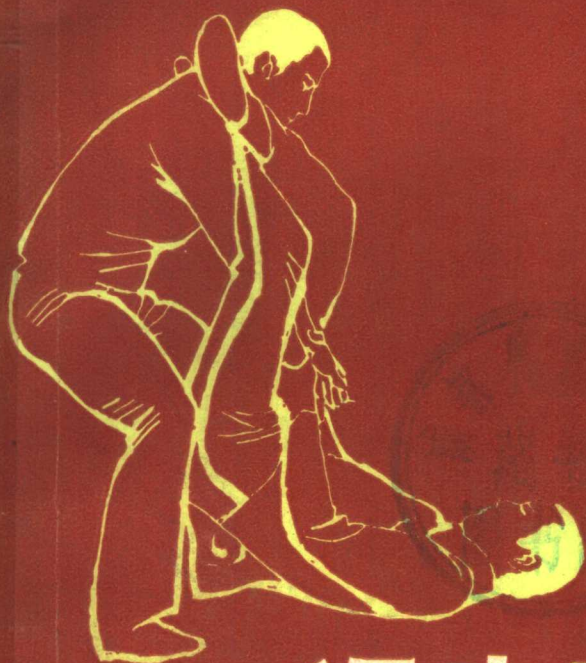




福建地术

· 福建南拳丛书 ·

王培锐

张大勇

2253.7

福建地术

• 福建南拳丛书 •

王培鋐 张大勇

福建人民出版社

一九八五年·福州

福建地术

• 福建南拳丛书 •

王培鋈 张大勇

*

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 4.125印张 84千字

1985年9月第1版

1985年9月第1次印刷

印数: 1—5,200

书号: 7173·719 定价: 0.67元

前 言

福建地术，又称少林地术犬法，是福建省南拳七大拳种之一。

多年来，福建省武术队保留并发展了该拳种的风格特点，将其改造成符合全国比赛规则要求的南拳、传统拳套路，用以参加全国武术观摩交流会、表演赛和第三届、第四届、第五届全运会武术赛，成绩均名列前茅，受到国内外武术界人士的关心和重视，也引起业余武术爱好者的兴趣。同时也对边防部队、公安部门有关人员的训练，提供了新的实战技术。长期练习地术，可以调节人体神经系统机能，有扶正祛邪、提高抗病能力的健身作用。

我们自幼习武，多年来担任武术专业工作，一九七九年曾共同参加国家体委武术调研组工作，走访南方各省。许多南拳前辈都认为福建地术特点突出，动作别致，攻防技术独特，是我国南方稀有拳种之一。近年来，我们根据新的武术观点尝试性地对传统地术进行革新，使该拳种更臻完善、系统、丰富，让它在我国武坛中再焕新采。

本册共分四章，介绍福建地术的源流、特点、基本动作、训练方法，以及单练套路和对攻套路。旨在为我省、我国南拳调查挖掘整理工作，贡献一份力量。

由于我们水平有限，书中差错在所难免，切望武术界同仁不吝指教。

本书承蒙陈依九老师（现任福建省武术协会委员、福建地术拳法研究会会长、福州市武术协会顾问）和陈存筹老师在技术和拳论方面的具体指导。还得到张小平、陈承海、柯永荣、林再培、杨福誉、于小军、高和仁等同志的帮助。又烦福建省武术队陈沁、陈祖荣、李吉辉、吴秋花四位同志作示范动作；由卢志强同志配图。全书初稿，尚蒙福建省武术挖整组审阅、指导。在此一并致以感谢。

国家级武术裁判
上海体院武术教师

王培鋈

福建省武术协会委员
福建省武术队教练
福建地术拳法研究会副会长

张大勇

目 录

第一章 福建地术概述.....	1
一、福建地术的源流.....	1
二、福建地术的特点.....	1
三、福建地术对身体各部位的要求.....	3
四、福建地术练法要求.....	5
第二章 福建地术的基本动作.....	9
一、手型.....	9
二、步型.....	11
三、手法.....	14
四、腿法.....	16
第三章 福建地术单练套路.....	18
第四章 福建地术对攻套路.....	73

