

国术丛书

第六辑

祖国武术源远流长，博大精深，  
非笔墨可尽述；华夏武林代有人才，各有其功，

# 邓州心意六合拳

下册

山西科学技术出版社

非亲历可尽知 昔日先贤以不可述而述，旨在国粹不毁，

各有其传，故有历代无名氏遗留

宝贵财富，取之不尽；

民间武学旧新展现，为武学重光，有目昭然若揭

今日后辈以不可记而记，

为证国宝依在，散落民间，

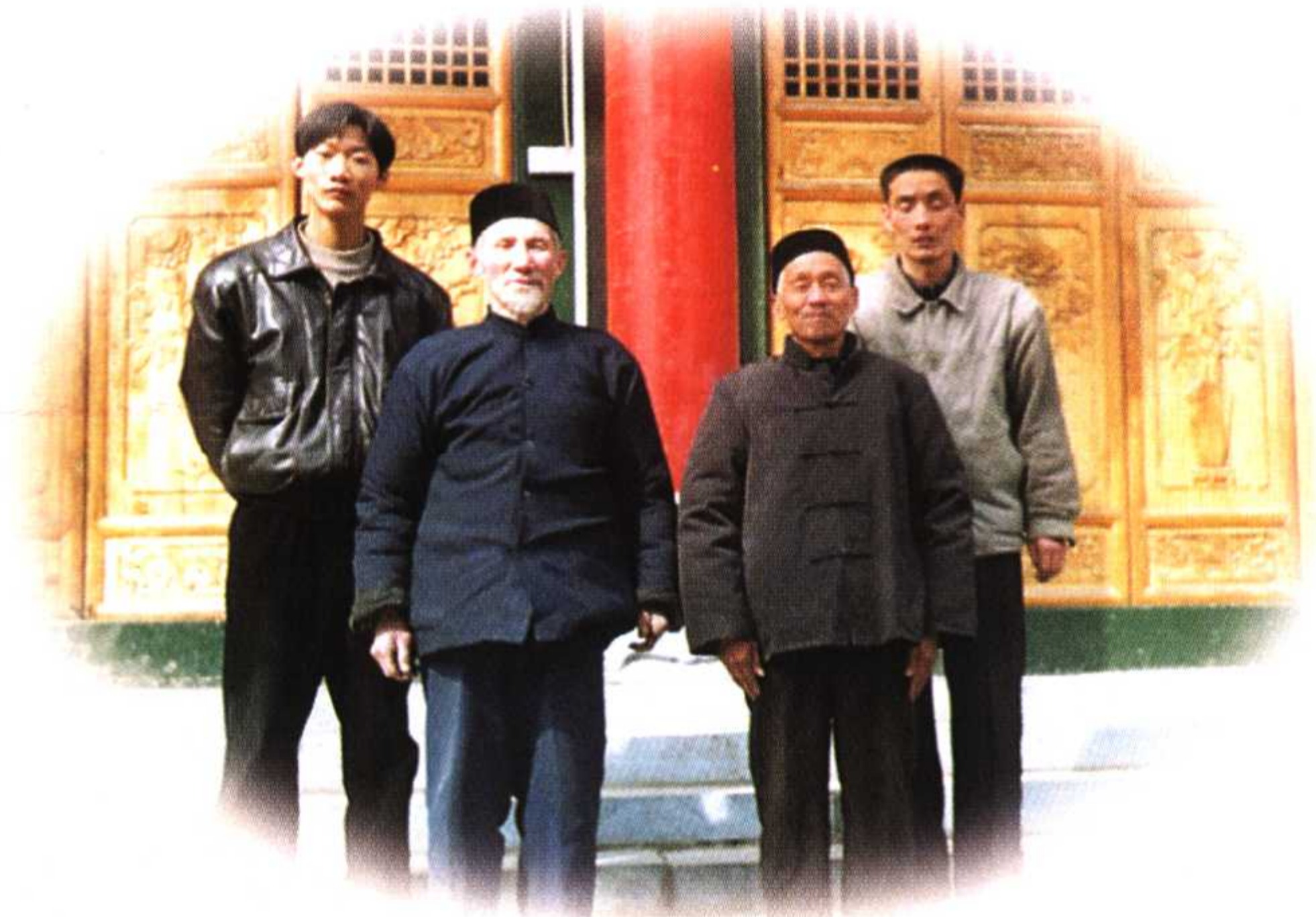
尚待当今有心人虔诚身体力行，只争朝夕

马雷石 / 著

