

心意六合拳

闫无为◎编著

十大真形单操与技击

北京体育大学出版社



心意六合拳

十大真形单操与技击

闫无为 编著

北京体育大学出版社

策划编辑：叶 莱
责任编辑：叶 莱
审稿编辑：鲁 牧
责任校对：行 乾
责任印制：陈 莎
制 作：蓓 虹 王 艺
版式设计：小 草 叶 莱

图书在版编目(CIP)数据

心意六合拳十大真形单操与技击 / 闫无为编著. —北京: 北京体育大学出版社, 2006.1

ISBN 7-81100-442-9

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 (2005) 第 128610 号

心意六合拳十大真形单操与技击

闫无为 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京市昌平阳坊精工印刷厂

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

印张: 11.5

定价: 22.00 元

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 5000 册

ISBN 7-81100-442-9

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

古传心意六合拳是我国极具影响的上乘名拳，其拳风古朴苍劲至精至纯。以其劲力雄浑，动静相宜；形神统一为其特点。招法简单，出手毒辣、内劲宏大。武林中有“太极十年不出门，心意一年打死人”；也有“八卦好、太极滑、最狠最毒心意把”之说。

古传心意六合拳，历代名家豪杰辈出门下高手如云，称雄于世享誉武林数百年，至今仍兴盛不衰。但因其传承较为保守，有很多功夫极高的民间拳师不愿与人谈拳，更别说授技与人；或勉强传技也是半遮半掩，所以也就给我们今天的发掘与推广造成了一定的难度。为了让更多的心意拳爱好者深入了解这套拳法，本人不揣浅陋根据师传及自己多年的练功心得一并付诸与文，不到之处诚望心意（形意）前辈及武林名手指正。但愿本书的出版能给大家提供有益的帮助。

本书的顺利完成得到了陈氏太极传人董云翔，北京电影制片厂摄影师石虎，杨健君及服装设计师刘凤英等友人的大力支持，一并表示感谢。

目录

第一章 心意六合拳练习要义	(1)
第二章 心意六合拳基础篇	(3)
第一节 十种基本手法	(4)
第二节 八种基本手法	(6)
第三节 两种常用步型	(9)
第三章 心意六合拳六艺训练	(11)
第一节 鸡 腿	(12)
第二节 龙 身	(13)
第三节 熊 膀	(15)
第四节 鹰 捉	(16)
第五节 虎抱头	(17)
第六节 雷 声	(18)
第四章 心意六合拳十大真形单操与技击	(19)
第一节 龙形单操与技击	(20)
一、龙形裹横	(20)
二、小龙形	(23)
三、龙形大劈	(26)
四、黄龙探爪	(28)
第二节 虎形单操与技击	(31)
一、单虎抱头	(31)
二、双虎抱头	(35)
三、虎扑双把	(38)
四、虎窜把	(41)
五、虎摆尾	(43)
第三节 鸡形单操与技击	(45)
一、鸡形大劈	(45)
二、鸡步摇闪把	(48)
三、金鸡抖翎	(52)
四、鸡步盘肘	(55)
第四节 马形单操与技巧	(59)
一、野马窜道	(59)
二、夜马奔槽	(61)
三、马上槽、马坐缰	(63)
四、马形穿拳	(64)
五、马蹬腿	(67)
第五节 猴形单操与技击	(69)
一、猴形扑怀	(69)
二、猴蹬腿	(72)
三、猴形小裹	(74)
第六节 蛇形单操作与技巧	(76)

目录

一、蛇拔草	(76)
二、蛇吐信	(78)
三、蛇摆尾	(80)
四、蛇捆身	(82)
五、蛇出洞	(84)
第七节 燕形单操与技击	(86)
一、燕子抄水	(86)
二、燕子穿帘	(90)
第八节 鹞形单操与技击	(92)
一、鹞子入林斜形把	(92)
二、鹞子钻天	(96)
第九节 鹰形单操与技击	(99)
一、鹰捉虎扑把	(99)
二、一头碎碑把	(101)
三、鹰形开合	(102)
四、鹰起鹰落鹰捉把	(106)
第十节 熊形单操与技巧	(109)
一、熊形单把	(109)
二、熊形大劈	(111)
三、熊探掌	(113)
第五章 心意六合拳十大丹田功	(115)
第六章 心意六合拳真形桩功述真	(125)
第七章 心意六合拳七星十四打实战搏击	(127)
第一节 头 打	(128)
第二节 肩 打	(131)
第三节 膀 打	(135)
第四节 手 打	(137)
第五节 肘 打	(142)
第六节 膝 打	(146)
第七节 足 打	(149)
一、鸡步打	(150)
二、闪步打	(151)
三、绕步打	(153)
四、压步打	(154)
五、摇闪打	(154)
六、迎门铁臂	(156)
七、燕子飞腿	(157)
八、刮卷连环	(158)
第八章 心意六合拳双人对排训练	(159)
第九章 心意四把捶	(169)

