

心意六合拳
十二大勢

发力与技击

闫无为 著

人民体育出版社

心意六合拳
十二大势

发力与技击

闫无为 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心意六合拳十二大势发力与技击 / 闫无为著. - 北京:

人民体育出版社, 2009

(心意六合拳系列丛书)

ISBN 978-7-5009-3615-2

I. 心… II. 闫… III. 心意拳-基本知识 IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 034944 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 10 印张 250 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3615-2

定价: 25.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序

在短短的几年里，无为已有多部作品问世，无论是他编著出版的书籍，还是由他示范发行的影像制品，都得到了业内的肯定与公众的认可。对于无为的进步，我更是为之欢欣。

我与无为是因李小龙两节棍而在北京电影学院结缘的。那时，每至课余总能在校园里看到他挥棍飞舞的身影。他沉浸于武学的世界，劈扫弹抽、腾挪翻转，尽情挥洒，健康的活力弥漫于校园、传播于同学之间。大家都说那是电影学院最酷的一道风景线。我们是在排练厅偶然相遇的，交流、切磋、相识。后来才知道他是学校奋发图强的典型，在由许雷、秦志钰两位北影厂导演执导的莎士比亚名剧《第十二夜》中，他出色的表演，更是轰动了北京的几大高校，展示了他不俗的表演才华。至今，我们已是多年的老友。我与无为从李小龙两节棍聊到中国功夫、西方搏击术，从武打影视又聊回到现实生活，各有独到见解。

无为生于孔孟之乡的齐鲁沃土，为了求知图强，为了心中的梦想，他漂泊于南北西东。虽然吃尽苦头，但他追求知识的热情始终如一，不懈的追求与努力使他的功夫日臻完善，人生境界更是不断提升。无为认为世界武学，大道至简、万法归一。对于南北派系、东西方文化更应该兼收并蓄，涉猎广博，最后由广博而趋于简约。抱着这种审视问题的锐利眼光和学习态度，不仅开阔了他的视野，更增进了他对功夫的体认深度。

在现实生活中，传统的道德观念仍旧根植于无为心中。他生活简单，为人低调。每次与其负喧嚣静观世间之众生相时，又总让

人感慨他那种与众不同的坚定与执著。这让我想起《论语》里仁篇中的一句，子曰：“富与贵，是人之所欲也，不以其道得之，不处也。贫与贱，是人之所恶也，不以其道得之，不去也。”正是这种可贵的优良品质，才使得他不卑不亢、不随波逐流。从古代的孔孟到现代生活中的俊杰等这些有所成就、有所作为的人们，他们无不具有坚定的信念和顽强拼搏的勇气，无不拥有严格的道德操守，顽强而又执著。我相信，每一位热爱生活而又努力追求知识的人都会不断地取得进步、取得成绩。我更相信，贤弟无为一定会在事业和知识的天宇中越飞越高、越飞越远！我相信！

李向伟

2007年11月13日于南阳卧龙

有志事成

秦志钰

闫无为是我的学生，但不是武术学生，而是北京电影学院表演班的学生。5年前，我正在学院兼职。闫无为从山东来到北京，一心想成为一名影视演员，尤其是成为一名有“内功”的演员。为了这个目的，他辞去了原本不错的工作，住在离学校两个小时远的郊区一所小平房里，每天挤换三四次公交车来电影学院学习，可没有一天迟到。

一个班三十多个同学，闫无为在班上是最用功、最刻苦的学生之一。从一开始的小品学习、片断学习，以及大戏《第十二夜》的排练到演出，他都是最出色的几个人之一。排大戏时他负责保管道具，一丝不苟，帮助老师做了许多工作。他有表演天才，我至今还记得他的小品“林冲”演得很投入；才艺表演二节棍，让人看得眼花缭乱，博得全班同学的热烈掌声。而在毕业大戏《第十二夜》中，他扮演的管家马伏里奥，也是惟妙惟肖，让人叫绝！这是一个很难演的角色，一心想娶小姐的痴心狂，自以为是，丑态百出，最后被别人耍弄。闫无为仔细地看参考片，认真地排练，一遍又一遍地训练16世纪的英国礼仪，琢磨人物的台词和动作，使得这个人物最终获得成功。

毕业以后，他一方面寻找影视剧的演出机会，另一方面决不守株待兔，而是向生活积极挑战，开始在武术训练的事业上下大工夫。多年来，我就收到他的多种光盘，介绍武术训练的各种要领，弘扬中华功夫的精髓，培养人们的健康身心，我以为是很可

