

张绍堂
杜子宇
一著

李派拳法



岳氏心意十二形拳

LI PAI QUAN FA
湖北科学技术出版社

张绍堂 杜子宇 著

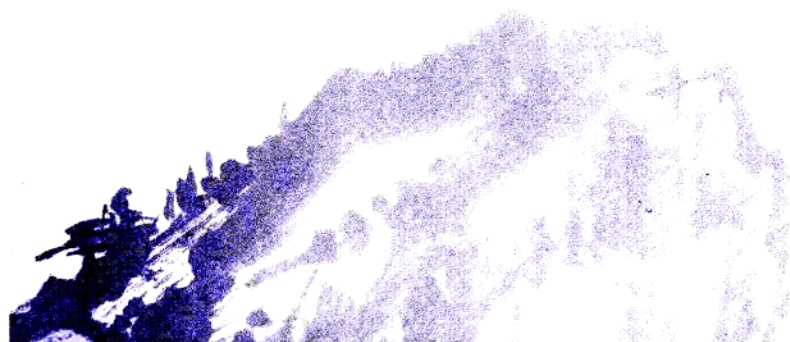
李派拳法

(二)

岳氏心意十二形拳

LIPAI QUANFA

湖北科学技术出版社



目 录

第二章 岳氏心意十二形拳

第一节 概述	(447)
第二节 图示说明	(458)
一、鸡蹬(含六式)	(458)
二、燕巧(含六式)	(487)
三、鹰拿(含六式)	(505)
四、鹤伸(含六式)	(520)
五、鹞撞(含六式)	(535)
六、龙变(含六式)	(552)
七、熊踞(含六式)	(566)
八、狮跳(含六式)	(579)
九、虎剪(含六式)	(592)
十、马奔(含六式)	(610)
十一、猴抓(含六式)	(623)
十二、猫行(含六式)	(640)

第二章 岳氏心意十二形拳

第一节 概述

岳氏心意十二形拳，习惯常简称“十二形”，相传为岳武穆所创。此独门武功不传外姓。密保真传漫存一线。其门规甚严，凡违规传于外姓者逐出墙门、金盆放血祖师台前。清光绪年间，岳氏二十四代玄孙岳青山寄居北京时，王兰亭、李瑞东二先师闻而崇慕，频频拜求岳夫子足前。岳夫子深为王、李低位恭仰、虔诚求艺之真情所感动，毅然冲破森严门规，将本拳及其真传秘要倾囊相授。但是，岳老先师一见王、李真功垂成，便退出武林，隐姓埋名，遁入空门。惋惜中，王、李二先师谨遵先师重托，不负前贤期望，矢志精功，不仅完美地保持和升华了本拳非凡风韵，而且更依口授真传著成打手秘诀、断荣真诀和十法摘要等重要文典。李瑞东老先生视此拳如至宝，以至成为李派拳法的三大支柱之一。现观习练此拳者，只知其表不明其里，只求其一不详其二，多取拳而弃功，失掉根本真传，愧感满怀。吾虽演练此拳30余年，但实不敢言得其真谛。尽管如此，吾愿以抛砖引玉之拙笔，盼吾师吾友金玉佳作，以明通源之理，弘扬中华武术传统精华。

(一)十二形合于数术

十二形者，熊、狮、猴、马、猫、虎、鸡、燕、鹰、鹤、鹑、龙，统称五禽六兽一条龙。其中每形六趟以通其神变。六趟妙合六气、六合、六

爻之数，形神妙化真意尽寓其中。十二形合于周天运布以应十二个月。一形六趟，共计七十二趟，亦周天之数严合七十二候时，又合卦数之和，内含神鬼莫测之机变，合于算术之机巧。此拳乃太阴练形之术，形神妙变之功。内含五行生克之理，八卦错综之义。五气一贯流行，浑然一体，乃大衍之妙用。

