

【国术丛书】


第二十辑

配盘

李复祯心意六合拳

叔成著



 山西出版传媒集团

 山西科学技术出版社

【国术丛书】

第二十辑

配盘

李复祯心意六合拳

叔成著



山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

李复祯心意六合拳 / 权成著. —太原: 山西科学技术出版社, 2015.3

(国术丛书. 第20辑)

ISBN 978-7-5377-4912-1

I. ①李… II. ①权… III. ①心意六合拳—基本知识 IV. ①G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 167347 号

李复祯心意六合拳(配盘)

著 者 权 成
出 版 者 山西出版传媒集团
山西科学技术出版社
地 址 太原市建设南路 21 号
邮 编 030012
经 销 各地新华书店
印 刷 山西德胜华印业有限公司
版 次 2015 年 3 月第 1 版
印 次 2015 年 3 月太原第 1 次印刷
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 6.875
字 数 132 千字
书 号 ISBN 978-7-5377-4912-1
定 价 28.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



策劃
瀚海
工作室





山西常有心意六合拳祖师李复楨
(1855~1930年)



山西常有心意拳协会合影



程根科师父与弟子们练功照



作者练功照一



作者练功照二

古来集虚静子心友人国昌题



常有心意六合拳述真



山西范国昌题字

馬戲

神龍

德瀚海

天馬躍

長壽

松成先生

惠存

辛卯年

李月於

太原

完

陕西李中元题字



与李凯泰师弟练功照



作者练功照三

序

《李复祯心意六合拳》即将问世，师弟嘱我说两句，虽然我在武术界名不见经传，此嘱只是缘于我基本见证了此书孕育的全过程，故欣然接受，且以一片诚心说两句实话，企盼为读者做一向导耳。

师弟权成是山西李复祯（即常有师傅）心意门中的佼佼者，天资聪慧，悟性极高，勤奋上进，博学多才，文武全能，拜师于山西常有心意门第四代传人程根科大师，并受其师兄们影响，技艺已登堂入室，渐入佳境。

权师弟勤学勤修，十分刻苦，十几年来，武术笔记，积累几十余本，在有关刊物发表文章数十篇，而今技艺在手，资料充分，该作品成稿实乃水到渠成。本书的完成也使师弟几个夙愿成真。首先是发扬光大常有心意门。师祖李复祯当年威震四方，后人也是门楣显赫，至吾辈有责任传承延续。纵观天下，假货横行，而我门

之绝学却明珠暗投，掩于黄沙，不发扬光大，传承延续，光宗耀祖，有愧历代祖师。其次是有责任修正目前国人对传统武术的认知、态度和习练方法。师弟每见同门、同好怀揣一个武侠梦，空有一颗习武心，但由于不得法，不入道，甚至有潜心苦练三四十载，仍在拳艺门外徘徊者，常常唏嘘不已，顿生恻隐，企冀多有明人出世，广有拳理出版，为中华武术界带来勃勃生机。三是企盼改变当今师徒教授中存在的不利于发展的时弊，其一，无真本事瞎忽悠；其二，自己所得是多年苦练中悟出，珍惜而不轻易授人；其三，有真东西也想传人，但苦于自身水平受限，不能准确表达。本书不是罗列资料，而是师弟在习武过程中的亲身体悟，再将这种领悟和感受中不可言传和不能言传的道理用自己的理解使其变成通俗易懂的文字说给你听，做给你看，解决了目前有些师父能做不会说的问题。不能把自己的切身感受用语言表达出来传给徒弟，导致以其昏昏，使人昭昭，使中华国粹束之高阁，得道上身者寥寥。此作问世或多或少能为中华瑰宝的传承产生正能量，起到积极的作用。

本作品从动意到成稿不到一年，师弟是在工作之余完成的，大部分内容是亲身体悟，也有博采众长，从经典中领悟到的重点和核心。本作品图文并茂，义理由浅入深，图文显而易解，可读性和实用性相兼顾。全篇将正确的软功练习、整体发力的奥妙、从深奥的拳理经典、细微的动作运行都做出了详尽的解释，是一本很好

