

# 少林五形八法拳的历史与文化遗产

文 / 秦庆丰

“少林五形八法拳”源于宋末元初时期的“少林大金刚拳”，至明末与当时秘传于少林寺的“五拳”（即龙、虎、豹、蛇、鹤五拳，据史记载为嵩山少林寺武僧法师觉远和尚与甘肃李叟和山西拳法宗师白玉峰所创）互为精华，融为一体，传至清代已逐渐形成具有独特北派风格的“少林五形八法拳”。由于历史的沧桑、漫长与曲折，使这一尘封历久，恪守源宗，历练心智的著名拳法长期隐踪秘迹，近代才以家学的形式和拳法古拙天然的神韵为世人所瞩目。

此拳系在历史发展中历经宋、元、明、清、民国至现代数百年，由于历史悠久、绚丽璀璨的经世显学在代代相袭的武术传统文化延续中，使其传承有序的少林五形八法拳的整体结构已成为：集中国传统文化、古典哲学思想及现代科学为指导；以“大金刚拳”为本源，以“五拳”为主体，以“八法”为基础；以实战防身、心法胆识、强健体魄、养生长寿为目的；以拳禅一体、内外合一、形神兼备、功法相济为中心；以功德悟道、智仁勇戒，尚武励志、陶冶情操为内涵；其内容与方法，研究与实践的整体格局，具备了其特殊的内在规律和应用价值，塑造了个性鲜明的文化特征和拳法魅力。

清雍正后期，此少林拳系传入秦门家族后数代一直奉行与祖传武功（刀客家族）：“传男不传女，传内不传外”的习俗而隐秘承袭，最终形成家族武学的主体拳法。至今仍珍存于秦门武学体系中的“两功、三法、九兵”的整体结构，其内容包括：少林十大功法、中国秘传长寿功；少林五形八法拳第一路 108 势、第二路 72 势及 32 势拳法实战套路和少林大金刚拳（81 势）、十八罗汉掌（18 势）等三部拳法；九种兵器包括：少林镇山棍、少林紫微棒、少林金刚大刀、金刚剑、金钹刺（又称金刚杵、降魔杵）、提炉枪（戟枪）、秦门步战刀、双手带护门刀、秦门护身（短）刀等。

其中，少林五形八法拳（五形）以龙、虎、豹、蛇、鹤等五种不同实战技术类型的拳法结构为主体，依据人体神、骨、

力、气、精等五大生命要素为内核；因此内功练习十分注重：龙形练神、虎形练骨、豹形练力、蛇形练气、鹤形练精。由于少林五形八法拳整体技术结构“招招有势，势势有法，法法有用。”故以心法胆识、内外合一、神形兼备、技法凶狠、实战为本的灵活战术意识十分突出。

少林五形八法拳中，其“八法”包括：内功法、外功法、意念法、拳法、腿法、身步法、擒摔法、发声用气法《实战功法十三篇》。遵循“功以法致用，法以功为基”的功、法互为运用原则。使其通过拳术所必备的诸种针对性基础训练，达到身法严正矫捷；步法疾敏稳健；拳法清晰、神速、凶狠；方法灵机多变，随势攻防；腿法雄强凌厉、朴实精到；擒拿、摔法严密脆快、稳准果决；配以内功充实、意念深透、吐纳用气、劲力顺达等八种功法练习，使之融会贯通、内外交修、互为运用、整体合成，依此所习确可达到古拳遗风“功法合一”的至高境界。

“少林五形八法拳”其内容丰富，严整缜密；结构完整、取势简约；风格高古、迅猛凝炼、雄浑纵横、气韵绝伦；拳学之中充满着古圣先贤、金石古韵般的历练清涵、生命胆识与武道心源。故拳法展练与修习朴拙凝重，神韵精到，法度严谨，摄人心魄；此拳法集修身、健身、防身于一体；蕴涵、渗透着中国传统远古文化、哲学意识、兵法战术、医学、禅学、史学和古典艺术、美学的丰厚内涵；蕴藏着少林“大金刚拳”（以韦陀为尊）法力无边、护法镇妖的佛教禅宗遗风，与“五拳”强劲古拙、近身搏杀和凝聚着国之图腾、古韵经典所展露的武学气度与精髓、灵动与智慧。然而对于古拳之武学的修持、解读、研究与实践，先父秦铁英先生曾解曰：“武学之道，乃国术生命之所依，源于兵家实战之绝学，其武技主攻防之术，求其速战之法，致敌死命耳。古传武技其本念、正论、承学，当随兵法武备之学，习之如从古人同语，意从古人同修，境从古人同行，尊古人临战劲节、兵道术用，解古人理法、速战、力道、心法而终悟觉其道也。”故武习者须：“苦心以学，精心以求，潜心以练，诚心以修”。所谓“观百剑方能识器，操千曲而后晓声”。

