

心意门巨擘武学精技

李政弹腿

闫无为 著

人民体育出版社

心意门巨擘武学精技

——李政弹腿

闫无为 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心意门巨擘武学精技：李政弹腿 / 闫无为著.

-北京：人民体育出版社，2011.1

ISBN 978-7-5009-3806-4

I.①心… II.①闫… III.①心意拳-基本知识
IV.G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 078227 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 4.75 印张 100 千字
2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
印数：1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3806-4

定价：12.00 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

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）

目 录

第一章 武术究竟是什么	(1)
第二章 道武术之“道”	(4)
第一节 武术制敌之道	(5)
第二节 武术仁义之道	(6)
第三节 武术养生之道	(9)
第四节 武术禅定之道	(10)
第五节 影视武术之道	(12)
第三章 古典拳论	(17)
第四章 腿法初级训练	(32)
第一节 基本功训练	(35)
第二节 头路十字腿初级训练	(48)
第三节 二路团团转初级训练	(50)
第四节 三路一条鞭初级训练	(54)
第五节 四路鬼拉钻初级训练	(57)
第六节 五路劈打初级训练	(58)
第七节 六路过步劈打初级训练	(61)

第八节 七路大鹏展翅初级训练	(64)
第九节 八路分水掬耳初级训练	(65)
第十节 九路勾挂初级训练	(68)
第十一节 十路二起脚初级训练	(71)
第五章 腿法中级训练	(74)
第一节 头路十字腿中级训练	(74)
第二节 二路团团转中级训练	(74)
第三节 三路一条鞭中级训练	(76)
第四节 四路鬼拉钻中级训练	(79)
第五节 五路劈打中级训练	(81)
第六节 六路过步劈打中级训练	(83)
第七节 七路大鹏展翅中级训练	(92)
第八节 八路分水掬耳中级训练	(100)
第九节 九路勾挂中级训练	(113)
第十节 十路二起脚中级训练	(116)
第十一节 十路综合练习	(119)
第六章 腿法实战应用篇	(128)

第一章 武术究竟是什么

武术究竟是什么？无论怎样描述，它大约只有两种基本属性：“技术属性”与“文化属性”。武术最早只是一项专业“技术”，几千年来一直以“技术”特点存在。后来人们赋予了武术“文化”的属性，使得武术不仅仅只是一项专业技术，而具备了修身养性、陶冶情操的功能。其实，武术本身并不具备修养道德的功能，但当它极大地受到了儒家思想的影响之后，将儒家思想的传统道德观念直接构建成了武术的传统道德观念，使得传统武术家在修炼技艺的同时也具备了做人的优秀品质。这也是得到社会认可，并被广泛传播的一个最主要的因素。武术的“文化属性”就此产生。如八卦拳(掌)、太极拳，单从名字上就带有显明的传统文化特色，如果试着将其换成另一个名称或还原成原始的名称，它现在的命运将会被改写。诸多国外武技如泰国拳、跆拳道、空手道等等，无不在服装、礼仪上凸显各自不同的民族文化特色。虽然有时也会遭到一些注重实用的武术家的批评，指责其故意突出门派特色，过于形式化，但失去民族文化特色、没有了这些形式之后，真不知道那时的他们还会有现在的风采！

武术作为一项“技术”，不管是先民持械狩猎还是部族之间的群殴，甚至后来国家之间军事上的杀伐，都是在表现一种力量与技巧。形式是手舞足蹈，或赤手空拳或手持器械，目的

无非是取人性命，造成的后果不是你死就是我伤，听者毛骨悚然，视者胆裂心惊，血腥而惨烈。这就是人们所说的实战武术，也是其原始目的。不管到底何时有的武术一词，也不管什么“角抵”“拳搏”“相扑”等等名目，其用途无非是狩猎、战争、表演。狩猎中的射艺属武术的范畴。战争中的兵团协同作战及器械应用也属武术的范畴。“角抵”“拳搏”“相扑”已有了表演的味道，但有时这种表演是很惨烈的，不仅仅只是摔跤，还常常伴有拳打脚踢的击打性动作，骨断毙命者有之，有的还利用这种表演进行有政治目的的杀人活动。

