

少林六合門

第二集



孙崇雄 胡金焕 黄秀玉 高建清 整理

少林六合門

第二集

福建人民出版社

一九八五年·福州

少林六合门

第二集

孙崇雄 胡金焕 黄秀玉 高建清 整理

*

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 1/327.625印张 2插页 180千字

1985年8月第1版

1985年8月第1次印刷

印数: 1—11,050

书号: 7173·718 定价: 1.50元

整 理 说 明

六合门是少林武术的一大门派，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。具有丰富的技击技艺和很高的锻炼价值。

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”，为其所独有。过去，由于武术界的门户之见，六合门流传不广。当今精于此道者已寥若晨星。为使祖国这一宝贵体育遗产不致失传，我们不揣浅陋，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，系万籁声先生所传。我们虽然学习有年，在整理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。且因稿件仓促付梓，未经万先生审阅，书中如有与万籁声先生所著有出入者，概以万先生所著为准。倘读者发现书中舛误，给予指正，不胜感激。

整理者



目 录

套 路 部 分 (续)

黑虎拳 (六合三路拳)	1
-------------	---

昆梧剑 (六合二路剑)	35
-------------	----

六合砍刀 (六合二路刀)	91
--------------	----

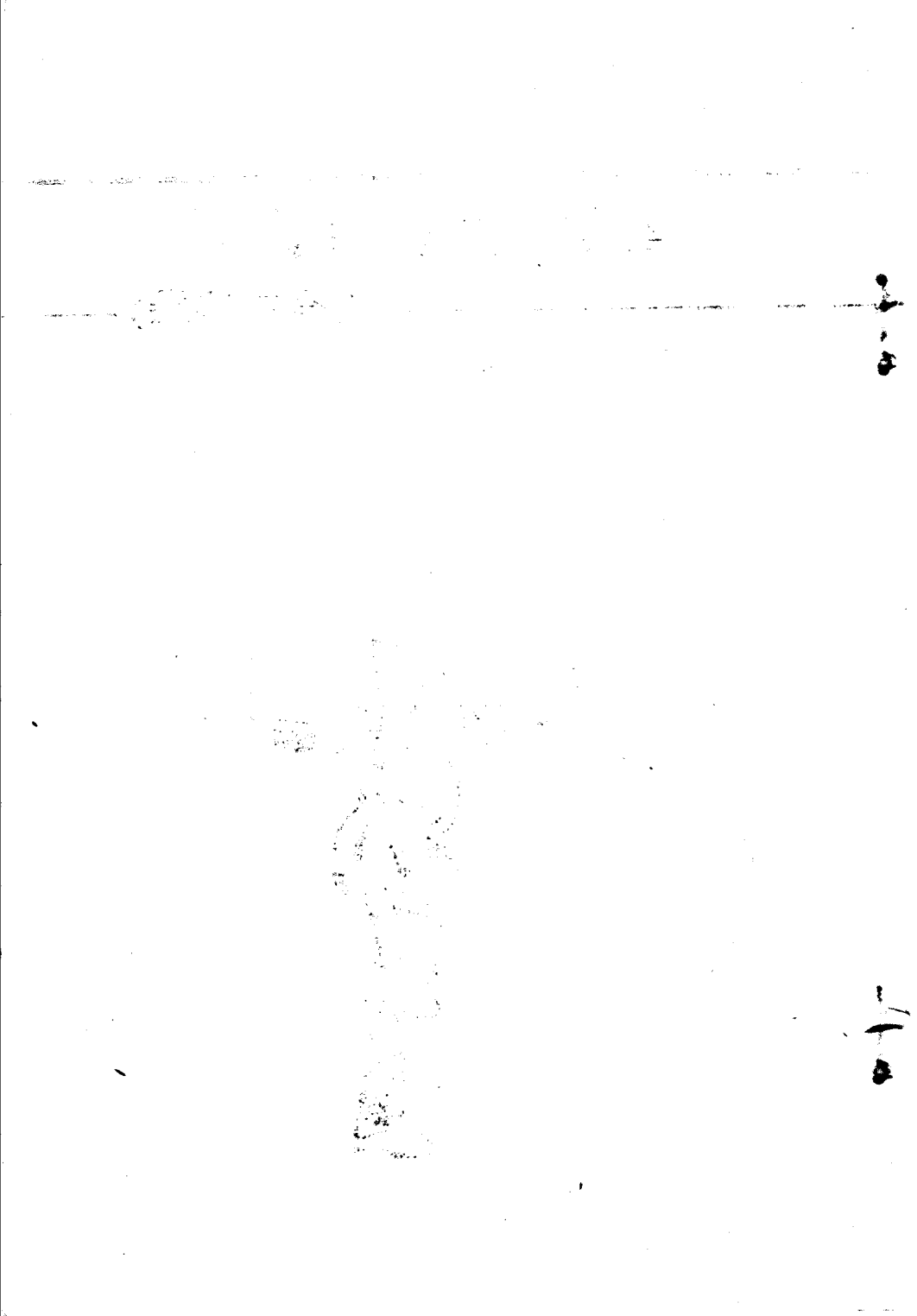
九洲棍 (六合一路棍)	145
-------------	-----

六合枪 (六合枪术之一)	189
--------------	-----

黑虎拳

(六合三路拳)





• 动作名称 •

预备式

一、上步分掌

二、马步双冲拳

(双龙出洞)

三、半坐盘双砸拳

(侧身靠打)

四、弓步双冲拳

(贯耳锤)

五、震脚劈拳

(反面锤)

六、弓步冲拳

(上步锤)

七、上步架冲拳

(上步炮拳)

八、提膝斜劈拳

(压打)

九、叉步架冲拳

(巧看卧云)

十、分掌踢腿

(分手蹬子脚)

一一、半弓步拌穿掌

(替面掌)

一二、踢腿拍脚

(抽撤窝心脚)

一三、回身虚步双点拳

(回身鲤鱼叠背)

一四、垫步蹬腿击拳

(上步双峰贯耳)

一五、马步双推掌

(千斤担)

一六、叉步挑拳插掌

(挑肘靠打)

一七、马步架冲拳

(砸手锤)

一八、叉步挑拳插掌

(挑肘靠打)

一九、马步架冲拳

(砸手锤)

二〇、叉步挑拳插掌

(挑肘靠打)

二一、弓步架冲拳

(野火烧山)

二二、弹踢冲拳

(抽撤撩脚)

二三、虚步架冲拳

(掏拳)

二四、弓步右贯拳

(走线锤)

二五、腾空飞脚

(上步踢腿)

二六、提膝穿掌

(止步掖掌)

二七、提膝架拳

(打虎式)

二八、蹬腿打拳

(迎门蹬脚)

二九、弓步劈掌

(回身劈掌)

三〇、退步左右挑掌

(猫儿洗脸)

三一、连拍手脚胸

(五花炮)

三二、旋风脚

三三、马步双推掌

(白鹤亮翅)

三四、扫蹚腿

(古树盘根)

三五、弓步摔掌穿掌

(摔掌穿掌)

三六、弓步双挑掌

(下撩掌)

