

感受武穆遗风 展现非遗魅力

——“岳飞与漯河”系列之三

■本报记者 陈全义 张丽霞
见习记者 李慧莹

“心意六合拳相传为南宋抗金名将岳飞所创。岳飞智勇双全，精通枪法。在长期与金人的战斗中，他脱枪化拳，把自己精湛的枪法演化为拳法。该拳法刚猛狠毒、变化无穷。岳飞将拳法传授三军，将士个个如虎添翼，令金兵闻风丧胆……”3月7日下午，在源汇区柳江社区康平南苑小区，国家级非遗项目心意六合拳代表性传承人李洳波向记者讲述心意六合拳与岳飞的渊源。

心意六合拳的前世今生

“我带领团队参加第五届汤阴‘忠孝杯’中华岳家拳大赛，获得了‘精忠报国’奖和优秀组织奖，昨天刚回来。”李洳波告诉记者。今年75岁的李洳波，面色红润、精神矍铄，体现出习武者的精气神。他家客厅摆放着写有“国家级非物质文化遗产心意六合拳”字样的牌匾，西面墙壁悬挂着岳飞画像，东面墙壁悬挂着少林寺方丈的题词“少林法脉 武穆遗风”和武当山内家祖庭洞天真人游玄德的题词“武林神勇”。

据悉，2008年6月，心意六合拳被列入国家级非物质文化遗产名录。这是我市目前唯一入选国家级非遗的项目。2012年，李洳波被原文化部命名为国家级非物质文化遗产项目心意六合拳代表性传承人，现为国家级社会体育指导员、中华武术总会海外分会名誉会长、世界心意六合拳促进会会长、河南省心意六合拳研究会会长、漯河市心意六合拳研究会永久会长、央视武林大会专家评委、一级武术裁判等。

李洳波介绍说，在长期的宋金战争中，岳飞将变幻莫测、神出鬼没的岳家枪加以演变，独创出了一套“心到意到、意到气到、气到拳到”的拳法，即流传至今的心意六合拳。由于是为搏击格斗而创，要求在短时间内见效，所以此拳动作简单、易学易练，刚猛狠毒、奇快无比，意到拳到、变化无穷。

岳飞被害后，心意六合拳销声匿迹，习练者大多隐姓埋名，隐于山林。直到明末清初，山西蒲州（今永济市）姬际可（字龙峰，1602年-1683年）访名师于终南山，遇一隐者，得《岳武穆拳谱》，潜心研读，磨炼数年，尽得其妙，并将其发扬光大，形成独特的拳路，后根据其特点，命名为“心意六合拳”。清军入关后，姬际可在少林寺隐居达十年之久，至晚年方离寺回归故里，教授子孙拳法。

姬际可于隐居期间传艺于河南洛阳马学礼（1651年-1727年）。马学礼家住北窑村，距少林寺较近。他每天放羊，经常在瀋河中游的十方院歇脚。13岁那年，他遇到一位长髯飘飘、目明神健的老者。老者见马学礼骨骼清奇、敏捷轻盈，问他愿不愿意学武。马学礼欣然同意。老者经常来此向马学礼传授技艺，不觉已七年有余。一日，老者告诉马学礼，自己要去云游。马学礼问老者：“请问师父尊姓大名？今后如何找您？”老者答：“不问也罢。你苦练十年后到少林寺试功，自会得到答案。”

马学礼苦练此拳法，寒暑不辍，十年后感觉已尽悟拳法内在之意，打起拳来神清气爽，周身气力充实，劲力发于拳脚，有无坚不摧、无往不胜之势。马学礼遵师命去少林寺试功，老方丈非常满意，问及姓名后说：“我与你师关系甚好，知你必来试功。你功已成，可回去发展。”

