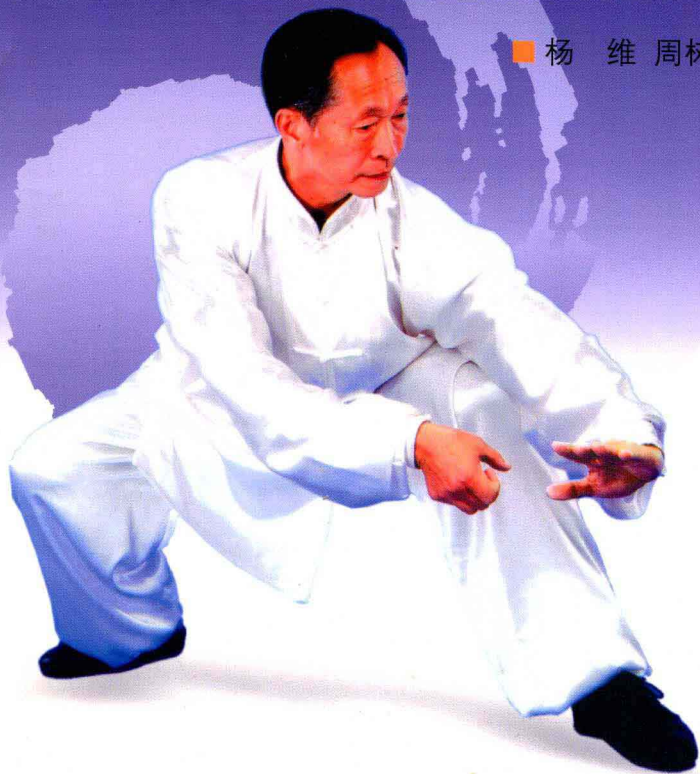


六合八法拳30式

LIUHE BAFUQUAN SANSHI SHI

《六合八法拳30式》是周树生大师在传统六合八法拳66式基础上，经过浓缩提炼简化重组创编而成。该拳以导引养生而闻名，动作形神清灵，刚柔相济，象形会意，随心所欲，快慢相间，简单易学，老少皆宜。全套共有30个动作，演练时要求动作缓慢柔和，因人而异。青少年长期练习，能够促进生长发育，增加骨质密度，提高骨的坚韧度；中年人长期练习，能够健筋、强肾、提神、健脑，扩大肺的呼吸总量，消除工作疲劳和紧张情绪，磨炼性格，缓解冲动，调节呼吸功能；老年人长期练习，能够防治病，强身健体，益寿延年，娱乐休闲、陶冶情操，改善心脑血管机能，提高免疫力，刺激神经系统。

杨 维 周树生 / 著



二十一世纪国际武术养生之旅
推广项目

四川出版集团·四川科学技术出版社



21世纪国际武术养生之旅推广项目

轻轻松松打太极丛书



六合八法拳30式

LIUHE BAFAGUAN SANSHI SHI

■ 杨 维 周树生 著

四川出版集团·四川科学技术出版社
成都·

图书在版编目(CIP)数据

六合八法拳 30 式/杨维,周树生著. - 成都:四川科学技术出版社,
2009.9

(轻轻松松打太极丛书)

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6910 - 5

I. 六... II. ①杨... ②周... III. 太极拳 - 套路(武术) - 图集
IV. G852.111.9 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 171774 号

轻轻松松打太极丛书 六合八法拳 30 式

著 者	杨 维 周树生
责任编辑	杨晓黎 牛小红
封面设计	韩建勇
版式设计	康永光
责任校对	苏晓宁 缪栋凯
责任出版	邓一羽
出版发行	四川出版集团·四川科学技术出版社 成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸	246mm × 185mm 印张 5.25 字数 90 千
印 刷	四川经纬印务有限公司
版 次	2009 年 9 月第一版
印 次	2009 年 9 月第一次印刷
定 价	28.00 元(附赠光盘)
ISBN 978 - 7 - 5364 - 6910 - 5	

