

心意六合拳

陶子鸿 著



宁夏人民出版社

228726

责任编辑：张钟和

封面设计：赵 勇



书号：7157·434

定价：1.00 元

心意六合拳

陶子鸿 著

宁夏人民出版社

心意六合拳

陶子鸿 著

宁夏人民出版社出版

(银川市解放西街105号)

宁夏新华书店发行 宁夏新华印刷一厂印刷

开本：787×1092 印张：6.375 字数：137千

1985年9月第1版第1次印刷 印数：1—10,000册

统一书号：F157·434

定价：1.00元

目 录

一、心意六合拳概述·····	1
二、心意六合拳的基本常识·····	3
(一) 身法、手法、步型·····	3
(二) 四忌六要·····	7
(三) 十法摘要·····	8
(四) 十二起落·····	10
(五) 十六阴阳法·····	12
(六) 用法举要·····	13
(七) 六打举要·····	13
(八) 练习总意·····	14
三、心意六合拳的单练·····	17
(一) 鸡形单练·····	17
(二) 猴形单练·····	26
(三) 蛇形单练·····	36
(四) 燕形单练·····	44
(五) 鹰形单练·····	52
(六) 龙形单练·····	61
(七) 虎形单练·····	72
(八) 马形单练·····	81
(九) 鹞形单练·····	92
(十) 熊形单练·····	101

四、心意六合拳的套路	109
(一) 鸡形套路	110
(二) 猴形套路	121
(三) 蛇形套路	133
(四) 燕形套路	142
(五) 鹰形套路	150
(六) 龙形套路	155
(七) 虎形套路	168
(八) 马形套路	174
(九) 鹤形套路	183
(十) 熊形套路	191
后记	198

一 心意六合拳概述

心意六合拳又名“十大形”，是一门内家拳，其特征注重心意六合的融贯。起势后，心与意合；意与气合；气与力合；手与足合；肘与膝合；胯与肩合。此拳以鸡、猴、蛇、燕、鹰、龙、虎、马、鹞、熊十种动物的扑击、穿侧、捕捉、躲闪等形态与动势的特点作为其身法、手法、步型及其动作的依据。

心意六合拳以劲力雄浑、动静相济、快速整齐、节奏分明、神形统一为其特点。演练时，体现出刚柔相济、动作严谨、劲力充实、完整饱满、稳固沉着，气力结合。练习时动作潇洒、舒展大方，它不仅有心明意沉，应变无穷之奥妙，而且有开而便出，裹而不露的神效；不仅有十形之特长，柔刚兼含之功夫，而且有上肢的起、翻、躡纵横反复，下肢的进、退、闪、让、虚、实的变化。故练习时，灵便圆滑，威严有武。

心意六合拳从实际出发，不尚花式，不拘一格，所以男女老幼皆可练习。练习整套动作需要有较高的技巧，可以增强体质，祛病延年。

心意六合拳在运用中，强调手脚动作协调，连贯一致，无论是进攻，还是退闪顾后，首先要求身到、手到、脚到，

招招相连，不能滞钝。心意六合拳避虚择实，半空钻撩，攻中有防，守中寓攻，见空不打、拳掌如炮的搏击法以追风赶月之速，千钧压顶之势，用兼顾、兼打击成珠的技击术，使对手措手不及，惊而难察。

心意六合拳的根本在于内功的练习，用意识来指导动作，使内在的气与外在的动力和谐一致，做到既不松软飘浮，又不僵硬呆板，而是灵活自然，浑身轻松，故演练时周身充满了功力，并显出沉稳的气势，从而达到刚柔相济，六合为一之要则。

心意六合拳的拳法有每一形的单练和套路，有两形、三形和十形的联合套路，十形联意等，还有对练、散打、软十二手、硬十二手等，限于篇幅，本书仅介绍单练和套路，其他就不一一介绍了。

