

中国形意拳



最后的秘密武术

电影《一代宗师》筹拍期间，导演王家卫曾三去山西专访心意拳大师。

新派武侠作家徐皓峰的经典作品写的都是形意拳，几乎是一部形意拳断代史。

民国武林是中华武术发展的一个巅峰，形（心）意拳代表了当时武术实战的最高水平。

发展知录

郭书民 翟相卫 蔡鹏 著

中国文史出版社

郭书民 翟相卫 蔡鹏 著

中国形心竟拳

发展知录



中国文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国形(心)意拳发展知录 / 郭书民, 翟相卫, 蔡鹏著. — 北京: 中国文史出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5034-6610-6

I. ①中… II. ①郭… ②翟… ③蔡… III. ①形意拳—基本知识 IV. ①G852.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第173076号

责任编辑: 徐玉霞

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.wenshipress.com

社 址: 北京市西城区太平桥大街23号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010-66192703

印 装: 三河市祥达印刷包装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 18 字数: 200千字

版 次: 2015年9月北京第一版

印 次: 2015年9月第一次印刷

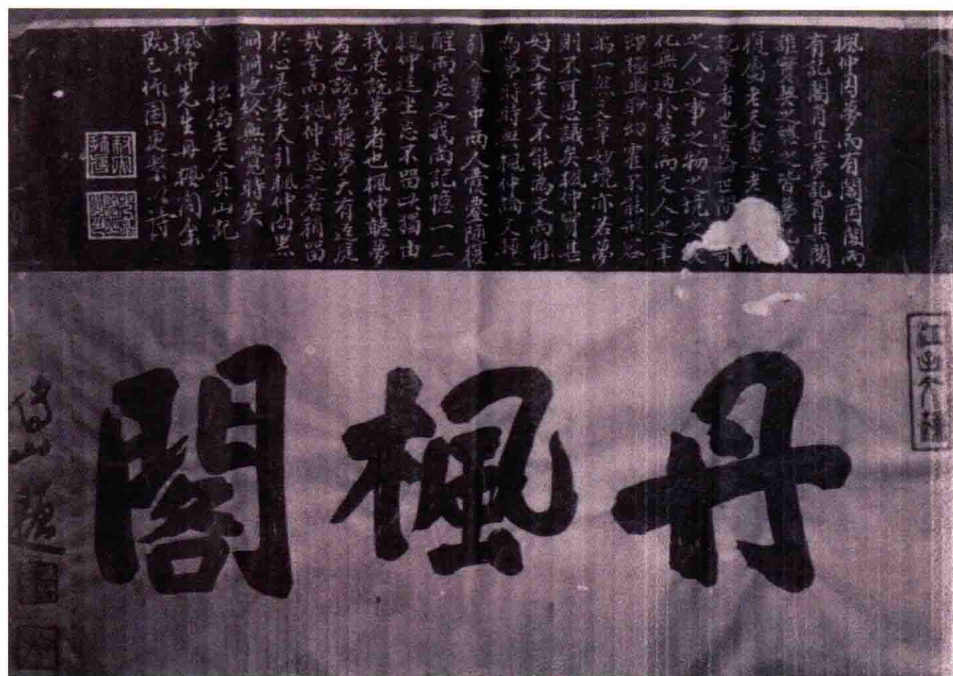
定 价: 48.00元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。



