

戴魁传授

程庆余著

DaiShiXinYiQuanMiPuJieDu

戴氏心意拳秘谱解读

人民体育出版社

戴氏心意拳秘谱解读

戴魁 传授 程庆余 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

戴氏心意拳秘谱解读 / 程庆余著. - 北京: 人民体育出版社, 2014

ISBN 978-7-5009-4639-7

I. ①戴… II. ①程… III. ①心意拳-研究 IV. ①G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 058328 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.25 印张 138 千字
2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4639-7

定价: 18.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序 一

2013年5月程庆余同志告诉我，写了一本关于拳术的书，书名《戴氏心意拳秘谱解读》，该拳术系家传，请我写“序”。我一听很惊奇，我们曾朝夕相处一起工作过十五六年，后虽分开，但仍在一个大学工作，我从来没有听说他练过武术。我一口气读完这本书，又连续看过多遍，使我恍然大悟，似乎找到了他总是那样精力充沛，不知疲倦地工作、学习和生活的原因，原来是他青少年时期练过心意拳。

我是上世纪70年代初到药厂任厂长。首要任务是扭亏为盈，重点抓技改、生产和研发新药。急需设备改造、扩建车间、技术革新、安装设备。京籍作家高锋霜先生的纪实报告文学《天行健，君子以自强不息》一文中（见附录五）简略介绍到程庆余同志在药厂的工作情况，写得真实恳切。我要补充的是，他白天带一班人辛勤工作，连续几年都是如此，圆满地完成了十多项系统工程安装任务，其专业涉及建筑、结构、机械、热力、给排水、水处理、起重、焊接等。他晚上常常做设计，画图至凌晨一二点，次日照常工作。为完成这些任务，他业余时间还坚持到东城区技术交流站学习，风雨无阻。在文化大革命的岁月里，干不干一样吃饭，逍遥人最舒服，在这种大气候中，程庆余同志如此自觉工作，且做出优异成绩，实在不容易也不简单。

程庆余同志以自己亲身练拳的感悟，从中医理论、中医经络学理论和现代量子物理学理论对练习心意拳强身健体的机理做出了分析，这些分析简单明了。

人体有 60 兆个细胞。现代物理学家、生物学家和医学家研究认为，人是一座真正的“发电站”，小到细胞、大到器官和系统总是不断产生生物电流。科学家根据这个原理，模仿人体电场生产出一种称为“高电位治疗仪”的医用设备，用于治疗 and 防止疾病，并被大量的临床病例证实安全有效。这种“电位疗法”对人体健康简要说有四个方面的作用：一、净化血液；二、调解神经；三、调解内分泌；四、活化细胞。

这种全方位促进人体健康的“高电位状态”，可以通过心意拳锻炼内功的方法获取，跟现代用高科技生产的“高电位治疗仪”的作用殊途同归。

程庆余同志说，从先辈口传身教得知，练习心意拳要求有很高的思想境界，要具备高尚的道德情操。书中述说戴氏家族，亦官亦商，亦农亦武，把岳飞的“精忠报国”思想作为家训，在农耕时代，就是“通经致用”思想在军事方面的应用。他 2012 年在百度戴氏心意拳网上的“互动百科”中提出愿意把这本珍藏近 90 年的拳谱献给家乡爱好拳术的朋友，于是萌生影印这本拳谱的想法。2013 年北京《重阳》杂志登载了他写的如下一首词。

江城子

耳顺年后心犹狂

耳顺年后心犹狂，早读忙，晚练枪，日就月将，万险愿担当。复兴九州情未了，力打拼，当自强。

充实知识心宽广，魏武王，气概扬。张良学森，步尘之榜

样，年月时日非虚度，聚点光，世流芳。

“晚练枪”说的是他每天晚上还在练习心意拳。“年月时日非虚度”说的是他不愿意荒度每一天。

从这首词中能看出程庆余同志爱国家、爱学习、自强不息的精神。“凡有所学，皆成性格”。可以说练习心意拳使他对待生活总是那样精力充沛，乐观向上。

掩卷深思，心生波澜。心意拳秘谱的内容和意义，我用几句简单的话概括：“心意拳”以“意念”为前提、以“气功”为基础、以“六合”为特征、以“瞬爆”为关键、以“和谐”为目标，内外兼修，刚柔相济，内涵丰富，自成体系；换言之，是一种“思想”加“功夫”加“技巧”再加“力量”的简捷明快的搏击术。一“明三节”、二“惊四梢”、三“动五行”的整体攻防思想的心意拳术，不但为群众提供养生健体的方法，也为武警、部队训练提供了参考。