第一章 福建地术概述

一、福建地术的源流

福建地术源于明末清初，系南派少林拳之一支。据说演练该拳的少林弟子，曾参加戚家军的抗倭斗争和郑成功部的抗清活动，后残部流散四方，遂将地术传入福建民间。在擅长本门武技的僧、尼中，有位法号“四月大师”的尼姑流落在福建永福（现永泰县），被陈家所收留，她感其恩将此技传陈家子侄。陈阿银得其祖母家传，深得其诀，精通地术。后阿银路遇劫盗、自卫伤人，避走福州，再转入南洋。今福州年已八十余岁高龄的陈依九老师为其传人。依九老师精习地术，人称“铁脚九师”。地术流行于福州、闽南泉州、闽北南平、闽东等地区，南洋诸国也有习练者。其风格突出，流传较广，被列为福建省南拳七大拳种之一。

福建地术发展至今，在内容、风格特点、技击方法等方面，都较原始的有较大发展。

二、福建地术的特点

福建地术属南少林拳系，先为佛门女弟子所习练。至今

从该拳的内容、特点、技击方法中，尚可窥得一些它适合于女子演练的痕迹。该拳分为上、中、下三盘：上盘是龙形虎桩；中盘是罗汉拳；下盘多地躺动作，主要模仿狗斗跌扑翻滚，“象形取意”。故福建地术又称地术犬法、地龙经、狗拳。当然今之福建地术的风格特点已比原始的有较大发展，男女皆可练习。

福建地术的主要特点有三，如下所述。

1.多高“马”，重跪盘步 两脚着地的步型称“马”，用以练功则叫桩功。福建地术中的“马”多为膝略屈状，少半蹲式。如“右弓步回环叉掌”（大鹏展翅）的动作就只要右膝略屈即可。马步也不要求大腿与地面平行。这种高“马”的姿势，对“步如犬，跳如狗”的进退闪躲和窜跳翻滚是有利的，也适合于腿力较弱者习练。跪盘步，指一脚着地，另一脚或跪地，或盘着地，或两腿盘地的步型。福建地术的跪盘步包括有伏腿步（单蝙蝠步）、跪腿步（拖型马）、骑龙步（叠坐穿针步）、跪仆步、盘腿步（醉蝶步）、双蝶步（双蝙蝠步）等共二十九种步型，福建地术中用到这些步型的动作约占全部动作的五分之二。这种跪盘步，势低，支撑面大，易于保持身体重心的稳定，有“稳如山岳，守如铁塔”之作用，也易于翻滚仆卧，迅速转换为地躺动作。此类动作对腰、髋、膝、踝各关节的柔韧性、灵活性要求较高，较适合于女子的生理运动特点。

2.多短手，重双攻 福建地术的手法，包括拳、掌、勾、爪、指法，在运用时多出短手，即出击时，肘部多弯曲，少直伸，即使有时伸出，也是伸后即屈。手法动作多双攻，即两臂同时进击或防守。如：双按、双推、双切、双滚、双

挑、双翻、双插、双栽、双撞、双顶、双勾、双伏、双拔、双叉等。在福建地术头趟三十二个手法中，双攻手即有二十二个，占69.7%。它充分表现出福建地术以守待动，以防待攻，攻中有防，防中有攻的手技。对力弱者来说，双攻、短手既有利于发挥攻击力，又有利于防、脱对手的硬攻强打。作为套路练习，双攻还有利于发展双手之攻防技术。