与马明庆老师合影。



与马振三老师合影。



与杨占学老师合影。



与张秀志老  
师合影。



与马三元后代  
马栓林老师合影。



与王风阁老  
师合影。



与师兄合影。



与丁正喜老师合影。



与日本武术杂志编辑合影。

与姬光禄老师对枪。

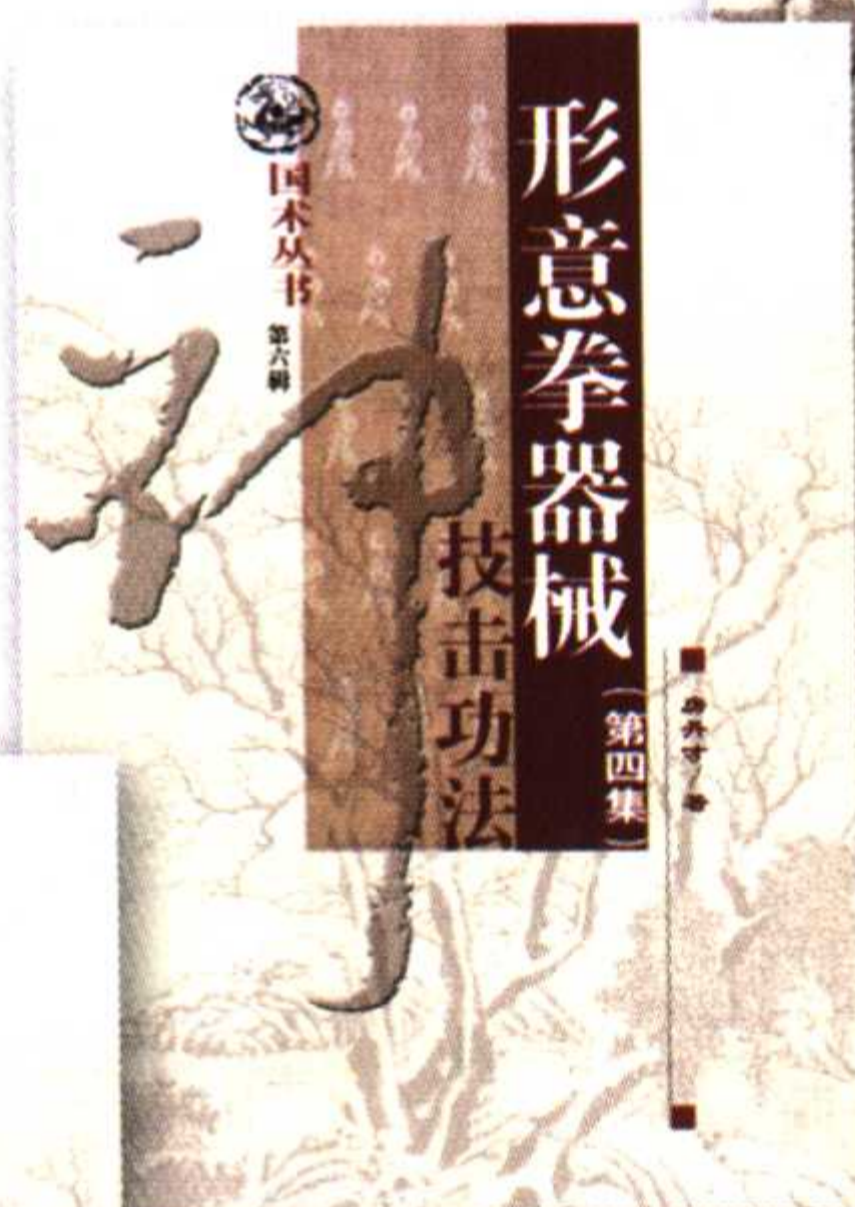
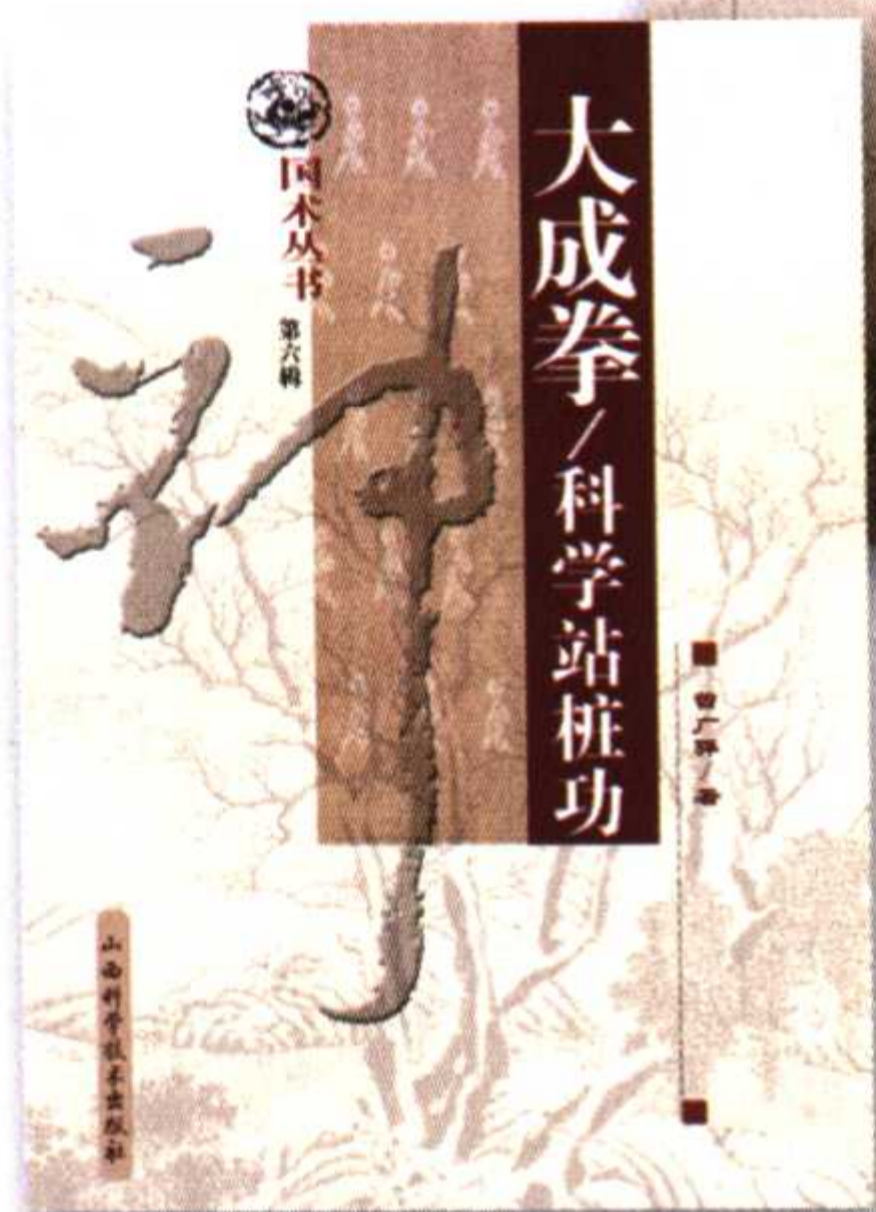
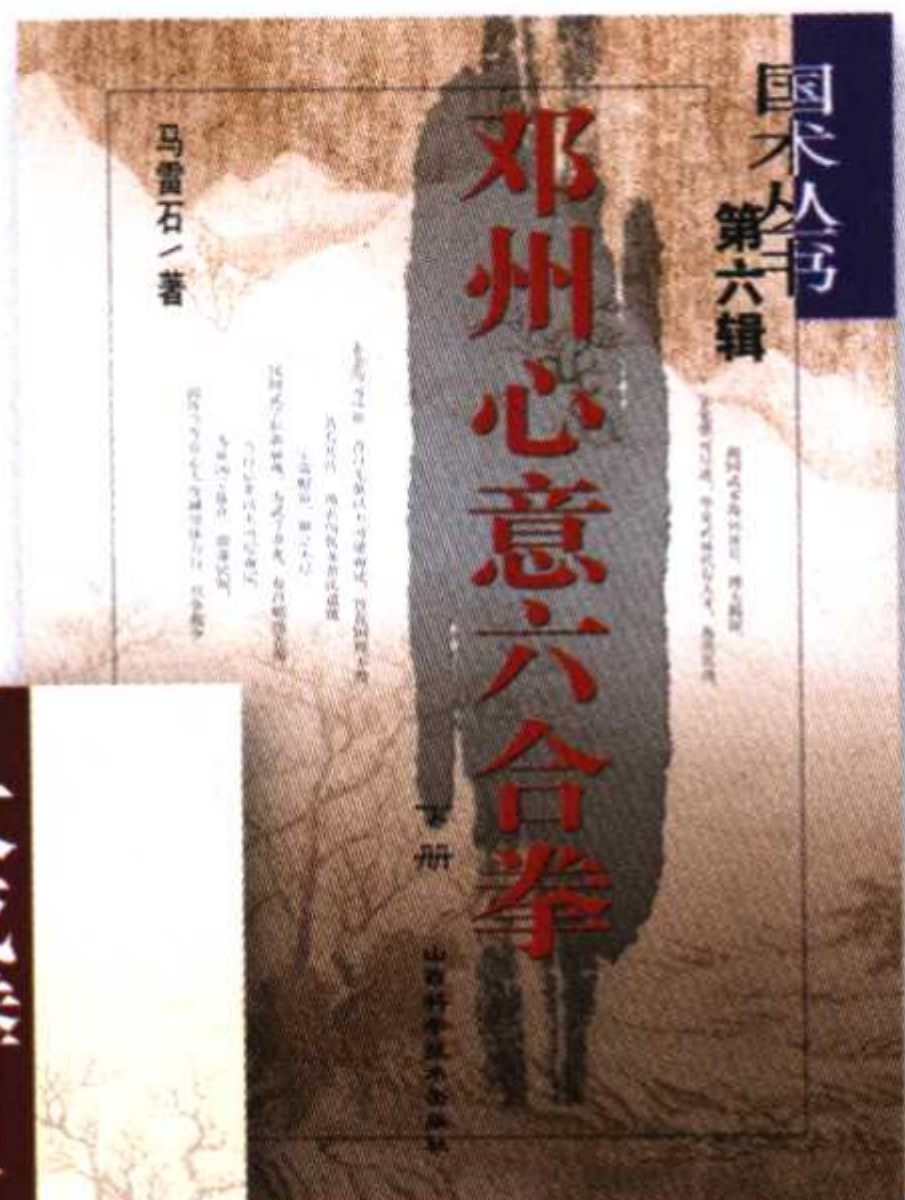


