

少林六合門

第一集



孙崇雄 胡金焕 黄秀玉 高建清 整理

少林六合門

第一集

福建人民出版社



少林六合门

(第一集)

孙崇雄 胡金焕 编
黄秀玉 高建清

*

福建人民出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 6.5 印张 6 插页 152千字

1984年7月第1版

1984年7月第1次印刷

印数: 1—26,000

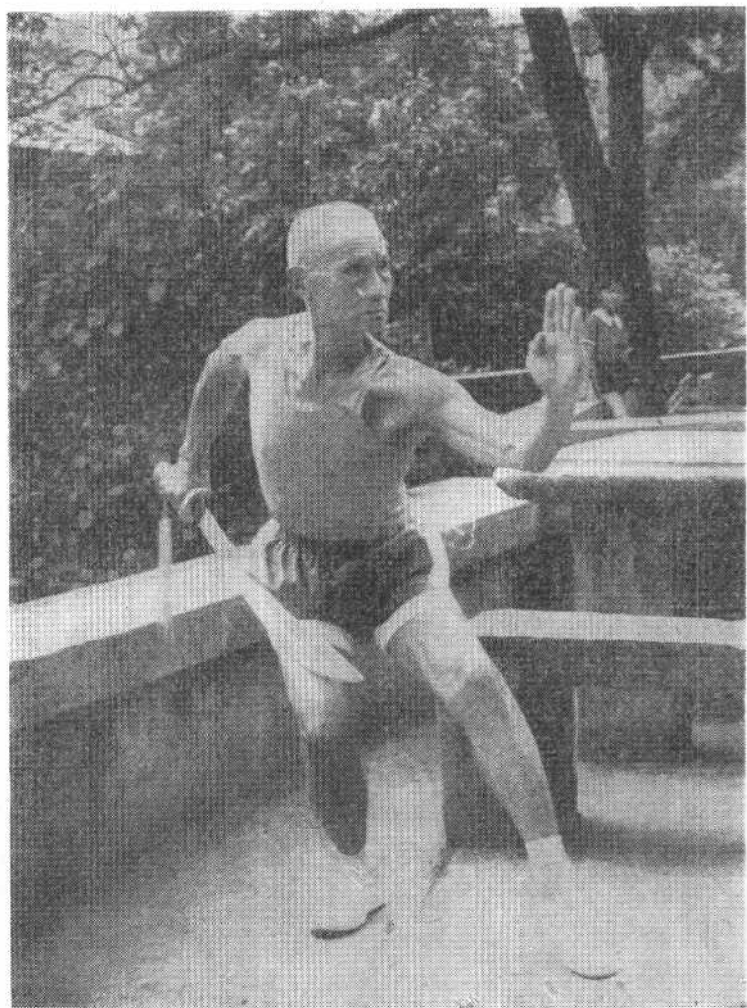
书号: 7173-631 定价: 1.05元



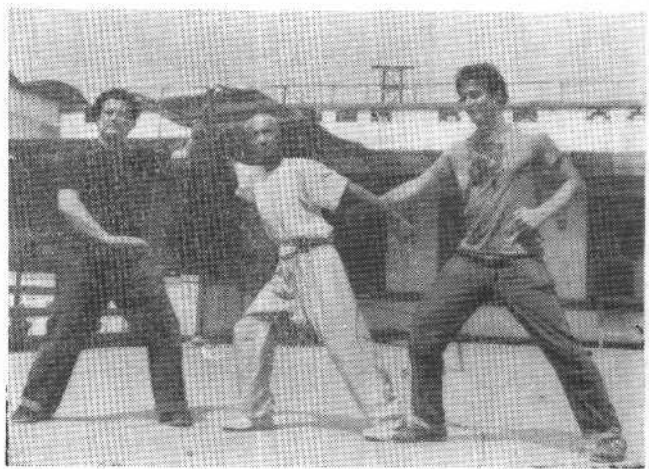
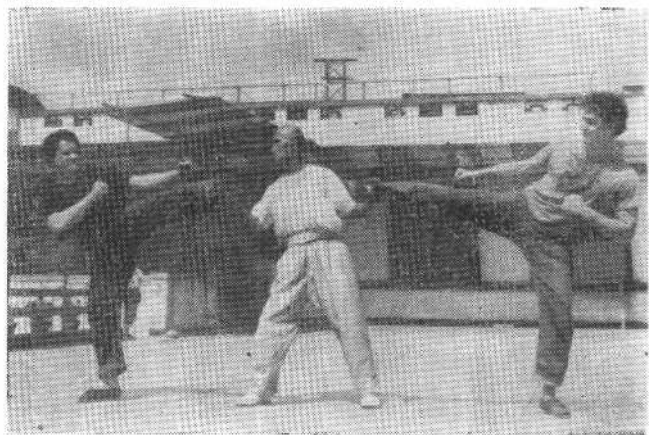
青年时代的万籁声



