

心意门经典实战拳技

汤瓶七式与六路钻拳

◆ 闫无为 著

人民体育

心意门经典实战拳技

汤瓶七式与六路钻拳

闫无为 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

汤瓶七式与六路钻拳：心意门经典实战拳技 / 闫无为著. —北京：人民体育出版社，2011

ISBN 978-7-5009-4016-6

I. ①汤… II. ①闫… III. ①心意掌-基本知识
IV. ①G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 001269 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 8 印张 180 千字
2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷
印数：1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4016-6

定价：18.00 元

社址：北京市东城区体育馆路 8 号（天坛公园东门）

电话：67151482（发行部） 邮编：100061

传真：67151483 邮购：67118491

网址：www.sportspublish.com

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）



目 录

第一章 历史渊源	(1)
第二章 老七式初级训练	(4)
第一节 入门功法——研脚窝训练	(4)
第二节 汤瓶式训练	(7)
第三节 老七式撕劲训练	(10)
第四节 老七式拉劲训练	(14)
第五节 老七式劈劲训练	(16)
第六节 老七式挑劲训练	(19)
第七节 老七式撩劲训练	(20)
第八节 老七式钻劲训练	(22)
第九节 老七式开合劲训练	(24)
第三章 老七式中级训练	(27)
第一节 撕劲中级训练	(27)
第二节 拉劲中级训练	(44)
第三节 劈劲中级训练	(59)
第四节 挑劲中级训练	(77)
第五节 撩劲中级训练	(91)
第六节 钻劲中级训练	(105)
第七节 开合劲中级训练	(119)
第八节 七式合一	(136)



第四章 老七式实战训练	(137)
第一节 撕劲应用	(137)
第二节 拉劲应用	(140)
第三节 劈劲应用	(143)
第四节 挑劲应用	(147)
第五节 撩劲应用	(152)
第六节 钻劲应用	(155)
第七节 开合劲应用	(160)
第五章 六路钻拳初级训练	(165)
第一节 头路中门劈砍	(165)
第二节 二路边门劈砍	(168)
第三节 三路撑打	(171)
第四节 四路顺手牵羊	(174)
第五节 五路磨身	(177)
第六节 六路外撇柴	(182)
第六章 六路钻拳中级训练	(185)
第一节 头路中门劈砍中级训练	(185)
第二节 二路边门劈砍中级训练	(200)
第三节 三路撑打中级训练	(206)
第四节 四路顺手牵羊中级训练	(215)
第五节 五路磨身中级训练	(220)
第六节 六路外撇柴中级训练	(224)
第七章 六路钻拳实战训练	(228)
第一节 头路中门劈砍应用技巧	(228)
第二节 二路边门劈砍应用技巧	(231)



第三节	三路撑打应用技巧	(235)
第四节	四路顺手牵羊应用技巧	(240)
第五节	五路磨身应用技巧	(244)
第六节	六路外撇柴应用技巧	(247)



第一章 历史渊源

七式拳是一个比较完备的拳系，也是一个能独立存在的拳系。它与心意拳本不属于一个拳种，而在河南，七式拳、心意拳、回回十八肘、弹腿等拳术大多都是在回民中间传播，所以有很多回民拳师有机会学习到七式拳，又有机会学习到心意拳。在这里向大家介绍的七式拳出自河南的水氏家族。即邓州穰东清真寺阿訇水观兰家。水观兰为了儿子习武，曾同时聘请心意拳师李桢、刘万仪（马兴之徒）、开封著名枪师唐大用来家传授武艺多年。水家武术中包括心意、弹腿、十八肘，七式拳、器械等等。经水观兰及其二子水腾龙（武秀才）、水应龙（武庠生、之后从医），水应龙传子水剑光、传其孙水普慈老师（南阳第二高级中学教师）。水老师再传邓州马雷石老师（主任医师）。

