

# 戴氏心意拳 功理秘技

王毅 编著

## 全面整理

### 戴氏心意拳之古传拳谱

## 重点呈现

### 戴氏心意拳第五代大师行功秘诀

百家功夫

步法之应用法

高 陞 嶺  
赵 方 跃  
王 映 海  
段 锡 福  
任 人 华

北京科学技术出版社



扫一扫看内容

非外借

百家  
功夫

戴氏心意拳  
功理秘技

王毅  
编著

北京科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

戴氏心意拳功理秘技/王毅编著. —北京: 北京科学技术出版社,  
2017. 10

(百家功夫丛书)

ISBN 978 - 7 - 5304 - 8819 - 5

I. ①戴… II. ①王… III. ①心意拳 - 基本知识 IV. ①G852. 14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 011196 号

### 戴氏心意拳功理秘技

---

作 者: 王 毅

策 划: 王跃平

责任编辑: 李金莉 李博伦

责任校对: 贾 荣

责任印制: 张 良

封面设计: 古涧文化

版式设计: 杨志远

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66135495 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www. bkydw. cn

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 271 千字

印 张: 21

版 次: 2017 年 10 月第 1 版

印 次: 2017 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 8819 - 5/G · 2613

---

定 价: 68.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

三拳三棍非寻常

经章圆满是正方

学士若至神通处

武艺之中状元郎



# 自序

戴氏心意拳是我国传统优秀内家拳种之一。此拳法顺从自然之道，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，摄自然生灵变度之法，熔佛、道、儒、医、武等各家思想理论精华为一炉。其修炼讲究形神兼备，内外兼修，曲直方圆，形随意转，以意导气，以气为归，柔而不软，刚而不折，松静定慧，以静制动，精炼丹田，刚柔相济，是一门具有独特导引养生功效和神妙莫测防身技击功能的武学体系。

戴氏心意拳作为昭徐（祁县古称）文化的一颗璀璨明珠，曾经辉煌的历史同晋商的发展紧紧相联，对晋商的兴盛起了很大的推动作用，使其成为行走天下的第一大商帮，至今留下“戴隆邦荣得皇马褂”“戴二阎喊镖过沧州”等美谈。

山西省青年作家王进曾说，晋商如果没有戴家拳的保驾护航，大约只能在本乡本土做买卖，不会把生意做出娘子关；戴家拳如果没有晋商的发迹，也只能在家里锻炼锻炼身体。余深以此言为然。

戴氏心意拳独特的技击功能，对晋商发展起着积极推动的作用。但由于某些历史原因，戴家拳多年来仅在本族直系中传授，有一条“秘不外传，秘不示人”的家传祖训。

第四代传人戴魁因无后，才打破了戴家秘不外传的陈规。民国时期，戴魁于口外“穴点六十二”，于是戴氏心意拳才在山西、内蒙古两地山西人开办的商铺中流传。



祖师戴隆邦、二祖戴文熊创立并完善了戴氏心意拳之后，三百余年间此拳名人辈出，为这门技艺的衍传，奉献了毕生的心血。但由于种种原因，时至今日，这门拳技才全部、完整、科学、系统地展示出来。

我作为一名爱好武学的后来人，潜心察访、钻研戴氏心意拳多年，精读多种手抄本和墨本拳谱资料，聆听了老拳师及老人们的口传讲解，查阅参考了许多有关书籍，先后深入祁县的鲁村、晓义、贾令、城内、温曲等地，对王映海师父的师兄高陞祯、段锡福、马二牛、岳蕴忠、赵万跃、王步昌、田九元的嫡传弟子及数十名传承者进行了详尽的采访和反复论证；还和恩师王映海一起前往太原拜见他的师兄任大华，并与任大华师伯多次交谈，较详细地了解了戴氏心意拳的概貌，对戴氏家族的衍变和戴氏心意拳拳技的传承做了更为全面系统的归纳整理。

