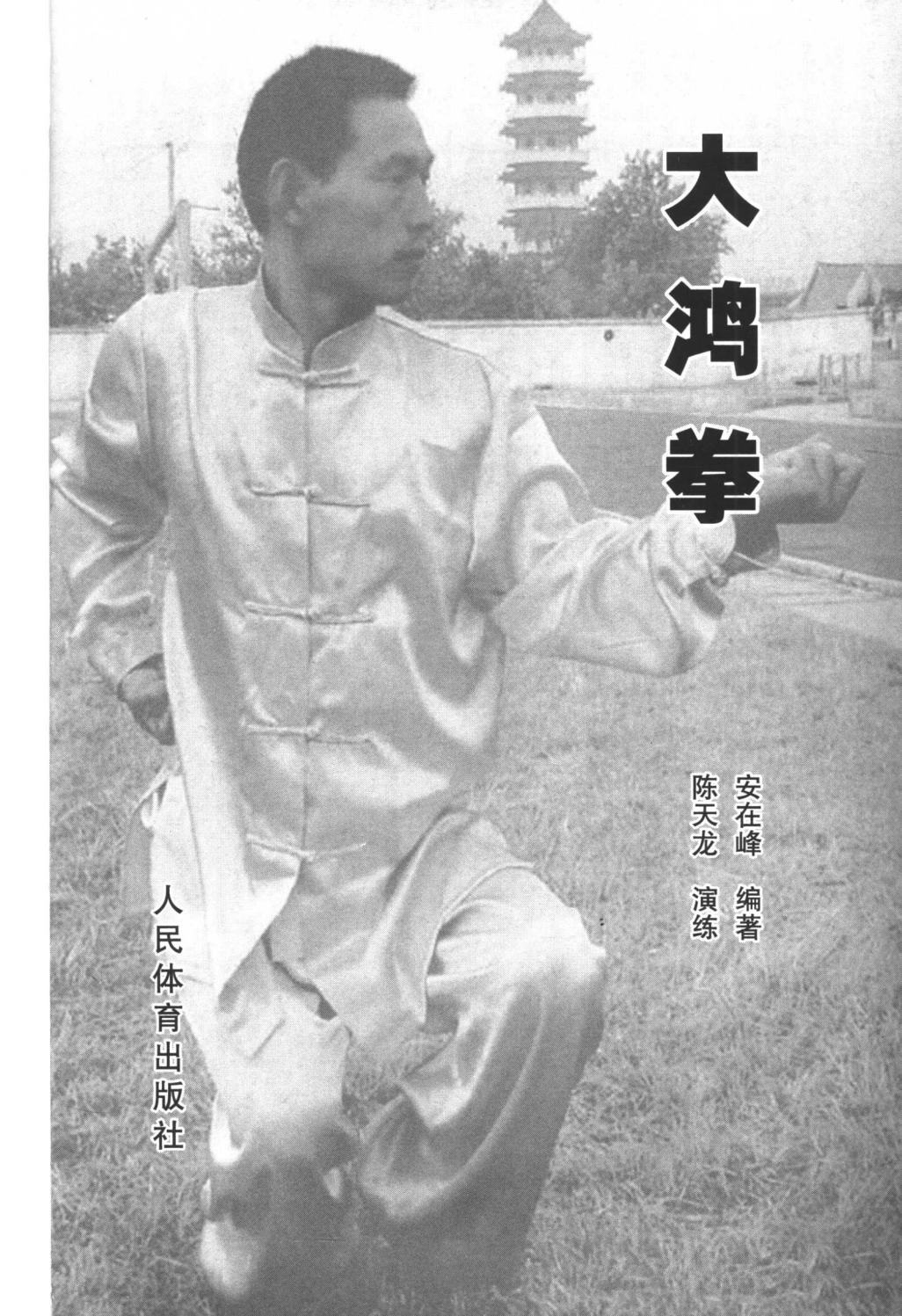




大 鸿 拳

安在峰 编著
陈天龙 演练

人民体育出版社

前言

大鸿拳是我国古老的优秀拳种之一，拳势威猛，刚劲有力，朴实无华，脚步扎实，功架浑厚，结构严紧，协调整齐，内外兼修，技击实用，集气、功、拳、架于一体，集练、用于一身。它重在实战应用，以十字捶为本，以顺风捶见长，以马步为先，以半跪步稳己，以整劲取胜。

