



武当内家秘笈系列

# 六合八法内功拳

经典  
珍藏版



郭佩佩  
编著



时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

WUDANG NEIJIA MIJI XILIE  
LIHUBAFA NEIGONG QUAN



武当内家秘笈系列

郭佩佩 编著

# 六合八法内功拳



经典  
珍藏版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

六合八法内功拳/郭佩佩编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2016.6

(武当内家秘笈系列)

ISBN 978-7-5337-6955-0

I. ①六… II. ①郭… III. ①拳术-基本知识-中国 IV. ①G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 080809 号

LIUHE BAFU NEIGONGQUAN

六合八法内功拳

郭佩佩 编著

出版人:黄和平 选题策划:何宗华 责任编辑:何宗华  
责任校对:徐海 责任印制:李伦洲 封面设计:朱婧

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>  
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>  
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)  
电话:(0551)63533323

印制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)63418899  
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:31 字数:492千  
版次:2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6955-0

定价:68.00元

版权所有,侵权必究

【中华武术经典珍藏丛书】

编 委 会

(排名不分先后)

高 飞	李贡群	潘祝超	赵义强	徐 涛
谢静超	高 翔	凌 召	黄无限	李 群
张永兴	高 绅	余 鹤	赵爱民	景海飞
殷建伟	刘 昆	景乐强	王松峰	李 剑

六合八法内功拳

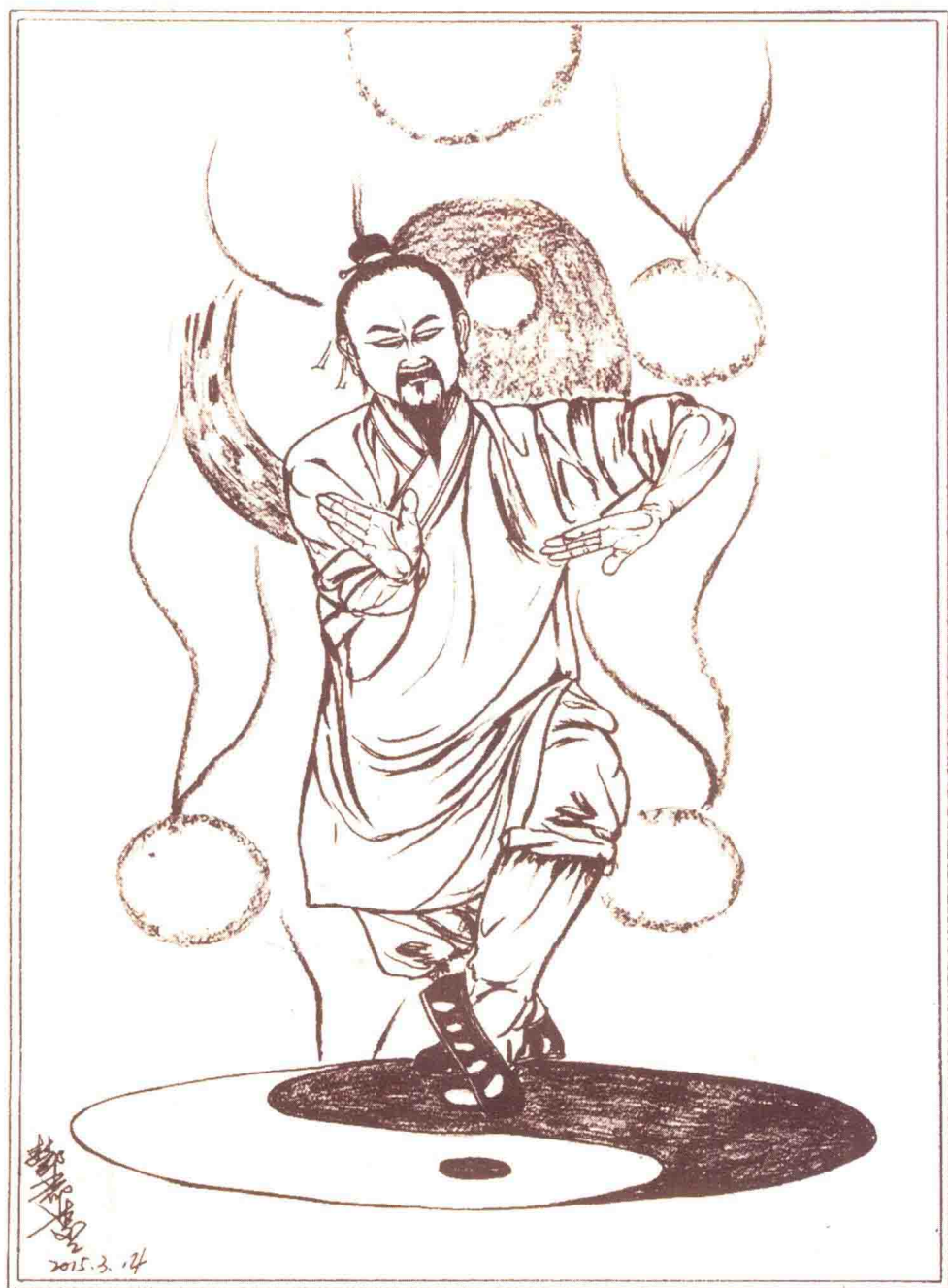


1.六合八法拳,据说为北宋道家隐士陈抟所创。



2.李东风得陈抟真传,将该门发扬光大,遍传于当时的燕、豫、川、陕等地。

# 六合八法内功拳



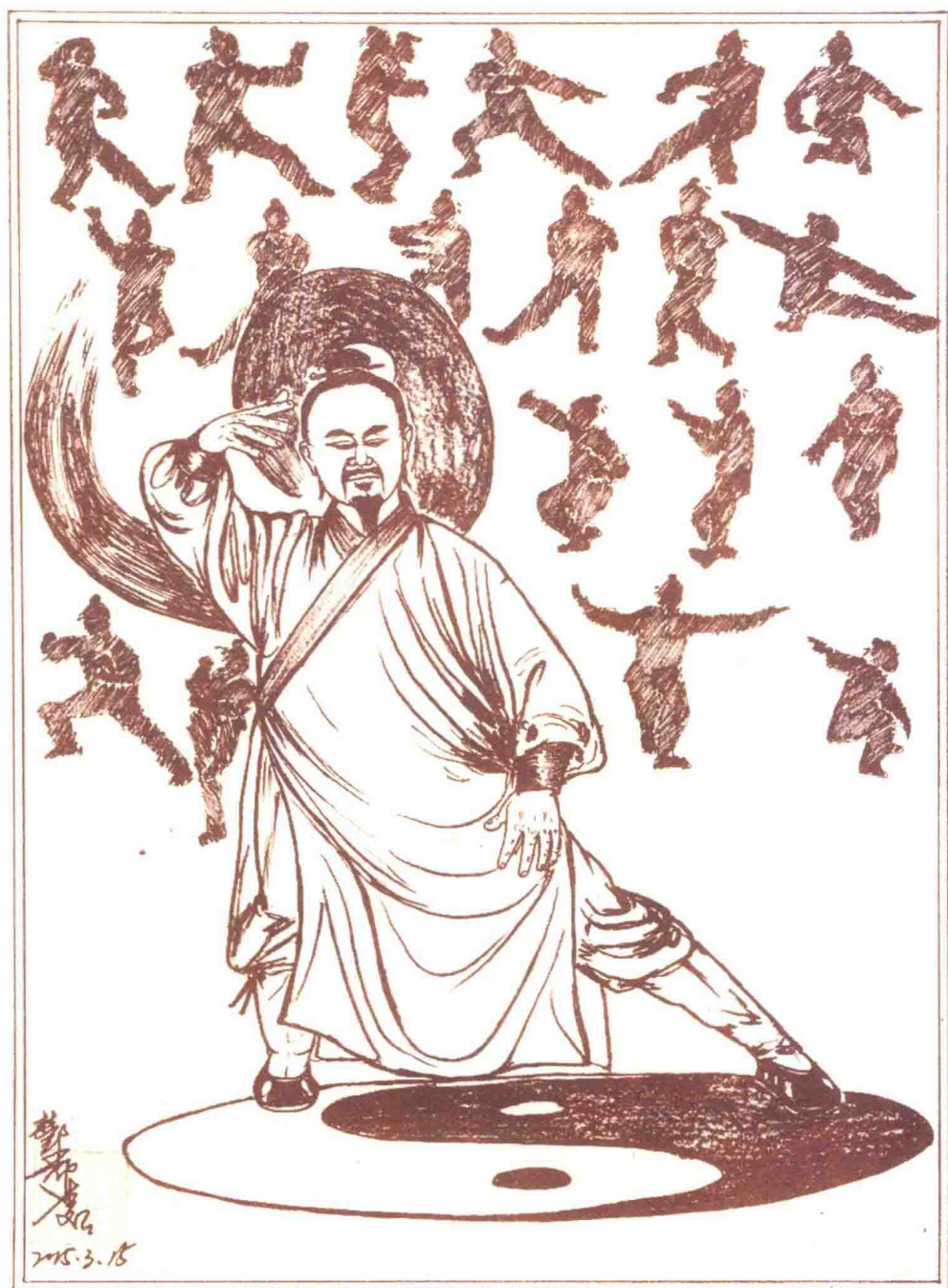
3.六合八法,以六合为体、八法为用,以心神为主、意气为先,形似神合,形神合一。



4. 三盘十二势, 又名“先天拳”, 为六合八法入门之必修拳法。



六合八法内功拳



5.六十六势,为六合八法之主体,兼具太极之轻沉柔发、八卦之灵活多变、形意之刚劲浑雄,自成一派,风格独特。