三七、退步收式



图 1

· 动 作 说 明 ·

预备式

并步直立，两臂自然下垂，两手五指并拢贴靠在两大腿外侧。目视前方（图1）。

要领：头要端正，下颌内收，眼向前平视，挺胸、直腰、松肩、精神贯注。

一、上步分掌

①下肢不动。两掌上提在胸前交叉，随即向前直臂推出（右掌在内上，左掌在外下），掌指朝上，掌背左右相对。目视前方（图2①）。

②右脚后撤一步，挺膝直立；左脚屈膝提起，脚面绷平，脚尖朝下。同时，两掌变勾手向下，经体前向后直臂后摆，勾尖朝上，高与肩平。上体稍前俯。目视左侧方（图2②）。

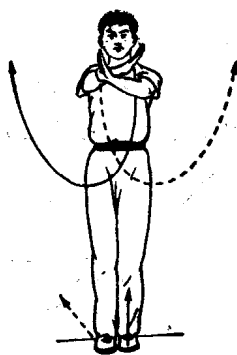


图2①

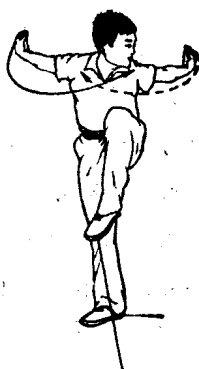


图2②

③左脚向前落步，屈膝半蹲成左弓步。同时，两勾手变掌，收至胸前交叉，再向前推出（同图2①推掌动作）。目视前方（图2③）。

④右脚向前上一步，稍屈膝半蹲。同时，两掌向体前左右两侧直臂接手至双肩高，成侧平举，虎口张开，掌心均朝外。目视右手（图2④）。

⑤上动不停，左脚向右脚上步成并步直立。同时，两手抓握变拳，收回两腰侧，拳心均朝上。目视左侧方（图2⑤）。

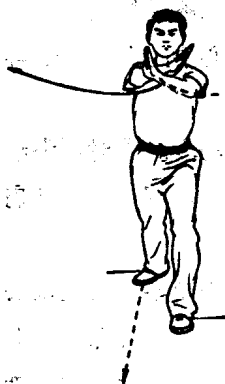


图2③

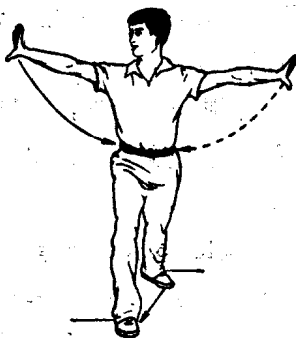


图2④



图2⑤

技击要领：当敌方朝我正面攻来时，我两掌交叉迅速推击其胸。当敌分别从我两侧攻我左右肋时，我两掌迅速向外接手抓握其手臂，并向内猛拉。要求弓步与交叉推掌动作同时完成，两手抓握与收回必须快速有力。

二、马步双冲拳（双龙出洞）

①下肢不动。两拳屈肘上提，而后经耳旁向内、向下、向左右两侧冲出，拳心朝下，双拳高与肩平。目视前方（图3①、图3②）。

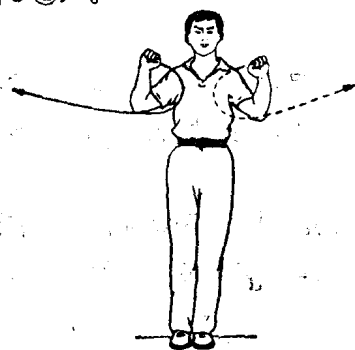


图3①

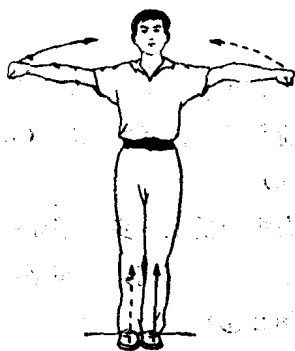


图3②

②双腿屈膝蹬地，向上跳起，在空中时，双膝并拢上提，脚面绷平，脚尖朝下。同时，两拳屈肘上提，拳心朝上，高与耳平。目视前方（图3③）。

③上动不停，两脚同时落地，屈膝半蹲成马步。同时两拳经耳旁向内、向下，经体前向两侧冲出，拳心朝下，双拳高与肩平。目视左侧方（图3④）。

技击要领：紧接图2⑤技击动作，我立即收手变拳，迅速攻击两侧敌的胸部。当敌攻我下部时（如扫我腿），我立即原地跳起腾空，避开敌攻势，而后迅速落地出拳击敌。要求身体腾空时两脚尽量屈膝上提，落地成马步与双冲拳动作要同时完成。