贵的。

今天，闫无为又出版了《心意六合拳十二大势发力与技击》，我相信这本书对于热爱中华功夫的人，特别是青年人，一定会有很大的收益。

闫无为还在向自己挑战，我相信，有志者，事竟成！闫无为的坚强意志和坚韧的毅力一定会让他获得更大的成功！

闫无为，加油！

2007年5月7日

于北京电影制片厂

注：秦志钰为北京电影制片厂导演、编剧，代表电影作品有《杨开慧》《北京小姐》《北京人》《独身女人》等。

前言

心意六合拳，秉承中华民族数千年的文化底蕴和英雄主义气概，以精纯的技艺，孕育出了一代又一代的顶级高手，繁衍了形意、意拳（大成）近代的两大拳学体系，数百年来一直以实战效果突出而享誉武林。明清之后与八卦、太极被人们并称为“内家拳术”，吸引了很大一部分人去学习研究。

如今拳术的现实意义已然发生了很大变化，与人类生活的关系也变得不再密切。但中国武术门派的保守、保密观念并没有因此而被打破，心意拳这一传统武术的运动体系，也依旧保留着固有的传承形态和交流方式，在武术界更成了保守的代名词。而其他门派就不是如此吗？即使现在，要想真正了解一个门派也并不容易，想学得一个门派的技术更不是那么简单。加上同一个门派的各个支脉在外形、练功方法上的不同，更使得人们迷惑不解，究竟孰是孰非，孰真孰假？即便是同一支脉，也往往存在很大的不同。我想告诉大家的是，无论它是何门何派，又以何种千变万化的形式出现，它的核心技术或值得我们花时间去研究学习的，只有两个重点：发力技术和得手技术。任何形式的拳术绝不会无视这两个基本特性。一个优秀的拳术、一个优秀的拳手，对这两点往往会相得益彰，同时并重，不会重此轻彼。只要具备了这两个基本特性，很多拳术确实不存在太大的不同；也只有在具备了这两个基本特性之后，这门拳术才是完备的、科学的。评判拳术高低优劣的科学依据也是以这两个基本特性为出发点的。所以只有在究其原理、明其内意之后，才不至于被一些外在的浮象所述

惑。有时人们所看到的不同，很多可能是一些外在形式的不同而已。这只是拳术的浮象，而不是它的核心问题！

本书所要介绍给大家的，是心意六合拳中古老、有效的训练功法：心意十二大势。门内人极为重视而又非常保密，其实，也只不过是十二个单势发力练习而已。但不经过一段时间的练习也不是容易掌握的。一旦掌握，心意拳门中的十形、四把以及蝴蝶手等等技艺皆可一点就透，指日可待。即使去学习其他门派的技术，也能在短期内迅速掌握窍要，甚至会令那些十年不出门的师兄弟们惊诧不已，认为你就是习武的天才。其实这只是因为你已经掌握了拳术的原理，并没有什么神奇的地方。

在前人的武学理论中有着很多的形容、比喻、假借动物或自然现象的质朴语言，而后代的一些人却毫不留情地将各种太极、八卦、五行生克等古典哲学理论大量引入武术理论之中。在赢得了博大精深的神秘外衣之后，却更多地掩盖了它质朴的容颜。我们虽然不能轻易就否定掉我们的传统文化，但要提醒大家的是：武术是一项人体运动科学，不是神秘的玄学，更不是妖术邪法。如果你是位对生活比较细心的人，现实生活中你所掌握的知识有时就能帮助你了解并认清武术运动的一些现象。假如你已经对人体科学、物理科学有了很深的认识和见解，又对武术运动有着极大的热情，恭喜你，你的学识早已超越了前人，只要你按照计划奋勇向前的话，不久的将来你就能达到知行如一的完美境界，并且，对武术运动的认识也不仅仅只是停留在一门一派的狭小范围之内了，所有的武术形式对你来讲就会变得信手拈来自有神。在此向大家坦诚地讲，我个人的水平确实有限，有很多的现代科学知识并没有真正掌握，在语言的表述上还不能完全将心意拳这一武术运动解释得特别准确、到位。希望大家充分利用自己所掌握的知识，大胆地、做更深一层的剖析，并预祝各位功成业就、前途无量！

衷心感谢为本书的顺利完成付出过辛勤汗水的董云翔先生。感谢河南心意拳八世传人马雷石老师，北京电影制片厂导演秦志钰老师，周稽老师，中央民族歌舞团蔡元贞老师、洪福芝老师，解放军艺术学院闫利民老师，在武术技艺、表演艺术上的悉心指导和无限关爱！也感谢好友诚威多年来的帮助和支持，使我在诸多方面受益匪浅。在本书出版之际，谨向所有曾给予我帮助和关心的老师、友人致敬！并祝愿他们艺海扬帆、有为刚健！

