

国术丛书 第十二辑



原传

# 戴氏心意六合拳

YUANGUAN DAISHI XINYI LIUHEQUAN

配盘

陈振家 著

山西出版集团  
山西科学技术出版社

国术丛书 第十二辑



原传

# 戴氏心意六合拳

YUANCHUAN DAISHI XINYI LIUHEQUAN

配盘

陈振家 著

山西出版集团  
山西科学技术出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

原传戴氏心意六合拳 / 陈振家著. —太原: 山西科学技术出版社, 2011.1

(国术丛书. 第11辑)

ISBN 978-7-5377-3343-4

I. ①原... II. ①陈... III. ①心意拳—基本知识

IV. ①G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 150572 号

### 原传戴氏心意六合拳(配盘)

---

- 著 者 陈振家  
出 版 者 山西出版集团  
山西科学技术出版社  
地 址 太原建设南路 21 号  
邮 编 030012  
经 销 各地新华书店  
印 刷 太原兴庆印刷有限公司  
版 次 2011 年 1 月第 1 版  
印 次 2011 年 1 月太原第 1 次印刷  
开 本 880×1230 毫米 1/32  
印 张 13  
字 数 348 千字  
书 号 ISBN 978-7-5377-3343-4  
定 价 35.00 元
- 

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

## 前 言

武术亦称功夫。我国拳种繁多，门派林立，有的拳种广为流传，有的拳种鲜为人知。但无论哪个拳种都有自身独到的见解，并能将人体的潜力发挥到极致。

此书，将为读者介绍一种养在深闺人未识的拳种——祁县戴氏六合心意拳（以下简称心意拳）。

心意拳属内家拳，其拳理与太极，八卦两拳种对阴阳五行的引用大体相同，具体到手、眼、身、法、步却差异很大。六合为规寸步、寸拳、寸劲及束展斜正是该拳区别于其他拳种的显著特点。心意拳动作简约短捷，架势低沉，肢随体动，体随丹动，肢体伸缩开合幅度小，关节旋转开合角度大，对体力要求不高，以贴身靠打见长，角度刁，取位毒，力道集中，自我配合精巧，常胜彼于意料之外，不过初练时无论桩功走架均锱铢必较。

心意拳寓养生与搏击为一体，是一个十分值得推荐的拳种。本拳种由于历史的原因，和关键处师徒口口相传，不落文字。直接影响和阻碍了心意拳的发展，作者对此十分忧心，这也是我斗胆编著此书的重要缘由。如果把祁县戴氏心意拳放在整个武术或整个内家拳中加以论述，势必涉及面太广，难以把握，即便牵扯到祁县以外的心意拳门派本人也实难下笔。

笔者编著此书遵循的原则是；

注释从祥，探讨从简。

击技从祥，养身从简。

文字从祥，图片从简。

引经典故从祥，自我发挥从简。

笔者人微言轻，悟经不深，窍道不精，但认为，余学之于名师，得之于正途，再者其拳养身与搏击可取之处甚多，独到之处甚精，故鼓其气，将收集到的拳谱、拳经、手抄本和师父口口相授作抛砖之作，强编为篇，对谱、经、手、口中的要语警句不惮烦琐，反复详言，奉献给广大读者。由于水平的局限，只能就此拳论此拳，当然仁者见仁，智者见智，或贬或褒，笔者都将洗耳恭听，读者能从中得到裨益是本人最大的欣慰。



## 序 一

我与陈振家是在2003年北京举行的全国形意拳邀请赛上认识的。这几年，我们没有再见过面，只是电话上互相有问候，今日，我到太原出差，约他相见时，陈振家提出让我为他的新书《原传戴氏心意六合拳》作序，实属突然。

