



杜成欣 编著

# 少林武术

—少林长拳



黑龙江科学技术出版社



# 少林武术

## ——少林长拳

杜成欣 编著

黑龙江科学技术出版社

一九八四年·哈尔滨

封面设计：双 滨

## 少 林 武 术

——少林长拳

杜成欣 编著

---

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区分部街28号)

哈尔滨船舶学院印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/32·印张. 字数40千

1984年10月第一版·1984年10月第一次印刷

印数： 1-140,000

---

书号：7217·021 定价：0.37'元

## 编 者 的 话

为了继承和发扬祖国优秀武术遗产，增强人民体质，建设和保卫祖国，少林拳师杜成欣同志整理编著了《少林长拳》一书，供体育工作者和广大青少年武术爱好者学习参考。

少林长拳，刚柔沉实，吞吐抑扬，强劲雄健，气势磅礴，是我国现存的一种著名传统拳种。少林长拳套路结构配合适宜，动作矫捷，节奏分明。力量的运用，灵活而富有弹性。它柔中有刚，刚中透柔，刚柔相济，外猛内静，并且长于指上打下，声东击西，佯攻而实退，视退而实进，虚实并用，招招势势非打即防，具有健身和实战价值。演练起来，变化多端，起伏转折，蹿蹦跳跃，闪展腾挪，跌打扑摔，缠封扣截，揉挪推拦。静如春水无波，动如江翻海啸；发拳有穿山洞石之情，落步有人地生根之意，显示了少林拳“拳之有形，打之无形”的特点和风格。

限于水平，书中难免有疏漏或不当之处，望广大读者不吝赐教。

# 目 录

攻防要诀.....	( 1 )
动作名称.....	( 6 )
动作说明.....	( 9 )

# 少林拳攻防要诀

## 〔明三节〕

按人的身躯来说，手肘为梢节，腰腹为中节，腿足为根节。这三节又可分上、中、下三节。上三小节，手为梢节的梢节，肘为梢节的中节，肩为梢节的根节；中三小节：胸为中节的梢节，心为中节的中节，丹田为中节的根节；下三小节：足为根节的梢节，膝为根节的中节，胯为根节的根节。总之，不外乎起、随、追三个字，就是梢节“起”，中节“随”，根节“追”，这样不致有长短、曲直、伏仰的毛病，要明三节，就在于此。

起、随、追全是劲法，节名虽不一样，劲法是一样的，均是起于根，顺于中，达于梢，起要起去，随要随定，追要追上，一动三劲都到，就无弊病了。歌诀：身以滚为动，手以滚而出。身进脚手随，三节自可齐。

## 〔齐四梢〕

发为血梢，指为筋梢，牙为骨梢，舌为肉梢，此为四梢。行拳或交手时发欲冲冠；指欲透骨；牙欲断筋；舌欲推齿。意念一动心一颤四梢皆至，四梢一齐，内劲即出。气自丹田而生，如猛虎之怒，蛟龙之惊。气发出为声，手随声发，声随手落。一肢动百枝动，只要四梢齐备，内劲无有不出之理。

歌诀：上提下赘中束练，妙术惟在呼吸间。

## **[闭五行]**

五行是指金、木、水、火、土来说的。内属五脏，外属五官。如心属火，心动勇气生。肝属木，肝动火焰冲。脾属土，脾动大力攻。肺属金，肺动沉雷声。肾属水，肾动快如风。此是五行存于体内。天地交合，云蔽日月，武艺相争，光闭五行。

## **[身法]**

身法有八要，就是起、落、进、退、反、侧、收、纵。起、落，身起要横，身落要顺。进、退，进步要低，退步要高。反、侧，反身便于顾后，侧身便于顾左右。收，纵，收如伏猫，纵如放虎。以中平为宜，以正道为妙。起望高，来身而起，落望低展身而落。

## **[步法]**

步法有：寸、垫、过、快、箭五种。如与人交手时，相距二、三尺远，可以用寸步。所谓寸步，就是一步可以到达。如相距四、五尺远，可以用垫步，垫步就是后脚垫步，仍上前步。若遇身大力强者，可用过步，所谓过步，就是进前脚急过后脚，要做到起步在人前，步落过于人；如有八尺或一丈远，必须用快步，快步就是起前脚带后脚平飞而去，非跳跃而往，此似马奔虎窜，非艺精之人不可轻用，惟有远不发脚，乘势近击，若遇人多或持有器械，即有连脚带腿拜箭而上，如鹞子钻林，燕子取水，此所谓先踩脚飞身而起之说，学拳技者要习练纯熟。用之无心方显其妙，

## **[手足法]**

手法：有出、领、起、截四种，当胸而出叫做出手。劲力稍发有起有落，曲非曲，直非直为起手。劲稍发起而未落为领手。顺起顺落参以领搓之意为截手。但起前手如鹞子钻林，摧后手如燕子取水，往上一翻，长身落水，此为单手之法。两手拜起拜落，起如双手举鼎。落如两手分砖，此为双手之法。总之，起如猛虎扑食；落如雄鹰捉物。

足法：起、翻、落、拈、踢、宜踩脚为佳，脚起望膝，膝起望怀。其形上翻如撩阴手的翻起。至于落要似于石拈物。忌踢，因脚踢起后只有一脚着地，难以掌握住身体重心，脚起浑身是空。宜踩，如鹰捉物，置物于足下，以上为足法。

手法、足法本自相同，而足的法应用如虎之行无声，龙之飞莫测，然后方可。手法和足法，取其轻利稳固，万万不可成滞气，以身陷于败地，所谓滞气不打人就是指此而言。

### 〔上法与进法〕

上法以手为妙；进法以足为奇。但总以身法为要。起手如丹凤朝阳之势，两手前后呼应，进步要善用踩劲，但必须明三节，齐四梢，闭五行，身法灵活，手足法连，而后再视其远近，随起老嫩（远为老，近为嫩）。一处动周身相随，其中方法有六，即功、顺、勇、疾、狠、真。功就是巧妙；顺就是自然勇和果断；疾就是快速；狠就是愤然，动不容情，心一颤内劲皆出；真看得准确，一发心中，使对方措手不及难以变化。以上方法既明，上法与进法必然自知。

### 〔顾法〕

顾法有单顾、双顾、上顾、下顾、前后左右顾。单顾要用截手；双顾要用横拳；顾上用冲天炮；顾下用握地炮；顾



前后用前后梢拳，或用前后斩拳；顾左右用括边炮或括身炮。

### 〔克法〕

克法有左克、右克、硬克、软克几种。左克用里括；右克用外括；硬克用灵活而有弹性动钢劲；软克用随势打势化力法得轻劲。但其妙用存乎于心。

### 〔截法〕

截法有截手、截身、截言、截面、截心五种。截手——彼先动手，我身以手截之；截身——彼身欲动未动，我以先动而截之；截言——言露其意，我即截之；截面——面其露色，我即截之；截心——彼眉喜面笑，言甜貌恭，我应观察其有心无心，彼若有心，而我要相机截之，面笑不动唇，提防有心人。

### 〔追法〕

追法有上追法、进追法可一气贯注。即所谓：随身紧凑，追风赶月而不松，彼欲逃走而不能。

### 〔三性养法〕

什么是三性？三性即是见性、灵性和勇性。眼为见性、眼见则明；耳为灵性，耳听则聪；心为勇性，心到则力生。此三性是拳法中的妙用。

临阵需提防，小心没大差。

莫持己气高，骄傲身自辱。

### 〔劲法〕

劲法是富于无形之中，接于有形之表，难以用言语来说

明白的。但其道理可参考，意念为气的元帅，心一动气随之而来，气动力即奔赴，此为必到之理。这是什么劲呢？是撞劲吗？不是，因撞劲太直难以起落。是攻劲吗？不是，攻劲太死难以变化。是增劲和崩劲吗？也不是，因增劲和崩劲太促，难以展招，惟有颤劲，（又名抖劲），计谋敏捷，出手可使日月无光，而又不见其形，手起劲至，可使天地交合而不费其力。总之，劲法是属于三性之中，用于一颤之倾，如猛虎伸爪不见爪，而物不能逃，蛟龙用力不见力而山不能阻。如若以上诸法合而为一，克人没有不胜之理。

# 动作名称

预备式      单掌佛礼

## 第 一 趟

起势

- |        |         |
|--------|---------|
| 1、虚步双捶 | 2、霸王开弓  |
| 3、插花盖顶 | 4、插步单掌  |
| 5、连环脚  | 6、穿心连环掌 |
| 7、宿鸟投林 |         |

## 第 二 趟

- |         |         |
|---------|---------|
| 8、败中取胜  | 9、海燕吸水  |
| 10、马步单捶 | 11、夜叉探海 |
| 12、打虎式  |         |

## 第 三 趟

- |         |         |
|---------|---------|
| 13、扫蹚腿  | 14、玉女穿梭 |
| 15、大鹏展翅 | 16、犀牛望月 |
| 17、黑虎箭扑 | 18、后扫腿  |
| 19、天马行空 |         |

## 第 四 趟

- |         |           |
|---------|-----------|
| 20、荷花手  | 21、黑旋风等鱼式 |
| 22、马步单掌 | 23、鸳鸯脚    |



24、丁步拐肘  
26、海底针  
28、虚步横砍  
30、二郎式  
32、黑虎坐山式

25、桩功四捶  
27、鹰爪式  
29、行步  
31、百步穿杨

### 第 五 趟

33、退步行者  
35、鹏程千里  
37、蟒龙翻身  
39、迎风展尘

34、遮天盖地  
36、金龙探爪  
38、玉女寻针

### 第 六 趟

40、太公钓鱼  
42、弓步撩阴  
44、鲤鱼翻身

41、风卷荷叶  
43、拉弓射箭  
45、雏鹰展翅

### 第 七 趟

46、翅鸟飞翔  
48、武僧反掌  
50、祖师点将

47、马步单脊  
49、七星摆斗  
51、流星赶月

### 第 八 趟

52、翻江倒海  
54、童子抱琴  
56、左揉右栏  
58、丹凤朝阳  
60、逆水行舟

53、灵猫扑鼠  
55、倒转乾坤  
57、白猿献果  
59、野马奔腾  
61、大魁星

62、饿虎扑食

63、十枝莲花

54、指南针

收势

合掌还原

# 动作说明

预备式

单掌佛礼

面向前方，并步站立，双目平视。右手自然下垂，左手在胸前成单掌佛礼，气运丹田。（图1）

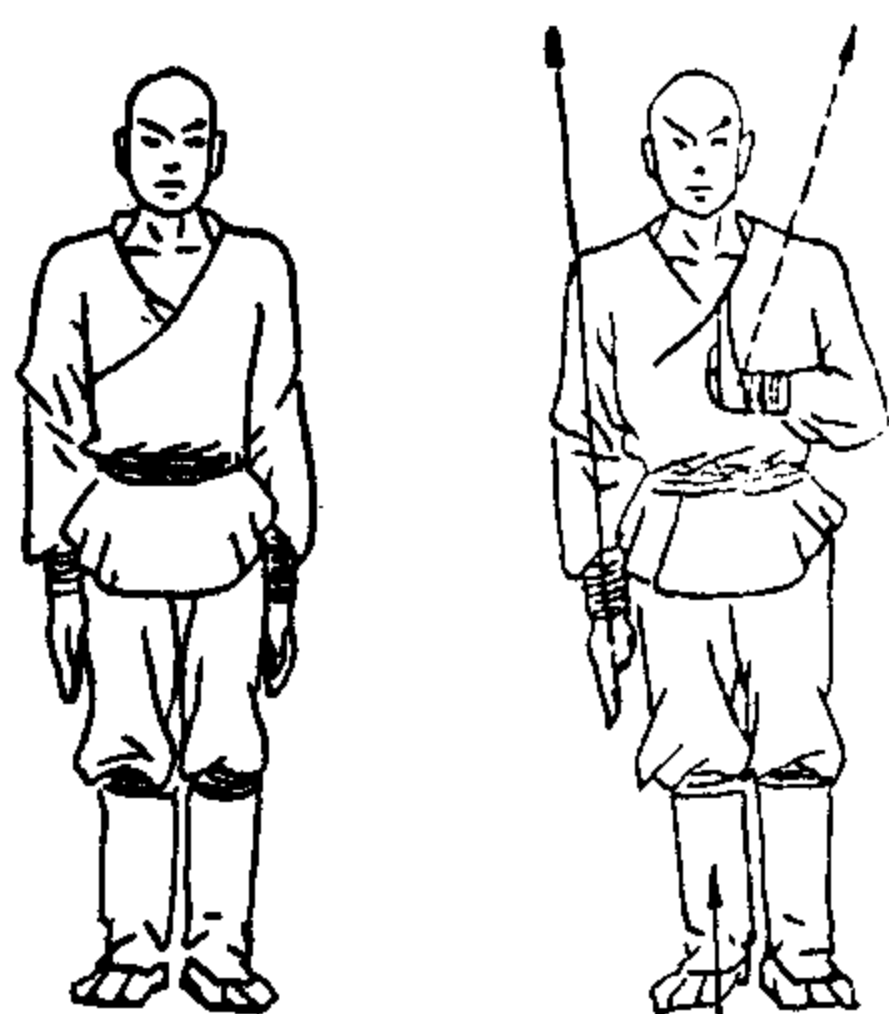


图 1

## 第一趟

1、虚步双锤

①双掌直臂上绕，掌心向外，同时提右脚稍离地，目视前方。（图2）



图 2



②震右脚同时双掌变拳由后向下往前上方托打，拳眼向外，拳心向内，双拳大至与肩平。左脚尖前点成左虚步，目视双拳。（图3）

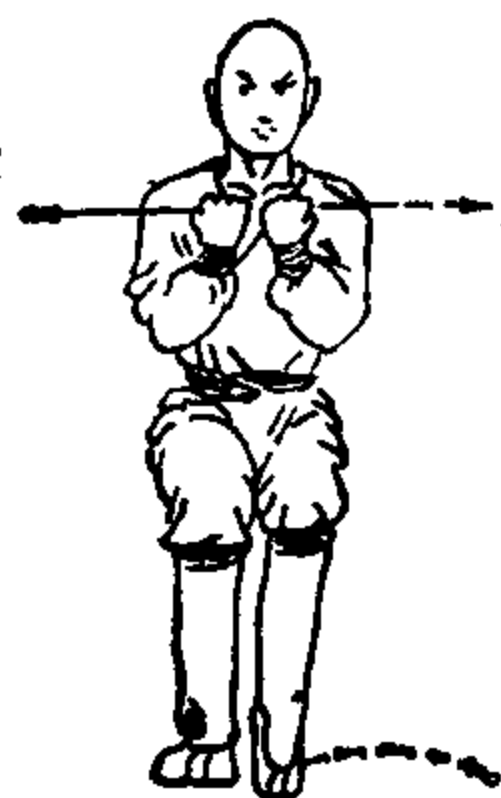


图 3

要点：震脚叫力，托打要迅速有力。

## 2、霸王开弓

向左撤左脚，左腿蹬直，成右弓步。双拳由胸前向左右开打，拳心向下，双拳和肩平。目视右拳。（图4）



图 4

要点：撤步双打要刚直有力。

## 3、插花盖顶

①右拳向下，左拳向上，同时绕至胸前，右拳眼向内左拳眼向外，同时提右脚。（图5）



图 5

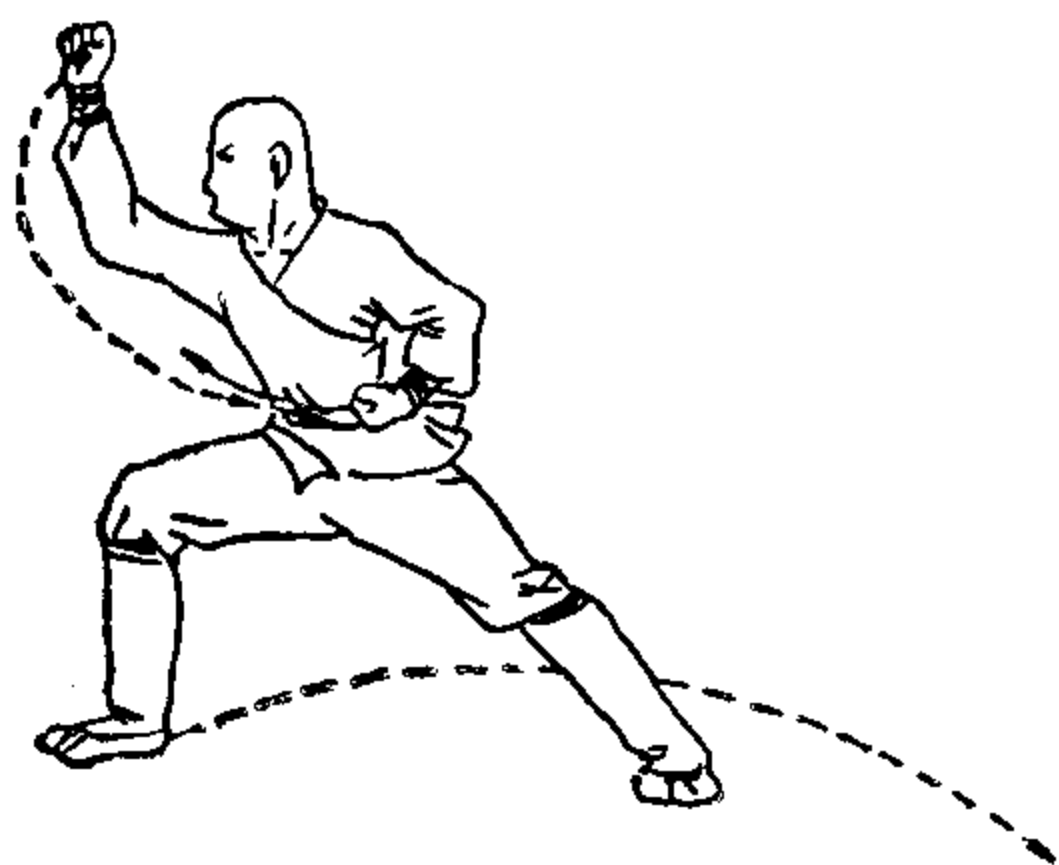


图 6

②上右脚同时右拳由胸前向右侧身抡臂盖打，拳心向上；左拳由胸前收至肋下，拳心向上，目视右拳。

(图 6)

要点：盖打要迅速有力。



图 7

#### 4，插步单掌

右脚后撤成右插步，右拳收回腰际，拳眼向上，左手变掌，由肋下用力推出。目视左掌。(图 7)

要点：撤步要快，要站稳。

#### 5、连环脚

①右拳向右外侧打，拳心向上。同时向左转体提左腿向左侧用力踢出，左掌护于右脸外侧，掌心向右，身体放平，目视左脚。(图 8)

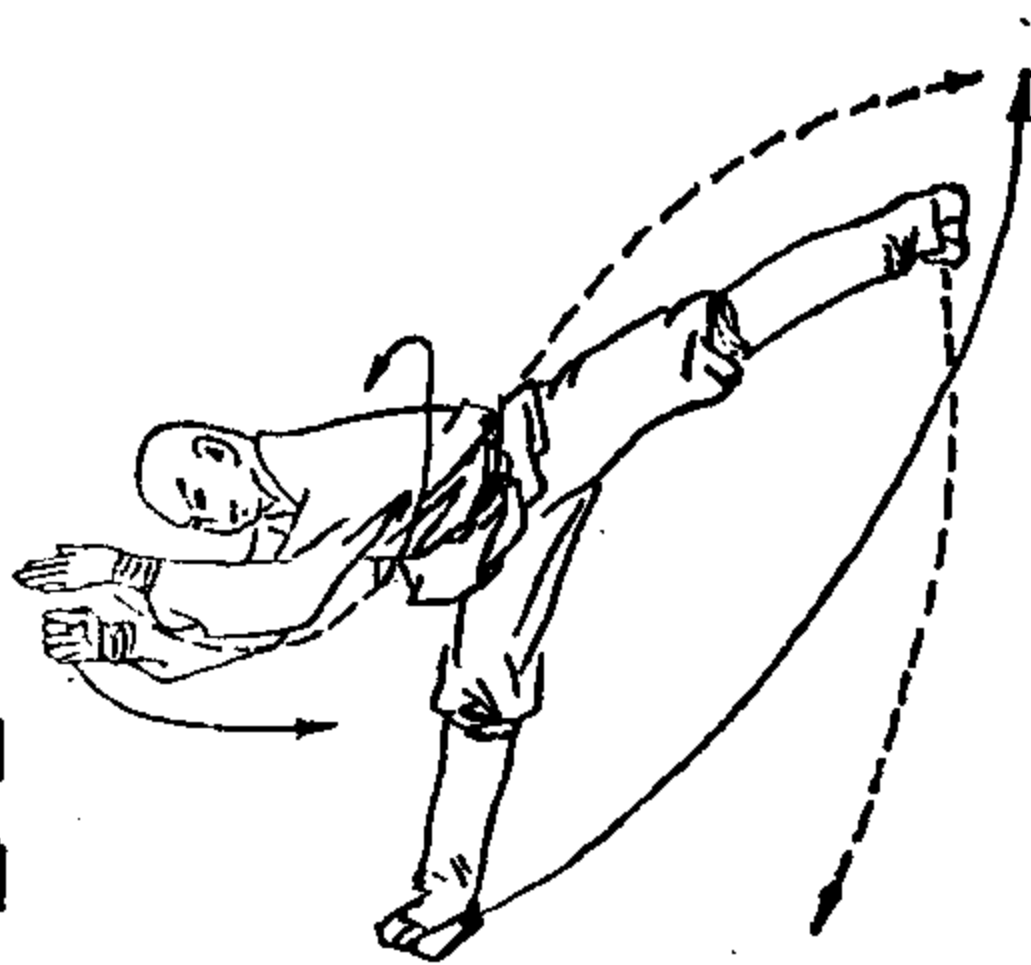


图 8



图 9

②左脚落地右腿直起用力里合，同时向左转体成贯耳式，左掌击脚；右拳变掌随转体摆于身后，掌心向前，目视右脚。（图9）



图 10

③身体左转，右脚落地，双掌随身体环绕至左右两侧，目视右下方。（图10）

④右脚站稳，提左脚，右掌上摆。（图11）

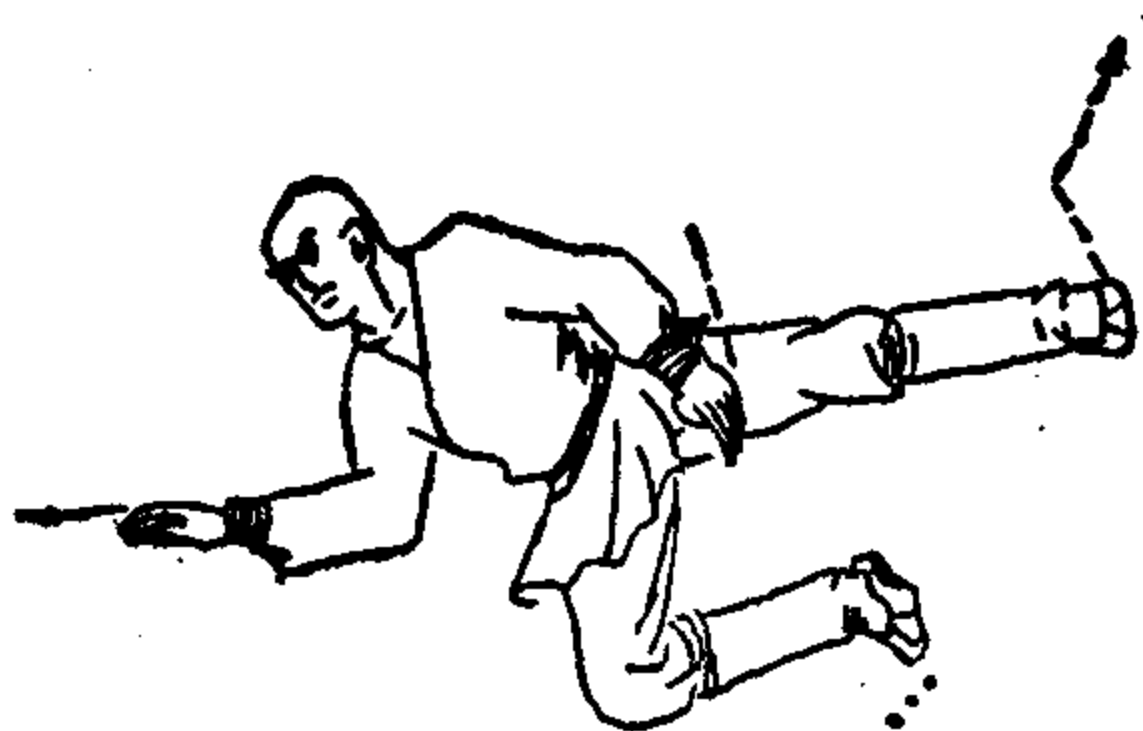


图 11



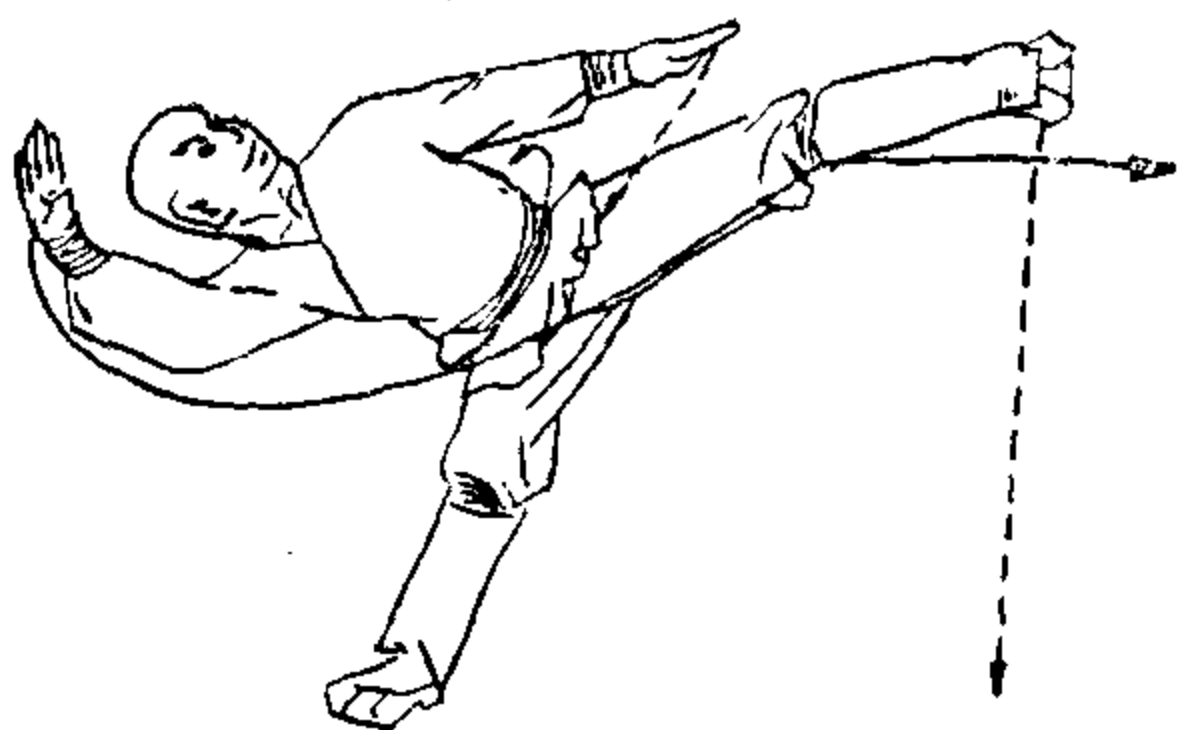


图 12

⑤右掌向外推，掌心向外；右掌后撩，掌心向下，左臂提与胯平用力向左侧蹬出。目视左脚。（图12）

要点：侧踹、蹬要有力，连贯迅速。

#### 6、穿心连环掌

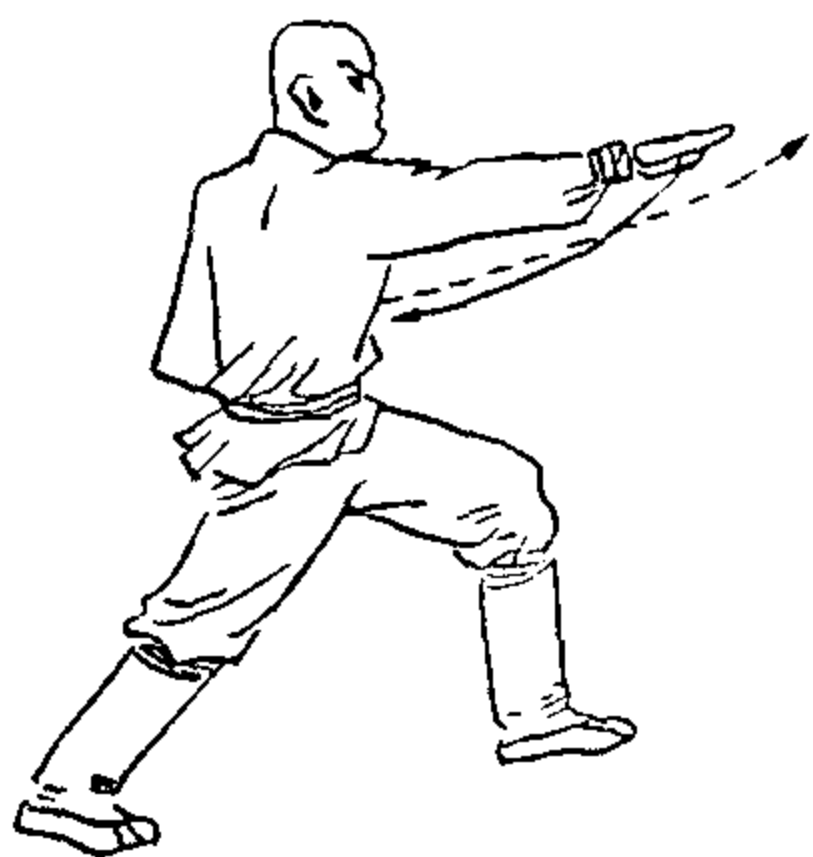


图 13

①左脚落地，重心左移，向左转体成左弓步；左掌收至腰际，掌心向上，右掌由左肋下向左侧直挫出，比肩稍高，掌心向下，目视右掌。（图13）

②收右掌于腰际，掌心向上，同时左掌挫出，比肩稍高，掌心向下，目视左掌。（图14）



图 14

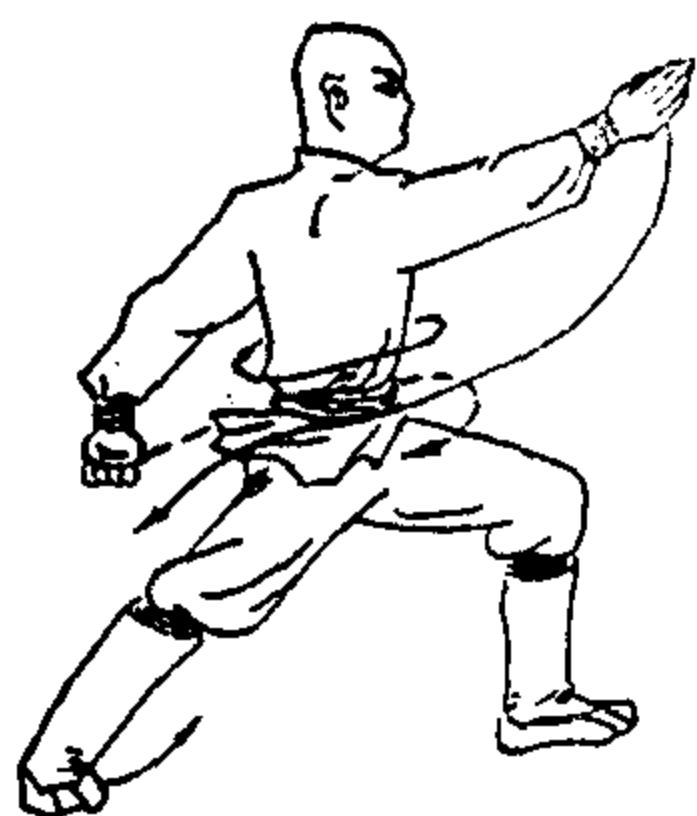


图 18

④向右转体、双手变掌收于腹前，同时提右脚。目视右下方。(图19)



图 19

⑤右脚上步，变右弓步，左掌收于腰际，掌心向上，右掌向右下方直挫，掌心向外。目视右掌。(图20)

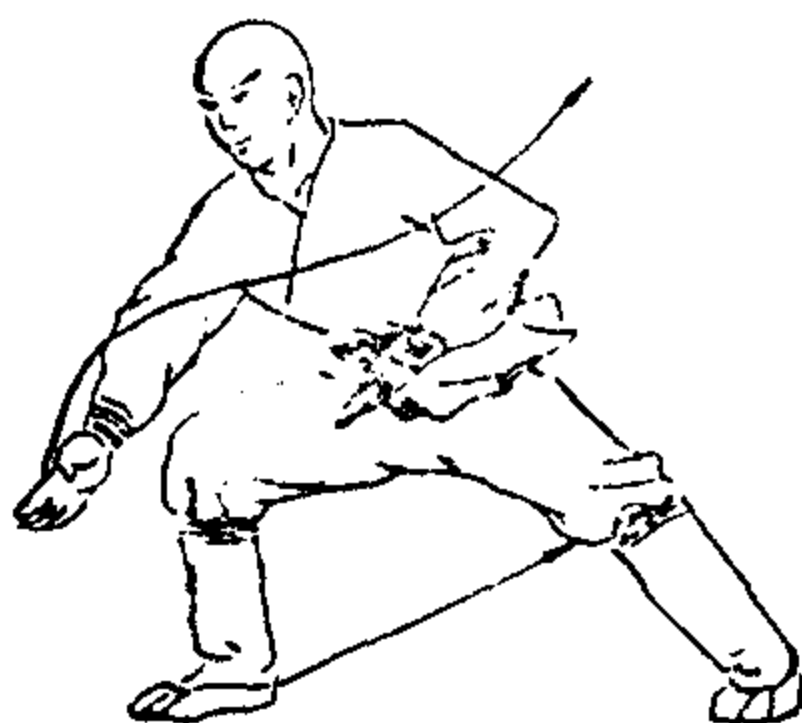


图 20

要点：转体上步要快，插掌要有力。

## 第二趟

### 8、败中取胜

①跪右腿，右掌上撩，掌心向左；左掌护右肋，掌心向右。目视前方。(图21)



