

三皇炮捶拳

董英俊授

杨宝田

张汉文

编著



三皇炮捶拳

董英俊 授

杨宝田 张汉文 编著

人民体育出版社

三皇炮捶拳

董英俊 授

杨宝田 张汉文 编著

人民体育出版社出版

中国铁道出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32开本 110千 5.875 印张

1986年6月第1版 1986年6月第1次印刷

印数：1——8900

统一书号：7015·2337 定价：1.50元

责任编辑：王 洁

作者的话

三皇炮捶拳传入北京已有一百多年的历史了。这门拳术的演练，强调以气为主、以理当先。上步有情理，脚下有圈劲。动作特点是快猛巧捷、飘忽轻灵、气劲合一、刚柔相济，技击性很强，具有朴实无华、沉稳刚劲、内力充实，气势勇猛的风格。动作中常以利斧破硬柴的劲力表现出勇往直前、所向无敌的气势，给人一种清新爽快、朴雅大方之感。

三皇炮捶拳共有徒手传统拳路十二路，附属拳路四路（即一、二路拆手拳、炮捶子母拳、子母对练）。由于过去中国武术“因材施教”的传统习惯，这些拳路极少掌握在一个人手里，拳师大多选择自己所喜爱的某些拳路进行锻炼。

目前所流传的十二路三皇炮捶拳有“于派”和“宋派”之分，这两派的套路动作大同小异，风格特点不尽相同，而拳理却是一致的。我们在董英俊老师的指导下，将于派三皇炮捶拳一路至六路整理成书，献给广大爱好者。在编写本书的过程中，曾得到北京市东郊粮食仓库领导同志的大力支持和许多老师及有关同志的热情帮助，在此表示衷心的感谢！

一九八五年五月

目 录

- 一、三皇炮捶拳拳踪(1)
- 二、三皇炮捶拳的内容(3)
- 三、三皇炮捶拳的特点(5)
- 四、三皇炮捶拳的功法练习及其它(7)
- 五、三皇炮捶门的技击原则与劲路、劲法(23)
- 六、三皇炮捶拳的内功之一——调息功(26)
- 七、三皇炮捶拳的基本动作(29)
- 八、三皇炮捶拳一至六路动作图解(35)
- 九、怎样练好三皇炮捶拳(179)
- 十、练功注意事项(182)

一、三皇炮捶拳拳踪

三皇炮捶拳老谱上写道：“自盘古三皇治世，实为创业之祖，是以有济世之才者，必有文武之道。习文必有武备，练武必有文理，文武兼备，可为全矣”。

三皇炮捶拳历史悠久，起源年代难以考定。据拳谱记载：自盘古三皇治世，人黄氏战胜禽兽虫蛇，又战胜蚩尤部落，由此而创的技击之法，后人称之为三皇炮拳。随着历史的变迁，三皇炮捶拳不断地繁衍传递发展完善，从今天的拳法特点来看，演练起来朴实、简练、沉稳刚劲、内力充实、快猛巧捷、气势勇猛，风格古朴、技法独特。

三皇炮捶拳繁衍至今，由于历史悠久，很早以前的各代传人已不可考。到了明末清初，河北省冀县武术名家乔三秀传授此艺时始有文字记载和文物可查。乔三秀传其子乔龄（字鹤龄），乔龄将此艺奥妙真谛传给了宋彦超（字迈伦）、于连登、张文彩、王双奎四名弟子。宋彦超、于连登根据自己的身体素质和爱好，在演练中发挥了各自的特长。于连登继承了传统的拳架，宋彦超所操之拳演为新架，由此三皇炮捶拳形成了拳理一致、拳式大同小异，各有特色的“于”、“宋”两派。

清道光二十五年（1845年），宋彦超将三皇炮捶在北京广为传播，並创办了“北京会友镖局。”宋之弟子孙德运、张殿华、宋帮真、宋云达（字彩臣）、赵致中（字秋水）等均

享有盛名。清同治五年（1866年），于连登之子于鉴（字镜堂）先得其父亲授，后来京拜宋彦超为师，得宋拳之奥妙后技更精绝，功达上乘。自此于鉴就在北京传授予派三皇炮捶拳，这样，于、宋两派三皇炮捶拳就在北京扎下了根。

