

六合拳

杨近文
编写

庚午金秋 敦洪



贵州科技出版社

六合拳

杨近文 编写

贵州科技出版社

责任编辑 张相匀
封面设计 杨敦竑
技术设计 春 秋

六 合 拳
杨 述 文 编 写

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路289号 邮政编码550001)

贵州新华印刷二厂印刷 贵州省新华书店经销

787×1092毫米 32开本 1.875印张 40千字

1991年12月第1版 1991年12月第1次印刷

印数1—3000

ISBN 7-80584-122-5/G·015 定价: 1.50元

前 言

80年代以来,我国群众性体育活动蓬勃发展。每日清早,园林、广场、公共场所不约而来的锻炼者,比比皆是。玩刀舞剑,丰富多彩。其中有老、弱、病者,由于每天坚持锻炼,体质都慢慢地增强起来。

1990年9月20日,《贵州省体育报》刊登老拳师魏绍卿的六合拳,形神兼备,栩栩如生,因此我也前往学习。

魏老七十有八,精神充沛,臂力过人,肌肉结实,看样子两三人难以近身。魏老在1928年16岁时拜湖南张汉夫为师,又访师燕南飞门下,后又在湖南武刚县高山寺投师姚金廷,至今拳龄60余年。60年来,魏老练功从未间断,他除熟练看家拳外,还注意内、外功的结合,每天在子、午、卯、酉时辰按天地日月星金木水火土的八卦方位提气,进行硬功练习。贵州省府大院前的大树,被他拍打得光滑平整,隐见血斑,如今魏老已百炼成钢,功夫鉴人。但魏老人老心雄,每日锻炼,风雨无阻,立志把功夫炼到炉火纯青,把祖国武术发扬光大,凡来学者,义务教传,近年来授徒300余人。

为了进一步提高体育科学和健身医疗作用,为了把六合拳介绍给广大武术爱好者,我根据魏老口述,整理编绘这套资料,作为我学习六合拳的一点谢意。但限于水平,介绍的这套拳路还有待于各武林行家和广大武术爱好者通过锻炼实践后提出改进意见。

杨近文

1991年5月

目 录

- 一、六合拳简介..... (1)
- 二、怎样看图学拳..... (1)
- 三、六合拳套路第一路 (46招56势) (7)
- 四、六合拳套路第二路 (49招62势) (23)
- 五、梅花步功法..... (44)
- 六、学武学医..... (48)

一、六合拳简介

六合由内三合与外三合组成，故曰六合拳。内三合为心与意合、意与气合、气与力合，外三合为手与足合、肘与膝合、肩与胯合，共为六合。六合拳分两套，第一套46招、56势，第二套49招、62势，共95招、118势。

拳法特点：每招每势，皆重技击，刚柔相济，攻防合一。拳出迅猛，起落轻灵，四方有招，变化无穷。特别招势整齐优美，干脆利落，结合内外功练习，可以健体防身，可称实用拳矣。

二、怎样看图学拳

在学习武术热潮中，武术之花，方兴未艾，争奇斗艳，日益开放。但由于师资不多，远远满足不了初学者的需要。有些初学者因住地偏僻，寻师更为困难。

书中广博天地，良师高手如云，拳、剑、刀、棍十八般武艺，无奇没有。有的人在书本中学会了很多武术功夫，有的人却拿着书看不懂拳势图解。看图学拳要注意以下几点：

（一）依赖思想作怪

大多数人把武术看成是一种神秘的功夫，非一天一时可以学成，未学前就产生了畏难情绪。这是受了一些功夫小说的影响，因为小说中所描写的学艺者，都是十年以上，方能

艺成下山。因此学武术时无形中拖得长长的，打消了速成的争取心。老年人记忆力衰退，学会了后面，忘记了前面。有的喜欢新鲜，拳未学好就去学剑，剑未学好又去学刀，结果一无所获。

（二）要树立学武的信心

学武术没有坚强的意志是不行的。古往今来的有名武士都是经过千锤百炼，才有丰硕的成果。少林寺海灯法师就是鲜明的一例，他之所以有今天的成功，是经过若干磨难和考验换来的。学练武术首先要对武术活动有浓厚的兴趣，兴趣越高，习武越自觉，就越能克服困难，不断进步。对武术的兴趣从何而来呢？这与各人学武术的动机和目的有关，武术爱好者要把强壮身体与爱国爱民结合起来，树立练好身体为振兴中华，为祖国繁荣富强而奋斗的崇高理想。

