



少林三大名拳

炮拳 · 大洪拳 · 六合拳



门惠丰 马学智 齐海 主编



北京体育大学出版社

—少林功夫丛书—

少林三大名拳

炮拳·大洪拳·六合拳

门惠丰 马学智 齐海 主编

北京体育大学出版社

策划编辑:董英双

责任编辑:潘建林 董英双

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:葆 丽

绘 图:叶 莱

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

少林三大名拳:炮拳·大洪拳·六合拳/门慧丰等主编. —
北京:北京体育大学出版社, 2000. 9

ISBN 7-81051-503-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 38106 号

少林三大名拳——

炮拳·大洪拳·六合拳

门慧丰 马学智 齐 海 主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:4.75

定价:9.00 元

2000 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:5000 册

ISBN 7-81051-503-9/G·432

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

11/26 2001

前 言

少林拳“源起中州，名冠天下”，是我国武林之中的一朵奇葩。

少林武术是我国珍贵的文化遗产，是少林众僧千百年来刻苦磨炼和实践经验的结晶，也是我国古老的优秀武术流派之一，亦名“少林派”。由于少林派具有“朴实无华、刚健有力、勇猛敏捷”，“久练健身能延年，武艺超群能自卫”等特色，所以深受国内外武术爱好者的喜爱。为了发展和继承少林武术的精华，促进全民健身活动的开展，大力挖掘和整理我国古老优秀拳种，我们与少林名僧、登封体委武术教练等武术界人士共同研讨，创编了适合现代武术爱好者学习少林武术的教材。

自《少林武术教材》一书在安徽科技出版社出版（再版与香港上海书局合印发行）至今，深受国内外武术爱好者的欢迎，河南登封体委将此书作为全市各少林武术学校的基本教材。北京体育大学也将该教材列入武术教学内容之一，并开办了国际少林武术培训班，向国外学员传习。在国内外武术教学实践中，学者一致认为《少林武术教材》这部书，技术规范，系统性强；风格特点突出，教学层次分明；有功有法，循序渐进，易学易懂，易于普及，在向国内外推广武术活动中起到了积极作用。通过多年的《少林武术教材》的教学反馈，国内外少林武术爱好者希望多出

一些类似的，易教易学、喜闻乐见的少林武术教材。

为了满足广大武术爱好者的需求，在庆祝河南少林寺建寺一千五百周年和举办“第四届少林武术节”之际，我们又推出第二部少林武术教材《少林三大名拳》。这部教材内容同样是北京体育大学武术师生在登封少林武校联合办学过程中，与少林寺武僧、当地老拳师和少林武术教练，按照传统性、科学性、实用性原则挖掘、整理、研究、创编而成的，内容包括“简化少林炮拳”、“少林大洪拳”、“少林六合拳对练”三部分。这部教材同样是在门惠丰教授具体策划、部署、组织指导下完成的，少林武术名家梁以全给予了技术指导，北体大武术教研室马学智老师在三大拳的创编整理和本书的编写中做了大量工作。“少林炮拳”由马春琦、石玉执笔编写，“少林大洪拳”由陈俊杰执笔编写，“少林六合拳对练”由马学智、王美玲执笔编写。

在挖掘整理“三大名拳”内容以及教材编写过程中，曾得到少林寺名誉住持释素喜和大和尚释素云的指教，登封少林寺武术馆教练阎治军、程治平也给予了很大的帮助，在此一并表示感谢。由于少林武术历史悠久，内容繁杂多变，故在创编过程中有较大的难度。如书中内容有不合理地方，请读者予以指正。

编著者

2000年6月

目 录



前 言

一、简化少林炮拳.....	(1)
(一) 简 介.....	(1)
(二) 技术特点.....	(2)
(三) 基本技法.....	(5)
(四) 动作图解.....	(8)
二、少林大洪拳	(37)
(一) 简 介	(37)
(二) 动作图解	(38)
三、少林六合拳对练	(77)
(一) 简 介	(77)
(二) 第一套动作图解	(78)
(三) 第二套动作图解	(109)

一、简化少林炮拳

—————

(一) 简介

少林炮拳是少林拳的一种，创编于我国宋代时期。此拳是由福居禅师根据十八家短打，通过刻苦研究名家短打的精华，逐步演变而成。在少林古拳谱中有《炮拳罗王传歌诀》曰：“少室正宗武之花，诸拳之王炮拳架；一招一势冲天塌，手足身步卷风沙；拳似发炮身如龙，趋避神速妖皆怕。”

现流传的炮拳是由少林武僧释德根大师推广的。释德根大师传授了一部分，如一打三落层层变，五虎、八炮、七十二散手等单练方法；另一部分，如六合炮、二十四炮、三十二炮等对练方法，是少林二十九代和尚释

政续大师所传。如今少林炮拳套路已成为全国武术套路锦标赛传统拳术竞赛项目之一。

少林炮拳原套路有 62 个动作，经过研究整理，去掉了一些重复的和特点不明显的动作。现仅保留 43 个动作，分为两大段：第一段 21 个动作，主要以少林基本拳法和腿法为主，如：具有突击特点的左右劈腿、连环仆面掌接飞脚，以及小巧玲珑的束身势和云顶七星等；第二段 22 个动作，以起伏转折、身法多变等突击技法为主，如：小提鞋侧铲、转脸对搬、冲心肘等。此套路动作技法分明，特点突击，可使身体得到全面均衡的发展。

