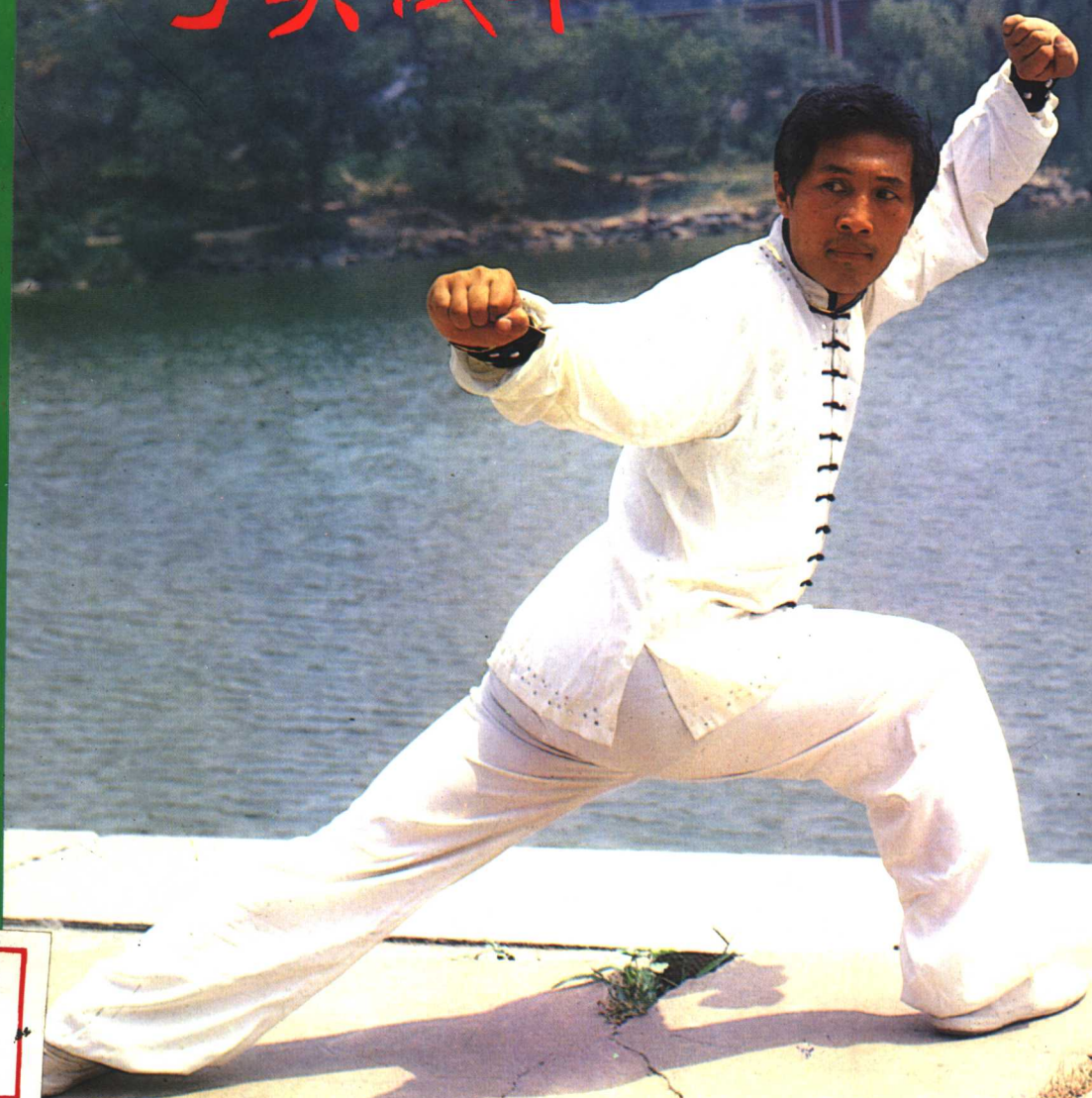


少林 五形八法拳 与实战术

秦庆丰 著



高等教育出版社

少林五形八法拳与实战术

秦庆丰 著

高等教育出版社

(京)112号

内 容 提 要

《少林五形八法拳与实战术》是中国武术百花苑中的一颗灿烂的明珠。此拳法集强健体魄、陶冶情操、实战技击于一体,1982年获全国武术优秀奖。

近年来相继在国内外杂志连载,深得广大武术爱好者的热情欢迎和支持。本书所著拳法(一〇八势)与实战,较详细地介绍了传统拳法的理论、套路、实战三部分重要内容。使广大读者在领略“龙形练神、虎形练骨、豹形练力、蛇形练气、鹤形练精”的拳法风格过程中,对实战绝技也会有一全面的了解。

