



小林

五形拳

真编著

体育学院出版社

少林内功五形拳

悟 真 编

北京体育学院出版社

少林内功五形拳

悟真 编

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京通县张家湾印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 3.875 定价1.75元(压膜装)

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷 印数: 1—50,000册

ISBN7-81003-232-1/G·156

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章	少林拳术入门指要·····	(1)
第二章	少林内功五形拳实用法·····	(12)
第一节	五形拳基本功法·····	(12)
第二节	软功蛇拳·····	(24)
第三节	刚柔鹤拳·····	(28)
第四节	内壮虎拳·····	(38)
第五节	硬功豹拳·····	(45)
第六节	活法猴拳·····	(52)
第三章	少林五拳·····	(66)
第一节	少林五拳概述·····	(66)
第二节	少林五拳套路·····	(68)

第一章 少林拳术入门指要

少林拳术是少林武术的重要内容。相传在南北朝少林寺建寺初期，寺僧们就将拳术等武艺特技带进寺院朝夕演练，祛病健体，并以此抵御深山老林经常出没的野兽和人害。以后又适应动乱的社会形势，寺僧们由自发地习武变成有组织地练功，并在实践中将零散的动作系统化实用化了，形成了少林武术独特的风格，在几次战争中发挥了威力，使少林寺以武闻名于世。从而各方武师纷纷慕名至嵩山与寺僧切磋技艺，丰富了少林武术的内容。就连文人墨客也不辞辛劳，以一睹寺僧习武为快。其中明清年间，公鼎还写下了《少林观僧比试歌》，形象而生动地描述了少林寺僧习武的场面。诗是这样的：

震旦丛林首嵩山，苾芻千余尽英妙。
战胜何年辟法门，虎旅从兹参象教。
倏忽绀园变菱舍，缁徒挺立如貔貅。
袒裼攘臂贾余勇，抗声鼓锐风雷动。
蜂目斜视伏狙趋，距跃直前霜鹘竦。
迅若奔波下崩洪，轻若秋箨随轻风。
崖目高睨慑猛兽，伸爪奋翼腾飞龙。
梭穿毂转相待久，穷猿臂接兔兔走。
李阴得间下老拳，世隆取偿逞毒手。
复有戈剑光陆离，挥霍撞击纷飘驰。
狮吼螺鸣屋瓦震，洞胸斫胫争毫厘。

可见到了明清时代，少林武术已达到登峰造极的地步。

其内容不仅有拳术，而且器械也一应俱全。更独具风格的是寺僧们即使练习时也如实战一般勇猛异常，各施其巧，诗中
将寺僧们闪展跳跃时身段的敏捷轻快，交手时斜目窥视的神情，搏斗中如龙似虎分毫不让的好胜心理，以及狮吼螺鸣般练武的场面描写得淋漓尽致，告诉我们少林武术的最突出特点是实用，其直接来源是实战，在实战中优胜劣汰，保存了中国武术的精华。

就少林拳术来说，文字记载最早的拳术是“罗汉十八手”，主要用来活动肢体，舒展筋肉，强身健体。到金元时由觉远和尚等人相继将其发展到一百七十三手，创出少林五拳，即龙、虎、豹、蛇、鹤五拳，形成内外俱练，突出实战作用的新拳种，宏扬了少林宗风。现在留传下来的少林拳还有大、小洪拳、通臂拳、六合拳、炮拳、昭阳拳、连环拳、翻子拳、五战拳、潭腿、功力拳、梅花拳、醉八仙、练步拳、黑虎拳、鹰爪拳、心意拳、七星拳、地躺拳等，都是我国武术中的著名拳法。

少林拳表现于应用和操练方面最突出的优点是从实战出发。其招法动作朴实、简短，不求外形的美观。起步进退均在一条线上移动，前后也仅在两三步之间，名为“拳打一条线”、“拳打卧牛之地”，所以只要观其运步，便可看出演练者是否学到了少林拳。另外对于步法，少林拳要求稳固而灵活，所以常用“坐山”势弓蹬步。在身法和出拳上，要求曲而不曲，直而不直，进退出入一切自如。攻击时则讲究以快速敏捷的动作击敌要害。“打人不
见形，见形非为能”，