七式拳谱如下：

头是撕捶无敌家，二是乌龙斩眼甚可夸。

三是遍地梅花金钱路，四是持眉染黄沙。

五是左耳听风催人合，六是禽作变另归阴杀。

七阳架势钻心势，三十六手出拿法。

钻心透肋肺又炸，汤瓶挂面无敌手。

猿猴盗树称奇妙，单插花式人难防。

双插花式手法强，老祖倒坐用法高。

白蛇吐信真毒气，双手摸额英雄倒。

鸡子穿林如猛虎，乌龙出洞人难躲。



恶狼掏心人难封，十字拿法真凶猛。
王佐断臂真英雄，叶里偷桃手法高。
随后又用冲天炮，武松打虎天下扬。
云中传卧心不良，仙翁走手称高强。
风卷残云喜又喜，抱虎定式天下扬。
五快三捷是神仙，秦香斧劈桃山破。
二女争夫并相连，闪门就把摇旗打。
苏秦背剑染黄沙，三十二把金缠头。
插花带剑归阴曹，豹子抖手要伤人。
白熊翻掌把命倾，二郎担山手法强。
随后又带转指连，双风贯耳用法高。
仙人摘茄把命倾，张飞扛银布袋倒。
枯树盘根当地倒，饿虎扑食人难防。
秦英倒报楚王彪，狸猫猛如猛虎势。
白猴盗树人难备，白马断横如山倒。
地包天式人难堪，老虎坐坡人难防。
武松扛桩进仓房，云中传卧心不良。
仙人走手称高强，风卷残云喜又喜。
抢虎定式天下扬。

由前面的拳谱来看，七式拳有着丰富的内容，而从水家传出的七式拳已与心意拳融为一体，形式也已变得非常简单，只讲七把劲：撕、拉、劈、挑、撩、钻、开合。由原来的半马步变为心意鸡形步。

七式拳全称“汤瓶七式”，也称“汤瓶拳”“骑士拳”，并有老七式和花七式之分。七式拳不知创自何人，听老师讲大约创自元代，为回民跟随忽必烈征战时所创，详细的历史渊源今已很难考证了。



从七式拳的拳架上来看，带有明显的伊斯兰风格，起势时在外形上看就像一只汤瓶（茶壶）。汤瓶是伊斯兰教众做洗礼的器具，如果我们注意一下穆斯林的饭店招牌，上面画的就有汤瓶，汤瓶已成为清真的标志。武术在我国相传已久，元代回回军在随忽必烈南征北战统一中国的战斗中创造出“骑士拳”。明代又是一个农民战争特别多的王朝，练武参战，练武自卫，在战斗中总结出各种武术。相传“骑士拳”总结成为“七势拳”。有记载的是1850年左右的七势拳回族拳师穆歧太，家住淮阳西门里，初习花七势，后遇李姓拳师将祖传七势拳（老七式）传于穆歧太，穆歧太坚持数年，使功夫达到炉火纯青的地步，尤其头部功夫过人，经得起油锤击打，因此有“穆二油锤”之称。据《淮阳县回族志》记载，穆歧太与心意拳师袁凤仪有交往（据说袁凤仪也精于七势拳，并曾广泛传播），并在一次拜访袁凤仪的时候排解了周口一起几百人的械斗，显露了精纯的七式拳技艺，制止了一起惨剧的发生。他还在淮阳太昊陵二月庙会期间两次击败前来比武的恶僧。民间传说穆歧太凭借七式拳绝艺还曾三闯少林没有敌手，少林僧众称其为“铁罗汉”。穆歧太是七式拳系中的一座高峰，也是位传奇人物，其故事在河南老拳师中广为流传。

六路钻拳，原为开封狄家家传拳法，短小精悍，以用为本。狄家有狄彦臣、狄良臣兄弟，继承家传六路钻。民国年间15岁的狄凭借此艺曾将在开封摆擂的知名武僧一拳打死。解放后迁往西安。河南吕弘扬阿訇（曾学艺于南阳著名心意拳师丁长汉）少年时代在西安经学院上学期间学得此拳，后传艺于邓州马雷石老师，近年来被马雷石老师融入到心意拳的内部教学当中，动作简单且训练效果不错。现已由原来之半马步改为心意鸡形步，形成了独特的心意发力风格。