此拳法实强性强,也可作为防身自卫或特种部队、军警训练教材的参考。

责任编辑 张焕玉

少林五形八法拳与实战术

秦庆丰 著

*

高等教育出版社出版

新华书店总店科技发行所发行

三河市科教印刷包装集团印装

*

开本 787×1092 1/16 印张 16 插页 2 字数 390 000

1993年9月第1版 1993年9月第1次印刷

印数 0001 15000

ISBN 7-04-004425-0/G·341

定价 13.50 元

慶豐同志要念

悟性

溥杰



全国人大常委会委员
爱新觉罗·溥杰先生题字

武學之道

慶中夫弟武家都下本醉地
於華觀愛博源作開導引扶傷
病瘰立地風草上虎松葉古松扁古品
題由微新源以歸之
丙寅仲夏七十五史楊小夢
書於京郊宛溪寓廬

著名书法家、颖拓专家
杨小梦先生题字

贈北京少林五形八法拳研究會

秦慶堂會長

中國正宗少林拳法

少林寺武僧團最高顧問
研究會名譽會長

沈醉

辛未年四月廿九

全国政协委员、
名誉会长沈醉先生题字



作者与溥杰先生(中)、沈醉先生(左)在一起

5-8076/24

291850



作者与诸派武术名家在一起。（左1）著名太极拳、八卦掌、形意拳专家周遵佛先生。（左2）著名吴式太极拳专家吴图南先生。（左3）著名养气功大师、行意拳专家马礼堂先生。（左4）著名八卦掌专家，北京八卦掌研究会前会长李子鸣先生。

序

中国少林拳法渊源流长,是中华民族优秀历史文化遗产的组成部分。在长期的历史发展过程中,其少林拳法是在不断吸取民间武艺和军旅实战技能精华的基础上,不断汇集、总结而逐渐形成的。可以说是集百家之大成,而自成一派。

由于历史的发展,时代的变迁,嵩山少林拳法逐渐“北扩南移”,形成了各种不同风格、特点的地方拳种。总其少林拳法特点为:拳禅一体、内外合一,形神兼备,注重实战。其风格为:古朴严谨、身正步稳、动势开展、威武刚烈;步法上进退有致、沉实迅敏、清晰准确、闪避自如;拳法上来去风速、劲力奇出、虚实刚柔、迅疾整透。讲究远之拳足,近之膝肘,靠之以摔,相机以擒。这些独具风范的北派少林拳法在长期的社会实践中逐步形成了比较系统、全面、完整的理论和训练体系。

其中,“少林五形八法拳”即以其独特的传统风格和严谨、慎密的实践效果,近年来深受有关专家、学者的重视而享誉国内外,不愧为中国武术的传世之宝。秦庆丰先生是近年来较有成就的武术工作者之一,自幼受家庭熏陶,酷爱武功,8岁即从武习。在其父秦铁英老前辈(1889—1967)的严格督教下,14岁承袭家学,数十年来不计寒暑,潜心研习,勤奋不辍。除教学之外,近年来十分注重以科学态度对家传拳技、功法进行客观、系统的整理和研究,尤其重视对于武术史学、古兵器、拳法应用的挖掘和探索,曾先后应约在国内外杂志发表文章达百万字,在国内外出版专著7部。此次所呈家学之作《少林五形八法拳与实战术》,纵观其全文、技法,吾认为,确系近年所见之少有珍品。

吾年过八旬,戎马半生,习武数十载,看到庆丰晚辈确能求实、奋发,将秘传著文传世,供有志者得以习阅参悟,使祖国这一光辉的历史文化遗产得以保存、发扬、后继有望,实感欣慰。吾相信,随着社会的进步,科学的不断发展,中国少林拳法必将得到进一步深入的研究和发展,并在传统基础上不断完善,使之“源于中国,属于世界”。

沈醉^①
一九九三年
时和月一

① 沈醉先生现为全国政协委员、全国政协文史委员会专员、中国嵩山少林寺武僧团最高顾问、少林五形八法拳研究会名誉会长、著名爱国人士。

目 录

序	(1)
第一章 拳法内容与渊源	(1)
第一节 少林五形八法拳概要	(1)
第二节 拳术五形	(2)
第三节 拳术八法	(3)
第二章 拳法技术与训练	(7)
第一节 拳术姿势与要求	(7)
第二节 拳术技法与风格	(13)
第三节 拳法与劲力	(18)
第四节 拳法与内功	(20)
第五节 学拳与练拳	(22)
第三章 少林五形八法拳(108 势)	(25))
第一节 拳法第一段	(25)
第二节 拳法第二段	(47)
第三节 拳法第三段	(61)
第四节 拳法第四段	(73)
第五节 拳法第五段	(90)
第六节 拳法第六段	(105)
第四章 少林五形八法拳实战术	(136)
第一节 拳法实战术第一段	(139)
第二节 拳法实战术第二段	(153)
第三节 拳法实战术第三段	(163)
第四节 拳法实战术第四段	(172)
第五节 拳法实战术第五段	(189)
第六节 拳法实战术第六段	(209)
第五章 中国少林拳法的形成与发展	(240)
第一节 少林寺与达摩拳祖的传说	(240)
第二节 少林拳法的历史与形成	(241)
第三节 少林拳法今日的发展	(244)
附录: 少林五形八法拳与实战名称录	(247)
后记	(249)

