

心意门秘籍

李新民 编著



14

人民体育出版社

心意门秘笈

● 责任编辑：王洁

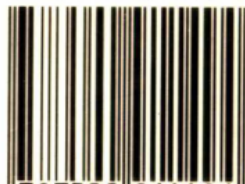
● 装帧设计：自由

● 书法：法乃光

作者简介

李新民，1957年5月19日出生于郑州市。大专文化程度。自幼练武，专习“河南派”心意门拳法技艺。1984年开始从事警体技能教研工作。曾任郑州公安干校武术教师、市公安局特警队武术教练。现任郑州市人民警察学校警体教研室教官。

ISBN 7-5009-1149-1



9 787500 911494 >

ISBN 7-5009-1149

定价：5.

G8

心意门秘籍

李新民 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

心意门秘籍

李新民 编著

阎夫立 绘图

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 5 印张 80 千字

1995 年 5 月第 1 版 1995 年 5 月第 1 次印刷

印数：1—5200 册

*

ISBN 7-5009-1149-1/G · 1058

定价：5.00 元

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号（天坛公园东门）

电话：5113708（发行处） 邮编：100061

传真：7016129 电挂：9474

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行处联系）

前 言

本书内含心意门历代拳家秘而不宣的河南两大派系之技术：马氏心意六合拳与嵩山少林寺心意把。其中马氏心意六合拳章节，以河南心意六合拳马学礼之弟子张志诚系所传拳法为主体。

其中挖掘整理的“心意四把捶”、“十形七拳”、“心意六合剑”、“少林心意把”及“心意门拳谱”，皆为我国武术文化遗产中具有重要研究价值的珍品。历来心意门人从不轻易外露，故知之者甚稀。今公诸于世，倘能使学习、研究心意门拳法技艺者有所补益，则得偿夙愿。

就本人编写此书之初衷，意在弘扬心意门这一武术精粹，以示对祖国古老文化遗产的珍惜之情。但由于学识水平有限，技艺尚欠精深，书中讹误之处在所难免，诚望海内外行家斧正。

作者练功照片

一、心意六合拳



(一) 头拳熊势



(二) 头拳鹰势



(三) 挑领熊势



(四) 挑领鹰势



(五) 鷹捉熊勢



(六) 鷹捉鷹勢



(七) 斬手熊勢



(八) 斬手鷹勢

二、少林心意把



(九) “大拧中节” 龙形



(一) 抬轿步

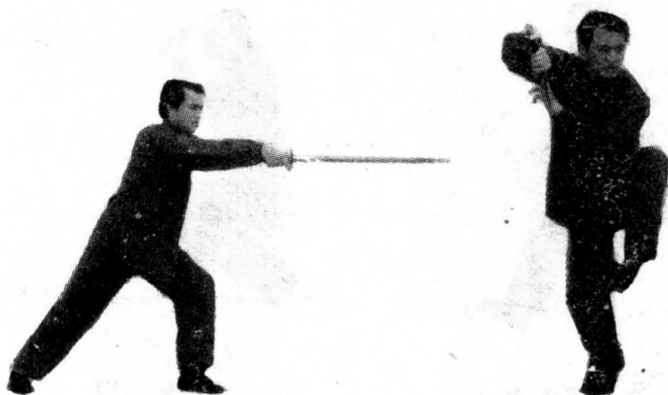


(二) 起势把



(三) 左右把

三、心意六合剑



(一) 鸡形剑 (1)

(二) 鸡形剑 (2)



(三) 鸡形剑 (3)



(四) 马形剑 (1)



(五) 马形剑 (2)



(六) 鹰形剑 (1)



(七) 鹰形剑 (2)