习练此拳，绝非似其形如其物，仅顾其表。根本在于相形取义。关键之首当深刻悟解十二物性特质，详识各物动作本能真机。从而明其性、和其气、效其机、得其功、展其能，即依其本性显其本能。如此，方能进入角色，化解真谛，得其窍要。所以，不为形、式所限，反以心意为本，方纲举目张，以神统形，以形促神。也唯得意忘形，方形神合显。心意在握，六合即得，形神兼备，神机莫测。由表及里，内外兼练，内者物性神质和外者物技本能，拳功自溶，乃至真功妙用。扬其罕见风格特征。练至纯熟用之无心，妙自成也。恰是“有心练至无心处，一身妙法豁然通”，尽得自然妙化之能。

论其风格，其一，凶狠而刚猛，它不遮不掩，不招不架，硬冲硬撞。其势颠狂、如痴如醉，当如惊牛狂象；其神无畏，如大海之炫耀。如苍天之浩渺，如三光之无尽，狂风暴雨、摧枯拉朽，气势磅礴。更加之发五音带五气、音气相融，三节整四梢齐变五官、声色俱厉，五行六合皆归一、心意精气统归神、形神兼融，更加充分展示了凶猛无畏气概。其二，其刚本于柔，神清合志明。势如海潮浪千迭，连而不断，滔滔不绝，一体浑然。刚者不离柔，刚柔相济，急迟随意，成莫测之机，自然妙化之缘。如此，使猛与巧、勇与智融为一体。它不以花拳绣腿悦人耳目，反以无限神勇惊心动魄。

（二）十二形的阴阳关系

天为阳地为阴，自然之理。依此，走兽行地则属阴，飞禽翔天则属阳。龙即神，精神之神当于九天之上，故为老阳。阴阳互化之焦点。所以龙神贯穿十二形拳始末。五行一气贯穿，八卦一神统领。而实际上飞禽阳中阴，走兽阴中阳，此阳中阴与阴中阳合而成太极图

的模式。龙即太极图中玄，即S线。乃阴阳极化互返的枢机。在自然乃“冲和之气”，在人体则是“灵神之路”。老阳龙（神）弯穿阴中阳和阳中阴之间，使真阴真阳充分谐和、互运互化、互生互长，亲密如一。古人云：“天得一则清，地得一则宁，人得一则灵”。

天人一理。人体五脏在上为阴，为阳中阴，相应五禽。六腑在下为阳，为阴中阳，对应六兽。欲得脏腑阴阳协调，互生互化，就要由三焦之气来冲和，从而得以阴平阳秘浑然归一，病邪不侵。一旦脏腑不能正常运化，说明彼此紊乱无绪，内分泌失调，病邪则乘虚而入，危及健康。

（三）十二形真诀与气路

熊形：熊跨一方百兽远。

此形练精，活精路以聚精。精足神旺，壮体之本。精足力耐久，神旺充全身。精神饱满，内实外坚，营卫周全，恰是“一身布满英雄气”，一切病邪安至？

狮形：狮子摇头把月赶。

此形练气，活气路以聚气。心中宇宙，意容乾坤，气吞万里。如此广纳精聚，元气充盈，浩然满腔，两脉通畅，阴阳得配而其乐融融，豪气昂然。

猴形：猿猴舒手好神拿。

此形在舒以练“性明”。性光朗明，心清志明，神气融和，身手肢活，逍遥得意，得意忘形，忘形而自得真形，尽得自然矣。

马形：马奔迅速如雷电。

此形练意气。意气君骨肉，意气相融而入主一身，骨肉相连听命于心意。本末分明而相依。意乃万法之王，变化之源，生发之本。真意动周身从，其动之灵捷，其速之迅急，恰如迅雷不及掩耳，皆自然而然也。

虎形：饿虎扑食有神威。

此形练胆气，诀曰：“五行顺一气，放胆即成功”。胆者，勇怯之

气也。勇而无惧曰胆壮；怯而生畏曰胆弱。弱者缺胆气。壮者一身是胆。无胆气则无神勇、无威猛，怯而退、缩而降，懦弱之形。唯悟虎性，识虎质，体无畏之气，虚啸群山，视人如蒿草，气吞万里，壮而生威，才可八面威风，叱咤风云，得其神勇和威猛。

