

# 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授此拳。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，而且有足够的武术意识和功力。他要求练习者在运用中做到：

狮嘴鳄鱼麒麟眼，    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，    短打擒拿踢踪扫。  
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

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



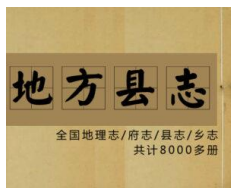
## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>