这本尘封了近90年的“心意拳秘谱”问世，在中华武术的百花园中又多出一份纯朴清香，也弘扬了中华优秀传统文化。因此欣然笔序。

龍致賢

2013年5月

注：龙致贤先生1986—2002年任北京中医药大学校长、教授、博士生导师。1964年在原北京中医学院学习、工作，曾任教研室主任、药厂厂长、系主任、副院长、校长、国家中医药考试中心副主任。全国政协第九、十届政协委员。在学术组织曾任：中国医学气功学会会长、秘书长。世界中医药联合会常务副主席、副秘书长。现任世界中医药联合会中药专业委员会会长。

序 二 (贺 词)

欣逢程庆余先生著《戴氏心意拳秘谱解读》付梓之际，蒙邀拙以为贺。

拳谱经珍藏数百年后传于戴家再传于程家，并秘密保存于程家近百年后献出，实属罕见与珍贵。它不仅是岳飞文化的重要组成部分，也是中华优秀传统文化的一束奇葩，无疑是武术界一大喜事。

心意拳的创始人岳飞，以精忠报国著称于世。在抗金救国的岁月里，他领导的岳家军以少胜多、攻无不克、战无不胜，创造了军事史上的神话，并塑造了岳飞圣勇英武的形象。为了抗金的最后胜利，岳飞蓄集了“十年之功”，其中一功就是将自己早年所研练的“达摩易筋功”和前人多种功法融和、提炼、升华，变为简便易学实用的拳法，教授将士习练来增强体质和技能。这就是被时人称之为的岳飞心意拳法，简称为“心意拳”。

因岳家军广练岳家拳，千百年来，不同地区、国家的志士仁人仍在习练传承着岳家拳。据我所知，北京、山西、河南、湖北、香港、台湾、美国、东南亚等地都有习练岳家拳者。中国黄梅、南阳、新乡有岳家拳武术馆、岳家拳武术学校，新乡有岳家拳武术协会等。岳家拳传人马龙先生在美国开班传授过岳家拳。文至此，需指出，由于年代久远，在中国大陆，多数

习武者将心意拳误传为“形意拳”；从心意拳独立出“八段锦拳”和“岳氏鹰手”；在程先生家乡山西祁县，心意拳被直呼为戴家拳；现湖北黄梅岳飞后人习练的岳家拳，被称为“岳飞心意六合拳”。岳家武术中还有六合枪、六合刀等。

中华盛世，喜闻民族英雄岳飞拳法重新面世，甚幸甚幸！为“中国安强”而练武，弘扬传承岳飞精神，就是传承伟大的民族精神，伟大的民族精神促使伟大的中华民族复兴一定能实现。

岳一峰

2013年5月

注：岳一峰系岳飞第29世孙，中国人民解放军大校，中国文化遗产保护研究院岳飞文化研究中心主任。

前 言

这本用小楷写成的《心意拳谱》，是1924—1928年，由一代拳师戴魁口述，我父亲程殿卿字占元（1908—1998）亲笔写成。家父一生视该拳谱为至宝，始终带在身边，从不外露，直到91岁逝世前，交给了我。这本拳谱，应该是最全面、最系统、最真实、最权威地反映戴氏心意拳独一无二的历史见证。

戴魁（1874—1951）与我祖父程正午（1875—1948）有着不解之缘。这段历史，山西省祁县常委、民史委员会副主任委员董义全先生在晓义村村史《乡贤程正午及家族简介》一文（详见附录二）中写道：“程正午祖籍晓义后迁居北京，是晋商的优秀人才，他值满清政府内忧外患，风雨漂泊的时代背景下，自强不息，艰苦创业，经30多年的拼搏，打造了辉煌的家业，置良田200亩，建房舍200间，仅在本村就建起油坊、磨坊、粮店、布店、药店等十余个商号，一跃而成晓义村首户。他与心意拳传人戴魁的一段轶事成为晓义人家喻户晓的典故，1924—1949年戴魁住正午家26年，直至逝世，戴大程1岁，以兄弟相称，戴在程家传授程次子殿卿心意拳绝学并拳谱……此为正午一大功德。”

保镖世家出身的戴魁进驻程家时正值 50 岁，这个年龄对于一个职业镖师说，无疑是成熟的黄金时期，然而他对祖传拳术的继承、发扬和定型，却应追溯到 30 岁左右的时候，即 1905 年左右；或者说，在民国以前。

