

卢氏心意拳概述

摘《卢氏心意拳传习录》

卢氏 指卢氏心意拳的开山鼻祖、一代宗师 卢嵩高老师开创的一派武术。

心意 对应的是身心快乐的这个概念，身是活着，心是更好的活着。“心”就是用脑子想，是说心中的向往，是说人的认知意向，一个极高明的假设和主观认定。“意”就是用身体去寻找心中的向往，“心是猿猴意是马”内里传达心的认定，外里寻找符合“心”的三界之像。在人与鸡合的过程中找到了欺斗之勇，在人与鹞合的过程中找到了侧展之能，在人与鹰合的过程中学到了捉拿之功，在人与马合的过程中学会了奔腾之功，在人与虎合的过程中学会了扑食之功，在臆想龙的身上找到了惊灵之意……心意现显于身。

六合 是说规矩，举一身之相形似方，体似立方，六合言身，以六合的四面八方为方法，束身构拳成器，方之内力撑上下、前后、左右，头欲顶，尾欲沉；肩欲前，背欲后；胯欲左右，对撑对拔稳如山，心意门人的大智慧。

拳 一半是方法与窍门的技术，一半是常胜与长生的文化。

从上世纪 80 年代武术挖掘整理工作的成果可知，我国武术有 129 个自成体系的拳种，一方水土养一方人，成一方文化，成就一方武术，武术是用来解决问题，一个拳种解决一个问题或者说针对解决某一类方面问题，即便单从针对性的解决某一类方面问题来讲，129 个拳种也是够庞大的了。

卢氏心意拳源于河南心意六合拳，成于一代宗师卢嵩高老师对传统武术开创性的继承与发展，在不断的实践交流中，拥有自己鲜明特点和独特风格的卢氏心意六合拳在上世纪二、三十年代逐渐形成，并广为流传至今。卢师开创了中国武术一派之先河，是现今上海武术中最具代表性的传统技艺。在普陀区形成，在上

海市发展壮大，是深受沪上百姓喜爱的武术，是上海市非物质文化遗产项目中武术文化的优秀代表。

卢氏心意拳的创始人卢师于上世纪初来到上海，一生多在沪从事武术的传授与发展，一直住在普陀区的樱花里白玉坊，初来时对外称“心意门”。民国黄金十年期间卢师在上海市民间被武术界称为拳王，心意六合拳被称为“卢嵩高(的)心意六合拳”。解放后，卢师是普陀区的政协委员。特殊时期心意六合拳被广泛叫“上海十大形”或十大形，这是以拳的内容来说，它象形取义十种动物“鸡、鹞、燕、鹰、虎、马、熊、蛇、猴、龙”。八十年代后外地武术家开始叫：“上海心意六合拳”、“上海派心意拳”或“海派心意拳”，这是一地域概念，因为这是一门在沪形成、发展、壮大，具有上海文化内含、精神气质，他成于上海，名于上海、荣于上海，是上海本土传统武术中深受国内武术界认可的拳种，曾经在一段时间里心意拳成了上海武术的代表名词。二零零五年十月一日，由卢师之子卢少君老师、卢师亲传弟子中的长师兄王书文、张兆元、白恒祥等几位老师共同商定恢复到上世纪三四十年代的称谓，定名为：卢氏心意拳或卢氏心意六合拳，并成立了“卢氏心意拳的研究会”。

自非物质文化遗产项目普查以来卢氏心意拳就受到普陀区和上海市文化管理部门的关注与重视，2013年在普陀区申请非物质文化遗产项目成功后，2015年在上海市申请非物质文化遗产项目成功。

卢氏心意拳以“实用、长寿、易上手”为特色，是一门讲常胜、求长生的学问，具有很高的文化价值、实用价值和健身价值。实用是因为它是千百年来军事用拳的延续，拳谱曰：相传心意拳是南宋抗金名将岳飞所创，用以训练将士，杀敌报国。故又称：岳武穆王拳。是冲锋时的战斗技术的延续，向前，向左，向右，

唯独没有向后，也没有游场一说，他所要解决的问题场景在于二马一错镫的瞬间，刹那间的接触，三步之内一个冲锋，一个照面，哐啷一声响，瞬间决出胜负，它所有技术上的要求都要服务于这一个宗旨。

“心意勇高”，勇敢是培养出来的，“一勇、二胆、三武术”，在卢氏心意拳123的排位体系中，勇敢是排在第一位，功夫是排在最末位的，我们常说岳飞勇冠三军，说赵子龙一身是胆，而不说他武功盖世，武艺高强。首先培养的就是勇气，它教你如何勇于面对未知、如何面对困难。没有勇气，你就是学得十成武术，关键时刻你用不出一成。没有胆量，危急来临时刻你迈不开步来，学了也白学。人在生活中亦是如此，勇敢比懦弱好，弱不能成事，还常被人欺侮。

从拳术的特点方面讲卢氏心意拳是二人对抗的技术，不是一门表演的武术，卢师在世时常和弟子们讲，咱这一门是枯枝梅，有花没叶子，实用才是硬道理。学拳的过程是不断演练预案的过程，如何面对不同的对手？如何站位？如何判断对手的特点？从哪里下手？敢于胜利和如何得胜……勇敢是有贯性的。从武德方面讲，理直才能气壮，得理才能不饶人，强词夺理，终究不会有真正的勇敢。打拳的目地就是要养成勇敢之心，为爱国、为感恩、为正气、为大义、为诚信……出手才能做到理直气壮，得理不饶人。