(八) 龙形大劈

摄影 牛静华

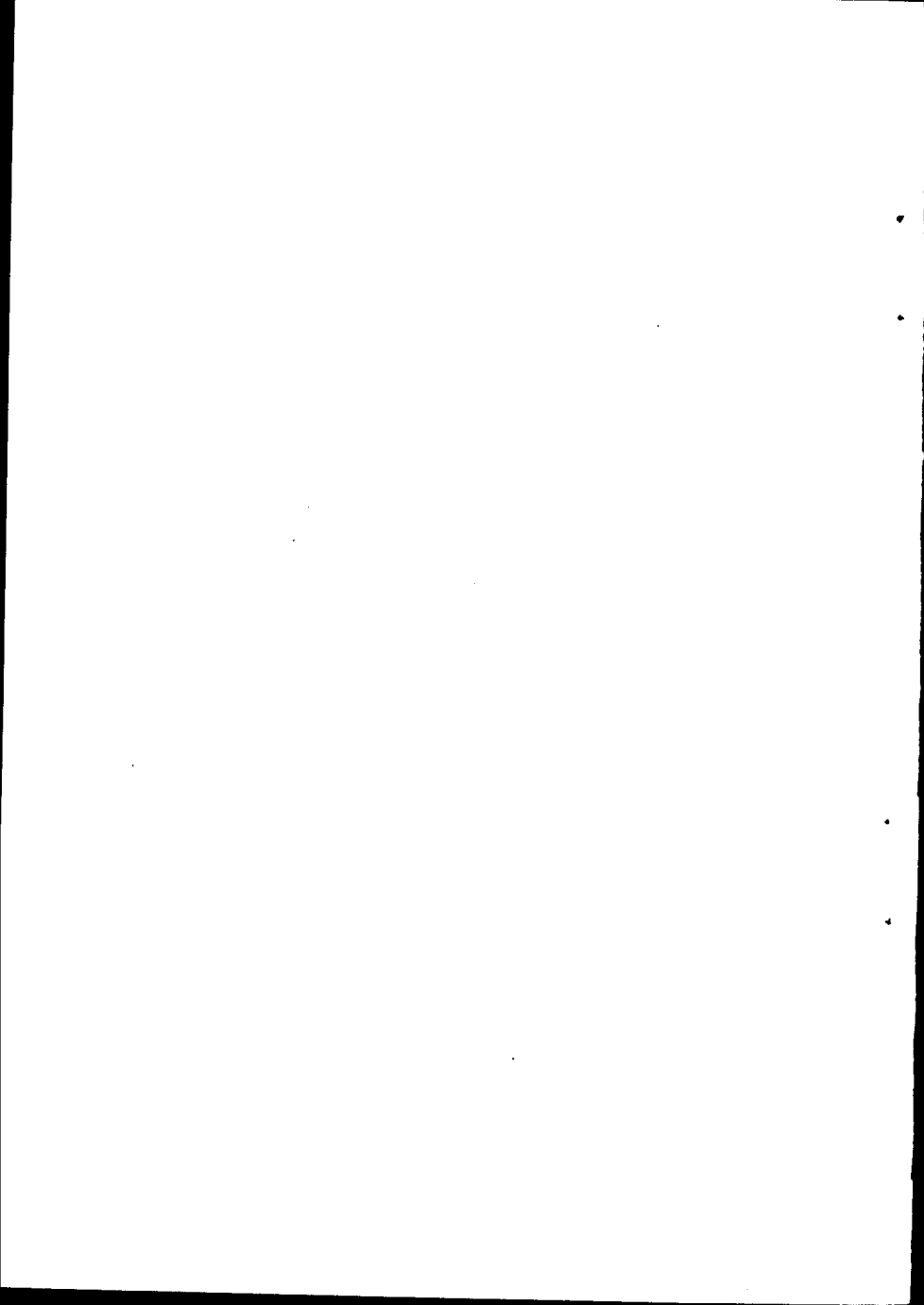
目 录

第一章 心意门始源说	1
一、河南派马氏心意六合拳的形成	3
二、马氏心意六合拳师承一览	4
三、心意门首传人——姬际可	4
四、心意六合拳与少林心意把	6
五、形意拳史说	12
六、心意六合拳张志诚系主要传人	13
第二章 马氏心意六合拳基础理论	15
一、马氏心意拳的特点及基本内容	16
二、十大真形说	17
三、阴阳两艺说	22
四、三尖照、三弯套	23
五、鹰捉虎扑	25
六、发力劲道论	26
七、交手“十失”论	30
第三章 马氏心意六合拳技艺图解	31
一、心意拳之基础	33
二、拳法技艺图解	38
三、四拳八式	55
四、拳法技艺之实战	60

五、心意门实战技艺变化歌诀	67
第四章 心意门古传套路盘艺图解	71
一、心意四把捶	73
二、心意十形七拳	79
三、心意六合剑	92
第五章 少林心意把图解	113
一、少林心意把	115
二、嵩山少林武僧演练之心意把图解	118
第六章 心意门歌诀、拳谱	129
一、马氏心意拳歌诀	131
二、心意门拳谱《六合十大要序》	134
三、心意门拳谱《易筋经贯气》	138

第一章

心意门始源说



河南派心意门拳法技艺，是一种古老的传统武术，属内家拳流派之一，在我国武术史上占有重要地位。历史上河南派心意门拳法技艺共分两大派系：即河南马氏心意六合拳；河南嵩山少林寺心意把。

