

心意六合拳

十大真形技击精要

●于化龙 满亚飞 马胜利

心意六合拳是驰名武林的“狠拳”，其实战打法威猛凌厉，狠辣刁钻。不出手则已，出手则猛打硬进，不依不饶，往往于数招之内致敌死命伤残。

心意六合拳之“狠”，主要体现在其战术风格的三个方面。其一，突击力量强劲，势如破竹，当者披靡。此拳不尚花架，练以致用，尤其重视招法的实战效用和制敌功力的锻炼。强调“拳即是功，功即是拳”，这种拳功一体的方法避免了技法与功力的脱节与割裂，两者紧密协调，互为作用。其二、三盘齐用，看重“四拳”。此拳进攻敌方时，往往上下一体，三盘齐动，头、肩、肘、手、胯、膝、足挨哪打哪，就势而发。其中，尤其看重头、肘、膝、足四个部位，谓之“四拳”。因为这“四拳”是人体最坚硬，最有力量的攻击武器，用之得法往往可一着致敌死伤。其三，拳无定法，出手无形，变化莫测，动辄击仆。

“十大真形”是心意六合拳所宗法的十种动物形态，它们是：鸡、猴、鹰、燕、龙、蛇、虎、马、鹤、熊。前辈拳家取其所长而造此拳，故此心意六合拳又有“十大形”之称。

一、鸡形：鸡有急性能飞，振翼之威；抖毛啄米刨食，奋斗之勇。

第一组：鸡形摇闪把、鸡形塌把、鸡刨食

1. 鸡形摇闪把：敌我对峙。敌以右拳攻击我面部，我速以左小臂外旋经胸口竖起，在面前向左闪晃，阻截敌右小臂内侧，右手同时附着左肘内侧，形成防守屏障（图1）。

劲意：小臂外旋要借助转腰顺胯之力，阻截之力要直中有横，横中有直。过直则难化敌力；过横则开门太大，不利防守。既要走化敌力，又不使其相去太远，为迅速地转入反击创造有利条件。

2. 鸡形塌把：上动不停。我阻截敌臂之左手突然内旋，以掌心拍打敌小臂上侧，猝然向下发力，将敌手臂向下拍落。同时，右脚以前脚掌为力点，向前刮踢敌前腿迎面骨，形成上惊下打之态势（图2）。

劲意：此为上惊下取之势，左掌之塌拍为明，右脚之刮踢为暗，正所谓：明修栈道，暗渡陈仓。敌前腿若勉力支撑，必受伤甚重；若回缩缓劲，则被我乘虚而进。此外，该势亦可直接

进步踩敌中门，而以左掌之塌把，猛然拍打敌面部，其威力则更大。

3. 鸡刨食：上动不停。我乘敌前腿吃痛回撤之机，右脚前踩，落敌中门之内。同时，右手向前拍压敌左臂肘部，打开敌胸前防守门户。头部以前额上部为力点，紧随落步，拍压之势，猛撞敌前胸或面部，重创敌方（图3）。

劲意：右脚踩落时，身体要同时沉落，劲不可散。落步、拍压、头撞要在几乎同一个瞬间完成，力整如一。

第二组：鸡抖翎、鸡上架

1. 鸡抖翎：敌我对峙。敌突以左刺拳攻击我方面部，我稍后错半步，以右手由外向内扑挡敌小臂外侧。左手附右肘弯内侧，形成防守屏障，并准备向前穿挑。同时，右脚点击敌前小腿胫骨，减缓敌攻势（图4）。

上动不停。我左手从右小臂下侧快速向前穿挑。左脚疾速向前进步，同时沉身旋臂，右手经胸腹下插，以小指侧掌轮抡击敌裆部，敌为免遭击裆，势必后撤并以右臂阻截（图5）。

劲意：右手之扑挡要有含胸与



图1



图2



图3



图4



图 5



图 6



图 7



图 8

转胯之圆劲,使敌劲力走斜,偏离攻击目标,并可使其重心前倾,难以发起有效的复合攻击。左手之穿挑要隐蔽而快速,与右手在几乎同时完成,这样才能使敌无暇变招而洞开门户。左脚的进步与沉身要同时,这样有助于将全身整劲灌注右小臂,发挥强劲的打击威力。

2. 鸡上架:上动不停。敌若以右手有效地阻截住我右手之攻势,我则不容其稍有喘息,左手疾速从右臂上侧由上而下,封压敌右小臂。同时右手从胸口翻出,以反背捶砸击敌方面门。同时,右膝上提,以膝尖冲撞敌腹、胸部,右脚尖勾起,点击敌裆部(图6)。