第二章 老七式初级训练

第一节 入门功法——研脚窝训练

1. 过步研脚窝训练

双手拇指均扣在掌心（图 2-1-1）。双手下按于裆部；左脚在前，脚尖虚点地，右脚在后支撑重心；侧身而立，目视前方（图 2-1-2）。紧接着，以头领身，身带步，右脚随即向前方踩出一步，脚尖着地，内扣 15° ，左脚在后随追半步，保持重心稳固，成右肩领前。（图 2-1-3）

承上动，以头领身，身带步，左脚向前踩出一步，脚尖着地，内扣 15° 。右脚在后随追半步；身体保持中正，含胸拔背，头顶竖项，目视前方，左肩领前（图 2-1-4）。练至场地尽头，可向右转身继续进行练习。图略。

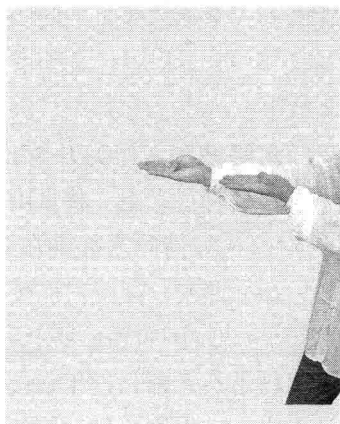


图 2-1-1

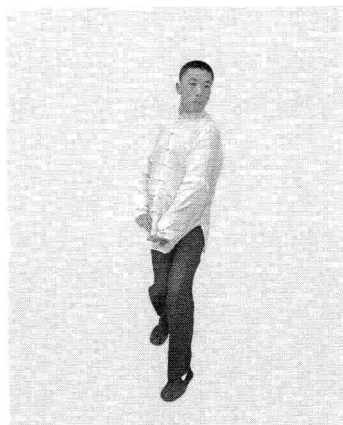


图 2-1-2

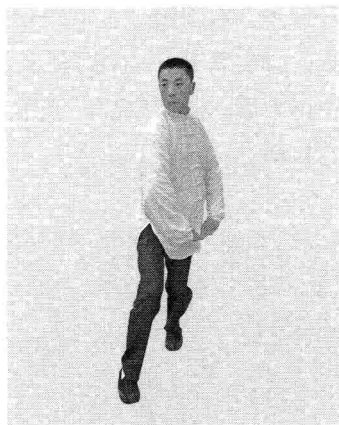


图 2-1-3

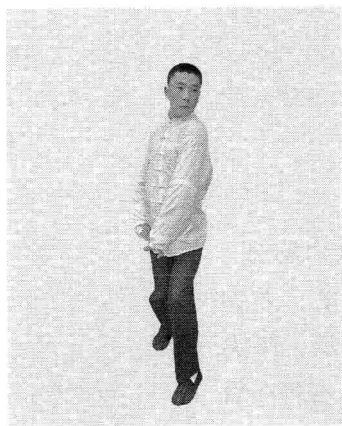


图 2-1-4

2. 寸步研脚窝训练

侧身而立，双手下按于裆部；左脚在前，脚尖虚点地，右脚在后支撑重心；目视前方（图 2-1-5）。紧接着，以头领身，



身带步，右腿蹬地，催动身体向前移动，左脚随即向前踩出一步，脚尖着地，内扣 15° ，右脚在后快速追上半步，身体保持中正不偏；右肩领前，双手下按于身体左侧；目视前方。（图 2-1-6）

