

少林 大洪拳

Legendary
Kung Fu

少林拳木中最精华、最为世人所知的拳法
世代相传的少林绝世武功，独家真传
少林百艺之首

凡练少林武功皆以大洪拳起手
迅猛无敌、势不可挡、气势恢弘
具有强大攻击力

少林功夫第三十一代传人
少林寺武术总教练释德扬
释德扬 编著



附DVD
秘传千年
少林嫡传武功
必备基础功法，精髓入门
三十九式连贯套路，逐招习练

释德扬 编著

少林 大洪拳

Legendary
Kung Fu

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林大洪拳 / 释德扬编著. —成都: 成都时代出版社,
2010.4

ISBN 978-7-5464-0162-1

I. 少… II. 释… III. 少林拳—基本知识 IV. G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 061088 号

少林大洪拳

SHAOLIN DAHONGQUAN

释德扬 编著

出品人	段后雷
责任编辑	周慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	●中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	6
字 数	120千
版 次	2010年4月第1版
印 次	2010年4月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0162-1
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)29550097



少林神武，百拳之母，百艺之首

博大精深的少林武术，是少林禅武文化最精华的体现。

自达摩祖师初创以来，少林武术在少林寺内已流传千余年，并逐渐流传至江湖武林，不断发展壮大。

少林大洪拳是正宗的中国功夫，是中国武术文化的集大成者，是世界上最富盛名的中国武术。

少林武术发展至今，诸多武术套路共计五百多套，内含拳、棍、刀、枪、气功等各般武艺。每一套武术都是历代僧众的心血结晶，每一门武艺都足以傲视江湖、技压群雄。

少林百艺以拳为主，少林一百七十八余种拳术套路，每套打起来皆具备刚健有力、威武勇猛、攻防严密、变化多端的特点。少林拳立足实战，具备超强的格斗力，但在功法上处处皆有禅法的影子，少林僧人习武的最终目的是要能达到禅武合一、心神合一。

大洪拳是少林拳术中最基本也是最为世人所知的拳法之一，有“少林百拳之母”的美誉。

大洪拳有少林拳“曲而不曲、直而不直”的风格，拳法套路以“少林拳术十法”为准则。连续三路，套路长，难度大，着重功力及身体各部的盘练。一次连续三路需较高的功力，是提

第一章 少林功夫傲天下 1

CHAPTER ONE Superb Shaolin Kongfu

一、博大精深的少林武术 1

Profound Shaolin Kongfu

二、禅武合一的少林功夫 3

Shaolin Kongfu, Unite Zen with Martial Art

三、少林武术的至善修习法 5

Best Way to Practice Shaolin Kongfu

四、勇猛刚健的少林拳 6

Virile & Intrepid Shaolin Fist

五、少林洪拳分大小 7

Two Kinds of Shaolin Hong's Fist Big&Small

六、迅猛无敌势不可挡的少林大洪拳 9

Shaolin Big Hong's Fist Origin of All Fists

第二章 少林一路大洪拳 基本功 10

CHAPTER TWO Basic Skills of Shaolin Big Hong's Fist

一、手形 Hand Type 11

二、拳法 Palm Skill 16

三、身形 Posture Technique 17

四、步形 Pace Type 20

五、步法 Pace Skill 23

六、脚法 Foot Skill 28

一、博大精深的少林武术

Profound Shaolin Kongfu

“中国功夫惊天下，天下功夫出少林。”

少林武术是中国传统武术的一个重要组成部分，在中国武术史上占有重要的地位。它博采众家之长，吸收各派武术精华，是中华武术文化的集大成者，是正宗的中国功夫。少林武功在国外也极负盛名，特别是在日本、美国、德国以及东南亚等国家和地区，广为传播，流派甚多。

少林功夫不是一般意义上的“门派”或“拳种”，而是一个博大精深的武术体系，内容极为丰富。按类别可分为徒手和器械两大类，器械又可分为长兵器、短兵器、软兵器等；按技法又可分为拳术、棍术、刀术、枪术、剑术、技击、气功等几十种。现据少林寺流传下来和重新搜集的少林功夫套路统计，合计545套，其中拳术178套，器械193套，对练59套，其他115套，技法绝伦，傲视武林。

