

尚派形意拳

基础教程

SHANGPAI XINGYIQUAN
JICHU JIAOCHENG

主 编 董 平
副主编 赵希文 王 栋 杨震国
袁 萍 吕祖舜
主 审 武高辉



浙江
大学
出版
社
ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

尚派形意拳基础教程

主 编 董 平

副主编 赵希文 王 栋 杨震国

袁 萍 吕祖舜

主 审 武高辉



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

尚派形意拳基础教程 / 董平主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2017.1

ISBN 978-7-308-16025-4

I. ①尚… II. ①董… III. ①形意拳—教材 IV. ①G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 151597 号

尚派形意拳基础教程

董 平 主编

责任编辑 何 瑜

责任校对 赵黎丽 王安安

封面设计 杭州林智广告有限公司

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江时代出版服务有限公司

印 刷 浙江省良渚印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 16.25

字 数 406 千

版 印 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-16025-4

定 价 37.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式 (0571)88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

前 言

形意拳是中华传统武术三大内家拳术之一,起源于山西。形意拳意为“象其形,取其意”,是一种强调内意和外形高度统一的拳术。它以三体式为基本桩功,以阴阳、六合、五行为拳理,取十二种动物的形态形成了基本拳法。形意拳体用兼备,是集养生、健身、技击于一体的优秀拳种。

尚派形意拳由尚云祥先生创立,以快速、刚猛的硬朗风格为特点,在攻防中强调快攻直取、硬打硬进。既有“起如风,落如箭,打倒还嫌慢”的刚猛之劲,又有“起如箭,落如风,追风赶月不放松”的迅疾之势。

“天行健,君子以自强不息;地势坤,君子以厚德载物。”这是中国武术文化的精神内核,在形意拳中得到了具体的体现。形意拳在其诞生、发展和发扬的过程中,不论是立意,还是传承,无不渗透中华文明的思想,体现着内道外儒的智慧。

“中和”是形意拳的立拳之本,“中和”之气的修炼是形意拳的最高境界。戴隆邦先生在形意拳古谱序文中曾言:“但见世有勇悍之士,未尝无善人之力,及观其艺,再叩其学,手不应心,语不和道者,何也?不得个中真传也。所谓真传者,虽名曰武,其实贵和。和者,智与勇顺成自然之谓。岂今世捉拿钩打,封闭闪展,逞其跳跃,悦人耳目者可比耶!”

“仁”是形意拳的处世之道。形意拳的历代先贤们都特别重视对“穷则独善其身,达则兼济天下”这一儒家思想的实践。他们通过保镖、护院、接站、打尖、兴办会馆、传授拳术等形式,为各地往来商人特别是为晋商提供安全和导商服务,不仅成就了晋商的“汇通天下”,也促成了自身的“镖行天下”,对促进经济发展和社会稳定起到了积极的作用。

“信义”是形意拳的立世之本。在形意拳的传承中,历代先贤行侠仗义、除暴安良、扶危济困、抵御外侮,在中国武学史上谱写了一曲曲动人的篇章,至今被人们津津乐道,并且激励着一代又一代的青年传人。

“礼”是形意拳提倡的武德风范。形意拳提出“以人为贵、以和为贵、以明为贵”的思想,指出,凡事应“以和始,以和终;经礼始,以礼终”。具体而常见的是形意拳中的“抱拳礼”,其含义为:右手握拳喻“尚武”、“以武会友”;以左掌掩右拳,喻拳由理来;屈左拇指,喻不自大;左掌四指并拢,喻四海武林同道团结,齐心发扬光大武术。

“智”是形意拳的精妙之处。形意拳的精妙之处就在于它运用朴素的哲学思想,内外兼修、练养并蓄,以神促形、身形合一,精研丹田、以内促外,曲直方圆、疏而无间,轻重缓急、快慢有度,刚柔并济、缠丝颤抖。它遵天人合一之理,汲取前人吐纳导引养身之精华,以心意说明形意,以易理说明拳理,拳法内容丰富。它内藏黄老,外示儒术,以静为本,以动为用,形如槐虫,起如挑担,虚实结合,刚柔相济,浑圆构势,走田螺旋劲,纵横矫变,浑然无间。

为了弘扬中华武术文化,适应高校形意拳的教学需要,我们编写了《尚派形意拳基础教程》。本书包括七章,第一章论述形意拳的起源、发展历程,以及尚派形意拳的特点;第二章阐述了形意拳的理论基础和养生价值;第三、四、五章详细介绍了尚派形意拳的基本功法,以及尚派五行拳和十二形拳的练习方法;第六、七两章介绍了形意拳的基本套路。

作者董平同志是中华武术世界发展中心副主席,哈尔滨工业大学武术协会常务副会长,哈尔滨工业大学体育部副教授,国家级武术裁判,中国武术八段。

董平自幼师从尚云祥先生关门弟子、中国十大武术名师李文彬,系统地学习武术,精少林、形意、太极及相应器械。曾获齐齐哈尔市武术比赛女子组全能冠军,全国体育学院武术比赛传统器械“双流星锤”第一名,国际武术形意拳比赛“自选拳”一等奖、“五行拳”一等奖、“双流星锤”一等奖,2010年被《精武》编辑部评为精武百杰院校名师。

