

# 六合八法拳

梁士洪  
编著



科学普及出版社广州分社

# 六合八法拳

梁士洪 编著

科学普及出版社广州分社

## 六 合 八 法 拳

梁士洪 编著

王庆民 绘图

邓崇龙 封面设计

科学普及出版社广州分社出版

(广州市应元路大华街兴平里三号)

赣南印刷厂印刷

广东省新华书店发行

开本：187×1092毫米 32开印张：10 字数：221千字

1985年4月第一版 1985年4月第一次印刷

印数：56,200册 统一书号：7051·60198

定价：1.30元

## 内 容 简 介

六合八法拳是内家拳的精华拳种之一。

本书简略地介绍了六合八法拳的源流和演变，以使读者对这一拳种有一个较为全面的认识。全书着重介绍了六合八法拳套路运动的六十六个招式，每个动作都有详细的图解和文字说明，对六合八法拳攻防技击运动的训练方法也有具体的图解及说明。全书共十余万字，图五百多幅。图文并茂，通俗易懂，初学者也能按图学练，是广大武术工作者和武术爱好者不可多得的参考书。

## 前 言

我曾学过太极、八卦、形意、长拳、南拳、象形拳等内外家拳术，六合八法拳是其中一种。在我教学及训练过程中体会到，六合八法拳是一套很全面的内家优秀拳术。然而，如此优秀的拳种，由于种种原因，竟濒于失传的境地。于是，一种为抢救和继承祖国武术宝贵遗产的责任感，驱使我编写成此书，期望六合八法拳能回到广大群众之中，让人们从中得到锻炼。

本书对六合八法拳的套路和技击作了重点介绍。因为六合八法拳是内家精华拳术之一，它的套路是属于较高级的拳术套路。因此，初学者最好先学一些武术基本功或简单的内家拳，如简化太极拳等。在此基础上再按本书的套路进行学练，就不会感到难学。在技击方面，只要掌握了六合八法拳的套路，并按本书介绍的技击方法进行学练，就能较容易地学会并掌握六合八法拳的技击技术。

在本书编写过程中，得到《武林》杂志编辑部的大力支持，承蒙中国武协委员周树生、广东省武协副主席李佩弦、六合八法拳前辈曾根、广州市武协副主席梁士丰等提供宝贵资料及意见；同时，在一九八〇年我任广东武术代表团教练出国访问期间，曾与香港的六合八法拳名师进行交流，并得到一定的帮助。在此一并致谢！

由于个人水平有限，本书中难免有错漏之处，望读者能批评指正。

作 者 1983年10月于羊城

## 六合八法拳（目录）

### 第一章 绪 论

第一节	源流·····	( 1 )
第二节	演变·····	( 2 )
第三节	释义·····	( 3 )

### 第二章 套路运动

第一节	套路基本功·····	( 7 )
第二节	套路招式动作图解·····	( 11 )
	一、招式名称·····	( 11 )
	二、招式路线图·····	( 12 )
	三、有关图解说明·····	( 13 )
	四、套路招式动作图解·····	( 15 )
第三节	套路训练法·····	( 225 )
	一、整体要求·····	( 225 )
	二、动作风格·····	( 225 )
第四节	套路运动的保健作用·····	( 227 )
第五节	套路运动的技击意义·····	( 228 )
第六节	部分招式应用图解·····	( 229 )

## 第三章 技击运动

第一节	技击运动与套路运动的关系	( 247 )
第二节	技击法释义	( 249 )
第三节	技击基本功	( 266 )
	一、步法	( 266 )
	二、手法	( 272 )
	三、腿法	( 277 )
	四、其他	( 279 )
第四节	技击攻防法	( 282 )
	一、冲拳的攻防	( 282 )
	二、抛拳的攻防	( 283 )
	三、扫拳的攻防	( 292 )
	四、蹬腿的攻防	( 292 )
	五、弹腿的攻防	( 296 )
	六、横扫腿的攻防	( 302 )
	七、侧踹腿的攻防	( 303 )
第五节	技击训练法	( 305 )

## 附 录

李东风遗著	( 308 )
1.六合八法歌诀	
2.六合八法五字诀	

# 第一章 绪 论

## 第一节 源 流

六合八法拳，相传为后唐、北宋道家隐士陈搏所创。陈搏字图南，宋太宗时赐号“希夷先生”，故后人称之为“陈希夷”。

当年陈希夷隐居西岳华山云台观中，于博览群书、熟读经史之余，始创六合八法拳，以强身健体，祛病延年，而长寿百岁。

继承陈希夷衣钵者，乃河南鹿邑县隐山人李东风。李东风传之关杰、刘钧声等；另有宋元通亦精习此拳，传人有园融、刘崑、李梨、张学礼、张继善等。随后有潘致和也得其技，传人有杨景群、达远、陈鹤侣、李静然、李蝉、王进序。自此六合八法拳便流传于燕豫川陕一带。

