

胡光锋 主编

实战绝技 ——三晃膀秘解

SHIZHAN JUEJI——SANHUANGBANG MIJIE

湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社



胡光锋 主编

实战绝技 ——三晃膀秘解

SHIZHAN JUEJI——SANHUANGBANG MIJIE

湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

实战绝技—三晃膀秘解/胡光锋主编. —武汉:湖北
科学技术出版社, 2006.9

ISBN 7-5352-3615-4

I. 实… II. 胡… III. 拳术, 三晃膀—实战绝技
IV. G852.12-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 071871 号

实 战 绝 技

——三晃膀秘解

© 胡光锋 主编

责任编辑: 杨宁巍

封面设计: 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

湖北出版文化城 B 座 12-13 层

邮编: 430070

印 刷: 孝感市三环印务有限责任公司

邮编: 432100

850 毫米×1168 毫米

32 开

5.25 印张

120 千字

2006 年 9 月第 1 版

2006 年 9 月第 1 次印刷

印数: 0 001-4 000

ISBN 7-5352-3615-4

定价: 14.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

主编简介



胡光锋,男,1970年出生于苏北农村,籍贯武术之乡——沛县。1990年3月应征入伍,1993年5月入党,1997年7月毕业于中国人民武装警察部队学院部队管理系,现为武警连云港市公安边防支队警训科科长,武警少校警衔。

胡光锋生于农村,长于农村,幼时贫寒的家庭使他自小体质较弱,抵抗力差。为强身健体,13岁那年经父亲介绍随家乡远房亲戚开始学习三晃膀大洪拳法,从此,与三晃膀结下了不解之缘。由于肯吃苦,基本功练得比较扎实,后幸得大洪拳名师张茂强指点,深得拳法技击诀窍。从警后又操练擒拿格斗技术,经年不辍,通过多年的磨练和武术同行的技击切磋,对三晃膀拳法,感悟良多。近年来,曾先后在《精武》、《拳击与格斗》、《中华武术》、《武当》、《搏击》等刊物发表擒拿与反擒拿、新式擒敌拳用法折讲、军警擒打制敌技法、图解大洪拳三晃膀(连载)等70余篇稿件,大洪拳三晃膀论文被博武国际武术网站在特别报道栏目转载,深得战友、武术同行的喜爱,究其技法、思想底蕴皆得益于三晃膀拳理拳法的运用。



张茂强拳姿——晃膀势



中国政协副主席、著名武术家蔡云龙先生（右二）来武术之乡——沛县考察期间与大洪拳三晃膀拳师邓宪文（右一）合影



本拳门生马运浩（右二）荣获“十运会”54kg 级拳击冠军

序

胡光锋先生很早就邀我为他的新作写序，我一直未敢答应。原因有二：其一，我虽身为中国武协委员，却在武术方面没有专长，不过是闲时在家中打一打拳，踢一踢腿，若被家人看见，定讥为体操；其二，自己是“误入歧途”成为一名武术编辑，虽然混了8年后，名字前加了个好听的头衔，但水平长进不大，笔下晦涩的文字，自己读时也要喝着汽水，否则难以下咽，这种水平怎能写序？想想作罢。

胡先生又打过几次电话，他那种为武术而执著的精神，让我汗颜，作为一个武术宣传工作者，能为这样一位武者写序，应该感到荣幸，还有什么可推脱的呢，于是我决定拿起手中的笔，为胡先生的书喝彩，同时向那些愿把自己真功夫无私传授给大家的人致敬！

我与胡先生从未谋过面，但神交已久。记得我收到的胡先生的第一篇稿子不是写大洪拳的，而是写军警格斗术。不久，胡先生来电话询问稿子收没收到，于是我们谈了很久，就这样开始了“话聊”。“话聊”久了，话题也就宽了，胡先生开始向我“推销”大洪拳。在此之前，我是知道些大洪拳的，但记忆都是些碎片，理不出头绪。经胡先生讲解，我对这一拳种的认识变得清晰起来，同时也喜欢上这一拳种，每次与胡先生通电话，都要请教一二。当知道这一拳种源自刘邦故乡时，我更感到了这一拳种的厚重和这一拳种深邃的文化韵味，同时也感到这一拳种挖掘的必要性和挖掘的难度。