说实话，他的书还未脱稿，此时作序有悖常理。阅稿时间这么短，况且书稿也不全，此种作序有失谨慎。即便如此，我还是欣然接受了他的提议，原因有三：

其一，弘扬中华民族武术，人人有责，地方拳种习练者人数少，理论与实践的探索相对滞后与脱节，发掘整理尤为必要。陈振家对武术执著程度和这种热情及责任感值得钦佩。地方拳种是中华武术的个性体现，百花齐放才能欣欣向荣。鼓励和成全别人，也是你我为弘扬中华武术的应尽之力。

其二，人们习惯上把文与武对立来看。一说练武之人，便想到剋剋武夫，四肢发达、头脑简单。其实中华武术的形成，各门各派的创立，不仅是体力上的超越，更是智力上的升华。在那次邀请赛上，陈振家的一套棍术十分抢眼，与他交谈时，他的一些尺寸劲节，劲道理法之论颇有独到的见解。这次，他又和我谈到出书，更加深了我对戴氏六合心意拳的理解，给我留下了很深的

印象。陈振家是个肯动脑的人。他说要掌握武术精髓，实练是基础，动脑是关键。

其三，要发掘进取，不能故步自封。武术需要一代又一代的传承，这种传承是不断发展、不断丰富和完善的。然而，一些故步自封，不吸收别人长处的陋习，影响着武术的传承和发展。比如，盲目自信、过度自傲。说到这儿，我想起一个寓言故事，说凤凰受百鸟恭维，又自视清高，它们非五色谷不食，非丰泉不饮，非梧桐树不歇……最终凤凰为清高累死了。陈振家的新书《原传戴氏心意六合拳》，不论成功与否，总归是一次积极、有益的尝试。

以上是即兴的感悟，也算为陈振家新书作的短序。

祝祁县戴氏六合心意拳兴旺发达，祝新书出版成功，祝读者从中得益。为陈振家新书写序实感荣幸。

吴彬

2005年4月23日于太原福源大酒店

## 序 二



见到师兄振家《原传戴氏心意六合拳》一书的初稿，很为师兄高兴，为他给戴氏心意拳的传承所作的贡献而感到欣喜。

戴氏心意拳是从南宋名将岳飞的岳家拳脱胎而自成一家的，数百年来，升降沉浮，荣辱兴衰，坎坷传承，一言难尽。南宋岳飞创心意拳，操兵练将，在抵抗金兵中提高搏杀技能，后传入民间，经发展完善成为融技击、养生于一体的上乘功夫。因创拳者是抗金英雄，所以在金人所建的元朝一直被禁练，只在少数人中间秘传，后逐渐演变成为一种家传武艺。随着时代的变迁，明清时期习练其拳者不断增多，并成就了一批名师高人。清代山西祁县戴隆邦家族秘练其拳，并在其拳的基础上，引用了道家的丹田功，更加注重内外一贯，以内催外，更加讲求简约疾捷凶狠的技击方法，成就了一个新拳种——戴氏六合心意拳。

戴家使用此拳开设过当年全国六大镖局之一的广胜镖局和山陕会馆，名声远播武林内外，由家传变为外传，经历了漫长的年代。传承中习练者多数文化偏低和目不识丁，就是有文化者，口口相授也是练此拳的主要途径，导致传播速度相当缓慢，习练者寥若晨星，面临失传危境。好在新中国成立后，国家对武术传承的重视，特别是改革开放后的30年间，戴氏心意拳又焕发了青



春，此拳的魅力引得了习众者不断增长，并已远传国外。

现师兄著《原传戴氏心意六合拳》一书，它对戴氏心意拳的传承起到不可小觑的作用。我对本拳的真谛虽然理解不深，习练不精，但我愿与师兄和为戴氏心意拳传承积极努力的同仁一道，作出自己的贡献。是为序。

景信杰

2001年中秋写于武宿本宅

## 序 三

祁县是晋商的发祥地，由于历史的原因，当时的商业、金融业与武术有着千丝万缕的联系，在冷兵器时代，好的拳脚对保护商人的生命财产至关重要。祁县戴氏心意拳刁钻狠毒，为商家青睐，更因其不张扬，多为后发制人，而被习武者与商人所推崇，从某种意义上讲，祁县戴氏心意拳也是晋商文化的组成部分。

