

# 心意拳

## 真谛

山西科学技术出版社

在中华优秀传统文化的精髓中，中国四大优秀传统名拳之一——心意拳，恰值具备了喻拳于功、喻功于术、喻术于法、喻法于理、喻理于道、喻道于体、喻体于用、喻用于拳、简炼实用、易学易练等突出特征，具备修身养性、益寿延年、陶冶情操、强身健体、技击御敌等强大的功能。其以理论体系系统严密、技术体系系统严谨、功法特点独特鲜明、严格的因人而易、择人而授的传统等特性，而具有强大的生命力。历经几百年，经久不衰，遍传华夏，远播海外，承传不息。在历史上已经为其传人和为人类的健康事业做出了巨大的贡献。

● 马琳璋 著

国术丛书

第二辑

# 心意拳

# 真谛

● 马琳璋 著

国术丛书

第二辑

山西科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心意拳真谛/马琳璋编. —太原:山西科学技术出版社,  
2003.5 ISBN 7-5377-2118-1

I.心... II.马... III.心意拳—基本知识 IV.G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 019339 号

### 心意拳真谛

---

作 者:马琳璋

---

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:10.75

字 数:260 千字

版 次:2003 年 5 月第 1 版 2003 年 9 月太原第 2 次印刷

印 数:3001—6000 册

---

ISBN7-5377-2118-1/Z·407

定价:28.00 元

---

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。

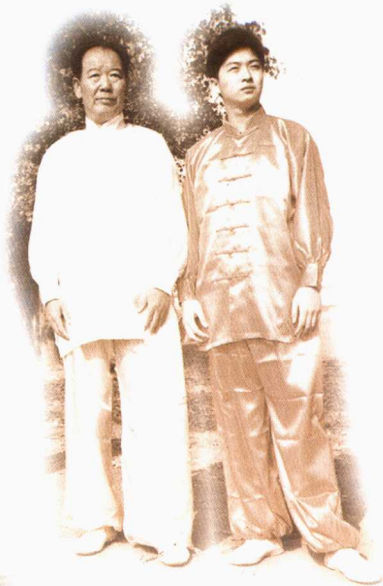