以上内容在漯河作家马文所写的长篇历史小说《战神岳穆王》一书中亦有相关描述。

马学礼将心意六合拳传给马三元、张志诚、马兴等人。马三元为临颖人，所学拳法经孙河、丁四、吕金梁、吕青魁、吕瑞芳等一代代传承下来；张志诚为南阳人，所学拳法经李政、张聚、买壮图、丁兆祥、吕瑞芳等一代代传承下来。吕瑞芳，舞阳北舞渡人，自幼喜爱武术，拜吕青魁、丁兆祥为师，学习两脉心意六合拳，打破封闭保守的局面，为心意六合拳的传播发展作出巨大贡献。李洳波13岁拜心意六合拳大师吕瑞芳为师，是河南心意六合拳第八代传人，如今已习练心意六合拳四十余年。

李洳波告诉记者，马三元艺成后，回归故里。当时北舞渡是全国有名的水陆交通要道，非常繁华，有“拉不完的赊家店，填不满的北舞渡”之誉。马三元因行侠仗义、武艺高强、为人豪爽，被多家商户聘请。马三元一脉的心意六合拳在北舞渡得到了传承发展。

南宋时岳飞率军取得了著名的郾城大捷，现在我市很多村庄的名字如指挥寨、马夫张、挂刀营都与岳飞有关，临颍县后研岗、三里头、最庄、小商桥等村庄传承的岳家拳、心意六合拳都是郾城大捷时期流传下来的。如今，心意六合拳已形成了庞大的体系。李洳波的弟子遍布全国十多个省的五十多个地市。心



心意六合拳教练员培训班在市体育中心开班，来自全市机关单位的心意六合拳教练员参加培训。（资料图片）

意六合拳不仅流行于国内，在东南亚和北美等也有一定的传播，为促进中外文化交流起到了积极作用。

心意六合拳的风格特点

“勿使前辈之遗珍失于我手，勿使国术之精神止于我身。”在李洳波和李建鹏合著的《河南心意六合拳》一书扉页，这两句话格外醒目。翻开第一页，岳武穆王画像旁，写着两段话：“心意六合无双传，多少奥妙在其间。劝君莫传无义汉，免遭灾祸保平安。”“练拳容易得艺难，灵动上身天地翻。周身相合人难躲，遇敌好似弓断弦。”

据悉，心意六合拳创立的初衷是实战，因此最大的特点是刚猛狠毒，实用性强，长于格斗搏击。这个特点使金元时期的统治者严禁民间教习，历代心意六合拳的传人在收徒时也慎之又慎，唯恐传与不逞之徒，成为肇事祸端，所以此拳有“宁可失传、不可乱传”之说。

自姬际可把该拳法传入河南几百年来，发展较慢，同时也使该拳较好地保持了原有的风貌，传统古朴且刚猛狠毒，完整地传承至今。

心意六合拳名冠“心意”二字，是取以心行意之意，心神意念的流动是此拳的本质。心意六合拳动作简单、功用无穷，定式为桩、动势为拳，内涵丰富，其内容有心意把、十大形等拳术和套路。此拳练起来，如猛虎下山、势如破竹，又如蛟龙出海、游刃有余。心意六合拳在海内外久负盛名。江湖上有“太极十年不出门，心意一年打死人”“太极刁、八卦滑、最毒莫过心意把”的说法，可见心意六合拳相当厉害。

3月18日，记者再次到李洳波家采访，他专门强调并解释了心意六合拳“狠毒”的特点：“心意六合拳是岳飞为战斗所创，在战场上就是你死我活的搏斗，对敌人容不得一点儿仁慈，要是心软或者手下缓，自己就命没了。”他的弟子在一旁补充道：“高手过招，都是一招制敌。岳飞在郾城大战中以少胜多打败金兀术，在一些描述中出现‘手拽厮劈’这样的词语，说明当时是近身肉搏，要是拳法不狠毒，自己就被敌人消灭了。也许正是这个原因，金军才哀叹‘撼山易，撼岳家军难’。”

据介绍，心意六合拳没有整套的对练，均是单式练习。每一个动作为一把，是为心意把，需走直趟反复练习。每一个动作为一形，是为十大形。十大形者，乃龙、虎、猴、马、鸡、燕、鹤、蛇、熊、鹰，取这十种动物的特长特效之真意，仿其灵法，变法为拳。拳术套路包括心意把合演、十大真形合演、八字功、买式四把捶、马式四把捶。器械套路包括六合刀、五形刀、心意九刀、六合枪、六合大枪。在实战上有“打人如走路，看人如蒿草，手上风吹响，起落似箭钻，打倒还嫌慢”的说法。

