

●张友林 编著



山西六合心意拳

西科学技术出版社

山西六合心意拳

张友林 编著

山西科学技术出版社

(晋)新登字5号

山西六合心意拳

张友林 编著

*

山西科学技术出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 7 字数: 169千字

1994年1月第1版 1994年1月山西第1次印刷

印数: 1—13 000册

*

ISBN 7—5377—0820—7

Z·150 定价: 10.00元(平)
18.00元(精)



山西六合心意拳一代宗师车永宏先生



山西六合心意拳大师李述贞先生



山西六合心意拳专师陈际德先生



山西六合心意拳著名拳师技击家王鸿先生

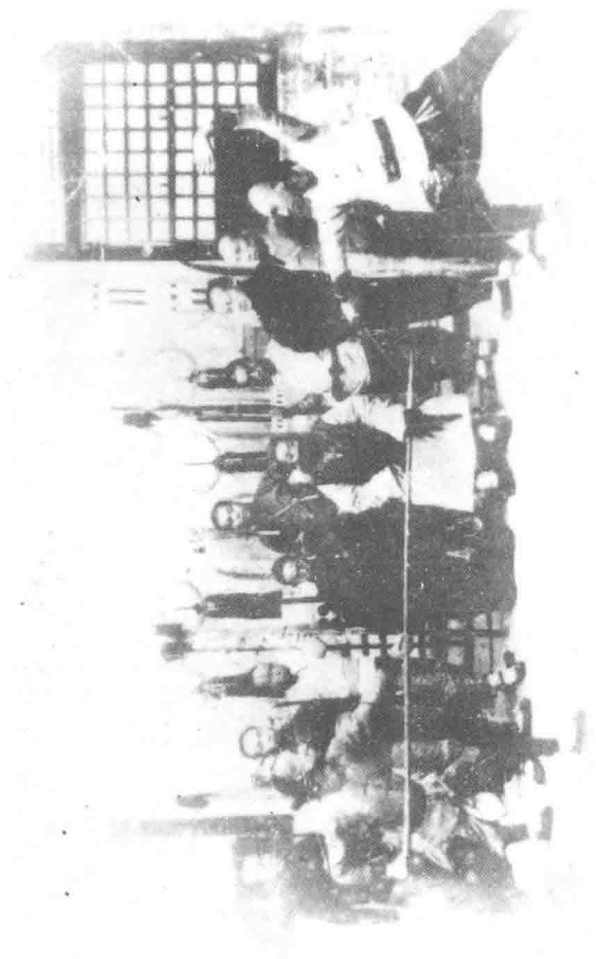


王鸿先生与其传人张友林合影



王鴻先生任哈爾濱國術館館長時留影

公元1876年〈光緒二年〉，郭云深徒步來山西拜訪師兄車永宏先生時合影。



前排持槍者，李述貞；持刀者，樊永慶；第二排（坐）車永宏；（坐）長髯者，郭云深；第三排車永宏、郭云深中間站者，劉儉。



山西省佛教协会高僧妙体法师

山西六合心意拳
中华武术之精粹



拳自魏日

王留新题



山西六合心意拳出股

神州武術源遠流長六合心意
岳飛開創師徒秘傳百煉成鋼
自術擒敵益壽健康武德高超
扶弱抑強精忠愛國永立流芳

劉永德題



六合心意拳简介

在祖国百花齐放，争奇斗艳的武术大艺苑里，有一株扎根山西沃土的奇葩——《山西六合心意拳》此拳术历来密而不传，现有张友林居士，经过十几年奋书，将已故山西著名拳师技击家王鸿先生之真传，编著成二十万字的《山西六合心意拳》一部全书，首次公著于世。