万籁声先生的老师赵鑫洲



年逾八旬的万籁声先生在练六合刀



1982年8月9日美国虎派太极拳法社创始人
苏三魂(SOBER)和康丕劲(KATZ)在福州
华侨大厦跟万籁声先生学习武功。

前 言

六合门是少林武术的一个大门派。其特点突出，理论完整，有拳术、长兵、短兵、双器械、拳术对练、器械对练，以及技击技术，根基功夫练法等传统内容。这是一门具有丰富的技击技艺和很高的锻炼价值的武术。

六合门在少林武术中属韦驮门。由于史无明载，其形成年代已不可考。六合门中有许多“高招”“绝手”，尤其是其独创的“鬼头探脑”的身法和“步伐丁丁，步走七星”的步法等为其他门派所未有。过去，六合门一般只传嫡系亲属或本门高足，因而流传不广。当今精于此道者已寥若晨星。为使祖国的这一宝贵体育遗产不致失传，我们特将它整理出来，奉献给武术界研究，为广大武术爱好者提供一份宝贵的学习材料。

本书整理的六合门拳理和套路，系我们的老师万籁声先生所传。万籁声先生是我国现代著名的技击武术家。先生早年习武，曾先后跟随十几位我国近代武林泰斗和著名拳师学过武功。他在内外功方面都有很深的造诣，尤精于自然门、六合门和罗汉门等。

作者虽得万籁声先生精心传授，在整理、表述过程中亦尽了很大努力，终因囿于水平，尚难体现六合门精髓于万一。现不揣浅陋，将其公开，谨俟方家指教。

作 者

一九八三年八月

目 录

一、概 述	1
二、六合门精义	4
三、外练手眼身	7
四、内练精气神，内外相合	9
五、用劲述要	12
六、六合门对身体各部的要求	14
七、六合门根基训练法	19
八、六合门器械使用方法	27
九、套路部分	41
六合拳（六合一路拳）	45
青龙拳（六合二路拳）	85
八仙剑（六合一路剑）	131
凤凰金翅单刀（六合一路刀）	165

一 概 述

我国武术源远流长，派衍纷繁。

而少林武功派别最繁，依前人所传，共有三百六十余门之多，分南北两派。南派重拳，尚短手；北派重腿，尚长手。其北派正宗为河南嵩山少林。

河南少林又分三大家：一为红家少林，主刚；一为孔家少林，主柔；一为俞家少林，刚柔兼之。其下又分四大门，是为大圣门、罗汉门、二郎门和韦驮门。再下之，又可分若干门派。少林六合门属韦驮门。

六合门武术，源于何时，创自何人，由于史无明载，已不可考。本书向读者介绍的六合门功理和套路，得传于万籁声先生。

万籁声先生是我国现代著名的技击武术家。

万籁声先生，原名万常青，一九零三年出生于湖北武昌的葛仙镇。少年时代即随其叔父到北平就学。十七岁考入北京国立农业大学森林系。毕业后留校任助教、讲师。

万常青幼嗜技击，在北农大时，拜武术教员赵鑫洲为师。赵鑫洲原是北京“永胜”镖局的镖头，其武功在少林中，乃首屈一指者。万常青从其学武六年，朝夕与俱，不舍寒暑，乃尽得其所传。后又于无意中，邂逅自然门大师杜心五。杜心五曾走镖川