二 心意六合拳的基本常识

(一) 身法、手法、步型

身法、手法、步型是心意六合拳的基本动作，掌握了手法、身法、步型的规格、要求和要领，然后再学各种动作就比较容易了。

1. 手法

(1) 拳：五指蜷拢握紧为拳。方法是将拇指外的四指并拢伸直，然后向掌心弯曲蜷紧，再弯曲拇指，使它的第一节指骨压在食指和中指第二节指骨上。手要握紧，拳面要平（如图1）。

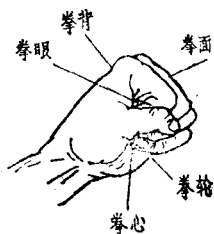


图 1

拳的定位：

拳心——五指向掌心弯曲的一面。

拳背——手背的一面。

拳面——除拇指外的四指第三节指骨并拢弯曲形成的平面。

拳眼——拇指和食指弯曲的圆孔。

拳轮——小指弯曲的圆孔。

(2) 鹰爪：四指分开（均间隔一寸）弯曲，与爪心成圆形（如图2）。

鹰爪的定位：

爪尖——手指的前端。

爪心——手指的一面。

爪背——手指的一面。

爪根——腕部手掌根。

爪沿——小指至手掌根的边缘。

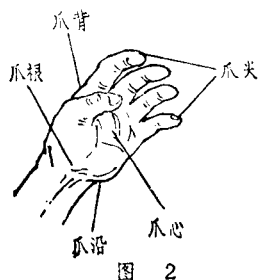


图 2

(3) 猴钩：将五指并拢（均间隔一寸左右），腕关节弯曲（如图3）。

猴钩的定位：

钩尖——并拢的五指尖端。

钩顶——指根弯曲凸起的位置。

钩根——手掌根处（腕关节）。



图 3

(4) 虎爪：五指并拢，指中节弯曲，拇指弯曲紧靠在虎口处（如图4）。

虎爪的定位：

虎口——拇指和食指之间。

虎拳面——手指中节骨五指并拢的一面。

虎背——手背的一面。

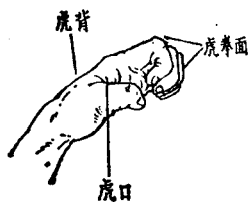


图 4

(5) 龙爪：四指并拢稍弯曲，拇指与食指成圆弧（如图5）。

龙爪的定位：

爪尖——手梢的前端。

爪锋——小指至手掌外侧的边缘。

爪口——拇指与食指之间。

(6) 蛇头：食指伸直，拇指紧靠虎口，其余三指的中间关节弯曲（如图6）。

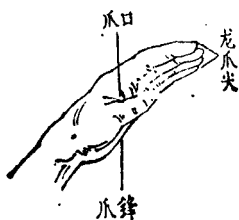


图 5



图 6

蛇头的定位：

指上刀——拇指的外侧。

指下刀——小指至手掌根外侧的边缘。

指剑——食指的前端。



图 7

2. 身法

(1) 三尖照：练习任何动作时，不论左脚在前还是右脚在前，身体扭转要做到鼻尖、肩尖、脚尖的方向一致（如图7）。

尖的定位：

鼻尖——鼻的正中面。

肩尖——肩关节的前端。

脚尖——脚的前端。

3. 步型

心意六合拳的步型，以鸡步统贯每一动作，总是前弓后蹬，似鸡行路状。故练心意六合拳的人常说“步步不离鸡行步”。鸡步的架子可分高、中、低三种。

低鸡步的具体练法是：两脚前后相距一大步，前脚跟与后脚尖的距离为自己的二足的长度，脚尖向前，膝关节稍后移，重心超出踝关节的中心点，后腿弯曲，后脚跟离地二寸左右，前脚内侧与后脚内侧相距10厘米左右（如图8）。