胡先生是个有责任心的人，把挖掘整理这一拳种当做自己的义务。有一段时间我们没有联系，当再次通电话时，胡先生告诉我，他利用休假去了一趟大洪拳的发源地——江苏沛县，走访了很多名师，对大洪拳进行了探源，并形成了文字。我说可以拜读吗？他说，好。不久，几万字的《图解大洪拳三晃膀》就吸引住了我和《精武》杂志的读者。不

久,若干电话就打进了我的办公室,我成了大洪拳三晃膀的临时代言人,每日帮胡先生解答问题,认真程度不亚于专业讲师,不知胡先生能否给我补发薪水?

欣闻胡先生要将《图解大洪拳三晃膀》编辑成书,而且内容更加丰富时,既感到高兴,也让我“愤怒”。高兴的是,将会有更多的人欣赏到大洪拳三晃膀这一功夫,武术中这一瑰宝将得以更加广泛的流传;“愤怒”的是,还有好些内容,《精武》读者没有看到,岂不吃了亏,我定要胡先生补上这一课,定要更多的读者给胡先生打电话,也让他尝尝“代言人”的滋味。当然,这种滋味是甜甜的,这是对付出的一种认可,一种回报。

其实,胡先生整理武术功法是相当不容易的,虽然可以利用休假去采撷资料,但毕竟属于“不务正业”,在当今社会是需要相当大的勇气的,而且要花费大量的精力和金钱。武术功法类的书,既好写也不好写。好写是因为武术虽属于传统文化的精髓,但有外在表现形式,有直观的一面,若要写书,只需把动作定格为影像,转化为文字就可以了,当然这属于不负责任的写法。不好写是因为功夫流传久了,会加入许多人的理解,会产生许多个版本,这样就难免有鱼目混珠者。要出精品文章,就要有一双慧眼,就要有一定功力,否则会适得其反,留给后代的不是好东西而是垃圾。胡先生应属于后者,因为军人的性格,让他养成了做事负责的态度。

出书也好,做编辑也好,其实干的都是良心活,如果没有好的德行,没有好的态度,可能读者能接受一时,但不能接受一世。书也好,杂志也好,若不用心去做,是不会流传很久的!胡先生不是专门做学问的,但从胡先生此书的字里行间能读出他的认真和用心,透过他疲惫中夹杂兴奋的声音,也能让我感受到他献给读者的是怎样的一本书,我想是一本好书!

关于大洪拳三晃膀的内容,我这个门外汉就不啰嗦了,胡先生的书中写得很精彩,大家看书吧!

《精武》编辑 周广卿

2006年3月

前 言

中华武术源远流长，在继承与创新的过程中出现众多的流派，不仅是一种中国传统的体育运动形式，而且是一个完整的文化意识形态，它涵容了中国古典哲学、伦理学、美学、医学、军事学等中国传统文化的各种成分和要素，渗透着中国传统文化的精髓。武术最初作为军事训练手段，与古代军事斗争紧密相连，在实用中，其目的在于杀伤、制服对方，它常常以最有效的技击方法，迫使对方失去反抗能力，这些擒打制敌技术至今仍在为军队、武警和公安中所采用。

大洪拳三晃膀是流传于微山湖西岸古老而鲜为人知的一个拳种，目前在江苏省丰、沛县民间已秘传百年。据说此拳为清廷御林军武师李泰所传，因其极具搏杀实效，抗日战争时期曾为“第五战区苏鲁人民抗日义勇总队”吴平山部军操。“国家兴亡，匹夫有责”，国难当头，身为大洪拳世家武场教练的李谨纯先师，为提高义勇队杀敌本领，他亲自教习祖传的三晃膀大洪拳法，以一名武者的风范，向世人证实了铁骨铮铮的尚武精神和不屈的民族之魂，造就了一大批曾令侵华日军胆寒，威震微山湖西岸的抗日勇士。

时值抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 60 余年之际，著者谨将近 20 年来收集、积累、整理和探讨的实战秘法加以总结，系统成文，使在微山湖西岸流传百年、古老而鲜为人知的大洪拳三晃膀拳法以图文并茂的形式与读者见面。此不失为缅怀前辈弘扬中华武术，激励后昆爱国热忱之义举，亦是挖掘整理传统武术，发扬光大国粹文化之必要。