一、河南派马氏心意六合拳的形成

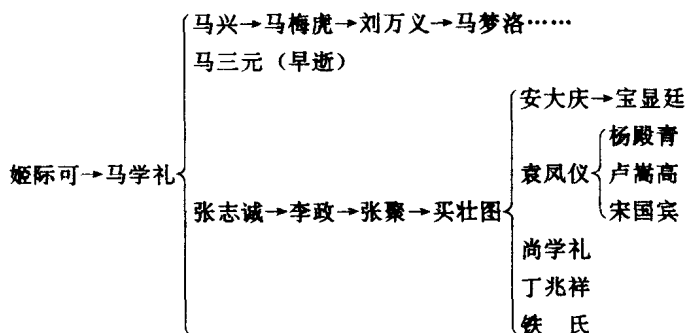
河南派马氏心意六合拳，又称“心意六合拳”、“心意门”、“心意拳”、“六合拳”及“守洞尘技艺”。

相传此拳为南宋名将岳飞所创。据说当年凡参加岳家军的人都练心意拳，与金兵作战，能攻善战。岳飞被昏君奸相杀害后，金兵占据中原，遂下令将心意拳列为禁拳。因而此拳经元、明两代几乎失传。明末年间，山西蒲州人氏姬际可，字龙峰，访名师于终南山遇一“异人”，得岳穆王拳谱，朝夕盘练，后乃大悟，将此拳传于后世。

据河南心意门历代传人中叙述：明末清初年间，河南南阳府回族马学礼深知其技之奥妙。当年投奔山西姬氏学艺，恐不能得其传，装哑为佣于姬家三年，偷学得此技。后被姬氏发现，因嘉其志，遂将毕生所长悉心授之。故马学礼尽得其技之神髓。

马师艺大成后归河南，为“河南派”心意六合拳之始。下传马三元、马兴、张志诚等。“自后，张志诚传鲁山李政；李政传鲁山张聚；张聚传鲁山买壮图；买壮图传长安安大庆”，以及袁凤仪、尚学礼等。从而形成了河南派心意六合拳之源流。

二、马氏心意六合拳师承一览



三、心意门首传人——姬际可

据史料载，确认姬际可是心意门拳法技艺的首传人。

自清代乾隆年间始，心意门拳法技艺已在河南、山西等地流传。河南洛阳人马学礼、山西祁县人戴龙邦，不仅很好地继承了心意门拳法技艺，并且培养了众多弟子，为心意门的弘扬光大作出了重大贡献。目前与姬氏拳法同源的派系主要有：少林心意把、马氏心意六合拳、戴氏心意拳、形意拳。其中少林心意把与马氏心意六合拳，在技艺风格、拳把招式、动作运行上都比较完整地继承了姬氏拳技的原始风貌。

为使读者更清晰地了解该技艺之历史，节选有关文献资料（保持原貌），如下：

据黄新铭著《姬际可传》载：

姬际可，字龙峰。山西蒲州诸冯里尊村人（现属永济县张营乡尊村）。生于明朝万历年间，卒于清朝康熙初年，享年约80岁。乃心意拳的创始人。

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。其妻谢氏，生六子。据清朝乾隆五十五年手抄本《姬氏族谱》卷二载：际可“技勇绝伦。老年破流寇于村西，手歼巨魁。人号神枪。传艺河南，至今人以夫子事之”。

少时从塾师学文习武。刻苦用功，聪明过人，深得家长和教师的喜爱。据传，一月夜，际可在村西河滩练武，来了一老者，看后说：“你练得不错，只是眼睛还不够亮。你到池子里洗洗就好了。”际可便去洗眼。回来时老人不见了。际可疑是“异人”。此后，际可练拳，手、眼、身法、步，浑然一体。继练大枪术，造诣独精。常骑马奔驰在村中巷道上，用枪端点刺屋檐下外露的椽木（每间十棵），无一漏过。可见其枪术之快速与准确。

由于外族入主中原，当时际可产生了强烈的反清、复明思想。甲申之后，际可已届中年，总想组织反清志士，共图复明大业，于是出走解县，朝关帝庙，往东南、越中条山、经平陆去河南。越中条山时，不慎坐骑失蹄，将其翻下深涧。凭其多年功夫，手攀悬崖绝壁，又爬上了小路。到河南后，他听说各地反清志士云集嵩山少林寺，少林寺重修《戒约》，把“反清复明”列为招收门徒的第一宗旨。际可到少林寺表演了拳术和枪术，得到了僧人的称赞。亦从少林僧人习武中，大受启发。在居住少林寺期间，对明朝盛行于少林寺的虎、龙、豹、蛇、鹤五拳深入研习。有一天，他忽见两鸡相斗，遂悟其理。他想：何不根据各种动物之长独创新意？！于是创立了心意六合拳，前后各六势。概括为：鸡腿、龙身、熊膀、虎抱头。从学者甚多，杰出者仅郑氏一人。郑氏传曹继武，曹