图 21



②震右脚，左脚向左跨步成马步；同时双掌变拳，右拳下砸，拳眼向前，左拳上架，拳心向前，目视右拳。（图22）

要点：震右脚晃腰，使得双拳更为有力。

图 22

### 9、海燕吸水

①向左转体，右腿蹬直，变左弓步，同时收右拳于腰间，拳心向上；右拳变掌由肋下立掌推出，掌心向前，掌与肩平，目视右掌。（图23）



图 23

②右掌收于腰际，掌心向上；左掌由肋下立掌向前推出，掌心向前，掌与肩平，目视左掌。（图24）



图 24



③收左掌于腰际，掌心向上，右立掌由肋下向前推出，掌心向前，掌与肩平，目视右掌。（图25）

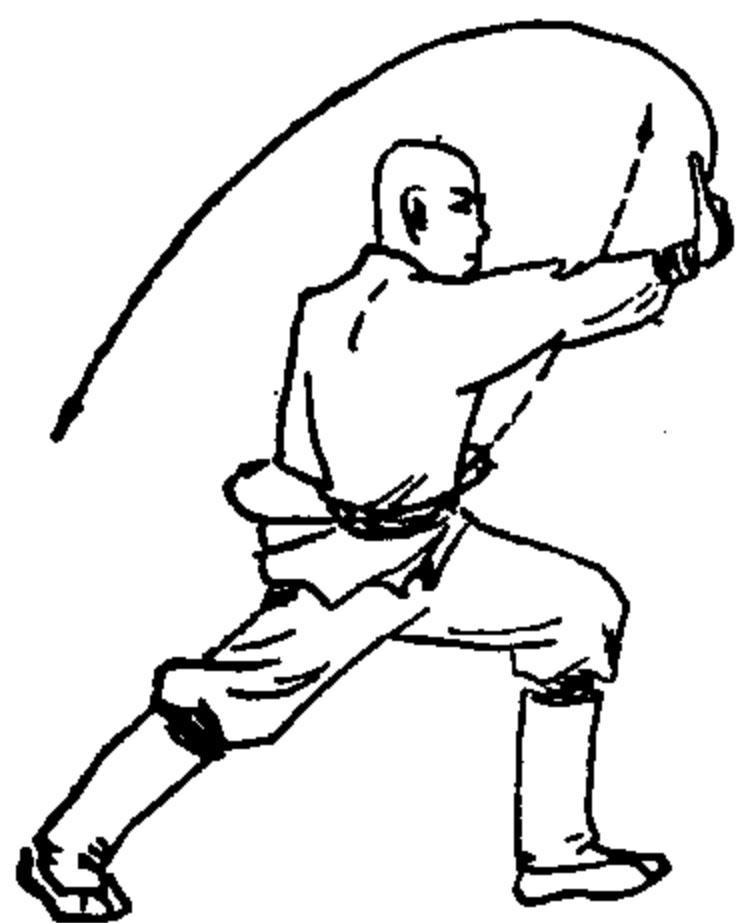


图 25

④身体右转180°，右掌向后反打，掌心向上；左掌上挑，掌心向南。目视右前方。（图26）



图 26

⑤右臂后抡，向右砍右掌，掌心向后；左臂前抡劈左掌，掌心向上，目视左掌。（图27）

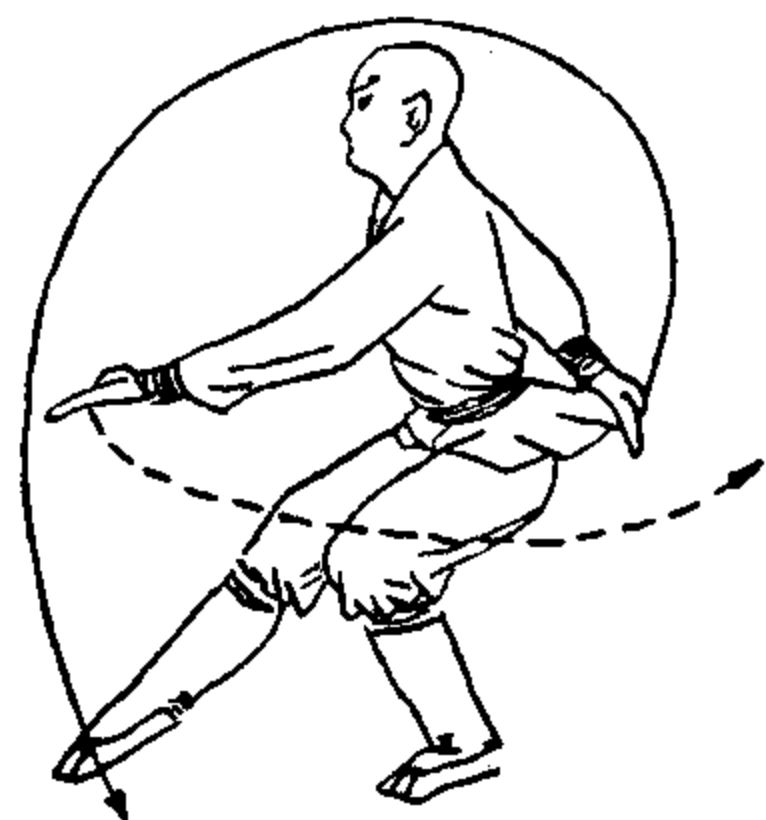


图 27

⑥重心下移成右仆步，右掌由后向上抡拍于地，左掌后砍，掌心向下，目视右掌。（图28）

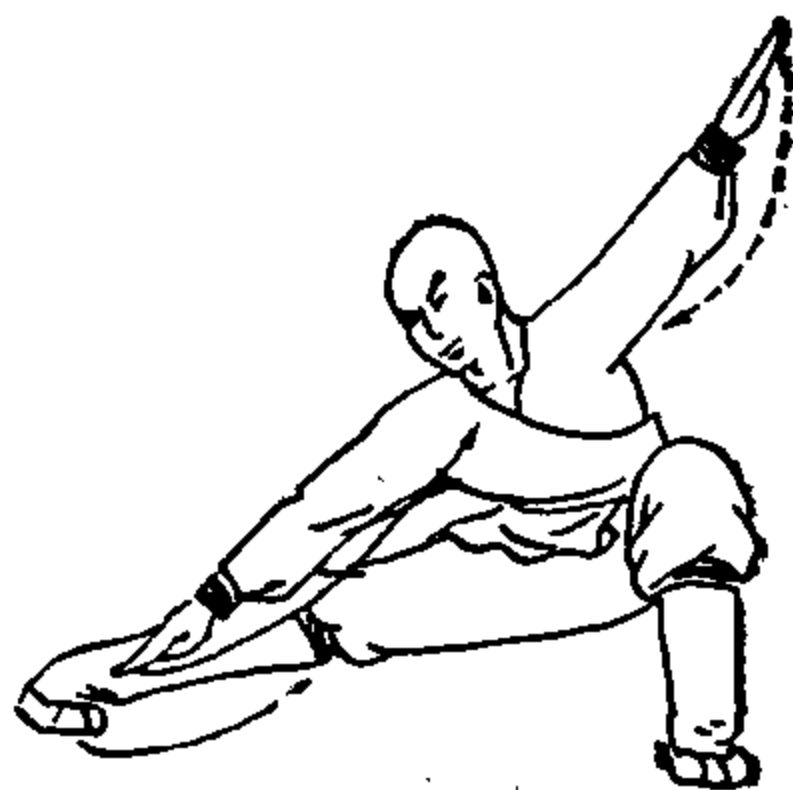


图 28

要点：推掌要连贯迅速，臂抡成立圆，砍掌要快。

#### 10、马步单锤

①收右脚由扑步变马步，同时收双掌于腰间，掌心向上，目视前方。（图29）



图 29

②左掌上架于头上左部，掌心向上；右掌变拳由肋下向外侧击出，拳心向下，目视右拳。（图30）

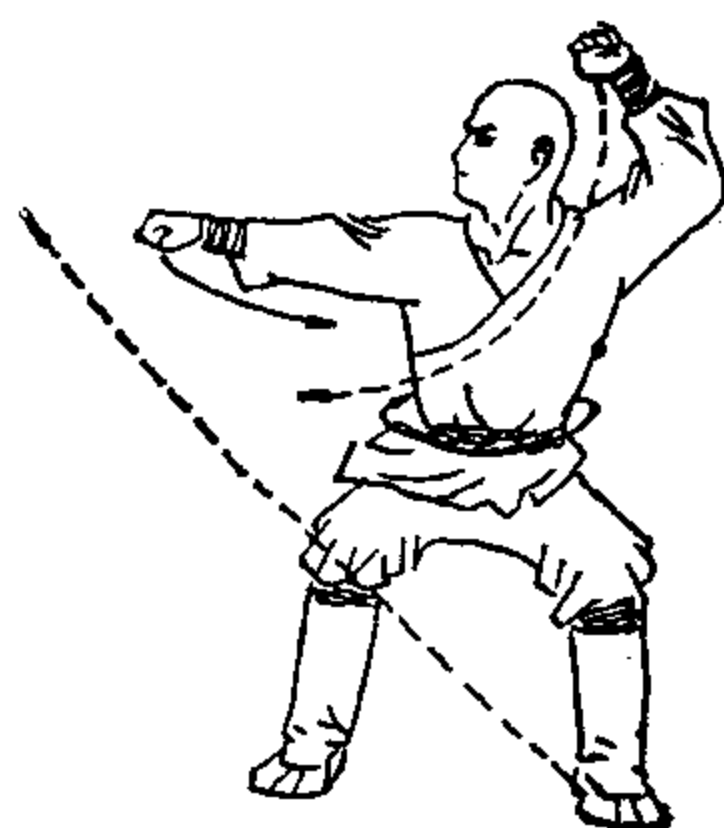


图 30

要点：右拳击出要有力。

#### 11、夜叉探海

①身体重心上移，向右转体，双手变掌收于腰间，掌心向上，面向西时，左脚向前踹出，目视左脚。（图31）

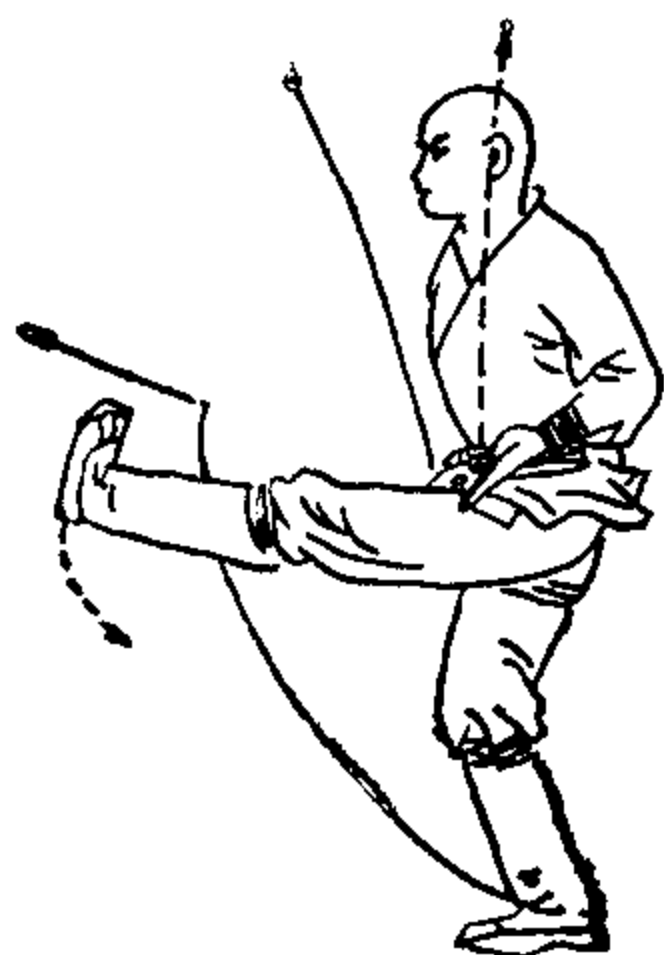


图 31

②右脚蹬地腾起，向前踹出，同时双手变勾手向两侧击出，勾尖向下，目视右脚。（图32）

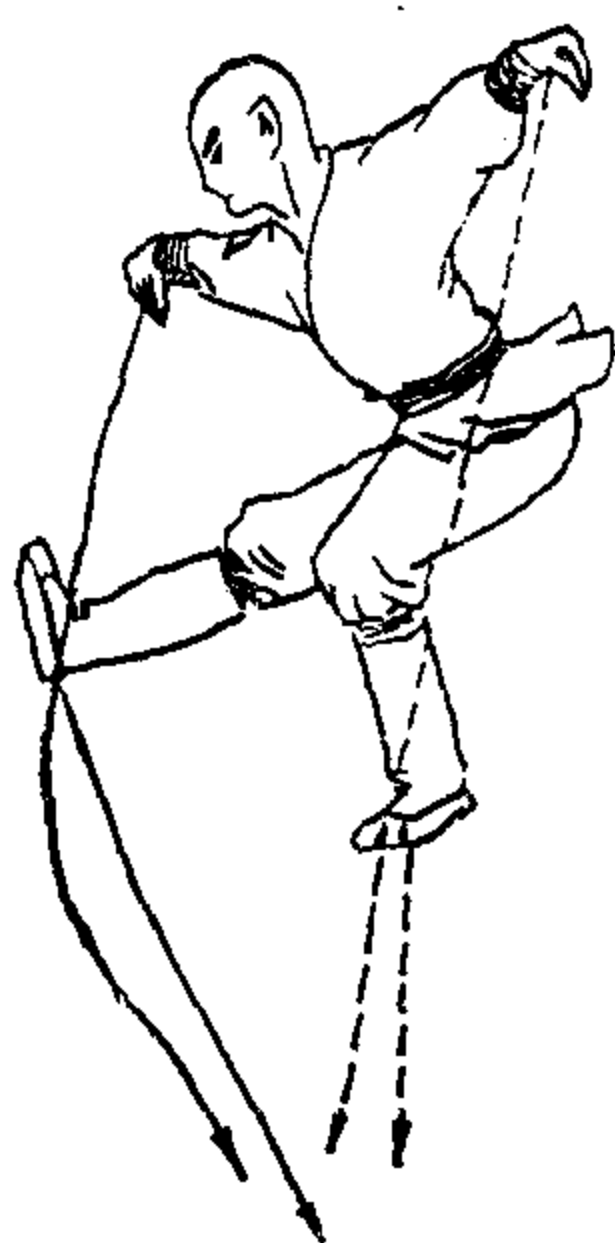


图 32

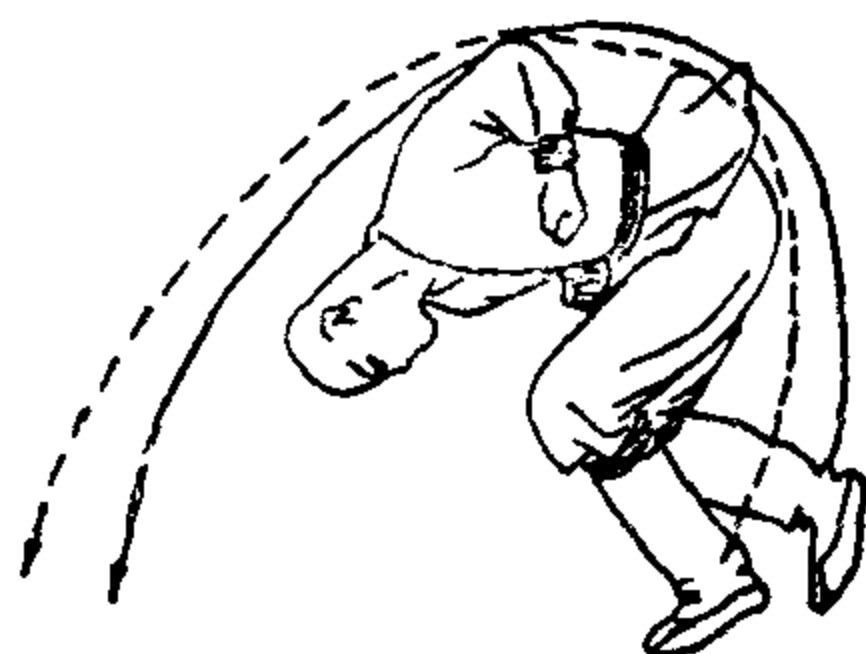


图 33

③双脚落地，上体前倾，双臂护于头部，双腿弯曲，成滚翻动作。（图33）



图 34

④前滚翻滚起后右掌在上，左掌后砍，掌心向右，右脚稍提，目视前方。（图34）

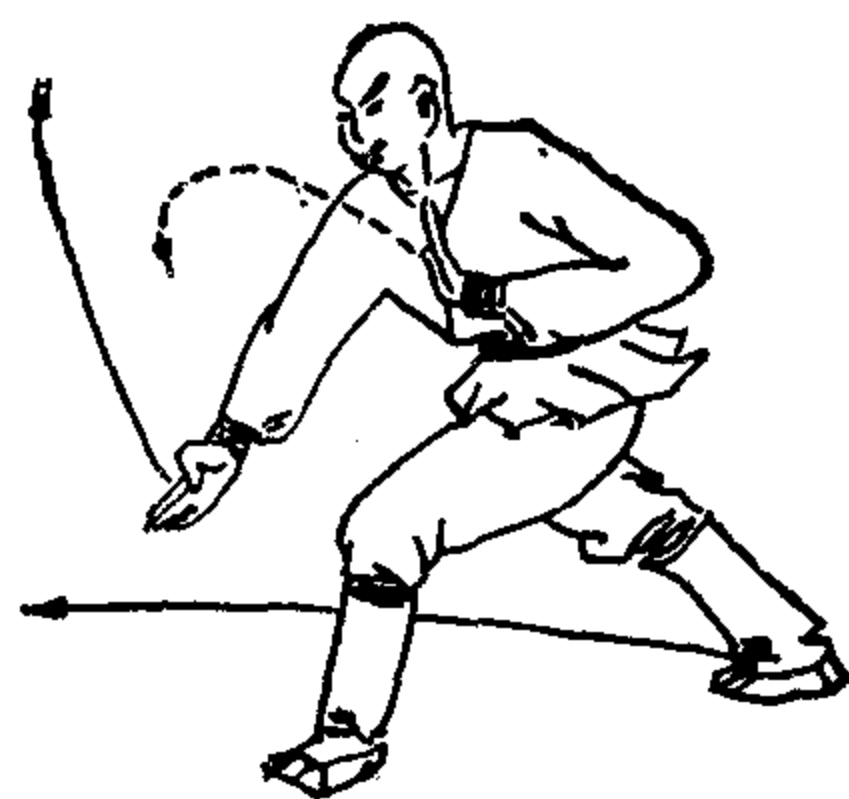


图 35

⑤震右脚，左脚向左上方上步成左弓步，同时右掌向左膝前方挫掌，掌心向上，左掌护右肩，掌心向右，目视右掌。（图35）

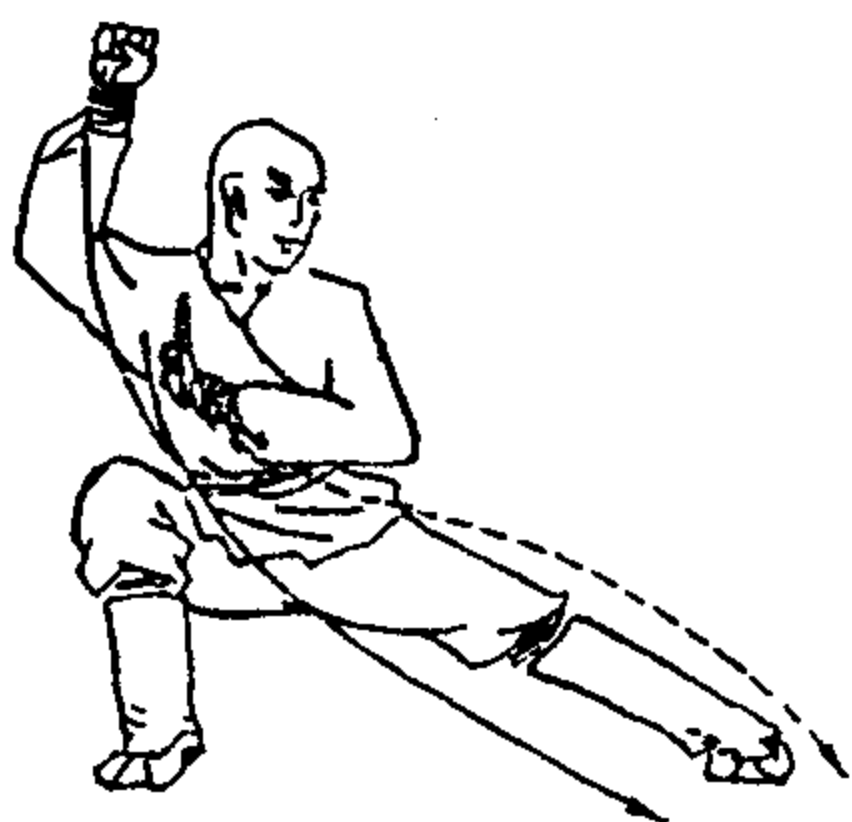


图 36

要点：滚翻时双臂护于头部，全身尽量收拢，以一肩先着地。前踹、震脚和挫掌要用力。

## 12、打虎式

右脚向右前方上步，，转体面向南时成右弓步，右掌变拳向上猛架，拳心向前；左掌护于右肋间，掌心向右，目视左前方。（图36）

要点：上架要猛。

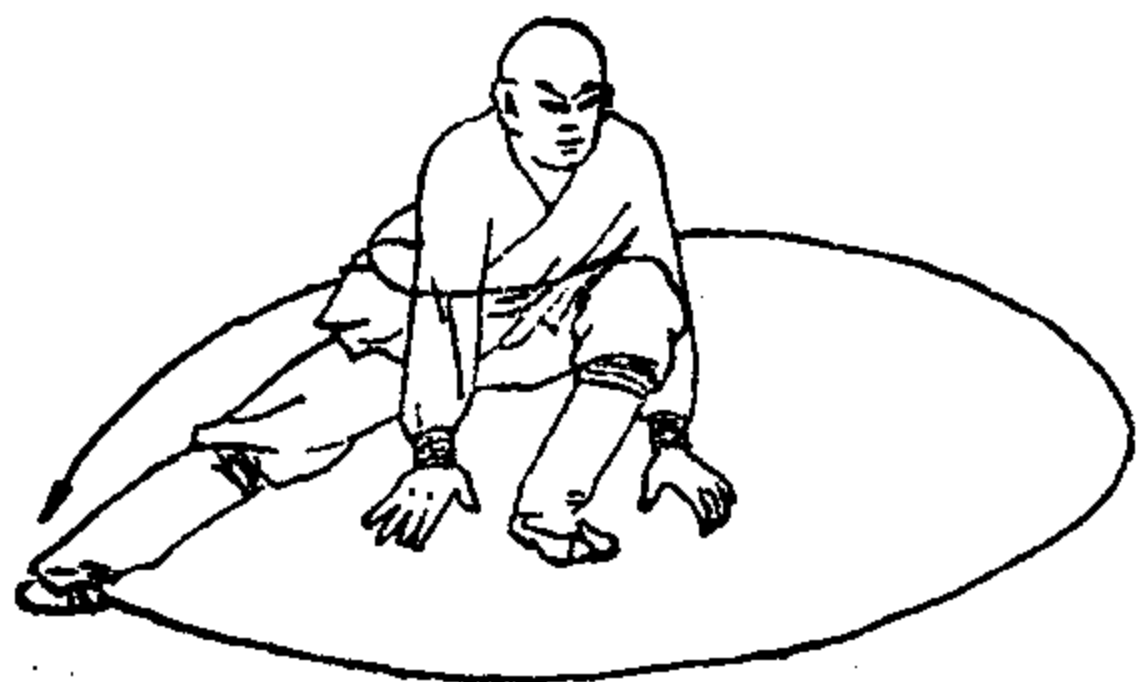


图 37

## 第三趟

### 13、扫蹚腿

①重心向左前移，变右仆步，双手扶地。目视左前方。（图37）

②向左扭腰转体，右脚贴地直腿横扫一周，双手随转体至胯下，目视右脚。（图38）

要点：重心左移及转体要快，右脚贴地要轻。

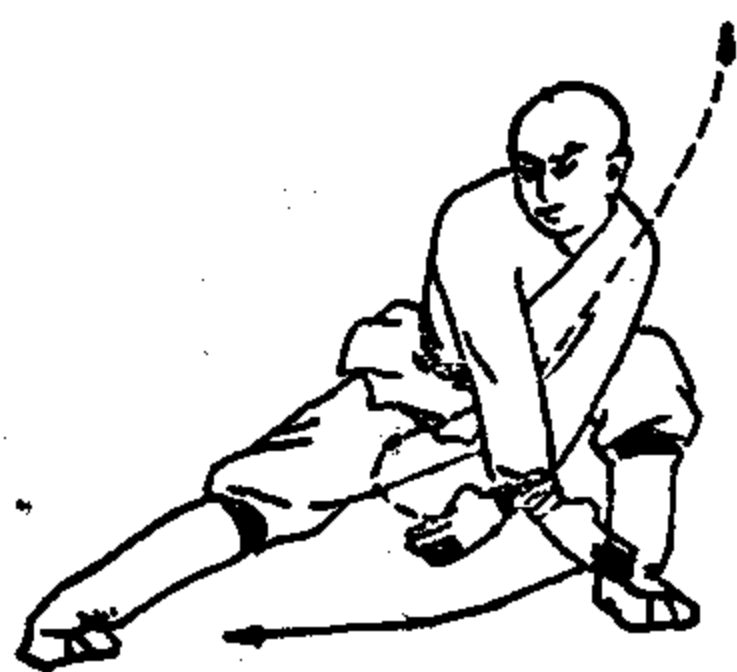


图 38



#### 14、玉女穿梭

左掌由胸前向左上穿，掌心向左前方，右掌顺右腿向右穿，掌心向下，目视右掌。（图39）

要点：上下穿掌要迅速有力。

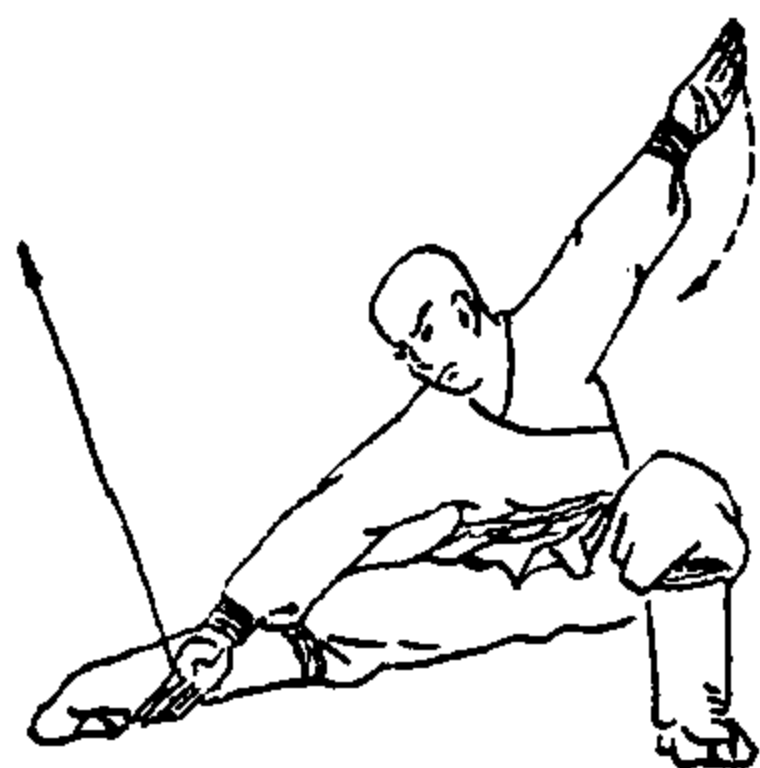


图 39

#### 15、大鹏展翅

①右掌上挑，掌心向南，同时重心上移成右弓步，左掌下翻，掌心向北，面向西，目视右掌。（图40）

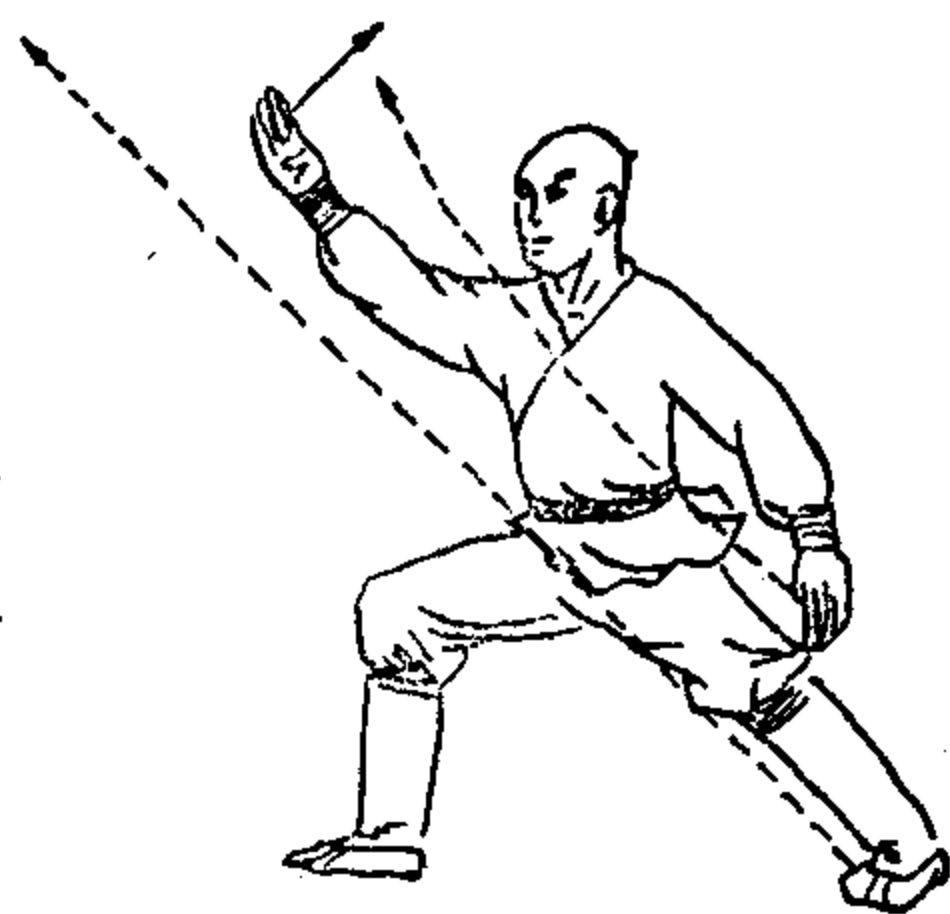


图 40

②重心继续上移提左脚向前弹出，同时双掌在头上方击响，掌心向前，目视左脚。（图41）

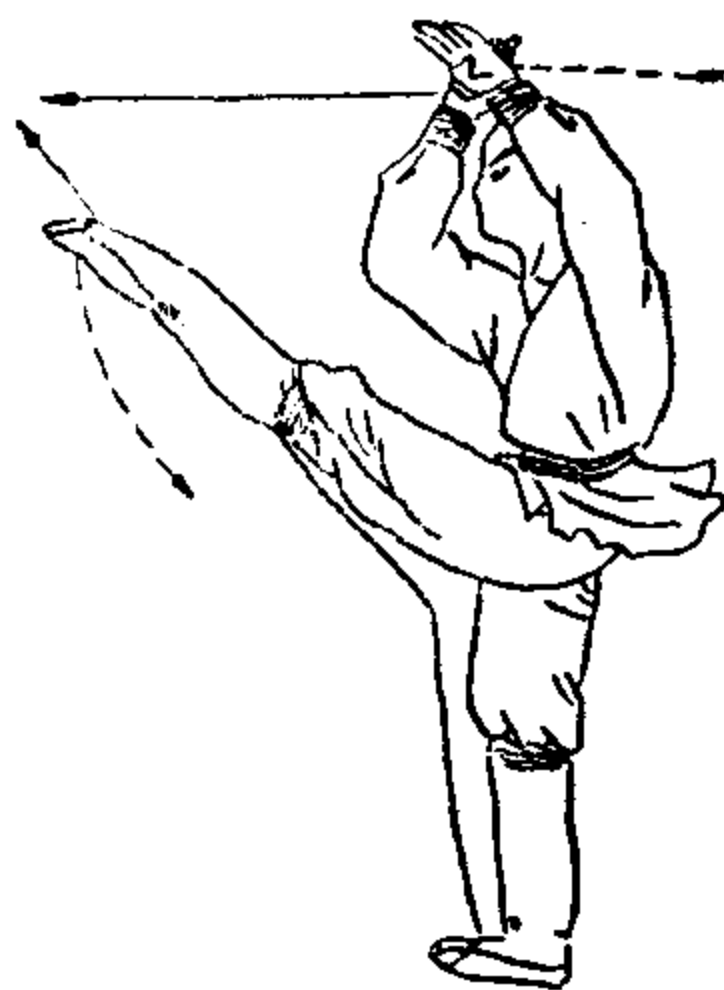


图 41

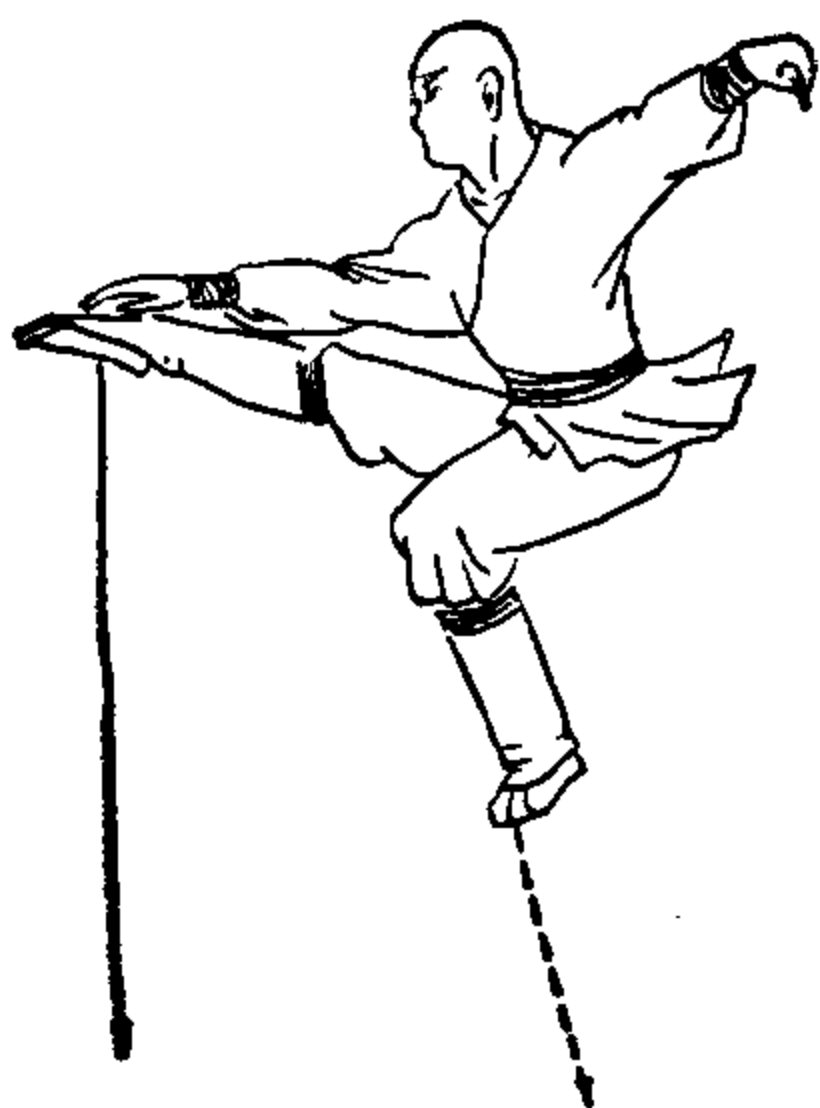


图 42

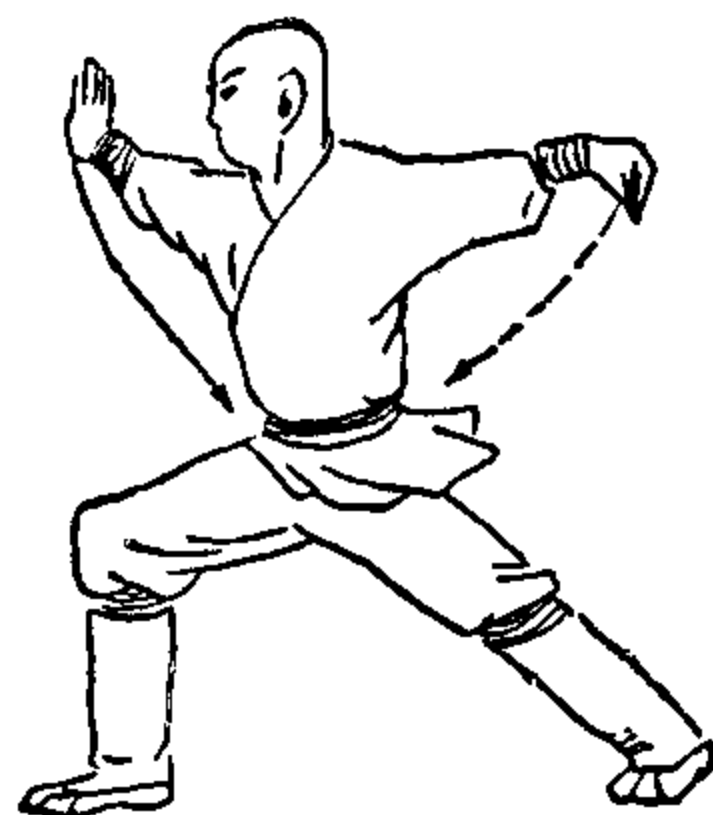


图 43

③左脚回勾，右脚蹬地腾起，向前弹击，同时右掌击右脚面，左掌变勾手外打，勾尖向下，目视右脚。（图42）

④双脚落地成右弓步，目视前方。（图43）



图 44

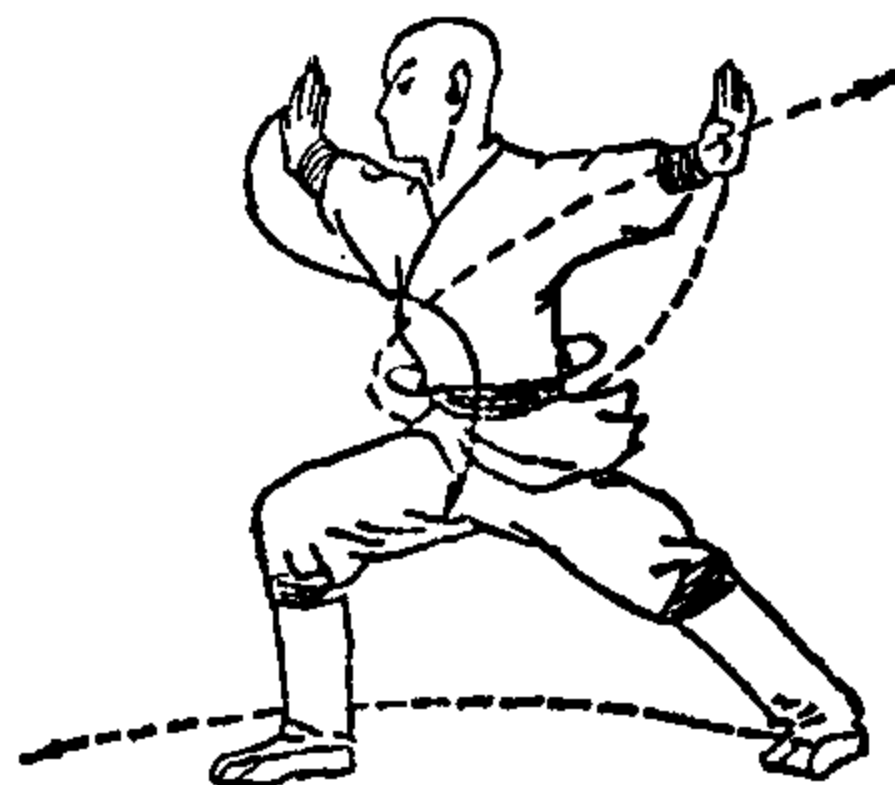


图 45

⑤双手变掌收于腰际，右掌心向下，左掌心向上，目视前方。（图44）

⑥双掌由肋前向两侧推出，掌心向外，面向西，目视前方。（图45）



图 46



图 47

