

王安宝 魏峰 编著

「心意六合拳发力与技击」

北京体育大学出版社





* T089570 *

心意六合拳 发力与技击

王安宝 魏 峰 编著



北京体育大学出版社

策划编辑：叶 莱

责任编辑：叶 莱 筱 琳

审稿编辑：鲁 牧 肖 之

责任校对：行 乾

版式设计：德 有

制作排版：德 有 江 佩

责任印制：陈 莎

图书在版编目 (CIP)数据

心意六合拳发力与技击/王安宝、魏峰编著. ——北京:
北京体育大学出版社, 2003.5

ISBN 7-81051-914-X

I. 心… II. ①王… ②魏… III. 心意拳——基本知识
IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2003)第011090号

心意六合拳发力与技击

王安宝 魏 峰 编著

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京·中关村北大街 邮编: 100084)

北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 850×1168毫米1/32

印张: 4.75

定价: 10.00元

2003年5月第1版

2003年5月第1次印刷

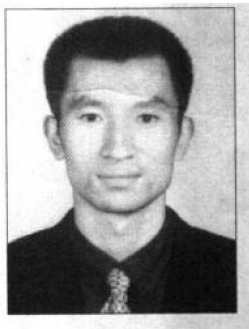
印数: 4000册

ISBN 7-81051-914-X/G·764

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



王安宝 1967年出生，山东淄博人，家传心意拳学和形意拳学等内家实战武功，擅长少林技击法及格斗硬功。后又跟随台湾心意拳前辈进修深造。国际内家拳联盟总会(U.W.I.A)特聘教授，多次应邀到海外讲授传统内家拳技击功夫。对心意拳有极深的研究和极高的造诣，尤以“心意铁拳功”响誉海内外，为我国优秀的青年技击家和技击术的革新者。



魏峰 1970年出生，山东淄博人，我国著名技击家和使截拳道在国内发展的推动者。致力于传统技击武学精华的开发、挖掘及海外先进武道的吸收、引进。早年曾潜心研习诸派内家拳法，后又亲赴美国学习截拳道，并去泰国研修泰拳。为我国武术与海外功夫在技击中的结合与应用做出了贡献。

前言

提到内家拳，人们马上便会联想到太极、形意与八卦，而较少知道有心意拳的存在。事实上，心意拳的历史比形意拳更悠久，因为它是形意拳的前身或说是其母拳。所以说心意拳同样是我国民族遗产中的瑰宝之一，所不同的是，心意拳更为实用也更为简捷，如果说今天的太极、形意与八卦的主要功能是用来健身的话，那么心意拳这种仅在家族内部秘密流传的格斗型拳术则主要用来技击与搏斗，也可以说格斗是心意拳的立拳之本。

心意拳流传至今已有一百多年的历史，在它的传承过程中留下了不少具有传奇色彩的典故，这些典故大多是讲述本门前辈如何在一招之内制服或击败对手的功迹。正是这些典故的广泛流传才给心意拳蒙上了一层更为神秘的色彩，诸多武术界人士也以能得到心意拳绝学为荣，心意拳的高度技击性就成了其代名词。心意拳虽以技击著称，但在健身效果上却是一点也不逊色，它象形取意、内外兼修，借用动物（龙、虎、鹰、鹤、熊、鸡、马、燕、猴、蛇）的某些优良习性来达到健身与强身的目的，心意拳作为内家拳术特别重视对“刚柔”与“阴阳”的互换运用，而不似其它内家拳术那样过分重视柔与阴的运用，因为只有刚柔相济与阴阳相伴，才能真正做到动静相



兼，松弛有度，使人的身体真正得到有益的锻炼，所以常练心意拳对提高人体的健康水平、改善体质、防病治病等方面都具有明显的效果。正因为如此，本门的诸多老前辈中活到80多岁甚至90多岁的人很多，由此看来技击与养生之间并不矛盾，甚至是相辅相成的，因为只有首先做到内壮才能进一步达到外强的目的，而外强亦可有助于身体之内壮。由于心意拳简单而实用，并且操练时不需要太大的场地与特殊的训练器材，所以极容易推广学习。基于上述原因，心意拳仅仅在十几年间便已传遍大江南北，成为当今武坛中一朵耀眼的奇葩，它在今天的影响力绝不逊色于传统武术中任何一种拳术。

心意拳在流传上由于大多是秘密传授或口传心授，所以书面上的成文记载较少，这就给今天的研究与发掘及推广造成了一定的难度，这也是我们要花时间进行古拳整理的根本原因所在。欣逢盛世，绝艺广传，但愿本书的出版能对广大心意拳爱好者的修习与提高提供有益的帮助，也能为其它门派的练习者丰富与完善其本门的拳艺提供有益的帮助，更为全民健身运动的广泛发展做出应有的贡献。