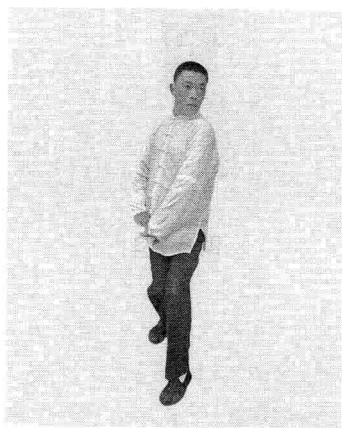


图 2-1-5

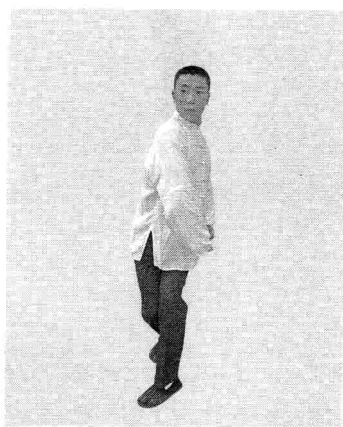


图 2-1-6

承上动。右脚蹬地，催动身体向前移动，左脚随即向前踩出一步，脚尖着地，内扣 15° ，右脚在后随追半步，成立身中正之势；左肩领前，双手下按于裆部（图 2-1-7）。重复向前练习即可。练至场地尽头，可向右转身继续进行练习。图略。

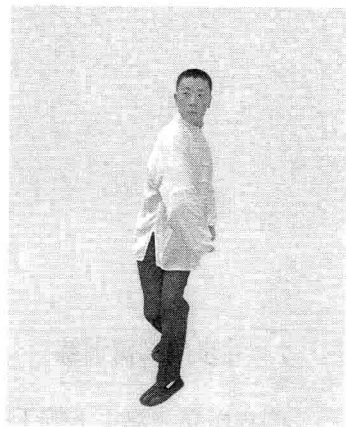


图 2-1-7



以上方法可走圆形，也可走三角斜线，随意进行盘练。

呼吸：起身踩步前吸气，落步下踩时呼气。蓄力时吸气，发力时呼气。其他拳式大致也是这种规律，以后不再赘述。

第二节 汤瓶式训练

汤瓶式不仅是拳的起势动作，也是实战姿势，所以需要熟练掌握。

在移动中两手互换之盘练方法：

侧身而立，左脚在前，脚尖虚点地，右脚在后支撑重心，身体向下沉坐；目视前方；双手大拇指扣在手掌心，左手在前成钩子手伸出，右手下按于右侧腰际（图 2-2-1）。接着，以头领身，身带步，右脚过左脚向前踩出一步，左脚在后紧追半步，以保持重心的稳固；同时，左手回拉，下按于左侧腰际，右手由中线向前伸出成钩子手；右侧身向前，目视前方。（图 2-2-2）

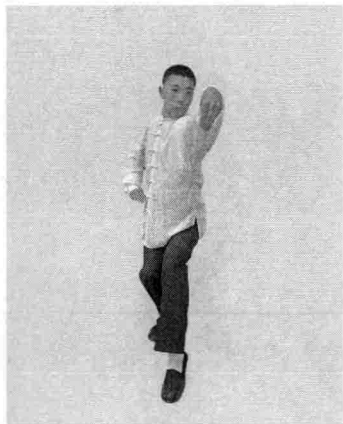


图 2-2-1

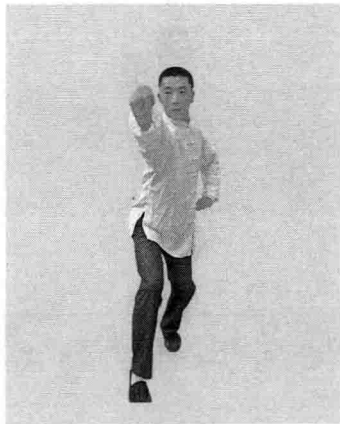


图 2-2-2



承上动。左脚过右脚向前踩出一步，脚尖着地，内扣 15° ，右脚在后紧追半步，以保持重心的稳固；同时，右手回拉，下按于右侧腰际，左手由中线向前伸出成钩子手；左侧身向前，目视前方（图 2-2-3）。循环向前练习即可。

汤瓶式转身法：

汤瓶式起。脚尖点地，身体向身后右转 180° ，左腿在后支撑重心，右脚在前虚点地；同时，左掌随转身之势向右侧横扫，有护头之意；身体成拗势（图 2-2-4、图 2-2-5）。紧接着，腰向左旋；左手划圆下按，后捋护于左侧腰际，同

