



福建南拳丛书

FUJIAN NANQUAN CONGSHU



南少林 鱼拳

NANSHAOLIN YUQUAN

福建人民出版社

胡金焕
涂基清
胡晓虹

NANSHAOLIN YUQUAN

2. 18
39



南少林秘传

ISBN 7-211-02966-8



9 787211 029662 >

ISBN 7-211-02966-8

G · 2007 定价: 6.50 元

G8

4



福建南拳丛书
FUJIAN NANQUAN CONGSHU

胡金焕
涂基清
胡晓虹

南少林 NANSHAOLIN YUQUAN 鱼拳



福建人民出版社

福建南拳丛书

南少林鱼拳

NANSHAOLIN YUQUAN

胡金焕 涂基清 胡晓虹

*

福建人民出版社出版发行

(福州东水路 76 号 邮编:350001)

福州七二二八工厂印刷

(厂址:福州市鼓屏路 33 号 邮编:350001)

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 2.5 印张 4 插页 54 千字

1998 年 1 月第 2 版

1998 年 1 月第 2 次印刷

印数:1--10000

ISBN 7-211-02966-8

G·2007 定价:6.50 元

本书如有印装质量问题,影响阅读,请直接向承印厂调换。

出版说明

中国武术源远流长,种类繁多,大致可分为南北两大派系。“南拳北腿”这一说法高度概括了南北派拳术的基本特点。福建省是南拳的主要发源地,也是南少林武术的发源地。南拳主要流行于福建、广东、广西、湖南、四川、江西、浙江、江苏、台湾等省和港、澳地区并传到日本和东南亚各国,以及欧美一些国家的部分地区,有极广泛的群众基础。

福建南拳发展至今,已衍变出许多风格各异的拳种,各以其风格特点和技击、健身效果为广大国内外武术爱好者所喜爱。

为继承发扬中华民族宝贵的武术遗产,本社于80年代陆续出版了《南拳汇宗》、《福建少林拳》、《福建地术》、《南少林五祖拳》、《虎形拳》、《鹤拳》等,形成“福建南拳”丛书,深受广大武术爱好者的喜爱。丛书出版至今已逾十年,仍有许多海内外读者来函索求。为满足广大读者需求,现修订重版,并将陆续整理、推出新品种。

福建人民出版社

1997年6月

前 言

鱼拳，系福建南少林拳儒、鱼、鸡、犬、猴、鹤、狮七大名拳之一，属南方象形拳种。历代宗师均视其为枕中之秘。传授时复以单传独授，故人们往往为闻名未睹而遗憾。

鱼拳具有内外兼修、技击性强等特点，与太极拳颇为相通。它既继承了内练内气之法，又秉承以柔克刚之技击特点。

由于历史条件限制，鱼拳受神秘化保守思想束缚，历代师尊秘而少传，故至今几濒失传。我等曾受业于福州何国华先师多年，蒙先师厚爱，授以儒、鱼、鸡、罗汉（俗称“香店拳”）等拳法。今为挖掘发扬中华武术瑰宝，特将此拳整理献世。望海内外名家先贤不吝赐教。

此拳套路简短，动作简单，且多左右兼练，对左右神经的发展有很大的益处，故能起增强智力、活跃思维之作用。

本拳种为老、中、青皆宜之拳法。年老者可以练意气为主，作为保健拳法，并从中品味以柔克刚、度势借力之技击法，于保健中得技击之乐趣；中老年练此拳法，可并蓄技击与保健之练法，以增强智力，活跃思维，灵活身腰，保持及延长工作寿命；年轻人可以练以柔克

刚之技击法为主,从中领会增强体质和意气对技击之意义所在。

实践证明,此拳内气运行法对健身、技击等意义重大。如能在一定时间内坚持正确的锻炼方法,一定会收到令人满意的效果。

编著者

1997 年 5 月

目 录

| | | |
|------|---|-------------|
| [1] | 一 | 南少林鱼拳的特点 |
| [3] | 二 | 南少林鱼拳的基本功法 |
| [3] | | (一)内功 |
| [5] | | (二)外功 |
| [7] | 三 | 南少林鱼拳的基本动作 |
| [7] | | (一)手型 |
| [8] | | (二)步型 |
| [10] | 四 | 南少林鱼拳的意念规律 |
| [11] | 五 | 南少林鱼拳套路 |
| [11] | | (一)动作名称 |
| [12] | | (二)动作说明 |
| [12] | | (三)动作图解 |
| [71] | 附 | 人体部分穴位及经脉图示 |

一 南少林鱼拳的特点

鱼拳的最大特点是把内养功夫与技击功夫在整个套路的每一个动作中,始终融为一体。它的每个动作都是却病延年的内养功法,同时也是技击功夫,而它的每个内养功法都能使拳法的技击术发挥更加有效的作用。因而形成了一套养为功用,功为养用的极其微妙的内外兼修的拳法。如,右渔翁撒网(见图 5-11①)是养功(内养功)。此时在意念上,是把“五心”(指顶心(百合穴)、两掌心(两掌的内劳宫穴)和两足底心(两足底的涌泉穴),参见附录)之气,往丹田(位置参见附录)进吸、贯注,以补给体内之能量(“五心内练法”参见本书“南少林鱼拳的意念规律”部分),而同样渔翁撒网的延续动作(见图 5-11②—5-11⑥),则是立即把体内积蓄的能量,结合技击术的粘贴劲,摔倒或打击对方。又如“右鲸鱼吞食”(见图 5-14①—5-14④)。从动作上看,似乎悠闲无谓,实际上具有很高的内外兼修的价值。这时是发挥“五心功法”所蓄之气于技击的动作。这一招是以腰为轴,发挥全身劲力作用之势。腰从右向左转 45°,要求发丹田之气,顺带脉(位置参见附录)经络转动。这时技击上要求借助带脉左转动作,以右掌格防对方向我击打之势,同时进身运用粘贴劲,掌击其胸或以虎口叉其喉穴,同时右手向右后下方擒摔,使之倒地。此时,内则修带脉经络之顺畅,以强腰壮肾,外则练进击擒摔对手之技击术。

鱼拳的第二大特点,是于技击上集攻防于一体,也就是于一招

之中,同时含有亦攻亦防之妙用。这样在技击上,可以一方面避免无谓的能量消耗,另一方面可争取在最短的功程内,用最快的速度进击对方。如左渔夫收网(参见图 5—21⑧),突出地表现了一招三用攻防兼备的技击性。当对方向我正面袭击时,我则以左前臂斜格敌击同时,以右单拳拳击敌之下脘,与此同时,右虚步发挥南拳暗脚特点,以膝撞敌之裆部或踩敌之脚面穴位,使其失去防御和攻击能力。

二 南少林鱼拳的基本功法

“功”，在武术中是基础，也是核心。“练拳千遍，熟能生巧”，只不过是说熟悉和掌握所学拳种的动作和拳种套路的结构，对于促进身体上某些肌肉群的发达，有一定的意义。而作为具有技击性质的武术来说，没有练“功”和有练“功”，两者相比之下，前者就显得单薄和“弱不禁风”。更有甚者，有的练了几十年的拳术，临阵几乎瘫软无力，应变无方（当然，其中不排除临场经验），不堪一击。所以有人说“练拳千遍，熟能生巧，练拳无功，终身不通”。占传拳谚“练拳不练功，到老一场空”。

鱼拳的基本功法，分为内练功和外练功，最后要求把“内功”和“外功”结合为一体，应用于健身和技击。

（一）内 功

内功是指吐纳健身功法。练好此功法，不练拳时，可用练就的功法强身健体。练拳时，可以此功法结合拳术的招术应用于技击，使技击真正成为拳术的技击，而不是以蛮力争胜的技击。

鱼拳练内功的特点是意念导引的“五心内练法”。

练功姿势 立、坐、卧姿无一定规矩，唯一要求是双目微闭，舌

顶上腭，下腭微收，含胸拔背，排除万念，全身内外保持松静，意贯丹田。

练法 摆好松静姿势后，眼观鼻，鼻观心。初学者可分以下四步骤进行：

第一步：练两掌心内劳宫穴的感应感。就是在保持松静的情况下，意念注导于两掌内劳宫穴（意念，指注意力。注意力不是紧张地集中，是要求平静、若有若无地集中）。经久，两掌内劳宫穴渐现温涨感（也会出现全掌微充血的温涨感）。

第二步：练好内劳宫穴感应感后，就可以用练内劳宫穴的方法，继续练两足心的涌泉穴的感应感。当涌泉穴练到和内劳宫穴同样有温涨感后，这“四心”的感应感就基本有了基础。

第三步：当“四心”感应感练就后，再练“顶心”（百会穴）。“顶心”的练法，也和“四心”练法一样。当百会穴练到有温涨和自我微搏动感后，“五心”感应感基本练就。至于练到什么时候，多长时间才会练就，要看各人原来的练功基础和练功的信念。

第四步：这是“五心功法”的最后综合步骤。这个步骤是运用意念吐纳法（排除生理上的呼吸，用意念吸），把体外的天然之气，通过“五心”源源不断地经过手三阴经（两手臂内侧，参见附录）、足三阴经（两腿内侧，参见附录）和任脉（分布路线有两条，即①起于少腹部中极穴的下面，沿腹和胸部正中line直上抵达咽喉，再上至颊部，经过面部进入于眼目；②由胞中贯脊，向上循行于背部）等五条经脉路线，往体内吸注，最后集聚于丹田。这集聚于丹田的外气与体内之气结合而成为内功之气。练就此气后，丹田就会有温热感、温热点、温热部。丹田有温热部后，即可用意念吐纳法，把内功之气，经过五条经脉，最后由“五心”往外放射。此时，说明这些经脉已经畅通，并能随心所欲地纳气、聚气于丹田，且能发于丹田，达于“五心”而外放。

练内功时,特别要注意的是,不论纳(吸外气)或吐(发内气),都不能耸肩或有任何肌肉的紧张。所有部位,都应始终保持松静状态,否则意不顺,气不达。

(二)外 功

外功,是练拳的基本法度,为众所周知,此处不再重复。这里所要阐述的是鱼拳的最基础、最根本的功法,即平马步功和寸劲功。这两种功法说起容易练起难,持之以恒经久磨练更难。愿有志者成之。

平马步功

面南,两足左右开立,相距比肩稍宽,足尖平行朝前。双臂屈肘于腰,两掌心朝上,指尖朝前,两拇指屈扣,两眼平视。

动作 缓缓下蹲(量力下蹲),尽量下蹲至大小腿成 90° (上身平直,稍含胸,臀部下蹲不能低于双膝),静止,稍停数秒钟(以后随着功力增强,逐步延长静停时间),再缓缓起立,还原到预备式。如此反复蹲起(视体力而定次数),年深日久,浮力自去,实力日增。

平马步功练好,在技击上,可以增强腿击力和稳定身体重心;在保健上,可以强腰健肾,固先天之本。

寸 劲 功

寸劲功是指腿、脚和肘、掌、指的击发功力。它要求不论利用任何部位进行击发,都要在接近对方仅寸许时,突施发劲,使对方不知我方的实劲在何处和有多大实力而防不胜防。这种劲路在技击

上非常重要。有人称它为“冷劲”。

动作 这里以掌击为例,其余仿此类推。起手时,全身放松,尤其准备击发的手臂,更应放松(注意,放松不等于瘫软),待接近对方被击部位时,突然以腿助腰,以腰助臂,力贯手掌,坚实击掌(注意,击发掌之手臂于击发时不能挺直,应保持微屈。同时,击发时间仅在一刹那。击发后应迅速放松收回,才不至于为对方所制)。

