

福建 少林 狗拳

上

周 全



2.1
6
南方稀有拳种

福建科学技术出版社

福建少林狗拳

周 金 伙

福建科学技术出版社

1984 · 福州

福建少林狗拳

周金伙

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 7.875印张 166千字

1984年2月第1版

1984年2月第1次印刷

印数: 1—220,530

书号: 17211·27 定价: 0.85元

序

吾今年八十有二，自幼酷爱武术。一九二七年吾侨居新加坡，幸蒙吾师陈阿银先生教授福建少林狗拳多年。

福建少林狗拳属南方少林象形拳种。今吾学生——福建省立医院医生周金伙，根据国家体委关于挖掘整理祖国武术遗产的精神，将其整理成书，甚慰吾心！本书基本上反映了该拳的全貌和特点，可供广大武术爱好者一鉴。

中华武术门派众多，拳种如云，各具特点。练习福建少林狗拳的同志，须知业精于勤，艺无止境，应虚心向各派学习，吸取其精华，为提高祖国武术水平而努力。

福建省武术协会委员 陈依九

一九八三年十一月于榕

前 言

福建少林狗拳，又称“地攻拳”、“地术犬法”，属于我国少林拳种之一。该拳于一九七九年被国家体委武术调查组列为我国南方少林拳系之稀有拳种，是武坛百花丛中一朵奇葩。

该拳是模仿狗的奔、扑、滚、翻、撑、仰、蹬、卧、闪、窜、抖等格斗动作的形象而发展起来的象形拳。全拳由十二个套路组成，分为上、中、下三盘，而以下盘为绝。它既有独特的地趟动作和丰富多彩的腿上功夫，又有南拳的手法特点。全拳刚柔相济、灵活多变、上下起伏、似南非南、似北非北、独具一格，有“少林地上飞龙”之美称。

学习少林狗拳，不但在防身自卫方面有着较高的实用价值，而且是一种锻炼身体、增强体质的有效方法，通过练习，可以促进人体的新陈代谢，改善内脏器官功能，调节神经系统机能，使人体筋骨强壮，各部分肌肉更加发达，增强骨质的坚固性和柔韧性，提高骨的抗折抗弯功能，防止骨质变性，加强人体意外倒地时的自我保护能力。

编者跟随福建少林狗拳名师陈依九、陈政禄学习少林狗拳近二十年；一九七九年与陈承海同志一齐被福建省体委特邀参加在广西南宁举行的全国第一届武术观摩交流会，荣获特邀奖；会后参加全国武术汇报团赴京表演；同年，经国家体委特邀参加第四届全国运动会，又获特邀奖。编者对福建少林狗拳有一定的认识，并根据国家体委关于发掘整理武术遗

产的精神，现将其整理成书，供广大武术爱好者学习。

全书分上下两集。上集重点介绍少林狗拳的健身作用，少林狗拳的特点、基本功、基本动作、部分套路练习及攻防对练。下集主要介绍少林狗拳的部分套路和部分技击闪打动作等。

本书在编写过程中，承蒙陈依九（现任福建省武术协会委员、福州市武术协会顾问等职）、陈政禄（现任福州市武术协会主席等职）老师惠于指导修正，陈伟强、刘和平、郑凌胜、陈思达、刘炳风、周岱、金辉等同志的帮助。全书成稿之后，又由蔡中豪、黄颖两位同志配图，在此一并致谢。

由于编者水平有限，书中难免有缺点与错误，殷切希望广大读者提出宝贵意见。

福州市武术协会委员 周金伙

一九八三年十一月

目 录

第一章 福建少林狗拳概述·····	(1)
第一节 少林狗拳的流源·····	(1)
第二节 少林狗拳的健身作用·····	(1)
第三节 少林狗拳的特点·····	(4)
第四节 怎样练好少林狗拳·····	(11)
第二章 福建少林狗拳的技术内容·····	(22)
第一节 基本功与基本动作·····	(22)
一、上、中盘基本动作·····	(22)
二、下盘基本功组合练习·····	(67)
第二节 部分套路·····	(82)
一、三战·····	(83)
二、双蝙蝠·····	(113)
三、三十六·····	(152)
第三节 攻防对练·····	(191)

