

心意六合拳练用探秘

■ 顾正瑞

心意六合拳又名十大形。它是中华武术中的一朵奇葩，由于种种原因，时值至今，此拳种仍不大为世人所了解。

心意六合拳动作简洁明朗，内容朴实无华。每一招式都非常实用。并且，一招含有多意，招后又可连招、变招等等。它是以心、意、气练拳，以内三合，外三合为法，练习时，要求“身临其境”，哪怕是一招手一起步，每一微秒动作都处处含有杀机。正所谓“练时有人，用时无人”。并且，演练时要“意不露形”，这样，即便被人见到，也无法了解其招式的真正涵意。

为了使中华武术发扬光大，本文将心意六合拳中的几招代表性动作从练用两方面进行尝试性探秘，请行家不吝指正。

一、轻步站

左脚在前，右脚在后，侧身站立。左脚脚尖朝前，微离地面，以脚后跟撑地，右脚全脚掌着地，脚尖斜向右前方。重心落于后腿，上体中正不倚。两臂自然下垂，小臂内旋，两肘微屈，左手置在左大腿前侧，右手置放在右大腿腹股沟处，手指均自然张开，微屈，手背朝外。头向上微顶，舌抵上腭，牙齿扣住，颈竖起，两肩松沉，微内扣，胸腹含劲。心静气沉，浑身泰然，两腿平视，耳听八方（图1侧、正）。

劲意：此式似大熊直立之雄健，属熊形之含劲，待一触即发。拳谚中有“头顶项竖，落肩扣胸，肘不离肋”之说法。亦即，头顶项竖，以护咽喉；沉肩扣胸，以裹其胸；肘不离肋，兼顾两腰。

用法：此式为心意六合拳之临战势。凡与人交手，宜体态安详，一任自然，以便伺机而动，蓄而再发。

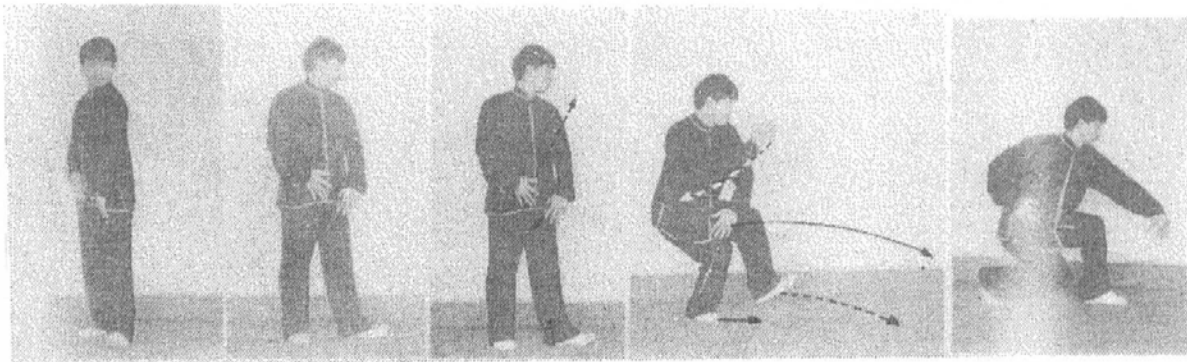
在将动未动之际，不宜摆设架势，以防吐露真意。可谓：“静为本体，动为作用”。我形迹未露，敌则难测。一旦出手定能出奇制胜。拳谚云：“若言其静，未露其机，若言其动，未见其形”。再而，敌未动时，我不动，敌一动时已先动。这就要求做到，我既已探得其动静，自应随机应变，先发制人。正如兵法所云：“后人发，先人至，迅雷不及掩耳”。

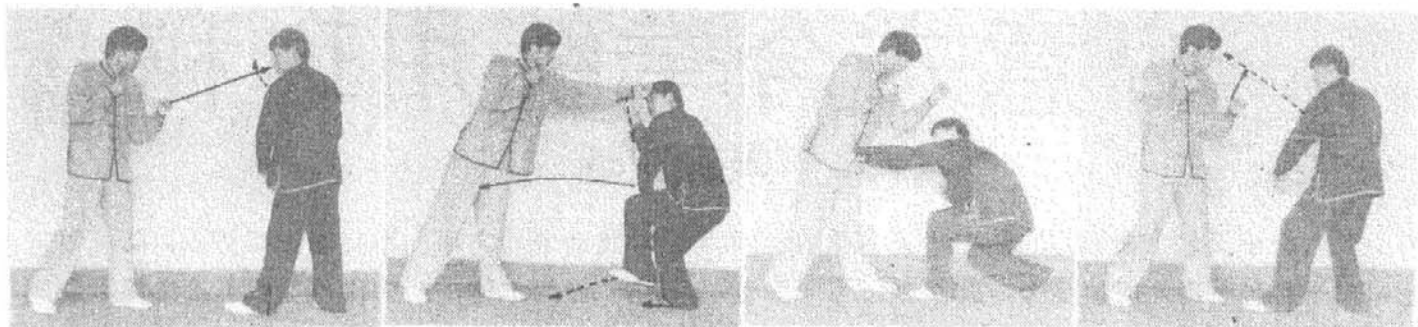
二、抡劲（鸡步撩阴）

练法：起势轻步站（图2）。右膝微屈，左脚离地提起。同时，右手向左前提起，置在左肩前，掌指向前上，掌心朝左；左掌微向后移，置在裆前，掌心朝内，掌指向后下，使两手臂交叉成十字形（图3）。接着，左脚向前跨一大步，屈膝半蹲，脚尖微内扣，右脚随势跟进，屈膝半蹲，脚跟离地并外展，以前脚掌支撑地面，两膝内扣，同时，左掌向左前方抡出，掌指朝下，掌心向左后下，力贯掌根；右掌后抽，置放在腰侧（图4）。