3. 多腿法，重地躺 福建地术中集蹬、踹、挑、撩、勾、挂、扫、摆、绞、剪、绊、缠（缚）十二种腿法。对力弱者和体肢柔韧性好的女子来说，腿力胜过臂力，腿长胜过臂长，腿坚远胜臂坚，用这些长处来补偿臂攻之不足，无疑是重要的。这种重腿法的拳术，在南派拳术中，可说是甚为少见。但福建地术又并不摒弃南拳拳法的根本，因此有人把“地术”称为“南拳北腿”。福建地术尤重跌扑地躺术，在南拳中独树一帜。抢背、倒跟斗、扑虎、侧跌卧、鲤鱼打挺、金绞剪、乌龙绞柱、乌龙摆浪等动作，在地术中占有相当份量。这是因为力弱者或古时缠足女子在敌手的强攻下往往会跌扑，练地术者在此情况下；或主动跌卧时，就可以用地躺术取胜或设势诱胜。当然，腿法既可用于在站立时攻击对手，也可用在两手撑地扶助身体平稳的情况下，还可腾空发腿再摔跌用地躺术取势。而地躺中，除以防为主的动作外，敌的动作或手足并用，或仅用足，都离不开腿法的运用。两者相辅相成为“地术”。

三、福建地术对身体各部位的要求

福建地术的动作要求为“犬神狗眼，前龙后虎，龟肩猴

臂，虾背叠骨，龙腰船底，内节如棉，外节如铁”。

“犬神狗眼”，指眼法。眼神是对眼睛在每个动作静止或变化时的要求，指精神要集中，静时要凝神，而且两眼要有余光，也就是既要正视前方，又要兼顾左右，视野要宽。动时手眼相随，眼随手动，配合协调。头要灵活转动，使眼正视手或脚。头不可僵硬不动，也不可使用用眼“瞄”“斜”“瞟”等散神之法。否则将表现不出精神贯注于攻防意向的内涵。

“前龙后虎”，指两手而言。两手前后分置时，前手须如龙行之矫柔，后手须如虎爪之刚劲。柔手在前，触敌时可化刚劲，刚手后伏待发，发则速、劲。两手前后交错，或刚或柔，时刚时柔，刚柔相济，软硬兼施，柔化硬攻。运动中，应自如变化，切勿前后手皆虎或皆龙，有刚无柔，有柔无刚。都要符合攻中有防，防中有攻的技击要点。

“龟肩猴臂”，指肩、臂而言。肩要松、圆如龟。肩带肌放松，有利于臂之伸长，可放长击远，其“长”是相对于前述的“短手”而言，即“短”中之“长”，长伸后亦要立即屈肘化为短手。松肩亦有利于臂部发挥较高的速度，提高力度。

“虾背叠骨”，指胸、背而言。叠骨也就是指人体的胸、腹部肋骨之间要紧叠、夹紧，脊柱骨也要有叠拢的感觉，使背弓如虾，胸含如凹谷。要达到含胸、拔背的要求，就要使胸肌、腹肌、背肌收缩，保持一定的肌紧性。这种姿势可以缩小人体的暴露面，减少被打击的部分。万一被击亦可抗御一定强度的打击力，保护内脏器官。还可以内涵蓄劲，以蓄待发。切忌张胸凸肚。

“龙腰船底”，指腰、臀而言，腰为联系人体躯干和下肢的枢纽。腰活则身活、步活，腰着力则脚力能传于手臂，龙腰既柔活多折，又坚韧有力。船底指尾椎骨，是对臀部的要求。地躺、滚翻、跌摔等动作，多通过臀部着地而变敛臀，提气收尾椎骨，又使臀肌保持适度的紧张，使得着地可轻灵，并可防撞击磕碰而损伤骨盆及内脏。

“内节如棉”，指下肢髋关节而言。腿在作盘、绕、缠、缚的动作时，各关节和内外侧肌肉应具有柔韧性，才能使腿部灵活，增大下肢活动幅度，才可叠，可拢，可翻，可转，可摆，如棉之柔。

“外节如铁”，指下肢小腿和脚内外侧而言。在地躺动作中，要制人，往往以小腿内外侧去迎截，用脚勾挂对方的腿、臂和头颈，为防止腿部受伤，并给对方相当的攻击力，摔跌对方，自身腿之内外侧力要韧，而且要硬，因而外节要硬如铁棒。

