

心意拳十大灵法

作者：马琳璋 马天巧

十大灵法歌诀：

龙有搜骨缩为灵，虎有百战勇力生，鹰有藏爪抓攫巧，鹞有侧翅善飞腾，熊有出洞浑圆力，鸡有踩扑喙爪灵，马有奔蹄千里疾，飞燕取水身轻灵，金猴纵身灵而活，灵蛇拨草善曲伸，十大灵法真妙诀，久练身健功有神。

一、龙形灵法

歌曰：云从龙兮又从风，乘云腾雾游长空；忽然缩骨节节通，身小可如绣花针。

一、青龙缩身

1、青龙缩身右式

盘练法：以轻步站开始，左手左脚在前，右手右足在后（图1）。左脚提起成足心斜向右前方，五趾向前方；左掌由贴左胯前不动，左肘要后张，掌心向内，虎口向前，五指揅开斜向前方。同时，身体左转，右肩前领成拗势，右掌随转体从右往左下劈，右肘要贴右肋。同时随右掌下劈，随身体下落，掌心向上，虎口向前，五指揅开向下方，随两腿交叉坐盘；左腿在上，右腿在下，臀部坐在右脚跟上，头顶项竖，下颏内收，闭口扣齿，舌顶上腭，眼往右前方视去，此为青龙缩身右式（图2）。

2、青龙出水右式

接上式，二足用力蹬地，身体长身而上起。右足由臀下往右前方跨一步，落地后五趾抓地，足心含空；左足立即跟上，用膝部顶近右膝弯内处，足掌落地后五趾抓地，足心含空成右鸡步，要屈膝扣裆，谷道上提。在起身同时左掌从左胯部上起，用左掌部虎口靠贴在右臂肘处，右掌掌心向左，虎口向上，五指揅开向前上方，双臂一起用力向右上方穿击出，高过眉部。头顶项竖，下颏内收，闭口扣齿，舌顶上腭，眼从右掌处视去，此式为青龙出水右式（图3）。

3、青龙缩身左式

接上动不停，身体右转，左肩领前；左掌从右臂上向右下方劈下，掌心向右前方，虎口向前，五指揅开向右下方，随身体下落劈到右膝前方。右脚上提，脚心斜向左前方，两腿交叉成坐盘；右腿在上，左腿在下，臀部落在左脚跟上。右掌同时从前从上方往右胯部抽捋回；掌心向内，虎口向前，五指揅开向前方。头顶项竖，下颏内收，闭口扣齿，舌顶上腭，眼向左前方视去，此为青龙缩身左式（图4）。

4、青龙出水左式

接上式不停，两足用力蹬地，身体长身而起。左足由臀下抽出往左前方踩出一步，落地



后五趾抓地，足心含空；右腿跟上用右膝部顶近左膝弯内处，脚掌落地，五趾抓地，足心含空成左鸡步，屈膝扣裆，谷道上提。在身体前起的同时，右掌掌心向左，虎口向上，五指揸开向前上方，用虎口扶在左肘弯处；左掌掌心向右，虎口向前上方，五指揸开向上，双臂一起用力向上钻穿击出。头顶项竖，下颏内收，闭口扣齿，舌顶上腭，眼从左掌前视，此为青龙出水左式（图5）。

5、青龙缩身回身式

接上式，当练到场地尽头时，如是左手左足在前时，二足跟欠起离地，用二足前掌向右拧转，右肩领前。两脚跟落地后左手掌掌心向内，虎口向前，五指揸开往左胯处贴住；右掌掌心向外，虎口向前，五指揸开向右膝部插去。头顶项竖，下颏内收，闭口扣齿，舌顶上腭。

如此一左一右，反复曲线形向前进行练习，一直到场地尽头，视体力而休息。

龙形灵意：

1、龙的灵法在于缩和展。在盘法上，它缩小时可如绣花针，展大时能横空于宇宙；在其搏击上，神龙见首不见尾，击首则尾应，击尾则首应，击中则首尾皆应。

2、龙的缩身劲艺是体现缩艺劲。而龙出水则是体现展艺劲，缩有向下压缩的劲力和灵意，而展则有向上拔而伸长的劲力和灵意。我们在盘练龙的灵法时，就要掌握龙的这一缩一长的灵法和劲艺，这样可以练出人的身体的对称灵力，从而起到伸筋拔骨，增长劲力；又可盘出身体缩长的灵性。《拳谱》曰“缩长二字一命亡”，可见龙形灵法的活泼、实用。

3、龙能横空于宇宙，其身形可挡日遮月，这是盘练龙形灵的顾法之一种。盘练龙形灵法时，犹如龙在行动时两爪抓人，两肘击人，同时又在顾自己。龙形遮月的灵意可使日月无光，无地昏暗；就是敌打我，我闪腰让过敌手，乘此机正好可以攻击敌人两眼（心意拳称日、月），而敌又不能奈何于我。

4、龙的左右盘旋摆动动转之时，其在行动中两肘互动，用中节可以击敌。但其灵意仍表现在龙的腰的扭动中，有左右前后之灵劲互换产生，其灵劲有绵绵不断之意。

5、龙形灵法要以腰部劲带动全身。在进步转身、拧胯、挑肘时动作要连贯一气，双手如抱，转身发劲力点在肘尖，圆顺沉着。龙形灵意在于束展开合，在盘旋中展示龙的左盘旋的威力，然后再体现出龙在空中的翻转、绕曲的灵意。

技击法：

1、敌方用右直拳向我面部击来时，我可不接敌手，而直接缩身下坐，以躲过敌方的来拳。

2、当敌方用右直拳向我击来时，我也可用左手拦拨敌方右手，用右小臂斜劈敌方右大臂。

3、当敌如用右直拳向我击来，我也可用右手拦格敌手，旋转腰部，左肩在腰的转动下，肩打敌右大臂。

4、当敌方用右拳向我击来，我用右臂上挑敌方的右小臂，使敌肋下空虚，我则乘机上前进击左肘，击打敌方的右肋部。

5、当敌方用右直拳向我击打来时，我可右臂捧架敌方右臂，下面发卷地风，迎击敌方的迎面骨（注意：一定要脚踢七寸，不能踢高脚）。

6、当敌方用直拳向我击打来时，我可直进右脚插敌方中门，右手由我左方向我右方拨开敌手，左手向敌方的咽喉插去，敌必退，我乘机用左腿斜挂敌右腿，使敌方失去重心而倾倒。

当然，心意拳的十大灵法打法还有很多，我只不过稍举几例，意在启发学练者的脑筋，特别是十大灵法的变意可以千变万化，学者自己开动脑筋，心与意合，则生生不已也。

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/>