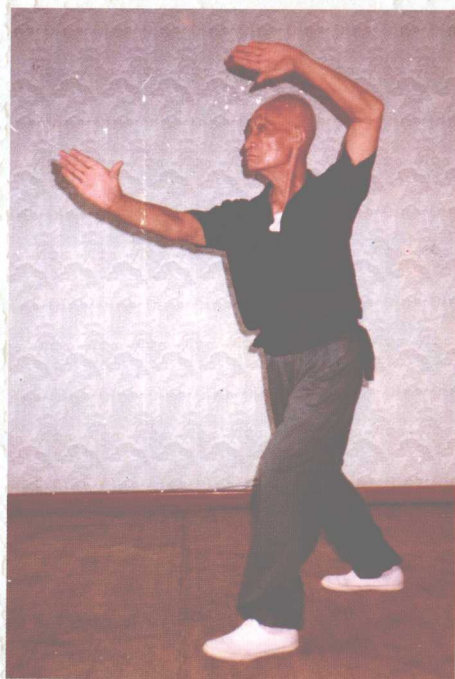
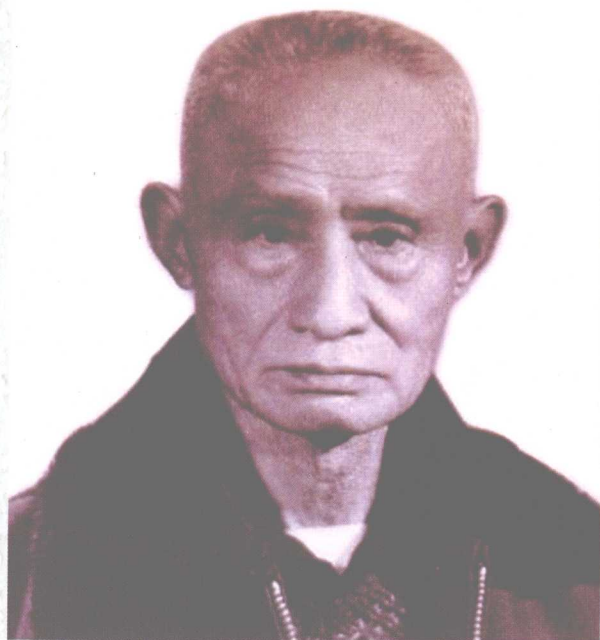