现在经常会有一些实战人士想恢复武术的原始属性。经常听到有人大声疾呼，武术就是实战。而又有多少人会经常将自己置身于实战当中呢？也有人会斥责套路表演以及散打的正统问题和水平问题。这些运动员确实难以达到传统武术提出来的理论高度，但众多的传统门派中又有多少比擂台运动员更善于打斗呢？比赛肯定要制定保护拳手生命安全的各种规则，要么不过瘾，要么就是血肉横飞。但，大多数拳手谁也不愿将自己投置在一个没有生命保障的环境中。传说不戴拳套、放开规则的搏击赛多少年过去了，早已没有了下文。如果能让观众满足其病态心理、征服者的快感，场面不惨烈是根本满足不了他们的。但这又是国情与现代文明所不提倡的。在真正的实战状态下，所谓的“武德”“友谊第一”等等口号是不复存在的，那只能存在于师徒授艺、朋友间的友谊切磋中。一旦事关生命、声誉，代替武术友好的将是极度仇恨的本能发泄，众望所归的实战武术哪里还存在什么博大精深等等无数的赞誉。这种技术就成了杀人的技术，此人瞬间便成了杀人的恶魔。热衷于参与观看这种活动的人则成了一种病态心理。如果是这样，那武术的实战性又有何价值呢？很显然，擂台搏击是为了取悦观众，

但绝不会以杀人游戏的形式出现，绝不能和民间武术防身御侮的无规则手段等同。

随着冷兵器时代的结束，武术的实战性确实退化了许多。但，这是历史的决定，这是时代的决定。随着时代的不断发展，有可能会赋予武术更多的功能。我们虽然热爱自己国家的武技，不能轻易地去否定，但可以肯定，中华武术并不是世界上唯一的实战性武技，中华武术的魅力也不完全体现在它的实战性上，何况我们也不是一个特别好斗的民族！不管是正义的以暴制暴，还是本能的暴力发泄，其实都是一种暴力手段。如果要展示破坏力，那非得踢打摔全用上，不血肉横飞就命断擂台，否则难以完全揭示其技术含量。这也是其他国家的武技常被我们的武术家看做不值一提的一个借口！但是，让一个含蓄、智慧、文明的民族在一个公开的舞台来展示一种过于凶残的野蛮力量，即使在技术上能适应这种比赛，又有多少人能真正参加呢？当年国外的杂耍艺人在中国大行其道的时候，中国武人表现的大多只是默然忍受。众多长国人志气的光辉打擂台，往往有很多经不起推敲，并带有虚构的传奇成分。那些被打败的国外拳手也并不是所谓的一流的高手，往往是一些想来中国捞点儿外快的杂耍艺人，据说他们的出现就给中国的武坛造成了很大的恐慌。民国时期，中国武术的实战能力已经受到了怀疑。传奇时代的表现也不过如此。对于所有对武术的认识仅仅停留在传奇故事上又打算步入武坛的朋友，你是否已经准备好了，现实与想象的巨大差距可能会带来无限的失望。

第二章 道武术之“道”

传统拳学经过历史文化的洗礼，必然会带有时代的烙印。理论上会与道家、佛家、儒家、中医学等传统文化相互交融，并吸收了一些阴阳脉络五行等等理论。有的是为了便于理解或是觉得有相通的地方，有的则真是故弄玄虚，将简单引向复杂，将人体运动引向了神秘的玄学。中华武术虽然历来以源远流长称谓，但真正形成流派不过是明清时期的事情。之前，各个时期的各路高手都有明显的技击特色，但长期以来不是称“十八般武艺”就是称某某人的某种技击本领高，并没有什么确切的门派概念出现。将武术引向神秘，将人体运动引向玄学，多是清代的各色教门所为，也包括一些无聊文人。各色教门为了达到各自的政治目的，为了凝聚力量，在传教武艺的同时，将各种带有神秘色彩的教义也夹杂在武术之中，如大家熟知的吞符念咒、天神护体等，其中也包括一些江湖杂耍。以和尚为领袖的教门就以神佛观念领导教众，以道士、尼姑为领袖的就以道教神仙丹术等理论观念来领导教众。而武术中的武德，则多是以仁、义、礼、智、信的儒家伦理来约束习武者的行为。中国武术的多数传布者在兜售其教义的时候，一律都贴上了“中国传统哲理”的标签。然而不管是某个门派的代表，或是被神化了的拳术大师，其知识水准很难真正理解和运用这种复杂的传统哲学，大多数人的传统哲学观念也多半是来自社

会的自然熏陶。在中国古人的大脑中，并不是对佛道等教门存有什么特别虔诚的信仰，最有意义的是能够马上带给人们各种利益。对于传统武术家来说，那些被移植到武术理论中的各种理念都只不过是供其选择的一个工具。中国人在这方面是很现实的，不能为人民服务的神仙是不受百姓欢迎的，神仙不作为的时候也避免不了挨打受骂。

