

韩绍武
整理

河南科学技术出版社

少林 五子拳



《少林五子拳》系统介绍了五子拳的起源与流传；五子拳与《孙子兵法》、《水浒传》的关系；五子拳的基本功法、习练方法；详细图解了一、二、三路五子拳的套路动作；对五子拳散打100手一一作了说明，并对五子拳

点穴术也作了介绍。全书配技术插图千余幅，文图并茂，易学易练。

该书不仅是广大武术爱好者的学习用书，也是武术专业工作者的参考书。

韩绍武 整理

少林五子拳

河南科学技术出版社

内 容 提 要

《少林五子拳》系统介绍了五子拳的起源与流传，五子拳与《孙子兵法》、《水浒传》的关系，五子拳的基本功法，习练方法；详细图解了一、二、三路五子拳的套路动作；对五子拳散打108手一一作了说明，并对五子拳点穴术也作了介绍。全书配技术插图千余幅，文图并茂，易学易练。

该书不仅是广大武术爱好者的学习用书，也是武术专业工作者的参考书。

少 林 五 子 拳

韩绍武 整理

阎宝泉 阎 梅 绘图

责任编辑 王来玉

河南科学技术出版社出版

河南省汝南县印刷厂印刷

河南省新华书店发行

850×1168毫米 32开本 13.875印张 330千字

1989年2月第1版 1989年2月第1次印刷

印数：1—9,000册

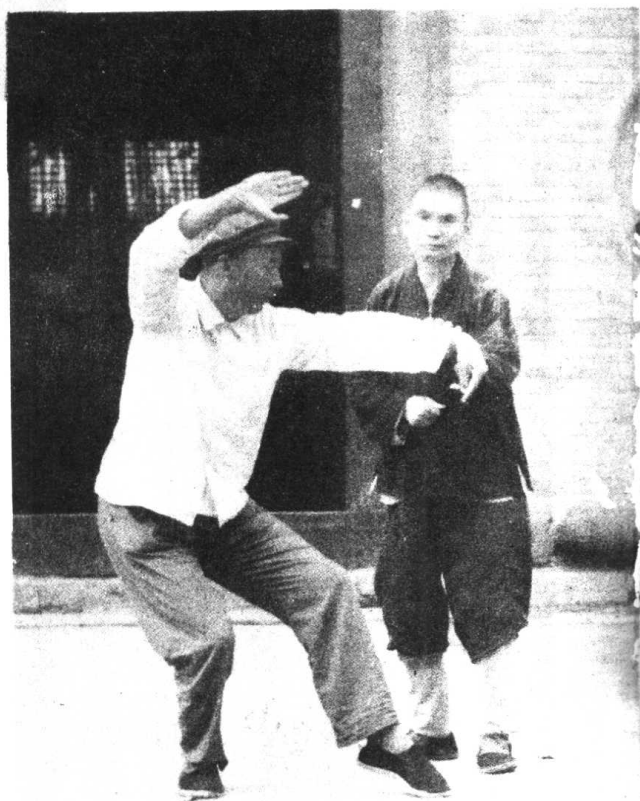
ISBN 7-5349-0159-6/G·160

定价： 4.20元



作者近照

韩绍武于少林寺留影



1983年9月，韩
绍武二访少林寺时与
少林武僧素喜大师研
究少林五子拳

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

五子拳源于嵩山少林寺。由于五子拳突破了少林拳的传统束缚，而成为一种别具风格的拳术。凡是练过五子拳的人，都感到五子拳确有不少独到之处，尤其在技击方面，更有不少的特殊主张。由于五子拳重劲不重招，斗智不斗勇，反中求正，逆中求顺，注重实用，而不讲究外观花样，总是以赢人为上，所以在套路的安排和动作的选择上，给人以别扭的感觉，即所谓“拳难看，劲难练”。

在五子拳的发展史上，曾出现过不少的名师高手，他们利用毕生精力研究五子拳。但由于受到“艺不轻传”的影响，长期以来，五子拳的主要精华始终控制在少数人手里，严重阻碍了五子拳的发展和传播，致使其濒于失传。

我随宁士俊老师练拳多年，深知老师的品德高尚，虽身怀绝技，但从不骄傲。整理推广五子拳是宁老师多年的心愿，宁老师的去世，对研究整理五子拳来说是一大损失。

为了弄清五子拳的起源和流传过程，以及各地练法的差异，本人曾几次到五子拳流传比较广泛的地区进行考证。在河北省故城县拜访了武乐义、孙金海、苏方兰等老前辈；在五子拳主要传播人孙万春的故乡山东省武城县黑虎大屯拜访了孙广福、孙保田、刘登弟等老前辈，他们均提供了不少情况。在嵩山少林寺拜访了首座和尚素喜大师及其弟子德虔。素喜大师带病介绍情况，查阅