第一章 福建少林狗拳概述

第一节 少林狗拳的流源

福建少林狗拳系武林奇技，历史悠久。相传明代福建泉州少林寺对面有座白莲庵，庵中尼姑多练少林狗拳，作为健身护庵之术。艺不传人。清初，泉州少林寺和白莲庵僧尼参加反清复明活动，清政府恶其所举，下令焚烧寺庵，诛杀僧尼，两院僧尼被迫逃散四方。有位法号“四月大师”的尼姑，避难福建永春县陈家，陈家李老太待其亲如骨肉，“四月大师”感其恩惠，将少林狗拳传授李之子陈彪。陈知此拳系武林绝技，视若奇珍，只许传子不传女，父子相承，密不外传。民国初年，传至陈阿银，后因陈打抱不平，打死当地恶棍，逃往新加坡陈依九家。陈阿银老师感其赡养之德，将此拳尽数相授陈依九。

陈依九老师自幼酷爱武术，早年学过泰拳、醉拳、龙猴拳等，得陈阿银真传后，专心研究狗拳，武艺更加精猛全面，在东南亚一带颇有名望，人称“铁脚九师”、“神腿九”，曾任过新加坡武术协会会长。陈依九老师于一九三二年回国，定居福州，少林狗拳始在福建各地流传。

第二节 少林狗拳的健身作用

少林狗拳，是我国民族体育项目之一，它不但在防身方

面有着较高的实用价值，而且是一项很好的健身运动。其优点归纳起来有下列几点：

（一）扶正祛邪，提高人体抗病能力

祖国医学对疾病的认识，始终贯穿着以“正气”为本的论点，所谓正气，指人体抵抗疾病的能力；邪气，指各种致病因素。认为“正气存内，邪不可干”（《黄帝内经·素问·刺法论》），“邪之所凑，其气必虚”（《黄帝内经·素问·评热论》），就是说疾病的发生不仅取决于致病因子，而且更主要的是取决于人体抵抗邪能力。这里所讲的气，包括宇宙中的天地之气和人体中的先天之气（元气）及后天之气（水谷之气）概括起来有两个含义：一是指构成人体和维持人体生命活动的精微物质，如呼吸之气，水谷之气等；二是指脏腑组织的生理功能，如经络之气，脏腑之气，等等，但两者又是相互联系的，前者是后者的物质基础，后者是前者的功能表现。它循经络系统运行周身，有温煦肌肉脏腑、润泽皮毛、滋养四肢百骸、护卫肌表、防御外邪入侵的作用。它是决定人体抗邪能力的根本。《难经·八难》指出：“气者人之根本也。”狗拳上中盘所练的“丹田功”就是此气。因此，经常练习狗拳，能够增强体质，扶植正气，提高人体抗病能力。实践证明，坚持练习该拳多年的人，很少得病，即使偶尔发病，也易康复。

（二）改善血液循环，预防心血管疾病

练习狗拳，尤其上、中盘很多动作、姿势，要求呼吸与运动作适当的配合，气往下沉，所谓“气沉丹田”这是一种

横膈式呼吸，对医疗保健都有一定的作用。膈腹肌的收缩与舒张，使腹压增高，腹腔的静脉由于压力的作用，把血液输入右心房；相反，当腹压减低时，血液则流向腹腔。这样，由于呼吸运动就可以改善血液循环，增加心肌的营养。同时，腹式呼吸还可以改善淋巴液的循环。所以练习少林狗拳，对预防各种心脏病及动脉硬化有一定的作用。

（三）增强骨质的坚固性和柔韧性

狗拳是全身性运动，尤其是通过跌、扑、滚、翻、穿、窜的练习，可以使人体各部分的肌肉更加发达有力，骨质加厚，骨小梁的排列更加有规律，增加骨质的坚固性和柔韧性，从而增强骨的抗折、抗弯功能，加强人体意外倒地时的自我保护作用，并且有助于使关节运动灵活，关节韧带弹性的改善，保持骨关节系统健康，预防骨质变性和关节僵硬。据观察，经常练习狗拳的老人，脊柱发生老年性变形者较少，脊柱活动性较好，大多数人弯腰时手掌能触地，骨质疏松、骨突等情况较少。陈依九老师虽年过八旬，仍能跌、扑、翻、滚自如，实得于该拳之妙法也。而普通老人，发生腰脊柱老年性变形者较多，脊柱活动性较差，只有少数人弯腰时手掌能触地；同时，骨质代谢情况较差，骨质疏松，骨突等情况较显著。