程正午举家外迁颇有传奇色彩。其长子程子襄字占亭（1901—1987）1931 年参加了地下共产党，不久任榆次、太谷、祁县三角区书记，程家成为晋中地区最大的地下党交通站。1937 年，其长子与次子同时参加了薄一波领导的“牺牲救国同盟会”。1945 年，国民党特警队查出送往太行山革命根据地的煤油、粮食、布匹、药品等来自程家的商铺，加上叛徒的出卖，阎锡山通缉程子襄。由于屡抓不到，便把程正午抓起来投进监狱。1947 年秋，地下党组织第三次营救出程正午并安排全家乘坐美国人开的螺旋桨飞机飞抵北京南苑机场。

在离开晓义的那个漆黑夜晚，已经跟程家融为一体，同吃一锅饭，同住一个院达 24 年的戴魁依依不舍。最后他跟程正午说：“我把家拳都教给了二少，他很贪功，练得不错。出去后千万别丢了，千万别传外人，千万保护好拳谱。”家父还特意留给戴师一大包大烟土，告诫少抽，保重身体，可见师徒临别时情真意切。

戴师的叮嘱家父牢记心间，1979 年山西省体育馆派人找家父，高价聘请其回山西教拳，他以“多年不练”拒之；1980 年又来请家父出山并寻觅“拳谱”，他亦婉言拒之；一生中曾遇有不少慕名而来的学拳者，实在推托不开的，便以螳螂拳教之，本拳绝不外露。

2011 年，我开始关注“心意拳”现状。改革开放促进了经济的发展，带来了文体事业的繁荣。祁县有戴氏心意拳武

馆、协会、博物馆。该拳走进了清华大学、经贸大学，并传播到国外，成为世界文化交流项目，同时选入国家非物质文化遗产保护名录。在网络视频中许许多多自称戴氏心意拳第五代、六代乃至七代嫡亲传人的表演、解读、论述、教授、诠释沸沸扬扬，百花竞放。

2012年1月，我专程回到晓义村，拜访了为戴魁养老送终、1939年出生的田汝文先生，并对他打的“四把”“五行拳”“十二行”等进行了录像。1947年我家离开晓义村后，戴魁仍住在我家。1949年土地改革后，戴魁由于不是本村人，没有分得土地和房屋，便住进了庙里。这时戴师已75岁高龄。善良的田汝文父亲田九元把戴师接到家中赡养，直至1951年辞世。这段时间，戴魁或许教授了田汝文一些拳术（见附录三，田汝文与作者交流拳术时的照片）。

我仔细反复看过以上这些表演，诠释后感到十分纠结和痛心，因为其中没有戴氏心意拳的真髓，甚至是歪曲，跟《拳谱》中明确阐述的要求大相径庭，相距甚远。

2012年10月中旬，中央电视台播出一位著名太极拳师“隔空打人”的视频，引来记者亲临体验，其泡沫不攻自破；接着中央台《新闻1+1》节目指出，不止一个人在制造“隔空打人”的神话。

还有古玩收藏市场的门坎应该是很高的，但现在赝品太多，文物造假形成产业化链条了，把真正的古代艺术品糟蹋了。编故事蒙人的事层出不穷。

中国传统国粹何致处于这种状态？这里不分析原因，我只感觉到，这本反映戴氏原汁原味面貌和理念的拳谱，是长期战斗实践，反复验证，科学总结出来的一份中华民族优秀文化遗

产。经过民国初年的内乱、抗日战争、解放战争，直到文化大革命的浩劫，我为家父保存了这册孤本，感到荣幸和自豪。戴魁和家父共同生活了24年，我自幼练拳时听得最多的也是戴师的故事。我已年近七旬，献出这本尘封了90年的民族文化瑰宝，旨在本真地反映戴家精诣之术，存亡继绝，造福人民，振兴中华。

