



少林金狮拳

胡金煥 翁治兴 孙崇雄 编著



北京体育学院出版社

少林金獅拳

主編
孫崇雄

翁冶興 編著

北京体育学院出版社

责任编辑 董英双
责任校对
封面设计 谢 怡

少林金狮拳

胡金焕 孙崇雄 翁治兴 编著

北京体育学院出版社出版发行

(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销

北京市顺义县小店印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：4.5 定价：2.20 (压膜装)

1990年6月第一版 1990年6月第一次印刷 印数：20000册

ISBN7-81003-350-6/G·260

(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

金狮拳又叫狮形拳，是福建南派少林拳术的一种。它模仿猛兽狮子的自然动作创编而成，是保健强身、自卫御敌的有效体育项目。

相传，清乾隆年间，南派少林拳名师李春字、安海传下此拳。清末民初，中医师陈耀华，外号燕燕先生，武功过人，在福州打抱不平，逃难至福建连江丹阳镇花园村，巧遇金狮拳名师魁俊九，得受此稀有拳术，并传至今日。

金狮拳在历代的发展过程中，形成了一些不同的流派，但其内容特点却大同小异。因此，在整理过程中，我们扬长避短，并结合现代医疗体育、中医理论和祖国医学有关养生锻炼的方法进行充实。

在编写过程中，我们还曾对猛兽狮子的动作进行观察和研究，拜访了许多老一辈武术家。对本拳复杂的动作和它所要求的浑身暴发出的刚强劲力有了更深入的理解，并依此对动作的阐述尽可能使之通俗易懂。

金狮拳名家陈耀华（燕燕先生）的高足纪灼弟先生演投此拳。纪灼弟先生曾参加1984年全国武术比赛，同年前往日本演授南少林稀有拳种金狮拳，得到了日本武术界人士的高度评价。

本书在整理编写过程中，虽得到纪先生的精心指点，但由于体验深度有限，其中或有不妥之处，望读者惠与批评、指正。

编者

1989年12月

目 录

第一章 少林金狮拳指要·····	(1)
一、入门必知·····	(1)
二、松柔为要·····	(2)
三、动静相兼·····	(4)
四、圆活连贯·····	(5)
五、神形合一·····	(5)
六、沉稳含蓄·····	(7)
七、狮拳六稳·····	(7)
八、持之以恒·····	(8)
九、周身秘要·····	(9)
第二章 金狮三战拳·····	(12)
一、动作名称·····	(12)
二、动作说明·····	(13)
第三章 三狮戏五虎·····	(38)
一、动作名称·····	(38)
二、动作说明·····	(39)
第四章 狮子戏球·····	(67)
一、动作名称·····	(67)
二、动作说明·····	(69)
第五章 狮拳对练·····	(92)
一、动作名称·····	(92)
二、动作说明·····	(94)

第一章 少林金狮拳指要

一、入门必知

金狮拳是福建南派少林稀有的象形拳之一，它系南少林韦陀门派中的一个支流，广泛流传于福州、长乐、永泰、闽侯、连江等地。金狮拳的特点，是仿效猛兽狮子的各种形态动作，并与拳术的基本功相结合创编而成。此拳的独到之处在于生动逼真地表现了狮子形态，如摇头摆尾，狮子戏球等动作，整个体态造形生动有趣。体现了狮子在奔跑、跳跃、捕食时敏捷和勇猛的气魄，不仅模仿逼真，而且有够的武术意识和功力。他要求练习者在运用中做到：

狮嘴鳄鱼鼻麟麒眼， 股凸腰凹前胸挺。
咬牙切齿吊五筋， 提裆吊肚气沉“田”。
力由“三溪”过两腿， 劲起腿腰力贯臂。
出气发声火暴发， 短打擒拿踢踩扫。
平丁点弓弹包马， 爪锤枣掌指钩手。

