

# 华岳心意 六合八法拳



张长信 / 著

中央国术馆列为选修课程

又称『水拳』『波浪拳』

秘传活步式，具有极强的技击内涵

王芃斋、吴翼翬得意弟子——张长信宗师361张拳照



名家专访 先睹为快

北京科学技术出版社

華岳心意



六合八法拳

张长信 / 著

北京科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

华岳心意六合八法拳/张长信著. —北京:北京科学技术出版社, 2017. 10  
(百家功夫丛书)

ISBN 978 - 7 - 5304 - 9132 - 4

I. ①华… II. ①张… III. ①心意六合拳 - 基本知识 IV. ①G852. 14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 156627 号

### 华岳心意六合八法拳

---

作 者: 张长信

策 划: 王跃平

责任编辑: 苑博洋

责任校对: 贾 荣

责任印制: 张 良

封面设计: 异一设计

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66135495 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: [bjkj@bjkjpress.com](mailto:bjkj@bjkjpress.com)

网 址: [www.bkydw.cn](http://www.bkydw.cn)

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 217 千字

印 张: 17

版 次: 2017 年 10 月第 1 版

印 次: 2017 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 9132 - 4/G · 2689

---

定 价: 65.00 元

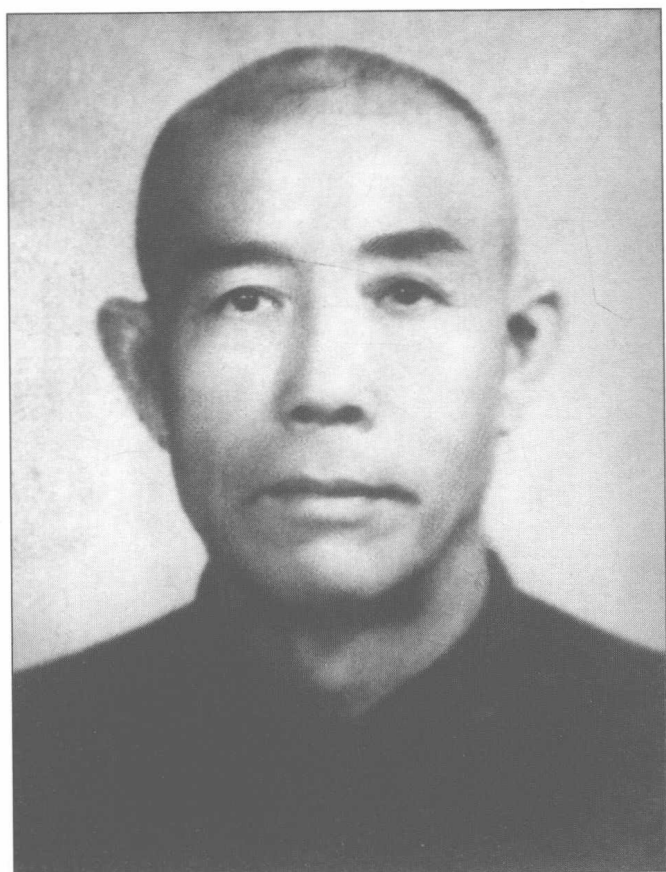


京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



勿使前辈之遗珍失于我手  
勿使国术之精神止于我身





张长信（1902—1990年）

長信師兄遺作重版誌賀

各地武術皆有風格特點參合融化同出一  
宗不可僅以剛柔緩急而判定是非夫拳之為術  
萬法分流歸宗大海其理皆一非至誠不能達理  
所謂心正而意誠意誠可以通神明也

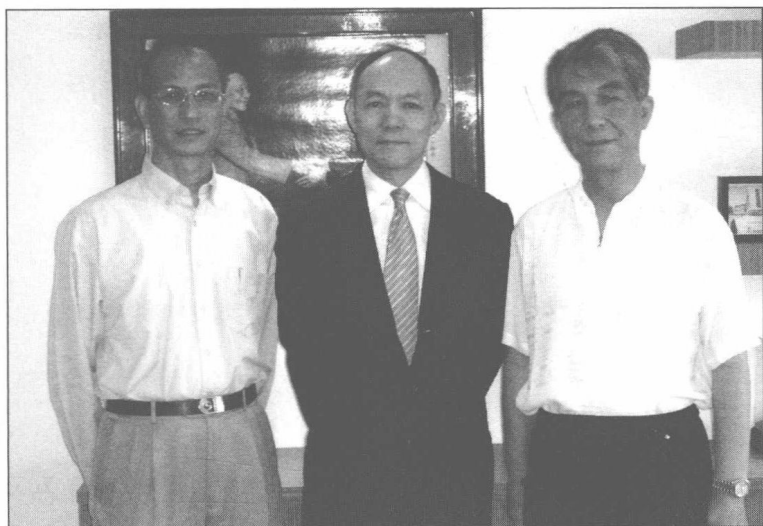
吳英華錄宗師說言

丁酉年仲春

# 序 一

本人自幼爱好武术，对各种拳术都抱有浓厚兴趣。待年纪稍长后开始专注学习王芡斋宗师所创立的意拳（大成拳），因王芡老和六合八法宗师吴翼翬是好友，大家对拳学的见解有很多共同之处，不少王芡老在上海期间的学生亦同修六合八法拳，因此我能从前辈的言传身教中对华岳心意六合八法拳有一点点认识。