第一章

心意六合拳练习要义

心意拳作为一门古老形式的传统拳学，经过一代代拳家先辈的总结、提炼，逐渐形成了一套古老而又独特的武学理论和练功体系，成为我国优秀的拳种之一，充分显示出强大的生命力。心意拳扎根于深厚的中国传统文化，以养生健身为基础，讲究“身心合一，内外兼修”的传统修炼思想。在练拳过程中既注重体魄的锻炼，又注重精神的调适，其古朴、简洁，技击的特点突出。充分发挥踢打摔拿的整体技击特色和灵巧快速的战斗风格，体现出实战意识浓、内劲功力强、招数变化丰富的打法特点。心意拳保留了古传原始风貌，讲究拳功一体，练用合一，尤重内劲神化之功，至今仍以单式操练为主，有以“把”称之的习惯。

在心意拳的练习当中要掌握一个自我感觉良好的度，由于每个人的身体素质不尽相同，运动量的大小也要因人而异，量太小不起作用，量太大又有损健康。因此，我们要正确认识量与质的关系。传统练功方法强调下功夫苦练，但不主张超负荷练功。万不可一味贪功而损伤身体。心意拳要求身体劳累的时候不练功，疲劳时，也不勉强继续练功，练传统功夫的人，大多为民间业余，全凭兴趣爱好，自觉地下功夫，但也有一些痴迷的练拳者常，不顾自己身体条件及能力拼命苦练，超常练功，以致造成明显的损伤和潜在的内伤。我们练拳要想收到好的效果，应该坚守循序渐进的原则和坚持不懈的刻苦精神。要达到较高的境界光靠练还不行，要实练与体悟相结合，在练中悟、悟中练，反复玩味，悟出拳理拳法的精妙之处，有了新的发现你才会有更深的体会，并产生更大的兴趣。这样去练去悟，反反复复，从有意到无意，从有形到无形，从有为到无为。拳艺的道理有时是可以说出并说清楚的，而有时又不一不一定能完全说得清楚。既然别人能通过努力达到较高的境界，我们为什么就不能潜心去悟那些只能意会而又不可言传的精妙之处呢？只要我们坚持不懈，勤学苦练不断的请教于别人，不断地充实自己，我们一定也能获得拳艺上的进步和身心的健康。

练习心意拳，在技术上要做到三顶、三扣、三圆、三垂、三屈、三挺、三抱、三敏。三顶：即头上顶有冲天之雄；掌外顶有推山之功；舌上顶有吼狮吞象之势。三扣：即两肩要扣，气力到肘；两掌要扣，气力到手足；牙齿要扣则筋骨紧缩。三圆：脊背圆则力催身；前胸圆则肱力全；虎口圆则勇猛外掙。三垂：气垂则气降丹田；肩垂则力聚肘前；肘垂则两肱自圆。三屈：两臂宜屈；两腿宜屈，两腕宜屈。三挺：项挺则头正；腰部挺则力达四梢；膝挺则气力浑厚。三抱：丹田抱气气不外散；心气要抱临敌不乱；两肘抱肋出入不乱。三敏：心敏要如怒猫捕鼠；眼敏如饿鹰观兔；手敏如猛虎扑羊。在心意拳的习练中应以上原则为要求，细心体悟，不然则难以达到心意拳的训练效果。以上原则的功效是心意拳习练者在达到一定水平之后，或经过一段时间的锻炼，而逐渐能够认识到的。在心意拳的练习中最初是以练习体形展放与力达梢节的功效为先，使身体强壮结实，浑身上下没有牵扯，筋骨得到舒展，接着即为化僵劲生刚劲，动作紧凑发力迅猛，初显其搏击能力。再练使劲暗暗隐藏，在坐卧行走中均能体会劲力。从最初的僵化刚，到最后的刚化柔。中华武术向有其多元功能，由于每个人的追求喜好不同对功夫的理解也不同，有的偏爱技击，有的喜欢套路，有的则参加表演比赛，还有的喜欢自由自在，随便练练等等，总之有其多种价值取向，大可不必强求一律。但在练习中还应注意。心意拳原属实战型拳法，对身体有一定的要求，以年满18周岁以上者练习为佳，因18周岁以下身体尚未发育成熟，不宜做心意拳的发力练习；40岁以上在练出刚劲以后，也不应做频繁的发力练习或发力表演。因为刚猛的发力对骨骼及内脏有一定程度的损伤，不仅得不到心意拳的健身、养生效果，并且会在不自觉中埋下疾患。希望广大的心意拳爱好者注意到这一点，掌握好一个度的问题。总之传统实战型拳学是以技击为核心，其他功能则是其附带功能。