与部分弟子合影。



心意拳传人合影。  
与部分弟子和沙市





# 目 录

<b>第一章 内 功</b> .....	(1)
<b>第一节 周天功</b> .....	(1)
<b>第二节 七宝丹田功</b> .....	(4)
<b>第三节 丹田滚动</b> .....	(15)
<b>第四节 搓丹田</b> .....	(16)
<b>第五节 折丹田</b> .....	(17)
<b>第六节 火烧身</b> .....	(18)
<b>第七节 板凳四把</b> .....	(20)
<b>第八节 板凳鸾捉</b> .....	(24)
<b>第九节 摩丹田</b> .....	(25)
<b>第十节 心意六合门六大撞</b> .....	(26)



第十一节 心意六合门秘传

五禽戏……………(37)

第十二节 心意六合门秘传桩功

……………(59)

第二章 器械……………(73)

第一节 心意十三枪……………(74)

第二节 二十一枪……………(101)

第三节 心意六合剑……………(131)

第四节 心意六合双钢……………(153)

第五节 心意老君棒……………(177)

第六节 心意关公大刀……………(209)

第七节 六合刀……………(242)

第三章 拳经……………(271)



# 第 1 章

## 内 功

心意六合拳是一个内外同修，擅长爆发整体内劲的优秀内家拳种。通过内功盘练，可打通人体十二经络及奇经八脉，从而养内五脏六腑之气，形成丹田之气。日久功深，丹田内气充盈，实战时，心意一动，丹田抖动内劲出，一触即发，如摧枯拉朽，可祛病强身，益寿延年。

### 第一节 周天功

周天功是心意六合拳最重要的内功功法之一，我脉有先周天后丹田之说。

《水氏家传拳谱》云：“精养灵根气养神，养功养道见天真，丹田养就长命宝，万两黄金不与人。心似猿猴意似马，四斑合在一



处要，有人解开心意理，气死猿猴卧死马。心为本身意为功，一身之意盖为中，拳为身法之宗。”此歌为盘心意六合拳内功的秘旨，重在藏精、养气、培元。人以气为本，以血为根，以息为元，也就是以呼吸为基。周天功是以意引气入体内经络的一种秘术，为道家的内传之术。恩师陈合龙、水普慈、刘洪军在教每一把艺时都要我们明白呼吸之法。心意拳为内家拳，以呼吸为本，如不明白呼吸就失去了内家拳内涵。但非有真传难入其道，非有恒心难达其境。心意六合门也采用了道家的内功——周天功，前辈们对此术很重视且不轻传。

周天功是以意念导引内气，在任督二脉中循环。任督二脉同出一源，督脉行于身后为阳脉，为阳气之父；任脉行于身前为阴脉，为阴血之母。任督二脉是元气所生之处，如拳经云：“武艺都道无真经，任意变化势无穷；武艺虽精窍不真，费尽心机枉劳神。人比花开满树红，后来结果几个成；天生奇才不多用，惜乎奇才不多生。”任督二脉可分、可合，分为二，合为一。周天功就是二脉合成一脉，使气血得以通畅而培基固本的基础内功功法。二脉一通，周身百脉皆通。故心意六合门内，只讲丹田功而不讲大小周天。

此功简单易学，见效快，不出偏，可调节内脏功能，促进人体新陈代谢达阴阳平衡。补元气、益元阳、固元精、壮元神，行经活络，能激发人体潜能，真气随之日渐增强，使弱者强，柔者刚，病者愈，寿者长。日久功深丹田内气充实，用于实战，可达一触即发之妙。

盘练周天功有坐式、站式、卧式，一般以坐式较为常用，可根据习者自身体质和习惯而随意选择。盘时先双手相搓（手摩内五行），接着双手相叠置脐下。两目微闭，上下眼睑留一线光，自然闭气，上、下齿咬合应自然随意，不可过分咬紧，舌轻抵上下齿

间。排除杂念，意守下丹田，要清心寡欲，心内空空然、茫茫然，如无物一般，此为人静。人静时以拳经八要为准则：“心要定，神要宁，神宁心安，心安清静，清静无物，无物气行，气行必绝象，绝象后必觉明，觉明后则神通，神通后万物归。”运气时要意守下丹田，在脐下三寸处，以鼻呼吸，顺其自然，先静片刻，进入周天法。