第一章 拳法内容与渊源

第一节 少林五形八法拳概要

少林拳法是中国具有影响的武术流派,因形成于少林寺而得名。少林五形八法拳源于宋末元初的“少林大金刚拳”,至明末清初与当时秘传于少林寺的“五拳”(相传为嵩山少林寺拳法大师白玉峰所创)相结合,传至清末已逐渐形成具有独特北派风格的少林五形八法拳。由于以家传形式流传至今,所以从整个拳法的结构和内容来看,在拳技风格、实战用法及内外功法上保留得较为完整。

此拳历经数百年,由于历史传统的回归,目前少林五形八法拳已形成为:以中国传统文化、古典哲学思想及现代科学为指导;以强健体魄、实战技击、陶冶情操为目的;以拳禅一体、内外合一、形神兼备为中心;以功德悟道、智仁勇戒、尚武自娱为内涵的整体结构。其内容与方法,研究与实践,也具有其特殊的规律和运用价值。其拳法内容古朴、简洁、实战性强,是进行近身搏斗的拳术套路。其结构严谨,重其意而不仿形。拳法内容包括 108 势、72 势少林五形八法拳、少林大金刚拳、十八罗汉掌等三部拳法,以及少林十大功法、中国秘传长寿功等两部功法,器械套路包括少林镇山棍、步战刀、少林提炉枪、紫微棒、金刚大刀、护身短剑、金锤刺、金刚剑、手梢鞭等。拳术“五形”包括龙、虎、豹、蛇、鹤等五种不同类型的拳法,它是依据人体神、骨、力、气、精等五种生命要素所组成。少林五形拳法注重龙形练神,虎形练骨,豹形练力,蛇形练气,鹤形练精。讲究龙形、虎坐、豹威、蛇灵、鹤神,在劲力的发挥上注重整劲、寸劲、透劲、拧旋劲、合抱劲、崩抖劲的运用。强调“力从根生,达于腿,腰为枢纽,通于背,顺于肩,发于梢”的应用原则。在动作技法上,表现为拳劲奇古如铁,浑厚坚挺,善取疾势,古拙凝重,势险节短,刚柔并施,攻守兼备,神韵精到,法度严谨。注重以最短的时间,最佳角度,最有效方法,产生最佳战术效果的实战运用特点。

其“八法”为:内功法、外功法、意念法、拳法、腿法、身步法、擒摔法、发声用气法。遵循“功以法致用,法以功为基”的拳术运用原则,使其身法严正矫捷;步法灵敏雄健;手法神速清晰、方法灵机多变,腿法凌厉雄强、朴实无华,擒拿、摔法严密脆快,稳准果决;配以意念深透、吐纳用气、内功为基、外功依托,八法融汇贯通;确可将所习拳技达到上乘神化之境。在技击规律上不仅包括了战术中的踢、打、摔、拿的具体技术内容,而且对于战略上“逢刚柔化,逢柔刚进”的特点也较突出。同时对于手、眼、身、步、臂、腿、膝、足、头、肘、肩、胯等攻击技术在实践中的应用,也要求十分细致、严谨、慎重,为武术的实战奠定了较为完整和扎实的基础。此拳内容丰富、严整,结构清晰、简炼,风格雄浑、古风浓郁,集健身、防身、修身为一体,渗透着中国传统文化,哲学意识,传统医学和古典艺术的丰厚内涵,是一套技法全面,易于学习和掌握的优秀传统拳术。

史书中对“少林五拳”也多有记载。如《中国体育史》中记载“白玉峰,山西太原人,好技击,凡过客之有能者,无不养之。家以中落,后漫游四方,其技益进。至洛阳,授徒自给,嗣遇觉远上人,遂归少林。融合旧法,创增百七十余手,分名之为:龙、虎、豹、蛇、鹤五式,即世所谓五拳也。

……”《少林拳术秘诀》一书中讲：“少林手技，以五拳为上乘至精至神之术。非于此道有所悟入，或工夫欠缺，气力未纯者，皆不轻易传授。顾非吝惜稳秘，因此中三昧，不易通晓，即朝夕从事于斯，若不悟其用精用力之微，亦不过袭其皮毛，终无是处，……。”少林拳技，自白氏来而宗法一变，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。否则江湖之野技，其不足留法传世也必矣。以是创此五式，内外并修，而技乃神。……学者瞑心孤往，久练精熟时，自能于言外得之，非仓促所能领悟也。

