

目录

摘要.....	I
Abstract.....	III
1. 前言.....	1
1.1 选题依据.....	1
1.2 选题意义.....	2
1.2.1 揭示六合八法拳的技术特征.....	2
1.2.2 澄清六合八法拳不同于太极拳、形意拳、八法拳等拳种.....	2
1.2.3 促进传统武术的国际化推广, 传承与发扬中国传统武术.....	2
1.3 文献综述.....	3
1.3.1 武术拳种的技术特征研究.....	3
1.3.2 关于六合八法拳的研究.....	5
2. 研究对象与研究方法.....	7
2.1 研究对象.....	7
2.2 研究方法.....	7
2.2.1 文献资料法.....	7
2.2.2 专家访谈法.....	7
2.2.3 个案分析法.....	7
2.2.4 比较分析法.....	7
3. 研究结果与分析.....	8
3.1 六合八法拳的技术特征形成的影响因素.....	8
3.1.1 六合八法拳的源流对技术特征的影响.....	8
3.1.2 六合八法拳的传承脉络对技术特征的影响.....	8
3.1.3 吴翼翬的六合八法拳对技术特征的影响.....	10
3.1.4 六合八法拳的传承方式对技术特征的影响.....	11
3.2 六合八法拳的技术体系.....	12
3.2.1 六合八法拳的五字诀.....	12
3.2.2 六合八法拳的“八法”.....	15

3.2.3 六合八法拳的基本技术.....	17
3.2.4 六合八法拳的桩功.....	19
3.2.5 六合八法拳的三盘十二势.....	22
3.2.6 六合八法拳的套路及拳谱.....	24
3.3 六合八法拳的技术特征.....	26
3.3.1 心意为先,“六合”为体.....	26
3.3.2 刚柔相济,整劲内蓄.....	27
3.3.3 升降开合,螺旋伸缩.....	28
3.3.4 化象虚空,虚实相生.....	29
3.3.5 步以四六,中定转换.....	29
3.3.6 招式变化,往来还复.....	30
3.4 六合八法拳与其它拳种技术特征的比较分析.....	30
3.4.1 六合八法拳与太极拳在技术内在特征和演练风格上的异同.....	30
3.4.2 六合八法拳与形意拳在技术内在特征、步法和演练风格上的异同.....	31
3.4.3 六合八法拳与心意六合拳在劲力和技击上的不同.....	32
3.4.4 六合八法拳与八法拳对“八法”的定义不同.....	33
3.4.5 六合八法拳与意拳在内养上的相同之处.....	33
4. 结论.....	34
参考文献.....	36
致谢.....	38
附件.....	39
个人简介.....	40

摘要

六合八法拳的完整拳名是“心意六合八法三盘十二势”，拳法的最大特点是以心意为先导，“六合”为体，“八法”贯穿于整个六合八法拳套路和单式动作中，是具有独特特征的地方性内家拳种。上世纪对六合八法拳的挖掘和整理工作并不多，而且在现代社会的发展状况不尽人意，其中某些器械套路濒临失传，面对这种发展状况，我们有必要对六合八法拳进行新的挖掘、整理与开展科学的研究，以促进六合八法拳更好地传承与发展。

本文运用文献资料法、专家访谈法、个案分析法和比较分析法等研究方法对六合八法拳的源流与传承、套路及单式动作的技术内容和功能价值进行研究，揭示六合八法拳的技术特征，再与其它拳种进行分析比较并总结出相应的结论，为完善六合八法拳的理论体系研究提供参考。

在传承与发展过程中，“气、骨、形、随、提、还、勒、伏”这“八法”贯穿于整个六合八法拳套路和单式动作中，逐渐形成了自己的技术特征，包括心意为先，“六合”为体；升降开合，螺旋伸缩；刚柔相济，整劲内蓄；化象虚空，虚实相生；步以四六，中定转换；招式变化，往来还复等。

六合八法拳与其它拳种从相同点上看，发现六合八法拳与太极拳、形意拳、心意六合拳和意拳等拳种在技术的内在特征上讲究以意行气，以气行力，有心、意、气、力相配合的共同特点；在外形和劲力上六合八法拳与太极拳共同强调刚柔相济，与形意拳共同强调整劲内蓄；在技击上，六合八法拳与心意六合拳都强调快、狠、准；在身法上，六合八法拳与心意六合拳都有模仿大自然中的动物的形或动势来应用到套路及单式动作练习中，使两种拳法都招招有形，式式有象。

六合八法拳与其它拳种的不同点：在技术的内在特征上，太极拳、形意拳、心意六合拳都强调内三合，而六合八法拳强调的是“六合”；在外形上，心意六合拳与六合八法拳模仿的动作种类有所不同，六合八法拳与八法拳是截然不同的两个拳种，不同点在于对“八法”的理解各有不同；在劲力上，心意六合拳强调踩劲和扑劲，而六合八法拳强调螺旋劲和挥鞭劲；在技击上，心意六合拳偏向于勇猛进攻，以攻为守，动作短而毒，而六合八法拳偏向于以守为攻，虚实相生，防守中暗藏杀机。在步法上，形意拳主要以三七步为主，而六合八法拳主要心四六步为主；在演练风格上太极拳整体给人感觉是圆润饱满，重复动作多，形意拳

套路演练主要采用直线式的来往反复,而六合八法拳演练时,动作做到极限位置,升到最高,降到最低,整体练习快慢相间,招式变化多端。

关键词：六合八法拳；技术特征；传统武术

Abstract

According to the international development of Chinese Wushu quickly so that the development of traditional Wushu and competitive Wushu imbalance phenomenon as the research background, LiuHeBaFa boxing on the development of the imperfect research。LiuHeBaFa boxing is complete mind "LiuHe eight three disc twelve potential method", The biggest characteristic of boxing is to mind as the guide, "LiuHe", "BaFa", is a local home schools with distinctive features. The mining of LiuHeBaFa boxing and finishing work is not much, and state of development in modern society is unsatisfactory, some equipment routine is on the verge of extinction, in the face of this development, it is necessary for us to study and carry out the scientific arrangement of new mining, LiuHe on the eight method of boxing, in order to promote Liuhe's eight method fist better inheritance and development.

Research on technical content and function value by using the method of literature, field survey method, case analysis method and logical analysis method research on LiuHeBaFa fist origin and inheritance, boxing and single action, through analysis and comparison with other boxing, reveals the technological characteristics of LiuHeBaFa boxing, summed up the corresponding conclusion and puts forward some suggestions, to provide reference for the study of perfect theoretical system of LiuHeBaFa.

From the origin point of view, LiuHeBaFa boxing is later creation and Weituo song Chen Tuan ancestor, and the later absorbed the characteristics of Taijiquan, Xingyiquan, baguazhang and boxing to adapt and blend, local home schools with distinctive features.

Its transmission mode mainly is apprenticeship, with students as. The inheritance ways, let LiuHeBaFa methods fist into the community and school.

LiuHeBaFa, Chi technology law system more perfect, the theoretical system of five words, in Yangxin method, martial arts exercises are eight Qigong, three disc twelve potential, routine boxing, etc.. And in the process of development and gradually formed the technical features of their own, including the mind as the guide, "LiuHe", "BaFa" as the opening and closing of use; lifting, like vanity; spiral telescopic, false and true; cliffide flower, the whole strength in livestock; sitting crotch knees, in keep in the routine long; difficult to learn, etc.. Suggestions to compendium without losing LiuHeBaFa methods fist other technical features or creating routines to adapt to mass entertainment and fitness practitioners, cultivate one's original nature.

LiuHeBaFa boxing international promotion of the internationalization of traditional Chinese martial arts, recommendations to support the support of government and society, through the dynamic information and experience boxing International Union headquarters Liuhe Wu Yihui eight law in the international martial arts organization advocacy and communication around the world LiuHeBaFa boxing, carry out international academic exchanges activities and Wushu competi LiuHeBaFa tion, promote the internationalization of Chinese traditional martial arts.

Keywords: LiuHeBaFa boxing; technical characteristics; Traditional Wushu

1. 前言

1.1 选题依据

随着经济全球化的影响和中国对外开放步伐的加快,中国武术国际化发展步伐也在迅速加快,在这种国际化传播背景下,传统武术与竞技武术的发展出现了不平衡现象。现代武术在发展过程中渐渐失去了武术技击的本质,武术套路花法化现象日益严重,仅靠民间拳师传承的传统武术项目发展缓慢或濒临失传。传统武术是中国乃至世界的宝贵财富既因为它既是一项体育运动,同时也是一种文化。随着中国的发展,社会环境已发生了很大的改变,作为古老运动项目的传统武术已经不能很好地适应现代人的生活方式,加上跆拳道、瑜伽、空手道等舶来品不断涌入中国,它面临着前所未有的冲击,亟需做出新的发展和思考。¹

中华民族文化的根,鲜活地存在于非物质文化遗产中,存活于民间生活和民俗风情之中。如果因信息网络、大众文化、西方“文化大片”等的广泛影响而卡断了民族的文化命脉,这是非常可怕的文化灾难。²随着历史的推进和现代社会的变迁,体现我国古代劳动人民智慧和创造力的传统体育文化也在不断地发生变化,在活态的传承过程中不断创新、演变或消亡。在当前新的社会环境下,劳动人民的创造力并没有改变或丧失,而是受到西方强势文化的影响,传统体育文化受到难以复原的伤害并开始衰落。

在当前新形势下,为更好地传承和发展中国传统武术,国家体育总局下发了传统武术要以“继续研究、继续发展、继续提高”的文件精神,鼓励地方相关部门和组织积极开展对一些影响较大流传广泛的拳种进行系统的研究和整理。北京大学彭芳副教授在《武术拳种的理论阐释》中对武术拳种的定义是:“武术拳种是指以独特的拳理为依据,以拳械的技击方法为内容,以功、套、用的多元集合为表现形式,具有清晰传承关系的武术门类。”³六合八法拳符合武术拳种定义里所说的相关内容,是内家拳的一种,有着悠久的历史,也是中国传统武术的重要组成部分。上世纪对六合八法拳的挖掘和整理工作并不多,为应对传统武术面临的新形势,我们有必要对六合八法拳进行新的挖掘、整理与开展科学的研究,以促进六合八法拳更好地传承与发展。

¹ 王黎惠,韩维群.传统武术历史文化形态及其发展对策[J].搏击.武术科学,2007(04):21

² 牟延林,谭宏,刘壮.非物质文化遗产概论[M].北京:北京师范大学出版社,2010.6

³ 彭芳,吕韶钧,孙富强.武术拳种的理论阐释[J].北京体育大学学报,2009(9)29-31

1.2 选题意义

1.2.1 揭示六合八法拳的技术特征

二十世纪八十年代初，在党和政府的正确领导和积极扶持下，开展武术史上一次空前的“普查武术家庭，抢救武术文化遗产”的工作，初步调查出流传于全国各地的 129 个拳种。虽然取得了一些成果，但成效仍不尽如人意。¹六合八法拳和其它许多优秀拳种一样也没能列入当时的 129 个拳种中。在当代社会，一方面由于一些武术传承人受到封建传统思想观念的影响，认为他们自己的武术拳种是祖宗流传下来的，不能轻易传授给外人，给挖掘整理带来了一定困难；另一方面我国传统武术中的一些精髓内容是很难用文字或录像的方式去认识和体会的，而武术家们的经验之谈则是精华内容，并且这些经验之谈很少有著书立说传于后世，那些公诸于世的武术套路只是皮毛而已，不能从根本上认识和体会该门拳法。另外，传统武术的家族传承具有封闭保守性，导致了一旦后继无人，该门拳法、技艺或者绝招就有消亡的危险。传承人吴英华先生说：“六合八法拳练习者虽然遍布国内外，但练习总体人数较少。”因此，六合八法拳还需要进行全面的挖掘整理及深入的研究，通过对六合八法拳传承脉络与技术体系的梳理和分析，在与传承人探讨的同时加上自身体悟，总结出六合八法拳独特的技术特征，使武术爱好者能较为清楚的认识六合八法拳的技术特征，为完善六合八法拳体系做出自己的一份努力。

