

## 陈守孚老师心意拳初修法要辑录

### 心意道宗旨

中华武术，万千武技。学子迷茫，落叶空花。禅道之门，唯尚一心。归根寻宗，心意正脉。

规矩方圆，内外六合。无形无相，空镜飞雪。诸武百家，始出同源。超越小我，绝顶悟空。

中国武功天下无敌的钥匙就在心意六合气功拳里。

学拳容易得艺难，灵劲上身天地翻。六合相聚人难躲，遇敌好似弓断弦。

撑筋拔骨 由刚入松 一节一气 咬气肉鼓 意劲贯注 丹田炼丹 浑圆一气 可以入道

萧天石先生道：儒家之讲涵养，佛家之讲修持，道家之讲锻炼，这都是“转化”功夫。功夫所至，妙用无穷，气质随之变化，智愚随之变化，心性随之变化，命运随之变化，神气随之变化，形相随之变化，顺逆与利害亦随之变化，甚至可以变化天地而旋转乾坤，岂只转凡俗为贤圣，化腐朽为神奇而已哉！

### 目 录

法脉传承 5

殊胜之道 8

修学内容 16

步骤纲要 49

以武入道 53

初学入门 60

抽丹田 60

固丹田 62

坐丹田 66

鸡步（走丹田） 67

揉丹田 70

收势（折丹田） 71

修习要领 73

附录：大侠关于函授的言论 109

### 法脉传承

铁四（铁官成之父）—— 铁官成

……买壮图

陈守孚—张源侠

袁凤仪——尚学礼—— 李虎成

注：①心意拳的祖师爷为铁膀周侗；自己这拳现在看很可能追溯到买壮图那里。铁老的心意拳是有明确传承

的，不是他自己开山门新创拳，所以不是“前无古人”。铁老是买壮图大师一系的传承。买老一系后来高手辈出，很多人看大侠狂吹铁老心意拳就很不高兴，但大侠不是口号式的吹，而是有理有据，仔仔细细地把心法讲解出来的吹。如果对大侠有意见，那就批评争论，谈谈不同的心法传承，让后学受益进步。这个心意拳、形意拳、意拳都是在一个总脉上的，铁老心意拳厉害是建立在这个总脉基础上的，不是孤零零的一个。大侠收到马雷石先生弟李昌先生的消息。他说“大侠的文中说：‘铁官成是杨殿卿的弟子，而李虎成是尚学礼的弟子。’”这些可能不确。据马师说，上海薛鸿生先生曾和马师谈到过，铁国成是铁四的儿子，铁四是河南怀庆府人，买壮图的传人。买壮图的侄女适怀庆府铁家，买壮图做生意，常常到怀庆府买卖皮子，故和铁家常有来往，并传艺于铁家。这段故事是马师的朋友颜紫元听买家后人买青选所说。怀庆府即现在的焦作地区。铁四有四子：铁国成、铁国斌、铁国真、铁国章。李虎成，周口人，其儿子尚在世，与薛鸿生、薛鸿恩等相识。薛鸿生、薛鸿恩兄弟与卢嵩高是邻居，薛鸿生、薛鸿恩兄弟先跟其外祖父王守贤学拳，后又跟李尊思学拳，李尊思是周口人，李的传承：买壮图—袁长青—买金奎—李尊思—薛鸿生，李尊思和铁国成、李虎成等相识。薛鸿生先生知道铁国成、李虎成曾有一位传人，现已出国。’”薛鸿生先生所言的那位传人就是陈守孚老师。现在看到李昌先生提供的这份关于铁老的传承资料，虽然因为年代久远，也未必一定准确，但却是目前为止最为详细的资料了。如果这份资料确实的话，铁老的心意拳主要是跟他父亲铁四先生学的，那么，铁老的辈分应该是与杨殿卿、卢嵩高先生同辈的。这个辈分在古代被人看得很重，在现代就没有那么重要了，因为不管你是什么辈的，如果拿不出真功夫，就算你和买壮图大师同辈也没有用的。但从另外一个角度来看，辈分意味着传承的纯正性，因为越到后来，原汁原味的东西就越少。就像大侠的六合八法，虽然依旧挂那个名，内容却早就变得面目全非了。心意拳那么简单，为什么大师出手就不凡呢？所有的秘密都在那个纯正的传承里面。如果没有得到纯正的传承，自己在那里瞎想，成功的可能性是极低的。这就是文化的底蕴和魅力。最近，有一位当年铁老的学生和大侠联络，告诉大侠“不知买老的姐姐还是妹妹，是嫁给铁家的。另外，铁家的心意是自买家的女儿嫁入铁家后，铁老的父亲和姑姑跟买老学的，而铁老大部份是跟姑姑(铁氏)学的。”因此他说：“有一点要说明，铁老和卢老是平辈，铁老的拳是跟父亲和姑妈(铁氏)学的，不是跟杨老前辈学的。买家同铁家是亲家。”守孚老师得到铁老的单独秘传，因为那个时候年纪太小，只有15岁，所以对铁老的传承反而搞不清楚了。由此可见，守孚老师现在传出来的心意拳源自买壮图大师。这里又涉及到另外一个有趣的问题，买壮图大师的心意拳传到现在，演化出那么多的分支来。到底哪一支最为正宗呢？大侠鼓吹守孚老师这一支最正宗，这句话岂不是狂妄自大？其实，大侠是希望每一支都正宗，但是否正宗，其实并非是一个单纯的师承关系。铁老有儿子，但他的儿子根本不练拳，那个正宗就毫无意义。李虎成先生也有儿子，也练拳，但他儿子练拳是练着玩，和一般人相比绝对厉害，但却没有达到绝顶武功的境界。大侠现在跟守孚老师学，就守孚老师这一门来讲够正宗了吧，但如果大侠不能练出绝顶武功来，这样的正宗其实也是虚假的正宗，因此，真正的正宗，只有自己练出祖师的神奇武功来，那才是有意义的正宗。守孚老师道，中国内家拳，如