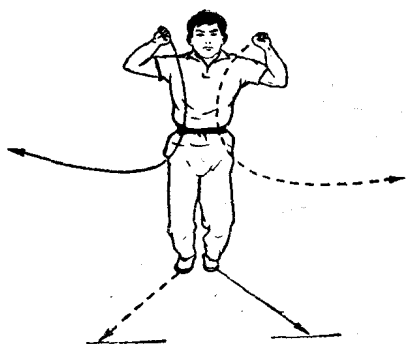


图3③



图3④

三、半坐盘双砸拳（侧身靠打）

身体重心左移，上体左后转 180° （方向朝北）。左脚脚尖外撇，右脚稍内收，脚跟提起，双腿交叉屈膝稍下蹲成半歇步。同时，两拳上举随上体左后转之势，向下双砸拳，拳心均朝上，高与腹平。目视两拳（图4）。

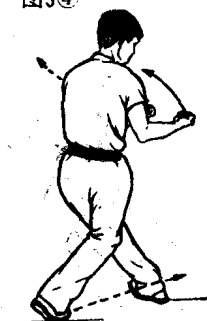


图 4

技击要领：当敌方用左拳或左腿向我直攻来时，我迅速左转身，用双拳猛砸其臂或腿。要求转体与双拳下砸要协调、有力。

四、弓步双冲拳（贯耳锤）

右脚向右前方上一大步，屈膝半蹲成右弓步。同时，两拳屈肘上提，再经耳旁向内、向下，分别向前、后方冲出（右拳向前，左拳向后），拳心均朝下，高与肩平。目视右拳，面向



图5①

东方（图5①、图5②）。

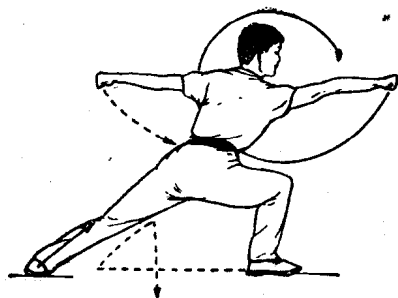


图5②

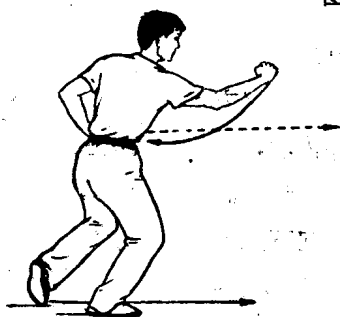


图 6

五、震脚劈拳（反面锤）

身体重心后移，右脚收回再向前震脚，左脚屈膝稍离地面，脚尖朝下。同时，右拳向下、向内、向上、经脸前向前甩劈；肘微屈，拳眼斜朝上，拳高与胸平。左拳屈肘，收至左腰侧，拳心朝

上。脸目视右拳（方向朝东）（图6）。

六、弓步冲拳（上步锤）

上动不停，左脚向前落步，上体随之左转180°，屈膝半蹲成左弓步。同时，左拳向前冲出，拳眼朝上，高与下颌平，右拳屈肘，收至右腰侧，拳心朝上。目视左拳（方向朝东）（图7）。

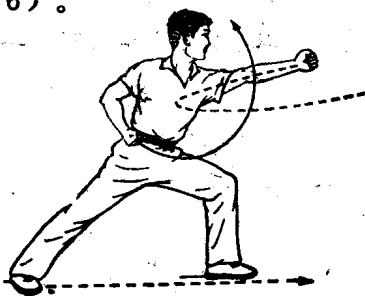


图 7

动作五、六技击要领：当敌方用拳向我正面攻来时，我速劈为拳格挡其攻势，与此同时用右脚猛踩其前脚脚面。随后快速上步，出左拳击其下颌部。要求震腿须有力，并与劈拳动作同时完

成，随即上步冲拳亦应一气呵成。

七、上步架冲拳（上步炮拳）

右脚向前跨一步，略屈膝；重心后移，左脚屈膝半蹲。在右脚前跨的同时，左拳屈肘后收至胸前，右拳沿左肘底向前、向上，臂内旋翻拳架于头部右上方，拳心斜朝上。随后左拳向体前上方冲出，肘微屈，拳眼朝上，拳高与鼻平。上体稍右转。目视左拳（方向朝东）（图8）。