# 万籁声六合门武功集成

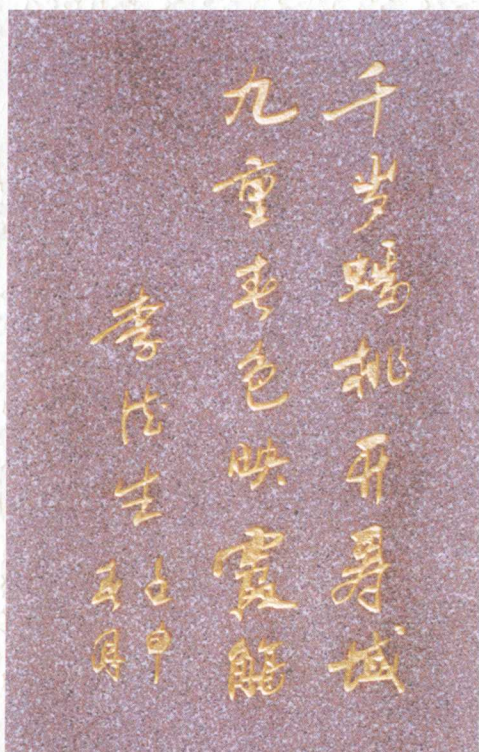
梁超群 著

北京体育大学出版社

武林泰斗万籁声先生







原中顾委常委李德生贺  
万籁声先生九十寿辰的题词



原全国人大常委会副委员长彭冲贺  
万籁声先生九十寿辰的题词



万籁声先生纪念园

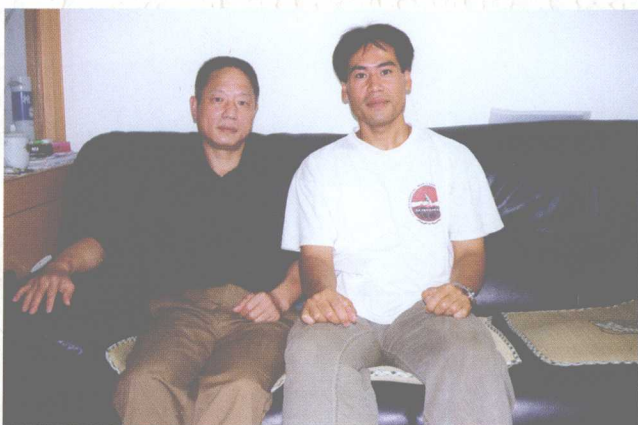




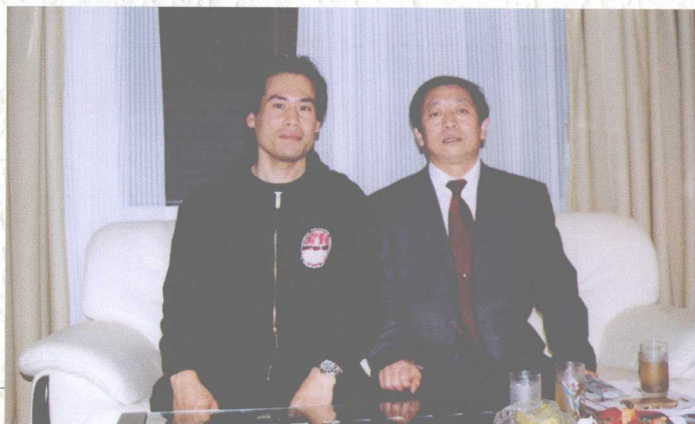
本书作者与恩师万籁声合影



本书作者与师母陈静芳合影



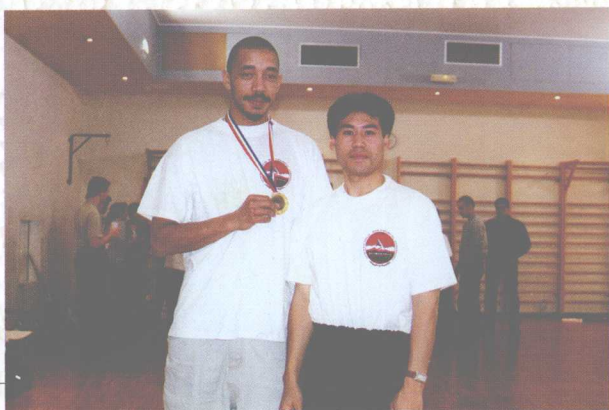
本书作者与万枝鸣先生合影



本书作者与王明生师兄合影



本书作者与他的法国冠军学生合影



本书作者为他的洋弟子示范武技

本书作者与他的部分法国学生合影



广东电视台《武林探秘》大型纪录片摄制组赴法国拍摄本书作者

功练精氣神  
丹练于眼身  
是之德合

方乃章



## 赵鑫洲老师小传

万籁声

赵师名铨，号鑫洲，直之顺义人也。累代擅技击，至先生尤精。

先生既得家传，复投沧州神枪刘德宽师祖习枪及武功，凡十余载，六合本门，即得于此。

后又从孔吉泰师习剑，凡九载。孔师任职御前带刀四品护卫，精技击，而尤长于剑。孔师有子不克绍父业，见先生习术之笃也，倾所有传之。孔师没，以职归先生，旋清帝逊位，先生亦解职去。然孔师之学，只授先生一人，视之犹子，先生能具此绝技，孔师预有力焉。

先生自光绪二十五年，任京师锦衣队教头；二十八年，开设永盛镖局，十有余载，足迹遍南北，闻先生名者，无不输诚相接，意气纵横半天下，暇时常为余述。其遗闻轶事，多有知者。

民国以远，隐遁家园，缘友人之请，以先生艺业湮没为惜，遂受农大聘，冀择一二克傅者，流行天下，庶不枉劳一世心力。先生寄农大十年，余朝夕与偕，先生未尝以学生目之，视教其门弟子为尤力，余焉知技术，然得有一线光明，培其根基而授以少林衣钵者，实先生之赐。先生为人，刚直不阿，以故多有衔先生者，而先生益不与近。先生嗜古玩，深识其术，以垂暮之年，不乐流连于武界，设德记古玩一所，将以娱老。



赵鑫洲先生

## 万籁声先生简介

万籁声，名万常，字常青，湖北省鄂州人。1903年2月21日出生于鄂州葛店镇。少年时代，万常青远离家乡，负籍北京，寒窗苦读，17岁考入国立农业大学森林系，毕业后留校任助教、讲师等职。

