


● 武术系列丛书 ●

心意拳

马琳璋 编著



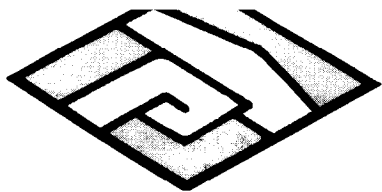
14

 安徽科学技术出版社

· 武术系列丛书 ·

心 意 拳

马琳璋 编著
马天巧 整理



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心意拳/马琳璋编著. —合肥:安徽科学技术出版社,
2000

(武术系列丛书)

ISBN 7-5337-2273-6

I. 心… II. 马… III. 心意拳 IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 76531 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 安徽书刊印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:4.875 字数:100千

2003年1月第3次印刷

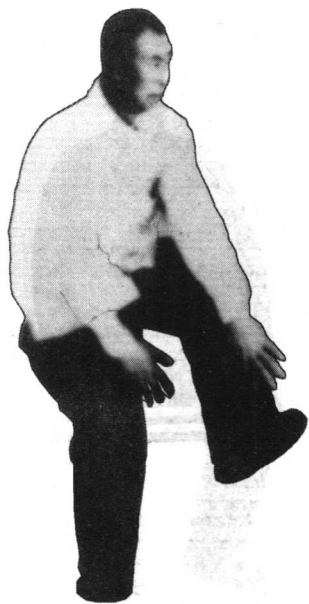
印数:4 000

ISBN 7-5337-2273-6/G·471 定价:6.50元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)



上海心意拳大师卢嵩高



卢嵩高亲传弟子解兴榜

蚌埠市心意拳
开山大师宋国宾



宋国宾和卢嵩高的弟子
褚衍玉(本书作者之恩师)

作者简介

马琳璋，1942年生，安徽省蚌埠市人，著名心意拳传人，民间心意武术家。早年拜蚌埠心意拳开山大师宋国宾的弟子褚衍玉为师，学习心意拳。后曾得到上海心意拳大师卢嵩高的第一批亲传弟子解兴榜和马孝凯的传授。1986年在上海工作期间曾随上海著名八极拳家王长典学习八极拳；后亦曾得到河北沧州罗瞳著名武术家韩化臣之子韩洁泉先生的指点。

马琳璋先生对心意拳潜心研练、体悟，有独到见解，理其内涵，不落窠臼。除心意拳外，对形意拳、太极拳、八极拳、少林柔和术等拳术均有研究，著有《心意拳》、《心意疗法》等书稿。现任蚌埠市双龙山武术辅导站站长、蚌埠心意武术文化书院院长等职。

前 言

中国是历史悠久的文明古国，中华民族是勤劳勇敢的民族。在几千年的历史长河中，先民们用自己的聪明和智慧创造了灿烂的古老文明和传统文化。中华民族又是弘扬尚武精神的民族，先民们在劳动和抵御外族的入侵的斗争中创造了灿烂的中华武术文化。

中华武术，历史悠久，源远流长，博大精深，内涵丰富，是中国古老文明的体现。心意拳就是中华武文化和东方神秘文化的重要组成部分，它是中华武术百花园中的一朵奇葩。特别是心意拳的技击性很强，它能用头、肩、肘、手、胯、膝、足等部位击打敌方，非常实用，并因此受到国内外武术家的重视和广大武术爱好者的喜爱。

十大真形是心意拳的精髓，祖师姬龙峰在以枪化捶时将枪法揉进拳法中，并将十种动物龙、虎、鹰、鹤、熊、鸡、马、燕、猴、蛇的行走飞动的真灵形态以及它们在扑食搏击时所表现的凶狠和搏击技巧融进拳术中，这是一门技击性很强的古老传统实战派拳法。