（二）技术特点

1. 拳打一条直线

“拳打一条直线”是少林拳的一个鲜明特点，在整个套路中表现尤为突出。此拳的动作可以在极短的时间内，以迅雷不及掩耳之势迅速发挥出自己武功的能力。从动作的外型上看，上肢动作的运动路线是横起顺落，打出的拳曲而不曲，直而不直，滚出滚入，运用自如；下肢的各种步型步法起落进退均在一条直线上，其作用

在于控制身体重心不失平衡。据前辈所言，这是根据实战的需要而设计的，演练套路时不受场地狭小细长的限制，在实战中能充分利用狭窄不利的地形。它还吸取了南北派武术的长处，练习时非长不能达气，对搏时非短不能自顾。千百年来，武术之所以经久不衰，令人称赞，就是因为练武术不但能锻炼自己使之强壮，而且在瞬息万变的实战中能够打击对方保护自己。

简化炮拳很重视基本功的练习，如蹲马、站桩、马步扣膝圆裆、弓步拧腰扣膝合胯等，都要求起落进退一条直线，快速敏捷，“踢人不见形，见形不为能”；使用方法内静外猛，有“守之如处女，犯之如猛虎”之说；常常借人之力，顺人之势，以智胜蛮。

2. 套路短小精悍

本拳套路共 43 个动作，都以披身小架为主，动作小而快，爆发力强，刚劲有力，突出一个“硬”字。演练时，虚虚假假，声东击西，力从气中出。每一招势、每一拳法，皆是如此。套路的结束动作“舞花坐山”以声发力，威振四方，克敌制胜。

套路虽然时间短，但动作充实，结构严谨，技击性强。如“左右劈腿”似急风劈山，“双峰贯耳”则力达命丧。在约 40 秒的套路演练中，充分体现出了套路小巧

玲珑、短小精悍的特点。

3. 卧狮两门相守

“卧狮两门相守”是简化少林炮拳又一独具的特点。套路第一段中的左右“束身势”，犹如寺门前的两座石狮，威武庄严，大有蔑视邪恶和随时应战的气概。少林炮拳中的这一动作意义重大，可为是否少林真谛的佐证。

4. 动作技法明确

少林炮拳的每招每式清晰明确，在手、眼、身、法、步、精、神、气、力、功变化无穷的协调配合中，各种击法都有明确的攻防含义。如“小提鞋侧铲”、“一打锤”等动作，目标准确，路线清晰，“迎其风声而击之，乘其空隙而取之”，“拳打人不知，拳打人不防”，不露其形，使对方难以捉摸。

少林炮拳，总的来说有“三劲”、“十二法”。“三劲”，即滚劲、脆劲、爆发劲；“十二法”，即搂、打、劈、封、弹、踢、扫、挂、倚、碰、挤、靠，包括了手、腕、肩、腿、脚、胯、膝等部位的用法。拳歌云：“秀如猫形斗如虎，动如闪电行如龙。劲发丹田力推山，声发如雷魂魄惊。手眼身步用身逐，起落进退一气摧。

拳不华丽能实用，一气呵成显神威。”

在少林炮拳的使用方法上，要求内静外猛，即“静若处女，动如猛虎”。其善于运用战略取胜，如指东打西、瞄上击下、虚实互用，佯攻而实退，佯退而实进，刚柔并济，通常用“不招不架，只是一下。犯了招架，就是几十下”的招数，说明连续快攻的作用。

（三）基本技法

1. 手型、手法

（1）手 型

少林炮拳的基本手型大体可分为拳、掌、钩三种。

拳——四指并拢，向拳心内屈握紧，拇指紧压在食指和中指的第二指节上。拳位的变动大体有俯拳（拳心朝下）、仰拳（拳心朝上）、下冲拳（拳面朝下）、反臂仰拳（拳心朝上，拳背朝下）等。

掌——四指伸直并拢，拇指弯曲，紧靠于食指根。掌位变动包括俯掌（掌心朝下）、仰掌（掌心朝上）、直掌（掌的拇指一侧朝上）、反直掌（掌的拇指一侧朝下）、架掌（掌心朝上，架在头上）等。

