

心意门秘籍

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

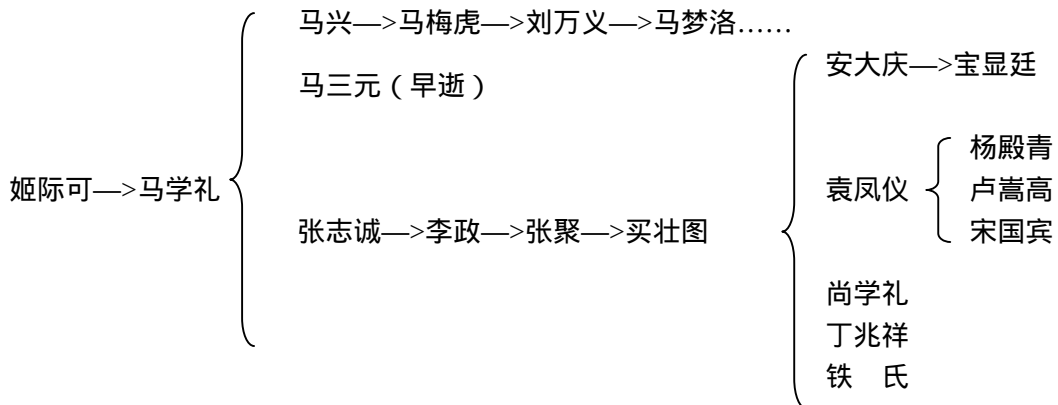
河南派马氏心意六合拳，又称“心意六合拳”、“心意门”、“心意拳”、“六合拳”及“守洞坐技艺”。

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不起拳。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世，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。继续大枪术，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，意想组织反清志士，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高山少林寺，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，杰出者公郑氏一共。郑氏传曹继武，曹传戴龙邦、马学礼，此术得以弘扬。

际可居少林寺十年，眼看“反清复明”已与泡影，便离寺归里，教授子孙。他的后人称形意拳为际可拳。一年，黄河西岸来了一伙强人，侵害百姓，抢掠财物。际可率领村民奋起抵抗，亲强人首领，保卫了家乡，赢得了乡亲们的尊敬。去世后，被后人尊为“夫子”，建“奉先堂”，并画像供奉，延续二百余年。画像至今仍很清晰：际可瘦长脸，身高约一米八，须发皆白，身穿浅蓝色明代服饰，安详地坐地彩绘木墩上。像旁联曰：

创业本艰难，要留好样于子孙；

守成非容易，不可负愧于祖宗。

姬际可所创的心意六合拳（后名形意拳）经其门人丰富完善，已成为我国重要拳种之一，流传于海内外。

山西省形意拳形容会附言：据姬氏后人言，际可一生活活动，仅限于山西、河南二省。他没有去过终南山，终南山也没有岳飞庙。际可得岳氏拳经之说，尚无据可证。

四、心意六合拳与少林心意把

（一）姬际可与早期拳谱目录

今考姬寻可生平，他与少林寺有密切的关系。文献记载，他一天“忽见两鸡相争，遂悟其理”，于是变枪法为拳法，独创新意，心意六合拳因此而产生。

据姬祥和《先祖姬际可传略》：“际可到河南后直奔少林寺，他在少林寺很受欢迎。际可精研少林拳法，创新拳种，老和尚请他在少林寺教拳，他在少林地一住十年，传授多人（也有和尚）。老年返里。1927年我的一个族兄姬廉让（当时61岁）路过少林寺，见寺里还有际可先祖的画像，便对和尚说：‘这是我的先祖。’老和尚高兴地说：‘原来是老夫子的后人，欢迎，欢迎。’于是招待了斋饭”（见《体育文史》1983年第4期）。

际可十一世孙姬祥和提供的史料与《姬氏族谱》中关于姬寻可“传艺河南”的记载是吻合的。

1932年，唐豪先生到河南温县陈家沟访问，发现了陈鑫所藏《心意六合拳谱》，此乃至今为止所发现的最早拳谱。《拳谱》有雍正十一年（公元1733年）河南府李XX、雍正十三年（公元1735年）新安王自诚、乾隆十九年（公元1754年）汝州王琛琳、乾隆四十四年（公元1779年）汝州马定振写的序文。

