



第七辑

国术丛书

六合八法拳

山西科学技术出版社

吴翼翬 陈亦人 / 著



第七辑

国术丛书

六合八法拳

山西科学技术出版社

吴翼翠 陈亦人 / 著

图书在版编目(CIP)数据

六合八法拳 / 吴翼翬 陈亦人著. — 太原:

山西科学技术出版社, 2006.10

(国术丛书. 第7辑)

ISBN 7-5377-2806-2

I. 六... II. 吴... III. 陈... IV. 心意拳—基
本知识 V. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)

第 084562 号

六合八法拳(配盘)

著 者 吴翼翬 陈亦人
出版者 山西科学技术出版社
地 址 太原建设南路 21 号
邮 编 030012
经 销 各地新华书店
印 刷 太原兴晋科技印刷厂
版 次 2006 年 10 月第 1 版
印 次 2006 年 10 月太原第 1 次印刷
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 9
字 数 138 千字
书 号 ISBN 7-5377-2806-2/Z·632
定 价 25.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

序

同，惟祝人欲其能下事汝，汝必思德

一、此法係由宋太祖所创，世于五代时传

二、十朝太祖皇帝在位时，此法亦传一

三、高宗时一皇帝亦三朝太祖皇帝在位时亦传

四、高宗时太祖皇帝在位时亦传

五、高宗时太祖皇帝在位时亦传

六、高宗时太祖皇帝在位时亦传

七、高宗时太祖皇帝在位时亦传

八、高宗时太祖皇帝在位时亦传

九、高宗时太祖皇帝在位时亦传

十、高宗时太祖皇帝在位时亦传

六合八法拳，近代传自铁岭吴翼翬先生（1887—1961），前此未有所闻。据吴先生云：此门拳法，乃创自宋之陈希夷先生。

陈希夷，原名陈抟，字图南，自号扶摇子。五代时隐于华山，借寝卧导引养生名于世。宋太祖赐号希夷先生。今华山玉泉院之希夷祠有希夷先生卧像，即世传希夷先生睡功法相。院西无忧亭旁，有希夷先生手植无忧树4株（原为7株），龙鳞虬干，流翠扑人。由玉泉院登山九里许至方洞，突崖百尺，一线中开，为希夷先生化形脱骨之所，是为希夷峡。山南五柱峰腰有希夷先生手书“避诏崖”三字，笔法奇古。先生传有睡功及二十四气导引术，明高濂《遵生八笺》备载之。四川青城山天师洞之藏经楼，存有刻木，极合现代生理学。然查遍史籍，未闻有希夷先生兼精武

术之说。

愚见以为，此拳可能为后人所创，因恐未能见重于世，而伪托宋之希夷先生。一则希夷先生为世所景仰之隐士；二则较之俗传内家拳祖师之张三丰尚早一时期也。然无论此六合八法拳是否创自陈希夷，仍有其艺术价值存在。余于1946年间，曾随梁子鹏先生（1900—1974）研习此艺，后更问道于吴翼翬先生，对此拳法，略知一二。据本人体验，此拳乃以形意拳之整劲为核心；八卦掌之步法为转移；太极拳之柔劲为变化，颇尽内家三拳阴阳变化之妙境。由此反证，此拳可能创自内家三拳兴起后之清季。

岭南之有传六合八法，始自1946年南海梁子鹏先生由沪到港后。待1961年间陈亦人先生远游南洋后，六合八法拳，且传遍新加坡各地矣。

近年习此拳者，以愚所见，多犯二病：一病断断续续，上实下虚；二病流水行云，斯文摸鱼，失却此拳尽内家三拳精意之妙境，为此艺惜也。吾珍藏吴翼翬先生拳谱拳照，瞬而二十余年，今先生已归道山，如不早日公之于世，俾后学印证宗师法式，揣摩学习，恐日久走入歧途，以讹传讹，则吾实为本门之罪人矣。因请陈亦人先生抽暇说明拳照，并示范六合八法之三盘十二式功法，由吾配合所藏拳谱及希夷先生二十四

气导引内功，分《六合八法拳图说》、
《三盘十二势图说》及《二十四气导引内
功图说》三册，一并付印，纪念翼翬先生
传授此艺之苦心，俾六合八法正宗，得以
流传也。是为序。

李英昂

，《新图考卷八卷六》命，亦同图考
内下卷四十二》及《新图考二十卷三》
此大率解徐公，皆在一。其二《新图考
公卷，卷上卷八卷六卷，心卷卷六卷六卷
卷六卷，卷六卷

果卷卷

8

4

从书

国木

序

。照因世跡，示漸自宗去八合六藝，商命難
 道以責，子與仲孫，昔早未弄，變五劫而計
 示受。守以善法華經其生射可不，大成越
 功亦于夫而，早亦十又合社，其善必難五始
 生善法，入善法責，永垂宗氣去！泰山彭
 赫以能，其生轉于其亦其，善難不夫，汗
 其善法以，其以之而，則其以，其亦其
 善法，其亦其于其彭亦謝，中其散于
 其善法其不夫，其