近些年，随着文学、影视等媒体对戴氏心意拳的宣传，特别是戴氏心意拳被列入国家级非物质文化遗产保护名录，这一“秘不外传，秘不示人”的拳种以其特有的身形步法、独到的拳理以及严谨、实用、巧妙的特点得到了更多人的喜爱，也受到了武术界的重视。

基于能全面、系统记录和论述戴氏心意原传拳技的书籍还甚少，就每一种功法而言，熟知的人更少的状况，为了保持戴氏心意拳的完整性，亟需我们用文字、图片和影像对此拳加以记录。师父王映海曾经对我说，戴魁师爷讲过这样一句话：“戴家拳还没有出祁县。”就是指戴家拳有很多族传的拳技还没有完整、系统地广泛流传。为了让更多的人了解戴氏心意拳，为了让此拳发扬光大，深挖、细研、记录戴氏心意拳的原传拳技，形成一个完整传承载体，则显得十分必要。专门著书论述戴家拳技是前辈的心愿，亦是我们晚辈的责任和义务。

征得师父的同意，笔者对已有的资料进行了整理，师父口述，师兄王仲廉、王全福讲解演示和撰写资料，并在其他师兄弟陈振家、吴振德、郭瑾通、陈晋福、庞高鹏、刘恩斌、杨宗俊、乔俊海、史耀鹏、郭继强、高锡善、高锡全、戴宝书、马继忠、李秀宁、段树雄、张玉岭、赵水根、

穆金桥、段天林、郭子贵、梁锋耀、许初宽、刘必耀、张立道、田汝文、恩师嫡孙王喜成、王喜忠等的帮助下，对戴氏心意拳的传承、功理、功法进行了较为系统的归纳整理，并进行分析研究；特别是把多种手抄及墨本古拳谱、1984年祁县挖掘整理的影像资料、恩师不同时期练功的影像资料以及近几年来各种媒体刊登播放的有关戴氏心意拳的资料，对戴氏心意拳徒手拳的基本功、三拳、四把、五行、五种手法、十大形、七小形、七炮、五膀、闸势、联珠把、连环手、六合拳、咬扣等核心功法的修炼及其实战技法做了较为详细的阐述整理，遂定名为《戴氏心意拳功理秘技》。

出版此书是我多年的想法，也是王映海师父、任大华师伯及师兄们的心愿。该书内容分拳源、拳谱、拳理、拳技四大部分。

拳源介绍了戴家拳起源；拳谱收集整理了原汁原味的遗存拳谱；拳理部分整理、解读了老拳师对此拳的阐释；拳技部分对戴家拳原传拳法做了系统的整理，特别是和启蒙师戴宝书、师兄陈振家、郭瑾通把诸多原传单式手法结合现今中国武术的竞赛规则进行组编，形成了由易渐难的竞赛套路。同时，为了使读者能更好地目睹戴氏心意拳的真实风貌，本书匹配了老拳师的视频及照片以供参照。在内容讲解上，力求通俗易懂，图文并茂，使读者读文明法，观图有形，能达到自学自练的目的。图中所示的方位，以功照中人物身体之前、后、左、右标示动作轨迹。书中的一些功照，可能有不到位的地方，用文字加以详细说明，以文字讲解为准。每个章节的动作除了阐述运动轨迹外，还点明了要点和技击内容。

此书既是初学者入门的好教材，也是武林同仁的参考书。由于作者水平有限，技艺尚浅，书中讹误之处在所难免，如有不妥，希同仁斧正。

王毅

# 目 录

第一章 戴氏心意拳拳源	001
第一节 戴氏心意拳简史	003
第二节 戴氏心意拳之发展	008
第二章 戴氏心意拳拳谱	011
第一节 六合拳序	013
第二节 岳武穆九要论	018
第三节 郑氏拳法训谱	024
第四节 曹继武先生《十法摘要》	025
第五节 拳术学	030
第六节 六合拳论	031
第七节 心意拳之自重不可滥传论	032
第八节 宗旨	034
第九节 八字、九歌、十六注	034
第十节 践蹯法	038
第十一节 五行合一处	040
第十二节 能见一心，莫不见一身	041
第十三节 手脚法	044
第十四节 力与劲之别	045
第十五节 要语汇录	046