（四）调节神经系统机能

练习少林狗拳，要求神、形紧密配合，全神贯注，每个动作都要经过大脑高级神经系统的紧张活动后完成的，这也间接地对中枢神经系统起着训练作用，从而提高了中枢神经

系统的紧张度，使其它系统的组织器官的机能得到改善，对加强大脑方面的调节，增强中枢神经系统的机能有着良好的作用。因此，练习少林狗拳时间较长的人，都有心情舒适、精神焕发、反应灵敏的感觉。

(五) 促进食欲，改善胃肠功能

少林狗拳以腰为轴。腰部动作较多，能活跃腹腔血液循环，促进胃肠的蠕动。而且少林狗拳上、中盘以腹式呼吸为主，横膈肌的不断运动又可以对腹腔内脏起到有规律性的按摩作用，进一步促进内脏运动，消除脏器郁血，促进新陈代谢和胃液、胆汁等消化液的分泌，改善消化与呼吸功能，故练功后，食欲和食量显著增加。根据临床观察，腹式呼吸可以治疗溃疡病、胃肠功能紊乱、胃下垂等多种消化系统疾病。

(六) 提高前庭分析的机能

少林狗拳下盘动作难度较高，包括许多起伏、转折、翻腾、跳跃和旋转动作，如连环鸳鸯勾、倒踢金香炉、猛虎出巢、月带环腰、旋空抢背等，旋转时速度是极快的，因此经常练习该拳，可以训练位觉感受器，使其机能稳定性加强，提高前庭分析器的能力。

第三节 少林狗拳的特点

中国拳术种类繁多，按其风格总的可以归结为南拳和北拳两大类。南拳一般称南少林，北拳又叫长拳，一般称北少林。

南拳讲究身体端正、步法稳固、出手有力、以声助气。

以气催力。南拳多短手，多桥法，少腿法。拳家概括为：以象形为势，以意为神，以声助气，以气催力，落地生根，发力刚劲。南拳有给人凶猛刚劲、气势磅礴、威武雄壮的感觉。北拳多长手，善用腿法，身法多变，动作灵活，快速有力，节奏明显。北拳有给人舒展大方、波浪起伏、潇洒飘逸的美感，但是无论南拳或北拳，其共同特点都以上盘动作为主。

福建少林狗拳的特点主要表现在两个方面：一是似南非南，似北非北；二是擅长于倒地后施展各种地上竞技动作。

为什么说福建少林狗拳似南非南，似北非北呢？因为该拳既有南拳的特点，又有丰富的腿法。南拳的特点主要体现在中盘与部分上盘动作之中，它均以上肢动作为主，手法变化频繁，步型变动较少，往往一步几变手法，如戈竹手、勾文手、回道箭等动作。腿法较低，一般高不过肩，而且又多是伸屈性的，例如内环腿、侧踩腿、折镜脚等。步型重心都比较低，桩功稳固沉着，常以蝙蝠马、后坐步、三角马、跪步为基础步型。用力上喜使短劲，一般先进身后发力，并以发声与吐气来助长每一个动作的力量。北拳特点表现以下盘倒地动作较多，倒地后主要靠双腿的绊、剪、绞、蹬、踢来施展各种技击动作，脚上功夫占整个下盘动作的百分之九十左右，两只手仅仅起到辅助双腿的作用，故拳家有“狗法全凭脚打人”之说。同时少林狗拳上盘又以腿为主，上下盘衔接时还运用了不少北拳的闪、展、腾、挪和跳跃蹦窜动作。这样就使福建少林狗拳形成了不南不北的独特风格。为了便于详细介绍该拳的特点，下按上、中、下三盘分别论述。

(一) 上盘

少林狗拳上盘多用腿，主要腿法有三盘连环鸳鸯腿、一字腿、小脚寸、挂勾腿、钻心腿、回摆腿等。其中常用的是三盘连环鸳鸯腿。所谓三盘连环鸳鸯腿，即下踩（踩下肢）、中摆（摆踢胸腹部）、上扫（勾扫头颈部），由下到上连续腿击。身形讲究倾头、缩颈、含胸拔背、沉肩垂肘、收腹敛臀、塌腰屈膝。步型较高，以狗闪一字马、灵犬插竿跳、美人照镜步为基础，以三七步、神犬独立、丁字步为主。步法变化上讲究进退、闪摆、串旋、提膝绕步。戈竹、勾文手、反面拳、大小箭、连环拳、劈竹手、蝴蝶手是最常用的手法。