书中介绍从大洪拳三晃膀起源，到三晃膀基本拳法、套路图解，最后着重阐述了三晃膀技法思想在擒敌实战中的应用，对致力于探求实

战技法的读者和爱好者将有所裨益；同时，书中附录还对大洪拳传统序文进行了摘要选录，对提高习练者悟性和功夫艺境，极具指导作用。本书是目前较为全面系统介绍大洪拳三晃膀的著作，是习武者难得的真功秘籍，亦是读者探求、了解大洪拳三晃膀历史的宝贵资料，此书可供军、警、保安和武术教育工作者参考。

著 者

2006年3月

目 录

大洪拳三晃膀起源说	1
三晃膀拳法要论	6
一、拳法综述	6
(一)手型、步型和步法	6
(二)手法、腿法、身法、气法、劲法、上法与进法、 顾法、克法、截法、追法	14
(三)演拳之法	28
(四)演拳秘钥	29
(五)拳诀要录	32
(六)十二必要	32
二、三晃膀功法谱诀	35
(一)大洪拳风格特点	35
(二)大洪拳步架根基	36
(三)三晃膀基本功法	37
(四)拳谱歌诀	41
三、势法变化论	43
(一)五势变化论	43
(二)步法变化论	47
三晃膀套路图解	48
三晃膀实用法解要	70
一、搏击要领	70
(一)怎样出手	70
(二)怎样还手	72
(三)怎样找门	74

(四)怎样破门	76
(五)怎样诱打	78
(六)怎样闪打	80
(七)怎样出敌不意,攻敌不备	82
(八)怎样打浑元连环式	84
二、实用法拆讲	88
(一)三晃膀顺步捶	88
(二)掖手	90
(三)通天捶	91
(四)搂蛇势	92
(五)白鹤亮翅	94
(六)四步撑	95
(七)卸步打虎势	97
(八)拾势冲天捶	97
(九)剪捶	98
三、三晃膀技法思想在擒敌实战中的应用	99
(一)踢打制敌四法	99
(二)摔打制敌八法	104
(三)擒打制敌十二法	112
(四)贴身战膀法	127
(五)贴身战肘法	137
附录:大洪拳传统序文(摘要)	145
附录(一)寓序	145
附录(二)体序	146
附录(三)修序	147
附录(四)武学十二规	148
后记	152

大洪拳三晃膀起源说

导 语

江苏沛县古称小沛，自秦汉以来，素有“武术之乡”之称。武术小而言之可以防身自卫健身，大而言之可以保家安邦定国，故有“国术”之称。历史经过了秦皇汉武，见证了汉代风云；经历了唐宗宋祖，饱尝了近代的兴衰荣辱。作为中华古文化珍贵遗产的武术，随着改朝换代的兴替，几经沧海桑田、几多天灾人祸、几度社会变革，延传至今。据史料载，我国现存的传统拳术有一百多种，套路更是浩如星海。现将我国武林上流传于江苏省沛县，古老而鲜为人知的一枝奇葩——大洪拳三晃膀整理成文奉献给大家，供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考。

奥稽吾道之传，传自三皇五帝，智于三教圣人，迄于今，无二道也。《中庸》曰：“率性之谓道”；《易传》曰：“一阴一阳之谓道”。夫人本天命之谓性，莫不各具阴阳之德，圣人率其自然而行之，于是有文武出焉。（注：奥稽指《河图》、《洛书》）洪拳有大洪拳、小洪拳和老洪拳之分，盖此成拳皆起势于易理，融形、气、神一统，顺自然而成之。世易时移，花开两朵，各表一枝。

大洪拳三晃膀是集内外家于一体的近身短打拳，此拳强调调动内气，以气发力，架子名六六架，先天纯阳，后天八九七十二为阴，运用全身，又名三晃膀，一晃无极静，二晃太极动，三晃混合气，水火济济，气存丹田，又称六步架，以马步桩为根基，攻多崩炮，防多截肩，独具一体，有别于我国南方的洪拳和北方的红拳。起势

