

心意拳练功窍要

马琳璋 著
马天巧 整理

人民体育出版社

心意拳练功窍要

马琳璋 著

马天巧 整理

人民体育出版社



马琳璋先生照

与国内著名书法大师李广财先生合影



与国内齐派画家林萍先生合影



心意
畫
人
馬
林
章
先
生
李
也
瑛
廣
財
題

一代宗師

李广财先生题赠条幅

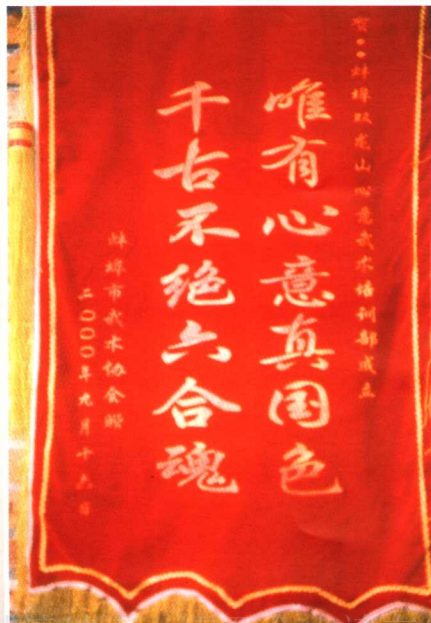


1
2
3

①与上海八极拳名家王长典合影

②作者与高随新先生合影

③蚌埠市武术协会赠予作者的锦旗





2	1
	3

①与徒弟小龙（李华让）合影

②与徒弟樊西军合影

③与徒弟张文艺合影



齐派画家林萍先生特作“十大真形图”



(一) 龙形

(二) 蛇形

(三) 虎形



(四) 熊形



(五) 马形



(六) 猴形



(七) 鷹形



(九) 鸡形



(八) 鹞形



(十) 燕形



序 一

心意六合拳有三百多年的历史，是中国武术的精品，由山西蒲州姬际可先生所创。姬师精于枪法，以枪化拳，善搏杀、益防身健身，拳短精湛，缺乏美观，是中国武术内家拳的瑰宝。

安徽省蚌埠市心意拳枝系，由袁凤仪老先生弟子宋国宾开创。宋与上海卢嵩高大师是金兰之交的结拜弟兄，由卢介绍拜在心意大师袁凤仪门下。后社会上形成河南周口四杰：尚学礼、卢嵩高、宋国宾、杨殿青。

马琳璋师兄之师褚衍玉与我师李文彪同是宋老先生的爱徒及嫡传弟子。马琳璋先生与我是同门师兄弟。马琳璋师兄是褚衍玉老师嫡传弟子及爱徒，并一度到上海，得到上海几位心意六合拳名家亲传，精于心意六合拳及文武理论经典，为心意六合拳做出了巨大贡献，更为蚌埠市心意六合拳的推广与发扬做出了不可磨灭的成绩。第三次出书，是爱好心意六合拳者的福音，我表示祝贺。

蚌埠心意六合拳总会秘书长 徐云阶

序 二

我们结拜的兄弟 13 人，自小都喜爱武术，经常在一起舞枪弄棒，相互学习。可是我们学得很杂，可以说是花拳绣腿，没有学到真实的东西。直到 1962 年，经本乡的武师丁怀堂老先生介绍，拜蚌埠心意拳开山大师宋国宾的爱徒褚衍玉为师。因褚老师家住安徽省嘉山县，离蚌埠很远。当时我们的经济条件差，每天还要下地干活，没有时间。因此商量，我们兄弟凑合部分现金由二哥马琳璋去学。因为他当时在公社工作，比较有时间，而且又为人忠厚诚实，性格豁达开朗，学武悟性高，又讲义气，我们兄弟信得过。