**要点：**腾空要高，左脚尽量上提，右脚弹出要有力，双脚落地要站稳，双掌侧推要用力。

#### 16、犀牛望月

①向左转体 $180^\circ$ ，同时撤左脚变左插步，左掌向下由胸前向左上方挑打，掌心向南；右掌由左臂上向下穿，掌心向下，目视右掌。（图46）

②重心下移，双腿弯曲，身体下蹲成左歇步，同时左掌上架，掌心向上，右掌变勾手向后勾打，勾尖向上，目视右勾手。（图47）

**要点：**歇步要稳，勾打、架掌要有力。

#### 17、黑虎箭扑

①向左转体起身，面向西后提右脚，同时左掌横砍，然后收于腰际，掌心向上；右勾手变掌接手收于腰际，掌心向上，目视前方。（图48）

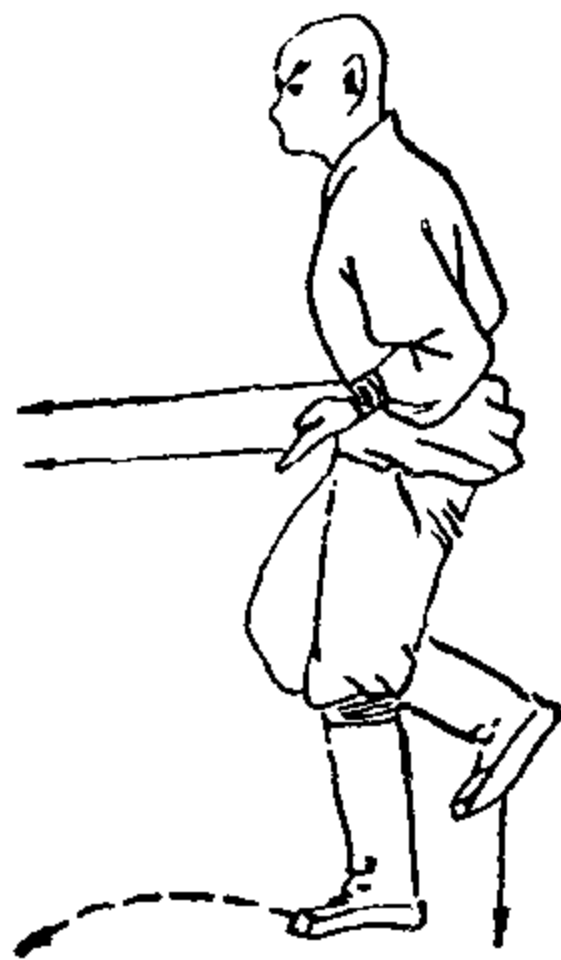


图 48

②震右脚，左脚上步成左弓步，双掌用力由肋下推出成立掌，掌心向前，目视双掌。（图49）



图 49

要点：震脚和推双掌要有力。

#### 18、后扫腿

①向左转体下蹲成右扑步，双掌同时扶于胯底，目视右脚。（图50）

②扭腰向右转体带动大腿向后横扫半周，目视右脚。（图51）



图 50

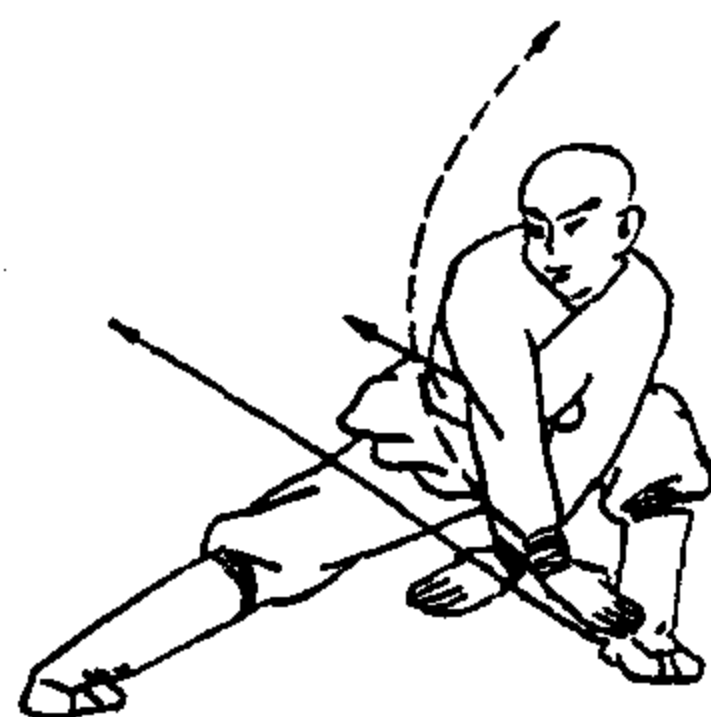


图 51

要点：转体扫腿要快，右脚贴地要轻，双手用力推地。

#### 19、天马行空

①左脚蹬地，使重心向右上移，同时提左腿，双掌上挑外展，掌心向外侧，目随右掌。（图52）

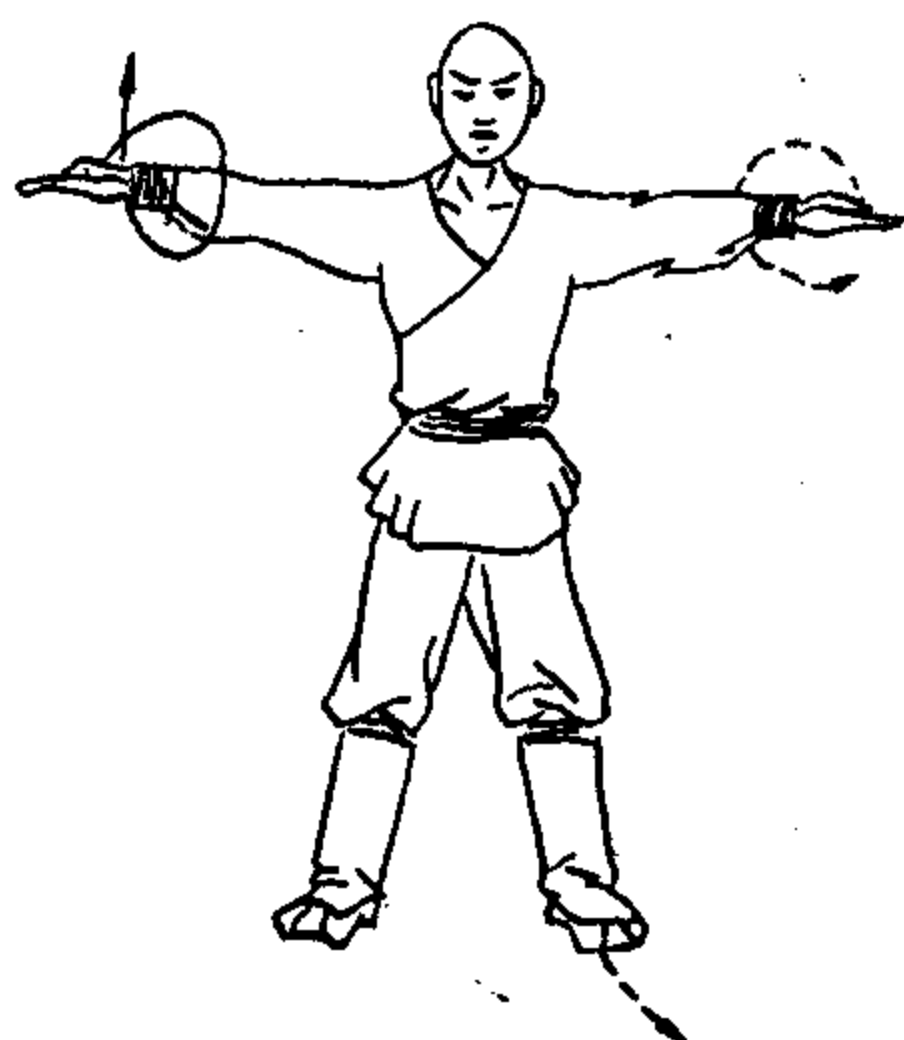


图 52



图 53



图 54

②双掌同时向里绕外推，掌心向外侧，左脚尖点地，目视左掌。（图53）

③重心左移，左脚向左跨半步蹬地击步腾起，同时双掌收于腰际，目视左前方。（图54）

④双脚落地成半马步，面向南方，目视前方。（图55）

要点：起跳要轻快。



图 55





图 56

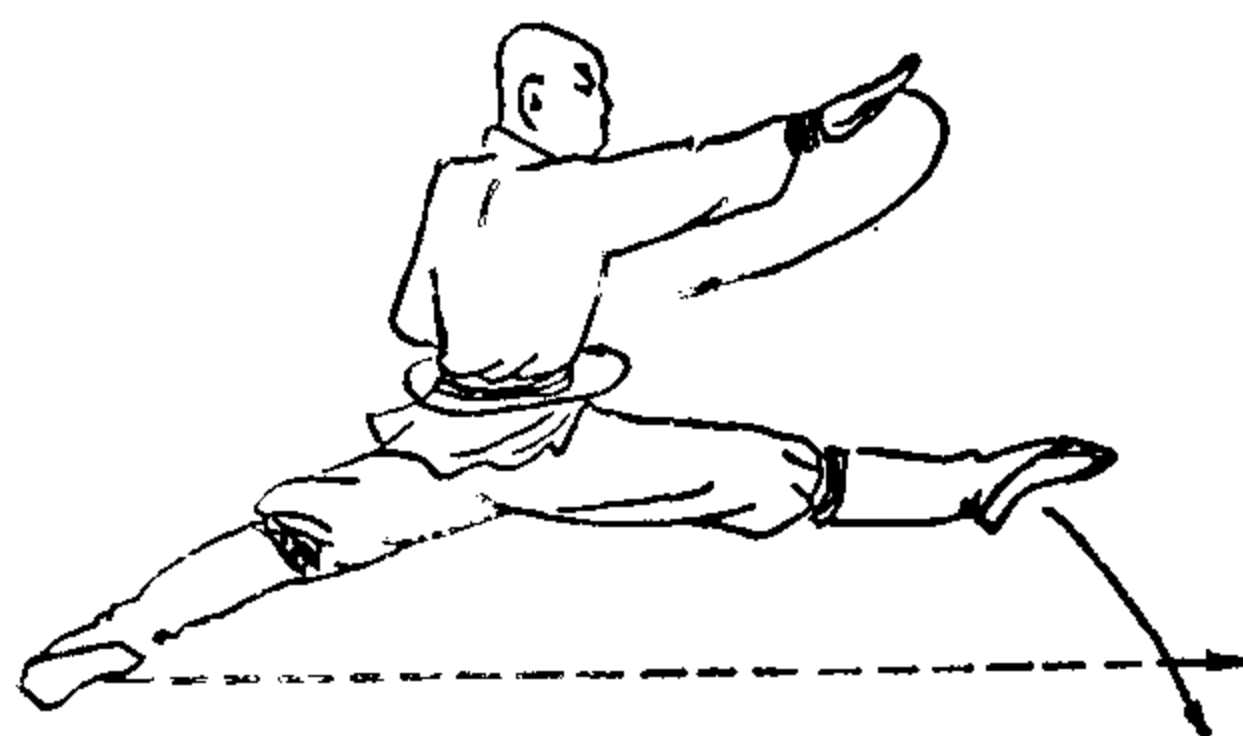


图 57

#### 第四趟

##### 20、荷花手

重心下移成马步，双掌由胸前上挑外劈收至胸前成叉立掌，掌心向外，目视双掌。（图56）

要点：叉双掌要抖腕，马步要蹲平。

##### 21、黑旋风等鱼式

①向左转体，重心左移面向东时左脚蹬地越步腾起，同时右掌由胸前向前直挫出，掌心向下；左掌收于腰际，掌心向上，目视右掌。（图57）

②右脚落地后，向左转体，撤左脚面向西时右掌由后经胸前向前直挫，掌心向下，目视右掌。（图58）



图 58

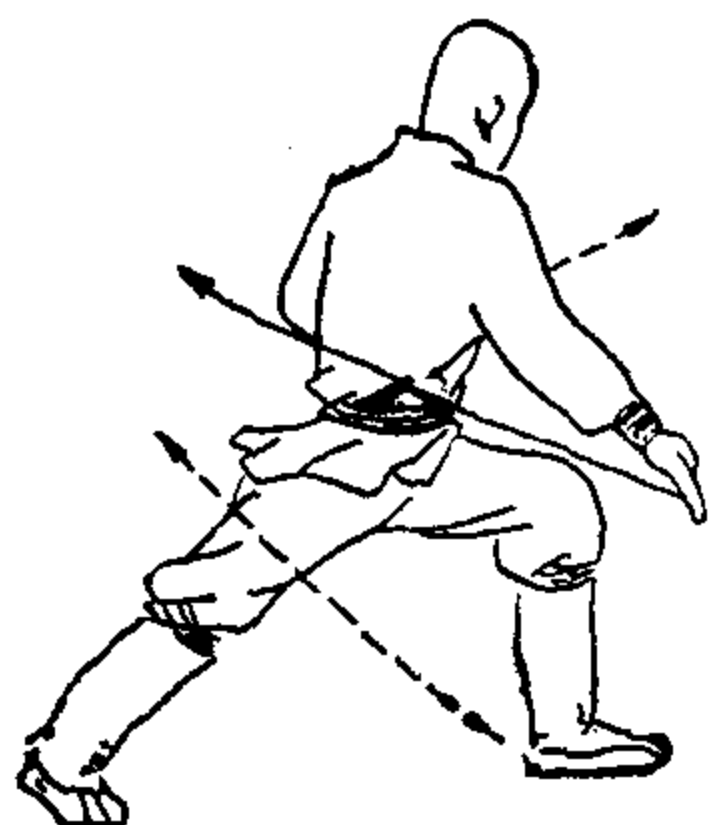


图 59

③向左转体，重心左移，成左弓步，同时右掌向前下方猛插，目视右掌。（图59）

要点：跳跃转体要轻快，挫掌插掌要猛力。

## 22、马步单掌

①重心上移至右腿，同时提左腿变右金鸡独立步，右掌收至腰际，掌心向上，左掌向前推出，掌心向右外侧，目视左掌。（图60）

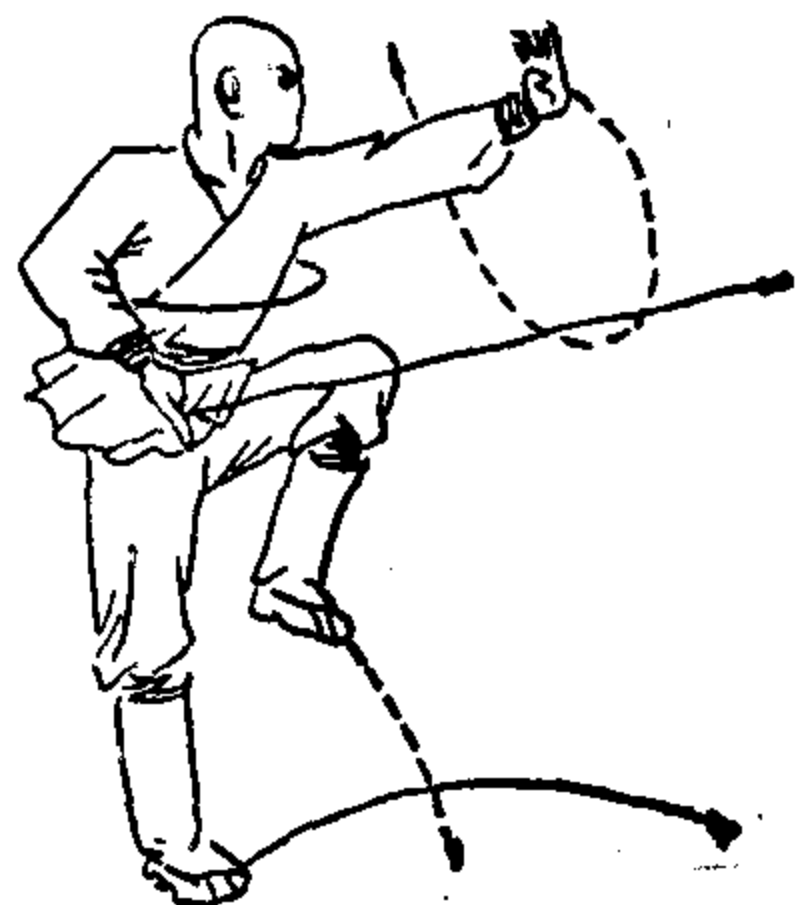


图 60

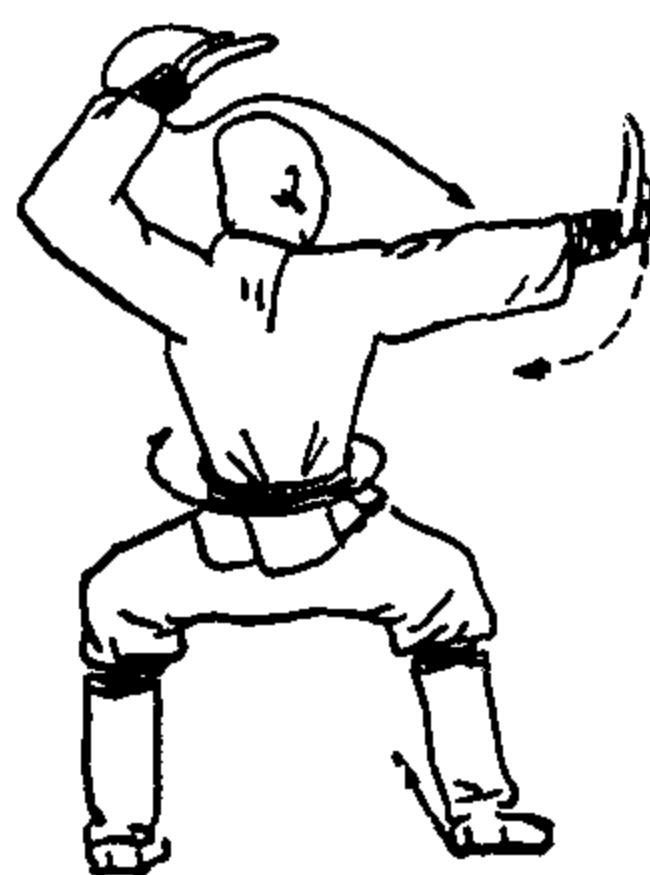


图 61

②左脚落地，右脚上步，向左转体，当面向北时，变马步，左掌上架，掌心向上；右掌由肋下推出，掌心向右前方，目视右掌。（图61）

要点：两个推掌力要用在掌根部位。

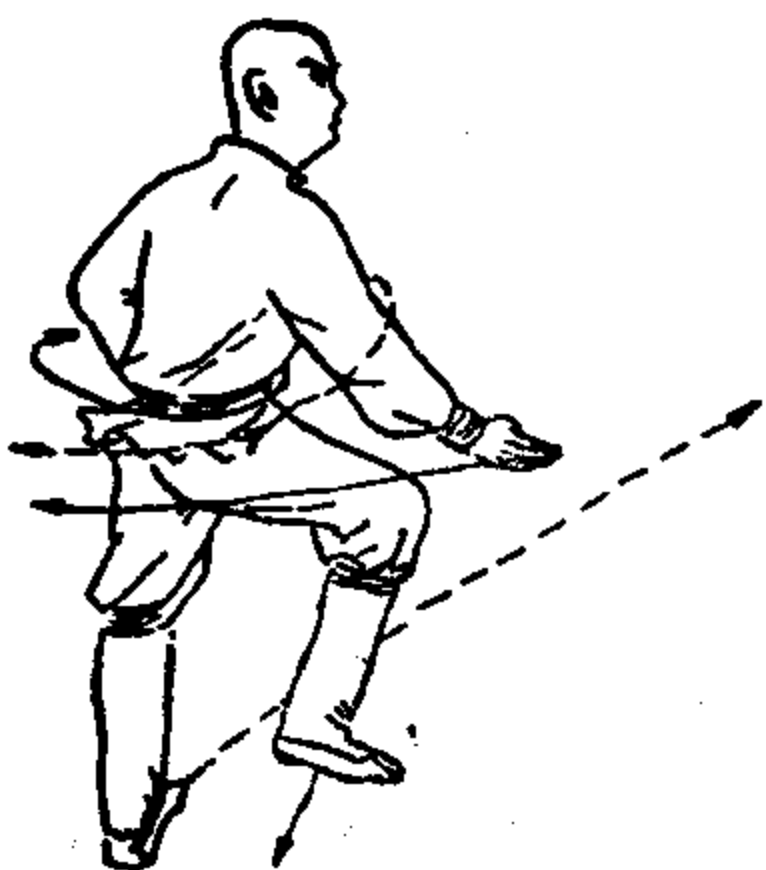


图 62

### 23、鸳鸯脚

①重心上移向右转体，同时提右脚，右掌向胸前回拢，左掌由上向下绕至胸前与右掌成两掌心相对，形如揉球，目视右前方。（图62）

②震右脚，提左脚向右转体，当面向南时左脚向外侧踹出。同时双掌随臂扫至右肋下，上身稍向右倾，目视左脚。（图63）

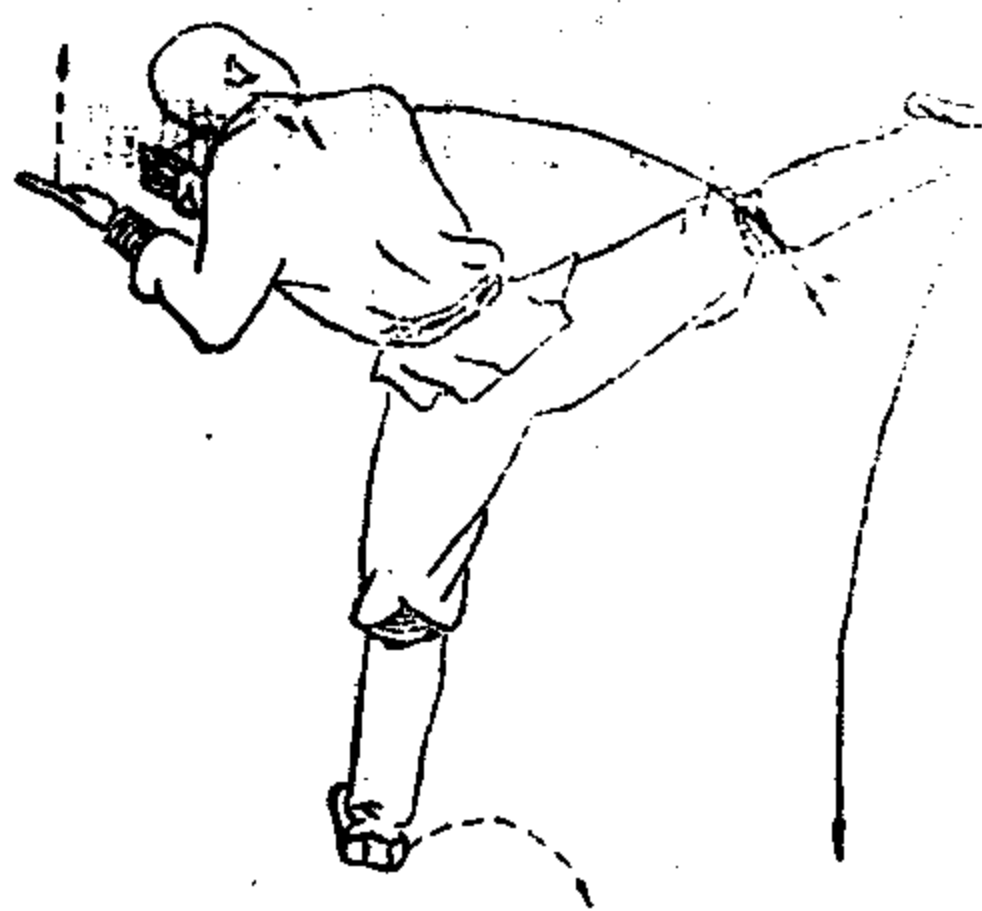


图 64

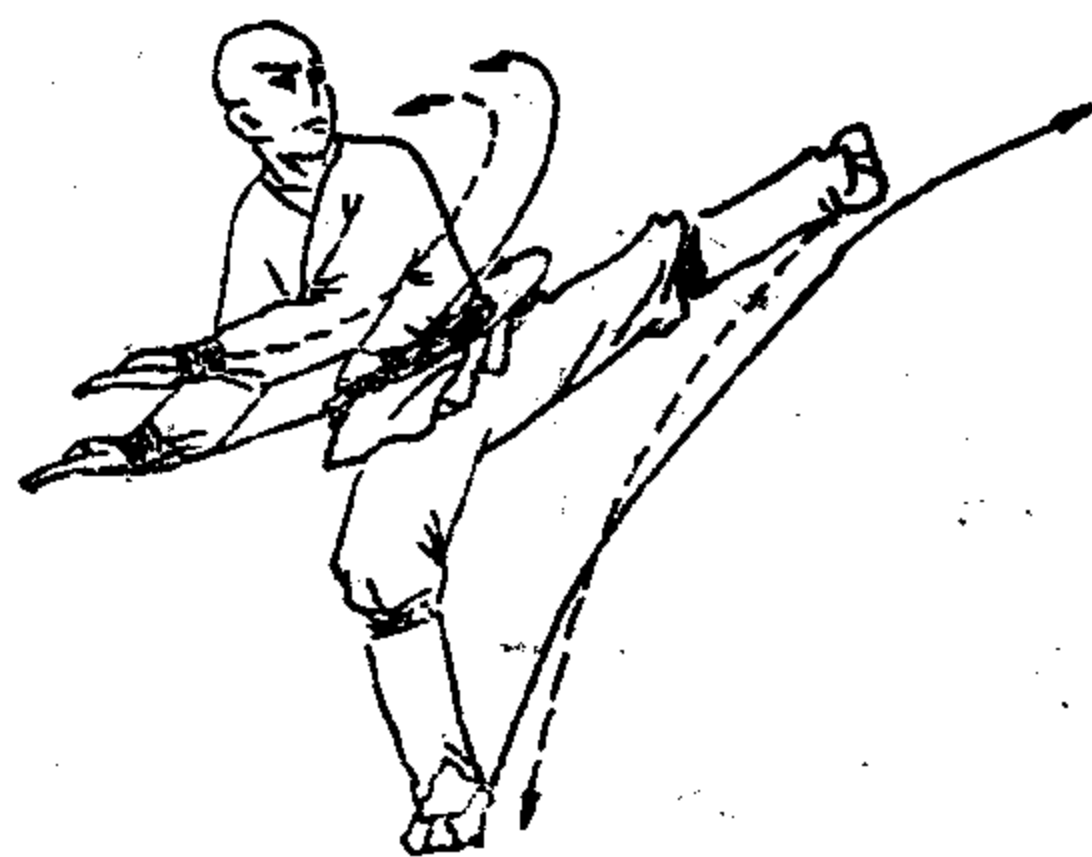


图 63

③左脚落地，向左转体提右脚，面向北时右脚向外侧踹出，同时双掌随转体反揉至左肋上，左掌在下，右掌在上，目视右脚。（图64）

要点：揉缠和踹动作要协调有力。



图 65



图 66

#### 24、丁步拐肘

右脚落地重心右移下蹲，同时左脚向 右脚 靠拢成左丁步，左掌变拳上架，拳心向前，右掌变拳右臂挟肩曲肘，并向右后方扭腰击肘，目视右肘。（图65）

要点：身体下蹲和拐肘要猛。

#### 25、桩功四锤

①重心上移，左脚点地提起，同时左拳下砸，拳心向后；右拳上架，拳心向前，面向北，目视前方。（图66）

②震左脚成马步，冲左拳，拳心向下，拳比肩稍高；右拳收于腰际，拳心向上，目视左拳。（图67）



图 67

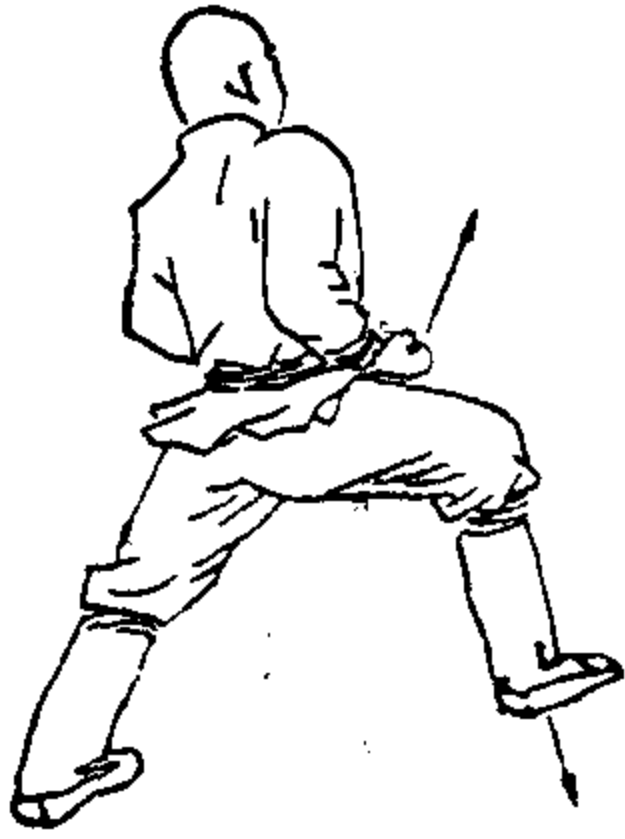


图 68

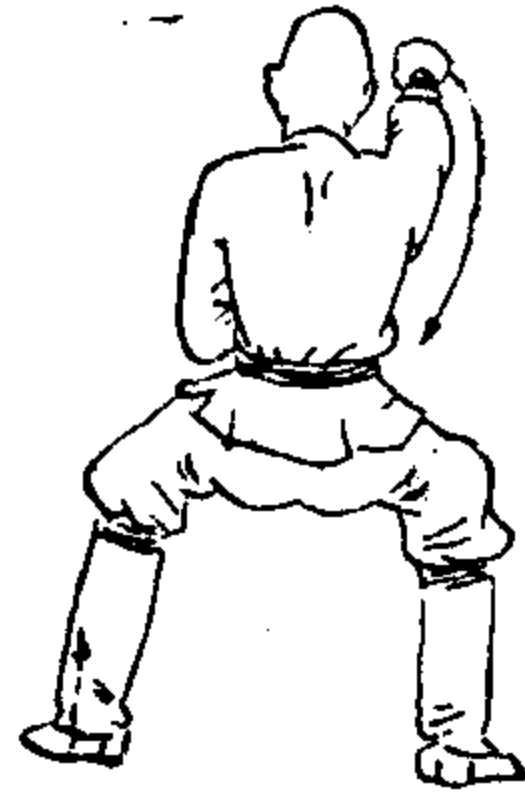


图 69

③收左拳于腰际,拳心向上,提右脚目视前方。(图68)

④震右脚成马步,冲右拳拳心向下,拳与肩平,目视右拳。(图69)

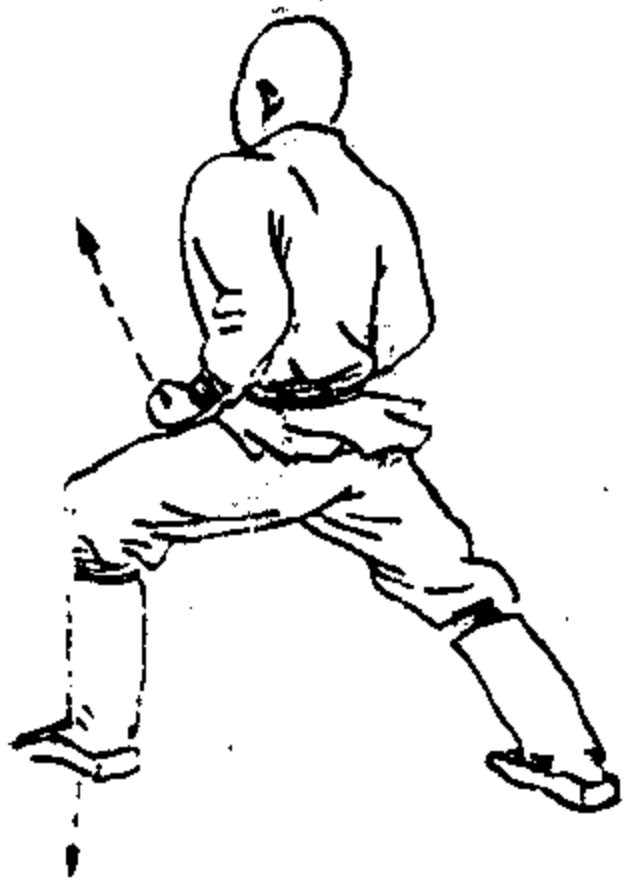


图 70



图 71

⑤提左脚收右拳于腰际,拳心向上,目视前方。(图70)

⑥震左脚成马步冲左拳,拳心向下,拳比肩稍高,目视左掌。(图71)