本书旨在帮助大学生认识形意拳,习练形意拳。通过形意拳的习练达到修炼心灵、增进健康、提高自信的目的。

本书插图由哈工大武术协会多位同学共同努力编辑完成,其中李桢、唐航、刘彧尘、廖坤鹏等负责图片处理,陈毅协助完成动作曲线编绘。

哈尔滨工业大学武术协会

2016年8月

目 录

第一章 形意拳溯源·····	1
第一节 形意拳源自岳家拳·····	1
第二节 形意拳发展的里程碑·····	6
第三节 形意拳理论的发展 ·····	11
第四节 形意拳拳法体系的形成 ·····	16
第五节 尚派形意拳的特点 ·····	22
第二章 尚派形意拳养生 ·····	30
第一节 中西方健身方法的差异 ·····	30
第二节 形意拳与阴阳学说 ·····	32
第三节 形意拳与五行学说 ·····	37
第四节 形意拳与五脏养生 ·····	41
第五节 形意拳与精、气、神学说 ·····	46
第六节 尚派形意拳的养生价值 ·····	50
第三章 尚派形意拳基本功法 ·····	55
第一节 桩功——三体式 ·····	55
第二节 母拳——鹰捉 ·····	65
第三节 尚派形意拳习练要点 ·····	72
第四章 尚派形意五行拳 ·····	77
第一节 劈拳 ·····	79
第二节 钻拳 ·····	83
第三节 崩拳 ·····	87
第四节 炮拳 ·····	93
第五节 横拳 ·····	98
第五章 尚派形意十二形拳·····	104
第一节 龙形·····	104

第二节 虎形·····	110
第三节 猴形·····	115
第四节 马形·····	120
第五节 蛇形·····	124
第六节 鸡形·····	127
第七节 燕形·····	133
第八节 鹞形·····	139
第九节 鼯形·····	141
第十节 鲇形·····	144
第十一节 鹰形·····	147
第十二节 熊形·····	150
第六章 尚派形意拳套路·····	154
第一节 五行进退连环拳·····	154
第二节 形意拳高级竞赛规定套路·····	168
第七章 形意段位拳·····	202
第一节 形意一段拳·····	202
第二节 形意二段拳·····	206
第三节 形意三段拳·····	211
第四节 形意四段拳·····	218
第五节 形意五段拳·····	225
第六节 形意六段拳·····	235
参考文献·····	249

第一章 形意拳溯源

形意拳与太极拳、八卦掌均属内家拳拳种,并以它完整严谨的拳理和硬打硬进的拳法特点在内家拳中独树一帜(武世俊,2011)。

形意拳原名心意拳,始于1120年左右,由南宋抗金名将岳飞所创(曹竞宁,1996)。到明末清初,有姬际可字隆凤者,访道终南山,得武穆拳经,精心研习,数载揣摩,尽得其妙,创编“六合拳”。经曹继武、马学礼、戴龙邦等人的传习,在山西、河南、安徽等地流传开来。

清道光、咸丰年间,河北深县李洛能至山西寻师习武,在祁县戴氏门中学得“心意六合拳”后,逐步形成了以“三体式”为基本桩势,以“五行拳、十二形拳”为基本拳法,以“五行学说”解释拳理、规范拳技的拳法体系。1864年以后,李洛能开始以“形意拳”为名,在山西、河北等地传播这一拳法体系的理法和技法,并逐步形成了山西、河北两系不同的技法特色。

尚派形意拳由尚云祥所创。尚云祥师从中华武士会创始人单刀李存义,其后复得李洛能弟子、“半步崩拳打遍天下”的郭云深老先生的倾囊相授,为尚派形意拳的形成奠定了牢固的基础,使尚派形意拳的技法风格独步于武林之中。

第一节 形意拳源自岳家拳

一、湖北省体委对岳家拳的挖掘整理

1983年,湖北省体委武术挖掘整理组暨黄冈地区体委武术挖掘整理组挖掘、整理出岳家拳,这给我国武术宝库增添了一颗明珠。过去我们也曾看过一些拳师教练“岳氏散手”、“岳氏连拳”,而此次挖掘中看到在黄梅、广济、蕲春等县的岳家拳与此大不相同。其特点是:拳路短、夹臂短手、动作朴实、桩沉步稳、带气发声、技击实用。当地老拳师一致声称,此拳为岳飞所传。

为了弄清岳家拳的历史源流,湖北省武术挖掘整理组会同黄冈地区武术挖掘整理组来到黄梅县,和黄梅县体委的同志们一起查阅史书、翻阅县志,走访当地群众和岳飞后裔,得知岳飞在抗金中,于鄂东一带活动频繁,时间较长。南宋高宗绍兴元年(1131),岳飞任江淮招讨副使时,四子岳震随父从征,败李成、张用于黄梅。后走洪州,留岳震于黄梅。岳飞蒙难,五子岳霆来奔,兄弟两人隐居杨梅岭山区的聂家大湾,改姓鄂。现在岳氏宅院、花园,放马的“养马岭”,喂马的石槽等遗址、遗物,当地群众均能历历指点,加以讲述。岳震、岳霆的墓地,仍在附近山上的“老树坡”,墓碑在十年浩劫中被毁。挖掘整理组还深入到广济县农村,找到

了岳飞的后裔,做了很多工作,看到了秘藏的《岳氏宗谱》,至今已传了 27 代。这里所练的岳家拳,就是当年岳飞为了增强士卒的身体素质,提高岳家军作战实力所创编的拳术。岳飞抓住紧张的作战空隙训练军队,所以此拳简短易学,讲究实效。岳飞在这一带作战频繁,岳震、岳霆在这里定居,所以“岳家拳”在鄂东留传至今,并且保存了当年的原始样貌。