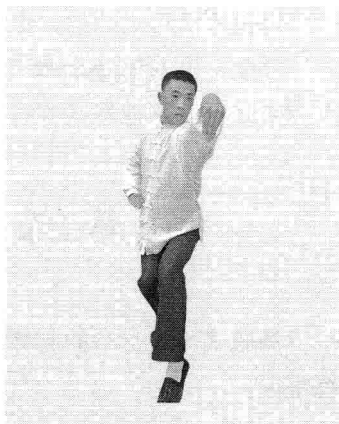


图 2-2-3

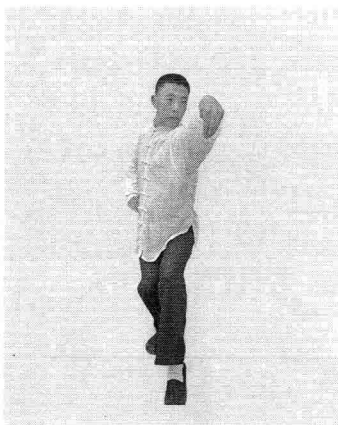


图 2-2-4

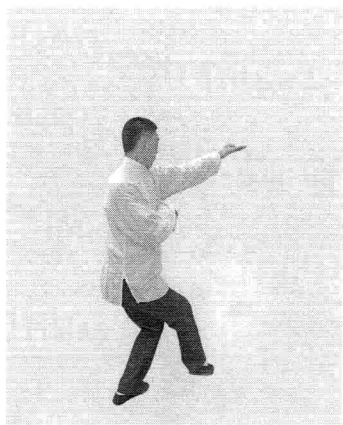


图 2-2-5



时，右手成钩子手由中线向前方伸出，成右手、足在前之顺势姿势；三尖相照，胸含背拔，头顶竖项。（图 2-2-6、图 2-2-7）

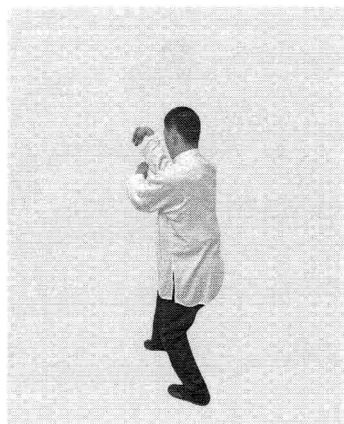


图 2-2-6

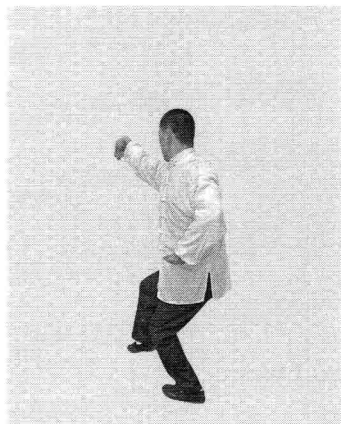


图 2-2-7

承上动。身体向身后左转 180° ，右腿在后支撑重心，左脚在前虚点地；同时，右掌随转身之势向左侧横扫，有护头之意；身体成拗势（图 2-2-8）。紧接着，腰向右旋；右手划圆下按，后捋护于右侧腰际，同时，左手成钩子手由中线向前方伸出，成左手、足在前之顺势姿势；三尖相照，胸含背