四、福建地术练法要求

1. 奇、巧、变、轻、速、硬

福建地术以“奇、巧、变、轻、速、硬”六字为其诀。

“奇”，指动作要让人捉摸不定，似是而非，声东击西，打上踢下，既防亦攻，佯退实进，出奇制胜，突变性强。技击时以奇奏效，演练时以奇取人。

“速”，指动作移动要迅速。出手、发腿要快，有如离弦箭之快，如狗奔之速。数招连击更要求速进，速出，犹如电闪。

“轻”，指动作起落要轻灵。善于借力发力，借势用势。否则力拙，劲僵，就不能蓄周身之力于出击点。还要运用提气、敛臀、屈膝、降重心等技巧，使摔、跌动作做到轻着地，避免伤体。有如蜻蜓点水之轻捷，鸿毛落地之飘忽。

“变”，指动作之间要多变。动作一般按上、中、下三盘划分，可随势灵活自如地进行上、中、下动作间的转换，以应对手之变。动作招式多，起伏变化多端，可做到“神鬼莫测”。

“巧”，指动作运用要巧妙。以小力制大力，以柔克刚；以腿之长，助臂之短；借地之反作用力助己力之不足；以缠绕捆绑的地术制对方硬攻强摧之势。在具体运用时，要审时度势地巧妙运用。

“硬”，指周身各部要有一定的抗外力的能力和硬度。可经受相当份量的踢打磕碰。如做地躺动作时身体各部的摔跌，地躺术中用腿动作制人等，都需要自己的腿先有强度、硬度，才能“以脚破脚”，“以腿破腿”。当然，这些硬功夫，还需要进行专门的训练。

2. 对呼吸和发声的要求

福建地术中用的呼吸方法有两种：顺式呼吸和逆式呼吸。发声也要配合动作的起伏、开合、快慢、动静。动作要以气功中各种呼吸方法的升、降、放、闭、提、压、长、短配合发力，形成“吞、吐、浮、沉”的特点，体现刚、柔、软、硬，以气催力，以声发劲的南拳风格。呼气则易吞、沉；吸气则易吐、浮，正确运用则可达到吞如罗汉捧经，吐如饿虎出林，浮如伏龙滚水，沉如天狗倒地，可达到动作形象和劲力、意识的协调一致。

3. 劲力要求

福建地术拳谱上有“天狗抖水摇身术，运聚丹田蓄气突，劲源足根腰发力，摇首摆尾肢节出”的说法。此为福建地术独特的运气发劲法。在发劲时，应发出如狗出浴后，摇抖全身，使水珠四溅飞出的摇抖劲，首先吸足气，吞压至小腹，聚之“丹田”（即关元穴），后再呼出。随着这种呼吸运动，内脏器官与肌内产生有节奏的收缩、放松，生出一股“内气”。如运上肢，使气由肩而肘，而腕，而手；如运下肢，则使气由腰而髋，而膝，而脚。此即所谓“肢节出”。其力源于地面对腿脚的反作用力，发于腰，再传于肩、肘、手，此即所谓“劲源足根腰发力”，最后聚于发力点。若一腿支撑，则力传聚另一腿而出。这些运动方法，比较独特。要潜心研练，始可得法。

4. 技击法要求

福建地术既保留着擅手法的南拳特点，又有重腿法，善地躺术的独特技击法。长、短、软、硬击法兼有；上、中、下三盘转换运用。技术内容非常丰富；或手击，或腿击，或跌扑倒地击，往往使对手捉摸不定。特别是地上捆绑术独具一格，既可败中求胜，亦可主动取胜，此拳技似南非南，似北非北，被称为“南拳北腿”。

技击时要寓攻于守，气收丹田，静如灵狗伺洞，有达摩坐禅之功；动如游龙行空，有猛虎出林之势，狗急跳墙之速。蹲立架击，稳守待敌，后发制人，短打速捷，左右闪躲如犬。出手要软，触身要硬。忽高忽低，上下起伏，是上、下盘技击之要旨。它变化非常，可上可下，随机应变，令人难测。

