

心意六合拳秘傳

陶景和編著



710237

心意六合拳

目 錄

一、心意六合拳概述·····	一
二、心意六合拳的基本常識·····	三
(一) 身法、手法、步型·····	三
(二) 四忌六要·····	七
(三) 十法摘要·····	九
(四) 十二起落·····	一一
(五) 十六陰陽法·····	一四
(六) 用法學要·····	一五
(七) 六打學要·····	一六
(八) 練習總意·····	一六
三、心意六合拳的單練·····	二十

(一) 鷄形單練	二一
(二) 猴形單練	三十
(三) 蛇形單練	四十
(四) 燕形單練	四八
(五) 鷹形單練	五八
(六) 龍形單練	七十
(七) 虎形單練	八三
(八) 馬形單練	九四
(九) 鶴形單練	一〇六
(十) 熊形單練	一一七
四、心意六合拳的套路	一二七
(一) 鷄形套路	一二七
(二) 猴形套路	一三八
(三) 蛇形套路	一四九
(四) 燕形套路	一五八
(五) 鷹形套路	一六六

(六) 龍形套路	一七一
(七) 虎形套路	一八四
(八) 馬形套路	一九〇
(九) 鶴形套路	一九九
(十) 熊形套路	二〇七

一、心意六合拳概述

心意六合拳又名“十大形”，是一門內家拳，其特徵注重心意六合的融貫。起勢後，心與意合；意與氣合；氣與力合；手與足合；肘與膝合；胯與肩合。此拳以鷄、猴、蛇、燕、鷹、龍、虎、馬、鶴、熊十種動物的撲擊、穿側、捕捉、躲閃等形態與動勢的特點作爲其身法、手法、步型及其動作的依據。

心意六合拳以勁力雄渾、動靜相濟、快速整齊、節奏分明、神形統一爲其特點。演練時，表現出剛柔相濟、動作嚴謹、勁力充實、完整飽滿、穩固沉着，氣力結合。練習時動作瀟灑、舒展大方，它不僅有明意識沉，應變無窮之奧妙，而且有開而便出，裹而不露的神效；不僅有十形之特長，柔剛兼含之功夫，而且有上肢的起、翻、躡縱橫反復，下肢的進、退、閃、讓、虛、實的變化。故練習時，靈便圓滑，威嚴有武。

心意六合拳從實際出發，不尚花式，不拘一格，所以男女老幼皆可練習。練習整套動作需要有較高的技巧，可以增強體質，祛病延年。

心意六合拳在運用中，強調手脚動作協調，連貫一致，無論是進攻，還是退閃顧後，首先要求身到、手到、脚到，招招相連，不能滯鈍。心意六合拳避虛擇實，半空鑽掠，攻中有防，守中寓攻，見空不打，拳掌如炮的搏擊法以追風趕月之速，千鈞壓頂之勢，用兼顧、兼打擊成珠的技擊術，使對手措手不及，驚而難察。

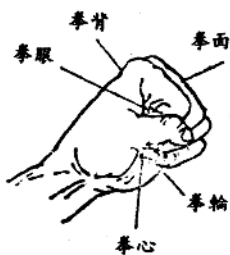
心意六合拳的根本在於內功的練習，用意識來指導動作，使內在的氣與外在的動力和諧一致，做到既不鬆軟飄浮，又不僵硬呆板，而是靈活自然，渾身輕鬆，故演練時周身充滿了功力，並顯出沉穩的氣勢，從而達到剛柔相濟，六合爲一之要則。

心意六合拳的拳法有每一形的單練和套路，有兩形、三形和十形的聯合套路，十形聯意等，還有對練、散打、軟十二手、硬十二手等，限於篇幅，本書僅介紹單練和套路，其他就不一一介紹了。

二、心意六合拳的基本常識

(一)身法、手法、步型

身法、手法、步型是心意六合拳的基本動作，掌握了手法、身法、步型的規格、要求和要領，然後再學各種動作就比較容易了。



圖一

1. 手法

(1) 拳：五指攏攏握緊為拳。方法是將拇指外的四指並攏伸直，然後向掌心彎曲攏緊，再彎曲拇指，使它的第一節指骨壓在食指和中指第二節指骨上。手要握緊，拳面要平（如圖一）。