承上式，人静后，吸气时为任脉之气下降，气从下丹田即关元穴经会阴部转过尾间即长强穴（在尾骨尖下半寸，约在尾骨尖端与肛门的中点），沿督脉上升。这时谷道上提，任脉真气才能由任脉之源撮抵督脉中。谷道上提即肛门上提，此是习练内功的必要秘法。练时内提气，外提肛，吸气时前后二阴同时上提，要提紧以不泄气为好。以真气从任脉入督脉第一关窍。过长强穴，接着提胸肋，使真气上冲夹脊穴，此为真气行走督脉之第二关窍。紧接着引气过玉枕达头顶，又称铁壁关，部位在颈后之高骨。真气运行至玉枕关时，目上视，使气顺利通过到达泥丸穴，又叫上丹田即印堂穴（在两眉中间），过玉枕关为督脉最后一关窍。督脉有三山，即三窍，也就是三关：一长强穴；二夹脊穴；三玉枕穴。周天之法督脉行气，难过这三关。过三关时第一关要稍吸气、提气；第二关要提胸提肋；第三关要目上视，这才是过此三关。俗言：“过了三关为神仙。”此为周天之法中督脉过三关之秘要。望习者特别注意，以意念引导此三关。当真气在上丹田稍运行即直下印堂通过鹊桥（鹊桥有二：一为上鹊桥在印堂穴，下鹊桥为长强穴。人出生后任督二脉就中断了，此二脉中间的衔接处，被称之为鹊桥。舌顶上腭为通上鹊桥，缩肛闭气为通下鹊桥），舌需抵上腭以接督任二脉之气，督脉之气化为津液以意送下，真气化作甘露，通过喉真气下达下丹田。以上从印堂穴开始向下为呼气。须明白：周天功的吸气是从下丹田开始，从下向上过长强、夹脊、玉枕



到百会，此三关为吸气。从印堂穴向下为呼气，一吸一呼内气由下丹田发出，沿督脉任脉循行一周。从路线上讲，吸气走得长，呼气走得短，这就是周天功不传之秘，长吸短呼是周天功最关键的方法。但不能刻意去追求，以自然呼吸为最好。练周天法要以意念作为引导，要求心无杂念，以意念引真气行走，使丹田之气逐渐充盈，真气充盈任督二脉贯通，就会使内气畅通无阻，百脉皆通，精神饱满，神态威武。

收功时要注意口中津液咽下后，逐渐由静而动，慢慢活动身体。不能过急，因过急动气，外散就有后患。练内功时要找清静的地方，不能有人干扰。有三练三不练：冷冻要练，三伏要练，精神愉快要练。三不练：刚吃饱饭不练，饿肚不练，睡不好不练。练好周天法后再练丹田功。

## 第二节 七宝丹田功

七宝丹田功是心意六合门首要内功功法，丹田功的盘练必须在周天功的基础上；心意六合拳必须在七宝丹田功的基础上，以心意诚于中，肢体行于外；以心意指导行动，行动贯穿心意，心意支配六合，六合寓有心意来盘拳练艺。

七宝丹田功是心意六合门的内功精髓。丹田内功分：一宝竖丹田，二宝楼丹田，三宝蹲丹田，四宝闸丹田，五宝射丹田，六宝逞丹田，七宝养丹田。七宝丹田内功彼此互相结合，不可绝然分开。如能日积月累的盘练，心意六合拳的丹田内劲方能发出。拳经云：“日积月累智悟不备，永无不能，能进能退，能刚能柔，充实如太仓，浩渺似四海，炫耀如三光，则尽乎其智，备乎其勇，全乎

其和,以比较艺,方有不胜矣。”天有三宝:日、月、星,生明魂之气(外气),魂气精为阳。人有三宝:精、气、神,生强横魄气(内气),魄气精为阴。丹田内功就是二气合于体内,可补元气,益元阳,壮元神,促进人体新陈代谢,使弱者强,病者愈,寿者长,养生祛病,延年益寿。日久功深,腹中气满,丹田气坚如金石,丹田充实,内劲倍增,击人时有意想不到之功效。

### 一宝竖丹田

#### 盘 法

双足分开与肩同宽,脚尖向前平行站立,身体左右重心放于两脚之间,前后重心置于脚掌与脚跟之间。双膝微屈,小腹松圆,尾闾中正,头顶项竖,神态自然,平心静气,胸空腹实,沉肩垂肘,舌抵上腭,唇齿轻合,谷道上提,呼吸顺其自然,含胸拔背,塌腰松胯,两脚心要悬。如拳经云:“无极者,无境意,生太空,无争竞,竞境然,不着影。”双手从下向上从两边托至头顶百会穴,接着翻掌心向下按,按到腰时再下按,用意不用力,用意不可执著,要似有若无,在有意无意之间,进入天人合一之境,此即“天为一大天,人为一小天”之说矣。