李洳波告诉记者，传说岳飞所作的武学经典《岳武穆九要论》中有“六合”之论，即“内三合”与“外三合”，是心意六合拳的拳意之基础。心意六合拳操练时要求周身高度配合，上虚下实，内外合一；周身上下，一动无有不动，一停无有不停，一合无有不合；“内

三合”要求“心与意合、意与气合、气与力合”，“外三合”要求“手与足合、肘与膝合、肩与胯合”。身形六势要求鸡腿、龙腰、熊膀、鹰捉、虎抱头、雷声。身法要求沉肩，坠肘，含胸拔背，腰塌劲，头顶劲，收尾提肛，内气下沉，振领上顶，舌顶齿印；要一身含五劲：踩、扑、裹、束、决；束身而起，长身而落，手随意发，力随声落；起势快如卷地风，脚出必踩中门，发力要刚、猛、狠、毒、快，周身动作要高度协调配合，任何部位都要有很好的爆发弹性，都能反映出周身的合劲，发力猛而富有弹性，动作快速而灵活多变。所以，练习此拳者，内活外顺，洁内华外。

“习练心意六合拳的老前辈中，活到90岁以上的有很多。恩师吕瑞芳先生活了93岁，80多岁时还上场参赛，身形轻盈灵活，博得全场喝彩。师爷丁兆祥，98岁无疾而终。”李洳波说，这正是因为心意六合拳的拳理和拳法遵循自然规律，讲究科学，使人体潜能得到有效开发。可以说，心意六合拳既可修身养性，又可强身健体、防身自卫。

让非遗在传承中绽放光彩

“心意六合拳是中华传统武术中的优秀拳种，是中华传统武术文化的重要组成部分，是中国民族优秀传统文化的载体之一。应该让它走出故步自封的局面，在交流中发扬光大！”李洳波告诉记者，随着自身造诣的加深，他越来越觉得心意六合拳的封闭保守局面需要被打破。

1999年，在李洳波奔走呼吁下，首届全国心意六合拳研讨会在我市举行，来自江西、江苏、安徽、北京等地心意六合拳不同分支流派的50多位传人欢聚一堂。与会者一致认为，必须打破封闭保守的局面，在“重视武德、严格择徒”的原则下大力宣传，让人们充分认识到心意六合拳是我国传统武术文化中的瑰宝。

2000年8月，首届全国心意六合拳交流大会在我市举行。会上，代表们观摩、互相切磋，了解各地心意六合拳发展传播的情况，让心意六合拳成为继太极拳、少林拳之后河南的又一大名拳。此后，心意六合拳发展迅速。

2002年、2004年，我市相继成功举行了第二届、第三届全国心意六合拳交流大会，邀请全国各地心意六合拳名家400多人参加，彻底打破了心意六合拳数百年来很少交流的封闭局面。至今，我市已先后举办十余次全国心意六合拳大赛。

2008年，在李洳波的努力下，心意六合拳正式成为我市唯一一个国家级非物质文化遗产项目。

2010年，风景秀丽的沙澧河风景区成了心意六合拳爱好者的训练场地。李洳波特意从泰山拉回一块巨石立于景区内，作为“国家级非物质文化遗产心意六合拳”的特殊标志。

2016年，漯河市专将心意六合拳引入校园，特邀李洳波担任顾问，将心意六合拳课程

纳入体育和文化课程体系。2020年10月，全国心意六合拳研讨交流大会在漯河市专召陵校区举行。漯河市专近2000名学生表演了心意六合拳，场面豪迈、壮阔。学生们动作整齐，一招一式规范有力。表演中，“心意六合”队列的组字编排独具匠心。作为岳飞郾城大战的发生地，漯河市专师生原创排演的情景剧《郾城大捷》气势恢宏、壮怀激烈。学生们的倾情演绎，激发了新时代大学生的爱国主义热情。

