

<<大悲拳>>

图书基本信息

书名：<<大悲拳>>

13位ISBN编号：9787537733427

10位ISBN编号：7537733422

出版时间：2009-9

出版时间：山西科技

作者：张希贵//赵喆

页数：152

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>

## <<大悲拳>>

### 前言

中华武术历史悠久，源远流长，门派繁多，有以拳法和步法变换转行的八卦掌，有以道家学说以柔克刚的各家太极拳，还有根据五行学说及动物特征象形取意，刚劲有力的形意拳，还有南拳、北腿的少林武术，查、华、炮、洪等各门派的拳种举不胜举。

随着我国国际声誉的不断提高和国际交往日益增多，我国的武术已闻名遐迩并走向世界，受到越来越多的人们的喜爱，成为联系与发展各国交往的桥梁和纽带。

随着改革开放的不断深入，社会的繁荣与和谐，人民生活水平的不断提高，武术运动已成为广大群众喜闻乐见的健身方式，越来越多地被人们所接受。

其中出自佛门别具特色的大悲拳和禅门剑也受到了人民群众的喜爱。

大悲拳原是佛门密宗的一种修持功法，是历代高僧大德在参禅、打坐、诵经、拜佛、修身、养性、练身的密拳。

该拳通过形象的肢体运动，可达到提神健体的功效并流传至今，后由北京上方山少林密宗高僧上奇下云和尚将此拳以武术形式推广开来，在健身、抗疾病及抗衰老方面很有作用，若坚持锻炼，自会陶冶情操，净化心灵，开启智慧，达到妙不可言的效果。

## <<大悲拳>>

### 内容概要

《大悲拳》风格突出，内容充实，动作讲解规范意念引导清晰，图文并茂中英文对照，易学易懂有益于健身，去掉了原传统套路中过多的重复拳势动作，集中了传统套路中的主要结构和技术内容。

## <<大悲拳>>

### 作者简介

张希贵，1937年生，男，汉族，山西省太原市人。

武术八段，国家级武术裁判，当代中华武林百杰。

原山西省武术队总教练，现任山西省武术协会副主席；山西省形意拳协会常务副主席兼秘书长。

从事武术工作五十多年来，博采众长，精长拳、短拳、形意、八卦、太极、鞭杆等，对武术散手、推赵喆，山西省太原市人，男，汉族，1942年生。

自幼爱好武术，14岁时拜著名武术家、少林老拳师郝学儒先生为师，学练少林拳械八翻手及王新午太极拳等，后又学得63式大悲陀罗尼拳，并传与张静、严玉清、安永胜、田进学等人。

本人与佛有缘，幼时即皈依佛门。

因对佛教的虔诚信仰和深厚的感情，故从“文革”后，工作之余即积极投入到落实宗教政策的工作中（恢复寺庙建设和宗教活动方面）。

现为山西省佛协理事、太原市佛协理事、万柏林区佛协秘书长。

大悲拳来自佛门，也是一套佛教和中国武术相融合的拳术。

笔者十分喜欢，经过多年演练，身心殊胜，收益匪浅。

## <<大悲拳>>

### 书籍目录

第一章 大悲拳第一节 大悲拳源流及特点一、大悲拳的来源及其风格特点二、大悲拳的练法及要求三、大悲拳的健身作用第二节 大悲拳动作图解一、大悲拳基本动作术语及要求二、大悲拳动作名称三、大悲拳动作图解第三节 大悲咒一、大悲咒的由来二、大悲咒全文第二章 禅门剑一、禅门剑动作术语及说明二、禅门剑动作名称三、禅门剑动作图解附录

## &lt;&lt;大悲拳&gt;&gt;

## 章节摘录

只有这样，呼吸才能自然、均匀，血脉畅通，练习后感觉心旷神怡，身心得到良好的锻炼。故练习大悲拳不要求高穿远跳，发力刚猛。

不允许出现气喘呈呈、力不从心的无氧运动现象。

大悲拳的演练是慢中有快，偶有发力加速的动作。

柔而蓄力，刚而发劲，体现了大悲拳的攻防技击含义和方法。

2.大悲拳的练习必须做到身正步稳，手、眼、身、法、步要协调配合。

只有身正才能步稳，步稳才能身正。

拳语讲：“步不稳，拳乱。

步不快，拳慢。

”在练习大悲拳之前，要先学会并掌握大悲拳的基本步型、步法。

如：马步、弓步、仆步、虚步、歇步等等，把这些步型的大小、高低、虚实方法掌握了，运动中才能稳健。

身正步稳，功架正确，动作才能不散乱，才不会出现前俯后仰、左歪右斜等弊病，达到锻炼的目的。

手、眼、身、法、步是武术练习的精神所在，而在大悲拳套路练习中更加重要。

拳语讲：“眼随手动，身随意转”，“手到眼不到，就是瞎胡闹。

”手到，眼到，手眼相随；手指向哪里，眼睛就要看到哪里，这样精气神就表现出来了，才能体现武术的气概。

另外是身法的配合。

身法是指腰部以上的动作转折、拧扭变化等。

随着动作的起伏、开合、高低、旋转，使整个身体和四肢及手、眼、身、法、步协调和顺。

因为大悲拳是佛禅拳法，一般在套路练习中需要配合佛乐和大悲咒的默诵完成，用意念导引动作。

大悲拳是佛教密宗的修持功法，按照密教的解释，大悲拳所有的姿势，全是诸佛菩萨的身印；大悲拳用的手式、手法皆称为“手印”。

密教谓：“诸佛菩萨各有本誓，以两手十指结种种之形，为标本誓之印象印契，故曰印。

”其理秘密深奥，故称“密印”，因其理法深奥，又须由大师传授手印，故一般人是很难理解的，所以我们练习时必须依照图示的手法练习，不可随意改变。

<<大悲拳>>

编辑推荐

《大悲拳》：感谢您对我们工作的支持如有珍贵的古旧拳谱、拳经、拳书；如有传统的武术经典之作；如有宝贵的信息和线索；如有任何问题和建议；欢迎您与我们联系！

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>