清道光年间，直隶（河北）昌平黄花镇人陈光第，跟李东风之再传弟子达远和李静然学得此技，又从李蝉道人练心意神功，遂集各师之长，尽得此拳之精华。

同时，又有潘致和之弟子杨景群以此拳变化为导气医病之法，名“先天十二势”。杨的传人有杜发魁，阎国兴等。

光绪年间，辽宁铁城岭人吴翼翬先拜阎国兴为师，精习六合八法，后又师陈光第，专练心意六合八法。两师之技虽同根共源，然法度不同，玄妙各异。从此遂承两老之所传，集其精华，融会贯通，令此技日趋神明美妙。

因六合八法拳乃内家之精华拳技，历代师传皆有一宗



旨，非英豪无私惠贤者不传。故虽千余年来流传于我国北方民间，但却无公开传授，因之识者寥寥。直至吴翼翬先生，恐此艺失传，遂于沪、滨等地，公开传授。自此六合八法拳便传至全国各地。

吴翼翬先生所传弟子，粤、港一带，知名者有梁子鹏、陈亦人。梁子鹏之弟子曾在广州传授此拳，得传者有曾根、欧荣具等人；继后者有广西周树生等人。

## 第二节 演 变

万物之发展，总是由易到难，由简到繁，由低级到高级，由一般到神妙的。六合八法拳之演变，也是循此原则而前进的。此拳源流深远，它的雏形已无从考究，故有人疑此艺是由太极拳脱化而来的。这种怀疑，似有根据。因六合八法为内家拳术，与太极有很多相似之处。其相同之点，突出表现于注重精、气、神、意，以此为主宰，以此为先导，此其一；动作连贯圆活，一气呵成，轻灵沉稳，刚柔相济，此其二；身形要求虚灵顶劲，以腰为轴，含胸拔背，沉肩敛臀，节节松沉，此其三；劲力内敛，尚意不尚力，此其四；在技击上专主御敌，以柔制刚，以静制动，此其五。还可举出其它，但大体上归此五种。然而，六合八法拳却与太极拳有很大的区别：（1）太极拳重复动作多，六合八法拳则只有相似而无重复动作。（2）太极拳动作演练过程均速缓和，而六合八法拳则快慢相间，鼓荡起伏。（3）太极拳之步伐虚实分明，而六合八法拳则以腰为轴，步随腰动，不偏不倚，若虚若实。（4）六合八法拳与太极拳之最大区别，乃六合八法拳如形意拳一样，练形而会意，个个动作有形，个个动作会

意,练就起来,形同神似,练者化之意境,其乐融融。(5)六合八法拳有八卦掌之步法及手法:如“闭门推月”,“停车问路”等均为八卦掌之动作,“狸猫扑蝶”动作之步法,则是八卦掌之“趟泥步”。因此,六合八法拳既有太极拳之轻沉柔发,又有八卦掌之灵活多变,亦有形意拳之刚劲浑雄,是一种自立一家、具有独特风格之内家拳。同时,以两拳之始创年代来说,据至今所得之史料,假如六合八法拳为陈希夷所创之历史,经进一步证实而确凿无误者,则六合八法拳始创之年代可能较太极拳为先。由此可见,说六合八法拳由太极拳脱化而来,无论以拳式上还是从历史上,都缺乏真正的根据。因此,自六合八法拳始创以来,经后人不断改编,并吸取了太极、形意、八卦等拳种之优点,把它揉合于自身而独成一家——恐怕这才是六合八法拳之真正演变过程哩!

### 第三节 释 义

六合八法拳为内家拳术。内家者即是以心、意、神、气为主宰,心意为先导,先壮气血,后强筋骨,由内而至外。因此,六合八法拳不管拳式变化万千,纵横进退交错,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,招式为后。因此,人们又称之为“心意六合八法拳”。

#### 一、六合

何谓六合?