猫形：猫形轻捷多绵软。

此形练灵气。非空松而不轻柔，非轻柔而无灵敏。阴阳相合，无柔则无刚，无柔不成变化莫测。滞机不成灵活。此形要求柔软“如无骨之绵”，轻灵而“踏雪无痕”，迅捷如“迅雷惊天”，平准如猫扑鼠、“打闪纫针”。

鸡形：鸡腿蹬来劲似弓。

此形练魄力。魄力乃气势、胆识的和融。鸡蹬乃身法要求之一。见识准确胆识过人，英气豪放，霸气昂昂，勇而力争，猛而反顾。

燕形：燕剪灵活舞长空。

此形练灵巧。燕者小雀之类，小巧玲珑。察紫燕穿飞似箭，体练其轻捷；观紫飞天擦地升降无束，体练其自然；明紫燕如意翻飞、漫舞长空，体练避实就虚、灵巧辗转，变换自如，心灵身巧，如意往来，以巧致胜。

鹰形：鹰拿一把力透骨。

此形练魄，即鹰之性、鹫之神。性猛、神凶、心狠、爪毒。武技之魂、气魄神威也。神笔合成真力、真功。力有内外，致有刚柔，各有所长，各有其用。力透骨髓是柔中别。力出骨髓故能透其骨髓，此乃神气之功，非骨肉之力所能。

鹤形：鹤步行来稳又轻。

此形练松沉。上松下沉，松静沉稳。松者净之果、静之体。心安神静，体自空松自然、胸怀清静浩然。沉者松之成、稳之基。沉稳即成，自然身轻步稳，虚实有章，温文妙姿，即是松静自然之态。其间，内外相兼，气灵而力沉，松沉而成其功。

鹁形：鹁突撞前急又猛。

此形练智。兵不厌诈，兵行诡道。谋化胜机，以勇取之。有勇有谋，智勇相乘，猛巧相依。静以生智，动而急猛，动静、智勇、虚实、刚柔，皆巧变妙化，志以勇猛，智以谋变，智勇兼和，如阴阳之无尽，真智真勇合显，方稳操胜机获其大胜。

龙形：龙神变化妙无穷。

此形练神。神者，浩然冲和之气。龙者，本无此物，乃精神之妙象，或想象的一个象征。本式以神龙喷云吐雾之壮，翻江搅海之威，拨云见日之力，时隐时现、至柔至刚来体练变化无穷、神机莫测之功。练神乃太阴练形之本，神统一身变化，为一身主宰，主百式拳魂。率周身内外合整归一。壮一身之神能，得无限之神威，为妙化之基，真功之本。

(四)十二形练拳秘要

在此，择其几点略述于下。

此拳按天玄地虚之变化衍出三百八十四杀手。全应三百八十四爻，合于八卦、八门和奇正错综变化之义。明玄奥机理，精内外真功，达自然妙变之能。

练此拳要发五音叫五气变五官。五官者，眉为保寿官，眼为监察官，鼻为嗅觉官，耳为采听官，口为出纳官。此五官即五脏之表，五气即五脏之本，五音为五脏之性。演练此拳应以五气之本，催动五官之表，激发五音之性、调顺五行，通合内外，乃一气贯通。

目通肝，五行属木，五体主筋、肝气一动如飞箭，五音为“咚”；鼻通肺，五行属金，五体主皮毛，肺气一动如雷鸣，五音为“哞”；人中通脾，五行属土，五体属肌肉，脾气一动如力无穷，五音为“喻”；耳通肾，五行属水，五体主骨，肾气一动智巧生，五音为“哼”。舌通心，五行属火，五体主血，心气一动火焰盛，五音为“哈”。“哼哈”二音为主，乃心肾相交，水火相济，坎离交汇。此五官、五脏、五气、五体、五音相连相通，浑而相融。若能五行顺一气，自然六合归一体，正是“功到自然成”。

