

少林

SHAOLIN
SHAO LIN
KUNG FU

少林洪拳

威震四海 名扬天下
少林入门第一拳

以拳勇为主，以步法为要，
似朴实无华，实刚柔相济。
小如鼠，大如虎，一招一式非轻即防。
站如松，动如风，即刻间制敌于无形。



少林
洪拳

SHAOLIN
SMALL HUNG
KUEN

张永红
编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林小洪拳 / 张永红编著. —成都: 成都时代出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5464-0212-3

I. ①少… II. ①张… III. ①少林拳—基本知识
IV. ①G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 175703 号

少林小洪拳

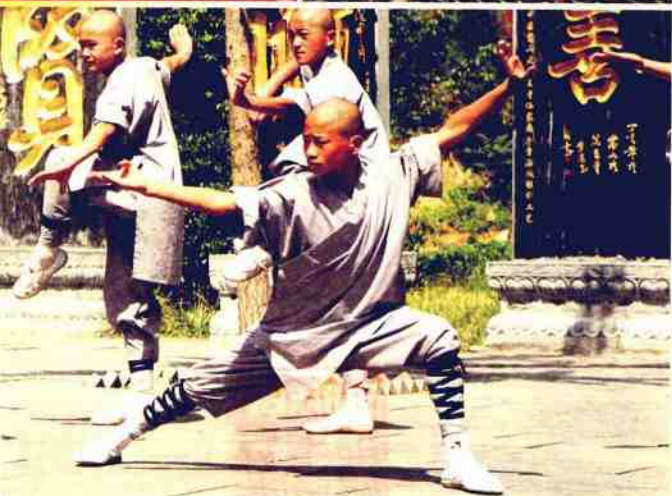
SHAOLIN XIAOHONGQUAN

张永红 编著

出品人	段后雷
责任编辑	李林
责任校对	许延
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	6
字 数	120千
版 次	2010年9月第1版
印 次	2010年9月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0212-3
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



古语有云：『未曾学艺先学礼，未曾习武先习德。』这讲的是修习武术要注重内外兼修。少林功夫源于佛法，修习武术不但要刚猛无匹，亦要心中存有慈悲。武术大家有言『习一门少林绝技必然要以一门佛法来化解其中的戾气』，这自然不足信，但少林拳法中的静养功法，明心见性，无妄念、不嗔怒，加上拳法本身的强身健体作用，却是对中国古代养生哲学的一种很好的注解。

本书将『少林十八拳之母』小洪拳配以拳谱图解，整编几近失传的少林功夫口诀，为你打开修习少林拳法的大门。同时也介绍了少林功夫的起源及其与禅宗佛法的关系，为你揭示少林功夫的养生秘诀。

技傲武林，洪拳为先

「武从何处学习？在少林寺学习。何拳为先？洪拳为先。有何为证？有诗为证：猛勇洪拳四海闻，出在少林寺内僧；普为天下归洪姓，相扶明室定乾坤。」

《洪门问答》

『天下武功在少林，少林高手在四方。』

少林武功博采众家，荟萃精华，化繁为简，乃是中华武术的集大成者。少林功夫传遍天下，影响深远，流芳百世。凡有武术的地方，必有少林功夫。而少林拳法则是少林十八般武艺之源头，少林小洪拳更是源头中的源头。

少林小洪拳是少林僧众修习少林功夫必练的一套基本拳法，素有『少林十八拳之母』的说法。少林拳法有一个很突出的特点，就是『拳打一条线』，意思是指拳路的起、止、进、退，全在一条直线上，有一句话形容少林拳法的特色为『秀如猫，抖如虎，行如龙，动如闪，声如雷』。

小洪拳与其他诸多少林拳法一脉相承，同样具有这一特点。加上小洪拳本身朴实无华、刚柔相济，以掌法为主，以步法为要，手、眼、身、步协调一致，进退有序，手法清晰，讲求『动如风，站如钉，小如鼠，大如虎』，一招一式非打即防，能制敌于有形无形之间。

第一章 天下功夫出少林

Chapter one All Kinds of Kung Fu Comes from Shaolin

一、武林奇技少林功夫	2
One Shaolin Kung Fu Stunt of Kung Fu	
二、少林功夫的十三大风格特点	4
Two Thirteen Characteristics of Shaolin Kung Fu	
三、少林拳习练秘诀	7
Three Practice Secret of Shaolin Fist	
四、十八拳之母——少林小洪拳	8
Four Shaolin Small Hung Kuen Mother of Eighteen Fist	
五、少林洪拳大小有别	10
Five Shaolin Small Hung Kuen Differs from the Big One	

