

Shaolin Cannon Fist

少林炮拳



起如风、炸如雷、响如炮
攻之百无不破

龙拳之神韵、虎拳之威猛、
豹拳之勇力、蛇拳之吞吐灵活、
鹤拳之凝精铸神

密不外传、嫡传必修之
少林精髓拳术套路

少林正宗嫡传 释德扬 大师
亲身示范



DVD

少林正宗嫡传
亲授精髓武技

全套功法演练+实战应用

释德扬 编著

成都时代出版社



Shaolin Cannon Fist

少林
炮拳



释德扬 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林炮拳 / 释德扬编著. -- 成都: 成都时代出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5464-1289-4

I. ①少… II. ①释… III. ①少林拳—套路(武术)

IV. ①G852.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第240571号

少林炮拳

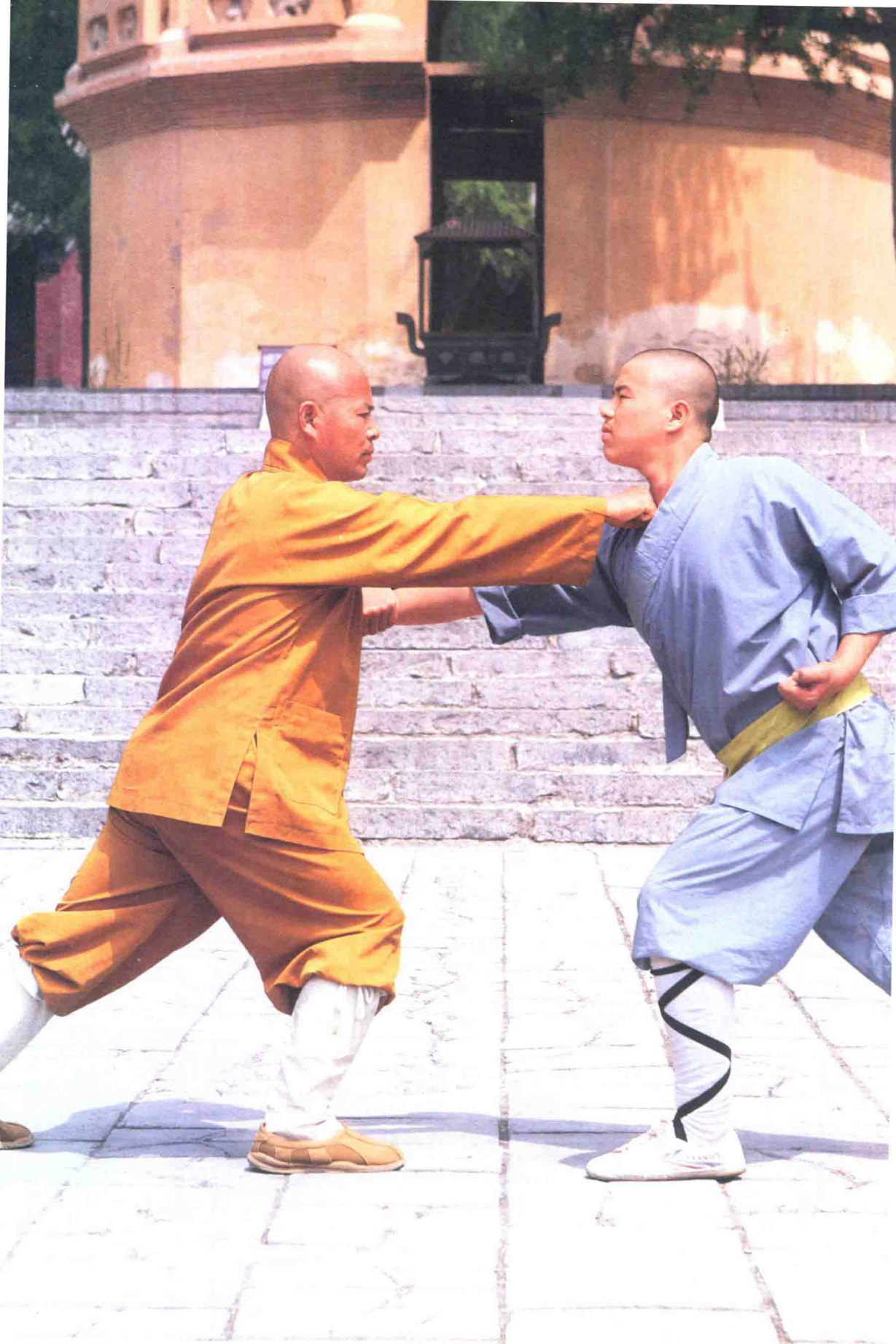
SHAOLIN PAOQUAN

释德扬 编著

出品人	石碧川
责任编辑	周慧
责任校对	张旭
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (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	12
字 数	210千
版 次	2014年12月第1版
印 次	2014年12月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1289-4
定 价	39.80元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097