大鸿拳流传久远，主要流行于黄淮流域，其他各地也有流传。它是在隋朝末年由一名叫鸿仙的人通过观察，根据两只山羊鼓着肚子抵角的原理所创编的一种拳法。一开始，因它的练法有六种步骤，所以叫做“六步架”。宋朝时人们为了纪念鸿仙，又因该拳的起势如飞鸿，故将此拳改名为“大鸿拳”。明末，人们将此拳泛称为“离门道”。清朝时期该拳已形成体系，拳械套路就有几十套，仍称为“大鸿拳”，又由于此拳精华在于膀法，故也有人称此拳为“三晃膀”。这时，身怀大鸿拳绝技的李泰在京城显名，后落难于丰县，将此拳传于张健等人。张健授拳黄淮一带，

大 鸿 拳

现已广泛流传。

本书是根据大鸿拳大师张健在其家乡丰县传授的套路整理而成的。为力求准确，对照了有关古谱及资料，拜访了大鸿拳传人邹玉玺、邹广超、张之灵、邓献文、杜显龙、杜尔凤、曹用元、陈天龙等。

本书内容共分为四部分，第一部分为大鸿拳概述，讲述了大鸿拳的风格特点，以及渊源和发展；第二部分介绍了大鸿拳的手型、步型；第三部分为大鸿拳单练套路；第四部分为大鸿拳的实战用法，按照单练套路动作顺序，对逐个动作的实用方法进行了介绍。单练套路、实战用法均附有照片图解，可谓图文并茂，言简图晰，照之一读就懂，一看就会，会则能用，用之见效，练用均备，实为一本难得的传统武术图谱，也是一本尚好的武术自学教材。

本书在编写过程中，得到了王苏民、郭彪等先生的大力支持，陈天龙等先生给予了大力帮助并做了标准示范动作，在此谨致诚挚的谢意！

由于水平所限，书中难免有不妥之处，敬希广大读者批评指正。

编著者

2004年11月于汉高故里

目 录

一、大鸿拳概述	(1)
二、大鸿拳手型步型	(5)
(一) 大鸿拳的手型	(5)
(二) 大洪拳的步型	(6)
三、大鸿拳套路练法	(9)
1. 预备势	(9)
2. 三晃膀	(10)
第一段	(12)
3. 上步顺风捶	(12)
4. 丁步掖手	(13)
5. 弓步单鞭	(14)
6. 震脚十字捶	(16)
7. 倒步回马捶	(17)
8. 丁步掖手	(19)
9. 弓步单鞭	(20)
10. 进步顺风捶	(21)

大 鸿 拳

11. 丁步双挑掌	(22)
12. 弓步单鞭	(23)
13. 提膝通天炮	(24)
14. 摇膀单鞭	(25)
15. 跼步搂撒势	(26)
16. 马步双撑捶	(28)
17. 十字捶	(29)
18. 进步顺风捶	(30)
第二段	(31)
19. 四步撑掌	(31)
20. 撤步打虎	(34)
第三段	(36)
21. 上步双撑捶	(36)
22. 转身十字捶	(37)
23. 抬腿拗步打捶	(38)
24. 盘肘十字捶	(39)
25. 抬腿拗步打捶	(40)
26. 进步顺风捶	(42)
第四段	(43)
27. 侧纵身仆步抬腿	(43)
28. 跼步十字捶	(44)
29. 弓步斜撑捶	(46)
第五段	(47)
30. 丁步背捶	(47)
31. 马步双撑捶	(48)
32. 原地二起脚	(49)