第二章 少林小洪拳基本动作

Chapter Two Basic Movements and Skills of Shaolin Small Hung Kuen

一、手型与手法	14
One Hand Types and Skills	
二、步型	18
Two Pace Types	
三、步法	20
Three Pace Skills	
四、腿法	22
Four Leg Skills	

第三章 少林小洪拳拳法绝技

Chapter Three Unique skill of Shaolin Small Hung Kuen

第一段 ————— 28

Section One

第二段 ————— 37

Section Two

第三段 ————— 44

Section Three

第四段 ————— 51

Section Four

第五段 ————— 58

Section Five

第六段 ————— 65

Section Six

第七段 ————— 71

Section Seven

第四章 传奇的少林功夫

Chapter Four Legendary Shaolin Kung Fu

一、少林功夫产生的思想背景 ————— 82

One Ideological Background of Shaolin Kung Fu's Engender

二、少林功夫的两大层面 ————— 84

Two Two Aspects of Shaolin Kung

三、南北少林传奇 ————— 86

Three Legend of South and North Shaolin

四、少林功夫在海外 ————— 88

Four Shaolin Kung Fu beyond the Sea

ds of Kung Fu

olin



一、武林奇技少林功夫

Shaolin Kung Fu - Stunt of Kung Fu

少林寺素有“禅宗祖庭”“天下第一名刹”的美誉，是中国佛教禅宗的发源地。少林功夫源于少林寺，因少林寺而得名。

少林功夫是中华武术文化的集大成者，是正宗的中国功夫，在中国武术史上占有重要的地位。它博采众家之长，吸收各派武术精华，是中国传统武术的一个重要组成部分，也是中华武术历史最悠久、门类最齐全、体系最庞大的流派之一。少林功夫在世界各国也极负盛名，特别是在日本、美国、德国以及东南亚等国家和地区，广为传播，流派甚多。

少林功夫是一个博大精深的武术体系，内容极为丰富，按类别可分为徒手和器械两大类，器械又分为长兵器、短兵器、软兵器等；按技法可分为拳术、棍术、刀术、枪术、剑术、技击、气功等几十种。现据少林寺流传下来和重新搜集的套路统计，合计545套，其中拳术178套、器械193套、对练59套、其他115套。

北魏太和十九年，少林寺建寺之初，寺僧便开始经常习练少林功夫。在跋陀开创、主持少林寺时，许多身怀武艺者入寺为僧，为少林武术的形成奠定了坚实的基础，跋陀的弟子惠光、僧稠就是其中的代表人物。

少林寺寺僧习武的另一个重要原因，是为了适应当时的自然环境。少林寺地处嵩山腹地，山势险峻，树木茂密，常有猛兽出没，自然条件恶劣。为了生存，寺僧必须体魄强健，并具备一定抗御猛兽的能力，习武健身因此成为他们必不可少的活动之一。

大梁时期，达摩从天竺（今印度）飘洋过海，在洛阳和嵩山传授以“壁观”为修行之法的大乘禅宗，禅宗在少林寺逐渐流传开来。禅宗主张长期打坐修行，但静坐时间过长容易疲劳困乏。为了活动筋骨，寺僧们仿效山中动物的腾跃，创编了一些简单的动作，进而发展为八段锦、易筋经等，少林武术的雏形由此形成。

隋末唐初，少林寺开始以武显于世。“十三棍僧救唐王”使少林寺受到李唐王朝的封赏，少林寺获得无上的荣耀，少林功夫从此名扬天下。但此时的少林功夫尚未形成体系，少林武僧演习的仍然是中国传统的武术，不是具有特色的武术流派。

元朝建立后，少林寺得到朝廷的大力支持，成为拥有至高地位的佛教寺院，也成为维护元朝统治的忠实卫士。此时，少林功夫仍未形成具有鲜明特色的武术流派，仍然属于初创时期。

明代，经过历代武僧的不断演练、综合与提高，少林功夫终于形成了完整的体系。此时，少林功夫蓬勃发展，誉满天下，进入发展史上一个辉煌的时期。明代少林功夫最先成名的是棍法，之后少林拳法体系也走向成熟，同时开始在中国国内风行。明代的少林拳，主要是格斗搏击的实战技法。当时，少林寺的演武活动非常盛行，凡是有地位的名人到少林寺，寺僧均以演武形式展示少林功夫。同时，还有很多俗家弟子进入少林寺习武。明末，明王朝军事将领还多次聘请少林武僧传授少林武功，训练军队。明后期，少林功夫逐渐向套路化方向演化，并被固定下来，形成众多的套路。