第一节 武术制敌之道

与武术关系最为密切的要数兵家学说。兵家思想对于武术技术、战术体系的构建有着积极深刻的影响。武术技击与大兵团作战的军事战争虽然不是一回事，但作为一种生死搏杀的手段，在其数千年的发展中，两者却在本质上存在毋庸置疑的相似性。在生死对抗的意义上来说，两者并没有什么本质区别。被武术家们重视的就是几乎完全可以将兵家思想直接移植到武术技击之中。

5

兵家言：“是故百战百胜，非善之善者也；不战而屈人之兵，善之善者也。”意思是说，百战百胜虽然高明，但并不是最高明的，不用武力就能使敌人降服才是最高明的。所以很多传统武术家都不主张滥用武力来解决争端，但本身必须具备强大的作战实力。没有作战实力，那只能是息事宁人的逃避行为。一旦交战，就要积极地采取各种对策，如“能而示之不能，用而示之不用……攻其无备，出其不意”“兵贵胜，不贵久”等战术原则。心意拳论中讲：“艺不轻动，动则崩翻。”“起如箭，就如蛋，打倒人还嫌慢。”

在胆气方面，何良臣《阵记》说：“前之所以教练武艺，节制行列者，总为张胆作气之根本，兵无胆气，虽精勇，无所用也。故善练兵者必练兵之胆气。”“不在武技勇伟，而在胆气精神……于是首取精神胆气，次取臂力便捷。”所以胆气对传统武术家来说非常重要。心意拳论中有“遇敌防耐战，放胆便成功”之说。由胆气所形成的精神力量内含强烈的杀敌意识，随之贯入所发出的搏击动作当中。传统武术家认为，没有这种精神力量的动作是不具备骇人威力的。实践证明，这是行之有效的。训练中常常是首先建立拳手的自信心，不断变换对抗对手。最初以多次对抗弱小对手作为训练的开始，随着拳手自信心以及拳技的提高，再使拳手逐渐与实力较强的对手反复进行对抗，逐渐培养和加强拳手的斗争勇气与精神穿透力，并在反复的压力情况下逐渐消除恐惧心理，发展出刚毅果断的性格，最后则能切实应对真实的暴力侵害，做到相对的沉着冷静。戚继光也曾说“遇敌若无胆向前，空自眼明手便”。其实中国古代的政治家、军事家以至儒士，往往其本身就是非常出色的武术家，所以才在众多的中国武术流派中都大量地引用和借鉴兵家的作战思想。由此不难看出兵家对中国传统武术的主要贡献，是切实培养了武术家的作战谋略和攻击意识，强化了传统武术的实用性。

第二节 武术仁义之道

儒家带给人们的印象往往是教条古板的，这却是个误解。之所以造成这种印象，是由于宋、明、清时期儒家人才的匮乏

有关，过于繁杂的教义有增无减，过分地限制了人性的自由发挥，使得后人对其深恶之。到了清朝更是糟糕到了极点。而以前的儒家可不是一付手无缚鸡之力的窝囊样，大量的儒家人士都曾一度上马操矛锥立功于疆场，下马辅君王治国安邦。虽然儒家人士不以力闻，但通过零散的记载仍然可以知道，即使近代某些武学大师的水平也未必能与以前的儒家先贤在武艺上有一较高下。虽然无法证明儒家先贤曾对武术做出过什么贡献，但武术却极大地受到了作为中国传统文化代表的儒家思想的影响。儒家文化思想涉及到了人类社会的方方面面，为国人拟定了一系列的行为准则与价值观念，数千年来对稳定社会秩序起到了积极的作用，对传统武术也产生了巨大而深远的影响。

传统武术的“武德”直接来源于儒家思想。作为儒家思想体系中重要的理念“仁、义、礼、智、信”，不管在任何时代，都是做人的优良品质，只要你不故意歪曲它。我们现代社会所提倡的见义勇为、舍生取义都源自儒家。“生，我所欲也，义，我所欲也。两者不可得兼，舍生而取义者也。”（出自《孟子》）“见义不为，无勇也。”（出自《孔子》）中国人为人处事、立世治国所表现出来的很多优秀品质，几乎全部来源于儒家思想，真正做到了老百姓日用而不知。在山东农村常听到老年人赞扬小孩子时说：“这孩子真仁义。”说这话的人往往是些大字不识的朴实农民。毫不夸张地说，中国人天生就是儒士。

