

心意六合拳古传群战秘技

闪展腾挪

蝴蝶手

闫无为 著

人民体育出版社

心意六合拳古传群战秘技
闪展腾挪蝴蝶手

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心意六合拳古传群战秘技闪展腾挪蝴蝶手 / 闫无为

编著. -北京: 人民体育出版社, 2009

ISBN 978-7-5009-3735-7

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 165419 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 6印张 130 千字

2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3735-7

定价: 14.00 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: 67118491

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

蝴蝶手是心意六合拳重要的盘练功法，也是心意门经典实战秘技。它秘传于河南南阳心意拳系中，在南阳心意拳一系中具有很强的代表性，嫡系传人无不精于此技。人们总是津津乐道于蝴蝶手的种种传说，这使得蝴蝶手也广为人知，同时也使其披上了一层神秘色彩。它特色鲜明，实战效果突出。其灵活多变的身法可适用于一人对多人的实战，被公认为具有极强的实用性，于闪展腾挪中暗藏杀机是其技击特色。本门先辈吴呼连，人称“花蝴蝶”，据传说，其蝴蝶手达到出神入化之境，对手一接触就难以逃脱，不见他发力，对方已被击出，而他还可追上扶住对方。传说中的蝴蝶手已有了些许传奇的色彩。

蝴蝶手何以得名，其名到底有何深意？拳术之道与游戏在花草中的小小昆虫究竟有何关系？平常无奇又无力、无勇的小虫又值得人们向其学习什么呢？在拳术当中学习蝴蝶一般的美妙舞步真的要比学习猛禽猛兽的凌厉攻击更有现实意义吗？向恺然著作《拳术传薪录》中有一段文字，文中讲：“江西有某老拳师者，善字门拳，由圆字变化一手，名为蝴蝶手，极运用之神化，敌手一为其手所着，即如胶粘不可脱，敌进则退，敌退则进，其柔殆类蛛网，终其身无能破其者。”大家知道，心意拳尚劲意，内外相合是其基本要求，相合后在劲意上仍有区别，最神妙之劲在心意中称为“粘劲”，此劲正是习心意者所求之最终劲意。此为知己知人之功夫，习拳者无不神往。此粘劲应为蝴蝶手命名之本意。





蝴蝶手共有九手，一手可化九手，九手可合一手。盘练时以心意指导行动，六艺做身法。每一出手必含十形之灵性、扎枪之底蕴。蝴蝶手可向前、后、左、右移动，由九手而变八方，有顾化八方而守中宫之称，可盘出身法、步法的灵活多变以及顾化四面八方的本领，七星打法尽在其中，一切变化都在圆的旋转拧翻之中，但需要在六艺基础之上才有所得，不然则徒具其表而已。拳术中变化颇多，但又非笔墨口舌所能尽数。习武者决无必要遍习所有拳套外形。本书中所谈变化之法也仅供学者参考而已，并以此达到启发思考的目的，切莫只在外形上强求一致，将其认定为模式化了的拳套，如果那样则是舍本逐末了。本书中所谈变化之法多是练悟而得，并非全部得自古法师传，但总不离根本处。行家里手自不必学，而习拳艺者却不可不知。只要根本能固，变化之法可任由心意挥洒。拳不在多，唯在熟。练之纯熟，用之不尽。拳也宜由广博而归于简约，直至混元为一。故精于拳者，所记只有数字，若明此，便可免学舌之弊！如能知行相辅不离根本，虽不致纵古绝今拳精入化，亦可称之为“内家”而不疑！

闫无为

2007年8月于北京



目 录

第一章 拳术知识	(1)
一、步法、步型	(1)
二、重心	(2)
三、手法	(3)
四、实战姿势	(5)
五、三尖照	(7)
六、三尖到	(8)
七、低架与中高架	(8)
八、含胸拔背	(8)
九、十趾抓地与头顶竖项	(9)
十、提肛	(10)
十一、呼吸	(10)
十二、眼法	(11)
十三、劲力	(13)
十四、内家与外家	(15)
十五、拳术之道在简不在繁	(17)
十六、松与紧	(17)
十七、恐惧的力量	(18)
第二章 蝴蝶手初级训练	(20)
一、蝴蝶手母把训练	(20)



