

尹式八卦掌

第 24 期 中国武术



北京体育大学出版社



曹钟升



信士

前 言

八卦掌是中国传统武术之一，属于内家拳。自从清代著名武术家董海川使八卦掌名扬天下、广为传播以来，经过几代人的实践，八卦掌已充分显示出极好的健身作用和极强的技击技巧性。随着一百年来八卦掌的广泛传播和发展，各派各支系的掌法差异比较大，各有特色。

本书中所介绍的八卦掌是经过如下几位老前辈一代代传授演变而来的。

董海川，使八卦掌名扬天下的创始人，世居河北省文安县朱家务。董海川曾在北京城肃王府任武术总教师之职。董海川在北京城传授武艺多年，得意弟子众多，各有特长，最著名的有尹福，马维祺，史纪栋，程廷华，宋长荣等（按董海川碑上人名顺序排列）。董海川于光绪八年十二月十五日逝世，终年八十四岁。光绪十年，董海川的众弟子由尹福领名为之树碑。民国十九年，董海川的众多再传弟子，由何金奎的大弟子卢书魁主持、由马贵领名为之又树一碑。

尹福，河北省冀县人，随董海川学艺多年。尹福武艺学成后在皇宫内供职，为御前带刀侍卫，并在皇宫内传授武艺。尹福在家中授徒常常先教罗汉拳，炮锤，然后再传授八卦掌。尹福所传八卦掌有独特的风格，掌形如牛舌，四指并拢，手心含空；技击招术中多穿掌，重腿法；发力特点是刚柔并济。后人称尹福所传八卦掌为尹式八卦掌。尹福的著名弟子

有马贵，居庆元，门宝珍，女婿何金奎，女儿尹金玉，儿子尹成章，儿子尹玉章等（按董海川碑上人名顺序排列）。尹福于宣统元年六月二十日无病而终，寿六十九岁。

马贵，河北省涞水人，祖居京师。马贵随尹福学艺多年，同时也直接得到董海川的指点。马贵曾供职瀾公府，继而为大阿哥武师，后来又在总统府供过职。马贵以直臂腕打著称武林，但不喜欢教徒，其弟子多由尹福直接传授。马贵于民国二十九年去世，寿八十七岁。

曹钟升，山东省武城县曹家庄人。曹钟升年青时体弱多病，后来在京城谋生时，为治病健身先随马贵的弟子傅文元学武一年，后来经马贵和傅文元引荐，到尹福家中学艺。学艺的十年间，曹钟升得到了尹福的精心传授，也时常得到马贵的指点。曹钟升在京曾参加义和团，后来避难回到山东故乡。在山东省曹钟升教出得意弟子迟士信，崔云青，崔云冠等人。民国二十三年，曹钟升率弟子代表武城县参加山东省武术比赛，获得最优等。民国二十五年春，曹钟升应热河省主席汤玉麟之邀，回到北平，教授汤玉麟及其儿子。在随汤玉麟居住于北平及天津的期间，曹钟升又教出得意弟子张鼎臣，张晋臣等人。曹钟升曾由其弟子卢景贵代著“曹氏八卦掌”一书，此书于一九八四年又由北京市中国书店复制出版。曹钟升于民国三十八年去世，终年七十四岁。

迟士信，山东省武城县薛官屯人，尽得曹钟升的传授。迟士信曾在浙江、上海市、九江市、湖北、湖南、济南市、古北口、天津市等地教武多年，晚年居住于北京。迟士信传授的尹式八卦掌中的套路有：六十四式，舒筋养气功（亦称外五行掌），罗汉拳，炮锤，斗战拳、八卦刀、八卦剑、八卦长枪等等，以及一些辅助功法。迟士信认为他所传授的八

卦掌的一个特点是：“式子好学，劲难找，气更难掌握。”迟士信一生教徒很多。迟士信于一九七四年正月初十去世，寿九十二岁。

我们随老师迟士信学习尹式八卦掌多年，根据切身体会，深感坚持练习八卦掌六十四式，不但能掌握自卫防身的技击本领，而且能强健身体、防病治病；而坚持练习舒筋养气功，可提高及保持身体外部器官柔韧性，灵活性，以及内部五脏六腑的功能，还能治疗多种疾病。例如：我们老师迟士信，在九十岁之前，除了下大雨之外，无论刮风下雪，总是外出教徒。从家到练武场地一公里左右的路上，来回都是步行，从不拄杖，而且步履轻捷稳重。在练武场地教弟子的二、三个小时之间，或者站着观看弟子们演练，或者演练示范，从无倦意。又例如：随我们老师习武的人中，有的治愈了严重的胃下垂，有的治愈了严重的关节炎，有的治愈了多年的食欲不振，消化不良，有的控制住了血压高……。总之，我们深感尹式八卦掌是一项很好的体育运动。为了给广大武术爱好者提供参考资料，我们特地把老师迟士信传授的尹式八卦掌六十四式和舒筋养气功，委托老师晚年（一九六四至一九七四年）所传弟子张烈演练，拍照，整理成文，以纪念传播这门技艺的各位老前辈，并且满足武术爱好者们的需要。

编著者：郎锡升，迟延禄，于富和，刘炳章、于成龙、张烈、阙世海、陈晓平等

附：演练及执笔者张烈的三点说明

第一点，书名定为“尹式八卦掌”并不是说这些掌式能代表或概括尹式八卦掌的全部掌法，而是说这些掌式毕竟有尹式八卦掌的特色，是尹式八卦掌各支传人中一支的产物。而且，我也希望以此书名来抛砖引玉，使得百家争鸣，从而促进更能较准确的概括或代表尹式八卦掌的新书早日问世。

第二点，本书中六十四式与“曹氏八卦掌”有联系但不尽相同。区别之一是腿法多。六十四式中有一半是以腿为主要技击器官的即三十二式有腿法；“曹氏八卦掌”一书中有八式。区别之二是六十四式的分类方法不完全一样。本书六十四式同“曹氏八卦掌”相似，也分为八路，每路有八式，但是八路的顺序，及每路中各式的顺序则又有新的划分。其中一、三、五、七路这四路均是以上肢为技击器官，不含腿法，或仅含暗腿；剩余的二、四、六、八路这四路则是以下肢为主要技击器官，上肢为辅。同时，六十四式又分为八段，每段也是八式。每路的第一式共八式，构成第一段；每路的第二式共八式，构成第二段。其余依此类推。这样分类的特点是，每段中的八式，大多具有共同的、或相似的技击招术，把这种共性的动作提取出来，可代表这一段的特征，这样，这一段的特征就和八卦中的一卦对应起来。八段各有自己独特的特征，这就和八卦中的各卦一一对应。第一段称乾卦段，第二段称坎卦段，第三段称艮卦段，第四段称震卦段，第五段称巽卦段，第六段称离卦段，第七段称坤卦段，第八卦称兑卦段。对六十四式进行这种新的分类，不但是为了使它的分类更体现及符合“八卦掌”的名称，更主要的是让学习者

更有规律地学习、记忆，系统地进行技击招术的训练。为此我对老师迟士信所教的众多掌式，以及“曹氏八卦掌”中的掌式进行了筛选，并对一些掌式进行了一定的修改，从而确定下来了本书中的六十四式。这样做的结果，也势必带来了区别之三，本书的六十四式的名称、内容，和“曹氏八卦掌”掌”的不尽相同。

第三点，本书中关于八卦掌练功的有关理论，我参照了董海川、尹福，尹玉章，曹钟升的有关论述，和我的老师迟士信以及我的各位师兄的口述，同时也参照、汲取了道家，佛家和藏密瑜伽关于气功的一些论述。

由于我功夫浅，水平不够高，所演练的套路动作姿式肯定有不少不当之处，所总结的动作套路及有关理论肯定也会有不少不妥之处，希望广大读者，尤其是八卦掌门内的各位老前辈及各位朋友们给与批评指正。有关各种意见，请寄给出版社，我一定认真考虑。

张 烈

1987年10月

目 录

(六十四式，舒筋养气功)

- 一、前言..... (1)
 附：演练及执笔者张烈的三点说明
- 二、八卦简介..... (1)
- 三、八卦掌简介..... (4)
- 四、六十四式图谱..... (20)
- 五、舒筋养气功..... (320)

八 卦 简 介

八卦中的哲学思想对中国的哲学，天文、军事、中医、节气、气功、武术等诸多方面都有过较大的影响。现对其作简单的介绍，以指导练习八卦掌。

八卦究竟由谁所创，究竟由谁把八卦推演成六十四卦，说法不一。流传较广的一种说法是“伏羲作八卦，文王重为六十四卦”，“西伯拘羑里，演《周易》”。而《周易》中对八卦及六十四卦有文字叙述。《周易》是殷周之际的一部占筮用书，现按《周易》中的观点对八卦的含义作些介绍。

八卦中的卦，是《周易》中象征自然现象和人事变化的一套符号，以阳爻“—”和阴爻“--”相配合。爻是《周易》中卦的基本符号，只有阳爻和阴爻两种。每三爻按一定顺序排列，就合成为一卦，共八卦。八卦的变化，取决于爻的变化，故爻表示交错和变动的意义。每六个爻组成的卦叫做六爻卦，六爻卦有六十四卦。六爻卦也可看作两个三爻卦的合成卦。

八卦中的八个卦的图形及其含义如下。

☰卦称为乾卦，三爻皆阳，象征天。

☵卦称为坎卦，上下爻均为阴爻，中爻为阳爻，象征水。

☶卦称为艮卦，上爻为阳爻，中下爻均为阴爻，象征山。

☳卦称为震卦，上中爻为阴爻，下爻为阳爻，象征雷震。

☴卦称为巽卦，上中爻皆为阳爻，下爻为阴爻，象征风。

☲卦称为离卦，上下爻均为阳爻，中爻为阴爻。象征火。

☷ 卦称为坤卦，三爻皆阴，象征地。

☱ 卦称为兑卦，上爻为阴爻，中下爻为阳爻，象征沼泽。

《周易》认为乾、坤两卦在八卦中占特别重要的地位，是自然界和人类社会一切现象的最初根源。

八卦整体构成的图象如下



《周易》对各种卦有系统的阐述。《周易》作为古代的一部占筮用书，即包括了一些科学思想和辩证法观点，又有脱离客观事物的主观推衍以至神秘主义的说教。因此，《周易》在中国思想史上，几千年来一直是令人昏眩的“迷宫”，在大多数情况下，它总是做为宣扬封建迷信，宿命论的工具而被一些唯心主义者、神学家们所利用。如北宋道学家周敦颐、明朝道学家朱熹等都利用过《周易》。然而，历史上也有少数的哲学家，如北宋唯物主义者张载，明末清初的进步思想家王夫之，则从《周易》中发掘和吸取了它的某些唯物主义和辩证法的因素，对《周易》中的许多哲学思想进行了新的阐述。现代许多学者对《周易》也有了，并且继续进行着更深入的研究。本文现在只将中华书局编辑于一九七七年九月在出版《周易外传》时所写的前言中的一些观点概述一下，以此来概括八卦及与其有密切关系的《周易》中的一些哲学思想。

《周易》哲学中，包含着比较丰富的辩证法思想，如关

于运动变化的观点，矛盾的对立统一观点等等。（《周易外传》前言第10页）

与物质运动变化的观点相关联的问题，是事物运动变化的原因是什么？《周易》哲学认为，变化的发生，是由于事物内部存在着两种相反的势力或趋势（「阴阳」、「刚柔」、「动静」）互相作用的结果，因而运动是事物自身的运动，不需要从事物外部去寻找。（《周易外传》前言第11页）

有关八卦及《周易》中的这些哲理，我们应认真理解领悟，用以指导演练八卦掌。

八卦掌简介

一、八卦掌的特点

与中国其它各门武术相比，八卦掌有两个最显著的特点。第一个，八卦掌的运动过程可分为转圈和换式，这两种运动形式即有内在联系，而又明显不同。第二个，八卦掌的功理遵从着道家的阴阳学说。

（一）转 圈

转圈是指，练功者上肢按一定姿式保持相对静止状态，下肢沿一个固定圆圈行走不停的这样一种运动形式。园圈的大小，因人而异，一般该圈恰巧可以让练功者走八步。园圈上的八个方位乾（西北），坎（正北），艮（东北），震（正东），巽（东南），离（正南），坤（西南），兑（正西）是练功者转圈时的落脚点。

转圈分正旋（顺时针）和反旋（逆时针）两个方向。沿一个方向转多少圈才换式，在呼吸平稳的条件下可自由掌握，但应注意每次换式之前所转的圈数，六十四式中是相同的，这样正旋和反旋所转的圈数基本相同，符合力求使阴阳平衡的准则。一般说来，换式后呼吸频率会有所加快，经过一段时间的转圈后才能趋于平稳，在此之前不能换式。

转圈速度的快慢，根据能否保持腹式呼吸而定。初学者应转慢些，以便练就稳重扎实的步法和掌握腹式呼吸，这是学好八卦掌的基础。这一基础比较牢固之后，练习技击者就应逐渐加快转速，在呼吸能始终保持腹式呼吸的前提下，转得速度越快越好。

转圈又分为上盘、中盘和下盘。上盘，是说双腿微微屈膝，使身体稍微下蹲，初学者和上了年纪的人可按此式转圈。中盘，两腿大屈膝，使身体高度和马步式、虚步式的高度差不多，练习技击者最好逐步按此式转圈。下盘，身体全蹲到极限，一般只是单练转圈以增长功力，不易于换式。

转圈是八卦掌区别于其它门武术的最显著的标志，它也是八卦掌的重要组成部分，是基础，绝不能忽视这一训练过程。转圈可使双腿强健有力，脚底有根，步履敏捷稳重，从而在换式时步法灵活、稳重，腿的爆发力强。转圈也可使两臂强健有力，从而在换式时两臂的爆发力强。同时，转圈的过程中，还有着深奥的气功训练内容：练精化气，练气化神；蓄集及运转真气。这一训练进行的好，则在换式时可以神足、气足、力足。

(二) 换 式

沿一个方向转了若干圈之后，要按一定的技击内容或一定的锻炼内容作一系列的动作，然后朝反方向转圈，这一系列的动作称为换式。每个换式称一式。每式在正旋和反旋转圈换式时有完全对称的二个套路，本书对每式只取了一个方向的套路。练功时应依次进行完一式的正旋和反旋的两个套路动作之后，再进行下一式。本书中的换式有六十四式和舒筋养气功九式两种。六十四式是从八卦掌徒手操练套路的主

要内容，也是执械套路的基础。六十四式的每式都包含了一个或几个徒手搏斗的招术，六十四式整体则构成了以手、脚、肘，肩，头，胯，膝，臂，腿作为技击工具的比较全面系统的招术体系。

二、八卦掌出式或收式

(一) 出 式

调身，即调整身体姿式。位于出式时应该待的位置站无极式，即两腿自然并拢站直；身体自然展直；两臂自然垂拢于身体两侧，两掌以掌心贴护于两腿外侧；下颌收拢，嘴唇自然闭拢，舌尖抵着上腭，两眼平视。

调息，即调整呼吸，一呼一吸称为一息。采用顺腹式呼吸，吸气时将气体由鼻吸入，使肺部尽量不向前后左右四面膨胀，而是使腹部向前膨胀，即传统上所说的气沉丹田；呼气时将气体由鼻呼出，腹部放松。顺腹式呼吸要求呼吸尽量均匀深长。

调心，即调整意念。先将意念用于调身，然后将眼神收回，使两眼好似看着前方，但眼中已无清晰物体；继而将意念一部分用于调息，一部分用于注守丹田。

站无极式几分钟后，气能蓄集丹田，最好能觉得丹田内有热感，便可按出式的其它动作转为转圈。注意，站无极式时应尽量排除与练功无关的各种杂念，力求入静。

(二) 收 式

调身，接收式的动作站于该收式的位置，又化成站无极

式。站无极式一分钟左右，即应在练武场地散步，将身体各部位放松，这需持续几分钟。注意，收式时的动作一定要缓慢进行。

调息，站好无极式后，按顺腹式呼吸法呼吸，尽量使呼吸频率变缓，气息调匀，散步时也应这样继续进行。

调心，收式时，将一部分意念用于调身化为无极式，同时用一部分意念将体内体外的真气，配合收式时两手自头两侧前方朝腹部下压的动作，朝丹田收拢。站成无极式后，以及散步的时候，将一部分意念用于调息，另一部分用于将真气引归丹田，浓缩成丹，蓄于丹田。这一收功非常重要，可这样具体进行，吸气时，意想体内体外的真气随着自己鼻子吸入的气体一起汇集于丹田，使丹田充盈膨胀如一气球；呼气时，意想将蓄于丹田的真气压缩成很小的丹粒，存附于丹田。注意，收式后还应保持鼻吸鼻呼。

三、八卦掌的转圈

演练八卦掌，大多数时间用于转圈，转圈时所持的姿式称为抱盘式，有正旋抱盘式和反旋抱盘式两种。本书中六十四式每式的第一幅图片都是抱盘转圈的姿式。在此姿式中，离身体较远、位于圈心位置的手称为前手，另一手称为后手。转圈中的调身，调息和调心，对能否学好八卦掌，能否较快提高功力影响很大，现把这几项的要求概括如下。

（一） 调身，动作姿式要领

1. 收颌挺颈眼睁圆。面部正对着前手，目光注视前手食

指尖。

2. 松肩垂肘撑腕，掌心含空；前手对圈心，后手随前肘，后肘掩心口。两肩同时向下松沉，注意保持水平，切忌端肩或两肩一高一低。两肘微下垂，切忌两肘外掀。两手掌腕部弯曲并且稍微含上力，以小指一侧朝身体侧前方的圈心方向推撑，以使肘部微屈。尹式八卦掌要求四指并拢，大拇指弯曲扣拢于食指下侧，掌心向内凹，掌形如牛舌。尹式八卦掌各支传人对腕部要求不全一致，有的要求直腕，有的要求撑腕。要尽量扭腰，使前手对着圈心方向，前指尖高与眉平；后手食指指尖应位于前肘内侧下方5公分左右；后肘尖内侧应贴拢于心口，防止掀肘。

3. 含胸拔背，拧腰坐胯微收臀。将胸部向里微凹，背部向外微凸，切忌挺胸，这利于上身周转灵活。尽量拧腰以使前手对准圈心方向，同时应保持上身的自然直立的姿式，切忌向前哈腰探身和向后仰身。胯部应向下坐，臀部微向前收，这利于行走的姿式低，重心稳。

4. 掩裆屈膝，两足里直外扣如趟水，五趾抓地，足心含空。两脚沿圈行走的过程中，两大腿应互相贴拢，掩住裆部，两小腿如剪子股一般相贴交错前行。屈膝是说，当重心落在哪条腿上时，那条腿应向前屈膝；当重心落在两腿上时，两腿都应向前屈膝。屈膝能保障胯向下坐，防止向后撅臀。转圈时，两脚都应力求落在宽约20公分左右的园圈上，并且要求每脚所在的直线和园圈近于相切。为此，里脚应该贴外脚大脚趾一侧向前直线上步；外脚则应该贴里脚大脚趾一侧、朝里脚正前方稍微扣步前行。尹式八卦掌转圈通常采用两种步法，趟水步和急行步，以趟水步为主。趟水步是说，后脚向前提收过程中，应将脚尖向前勾着离开地面，切忌掌心向后翻亮；

后脚提收至前脚大脚趾一侧继而向前趟行的过程中，应以脚尖前领，全脚掌贴近地面前伸，终了时一定要绷直脚面，如同以脚尖为力点稍向前弹踢一般，随即脚跟先落地，五趾迅速落下抓扣地面，切忌脚掌心向前翻亮。走趟水步还应注意，步幅的大小以重心仍在后脚，前脚所能向前伸出的最大长度为合适。急行步与趟水步的区别就在于脚前行终了时脚面不必绷直，步幅稍小一些。趟水步利于脚底生根，行动稳健；急行步灵活自然，速度快。天热时可多走趟水步，天冷时可多走急行步。转圈时还应注意，身体应保持大致相同的高度，平稳而行，而不能忽高忽低上下波动。

（二）调 息

第一阶段，也是采用顺腹式呼吸。

当练功者转圈时抱盘式已符合动作要领，定住型，并且顺腹式呼吸也已打好牢固的基础，便可转向第二阶段。

第二阶段，在采用顺腹式呼吸的同时，配合上采气与导气，即在用鼻子吸气引入丹田的同时，用意念导引，从两手劳宫穴和两足涌泉穴采集真气，经两臂两腿引入丹田，在丹田加以养练。而在用鼻子呼气的同时，用意念导引，将在丹田中养练过的气经两腿两臂，运输至两脚两手。

（三）调 心

第一阶段，把意念一部分用于指挥外部器官符合转圈时的动作姿式要领，即调身；一部分用于指挥采用顺腹式呼吸；一小部分用于记住所转圈数，和所要进行的下一次换式的套路。

第二阶段，把大部分意念用于指挥第二阶段的调息，要

努力感受气流由四肢末梢流向丹田，再由丹田运输至四肢末梢的流动感，以及气在丹田养练的温热感。

练习八卦掌者，应明了转圈时的调身对调息的影响甚大，动作要领并不仅仅影响姿式美观与否，而且直接影响能否气沉丹田，能否提高采气运气水平，因此在第一训练阶段一定要严格准确地掌握转圈的动作要领。含胸拔背，拧腰坐胯微收臀，这利于气沉下丹田，从而在下丹田练精化气，并且将气运送至中丹田——两乳之间，以保障在中丹田练气化神。松肩垂肘，掩裆屈膝，这利于真气在四肢畅通无阻，保障采气与运气调度自如。收颌挺颈，能保障气血神从下上通于上丹田——大脑中，使得精神充沛，也利于大脑发出的意念通达全身。

练习八卦掌者，还应明了转圈也是蓄力、蓄气、蓄神的过程，这一过程进行的时间合适，则利于换式时力、气、神充足。因此，转圈的时间初学者应尽量长些，换式少些；随着功力的增长，可逐渐将换式之间的转圈时间缩短，一般不要低于四圈。

四、八卦掌的换式

（一）换式中的步形、手形和脚形

在换式中采用的步形，对技击起着很大的辅助作用。按着各种步形的要领将步形练准确，能保障变换招术和发力时灵活，重心稳定，能保障发技击力时有较牢固的支撑点。下面是几种常用的能静止成形的步形。

扣步。两脚一前一后，后脚脚前掌着地，脚跟微抬，后

腿朝后脚尖所指方向尽量屈膝；前脚全脚掌着地，脚尖向里侧扣转，使脚内侧正对着或斜对着后脚脚尖，前腿屈膝半蹲；前膝内侧距后膝前凸部一拳宽左右。胯向下坐，式子可高可低，身体重心落在两脚之间。根据前脚向里扣转的程度的大小，可将扣步分为大扣步和小扣步。根据哪脚在前向里扣，可将扣步分为左扣步和右扣步。

摆步。两脚一前一后，全脚着地，两脚脚尖均向外摆，前脚脚跟对着后脚脚尖内侧。二脚相距50公分左右；两膝弯曲，胯向下坐。根据前脚向外摆的程度的大小，可将摆步分为大摆步和小摆步。根据哪脚在前外摆，可将摆步分为左摆步和右摆步。

马步。两脚横开相距80公分左右，全脚着地，两脚平行或脚尖均向外稍摆。两膝前屈，胯向下坐，腰挺直，式子可高可低。

弓步。两脚一前一后，全脚掌着地。前膝弯曲，后腿蹬直。两脚尖均向里扣，两脚与两脚所在的直线均成30度角左右。胯向下坐，腰挺直，重心落在两脚之间。式子可高可低。根据哪腿在前弯曲，可将弓步分为左弓步和右弓步。

虚步，有正虚步和侧虚步之分。正虚步要求两脚一前一后，前脚可脚尖着地，也可全脚掌着地。前脚与两脚所在直线成15度角左右，前膝微向里合，使裆部不向前开闪得过大。后脚全脚掌着地，脚尖外摆与两脚所在直线成45度角左右。两腿屈膝，胯向下坐，身体稍前倾，重心落于后脚或落于两脚之间。根据哪脚在前，可将正虚步分为左正虚步和右正虚步。侧虚步要求两脚稍有前后之分，主要是左右分开，前脚尖稍向里扣，后脚尖向外摆，重心主要落于后脚。根据哪脚在前，也可将侧虚步分为左侧虚步和右侧虚步。

扑步。一腿屈膝全蹲，另一腿向体外侧平仆伸直，两脚平行或脚尖向外微摆，两脚均是全脚着地。胯向下坐，腰挺直，身体向平扑之腿前上方下仆。根据哪腿平扑伸直，可将扑步分为左扑步和右扑步。

此外，还有跟步，垫步等在运动中才能表现出来的活动步法。

换式时，两手动作的技击含义常常变化，两手的手形也常常随着变化。手形的正确与否，直接影响技击时招术能否正常发挥，下面介绍几种常用的手形。

直腕拇指扣拢形。手腕挺直，四指并拢挺直，掌心微凹，大拇指弯曲扣拢于掌心。前穿掌，探掌，平穿掌，反插掌，劈掌，砍掌，搭手掌，撩掌，掩手掌大多采用这种手形。

撑腕拇指扣拢形。手形基本上同直腕拇指扣拢形，只是手腕不是挺直，而是将手掌朝虎口一侧弯曲，这即为撑腕，使得手掌小指一侧为力点向外推撑。注意手掌应尽量向虎口一侧弯曲，使得腕部含上力，但必须保持四指仍能挺上劲，否则即为撑腕过度。抱盘转圈时两手均采用此手形，换式时的削掌、推掌、拓掌，掖掌大多采用此手形。

虎口张开叼腕形与虎口合拢抓握形。四指并拢微向掌心一侧弯曲，掌心微凹，大拇指伸展开与食指约成80度角，好似虎口，这是虎口张开叼腕形，用以去叼拉对手手腕。领腕，捋腕均采用这种手形。四指并拢朝手心一侧弯曲，大拇指弯曲使指尖与食指尖相对，如抓握住对方手腕，这是虎口合拢抓握形。领腕和捋腕动作的终了均采用此手形。

勾腕形。四指并拢朝手心一面弯曲，大拇指弯曲扣拢于掌心一侧，掌心微凹。这是勾挂对方手腕脚腕时常采用的手形，也是滚手反插反拓时采用的过渡性手形。

勾手形。五指弯曲，指尖收拢于一起，手向掌心一面弯曲到极限位置。这常是手摆动到身体后侧时的手形，也常是虎口抓握动作完成后的终了手形。

换式时，作为技击工具脚随着它的动作的技击含义的不同，所呈现的脚形也不完全相同。下面介绍几种常用的脚形。

脚面绷直形。脚掌向脚心一面下垂，脚腕绷直，脚趾向脚心一面弯曲扣拢。这是正弹踢，横弹踢，倒撩，脚尖点蹬时用的脚形。

脚掌里扣形。脚掌与小腿成90度角，同时脚掌朝腿内侧弯曲，使脚心一面朝向腿里侧。这是横端和提腿护裆或拦截对方之脚时常用的脚形。

脚掌外掰形。脚掌与小腿约成90度角，同时脚掌朝小趾一侧偏转外掰。这是掰脚斜端、拨踢、以及掰脚提腿拦截对方之腿时采用的脚形。

脚趾下扣形。脚掌与小腿成90度角，同时脚五趾向脚心弯曲扣拢，脚心微凹。这是正蹬和后蹬时采用的脚形。

脚面上跷形。脚尖及脚掌朝脚背一面弯曲收拢。这是勾踢时采用的脚形。

（二）换式时的调息

第一阶段，采用逆腹式呼吸，即呼气时腹部高度绷紧；吸气时腹部放松或微微膨胀。这种呼吸方式也要求鼻吸鼻呼，偶而也可鼻吸口呼；呼吸均宜快速。

当换式时的套路及动作姿式已练得比较准确、熟练，各种劲已发得比较准确，逆腹式呼吸也掌握得比较扎实之后，可以转入第二阶段。

第二阶段，在采用逆腹式呼吸的同时，配合上导气，即在呼气的同时，用意念将气从丹田导引出，运送至发力器官的力点，使气与力同时发出；吸气时将气收入丹田。

（三）换式时的发力

按照八卦阴阳学说中的哲学含义，可把八卦掌换式中的发力简略分为实劲和虚劲，刚劲和柔劲，内刚劲和内柔劲。实劲和虚劲是针对发的力的大小而划分的。技击器官作动作，发的是技击力，力量比较大，这为实劲；技击器官也作了动作，但技击力甚小，这为虚劲。刚劲和柔劲是针对技击力及其速度两个特性而划分的。技击力比较大，速度快，这为刚劲；技击力比较小，速度慢，这为柔劲。用意念引导丹田之气助力时，把刚劲柔劲可称为内刚劲和内柔劲。

八卦掌六十四式中的各个动作，当技击器官是进击或防击对方时，所发之力大多是刚劲；当技击器官是防守并分化对方之力时，所走之力大多是柔劲。当技击器官发完实劲、向另一个招术变化时，往往出现一个短暂的走虚劲的阶段；而虚劲又往往转化为另一招术的实劲。技击器官发刚劲、走柔劲的整个过程的初始阶段，往往是走虚劲，待到技击器官到达意想中的技击目标时才转化为实劲。这些是哪些动作该发什么劲、劲怎么转化的一般规则，应注意掌握，并且可灵活运用。在灵活运用时，务必明了八卦阴阳学说中的一些哲理，以作为指导准则。为了指导八卦掌的学习，我把八卦阴阳学说中一些观点概括如下：物质或事物总是具有对立统一的“阴阳”两个方面，这两个方面具有“相克相辅”的特性，也具有运动变化的特性，在运动变化中应该让这两个方面顺应变化趋势而“及时互化”，并且“不断平衡”。