1.2.2 澄清六合八法拳不同于太极拳、形意拳、八法拳等拳种

六合八法拳的完整拳名是“心意六合八法三盘十二势”，也可称为“水拳”，但查找其称为“水拳”的原因仍有待考证，只有在吴翼翬发表的关于六合八法拳的溯源一文中提到六合八法拳传至王德威时，由其更名为水拳。六合八法拳在平时多习惯称为“心意六合八法拳”或“六合八法拳”。有些人在初次听说六合八法拳的名称时，他们会误认为六合八法拳是“心意六合拳”、“八法拳”等拳种。甚至很多武术爱好者在初次观看六合八法拳套路时，他们的第一印象会认为六合八法拳是某类太极拳。但实际上六合八法拳不同于这些拳种，它有包括以心意为先导，“六合”为体，“八法”为用，升降开合、化象虚空等独特特征。

1.2.3 促进传统武术的国际化推广，传承与发扬中国传统武术

¹ 周俊伟.姜家拳研究[D].河南：河南大学硕士学位论文,2011.5

著名武术史学者旷文楠先生曾指出：“武术的历史研究，是传统文化研究的重要组成部分，对武术发生、发展历史进程的探讨，对武术演进特点与规律的总结，对于更好地继承与发展中华武术，有着重要意义。”¹ 上世纪中国的武术发展的主要特征表现为武术的社会地位得到提高、武术的社会功能趋向于多元化并且得到了世界性的大面积传播。随着 21 世纪中国传统文化的再度崛起，武术众多优秀拳种及传统的技术体系从理论上讲应该大有发展之势。² 以武术文化为代表的中国传统文化正在不断地向国际化方向发展，这有赖于当前国内对中国传统武术及其文化的宣传、各种类型的国际武术组织与国际武术赛事等。传统武术的传承人也以各种形式在宣传和推广自己的拳种，包括文字作品、音像视频和口传身教等，以文字作品的形式对六合八法拳的历史源流和技术体系，展开全面而深层的分析和研究，响应了吴翼翬六合八法拳国际联盟总部大力推广和弘扬六合八法拳的宗旨，可以更好的宣传六合八法拳独特的技术特征。既能很好地传承与发扬传统武术，又能丰富中华民族传统体育文化，促进传统武术的国际化推广。

1.3 文献综述

1.3.1 武术拳种的技术特征研究

黄海波《武术运动的特征》中认为当前武术运动发展进入一个崭新的阶段，从传统武术运动中逐渐衍生出具有现代竞技体育运动特征与内涵的武术运动，有着自己鲜明的特征，即本质特征、竞技特征、制胜特征。其中本质特征包含技击性、竞技性和文化性；竞技特征包括身体姿势控制技术特征和成套动作控制技术特征；制胜特征包含稳、新、难、美和神。³

范燕美和杨建营《对武术整体技术特征的研究和探索》中认为武术是一个以技击为核心的运动体系，多方位地表现和再现技击构成了武术技术的首要特征；追求内外和谐的技术特色是武术区别于为追求外在身体协调的各类体育项目所独树一帜的特色；体现武术劲力的刚柔变化是武术的重要技术特征；技巧与功力结合起来共同构成了武术技术的统一整体。⁴

丁保玉，冯艳丽和丁保国《新周期竞技武术套路运动技术特征研究》一文通过对竞技武术套路概念的认识以及对新时期竞技武术套路现状的分析，总结竞技

¹ 旷文楠. 中华武术历史研究的回顾与展望[J]. 成都体育学院学报, 1995. 3

² 杨建营. 20 世纪武术发展特征的研究[J]. 体育文化导刊, 2008. 2

³ 黄海波. 武术运动的特征[J]. 重庆理工大学学报, 2010 (3): 119-122

⁴ 范燕美, 杨建营. 对武术整体技术特征的研究和探索[J]. 沈阳体育学院学报, 2009 (1): 123-125

武术套路运动技术的发展特征，认为新周期“高、难、美、新、稳”仍是竞技武术套路运动技术发展的主要趋势。¹

黄鑫云《对福建“鸟迹拳”历史渊源及技术特点的研究》主要运用了文献资料法和访谈法对鸟迹拳的历史渊源和现状进行调查、归纳与分析，探讨与分析出鸟迹拳的技术特点突出在六大发力即鸟迹理论里所说的六翼，包含坐翼、切翼、扣翼、勾翼、抖翼和倒翼，文章里对六翼的练习进行了简单的解说，这六翼主要是结合了人体的前扑、后仰、腾空、倒地、转身等身体形态的变化组合而成。²

刘代荣和杨群力《对“简化武当拳”技术和技击特点的分析》中认为简化武当拳集中体现了武当武术的功理功法，技术和技击特点，继承了武当武术“练精化气，练气化神，练神还虚，练虚还道”的进化层次，其技术和技击特点是“拳法自然，拳法阴阳，拳法圆柔”。³文中并没有采用对简化武当拳进行技术分析，只是在原有的武当拳法理论的基础上总结出简化武当拳的技术特点。

范海彪《泰拳技术特点的研究》采用文献法、录像观测统计法和专家访谈法从泰拳的徒手、缠麻、戴拳套三个历史演化时期，泰拳技术结构体系及散打和泰拳的曼谷比赛等分析入手，探讨了泰拳的技术特点主要以腿法为主要技术要求、以肘膝为主要进攻手段、以强攻硬取为主要风格的技术体系；崇尚进攻，多采用紧逼式打法；强调抗击打力度。⁴

刘媛的硕士学位论文《大悲拳的技术特点和发展现状的调查研究及对策分析》中通过对大悲拳历史源流的研究和基本技术的研究总结出大悲拳的动作技术特点，并与意拳、太极拳、形意拳和瑜伽的技术特征进行了异同的比较分析。⁵

朱月明、唐照莲和刊登江《福建鹤拳技术特点的对比研究》以文献法、调查法和咨询法对鹤拳流传至今的宗鹤、飞鹤、食鹤、和纵鹤等五种流派不同的拳种从源流上进行讨论分析，并这五种流派不同拳种进行技术特点相同与不同之处作比较分析。提出五种鹤拳的共同特点是头顶项稳、拔背松腰、松肩松胯、提裆吊肚、步法稳固，上下各关节连贯一致；手法强调两臂能发出强烈的弹抖劲，内在讲究精、气、神的高度统一，气沉丹田，以气补劲；技法和训练要求都讲三战（头

¹ 丁保玉, 冯艳丽, 丁保国. 新周期竞技武术套路运动技术特征研究[J]. 湖北成人教育学院学报, 2010 (3): 102-103

² 黄鑫云. 对福建“鸟迹拳”历史渊源及技术特点的研究[J]. 搏击·武术科学, 2012 (5): 39-41

³ 刘代荣, 杨群力. 对“对简化武当拳”技术和技击特点的分析[J]. 体育文化导刊, 2004. 7

⁴ 范海彪. 泰拳技术特点的研究[J]. 首都体育学院学报, 2007 (5): 126-128

⁵ 刘媛. 大悲拳的技术特点和发展现状的调查研究及对策分析[D]. 首都体育学院, 2010. 6

正、身正、马正)和三变(手变、身变、步变)并保持吞、吐、浮、沉的变化。他们的不同点在于技击和劲力两个方面,技击上纵鹤拳强调两臂弹抖之劲、宗鹤拳擅长全身发劲、飞鹤拳两臂动作多、鸣鹤拳多用掌并有发声、食鹤拳用指似啄食状且手脚并用;劲力上纵鹤拳讲究催劲、宗鹤拳讲究弹劲、鸣鹤拳讲究“颤吹”劲、飞鹤拳讲究“颤抖”劲、食鹤拳讲究以气助劲。¹

张永明和彭二丁《传统武术与现代武术(散打)在技击特征上的差异研究》从多个角度对传统武术和现代武术散打进行比较,分析了传统武术在技击特征上的弱点和现代武术散打的优势,认为传统武术具有封闭性、技术的复杂性和多变性、风格单一性、招式的规定性和比武的伤害性等特征;散打具有开放性、简单实用性、综合多样性、技术的随机性和比赛的安全性等特征。²

1.3.2 关于六合八法拳的研究

民国二十四年十月一日出版的国术统一月刊中,吴翼翬发表的《六合八法之溯源》中“六合八法,为宋归德府鹿邑县陈图南所遗传。”陈抟“著有指玄篇、高阳集、钓潭集、三峰寓言、六合八法、二十四气导引法等。”这段文字在陈亦人《三盘十二势图说》和《华岳心意六合八法之溯源》里有相同的表述,认为六合八法和二十四气导引法是陈抟的著作。为后人研究六合八法拳的源流提供了依据。《中华武林著名人物传》第一辑第二卷中主要对吴翼翬进行了整个习武经历的介绍,同时也介绍了吴翼翬先生是如何师从阎国兴和陈光第的。³但是关于六合八法拳的具体套路内容及技术内容的介绍涉及很少。

2009年第3期《搏击·武术科学》中凌昆发表的《六合八法拳对中老年人健康的影响》从六合八法拳对中老年人运动系统、心血管系统、呼吸系统、神经系统、消化系统、免疫力系统的影响等六个方面详细论述了六合八法拳对中老年人健康的影响,并认为六合八法拳是一个优秀的独具风格的拳种,具有较高的健身价值、实用价值和研究价值。⁴对六合八法拳的挖掘整理和研究提供了参考。

2011年第6期《搏击·武印文踪》六合八法拳专辑中有不少关于吴翼翬及其整理的六合八法拳的史料,大部分是由吴英华先生及其女婿王辉先生在吴翼翬留

¹ 朱月明,唐照莲,刑登江.福建鹤拳技术特点的对比研究[J].搏击·武术科学,2005(10):21-22

² 张永明,彭二丁.传统武术与现代武术(散打)在技击特征上的差异研究[J].武汉体育学院学报,2002(3):94-95

³ 郝心莲,王国辉.中华武林著名人物传[M].百花文艺出版社,1998.