二、第一手——撩阴手、火焰钻心初级训练	--- (31)
三、第二手——裹风膀初级训练	 (34)
四、第三手——起手钻初级训练	 (37)
五、第四手——起身斩手初级训练	 (40)
六、第五手——囫囵斩手初级训练	 (43)
七、第六手——翻身鹰捉初级训练	 (49)
八、第七手——大鹏展翅（白鹤亮翅）初级训练	· (53)
九、第八手——蛇吐信初级训练	 (55)
十、第九手——狮子大张口初级训练	 (58)
第三章 蝴蝶手中级训练	 (61)
一、第一手——撩阴手、火焰钻心变化及四门训练	(61)
二、第二手——裹风膀变化及四门训练	 (72)
三、第三手——起手钻四门训练与连环技巧	 (77)
四、第四手——起身斩手四门训练及连环技巧	... (83)
五、第五手——囫囵斩手	 (90)
六、第六手——翻身鹰捉四门训练	 (90)
七、第七手——大鹏展翅（白鹤亮翅）变化 及四门训练	 (98)
八、第八手——蛇吐信变化及四门训练	 (106)
九、第九手——狮子大张口变化及四门训练	 (115)
十、九手呼应综合训练	 (121)
第四章 蝴蝶手实战应用	 (138)
一、第一手——撩阴手、火焰钻心实战应用	 (138)
二、第二手——裹风膀实战应用	 (143)
三、第三手——起手钻实战应用	 (147)
四、第四手——起身斩手实战应用	 (152)

五、第五手——囫圇斩手实战应用	(156)
六、第六手——翻身鹰捉实战应用	(158)
七、第七手——大鹏展翅实战应用	(161)
八、第八手——蛇吐信实战应用	(163)
九、第九手——狮子大张口实战应用	(167)
十、九手呼应综合应用	(170)
十一、群战之道	(179)

第一章 拳术知识

一、步法、步型

步法，是移动之法，为动态；步型则为定式之外形。《十法摘要》中讲到步法是这样说的：“步法者，寸、跬、过、快、跬也。如二三尺远，则用寸步。寸步，一步可到也。如四五尺远，则用后脚踏步，仍上前脚。若遇身大力强者，即进前脚急过后脚。所谓步起在人，落过于人是也。若丈八尺远，则用快步……”

心意拳的步型为鸡形步（图 1-1）。定式总是保持裹胯护裆的状态。动作要领就是两膝向里裹合，两脚不能外撇，将裆部敞开。鸡形步因状如夹剪，也称“剪子股”，又称“弯套弯”，是为保护裆部不受伤害，避免给敌方提供穿裆过步的攻击机会。两膝抱合能使桩步更加稳固，避免了头重脚轻的虚浮之弊。裹胯护裆不仅是心意拳要遵守的原则，也是各种拳术要遵守的原则。不知裹胯

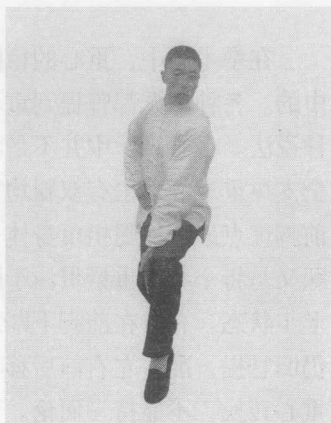


图 1-1



护裆，不仅暴露了人体的要害部位，更违反拳术的劲力，使根基虚浮不稳，在很大程度上削弱了拳术的实战威力。

还有一个就是弓箭步。其实，心意拳的弓箭步并不是静止不动的一个步型，而是移动中的一个瞬间过程，运动结束后仍旧恢复至剪子股的实战状态。拳经云：“步步不离鸡腿。”犁柱之步实为出势虎扑之意，更有马奔之疾。心意谱中为“马奔虎践”，谓出势勇猛、势不可挡之劲意。每一势中皆含鸡腿、龙身、熊膀、熊捉、虎抱头、雷声。每一势中均含有鸡、虎、龙、蛇、马、猴、鹰、鹞、燕、熊十种动物之劲意。每一势中均含有“蝴蝶手”之粘连黏随之劲意，十二大势、十二把劲意，一势当中就能体现出来，非是练“十形”就练出几十个动作或十种动物各不相同的外形。练“十二大势”“蝴蝶手”就是几式单操或组合手法。混元为一、越练越简捷才是拳术的真知者，明此拳手的武学境界才会得到提升，才能够触类旁通，看待事物、分析问题的能力也会更加深入和全面，也更容易抓住问题的关键。