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035
邮政编码/610031

研其端，終朝可得。
究其極，皓首難窮。

周樹生



二〇〇七年十一月三十日

武術一

源於中國

屬於世界

徐金鉅



戊子年八月

作者简介

杨维,祖籍山西永济,1967年生于黑龙江省青冈县,工商管理硕士,武术博士,教育管理博士,阜阳大学体育学院武术副教授,国际武术散手道联盟副主席,中国散手道协会主席,中华杨氏武艺研究会会长,少林鹰派武术研究会会长,国际一级武术裁判,武术散手道八段,是一位造诣颇深的武术家。

自幼随父亲杨乃文学习杨氏武艺,继承和发扬了少林释行山、释行好、释行明和鹰爪王周树生传授的少林鹰派武术体系,先后得到18位武术名师指导,深得多家武功之精髓。1988~1989年,荣获“黑龙江省武术散手比赛”70公斤级冠军和“最佳擂主”称号;1992年,获国家体育总局举办的“武术文化知识国际大奖赛”三等奖;1997年获世界杯“国际武术锦标赛”80公斤级散手比赛金牌和传统武术比赛银牌;1999年,获美国国际武术联盟总会颁发的“国际武术裁判”资格证书;2003年,获美国世界博览会颁发的金杯奖;2005年、2008年被世界著名武术家评审委员会评为“世界著名武术家”、“世界武林百杰”;2006年、2007年,被世界文化科学研究院授予“世界十大武术博士”;“世界著名武术教育家”。

从武历程收录入《中国当代武林名人志》、《中国当代武术家辞典》、《世界名人录》、《世界著名武术家大型画册》(第一卷)。已出版的武术著作30余部,音像作品100多种,在国内外刊物上发表技术文章及学术论文100余篇。

About the author

Wei Yang, was born in Qinggang, Helongjiang in 1967; Ph.D. of Wushu; associate professor of College of Physical Education, Fuyang University; vice chairman of International Wushu Sanshou Dao Association; chairman of China Sanshou Dao Association; president of Chinese Yangshi Wushu Institute; president of Shaolin Yingpai Wushu Institute; the Black Belt 8 of Sanshou Dao; first-level national referee of Wushu; magazine editor of Fighting·Wushu Science(integrated and academic version); a versatile martial artist.

At early age he began to practice Yangshi Wushu from his father, Naiwen Yang, and accepted and developed Shaolin Eagle Claw Wushu System passed on by Xingshan Shi, Xinghao Shi, Xingming Shi and Shusheng Zhou, king of Shaolin Eagle Claw. He has got guidance from 18 martial artists early or late. In 1988, he got 70kg champion of "Heilongjiang Free Sparring Competition". In 1992 he was in the third place for "International Grand Prix of Martial Arts Cultural Knowledge". In 1995 he got the "International Wushu Referee". In 1999 "USA the World Expo" gold award. In 2006 "The World's Top 10 Dr. of Wushu" and in 2007 "Top 100 Wushu Extraordinaire".

He has also published over 30 books, over 100 videos on Wushu and quite a few articles in the magazines at home and abroad.



作者简介

周树生,生于1940年,广东南海人。历任广西壮族自治区武术队教练、总教练兼领队;曾任中国武术协会委员,中国体育科学学会武术分会委员,广西壮族自治区武术协会副主席,国家级武术裁判员,高级武术教练员。现为中华华岳心意六合八法拳研究总会名誉会长,国际武术散手道联盟荣誉顾问。

13岁时,启蒙于精武门第三代传人刘续封,先后得到数十位良师的悉心教导。其中颇具影响力的有南派周家拳名师刘铁军;查派名师王少周;少林鹰爪翻子名师黎静波;六合八法传人潘炎流;陈式太极拳大家李经梧等。

潜心研练中华武术五十余年,通晓南北内外功法,涉及武术拳种颇为庞杂,尤精少林鹰爪翻子门拳技及心意门的六合八法。2007年,被世界文化科学研究院授予“世界十大武术名家”;2008年,被世界著名武术家评审委员会评为“世界武林百杰”。

About the author

Shusheng Zhou, was born in Nanhai, Guangdong in 1940. King of Shaolin Eagle Claw and Liuhe Bafa Expert; former member of Chinese Wushu Association, member of Wushu Branch of Chinese Sports Science Institute, vice chairman of Guangxi Wushu Association, national referee of Wushu, and senior Wushu Coach; successive coach, head coach and captain of Guangxi Wushu Team; present honorary president of China Huayue Mind-will Liuhe Bafa Research Federation, and honorary consultant of IWSD Association.