本书作者张长信先生是王芡老在上海期间的“四大弟子”之一，亦是吴翼翬先生华岳心意六合八法拳的大弟子，是当时社会公认的杰出武术家。



张长信之子张小元（右）、弟子陈靖（左）与霍震寰（中），2008年



此拳以“心意六合八法”命名。心意，即以意念精神，统领全身动作；六合，即体合于心、心合于意、意合于气、气合于神、神合于动、动合于空；八法，即气、骨、形、随、提、还、勒、伏。此拳合乎健康养生的目的，更是迈向高级武术水平的阶梯。

中华武术博大精深，是非常珍贵的民族文化宝库，很高兴目前有不少有志之士，为传承和发扬中华武术而不懈努力。

香港霍英东集团行政总裁  
香港武术联合会会长 霍震寰  
亚洲武术联合会主席

## 序二

华岳心意六合八法拳源远流长，是我国武学史上罕有的精致成熟的拳种之一，至今仍有着强大的生命力。先父遗著《华岳心意六合八法拳》就是要把这一珍贵的拳种不变形、不走样地留传于世上。

张长信家人合影，左起：高爱贞（张长信之妻）、张晓华（张长信之子、张小元之兄）、张小元、张长信。1954年拍摄于上海



先父成名于20世纪20年代。当时比武风气盛行，名气是要凭真功夫打出来的。先父阅拳无数，至晚年却独钟爱心意六合八法拳。在物质极其匮乏的年代，先父仍倾注心力，认真严谨地拍下一张又一张拳照，

为后学留下珍贵的视像楷模。从中亦可见此拳在他老人家心中的独特地位，也可见老人家对此拳的珍惜之情。因为这些拳照，我每次练拳时，父亲的神采便跃然于眼前，练拳也成为我向他老人家的致敬与缅怀。



张长信家人合影，左起：高爱贞、张长信、张小元、张长海（张长信之弟）。1961年拍摄于上海

书中的拳谱歌诀，是数代前人的智慧结晶，也是他们在拳道追求上达到的境界而留下的里程碑。从这些拳谱歌诀中，后学得以窥见心意六合八法拳的深度，让人感到言有尽而意无穷，上乘功夫能从有形的招式动作导入无形的内功领域。而这些拳谱歌诀，既有招式动作的要点，也有无形内功的引导。只有当你自己功夫练上去，才发现前人早已“到此一游”，从而确定所行所练的拳道正路。盼有缘人能从中有所感应启发。

《华岳心意六合八法拳》自1990年在香港出版后，一直备受海外拳友的重视，是研究这一拳种至今被引用的最为广泛的权威著作。26年后的今天得以再版，对所有华岳心意六合八法拳的爱好者而言，无疑是一大喜讯。先父遗著得以和更广大的读者见面，其在天之灵，一定大感快

慰。在此谨代表父亲向所有令再版之事得以成真的各方好友，致以衷心的感谢！

本书作者张长信之子 张小元



张小元在上海蓬莱公园教授六合八法，2005年



张小元访谈录

## 序 三

本书作者张长信大哥生于1902年，从小就喜爱武术，在1918年拜武林名拳师马玉堂先生为启蒙老师，得其真传。那时所学是形意、八卦、太极等拳术，打下了深厚的武功基础。

1928年3月24日在南京内桥金陵大舞台召开中央国术馆成立大会，并请全国著名武术家登台表演，理事长由冯玉祥将军担任，馆长一直由我父张之江担任（1928—1948年之间）。