齐人隆技击，闻诸中国史矣。昔孔子教人以六艺，而不能缺射御者，有文事不可无武备，其于治道，固昭然若揭矣。余自束发受书，以至今日，凛于先圣之教，故文事之余，涉及武道，锲而不舍，殆亦性之所近也；乃星霜数历，转益多师，学海汪洋，不敢自满。岁己巳得中央国术馆长张之江先生及姜容樵先生之介，师事吴翼犖夫子。夫子精金砺玉，粹然渊澄，所授心意六合八法一技，以阴阳为则，以转变为圆。盖气之体为阴阳，其成在天地之先，其能见于万物孕育之后，转动变化，益见其功，故能育万物如子，而万物亦倚之如母。然气之在人，能自宰而不隳者，在儒家谓之性。尽功极能，守之为元，行之为仁，如是者，非所谓浩然之气而何？故善学者，得其本体；善参者，明其作用，此非转变为圆乎？翼犖夫子于其返

铁岭前，将六合八法亲自演示，摄为图照。惜时世迅变，其未尽者，属补成之，责以宣扬光大，不可使先贤绝学沦胥以亡。受示，旋且避地香港，这今又十余年，而夫子亦归道山矣！夫广宗垂永，责在吾人，此卷之刊，实不敢苟，其亦孔子射御之意。所以辅礼乐书数，以振民德，而发民育，以兴吾道于靡穷中。倘有道君子更进而教之，好学者，尤不胜跂望矣。

陈亦人

目 录

39 新法卷

新法卷内修拳谱四十二势图说

39 新法卷

39 新法卷

六合八法拳图说

华岳心意六合八法溯源 1

六合八法要义 5

六合八法歌诀 5

六合八法拳谱上路 6

六合八法拳谱下路 6

六合八法拳上路图说 7

六合八法拳下路图说 31

三盘十二势图说

拳学五字歌 51

拳学二十字诀 52

三盘十二势述要 52

三盘十二势拳谱 52

三盘十二势图说 53

附录

华岳心意门宗法 61

目 录

陈希夷先生传 63

陈希夷二十四气坐功导引治病图说

蛰龙诗 65

蛰龙吟 66

二十四气导引内功述要 67

陈希夷先生二十四气坐功

导引治病图 71

陈希夷左侧睡功图 121

陈希夷右侧睡功图 122

后 记 123

陈希夷二十卷三

12 陈希夷先生

12 陈希夷先生

12 陈希夷先生

12 陈希夷先生

12 陈希夷先生

陈 希 希

16 陈希夷先生

2

人 公 书

六合八法拳图说

华岳心意六合八法溯源

陈抟，字图南，自号扶摇子，亳州真源人。始四五岁戏涡水岸侧，有青衣姬乳之，自是聪悟日益。及长读经，百家之言一见成诵，悉无遗忘，以诗名。后唐中兴举进士不第，遂不求仕禄，以山水为乐，隐居武当九室岩。服气辟谷，移居太华云台观。先师好读《易》。端拱初，自言死期，呼弟子贾德升凿石为室。石室成，化形莲花峰张超谷中，著有《指玄篇》、《高阳集》、《钓潭集》、《三峰寓言》、《六合八法》、《二十四气导引法》等延年健身之术。图南之后，李东风居隐山。距鹿邑东南十三里，崎岖起伏，望之常有云气。李氏隐居于此，精心意六合，为希夷门之衣钵。继传关杰、刘韵声，流传燕豫间矣。宋道人元通，法心意六合，入太华学剑，为中条老姆派。曰：法剑以术治成，必得英豪绝俗正直无私者而传之。

王得威，咸阳大魏村人。六合八法易名水拳，传道人圆融，习元通八法。传川陕间叶、李两姓，不知居址。房山杨景群以心意六合医病，亦名先天十二势。

清道光，先师陈光第，河北昌平黄花镇人，释达远之弟子也，心意六合之正宗，喜遨游自慰。幼年经商客开封，遇李道人静然，习心意神功。相识范固国者，居黄河北岸黑堙口范家滩。先生精技击，凡乡里之拳勇著称者无不留之于家款待。嗣见来者技无精深，不足所欲，乃挟资走江湖，期有所遇。行抵关中结识李蝉道人，携往南阳玄妙观，学心意六合内外神功，及大乘、小乘、玉川等剑法，凡五载，技术大精进，得其三昧。陈师与刘养真至南阳，邂逅李师蝉，纵谈古今甚相得，