⁴ 凌昆.六合八法拳对中老年人健康的影响[J].搏击·武术科学,2009(3)

存资料的基础上进行整理出来的，另外还有目前六合八法拳相关组织的活动动态。

吴翼翬和陈亦人编著的《六合八法拳》、周永福《六合八法》、方伯诚《华岳心意六合八法拳释义》、梁士洪《六合八法拳》、杨维和杨洋《简化六合八法拳》等图书，主要介绍了六合八法拳的源流和六合八法拳的原版及简化套路图解；周树生和杨维《六合八法拳剑 30 式》介绍了新创编的六合八法剑图解；陈亦人《三盘十二势图说》介绍了六合八法十二势单式动作的图解。安徽淮南市武术协会吴英华和王辉《心意六合八法拳》系列光盘主要讲解了六合八法拳的套路招式、桩功和一些典型动作在实战技法中的运用。

综上所述，在武术拳种的技术特征研究方面，有多篇文章是从不同的角度和层次对整体武术或武术套路进行分析研究，探讨出整体武术或武术套路的总体特征，可以总结出武术拳种的技术特征包含技术内在、技术外形和文化特征。另有很多文章是采用文献资料、访谈法和调查法从某一拳种历史源流或现状进行探讨并引出拳种的技术体系内容，并在此基础上从拳理、手法、步法、腿法、劲力、演练风格等方面分析和总结该拳法的技术特点。也有不少关于两个不同拳种之间或同一拳种不同流派之间的比较研究，通过两个不同拳种的主要技术特点的比较，总结出两个拳种之间的异同点；同一拳种不同流派的拳法从源流、手法、劲力、技法、训练和演练风格上总结出各拳法之间的相同与不同。这三种关于武术拳种技术特征研究方面的文章对本文的研究启示是：要采用文献资料法、访谈法和比较分析法以六合八法拳的源流与传承脉络、基本技术体系为基础，从拳理、拳法、内养、外形、劲力、步法和演练风格等方面分析和探讨六合八法拳的技术特征，并且把六合八法拳与其它几个典型拳种进行技术特点上的比较分析，进一步阐明六合八法拳的技术特征。

对六合八法拳的研究主要是集中在六合八法拳的源流、释义和价值描述；关于六合八法拳套路的图解、十二势单势动作的图解和目前六合八法拳武术组织的活动动态描述。虽然有相关文章介绍了六合八法拳以心意为先导，“六合”为体，“八法”为用的基本特点，但是通过六合八法拳和单式动作的基本技术体系来总结六合八法拳的独特技术特征方面的文章几乎没有，因此有必要通过整理和分析六合八法拳的源流、传承脉络和技术体系来揭示其拳法的技术特征。

2. 研究对象与研究方法

2.1 研究对象

本研究以六合八法拳和单式组合动作为研究对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

通过检索中国知网等数据库获得传统武术传承和关于六合八法拳的相关资料。通过网络在国内外体育官方网站、武术协会官方网站和报刊杂志收集六合八法拳相关的文献资料。另外还通过图书馆和购买途径收集了下列图书资料,包括:吴翼翬和陈亦人著作的《六合八法拳》、周永福《六合八法》、梁士洪《六合八法拳》、杨维和杨洋《简化六合八法拳》、周树生和杨维《六合八法拳剑 30 式》和陈亦人《三盘十二势图说》、《吴翼翬六合八法拳入门十六势》、安徽省淮南市武术协会吴英华和王辉出版的光盘《心意六合八法拳》等。

2.2.2 专家访谈法

因论文撰写的需要,笔者回到淮南市刘传书师父那,并对淮南市武术协会主席并兼任吴翼翬六合八法拳国际联盟总会会长的吴英华(吴翼翬之子)先生及其部分弟子进行访谈。刘传书先生不仅再次让我把六合八法拳的整个套路重新熟悉,而且更加规范了六合八法拳的基本功和基本技术,包括六合八法拳的桩功、步型、步法等。还多次访问了吴英华的女婿王辉先生,王辉师从吴翼翬亲传弟子梁启忠老先生,研究六合八法拳已经十几年,他不仅讲解了六合八法拳的基本技术,而且还为我演示了六合八拳的基本动作的技击方法。

2.2.3 个案分析法

研究期间,收集了 2007 年吴翼翬先生诞辰 120 周年的来自世界各地的六合八法拳名家武术表演视频和 2010 年 9 月中国淮南第二届国际传统武术节中六合八法拳的视频资料。笔者对这两次的表演和比赛曾经都有实地的观看,通过对这两次的套路演练的分析,总结后人在传承六合八法拳过程中对其基本技术和动作要求是否规范。

2.2.4 比较分析法

对整理出来的文献资料和田野调查所获得的第一手资料,综合运用比较与类比,归纳与演绎、分析与综合等研究方法对六合八法拳的技术特征进行系统和全

面的分析。

3. 研究结果与分析

3.1 六合八法拳的技术特征形成的影响因素

3.1.1 六合八法拳的源流对技术特征的影响

通过对资料的分析，可以分析出陈抟老祖创拳说、后人所创而伪托宋代陈抟老祖创拳说和源自太极拳或形意拳，兼取其它拳法之长编成之说三种观点。综合以上三种观点，我们可以得出以下结论：一是陈抟老祖创拳说这一观点虽然已经被人们普遍认可但由于缺乏史料仍尚待考证；二是如果陈抟老祖创拳说始终无法考证，那么六合八法拳为后人所创而伪托陈抟老祖；三是六合八法拳为后人所创，并不是源自太极拳或形意拳，而是在传承过程中，经后人改编并吸取了太极、形意、八卦等拳的特点，独成一家。所以六合八法拳是后人所创编而伪托宋代陈抟老祖，并经后人吸取了太极拳、形意拳、八卦拳等拳法的特点进行改编与揉合，具有独特特征的地方性内家拳种。¹

由于六合八法拳的历史传承和发展过程中不断吸取了太极拳和形意拳等拳种的特点，使得六合八法拳借鉴或融入了这些拳种的技术内在特征、劲力和身法上的特点。

3.1.2 六合八法拳的传承脉络对技术特征的影响

根据吴翼翬在民国二十四年十月一日发表的《六合八法之溯源》的史料中记载，六合八法拳为陈抟老祖所创，后传给隐居在鹿邑县东南十三里处的李东风，李东风精研“心意六合八法”接希夷门之衣钵，继传关杰和刘韵声二人，流传于山西和河南之间。后来宋元通道人得到了心意法，入太华学剑，为中条老姆剑，曰法剑，必得英这豪绝俗、正直无私者而传之。宋元通又传给王德威，王德威是陕西咸阳大魏村人，六合八法拳传至他时被其更名为“水拳”，接着又流传于川陕一带。之后又传至李梨、张继善、张学礼、刘昆等，而李梨又传给潘致和，潘致和再传给杨景群、李蝉、陈鹤侣、王进序、达元、李静然等。房山的杨景群，经常以心意六合八法中的先天十二势来医病养心，后传杜发魁，然后传至阎国兴。传承到清朝道光年间的时候，以释门达远的弟子陈光第传承的六合八法拳为正宗。陈光第是河北昌平黄花镇人，在河南开封经商时偶遇李蝉，遂向李蝉学习了

¹ 江平,梅杭强,钟广佳.六合八法拳源流之研究[J].中华武术·研究,2012(4):43-45

六合八法拳。和李蝉道人学习六合八法拳的还有范固国和刘养真。近代吴翼翬先生得到了六合八法拳的真传，少年吴翼翬最开始是拜阎国兴为师，学习韦驮功、三盘十二势、六合八法拳、二十四气导引术、陈抟老祖睡功法及长短器械，两年之后，范固国介绍当时有名的武术家陈光第给少年吴翼翬，吴翼翬便和这两位老师朝夕相处了五年，而后吴又得到了陈鹤侣的指点。¹此后，六合八法拳在吴翼翬的传授下，慢慢遍布世界各地。

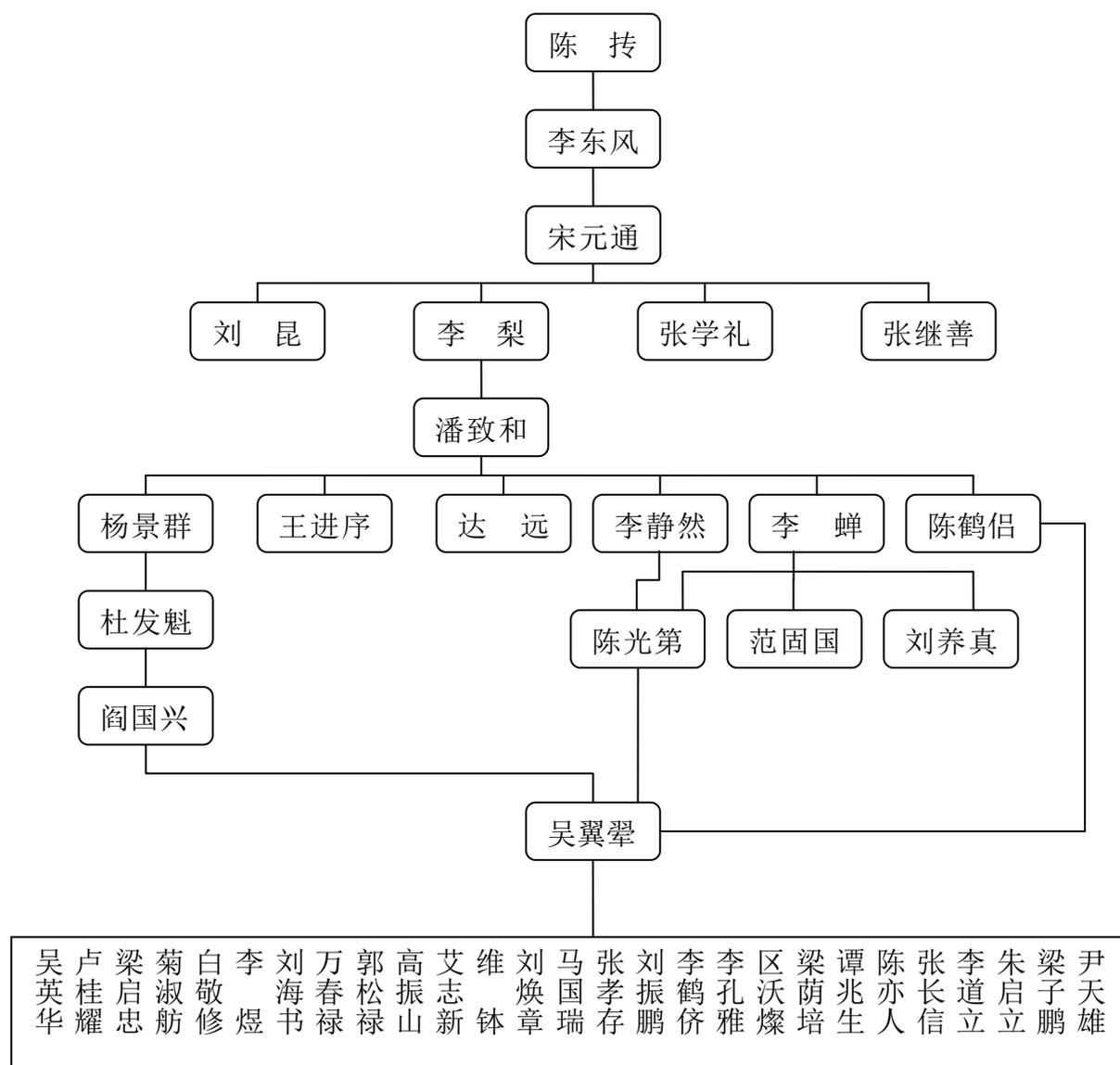


图 1 华岳心意六合八法拳历代师承谱

¹ 吴英华. 六合八法拳追根溯源[J]. 搏击·武印文踪, 2011 (6)

根据资料里所显示的六合八法拳的传承脉络，可以绘制出如图 1 所示的六合八法拳历代师承谱系¹，但是自吴翼翬以上的传承谱系只能简略的说明六合八法拳是如何传承下来的，至于具体每个传承人的具体详细资料仍很难考证。这也证实了六合八法拳可能为后人所创之说法。

在传承过程中，六合八法拳传承人宋元通又习得心意法和中条老姆剑法，这些因素也间接影响到六合八法拳后来的发展。传至王德威时，他改六合八法拳为水拳，虽然没有历史考证，但是通过“水拳”这一名称知道此时的六合八法拳在演练风格上已经突破了原来的风格。