第十六节	技击篇	050
第十七节	心意气论篇	054
第十八节	形形论	070
第三章	戴氏心意拳拳理	073
第一节	戴氏心意拳的特征	075
第二节	第五代大师王映海论拳	087
第三节	第五代大师任大华论拳	088
第四节	第五代大师高陞祯论拳	090
第五节	第五代大师段锡福论拳	091
第六节	第五代大师赵万跃论拳	093
第七节	第六代传人王仲廉论拳	095
第八节	第六代传人王全福论拳	097
第九节	第六代传人高锡全论拳	099
第十节	第六代传人郭瑾通论拳	100
第十一节	拳理汇录	101
第十二节	再论戴氏心意拳束展身法	112
第十三节	再论戴氏心意拳三动	115
第十四节	戴氏心意拳纲要	119
第四章	戴氏心意拳拳技	123
第一节	基本功——丹田功	127
第二节	三拳	148
第三节	五行拳	159
第四节	五种手法	171
第五节	十大形	174
第六节	七小形	190

第七节	七炮	196
第八节	五膀	203
第九节	四把	209
第十节	十法摘要	224
第十一节	连环手	230
第十二节	联珠把	241
第十三节	五趟闸势锤及续五趟闸势锤	258
第十四节	六合拳	275
第十五节	咬扣	297
附录	戴氏心意拳传承	309
编后		317

# 第一章

## 戴氏心意拳拳源

# 百家功夫



戴氏心意拳，亦称心意六合拳、心意拳、形意拳、意拳，是我国传统武术宝库中优秀的内家功法之一。2011年5月，戴氏心意拳被国务院列入国家级非物质文化遗产保护名录。据戴氏家谱记载，戴隆邦先公生于1713年，山西祁县小韩村人，自幼天资聪颖，嗜好武术，青年时已武艺精湛，在当地颇有名气。乾隆后期，他率两个儿子戴文良、戴文熊在今河南省社旗县开设了广盛镖局，以武会友，谦虚好学，广交武术名流，博采众长，经过十几年的潜心研究，在继承岳氏意拳基础上运用易经道学之原理，创编了五行拳法和富含阴阳哲理的内功桩法，最终编创出了功法独特的戴氏心意拳。

## 第一节 戴氏心意拳简史

目前，心意拳在全球各地都有流传，海外有日本、新加坡、巴西、意大利、英国、美国、澳大利亚等国家。国内主要在山西、河北、河南、江苏、安徽、山东以及京、津、沪等省、市流传。

姬际可开宗创派以来，历经数百年、十余代人传承，已经形成了庞

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，逐渐形成了比较明晰的、具有广泛代表的三大主流派：一是以戴良栋、戴魁、戴鸿勋、王映海等为代表的山西戴氏心意拳传系；二是以李洛能、车毅斋等为代表的河北、山西太谷形意拳传系；三是河南心意拳传系。在心（形）意拳界有北派、南派之别和“北有戴隆邦、南有马学礼”之说。在山西有祁县戴氏心意拳及太原、榆次、太谷等形意拳之分。

在山西晋中一带的传承体系主要是以戴良栋、戴魁、戴鸿勋、王映海等为代表的祁县戴氏心意拳；以李广亨等为代表的榆次心意拳传系；以车毅斋、宋世荣、吴连福、吴殿科等为代表的太谷形意拳传系。这三大传承体系，虽然在拳学理论体系上没有太多的本质区别，但祁县戴氏心意拳在历史上受戴氏家族“只传戴姓，不传外家”的家训影响和制约，保持了较为原始古朴的拳术风貌。

