

河南邓州心意六合拳秘传内功，火烧身

河南邓州心意六合拳秘传内功，火烧身一式，为南阳张志诚之徒李政传于南阳水观兰人称水四阿衡，历代只在水氏家中秘传，外人很难见到。火烧身一式又称惊起四梢劲、六合劲、灵劲、整劲。昔前贤心意六合拳大师买壮图，根据自己多年练功心得，曾做一首赞心意灵劲歌诀云：学拳容易、得艺难、灵劲上身天地翻六合相聚人难躲，遇敌好似弓断弦。”这四句歌诀是心意拳灵劲的真实写照。

《形意拳谱》宝显廷著，山西意源书社出版一书中，积建社形意拳师记中载：“公(李政)这晚年河北有富翁水姓者酷嗜形意拳生四子，曾延数师教之后慕公名聘至其家，其故师某见公礼貌请瘦而年又老颇轻易之谓水翁曰：李某虽负虚名观其壮貌不似有本领者以之为师徒误诸公子耳，翁曰：已延至将奈何，师曰：甚易、甚易，长公子孙武有力技亦不恶使之佯为奉茶乘其接入猝不及防顺势骤击必可中伤，欲为人师而先败人拳下，能不引愧自去乎翁子果如师言，甫欲击公，公用火烧身式喝以雷声翁子乃跌出丈余外，茶在公手涓滴未溢公复坐从容而啜若无事，然水翁及其师皆警，无恻人色阴询其子曰：汝击彼彼仅一喝，何以遂跌出耶曰：此老身手似皆有眼吾手甫动彼忽抖擞，一喝状若霹雳之触吾头顿失知觉吾亦不知如何被跌也，师某咋舌而叹曰：此老雷声之效至于此极是真神乎，其技者矣。”可见李政之火烧身一式已达出神入化拳无拳、意无意、无意之中是真意之境界。李政晚年把心意六合拳及内功传于邓州市穰东镇阿衡水观兰。据《水氏家传拳谱》《水氏家传武术谱》《水氏家族》《南阳文史资料》及历史文献载水观兰河南镇平水沟人，约生于嘉庆末道光初年(1818—1820年，卒于光绪二十六年(1900年)。水氏有

老五门堂弟兄、观兰排行老四、人称水四阿衡，一生在邓州稂东清真寺任阿衡、精心意六合拳及唐氏枪法、医术。山西、陕西、河北、山东、回民大都听说过南阳水四阿衡。水观兰为把二子培养好，邀请了心意拳师李祢真、洛阳心意拳师刘万仪，河南八大枪手之一唐大用来邓传艺。其长子水腾龙字少波咸丰初年(1850年)生，自幼随父水观兰及李祢真、刘万仪、唐大用习艺，当入痒时县试定案首试院拔第一，固人称武秀才。民国初年受孟县桑坡回族聘任阿衡，病逝于彼。次子水应龙字灵甫、因弟兄间排行第七，以医名于世，人称水七先生，生于咸丰六年(1856年)卒于(1944年)，自幼随父水观兰及李祢真、刘万仪、唐大用习艺。31岁时考取镇平县武试为的批首，即武庠生。因病未入省试。于河南第一枪唐万仪之子，一杆枪名扬九州的唐九州结拜为兄弟，南阳有八府(水应龙)、九洲(重九洲)之称。水应龙传四子水剑光，剑光传子水普慈，普慈传马雷石(本文作者)。从以上史资及恩师水普慈现年83岁及其兄现年85岁所讲。本人认为《形意拳谱》所载，河北水翁应为南阳水氏之误。关于南阳水氏家传心意六合拳及唐氏家传三十六枪，由于保守及历史等种种原因，外界见者甚少，本人将另文介绍。

下面将整理出火烧身的盘法、劲意及功用，在于引玉之砖，不到之处望心意前辈及方家指正。

1.盘法：双足分开、与肩同宽、脚尖向前平行站立，身体左右重心放于两脚之间，前后重心则置于脚掌与脚根之间，双膝微屈，小腹松圆，尾闾中正、头顶颈竖，臂部似夹非夹、背部似靠非靠，石部表情似笑非笑，神态自然平心静气，胸空腹实，沉肩垂肘，舌抵上腭，唇齿轻合，谷道上提，呼吸顺其自然，含胸拔背，塌腰松胯，

两脚心要悬，此为无极式。《守洞尘技》无极三字经云：“无极者，无境意生太空、无争竞、竟境然、不着影。”

上动未停，双手从下向上从两次托起到头顶百会穴下按到腰时，右脚上小半步为虚步，此为无极生太极，太极生两仪。《守洞尘技》太极三字经云：太极者、心猿生、拳势作、动静有、虚实式、刚柔分，起落架、生两仪。《两仪三字经》云：两仪者、熊鹰志法为拳、阴阳合、心意源。

两仪生阴阳、一阴一阳、一虚一实，同时用意不用力，意如抱地气托向上向下按，用意不可执著，要在似有若无、有意无意之间，同时双目似闭非闭，如垂帘之状，双耳似听非听，做到视而不见，听而不闻，即所谓不动心是也，视自身与草木万物齐同，对外界干扰漠然处之，又如古树生根，虽有风吹雨打，我自静默而立，外形虽然不动，内部却生机盎然，生生不已，如是则神光内敛，意不外驰，杂念不生，双目亦可平视，平视前方但不可执于具体目标，应漠然之，尤不可野视，野视则神疲，且易生杂念，当由杂念不生而心能入静，静到极处，心与虚空大气合为一体，超然物外、物我不分，万物齐同，从而进入天人合一之境，此式为我心意六合门丹田内功之桩功，如再变化可形成竖丹田、搂丹田、蹉丹田、闸丹田、射丹田、误丹田、养丹田。《守洞尘技》八要三字经云：心要定、神要宁、神宁后、心必安、心安后、必清静、清静后、必无物、无物后、必行气、行气后、必绝象、绝象后、必觉明、觉明后、才神通、神通后、万物归。

此经说明丹田内功入静之法，望读者仔细揣摩领悟。

入静后，手随气上行而升起，五指自然分开，掌心向上掌指相对，

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/>