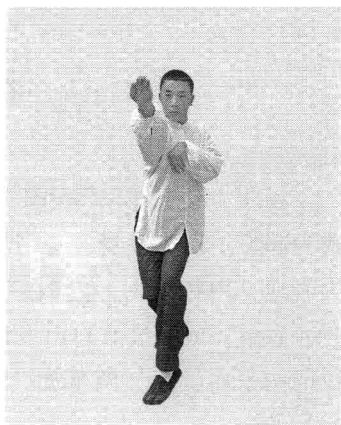


图 2-2-8



拔，头顶竖项（图 2-2-9、图 2-2-10）。以上两式重复进行练习即可。

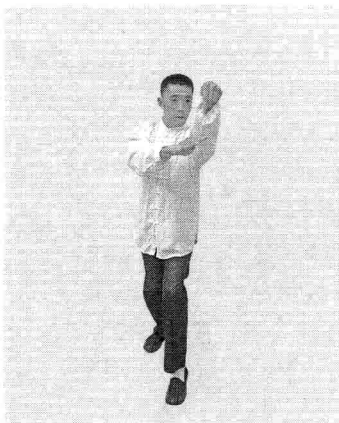


图 2-2-9

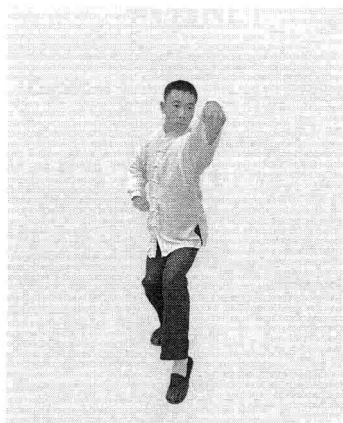


图 2-2-10

第三节 老七式撕劲训练

汤瓶势起式在未特别要求的情况下，各拳式均以左势汤瓶式为起势。以头领身，身带步，右脚过左脚向前踩出一步，脚尖着地，内扣 15° ，左脚在后紧追半步，成立身中正之势；同时，右掌（或拳或掌自由发挥）由左掌下向前直线发力，左掌拉回按于左腰际，两手如共撕一物状而发力。（图 2-3-1~图 2-3-4）

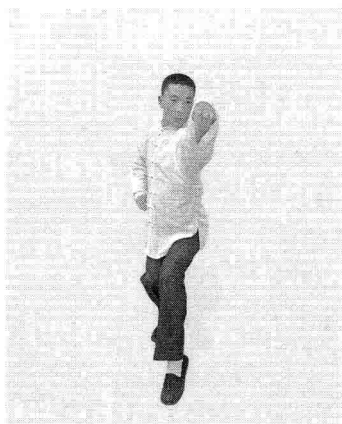


图 2-3-1

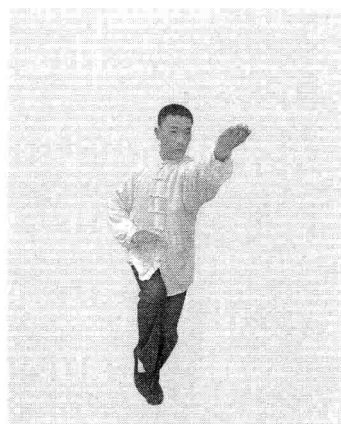


图 2-3-2

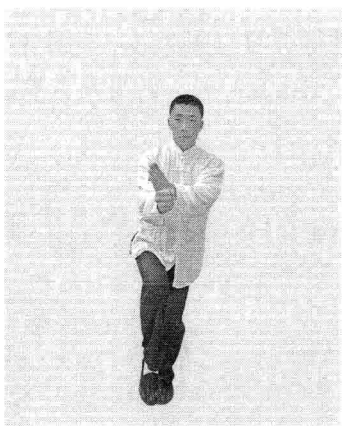


图 2-3-3

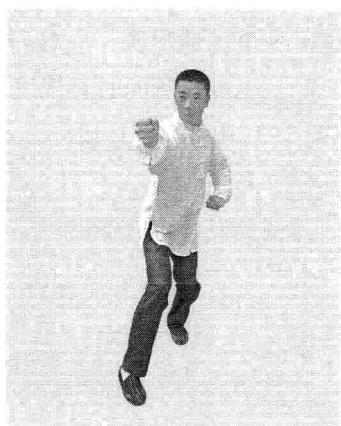


图 2-3-4

承上动。左脚过右脚向前踩出一步，脚尖着地，内扣15°，右脚在后紧追半步，成立身中正之势；同时，左掌（或拳或掌自由发挥）由右掌下向前直线发力，右掌拉回按于右腰际，两手如共撕一物状而发力。（图 2-3-5、图 2-3-6）