### 关于心意拳之创立

关于心意拳之创立，据传有三说：一曰“心意拳为印度高僧达摩所创”；二曰“心意拳为岳飞所创”；三曰“心意拳为姬际可始创”。

一曰“心意拳为印度高僧达摩所创”。据近年来武术史学家考证，达摩死后，始有其传播武技之说，后来，又有了关于其创立心意拳的传说。而考心意诸古谱，如《姬际可自述》、王子诚《拳论质疑序》、曹继武《拳论·十法摘要》、戴隆邦《六合拳序》、祁县《戴良栋拳谱抄本》等墨本，都无片言只字提及达摩创心意拳之事。可知达摩创立心意拳之说，不过是托神名以示拳贵，使之易于传播而已。

二曰“心意拳为岳飞所创”。此说最早见于文字的是曹继武的《十法摘要》。曹氏云：“惟此六合拳者则出自宋朝岳武穆王。嗣后金元明数代，鲜有其技，至明末清初有浦东诸冯姬隆风先生……遍访名师，至终南山，得岳武穆王拳经。”戴隆邦承其师曹继武之说，于乾隆十五年（1750年）



为“六合拳”作序云：“岳飞当童子时，受业于周侗师，精通枪法，以枪为拳，立法以教将佐，名曰意拳，神妙莫测，盖从古未有之技也。”以后，便有了“心意十形为岳飞被困牛头山时所创”之说。此说虽无确切史料佐证，但顺应了民间对异族统治的不满和敬仰民族英雄岳飞的心理，对心意拳的广泛传播起到很大的作用。

三曰“心意拳为姬际可始创”。明代是武艺集大成的大发展时期，到了明末，已出现了“内家”与“外家”之说。

明末清初，山西永济尊村人姬际可（1604—1689年），访名师于陕西终南山，遇异人指教，授予《岳武穆拳谱》，朝夕研练，尽得其妙。因此拳系按“意由心生，心之发动曰意，意之所向皆为拳”立拳，故有心意拳之称。又因此拳讲究六合，即“心与意合，意与气合，气与力合”为内三合，“肩与胯合，肘与膝合，手与足合”为外三合，合者即一动而全身内外上下配合严谨，于是又有心意六合拳之称。姬际可创拳立法，亦托之岳飞，以示拳贵，并宣扬终南山得岳武穆《六合拳经》这一托词。

“心意”一拳确为姬际可始创，并由其命名。《姬际可自述》云：“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，十形为拳，以心之发动曰意，意之所向为拳，名曰心意六合拳。”他承袭了中国古代武学的传统和众多拳经之精华，诸如阴阳、五行、六合等原理，参照元代太原人白玉峰在少林寺创编的龙、虎、豹、蛇、鹤等五拳，并根据对某些飞禽走兽的细致观察与技击要道创编了象形拳。

姬际可完成了对心意拳的整理研究。其后，姬际可离开终南山东行，开始了寻访传人的行程。在秋浦，姬际可遇到曹继武，经过12年的精心调教，将曹继武培养成优秀的后继传人。这段历史在乾隆十五年（1750年）戴隆邦所著的《六合拳序》中记载为：“姬公名际可，字龙峰，明末清初生于浦东诸冯，在终南山探访名师过程中因机缘巧合获岳武穆王拳经，后传授于吾师曹继武，吾师曹继武生于秋浦……”

后曹继武于池州授业于山西祁县人戴隆邦。乾隆十五年（1750年），戴隆邦从师命返晋，在归途中专程探访曹继武的弟子河南洛阳马学礼，并在师兄马学礼的书房中著成《心意六合拳序》。戴隆邦在池州拜师时，曹自称为“南山郑氏”，并将《拳论·十法摘要》以及《姬际可自述》等重要文献赠予他。艺成后，戴隆邦奉师命回归山西时，曹继武始将真实姓名告之。由于师祖姬际可及师父曹继武诸多不便明言的坎坷经历，加之雍正五年（1727年）清廷下令禁武，戴隆邦返归故里后，即将心意拳禁锢，只传子、侄及内亲，不再外传。嘉庆七年（1802年），戴隆邦终前留遗嘱给戴文熊，“心意拳不得外传”，始有“戴氏家拳”“戴氏祖传心意拳”之说。

