

<<心意拳真谛>>

图书基本信息

书名：<<心意拳真谛>>

13位ISBN编号：9787537721189

10位ISBN编号：7537721181

出版时间：2003-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：马琳璋

页数：308

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<心意拳真谛>>

### 内容概要

本书介绍了部分蚌埠——系心意拳的练法、用法、功法和技巧体系，并且将自己习拳多年积累的宝贵经验和体悟融会其间。

## <<心意拳真谛>>

### 作者简介

马琳璋，1942年生，安徽省蚌埠市人，著名心意六合拳传人，民间心意武术大家。1962年经丁怀堂介绍拜蚌埠心意拳开山大师宋国宾的爱徒褚衍玉为师，学习六合心意拳；1974年在上海得拜上海心意拳大师卢嵩高的徒弟、心意拳家解尖榜为师继续深造六合心意拳；1975年到上海又巧遇卢嵩高大师的另一高徒马孝凯，并随之学习六合心意拳。

## &lt;&lt;心意拳真谛&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章理论篇第一节 心意拳武术文化的内涵与传统文化渊源第二节 心意拳渊源再探第三节 蚌埠心意拳第四节 一代好宗师 金兰两兄弟第五节 心意拳要论第六节 心意拳杂论第二章练法篇第一节 轻步站第二节 心意拳六合式第三节 心意拳鸡步行桩铁犁犁地第四节 心意拳六艺论第五节 心意拳十大灵法第三章 内功篇第一节 心意拳养气学第二节 心意拳桩功功法第三节 心意拳三性调养法第四节 心意拳内功法第五节 心意拳内功练法第四章技法篇第一节 心意拳之劲与力第二节 心意拳之五功第三节 心意拳之形体八法第四节 心意拳七星八打法第五节 心意拳打法歌诀第六节 心意拳雷声大法第七节 心意拳打穴说第五章十大真形搏击术第一节 龙形第二节 虎形第三节 鹰形第四节 鹤形第五节 熊形第六节 鸡形第七节 马形第八节 燕形第九节 蛇形第十节 猴形第六章心意拳套路选第一套 心意连环捶第二套 四把捶母拳第三套河南八式第七章辅助功法选第一节心意疗法筑基功第二节心意延年益寿功第三节平压降压功

## &lt;&lt;心意拳真谛&gt;&gt;

## 章节摘录

一、平地式踩法 1. 盘法 轻步站，左手左足在前，侧身，左肩领前，全身直立；左手掌心向内，五指叉开向下，置于左胯旁护胯；右手掌心向内，五指叉开向左前下方，置右胯前护裆；头顶项竖，下颏内收，闭口叩齿，舌顶上腭，眼向左前方平视(同图2-1)。

接上式，左足向前垫半步，屈膝下蹲，足掌落地后五趾抓地，足心含空；右足立即跟上，也屈膝下蹲，用膝盖顶近左膝弯内处。

也全足掌落地，五趾抓地，足心含空，成左鸡步；左掌由左胯前反掌变掌心向外，五指叉开向下，从左胯前移插到左膝内侧；右掌仍掌心向内。

五指叉开向下置右胯旁不动(同图2-2)。

此式在心意拳术中叫六合式。

左足向前踩进一步，踩进时足掌要平地而前行，足掌不得抬高离地，足掌落地后，五指抓地，足心含空；右足也足掌平地向前踩进，向前超过左足落地，五指抓地，足心含空。

两足在踩步的行进中裆部要扣，但不能夹紧夹死，两脚在行进时要提踵磨胫，并日。

要两胫相摩发出声来，这就是《拳谱》中所说：“摩胫摩胫，意气响连声。”

当右足全足掌落地后，五趾抓地，左足再向右足前踩进。

两足如此反复不断轮换向前踩进，一直踩到练拳场地尽头，视体力而停住休息。

2. 回身式 当踩到左手左足在前时立定，五趾抓地，右足跟上用膝盖顶近左膝内侧，足掌着地，五趾抓地(同图2-2)；然后两足跟欠起(同图2-5)，用两足前掌往右后拧转，转成右肩领前，欠起的两足跟全部落地，面部向右(作为心意拳的单式此乃为回身式)；同时，右掌掌心向外，五指叉开向右下方，置右膝内侧处；左掌转成掌心向内，五指叉开向下方置左胯旁；头顶项竖，下颏内收，闭口叩齿，舌顶上腭(同图2-3)。