黔间，贪官污吏与江洋大盗闻之丧胆，有“自然门大侠”之称。是时杜心五已年逾半百，正拟择徒授教。万常青从之学习自然门内功七年。嗣后，复先后拜“江南第一脚”刘百川、名拳师杨畏之、邓芷灵、王显斋、王荣标等人及“刘神仙”为师，学习武功和医术。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情传下，加上自己的潜心研习，万常青很早就在武坛露出锋芒。一九二七年初，他在《北京晨报》连续发表数篇武术论文，引起武术界的瞩目。次年，他的武术著作《武术汇宗》问世，署名“万籁声著”。从此，他正式更名为万籁声，开始了他的武术活动生涯。

一九二八年秋，万籁声离开北平到南京参加由“中央国术馆”举办的第一次全国国术考试。由于他武术学深，被当时的“两广总指挥”李济深先生延聘到广州担任两广国术馆馆长。其后，万籁声辗转南北，在上海、河南、湖北、湖南、广西、福建等地从事武术活动。解放后，万籁声先生在福州市定居。现任武当拳法研究会总顾问，福建省武术协会名誉主席。

万籁声先生在国外武术界亦享有盛名。早年，日本少林拳法开山始祖宗道臣来到中国，就曾跟万老学过自然门。一九八二年八月，美国虎派太极拳法社创始人苏三魂（Sober）和康丕劲（Katz），不远万里，特地专程来福州向万老求教。

万老所擅长的六合本门技艺，传自赵鑫洲。有据可查的，还可以上溯至清末河北雄县著名武师刘仕俊。刘仕俊曾经在清朝的宫廷里当过官，专职教习武术。刘仕俊将其精通的六合门传给河北沧州的刘德宽。沧州一带自古高手辈出。刘德宽既擅六合门，尤精于六合枪，故有“沧州神枪手”之誉。刘德宽下传赵鑫洲，赵鑫洲再传万籁声。万籁声承继了赵鑫洲传授的六合门后，更有所创新，使这一优秀拳种又有了发展。

六合本门套路凡二十四趟，内容丰富多采，有拳术、拳术对练、刀术、枪术、剑术、棍术、器械对练，以及技击打法等。套路长短不一，刚柔相兼，风格独特。动作重技击，其中有不少“高招绝手”，为它门所未有。在技击训练上，也有许多独特的方法。

二 六合门精义

何谓“六合”？概言之，为“内练精气神，外练手眼身”。

“精气神”为内三合，“手眼身”为外三合，内外相合，始可练拳制敌，是为练功之“六合”。

应用上也有“六合”：心与意合，意与气合，气与力合，谓之内三合；手与脚合，肘与膝合，肩与胯合，谓之外三合。又有一说，谓“眼与心合，心与气合，气与身合，身与手合，手与脚合，脚与胯合”为六合。这些不过是说法上的不同，其意义则一。

六合，是古代拳师在长期攻防实践上总结起来的习拳方法。习艺者达到六合的要求，才能做到上下相随，左顾右盼，以气催力，也才能做到一动无不动，一静无不静，动作迅捷有力，变化莫测。这些也是六合门的一大特点。

然而，武术的任何门派，莫不习此六合，并不独本门为然。为何只有本门武术称为“六合门”呢？据万籁声先生说，本门的枪法，乃“杨”、“高”、“沙”、“马”、“罗”、“刘”六家枪法之精华融合而成，取名“六合枪”。本门派亦由枪得名，故称“六合门”。

除了各门派都需要做到的“内练精气神，外练手眼身”之外，六合门还有本门独有的特点和训练方法。

按照传统的说法，六合门“按三才，定五行，走七星，述八卦，说九宫”。

三才，亦作“三材”。古指天、地、人。武术中之“三才”为天、地、人三盘。天盘习轻功，尚腾跃；人盘讲手、眼、身、法、步和肩、肘、腕、胯、膝的用法，讲究技击；地盘，又称磨盘门，立根于地表者也。六合门“按三才”，即兼此三者之所长也。

五行，即金、木、水、火、土。应人身之心、肝、脾、肺、肾。习武御敌，必需做到“五行四梢合一”。四梢者，指牙、舌、毛孔、手指足趾。传统上有“牙为骨梢，舌为肉梢，浑身毛孔为血梢，手指足趾为筋梢”的说法。在这个意义上说，“五行四梢合一”也是内外相合的意思。