在考察中挖掘整理组看到,这里的群众所演练的岳家拳形态,犹如当年岳飞胸怀“精忠报国”之志而训练岳家军时一样。正如黄梅县老拳师赵正球说:我们祖传 20 多代,从未向外边学过拳,一直在练着这样的岳家拳。岳家拳的套路经过精选有一字拳、二梅花、三门桩、四门架、五法、六合、七星、八法、九连环、十字桩等。

岳家拳流传广泛,除了因为人们敬仰、怀念抗金将领岳飞外,还有一个重要原因是练此拳法可健身强体,延年益寿。尽管金元时期严禁习武,但岳家拳仍能流传民间,以至千年而不朽。

南宋、金、元时期,岳家拳一直保持着古朴刚劲的风格。但至明末清初,有的在逐渐演变,发展成为“意拳”、“心意六合拳”、“形意拳”、“岳氏散手”、“岳氏连拳”、“岳王拳”、“虎拳”等。不过这些都是岳家拳的分支,考其源流都是岳家拳一脉相承的拳种。

二、形意拳与岳家拳之渊源

通过对岳家拳的拳理考察及其与形意拳的对比不难发现:形意拳之核心拳理、桩法等,竟然与世代传承的岳家拳有着令人惊叹的相似性和不容回避的内在渊源。这种相似性和内在渊源成为武穆创拳的最强有力的内在证据(胡立峰,2013)。

(一) 六合拳理与拳法

六合拳出自少林寺。宋朝周侗自幼丧父,母亲把他送入佛门指望他学成一门手艺,养家糊口,而周侗却偏偏喜欢练武。几年下来,他学成了六合拳及六合大枪,后将此拳传给关门弟子岳飞。岳飞把六合拳简化后传给手下的将士,将士们称此拳为神拳或意拳(李春光,2010)。

岳家拳(黄梅传承)有“一字拳、二梅花、三门桩、四门架、五法、六合、七星、八法、九连环、十字桩”等一系列拳法套路,而其中最基础的拳法当属“六合”,也就是岳家拳之六合拳。除了“六合拳”之外,岳家功夫系列还有六合单刀、六合枪等器械功夫。岳家拳谱记载:“六合主练外三合和内三合。内三合:心与意合、意与气合、气与力合;外三合:手与脚合,肘与膝合,肩与胯合。”这与形意拳之拳理经典岳武穆“九要论”之“六合论”完全一致。值得一提的是,形意拳谱记载“九要论”之作者本来就是岳武穆,黄梅岳氏嫡传岳家拳当然传自岳飞不假,那么如此一来,岳飞创拳、著“九要论”、六合拳传世与岳家拳之六合拳、岳家拳之“六合论”再次得到相互印证。

(二) 桩法、拳架

三体式是形意拳的最基础桩功,三体式又名“三才桩”,坚持练习此桩功,可以增强人体的六合整劲,形意拳本身也因三体式之独特而与众不同。三体式步形的特点是“不丁不八”,而巧合的是,岳家拳的基础桩法也是“丁不丁,八不八”的柳叶桩。岳家拳的步法以柳叶桩为主,特点是脚踏中门,左右兼顾。拳谱有云“后脚紧,前脚松,不丁不八为真宗;进步快,立桩稳,双眸紧紧视其胸”,而“前脚紧后脚松,不丁不八”之要领也都是三才桩的要领。此外,岳



家拳亦有象形之拳架,如虎抱头、龙形、鸡步等。有史料记载晚清高手李瑞东曾跟随岳家拳传人岳青山练习“五禽六兽一条龙”的“岳家心意六合拳”。

《中华武术》杂志 1987 年第 4 期载:“此拳乃岳家祖传,历来秘如至宝,十二形分为熊踞、狮跳、马奔、虎剪、猫形、鸡蹬、燕巧、鹰拿、鹤步、猴形、鹌撞、龙变。俗语云:五禽六兽一条龙,手法极其精妙。”“五禽六兽一条龙”加起来刚好是十二象形,虽然此十二形与北方形意拳十二形不完全重合,但是岳家拳与形意拳的桩法、拳架上惊人的巧合与一致性却是无论如何也无法抹杀的。除此之外,形意拳传承人步秉全在其《形意拳的鼻祖》一文中也详细论述到“岳氏双推手”作为一种母拳基因在岳家拳、形意拳以及其他与岳飞相关拳派中的体现。这些内在拳理上的渊源,是比史料更有说服力的内证,史料只能证其表,而内在拳理上的渊源却可以直达本质。

(三)浓厚的军拳风格

无论是形意拳还是岳家拳,都有着浓厚的军中拳法特点。军中拳法不同于江湖拳法,限于战场空间与实战格局,军中拳法具有朴实无华、快稳准狠、有进无退、多手法少腿法、多用直少用圆等特点。而这些风格都无一例外体现在了岳家拳与形意拳风格之中。

古传形意拳都是有进无退的打法,一步一拳,走路即是打拳,所以形意拳又称“行拳”。近人又编创出“退步崩”等退步打法,才改变了形意拳“有进无退”的格局。无独有偶,岳家拳竟然也是“只进不退”的打法,岳家拳强调“只有上步,没有退步,进则必胜”。

此外,由于军队作战并不适合腾挪跳跃,辗转空间狭小,因而岳家拳与形意拳又都有“拳打卧牛之地”一说,接敌近战,威力奇大。岳飞的一生正是军旅征战的一生,19岁从军之前,已经打下良好的武功根基,“一县无敌”。而在其随后 20 年的征战生涯中,亲历大小战斗数百,本人也在军旅生涯中得到丰富的战场实战历练,因此“脱枪为拳”,创造一路简单实用的军拳确是水到渠成之事。而形意拳与岳家拳同时具备的浓郁军拳风格在另一层面也得到互相印证。