拳的定位：

拳心——五指向掌心彎曲的一面。

拳背——手背的一面。

拳面——除拇指外的四指第三節指骨並攏彎曲形成的平面。

拳眼——拇指和食指彎曲的圓孔。

拳輪——小指彎曲的圓孔。

(2) 鷹爪：四指分開（均間隔一寸）彎曲，與爪心成圓形（如圖二）。

鷹爪的定位：

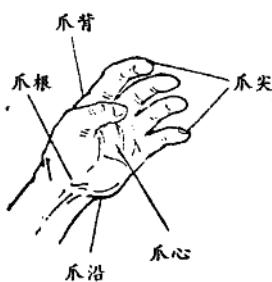
爪尖——手指的前端。

爪心——手指的一面。

二爪背——手指的一面。

兩爪根——腕部手掌根。

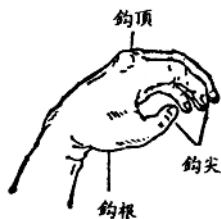
爪沿——小指至手掌根的邊緣。



(3) 猴鉤：將五指並攏（均間隔一寸左右），腕關節彎曲（如圖三）。

猴鉤的定位：

鉤尖——並攏的五指尖端。



圖三

鈎頂——指根彎曲凸起的位置。

鈎根——手掌根處（腕關節）。

(4) 虎爪：五指並攏，指中節彎曲，拇指彎曲緊靠在虎口處（如圖四）。

虎爪的定位：

虎口——拇指和食指之間。

虎拳面——手指中節骨五指並攏的一面。

四 虎背——手背的一面。

(5) 龍爪：四指並攏稍彎曲，拇指與食指成圓弧（如圖五）。

龍爪的定位：

爪尖——手指的前端。

爪鋒——小指至手掌外側的邊緣。

爪口——拇指與食指之間。

五 圖 (6) 蛇頭：食指伸直，拇指緊靠虎口，其餘三指的中間關節彎曲（如圖六）。

蛇頭的定位：

指上刀——扭指的外側。



圖 六

指下刀：小指至手掌根外側的邊緣。
指劍——食指的前端。

2. 身法

(1) 三尖照：練習任何動作時，不論左脚在前還是右脚在前，身體扭轉要做到鼻尖、肩尖、脚尖的方向一致（如圖七）。

尖的定位：

鼻尖——鼻的正中面。

肩尖——肩的關節的前端。

脚尖——腳的前端。



圖 七

3. 步型

心意六合拳的步型，以鷄步統貫每一動作，總是前弓後蹬，似鷄行路狀。故練心意六合拳的人常說“步步不離鷄行步”。鷄步的架子可分高、中、低三種。

低鷄步的具體練法是：兩腳前後相距一大步，前腳跟與後腳尖的距離為自己的二足的長度，脚尖向前，膝關節稍後移，重心超出踝關節的中心點，後腿彎曲，後腳跟離地二寸左右，前腳內側與後脚