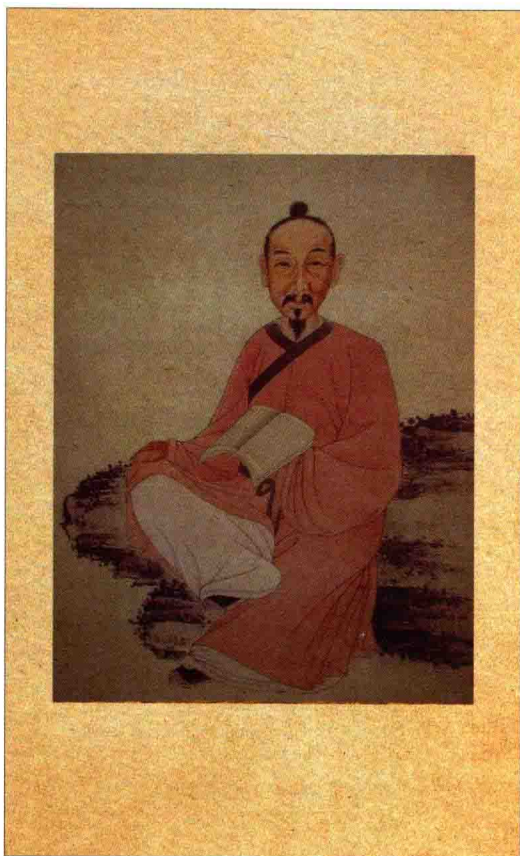
戴廷枏（1618—1691）



傅山所书匾额“丹枫阁”



顾炎武 (1613—1682)



傅山 (1607—1684)

心意六合拳譜

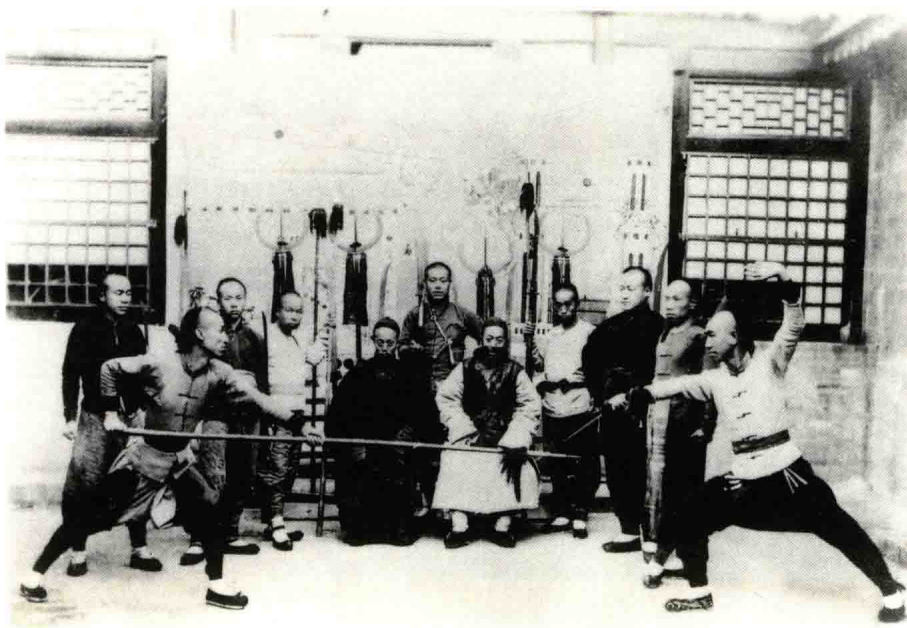
心意六合拳序

天下之治道有二曰德曰威天下之學術有二曰文曰武文之所
重者技藝也況國家講理有法蒐苗獮狩各有其時從事宣文
也哉故武之技藝不觀磨其事而期間稍微奧妙更有不
審率竟妄陳者余嘗以循著為論以諸同好恐語言不精
反誤後事也其心耿耿曷其有極茲見岳武穆王拳譜
意既純粹悟大明暢急錄之以法余愛慕之誠無以名
狀云王諱飛字鵬舉河南湯陰人也王父早卒事母最孝
少負氣節倭于戰畧足智多謀其智勇絕倫趙盾當
時名將無匹段常應募于東京留守宗澤懷其宗曰
段將軍者方可言孫武姜尚大將善以少擊眾自率八

也所謂真傳者確名曰武其實實和和者智與勇順成自然
之謂也其今世捉肘鉤打封固閃展逞其綢繆悅人耳目者
何此此意者意者大要不外陰也陽也陰陽五行動靜起
落進退靈實其好又須六合六合者手與足合肩與膝
合肘與膝合眼與心合心與氣合氣與力合苟能目就
目將智無不圓勇無不生得乎知之體會乎知之情自
然能就他弱能強能進能退能柔能剛不動如山岳難知
以陰陽無窮如天地充足如太倉浩渺如滄海元耀如三
光以此視近古演武者異乎不異乎不異乎同乎不同乎