心意拳先辈：左 宋国宾  
右 卢嵩高，背后恩师褚衍玉。

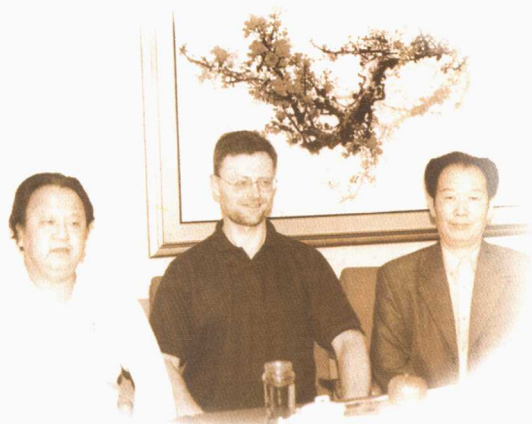


为寻找心意拳秘谱，作者到涂山禹王  
宫查阅《道芷》时留影。

作者与马天巧合影。



作者和外国友人在一起。



会上与陈兰浚先生合影。

作者在河南全国首届心意拳交流观





六合式：  
鸡踩腿



鸽子入林



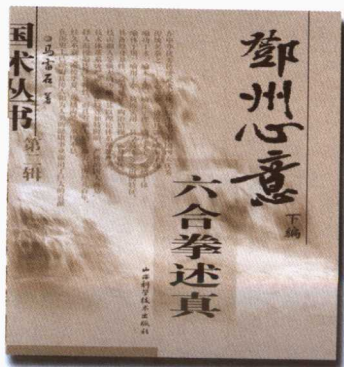
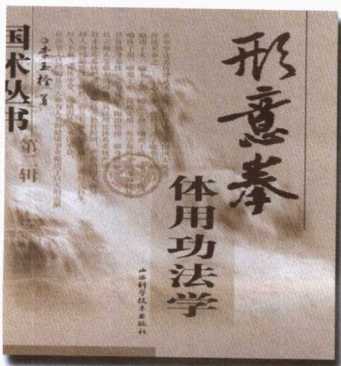
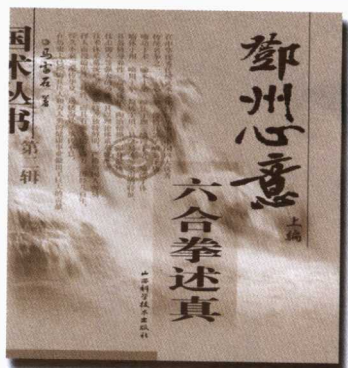
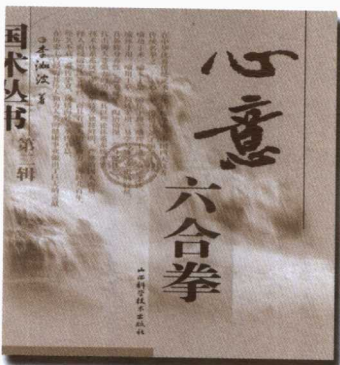
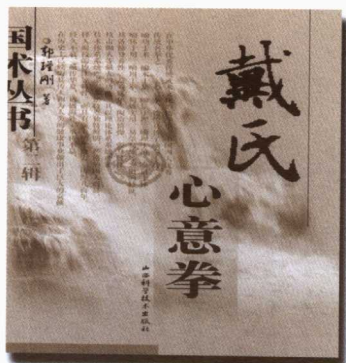
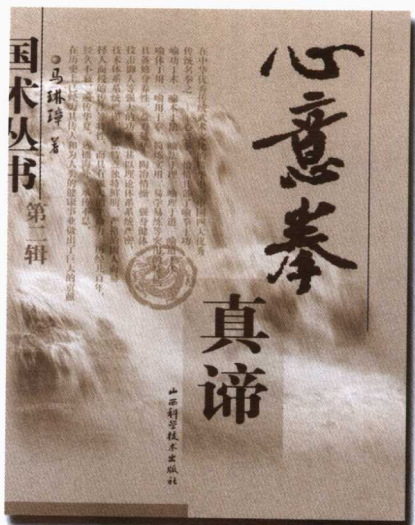
出手横捶

转身反背捶



英雄斗智







## 导 读

---

中华传统优秀文化的重要组成部分——武术文化,历史悠久,源远流长,博大精深。它的起源和发展与中国传统的哲学思想有着密切的联系,受到传统哲学思想持续和深刻的影响。它在自觉和不自觉的状态下,在生成和发展的过程中充分地借鉴和吸收了其他传统文化的精髓,形成了以攻防技击的策略和技术为核心,以内养精血脏腑、意气精神和外壮筋骨肢体、肌肤毛发为主体,以修身养性、保健养生、自卫防身和卫国御敌的功能为目的,以艺术的享受和探索人体生命奥秘为追求的完整的理论和技术体系。它充分体现了天人合一、阴阳平衡互易、人与自然和谐统一的中华民族古典传统的哲学思想,是中华民族最具生命力、最优秀的传统民族文化的瑰宝。所以,中华武文化的载体——武术,除了其众所周知的基本功能外,从更深的层面就其本质和特性看,它还是人类个体以其自身本体为工具,探索人体生命规律,以及人与自然规律



