

少林功夫丛书

素法 德虔 编著
北京体育学院出版社

少林

三合拳

少林武术丛书

少林 通 武 功

河南武术出版社

少林

合拳

少林五合拳

素法 德虔 编著

北京体育学院出版社

责任编辑：张义霄

责任校对：一肖

少林五合拳

素法 德虔 编著

北京体育学院出版社出版发行 新华书店总店北京发行所经销
(北京西郊圆明园东路) 北京市顺义县燕京印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：5.625 定价：2.75 元(压膜装)

1989 年11月第1版 1989 年11月第1次印刷 印数：30,000册

ISBN7-81003-279-8/G198

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

少林五合拳是少林拳的一个重要组成部分。远起宋初、至今已有一千多年的历史。它是历代武僧根据福居禅师所创的五拳（虎、鹤、蛇、龙、豹），演练发展而成。具有刚健有力，刚中有柔，刚柔相济，其势飞腾，灵活多变，独树一帜的特点，颇受武术界欢迎。

为了继承和发扬少林武术，少林寺还俗僧素法（俗名徐祇法），特从珍藏几十年的拳谱中取其精华，结合恩师贞秋在寺授艺的经验，整理编写成册。为了帮助初学者演练，附有范图，并标有动作路线，供读者参考。

由于时间短促，文化水平有限，书中错误之处，敬请读者指正。

素法 德虔

一九八九年九月

目 录

一、少林五合拳源流	(1)
二、少林五合拳的特点	(2)
三、基本功法	(5)
四、练功程序	(10)
五、少林五合拳套路图解	(14)
(一) 少林五合拳第一路	(14)
(二) 少林五合拳第二路	(38)
(三) 少林五合拳第三路	(73)
(四) 少林五合拳第四路	(104)
(五) 少林五合拳第五路	(135)
附：少林寺还俗僧徐祇法武师简介	(173)

一 少林五合拳源流

少林五合拳，是少林拳拳种之一，此拳是宋代福居禅师为光复少林武术和纪念前人而创。原有五路，即按金、木、水、火、土五行相生之说创出了这套五合拳，共 125 势。此拳动作迅速，行拳快如闪电，起伏转折，蹦纵跳跃，穿挪闪展，巧妙玲珑，姿势大方舒展，刚柔相济，攻守兼备，适合于中青年和少年儿童练习，也适于散打的实践研练，并能增加弹跳的力量。至元代，觉训和尚又研练增加了：行、外、快、慢、内五种练法，即行功五路、外功五路、快功五路、慢功五路、内功五路，共计二十五路。还有对练套路，其中有和枪、刀、棍、剑等器械，对练的套路以及奇兵器五合掌。五合掌是少林拳中稀有的拳种。

福居禅师曰：

海水涛涛波浪翻，天地一眼望无边。

中国武术门派广，高手良师如云烟。

五行相生多栽树，复兴少林建寺院。

天干地支会五行，五合集拳继先单。

学习建寺跋陀祖，开创少林佛法显。

达摩禅师来嵩山，坐禅九年开四盘。

福居禅师所创的少林五合拳，至今已有一千多年的历史了。1928年，军阀石友三火烧少林寺时，原拳谱一齐被焚，少林五合拳日渐失传。幸亏有少林寺二十八世高僧淳密法师所传授的弟子—马希贡先生（1838—1984年），还熟练此

拳，但少有传人，只有马希贡先生的仁侄素法，幸而学得此拳，并藏有历代抄录下来的拳经秘诀，才使该拳流传下来。

素法武师为了宏扬少林武术，在山东、江苏、安徽、河南、新疆、河北、辽宁、浙江、广东等省市都有传人，但只传授了福居禅师所传的行功五路，目前会练此拳的大约有千人以上。素法武师数十年如一日，利用传授弟子的业余时间整理了马希贡先生所授给的手抄拳谱，又参阅和吸收了少林其它拳法及武林众家前辈的秘功与训言。这些都记录整理在内，还和少林寺高僧素喜、德禅、行政及皈依弟子德虔、德炎等一起作过探讨，现先整理出版行功五路，秘传五合拳兵器一路。其它套路和对练及枪、刀、棍、剑等器械，将陆续整理，尽快出版，以飨广大读者。