狮拳的套路有三战拳、三狮戏五虎、狮子戏球等。其总的

特点是：

(一) 金狮拳在训练上要求做到形神合一，内外相合。在内外上，既重视内练也重视外练，跟其它拳术一样，要求达到内练精、气、神，外练筋、骨、皮，以达到内外皆修的

效果。

(二) 金狮拳是静中待动，动则凶猛无比。在运动中既重视精神上的静，又重视动作上的动。金狮拳运动起来一般来说是在上动下静中过度，故它是由静到动，又由动到静，动静兼施。

(三) 在劲力上它要求做到既有刚劲，又有柔劲，而且要求以刚带柔，刚柔相济。

(四) 在神态形象上要求既要重视仿效动物的形象，又要重视仿效动物习性和神态，不但要作到形似，而且要作到神似，这样才能达到形神合一的境地。

(五) 在“意”“气”的锻炼中，既要注意到呼吸的交换和内气在周身的运动，又要注意到意念的活动，讲究精神内守不显于外，呼吸时气沉丹田，劲发于全身，特别是两腿之间。

(六) 整个动作上有开有合，有小动作又有大动作，须注意每一个关节的运动，以便使肌体的各部分都能得到有效的运动。

(七) 在运动的速度上有快有慢，以慢带快，快慢兼施。

二、松柔为要

在学习金狮拳的时候，首先注意的就是使肢体自然的放松。而要达到肢体的放松，主要的是要放松身体上的各大关节。只要能做到在运动中人体的各大关节放松，人体也就自然的放松了。

我们知道，人体的一切活动都受大脑神经支配，由大脑统一指挥，所以肢体的放松，更重要的是要从精神上放松。只有从精神上放松才能达到整个肢体上的自然放松。

所谓松就是要作到上肢肩、肘、腕和下肢髋、膝、踝的放松，放松这几个大关节，肢体小关节也将随之放松。但我们这里所说的松并非松而无力，松应是松中有紧，节节贯穿。所谓松中有紧、节节贯穿，是指在训练时，由于金狮拳在套路上有了一定的架势，而这些架势与动作是依靠松中的紧来维持运动中动作的准确和劲力的顺达。初学者往往因为精神上的紧张造成紧多而松少，应特别注意。

金狮拳中的“刚暴”之劲，也是由松中练出来的，松在运动中就是将身体放长。之后再练紧收，不断放长紧收的身体，就会产生一种刚暴的弹性劲。

在训练这种劲时，一般分为四个阶段，即松、柔、弹、刚。第一阶段是放松，待练到一定程度劲力就会由松转柔，再进一步就会由柔到弹，最后到达刚，然后再咬牙切齿，即可达到金狮拳中所要求的“刚暴”之劲了。

当然在练功的过程中应做到形象的自然，呼吸的自然，意守的自然等等。这样功成后一切都自然形象了。

金狮拳中要求松，其目的是要达到柔，而柔是为了达到刚，由刚再柔，刚柔相济是正法。

很多人在练功中不注意这一点，常将松理解为“软”，将柔体会成“硬”，最后练成一身僵。这种不正确的训练法也是经过“软、硬、僵”三个阶段，故在训练时应多加注意。

三、动 静 相 兼

金狮拳中要求做到，动静相兼。所谓的动静相兼，也就是既要注意到动的动作，又要注意到静的动作，动静要密切地配合，两者不可偏废。

从金狮拳套路的结构上来看，它跟其它南拳一样，在进行激烈连续的动作之后，便有时由动转静，以养其浩然正气。然后继续由静转动。它的整个套路结构，就是由动转静，由静带动交替进行的运动。

故金狮拳中的动，就是指形体动作的动，这也是我们所能看到的，故名之为外动。

但在外动的同时，体内的内气也在不停地运行活动，则称之为内动。

我们看到的“静”只不过是训练时形体上的静，但虽然是动作静了下来，“心”还没有静下来，所以还得做到“内静”，使“心”也静下来，即精神上的静，从而达到内外都静。

拳诀曰：“动中有静，静中有动”，其原理也就在这里。

“动中有静”具体要求在金狮拳中，是指在运动中，动作运动起来虽激烈变化不断，但要求心要静，内心一切要自然而然。人的生命过程也是如此，动是基本的，宇宙间的一切物质都是在不断地运动着。