岳氏心意六合十二形拳,后人惯称“十二形”。

下面摘录岳武穆王一段拳诀,以便爱好者悟得真机,获得真功大用。

……若能学得七星掌,怀抱七星无人挡。

三节四梢加五路,八卦奇门自分明。

随意穿插无穷尽,离奇闪转见良能。

一身自有真妙法,飞腾颠倒运神功。

一式详实千招会,一窍灵通万法通。

十二形拳为嫡传,七星八卦是真宗。

十二形拳是一罕见内功拳种,原来非嫡不传,而李瑞东老先师得此拳后又延为秘传。张绍堂先生喜逢开放良机,满腔激荡弘扬中华武术传统文化和造福人民的热忱,广泛传扬,倡导整理,决心“不能私密,要归还国家和民族”。笔者对此有感于心,故不吝识浅笔拙而毛遂自荐。

先辈磊落之志,将本拳做了整理。限于水平,图示难尽其实,说明也难详其微妙。这是难于周全的“先天不足”,心中总怀重重愧疚。好在张绍堂先生有序论概说于前,建议喜好者以此为准,多于揣摩理法机要,以不致表皮、弯路,枉费功夫。

以下仅提供两点,以便参照。

(五)十二形拳合成要点

十二形拳,乃相形取义,不是比物类物。它是在领悟各种物性本能,捕捉各物特技能基础上,依八卦、五行之机,合其性、效其技、合其气、比其能、得其功,从而是展示其特有风采和神气,心意得而大功成。内清外严、内外合一、形神兼备。故其要求非常精细。比如:六合要合、五行要顺、四梢要齐、三节要整、三弯要对、三尖要照、三前要顾,是要求着于外;要内三合、三心要实、三意要连、三性要调等,是要求隐于内。而合、顺、齐、整、对、照、顾、实、连、调等等,都是严整化一,内外相合,周身一家之意。

四梢齐：牙为骨之梢，甲为筋之梢。舌为肉之梢，毛发为血之梢。齐者即整。四梢一齐内劲生，故拳论又说“明了四梢多一精”。

三节整：三节者、根节腿、中节躯、梢节臂、此节又说下中上一身三节。根之根节胯，根之中节膝，根之梢节足；中之根节下丹田，中之中节心，中之梢节胸；梢之根节肩，梢之中节肘，梢之梢节手。整者，八卦九宫节节贯串，周身完整，一静全静，一动全动，一体浑然。

三弯对：弯者如弓，乃指身弓、腿弓、臂弓。对者照应，成三（五）弓合一。蓄能严紧，发能齐整，势如开弓放箭，发必中的。

三尖照：三尖指膀尖、肘尖、鼻尖。照者，对照合中。万变由中，中正无偏，贵得一“衡”。

以上三三合四都是外在要领要求。四项一理贯通为一致，在于周身严整，毫无支离，如排兵布阵，尽其周详。

五行顺：人之五脏、五气、五音、五体、五官全应木火土金水。五行如环，环环相应，横相连竖相通。五行环中，顺位相生，隔位相克，密合阴阳生化之机。此生克沿序合章，成平衡生发必须条件。五行顺，内实外坚，一气浑然。拳论说：“心气如火焰，肝气如飞箭，肺气沉雷鸣，脾气真力通，肾气智巧生。五行顺一气，放胆即成功。”故诀又曰：“明了五行多一气。”顺五行，机在心意。故又诀曰：“心与眼合多一明，心与耳合多一灵，心与鼻合多一气，心与舌合多一精，心合人中定正中，一事精实百事通，总是五行要分明。”

三意连：三意指顾法、进法、上法之意，顾、进、上三意相连，三法一贯，得机得势，永无失事之咎。所以拳论说：“能叫一思进，莫叫一思停，能叫一气先，莫叫一气后”，拳诀也说：“三意不相连，必定学艺浅。”意连而内劲出，粘欺相随，正是“起若神铤，落如钩杆”的真机。

