

少林五拳真传

肖亚康 编著



北京体育大学出版社

少林五拳真传

肖业康 编者

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 吴海燕
责任编辑 文冰成
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 吴海燕
封面设计 华泰联合
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

少林五拳真传/肖亚康编著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2014. 12

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1828 - 1

I. ①少… II. ①肖… III. ①少林拳 - 基本知识
IV. ①G852. 15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302037 号

少林五拳真传

肖亚康 编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
邮 编	100084
邮 购 部	北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部	010 - 62989320
网 址	http://cbs.bsue.edu.cn
印 刷	北京昌联印刷有限公司
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	8.5
字 数	245 千字

2015 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 22.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

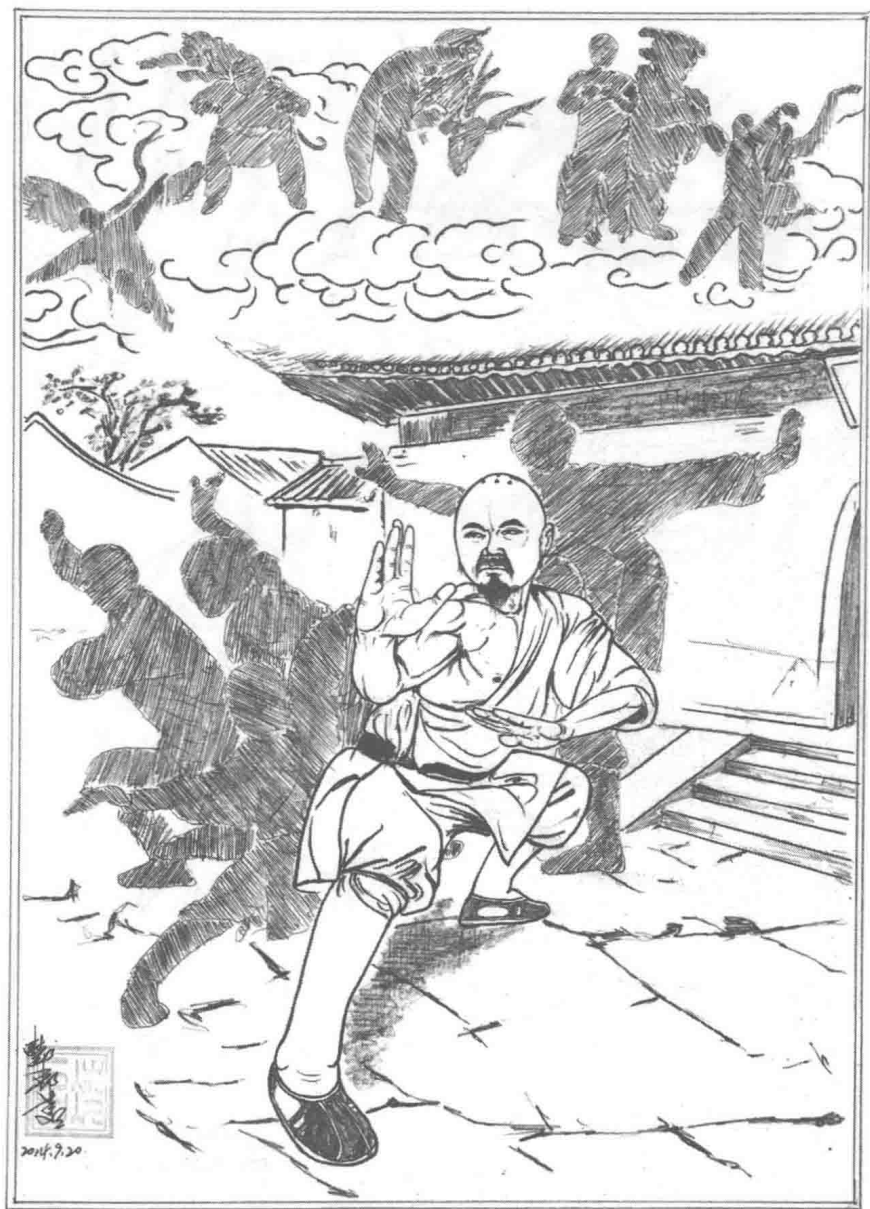
作者简介

肖亚康，陕西人，中国武术七段，黄淮学院体育系副教授，黄淮学院专业带头人。

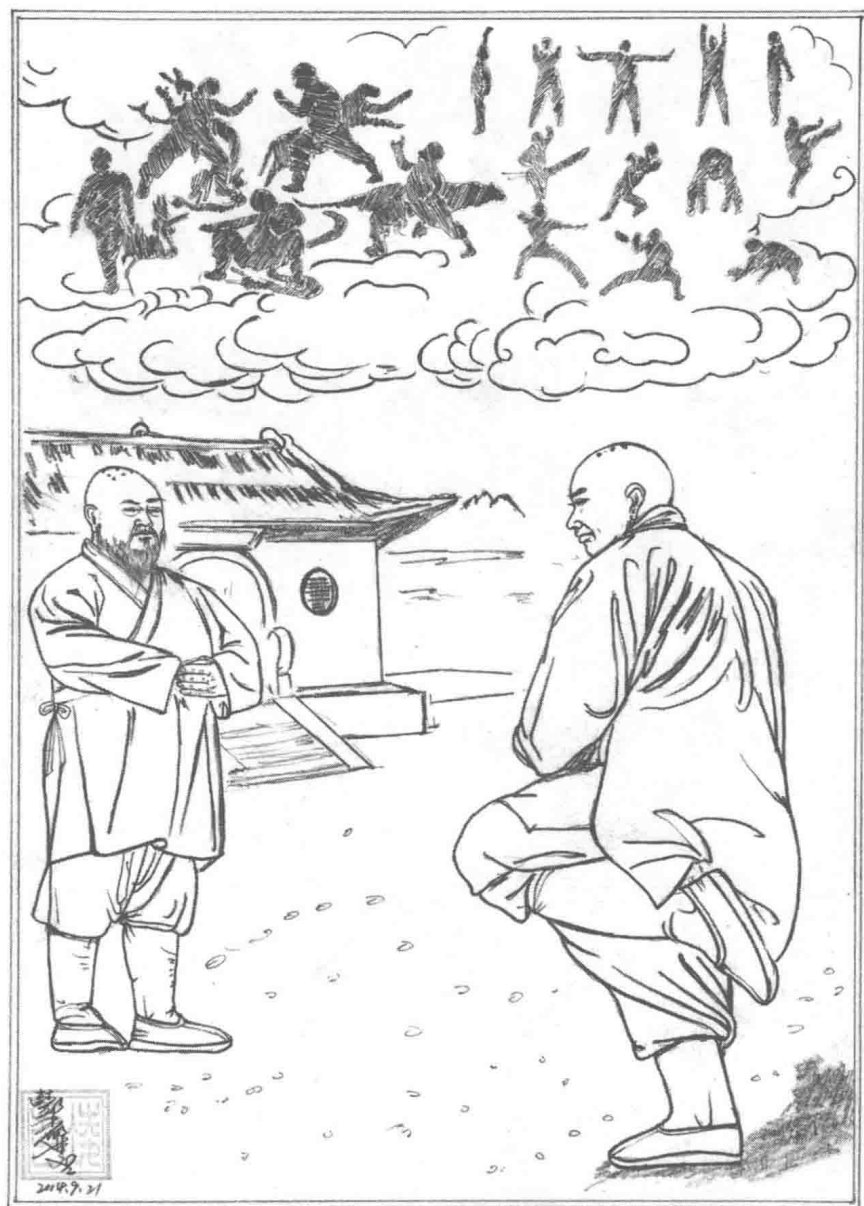
2001年，毕业于西安体育学院武术系，获教育学学士学位。2006年，西北师范大学体育教育训练学武术方向研究生毕业，获教育学硕士学位。2012年，华中科技大学中国哲学专业毕业，获哲学博士学位。