资料，并为《少林五子拳》题词。

在该书的整理编写过程中得到前辈沈洪澡、张蝉英（女）、武官盈，及同窗好友江恩洪、耳克春、彭福凯、靳学义、杨国辉、袁国忠、吕顺才、刘树清、宁义和、宁信和、宁建和、李自新、李保山、孙荣庆、孙荣魁、孙荣波、孙方亭、李顺增、李献增等人的支持，在此一并致以衷心的感谢。

由于本人水平所限，难以把五子拳的全貌整理出来，如有不妥之处，望同好者指教。

韩绍武

目 录

一、概述	(1)
(一) 五子拳的起源与流传	(1)
(二) 五子拳与《孙子兵法》、《水浒传》	(12)
(三) 五子拳的保健作用	(14)
(四) 五子拳的武德要求	(17)
(五) 五子拳艺学十二条	(20)
二、五子拳的基本功法	(23)
(一) 手型	(23)
(二) 步型	(28)
(三) 身型	(31)
(四) 手法	(32)
(五) 步法	(38)
(六) 腿法	(49)
(七) 身法	(54)
(八) 眼法	(56)
(九) 动法	(57)
(一〇) 动法八诀	(59)
(一一) 进法	(62)
(一二) 截法	(62)
(一三) 抓法和脱法	(63)

(一四) 虚实法	(66)
(一五) 三归一体法	(67)
(一六) 六合明心法	(69)
(一七) 对不同部位的打法	(69)
(一八) 对敌人动向的判断法	(70)
(一九) 地势选择法	(72)
(二〇) 三十二种劲	(73)
(二一) 三连劲的用法	(76)
三、五子拳的练法	(77)
(一) 初练	(77)
(二) 单练	(79)
(三) 双练	(79)
(四) 专练	(81)
(五) 五子拳在练法上的特点	(122)
(六) 八项要求	(124)
(七) 五子拳在套路演练上的不同要求	(127)
四、一路五子拳	(131)
(一) 总歌	(131)
(二) 动作名称	(131)
(三) 动作说明	(134)
附：一路五子拳动作路线示意图	(194)
五、二路五子拳	(199)
(一) 总歌	(199)
(二) 动作名称	(199)
(三) 动作说明	(202)
附：二路五子拳动作路线示意图	(203)

六、三路五子拳	(268)
(一) 总歌	(268)
(二) 动作名称	(268)
(三) 动作说明	(271)
附：三路五子拳动作路线示意图	(325)
七、五子拳散打一百零八手	(328)
(一) 三十六天罡手	(331)
(二) 七十二地煞手	(363)
八、三功九步点穴训练法	(421)
(一) 点穴歌诀	(422)
(二) 三层功夫的九步练法	(423)
附：少林五子拳流传示意表	(436)

一、概 述

(一) 五子拳的起源与流传

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，他们根据孙子兵法的要求，以水泊梁山英雄好汉为模特儿，并吸取其它拳系的长处，创编了一种别具一格的拳术，故而命名为五子拳。因为它以孙子兵法为主要理论依据，所以有人又称其为“武子拳”。

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。

五子拳何时由少林寺传入民间，没有文字记载。据传，清代初年，少林寺有一拳师，携侄来到山东武城县黑虎大屯时，其侄身染重病，当时正是夏末秋初。黑虎大屯有一户姓孙的人家，在运河岸边种了一片西瓜，种瓜人是一位老者。拳师下船买瓜，正在挑瓜之时，从村里跑来一位青年（种瓜老人的儿子）对老人说：“本村姜家又来闹事，把家里的锅也给砸坏了，怎么办？”老人听后只是摇头叹息，无计可施。拳师在旁追问原因。种瓜老人含着眼泪，伤心地说：“孙、姜两家有矛盾，姜家人多势众，经常无故

欺负孙家。”拳师听后，愤怒地说：“你们不会跟他们打吗？”种瓜老人为难地说：“打不过人家。”拳师又说：“你们不会练武吗？”老人答道：“我们不会，又没有人教，怎么练呢？”拳师思索了一会说：“老夫乃少林还俗之僧，无事可做，携带侄儿云游天下，现在我侄儿有病了，跟着我也是个累坠，让他在这里一边养病，一边教你们练武吧！”种瓜老人听后非常高兴，一再表示感谢。不一会拳师从船上领出一位青年，向种瓜老人作了介绍，回头又对那青年说：“你在这儿教他们练武，一手儿也别留。”