看、很实用的心（形）意拳文化读物。

张明忠

国
木

3

前言

《李复祯心意六合拳》终于出版了，圆了历代先师和师父、师兄弟们的的心愿。“常有师父”——李复祯（1855—1930年），是山西心（形）意拳的杰出代表，一生从事镖运业，从风口浪尖、刀光血影上滚战过来，与人动手无数，从无败绩，人送“技击泰斗”“常胜将军”；很多弟子都是祁县、太谷、榆次等票号的少东家。由于历史和文化的原由，这一宝贵技艺一直停留在口传、身授阶段，很少有文字传世。欣逢盛世，我辈有责任、有义务将这一武文化遗产整理、继承，发扬光大。历经多年辛苦磨砺，终于瓜熟蒂落。这是一本汇集了历代师辈和当今师父、师兄弟们集体智慧和汗水的结晶。希望这一硕果能造福社会，走向世界。

目 录

第一章 拳理	1
一、特点、要义	1
二、三节说	3
三、九要	4
四、攻击点	5
五、妙手空空解	6
六、虚实解	6
七、双重解	6
八、常有师祖武功特点	7
九、返身训练	7
十、松透劲	7
十一、穿透劲	8
十二、二四区域发劲，妙劲产生	8
十三、门规	8

十四、技击法则 9

十五、对练综合精品套路

——劈五行拳谱 10

十六、练功注意事项 11

第二章 软功（基本功）全身十一处练法 13

基本功 13

起式 13

一、头 14

二、膀 15

三、肘 21

四、手腕 26

五、胸 27

六、背 28

七、腰 30

八、胯 34

九、膝 37

十、腿 39

十一、足 45

第三章 单练 47

一、三体势桩功 47

二、转太极阴阳鱼缠丝劲 49

三、耗膀功 50

四、五行拳精解 50

五、单操式（二十毒手） 56

六、步法	73
七、心意八卦掌	75
第四章 单练套路	77
第一节 进退连环捶	77
第二节 鸡形四把捶	93
第三节 演手捶	106
第四节 杂势捶	121
第五章 器械	137
一、进退连环鞭杆枪	137
二、鸳鸯钺	144
三、枪法	147
四、棍法	148
五、心意五行尺	148
第六章 五虎霸道内功	153
第七章 师祖论心意六合拳	165
第一节 九九归一说	165
一、得其一而万事毕	165
二、阴阳	165
三、三节	166
四、四象	166
五、五行	167
六、六合	167
七、七星	168

八、八卦	168
九、九九归一	168
第二节 常有师祖论心意拳练法及用法	169
第三节 武玉山论心意拳练法及用法	171
第八章 轶事、感悟、杂谈	175
一、常有师祖武功传奇	175
二、李复祯真传武玉山	176
三、三晋武术有奇人	177
四、练养结合，龟鹿同春	178
五、长臂猿和金钱豹功法	179
六、谈实战对打中的“胆”	180
七、谈实战对打中的“谋略”	181
八、真传与假传	184
九、拳诀体悟	184
十、怎样识别“假师父”	186
十一、枪法与拳法	188
十二、上乘打法字在“惊”	189
十三、武友交流	189
十四、尾闾功与书法	190
附录 山西常有心意六合拳传承表	193
跋	195

第一章 拳理

一、特点、要义

1. 全身放松，不用拙力，腰脊不可软。避实击虚，见缝插针，不与对手斗力，而是斗智、斗巧。

2. 胯如磨盘（一般不动），腰如磨石（转动），肘如推磨石的把。胯与腰反向，拧扎脊柱如拧麻花（图 1-1）。

3. 两肘、两膝相错剪，能剪断钢筋，腿是合中剪刀步。守中、合中、用中。

4. 掌心力从脚掌印，一指霹雳万人惊。把把是足掌劲，从下向上从肘、膝、

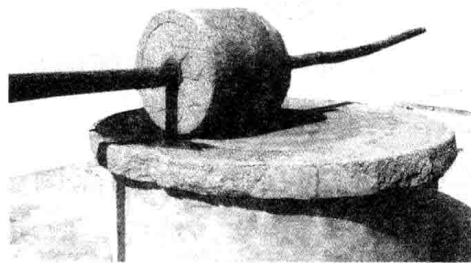


图 1-1