道光十六年（1836年），直隶深州（今河北深州市）人李洛能（老农）闻戴二间大名，千里迢迢到山西祁县小韩村学习戴家心意拳术，多次登门求教遭拒，但始终心诚意坚。二间感其诚，遵母命于道光十九年（1839年）正式收其为徒，传授心意拳术。光绪二十一年（1895年），李广亨作《心意精义》墨本记载了这一史事。民国十四年（1925年），李老农的第二、第三代传人集资树立的《车君毅斋纪念碑记》中述及这一史事时，云：“戴氏小字二间，则祁人也。戴氏祖传心意拳……外传李老农。”民国二十四年（1935年），戴二间第二代传人祁县高降衡作的《形意拳基本行功秘法》（墨本）及《戴良栋拳谱抄本》（墨本）中也都有戴二间传李老农的记载。戴文熊收李老农为徒，开创了戴氏心意拳外传的历史。

### 关于戴家拳之衍传

戴氏心意拳承袭渊源之一：据传心意拳创始于岳飞，岳飞得技于周侗，周侗学于道家隐士。南宋时期，岳飞、牛皋在训练部下时编创了采用十种动物之形象与技能，曲尽其义而熟练运用，以达自卫攻击之效的“十形象”练法。岳飞遇害后，此拳术便由其弟子秘密地传习下来，还将

此拳称为“岳家拳”，历经金元明各朝，岳飞传下的此拳鲜为人知，几近湮没。明末清初，山西永济尊村人姬际可，访名师于陕西终南山，遇异人指教，授予《岳武穆拳谱》朝夕研练，尽得其妙。其后，姬际可离开终南山东行，在秋浦，遇到了曹继武接承其技，曹继武再传戴隆邦。戴隆邦返乡后严格限制心意拳的传承，规定只有亲族方能传授。

戴氏心意拳承袭渊源之二：宋末年间，牛皋之孙牛庆将心意拳法授于祁县戴伯苗，从此心意拳在戴氏家族传习十数代。据戴氏老谱记载：戴公名芝，字伯苗，幼年酷爱武术，成年贸易于东京，与牛庆为友，经牛庆介绍于焦鹏，戴芝便拜焦、牛二人为师，习练心意拳。后又回乡，闭门练拳数载，戴氏伯苗寿长九十八，技艺大成，仅传戴环、戴玖。从此，心意拳便成为戴氏历代家传之密，直至清道光年间，始由戴隆邦展现于世。据古拳谱记载，明朝万历年间，牛皋的后裔牛庆离秦赴豫，在河南开封结识了贸易于东京的戴伯苗，伯苗以武交友，以商养武，从牛庆与焦鹏手中学到岳飞所创之意拳，同时戚继光之好友唐荆川还授予他枪法。伯苗得其意拳之后，传于族人明代进士戴运昌，戴运昌再传次子戴廷枋，廷枋传于族侄戴环、戴玖，戴环、戴玖兄弟传于聪颖绝顶的戴隆邦。就在家传意拳之际，得到姬隆风岳氏意拳。曹继武于池州将所学之意拳传于戴隆邦。戴隆邦离晋赴豫在河南余旗镇（今社旗县）开设广盛镖局，以镖护商，以武交友，与曹继武先生传授古心意拳、傅山先生传授的内功心法、山东金世魁螳螂拳以及牛皋的后裔牛希贤的岳氏意拳，同时又将先祖戴伯苗沿传下来的武当导引功——浑元桩（即蹲猴势），定型为戴氏心意拳的桩功，形成了有起有落、有吞有吐、有斜有正、有横有顺，与其他拳种风格迥然不同的拳种。

戴隆邦在改进、提高拳技的同时，又新创了充盈五行相生相克之理的五行拳法（劈崩钻炮横），此拳处处孕育阴阳哲理，势势反映生克衍变。戴隆邦又与其子戴文熊结合家传武学，经过二十余年的苦心研究，博采众武道之长，融众武道之要，遵“天人合一”之理，摄自然生灵之