不知大家有没有注意，在传统武术演练中有多种形式的礼数存在。如抱拳礼、持械礼，南北各有不同，但无论如何也出不了儒家礼仪的框架。无论你学习传统武术中的任何流派、技术，首先就要按照儒家思想的教化做一个有礼之人，无礼之人起码不会得到社会大众的认可。礼，使人与禽兽有别、使男女

有别，使人更能尊重别人。发自内心、自然恰当的礼，往往能体现出一个人的修养。但有时候人们也会抱怨礼的烦琐，并被贴上迂腐、封建等标签。五四运动后，西方工业的强势压力加上当时中国的腐败落后，一度使国人对故有的中国传统文化失望了，首先被打倒的就是代表中国传统文化主流的儒家思想。事实证明，儒家思想被打倒是冤枉的，也是一种不太理智的行为，使得自己处在了一个没有了根基的状态。时至今日，我们一些后人都还在误读经典，依然有很多对儒家思想的注解是错误的，它们不是停留在文字表面，就是将圣人刻画成刻板、教条、迂腐透顶的一副嘴脸。影视剧中的学究、师爷、奸臣等被模式化了的人物，无不被贴上儒家思想的标签，来表现假仁假义的腐儒形象。事实上圣人不仅是智慧的，有时还是幽默的，也是具有鲜明人性化性格特点的血肉之躯。数千年来正宗的儒士几乎个个文武全才，智勇兼备，治世安邦无不依仗他们。但，这也曾受到过道家的有意贬低。道家学说虽然不能全盘否定，但其宣扬“圣人生而大盗起……圣人不死，大盗不止”，以及“为无为，则无不治”“小国寡民”的“复古”思想，无疑是很不现实的。即使是回到太古时代，也需要有掌握生活技能、为人类去除疾病、维持社会秩序的圣人，而不会任其清静无为地自然发展。动物世界中还有首领，还存在明显的等级制度，人类还能逃离这种自然的法则吗？所以，人类需要有圣人带领，多一些束缚，又何尝不是人类的一种幸福。现在的我们又开始重拾经典，重新审视曾经被我们抛弃的传统文化，仍不失具有现实意义。

武术，从其本身来讲，并不具备涵养道德、修身养性的功能，但有了儒家思想的指导，武术就不单单只是一门技术了，而被后人冠以博大精深，并以其修身养性的功能引以为荣。儒

家思想的传统道德构建了武术家正义的人生观，成了武术能够长期广泛传播的一个强有力的保障。如果没有儒家传统道德的指导，武术将很难为社会容忍，很可能只是造就争强斗狠的一项野蛮暴力技术。如若以博大精深来赞扬一项暴力技术，那显然是将其夸大了。而每一位优秀的传统武术家在修炼技术的同时，也在不断努力加强并提高自己的道德水准，使自己在人格上向更高、更完美的境界升华。这为武术在勇猛中又凭添了几分儒雅和凛然之正气。

第三节 武术养生之道

道家以及道教是土生土长的中国传统文化，曾与儒、佛形成鼎足之势，也曾辉煌一时。但“道”并不是以老子为首的道家首先提出，古人在谈论学问时多以道称。武术曾吸收了道家的刚柔论，庄子的说剑、越女论剑也被武术家参考。而比较明显的则是传统武术接纳了后来道教中流传的导引术，从而使其成为了传统武术体系中一个重要的组成部分。最初，道教的一些法术、养生术都是基于远古时代流传下来的巫术，道教徒众追求的长生不老，虽然很难令常人信服，但这要比佛教将希望寄托到来世要明智得多，也更有可操作性。通过道教人士对长生不老术的不断摸索和大胆的以身相试，确实积累了很多有益的养生、健身的方法和理论。此时的道教虽然尊老子为教主，但已经不像老、庄那样的无所作为了，而是更多地融入到现实生活当中。道士们所掌握的一些技术往往能解决现实生活中的实际问题，这也是能得到社会的认可并被融入传统武术的重要

前提。传统武术家对养生健身的态度要比一般民众更强烈，但也是比较慎重的，只将一些行之有效且安全无偏的导引方法引入到了传统武术。所谓导引，是一种较舒缓的肢体运动并与吐纳配合，所以道教导引对武术的影响也是最明显的。心意拳门中的老者常常以柔练的导引功法作为养生健身的重点，门中流传的五禽戏也是心意拳中具有典型导引特征的功法。

