

国术丛书

第五辑

祖国武术源远流长，博大精深，
非笔墨可尽述；华夏武林代有人才，各有其功。

邓州心意六合拳

一册

山西科学技术出版社

非亲历可尽知。昔日先贤以不可述而述，旨在国粹不毁。

各有其传，故有历代无名氏遗留

宝贵财富，取之不尽；

民间武学旧新展现，为武学重光，有目昭然若揭

今日后辈以不可记而记，

为证国宝依在，散落民间，

尚待当今有心人虔诚身体力行，只争朝夕。

马雷石一著

国术丛书

第五辑

祖传秘授 博大精深
非笔墨可尽 一代有人才 各有其功

邓州心

江苏工业学院图书馆
藏书章

六合拳

上册

山西科学技术出版社

非亲历可尽知 昔日先贤以不可述绝技 授在国粹

各有其传 故有历代无名氏遗留

宝贵财富 取之不竭 用之无穷

民间武学日新月异 为武学重光 有目共睹若疑

今日后辈以不可记而记

为证国家依在 散密民间

尚待当今有心人虔诚身体力行 具金册夕

马雷石 / 著

图书在版编目(CIP)数据

邓州心意六合拳/马雷石著. —太原:山西科学技术出版社,2005.6

(国术丛书.第5辑)

ISBN 7-5377-2435-0

I. 邓… II. 马… III. ①心意拳—基本知识
IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 110163 号

邓州心意六合拳

作 者 马雷石

出 版 山西科学技术出版社
(太原建设南路 15 号 邮编:030012)

发 行 山西省新华书店
销 售 各地新华书店
印 刷 太原兴晋科技印刷厂

开 本 850 × 1168 毫米 1/32 印张:13.625
字 数 336 千字
版 次 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月太原第 1 次印刷
印 数 1—3000 册

ISBN 7-5377-2435-0/Z·505

定价:30.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

督《知行心志古今著述真》出版：

心志古今 武林奇珍

历经沧桑 知行古今

逢时存世 金石述真

功在民族 利在众生

刘洪耀书：刘洪耀

2024年5月29日

刘洪耀 《武当》杂志社社长

心意拳入门

邱铭楠

邱铭楠 原《少林与太极》杂志主编

賀馬富石《心意拳述真》一書出版

重振心意神威
再現六合风采

海金



二〇〇二年五月
于海營清真寺

賀：
علي
以馬魯石心意奉述真玄版

發展民族文化

振興民族精神

卷末
闕洪甲



二〇〇二年五月廿一日主席

於禮東清真寺

闕洪甲 南阳地区伊斯兰教协会会长

賀師弟雷石心意六合述真函啟

鄧州心意拳 吳季由之拳

鄧州心意拳第八代傳人

蘇振東

鄧州市心意六合拳法研究会理事長

壬午年四月二日

蘇振東 鄧州市心意拳研究会理事長

賀丹子存心意奉述矣

尊道貴德

弘揚玄門

鄧州市道教協會 劉洪中

壬午年五月



劉洪中 鄧州市道教協會會長

贊賢徒馬雷石
誠心意拳迷真出版

為了遵從主命學才聖行

立此法

修身養性強身健體

延年益壽防身自且

白樹壇阿衡

于河北清直寺

2007.4.22



加贝贈馬曾石。邓州心意六合拳述真

弘揚邓州心意

六合拳

武狀元馬殿甲六世孫馬大章
公历二〇二二年二月二十六日獲

馬大章 清朝武狀元、邓州籍馬殿甲六世孫

前 言

心意六合拳是优秀的内家拳法，它融养生、实战为一体，是我中华民族的瑰宝之一。邓州心意六合拳由河南心意六合拳开山鼻祖洛阳马公学礼之高徒南阳张志诚传李政及邓州张海洲，张海洲传吴太廉，吴太廉传吴喜林，吴喜林传恩师陈合龙。李政、洛阳刘万仪、河南八大枪手唐大用三人传邓州穰东清真寺水四阿訇（水观兰）、水腾龙、水应龙父子三人及唐万仪。

余自幼拜恩师陈合龙习艺，后带艺投李政、刘万仪、唐大用三人合传一脉继承人水普慈、丁正喜、刘洪军、张秀志等深造心意拳及唐氏枪法。近几年虽曾在《武魂》、《武当》、《少林与太极》等杂志上发表过有关邓州心意拳方面的文章，但仍未能满足心意拳爱好者要求。为不辜负众之所望，在意源书社和