劲意：双目注视对方脸部。以双臂十字交叉来待而继发。肩肘里裹，束身蹲踞，以封管敌人中下两节。出击时，步法如箭，并带着踩意而进。两腿叠踞，两膝里裹。这样，既可防对方撩阴，又可加长攻击距离。故拳谚云：“两腿虽有前后，不胜两腿并一腿”。手向前抡击，意在撩击阴部，并随战势进行变化。

用法示例：我轻步站，对方以搏击势站立（图5）。对方用左直拳击我面部。我右手向左拨其左腕，同时，左脚稍离地面（图6），继而，我左脚向前上步，右脚滑地跟进，用左掌背猛力弹击对方阴部（图7）。这是此招的防守反击法。





如果用于主动进攻，你可先用右掌搨击对方左脸，对方如果不招架即可谓实招，若对方用左臂屈肘外格，我迅即抽回右手，同时，左脚向前上步，右腿屈膝跟进，用左掌背小指侧处弹击对方阴部（图8、9、10）。

在搏击中，如果因对手往后退，致使撩阴落空，我便束身而起，再接着进行攻击。方法是：我左脚上半步，继而，右掌经下向正前方提起，掌心向下，肘微屈，左掌顺势附在右肘内侧，同时，右脚尖勾紧，狠力踢击对方左小腿胫骨处（图11、12、13）。此法手与足，足与手须齐起齐落。所谓：庶尔符合起，随追之义乎？若给你踢中，对方小腿必痛不可耐。

三、踩步摇闪把

练法：起势轻步站（图14）。右膝弯屈，左脚离地抬起，同时，左掌经右下置放在右胸前，掌心朝内，右掌上提置在右腰侧，掌心朝内（图15）。上动不停，

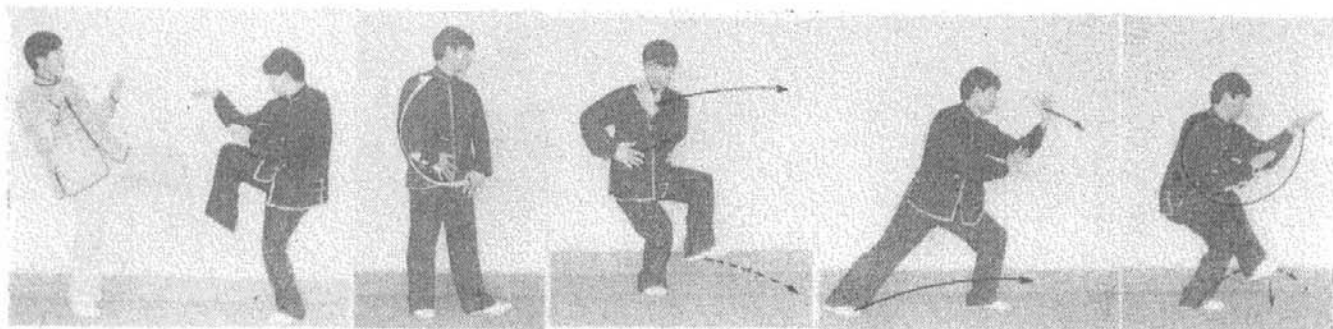
左脚向前落步，屈膝半蹲，后腿伸直成左弓步，同时，左小臂内旋，左掌向左前上方用力抄出，左肘约屈成90°，右掌顺势附在左肘内侧，眼从左掌虎口处看出（图16）。接上动，左臂内旋，使掌心向下，右掌顺势也掌心向下，右腿离地前摆，至左小腿前，屈膝，脚尖外展，眼视左掌（图17）。

劲意：两掌心向下，谓之塌法，有封对方两臂之意；踩步向前，旨在踩对方胫骨或脚背；摇闪把即掌背粘住敌人心窝，以小臂去闯击敌人心胸。右手推扶左肘有后手催前手之意，并肩背胯须一齐出劲。踩步足跟须先着地，随即足掌抓地，如踩物然。

用法示例：我轻步站，对方以搏击基本势站立（图18）。我两掌下塌对方两手腕部，使其抓封住不让起手，同时，右脚前去，下踩对方左胫骨或脚面（图19正反）。此时，对方势必左脚后退，并将胸、面部露出，接着，我左脚上步在对方右腿后部，以整个小臂后部贴住对方胸部，掌心向内，右掌撑住左肘部（图



