

中文名称：马胜利心意六合拳

英文名称：no

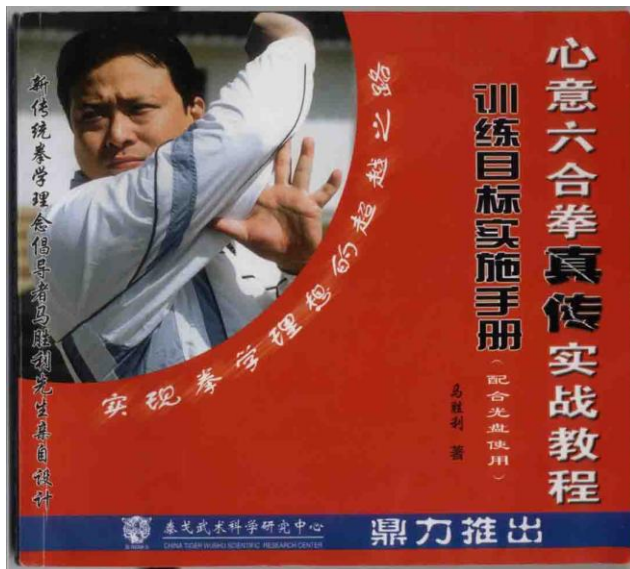
别名：六合拳

发行时间：2000年

地区：大陆

语言：普通话

简介：



马胜利《心意六合拳真传实战教程》一经推出就受到很多武友的青睐。此教程直接提示心意拳之本质，使学习者目的明确，不走弯路！首次确立了心意拳总动力形态中心论，使学习者从高起点出发，直接把握拳法核心！整部教程可操作性极强，学者只需按图索骥跟上计划学习即可获得成功！受训人每天只需训练两小时，三个月左右可以使身体内外劲力浑然一体，无论单式发力、连续发力以及运动中发力都整体如铸，势不可挡！经过本教程训练完后，功力、技术、实战意识均牢固定型，即使不练也一样保持！“太极猾、八卦刁，最毒不过心意把”做为一名实战爱好者，怎么又能不学以实战名著天下的心意拳呢？

关于真传心意六合拳的认识

马胜利

一、杀伤力是心意六合拳追求的首要目的

心意六合拳是从明末清初的战场格斗技术中脱胎而来的，浑身上下依然充满了凶悍的“血腥”气质。从心意六合拳的观点来看：杀伤对手是保护自己最有效的方法。因此，在它的训练体系中，坚决杜绝了花拳绣腿的出现，整个训练自始至终围绕着“如何有效地杀伤对手”这个格斗的根本目标来展开与持续的。是否锻炼出了出色的杀伤力，是每一个心意六合拳练习者得艺与否的首要标准，也是心意六合拳最显著的特点与标志之一。

二、将自己训练成不折不扣的重型格斗

格斗的主题是对抗。凡是对抗，就不可能出现只有你打别人而别人不打你的情况。两虎相争强者胜，为了保证自己在格斗中始终占据强者的地位，就必须从根本上改造自

己的肉体，通过科学合理的训练，将自己锻造成钢筋铁骨般的“金刚之体”。这样才能抵抗住对手强劲的攻击，并且保障自己的身体能够承受自身内部所爆发的高强度力量的震荡。这就像大口径火炮需要配置大强度的基座一样，自己的身体缺乏强度，是不可能占据格斗的上风的。当然，身体的强度与身材大小无关，心意六合拳的训练，可以使每个受训者的肉体得到最充分的改造，只要你不疑不惑，依法行事，无论身材如何，都能很快达到很高的强度，在实战中爆发出令人惊异的体能与攻击力。

三、高爆性是心意六合拳打击力的显著特性

与心意六合拳高手对抗，你会感到对方的每一次发力，都象巨浪打击礁石一般，具有强烈的震撼与令人恐惧的炸裂感。这就是心意六合拳的高爆性打击，它是心意六合拳巨大杀伤威力的根本保障。心意六合拳打人，决不主张使用拖泥带水的推击力，它的每一次打击，都好像要把对手打裂一般，无论哪一个角度的攻击，都带有不可抵挡的暴撼之势。

四、心意六合拳的高爆性杀伤力来源于其独特的动力形态——“裹践躐”

就像一辆高速飞行的重型坦克必须具备强大的驱动装置一样，“裹践躐”就是心意六合拳高烈度打击的动力驱动系统，其高度合理的动力形态，充分揭示出拳术运动的内在规律，无论在古代还是在现代，都表现出不容置疑的先进性。“裹践躐”并不是象一般人误解的那样三种拳法形式，而是一个完整的拳术运动规则，是开发人体整体运动能力在实战中灵活运作的最简捷、最实用、最有效的训练方法之一，它构成了心意六合拳独树一帜的总动力形态，是心意六合拳高爆性杀伤力的根本来源。