换式时各外部器官配合发力而各自完成各自的动作时，也要遵循“相克相辅”“及时互化”“不断平衡”的这些准则。“相辅”是说，发力时全身各发力器官同时作动作，以辅助主要技击器官的发力。“相辅”能使全身各力形成一个整体力，整体力不但能保障主要技击器官发力足，而且如果处理得当，还能使身体重心稳定。“相克”是说，发力时主要技击器官朝某个方向进行发力运动，与此同时必须用某个器官的运动来克制主要技击器官的动作，使之别作过度，防止重心不稳。

第一训练阶段，按实虚，刚柔劲的要求走，但此过程中易出现僵拙劲，或动作松散无力。僵拙劲的特点是技击力很足，速度也可以，但动作不灵活，动作的初始和终了阶段未能放松。出现这种倾象时，做该动作时可走虚劲，待动作不僵拙之后再按要求走。动作松散无力时，应注意全身协调动作，加强用力发劲的意识。

当换式时，发力能有虚有实，有柔有刚，且发力已比较准确，动作套路已相当熟练后，再转入第二阶段。

第二训练阶段：把刚劲柔劲改为内刚劲和内柔劲。

(四) 换式时的调心

首先应把神从两眼中放出，注视着意想中的对手所在方向，余光扫着自己体两侧。

第一阶段，用一部分意念支配四肢按套路、按发力要求做准确，用一部分意念支配采用第一阶段的逆腹式呼吸。

当第一阶段的各项要求都做得比较准确扎实之后，再转入第二阶段。

第二阶段，除了用一部分意念按第一阶段的调心内容作，

把主要意念用于导引丹田气，运至技击器官的发力点，使意念，气，力三者合一。

五、六十四式用法概述

徒手搏斗时迎敌的姿式以侧身对敌式为主。侧身对敌式即抱盘转圈的姿式，或者两手自然下垂；总之应该让我两脚所指方向与敌进攻方向近乎垂直。这需要通过我的动作的调整，让敌处于我意想中所转之圈的圈心方向。我若想用第四段中的招术时，可以摆转前手，让敌进攻之手必须处于我前手的手心一侧；若想用其余各段的招术时，大多是摆转前手，让敌进攻之手处于我前手的手背一侧。

徒手搏斗开始时或过程中，有时也用侧身对敌式，这可分为两种。一种是朝敌侧后方转圈，同时以手分化对方之手，伺机进攻，如磨掌等绕圈行进的掌式。另一种是我上步的方向与敌进攻的方向近乎垂直，通常采用转体摆步上步，用上步之脚去踩对方前脚，或落于对方前脚前方，同时多用分手或领腕等手法去拦截或引开对方前手，如第三段中许多式就是采用这种方法。徒手搏斗开始或过程中，大多采用正身对敌式。正身对敌式是说，我面朝对手，身体稍侧，我两脚所指方向正朝对手，我上步与撤步同对手的撤步与进步的方向一致。我采用正身对敌式朝对手上步时，应将前脚朝敌裆部方向前进，让对手前脚位于我前脚的大拇趾一侧。第一、二、四、五、六段大多数掌式均采用这种上步法。

第一段八式的共同手法是出式都是切腕前穿，这为乾卦掌的特征。当敌以直拳朝我胸部打来时，我可根据不同情况选用八式，但都是以前手小指侧向下切击敌的前手腕，随即

将后手朝敌进击。当我主动进击敌时，可用前手切击对方前手腕，也可用指尖朝敌戳击，然后将后手再朝敌穿击。第一段的八式，以穿掌作为主要进攻及防守的掌法，尤其是三穿掌，实战时可借助身体的提高与下蹲，不断变化穿击的高度，以加强威胁性。三穿掌可灵活运用于六十四式中有穿掌动作的套路中。穿掌的防守作用是以穿出之掌的手背一侧，去接触对方进攻之手臂，借前穿之势以磨化开对方之手臂。

第二段八式的共同手法是出式都是截腕，这是坎卦掌的特征。当敌以手进击我头部时，我前手内旋，以小指侧为力点截砍对方手腕，继而根据不同情况可选用八式中截腕之后的招术。

第三段八式的共同手法是出式都是转身分手领腕，这是艮卦掌的特征。当敌朝我头部或胸部进击时，我身体可顺势旋转，大多采用侧身对敌式朝敌前脚上步成摆步，同时以手背及小臂向体外侧拨引开敌之手，或张开虎口叨拉对方手腕，随即酌情选用八式中分手及领腕之后的招术。

第四段八式的共同手法是出式都是将前手朝胸前方摆动或压下，传统上说掩手，这是震卦掌的特征。若敌从我手心内侧朝我面部或胸部打来，我可选用八式中合适的掩手动作，磕开或压下敌之手臂，随即酌情选用八式中掩手之后的招术。若敌从我前手背一侧来叨拉或截打我的前手腕，我可用本段中第一式或第六式的动作，以挣脱或躲开对方之手。

第五段八式的共同手法是出式都是搭手前穿，这是巽卦掌的特征。若敌从我前手背外侧朝我头部打来，我可用前手背向外拦磕对方手臂，随即上步、同时用后手穿击对方。然后酌情选用八式中搭手前穿完后的招式。注意，此段实战应用时，

常将前穿处变为三穿，以利于招术的成功使用。

第六段八式的共同手法是出式都是捋腕，这是离卦掌的特征。若敌从我前手背外侧朝我头部或胸部打来，我可酌情选用八式中合适的叼捋敌手腕的动作，不管能否叼拉得住，都应迅速选用八式中捋腕之后的招术。

第七段八式的共同手法是出式都是为了防守下部，这是坤卦掌的特征。若敌朝我胸腹部以下部位进击时，可选用此八式中合适的招术。

第八段八式的共同手法是都含有滚腕反插或反拓的动作，这是兑卦掌的特征。在和敌技击过程中，可伺机选用此八式中合适的反插或反拓招术，攻击敌胸腹部。

六、舒筋养气功

舒筋养气功也叫外五形掌，是具有八卦掌转圈特点的气功中的动功。此功法是练习八卦掌六十四式者的辅助功法，同时又适合于很多种类型的人治病、防病，养生健身。

舒筋养气功的运动特点是以转圈为基础，模仿一些飞禽走兽的姿式及动作。练习此功，能舒通练习者的韧带，使外部各联接器官有较好的柔韧性和灵活性；同时进行采气，养气、练气，能使内部五脏六腑的功能得到改善或增强，起到预防和治疗多种疾病，养生延年的作用。练习技击者，还应该用两手的五指指尖抓住较重的物体演练，传统上是抓握特制的泥馒头，这样还可增强臂力、腕力，指力。

练此功法时，出式和收式关于调身，调息和调心的要求与练八卦掌六十四式的一样。

练此功法的过程中，无论转圈还是换式，都要求采用顺

腹式呼吸，同时特别强调用意念指挥采气，运气和发气。即在用鼻子吸气的同时，用意念引导用身体的皮肤上的汗孔往身体内部吸气，并且输送至丹田；在用鼻子呼气的同时，用意念引导丹田之中的气运输至身体的皮肤内，继而从汗孔往身体外面发出。第一训练阶段，吸气呼气的气孔应是两手心的劳宫穴，和两足心的涌泉穴，两臂及两腿上的经脉为气道。第二训练阶段，吸气呼气的气孔应是浑身所有的汗毛孔或汗孔，全身的经络均为气道；但仍以劳宫穴和涌泉穴为主要气孔。练此功法时呼吸均宜深长匀。此外，用五指指尖抓住物体练此功法时，注意不要将气朝身体外部发放。吸气过程同徒手演练时，呼气时应用意念将丹田之气贯输至两臂及十指尖。所持物体的重量应随着功力的增长而由轻至重，演练过程始终手持物体，两手心始终含空。

练此功法的过程中，应将较少的意念用于支配外部器官的动作，大部分意念用于动态的意守，即以意领气。气功锻炼的过程，按道家说法就是练丹的过程；气功锻炼的方法，关键的内容就是调息和调心。调息就是向丹田给风，调心中的意守就是向丹田加火。经过气功锻炼，可把人体外宇宙间的含有高能精微物质的真气，通过采气运入丹田，经过养练，进行浓缩，成为“丹”，并且存储于“丹田”。明了了这一气功道理，在室外演练舒筋养气功时，调心方面还应注意指挥正确地采气。所采的气应是日精月华和良性植物发放出的气体，因此应针对自己的身体状况正确地选择练功场地。心火大者应采地气和太阴（月亮）之气；阴虚发凉者应多采日精；心脏有病者可多采梧桐树气；肺有病者可多采杨树气；欲提精神者可多采松柏之气。

六十四式图谱

出 式

面朝正北，两腿并拢伸直，站于圆圈的正西方位；两臂伸直下垂，两掌心贴于两腿外侧；目视前方（图1）。



图 1



图 2

身体向左，继而向右旋转；两臂随之向左前方抡摆，继而左掌屈肘收于胸前，掌心朝下，右掌屈肘外旋收于右肋侧，掌心朝上；同时，两腿屈膝半蹲；目视前方（图2）。



图 3

上动不停，右脚沿圈上步，同时，右掌向前穿出；左掌外旋屈肘收于右肘内侧，掌心朝上；目视前方（图 3）。

上动不停，左脚沿圈上步，开始转圈；与此同时，身体右转；两臂内旋，撑腕垂肘成正旋抱盘式（图 4）。



图 4

第一路

第一式 前穿掌（正旋）

正旋抱盘式转圈，右
脚在前时（图5）。



图5



图6

左脚沿圈上步，脚尖里扣，身体右转，右脚跟向里转成马步；同时，右掌以小指侧为力点，向下抡切，手腕伸直；左掌屈肘收至左肋侧；目视前方（图6）。



图 7

左掌贴右小臂下方，向前直臂穿出；右掌屈肘收至左肘内侧下方；同时身体右转且向右移；右腿伸展微屈；左脚屈膝提至右膝内侧；目视前方（图 7）。

右腿屈膝半蹲；左脚向前上步，开始转圈；与此同时，两臂撑腕，垂肘成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我正旋转圈，对方从圆心方向用手击我，我即朝对方右侧上左脚，同时，用右手向下切截对方手腕，然后立即用左手穿击对方，或用穿击之法以左手背一侧分化对方打来的另一手臂之力。

第二式 磨掌（反旋）

反旋抱盘式转圈，左
脚在前时（图8）。



图8



右脚沿圈上步成右扣
步：两手姿式不变；目视
左手方向（图9）。

图9



图10

身体左转，左脚提起，脚尖外展向前落步成左摆步；同时，左臂内旋，以小指侧为力点，向左前方抡削，掌心朝前下方；右掌内旋屈肘收于右肋侧，掌心朝上；目视前方（图10）。

右脚上步成右虚步；身体稍左转；同时，左臂外旋垂肘，掌心朝上；右掌向前穿至左肘下方；目视前方（图11）。



图11

上动不停。身体右转；右脚向右前方摆步；同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧；目视前方（图12）



图12

上动不停。身体继续右转；左脚上步，开始转圈；与此同时，两臂内旋、撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方从圈心方向用手朝我打来，我朝对方前方上左脚，同时，身体左转，用左掌去削砍对方手腕。如果对方又用另一手向我击来，我即朝对方右前方上右脚，同时将右掌穿至对方手臂右侧，继而上左脚，右手边内旋，边向右拨摆，以磨化开对方进击之力。左掌可伺机推拓对方右肋或背后侧。

注意：此式是八卦掌的一个最基本的掌法，六十四式中绝大多数掌式都利用此式衔接，以变为抱盘式转圈。

第三式 腕打撞膝靠身掌（正旋）



图13

正旋抱盘式转圈，右
脚在前时（图13）。

左脚沿圈上步成左扣
步：两手姿式不变；目视
右手方向（图14）。



图14

身体右转，右脚提起，脚尖外展向前落步成右摆步；同时，右臂垂肘，以掌背为力点，随转体向右摆拨；左掌外旋屈肘收于左肋侧，掌心朝上；目视前方（图15）。



图15.



图16

左脚朝右脚尖前方上步，脚尖里扣。身体随即右转；右脚跟内旋并于左脚右侧，两腿屈膝半蹲；同时，左掌外旋，贴右臂外侧朝前上方穿出，掌心朝内；右掌向下收至左肘内侧，掌心朝内；目视前方（图16）。



图17

身体右转，两脚尖均向右展；同时，左掌内旋、向右摆至体右前方，掌心朝下；右掌内旋，向左伸至体左前方，掌心朝下；两臂交叉，左外右内；目视右前方（图17）。

上动不停。左腿伸直；右脚屈膝上提至左膝内侧；同时，右掌变勾手，以腕凸部为力点，向前上方抡打，勾尖朝下；左掌向左后方摆动至体后侧成勾手，勾尖朝上；目视前方（图18）。



图18

左腿屈膝，右脚向前落步；同时，右勾手变掌撑腕，虎口张开；左勾手变掌，外旋上举；目视前方（图19）。



图19

上动不停。右掌向右前方摆动抓握，顺势向后拉摆至体右后侧，变为勾手，勾尖朝上；左臂以小指侧为力点，向左前方弧线横砍出；同时，身体前移，左脚屈膝提至右膝内侧；目视前方（图20）。



图20



图21

左脚尖外展向前落步；
右腿屈膝半蹲；同时，左
臂屈肘；右勾手变掌，屈
肘收至右肋侧，掌心朝上；
目视左前方（图21）。

上动不停。左臂内旋，
以小指侧为力点，朝左前
上方推掀；右掌撑腕内旋，
以掌根为力点，向左前方
推拓，指尖朝上；同时，
右脚屈膝提至左膝内侧；
目视左前方（图22）。



图22

身体右转，右脚尖外展向前落步为右摆步；同时，右臂勾腕屈肘，以小指侧为力点，向右前方弧线撩摆；左掌屈肘，外旋向下收至左肋侧，掌心朝上；目视前方（图23）。



图23



图24

左脚向前上步成左侧虚步；身体稍右转；同时，右臂外旋垂肘，掌心朝上；左掌向前穿至右肘下方；目视前方（图24）。

上动不停。身体左转；左脚向前方摆步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧；继而两臂内旋，撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：若对方用手，从右前方朝我打来，我可以右腕凸部向上击打其臂，顺势以左掌向其抡砍。若对方用手从左前方朝我打来，我可以左掌向上掀推其臂，同时出右掌推拓其胸。

第四式 挣手撤身带撩阴



图 25

右脚朝左脚右侧上一大步；身体右移；左脚随即屈膝提至右膝内侧；同时，左臂外旋屈肘，向右抽摆至胸前，掌心朝内；右掌外旋收至胸前，掌心朝内；目视左方（图26）。

反旋抱盘式转圈，左脚在前时（图25）。



图26

左脚向左落步成马步
同时，两掌内旋，以小指
侧为力点，分别向体两侧
推拓，指尖朝上；目视左
方（图27）。



图27



图28

身体向右移；左脚屈
膝收至右膝内侧；同时，
左臂垂肘外旋，以小指侧
为力点向右抡磕，掌心朝
上；右掌外旋，掌心朝上；
目视左方（图28）。



图29

身体左转；左脚向前落步；同时，左掌内旋撑腕，虎口张开，掌心朝前；右掌上举；目视前方（图29）。

上动不停。右脚向前朝圈心方向上步成右弓步；同时，左掌向前抓握，顺势向下拉摆至体左后侧，变为勾手，勾尖朝上；右臂以小指侧为力点，向前抡劈；目视前方（图30）。



图30

身体左转,左腿屈膝,脚尖外展,右腿伸直,脚尖里扣成左弓步;同时,右掌内旋向下收至体右后侧,变为勾手,勾尖朝上;左勾手变掌,外旋向上穿至胸前方,掌心朝上;目视后方(图31)。



图31



图32

右脚向前上步,脚尖里扣;身体左转;左脚随即屈膝收至右膝内侧;同时,右勾手变掌,外旋屈肘收至右肋侧,随即贴左掌上方向前穿出,掌心朝上;左掌屈肘收至右肘内侧;目视右手方向(图32)。



图 33

身体左转，右脚跟外展，左脚向前落步成左弓步；同时，左臂向下伸直经左大腿内侧，以食指侧为力点，向前擦出；右掌内旋向下收至体右后侧，变为勾手，勾尖朝上；目视右方（图33）。

左脚尖外展，右脚向前上步成右侧虚步；身体稍左转；同时，左臂外旋垂肘，掌心朝上；右勾手变掌，外旋屈肘，经右肋侧穿至左肘下方，掌心朝上；目视前方（图34）。



图 34

上动不停，身体右转；右脚向右前方摆步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧；继而两臂内旋，撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方用左手，从我左手外侧来抓握我的左手腕，我身体向右撤移，同时左手边外旋，边朝胸前抽摆，以挣脱对方之手，并迅速用左手再向对方推拓。若对方从我左手内侧来打我胸部，我可用左手向右碰摆，拦截开对方手臂，并迅速用左手再向对方推拓。

第五式 进步前穿反臂锤（正旋）

正旋抱盘式转圈，左脚在前时（图35）。



图35



图36

右脚朝圆心方向上步成右虚步；同时，右臂外旋，以掌背为力点向右翻压，掌心朝左上方；左掌外旋屈肘收至左肋侧，掌心朝上；目视前方（图36）。

右脚前移半步。左脚随即向前上步，脚尖里扣；右脚跟抬起；同时，两掌内旋使小指侧朝下；目视前方（图37）。



图37

上动不停，左掌向前直臂穿出；右掌屈肘收至左肘下侧；身体随之右转；同时，右脚屈膝提至左膝内侧；目视左掌方向（图38）。



图38



上动不停，以左脚前掌为轴心，身体向右转180°，右脚随转体向右落步；同时，两掌变拳；目视右侧（图39）。

图39



图40

上动不停。身体继续右转，左脚尖里扣，右腿脚尖外展、屈膝成马步；同时，右拳以拳背为力点，由左向右横抡至体右侧；左拳以拳背为力点，屈肘抡打至头的左上方；目视右侧（图40）。

身体右转，右脚尖外展，左脚随即向前上步成左扣步；同时，左拳变掌，臂外旋向下收至左肋侧，掌心朝上；右拳变掌，臂内旋使小指侧朝上；目视前方（图41）。

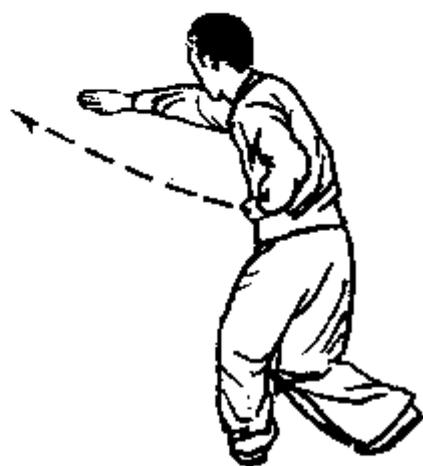


图41

右掌不变；左掌经右掌下向前穿出，掌心朝上；身体稍向左前倾俯；同时，右脚屈膝提至左膝内侧；目视左手方向（图42）。



图42



身体向后、向右翻转，右掌屈肘向上，向后，再向右弧线摆动至脸前，掌心朝上；左掌随之屈肘摆动至头部左上方，掌心朝下，与右掌相对；目视前方（图43）。

图43



图44

上动不停。身体右转；右脚随即向前落步为右摆步；同时，右臂内旋屈肘，以小指侧为力点向下，向右摆擦；左掌外旋屈肘向下收至腹前，掌心向上；目视右手方向（图44）。

左脚向前上步成左侧虚步；身体稍右转；同时，右臂外旋垂肘，掌心朝上；左掌向前穿至右肘下方；目视前方（图45）。



图45

上动不停。身体左转：左脚向左摆步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我正旋转圈，对方从圈心方向以手朝我打来，我即朝对方前脚左侧上右脚，同时以右掌背向右压碰对方前臂。随即上左脚，以左掌穿击对方。如果对方后撤，我即身体右转，右脚倒插落步，随即以右拳背平抡横击对方。

第六式 捋腕削头连砍掌（反旋）

反旋抱盘式转圈，右脚在前时（图46）。



图46



图47

身体左转；左腿提起，脚尖外展朝圈心方向上步；右脚跟随之抬起；同时，左掌虎口张开，向左前方摆动，随即向下抓握；右掌护于左肘内侧；目视前方（图47）。

右脚向前上步成右虚步；同时，左手屈肘后拉至左肋侧，掌心朝下；右掌以小指侧为力点向前推掖，掌心朝下；目视前方（图48）。



图48

右脚稍向前移、落步，脚尖外展，左脚随即向前上步成左虚步；身体随之右转；同时，右臂内旋屈肘收至头右前方，小指侧朝上；左手变掌外旋，以小指侧为力点向前、向右抡砍；目视前方（图49）。



图49



图50

左脚稍前移，全脚掌落地；同时，左臂勾腕屈肘，以小指侧为力点向下、向前撩出；右掌屈肘，外旋向下收至右肋侧，掌心朝上；目视前方（图50）。



图51

右脚向前上步成右侧虚步；同时，左臂外旋垂肘，掌心朝上；右掌向前穿至左肘下方；目视前方（图51）。

上动不停。身体右转；右脚向右摆步，开始转圈；与此同时，右掌向左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左手屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对手从圈心方向用手朝我进击时，我即上左脚，同时左掌张虎口，向左前方抓握对方手腕。然后，我迅速上右脚，同时用右掌去推掖对方的手臂或头部，如对手向上掀架我的右臂，我使用左掌朝对方横砍。

第七式 蹲身截腿连穿掌（正旋）

正旋抱盘式转圈，右
脚在前时（图52）。



图52



图53

左脚朝前上步；身体
下蹲；右脚跟随之抬起；
同时，右掌以小指侧为力
点，在体右侧向下抡切；
左掌垂腕以食指侧为力点
向上磕掀；目视右侧（图
53）。



图54

身体右转；右脚朝圈心方向上步成右弓步；同时，右掌向右拨转，继而朝前穿出，小指侧朝下；左掌向下落至左肋侧；目视前方（图54）。

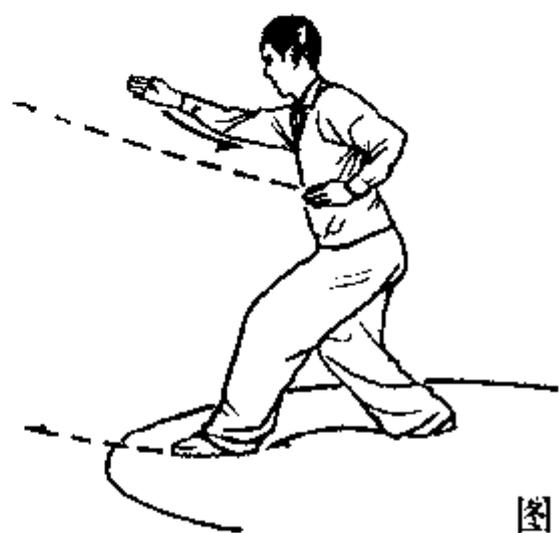


图55

左脚向前上步；（图55）。

上动不停。右脚向前垫步；左掌向前穿出，右掌屈肘后抽至右肋侧；目视前方（图56）。



图56



图57

左脚尖外展落步；身体向左翻转；右脚上步，脚尖里扣并于左脚内侧；同时，左臂内旋，以小指侧为力点向上、向左抡劈，右掌随之向下摆至左臂内侧下方；目视左侧（图57）。

左脚向前上步，开始转圈；与此同时，两臂撑腕垂肘成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我正旋转圈，对方从圈心方向用手或脚朝我胸部以下部位打来时，我即身体下蹲，用右掌向下切截对方手臂或腿，随即上右脚、用右掌向对方穿击。

第八式 海底捞月（反旋）



图58

反旋抱盘式转圈，左脚在前时（图58）。

右脚向前上步：左脚跟提起；同时，左掌屈肘向里收至左肩前，再向下、向后摆至身后；右掌待左掌收至左肩前，即以小指侧为力点，贴左小臂外侧向右前上方抡砍，掌心朝前；目视前方（图59）。



图59

上动不停。右掌虎口张开，向下抓握，再弧线向后拉，至体后变勾手，勾尖朝上；左臂外旋，以指尖为力点向前上方戳击；同时，左腿伸直，身体前倾；目视前方（图60）。



图60



图61

身体左转；右腿屈膝全蹲，右脚跟外展；左腿伸直铺平成左仆步；同时左掌勾腕，屈肘向下贴左腿外侧反插，掌心朝上；右勾手随之摆动至身体右侧，勾尖朝上；目视左手方向（图61）。



图62

身体左移；左腿屈膝，脚尖外展；左臂外旋、顺势向斜上方探出；目视前方（图62）。

上动不停。右腿屈膝，经左踝内侧，向前伸膝探出，脚面绷直；身体前俯；同时，左掌随身体左转，向左后方平摆；右勾手变掌，臂外旋，随右腿动作向前撩出，掌心朝上；目视右手方向（图63）。



图63

右腿屈膝，里扣落步，身体随之左转，重心向右移；同时，右掌屈肘，向左自头顶后方，向前弧线摆动；左掌随之稍向下摆；目视左侧（图64）。



图64



图65

上动不停。身体继续左转；右脚跟随之外展；左腿屈膝提至右腿内侧；同时，左掌外旋，勾腕屈肘收至左肩前；右掌摆至体右侧成勾手；目视左侧（图65）。

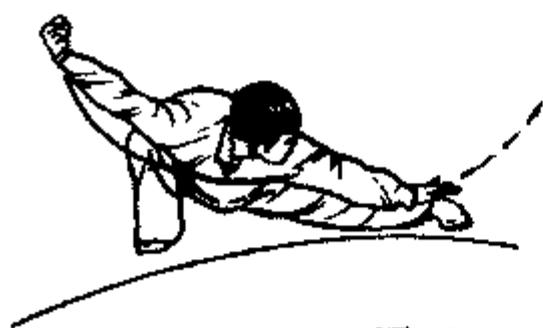


图66

上动不停，左脚沿圈向左落步成左仆步；同时，左掌向下经左腿外侧，反插至左脚上方，掌心朝上；右臂内旋、使勾尖朝上；目视左手方向（图66）。

沿圈重复图61至图66的动作两次。然后，身体左移；左腿屈膝，脚尖外展；左臂外旋、顺势向斜上方探出；右勾手变掌外旋，屈肘向下、向前收至右肋侧，掌心朝上；目视前方（图67）。



图67

右脚沿圈上步成右虚步；身体稍左转；同时，左臂外旋垂肘、掌心朝上；右掌向前穿至左肘下方；目视前方（图68）。



图68

上动不停。身体右转；右脚沿圈上步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左手屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：若对方在我体左前侧，以右脚或器械朝我腰部以上部位横击时，我可伏身铺地成左仆步，以躲避或以左臂分解对方的攻击，并伺机用掌朝对方插击。

第二路

第一式 蹲式错脚向前踢（正旋）



图69

正旋抱盘式转圈，左
脚在前时（图69）。

身体右转，右脚朝圈
心方向上步成右虚步；同
时，右掌以小指侧为力点，
向前向下切压；左掌屈肘
收至左肋侧；目视前方
（图70）。



图70

身体前移，左腿提起，以全脚掌为力点向前蹬踹；同时，左掌向前直臂穿出，小指侧朝下；右掌屈肘收至右肋侧；目视前方（图71）。

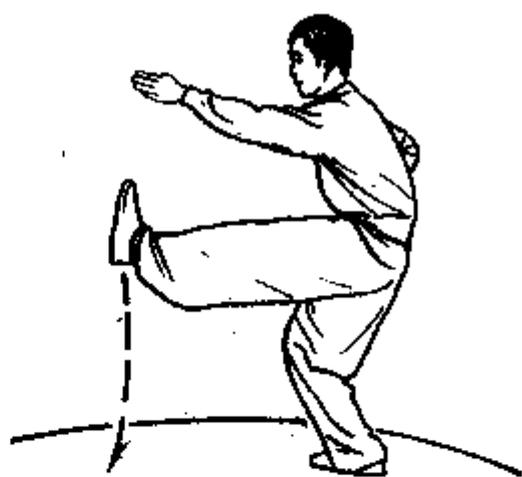


图71



图72

左腿屈膝向前落步；身体随即前移；目视前方（图72）。



图73

右腿提起、以全脚掌为力点向前蹬踹；同时，右掌向前直臂穿出，小指侧朝下；左掌屈肘收至左肋侧；目视前方（图73）。

右脚屈膝向前落步；同时，右臂垂肘；左掌向下垂落至胯左侧；目视前方（图74）。



图74

上动不停。左脚向前上步并于右脚内侧；两腿屈膝半蹲；同时，左臂以食指侧为力点向前撩出；右掌屈肘向左摆动，以掌心拍压左小臂上方；目视前方（图75）。



图75



图76

身体向左翻转；两脚跟随之均向右拧；同时，左臂内旋，以小指侧为力点向上、向左抡劈；右掌随之摆至左肘内侧下方；目视左方（图76）。

左脚向左前方上步，开始转圈；同时，两臂撑腕垂肘成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我正旋转圈，对方从圈心方向用手朝我打来，我朝对方前脚左侧上右脚，同时用右手切击对方手腕，随即用左掌穿击对方，用左脚蹬踹对方。如果对方后撤，我落下左脚，随即用右掌穿击对方，用右脚蹬踹对方。

