

<<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

## &lt;&lt;原传戴氏心意六合拳&gt;&gt;

## 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>