拳谱 目录为：

1.打、拿、行动诸法；2.双手；3.拳经总序；4.解法必用；5.手足妙用；6.锦囊；7.短手。8.十九问答。9.六合十大要序（三节、四梢、五行、身法、手法、步法、上法、截法、三性调养法、内劲）；10.总打；11.十二上法；12.虎扑鹰捉；13.易筋经贯气诀；14.心意拳论；15.法式；16.筋法论；17.起落论；18.七十二拿法；19.总论；20.穴六；21.生死擒拿手；22.擒手；23.不宜打处。

由于当时拳家保守，仅让唐豪抄了目录，未让他通读全文。此书在抗日战争时期遗失。

值得注意的是：拳谱的序文作者都是河南人。可以推定：心意六合拳最初在河南流传，也进一步印证了文献中关于姬氏“传艺河南”的记载。

（二）《六合十大要序》的两个版本

心意六合拳的早期拳谱已经失传，今存于世者仅有拳谱中的第九章《六合十大要序》的两个秘传抄本。其一为历代形意拳家奉为经典的《曹继武十法摘要》；其二为《少林古传秘本拳谱》第一章《十法》。

曹本 为山西省形意研究会所收藏，发表于《形意拳研究》第一辑；少林寺本 为清末著名武僧寂勤所收藏。寂勤传于吴山林。

曹本 在正文前有段序文，为 少林本 所没有。现将两个版本的正文目录比较如下：

曹本：一曰三节；二曰四梢；三曰五行；四曰身法；五曰步法；六曰手法、足法；七曰上法、进法；八曰顾法、开法、截法、追法；九曰三性调养；十曰内劲。

《少林本》：一曰明三节；二曰齐四梢；三曰闭五行；四曰身法；五曰步法；六曰手、足法；七曰上法、进法；八曰顾法、开法、截法、追法；九曰三性调养；十曰劲法。

从两个版本对照来年历，可以肯定，原为一本。因分系传抄，文字稍有差异，但可肯定不是两个不同的拳谱。

从内容上年历，“五行”是作为十法之一来提出的，“横拳”一词首次出现，但尚未形成系统的五行拳。这说明五行拳并非始于曹继武时代。少林寺心意把中没有五行拳，洛阳马学礼一系也没有五行拳。五行拳应始于戴龙邦时代。

少林寺僧对此“十法”，极为重视，逐代传抄，已成为指导练习“心意把”之经典。

（三）心意把在少林寺拳法中的地位

少林寺拳法分外功拳和内功拳两部分。外功拳指：大、小红新、通臂拳、罗汉拳、梅花拳、七星拳、朝阳、炮拳、长护心意门；内功拳指：心意把和柔拳。

心意把为少林寺僧的秘传技艺，不仅不传外人，对一般僧人也不轻易相传，故少林寺有“宁教十趟拳，不教一趟把”之说。千佛殿内的48个凹陷的脚坑，就是武僧长期练习心意把的见证。

千佛殿一名毗卢阁，初建于明代万历十六年（公元1588年），重建于清代乾隆四十年（公元1775年），此殿7月间，308平方米，殿内青砖地坪上有48个脚坑，4行，一字形横排。坑长80—90厘米，宽50—55厘米，深6—8厘米，两坑中心相距110—130厘米。据笔者10年前考察，除千佛殿外，白衣殿及寺内各院凡有青砖铺的地坪，都有脚坑，大小与千佛殿内同。近来整修庙宇，仅存留了千佛殿内的脚坑。由此可见，少林寺僧为练心意把花了多大的功夫！心意把在少林拳法中的核心地位，也就十分明显了。

（四）意把与心意六合拳架式之比较

据《少林武法要略》载：“心意把为十二大势，十二种变化。”《曹继武十法摘要》序言介绍，心意六合拳早期拳法为：“前后各六势；一势而为十二势。十二势仍归于一势，且有刚柔之分。刚者在先，固征其异；柔者在后，尤寄其妙。”二者记载

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/>