At age 13 he began to study Wushu from master Xufeng Liu, the 3rd-generation successor of Jingwu School. Then he was well taught and given utmost guidance from many grand masters, such as Tiejun Liu of the Southern Zhou Quan; Shaozhou Wang of Cha -Style; Jingbo Li of Shaolin Eagle-claw; Yanliu Pan, successor of Liuhe Bafa; Jingwu Li of Chen-style Tai Chi, etc.

Grandmaster Zhou has studied Chinese martial arts with great concentration for over 50 years and be good at North and South, Inside and Outside kung fu, esp Shaolin Eagle-claw Fenzimen Quan and Liuhe Bafa of Mind-Will School. In 2007 he was named "The World's Top 10 Martial Arts Masters". In 2008 "Top 100 Wushu Extraordinaire".

前 言

六合八法拳又称“水拳”，是内家拳之始祖，以导引养生而闻名。动作形神清灵、刚柔相济，象形会意，随心所欲，快慢相间。演练风格犹如春雪初融，润物无声；刹那间如波涛汹涌，江河奔泻，飞流直下；不知不觉中汇聚百川归海，海上礁石林立，水下惊涛拍岸；渐渐天边的云雨和广阔的海面融为一体，仿佛进入蓬莱仙境，给人以无尽的遐想……这就是六合八法拳的意境。技术特点以精、气、神、意为导引；动作连贯圆活，一气呵成；劲力内敛，尚意不尚力；轻灵沉稳，刚柔相济，快慢相间，鼓荡起伏；以腰为轴，步随腰动，不偏不倚，若虚若实；象形会意，动作有形，演练起来形同神似，化之意境，其乐融融；手法轻沉柔发，步法灵活多变，发劲刚而浑雄，是中老年健身的最佳选择。

六合八法拳为宋朝陈抟所创。陈抟，字图南，宋太祖时，赐号“希夷先生”，故后人称之为“陈希夷”。希夷先生为道家隐士，居西岳华山云台观，博览群书，熟读经史，始创六合八法拳，以强身健体，祛病延年为目的。

河南鹿邑县隐山人李东风继承陈希夷之衣钵，传关杰、刘钧声等；另有宋元通得陈希夷所传，亦精通此拳，传人有刘昆、李梨、张学礼、张继善等。随后有潘致和也得其技，传人有杨景群、达远、陈鹤侣、李静然、李蝉、王进序。自此，六合八法拳便流传于河北、河南、四川、陕西一带。

1901年，河北昌平黄花镇人陈光第，跟李东风之再传弟子达远和李静然学得此技，又从李蝉道人练心意神功，遂集各师之长，尽得此拳之精华。同时，又有潘致和之弟子杨景群以此拳变化为导气医病之法，名“先天十二势”。杨景群的传人有杜发魁、阎国兴等。

1901年，辽宁铁岭人吴翼翬先拜阎国兴为师，精习六合八法拳，后又师从陈光第，专练心意六合八法拳。两师之技虽同根共源，然法度不同，玄妙各异。从此遂承两老之所传，集其精华，融会贯通，令此技日趋神明美妙。

1936年，吴翼翬开始传授此拳，所传弟子在广东、香港一带，知名者有梁子鹏、陈亦人。新中国成立初期，六合八法拳由陈亦人同门传至香港、澳门及海外，国内广东、广西及上海等有练此拳者，但传播不广。广西周树生向广东佛山潘炎流学习六合八法拳颇有功底。

为了便于普及、推广、比赛或表演六合八法拳，周树生老师经过多年练习和研究，2006年，把六合八法拳66式浓缩提炼和简化重组，形成了

简化六合八法拳 30 式,并配以剑、刀、棍、枪、扇等器械练习。2007 年,笔者向周树生老师学习六合八法拳 30 式,并在国内及俄罗斯传授,收到很好的效果。2008 年,六合八法拳 30 式被列入“21 世纪国际武术养生之旅推广项目”之一,由国际武术散手道联盟(简称“国际武道联盟”)向全世界推广,特别在中国、新加坡、美国、加拿大、俄罗斯等国和地区,深受广大中老年朋友喜爱。六合八法拳 30 式采取晋级考试制度,分为初级、中级和高级三个阶段。初级阶段要求熟练演示全套动作;中级阶段要求掌握每个动作的攻防含义;高级阶段要求熟练应用每个动作的攻防含义,并在每年一次的“国际武术养生之旅”期间,举行每个阶段的晋级考试,验证阶段性学习成果,由国际武道联盟颁发相应的资格证书。只有通过初级、中级、高级三级考试后,才能申请教练员证书,具备传授六合八法拳 30 式的资格。

