

48
中国拳术与气功丛书

少林五形八法拳

秦庆丰 编著



中国书店出版社

中国拳术与气功丛书

少林五形八法拳

秦庆丰 编著

中国展望出版社

一九八六年·北京

内 容 提 要

少林五形八法拳属北派少林拳系。它具有拳样一练、内外合一、神形兼备之特点。本书着重介绍了少林五形八法拳的第二路，对其动作要求和技术要领作了详尽说明，此外，还对少林桩功、少林排打功作了介绍。全书文字通俗，方法易学易用，可供武术爱好者学习参考。

中国拳术与气功丛书

少 林 五 形 八 法 拳

秦凤丰 编著

中国摄影出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

北京市朝阳区展里印刷厂印刷

北京市新华书店发行

开本787×1092毫米 1/32 4.625印张

98千字 1986年3月 北京第1版

1986年3月第1次印刷 印数：1—11,000册

统一书号：7271·020 定价：0.85元

前 言

少林五形八法拳，属北派少林。它具有拳禅一体，内外合一，神形兼备的特点。其内容包括：龙、虎、豹、鹤、蛇五种拳形和内功、意念、外功、拳、腿、擒摔、身法、发声用气等八种功法的锻炼。该拳不仅练艺，而且主张“练身修心”。如龙形拳法，主张以意为先，凝神守中，主练“神”，对调节中枢神经的功能有良好的作用。虎形拳法，腰实臂沉（头正身直），主练“骨”，有助于调节体形，锻炼腰、腿、肩、背、肌肉并促进骨骼生长，尤其对促进青少年的正常发育很有益处。豹形拳法发力迅猛，拳势暴烈，主练“力”，可增强劲力，提高灵敏、速度等素质。蛇形拳法柔巧迅疾，主练“气”，可锻炼深长呼吸，增大肺活量，促进血液循环，提高心血管功能。鹤形拳法稳实轻柔，聚精凝神，主练“精”，可以培养人的内在精神，使头脑清醒，精神振奋，有益于提高全身各器官的机能。

本书介绍的是少林五形八法拳的第二路，全套共七十二式。其拳法招势古朴简洁，结构严谨，易学易用。

少林五形八法拳曾在一九八二年全国武术观摩交流大会上，被评为优秀项目，荣获国家体育优秀奖。

此拳法，由笔者先父秦铁英先生（同盟会员1889~1967年）晚年亲授。后又随兄长研习有年。在本书的整理、编写过程中曾得到兄长的指导和武术界有关人士的协助，在此谨致

谢意。由于本人水平所限,恐仍有疏漏不妥之处,望读者多加指正。

秦庆丰

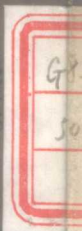
050857 G 852.1
5605

封面设计：张宏图



统一书号：7271·02

定 价：0.85



目 录

少林五形八法拳	(1)
一、内容及特点	(1)
二、动作名称和图解说明	(6)
三、动作说明	(10)
少林拳术手眼身法步的特点	(114)
少林桩功	(123)
少林排打功	(132)

少林五形八法拳

少林五形八法拳属北派少林。它是在源于宋末元初的“少林大金刚拳”的基础上，至明末清初，与少林寺“五形拳法”互为精华，融为一体的拳术。传至清末，已逐渐形成以“五拳”为主体，与大金刚拳法互通里表，刚柔并举，独具风格的少林五形八法拳。

一、内容及特点

少林五形八法拳是进行近身搏斗的拳术。它具有拳禅一体、内外合一、神形兼备的特点。

（一）少林五形八法拳的内容

第一，其内容包括“重其意而不重其形”的五种拳法，即龙、虎、豹、蛇、鹤五形。而这五种拳法又是依据人体之神、骨、气、力、精等五种内在因素所组成的。

1. 龙形练神

龙形拳法以“意”为先，身臂沉荡，钻打穿滚；拳形之神、意念为存。在技击规律上，不僵不滞，取势轻灵；化中进势，以柔克刚。神态如游龙戏水，而内含无限机缘。

2. 虎形练骨

虎形拳法，以攻为守。一举一动全身均应为之一震，鼓荡“丹田”之气，贯穿整体之劲，动势不懈不滞，腰实臂沉，撑背吊顶。手法上，势出强悍，劲力充沛，拳势沉稳，攻法坚刚，如怒虎出林。以硬逼快，攻为见长，是练身型、骨架、神威的上乘拳型。