图 75

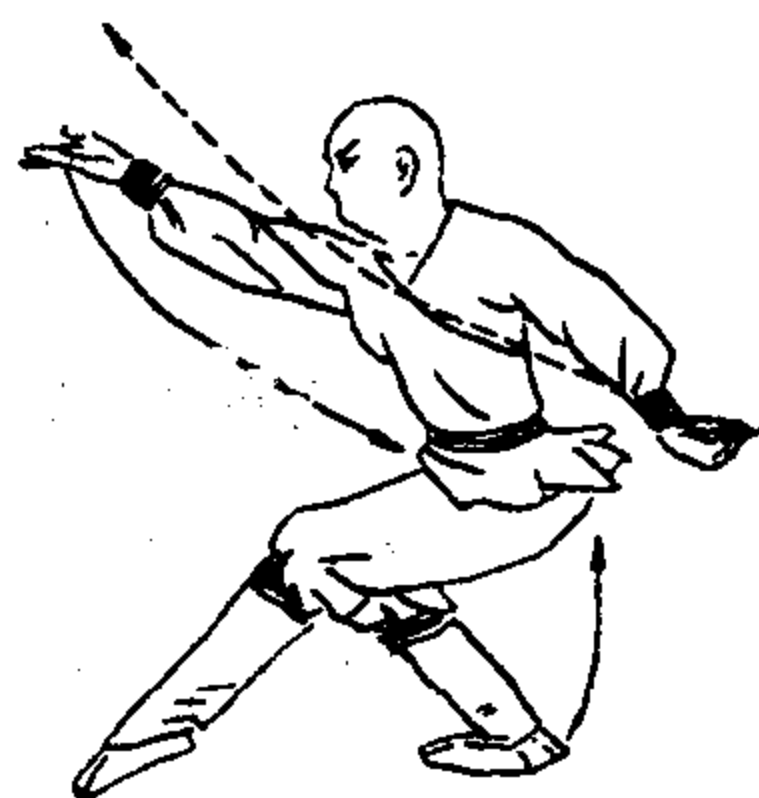


图 76

②双脚落地变左弓步，目视左前向。（图75）

要点：起跳要高，侧蹬要有力。

### 28、虚步横砍

重心向后移，变左虚步，同时右勾手变掌绕身一周平砍出，掌心向上，左勾手后打，目视右掌。（图76）

要点：砍掌要有力



图 77

### 29、行步

①重心前移，右脚后弹，同时左勾手变掌上架，掌心向外，右掌变勾手后撩，勾尖向上，目随右手。（图77）



图 78



图 79

②右脚上步，右勾手变掌上架，面向西时，左脚后弹，左掌变勾手后撩，目随左勾手。（图78）

③左脚向前上步，目视左下方。（图79）



图 80

④重心前移顺势侧身起右腿成侧踢，同时左手变拳上架；右掌立护于左肩，掌心向左，目视右脚。（图80）

要点：两个弹脚勾撩要连续协调有力。

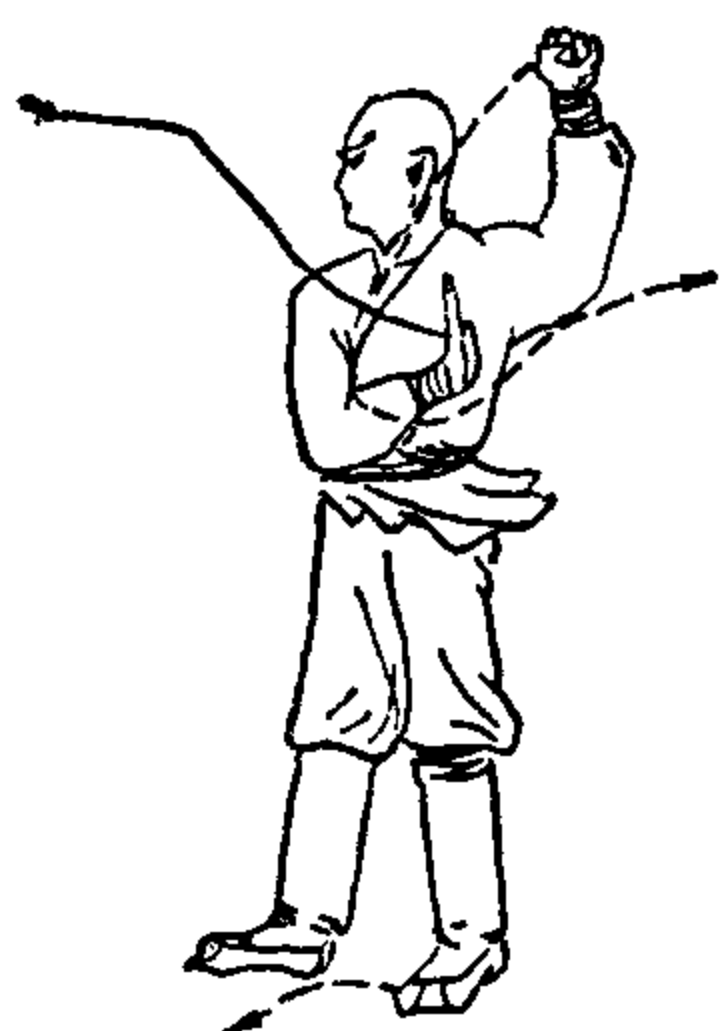


图 81



图 82

### 30、二郎式

①右脚落地，重心右移，目视右上方。（图81）

②提左脚向左上方跨半步，面向南时，左拳变掌由胸前绕过外展，掌心向外，右掌经胸前上穿外展，掌心向外，目视左前方。（图82）

要点：上步点脚及双掌外展要协调。



图 83

### 31、百步穿杨

①左脚向左点步，目视左前方。（图83）



图 84

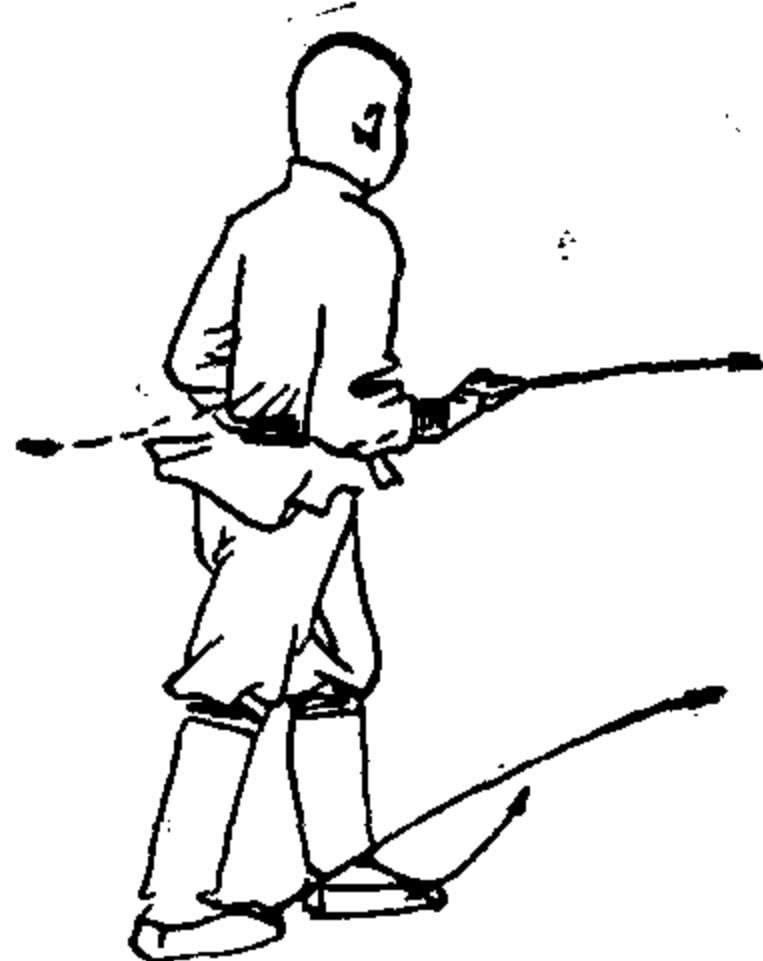


图 85

②重心左移，左脚蹬地向左击步腾起，双掌收于腰间，掌心向上。目视左前方。（图84）

③双脚落地顺叉步，向左转体，目视前方。（图85）



图 86

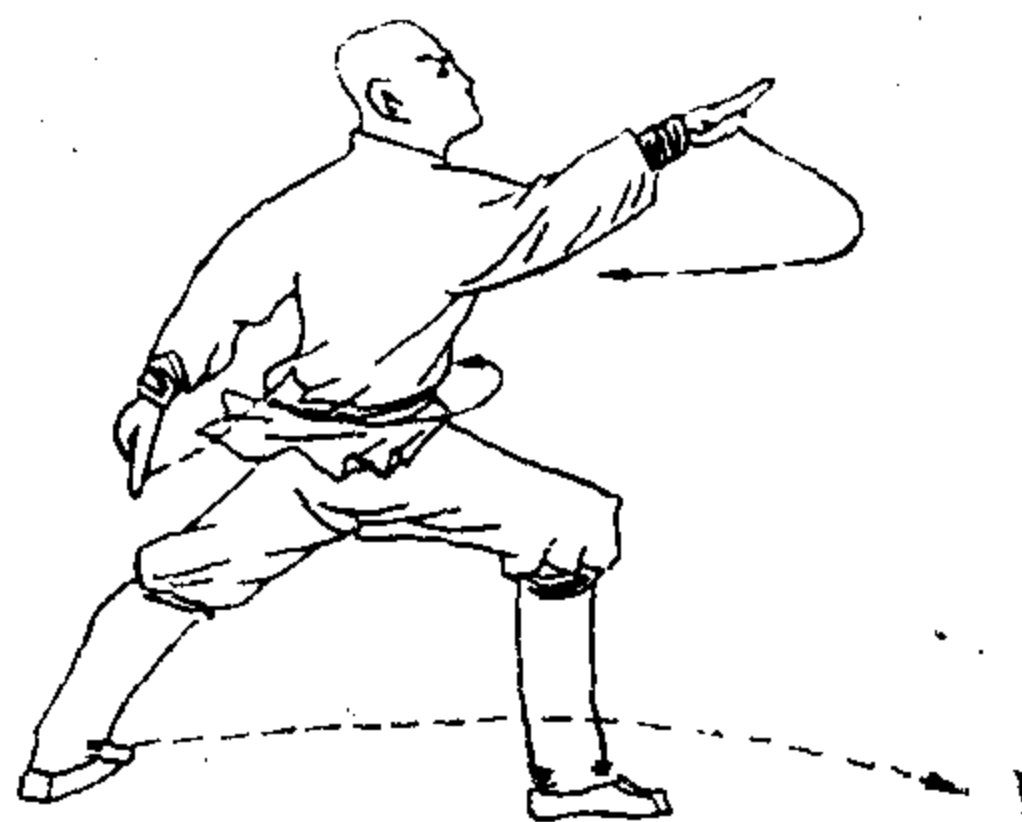


图 87

④面向东，重心前移，左脚蹬地向前起右脚跃步腾起，同时右掌向前直挫，掌心向下；左掌后摆，掌心向后，目视右掌。（图86）

⑤右脚落地，左脚不落地，目视右掌。（图87）

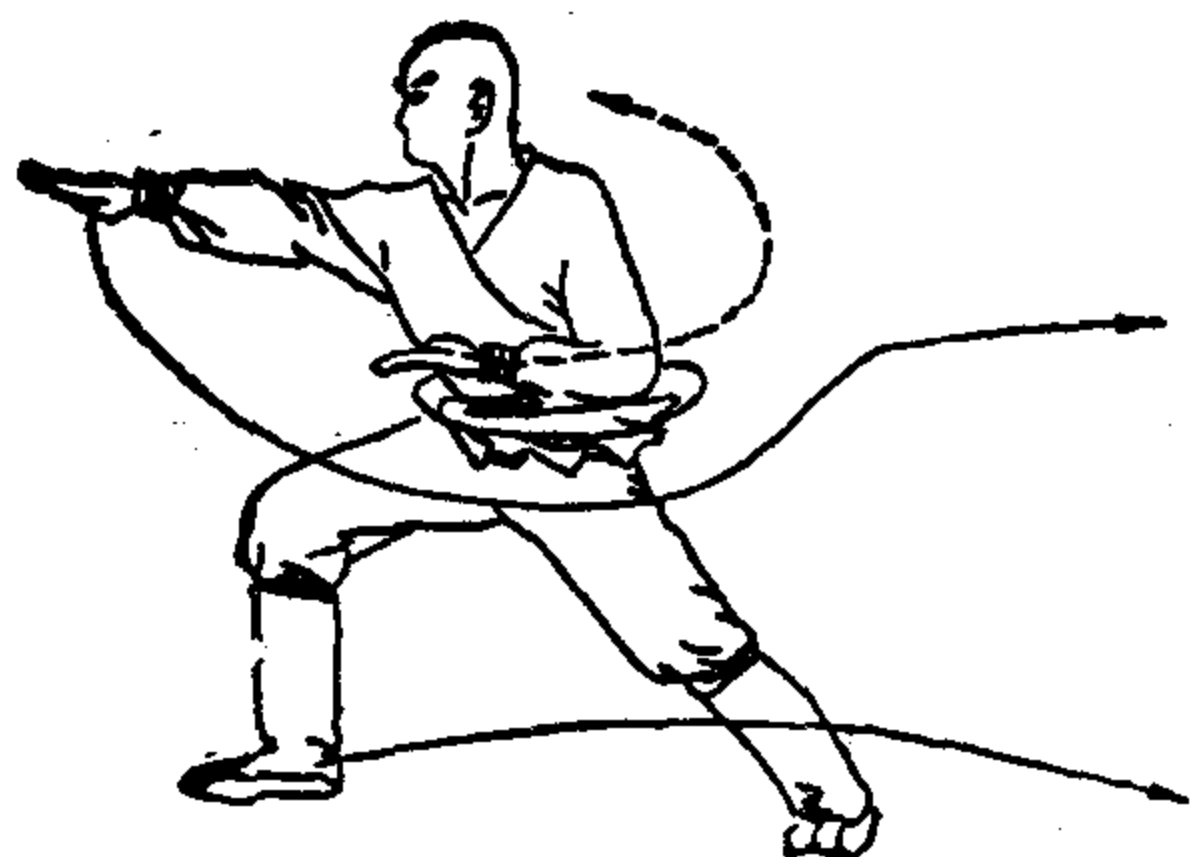


图 88

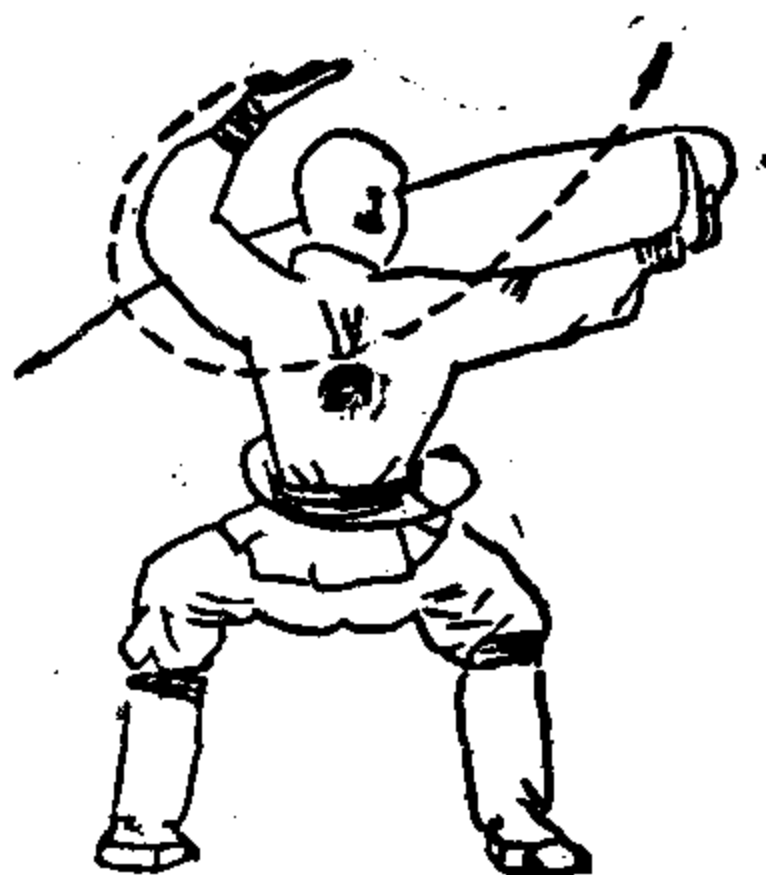


图 89

⑥左脚向后落步，同时向左转体成右弓步，收左掌于腰际，掌心向上，面向西时右掌由后经肋下向前挫出，掌心向下，目视右掌。（图88）

⑦向左转体随之右脚向后跨步，面向北时变马步，同时双掌经肋下向两侧推出，掌心向外，目随右掌。（图89）

要点：击步腾跳及挫掌要协调有力。

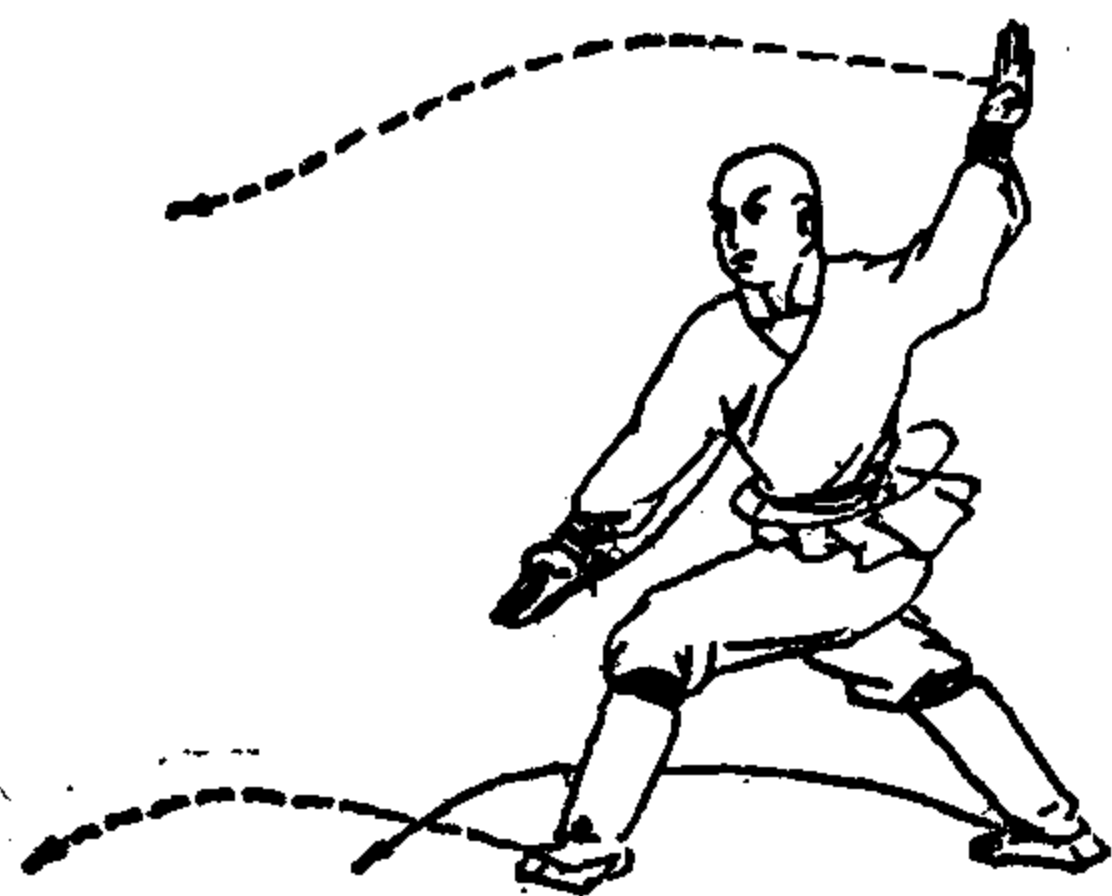


图 90

### 32、黑虎坐山式

重心上移向左转体左似弓步形，同时左掌由下向后横砍，掌心向左；右掌由上向下插，掌心向下，面向西，目视前方。（图90）

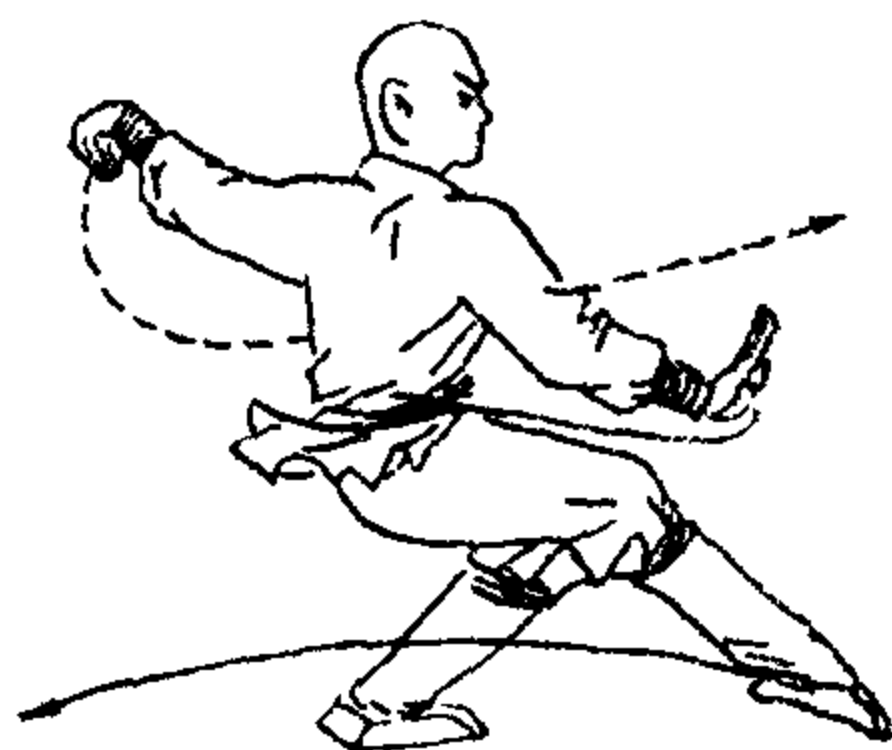


图 91

②重心前移提右脚向前上步，左脚蹬地向左跳转体 $180^{\circ}$ ，左脚落地后成右虚步，面向东，同时左掌上绕变左上勾手，勾尖向下；右掌由下上挑，掌心向外，目视右掌。（图91）

要点：跃步挑掌要协调，

## 第五趟

### 33、退步引者

①右脚向后撤步成左弓步，收右掌于腰际，掌心向上，左手同时变掌由肋下向前推出，掌心向前且与肩平，目视左掌。（图92）



图 92

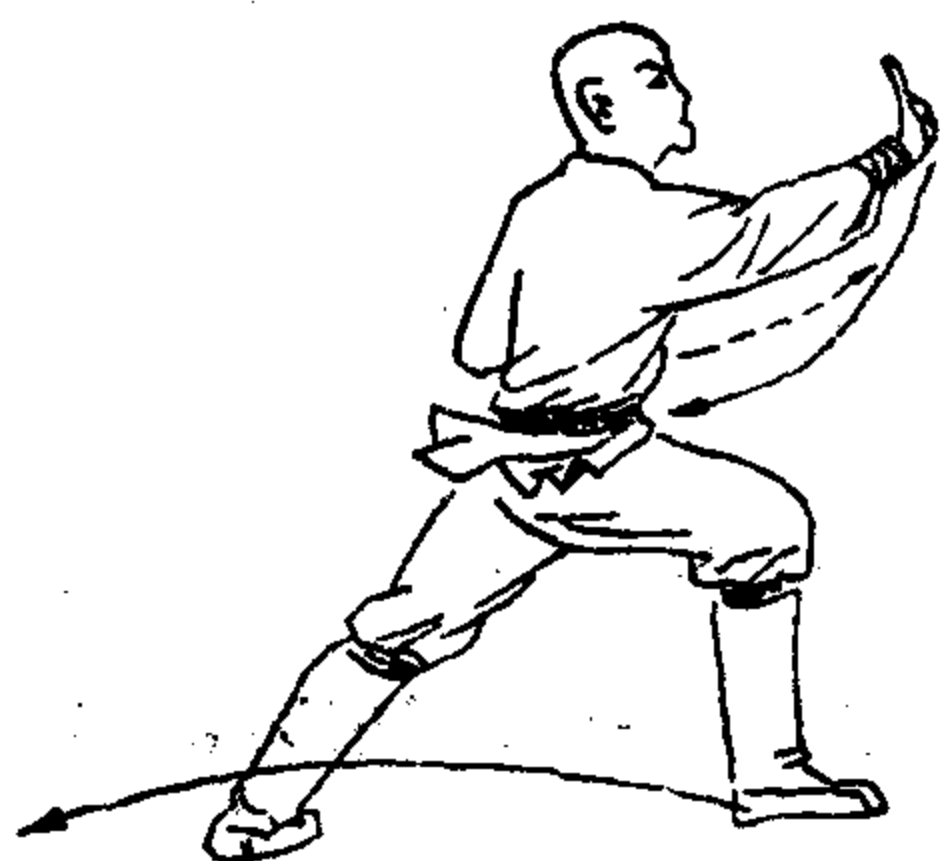


图 93

②向后撤左脚变右弓步，收左掌于腰间，掌心向上，同时推右掌，掌心向前，且与肩平，目视右掌。（图93）





图 94



图 95

③向后撤右脚变左弓步，收右掌于腰际，掌心向上，同时推左掌，掌心向前，且与肩平，目视左掌。（图94）

④重心右移向右转体成半右弓步，右掌上挑；左掌经胸前下砍，目视右前方。（图95）



图 96



图 97

⑤左脚并步成左丁步，同时右掌由外向下经右膝前变勾手上点；左掌由下向外经左侧脸旁变勾手下点，与右勾手成对勾式，目视左勾手。（图96）

要点：退步推掌要迅速连续，力在掌根。

34、遮天盖地

①提右脚，目视左前方。（图

97)

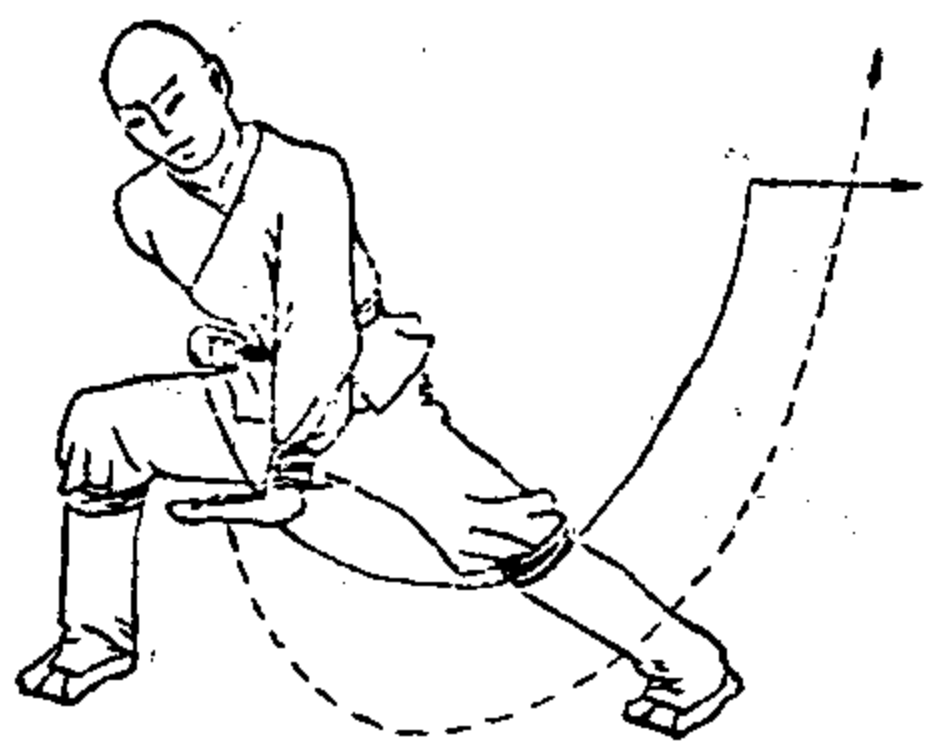


图 98

②震右脚，向左撤左腿变右弓步，右手变拳收入腰际，拳心向上，左手变手下压接近地面，掌心向下，目视左手。（图98）

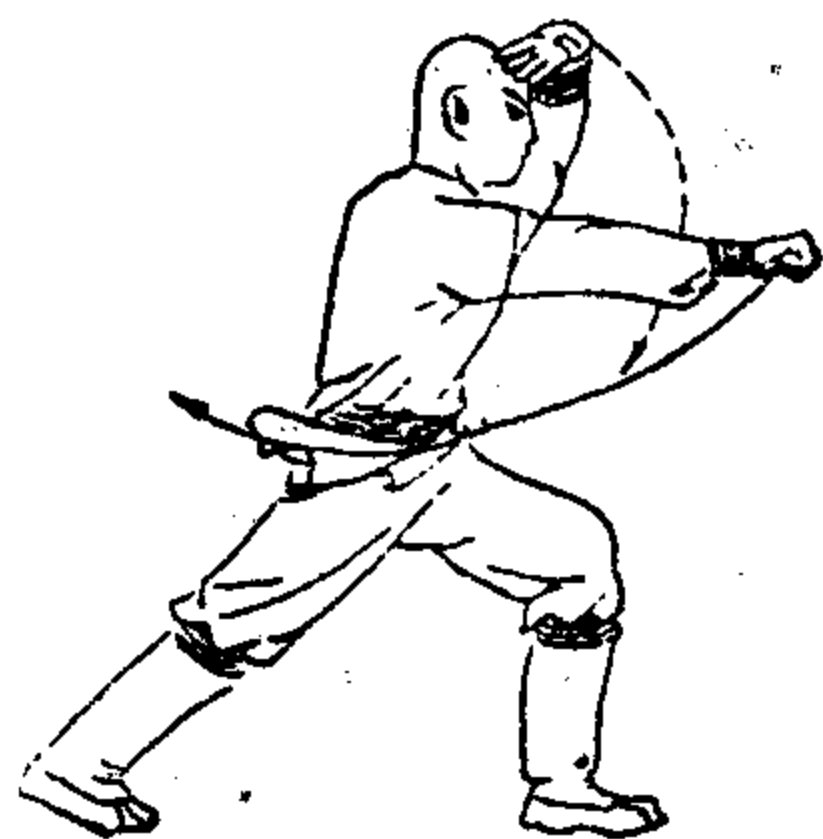


图 99

③重心左移，左掌向上挑架于头上，掌心向前，右腿蹬直，变左弓步，右拳由腰际冲出，拳心向下，目视右拳。（图99）

要点：撤腿迅速，出拳架掌要有力。



图 100



图 101

### 35、鹏程千里

①重心向后右移成左半虚步，左掌顺右小臂下劈，掌心向后，右拳变掌后砍，掌心向身体，目视右掌。（图100）

②重心移至右腿，左腿上提成右金鸡独立步；左掌上撩变勾手，勾尖向下，右掌上挑外

展架于右上侧，掌心向上，面向东，目视前方。（图101）

③重心前移，左脚向前上步，左勾手后撩；右掌由上向后下兜，然后抄掌，掌心向上，目视前方。

(图102)

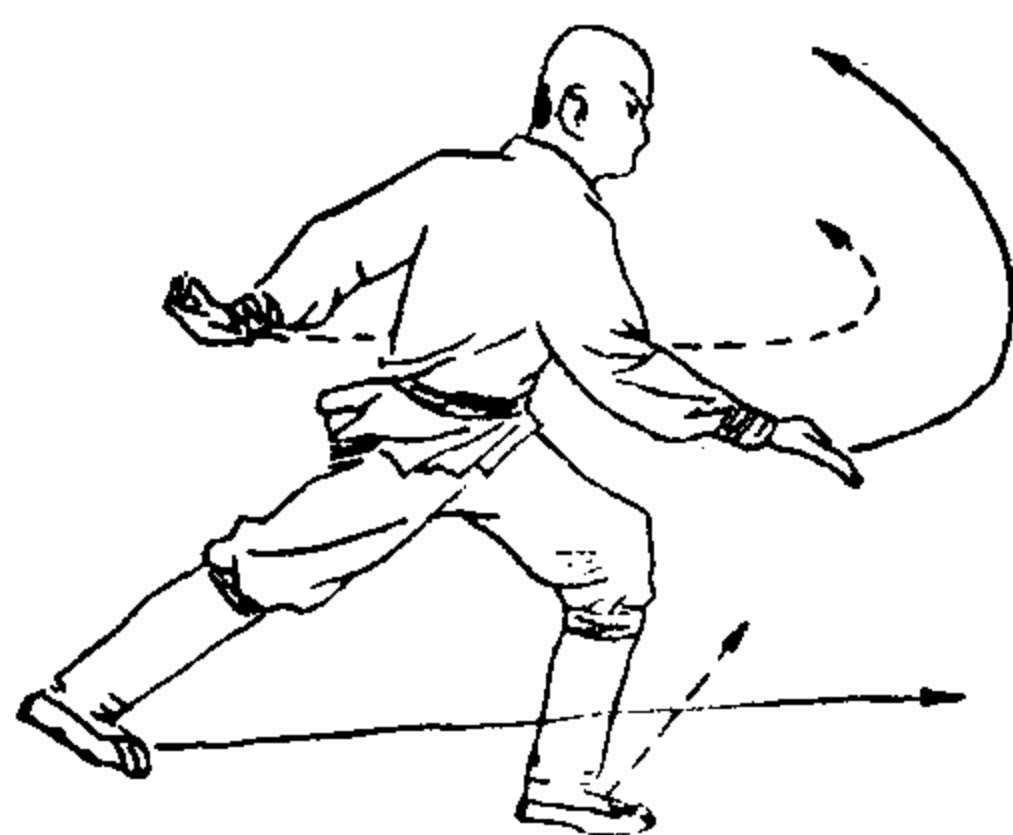


图 102

④右脚向前跨跃，左脚蹬地腾起，右掌上兜后摆，掌心向右上方；左掌护右肋，掌心向外，目视右掌。

(图103)

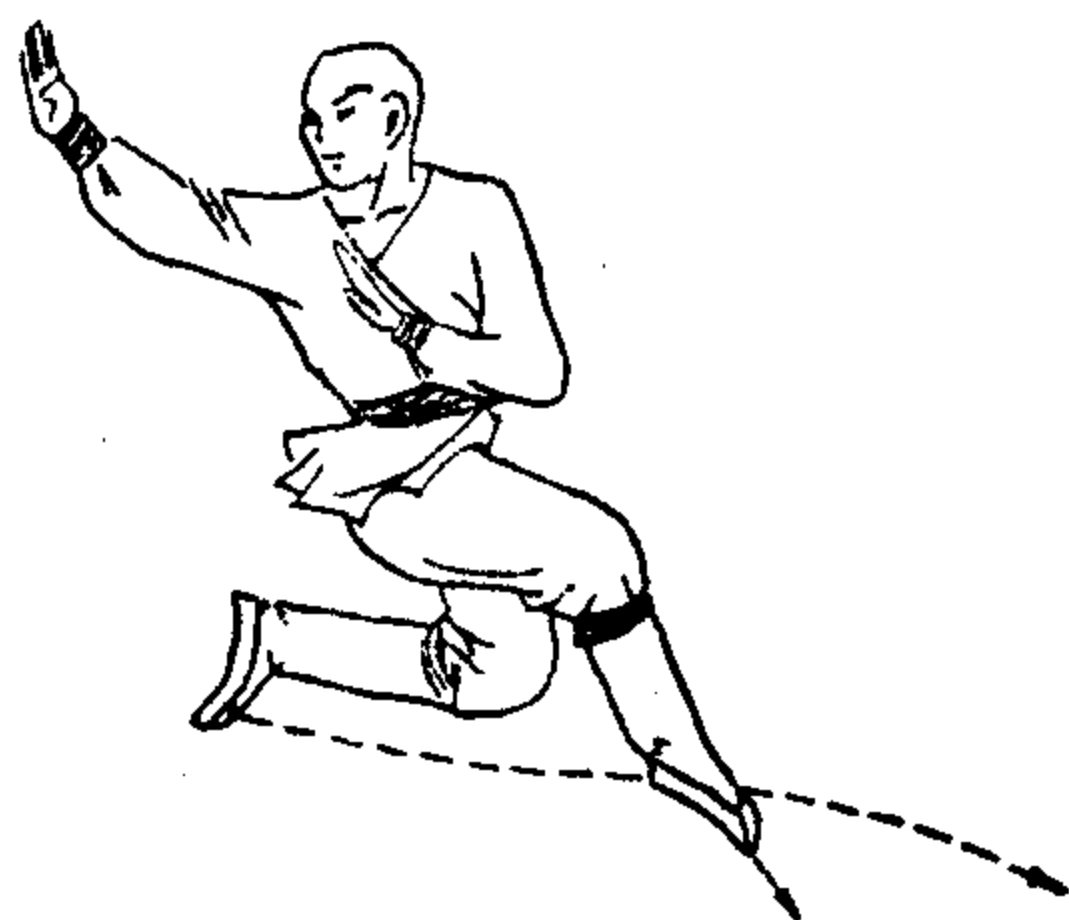


图 103

⑤双脚落地成半马步，面向南，目视左前方。

(图104)