和谐统一后获益的有效方法和途径。在中华优秀传统武术文化的精华中，中国四大优秀传统名拳之一——心意拳，恰恰具备了喻拳于功、喻功于术、喻术于法、喻法于理、喻理于道、喻道于体、喻体于用、喻用于拳、简炼实用、易学易练等突出的特征，具备修身养性、益寿延年、陶冶情操、强身健体、技击御人等强大的功能。其以理论体系系统严密，技术体系系统严谨，拳法特点独特鲜明，严格的因人而易、择人而授的传续等特性，而具有强大的生命力；历经几百年，经久不衰，遍传华夏，远播海外，承传不息，在历史上已经为其传人和为人类的健康事业做出了巨大的贡献。为了使这一民族文化的灿烂奇葩绽放得更加绚丽多姿，为了使这一人类文明的硕果不至湮没，悠远流传，弘扬光大，我们组织、策划出版了国术丛书第二辑——心意拳专集。

依据古拳谱记载，心意拳始创于明末清初，是由原山西（蒲东）平阳府蒲州诸冯（今山西运城市永济县尊村）人氏姬际可（字龙峰，1602—1683）结合宋朝名将岳飞遗传的拳学理法所创；姬际可精易理、通医道、善枪法骑术，其博采武道之长，融会武道之要，遵“天人合一”之理，循浑圆、阴阳、三才、四象、五行、六合、七星、八卦、九宫、十方之规，摄自然生灵之长和天干、地支之数，汲取前人吐纳、导引养生术之精华，象形取意脱枪（法）为拳

(法),汇其理于一本,通其形于万殊。

自明末清初六合心意拳开宗立世以来,在数百年的漫长岁月中,它的理论体系和技术体系通过实践的反复检验,被充分地证明它是一种内外兼修、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的内家拳。在六合心意拳谱的记述中,也充分地体现了它的基本特征,拳谱曰:“起手横拳势难招,展开四平前后梢,望眉斩夹反见背,如虎搜山截手炮”、“精养灵根气养神,养功养道见天真,丹田养就长命宝,万两黄金不予人”、“心与意合,意与气合,气与力合,手与足合,肘与膝合,肩与胯合”,这些要领和拳诀也就是对心意拳喻拳于功、喻功于拳、内外兼修、练养并蓄的高度概括和科学总结。心意拳是中华传统武术中的优秀拳种,是中华传统武术文化的重要组成部分,是中华民族优秀传统文化的载体之一。

六合心意拳始祖姬际可自明末清初开宗创派以来,历经数百年的进程和十余代人的承袭和传承,已形成了庞大的体系。在传承过程中,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,已逐渐形成了比较明晰的具有广泛代表性的三大主要流派:一为以河南洛阳马学礼、张志诚、马三元、马兴等为代表的河南马派心意拳传系;一为以山西祁县戴隆邦、戴文雄、郭维汉、李洛能



等为代表的山西心意拳传系；一为以四川金道人(金一旺)为鼻祖的金家功夫(心意拳)传系。心意拳的三大传承系统，虽然在拳学理论体系上没有本质的区别，但在历史上河南马派心意拳由于受回族宗教信仰和文化的的影响和制约，较好地保持了更加古朴原始的拳术风貌；而山西戴氏心意拳和四川心意拳(金家功夫)由于受传统的本土影响和滋养，其理论体系和技术体系发展得更加严谨、系统和完善，拳术的风格和特点更加鲜明和独特，充分体现了民族传统文化哲学思想的精髓。因此，心意拳的三大承传体系在基础桩功、拳架、拳式，练习方法、要领、要求和拳术套路等许多方面产生了重大的变化，形成了各自的新的拳术特点和风格。

河南传系主要以龙、虎、猴、马、蛇、鸡、燕、鹤、鹰、熊十大形，乌牛摆头、狸猫上树、夜马奔槽、白蛇拔草、鲤鱼打挺、鹞子入林、燕子取水七小形，挑顶、云领、斩截、裹胯四把，揉、折、顿、碰、拔、抽、展的七把中节功，浑元功、童子功、虎扑双把、单把、搓把等功、技、法、式为其拳法的主要传承载体。

山西传系主要以劈、崩、钻、炮、横五形拳，龙、虎、猴、马、蛇、鸡、燕、鹤、鹰、熊十形拳，乌牛摆头、狸猫上树、饿狗扑食、野马践槽、灵蛇拔草、金鱼抖鳞、鹞子穿林七小形，裹、践、钻三拳，棚、背、炮三棍，养、坐、开、