“伸手不见手，见手不为精”即道出了少林拳在“快”字上的高标准，高要求。同时少林拳在眼法、听功、气法、声法方面都有独到之处。比如实战中要以目视目，从对手眼神中

窥探其进退功守的意向，制定出自己的应变方法。“耳听八方，眼观六路”，指出听功也是习拳者必习之法。实战中要从细微的声音变化中判断出敌方的虚实、远近，沉着应战，百发百中，这是少林高手常引为“绝活儿”的功夫。“气乃力之君”，实战中要求气沉丹田，保持上轻下沉，桩步稳固，气随手发四梢（发为血梢、牙为骨梢、指为筋梢、舌为肉梢），力注掌指端。而且每发力要借声助势，犯之如猛虎，静之若处女。由于少林拳以实战为正宗，所以在教授拳法时师傅常告诫徒弟：

“眼前无敌当有敌，平时练功莫放逸。一旦进入疆场后，少流血汗多杀敌。”

从武术运动的起源与发展来看，技击法是其精华。如果一种拳术不直接或间接含有技击意义，那么就很难称其为武术。而我国武术界存在的派系，除了流传的地域、人群不同，其技击风格不同是一个显著的标志。比如少林拳刚柔相济，以攻为主，武当则柔中寓刚，以静制动。少林拳技击法主要有四击、八法、十二型，其诀窍涉及身法、手法、足法、应战距离、应战方法、死地反生等诸方面。

1. 四击

指踢、打、摔、拿四种方法，是对少林全部击法的概括，这每一种方法又包括若干种招法。如踢是腿法的运用，有弹、蹬、踹、分、挂、摆、合、扫等技法。打是全身击人的招法，常言少林拳手、腿、脚、膝、肩、臀、肘、头全身俱用，处处是招。它包括：冲、撞、崩、靠、挤、挑、砸、拦、别、刁、勾、搂等动作。摔是近身实战法，也可称为靠身战法，在贴身时运用效果极佳，有崩、揣、倒、爬等技法。拿也是近身战法，主要利用反关节技制服敌手，使其无

力施招，以巧致胜。

2. 八法

八法是对优秀拳法诸要素的概括。主要从手、眼、身、法、步、精、气、神、力、功等方面对上肢、头部、躯干、精神、呼吸、力量、气息、劲力、功夫等提出的要求，并指出应达到的标准。具体说就是手要快，眼要尖，身要灵，步要稳，精神要足，气要沉，劲力要顺，功要纯。拳谱曰：

手似流星，眼似电；
身如浮龙，步要贴；
精神充沛，气要沉；
劲力顺达，功宜纯。

3. 十二型

武术动作是从大量具有攻击作用的动作中精选出来的，其首要的功能是实用，因此就必须在出手运用时顺畅、快捷、灵活、巧妙，十二型即概括了拳术套路练习时的十二种规范，它是人们在长期演武实践中体会、观察、总结出来的，无论是练武，还是编武都离不开这一规律。其具体内容是：动、静、起、落、站、立、转、折、快、慢、轻、重。其具体要求拳谱记载曰：

动如涛、静如岳，
起如猿、落如鹊，
立如鹤、站如松，
转如轮、折如弓，
轻如叶、重如铁，
慢如鹰、快如风。

以上方法侧重于指导习武，掌握拳术规律，熟悉招法动

作，对于实战更具有指导作用的则是灵活运用下述诀窍。

4. 手法与足法

实战中手与足是主要的攻击“工具”，同时也是防护“武器”，但从手或足的某一个动作来说，又很难截然区分出专门用于攻击或专门用于防护的招势动作，所以必须在招势中寓攻于防，寓防于攻，两者呼应，随机应变。这样手足的收放起落就必须有规律，就必须相随相应，那么它们怎样分工和呼应呢？拳谱曰：