清代，少林寺习武之风极盛。今天少林寺千佛殿青砖地面上尚存的48个凹陷脚窝，就是少林寺武僧长期习武的有力佐证。清末，社会上流传的少林功夫开始分为南、北两大派，即南方流传的称为“南派”，北方流传的称为“北派”。由于南派重拳，北派重腿，故有“南拳北腿”之说。

由此可见，少林功夫是经由历代武僧的充实、改进，加上民间武术高手和军中武术将领融合民间、军旅阵前的实战技法，逐步形成的包括功法、套路、格斗三种运动形式的武术体系。

小贴士

少林派功夫支派众多，有“三大家”“四大门”之说。“三大家”是红家少林、孔家少林、俞家少林；“四大门”是大圣门、罗汉门、二郎门、韦驮门。

六合、八极、劈挂、通臂、太祖、燕青、华拳、查拳、迷踪、动力、明堂、沙脚、戳脚、地趟、洪拳、翻手、猴拳、螳螂、醉拳、咏春等，也都是从少林武术中发展出来的。

二、少林功夫的十三大风格特点

Thirteen Characteristics of Shaolin Kung Fu

少林功夫的风格形成与少林寺的佛教禅宗文化密不可分。佛教最基本的戒律为五戒，即戒杀、戒盗、戒淫、戒酒和戒妄语，体现出佛教“慈悲为怀，普度众生”的宗旨。在少林寺，以佛教基本戒律为基础创立的习武戒约，既是寺僧的生活法则，也是武僧习武的基本纪律。它们对少林功夫风格的形成产生了直接而深远的影响。具体而言，少林功夫主要具有以下十三大风格特征：

（一）禅拳合一

少林功夫孕育于佛教圣地、禅宗祖庭，处处带着佛光禅影，“禅拳合一”是它的重要特点。修习少林功夫有三重境界：一重习其外表，练其外形，是对外部形体的锻炼；二重“神拳合一”，化有形为无形，变有法于无法，无招可循，无法可依，制敌于无形中；三重用“心法”指导一切，所斗之术不是“形”法之战，而是“心”法之争，这是习练的最高境界，即由武入禅，由定生慧。

（二）朴实无华

少林寺历代僧人的日常生活都非常朴素，非常严格地遵守着佛教戒律。这种生活方式和志趣，同时也融进少林功夫里。因此，少林功夫的主要作用是健身、防身、护寺、入禅，其招式结构完全建立在实用的基础上，每招每式（包括小手法），甚至意念，都朴实无华，不掺杂任何哗众取宠、拖泥带水的内容。

（三）短小精悍

少林功夫套路短小，组合招式严密紧凑，整套练习花费时间不长，能够让练习者在练功时集中全身能量，一气呵成，有利于每个招式功夫（包括手、眼、身法、步法、精神、气、力、功等）的增长。

（四）内外合一，形神兼备

少林功夫动作紧凑，不易大开大合，对身体也有相应的具体要求，“肩与胯合、肘与膝合、手与足合”，即所谓的“外三合”，“心与意合、意与气合、气

与力合”，即所谓的“内三合”。内外合一、形神兼备，每个招式都必须做到周身各个部位密切配合，协调一致。

（五）以防为主，攻防合一

少林功夫主要是用来防身、健体、护寺，招式结构以守、防为主，招式中即使是进攻动作也包含了许多防守的招式。守中寓攻，攻中有守，攻守合一。在实际运用中，这些动作可以最大限度地保护自己，在防守自己不受对方伤害的情况下出手制胜。

（六）进低退高，起横落顺

少林功夫要求进攻时保持重心稳固，身正发力，以加强进攻的力量；防守则要求动作灵活、敏捷快速。凡是退落多要求侧面对敌，以缩小被打击面积，便于防守和进攻。

（七）动作迅猛、快速有力

少林功夫（尤其是少林拳）动作刚健有力、迅猛激烈，即所谓“起手连珠炮，拳打一气连”“使势千着，以快为先”。套路演练时，要求几个或十几个动作连贯快速，一气呵成。动如风，站如钉；重如山，轻如毛；守之如处女，犯之若猛虎；静则以逸待劳，动则使其无喘气之机。

