

孙崇雄
胡金焕
黄秀玉
高建清

少林 SHAOLIN LIUHEMEN 六合门

上



福建人民出版社

出版说明

福建是著名的武术之乡，武术运动有着较广泛的群众基础，民间流传的拳种种类繁多，流派纷呈，在海内外有较大的影响。

我社自 80 年代以来陆续挖掘整理出版了“福建南拳丛书”、《少林六合门》等一批具有福建特色的武术类图书，它们多年来深受广大武术爱好者的欢迎。为了更好地满足广大读者的需要，现将其修订重版，并将陆续整理、推出新品种。

福建人民出版社

1997 年 11 月

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坛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

1983 年 8 月

目 录

[1]	一、少林六合门综述
[1]	(一) 概要
[3]	(二) 六合门精义
[5]	(三) 外练手眼身
[7]	(四) 内练精气神，内外相合
[9]	(五) 用劲述要
[10]	(六) 对身体各部的要求
[14]	(七) 六合门根基训练法
[22]	(八) 器械使用方法
[36]	(九) 六合技击打法入门
[53]	二、少林六合门拳术套路
[55]	(一) 六合拳 (六合一路拳)
[94]	(二) 青龙拳 (六合二路拳)
[141]	(三) 黑虎拳 (六合三路拳)
[174]	(四) 子母连环拳 (六合四路拳)
[201]	(五) 赤尻连拳 (六合对练拳)
[235]	三、少林六合门器械套路
[235]	(一) 八仙剑 (六合一路剑)

[269]	(二) 昆梧剑 (六合二路剑)
[325]	(三) 乾坤穿林双剑
[381]	(四) 对劈剑 (六合剑对练)
[443]	(五) 凤凰金翅单刀 (六合一路刀)
[481]	(六) 六合砍刀 (六合二路刀)
[537]	(七) 九洲棍 (六合一路棍)
[583]	(八) 六合枪 (六合枪术之一)

一、少林六合门综述

（一）概 要

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 360 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，尚不可考。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，1903 年出生于湖北武昌的葛仙镇。少年时代随其叔父到北平就学。17 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。万常青从其学武六年，朝夕与俱，不舍寒暑，尽得其所传。后又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。以后，又先后拜“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传教下，加之自己的潜心研习，万常青很早就在武坛露出锋芒。1927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”。从此，他正式更名为万籁声。

1928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。曾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。1982年8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，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 24 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，其意义则是相同的。

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，六合门还有本门的特点和独有的训练方法：

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，指立根于地表。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。从这个意义上说，“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，鹞子翻身，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，退打肢；

腰是轴，手似轮；

前轻后重，鹿楞猿行。

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，对手眼身的训练有较高的要求。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，落如鹊，立如鸡，站如松，转如轮，折如弓，轻如叶，重如铁，缓如鹰，快如风”。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。

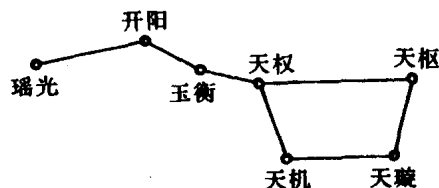
六合门的身法，是所谓“鬼头探脑”式。这种身法讲究吞吐浮沉，故变化无端，有神出鬼没之机。

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

	南			
	4	9	2	
东	3	5	7	西
	8	1	6	
	北			

九宫

“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，依次为：

- 1—坎，2—坤，
- 3—震，4—巽，
- 6—乾，7—兑，
- 8—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、扫蹀腿、窝心腿、翻天腿、臊子腿、化腿等。

（四）内练精气神，内外相合

俗话说：“人有三宝：精、气、神。”人身无精气神，生命活动也就停止了。武术活动的目的之一是健身，当然需要讲究“内练精气神”。

从广义上说，精指的是人体的精、血、津、液。除先天之精，禀受于父母，为生身之本外，余皆来自于饮食精华之生化。用以营养五脏，灌溉六腑，循行全身经脉，滑利关节，濡润毛孔，润泽皮肤。

气是构成人体和维持人体生命活动的一种精微物质。它在人体中的运动，有“升、降、出、入”四种形式，具体体现于各脏腑的功能活动，以及各脏腑之间的协调关系。气机升降出入处于相对的动态平衡，才能维持机体的正常生理功能。

神的意义就是生命活动的现象，居于统帅人的精神、意识、知觉运动等最高生命活动的地位。

精、气、神俱是维持人体生命活动的基础。精能舍气，气能化精。精充则气足，精气充足，则神气旺盛。“内练精气神”就是通过武功锻炼，“练精化气，练气化神，炼神还虚”，炼养人体生命存在的基础物质，增强人体的生命力。

人的形体与精神是一个统一的整体。形为神之本，神为形之用，无神则形不可活，无形则神无以生。故练武功者，均讲内外相合。

六合门对“内练精气神”和“内外相合”的要求，具体体现在它的套路运动、训练方法，以及对身体各部的要求上，难以用

一两句话来概括。下面我们主要谈谈它对呼吸的要求。

本门对呼吸的要求是“气宜沉”。即采用“气沉丹田”的自然呼吸方法。武术运动的套路结构复杂，特别是六合门中有的套路较长，难度又较大，运动量很大，演练起来对氧的需要量也相应地大。呼吸的正确与否就直接关系到运动技术水平的发挥，也关系到运动的劲力是否能持久的问题。故武术中有“以气催力”之说。六合门属于长拳类。由于动作复杂，运动快速，在运动中还要体现出精神面貌，如不善于掌握和运用“气沉丹田”的自然呼吸方法，就很容易“气血上涌”，使气在胸间活动，气上浮则内虚，内虚则气促，气促则吸入的氧不足，氧不足则力短，力短则运动不能持久，运动的水平就不能得到发挥。所以在运动中一定要掌握正确的呼吸方法，不管动作如何进行变化，始终都不能变更“气宜沉”的基本要求。