時在乾隆十五年歲次庚午荷月

山西昭餘戴隆邦書于河南洛陽馬公書室



山西形意拳宗师车毅斋与河北形意拳宗师郭云深在山西省太谷贾家堡车毅斋寓所合影。时间为清光绪二十九年（1903年）。



百年前原贝露学校师生修炼形意拳



“中远威”杯国际形意拳交流大会暨搏击王争霸赛开幕式



心意拳大师梁晓峰先生在辅导弟子俄罗斯散打王穆斯里穆心意手法

前言

徐展历史的宏卷擘画，聚焦风起波涌的武林，我们不难清晰地看到，形（心）意拳在宋代岳武穆首创后，经历旷世沧海的风云搏击，于明代姬际可的理性推演和智慧归纳，最终形成了颇具深邃理论与卓越实践相融合的，自成一体、独树一帜的拳种。在数百年的传承过程中，因受时间、地域、文化、信仰、宗教、习俗等客观和主观因素的影响，逐渐形成了比较明晰的、具有广泛代表性的三大主流派系。一是以马学礼、张志诚、马兴、马三元等为代表的河南心意六合拳传系；二是以曹继武之后的戴隆邦、戴文熊（二闾）、戴良栋、戴奎等为代表的心意拳传系；三是以戴隆邦、戴文熊（二闾）之后的李洛能（老农）、郭云深、车毅斋、刘奇兰等为代表的形意拳传系。后两个传系，实质上都是戴隆邦、戴文熊（二闾）传系演化出的两支流派，同时戴文熊（二闾）门下还有一支相对独立的贾大俊、高降衡、赵玉、刘福山传系，三者的发源地都在山西晋中。三支传系，具有一个共同的特点，那就是在严密的师承关系下，一脉相传，形成了同一拳种而不同的风格。虽然风格不同，但拳路拳法却承继了同一个武学理论体系，也就是《守洞尘技》

《心意六合古拳谱》。

为进一步弘扬中华民族优秀传统文化,保护传承形(心)意拳这一珍贵文化遗产,使世人能够更好地了解形(心)意拳,从2008年元月起,笔者会同省内外有关专家,用了大约六年的时间,对形(心)意拳的历史渊源以及涉及的问题,进行了认真的调查与考证,并结合近几年来全国各地新形成的相关研究成果,将之整理编撰成书,暂定名为《中国形(心)意拳发展知录》,以飨读者,意在抛砖引玉,敬请各界专家和广大武术爱好者批评教正。

绪 论

悠久意拳 武术瑰宝

形（心）意拳，作为华夏文化底蕴凝重、搏击技能奇崛的拳种之一，经历史风沙的洗涤和人间理性的淬炼，其真本弥显纯粹精湛、华光越发挥耀炫目。进入 21 世纪的第 8 个年轮，形（心）意拳被国务院列入国家级非物质文化遗产保护名录。

心意拳，又称形意拳、六合拳、心意六合拳、意拳等，是我国四大名拳之一。它不仅具有修身养性、益寿延年、陶冶情操、强身健体、技击防御等强大的功能，而且也具有理论体系严密、技术体系严谨、拳法特点鲜明等突出特征，因而凭借其强大的生命力，经久不衰、盛传华夏、远播海外、传承不息。

形（心）意拳在数百年的岁月中，理论体系和技术体系通过实践的反复检验，已被充分证明是一种内外兼修、练养并蓄、阴阳互易、静动相协、师法自然，具有极高人

体科学价值的优秀内家拳。同时,历经数百年十余代人的传承,形(心)意拳已传遍全国,远播海外,形成了较为庞大的传承体系。目前,形(心)意拳的传承在国内主要分布在山西、河北、河南、山东、安徽、陕西、北京、天津、上海、江苏、广东、广西、湖南、湖北、内蒙古、宁夏等省(市、自治区、直辖市);在国外主要流传至日本、新加坡、美国、俄罗斯、新西兰、澳大利亚等国家。其代表性流派主要有山西戴隆邦、戴文熊(二间)、郭维汉、李洛能(老农)形(心)意拳和河南马学礼、张志诚、马兴、马三元心意六合拳两大传系。