1. **体合于心**: 人之躯体由心(即思想)作主宰,故人之

躯体与心必须合（一致），否则人之躯体便不能控制。

2. **心合于意**：思想与意念（或意识）必须一致，思想产生意念，如不一致者，人们将无从行动。

3. **意合于气**：意念集中，以意运气，意到气亦到，使血气运行，则意合于气。

4. **气合于神**：气血运行者必须与精神结合，精神提得起来，才能促进气血运行持久。

5. **神合于动**：精神振奋者才能更好驱使身躯动作。以精神主宰躯体动者乃谓神合于动也。

6. **动合于空**：躯体动作须令精神不散，连绵不能，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。

---

注 释：在这里顺便解释一下什么是“心”和“意”。“心”和“意”是两个不同的概念，不能互相混淆。“心”是指人的思想；“意”是指人的意识或意念。而思想和意念（或意识）既有相同之点，又有不同之处。相同之点是同指人的思维活动，是人脑这个高度完善的物质的内在活动，亦即人的精神活动。不同之处是，思想是指思维活动的全过程，是思维活动的整体；而意念（或意识）则是思维活动的一部份，是局部的思维活动，而很大程度上是有目的或有结论的思维活动。例如，我在考虑一个问题：“是去北京还是去杭州玩呢？北京有很多名胜古迹，很想去参观，而杭州有美丽的风景，很想去游玩，……，还是决定去北京好，因我姐姐在北京，到那里可得到她的关照，可令我更好地参观这些名胜古迹，以增长我的见识。”以上全过程都是我的“思想”过程，而“还是决定去北京好”，则是我的“意念”或“意识”，即意识到“去北京好”，这是有某一日或某一结论的思维活动。因此我们又可以说，思想产生意念，意念（或意识）属于思想之中。因此“心”、“意”必须相“合”，才能使我们正确地行动。

## 二、八法

### 何谓八法？

1. **气——行气集神。**此乃六合八法拳之主旨。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。

2. **骨——骨劲内敛。**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，劲力无穷。

3. **形——化象模仿。**拳术乃模仿自然界乃动植物之优美形象创编而成，因此招招有形，式式有象。象形取意，势如破竹，练者通过日久模仿练习，可达到形同神似，形神合一，维妙维肖境界。

4. **随——圆通策应。**此拳以心意导之，以气催力，故整套拳之演练过程，乃不断劲。无断劲则无定式，拳式随心意所转换，一式将尽，一式随生。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。

5. **提——顶悬虚空。**练者需将头顶顶悬，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，乃令练者能一眼观七（前、后、左、右、上、中、下），精神抖擞，气势磅礴。

6. **还——往来反复。**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，如岸边击浪；步法轻灵，如腾云驾雾，只见一片神行。

7. **勒——定静守虚。**姿式分左右而无重复，有快慢缓急而无间断呆滞。因此练者犹要虚无自在，心定神凝，做到心无旁贷，勒定守虚，若虚若实，如古月沉江。

8. **伏——隐现藏机。**拳式腾挪起伏，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。骨劲内敛则能使拳式动作变幻莫测，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，变幻无穷。

## 第二章 套路运动

### 第一节 套路基本功

#### 一、主要手型

1. **掌**：掌是指全手而言，但手并不等于掌，只有手指伸开方称为掌。六合八法拳的掌型要求五指伸开，做到自然舒展，手指不用力并紧或用力张开，指间留有微小缝隙。

套路运动中的掌则有虚实之分。当掌未前推时，掌心微带窝形，腕部放松，掌部蓄而不张，此为虚掌。掌在前推过程中，腕渐下沉，微微展指，掌根微微贯劲前凸，到达终点时，其劲意贯注于指端，这时，掌心的窝形渐浅或消失，此为实掌。在套路练习中掌的虚实要与动作相配合，视动作要求而做。

2. **拳**：四指并拢卷屈，指尖与掌心相连，姆指弯屈横压于食指及中指的第二节指骨上称为拳。

拳也有虚实之分。松握之拳为虚拳，紧握之拳为实拳。一般来说，在练习套路或技击训练中，除发刚劲之拳为实拳外，其余则为虚拳。在六合八法拳套路训练中所出现的拳均是虚拳；而在技击训练中的拳则是实拳。

3. **钩**：五指指尖相对并拢称为钩。钩时要求五指自然并拢，腕部关节注意放松。

4. **爪**：四指并拢弯屈，指尖与掌心相离，姆指弯屈且与四指相离，虎口呈一弧形称为爪。爪型要求松腕，指端微罩

以力。

## 二、主要步型

1. **弓步**：前腿弯屈，后腿伸直，两脚踏实，称为弓步（图2—2）。左腿前弓为左弓步，右腿前弓为右弓步。弓步要求前脚尖向前或微里扣，后脚尖斜向前或与前脚平行。步幅大小视各人身材和体力而定，一般以前脚跟与后脚尖直量相距一尺许至自己三倍脚长的距离之间。两脚横向距离，一般从10厘米至与自己肩宽相等，即两脚左右之间要有一个跨度，以利身体平衡。年老体弱者步幅宜小，即步型可高些。反之，步幅宜大，步型低些。