中央国术馆馆长  
张之江丝织绣  
像，张之江赠张  
长信

国术馆成立之目的，在于发扬固有文化、增进全民健康、化除派系、整理教材、训练师资、统一教学、研究改进、务求普及，以达明耻教职、自卫图强的使命。简言之，就是整理武术这一国粹，汇编成教材，上升到理论以传诸后世，并培养师资，将各派专家之精华继承并传授下去，发扬尚武精神，达到强种救国的目的。

当时我父亲提出来的口号是“强种救国”“御侮图存”。对国术馆学生提出的要求是“术德并重，文武兼修”，称为馆训。

长信大哥在1928年参加第一届国考（即全国唯一的国术考试）名列第四名，家父对长信兄非常赏识，很快提拔长信兄为教师，入馆后更与编审处处长吴翼翬叔叔往来密切，处处能得到翼翬叔叔教诲。



1990年，在张之江之子张润常先生（前排中）家中。后排左起：张小元、王寿亭、谭锡和、陈靖

吴翼翬叔叔文学素养深厚，武功精深，精通六合八法（又叫“水拳”，也称“先天三盘十二势”），此拳相传为后唐、北宋之间，道家隐

士陈抟也就是陈希夷老先生所创。到了清朝道光年间由陈光第传给了吴翼翬先生。

六合八法以心意为主，六合为体，八法为用，进行了千锤百炼的融洽选编，不断地总结充实，达到完美无缺的程度。它不但具有太极拳的轻沉柔发巧妙变化，又有八卦掌步法移转灵活多变的技巧，还有形意拳的整劲和浑厚雄壮的魄力，渗合融化成为一体。在中央国术馆的课程中，“六合八法”列在选修课程，说明此种武术高深、难度大。凡内行者都知道拳术各有巧妙之处，但要把它练得精益求精，出类拔萃，绝不容易。

自吴翼翬叔与长信兄在上海的家迁至近邻后，接触机会愈多，他们朝夕相处传授武艺。长信兄原本就有浑厚的武功，再加上翼翬叔的口授身传，其“六合八法”拳术已达到炉火纯青的水平，归纳起来汇编成教材，传诸后世，这也是他秉承了家父创办国术馆的目的与要求。虽然仅一套“六合八法”，但这套拳术已含有太极、形意和八卦等拳术之优点与精华，可以说此书乃长信世兄为武术界总结所得的丰硕成果。

前中央国术馆馆长张之江长男 张润常

1990年

## 序 四



张小元（右）、陈靖（左）与吴翼翬之妻白书敏（中）合影，  
1985年

窃闻多难兴邦，盖有至理。有清一代，国势积弱阝危，外则丧权辱国，内貽病夫之羞。民国肇造，霍元甲创精武体育会，振兴国术，后之继起者代有传人，长江后浪，步武先贤。

20世纪20年代初，华岳心意六合八法拳名家吴翼翬载誉沪滨，尝任南京中央国术馆教务处长兼编审处主任，苟非德艺兼备，曷克臻此。六合八法拳传自宋代有道之士陈希夷，擅技击兼养气之妙。溯自抗日军兴，后复内战扰攘经年，吴师门下流离四方，斯拳几濒湮没绝响。

迨和平重光，吴师首徒张长信先生攘臂而起，规模又复宏观。张先师聪敏过人，曩昔追随吴师公习艺不间寒暑，数十年砥砺，尽得其传。垂暮之年，雅不欲斯拳委弃尘土，遂将拳谱、套路、理论、心得、历代秘传汇辑成篇，期传久远。中华人民共和国体委及民间武术团体咸认斯



拳为国宝，珍如拱璧。张师次公子张小元在上海任六合八法拳掌门，刘基升、刘仲福、倪明康、谭锡和、涂荣康等师兄襄理会务蒸蒸日上。

香港文物荟萃，人杰地灵，六合八法拳早岁由陈亦人、梁子鹏师叔挟技南传，居功厥伟。智字辈谭兆生、卢桂耀、梁启忠诸师叔承其余绪发扬不遗余力。不佞蒙张先师不弃，许以将该书编印出版。承蒙本门师兄弟方富汇等合力校阅审订并加插珍贵图片凡四百帧，此不世出之巨构方底于成，行将付梓，谨向编辑同仁致谢，复盼海内外达人不吝指正，谨缀芜词，藉示景仰云尔。

后学陈靖序于香江

1990年