

# 《嵩山两仪门拳法（养生与武术）》

## 图书基本信息

书名：《嵩山两仪门拳法（养生与武术）》

13位ISBN编号：978753497836X

出版时间：2015-7-1

作者：程治平

页数：176

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《嵩山两仪门拳法（养生与武术）》

## 内容概要

主要包括嵩山两仪门拳法的练习方法、注意事项、功法要诀、功法步骤，以及有关养生和武术的一些内容，对于武术爱好者练习很有帮助。值得一提的是，该书作者已80岁高龄，但鹤发童颜，体态面容宛若60岁老人，足见练此功法的益处。全书按照养生与气功、浑元一气功、武术理论与实践等章节进行介绍，全书内容丰富、通俗易懂，配有插图，值得武术爱好者学习和参考。

# 《嵩山两仪门拳法（养生与武术）》

## 作者简介

程治平，号一痴生，1936年生于内黄县城关镇朱小汪村。幼年贫寒，六岁乞讨，倍受鄙薄。青年从戎练武，少林域内遍访僧、俗师友，拜谒沈丘两仪拳宗师陈子亮，学得击穴术。1984年经考试被定为国家级武术教练，1989年被少林寺武术馆（属国家）首聘为主教练，北京体育大学武术系聘为1996届毕业实习生辅导老师，八省区聘请开设武场、训练班。集少林、两仪、太极等多家拳派为一体，于1998年正式开设“少林两仪门拳法”，2014年3月被省政府批准改为“嵩山两仪门拳法”。入门传人中有军人、政府官员、农民、传播文化使者的教授、修行大德的少林寺高僧等各界人士。2013年10月在山东安丘市召开的“山东省非物质文化遗产武术展演大会”上被聘为评审专家。同时担任沈丘两仪拳研究会顾问、少林寺禅武学院顾问。出版有《嵩山少林混元一气功》《少林两仪门气功》《武术功法解说》等著作，为发展祖国传统文化的精粹——武术，做了自己应做的贡献。

# 《嵩山两仪门拳法（养生与武术）》

## 书籍目录

"概述.....	1
第一部分 气功与养生.....	1
一、浅谈养生.....	2
二、认识与对待生命.....	3
1. 生命的表现.....	3
2. 正确认识生命.....	3
3. 理智对待生命.....	5
三、气功的形成与作用.....	7
1. 气功的形成.....	7
2. 气功的作用.....	9
第二部分 浑元一气功.....	11
引言.....	12
一、浑元一气功生理基础.....	16
1. 气之真义.....	16
2. 气血解.....	23
3. 气血相辅.....	24
二、浑元一气功的练法.....	26
1. 浑元一气功的概念.....	26
2.....	
2. 练功时间.....	27
3. 练功的四个阶段.....	27
4. 浑元一气功动作名称歌诀.....	32
5. 浑元一气功动作图解.....	32
三、浑元一气功的行功运气有关理论.....	51
1. 阴阳、五行说.....	51
2. 动静、虚实说.....	55
3. 无形有形说.....	56
4. 三害解.....	57
5. 四梢变态论.....	58
6. 面部五行.....	59
7. 纳气变色论.....	60
8. 行气论.....	60
9. 过气论.....	62
10. 点气论.....	63
11. 聚、衡、循环.....	64
四、浑元一气功在武术中的作用.....	65
1. 论头.....	67
2. 论身.....	68
3. 论手.....	69
4. 论足.....	71
5. 论精、气、神、力.....	72
目录.....	
3.....	
6. 站桩八字诀.....	75
7. 浑元一气功十要论（即十个要点）.....	78
小结.....	90
第三部分 武术部分.....	93

# 《嵩山两仪门拳法（养生与武术）》

概论.....	94
1.少林武术的起源和发展.....	96
2.少林武术风格与特点.....	98
3.当今的少林武术.....	99
一、少林武术有关理论分析.....	100
1.释家捶把十要诀（即拳法要略）.....	100
2.六合练身法.....	112
3.五官合心.....	112
4.严察交口.....	113
5.见死反活法.....	113
6.手法足法指（旨）要.....	115
7.身法指要.....	116
8.习搏指要.....	117
9.运气用气法.....	117
10.纳气分路法.....	119
11.练成二十四个字法.....	120
二、少林福居十八势打法歌诀.....	127
1.手法十八家.....	127
4	
2.十八势打法歌诀.....	128
三、少林两仪门拳法.....	133
1.少林两仪门拳法序歌诀.....	133
2.动作名称歌诀.....	133
四、说少林之把.....	143
1.心意把.....	144
2.虎扑把.....	144
3.贴身靠.....	145
4.小鬼擻枪.....	145
5.移身闪站.....	145
6.丹凤朝阳.....	146
7.偎身靠.....	146
8.小瞄子.....	146
9.大瞄子.....	146
10.高低瞄子.....	147
五、关于“点穴”之说.....	147
1.点穴（击穴）.....	147
2.抗击打.....	152
3.解穴.....	152
编后语.....	153
附：本门中人.....	154

# 《嵩山两仪门拳法（养生与武术）》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)