3月17日，记者在漯河市专采访时，口腔医学系党总支书记张文鹏表示，该校作为国家级非遗心意六合拳的社会传承基地，已把心意六合拳纳入体育课。学校成立了心意六合拳传承社团，每年举行校园交流比赛，并积极参加校外武术交流活动。“非遗进校园可以弘扬传统文化。心意六合拳相传是岳飞所创，练习此拳极大地激发了大家的爱国主义热情。”张文鹏说。

2022年7月，我市与马来西亚一城市开展心意六合拳线上交流活动。此次活动的成功举办，进一步提升了心意六合拳的海外影响力。

“中华文化书库中经史子集汗牛充栋，而言兵者寥寥，这是一项缺失和遗憾。”李洳波说。

2002年，人民体育出版社开展了“中华传统武术展现工程”活动。李洳波作为全国心意六合拳的代表人物，应邀参加了演练和讲解。“心意六合拳长期处于封闭保守状态，许多拳师是言传身授，很少有人整理过系统的拳谱。我有责任将心意六合拳记录下来以传后世。”于是，李洳波夜以继日、殚精竭虑，历时数月完成了一部长达24万字《心意六合拳》专著。

后来，李洳波又历时5年，于2016年完成了36万字、图文并茂的《河南心意六合拳》一书。两书被列入《国术丛书》在全国发行。两书系统地对手把、四把捶、十大真形、六合刀等心意六合拳主要招式套路做了介绍，并制成四碟影像资料在国内外公开展行。两书的出版发行填补了心意六合拳文字和视频资料的空白，更好地弘扬传统武术文化，保护和传承这项国家级非物质文化遗产，提升了心意六合拳在社会上的影响力。

为了便于学习，李洳波在《河南心意六合拳》一书中将每个招式分解成数个动作。每一个动作配一幅照片，在照片旁边用简洁明了的文字加以说明。李洳波不仅传授武艺，更传授武术文化精神。他认为中国传统武术文化是中华民族最具生命力、最优秀的传统民族文化瑰宝之一。

今年，李洳波已经75岁了，依然为发扬光大心意六合拳不懈努力着。他认为，学习武术的过程是一个人修炼的过程，武术的最高境界就是如何做人。针对现在社会普遍存在的浮躁、抗压能力弱等现象，他说：“练功的目的是强身健体、修身养性、保健养身、自卫防身，必要时为保家卫国作出应有的贡献。习练心意六合拳不仅能增强体质，提升专注力，更能锤炼意志，提升抵抗挫折的能力。”令他感到欣慰的是，如今传统武术文化越来越受到重视。在有关部门的大力支持下，李洳波和他的弟子大力开展“心意拳五进”（进机关、进社区、进校园、进农村、进部队）活动。如今，心意六合拳已进入漯河职院、漯河市专、漯河四高等多所学校，武术进校园蔚然成风。

多年来，李洳波博采众长，足迹遍布大江南北，访名师高手切磋技艺，并授徒数百人，将心意六合拳发扬光大。他要求入门弟子都要起誓，遵守“忠于祖国，热爱人民；孝敬父母，尊师重道；勤学苦练，不图虚名；博采众长，融会贯通；文明礼貌，诚恳待人；遵纪守法，见义勇为”的门规师训。目前，我市习练心意六合拳的人数超过十万。

3月19日，记者采访了心意六合拳第九代传人、漯河市心意六合拳研究会首任执行会长赵振选。他于2001年拜李洳波为师，系统习练心意六合拳功法及套路，尤其擅长6斤重的六合刀。赵振选告诉记者，2011年，经师父同意，他开门授徒，目前弟子有40多名，分布在海南、云南、江苏、北京、上海、河南、黑龙江等。

“现在已经形成世界心意六合拳看中国，中国心意六合拳看河南，河南心意六合拳看漯河的局面。”李洳波说，心意六合拳已经成为漯河的一张武术文化名片，通过不断传承和推广，将让更多人了解武术、了解漯河。

