

河南正宗形意拳

裴錫榮
李英昂

編著
整理





UNICORN

PRINTED
IN
HONG KONG

H.K. \$28.00

河南正宗形意拳

目錄

盧嵩高先生序.....	1
裴錫榮先生序.....	3
李英昂先生序.....	9
盧嵩高先生遺像.....	9
裴錫榮先生玉照.....	11
李英昂先生玉照.....	13
第一編 溯源.....	15 18

形意拳術溯源

第二編 要訣

- ①三尖
- ②三心實
- ③三節
- ④四稍
- ⑤九竅
- ⑥三明
- ⑦勁法

(一) 概 說	33	⑧ 五行	⑨ 五勁	⑩ 六合	⑪ 身法	⑫ 手法	⑬ 步法	⑭ 腳法
(二) 十大形	34	⑮ 練法	⑯ 上法	⑰ 顧法	⑱ 截法	⑲ 三性	⑳ 八要	㉑ 七拳
(三) 單 巴	124	㉒ 呼吸	㉓ 憋氣	㉔ 十六訣	㉕ 廿二要	㉖ 站椿		
(四) 龍虎門	128							
(五) 橫開三皇鎖	132							
(六) 雞形大劈	135							
(七) 十形合一	137							
(八) 四 把	145							
第三編 套 拳	33							
	164							

盧 序

近年來，坊間拳書之出版，如雨後春花，競相爭放，然考其內容，多有未能盡善盡美者：在寫作上有用字未能妥者；在練拳架方面，有一招一式，無快慢起落者，或方問及訣竅未能示明者，頗使人疑團莫釋，是以對書習拳，每感扣盤捫籥之苦，欲其維妙維肖，更戛戛乎其難矣。本人有鑒於此，早擬把河南派形意拳（心意六合拳）整理問世，以嚮愛好此道者，但忙於生活碌碌終日從呼負負。今幸門人裴錫榮得余所傳，原抱奮勇，着手整理本拳，余囑其整理要點，務求綱舉目張，句讀簡練，在用字間，要把本拳之重點：劈、挑、撲、提、起、落、肘、把、足、採、裹、豎。以及本拳師付之要領，應取法適當，在定名上應如畫龍點睛，顧名思義，像形得體，在分勢方面，應如峯巒起伏，高低抑揚，連成一脉，每走拳一路，必須低若平沙落雁，高如紫燕穿簾。收則卑飛斂翼，若鷺鳥之將出；放則弩張劍拔，似激矢之離絃。我之囑意，豈不可乎。

此外，心要動，內要提，外要起，橫落要順，手起是虎撲，腳起不落

空，能在一思前，莫在一思存，能在一氣先，莫在一氣後。明了四稍多一精，明了陰陽五行多一氣，明了三心多一力，三廻九轉是一勢，一件通，件件通，務要起落進退精，四稍俱要齊，手起腳不起，手落腳不落，都是枉學藝。未起爲摘字，未落爲墜字，三心不相連，必是學藝淺，拳出勁要隨，此爲練拳之要領，務須要記牢。我學藝於袁鳳儀老師，後在滬又承白老師（姓里不詳）指教。促我學拳之人甚多，不能一一銘記，今舉其主要者於後：現在滬者有李尊賢、徐文忠（與我是親友關係）、孫少甫、解興邦、裴錫榮以及我子盧波……等人。

歲在己丑盧蒿高序於上海（一九四九年三月）

裴 序

中國民族形式獨特風格的武術，是我國歷代勞動人民從事禦敵、衛國、保家和保健方面發展起來的一種拳種。它是一種有高度藝術性的體育。近年來我國武術運動員多次出國表演，受到世界人民的熱烈歡迎，大有萬人空巷之勢，每次出國，都載譽而歸。我們爲了保存這份寶貴遺產，特整理了河南派形意拳這本小冊子，以供愛好中國武術的同道參攷。

河南派形意拳是由龍、虎、猴、馬、鷄、燕、鵲、蛇、鷹、熊十種動物形象組成的拳路，動作簡單，易掌易練，從馬學禮傳到現在已經近十代人了，在幾百年漫長的歲月當中，証明它對強身祛病是卓有成效的。我以前在陝西、河南兩地行醫時，學過這種拳，一九三八年初遵照師命重新整理一九三六年出版的「心意六合拳」稿未竣，抗日戰爭就開始了，編寫工作即告擱淺，原稿在抗日戰爭中已全部遺失。一九四九年初在上海重新促盧嵩高老師學習本拳，並向他述及以前整理本拳經過，他又鼓勵我再接再勵，把這本小冊子完成。由於工作較忙，隨着時間推移，一直拖到現在。

日居月緒，歲不我與，在百忙中抽暇初步總結了這份河南派形意拳（原名心意六合拳），本拳在整理過程中，承蒙解興邦兄指正，在此表示謝意。

一九八〇年一月 裴錫榮序於上海

李 序

形意拳，名重武術界，與八卦掌、太極拳，並稱爲內家三拳。惜乎其式簡意深，並無花巧，不易引起學者興趣，故所傳不廣。近代以河北、山西、河南及陝西各省，最爲流行。其他省份，雖有傳習，精者極少。