万籁声自幼爱好武术，在校期间，拜武术教员赵鑫洲为师，学习少林六合门武功。万籁声从其习武6年，朝夕与共，不舍寒暑，尽得其传。后又拜自然门内功大师杜心五为师，学习7年自然门武功，尽得精髓，炉火纯青。接着，又先后拜武术名家杨畏之、邓芷灵、王显斋、王荣标、刘百川、刘神仙为师，学习武功、医术和道功，均得其秘要，因而在内外功方面都有很深的造诣。在这些蜚声武坛的近代著名武术家的悉心精传下，加上万籁声自己潜心研习，他很早就在武坛上露出锋芒。1927年春，他在《北京晨报》连续发表数篇武术论文，引起武术界的瞩目。翌年，他的武术专著《武术汇宗》问世，震动武林，享誉江湖。该书汇中国武术南北派、内外家于一炉，各种风格流派的拳术器械、暗器尽收书中，这是中国近代史上第一部武术专著。

1928年10月10日，万籁声在北京举行的华北5省武术选拔赛上，以绝对优势取得第1名，并以华北5省武术总代表率队前往南京，参加由“中央国术馆”举办的第1次全国国术考试（即擂台赛）。由于他技艺高超，被公推名誉第一。当时中央国术馆馆长张之江拟请万籁声首任教务处主任，但却被两广总指挥兼广东省主席李济琛先生捷足先登，遂被盛聘南下广州，创办“两广国术馆”，任馆长，授少将级军衔，时年25岁。同时联袂南下的还有耿德海、顾汝章、傅振嵩、王少周等著名北派拳师，这就是武林掌故中有名的“五虎下江南”。此后，万籁声又辗转南北，在上海、河南、湖北、湖南、广西、四川、福建等地从事武术活动。

抗日战争期间，万籁声先后任重庆中央训练团武术总教官、南京军校武术总教官、河南洛阳补充兵训练处武术教官、国民党中央训练团武术总教官、湖南省国术训练所所长、广西大学体育部主任、福建省永安体育师范学校校长、福建省农学院体育教授、福建省国



术馆馆长等职。

解放后，万籁声在福州定居。他曾代表福建省参加过 1956 年和 1957 年两次全国武术表演赛及华东 5 省武术比赛，1957 年，福建省武术比赛，任裁判长。万籁声生前曾担任中国武术协会委员、福建省政协委员、福建省武术协会名誉主席、福州市气功协会顾问、广东省湛江市中国万籁声功夫研究会永远名誉会长兼总顾问等职。

1982 年 12 月，被特邀参加在北京举行的首届全国武术工作会议，在会上受到国家总理及国家体委领导亲切接见。

1992 年 2 月 27 日，万籁声先生 90 大寿，两千多海内外来宾、武林同道、学生弟子，在福建省体工队凌云宫为他祝寿，全国人大副委员长彭冲、全国政协副主席洪学智、中顾委常委李德生等中央领导同志特题词致贺，先生海内外弟子也纷纷发来贺信贺电，赞誉先生“武术之光”，“武林文星”，“秦松汉柏精神，商鼎夏彝骨气”。全国体总主席、国际武联主席李梦华，代表全国体总向先生表示热烈祝贺，赞誉他“为中国武术事业作出了巨大贡献”。

万籁声先生在国外武术界亦享有盛名。1982 年 8 月和 1988 年 8 月，美国“虎道场”创始人苏三魂（音译）及其高足康丕劲（音译）曾先后两次专程到福州向万老求教。日本冲绳传统古武道保存会会长仲本政博等访华团曾多次登门拜访求教。

万籁声先生不但武功杰出，而且著作甚丰。上世纪 20 年代出版的处女作《武术汇宗》一书，在海内外引起强烈反响。之后，他先后撰写了《中国武术介绍》、《国际技击武术教范》、《国际气功武术教范》、《国际武术体操教范》、《中国骨伤科》、《武术言论集》、《武林三谈》等 16 部配有他练功照片的武术专著，是武术教学不可多得的经典文献。因此，万籁声先生赢得了“武林文星”的美誉。