闫无为

2008年10月于北京

前

言

目 录

第一章 心意六合拳之源——大枪训练	(1)
第一节 枪的基本特点	(1)
第二节 心意群枪（独行枪）训练	(4)
第二章 心意六合拳核心六艺高级训练	(46)
第一节 要者为步——鸡腿变化及实战应用	(46)
第二节 龙身变化及实战应用	(55)
第三节 熊膀变化及实战应用	(61)
第四节 鹰捉的练法及实战应用	(69)
第五节 以此做身法——虎抱头	(78)
第六节 雷声本是六合身（深）——心意雷声	(85)
第三章 心意十二大势初级训练	(89)
第一势 起手初级训练	(89)
第二势 领手初级训练	(99)
第三势 截手初级训练	(101)
第四势 扑手初级训练	(103)
第五势 虎扑搓打初级训练	(106)
第六势 括边炮初级训练	(109)
第七势 海底捞月初级训练	(112)
第八势 十字手初级训练	(114)

第九势 七星初级训练·····	(116)
第十势 望眉钻初级训练·····	(120)
第十一势 望眉斩初级训练·····	(122)
第十二势 鹰捉虎扑初级训练·····	(125)
第四章 心意十二大势中级训练·····	(128)
第一势 起手中级训练·····	(128)
第二势 领手中级训练·····	(150)
第三势 截手中级训练·····	(159)
第四势 扑手中级训练·····	(168)
第五势 虎扑搓打中级训练·····	(178)
第六势 括边炮中级训练·····	(188)
第七势 海底捞月中级训练·····	(200)
第八势 十字手中级训练·····	(216)
第九势 七星中级训练·····	(225)
第十势 望眉钻中级训练·····	(234)
第十一势 望眉斩中级训练·····	(243)
第十二势 鹰捉虎扑中级训练·····	(252)
第五章 心意十二大势实战应用·····	(261)
第一势 起手实战应用·····	(261)
第二势 领手实战应用·····	(266)
第三势 截手实战应用·····	(269)
第四势 扑手实战应用·····	(271)
第五势 虎扑搓打实战应用·····	(276)
第六势 括边炮实战应用·····	(281)
第七势 海底捞月实战应用·····	(285)
第八势 十字手实战应用·····	(291)

第九势 七星实战应用	(294)
第十势 望眉钻实战应用	(298)
第十一势 望眉斩实战应用	(302)
第十二势 鹰捉虎扑实战应用	(305)

第一章 心意六合拳之源

——大枪训练

第一节 枪的基本特点

大家都知道，心意六合拳是由大枪化做拳法，并仿效龙、虎、鸡、猴、马、蛇、鹞、燕、鹰、熊十种动物的天然灵性的一个传统武术门派。此拳重神意，尚功力，而不图求外形去悦人耳目，呼吸、意识、动作密切配合，要求做到内外三合，并善于运用头、肩、肘、手、胯、膝、足七星打人。浑身是拳遍体为功，随招而动，就势而发，遇敌如狂风吹败叶，摧枯拉朽，一发而不可阻。往往一个照面，即以塌天之势发起攻击，挥手間胜负立判。而要达到这种水平，往往是借助一些器械来发展实力，增强自身的爆发打击力量。心意门中的大枪术就是一种用来锻炼爆发力的好手段。其实，在众多的传统武术门派中重视这种器械练习的也不止心意一门，只是心意拳门重视的程度尤为突出罢了。

枪，是一种非常古老的器械，也称矛、稍、槊。它的历史可以追溯到几千年前的原始社会。最初是木矛、石矛，先民以之击捕猎物，后来渐渐地也投入到了原始战争之中了。铜兵器时代以及后来的各个时代，枪一直是军队中的重要装备，古代的大将更善使枪。由于枪突出的实战效果，众多的武术家也多以破枪为武艺研究的重点，评判武术家的功夫也常常以枪而论。在冷兵器时代，枪被誉为“百兵之王”。14—16世纪的欧洲军队，其中坚

力量也是以长矛为主，因为它可以有效地阻止骑兵军团的进攻。负责瑞士教皇安全的也有长矛卫队。在日本的武士阶层，长矛与太刀也是他们的常备武器，后来的刺刀拼刺术其实就是由枪矛技术衍化而来的。

由于冷兵器时代的结束，大枪这一古老的武术器械好像失去了它的价值，没有了学习它的必要，很多人甚至包括一些武术家，也认为花时间练习它已经没有意义了，渐渐地出现在我们眼前的都已变成了形质轻短的花枪，武术套路中的枪术演练也是花枪，即使是表现古代战场的影视剧中也少见大枪的踪影，大将军和士兵的手中都换作了花枪。但作为一种以实用目的为出发点的传统实战拳学心意拳，一直没有抛弃这种行之有效的练功方法，往往在练习拳术难以掌握好拳劲的时候，多以盘练大枪来领悟拳术中的发力要领。通过盘练大枪，不仅能很快获得拳术中的发力技巧，还能发展并强化练功者的功力，为技击实战打下良好的基础，并可将枪劲变通到其他的器械应用中去。正所谓一艺精百艺通。

