



虎形拳

· 福建南拳丛书 ·

魏 齐 祺
胡 金 焕
孙 崇 雄
整 理

虎形拳

魏 齐 祺
胡 金 焕 整理
孙 崇 雄

福建人民出版社

一九八五年·福州

虎 形 拳

魏齐祺 胡金焕 孙崇雄

*

福建人民出版社出版

(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 8印张 6插页 168千字

1985年8月第1版

1985年8月第1次印刷

印数: 1—29,460

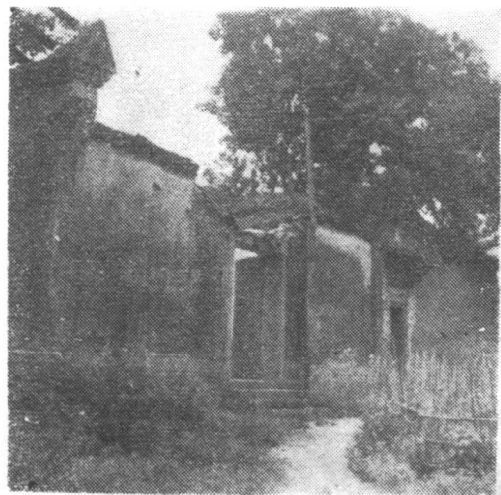
书号: 7173·661 定价: 1.45元



虎形拳著名拳师周子和先生

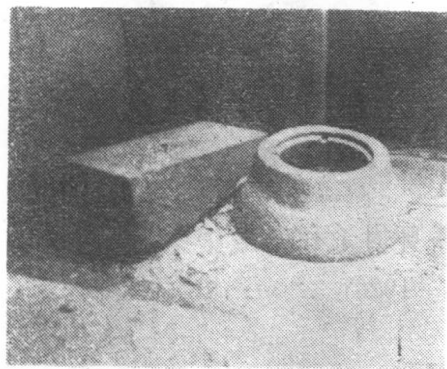
(1874—1926)

PH 58/58

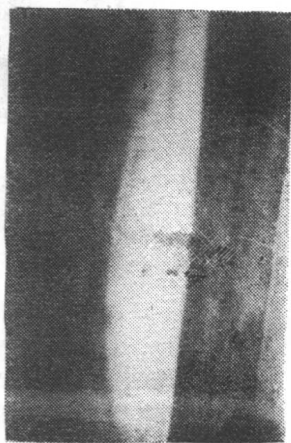


◀ 周子和先生的故居。
（在福州市闽侯县
南屿镇芝田村）

▼ 周子和先生练功用的部分器具



周子和先生练指功在木柱上
戳下的指坑 ▶





日本上地流空手道协会会长上地完英先生
在演练虎形三十六手

1973年6月6日



上地流空手道協会

魏奇祺先生、

どの様先生にはすつと御健勝のことと
不察し申し上げます。

先生からの友好的要請を4月12日に收受しま
した。過去2ヶ月間甚だしくご回答が遅く
なつてまい大変失礼致しました。

喜信によりますと、用事初先生の原形を9編
字に著すされまゝのこと非常に喜んでいま
先生の前言必 目録を拜見しますと、最佳的著
が完成するものと預期してゐます。先生の解
大なる御努力によつて上地流武術の歴史的清
明と研究が出来るものと全副期待を寄せて
います。5月9日理事会で報告しました。先
生の御努力と御協力に對して全理事が心か
ら謝意。

それから8月初旬に米国上地流空手道の
会員によつて米国のホストンで大の武術強化
研修夏期キャンプと題彰を兼ねその晩後會が
開催されることになりました。上地流空手
道協會本部から我々も含めて数名の理事が指
導の差招待を受けていますので先生の清熱
的武術思想についてもお話しようと思ひます。
現在上地流空手道協會は所属している
外國関係の空手支部は 米国、英國、フランス、