如何在运动中做到“气沉丹田”呢？“自然”二字是根本。就是说不管在进行拳术训练、器械训练，还是对练时，呼吸都要根据动作的快慢、起伏、转折而自然地进行。不要强求某一动作要呼，某一动作要吸。初学时即使有时呼吸与运动配合不当也不要紧，久练方能成自然。

初学六合门时，应先把注意力集中在各个动作的细节变化上，要注意全身各部位的姿势和动作的虚实变化，保持自然地用鼻呼吸。不可勉强，亦不可憋气。在运动量增大时，可微微张口配合呼气。这时应特别注意气沉而不上浮，有意识地置气于骨缝肌隙，并使贯于全身各部。

如果在套路动作尚未熟练时，就强求呼吸与动作的配合，势必会使练习者精神紧张，顾此失彼，破坏整个套路动作的协调和连贯。

熟悉套路后，练习者即可有意识地去调节呼吸，使之达到

“气沉丹田”的效果。如果在运动中出现胸闷、头晕等现象，宜暂停练习，休息片刻后再进行。这样，经过一段时间的练习后，呼吸就会变得自然、深长、有力了。

（五）用劲述要

谈起武术，离不开用劲。六合门武功也和其他拳种一样，要求练习者学会用劲。

武术用劲，非用蛮劲，乃用内劲。

所谓蛮劲，乃挑石担土、拉车举物之劲。此等劲力，人过壮年后，就渐归消弱。

武术上的内劲，指以意导气，气归丹田，行于骨缝肌隙，发于腰间，达于四肢。此等劲力，刚柔相济，只有经过练习才能产生的。初学武术的人，往往感觉全身酸痛。这个时期称为“换劲期”，乃将蛮劲换成内劲的阶段。

武术用劲，最主要的有六种：刚、柔、虚、实、直、横。初学者往往用刚劲和直劲。进一步练习就可找出横劲和柔劲。更进一层，方可领悟出虚劲和实劲的区别。练到能区分虚劲和实劲，武功可算是相当不错了。

现对这六种劲简单介绍如下：

直劲——此劲偏刚，直来直往，如虎扑食，似鹰抓鸡。

横劲——为躲避对方直劲，稍闪而避其锋，使来劲击虚，借其力而扑之。

刚劲——在力量和姿势占绝对优势的情况下，用强有力的劲力压倒对方。

柔劲——当对手以优势之劲力向我攻击时，我方见力化力，见力生力，借对手之力反制其身，称之为柔劲。

虚劲与实劲——虚劲与实劲更为深奥，涉艺未深者是无法辨别出来的。此劲适用于双方交手时人实我虚，人虚我实，变化万端。趁对方莫测我虚实时诱而击之。即拳谚之所谓“逢强智取，遇弱活拿”。

指为四梢之一。指上用劲则分直、横、斜、上、下五劲。这五劲亦大致如上述之六劲，从字面上容易辨别，但其奥妙就不是几句话所能概括，学习者尤需多练多思，方可领悟。

（六）对身体各部的要求

少林六合门是一种偏重技击的武功，大多数动作的设计都从有利于技击来考虑。对于初学者来说，首先应注意基本功的训练，力求一招一势准确清晰。这样，身体各部的姿势正确与否，势必直接影响到技击水平之发挥。

这里，我们将六合门对身体各部姿势的要求简介如下。

头 部

六合门武功对练习者的头部要求，可总结为“头要顶，项要稳，目似虎”。

所谓“头要顶”就是使头部有意识地保持一股向上的顶劲，仿佛头顶的百会穴处，有一条线悬于天空。顶头能使人体自然中正，运动中易于变换重心，身体更加灵便、轻捷，在技击时能行动自

如，不失去重心。六合门特别讲究内练精、气、神，但只有顶头，方能振奋精神，归沉内气，运化自然。若失顶劲，则四肢无力、精神萎靡。

“项要稳”，就是在头要顶的前提下，要求项要端正有劲。不可松而疲软，方不至于低首俯面、摆头晃脑。但也不可僵硬，致使头部不能转动自如，影响两眼的左顾右盼和上瞻下视。

六合门要求练习者练到“目似虎”、“目透琥珀光”。这种功夫基于内练精、气、神，决非一朝一夕所能奏效。初学者应从“手眼相随”、“左顾右盼”入门。要求眼随式行，集中精力，注视攻守方向，似临阵对敌，虎视眈眈。眼神和一招一式紧密配合，把内在的精神、意志、劲力贯于眼，注于目。使动作显得虎虎有威。武术内在的气质，一方面从动作上表现出来，另一方面则由眼神来体现，这也是武术区别于其他运动项目之所在。

上 肢

人体的上肢包括肩、肘、腕、掌、指几个关节。六合门要求练习者做到松肩、坠肘、活腕、练指。

要使手臂灵活多变，劲力顺达，刚柔相济，首先要求两肩放松，不要僵硬。两肩下沉时，微微向前，自然形成含胸，松肩能使身上发出来的劲力顺利地通过肩部达到各个关节。六合门在技击时要求有一种寸劲，故肩部放松是个关键。初学六合门技艺时，一定要强调松肩。要松肩，可先练甩手，以消除身上原有的僵劲，使肩、肘、腕各关节能放松，练出灵活多变的内劲。但松肩决不能松而无力，应是松中沉实，柔中有刚，刚柔相济。

肘要和肩一样松而不软，柔中有刚。肘要微屈下坠。坠肘要注意腋下留有一定空隙，坠肘时肘尖不要抬起和外展，因为抬肘