第二式 截腕双弹踢（反旋）



图77

反旋抱盘式转圈，右脚在前时（图77）。

身体左转；左脚向前朝圈心方向上步；同时，左臂内旋，以小指侧为力点，向左前方抡削，掌心朝前下方；右掌屈肘收于右肋侧；目视前方（图78）。

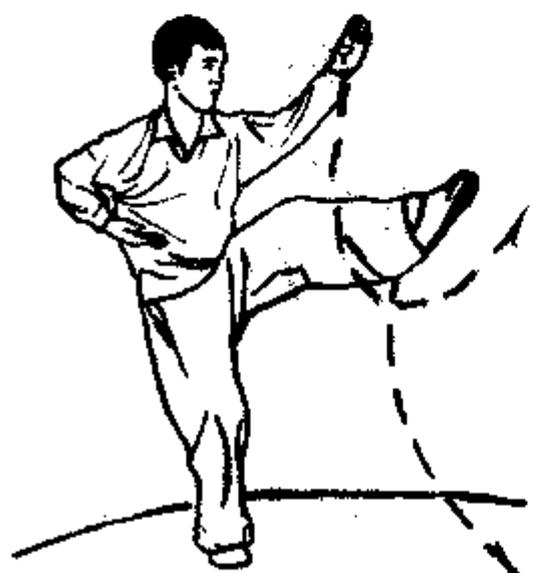


图78

右腿屈膝提起，以脚面为力点，向前弹踢出；两手姿式不变；目视前方（图79）。



图79



左腿起跳腾空，顺势以脚面为力点，向前弹踢出；右腿随即屈膝向前落步；两手姿式不变；目视前方（图80）。

图80



图81

左脚屈膝向前落步成左虚步；同时，左臂外旋，勾腕屈肘，以小指侧为力点向下、向前摆撩出；右掌位于右肋侧，掌心朝上；目视前方（图81）。

右脚向右前方上步成右侧虚步；同时，左臂外旋垂肘，掌心朝上；右掌向前穿至左肘下方；目视前方（图82）。



图82

上动不停，身体右转；右脚向右摆步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋，撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方从圈心方向用手朝我打来，我朝对方前脚右侧上左脚，同时用左掌削砍对方手臂左侧，继而起右脚弹踢对方。如果对方拦击我右腿，我右腿快速回抽，左脚立即弹踢出。

第三式 领腕勾踢连横踢（正旋）

正旋抱盘式转圈，右脚在前时（图83）。



图83



图84

左脚前圈上步成左扣步；两臂姿势不变；右掌虎口张开；目视右手方向（图84）。



图85

身体右转；右脚提起，脚尖外展向前落步为右摆步；同时，右掌内旋，向右前方抓握，继而向前领推；左掌随于右肘内侧下方；目视前方（图85）。

上动不停。身体继续右转；左脚脚尖勾起，以脚背为力点向右斜上方勾踢出；两掌姿势不变；目视左前方（图86）。



图86

上动不停。身体继续
右转；左脚屈膝下落成左
扣步；右手变掌收于胸前，
与左手交叉；目视右后方
（图87）。



图87



身体右转；右腿屈膝
提起，以脚外侧为力点，
向右横端；同时，两掌以
小指侧为力点，分别向左
右推掖，掌心朝下；目视
右侧（图88）。

图88



图89

身体右转,右腿屈膝,脚尖外展向下落步为右摆步;同时,右臂外旋、勾腕屈肘,以小指侧为力点向下,向右前方摆撩;左掌屈肘外旋向下收至左肋侧,掌心朝上;目视前方(图89)。

右脚尖稍外展,左脚向前上步成左虚步;身体稍右转;同时,右臂外旋垂肘、掌心向上;左掌向前穿至右肘下方;目视前方(图90)。



图90

上动不停。身体左转：左脚向前上步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧；继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我正旋转圈，对方从圈心方向以右拳击我，我右脚朝对方前脚的前方斜上步，同时右掌张开虎口从外侧去叼握对方右手腕，并向前推领。随即抬左脚朝对方前腿踝部勾踢，以使对方跌倒。如对方闪开，我则借向右勾踢之势，迅速右转落左脚，伺机起右脚朝对方横踹，右手则向前推掖，以封对方之眼，或拦截对方进击之手。

第四式 探掌斜踹连三腿（反旋）

反旋抱盘式转圈，右脚在前时（图91）。



图91



图92

左脚朝圈心方向上步成左虚步；同时，左掌以掌心为力点，屈肘向里、向下摆压，右掌内旋，屈肘收至右肋侧，掌心朝下；目视左前方（图92）。

身体前移；右腿屈膝提起，以全脚掌为力点，贴左膝前面朝左前方蹬踹，脚前掌斜朝右上方；同时，右掌贴左掌背向左前方穿出；左掌屈肘收至右肘下方；目视左前方（图93）。



图93

身体前移；右腿屈膝向前落步，与左腿交叉成高坐盘步；同时，右臂屈肘与左臂交叉护于胸前，左外右里；目视左前方（图94）。



图94



右脚向上起跳；左腿随之屈膝提起，以脚外侧为力点向左下方蹬踹；同时，两掌向上抬起，以小指侧为力点、分别向左右掖切；目视左方（图95）。

图95



图96

上动不停。右脚落步后，左脚朝右脚收拢，继而屈膝向上高提；同时，两掌向下、向里收至腹前，继而屈肘向上提，交叉护于胸前，左外右里；目视左侧（图96）。

上动不停。右脚向上起跳，待下落时，左脚以脚外侧为力点向左下方蹬踹；同时，两掌以小指侧为力点，分别向左右掖切；目视左方（图97）。



图97

再重复图95到图96的动作一次,即又横端一次,然后又成图97的姿式。然后,左腿屈膝,脚尖外展向左前方落步为左摆步;同时,左臂外旋,勾腕屈肘,以小指侧为力点向下、向前摆擦;右掌屈肘外旋向下收至右肋侧,掌心朝上;目视前方(图98)。



图98



图99

右脚朝右前方上步成右侧虚步;同时,左臂外旋垂肘,掌心朝上;右掌向前穿至左肘下方;目视前方(图99)。

上动不停。身体右转：右脚向右摆步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方从圈心方向以手朝我打来，我即将左脚朝对方前脚右侧上步，同时用左手向内摆压对方手臂。随后，我用右手朝位于我左前侧的对方穿击，同时用右脚朝对方前腿斜踹。如果对方后撤，我即落右脚，起左脚横踹对方，继而右脚连续起跳跟近对方，同时用左脚连续横踹对方，与此同时，用左掌不断地朝对方手臂或面部推掖。

第五式 前穿后撞窝心脚（正旋）



图100

正旋抱盘式转圈，左脚在前时（图100）。

右脚朝圈心方向上步或右虚步；同时，右臂外旋，以掌背为力点向右翻压，掌心朝左上方；左掌外旋屈肘收至左肋侧，掌心朝上；目视前方（图101）。



图101



图102

右脚前移半步。然后，左脚向前上步，脚尖里扣；右脚跟抬起；同时，身体稍右转；两臂内旋使小指侧朝下；目视前方（图102）。

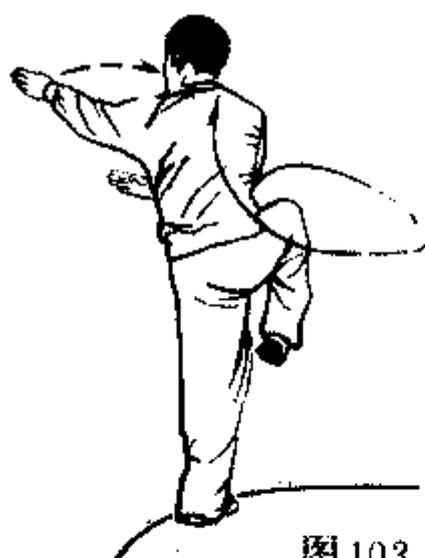


图103

上动不停。左掌向前直臂穿出；右掌屈肘收至左肘内侧下方；同时，身体随之右转；右脚屈膝提至左膝内侧；目视左手方向（图103）。

身体右转，左脚跟随之外展；同时，右掌以掌背为力点，向右平抡，继而屈肘收至脸右侧，掌心朝前；左掌随之屈肘收至脸左侧，掌心朝前；目视前方（图104）。



图104

右脚向右侧落步成马步；两掌随即以小指侧为力点，向前推撞；目视前方（图105）。



图105



两掌虎口张开，以小指侧为力点向上，分别向左右摆动抓握；右腿随即屈膝提起；目视前方（图106）。

图106



图107

上动不停，以右脚尖为力点向前上方蹬出，脚面绷直；身体稍后仰；同时，两手屈肘拉至两肋侧；目视前方（图107）。

右脚屈膝收至身前，随身体右转向前落步成右摆步；同时，右手变掌，以小指侧为力点向前摆撩；左手变掌外旋，掌心朝上；目视前方（图108）。



图108

左脚向前上步成左虚步；身体稍右转；同时，右臂外旋垂肘，掌心朝上；左掌向前穿至右肘下方；目视前方（图109）。



图109

上动不停，身体左转；左脚向左前方摆步，开始转圈；与此同时，左掌向右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：当我以左掌朝前面对手穿击，后面又有对手朝我进击，我可右转体，以右掌背向右抡磕对方之手臂，随即以两掌朝对手的胸腹部或进击之手臂推撞。如对方以两手击我两耳，或抓我两肩，我则以两掌朝两侧叼握对方手腕，随即以右脚蹬踹对方胸部。

第六式 捋腕截肘连横端（反旋）

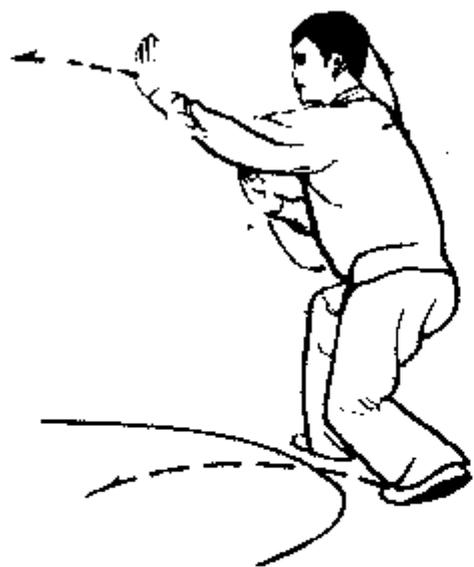


图110

反旋抱盘式转圈，右
脚在前时（图110）。

左脚尖外展朝圈心方
向上步；右脚跟随之抬起；
同时，左掌虎口张开，以
小指侧为力点向左前方抡
砍，掌指朝上；右掌向下向
右摆至身体右侧；目视前
方（图111）。



图111

上动不停。身体左转；左脚尖外展，右腿脚跟外旋，以膝前部贴左膝后部，成高坐盘式；同时，左掌向下抓握，随即外旋屈肘收至左肋侧，掌心朝上；右掌变拳外旋，以小指侧为力点向左前方抡砸；目视右前方（图112）。



图112



右腿屈膝提起，以脚外侧为力点向右横踢；同时，两手变掌内旋，以小指侧为力点分别向左右推掖，掌心朝下；目视右侧（图113）。

图113



图114

右脚屈膝收至左膝内侧；同时，左掌屈肘收至胸前，掌心朝右；右臂向下、向左摆，以肘内侧贴于左掌心；目视右侧（图114）。

身体稍右转；右脚向前上步；左脚随即向前跟半步成右虚步；同时，右臂内旋，以小指侧为力点向上、向前抡劈；左掌随之向下摆至腹前；目视前方（图115）。



图115

身体右转；右脚向右前方摆步，开始转圈；与此同时，两臂撑腕垂肘成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方从圈心方向用手朝我打来，我即上左脚，同时，左掌向左前方抓握对方手腕，继而边拧，边屈肘向后拉，右拳则向前抡砸对方肘部或面部。如对方抽身后撤，我即起右脚横端，用右掌拦截对方手臂，继而落右脚，以右掌向前抡劈对方。

第七式 弓步单切连勾踢（正旋）

正旋抱盘式转圈，左脚在前时（图116）。

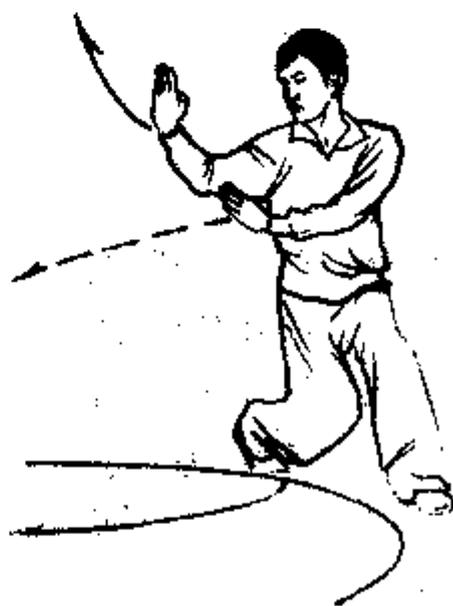


图116

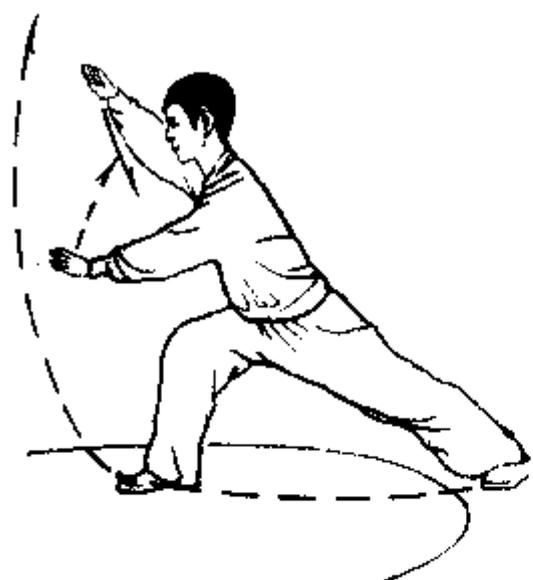


图 117

身体右转：右脚朝圆心方向上步成右弓步；同时，左掌以小指侧为力点，向前下方切压，掌心朝右后方；右臂以食指侧为力点，向上磕摆；目视前方（图117）。

身体前移：左腿脚尖勾起，以脚尖为力点，直腿向前、向上勾踢；同时，两臂屈肘，交叉收至胸前，左外右内；目视前方（图118）。

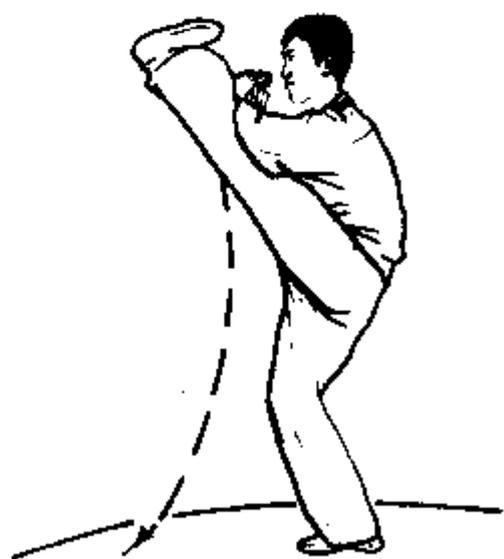
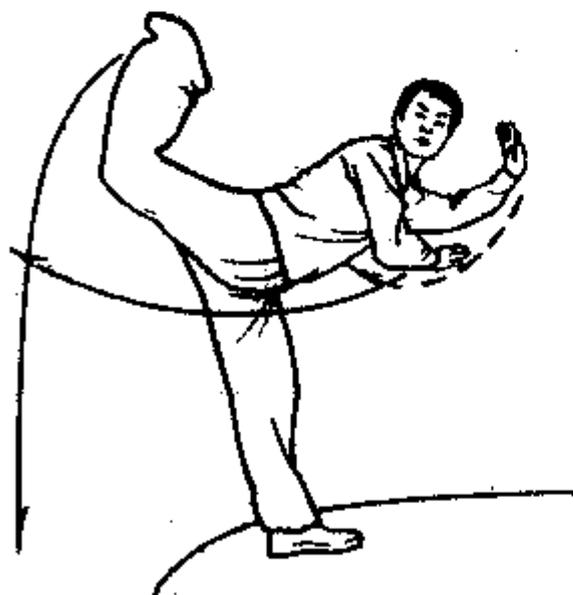


图 118

身体右转；右脚跟随
之里转；左腿屈膝、脚尖
里扣落步；两臂姿式不变；
目视右后方（图119）。



图119



上动不停，身体继续
右转；右脚跟里转，继而
以脚掌为力点向后、向上
倒撩，脚面绷直；两手姿
式不变；目视右后方（图
120）。

图120



图121

上动不停,身体右转;左脚跟随之外展;右腿屈膝落步成马步;同时,右掌以小指侧为力点向下、向右撩出;左掌屈肘,外旋向下收至腹前,掌心朝上;目视右方(图121)。

身体右转;右脚尖外展;左脚随即向左前方上步成左侧虚步;同时,右臂外旋垂肘,掌心朝上;左掌向前穿至右肘下方;目视前方(图122)。



图122

上动不停，身体左转；左脚向左摆步，开始转圈；与此同时，左掌向右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我正旋转圈，对方从圈心方向以右脚朝我踹来，或横踢来，我即上右脚，同时以左掌向下切截对方之腿，右手上扬准备截击对方之手。如对方收腿，我左脚可向前勾踢。

第八式 仆步反拓连斜踹（反旋）

反旋抱盘式转圈，左脚在前时（图123）。



图123



右脚沿圈上步成右扣步；两手姿式不变；目视左手方向（图124）。

图124

身体左转：左脚提起，脚尖外展向前落步成左摆步；同时，左臂外旋，以掌背为力点向左翻压，掌心朝右上方；右掌外旋屈肘收至右肋侧，掌心朝上；目视前方（图125）。



图125

右脚向前上步成右扣步；身体随之左转；两臂姿式不变，随转体向左摆动；目视左手方向（图126）。

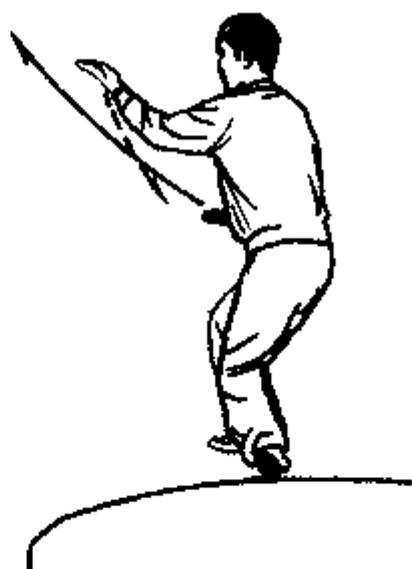


图126



图127

上动不停。右掌贴左手背朝右前方穿出；左掌屈肘收至右肘内侧；身体随之左转；同时，左脚屈膝提至右膝内侧；目视右手方向（图127）。



图128

身体左转；右腿屈膝全蹲，脚跟外展；左脚沿圈向左落步成左仆步；同时，左掌勾腕内旋，以掌根为力点向左推拓，小指侧朝上；右掌屈肘收至右肩前方，掌心朝上；目视左手方向（图128）。

左腿屈膝，脚尖外展；身体左转且向前移；右脚跟抬起；同时，右臂内旋，经左臂上方向前伸出，与左臂交叉护于胸前，掌心均朝下；目视前方（图129）。



图129

上动不停。身体前移；两臂以掌背为力点向上、再分别向左向右摆动，掌心朝上；同时，右腿屈膝提起，脚尖向右外翻，以全脚掌为力点向前斜踹，脚尖斜朝右上方；目视前方（图130）。



图130



图131

身体左转；左脚跟里转；右腿屈膝里合落步成右侧虚步；同时，左臂先内旋，再外旋垂肘，掌心朝上；右掌内旋屈肘，向下经右肋侧穿至左肘下方，掌心朝上；目视前方（图131）。

上动不停，身体右转；右脚向右摆步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：技击中，我左脚在前，对方从前面上步用手朝我打来，我即用交叉于胸前的两手臂向上向两侧拨磕，同时用右脚朝对方前腿斜踹。

第三路

第一式 提腿三穿（正旋）

正旋抱盘式转圈，右脚在前时（图132）。



图132



图133

左脚沿圈上步，脚尖里扣；身体右转；右脚跟向里转成马步；同时，右掌以小指侧为力点，向下抡切，手腕伸直；左掌屈肘收至左肋侧；目视前方（图133）。



图134

左掌贴右小臂下方，向前直臂穿出；右掌屈肘收至右肋侧；同时，身体右移；左脚屈膝提至右膝内侧；目视前方（图134）。

左脚朝左落步；身体左移；右脚随即屈膝提至左膝内侧；同时，右掌贴左小臂下方，向前直臂穿出；左掌屈肘收至左肋侧；目视前方（图135）。



图135

右脚尖稍外展向右落步；身体右移且向右稍转；左脚随即屈膝提至右膝内侧；同时，左掌贴右小臂下方，仍朝圈心方向，直臂穿出；右掌屈肘收至左肘内侧下方；目视左手方向（图136）。



图136

身体稍右转；左脚向前落步，开始转圈；与此同时，两臂撑腕垂肘成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我正旋转圈，对方从圈心方向用手击我，我即朝对方右侧上左脚，同时用右手向下切截对方手腕，然后立即用左手穿击对方，继而再穿右，再穿左，连续进击对方。

第二式 进步上冲拓心掌（反旋）



反旋抱盘式转圈，右
脚在前时（图137）。

图137

左脚朝圈心方向上步
成左虚步；身体前移；同
时，左臂内旋，以小指侧
为力点向左前方抡削，掌
心朝前下方；右掌屈肘收
于右肋侧；目视前方（图
138）。



图138

身体前移：右脚向前上步成右弓步；同时，右掌朝前上方直臂穿出，小指侧朝下；左掌屈肘收至左肋前侧；目视前方（图139）。



图139



右臂内旋向上扬举；左掌撑腕，以掌根为力点向前推拓，指尖朝上；同时，左脚向前上步并于右脚内侧；目视前方（图140）。

图140



图141

右臂以掌心为力点，向前下方抡砸；左掌屈肘收至胸前部，掌心朝前；两腿姿式不变；目视前方（图141）。

身体稍右转；右脚跟里转，左脚随即向前上步成左虚步；同时，左臂勾腕，以小指侧为力点向下、向前撩摆；右掌屈肘，外旋向下收至右肋侧，掌心朝上；目视前方（图142）。



图142

右脚向前上步成右侧虚步；同时，左臂外旋垂肘，掌心朝上；右掌向前穿至左肘下方；目视前方（图143）。



图143

上动不停，身体右转；右脚向右摆步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方从圈心方向用手击我，我即上左脚，同时用左手向左前方抡削对方手腕，随即上右脚，以右掌穿击对方面部。如果对方用手臂向上掀架我右臂，我立即用左掌推拓对方胸部，继而用右掌砸击对方头部。

第三式 立掌劈顶（正旋）



图144

正旋抱盘式转圈，右
脚在前时（图144）。

左脚沿圈上步成左扣
步；两手姿式不变；目视
右手方向（图145）。



图145

身体右转；右脚提起，脚尖外展向前落步成右摆步；同时，右臂外旋，以掌背为力点向右翻拨，掌心朝左上方；左掌外旋屈肘收于左肋侧，掌心朝上；目视右手方向（图146）。



图146



图147

左脚朝右脚尖前方上步成左扣步；身体随即右转；同时，左掌经右肘下方，朝左脚尖所指方向穿出；右掌屈肘收于胸前；目视左手方向（图147）。



图148

身体右转；右腿提起、脚尖外展向前朝圈心方向上步成右弓步；同时，右臂以食指侧为力点向右、向前上方抡挑，顺势举于头前上方，小指侧朝前；左掌屈肘内旋收至肋侧，顺势向前穿出，小指侧朝下；目视前方（图148）。

左腿屈膝；身体后移成右虚步；同时，右臂以小指侧为力点，向前下方抡劈；左掌外旋屈肘收至左肋侧，掌心朝上；目视前方（图149）。



图149

右脚向前移半步；身体前移；左脚随即向前上步；同时，左掌向前直臂穿出；右掌屈肘收至胸前；目视前方（图150）。



图150



图151

身体右转；两腿脚跟均向左转成马步；同时，右臂内旋，以小指侧为力点向右抡削，掌心朝下；左掌屈肘内旋收于左肩前，掌心朝下；目视右方（图151）。



图152

左脚跟外展；右腿提起，随身体右转而向前落步成右摆步；同时，右臂外旋，勾腕屈肘，以小指侧为力点向下，向右前方摆擦；左掌外旋向下收至左肋侧，掌心朝上；目视右手方向（图152）。

左脚向左前方上步成左侧虚步；身体稍右转；同时，右臂外旋垂肘，掌心朝上；左掌向前穿至右肘下方；目视前方（图153）。



图153

上动不停，身体左转；左脚向左摆步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧下方。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：技击中，对方用手臂或执木棍朝我头顶劈打，我可用右臂向上抡挑，斜举于头顶前上方，以拦截分化对方之力，随即用左掌穿击对方。继而再用扬举的右手劈击对方头顶或手臂。技击中，我用左掌穿击前方的对手，背后又有另一对手来袭击我时，我可右转体分化后面对手朝我背部打来之手，随即以右掌抡削对方头部或手臂。

第四式 掩手俯身掠阴掌（反旋）

反旋抱盘式转圈，右脚在前时（图154）。

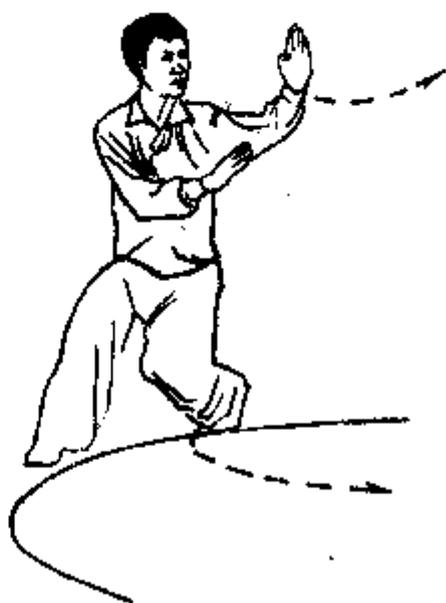


图154



左脚朝圈心方向上步；身体稍右转；同时，左掌外旋，以小指侧为力点向右磕摆，掌心朝内；右掌外旋屈肘收至右肋侧，掌心朝上；目视前方（图155）。

图155

右腿屈膝成马步；身体稍向前俯；左掌以小指侧为力点向下、向左擦出；目视左侧（图156）。



图156

身体左转；左腿提起，脚尖外展向左上步成左摆步；同时，左臂外旋屈肘，以小指侧为力点向下、向左撩出；目视左侧（图157）。



图157



图158

右脚沿圈上步成右侧虚步；身体稍左转；同时，左臂外旋垂肘，掌心朝上；右掌向前穿至左肘下方；目视前方（图158）。

上动不停。右脚向右摆步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方从圈心方向用手朝我面部打来，我即朝对方前脚右侧上步，同时以左掌向右磕拦对方手臂。继而顺势俯身躲避对方另外一手，并且用左掌擦击对方腹部或裆部。

第五式 托天拓地双插掌（正旋）

正旋抱盘式转圈，左脚在前时（图159）。

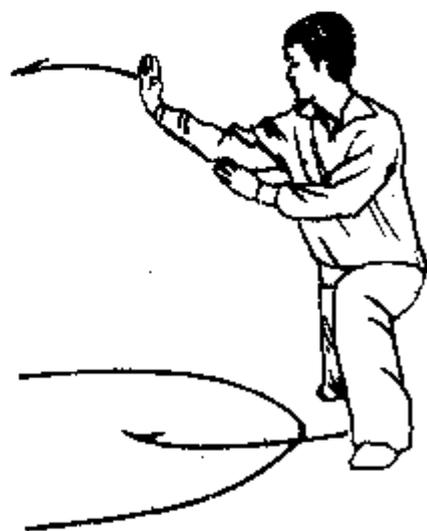


图159

右脚朝圈心方向上步成右虚步；同时，右臂外旋，以掌背为力点向右下方翻压，掌心斜朝左上方；左掌外旋屈肘收至左肋侧，掌心朝上；目视前方（图160）。



图160



图161

左脚向前上步，脚尖里扣；同时，左掌内旋，向前直臂穿出，小指侧朝下；右掌内旋屈肘收于左肘内侧下方，小指侧朝下；身体随之右转；右脚随即屈膝提至左膝内侧；目视左手方向（图161）。



身体稍右转，并且向右倾探；右臂以小指侧为力点向右、向下抡切；左掌随之向上摆动；目视右侧（图162）。

图162

身体右转；右脚尖外展向前落步成右摆步；同时，右臂外旋，随转体向下抡摆；左臂外旋向上扬举；目视右侧（图163）。



图163

上动不停。身体继续右转；右脚尖随之外展；左脚向左前方上步成马步；同时，左臂内旋屈肘，以掌根为力点向左下方横拓，小指侧斜朝左上方；右臂内旋屈肘收至右肩上方，随即以小指侧为力点向头部前上方推托；目视左手方向（图164）。



