

心意六合四把三盘法劲意及用法

第一项：轻站

盘法：侧身站立，左肩领前，左足在前，右足在后。两脚前虚后实，左足前掌稍微离地，全身重心驻于右腿上，身体务须中正而不奇，两臂从容下垂，两肘微弯护肋，左手贴在左胯里侧护裆，右手在右胯际贴住，两手手指均张开微屈，指夹向下，手背朝外，头往上，项要直竖，舌抵上颚，牙齿扣住，两肩松开向下塌劲，两膀扣住，胸隔扣住含劲，腰往下塌劲，谷道上提，心宁气沉，浑身泰然，目光向前方平视。

此系拳中起势，有眼观四处、耳听八方之意，而四肢百骸，均有备无患，亦守我之静以待敌之劲也。

劲意：夫熊之为物，有竖项之力，其性情宁静而富含蓄之劲，两膀壮健多力，直立之姿态，尤为雄健，其胸乳下两肋间生有白毛两斑，形如新月，于人为血海之所在，是为要害之穴，所以熊膀上提胸前时，不但头顶项竖，威猛异常，而且垂其两肘，紧靠左右两月牙，盖保护其两肋要害之处，以防敌人袭击也。拳艺中所谓“头顶项竖、沉肩垂肘，肘不离肋，”皆指熊形之含劲而言，

头顶竖，护咽喉；沉肩扣胸，缩小正面补袭之目标；肘不离肘，护气海之穴，兼顾两腰之补袭也。明乎此，则拳艺之所须法。

用法：凡与人交手，宜体态安祥，相机而动，功而后发，将动未动之际，不宜摆设搏斗架势，吐露真意，一任自然。拳经云：拳打三节不见形，又云静为本体，动为作用。若言其静未露其机，若言其动，未见其踪，盖我将出手迎敌，或取其上节，或取其中节，或取其下节。如我取敌，形踪未露，则敌难测知我如何出手，虽有勾搂棚架，闪腾展挪之巧，也会无所施展其架格之功也。相反，敌未动时，我不动，敌一动，我先动，我即探得敌之动静，自该随机应变，先发制人。拳经云：“能在一气先，莫在一气后”。兵法云：“后人发先人至，迅雷不及掩耳”。

注：此式为四把之起式，原名熊出洞，其盘法与轻步站稍异，如熊立之形。由于熊出洞有疏露拳勇之缺点，容易为敌所备，故置之不用。

第二项：虎扑

盘法：成轻步站之势，左足向前进一大步，屈膝前弓，右腿在后蹬直，足跟贴地外扭，成左弓右箭步，两手同时循小腹向前钻出，有自下向前、向上扑之意，左肘靠住左肋腰际，手指张开前顶，掌心内涵，掌根按劲；右手在左手后垂于裆际，肘膀紧靠身躯，掌根着力，向下按劲头向前顶劲，下颌里收，两眼往上翻，注视前方。注意：丹田里收抱劲，谷道上提，右胯臀勿使翘起，右腿在后挺伸，勿使足跟欠起。

劲意：此式为饿虎扑食之势，锻炼丹田精灵之气，右掌垂捺裆际，丹田结实抱劲，从头顶到右胯，至右足跟成一条直线。拳经云：“三心要实，三尖要照”。又云：“头顶天，脚抓地”。此式手心向下捺劲，足趾扣地，背心要实，谓之“三心实”。左肩领前，与鼻尖、左足夹成一条直线，谓之“三心照”。头有顶天之势，足有抓地之劲，谓之“头顶天”，足抓地，好似墙倒用一根箭杆把墙顶往。

用法：左足进步踩敌中门或踩敌足背，同时发右箭足，施刮地风腿，铲敌前足肝骨，两手以掌根循弧线向上挫敌腹或胸膛，或再往上挫可以托下巴，此手打法名曰：狸猫上树。若刮地风腿改为提膝撞击敌胸裆部，手法如

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/>