该书在编写过程中,DVD 光盘由周树生老师亲自演示,世界文化传播有限公司杨合家录制,笔者为本书示范动作图解,辛桂维技术摄影和照片处理。

愿六合八法拳 30 式能够为 21 世纪中老年朋友的健康长寿尽绵薄之力。

安徽阜阳大学武术副教授/博士 杨 维

2009 年春节于安徽·阜阳

Foreword

Fist liuhebafa also known as "water boxing"inside the home are the ancestor of boxing to keep in good health and well-known guide, Qing-ling spirit motion, rigid-flexible phase, pictographic knowing, way, speed and white. Chunxue exercise as the beginning of financial style, a silent lubricant; an instant such as rough, rivers rush down, down rapidly; unknowingly brought together in one all-sea reefs buildings, underwater stroke the table Jingtiao; gradually Cloud horizon of the sea and broad financial as a whole, as if to enter the Penglai fairyland, gives endless reverie…… This is the fist of the conception of water. Technical characteristics in order to fine, gas, god, guide means; coherent motion live round, at one go; dynamic introverted, and not yet intended to force; Brisk steady, rigid-flexible phase, phase speed, change ups and downs; to the waist axis, Step back with the animals and even-handed, if it is Ruoux; pictographic Ideographic, tangible action, knowing action, trained to become a spirit likeness, of the artistic conception, enjoyable; way Sophie Shen hair light, flexible, agile footwork, hair Jin Gang and the mighty, middle-aged and old are the best choice for fitness.

Liuhebafa had been created by Tuan Chen at Song Dynasty. In order to facilitate the popularization, promotion, competition or performance liuhebafa boxing, after many years of practice and research, teacher Zhou take the 66-style boxing liuhebafa uranium enrichment and simplification of the reorganization, the formation of a simplified 30 style liuhebafa boxing in 2006, and with swords, knives, sticks, guns, fans and other equipment to practice. In 2007, teacher zhou taught the author the liuhebafa 30-style boxing, and the author teaches in China and Russia, received very good results. In 2008, liuhebafa 30-style included in the "21st century journey of international health promotion project" one of international wushu san-shoudao association from all over the world for the promotion, partic-

ularly in China, Singapore, the United States, Canada, Russia and other countries and regions, middle-aged person and old people enjoy it. 30-style taijiquan promotion examination system, is divided into beginner, intermediate and advanced in three stages. At the annual "International Travel Health" held the examination of three stages, only through the examination, the student can apply for instructor certification to teach the 30-style taijiquan .

In the preparation of the book, DVD CD-ROM presentation in person by the Teacher Shusheng Zhou, Cultural Communications Limited yanghejia recording, the author book a model-based motion graphic, Guiwei Xin technical photography and photo processing.

We hope it can give people in good health that practise 30-style of Taijiquan.

Fuyang University Professor Wu Shu / doctor

Wei Yang

Chinese New Year in 2009 in Anhui o Fuyang .

目 录

第一式	起 势	Commencing	1
第二式	停车问路	Stop the Wagon to Ask for Dire	4
第三式	悬崖勒马	Rein in the Horse at the Chiff	7
第四式	闭门推月	Close the Gates and Push at the Moon	10
第五式	川流不息	Ever Flowing River	13
第六式	青龙探爪	Blue Dragon Stretches its Claws	15
第七式	丹成九转	Lotus Seats of Nine Levels	18
第八式	顺水推舟	Push the Boat along the Current	21
第九式	瓶花落砚	Flower Drop from a Vase onto an Inkstone	23
第十式	高山流水	Water Rushes Down a Mountain Towering High	26
第十一式	童儿送书	Young Squire presents Books	28
第十二式	樵夫担柴	Wood Cutter Carries Firewood on His Back	30
第十三式	天官摘星	Deity Picks out Stars	33
第十四式	燕子衔泥	Swallow Holds the Mud	36
第十五式	灵猿摘果	Nimble Monkey Picks the Fruit	38
第十六式	猛虎回头	Fierce Tiger Turns Its Head	41
第十七式	旋转乾坤	Turn the Hands Round and Round	43
第十八式	掩手冲捶	Put Left Hand Down and Right Fist Out	44
第十九式	琵琶遮面	Cover the Face With a Guitar	45
第二十式	黄龙转身	The Yellow Dragon Turns Its Body	47
第二十一式	五圣朝天	Five Saints Visits the Kingdom of Heaven	49
第二十二式	叶底藏莲	The Lotus is Concealed Under Leaves	51