那位青年患的是痢疾，没有多久就痊愈了。他在孙家教授了三年，孙家练出了一些高手，几年后，把姜家赶出了村。从此，五子拳在黑虎大屯代代相传，至今未断。

黑虎大屯原名南大屯，位于运河东岸，是武城县有名的特大村镇。清嘉庆年间，皇家运粮队的上百艘船只，经常来往于运河，并不断在南大屯打尖歇息。有些不法船员依仗皇家势力横行霸道，调戏妇女，殴打无辜，抢摘瓜果，毁坏庄稼，无恶不做。因此，激起了很大的民愤。在举人孙老天的鼓动下，由拳师孙老亭出面，组织了上百名练五子拳的弟子，寻机把运粮队引到堤外，进行了一场恶战，打死打伤多人。事后又由孙老天出面打官司，也占了上风。从此，皇家运粮队再也不敢在那里捣乱了，而且到处宣扬南大屯的人象黑虎一样厉害，信口把南大屯叫成黑虎大屯。一传十，十传百，天长日久，南大屯也就改成了黑虎大屯。这个故事至今在当地还广泛地流传着。

孙老亭（种瓜老人的曾孙），是五子拳发展史上的名师。因他排行第二，乳名二卯，辈数又大，所以乡亲们都叫他卯二爷。孙老亭以走镖为业，兼教五子拳，出名的弟子有三人，即孙万春、

崔芳、刘凤集。要说广泛传播五子拳，就得从孙万春说起。要论功夫深，名声大，有研究，有发展，也得数孙万春。

孙万春，又名马万春，外号马和尚，山东省武城县黑虎大屯人，生于清嘉庆年间，故于咸丰末年，终年58岁。孙万春生在一个贫穷的家庭里，自幼丧父，因无法维持生活，由本村其舅父马氏收为义子，故而当地人又叫他马万春。他后来出家当了和尚，人们从不叫他的法号，都叫他马和尚。

孙万春生长在武术之乡，受了一定的熏陶和影响，因而幼年时，就特别喜爱武术，但因家庭过于贫困，无钱拜师学艺。孙万春从八岁开始，就在拳场外边偷偷地模仿比划，自学自练，一直坚持了二年多，并未引起人们的注意。有一天晚上，拳师孙老亭发现场外黑影中有一个小孩在练拳，不声不响，十分认真，便把他叫到身边。一看不是本场练拳的孩子，问他叫什么名字。当孙万春说明原因后，孙老亭深表同情，大家带着好奇的心情叫他练了一套“衣衫母”。虽然某些动作还不太准确，倒也规矩，身形变化，展转进退比在场练拳的孩子还要灵便得多，因而很受大家的赞赏。孙老亭心想，孙万春年纪虽小，竟有如此大的决心和毅力，心中十分喜欢，当场就答应免费收他做徒弟。孙万春练拳十分刻苦，不惜力气，一丝不苟。白天砍柴草，夜间随师练拳，练饿了吃一个生萝卜，实在无东西可吃，就喝凉水充饥，仍坚持练拳。因此，使老师很受感动，愿早日把他培养出来。所以在教拳时，对他讲解透彻，要求严格。如果孙万春家里绝粮断炊，老师还要接济他一些。老师去卖艺，就带他去见世面。老师去走镖，就带他走南闯北。孙万春长到18岁，武术已达到较高的水平。平时碰到投师访友比试武艺的，都由他出面替师代劳。后来经常随师走镖于南、北二京，运河两岸，名声渐出。

就在孙万春20岁那年，第一次离师走镖，从北京沿运河往南京送货，镖车上写着12个大字，“拳打南北二京，脚踢运河两岸。”当走到黄河北岸一个大村镇住店时，店主见此话口气太大，好言相劝，叫他去掉此话，以免招风。孙万春年少气盛，哪里肯听。第二天临明出店，刚走不远，被一个骑马少年横枪拦住去路。孙万春见状持枪相迎，刚一出枪，就被那少年把枪拽走，拨马而去。孙万春心里好生纳闷，想来想去，觉得此事可能与店主有关。回店一问，才知此少年乃是店主未出阁之女。这时孙万春才知天外有天，深感自己学艺不精，从此不再走镖，专心练功。

两年后，孙万春有两个师兄弟做了刀客，冒充孙万春拦路抢劫。为此，孙万春受到株连而坐监，后在充军路上逃跑。为了躲避追捕，从此不在村里呆了，并改姓为“马”，到处投师访友。只要听说哪里有名师，他不怕山高路远，非去拜访不可。如果没有盘费，讨饭也要去，就这样他走遍了中原各地。