二、重心

在拳术当中，重心的稳固是非常重要的。重心也是在变换当中的。各种拳派都曾提到重心的问题，有二八、三七、四六等种种说法。在心意拳中并不是将其完全固定化，训练中也有单腿完全支撑重量的，也有双腿均等用力的“束展”训练。实战中常以前脚虚点地，后腿担负身体七八分的重量。向前进步时，前脚下踩又是将全身的重量贯注于脚掌，但瞬间又恢复成前虚后实的鸡形步状态。有时在前脚下踩之时，后脚全虚提起或起刮地风腿或仍旧悬提，准备左右前后移动。遇有各种情况，当有种种不同的重心转换，不能持一而论。要想重心稳固，就必须明晓脚的虚实概念，全虚则轻浮不稳，全实又移动不利，不虚则不灵，不实又

没有了根基。总之，要轻灵稳固，虚实相济。

三、手法

人体最为灵活、常用的攻击手段就是用手，这是天性自然。从国内外各种搏击术的名称来看，很少有不冠以“拳、掌、指、爪”的。手在拳术中的重要性显而易见。

心意拳中的很多拳式都有不同的手法，但不是固定的、不能更改的。举斩手一式为例，各系在外形上多不相同。有成并指并掌的（图 1-2、图 1-3），有成五指叉开的（图 1-4），有握成拳形的（图 1-5、图 1-6）。已有很多老师规定了学生要以何种手法下斩，又要斩至何等高度，定式后，有的老师还要将学生的手臂搬上搬下。标准是有了，也不能说搬上搬下搬错了位置，但还是有些死板和教条。应该是劈的高度要因敌而定，因劈斩的位置而定。掌跟拳形式不同，作用也不相同，所劈斩打击的位置也不尽相同，到底是用拳还是用掌当然也要以此来决

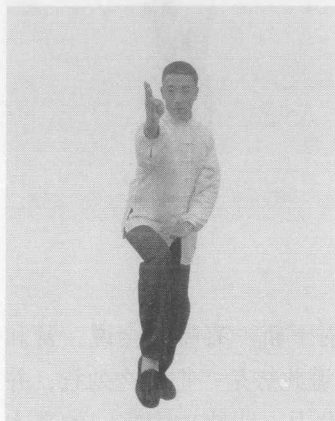


图 1-2

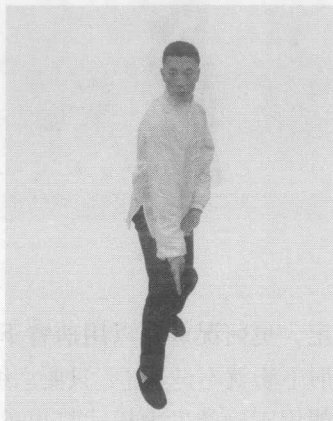


图 1-3

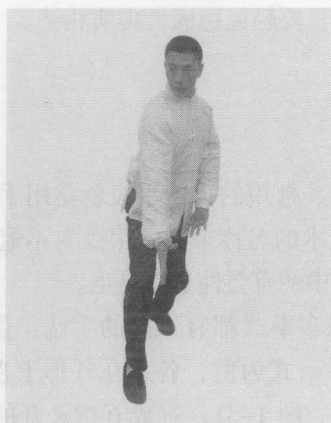


图 1-4



图 1-5

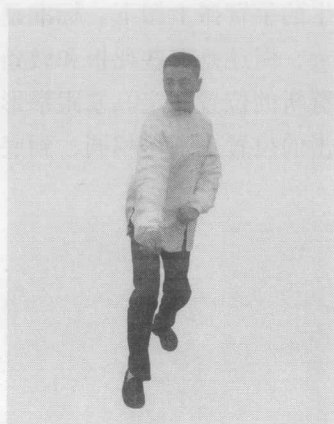


图 1-6

定，更何况还可以用前臂下斩，用肘下斩。有哪位会说，臂和肘下斩就不是斩手！只要训练当中知道此势是一把什么劲意，并能用正确的发力模式打出整体的爆发力、明晓攻中寓守的基本常识就是掌握了要领。