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。在学者苦心孤诣求之。”

摘文所述，既可作为习拳之参悟，又可从中领略少林古拳之风貌，实为著者引据摘文之初衷。

第二节 拳术五形

少林五形八法拳以“五形”为主体，注重神、骨、气、力、精的锻炼和养护。就其拳法讲，包括：

龙形练神 龙形拳法以“意”为先，身臂沉荡，钻打穿滚，顺势拧靠，灵气一动，意之通达。技击规律上不拘不僵，取势轻灵，化中进势，以柔克刚。形态如游龙戏水，时而衔月潜浪，凌云驾雾，时而吞星吐月，惊涛穿云，攻防并施，变化莫测。

虎形练骨 虎形拳法，以攻为守，进击走势，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、神威的上乘拳法。

豹形练力 豹形拳法与虎形相应，是增强力量和近身搏斗的有效拳型。其发力迅猛，拳势暴烈，以刚制柔，腰身转换灵活，以气摧力，通达力整。搏技常以“回身取食”见长，拳法横抽竖劈，挥风扫叶，腾云翻滚，猛起硬落，势险节短，气势雄强。

蛇形练气 蛇形拳法以气为先。意领身随，柔巧沉静。实战中常以出奇不意的指法、掌法攻敌之双目、咽喉、胃脘及腰、肋之穴道，探位取穴，制残于敌，实用效果突变刁钻。蛇拳练法以柔制刚，运气之法，有如蛇形，嗖嗖贯穿一气，节节灵通；拳似水中白蛇，曲折回环，盘转突袭，穿击凌厉，攻势沉稳，轻灵迅疾，伺机寻时，见物吐信，柔身而出，瞬息即变。

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，潇洒持重。技法随势进击，以柔克刚，灵机通处，法度严谨，攻守兼备，势含杀机。鹤形拳法动如千秋飞鹤，以练精、养寿、制敌为本。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。”因此，精、神二字在拳法中，实为内外功法之锻炼根本，鹤拳主练“精”，从拳理意义上讲，可说是神、骨、力、气的基础。

以上五种不同的拳法，在节奏、轻重、缓疾、静动等具体拳术技巧的运用过程中，体现出刚、柔两种不同的风格。其特点是：

柔法 以意为源，神气为宗；顺化为防，随进为攻；神气意力，通达一体；藏锋敛。圆直取中；腾鹤随势，蛇走龙行；以柔化刚，制在其中。

刚法 神气为源，劲力为宗；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,豹势虎行;身震抖威,上应天星。^①少林拳谚中讲:“柔极能克刚,刚极柔不防,拳无刚劲拳不立,有刚无柔化不走。”因此在少林五形八法拳中十分重视刚与柔的相对变换和作用。总的来讲,拳术的刚劲运用多出现于进攻型动作,其力的方向以直线、圆弧线和螺旋线为主。拳术中柔劲的运用多出现于防守(或牵引)型动作,其力的方向以弧线和螺旋线为主。刚与柔的运动特点,都是以拳法的实际应用为基础,形成了“招招有势,势势有法,法法有用”的拳术结构。在攻防动势中正确运用刚与柔相对变化和作用,是提高少林五形八法拳技术水平的重要途径之一。

第三节 拳术八法

“八法”是组成少林五形八法拳最基本的基础功法练习。八种功法的训练为拳术套路和拳法实战提供了必要的体能、技能准备,而套路与实战技术也能确切反映功法的锻炼水平。由于功法技能的有效提高,可以使拳法动作迅疾敏捷,熟练而能变化,为实战技能的提高,奠定了基础。而攻防实战技能的加强,对于拳术动作攻防含义的理解和有效提高拳法质量,也具有直接的意义。因此“八法”的训练是拳术与实战的基础,在习武过程中,绝不能偏废和忽视。应有目的地由浅入深、循序渐进地进行锻炼,加强拳术自身的整体质量,最终达到拳法“内外合一,体用兼修”的拳术宗旨和规律,使“手眼身法步,精神气力功”达到高水平的结合。

一、内功法

以“寂坐修心”为宗旨的养神、养气、养身、养性为主要内容的“观壁坐禅功”(即面壁盘坐,专心意守丹田),及其龙形、虎形、豹形、蛇形、鹤形等五种不同特点和风格的气功法锻炼(以采日、月、万物之灵气,专意练意、练气、练力的五种专项功法练习)。文中所谓“修心”除了养神、养气、养身的功夫外,通过对于所习少林拳法的锻炼与认识,还包括其修炼智、仁、勇禅法的过程。使人通过智慧灵性、拳理法度、道德情操、勇为不惧等精神的培养,使“禅”的意识渗入到武术的氛围之中,达到一种超凡的悟性,使习武之人能悟到:虚怀若谷、淡泊明志、宁静致远的崇德尚武境界,形成“拳禅一体”的精神内涵。以天地之正气,增强自身的民族感和爱国之心。使这种精神品德,心理情操逐步与拳法的意识相结合。使内功的“修持”逐步成为拳法的中心和心理基础。

