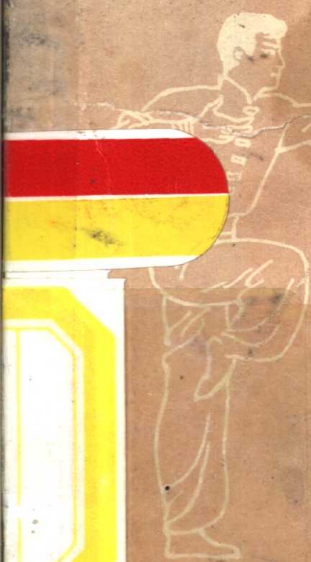




高德江 编著

少林武术

——炮捶 大红拳



黑龙江科学技术出版社

75701

G852.1/50

少林武术

——炮捶、大红拳

高德江 编著

黑龙江科学技术出版社

一九八三年·哈尔滨

责任编辑：于葆琳

封面设计：双 滨

绘 图：孙福林

少 林 武 术

——炮捶、大红拳

高德江 编著

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区分部街 28 号)

佳木斯印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/32·印张 5·字数 96 千

1983 年 4 月第一版·1983 年 4 月第一次印刷

印数：1—1,400,000

书号：7217·009

定价：0.50 元

编者的话

为了挖掘、整理、继承武术遗产，繁荣武术运动，增强人民体质，为实现四个现代化服务，谨邀哈尔滨少林武术社社长兼教练高德江同志整理编著了少林寺传统武术套路“炮捶”与“大红拳”，以供体育工作者和武术爱好者学习参考。

炮捶与大红拳是少林寺古老拳种，都具有鲜明的少林武术特点，是少林拳的代表性套路。传说少林寺十三棍僧救了秦王李世民，李世民登基后，降诏少林寺十三名和尚受封。受封之前，李世民亲临教场观赏十三名和尚亮武。其中大将军僧昙宗表演了炮捶，受到唐太宗和文武百官的赞赏。

炮捶与大红拳两个套路，千百年来深受群众喜爱，流传甚广。但在流传中，某些爱好者根据个人体会与好恶，对原套路多有取舍，所以各地的炮捶和大红拳均有些差异。为使这两个拳种的套路内容完整，动作准确，风格突出，编著者曾专程三去嵩山少林寺，求教于寺僧素喜、德禅、行政、行书（已还俗）、永祥、永定（已还俗）等师付，在内容、动作、击法等方面，得到许多有益的指点。

炮捶与大红拳这本书已与读者见面，但整理编著难免疏漏，或有不当之处，望广大读者共同磋研，以便提高，以利推广。

2254/18

頌北園少林武功

少林精義王公傳法素居上社人觀采上却賴
中經世法高誠代子神賢 昔年七季後橫
り使光格嗣為重經若後少林傳中我
總使提之靈先登 帶少林行確碧上
改防若定見機行眼現六路心膽壯少林
豪志者耳名 當此永三子少林高深傳自
有神氣滿變化不難過諸江從必主山門

張
翥



頭如波浪
 手似流星
 身如楊柳
 脚似醉漢
 出於心能
 發於性剛
 似剛非剛
 似實而虛
 久練自化
 熟極自神

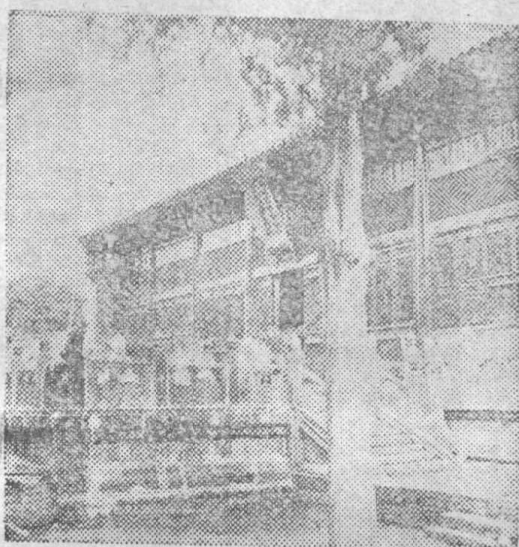
妙興圖

1923年，少林寺住持武僧高手，綽號金羅漢，妙興大師墨迹
 (人祖門少林派性功羅漢拳訣)