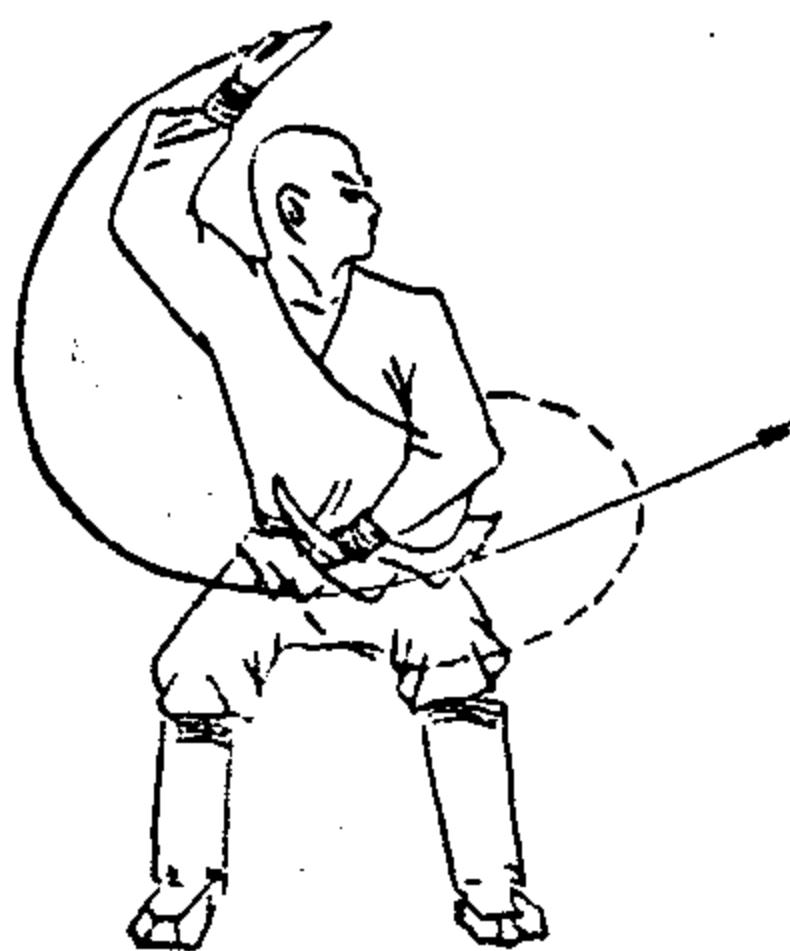


图 104

⑥重心左前移，成左弓步，左掌向外横砍收至腰际，掌心向上，右掌下撩经肋下变拳向前直冲，拳心向下，目视右掌。（图105）

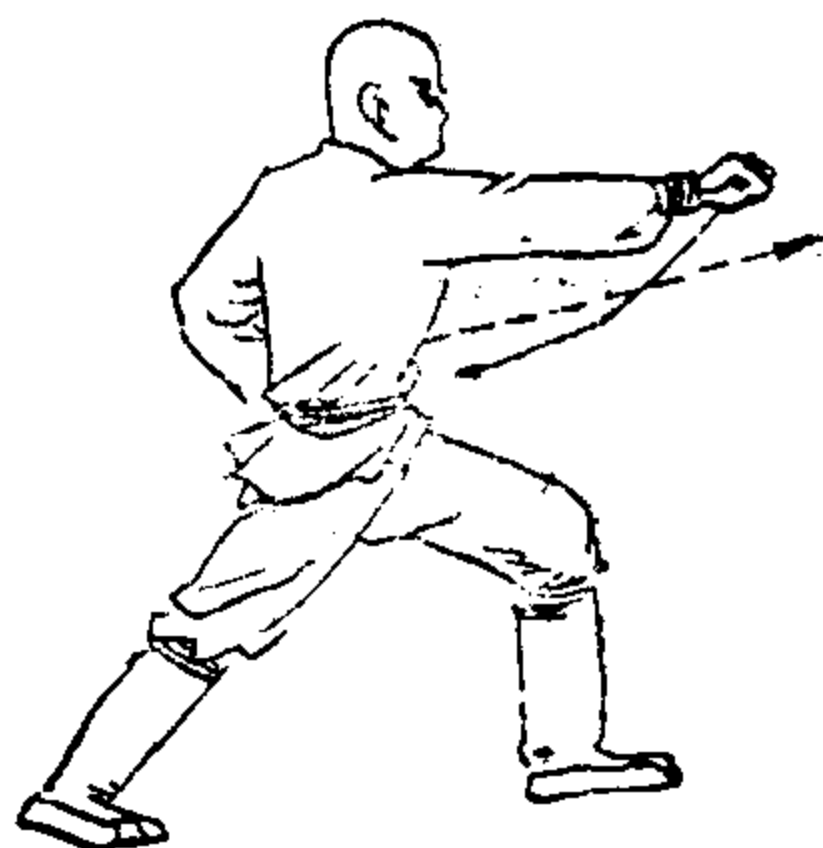


图 105

⑦收右拳于腰际，拳心向上，冲左拳，拳心向下，目视左拳。（图106）

⑧收左拳于腰际，拳心向上，冲右拳，拳心向下，目视右拳。（图107）

要点：腾跃要轻快，三拳要连续出拳比肩稍高。

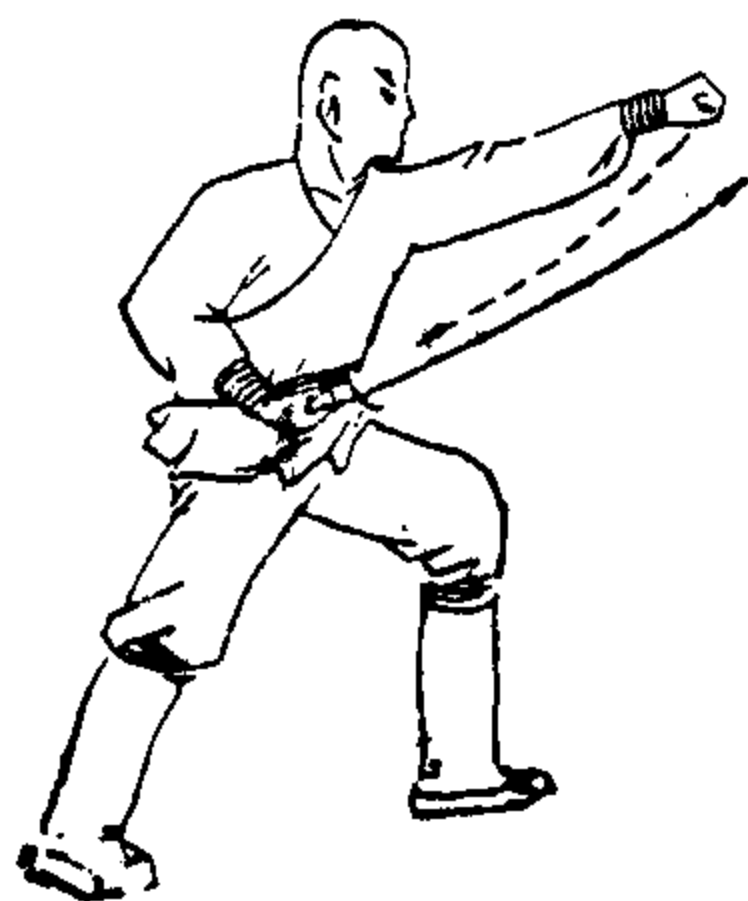


图 106



图 107

### 36. 金龙探爪

①重心上移，提左腿，收右拳于腰际，双手变龙爪，目视左上方。（图108）

②左脚向左上方上步变左弓步，身体立肩向左侧倾斜，双爪向左上方抓出，爪心向左上方，目视右爪。（图109）

要点：抓爪要有力。

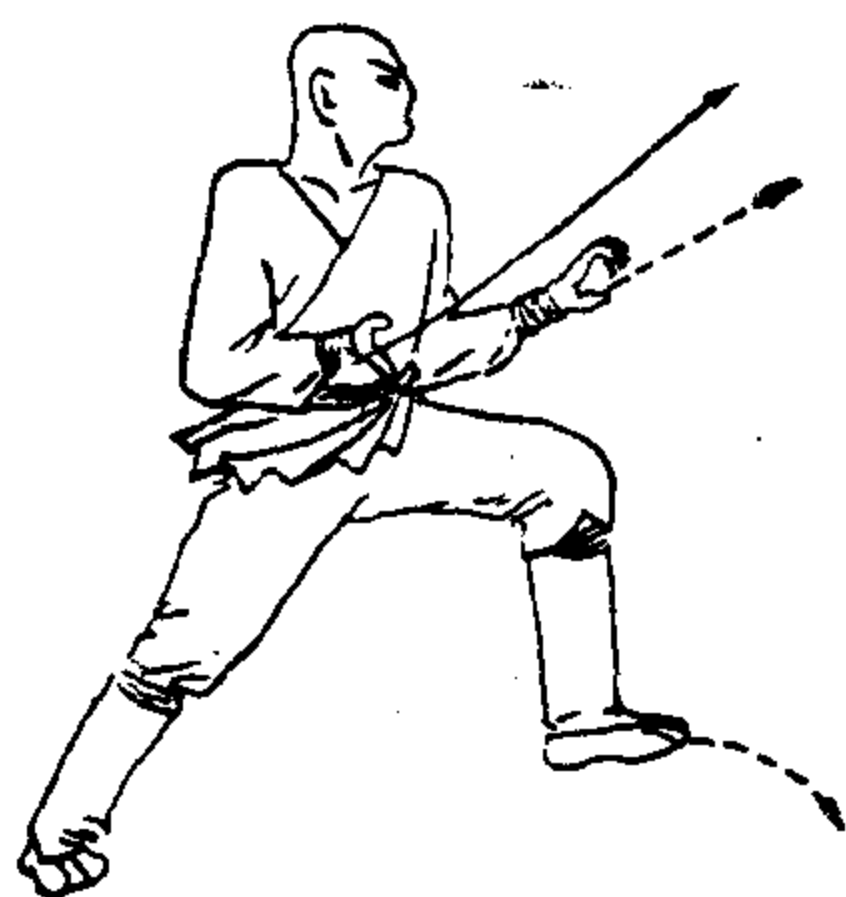


图 108



图 109

### 37. 蟒龙反身：

①重心上右移，变右弓步，右爪向右侧反抓，爪心向下，目随右爪；左爪随身上抓。（图110）



图 110

②右爪由下向胸前绕抓，左掌由上经左侧脸旁抓至胸前后提左腿，同时右爪下抓，爪心向下，身体向右侧下倾，左爪上撑，爪心向上，目视右爪。（图111）

要点：抓爪要有力。

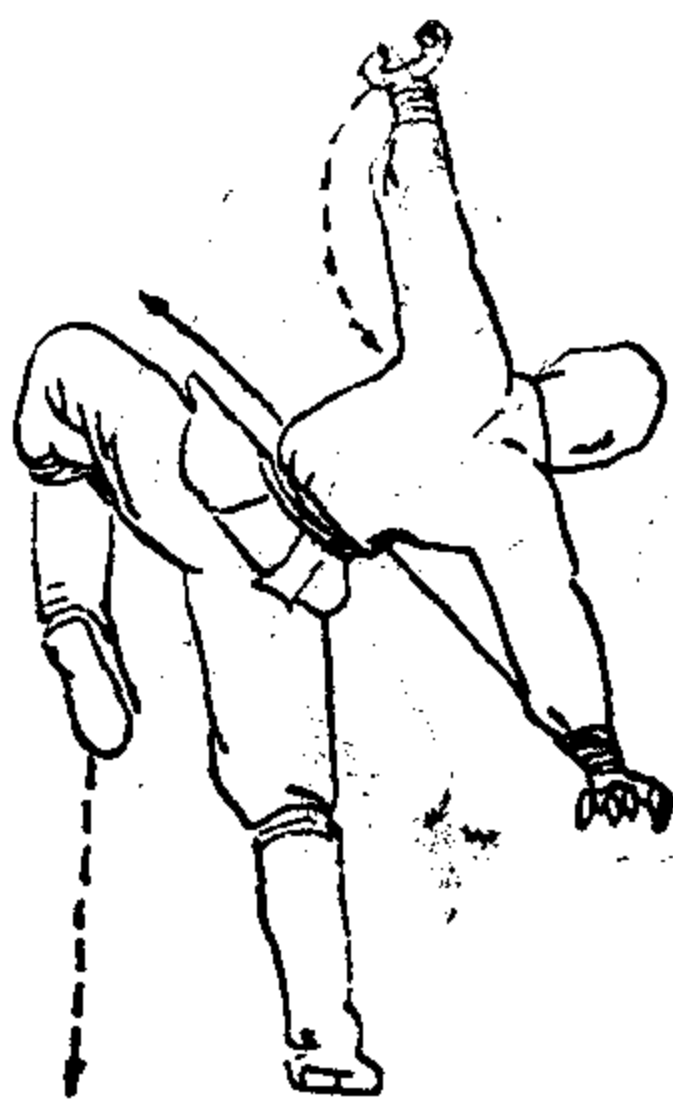


图 111

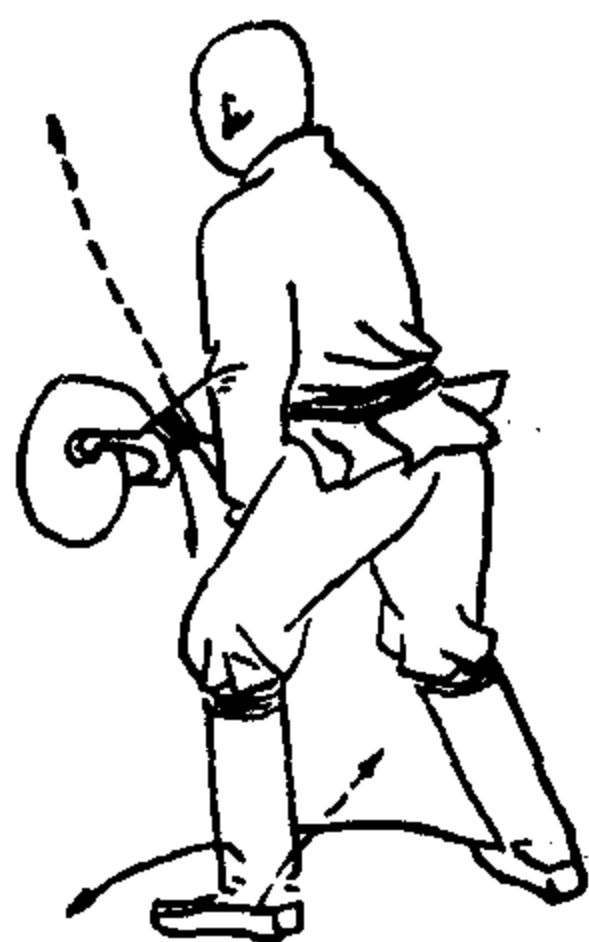


图 112

### 38. 玉女寻针

①重心上移，左脚向左侧落步，左爪下绕，爪心向下，右爪上绕，爪心向下，目视左前方。（图112）

②重心左移，右脚向左前方上步，左脚后弹，右腿变曲，同时右爪变剑指由左臂前绕圆弧向右膝前点打，左爪变剑指上架，剑指心向上，目视右剑指。（图113—1）

上动作从北看。（图113—2）

要点：绕手，弹脚及点指动作要协调。

③向左转体，右腿蹬直成左弓步，双掌变拳收至腰际，拳心向上，而向西，目视前方。（图116）

④两拳由肋前向两侧平击，目视前方。（图117）

要点：穿掌转体要协调，击双拳要有力。

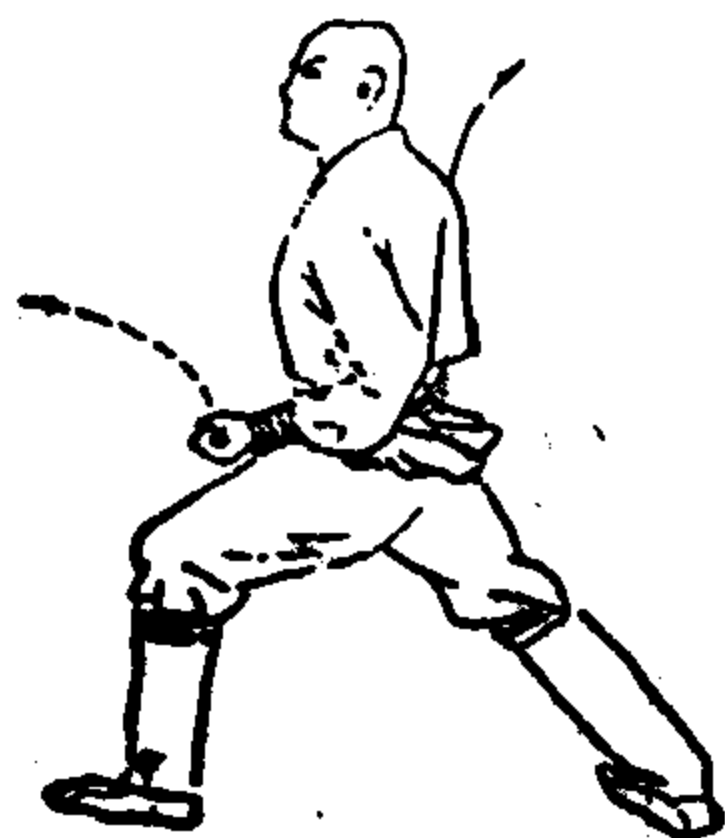


图 116



图 117

## 第 六 趟

### 40. 太公钓鱼

①重心上移，收右腿变右高虚步，面向北，同时收双拳平绕至胸前成叉掌，掌心向外，目视右前方。

（图118）



图 118



②重心下移，双掌下劈，右脚向右侧跨出成右扑步，同时左掌由跨前向左上方穿掌，掌心向上，右掌由跨前顺右腿前穿，掌心向下，目视右掌。（图119）

③重心向右上移，左腿蹬直成右弓步，左掌由上向后反撩，掌心向后，右掌向右前方上挑，掌心向下，目视右掌。（图120）

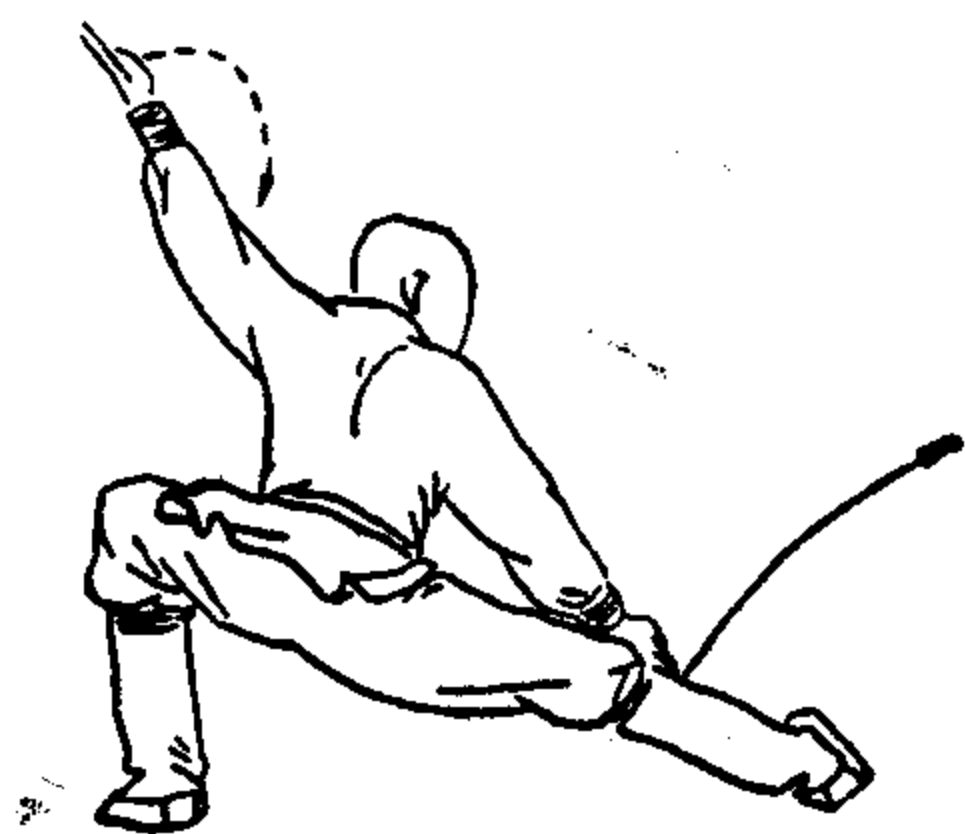


图119

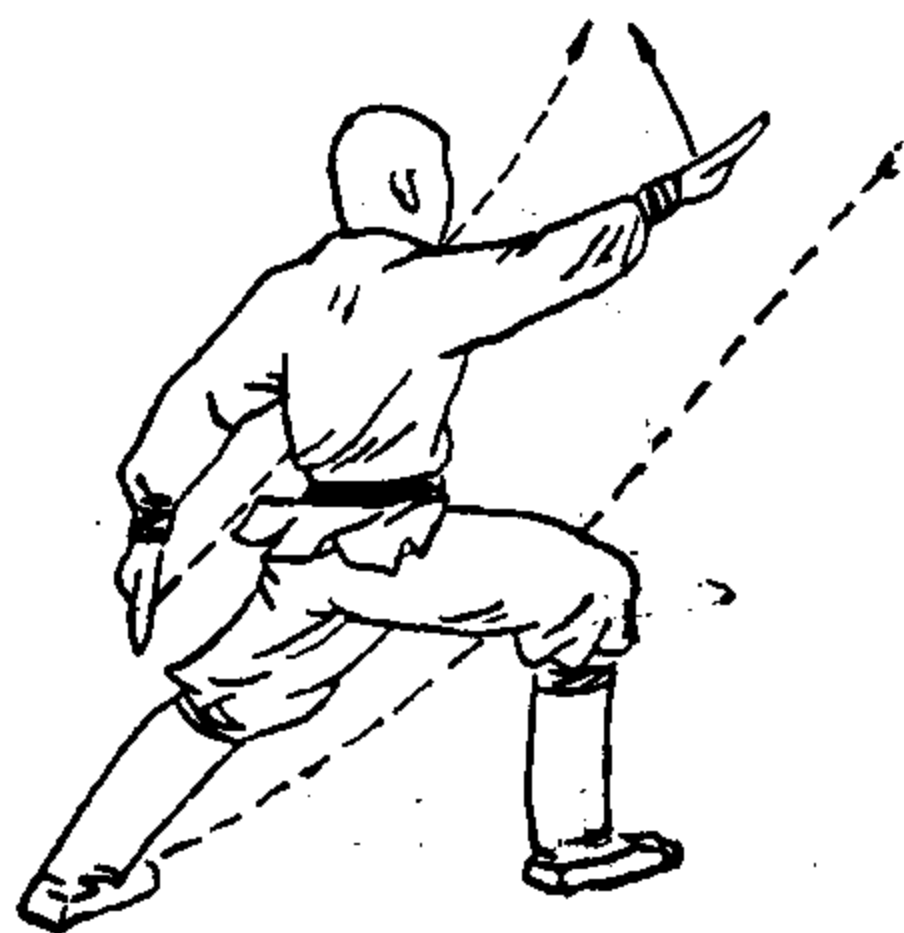


图120

④左脚向前踢出，右腿变直，重心上移，左掌前挑，双掌在头上击响，目视左脚。（图121）

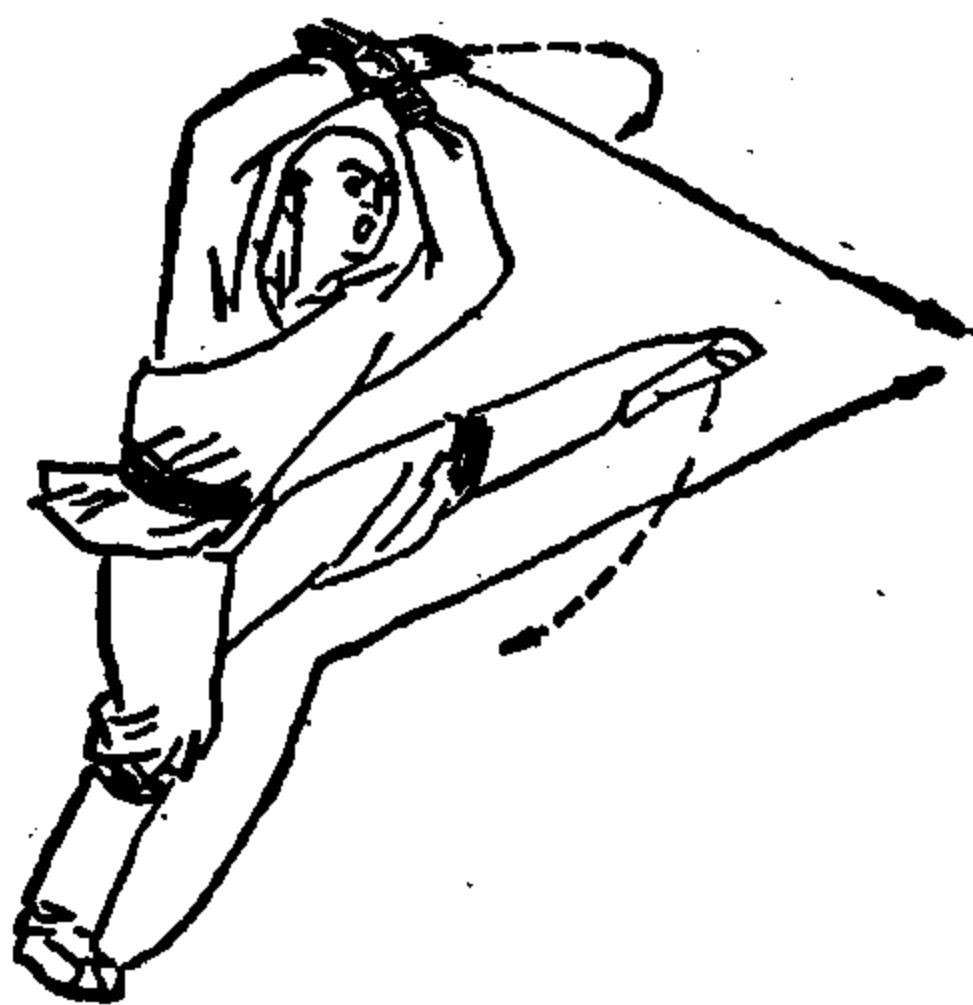


图 121

⑤右脚蹬地腾起，提右腿向前弹右脚，右掌击右脚面，左掌变勾手上掳，勾尖向下，目视右掌。（图122）

⑥双脚落地成左弓步，左勾手变掌收至左腰际，掌心向上，目视右掌。（图123）



图 122



图 123



图 124

⑦右掌变勾手，在右侧抡一周向右前方下打，勾尖向下，目视右勾手。（图124）

要点：穿掌起身，腾空击脚要快，勾打要有力。

41. 风卷荷叶

①提右腿向左腿靠拢成曲形，目视右勾手。（图125）

②震右脚向左转体，向左后侧跨步变左弓步，同时双手变掌由胸前向左侧立掌双推，掌心向外，面向西，目视左掌。（图126）



图 125

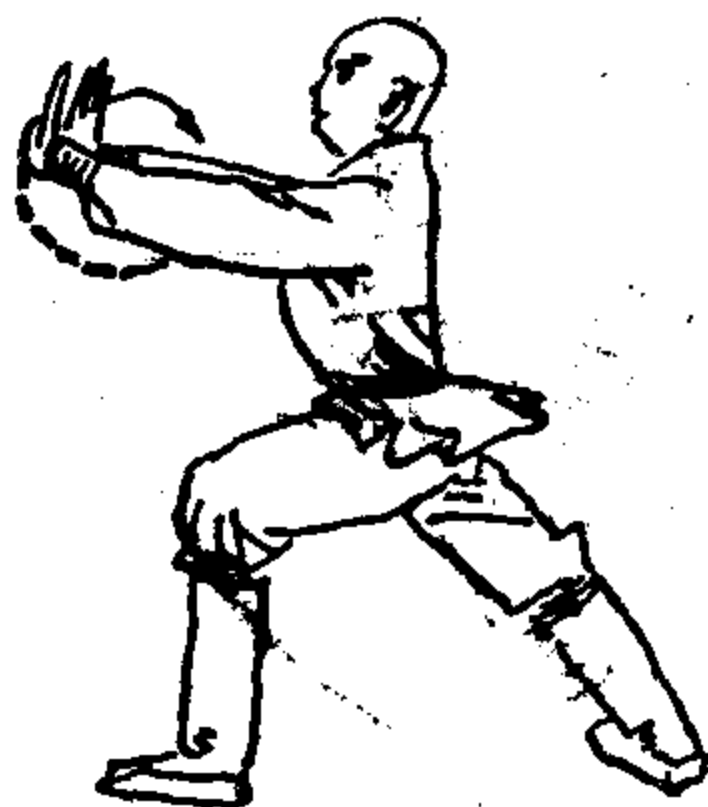


图 126

③重心上移，双掌相扣，目视左前方。（图127）

④向左扭腰转体，同时直起右腿，右掌后撩，掌心向后，左掌击右脚，目视左掌。（图128）



图 127

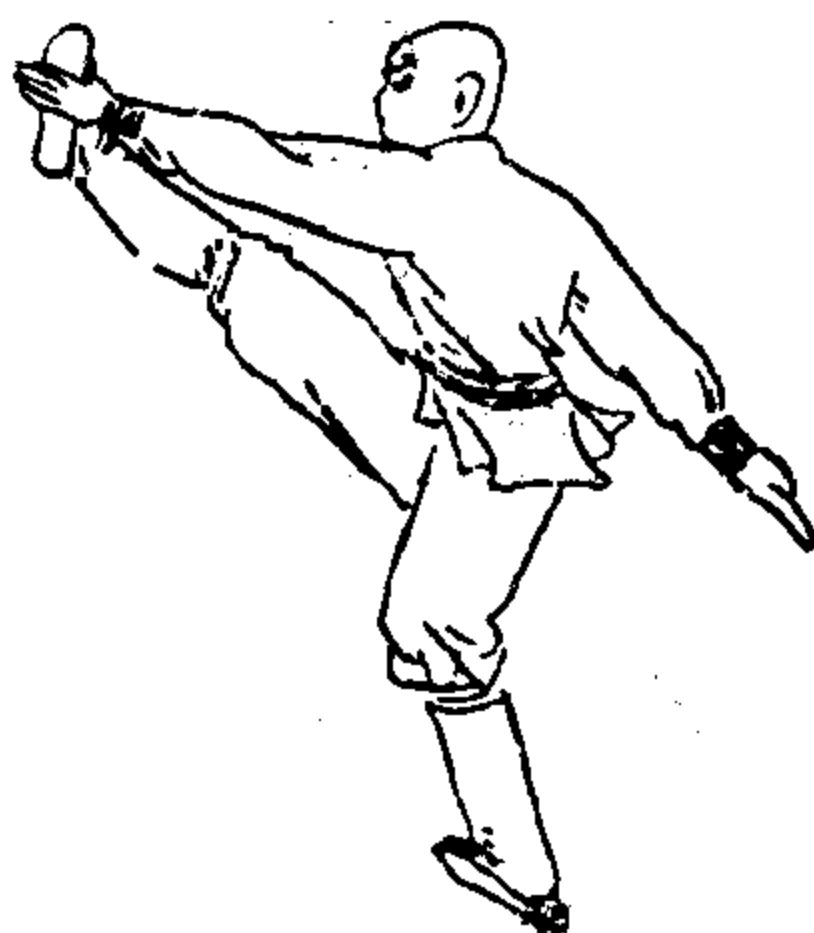


图 128

⑤右脚落地，左掌向下反打，掌心向上，目视右下方。  
(图129)

⑥重心右移，向左侧直起左腿，同时向左转体，左掌向左后上方撩打，掌心向前，右掌随身体绕至左肋前，掌心向左，目视左上方。(图130)

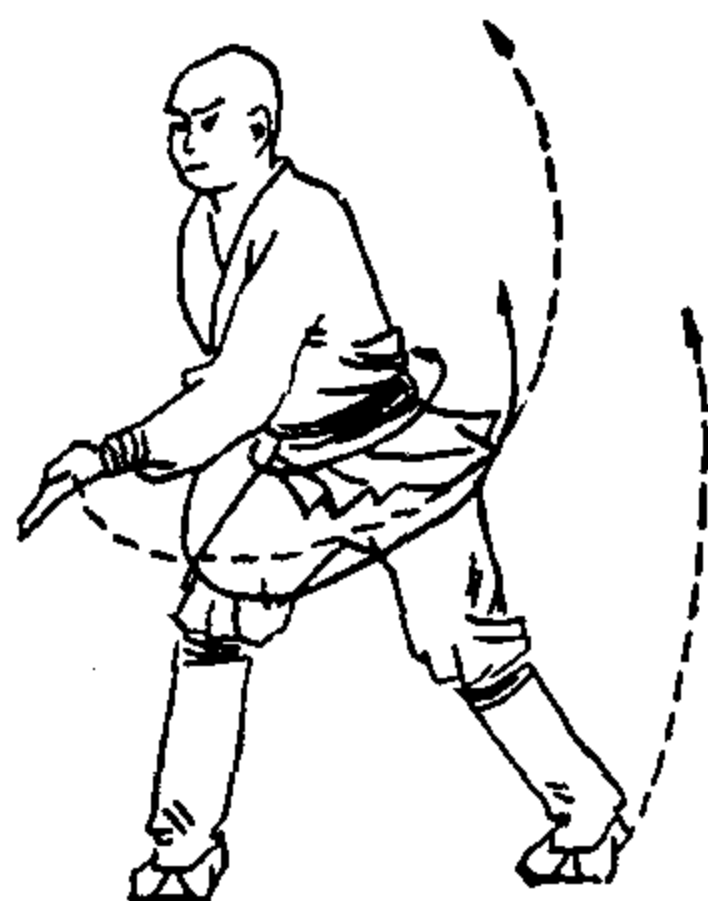


图 129

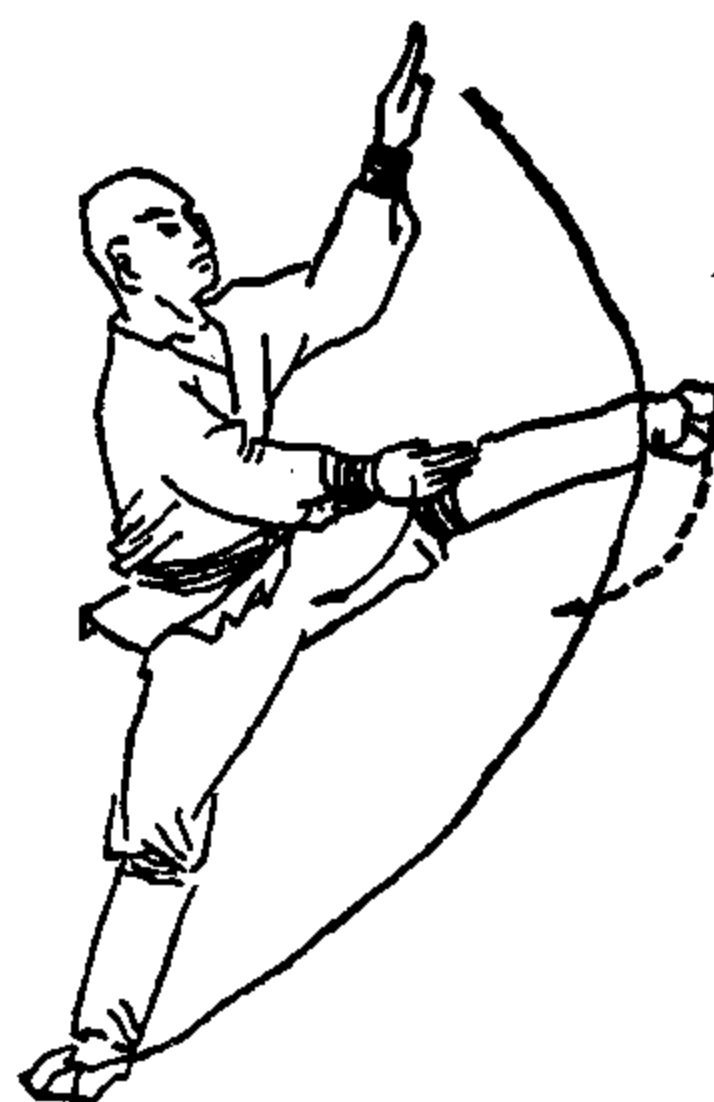


图 130

⑦右脚蹬地向左转体腾起，右腿直起，右脚至面前击左掌，目视右脚。  
(图131)