待将本功法练至发收紧松随心后,便应配合“五心功法”进行练习。

外功配合内功(“五心功法”)练习法

平马功 当缓缓下蹲时,意念引导“五心”吸外气贯注丹田,缓缓起立时,意念引导丹田内气循经向“五心”放击。如此不断循环练习。

寸劲功 当提掌(或提足)时,意念引导“五心”吸外气向丹田贯注,当接近对方被击点准备击发时,内气由意念引导循经向“五心”放击。如此不断循环练习。

这种内外功配合练习有素后,在保健上可大大提高身体素质,在技击上可进行有效击发,使对方就范。

三 南少林鱼拳的基本动作

(一) 手 型

1. **自然掌** 五指自然分开,微屈,掌心内吸如抱球状。(如图 3—1)

2. **八字分指掌** 拇指和其余四指分开,四指并拢,自然弯屈。(如图 3—2)

3. **排指掌** 拇指微里扣,其余四指自然并拢伸直。(如图 3—3)



图 3 1



图 3-2



图 3-3

4. **单枣拳** 小指、无名指、中指紧屈，扣掌心。食指屈第二关节、第三关节紧贴中指第二关节，突出第二关节于拳面。大拇指屈指，指腹紧贴食指的指甲面。（如图 3—4）

5. **空心拳** 小指、无名指、中指、食指屈指，指腹虚贴掌心。大拇指指腹虚贴食指指甲。（如图 3—5）



图 3—4



图 3 5

(二)步 型

1. **八字马步** 两足开立，比肩稍宽，足尖朝外成八字。屈膝下蹲，大腿和小腿成 90° 。臀部下蹲时，不得低于膝盖。（如图 3—6）

2. **双弓步** 左右脚前后开立，前脚屈膝，大腿和小腿成 90° 。后腿伸直（后膝盖不能挺直，保持稍屈）。两脚左右宽度为 30 厘米。（如图 3—7）

3. **川字虚步** 川字虚步分左右。这里以左川字虚步为例。右脚支持身

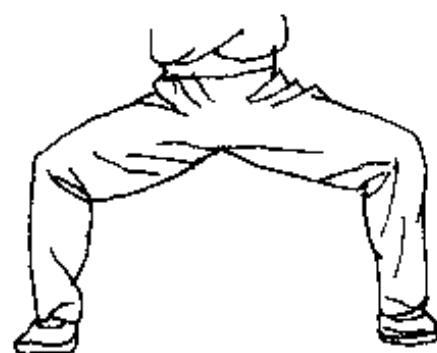


图 3—6

体重心(右腿稍屈膝),左腿屈膝,以前足掌点于右足弓内侧,相距约 15 厘米。这种川字虚步,不是全虚,而是右脚支持身体重心的 70%,左脚支撑 30%。(如图 3-8)



图 3-7



图 3-8

4. 丁字虚步 丁字虚步,与川字虚步颇相类似。所不同者,川字虚步系两足尖平行,朝向一致,丁字虚步两足尖朝向成 45° ;川字虚步虚点的前足掌是点在实脚的足弓旁,而丁字虚步虚点的前足掌是点在实脚的足尖前约 15 厘米处。两足相距也是 15 厘米。支持身体重心的力度,与川字虚步相同。(如图 3-9)

5. 独立步 顾名思义,是指以一腿悬空,另一腿支撑身体重心。独立步分左右。这里以右独立步为例。右腿(稍屈)支撑身体重心,左腿屈膝提起(膝与大腿平),小腿自然下垂,足掌自然下垂。(如图 3-10。此式要求稍含胸,气沉丹田。支撑脚的足掌要五趾抓地,足心含空)



图 3-9



图 3-10

四 南少林鱼拳的意念规律

南少林鱼拳的意念规律大致如下：

1. 腰部转动时，带脉随腰部转动的方向转动。

2. 身体重心移动时，都分两足的虚实。虚实过渡的过程，为意念守于两腰肾之时。如右腿实左腿虚，则右腰肾下沉；如左腿实右腿虚，则左腰肾下沉。以此为常规。

3. 开合概念。伸张为开，意念以丹田为核心，下向两足的涌泉穴，上向头顶百会穴和两掌的内劳宫穴发功；收缩为合，意念从两足的涌泉穴和两掌的内劳宫穴以及头顶的百会穴往腰腹部的命门丹田位回收聚气。谓其为“五心”开合。

4. 遇有主从动作时，意念则集中随向主要动作的手脚或部位。

五 南少林鱼拳套路

(一)动作名称

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 预备式 | 16. 鲤鱼摆尾 |
| 2. 起势 | 17. 右金鱼戏草 |
| 3. 翻转阴阳 | 18. 左金鱼戏草 |
| 4. 鱼游阴阳 | 19. 顺风扬帆 |
| 5. 左鲤鱼反腮 | 20. 右渔翁收网 |
| 6. 右鲤鱼反腮 | 21. 左渔翁收网 |
| 7. 左鲤鱼反腮 | 22. 渔翁摆渡 |
| 8. 鱼跃龙门 | 23. 右迎门泼水 |
| 9. 左急浪飞舟 | 24. 左迎门泼水 |
| 10. 右急浪飞舟 | 25. 横竿撑渡 |
| 11. 右渔翁撒网 | 26. 海底翻花 |
| 12. 左渔翁撒网 | 27. 渔歌唱晚 |
| 13. 鲤鱼摆尾 | 28. 浅滩戏鱼 |
| 14. 右鲸鱼吞食 | 29. 收势 |
| 15. 左鲸鱼吞食 | |

(二)动作说明

1. 文中“同时”指同时动作,不宜分先后完成动作。

2. 动作时,无论手脚,均以弧形运动,切忌直线行走。肘膝关节均持曲度弧形。

3. 文中“内旋”指拇指朝身体内侧旋转;“外旋”指拇指朝身体外侧旋转。

4. 文中的动作方向,以东、西、南、北、东南、西南、东北、西北为依据,无论身体翻转何方,均以上述方向为准。动作开始系以面南背北,左东右西为准。

(三)动作图解

1. 预备式

面南背北,持立正势。松静自然。下颚微收,百会微顶(指意念),舌轻抵上颚。平心静气,气沉丹田(指意念)。稍停后意念下引经会阴穴(前后阴之间穴位),向上经命门穴,沿脊柱至大椎穴,上百会,下经面部两侧向下,再经左右极泉穴(两腋下),各向左右手三阴经至内劳宫穴(两掌心)。聚气(意守丹田)。眼视前方。(如图5-1,诸穴位请参见附录)

2. 起势

(1) 两掌心朝内, 向左右两侧微提起, 意念守两掌小指至微涨 (如图 5-2①)。两臂向左右两侧继续上提至 15° , 意念转守两掌的

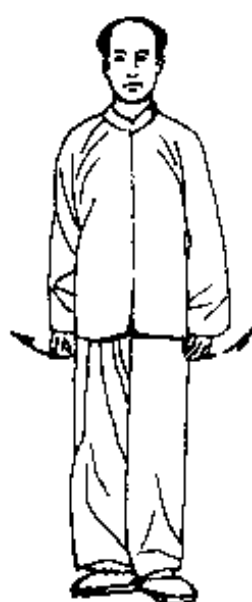


图 5-1

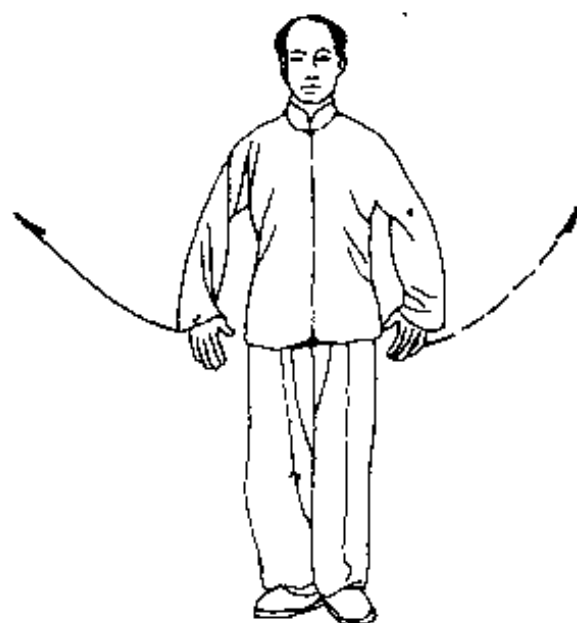


图 5-2①

食指根; 两臂上提至 45° , 意念转守两掌的中指 (如图 5-2②); 在两臂继续上提至 90° 的同时, 向左转体 45° (面向东南), 两臂成圆形相抱, 虎口相对, 掌心朝下 (臂与肩平), 意念转守合谷穴 (参见附录)。眼视前方。 (如图 5-2③)

(2) 上动不停。两掌外旋 (掌心向里), 同时右转体 45° (面向南), 双膝微屈, 两掌回收

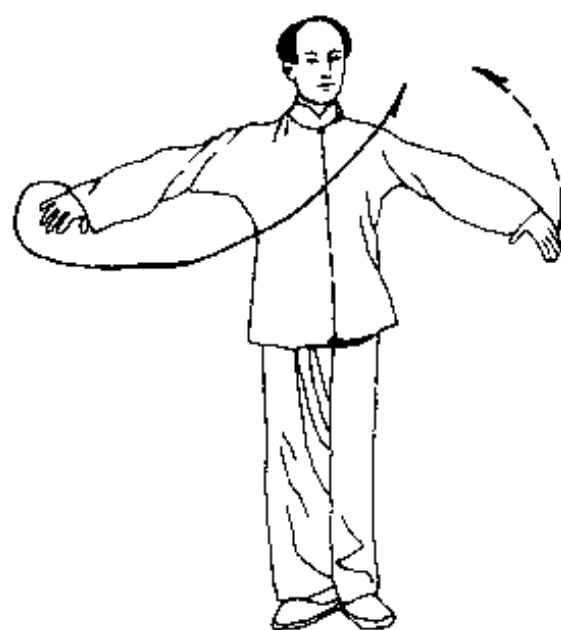


图 5-2.2

于腹前成左上右下的腹前抱球状(两掌心相对)。两眼平视。(如图 5-2①)

意念:意贯双掌内劳宫穴。

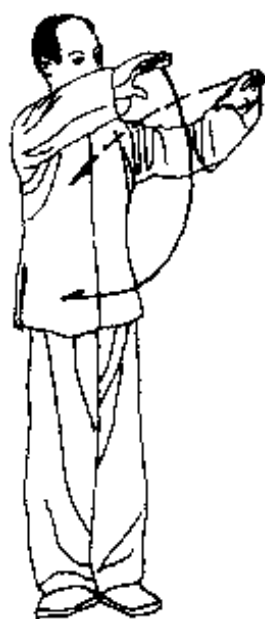


图 5-2③



图 5-2④

3. 翻转阴阳

(1)双腿向下微蹬,身体向右转体 45°。同时左掌内旋,掌心朝外按出(朝南,指尖斜向右上方);右掌内旋,掌心朝里,向丹田发功。眼视左掌。(如图 5-3①)

意念:右掌发功后,意念顺带脉右转。

(2)上动不停。双膝微屈,右掌心经腹前向上,从左掌上翻越,内旋,掌心朝外(南方),双腿微蹬,身体左转 90°,右掌向前按出(指尖斜向左上方);左掌从体前外旋翻掌,掌心朝里(内劳宫穴向丹田发功)。眼视右掌。(如图 5-3②)