于鉴在京的弟子中最著名的有因擅使大枪而名震武坛的“大枪侯金魁”（字松泉）和“大枪陈友清”；有刀术、剑术技艺超群的白云峰；有功夫出群，又很有涵养的“铁罗汉王福全”；有身材魁梧，本力超群，擅使大刀刘德胜；还有李沌风、刘奉朝等人。一九一六年于鉴应邀去太原任山西国术馆总教习，遂将三皇炮捶拳传到了山西及华北几省。

宋派传人在京有名望者较多，如在“会友镖局”从事保镖业，号称“四大亭”的王兰亭、王显亭、王豪亭、孙立亭和焦凤林、刘月庭、鲍林格等人。

如果有记载以来的乔三秀算起，现在仍健在的一些著名老拳师已是第六代人了，其中于派的有袁文海（字敬泉）、段庶卿、崔廷忠、张庆云、董英俊、王宝英、祖仲惠、欧锡九等人。同代人中已经去世的著名拳师有杜九龄、崔廷瑞、董继荣、刘树昌、丁维喜、刘璧宽和宋派著名拳师王万芳、刘凤轩、王月波、孙志中（字刚烈）等人（以上人名摘自“三皇炮捶门传代谱”）。现在于、宋两派下传到了第七代和第八代。

二、三皇炮捶拳的内容

三皇炮捶门的内容有基本功、内功、拳术、器械、对练、散打等。其中以十二路徒手拳最有代表性。另外还有一些附属套路。本门套路短小精悍，重复少，朴实简练，易懂好学。但真正练好需下一定功夫。

拳术的演练，由上肢、下肢及身法动作组成，其中上肢的动作又由肩、肘、手三个部位的动作组成。肩部的动作有：冲、化、撞、靠等法；肘部动作有：顶、撑、挂、掩、沉、扑、挑、拐等法；手有拳、掌、指、爪、勾五种基本手型。应用起来有冲、穿、撩、挑、压、砸、劈、切、攢、栽、摔、托、抖、摇、抓、刁、挫、掠、踏、勾、搂、剪、抽、拍等法。

下肢动作由胯、膝、足三个部位完成步型、步法、腿法和胯部技法。步型有弓步、马步、虚步、仆步、并步、卧步和本门特有的“圈裆步”。步法有起、落、进、退、行、跨、插、跳、箭、盘、盖，以及本门特有的“擦拉步”和“转脚步”等基本步法。腿法有踢、弹、扫、挂、撩、截、摆、踹、盘、勾、捆、蹬、踹、踩、挤等基本腿法。膝法中有冲、提、横、撑等法。胯随身用，有进、退、闪、藏等法。

三皇炮捶拳的身法要求有如龙蛇之状，柔、顺、活、滑、化，刚健有力而内含。应用起来有闪、转、腾、挪、跌、仆、滚、翻等法。

上述身法与上、下肢动作有机地配合起来，即可形成三

皇炮捶的十二炮法：开门炮、连环炮、转脚炮、十字炮、脑后炮、七星炮、泻肚炮、撩阴炮、通天炮、扎地炮、开山地雷炮、阴阳变化取胜炮。

本门器械有刀、枪、剑、棍、镰、拐、鞭、钩、戟、锤、铜、刺、铲、朴刀、春秋大刀等。其中枪术以大枪（长一丈零八寸）为主，枪路有“十八枪”、“赵云勇战枪”又称“子龙三十六点大枪”、“四步枪”及“大枪对扎”、“滑杆”等。刀术有“三皇炮捶刀”、“十八刀”、“五极刀”、“六合斩腕刀”、“绣绒刀”、“梅花双刀”、“雪光双刀”以及朴刀和春秋大刀等。剑术以世传稀见的内家龙门派四大名剑为主，即“真武剑”（分蛇形剑、龟形剑两路）、“钟馗剑”、“三霄龙须双剑”、另有“纯阳提袍剑”和“桑门剑”等。棍术有“三翻五虎绝命棍”和“飞龙十八棍”。另外还有“四合镰”、“点穴峨嵋刺”、“六合螳螂刀”（匕首）、“牛心小拐”（双拐）及水陆两用兵器“高四拐”等。这些套路今已罕见。此外，还有许多器械对练，此处不一一列举。

