

心意虎形连环捶

作者：马琳璋 马天巧

歌诀：

猛虎本是山中王，凶勇狠毒最难防。虎扑抖毛意占先，出洞箭蹿如风狂。
猛虎坐坡臀部打，老虎洗脸顾两旁。还有喷把最难躲，双掌齐出打胸膛。
虎践马奔追敌快，猛虎出林势最强。没曾搏击先抱头，起手带肘把敌伤。
猛虎蹲山气势在，迎面铁臂敌难挡。猛虎捕食快如风，还有劈手虎爪亮。
虎形双捶打前后，争食护食两爪扬。下山虎遇上山虎，入林出林最快当。
虎形顶肘打中节，虎形双捶前后张。还有挑捶硬开门，掏心抓肺破肚肠。
遇见猎物猛回头，虎抹脖子向后望。风助虎威震山岗，卷地风起连环响。
提钻双捶上下打，展开双捶打敌裆。栽肩靠山如一势，猛虎劈掌敌难挡。
虎有三绝君莫忘，一扑二剪最疯狂。实战且防虎摆尾，一不小心把命伤。
飞沙走石惊神鬼，独在兽中称大王。

1、轻步站

身体自然站立，全身放松，松静自然，上中下无一处呆板僵硬之处。左肩领前，左手左足在前，右手右足在后。左脚五趾向前，右脚五趾向右方，两脚前虚后实，重心在右腿上。左肘护左肋，左掌心向内，虎口撑圆向后，五指揅开，大拇指向后，其余四指斜向下，置小腹前；右肘护右肋，肘尖后顶，右掌心向里，虎口撑圆向前，五指揅开，大拇指向前，其余四指斜向前下方，贴在右胯前上方。两肩要松，沉肩坠肘，含胸拔背，头顶项竖，下颌内收，闭唇叩齿，舌抵上腭；眼向左前方前视（图1）。

要点：所谓轻步站，是轻松站立的意思，但身体要中正而不偏不倚。任何拳术都要放松，不放松就不能很好地用于实战搏击，心意拳更是如此。

技击：此势为心意拳的开首势，可以变化为一切动意，或打或顾，或进或退，随心所欲，万法从此开始。所以，练习此势时一定要全身放松、虚灵顶劲。

2、虎扑

接上势。左脚向前上半步，落地后屈膝，五趾抓地，脚心含空；右脚原地不动，腿部挺直成左弓右箭步。在左脚向前进的同时，两手向下相抱，左手在里，右手在外。然后两手翻掌，左掌先向前再向下扑按，落在左膝内侧，掌心向下，五指揅开向前；右掌在左掌下，也向后捋按，落在裆部，掌心向下，虎口在里，五指揅开向前。头顶项竖，下颌里收，闭唇叩齿，舌抵上腭；眼向前视（图2）。

要点：两肩要沉，左肘前顶，右肘后撑，前后有张力，两手下按如水中按瓢；小腹里收，丹田含住。

技击：此势有饿虎扑羊之势，击打时浑身劲要完整，打犁杆之箭劲，要像“墙倒容易顶，天塌不能擎”一样让敌人无法防备，无法还手。

3、虎抖毛

(1)接上势。左脚向前一步，右脚立即跟上，两腿均弯曲，站成双屈步。同时，两手向下、向前搂，两手掌均放在裆前处。左掌在前，掌心向下，虎口在右，五指自然揅开向前；右掌在后，掌心也向下，虎口在左，五指自然揅开向前（图3）。



(2)紧接上势。左脚继续向前踩出，脚掌落地后屈膝成弓步；右脚原地不动，腿部挺直，两腿站成笨柱步。同时，双手用掌根先向后击自己腹部丹田处，然后丹田鼓荡，向前发力，催动双手一齐向前戳击，一直到胸下腹上部的前方。头顶项竖，下颌内收，闭唇叩齿，舌顶上腭；眼向前看（图4）。

要点：此势看似两手下塌再前击，但是其劲力在腰，打人用肩顶击，用的是身力而不是梢节力。

技击：如对方用拳打来，我双手下按对方来手，再腰部挺力，用肩打击对方的胸部，双手向前戳击对方的腹部，同时还可以用头磕击对方的面部。

4、虎步箭蹿

接上势。趁前势丹田鼓荡、腰际发力之际，两手同时向腹部丹田处回击，同时，左脚向前疾进一步，脚掌落地后右脚立即向前踢出，到左脚前落地，脚跟着地，脚前掌跷起。双手同时再从小腹丹田处向前上方击出到胸前处。头顶项竖，下颌内收，闭唇叩齿，舌顶上腭；眼向前看（图5）。

要点：虎步箭蹿在鸡步箭蹿的基础上，更增加了稳固性和沉重性，更体现了虎的威猛不可战胜的威力，所以练习此势要全身用力，两肩要滚，两肘要夹，腰部要挺直，两腿要进退连环，全身惊起，不可有丝毫松懈的地方。

技击：对方如果后退，我急速双掌前击，右脚向前发卷地风踢击对方的腿部迎面骨。

5、虎出洞

接上势。右脚支撑，垫一步，身体重心前移；左脚向前上一步踩出，脚落地后屈膝，五趾抓地，脚心含空；右脚立即跟上，腿部屈膝，用膝盖顶近左腿膝弯内膈部，脚掌落地，五趾抓地，成左鸡步。在进步的同时，左掌向外翻掌，向前推出到左胸前，掌心向前，虎口在上，五指揷开向左上方成竖掌；右掌向胸前推出，当与左掌相遇时用虎口卡在左掌的掌根处助左掌用力，掌心向前，五指自然揷开向上；两肩裹抱，两肘护两肋。头顶项竖，下颌内收，闭口叩齿，舌顶上腭；两眼从两掌上前视（图6）。