手起撩阴，脚打膝分，膝起望怀，肘发护心，手之出手不离口，足之进退紧随手。

足随手起，手随足落，手到步不移，定然打去迟。故曰：手起在人而落于己，足起在己而落于人。步则进尽退存，手则滚出滚入。

5. 身法要诀

身法决定着迎敌时的姿势，进退时的灵巧，攻防时手腿的呼应等，可以说它是防守时的盾。是进攻时的矛与车，运用得好可以游刃于敌人的攻势之隙，出现在敌人的空档要害之前。其具体方法有起、落、进、退、反、侧、收、纵等几个方面，实战中应按拳谱要求做到：

稍节起，中节随，根节追，上提下赘一气练，动静呼吸一气连。身心一动手脚随，要将两手并一腿。前手领，后手追，两手互换一气催。

6. 六合身法

上述身法强调动作的运行，六合身法则注重内在的有机配合，即肢体与肢体，意念与肢体，身体左侧与右侧的有机配合。具体要求是：手与足合，肘与膝合，肩与胯合，这是外三合。心与意合，意与气合，气与力合，这是内三合。将

这六合推演可变化出左手与右足合，左肩与右膝合，左右相合，内外相合等等。所谓合即呼应、配合，比如出左手上右足扭身发力，就既可攻又可收，相反就缺乏机动性。

7. 五官合心

这里的心是指意念，五官指耳闻、目睹、口喝、鼻息、手动，五官合心就是将五官的作用与意念相合，想到做到。拳谱曰：

耳与心合益聪，目与心合益明，

口与心合益勇，鼻与心合益力，

手与心合益疾，五官合心益攻。

此外还应注意：前不实则探，后不实则倒，不探不倒方见四梢齐。所谓“合”就是合之有所助的意思。如耳本聪，可听，加用心去听，则更聪。意思是实战或练习中要集中注意力，这样才可以耳听八方眼观六路，口喝助威，调息充力，手随意走，洞察敌方一切变化，灵活主动地应战敌人。

8. 应战距离

实战中交手双方的距离很重要，拳家的经验是：时时要内固精神，稳定情绪，沉着自然，外示安逸。距离远人易逃，距离近人易攻。应保持敌攻我可退，我攻可接近的适当距离。

9. 死地反生法

实战中由于位置、距离、姿势等处于劣势，仿佛已置于死地，很易被攻击。如何死地反生？领悟下述诀窍可找出答案。

“技击最忌死地，势置死地而输给人。如能反死为生，必能取胜。势占中央难变化，直起直落人不知。落要展落，落如劈砖。起要直起，起如举鼎。与人相战须明三前，即眼前、手前、脚前。踩定中门去打人，如蛇吸食，势正者不上，起手三节不露形，露形不为能。内要捉，外要随。打要

远，气要摧。拳如炮，龙折身。遇敌好似火烧身。内实精神，外似安逸。见之如伏猫，奋之如猛虎。捷若脱兔追形逐影，纵横往来，目不及瞬。若遇人多不用忙，打前顾后见老方，来来往往休停站，乍敌三方站一方。”

明确了解了上述方法，应尽力避免置己于死地，这就要“明三前，知六要。”三前即眼前、手前、足前。六要即心要沉、胆要壮、眼要明、手要快、步要稳、法要变。下面分别介绍三前、六要的内容。

1) 眼前：与人交手时要注意对方双眼，所谓“以目视目”。一般情况下，对方要攻击某部位时，两眼会先有表现。这样就可根据对方眼神，判断对方意图，做好防守和还击的准备。

2) 手前：实战中除以目视目外，还要用眼的余光看对方的手，判断其手的虚实，并乘机反攻。

3) 足前：实战中用眼很重要。目光要直射敌眼，同时余光要察遍其全身，观察其足、手、身体。足前主要从眼和肩来判断对手是否要发腿来进攻。避其锐势，乘虚而入，击其要害。