“静”在金狮拳的运动中是经常出现的，“静”是相对的，“静”只不过是外表形像上的静，但人体内还是在不断的运动。

武术家们常说：“静而待动”。这里的“静”只是外形、形体上的静，而内却是在激发和调整人体的生理功能，使它更好地动起来，从而达到倍增真气、疏通经络。

“动”也只有在静的前提下才能更好地发挥。静中有动，是外静内动，动中有静，是外动内静。

四、圆 活 连 贯

金狮拳的套路，运动起来动作较为复杂、多变，特别是有的动作应一气呵成，不可间断。因此，要求练习者做到：上下相随，使之整体性地协调起来；每招每势的动作都要求做到曲中有直、直中有曲，有“含”之意。以便连接第二个动作时易于起动，做到一动无不动，动则齐动，静则待动。使势势之间的连接，即上下动作之间的衔接达到连贯圆活，劲力顺达，不僵不滞，上下左右的转换起落能一连串，无有缺陷地在意识指导下，使呼吸动作非常协调地配合完成。

在整个套路中，即使是静的动作，给人们的感觉还象是在动，即“劲断意不断，意断气不断”。

五、神 形 合 一

金狮拳在练习时不但要仿效猛兽狮子的动作，而且还要表现出狮子的个性和神态，因此，训练时不但要形似，而且更重要的是做到神似，即神形合一。

形是指外表形体上动作的姿势与架势，在练习中一定要表现出狮子的那种机灵、敏捷的身法特点和狮子的那种勇猛

灵活的习性及其轻松的动作，力求势势准确。

神是指精神面貌，也就是神态，在学习金狮拳之时不但要做到形象而且要达到传神，就是要将狮子的神态练出来，要把神态融合到形的动作上面去，这样才能体现出金狮拳的特色，练起来也就更富有生气，也只有这样才能达到神形合一。

神形合一不仅有助于金狮拳运动，而且更有助于人体内气的运行与产生，人体的内气运动起来就更显得有神。

神也有神情的意思，而神情的体现环节在于眼。当然，从形体上也可以表现出一部分，一般的拳种都不允许从脸上的喜怒来表现，而金狮拳就不大一样。福建南拳虎、狮拳不象太极拳和其它拳术那样，练起来能做到一切自然，连一点紧张的面部表情都没有，内在的一切都由眼神来体现，更谈不上面部有喜怒之出现。而狮拳、虎拳在训练之时，面部的表情，除两眼炯炯有神外，面部还带有凶怒之色。金狮拳虽没有那么突出，但面部上情绪的紧张凶象还是有的，就不能说它在训练方法上有错误。这是长期以来由传统沿袭下来的一种发劲方法。

由于这种适当凶怒情绪的紧张是一种应激状态，通过大脑皮层使交感神经兴奋、肾上腺素分泌增加，就可以引起呼吸加深和加速、心跳加快、外周血管扩张、血液含氧量增加、肌肉紧张性增高……。此时人绷紧了每一根神经，调动了身体里所有的能量，能开发出比平时大得多的力量，故对此类拳种面部凶怒表情发生异解是错误的，因为这是由其拳种的传统性和发劲的方法而决定的，故不能一概而论。

六、沉 稳 含 蓄

金狮拳在运动上则要求动作沉、稳、含蓄。“沉”这里指的是在形体上下沉，对体内来讲则要求其气下沉，使气息息归根，达到上虚下实。

形体上下沉使之步法沉稳。“稳”也必须在沉的基础上产生，没有“沉”在武术运动中特别是南拳中就谈不上什么“稳”。这种沉是在劲力贯穿、上下相随中产生的，而不是那种鼓着死劲沉下，造成四肢不灵活，运动起来显得笨拙、不稳，行动上显得不是沉而是“重”。这种“重”在武术中也称为“滞”。