上盘技击特点：善用腿法。因为腿力较强，长度也超于臂，谚言所谓“宁挨十拳，不吃一脚”、“一寸长，一寸强”、“手是两扇门，全靠脚打人”。同时，也十分重视发挥手的作用，常常手脚并用。做到既有腿出击，又寓短手掩护；既有长拳出击，又有短腿追踪。在实际攻防练习中，有纯攻、纯守、以守带攻、以攻为防、攻防兼并五种形式。纯攻是：常以三盘连环鸳鸯腿为先导，主动举起一脚向对方下肢踩击，若被闪过，随即改为摆腿摆击对方躯体中部，要是仍未击中，这只脚落地，立即以另一只脚向对方头颈部勾扫，二腿连击，灵活敏捷，迅速有力，同时佐以连环拳补击，做到腿到拳至、拳至足起。纯守是：当对方攻势凶猛时卒以狗闪一字马或美人照镜步，左右闪摆，绕步环行，伺机反击。以防带攻是：对方攻击时，不拦不架，而是利用身法与步法的变化，避开对方锐气，立即发动进攻，也可以乘对

方转换进攻动作之空隙机会主动抢攻。以攻为防是：以攻击的动作当作防守的手段，用带有打击力的动作，击打对方进击的四肢，如用久经苦练的双足胫部和内踝部横扫对方击来的下肢，用掌劈、砍对方手足背面等。攻防兼并是：对方进攻时，我用一只手或一腿架、拦、格、挑、压对方的四肢，而以另一手足立即迅疾随之而入，击打对方的空档部位，例如弧形脚、回道箭、暴雷反面拳等动作。

(二) 中盘

中盘上肢动作较多，多摆矮桩，马法善于立、跪配合，立时以三角马、伏虎步、后坐步为主；左右蝙蝠腿、美人照镜、斜沉步做为跪时的最基本步型。手法以掌、拳、桥、肘功为主。拳有直、拌、冲、横、勾、挂、劈；蝴蝶掌、阴阳手、蝙蝠手、劈斗掌等是常用的掌法；桥有沉杠、缠桥、耳门箭、穿心杠等；而且进身后善于用肘。腿法有脚外侧用力的铲，脚掌用力的踹，脚根用力的蹬，脚尖用力的踢等。身法讲究吞、吐、浮、沉、挤、靠、撞。

中盘技击特点：善于立跪起伏，立时以攻为主，以跪为辅，跪时以守为主，守中寓攻。进攻时善于贴身靠打，用手紧逼快打，力求见桥则断，无桥架桥，见缝插针，指上打下，打乱对方马步。腿法较低，多用里踹、外蹬、踩击、后戳等，同时善于以膝关节冲撞对方下肢，即所谓的折马，使其下肢不固、重心不稳、步法必乱、破绽必多，乘机进击，方可奏效。防守时，常以对方进攻时，侧身闪躲下跪或后跳成蝙蝠腿，借对方扑空的瞬间，突然迅速立身回击或转入下盘。故中盘可谓少林狗拳上、下盘的“枢纽”，起到连上串

下的作用。

(三) 下盘

狗拳的下盘是全拳的灵魂。狗拳的下盘以地上的跌、扑、翻、滚、穿、绞动作为主，两手支撑为副。人称犬法下地风车轮（即风轮连环腿），是最基本也是常见的动作。所谓“风车轮”就是躺地后，两手撑地，两腿有节奏地、刚劲有力地、上下前后左右不停地在地上转动，翻身打滚，挥舞绞绊为其特征。腿法有蹬、踢、剪、勾、扫、弹、绊、缠、捆、绞十种。身形似犬。要求做到缩颈正头、沉肩垂肘、含胸拔背、弯腰敛臀、屈膝勾脚、伸缩交替、翻滚圆滑，穿转速巧。

正头倾颈。倒地时头部要求自然正中，不偏不歪，颈部前倾舒松。这样才灵活自如，使大脑处于最舒适的位置，便于人体运动中枢清醒地指导各种动作的进行。

含胸拔背。背部应自然放松下沉，稍向内合，微含胸，这样不但有利于倒地时，上身向前向上倾斜，而且能迫使横膈肌下降，防止气血上涌，使躯干前面外部肌肉紧缩，防止内脏组织器官受到损伤。

沉肩落肘。两肩下沉松弛，两肘部自然下坠，随身体左右侧位置的变化，一侧着地支撑上身重心并紧靠两肋的外侧，不要向外伸展，拳谱“落地靠肘顶，两肘不离肋”就是对此而言。这样可以保护胸肋部，缩小受攻击面，还能使肱二头肌、三头肌、三角肌得到锻炼。