十大真形，其动作简捷，古朴纯真；阴阳互济，内外兼修；刚柔相济，形神兼备；能快能慢，善顾善打；动静结合，心意相连，是中华武术中不可多得，老少皆宜的拳种。

十大真形，演练起来，起落钻翻，束展开合；进退自如，动转反侧，随心所欲；全身应敌，通体为拳。练到上乘境界，可以

纵横往来，迨形遂影，目不及瞬，真所谓动之不见形，击之不见影。

现在，我们国家提倡全民健身运动，作为具有强身健体、延年益寿、防病祛病等保健作用和技击实战价值的拳术，越来越受到重视。心意拳也和我国其他拳术一样，得到蓬勃发展，特别是心意拳的精髓十大真形，更受到广大人民群众、尤其是青少年的喜爱。所以，我将这一从前秘不外传的拳种介绍出来，让它在强身健体、造福于民中，发挥它应有的作用。

马琳璋

目 录

第一章 心意拳探秘	1
一、心意拳的历史	1
二、心意拳的技击作用和养生保健价值	9
第二章 心意十大真形	14
一、轻步站	14
二、回身式	17
第一节 龙 形	18
一、龙调膀	19
二、龙形裹横	22
三、龙形挂腿	25
第二节 虎 形	27
一、虎出洞	28
二、虎抱头	29
第三节 鹰 形	33
一、鹰藏爪	34
二、鹰捉肘	36
三、鹰蹬枝	40
第四节 鹞 形	42
一、鹞子入林	42
二、鹞子盘云	44
第五节 熊 形	46
一、熊出洞入洞紧相随	47

二、熊探掌	49
第六节 鸡 形	52
一、踩鸡腿	52
二、鸡扑食	56
三、踩步摇闪把	58
第七节 马 形	60
一、夜马奔槽	61
二、单蹄前趟	65
第八节 燕 形	67
一、燕子抄水	67
二、燕子穿帘	70
第九节 蛇 形	72
一、蛇拔草	73
二、蛇穿圈	75
三、蛇缠手	76
第十节 猴 形	78
第三章 心意拳四把捶	86
第四章 心意拳盘树法	106
第五章 十大真形攻击术	115
一、心意拳的攻击术	115
二、心意拳攻击术的三大要素	119
第六章 心意拳内功功法	123
一、什么是心意内功?	123
二、什么是丹田?	124
三、怎样练心意内功?	124
附:心意拳的练法	131

第一章 心意拳探秘

一、心意拳的历史

中华武术源远流长，历史悠久。优秀武术的历史是中华民族文明史不可缺少的一部分。由于年代久远，历代又都是口传而无正确的文字记载，所以有很多武术史包括心意拳在内都有待于重新考证和整理。

心意拳是中国武术文化和艺术的一部分，我们只有认清它的祖系、传人，才能把它搞清。心意拳到底创自何人有许多说法，综合起来有以下几种：

1. 有说此拳传自达摩

说“天竺僧人达摩，始挟其所谓西域技击者来传之中土，于是北方之强者群起而趋之，今独有所谓达摩拳、达摩剑流传于世，而心意拳亦其一也”，“按心意拳学自达摩祖师，由中州而燕京……”现在已有人考证，达摩并非武术家，这就基本上否定了心意拳传自达摩的说法。

2. 有人说：此拳创自张三丰

说“张三丰隐于武当山窥达摩祖师之术若干年，得其玄奥，乃灵叶少林之成，而以练气为主，有从之者即授以形意拳为学习之初步。”想武当山与少林寺相距有千里之遥，张三丰当年何以能窥少林之术？内家拳不是光看看架子就能把拳术的精要偷走的。你即使投靠某个老师，如果老师不向你指点

