

姬芝峰祖師原傳

心意六合古拳法

初級研修班教程

第七世後人 戚元昭 著

說明

崇文閣武功大統 戚家拳法

## 心意六合古拳法真

原传心意六合古拳法，是我国武学中极具影响的上乘名拳。其拳风格古朴苍劲，至精至粹。因象形取意宗法“马、猴、龙、虎、鹰、熊、鸡、蛇、鹤、燕”十形神韵，故又称为“十大真形”。但凡对武学稍有涉猎，早有不知其名者。自明末清初山西姬龙峰（际可）祖师首开心意一脉以来，其后历代名家巨子辈出，门下高手如云，威名显赫，称雄于世，享誉武林数百年，至今仍兴盛不衰。由心意衍变而出的形意拳、大成拳（意拳）等近世均名满天下，渐已成为了中国武学中一支庞大的主流。由于此拳出手毒辣，内劲宏大，威力惊人，往往于举手投足间即可致敌伤残死命，当之立仆，故功夫界自古就有“太极滑、八卦刁，最得不过心意把”之说。

以往因门户森严及思想颇为保守之故，心意古拳法择徒甚严，非其人绝不轻授，纵传也是“传形不传意，传意不传心”，致使其拳法虽名闻四海，但知者实稀，时逢盛世，各系传人纷纷公开授艺，传习渐广，心意拳法始得发扬光大。然由于种种原故，真正能够深得个中三昧，把握前贤拳法精义者终究不多。现时各地流传的心意六合拳，无论是在源流承递，还是在拳理认识、拳法结构、训练方式与实战运用上均存在着巨大的差异，以讹传讹者甚

原传心意六合歌  
心意六合不乱传，  
无穷奥妙在其间。  
若教狂徒无知汉，  
招灾惹祸保身难。  
牡丹花开百样红，  
却味结果几个成。  
纵有奇才多狂用，  
可叹奇才不多生。

成元昭

题于戊寅年四月甲午日

多,有的已失真到了面目全非,无以复加的地步。拳法之道最重于在实处见精神,正确领悟与把握其中精髓乃为至要。若非如此,恐难免“失之毫厘,谬以千里”,实可叹哉!

## 一、何谓“心意六合”

### (一)何谓“心意”?

所谓“心”,即是包括大脑在内的人体本能的、潜在的反应系统。它是一种有形的和无形的存在。

所谓“意”,即是意识、意念。它依赖心的存在而存在,并作为这种存在的运动,感应外部世界,有效地支配我们的行为。

### (二)心与意的关系及其实战内涵

心与意是相辅相成的、不可分割的整体。心是意的本体,意是心的发动,“心动则意生”,“意”的产生是为了引导“气”的运行,“气”的运行是为了催动内劲的爆发。这样,就形成了“意由心发、以意领气、以气催劲、形合于意”的运动过程。

“心与意合”是心意六合拳对于心意要求的第一步,以上的自内而外的运动过程,已经形成了心与意的基础条件。进一步则要修炼心与意的虚灵。心意拳法要求心虚而意灵,就是要求“心的专注”和“意的灵动”。虚则空,空则灵。惟有“心的虚空”才能做到专注;惟有“心的专注”才有“意的灵动”;惟有“意的灵动”,才能在电光火石

的瞬间,捕捉到稍纵即逝的目标和机会。

在激烈的技击实战中,敌我态势瞬息万变,彼此防守严密,虎视眈眈。进攻与防守都在刹那间进行,破绽和空档也是在刹那间流露和弥补。如果此时心意不是处于高度的专注和灵动状态,就很难把握住这极间的搏击机会,莫说制敌无望,还可能造成被动挨打的不利局面。

用一句现代的术语解释,心与意合的过程,就是“直觉反应”的过程。心与意的虚空灵动,就是为了尽可能达到“直觉反应”的实践,无论是进攻还是防守,都在心意的直觉感应中迅速完成。所谓“心为元帅,意为号令”,“心意”在心意六合拳法实战中的核心意义即由此确立。

### (三)何谓“六合”?

“六合”即心与意合,意与气合,气与力合为内三合;手与足合,肘与膝合,肩与胯合名为外三合;内外三合共称“六合”。

实际上,所谓“六合”就是内在的意念作用于外部的有效性以及身体运动的整体协调性,诸如“内外相合”,“上下相随”,“三尖相照”,“周身一家”之论皆言此意。

“六合”的精义在于处处到位,处处关联,相互制约,互为因果,一合无有不合,一动无有不动,这是一个无所不至的概念。只有达到真正的“六合”才能“一技动而百技播”,牵一发而动全身,气血鼓荡,筋骨道放,周身一家,弹元均整,调发出人的极限潜能。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>