意念:发功后,意念顺带脉左转。

(3)动作同(1)。(如图 5-3③)



图 5-3①



图 5-3②



图 5-3③

4. 鱼游阴阳

(1)随身体向左(南方)转体 45° 的同时,双膝微屈(此动为合,意守丹田与命门)。左掌掌心向下,从胸前屈肘往腹前划弧回收,停于左胯旁;右掌外旋,翻掌掌心朝上,从左掌背上经腹前,向右前斜方(西南)划弧前穿,停于右肩前斜方,掌与眼同高。双膝蹬直。眼视西南方。(如图 5-4 ①、②)

意念:此动为开,意念从丹田发,贯向双涌泉和双内劳宫及百会穴。

(2)上动不停。两脚不动,重心下降,双膝微屈(此动为合,意守丹田与命门)。右掌从右肩前方,内旋向体前

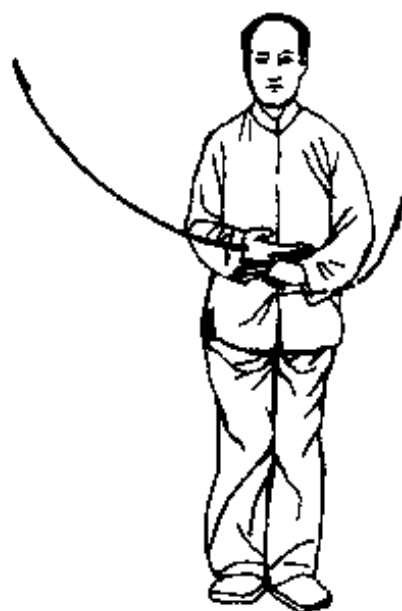


图 5-4①

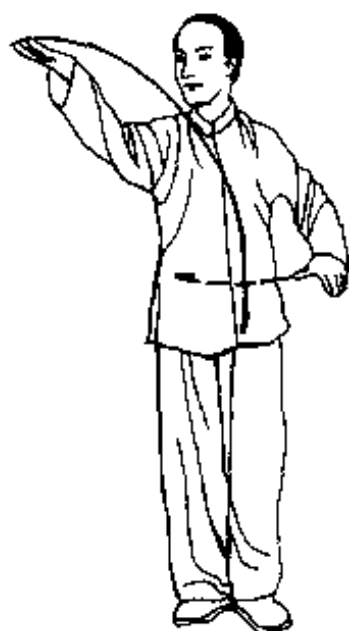


图 5-4②

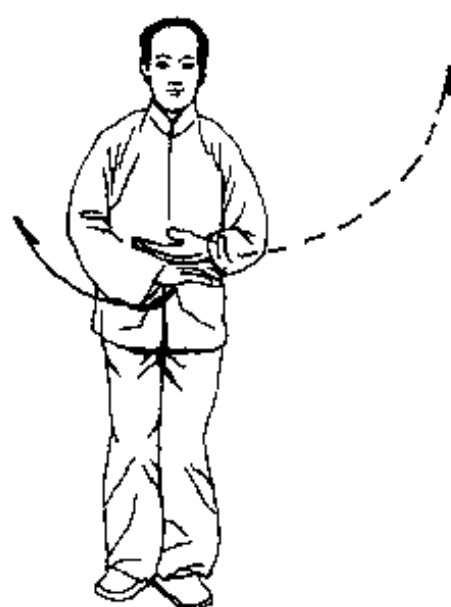


图 5-4③

经腹前,往右胯旁划弧下按(掌心向下,指尖朝前);左掌从左胯旁,外旋向腹前,经胸前往左肩前方划弧穿出(掌心向上),指尖朝东南。眼视东南方。(如图 5-4③、④)

意念:此动为开,意念从丹田发,贯向双涌泉与双内劳宫及百会穴。

(3)动作同(2),唯方向相反。(如图 5-4⑤、⑥)



图 5-4④

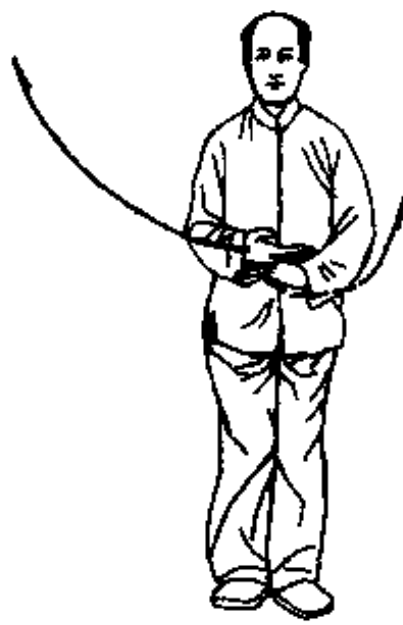


图 5-4⑤



图 5-4⑥

5. 左鲤鱼反腮

(1) 右脚向右后方(西北)退一步,身体随向左转(面向东南)、同时右掌从右肩前内旋,掌心朝下,向左经体前,向腹前划弧捋按;左掌从左胯旁外旋,掌心朝上,向右经体前与右掌交叉(左上右下,外劳宫穴相对)。眼视两掌。(如图 5-5①)

(2) 上动不停。重心后移于右脚,左脚脚尖翘,以足跟为轴稍左转。同时左掌从右掌背向上前方穿出(掌心向里,指尖朝上,与鼻同高);右掌往腹前收按(掌心朝下)。眼视左掌。(如图 5-5②)



图 5-5①



图 5-5②

(3) 上动不停。身体重心前移,左脚脚尖踏地成左弓步。同时左掌内旋微曲肘坐腕前按(东南);右掌外旋(掌心朝里,指尖向左后方),从左掌下回收,停于左肋下(虎口与左肘尖相对)。眼视左掌。(如图 5-5③)

(4) 上动不停。重心前移于左脚,右足跟进半步,落脚于左脚后。同时左掌下按回收于腹前,右掌从左掌背上前穿(微屈肘,掌心朝上,虎口朝前,与鼻同高)。眼视右掌。(如图 5-5④)

(5) 上动不停。重心后移于右脚,左足前进半步(脚跟着地,脚



图 5-5③



图 5-5④

尖上翘)。同时左掌外旋从右肘下向前穿出(掌心朝里,虎口朝上,与鼻同高);右掌内旋往腹前收按,止于腹前。眼视左掌。(如图 5-5⑤)

(6)上动不停。身体重心前移,左脚尖落地,屈膝成左弓步。同时左掌内旋(掌心向外,指尖朝上),微屈肘,坐腕前按;右掌外旋,掌心向里,虎口朝上,指尖向左后方,停于左肘下(虎口与左肘尖相对)。眼视左掌。(如图 5-5⑥)



图 5-5⑤



图 5-5⑥

6. 右鲤鱼反腮

(1)左脚向左后方(东北)退一步(脚尖稍里扣),身体向右转体90°(面向西南)。同时左掌从左肩前内旋,掌心向下,经体前向右,往腹前划弧捋按;右掌从右胯旁外旋,掌心朝上,经体前向右与左掌交叉(左上右下,外劳宫相对)。眼视两掌。(如图5-6①)

意念:意贯劳宫穴。

(2)上动不停。身体重心后坐于左脚,右足跟着地,脚尖上翘。同时右掌继续从左掌背向前、向右划弧(虎口与眼同高);左掌往腹前收按,止于腹前。眼视右掌。(如图5-6②)



图5-6①



图5-6②

(3)上动不停。身体重心前移,右脚尖落地,屈右膝成右弓步。同时右掌内旋,微屈时,坐腕前按;左掌外旋(掌心朝里,指尖向右后方),从右掌下回收停于右肘下(虎口与右肘尖相对)。眼视右掌。(如图5-6③)

(4)上动不停。重心前移于右脚,左脚跟进半步,落于右足跟后。同时右掌往腹前收按,止于腹前;左掌从右掌背上前穿(微屈

肘,掌心朝上,虎口向前,与鼻同高)。眼视左掌。(如图 5-6④)



图 5-6③



图 5-6④

(5)上动不停。重心后移于左脚,右脚前进半步(脚跟着地,脚尖上翘)。同时右掌外旋从左肘下向前向右划弧(掌心向里,虎口朝上,与眼同高),左掌内旋往腹前收按。眼视右掌。(如图 5-6⑤)

(6)上动不停。身体重心前移,右脚尖落地,屈膝成右弓步。同时右掌内旋,掌心向外,指尖向上,微屈肘,坐腕前按;左掌外旋,掌



图 5-6⑤



图 5-6⑥

心向里,虎口朝上,指尖向右后方,停于右肘下(虎口与右肘尖相对)。眼视右掌。(如图5-6⑥)

意念:此动作始终意贯两掌内劳宫,带脉随动。

7. 左鲤鱼反腮

动作同“5. 左鲤鱼反腮”中的(1)~(6)。(如图5-7①~⑥)



图 5-7①



图 5-7②



图 5-7③



图 5-7④



图 5-7⑤



图 5-7⑥

8. 鱼跃龙门

(1) 身体右转, 左脚经右脚内侧向后退一步, 屈右膝成右弓步。同时, 左掌回收下按至腹前(掌心朝下, 指尖向前); 右掌成仰掌从左掌背上穿〔与天突穴(参见附录)同高, 掌心朝上, 指尖朝前, 面向南方〕。眼视右掌。(如图 5-8①)



图 5-8①

(2) 上动不停。左掌从右掌下抽回, 向左, 经左肩划弧至左额前(距太阳穴约 20 厘米处), 掌心向左前斜方, 指尖朝右前方; 右掌内旋(掌心向左), 经腹前下劈至右裆内侧。同时提右膝(膝与大腿平, 小腿自然下垂)成左独立势。眼视前方。(如图 5-8②)



图 5-8②

(3) 上动不停。左腿屈膝下蹲, 右腿向正前方(南)伸出成仆步。同时右掌从右裆内侧经前向上挑起, 向里划弧后随即向下反穿掌, 沿右大腿外侧穿出(外劳宫贴右腿外侧)。眼视右掌。(如图 5-8③)

(4) 上动不停。右脚尖外撇, 重心前移, 右腿屈膝起立, 左腿随即后蹬前送屈膝提起, 成右独立势。同时随着重心前移, 右掌外旋

上提,从体前向右、向外、向上划弧,停于右额前方(掌心朝右前斜方);左掌从左额上方外旋,向下按,经左腰侧,从左大腿面穿出,左掌小指腹朝上,指尖朝前。眼视前方。(如图 5-8④)

意念:带脉随动,意贯十宣穴(位置参见附录)。

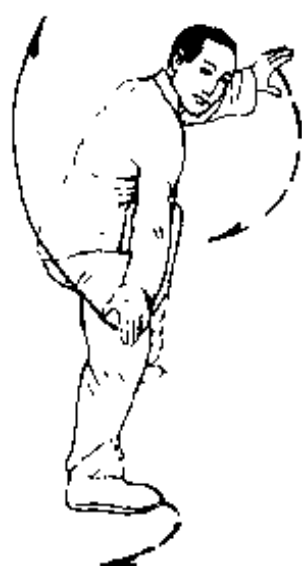


图 5-8③



图 5-8④

9. 左急浪飞舟

左脚向左前斜方(东南)迈出一步(脚跟着地,重心落于右腿),紧接着重心前移(左脚掌着地)于左腿,右腿屈膝前提,小腿自然下垂。同时左掌从胸前内旋下按,经左腰侧,向左肩上方划弧,翻掌止于左额外前方(距左太阳穴约 30 厘米)处;右掌从右额外前方外旋下按,经右腰侧,沿右大腿面穿出(屈肘尖与右膝盖相对,掌心斜向右上方,指尖朝前,小指腹朝上,与鼻同高)。眼视右掌。(如图 5-9①、②)