3.1.3 吴翼翬的六合八法拳对技术特征的影响

吴翼翬先生所在的时期为民国时期和新中国成立初期，在民国时期的社会环境背景下，政府要人及社会名流都提倡武术，重视武术人才，武术不仅进入了学校，成为一门课程，而且成立了中央国术馆、精武体育会等武术组织，使得武术蓬勃发展。1932 年吴翼翬任上海青年会国术组总指导，教授六合八法拳；1936 年中央国术馆张之江馆长仰慕吴翼翬的武术理论，派李子懋登门拜访，聘请其担任中央国术馆教务处处长兼编纂委员会主任，他采取兼收并存、同传各门的教学方针，使武术得到了更好的传播。新中国成立初期，党和政府高度重视武术机构的建立和各类武术比赛、教学与科研的开展，也使得习武风气日益兴盛。1951 年吴翼翬先生在上海电力公司总工会担任国术教师教授六合八法拳。由于吴翼翬的早期弟子中有不少走出中国，所以，在新加坡、巴西、美国、英国等国家均有六合八法拳的传人、学生及相关组织。²

吴翼翬先生在武学练功方面，既懂劲又知法，是上乘武术宗师，他博学多能、德学兼优、为人敦厚，在武术教学中，诲人不倦，对弟子和学生因材施教、不辞劳苦，使学者心悦诚服，乐于立雪门下。他的桃李满天下，弟子遍布海内外。其主要传承人如表 1 所示，在这些弟子中，又以安徽淮南地区的吴英华一支为正宗，吴英华先生现居淮南市，任安徽省淮南市武术协会主席，并兼任中国华岳希夷心意六合八法拳研究会会长和吴翼翬六合八法拳国际联盟总会会长，并由其女婿王辉先生担任六合八法拳的传授工作。根据吴英华先生提供的联盟章程资料，该联

¹ 吴英华. 华岳心意六合八法拳历代师承谱[J]. 搏击·武印文踪, 2011 (6)

² 吴英华. 追忆我的父亲——中国著名武术教育家吴翼翬宗师[J]. 搏击·武印文踪, 2011 (6)

盟总部成立的宗旨是团结海内外武术同道,大力推广和弘扬六合八法拳,坚持“以拳会友,以商养武,医武结合”的方针,以求达到“内养心性,外修形体,以武健身”的目的。该联盟总部主要负责宣传和交流世界各地六合八法拳的动态信息和经验,为各地区六合八法拳的开展提供指导性的建议,并不定期的举办世界性的学术交流活动 and 武术比赛。所以在此基础上,加上吴英华带领的六合八法拳研究总会的大力支持,全面地促进了六合八法拳的国际化推广和传播。同时也推进了中国传统武术的国际化传播。

表 1 吴翼翬六合八法拳的主要传承人

		二代	三代
安徽淮南	吴英华		王 辉 方卫国 张 鸣 牛惠民 胡金云 王安民 姚宝玉 刘传书 靖大兵 孙善义等
上海	尹天雄 李道立 梁启忠		毛乾卿 张小元 韩贵生 高铁鸟 王庆云等
广东佛山	卢桂耀		潘炎流 陈辉教 王国强 刘伟业 等
天津	张孝存 马国瑞 刘炳单 高松山		
香港	陈亦人 梁子鹏 谭兆生		金 彤 刘三穆 张海耀 李英昂 汤永康等
台湾			王俊龙 卢志强等
新加坡			周树生 潘淑仪等
美国			刘晓凌 马其福 藏丽娟等

少年吴翼翬学习的韦驮功、三盘十二势、六合八法拳、二十四气导引术、陈抟老祖睡功法及长短器械等经过了几个老师的指导,而在 1936 年中央国术馆张之江馆长又聘请其担任中央国术馆教务处处长兼编纂委员会主任。所以在吴翼翬先生通过各拳种理论的整理与融合,影响了其对六合八法拳的理解,并在此基础上提炼出了六合八法拳的八大桩功。

3.1.4 六合八法拳的传承方式对技术特征的影响

郑若曾的《江南经略》卷 8 有“中国武术不可胜纪,古始以来,各有专门秘法散之四方。……教师相传,各臻其妙”,中国传统武术的历史展痕就是这样逶迤而来。¹作为武术文化“制度文化层”重要组成部分的师徒制传承是中国早期

¹ 陈星潭. 从非物质文化的保护谈传统武术的传承[J]. 韶关学院学报 2007 (12) :109

模拟血缘关系而形成的传承方式，属于家庭（家族）传承的范畴，也是古代武术传承的基本方式，在绵延千年的武术传承中，师徒制传承始终没有停止过自己的文化传承脉搏跳动，没有使中国武术传承发生文化断裂。

从安徽淮南吴英华先生那得到关于六合八法拳的传承的相关资料，据吴翼翬先生所传的华岳心意门宗法，宗法认为中国武术界的师生关系表面上看虽然都是同师学艺，没有什么分别，但是实际上师生关系有师父与徒弟、老师与门生和先生与学生之分。第一种关系是师父与徒弟，拜师后受业者为徒弟，教授者为师父。师父尽心教授武学知识，徒弟尽心苦练，除了学习武术外，师父家大小杂务都有责任承担。第二种是老师与门生，师徒之间稍微客气，只存在教与学的关系，老师当尽力传授武艺，若门生肯苦学苦练并有所成就也可以为义务为老师助教或代教，以达到传承的目的。第三种是先生与学生，就像现代学校里的师生关系，学生多为强身健体而来，教授者一般很难用心指导，而且学习者也难以下苦功去练习，所以在学生里面很难有大成就者。

根据吴英华先生所提供资料及其本人口述，六合八法拳在其父亲吴翼翬先生之前主要以师徒关系为主，少年吴翼翬就同阎国兴和陈光第学习了五年之久，也是属于师徒传承方式。在吴翼翬先生及其后代教授六合八法拳时主要是以老师与门生的关系，也有一部分是属于老师与学生的关系，由于社会转型与变革，近现代时期的华岳心意门中老师与门徒的关系又被默认为师徒关系。正是因为这种师徒制的传承关系，才使后人能真正学习到六合八法拳精髓的技术内容，老师也会把六合八法的技术特征以口传心授的形式教给弟子，保证了六合八法拳的技术特色。

3.2 六合八法拳的技术体系

3.2.1 六合八法拳的五字诀

六合八法拳五字诀始创于李东风，全文六百七十字，每句五个字，故称五字诀。五字诀里包含了心意六合八法拳的拳理、拳法、内养、外修和用法五个方面的内容。

(1) 拳理

心意本无法，有法是虚无，虚无得自然，无法不容怒。

放之弥六合，包罗小天地，释家为圆觉，道家说无为。

有象求无象，不期自然至，无象亦无意，悟透阴阳理。
显隐无与有，凝神寻真缔，妙法有和合，离神空虚寂。
得法可应变，有术方为奇，法术二而一，缺一不成立。¹

拳理部分主要阐述了“法”与“术”二者之间的辩证关系，“得法可应变，有术方为奇。法术二而一，缺一不成立。”这四句口诀便是这个道理，“法”者，是有规律之定法，要配合应变，观动静之虚实，法虽有度，但不为法所限。能用法而不拘泥于法为上乘，善谈法而不能用法者为下。开头两句“心意本无法，有法是虚无。”讲的是在传授六合八法拳的过程中靠的是师父的口传身教和徒弟的心领神会即口传心意，此时则不说是法，则“有法是虚无”。“术”者，指人在锻炼时，身体结构和架式要合乎运行规律，使体内的精气随动而走，不能让精气停滞在某一部位，当“术”之功夫练到纯熟，心手相望，法有虚实，动静裕和，则应变有方，能在他人不知的情况下出奇制胜，故法术二而一，缺一不可。

(2) 拳法

要学心意功，先从八法起。视不能如能，生疏莫临敌。
欲学持有恒，升堂可入室。道理极细微，拳拳得服膺。
说难亦非难，看易本非易。有志事竟成，世间无难事。
欲学果有诚，久恒与智慧。华岳希夷门，力行最为贵。²

拳法部分第一句“要学心意功，先从八法起”的意思是要想学好六合八法拳，须先从八法开始练习，八法为：气、骨、形、随、提、还、勒、伏，并持之以恒、坚持不懈地练习。“拳理中写道“得法可应变，有术方为奇”，可见“八法”是六合八法拳技击运动习练的核心，习拳者须按照这八种方法进行修炼，才能真正有所学，有所悟。

(3) 内养

养我浩然气，遍身皆弹力。调息坎离交，上下中和气。
守默如卧禅，虚灵含有物。窃窃溟溟趣，息息任自然。
内外混元气，息念要集神。气静如处子，息念气自平。
默默守太虚，无根筑基法。蕴藏皆珠玉，呼吸细绵绵。
一吸气便提，气气可归脐。一提气便咽，水火得想见。

¹ 吴英华. 六合八法拳歌诀及五字诀浅析[J]. 搏击·武印文踪, 2011(6)

² 吴英华. 六合八法拳歌诀及五字诀浅析[J]. 搏击·武印文踪, 2011(6)

静研内外功，心虚腹要实。¹

内养部分“一吸气便提，气气可归脐。一提气便咽，水火得相见。”讲的是六合八法拳的养生功法，指在吸气的同时带有提肛的动作，这样每次吸的气便可运行到脐部即丹田的位置，然后再慢慢呼出，这个过程当中的吸气、提肛和咽气到丹田三个动作必须在同时时间内完成。肾属水，心属火，水火相见的意思则是经过运气达到了心肾交合的效果，按此做法则可以达到“养我浩然气，遍身皆弹力”的效果。在内功心法中会经常听到“练精化气，练气还神，练神还虚”的口号，而六合八法拳的这一养生功法则是练精化气的一在基础功法，经常按此法练习便可体会练精化气的功效，然后才可进入练气还神和练神还虚的境界。

(4) 外修

刚柔意相随，进退无迟缓。见首不见尾，动如蛰龙起。
蓄力如弓圆，两腿似弓弯。发劲如箭直，伸缩腰着力。
臂脊须圆抱，前四后占六。掌握三与七，形动如浴水。
如履云雾雾，飘飘乎欲仙。五总九节力，浩浩呼清虚。
一体合于心，二心合于意。三意合于气，四气合于神。
五神合于动，六动合于空。推动转轮器，螺旋循环气。
肘腕肩胯膝，足踏手脚齐。节节力贯串，两手轻轻起。
曲伸无断续，转移有曲折。形似游龙戏，纵横有起伏。
阴阳运行数，意动气相随。关节含蓄力，率然去其势。
首尾不相离，内养兼外炼。舒筋活血脉，营术得适宜。²

外修部分“蓄力如弓圆，两腿似弓弯。发动如箭直，伸缩腰着力。臂脊须圆抱，前四后占六，掌握三与七，形动如浴水。如履云雾雾，飘飘乎欲仙。五总九节力，浩浩呼清虚。”主要讲述了六合八法拳的动作要领，尤其是其步型主要以四六步为主，在马步和三七步之间进行变换。“五总九节力”指的是掌心、顶心、脚心为五总，又名五心相印，颈、肩、肘、腕、腰、脊、胯、膝、足为九节，力从脊出，胸微含，脊背要圆，松肩即可以送出脊力，然后肘沉，力直达于腕底，使力发于掌指，另外坐胯屈膝腰撑，两脚平踏，十趾抓地，颈项竖立，合成为五总九节力。因九节有伸缩之能，合于五总，其弹力自然生成，而后法定，法定而