内在的奥妙,你只能学个花架子,尚不能登堂入室。作为内家拳,张三丰岂是光窥视就能偷到!故此说也不能成立。

3. 有说此拳创自岳武穆

说凡参加岳家军的人都练此拳,惜无史可考;又说明末清初,姬龙峰在终南山一庙内休养,偶见岳飞塑像,因年久失修,泥皮掉落,露出一纸角,他感到很奇异,用小刀慢慢抠出,一看方知是一卷兵书,书名叫《岳武穆六合心意拳谱》。仔细推敲一下,武穆王的谥号是死后才被追封的,岳飞生前不可能把他的谥号冠于他创编的拳谱上。有识者分析,这是因为岳飞是抗金民族英雄,后人尊其具有抗金民族气节,敬其精忠大义,尊其为武术鼻祖。创心意拳的人是为了扩大影响而假托为“岳飞所创”。

4. 山西人姬龙峰创造了六合拳

现经多人考证,此拳传自山西蒲州诸冯里尊村(现永济县张营乡尊村)人姬龙峰老先生,并留下拳谱,传与习武君子,钻心细玩,以思其理。

姬龙峰老先生又师承何人?他原会什么武艺?又是怎样创此拳的?历来说法不一。民间习武多是由老师口传身授,历代老师传授心意拳时,都要将列祖列宗的名讳传下来,所以,这种口传也就是一种记录。现将我们这一支脉老师传述的情况介绍如下:

姬龙峰师祖生于明末,按明朝的征丁制度“三丁抽一”,姬龙峰年轻时即被抽去当兵,在明朝军队中当一名枪手,学习枪术。他的教官姓李名敬德,姬龙峰跟李敬德学习“六合大枪”。当时是集体教授,整体作战。多年军旅锻炼,姬龙峰练成一身好武艺、一手好枪法,被同行称为神枪手。可时间不久,清兵

入关，清军很快占领中原，建立大清帝国。明军虽然溃散，但各地抗清义士纷纷转入地下，有的占山为王，有的隐入寺庙，秘密集会结社，暗下联络仁人志士，聚集抗清力量，以图推翻满清，恢复大明。如当时的河南登封少林寺、福建南少林寺、湖北武当山、四川峨嵋山万国寺等都隐有反清复明的仁人志士。姬龙峰曾二次到少林寺，寻找抗清力量。为了寻找抗清的仁人志士，姬龙峰随身扛着大枪，过黄河入终南山，路上曾遇一道人，道人问：“来者莫非神枪姬龙峰？”这一问让姬龙峰一愣，于是答道：“正是在下，但不知道长何以知姬某之名？”道长笑答：“江湖人称神枪姬龙峰有谁人不知！”于是二人进庙叙礼坐下说话。道人问：“现今太平盛世，马放南山，刀枪入库，先生动辄以大枪招摇过市，岂不碍人耳目，招来麻烦？”姬龙峰答：“斯术乃先师所授，岂敢忘之。”道人问：“何不以枪化捶？”姬师大悟，从此默识揣摩，以枪化捶，按照六合大枪的原理和架式创造了六合捶。其拳式以“手与足合，肘与膝合，肩与胯合；心与意合，意与气合，气与力合”为宗旨，并取意“鸡腿，龙身，熊膀，鹰爪，虎抱头，雷声”六法合一，成其身法。将六合大枪套路中适合拳法的架式创造出龙、虎、鹰、鹤、熊、鸡、马、燕、猴、蛇十大真形，这就高度概括地总结了六合大枪的精髓。为不忘其先师所授六合大枪这个根本，仍称其术为“六合捶”。

姬龙峰创拳以后，将拳练给道人看，道人看了以后高兴地说：“好！”要求跟姬龙峰学习这套拳法，姬龙峰将这套六合拳教给了道人。姬龙峰又和道人商量，拳术中已经有了少林派、武当派、峨嵋派，就将自创六合拳指山为派，为终南派，又叫“忠派”，意在忠于明朝，反清复明也！为了纪念此拳术的创始人，心意拳尊姬龙峰为一世，姬先师实为六合拳开山鼻祖。而