金狮拳中所要求的沉稳的“沉”是沉中有轻，动作表现得轻灵而有着落，起落自如。

在劲力上要求做到含蓄，所谓含蓄就是要求做到劲含蓄、不外露，这样在攻防上使人莫测虚实，做到我知人劲，而人不知我，技击上就能占绝对的优势。

七、狮 拳 六 稳

金狮拳六稳是练金狮拳者不可忽视的关键问题。

金狮拳六稳可分为训练上的三稳和技击上的三稳，合称六稳。训练上三稳为：起得稳，练得稳，收得稳。技击上的三稳为：上盘稳，中盘稳，下盘稳。

在金狮拳六稳中首先应做到前三稳，起、练、收三稳。而这三稳在整个练习过程中要求做到：起势要稳；动作过程

中要稳；收式要稳。另外，这三稳还包括在整个套路或单练动作中起落一定要稳，动作起伏转折的变化要稳，动作吞吐也一定要稳，这是练金狮拳之本。

这三稳总结起来也就是打好基本功。

南拳拳诀有言：“要想练得好，三战里面找”。三战就是要求身体练三正，永不失重心，其目的也就是要求“稳”。

金狮拳要想练好练精也在于套路之中。众所周知，武术的精华和目的在于技击与健身，通过套路练习的手段可达到此目的。

套路练习在金狮拳中尤为重要。如果在一整套往返复杂、上下交纵的套路中能做到起式稳、练的过程稳、收式也稳的话，那么再进一步学习和训练就可在技击时做到上盘、中盘、下盘稳。

上、中、下三盘的稳，是指在技击时做到人刚我柔，乘柔即刚，人虚我实，乘虚即实的变化中的稳。当然，这一切都必须在人体上下相随，全身各部高度协调、紧密配合下。特别是在上盘过中盘转下盘这一交替过程中要沉稳，否则最易露破绽而被人攻击。

八、持 之 以 恒

金狮拳的功夫要想练到家不是一年半载的事，必须经过较长时间的锻炼才能显示出来。特别是勇猛的劲力、步步生根的稳健步伐更为困难。这是又苦又累的事，练时一定要有信心、耐心和恒心，一步一步地练下去，绝不可急于求成。

并且每向前跨出一步都要打好基础、扎稳根，以后再向前推进方为得法。

拳诀有言：“冬练三九，夏练三伏”，也是指持之以恒地锻炼，使自己的身体适应气候的变化和不良环境的影响，提高身体素质，这就象打铁一样，千锤百炼必会成钢。

每天有规律地安排运动时间进行锻炼，建立起特有的训练规律，能够改善中枢神经系统的功能，促进新陈代谢水平的不断提高。

如果三天打鱼两天晒网，锻炼时断时续，没有正常的训练规律，或者是长期中断，功夫就不会有长进。有些人在初学时胳膊腿腰等会有酸痛发胀的反应，这是正常的生理现象。如果因此退却，则一事无成。如果持之以恒，坚持下去，则可步入武术之门，取得成功。

九、周身秘要

金狮拳对身体各部位都有特殊要求，历来被视为练拳秘诀，特述如下：

1. 头顶项稳面稍凶

头顶就是要求头的顶劲不能失。在武术运动中任何一种拳术对于顶劲都有着同样的要求。要使周身各部位高度的协调，运动时劲力顺达，上下相随，全靠于顶劲。顶劲领得好，周身皆有力。