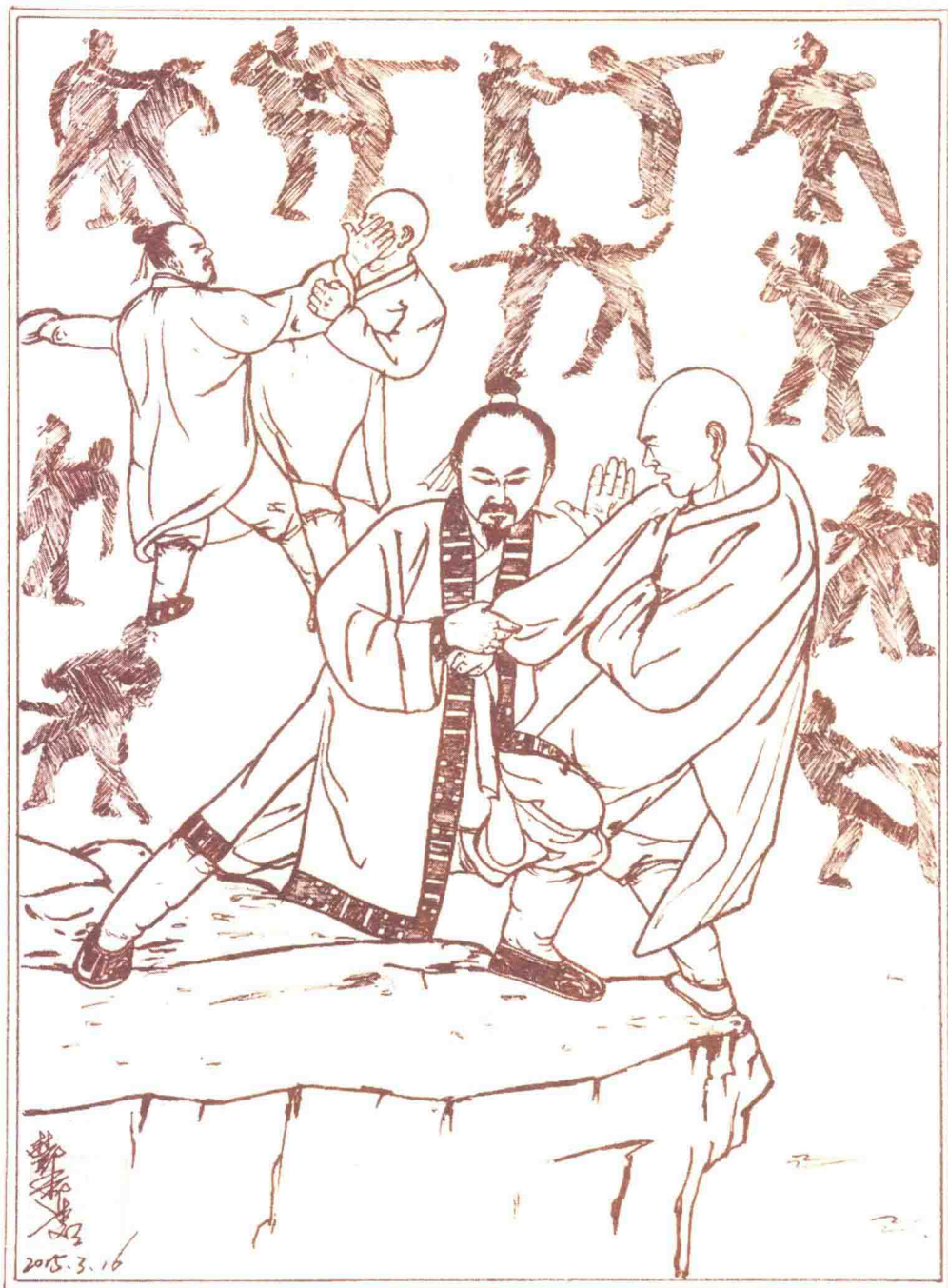


6.混元功,内练一口气,外练筋骨皮,为六合八法门武功之不传之秘。

六合八法内功拳



7.据说陈抟大师还传下了二十四气导引术,为养生内功珍品,练之可益寿延年。



8.六合八法之技击术,最善于巧打化发,擒跌摔打,封穴残筋,制敌于举手投足之间。

# 目 录

第一章 概 述 .....	1	二十一、童子送书 .....	116
第二章 三盘十二势 .....	5	二十二、樵夫担柴 .....	118
一、龙战 .....	5	二十三、燕子穿云 .....	131
二、虎贲 .....	9	二十四、燕子抄水 .....	136
三、鹤列 .....	10	二十五、天宫摘星 .....	139
四、豹掌 .....	13	二十六、托天盖地 .....	141
五、猿肱 .....	14	二十七、顺手投井 .....	143
六、熊扳 .....	16	二十八、双凤朝阳 .....	146
七、雁翼 .....	17	二十九、截手双推 .....	148
八、蛇行 .....	20	三十、熏风扫叶 .....	153
九、鹰扬 .....	22	三十一、双扑面掌 .....	158
十、鸾趋 .....	25	三十二、燕子衔泥 .....	164
十一、鹏搏 .....	26	三十三、灵猿摘果 .....	165
十二、麟盆 .....	28	三十四、猛虎回头 .....	173
第三章 六合八法拳 .....	30	三十五、旋转乾坤 .....	173