4) 心要沉：实战中要保持头脑清醒，心要沉着，不可心慌意乱，否则就会出现“打架忘了拳”，从而不能运用好已掌握的招法，更谈不上发挥其威力了。招法散乱势必不战自败，因此练习时要注意心理素质的提高，多进行模拟实战训练，这对散手运动员尤其重要。

5) 胆要壮：胆指勇气。人如果只有良好的技术，但却没有实战的勇气或去实战的魄力，临敌必然退缩不前。所以武谚有“一胆、二力、三功夫”之说，胆大则沉着，沉着则进退自如，进退自如则发挥技术。练胆在少林武术中占有很

重要的地位，应积极去做。

6) 眼要明：练拳人讲：二目为旗，无旗则阵乱。这是以古代阵战中的令旗为比喻的。说明在实战中只有二目明察秋毫，看准对方招法，才能以变应变，制服对手。

7) 手要快：手是实战中的利器，拳法变化主要出自手的变化，因此手快则变化快，变化快则主动。少林僧以“伸手不见手，见手不为精”来要求手的动作，手快才能致胜。

8) 步要稳：步是根，一切手法、身法的操持都赖于步的灵活稳健，步不稳则乱，所以迈步要稳健，落步要有根。手到步到，步到身到。

9) 法要变：在实战中除技术、功夫外，战术也很重要。比如晃上打下、声东击西、虚虚实实等都是实用而有效的战术，应在细心观察对手的长处、短处、虚实之后，避长就短，避实击虚，利用变幻的战术造成对手慌乱无措，从而乘机取胜。

10. 应战十法

1) 高来则挑托。

2) 平来则拦格。

3) 低来则砍切。

4) 势猛乘其势，以猛还之。通常凡来势猛必上体重而下体轻，应先避其势，后乘其虚，取侧势而击之，这样可以得心应手，以猛还猛取胜对手。

5) 力强则借其力而顺治之，能借对方千斤之力顺其力击之，则以弱胜强。

6) 敌力弱于我，则踏上而击之，要刻不容缓急进猛打。

7) 敌力胜于我，踏洪门（正面攻击）而入，不应采用进退的步法，而要随机应变，取左右之路避之。待敌攻势

过去后，从侧面击之。

8) 凡与人交手，切不可实抓敌手或身。不实则虚，虚则易于变化。实者为死法，死法不能变化，就易被人所制。

9) 出手需防人之足，须注意其肩。一般用腿击人必先动肩，应由肩而察其腿的虚实。

10) 如被人从后抱住，顺势下蹲，用头向后撞击其面，肘击其肋，手撩其裆，足踩其脚面，可乘势解脱。这些都是应变的法门。

11. 桩功

桩功是习少林拳的基本功，一般按排在习拳之前，也叫练气，通常以马步为先（就是站桩），其次是身体的上下伸缩，这样可使腰肾坚强，起落灵捷，将来练拳法就不会腰酸腿痛。站桩以足掌前后踏地，能站立于危狭之处而推挽不坠为效果，成功时，虽然足二寸已在悬崖，仍能岿然不动（足掌前后踏地，即全脚着地，须久练始能，普通人的脚掌一般前后不相应，所以一推挽就会倾跌）。上述所言也是练足法，平常未经练功的人，气多上浮，故上重而下轻，足掌又虚踏而少实力，一经他人推挽，就会象无根之木，应手即去，这是不练气的原因所致。因此入手练习之初采用马步站桩法，既简单又速效。俗话说：“未习打，先练桩”也是指此而言。习桩功的重点应在熟练纯习，使气贯丹田，这样就会下盘沉实，强若不倒之翁，对于日后习练拳术大有助益。

初练马步时，就象懒散的人忽然骑乘终日，腿脚腰肾极度酸痛，反觉比未练之前力量减退了，这叫换力。凡是从前之浮力虚气，必须全行改换。此时由于身体多有痛苦，所以

到此决不可畏难，宜猛勇以进。如初夜站二小时者，次夜加增数分，以渐进无间为原则。再站时若觉腿酸痛难忍，可以稍事休息，其功效以两腿久站不痛，感觉气注丹田，足掌坚强为最佳。