二、意念法

此功专意锻炼龙、虎、豹、蛇、鹤五种静止与活动性桩法(包括马步桩、四六桩、独立桩、活步桩、技击桩),并针对攻击目标的内功意念练习。通过此功对以人体要害、穴道为目标的摹拟性意、气、力、法高度结合的内功意念训练,逐步培养适应拳法实践的具体意识感和强劲功力,尤其对于拳术的各种劲力运用。例如,整劲、穿点劲、崩抖劲、穿透劲、爆发劲、截杀劲、格化劲、挂压劲等少林拳派的特殊劲法培养,具有十分重要的作用。

三、外功法

外功法以实战劲力、拳法组合为手段,训练攻防过程的灵活性、协调性、准确性、适应性为目

^① 天星:指北斗七星。这里专指少林派攻击人体最主要的7个部分。

标。其目的主要在于培养拳法力量、耐力、速度和协调性,其内容包括马步桩功、排打功、沙袋功、桩靶功、腰胯功、铁臂功、掌指功、眼功等。长期进行上述功法的锻炼,能逐步使人达到内有坚实脏腑,外有强健筋骨的效果,为拳法的实际应用奠定“内外合一”的基础。少林五形八法拳的拳术套路与实战练习,是前人实践经验的总结,来不得半点虚假,更不是表演型的“花架”,因此在具体训练中,要注重实用性。在功法练习过程中注意提高功法与拳术动作的结合,有意识地将拳术动作与临敌应变快速反应能力相结合,充分发挥个人体能和技能在运用实践中的能力。以进一步强化拳法的威慑力和搏技攻防实力,达到一种无坚不摧、拳法凌厉、势如破竹的功效(具体练习方法可参阅《少林十大功法》)

四、拳法

拳法的锻炼包括基本训练(即基本功练习,如弓步、马步冲拳进退拳法操练,攻防单势、组合练习等)、双人互练(即两人按预定招式、方法所进行的攻防练习,以及在此基础上,不设固定模式而是根据双方战机的变化,所进行的自由实战搏斗)、功法训练(即按照拳法的攻防实际,针对假设性对手的要害部位,反复进行沙袋、桩靶的训练)只有长期坚持上述内容的锻炼,才可能在拳术演练和实战运用中,达到较高的技术水平。

在拳法中攻击对手所采用的8种方法,即撞、劈、挂、崩、冲、扫、撩、戳(插、抽)等,以及撩挂、盘压、内格、上架、外拍、下截、引进、闪避等8种有效的防御法。其手型包括掌(柳叶掌、八字掌、龙形掌、蛇形掌)、拳(豹形拳,又称四平拳)、爪(虎爪、鹤形爪)、扣指以及结合拳法攻防实施运用的肘法(压肘、顶肘、挑肘、撩肘、横击肘)、臂打(劈、扫、撩)等等。拳法的专项练习十分重要,要有意识结合拳法的实践将其锻炼纯熟,强化适应性,以有效提高攻防实战能力。功夫精湛,才能在拳术运用过程中做到“来去风速,劲路奇出,斩钉截铁、势如破竹、登堂入室”的武术上乘功夫。

五、腿法

少林五形八法拳术中腿法十分丰富,体现了北派少林拳法善长腿击、注重拳、腿配合的特点。此拳腿法包括弹、蹬、截、踹、铲、顶、闯、挂等8种主要腿击术,比较突出地体现出对于人体上、中、下“三盘”的不同腿法在攻防反击中的运用。因此,在基本训练中,特别强调对于腿法基本功(力量、速度、柔韧性、灵敏性、协调配合等)规范技术的练习要求,以形成正确的技术定型。在传统拳法练习中,特别注重上述腿法的摹拟攻击练习,即根据假设性双方战机的变化,针对活动性靶位(双人固定形式和适机变换靶位练习)、沙袋,以及固定性桩靶所进行的腿法单一组合练习和多腿法综合技术练习。用以迅速提高战术的熟练和适机发挥的能力,以及有效增强战术手段的猛烈性、协调性、准确性和高度战机协同攻击性,充分发挥少林拳派腿法运用的突发性和战术威力。文中对于这8种根据与对手的不同距离和角度,配合拳法而相应采用的有效腿法训练以及运用价值,都有严格的技术要求和具体说明。