乃执贽为弟子。与范氏固国朝夕相从，凡李之所传，更视为金科玉律。

吴师翼翬先生，东北铁岭籍，寄居北京，年七十七岁。以过去半封建情形之中国论，出身为诗书旧家。性豪任侠，崇师尊道，且天才特具，潜心修养，温文尔雅，和蔼可亲。先生精书善画，负济世才，怀绝技，不为人知亦不求人知。张之江慕先生之高雅，聘为国术馆教务处处长并编教委员会主任。先生晚年又号逸叟。兹将先生习学拳术简史略陈于后。

吾师于前清光绪二十一年随父宦游汴梁，任河道事，设行台，寓黑堙口黄河北岸之三教庄，距河五里许。延聘张如燕笔臣先生，家塾课读。昆季三人，佩卿居长，东皋次之，先生时年九龄从张公习诗书。天生慧颖，十一岁通经史能诗文，性刚，喜技击剑术。豫鲁燕赵多慷慨悲歌之士，村乡市镇习武之风巍然大观，到处林立场所，耳濡目染，益增尚武之心。时与同学友好至铁佛寺观僧侣习拳棒，熏陶渐染，似有所得。惜于清末重文学轻武功，即教育文弱以训墨守成规，亦复如斯。盖明清以来未克有移风易俗者，是以吾师之先公雅不喜武道，亦不知武术为何物也。吾师习练拳术实乏此机会，而有志未逮。

光绪二十二年冬，吾师先公华诞，同寅诸好友来贺。有范老固国者亦至。范为前清廪生也，忠厚诚朴，精技击，善星相数理，先公与之莫逆，款之至殷。饭后茶余谈及拳术，范老对于南北拳术理论颇能道其三昧，言中肯綮，精详至微。先公许为理正辞严，然仍未允吾师学习此道也，岂非固执而守积俗，至此亦难释其成见之深。吾师虽年在弱冠，而好武之志坚定，期必有志竟成，但心性急不能待。吾师遂与范老固国不介自荐愿贽之为弟子，范老笑答：少安毋躁。云：拳一道，以养涵性情健卫身心为上，切勿草草。俟遇机缘，当为物色人选为之谋。范老谦不肯收，又云不投名师枉学艺也，自此之后杳无消息。

吾师先公河工事毕即返省垣，卜居老官街。方拟接篆理事厅任事，有陈君介绍阎师国兴自光山县来，并携胡凤翔、陈福成、张吉顺、韩玉春，皆燕赵拳术巨手。济济群英，会聚一堂。吾师先公参观各家名拳及刀剑枪棍，精彩超群，自此始悉古代讲武确有其事也。吾师练习拳术之机会，亦由此而生。阎师对于拳术理论滔滔不绝，详述其攻守健卫之功能至微至妙，及刚柔并用之法、阴阳互应之机。因是乃得先公赞许学艺，遂于光绪二十二年冬季开始练习拳术。韦驮功、三盘十二势、六合八法及剑术刀枪棍法等长短器械，靡不练习。吾师先公此

，新编武术史论，武术理论，由前在燕京大学任教，刘三其书，武

际，方知文事必有武备，所谓文经武纬为国干城，不负男儿壮志耳。光绪二十四年范老固国携友陈光第先生，自黄河北岸范家滩来省垣，谒访吾师先公，叙谈离悵。知阎师方授吾师技，初未便与阎师谈拳学，亦因拳术家之门户派别成见甚深，是以不欲多所论列。迨见吾师拳术精熟，出入有节，进退得法，窃窃冥冥，超卓绝伦，称赞不已。遂请阎师谈，甚相得，俱为华岳希夷门心意法之弟子也。益增欣幸，殊途同宗，各臻妙境。从此陈师寄寓开封，与阎师分时教授。承两老谆谆教诲，冀吾师集于大成。阎师因公出差潢川，乃由陈师竭诚相教，吾师朝夕砥磨，细心研究，颇多进益，渐能应变知方，趋神入化。光绪二十七年秋，吾师随同太君及两兄返京都。照阎陈二老之衣钵荟萃精研，动静卒然明奇正知虚实，得生生不已之妙。昔当清末之际，世界风云日亟，内忧外患多事之秋，吾师尝云：“宁为武愚，勿为文弱也。”于光绪三十一年由北京愿学堂，考入保定北洋武备学堂。课余之暇，不忘锻炼拳术。每逢星期休假，性喜独往散步郊外。保之城乡有下闸观音庵，清静幽僻，恒往练习武功，以此僻静幽闲之区，期有所遇，以偿素愿。时值春夏之交，绿树阴浓，天朗气清，见二叟危坐石边，举手着棋，意极潇洒，隐逸之士也。每遇必寒温，唯言不多谈。内有一年长者，须发苍白，精神矍铄，睹吾师勤苦锻炼，不厌不倦，深嘉许之。久而询其名姓籍贯，谈及拳理，颇多精深之学，所谓经典以外传授之法，心法玄妙也。甚感其奇，问其姓字，潘致和先师之弟子陈鹤侣也。陈师为心意八法之翘楚，隐居保阳，不期而遇。陈师以吾师苦其心志所学尚未能尽其善，因系嫡传一系同门，愿完成其志使所学得以健全。吾师遂贖之为弟子礼，复从之教，经两载，术益进，更非乎凡可能为，亦不偶然也。先生寄居京师多年，凡都门名家拳手往来甚殷。向无偏无倚，不分门宗派别，最重武德，以跻大同耳。