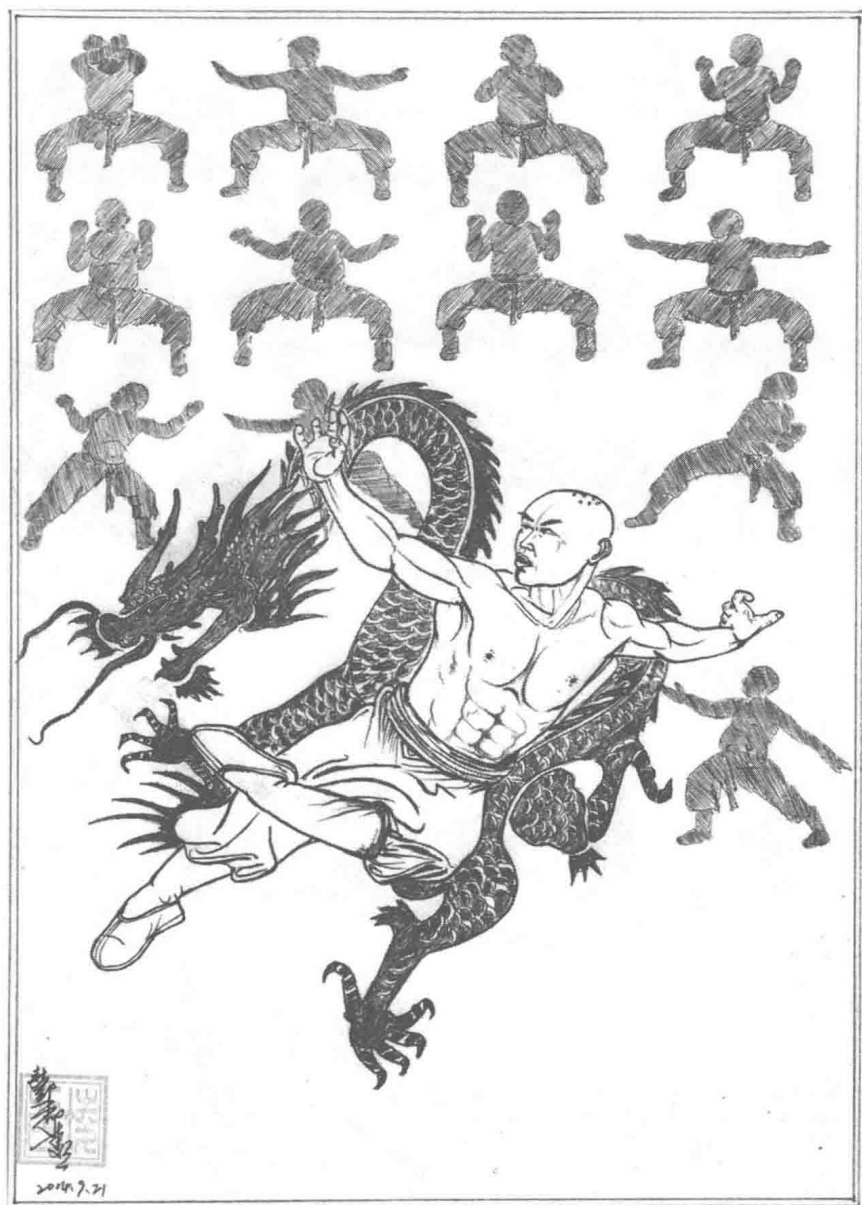
肖亚康系红拳和通背拳传承人，1985年起，随陕西关中王镇邦、韦志平等多位红拳名师学习红拳拳械、内功心法，后随刘宝禄、张林等专家系统学习通背拳械，遂又涉猎少林、查拳、八卦、形意、太极等拳械，得到蔡龙云、杨振铎、门惠丰、夏柏华、江百龙、吴彬等名家传授技艺和拳理指导。曾在全国武术锦标赛、全国传统武术比赛中获优异成绩。1999年，获国家一级武士称号。其技艺修持注重内功气息的培养，精研武术养生技理与文化思想，对少林四段功、少林全能法、红拳十三太保功，以及红拳内功培养补要等技击和养生价值进行了挖掘与整理。发表专业论文40余篇，主持省部级科研项目3项，其科研成果获厅级一等奖7项、河南省优秀社会科学成果奖1项。



