

少林武术集锦

三路五子拳



少林武术集锦

三路五子拳

韩绍武整理

阎宝泉绘图

河南科学技术出版社

内 容 提 要

五子拳源于嵩山少林寺北院。

五子拳虽属少林拳术，却又别具风格。书中对五子拳的基本特点、锻炼方法、实战应用等均有简明通俗的介绍，对三路五子拳的 108 势逐一作了说明。为方便学习，还附有 268 幅插图。

本书不仅适于广大武术爱好者自学，对研究人员也有一定的参考价值。

少林武术集锦

三 路 五 子 拳

韩绍武整理

阎宝泉绘图

责任编辑 王来玉

河南科学技术出版社出版

河南第一新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 4.125印张 76千字

1984年8月第1版 1984年8月第1次印刷

印数：1—132,000册

统一书号 7245·10 定价0.45元

少林正宗

五子拳法

今公于众

喜开艳花

素喜

癸亥年仲秋

前 言

五子拳起源于少林寺。相传在明代，少林寺北院有五名僧人周福、普仁、普俊、普毅、广德，根据孙子兵法的要求，以水泊梁山英雄好汉为模特儿，创编了一些套路，故而命名为五子拳。清代初年，少林寺有一名师，将五子拳传到山东省武城县黑虎大屯，流传至今。清朝道光年间，曾到少林寺学过艺的孙万春，外号马和尚，在清宫御王府当拳师，教授道光皇帝七弟胜九等。从此，五子拳在山东、河北，代代相传。

由于五子拳主张实际应用，而不注重外观花样，总是以赢人为上，因而又有人把它叫做黑拳，意思是手黑，专门研究打人招数。五子拳的特点是刚中带柔，柔中生刚，刚柔兼备。变势快，定势稳，变如风，定如钉。缠中缠，拧中拧，身似弹簧。踢腿不过膝，行步如趟泥。

五子拳在教学中，主张多讲劲，少讲招。因为劲是活的，招是死的，一劲变多招，懂劲自然能生出招来。

五子拳现存的套路有三趟五子拳，五趟单拳（衣衫母、水浒拳、金刚拳、翻拳、黑虎拳），还有九趟对练和一些器械套路。本书只介绍五子拳第三路。在整理过程中，得到老

前辈宁士俊、武官盈和同窗好友靳学义、杨国辉、彭福凯的支持，谨表谢意。

限于水平，不妥之处，望同好指教。

韩绍武

目 录

一 五子拳的特点.....	(1)
(一) 手型.....	(1)
(二) 步型.....	(6)
(三) 身型.....	(9)
二 五子拳的用法.....	(11)
(一) 手法.....	(12)
(二) 步法.....	(14)
(三) 腿法.....	(26)
(四) 身法.....	(31)
(五) 眼法.....	(32)
(六) 动法.....	(33)
(七) 进法.....	(36)
(八) 抓法和脱法.....	(37)
(九) 虚实法.....	(40)
(十) 对人体几个不同部位的打法.....	(41)
(十一) 对敌人动向的判断法.....	(42)
(十二) 地势选择法.....	(44)
(十三) 三连劲的用法.....	(46)

(十四) 动法八诀.....	(47)
三 五子拳的练法	(51)
(一) 初练.....	(51)
(二) 单练.....	(53)
(三) 双练.....	(54)
(四) 劲.....	(55)
(五) 八项要求.....	(58)
四 三路五子拳	(63)
(一) 总歌.....	(63)
(二) 动作名称.....	(63)
(三) 动作说明.....	(68)
(四) 动作路线示意图.....	(123)

一 五子拳的特点

五子拳的特点，主要表现在手型、步型和身型三方面。

(一) 手 型

五子拳的手型同其他拳系一样，也有拳、掌、钩、爪之分。但在要领上却大不相同，另外还有蛇头手和柱子手，具有一定的独特风格。

1. 拳：由掌卷握而成。它的握法是五指微开，卷屈成钩状，手心空虚，手背绷紧，拇指放在食指的第一指骨上，劲连于臂。五子拳的拳都是虚拳，也叫半握拳。虚拳有三大优点：一是变化较快，掌变拳，拳变掌，都比实拳变化用的时间短；二是可以蓄劲；三是回手可当钩使用。

拳可分为阴拳、阳拳、正拳、斜拳、立拳、栽拳等。

阴拳 拳心向下为阴拳（图1）。



图 1



图 2

阳拳 拳心向上为阳拳（图2）。

正拳 拳眼向上为正拳（图3）。

斜拳 拳心斜向上或斜向下为斜拳（图4）。



图 3



图 4

立拳 拳面向上为立拳（图5）。

栽拳 拳面向下为栽拳（图6）。



图 5



图 6

2. 掌：手指并立直伸而成。五子拳的掌要求五指微并，指尖向内微扣，手背微绷。它的好处是当用掌戳打对方时，一旦支撑不住，可随时卷屈变拳。否则，不但难以变拳，而且还有被擦伤的危险。