第四节 武术禅定之道

10

在佛教传入中国之前，中华武术已有非常久远的历史了。佛教为了适应在中国的发展，为了迎合中国人的口味，在很多方面已经与原来的印度佛教有了很大的不同。其现世生活中的伦理道德几乎是以儒家思想观念为蓝本的。而作为世俗生活方式之一，具有健身、防身功能的中国武术更成了维护佛教发展的一种有利的工具。以少林为代表的佛教武术，在吸收学习中国传统民间武术的基础上，不断参与政治活动，以武术为当时的朝廷屡立战功而受到嘉奖，为少林寺赢得了很高的政治地位，使得少林武术名扬天下，由此也获得了不少原本反对佛教的一些人士的宽容与赞同。

武术在正统的佛教系统中并没有占据很高的地位。在他们看来，肉体潜能的开发并无多大价值，即使是功能远远超过武术的所谓神通，都不值得佛教徒们有意追求。僧尼习武，从戒律上来说已属不务正业，所以原始正宗的佛教基本上是排斥武术的。然而，在中国以少林禅宗为代表的佛教界以及日本佛教界却是一个例外，使武术客观上成为了寺院僧人的一项重要内

容。武术成了一个知名品牌。

而真正与武术有点关系的是：佛教武术将佛教禅定方法作为了一种气功或内功修炼的方法。所谓禅定，是佛教徒的一种修行方法，以涅槃成佛、脱离一切痛苦和烦恼为目的，这其实是把幸福放到了遥不可及的来世。禅定又称瑜伽、止观、定慧等等，方法有几百种之多。禅定是通过自我调控而改变人的生理及心理功能，据说可获得神通，对于武术来说，诱惑力、煽动性是很大的。这也曾被过度渲染，一度发生的“气功”热、“特异功能”这些现象，有的是受佛教影响或启发，有的就直接来源于佛教。佛教武术的禅定内功修炼方法，即所谓“禅武合一”的内功修炼形式，在传统武术中早就存在了。它其实是一种精神的训练方法，对于武术训练的作用类似传统武术中的气功，但两者并不完全相同。武术内功是对气功有选择的吸收，也就是说，并不是所有的气功都有助于提高武术中的运动能力。

佛教带有浓厚的神秘色彩，并常带有悲观厌世的现世态度，对社会很少起到积极的作用。它的兴盛往往是在国家贫穷、战乱频繁的年代。在以往的历史中，当佛教成为主流文化时，国势也多已经很衰败了。历史上也曾出现过痴迷佛教不能自拔的君王，国家治理得一塌糊涂。即使有点作为的皇帝，其心性也慈悲不到哪里去，死后还要杀很多人来殉葬！历史上有很多名臣大儒曾一度反对佛教。魏太武帝一度强制和尚尼姑还俗，遇有再敬佛或塑造佛像的就满门抄斩，这也是世传的灭佛事件。范缜还曾写过有名的《神灭论》，批评佛教宣扬的前生、今生、来生等理论，并向人们指出佛教徒不务生产，大量建设寺庙给国家和人民带来巨大的经济压力。唐宋八大家之首的韩愈，曾写成著名的《原道》，批评佛教及道家的荒唐和不切实际。作为大多数练习佛教武术的人士来说，不一定就是十

分虔诚的信仰佛教，提高其运动能力才是重要的。从目前来说，神秘的佛教教义，在武术运动能力上并没有发挥出显著的功效，但利用神秘谋人钱财的案例却时有发生。

第五节 影视武术之道

不得不承认影视艺术对武术的巨大宣传作用，也不得不承认有很大一部分人是通过影视而对武术有所了解的。作为一种视听的媒介，影视将武术的各种传说，通过想象、虚构等艺术手段展示给了世人。如果说以前的人们对武术的理解是建立在耳听为虚的神话传说之中的话，自从有了影视的介入，就变成了一种眼见为实的神话传说。这种眼见为实的神话在宣传和推动武术发展的同时，确实也使得很大一部分人就此相信这就是真实的武术。而现实生活中的武术却与影视中的武术有着很多的不同。影视中的武术，向人们传达更多的是一种武术精神和武术文化。

如果把武术电影划分一下，大概可分作两类，一类是功夫电影，另一类是武侠电影，可能还会把一类影片称做动作电影。功夫电影是以写实的风格展示武术的魅力，但仍然注重表演中的视觉效果。武侠电影虽然可以用写实的风格展示武术，但更多的是写意，比较像诗，舞蹈的味道也很浓。好的电影不论是写实或是写意，都必须展示出武术的基本特点。但是一味的打斗也并不招人喜欢。

武术类影片是我国非常早的类型片，在技术上发展得已经非常成熟了。但有很多武术类影片不仅内容空洞、乏味，表现