¹ 吴英华. 六合八法拳歌诀及五字诀浅析[J]. 搏击·武印文踪, 2011(6)

² 吴英华. 六合八法拳歌诀及五字诀浅析[J]. 搏击·武印文踪, 2011(6)

后术行，这样也就将六合八法拳拳理部分与实际运用有机结合起来。

(5) 用法

收放勿露形，松紧要自主。策应宜收默，不偏亦不倚。
动时把得固，一发未深入。审机得其势，乘势击与顾。
刚在他力前，柔乘他力后。彼忙我静待，攻守任君斗。
步步占先机，时时要留意。刚柔互参就，动似蛰龙起。
避免敌重力，原来自我始。双重可分明，阴阳见虚实。
虚引敌落空，欲收放更急。仿佛临大敌，目光如流电。
精神顾四隅，奇正得相生。前四后占六，掌握三与七。
意动似惧虎，犯者敌即仆。欲动似非动，静中还有意。
神意要集中，一触力即发。使敌难回避，欲松似非松。
欲紧未着力，运使求均衡。逢敌莫慌张，开合收与放。
见形寻破绽，丝毫不相干。处处无乘隙，动静随心欲。¹

用法部分的内容是最多的，主要讲述了六合八法拳在实际运用过程中所需要做的准备、反应和观察等动作，如“收放不露形，松紧要自主”就是需要身体处于外松内紧的状态并时刻注意警惕对手，“神意要集中，一触力即发”就是要集中注意力观察对手，只要一接触对手就立刻做出相应的动作反应。武术本身就源自于搏斗，一招一式都含有攻防技击要义，六合八法拳拳架及单式动作中都强调每一个动作的用法，每一个动作中都会包含攻击与防守动作，阴阳不缺，这也是传统武术的本质所在。技击是武术的灵魂，所以技击价值是推动武术不断发展的主要动力。虽然现代社会已经进入信息时代，冷兵器早已成为过去，武术的技击价值被弱化的很小。已经逐渐淡化而被养生和健身价值所替代。但是，中国传统武术的实战格斗技击功能对于现代社会仍很重要。

五字诀中五个部分的内容对六合八法拳习练者来说，应牢记于心，在练习的过程中充分运用这些言简意赅并具有指导性的语言来指导拳架及养生。

3.2.2 六合八法拳的“八法”

“八法”的完整口诀为：“行气集神（气）、骨劲内敛（骨）、象形模仿（形）、圆通策应（随）、顶拔虚空（提）、往来反复（还）、静定守虚（勒）、隐现藏机（伏）”。

¹ 吴英华. 六合八法拳歌诀及五字诀浅析[J]. 搏击·武印文踪, 2011(6)

拳理中写道“得法可应变，有术方为奇”，可见“八法”是六合八法拳技击运动习练的核心，习拳者须把这“八法”贯穿于整个六合八法拳套路及单式动作练习中。下面依照拳谱内容对“八法”诠释如下：

行气集神（气）：练拳或与敌对战时，要集中精力，用意念来调度“内气”以形成气动。气动之后，身体也就随之运动了。这里的行气集神的方法便是运用了“六合”里的第三合即“意合于气”，以意行气，可以使气足神聚，血气方刚，劲力充沛，避免精神紧张，在与敌对战时能从容应战，梁士洪先生认为行气集神是制胜之本。¹

骨劲内敛（骨）：心意沉着之后，要端正骨架，劲力内蓄，做到劲从意发，以气催劲，才能使得劲力充沛，不易僵滞，如待放之弓，一触即发。骨劲内敛的方法运用了“六合”中的第四合即“气合于神”，这里的“神”表现在身体动作上就是劲力。在与敌接触时以柔劲化之，以柔制胜，攻敌时则以刚劲击之，以刚克敌，刚柔相济，随心所欲而立于不败之地。²

化象模仿（形）：六合八法拳中有十二势象形，这种象形是指形不破体，人通过模仿动物的行为动态来作为技击上的应用和创造。像三盘十二势中的十二个单式动作练习目的是通过长时间模仿和练习，使动作形同神似，达到形神合一的境界，从而来提高练拳者的随机应变能力。

圆通策应（随）：六合八法拳重复动作少，招式变化多端，难学难精。在练拳时，动作要反应迅速，连贯而敏捷，松紧顺逆。套路的演练过程不得停顿，不断劲。要做到“动作随腰来转动，上下左右互相连；瞻前顾后相呼应，圆润通畅劲到梢。”练拳时始终处在一式将尽一式随生的招式变化之中，如水流之滔滔不绝。

顶悬虚空（提）：练习六合八法拳时要虚灵顶拔，尾闾正中，一吸气便提，一提气便咽。目的是使头顶挺拔而不僵直，下盘四六步与其它步型的转换要稳当，练拳时能眼观六路，耳听八方，气势磅礴，精神抖擞。

往来还复（还）：要求练拳时身法和步法要纵横起伏交错，时前时后，忽左忽右，四面八方，来如浮光掠影，去似惊鸿追月，任意往返，无所不及。另外，此法还要求练习者对套路及单式动作路线熟悉，而且熟知每个动作和招式的前后

¹ 钟广佳，江平. 心意六合八法拳的功法及健身[J]. 中华武术·研究，2012（4）：39-42

² 梁士洪. 六合八法拳[M]. 广州：科学普及出版社广州分社，1985.

左右变化，做到劲力连绵反复，无止无尽。

定静守虚（勒）：勒住心神，镇定不躁，心无旁骛。练拳若实若虚，虚以引真，随机应变，寻隙进取。此法要求练拳者胆大心细，与敌交手时能沉着镇定，以静制动，后发而制敌于前。

隐现藏机（伏）：练习动作时要变幻无常，忽隐忽现，采用声东击西之法，隐藏自己的真实目的，使敌攻无可乘之机，防不胜防。而自己的动作却如波浪起伏，一波未平，一波又起；不急不躁，却又无休无止。¹

3.2.3 六合八法拳的基本技术

3.2.3.1 六合八法拳的手型与手法

六合八法拳的手型包括掌、拳、勾和爪，这些基本手型的外形与其它拳种的外形大致相同，但六合八法拳中的掌和拳分别都有虚实之分。

掌：掌型要求五指张开，做到自然放松，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，又分为实掌和虚掌，当掌未前推时，掌心微带窝形，腕部放松，掌部蓄而不张，则为虚掌。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，其劲意贯注于手指端，这时掌心的窝形渐浅或消失，则为实掌。在套路练习中掌的虚实要与动作相配合，视动作要求而定。²

拳：四指并拢卷屈，指尖与掌心相连，拇指弯曲横压在食指及中指的第二节指骨上称为拳。拳也有虚实之分，拳头松握为虚拳，拳头紧握为实拳，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，其余为虚拳，在六合八法拳套路中所出现的拳均是虚拳，而在技击训练中的拳则是实拳。³

六合八法拳的手法包括螺旋掌、回旋掌、立旋掌、推掌和冲拳。

螺旋掌：站立姿势，右手提起先向左前上方划弧，掌心朝左，进而向右上方划弧，屈肘收回在头部右侧，掌心朝右，指尖朝前，掌略低于头，目视前方，此为右螺旋掌。右螺旋掌要求手的运动路线为螺旋形，当右手提起时手心朝上，渐内旋，至左前上方时手心朝左，至向右上方划弧时掌继续内旋向外翻转使掌心朝右，整个动作的螺旋劲要以腰带动。

回旋掌：站立姿势，右手向前上方提起，掌心向下，然后向左划弧，掌心朝

¹ 钟广佳，江平. 心意六合八法拳的功法及健身[J]. 中华武术·研究，2012（4）：39-42

² 梁士洪. 六合八法拳[M]. 广州：科学普及出版社广州分社，1985.

³ 梁士洪. 六合八法拳[M]. 广州：科学普及出版社广州分社，1985.

内，进而向右后划弧并手掌，屈肘收于体右侧，掌心朝上，指尖朝左，略低于胸，目视前方，此为回旋掌。右回旋掌要求手的动作路线是环形，右手向左划弧时手掌外旋使掌心向内，指尖朝上，略高于胸。

立旋掌：站立姿势，右手向上提起，掌心朝下，提至右侧时，掌外旋并掌心朝内，然后经头部向左下划弧至左肩前，掌心朝内，指尖向左，略低于肩，目视前方，此为右立旋掌。右立旋掌要求右手动作路线是垂直于地面的立环形右手上提时伴随掌外旋，至右侧时掌心与耳相对，右手划弧时要贴着头部表面向左下划弧。

3.2.3.2 六合八法拳的步型、步法与腿法

六合八法拳的步型包括弓步、马步、虚步、丁字步、歇步、仆步、独立步、三七步和四六步。除四六步以外的步型基本与其它拳法中的步型相似，三七步是六合八法拳套路和单式动作中的一个过渡步型，四六步是六合八法拳的典型步型。

三七步：以马步动作开始，右脚向内稍转，左脚以脚跟为轴稍外展，脚跟略微提起，脚尖点地，身体七成力落在右腿，三成力落在左腿。三七步要求头顶身正、收胯敛臀，左脚尖着地为左三七步，右脚尖着地为右三七步。

四六步：站立姿势开始，右脚向外稍转，左脚上步并做到脚尖点地，脚跟略提起，身体重心六成力在右腿，四成力在左腿。四六步要求头顶身正、沉肩坠肘、收胯敛臀、十趾抓地，左脚尖着地为左四六步。右脚尖着地则为右四六步。

六合八法拳的步法包括上步、退步、跟步、摆步、平踏步和闪步；腿法包括蹬腿、踩腿、侧踹腿和横扫腿。下面主要讲解几个重要的步法：

摆步：上步落地时脚尖外摆，与后脚成倒八字。

平踏步：两脚微屈，一脚擦经另一脚内侧而上步，上步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。

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。包括横闪步、进闪步和退闪步。

3.2.3.3 六合八法拳对头部的要求

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。若头部有摇摆或偏歪的现象则会影响身体平衡和

对对方动作路线的判断，出现反应错误的结果。

3.2.3.4 六合八法拳对躯干的要求

六合八法拳身法要求胸部做到舒松自然，不要挺胸或缩胸；背部自然拔身，做到拨背而不驼背；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，不可后突或者摇摆，敛臀能使腰部保持中正，并随时做好蓄力的工作，随时准备发力。

3.2.3.5 六合八法拳对上下肢的要求

六合八法拳身法要求肩部做到松沉，不得耸起或前弓后张；肘部一般要做到轻沉下垂；臂部和腕部都要做到灵活多变，翻转自如；膝部要做到曲伸自然；对足部的要求是步法轻稳，五指抓地。

3.2.4 六合八法拳的桩功

古谚云：“要学拳，须站桩”，站桩是练习武术的基础，桩功有“筑其基，壮其体”的作用，古人说“欲求技击妙用，须以站桩换劲为根始，所谓使使其弱者转为强，拙者化为灵也。”¹苦练站桩可以增强体力，提高兴趣；可以调和气血，心静神清，促进新陈代谢；可以培养内在力量，调整呼吸，使练习者掌握各种姿势的动作要领，提高本体感觉能力，建立正确的动力定型；可以增加下肢力量，使下盘稳固。有了桩功，在与对方交手时就不会出现上重下轻，容易跌倒的现象，所以在练习武术时要“未习打，先练桩”。这也就是武术家和摔跤家们所谓的“根”或“桩劲儿”。如谚语“顶平则头正，肩平则身正，身正则劲正，心平则气正”。²说明桩功姿势的正确，是打通人体周身经脉和气血的前提。武术桩功又分养生桩和技击桩两大类，养生桩可以祛病强身，延年益寿；而技击桩可以调动人体内部的潜力，使身正步稳，周身反应灵敏，锻炼弹性劲，即对方打来时我不动，但一接触身体便被弹出。《少林拳术秘诀》中说：“马步熟练纯习则气贯丹田，强若不倒之翁。”³站桩是修炼精气神与筋骨皮的必练功夫，是提高技击和健康水平的必经之路。