33. 翻身抡劈顺风捶	(50)
34. 盘肘十字捶	(51)
35. 进步顺风捶	(52)
第六段	(53)
36. 纵跳步横撑捶	(53)
37. 转身十字捶	(55)
38. 扑棱叶	(56)
39. 马步顺风捶	(57)
40. 转身十字捶	(57)
41. 抡砸顺风捶	(58)
42. 收势还原	(60)
四、大鸿拳实战用法	(62)
1. 预备势实战用法	(62)
2. 三晃膀实战用法	(62)
第一段 动作的实战用法	(65)
3. 上步顺风捶实战用法	(65)
4. 丁步掖手实战用法	(66)
5. 弓步单鞭实战用法	(67)
6. 震脚十字捶实战用法	(69)
7. 倒步回马捶实战用法	(70)
8. 丁步掖手实战用法	(71)
9. 弓步单鞭实战用法	(73)
10. 进步顺风捶实战用法	(74)
11. 丁步双挑掌实战用法	(75)
12. 弓步单鞭实战用法	(77)
13. 提膝通天炮实战用法	(78)

14. 摇膀单鞭实战用法	(80)
15. 跼步搂撒势实战用法	(82)
16. 马步双撑捶实战用法	(83)
17. 十字捶实战用法	(84)
18. 进步顺风捶实战用法	(85)
第二段 动作的实战用法	(86)
19. 四步撑掌实战用法	(86)
20. 撤步打虎实战用法	(88)
第三段 动作的实战用法	(90)
21. 上步双撑捶实战用法	(90)
22. 转身十字捶实战用法	(92)
23. 抬腿拗步打捶实战用法	(93)
24. 盘肘十字捶实战用法	(95)
25. 抬腿拗步打捶实战用法	(97)
26. 进步顺风捶实战用法	(97)
第四段 动作的实战用法	(98)
27. 侧纵身仆步抬腿实战用法	(98)
28. 跼步十字捶实战用法	(100)
29. 弓步斜撑捶实战用法	(102)
第五段 动作的实战用法	(103)
30. 丁步背捶实战用法	(103)
31. 马步双撑捶实战用法	(104)
32. 原地二起脚实战用法	(104)
33. 翻身抡劈顺风捶实战用法	(106)
34. 盘肘十字捶实战用法	(107)
35. 进步顺风捶实战用法	(109)

第六段 动作的实战用法	(110)
36. 纵跳步横撑捶实战用法	(110)
37. 转身十字捶实战用法	(110)
38. 扑棱叶实战用法	(112)
39. 马步顺风捶实战用法	(113)
40. 转身十字捶实战用法	(114)
41. 抡砸顺风捶实战用法	(115)
42. 收势还原实战用法	(117)
附录 大鸿拳连续图谱	(118)

一、大鸿拳概述

大鸿拳也叫“六步架”，又称“三晃膀”。系气力功架拳。它拳势威猛，变化多端，刚劲有力，朴实浑厚，脚步扎实，集气、功、拳、架于一体。讲究内练一口气，外练筋骨皮，马步为先，扣步平肩，切势气门关，心意相合，意气为一。以独特的风格，自成一派系。有别于我国南北广泛流传的洪拳和红拳。

据传此拳系隋末鸿仙所创，他善于观察各种动物的行动，从而悟得拳法。他又经常总结自己与野兽搏斗的经验，使拳不断地得到升华和充实。一次，鸿仙上山打柴，见山坡上两只山羊在抵角，开始时两只羊都鼓着肚子，抵得很有力。后来肚子瘪了，也无力再争斗了，鸿仙结合自己的体会，从而悟出了气与力的关系，创出了气力功架拳“大鸿拳”。

开始还没有正式的拳名，但套路与气功结合的

大 鸿 拳

练法模式已基本形成。到了唐朝，已有了固定的方式，不但有了特定的呼吸、意念和套路的定型，而且还形成了练功步骤。据说野鸡林（今吉林）人刘凤拐（又名刘半响），在传习鸿仙传下来的气力功架拳时，把此拳分为“六个阶段”（即“六步架”），按学者的不同技术水平分别传授。第一步为平气架；第二步为气推力；第三步为气排丹田；第四步为混用力；第五步为闭气练法；第六步为混元气练。到唐末，赵二君等把此拳叫做“六步架”。从而这种既练气、又练拳的架子就有了正式的拳名。