(四)形意拳之“毒”与岳家拳之“残”

形意拳之“毒”是出了名的。形意拳之要领“三毒”强调“心毒如怒狸捕鼠,眼毒如饥鹰见兔,手毒如饿虎扑羊,明了三毒多一急”。无独有偶,岳家拳“八法”之首便是“残”,要求“容情莫交手,交手莫容情”。

岳飞创拳的目的和动机很简单,那就是抵抗侵略,在战场上给敌人以肉体上的消灭和心理上的震慑,岳家拳也强调“一击必杀”。军拳本身就是对敌作战的,如果战场上对敌人心慈手软,那么战争岂有胜利的可能。

(五)岳家拳之“意”

“形意拳”对“心意”的重视此处不再赘述。有必要指出的是,岳家拳对“心意”的重视程度并不逊于形意拳。岳飞谈兵时曾言“运用之妙,存乎一心”。在岳家拳谱记载中,除了内三合强调“心与意合、意与气合、气与力合”之外,在日常的练法中,岳家拳也有对“意念”的具体要求,强调以意领气,以气帅形,以气催力。

此外,还有专门练气的气功法门和练“意念”的要诀,此意念也和“八法”紧密联系:“我在床上眠,似人立我前,思他手足动,我用推与牵;我在途中行,似人与我争,俨然他手发,我手不留情;我在筵前食,似人与我敌,恍然他手来,我手思逼吸;我与人共谈,恐人即粘缠,我心

先防着,人来难上难。”该要诀对人的意念之重视,可见一斑。

在历史的拳法称呼上,形意拳曾被称为“心意六合拳”、“岳氏心意六合拳”,而岳家拳之六合拳也曾被称为“岳氏心意六合拳”,这恐怕不仅仅是一种巧合。

总之,形意拳与岳家拳在诸多核心拳理、功架乃至细节上的一致性已经向我们传达了一个明确的信息:形意拳出自岳飞并非虚言,也并非托名。形意拳出自岳家拳,形意拳是在岳家拳的基础上,经过漫长岁月由历代拳家不断总结、切磋琢磨、发展提高、逐步改进完善的结果。

三、戴氏心意拳与岳家拳之渊源

2014年,戴氏心意拳传人程庆余,在人民体育出版社出版《戴氏心意拳秘谱解读》一书。书中记载了戴龙邦后人、一代拳师戴魁(1874—1951)口述的心意拳创造与传承历史。

心意六合拳由宋朝岳飞所创,凡参加岳家军的都练此拳。用此拳与金兵作战时,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,山西蒲州府永济县尊村人姓姬名际可字隆凤的,原在陕西做官,竟弃官走访名师。姬际可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,戴龙邦留传的材料中,曾叙述过曹继武老师向他传授了武术,临走前嘱咐他,千万注意武艺不要轻易传人。当夜不辞而别。

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岳一峰,在《戴氏心意拳秘谱解读》一书的序二中写道: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”和前人多种功法融合、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。这一拳法被时人称为岳飞心意拳法,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,中国的北京、山西、河南、湖北、香港、台湾及美国和东南亚等地都有习练岳家拳者;中国的黄梅、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。在山西祁县,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。

岳飞创立形意拳的说法被广大武术家所接受(徐皓峰,2014)。孙禄堂所著《形意拳学》、《拳意述真》,刘殿琛所著《形意拳术抉微》,姜容樵所著《形意母拳》,薛颠所著《形意拳术讲义》等,都对岳飞创立形意拳的说法予以肯定。如刘殿琛写道:“形意拳术一门为最合军用,盖该拳为岳武穆所发明。”

四、山西出版传媒集团对姬氏武学的整理

长久以来,受重文轻武思想的影响,同样承载、记录、诠释着中华民族传统文化精髓的武学,被摒弃在民族传统文化体系之外,其发展空间受到了严重的挤压、排斥,传统武术文化的任何历史事件、人物、著作和文献资料等信息,从来未被各朝各代的正史从武学的角度予以



正视、记述以及留存。原本是民族传统文化重要组成部分的武学,只能以原生的状态在山野、乡村、道观、寺院顽强地生存和传承;许许多多传统武学的文献资料、著作、谱籍散落于民间。由于口传身授、记录抄写和秘籍自用等人为因素的局限,以及种种传承、收藏、保存条件的限制,许多记述传统武学理论体系、功法体系和技术体系的谱籍文献,在时间的长河中日渐散落、残损、佚失,湮没于历史的尘埃之中。

历史是人类知识的宝库和源泉,是民族优秀传统文化的本源;探索、研究、发掘民族优秀传统文化的历史和遗存的文献典籍资料,是继承和发扬民族优秀传统文化的重要途径。瀚海文化工作室对形意拳古拳谱进行了深度发掘,其中多为成书于清代各个时期的手抄本、抄本。这些珍贵的武术文献能够存留至今实属不易,由于在历史传承中,受保密、自珍心理的影响,许多武术文献在市面上难得一见,甚至人们闻所未闻。山西出版传媒集团于2014年出版了《武术古籍珍本文库》(第一辑)共10本,其中7本是形意拳古拳谱,包括:

- 1.《倚山武论》,作者姬际可。
- 2.《形意拳谱》,成书于清代早期,要氏家族誊抄于清同治年间,作者不详。
- 3.《七疾八正》,作者不详,成书于清代同治元年。
- 4.《六合拳论序》拳谱,作者不详,清代道光三十三年。
- 5.《六合形意拳谱》,清写本,作者不详。
- 6.《心意六合拳》,清写本,晋本,作者不详。
- 7.《六合拳谱》,清写本,冀本,作者不详。

以《六合拳谱》为标志的心意、形意拳谱和相关资料,是中国传统武术文献中,记录内家拳体系之传承、技术、本质、境界最完整的一个系列。这个系列,创造性地把民族传统文化的灵魂和精髓,有机地融入传统武术文化中,建立起了传统内家拳术的理论体系,在中国传统武学文化历史上,具有里程碑式的意义。而山西姬际可(龙峰)开创的姬氏武学,是内家拳典籍系列中最重要的篇章,也是研究中国传统武学的重要内容。

瀚海文化工作室对这一系列文献进行了校注,主要参考自:一是传藏于六合心意、形意拳各传系有代表性的早期抄本,如山西祁县戴家本族传人,戴氏河北弟子李洛能家传,李洛能在山西太谷、榆次等地传人,李洛能在河北传人等藏抄本;二是民国时期出版的孙禄堂、刘殿琛、董秀升、薛颠等人的著作;三是姬氏传人四川金家功夫传谱、岳青山传人李瑞东传谱、河南心意马学礼传系藏抄的《心意六合拳谱》抄本等;四是瀚海文化工作室30多年来发掘、收藏的文献资料和最新考证、研究的成果,其中包括相关家谱、家庭口传、友人追忆以及碑文、诏书、文书、正史、稗史、地方府志县志、著作、传记、诗词、小说等。

关于岳飞创立心意拳,《倚山武论》收录了《岳武穆形意拳要论》手抄本;《形意拳谱》开篇即云:“形意拳者,创自宋之武穆王”;《七疾八正》记载,岳飞当童子时,受业于明师,精通枪法,以枪为拳,立一法以教将佐,名曰“意拳”;《六合拳论序》记有“而会其理于一本,通其形于万殊”两句,正是强调了《岳武穆九要论》的核心理论“一本万殊”与“万殊一本”;《六合形意拳谱》记载,姬际可“访名师于终南山,得《岳武穆王拳谱》”;《心意六合拳》记有姬龙峰先师遗训,心意六合拳“广传盛行于宋朝,为领兵元帅岳飞武穆所传”;《六合拳谱》同样记载了姬际可得《岳武穆王拳谱》而创出“心意六合拳”这段历史。

第二节 形意拳发展的里程碑

姬际可(1620—1701),字龙峰,山西蒲东诸冯(今永济尊村)人,生于明万历四十八年庚申。尊村原名宋村,西距黄河二里(今东迁七里),西南距蒲州三十五里,东南距中条山五十里。姬氏系明初由山西洪洞大槐树迁来。其父姬训,字学古,生二子:长子际时,次子际可。际可少年时,家有土地二百余亩,羊二百余只。姬际可自幼学文,13岁开始习武。据清朝乾隆五十五年(1790)手抄本《姬氏族谱》卷二记载:际可“技勇绝伦,老年破流寇于村西,手歼渠魁,人号神枪。传艺河南,至今人以夫子事之”(吴秀峰,孙石轩,2008)。

清顺治元年(1644),姬际可离家奔少林寺习武,10年后创“心意六合拳”。

姬际可20岁左右时,离家奔少林寺,出诸冯,过解州,翻越中条山时不幸马失前蹄,跌入深涧,他手抓树枝,沿峭壁攀登,死里逃生,终于到达少林。姬际可在少林寺学艺十载,颇得少林秘法,尤擅大枪术,有飞马点椽头之绝技,人号“神枪”。后来,少林寺住持请他做了师傅,专授武功。是时,清军南下,各地反清志士云集少林。姬际可素来敬仰岳飞精忠报国的精神,以反清复明为己任,遂与各路豪杰相商反清大计。后被清廷获密,少林寺被清军查抄,姬际可险遭不测,于是下山出游。先到南方,遍访技击名家,转而至峨眉山,又入汉中,逾秦岭,上终南。“姬际可在终南山得岳武穆《六合拳经》。经过十年研习,创立“心意六合拳”。姬际可在秋浦传艺时手书《姬际可自述》,其手稿流传于世,这是姬际可根据岳武穆《六合拳经》创立“心意六合拳”这一说法的主要依据。

一、《姬际可自述》

清康熙二十五年丙寅(1686),姬际可作《姬际可自述》。

姬际可自述文:

老朽姬际可,字龙峰,祖居蒲东诸冯里。自幼熟读诗书。本欲光宗耀祖,奈因万历后,横征暴敛,又遭强暴之侵袭,十三岁时家业渐渐凋零。家父故为我延师习武,与寄居蒲东之钱塘人赵元龙(后名云飞字之扬)同窗学艺五载。后父母相继逝世。遂上嵩山学艺近十易寒暑,颇得少林秘法,尤擅大枪郭书诀术。余以吾处于乱世,出则可操兵,归则执枪可自卫,若太平之日,刀兵鞘伏,倘遇不测,将何以御之。由是出走南方,遍访技击名家,顺便寻找师弟云飞。未遇而到西湖,转而至峨眉,一无所得。又转道汉中,逾秦岭,入终南。彼时因落魄江湖,毫无寸进,既不能遂平生之志,又不能重返故园,生趣毫无,遂生遁世之心。于是越群山、探古洞,在玉柱峰下,寻得一座坍塌残破古刹,决意在终南作为我归宿之地。老朽那时备受艰辛,真是言莫可喻,只身住古刹,四壁肃然,单将东配殿修营以备风雪。深夜又常被野兽咆哮声所惊醒,难以就寝。一夜,我掣剑逐兽返归,偶见西配殿内隐隐有光,当时明月皎洁,老朽疑由破窗射进,仔细辨别,更将可疑,顿生好奇之心,燃油松上照,土蔽尘封,显出点点微光,纵身一跳,跨上横陀,竟见承尘之上有一柄古剑,一个木匣。老朽捧来端详,剑鞘古雅,剑光耀目,锋利异常,上嵌“汤阴岳氏”四字,并无剑名。老朽不识其剑,实知其人。再启木匣,却是一部手册,题名《岳武穆王拳经》,其中五行变化之原理,阴阳造化之枢机,起落进退虚实之奥妙,武技之精华,尽集于此。老朽感焉。悉心研习其精义,十易寒暑,会其理于一本,通