二 少林五合拳的特点

（一）步法齐全

五合拳套路中有弓步、马步、虚步、仆步、歇步、丁步、跪步、并步、独立步、玉环步等各种步法，能使初学者练习、使用和理解各种步法。

少林高僧觉训曰：

五合拳术步法全，弓马虚丁走玉环，
提步站起独立势，仆歇跪步走下盘。
蹦高畏矮快如电，纵跳腾挪如打闪。
学会少林五合艺，能为少林增光艳。

(二) 刚柔相济

五合拳在练习时，有刚有柔，既不软弱无力，也不纯刚无柔，因此有快、有慢、有软、有硬、有虚、有实、起落开合运用自如。

少林湛举高僧曰：

五行行拳少人修，虚实快慢论刚柔，
软硬起落开合平，刚柔相济有攻守，
学会少林五合艺，走遍天下乐心头。

(三) 弹跳轻灵

五合拳套路内的弹跳动作较多，能使青少年学习后增加弹跳力；能使两腿行走如风，蹦跳窜跃迅速敏捷。为散打实战打下基础，闪展腾挪，躲避封翻，轻灵如燕。

少林玄慈法师曰：

弹跳蹦纵不一般，闪展腾挪利实战，
躲避封翻如闪电，轻如灵猫似飞燕，
上下相随成一体，法到用时有效验。

(四) 手法多变

五合拳的手型较多，有勾手、剪指、鸡嘴指、掌、拳；手法有挑、撩、展、劈、拨、架、栽、砸、冲、打、滑、崩、扫、切、缠、搬、抵、靠、顶、贴、肘、拐、采、插、刺、点、拿、抓、拧、握、拍、封、甩、拥、摆、按等多种，初习者先学练各种手型、手法，而后结合实战练习掌握灵活变换的实用法。

少林拳密高僧曰：

五合拳内手法多，挑撩拨拿架劈缠，
拍封按砸抓抵靠，崩滑冲顶拐肘点，
栽打拧推拥甩摆，采插刺展贴扫搬，
封住对手心忙乱，手之功法不一般，
学此少林五合拳，代代相传不间断，
少林后继有人在，万古千秋威名冠。

欢迎邮购实用武术书

擒拿与反擒拿（压膜装）	3.35元
军警实用格斗术上下（压膜装）	5.60元
搏击功夫	2.90元
武术散打速成（压膜装）	4.50元
散手连环击法（压膜装）	5.60元
武术实用技击法（压膜装）	2.35元
技击制敌三十二掌（压膜装）	2.60元
精义八卦掌	1.80元
实用健身防卫术（压膜装）	2.70元
天罡指穴法（压膜装）	3.55元
武术实战技击（压膜装）	2.60元
现代武术散打速成（压膜装）	4.95元

以上定价已含邮资，欲邮购请将书款直接
汇至：北京体育学院出版社读者服务部。地址：
北京西郊圆明园东路，邮政编码：100084，请
用正楷书写清楚你的姓名，详细地址，邮政编
码，邮购书名及册数。书款不足，恕不发书，
切勿信内夹寄现金。谢谢合作。

三、基本功法

(一) 手型及用法

1. **散掌**：即五指伸直，自然分开。散掌多以正立掌向前，拔击或直打，直推对方的要害部位，有时也以卧掌护身。

2. **勾手**：即五指并拢，向内屈腕成勾手。多用于向后甩击或勾挂对方，或者勾击扣点之用。

3. **金剪指**：即中食二指伸直微分开，其它三指握紧。多用于点击对方双眼和鼻孔，或身上其它要穴。

4. **鸡嘴指**：即中指微直，拇食二指紧贴中指第一横纹处，中指凸出，无名指小指握紧。多用于点击对方头部骨缝要穴，或身上其它要穴。

5. **拳**：即四平拳，与其它少林拳术相同。多用于横击冲击、崩击、砸击、扣击、劈击等。

少林五合拳拳谱：

散掌用处大无边，抓拿拔打推泰山，
能攻能防护身体，挑撩穿托用法全。
勾手用法非等闲，钩挂扣打甩为先，
挑击对手如闪电，巧妙迅速敌胆寒。
金剪指法不一般，直奔敌目双眼间，
上挑对手两鼻孔，点中要害指法险。
鸡嘴指法妙灵验，巧点骨缝要害间，
太阳听宫鸠尾处，点击致命用法玄。