山西科学技术出版社的大力协助下，笔者通过在南阳地区各坊清真寺等处考察、整理，编写了这本《邓州心意六合拳》一书。

本书是据几位恩师所授和我练功浅见与近几年考察发掘获得现有的资料经整理而成。我脉因保守和历史等原因，从不轻而外传，故外界对我脉知者甚稀。本书分上下部，系统介绍了我脉的源流人物，十大真形，四把捶，原传六艺，十二大势，心意三拳，五行拳，七膀，七炮，蝴蝶手，周天功，七宝丹田功，搓、滚、折、摩丹田功，五行拳，寻经导气内养功，内养八段锦，五禽戏内功，器械、拳经，以及数十位心意前辈风格各异的四把捶，以使心意拳爱好者对我脉有一个全面的认识。

今征得几位恩师的同意，将此书公之于世，以供爱好者研究商榷，也是我为弘扬民族传统文化聊尽绵薄之力。不到之处，望心意前辈及武林方家给予赐教，不胜感激。

序

马君雷石撰写的《邓州心意六合拳》一书由山西科学技术出版社出版，请余作序以作纪念。余深感识薄知浅，何敢承当，但马君诚邀，念其实意，不计工拙，聊以塞责。余曾祖父水公观兰、祖父应龙府君和父剑光府君，均练武强身。曾祖父生于清乾隆年间，祖父生于咸丰六年(1856)，时匪乱猖獗，列强肆凶，人民身处水火之境，有识之士莫不精武练技，救国保乡。曾祖父延聘豫朱仙镇枪术绝艺闻名大师唐大用和中州著名拳师李政、刘万仪等来教育子孙。唐大用六合神枪变化多端，幼年扶枪驰骋齐、鲁、燕、赵间，所向无敌；至晚年名扬鄂西川北一带。李政和刘万仪深通心意拳、弹腿等功夫，绝招声



誉洛阳豫北等地。在我家授徒，以先祖父应龙公造诣极佳，枪、刀、棍、鞭、腿、弓、棒、石无不精通。武科荣获乡试批首，夺魁为武庠生。其撰写《自述书》中曰：“祖训尤以旧事传家，世袭勿替，诵我教之经，读入道之书，练强身之武，习救人之医。”论及练武，他写有：“虽不能拔山扛鼎，然于马弓能以院首进武庠生，府试宛郡，五百斤之石鼓举不声色，应科省垣三百石之硬弓折为两段”，“技击之刀枪拳棒纵未能捷如轻猿，迅若飞隼，与侪相较未尝落后。”足见先祖父精于武技。曾祖父仙逝后，祖父移居南阳，悬壶行医济世，妙手回春，世人仰之。在《自述书》中有“既从事于斯，岂可甘任庸流，窃居虚名，以刀圭作饮对之饵，以人命为儿戏之具。”“所遇之奇症百端，所起之沉痾无数，用意虽在书理之中，用方却出古人之外。”“审病象聚精会神，绝不稍为玩忽；用汤则斟酌损益，务期大见效功。”足见先祖父为人之高尚品德。

余生于1920年，幼年好问好学，聆祖训教，所藏之家传武术谱和口述

武术概况，虽简略，但能识其皮毛。祖爱孙心切，不惜毫董，指点武技杀法，余则乐于追随，旦夕仿效，常在星斗满天之时，早练拳功；上午学习文墨；下午门前广场，习刀弄枪。朝夕不辍，以充精神食粮。1980年后，得蒙盛世，百废俱兴，国家体育领导倡举“武术金狮大奖”，在全国开展“三献活动”。余将家藏《水氏家传武术谱》一书献出，复印存档南阳市档案馆，受到南阳市体委和省体育处的嘉奖。近年来，日本及新西兰等国外人士闻名来宅，聆教武技，取经探讨，使我国之武术瑰宝心意拳刀枪技艺，光照异地，使世界人民练武强身，用健康体魄发展科学，造福人类，实我之真诚心愿也。

马君雷石，少年英俊，喜爱武功，曾受业于陈合龙等名家。先生孜孜不倦，精益求精，得知余捐献珍品，不辞辛劳负笈来舍拜师求教。余有何德何能，能受斯命。马君立雪程门，心诚意坚，真怀可钦，故不得降帐受之。自愧在门墙之外，未得深渊衣钵，幸有先祖之实技亦可弥补缺憾，更幸马君奋力



好学，举一反三，心机灵敏，自超上乘。在钻研奥妙技巧基础上将心意六合拳内涵综合陈述，使广大读者能领会心意拳点滴。今编著瑰宝《邓州心意六合拳》一书，诚为练武者不可多得之佳品。由山西科学技术出版社出版，余不胜雀跃，真是冰生于水而寒于水，青出于蓝而优于蓝也，是为序。

水善益