中鸡步的具体练法是：前脚跟与后脚尖的距离为自己的二足长，脚尖向前。后腿弯曲，后脚跟离地一寸半左右。前脚内侧与后脚内侧相距10厘米左右（如图9）。

高鸡步的具体练法是：

前脚跟与后脚尖的距离约为自己的一足半，脚尖向前，后腿弯曲，后脚跟离地一寸左右，前脚内侧与后脚内侧相距10厘米左右（如图10）。

左腿在前称“左鸡步”；右腿在前称“右鸡步”。要领：练任何一式鸡步，均应五趾扒地，足心撑空、圆裆、撑胯。撑胯应做到前胯往前撑，



图 8



图 9



图 10

后胯往后伸，使腕关节并行，两膝向前。

(二) 四忌六要

1. 四忌

忌用力蓄气。用力宜刚，蓄气刚滞适当，太刚易折，太滞则气逆。

忌挺胸塌腰。挺胸气悬胸满，塌腰气逆上行，难归丹田。

忌耸肩缩颈。肩耸气散于胸，颈缩头部不能舒畅。故如将帅不能发号施令，其两足无根，轻如浮萍。

忌动作停滞。动作停滞四肢不灵。

2. 六要

沉肩坠肘。沉肩者两肩松开，极力往下垂；坠肘者，无论出掌或拳，肘极力往下坠劲，肩与肘本有连带关系，肩沉肘坠，内劲弹力双收。

贯顶提肛。贯顶者，虚领顶颈也，神贯于顶，便能提起精神，拿住丹田元气，不使外溢；肛如忍粪状，谓之提肛，即提肛部变理阴阳也。

扣齿抵腭。演练时口似开非开，随意呼吸，精神焕发，舌抵上腭，目光自然。

食饱松腰。此为心意之诀，松腰后空，往里微含其气，自归丹田。腰为全身之主宰，松腰足部坚实，桩法稳固，进退变化皆由腰部转动，支配动作必须腰隙求六要也。

内外相合。十形心意在神意与躯体一致，所谓内外相合也。相连不断，动则求精，故云大脑如元帅，手足身腰为五

营四哨兵将。元帅发令，兵将无不听从指挥，心动意即行，手足皆到也。

阴阳相济。拳谱曰：看阴而有阳，看阳而有阴。阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济方为动静。阴阳者，即上下相随，奇正相生也。由脚而腿，由腿而身，练如一气。又云手如流星，眼如电，腰如蛇形，步在转，皆在其中也。故手足一动，心与意，眼与神，亦莫不随之而动，上下相随，始能阴阳相济也。

(三) 十法摘要

一曰三节。就一身而言之分三节，手肘肩为梢节，头胸丹田为中节，胯膝足为根节。三节之中又分小三节，手为梢节，肘为中节，肩为根节，头为梢节，胸为中节，丹田为根节，足为梢节，膝为中节，胯为根节。三节者，其中六要不外乎起随追，梢节起而中节随，根节追之，上节不明，逃不掉七十二拿，中节不明浑身是空，下节不明，逃不掉三十二盘踢跌。三节须分明。

二曰四梢。发为血梢，甲为筋梢，齿为骨梢，舌为肉梢。怒发冲冠，甲欲透骨，舌催齿，牙欲断劲，心战而内动，气自丹田而生，如虎久恨之，气发而为声。身随手发，手随声落，故一枝动百枝摇，四梢俱齐，内劲无不出矣。

三曰五行。五行者金、木、水、火、土。内对人之五脏，心肝脾肺肾。外对人之五官，目鼻口耳舌。人体中外五行，手眼身法步。

四曰身法。身法有八要，即起落、进退、反侧、收纵。

起为横，落为顺，进步后退，身顾左右，收如伏猫，纵如放虎，与三节法相贯。

五曰步法。步法者寸步、垫步、快步、箭步等。如三、四尺远，则用后脚垫一步，仍上前脚，如身大力勇者用践步，急跟后步，可达丈八尺远，此为马贖虎箭之意。

六曰手法。手法者，出手、起手、送手、（截）松手而已。当胸直出者谓之出手，筋梢不发，起未落谓之送手，顺起顺落参艺送，嗟者谓之截手。

七曰上法。进法上法者以手为妙，进法者，以发为奇，而总以身之法为要，则手起如鹰展翅，进步如虎上，进步踩拥也，务必三节明，四梢齐，五行顺，身法活，手足相连，八方俱明。攻者巧妙，顺者自然，勇敢果断，精者紧快，恨不容情，心一动战，而内劲出。