少林武术起源于北魏太和十九年，在少林寺建寺之初，中国古老的武术技艺便盛行于寺院，成为寺僧经常习练的业余活动。在跋陀开创、主持少林寺时，许多身怀武艺者入寺为僧，跋陀的弟子惠光、僧稠就是其中的代表人物。惠光、僧稠等懂武者聚集于少林寺，为少林武术的形成奠定了基础。

少林寺僧开始习武的另一个重要原因，是为了适应当时的自然环境。少林寺地处嵩山腹地，山势险峻，树木茂密，常有猛兽出没，自然条件恶劣，为了生存，寺僧必须体魄强健，并具备一定抗御猛兽的能力，习武健身因此成为寺僧必不可少的活动之一。

此外，随着禅宗在少林寺的逐渐流传，寺僧长期打坐修行，静坐时间过长，容易疲劳困乏，为了活动筋骨，寺僧们仿效山中动物腾跃的动作，编创了一些简单的动作，进而发展为五禽戏、八段锦、易筋经等，形成了少林武术的雏形。

隋末唐初，在特定的历史条件下，少林寺以武显于世。“十三棍僧救唐王”使少林寺受到李唐王朝的封赏，让少林寺获得无上荣耀，也让少林武功名扬天下。但此时少林武功尚未形成功夫体系，不是具有特色的武术流派。

到了明代，经过武僧的不断演练、综合与提高，形成了完整的



少林功夫体系。此时也是少林功夫的定名之时。明代少林功夫最先成名的是棍法，在棍法扬名之后，少林拳法体系也走向成熟，同时开始在国内风行。明代的少林拳，主要是格斗搏击的实战技法。明代少林寺的演武活动非常盛行，当时凡是有地位的名人到少林寺，寺僧均以演武形式展示少林功夫。明代时，还有很多俗家弟子进入少林寺习武，明末时，明朝军事将领还多次聘请少林武僧为其训练军队，传授少林武功。明代后期开始，少林功夫逐渐向套路化方向演化，并被固定下来，形成众多的套路。经过历代武僧的充实和改进，加上民间的武术高手和军中武术将领将民间和军旅阵前的实战技法融合提炼，少林武术得到提升，内容也更加丰富，逐步形成了包括功法、套路和格斗三种运动形式的少林武术体系。

少林武艺，取众家之所长

少林派武功并非一人所创，而是凝结了千百万人的心血，是在漫长的岁月中由无数武林高手发展流传下来。少林支派众多，有“三大家”、“四大门”之说。“三大家”是红家少林、孔家少林、俞家少林；“四大门”是大圣门、罗汉门、二郎门、韦驮门。

六合、八极、劈挂、通臂、太祖、燕青、华拳、查拳、弥宗、动力、明堂、沙脚、戳脚、地趟、洪拳、翻手、猴拳、螳螂、醉拳、咏春等流传于当今武林的武术套路也大多是从少林武术中发展出来的。



禅武合一的少林功夫

Shaolin Kungfu, Unite Zen with Martial Art

少林功夫的风格形成与少林寺的佛教禅宗文化有着密不可分的关系。

佛教最基本的戒律为五戒：戒杀、戒盗、戒淫、戒酒和戒妄语。它们体现了佛教“慈悲为怀，普度众生”的宗旨，也是教徒的生活准则。在少林寺中，以佛教基本戒约为基础创立的少林习武戒约，既是少林僧人的生活法则，也是武僧习武的基本纪律，对少林功夫风格的形成产生了直接而深远的影响，因此，少林功夫时时表现出节制、谦和、内敛、含蓄和讲究内劲、短小精悍、后发制人的风格特点。