一、停车问路 .....	30	三十六、掩手神拳 .....	174
二、悬崖勒马 .....	35	三十七、琵琶遮面 .....	177
三、闭门推月 .....	37	三十八、流星赶月 .....	179
四、悬崖勒马 .....	38	三十九、燕子斜飞 .....	185
五、闭门推月 .....	41	四十、翻江倒海 .....	186
六、拨云见日 .....	42	四十一、倒骑龙背 .....	194
七、摘星换斗 .....	55	四十二、狸猫扑蝶 .....	197
八、鸿雁双飞 .....	59	四十三、抽梁换柱 .....	202
九、孤雁出群 .....	63	四十四、蛰龙现身 .....	205
十、川流不息 .....	64	四十五、乌龙摆尾 .....	206
十一、野马追风 .....	76	四十六、平分秋色 .....	207
十二、伏虎听风 .....	81	四十七、走马观花 .....	211
十三、声东击西 .....	84	四十八、丹凤朝阳 .....	213
十四、青龙探爪 .....	92	四十九、提手七星 .....	215
十五、丹成九转 .....	97	五十、雁字横斜 .....	223
十六、怒马回头 .....	102	五十一、黄龙转身 .....	229
十七、顺水推舟 .....	103	五十二、五圣朝天 .....	235
十八、惊马回头 .....	107	五十三、叶底藏莲 .....	236
十九、瓶花落砚 .....	109	五十四、凤凰展翅 .....	239
二十、高山流水 .....	112	五十五、白鹤啄食 .....	254