图 131

⑧右脚落地转体成右弓步，双掌收至腰际，掌心向上，而向东，目视前方。（图132）

⑨双掌由两肋前向两侧平挫，掌心向下，目视前方。（图133）

要点：上步旋风脚要快，弹跳要高。

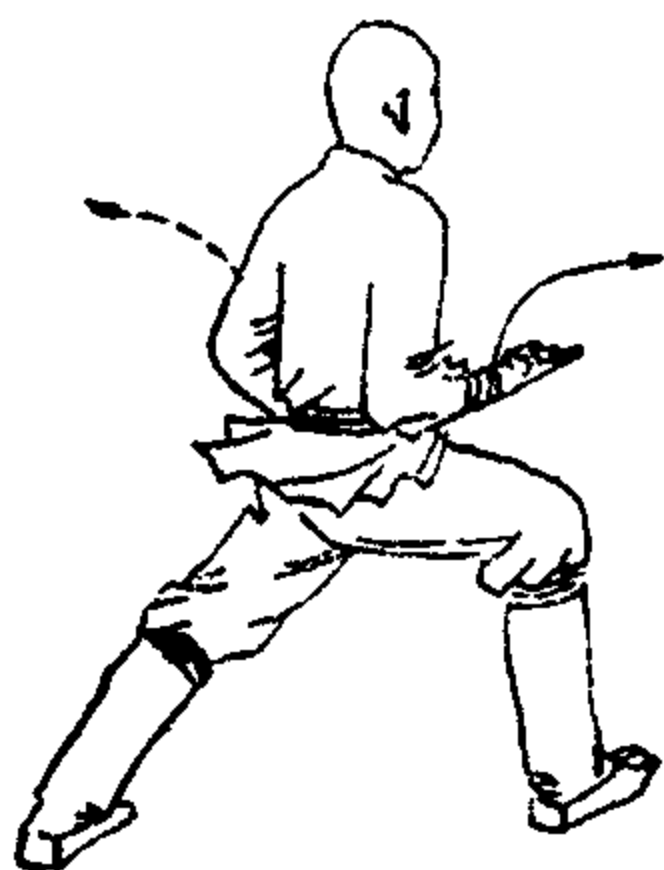


图 132

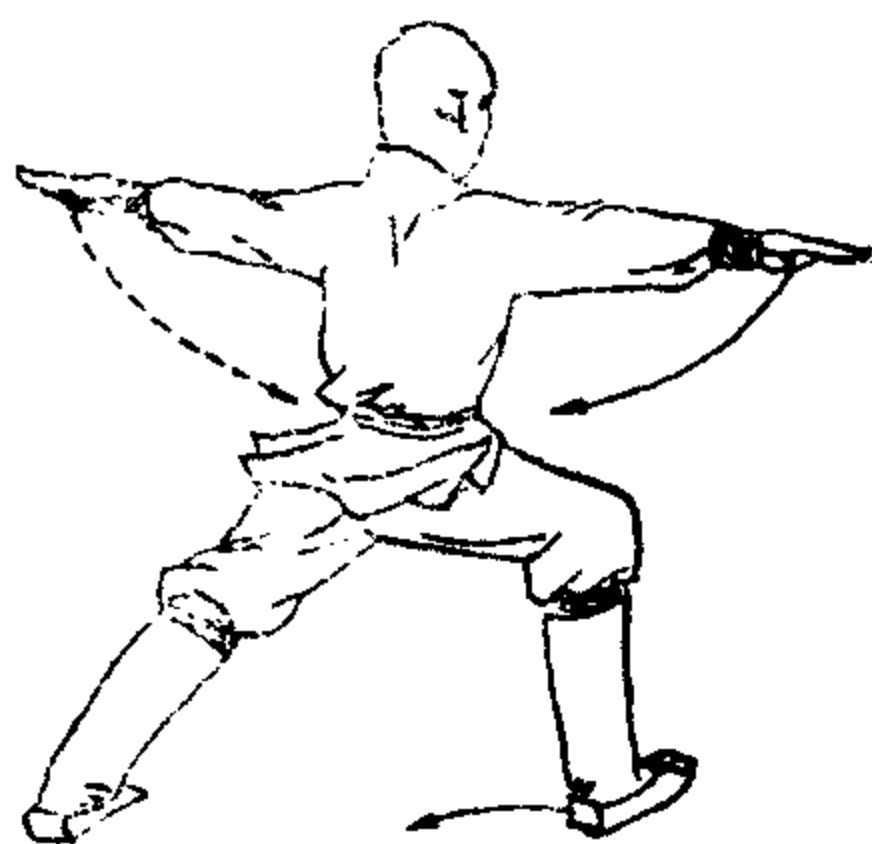


图 133

#### 42. 弓步撩阴

①重心上移，提右腿，双掌由两侧向腹前插掌，目视右掌。（图134）



图 134

②震右脚，向右转体，同时提左腿，右掌向右后反打，掌心向前；左掌向左上方撩打，目视左前方。（图135）

③向左上步成左弓步，左掌下绕上架，掌心向前；右掌经右胯旁变勾向右前方撩打，勾尖向上、目视右勾手。（图136）

要点：震脚、勾撩要有力。

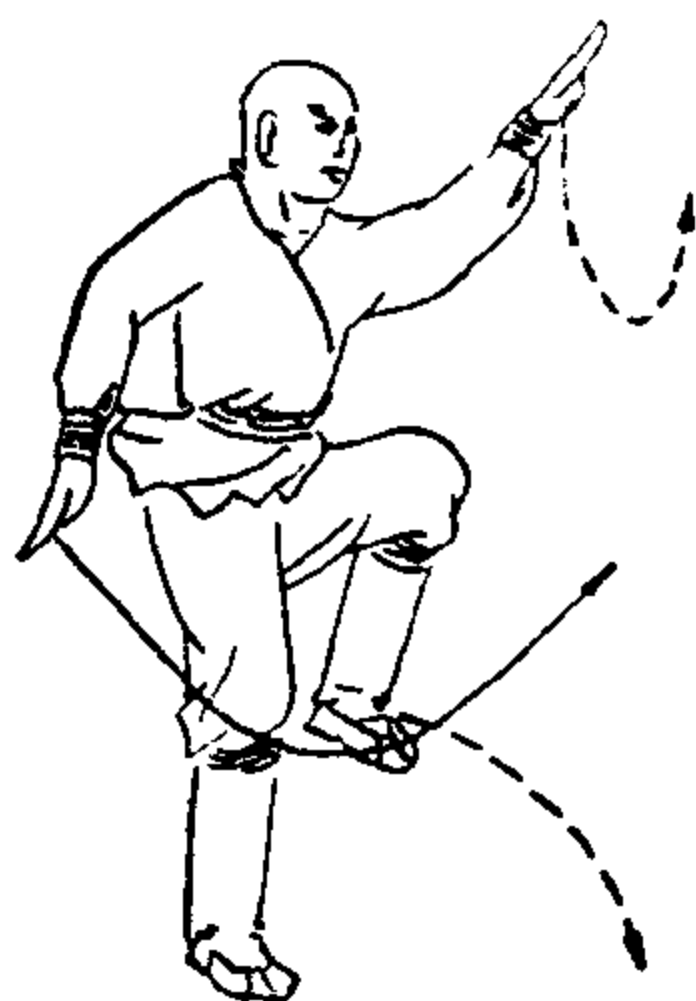


图 135

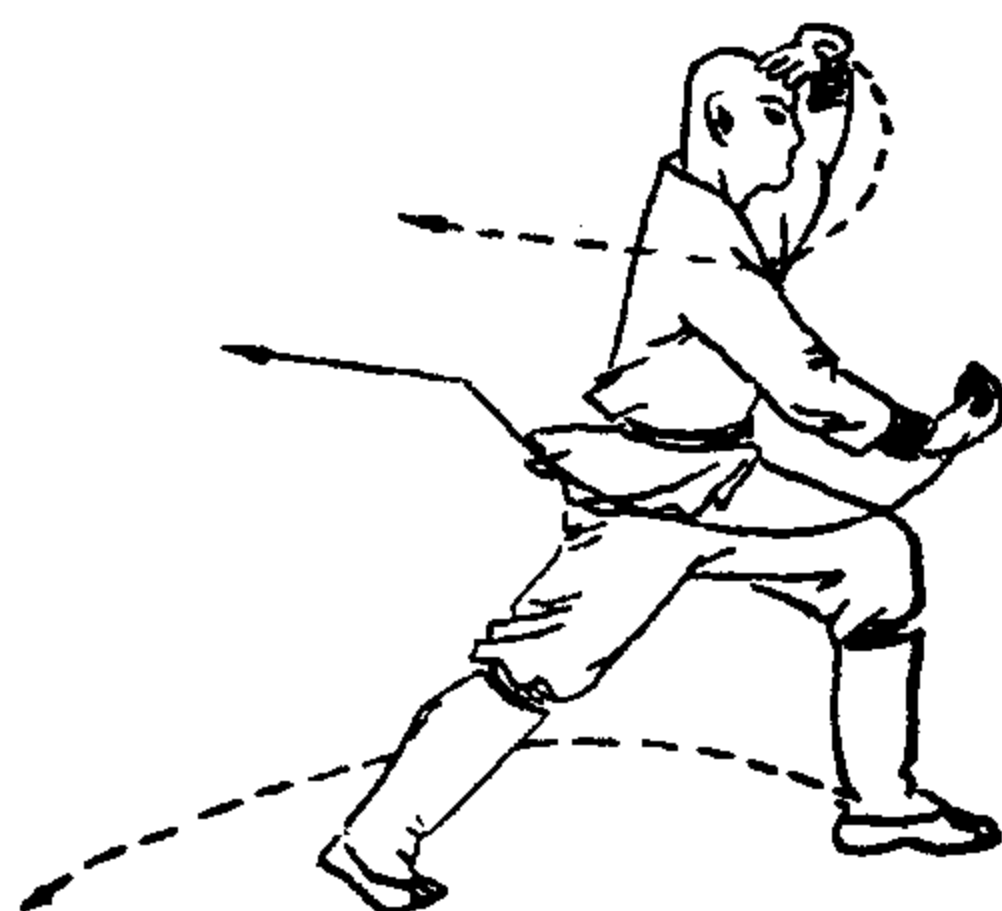


图 136

#### 43. 拉弓射箭

①重心后移，撤左腿成左插步，双手变掌经胸前向右后侧立掌双推，掌心向外，目视右掌。（图137）

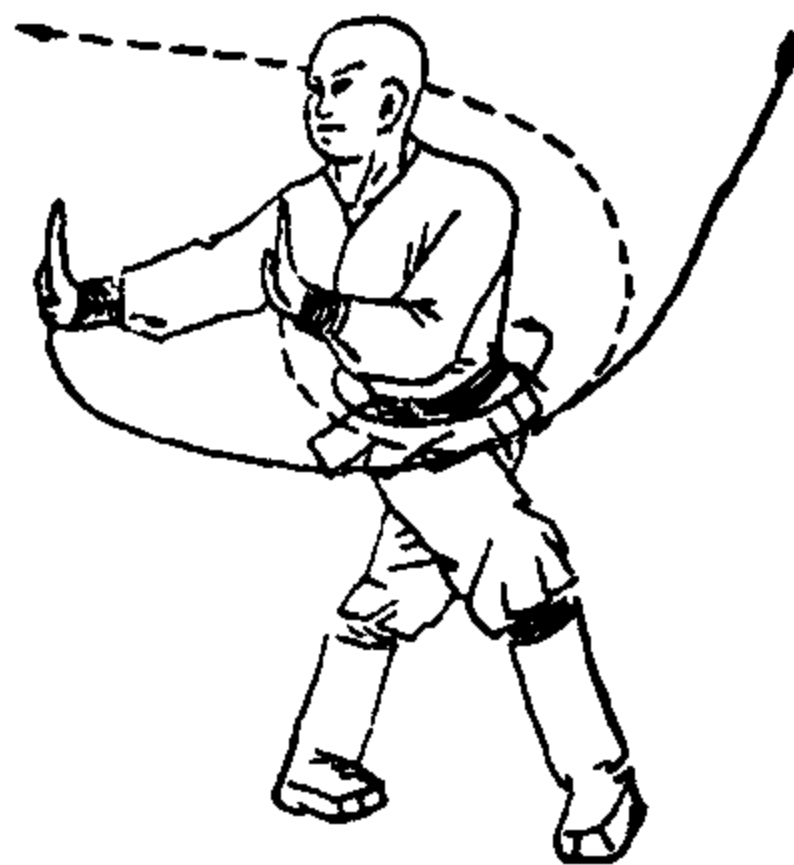
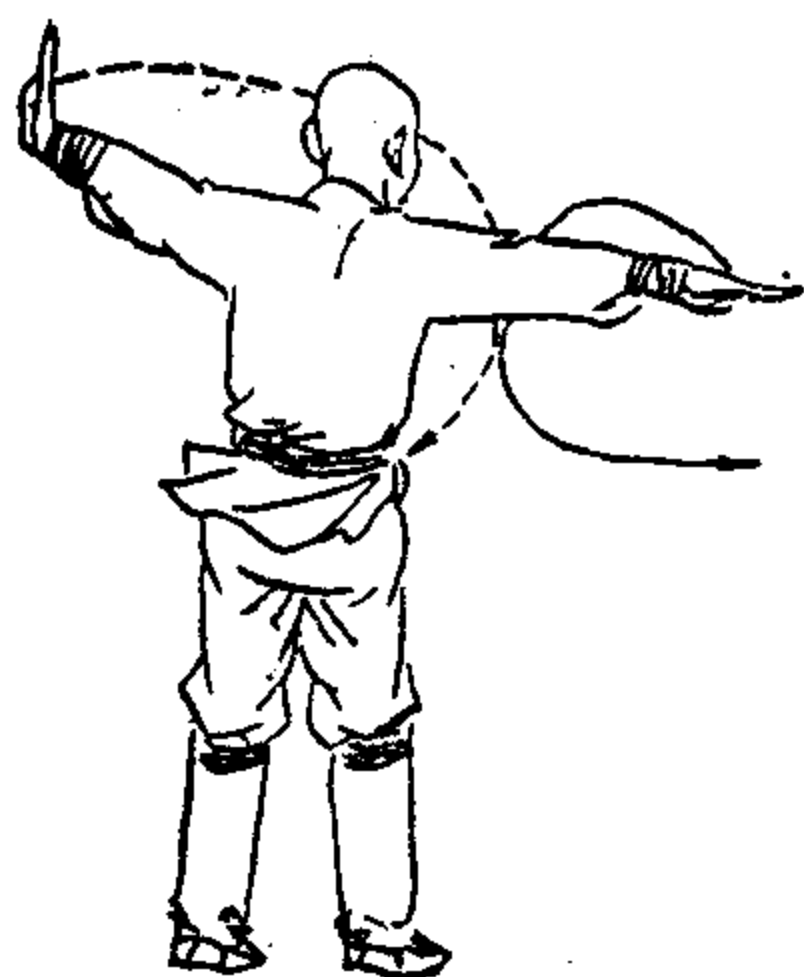


图 137



②重心上移向左转体，  
面向北时，双掌外砍，目视  
前方。（图138）

图138

③重心下移成马步，双掌同时绕至胸前，左掌变勾手向  
左拉；右掌变拳向右外侧击出，目视右拳。（图139—1）  
从北看上动作时。（图139—2）

要点：马步要尽量蹲平，出拳要有力。

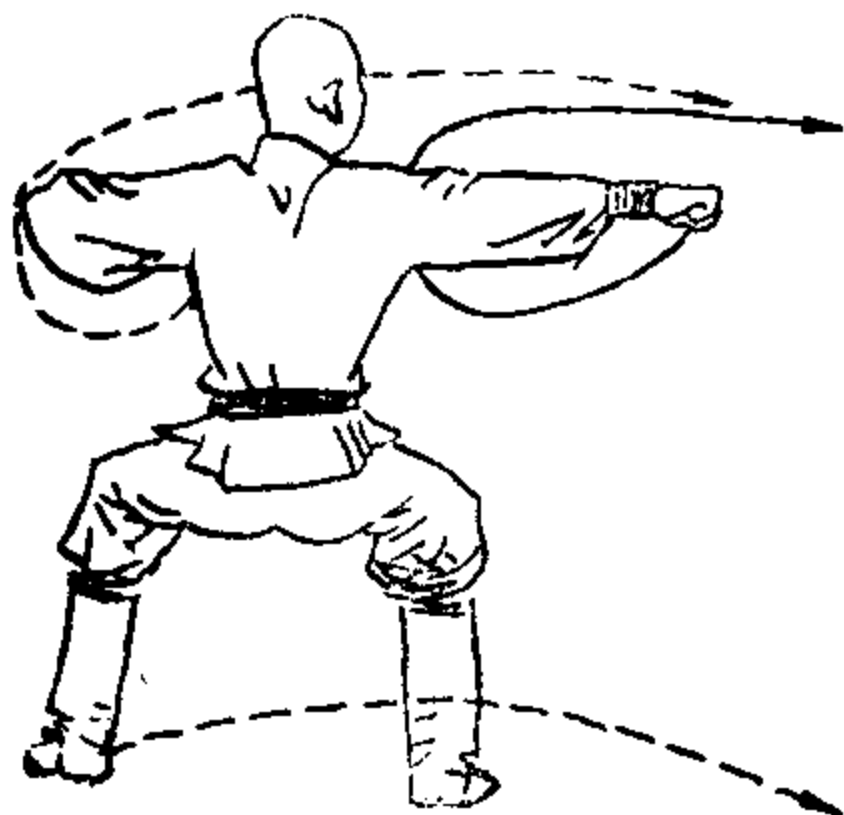


图 139—1



图 139—2

#### 44. 鲤鱼翻身

①重心上移，向后撤左腿成右弓步，双手变掌由胸前绕  
过向右后侧立掌双推，掌心向外，目随右掌。（图140）

②向左转体立抡双臂至胸前，立双掌，掌心向前指尖向  
上，目视双掌。（图141）

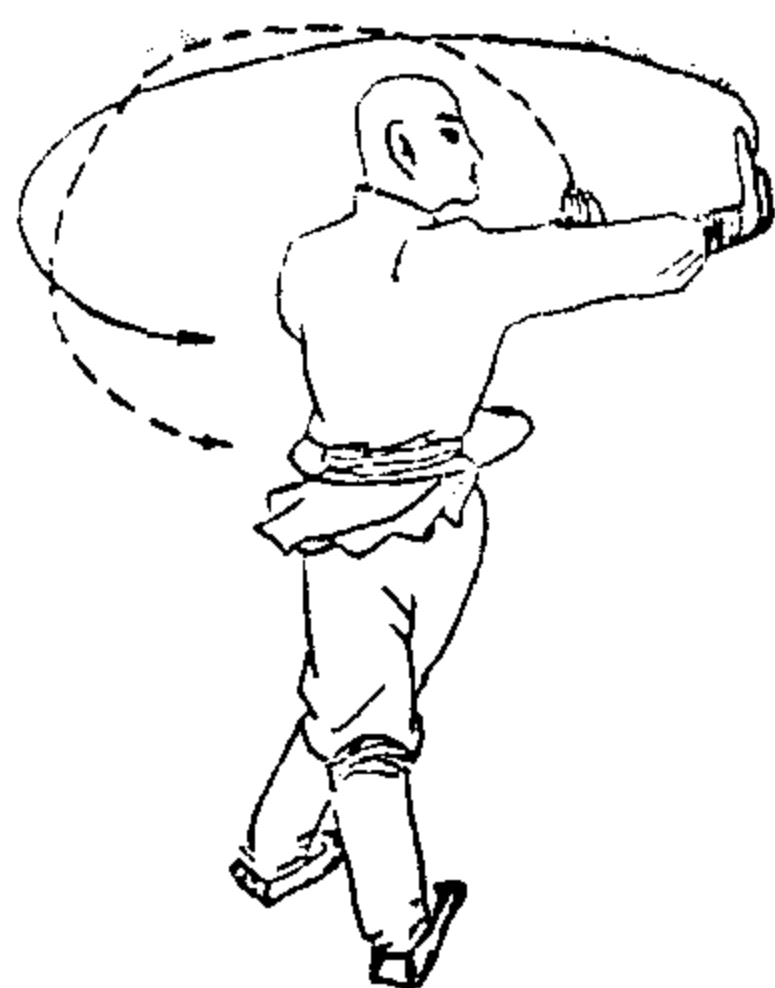


图140



图141

③重心前移，头部下扎，双掌护于头部，右肩先地，作前滚翻动作。（图142）

④右脚蹬地，前滚翻起身后面向西，成蹲步，双掌护于头上，掌心向上，目视前方。（图143）

要点：滚翻时全身收拢。

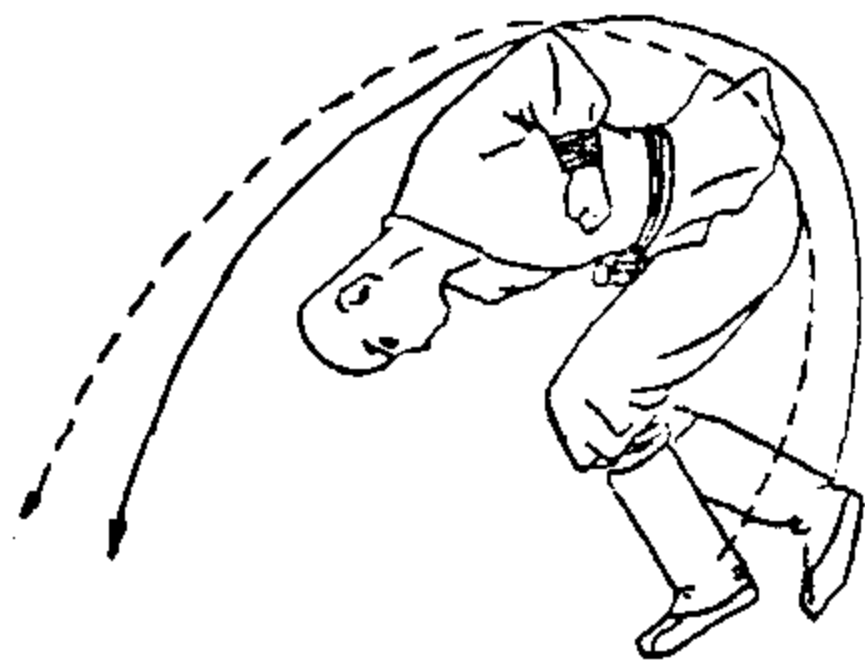


图142



图143

#### 45. 雏鹰展翅

①提右脚，双掌收于腰际，掌心向上，目视左前方。（图144）



②震右脚，左脚向前上半步成左虚步，双掌向两侧推出，掌心向外，目视左前方。（图145）

要点：震脚和推双掌要用力。

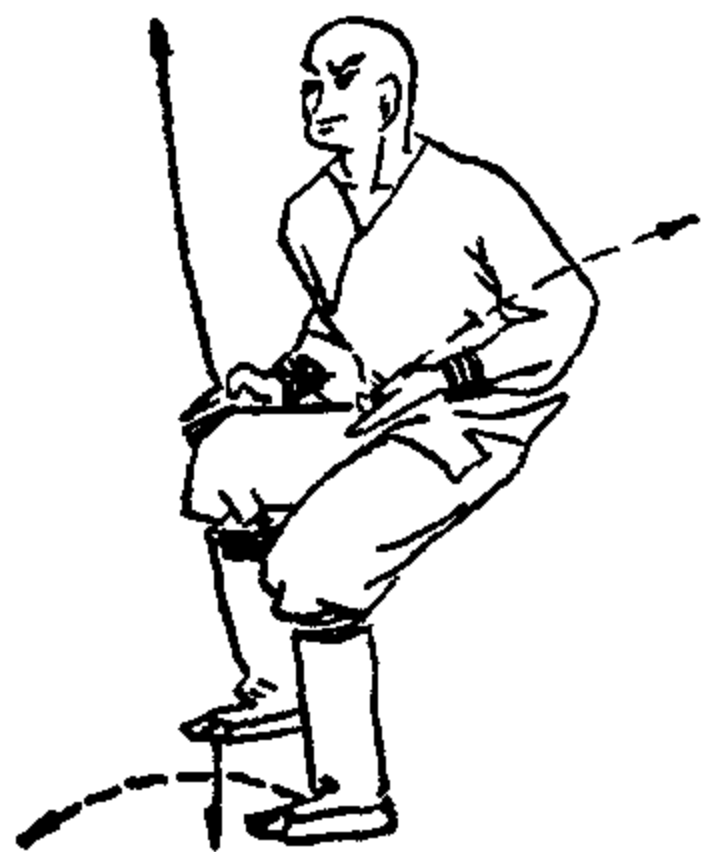


图144



图145

## 第七 趟

### 46. 翅鸟飞翔

①重心前上移，右脚上步成右弓步稍高，左掌由下上挑，掌心向左，右掌向后下兜，掌心向下，目视左前方。（图146）



图146

②重心前移，上提左腿，右脚用力蹬地腾起，同时左掌下撩，掌心向外，右掌上挑，掌心向右前方，目视左前方。（图147）

③双脚自然落地成行走步，目视前方。（图148）



图147



图148

④右脚上步，目视前方。（图149）

⑤提左腿向右甩扣左脚，向右转体，面向北时，左掌背击打右掌心，掌心向前，目视前方。（图150）



图149

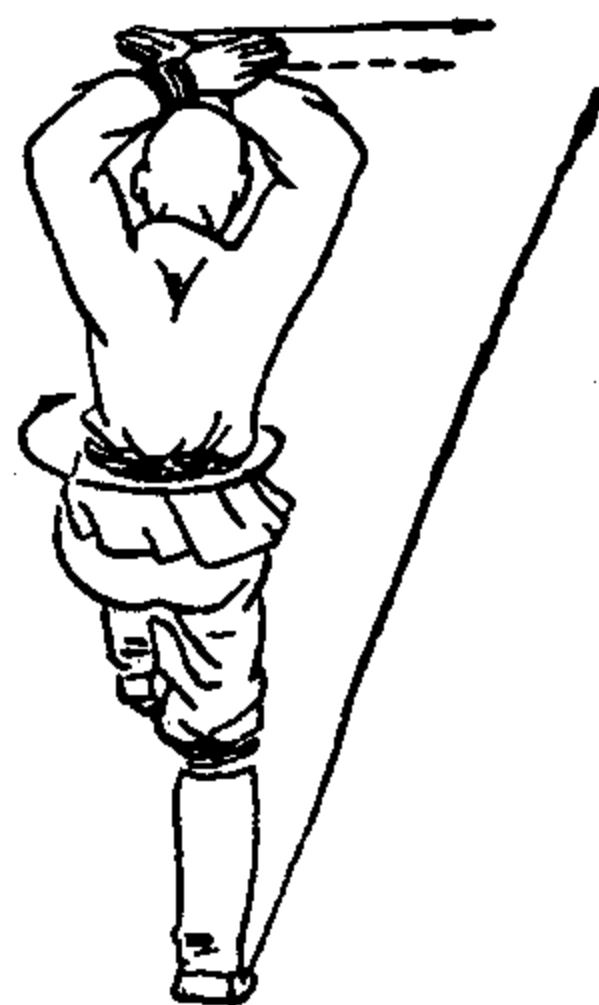


图150

⑥右脚蹬地腾起，向右转体，右腿向右直起，双掌击打右脚面，目视右掌。（图151）

⑦右脚向右横扫打，向右转体，双臂自然右摆，掌心向下，目随右脚，左脚落地，面向南。（图152）

要点：摆掌跳跃要协调，外摆腿要扭腰，使得摆腿有力。

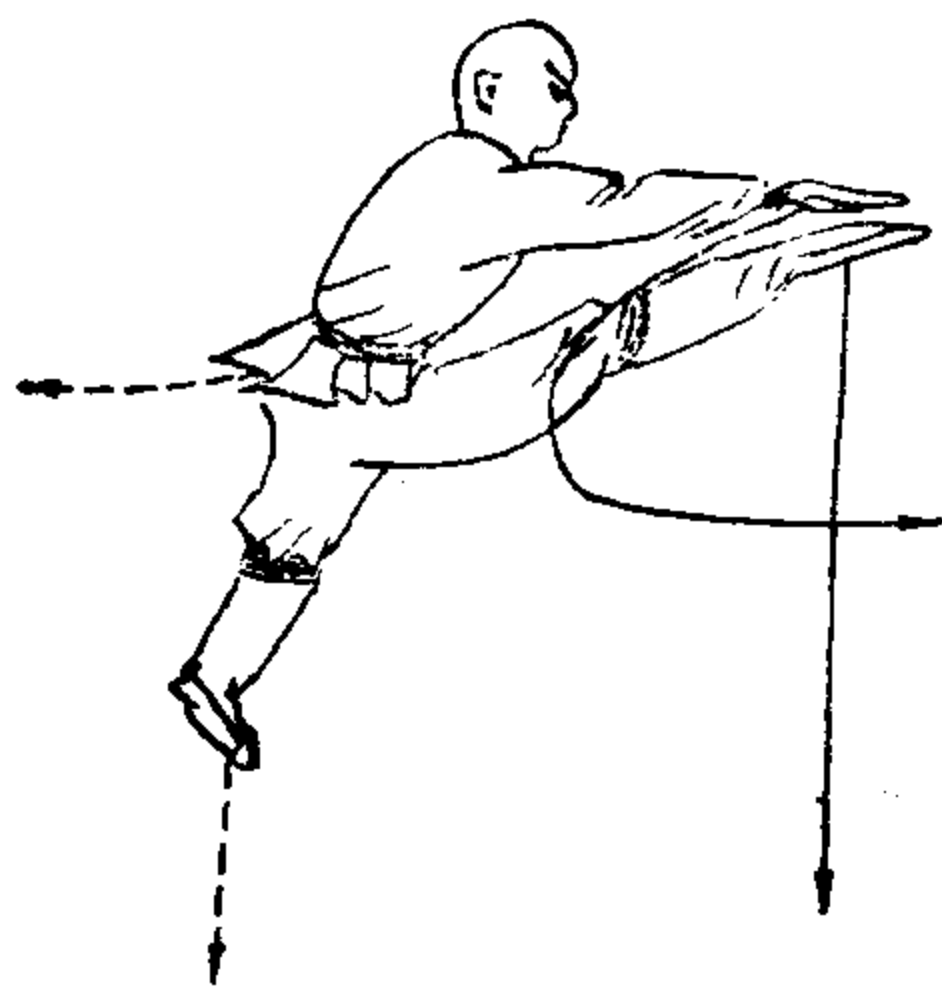


图 151

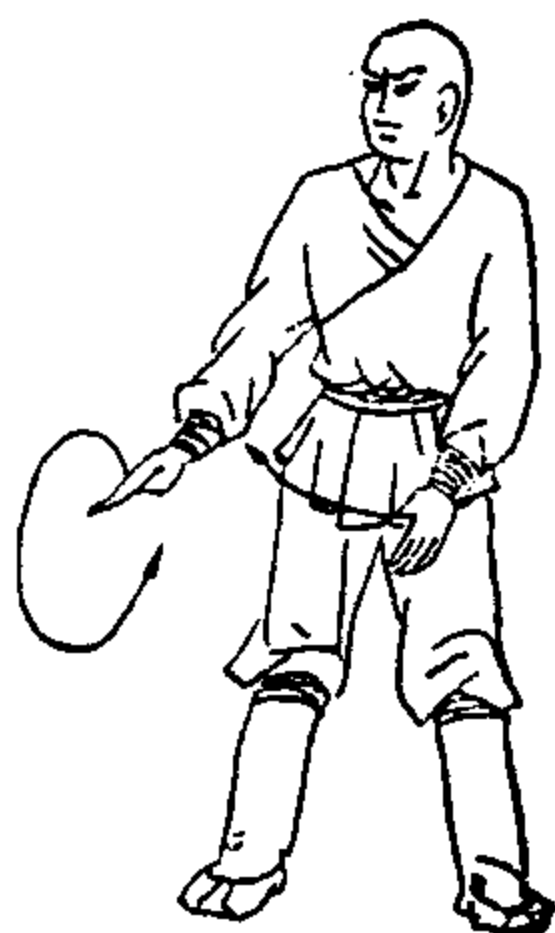


图 152

#### 47. 马步单脊

重心下移成马步，右掌变勾手缠绕后打，勾尖向后；左掌立于右肩下，掌心向外，指尖向胸，目视左方。（图153）



图 153

#### 48. 武僧反掌

①重心上移，向右转体，后撤右脚，成左弓步，左掌收至腰际，掌心向上，右勾手变掌由胸前向外反打，掌心向上，目视右掌。（图154）

②收右掌于腰际，掌心向上，左立掌推出，掌心向外，目视左掌。（图155）

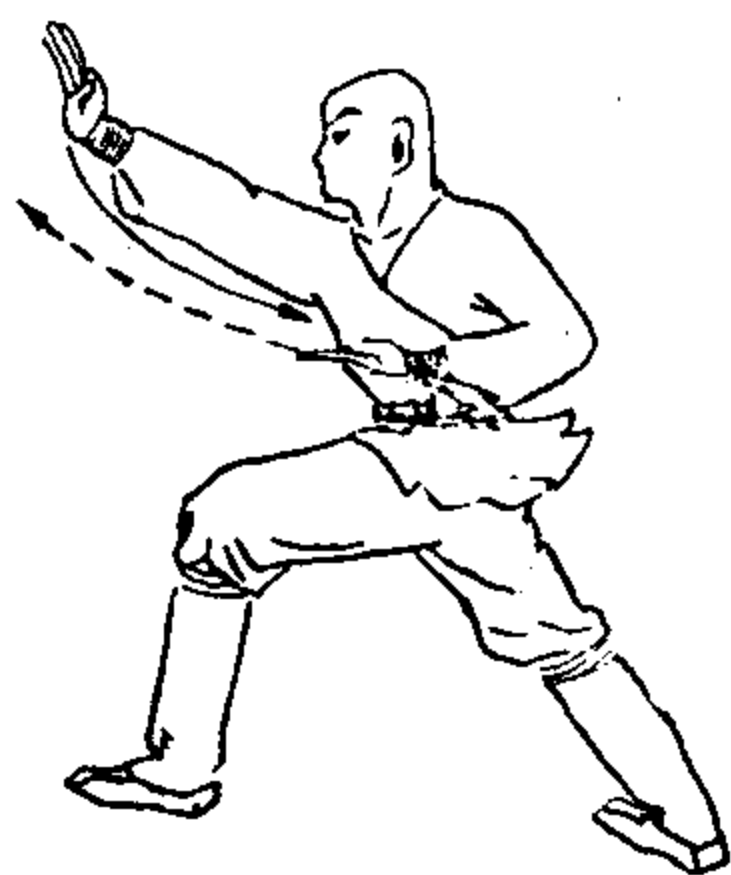


图 154



图 155

③ 重心右移，向右转体成右弓步，左掌向右撩打，收至腰际，掌心向上，右掌由肋下向右外侧反打，掌心向上，目视右掌。

（图156）

要点：推掌撤步要协调，反掌要有力。



图 156

#### 49. 七星摆斗

①左掌由胸前上撩外架，掌心向上，同时重心左移，面向北时变马步，右掌向胸内扣击打右膝，目视右掌。

(图157)

②右掌上架，掌心向上；左掌击左膝，目视左掌。

(图158)



图 157



图 158

③左掌上架，掌心向上，重心上移，外提右脚，右掌击打右脚外侧，左腿弯曲。目视右掌。(图159)



图 159

④左脚蹬地跳起后弹，右掌击打左脚跟，目视右掌。

(图160)

⑤右脚落地，左脚向前踢出，右手背击打左手掌，双掌在头部击响，掌心向前，目视左脚。(图161)



图 160

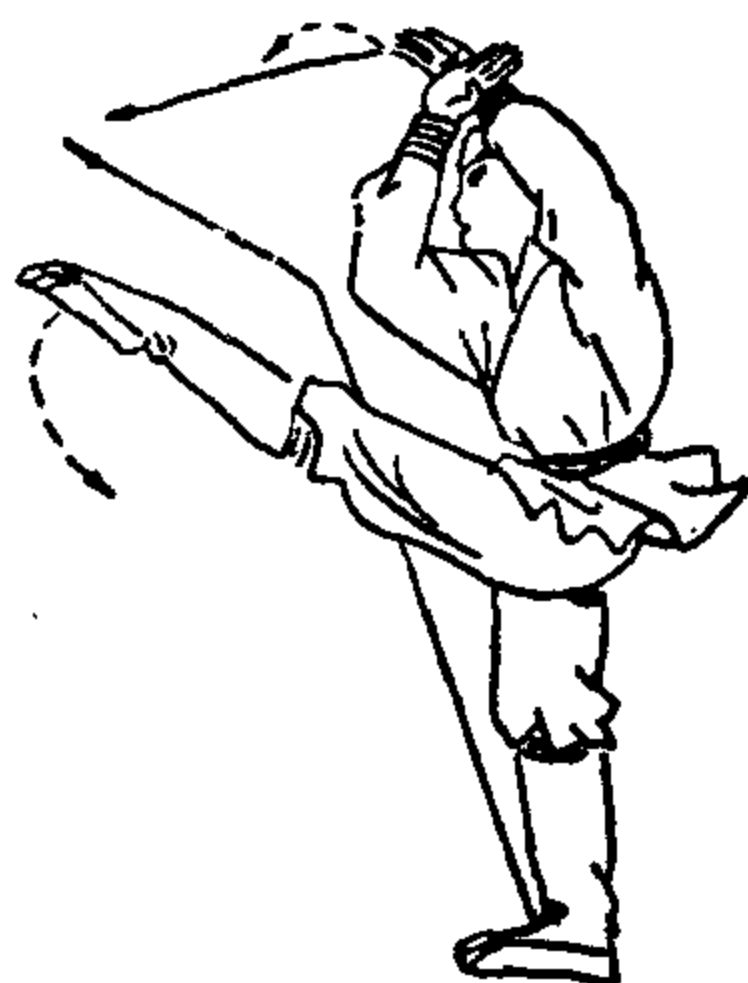


图 161



图 162

⑥右脚蹬地腾起，提右腿右脚向前弹出，右掌击打右脚面，左掌变勾手上举，勾尖向下，目视右掌。

(图162)