现仍存续于少林寺的少林功夫，具有以下六大风格特征：

1. 重实战，无花架

少林寺历代僧人的日常生活都非常严格地遵守着佛教戒律，非常朴素。这种生活方式和志趣，同时也融进了少林功夫里面。少林功夫的主要作用是健身、防身、护寺、入禅，其招式结构完全建立在实用的基础上，每招每式（包括小手花），甚至意念，都朴实无华，不掺杂任何哗众取宠、拖泥带水的内容。

2. 禅拳合一

“禅拳合一”是少林寺功夫的重要特点。少林功夫发源于佛教圣地、禅宗祖庭，其中处处洋溢佛光禅影。修习少林功夫有三重境界：一重境界为习其外表，练其外形，是对自己外部形体的锻炼；二重境界为“神拳合一”，化有形为无形，变有法为无法，无招可循，无法可依，制敌于无形中；三重境界也就是最高境界，为用“心法”指导一切，所斗之术不是“形”法之战，而是“心”法之争，由武入禅，由定生慧。

3. 短小精悍

少林拳术的套路大部分在36组动作以内，套路短，招式严密紧凑。整个套路练习花费时间不长，能够让练习者在练功时集中全身能量，一气呵成，利于每个招式功夫（包括手、眼、身法、步法、精神、气、力、功等）的增长。

4. 拳打一条线

练功时，少林功夫套路的起、落、进、退等，都在一条线上运动。这种直线运动，有利于控制进退速度。

5. 滚出滚入

①身形的滚出滚入，起横落顺，形成了身形的滚动，使对方难以捕捉。②手形的滚出滚入，一来增加杀伤力，二来有利于手臂的自我保护。

6. 非曲非直

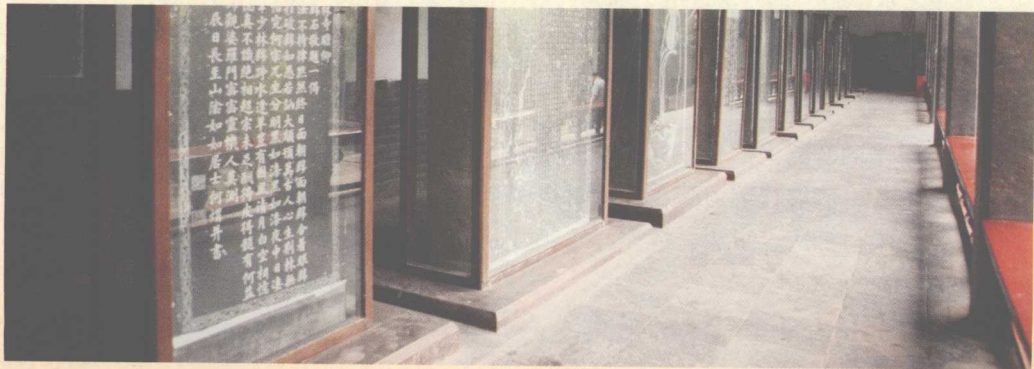
为避免招式太过或招数不及，少林功夫多采用在力量最大的那个非曲非直的瞬间，出拳发掌。

少林门派特色

开光：佛法圣物，人工打造之后赋予佛性，称之为开光。少林有一门药理绝学，带有药性的丸粒，可以急速起效，这种方法在当时的中医理论中看来绝不可能。这门绝学被俗家弟子发扬光大，既可以治病救人，也可阵前御敌。丸粒晶莹剔透，恰似僧人圆寂焚身后留下的舍利，所以武林上把这门绝学误称为“舍利开光”。

佛法：若不是佛法深厚，少林七十二绝技绝不会如此强大。因为绝学大多数需要坚韧意志以及取舍得当的分寸把握，所以俗家弟子为了开光绝学等，也潜心修行佛法，以期武学有成。

伏虎：少林伏虎并非空穴来风。中原山中多恶虎，少林僧人常替百姓降服除害。但僧人不杀生，又恐虎出山林危害人间，因此捉来的老虎大多寄养在山外俗家弟子处。后来俗家弟子有善驯虎者。