这部书以中医经典《黄帝内经》为理论依据，用阴阳五行学说，经络学说，深入浅出地说明人体是个有机的整体，人与自然界是个有机的整体。用中医“天人相应”的整体观思想，说明《山西六合心意拳》是专门锻炼人体五脏心、肝、脾、肺、肾，疏通人体奇经八脉，十二经络的拳术。本书图文并茂，读者可以按图索骥，根据本人的实际情况，针对性的活学活用。是为了锻炼身体、还是为了治病；是为了学一手制服坏人的绝技、还是为了延年益寿，本书都可以给您满意的答复。《山西六合心意拳》是一部集医学、武术，治病为一体的内家武学专著。她可以使您的疾病，自自然然消失于学练《山西六合心意拳》的实践之中。本书还在概述中，以“史记”形式真实记述了《山西六合心意拳源流传》，从一五七三年（明神宗万历年间）开始，跨度四百多年，这充分说明《山西六合心意拳》历史悠久，乃是中华民族武库中的瑰宝，是古代山西人民对中华武术的一大贡献。祖国医学认为人体的心、肝、脾、肺、肾，有互相促进，互相制约的作用，这是

正常的生理状态。如果这种互相促进制约的协调关系，遭到破坏，这就会产生疾病。产生疾病的原因不外“内因”、“外因”。“内因”是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情所伤。外因是风、寒、暑、湿、燥、火六淫为害。人人都处在这两大致病因素的控制之下，所以人人都难免要生病。本书是专门介绍锻炼心、肝、脾、肺、肾的拳术，您经常练《山西六合心意拳》就可以经常保持五脏功能之间的协调关系，使人的神、魂、魄、意、志高度协调统一，激发体内深层次抗病的机能，使您得到一个健康长寿的“金刚之体”。作者以科学的态度，实事求是地将《山西六合心意拳》贡献给广大读者，是各行各业、老幼皆宜，终生获益的拳术。《山西六合心意拳》在我国众多拳种中，以其高深的理论和绝妙的功法，在武林中独树一帜。祝愿广大读者读了本书之后，会对本书产生浓厚的兴趣，并能从中得到灵感和启悟，在学练《山西六合心意拳》的实践中，使您得到更具实用价值、更科学有效，符合自身健康，防身自卫的理想效果。

序

余在1930年、1933年两次山西国术擂台大赛中，担任裁判兼秘书，亲眼目睹王鸿在国术擂台大赛中，两次荣获冠军。他代表山西参加了在南京举行的全国擂台大赛，是当年武术界的后起之秀和杰出人才。卅年代，余和王鸿同武术界同仁一道，创立了山西国术改进研究会和山西国术促进会。余当时担任山西国术改进研究会的付主任兼秘书和山西国术体育旬刊的编辑，庞维国任主任，请陈际德先生任总教练。王鸿在山西国术促进会，担任总教练，王新午担任主任。在太原期间王鸿与陈际德先生，形影不离，朝夕研练山西六合心意拳。陈际德先生返回故里徐沟西怀远后，王鸿又专程去徐沟西怀远学校教书，同陈际德先生在一起几十年如一日，操学研练尽得其技。王鸿的入门师是杨永蔚，在山西国民师范上学时深得国术老师李文华、王俊臣、刘文华、何雨波等先生的真传和陈际德先生之绝技，不论在理论上和技艺上，均有颇深的造诣。60年代我从北京返回故里徐沟西怀远，王鸿和我说：山西六合心意拳历代名师，拳法绝技确有上乘功夫，因没有文化记载的能力，国粹湮没不传，遂蒙发了编写拳书的念头。王鸿经常去太原，在其徒弟张友林家居住，常带张友林来西怀远共同研究武术。不幸未完成全书而病故，张友林继承其师父王鸿的遗志，经过十四年努力，终于将《山西六合心意拳》编著完成。文如其人，艺如其人。从山西六合心意拳整体而论：立论高、寓意深，真正

反映出山西六合心意拳历代名师的风格、气质和特点。不论从防身自卫、强身健体，还是防病治病、延年益寿，均是一本有益的教科书。张友林完成了老一辈没有完成的一件大事。我感到非常高兴。在山西六合心意拳即将刊行之际特为之序。

山西省政协委员

陈兴邦

山西祖国统一联议会委员

一九九三年八月卅日