- 五十六、月挂松梢 ..... 263
- 五十七、倒揭牛尾 ..... 268
- 五十八、童子抱琴 ..... 275
- 五十九、犀牛望月 ..... 281
- 六十、童子抱琴 ..... 285
- 六十一、鹞子穿林 ..... 286
- 六十二、赤龙搅水 ..... 298
- 六十三、风动浮萍 ..... 303
- 六十四、气升昆仑 ..... 306
- 六十五、存气开关 ..... 310
- 六十六、万法归宗 ..... 312
- 第四章 六合八法技击术** ..... 315
- 一、停车问路 ..... 315
- 二、悬崖勒马 ..... 319
- 三、闭门推月 ..... 321
- 四、拨月见日 ..... 324
- 五、摘星换斗 ..... 327
- 六、鸿雁双飞 ..... 329
- 七、孤雁出群 ..... 332
- 八、野马追风 ..... 335
- 九、伏虎听风 ..... 337
- 十、声东击西 ..... 339
- 十一、青龙探爪 ..... 342
- 十二、丹成九转 ..... 345
- 十三、怒骂回头 ..... 347
- 十四、顺水推舟 ..... 350
- 十五、惊马回头 ..... 353
- 十六、瓶花落砚 ..... 356
- 十七、高山流水 ..... 359
- 十八、童子送书 ..... 361
- 十九、樵夫担柴 ..... 364
- 二十、燕子穿云 ..... 367
- 二十一、燕子抄水 ..... 370
- 二十二、天宫摘星 ..... 373
- 二十三、托天盖地 ..... 376
- 二十四、顺手投井 ..... 378
- 二十五、双凤朝阳 ..... 380
- 二十六、接手双推 ..... 382
- 二十七、熏风扫叶 ..... 385
- 二十八、双掌扑面 ..... 389
- 二十九、燕子衔泥 ..... 393
- 三十、灵猿摘果 ..... 396
- 三十一、掩手神拳 ..... 400
- 三十二、琵琶遮面 ..... 402
- 三十三、流星赶月 ..... 404
- 三十四、翻江倒海 ..... 408
- 三十五、倒骑龙背 ..... 411
- 三十六、狸猫扑蝶 ..... 414
- 三十七、抽梁换柱 ..... 417
- 三十八、螭龙现身 ..... 419
- 三十九、平分秋色 ..... 422
- 四十、走马观花 ..... 425
- 四十一、丹凤朝阳 ..... 427
- 四十二、提手七星 ..... 429
- 四十三、雁字横斜 ..... 431
- 四十四、黄龙转身 ..... 434
- 四十五、五圣朝天 ..... 437
- 四十六、叶底藏莲 ..... 439
- 四十七、凤凰展翅 ..... 441
- 四十八、白鹤啄食 ..... 444
- 四十九、月挂松梢 ..... 447
- 五十、倒揭牛尾 ..... 450
- 五十一、童子抱琴 ..... 453
- 五十二、犀牛望月 ..... 456
- 五十三、鹞子穿林 ..... 459
- 五十四、赤龙搅水 ..... 462
- 五十五、风动浮萍 ..... 464
- 五十六、气升昆仑 ..... 467
- 五十七、存气开关 ..... 470
- 第五章 六合八法混元功** ..... 472
- 一、起势 ..... 472
- 二、大鹏展翅 ..... 473
- 三、老君炼丹 ..... 476
- 四、金龟藏身 ..... 477
- 五、铁牛耕地 ..... 477
- 六、雄狮戏球 ..... 478
- 七、金鸡独立 ..... 480
- 八、仙鹤伸腿 ..... 481
- 九、收势 ..... 482

## 第一章 概述

内家六合八法门拳法,相传为北宋道家隐士陈抟隐居西岳华山云台观时,研究《周易》而绘制“无极图”,创“二十四气导引术”强身健体,祛病延年;观天地自然而悟出“先天十二势”,演化为六十六势,始创“六合八法拳”。

李东风得陈抟之衣钵,中兴而广传于道俗,有教无类,遂风靡于燕、豫、川、陕各地。

六合八法门拳法为内家拳种之一。内家者,即是以心、意、神为主宰,心意为先导,先壮气血,后强筋骨,由内而至外。因此,六合八法门的拳法不管拳式变化万千,纵横交错,腾挪起伏分明,都离不开一个宗旨,就是以心意导之,即以心意引导动作,心意为先,招势为后。

### 一、六合八法释义

六合者:体合于心;心合于意;意合于气;气合于神;神合于动;动合于空。

八法者:气、骨、形、随、提、还、勒、伏。

人之躯体由心(即思想)作主宰,故人之躯体与心必须相合一致,否则人之躯体便不能控制。思想与意识(或意念)必须一致,思想产生意念,如果不一致,人将无从行动。意念集

中,以意运气,意到气亦到,使气血运行,则意合于气。气血运行,必须与精神结合,精神提得起来,才能促进气血运行持久。精神振奋者,才能更好驱使身躯动作,以精神主宰躯体动作,乃谓神合于动也。躯体动作须令精神不散,连绵不绝,内外共成一气;外动而内静,处于动似非动之虚无状态,乃是动合于空。

气者,行气集神也。行气,必能通脉疏经,活络行血,致使气动身亦动。集神,使之会于拳意内,令动作松静自然,随心所欲。神聚则气足,而神聚气足者,始能令身躯一动无有不动,一静无有不静,做到静则有势,动则有威,慢而不松,快而不乱,柔而不软,刚而不僵。

骨者,骨劲内敛也。心意沉着,则气可收敛入骨,功夫既久,则内劲长矣。然此劲必须内敛,不可向外。劲从意发,以气催力,方能使劲力充沛,不生僵滞。如张弓之箭,未发时其力不可揣测,发时瞬间尽舒,尽力无穷。