图164



左脚尖外展；身体左转；右脚随即朝左脚右侧上步，脚尖点地；同时，右掌外旋，以小指侧为力点向左脚左前方劈击；左掌随转体向左后方摆动，变为勾手，勾尖朝上；目视右手方向（图165）。

图165



图166

身体右转：右脚向前上步；同时，右掌随转体以小指侧为力点向下、向前撩出；左勾手姿式不变；目视前方（图166）。

左腿向前上步，脚尖里扣；右腿随即屈膝提至左膝里侧；与此同时，左勾手变掌外旋屈肘、经左肋侧向前穿出，掌心朝上；右掌外旋屈肘收至左肘内侧，掌心朝上；目视前方（图167）。

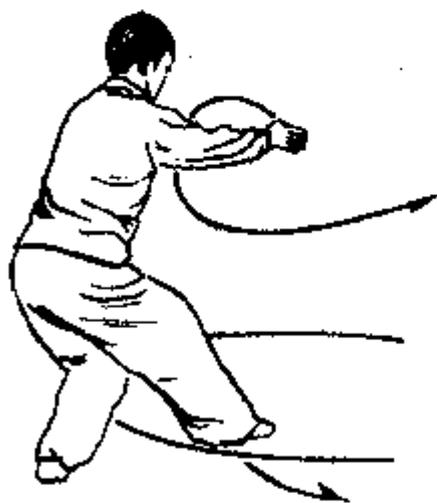


图167

上动不停。身体右转；左脚跟随之外展；同时，左掌屈肘收至左肋侧，右掌收至右肋侧，掌心均朝上；目视前方（图168）。



图168



右脚朝圈心上步，左脚随即向前跟步成右虚步；同时，两掌内旋，直臂向前穿出，食指侧均朝上；目视前方（图169）。

图169



图170

身体右转；右腿提起、脚尖外展向右上步成右摆步；同时，右臂勾腕屈肘，以小指侧为力点向下、向右擦摆出；左掌外旋屈肘收至左肋侧，掌心朝上；目视右手方向（图170）。

左脚沿圈上步成左虚步；身体稍右转；同时，右臂外旋垂肘，掌心朝上；左掌向前穿至右肘下方；目视前方（图171）。



图171

上动不停。身体左转：左脚向左摆步，开始转圈：与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：当我用左掌向前穿击对方甲，对方乙从背后朝我打来时，我身体右转，用右掌向右下方抡切对方乙的手臂，继而朝对方乙上步，并且用左掌拓击。或者，右转体后用双掌穿插对方乙。

第六式 捋腕探掌用肘撞（反旋）

反旋抱盘式转圈，右
脚在前时（图172）。

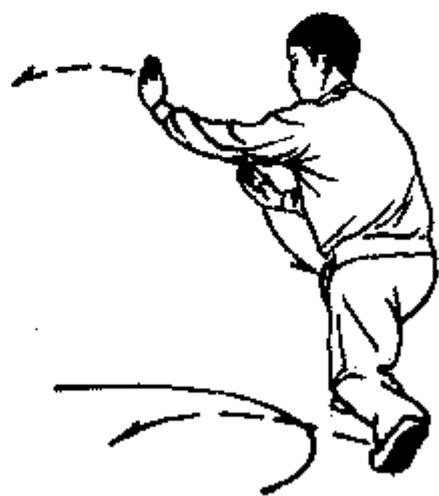


图172



图 173

身体左转，左脚尖外展朝圈心方向上步；右脚跟提起；同时，左掌虎口张开、向左前方抡摆；右掌虎口张开，向下向右摆出；目视前方（图173）。

上动不停。身体继续左转，右脚向右前方上步；同时，右掌仰腕，以虎口为力点向前、向左抡摆，指尖朝上；左掌屈肘收至左肋旁，掌心朝下；目视右方（图174）



图 174

左脚上步并于右脚内侧；同时，左掌经右小臂上方向前穿出，掌心朝下；右掌屈肘收至左肘下，掌心朝下；目视右前方（图175）。



图175



右脚向右横上步成马步；同时，右臂以肘尖为力点向右顶撞；左掌屈肘收至左胸前；目视右方（图176）。

图176



右脚尖外展；左脚向前上步成左虚步；同时，左臂以肘尖为力点向下、向前顶撞；身体随之右转；右臂屈肘向上、向后摆动；目视前方（图177）。

图177

左臂外旋勾腕，以小指侧为力点向下，向前摆擦出；右掌外旋向下收至右肋侧，掌心朝上；目视前方（图178）。



图178

右脚向前上步成右侧虚步；同时，左臂外旋垂肘，掌心朝上；右掌向前穿至左肘下方；目视前方（图179）。



图179

上动不停。身体右转；右脚向右摆步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方从圈心方向用手朝我打来，我即上左脚，同时用左掌朝左前方抡摆，以抓握对方手腕。然后，朝对方再上右脚，同时用右掌向左前方抡摆，以抓握对方肘部或打来的另一手的手腕，继而用左掌穿击对方面部。如果对方距我较近，用手来掀架我左手，我即用右肘顶撞对方。

第七式 连臂二掌转身劈（正旋）



正旋抱盘式转圈，左脚在前时（图180）。

图180

右脚提起：右掌屈肘向左摆动至胸前；左掌心贴于右小臂内侧；目视右侧（图181）。

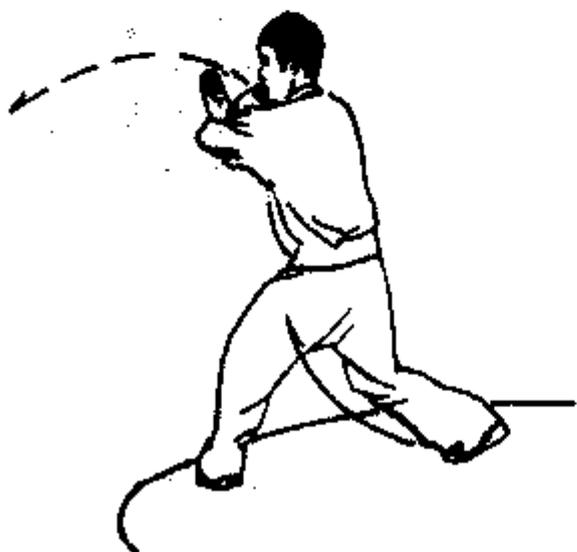


图181

上动不停，右脚朝圆心方向上步成右虚步；同时，右臂内旋，以小指侧为力点向上、向前抡劈；左掌随之摆至腰前；目视前方（图182）。



图182



左脚向前上步成左扣步；身体随之右转；同时，左掌经右臂下，向胸前伸举出；右掌屈肘收至左肘内侧；目视左前方（图183）。

图183

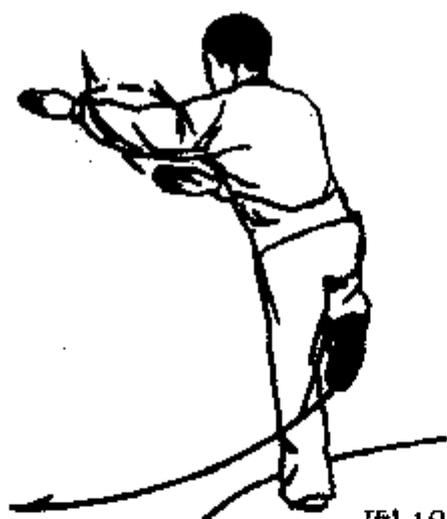


图184

上动不停,身体左移;
左掌以小指侧为力点向上、
向左抡劈;右掌随之摆至
左肘内侧下方;同时,右
脚屈膝提至左膝内侧;目
视左手方向(图184)。

身体向右翻转近 180° ;
左脚尖随之内旋;右脚向
右倒插落下;同时,右臂
内旋,向上抡举;左臂屈
肘收于胸前,以掌心贴护
于右小臂内侧;目视右后
方(图185)。



图185

上动不停，身体继续向右翻转；左脚尖里扣，右腿屈膝成马步；同时，右臂以小指侧为力点，继续向上，向右抡劈；左掌随之向下摆至腹前；目视右方（图186）。



图186



图187

右脚尖外展；左脚向前上步成左侧虚步；身体稍右转；同时，右臂外旋垂肘，掌心朝上；左掌外旋，向前穿至右肘下方；目视前方（图187）。

上动不停，身体右转；左脚向左摆步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我正旋转圈，对方从圈心方向朝我胸部以下部位进攻，或用手或脚来击打我的右手腕，我右手立即向回撤，继而迅速上右脚用右手朝对方手臂或头部抡劈。若对方后撤，我便上左脚跟近对方，并以左掌向对方抡劈。若对方仍后撤，我可向右翻转身体，快速跟近对方，并以右掌抡劈。

第八式 铺地龙（反旋）



反旋抱盘式转圈，左脚在前时（图188）。

图188

右脚沿圈上步成右扣步；两掌姿势不变，目视前方（图189）。



图189



左腿提起，脚尖外展向左落步成左摆步；身体随之左转；同时，左臂外旋，以掌背为力点向左下方翻压，掌心斜朝右上方；右掌外旋屈肘收至右肋侧，掌心朝上；目视前方（图190）。

图190



图191

右脚朝左脚尖前方上步，脚尖里扣；身体左转；左脚随即屈膝提至右膝内侧；同时，右掌经左臂下方、朝右脚尖所指方向穿出；左掌屈肘收至右肘内侧；目视右手方向（图191）。

左腿向左后方落步，随即屈膝全蹲；身体左转并且向左移，向前俯下；右腿随之伸直平铺成右仆步；同时，左掌勾腕，经左肋侧向左反插出，小指侧朝上；右掌屈肘收于右肩前，掌心朝上；目视左手方向（图192）。



图192

右腿屈膝全蹲；身体右移并且向左仆俯；左腿随之伸直铺平成左仆步；同时，左臂外旋垂肘收至左腿右上方，掌心朝上；目视左前方（图193）。



图193



左脚尖稍外展，左腿屈膝，右腿伸直成左弓步；同时，左掌内旋、向前穿出，掌心朝下；右掌位于右肋侧；目视前方（图194）。

图194



图195

左脚尖稍外展，右腿屈膝成左摆步；同时，左臂外旋、勾腕屈肘，以小指侧为力点向下，向前擦出；右掌姿式不变；目视前方（图195）。

右脚沿圈上步成右虚步；身体稍左转；同时，左臂外旋垂肘，掌心朝上；右掌向前穿至左肘下方；目视前方（图196）。



图196

上动不停，身体右转，右脚向右摆步，开始转圈，与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肋侧；继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：若对方在我体左前侧，以右脚或器械朝我腹部以上部位横击时，我可快速俯身仆地，以左手插击对方裆腹部。

第四路

第一式 活腕前穿连前端（正旋）

正旋抱盘式转圈，左
脚在前时（图197）。



图197



身体前移，右脚提起；
同时，右掌屈腕屈肘稍向
左摆；目视右方（图198）。

图198



上动不停，身体稍右转，右脚朝圆心方向上步成右虚步；同时，右掌内旋，以小指侧为力点向前、向下切压；左掌屈肘收至左肋侧；目视前方（图199）。

图199

身体前移，左腿提起，以脚跟为力点向前蹬踹；同时，左掌向前直臂穿出；右掌屈肘收至右肋侧；目视前方（图200）。



图200

右腿起跳腾空；以脚跟为力点向前蹬踹；左脚随即屈膝落于右脚起跳之处；两掌姿势不变；目视前方（图201）。



图201



右掌向前直臂穿出；左掌屈肘收至左肋侧；同时，右脚屈膝收至左膝里侧；目视前方（图202）。

图202



图203

身体稍右转，右脚尖外展朝右前方落步成右摆步；同时，右臂勾腕屈肘，以小指侧为力点向下、向右擦摆；左掌外旋使掌心朝上；目视右手方向（图203）。

左脚向左前方上步成左侧虚步；身体稍右转；同时，右臂外旋垂肘，掌心朝上；左掌向前穿至右肘下；目视前方（图204）。



图204

上动不停。身体左转；左脚向左摆步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我正旋转圈，对方从圈心方向用手或脚来击打我的右手腕，我将右手向左摆闪开，随即上右脚，用右掌朝对方手臂切打。继而，我用左掌向对方穿击，用左脚朝对方蹬踹。若对方拦截我左腿，我左腿快速收回，右脚快速蹬出。

第二式 截腕跨步连横踹（反旋）

反旋抱盘式转圈，右脚在前时（图205）。



图205



图206

左脚朝圆心方向上步；同时，左掌以小指侧为力点向左前方抡削；右掌收至胸前；目视左前方（图206）。

右脚跨过左脚向左前方上步；左脚跟抬起成高坐盘步；同时，右掌虎口张开，贴左小臂下方朝前伸探，随即抓握；左掌屈肘收至右肘内侧；目视前方（图207）。



图207

左腿提起，以脚外侧为力点向左横踢；同时，身体稍向右倾；右手随之向右拉摆至头右侧；左掌以小指侧为力点，向左推掖，掌心朝下；目视左方（图208）。



图 208



图 209

身体稍左转；左腿屈膝向前落步成左摆步；同时，左臂外旋，勾腕屈肘，以小指侧为力点向下、向前撩摆；右手变掌屈肘外旋向下收至右肋侧，掌心朝上；目视前方（图209）



图210

右脚向前上步成右侧虚步；同时，左臂外旋垂肘，掌心朝上；右掌向前穿至左肘下；目视前方（图210）。

上动不停。身体右转；右脚向右摆步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方从圈心方向用手朝我面部打来，我即上左脚，用左掌向左削砍对方手腕。继而，我向左横跨右脚，用右手去抓对方面部或手臂，并迅速用左脚横端对方。

第三式 领腕靠身暗锁腿（正旋）

正旋抱盘式转圈，右
脚在前时（图211）。



图211



左脚向前上步成左扣
步；身体左转；右掌虎口
张开；目视右手方向（图
212）。

图212



图213

右腿提起，脚尖外展
向左落步成右摆步；身体
随之右转且向前移；同时，
右掌向前，向右摆动，顺
势抓握；左掌随于右肘内
侧下方；目视前方（图213）。

左腿沿圈上步，脚尖
里扣，随即用力朝左脚尖
所指方向屈膝；身体随之
右转；右脚尖外展；同时，
右手内旋，屈肘向右拉摆，
掌心朝外，虎口朝左；左
掌护于右肘内侧；目视左
前方（图214）。



图214

右脚屈膝收至左膝内侧：以左脚前掌为轴，身体向右转约 180° ；同时，右手变掌外旋，向右摆至右肩右前方，掌心朝上；左掌外旋、位于腰前部，掌心朝上；目视右前方（图215）。



图 21 5



图 216

右腿脚尖外展向前落步成右摆步，随即用力朝右脚尖所指方向屈膝；同时，身体随之前移，右掌顺势向前探出；目视前方（图216）。



图217

左脚向前上步成左侧虚步；身体稍右转；同时，右臂稍垂肘；左掌向前穿至右肘下；目视前方（图217）。

上动不停。身体左转；左脚向左摆步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：技击中，我右手若抓住对方右手腕，我即朝对方右脚外侧后方上左脚，用脚尖里侧扣贴于对方脚跟后面，随即屈膝顶压对方小腿，右手则用力向右拉拽对方右手臂，并且可伺机用左肩靠撞对方右臂肘部。若对方采用上述之法用左脚锁住我右脚，欲反我的右膝关节，我可将右脚尖迅速外展，右腿用力屈膝顶压对方左小腿，则可反锁住对方左腿关节。

第四式 探掌斜踹连踪踩（反旋）

反旋抱盘式转圈，右
脚在前时（图218）。



图218



图219

左脚提起；同时左掌
以掌心为力点，屈肘向里、
向下摆压；右掌内旋、屈
肘收至胸前，掌心朝下；
目视前方（图219）。



图220

上动不停，左脚朝圆心方向上步成左虚步；同时左掌向下、向左再向上摆动，继而以掌心为力点，屈肘向里、向下摆压；右手姿式不变；目视前方(图220)。

身体前移；右腿屈膝提起，以全脚掌为力点，经左膝内侧向前下方蹬踹，脚尖斜朝右上方；同时，右掌向前穿出；左掌屈肘收至右肘下方；目视前方(图221)。



图221

身体前移；右腿屈膝向前落步，脚尖外展；左脚随即屈膝提至右膝里侧；同时，右臂屈肘与左小臂交叉护于胸前，右里左外，目视左前方（图222）。



图 22 2



左脚以全脚掌为力点，向下踩踩地面；同时，两掌以小指侧为力点，分别向体两侧弧线推掖；目视左方（图223）。

图 22 3



图 224

上动不停。身体右移；左脚屈膝提至右膝里侧；同时，两臂屈肘向里摆至腹前交叉，右外左里；目视左方（图224）。

上动不停，左脚向左落步成马步；同时两臂向上抡举，顺势以掌背为力点，分别向体两侧抡砸，掌心朝上；目视左侧（图225）。



图 225

身体稍左转；左脚脚尖外展成左摆步；同时，左臂内旋勾腕屈肘，以小指侧为力点向右，向下再向前弧形摆出；右掌屈肘收至右肋侧，掌心朝上；目视前方（图226）。



图 226



图 227

右脚向右前方上步成右侧虚步；同时，左臂外旋垂肘，掌心朝上；右掌向前穿至左肘下方；目视前方（图227）。

上动不停。身体右转，右脚向右摆步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随身体右转向右穿摆。左掌屈肘收于右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方从圈心方向用手朝我打来，我上左脚落于对方前脚的右侧，同时我以左手向里按压对方手臂，如对方之手抽回，另一手又打来，我仍以左手画弧摆动，又一次按压其手臂。随即我用右掌穿击对方面部，用右脚外摆着斜踹对方前腿。如果对方后撤，我可落下右脚，以左脚去蹂踩对方脚面。

第五式 进步前穿转身端（正旋）

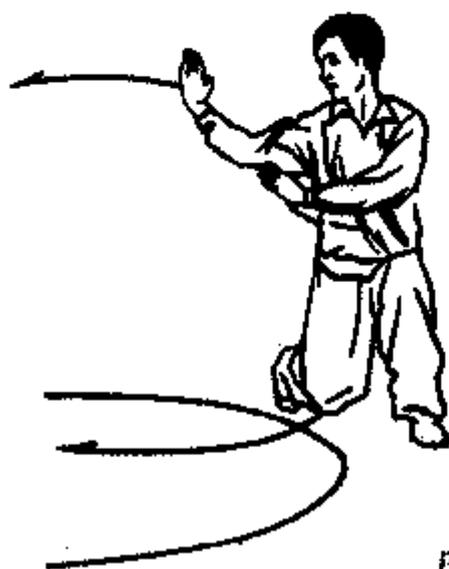


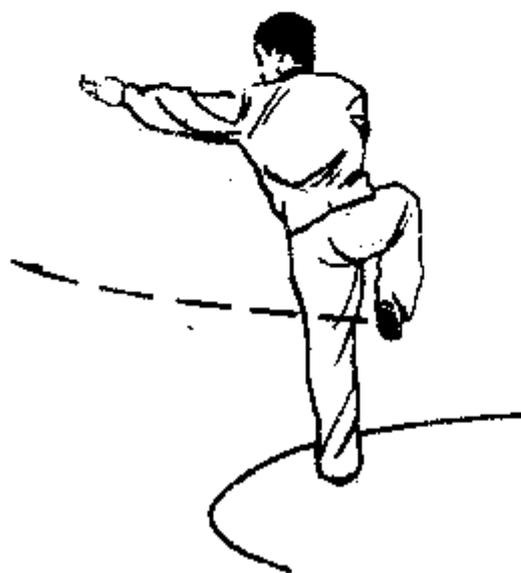
图 228

正旋抱盘式转圈，左脚在前时（图228）。

右脚朝圈心方向上步成右虚步；身体前移；同时，右臂外旋，以掌背为力点向右下方翻压，掌心斜朝左上方；左掌外旋屈肘收至左肋侧，掌心朝上；目视前方（图229）。



图 229



左脚向前上步，脚尖里扣；同时，左掌内旋向前直臂穿出，小指侧朝下；右掌内旋屈肘收于左肘内侧下方，小指侧朝下；身体随之右转；右脚随即屈膝提至左膝内侧；目视左手方向（图230）。

图230



图231

上动不停。以左脚前掌为轴，身体向右转且向前仆俯；右脚随之以全脚掌为力点向后蹬踹，脚尖朝右下方；两臂姿势基本不变；目视右后方（图231）。

身体稍右转；左脚跟随之外展；右脚屈膝落步成马步；同时，右掌以小指侧为力点向右推掖；左掌撑腕摆至头顶前上方，小指侧朝上；目视右方（图232）。



图232

右脚尖外展成右摆步；同时，右掌外旋，勾腕屈肘，以小指侧为力点向下、向前摆擦；左掌屈肘外旋向下收至左肋侧，掌心朝上；目视前方（图233）。



图233



左脚向前上步成左侧虚步；同时，右臂外旋垂肘，掌心朝上；左掌向前穿至右肘下；目视前方（图234）。

图234

上动不停。身体左转；左脚向左摆步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我在正旋转圈，对方从圈心方向以手朝我面部进击时，我右脚朝对方前脚左侧上步，同时用右掌背向右磕压对方前臂。随即上左脚，以左掌穿击对方面部。如对方后撤，我即快速右转体，用右脚向对方蹬踹，随后用右掌朝对方推掖。

第六式 横蛇拦路连横踢（反旋）



反旋抱盘式转圈，右
脚在前时（图235）。

图235

身体左转：左脚脚尖外展朝圆心方向上步；右脚脚跟抬起；同时，左掌虎口张开，以小指侧为力点向左前方抡砍，掌指朝上；右掌向下，向右摆至身体右侧；目视前方（图236）。



图 236



上动不停。身体左转且向前移；右脚跟随之外展；同时，左掌向下抓握，随即臂外旋屈肘、收至左肋侧，掌心朝上；右掌外旋，以小指侧为力点向前、向左抡砍，掌心朝上；目视右前方（图237）。

图 237



图 238

右腿屈膝提起，以脚面为力点向前向左高横踢；身体稍后倾，两手姿式基本不变；目视前方（图 238）。

右脚屈膝收至左膝里侧；右掌屈肘收至胸前；左拳变掌内旋，以掌心贴于右小臂上方；目视右方（图 239）。



图 239

上动不停。右脚以脚掌外侧为力点向右横踢；两掌姿势不变；目视右方（图240）。

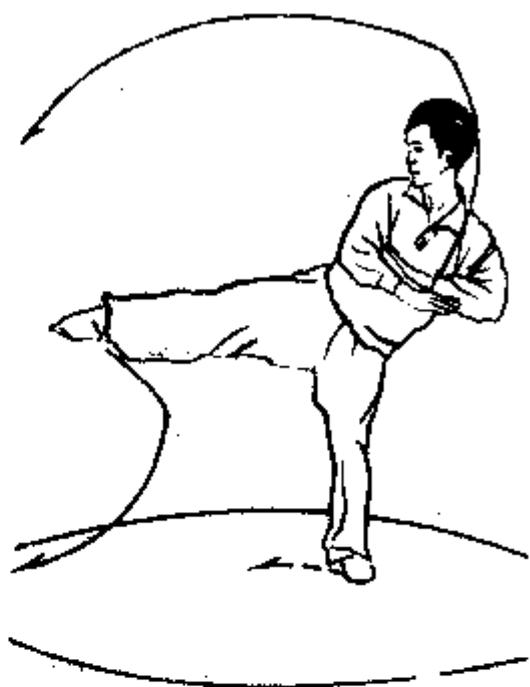


图 240



右腿屈膝，脚尖外展落步；左脚随即向右脚跟半步成右虚步；同时右臂内旋，以小指侧为力点向上、向前抡劈；左掌随之向下摆至腹前；目视前方（图241）。

图 241

身体右转，左脚上步成左扣步；继而右脚上步开始转圈；与此同时，两臂垂肘撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对手从圈心方向用手朝我进击时，我即上左脚，同时左掌张开虎口，向左前方抓握对方手腕，右掌迅速抡起向对方的手臂或头部砍击。如对方抽身后躲，我即抬右腿朝对方胸部横踢，继而朝对方下肢横踹。

第七式 垫步切掌连截腿（正旋）



正旋抱盘式转圈，右脚在前时（图242）。

图242

左脚上步；身体前移；
右脚跟抬起；同时，右掌
以小指侧为力点，在体右
侧向下抡切；左掌垂腕以
食指侧为力点向上磕掀；
目视右侧（图243）。



图 243



图 244

上动不停。右脚垫步；
右掌以食指侧为力点向上
磕掀；左掌以小指侧为力
点，朝体右侧向下推切；
目视右侧（图244）。



图245

上动不停。右脚垫步：右掌以小指侧为力点，朝体右侧向下抡切；左掌垂腕以食指侧为力点向上磕掀；目视右侧（图245）。

左腿伸展微屈；右脚提起，以脚掌外侧为力点朝体右侧稍微探伸；同时右掌以食指侧为力点向上磕掀；左掌以小指侧为力点，朝体右前方推切；目视右前方（图246）



图246

右脚朝圈心上步成右弓步；同时，右掌以小指侧为力点向前推掖，掌心朝下；左掌屈肘收至左肋侧；目视前方（图247）



图247



图248

左腿屈膝；身体后移且向右转；右脚随之提起，向右前方落步成右摆步；同时，右掌外旋，勾腕屈肘，以小指侧为力点向下、向右摆撩；左掌外旋使掌心朝上；目视右前方（图248）。



图 249

左脚向前上步成左虚步；身体稍右转；同时，右臂外旋垂肘，掌心朝上；左掌向前穿至右肘下方；目视前方（图249）。

上动不停。身体左转；左脚向左前方上步，开始转圈；与此同时，左掌经右肘下，朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我在正旋转圈，对方从圈心方向用手手快速交替朝我胸部打来时，我一边用垫步朝对方右侧躲闪，一边用两掌快速交替向下切，向上磕。如果对方伺机用腿来攻击我，我可提右脚去拦截，并且随即用右掌推掖对方。

第八式 仆步反插前扫堂（反旋）

反旋抱盘式转圈，左
脚在前时 图250）。



图250



右脚沿圈上步成右扣
步；两掌姿式不变；目视
前方（图251）。

图251



图252

左腿提起，脚尖外展向左前方落步成左摆步；身体随之左转；同时，左臂外旋，以掌背为力点，向左下方翻压，掌心斜朝右上方；右掌外旋屈肘收至右肋侧，掌心朝上；目视前方（图252）。

右脚朝左脚尖前方上步，脚尖里扣；身体左转；左脚随即屈膝提至右膝内侧；同时，右掌贴左掌心上方，朝右前方穿出；左掌屈肘收至右肘内侧；目视右前方（图253）。



图253

身体左转；右腿屈膝全蹲，脚跟外展；右脚沿圈向左落步成左仆步；同时，左掌勾腕内旋，向左反插至左脚上方，小指侧朝上；右掌内旋变为勾手，勾尖朝上；两臂伸直，如在一直线上；目视左手方向（图254）

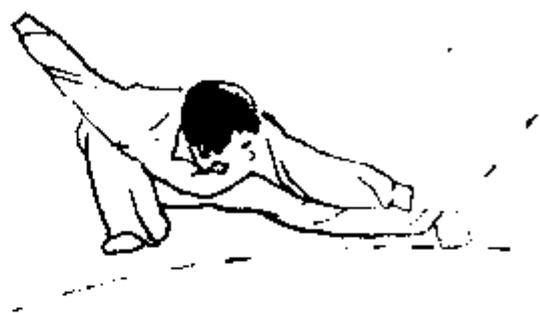


图 254



左腿屈膝，脚尖外展；身体前移；同时，左掌顺势向前上方伸探，虎口张开，指尖朝上；右勾手不变；目视前方（图255）

图 255



图 256

身体用力左转；左腿屈膝全蹲，以前掌为轴；右腿全脚掌着地，随转体直腿向左抡扫；同时，两臂屈肘收至腹前，掌心朝下；或用两掌心推压左腿外侧的地面；目视右侧（图256）。

上动不停，身体继续左转，使身体左转约 360° ；待右腿扫地近 300° 时，屈膝朝左腿右侧收拢；同时，两掌屈肘收至胸前成十字交叉状，左外右里；目视左侧（图257）。



图 257

身体右移，左脚以脚外侧为力点向左横踢；同时，两掌以小指侧为力点，分别向左向右推掖，掌心朝下；目视左侧(图258)。



图 258



左脚屈膝收至右膝内侧；同时，两臂向下摆至身前交叉，左里右外；目视左侧(图259)。

图 259



上动不停，左脚向左落步成马步；右脚可随之稍向左跟步；同时，两臂顺势向上扬举，继而以掌背为力点，分别向左向右抡砸；目视左侧（图260）。

图260

身体左转；左脚尖外展成左摆步；同时，左臂勾腕屈肘内旋，以小指侧为力点向下、向左前方撩摆；右掌内旋屈肘收至右肋侧，掌心朝上；目视前方（图261）。



图261

右脚向前上步成右侧虚步；身体稍左转；同时，左臂外旋垂肘，掌心朝上；右掌向前穿至左肘下方；目视前方（图262）。



图262

上动不停。身体右转；右脚向右摆步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：技击中，对方用右腿从我左侧横踢来时，我可仆身，左臂成反插姿式以分解对方之力。待对方右腿踢空，往回撤之时，我身体前移，迅速用右腿横扫对方落地之腿。如我右扫扑空，则迅速起左脚横踹对方，继而用左掌背抡砸对方。