到了宋朝，六步架就在黄河、江淮一带广泛传开。练此拳的河北、山东、江苏、安徽、河南人为了纪念鸿仙，又兼六步架起势“拧腰三晃膀”之后的定势如飞鸿之势，故将此拳命名为“大鸿拳”，也有称之为“三晃膀”的。

明末，身怀大鸿拳绝技的道姑在河北、山东交界处李家庄（后改名为哑吧洼），将大鸿拳传于李先明，李先明后收徒九人，即是郭、皋、王、邱、陈、屈、张、杨、刘。弟子武功练成后，他叫徒弟各占一方传艺，于是拿起只做饭的铁锅举起猛一摔，正巧裂为八瓣，令人各拾一瓣，剩下的锅脐被刘拾起。师傅让他们按八卦的乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑八个方位传道，而刘占中央。并令中央指挥八方。皋占离方（南方），即当时的归德府（今商丘市）一带。他所传授的便是离门武艺，

众人泛称离门道。

到了清朝，皋传灵官县人任（失讳）。这时的大鸿拳经历代拳师的丰富和发展，逐渐形成派系。仅灵关县一位姓任的拳师传于河北深县人李泰的鸿拳拳械套路就有几十套。其中徒手单练的有六步架、二步架、“8”字步拳；徒手对练有靠臂捶、长打捶、十二捶、十四捶、十八捶、外扒眉等；器械单练套路有鞭、太平刀、双刀、六路大刀、枪、棍、剑、绳镖等；器械对练套路有盘龙棍、双刀枪、单刀枪、白手夺枪、白手夺刀、大梢子对枪、三节棍对枪、四节子镗对枪、六进单刀、双铜对枪、滚肚枪、一百单八枪等；功法有用功过气法、临敌应计法、老嫩救活法、百步捶法和定身法。

李泰艺成后，于咸丰五年（公元 1855 年）入宫，当了清廷武士宫卫。同治 13 年（公元 1874 年）在宫中比武，一掌打空，误击在门旁右石狮头上，石狮子头被击断。因此，李的武艺即名显京城宫廷内外，后受人嫉妒，奸臣奏本说李泰是“隐藏在宫廷里的反清乱党”，所以皇帝下令捉拿李泰，李只得只身闯出京门，渡黄河南下至丰县。因其与清兵交战中一臂受伤，武林掌故中称之为“独臂李泰下鲁南”。

李泰反出京城逃往丰县，潜至丰县顺河镇的仇庄，栖身在村西土地庙里，白日讨饭，有时天晚也住在仇庄东三官庙村等地的庙宇里。人们无意中知道他会武术，仇庄村北半里的黄庄一个黄姓财主拿

大 鸿 拳

出 300 两黄金，请他教武授艺，当时收徒有肖坦、燕明、张健等人。春去秋来，转眼 13 年。李泰辞别众徒回山东原籍。临别时，他为了让他的众徒中最穷的张健能有碗饭吃，嘱咐众徒说：你们师兄弟几个，不要授徒，凡是授精业之事，由张健去做。所以惟有张健所传。

张健有“剑（健）爷”之称。自幼天资聪慧，身骨灵便，学得认真，练得刻苦，深得李师器重，在李师的精心指导下，长进很快，不到两年就练得一手好拳脚，不到五年就掌握了大鸿拳拳系的各种拳械套路，一学十余年，深得其精奥，还练就了千斤坠和定身法等秘功。后以授拳为业，教拳于山东的鱼台、金乡、单县，河南的夏邑，安徽的砀山，江苏的沛县、丰县等黄淮流域一带，尤其是丰县门徒众多，大鸿拳最为普及，流行最为广泛。