六合八法拳的八大桩功是调息养气之功法，有外修形体，内养心性的功效，这八大桩功是吴翼翬先生在长期练习六合八法拳的过程中提取出来的基本功法，

¹ 彭卫国. 中华武术谚语[M]. 电子工业出版社, 1988. 10

² 彭卫国. 中华武术谚语[M]. 电子工业出版社, 1988. 10

³ 尊我斋主人. 少林拳术秘诀[M]. 山西科学技术出版社, 2009. 11

使后人在学习套路时通过基本功法的练习可以较为轻松地入门并理解六合八法拳的内涵，长期练习这八大桩功还可以达到修身养性、延年益寿的效果。¹图 2 至图 9 为王辉先生演示的六合八法拳的八大桩功。调息桩（如图 2）、挂月桩（如图 3）、推月桩（如图 4）、流水桩（如图 5）、问路桩（如图 6）、勒马桩（如图 7）、双飞桩（如图 8）、抱月桩（如图 9）。下面从这八大桩功中选取几个典型桩功加以说明。

（1）调息桩

如图 2，站立姿势除手的位置外与太极拳中的混元桩大多相似，为立身中正，双脚平踏地面并脚尖朝前与肩同宽，五趾抓地，两掌心朝内贴于大腿外侧，头上顶，眼睛平视，牙齿轻叩，舌抵上腭，用鼻呼吸，下巴略内收，松肩垂肘，含胸实腹，意守丹田，腋下略虚，裆要圆。静功站法的动作要点是，当做好调息桩姿势后，要用意念体会双掌的上提、下插、前托、后拉、外撑和内合六种劲力，需要注意的是在体会这六种劲力时身体要伴随着双掌的动作变化而变化，例如双掌上提时身体要略微屈膝下蹲、接上提动作后做下插动作时身体要伸膝渐起等。动功站法的动作要点是，由站立姿势开始，左脚向前或左前上步、向后或左后退步，右脚向前或右前上步、向后或右后退步交替练习。



图 2



图 3



图 4

（2）推月桩

推月桩（左式），如图 4，站立姿势以调息桩为开始，左脚向左前踏半步，左

¹ 吴翼翬, 王辉. 六合八法拳的八大桩法[J]. 搏击·武印文踪, 2011 (6)

脚跟微提起，右脚踏实，同时两掌上提并翻转，掌心相对，往左前推；动作要求是步子左虚右实成四六步，收胯敛臀，目视左掌，左肘对左膝，左掌对左脚，左掌心向内上，指尖高不过眉，右掌距胸一拳，高与左肘平。静功站法的动作要点是，先练好推月桩的定势，然后再在该桩功中体会左手往上、下、左、右、前、后六个方向运动时双手与膝、脚、胯、肩、肘、腕的调整与配合。动功站法的动作包括：左右式互换、左后退步、右后退步、前进步连环练习、后退步连环练习，练习时需要注意两掌的变化规律和四六步在前进后退中的转换。



图 5



图 6



图 7

(3) 勒马桩

勒马桩（左式），如图 7，站立姿势以调息桩为开始，两掌相合于胸前 20 公分左右处，掌心朝内，左掌在内，右掌在外，左脚上步，身体右转坐胯曲膝成四六步，同时左掌立掌向前推，肘微屈，右臂曲肘横臂回拉。动作要求目视左掌虎口，左掌斜立，掌心朝右虎口与眼平，左掌下对左脚，左肘对左膝，右掌心朝内，高与肩平，指尖对前中线。静功站法的动作要点是，在勒马式桩功的定势中体会左臂向上、下、左、右、前、后六个方向迎接招式的变化方式及身法、步法的配合。动功站法的动作包括：左掌前斩右掌回扣、左掌后带右掌下掩、左掌上穿右掌伏按、左掌下斩右掌上托、左掌右横推右掌搭扣、左掌左横拨挂右掌前推按。



图 8



图 9

与其它拳法所不同的是，六合八法拳的八大桩功在演练时每一种桩功都分为动桩（活步桩）和静桩，¹采用动静结合，静中求动，以心意为先导，“六合”为体，“八法”为用，这八大桩功亦有高、中、低三盘之区别，另外还有部分桩功分左右式。练习八大桩功需要注意的是：首先要按先高后低，先静后动，先左后右的原则，当静功练习熟练时便可以高低、动静与左右结合起来练习，照此循序渐进的练习；其次是在练习之前要熟知何谓“六合”，何谓“八法”何谓“十六字诀”；最后在练习时要求做到“自然”、“放松”、“心静”，根据五字诀拳理部分“心意本无法，有法是虚无，虚无得自然”，“自然”指的是头上顶，尾闾中正，牙齿轻叩，舌顶上腭，自然呼吸，不用力吸气或呼气，不憋气，做到气能下沉丹田。“放松”的意思不是身体完全放松塌软下来，而是外松内紧，神松意紧，做到用意不用力，若用力则气就滞留，气滞留则意断，意断则没有神了，所以放松的要求是做到颈项、两肩和后背都能得到有效舒展与放松。精神的放松才能做到“心静”，如果放松工作没做好也就不能做到“心静”，心不能静就会产生杂念，导致身体部位紧张。三者相辅相成，所以在练习桩功的过程中一定要做到这三个基本的要求，否则很难达到功法的功效。

3.2.5 六合八法拳的三盘十二势

三盘十二势是六合八法拳的单式动作练法，是练习身法和临敌应变的基本功法。“三盘”指的是练拳时动作高低的幅度，如拳谚所讲的“上盘行走如追风，

¹ 吴翼翬, 王辉. 六合八法拳的八大桩法[J]. 搏击·武印文踪, 2011 (6)

中盘动作如游龙，下盘落地见真功”。¹“十二势”是取自然界十二种动物而命名，十二势的动作都是取自动物自我保护的本能或本身固有的一些特点。

十二势动作名称为龙战、虎贲、鹤列、豹掌、猿肱、熊扳、雁翼、蛇行、鹰扬、鸾趋、鹏抟和麟益。这里的每一个动作都有攻击和防守，前后互应，左右相接，抽撤吸避，高有挑钻，低有勾搂，纵横闪展，变化无穷。²动作要点是龙战在“推掠”、虎贲在“拨搓”、鹤列在“摄引”、豹掌在“劈捉”、猿肱在“长击”、熊扳在“撑拨”、雁翼在“旋翻”、蛇行在“伸缩”、鹰扬在“鹞打”、鸾趋在“缠托”、鹏抟在“翼抖”、麟益在“锁扣”。³对十二势部分动作的释义如下：

龙战的动作要点是“推掠”，当步法为左四六步时左手手向上提起并手心向朝内，右手从右腰间推出，此时的左手为防守动作，右手推的动作则为攻击。左手为阳，右手为阴。右脚上步后则同时左右手进行阴阳变换，此时右手在上为防守，左手在下为攻击。左右手在变换过程中需要注意以腰带动肩，以肩带动整个臂及腕的螺旋转动。动作分为左右式，练习动作类似于六合八法拳拳架里的闭门推月动作进行左右循环。

虎贲的动作要点是“拨搓”，站立姿势起，上左步成左四六步同时两手由胸向上从口出，连钻带翻向前扑出，如猛虎扑食状，两手虎口相对，与胸口平。继而上右步成右四六步同时两手向右绕半圆再向左下带搓并两手心向外。再上左步时则两手先向左绕半圆再向右下带搓。虎贲的动作主要要扑、拨、搓三个动作要点，两手向左或右绕半圆时的动作为“拨”，绕半圆后向另一方向下带的动作为“搓”，最后的定势动作则为“扑”。拨的动作是为了化解对方的攻击并顺势抓住对方的手臂进行借力继而猛的“扑”出来攻击对方，虎贲的动作要点贯穿于套路中的猛虎回头等动作中。

鹤列的动作要点是“摄引”，站立姿势并上右步成右四六步，同时右手蓄势在前，左手暗伏在右肘里侧，继而右手向左划圈并停在右膝上方，左手随即向右横抹后并收至腹前，此时上左步并右手顺势向前推出，与眼同高，继而将右手由上抽回，左手由下推出成左四六步，鹤列的起始动作开始左式练习。右式鹤列动作中右手向左划圈和左手向右横抹都是属于防守动作，用于化解对方的攻击并推

¹ 彭卫国. 中华武术谚语[M]. 电子工业出版社, 1988. 10

² 吴翼翬, 陈亦人. 六合八法拳[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2006. 10

³ 吴翼翬, 陈亦人. 六合八法拳[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2006. 10

出右掌进行攻击，“摄引”在于吸引住对方的注意力，趁其不备之时进行攻击。

熊扳的动作要点是撑拨，由站立姿势起上右步成右四六步，双手握拳，都先向右横拨，右拳在上，左拳在下，同时左手往右，右手往左成“撑拨”之势，继而上左步时，两手同时向左横拨，此时左拳在上，右拳在下，同时左手往右，右手往左亦成“撑拨”之势。熊扳动作中两手向左横拨时左手有挂挡之势，右手有攻击之势。熊扳动作中两手都向左或右横拨时，左手往右，右手往左则体现了“撑”的动作要点。

这十二势动作贯穿于六合八法拳套路中，如在拳架中拨搓转击（猛虎回头）的动作形状就属于虎贲一类的姿势，取的是猛虎扑击之意。三盘十二势的劲力讲究用意不用力，做到劲断意不断，心意神气必须和身体的动作结合起来，一动则无有不动，一静则无有不静，这个动又是“似动非动”或“带有心意神气的动”，这也是“六合”的要点内容。十二势中的劲力除了刚柔外，还有螺旋劲、卷滚劲、挥鞭劲、点水劲、钩沉劲和抖弹劲等，它的劲势变化包括：有拦有击、有蓄有发、有虚有实、有缓有急、循环螺旋、推掠拨搓、伸缩无常、开合无迹、松紧有度和刚柔有律等，其劲力动若江海川流滔滔不绝，静如山岳屹立巍然不动。¹练习时应先把外形的架式做正确，慢慢把劲势的作用加入动作练习中，由形似到神似，然后在十二单式动作或完整套路练习时不断地体会“六合”和“八法”的要点。

3.2.6 六合八法拳的套路及拳谱

当今的武术已经不是发展之初的武术了，经过演化了的武术套路也不能完全应用于实战，戚继光认为那种用于表演的套子“图人前美观”的“满片花草”是“无以上大阵，对大敌”的。²随着时代的发展，武术套路更多需要的是艺术性和观赏性。邱丕相教授认为武术套路的技术特征可以归纳为技击性、多样性和艺术性，技击性和艺术性两者之间并不矛盾，武术套路的艺术性是为了更加完美地表现技击性，但决不是真实表现实用性，因为实用性在套路中是很难实现的。所以往往单式动作最能体现武术的技击性，虽然单式动作简单重复，看起来没有什么美感，但它是从武术套路中提取精华动作或是某些经典动作，通过练习者反复演练也可以体现出武术独特的美。而武术套路主要是为保留、传承某门派武术

