

xīnyìquán      lúshìxīnyìquán  
心意拳（卢氏心意拳）

卢氏心意拳，上海人俗称“十大形”，其源于心意拳，成于一代宗师卢嵩高对传统武术开创性的继承与发展，拥有自己鲜明的特点和风格。卢氏心意拳于上世纪二十年代逐渐在上海形成，后广为流传至海内外。2021年扩展为国家级非物质文化遗产项目。

创始人卢嵩高祖师（1875-1961）十六岁时拜“心意拳第七代传承人”袁凤仪为师，后于1904年后定居上海，以授拳为业，上世纪初叶其在沪上武林被尊为“拳王”，共传弟子80余位。至七十年代末，习心意拳者约占沪上武术爱好者中的半数。其弟子正式将该拳种定名为“卢氏心意拳”，并成立了“卢氏心意拳研究会（中心）”。九十年代后，卢氏心意拳传播至海外，在日本、韩国、法国等国家都有传承人和众多传习者。目前，该拳国内在册再传弟子1290多位，拥有室内专业传承基地6家。

与其它拳种相比，卢氏心意拳以“实用、长寿、易上手”为主要特征，以“一气二仪、三节四稍、五行六合、七星八正……”为不变的道理，是一门讲常胜、求长生的学问，具有很高的实用、文化和健身价值。该拳把人分为十个类型，分别对应十种动物，因人而异的传授传习，故称“十大形”。训练过程分六个阶段：肌肉、筋骨、血气、静养、气养、天

真，每一阶段有不同的训练课目与方法。该拳攻防技术特征鲜明，只研究瞬间接触，三步之内一个照面，短时间内，决出胜负。在实战过程中，不擒、不拿、不摔，一势三变化，留艺不留成，只专注于踢打。拳术留传完整，有八个大杂拳七十二小手（打法），有四十多个动作和四件兵器及用法。