

高翔 / 著

少林正宗 太祖拳法

人民体育出版社



少林正宗太祖拳法

高翔 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林正宗太祖拳法/高翔著. -北京:人民体育出版社, 2002

ISBN 7-5009-2365-1

I. 少… II. 高… III. 少林拳-基本知识

IV. G852.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第079232号

*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32开本 10.875印张 181千字

2003年5月第1版 2003年5月第1次印刷

印数:1-5,100册

*

ISBN 7-5009-2365-1 / G·2264

定价:20.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

太祖拳又名洪拳或红拳，在中国武术中流派很多。

南少林有洪家拳和太祖拳。洪家拳由福建洪熙官创传，乃南拳“洪、刘、蔡、李、莫”五门名拳之一；太祖拳是南拳地方拳路的一种。

峨嵋派有洪门拳和赵门拳两种。洪门在四川流传最广，分旱洪和水洪两种，为“洪、化、字、慧”四小家之一；赵门也是蜀地拳，与“岳、杜、僧”合称四大家。

长拳门中有太祖拳，也称“三十二势长拳”，山东多传习。

戳脚门中有太祖拳，传说由明朝朱元璋创设，也称“明太祖拳”和“明洪武拳”，与“董豹、老鹰、弥陀”并称四大名拳。

河南嵩山少林寺有洪拳，分大洪拳和小洪拳，是少林寺的代表拳法，流传最广。

陕西有红拳，旧说“红拳出关中”，路数最多，可纳入长拳范畴。

湖北地方拳中有洪门拳，风格近于武当派。

江湖卖艺中有红拳，演练花哨，架势美观，被统

称为“花红”。

还有一种年代古老的洪拳门，分大洪门和小洪门，各自独立，与“少林、华拳、潭腿、串拳”同列称六大名门。

其他还有回红拳、苗红、关西红、关东红、陇地高红拳等各地不同传承。

本书介绍的太祖拳是中央国术馆第一届国术国考优等获得者张世德师承，至今已三十七代，风格刚猛，注重实战，属少林派正宗嫡传。

笔者参考太祖老谱，结合自身经验，系统成册，披露当世，以飨后学。其中皆为太祖门历代真传，希望志武者多加珍爱，必有大用。但限于水平，难免缺憾，恳请方家不吝赐教。

作 者

目 录

第一章 太祖拳概论	(1)
第二章 太祖拳技击法入门	(6)
第一节 开门势	(6)
第二节 拳法	(10)
第三节 掌法	(20)
第四节 腿法	(32)
第五节 短打	(49)
第六节 爪法	(58)
第七节 步法	(66)
第八节 桩势	(69)
第九节 防守法	(72)
第三章 太祖拳技击连环法	(92)
第一节 刚猛法	(92)
第二节 巧打法	(156)
第三节 擒摔法	(164)
第四章 太祖拳传统套路	(180)
第一节 太祖小战拳	(180)
第二节 太祖大战拳	(208)
第五章 太祖拳秘传硬气功	(316)
第一节 丹田混元气	(316)
第二节 大力金刚手	(324)
第三节 小功夫	(335)

第一章

太祖拳概论

一、太祖拳的源流

《太祖拳谱》载：“打遍天下第一家，太祖功夫最可夸。大宋皇帝赵匡胤，少林寺里传秘法。十八绝技第一先，古刹练到金銮殿。若问此拳名和姓，少林定宋太祖拳。”

传说宋太祖赵匡胤在未成大业之前，曾经出家到少林寺里做俗家弟子，学习正宗少林拳棒，历经多年苦练，颇有心得，遂以少林为根，自开一门，即太祖拳。后来赵氏离寺，挟技闯荡江湖，因其武功高强，被官府征招，留军重用，战绩卓著，后升至大将。公元960年，谋发陈桥兵变，黄袍加身，夺取后周政权，作了马上皇帝。赵亲临战阵，多年拼杀，终于消灭各方割据诸侯，成为宋朝第一代开国帝王。登基后，赵利用皇权，招集天下英雄好汉，共聚东京汴梁。凭术考试，选拔其中优秀拳种十八家，分门分派，定势下传，以太祖拳居首，而后即流传开来。