查形意拳，原名心意六合拳，簡稱意拳。相傳創自岳武穆王，其說始自戴龍邦於乾隆十五年序心意拳經一文。內稱：「……當童子時（按：指岳武穆王），受業於師，精通槍法，以槍爲拳，立一法以教將佐，名曰：意拳。神妙莫測，蓋從古未有之技也。王以後，金元明代，鮮有其技也。獨我姬公名際可，字隆風，生於明末清初，爲蒲東諸馮人氏，訪名師於終南山，得武穆王拳譜，後授余業師曹繼武，先生於秋蒲，時人不知其勇，先生習武十有二年，技勇方成，康熙癸酉科聯捷三元，欽命爲陝西靖遠總鎮大都督，致仕歸籍，余遊至洛，先生以此拳授余，學之十易寒暑，先生曰：子勇成矣，余回晉至洛陽，遇學禮馬公，談藝甚洽，屬余爲序，余不文，焉能爲序，但見世有能敢之士，未嘗無兼人之力，及觀其藝，再叩其學

，手不應心，論不合道者何也，不得箇中真傳故也……」。

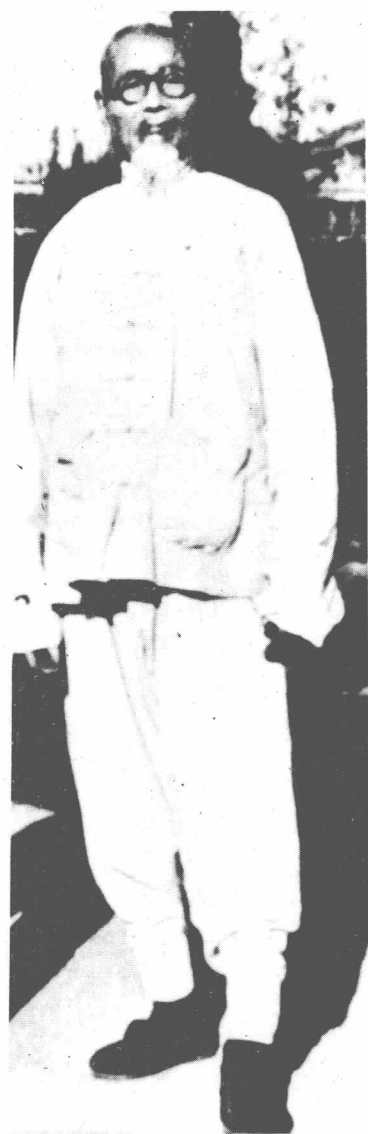
姬隆風之後，形意流源，歷歷可攷，由山西傳出，一支由馬學禮傳至河南省，形成河南派形意；一支由李洛能傳至河北省，形成河北派形意。李洛能爲戴龍邦傳人，功力已臻化境，經常打人如掛畫，而不知其出手，當時武術界尊之爲「神拳李」。其弟子郭雲深更有「半步崩拳打遍天下」之勇，曾訪八卦門始祖董海川試藝，不分勝負，因與董議，合形意八卦爲一門。由是形意拳，在河北省，極盛一時。反觀山西，雖爲形意之發源地，由於戴龍邦並非職業拳師，傳人不多，嘉慶年間，山西已不聞有形意流傳，有待車毅齋、宋世榮等，拜李洛能門下，始將形意倒流山西。近代山西形意之能與河北形意並駕齊驅，車、宋等功勞最大。

至河南馬學禮一支形意，發展最慢，流傳最少，近代知名之河南形意拳家，僅有寶顯庭先生及盧嵩高先生二位，二人皆爲買壯圖先生再傳。寶顯庭先生一九三六年著有「形意拳譜」一書，在陝西出版，惜非賣品，流傳不廣。所述拳譜，與河北、山西所傳，大致相同。惟其示範之四拳八式，則與河北、山西習見之五行十二形，完全不同。從拳式觀之，有整勁不

失形意真意，然其身法斜傾不正，主張自頭至足，如一直桿若竿柱狀，疑爲寶先生個人心得。蓋形意拳身法，以正爲貴，早年王薌齋先生傳我身法口訣，有「虛靈挺技，輕鬆均整」八字，亦求正也，不正則無法虛靈，更不能輕鬆。寶先生以斜爲正，頗難明其奧妙所在。

今從同道裴錫榮先生處，得見盧嵩高先生十大形譜，盧先生爲袁鳳儀高足，乃買壯圖再傳，與寶顯庭先生，同一系統，而所傳十大形身法中正安舒，形式與河北、山西所傳十二形，雖不相同，唯其精神，彼此皆合心意拳經，可信爲河南形意傳統古式，極爲可貴，因請裴先生抽暇將全譜注以說明，公之於世，以廣流傳，是爲序。

一九八〇年十月 河北李英昂序於中美洲診所



盧 嵩 高 老 師 造 照

(? — 1962)



裴錫榮先生玉照
(1912——)



李英昂先生玉照
(1930——)