意念:本动作虚实分明。意贯左右两腰肾。实腿肾下沉,虚腿肾上浮。



图 5-9①



图 5-9②

10. 右急浪飞舟

动作与“左急浪飞舟”同，唯方向相反。(如图 5-10(1)、(2))



图 5-10①



图 5-10②

11. 右渔翁撒网

(1) 左脚向左侧迈出一大步,重心移于左腿,收右足,脚尖点于左脚旁成虚步。同时左掌内旋翻掌(掌心向下),屈肘成弧形停于左胸前;右掌从右额上方外旋翻掌向下,经腹前,向左划弧,使掌心向上,停于左腹前(两掌心相对,成左上右下抱球势)。眼视前方(南方)。(如图 5-11①)

(2) 上动不停。右脚向右前斜方(西南)迈出一大步,屈膝成右弓步。同时向右转体 45° (面向西南),右掌从左腹前内旋向右肩外划弧,使掌心朝右前下斜方;左掌从左胸前外旋,掌心向右划弧,停于体前。眼视前方。(如图 5-11②)

意念:①带脉从左向右绕转一圈。②双臂。意发左内劳宫,经指尖,向右指尖、内劳宫发功,经右手三阴经,回至左手三阴经。



图 5-11①



图 5-11②

(3) 上动不停。身体重心后坐于左腿(微屈膝),右腿伸直,足尖上翘。同时两臂成左右抱球势,从右侧经体前向左侧划弧。两掌心随转体时,左掌内旋,掌心向下,屈肘止于左肩侧;右掌外旋使掌心

朝上至腹前。身体转向右斜前方(西南)。眼视前方。(如图 5-11③)

意念:从左向右沿手三阴经绕转一周。



图 5-11③



图 5-11④

(4)如此前弓、后坐、向右划弧绕转两次。眼随手动。(如图 5-11④—⑥)



图 5-11⑤



图 5-11⑥

12. 左渔翁撒网

动作同“右渔翁撒网”，唯方向和意念相反。(如图 5-12①—⑥)



图 5-12①



图 5-12②



图 5-12③



图 5-12④



图 5-12(5)



图 5-12(6)

13. 鲤鱼摆尾

(1)左脚从左前斜方(东南),向右脚前收靠,脚尖点地成虚步,重心移于右脚。同时左掌从左前方收向体前,掌心向右,掌与肩同高;右掌向右腰侧收回,止于腰侧,掌心向左。眼视左掌。(如图 5-13①)



图 5-13①



图 5-13②

(2) 上动不停。左脚向右脚跟后退一步。膝微屈,重心移于左腿,右脚收回于左脚前,脚尖点地成虚步。同时左掌从体前向左后划弧,止于左腰侧,掌心向右,虎口朝前;右掌从右腰侧向体前挂掌,止于右膝上方,掌心向左,指尖朝前斜下方。眼视前下方。(如图 5-13②)

(3) 上动不停。右脚向前跨出半步,同时以腰为轴,带动身体重心前移成右弓步。右掌经下,向右后方划弧,止于右腰侧后方,掌心向左,与右胯同高;左掌同时从左后向下、向左前方划弧挂掌,停于体前,掌心向右,掌与剑突穴(参见附录)同高。眼视前下方。(如图 5-13③)

意念:带脉随动,从左向右绕旋一周。



图 5-13③

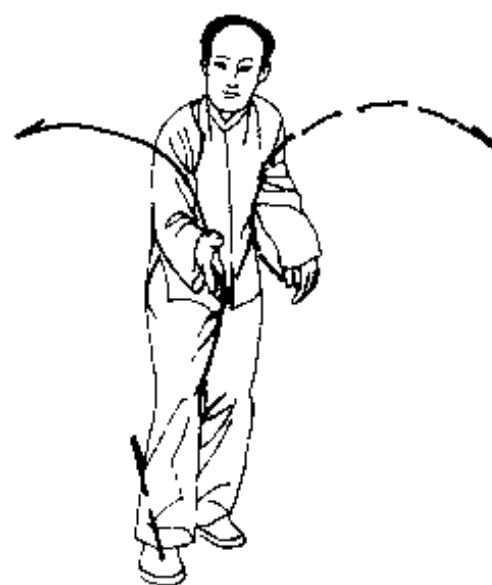


图 5-13④

(4) 上动不停。以腰为轴,带动身体重心后坐,收右脚成右虚步。同时右掌从右体侧向下,向右前方划弧,止于腹前(掌心向左,掌指朝前斜下);左掌同时从体前向左下后方划弧,停于左胯后,掌心向右。眼视右掌。(如图 5-13④)

意念:带脉随体转,从右向左绕转一周。

(5)上动不停。以腰带动两臂向左右震荡,两掌心相对,微屈肘成抱球势。同时提右膝与大腿平,小腿自然下垂,成左独立势。眼视前方。(如图 5-13⑤)

意念:意贯左涌泉穴与两掌外劳宫穴。

(6)上动不停。右脚向前跨出半步,左脚向前紧跟半步,落于右脚跟旁。同时两掌心相对,从左右向体前正中挤压,两腕关节成左上右下交叉状,停于膻中穴(位置参见附录)正前方,左掌心向右,右掌心向左,两掌指尖均向前。眼视两掌。(如图 5-13⑥)

意念:意贯两掌内劳宫穴。



图 5-13⑤



图 5-13⑥



图 5-13⑦

(7)动作同(5)。(如图 5-13⑦)

(8)动作同(6)。(如图 5-13⑧)

(9)上动不停。右脚尖里扣,重心前移,体随腰左转 90°(面向



图 5-13⑧



图 5-13⑨

东方),提左膝与大腿平,成右独立步。同时,右掌从体前向上挂于右太阳穴侧(掌心向左,虎口朝上,指尖向前);左掌随转体向下、向左划弧,下按于左膝旁,掌心朝下。眼视前方。(如图 5-13⑨)

14. 右鲸鱼吞食

(1)身体左转(面向北),左脚向前迈出一步,重心前移于左脚。收右脚,脚尖点地落在左脚旁(相距约 10 厘米)。同时,左掌向左后、向上划弧,屈肘止于左胸前(掌心向下);右掌从右太阳穴侧向前向下划弧,掌心向上,止于腹前,与左掌成左上右下的体前抱球势。眼视右前方。(如图 5-14①、②)

意念:意贯左涌泉穴,带脉随身左转一周。

(2)上动不停。右脚向右前方(东北方)跨出一步,屈膝成弓步。同时右掌随腰右转,由下向右体侧,经体前,向右肩侧划弧(掌内旋),使掌心朝外,指尖向上,止于右肩前;左掌同时从左胸前,向下,经体前,向右外旋划弧,停于右腹前,掌心向外,指尖朝下(此时右掌跟与左掌跟上下相对,右指尖与鼻同高)。眼视前方。(如图 5



图 5-14①



图 5-14②



图 5-14③



图 5-14④

—14③)

意念：意贯两掌内劳宫穴，带脉随转。

(3)上动不停。身体重心后坐于左脚(左膝微屈)，左转 45° 成左弓步(面对北方)。同时左掌从右下方向上，经体前向左上方内旋划弧，使掌心向外，指尖朝上，停于左肩前；右掌向右向下经腹前向

左肋下方外旋划弧,使掌心向外,指尖朝下,止于左腹侧(此时左掌跟与右掌跟上下相对,左指尖与鼻同高)。眼视前方。(如图 5-14 ④)

意念:意贯两掌内劳宫穴,带脉随转。

15. 左鲸鱼吞食

(1)身体重心移于右脚(右膝微屈),左脚右收,脚尖点于右脚旁。同时右掌从左腹向右,向上内旋划弧翻掌(掌心朝下),屈肘止于右胸前;左掌从左上方外旋向下,经体前向右划弧翻掌(掌心朝上),止于右腹前,使其与右掌相对成抱球势。面对北方。(如图 5-15 ①)

意念:意贯两掌内劳宫穴。

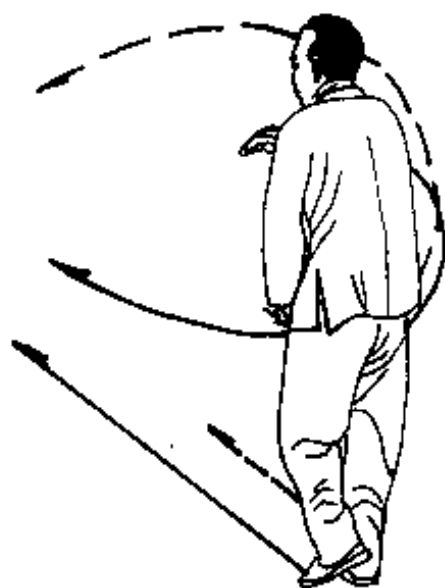


图 5-15①



图 5-15②

(2)上动不停。左脚向左斜前方(西北)跨出一步,右脚随身体左转向左跟进半步成左弓步。同时左掌随转体,经体前向右内旋划弧至左肩前(掌心向外,指尖朝上);右掌从右上方向右下方外旋划弧,经体前至左腹前(掌心向外,指尖朝下)。左右两掌跟相对,左指

尖与鼻同高。眼视前方。(如图 5-15②)

意念：意贯两掌内劳宫穴，带脉随转。

(3)上动不停。身体右转 90°，重心右移，右脚屈膝成右弓步（面朝东北）。同时右掌从左腹前向上经体前，向右上方向内旋划弧至右肩前（掌心向外，指尖朝上）；左掌从左肩前外旋向下，经腹前划弧至右腹前（掌心向外，指尖朝下）。左右掌跟上下相对，右指尖与鼻同高。眼视前方。(如图 5-15③)



图 5-15③



图 5-15④

(4)上动不停，身体左转 90°（面向西北），左脚经右脚内侧向西北迈出一步屈膝成左弓步。同时左掌从右腹前向右向上内旋向左划弧至左肩前（掌心向外，指尖朝上，左指尖与鼻同高）；右掌从右肩前向下，经体前外旋向左划弧，至左腹前（掌心向外，指尖朝下），此时两掌根上下相对。眼视前方。(如图 5-15①)

16. 鲤鱼摆尾

(1)身体重心右移，同时向右转体 45°（面朝北），左脚向右收回，经右脚内侧向后退半步，随着重心移至左腿，右脚微后收，脚尖

点地成右虚步。同时左掌从左肩前正扑(掌心向前斜下方,掌与肩同高)并内旋向下勾划,止于左胯侧(掌心向右,虎口朝前);右掌内旋向右后方划弧回收,再经右胯向前划弧,止于腹前,肘微屈,掌心向左,虎口朝前,指尖朝前斜下方。眼视前下方。(如图 5-16(1)、(2))



图 5-16(1)