3. 豹形练力

豹形拳法，与虎形相应，发力迅猛，拳势暴烈。腰身转换灵活，以气催力。搏技常以“回身取食”为见长。拳形横抽、竖劈、猛起硬落，锐之凶悍，是增强力量和进行近身搏斗的有力拳型。

4. 蛇形练气

蛇形拳法，以“气”为先，意领身随，柔巧沉静。常出其不意，以柔制坚的指法、掌法攻击对手的双目、咽喉及两肋，实用效果刁钻。蛇拳练法以柔制刚，运气之法有如蛇行，节节灵通，贯穿一气。拳似水中白蛇，曲折游荡，极为轻灵。攻势沉稳、迅疾，适机寻时，见物吐信，柔身而出，瞬息即变。

5. 鹤形练精

鹤形拳法，动势舒展，稳实轻柔，外示安逸，亭亭玉立。聚精凝神，以柔化刚，运气随势，暗含杀机。拳法以养身练精为本。古人云：“精满则气壮，气壮则神旺，神旺则

身健，身健则少病，内则五脏敷华，外则肌肤润泽，容颜光彩，耳目聪明。”而鹤拳恰恰以练精为本，从某种意义上讲，可以说是神、骨、力、气的基础。

以上这五种不同的拳型，在拳法搏技中，体现了两种不同的风格，即刚、柔二法。其特点是：

1. 柔法

以意为源，神气为本。

顺化为防，随动为攻。

神气意力，通达一体。

藏锋不露，圆直取中。

钻打穿滚，行如游龙。

以柔化刚，制在其中。

2. 刚法

神气为源，劲力为本。

攻中即防，御中寓攻。

意力合一，气荡丹中。

猛起硬落，近逼快攻。

吞吐坚刚，势如虎行。

身震抖威，上应天星。

第二，少林五形八法拳贯穿于整体拳术的八法，其内容是：

1. 内功法

包含了以主张“寂坐修心”为宗旨的“观壁坐禅功”，以及龙、虎、豹、蛇、鹤五种不同特点的气功法锻炼。

2. 意念法

包括龙、虎、豹、蛇、鹤形等五种不同桩法的“意念”

练习以及培养拳法实践的具体意识感。

3. 外功法

以练习劲力的方法为主，包括：桩功、排打功、沙袋功、桩靶功、腰胯功、掌指功、铁臂功等具体方法。

4. 手法

包括撞、劈、挂、崩、冲、扫、撩、顶等八种拳法的技术内容。以拳（四平拳），掌（柳叶掌、八字掌、龙形掌、蛇形掌），爪（虎爪、鹤爪），指（金剪指），肘（压肘、挑肘、撩肘、横击肘、顶肘）为其主要拳法手型及其肘法的应用。

5. 腿法

拳路中包含了弹、蹬、截、踹、闯、顶、铲、别等八种腿法的应用，体现了北派少林拳法善长“腿击”的独特风格。

6. 擒摔法

在拳法应用中，包括缠、搬、压、拿、拧、搬、扣、按和穿、拌、推、靠、背、切、别、扣等十六种主要的擒摔法。

7. 身步法

包括头、肩、胸、背、腹、腰、胯、脚（步法）等八个部位的技术姿势在动作中的实际应用。其中脚位又包括了马步、弓步、跟步、半马步、插步、虚步、丁字步和扣步等八种主要的步法和步型。在传统的少林拳法中，对于手眼身法步、精神气力功的要求甚为严格，它主张拳法须经四个阶段的锻炼。即走拳、练拳、打拳、行拳，才能达到懂其拳意，内外交修的境界。所以这对进一步提高“身步法”在其拳法中的作用，也就提出了更高的要求。