走七星，述八卦，说九宫，均指步型步法的变化及其训练方法。详细的方法，我们将在后文中谈到。

习武功者，需练八式。拳式中之八式，分上四式与下四式。手上为上四式，即搂、打、腾、封；脚下为下四式，即踢、蹚、扫、挂。八式之拳脚，为八形，即所谓“猫穿，狗闪，兔滚，鹰翻，松子灵，细胸巧，鹁子翻身，跺子脚”。六合门讲的是“腾闪刺扎，虚实巧打”，不拘身上任何部位，均要练习到。

六合门讲究攻防技艺。其套路结构的每一动作，均有深刻的攻防含义和要求。动手为三尖对，即上对鼻尖，中对手尖，下对脚尖。还讲“顾，绊，定，准，稳，狠”六字。脚下有六绝腿，即捆腿，转环腿，连腿，截腿，踹腿，撩阴腿。

所有这些，都是六合门的精髓。本门的精义还有以下几句拳诀：

吞胸凹肚，紧裆抵胯；

彼不动，己不动，彼一动，如山动；

进打中，退打腿；

腰是轴，手似轮；

前轻后重，虎踞猿行。

练习者牢记此数言，当不无裨益也。

三 外练手眼身

手、眼、身都是人的形体的组成部分。外练手眼身指的是对四肢、眼神和身躯的训练。其中身躯包括骨、筋、髓。练身的目的是易骨、易筋、洗髓，以圆活四肢百骸，使五脏六腑清虚，气血流畅，神气不滞，筋脉柔和，腠理致密，动作自如。

少林六合门属于长拳类，运动量大，难度高。运动起来勇猛强悍，灵活多变，刚柔相济。在运动中要求做到“动如涛，静如岳，起如猿，落如鹤，立如鸡，站如松，转如轮，折如弓，轻如叶，重如铁，缓如鹰，快如风”。对手眼身的训练有较高的要求。需要眼神、手法、步法、身法、腿法的高度协调。

眼神，指的是眼法的运用。拳谚中有“手眼相随”“手到眼到”的说法，眼神的训练方法多种多样，如注视和随视等。六合门在练套路时常用的是随视法，即在运动中做到手眼相随。而在技击中则要求用注视法，与人对峙时两眼始终要盯住对手的双眉之间，伺机而动，“观他人之面目，可知他人之出手”，“观其鼻可知他身之动静”。

六合门要求练习者在手法、身法、步法、腿法方面配合得十分紧密：手法随身法而变；身法随步法而变；而对脚法，则要求练到“手似两扇门，全靠脚打人”的地步。

六合门的身法，是所谓“鬼头探脑”式。这种身法讲究吞吐

浮沉，故变化无端，有神出鬼没之机。

六合门的步法，即所谓“走七星，述八卦，说九宫”。

七星，即“北斗七星”。在北天排列成斗状的七颗亮星（如右图）。“走七星”俗称

“步伐丁丁，步走七星”。也就是在对抗

时，步法要不断地按照七星的步形有规律的变化，做到进退有序，快而不乱。



北斗七星

“九宫”，也叫“洛书”，或“幻方”，是一个三阶的方阵（如左图）。拳家认为，九宫含八门之形，按八卦数排列，为

	南			
	4	9	2	
东	3	5	7	西
	8	1	6	
	北			

九宫

- 1—坎，2—坤，
- 3—震，4—巽，
- 5—乾，7—兑，
- 6—艮，9—离，

5是中宫。“走九宫”即按九宫的

方位来变换步法。练习时可由1起，经5、9，再退至5，还于1。复由1起，过8、3、4、退至3、8，还于1。再由1起，过6、7，2，退至7、6，还于1。如此反复交替。

六合所用的腿法，除了先前所说的六绝腿——捆腿、转环腿、连腿、截腿、蹀腿、撩阴腿外，常用的还有迎门腿、倒钩腿、虎尾腿、回身腿、外撇腿、内撇腿、绞丝腿、扫蹠腿、窝心腿、翻天腿、躁子腿、化腿等。