图 5-16(1)副

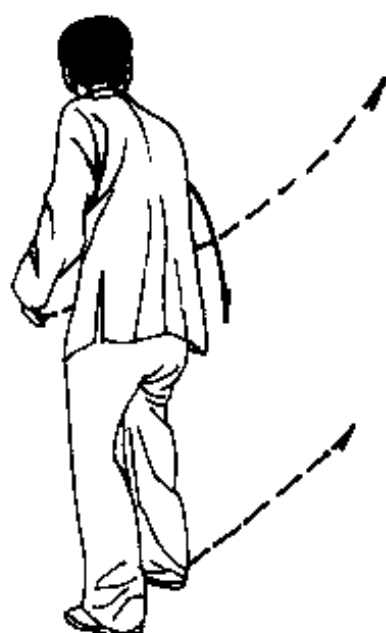


图 5-16(2)



图 5-16(2)副

(2) 上动不停。右脚向前跨出半步，重心前移，成右弓步。右掌同时经下、向右后方划弧，止于右腰侧后方，掌心向左，与右胯同高；左掌从左后向下、向左前方划弧挂掌，停于体前，掌心向右，掌与剑突穴同高。眼视前下方。(如图 5-16③)

意念：带脉随腰转动，从左向右绕旋一周。



图 5-16③



图 5-16③副

(3) 上动不停。以腰为轴，带动身体重心后坐。右脚后收，脚尖点地成右虚步(面朝北)。同时右掌从右体侧向下，经右前方，向前划弧，止于腹前，掌心向左，掌指朝前斜下；左掌同时从体前向左下后方划弧，停于左胯后，掌心朝右。眼视前下方。(如图 5-16④)

意念：带脉随体转，从右向左绕旋一周。

(4) 上动不停。以腰带动两臂同时

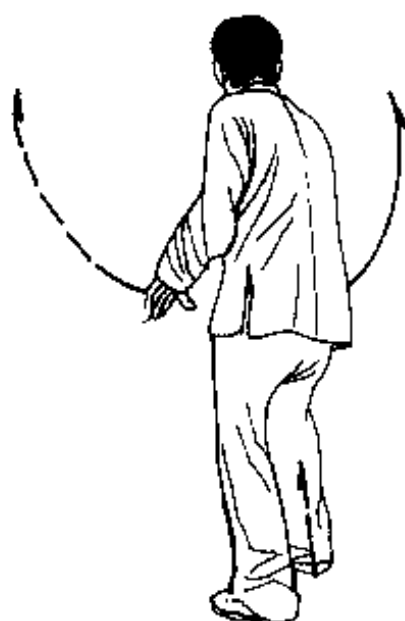


图 5-16④

向左右震荡,两掌心相对,微屈肘成抱圆势。同时提右膝与大腿平,小腿自然下垂,成左独立势。眼视前方。(如图 5-16(5))

意念:意贯左涌泉穴与两掌外劳宫穴。



图 5-16(5)



图 5-16(5)副



图 5-16(6)



图 5-16(6)副

(5) 上动不停。右脚向前跨出半步,左脚向前跟进半步,落于右

脚跟旁。同时两掌心相对，从左右向体前正中挤压，两腕关节成左上右下交叉状，停于膻中穴正前方。左掌心向右，右掌心向左，两掌指尖均向前。眼视两掌。（如图 5-16⑥）

意念：意贯两掌内劳宫穴。

（6）上动不停。以腰带动两臂同时向左右震荡，两掌心相对，屈肘成抱圆势，同时提右膝与大腿平，小腿自然下垂，成左独立状。眼视前方。（如图 5-16⑦）

意念：意贯左涌泉穴与两掌外劳宫穴。



图 5-16⑦



图 5-16⑧



图 5-16⑧副

（7）上动不停。右脚向正前方跨出一步，屈膝成右弓步。同时两掌心相对，从左右相对向体前正中挤压，成两腕关节左上右下交叉状，停于膻中穴正前方。左掌心向右，右掌心向左，两掌指尖均向

前。眼视两掌。(如图 5—16⑧)

(8)上动不停。重心移于右腿(右膝微屈),身体左转 90°(面向西),同时提左膝成右独立势(大腿与胯平,小腿自然下垂)。同时右掌从体前向上,向右划弧,屈肘止于右肩侧(掌心向上,虎口朝后);左掌从体前向下、向左划弧,止于左膝外侧,掌心向下,指尖朝前。眼视左方。(如图 5—16⑨)

意念:意贯带脉随转。



图 5—16⑨

17. 右金鱼戏草

(1)左脚向左侧跨出一步,脚尖外撇,随身体重心左移,向左转腰。同时左掌垂肘内旋向胸前划弧;右掌先内旋,后外旋从右肩侧经体前,向左腹前划弧,止于体前,使左右掌成左上右下抱球势。随



图 5—17①



图 5—17②

着以腰为轴向左转体,右脚从左脚后向体前跟进一步(面朝东),两脚尖里扣成倒八字步。眼随手动。(如图 5-17①、②)

(2)上动不停。右掌从左掌下向上托起(掌心向上),经体前、右肩上,转向脑后(指尖朝左),屈肘止于头顶(百会穴,意念上顶);同时左掌下按至左腰侧,掌心朝下(指尖朝前),屈肘以肘尖向左后(西方)撞击。随双掌动作的同时,身体重心移于右腿(微屈膝站立),左腿屈膝提起,小腿自然下垂,成右独立势。眼视前方(东)。(如图 5-17③、④)

意念:提肛,夹会阴穴,气由丹田发,往百会穴和双掌内劳宫穴放功。



图 5-17③



图 5-17④

(3)上动不停。左脚向前方(东方)迈出一小步,脚尖稍里扣,随着身体右转 135° (西南),左脚后蹬,重心前移,右腿屈膝成右弓步。同时右掌向下划弧,按掌止于左肋前(指尖朝左,掌心向下);左掌随转体从右掌背向前(西南)穿刺(掌心向上,指尖朝前,高与天突穴平)。眼视左掌。此时左肘尖与右掌背成上下相对状。(如图 5-17⑤、⑥)

意念：带脉随转而动，手掌按、刺时意贯十宣穴。



图 5-17⑤



图 5-17⑥

(4) 上动不停。身体重心后坐于左腿，右脚略后收，以脚尖点地成右虚步。同时左掌内旋屈肘回抽停于左胯旁（掌心朝下，指尖向前）；右掌外旋翻掌微屈肘向前推出（掌心朝上，虎口朝前）。眼视右掌。（如图 5-17⑦）

意念：意贯右掌虎口。



图 5-17⑦

18. 左金鱼戏草

(1) 身体重心移于右腿，左脚微提，随身体左转向前（正东）迈出一小步。同时双掌分别向左右（左东右西）划弧反穿，左掌停于体前掌心向下，掌指朝前；右掌停于右胯旁，掌心向下，掌指朝右。眼视左掌。（如图 5-18①、②）

(2) 上动不停。右脚随身体左转向前（东）迈出一小步，重心后坐，

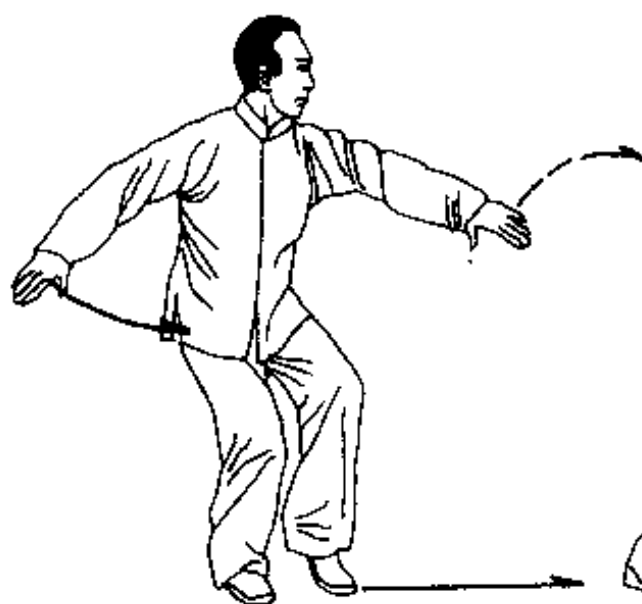


图 5-18①

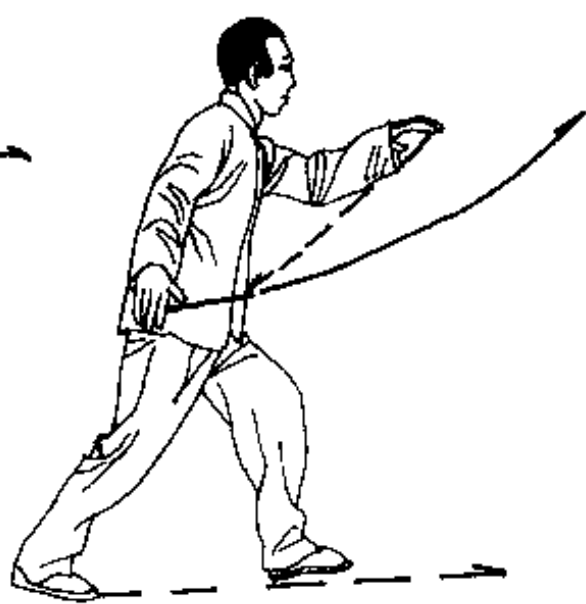


图 5-18②



图 5-18③



图 5-18④

成右虚步。同时右掌向前划弧盖掌,掌心朝下;左掌外旋使掌心朝上,自然屈肘回抽止于左胯旁。眼视右掌。(如图 5-18③)

意念:意念贯右掌内劳宫穴。

(3) 上动不停。右脚尖外撇,重心前移于右腿,身体向右转 180°,左脚向右前方迈步,落于右脚尖前(脚尖里扣与右脚成倒八

字步,面向西)。同时右掌随转体屈肘平胸前,掌心朝下;左掌随右转体向右腹前划弧,掌心朝上,与右掌成右上左下体前抱球势。眼视前方。(如图 5--18④)

意念:意贯两掌内劳宫穴相吸。

(4)上动不停。左掌向上托起,经体前、左肩上,转向脑后(掌心向上,指尖朝右),屈肘止于头顶(百会穴,意念上顶)。同时右掌外旋掌心朝下(指尖朝前),屈肘以肘尖向右后(东)撞击。随双掌动作的同时,身体重心移于左腿(稍屈左膝),提右膝(大腿与膝平,小腿自然下垂),成左独立势。眼视前方(西方)。(如图 5--18⑤、⑥)

意念:提肛,夹会阴穴,气由丹田发,往百会穴和双掌内劳宫穴放功。



图 5-18⑤



图 5-18⑥

(5)上动不停。右脚向前迈一步(朝西),脚尖稍里扣,随着身体左转 135° (朝东南),右脚后蹬,重心前移,左腿屈膝成左弓步。同时左掌向下划弧,按掌止于右肋前(指尖朝右,掌心向下);右掌随转体从左掌背向前(东南)穿刺(掌心朝上,指尖向前,高与天突穴

平)。此时右肘尖与左掌背成上下相对状。眼视前方。(如图 5-18⑦、⑧)

意念：带脉随转而动，手掌按、刺时意贯十宣穴。



图 5-18⑦



图 5-18⑧

(5)上动不停。身体重心后坐于右腿，左脚略后收，以脚尖点地成左虚步。同时右掌内旋屈肘回抽停于右胯旁（掌心朝下，指尖向前）；左掌外旋翻掌微屈肘向前推出（掌心朝上，虎口朝前）。眼视左掌。(如图 5-18⑨)