3.发声用气法

是为了配合动作和内功练习而专用的不同发音法，它包括咽、呐、噫、呵、嗨、嘿等六种发声方法和规范。拳法的呼吸均采用“逆式呼吸法”与动作密切配合。在具体拳法的应用过程中，以“退吸进呼、蓄吸发呼”为其基本原则。

少林五形八法拳以“五形、八法”为主体，套路形式有：一路一百零八势、二路七十二势和八十一势“少林大金刚拳”及拳法合战。器械套路有：少林镇山棍、步战刀（又称少林戒刀法）、金钢大刀、提炉枪、方便铲、金锤刺、紫微棒、梢子鞭等。

在古本《少林拳图谱》和《少林拳术秘诀》中，有这样的记载：少林手技，以五拳为上乘至精至神之术……取旧法而融汇贯通之，分名为：龙、虎、豹、蛇、鹤五式。而斯道乃集大成，遂成少林派中之神妙绝技。少林技击，自白氏（白玉峰）来而宗法一变。初本为强身之练习，继乃成技击之绝学。推其渊源，白氏实集其大成。白氏曰：人之一身，精、力、气、骨、神五者，必须交修互练，始可臻上乘神化之境……以是创此五拳，内外并修，而技乃神。今述其秘传之拳法精义如下：龙形练神，虎形练骨，豹形练力，蛇形练气，鹤形练精。能于此五拳习之既精，则身坚气壮，手灵足稳，眼锐胆实，倘与人搏，出其一指半足之功，便可压倒群流，如至乎神化之境，则其效更有不可言者矣。

（二）少林五形八法拳的特点

少林五形八法拳，尊其五拳原意以五形合练为本，五者相通，互为精化。拳法讲究：龙形、虎坐、豹威、蛇灵、鹤

神。练至功纯，则神凝、骨坚、力强、气聚、精固，与大金刚拳法融为一炉，获益于养身、健身、技击三大功效。拳法以快攻猛进为见长，刚劲充实，风格独特。动作坚实有力，刚柔相间，顿挫分明，实战价值高，拳艺功法系统。全套动作打法猛烈，注重发整劲、抖劲、透劲。在技击规律上，不仅包括了战术中的踢、打、摔、拿的技术内容，而且对于以内功为基础，战略上“逢刚柔化，逢柔刚进”的特点也比较突出。正如拳谚中所说：“柔极能克刚，刚极柔不防。拳无刚劲拳不立，有刚无柔化不走”。因此，在拳术的结构中，着着有势，势势有法，法法有用。同时，对于手、眼、身、步、臂、腿、膝、肘等攻击技术在实战中的应用，也要求的十分严谨、细腻。

二、动作名称和图解说明

（一）动作名称

第 一 段

预备势

- | | |
|---------|---------|
| 1. 正身拱立 | （并步起势） |
| 2. 捧月归山 | （旋腕抱拳） |
| 3. 风云入寂 | （双撞合掌势） |
| 4. 二虎争威 | （马步双冲拳） |

- | | |
|----------|-----------|
| 5. 双龙出海 | (转身穿掖掌) |
| 6. 卧虎扑食 | (左虚步亮爪) |
| 7. 二虎出山 | (进步挂冲拳) |
| 8. 黑虎推山 | (跟步双推撞) |
| 9. 饿虎揽食 | (弓步双横插拳) |
| 10. 豹子撞林 | (马步回身顶肘) |
| 11. 迎风双探 | (右提膝上崩拳) |
| 12. 黑虎钻林 | (马步右侧撩拳) |
| 13. 黑虎掏心 | (上步撞冲拳) |
| 14. 饿虎抱石 | (弓步左撞爪) |
| 15. 分山踏岭 | (缠腕双架左蹬腿) |
| 16. 虎尾搅林 | (右蹬侧后踹腿) |
| 17. 饿虎揽食 | (左弓步横插拳) |
| 18. 五爪探顶 | (右反臂上崩拳) |
| 19. 乌龙探海 | (插步后撩拳) |
| 20. 豹子撞林 | (马步双顶肘) |
| 21. 金豹抖威 | (左提膝上架拳) |