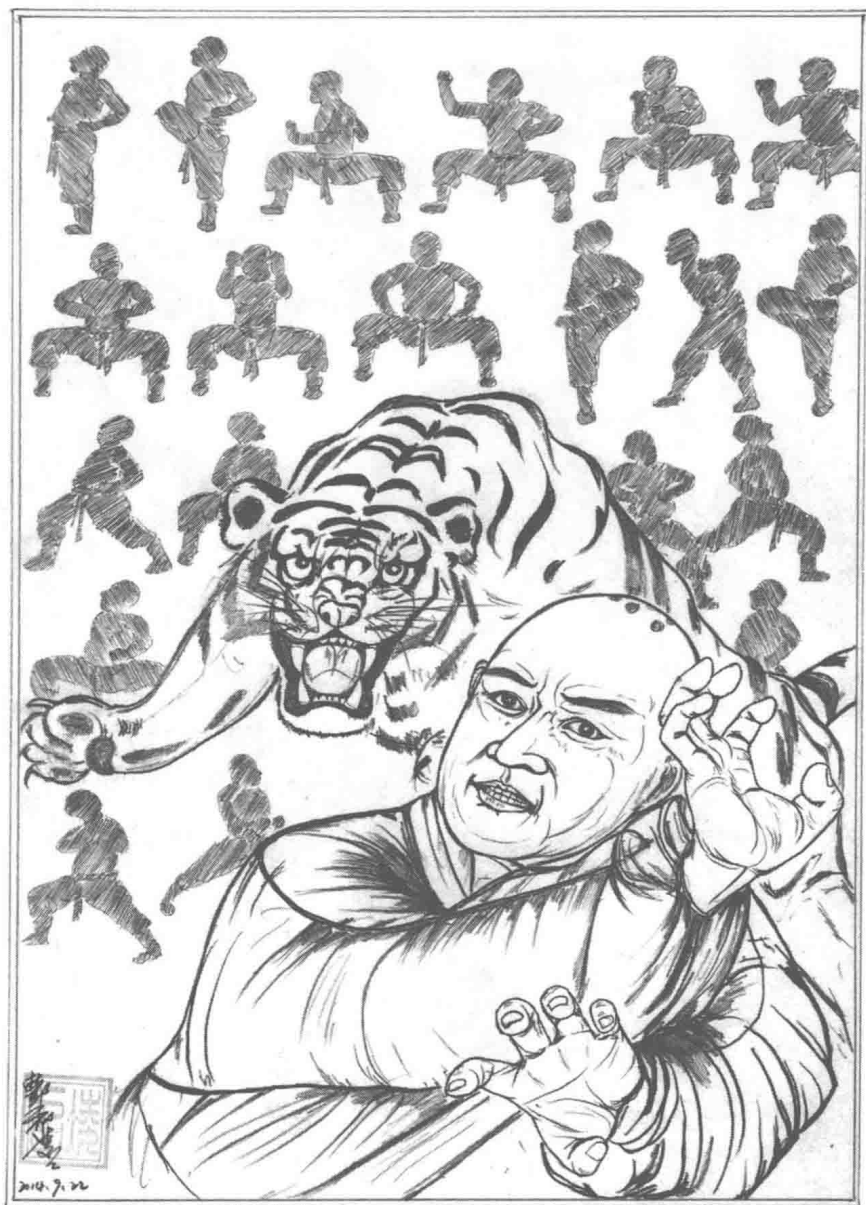
五拳，最早由元明时期技击泰斗白玉峰（秋月禅师）在华佗五禽戏的基础上创编而成，分为龙、虎、豹、蛇、鹤五拳，也称“白氏五拳”。



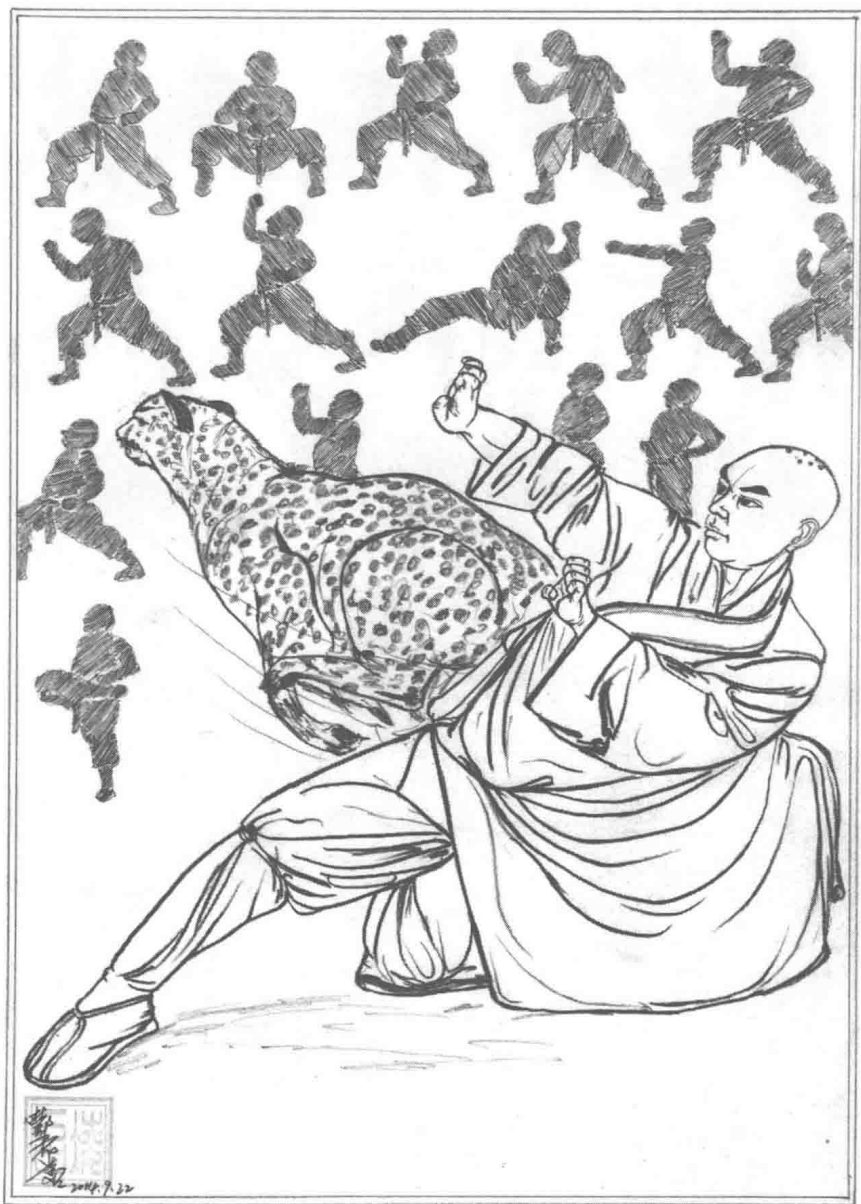
白玉峰受觉远大师之邀，在少林寺共研武功。白玉峰将自己的“白氏五拳”融合觉远的“72势罗汉手”，再揉入内功心法，增演至170多手，而成“少林五拳”。