（八）拳打一条线，拳打卧牛之地

少林功夫演练时，起、落、进、退等，而且尽在一条线上运动。这种直线运动，有利于进退速度，方寸之间便有胜负之分。而且少林拳都是从实战的角度出发，练功不分场地大小，随时随地均可发挥自己最大的能量和威力，有“拳打卧牛之地”之说。



（九）滚出滚入

滚入滚出有利于化解对方之力。身形的滚出滚入、起横落顺，形成了身形的滚动，使对方难以捕捉；手形的滚出滚入，一来增加杀伤力，二来有利于手臂的自我保护。

（十）曲而不曲，直而不直

就手法而言，少林拳要求两臂保持一定曲度，冲拳推掌，须蹬腿转腰、抖肩发力。为避免招式太过或招术不及，多采用在力量最大的那个非曲非直的瞬间，出拳发掌。在完成动作的瞬间，依手臂的自然反弹力，使手臂形成曲非曲、直非直的态势，为继续攻防创造便利的条件。

（十一）手到眼到，以目注目

少林功夫演练时要求头随势转，手到眼到，以目注目，“以审敌势”。此时，眼要明亮有神，眼明方能手快。对峙时，目光炯炯，气息沉沉，显示出咄咄逼人的气势。

（十二）以声助威

少林功夫的演练过程中有发声的怒吼，这是以声助威。除通常在套路结尾时随最后动作发声外，在演练时也有不同的发声。这些发声源自腹腔，短促有力，吼声如雷。发声的作用众多，大致可分为以下几方面：以发音带气、以发音带力、以发音释放胸腹运动中的滞气、以发音加重“狠”之意念以增力、以发音镇敌等。

（十三）小手花多

经过千百年来的发展和演化，少林功夫结构更加紧凑，几乎每个动作都有小手花。截、沾、刁、扣、封、搅、扳、收等招法，可称为少林功夫的精髓，所起的作用相当大，让对方无空可钻。

三、少林拳习练秘诀

Practice Secret of Shaolin Fist

第一章

天下功夫出

少林

Chapter one All kinds of Kung Fu Comes from Shaolin

拳是少林功夫的基石。在少林功夫初创时，寺僧就是从练习拳法开始的。它的习练秘诀是综合手、眼、身、法、步、精神、气、力、功、内外、劲法、三性调养等方面总结出来的，具体如下所列：

①注重身体素质训练。身体素质是人体活动的一种综合性的能力，主要包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧性等五大素质。良好的身体素质，是掌握和提高拳技的生理基础。力量素质是提高功夫技术的首要素质，同时也是其他身体素质发展的重要基础。武术运动中的力称为“劲力”，主要通过内功、硬气功修炼而获得。通过练习，要求达到“以意领气，以气催力，手起劲发，手到劲至”。如猛虎伸爪不见爪，而物不能逃；似龙用力不见力，而山不能阻。

②加强心理素质培养。心理素质制约着技术水平的发挥和身体素质的发展。在与强手对抗时，在关键时刻，心理素质往往是决定胜负的重要因素。

③动作与调息配合。练习过程中，首先要注意攻防动作与呼吸的配合，做到以气催力，气、力、形合为一体；其次要注意力量与意念的配合，做到以意领气，意到气到，气到力到，达到内外合一，意、气、力、形高度配合的境界。

④注意循序渐进。学习套路要由易到难，先学习组合动作，再学习简单套路，苦练数月之后，再学习难度稍大一些的套路，然后再学习高难度套路，最后学习对练套路，由两人对练逐步过渡到多人对练，为实战打下扎实的基础。

当然，练习少林拳首先一定要对拳术套路了然于胸，才能收效迅速。另外还需要苦练和巧练，要善于动脑，日有所悟，用心领悟拳理和技法要领，才能得其精髓。

少林拳法别一具，五指紧扣无缝隙。四指内扣过掌心，拇指劲压食中指。

少林拳拳法口诀

出拳就如蛇打滚，击拳劲发崩天地。上阳下阴取一线，左右横打内外击。

更有瓦楞拳独奇，钻打并用武坛稀。



拳打一气连，出拳如崩山。兵战杀气勇，一灵之气源，源发如洪暴，拳出似放箭。内要提外要随，起要横落要顺，拳如蛇龙折身。遇敌为似火烧身，看准着落拳起落，收发二字指身平，千招乃妙精一技，盖生一世身终惜。武艺要精四梢必齐，全靠弓桩架，后腿用力蹬，疾猛灵变奇技能，头顶日月分四平。练拳还须千斤砸，砸土砸石砸刀柄，拳头须把硬功练，拳劈石碎才半成，练拳不流三升血，虚度年华难成雄。