少林武功的至善修习法

Best Way to Practice Shaolin Kongfu

1. 恒毅无间

少林寺的神功绝技首先源自一个“恒”字。

少林武僧中流传着这样一句话，叫“三年踢腿，两年动拳”。也就是说要练好少林功夫，基本功就得练上三五年。

2. 苦练其身

少林神功还来自一个“苦”字。

少林武僧练武姿势要求站如松、坐如钟、卧如弓。少林武僧都知道“冬练三九，夏练三伏”，他们练功正是按这个规则进行的。三九冰天雪地里，少林武僧赤膊在雪地上滚翻跌打，在上百台阶的石阶上蹦上爬下；少林拍打功是把缸里放满水，然后一掌一掌拍水，直到把水拍完；少林睡罗汉功更奇特，是头和脚支起，身体悬空，一睡就是一晚上。

3. 专心密修

少林武僧练功还讲一个“专”字。

少林武僧们的练功时间大都是在深夜，地点在密林之中。他们认为，在静的环境下才能专心致志练功。少林寺二祖庵的密林之中，有一个几乎与世隔绝的秘密练功场，这里是少林武僧的最佳练功场所。

少林奇功，深藏不露

少林功夫是武林奇门绝技，底蕴深厚，传说中的金钟罩、铁布衫让少林弟子仿如铜皮铁骨，外家功夫天下第一，很难被敌人打倒。而当少林弟子攻击敌人时，则可同时融合外家功力和玄学功力从而产生巨大的威力。

当少林弟子与其他名门正派弟子共同战斗之时，他们能够做到舍生取义，掩护同伴，同时保护自己。

四、勇猛刚健的少林拳

Virile & Intrepid Shaolin Fist

拳是少林功夫的基础，也是少林功夫的基石。功源于拳，势出于招。拳谱曰：“拳为诸艺之源。”少林拳是少林功夫体系中出现最早、内容最为广泛的一种。

北魏达摩禅宗在少林寺流传后，由于寺僧长期静坐，身体困倦，有寺僧根据山林中鸟兽虫鱼的腾跃姿态，编成十八个动作供演练，以养精强体。后来这十八个动作被称为“罗汉十八手”。从寺僧演练十八手开始，逐渐发展出了许多拳法。早期的少林拳法以实战搏击为主，到明代仍然如此。明代后期，少林拳开始出现固定的套路，明末拳法大师玄机所著的《拳经》，是少林拳法最早的套路。清朝，少林拳法开始更大规模地向套路转化，形成众多的拳法套路。

现今记载的少林拳术有套路178种之多，并有三十六外功和三十六内功，合称七十二艺。

少林拳的特点是拳禅一体、形神合一、刚健有力、威武勇猛、朴实无华、攻防严密、变化多端、立足实战。

少林拳练习起来有“拳打一条线，前后三五步之间，拳打卧牛之地”之说。出拳曲而不曲，直而不直；滚出滚入，打中有防，防中有打。它还讲究五行相克、五行相合，气随手发至四梢，动如猛虎，静若处子，气沉丹田。少林拳似有形而打无形，刚柔相济，软如棉，硬如钉，轻如鹅毛，重如泰山；且外练筋骨皮，内练一口气，神形兼修，内外合一。

少林拳法并非既不外传

少林功夫历来被认为是武术第一大流派，它是中国范围最广、历史最长、拳种最多的武术派别。相传少林寺里深藏了小部分不外传的上乘功夫，威力惊人，功法高深。其实，这种“不外传”的说法并不正确，少林寺不是不传，而是这些功法要按阶梯式练习，如果没有练到很高境界，传了也没用。