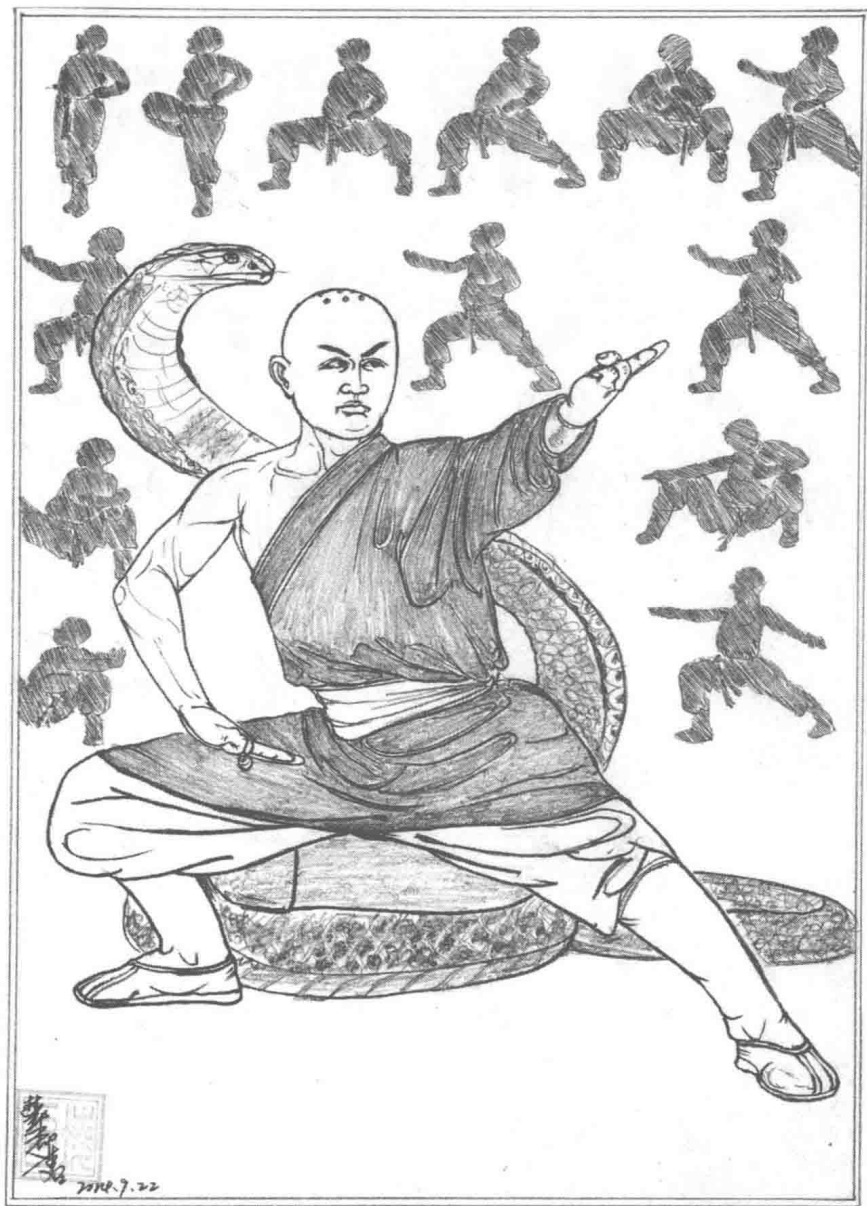
龙拳练神



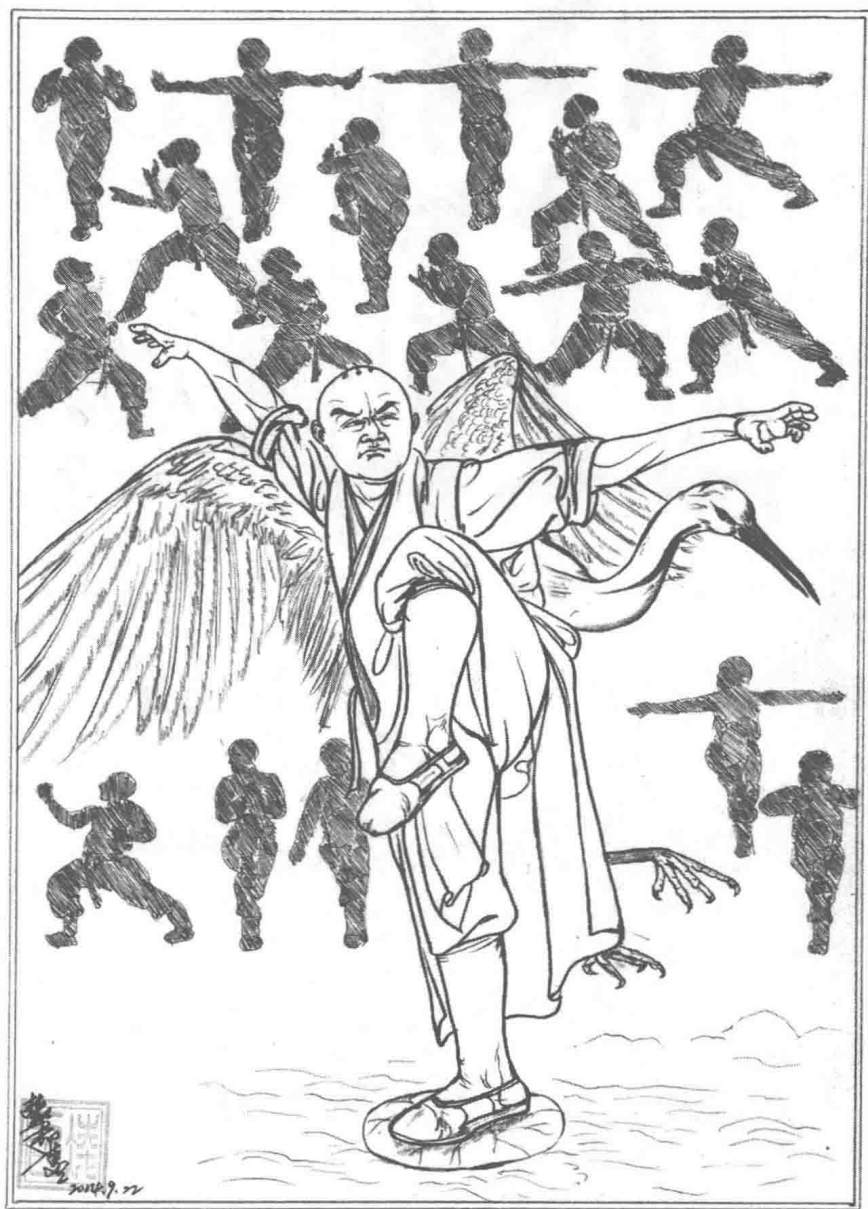
虎拳练骨



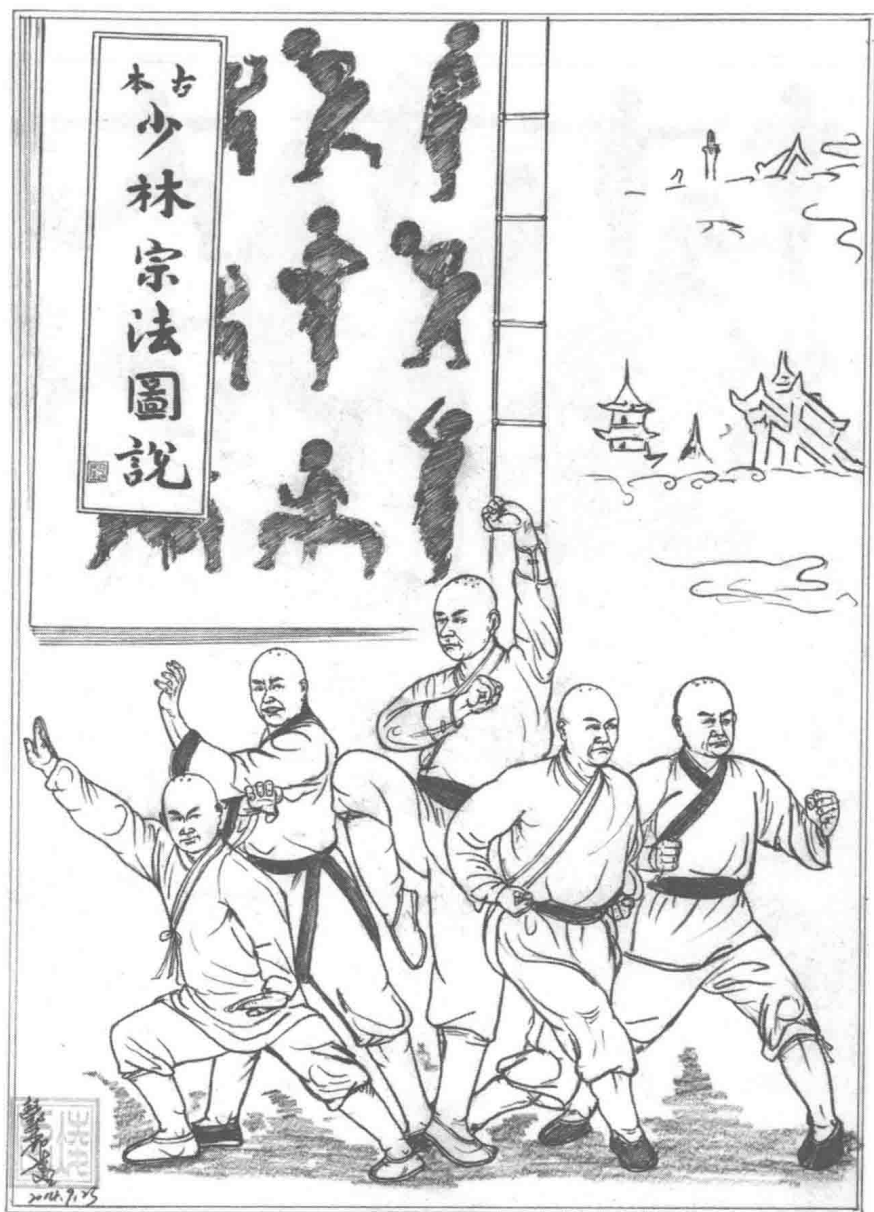
豹拳练力



蛇拳练气



鹤拳练精



内功五拳一直被少林视为镇门之宝，秘不外传。直至民国时期，陈铁笙点校出版卢炜昌藏本《少林宗法图说》，五拳练法才被首次披露，从此流传开来。



第一章 概 述	(1)
1. 基本步形	(2)
2. 基本手形	(4)
第二章 少林秘法五拳	(6)
1. 内壮虎拳	(6)
2. 硬功豹拳	(21)
3. 软功蛇拳	(37)
4. 刚柔鹤拳	(55)
5. 活法龙拳	(78)
第三章 少林宗法五拳	(102)
第四章 少林五拳技击术	(165)
后 记	(255)



第一章

概述

据传，五拳最早由元明时期技击泰斗白玉峰（秋月禅师）在华佗五禽戏的基础上创编而成，分为龙、虎、豹、蛇、鹤，也称“白氏五拳”。后来，白玉峰受觉远大师之邀，在少林寺共研武功。白玉峰将自己的“白氏五拳”融合觉远的“72势罗汉手”，再揉入内功心法，增演至170多手，而成“少林五拳”。五拳属于象形取义的拳种，拳势取材于自然界五种动物的动作，但并非简单地模仿（取其意而非就其形），而是通过这些动作形象地解释人的身心两方面的诸多难解的现象。起初似乎并不只限于五种动物，随着五拳的理论化、系统化的加深并受到“五行合一”的传统思想的影响，最终定格在龙、虎、豹、蛇、鹤五种动物上。