自道咸间，燕赵鲁豫，拳师镖客乃相率而宗。虽其间变迁互异，然各地巨手名家参合融化，同出一宗，各具高妙，不可以刚柔快慢而判定是非也。夫拳勇之为术，万汇分流，皆朝宗于大海，其理皆一，神而明之，超乎寰中，得其象外也。内养心性，外修形体。八法为先天之学，主于诚。至理之学，诚则明。所谓心正而意诚，意诚可以通神明，习之有却病健身之功、返老还童之效。谨以六合八法之根源略述大概，而供后学者之参考。

六合八法要义

吾宗心意法，六合为体，八法为用。能悟其义，妙尽此矣。

六合

- (一) 体合于心 (二) 心合于意 (三) 意合于气
(四) 气合于神 (五) 神合于动 (六) 动合于空

八法

- (一) 气 行气习神 (二) 骨 骨劲内敛 (三) 形 化象模形
(四) 随 圆通政策 (五) 提 顶悬虚空 (六) 还 往来反复
(七) 勒 定静守壺 (八) 伏 隐现藏机

六合八法歌诀

李东风

六合八法始于心	心意源头神主之
虚无自在静中动	静中养息调精气
精气相交依日月	行工火候昆仑顶
刚柔进退意相随	趋动形骸无迟滞
往来顺逆炼阴阳	绵绵密密在胎息
筑基无欲养元神	学得此法永于世
无拘无束得自然	我与乾坤为表里
欲知有象原无象	固守虚无运坎离

李东风，河南鹿邑县隐山人，在鹿邑县东十二里。李参一达远，为李东风再传弟子。东风先师得自刘守真遗法，不悉何人所传。刘为河间人。

六合八法拳谱 上路

六合八法拳谱

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 起式 | 1. 停车问路 | 2. 临崖勒马 | 3. 闭门推月 |
| 4. 拨云见日 | 5. 临崖勒马 | 6. 摘星换斗 | 7. 鸿雁双飞 |
| 8. 闭门推月 | 9. 孤雁出群 | 10. 野马追风 | 11. 川流不息 |
| 12. 伏虎听风 | 13. 声东击西 | 14. 青龙探爪 | 15. 丹成九转 |
| 16. 拨云见日 | 17. 顺水推舟 | 18. 图马回头 | 19. 瓶花落砚 |
| 20. 高山流水 | 21. 儿童送书 | 22. 樵夫担柴 | 23. 天官指星 |
| 24. 五云捧日 | 25. 托天盖地 | 26. 燕子抄水 | 27. 朝阳贯耳 |
| 28. 截手双推 | 29. 熏风扫叶 | 30. 燕子衔泥 | 31. 灵猿摘果 |
| 32. 猛虎回头 | 收式 | | |

六合八法拳谱 下路

六合八法拳谱

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 33. 旋转乾坤 | 34. 风摆荷叶 | 35. 掩手冲拳 | 36. 琵琶遮面 |
| 37. 流星赶月 | 38. 燕子斜飞 | 39. 丹凤朝阳 | 40. 翻江搅海 |
| 41. 倒骑龙背 | 42. 狸猫扑鼠 | 43. 抽梁换柱 | 44. 风卷残云 |
| 45. 蛰龙现身 | 46. 乌龙摆尾 | 47. 平分秋色 | 48. 走马观花 |
| 49. 魁星献斗 | 50. 燕子穿云 | 51. 提手七星 | 52. 雁字横斜 |
| 53. 黄龙转身 | 54. 五圣朝天 | 55. 叶底藏莲 | 56. 凤凰展翅 |
| 57. 白鹤啄食 | 58. 月挂松梢 | 59. 倒揭牛尾 | 60. 童子抱琴 |
| 61. 犀牛望月 | 62. 鹞子穿林 | 63. 赤龙搅水 | 64. 风动浮萍 |
| 65. 气升昆仑 | 66. 存气开关 | 收式 | |