阶梯式的少林拳法包括小洪拳、大洪拳、炮拳、罗汉拳等，习武之人必须要循序渐进，不能跳跃练习。

五、少林洪拳分大小

Two Kinds of Shaolin Hong's Fist—Big & Small

因古代少林拳谱大部分已被国民军石友三部队的大火焚毁，洪拳始创于何时已经很难考证。关于“少林洪拳”之名和起源，现今流传的说法有六种：

①洪拳源于初祖达摩大师，其徒惠可传下的洪拳称为二洪拳（见《老游残记》）；

②宋太祖赵匡胤曾在少林寺学艺三年，后偷跑出少林，打关东，闯关西，被后代称为艺祖，留太祖长拳和小洪拳（见《风尘拳术秘录》）；

③宋太祖赵匡胤传下大洪拳，太宗赵光义传下二洪拳（现在江苏沛县流传有二洪拳）；

④宋太祖赵匡胤传下大洪拳，后演变为大小洪拳门（现黄河流域有大小洪拳门）；

⑤宋太祖赵匡胤小时所练之拳为小洪拳，成年后所练之拳为大洪拳，年老后所练之拳为老洪拳（现河南登封地区流传有老洪拳）；

⑥据少林寺现任名誉方丈德禅大师说，少林洪拳源于明太祖朱元璋，是洪武年间传下的拳，故称洪拳。

从套路结构分析，小洪拳难度较小，大洪拳难度较大，小洪拳适合入门级

别者习练，大洪拳适合功力深厚的人习练。二洪拳、老洪拳难度则介于大小洪拳之间。

少林寺内目前流传有小洪拳和大洪拳，小洪拳一路五十多个动作，大洪拳三路共一百多个动作。少林小洪拳和大洪拳的特点既有少林武术的相同处，又各有不同之处。

①小洪拳各式束而身小，大洪拳各式疏而身大。如小洪拳的七星，束身如伏猫，大洪拳的七星，束身势高而疏。

②小洪拳只一路，套路中无跳跃，束身、斜形、劈腿、盘肘都为左右对称的双势。单鞭在小洪拳为马步，在大洪拳为弓步。小洪拳套路短，难度小，重在身法高低、步法进退及掌肘膝等基本功的训练，是初学者入门奠基的拳法；大洪拳套路长，难度大，着重于功力及身体各部分的盘练。



③小洪拳恨脚少，且都是单恨脚；大洪拳不仅恨脚多，且都是双恨脚。

④小洪拳步步为营、稳扎稳打，步幅小，连续上步返身顾后，平掌倒退均严谨法度，着重实用；大洪拳则蹿蹦跳跃，进退腾挪，扫腿旋风，二起飞脚变化复杂，奇招迭出。

⑤小洪拳每式一招即接下式，大洪拳则是连击后接下式。如小洪拳之抢手，为单抢手，大洪拳则为三抢手、三扒手，更多三砸拳、双撇手、三摇手等。

⑥小洪拳着重培根，大洪拳用法多变。

⑦小洪拳发力柔中带刚，出手皆带身法，较紧密；大洪拳则纵横往来较豪放。

古拳谱中的大小洪拳

少林寺和洪拳门的一些拳谱中，有宋太祖赵匡胤传下大洪拳的记载。

少林寺古拳谱中写道：“太祖弘拳实难招，拉开四平着眼瞧……老祖一扫占中间，背稍打，左颠还。抽身回到金鸾殿，若问此拳名和姓，太祖关东大洪拳。”

关于小洪拳，则有“作脚跑、抹眉拳，抽身回在金鸾殿，问此拳和姓，太宗留下小洪拳”。



六、迅猛无敌势不可挡的少林大洪拳

Shaolin Big Hong's Fist Origin of All Fists

本书中所介绍的拳法，是少林大洪拳中的第一路。

大洪拳是少林拳术中最基本也是最为世人所知的拳法之一，有“少林百拳之母”的美誉。

从技击上看，少林大洪拳是在小洪拳的基础上发展形成的，其架势比小洪拳大，步型有所增加，技法也较周全。

大洪拳是少林功夫的入门套路之一，凡练少林拳术、器械、散打技击者，都从大洪拳起手，故又称大洪拳为“诸艺之源”。

大洪拳有少林拳“曲而不曲、直而不直”的风格，拳法套路以“少林拳术十法要诀”为要求。连续三路，套路长，难度大，着重功力及身体各部位的盘练，一次连续三路需较高的功力，是提高功力的有效方法之一。