第五路

第一式 撤步前穿连肩撞（正旋）



图263

正旋抱盆式转圈，左脚在前时（图263）。

身体稍右转；右脚朝圈心方向上步成右弓步；同时，右掌以小指侧为力点向前、向下切压；右掌屈肘收至左肋前侧；目视前方（图264）。



图264

身体稍右转，右脚向后撤步，左脚跟外展成左弓步；同时，左掌向前直臂穿出；右掌屈肘收至右肋前侧；目视前方（图265）。



图265



图266

身体稍左转，左脚向后撤步，右脚跟外展成右弓步；同时，右掌向前直臂穿出；左掌屈肘收至左肋前侧；目视前方（图266）。



图267

左掌向前直臂穿出；
右掌屈肘收至右肋前侧；
两腿姿式不变；目视前方
(图267)。

上动不停。左掌张开虎口，
内旋使掌心朝左，随即抓握，
屈肘后拉至左肩前方，掌心朝
外；身体随之左转，右肩用力
向左前方扣撞；同时，两脚跟
均向右转，左腿屈膝成马步；
目视右前方(图268)。



图268

右脚向右朝圈心方向上步；左脚随即向右跟步仍成马步；同时，右臂以肘凸部为力点向右顶撞，掌心朝下；左掌收于胸前，掌心朝下；目视右侧（图269）。



图269



图270

身体左移并且右转；右腿提起、脚尖外展向右前方落步成右摆步；同时，右掌外旋勾腕，以小指侧为力点向下，向右摆撩；左掌外旋向下收至左肋侧，掌心朝上；目视右手方向（图270）。



图271

右脚尖外展；身体稍右转；左脚向前上步成左虚步；同时，右臂外旋垂肘，掌心朝上；左掌向前穿至右肘下方；目视前方（图271）。

上动不停。身体左转；左脚向前上步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：技击之中，若对方用直拳快速交替击我，我可边撤步，边向前穿掌以威胁对方，或以左臂掌背一侧贴对方左臂外侧前穿，以右臂掌背一侧贴对方右臂外侧前穿，从而磨化解掉对方之力。当我撤左脚、穿出右掌之后，可酌情不再撤步，而向前穿出左掌，随即将左掌内旋向外抓握对方左手腕，继而向后拉拽，并且以右肩向前扣撞对方左臂肘窝。如对方后撤，我可向右上步逼近对方，并以右肘向右顶撞对方。

第二式 截肘顺势双掌插（反旋）

反旋抱盘式转圈，右
脚在前时（图272）。



图272



图273

左脚朝圈心方向上步成左虚步；同时，左臂内旋，以小指侧为力点，向左前方抡削，掌心朝前下方；右掌随于左肘内侧下方；目视前方（图273）。



图274

身体后移；左脚稍往后撤；同时，两掌垂腕分别向左，向右摆动；目视前方（图274）。

上动不停。左脚向前上步；右脚随即向前跟步成虚步；同时，两掌顺势外旋垂肘，以小指侧为力点，左掌在前向右、右掌在后向左一起摆碰，掌心均朝内；目视前方（图275）。



图275

左脚向前上步成左弓步；同时，两掌内旋，一起向前穿出，掌心朝下，左掌在前在上，右掌在后在下；目视前方(图276)。



图276



图277

右腿屈膝：身体后移成左虚步；同时，左掌外旋勾腕屈肘，以小指侧为力点向下、向前擦摆；右掌外旋屈肘收至右肋侧，掌心朝上；目视前方(图277)。



右脚向前上步成右虚步；同时，左臂外旋垂肘，掌心朝上，右掌向前穿至右肘下方；目视前方（图278）。

图278

上动不停。身体右转；右脚向右摆步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘后抽至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方从圈心方向以手朝我打来，我即上左脚，同时以左掌向左前方削截对方手腕。继而将两掌垂腕向外摆动，使胸部暴露于对方。若对方用手来击我面部或胸部，我左掌向右截对方肘部，右掌向左截对方腕部，继而顺势用两掌向前穿插。

第三式 靠掩摆身随势掌（正旋）

正旋抱盘式转圈，左
脚在前时（图279）。

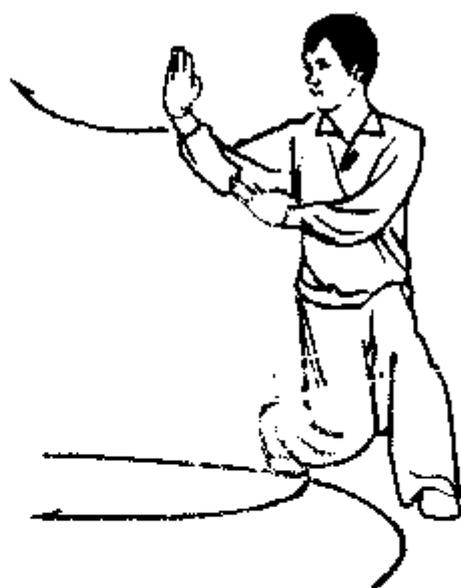


图279



身体右转；右脚朝圈
心方向上步成右弓步；同
时，右臂屈肘，以掌背为
力点向右前方推靠；左掌
随于右肘内侧；目视前方
（图280）。

图280



图281

左腿屈膝；身体左转并且向左移；同时，右掌外旋，以小指侧为力点随转体向左摆磕；左掌外旋收于左肋前侧，掌心朝上；目视右前方（图281）。

上动不停。身体右转；右脚尖外展；同时，右臂勾腕，以小指侧为力点向下、向右前方撩挂；目视前方（图282）。



图282

左脚向前上步，脚尖外展；同时，左掌从右臂下方向右前方穿出；右掌外旋屈肘收至左肘内侧，掌心朝上；目视前方（图283）。



图283



图284

上动不停。右脚向前上步，脚尖里扣，身体随即左转，左脚尖稍外展成马步；同时，左臂内旋向上掀举至头顶前上方，小指侧朝上；右掌内旋撑腕，以掌根为力点向前推拓，指尖朝上；目视前方（图284）。



图285

身体右转；右脚尖外展成右虚步；同时，右臂勾腕，以小指侧为力点向下，向右前方擦摆；左掌外旋屈肘，向下收至左肋侧，掌心朝上；目视前方（图285）。

左脚向左前方上步成左侧虚步；身体稍右转；同时，右臂外旋垂肘，掌心朝上；左掌向前穿至右肘下方；目视前方（图286）。



图286

上动不停。身体左转；左脚向左摆步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肋内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我正旋转圈，对方从圈心方向用手来击我，我即上右脚，同时以右掌背一侧向右摆推对方手臂，以分化对方之力。然后，借身体左转之势以右手向左拦磕对方又打来的手臂，或进攻对方的头部；随即又向下擦击对方胸部。若对方撤退，我上左脚，左掌贴对方前手臂左侧穿出，继而内旋向上掀架对方手臂，右掌随即推拓对方。

第四式 掩靠前穿背后劈（反旋）

反旋抱盘式转圈，右脚在前时（图287）。



图287



图288

左脚朝圆心方向上步成左虚步；身体稍右转；同时，左臂外旋屈肘，以小指侧为力点，随转体向右摆磕，指尖朝上；右掌外旋屈肘收于右肋侧，掌心朝上；目视左手方向（图288）。

身体左转且向前移；左脚尖外展；同时，左臂内旋以小指侧为力点向左前方推靠，小指侧朝上；目视前方（图289）。



图289

两脚不动，身体及两臂依次重复图287，288的动作一、二次，又成图289的姿式。然后，右脚向前上步；同时，左手腕伸直；右掌内旋，小指侧朝下；目视前方(图290)。



图290



图291

上动不停。左脚向前垫步成右虚步；同时，右掌向前直臂穿出；左掌屈肘收至左肋侧；目视前方(图291)。

图291

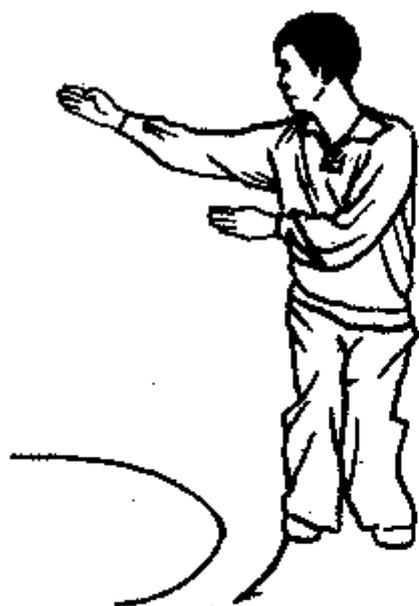


图292

右脚尖外展落步；左脚随即向前上步，脚尖里扣并于右脚内侧；身体向右翻转；同时，右臂内旋以小指侧为力点向上、向右朝圈心方向抡劈；左掌随之摆至右肘内侧下方；目视右方（图292）。

右脚沿圈向前上步，开始转圈；与此同时，两臂撑腕垂肘成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方从圈心方向用左手朝我打来，我即上左脚，同时以左掌向右磕截对方左手臂。如对方又用右手朝我打来，我即用左手向左推靠对方右手臂，并伺机上右脚，以右掌穿击对方。

第五式 转身外挣连头撞（正旋）

正旋抱盘式转圈，左脚在前时（图293）。



图293



图294

身体稍右转；右脚朝圈心方向上步成右虚步；同时，右臂外旋，以掌背为力点向右下方翻压，掌心朝左上方；左掌外旋屈肘收至左肋侧，掌心朝上；目视前方（图294）。



图295

左脚向前上步，脚尖里扣；右脚跟抬起；同时，左掌内旋向前直臂穿出，小指侧朝下；右掌内旋屈肘收至左肘内侧下方，小指侧朝下；目视前方（图295）。

身体右转；右腿提起，脚尖外展向前上步；同时左臂内旋向下垂落至体左后侧变为勾手；右掌内旋收至胸前，掌心朝下；目视右后方（图296）。



图296

上动不停。左脚向前上步，脚尖里扣，身体右转，右脚跟内旋成马步；同时，右臂借转体之势，以小指侧为力点向右直臂抡砍；目视右手方向（图297）。



图297



图298

右脚尖外展；身体右转；左脚向前上步；同时，左勾手变掌、向前摆至右掌内侧，继而两臂垂肘，以小指侧为力点，分别向左向右摆磕，掌心朝前；目视前方（图298）。



上动不停。身体向前俯
仆，以头前额为力点向前顶
撞；目视前下方(图299)。

图299

身体稍后移；两掌向
前穿插，掌心朝下；目视
前方(图300)。



图300

左脚尖外展；右脚向前上步成右虚步；身体稍左转；同时，右臂外旋勾腕屈肘，以小指侧为力点向下、向前擦摆；左掌屈肘外旋收至左肋侧，掌心朝上；目视前方（图301）。

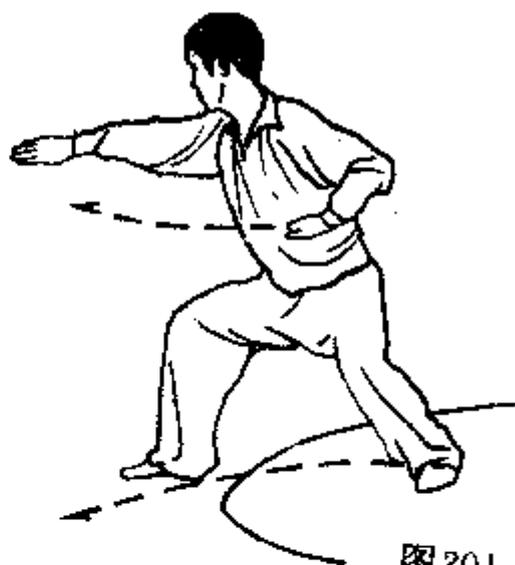


图301



图302

左脚向左前方上步成左侧虚步；同时，右臂外旋垂肘，掌心朝上；左掌向前穿至右肘下方；目视前方（图302）。

上动不停。身体左转；左脚向左摆步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：技击中，如我左手被对方左手抓住，我可顺对方拧我左臂之势，右转体，撤左脚以拉拽左臂。继而借转体之势，用右掌向右后方抡砍对方头部，从而保障挣脱左臂。技击中，如果对方同时用双手来抓我肩部、或打我头两侧，我可用两手从中向外磕拦对方两手臂，并以头部顶撞对方胸部或面部，继而再用两掌插击对方。

第六式 进步横推反臂膀（反旋）



反旋抱盘式转圈，右
脚在前时（图303）。

图303

左脚朝圆心方向上步，脚尖外展；身体左转且向前移；右脚跟随即抬起；同时，左掌虎口张开，内旋朝左前下方抓握，虎口朝前；右掌随于左肘内侧；目视前方（图304）。



图304

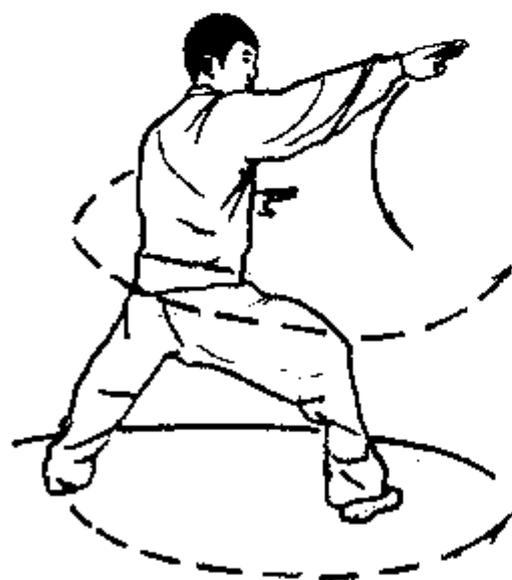


图305

右脚向前上步，脚尖里扣成马步；身体左转；同时，左手屈肘拉至胸前；右掌以小指侧为力点，贴左臂上方向前横推，掌心朝下；目视右手方向（图305）。



图306

上动不停。以右脚前掌为轴，身体左转半圈，左腿全脚贴地随转体向后抡扫半圈成马步；同时，左手以小指侧为力点，随转体向左、向后直臂抡劈至胯左后侧；右掌顺势向下摆至胯右后侧；目视左侧（图306）。

臀部先向前方收、再向后掀打；同时，两臀以食指侧为力点、向前抡摆至两肩前方；目视前方（图307）。



图307

身体左转，左脚尖外展成左摆步；同时，左臂勾腕，以小指侧为力点向下，向左前方摆擦；右掌屈肘外旋收至右肋侧，掌心朝上；目视前方（图308）。



图308



右脚向右前方上步成右侧虚步；同时，左臂外旋垂肘、掌心朝上；右掌向前穿至左肘下方；目视前方（图309）。

图309

上动不停。身体右转；右脚向右摆步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式转圈。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方从圈心方向用手来击我，我可上左脚，用左手向左抓握对方手臂。随后，我可伺机上右脚，用右手推击对方头颈部或另一手臂。如果对方后撤，我可左转体，用左掌抡劈对方胯腹部。技击中，如果我被后面的对手拦腰抱住，可用臀部向后搬打对手的腹部。

第七式 撤步闪身斜肩劈（正旋）



正旋抱盘式转圈，右脚在前时（图310）。

图310

左脚朝右脚左侧横上一步；身体随即左移；右脚屈膝提起；同时，右掌内旋向下、向左抡摆至胸前；左掌收于腰部；目视右侧（图311）。



图311



左脚起跳腾空；身体右转；右脚尖外展朝右前方落步；同时，右臂以小指侧为力点向上、向右前方抡劈；左掌向左抡摆至左肩外侧上方；目视前方（图312）。

图312



图313

上动不停。身体右转；左脚朝左前方落步成左虚步；同时，右掌外旋屈肘收于右肋侧，掌心朝上；左掌外旋，以小指侧为力点向前向右下方抡劈；目视前方（图313）。

左脚屈膝提起；左掌内旋向下、向右抡摆至胸前；目视左侧（图314）。



图314

右脚起跳腾空；身体左转；左脚尖外展朝左前方落步；同时，左臂以小指侧为力点向上、向左前方抡劈；右掌向右抡摆至右肩外侧上方；目视前方（图315）。



图315



图316

上动不停。身体左转；右脚朝右前方落步成右虚步；同时，左掌外旋屈肘收于左肋侧，掌心朝上；右掌外旋，以小指侧为力点向前，向左下方抡劈；目视前方（图316）。



图317

右脚尖外展向前上步成右摆步；同时，右臂勾腕屈肘，以小指侧为力点向下、向右前方摆擦；目视右手方向（图317）。

右脚尖外展；左脚向前上步成左虚步；身体稍右转，同时，右臂外旋垂肘、掌心朝上；左掌向前穿至右肘下方；目视前方（图318）。



图318

上动不停。身体左转；左脚向左摆步，开始转圈。与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式转圈。

此式的主要用法：我正旋转圈，对方从圈心方向用手或脚来击我，我可向左撤步，同时向左抽摆右臂。然后，可伺机朝对方右侧闪身上步，同时先用右掌向右劈截对方手臂，再用左掌向右斜劈对方头颈部或手臂。

第八式 上穿转身反插掌（反旋）

反旋抱盘式转圈，左脚在前时（图319）。



图319



右脚沿圈上步成右扣步；两掌姿势不变；目视左手方向（图320）。

图320

身体左转，左腿提起，脚尖外展向左前方落步成左摆步；同时，左臂外旋，以掌背为力点向左下方翻压，掌心斜朝右上方；右掌外旋屈肘收至右肋侧，掌心朝上；目视左手方向（图321）。



图321

右脚朝左脚尖前方上步成右扣步；身体左转；同时，右掌经左掌心上方朝右前方穿出；左掌屈肘收至右肘内侧；目视右手方向（图322）。



图322



图323

身体左转，左腿提起、脚尖外展向左前方落步成左摆步；同时，左掌勾腕屈肘，经左肋侧向左反插，小指侧朝上；右掌屈肘收至右肋侧，掌心朝上；目视左手方向（图323）。



图324

左臂外旋，以掌背为力点向左翻压。然后，依次重复图321、322、323的动作二遍，即左手共反插三次，又成图323的姿式。随后，右脚向前上步成右虚步；身体稍左转；同时，左臂外旋垂肘、掌心朝上；右掌向前穿至左肘下方；目视前方（图324）。

上动不停。身体右转；右脚向右前方摆步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：技击中，我左脚在前时，如果对方以手朝我打来，我可以左臂手背一侧向左翻压对方手臂。然后伺机上右脚，穿出右掌，以攻击对方面部、或磨化对方打来的另一手；随即再以左掌向下、向前反插对方胸部。注意，左手的反插动作与演练套路的动作不同。演练套路中的转体反插的用法是：我以右手穿击前面的对手，背后又有对手来击我，我可左转体，以左掌反插背后的对手。

第六路

第一式 前穿后撤连弹踢（正旋）

正旋抱盘式转圈，左脚在前时（图325）。



图325



图326

右脚朝圈心方向上步成右虚步；同时，右掌以小指侧为力点向前，向下切压；左掌屈肘收至左肋前侧；目视前方（图326）。

身体前移；左脚向前上步成左弓步；同时，左掌向前直臂穿出；右掌屈肘后抽至右肋前侧；目视前方（图327）。



图327



图328

身体后移；左腿以脚面为力点，向前上方弹踢；同时，右掌向前直臂穿出；左掌屈肘收至左肋侧；目视前方（图328）。

左脚向前落步；身体前移；右脚随即向前垫步成左虚步；同时，左掌向前直臂穿出；右掌屈肘收至右肋侧；目视前方（图329）。



图329

左脚尖外展向左前方摆步，开始转圈；与此同时，身体左转；两臂撑腕垂肘成反旋抱盘式。

此式的主要用法：技击中，我上左脚、用左掌穿击对方之后，可快速后撤。如果对方上步来追击我，我可起左腿，朝对方裆部或手腕部踢击，同时用右掌向前穿出，以威胁对方面部，或磨化分解对方打来的手臂。然后，落左脚，再用左掌穿击对方。

第二式 上劈下踢（反旋）



图330

反旋抱盘式转圈，右
脚在前时（图330）。

身体稍左转；左脚朝
圆心方向上步成左虚步；
同时，左臂内旋、以小指
侧为力点向左前方抡削，
掌心朝前下方；右掌随于
左肘内侧下方；目视前方
（图331）。



图331

右脚向前上步成右虚步；同时，右掌虎口张开，以小指侧为力点，贴左小臂左下侧向右前方抡削，掌心朝前下方；左掌抽摆至体左侧；身体随之前移并且左转；目视前方（图332）。



图332



上动不停。身体前移；右掌向下抓握，顺势拉摆至体右后侧成勾手、勾尖朝上；左臂向后、向上摆动，继而外旋，以小指侧为力点向前抡劈；同时，左腿屈膝提起，以脚面为力点向前弹踢；目视前方（图333）。

图333



图334

身体稍右转；右脚尖外展，左脚落步成左虚步；同时，左臂外旋、勾腕屈肘，以小指侧为力点向下、向前擦出；右勾手变掌、外旋屈肘收至右肋侧，掌心朝上；目视前方（图334）。

右脚朝右前方上步成右侧虚步；同时，左臂外旋垂肘，掌心朝上；右掌向前穿至左肘下方；目视前方（图335）。



图335

上动不停。身体右转：右脚向右摆步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方从圈心方向以手来击我，我即朝对方前脚右侧上左脚，同时以左掌向左截削对方手臂。如果左掌能把对方手臂截开，我便上右脚，以右掌向对方面部或另一手臂抡砍。如对方后撤，我即起左脚弹踢对方，以左掌抡劈对方头部。

第三式 领腕拔踢连横蹴（正旋）

正旋抱盘式转圈，右脚在前时（图336）。



图336



左脚沿圈圈上步成左扣步；两臂姿式不变；右掌虎口张开；目视右手方向（图337）。

图337

身体右转；右脚提起，脚尖外展向前落步；同时，右掌内旋向右前方抓握并且领推；左掌随于右肘内侧下方；目视前方（图338）。



图338

上动不停。身体前移；
左脚前掌外翻，以脚内侧
为力点向右脚尖所指方向
拨踢出；两臂姿势不变；
目视左前方（图339）。



图339



图340

上动不停。身体右转；
左腿顺势屈膝，脚尖里扣收
于右膝里侧；两臂姿势不变；
目视左前方（图340）。



上动不停。左脚以脚
外侧为力点，顺势向左横
踢；目视左方(图341)。

图341

右脚起跳腾空；身体左
转；左腿随即屈膝，脚尖外
展向前落步；同时，左掌以
小指侧为力点，向左前方抡
劈；右臂外旋，位于体右侧；
目视左前方(图342)。



图342

上动不停。身体左转；右脚向前落步成右虚步；同时，右掌以小指侧为力点向左前方抡劈；左掌外旋屈肘收至左肋侧，掌心朝上；目视右手方向（图343）。



图343



图344

身体右转：右脚尖外展，向前稍移成右摆步；同时，右掌勾腕屈肘，以小指侧为力点向下、向右前方摆撩；左掌不变；目视前方（图344）。



左脚向左前方上步成左虚步；身体稍右转，同时，右臂外旋垂肘，掌心朝上；左掌向前穿至右肘下方；目视前方(图345)。

图345

上动不停。身体左转；左脚向左前方摆步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我正旋转圈，对方站于我右手背外侧，或对方从我右手背外侧用右手朝我进击，我右转体，朝对方前脚方斜上右脚，同时用右手去抓握对方右手腕，或去封对方之眼，随即起左腿拨踢对方前腿踝部。如果对方前腿提起躲开，我即顺势右转体，再用左脚横踹对方前腿或后腿。继而向前跳步落下，用左掌右掌先后抡劈对方手臂或头颈部。

第四式 吸身沉肘前顶后撩（反旋）

反旋抱盘式转圈，左脚在前时（图346）。



图346



右脚朝左脚右方上步；身体右移；左脚随即屈膝提至右腿里侧；同时，左掌外旋屈肘抽摆至胸前，掌心朝内；右掌屈肘随于左肘内侧；目视左侧（图347）。

图347



图348

左脚向左朝圆心方向上步成高右仆步；同时，左掌以小指侧为力点向右、向下再向左抡擦；右掌外旋收至胸前，掌心朝上；身体稍向前俯下；目视左手方向（图348）。

右腿屈膝；身体右移；左脚随即提至右脚内侧，脚尖点地；同时，左掌外旋屈肘抽摆至胸前，掌心朝内；右掌位于胸前；目视左侧（图349）。



图349

左腿提起，脚尖外展朝
圈心上步成左虚步；身体前
移；同时，左掌虎口张开、
向下、再向左摆动，继而屈
肘向里抓握；右掌位于右肋
侧；目视前方（图350）。



图350



身体前移；右腿屈膝，
以膝凸部为力点向前，向
上顶撞；两掌姿式不变；
目视前方（图351）。

图351



图352

身体左转；右脚尖里扣向前落步；左脚跟抬起；两臂姿势不变；目视右后方（图352）。

上动不停。身体左转；左脚跟里转，以脚掌为力点向后，屈膝向上倒撩；右脚跟稍外展；同时，右掌向前推伸；左掌向下落至腰前；目视左后方（图353）。



图353

身体左转；右脚跟随之
外展；左脚尖外展向下落步
为左虚步；同时，左掌以小
指侧为力点，向左抡擦；右
掌外旋屈肘收于右肋侧，掌
心朝上；目视左手方向（图
354）。



图354



右脚朝右前方上步成
右侧虚步；同时，左臂外旋
垂肘、掌心朝上；右掌向
前穿至左肘下方；目视前
方（图355）。

图355

上动不停。身体右转；右脚向右摆步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈时，可向右撤步，同时将左手向右抽摆，以躲避对方从圈心方向的进攻。然后，可酌情向左上左脚，以左掌反撩对方的裆部或胸部，并且迅速向右撤回。技击中，如果对方用右手来打我，我可朝对方前脚右侧上左脚，同时用左手从外侧去抓握对方右手腕；继而提右膝顶撞对方裆腹部。技击中，如果对手从我背后来打我，或搂抱住我的腰部，我可用左脚向后倒撩对手的裆腹部。

第五式 进步前穿向后踹（正旋）



正旋抱盘式转圈，左脚在前时（图356）。

图356

右脚朝圈心方向上步成右虚步；身体稍右转并且前移；同时，右臂外旋，以掌背为力点向右下方翻压，掌心朝左上方；左掌外旋屈肘收至左肋侧，掌心朝上；目视前方(图357)。



图357

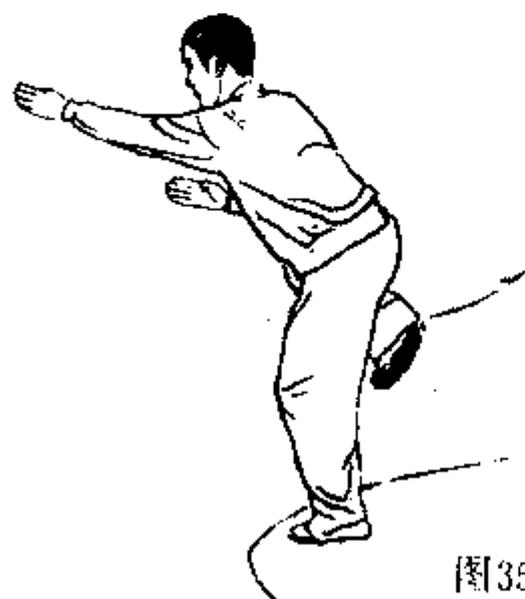


图358

左脚向前上步；同时，左掌内旋向前直臂穿出，小指侧朝下；右掌内旋屈肘收于左肘内侧下方，小指侧朝下；右脚随即屈膝收至左膝内侧后方；目视前方(图358)。

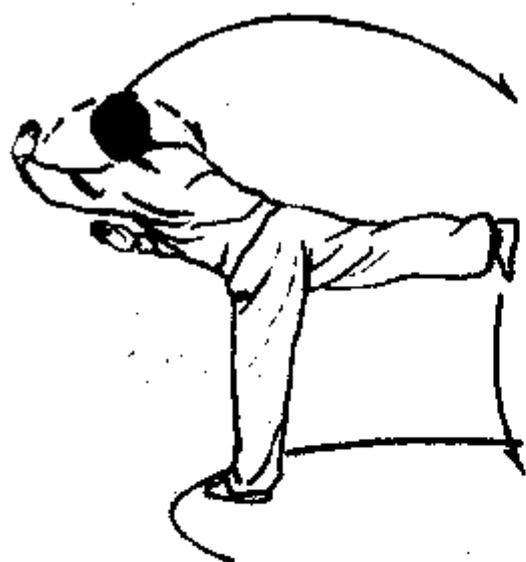


图359

上动不停。身体稍前俯；右脚以脚跟为力点向后蹬踹，脚尖朝右下方；两臂姿势不变；目视右后方（图359）。

身体向右翻转；左脚跟随之外展；右腿屈膝落步成马步；同时，右臂内旋、以小指侧为力点向上、向右抡劈；左掌屈肘收于右肘内侧，随即向下摆至腰前部，小指侧朝下；目视右手方向（图360）。