⑦双脚落地变行走步，重心在左脚，右掌上挑，掌心向前。（图163）

⑧右脚上步向左转体，右掌向左前方下插，掌心向左；左手变掌向左后上挑，掌心向前，同时向左后方直起左腿，目视左上方。（图164）



图 163

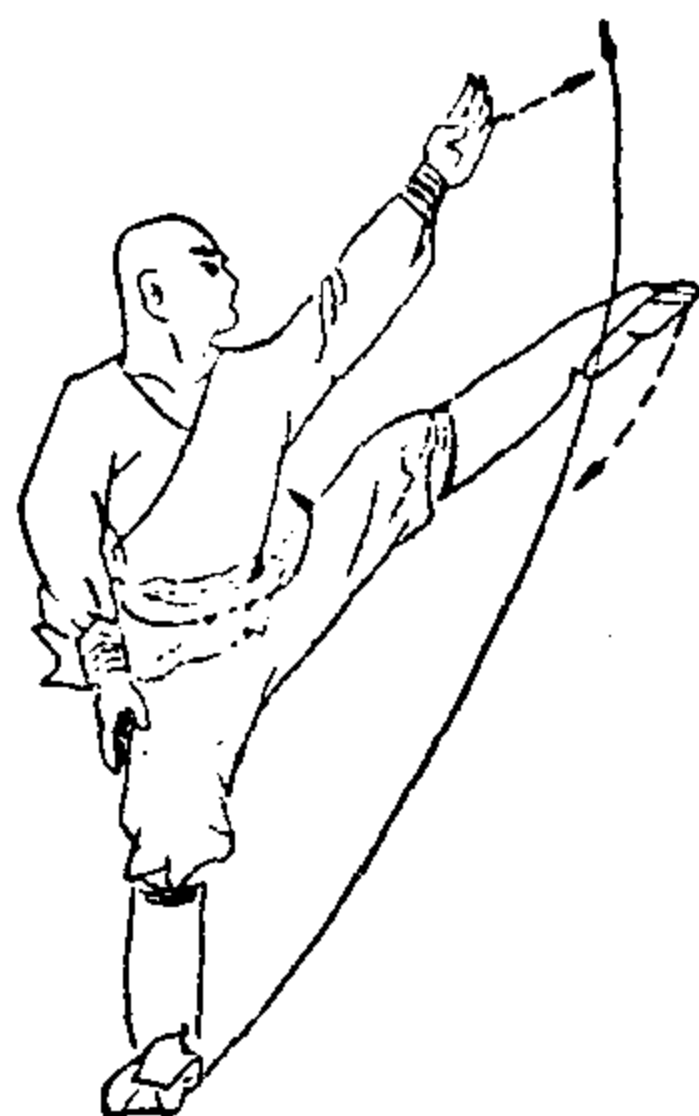


图 164

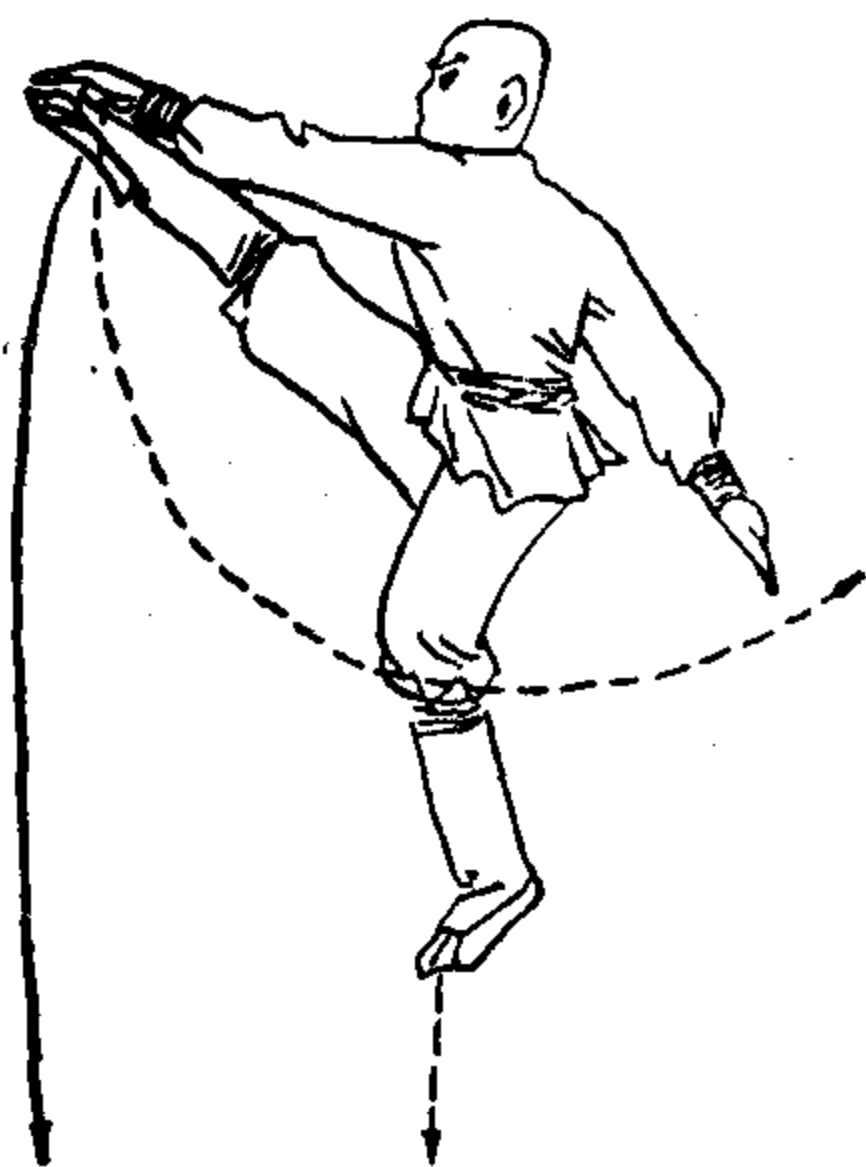


图 165

⑨右脚蹬地腾起，向左转体，右腿直起，右脚掌击打左掌，目视左掌。

（图165）

⑩向左转体双脚落地，左掌随转体下摆向左上方撩起，掌心向下，面向南，目视右前方。（图166）

要点：七响要连续，起跳飞脚及旋风脚要高、快。



图 166

#### 50. 祖师点将

重心下移变马步，右掌变拳上架，拳心向前，左掌由胸前下按成立掌，指尖向上，掌心向右，目视前方。（图167）

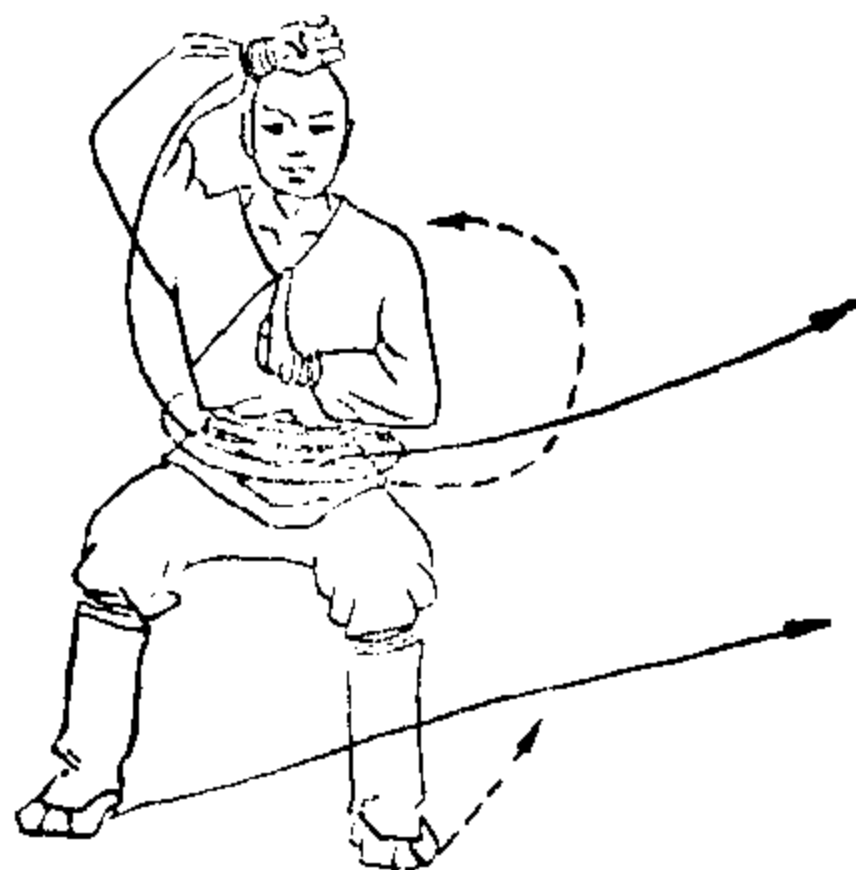


图 167

#### 51. 流星赶月

①重心向左前移转体，左掌由胸前向左后方直臂横砍至左肋后，同时起右脚向前跨跃，左脚蹬地腾起，右拳由肋下直冲出，拳心向下，目视右拳。（图168）

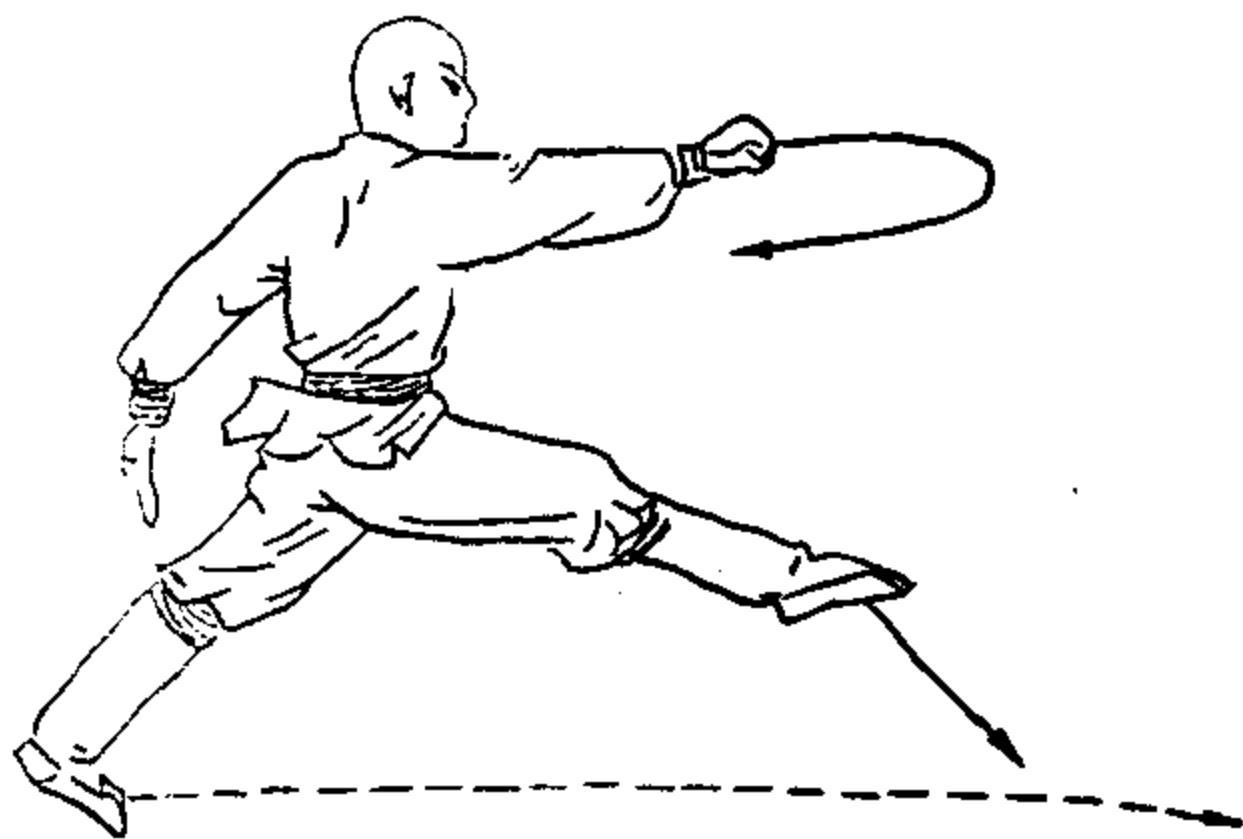


图 168



②右脚落地，向左转体，左脚落于后侧，面向西成右弓步，同时右拳由肋下向前冲出，拳心向下，目视右拳。

(图169)

③重心左移，向左转体，面向南时变马步，右拳上架，拳心向前；左掌经脸前下压护于右肩，目视左方。(图170)

要点：跨步腾跃和冲拳快似流星。



图 169



图 170

## 第八趟



图 171

### 52. 翻江倒海

①重心上移，提右腿向右转体，右拳变掌后砍，掌心向后，左掌由胸前向外挑掌，目视左前方。(图171)

②震右脚，左脚向前上半步成左虚步，双掌同时向右膝前叉臂下砍，目视右掌。（图172）

要点：震脚，砍掌要有力。



图 172

### 53. 灵猫扑鼠

①重心前移成左弓步，双掌平并前挫，掌与眉齐，掌心向上；目视双掌。（图173）

②右脚上步，双掌立圆后绕由肋下向前挫，掌与腹平，目视双掌。（图174）

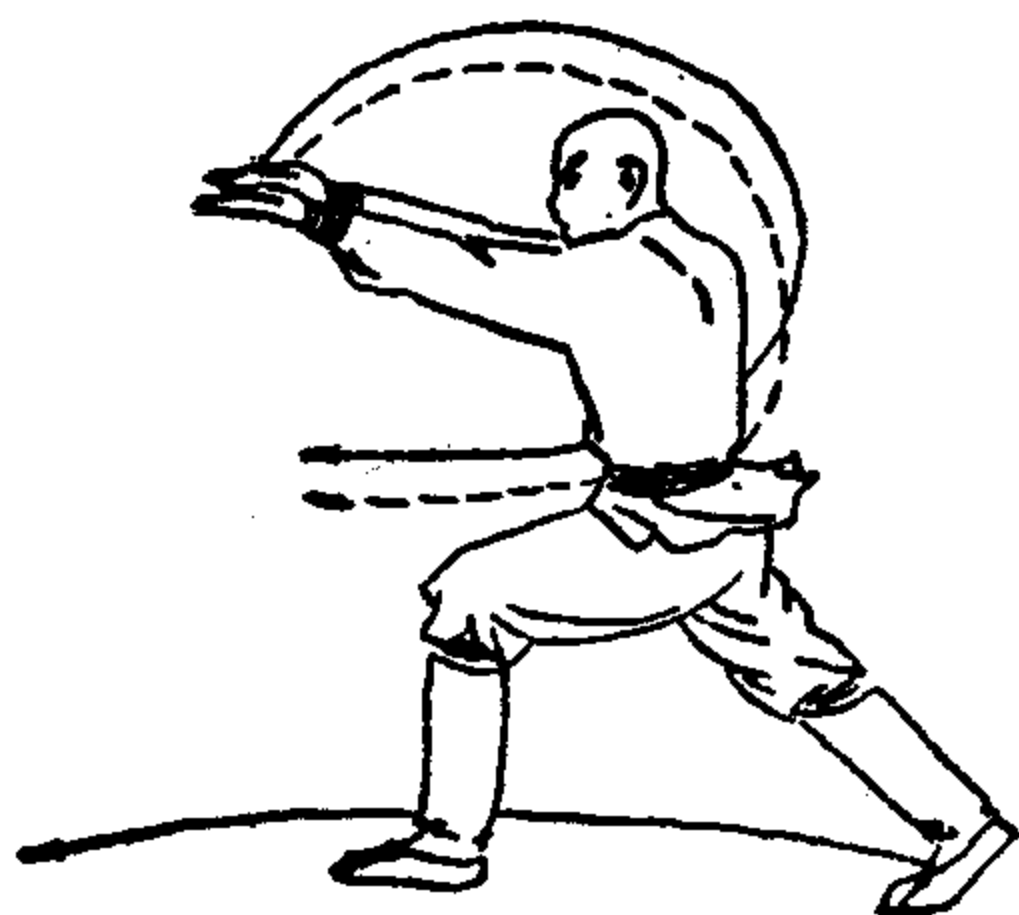


图 173

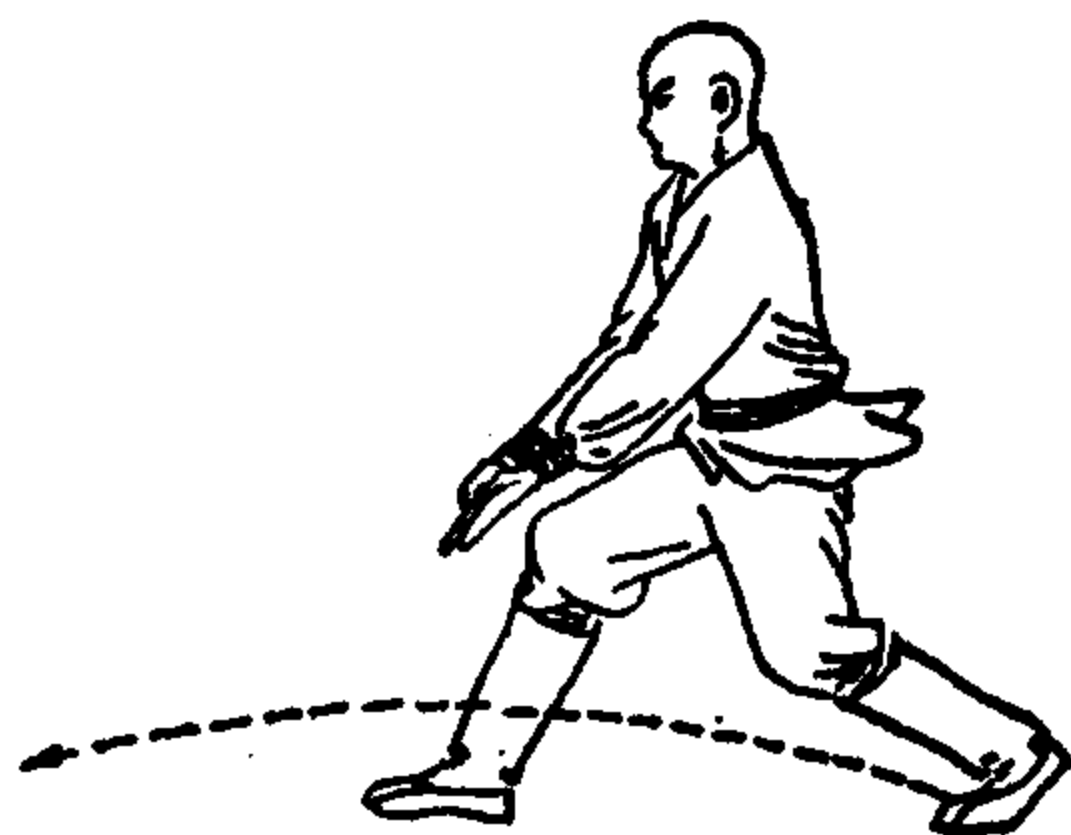


图 174

③上左脚形似左弓步，后腿稍曲，目视右掌。（图175）

④起右腿跨跃，左脚蹬地腾起，双掌变勾手由外侧上顶，勾尖向下，目视右下方。（图176）



图 175

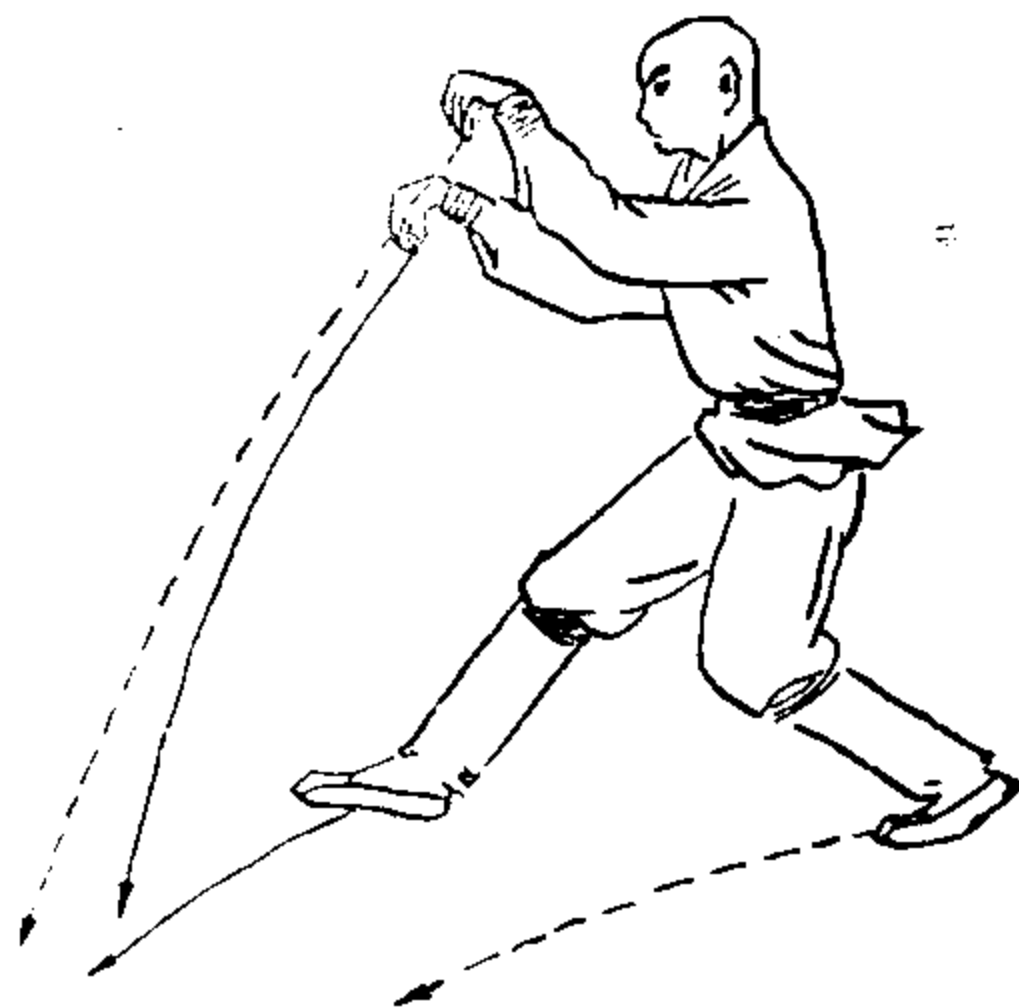


图 176

⑤双脚落地形似左歇步，双勾手下打，勾尖向下，目视右勾手。（图177）

要点：跳跃轻如灵猫，扑打要有力。



图 177

#### 54. 童子抱琴

①重心上移，后撤左腿，成右弓步，双手变掌，右掌收于肋下，掌心向上，左掌上挑，掌背向南，目视左掌。（图178）

②向左扭腰转体，右掌上抱，掌心向南；左掌向怀中抱于右肋下，掌心向上，目视左前方。（图179）

要点：抱掌晃腰叫力。



图 178

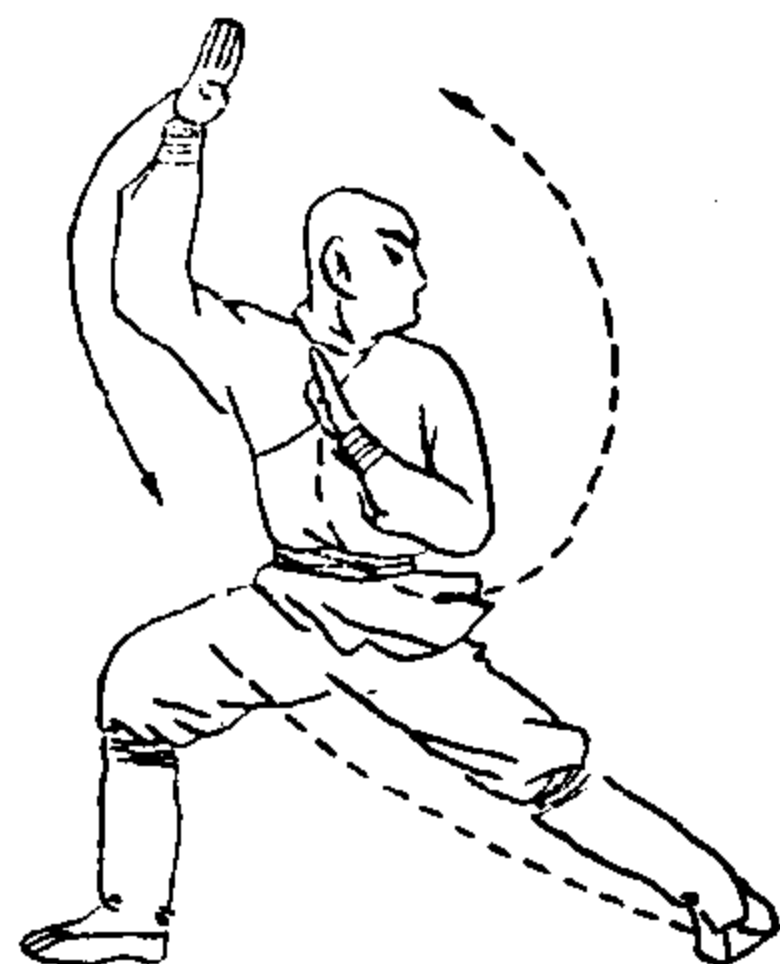


图 179

### 55. 倒转乾坤

①重心右上移提左腿，右掌下砍，掌心向南；左掌上撩，掌心向西，右腿稍曲，目视左下方。（图180）



图 180

②右脚蹬地腾起向右转体，左掌由上向前抡打，目视右下方。（图181）

③双脚落地成左仆步，左掌在左腿前抡拍地，右掌变勾手外顶，勾尖向后，目视左掌。（图182）



图 181

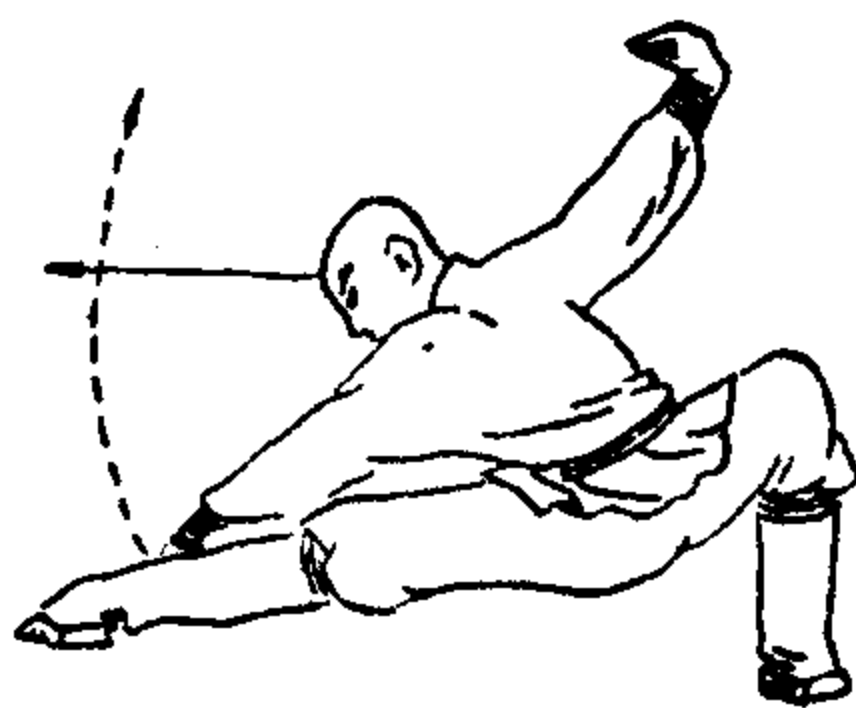


图 182

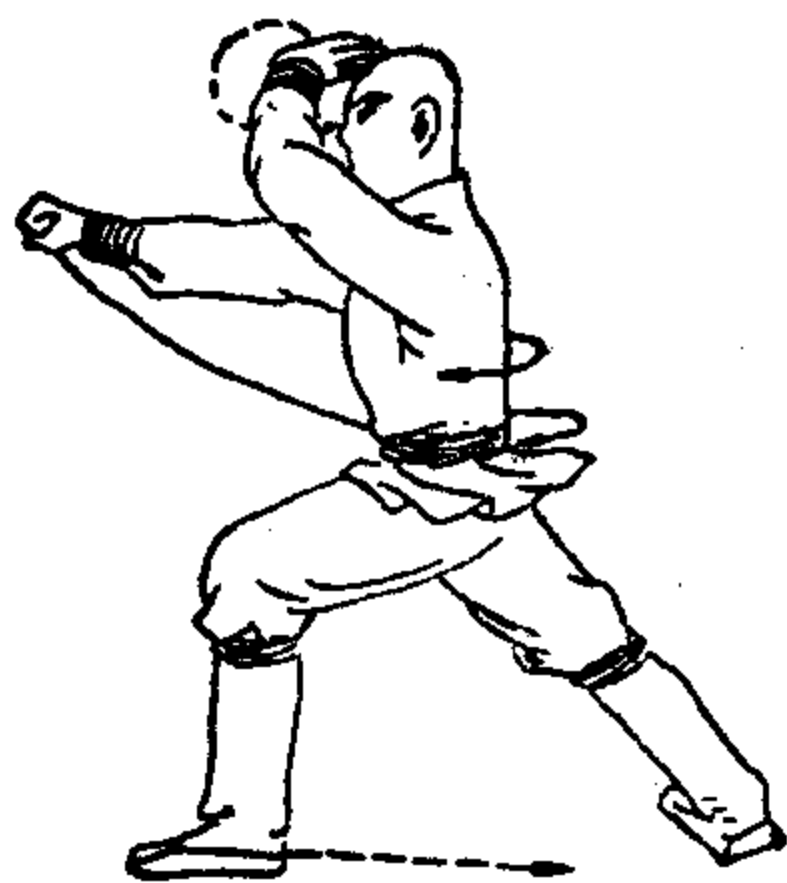


图 183

④重心左上移，变左弓步，左掌上架于头上，掌心向西，指尖向北；右勾手变拳由肋下直冲出，目视右拳。（图183）

②向后撤左脚成左插步,同时向右扭腰,双立掌同时由胸前向后推出,掌尖向上,右掌心向东,左掌心向南,目视右掌。(图186)

要点:插步要稳,推双掌要有力。

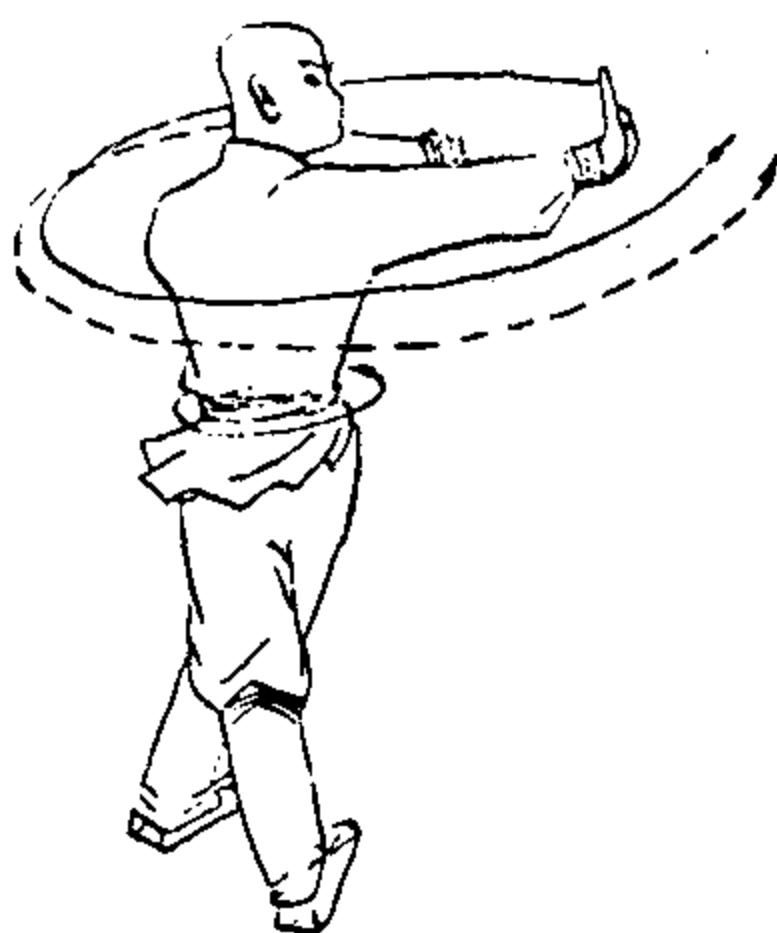


图 186

### 57. 白猿献果

①向左转体 $180^{\circ}$ ,重心左移,双臂伸直,双掌横扫,向左上方撩打,掌心向前,目视右前方。(图187)

②重心前移,右脚向左上步,左掌架于头上,掌心向上,同时左脚提起后弹,右掌变勾手向左后侧勾打,勾尖向后,目随右勾手。(图188)

要点:转体后弹和勾打要协调有力。



图 187



图 188

## 58. 丹凤朝阳

①左脚向前上步，向右转体面向南时，左掌下按，掌心向下；右掌由肋下向上撩打，掌心向南，目视右前方。

(图189)

②以左脚为轴，向右转体，同时向后撤右脚，右掌后砍，掌心向后，左掌上撩，掌心向东，目视右方。(图190)



图 189



图 190

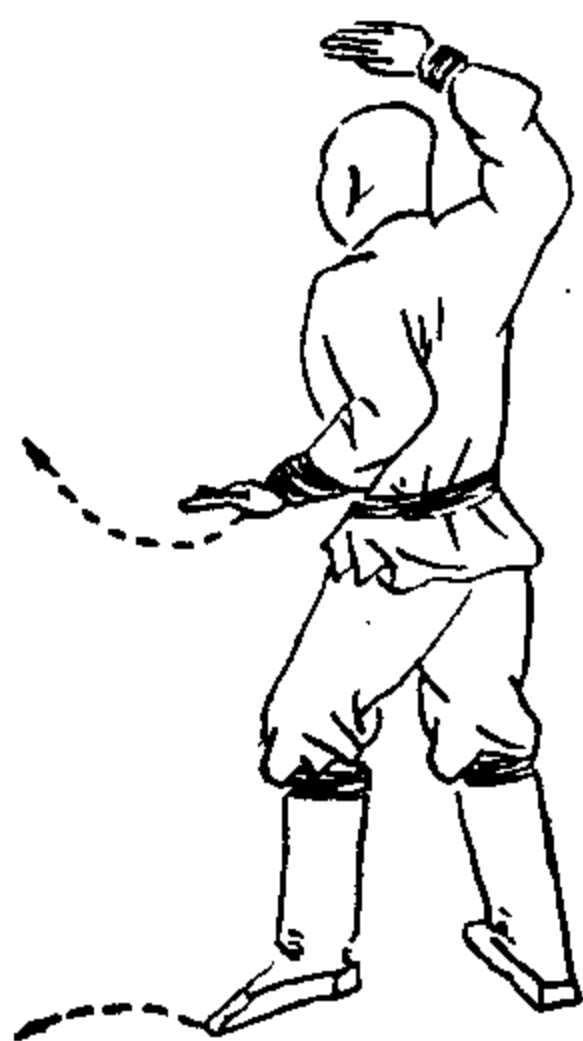


图 191

③左脚向回撤半步成左高虚步，左掌下按收于肋下，掌心向下；右掌上架，目视左前方。(图191)