少林大洪拳具有以下特点

- ①结构严谨，朴实无华，攻防分明，技击方法突出，勇猛雄厚，发力短促，起落稳健；
- ②各式疏而大身，步法稳固而灵活，脚法多，且都是双根脚；
- ③掌法变化多端，手不离胸，肘不离肋，打前顾后，变换方向转身多；
- ④招招连击，一式中连三招，着重式法变化、招数相连。
- ⑤内外相合，以气催力，出手发声，气随手出、气随手入，呼吸动静的配合相同；
- ⑥蹿蹦跳跃，进退腾挪，扫腿旋风，二起飞脚变化复杂，奇招妙出；
- ⑦纵横往来刚柔并济，豪放无比，练起来气势恢弘，威猛无比，具有很强的技击性。

当今武界洪拳门派

现武术界流传的大小洪拳大致可分为以下四类：

- ①核祖门洪拳；②黄河两岸分为大小洪拳门的洪拳；
- ③沛县二洪拳门；④登封地区的老洪拳。

第二章

少林一路大洪拳
基本功

CHAPTER TWO
Basic Skills of Shaolin Big Hong's Fist

CHAPTER TWO Basic Skills



一、手形

Hand Type

少林拳法中手为“攻人之锐、防身之盾”，攻和防都依一双灵敏、锐利的手。少林拳法中的手形主要分为掌、爪、勾、拳几大类。

掌者，迎面推，劈面打，反掌反击，搂来按，上下劈，左右掠。

爪者，迎面抓，龙爪托。猴抓偷疾抓，鹰爪把眼挖，花爪封闭捕龙娃。

勾者，藏虎发力大，左右拐拨后拦抓。

拳者，护身之首，击打之魁，拳握挤无隙，滚而出，扣如粘，出如电，收如闪，标出似飞箭，左右似穿梭，冲砸劈标阴阳势，一对铁拳安天地。更有瓦楞奇一形，钻打如矛，擂捶挤拨，十字架打，变化无穷。



正立掌



侧立掌

1. 掌

(1) 正立掌

即四指并拢，伸直，拇指内屈，掌尖向上，掌心向前。

要点提示

正立掌在少林拳法中主要用于正面推击对方，将其推开，甚至推倒。掌心面向对方，拇指一般要内屈，可结合各种步法反复练习。

(2) 侧立掌

四指并拢伸直，拇指内扣，掌指向上，掌心向侧面。主要用于劈击对方。

要点提示

在拳法中，主要用于劈打对方，可结合各种步法练习劈掌。



倒立掌

(3) 倒立掌

四指并拢伸直，拇指内屈，掌尖向下。掌心向前叫阳倒立掌，掌心向后叫阴倒立掌。

要点提示

倒立掌主要打下或托对方腹部，将其缚住，击打。可结合各种步法练习。



反掌

(5) 反掌

掌出后，掌心向下，主要用于偷击对方面部。

要点提示

反掌主要用来拨击对方面部，让其猝不及防，可结合步法来练习。



仰掌

(4) 仰掌

也叫抢掌，击出后掌指向前，掌心向上，四指间微留缝隙，拇指内扣。

要点提示

仰掌主要用于抢击对方咽喉部位或眼睛，这些部位是少林功夫中慎言不打的部位，不到情况危急，不能轻易攻击这些人体脆弱部位。



横掌

(6) 横掌

出右手者掌尖向左，出左手者掌尖向右，掌心均向下。

要点提示

主要用掌指横抢对方的胸肋或侧腹，且有利于用手掌架于头前上方，护住自己的头面部。

掌法秘诀

练掌先运气，气由丹田起，精沛猛发劲，经胸发出去。
单推力要猛，双推力要齐，擦掌向外滑，劈掌如虎下。
崩掌如开花，切掌如切瓜，护头云盖掌，抢掌如箭发。
出掌快如风，着穴如扎打，收掌如闪电，打人不见影。