三、三皇炮捶拳的特点

(一)简练朴实：三皇炮捶拳没有优美高雅的姿态，也没有高难度的动作技巧。它的套路短小精悍，起伏转折少，运动路线大多是直来直往，动作简练朴实，一收一发、一蓄一放、一招一式、一式一发，明快有力，刚中寓柔，不急不躁，沉稳刚劲。外表虽是粗拳笨腿，内情却细致精深，美而不华，朴实自然。其刚柔之妙，神龙之绝，难以用文字和语言尽述。

(二)沉稳刚劲：三皇炮捶拳要求桩功扎实。拳语形容其为“两脚似掘土”，落步似“金钩入地”，桩步沉实，步法稳健。体势要求头顶颈梗，含胸拔背，沉肩坠肘，收臀提肛；气沉丹田。上体要放松自然，上肢三节沉坠，下肢三节提拔，动作松而不懈、摆而不僵，既沉稳又灵活。气劲顺达，内力充实，不浮不躁，一派正气。

(三)气势勇猛：习此拳者平时不露形色，举止文雅、谦和，一派书生之气。动时则如狮虎般威猛，显示出勇往直前、所向无敌的气势。招式之变化犹如迅雷不及掩耳使人防不胜防，且连进不舍。所谓“一莽三得也（即得机、得势、得时）”，即是指此。

练拳时要神、意、气、劲不散不乱，要求神不外溢，意不旁驰，劲不妄用，气摧力发，拳打稳、准、狠。

(四)内外合一：三皇炮捶拳要求做到六合，即：手与脚合、肘与膝合、肩与胯合的外三合与心与意合、意与气合、气

与力合的内三合的协调统一。做到以意行气，以气发力，气劲合一，发力擗气，左右同力，手足同力，内外合一，周身内外上下成一整体。一动无处不动，一静无处不静，一开无处不开，一合无处不合，四肢百骸，协调整齐。

四、三皇炮捶拳的功法练习及其它

(一) 总体势

三皇炮捶拳的总体势（即对身体各部位姿势的要求）如下：

头顶颈梗， 沉肩坠肘， 含胸拔背。
收臀提肛， 撑膝圈裆， 足趾抓地。
心平气和， 舌舐上腭， 气沉丹田。
五脏六腑， 松静安舒， 大脑清醒，
万念归一。 自然而然。

头顶颈梗，沉肩坠肘，含胸拔背。这三句是对上体和上肢的要求。头顶颈梗即头如顶物状，颈部自然向上领起。也有人称之为头顶领（即头部向上顶劲，意识上领），如此精神贯注于头顶之百会穴，二目圆睁，神采奕奕。肩肘沉坠则便于气力顺达，发劲突然。含胸拔背则指腰椎放松拔长，胸部舒松自然（非驼背状）。这样身无前倾后仰、左右依斜之病。

收臀提肛，撑膝圈裆，足趾抓地。这三句是对下体和下肢的要求。收臀即尾骨内勾上提，忌向后翘起。腰椎自然竖直，尾间才能保持中正。提肛即肛门缩提。撑膝是指两膝关节向外撑力，使小腿骨竖直。做到了收臀、撑膝，裆自然就会圈圆了。两脚五趾屈扣抓地，脚面骨隆起，涌泉穴虚提，就会使足下生根。

心平气和，舌舐上腭，气沉丹田。这三句是对气血和呼

吸的要求。心平气和是指无浮躁之感，呼吸均匀，心不慌乱。舌舐上颚是指闭嘴，舌尖舐压在上颚处，呼吸从鼻孔出入，由此避免喘（气短气促）浮（气横于上胸，沉不下去）和口干舌燥。气沉丹田是指练功时要采用腹式深呼吸的方法，发劲时用鼻孔擤气。要深吸猛擤。

五脏六腑，松静安舒，大脑清醒，万念归一。这四句是对内脏和精神意念的要求。五脏系指肺、肝、肾、心、脾，六腑系指胆、胃、膀胱、大肠、小肠、三焦，要求各就其位，各司其职，内心不用一丝拙力。练功时要求头脑清醒，不能有一点昏沉之感，心神不得松散，要用练功之一念取代万念。师训：“心神散、手脚缓”，是在多年实践中总结的经验之谈。

自然而然是指在练习三皇炮捶时，要做到不紧张、不勉强、不做作，要自然而然地按照动作要求和运动规律进行锻炼。

（二）桩功

初学者应先从桩功练起，逐步掌握以上要求。三皇炮捶拳的基本桩功是“伏虎桩”，又称“抓虎式”。因为此式是入门即练的基本桩功，所以老前辈又称它为“首”式。此式形如伏虎，意在伏虎（或称抓虎）。

