



福建南拳丛书

FUJIAN NANQUAN CONGSHU



南少林 鱼拳

NANSHAOLIN YUQUAN

福建人民出版社

胡金焕
涂基清
胡晓虹

NANSHAOLIN YUQUAN

2. 18
39



NANSHAOLIN YUQUAN

ISBN 7-211-02966-8



9 787211 029662 >

ISBN 7-211-02966-8

G · 2007 定价：6.50 元





福建南拳丛书
FUJIAN NANQUAN CONGSHU

胡金焕
涂基清
胡晓虹

南少林 NANSHAOLIN YUQUAN 鱼拳

 福建人民出版社

福建南拳丛书

南少林鱼拳

NANSHAOLIN YUQUAN

胡金焕 涂基清 胡晓虹

*

福建人民出版社出版发行

(福州东水路 76 号 邮编:350001)

福州七二二八工厂印刷

(厂址:福州市鼓屏路 33 号 邮编:350001)

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

1998 年 1 月第 2 版

1998 年 1 月第 2 次印刷

印数:1—10000

ISBN 7-211-02966-8

G·2007 定价:6.50 元

本书如有印装质量问题,影响阅读,请直接向承印厂调换。

出版说明

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

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

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

福建人民出版社

1997年6月

前 言

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

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

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

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

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

刚之技击法为主,从中领会增强体质和意气对技击之意义所在。

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

编著者

1997年5月

目 录

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

一 南少林鱼拳的特点

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

鱼拳的第二大特点,是于技击上集攻防于一体,也就是于一招

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

二 南少林鱼拳的基本功法

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

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

（一）内 功

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

鱼拳练内功的特点是意念导引的“五心内练法”。

练功姿势 立、坐、卧姿无一定规矩，唯一要求是双目微闭，舌

顶上腭，下腭微收，含胸拔背，排除万念，全身内外保持松静，意贯丹田。

练法 摆好松静姿势后，眼观鼻，鼻观心。初学者可分以下四步骤进行：

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

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

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

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

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

(二)外 功

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

平马步功

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

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

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

寸劲功

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

上非常重要。有人称它为“冷劲”。

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

待将本功法练至发收紧张随心后,便应配合“五心功法”进行练习。

外功配合内功(“五心功法”)练习法

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

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

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

三 南少林鱼拳的基本动作

(一)手 型

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

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

3. **排指掌** 拇指微里扣,其余四指自然并拢伸直。(如图 3-3)



图 3-1



图 3-2



图 3-3

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

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

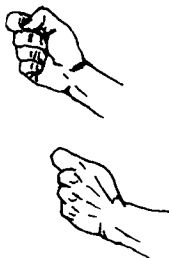


图 3-4



图 3-5

(二)步 型

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

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

3. **川字虚步** 川字虚步分左右。这里以左川字虚步为例。右脚支持身

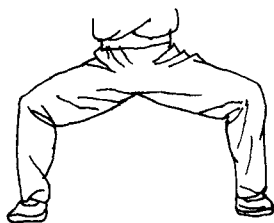


图 3-6

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

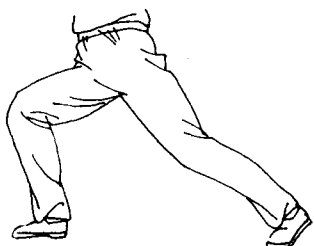


图 3-7



图 3-8

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

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

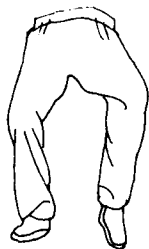


图 3-9



图 3-10