劲意:左手的封压与右手的翻砸要有裹力,裹住其手臂不使其逃脱。右膝与右手同时完成动作,形成上下一体的合力,如铜墙铁壁般将敌迫跌。

二、猴形:猴具窜高蹦跳,跃身之灵;封面抓心摘桃,缩身之法。

第一组:猴形小顾、猴蹬腿、猴摘桃。

1. 猴形小顾:敌我对峙。敌以

前手左刺拳攻击我面部,我速沉身竖臂,以左小臂在面前由内而外顾拨敌小臂外侧,右手置左肘下侧,准备反击(图7)。

劲意:心意六合拳十分注重顾法,强调“先打顾法后打空”。顾法者,控制与调动敌人之法也。此势以缩束为形,一方面形成水平之起落,放空敌势;另一方面束而后发,增强后势的打击威力。

2. 猴蹬腿:上动不停。左手顾挡敌臂后毫不迟滞,刁带敌小臂向斜后带动,同时左转带胯,右手勾紧,以腕背顶撞敌腋下或软肋,右脚蹬踩敌左膝上部(图8)。

劲意:猴为轻灵、敏捷之物,动作快捷。左手之刁带应与转胯协调,相互借劲。

3. 猴摘桃:上动不停。右脚向敌前腿后落步,封欺其根节。左手向后下刁带,不使敌后撤。沉身折臂,以右手勾紧之五指尖端兜击敌裆部(图9)。

劲意:此为前一势之后着,连环运用,使敌不及招架而遭受打击。右脚落步必须在敌前腿后侧,并以沉身之势拔敌根节,同时亦可将身体之力贯注右手,增加打击力量。

第二组:猴形扑面肘、猴纵身

1. 猴形扑面肘:敌我对峙。敌以右直拳攻击我面门,我以左手由外向内拍挡敌小臂外侧,同时迅速上步接近敌身(图10)。

上动不停。左手继续向内向下拍压敌小臂,左脚进步于敌右前腿外侧,同时欺身带臂,以右肘由外向内撞打敌左面颊(图11)。

劲意:此势取猴之迅疾之势,轻灵之态,抓拿之巧,拍压、进步、肘击同时完成,使敌攻防失措而受击,此即所谓“手搭手,不让走”之打法也。肘击要借助拍压与转胯之力,力量宏大,敌即防守亦阻挡不住其威力。此招在泰拳中常有运用,谓之“刀肘”。

2. 猴纵身:上动不停。敌已遭受我之肘击,但并未完全丧失战斗力,我即不依不饶,以右手掌根劈击敌右颈后侧,致敌重心前倾,同时以右膝提纵,猛撞敌胸、腹、肋或面部(图12)。

劲意:膝撞为拳中之致命杀着,有“好似猛虎出木笼”之叹。前面的“鸡上架”式为前顶膝,打的是直劲,此式为横撞膝,打的是斜劲,习者不可不知。(待续)



图 9



图 10



图 11



图 12

心意六合拳十大真形技击精要

(续)

于化龙 ● 满亚飞 ● 马胜利

三、蛇形：蛇能昂首抽蕊，草上飞行；曲伸绕盘柔刚，机关在腰。

第一组：蛇形穿拳、蛇形大劈。

1、蛇形穿拳：敌我对峙。敌以右边腿踢我左小腿外侧，我迅速沉身提左腿，以左手反掌与左大腿侧面形成阻攻面，承受其腿击力，目视敌上部，防其拳击(图十三)。

上动不停。敌腿击受阻则落步转腰，以强有力的后手直拳攻击我面部。我左手完成阻截敌腿之后，迅速由下翻上，由外向内拍压敌左小臂内侧。同时左腿向敌右侧滑进，右拳猛捣敌面门(图十四)。

劲意：穿拳是强有力的攻击动作，它借助落步、长身、蹬腿之力而发，双手的拍压与出拳，更形成了拉擦之力，进一步增强了拳的打击

威力。向敌侧面进步，形成敌防卫死角，创造敌逆我顺之势。

2、蛇形大劈：上动不停。敌吃我拳击，必向后挣劲以求缓冲，我则乘势转腰顺胯，以左手向前上方穿展为引导，折腰甩头，以肩背与头部撞击敌腹胸部，致敌凌空后跌(图十五)。

劲意：我步已滑落于敌前腿后侧，将敌根节绊住，此为欺根拔节之法。大劈须用合力，如挥巨斧猛劈木桩一般发劲，方可将敌劈跌。此势以大臂、肩背与头部同时发动，连肩带背打击，其威力极大。