若从赵匡胤创拳推算，至今已有一千多年的历史。太祖拳真实源流无从考证，但从此拳特征及拳谱用词

等，可看出此拳同少林寺和少林拳有着极深的渊源。

二、太祖拳的近代传人

太祖拳的近代传人中，以张世德最为著名。

张世德，太祖拳第三十四代正宗掌门人。河南开封人，生于1893年，35岁时，获中央国术馆第一届国术国考优秀奖。

后因战乱，张师辗转定居在河南虞城利民镇。张世德传子张铁林。张铁林生于1918年，卒于2001年，享年83岁。是太祖拳第三十五代掌门人；得其父真传。张铁林授徒范玉修、高翔等人。

三、太祖拳的功夫

太祖拳非常注重功夫，以功夫作为拳棒根本，主要有两大功法。

一是丹田混元气，其歌诀：“混元气里有神奇，万两黄金买不去。练功必练丹田气，太祖功夫它第一。”“太祖气功有秘传，练门选在下丹田。练成后天混元气，瘦子也能倒嵩山。”此功是太祖功夫之母功，特点为以静为主，以动为辅，主求丹田内气，兼得腰力内劲，一切功法皆以此功为基础，此功不成，余也难成。

二是大力金刚手，其歌诀：“太祖大力金刚手，赵门神功世罕有。铁手一发能夺命，功成江湖任意走。运气发气正宗艺，苦练硬功称魁首。拳似油锤掌如刀，

不遇狂贼不出手。”主练外刚，功成能断石开砖，是太祖拳的绝艺。此功又分两类，大力金刚锤和大力金刚掌。其门径由内入手，先运气行气，再加功具（沙袋、木板、砖块、石块）外练而成，内外结合，进步快，不伤身，不退功。另有一些小功夫辅助，如舒筋功、鹰爪功、铁臂功、护体功等。

四、太祖拳的拳路

太祖拳的拳路共有四路。

一路小战拳，其歌诀：“太祖秘拳小战法，拳势小巧是短打。未学打人先学防，走步躲避带招架。”是入门的拳法，要求习者掌握短劲横力，并含有步形、肘膝法和招架法，短促突击，架势紧凑，桩步稳固，动形较小，节奏分明。

二路大战拳，其歌诀：“太祖秘拳大战法，重拳重腿重伤杀。带上腰法练猛劲，要想胜人全靠它。”专练猛劲，注重发力，带上腰法，配合步法，冲击扑进，大开大合，很有气势。

三路散战拳，其中动作较少，以二动、三动为主，主要练习太祖拳的散手，极易获得实战应用的能力。

四路合战拳，是对练拳法，有二人合练和三人合练，练习太祖拳的技击法，培养实战意识和攻防能力。

五、太祖拳的技击

太祖拳的技击法以打法为主，以刚猛法为重，以

单打法为基。

其单打分上中下三门打法。上门打有力劈华山、太祖搨扇、宝刀削喉、油锤贯顶、劈头盖脸等。中门打有黑虎掏心、单掌推碑、火箭穿心、利刃分身、斜踹山门、横扫千钧等。下门打有水蛇伸头、浪子踢球、裙腿分膝、千钧坠地等，主要是掌法、拳法和腿法。

各种单打的混合应用，组成了凌厉多变的太祖拳连环技击法。主要进攻法有：“迎面打拳敌胆寒，下变撩阴防备难。”“脚踢迎面上，拳打敌手忙，用上翻花锤，对方败当场。”“搂挂蹬踩削切劈，上打灵门脚踢膝，中踢腰眼和会阴，锤打三路人不知，照脸打你大闪门，不得虚实难进去，两手推心快如风，脚踩三里何处躲。”