三心实：三心者，即身心、手心、足心。实者，专而诚真之谓。

心能真而诚，足心踏而稳，手心突而狠，三心一贯，身心一真，手心足心都实，三节自整，守必固攻必克。而且，心意一战，智勇兼在。

三性调：三性，即眼为见性，身为灵性，心为勇性。调者等于调整三性归一贯。眼观六路耳听八方，感捉先机；心眼净而安静，警觉而机灵；心灵身则敏，灵机现而有触即应，一动即至。其艺中妙用，在灵机莫测，内劲莫测，柔刚、奇正、起落、进退也不可测。

三存得：承调三性之功果，更续存心、存意、存神之功能。存心者，眼不散念不乱，专诚守一，全心投入。存意者，心专一而意清明，意清而智全，勇也生，柔活而刚猛，一意相连，滔滔不绝。存神者，心诚念专，至诚感神。神者，无限生命能量。它既是生命之本，又是妙技之本。故诀曰：“明了三存多一神”。得神，走可“追形随影”，变可“形影迷离”，妙可“神机莫测”、“机到神知”。

以上一个五，四个三，其理一贯，内机相通，合成真功密要，拳之精髓。

三节四稍显于外，五行五气隐于内，外进力促进三合。即肩膀合、肘膝合、手足合。内者力促内三合，即心意合，意气合，气力合。心意为媒，内外合一“六合”成。

(六)十二形拳技法和风格特征

本拳技法概述于下。

身法：岳武穆王曰：“鸡腿、龙身、熊膀、鹰爪、虎抱头、叱咤似雷声”。以此做身法。又以起落、进退、反侧、收纵为八要。其中，起为横落为顺，进步低退步高，反身顾左侧身顾右，敛如伏猫放如纵虎。三节一贯，急迟随意，奇正相连，成其自然。离奇闪转，变化无穷。

步法：即寸步、垫步、快步、箭步等等。二、三尺远则寸一步即到；四、五尺远垫一步即到；克壮大者，上前脚急过后脚即到；如一丈八尺远可用快步连而即到；起前脚带后脚平飞（非跳）而去，箭步

即至。步有奇正之变，更有神速之妙。诀曰：“手是两扇门，全凭步赢人。”又说“拳打三分脚打七分”、“弓圆箭远来之步”等。

手足法：手法分单手法双手法。手起如鹞子穿林，落如燕子点水，起则束翅，落则展伸。单手起上翻落展，双手起交互并起并落。“起如举鼎落似分砖”。出手落手、惊重离奇。脚法，起翻落钻。起脚望膝，起膝望怀。其起如手撩阴，其落手如黄鹰捉物。手足法和以身法即如虎行龙卷，可达形神莫测之机，刚柔相济之妙。

进法上法：进以步为奇，上以手为妙，统以身法为要。进步抢步，进身拥上，出手采打，进而上法成。其间，必须三节明、四梢齐、身法活、五行备。并连同手足之法贯串一起，循机而上，一动即至。但又必须集六法于一体，此六法即工、顺、勇、疾、狠、真。工即巧妙，顺即自然，勇即果断，疾即急促，狠即不容情、真即认之真、应之疾、发必中的。六法明上法成，兵贵神速。

顾法、截法、追法：①顾法。以己身于时蔽住彼而不可移动之法。顾法得成，打法随意。②截法。指截手、截步、截身、截言、截心等。彼手先出两手截之谓之截手。彼步欲进而截之谓之截步。彼身欲动而截之谓之截身。彼言欲露其意而截之谓之截言。察彼颜色动静而迎击截之谓之截心。截法可谓乱阵之法，乱兵必败。岳武穆夫子又曰：截手不如截步，截步不如截心。截住彼心，如主帅被俘，一身皆乱。心意之战，贵乎心意。③追法。顾法、进法、上法一气贯串，即成“随风身”，追逼退兵，如追风赶月；紧追不舍，欲逃不能。追法神速，心意神勇。

内劲法：乃以无形之意接有形之体之法。意为气之帅，心动意出气自随、劲即赴。意领气行内劲自生。内劲者，能柔能刚，刚柔相济，极化互返。柔劲出而粘劲成，欺擦蹭靠，如磁石见铁。它变化多端、轻捷灵便，易于展拓，柔极而刚，正是“拳打三节不见形”的机缘。

