

心意拳修练之一内家拳诀

人体所有潜在的整体攻击力。

那不叫练拳，那和练竞走有什么两样，一下就是一下，绝不可以有任何的含糊。如果含糊了，练一万遍都没有用的。你看那些运动员，腿脚够有力了吧，但武功呢？一点都没有。

好功夫和苦与不苦没有直接的联系，守孚老师当即演练龙调膀，就那么一个动作，居然势若惊雷，好像能听出骨节之间嘎嘣一声响，时空在那一瞬之间被凝固与其把功夫下在傻练上，不如将功夫下在对正确性的追求上。

铁老师的四把拳，那是完全用内气来打的对方进攻过来，如果是低位进攻，用鹰爪塌意，发内劲将对手压垮。如果对方是高位进攻，用捧意一震，震散对手的拳架，然后进身用贴身靠打。如果对方是中位进攻，用虎摆尾加十字裹横。”说罢，守孚老师当场示范给大侠看。大侠又问：“如果对方用腿法，如何应对。”“鹞子入林。”守孚老师的回答很简单。“为什么鹞子入林就够了。”大侠问道。“鹞子入林是快速身法进攻。对方起腿，支撑腿必不稳。用鹞子入林身法攻击，对方的危险更大。而是以内功为基础的运动型攻击法，进步退步都用丹田气催动技击是一门艺术，将对方击倒要做到漂亮干脆，技击法和平

时的练拳法是完全一致的。目前，绝大多数的拳家都无法将练拳时的漂亮动作转化到实战技击上去，因为那些漂亮动作都没有内劲支持，所以在实战的剧烈碰撞中就无法发挥出来。

这所谓的一动无有不动，其要点是内劲之动。外在的动是不稀奇的，即使你在走路不也是一动无有不动吗，要将内劲发动起来才是真动。

身体的左右一转，可谓花样百出，刚才的肘击过后，身体如果继续转动，肩膀就对准对方，而这肩膀的同时发力对对手的打击是摧毁性的。

心意六合拳的劲是浑圆整体劲，不管哪个方向，要发就发，随心所欲。刚才那么一招一招对你讲是拳理上的拆招，让你明白这劲是势势相连，有名有姓，明明白白的。但真的到实战的时候，往往一出劲，对方就吃不消了，很少有这样连环出劲的。而对方也是活人，如果对方逃过我的第一次攻击，我的第二攻击不可能是事先设计好的，而是在实战的那一瞬间，我的直觉指引我下一个劲的攻击模式。

现代散打大都讲究的是身体肢节的惯性用力，而内家武功讲究的身体整体的合动。肢节的惯性用力一定是将全身的力量集中在肢节的顶点，如拳、足、膝、肘，而身体整体的合动讲究力不出尖，所谓浑圆运动。大侠读王

芎斋先生晚年写的“意拳断手述要”，看到如下精彩段落：意拳断手，最重劲力之均整及各项力之综合运用，要做到无动不动，己身之动，无论微著，皆须是整体机械之动，一指之指动，百骸皆动，所发一指点微之力，亦是均整之力。周身之意皆到，力不论大小，动不论微著，皆不许破体发力，发力不破体，须使浑身无任何执着点，一有执着点，发力必破体，其力亦无由均整矣，且易为人所制，故发力无执，则体不破，体不破则力必均整矣，若能均整无执不破体，则对方挨着我之何处，我便以何处击之，此即“周身光芒不断”之真义也。

如果你做不到力不出尖，你还是在打外家拳。

孙存周还认为，很多名家、大师所以练、用脱节，一是对基本功掌握的不准确。二是实战练习少，距离感差，不知拍。三是体力不足。四是意不知毒。五是志不能坚。这些都与拳术练习的方法有关。

身法，劲路，步法。

用心意六合拳的捧意和塌意两种意境就可以破解一般的太极功夫。

塌意中的手势如龙蛇飞舞，而身形却又像莽熊戏球。和人推手犹如将整个身体赖上去的样子，又像牛皮糖一样粘住对方。塌意的力量在外形上基本上是肩肘之力，从内劲上讲是用丹田气贯穿全身，犹如莽熊弯腰，全身满

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/>