图360

右脚尖外展；身体右转；左脚随即向左前方上步成左侧虚步；同时，右臂外旋垂肘、掌心朝上；左掌向前穿至右肘下方；目视前方（图361）。



图361

上动不停。身体左转；左脚向左摆步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：技击中如果我前后受敌，我可用左掌穿击前面的对手，同时提起右脚，伺机向后面的对手蹬踹。然后，身体向右翻转，用右掌向右抡劈后面来的对手。

第六式 捋腕掖肋连高踢（反旋）



反旋抱盘式转圈，右脚在前时（图362）。

图362



图363

身体稍左转；左脚朝圈心方向上步成左虚步；同时，左掌虎口张开，内旋向左前方抓握，虎口朝前；右掌随于左肘内侧下方；目视前方（图363）。

身体前移；右脚向前上步成右虚步；同时，右掌内旋，以小指侧为力点贴左臂下方向前推掖，掌心朝下；左手屈肘拉收至左肩前；目视前方（图364）。

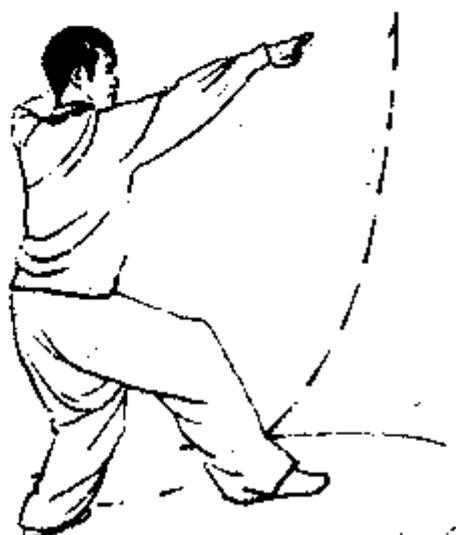


图364

身体前移；左腿屈膝提起，以脚面为力点向前上方踢出；两手外旋使小指侧朝下；目视前方（图365）。

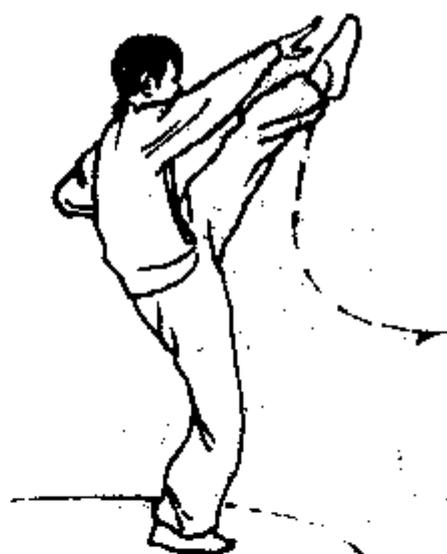


图365



图366

上动不停。左腿屈膝收至右膝前侧，随即以脚尖为力点向前蹬击；目视前方（图366）。



图 367

左脚向前落步；右脚随即向前跟半步成左虚步；同时，左掌向前直臂穿出；右掌屈肘收于右肋侧；目视前方（图367）

左脚向前上半步仍成左虚步；同时，左臂勾腕屈肘，以小指侧为力点向下、向前摆擦；右掌外旋，掌心朝上；目视前方（图368）。

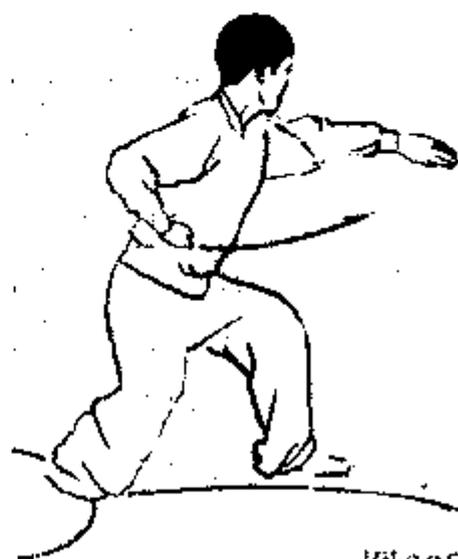


图368

右脚向右前方上步成右侧虚步；同时，左臂外旋垂肘，掌心朝上；右掌向前穿至左肘下方；目视前方（图369）。



图369

上动不停。身体右转；右脚向右摆步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；右掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方从圈心方向用手朝我打来，我即朝对方前脚右侧上左脚，同时用左手向左抓握对方手腕。如果抓住了对方手腕，我即上右脚，用右手推掖对方肋部，左手则抓住对方手腕不放。如果对方向后撤回身子，我可用左脚弹踢对方手腕或胸部，即而再向下蹬踹对方裆部或腿部。然后用左掌穿击对方。

第七式 截腿迎面连环掌（正旋）



图370

正旋抱盘式转圈，左
脚在前时（图370）。

身体右转；右脚屈膝
提起，脚尖外展朝圈心方
向伸探；脚尖朝右上方；
同时，右臂内旋向右上方
推举，掌心朝前；左掌以
掌心为力点向前推伸；目
视前方（图371）。



图371

右脚尖稍里扣，向前踏落；同时，身体左转；右臂外旋，以小指侧为力点，向左前下方抡劈；左掌屈肘收于胸前；目视前方（图372）。



图372



上动不停。右脚向前上半步；左脚随即跟半步；同时，右臂顺势向左后方摆动，继而内旋；以小指侧为力点向上，向前抡劈；左掌不变；目视前方（图373）。

图373



图374

右脚尖外展成右摆步：
右臂勾腕屈肘，以小指侧
为力点向下、向前摆擦；
左掌外旋护于左肋侧，掌
心朝上；目视前方(图374)。

左脚向左前方上步成
左侧虚步；同时，右臂外
旋垂肘，掌心朝上；左掌
向前穿至右肘下方；目视
前方(图375)。



图375

上动不停。身体左转；左脚向左摆步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我正旋转圈，对方从圈心方向以手击我，或以脚踢我，我提右脚蹬踏对方前腿膝部，或以右脚拦截对方踢来的腿，同时用右臂向右上方掀架对方打来的手，并以左掌护胸。随后，我落右脚蹂踏对方前脚脚掌，同时以右掌向左下方抡劈对方手臂，继而顺势再向前抡劈对方头部或手臂。

第八式 扣腕双拓后扫堂（反旋）

反旋抱盘式转圈，右脚在前时（图376）。

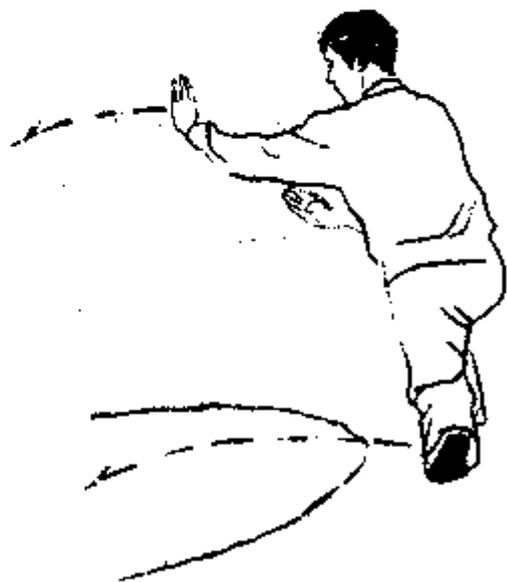


图376



图377

身体稍左转；左脚朝圈心方向上步成左弓步；同时，左臂外旋，以掌背为力点向前翻压，掌心朝右上方；左掌外旋屈肘收至右肋侧，掌心朝上；目视前方（图377）。

左脚尖里转，右腿屈膝成马步；身体前俯；同时，左掌勾腕，臂内旋向下画弧，随即撑腕，以掌根为力点向左反拓；目视左侧（图378）。



图378

身体右移；左脚随即提起；同时，左臂屈肘向右抡摆；右臂随之向右前方抡摆；目视左前方（图379）。

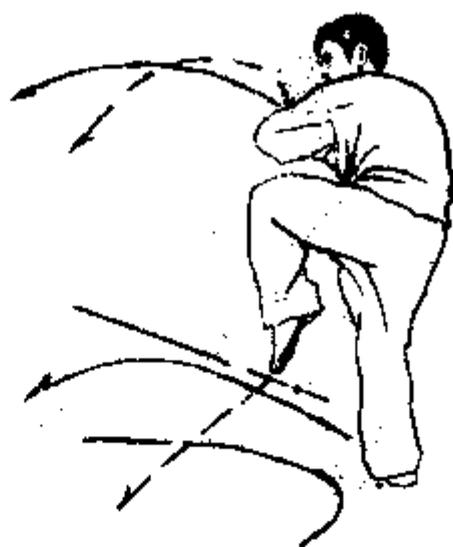


图379



图380

上动不停。右脚朝圆心方向起跳腾空。身体随即左转；左脚尖外展向前落步；继而右脚也向前落步成马步；同时，右掌以手心为力点，向体右前方摆扣；左掌以掌心为力点，向前向下扣压；目视右手方向（图380）。



图381

身体右转：右脚尖外展；左腿蹬直成右弓步；同时，右掌内旋，以掌根为力点向前上方推拓，小指侧朝上；左掌撑腕，以掌根为力点向前推拓，指尖朝上；目视前方（图381）。

身体左转，并且向前俯仆；右腿屈膝全蹲，以前掌为轴；左腿伸直，全脚掌着地，随转体而向后抡扫；同时，两掌屈肘收至腹前，向下推按地面以助后扫之力，随即抬起；目视体左侧（图382）。

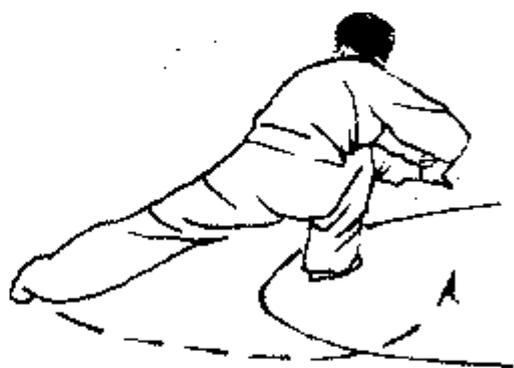


图382

上动不停。待左腿后扫近一圈时，左腿一边继续后扫整一圈，一边屈膝收至右腿内侧；右腿伸展，与左腿均成半蹲状态；同时，两掌屈肘收至胸前交叉，左外右里；目视右侧（图383）。



图383



图384

右腿提起，以脚外侧为力点向右横踹；同时，两掌内旋，以小指侧为力点，分别向体两侧推掖，掌心朝下；目视右侧（图384）。



图385

右脚屈膝向下落步成右侧虚步；同时，左臂外旋垂肘向右摆至胸前，掌心朝上；右掌外旋屈肘向下收至左肘下方，掌心朝上；目视右前方(图385)。

上动不停。身体右转；右脚向右前方摆步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方站在圈心方向防守，或从圈心方向以手朝我打来，我左脚朝对方前脚右侧上步，同时用左掌背朝对方手臂或面部抡砸，随即再以左掌向下反拓。当我左掌反拓对方时，如果对方向下切压我左臂，我右脚起跳，随身体左转而向前落步逼近对方；同时用两掌向右前方扣压对方手臂，随即向对方推拓，如果对方后撤，我可身体左转，用左腿向后抡扫对方之腿。

第七路

第一式 进步三穿反迎掌（正旋）

正旋抱盘式转圈，左脚在前时（图386）。

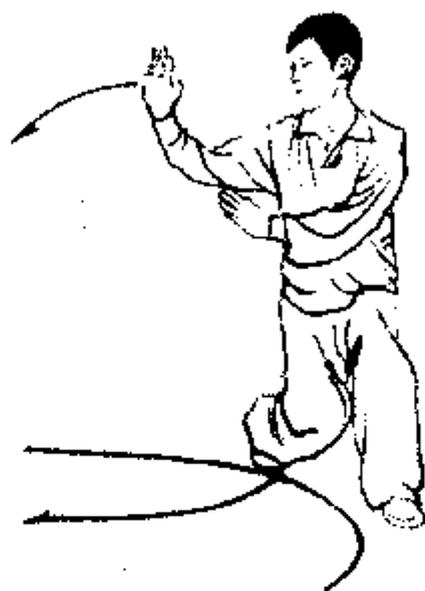


图386

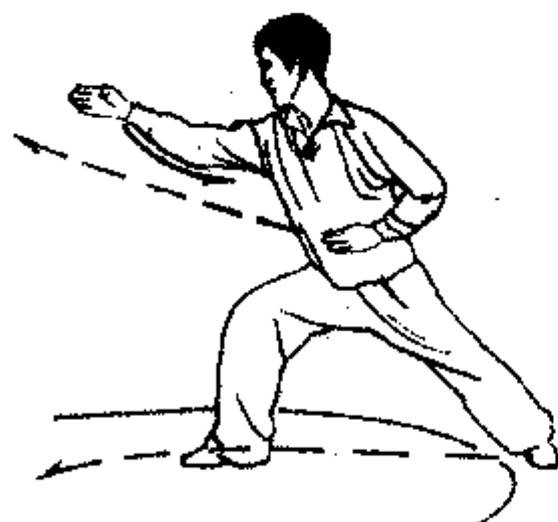


图387

右脚朝圈心方向上步成右虚步；身体前移；同时，右掌以小指侧为力点向前、向下切压；左掌屈肘收至左肋前侧；目视前方（图387）。



图388

左脚向前上步成左弓步；同时，左掌向前直臂穿出；右掌屈肘收至右肋侧；目视前方（图388）。

上动不停。右掌向前直臂穿出；左掌屈肘收至左肋侧；两腿姿势不变；目视前方（图389）。



图389

上动不停。左掌向前直臂穿出；右掌屈肘收至右肋侧；两腿姿式不变；目视前方（图390）。

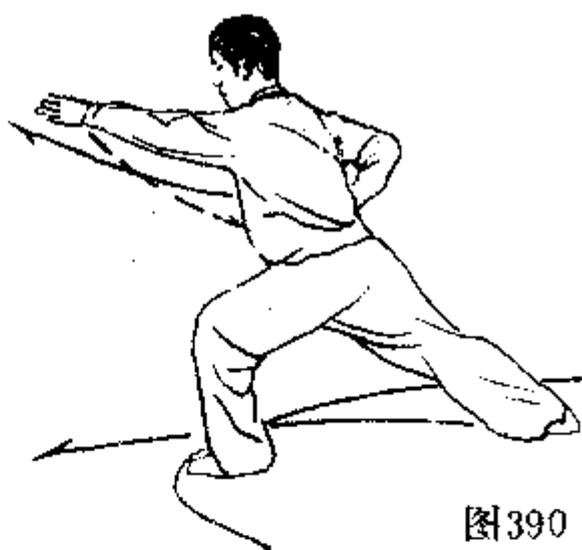


图390



右脚向前上步成右弓步；同时，右掌向前直臂穿出；左掌屈肘收至左肋侧；目视前方（图391）。

图391



图392

上动不停。左掌向前直臂穿出；右掌屈肘收至右肋侧；两腿姿式不变；目视前方（图392）。



图393

上动不停。右掌向前直臂穿出；左掌屈肘收至左肋侧；两腿姿式不变；目视前方（图393）。

左腿向前提起。身体右转，右脚跟随之里转，左脚尖里扣落步为右弓步；同时，右掌以小指侧为力点向下，向圈心方向抡撩；左掌外旋使掌心朝上；目视前方(图394)。



图394



身体后移，并且向右转；右脚提起，脚尖外展向右上步成右摆步；同时，右掌外旋，勾腕屈肘；以小指侧为力点向下，向右摆撩；左掌姿式不变；目视右手方向(图395)。

图395



图396

左脚向前上步成左侧虚步；身体稍右转；同时，右臂外旋垂肘，掌心朝上；左掌向前穿至右肘下方；目视前方（图396）。

上动不停。身体左转；左脚向左摆步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘里侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我正旋转圈，对方从圈心方向以手朝我打来，或立于圈心方向防守，我朝对方前脚左侧上右脚，同时以右掌向前劈切对方手腕。如对方后撤，我可上左脚，同时用左掌穿击对方，继而用右掌左掌交替穿击对方。注意：我用三穿掌穿击对方时，穿击目标应忽高忽低，这一是靠两臂控制，再一是靠两腿弯屈程度的变化来控制。如对方用直拳朝我连续打来时，我也可用两掌背一侧，贴对方手臂向前穿击，即可磨化掉对方之力，又可用手掌威胁对方。

第二式 金刚揉球（反旋）

反旋抱盘式转圈，左脚在前时（图397）。



图397



右脚沿圈上步成右扣步：两臂姿势不变；目视左手方向（图398）。

图398



图399

身体左转：左脚提起，脚尖外展向前落步为左摆步；同时，左臂内旋，以小指侧为力点，向左前方抡削，掌心朝前下方；右掌外旋屈肘收至右肋侧，掌心朝上；目视左手方向（图399）。

右脚沿圈上步；左脚随即屈膝提至右腿内侧；同时，右掌向前穿出；左掌内旋屈肘收至面前，小指侧朝上；目视前方（图400）。



图400

左脚沿圈向前落步；
右脚随即屈膝提至左腿内
侧；同时，左掌外旋向下
收至左肋前侧、随即向前
穿出，掌心朝上；右掌内
旋屈肘收至面前，小指侧
朝上；目视前方（图401）。



图401



右脚沿圈向前落步；
左脚随即屈膝提至左腿内
侧；同时，右掌外旋向下
收至右肋前侧，随即向前
穿出，掌心朝上；左掌内
旋屈肘收至面前，小指侧
朝上；目视前方（图
402）。

图402

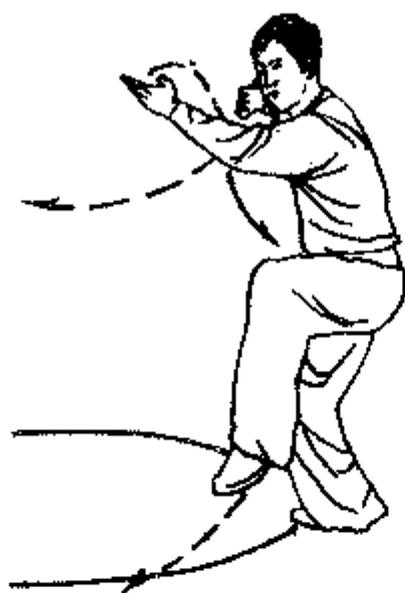


图403

左脚沿圈向前落步；
右脚随即向前垫步；同时，
左掌外旋向下收至左肋前
侧，随即向前穿出，掌心
朝上；右掌内旋屈肘收至
面前，小指侧朝上；目视
前方（图403）。

左脚尖外展向前落步；
同时，左臂勾腕屈肘，以
小指侧为力点向下、向前
摆撩；右掌外旋向下收至
右肋侧，掌心朝上；目视
前方（图404）。



图404

右脚沿圈上步成右虚步；身体稍左转；同时，左臂外旋垂肘，掌心朝上；右掌向前穿至左肘下方；目视前方（图405）。



图405

上动不停。身体右转；右脚向右前方摆步，开始转圈；同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方从我左手背一侧以手朝我打来，我朝对方上左脚，同时，用左掌向左抡削对方手臂。如果能将对方手臂截开，我即上右脚，同时用右掌向对方肋部或胸部穿击。

第三式 蛟龙大翻身（正旋）



正旋抱盘式转圈，右
脚在前时（图406）。

图406

左脚沿圈上步成左扣
步；两掌姿势不变；目视
左手方向（图407）。



图407

身体右转；左腿提起，脚尖外展向前落步成右摆步；同时，右掌虎口张开，向右前方抡摆，顺势抓握；左掌虎口张开，外旋向右摆动至右手下方，掌心朝上；目视前方(图408)。



图408



左脚向前上步；身体向右翻转，稍向后仰；同时，左掌向上朝右掌靠拢，虎口均朝左，掌心朝上；目视左侧(图409)。

图409



图410

上动不停。身体继续向右翻转；同时，两掌顺势向右摆；目视右上方（图410）。

上动不停。身体继续向右翻转；左脚跟随之外展；右腿提起后撤，脚尖外展向右前方落步成右摆步；同时，右手变掌内旋，以小指侧为力点向下，朝右脚尖所指方向摆擦；左手屈肘外旋向下收至左肋侧，掌心朝上；目视右手方向（图411）。



图411

左脚向前上步成左侧虚步；身体稍右转；同时，右臂外旋垂肘，掌心朝上；左掌向前穿至右肘下方；目视前方（图412）。



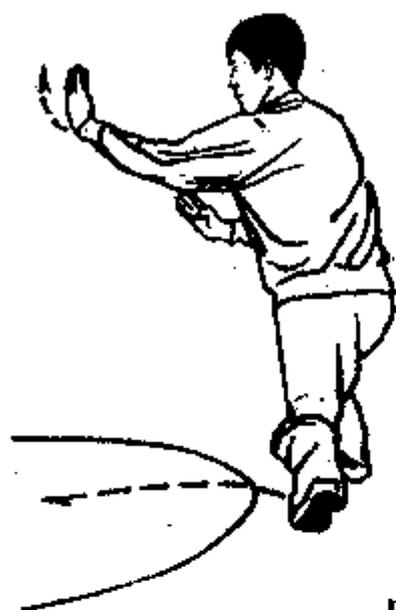
图412

上动不停。身体左转；左脚向左摆步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我正旋转圈，对方站于我右手背一侧防守，或用右手朝我击来，我即朝对方前脚前方斜上右脚，同时用右手向右抓握对方右手腕。如能抓住，我即用左手前伸抓握对方右手腕，随即朝对方左前方上左脚，身体向右翻转，从而拧对方的右手臂。如对方随我的翻身而翻身，我可撤右脚，以右掌向下、向右反劈其后肋。

注意：此式可连续翻转身体数次，以练腰的柔韧性，然后再按磨掌化为反旋抱盘式转圈。

第四式 白蛇吐信前探掌（反旋）



反旋抱盘式转圈，右
脚在前时（图413）。

图413

左脚朝圈心方向上步
成左侧虚步；同时，左臂
外旋，以小指侧为力点、
向右猛摆；右掌内旋屈
肘收至腹前，掌心朝下；
目视左手方向（图414）。

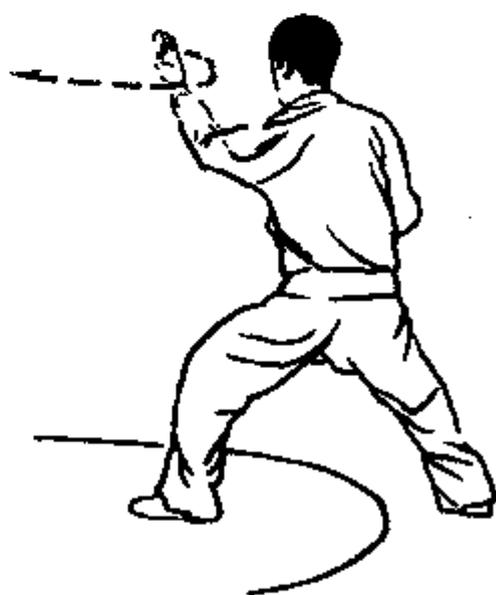


图414

上动不停。身体左转：
左臂内旋，垂腕垂肘如图
416的姿式，随即向前穿出，
掌心朝下；右掌不变；目
视前方（图415）。



图415



图416

上动不停。身体稍后
移；左臂垂腕垂肘收至胸
前；目视前方（图416）。



图417

左脚尖外展；身体左转；右脚向前上步成右虚步；同时，右臂向右前方抡摆，继而外旋，以小指侧为力点向左磕摆；左掌向下收至胸前，掌心朝下；目视前方（图417）。

上动不停。身体稍右转；右臂内旋，垂腕垂肘如图419的姿式，随即向前穿出，掌心朝下；左掌不变；目视前方（图418）。



图418

上动不停。身体稍后移；右掌垂腕垂肘收至胸前；目视前方(图419)。



图419



右脚跟外展；身体左转；左脚提起，脚尖外展落步为左摆步；同时，左掌外旋，以小指侧为力点向下、向前摆撩；右掌外旋向下收至右肋侧，掌心朝上；目视前方(图420)。

图420



图421

右脚向右前方上步成右侧虚步；同时，左臂外旋垂肘，掌心朝上；右掌向前穿至左肘下方；目视前方（图421）。

上动不停。身体右转；右脚向右摆步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方从圈心方向用手朝我面部打来，我即朝对方前脚右侧上左脚，同时以左掌向内抡磕对方手臂，随即向前穿击对方双目。

第五式 凤凰旋窝（正旋）

正旋抱盘式转圈，左
脚在前时（图422）。



图422



图423

右脚朝圈心方向上步成右虚步；身体随即前移；同时，右臂外旋，以掌背为力点向右下方翻压，掌心朝左上方；左掌外旋屈肘收至左肋侧，掌心朝上；目视前方（图423）。



图424

左脚向前上步，脚尖里扣；身体右转；右脚随即屈膝提至左膝里侧；同时，左掌内旋、向前直臂穿出，小指侧朝下；右掌内旋屈肘收至左肘下方，小指侧朝下；目视左手方向（图424）。

上动不停。身体右转；左脚跟随之外展；右脚随即向右落步成马步；同时，右臂内旋，以小指侧为力点，随转体向右、向后抡削，掌心朝下；左掌内旋，以食指侧为力点，随转体向右，向前抡砍，掌心朝下；目视右手方向（图425）。



图425

上动不停。身体继续右转；右脚跟随之内转；左脚随即屈膝向前高提；同时，两臂伸展于肩两侧，随转体继续抡摆；目视右手方向（图426）。



图426



上动不停。身体继续右转；左脚随即朝圈心方向落步成马步；同时，两臂展直继续抡扫，使左掌抡至右脚右前上方；目视左手方向（图427）。

图427



身体左转；两臂展直；左掌以小指侧为力点，随转体向左、向后抡削；掌心朝下；右掌以食指侧为力点，随转体向前、向左抡砍至左脚左前上方，掌心朝下；目视右手方向（图428）。

图428

身体右转；右脚尖随之外展；同时，右臂外旋，勾腕屈肘，以小指侧为力点向下、向右前方摆撩；左掌外旋屈肘收至左肋侧，掌心朝上；目视右手方向（图429）。



图429

左脚向左前方上步成左侧虚步；同时，右臂外旋垂肘，掌心朝上；左掌向前穿至右肘下方；目视前方（图430）。



图430

上动不停。身体左转；左脚向左摆步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我正旋转圈，对方从圈心方向用手来打我，我即朝对方前脚左侧上右脚，同时用右掌向右翻压对方手臂，随即上左脚，用左掌穿击对方。如对方后撤，我可右转体，用右掌向后抡砍对方。如未击中，对方仍后撤，我继续右转体，向前落左脚，同时，用左掌食指侧向前向右抡砍对方。

注意：此式用法中，左脚的落脚点与演练套路中的不同。在实战时，我追击对方，当我身体右转后左脚是向前靠近对方落步。而在演练套路中，身体右转多了半圈，左脚是向后远离假设的对方落步。

第六式 白鹤晾翅（反旋）

反旋抱盘式转圈，左
脚在前时（图431）



图431



右脚沿圈上步成右扣
步；左掌虎口张开；目视
左手方向（图432）

图432

身体左转；左腿提起，脚尖外展向左前方落步，右脚跟随即抬起；同时，左掌向左前方摆动，并且抓握；右掌随于左肘内侧下方；目视左侧(图433)。



图433



右脚向右朝圈心方向上步；两臂姿式不变；目视右前方(图434)。

图434



图435

上动不停。身体右转；左脚向前上步为左虚步；同时，右臂内旋、以小指侧为力点，向右前上方摆掀，小指侧朝上；左臂外旋，以小指侧为力点向前，向右下方抡砍，掌心朝上；目视前方（图435）。

左脚向前上步成左弓步；同时，左臂以食指侧为力点向左前上方抡摆，掌心朝上；右臂以小指侧为力点向下抡摆至体右后方；目视左手方向（图436）。



图436

左脚尖外展；左掌内旋撑腕，虎口张开；目视前方（图437）。



图437



上动不停。右脚向前上步成右虚步；身体左转；同时，左臂内旋、以小指侧为力点向左上方推掀，小指侧朝上；右臂外旋，以小指侧为力点向前、向左下方抡砍，掌心朝上；目视前方（图438）。

图438



右脚向前上步成右弓步；同时，右臂以食指侧为力点向右前上方抡摆，掌心朝上；左臂以小指侧为力点向下抡摆至体左后方；目视右手方向（图439）。

图439

左腿屈膝，身体后移，右脚随即撤步成右虚步；同时，左臂外旋向前摆至胸前，掌心朝上；右掌屈肘收至左肘下方，掌心朝上；目视前方（图440）。



图440

上动不停。身体右转；右脚向右摆步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方从圈心方向以左手朝我打来，我即身体左转，左脚朝对方的前方斜上步，同时以左手去向左抓握对方的左手臂。如果未抓握住对方左手臂，对方乘机又用右手来打我，我即朝对方上右脚，同时以右臂向右上方掀架对方右臂。继而上左脚，以左掌横砍对方肋部或胸部。如果对方后撤躲避开我的左掌，我即上左脚逼近对方，同时用左臂朝左上方抡摆，以便拦格住对方手臂，或用左掌食指侧抡砍对方面部。