灵意 这种踩法是在平地上进行，有运步闪转自如、动意为活的妙处。

与敌方搏击时能运转自如而不会有所闪失，轻灵快捷让敌方不察我之脚步所至，这就是踩鸡腿的功用和灵意。

二、犁地式踩法 此式最好在河边稀泥地或者在被犁过的水田里练习。

也可以在足踝骨部带上铅瓦或在腿上绑上沙包进行踩腿训练，其功法效果相同。

1. 盘法 身体如前轻步站式站在泥中(同图2-1)。

下蹲成六合式(同图2-2)。

左足在稀泥里向前踩进就像犁头向前犁地一样，脚面上的泥有向足背两边翻的感觉，停步时五趾抓地，足心含空；右足同左足一样行进，当靠近左足旁停住，五趾抓地，足心含空；然后，右足再从左足旁像犁地一样往前踩进，停步时五趾抓地，足心含空；左足同右足行进一样靠近右足旁停住，五趾抓地，足心含空。

这样，两足向前反复不停地踩进，一直踩到场地尽头，或者踩到左手左足在前时，视体力情况而休息。

2. 回身式 当踩到地头或者踩到左手左足在前时停住(同图2-2)，两足跟欠起(同图2-5)；用两足前掌向右后拧转，转成右肩领前，面向右前方，此即转身式；左掌变掌心向内，五指叉开向右前下方，置左胯旁护胯；右手变掌心朝外由右胯旁下置到右膝盖旁，五指叉开向右下方护膝；头顶项竖，下颏内收，闭口叩齿，舌顶上腭，眼视右前方(同图2-3)。

灵意 此式为慢步踩法。

两足从泥中前踩，既慢又有负重感，这是心意拳加大锻炼强度行之有效的练功方法之一，可练出身体的外强和内壮。

实践证明，任何一位武术家没有身体的外强和内壮，要想和别人搏击或者想击败敌方都是不可能的。

所以，心意拳家非常重视踩鸡腿这种慢步行桩的练习。

这种练法充分表现了鸡的两爪在寻食、搏击行为中能入地抓地的灵意，只有这样才能练成足入地三尺像桩一样坚固，而也能前进后退，动转自如，灵活多变。

## &lt;&lt;心意拳真谛&gt;&gt;

经过长期的踩腿锻炼，练出腿上的功夫，才能与敌方搏击有百胜而无一败的把握。

第四节心意拳六艺论 心意拳刚柔相济，内外兼修，威猛迅疾，变化多端，招式诡秘，简洁实用，它的搏击和养生作用很强，主要是由于集中了动物的最大特长，揉进了动物的原始真性灵意并对之进行了科学的总结和概括而直接运用到心意拳中，充实和弥补了人类的不足，从而有别于其他拳术。

何谓心意拳的身法六势？即鸡腿、龙腰、熊膀、鹰捉、虎抱头、雷声，并由此六式组成了心意拳的身法六艺。

一、鸡腿 心意拳中，人们为了搏击的需要，在走动中要降低重心，以防被对手击倒，而且还须在搏击中步法轻灵，还须脚步坚实、稳固，静之如桩，这就要求学习心意拳者要多练鸡腿。

鸡腿是动物中最灵活、最坚实的基本步法。

《心意拳谱》中说：“前腿未走后腿随，后腿未落前腿追；虽然两腿有前后，不胜两腿并一腿。”

即言鸡腿。

心意拳的鸡腿姿势，前脚立定后屈膝与地面成90度，五趾抓地，脚心含空；后足落地屈膝，五趾抓地，足心含空。

两膝相合要弯对弯，但又不能扣紧，要扣膝圆裆，否则实战搏击时动转就不灵活。

心意拳的搏击法则中有三要素：身到步到手到为上乘；步到手不到为中乘；手到步不到为下乘。

这个步法即指的是鸡步。

鸡腿练法要平起平落，裹胯扣裆，三尖要照，三弯要套，步步相随，势势连环，要在踩步中胯催膝、膝催足，要前脚起、后脚随，两脚相打，脚起而钻，脚落而敌翻。

二、龙腰 龙腰指练拳者身腰要活、要灵，动转自如，灵活异常；练拳时其腰伸长时要凌直，这是展，蓄势时其腰要势如背锅，这是缩。

心意拳的缩和展是人体的对称性练习。

.....