八曰顾法、开法、截法、追法。顾法有单顾、双顾、顾上、顾下、前顾、后顾、左顾、右顾。开法有左开、右开、动开、柔开。截法有截手、足、眼、面。追法与上法进法同，即谓随身紧起追风赶月不放松，彼欲走而不能，先学顾法为学用。

九曰三性调养法。眼为见性，不时循环；耳为灵性，不时报应；心为勇性，不时常警。其法如脊背后物一动一静，心入于耳，眼视之而心意动，故曰三性者乃艺中妙用。

十曰内功法。益诸气元帅，气体之气也，心一动而气近之，气一动而力伏之，此必然之理也，运行于三性之中，本法于战之顾，如虎之撑爪，而物不能逃，龙之用力，而山不能阻也。如是以上九法一气贯成。

(四) 十二起落

左虚右实顺势起，起要用足落在手。

鸡有急性能飞，振翼之感。

抖毛啄米刨食，奋斗之勇。

猴能窜蹦跃高，跃身之灵。

封面抓心摘桃，缩身之法。

燕子穿窗入林，躐天之灵。

衔泥疾速窜帘，抄水之巧。

蛇能昂首抽芯，草上飞行。

曲伸绕蟠柔刚，机关在腰。

鹰展翅击长空，躐天之迅。

高鸣翻身入林，捕获之精。

龙善腾云驾雾，升降之形。

绞水摆角显爪，抽骨之法。①

虎有捕食之猛，扑战之勇。

伏身坐窝离穴，百兽之惊。

马有疾足千里，奔腾之功。

蹄有抬踩踢蹬，起落之劲。

鹤子飘忽猛势，躐天之急。

翻身侧翅入林，束翅之法。

熊有爬树捕食，爬抓之力。

摇肩摇腰摇胯，战斗之性。

①编者注：此处保留传统的说法。

人学心意十形，窜蹦跳跃。

左右躡翻缩跃，起落为能。

练心意十大形，刚柔轻重。

欲知阴阳相随，变化至精。

学习动物拳，打挑领放丹田，打鹰抓把在体前，一去天朝前，一落地朝前，一直齐到也。手为箭，身如弓，前腿弓，后腿蹬，武艺全在后腿蹬，来无影去无踪。嘴如甜桃面带笑，内中怀揣有用意。与对手奋战，放胆进成功。手如流星，眼如电，腰如蛇，步在转。双手就把腮来摸，不躡，不转，不展，不翻。虎不显爪，腿有前后，不胜两腿并一腿，好钢而多折，能奇而成锋。知进而必胜，知腿而必辱。脚叉中门猛力攒，眼有鉴察之精艺，手有拨转之能巧，脚有行星之功。双肘不离肋，两手不离腮，出动而紧随身。乘其无备而攻之，由其无意而出之。前脚领后脚，伸腿弯。后脚超前脚，前脚未落后腿追，后腿未落前腿追。心与眼合多一明，心与耳合多一灵，心与意合多一精，心与舌合多一力，一身之法，心意为主。胳膊腿为五行四梢，左为先行，右为意动，手足相济，准备一旦护上下，要惟精于贯通熟，早知贯通熟为妙，过后见识不如无。头、肩、肘、手、胯、膝、足为七拳，起而未落占中央，浑身齐到无遮拦。肩打一阴并一阳，两手只在洞里藏。左右全凭善世奇，束掌二字一命止。肘打去意占胸膛，起势好似虎扑羊。脚在左右两膀去，回手只在肋下藏。膝动儿处人不明，好似猛虎出木笼。出动内动转不停势，左右云拨任意行。论身法，不可前俯，不可后仰，不可有斜，不可有歪，往前三弯而起，往后三直而落；论步型，高架、中架、低架，刚柔活泼要分清，论手法，把