威猛神勇，诸拳之王

少林炮拳古称炮捶，属于少林十大名拳之一，是少林寺较为古朴传统的套路，也是秘不外传的精华套路。它集五拳之精要，有龙拳之神韵、虎拳之威猛、豹拳之勇力、蛇拳之吞吐灵活、鹤拳之凝精铸神，故而有“诸拳之王”的美誉。

少林炮拳雏形生于唐末宋初，创于宋代时期，盛传于明清。据说宋代福居大师担任少林寺方丈期间，曾邀请18家武术名家入少林切磋、研习武艺。后来他融合18家短打之精华，汇集成少林拳谱，由此也开创了少林炮拳。有歌曰：“炮拳历史有记载，宋代福居著上册，套路古老名声在，少林代代传下来。”

炮拳因出拳威猛如发炮，且拳势动作中多“捶”“炮”而得名。其出拳威猛，手法灵活，步法巧妙，开合有法，起落有序。招式激烈活泼，起如风、炸如雷、响如炮，攻之百无不破。清代湛举和尚说：“凡练少林炮拳满一载者，俱深刻体会到炮拳猛如虎，劲抖抖如牛、势暴暴如雷、威威如苍龙也。”

少林炮拳动作刚健有力，招式多变，虚实相兼，实战技击攻防严密，是少林嫡传弟子必修的精选套路。它适于在狭窄地形中的格斗，要求“内要提，外要随，起要横，落要顺，打要近，气要催，拳如炮，毁敌身”。久练炮拳，不仅具有巨大的技击威力，还可以起到强身、壮气、灵手、稳足、锐眼的作用。

本书是少林功夫正宗第三十一代传人释德扬大师，为弘扬少林武术的又一倾心之作。少林炮拳共三路八十式，其中第三路鲜为人知，拳谱很难得见，研习者更是凤毛麟角。释德扬大师现将整套拳法完整演练，公之于众，以图文并茂、生动简洁的形式，使习练者有机会了解并研习这一珍贵的少林精髓武技，以使少林功夫更为广泛传播，不断发扬光大！



目录 Contents

第一章 少室正宗武之花，诸拳之王炮拳架 1

- 一、少林武术：禅武合一，博大精深 2
- 二、少林炮拳：五拳精要，诸拳之王 3

第二章 少林炮拳基本功法 7

- 一、基本手型 8
- 二、主要拳法 10
- 三、主要掌法 12
- 四、主要肘法 13
- 五、基本身型 14
- 六、基本步型 16
- 七、主要步法 20
- 八、主要脚法 22
- 九、主要腿法 27
- 十、桩功 30

第三章 少林炮拳功法详解 33

第一路 第一段 34

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| ◎一式 预备式 | ◎二式 起式 | ◎三式 撩手摘心捶 |
| ◎四式 转身窝心捶 | ◎五式 原地三砸捶 | ◎六式 马步冲天捶 |
| ◎七式 五花虎抱头 | ◎八式 转身云顶七星 | ◎九式 坐山单鞭 |

第一路 第二段 50

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ◎十式 五花虎抱头 | ◎十一式 上步左斜形 | ◎十二式 勒手小束身 |
| ◎十三式 上步左斜形 | ◎十四式 劈腿右斜形 | ◎十五式 十字侧脚 |
| ◎十六式 转身窝心捶 | ◎十七式 倒步三砸捶 | ◎十八式 马步冲天捶 |
| ◎十九式 拦腰双摆手 | | |

第一路 第三段 68

- | | | |
|-------------|--------------|-------------|
| ◎二十式 小鬼蹬腿 | ◎二十一式 落步右拐肘 | ◎二十二式 转身双摆 |
| ◎二十三式 双分腿 | ◎二十四式 起身双风贯耳 | ◎二十五式 劈腿右斜形 |
| ◎二十六式 撩手迎面捶 | ◎二十七式 右云顶七星 | ◎二十八式 坐山单鞭 |