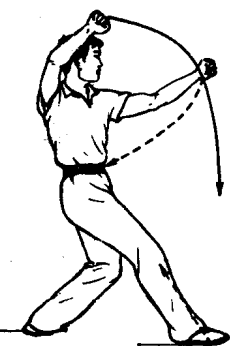


图8

技击要领：当敌方用拳向我正面攻来时，我立即用右拳格挡开其攻势，随即迅速出左拳击其脸或胸部。要求上步与架冲拳同时完成，腰尽量向右拧转。

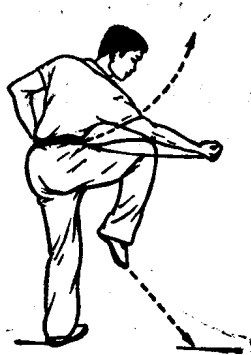


图9

八、提膝斜劈拳（压打）

上体左转，左脚提膝直立；右脚屈膝提起，脚面绷直，脚尖朝下。同时，左拳屈肘，收至左腰侧，拳心朝上；右拳随上体左转之势向左下方劈拳，肘微屈，拳心斜朝上，高与腹平，上体稍前倾。目视右拳（方向朝东）（图9）。

技击要领：当敌方用拳或脚朝我下部攻来时，我立即提膝护裆，同时用右拳猛劈其攻来之拳脚。要求提膝要快捷，并与劈拳动作协调完成。

九、叉步架冲拳（巧看卧云）

①右脚向前落步，脚尖内扣，上体向右拧转，两膝微屈。同时，右拳屈肘，收至右腰侧，拳心朝上；左前臂内旋，左拳变掌向前、向上，翻掌架于额前上方，虎口张开朝前，掌心斜朝上。目视前方（图10①）。

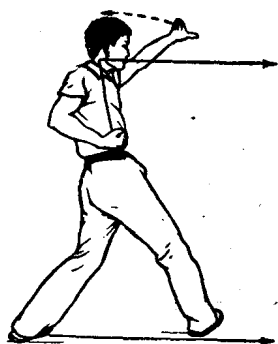


图10①

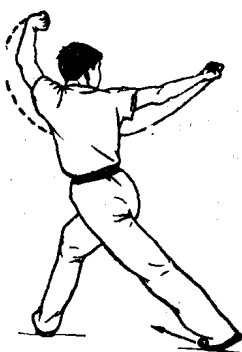


图10②

②上动不停，身体重心右移，左脚向右脚后插步，左膝挺直，左脚后跟略提起离地，右腿屈膝半蹲。同时左掌抓握变拳后拉，停于头部左上方，拳心斜朝上；右拳变鬼头指，屈肘上举，前臂内旋，经右耳旁向右前上方冲出，手心朝后，高与头平。目视右鬼头指（方向朝东）（图10②）。

技击要领：当敌方向我头部攻拳时，我迅疾用左掌抓握其手腕上提，随即速出右鬼头指点击其腋、肋部。要求后插步必须迅速敏捷，叉步冲拳时上体应尽量向右拧转。

十、分掌踹腿（分手跺子脚）

①左脚屈膝内收，靠近右腿成半歇步。同时，两拳变掌收

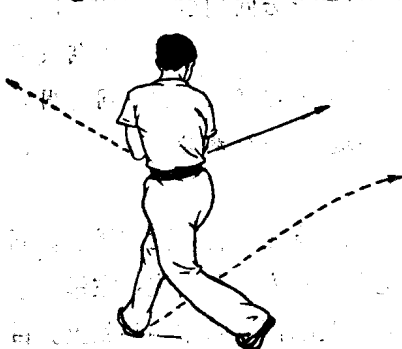


图11①

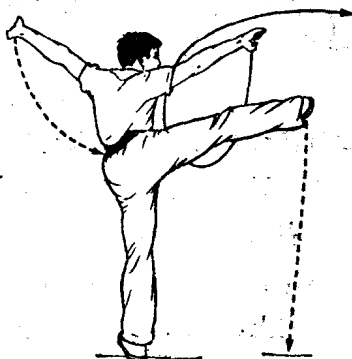


图11②

回，在胸前交叉（右掌在前，左拳在后），两掌心均朝内。目视两掌（图11①）。

②上动不停，身体重心后移至左脚，挺膝直立；右脚脚尖内扣，向右侧方踮出，高与胸平。同时，两掌向左、右侧分掌横劈，手腕内扣，掌心朝下，双掌高与头平。目视右掌（方向朝东）（图11②）。

