

<<原传戴氏心意六合拳>>

图书基本信息

书名：<<原传戴氏心意六合拳>>

13位ISBN编号：9787537733434

10位ISBN编号：7537733430

出版时间：2011-1

出版时间：山西科技

作者：陈振家

页数：390

字数：348000

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>

<<原传戴氏心意六合拳>>

内容概要

武术亦称功夫。

我国拳种繁多，门派林立，有的拳种广为流传，有的拳种鲜为人知。但无论哪个拳种都有自身独到的见解，并能将人体的潜力发挥到极致。

此书，将为读者介绍一种养在深闺人未识的拳种——祁县戴氏六合心意拳(以下简称心意拳)。

心意拳属内家拳，其拳理与太极，八卦两拳种对阴阳五行的引用大体相同，具体到手、眼、身、法、步却差异很大。

六合为规寸步、寸拳、寸劲及束展斜正是该拳区别于其他拳种的显著特点。

心意拳动?简约短捷，架势低沉，肢随体动，体随丹动，肢体伸缩开合幅度小，关节旋转开合角度大，对体力要求不高，以贴身靠打见长，角度刁，取位毒，力道集中，自我配合精巧，常胜彼于意料之外，不过初练时无论桩功走架均锱铢必较。

心意拳寓养生与搏击为一体，是一个十分值得推荐的拳种。

本拳种由于历史的原因，和关键处师徒口口相传，不落文字。

直接影响和阻碍了心意拳的发展，作者对此十分忧心，这也是我斗胆编著此书的重要缘由。

如果把祁县戴氏心意拳放在整个武术或整个内家拳中加以论述，势必涉及面太广，难以把握，即便牵扯到祁县以外的心意拳门派本人也实难下笔。

<<原传戴氏心意六合拳>>

作者简介

陈振家，1949年生，山西省祁县洛阳村人。

师承第五代传人王映海为师，成为戴氏心意拳第六代入门弟子。

在师父言传身教下，刻苦习练，于拳术上有了很大的提高，在太原省级，洪同全国，太谷、香港国际武术比赛中各得金牌一枚；在平遥、灵石、北京等地的武术套路和擂台搏击赛中均得过银牌、铜牌及前五名优异成绩；在山西永济市全国武术邀请赛上荣获优秀裁判员奖；并协助中央电视台“走遍中国”栏目成功塑造了形意拳代表人物李洛能。

在习武过程中，广泛搜集拳谱、秘籍和手抄本，积累了大量的资料，在师父的指导下，逐步理解了其中的奥秘。

在王理生、王占伟先生的建议下，在师父的指导和朋友的帮助下，克服各种困难，几易书稿，将秘不示外门的拳经拳谱和盘托出，终于成铅。

他说这是他干得最有意义的一件事。

本书共390页。

<<原传戴氏心意六合拳>>

书籍目录

第一章 沿革

戴隆邦

戴文良

戴文熊

李络能

郭威汉

戴良栋

戴魁

王映海

第二章 纲要

第一节 要语

第二节 心意手足法谚语

第三节 释眼耳手足法

第四节 短打身法

第五节 传意篇

第六节 动静

第七节 周身秘诀十二项

第八节 心意问答歌诀十三款

第九节 形形论(原文)

第十节 九歌

第十一节 内功外用

第十二节 游艺引盘根

第十三节 名命

第十四节 拳法总论

第三章 功法

第一节 身法

第二节 步法

第三节 手法

第四节 膀法

第四章 内功

第一节 丹田

第二节 五音与雷声

第三节 六合

第四节 猴势三要

第五节 三动

第六节 十三劲

第七节 十三拳

第八节 十六本

第九节 十六劲

第十节 九子连环扣

第十一节 八十一式拳法

第十二节 十字法

第十三节 黑点点穴歌诀

第十四节 注意事项

第五章 套路

<<原传戴氏心意六合拳>>

- 第六章 对拳单练
- 第七章 手抄本要语录
- 第八章 戴隆邦拳序
- 第九章 广盛镖局诚言
- 第十章 名人论拳
- 第十一章 家事
- 附录
- 编后语

<<原传戴氏心意六合拳>>

章节摘录

第一种：二六连环锁的“二”指阴阳，“六”指十二时辰（时钟）的六阴时、六阳时。

连环锁：十二时钟真气循环的小周天，小周天循环有上下两处断层，道家将子时窍位稍后的尾闾穴下鹊桥的断层称玉锁或下锁，午时窍位泥丸宫的上鹊桥的断层称金关或上锁。

第二种：二六连环锁的“二”在本拳指任督二脉，“六”在此处指任脉统领的六阴经和督脉统领的六阳经。

连环锁：此意指任督二脉在上下交汇处各有一个断层，下部的断层在督脉的尾闾穴处和任脉的会阴穴处有九分之隔，为一断层，上部的断层在督脉的龈交穴和任脉的承浆穴有一分之隔为一断层。

这下部断层任脉之气不能进督脉的尾闾穴，上部断层督脉之气不能降任脉的承浆穴，这上下二断层犹如两把锁，一上一下锁住任督二脉的交汇处，导致此二脉的真气不能媾通，所以称为连环锁。

第三种：二六连环锁的“二六”，从本拳原传的拳谱和口传的含义讲，借鉴了《易经》中乾坤二卦是众卦之母的义理，和乾卦统六阳爻，坤卦统六阴爻，按天干地支十二时辰成圈之法，应天地的六六之节，人身六六经脉，像日月一升一降，循环往复，长生长消。

在道教养生文献中记载了明末道士程羽文的《二六功课》一法，该书称：“今二六时中，随方作课，使真气流行，身无奇疾，以一天十二时辰中，各行摄养之法，其法不繁，务实却用等。

撤开二六连环锁也称气冲三关通丹道。

束身下蹲真气上升，道家称进火，为火烧开玉锁，为纯阳，此为开上锁。

展身上起浊气下降，称退符，为水冲破金关，为纯阴，此为开下锁。

一点灵光吊在眉：一点，指范围不大，凝聚集中。

灵光：道家指阳光、神光，白色、红色、黄色、金色毫光。

吊在眉：丹田结丹后两眉中间出现的白色、红色或金黄色毫光。

谱有“灵光不散，自觉常明。

”此谓任督二脉通畅后，会阴穴之气，沿督脉上升于脑，与目视鼎之目光聚会片刻，会同口液，以意送降下丹田，存守一会儿，元气一现，真气循环，心肾相交，一呼真气入丹田，一吸真气入脑海，此时任脉统六阴脉之气，督脉统六阳脉之气，循环成圈，乾坤交媾，元神之光悬于山根之上的天目之处，即谓“一点灵光吊在眉”，也是神气相通的显现。

歌诀 四象会射玄体就，五行全处紫金明。

脱胎入化身通圣，无限龙神尽失惊。

元阳不走炼真气，均凭丹田立根基。

丹田养就长命宝，灵光吊眉显其神。

……

<<原传戴氏心意六合拳>>

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>