闸、砸、竖、射七步丹田功，一至七趟螳螂闸势捶，挑顶、云领、展截、裹胯四把，蹲猴势桩、浑元桩、三才桩、两仪桩、童子功等功、技、法、式为其拳法的主要的传承载体。

四川传系，据现有的资料显示是早期的原传心意拳又一个较为独立的传系。但是由于历史上诸多的客观原因，四川心意拳（金家功夫）的传承范围非常小，传人也非常少，并且此传系心意拳原传的拳法和理论体系存在着明显的散佚痕迹；虽然经再传人的研练、挖掘、整理、完善使这一古老的心意拳传系得以重获新生，但是它可能已与原传的心意拳有了较大的变化。所以关于川系心意拳的基本特点和拳理、拳法特征在此不做具体的介绍，留待于该系传人将来自补其历史和技术等信息。

此外在心意拳谱系传承的历史上，由于清朝政府在民间推行“禁拳”和“连坐”的治安政策，以及当时民间拳师的生活经历和社会背景等诸多原因，致使在明末清初始传的心意拳承传谱系关系隐秘，重要传人历史和行迹并不清晰明了，因此有必要做一介绍，否则将使许多心意拳传系成为无根之源。历史上确有其人“癸酉科（1693年）联捷三元；甲戌科（1694年）武状元，钦赐二等侍卫，陕西靖远副将官，左都督，镇守陕西兴安汉羌总兵官”的安徽秋浦人氏，讳曰玮，号秀山的曹继



武先生，近年来曹继武是心意拳史上颇具争议的人物，关于他与心意拳历史关系的真实性；若依据公开的官史和家谱记载：“他于康熙四十五年八月十五，年有卅六而病逝”，而依据诸多版本心意拳谱序和其他资料记载，他是具有承前启后的关键人物。据考证：“曹并未早逝，而是诈死（由于官场和个人的背景等原因）”。其于康熙四十四年（1705年）《五经七书汇解》（三畏堂、光启堂刻本）的著作序言记载，与许多学者考证认为是伪作品的《六合拳谱》序言的相关内容基本吻合。由于曹继武关系到当今心意拳的许多重要传系，详细的考证资料将在今后出版的《六合心意拳史研究》一书中详陈。另外，关于河南林颖后岩岗白砖承传的岳飞心意拳传系；太极五行捶创始人李瑞东先生继承的岳青山岳飞心意拳传系；源于终南山的山西太原张士林、张标承传的终南心意拳传系；形意拳真正发源地——河南除旗心意拳、意心拳和形意拳传系；康熙雍正时期为太学生身份的河南新安掌礼沟王自成承传的心意拳传系等，都是心意拳早期主要承传支系，在此就不对每一个传系做具体的介绍，其中部分传系尚有待于进一步的挖掘、整理、研究和考证。关于各传系拳理拳法特点和详细情况，希望心意拳各传系的老师们在今后陆续出版的心意拳系列著作中予以揭示和披露。