注：本文参考了先师《武林三谈》等遗稿及洪鼎生撰写的《万籁声武术生涯八十年》、李芳林撰写的《武林奇人万籁声外传》。

## 作者简介

梁超群先生，广东省湛江市人。中国武术六段，现任中国万籁声武术研究会会长、湛江国际万籁声武术培训中心主任、法国万籁声武术协会会长。

梁先生自幼习武，15岁拜中国著名武术家万籁声先生为师，研修少林六合门、罗汉门及内家自然门，为万籁声先生衣钵传人。

1996年春，梁先生应法国武术总会、法国气功联合会等机构邀请，赴法讲学。短短几年，足迹遍及法国各地和欧洲各国，以其高超武艺和品德享誉法兰西。法国《空手道》、《传统武艺》、《武艺与技击》等杂志和法国有线电视分别作了专访报道。全欧洲最大华文报《欧洲时报》以《在法国武学界崭露头角》为题对梁先生进行了专文介绍，国内《海外文摘》、《湛江日报》、《广东公安报》等报刊分别摘其转载。法国著名《黑带》杂志将梁先生作为2000年首期的封面人物，同时以《功夫奇才》为题对他武术生涯进行专访报道。他所著的《万籁声技击法》一书被译成英、法、日等多国文字出版。

1997年春，在巴黎市政府的支持下，梁先生和他的法国弟子在巴黎成立了“法国万籁声武术协会”。巴黎市政府还提供学习及训练场馆。他的弟子中不仅有三获法国女子散打冠军者，也有法国推手冠军、空手道黑带五段教练等。为使中华武术在海外发扬光大，他曾多次邀请国内武术名家到法国传授中国武术。1998年11月，他应邀赴京参加中国武协成立五十周年志庆，并荣获中国武协颁发的“海外武术推广奖”。2001年6月14日，他的学生 Ismal SYSAVANE 还夺取了法国散打赛85公斤以上级别的冠军。2003年4月5日，广东电视台大型纪录片《武林探秘》摄制组赴法国，专题拍摄了梁先生演练的自然门武术等拳械。

通讯地址：广东省湛江市霞山建新东路12号22栋3门102房

邮政编码：524019

电话/传真：0759-2277197 13828232123

电子邮箱：liang. chaoqun@yahoo. fr



# 序

陈静芳

梁超群系万老师生前得意门生，他15岁就来到师父身边，从师习武十余年。他悟性很高，又肯下功夫，老师对他疼爱有加，寄予厚望，遂把他的姓名改为现在的梁超群，希望他出人头地。超群没有辜负老师的教诲，人品武德双修，终有所得。他先在湛江成立万籁声功夫研究会，后旅居法国，在巴黎又成立了“万籁声武术协会”，收授弟子，为自然门在国外的传播做出了努力。

《万籁声六合门武功集成》这本专著凝聚了超群多年的心血，尤其是融入了他本人的理解和体会，可以帮助读者领会六合门的意韵和精神，值得一读。看到当年这位15岁的少年，如今已是文武兼备，事业有成，看到万老师的功夫后继有人，兴旺发达，着实令人欣慰。

注：陈静芳女士为万籁声先生夫人

## 序 二

### 万枝鸣

我与梁超群相识是在1982年，那时他还很年轻，才15岁，我们同住一个小房间，同在一起生活。他练武很能吃苦，每天都是起早贪黑的。他跟我父亲学武要算是学得比较全面、并且学武时间较长的一个。他的名字也是我父亲给改的，他原名叫“梁超”，后来因为他在我父亲教的学生中练武最刻苦，天赋也较聪颖，于是我父亲就把他的名字改作“梁超群”，是希望他学有所成，武艺超群的意思，改名虽是件小事，但从这件小事，就足可看出我父亲对他寄予了厚望的。他的《万籁声六合门武功集成》一书是继他的处女作《万籁声技击法》发表后的又一力作，相信这本书是会受到广大读者欢迎的。

中华武术源远流长，是一种以人体形意合一动作为对象的人文科学，它汇强健体魄、祛病延年、技击攻防等艺术价值于一体，集传统文化于一身，具有自身独特的研究价值，它不仅是一种外在形体动作的锻炼，而且是一种内在心意动作的合乎人体内在生命规律的锻炼。时逢盛世，全面且深入地整理、继承并发扬祖国传统文化遗产，吸取其精华，剔除其糟粕，在此基础上推陈出新，是历史赋予我们的使命，正是基于此，我的师弟梁超群著写了《万籁声六合门武功集成》一书，本书收入了我父亲所传授的少林六合门根基功、少林六合门拳术、器械的套路与应用、六合门技击的单练法与对练法，比较系统、科学地介绍了少林六合门这一优秀拳种的训练方法。这本书的特点不仅在于它介绍了拳术、器械的套路，更在于它还介绍了拳术、器械的应用；不仅在于它介绍了技击单练法，更在于它还介绍了技击对练法。武术训练如果只有套路、器械训练而没有套路器械应用，只有单练而没有对练，那就形同只开花而不结果，中看而不中用。而这本书却既开花又结果，既中看又切合于技击之用，这一点，我认为是难能可贵的。