掌可分为阴掌、阳掌、正掌、斜掌、立掌、插掌等。

阴掌 掌心向下为阴掌（图7）。

阳掌 掌心向上为阳掌（图8）。



图 7



图 8

正掌 拇指在上，指尖向前为正掌（图9）。

斜掌 掌心斜向上或斜向下为斜掌（图10）。



图 9



图 10

立掌 指尖向上为立掌（图11）。

插掌 指尖向下为插掌（图12）。



图 11

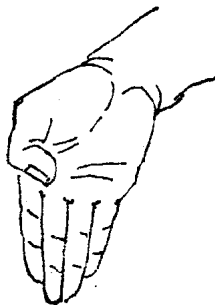


图 12

3.钩：五指并拢，屈腕而成。五子拳的钩要求拇指贴于中指的中节处，把小指、无名指让开。这样的钩手可以随时变刁手，所以五子拳有“出门带着三指刁”之说。

钩可分为上钩、下钩、里钩、外钩等。

上钩 钩尖向上为上钩（图13）。

下钩 钩尖向下为下钩（图14）。

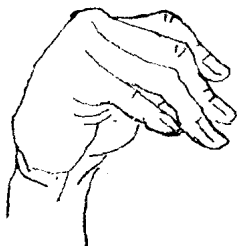


图 13



图 14

里钩 钩尖向里平钩为里钩（图15）。

外钩 钩尖向外平钩为外钩（图16）。



图 15



图 16

4.爪：五指向掌心弯扣而成。凡是掌都可以随时变爪，虚拳再张开一点也就成爪了。所以五子拳有“五指爪，四指扣，三指刁，一指入”之说。

爪可分为龙爪、虎爪、鹰爪。

龙爪 五指弯扣，掌根前突，含有推劲（图17）。

虎爪 五指弯扣，掌根平直，含有扑劲（图18）。

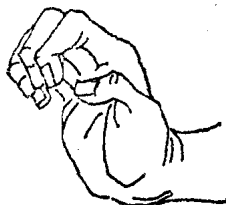


图 17



图 18

鹰爪 五指弯扣，掌根凹陷，含有刁劲（图19）。

5. 蛇头手：四指微并微扣，拇指在中指末节处里扣，形如蛇头，故而名为蛇头手。由于它是自然张开，而又不是大张，所以抓握较快（图20）。



图 19



图 20

6. 柱子手：四指微并微扣，拇指顶于中指中节处，象房子要倒时顶上一根柱子一样，故而名为柱子手。它的好处就是能使



图 21

五指形成一股劲。当用掌戳打对方，在支撑不住的情况下，

可以用拇指当成柱子顶住中指，以助其力（图21）。

（二）步 型

五子拳的步型可分为马步、弓步、虚步、坐步、丁字步、仆步、歇步、鱼鳞步、偷步、盖步等，但五子拳的马步和弓步等，与别的拳系要求有所不同。

马步 两脚横开站立，相距二尺有余；脚尖微内扣，脚跟微外撑；两腿屈膝下蹲，大腿不低于水平；两膝外展，膝盖垂直线最前不超过脚尖；注腹吸胸，提裆吊顶。而其他拳系则要求挺胸（图22）。

弓步 两脚前后分开，前腿屈膝如弓，脚尖内扣；后腿绷直，脚尖斜向前方（图23）。



图 22

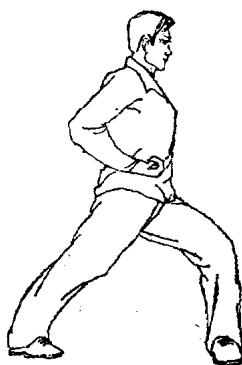


图 23

虚步 先是两脚并立，然后一腿向前伸出微屈，脚尖点

地。脚跟微向外拧。这样不但能表现出拧劲，而且还能把小腿胫骨藏起来。因为胫骨属于薄弱部位，经不起硬踢。另一腿微屈，脚尖斜向前；前脚用三分力量，后脚用七分力量支撑身体。而其他拳系，前脚则不向外拧，胫骨正对前方（图24）。

坐步 一腿向前直伸，全脚着地；另一腿微屈，脚尖斜向前；前脚用三分力量，后脚用七分力量支撑身体（图25）。



图 24

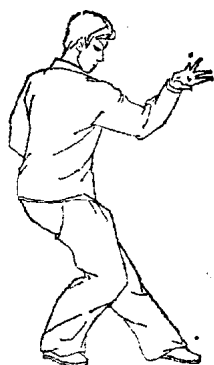


图 25

丁字步 一腿屈膝微蹲，支撑着整个体重，为实脚；另一腿屈膝，脚尖点地，放在实脚的内侧中间（图26）。

仆步 一腿屈膝全蹲，全脚着地；另一腿向外侧直伸仆地，脚尖内扣，全脚着地（图27）。

歇步 两腿交叉，屈膝下蹲，前脚全脚着地，后腿膝盖

插到前腿小腿的外侧，前脚掌着地（图28）。



图 26

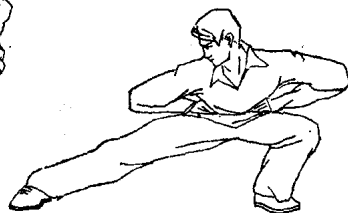


图 27



图 28



图 29

鱼鳞步 它是介于马步和弓步之间的一种步型。一腿屈的不象马步那样弯，另一腿绷的也不象弓步那么直。一腿屈膝，脚尖内扣，另一腿如弯似直。这种步型在五子拳中经常出现（图29）。

偷步 一腿经另一腿后面向侧斜伸出去绷直，而另一腿屈膝如弓，脚尖外撇（图30）。

盖步 一腿经另一腿前面向侧横迈出去，屈膝如弓，脚尖外撇，而另一腿绷直（图31）。



图 30



图 31

(三) 身 型

五子拳的身型主要有拧身、弓身和圆型。

拧身 绳子是用无数根单线拧成的，评价绳子的好坏，要看它的拧劲大小和均匀程度如何。在拧动限度许可的情况下，拧劲越大，绳子越结实耐用。五子拳的拧身动作就体现了这种拧劲。拧身是上身和下身转动的方向相反，或者肩和腿的转动方向相同，而腹部转动的方向相反。如图32所示，右肩左拧前顺，而左腿右拧前顺，很明显的出现了拧劲。拧身的好处是能把全身的散劲，



图 32