主要防守法有招架法和躲避法。招架法歌诀是：“上来用臂向上架，下来用臂向下砸，中来左右用排法，招快劲大躲开它。”躲避法歌诀是：“敌人力大不用怕，用上躲避别招架，前躬后仰侧身摇，大步退走再想法。”

太祖拳的出招要言是：“拳打洪门势最强，两手总在怀中藏，拳打一线没法挡，手脚齐到无法防，见弱硬进必胜场，敌强我弱躲避忙，打法千样任你用，你不心灵用不上。”

太祖拳的发力要诀是：“太祖腰法最重要，不用腰力打不倒，梢节打人中节跟，摆动根节到末梢，发力没有腰节动，还是未识其中妙。”

六、太祖拳的兵刃

太祖拳兵器中以盘龙棍最为著名，全称为太祖定宋盘龙棍，其歌诀：“太祖棍法最为精，打过关西闯关东，留下盘龙真绝艺，任用随心显神通。”此棍法非常厉害，技法多面，且独具特色，既有棍术长法，又有短法，长法中又融合了某些枪法，可谓一棍多用。

另有太祖护身柳叶刀，即腰悬佩刀，其歌诀：“宝刀一口腰中悬，遇上危险不作难，绝招一出寒光闪，生吃贼肉刀最谗。”为单刀术，短小精湛，凌厉异常。

第二章

太祖拳技击法入门

基本的技法往往被练武者所轻视，舍本逐末，终无所成。俗语讲得好：“万丈高楼平地起”，没有一砖一瓦，何谈高楼大厦。武术也如此，练好一拳一脚，就是有成就的开始。

第一节 开门势

开门势，指技击和拳法的动作预备势，有着极强的攻防含义。

一、横刀立马势

横刀立马势，是太祖拳最惯用的开门势，简称“横刀势”，此势易攻易防，攻防兼备。

横刀势分左势和右势两种。左势：左腿、左手在前，身形右侧；右势：右腿、右手在前，身形左侧。以左势为例说明，一般人惯用左势。

姿势说明

1. 身形向右侧立 45°，眼看前方。

2. 两手伸出，左前右后，左长右短，手形为拳。腕骨微挺，拳心向下，拳眼向里，拳面向上。沉肩翘肘，臂节适度弯曲，前后保持适当距离。双拳一线，正对前方，高不过鼻，低不过心。

3. 左腿在前，右腿在后，膝关节适度弯曲，前后保持适当距离，成左侧马步桩。双脚全脚掌着地，左脚脚尖向前，右脚脚尖向右，重心前四后六（图 2-1、2）。

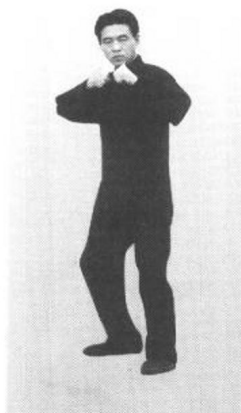


图 2-1

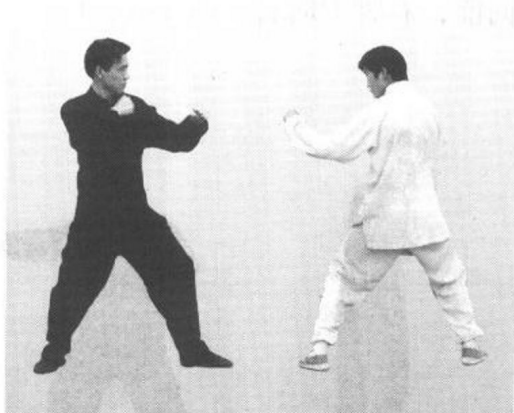


图 2-2

二、拉弓放箭势

拉弓放箭势简称“拉弓势”，此势主攻，势大架长，利在强击，能威逼敌势。

此势分左右两势，左手、左腿在前为左势，右手、右腿在前为右势。现以左势为例说明。

姿势说明

1. 身体向右侧立 45° ，眼看前方。
2. 双手提起，手型为拳。左拳完全伸出，面向正前，高不过颌，低不过裆，拳心向下，拳眼向右，拳面向前。右臂弯曲，右拳提放右胸前侧，拳眼向右，拳心向上，拳面向前。
3. 双腿保持适当距离，左前右后，双膝适度弯曲，成左侧马步桩，重心前六后四。全脚掌着地，左脚尖向前，右脚尖向右（图 2-3、4）。