第二章

心意六合拳基础篇

第一节

十种基本手型

1. 捶（拳）

【要领】四指握紧，大拇指压在食指中指上（图2-1）。拳谱说：“握拳如卷饼”，意思是要握紧拳头。

2. 鸡嘴拳

【要领】突出食指第二关节，大拇指压在中指第一关节挤住食指（图2-2）。

【作用】主要击打敌人头面部及肋部。

3. 龙爪

【要领】四指并拢稍弯曲，拇指与食指成椭圆形（图2-3）。

【作用】可捋带敌人手臂，也可用掌根击打敌人。



4. 虎爪

【要领】五指分开并弯曲一二关节，手心成圆形（图2-4）。

【作用】可捋带敌人手臂，撕抓面部，也可用掌根发力击打敌人。

5. 鹰爪

【要领】五指分开、中指无名指、小指弯曲，第二关节食指稍弯曲，中指与拇指成椭圆形，虎口要圆（图2-5）。

【作用】可抓可打，随意运用。

6. 猴爪

【要领】五指并拢，腕关节弯曲（图2-6）。

【作用】可用爪尖点击敌人面部，也可反背甩击敌人。

7. 单把

【要领】五指分开，掌根发力（图2-7）。后手掌外侧压于单把虎口处助其发力也能起到连续攻击的作用。



图 2-4

图 2-5

图 2-6

8. 双 把

【要 领】双手五指分开，两大拇指相扣交叉（图 2-8）。

9. 蛇 头

【要 领】食指伸直，拇指并在虎口处，其余三指弯曲第二关节并拢成半握拳状（图 2-9）。

【作 用】主要攻击敌人腋下及面部。



图 2-7

图 2-8

图 2-9

10. 蛇形手

【要 领】食指与中指伸直后分开呈八字形，其余三指关节弯曲，大拇指压在无名指上（图 2-10）。

【作 用】主要攻击敌人腋下，也可攻取敌人双目。

以上手型均可根据实际情况灵活运用。

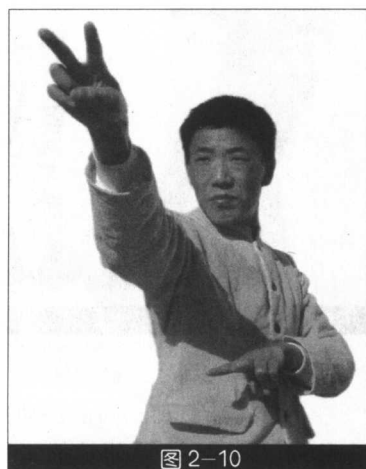


图 2-10

第二节

八种基本步法

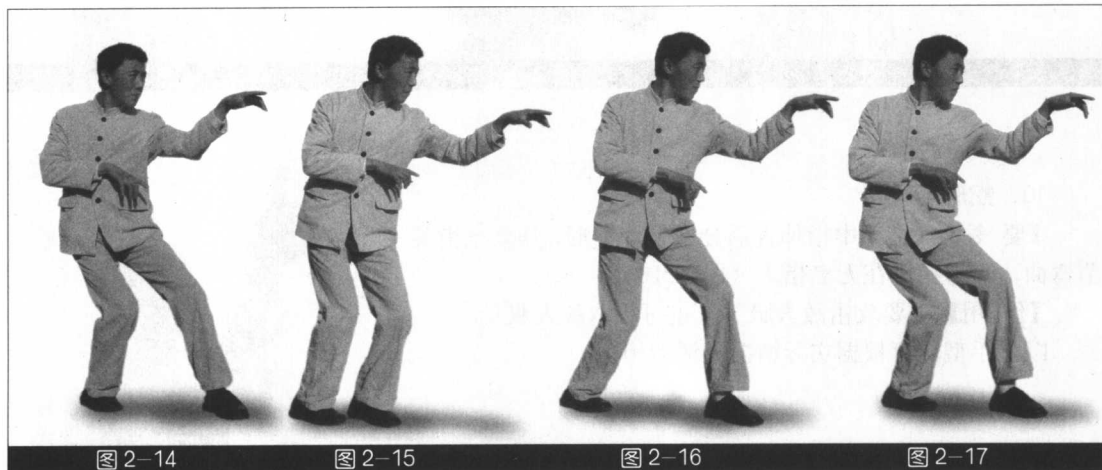
1. 寸步

【要领】前脚贴地向前进一步，后脚随追上一步（图2-11~13）。主要用于近距离的移动，一步即到就为寸步。



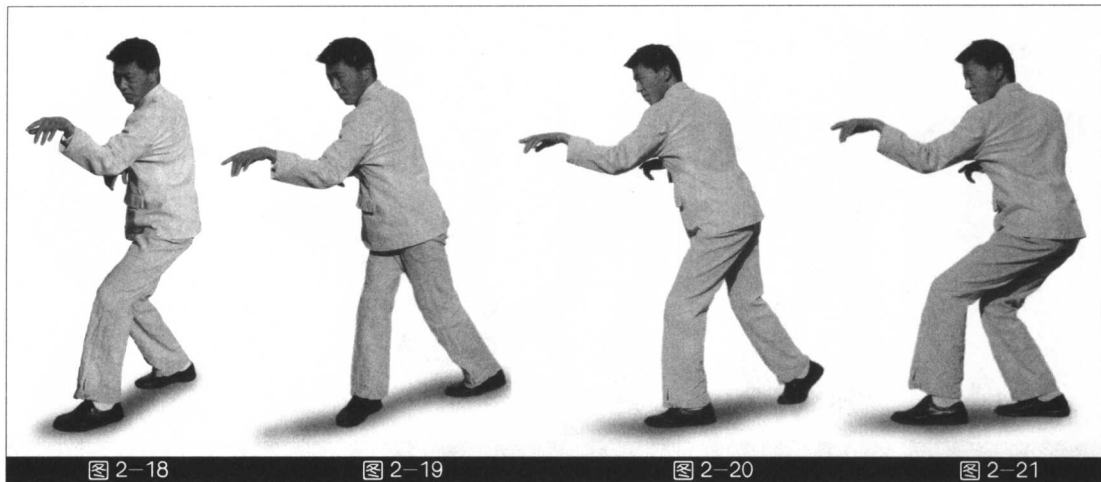