道人能够忠实地、谦虚地向姬龙峰学习六合拳，所以后人称道人为郑师，并尊郑师为六合拳二世。

5. 姬龙峰的传人是谁？

关于姬龙峰的传人是谁，也有以下几种说法：

(1)有人说姬龙峰曾传艺曹继武，但姬龙峰生于1602年，卒于1683年，享年82岁。曹继武生于1670年，卒于1706年，享年36岁。那么姬龙峰去世时曹继武才13岁，所以尽管有人说曹继武跟姬龙峰学艺12年，我想一个10多岁的孩子去学一门高深的上乘武功也是不可能的吧！现在经人考证，曹继武与心意拳无关，我想这一论证的提出，到解决了不少周折。但据山西派形意拳研究者说：戴龙帮曾自称曹继武是他的师父。但按年代算，戴龙帮生于1713年，卒于1802年，戴生下来时，曹已辞世7年了。如果年代没有错的话，那么戴龙帮说曹继武是他的师父一说当属无稽之谈。

(2)姬龙峰传马学礼一说：马生于1713年，卒于1789年，马生时，姬已卒去30多年了，所以马跟姬直接学艺的可能性也不大。但我们在《六合拳谱》中查到这样一段文字：“又河南马学礼，知斯技（指六合拳）奥妙，恐不能得其真传，乃乔装苦役，佣于姬家三年（实为一年，字误），遂得尽窥其密旨要义，濒行自陈来历，姬因嘉其志，悉以所长而授之。”通过这段文字，我们可以知道马学礼的六合拳不是直接学于姬龙峰，而是学于姬家另一传人。再说姬龙峰既然辛苦创拳，不可能一代就失传于本族。这里是否由于清朝的连坐法而使姬龙峰后人只得在家族中内传而轻易不露于外呢？另外我们是否可以这样推测：马学礼本来是学查拳的，是查拳大师，他在中岳嵩山少林寺与少林僧人交往很厚，在少林寺学得心意拳，曾问过这是

何人所传，僧人告以是山西姬龙峰居寺中时留下，我等以夫子事之，所以马以姬为师尊之。但不管怎样，在心意拳的历史上，姬、马、戴的传布功绩是不可磨灭的，但其详细的谱系传人还得有心人去挖掘、整理和考证。

我们按河南这一脉一直写传系表的结果如下：一代姬龙峰，二代马学礼，三代马三元、张志诚，四代李政，五代张聚，六代买庄图，七代安大庆、袁凤仪，八代尚学礼、卢嵩高、杨殿青、宋国宾，九代褚衍玉（我先师），十代即是笔者马琳璋等。其他各师都有后传，自有传系表。这里不作赘述。

6. 心意拳历史上多人作谱说明了什么？

(1) 雍正十一年（1733）三月河南李佚名所作《六合心意拳谱》。按这个年代，马学礼只有21岁，而此作谱之人一定学在马学礼的前面，李是否为姬的弟子？虽然不能肯定，但至少可以说明作谱之人肯定要比马学礼、戴龙帮要早，也说明李佚名很可能是姬的传人。

(2) 雍正十三年（1735）正月，新安王自成作《拳论质异序》。王自认从学于郑师，很可能是他看了李佚名（或是别人的）的拳谱以后，认为李谱与郑师所述不同，所以出来写文章“质异。”

(3) 乾隆十五年（1750）戴龙帮到马学礼处看望师伯马学礼，并为马学礼拳谱作《六合拳序》。

(4) 乾隆十九年（1754）七月，汝州王深琳作谱序。

(5) 同治十二年，戴文雄临终前，将其乾隆四十三年（1779）重订墨本《心意六合拳》赠与车毅斋。这里也有一问：戴家一直把拳谱名叫作《六合心意拳谱》而不是叫《心意六合拳谱》。为什么前后拳谱名字不统一。古人行文造句是很讲究