意念：意贯左掌虎口。



图 5-18⑨

19. 顺风扬帆

(1)左脚向后(北)退一步,重心移于左腿(微屈膝),右脚前掌着地成右虚步。身体右转45°,面向南。同时左掌经体前向下、向左后方划弧,停于左腰后(掌心朝右,指尖向下);右掌向前推按,停于胸前(微屈肘,掌心向下,指尖朝前,高与肩平)。眼视前方。(如图5-19①)

意念:带脉随转,意贯两掌内劳宫穴。

(2)上动不停。右膝提起(膝高与腹平,脚尖上翘),以脚掌(意贯涌泉穴)向正斜前下方蹬踩,左脚随即跟进半步,膝微屈,脚尖点于右脚跟旁(重心在右脚)。同时右掌内旋翻掌使掌心向下,向右下方回捋,止于右胯旁,指尖朝前;左掌随身体微右转,向前、向上屈肘上摆,以肘尖向前进击(掌心朝右,指尖向后)。眼视前方。(如图5-19②)



图 5-19①



图 5-19②

(3)上动不停。左脚后退半步,膝微屈,重心落于左腿;右脚跟随着回收,以前脚掌着地成右虚步。同时左掌内旋使掌心向下,向后划弧回捋,止于左腰侧(掌心向右,肘微屈,指尖朝下);右掌弧形向

前推出，停于胸前（微屈肘，掌心朝前，指尖斜向上，高与肩平）。眼视前方。（如图 5—19③）

意念：带脉随转，意贯两掌内劳宫穴。

（4）动作同（2）。（如图 5—19④）

（5）动作同（3）。（如图 5—19⑤）

（6）动作同（2）。（如图 5—19⑥）



图 5—19③



图 5—19④



图 5—19⑤



图 5—19⑥

20. 右渔翁收网

(1)左脚后退半步,身体左转(面向东南),收右脚以前脚掌点左脚内侧(相距 15 厘米)。同时左掌内旋经体前下按,屈肘止于左胸前(掌心向下,掌指朝右);右掌外旋向左划弧,止于左腹前(掌心向上),与左掌成左上右下的体前抱球状。眼视前方。(如图 5-20①)

意念:带脉随动,意贯两掌内劳宫穴。

(2)上动不停。重心左移,提右膝(与腹同高),同时左掌内旋向左肩侧扬起(掌心朝外,指尖向右);右掌向上摆起止于左肩前(掌心朝里,指尖向左)。眼视右前方。(如图 5-20②)



图 5-20①

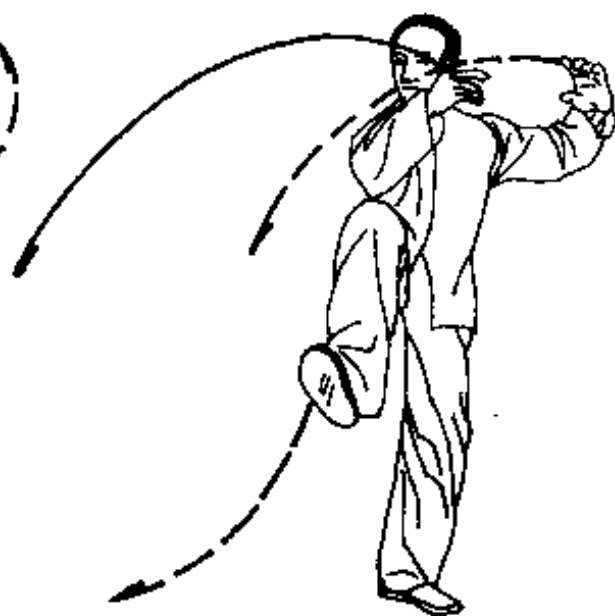


图 5-20②

(3)上动不停。右脚向右前方(西南)跨踩一步,屈膝半蹲成马步。同时两掌向右摆弧形下按,右掌止于右侧方,臂微屈,掌心向下;左掌止于右胸前,掌心朝里。眼视右前方。(如图 5-20③)

意念:带脉随动,开贯“五心”,合聚“丹田”。

(4)上动不停。右脚尖里扣,随身体重心上升向左转体 90°。同

时两掌(右外旋,左内旋)经体前向左后上方划弧,左掌止于左肩外侧(掌心向下);右掌止于右胸前约30厘米处(掌心向上)。面向东,眼视前上方。(如图5—20④)

意念:此动为开,气发丹田,意贯“五心”,带脉随转。

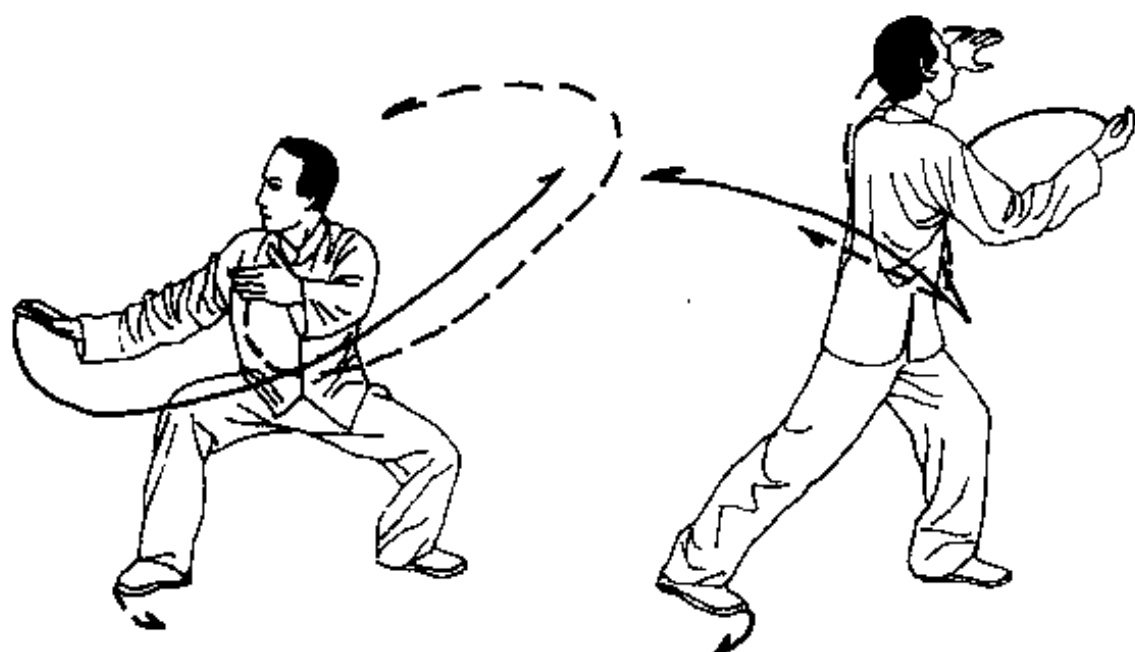


图5—20③

图5—20④

(5)上动不停。右脚尖外撇,以腰为轴,身体向右转体90°(面向南),重心下降,两腿屈膝,半蹲成马步。同时两掌(右内旋,左外旋)向下经体前向右划弧摆掌,右掌止于右肩外侧(掌心向下),左掌止于右胸前(掌心朝里)。眼视右方。(如图5—20⑤)

意念:带脉随转,意聚丹田,为合。

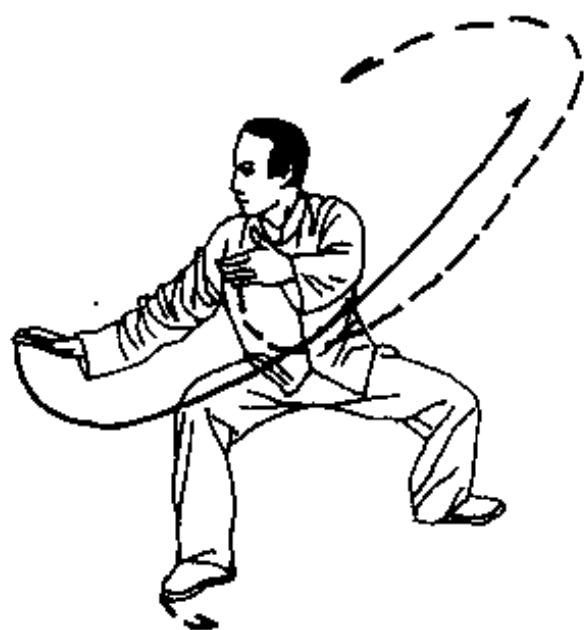


图5 20⑤

(6)动作同(4)。(如图 5 - 20⑥)

(7)动作同(5)。(如图 5 - 20⑦)



图 5-20⑥



图 5-20⑦

(8)上动不停。身体重心上升,上体稍后仰,提右膝向上顶撞(小腿和脚掌自然下垂)成左独立势。同时两掌成半握拳,左拳内旋向左肩外划弧,止于左太阳穴外侧(拳心朝外,拳眼朝下,距太阳穴约 20 厘米);右拳外旋经腹前向上冲击(拳心朝里),右肘尖与右膝上下相对,右拳面与鼻同高。眼视右拳。(如图 5-20⑧)

意念:此动为开,气发丹田,意贯“五心”。

(9)上动不停。右脚向后落步,重心后移,右膝略屈;左脚后收,以脚前掌点地成左虚步。同时右拳内旋,向下向右肩外划弧,止于右额外上方(拳心向外,拳眼朝下);左拳外旋向下向右划弧止于胸前(拳心向里),拳与天突穴同高。眼视左拳。(如图 5-20⑨)

意念:此动为合,意聚丹田。

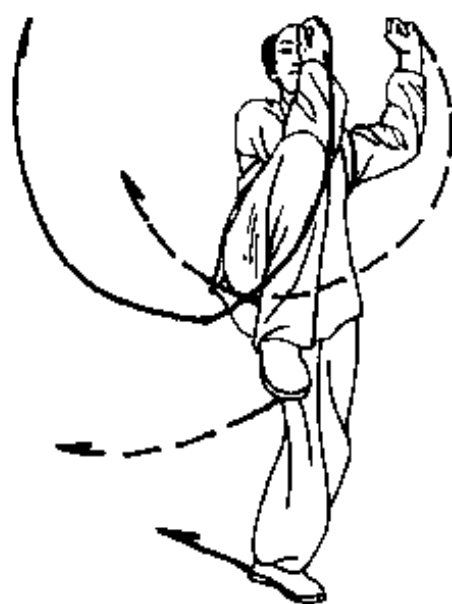


图 5-20⑧



图 5-20⑨

21. 左渔翁收网

(1) 上动不停。重心右移，提左膝（与腹同高），同时两拳变掌，右掌内旋向右肩侧扬起（掌心朝外，指尖朝左）；左掌向上摆起止于右肩前，掌心朝里，指尖向右。眼视左前方。（如图 5-21①）

