

戴氏
心意拳源
于山西祁

县小韩村，鼻祖为清代著名武术家戴龙邦。当今流行的形意拳是心意拳的衍枝，由戴龙邦的妻侄郭维汉所传。形意拳已众所周知，并且有诸多专著面世，心意拳却鲜为人知，更难按图索骥。为弘扬民族文化，本篇随文随图介绍戴氏心意拳里的五行拳。

五行拳是运用自然现象变化之哲理创编，有朴素的唯物观点。五行乃金木水火土，五拳是劈、钻、崩、炮、横。五行有相生相克之自然现象，五行拳有转换变化之内在规律。学会五行拳有助于认识、习练心意拳，并能在演练过程中陶冶情操，升华思维，掌握拳法变化的运行轨迹，认识事物发展的必然规律。五行拳是戴氏心意拳的母型拳，劈、钻、崩、炮、横又是五行拳法之母型，现就身法、步法、手法作入门介绍。

一、身法。心意拳的身法是“浑元势”。何为浑元？阴阳合一为浑元，拳势规迹呈圆即浑元，拳法有束有展称浑元。心意拳要求涵胸拔背、颈仰曲腿，名曰“三圆聚一圆”。腿微曲为下圆，胸内涵为中圆，颈微仰为上圆。三圆构成的体形则是背弓腿曲之半圆。半圆为明圆也称阳势，明圆相对的半个隐圆为暗圆

也称阴势，行拳走势中分束身、展身两大步骤，束身为阳，展身为阴，俗称阳起阴盖。身法为拳之根，法之母。三尖即鼻尖、膝尖、脚尖。二心即顶心、足心（图1）。

二、步法。心意拳步法近二十种，五行拳常用的步法有三种，称母型步法。一为虚灵步，二为虎步，三为寸步。分述如下：

1. 虚灵步。束身转为展身的备势步。此步旨在转换，快捷灵活。步势是一脚在前一脚在后，身法呈束势之像。脚拇指顶前脚跟，两腿微曲，膝盖顶膝弯，前脚跟着地，掌微翘（图2）。

2. 虎步。前腿弓后腿直，也称弓箭步。

3. 寸步。寸步是行拳走势中的换转步。前脚向前迫进，可稳实前进，若遇不测可急速后退或侧去，可避免盲目进步。就只迫进寸步则可原步型变为继续前进的其它步法。

三、手法。劈、钻、崩、炮、横是五行拳的母型手法，分左右势式，意识、动作、呼吸配合演练，束身吸气，展身呼气。

1. 劈拳。束身曲体，步呈虚灵，腰轴转侧

戴氏心意拳——五行拳入门



图1



图2



图3



图4

45°，随之出手。手为叉掌，手心向上，呈棚掇之势。若打左劈拳，步作左脚在前的左虚灵步，腰轴向右转，出左手，曲肘抬手自腮边向上向前顺弧线棚掇出击，叫“出自腮望至眉”，曲臂行半圆变掌为拳作展身动作呈虎步，收回丹田处，右手作为副手护于左肘弯处肘肘推进，左手回勾时右手擦至左腕处。随着手法的行踪，展身时虚灵步变作虚步，呈直角三角形，然后迫进寸步换作右虚灵步依次打右劈拳（图3、4、5）。

2. 钻拳。束身曲体，步呈虚灵，双手皆为八字掌。若打左钻拳，两臂平抬至口平，左右交叉，左手在下，右手在上，右手腕压在左肘前，左手掌心朝外，右手掌心朝下，此为束身过程。随着展身，变为虎步，双臂大翻，在翻滚之际，右掌在左肘部拨转滚挂，左手随之沉肩垂肘，下塌里扣，用一般塌落劲猛将左肘拉回丹田处，接着闪电般将左臂从丹田处平直弹射出去，右手随着弹射而助肘前冲，作左臂护手推而出之。然后迫进寸步换作右虚灵步依次打右钻拳（图6、7、8）。

3. 崩拳。用拳不用掌，主拳为实拳，副拳为虚拳，同样束身曲体，步呈虚灵，若打左崩拳，腰轴左转45°，沉右肩，右臂垂至左膝处，右臂藏于肋间，拳置丹田左侧，此为束身崩拳过程。随着展身，变为虎步，边展边转体，腰轴反转于右侧45°，右拳拉回丹田处，左拳趁右手回拉从右拳下面出，顺着立圆路线自彼腹往上打，拳至颌平为止。然后迫进寸步换右虚灵步依次打右崩拳（图9、10、11）。

4. 炮拳。双手皆为八字掌。若打左炮拳，束身曲体，步呈虚灵，沉肩垂肘，两手相交，左下右上至丹田处，此为束身过程。随着展身，变为虎步，两臂齐抬至口平，各自向外翻排，皆走弧形半圆线，掌心由朝下翻为朝上，右掌拉至左腕处，呈相挨之前后掌，掌背朝下，两手下压，与胸齐平，作排压之状。然后迫进寸步换右虚灵步，依次打右炮拳（图12、13、14）。

5. 横拳。束身阶段主副手皆为叉掌，展身时主手掌变拳。横拳为直进冲拳，一手拳击彼腹，一手护于主手腕处。随着束展身法之起伏，行拳路线亦呈半圆形，只在虚灵步变寸步，寸步变虎步的转换过程中，两手翻滚交替，主手从副手上处回拉换作副手，副手则从主手下面冲出变作主手（图15、16）。



图5



图6



图7



图8



图9



图10



图11



图12



图13



图14



图15



图16

END 结束

更多内容



【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



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/>