腿足坚强之后，可习练手法。练手之法以运使腋力，令其气由肩窝腋下运至指颠。如此之后全身之力得以贯注于手，用力久则手足两心相应，筋骨之血气遂活泼凝聚，可任由练者施用而无所阻碍。

12. 呼吸

“肺为气之府，气乃力之君”，因此谈到力就不能离开气。一般肺活量大的人，其力量自然也大。肺活量小的人，其力量也一定小。因此练拳的人一定要注重呼吸，练好呼吸，这样动作和呼吸便能够协调配合，力量也自然能随心所欲地贯注于指端足尖。

呼吸有四忌，应在习练时避免。

1) 忌初时太猛：初练时不宜太猛，呼吸的深度要渐进，起初以四十九度为宜，以后慢慢增加，但一次绝不可超过个人肺活量限度之外。

2) 忌尘烟污杂之地：练呼吸时周围环境最好开扩清洁，不要在尘烟污杂之地练习。一般在清晨傍晚空气新鲜的时候练习效果最好。

3) 忌呼吸时以口出气：练呼吸有专门的方法。初呼吸可以稍以口吐出肺中的浊气，一般以三次为佳。三次以后则严格地以鼻呼吸，并且呼吸时要一气到底，不可间断或不匀。尽力吐故纳新，气力随之而长。

4) 忌呼吸时胡思乱想：呼吸成败的关键在于意念能否专一。因为人体气血虚则行，实则滞。如果思想涣散则气必

凝结阻滞，久之则出现气痞之病。

以上四忌要随时注意，方可免于后患。待练成之后，全身的筋脉灵活，骨肉坚实，血气之行动可随呼吸而贯注。如欲运气于指尖臂膀，以及胸肋腰肾之间，意之所动，气则赴之。如果与人搏击，则手足到处可伤其肤里，这是气的作用。

第二章 少林内功五形拳实用法

五形拳指蛇、鹤、虎、豹、猴五拳，系少林寺流传较早的拳法。相传“五拳创始之旨趣，系取法乎汉之华佗氏，不过略为变通而已。”后来随着人们的运用和流传者的发展，五形拳除强身健体的初旨没有改变外，其动作被充实了，并形成了不同的传流，比如另有一说认为五拳系龙、虎、豹、蛇、鹤五拳。无论是那一种五拳，在流传过程中都突出了技击实用性。所以本书先将五拳的实用法及练功法奉献给读者，然后完整地将另一传流的五拳套路整理出来，供读者在比较中取其精华。

第一节 五形拳基本功法

五形拳常被人们附会为达摩所创，由罗汉十八手发展而来，其实这是讹传。不过五拳注重内修外练，是少林拳术中最吃功的拳术之一倒是确实的，因此习练之前必须先从桩功练起，达到内壮外强之后，再习练手法，最后合而掌握其要领，究其实用，成套练熟。

一、马步桩功

马步在少林拳中又叫地盆，除了在拳术中做为步法经常运用外，还是很好的基本功功法。如果再配合声法练气，使

之沉入丹田，更会使功底雄厚。歌诀曰：

内功拳用音为先，神奇功面壁修成。

左右步金刚坐殿，吞哼音缩胸卸肩。

两臀紧靠收丹田，吞余音伏虎蹲山。

吐叔音宽筋似仙，吐呷音两虎相见。

握金拳藏住身边，使法掌避凶摧坚。

(一) 基本步法

1. 平马步

两腿分开比肩略宽，两膝弯屈，挺胸塌腰，紧臀收腹，两肩下沉，抬头前视（见图1）。

2. 左平马

由平马左转体 90° ，两膝微弯，身体下沉，重心落在右腿上，紧臀、塌腰、挺胸、沉肩抬头前视（见图2）

3. 右平马

由平马体右转 90° ，两膝略屈，身体下沉，重心落在左腿上，紧臀、收腹、塌腰、挺胸、沉肩，抬头前视（见图3）。



图1



图2



图3