此式为我脉心意六合拳内功之基,入静时要以八要诀为人静之法。入静贯气下丹田,以意引气至中丹田到上丹田,手随气上行而升起,五指自然放松手背向前。升到不能再升时,手随意气由上丹田下降中丹田,下落时手为下抓、劈、砸劲,有恨天无把意。起手为攒拳,挑劲有恨地无环之意。单双手升降都可。先盘单手,再盘双手,交换盘之,但意必同前。无论单双手盘,手起时身随手直立;身体降落时,手随身落下,步成半马步势。动作、呼吸、意念三者相合,同起同落,反复盘习,次数的多少根据个人体质而定(图1-1)。



### 劲 意

入静时，以意引气，两眼微闭，以意引气向上意视至头顶百会穴，有怒发冲冠之劲意，这也叫心与意合。两手下按、搂，两膝微屈，身下蹲，有如拳经中“蹲”字诀之劲意，此为阴气下降，有恨天无把之劲意。心意六合拳的呼吸之法，是以意引气血循环人体经络。丹田内生呼吸引气之劲意。

### 功 用

此功主要练丹田内气上下升降，也就是手、身、呼吸、内劲随身体上下的盘法。日久功深，可使丹田充实，增强五脏六腑之功能，进而养性养生，祛病延年。丹田内气坚如金石，引气上行有冲冠之意，头攻时有一头碎碑之功用；向下劈时有如刀劈一般，势不可挡，用于实战会产生不可思议的妙用。拳经云：“绝劲之骤变，含劲之运用，须由丹田内劲导引发出。”故丹田内劲在心意六合拳中作用非同一般，实为心意六合拳内功之母。一旦功成，丹田充实，气可发可收，能达到浑身无处不弹簧、无处不杀手之境界。到此境界，心动意随，掌脚击人之身如摧枯拉朽。



图 1-1

### 二宝搂丹田

二宝搂丹田必须在一宝竖丹田的基础上盘练。

### 盘 法

承上式，百会穴入静方法同前，气沉下丹田，手随之回收往回搂。从上往下搂，或左右直接，或两臂外伸转圈回搂，或从前向回搂均可。也可与竖丹田结合盘练。意气与手升起时为竖，下落时为搂。身下蹲与盘竖丹田不同的地方是手要搂抱丹田前，左右直接、转圈搂、从前往回搂，身体皆下蹲为骑马势；竖丹田也可为

起身直立。气伏下丹田不动,做到守丹田出手如钻,回手似钩。

盘时可随意上下、左右变化,但必须以意引气与肢体动作同步进行,可使气顺利通过关节穴道。心意六合拳每一动都必须以意引气,心动意随,意动则气行,气行则力生(内三合),并催动肢体(外三合)。逐步提高,最终达心意一动,浑身俱动,内外一体,神形合一的境界。盘练次数不限(图1-2)。



图1-2

### 劲 意

以意引气,可打通人体十二经脉。人体十二经脉为:手之三阴从胸走手,手之三阳由手走头;足三阳从头走足,足三阴由足走腹;人体四肢内侧属阴为脏经,外侧属阳为腑经。医经言:“手之三阴胸内手,手之三阳手外头,足之三阳头外足,足之三阴足内腹。”手向上起时,所有阳经均下行,所有阴经均上行,故阴升阳降,此为人体气血运行与天地相合之理。

屈腿下蹲时劲意为:引气冲开趾端部位穴道,使下肢屈伸时灵活而有弹性。上肢手拧翻变化时劲意为:引气迫使小臂血气冲开指端穴道,从而使臂松、沉、实,腕、掌、指灵活不滞。松肩不仅能使气通上节,还可使劲气下沉下盘稳固,称之为按肩盘步。含胸可使气沉丹田,丹田气满,拔背力聚腰背。丹田聚气,对内脏、筋骨、肌肉,可起到按摩调节的功效,从而使经脉在四肢末端相接畅通无阻;同时,由四肢根节的变化,引起躯干头面部的气血变化,十二经表里互通,则浑身百脉皆通。含胸、拔背、头顶、项直为头打之劲意。