跌扑滚翻的动作较多，是福建地术区别于其他南拳的又一特点。在具体运用中，有时主动倒地，以佯败迷惑对手，暗藏机关，伺机击之；有时被动倒地，借力化力，来牵制对方，出其不意地蹬踢对方胸腹和阴部；有时则以顺水推舟之势，摔地擒拿，以关节扣关节，截点对方要害部位，或用“地术”腿法捆缠对方的头、肩、肘、腕、膝、踝各关节。有时两腿如风车轮，扫、踢、剪、绞击人等，内容丰富，应用多变。

第二章 福建地术的基本动作

一、手 型

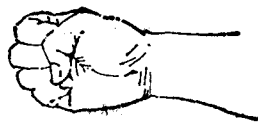
1. 拳

①单珠拳：中指、无名指、小指的各指节屈拢紧握，食指第一、二指节屈拢，第一关节突出拳面，拇指末节外侧紧扣食指的第三指节。（图A1）

②大拳：四指卷曲，指尖不过掌心。拇指内扣，第一指骨结环紧贴中指的第三指骨，使拇指外侧和另四指第二指节在一个平面上。中指第一节指骨结环突出。（图A2）



图A1



图A2

2. 掌

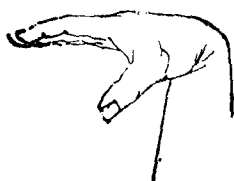
①柳叶掌：四指并拢伸直。拇指内扣，贴靠虎口处。（图A3）

②龙头掌：拇指伸直外展，余四指伸直并拢，并用力后

张，与拇指成开口状，手腕内扣。（图A4）



图A3



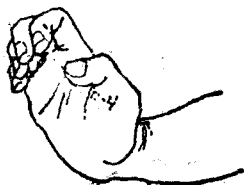
图A4

3. 爪

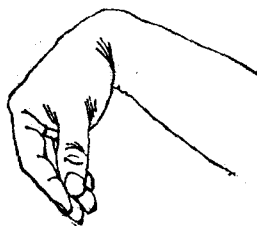
虎爪：五指张开，第二、三指节略为弯屈。（图A5）

4. 勾

金钩手：五指撮拢，腕关节前屈为勾。（图A6）



图A5

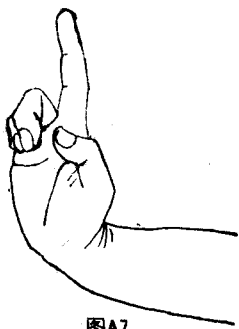


图A6

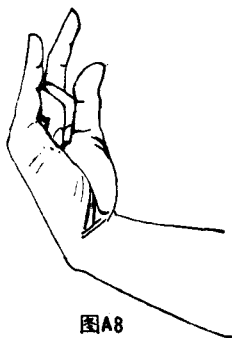
5. 指

①一指梅：中指、无名指、小指的第二、三指节弯曲靠拢，拇指指节略屈，食指伸直。（图A7）

②佛手指：中指、无名指紧握屈曲，拇指伸直贴压于中指的第三指节，食指和小指伸直。（图A8）



图A7



图A8

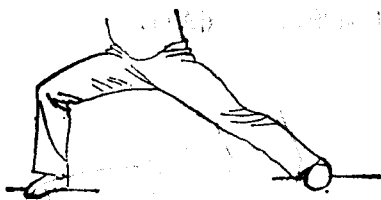
二、步 型

1. 弓步 (弓箭步)

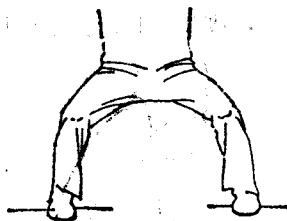
两腿前后分开。前腿屈膝，后腿膝部挺直，两脚尖略内扣。(图A9)

2. 马步 (四平大马)

两腿左右分开。两脚尖朝前，两腿屈膝。(图A10)



图A9



图A10

3. 跪腿步 (拖犁马)

两腿前后分开。前腿屈膝半蹲，后腿屈膝跪地，脚前掌