拜师后，由于他本人尊师敬友，勤学苦练，得到褚老师的真传，我等也受益匪浅。

1974 年，由于褚老师去世，师兄马琳璋又到上海拜心意拳大师卢嵩高的徒弟解兴邦为师，继续深造。又多次拜访心意拳名家马孝凯、八极拳师王长典，并向他们求教，得到他们的指点。

师兄马琳璋学艺并不是一帆风顺的，不过由于他自己的虚心好学，刻苦钻研，取得可喜的成绩。

为了弘扬光大心意六合拳，造福于人民，他不畏辛苦，打破保守的传统思想，慷慨解囊，连续出版了《心意拳》和《心意拳真谛》两部专著。在出版第三本《心意拳练功窍要》之际，我代表我们师兄弟表示祝贺。

蚌埠心意拳研究会副秘书长 叶玉超

自序

中华民族是优秀的民族，是伟大的民族，也是有尚武精神的民族。在五千年的历史长河中，我们的先祖创造了灿烂的传统文化，也包括武术文化在内。这是对人类的贡献，也是对世界文化的贡献。

历代的统治阶级为了巩固自己的统治地位，害怕老百姓习武造反，曾对传统武术进行过压制和打击。因此，传统武术就像一棵野草一样，被压在石头下自生自灭。可是，我们的民族精神是顽强的，不屈不挠的，越是恶劣的环境，越是坚强、越是奋进，也就越能造就人才。随着历史的前进步伐，传统武术仍然茁壮地成长并发展到今天。

心意拳是中华传统武术中的优秀拳种，近年来随着心意拳人的无私推广和弘扬，已经逐步受到广大人民群众欢迎和喜爱。心意拳的推广必将促进人类的健康，为增强人民的体质起到一定的作用和贡献。

现在，我们处在国家富强、人民安定的大好时代，因此，我们要弘扬和推广国粹，弘扬民族优秀的传统武术以及武术文化。

我从年轻时代起就热爱武术，也特别喜爱搜集和整理武术文化方面的东西，在这方面我花了很大的心血。特别是有关心意拳的古籍古谱，那是我利用出差的机会从全国各地花钱购买来的。我练习心意拳有年，对心意拳情有独钟，为了贡献人

类，我愿将自己所学所会总结出来，出书传播。对于手中的古籍古谱，经过我辛辛苦苦、一点一滴、呕心沥血的整理，终于在2001年和2003年，出版了《心意拳》和《心意拳真谛》。我能为热爱心意拳的人做一点贡献，心里感到特别高兴。

《心意拳》《心意拳真谛》给读者带来了有血有肉、有功有理有法的内容，受到广大读者的青睐。很多读者来信反映：此书出得好，解决了很多我们常年困惑和不解的问题。这两本书的出版，在武术界、心意拳爱好者和广大读者中引起很大的反响。

心意拳界的朋友和读者对我的书籍评价不错，很多人写信来，要求我能继续给大家多写一些这方面的书籍，我也很乐意。

有的在信中说：“马老师，您已经60多岁，练了一辈子心意拳，身体还这么健壮，在比赛中还拿大奖，这说明你心意拳练得好。心意拳是好拳种，好的东西、有价值的艺术为什么不能介绍出来造福大众！有益社会呢？”于是，我重整旗鼓，拿起笔来，将自己平常练功中所参照的古籍、古谱，加上体悟和认识作一总结，这就是《心意拳练功窍要》。

书稿出来了，一些朋友反复对我说：“要出书，一定要找有实力、有影响、有权威的出版社出版。”考虑再三，于是我将书稿带到北京，交给人民体育出版社，请他们审阅，请他们出版此书，以传教给更多爱好心意拳的人们，让它有益于人民，有益于国家。

回忆自己一生所学，惟与心意拳有缘，只能学它写它。自己肤浅，恐贻笑大家，也惟恐误人子弟，若有不妥处请大家给予指正。也愿有名家高手出山，共同匡扶、弘扬心意拳，把心意拳推向世界、推向全人类，让更多的人享受健康、强健、幸福，多好！