形者,化象模仿也。拳术乃模仿自然界动植物之优美形象创编而成,因此,招招有形,势势有象。象形取意,日久模仿,可达到形同神似、形神合一、惟妙惟肖之境界。

随者,圆通策变也。心意导之,以气催力,故整套拳法之演练过程,乃

不断劲。无断劲则无定势，拳势随心意所转换，一势将尽，一势随生。动作要求随腰而动，无凹凸棱角，上下左右相连，瞻前顾后，互相呼应，圆润畅通。

提者，顶悬虚空也。行拳走架，需将头顶顶悬，犹如头上平放一碗水，意中有物而实则虚无，这样便使头能顶悬虚空，避免僵直。此法之作用，乃令演拳者能眼观七方（前、后、左、右、上、中、下），精神抖擞，气势磅礴。

还者，往来反复也。拳路特点乃纵横交错，时前时后，忽左忽右，四面八方，无所不及。任意往返，如鱼翔水中；神态自若，如山岳之宁静；招式涌荡，神速激烈，如浪击岸；步法轻灵，如腾云驾雾，只见一片神行。

勒者，定静守虚也。姿势分左右而无重复，有快慢缓急而无间断呆滞。因此，演拳者犹要虚无自在，心定神凝，做到心无旁骛，勒定守虚，若虚若实。

伏者，隐现藏机也。拳路腾挪起伏，动作开合伸缩，均由心意导之，以腰带之，故动前务使全身关节肌肉松沉，才能使气贯全身，达到行气集神、骨劲内敛的目的。骨劲内敛则能使拳势动作变幻莫测，如波浪起伏，一波未平一波又起，而踪迹难寻，生机莫测。故此，六合八法拳之演练，起伏纵横，姿势宏大，神奇莫测，变化无穷。

## 二、古谱秘诀录

### （一）二十字诀

走避开合顺，翻腾定化粘。  
搬扣劈搂撑，截拿崩推缠。

### （二）六合八法诀

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，  
行功火候昆仑顶。  
刚柔进退意相随，  
趋动形骸无迟滞。  
往来顺逆练阴阳，  
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。

### （三）五字诀

心意本无法，  
有法是虚无。  
虚无得自然，  
无法不容恕。  
放之弥六合，  
包罗小天地。  
释家为觉圆，  
道家说无遗。  
有象求无象，  
不期自然至。  
要学心意功，  
先从八法起。  
养我浩然气，  
遍身皆弹力。  
见首不见尾，  
无象也无意。  
收放勿露形，



松紧要自主。  
 策应宜守默，  
 不偏亦不倚。  
 视不能如能，  
 生疏莫临敌。  
 动时把得固，  
 一发未得人。  
 审机得其势，  
 乘敌击与顾。  
 刚在他力前，  
 柔乘他力后。  
 彼忙我静待，  
 攻守任君斗。  
 步步占先机，  
 时时要留意。  
 蓄劲如弓圆，  
 发劲似箭直。  
 悟透阴阳理，  
 刚柔互参究。  
 调息坎离交，  
 上下中和气。  
 守默为卧禅，  
 动似蛰龙起。  
 虚灵含有物，  
 窈窈冥冥趣。  
 忽隐又忽现，  
 息息任自然。  
 避免敌重力，  
 原来自我始。  
 双单可分明，  
 阴阳见虚实。  
 虚引敌落空，  
 欲收放更急。  
 两腿似弓弯，  
 伸缩腰着力。  
 脊臂须环抱，  
 内外混元气。

息念要集神，  
 仿佛临大敌。  
 目光如流电，  
 精神顾四隅。  
 前四后占六，  
 掌握三与七。  
 形动如浴水，  
 若履云雾霏。  
 飘飘呼欲仙，  
 浩浩乎清虚。  
 意动似惧虎，  
 气动如处子。  
 犯者敌即仆，  
 五总九节力。  
 欲学持有恒，  
 升堂可入室。  
 显隐无与有，  
 凝神寻真谛。  
 妙法有和合，  
 离神空虚寂。  
 拳拳得服膺，  
 道理极细微。  
 欲动似非动，  
 静中还有意。  
 息念气自平，  
 默默守太虚。  
 无根筑基法，  
 蕴藏皆珠玉。  
 说难亦非难，  
 看易本非易。  
 有志事竟成，  
 世间无难事。  
 欲学果与诚，  
 久恒与智慧。  
 华岳希夷门，  
 力行最为贵。  
 神意要集中，