强族强种，武宜其宏；保健身心，武宜其扬。是为本书之序。

注：万枝鸣先生为万籁声先生之子



## 序 三

王明生

虽是同门师兄弟，但我知道梁超群这个名字要远远早于对他本人的了解，这是非常正常的事情，师父弟子众多，遍及国内海外。1994年年末，《万籁声技击法》一书出版，书名由万籁声师父亲笔题写，可见万师对这本书的重视和认可。书的作者就是梁超群。从那本书里，我们可以看出超群对本门技击方法的精纯，尤其是他有极高的习武天份，他对武术真谛的理解是独到而且深刻的。

我真正见到梁超群本人是在2004年。这一年2月24日，“自然门一代宗师——万籁声先生纪念园揭幕（幕）仪式暨追思会”在福建省福州市举行，我去了，梁超群也去了。在这个活动中，我做为国内外省市（区别于福建省）唯一的学生代表作了书面发言，超群做为国外唯一的学生代表发言。这使我们很快地走近，而且谈话也非常投机。

1982年10月13日，一位15岁的少年离开家乡湛江市，只身一人千里迢迢到了福州，拜在万师门下，这位少年就是梁超群。他有非常高的悟性，习武又很能下功夫，长进也快，加之年龄又小，机灵活泼，深得万师的喜爱。为此，师父在这位本名“梁超”的少年弟子的姓名后加了一个字，改为“梁超群”，师父对其寄予的厚望由此可见。谈及往事，超群哽噎难语，由于年少，有时他会惹师父生气。有一次，超群去杭州打理师兄万枝鸣的婚事，师父误以为他在谈恋爱，误了练功，不再理他。后来，还是师娘出来说话，证明他在杭州仍然坚持练功，这才消除了师父的误会。功夫，从某种意义上讲，与时间成正比关系，二十几个酷暑严寒，超群苦练不辍，逐悟出了本门功夫的精髓，并且有了自己的心得。他把这些非常个人化的武术心得整理成文字，编写成册，出版行世，这对于本门功

夫的传播、弘扬是有贡献的。

人事有代谢，往来万古今。每个人都是历史驿站的过客，唯有文化和精神永存。这本《万籁声六合门武功集成》不仅是一门功夫的文字记载，更多的是一种文化上的承传，一种精神上的承传。师父万籁声讲：“内练精气神，外练手眼身。”依我的理解，外练是手段，内练才是目的，外练是抵达内练的途径。外练和内练的本质是在练心，练境界。功夫的高下最终决定于人品境界和修为。从这个意义上讲，超群的这本专著最可贵之处在于文字中负载着丰厚的文化基因和智慧力量。虽然讲述的是六合门，但要点并不在功夫的解说，最精妙的是贯穿其中的做人品质和精神气质。从中我们可以领略到一代宗师的精神风采：狂放中的潇洒不凡，低昂中的酣畅沉着，阴柔中机敏的做人功夫，韬略中的血性刚烈……

超群是个用心做事的人，他忠实地实践着师父训导的“信义侠勇”。这些年来，他在湛江市成立了“万籁声功夫研究会”，后，又在巴黎成立了“万籁声武术协会”，现在超群已是法国顶尖级武术教练。他踏踏实实做事，认认真真做人，为本门功夫在国外传播做出了不小的贡献。我为同门师兄弟中有他这样的才俊深感自豪，于是禁不住写下了上面的文字。

是为序。

注：王明生先生为万籁声先生之弟子



# 前 言

自1994年10月《万籁声技击法》一书出版后，陆续收到许多武术爱好者的来信，如有的读者来信说：“你的《万籁声技击法》一书及有关介绍，确有很高的武术技击研究价值。但我觉得：你跟万籁声先生习武多年，万老前辈堪称我国现代著名武术教育家、技击家，他不仅精于技击，且精通自然门、六合门、罗汉门，万老前辈在教你技击法的同时，一定也将自然门、六合门、罗汉门也传授给你吧，但奇怪的是，你为什么只写一本《万籁声技击法》而不接着写一写有关自然门、六合门、罗汉门的书呢？”于是我自1995年上半年开始尝试着写一本名为《万籁声六合门武功集成》的书，书的大部分内容在1995年下半年就已写定完稿，但由于1996年上半年承蒙法国多家武术团体的邀请，去法国授艺，此一去就直至今日，因此延缓于定稿时间。不过现在总算完成了。相信本书也必将像我的处女作《万籁声技击法》一样，能够得到海内外广大读者的喜爱，则我也不枉付此一番心血了。