马琳璋 2003年12月17日于蚌埠十棵松



<h1>目 录</h1>	
第一章 走近心意拳	1
第一节 心意拳武术文化与佛家思想	1
一、佛家思想对心意拳武术文化的影响	1
二、心意拳“形与灵”的辩证关系	4
三、心意拳的心理暗示和佛家的认识相合	5
四、心意拳武术文化与人类的健康长寿	6
五、心意拳武术文化和佛家思想的相融相济	7
第二节 心意拳武术文化与诸葛亮军事思想	8
一、关于“天人合一”的思想	9
二、关于“刚柔相济”的思想	10
三、关于“动与静”的思想	11
四、关于实战与养生的思想	11
五、关于“智与勇”的思想	13
六、关于培养人才的观点	14
第三节 心意拳的练习程序	15
一、练拳的时间、地点和次数	16
二、练习顺序	17
三、几点说明	17
四、关于《十六灵法》	19

五、几点应注意的地方	19
第四节 尊师重道是习武之本	20
第二章 心意拳拳理	23
第一节 心意拳的练习三阶段法	23
一、模仿阶段	23
二、找劲阶段	25
三、灵劲阶段	26
第二节 心意拳的三乘说	27
第三节 心意拳的内功和不动心	31
第四节 心意拳的炼气与养气	34
一、什么是气	34
二、心意拳与气的关系	35
三、心意拳的气与养生	37
四、心意拳的养气与实战搏击格斗	38
第五节 心意拳的中和之道	39
第六节 心意拳的死架与活招	44
第七节 心意拳“抱拳礼”与横捶的文化内涵	47
第八节 心意拳的学拳三忌	49
第九节 心意拳的五圆与六方	51
第十节 心意拳的虚与实	56
一、心意拳的虚与实对养生的意义	57
二、心意拳的虚与实对实战技击的意义	58
第十一节 心意拳的意念训练	59
第三章 心意拳的内功与养气	65
第一节 心意拳的修炼	65
第二节 心意拳的内功练功法	69

第三节	七把丹田功训练法	71
第四章	心意拳的十二把劲	82
第一节	灵劲上身天地翻	82
第二节	心意拳的劲法练习	87
第五章	心意拳技术套路图解	116
第一趟	心意拳四把捶	116
一、	心意拳四把捶秘要	116
二、	四把捶的内功阐秘	148
三、	四把捶的技法揭秘	156
四、	四把捶的变形	205
第二趟	十大真形串连	206
第三趟	硬开三簧锁	232
第六章	经典古谱释义	250
第一节	心意拳练功十六字解	250
第二节	心意拳九要论	257
第三节	阴符经	277
第四节	心意拳筋经贯气法	290
我随马老师学心意拳	张文艺	319
后记		323



第一章 走近心意拳

第一节 心意拳武术文化与佛家思想

赵朴初先生说：“佛教对中国文化发生过很大的影响和作用，在中国历史上留下了灿烂辉煌的佛教文化遗产。”而佛家思想对心意拳武术文化的影响，也同样是十分深刻的。

一、佛家思想对心意拳武术文化的影响

1. 关于“心与意”认识的统一性

二千五百多年前，释迦牟尼在印度创造了佛学。佛说：“万法惟心。”佛家认为，“心”是大自然宇宙中神秘的产物。这个“心”，只有在修行中“一心不乱”“明心见性”，才能焕发出无穷的智慧。

六合心意拳祖师姬隆丰早年积极投身于抗清复明活动。明朝灭亡后，他到处打探复明的组织和义军的消息，他投奔终南山，就是听说有明朝的后裔在终南山。到终南山以后，他创编了六合捶（六合心意拳的前期名称）。后来又听说登封少林寺有抗清义军和仁人义士，他又不辞劳苦到少林寺。据说，姬三进三出少林寺，“与寺僧及武师切磋技艺，并从由武技高强的僧众们把守的古刹山门三进三出，安然无恙，一时远近震惊，