当时临清州以北30多里处，靠运河东岸，有一座关帝庙。庙内住着一个老和尚，据说是少林寺的高僧，因参加了反清活动，被清政府捉拿在案，所以隐居在此。孙万春听说老和尚也是练五子拳的，便去投师出家。老和尚本来不想收徒，念其心诚，又看他无家可归，所以就收他做了徒弟。也不知老和尚给他起了什么法号，人们都叫他“马和尚”。后来老和尚又收了一个徒弟，师徒三人，精心研究五子拳，整整练了六年。临清州官发现老和尚后，夜间派兵捉拿，将关帝庙包围。在这危急时刻，马和尚头前开路，师弟背着师傅逃了出来，不几天老和尚因颠簸而死。临终前，劝马和尚去少林寺继续学艺。马和尚在少林寺又学艺三年，后转回故里。十几年的流浪生活，使他既学到了武艺，又锻炼了意志，成了武城、故城、高唐、临清、清河、夏津一带的名师。

马和尚不仅继承了五子拳，而且还丰富、发展了五子拳。马和尚回到黑虎大屯后，不少人要拜师学艺，可他只收了孙老西和孙步清二人。后来孙步清以保镖为业，孙老西以护院为生。他们都是五子拳的名师。

清道光年间，黑虎大屯的孙太荣在北京前门大街开设万胜镖局，多次邀请马和尚去那里走镖。马和尚去北京后，又被道光七弟胜九请到御王府（即现在北京协和医院所在地）当拳师。马和尚长年生活在御王府，专门研究武术，十几年如一日，从不间断，但收徒很少。在北京仅教授了五人，即道光七弟胜九、韩福林、孙玉秀、刘三、刘通。

韩福林，山东省武城县苦水屯人（今河北省故城县），他生于清嘉庆末年，故于光绪末年，终年85岁。

韩福林自幼习武，还擅长摔跤，身材高大，人送外号“大韩”。韩也是当时北京武术界名流。清道光年间，他在北京前门大街与人合开一小切面铺营生。马和尚进北京后，经常到天桥以武会友，因而认识了韩福林。论同乡格外亲热，谈武术又互不服气，在别人的挑动下，二人动起手来，论拳比枪，各显其能，结果是马和尚三胜韩福林。就这样韩福林才拜马和尚为师。当马和尚问韩福林想学什么时，韩福林说，“我什么也不学，只学掐咒。”马和尚笑道：“哪里有咒呢？”韩福林问道：“那么我为什么伸不出手呢？其中一定有咒。”于是马和尚就将五子拳的奥妙说了出来。五子拳有哪些主要劲，怎样练手，怎样练眼，怎样练身法步点，以及刚柔变化、阴阳高低、虚实强弱、进退闪错，说得一清二楚，说着比划着，比划着说着。一个是教者用心，一个是学者认真，使韩福林茅塞顿开。韩福林自学五子拳后，如虎添翼，名声更大，再加上爱跟人动手，因而当时流传着这样几句歌

谣：“山东把式数大韩，大杆钩镰五子拳，要是有人来动手，出手容易回手难。”韩福林在御王府生活了十几年，马和尚去世后，他仍留在御王府，随亲王胜九走遍全国各地，拜访了不少名师高手，对发展五子拳也做出了一定的贡献。后咸丰皇帝驾崩，同治继位，慈禧太后垂帘听政，亲王胜九被陷。因此，韩福林、孙玉秀回山东武城县。后来二人合传武子魁一人。

武子魁，乳名武祥，山东省武城县武庄人（今河北省故城县），生于1863年，故于1938年，终年76岁。

武祥是韩福林的外甥，自幼随父武纪伦练八大锤。韩福林还乡后，一直呆在家里，并没有开场教拳。武纪伦对武祥说：“我不行，跟你舅学去吧！”可是韩福林不教，武纪伦发火了，韩只好答应下来。因此，武祥在少年时代就开始学五子拳。由于五子拳是一种讲劲的拳术，刚柔相兼，其动作要领、技击要求，与刚性拳术大不相同，引不起武祥的兴趣，所以学拳不认真，练拳不规矩，颇有厌烦之意。于是大韩训斥道：“不教你，你要学，给你好东西你又不学，打死你也得学！”在其舅父的逼迫下，武祥只好耐着性子继续学五子拳。村里的一些少年，听说大韩只传武祥一人，有羡慕的，也有不服气的，说什么的都有。一年之后，有一个小伙子天天要跟武祥动手，比试高低。武祥发怯，不敢答应。大韩知道后，便对武祥说：“可以跟他比。”那个小伙子凭实劲比武祥大，一照面，先用了个饿虎扑食，满以为一下子就能把武祥按倒在地，可是没想到一连扑了三次，都被武祥轻松地躲过了。武祥看到一个好机会，趁势一掌，把那个小伙子打出好远，仰面朝天躺在地上。这时武祥才感到五子拳确实有它的长处，因而也就学得起了劲了。武祥家离大韩家有六里路远，不管多么劳累，每天晚上总是去学，来回路上还抓着两个大罈子练刁手。有时武祥没有