（三）奠定基本功的基础

不管任何行当，任何学习，都要先打好基础，才能向前进行。这个道理看起来很简单，但做起来并不容易。因为武术是由一个个基本动作组成的，而每个人所做的基本动作的质量都取决于基本功的训练。武术的基本功包括臂功、腰功、腿功、桩功等，练习基本功时，一般是感受单调、枯燥，不想反复练习。如果缺乏耐心，不循序渐进，轻易抛弃基本功而去练习套路，其技艺是难以提高的。俗语云：“打拳不提腿，老是冒死鬼。”“练拳不弯腰，永远艺不高。”

可见练好基本功是练好武术的关键。

(四) 勤奋学习持之以恒

欲要强身健体，必须坚持锻炼，做到持之以恒，只要有恒心，铁杵磨成针。每一个武术动作都会随着反复练习而使之熟练，练习时间越长，次数越多，动作就越准确，越优美，越熟悉。武术的奥妙，武术的精华，都是从反复的练习中体会得来的，如果三天打鱼两天晒网，业何以精，艺何日成。古语有云“不进则退”，人体好比一台机器，机器停止运转，将会生锈。人体亦是同然，生命在于运动，运动可以延续生命。

(五) 认真学练不可三心二意

武术中有练气功而走火入魔者，此心不在焉也。故练武术之人，首先要做到精神集中，一丝不苟。武术的种类很多，自学武术的人不要去追求掌握了多少套路，而要学一种精通一种。严格要求拳、脚、势正确不苟。比如练马步时，就要做到两脚分开，脚尖对正前方，两腿平蹲，两膝外撑，膝和脚尖对齐，两拳平伸，松肩收臂，头不左不右，不高不低，两眼平视，徐徐呼吸，意守丹田。尽管练得两腿发麻，两臂酸疼，都要按要领蹲好，坚持到底。一招一势都能如此严格要求，则功到自成。

(六) 先学拳术后学器械

拳、剑、刀、棍等，武术中各家流派很多，器械有十八般武器，但是凡初学练武术的人不可贪多。必须先把拳术练好，拳脚有一定的基础后再练器械。

练剑要先练剑坠子，剑坠子长度和宝剑一样长，如果剑坠子练不好就无法练剑。练剑是一种软硬并举的功夫，一般人认为剑坠是宝剑上的装饰品，其实也是软兵器之一，练好剑坠功夫是不容易的事。坠随剑舞，相互配合，旁观者眼花缭乱，只见剑花一团，剑影、人影、坠影，无从分辨。剑术到家的武林高手，只用剑坠就可以治人于死地。高手与高手对剑，坠到剑到，防不胜防，剑术中特别如武当剑、满江红等非先练坠，否则就无法练剑。

(七) 怎样阅读图解

1. 要先看懂文字 弄清动作顺序、动作方向路线，熟读招势名称和招势解说。如何熟读招势名称？应该背诵一招招名，学一招招势，按顺序背诵，按顺序学招势，这样就能牢记心间。凡是招势名称都是按其形象而命名，如太极拳招势中“大鹏展翅”（招名），两脚成弓步，两掌排成一字形，这就很像大鹏鸟展开翅膀一样。在脑子里映象着大鹏展翅的形象，如此速记就不会忘记，一经熟读后有助于拳术运动的记忆。

2. 看图学招 书本上的图像姿势向左，看图学招应从反

面比势，就应当向右。书本上图像人的两手两脚，应当分清左右。左、右手是什么样势，或高或低、或弯或曲，是掌是拳。左脚弓步或右脚弓步，头偏左或偏右。这些形象映入脑子里，即模仿其图像的样势练习。拳术在运动时有四面八方的招势，书本上的图有从背面描绘的，一般画成A、B图，即正、附图。有的没有画附图，属这类图像的背面图是能够看见一部分的。如图2-1，2-2，看看图再结合文字解说，如图

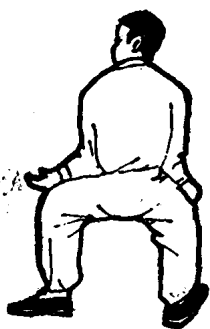


图 2-1



图 2-2

2-1左掌、右拳，图2-2左掌右掌，从图上看不到左掌，但文字中可以看到。所以图文要参照着看。图像上的箭头表示手脚运行的线路方向，如左手用——→左手就随着箭头方向运行，如右手用——→右手就随着箭头方向运行。如图2-3、2-4，实线和虚线所指的方向代表左手和右手的运行方向。图像上的箭头线有时弯来曲去，看去很是复杂。但只要头脑放轻松些，慢慢地、一条线一条线的顺藤摸瓜找到终点，就不难看清楚来龙去脉。