¹ 吴英华. 追忆我的父亲——中国著名武术教育家吴翼翬宗师[J]. 搏击·武印文踪, 2011 (6): 17-21

² 邱丕相. 武术套路运动的美学特征与艺术性[J]. 上海体育学院学报, 2004 (4): 40

内容而编成，所以为了有更多的人喜欢练习，就把武术套路加以艺术化。¹

武术套路在长期的发展过程中产生了大量的不具备技击实效性的技术动作，它与技击实效性技术动作相比，动作姿态、节奏和幅度等内在结构具有较大的可塑性。中国传统文化精神、民族意识和观念长期作用于武术，逐步抽象为纯粹的运动式样，积淀在武术套路非技击实效性技术动作之中，表面上看非技击实效性技术动作的大量产生，是武术技击价值的失落，这一变化也使武术套路具备了丰富的文化与审美价值。²

六合八法拳一直以来流传的范围不是很广泛，传承人分布的地域也比较少，只是从吴翼翬先生时期才开始广为流传。传承至吴翼翬时的套路主要是六合八法拳、六合八法剑、六合八法刀和三盘十二势，其中，六合八法拳在演练时又分为：六合八法拳 16 式（66 式的前 16 个动作加收式）、六合八法拳上路 66 式的前 33 个动作加收式）、六合八法拳下路（66 式的后 33 个动作加收式）、六合八法拳完整 66 式。另外，经过后人在原有套路基础上简化、演变和改编，也出现了六合八法拳 30 式、六合八法剑 30 式等一些新的关于六合八法拳械的武术套路，其动作名称也都取自于六合八法拳 66 式里的动作名称。

六合八法拳 66 式拳谱：

1. 停车问路 2. 临崖勒马 3. 闭门推月 4. 拨云见日 5. 临崖勒马 6. 摘星换斗
7. 鸿雁双飞 8. 闭门推月 9. 孤雁出群 10. 野马追风 11. 川流不息 12. 伏虎听风
13. 声东击西 14. 青龙探爪 15. 丹成九转 16. 拨云见日 17. 顺水推舟 18. 怒马回头
19. 瓶花落砚 20. 高山流水 21. 童儿送书 22. 樵夫担柴 23. 天官指星 24. 五
云捧日 25. 托天盖地 26. 燕子抄水 27. 朝阳贯耳 28. 截手双推 29. 熏风扫叶 30.
燕子衔泥 31. 灵猿摘果 32. 猛虎回头 33. 旋转乾坤 34. 风摆荷叶 35. 掩手冲拳
36. 琵琶遮面 37. 流星赶月 38. 燕子斜飞 39. 丹凤朝阳 40. 翻江搅海 41. 倒骑龙
背 42. 狸猫扑蝶 43. 抽梁换柱 44. 风卷残云 45. 蛰龙现身 46. 乌龙摆尾 47. 平
分秋色 48. 走马观花 49. 魁星献斗 50. 燕子穿云 51. 提手七星 52. 雁字横斜 53.
黄龙转身 54. 五圣朝天 55. 叶底藏莲 56. 凤凰展翅 57. 白鹤啄食 58. 月挂松梢
59. 倒揭牛尾 60. 童子抱琴 61. 犀牛望月 62. 鹞子穿林 63. 赤龙搅水 64. 风动浮
萍 65. 气升昆仑 66. 存气开关

¹ 邱丕相. 武术套路运动的美学特征与艺术性[J]. 上海体育学院学报, 2004 (4): 40

² 谢坚. 武术套路中非技击实效性动作的技术特征与价值研究[J]. 体育与科学, 2008 (5): 48-50

3.3 六合八法拳的技术特征

武术所独树一帜的特征主要表现在具体的技术和抽象的文化两方面。当然技术特征和文化特征很难绝然区分,技术特征也是受文化影响而形成的,但是,技术更具体,更需要直观把握。¹与其它传统武术拳种相比,六合八法拳有着独特的技术风格体系,根据六合八法拳的完整拳名“心意六合八法三盘十二势”就可以看出练习此拳首先重心意,以心意为先导、“六合”为体、“八法”为用,动作圆活敏捷、反应迅速、纵横起伏、来去无迹、清灵活泼,劲力要求开合升降、螺旋伸缩、整劲内蓄、不露痕迹。运动时骨劲内敛,刚中寓柔,柔如春蚕吐丝绵绵不断,又如弱水百曲而不折,柔至似水,这也是“水拳”的由来,动时如海涛奔流滔滔不绝,静时如山岳屹立巍然不动。

通过对六合八法拳基本技术的整理和分析,发现“气、骨、形、随、提、还、勒、伏”这八大方法贯穿于整个六合八法拳套路与单式动作练习中,这八大方法通过在套路与单式动作的不断练习和运用,渐渐形成了六合八法拳独特的技术特征。六合八法拳从技术的内在特征来看讲究以心意为先导,“六合”为体;在外形和劲力上表现为刚柔相济,整劲内蓄,升降开合,螺旋伸缩;在身法上表现为化象模仿,虚实相生;在步法上表现为主要以四六步为主,辅以三七和五五的步法转换;在演练风格上表现为招式变化多端,快慢相间,往来还复,纵横起伏交错。下面就这六种技术特征进行具体阐释:

3.3.1 心意为先,“六合”为体

从传统医学的角度来说“心意”的“心”指的是指神经系统,“意”则是指有意识或潜意识的思维活动。《黄帝内经·素问·宣明五气篇》中说:“心藏神,肺藏魂,脾藏意,肝藏魄,肾藏智”,并认为心(脑)是先天的全身之主宰,脾(意)是后天的根本。拳谚云:“以心运意,以意运拳”,所以在使用“心意”练拳时会有如下作用:第一,调节神经系统,使人处于放松、安静、自然的状态,否则就会“心乱则意乱,意乱则拳乱”;第二,发挥“心意”的思维功能,运用大脑练拳,使大脑和身体同时得到锻炼;第三,发挥“心意”双向信息传导功能。²练习六合八法拳要以心意为先导,即在练拳时思想和精神要集中,使身体处于放松和平静状态,六合八法拳中的每一招每一式动作都要先用心意导引,心意为先,

¹ 范燕美, 杨建营. 对武术整体技术特征的研究和探索[J]. 沈阳体育学院学报, 2009 (1) 123-125

² 佚名. 全本黄帝内经[M]. 昆明: 云南教育出版社, 2010.

招式为后，做到用意不用力，劲断意不断，能做到根据对方的动作做出快速的反应，如拳谚所说的“心气一发，四肢皆动”。

吴翼翬认为“六合”是旧时道家的说法，是指“天地”或“宇宙”，六合八法拳中“六合”的作用是使练拳者体会到“心为身之主，身乃心之友”即思想与身体的统一。六合八法拳中的“六合”的内容是：“体合于心，心合于意，意合于气，气合于神，神合于动，动合于空”。

第一合是“体合于心”，它符合拳谚“心为身之主，身乃心之友”之说，是指在练拳时身体由大脑来控制身体，并且身心要做到要步调一致，这样才能使“心”更好的去控制“体”。第二合是“心合于意”，它指的是练拳者的思想和意念必须是一致的，在放松、安静、自然的状态下做到心与意合，只有这样拳才不会乱。第三合是“意合于气”，是将意念集中起来去引导气，做到意到气到，气血运行，就做到了意合于气。第四合是“气合于神”，就是指练拳者集中精神后，能使气血在身体内持续运行，进一步促使自己的精神状态更饱满，这里的“神”表现在身体动作上即是“力”。第五合是“神合于动”，指在精神高度集中的时候以“神”即“力”来引导着身体运动，使力带动身体运动说明做到了“神合于动”。第六合是“动合于空”，这里的“空”是虚无的意思，在套路练习上就是指练拳者在集中精神的时候能把整个六合八法套路连绵不断地练习完，在技击运动上就是指练拳者能通过“六合”，在受到外界攻击时达到本能反应的阶段。

六合八法拳与其它内家拳法一样，以意行气，心气行力，但练习拳法时强调“动合于空”，“八法”里的“行气集神（气）”和“骨劲内敛（骨）”这两法也融合了“六合”里的内容。六合八法拳内养篇中写道：“道以诚而入，以默而守，以柔而用，用诚似愚，用默似纳，用柔似拙，夫如是，则可以忘形，可以忘我，可以忘忘，入道者知止，守道者知谨，用道者知微，知止则慧光生，知谨则圣智全，圣智与道一是为真忘，惟其忘不忘，忘无可忘者，即是真道也。”也就是当把动作练习至纯熟时便忘记动作的形状，而动作出于无形即为空，此时就做到忘形与忘我。

3.3.2 刚柔相济，整劲内蓄

不同拳种的不同外在风格主要在于各拳种内在的劲力方法的不同，这正是刚柔变化的区别。虽然不同拳种存在劲力上的区别，但都追求刚柔变化的最高境界

即刚柔相济。纯刚而僵,纯柔而懈,几乎每个拳种都强调刚柔相济。¹六合八法拳五字诀里“刚在彼力前,柔乘彼力后”是六合八法拳追求的技击风格,刚柔相济强调的是劲力的运用,以意行气,以气行力,连贯九节,使血行于内脏,气行于关节。所谓的柔中带刚,刚中带柔即为动作不浮滑,不凝滞。“蓄力如弓圆,发劲似箭直”强调的是六合八法拳在发劲时的动作要领,要求劲力连绵反复,无止无尽。

“八法”之中的行气集神(气)是六合八法拳“八法”中的核心内容,要求练拳时要先调节至放松、安静、自然的状态,“行气”能使全身充满流畅的气血,气血运行时集中精神,则可以做到“气合于神”,二者合一就能使身体一动无有不动,一静无有不静,达到蓄势待发、快速反应的状态。骨劲内敛(骨)是指在“气”与“神”二者合一的基础上,端正骨架,劲力内敛入骨,以蓄其势,做到气与力合,使习练者做到整劲内蓄,蓄力如弓圆,劲力充沛,犹如张弓之箭,一触即发。这一点在六合八法拳的八大桩功中体现最为明显,这也是练习桩功的一个基本要求。

3.3.3 升降开合,螺旋伸缩

六合八法拳拳架和单式动作中很多动作都要求做到升降开合,升与降,开与合即为阴阳相对,例如十二势中“蛇行”动作的左手下按与右手上挑为“伸”,屈身时两手相向收回则为“缩”,此处的“伸”为“升”与“开”,“缩”则为“降”与“合”,有升降开合之意境。升降开合的要点贯穿于六合八法拳拳架与单式动作练习之中,有螺旋起伏,有升降纵横,练习时要注意阴阳变换与升降开合运用之目的。如在练习抱月桩定势动作时体会两掌随肘内合、外撑、上托、下压、前推、后拉时力的变化和身法的调整。在练习这些动功动作时尤其需要体会力的作用原理,两掌上托的动作时要伴随着身体曲膝下蹲和重心下移等,这些都体现了六合八法拳升降开合的技术特征。

练拳时身体的其它部位由腰带动而旋转,螺旋上升或者下降,螺旋的动作是一种动态的变化,身体的躯干或是上下肢的每个部位都要求进行螺旋翻转。出拳或者推掌时都要用腰带动手臂的滚动和拧转,这样可以提高出拳或推掌的速度和穿透力,并且在格挡对方的攻击时,以螺旋拧转的手臂接触其身体部位时,还可