敛臀弯腰。下盘落地以后，躯体的重心主要是靠臀部支撑，练习时一般臀部先落地，而臀部是整个上身的后座、腰

的支柱，所以倒地时要求臀部收敛平正，同时腰部要尽量向前弯屈，使整个躯体保持一定的弧度，以利于前后翻滚穿窜，左右移动，能提高地上动作的变换速度和伸、缩、蹬、击、擒、拿、捆、绑的机动性与灵活性。

屈膝勾脚。练习下盘时，由于下肢不作为躯体重心的支撑点，而是施展地术竞技的重要部位，故倒地时双膝要弯屈上提，尽量向胸部靠拢，双脚面绷紧上勾，这样可以蓄藏腿力，蹬击时更有力量，所谓“收得越紧，发腿越有力量”，而且缩小被击面，有利于勾、缠、剪等腿法的发挥和翻滚转动钻动作的施展。

伸缩交替。伸缩是指躺地动作姿势的收展开合而言，一般倒地未施展动作前或主动下躺摆地盘桩时，肢体应紧缩一团，状如舟底。动作变化，尤其破坏对方下肢关节时，要求整个躯身，尤其是下肢伸展。同时伸中必须求缩，缩中又必须有伸，缩的极处就是伸的发源，伸的极处就是缩的起端。伸缩必须交替使用，做到伸如紧弦，缩似张弓，相互循行。

翻滚圆滑。这是针对下盘身法变化而言。地上变化动作主要靠翻滚穿转。翻是指肢体缩成一团前后翻动；滚是指伸直肢体左右滚动。练习时要求做到圆滑流利，似滚盘走珠。

穿转速巧。穿是前后左右穿插；转是指从下盘变为上盘时要以臀、肩部为轴心似车轮转动，助其躯体向上站立。要求动作迅速、轻巧、敏捷，似灵犬捕兔，猕猴攀枝。

下盘技击特点：以“欲倒不带形，倒地见机行，踢打捆绑擒”为宗旨，充分运用狗拳立、跪、倒，三者忽高忽低，行踪不定的特点，来迷惑对方，做到出其不意，攻其无备。

根据情况不同，狗拳下盘倒地可分主动倒地和被动倒地

两种。

主动倒地：这是直接进攻式，防而即攻的动作，可出其不意，攻其无备，以奇、猛、迅制胜。主动倒地又可分三种：一是和对方交手时，采用虚招或引上打下，乘对方着摸不定或向上招架时，急速转入下盘，制对方于猝然间。此动作快速轻巧，顺达流畅，奏效异常。如神戈踩肚、一字开弓、朝天倒等动作。二是直接下取。此类为硬攻巧取法。上、中盘猛烈进击，对方被迫退守时，乘对方后退瞬间站立未稳或露出破绽与旧力略过新力未生之际，急速转入下盘。动作要求凶猛准确，干净利索。如猛虎过岗、拔草寻蛇、后一字开弓等动作。三是倒地摆桩。交手时，突然后退摆下桩，待其上步进击时，迅速转身绞缠剪绊对方下肢。如电视连续剧《武松》中，武松醉打蒋门神，武松躺地摆鸳鸯地盘桩待蒋门神上步进击，就是采取这种主动倒地的方法。

被动倒地：被动倒地，常因对方进攻快速凶猛，拳腿密集，我处劣势，为化被动为主动而主动倒地，以我之长击其所短。或腿被对方接住，为避对方撞击或摔倒，顺水推舟，借力化力，乘势转入下盘，击倒对方。如鲤鱼翻浪、后滚穿针、翘扁担、凤凰金交剪、倒踢金香炉等动作。

下盘技击还具有击倒对方和捆绑对方两大特点。击倒对方的有一百多个不同的地上竞技动作，如鲤鱼翻肚、狗咬棕、倒踢紫金冠、朝天一柱香、拔草寻蛇、霸王举鼎、狗急跳墙、小鬼顶金刚、一字腿、朝天倒等等。捆绑对方的有武松打虎、连环鸳鸯勾、上弹勾、虎头杠、双蛇锁口、三杠、六笛、十八勾等五十多个不同的动作，均以四肢绊、勾、扭、绞、缠、剪对方头、肩、四肢，使其动弹不得，损失反