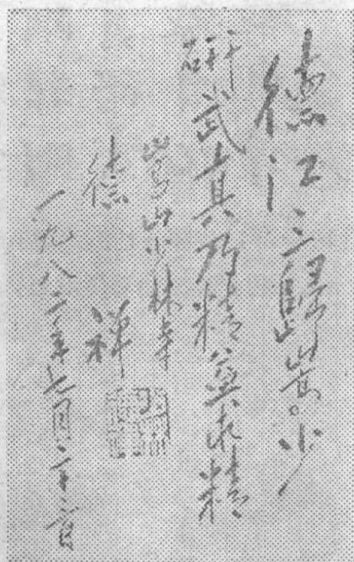


少林壁画《捶譜》

少林寺千佛殿(又名毗盧閣)，是寺僧們演練武功的地方，內有寺僧們長期演練武功留下的四十八個凹陷腳坑



少林寺和尚德禅与作者
高德江在一起



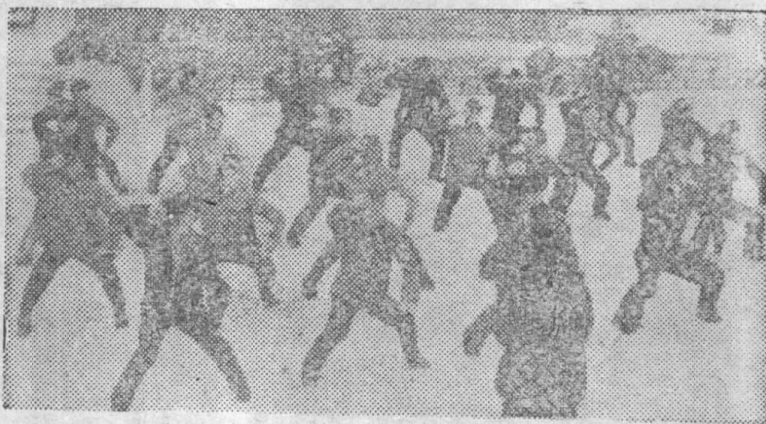
少林寺德禅和尚给作者高德江题词

少林寺和尚行政、行书、德明
指点作者高德江练功





哈尔滨少林武术社学员演练少林“大红拳”



哈尔滨少林武术社学员演练少林“炮捶”



哈尔滨少林武术社
学员演练少林“散打”



哈尔滨少林武术爱好者在演练少林武术——“扑打”

目 录

少林炮捶、大红拳的特点.....	1
炮捶.....	3
动作名称.....	3
动作说明.....	5
大红拳.....	63
动作名称.....	63
动作说明.....	65

附录

少林拳二十四字秘诀.....	144
少林戒约.....	147
少林寺武僧的几段记载.....	148
令秦王讨王世充诏.....	148
少林寺柏谷坞立功僧名.....	149
少林寺僧兵由来.....	149
少林宗风.....	150

少林炮捶、太红拳的特点

【眼法】 眼为见性，眼见则明。交手之际，以目视目，“蜂目斜视伏狙趋”。审明彼意，见动则动，不动则引，随势打势而取之。拳家常说：“眼似闪电，要随手转，注目斜观。”

【手法】出拳两臂曲而不曲，直而不直，滚出滚入运用自如。两手不离心，手起撩阴，肘发护心，脚手快如风，起手三节不露形。所谓“打拳不见形，见形非为能；伸手不见手，见手不为精”。

【身法】 身正步稳，身进脚手随，两手出入紧随身。身以滚而起，起时望高，束身而起；落时望低，展身而落。少林捶谱载曰：“起如猛虎捕人，落如雄鹰捉物”。

【足法】 足法稳固而灵活，足起望膝，膝起望怀，足之进退紧随手，足随手起，手起足落。所谓“手到步不移，定然打去迟”。步法进退在一条线上，称“少林拳打一条线”。

【招法】 少林拳素有“八要”，“六艺”的说法。

八要是起、落、进、退、翻、侧、收、纵。起要横，落要顺；进步低，退步高；翻身顾前后，侧身顾左右；收如伏猫，纵如猛虎。

六艺是功、顺、勇、疾、狠、真。功者巧妙也。久练拳熟，熟能生巧，巧中产妙，妙中藏玄，机动灵活，变化无穷。顺者顺而不逆也。力要顺达，劲用活，顺人之势，借人之力，四两拨千斤。勇者勇敢果断也。交手断定虚实，果断处置，

猛打猛冲，不可犹豫。疾者迅速也。交手好似火烧身，疾上更加疾，脚手快如风，打了还嫌迟。狠者不留情也。交手怒发冲冠，稳、准、狠的击之。真者纯一不杂也。动作朴实健壮敏捷，一招一势非打即防，防中有打，打中存防，不练花架子。