2. 跬步

【要领】即用后脚向前跬半步，催动前脚向前移动的步法（图2-14~17）。主要用于中距离的移动。



3. 过步

【要领】前脚向前移动半步，同时后脚过前脚进一大步，可用于中远距离的移动，或追击敌人，或闪避敌人进攻的同时上步反击（图2-18~21）。



4. 快步

【要领】起前脚而带动后脚，使体向前平飞而出。前进时要贴地而行，不可跳跃（图2-22~24）。主要攻击一步内之敌，这种步往往发起迅猛，有突然而至的感觉。



5. 践步

【要领】左脚向前踩出，是以头领身，身带步而出，借头之领劲与移动中的冲撞劲右脚随之与身体向前平飞出去；紧接着再上左脚，右脚随追半步呈立身中正之势（图2-25~29）。此步用于远距离的移动，借身体在移动中的冲击力来打击敌人，平时练至纯熟，用时方可得心应手。

6. 后退步又分半退

【要领】全退（图2-30~31）半退（图2-32~34）即前脚回提半步虚提于前，后脚不动。主要为避开敌之锋芒后，反而又疾进一步，这是心意拳所谓的“半步捶”。全退即先退后脚，前脚也随之后退。主要是闪避敌人凶猛快速的攻击。



7. 独立步

【要 领】单腿支撑，一腿提起，支撑腿一定要掩胯护裆（图 35）。练时可练低架以增强腿部力量，用时则可灵活把握。主要用于蹬踢敌人的中下盘。



8. 三角步

【要领】以左脚在前为例，左脚向左侧方上步，右脚跟进一步，又迅速向右侧斜前方上步，随即左脚跟进一步成立身中正之势（图2-36~41）。



第三节

两种常用步型

1. 鸡步

鸡步又称“剪子股”是心意拳中的实战步型。

【要领】左脚在前、脚尖内扣15° 右脚在后脚尖朝前，前后脚在一条直线上。膝胯内裹，重心在后，如剪刀状（图42）。此步分高、中、低三种。

2. 弓箭步（犁柱步）

【要领】左腿屈膝90°，脚尖内扣15° 上身前倾后腿蹬直，与脑后、背部成一直线，整体似一三角形（图43）。



说明：此步型为运动中的犁柱步，非静中的犁柱步，发力也是动中发力非静中发力。运动完成后仍要回复成立中正之势，也就是回复成鸡步。若运动后仍是箭步，不但步型过大不利于变化，更易被敌人所利用，受到打击。

第三章

心意六合拳六艺训练