要点：转体、架掌要协调。

### 59. 野马奔腾

①左脚向左跨半步，左掌向前翻掌点出，掌心向上，目视左掌。（图192）

②重心左移，左脚蹬地，向左击步腾起，双掌收于腰际，掌心向上，目视左前方。（图193）

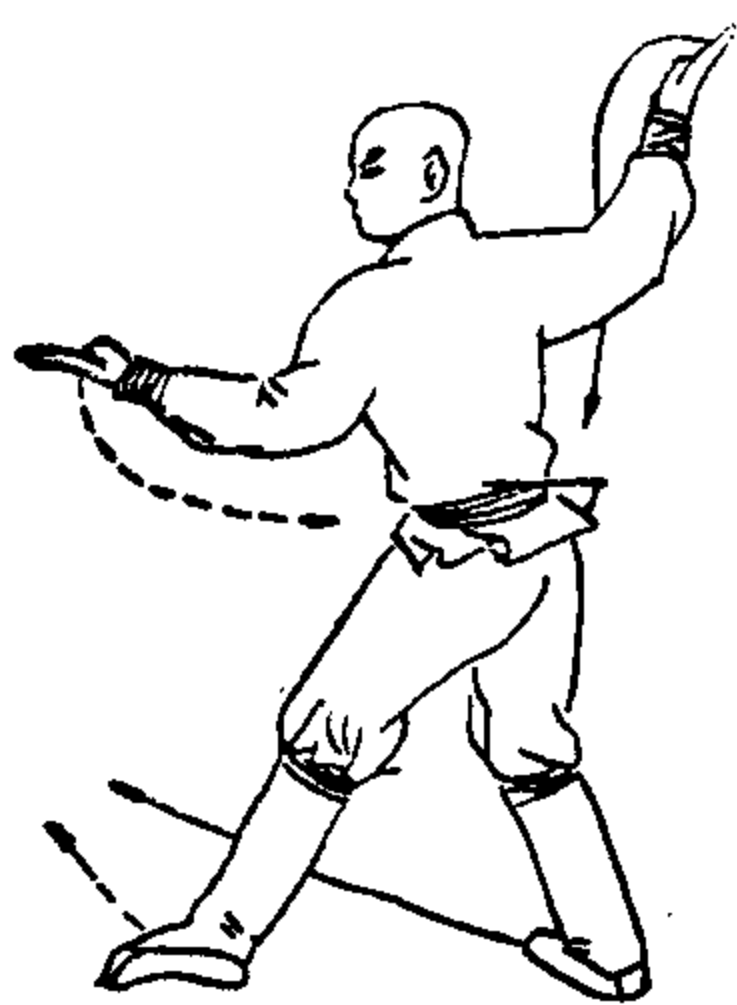


图 192



图 193

③双脚落地成行走步，目视左前方。（图194）



图 194



④重心左移，提右脚，目视左前方。（图195）

⑤重心右移，震右脚成左虚步，双掌里翻置腹前变虎爪，爪心向前，目视前方。（图196）



图 195

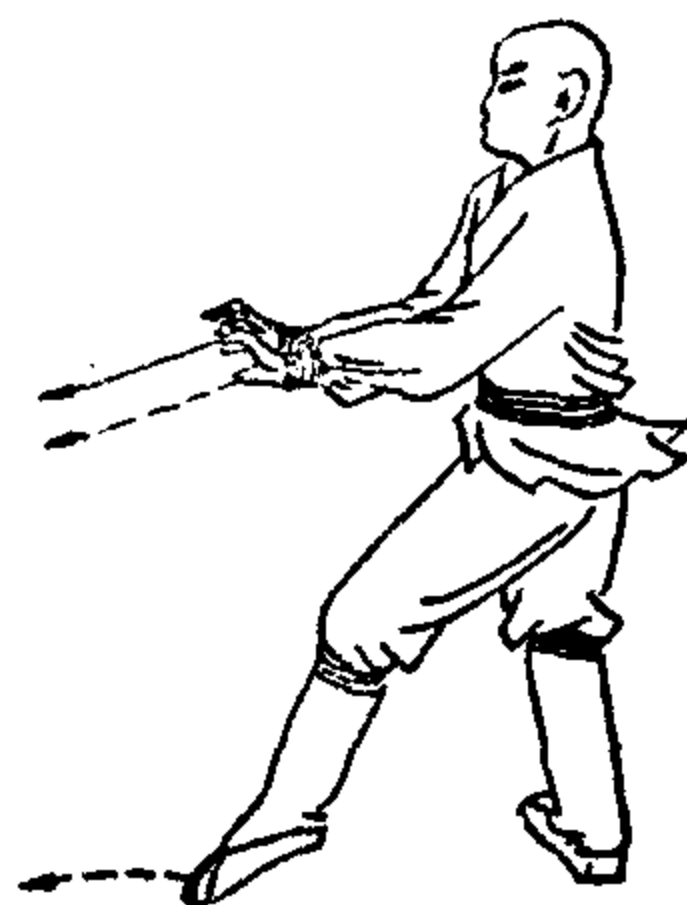


图 196

⑥左脚向左上步，变左弓步，双爪前抓，爪与肩平，爪心向前，目视右爪。（图197）

⑦重心后移，撤左脚成左虚步，双爪回抓收至腹前，爪心向前，目视右爪。（图198）

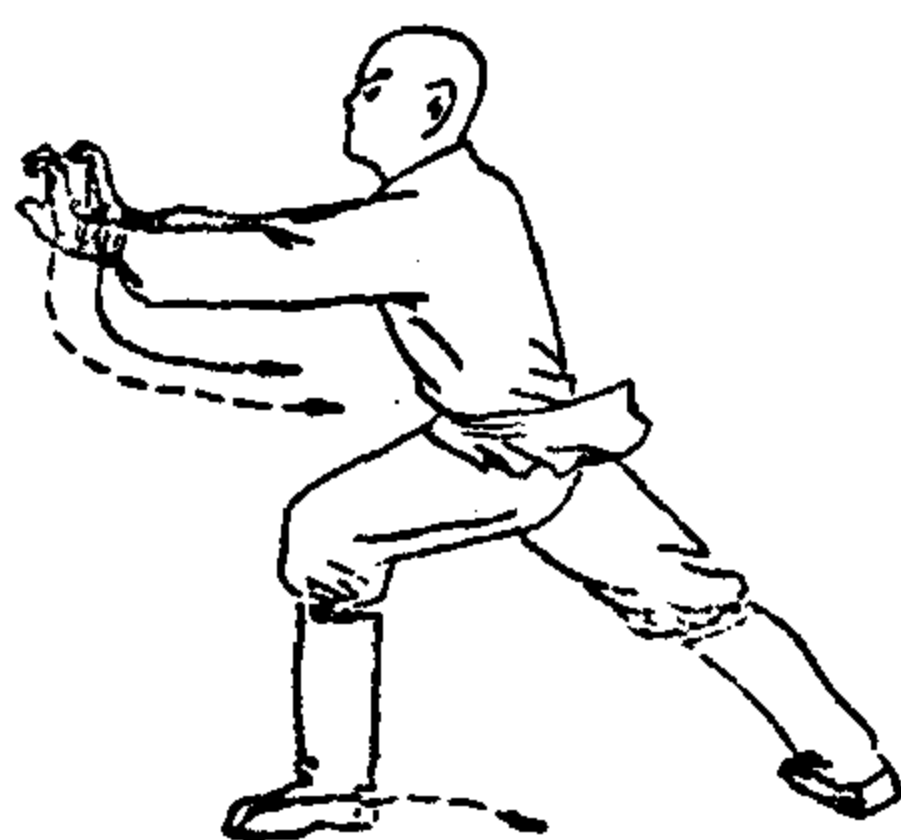


图 197



图 198

⑧重心上移，提左腿变右金鸡独立步，双爪由腹前收至胸前变双勾手向前顶打，勾尖向下，目视右勾手。（图199）

要点：腾跃要轻，双抓和勾打要有力。



图 199

## 60. 逆水行舟

①左脚落地，右脚向前上步，左勾手下勾，勾尖向下，右勾手变掌上撩，掌心向前，目视左勾手。（图200）

②向右转体，提左腿，左脚绕右腿截踢，脚掌向外，脚跟朝南；右掌外展上架，掌心向上；左勾手后打，勾尖向上，目随左勾手。（图201）

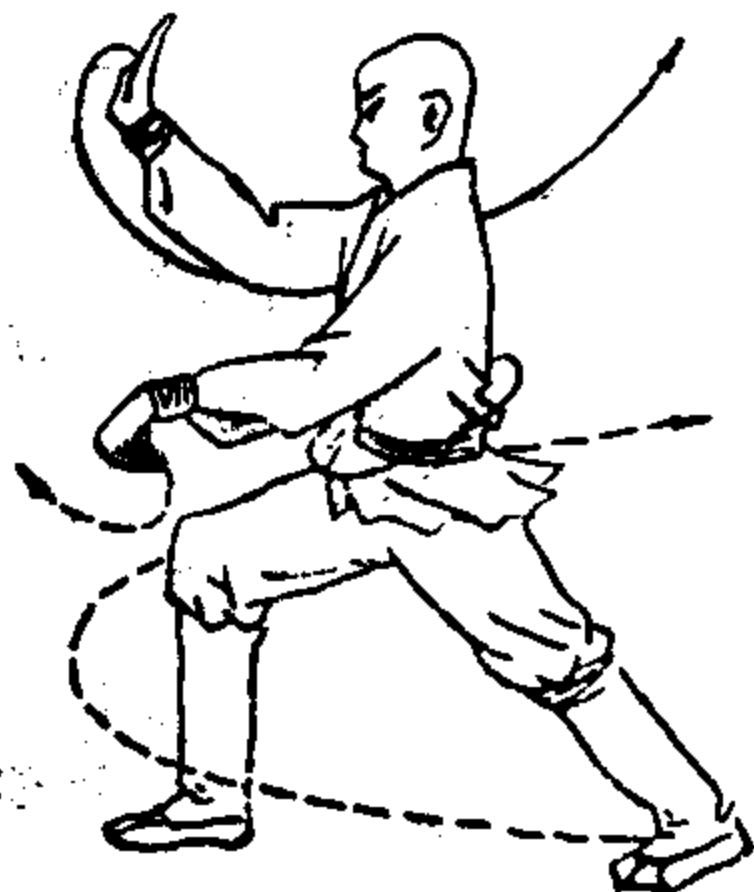


图 200



图 201

⑤左脚向后落步，同时以右脚为轴向左转体成左弓步；右掌翻掌，掌心向前；左勾手变掌，掌心向下，目视左前方。（图202）

①向左转体提右腿，右脚绕左腿截踢；左掌上架，掌心向上；右掌变勾手经胸前向后勾打，勾尖向后，目随勾手。（图203）

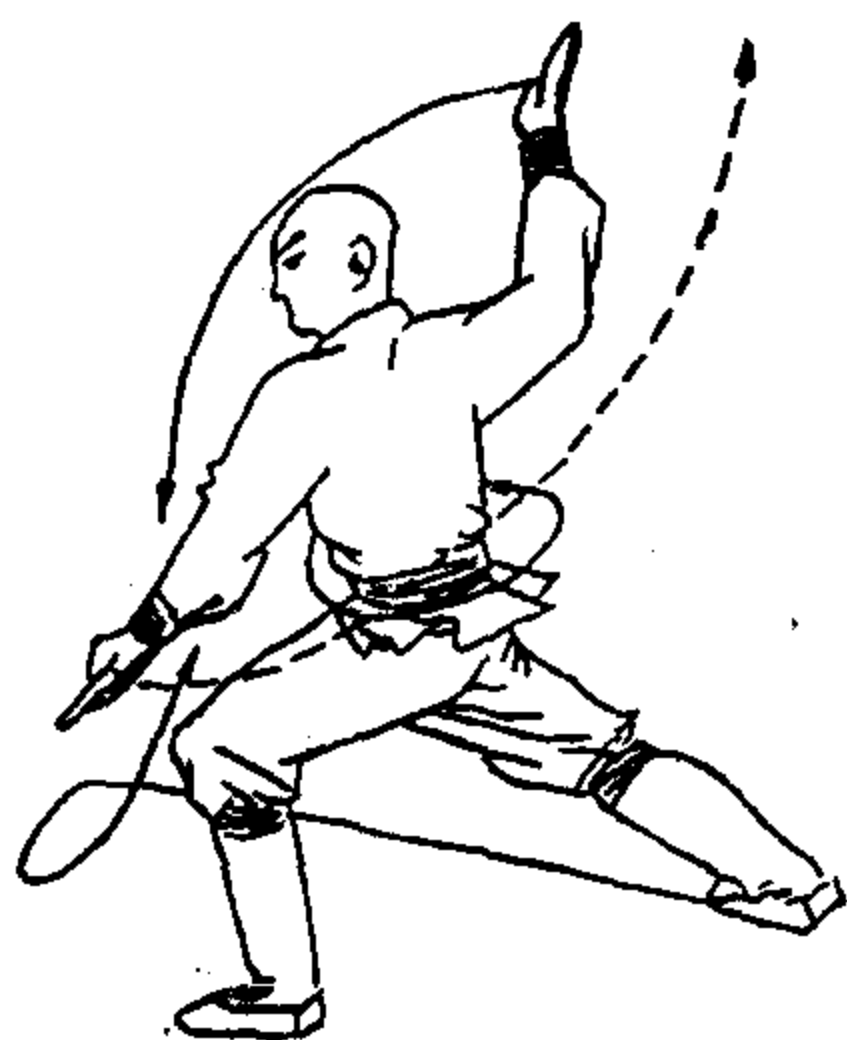


图 202



图 203

⑤右脚向后落步成左弓步，面向东时，左掌经胸前，右掌经肋下向前上方推出，左掌在上，掌心向前，指尖朝南；右掌心向前，指尖向上，目视右掌。

（图204）

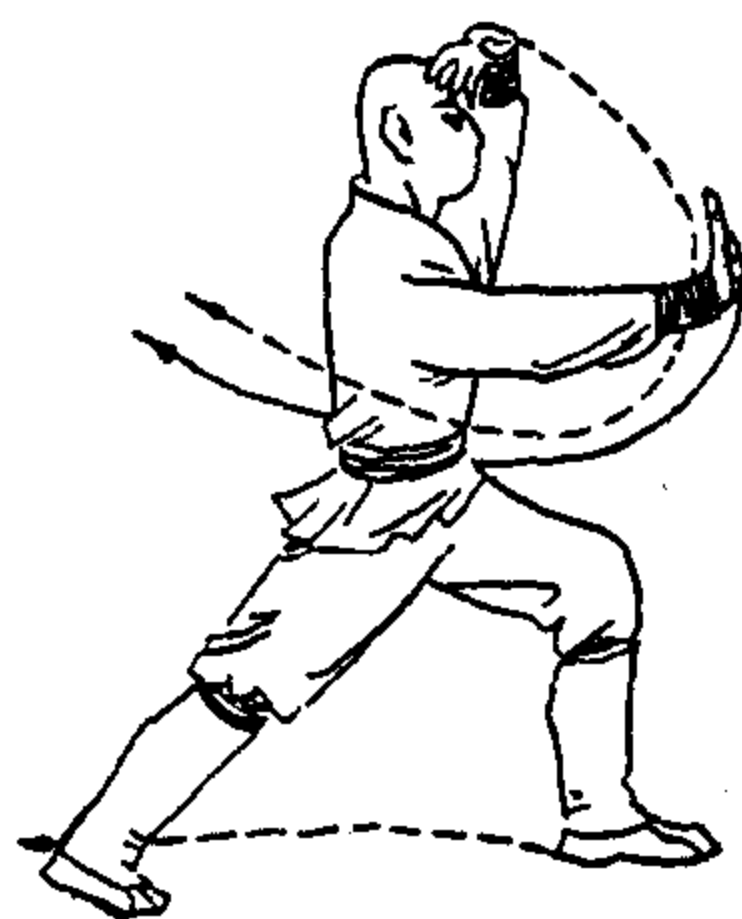


图 204

⑥左脚向后撤步成左插步，同时双掌经胸前由右肋下向后上方立掌推出，掌心向右上方，目视右掌。

(图205)

要点：截踢要站稳，撤步推掌要协调有力。



图 205

## 61. 大魁星

①向左转体270°同时重心左移成形似左弓步，双臂直伸随转体横扫，双掌立扫，掌心向外，指尖向上，目视右掌。

(图206)

②双腿变曲，右腿向左腿稍靠拢，身体下蹲成右歇步。双掌收于腰际变拳，拳心向上，目视前方。(图207)



图 206

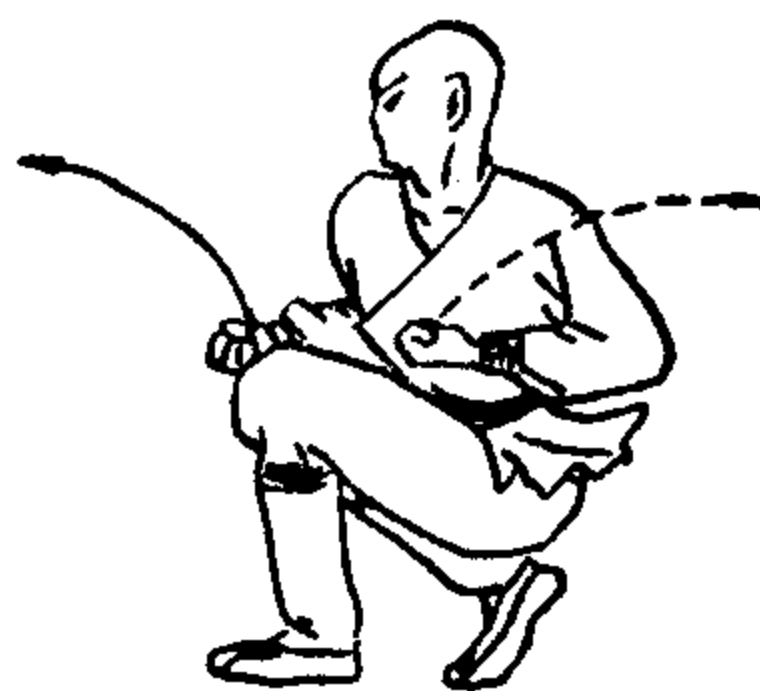


图 207

③双拳由肋下向两侧击出，拳比肩稍高，拳心向下，目视右拳。（图208）

要点：歇步要稳，出双拳要有力。

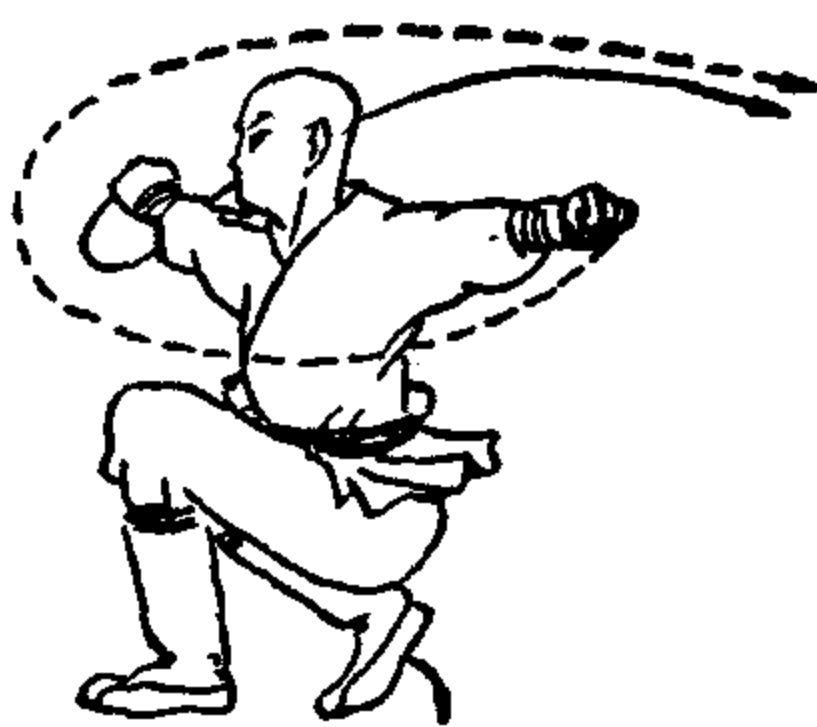


图 208

## 62. 饿虎扑食

①以右脚为轴向右转体180°，同时重心上移，双拳变勾手向上撩打，勾尖向下，目视右勾手。（图209）

②左脚向前上步，重心下移成左虚步，双勾手下打，勾尖向下，目视右勾手。（图210）

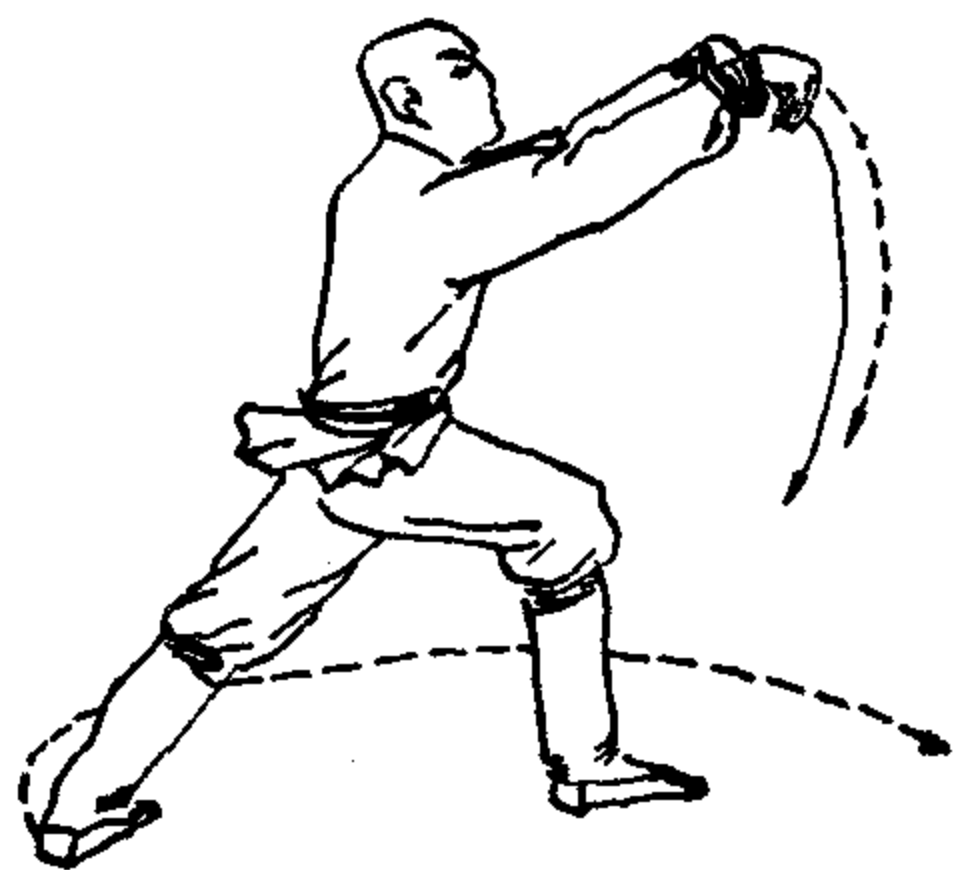


图 209

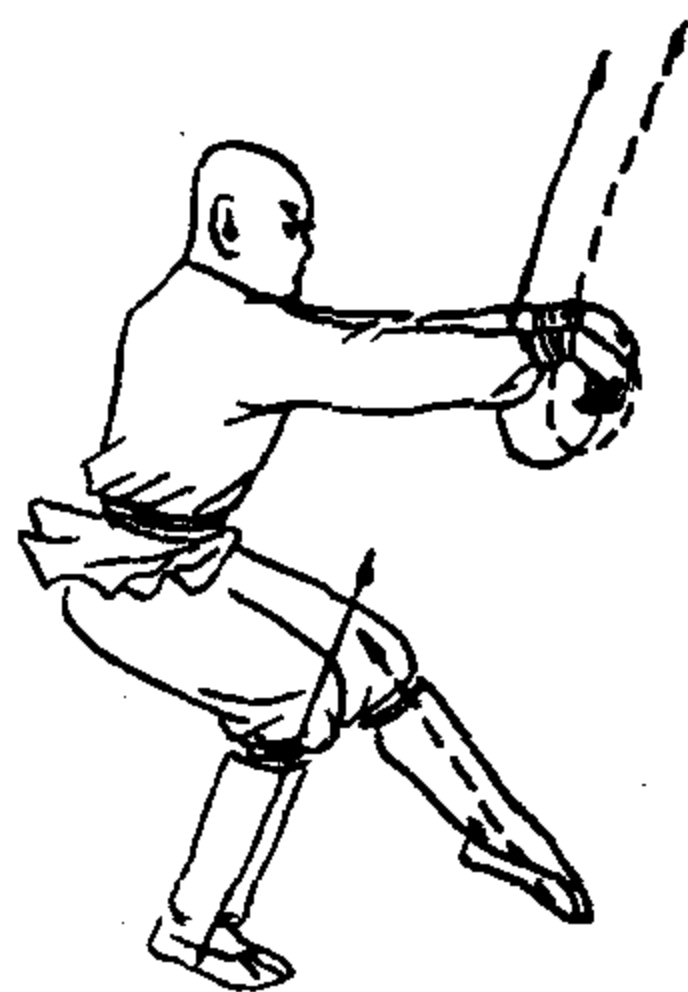


图210

③右脚蹬地直上腾起，双勾手向上顶打，勾尖向下，目视脚下方。（图211）

④双脚落地成左仆步，同时双勾直臂下打，右勾手经胸前向右上方顶挑，勾尖向下，左勾手至胸前变立掌，掌心向右，指尖向上，目视左前方。（图212）

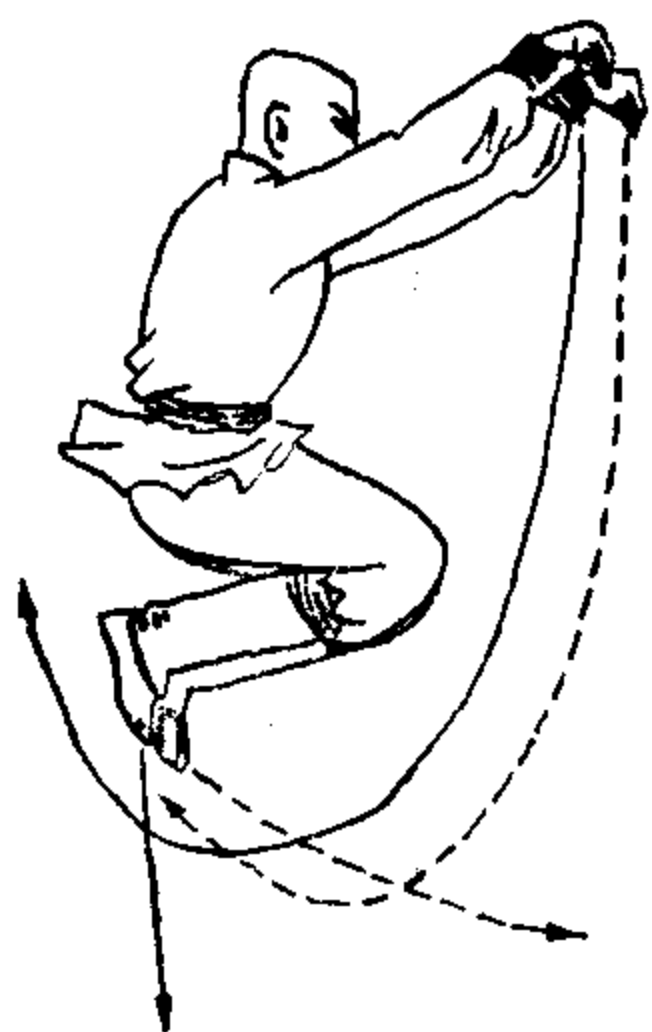


图 211

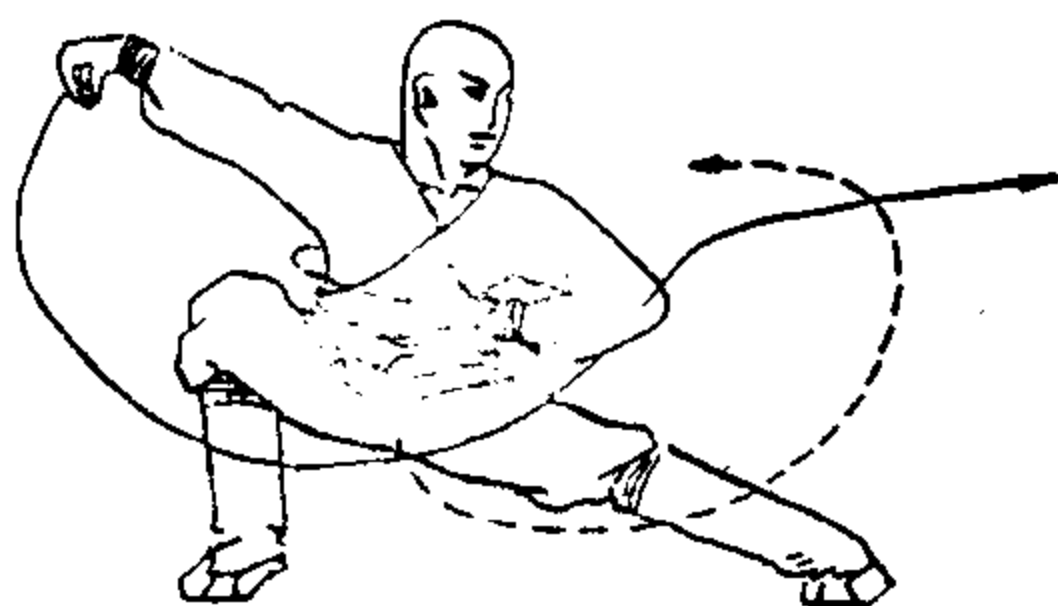


图 212

⑤重心左移转体变左弓步，同时左掌向外横搂至肋下变勾手，勾尖向下，右勾手经右肋下向前顶出，勾背比肩稍高，勾尖向下，目视右勾手。（图213）



图 213

⑤重心右移提左腿变右金鸡独立步，右勾手收至右肩前，勾尖向下，勾背向外，左勾手向前顶打，勾尖向下，勾背比肩稍高，目视左勾手。（图214）

⑦左脚落步成形似左弓步，右勾手向前顶出，勾尖向下，目视右勾手。（图215）



图 214

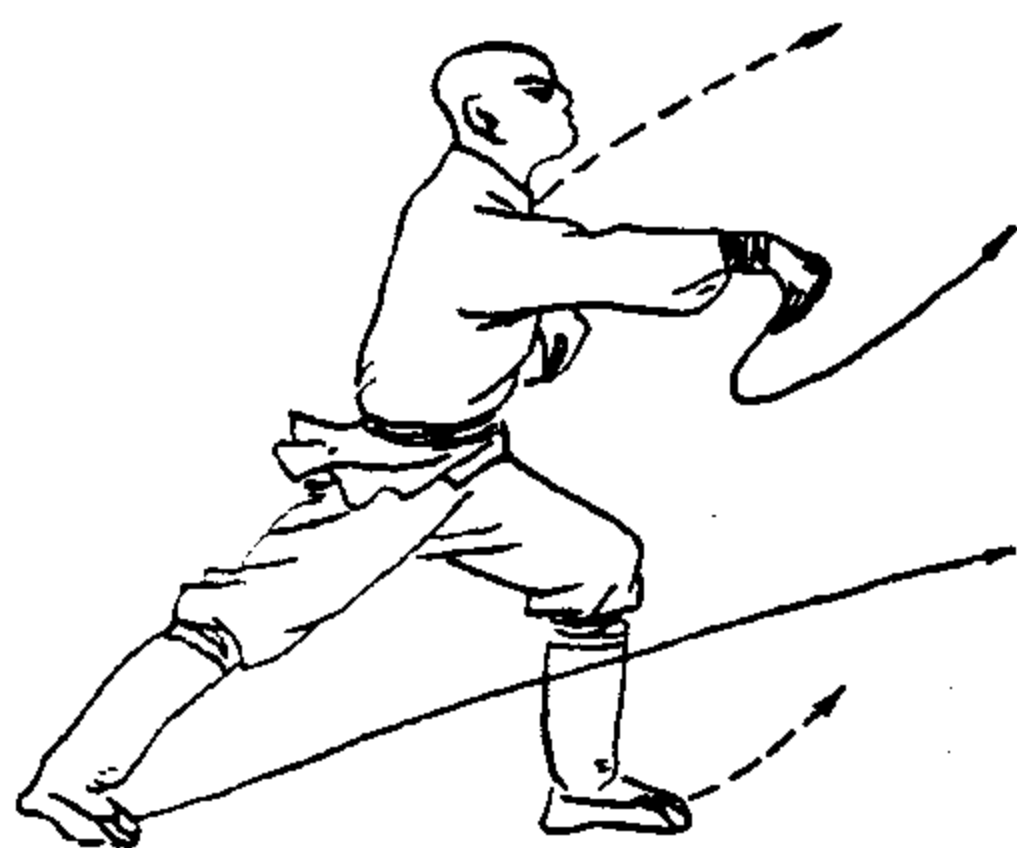


图 215

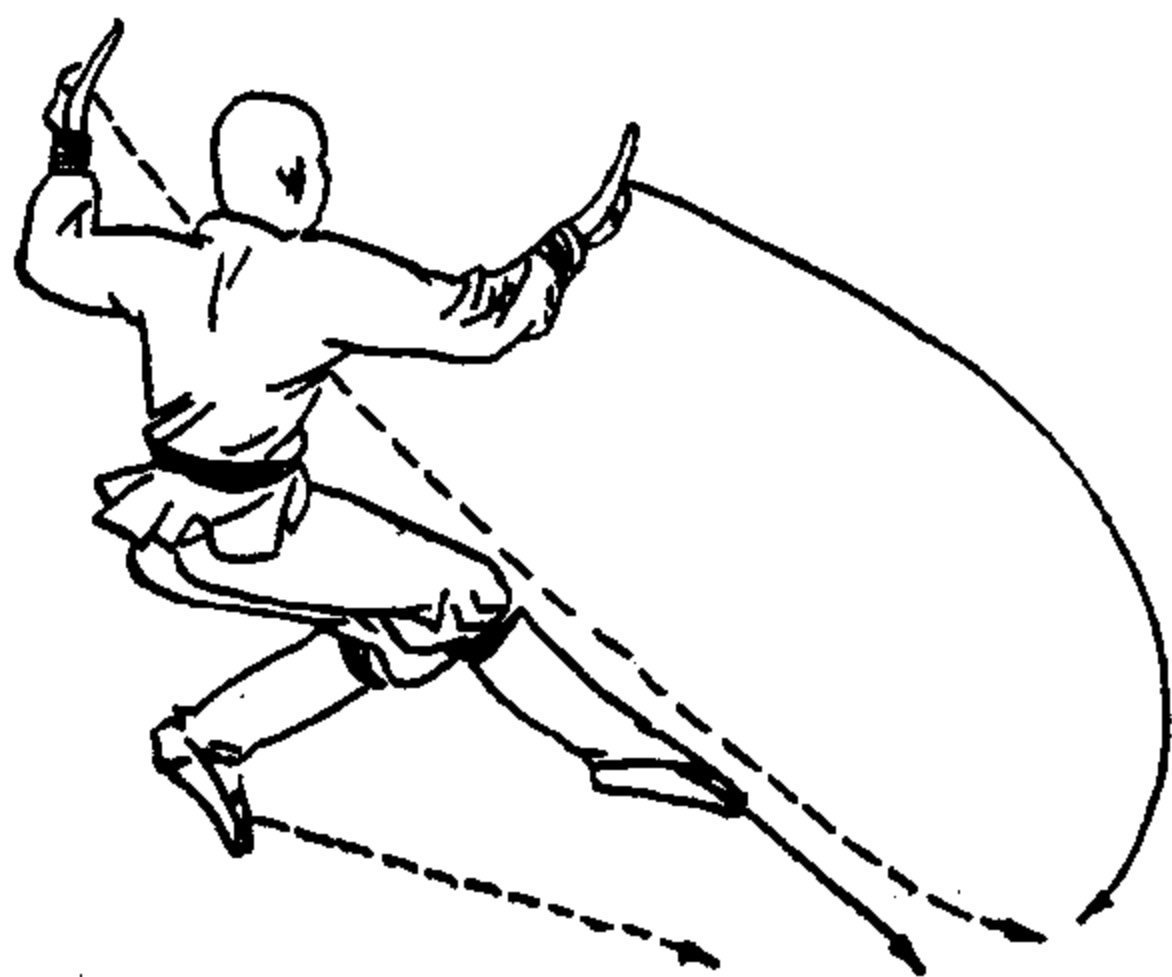


图 216

⑧起右脚向前跨跃，左脚蹬地向前箭步腾起，同时双勾后摆变掌上撩外展，掌心向下，目视右下方。

（图216）

⑨双脚落地成蹲步，双掌由外向前下方掐式锁喉，目视双手之间。（图217）

要点：仆步起身要快，勾打、顶打、锁喉要迅速有力。

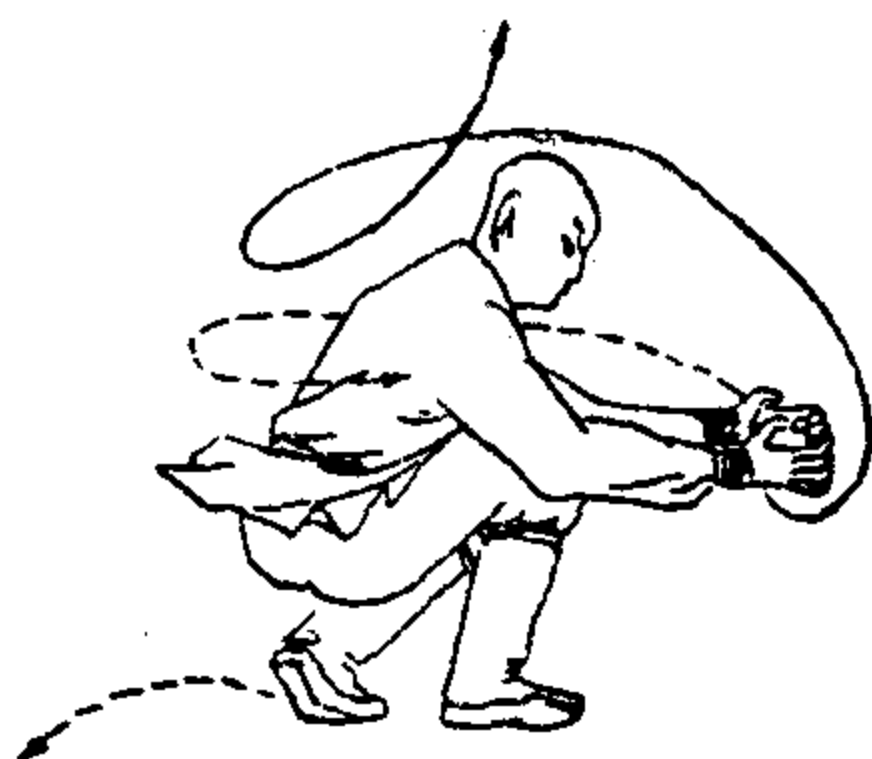


图 217

### 63. 十枝莲花

①重心上移向后撤左脚，同时向左转体双手成掌，右掌经左臂上绕撩至头上，掌心向上，左掌横扫至身后，掌心向身体，目视左前方。（图218）

②右脚向前上步，同时转体180°撤左脚成右弓步，右掌外绕横砍，掌心向上，目随右掌，左掌由腹部下插外摆。（图219）



图 218

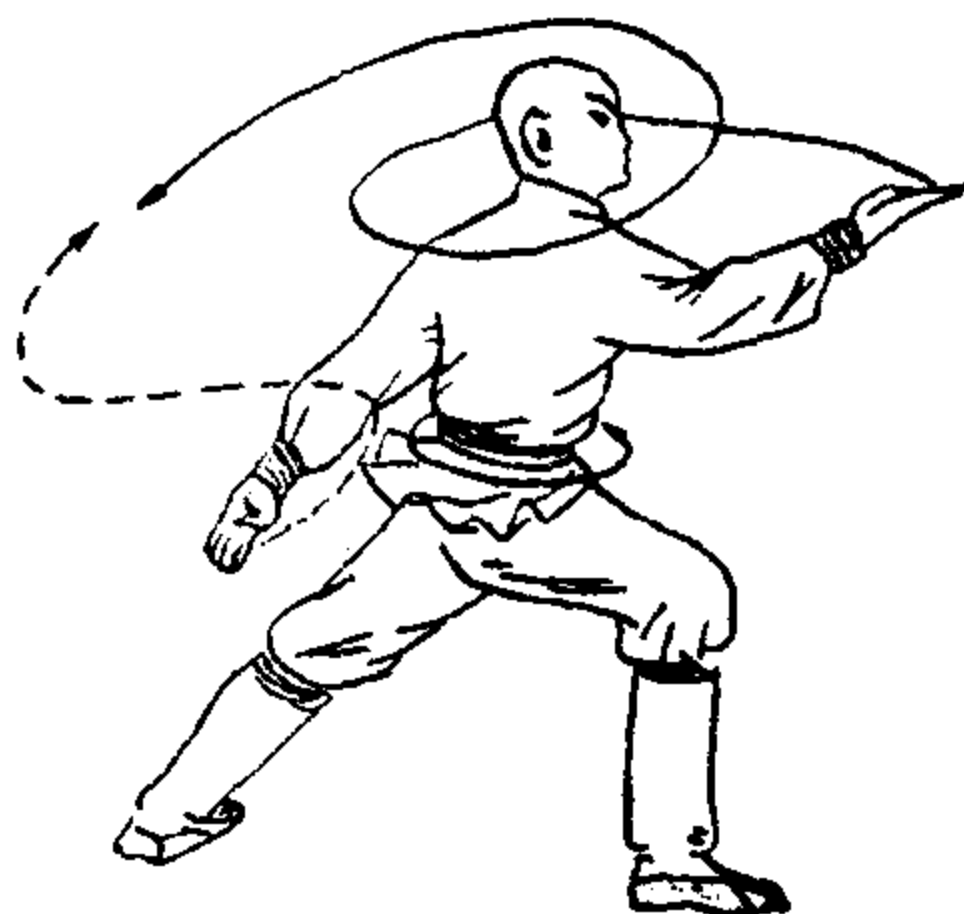


图 219



③重心左移，转体 $180^{\circ}$ 成左弓步，右掌绕头环扫一周与左掌立叉身前，掌与肩平，掌心向外，目视右前方。

(图220)

④向台上方上右脚，面向南成左弓步，双掌上挑外砍收至身前叉立掌，掌与胸平，掌心向外，目视前方。(图221)

要点：撤步转体与绕手砍掌要协调。

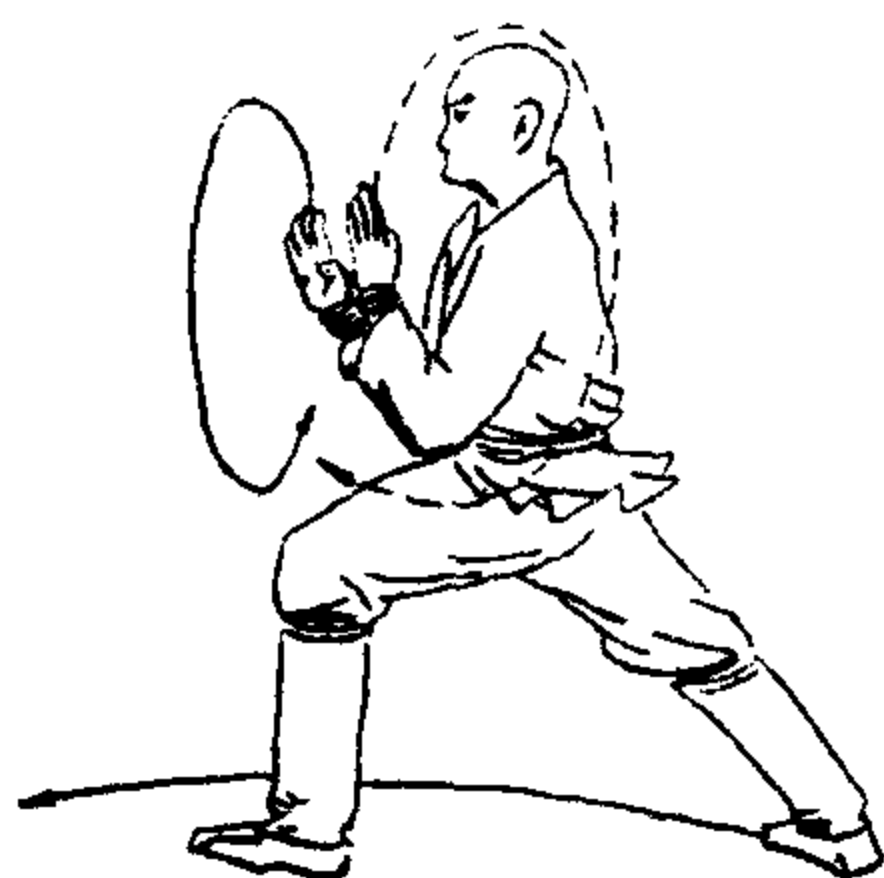


图 220



图 221

#### 64. 指南针

①重心上移，左脚稍向后拉，双掌上架与头上成平叉掌，掌心向前，目视前方。(图222)



图 222

②撤左脚并步，成立正姿式，双掌向外后下劈收至腰际变剑指，左剑指心向上，右剑指由肋下向前挫点，剑指心向下，目视右剑指。（图223）

要点：劈掌，挫指要有力。



图 223

收式：合掌还原

①右脚向后撤一步，双手变掌上挑外展，再向下撩，右掌心向下，左掌心向右，目视前方。（图224）

②左脚后撤，双脚并拢，双掌合于胸前，目视掌尖。（图225）



图 224



图 225