这种姿势分为左右，以右式为例：右脚在右前方，足尖尽量内扣；左脚在后，与右脚斜向分开，足尖内扣向前。两膝向外撑力。身体重心六成在左腿，四成在右腿。两足足趾抓地，成圈裆步站立。两肩两肘自然沉坠；左手成虎爪，爪心朝上收在脐前或左肋下；右臂向右前方伸出，屈肘，手成虎爪，爪心斜向左前下方，腕关节挺直。头顶领，呼吸均匀（图1）。若站左式，手脚动作与右式相同，唯方向相反。练习时左右式互换。

练习伏虎桩的要领是：

丹田用力鼓， 两手如抓虎，

胸中劲要散， 两足如掘土。

可用此要领对照检查动作。待伏虎桩能站得时间较长些而且身体能自然放松时，接下来就可以练习发劲的基本体势——十字炮（又称“十字捶”）了。十字炮的动作从伏虎桩一变即成：双手五指屈扣握拳，左拳回收经左肋下向后冲打，拳

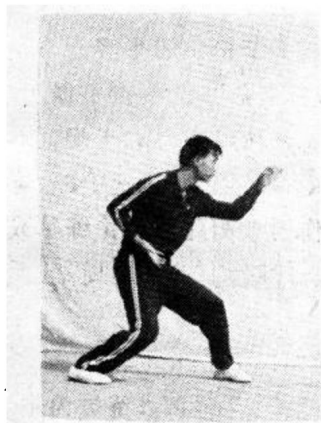


图 1

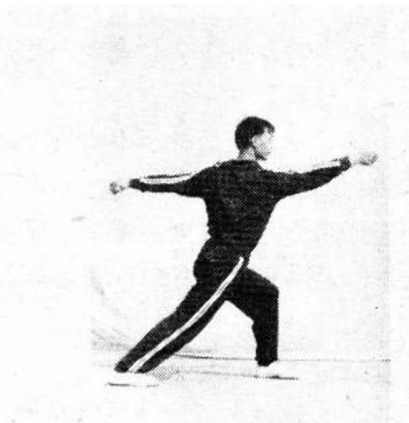


图 2

眼朝下；同时，右拳经胸前向前冲出，拳眼朝上；随上体的动作左腿猛力前弓，左脚脚尖略外展变成前弓步（图2）。然后换式练习，右拳向后冲打、左拳向前冲出。拳歌中写道：十字捶，左右冲，左打肋，右打胸。左右换式是冲打对方胸肋之意，并非是“前打肋后打胸”之谬说。

练习十字捶时要求拧腰，切胯，头顶，颈梗，尾闾中正，松肩，挺腕。冲拳发劲时丹田之气聚合，同时用鼻孔擤气，二目圆睁，极目前方，表现出一派凛凛正气和一种利斧破硬柴的劲力，勇猛直闯、所向无敌的独特风格。

拳谱中将此式要领概括为“五要法”。即：

1. 浮气要聚——沉入丹田而未聚合之气称为浮气。发力时，浮气要聚合鼓荡为浮气要聚。

2. 本力要勇——人体本身的力量称为本力。“本力勇”是指力量和胆略相合而言。“勇”字还指正气而言，内壮则生胆，气正则胆壮。有胆、有力才有勇。三皇炮捶拳要求练拳用势须正大光明、精神饱满、气度威严。

3. 虎腕要挺——腕关节挺直、有力，不可偏斜、软断。否则，击人时易折伤。“虎腕”是对腕关节形态的形容。

4. 腰眼要茎——茎即直。要求腰部要放松，不挺不僵，尾闾中正，无前倾后仰、左右依斜之态。周身中心归于腰间。

5. 心气要和——心平气和，不急不躁。急则血速上冲，躁则气浮满胸；急躁则生横气，拙力伤内。因此，无论练拳或动手时，都要气沉丹田，平心静气，呼吸均匀，气血周流，无滞、无迟，内心不用一丝拙力。