13—17





20)。然后，突然向前方发力，对方势必站立不稳而仰面倒地（图21）。

后引，系开劲；后手打出，前手后拗，两拳一来一往，系合劲。其意在引而后发。击打时，须腿蹬、腰拧、呼气。

四、串拳

用法示例：我轻步站，对方以搏击势站立（图28）。对方见我面部大开，便用右直拳击我鼻梁，我重心微后移，左腿离地提起，同时，用左腕向右扣住对方腕部（图29）。继而，我左脚向对方左脚内侧落步，左手握住其腕，并向压（图30正、反）。接着，左腿弯曲，右腿伸直成左弓步，同时，用右拳猛击对方右肋部（图31正、反）。对方势必被击倒，重则能致对方内伤。

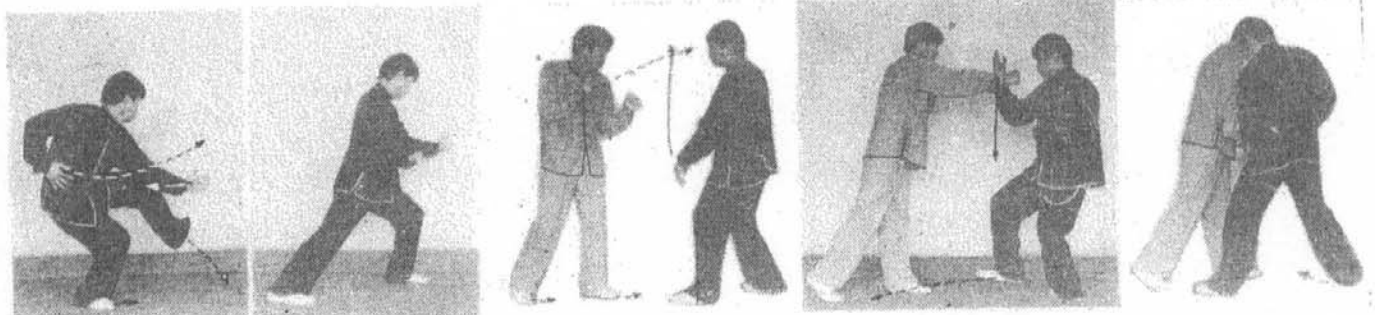
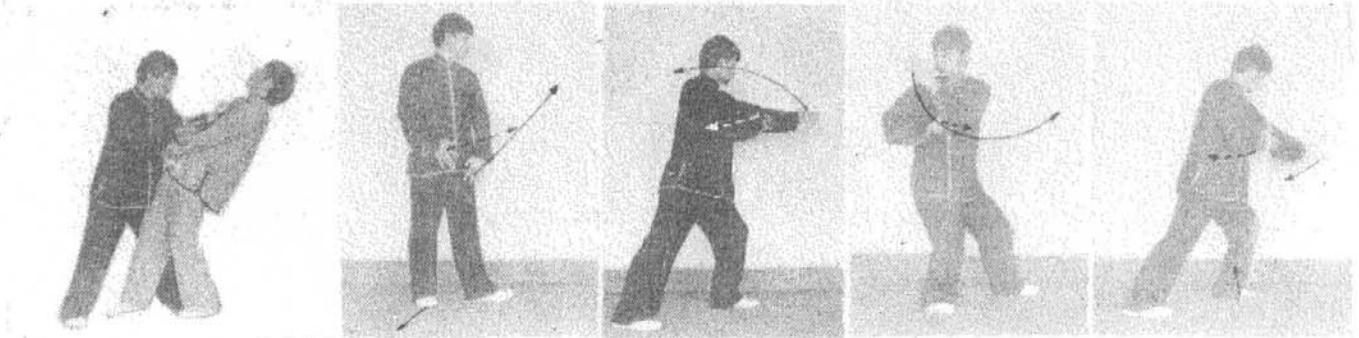
练法：起势轻步站（图22）。右脚向右后撤步，同时，左臂向左侧上方举起，掌心向前，右掌顺势附在左肘处（图23）。继而，左臂以肘关节为轴，左掌经上、右肩前、裆下划弧，置放在左前下，掌心朝前，右掌顺势始终附在左肘内侧（图24、25）。接上动，右腿屈膝半蹲，左脚离地屈起，脚尖勾紧，同时，两臂往后引，左肘下沉，臂部置在左膝内侧处，右掌置放在右腰侧，眼视左前方（图26）。上动略停。左脚向左前侧跨一大步，右脚顺势滑进成左弓步。在左脚跨步的同时，两掌变拳，左拳向右平摆至右腹前，拳眼朝上，右拳经左拳前小臂上部向左前用力打出，拳眼朝上，眼视左前方（图27）。

五、提手单把

劲意：穿拳之势如同开弓放箭。前肘下沉，后手

练法：起势轻步站（图32）。我左脚向前上一小步，同时，身体稍左转，使上体正对前方，两掌顺势向体两侧下方落摆（图33）。上动不停，右脚离地，向前提起，同时，右掌掌心向下，将小臂向上屈起，

26—30 正



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/>