(二) 足型及用法

1. 绷脚：出脚后，脚面绷平。多用于前踢。

2. 撇脚：脚向内撇。多用于拌勾对手之足。

3. 泼脚：出脚后由后向内泼脚。多用于以脚泼击对方的下肢胫骨部。

4. 铲脚：用外脚掌棱边铲踢。多用于铲击对方下肢小腿和膝盖。

5. 蹬脚：用脚跟蹬踢。多用于蹬踢敌人膝盖、胯部、小腹等处。

6. 勾连脚：脚向里勾打和踢。多用于勾打对方来脚，在勾开后迅速踢击敌方。

7. 跺子脚：出脚后用力震脚趾根。多用于踏踩对方足面足尖之用。

8. 摆脚：一脚立地为轴，另一脚向同侧方向摆踢，同时向前出两手拍击摆脚脚面外侧。多用于踢击对方以解除对方袭脚之危。

9. 二起脚：两脚起跳，抬一脚向前弹踢，当全身腾空时，出同侧手拍击脚面。多用于跳步向前踢击对方。

10. 旋风脚：两脚起跳，抬一脚向异侧方向旋弹一脚的脚掌，使全身转体 360° 。多用于被群敌围困时，袭击众敌之用。

少林名家徐敏武老师曰：

绷脚抬腿踢正中，撇脚勾绊敌发愣。

泼脚绊敌身边倒，铲脚击敌太苦情。

勾连脚使敌跌倒，蹬脚奔走致命攻。
躁子震脚伤敌足，摆脚击敌肋下行。
二起脚飞连踢打，旋风解围战群雄，
从师学会少林脚，清末俺曾擂台登。
连胜群敌十四阵，山东俺考第一名。