(三)呼吸法和发劲法

三皇炮捶拳主张练气与练拳相结合，并强调以练气为主。因此，特别注重呼吸与发劲的配合及内气的运用。练拳时采用腹式深呼吸法，呼和吸都由鼻孔出入。呼吸与拳式动作的配合是“一动一静，一呼一吸”。动时呼气，静时自然吸气。出手呼气，收手吸气。吸气时要尽量地深、长，呼气时由鼻孔猛往外擤。拳式动作与呼吸的配合规律是：出手要冷，行气要擤，一动一静，气随法行。

三皇炮捶拳要求拳打爆发劲，出手重如炮。发劲与呼吸的配合要求协调一致，即拳谚所说的“呼吸发力同一声”、“气劲合一”、“气顶拳出”。发劲时内气的运用是“聚”，即“浮气要聚”。内气、呼吸与发劲的配合是“阴聚阳散”。沉入丹田之

内气在没有受到丹田收缩的挤压之前称为浮气，又叫做阴气（在胸肺部周转之气则称为阳气）。在身体放松时，呼吸均匀且深长，此时为蓄劲。突然双足五趾疾速抓地，足跟猛蹬地，丹田迅速收缩，浮气骤然聚合在一起，手以最快的速度击出，拳达顶端后，四梢（两手两足）一紧，全身各部位猛一收缩，鼻孔猛然擤气（此又称为“阳散”），头向上顶领，全身内外统一行动，同时产生最强大的爆发力。这一过程为发劲的全过程。随后在拳收回时（或定式时）要伴随着自然而深长的吸气，在吸气的一瞬间，全身各部位由紧到放松，使整个动作张弛有致，同时，也为下一个发劲动作迅速地蓄劲。

出手时呼气，收手时吸气的过程也是一个发劲与蓄劲的过程，出手时呼气可以极大地提高出手动作的力量和速度。同时，吸气时周身放松也提高了收手动作的速度。由极至的动转化为静，再由极至的静转化为动。这就是“猛劲变柔，极柔是刚”的劲力变化的巧妙之处。

三皇炮捶拳以一动一静、一呼一吸、气劲合一、刚柔相济、快猛巧捷、飘忽轻灵、以气助力、气摧力发为要诀。为了好懂好记，蓄劲和发劲的具体要领有几段歌诀供参考。

蓄劲：

头顶颈梗贯精神， 沉肩坠肘气要稳，
呼吸深长身放松， 圈裆含胸收住臀。

发劲：

周身统一腰如龙， 气劲根节巧快猛，
极柔化作极刚劲， 劲到梢头似炮轰。

发劲又歌：

肩肘手要沉坠， 足膝胯要提拔，
全身气劲归丹田， 突然一声惊雷炸。

发劲三歌：

足催膝，膝催胯，胯催腰，腰催肩，肩催肘，肘催手，劲发也。

(四) 气、肩、肘的沉法

练习三皇炮捶拳，应随时注意使气、肩、肘处于沉坠状态。那么怎样才能使气、肩、肘沉下来呢？我们的体会如下：

1、气沉：拳语说“气沉丹田”。要讲气沉丹田，首先要弄清楚“丹田”在哪里？

丹田位于人身小腹正中，脐下三寸处，膀胱之后，直肠之前。丹田是一个有气则开，无气则合的夹室，为任脉、督脉、冲脉三脉所起之处，诸经汇集之所。丹田是经络的枢纽、是经气的汇海，因此有人又称丹田为“气海”（非指脐下一寸半的气海穴）。丹田的位置清楚了，那么气是如何沉入丹田的呢？说穿了只有一个字“松”，松则气沉。具体做法是：在思想上要做到精神集中，不要紧张，大脑弃杂念而归一，五脏六腑松静安舒，心平气和，腹式呼吸，深长爽快。在体势上要求做到沉肩坠肘，含胸拔背，收臀提肛，撑膝圈裆，尾骨向里勾，脊椎成自然状态。小腹稍鼓起，命门穴往后一撑，用意念将气向下领至丹田。拳语说“心气（意念）一下，全身之气无不具下”。这样一来气自然就注入丹田了。气沉丹田是自然而然的，切勿强行将气从胃脘压下，以免日久患胃下垂症。另外，由于各人功夫深浅不一，“丹田”所反映的面积和力量也不一样。对于初学本门拳术者只要求气下沉于小腹就行了。

丹田为全身之气的归宿处。周身之劲向外发时，皆由丹田而出；向回收时，又皆蓄于丹田。气归丹田，上虚下实，元气存于中，虚灵含在内。