

龍虎山祖師殿

心意六合古拳法

高級深造班教程

第七世傳人 戚元昭 著

紫微園求功夫院 獨家奉獻

目 录

- 晋声六路大排法..... (1)
- 秘传上四把捶..... (9)
- 心意拳法劲意转换..... (27)
- 七星十四打详解..... (30)
- 心意上原实战心法..... (40)
- 上原实战心法今字精义..... (49)
- 十大真形总说..... (54)
- 十大真形实战打法精讲..... (66)

雷声六路大排法

此法系心意拳法内壮功夫的核心，历来传习极其保守，目前众多的心意门下，罕有得其传者。此次系统讲授，在国内尚属首次公开披露，请学者珍之！

总说

本法为双人互练对排之法，有六路：一路排肩，二路排背，三路排胸，四路排肚，五路排腰肋，六路排肘。练功之时，须以丹田内劲抖动，暴喝“雷声”，内坚外壮，故称之为“雷声六路大排”。本法特点：

(一)以内壮之功为基础，反对硬排蛮打，与一般硬气功完全不同，无须运气鼓力，只须在受击之时，施以“雷声”，自然抖动丹田内劲，令一身上下内坚外壮(主要为躯干内)，安然无恙。功深者还可化敌之攻势，并发动反攻之力而震倒敌。

(二)本法“以人还人”，较之器械操打更为可取。因人体极富柔韧性，又为活动，既可练习内脏肺腑内壮之体之功，又可训练体察对方劲路，尤适合于实战应用。

●要领详述：

1. 操练“雷声六路大排”必须在桩功、发劲、盘架具备了一定基础后方能练习。若无内壮之功为根，则体内空虚，冒然排打，必然严重伤及内脏，遗害不浅。

2. 两人对排操功之时，要配合呼吸，每次互撞的同时必须猝然吐气发声，催动内劲在体内盈涨，令气血充实，鼓注包罗，内坚外壮。发声之法即“雷声”(详见研修班教程)。

3. 练习对排，一定要严格依照“由轻入重、宁缓勿急、循序渐进，恰到好处”的原则进行，切切不可为求速成，贪功冒进，逞一时血气之勇，否则终成大患！

4. 每一路既可单路反复操排，亦可六路串起来一起整套操排。

第一路 熊碰膀(排肩)

1. 起势：二人以轻步站相对而立。

2. 盘法：二人同时迈右足过左足，向对方之右足外侧进一大步，前腿弓，后腿蹬直，两腿向内使劲成右弓步。上身同时运动，腰向左拧转，左肩领前，向前发出扑击之势，双手合扣向左跨后袖，以肩峰及肩外侧缘相互撞击，同时丹田叫劲，猝然发“雷声”。(图1)

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/>