其形于万殊,以六合为法,五行十形为拳。以心之发动曰意,意之所向为拳,名曰《心意六合拳》。诚恐有负岳武穆著书意义,决心传于后世。遂离终南东行,遍访名师,物色传人。然此拳一经问世,人竟以狂枉目我,庶不知此拳有防身御侮养性修身之术。以心意诚于中而肢体形于外,含藏先天之本,性命生死之道,阴阳之母,四象之根,以夺阴阳之造化,扭转乾坤之气机。然沿途所遇,皆为庸俗之辈,到苏、常一带访友,巧遇王辅臣父子,承他父子另眼招待,其子耀龙尚能刻苦用功。转瞬五载,又西南行,至秋浦遇曹公托其子继武与我。一教十二年,其技方成。阔别多年之云飞师弟在此奇遇,叙述其从镇江陆稼氏门下学得少林真传,彼此相较,心意六合拳实有独到之处。诚恐后学者不知,故录之以志。

丙寅仲春际可书于秋浦

二、岳武穆九要论

姬际可精通大枪枪法,“手歼渠魁,人号神枪”,后又得到《岳武穆王拳谱》,并且以岳飞拳谱为理论,把大枪术化为拳法,创出心意六合拳。有一种“大三体式桩式”,完全是大枪的握枪式。姬际可得到的《岳武穆王拳谱》,被命名为《岳武穆九要论》,以下为该书正文,仅供参考。

岳武穆九要论

总论

器,上而通乎道;技,精而入乎神。惟得天下之至正,秉天下之真精者,乃能穷神而入妙,察微而阐幽。形意之用,器也、技也;形意之体,道也、神也。器、技,常人可习而至;道、神,大圣独得而明。

岳武穆精忠报国,至正至刚,其浩然之气,诚霁然充塞于天地之间,故形意之精,非武穆不能道其详,然全谱散佚,不可得而见,而毫芒流落,只此九要论而已。

吾侪服膺形意,得以稍藩圉,独赖此耳。此论者九篇,理要而意精,词详而论辨。学者有志,朝夕渐摹,而一芥之细,可以参天,滥觞之流,泛为江海,九论虽约,未始不可通微,何莫造室升堂也?

一要论

从来散之必有其统,分之必有其合也,以故天壤间,万类众俦纷纷者,必有所属;千汇万品攘攘者,自有其源。盖一本可散为万殊,而万殊咸归一本,乃事有必然者。

且武事之论,亦甚繁矣,要之,诡变奇化,无往非势,即无往非气,势虽不类,而气归于一。夫所谓一者,从首至足,内之有脏腑筋骨,外之有肌肉、皮肤,五官百骸连属胶聚,而一贯者也。击之不离,牵之不散,上思动而下为随,下思动而上为领,上下动而中节攻,中节动而上下和,内外相连,前后相需,所谓一贯,乃斯之谓,而要非强致袭为也。

适时为静,寂然湛然,居其所向,稳如山岳;值时而动,如雷霆崩出也,忽而疾如闪电。且宜无不动,表里上下,全无参差牵挂之累;宜无不动,左右前后,概无循倍犹豫之部。洵若水之就下,沛然莫御,炮之内发,疾不掩耳。无劳审度,无烦酌辨,不期然而然,莫之致而致,是岂无故而云然?乃气以日积而见益,功以久练而方成。揆圣门一贯之传,必俟多闻强识之后,豁然之境,不废钻研前后之功。

故事无难易,功惟自尽,不可等躐,不可急遽,历阶以升,循序而进,而后官骸肢节自能贯通,上下表里不难联结。庶乎散者统之,分者合之,四体百骸,终归一气而已。

二要论

论捶,而必兼论气。夫气主于一,实分为二。所谓二者,即呼吸也,呼吸即阴阳也,阴阳即清浊也。捶不能无动静;气不能无呼吸。吸则为阴,呼则为阳;主乎静者为阴,主乎动者为阳;上升为阳,下降为阴。盖阳气上升而为阳,阳气下降而为阴;阴气上行而为阳,阴气下行而为阴,此阴阳之分也。

何为清浊?升而上者为清,降而下者为浊。清气上升,浊气下降。清者为阳,浊者为阴。要之,阳以滋阴,阴以滋阳,统言为气,分言为阴阳。气不能无阴阳,即人不能无动静,鼻不能无呼吸,口不能无出入,乃对待循环不易之理也。然则气分为二,实主于一,有志斯途者,慎勿以是为拘拘焉,学贵神通,慎勿胶执。

三要论

夫气本诸身,而身之节无定处。三节者,上中下也。身则头为上节,身为中节,腿为下节;头则天庭为上节,鼻为中节,海底为下节;中节则胸为上节,腹为中节,丹田为下节;下节则足为梢节,膝为中节,胯为根节;臂则手为梢节,肘为中节,肩为根节;手则指为梢节,掌为中节,掌根为根节;观于是,而足不必论矣。故自顶至足,莫不各有三节也。

要之,若无三节之所,即无着意之处。盖上节不明,无依无宗;中节不明,浑身是空;下节不明,动辄跌倾。顾可忽乎哉。故气有所发,则梢节动,中节随,根节催。然此乃按节分言者,若合而言之,则上至头顶,下至足底,四体百骸,总为一节,夫何三节之有,又何各有三节云乎哉?