项稳要求项部做到：不僵不硬，不软不塌，灵活有力，活动自如。

面稍凶是指面部的表情，就是在训练时面部表情有点

“凶怒”之相。

金狮拳可算南派象形拳术中的一种，它的动作要求仿效猛兽狮子的动作、习性、神态等，故在运动中由于发力上的原因，在面部出现稍凶之相。

2. 神似鹞猫，眼似铜铃

要求练习者的一双眼睛要象铜铃，睁得大且锐利有神，能观察其周围上下左右的一切微小动静，在运动中将整个神韵由双眼体现出来，做到手到眼到，手眼相随。眼睛顾视左右，要象神话中麒麟那样的眼睛，做到能很好的配合其耳。前目能视，后耳能听。

3. 两耳锐敏似灵猫

两耳要象猫那样灵敏地倾听左右、背后的一切动静，在技击时可防人由身后或左右偷袭，人来先心有声音，这样可凭耳听心防行动自如。

4. 沉肩凸胸是正法

沉肩首先要松肩，松开了肩关节才能沉，整个手臂才能灵活不滞，使劲力通过肩顺达到肘、腕关节至于指尖。

坠肘对于南拳来说是特别重要的。南拳讲的是以肘为门户，肘坠能使劲下沉，加强了门户的紧闭，使自己的两肋不易暴露，同时起着护身的作用。凸胸是为了凹腰，只有凸胸腰才能自然而然地凹进去，这样就能使人体保持正直。

5. 活腰松臀为后坐

活腰指的是腰部要灵活，拳诀曰：“腰如轴”，人体的一切运动灵活与否全靠于腰。在武术运动中，不但形体上的一切变化主宰于腰，而且劲力顺发与否也都主宰于腰。拳诀说：“气沉丹田腰中发”，腰为发劲之源，故腰一定要灵活。

臀要求是松而有力，并非松软之意。从生理的结构上看，臀支撑着人体上部的所有重量，特别是与腰相接，腰为发劲之源而臀就尤为重要了。臀犹如一门大炮的炮坐一样，火炮在开炮时如果没有坚强的后坐，放炮时不但不能将炮弹送发到所要求的目标，反而会因后坐力太大而使整个炮架震倒。臀与腰的关系亦如此。故臀一定要松沉有力。

6. 胯活膝固劲透达

胯要求活，活首先要做到松，松才能活，松胯才能使下肢各关节运动起来，灵活多变，胯松同时又能使腰间发出的劲力能顺达于下肢各关节。

膝固不是说膝要死极滞固，而是要求膝要灵活稳固。因为膝关节在运动中负荷很大，特别是武术运动，常出现单腿屈膝的动作，这样膝的负重就更大了。膝在运动中既要做到灵活，又要灵活稳固地支撑着全身的重量，所以“膝固”尤为重要。

7. 足稳有力会生根

足为步型、步法之根基。一切步型、步法的变化全在于两足。特别是南拳，不但要求其步型步法的灵活多变，而且要求其两足有力，要落地生根。只有两足稳才能使在运动中的整个形体稳。所谓落地生根就是要求劲力要透达两足，使之稳而有力，支撑全身体重在运动中不失其重心。

第二章 金獅三战拳

一、动作名称

预备势

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 2. 马步双抓拳
(獅形抓捶) | 1. 虚步推掌
(合掌起势) |
| 4. 马步双砸拳
(打鼓捶) | 3. 马步双冲拳
(双捶出拦) |
| 6. 半马步右獅爪拳
(卷束捶) | 5. 退步左右冲拳
(捶三战) |
| 8. 换跳步横切掌
(反掌横栏刀) | 7. 双弓步右插掌
(摆掌插箭) |
| 10. 双弓步獅爪掌
(金獅洗面) | 9. 双弓步劈掌
(单刀砍肩) |
| 12. 转身弓步左格拳
(转身肘后势) | 11. 双弓步顶掌
(采球势) |
| 14. 双弓步双枣拳
(日月排枣) | 13. 半马步双劈拳
(双砍捶) |
| 16. 弓步劈拳
(抓领揪捶) | 15. 双弓步右冲拳
(洗面朝天捶) |
| | 17. 双弓步獅爪掌
(长臂爪) |