二

戴氏心意拳是一种保守、神秘、威力强大的拳术，至今外人难窥其径。祁县有俗语“太极十年不出门，心意一年打死人”，“只见戴家拳打人，不见戴家人练拳”。

这是真实的。

戴氏拳不外传，我认为有五个原因。

①由于符合中医经络学原理，只要坚持正确练习，内功增长很快。

②由于符合力学原理，动作简单实用，容易掌握。

③由于招法凶狠毒辣，源自实战，所以成效显著。从戴魁打死武霸和劫匪，可以看出这一点。一个是20世纪20年代初，在绥远比武擂台上，一招儿把声称灭他的当地拳王刘二击倒；一个是30年代一个冬季的夜晚，戴师用白腊杆肩挑着两个包裹，从太谷返回晓义途中，一个劫匪持枪瞄准戴师，喝令“放下包袱走人！”戴师顺从地在离劫匪较近处，放下了包裹，一个疾步上去，劫匪当场毙命。

④戴家拳是用生命和鲜血换来的。戴魁的师爷大闯（戴文

量)死于非命。当年大闯跟练形意拳的河北拳师交手,这位拳师屡吃大亏。三年后,此人约大闯去河北定州交手,大闯不听家人劝阻,一去便杳无音讯。戴魁有个哥哥,兄弟两人同跟父亲戴良栋练拳。哥哥调皮,不好好练拳,让父亲打了,意外夭折,从此父亲对戴魁的管教就放松了。

⑤保镖是一种职业,关系人的生存。在晚清和民国初年,社会动荡,经济落后,生计是个大问题。教会徒弟饿死师父的观念根深蒂固。

这些内外因素,使戴家拳不外传,可以理解。

然而戴魁传拳于家父,是个例外,是特殊的历史条件使然,也有五个原因。

①祖父程正午是晚清至民国初年神州大地上出现的一批“通经致用”型人才中的一员。他的事业从1905年开始兴旺发达,蒸蒸日上。他人品正、人缘好、人脉广、能吃苦。例如他跟祁县县城号称渠半城的渠本翘合办“永晋宫”药店,社会效益和经济效益俱佳。他追求实业兴国,民本思想极为深厚,名望很高。

②祖父请戴师进家,正是戴师在绥远打死武霸刘二,被迫返回故里的人生低谷之时。

③祖父和家父均烟酒不沾,却供戴师吸大烟。当年大烟价格等同黄金。戴师跟祖父同吃一锅饭。这般以诚相待,戴师把程家视为自家,实属自然。

④随着买卖的红火,家父经营的商铺不断扩大,常常要到各地出差,防身健身,不但成为家父的主观要求,也是客观需要。

⑤保镖工作,极具危险。戴师承担着不断扩大的护卫工

作，压力和责任重大，他需要一个得力的助手。

这些特殊的历史背景使戴氏拳传给家父，合乎逻辑。

三

这本拳谱肯定戴氏心意拳源自岳飞。

开篇序中明确指出，岳武穆王拳谱，意既纯粹，语亦明畅，急录之以誌。列举了岳飞指挥的 126 次战役中以少胜多的 4 次战例：破王善的南薰门之战、破曹成的桂岭之战、破兀术的颖昌之战和朱仙镇之战。

有学者认为，岳飞创心意拳为虚传，其因是“托英名以显拳贵”，我否认这种观点。因为：

①根据北京大学历史学家邓广铭著《岳飞传》记载，开封留守宗泽把一份兵书《阵图》给岳飞，希望岳飞照图指挥作战，岳飞看后不同意宗泽意见，宗泽质问岳飞：“照你所说，难道阵法不足用吗？”岳飞回答：“阵而后战，兵之常法，然势有不拘者。且运用之妙，存乎一心，请留守再考虑一下。”

“运用之妙，存乎一心”的思想原则贯穿于心意拳的一招一势，构成心意拳的主线。

②岳飞脍炙人口的《满江红》词，开头“怒发冲冠”，这与拳谱中要求的“齐四梢”同出一辙。发为血梢，指为筋梢，牙为骨梢，舌为肉梢，此为四梢。格斗时必须发欲冲冠，指欲透骨，牙欲断筋，舌欲推齿，意念一动，四梢俱动，如猛虎之怒，蛟龙之惊……这绝非巧合，而是必然，说明心意拳的精神跟岳家拳一脉相承。

③岳飞训练的军队，用步兵战胜了号称“铁浮图”“拐子马”的骑兵，令兀术惊呼“撼山易，撼岳家军难！”步兵有那么大的能量跟骑兵对垒吗？从现代美国学者琳内·麦克塔格特《念力的秘密》一书中可以找到答案。该书以世界知名大学的尖端实验为基础，揭示出整个宇宙是一个由浩瀚的量子能量场互相连接。意念具有能量。中国武术称之为“丹田”的部位，是身体内在能量的主引擎所在。一个人静静站着时，脑电波放大器测得他的呼吸和心跳能产生10~15毫伏特静电能量，而全身贯注的练功者产生的静电能量是190伏特，那是人们正常状态的10万倍。这就不难理解，为什么岳家军用步兵可以打败金人的骑兵。可以认为，威力强大的心意拳跟岳家拳有相同的遗传基因。