并指成掌可劈打敌人的颈部、手臂、头部，也可插击敌人的双眼、肋部、大腿骨缝等部位。掌指怒张可在练功当中使劲力达到梢节，也可插眼、撩裆、劈打。握固成拳使冲击力增强，可击打皮厚多肉及硬度强的人体部位，如胸、腹部用指刺，在力度硬度上就明显弱于拳的击打。指除了刺伤敌人眼睛之外，还可以抓握以施擒摔之法，这也是拳所不能之处。

四、实战姿势

心意拳的实战姿势，就是熊出洞（图 1-7），低架练功，高架应用，在下面则是裹胯护裆的鸡形步。前手向前伸出，但不能完全伸直，肘有沉坠劲。后手在下，护住胸肋部位，口齿闭合，头微上顶（领），全身成侧面应敌之势。

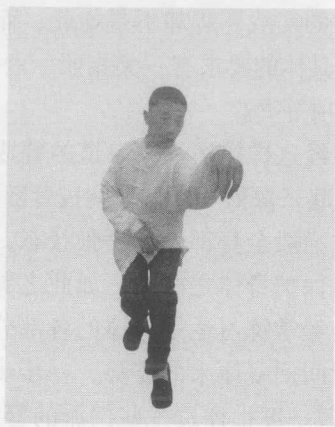


图 1-7

总的来说，实战姿势无非是侧身对敌，尽量缩小身体的受敌面积，并注意防护脆弱又极易遭受打击的要害部位。从理论



上讲，国内外的各种搏击术在实战姿势上并没有太多的不同。但对于擂台搏击则设有禁击部位，这使得拳手也放下了一些包袱，在擂台搏击中也不必过多做某些要害部位的防护动作，在不出现违规的情况下，这些要害部位一般不会遭到攻击。而传统武术不是擂台比赛，纯粹是不择手段的无限制搏击，因此对人体要害部位的保护从来不敢掉以轻心，保护意识更加强烈。心意拳中的实战姿势“熊出洞”，不经过一段时间的训练很难达到技术要求，这确实又与一些搏击术的实战架势有一点区别。若只将手脚放好去练“熊出洞”，练习再久也难以达到标准。心意拳实战架势的养成并不是靠练这一式所能造就，而是靠枪术与拳术的运动训练而自然形成的。我曾试图让一名有数年拳术经验的朋友站成“熊出洞”的实战姿势，他不仅无法达到各种技术要求，一会儿下来对方甚至吃不住这种姿势的滋味而连声叫苦了。很多搏击术是靠本能自然而摆成实战姿势，很强调自然灵活。心意拳中的实战姿势却不是如此，而是靠一段时日的训练才有望做到。具体的要求有三尖相照、六合合、沉肩坠肘、含胸拔背、头顶竖项等等。

李小龙先生曾经这样描述过截拳道的警戒姿势：“对敌时的警戒姿势使你看起来像猫一样，含胸拔背随时准备扑跳攻击。唯一不同的是不像猫般全身都处于紧张状态，而是放松的。下巴贴近肩窝，手肘保护身体之两肋，如此之警戒姿势方可谓最安全有效的姿势。经常练习运用身体的各部分作为武器，由警戒势直接出击并瞬间回复原来的姿势，一步步地减少出招与收招的时间。”他还曾一度批评过一些门派的警戒姿势太不合理，连最起码的防护意识也没有，对灵活的移动也很有妨碍。这种批评不能说没有道理。从宋代起，中华武技中就有了很多表演性的武术，到所谓武术的灿烂时期明、清两代，花法武术更是充斥了整个武林，为了提高观赏性就要摆出各种造型，有些动

作也的确失去了实用的价值，再加上多数传习者在习练过程中又从未探究过其中的道理，使得动作成了没有思想和灵魂的僵尸。看上去过于无用的动作，其实在每个武术门派中都大量存在。而对于此类问题我们又将如何看待呢？完全予以否定还是另有原因。在我看来，拳术中的警戒姿势虽然不尽相同，但总的规律是含胸拔背、沉肩坠肘、三尖相照，将身体的要害部位防护得非常严密，并且便于快速的移动和攻击，这应该是最为合理有效的警戒姿势。而这些只能说是有了根本，应用时却不一定要完全这样做。将自身防御得滴水不漏没有一丝破绽，同样会使得敌人无法放胆来攻，我方就难以捕捉攻击的机会。当双方都防守过于严密时，彼此都很难取得机会，高明的拳手应该善于给对方制造一些“可乘之机”。也就是说，正确合理的警戒姿势是“正”，反其道行之则为“奇”，武技运用则要阴阳互补，奇正相间，以正来固本，出奇以制胜。