第七式 猛虎出洞（正旋）

正旋抱盘式转圈，左脚在前时（图441）。



图441



右脚提起；右掌向下，
向胸前抡摆；目视右侧
(图 442)。

图442

上动不停。左脚朝圆心方向起跳腾空；身体右转；右脚与左脚随即先后落下成马步；同时，两臂以掌心为力点，随转体而向右、向下摆压，左掌位于左脚前上方，右掌位于腹前；目视左前方(图443)。

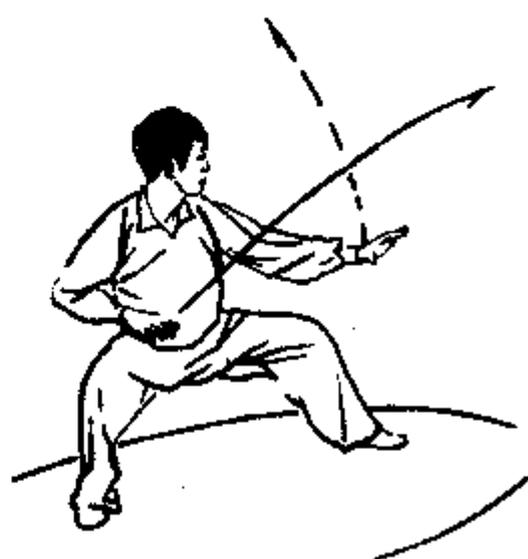


图443

身体左转：左脚尖外展；右脚跟外展，右腿蹬直成左弓步；同时，左掌内旋，以小指侧为力点，向上掀架至头前上方，小指侧朝上；右掌撑腕，以掌根为力点向前推拓，指尖朝上；目视前方（图444）。



图444



身体左转：左脚尖外展；右脚向前上步成右摆步；同时，右臂外旋，勾腕屈肘，以小指侧为力点向下、向前摆擦；左掌屈肘外旋向下收至左肋侧，掌心朝上；目视右手方向（图445）。

图445



图446

身体右转；左脚向左前方上步成左侧虚步；同时，右臂外旋垂肘，掌心朝上；左掌向前穿至右肘下方；目视前方(图446)。

上动不停。身体左转；左脚向左摆步，开始转圈；与此同时左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我正旋转圈，对方从圈心方向上右脚，用右手来打我，或站于圈心方向，右手和右脚均在前，我可用左脚起跳腾空，身体右转，右脚落于对方前面，左脚尽量从对方右侧扣落于对方右脚跟后面；同时，用两手向前向下扣压对方手臂，随即用左掌向上掀架对方未被压住的手臂用右掌推拓对方胸部。

第八式 鹤子穿林掌（反旋）

反旋抱盆式转圈，右
脚在前时（图447）。



图447



左脚朝圈心方向上步
成左虚步；身体前移；同
时，左臂外旋，以掌背为
力点，向左前方翻压，掌
心朝上；右掌外旋屈肘收
至右肋侧，掌心朝上；目
视前方（图448）。

图448



左掌勾腕屈肘，内旋
向下、向前下方反插，小
指侧朝上；目视前方（图
449）。

图449



右脚向前上步（图
450）。

图450

上动不停。左脚向前垫步；两腿随之伸展；同时，右掌向前穿出；左掌屈肘收至左肩前，小指侧仍朝上；目视前方（图451）。



图451



右脚向前上半步；两腿屈膝半蹲；同时，右掌勾腕屈肘，内旋向下、向前下方反插，小指侧朝上；左掌外旋向下收至左肋侧，掌心朝上；目视前方（图452）。

图452



左脚向前上步（图453）。

图453

上动不停。右脚向前垫步；两腿随之伸展；同时，左掌向前穿出；右掌屈肘收至右肩前，小指侧朝上；目视前方（图454）。



图454

左脚向前上半步；两腿屈膝半蹲；同时，左掌勾腕屈肘，内旋向下、向前反插，小指侧朝上；右掌外旋向下收至右肋侧，掌心朝上；目视前方（图455）。



图455



右脚向前上步，脚尖里扣；左脚跟抬起；同时，右掌向前穿出；左掌屈肘收至右肘内侧；目视前方（图456）。

图456



图457

上动不停。身体左转；左脚屈膝提至右膝内侧；同时，左掌外旋，以小指侧为力点向下、向体左侧擦出；右臂内旋变勾手，勾尖朝上；目视左手方向（图457）。

左脚向前落步；右腿屈膝半蹲成左虚步；同时，左掌外旋，勾腕屈肘向下、向前下方反插，小指朝侧上；右勾手变掌外旋屈肘向下收至右肋侧，掌心朝上；目视前方（图458）。



图458

沿来时的线路重复图449至456的动作。最后一式，左脚应落在图447中右脚的位置（图459）。



图459



图460

身体左转；左脚尖外展向前落步成左摆步；同时，左臂外旋，勾腕屈肘，以小指侧为力点向下、向左前方摆撩；右勾手变掌外旋屈肘向下收至右肋侧，掌心朝上；目视左手方向（图460）。



图461

右脚沿圈上步成右虚步；身体稍左转；同时，左臂外旋垂肘，掌心朝上；右掌向前穿至左肘下方；目视前方（图461）。

上动不停。身体右转；右脚向右前方上步，开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方在圈心方向防守，我即朝对方前脚右侧上左脚，同时用左手背向前翻砸对方手臂，并且借身体前移之势、以四指前探，威胁对方双目。如对方用手臂向上掀架，我则借势将左手勾腕向下反插对方胸部。对方如果后撤，我即上右脚，以右掌穿击对方。这是练习两手平穿，反插的一种基本功，练习时是沿直线进行的。

第八路

第一式 前穿闪手横勾踢（正旋）

正旋抱盘式转圈，左脚在前时（图462）。

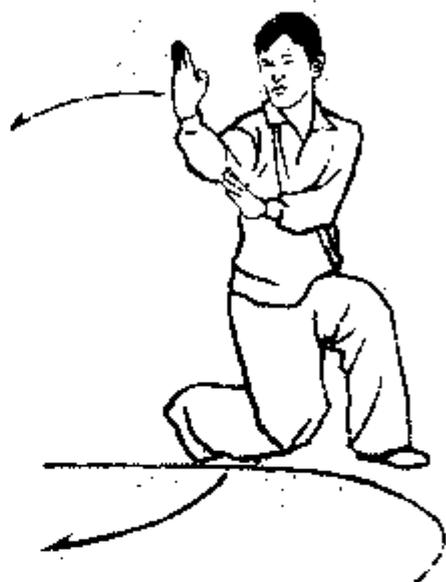


图462



图463

右脚朝圆心方向上步成右弓步；同时，右掌以小指侧为力点向前、向下切压；左掌屈肘收至左肋前侧；目视前方（图463）。



图464

身体右转；右脚尖外展；左腿屈膝，脚跟抬起；同时，左掌向前直臂穿出；右掌屈肘收至右肋侧，继而朝右肩右上方抡甩出；目视前方（图464）。

身体前移；左掌虎口张开内旋，向左抓握，顺势摆至左肩左侧变为勾手，勾尖朝后；右掌外旋，以小指侧为力点向前、向左抡砍，掌心朝上；同时，左腿屈膝提起，以脚尖为力点向前、向右勾踢；目视前方（图465）。



图465

身体稍左转；左腿屈膝，脚尖外展向前落步；右脚跟随即抬起；同时，右掌虎口张开，内旋撑腕，指尖朝上；左勾手变掌外旋；目视前方(图466)。



图466



图467

右掌向右抓握，顺势摆至右肩右侧变为勾手，勾尖朝后；左掌外旋，以小指侧为力点向前、向右抡砍，掌心朝上；同时，右腿屈膝提起，以脚尖为力点向前、向左勾踢；目视前方(图467)。



右腿屈膝，脚尖稍外展向前落步为右弓步；同时，右勾手变掌外旋屈肘收至右肋侧，随即向前穿出，掌心朝上；左臂随之内旋向上扬举至头左上方，小指侧朝上；目视前方（图468）。

图468

左腿屈膝成右虚步；同时，右掌勾腕屈肘，以小指侧为力点向下、向前摆擦；左掌屈肘外旋向下收至左肋侧，掌心朝上，目视前方（图469）。



图469

左脚向左前方上步成左侧虚步；身体稍右转；同时，右臂外旋垂肘，掌心朝上；左掌向前穿至右肘下方；目视前方(图470)。



图470

上动不停。身体左转；左脚向左摆步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：技击中我采用前穿掌时，可伺机以左掌向对方穿击，同时将右手朝体右侧抽闪出。然后，我可用左脚向前向右勾踢对方前腿或裆腹部，同时用左手向左抓握对方手腕，用右掌向前、向左抡砍对方手臂。如果对方后撤，我可落左脚，随即用右脚向前向左勾踢对方，同时用右手向右抓握对方手腕，用左掌向前、向右抡砍对方。

第二式 单掌贯耳连斜端（反旋）



反旋抱盘式转圈，右
脚在前时（图471）。

图471

左脚朝圈心方向上步
成左虚步；身体前移；同
时，左臂内旋、以小指侧
为力点向左前方挖削，掌
心朝前下方；右掌护于胸
前；目视前方（图472）。



图472

左脚向后撤步；身体随之左转；右脚跟外展成右弓步；同时，右掌以小指侧为力点，贴左臂向右前方推削，掌心朝前下方；左掌屈肘收至腹前；目视前方（图473）。



图473



右脚向后撤步，同时，左掌向体左侧摆出；右掌姿式不变，目视前方（图474）。

图474



图475

上动不停。身体右转，右脚跟内转落地，左脚跟外展成马步；同时，左掌以掌心为力点向前、向右抡掬；右掌屈肘收至右肋侧，小指侧朝下；目视左手方向（图475）。

身体左转；左脚尖外展；右脚跟抬起；同时，左臂向下、向左前上方摆动，虎口张开，掌心朝右；右掌随之伸摆至胸前，虎口张开，小指侧朝上；目视前方（图476）。

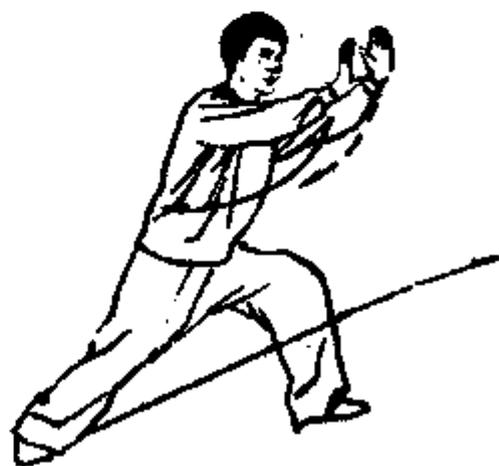
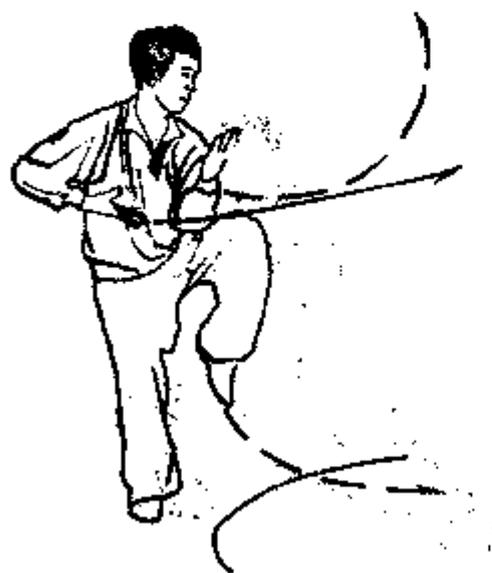


图476

上动不停。两手向右抓握，顺势屈肘拉收至体右前侧；同时，右腿屈膝提起，脚尖外掰，以全脚掌为力点向前斜踹，脚尖朝右上方；目视前方（图477）。



图477



左脚起跳提起；右脚随即屈膝向前落步；同时，两拳变掌；目视前方（图478）。

图478



上动不停。左脚朝前上步成左弓步；同时，左掌内旋，以小指侧为力点向前上方推掀；右掌内旋撑腕，以掌根为力点向前推拓，指尖朝上；目视前方（图479）。

图479

身体后移并且左转；左腿提起，脚尖外展向左前方落步为左摆步；同时，左臂勾腕屈肘，以小指侧为力点向下、向左前方摆撩；右掌屈肘外旋收至右肋侧，掌心朝上；目视左手方向（图480）。



图480

左脚尖外展；右脚向右前方上步成右虚步；身体左转；同时，左臂外旋垂肘，掌心朝上；右掌向前穿至左肘下方；目视前方（图481）。



图481

上动不停。身体右转；右脚向右前方上步；开始转圈；与此同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

上式的主要用法：我反旋转圈，对方从圈心方向以手朝我打来，我即上左脚，同时以左手向左前方削截对方手腕。如对方攻势快猛，我即向后撤左脚，同时以右手向右前方削截对方打来的另一手的手腕。然后，我又向后撤右脚，左手向左抡摆闪开。如果对方仍紧追逼近我，我即右转体，以躲闪开或分化掉对方打来之手，同时以左手向前抡搯对方耳部或手臂。技击中，如果对方上右脚，以右手朝我打来，我可将左脚朝对方右脚外侧斜上步，身体稍左闪，同时将两手朝

对方右臂外侧摆动，并且顺势向右抓握对方右手臂，继而提右腿，用右脚掌斜踹对方右腿。如果对方挣脱右手、向后撤身，我即向前上步，用双掌推拓对方。

第三式 领腕拨踢连斜撩（正旋）



图482

正旋抱盘式转圈，右脚在前时（图482）。

左脚沿圈上步成左扣步；同时，右掌虎口张开；目视右手方向（图483）。



图483

身体右转：右脚提起，脚尖外展向前落步成右摆步；同时，右掌向右前方摆动，随即抓握；左掌随于右肘内侧下方；目视前方（图484）。

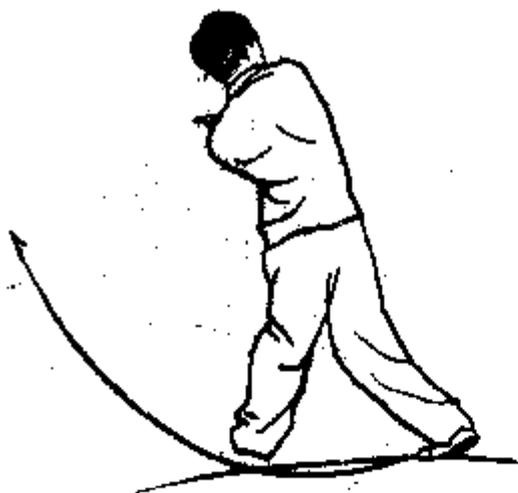


图484



上动不停。身体前移；左腿脚前掌外翻，以脚内侧为力点，向右脚尖所指方向拨踢出；两臂姿式不变；目视左前方（图485）。

图485



身体右转：左腿屈膝，脚尖里扣落于右脚左前方；两手姿式不变；目视右侧（图486）。

图486

上动不停。身体继续右转：右腿以脚掌为力点，随转体向后、向左上方斜撩；左脚跟随之外展；目视右后方（图487）。



图487

身体向右翻转；左脚跟随之外展；右腿屈膝，脚尖外展落步为右摆步；同时，右掌外旋，以小指侧为力点向下、向右前方撩出；左掌外旋收至左肋侧，掌心朝上；目视前方（图488）。



图488



左脚向左前方上步成左虚步；身体稍右转；同时，右臂外旋垂肘、掌心朝上；左掌向前穿至右肘下方；目视前方（图489）。

图489

上动不停。身体左转；左脚向左前方摆步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我正旋转圈，对方从我右手背外侧以右手朝我打来，我即朝对方前脚前方斜上右脚，同时用右手向右前方抓握对方右手腕，顺势向右前方推领；随即以左脚向右前方拨踢对方前腿。如果对方提腿躲闪、或撤步躲闪，我即落左脚，身体右转，以右脚向后、向左倒撩对方的前腿。然后，落右脚，以右掌擦击对方腹部或对方手臂。

第四式 顺手推舟撒身踹（反旋）



图490

反旋抱盘式转圈，右脚在前时（图490）。

左脚朝圈心方向上步成马步：同时，左掌以掌心为力点向里、向下摆压，顺势内旋，以掌根为力点左前下方推拓，小指侧朝上；右掌外旋屈肘收至右肋侧，掌心朝上；身体前俯；目视左手方向(图491)。



图491



身体右移；左脚提至右腿内侧；同时，左掌屈肘向右摆动至胸前，右臂内旋前伸与左臂交叉，左外右里；目视左侧(图492)。

图492



图493

左腿以脚外侧为力点
向左横踹；同时，两掌内
旋，以小指侧为力点分别
向左右推掖；目视左侧
（图493）。

右腿起跳提起；身体
左转；左腿屈膝，脚尖外
展向前落步；同时，右掌
屈肘收至右肋侧；左掌伸
于胸前；目视前方（图
494）。



图494

上动不停。右腿以脚面为力点向前弹踢；两手姿式不变；目视前方（图495）。



图495



右脚向前落步；左脚随即向前垫步；同时，右掌向前直臂穿出；左掌屈肘收至右肋侧；目视前方（图496）。

图496

身体右转；右腿脚尖外展成右摆步，开始转圈；与此同时，两臂向右摆，撑腕垂肘成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方从圈心方向以手来打我，我可上左脚，身体下俯，以左手向左下方反拓；或者以左手向内压碰对方手臂，顺势向左下方推拓。技击中，我用左脚横踢对方之后，右腿可起跳，待身体左转、左脚落下，即可向前踢击对方，然后落下右脚，用右掌穿击对方。

第五式 反臂拓垮带掠阴（正旋）



图497

正旋抱盘式转圈，左脚在前时（图497）。

右脚朝圆心方向上步成右虚步；身体右转并且向前移；同时，右臂外旋，以掌背为力点向右下方翻压，掌心朝左上方；左掌收于胸前；目视前方（图498）。



图498



图499

右脚尖里转；左腿屈膝成马步；同时，右臂屈肘内旋，以掌根为力点向下反拓；左掌外旋收于左胸前；身体前俯；目视右手方向（图499）。



图500

右脚尖外展；左腿伸展成右弓步；同时，身体稍右转；右臂外旋，以掌背为力点向右上方摆掬，掌心朝左上方；左掌内旋位于左肋侧，小指侧朝下；目视前方（图500）。

左脚向前上步；右脚随即向前稍垫步；同时，左掌向前直臂穿出；右掌屈肘收至右肋侧；目视前方（图501）。



图501

左脚尖外展向前上步；
右脚跟抬起；同时，左掌
虎口张开、撑腕内旋向左
前方摆动并且抓握；右掌
随于左肘内侧下方；目视
前方（图502）。



图502

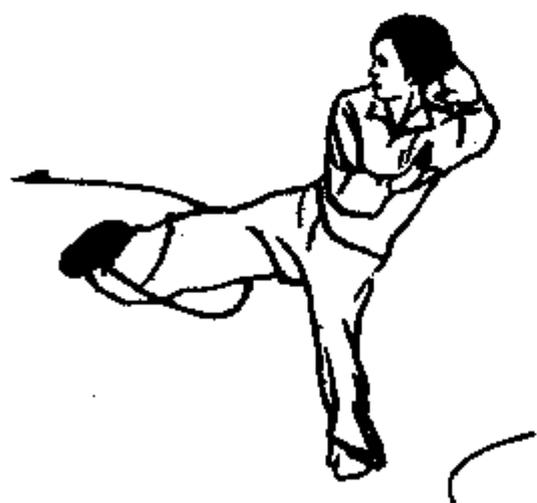


图503

上动不停。身体左转，
左掌随之屈肘向左肩外侧
拉摆；右掌随于左肘内侧
下方；同时，右腿脚尖向
上勾，以脚面为力点向左
前上方勾踢；目视右侧
（图503）。



图504

上动不停。身体左转；左脚跟随之里转；右脚屈膝收至左膝内侧，随即以脚跟为力点向后蹬踹，脚尖朝右下方；目视右后方（图504）。

右腿屈膝向右前方落步成右摆步；同时，右掌以小指侧为力点向下，向右前方摆撩；左掌屈肘外旋向下收至左肋侧，掌心朝上；目视右手方向（图505）。



图505

左脚向左前方上步成左侧虚步；身体右转；同时，右臂外旋垂肘，掌心朝上；左掌向前穿至右肘下方；目视前方(图506)。

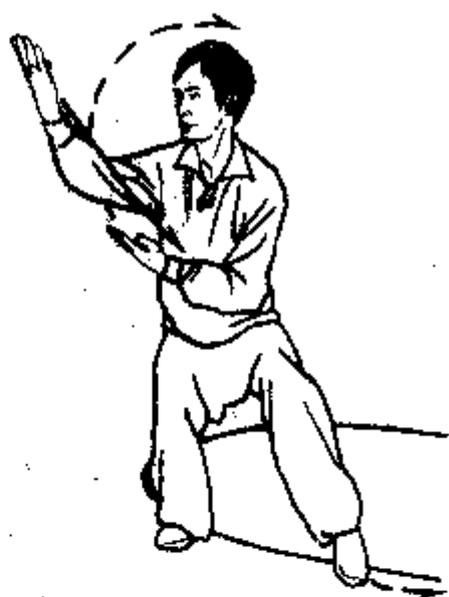


图506

此动不停。身体左转；左脚向左摆步，开始转圈；与此同时，左掌朝右臂外侧穿出，随转体向左穿摆；右掌屈肘收至左肘内侧。继而两臂内旋撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我正旋转圈，对方从圈心方向以手朝我打来，我即朝对方前脚左侧上右脚，同时用右掌臂向右下方翻压对方手臂。如果我的右手磕不动对方手臂，则迅速内旋向下反拓对方肩部或膝部。如果对方用手臂向下拦格我右手，我右臂外旋，以掌背向右上方抡搯对方面部，随即上左脚，以左掌向前穿击对方。技击中，我可左脚尖外展朝对方前方斜上步，同时用左掌向左前方抓握对方左手腕，随即用右脚朝对方脚腕部勾踢。如果对方提起前腿以躲闪我右脚的攻击，我右脚可顺势屈膝收至左膝内侧，随即向后蹬踹对方。

第六式 蹲身双捶连膝顶（反旋）

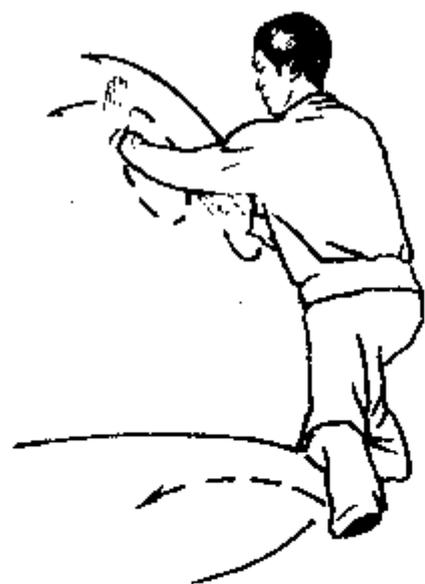


图507

反旋抱盘式转圈，右
脚在前时（图507），

左脚脚尖外展朝圈心
方向上步；右脚跟随即提
起且向外旋；同时，身体
左转；两掌虎口张开向下、
向右、再向左前上方抡摆，
掌心朝前；目视前方（图
508）。



图508

上动不停，右脚向前上步，身体左转，两腿随即屈膝成马步；同时，两掌向左前方抓握，随即屈肘随转体向左拉摆，右手心朝上，左手心朝下；目视右侧（图509）。



图509



图510

身体前移；左腿蹬直成右弓步；同时，右手变拳摆至体右后侧下方，继而以拳面为力点向左前上方挑打；左手变拳摆至体左侧，继而以拳面为力点向上、向右前下方捶打；目视前方（图510）。



图511

左腿屈膝；身体后移；
右腿随即向后撤步成右虚
步；同时，两拳变掌向后
摆至左肩前方；目视右前
方（图511）。

身体右转；右脚向前
上步；同时，两掌向下、
向右前上方摆动，虎口张
开，掌心朝前；目视前方
（图512）。



图512

上动不停。身体前移且向右稍倾；两掌向前抓握，随即屈肘向左下方拉拽，右手心朝上，左手心朝下；同时，左腿屈膝，以膝凸部为力点向右上方顶撞；目视前方(图513)。



图513



图514

身体右转；右脚跟随之里转；左脚向下落步成马步；同时，左臂以肘凸部为力点，随转体向前、向右顶撞；右手外旋收至右肋侧；手心朝上；目视左侧(图514)。



图515

左脚尖外展成左摆步；
同时，左手变掌外旋，以
小指侧为力点向下、向前
擦出；右掌不变；目视前
方（图515）。

右脚向前上步成右虚
步；身体稍左转；同时，
左臂外旋垂肘，掌心朝上；
右掌向前穿至左肘下方；
目视前方（图516）。



图516

上动不停。身体右转；右脚向右摆步，开始转圈；同时，右掌朝左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收至右肘内侧。继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

此式的主要用法：我反旋转圈，对方从圈心方向用左手打我，我左脚朝对方前脚左前方上步，继而右脚朝对方左侧上步；与此同时，两手向右摆至对方左臂外侧，随即向前抓握对方手臂。如果我能抓住对方手臂，则身体左转并且下蹲，两手借势向左拉拽。如对方向后挣身，我可松开双手，身体前移，右手从下向左前上方捶打对方肋部，左手从上向右前下方捶打对方头部。技击中，对方用左手朝我打来，我可朝对方前脚左前方上右脚，身体朝对方左前方闪进，随即用两手从对方左臂外侧抓握对方手臂。如果能抓住对方左手臂，我迅速以左膝顶撞对方胸腹部。如果对方用力挣身后撤，我即向前落左脚，身体右转，以左肘向前向右顶撞对方。

第七式 横踢转身连横踢（正旋）

正旋抱盘式转圈，左脚在前时（图517）。



图517



图518

右腿以脚外侧为力点朝圈心方向横踢；同时，右掌内旋以小指侧为力点朝圈心方向推掖，掌心朝下；左掌姿式不变；目视右方（图518）。

右脚屈膝收回，沿圈向前上步；同时，右掌外旋垂肘，恢复抱盘姿式；目视右方（图519）。



图519

左脚沿圈上步；两掌
姿势不变；目视右方（图
520）。



图520



图521

右腿以脚外侧为力点
朝圈心方向横踹；同时，
右掌内旋以小指侧为力点
朝圈心方向推掖，掌心朝
下；左掌内旋以小指侧为
力点朝体左侧推掖，掌心
朝下；目视右方（图521）。



图522

身体左转；左脚跟随之内转并且抬起；右脚朝左前方落步，脚尖里扣；同时，两臂屈肘向里摆至胸前交叉，左内右外；目视左后方（图522）。

身体稍左转；左腿以脚外侧为力点，向左朝圆心方向横踢；同时，两掌以小指侧为力点，分别朝左右推掖；目视左侧（图523）。



图523

左腿屈膝收回，随即向前落步；同时，左臂向下、向前摆动；右臂屈肘收于胸前，以掌心贴于左小臂内侧；目视左侧（图524）。



图524



图525

上动不停。右脚向前垫步；同时，左掌内旋向上扬举，继而以小指侧为力点向圈心方向抡劈，右掌随之向下摆动至左肘内侧；目视左方（图525）。

左脚沿圈上步，继而右脚上步开始转圈；与此同时，两臂垂肘撑腕成反旋抱盘式。

此式的主要用法：我正旋转圈时，对方从圈心方向朝我上步以手击来，我以右掌掖掀对方手臂，同时以右脚横踹对方前腿；继而又绕对方转圈。

第八式 人内掌外转换式（反旋）



图526

反旋抱盘式转圈，右脚在前时（图526）。

身体左转，左脚提起，脚尖外展朝圈心方向上步，右脚脚跟提起；同时，左掌外旋，以掌背为力点向左下方翻压，掌心朝右上方；右掌外旋屈肘收至右肋侧，掌心朝上；目视左掌方向（图527）。



图527

身体左转，右脚朝左脚前方弧线上步成右扣步；同时，右掌经左臂下方朝右脚右前方穿出，掌心朝上；左掌屈肘后抽至右肘内下侧，掌心朝上；目视右手方向（图528）。



图528



图529

身体左转，左脚提起，脚尖外展原地落步；右脚脚跟抬起；同时，左掌贴右臂下方向前穿出，继而以食指侧为力点向左拨摆，掌心朝上；右掌屈肘后抽至左肘内下侧，掌心朝上；目视左手方向（图529）。