◎二十九式 五花坐山架

第二路 第一段87

◎三十式 摇身三卧枕

◎三十一式 转身窝心捶

◎三十二式 倒步三砸捶

◎三十三式 马步双冲捶

◎三十四式 转身双搬单叉

◎三十五式 起身拐肘

◎三十六式 转身双冲捶

◎三十七式 双分腿

◎三十八式 起身双风贯耳

第二路 第二段104

◎三十九式 劈腿右斜形

◎四十式 挎茅篮

◎四十一式 冲天炮

◎四十二式 恨脚海底炮

◎四十三式 两步两捶

◎四十四式 倒步左斜形

◎四十五式 压步一掌

◎四十六式 转身双搬

◎四十七式 双分腿

◎四十八式 起身双风贯耳

第二路 第三段119

◎四十九式 跃步单叉

◎五十式 五指朝凤

◎五十一式 束身下劈腿

◎五十二式 起身白云盖顶

◎五十三式 转身云顶七星

◎五十四式 坐山单鞭

◎五十五式 五花坐山架

第三路 第一段134

◎五十六式 虚步三掏捶

◎五十七式 登山打虎

◎五十八式 三打迎面捶

◎五十九式 上步右斜形

◎六十式 翻压手踹膝

◎六十一式 劈腿左斜形

◎六十二式 劈腿左拐肘

◎六十三式 搬手一捶

第三路 第二段150

◎六十四式 束身请手

◎六十五式 猛虎出洞

◎六十六式 转身摘心捶

◎六十七式 束身夯地捶

◎六十八式 小鬼蹬腿

◎六十九式 束身虎抱头

◎七十式 反挥琵琶

◎七十一式 弥陀端灯

第三路 第三段168

◎七十二式 束身双分腿

◎七十三式 起身双风贯耳

◎七十四式 里劈左斜形

◎七十五式 跨山打虎

◎七十六式 并步三捶

◎七十七式 退步云顶七星

◎七十八式 马步单鞭

◎七十九式 五花坐山架

◎八十式 收势





第一章

少室

正宗武之花，
诸拳之王炮拳架
The Cannon Fist—Model
of Shaolin, King of Boxing

『静极生动，动极惊天，禅拳归一』，睿智的少林僧人遵照着这条玄奥的哲理，创造并发展了少林武术。千百年来，少林寺虽历经千波万折，但少林武术却绵延至今，长盛不衰，成为中华武术的重要组成部分，并且升华为一种文化，世称『武术

禅』。



一、少林武术：禅武合一，博大精深

Shaolin Martial Art: A Broad and Profound Combination of Zen and Chinese Kungfu

功夫，是中国特有的词汇。提到功夫，就一定会提及少林。少林功夫形成于河南嵩山少林寺这一特定的佛教文化环境中，以佛教信仰为基础，以武术技艺和套路为表现形式，是禅宗文化内涵的体现。

少林功夫是一个超越“门派”或“拳种”意义的庞大技术体系。据少林寺流传的拳谱记载，少林功夫套路共有708套，其中拳术和器械552套，另外还有七十二绝技和擒拿、格斗、卸骨、点穴、气功等各类功法156套。现在流传下来的少林功夫套路有200余套，其中拳术100余套、器械80余套、对练等其他功法数十余套。这些不同类别和难易程度的内容，有机地构成了系统的少林功夫，也使少林功夫因其悠久的历史、完备的体系和高超的技术，在结构复杂、门派众多的中国武术中独步天下。

少林功夫是以攻防格斗的人体动作为核心、以套路为基本单位的武术体系。套路是指成套的动作组合。在动作的设计和套路的组合上，少林功夫经过历代僧众的实践和精心研磨、总结，将其建立在人体医学知识之上，是合乎人体运动规律的。这些动作和套路讲究动静结合、阴阳平衡、刚柔相济、神形兼备。如最著名的“六合”原则——手与足合、肘与膝合、肩与胯合、心与意合、意与气合、气与力合，就非常符合古人“天人合一”的理念。这些合乎自然规律和人体自然结构的运动，经过1500多年的去芜存精和创新发展，形成了今日体系庞大的少林功夫。

从精神层面来说，少林功夫以佛教的禅宗信仰为灵魂。“禅武合一”作为少林功夫的主流思想，是区别于其他武术的根本所在。禅，丰富了少林功夫的内涵，提升了少林功夫的思想境界；武，则提供了修行的有效途径，是禅宗妙悟实现的重要方式。少林寺僧人把少林功夫作为日常生活的组成部分，将其纳入到学佛修禅的形式之中，以禅心运武，以武德修禅。





二、少林炮拳：五拳精要，诸拳之王

Shaolin Cannon Fist: The king Absorbed All the Essence of Five Primary Fists of Shaolin