## &lt;&lt;心意拳真谛&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

序 自古以来，有文事必有武备。

武备者，武技其一也。

然又有心意拳者，古传之经典，武技之上乘秘技也。

此拳阴阳互补，动静相宜，虚实兼备，智勇双全，文武齐进，故其术有别于其他拳术也。

拳术之道，分门别类，有以术制术者，有以法对法者。

也有以套路为基本者。

而心意拳则以单式左右对练为能事，其式阴阳对称也；其术则以头、肩、肘、手、胯、臀、膝、足为拳，全身应敌，通体为拳。

其技无它，惟遵循“手快打手慢，功夫大打功夫小”耳，心意拳是科学、实用的中华优秀传统拳术之一。

心意拳与其他拳术有所不同，有其拳术以技击为长，亦有拳术以养生为能，惟心意拳者养生与技击并重，内养内壮与外练外强相结合，非以偏而偏，实以全概全也。

我人以心意拳为锻炼者上乘修炼之不二法门，其修炼者，内修心与意合，意与气合，气与力合；外练手与足合，肘与膝合，肩与胯合，练至心意相合、神与灵合时，则心意拳成矣！心意拳的内修是以修炼心意二神为主宰，为真谛；以调理气血、调动潜能、开发智力、增聪益明、延年益寿为主机；以找劲合力为辅助，然再锻炼人体之肌肉、骨骼、神经、气血，以达到舒筋活络、平衡阴阳、“天人合一”，此为心意拳之最高境界也。

古人云：习拳必明理，明理增功速。

是以拳正者则必有谱也。谱者，阐理、述法，教术 经验之总结也，此亦本书阐明之宗旨也。

有人言：“心意拳乃内家拳之祖，非拳术中之佼佼而上乘者，恐学艺之难矣”。

此乃非也！心意拳术，入门极易，只要学者听师言，遵师训。

肯模仿，善钻研，会找力，善运用；只要于初学时架正势顺，寻力得机，心意相连，则识心意拳之道不远矣。

古人云：“拳术入门须身授，口传心法悟为先”。

学者能身受、心悟，由体悟而后才能知拳。

为使学者入门迅速，学举知拳，故不揣浅陋，写成此书，以诲后来。

望后学者能青出于蓝而胜于蓝，此亦为古人云：“有状元徒弟而无状元师父”。

非师者没有状元者，而实徒弟定能胜过师父也。

对于学艺，笔者历来主张“一处拜师。

百处学艺”，“人投三师艺必精”。

要投投明师，要访访高友，凡从我学艺者，皆可多处访求明师，多结交高手；兼考各流派而融合之，善学 而虚心，必有大收获、大成就。

凡我弟子，能从我处学，从我书中吸取营养，再从别师处择 其善者，从我法中学而走出我之学，兼及诸家之长，将来定能远超出我而成为武术新秀。

笔者前已出版过《心意拳》一书，惜其书有形有象，而少理少论，只能使学者知其然而 不知其所以然。

今为学者计，再推出此书以补前书之不足，故名此书为《心意拳真谛》。

此书虽不能曰是“经典”，但其由浅入深，由普入专，由入门而阶及神明，由神明而入灵化，实入门进阶和明镜也。

二书可为兄弟篇，其书分而为二，合则实为一。

今《心意拳真谛》出版之日，方抒我意，如能不辜负后人学者，则幸甚！幸甚！学者若能从此书中学到或者体悟出心意拳养生和技击之道理，练出技击之神灵，找出心意拳之真谛，掌握心意拳之精髓和心意拳之科学法度，其离心意拳上乘之境界不远矣！此书亦旨在抛砖引玉，望同道贤者为弘扬祖国心意拳武术文化计，万勿自秘而给予指正，我为幸之，学者幸之。

马琳璋

<<心意拳真谛>>

<<心意拳真谛>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>