(三) 步型及用法

1. **马步**：两腿屈膝半蹲，两脚相距稍宽于肩，两脚尖内扣，似骑马式。马步用于站桩，对付顽敌或横打，双击两侧来犯者。

2. **弓步**：两脚前后着地，前腿屈膝，后腿蹬直，型似长弓，亦有横弓步者。多用于站桩，向前对付来犯之敌。

3. **并步**：两腿并列站立。多用于上前迎敌，为增加力量而抬后脚，向前成并步或由一侧向另一侧横移成并步。

4. **仆步**：两脚着地，一腿屈膝全蹲，另一腿伸直成仆步。多用于防护敌人的攻击，并能防中有攻，即上边不能抵敌时，可从下边寻击敌人脚前或小腿部，如掀敌脚腿等。

5. **虚步**：一腿屈膝半蹲，另一脚尖点地成虚步。用于防护敌人进攻，即闪展腾挪之用，前后弹跳快速，攻防灵活多变，是攻防兼备的好招法。

6. **歇步**：两腿前后交插，屈膝全蹲成歇步，又叫坐盘腿，又叫坐虎步。多用于防护敌人猛攻，或攻击对方下盘，如要攻击对方膝盖、小腿和脚面等处，就必须用之近敌。

7. **丁步**：两脚并拢，一脚落实，一脚尖站地，横靠落实之脚，成丁字步。多用于闪敌进攻，或定势观敌，准备做下

一功法时采用。

8.独立步：是练功时一只脚立地站直，另一脚提起离地成独立步。用于防踢裆，助长一脚踏敌的重力和稳步站立的招法，一是踩敌足尖，另一腿提膝重击敌裆和小腹。

9.跪步：前腿屈膝全蹲，后腿跪地成跪步。用于追击敌人时，助长弹跳，以迅速近敌。敌倒地可用膝盖跪击。

10.玉环步：前足屈膝半蹲，后足擦地前弓，类似跪步。唯膝盖高于跪步。多用于冲击敌人时，以防被敌牵带，是一种稳步下坠的步法。

少林名家郭庆方老师曰：

马步站稳似铁桩，弓步蹬山似虎狂，

并步冲敌内力勇，仆步闪躲奔下方。

虚步防护闪攻势，歇步击敌腿脚伤。

丁步避敌闪势观，独立步下击敌裆。

跪步追敌难逃遁，玉环下坠力量强，

各种步型站得稳，敌人想动无妙方。

（四）腿法

1.前扫腿：以一腿屈膝全蹲为轴，一腿伸直仆地，以两手扶地，由前向后扫一周，多用于扫击面前之群敌。

2.后扫腿：以一腿屈膝全蹲为轴，一腿伸直仆地，两手扶地，由后向前扫一周，多用于扫击背后来犯之敌也。

3.踢腿：腿向前直踢。主要用于踢击面前之敌。

4.弹腿：屈腿向左右侧身弹踢，多用于踢击身体两侧的敌人。

5.倒踢腿：一脚立地，另一脚由前向上向后倒踢 多用于踢击后方来犯之敌。

6.地下勾剪腿：两手扶地全身仆地，一腿屈膝，一腿伸直，来回交替勾蹬。主要用于敌人从上进攻凶猛时，我上边不能进攻，必须从下盘进攻敌人，用一脚勾敌脚跟，用另一腿蹬敌小腿或膝盖，一勾一蹬，敌即倒。

少林名家马希贤曰：

前扫腿法走下盘，扫击敌人跌街前。

后扫腿法千军用，卷地黑风扫尘烟。

前踢直腿如铁棍，击中敌人倒下盘。

左右弹腿侧边踢，踢击对方筋骨断。

倒踢腿法背后踢，倒打金冠妙法玄。

地下勾剪来回找，勾蹬敌人跌平川。

欢迎邮购《少林武功丛书》

我社最近出版和重印了《少林武功丛书》共计40余种，现将近期出版的少林武术书介绍如下：

少林内功五形拳（压膜装）…………… 2.00元

少林内功绝技（压膜装）…………… 2.65元

少林绝命腿（压膜装）…………… 3.85元

少林打擂秘诀（压膜装）…………… 4.85元

少林洪拳制敌技法（压膜装）…………… 2.00元

以上定价已含邮资，如欲邮购可按本书第

4页办法办理。

四、练功程序

五合拳同其它拳种一样，必须先练好基本功，如手法、腿法、眼法、步法、身法等，并要练武练心，练心才能练身也。

第一阶段

以练直踢、弹腿、跳步为主。时间以每天早晨为宜，每天练0.5—1小时，约练1个月~1个半月左右。

第二阶段

继续练习以上动作，再加练弓步、马步、歇步、并步、虚步、仆步、跪步、玉环步、独立步、丁步等。每日早上约练1个半小时，不超过2小时，要用中等运动负荷。

第三阶段

除继续练习前两个阶段的动作外，再加练二起脚、旋风脚、前扫腿、后扫腿等，还可以练习车轮、飞脚、翻身滚身、翻跳等。每天早晨练习2个小时左右。为增加耐力，在练习以上基本功前，还须跑步10—20分钟，要用中等运动负荷，不能过于疲劳，以免受伤影响健康。

第四阶段

学习套路，每天除练习基本功外，可学习5—8个动作。

如果记忆力好的，可以学10—15个动作。不要因进度快而影响每个姿势的质量，这样一个星期可以学会一个套路。然后再请武术师指教和纠正不正确的姿势。学会第一路以后，不要急于学习第二路，需要复习熟练。拳打万遍，神理自现；拳练万遍，不动自转。是说只有练的遍数多才能悟出真正的拳理。做到每个动作不用思考即自动熟练地做出来。每天用中等运动负荷复习即可。这样继续苦练3—4个月，待姿势正确，动作熟练以后，再学习第二路，直到学完最后一路为止。练拳不但身动，而且要心动。在睡觉和休息时，要用脑子多思考动作套路的来龙去脉，如何能巩固不忘，使拳路永远记在心里。

第五阶段

学完全部套路之后，再结合学习气功。特别是气硬功，（如打沙袋、砍木人、劈砖石、插铁沙等）和气轻功（如戴铁瓦、吊沙袋、穿沙衣、提沙袋等）。以气壮力，发劲蹯打，登高跳远，跑步等。

第六阶段

综合练习，即先练基本功，然后再练气轻功，最后练习套路，三者结合在一起练习最为合适。

每天的具体练法如下：

1. 早上五点钟起床，先跑步，练基本功，然后再练气轻功和套路，最后轻微活动放松身体再休息，不要练完就一坐或者一睡，那是不好的。