四、十八拳之母——少林小洪拳

Shaolin Small Hung Kuen - Mother of Eighteen Fist

小洪拳是少林拳的基本拳技套路，是少林寺比较著名的一套拳法，也是少林寺僧众必练的一套拳法，素有“少林十八拳之母”的美誉。小洪拳形姿小巧玲珑，节奏严紧，技法刚健有力，朴实无花架，招含攻防，动作实用，自始至终行在一线，突出了少林拳术的全部特点。学会了小洪拳，就等于打开了少林功夫的大门。

小洪拳整体套路结构紧凑，朴实无华，绵中寓刚，刚柔相济，以掌法为主，以步法为要，手、眼、身法、步伐协调一致，进退有序，手法清晰，但暗藏玄机，身法自然，灵动不滞，动静分明，动如风，站如钉，拳脚相照，伸缩性大，小如鼠，大如虎，一招一式非打即防，能制敌于有形无形之间。

练习小洪拳，要做到内三合、外三合合一。手法曲而不曲，直而不直。手法的曲直，不是“僵曲”，而是先直，发力后达掌根，进而后曲。手型是曲而不曲，似直非直，在演练过程中要特别注意劲力的顺达。

另外，小洪拳的步法与推掌的配合，起脚时脚面绷直，有后扫的动作，轻起重落，每次步法的转换都是先自脚跟，后起脚掌，步法轻灵稳固。步法轻灵才有速度，才能使动作迅捷；步子稳固，才能使招法力从根生，瞬间爆发；发力由脚至腰而手，气摧力至，发自足心，注之于腿，纵之于膝，主宰于胯，活泼于腰，灵通于臂而达于手指；手似箭，身似弓，力量全凭脚底生。掌握要领，长时间习练，方可达到较高境界。

小洪拳每招每式的练习都符合筋脉，可以锻炼身体的协调性，帮助提升体质；专注于每招每式的动态练习，能够缓解压力，放松心神；习练时需要充分理解每招每式的法理变化，可以调节思维模式……既能强健体魄，又能闲适心情，保持活力，可谓一举多得。

小洪拳拳法口诀

拳打一气连，出拳如崩山，着点如进钻，拳出似放箭。拳随龙虎身，铁锤砸碎山。

【释义】拳在出手时，运气、发劲、出拳一气呵成，这样不仅攻势更猛，犹如山洪暴发之势，而且出拳快，犹如放箭，在击中时要钻旋，还必须做到气劲合一，内外相随，拳随身形，方能龙腾虎扑，远近汲取。



五、少林洪拳大小有别

Shaolin Small Hung Kuen Differs from the Big One

古代少林拳拳谱大部分已被军阀石友三于1928年大火焚烧少林寺时烧毁，洪拳始创于何时已经很难考证。关于“少林洪拳”之名和起源，现今流传的说法有以下五种：

①洪拳源于初祖达摩大师，其徒惠可传下的洪拳称为二洪拳（见《老残游记》）。

②宋太祖赵匡胤曾在少林寺学艺三年，后偷跑出少林，打关东，闯关西，被后代称为艺祖，留太祖长拳和小洪拳（见《风尘拳术秘录》）。

③宋太祖传下大洪拳，二祖赵光义传下二洪拳（现在江苏沛县流传有二洪拳）。

④宋太祖赵匡胤小时所练的拳为小洪拳，成年后所练之拳为大洪拳，年老后所练之拳为老洪拳（现河南登封地区流传有老洪拳）。

⑤据少林寺名誉方丈德禅大师说，少林洪拳源于明太祖朱元璋，是洪武年间传下的拳，故称洪拳。

从套路结构分析，大洪拳难度较大，适合功力深厚的人习练；小洪拳难度较小，适合入门初学者习练；二洪拳、老洪拳难易度则介于大小洪拳之间。

少林寺内目前流传有大洪拳和小洪拳，大洪拳三路共一百多个动作，小洪拳四十多个动作。少林大洪拳和小洪拳的特点既有少林武术的相同处，又各有不同之处。