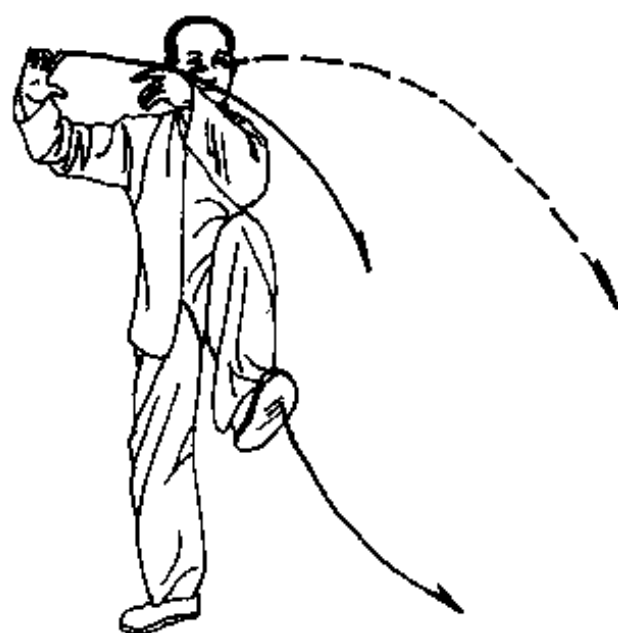


图 5-21①

(2) 上动不停。左脚向左前方（东南）跨跏一步，屈膝半蹲成马步。同时两掌向左摆弧形下按，左掌止于左侧方，臂微屈，掌心向下；右掌止于左胸

前,掌心朝里。眼视左前方。(如图 5—21②)

意念:带脉随动,开贯“五心”,合聚丹田。

(3)上动不停。左脚里扣,随身体重心上升向右转体 90° 。同时两掌(左外旋,右内旋)经体前向右后上方划弧,右掌止于右肩外侧(掌心向下);左掌止于胸前约 30 厘米处(掌心向上)。面向西,眼视前上方。(如图 5—21③)

意念:此动为开,气发丹田,意贯“五心”,带脉随转。

(4)上动不停。左脚尖外撇,以腰为轴,身体向左转体 90° (面向南),重心下降,两腿屈膝,半蹲成马步。同时两掌(左内旋,右外旋)向下经体前向左划弧摆掌,左掌止于左肩外侧(掌心向下),右掌止于左胸前(掌心朝里)。眼视左方。(如图 5—21④)



图 5—21②



图 5—21③



图 5—21④

意念：带脉随转，意聚丹田，为合。

(5)动作同(3)。(如图 5-21⑤)

(6)动作同(4)。(如图 5-21⑥)



图 5-21⑤

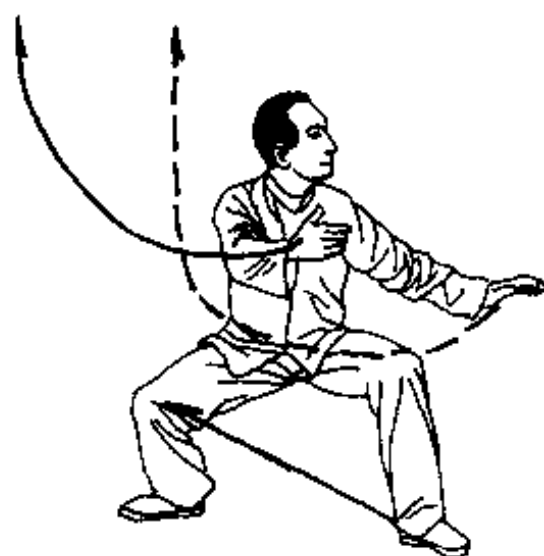


图 5-21⑥

(7)上动不停。身体重心上升，上体稍后仰，提左膝向上顶撞（小腿和脚掌自然下垂）成右独立势。同时两掌成半握拳，右掌内旋向右肩外划弧，止于右太阳穴外侧（拳心朝外，拳眼朝下，距太阳穴约 20 厘米）；左拳外旋经腹前向上冲击（拳心朝里），左肘尖与左膝上下相对，左拳面与鼻同高。眼视左拳。（如图 5-21⑦）

意念：此动为开，气发丹田，意贯“五心”。

(8)上动不停。左脚向后落步，重心后移，左膝略屈；右脚后收，以脚前掌点地成右虚步。同时左拳内旋，向下向左肩外划弧，止于左额外上方（拳心向外，拳眼朝下）；右拳外旋向下向左划弧止于胸前（拳心向里），拳与天突穴同高。眼视右拳。（如图 5-21⑧）

意念：此动为合，意聚丹田。

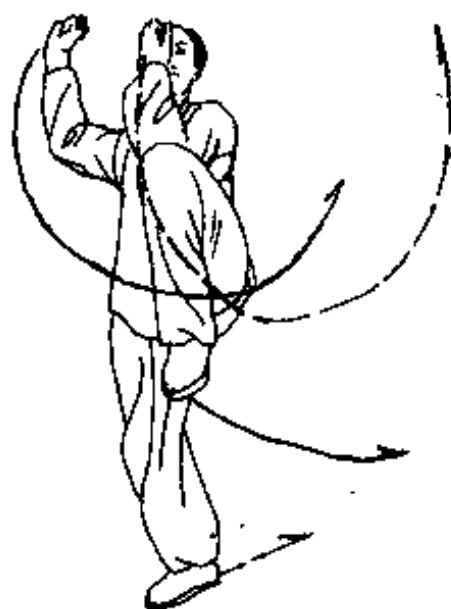


图 5-21⑦



图 5-21⑧

22. 渔翁摆渡

(1) 右脚向右(西方)迈出半步, 身体左转 90°, 重心移于右脚,



图 5-22①



图 5-22②

收左脚以脚尖点于右脚旁。同时右拳变掌内旋、向下经体右侧划一大弧，止于右肩前（掌心向左，掌与肩同高）；左拳同时变掌外旋向下经左腰侧划弧，止于左胸前（掌心向右与右掌成左右相对抱球状）。两掌相距比肩稍宽。眼随手动。（如图 5-22①、②）

意念：带脉随动，意贯两掌背之外劳宫穴。



图 5-22③



图 5-22④



图 5-22⑤

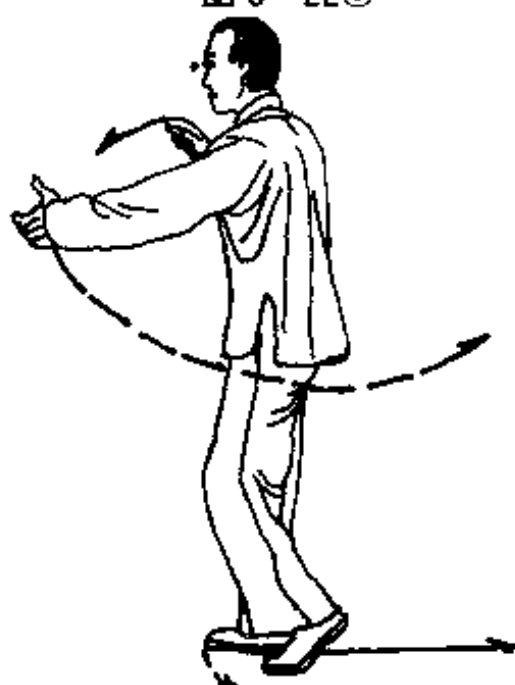


图 5-22⑥

(2) 上动不停。身体左转 90°, 左脚向左前迈出一大步, 重心左移, 收右脚以脚尖点于左脚旁(面南)。同时左掌随转体向下经左腰侧向左肩外划大弧(掌心向右, 指尖朝前); 右掌向下向右腰侧划弧止于右腰侧前, 掌心朝左, 与左掌成左右斜相对抱球势。眼视前方。(如图 5-22③、④)

意念: 带脉随动, 意贯两掌背之外劳宫穴。



图 5-22⑦



图 5-22⑧



图 5-22⑨



图 5-22⑩

(3)动作同(1)。(如图 5 - 22⑤、⑥)

(4)动作同(2)。(如图 5 - 22⑦、⑧)

(5)动作同(1)。(如图 5—22⑨、⑩)

(6)动作同(2)。(如图 5—22⑪、⑫)



图 5-22⑪



图 5-22⑫

23. 右迎门泼水

(1)右脚向右后方退一步，屈左膝成左弓步。同时左掌向腹前划弧按压，止于腹前(掌心向下)；右掌向上向左掌背前穿(指尖朝前)，与左掌背成交叉重叠状(面向东南)。眼视右掌。(如图 5—23①)

意念：意贯十宣穴。

(2)上动不停。右脚前收，脚尖点于左脚旁。同时右掌向



图 5-23①

前穿出,臂内旋向上、向右、再向下、向左划弧,止于左腹前(掌心向上,指尖朝左);左掌先外旋、后内旋,向下、向左、再向上划弧,止于左胸前(掌心向下,指尖朝右),与右掌成左上右下之抱球势。眼视前方。(如图 5—23②)

意念:意贯两掌之内劳宫穴。

(3)上动不停。右脚往右前方(西南)迈出一大步,屈膝成右弓步。同时右掌内旋向左、向上经左肩前向右肩前翻掌前按(掌心向外,指尖朝上,指与鼻高);左掌外旋向外、向下经腹前划弧推按,止于右膝上方(掌心向外,指尖朝下)。两掌跟成右上左下相对状。眼视前方。(如图 5—23③)

意念:意贯两掌内劳宫穴。



图 5—23②



图 5—23③

(4)上动不停。右脚收回,经左脚旁向前擦地前踢后,前脚掌着地成右虚步(面向南)。同时左掌向左上内旋划弧至胸前屈肘(掌心向下);右掌向右、向下划弧,于腹前时外旋翻掌(掌心向上,指尖朝前),向胸前从左掌下击出(高与剑突穴平)。眼视右掌。(如图 5—

23④、⑤)

意念：意贯十宣穴。



图 5—23④



图 5—23⑤

24. 左迎门泼水

(1)上体微右转,右脚向右前方(西南)迈出一小步,屈膝成右弓步。同时右掌后收止于腹前(掌心向上);左掌从右掌心上向右向前磨掌划弧,止于体前(掌心向下,指尖朝前)。眼视前方。(如图 5—24①)

意念：意贯两掌内劳宫穴。

(2)上动不停。右脚尖里扣,身体左转 45°(面向南),左



图 5 24①

脚随转体回收,以前脚掌点于右脚内侧。同时右掌从腹前向右、向上,经右肩前划弧,屈肘翻掌止于右胸前(掌心向下,指尖朝左);左掌向左,经左肩侧外旋向下划弧,止于右腹前(掌心向上,指尖朝右)。两掌成右上左下之抱球势。眼视前方。(如图 5-24②)

意念:意贯两掌内劳宫穴。

(3)上动不停。身体左转 45°,左脚向左前方(东南)迈出一大步,屈膝成左弓步。同时左掌内旋向右、向上经右肩前向左肩前翻掌前按(掌心向外,指尖朝上,指与鼻高);右掌外旋向外、向下经腹前划弧推按,止于左膝上方(掌心向外,指尖朝下),两掌跟成左上右下相对状。眼视前方。(如图 5-24③)

意念:意贯两掌内劳宫穴。



图 5-24②



图 5-24③

(4)上动不停。左脚收回,经右脚旁向前擦地前踢后,前脚掌着地成左虚步(面向南)。同时右掌向右上内旋划弧至胸前屈肘(掌心向下);左掌向左、向下划弧,于腹前时外旋翻掌(掌心向上,指尖朝前),向胸前从右掌下击出(高于剑突穴平)。眼视左掌。(如图 5-24④、⑤)

意念：意贯十宣穴。



图 5-24④



图 5-24⑤

25. 横竿撑渡

(1) 身体重心移于右腿(微屈膝), 上体后仰, 提左膝于胸前, 以左脚跟向前(南方)蹬出(脚尖上翘)。同时两掌成半握拳略收于体



图 5-25①



图 5-25②

前,右拳经胸、腹向下,再向前、向上、向后划一立圆,停于右额前,拳心朝左,拳眼朝里;左拳向上、向后,经体前向下、向前,再向上划一立圆,停于胸前剑突穴(距剑突穴约10厘米)。眼视前方。(如图5-25①、②)