解决路面积水问题 保障群众安全出行

■本报记者 刘净琦

“这条路以前地势低，雨水外排不畅，一下雨就没法走了。现在改造提升后，不仅内涝问题解决了，环境也变好了，路面上没积水，臭味也完全没有了。”3月21日，家住市区钱江路与解放路交叉口的大爷高兴地说。

当天下午，记者在钱江路与解放路交叉口附近看到，道路平坦宽敞，路边十分干净。

记者了解到，市区解放路区域是全市的低点，雨水外排不畅，汛期经常积水，造成周边群众出行不便。为改变这一现状，经开区建设局迅速行动，实施了解放路排水改造、经三路建设、钱江路改造等，解放路区域道路排水能力增强；另外在桐柏山路和赣江路建设了植草沟，解决了桐柏山路区域汛期易涝问题。

经开区建设局相关负责人还告诉记者：“针对铁路涵洞积水问题，我们与漯阜铁路公司对接，在9个铁路涵洞全部加装自动排水泵，保障群众安全出行。”

新闻直通车 电话一响 记者到场

常态化文明交通志愿服务 活动督查通报

为持续开展好文明交通志愿服务活动，根据我市争创全国文明城市城市工作要求，3月6日至17日，市创文办组织人员通过实地查看和市智慧城平台查看相结合的方式，对全市23个重点路口的文明交通示范岗志愿服务活动开展情况进行了督查。有关情况通报如下：

一、基本情况

参与全市23个重点路口文明交通志愿服务活动的各有关单位志愿者，大多数能够按时到岗到位、着装规范、履职尽责。其中，市总工会（黄河路与交通路交叉口南）、市发改委（黄山路与交通路交叉口北）、市金融工作局（黄河路与泰山路交叉口南）、市教育局（黄河路与泰山路交叉口北）、市党史和地方志研究中心（辽河路与嵩山路交叉口南）、市应急管理局（嵩山路与海河路交叉口）志愿者按时到岗、着装规范、履职尽责，积极开展文明交通劝导。

二、存在的问题

督查发现，个别单位的志愿者在参与文明交通志愿服务劝导活动时，存在空岗、缺岗、迟到、早退、不积极主动开展文明劝导等问题。3月6日上午，市政协机关（淮河路与天山路交叉口西南角），1名志愿者未戴帽；市人民检察院（会展路与嵩山西支路交叉口西南角），1名志愿者缺岗。3月13日上午，市中医院（人民路与五一路交叉口东南角），1名志愿者迟到，7:40到岗。3月13日下午，市农业农村局（嵩山路与淞江路交叉口东北角），志愿者未及时对逆行的非机动车辆劝导；市烟草专卖局（嵩山东支路与会展路交叉口），志愿者早退，18:20退岗；市人民检察院（会展路与嵩山西支路交叉口），志愿者迟到，17:50到岗。3月15日下午，市人社局（黄河路与嵩山路交叉口西南角），1名志愿者迟到，17:37到岗；市国调队（淮河路与天山路交叉口西北角），1名志愿者迟到，17:40到岗。3月17日上午，市生态环境局（嵩山西支路与会展路交叉口西南角），1名志愿者未戴帽。

三、工作要求

各有关单位要高度重视文明交通志愿服务活动，明确分管领导和工作职责，强化人员培训，做好后勤保障和人文关怀。广大志愿者要积极弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，规范服务行为，展现良好形象，用实际行动为我市争创全国文明城市城市工作作出积极贡献。被通报的单位要深入查摆问题，认真研究措施，全面整改到位，确保不再发生类似问题。整改情况于3月27日前报市创文办志愿服务处（市科技局501房间）。其他单位要引以为戒，避免出现此类问题。

市创文办
2023年3月22日



如发现身边的不文明行为，可扫描左侧二维码下载漯河发布APP进行爆料。



华山路与海河路交叉口向南约20米路西，门面房前有建筑垃圾。



王屋山路与柳江路交叉向北约100米路西，围挡倒地。



海河路与东山路交叉口向东约2米路南，门面房前堆放沙土。



大街街与南后街交叉口向南约40米路西，井盖缺失。