本书所阐述的六合门风格特点、拳术器械的套路与运用、技击的单练与对练，均由我的恩师万籁声先生所传授。万籁声先生早年曾拜六合门名家赵鑫洲学六合门达6年之久，故其在六合门武术方面有着扎实浑厚的功底和丰富的技击经验，并在其后多年的武术生涯中，将自然门“以鼻呼吸”、“意微存小腹”、“手手打伸，腿腿踢伸”等诸多训练原理与技击原则揉入六合门拳术器械的套路与运用之中，逐渐形成了自己特有的风格特点。

六合门属河南嵩山少林“大圣门、罗汉门、二郎门、韦驮门”中的韦驮门，是少林武术的一大门派，具有独特的风格特点，理论与实战兼备，有根基功夫的种种练法，有拳术器械的套路与运用，有实战技击的单练法与对练法，内容丰富，耐人咀嚼与玩味，是具有强身自卫价值与实战技击价值的优秀的传统性拳种。由于武术史上六合门的门规森严，历代仅只传授门内高徒，故其流传不广，当今精通六合门武术的，仅河北沧州佟忠义先生

传下的六合门与福建福州万籁声先生传下的六合门而已。为使万籁声先生传授的六合门武术得以普及与推广，我竭尽所能将己所学加以科学的系统的整理，予以清晰的扼要的表述，以奉献给武界同仁，奉献给来函促稿的武界友人，以资研究学习之用。

我资质朴拙，所幸以勤学好练得蒙万师垂爱，收于门下，15岁时就开始学习六合门武术，万师亦不吝赐教，倾囊相授，故此得窥六合门武术之精髓。为不负万师厚望，今于万师诞辰一百周年之际，拟将所学条分缕析，分根基功、拳术套路练法与应用、器械套路与运用、技击单练法与对练法而逐一加以阐述。书中有图片介绍，有文字说明，有要领提示，且图片上尚有虚线实线指明动作趋向，读者可以观之、思之、揣摩之，即使无师在旁教授，亦可以藉该书以自学。

我习六合门武术二十多年，受益良多，所愿不在孤芳自赏，只愿越多人学会越好，此即笔者著写本书之良愿。书中见解不到、思虑不周、表述不妥之处，因囿于一己学力之限，诚望海内外有识之方家予以批评、指正。

本书在编写过程中，曾得到梁濠翎、吴原林、陈怀信的协助，在此表示谢意。

# 目 录

## 前 言

<b>第一章 万籁声六合门概述</b> .....	(1)
一、万籁声六合门渊源与传承 .....	(1)
二、万籁声六合门风格特点 .....	(1)
<b>第二章 万籁声六合门基础功法</b> .....	(5)
一、万籁声六合门基本手形、步形与步法 .....	(5)
二、万籁声六合门根基功夫 .....	(9)
<b>第三章 万籁声六合门拳术套路练法</b> .....	(17)
一、应用拳术练法 .....	(17)
二、六合拳术（六合一路拳）练法 .....	(23)
三、青龙拳术（六合二路拳）练法 .....	(46)
四、黑虎拳术（六合三路拳）练法 .....	(69)
五、子母连环拳（六合四路拳）练法 .....	(84)
六、对手擒拿 .....	(98)
<b>第四章 万籁声六合门拳术应用</b> .....	(116)
一、六合拳术应用法 .....	(116)
二、青龙拳术应用法 .....	(127)
<b>第五章 万籁声六合门器械套路练法</b> .....	(141)
一、六合剑术（六合一路剑）练法 .....	(141)
二、昆梧剑术（六合二路剑）练法 .....	(157)
三、八卦连环剑术 .....	(181)
四、六合双剑（乾坤穿林双剑）练法 .....	(201)
五、对劈剑（六合对剑）练法 .....	(224)
六、六合刀术（六合一路刀）练法 .....	(247)
七、六合砍刀（六合二路刀）练法 .....	(264)