奇正法：正路踏进为洪门，闪转斜进为奇门。双推掌、双撞捶为

洪门正入洪拳。单推掌、斜穿手为奇门斜进奇拳。千变万化不离奇正。无论洪拳、奇拳,最后终以两腿印证相对而击,方为奇门神拳。洪门洪拳以猛勇致胜,奇门奇拳以智勇克敌,突出一巧。而尤关的要旨,非有“三存”而不可得,非有一身齐整而不能成。

十二形拳风格特征。

该拳简练、古朴、大方。它法含式式含招,手手不空。每式左右兼练,有往有返。该拳是拳法,更是功法,它拳功相溶,内外兼练。它一形一式自成体系,不像他拳套路,每形每式自有一番要求、目的和风韵。

从以上诸条章法和要求的说明中,似乎已经简略地反应了本拳的风格特点。以下,不妨摘录古往先贤的有关论述或诀词,以便更准确地领略本拳的风采。从岳武穆夫子关于“鸡腿、龙身、熊膀、鹰爪、虎抱头、叱咤似雷声”的身法论说中,认为已经较准确而全面地概括了本拳的势象和风韵。它以猛禽猛兽之能而明风,又以猛禽猛兽之性而定格。论中还以“势势虎扑,把把鹰捉”喻其凶猛。又以“惊牛狂象”、“发五音、调五气、变五官”,叱咤风云来状其凶狂。再以“见影打影不容情”,“三节四梢俱齐整,咬牙怒目指为钉”比其凶狠。更似“形如闪电逐流星”、“去意好似卷地风”、“如箭射的急更急”等诀表其凶勇。故而结论此拳风格“凶猛狠绝”、“英武刚劲”。不错,但这仅是其一。所谓“柔若处女,刚如猛虎”、“静若山岳、动似风雷”,就强调了刚柔之化、动静之机、阴阳互根。尤其“龙身”一词,更恰中万变莫测之机,显以“巧妙”之意。合勇巧,“得平和之理、会平和之源,能弱能强、能进能退、能柔能刚”,变化无穷。集动静、刚柔、智勇、奇正于一体,浑然而成趣,妙变而自然。如此,才构成了十二形拳的整体风貌。

以上均针对做势而言,但拳诀又明示曰:“细心参,细心参,真法不在势里边。”那么,真机又在哪里?在里边,在心意,在神气。仅限皮表,只滞于一手一脚,一式一套,为套所套,为架所框,即舍本

逐末。所以终归是错、是假、是讹，仅囿于武花小技而丢真功妙谛，深奥精髓，误入华而不实歧途。“得意忘形”，概括了内功真机。心动意出，意领身随，意到气到，气足神旺，从而确立主从、帅兵。拳功真求。为此，拳论明确指出：“三意不相连，必定学意浅”。心意之功用，首在合神气，合形神。人强乎在精，人壮乎在气，人威乎在神，在拳亦然。所以拳诀曰：“五行一发雷声响，拳精一气更无敌”。又曰：“布形气候凭架势，与神俱往见神奇”。内功拳无一不着眼精气神，尤贵于神。因此，诀曰“本身自有真妙法、飞腾颠倒运神功”。如何运得神功？诀又曰：“穿过山林难阻隔，吹散浮云月当空，雨打尘埃飞散净，洗清宇宙见神功。”详指心诚念专，抱己守中，抱元守一，乃至诚感神之意。神机莫测，故“拳精一神妙无穷”。气力无边，神威无限。心意一战，绝非花拳绣腿悦人耳目。而是惊人魂魄摧人肝胆。气为拳之魂，神为拳之魂，气力无边，神威无限。心神意念本属先天自然，无形无象之质，持无限莫测良能。唯有以无限统有形，借有形练神气，方可汇融百律于一体，而妙法自然；方可“如阴阳之无穷，如天地之充实，如四海之眩耀，如三光之无尽”，得气势磅礴，盖吞万物，形神合一，浑然人天之功。拳之真势神韵腾然而生，自成妙用珍宝。