祁县除乔家大院外，还有何家、许家、李家等巨商大贾，居住在县城的渠家更是显赫一方的名门，人们称渠半城。现在利用渠家大院开办的晋商博物馆，其中有一个展院布展镖局，为了让参观者领略昔日押镖情景和戴氏心意拳的风貌，我们聘请了本地习武者扮演保镖拳师，本书的作者陈振家师兄就是这四大保镖拳师之一。

师兄振家性格开朗，为人豪爽，他对心意拳情有独钟，刻苦钻研武艺并善于弘扬，让国内外诸多参观者对心意拳留下了深刻印象。我作为祁县晋商博物馆馆长，最初只是把镖局展院当做一项工作来抓，但在与师兄振家的交往中，特别是看到了他的书稿后，我渐渐地喜欢上了戴氏心意拳，托人引荐正式投师学艺。一个后学者的我，为他的书稿《原传戴氏心意六合拳》作序实属勉强，但作为同门，我对这本书的喜爱毋庸置疑。

其书深入浅出，图文并茂，既可作初学者的教材，又为进一步研究此拳提供了古谱、原诀。他几易其稿，矢志不渝，让人敬佩。

以上感言充当作序，愿师兄振家再有好作品问世，愿祁县戴氏心意拳发扬光大。

乔俊海

丁亥年孟春于乔家大院



# 目 录

## 第一章 沿革

- 戴隆邦 2
- 戴文良 6
- 戴文熊 6
- 李络能 8
- 郭威汉 10
- 戴良栋 10
- 戴魁 11
- 王映海 18

## 第二章 阐要

- 第一节 要语 21
- 第二节 心意手足法谚语 22
- 第三节 释眼耳手足法 27
- 第四节 短打身法 29
- 第五节 传意篇 30
- 第六节 动静 31

- 第七节 周身秘诀十二项 31
- 第八节 心意问答歌诀十三款 32
- 第九节 形形论（原文） 34
- 第十节 九歌 36
- 第十一节 内功外用 37
- 第十二节 游艺引盘根 38
- 第十三节 名命 40
- 第十四节 拳法总论 40

### 第三章 功法

- 第一节 身法 43
- 第二节 步法 102
- 第三节 手法 121
- 第四节 膀法 128

### 第四章 内功

- 第一节 丹田 135
- 第二节 五音与雷声 143
- 第三节 六合 148
- 第四节 猴势三要 158
- 第五节 三动 161
- 第六节 十三劲 167
- 第七节 十三拳 173
- 第八节 十六本 174
- 第九节 十六劲 175
- 第十节 九子连环扣 176
- 第十一节 八十一式拳法 176
- 第十二节 十字法 177
- 第十三节 黑点点穴歌诀 179
- 第十四节 注意事项 180

## 第五章 套路

- 第一节 阴阳 五行 五行拳论 183
- 第二节 五行拳 186
- 第三节 十大形练用法 216
- 第四节 七小形 237
- 第五节 四把 247
- 第六节 三拳 252
- 第七节 十趟闸势 260
- 第八节 云龙九宫八阵图 271
- 第九节 心意拳大调手 273

## 第六章 对拳单练

- 第一节 走锤 275
- 第二节 咬扣 280

## 第七章 手抄本要语录 281

## 第八章 戴隆邦拳序（六合拳序） 285

## 第九章 广盛镖局诚言

- 第一节 心意拳自己重 不可滥传用 287
- 第二节 广盛镖局广告 四民均宜习武艺 287
- 第三节 缓则工农 急则士商 288
- 第四节 习艺二勤 289

## 第十章 名人论拳

- 第一节 训海 291
- 第二节 拳术学 292
- 第三节 心形说 292
- 第四节 总结赞 293

- 第五节 勿滥传 293  
第六节 恒磨练 294

## 第十一章 家事

- 第一节 入门拜师帖与步骤（亦称顶帖） 295  
第二节 排辈序 297  
第三节 戴氏心意门排辈四十字 297  
第四节 传承 298  
第五节 点春语及走镖 302  
第六节 念不通 愁破头（旧格式） 304  
第七节 非常用字注解 304