要点：进步要疾快，但要稳当；两手出手，要与进步的速度一致。此势充分体现出猛虎从洞内看见猎物而迅速蹿出的急切劲，要像箭从弦上发出一样。

技击：两手分别从身体两边画圆再向前合击，直打对方的腹部丹田处。

6、虎坐坡

接上势。右脚先向后一步，脚掌全掌落地，五趾抓地；左脚也跟着后退，全脚掌着地，两腿均弯曲。右手握成拳，左掌抱住右拳，右肘用力向后顶击。头顶项竖，下颌内收，闭唇叩齿，舌顶上腭；头面向左后；眼向后看（图7）。

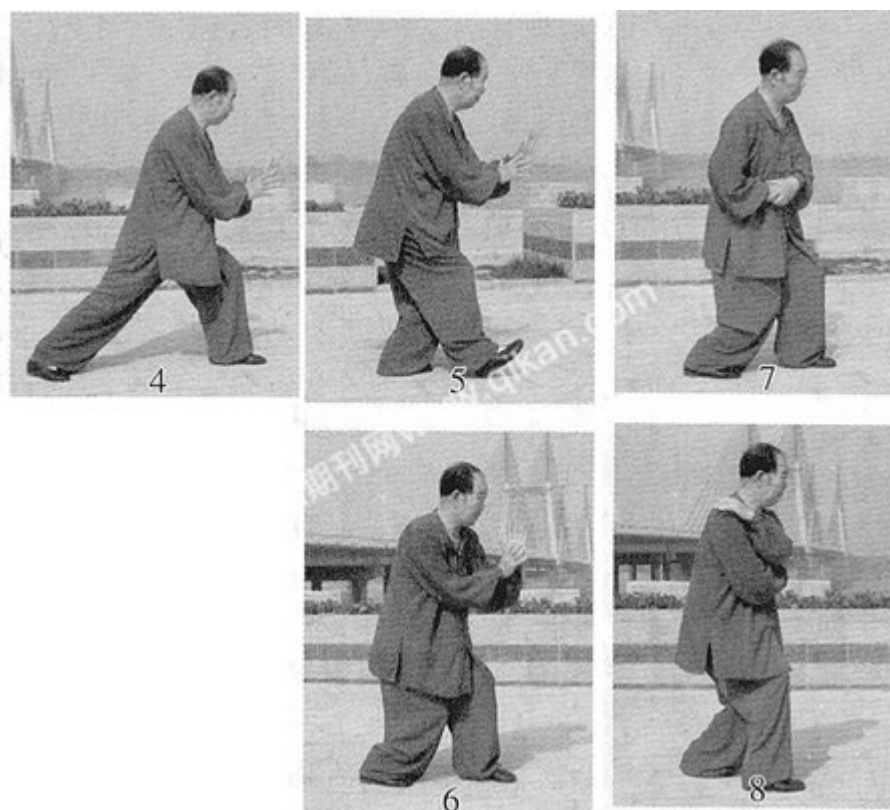
要点：此势是后退步法。两手相抱，两肘要贴身，肩部要沉，裆部要合，眼光要敏锐。

技击：古谱曰“前打后击是奇方”，又曰“不知进退枉学艺”。此势是前打后击的动作，

表现了虎有向前勇猛、向后威严的技击特点。如果正面的敌人后退，背后又有人想从后面搂抱我，我用左手抱住右手，右肘向后顶击后面的人腹部。

7、虎洗脸

(1)接上势，右脚向前一步，左脚立即跟上，用膝盖顶近右腿膝弯处成右鸡步。右掌从上面画过再向左腋下插去，掌心向内，五指揸开向身后，虎口在上；同时，左掌从头的左面绕过，向右画出，掌心向内，虎口在前，五指微微弯曲向上，置于右耳处；两臂均弯曲，抱在胸前护前胸，左臂在上，右臂在下。头部上顶，下颌里收，闭口叩齿，舌顶上腭；两眼向前看去（图8）。



要点：虎洗脸也有人叫“猫洗脸”，这是“顾中有打，打中有顾”的势子，也即左手格挡、右手击打，右手格挡、左手击打。练习者多盘练、多体悟，方能练出真艺。

(2)接上势，左脚向右脚前上一步，落地后屈膝，五趾抓地；右脚站立姿势仍然不变。左掌随上步的同时从头部的右面向下，一直到右肋处停住，掌心向里，虎口在上，五指微微弯曲，抱住身体右侧；右掌从左肋下抽出，从左向右画一弧形，再从身体的右面上举，从头部的右面向头部移动，掌心向内，虎口在上，五指微微弯曲，顾住左太阳穴。头向上顶，下颌里收，闭口叩齿，舌顶上腭；两眼向前看去（图9）。

要点：同上。

技击：所谓虎洗脸，实际是心（形）意拳的一个顾法，即对方用拳打我的右太阳穴时，我用左掌从上往下化开敌手；如果对方用拳打击我的左太阳穴，我则用右掌从上往下化开敌手。不管对方用左手还是用右手，我均双手互动，截住敌人的来手，再利用转身的动作打击敌人。

8、虎喷把

接上势。左脚继续向前进一步，右脚立即跟上，用膝盖顶近左膝弯内处，落地后成左鸡步。同时，两手合掌从小腹处一齐向前推出，左掌在前，掌心微向下，虎口在右，五指揸开向前；右手在后，用虎口卡住左手大指骨节后处，掌心也微向下，五指揸开向前上方。头顶

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/>