上地流空手道協会

ア、ユーゴスラビア
ケン、フィリピン、香港
うに上地流空手
の武術が世界に大
す。
日兩國文化交流か
らう希望し、先生の
開をお祈り申し

敬具
比嘉敏雄

日本比嘉敏雄先生代表上地流空手道協会給
福建武术协会副主席魏奇祺同志の來信

前 言

虎形拳是我国著名的南派少林龙、虎、豹、蛇、鹤五形拳中的一种。它广泛流传于福建、浙江、江西、广东等省和港澳地区以及日本和东南亚各国。

拳形拳虽然流传广泛、历史悠久，但在解放前的漫长岁月中，却受尽反动统治阶级的歧视，被看做为“下九流”。长期以来虎形拳仅靠拳师口传身授，在城市手工业工人和乡村农民之中秘密流传。由于过去从未对我省流传的虎形拳进行过系统的整理和记载，现今已有不少拳论散佚，套路失传。

为了继承和发扬我国这一宝贵的文化遗产，贯彻“百花齐放”、“推陈出新”的方针，抢救、挖掘、整理、研究这一项传统的南派少林拳术，让它在我国的武术百花园中争妍吐艳，我们在福建省武术协会的领导和支持下整理编写了此书。省武术协会主席刘忠路同志，在虎形拳的发掘整理和对周子和先生武术活动的调查中，做了大量的组织工作。在查访已故虎形拳名师周子和先生生平武术活动的过程中，我们还得到周子和先生的后人周贻杉同志以及协助查访的任鹏飞、黄勤龙、李建隆等同志的热情帮助。本书套路部分由周子和虎形拳的第四代传人张天赐、王夫贵两同志演授，并得到福州市武术协会的积极配合。本书初稿尚蒙王学沂同志作文字修改。值本书出版之际，我们谨向支持和帮助过我们的同志致以衷心的感谢。

整 理 者

一九八四年二月

目 录

一	虎形拳概述.....	(1)
二	六合归一.....	(3)
三	虎桩.....	(8)
四	虎形拳对身体各部的要求.....	(10)
五	虎劲.....	(16)
六	虎形拳的五行手法.....	(19)
七	鱼、蟹、虾、鳖四法.....	(22)
八	怎样掌握虎形拳的运动速度.....	(24)
九	怎样学好虎形拳.....	(26)
十	套路部分.....	(29)
	虎形三战拳.....	(35)
	虎形四门拳.....	(58)
	虎形五基拳.....	(86)
	虎形八卦拳.....	(98)
	虎形坎卦拳.....	(110)
	虎形三十六手.....	(135)
	虎形一百零八式.....	(162)
	虎形三战锤对打.....	(231)

虎形五步头对练.....(236)

附录一 日本国上地流空手道来榕寻祖始末
.....(246)

附录二 周子和先生二三事.....(248)

一 虎形拳概述

虎形拳系我省著名拳种龙、虎、豹、蛇、鹤五形拳中的一种，在套路训练、技击方法和健身效果方面都有其独到之处。它不但是我省的优秀拳种，也是我国武术百花中的一秀。

虎形拳是仿效猛兽老虎的扑食、跳跃、奔窜等动作创编而成的一种拳术。它多流传于我省的福州、永泰、长乐、连江、福清、莆田一带，至今已有三百多年的历史，并由我省传至浙江、江西、广东等省和港澳地区，日本以及东南亚各国，影响相当广泛。

虎形拳的主要特点是以形为拳、以意为神、以节发劲、以气催力，拳势凶猛，颈喉用劲极其强烈。发劲时咬牙切齿，虎视眈眈，目透琥珀光，犹如猛虎下山、夜虎出林、饿虎擒羊之势，体现出猛虎威镇四方的雄伟气魄。正如《拳经》上所说，“虎拳练骨，练时，须鼓实全身之气，臂坚腰实，腋力充沛，一气相贯，始终不懈，起落有势，努目强项，有怒虎出林，两爪拔山之势”。