第二组：蛇探路、蛇拨草、蛇盘肘。

1、蛇探路：敌我对峙。我突然进左步以右手刺点敌面部。左手置右肘下侧，防敌攻击。敌后坐沉身，同时以左臂外磕我小臂(图十六)。

劲意：蛇探路又叫蛇形引手，心意六合拳家常以它来探敌虚实，

引敌出手。它似虚似实，似直似屈，如毒蛇在草丛间窥视路上动静一般。

2、蛇拨草：上动不停。我前脚垫步，继续欺近敌身，左手突然从右肘下向前、向下穿拨敌小臂外侧。同时右手稍收，在右侧划平弧向敌左脸颈处攻击，力点在右手虎口，拇指向掌心扣紧(图十七)。

劲意：拳经曰：“蛇有拨草之能”，“梢节打人如拨草”。故此势乃为梢节之法，左手之穿拨要带扣劲，以拇指和小指粘扣敌臂，但不可抓死，此谓“活把”。右手与左手须同时动作，一个拨，一个抽；一个扣，一个打。触击敌面要有向前的挫劲，所谓“出手如挫”即此也。

3、蛇盘肘：上动不停。敌受击后急欲挣脱，敌后撤步争力。我乘势上右步追进敌中门，右手落下，将敌左臂向斜下扣带。同时右转腰胯，左手在敌面前一掠而过，带动左肘撞击敌右脸颊或颈侧，敌必受

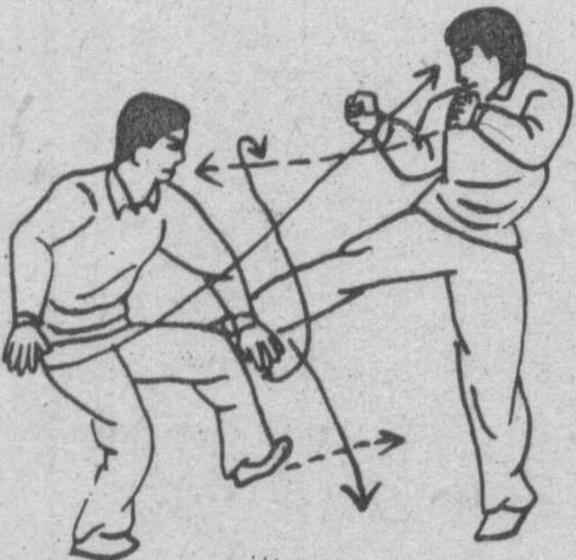


图 13



图 14

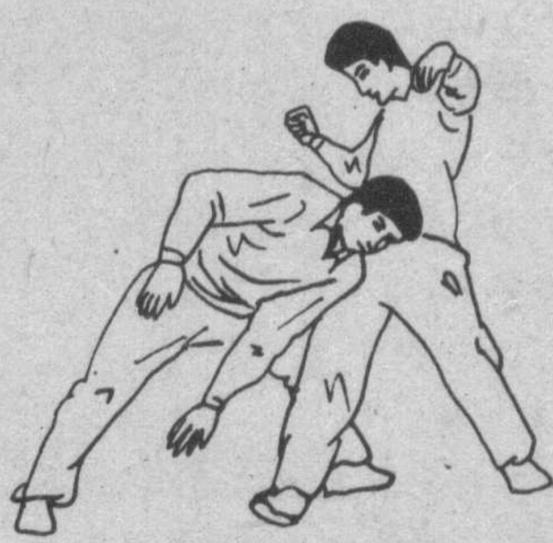


图 15

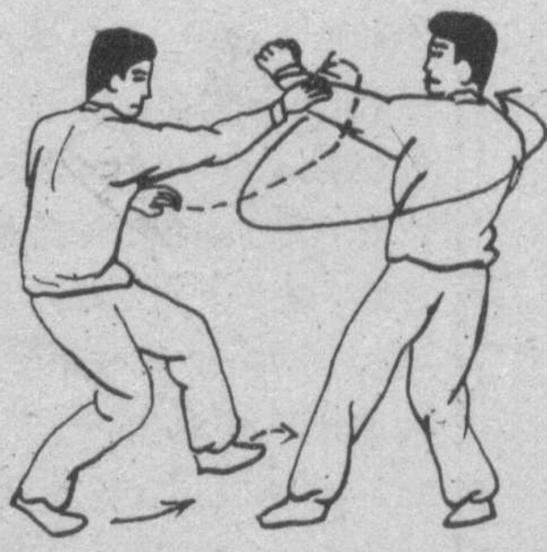


图 16

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/>