蹲身有虎蹲山之劲意。意注丹田,迫使任、督、带三脉通,可起到内壮脏腑之功用。丹田内气激荡发出雷声,就是心意六合拳



内外同修之秘。长期盘练丹田内功，可达养神还虚之妙，意帅神，神帅气，周身无微不至。用于盘艺显于肢体，则为灵劲。内劲之用，气足力大，故养气有成者，气劲神意生。拳经云：“智无不备，勇无不胜，得和平之理。内实精神，外示安逸，见之如妇，夺之如虎矣。”

### 功用

长盘此式可引气入丹田，强五脏六腑，气贯四梢，真气充盈，百脉俱通，内劲倍增。日久功深，可达心意一动丹田抖动，气自丹田发于肢体作用于人。速度之快，如拳云：“内劲者，寓于无形之中，接于有形之表而难言传也，然其理亦可参也。心者气之帅也，志者气之充也，心动而气即随之，气动而力即随之。唯粘劲出没可使日月无光而不见其形，天地交合而不费其力。总之，运于三性之中，发于一战之顷，如虎抖爪不见其爪而物不能逃，如龙之用力不见力而山不能阻也。”

### 三宝蹲丹田

三宝蹲丹田必须在一宝竖丹田、二宝楼丹田的基础上盘习。不可轻盘，恐伤内脏，欲速反误。

### 盘法

双脚分开与肩同宽，脚尖向前平行站立，身体重心放于左右两脚之间，前后重心则置于脚掌与脚跟之间，双膝微屈下蹲，小腹松圆，十趾抓地，尾闾中正，头顶颈竖。入静方法同一宝竖丹田。

承上式，意守下丹田不动，身向下蹲，双脚分开成马步，双膝平衡，以意引气从下丹田顺两腿到膝阳陵泉穴达脚涌泉穴。双手随之在正前方或两侧向下按，身体随按下蹲。上体要正直，腰、颈、肘、腕、手要放松，下肢站立自然，脚趾用力抓地如树生根，全



身自然,沉肩垂肘,百会穴与尾闾成一条直线。两手十指揸开,大拇指与食指内弯含劲,虎口撑圆,两掌心向下。全身肌肉放松,臀部下坐,膝向内屈,膝不过脚尖。当气降到不能再降,手按到不能再按时,意与身即起,意气向上升到中丹田。双手变掌心向上,随抓地气而起,身体还原。

这样一上一下以意带动身体反复盘习,单手单脚、双手双脚均可。单手单脚盘练,以意引气经下丹田顺腿下达涌泉穴时,随身下蹲手下按,成鸡形步。身下蹲手下按,一脚实,一脚虚,实手按,另一手虚放胸前,脚虚点地内扣。气降到不能再降,手按到不能再按时,以意引气即升起。左右互换盘习,左手按,气行左脚,右脚为实,左脚为虚。左右相同,望习者注意。

双手双脚盘练,以意引气经下丹田顺两腿下达涌泉穴,双手随之由正前方或身侧面下按,身皆下蹲。气降到不能再降,手按到不能再按时,以意引气与身手同时升起,意气上升到中丹田时,双手以抓力提起,身体随之上升。一上一下,全以意引气带动肢体动作同时进行,不可有先后。盘练次数不限,据个人体质而定(图1-3)。

### 劲 意

双手从下向上须托攢挑而起,引气从脚涌泉穴上行;向下蹲时,引气从上向下,这样可意守下丹田。引意由下丹田发出,经胯环跳穴,传膝阳陵泉穴,从阳陵泉穴传到脚底涌泉穴窍道,这样下部关节松开,气盈力足,则下部有力,步快而灵,不滞,既整又实。手向上的劲意为意守上丹田,经眉冲穴到肩井穴,达曲池到劳宫穴,这样意到、气到、力到,



图 1-3