要看懂拳术的运行图，打一套拳不仅是手足如何比划，

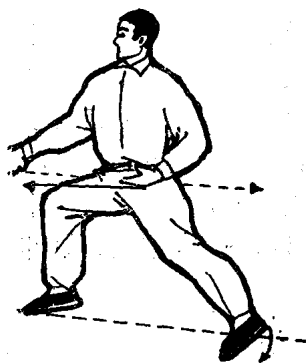


图 2-3



图 2-4

还要注意到哪招上前几步，哪招退后几步，何时向东演打，何时向西比划，这就是要学会看线路运行图解。线路运行平面图像一个指南针，拳脚忽东忽西，如果没有线路图，你就要迷失方向。线路图上有的标志着东南西北的方向，有的没有标志东南西北。这无关紧要，因为起势从何方起都行，总的来看，是要从起势起一招接一招的运行下去。如第一势→第二势→第三势……，你只要跟着箭头走就不会错。线路图上在同一点处，演变数招，招势变，但地点不变，有的地点不变，方向变，这就要靠你去动动脑子，所以在一点上标写着若干招名。

武术运行的特点，要记住第一招第一势从何处起，不管在运行中打东击西最后它自然会打回到原处，任何流派、任何拳师都不能违反这个规律。

三、六合拳套路第一路（46招56势）

1.起势 身体直立，面向正前方，两眼平视，右拳、左掌紧贴于腰部。

2.金鸡独立 依上势，右足提起，跺地有声。（图3-1、3-2）



图 3-1

起势



图 3-2

金鸡独立

3.马步拳掌 两足分开蹲成马步，右拳左掌紧贴于腰部。（图3-3、3-4）

4.礼义先行 依前势马步不动，两手抱拳（左拳右掌），头身向左，再转向右，后转向正中。（图3-5、3-6）

5.金鸡拍翅 两足依前不动，两手缓缓下放于两膝



图 3-3



图 3-4

马步拳掌



图 3-5



图 3-6

礼仪先行

侧。

6.单鞭走马 左脚向右脚前上一步，左脚跟在右脚尖相距一个拳头的位置，右掌上扬于左，掌尖不高过左耳，左掌紧贴于腰间成角形。（图3-7、3-8）

7.双推磨 左脚向前一步成弓箭步，左掌出击，右拳紧



图 3-7

金鸡拍翅



图 3-8

单鞭走马

贴于腰部。左掌收回，右掌击出。(图3-9、3-10)



图 3-9



图 3-10

双推磨

8.大象搅水 头、身向后转，右手绕圈向后伸，左掌上扬于肩。

9.金标锁喉 头、身转向后，右掌前伸，右脚成弓箭步，左掌与左脚平行。(图3-11、3-12)



图 3-11

大象搅水



图 3-12

金标锁喉

10. 白蛇出洞 两脚成马步，右拳平肩击出，左掌作准备击出姿势。

11. 仙人指路 左脚上前一步成弓箭步，头、身向左，右拳收回后又击出。（图3-13、3-14）



图 3-13

白蛇出洞

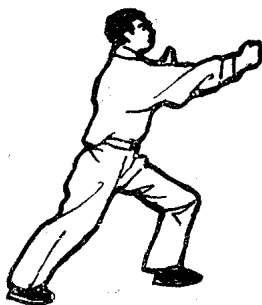


图 3-14

仙人指路

12. 丹凤朝阳 左脚收回于右脚前成丁字步（虚步），左掌上扬，右拳紧贴于腰部，两脚之间距离一个拳头的位置，左掌高不超过耳。（图3-15）



图 3-15

丹凤朝阳

13. 连环套 左脚跟跺地有声, 右脚踢出 (弹腿) 立即收回。左掌上扬, 右拳如前势不动 (图3-16、3-17)



图 3-16



连环套



图 3-17



14. 上步苍龙 右脚落地上前一步成弓箭步, 左掌不动, 右拳迅猛击出。

15. 丹凤朝阳 头、身转向东, 左脚收于右脚前, 成丁字形 (虚步), 左掌上扬, 高不超过耳, 右掌付腰部作准备出击姿势 (图3-18、3-19)



图 3-18

上步苍龙



图 3-19

丹凤朝阳

16. 连环套 左脚跺地有声, 右脚迅猛踢出立即收回 (弹腿), 左掌上扬, 高不过耳, 右掌如前不动。(图3-20、3-21)



图 3-20



连环套



图 3-21