六、擒摔法

少林五形八法拳十分重视在拳术实战中所采取的“远之拳足,近之膝肘,靠之以摔,相机以擒,适机而用”的战术原则。其中擒拿术包括控制对手肘、腕、颈、肩、腰、胯、膝、踝等关节的缠、搬、压、拿、拧、扣、托、按等擒敌手段。这一擒拿动作技术必须和踢、打、摔法密切结合,根据战机审时

度势、随机应变,借力使力,顺势制控关节、分筋错骨,使对手在相对时间内,瞬间失去抵抗能力。因此,拳法中擒拿技术的练习要做到熟能生巧,掌握其基本规律和正确的使用技术,在具体训练中,悉心体会力的变化、感觉、反复根据自己的目的果断运用(训练时要注意安全)。当擒拿技术正确配合其它诸法相机使用、控制对方局部时,其关节、肌肉、韧带、神经部位在相对作用力下产生的突然剧痛,一般会立即使对手失去抵抗能力,往往造成对方肢体、神经伤残,甚至死亡。

摔法在少林五形八法拳中具有其突出的特点:

(1) 积极主动。在近身靠打过程中,当拳、腿、膝、肘已无法发挥应有的战术威力时,即可采取适机、适时、适势、积极果断的摔法,争取战术的主动权。

(2) 因势利导。在近身采用摔法时,应有意识地运用“诱惑”或“借力”等方法,采用挤、靠、推、拧、背、别、勾、挂、搬等手段,缩小对方身体重心的底面积和提高其重心高度,然后通过施加于对方身体各部位的相作用力,迫使对方的重心超出基底面积的范围,失去支撑而倾倒。

(3) 以巧取胜。少林五形八法拳为提高其摔法质量,往往在施行摔法时,迫使对方一足离地,在圆形运动和拧转过程中,通过步法所设置的腿法障碍(“步眼”拌腿),限制其另一支撑腿和脚的活动范围,使其身体重心偏移,无法支撑而失去平衡。在摔倒后的瞬间再施以拳法、腿法、拿法等不同目的和效果的攻击手段,使敌方在遭到失控摔倒的过程中,受到突然猛烈性的还击和有利的控制,使其立即失去抵抗能力。故此,拳术摔法包括穿、拌、推、靠、背、切、别、缠等8种实战中相机施用的具体摔法。同时在具体战术运用配合中要特别注意“以打破拿,以拿破打,以摔制摔,擒摔并打”的战术结合。

七、身步法

少林五形八法拳的身法,通过头、肩、胸、背、腹、腰、髋、膝等部位的相应协调运动,可以明显、有效地表现出拳术实战内容的特殊运动规律和技法特点。而拳术训练过程中对于基本技术姿势、要领和实战运用的细节分析和说明,又为拳术在静态和动态中的形体变化,进而达到武术规范化的要求提供了重要内容,它不仅利于拳术劲力、速度、灵敏、准确、稳定性的发挥,促进全方位综合实战技术的高度配合和拳术整体水平的提高。而且可使少林拳法“动如涛、静如岳、起如猿、落如鹊、站如松、立如钉、转如轮、折如弓、疾如风、缓如鹰、轻如叶、重如铁”的全面技术风格得到充分的体现。只有在此基础上才可能使拳术的实战,在具体攻防动作中做到伸缩自如,闪展有法、腾挪迅疾、俯仰灵巧、刚柔有度、矫捷雄健、重心稳定、力度清晰、动转舒展、灵变有致、劲法神速。这就要求,一方面在拳术身法练习时,要注重基本功的锻炼,加强以胸腹、腰背为中心的力量、速度、柔韧、灵敏素质的训练,以多种基本动作和方法(例如弹腰、拧腰、翻腰、折腰、涮腰、转腰等)使身法的基础性练习得到巩固和提高;另一方面,在拳术练习和实战技术训练时,要充分结合和利用身法基本功的优势,使踢、打、摔、拿的攻防技巧在原有程度上得到根本性的提高。

步法在少林五形八法拳术中指瞬间静止的步型和运动中脚步有序得法的变换。其中“步型”包括马步、弓步、四六步、跟步、插步、丁步、虚步、歇步等,要求功架规范、协调、劲力稳实。“步法”包括进步、退步、扣步、震步、撤步等,要求方法灵敏、准确、迅疾有力。本书对步型、步法均有详尽的说明,以便使习武者在拳术练习过程中能根据规范动作的严格性,使手、眼、身、法、步达到统一、协调、完整。

八、发声用气法

拳术中的发声,是传统少林拳法在实战过程中,配合战术攻击时,运用的有效手段,是为配合重拳发力而专用的发音法。它包括嘞、呐、噫、呵、嗨、嘿、嘶、哈 8 种不同的发音方法。例如,“嘞”声有助于拳技的挂、压;“呐”声有助于拳术的崩、撩;“噫”声有助于拳法的靠摔;“呵”声有助于冲、撞(上勾拳)、搥(横搥拳即侧勾贯拳)、顶(顶肘);“嘿”声有助于拳法向下的劈、砸;“嘶”声有助于柔中致刚的突发寸劲,如掌、指的戳击、点穴;“哈”声有助于拳法以腰胯为动力的抽拳、扫掌等。