技击要领：当敌方向我头部攻拳时，我即用右掌挡开其攻拳，同时出右脚踮其胸腹部。要求身体重心移动要快，两掌横劈与踮脚动作必须同时完成。

一、半弓步摔穿掌（扑面掌）

①右脚向前落步，脚尖朝前，屈膝半蹲成右半弓步。同时，左掌变拳，屈肘收至左腰间，拳心朝上；右掌向下、向内、向上，经脸前向体前摔掌，掌心斜朝上，高与鼻平。目视右掌（方向朝东）（图12①）。

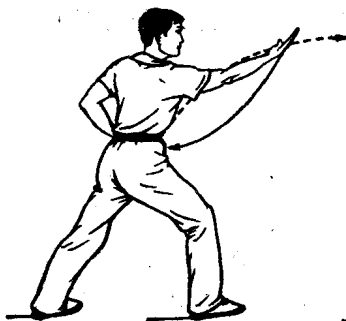


图12①

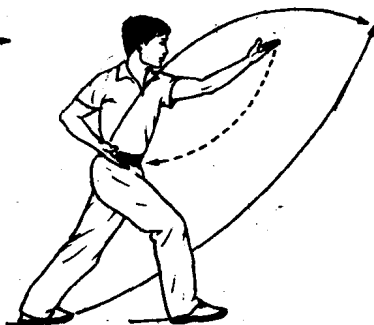


图12②

②下肢不动，上体向右拧转。同时，右掌屈肘，收至右腰间，掌心朝上；左拳变掌随即经右掌面向前穿掌，掌心斜朝上，高与鼻平。目视左掌（图12③）。

技击要领：紧接图11②的技击动作。若敌败退，我继续向

前，用右掌猛摔其脸部，再连出左掌穿击其脸部。要求落步要快，摔掌要狠，力达掌背；穿掌与摔掌动作要快速连贯，力达掌指尖。

二、踢腿拍脚（抽撤窝心脚）

左脚提膝向体前上方弹踢，脚面绷平，高与胸平。同时，左掌屈肘，收回左腰间，掌心朝上；右掌向前上方拍击左脚面。上体稍前俯。目视左脚尖（方向朝东）（图13）。

技击要领：紧接图12②技击动作，我继续进攻，用左脚猛踢对方胸部。要求踢腿要快，击拍响亮，力达脚尖。



图13

三、回身虚步双点拳（回身鲤鱼叠背）

①左脚向前落步，脚尖内扣，稍屈膝，上体右后转180°，右脚屈膝提起，膝盖朝前，脚面绷平，脚尖朝下。同时，两掌变鬼头指，屈肘上提，手心斜朝下，高与头平。目视前方（图14①）。

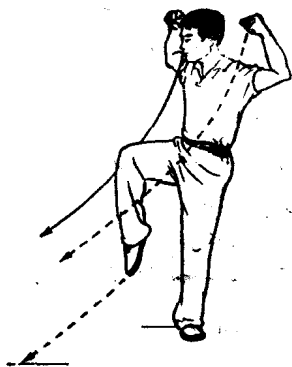


图14①

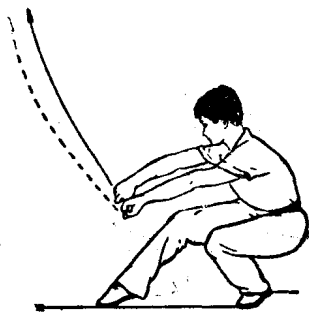


图14②

②上动不停，左脚屈膝半蹲，右脚脚尖虚点地面成右虚步。同时，双手前臂内旋，两鬼头指向体前下方点击，手心朝外，高与腹平。目视双鬼头指（方向朝西）（图14②）。