每字每词的含意和顺序的。

(6)乾隆四十四年(1780)汝州马定振作谱序。

通过以上资料可以看出,六合心意拳拳谱是多人著作,可以推理出,并不光姬龙峰传郑氏、马学礼,而是山外有山,人外有人;只不过,很可能学这种拳术的人很多,但大多数遁迹山野或隐居林泉去了。虽然练心意拳的很多,但马学礼、戴龙帮乃其中佼佼者,后世敬仰他们是不足为奇的。

7. 心意拳与形意拳分家的由来

(1)马学礼改六合拳为心意拳。

本书作者所习的心意拳的这一脉一直是口传身授的,一代代祖师是这样传下来的:姬龙峰除了将此拳传给郑氏以外,还传给了河南马学礼。河南洛阳马学礼原是习查拳的,学满以后外出访拳,继续深造,过了黄河后听讲神枪姬龙峰独创一套拳法,与常人拳法不同。马学礼知斯术奥妙,恐不能得其真传,乃乔装哑吧,为佣于姬家一年(旧说三年),姬家以为马学礼不会武功,早晚练功并不背马。马因查拳已学满,本来造诣就高,所以得尽窥其密旨要义。一次姬龙峰因事没早起,马学礼就在姬家后花园中偷练,因功深气盈,内气鼓荡,神灵透顶,收式时禁不住将雷声发出,这是一种功深的表现。姬龙峰听了大吃一惊,到后园中一看,只有哑巴马学礼,追问之下,马学礼双膝跪地,口喊师父,求老师饶恕弟子(旧社会偷拳是要被追回的,也就是将偷拳者打残废),然后自陈来历。姬龙峰老先生因嘉其志,以其所长而授之。故学六合心意拳得其神髓者,马学礼先生也。马归河南,举其所知以诲学者,称其所学为心意拳。

马学礼在河南授拳,一时赞者盈门。而最称高足者,只何

南洛阳马兴(马三元)和南阳张志诚二人。自后张自诚传鲁山李政,李政传鲁山张聚,张聚传买庄图,买庄图传袁凤仪,袁凤仪传周口尚学礼、卢嵩高、杨殿青、宋国宾。宋国宾传褚衍玉。褚衍玉传马琳璋,即今安徽之一脉也。现在心意拳盛行皖沪一带,传出并流行国外,实乃卢嵩高、宋国宾二位大师之功绩也。

河南派心意拳也有二支:洛阳马兴一支,其拳艺有定身拳36路、玄妙拳36路、轻身术一套(已失传)。马兴将36式定身拳中精华集中汇集成“百花点将”。而南阳张志诚一系则有十大真形、四把捶、内功功法等。

(2)李洛能改六合心意拳为形意拳。

李洛能(1803—1888),讳飞羽,字能然,又号老能,河北深州人。李素喜拳术,曾经商于山西太谷县,闻祁县戴龙帮善六合心意拳,心慕之,遂往谒。因戴家世代富足,不以教拳为生,其拳术相当保守,从不外传,故李不能登堂入室。后李洛能只好跟戴家亲戚郭维汉学拳。因郭也只学了十大真形法,未学桩法、用法,郭再传李洛能,故李对六合拳知之不多。但李学艺用心,肯钻研,从37岁学到47岁,10年苦修,日夜习练,终于功至上乘,已入化境,卓然成家。回乡后又广收门徒,大为传播,遂摒除六合之名,改名为形意拳。

李洛能以形化意,以意化形,收了刘奇兰,郭云深,白西园,车毅斋,刘晓兰,张树德,李敬斋,宋世荣、宋世德兄弟,所谓八大弟子。其中刘奇兰的腾龙搜骨,郭云深的崩拳连珠,车毅斋的游鼉化险,宋世荣的内功精传都著称于世。其中刘奇兰的弟子李存义、张占魁,再传弟子韩慕侠;郭云深的弟子李魁元,再传弟子孙禄堂;车毅斋的弟子李复祯、布学宽;宋世荣的弟子贾蕴高、宋铁麟等都有声名于国术界,他们对形意拳的