炮 捶

动作名称

第一趟

起 势

- | | | | |
|-----|---------|-----|--------|
| 一 | 撩手摘心捶 | 二 | 转身窝心捶 |
| 三 | 原地三砸捶 | 四 | 马步冲天捶 |
| 五 | 五花虎抱捶 | 六 | 转身云顶七星 |
| 七 | 坐山单鞭 | 八 | 五花虎抱头 |
| 九 | 上步左斜形 | 十 | 勒手小束身 |
| 十一 | 劈腿右斜形 | 十二 | 十字采脚 |
| 十三 | 转身窝心捶 | 十四 | 倒步三砸捶 |
| 十五 | 马步冲天捶 | 十六 | 拦腰双绝手 |
| 十七 | 抬腿小提鞋 | 十八 | 落步右拐肘 |
| 十九 | 转身双绝双分腿 | 二十 | 起身双风贯耳 |
| 二十一 | 劈腿右斜形 | 二十二 | 撩手迎面捶 |
| 二十三 | 转身云顶七星 | 二十四 | 坐山单鞭 |
| 二十五 | 五花坐山架 | | |

第 二 趟

- | | | | |
|-----|---------|-----|--------|
| 二十六 | 摇身三卧枕 | 二十七 | 转身窝心捶 |
| 二十八 | 倒步三砸捶 | 二十九 | 马步冲天捶 |
| 三十 | 转身双绝单叉 | 三十一 | 起身拐肘 |
| 三十二 | 转身双绝双分腿 | 三十三 | 起身双风贯耳 |
| 三十四 | 劈腿右斜形 | 三十五 | 马步扛毛兰 |
| 三十六 | 恨脚海底炮 | 三十七 | 上步两捶 |
| 三十八 | 剪腿右斜形 | 三十九 | 压手上穿捶 |
| 四十 | 转身双绝双分腿 | 四十一 | 起身双风贯耳 |
| 四十二 | 转身跃步单叉 | 四十三 | 起身冲天炮 |
| 四十四 | 束身下劈腿 | 四十五 | 起身五指朝凤 |
| 四十六 | 转身云顶七星 | 四十七 | 坐山单鞭 |
| 四十八 | 五花坐山架 | | |

第 三 趟

- | | | | |
|-----|-------|-----|-------|
| 四十九 | 虚步三掏捶 | 五十 | 独立跨虎势 |
| 五十一 | 三打迎面捶 | 五十二 | 换步右斜形 |
| 五十三 | 劈腿左斜形 | 五十四 | 劈腿左拐肘 |
| 五十五 | 搬手一捶 | 五十六 | 束身请手 |
| 五十七 | 猛虎出洞 | 五十八 | 转身摘心捶 |

五十九 束身夯地捶
六十一 上步顶心捶
六十三 老虎弹痧
六十五 束身双分腿
六十七 里劈左斜形
六十九 并步三捶
七十一 坐山单鞭
收势

六十 小鬼蹬腿
六十二 束身虎抱头
六十四 饿虎扑食
六十六 起身双风贯耳
六十八 独立打虎势
七十 退步云顶七星
七十二 五花坐山架

· 动作说明 ·

第 一 趟

起 势



①两脚并步站立，两手五指并拢，直臂贴靠两腿外侧，成立正姿势。（图1）

图1

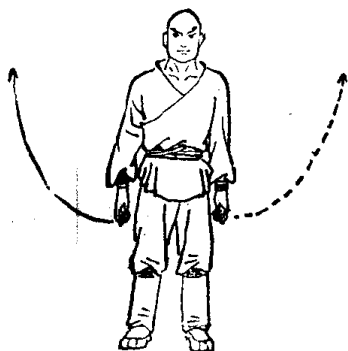


图 2

②左脚向左开步，与肩同宽，两脚尖微外展，成八字步。目视前方。（图 2）

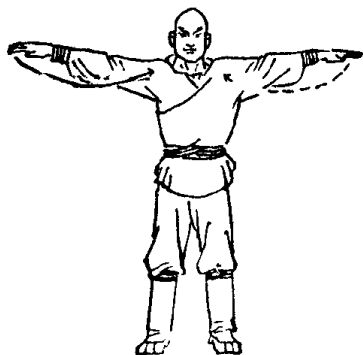


图 3

③！动稍停。两臂侧平举，掌心朝下，两掌略高于肩。目视前方。（图 3）



图 4

④两臂外旋，使掌心朝上，然后两臂于体前合拢。（图 4）



图 5

⑤屈肘，两掌收至胸前，掌心朝上，同时吸气。（图 5）



图 6

⑥两臂内旋，使掌心朝下按至腹前，两掌指相对。同时气沉丹田。目视前方。（图 6）



图 7

⑦两小臂外旋，两掌变拳屈肘抱于腰两侧，拳心朝上，头向左转。目视左侧前方。（图 7）