虎形拳的套路分三战、四门、五基、八卦、坎卦等。运动时上肢动作较多。手法着重于“基手”，即五行变化。技击时讲究短打硬功，常用虎爪，强调手指的功力（即虎爪

劲)；善于擒拿、舒穴、点穴，在技击上注意攻击对手的经络穴位。手法上以节为门户，身法上则要求含胸拔背、沉肩坠肘，运动时常以鱼、虾、蟹、蜃四法交替变化。发劲时全身由松而紧，发出一种极强的弹力。劲由腰发，催达指尖。虎形拳腿法较少，一般要在缠住对方身体上某一部位时，手发腿攻击。故有“无搭不伸腿”之说。步型上则以弓步和双弓步为主，还有卍字马，又称之为不丁不八形。

虎形拳在运动中强调“六合归一”，六合即外三合和内三合。外三合练身、基、马；内三合练精、气、神。运动时较少发声，以气催劲。技击时多用上肢手法的变化制服对手。

练习虎形拳时，要求做到气沉丹田，以意导气，以气催劲，使劲力顺达于全身各部。身法上要求做到吞、吐、浮、沉，变化灵活自如。虎形拳的各趟套路，运动起来各具特色，变化多端，动静莫测。上肢手法变化万千，下肢步法稳健灵活。上肢变化多以封门户为主，腿法紧密配合，贴近对手。蓄劲如张弓，发劲如射箭，多先蓄后发，善用弹劲，基、步协同呼应。用劲须与呼吸相配合，使气沉丹田，而运行于全身，运动中能做到力虽发而气不衰。

虎形拳在其流传的过程中，经过历代武术前辈的不断实践与总结，在原有的基础上又有所创新和发展。本书向读者介绍的虎形拳，传自福州虎形拳名师周子和先生（1874～1926年）。周子和先生是福州著名拳师“三和”（周子和、茶亭和、青圃和）之一，为福建虎形拳一代名师。

二 六合归一

任何拳种，不论哪一门派，都讲究六合。所谓六合，精、气、神为内三合，手、眼、身为外三合。内外相合，才能意、气、劲相连，动作协调自然，充分发挥出技击的功力。

虎形拳也讲究六合归一。这一流派在世代相传中总结形成了自己的六合练法，即外练身、基、马，内练精、气、神。

身

身，在这里指的是身体，也就是通常所说的“筋、骨、皮”。

武术上所说的筋，指的是人体的肌肉和韧带。肌肉和韧带，可以说是人体力量的源泉。如果忽视对肌肉和韧带的锻炼，那么，肌肉收缩时所产生的力量就不大。练虎形拳需要的是一股“虎劲”，这就要求练拳者的全身，特别是两臂要有极大的爆发力。因此，我们必须十分重视肌肉和韧带的锻炼，使肌肉和韧带在运动中能产生更大的力量。

骨。拳经上说“虎拳练骨”。练骨可先从练习爪功和臂功开始。必须练到五指如钢钩，有猛虎两爪排林之势；练到

两手臂膀如铁铸，坚硬无比。功成与敌搏，出手一击，可使对方如触电一般疼痛彻骨；抓擒对方手足，亦可使之如被套上铁铐一般，难以挣脱。练骨时可放松双臂，由轻到重地用手摔批或用臂靠击木柱，使骨骼时常与硬物相接触，日久渐至坚实。此功初习时颇苦，练久之后，筋肉骨骼就会变得极其坚韧。后可用双臂交替靠击铁杠或石柱。常用的拳击沙袋，或用脚扫踢木柱，也是练筋骨的好办法。

皮。拳谚道：“触急变，发如电。”触和变，就是皮肤很敏感，在接受外界刺激后，能迅速传入中枢神经，经过分析判断，使机体迅即作出反应。虎形拳不但要求练习者作到“触急变”，而且还要求练到皮肤坚实耐磨，适应实践需要。平日训练时，可用上身各部，如臂、肩、背、胸、腹、臀等部，靠击铁杠，也可向沙石中扑跌，使身体各部与沙石接触。也可以木锤、竹片捶击全身，由轻而重，次数由少渐多，不论何种练法，都要持之以恒。