二、大鸿拳手型步型

(一) 大鸿拳的手型

1. 拳 大鸿拳常用鹤顶拳，其做法为：除中指的第一节指关节突出拳面外，其余四指紧握，拇指的第二节指骨紧扣食指的第二关节上，同时，拇指的第二节指骨压在中指第三节上。手心的一面称拳心；手背的一面称拳背；食指、中指、无名指和小指第一节骨相并形成的平面为拳面；拇指根部与食指相叠而成的螺旋形成圆窝为拳眼；小指侧的螺旋圆窝为拳轮。（图 2-1）

2. 掌 食指、中指、无名指和小指并拢，尽量向手背方向伸张，拇指弯曲，紧靠虎口。手心的一面为掌心；手背一面为掌背；

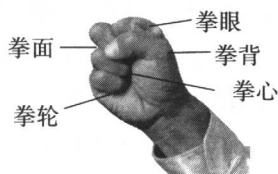


图 2-1

小指一侧称为小指侧；拇指一侧的称为拇指侧；四指顶端为掌尖。（图 2-2）

3. 勾 大洪拳常用鹤嘴勾，其做法为：拇指与食指、中指三指撮拢，无名指与小指卷屈，腕关节下屈。三指撮在一起的端头为勾尖；关节弯曲凸起处为勾顶。（图 2-3）

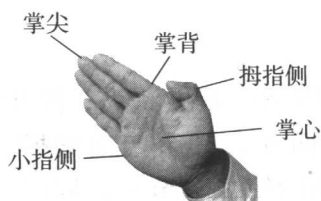


图 2-2

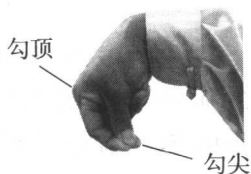


图 2-3

（二）大洪拳的步型

1. 弓步 两脚前后开立一大步，前腿屈膝半蹲，后腿挺膝蹬直，两脚尖里扣斜向前，两脚跟不离地（左腿在前为左弓步；右腿在前为右弓步），目视正前方。（图 2-4）

2. 马步 两脚左右分开，略宽于肩，脚尖正对前方，两腿屈膝半蹲，上身正直，臀部收敛，目视正前方。（图 2-5）



图 2-4



图 2-5

3. **丁步** 并步站立开始，两腿屈膝半蹲，左脚全脚着地，右脚脚跟掀起，脚尖里扣并虚点地面，脚面绷直，贴于左脚脚弓处，重心落于左腿上（右脚尖点地为右丁步；左脚尖点地为左丁步），目视右前方。（图 2-6）

4. **仆步** 两脚左右开立一大步，一腿屈膝全蹲，全脚着地，脚尖外展，另一腿挺膝伸直平铺地面，脚尖里扣，全脚着地（右腿伸直平铺为右仆步；左腿伸直平铺地面为左仆步），目视铺腿方向。（图 2-7）



图 2-6

5. 半蹲步 此步为大鸿拳常用的步型。两脚前后开立一步，前腿屈膝半蹲，后腿屈膝半跪，不着地面，膝与前脚脚跟一脚距离（左腿在后屈膝半跪为左跪步；右腿在后屈膝半跪为右跪步），目视正前方。（图 2-8）



图 2-7



图 2-8

6. 独立步 由并步直立开始，一腿支撑身体，另一腿屈膝提起，膝与胸平，脚尖自然下垂（提右腿为左独立步；提左腿为右独立步），目视正前方。（图 2-9）



图 2-9

三、大鸿拳套路练法

1. 预备势

(1) 两脚横开与肩同宽，身体自然站立，两手自然下垂于腿两侧，掌指均向下，目视正前方。(图 3-1)



图 3-1

(2) 两掌向里于小腹前掌指相对，掌心均向上，屈臂上提，与胸平，目视正前方。(图 3-2)

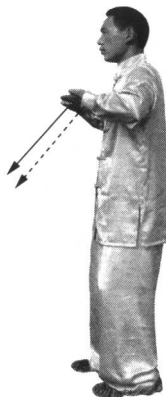


图 3-2