拳术中“用气”的方法十分简洁、实用,是依据人体正常生理规律而形成的一种最直接的呼吸法。无论是基础训练还是拳术的实战运用,均采用简易的腹式“逆呼吸”,即吸气时腹部自然内收,呼气时自然充实。在“气沉丹田”的基础上(气息、意念反复往返于“肚脐与命门”之间,而形成的一种“气息鼓荡”的状态),以“起吸落呼、退吸进呼、柔吸刚呼、蓄吸发呼”为其基本呼吸原则,与拳术动作自然、密切配合。对于初学者来讲,呼吸的方法要遵循上述原则反复结合拳术实际练习,使之形成自然习惯,当长期坚持纯熟之后,拳法的自然威力就会逐渐显示出其异乎寻常的力量。

少林五形八法拳,以“五形”、“八法”为主体,两者相互融汇贯通,渗铸于表里内外,相辅相成。其中“五形”谓之拳技内容和方法;“八法”谓之框架和基础。两者相互结合、完整化一,正如拳术所论“功以法致用,法以功为基”的武术结构和“形神兼备,内外兼修”的拳术内涵和主体规律。当拳习之日久,自能功与法融为一炉,纯熟通灵,明智洞达,武功纯正,逐步使锻炼者达到“神凝、骨坚、力强、气聚、精固”的目的,获益于此拳所独有的怡神养寿、强身健体、攻防技击三大功效。

第二章 拳法技术与训练

第一节 拳术姿势与要求

在拳术练习过程中,基本技术姿势的正确,是保障练习达到良好效果的关键。正确技术姿势的培养,能够形成正确的武术技术定型,有利于攻防实战的运用,也有助于增强拳术本身的形态规范,使基本动作规格、劲力、协调、神态、技术风格、内容结构等,达到高度的统一。

少林五形八法拳具有功架稳实、灵敏迅疾、方法连贯、刚柔相济、虚实分明的特点,在踢、打、摔、拿的技法相互配合中,对身体各部位的具体要求,都有较严格的技术规范。由于拳术对于功架、劲力、技法十分讲究,因此掌握和了解头、肩、肘、胸、腹、背、腰、胯、膝、足等身体部位在拳术动作中具体的正确姿态、基本要求和实战运用就显得十分重要,是学习少林五形八法拳之前的必修内容,也是正确提高拳技水平的重要前提。

一、头部

在拳术动作中,头部应以稳、正为基础,做到自然、轻松、灵活,避免颈肌的强直和僵硬。头部转动应根据手法的变化及躯干、重心的运动变化,而相应密切配合,协调一致,并且在前后、左右、上下、翻转的动势中,能正确有效地配合攻防技术动作,做到重心稳正,闪动迅疾,灵活自如。因此,在拳法练习中,对于头部位置以及口齿、眼神、鼻端、下颏等部位的技术要求十分严格,可称为:口齿闭合,舌抵内颚,顺鼻吐纳,内收下颏,眼随势变,目光如电,颈顶立悬,随势相合。

口齿闭合 在拳术练习与实战中,根据攻防实践的需要,对于头部各部位的具体要求是不同的。例如,在拳术练习或搏斗实战过程中,嘴唇要始终保持一种自然闭合的状态,即使感到呼吸困难,也要尽可能地保持和养成闭口状态和用鼻呼吸的习惯,不要张口呼吸,避免出现不必要的发声。这里需要强调说明的是,北派少林五形八法拳在传统技法要求上,是有助力性发声的,但其发声是有其固定的原则和相应规律的,是以不同拳法和相应劲力的运用为依据的。例如,“嘬、呐、噫、呵、嗨、嘿、嘶、哈”诸声,其方法是借助呼吸肌和腹肌的瞬间强劲收缩,使腹腔、内脏各器官坚实、内压力增强而影响全身,使肌肉产生不同程度的紧张,进而配合各种不同拳法发挥出其特有的劲力。这一聚气、呼气、爆发的发力程序和全过程是实战运用的重要手段,而绝不是随意张口乱发其声。因此,在短促及时发声后,唇齿要迅速闭合,尤其牙齿以始终保持“咬扣”的状态为宜,这样不仅对增进牙齿的健康和安全有利,而且对进攻时的发力也有一定辅助作用,尤其在实战搏斗过程中,即使遭到对方袭击,口部和下颏也不致造成严重创伤。