四要论

气之外,进而论夫梢者焉。夫梢者,身之余绪也。言身者初不及此,言气者亦属罕论。捶以内而外发,气由身而达梢,故气之用,不本诸身,则虚而不实,不形诸梢,则实而仍虚。梢亦乌可不讲,然此特身之梢耳,而犹未及乎气之梢也。

四稍为何?发其一也。夫发之所系,不列于五行,无关乎四体,似不足以立论,然发为血之梢,血为气之海,纵不必本诸发以论气,要不能离乎血而生,气不离乎血,即不得不兼及乎发。发欲冲冠,血梢定矣。舌为肉梢,而肉为气之囊,气不能形诸肉之梢,即无以充其气之量,故必舌欲催齿,而后肉梢足矣。至于骨梢者,齿也。筋梢者,指甲也。气生于骨,而联于筋,不及乎齿即未及乎筋之梢,而欲足乎尔者,要非齿欲断筋,甲欲透骨不能也。果能如此,则四梢足矣。四梢足,而气自足矣。岂复有虚而不实,实而仍虚者乎。

五要论

拳者,即捶以言势,即势以言气。人得五脏以成形,即由五脏而生气。五脏者,心、肝、脾、肺、肾也,乃性之源、气之本也。心为火而性炎上;肝为木而形曲直;脾为土而势乃敦厚;肺为金而有从革之能;肾为水而有润下之功,此乃五脏之义。而有准之于气者,皆各有所配合焉,乃论武事所不可离者。

其在内也,胸膈为肺经之位,而为诸脏之华盖,故肺动而诸脏不能静;两乳之中位心,而护以肺,盖心居肺之下、胃之上,心为君火,心动而相火无不奉合焉;两肋之间右为肝,左为脾;背脊骨十四节,皆为肾位,分五脏而总系于脊,脊通一身肾髓,而腰为两肾之本位,故肾为先天之第一,尤为诸脏之源,故肾水足而金、木、水、火、土咸有生机。然五脏之存于内者,虽

各有定位,而机能又各具于周身,领、顶、脑、骨、背皆肾也,两耳也为肾;两唇两腮皆脾也;而发则为肺;天庭为六阳之首,而萃五脏之精华,实头面之主脑,不啻为一身之座督矣;印堂者阳明胃气之冲,天庭性起,机由此达,生发之气,由肾而达于六阳,实为天庭之枢机也;两目皆为肝,细绎之上包为脾,下包为胃,大角为心经,小角为小肠,白则为肺,黑则为肝,瞳则为肾,实为五脏精华之所聚,而不得专谓之肝也;鼻孔为肺;两颐为肾;耳门之前为胆经,耳后之高骨亦肾也;鼻为中央之土,万物资生之源,实为中气之主也;人中乃气血之会,上冲印堂达于天庭,而为至要之所,两唇之下为承浆,承浆之下为地阁,上与天庭相应,亦肾位也。领顶、颈项者,五脏之导途,气血之总会,前为食气出入之道,后为肾气升降之途,肝气由之而左旋,脾气由之而右旋,其系更重,而为周身之要领。两乳为肝,肩窝为肺,两肘为肾,四肢为脾,两肩膊皆为脾,而十指则心肝脾肺肾,膝与胫皆肾也,两足跟为肾之要,涌泉为肾穴。大约身之各部,突者为心,陷者为肺,骨之露处皆为肾,筋之连处皆为肝,肉之厚处皆为脾。象其意则心如猛虎,肝为箭,脾气暴发似雷电,肺经翕张性空灵,肾其伸缩动如风。

其用为经,制经为意,临敌应变,不识不知,手足所至,若有神会,洵非笔墨所能预述者也。至于生克治化,虽有他编,而究其要领,自有统会,五行百体,总为一元,四体三心,合为一气,奚必断断于一经一络,节节而为之哉。

六要论

心与意合,意与气合,气与力合,内三合也;手与足合,肘与膝合,肩与胯合,外三合也,此为六合。左手与右足相合,左肘与右膝相合,左肩与右胯相合,右之与左者亦然。以及头与手合,手与身合,身与步合,孰非外合?心与眼合,肝与筋合,脾与肉合,肺与身合,肾与骨合,孰非内合?岂但六合而已耶?然此特分而言之也,总之一动而无不动,一合而无不合,五行百骸悉在其中矣。

七要论

头为六阳之首,而为周身之主,五官百骸,莫不惟首是瞻,故身动头不可不进也;手为先行,根基在膊,膊不进则手却而不前也,故膊贵于进也;气聚中脘,机关在腰,腰不进则气馁而不实矣,故腰亦贵于进也;意贯周身,运动在步,步不进意则瞠然无能为矣,故步尤贵于进也;以及上左必须进右,上右必须进左,其为七进,孰非为易于着力者哉。要之,未及其进,合周身而毫无关动之意,一言其进,统全体而俱无抽扯游移之形。

