

## 心意拳修炼之一——揉丹田

陈守孚教大侠揉丹田一式，动作很简单，双腿取马步式，右手逆时针揉半圈，左手顺时针揉半圈。大侠起先做的时候，感觉双手发飘，觉得这样的揉丹田实在没什么感觉。问陈守孚老师，他只是笑笑，说以后你会明白的。因为没有感觉，所以大侠也不常练这个功法。但有趣的是，大侠在练了其他的功架之后，手上渐渐有了一股凝劲，感觉不再是那么轻飘飘的了，再回过头来练这个揉丹田，便觉出味道来。

做揉丹田这个简单的动作，如果手上有凝劲，身体内部便会有能量相应的感觉，好似手上的能量与丹田之间有千丝万缕的联络，这种感觉有了，揉丹田很快就会揉出热量来，身体轰然作响。全身四肢百节都在揉动之中。所以揉丹田就是全身有节奏揉动，那就是身体内按摩作用，如果懂了揉丹田的妙窍，就会体会到内脏按摩的神奇健身效果，那时你的身体不健康就奇怪了。

（2006年武林杂志文）

揉而不丢、松而不散、紧而不僵。（2006年10月守孚老师古传心意苏州班笔记摘录）

收势（折丹田）

●收势：又叫鹰捉收势（无论何势最后都要形成）左脚在前，左手上举，右手下插于腹前，后转身成挑领

式（挑领：注意左肩稍前）时，要呼气，左手下压，左肩稍前，右手掌心向前；捧意时，是放松的，吸气的，但最高位不可过喉；双手变鹰捉时吸气稍一停顿；最后鹰捉下行，曲断中节，吐气，发“咦”声。最后顺呼吸三口气。收式：转身挑领——双手捧意——跨步鹰捉——放松呼吸3次。（2006年10月守孚老师古传心意苏州班笔记摘录）

●心意六合拳捧意遵循“恨地无环”的意境，好似要将整个地球都捧起来的意思。双手“起如举鼎，落如分瓶也”，这原是心意拳里极为重要的捧意的练法。心意拳中的鹏意、野马奔槽、燕子抄水、丹凤朝阳，都是从下往上的劲。腾字诀，心意拳有专门的练法，那叫做捧意，也叫鹏意，就是人们在日常生活中的一惊而起那个本能意识。这个捧意是这样做的，双足突然并拢，双手同时在胸前如捧婴儿状，一手高，一手低。高不过眉，低不过肚脐。然后双足分开成马步，双手前后扶于膝盖。练习这个捧意，可以明显感受到气在体内的起落缩涨。

●心意拳非常强调收势，而收势里就有折丹田的功法。有些心意拳家不强调收势，说是顺其自然。其实那是想当然的“顺其自然”。武功的自然和常态的自然是完全不一样的，就好比汽车在开动时候和静止的时候是完全不同的状态。好的汽车启动时如雷霆万钧，刹车时如悬崖勒马。心意拳收势所采用的鹰捉形态就是通过折丹

田将奔腾的内气在瞬间固住。铁官成先生对收势极度强调，甚至说，如果收势不好，前面的拳白练了，这是从内气的角度来说的。有不少的拳家，练拳以后身体反而越练越坏，什么原因？守孚老师说，那都是不懂内气所致。心意拳有特定的鹰捉收势。有些拳家把这个特定的收势动作自以为是地改成其它拳法的收势动作。大多是双手侧起画圆到顶，然后下压丹田收势。守孚老师说，这种草率的收势就是不明究里所至。铁老特别交待，如果收势不对，那趟拳等于白练，这就是对内气的极度强调。

心意拳是内家绝学，是一种气功拳，所以起势和收势都极为讲究，因为那是在练气。有些心意拳名家视频起势和收势马马虎虎。大侠一看就道，那种对起势和收势的马虎态度就可以看出其艺不精。铁老教导守孚老师，收势不对，前面的拳白练了。心意拳的收势就好比蒸汽机车在高速运转后突然刹车，汽笛声直冲霄汉，而整个火车嘎然而止，有山摇地动的威势。心意拳练声主要通过鹰捉收势时的“噫”声来达到。心意拳要求不管做什么动作都要收势，而收势时必发这个“噫”声来收敛内气。心意拳在鹰捉收势时的“噫”声，其本质是提醒练功者从这一声中了解自己内功的深浅，因为即使是这个“噫”声，也是通过鹰捉曲断中节挤压丹田发出的内功印证声。至于发声，大侠没有说过哼哈不好。其实发六字

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>