2. **马步**：两脚开立，脚尖向前（或斜向左右前方），两脚平行（或成倒八字），屈膝下蹲令大腿与地面近似平行（或膝弯度大些），称为马步（参看图10—5）。马步要求重心落于两腿间，两脚相距与自己肩宽至三倍脚长度之间，上身要求做到松肩、坐腰、落胯、敛臀，含胸拔背，身正顶平，呼吸自然。

3. **虚步**：后腿屈膝半蹲，身体重心全落在后脚上，前腿弯曲虚放，脚尖着地（或前腿伸直虚放，脚跟着地），称为虚步（参看图1—9及2—1）。右腿在前为“右虚步”，左腿在前为“左虚步”。

虚步要求特别要注意敛臀。步幅大小及高低视各人而定。一般以前脚伸放后，身体感到舒展自然为宜。同时能使重心全落在后脚，前脚不用力为准。

4. **丁步**：两腿弯曲，一脚实着地面，另一脚虚放，令脚尖着地。虚放脚之脚尖靠近实脚内侧中心处，称为丁步（参看图4—2）。右脚尖着地为右丁步，左脚尖着地为左丁

步。丁步要求重心全落在实脚上，上身正直，头顶平，注意敛臀。

5. **歇步**：两腿交叉屈膝全蹲，两大腿相贴，前脚全脚掌着地，脚尖自然外展，后脚脚尖着地，臀部坐于小腿上，接近脚跟，称为歇步（参看图49—9）。右脚尖着地者为左歇步，左脚尖着地者为右歇步。

如年老体弱者做歇步时，可不坐那么低，臀部可不与小腿相贴。作过渡转折动作的歇步，臀部与小腿可分离。

6. **仆步**：一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，膝与脚尖稍外展；另一腿伸直平铺接近地面，脚尖微里扣，称为仆步（参看图61—13）。左腿伸直者为左仆步，右腿伸直者为右仆步。

7. **半马步**：前腿微屈，脚尖向前，后腿半蹲，大腿略高于水平，（或成水平）脚尖横向外；两脚距离与马步同，重心略偏于后腿，称为半马步（参看图2—5）。半马步要求与马步相同。

8. **独立步**：独立腿脚尖向前（或微向外），膝关节微屈；另一腿提膝，脚尖自然下垂（或微向前下方），称为独立步（参看图31—7）。左提膝为右独立步，右提膝为左独立步。

独立步要求头顶平正，做到顶悬虚空，含胸敛臀。独立腿微曲，脚掌和脚跟用意下蹬，令体重下沉，便能站稳。

### 三、身法

六合八法拳身法要求头部做到头顶平正，顶悬虚空，不可偏歪或摇摆；颈部做到自然竖立，肌肉不可紧张；肩部做到松沉，不得耸起或前弓后张，胸部做到舒松自然，不要挺



胸或缩胸；背部自然拔伸，做到拔背而不驼背；腰部做到自然、舒松、灵活，以主宰全身，达到“以腰为轴”；臀部做到收敛，但要自然垂直而不可紧张用力收敛，不可后突或摇摆；膝部做到屈伸悠和自然；肘部一般要做到轻沉下垂。

#### 四、眼法

1. 定势时，眼看前方或手部。
2. 动势时，眼看动的手。
3. 两手动时，眼看进攻的手，或眼看较前方的手。
4. 眼必须与手法、身法、步法相配合。做到神态自若，一眼观七，精神贯注，思想集中，势动神随。

#### 五、步法

1. 上步：后脚前进一步或前脚前移半步。上步时要求前进脚跟先着地，然后全脚着地。
2. 退步：前脚后退一步或后脚后移半步。退步要求后退脚尖先着地，然后全脚着地。
3. 跟步：后脚向前跟进半步。跟进脚要求脚尖先着地，然后全脚着地。
4. 摆步：上步落地时脚尖外摆，与后脚成倒八字。
5. 踏泥步：两脚微屈，一脚擦经另一脚内侧而上步，上步之脚要求平起平落（或平擦地面而进）。做到轻灵沉稳，身体不得忽高忽低或左右摇摆。
6. 闪步：一脚向横侧移一步，另一脚随之向后侧移一步；或一脚向前侧移一步，另一脚随之向横侧移一步。