“岳氏心意十二形拳”神默令真诀

熊居一方百兽远	狮子躅山把月赶
猿猴舒臂好神拿	马奔迅速如闪电
饿虎扑食有神威	猫行轻捷多绵软
鸡腿蹬来劲似弓	燕剪灵活舞长空
鹰拿一把力透骨	鹤步行来稳又轻
鹞撞之势急又猛	龙神变化妙无穷

第二节 图示说明

本图示以张绍堂先生做势绘制：设面向南顺路起式。

起 式

1. 两脚并齐，身体直立，两臂松垂体侧；身正气和神安，松静自然；两眼平视。（图2-1）



图2-1



图2-2



图2-3



图2-4

2. 随左脚向外开步、与肩同宽而踏地，重心居中，两手一齐向腹前横而端抱腹前，成海底抱月势。身仍直立，眼仍平视。一身松融，体态祥静和安，心无杂虑。（图2-2）

3. 两手一齐仰展体侧、向上托举并合于头顶前上方、右手直立手心朝左，左手卷合右手小指侧，手心朝后；眼平视。（图2-3）

4. 上动不停。两手一齐随微屈双膝、重心稍降而抽落胸窝前，右手仍直立、手心朝左，左手则横仰托在右掌根下，成问心掌。眼仍平视。（图2-4）

一、鸡 蹬

拳诀：

金鸡独立报时鸣 彩凤夺窝百鸟惊

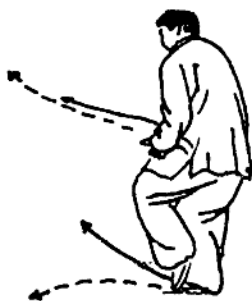


图2-5



图2-6

凤舞莺飞双展翅 金鸡上架急如风
丹凤朝阳把头点 野鸡刨粟用腿蹬
有人学会鸡蹬步 压倒五霸共三雄

(一) 金鸡独立报时鸣

1. 右脚稍抬、脚尖外摆而震脚、左脚随之垫起稍前落地，脚尖点地，成左丁步。同时，随稍右侧转、含虚胸腹，两手一齐上仰，向下分展、顿抽、蓄于两腿腋前，眼向前睨视。凝神固气，以息得静，静以含松。(图2-5)

2. 蹬右脚、闯右步，右脚踏地站实，右膝外摆高抬，成左独立。同时，随撞身、右转，展身，两手臂展直侧立穿掌。左手心朝前，右手心后对左腋，伴“哈”音以叫整，心进意展，刚发劲齐。转看左手。(图2-6)

3. 随左转。右脚后震左脚稍后侧，左脚跟立即垫起，成左丁步。同时，又随屈右膝稍蹲，含蓄胸腹，左



图2-7



图2-8



图2-9

手俯掌向后稍抽掠屈蓄，右手俯掌伏蓄左肘内侧。眼看左手。随震脚蓄身发吞音“嘿”，乃成惊冷之动，蓄而待发。（图2-7）

4.左脚向后惊撤猛，成右弓步。同时又随左侧身、顺右肩，左手向腰后侧猛而惊掠，手心朝后，右手伴着“哼”音凝神放劲猛而惊推。眼盯正前方。（图2-8）

5.随稍左转身、重心前移，左脚提悬右、小腿内侧，右手向左后捞缠左腹前，眼睨视右前方。继之向前闯左步，撞身，成左弓步。同时右手反背右前抡掌，左手向前随之。右手内旋变俯掌，左手合应右手，并随右转身前俯，左手在前，右手在后一齐向下齐腰扑掌，并以“哈”音凝神聚念。呼气放劲，合整一身内外。眼注左手。（图2-9）

6.稍右转、重心后移，右脚站实，左膝高提，成右独立。同时，两手合抱胸前，左在外右在里，成十字手，束臂虚怀，又成蓄而待发之势。转脸向左后睨视。（图2-10）

7.随重心前移，撞右步震脚，成左弓



图2-10