自明末清初六合心意拳始创以来，在数百年广泛传承的基础上，在历代武术家们通过求真、求美、求实、求新、求变、求发展、求完善的艰苦努力下，在民族优秀传统文化的熏陶和滋养中，得到了健康全面的发展。在原创心意拳基础技术理论的基础上，在以河南马学礼和山西戴隆邦为代表的两大心意拳传系的基础上，以各自传系的主要传人和再传人为脉络和主线，已形成了许许多多特点鲜明、风格独特、简炼实用、系统完善、内容丰富的承传支系和流派。在河南马学礼和山西戴隆邦两大心意拳传承体系中：(1)河南心意拳马学礼一系，在其主要传人和再传人的基础上，已形成了洛阳、南阳、邓州、漯河、临颖、蚌埠、徐州、南京、江西、武汉、兰州、山西祁县、鄂西北、上海等地，以不同地域的心意拳的拳术特点为传承体系的心意拳支系。(2)山西心意拳戴隆邦一系，在原传心意拳(戴家拳族传)和新创心意拳(戴氏形意拳)的发展和形成过程中，在其主要传人和再传人的基础上，亦形成了以拳术风格特点为代表的心意拳的两大承传体系：一为以戴良栋、戴五昌、郭维汉、戴宏勋、戴奎等为代表的以家族为表现形式的戴氏原传心意拳(戴家拳)为基础的心意拳传系；一为以李洛能、车永宏、宋世荣、刘奇兰、刘晓兰、李镜斋、郭云深等为代表的新创心意拳(戴氏形意拳)为基础的形意



拳传系，这两大承传体系在传承过程中又形成了众多新的承传支系和流派。

仅戴氏心意拳族传拳法一系，业已形成了多个承传支系，戴氏心意拳得以完整的保存和比较广泛的流传，获益于具有承前启后、继往开来的戴氏心意拳的第四代传人戴奎先生。在历史上由于受诸多客观和主观因素的影响和制约，戴氏家族内传一系在山西近百年的时间里，仅仅在家族内部秘传，后因家族没落衰变、生活所迫（约在清末民初），戴奎先生才开始公开传授、传播戴氏族传心意拳，但是传授的对象当时仅仅局限在山西祁县一地的同乡仁人志士之中，传播范围非常小，在民国时期才开始走出家门在其他地方收徒授拳（也仅局限于山西和内蒙古两地，由山西籍人开办的商铺之中）。由于戴氏心意拳（戴家拳）族传一系的祖传拳法传播时间短、传播范围小、秘技自专等自闭的原因，因此戴氏心意拳一系至今仍然较好地保持了其原始、古朴的拳术风格和特点。戴氏心意拳族传一系拳法的基本特点和基本理论是：“以静为本，动为用；以蹲猴式之姿，气沉丹田，持松静自然之态而达内蓄精气，固本培元；以意领气，循环往复而达任督二脉气血畅行通达于丹田；以意领气，循督脉，力发丹田，头、手、肘、肩、胯、膝、足兼续并用、绵延不绝，将内蓄之劲迸发于瞬间；以意领气，内五行要动，外五行要



随,在每拳每式的运动变化中,要充分地体现束展、拧钻、裹缠、吞吐、起落、碾碾;以意领气,发攢棚、抖擻、踩、扑、裹、束、绝等劲法”。戴氏族传心意拳法,虽然在站桩上要求身持双弓形(即S形),亦恪守六合之要领,但是此拳重内而不重外,重神而不重形,重本而不重末,重意而不重心,是区别于其他内家拳的主要特征。尽管如此,戴氏心意拳在近百年的时间里,在戴奎的诸多亲传弟子中,仍然在基础桩功的练习方法和内意的要求、内劲形成的练习和运用、拳势拳架的练习和使用、行拳路线和进击部位的变化和要求等诸多方面形成了新的特点,因此亦形成了以薛士远、钱谨之、郭映田、程连风、原得胜、段仙、王映海、段锡福、高升祯、史雄霸、马二牛、岳蕴忠、王步昌等为代表的风格各异的心意拳传承支系。

为了使广大武术爱好者更加全面系统地了解和学习传统武术心意拳的全貌,我们请心意拳传系的几位先生为我们提供了心意拳书稿,付梓出版,以解广大武术爱好者之渴求。承蒙诸位先生不弃,将他们自己多年的习拳心得和体会以及本门传承的武学精要,编辑成册提供给我们,在此我们表示衷心的感谢和敬意。此次出版的国术丛书第二辑——心意拳系列主要包括:山西祁县郭瑾刚先生编写的《戴氏心意拳》;河南漯河李淑波先生编写的《心意六合拳》;安徽蚌埠马琳璋