筋、骨、皮的练习，在虎形拳中称为练外功。除上述的几种练法之外，外功还可借助于一些简单器具来进行训练。如靠练石锁，拿大鼎等来增加自己的臂力。也可用小口的水缸、瓮装上水，然后用五指悬臂抓住缸（瓮）口提捏之；盛水量可由少逐渐增多。或将两块竹片头尾两端用橡皮筋捆住，然后五指用力将手掌插入其间，使两块竹片分开。此外，如练站桩等，也可增强自己腿臂的力量，达到外练筋骨皮的目的。

基

基，即基手（福建地方方言），是肩功、肘功、腕功三

者的协调配合。南拳老拳师们常说“手有三节之功”，就是指肩、肘、腕三部位。基手的强弱也就决定于这三个关节练出的功力。练基手就是练这三大关节的灵活度，使之既能独立自如，又能协调一致。并能灵活应用五行技击法去克敌制胜。南拳在技击时基手功夫的好坏，往往是胜负的关键。基手功力强，变化方法正确、熟练，在与对手相遇时，就能处于主动地位，自己的门户就守得紧，易于攻人而不易被人所攻。当然，基手的变化还应配合身法和步法。

马

马、指步法，包括胯、膝、足的功夫。练“马”，就是练步法。虎形拳中所有的步法，都要练得稳固、灵活，这直接关系到技击的胜负。比如在与对手相触时，我由于基手上灵活多变而得势，此时若能迅速进马以配合手法，即易取胜；若此时步法变化不灵，配不上手法变化的需要，即使在手法上暂时得势，也无法进步制敌取胜。同样，如我在手法变化上暂时处于劣势，而步法变化能灵活地配合身法的变化，则还有可能由劣势转为优势。南拳拳诀有句话说：“练拳先练马。”其道理也就在这里。

精、气、神

精是构成人体和维持生命活动的基本物质。分“先天之精”和“后天之精”。我们在虎形拳里所说的精，指的是后天之精，即“水谷之精”。它是营养人体脏腑的精华，是维持生命活动不可缺少的物质。气是人体载有信息、拥有能量、循经络流动的一种精微物质。这种气又称之为元气。它乃先

天之精所化生，赖后天的锻炼和营养而不断滋生。这种气发源于肾、藏于脐下“丹田”，借“三焦”的通路敷布全身，推动脏腑一切组织器官的活动，是人体生化动力的源泉。神，这里指的是人体的五脏六腑，四肢百骸一切生命活动的主宰，它是人的神经系统全部功能及其潜力的集中表现。它是由先天之精为物质基础生成，而由后天之精滋养的，在人体中居首要地位。

习拳者对精、气、神的锻炼，以练气为主。通过培育元气，养精存神，强健体魄，锻炼劲力。故拳家有“内练一口气”之说。虎形拳的跳窜、起伏、转折动作较多，还要做到快速、灵活、刚健有力，要求以气催劲，故练虎形拳者尤要重视练气。

“内练一口气”，在虎形拳中又称之为炼“内丹”，即是腹式呼吸法。吸气时膈肌下降，引起气冲悻于小腹。这种呼吸方法还应注意必须在不破坏自然呼吸的原则下进行，即必须在熟练掌握虎形拳动作的基础上逐渐地加深呼吸。经过一段时间训练，习拳者的呼吸就会逐渐地变得自然、深长、均匀、有力，自己腹内就会产生一种热感，并产生有“气”冲悻于小腹中的感觉。这种气也就是虎形拳所要求的“气沉丹田”的气了。如果练虎形拳的人有了这种充实的内气，运动起来就能做到灵活自如，发劲时就能做到以气催劲，劲达指尖和双足；沉时稳如铁柱，浮时灵如飞燕。“内练一口气”，既能充实身体内气，使动作灵活有力，又能收到健身的效果。

至于如何做到以气催劲，我们将在《虎劲》一节中向读者介绍。

在学习虎形拳的过程中，如果能做好内三合，就能促进

外三合；而外三合动作的准确性，同样也能促进内三合。这种内外配合相辅相成的过程，也就是虎形拳中所要求的六合归一。