横劲，撇身埋膀；阴阳合璧，虚实相生；出没无阵，变化无端；打即防、防即打，攻防兼备，顾打合一。手法以勾、挂、缩、挑、软、硬、随、发为主。一动全身皆动，拧腰晃膀，立身旋滚发变，内含吸、转、护、封、化、让一体之技法，势势相连，技法多变，招里含招，拳里有拳，一打三还，肘捶相连，见势打势，旋掌连环，因敌制化。讲其鸡、凤、蛇、虎、鹤五形，合于大、顺、拗、小、败五势；究其金、木、水、火、土五行，合于劈、崩、钻、炮、横五捶。五行者，内通五脏，外通五官，行于手足，以周天功练气为主。五势之变化，则本阴阳之理，太极之功，动之则分，静之则合，无过不及，随曲就伸，一气贯串，刚柔相济。强调内练精气神，外练筋骨皮，要求手眼身法步，步眼身法合，内外兼修互练。底盘马步稳扎，架势浑厚，朴实无华。脚步法以勾、挂、碾、踏为佳，腾、挪、踩、撩为妙，于旋风步里求功夫。架子八大纲领：大、小、屈、伸、刚、柔、发、聚。大则气运周身，是静中之动；小则芥子藏身，是动中之静；屈是屈中有伸；伸是刚中有柔；刚是水火济济；柔是气海丹田混合之气；发是气随捶发，足落捶打；聚是聚于气海，存于丹田。是系练气练力于一体的气力步架基本功法，是古老而鲜为人知的内外交修互练的拳种。

据传大洪拳为隋朝末年鸿仙所创，鸿仙乃一牧羊人，他善于观察各种动物的行动，执鞭牧羊，见两只公羊相抵斗架，直来直往，久斗不散，直至肚子息瘪，累倒趴地不动，他又结合自己与野兽搏斗的经验，由此而悟得气功和拳法，“鼓腹荡气，直势横闪”在搏斗技击中的运用，于是手执羊鞭，运鞭为拳，鞭法之用拳法之用也。两势相抵，直势无横力而截其横；横势无直力而截其直，此拳法之老母也。上下起落之势相克相生无不皆然，进而演化两臂如鞭，两腿如鞭，身为一大鞭；肱为鞭杆，股为鞭杆，身为一大鞭杆；手为鞭梢，足为鞭梢，头为一大鞭梢。故技击中有“洪拳，肱也，大洪拳，鞭法也”之语被历代拳家视为不传之秘。

拳起于易，理成于医，盖拳论之说上溯至奥籍河洛之传，伏羲观阴阳，参河洛推八卦，化九宫，演天然道法。万物之数物物相通，顺道则昌，逆道则亡，有道则明，无道则惑，此所以拳合于道而存，取法天然之理，真人悟化感而随通，顺自然而势成，于是有拳路出焉。据史料载，起初拳法、拳势、拳路并不固定，随心所欲，纯任自然，练习以拳系，先教单势，学者一势练熟，再授一势，无固定拳路，单操功成后各势能互相连贯，相连不断。据说唐朝时，野鸡林（今吉林）人刘凤拐（又名刘半响），在传习此拳时，把它分为六个步骤，根据习拳者的不同情况分别传授（即六步架起源），到了唐末赵二君等把此拳称为六步架。古传六步架：无极阳，六六三十六生阴为太极，后天八卦合成九宫，八九七十二啃捶，是八风玄功（其中内有口诀丹田，命门，会阴三穴，共合一百零八）。内功练精化气，气化神，神还虚，虚还无，导空自然气，持之以恒，则可达到：拳如流星臂似鞭，腰走龙蛇眼似电，动如伏虎腿似钻，劲贯顶梢疾如箭，神通运化妙难言，运用意气力，内含龙吟虎啸之形，外有排山倒海之力。