少林炮拳古称“炮捶”，是少林寺秘不外传的精华套路，有“诸拳之王”之称。它是由十八家短打逐步演变而成，载于宋代福居禅师创编的少林拳谱中，盛传于明清。少林古拳谱中的《炮拳罗王传歌诀》曰：“少室正宗武之花，诸拳之王炮拳架；一招一式冲天塌，手足身步卷风沙；拳似发炮身如龙，趋避神速妖皆怕。”

所谓炮拳，指的就是出拳威猛如发炮，且拳势动作也多以炮、捶为名。它的招式起如风、炸如雷、响如炮，攻之百无不破。清代湛举和尚说：“凡练少林炮拳满一载者，俱深刻体会到炮拳猛如虎，劲抖抖如牛、势暴暴如雷、威威如苍龙也。”

炮拳在古时为少林秘不外传之拳术，但若为嫡传弟子，则必修习之。它集五拳精要于一身，有龙拳之神韵、虎拳之威猛、豹拳之勇力、蛇拳之吞吐灵活、鹤拳之凝精铸神。其手法灵活，步法巧妙，开合有法，起落有序，拧腰摩胯，沉稳威猛，奥妙无穷。其手法是两手握拳，一架一冲，左右反复轮换；步法除垫步、上步、跟步之外，还包含有提步；身体则是采用半斜面的拗步式，拳式激烈活泼。



少林炮拳集少林各拳之法要，有一定的难度。在具体练习中，应把握好如下拳法特点：

①手法。两手曲而不曲，直而不直，起手三节不露形，虚实间灵活滚入滚出。做到“打拳不见形，见形非为能；伸手不见手，见手不为精”。

②身法。身以滚而起，起时望高，束身而起；落时望低，展身而落。做到“起如猛虎捕人，落如雄鹰捉物”。

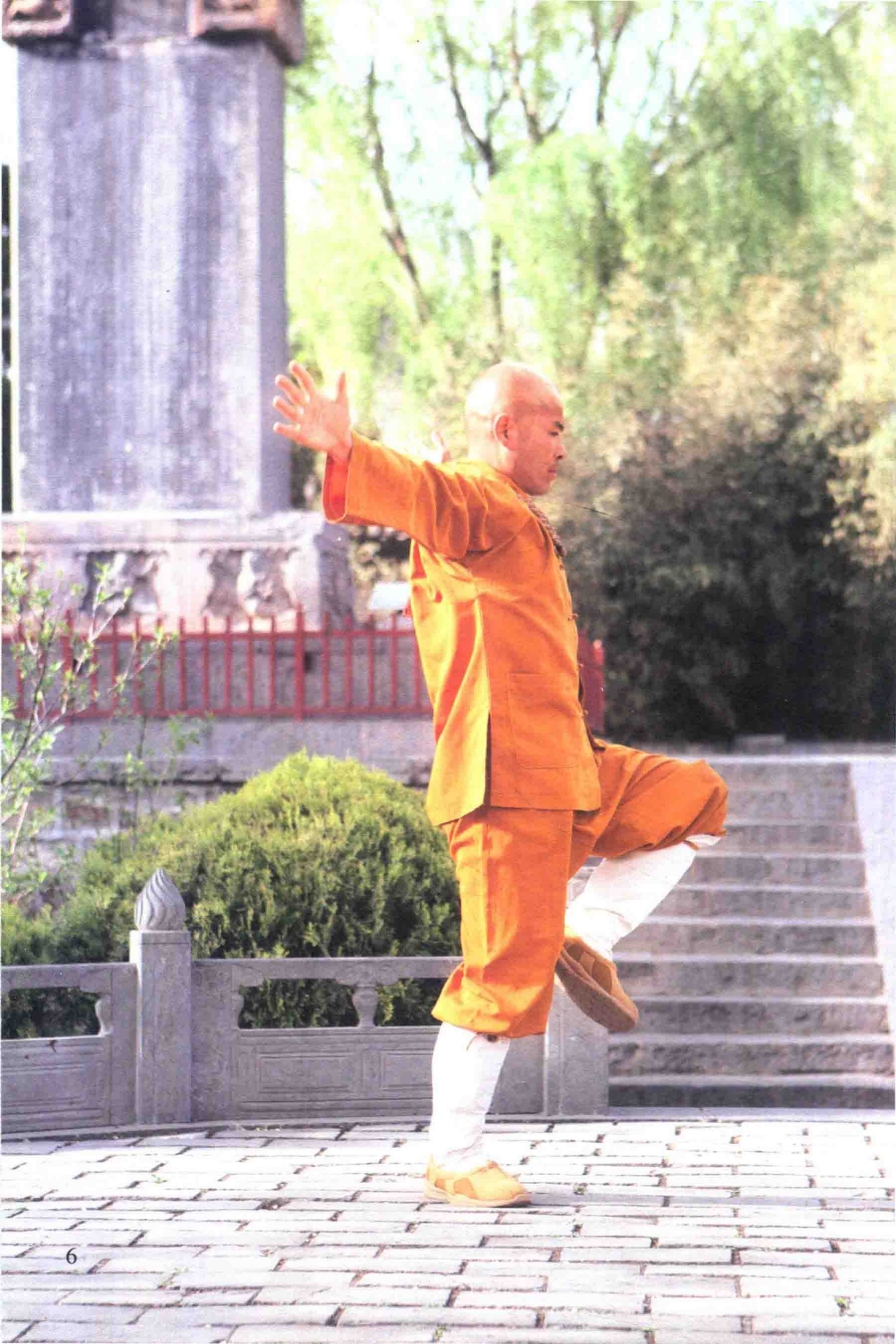
③步法。“拳打一条线”，步法稳固而灵活，进退在一条线上。进步低，退步高，攻防对练时要适当缩小步幅，以利于进退。