舌抵内颚 在拳术练习和实战搏斗过程中,不仅有助于舌部的安全,而且对于养生也有直接的作用,古人称之为“鹊桥”。气功养生中的“舌抵上颚”有助于人体任、督两脉的衔接,有利于唾液的产生,(即所谓神水、玉液、琼浆的分泌),对于滋润口腔、咽喉有直接的作用。但有高血压、心血

管等疾患的武术爱好者,在练功时宜“舌抵下颚”。

顺鼻吐纳 即指在练习拳术中,要养成用鼻呼吸的习惯,在实战中,有着重要意义。由于少林五形八法拳均采取“逆式呼吸法”,即吸气时,腹腔自然内收,呼气时腹部充实,在呼吸过程中要尽量做到“起吸落呼、开吸合呼、柔吸刚呼,退吸进呼,蓄吸发呼”,与拳法动作密切配合。在特殊突然发力的拳术动作时,采用“喷气”法与所发劲力相配合。即突然发力的瞬间,采用鼻腔迅疾、短促的“喷气”,使拳术技法达到迅速到位,增强爆发力的目的。所以拳术练习中的呼吸方法用鼻不用口,不仅有利于卫生和形态的美观,同时也可起到内气所聚,助以劲发的作用。

内收下颚 在拳术练习和实战搏斗中,内收下颚不仅能使头颈部保持端正的姿态,也有利于保护下颚的安全,防止颈、喉部位遭受袭击。但“内收”要适当,要避免迟滞和僵硬,更不能将下颚紧贴前胸或肩侧,要做到自然垂正,与拳术动作配合协调一致。对于武术初学者尤其要特别强调头颈端正,自然灵活,避免下颚上抬,动作失调,重心不稳。

眼随势变,目光如电 这是对眼神在拳术和实战中的要求。少林拳谚语讲:“眼无神,拳无魂”,“拳法之神,眼为先”。“拳似流星,眼似电”。说明眼法的运用要与拳术的攻防动作密切配合,使手、眼、身、法、步协调化一,做到明亮、威严,使眼随势变,势随法换。通过具体拳势动作中的“欲前先后,欲左先右,欲上先下……”等眼法配合攻防主动手法、方向、角度的有意识训练,使拳法中的形体、灵感、气势、风格通过眼法的随势变化,使拳术得到出神入化的统一和体现。

颈顶立悬,随势相合 这是指在拳法练习中,头、颈部要在保持端正的基础上,做到转动灵活、自然。头颈部是维持身体重心平衡的关键,头颈部在拳术练习时,要使之稳重端庄,随动势、战机的变化做到与势相应、攻防得体、迅疾灵变。否则,由于头颈部的随意倾斜或僵滞不活,都会引起拳术动作失调,重心不稳,严重影响技术的正常发挥。同时,还会在拳术实战搏斗中,极易造成险情,遭受致命的打击。因此,头颈部的正确位置在拳术练习时是不容忽视的。

二、肩部

肩部是上体运动的关键环节,在拳法练习过程中,要求做到松、沉、顺、达。由于肩部关节的运动幅度和范围较大,因此有意识地在训练中,使肩关节保持放松、沉顺的自然状态,有利于拳术动作和各种不同劲力的发挥。所以在拳术练习时,一方面是尽量避免肩部的紧张和耸肩;另一方面也要避免因肩部过度下沉和送肩而造成的动作变形,以及拳法在劲力上的失调和僵滞。例如,少林五形八法拳在“冲拳”方面就包括两种形式,即“寸劲”发于腋下,力注拳心;“整劲”发于腿足、腰脊,力贯肩背。“寸劲”在发拳的瞬间,腋下顿生其力,意、气贯注于掌心,而力达拳面,时间异常短促和迅疾,一般常用于短距离内攻击对手,要求做到脆快、冷硬、短准。“整劲”在拳法的运用上,一般用力规律为由足膝而腰胯,顺通肩背,达于臂肘,发于拳峰。即拳法所言“气力通达,力发整速”。例如,“跟步右冲拳”,当右拳向体前击出时,上体(背部)及右脚掌均应同时向后方撑(蹬)力,此时重心下沉,使整体的动作在发拳的瞬间,通过足膝对于地面的反作用力的传导,协助右前冲拳,使之产生一种前后“对撑”的全身迅速震抖的爆发力,可以使拳法的力量在原有的基础上发挥出异乎寻常的劲力。这一动态的产生,肩部起着重要的疏导作用。因此,肩背的有效松沉、顺达、协调,对有效地配合整体力量,发挥出“劲力整透”的拳法效果,都有直接的帮助。当然,肩部的灵活、柔韧、力量、速度是拳法正确运用的基础。这就要求,在日常训练中,要有意识对肩部韧带进行有意识的练习,例如:可采用压肩、抻肩、抡臂、和结合负重力量等项内容训练,使肩部伸展充分适应拳