五、围绕总动力形态有程序地展开训练是心意六合拳真传体系的不传之秘

正如我们在学校里学习一样，使用同样的教材，教学方法好的老师教出的学生成绩好，而教学方法差的老师教出的学生成绩就差，教学方法的好坏直接影响了学习成绩。学校里的教学方法，进入到我们拳术训练领域就是训练方法。一门拳术训练方法的好坏，同样直接影响了该拳门修炼者的成效。我们说，一种好的训练方法必须是循序渐进、主题突出、紧抓主线、方向明确的。心意六合拳的训练主题就是精力集中地建立以“裹践躐”为特色的总动力形态；其训练主线就是紧密围绕其总动力形态而构成的训练程序；其训练方向就是最有效地造就受训人的高爆性杀伤力与全面的格斗应敌能力。可以说这一切都是紧抓主乾、直突核心的做法，绝不浪费一点精力去乾那些枝节末梢的事情。这就是心意六合拳的不传之秘，是心意六合拳以实战威力名震武林数百年的根本秘密之所在。说来神秘，实际简单，但是如果你所学非人，或者无缘得到高人的点拨，要做到这一切也并非易事。因为你就是懂得了这个道理，也不知从何下手。所以就有了那么多心意六合拳庸师误人的事件，也就有了那么多可悲可叹的求学者，费尽精力与财力却学得了满身的招法与一大堆鸡飞狗跳的大形。

六、功夫上身才表明真正掌握了心意六合拳

如何才算是真正掌握了一门拳术？是学会了其中的所有动作、套路，还是从根本上掌握了其动力形态？中国拳术之路之所以越走越窄，就是因为有太多的虚假形式掩盖了拳术真实的内涵。一门拳术的内涵是什么？毫不隐晦地讲就是其独有的总动力形态，也就是一班人所谓的“拳劲”。太极拳有太极拳的拳劲，八卦掌有八卦掌的拳劲，心意拳有心意拳的拳劲。掌握了拳劲，也就是掌握了其根本的总动力形态，才算是真正掌握了该门拳术，而不在于学会了多少动作、多少套路。过去，老师糊里糊涂地教，学生糊里糊

涂地学，坑害了多少热心求学的武术爱好者。我们说，学拳者就是要尽快地使功夫上身。功夫上身什么意思？就是拳劲上身了，也就是无论何时、举手投足都可以表现出合乎拳术运动规律的动力形态，将这种动力形态运用于实战，也就形成了你的实战能力。功夫上身了，你看别人的拳就能够一目了然，对方的水平、对方的劲路、对方的实战能力都逃不出你的眼，无论遇到水平多高的人，你都会心里有底。这样，也无论你与谁交手，都会使对方感到难以对付，就算他比你厉害也要忌惮你几分。真传心意六合拳的训练能够很快使你达到功夫上身的地步，形成良好的应战能力，别人练十年、二十年，而你只要练上半年、一年，就能够在他手上不吃亏，甚至将他打败，这决不是耸人听闻或者故意夸张，而是因为许多人的训练太繁琐、太浪费精力、太绕弯子了，而我们真传心意六合拳是直指核心，决不偏移的。所以拳谚说“心意一年打死人”，绝非不实。当然，这仅限于真传心意，不包括假传的。

心意拳与形意拳都是起源于姬隆丰所创心意拳，但是由于传人的不同见解，形成了各种流派，行意与心意就是两种，还有戴氏心意，佛门心意，道门心意。这里的是马先生得自于上海的于化龙所传。实用性比较强。

马氏心意六合拳技艺图解

一、心意拳之基础

（一）手型

心意拳的主要手型有单掌、双掌、掌。

1. 单掌

掌法的使用，与其它拳种不之处在于：心意门使用单掌时，必须五指炸开；右掌前击时，左掌紧贴右掌之背加力；同时左掌亦可起防守作用。

技击触力点在掌腕根部，用掌腕根部技击往往比用拳更能奏效，因而俗有“宁挨三善后不挨一掌”之说。

2. 双掌

心意门在使用双掌技击时，必须左、右大批拇指紧合相扣，此手型是心意六合拳所独有的。此掌法凶猛狠毒，有“双扒把手从中出打死人”之说。两拇指紧合相扣，如同技击前定准了标尺，双掌从胸前推出，专门扑击对方的要害部位“太阳神经丛”。

3. 拳

心意拳与其它拳种的握掌和使用方法基本相同。不同之处，即常使用拳眼和掌轮打击对方。

4. 拳尖（小拳，俗称穿捶、穿拳）

此拳握法折叠中指的第二节，使其关节凸出，其它四指紧握固定其凸出之中指，使用其凸出点点击。此拳穿透力很强。

（二）步型

心意门拳法技艺的主要步型是：弓箭步、弯套弯腿。

1. 弓箭步

弓箭步，又称弓步。步型可分大、小、高、低各式。俗名“箭杆穿叶”。例如左弓步：左腿屈膝，左脚尖略微向里扣；上体前倾；鼻尖、左肩尖、左膝尖、左脚尖成一垂直线；右腿挺膝伸直；头、背、右腿跟成一斜直线。

2. 弯套弯腿

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/>