大枪的形制各个时代都有所不同，古之所谓丈八矛约合今之四米左右，而最长的形制能达到6.7米，最短一般也不低于3米，多用木杆冠以铁制枪头。更有一些猛将能运用三四十斤的铁枪，但这必竟是少数。唐代武举考试所用枪制为枪长丈八，重八斤。明代武术家吴殳在“枪式说”中提到：“枪材以徽州牛筋木者为上，剑脊木次之。红棱劲而直，且易碎。白蜡软，棍材也。冲斗绝力用十三斤（冲斗姓程，为明末武术家），余止得八斤，最轻不可下五斤也……故以九尺七寸为定式。战场、游场皆用此器。”现在多选择白蜡杆作为枪材，长度一般在3米以上。练习时可不加枪头，称之为“杆子”。重量量己之力，稍重为妙。

心意群枪，又称“独行枪”，见载于《水氏家传武术谱》，为河南开封朱仙镇著名枪师唐大用所传，其子唐万仪在学得心意拳后，将唐氏枪法由原来半马步之中节劲变为鸡步之整劲。枪架又

称“猴架”。大约在清咸丰年间，邓州清真寺阿訇水观澜，将唐大用请至家中教授子腾龙武艺，同时还有心意拳师李祯、刘万仪两位在水家授艺。唐万仪也在水家同时学艺，所以，唐万仪以及水家拳械，其风格已成多脉合一。此套枪法经水腾龙、应龙传承。水应龙传子水剑光，并传其孙水普慈，水普慈老先生又传邓州马雷石老师。唐万仪所传大枪以六尺为行枪、八尺为盘枪，行枪轻短、盘枪重长。陈合龙所传大枪枪体稍长，今天我们所练之枪多在3米开外。

枪之用只在一格、一扎。格为善守、扎为善攻，兵卒操练数月就可上场杀敌，所以有“年刀，月棍，当时枪”之说。而历代武术名家、枪术高手，论及枪法往往是长篇大论之后还难尽其意，难道其妙，这样看来枪术又似乎并不简单，所以又有谚语说“年刀，月棍，一辈子枪”。其实枪法本来就是易学难精。多数人见其法简易学所以较为轻视。但有恒志者往往在简单的外形之下蕴藏着深厚的功力，简单技术表现出不一样的内涵，诸器见枪皆退避三舍，即使是武术高手也不敢轻言破枪。从而大枪被誉为“百兵之王”。扎、格二法为攻守之法，攻守之法如阴阳，阴阳不测即为神技。何况又有左右之分，上下之变化，借助步法、谋略更有诸多之变化。变化多，就难以防范。但练枪时要知其根本只在扎、格，如只图增加变化，其根虚浮，就成了欲得反失了。俗语常说，棍打一大片，枪扎一条线。以棍闻名天下的少林棍法中枪法多于棍法，自谓兼枪夹棒。棍之打一片者易防，枪扎只在一点如龙蛇浮动，见缝即入。枪与棍多有不同，大枪中更是绝少夹杂棍法。因为，大枪不像棍那样可以换把左右击打，况且有的棍法中还存在舞花动作。大枪中虽然会有抖打的动作，如黄龙缠杆之后的乌龙入洞，但主要攻击手法以扎为主，以扎最为狠毒迅猛，没有任何的舞花动作，一切都只为了发扎和增强功力。所以即使是发展到现在也不存在供人观赏的具有表演性的舞花动作

出现。它的特点只是一个“扎”字，极其朴实无华，散发着古老的传统文化气息。

第二节 心意群枪（独行枪）训练

心意群枪（独行枪）谱：

青龙出水不须忙，大鹏展翅放豪光。
 高分里劈往前进，老龙归洞把身藏。
 腾落闪电分心刺枪，跳脚还步四平枪。
 风魔扫秦前后顾，单撒手如箭穿杨。
 左右拦门似虎张，盘腿取果如探囊。
 外劈里劈子龙枪，外五伏枪保皇娘。
 里锁枪立劈曹将，外拿枪张郃胆丧。
 单撒手既上加快，怀抱月站定瓦岗。
 薛仁贵瞒天过海，黑云罩顶出金龙。
 翻身批闪电击地，圈拦好似卷地风。
 四封四闭紧护身，跟进跟扎不放松。
 风魔扫秦前后顾，卸步圈拦去腾空。
 五伏好似龙摆尾，渴龙奔江是旋风。
 滴水塘墙圈枪顾，猿猴闪电下高嵩。
 折身卸步圈拦式，秦王磨旗在空中。
 提步圈拦前后顾，圈枪五伏把门封。
 圈拦封闭出枪式，收枪怀中抱毒龙。

一、基本持枪手法

左手松握、右手握紧（图 1-1）。请注意，心意大枪与别派