经考证,现流传于全国并远播海外的形意拳,其发源地就在山西晋中,是由晋中祁县人戴文熊(二间)在姬氏原传心意六合拳的基础上,吸收其他拳法的优秀成果,联系为晋商保镖护商的新的武学实践而创,时名心意拳。戴文熊(二间)之后,又称形意拳,由其弟子和再传弟子李洛能(老农)、戴良栋、车毅斋、戴奎、李广亨、贺永恒、郭云深、宋世荣、刘奇兰、刘晓兰、李存义、布学宽、宋铁麟、孙禄堂、韩慕侠等进一步传播和发展,历经清咸丰、同治、光绪、宣统各朝至现代,先是在商界,后是在学校,再后来是在军队,迅速传播开来并发扬光大,使之传遍华夏,远播海外,声震寰宇。

心意六合拳序

天下之治道有二，曰德曰威；天下之学术有二，曰文曰武。然武之所重者技艺也，况国家讲理有法，蒐苗狝狩各有其时，徒事虚文也哉，故武之技艺，不可不亲历其事，而其间精微奥妙更有不容率意妄陈者。余尝以循著为论，公诸同好，恐语言不精，反误后世也，其心耿耿，曷其有极，慈见岳武穆王拳谱，意既纯粹，语亦明畅，急录之以法，余爱慕之诚无以名状。云：王讳飞，字鹏举，河南汤阴人也。王父早卒，事母至孝，少负气节，优于将略，足智多谋，其智勇绝伦，当时名将无匹及，常应募于东京留守宗泽谈兵。宗曰：“及将军者方可言孙武、姜尚。”大将善以少击众，自率八百人破王善五十万众于南薰门，八千人破曹成十万于桂岭。其战兀术于顺昌则侧背后蒐，八百人破朱仙阵，五百人破金兵十万。谋定而后战，故有胜无败。猝遇敌不动，故敌为之曰：“撼山易，撼岳家军难。”张俊问用兵之术于王，王曰：“仁、信、智、勇、严缺一不可。”平生好贤礼士，博览经史，雅歌投壶，恂恂然如书生。每战胜必辞功。曰：“将士效力，飞何功之有？”而忠愤激烈议论持正，不挫于卒，以此得，为宗深惜。

当童子时受业于名师，精通枪法，以枪为拳立法以教将佐。名为意拳，神妙莫测，盖从古未有此技也。王以后金元明数代鲜有其技。独我姬公，名际可，字龙峰，生于明末清初，为蒲东诸冯人氏。访名师于终南山得武穆之拳谱，后受余师曹继武先生于秋浦。时人不知其勇。先生习武十有二年，技勇方成。康熙癸酉科捷三元，钦命为陕西靖远总镇大都督，致任归籍。余游至池州，先生以此拳授余，余学之十易寒暑，先生曰：“子勇成矣。”命余回晋。至洛阳遇学礼马公谈艺甚洽，嘱余为序，余不文焉能为序？但见世有勇敢之士未尝无兼人之力，及观其艺，再叩其学，手不应心，语不合道者，何也？不得其真传故也。所谓真传者名虽曰武，其实贵和，和者，智与勇顺成自然之谓也。其今世，捉拿、钩打、封闭、闪展，逞其跳跃，悦人耳目者，何比此意拳。意拳大要不外，阴阳、五行、动静、起落、进退、虚实其妙。又须六合，六合者，手与足合，肩与胯合，肘与膝合，眼与心合，心与气合，气与力合。苟能日就月将，智无不圆，勇无不生，得乎知之礼，会乎知之情，自然能去能就、能弱能强、能进能退、能柔能刚，不动如山岳，难知如阴阳，无穷如天地，充足如太仓，浩渺如沧海，元耀如三光，以此观近世，演武者异乎，不异乎，不异乎；同乎，不同乎。

时在乾隆十五年岁次庚午荷月，山西昭馀戴隆邦书于河南洛阳马公书室。