④眼法。在交手时，以目视目，审明彼意，见动则动，不动则引。做到“眼似闪电，要随手转，注目斜观”。

经常练习少林炮拳，可以起到强身、壮气、灵手、稳足、锐眼的作用。两拳上钻可按摩心口，而肢体动作的开合，配之以呼吸的律动，对心脏也有很大的好处。从拳理上说，炮拳可以促血脉灌沃上焦，气沉丹田足可以充实下部，而含胸拔背是谓虚中，合以上顶下沉的劲力共成离卦之象。因此，练炮拳还可以使人心神得安、心智得开。









第二章

少林

炮拳基本功法

Basic Skills of Shaolin
Cannon Fist

武术基本功是学好各种功夫的基础。在传统武术中，基本功通常又被称为功底，「功底是百拳百械之母」，是练习拳术和器械套路必备的身体条件。尤其是对初学者来说，基本功的练习是功法快速入门的捷径，也是武术技艺进一步提高的必要条件。少林炮拳的基本功包括手型、手法、步型、步法、身型、脚法、腿法等。



一 基本手型

Basic Hand Shapes

少林拳法中手为“攻人之锐、防身之盾”，攻和防都依靠一双灵敏、锐利的手。少林拳法中的手型主要分为掌、爪、拳几大类。

拳

拳法是拳术的基础，拳型是拳法的基础，是拳术的要中之要。少林拳法中，最常用的手型就是拳。拳型又可分为四平拳、瓦楞拳和凤眼拳等。

四平拳

四指并拢，弯曲，紧握于掌心内，拇指扣压在食指的第二节骨间侧面。

要领提示

拳要握而不伸，握固其指，团聚精气。拳握固，一齐着力，必定击之不散，分之不开，方为合穷之妙。可结合步法、身法、腿法等基础功法一起练习。



四平拳

掌

立掌

四指并拢伸直，拇指内扣，掌指向上，掌心向前为正立掌，掌心向侧面为侧立掌。

要领提示

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。侧立掌主要用于劈打对方，可结合各种步法练习劈掌。



侧立掌

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。

要领提示

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。



仰掌

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，撩掌向外滑，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。

爪

虎爪

五指微分，并使五指的第一节向内稍屈，五指间距二至三分。

要领提示

主要用于推、抓打、劈击对方。



虎爪



二 主要拳法

Skills of Punch

冲拳

也叫直拳或标拳。

单拳或双拳向前直线冲击对方要害部位。出击前拳心向上，冲击后拳心向下。



『图1』



『图2』

要领提示

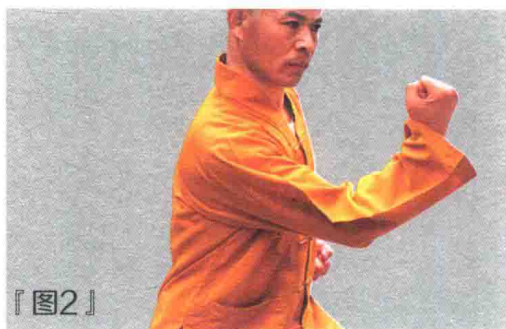
以小臂带动大臂，屈肘后直臂冲出，多直接攻击对方的胸肋等部。

勾拳

小臂带动大臂的同时转身，握拳由体侧向另一侧上勾，拳心斜向上。



『图1』



『图2』

要领提示

以小臂带动大臂，转身的同时蓄力，由下至上勾击对方胸腹等要害部位。