第 二 段

- | | |
|----------|------------|
| 22. 金豹回头 | (右撞横插侧抽拳) |
| 23. 攀顶踏石 | (左缠腕踩腿) |
| 24. 扑胸掐喉 | (右前挂腿推掌) |
| 25. 饿虎抱石 | (右弓步撞爪) |
| 26. 乌龙盘尾 | (进步右靠肘) |
| 27. 脚踏残根 | (退步左右侧低踹腿) |

- 28.五爪探顶 (右弓步上崩拳)
- 29.黑虎钻林 (马步侧撩拳)
- 30.白鹤抖翅 (右撞拳弹踢)
- 31.白鹤寻食 (虚步撩掌)
- 32.跃虎蹬山 (腾空双架蹬腿)
- 33.返身闯林 (回身后蹬腿)
- 34.迎风双探 (右踹腿提膝反崩拳)
- 35.黑虎钻林 (马步侧撩拳)

第 三 段

- 36.俯身取水 (回身挑拳)
- 37.嘶林抖尾 (弓步崩拳)
- 38.豹子转身 (歇步压肘横扫拳)
- 39.潜身入洞 (弓步双冲拳)
- 40.乌龙探海 (马步格拳下撩掌)
- 41.饿虎抱石 (弓步撞爪)
- 42.乌龙盘尾 (马步左靠肘)
- 43.白鹤单提 (提膝穿掌)
- 44.双龙绞尾 (回身穿靠掌)
- 45.豹子撞林 (退步捋掌横击肘)
- 46.金豹抖威 (震脚提膝缠击掌)
- 47.斑豹出山 (肘法连击)
- 48.利爪缠藤 (退步缠丝手)
- 49.乌龙翻转 (翻身撩劈掌)
- 50.豹子翻身 (翻身提膝劈压拳)

第 四 段

- | | |
|----------|----------------|
| 51. 二虎争食 | (马步连冲拳) |
| 52. 黑虎抖爪 | (接手右崩拳) |
| 53. 五爪探顶 | (右反臂上崩拳) |
| 54. 黑虎抖爪 | (接手左崩拳) |
| 55. 五爪探顶 | (左右反臂上崩拳) |
| 56. 乌龙探海 | (插步后撩拳) |
| 57. 黑虎钻林 | (马步侧撩拳) |
| 58. 豹子翻身 | (翻身劈拳) |
| 59. 豹子抖尘 | (马步双崩拳) |
| 60. 白蛇初探 | (退步格压转身探掌) |
| 61. 白蛇吐信 | (插步转身马步探掌) |
| 62. 仙蛇拜月 | (右盘腿合掌) |
| 63. 白虎望月 | (震脚双冲拳) |
| 64. 金豹擂石 | (进步提膝双砸拳) |
| 65. 虎尾搅林 | (右蹬、侧踹、左后踹腿) |
| 66. 饿虎搅食 | (左弓步侧横擂拳) |
| 67. 推山望月 | (丁步左推掌) |
| 68. 风卷残云 | (上步转身云手砸拳) |
| 69. 双龙绞尾 | (拧身穿靠掌) |
| 70. 双龙出海 | (转身穿掖掌) |
| 71. 卧虎扑食 | (虚步亮爪) |
| 72. 正身拱立 | (拱手并步合掌) |
- 收势

(二) 图解说明

1. 运动方向

图解中的运动方向，以图中人的身体和该动作所处的位置为准。面对的方向为前，背向的方向为后，身体左侧为左，身体右侧为右。在文字说明中，凡有“随势”或“同时”的字样，不论先写或后写，身体的某一部位动作，都要求不分先后一起活动。

2. 运动路线

书中插图用虚线或实线表示该部位下一动行进的路线。箭尾为起点，箭头为止点。实线(→)表示图中右手、右脚的行进路线，虚线(……→)表示图中左手、左脚的行进路线。

3. 关于动作名称

书中的动作名称是采用新、旧对照的形式编写的。现将传统的动作名称列在文中的左边，将动作简称列在文中的右边。并增加了动作开始前的“预备势”及动作完成后的“收势”。

三、动作说明

第 一 段

预 备 势