果没有正宗传承，根本不可能进入殿堂，但即使有了正宗传承，如果自己练不出祖师的功夫来，那个正宗也是白费。

②陈守孚，1953年冬天生于上海。九岁的少年陈守孚每天都到上海静安公园报到，跟铁老先生学习心意六合拳。铁老先生那时已七十多岁，身如铁塔，童颜鹤发。铁老食量惊人，一顿可以吃下一支羊腿，喝酒不醉，一个高马步站好，四五个年轻人前拉后推不能动他分毫。在少年陈守孚的眼里，铁老先生犹如神一样。但铁老先生却是极度地保守，教拳多年，始终没有把真功夫完整地传授给任何一个学生。他也不和其门派的拳师交流。平生只有一个好朋友，那就是尚学礼先生的弟子，李虎成先生。铁老的师承有两种说法，一种说他是杨殿卿先生的弟子，另一种说他是跟他的父亲铁四先生所学，而铁四先生得到买壮图大师的亲授。因为铁老1968年过世，那时少年陈守孚只有15岁，他因此对这段公案也无法断定，但他坚信，铁老师是得到心意拳核心秘密的顶级大师。在他15岁时铁老过世，继续跟铁老生前亲若兄弟的李虎成大师学艺，到21岁达到空的境界。守孚老师1962年开始学心意拳，到1997年出国，在上海心意拳界有35年的历史，铁老的场子在静安公园，李老的场子在中山公园。

③2003年，大侠在美国纽约法拉盛遇到他，被他惊人的武功和对武学全面深入的理解所折服，开始写文章介绍他的武学思想。大侠一见守孚老师，表面看来，他也不过是个很平常的人，但一经细谈，知道他的宝货，大侠就拉住不放了。大侠得到陈守孚老师的倾心相授，这个过程不是常规的拜师，而是心灵相通的契合。守孚老师在上海几十年教人无数，但心法却只传大侠一个，这是什么原因？心意六合拳的至高境界是关乎心意的探究，这和大侠的心理学专业居然是相应的呢？

### 殊胜之道

●守孚老师感慨心意六合拳的把位训练就是达成至高武学的捷径，就好像是大学里教程，只要你按照教程规规矩矩完成学业，你就可以得到学士学位，而你要想再上一层楼，追求硕士、博士学位，心意六合拳里都有特定的训练教程。

●中国内家拳法是科学的、简捷的、健身的、实战的和超越个体的。守孚老师叹道，这心意六合拳是中国内家武功的顶峰之作，是需要大智慧去学的。守孚老师传授的内功心法皆是实实在在、立竿见影的功法。何谓立竿见影，那就是此时此地当即让人茅塞顿开的妙法。铁国成先生传下来二十四大把和一套四把拳。守孚老师认为这二十四大把和四把拳实实在在是古人智慧的结晶，是优美的人体生理修炼系统技法。这些东西总共只有半小时的量，却可以训练出绝顶武功来。就这半小时的东西，大侠啰里啰唆讲了这么久，还没有讲完呢，这就是所谓的极简单又极深奥。也就是内家拳的魅力所在，好比是爱莉斯漫游奇境记，入口的地方很小，但一旦进到里面，那个世界便是无边无际。

●守孚老师一直强调，这个心意拳是很科学的拳法，古人把内在的秘密探究清楚以后，设计了这个心意拳，现代人只要按部就班就可以览境探幽了。如果你得到这个设计，只要你不是残废和弱智，你都可以练出很好

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/>