钩——即五指指尖捏合在一起，屈腕。钩位的变动包

括正钩（钩尖朝下）、反钩（钩尖朝上）。

（2）手 法

炮拳的基本手法有冲拳、贯拳、栽拳、推掌、劈掌等。

冲拳——包括前冲拳、上冲拳、侧冲拳。以前冲拳为例：拳从腰间向前冲，在前臂配合下向内旋转并快速伸直，力达拳面。要求拧腰顺肩，急旋转。

贯拳——以反拳前贯为例：拳经体侧向前打击，并以拳面为力点，拳眼朝下，弧形向前平扫横摆。要求上臂与小臂的角度大于90度，出拳要有分寸。

栽拳——以下栽拳为例：先屈肘，以拳面为力点，向下方猛力直伸。动作要求是垂直旋转下栽。

推掌——以前推掌为例：先屈肘，以小指一侧为力点，屈腕成侧立掌向前推。要求出掌快、猛。

劈掌——以前劈掌为例：上臂抬起，叠肘（或直臂），以小指一侧为力点，直腕从上向下劈。要求力点准确，动作迅速。

2. 步型、步法

（1）步 型

炮拳中的主要步型有马步、弓步、丁步等。

马步——两脚左右开立，两脚间距离约两脚半宽，

脚尖斜对前方，成八字脚型；然后屈膝半蹲，上身挺直，收髋、敛臀。要求挺胸、塌腰、展髋、裹膝，眼向前平视。

弓步——两脚前后分开，前腿屈膝前弓，后腿伸直，两脚脚跟不离地，重心主要在前腿上。要求抬头、挺胸、塌腰。

丁步——两脚并步站立，两腿屈膝半蹲，一脚全掌落地，另一脚在内侧中间处以脚尖点地。要求上体下沉，并保持正直。

(2) 步 法

炮拳的步法主要有上步、插步、垫步、跳步等。

上步——两脚错步站立，前脚不动，后脚越过前脚迈一步。

插步——两脚开步站立，一脚不动，另一脚从后面越过不动之脚向外侧落步。

垫步——两脚错步站立，后脚离地提起，用脚掌向前落步；前脚随即蹬地（稍带有弹跳），将步位给后脚，向前提起，然后落步。

(四) 动作图解

1. 图解说明

(1) 为了表达清楚，用文字、插图对动作进行分解说明。但在练拳时，应力求衔接连贯、紧凑。

(2) 在文字说明中，除特殊注明外，不论先写或后写身体某一部位的动作，演练时各运动部位要同时协调活动，不要先后割裂。

(3) 图中的动态线，只表明从这一动作到下一个动作的路线和部位。左手、左脚为虚线（-----→），右手、右脚为实线（——→）。个别动作的线条因受角度、方向限制，可能不够详尽，应以文字说明为准。

(4) 某些背向动作和侧向动作没有附图，以文字说明为主。

2. 动作名称

第一段

- (1) 起 势
- (2) 虎抱头（左搂手起把）
- (3) 一打锤（右弓步砸拳）
- (4) 掏心锤（左弓步勾拳）

- (5) 双拐肘（拧身双摆拳）
- (6) 云顶七星（右转身左丁步撑击）
- (7) 坐山单鞭（马步双冲拳）
- (8) 束身势（左丁步架栽拳）
- (9) 左劈腿（上右步踢左腿）
- (10) 右斜型（左弓步双冲拳）
- (11) 右劈腿（上左步踢右腿）
- (12) 左斜型（右弓步双冲拳）
- (13) 右仆面掌（拍左脚）
- (14) 左仆面掌（拍右脚）
- (15) 飞 脚（腾空二起脚）
- (16) 古树盘根（歇步切掌）
- (17) 掏心锤（左弓步勾拳）
- (18) 双拐肘（拧身双摆拳）
- (19) 云顶七星（左转身右丁步撑击）
- (20) 坐山单鞭（马步双冲拳）
- (21) 束身势（右丁步架栽拳）

第二段

- (22) 抖尘势（掳手侧胯拳）
- (23) 小提鞋侧铲（左提膝铲腿）
- (24) 冲心肘（左弓步顶肘）

- (25) 双搬拳（转身压肘跟步搬拳）
- (26) 双冲拳（半弓步冲拳）
- (27) 双峰贯耳（并步双贯拳）
- (28) 单峰贯耳（左弓步单贯拳）
- (29) 右卧枕（右弓步压拳）
- (30) 左卧枕（左弓步压拳）
- (31) 仆步接手（跳起转身仆步接手）
- (32) 冲心肘（右弓步顶肘）
- (33) 海底炮（蹲步挎砸拳）
- (34) 转身推山（左弓步推掌）
- (35) 叉步单鞭（叉步双冲拳）
- (36) 弓步推山（左弓步推掌）
- (37) 双峰贯耳（转身并步双贯拳）
- (38) 跳步单叉（转身跳起仆步切掌）
- (39) 冲天炮（提膝上冲拳）
- (40) 束身砍掌（左丁步劈掌）
- (41) 金鸡独立（提膝上勾手）
- (42) 舞花坐山（马步架栽拳）
- (43) 收 势

3. 动作说明

第一段

(1) 起 势

①立正姿势。(图 1—1①)

②两手交叉于腹前，右前左后，掌心向内；同时左脚向左侧迈半步。(图 1—1②)

③两臂外旋屈肘变拳收至腰间，拳心向上（称“抱肘”）；同时头左转，目视左方。(图 1—1③)



图 1—1①



图 1—1②



图 1—1③

要领：挺胸、收腹、塌腰，脚尖稍内扣，两脚跟向外侧蹬。

(2) 虎抱头

①左腿向左侧迈出成左弓步，上体左转 90 度；左拳变掌向左搂手再变拳至腰间成换肘；目视前方。(1—2