胆量是历练出来的，没有人天生就是胆大的，都是后天养成的，多经历惊心动魄的就能历练出来。天生胆大是心中没有规矩，是无知者无畏，后天养成的是胆大心细，是艺高人胆大。心中有正气，身有正能量，又有武术在手上，还有什么畏惧的，所以说武术是磨练出来的。

“至老不衰”是1985年上海武术协会在出版的《上海市武术挖掘整理专辑1》书中对卢师的评价，也是对这一门拳的评价。卢师在上世纪五十年七十多岁

的高龄连生四子，令上海武术界侧目注视。养兵千日，用兵一时，更好的活着是武人们的追求目标，长寿是千百年来人们追求长生的经验结晶，与其它拳种相比，心意拳界名家名师中长寿之人比比皆是，是一个极其突出的现象。拳中养生的方法也是极高明地融入于日常生活之中，在建拳之时就有了根据人体的更新周期来打拳的理论——先训练肌肉、筋骨、血气，后训练静养、气养和养功养道的训练体系。一年的皮肉，三年的筋骨，六年的血气，十年的养功养道，老法叫“易肌、易筋，易骨，易髓”。易就是更换，改良，重新的塑造出一个人来，俗称脱胎换骨。系统性的训练一个人的肌肉，筋骨，气血，静养灵根，中枢神经，气养精神。长肌肉又分头、肩、肘、手、胯、膝等；伸筋拔骨又分伸四肢的筋、拔中轴的骨；气血的晃满又分三摇与二晃；静养又分坐、卧、行等。气养又分吸实与鼓实，又分顺劲与颠倒劲……是一个系统工程。改变一个人，重塑一个人在拳中是一件很简单的事，而且方法也是很简单的，端正自己的身体，卫生自己的内府，充盈自己的气血，积习成性，积性升气仅此而已。现在是过去的真实反映，检验成果的标准就是显现于四梢，拳谱中说“想要好，稍中求”。现在社会刀枪入库，马放南山，人们追求更美好生活，而长生与长寿、至老不衰则是心意拳门人们不断追求长生文化的结晶。

从拳理上分析中国武术，大致上有三类，一是民间用拳，留艺留成，不有伤人，如镖局、看家护院用拳。二是官府用拳，思前想后，如何不伤人的前提下捉到人。三是军事用拳，留艺不留成，宁在一思前，莫在一思后。

心意拳的拳理特点：是勇往直前，勇不后退，宁要不是莫要停。前有三条路向左、向右或向前，没有后退，也没有游场技术，有进无退。在接触的瞬间定输

赢，出胜负。可以成排成列的冲锋，也可以一窝蜂似的冲锋。在实战的过程中不擒、不拿、不摔，打打打，一势三招，留艺不留成。心意拳中没有擒拿与摔跤的技术，因为它是冲锋时战斗技术，其中心任务是在乱军从中，多面临敌的情况如何取得胜利，抓住敌人，也等于限制了自己的双手，就无法面临第二、三名对手。同时也没有倒地的缠斗，也没有摔法，因为冲锋时是不可以倒地的，若是倒地了，恐怕就再也没有机会站起来。

心意拳的拳术特点，在日常的训练上要做到拳打千遍方为会，万遍为熟，千万遍为精，万万遍为神。熟能生巧，精准与精确，万万遍之后才会有了自然而然的出神入化。手不离腮肘不离肋是基本手法，是强调手肘在攻防时的位置，建拳伊始就写入拳谱，强调了千几百年，手是两扇门。手脚齐到方为真是基本的身法，强调手脚的配合，因为手脚是长在身上，手到脚不到犯拿法，脚到手不到犯摔法。三尖照三尖齐是技术底线，强调交锋时的身法，利于进攻往来，同时还强调对应关系，尖对尖。保持注意力，用最外的尖对敌三尖。打拳不能是你打一拳我踢你一脚，你砍我一刀我刺你一枪，比的是谁不犯错误，比的是谁不露破绽，比的是讲关系。三尖照了就不会把身体的重要部位露给对手，三尖齐了就不会有前俯后仰之嫌。设预案打陷井是技术思想，打拳拼的不是意气、冲动，而是精心准备，是设计的智慧。心意拳有八个大杂拳七十二小手，每一小手都是一个预案，或叫陷阱，打拳就是演习预案，获得执行预案的能力，学拳就是学习设置陷阱的思想和方法。井井有条是常胜的方法，我们常说：“一力降十会、一招鲜吃遍天、气不打力，力不打功等等”。但常胜比的不全是反应灵活，技术过硬，身体过硬，最为核心的是关系的紧密。只有关系紧密了，对应的明了，才会有时间差的出现，才会有空间位置差的出现，才会有慢半拍差半步的机会给你。如何才能做到呢？

六合中找，时时刻刻与对手条理对应成井井有条，随机应变就有机会。

沪上百姓爱称它为十大形，是因为它象形取义十种动物：鸡、鹞、燕、鹰、虎、马、熊、蛇、猴、龙，似十种人体：高、矮、胖、瘦、甲、由、申、目、干、虚。根据不同的人，不同的人体形态，选择不同的动作来传授学习，共有八个大杂拳七十二小手，一共分有六个阶段来练习进步——肌肉、筋骨、血气、静养、气养和养功养道，每一阶段又有诸多针对性的训练方法与窍门，十年磨一剑。

学习卢氏心意拳有两个入口——鹰熊竞志，以鹰式为实用入门，以熊式为养生入口。鹰式要求势险节短，追求短疾、快利，狠毒，简单实用，力求越短越好，形求越快越好，心求越狠毒越好。熊式追求四平八稳，厚重与撑拔，越养生越好。