图530

上动不停，身体左转，
右脚朝左脚前方弧线上步
成右扣步；同时，两掌内
旋撑腕成反旋抱盘式；目
视左手方向（图530）。

身体左转，左脚提起，
脚尖外展原地落步；右脚
脚跟抬起；两掌姿式不变；
目视左手方向（图531）。

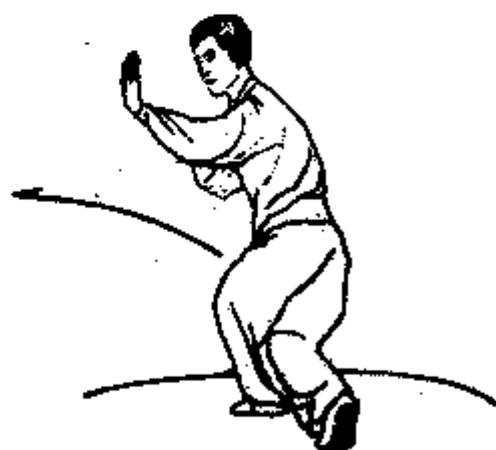


图531

身体稍左转，右腿提起，以脚外侧为力点朝右横踢；两掌姿势不变；目视右方（图532）。

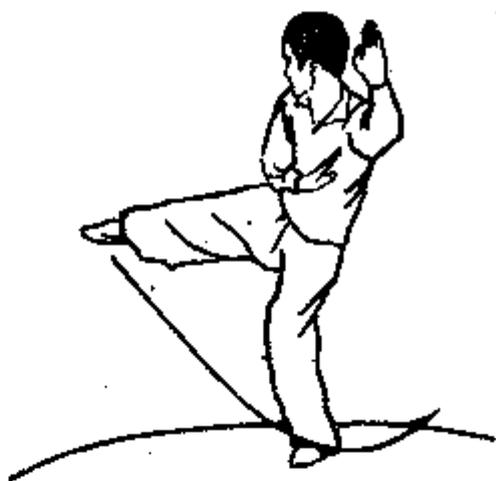


图532



图533

身体左转，左脚脚跟内转并且抬起；右腿屈膝收回，右脚朝左脚前方落步成右扣步；两掌姿势不变；头左扭，目视左方（图533）。



图534

左脚以脚外侧为力点
向左横踹；两掌姿式不变；
目视左方（图534）。

身体左转，左腿屈膝
收回，左脚脚尖外展在前
落步；右腿屈膝，右脚脚
跟抬起且向右旋；两掌姿
式不变；目视右方（图
535）。



图535

右腿提起，以脚外侧为力点朝右横踹；两掌姿势不变；目视右方(图536)。



图536



身体左转，左脚脚跟抬起且向右旋，右腿屈膝收回，右脚朝左脚前方落步成右扣步；两掌姿势仍为反旋抱盘式；目视左手方向(图537)。

图537



图538

身体左转,左脚提起,脚尖外展原地落步;右脚脚跟抬起;同时,左掌勾腕屈肘收至左腋下,继而向左前方反插,小指侧朝上;右掌外旋护于右肋侧,掌心朝上;目视前方(图538)。

右脚朝左脚右前方上步成右侧虚步;同时,左掌外旋垂肘,掌心朝上;右掌向前穿至左肘下方;目视前方(图539)。



图539

身体右转，右脚朝右前方上步，开始转圈，与此同时，左掌向左臂外侧穿出，随转体向右穿摆；左掌屈肘收于右肘内侧，继而两臂内旋撑腕成正旋抱盘式。

注意：此式第一次右脚横踮后到左脚横踮之间可多转几圈；第二次右脚横踮后到勾腕反插的动作之间也可多转几圈。

此式的主要用法：在狭窄之地应接四周之敌，原地转圈快速而不头晕，随时起腿横踮。

收 式

在练习完若干掌式之后，又成为正旋抱盘式转圈，待转到圈的正西方位左脚在前时（图540）。



图540



图541

右脚沿圈上步；同时，两掌外旋朝左摆动至身体前方；目视前方（图541）。



图542

上动不停，左脚沿圈上步落于圈的正西方位上；同时，两掌向下分别朝体两侧后方摆动，继而向上扬举于两肩侧上方；目视前方（图542）。

上动不停，右脚上步并拢于左脚内侧；两腿缓缓蹬直；同时，两掌缓缓向下垂落于两腿外侧，直腕，掌心贴腿外侧；目视前方（图543）。



图543

舒筋养气功

出 式

站于园圈的东南方位的外部，面朝北，两腿蹬直，两臂自然下垂，目视前方（图1）。

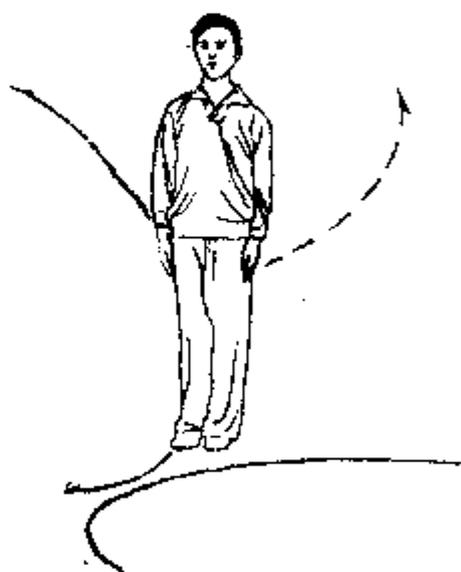


图 1



图 2

右脚朝右前方上步；同时，两臂向后，再分别向左、向右摆动至两肩外侧；目视前方（图2）。



图 3

上动不停。左脚向前上步、落于圈的正东方位成左虚步；同时，两臂内旋向前，向下再分别摆至体两侧后方成勾手，勾尖朝上；目视前方（图3）。

第一式 仙鹤起舞（反旋）

左脚沿圈上步，开始转圈；两臂姿式不变；目视左前方圈心方向。按此姿式转二圈后，又到达圈的正东方位，右脚在前（图4）。



图 4

左脚沿圈上步；同时，两勾手变掌外旋、分别向左向右摆动至两肩两侧，掌心朝前；目视前方（图5）。



图5



图6

上动不停。右脚沿圈上步；同时，两臂屈肘撑腕、向前摆动至胸前，掌心相贴；目视前方（图6）。



图 7

左脚沿圈上步，继续转圈；两手姿式不变；目视前方。按此姿式转了近二圈，又到达圈的正东方位，右脚在前（图 7）。

左脚向前朝右脚里侧上步，脚尖点地；同时，两臂以指尖为力点向前、向下抡戳，顺势勾腕；目视前方（图 8）。

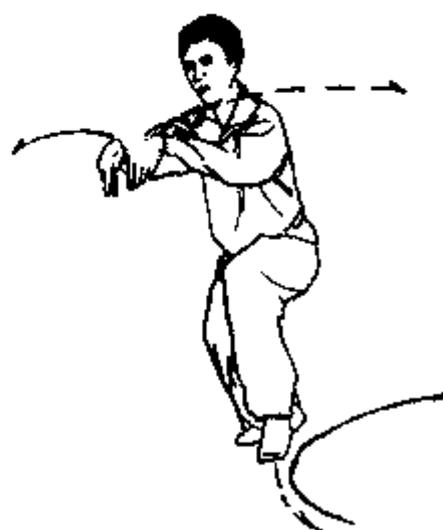


图 8

左脚沿圈上步；右脚随即屈膝提至左腿里侧；同时，两臂外旋，分别向左向右抡摆至两肩两侧，直腕、掌心朝上；目视圈心方向（图9）。



图9



图10

右脚沿圈向前落步，开始转圈；两臂姿式不变；目视圈心方向。按此姿式转了将近二圈，又到达圈的正东方位，右脚在前（图10）。



图11

左脚沿圈上步；同时，两臂向上扬举至头顶上方，掌指尖贴拢；目视左前方（图11）。

右脚沿圈上步，继续转圈；两臂姿式不变；目视左前方。按此姿式转了近二圈，又到达圈的正东方位，右脚在前（图12）。

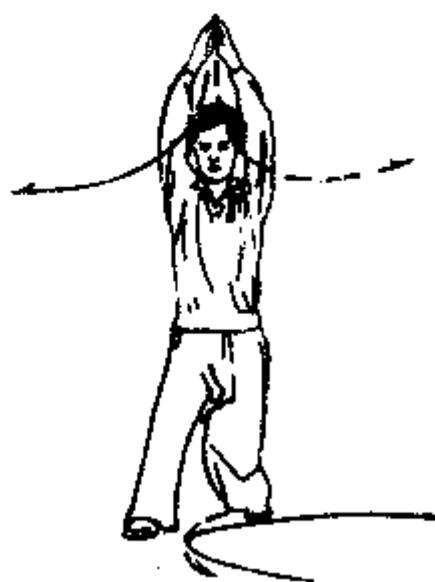


图12

左脚沿圈上步；同时，两臂向前落至头前，内旋使掌心朝下，再分别向左、向右摆动至两肩两侧；目视左手方向（图13）。



图13



右脚沿圈上步，继续转圈；两臂姿势不变；目视左前方。按此姿势转了近二圈，又到达圈的正东方位，右脚在前（图14）。

图14



图15

左脚沿圈上步；同时，两臂向前平摆至肩前，再向下分别摆至体两侧后方变为勾手，勾尖朝上；目视圈心方向（图15）。

右脚沿圈上步，继续转圈；两臂姿式不变；目视圈心方向。按此姿式转了一圈，又到达圈的正东方位，右脚沿圈上步为右扣步（图16）。



图16

身体左转，右脚跟随之外展；左脚屈膝提至右膝里侧；两臂姿式不变；目视右前方（图17）。

注：上面一系列动作是反旋方向的仙鹤起舞，正旋方向的仙鹤起舞和它完全对称。



图17



图18

左脚沿圈上步，开始转圈。继而依次进行正旋方向的仙鹤起舞。然后，在圈的正东方位，左脚扣步，身体右转；右脚提起；目视左前方（图18）。

第二式 猛虎探爪（反旋）



图19

右脚沿圈向前落步；同时，两勾手变掌外旋，分别向左、向右摆动至两肩外侧，掌心朝上；目视左前方（图19）。

上动不停，左脚沿圈上步；同时，两掌五指弯曲变爪，屈肘内旋收至头两侧，继而向前推伸出，小指侧均朝上；目视前方（图20）。



图20

右脚沿圈上步，开始转圈；两臂姿式不变；目视前方。按此姿式转了将近两圈，又到达圈的正东方位，右脚在前(图21)。



图21



图22

左脚向前上步并于右脚内侧，脚尖点地；同时，两爪屈肘收至面前，随即向前推探出，小指侧始终朝上；目视前方(图22)。



图 23

左脚沿圈上步；右脚随即上步并于左脚内侧，脚尖点地；同时，两爪屈肘收至面前，随即向前推探出，小指侧始终朝上；目视前方（图 23）。

右脚沿圈向前上步；同时、两爪变掌外旋向下、再分别向式、向右摆至两肩外侧，掌心朝上；目视前方（图 24）。



图 24

上动不停，左脚沿圈上步；同时，两掌变爪，屈肘内旋收至头两侧，继而向前推伸出，小指侧朝上；目视前方(图25)。



图 25



图26

右脚沿圈上步，继而左脚上步；然后右脚上步为右扣步；两手姿式不变(图26)。



图27

上动不停。身体左转；右脚跟随之外展，左脚跟里旋变为左虚步；同时，两掌随转体向下分别摆动至体两侧后方，变为勾手，勾尖朝上；目视前方（图27）。

左脚上步、右脚随即向前跟步仍成左虚步；同时，两臂向前、向上抡摆至两肩前方，勾尖朝下；目视前方（图28）。



图28

身体后移；左脚屈膝提起；同时，两臂向上抬举；目视前方（图29）。



图29



图30

左脚沿圈向前落步；身体前移；同时，两勾手变爪、屈肘分别收至两肩前方，继而向下、再向前上方推探出，指尖朝上；右脚随之向后、向上抬伸；目视前方（图30）。

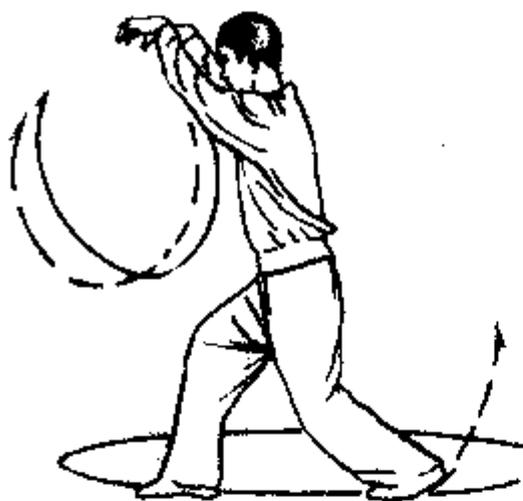


图31

右脚沿圈向前落步；
身体前移；同时，两爪垂
腕向上抬；目视前方（图
31）。

上动不停。两爪屈肘
分别收至两肩前方，继而
向下，再向前上方推探出，
指尖朝上；同时，左脚向
后、向上抬伸；目视前方
（图32）。



图32

左脚沿圈向前落步；
同时，两爪外旋向下、分
别向左、向右摆至两肩外
侧，掌心朝前；目视前方
(图33)。



图33



图34

右脚沿圈上步；同时，
两爪屈肘内旋收至头两侧，
继而向前推伸出，小指侧
朝上；目视前方(图34)。

注：上面一系列动作是
反旋方向的猛虎探爪，
正旋方向的猛虎探爪和
它完全对称。



图35

左脚沿圈上步，开始转圈；两臂姿式不变。继而依次进行正旋方向的猛虎探爪。然后，又到达圈的正东方位，右脚在前，两臂伸于两肩外侧；目视左前方（图35）。

第三式 凤凰旋窝（反旋）

左脚沿圈上步；同时，右臂向上抬举于右肩上方，掌心朝左；左掌外旋举于左肩左侧，掌心朝上；目视左手（图36）。

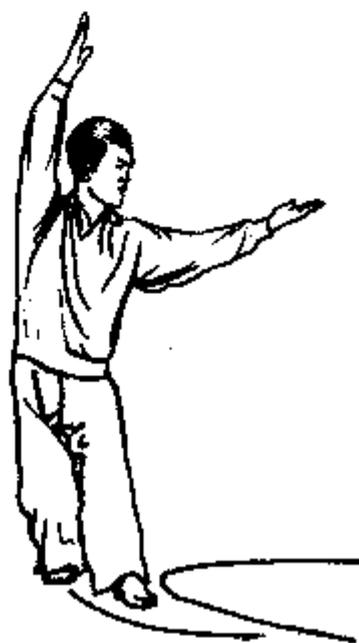


图36

右脚沿圈上步，开始转圈；两臂姿势不变；目视左前方。按此姿势转了三圈，又到达圈的正东方位，左脚在前（图37）。



右脚沿圈上步，脚尖里扣；左脚随即屈膝提起；同时，身体左转；右臂外旋，以小指侧为力点向前抡摆；左臂随之向后抡摆；目视右手方向（图38）。

图38



图39

上动不停。身体继续左转；左脚贴右腿后侧向左后方落步；同时，两臂内旋随转体摆动，掌心朝下；目视左手方向（图39）。

上动不停。身体继续左转朝圈心方向；左腿随之脚尖外展、屈膝全蹲；右脚跟外展并且抬起，右腿屈膝贴于左腿后侧成坐盘步；同时，两臂外旋随转体摆动，掌心朝上；目视左手方向（图40）。



图40

身体右转；两腿伸展，左脚尖里转，右脚跟里转并且落地；同时，两臂内旋、随转体而摆动，掌心朝下；目视前方(图41)。



图41



图42

上动不停。身体继续右转朝圆心方向；右腿随之脚尖外展，屈膝全蹲；左脚跟外展并且抬起，左腿屈膝贴于右腿后侧成坐盘步；同时，两臂外旋，随转体摆动，掌心朝上；目视右手方向(图42)。



图43

右腿稍伸展；左脚沿圈向前上步；同时，右掌内旋屈肘收至右肋侧，掌心朝内；目视右侧（图43）。

右脚沿圈上步；同时，左臂向上举至左肩上方，掌心朝内；右掌外旋向前，再向右穿摆至右肩外侧，掌心朝上；目视右手方向（图44）。

注：以上一系列动作是反旋方向的风凰旋窝，正旋方向的风凰旋窝和它完全对称。



图44

左脚沿圈上步，开始转圈；两臂姿势不变。继而进行正旋方向的凤凰旋窝。然后，又到达圈的正东方位，右臂举于右肩上方；左臂平举于左肩外侧；右脚在前（图45）。



图45

第四式 凤凰展翅（反旋）



图46

左脚沿圈上步，开始转圈；两臂姿势不变；目视左前方。按此姿势转了两圈，又到达圈的正东方位，右脚在前。然后，左脚沿圈上步；同时，右掌屈肘内旋收至头右侧，掌心朝前，小指侧朝上；左掌屈肘收至胸前，掌心朝下；目视左前方（图46）。



图47

上动不停。右脚沿圈上步；同时，右掌朝手背一侧仰腕向前推伸出，小指侧朝上；左掌朝手背侧仰腕向下推压至体左侧后方，掌心朝下、指尖朝前；目视左侧（图47）。

左脚沿圈上步，继续转圈；两臂姿势不变。按此姿势转了将近两圈，又到达圈的正东方位，右脚在前（图48）。



图48

左脚向前上步为左扣步（图49）。



图49

上动不停。身体右转；左脚跟随之外展，右脚跟里转成右虚步；同时，右臂外旋、随转体向右抡摆至右肩外侧，掌心朝上；左臂外旋向前、向上抡摆至左肩上方，掌心朝右；目视右手方向（图50）。注：以上一系列动作是反旋方向的风凰展翅，正旋方向的风凰展翅和它对称。



图50



图51

右脚沿圈上步，开始转圈；两臂姿式不变。继而进行正旋方向的凤凰展翅。然后、又在圈的正东方位，右脚在前(图51)。

第五式 凤凰掠水（反旋）

左脚沿圈上步，开始转圈；两臂姿式不变；目视左手方向。按此姿式转了三圈，又到达圈的正东方位，右脚在前。然后，左脚沿圈上步；右脚跟随即抬起；同时，左臂向上、向胸前摆动压下，掌心朝下；右掌随即内旋、向左前方摆动；目视左侧（图52）。



图52

上动不停。身体左转；左脚提起，脚尖外展向左前方落步；右脚跟随之抬起并且向外展；同时，左臂随转体摆动至腹部左前方；右掌屈肘收至右肋侧，掌心朝内；目视右侧（图53）。



图53



图54

上动不停。右脚沿圈上步；同时，左臂向上摆至左肩上方、掌心朝右；右掌外旋向前、向右穿摆至右肩外侧，掌心朝上；目视右手方向（图54）。

注：以上一系列动作是反旋方向的风凰掠水，正旋方向的风凰掠水和它对称。



图55

左脚沿圈上步，开始转圈；两臂姿式不变。继而进行正旋方向的凤凰掠水。然后，又转圈到达圈的正东方位，右脚在前；右臂举于右肩上方；左臂举于左肩外侧；目视左前方（图55）。

第六式 蛟龙翻身（反旋）

左脚沿圈上步；同时，身体向左倾斜探出；右臂随之向左伸探出，使右掌心与左掌心上下相对；目视左侧（图56）。



图56

右脚沿圈上步，继续转圈；两臂姿式不变；目视左侧。按此姿式转三圈，又到达圈的正东方位，左脚在前，姿式同图56。然后，右脚沿圈上步为右扣步；同时，两肩向里扣力，使两掌微微合拢一些；目视两手方向（图57）。



图57



图58

身体左转并且向前倾探出；左腿提起，脚尖外展向左落步为左摆步；同时，右臂外旋向下摆动，左臂随之内旋向上摆动；目视两手方向（图58）。



图59

右脚沿圈向左上步，脚尖里扣朝向圈外；身体随即向左翻转，并且顺势挺腹后仰；左脚尖随之外展；同时，两臂随身体翻转而摆动至两肩后上方，掌心相对；目视上方（图59）。

上动不停。身体继续向左翻转，并且向前朝圈心方向倾斜探出；左脚尖随之外展；右脚跟随之外展；同时，两臂摆动至两肩前方，掌心相对；目视前方（图60）。



图60

上动不停。身体继续向左翻转；左腿提起，脚尖外展向左落步为左摆步；同时，左臂随之向上摆动，右臂向下摆动；目视前方（图61）。



图61

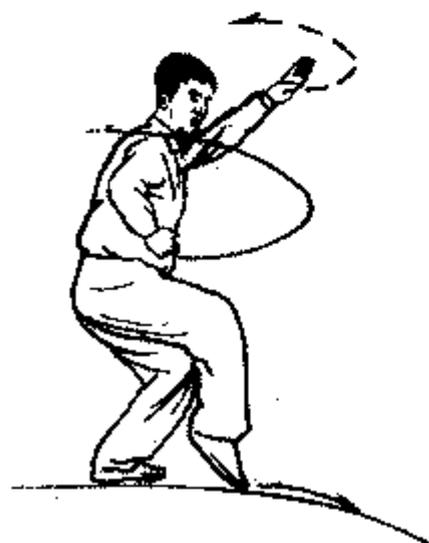


图62

依次重复图58至图60的动作二遍，即共向左翻身三次，又成为图61的姿式，只是在圈的方位改变了。然后，右脚朝左脚内侧上步，脚尖点地；身体随之左转；同时，左臂内旋使掌心朝下；右掌屈肘外旋向下收至右肋侧，掌心朝上；目视前方（图62）。



右脚沿圈上步；身体右转，并且顺势向右倾斜探出；同时，右掌向前、向右穿摆至右肩外侧，掌心朝上；左臂随之向右摆动探出，掌心朝下，与右掌上下斜对；目视右侧（图63）。

注：以上一系列动作是反旋方向的蛟龙翻身，正旋方向的蛟龙翻身和它对称。

左脚沿圈上步，开始转圈；两臂姿式不变；目视右侧。继而进行正旋方向的蛟龙翻身。然后，又转圈到达圈的正东方位，左脚在前（图64）。



图64

第七式 白龙戏珠（反旋）

右脚沿圈上步，继续转圈；两臂姿势不变；目视左侧。待转了三圈，又到达圈的正东方位，左脚在前。然后，右脚沿圈上步为右扣步；同时，两肩向里扣力，使两掌微微合拢一些；目视两手方向（图65）。



图65



图66

身体左转；左腿提起，脚尖外展向左落步为左摆步；同时，两臂随转体向左摆动；目视左手方向（图66）。



图67

右脚朝左脚尖前方上步，脚尖里扣；同时，左臂内旋向上摆动，掌心朝下；右掌随之外旋向下、向前穿至左掌下方，掌心朝上；身体随之向左翻转，并且向前倾斜探出；左脚随即屈膝提至右膝内侧；目视右手方向（图67）。

上动不停。身体继续向左翻转，并且顺势向左倾斜；右脚跟随之外展；同时，两臂随之向左摆动至左肩左前方，左掌在下，掌心朝上；右掌在上，掌心朝前；目视左手方向（图68）。



图68

左脚尖外展，向左前方落步为左摆步；同时，左臂内旋向上摆动，掌心朝下；右掌外旋屈肘向下收至右肋侧，掌心朝上；目视左手方向(图69)。



图69

右脚朝左脚尖前方上步，脚尖里扣；同时，左臂姿式不变；右掌向前穿至左掌下方，掌心朝上；身体随之向左翻转，并且向前倾斜探出；左脚随即屈膝提至右膝内侧。继而又依次重复图67、68、69的动作近二遍，即向左翻转身体共三次，



图70

又成图69的姿式。然后，右脚沿圈上步；同时，右掌向前、向右穿摆至右肩外侧、掌心朝上；左掌随之向右摆至右掌上方，掌心朝下，与右掌斜对；身体随之右转，并且向右倾斜探出；目视右侧(图70)。

注：以上一系列动作是反旋方向的白龙戏珠，正旋方向的白龙戏珠和它对称。



图71

左脚沿圈上步，开始转圈；两臂姿式不变；目视右侧。继而进行正旋方向的白龙戏珠。然后，又转圈到达圈的正东方位，左脚在前（图71）。

第八式 乌龙搅海（反旋）

右脚沿圈上步，继续转圈；两臂姿式不变；目视左侧。待转了三圈，又到达圈的正东方位，左脚在前。然后，右脚沿圈上步为右扣步；同时，两肩向里扣力，使两掌微微合拢一些；目视两手方向（图72）。



图72

身体左转；左腿提起，脚尖外展向左落步为左摆步；同时，左臂内旋向下，向左摆擦，掌心朝外；右掌位于右肩右上方，掌心朝下；目视右手方向（图73）。



图73

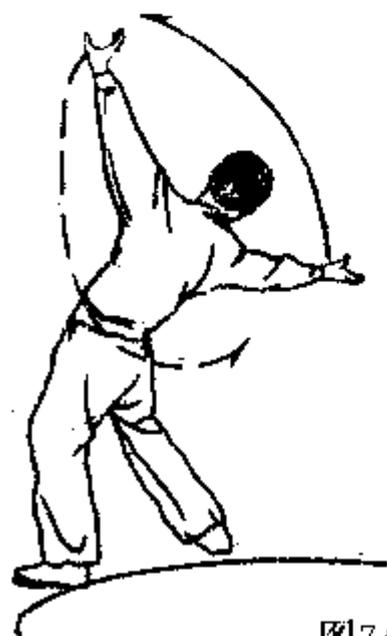


图74

右脚沿圈向左上步，脚尖里扣朝向圈外；身体随即向左翻转，并且顺势挺腹后仰；左脚尖随之外展；同时，左臂向上、向左摆动至左肩左上方，掌心朝上；右臂向下、向前摆擦至右肩右侧，掌心朝上；目视右手方向（图74）。



图75

上动不停。身体继续向左翻转；左脚尖随之外展；右脚跟外展；同时，左臂顺势向下摆动；右臂向上摆动；目视左手方向（图75）。

上动不停。身体继续向左翻转；右脚跟随之外展；左腿提起，脚尖外展向左落步为左摆步；同时，左臂向下、向左摆动，掌心朝外；右臂向下摆，掌心朝下；目视左手方向（图76）。



图76

依次重复图73，74，75的动作二遍，又成图76的姿式。然后，右脚沿圈上步；同时，右爪屈肘收至右肋侧，继而向前、向右穿摆至右肩外侧、掌心朝上；左臂外旋向右摆动至右掌上方，掌心向下与右掌心相对；身体随之右转，并且向右倾斜；目视右侧（图77）。

注：以上一系列动作是反旋方向的乌龙搅海，正旋方向的乌龙搅海和它对称。



图77



图78

左脚沿圈上步，继续转圈；两臂姿式不变；目视右侧。继而进行正旋方向的乌龙搅海。然后，又转圈到达圈的正东方位，左脚在前（图78）。

第九式 狮子揉球（反旋）



图79

右脚沿圈上步；左脚随即屈膝提至右腿内侧；同时，右掌外旋向右摆至右肋侧，继而向前穿出，掌心朝上；左掌屈肘内旋收至面前部，掌心朝前，小指侧朝上；目视前方（图79）。

左脚沿圈上步；右脚随即屈膝提至左腿内侧；同时，左掌外旋向左摆至左肋侧，继而向前穿出，掌心朝上；右掌内旋；垂腕屈肘收至左肩前，继而向右摆，掌心朝前，小指侧朝上；目视前方（图80）。



图80

右脚沿圈上步；左脚随即屈膝提至右腿内侧；同时，右掌外旋向右摆至右肋侧，继而向前穿出，掌心朝上；左掌内旋、垂腕屈肘收至右肩前，继而向左摆，掌心朝前，小指侧朝上。即又成图79的姿式。然后依次重复图79、80的动作，如此转四圈到达圈的东南方位，左脚落地，右脚提起，左手在前（图81）。



图81



图82

右脚沿圈向前落步，脚尖里扣朝圈心；左脚随即屈膝提至右膝内侧；同时，身体左转；右掌外旋向右摆至右肋侧，继而向前穿出，掌心朝上；左掌内旋、垂腕屈肘收至右肩前、继而向左摆动、掌心朝前、小指侧朝上；目视前方（图82）。



图83

身体左转；左脚沿圈向前落步；右脚随即屈膝提至左膝内侧；同时，左掌外旋向左摆至左肋侧，继而向前穿出、掌心朝上；右掌内旋、垂腕屈肘收至左肩前、继而向右摆，掌心朝前，小指侧朝上；目视前方（图83）。

按止旋方向转圈，两手依次重复图80，81的动作，转四圈后又到达圈的东北方位、右脚落地、左脚提起，右手在前（图84）。



图84

左脚沿圈向前落步，脚尖里扣朝向圈心；右脚随即屈膝提至左膝内侧；同时，身体右转；左掌外旋向左摆至左肋侧，继而向前穿出，掌心朝上；右掌内旋、垂腕屈肘收至左肩前方，继而向右摆至右肩前，小指侧朝上；目视前方（图85）。



图85

收 式



图86

身体右转；右脚向后即向南撤步；同时，右掌外旋向右、向下摆至体右侧后方，掌心朝前；左掌随之向下摆至体左侧后方，掌心朝前；目视左前方（图86）。

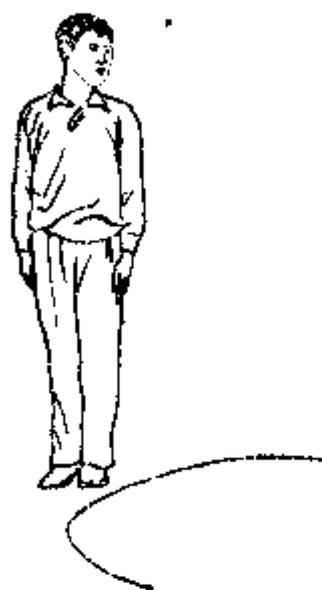


图87

身体后移；左脚提起，撤至右脚内侧落步；两腿伸直；同时，两掌屈肘向上收至头侧前上方，继而用掌心一齐经面前向下推按至腹部，然后再外旋直腕分别收至两腿外侧，掌心贴腿；目视左前方（图87）。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 尹式八卦掌

作者 = 张烈编

页数 = 363

SS号 = 11597195

出版日期 = 1988年12月第1版