④戴魁为人处事是一个十分真实诚恳的人，自己负面的东西也不隐讳，实事求是是他的信条。比如，打死刘二，他向家父详细介绍了擂台赛的前前后后。他用马形，而且使用了暗器——一个平时吸烟用的直径8毫米长100毫米的铜烟袋。这段史实，戴师也曾经跟至今仍然健在的田汝文先生讲过。假如心意拳不是戴家认定的来自岳家拳，他不可能在拳谱中落笔。

⑤家父告诉我，戴魁亲口跟他讲过，心意六合拳创于宋朝岳飞，凡参加岳家军的都练此拳。此拳与金兵作战，能攻善守，使金兵闻风丧胆。岳飞被昏君奸相陷害后，岳家军解散，各回原籍。金兵占据中原后下令将心意拳列为禁拳，以致经过元、明两朝几乎失传。至明末山西省蒲州府永济县均村人姓姬名际可号隆凤的，原在陕西做官，竟弃官走访名师。某日在终南山一庙宇中休养，偶见一岳飞塑像，因年久失修，泥皮掉落，露出一卷真书，名叫《岳王六合心意拳谱》，随即专心致

志研究这一拳术，终得其真传。姬老师只传曹继武师一人，曹师亦是山西人，据传他也入终南山修行去了。戴魁还讲过，戴龙邦传留的材料中，曾叙述过曹继武老师向他传授了武术。临走嘱咐他，千万注意武艺不要轻易传人。当夜不辞而别。

据此，我认为“岳飞创心意拳为虚传的说法”没有根据。

四

这本拳谱还带给我们哪些有价值的信息呢？

①戴家把拳术上升到国家安全和社会长治久安的高度。“文武古今之圣传且是国家之大典，上有益于社稷，下能趋吉避祸，此人生不可缺也”。当今，戴氏拳内外一体式的攻防理念，不仅对全民健身防身有益，而且对国家领土、领海、领空的安全有深远的战略上和战术上的意义。

②学习心意拳要有很高的思想境界和道德修养，须以儒家的五德——仁、义、礼、智、信为处事的原则；以佛家的善作为处人的归宿，“万事归于善不可有始而无终矣”；以道家的“周天法”作为养生增加功力的手段。

③这本心意拳谱，是一个完整的独树一帜的拳术体系，其构成有6个特点。

第一，使经络系统气血充实流畅是练拳的基础。神形兼备，神是第一位的。人体经络系统，纵横交错，网络全身，无处不至，甚至达到每个细胞；内联五脏六腑，外通皮肤、毛孔，把全身联系成一个有机的整体。从站桩开始，就要用“周天法”促进任督二脉（即小周天）气血充盈，再通过“摩经磨

胫”“五行”等练习，使全身气血充实流畅。

第二，行拳务必用整体之力，务必内外三合，即心与意合，意与气合，气与力合；手与足合，肘与膝合，肩与胯合。如何达到这样的目标，谱中有“一字令”等具体技法。

第三，本拳全部是贴身打法，一般来说，先打顾法，后打攻法，一气呵成，在《手脚法》中有精妙的阐述。

第四，行拳速度极快，讲究“束身而起，展身而击，藏身而落”，“拳打三节不见形，如见形影不为能”。当年戴魁用马形击倒刘二，众多观战者都感觉没有看到戴师用了什么招式。如果人的视觉暂留是0.2秒，那么“拳打一阴还一阳”的时间不超过0.5秒。

第五，本拳宜十四五岁开始练习，遵循重动、轻动、灵动的原则。重动是不可缺少的阶段，上步时要“不怕顶破天的顶，不怕蹬塌地的蹬”。戴师和家父练拳时，经常把院内的地砖蹬裂。

第六，本拳富含易理、哲理、数理、医理和物理，极具研究价值。

五

这本《心意拳谱》没有标点符号，为避免失真，采用了影印的方式出版。后面的解读是以一个标题为一章，无论字多字少，按顺序进行。每一章中涉及到技法、要求和健身作用，都在本章中直抒胸臆。

本谱共35章，只解读了前面的七章，占全部的一小部分，