## 附录

- 高降衡编著《形意拳基本行功秘法》全文 305

## 编后语





# 第 1 章

## 沿 革

亦文亦武亦精神 彪炳千秋万代  
非势非形非物质 遗传四面八方

谱曰：梯航万国颂承平，奋武拨文事事精。缮性葆真询可  
乐，行将雀鼠世无争。

心意拳之鼻祖为岳夫子，雏形拳法以为数不多的象形拳为基，故人有名心意拳为岳家拳。至于夫子之师，即周侗是也。据传周侗之艺学于希夷先生。希夷先生姓陈名传字图南，他学艺于隐士牛道士。余之心意拳学于王映海师父，而师之艺学于戴魁公，魁公学于其父良栋，良栋从学于其族侄文熊，文熊学于其父隆邦。从历史的角度分析，戴氏心意拳创于岳飞，弘扬于姬龙凤，南支定形于马学礼，北支定形于戴隆邦，充实于牛希贤、李贞、金师魁，创新于戴文熊，传承于戴良栋，发扬于戴魁公、戴宏勋及直隶人李洛能，山西太谷车毅斋，河北郭云深等人。继续传承并发扬光大的，从祁县来讲是第五代及第六代传人，在文字方面留给后人有据可查的有戴隆邦、戴二闾、戴良栋、戴魁、郭映田、高降衡、王毅、乔俊海、陈晋福、郭瑾通、岳春民、李秀宁、段树雄、段树棋、袁培超、李景福、岳建祖、曹继植、郭瑾刚、董立义等人。

有关戴氏心意拳传承一事，祁县人高降衡编著的《形意拳

基本行功秘法》一书做了比较详细的阐述（高降衡，祁县东高堡人，毕业于天津南开大学，任并州学院会计长，山西国术促进会秘书长等职）。

戴氏心意拳除以上所阐述外，隆邦的前辈戴廷栻为明朝护危定倾，于清顺治十七年（公元1660年）在祁县城内南街建一座“海内闻名”的楼阁，取名丹枫阁。由傅山（山西阳曲县人）题写匾额，在后面加了一段跋，戴廷栻本人又写了一篇《丹枫阁记》（此匾现存于祁县民俗博物馆，跋与记现存于祁县图书馆）。此阁建成后，傅山、顾炎武（江苏昆山人）广泛结交反清复明文武仁人志士，此阁一时成为南北反清的联络点，北方的活动中心。戴家与顾炎武在祁县与邻县建立了多家镖局，与有武艺的人切磋武艺（此段文献均出之光绪八年版《祁县志》），这样又促使戴家拳向前发展了一步。

### 戴隆邦

一戴宗师风起隆邦五行六合承心意  
三厢弟子苗生雨后万壑千峰继葱茏

戴隆邦字兴国，约生于雍正十年（也有推测为康熙五十九年，卒于嘉庆年间），享年89岁。这位传奇之人，对他的阐述，由于年代较长，又无较详细的记载，证据乏如，轶事多样，很难确定准确的生卒年代及平生事事，别说一语破得，就是探佚起来也比较困难，但也不是毫无线索，因他遭遇了常人难以想象的经历，所以大体还可探佚出来。我们可以断言，无论蹲猴势的心意拳，还是三体式的形意拳，均是他和儿子所传。隆邦到十七八岁时，文可中举，武可夺魁。

戴隆邦祖籍代县，老祖成忠移居祁县戴家堡，生三子：长子，友怜；次子，友颜；三子，三老。祁县城内、任村乡寿庄、晓义乡戴家堡和古县镇小韩村均有家业。戴隆邦是戴家大门中友怜的后裔，生有长子文良，乳名大间，女金凤，次子文熊，乳名