目 录

- 第一章 心意拳创拳说·····(1)
 - 一、达摩创拳说·····(1)
 - 二、岳飞创拳说·····(2)
 - 三、姬龙峰创拳说·····(3)
- 第二章 心意拳名称释义·····(6)
- 第三章 心意拳的特点·····(9)
 - 一、不能实战不叫心意拳·····(9)
 - 二、充分发挥人体潜能才叫心意拳·····(10)
 - 三、精简、直接当属心意拳·····(11)
 - 四、内外兼修才符合心意拳的要求·····(11)
 - 五、“六合必备”方为心意拳·····(12)
- 第四章 心意拳技击秘诀阐释·····(14)
 - 一、打法定要先上身,脚手齐到方为真一(14)
 - 二、脚踏中门抢地位,就是神手也难防一(15)
 - 三、肘打去意占胸膛,起势好似虎扑羊一(15)
 - 四、拳如炮响龙折身,遇敌好似火烧身一(16)
 - 五、三尖相对力展放,四梢齐方可摧敌一(17)
 - 六、步到人翻敌难挡,过步夺人狠招藏一(18)
 - 七、足打踩意不落空,催发全凭后腿蹬一(19)
 - 八、“三扣”可无坚不摧,“三垂”则劲整力圆一(20)
- 第五章 心意拳“六合”精释·····(21)
 - 一、心与意合·····(21)
 - 二、意与气合·····(22)
 - 三、气与力合·····(22)
 - 四、手与足合·····(23)
 - 五、肘与膝合·····(24)
 - 六、肩与胯合·····(24)
- 第六章 心意拳对全身各部位的要求·····(26)
 - 一、头·····(26)
 - 二、眼·····(27)



三、口、牙、舌	(27)
四、肩	(28)
五、肘	(28)
六、手	(28)
七、胸	(29)
八、脊、背	(29)
九、腹	(30)
十、腰	(30)
十一、臀	(31)
十二、膝足	(31)
第七章 心意拳劲法研究	(32)
一、踩劲	(32)
二、扑劲	(33)
三、裹劲	(33)
四、束劲	(34)
五、决劲	(35)
第八章 心意拳“六艺”精释	(36)
一、鸡腿	(36)
二、龙腰	(37)
三、熊膀	(38)
四、鹰爪	(39)
五、虎抱头	(40)
六、雷声	(41)
第九章 心意拳雷声之专门训练	(43)
一、“雷声”的具体功用	(43)
二、“雷声”的训练	(44)
三、雷声训练的注意事项	(45)
第十章 心意拳练习十六要论	(46)
一、寸	(46)
二、践	(47)



三、躅	(47)
四、就	(48)
五、夹	(48)
六、合	(49)
七、齐	(49)
八、正	(50)
九、胫	(50)
十、惊	(51)
十一、起落	(51)
十二、进退	(52)
十三、阴阳	(52)
十四、五行	(53)
十五、动静	(53)
十六、虚实	(54)
第十一章 心意拳步法训练	(55)
一、寸步	(55)
二、垫步	(56)
三、跟步	(57)
四、践步	(59)
五、后退步	(60)
六、三角步	(61)
第十二章 心意拳腿法训练	(62)
一、寸腿	(63)
二、蹬腿	(64)
三、侧踹腿	(66)
四、勾腿	(67)
五、顶膝法	(69)
第十三章 心意拳“操桩”训练	(70)
一、头打	(71)
二、肩打	(72)



三、肘打	(74)
四、手打	(75)
五、胯打	(77)
六、臀打	(78)
七、足打	(79)
第十四章 心意拳“活步击靶”训练	(81)
一、“横捶”击打	(82)
二、“开碑掌”击打	(83)
三、“双把”击打	(84)
第十五章 心意拳“七星打法”述真	(86)
一、头打	(86)
二、肩打	(88)
三、肘打	(90)
四、手打	(91)
五、胯打	(92)
六、膝打	(94)
七、足打	(95)
第十六章 心意拳绝艺“四把捶”训练	(98)
一、轻步站	(99)
二、熊出洞	(100)
三、虎扑	(101)
四、猴缩蹲	(102)
五、过步践(箭)穿	(103)
六、虎蹲山	(104)
七、横捶	(104)
八、鹞子入林	(106)
九、丹凤朝阳	(107)
十、沉劈	(108)
十一、挑领	(109)
十二、鹰捉	(111)



十三、虎扑	(112)
十四、猴缩蹲	(113)
十五、过步践(箭)穿	(113)
十六、虎蹲山	(113)
十七、横捶	(113)
十八、猛虎转身	(113)
十九、拉弓射箭	(114)
二十、虎观山	(116)
二十一、迎门铁臂	(117)
二十二、斩捶	(118)
二十三、蛇抖身	(119)
二十四、怀抱顽石	(121)
二十五、搬双把	(122)
二十六、退步鹰捉	(123)
二十七、虎扑	(124)
二十八、背劲	(125)
二十九、搨把	(126)
三十、猴纵身	(126)
三十一、虎扑	(128)
三十二、轻步站	(129)
第十七章 心意拳经典技击战例演示	(130)