五、三尖照

在站立实战姿势（桩步）“熊出洞”或发力击打敌人时，都要求三尖相照。三尖照的目的是保护自身的要害，就是侧身对敌。拳经中言身法“起横落顺”，也是发力后的姿势。

“三尖照”“六合合”，不是说提醒你注意了你就能做到，要靠一段时日的运动才能做到。肌肉关节通过一段时间的运动锻炼，伸展拉伸久了，才能够将这些技术要求很自然地做出来。能快速沉肩坠肘、三尖相照的方法是练习心意大枪技术。不夸张地讲，三尖照、六合合、沉肩坠肘等这些简单的拳术知识即使下了几十年的工夫，也未必能真正明晓和掌握。我们大家每天都要穿衣吃饭、呼吸、讲话、看书写字，而大多数人却不能成为这方面的专家。



六、三尖到

手到、脚到、眼到谓之三尖到，指整体的位置移动，而不是某一肢节的单独行动。肢节的单独运动产生的是局部力量，相比“三尖到”的击打力量要小得多，是身体未合之前的用力模式，也是拳术水平不高的表现。自然态下人的活动多为局部运动，拳术训练的目的就是要改变我们日常的用力模式，产生拳术劲力。所以拳术发力质量不完全用力量的大小评判高低，而在于用力模式是否科学。

七、低架与中高架

实战应用时，多以两腿微屈的中高功架为主，这是因为中高架更便于灵活地移动。但有时会在双方纠缠对峙当中身体下沉蹲坐，形成较低的桩架，以平衡和稳定身体。练功时，年轻人还是要练习低架。这更能增强腿部的力量，能有效地发展力量和耐力。但弯腰翘屁股的低架就会失去或降低低架原本的锻炼效果，不仅影响发力技术，更使桩架变得不甚牢固，没人提醒再加上长此以往的练习，则会形成错误的动力定型，成为病态功架。拳谚说得好：“低头猫腰艺不高。”最重要的是在练功的初期，要有老师帮助校正练功中常出现的错误，不然只靠自己注意还是不能避免错误动作的出现，而且这些也不是自己能轻易发现的。初级阶段一过就不会出现大的问题了。

八、含胸拔背

含胸拔背，是躯干微弓，与腿的微屈道理一样，是一种富有

弹性的蓄力状态，利于整体劲力的迺发展放，更有保护内脏的作用。一旦遭受打击，这样的体态会有一定的减震功能，受到的伤害会相对较小。但也应该注意，千万别形成过于夸张的弓背状态，久之会形成驼背，并且会影响到心脏的健康，这样倒不如挺胸的拳家来得潇洒了。当然心意拳也不能挺胸收腹，如此也是一种错误，不仅不利于发力技术，更使得气结于胸，不能进行深层的呼吸，使得呼吸功能得不到改善，运动能力也受到影响，而且还会使脚下虚浮，根基不稳。

九、十趾抓地与头顶竖项

十趾抓地求的是身体的稳固，实为鹰捉的一把劲意。都知道鹰捉练的是手，怎么会练到脚上去了呢？拳经云：“足法者，起翻落钻，忌踢宜踩而已。盖起足望膝，起膝望怀。足打膝分而出，其形上翻，如手之撩阴，至于落则如石碾物，如手落之拂眉也。忌踢者，脚踢浑身是空。宜踩者，如置物于足下也。即足落如鹰捉是也。此足之法手足之法本自相同，而足之为用如虎行之无声，龙飞之莫测，然后可也。”足落如鹰捉为鹰形，下面是鸡形步为鸡形。拳经云：“打遍天下老鸡形。”“步步不离鸡腿。”头顶竖项是一把领劲，不仅将神气领起，避免精神萎靡，发力时的头领能将脊椎骨节节拨开，使其旋转活动的范围增大。这种看似微小的活动，却是使力道骤增的不二法门。发力技术缺少了它，仍然不能称为整体发力，更不是高水平的发力技术。头领与脚下蹬地、身体沉坐、气沉丹田形成上下对拉的争力，使得发出之力犹如爆炸，前辈们称之为“爆炸力”。这样不仅发出的劲力惊人，下盘在上领下沉的对拉中也相当稳固，不然就会出现像大炮安装在小舢板上的情景一样，放出一炮之后，自己的船也给震毁了。