八要论

身法为何?纵横、高低、进退、反侧而已。纵则放其势,一往而不返;横则裹其力,开括而莫阻;高则扬其身,而有增长之意;低则抑其身,而有扑捉之形;当进则进,弹其身而勇往直冲;当退则退,领其气而回转伏敛;至于反身顾后,后即前也,侧顾左右,左右岂敢当哉。而要非拘拘焉为之也。必先察敌之强弱,运吾之机关,有忽纵而忽横,纵横因势而变迁,不可一概而推;有忽高而忽低,高低随时以转移,不可执格而论。时而宜进,故不可退而馁其气;时而宜退,即当以退而鼓其进,是进固进也,即退亦实以赖其进。若反身顾后,而后亦不觉其为后;侧顾左右,而左右也不觉其为左右矣。

总之,机关在眼,变通在心。而握其要者则本诸身,身而进,则四体不令而行矣;身而却,则百骸莫不冥然而退矣。身法顾可置而不论哉。

九要论

今夫五官百骸主于动,而实运以步。步乃一身之根基,运动之枢纽也。以故应战对敌,

皆本诸身,而所以为身之砥柱者,莫非步;随机应变在于手,而所以为手之转移者,亦在步;进退反侧,非步何以作鼓荡之机;抑扬伸缩,非步无以操变化之妙。所谓机关者在眼,变化者在心,而所以转弯抹角、千变万化,而不至窘迫者何?

莫非步为之司命耶。而要非勉强以致之也。动作出于无心,鼓舞出于不觉,身欲动而步为之周旋,手将动而步亦为之催逼,不期然而然,莫之驱而驱,所谓上欲动而下自随之也。且步分前后,有定位者步也,然而无定位者亦为步。如前步之进,后步之随,前后自有定位,若以前步作后,后步作前,更以前步作后之前步,后步作前之后步,则前后亦自然无定位也。总之,拳乃论势,而握要者为步。活与不活,固在于步,灵与不灵,亦在于步,步之为用大矣哉。

捶名心意;心意者,意自心生,拳随意发,总要知己知人,随机应变。心气一发,四肢皆动,足起有地,膝起有数,动转有位,合膊望膊,三尖对照,心、意、气内三相合。拳与足合,肘与膝合,肩与胯合,外三相合。手心足心本心三心一气相合。远不发手,捶打五尺以内,三尺以外,不论前后左右,一步一捶,发手以得人为准,以不见形为妙。发手快似风箭,响如雷鸣,出没如兔,亦如生鸟之投林。应敌似巨砲推薄壁之势,眼明手快,踊跃直吞。未曾交手,一气当先,既入其手,灵动为妙。见孔不打,见横打,见孔不立,见横立,上中下总气把定,身足手规矩绳束,既不望空起,亦不望空落,精明灵巧,全在于活,能去能就,能柔能刚,能进能退,不动如山岳,难知如阴阳,无穷如天地,充实如太仓,浩渺如四海,炫曜如三光,察来势之机会,揣敌人之短长,静以待动有上法,动以处静有借法。借法容易上法难,还是上法最为先。交勇者不可思误,思误者寸步难行。起如箭攒落如风,手接手兮向前攻。举动暗中自合,疾如闪电在天,两边抓防左右,反背如虎搜山。斩捶勇猛不可当,斩梢迎面取中堂,抢上抢下势如虎,好似鹰鹤下鸡场。翻江倒海不须忙,单风朝阳缠为强,云背日月天地交,武艺相争见短长。步路寸开把尺,劈面就去,上右腿,进左步,此法前行,进入要进身,身手齐到是为真,发中有绝何从用,解明其意妙如神。鹤子钻林莫著翅,鹰捉小鸟势四平。取胜四梢要聚齐,第一还要手护心。

计谋施运化,霹雳走精神,心毒称上策,手眼方胜人。何谓闪?何谓进?进即闪,闪即进,不必远求。何谓打?何谓顾?顾即打,打即顾,发手便是。心如火药拳如子,灵机一动鸟难飞;身似弓弦手似箭,弦向鸟落见神奇。起手如闪电,闪电不及合眸;打人如迅雷,迅雷不及掩耳。五道本是五道关,无人把守自遮拦,左腮手过,右腮手去,右腮手过,左腮手来,两手束拳迎面出,五关之门关得严。拳从心内发,向鼻尖落,足从地下起,足起快时心火作,五行金木水火土,火炎上而水就下,我有心肝脾肺肾,五行相推无错误。

三、岳武穆交手法

占右进左,占左进右。发步时足跟先着地,足尖以十趾抓地,步要稳当,身要壮重。捶要沉实而有骨力,去是撤手,著人成拳。用拳要卷紧,用把把有气,上下气要均停,出入以心为主宰,眼手足随之去,不贪不歉,不即不离,肘落肘窝,手落手窝。右足当先,膊尖向前,此是换步。拳从心发,以身力催手,手以心把,心以手把,进入进步,一捶一支动,百支俱随。发中有绝,一握浑身皆握,一伸浑身皆伸,伸要伸得进,握要握得根,如卷炮,卷得紧,崩得有力。不拘提打、按打、烘打、旋打、斩打、冲打、镑打、肘打、膊打、胯掌打、头打、进步打、退步打、顺步打、横步打,以及前后左右上下百般打法,皆要一起相随。

出手先占正门,此之谓巧。骨节要对,不对则无力。手把要灵,不灵则生变。发手要快,