內側相距10厘米左右（如圖八）。



圖八

中鷄步的具體練法是：前腳跟與後腳尖的距離為自己的二足長，腳尖向前。後腿彎曲，後腳跟離地一寸半左右。前腳內側與後腳內側相距10厘米左右（如圖九）。

高鷄步的具體練法是：前腳跟與後腳尖的距離約為自己的一足半，腳尖向前，後腿彎曲，後腳跟離地一寸左右，前腳內側與後腳內側相距10厘米左右（如圖十）。

左腿在前稱“左鷄步”；右腿在前稱“右鷄步”。要領：練任何一式鷄步，均應五趾扒地，足心撐空、圓襠、撐膀。撐膀應做到前膀往前撐，後膀往後伸，使腕關節並行兩膝向前。

(二) 四忌六要

1. 四忌

忌用力蓄氣。用力宜剛，蓄氣剛滯適當，太剛易折，太滯則氣逆。



圖九



圖十

忌挺胸塌腰。挺胸氣懸胸滿，塌腰氣逆上行，難歸丹田。

忌聳肩縮頭。肩聳氣散於胸，頸縮頭部不能舒暢。故如將帥不能發號施令，其兩足無根，輕如浮萍。

忌動作停滯。動作停滯四肢不靈。

2. 六要

沉肩墜肘。沉肩者兩肩鬆開，極力往下垂；墜肘者，無論出掌或拳，肘極力往下墜勁，肩與肘本有連帶關係，肩沉肘墜，內勁彈力雙收。

貫頂提肛。貫頂者，虛領頂頸也，神貫於頂，便能提起精神，拿住丹田元氣，不使外溢；肛如忍糞狀，謂之提肛，即提肛部變理陰陽也。

扣齒抵腭。演練時口似開非開，隨意呼吸，精神煥發，舌抵上腭，目光自然。

食飽鬆腰。此為心意之訣，鬆腰後空，往裏微含其氣，自歸丹田。腰為全身之主宰，鬆腰足部堅實，椿法穩固，進退變化皆由腰部轉動，支配動作必須腰隙求六要也。

內外相合。十形心意在神意與軀體一致，所謂內外相合也。相連不斷，動則求精，故云大腦如元帥，手足身腰為五營四哨兵將。元帥發令，兵將無不聽從指揮，心動意即行，手足皆到也。

陰陽相濟。拳譜曰：看陰而有陽，看陽而有陰。陰不離陽，陽不離陰，陰陽相濟方為動靜。陰陽

者，即上下相隨，奇正相生也。由脚而腿，由腿而身，練如一氣。又云手如流星，眼如電，腰如蛇形，步在轉，皆在其中也。故手足一動，心與意，眼與神，亦莫不隨之而動，上下相隨，始能陰陽相濟也。

(三) 十法摘要

一曰三節。就一身而言之分三節，手肘肩爲梢節；頭胸丹田爲中節；胯膝足爲根節。三節之中又分小三節，手爲梢節，肘爲中節，肩爲根節；頭爲梢節，胸爲中節，丹田爲根節；足爲梢節，膝爲中節，胯爲根節。三節者，其中六要不外乎起隨追，梢節起而中節隨，根節追之，上節不明，逃不掉七十二拿，中節不明渾身是空，下節不明，逃不掉卅二盤踢跌。三節須分明。

二曰四梢。髮爲血梢，甲爲筋梢，齒爲骨梢，舌爲肉梢。怒髮冲冠，甲欲透骨，舌催齒，牙欲斷勁，心戰而內動，氣自丹田而生，如虎久恨之，氣髮而爲聲。身隨手發，手隨聲落，故一枝動百枝搖，四梢俱齊，內勁無不出矣。

三曰五行。五行者金、木、水、火、土。內對人之五臟，心肝脾肺腎。外對人之五官，目鼻口耳舌。人體中外五行，手眼身法步。

四曰身法。身法有八要，即起落、進退、反側、收縱。起爲橫，落爲順，進步後退，身顧左右，

收如伏貓，縱如放虎，與三節法相貫。

十

五曰步法。步法者寸步、墊步、快步、箭步等。如三、四尺遠，則用後腳墊一步，仍上前腳，如身大力勇者用踐步，急跟後步，可達丈八尺遠，此爲馬鑽虎箭之意。

六曰手法。手法者，出手、起手、送手、（截）鬆手而已。當胸直出者謂之出手，筋梢不發，起未落謂之送手，順起順落參藝送，嗟者謂之截手。

七曰上法。進法上法者以手爲妙，進法者，以發爲奇，而總以身之法爲要，則手起如鷹展翅，進步如虎上，進步蹀躞也。務必三節明，四梢齊，五行順，身法活，手足相連，八方俱明。攻者巧妙，順者自然，勇敢果斷，精者緊快，恨不容情，心一動戰，而內勁出。

八曰顧法、開法、截法、追法。顧法有單顧、雙顧、顧上、顧下、前顧、後顧、左顧、右顧。開法有左開、右開、動開、柔開。截法有截手、足、眼、面。追法與上法進法同，卽謂隨身緊起追風趕月不放鬆，彼欲走而不能，先學顧法爲學用。