宋、元、明时期，六步架在黄淮流域已广为流传，字三世，世人寸心，人人各异，因年代久远变异甚多，难以寻支究源，加之元朝异族入主中原，前后失续，散轶不全甚多。在有史可查的有关中国拳术的记载中，1516年明朝武术家、军事家戚继光所著《纪效新书》有这样的记述：“古今拳家，宋太祖有三十二势长拳，又有六步拳、猴拳、化拳，各势各有所称，而实大同小异。”到了清朝，大洪拳经过历代拳师的传播，已形成多种派别，除六步架、二步架、“8”字步架，还有黑虎拳大三步、小三步，少林看家拳等，皆有“拧腰晃膀，横空出势”之宗法形迹。脐虽断，但脉相延，千载之潜流，明传不苟，暗传不息，诸式同途合辙嗟嗟，为纪念鸿仙，又因该拳起势拧腰晃膀，势若惊鸿展翅，黄淮流域一带习此艺者称其为鸿拳，鸿通洪，又名大洪拳，延名世代相传。

现将史传大洪拳三晃膀历代宗师简述之：上说明末清初道姑玄女传艺于山东菏泽县西北李庄李先明；李先明先师一道传九友：屈戊己、王兑、张坤、郇震卿、杨巽、邱震、刘良、郭坎、陈乾，其中河南省归德府（今商丘市睢阳区）苇子坑人郇震卿武艺较为突出，郇十二岁练功受师嫡传，武功高强，有郇真人之谓，曾任康熙御林护卫长，任内受奸人陷害，诬有反帝之心，被处以极刑，卒年 51 岁。郇生前传艺于河北省深县人晋，晋又传艺于安徽省六安人申，申又传艺于河北省灵寿县人任，任又传艺于山东省临清州北关外路东李北斗，人称“闪电大侠”，李北斗又传艺于山东省恩县甜水铺人李泰（又名李征），李泰艺成后，于咸丰五年（公元 1855 年）入宫，当了清廷侍卫。同治 13 年（公元 1874 年）在宫中比武，因武艺超群，名显京城，受人嫉妒陷害，诬有谋反之罪，帝传旨捉拿，拒捕、立反午门，单掌劈狮，冲出重围，只身闯出京门。从此，以化缘隐身度日，因其逃躲捉拿在与清兵交战中一臂受伤，落下终生残疾，故武林掌故中有“独臂李泰下鲁南”之说。独臂李泰人称“单胳膊李泰师”，渡黄河南下，化缘落身丰县时，传艺于顺河乡仇庄人张监，张监先师功成当时，登房捉鸡，拳打吴教头，有“剑爷”之称，此即三晃膀大洪拳传丰沛之始。“剑爷”艺传八大弟子：董心朗、李书勤、王朝选、唐高武、肖同志、蔡士杰、陈金荣、李兴美。李师兴美沛县朱王庄乡五座楼人，武德超群，无人匹敌，时有“李山大王”之美誉，艺传十三弟子：子李谨纯、李谨德，高徒郭心全、邓洪先、邓洪友、王心平、王厚梅、王传经、刘广来、李居信、李金柱、郝心全、李居贞。邓师洪先沛县阎集乡马元村人，武功精湛，曾单掌毙牛，1935 年参加江苏省第九行政专署（徐州）举办的武术教练大赛，获全能冠军，授予“武林英杰”匾额，蜚声遐迩，享誉武林，苏、鲁、豫、皖从习者不绝于道，所授门徒及再传弟子众多，遍及国内新疆、黑龙江、吉林、辽宁、河北、上海等省市区和日本、韩国、新加坡、法国、意大利等国，衣钵传人主要有李厚亮、邓宪

文、程戍箴、谭大邦、张茂强、杜郭常、户传达、张介武、贾有力等。张师茂强沛县鹿楼镇人，武艺精湛，名显古沛，为当代大洪拳三晃膀一代明师，素有“东大门”之称，授业弟子主要有姜苏齐、胡光锋、张秀华、白继敏、张立权、张忠星、魏东、张立训、龙敦全、王用法、朱建华、韦帮沛、张恒星、单言锋、梁敬新、邱锋、吕福伟、冯守礼、屈庆林、张星远、李雷、卜召军、徐后勤、程路训、孙永丰、孙永锋、曹忠坤、曹忠秀、王庆平、尹建国、侯先忠、张恒斌、袁玉、洪信军、王大周等，再传弟子众多桃李遍及微山湖西岸，在此从略。