第二十三式	倒骑龙背	Facing Rear Mount the Dragon	53
第二十四式	童子抱琴	The Boy Carries the Lute	55
第二十五式	鹁子穿林	Sparrow Flies Through the Forest	57
第二十六式	赤龙搅水	The Red Dragon Disturbs the Water	59
第二十七式	风动浮萍	The Wind Moves the Duckweed	61
第二十八式	气升昆仑	The Chi Rises to the Kunlun Mountain	62
第二十九式	存气开关	Sink the Chi Concluding	64
第三十式	收 势	Closing	67
后 记		69

第一式

起势 Commencing

1. 双托掌

左脚横向开立呈“开立步”，两手心向上，平行稍举过头顶，目视前方（图 1-1~图 1-5）。

【要点】

开步重心要稳，两手上举不要过高。

【解析】

此招是破解抓肩解脱之法。即以双手上托或击打之劲，来摆脱对方的抓肩动作。



图 1-1



图 1-2



图 1-3



图 1-4



图 1-5



2. 双按掌

上动不停，两手翻掌，掌心向下，腰微右转，两掌落至前胸，左掌在前，右掌在后，目视左掌(图 1-6、图 1-7)。

【要点】

翻掌下落要慢，转腰不能过大。

【解析】

此招是胸部冲拳防御之法。即两掌下按之劲防御对方的冲拳攻击。

3. 叠提掌

上动不停，左掌回收按于右掌背上，合掌向上至下颌，目视前方(图 1-8、图 1-9)。

【要点】

左掌回收要自然，合掌向上要有顶劲。

【解析】

此招是破解抓头发解脱之法。即采用合掌上顶之劲破解对方的抓头发动作。

4. 叠按掌

上动不停，两腿稍弯曲下蹲呈“高马步”，合掌从下颌按压至腹前，目视前方(图 1-10)。

【要点】

两腿微蹲与合掌下按同时进行，气沉丹田。

【解析】



图 1-6



图 1-7



图 1-8



图 1-9



图 1-10

此招是踢裆防御之法。即合掌下按之劲防御对方的踢裆动作。

5. 双分掌

上动不停,两腿直立站起呈“开立步”,两掌前后分开,左掌高于胸齐,右掌置于跨外侧,目视左手前方(图 1-11)。

【要点】

两腿直立与两掌前后分开同时进行。

【解析】

此招是破解抱双臂和防御上下双贯拳之法。即两手同时用力前后分开之劲,破解对方抱双臂动作或防御对方上下双贯拳的动作。



图 1-11

第二式

停车问路 Stop the Wagon to Ask for Dire

第二式
停车问路

1. 左转掌

接上式，身体重心稍下移呈“高马步”，腰微左转，屈左肘，小臂向外翻转滚动，左掌心向右；同时右掌翻掌，从左小臂下方穿过，掌心向左，目视右掌(图2-1、图2-2)。

【要点】

身体重心下移与两手同时运动。犹如行驶中的车轮，飞速旋转。

【解析】

此招是破解对方抓腕和防御对方直拳之法。即采用滚臂旋腕之劲，破解对方抓腕动作或防御对方直拳的动作。简称“转掌”。

2. 下劈掌

上动不停，身体重心上提呈“开立步”，右掌从左向上、向右、向下弧线运动，掌心向前；左掌附着在右大臂内侧，掌心向下，目视右掌(图2-3~图2-6)。



图 2-1



图 2-2



图 2-3



图 2-4



图 2-5



图 2-6