九曰三性調養法。眼爲見性，不時循環；耳爲靈性，不時報應；心爲勇性，不時常警。其法如脊背後物一動一靜，心入於耳，眼視之而心意動，故曰三性者乃藝中妙用。

十曰內功法。益諸氣元帥，氣體之氣也，心一動而氣近之，氣一動而力伏之，此必然之理也，運行於三性之中，本法於戰之顧，如虎之撐爪，而物不能逃，龍之用力，而山不能阻也。如是以上九法一氣貫成。

四十二起落

左虛右實順勢起，起要用足落在手。

鷄有急性能飛，振翼之感。

抖毛啄米刨食，奮鬥之勇。

猴能竄蹦躍高，躍身之靈。

封面抓心摘桃，縮身之法。

燕子穿窗入林，鑽夭之靈。

銜泥疾速竄帘，抄水之巧。

蛇能昂首抽蕊，草上飛行。

曲伸繞蟠柔剛，機關在腰。

鷹展翅擊長空，鑽天之迅。

高騰翻身入林，捕獲之精。

龍善騰雲駕霧，升降之形。

蛟水擺角顯爪，抽骨之法。①

虎有捕食之猛，撲戰之勇。
伏身坐窩離穴，百獸之驚。
馬有疾足千里，奔騰之功。
蹄有抬踞踢蹬，起落之勁。
鷄子飄忽猛勢，鑽天之急。
翻身側翅入林，束翅之法。
熊有爬樹捕食，爬抓之力。
搖肩搖腰搖胯，戰鬥之性。
人學心意十形，竄蹦跳躍。
左右鑽翻縮躍，起落爲能。
練心意十大形，剛柔輕重。
欲知陰陽相隨，變化至精。

①編者註：此處保留傳統的說法。

學習動物拳，打挑領放丹田，打鷹抓把在體前，一去天朝前，一落地朝前，一直齊到也。手爲箭，身如弓，前腿弓，後腿蹬，武藝全在後腿蹬，來無影去無踪。嘴如甜桃面帶笑，內中懷揣有用意。與對手奮戰，放膽進成功。手如流星，眼如電，腰如蛇，步在轉。雙手就把腮來摸，不鑽，不轉，不

展，不翻。虎不顯爪，腿有前後，不勝兩腿並一腿，好鋼而多折，能奇而成鋒。知進而必勝，知退而必辱。脚叉中門猛力攢，眼有鑒察之精藝，手有撥轉之能巧，脚有行星之功。雙肘不離肋，兩手不離腮，出動而緊隨身。乘其無備而攻之，由其無意而出之。前脚領後脚，伸腿彎。後脚超前脚，前脚未落後腿追，後腿未落前腿追。心與眼合多一明，心與耳合多一靈，心與意合多一精，心與舌合多一力，一身之法，心意為主。胳膊腿爲五行四梢，左爲先行，右爲意動，手足相濟，準備一旦護上下；要惟精於貫通熟，早知貫通熟爲妙，過後見識不如無。頭、肩、肘、手、胯、膝、足爲七拳，起而未落占中央，渾身齊到無遮攔。肩打一陰並一陽，兩手只在洞裏藏。左右全憑善世奇，束掌二字一命止。肘打去意占胸膛，起勢好似虎撲羊。脚在左右兩膀去，回手只在肋下藏。膝動幾處人不明，好似猛虎出木籠。出動內動轉不停勢，左右云撥任意行。論身法，不可前俯，不可後仰，不可有斜，不可有歪，往前三彎而起，往後三直而落；論步型，高架、中架、低架，剛柔活潑要分清；論手法，把把不離鷹抓，式式不離虎撲。寸不可不疾；戰不可不快；鑽不可不急。肩要催肘，肘要催手，胯要催膝，膝要催足，爲一身之法。如此用之無不取勝。

鷄有爭鬥之情，猴有縱身之靈，蛇有分草之巧，燕有取水之能，鷹有捕物之精，龍有抽骨之法，虎有撲戰之勇，馬有奔騰之功，鷓有側身展翅之力，熊有護身之本。縮身而落，抖身而起，起如風，落如箭，一去二動，三動九轉不停勢，渾身是拳周身功。