五拳又属于内功拳，五拳的每一拳势吸与呼都紧密联系在一起，五拳素有“龙拳练神、虎拳练骨、豹拳练力、蛇拳练气、鹤拳练精”之说，又有“人之一身，精、力、气、骨、神五者，必须交修互炼，始可臻上乘神化之境”之说。这里要注意的是不要把以上说法误读为龙、虎、豹、蛇、鹤五势与神、骨、力、气、精五者之间有着必然的对应关系。龙拳练神，并不是说龙拳只练神不练其他四者，其实龙拳也可以练骨、力、气、精，之所以说龙拳练神是因为以龙之形解其拳之意最贴切的缘故。其他四拳也都是这样。五拳既象形又内功，从形中取筋骨，从内中取精神，无内不能运气，无形不能使力，运气使力是五拳的本质所在。

在历代的传承中，没有留下如何在实战攻防中运用五拳的具体方法，事实上，五拳是加强运使能力的气功拳法，只因把很多动作像拳术一样编排成套路而称拳而已。虽说是拳术，但并不是以提高攻防能





力为其根本目的，而是强化人体内外各部位的功能，并注入活力，从而以最终达到“沉实厚重、活泼虚灵”为其根本目的，这正是为何称五拳为“内功拳”的原因所在。

人们一谈起拳术就马上联想起拳势与攻防的某种联系，即拳势在攻防中的运用。一般拳术都是把实战中的一系列攻防动作按照某种原则编排而成的。而当初，创五拳时首先暂不考虑攻防理念，而纯粹讲究拳术动作对人身的锻炼作用，即把如何才能使步法更加稳健、腰部更加灵便、手脚更加协调、眼力更加锐利以及气血更加畅通等问题放在首位。其实，没有一种拳术能够囊括所有攻防变化，攻防变化的演练是拳外的事情，如果不把着重点放在“内练精气神、外练筋骨皮”上，而放在攻防转化意念上，那么只能说对五拳理解得并不深刻，这与买椟还珠无异。先把身子练得强壮如铁，且令气力变得纯正之后，再去练攻防才是正确的技击步骤，否则纵有千万招法也无济于事。

总之，五拳最终能使人达到运使之极致，身法之化境，练习者必须勤练探索，当练得“身坚气壮、手灵足稳、眼锐胆实”之时，在强敌面前，便可以应手取效，制敌于谈笑之间。

1. 基本步形

(1) 正马步

两脚分开，比肩略宽，屈膝半蹲，膝部与脚尖垂直，将脚尖向前，全脚掌着地。挺胸塌腰，紧臀收腹，两肩下沉，正头竖项，目视前方。

(图 1-1)



图 1-1





(2) 左马步

由正马步稍向左转体，身体下沉，重心落在右腿上，左脚尖向左，紧臀、塌腰、挺胸、沉肩，目视左前方。(图1-2)

(3) 右马步

由正马步稍向右转体，身体下沉，重心落在左腿上，右脚尖向右，紧臀、收腹、塌腰、沉肩，目视右前方。(图1-3)



图1-2



图1-3

(4) 虚步

以左虚步为例。左脚上前一步，右腿屈膝，重心落于右腿上，左腿前脚掌点地，右脚尖斜向前。上体正直，臀部收敛，虚实分明。(图1-4)

右虚步与左虚步动作相反。



图1-4





(5) 弓步

以左弓步为例。左脚上前一步，两脚前后距离约三脚掌长，左右距离约一脚掌长。左腿屈膝，膝盖与脚尖连线垂直于地面，左脚尖略里扣；右腿伸直，全脚掌着地，右脚尖斜向前方。上体正直收腹，两腿成前弓后箭。(图1-5)

右弓步与左弓步动作相反。



图1-5

2. 基本手形

(1) 龙爪手

五指张开，拇指梢节屈曲，其余四指根节伸直，中节和梢节屈曲，虎口撑圆，掌心含空。(图1-6)

(2) 虎爪手

五指张开，中指、无名指、小指略并拢，拇指屈曲，扣于虎口，其余四指根节伸直，中节和梢节屈曲，掌心挺力。(图1-7)

(3) 豹爪手

拇指扣于虎口，其余四指并紧，根节伸直，中节和梢节屈曲，指腹贴于指根处。(图1-8)