意念:意贯两足涌泉穴。



图 5-25 ①



图 5-25 ②



图 5-25 ③



图 5-25 ④

(2) 上动不停。随着右脚尖里扣,以腰为轴向左后转体 180°

(面朝北)。紧接着左脚向后落步,屈右膝成右弓步。同时右拳从胸前向腹前下方撑出(拳心向下,拳眼朝里),止于右膝上前方(右肘尖与右膝上下相对);左拳向左腹划弧,止于左腰外侧(拳心向上,拳眼朝前)。眼视斜前下方。(如图 5-25③、④)

意念:带脉随腰转动。

26. 海底翻花

(1)身体重心前移于右腿,左腿屈膝提(面向西北,小腿自然下垂),右腿微屈成右独立步。同时左拳变掌经左膝上方,向前穿出成托掌(掌心向上,指尖朝西北),左肘尖与左膝相对;右拳变掌向后向下回捋划弧,屈肘止于右胯旁(掌心向下,指尖朝前)。眼视西北方。(如图 5-26①)



图 5-26①

意念:此动为开,气由丹田发,意贯“五心”。

(2)上动不停。左脚向前(西北方向)跨出一步,脚尖里扣,身体重心移于左腿,向右转体 90°,收右腿,提右膝成左独立步(膝与大腿平,小腿自然下垂。面向东北)。同时左掌内旋翻掌(掌心向下)向腹前、左腰侧回捋划弧,停于左胯旁;右掌从右胯外旋翻掌(掌心向上)向体前穿出,于腹前与左掌背交叉,经右胸向右肩前成托掌划弧穿出(指尖朝东北),微屈肘,肘尖与右膝相对。眼视右掌。(如图 5-26②、③)

意念:此动过渡动作为合,气从“五心”向丹田贯注;定式为开,气从丹田发,贯向“五心”。



图 5—26②



图 5—26③

(3) 上动不停。身体重心下降,右脚向前跨出一步,脚尖里扣,向左转体 45° ,移重心于右腿,左腿屈膝提起,小腿自然下垂,微屈右膝成右独立步。同时右掌从右肩前内旋翻掌,经腹前回捋划弧,止于右胯旁(掌心向下,指尖朝前);左掌从左胯旁外旋翻掌,经腹前与右掌背交叉后,向胸前穿出上托(掌心朝上,指尖朝前),微屈肘。眼视前方(北)。(如图 5—26④、⑤)

意念:此动过渡动作为合,气从“五心”向丹田贯注;定式为开,气从丹田发,贯向“五心”。

(4) 上动不停。左脚向右盖步,左脚尖里扣同时向右转体 180° (面向南);右腿屈膝提起,小腿自然下垂,成左独立步(身体继续右转 45° ,面向西南方)。同时左掌向上托起,于转体的同时经百会穴、胸、腹向左胯回捋划弧,止于左胯旁(掌心向下,指尖朝前);右掌从右胯旁外旋翻掌,经腹、胸前、向右肩前划弧穿出前托(掌心向上,指尖朝西南)。眼视右掌。(如图 5—26⑥、⑦)

意念:同动作(3)。

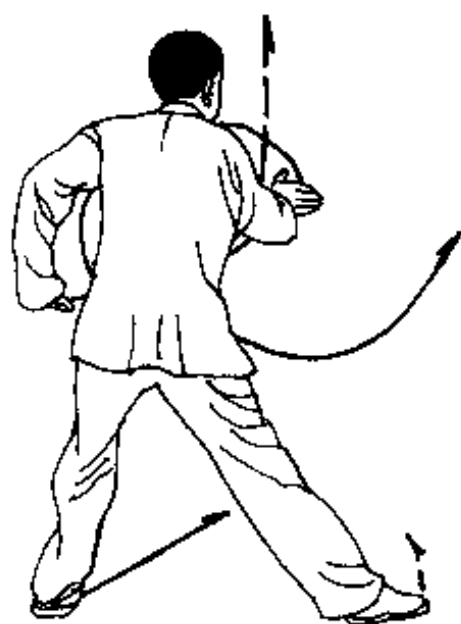


图 5-26④



图 5-26⑤



图 5-26⑥



图 5-26⑦

(5)上动不停。右脚向前(西南)迈出一·步,脚尖微里扣,重心移于右腿,向左转体 90°,左腿屈膝提起成右独立步(面向东南)。同时右掌内旋翻掌,经胸、腹前,向右划弧停于右胯旁(掌心向下,指

尖朝前)；左掌外旋经腹前与右掌背交叉后，向胸、左肩前穿托出(掌心向上，指尖朝前)。眼视右掌。(如图 5—26⑧、⑨)

意念：同动作(3)。



图 5—26⑧



图 5—26⑨

(6)上动不停。左脚向前(正南方)迈出一步，重心前移，右脚屈膝提起成左独立步。同时左掌内旋翻掌，经胸、腹前向左划弧停于左胯旁(掌心向下，指尖朝前)；右掌外旋经腹前与左掌背交叉后向胸前、右肩前穿托出(掌心朝上，指尖朝前)。眼视右掌。(如图 5—26⑩)

意念：同动作(3)。



图 5—26⑩

27. 渔歌唱晚

(1) 右脚向右后方退半步(微屈膝), 身体右转 45° (面向东南), 收左脚脚尖点于右脚内侧。同时右掌内旋翻掌成半握拳, 向下、向右划弧止于右肩外侧, 与肩同高(拳心朝外, 拳眼向左); 左掌成半握拳向右经左腹前, 向上划弧, 停于胸前天突穴处(拳心朝里, 拳眼向左), 松肩垂肘。眼视前方。(如图 5-27①)



图 5-27①

(2) 上动不停。左脚向左后退半步(微屈膝), 身体左转 90° (面向西南), 收右脚脚尖点于左脚内侧。同时左拳内旋向下、向左上划弧, 止于左肩外侧(拳心朝外, 拳眼向右); 右拳外旋向下、向左上划弧, 停于胸前天突穴处(拳心朝



图 5-27②



图 5-27③

里,拳眼向右),松肩垂肘。眼视前方。(如图 5-27②)

(3)动作同(2),唯左右方向相反。(如图 5-27③)

28. 浅滩戏鱼

(1)随身体向左转 45° 的同时,左脚向左侧踏出一步(两脚相距略大于肩宽),两脚尖略外撇(向南)成平行步。同时两拳成掌。右掌外旋翻掌,向左,经脸前向左肩方向往下划弧,止于左肋(距肋约 10 厘米,掌心朝里,指尖向左后方);左掌内旋翻掌,经脸前向左肩外划弧旋按,停于左肩前(掌心朝外,指尖向上,与鼻同高),垂肘,屈臂成弧形。眼视左掌。(如



图 5-28①



图 5-28②



图 5-28③

图 5--28①)

(2) 上动不停。两脚不动, 身体向右转 90° 。同时左掌内旋翻掌, 经脸前向右肩方向往下划弧, 止于右肋(距肋约 10 厘米, 掌心朝里, 指尖向右后); 右掌内旋翻掌向右肩外划弧旋按, 停止于右肩前(掌心朝外, 指尖向上, 与鼻同高。面向西南), 垂肘, 屈臂成弧形。眼视右掌。(如图 5-28②)

(3) 动作同(2), 唯左右方向相反。(如图 5-28③)

29. 收势

(1) 上动不停。身体右转 45° (面向南)。左掌外旋翻掌, 掌心向上, 往腹前抽回, 止于丹田位; 同时右掌外旋, 掌心向上, 往腹前划弧抽回, 以其外劳宫(右掌背)重叠于左掌内劳宫穴之上, 停于腹前。与此同时身体重心右移, 左脚收回经右脚内侧向左后退一步, 脚尖外撇 45° ; 随着重心左移, 右脚向左脚靠拢, 脚尖外撇 45° , 两脚跟靠紧, 成立正势。眼视前方。(如图 5-29①、②)



图 5-29①

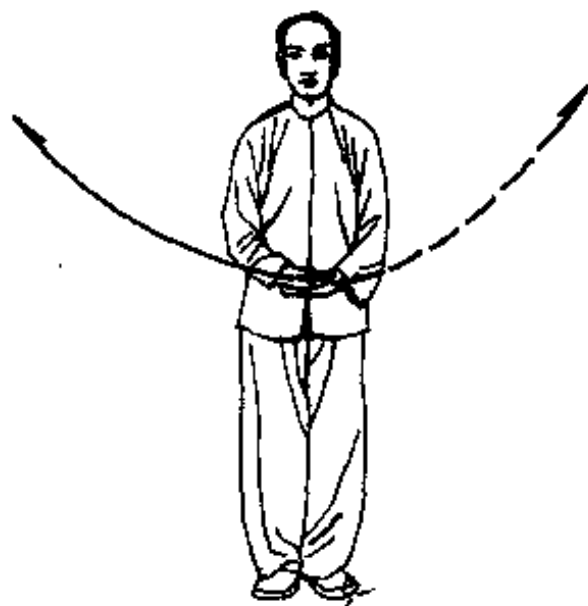


图 5-29②

(2)上动不停。两脚不变。两掌同时内旋向左右两侧分开(掌心向后),接着两掌臂外旋继续向两侧划弧上摆至侧平举(两掌心朝前,掌指向左右)。眼随手动。(如图 5-29③)

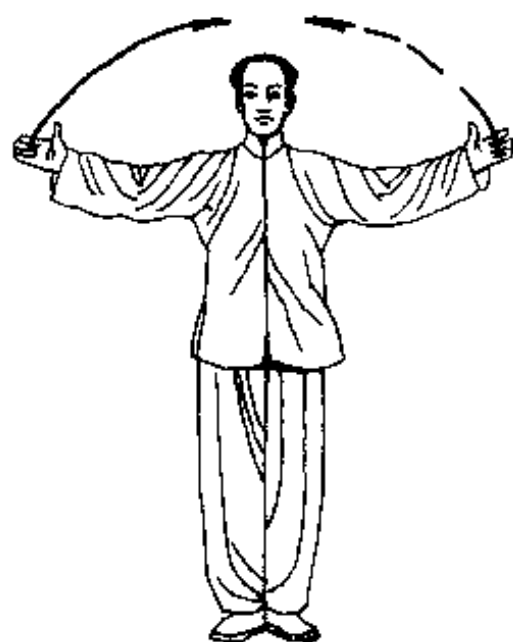


图 5-29③

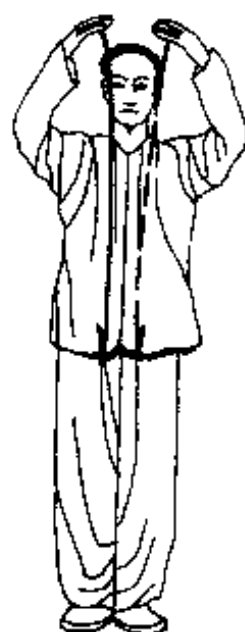


图 5-29④



图 5-29⑤



图 5-29⑥

(3)上动不停。两脚不变。两掌同时屈肘(成弧形)外旋,使掌心朝里,对准眉心(天目穴),由双掌内劳宫穴向天目穴发功(稍停)。随即双掌内劳宫穴顺任脉向下,往腹前丹田位收功(双掌于丹田位稍停,聚气)。两掌放松向两体侧分开,收放于两腿侧,还原成立正势。眼视前方。(如图 5—29④、⑤、⑥)

附 人体部分穴位及经脉图示