图 2-3

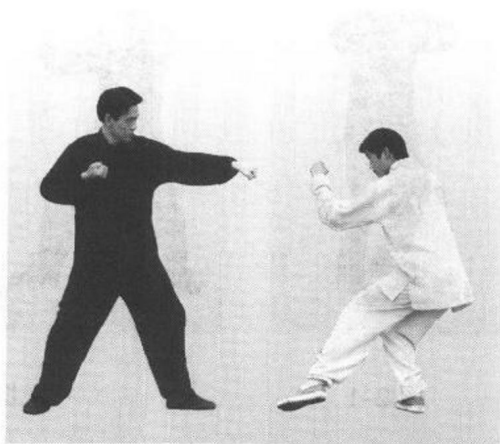


图 2-4

三、敛锏藏锋势

敛锏藏锋势简称“藏锋势”，此势偏防，势架较小，利于闪躲避让，寓意后发制人。

此势分左右两势，左手、左腿在前为左势，右手、右腿在前为右势。现以左势为例说明。

姿势说明

1. 身体右转成 45° ，眼向前看。
2. 双手提起，手型为拳。左拳在前，中线置放，左臂适度弯曲，沉肩翘肘，拳位高不过鼻，低不过心，腕节挺起，拳面向上，拳眼向内，拳心向右。右拳置放右侧胸前，拳眼向右，拳心向上，拳面向前。
3. 双腿左前右后，成左虚步桩，膝关节适度弯曲，重心前三后七。左脚脚尖点地，脚跟抬起，右脚全脚掌着地，脚尖斜指向右（图 2-5、6）。



图 2-5



图 2-6

此是太祖拳常用的开门势，其实在技击中，只要在技击中，只要有利于攻防，任何姿势都可采用，不可死搬硬套，要

能举一反三。

临敌时，立好门户，摆好架势，与敌对峙，不易遭袭。但并不能因此死守不攻，要在技击中，根据敌方的动向企图，根据攻防的战势需要，随时调节自己的身形、重心、桩步、手位，造机抢机，争取主动。

第二节 拳 法

太祖拳所用拳型只有一种，本门称作“砖棱掌”：四指并齐卷握，卷贴于手心。拇指紧扣食指、中指的中节指骨上，如此握紧握固，沉重有力，且不易伤指，是太祖拳进攻的重要武器。

一、炮打龙头

实战应用

1. 敌我对峙，我以左开门势应敌，下同。

2. 我见机速进，用拳猛力冲击敌脸、耳（图2-7）。

要点解析

1. 炮打龙头属上门重拳，长劲直冲，招性主攻，是太祖拳最常用



图 2-7

的手法。

2. “打人先打头”。头部是人体的司令部，一旦击中，立可致敌丧失抵抗力。敌若与我正对，则击其面门、鼻梁或双眼，一触即伤。敌若侧势，则击其耳位。

3. 即使不中，也能扰敌视线，悖其头位，乱其势架，滞其来招，迫其回防，使敌丧失主动权。故太祖拳把炮打龙头称作“头手”，其含义一指打击敌头，二指是为第一手。

4. 用前拳，距敌较近，不用大动，即能触敌，易于抢攻夺势，速度比后拳快，敌甚难防备。而用后拳，距敌虽远，但蓄幅较大，能充分利用腰力，打出巨劲，对敌造成重伤。

二、火箭穿心

实战应用

1. 敌我对峙。

2. 我见机速进，用拳猛力冲击敌心窝（图 2-8）。

要点解析

1. 火箭穿心，长劲直击，拳出中线，拳打中盘，不但力量充足，发劲猛烈，中敌心窝，伤害尤重，



图 2-8