¹ 范燕美, 杨建营. 对武术整体技术特征的研究和探索[J]. 沈阳体育学院学报, 2009 (1): 123-125

以破其用力方向，通过滚动使其力的方向进行改变，从而化解对方的招式。九节有伸缩之能，合于五总，其弹力自然生成，如此的螺旋伸缩，使对方防不胜防。例如在龙战的“推掠”动作练习中，左右手在变换过程需要注意以腰带动肩，以肩带动整个臂及腕的螺旋转动。

练习技击动作要连贯而敏捷，反应迅速，套路演练时不停顿，不断劲，每一招每一式都随着心意而转换、变化，动作要求以腰为轴，上下左右相连，瞻前顾后，圆润通畅。真正做到“升降开合，化象虚空，神形清灵，动定静通”。

3.3.4 化象虚空，虚实相生

象形武术是中国武术拳种的重要组成部分，主要是模拟动物千姿百态的形和意而成，其风格特点是神形兼备、惟妙惟肖、引人入胜，如“龙腾、虎扑、鹤展等都是模仿动物的动作而成。象形武术的真谛是“拟动物之形，取动物之意；以象形为势，以意真传神。”象形武术体现出人与动物、社会与自然、力与美的和谐统一。¹六合八法拳套路中有很多象形动作取自动物的形或意，主要包括了龙战、虎贲、鹤列、豹掌、猿肱、熊攀、雁翼、蛇行、鹰扬、鸾趋、鹏抟和麟盆等十二种动物的动作。“八法”里的“化象模仿（形）”这一方法正是通过了长时间模仿和练习十二势单式动作，使招招有形，式式有象，做到形神兼备。

“八法”中的“顶悬虚空（提）”要求练习六合八法拳时要虚灵顶拔，尾闾正中，一吸气便提，一提气便咽。目的是使头顶挺拔而不僵直，下盘四六步与其它步型的转换要稳当，练拳时能眼观六路，耳听八方，气势磅礴，精神抖擞。另一法“定静守虚（勒）”要求练习者勒住心神，镇定不躁，心无旁骛。练拳若实若虚，虚以引真，随机应变，寻隙进取，变幻无常，忽隐忽现，令敌攻无可乘之机，防不胜防，而自己的动作却能随机应变，任意进取，如波浪起伏，一波未平，一波又起，无穷无尽，做到虚实相生。例如鹤列的动作要点是“摄引”，猿肱的动作要点是“长击”，“摄引”和“长击”在于采用虚掩之式的虚实用法吸引住对方的注意力，趁其不备之时进行攻击。

3.3.5 步以四六，中定转换

六合八法拳套路中步法的一大特色之处就是以前四后六的“四六步”（可参照图7）为主，辅以三七步和马步为变换动作，做到定中守中用中。“四六步”

¹ 黎华，王在传.论中国武术的象形魅力[J].中华武术研究，2011（3）：58-63

是六合八法拳的基本步型，有很强的攻防意识。“四六步”在其它拳种中也称为“蓄力步”或“半马步”，其动作姿势可以从调息桩开始，左脚上步，身体右转坐胯曲膝成四六步，要求左脚脚尖朝前，脚跟略微抬起，右脚略向外展，或以马步动作开始，右脚向内稍转，左脚以脚跟为轴稍外展，身体重心六成力在右腿，四成力在左腿。“四六步”要求：头顶身正、沉肩坠肘、坐胯屈膝、十趾抓地。在其它拳种中四六步可以当作桩法训练，而在六合八拳中四六步完全整合于桩功动作、套路动作和单式动作的练习中，它以正侧方位面向敌方，所以既可出招击敌，也可退步防守。例如在十二势的每一个动作练习都是以四六步为基本步型。

3.3.6 招式变化，往来还复

六合八法拳套路 66 式全套有约 500 个动作，首先，从 66 式的动作名称来看，除了第二式和第五式的“临崖勒马”、第三式和第八式的“闭门推月”与第四式和第十六式的“拨云见日”分别出现两次外，其它 60 式的动作名称都只出现了一次。其次，从 66 式的套路运动路线来看，整体上来说是在控制在起点 10 米范围内，方向时而朝东，时而朝西，忽南忽北，无太多规律可行，招式变化多端。最后，这 66 式里的 500 个动作重复率很低，这也是很多人说六合八法拳难学的原因，包括八卦掌名家姜榕樵先生当时也说“六合八法与太极拳根本不同，六合八法有五百一十多个姿势动作，不同样子，不同名称，而又是不断劲的，但太极拳重复姿势很多，像单鞭、蹬腿等”。¹所以他认为六合八法拳确实“难学难精”。

“八法”之一的往来还复（还）要求练拳时身法和步法要纵横起伏交错，时前时后，忽左忽右，四面八方，来如浮光掠影，去似惊鸿追月，任意往返，无所不及。另外，此法还要求练习者对套路及单式动作路线熟悉，而且熟知每个动作和招式的前后左右变化，做到劲力连绵反复，无止无尽。

3.4 六合八法拳与其它拳种技术特征的比较分析

3.4.1 六合八法拳与太极拳在技术内在特征和演练风格上的异同

太极拳的拳法特点一般包括心静用意、身法中正、内外放松、举动轻缓、动作弧形、连贯圆活、虚实分明、刚柔相济和呼吸自然。²《太极拳论》说：“一举动，周身皆要轻灵，尤需贯穿；气益鼓荡，神益内敛；无使有缺陷处，无使有凸凹处，无使有断续处，其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，

¹ 方伯诚. 华岳心意六合八法拳释义[M]. 麒麟图书公司, 1977. 12

² 唐豪, 顾留馨. 太极拳研究[M]. 北京: 人民体育出版社, 2005.

总需完整一气。”所以太极拳在练习时十分强调整体运动，通过长期练习，以达到调整人体肢体的平衡关系，人体肢体与脏器的平衡关系。一动无有不动，也是太极拳演练时的主要特点，这种运动方式要求从内气的畅通到外形的变化，从五脏六腑到四肢百骸，都寓于“动”之中，练习太极拳讲求全身节节贯通，周身一家，练习时在腰椎关节的带动下配合太极拳独特的旋转缠绕动作，从而使肩、肘、腕、髌、膝、踝等关节达到节节贯通，周身一家的锻炼功效。¹太极拳绝非仅是柔软，但也不是纯刚，而是绵里藏针，柔中有刚，极富有弹性。²

六合八法拳演练时的特点是“心意为先，六合为体”，练习六合八法拳要以心意为先导，即在练拳时思想和精神要集中，使身体处于放松和平静状态，六合八法拳中的每一招每一式动作都要先用心意导引，心意为先，招式为后，做到用意不用力，劲断意不断，能做到根据对方的动作做出快速的反应，如拳谚所说的“心气一发，四肢皆动”。“刚在彼力前，柔乘彼力后”是六合八法拳追求的技击风格，刚柔相济强调的是劲力的运用，以意行气，以气行力，连贯九节，使血行于内脏，气行于关节。

总之，六合八法拳与太极拳都要求练习者在演练前做到身体放松，头脑清静，然后以心意导引动作，以气贯穿全身，使整个动作过程行如流水、刚柔相济。

但两拳在演练时却有一个典型的区别，太极拳是柔和、缓慢、轻灵的一项武术运动，动作要求“非弧即圆”，外形上有“松、柔、圆、缓、匀”等特点。³整体给人感觉是圆润饱满，重复动作多。而六合八法拳要求练习时用意念使动作做到极限位置，升到最高，降到最低，套路整体练习快慢相间，招式变化多端。

3.4.2 六合八法拳与形意拳在技术内在特征、步法和演练风格上的异同

形意拳是中国武术的三大内家拳之一，其“六合”通常是指内三合与外三合，内三合是“心与意合、意与气合、气与力合”，外三合是“肩与胯合、肘与膝合、手与足合”。形意拳的拳法特点包括动作朴实明快、严密紧凑且无大开大合、步法沉实稳健和全身协调整齐，以意行气、以气行力，使意、气、力相配合。⁴形意拳要求做到形与意的相互调节，在应敌时以意念调动身体，以意行气，以气催

¹ 刘媛. 大悲拳的技术特点和发展现状的调查研究及对策分析[D]. 北京: 首都体育学院硕士学位论文, 2010. 6

² 温力. 中国武术概论[M]. 北京: 人民体育出版社, 2005: 102-107.

³ 唐豪, 顾留馨. 太极拳研究[M]. 北京: 人民体育出版社, 2005.

⁴ 李天骥, 李德印. 形意拳术[M]. 北京: 人民体育出版社, 1981.

力，在接触敌方的一瞬间发劲，而且要求肘不得伸直，缩短了出拳距离，使形意拳具有较大的穿透力。

六合八法拳中的“六合”的内容是：“体合于心，心合于意，意合于气，气合于神，神合于动，动合于空”。拳法在练习时讲究“行气集神（气）”和“骨劲内敛（骨）”，由大脑来控制身体，心与意合，意与气合，气与神合。“行气”能使全身充满流畅的气血，气血运行时集中精神，则可以做到“气合于神”，二者合一就能使身体达到蓄势待发、快速反应的状态。骨劲内敛（骨）是指在“气”与“神”二者合一的基础上，端正骨架，劲力内敛入骨，以蓄其势，做到气与力合，使习练者做到整劲内蓄，蓄力如弓圆，劲力充沛，犹如张弓之箭，一触即发。

总之，六合八法拳和形意拳都有心、意、气、力相配合的共同特点，都是以意行气，以气行力，拳法都讲究在对敌前身体处于蓄劲状态即整劲内蓄，一旦触敌，则如张弓之箭。

但是两拳从演练风格上看也有典型的的不同之处。形意拳套路演练主要采用直线式的来往反复，步型上主要以三七步为主。而六合八法拳演练时，方向时而朝东，时而朝西，忽南忽北，无太多规律可行，招式变化多端。步型主要以四六步为主。

3.4.3 六合八法拳与心意六合拳在劲力和技击上的不同

陶景和编著的《心意六合拳秘传》中对心意六合拳的概述是心意六合拳又名“十大形”，是一门内家拳，其特征是注重心意六合的融贯，要求心与意合；意与气合；气与力合；手与足合；肘与膝合；肩与胯合。此拳以鸡、猴、蛇、燕、鹰、龙、虎、马、鹤、熊十种动物的扑击、穿侧、捕捉、躲闪等形意或动势的特点作为其身法、手法、步型及其动作的依据。以劲力雄浑、动静相宜、快速整齐、节奏分明、神形统一为其特点。¹练法讲究采用“踩、扑、裹、缩、决”五种劲力，踩劲如踩毒物，轻灵稳健；扑劲如狸猫扑鼠，迅猛快疾；裹劲如猴头裹脑，以横破竖；缩劲如盘龙缩骨，蓄而后发；决劲如洪水决坝，强调爆发抖劲。²在技击上强调“勇、猛、短、毒、疾、快、狠、利”八个要点。

六合八法拳注重以心意为先导，“六合”为体，套路中有很多象形动作取自动物的形或意，主要包括了龙战、虎贲、鹤列、豹掌、猿肱、熊攀、雁翼、

¹ 陶景和. 心意六合拳秘传[M]. 华联出版社, 1987. 2

² 顾坚. 心意六合拳“五劲”练法[J]. 武当, 2005 (5)

蛇行、鹰扬、鸾趋、鹏抟和麟益等十二种动物的动作。“八法”里的“化象模仿（形）”这一方法正是通过了长时间模仿和练习十二势单式动作，使招招有形，式式有象，做到形神兼备。练法上讲究螺旋劲、卷滚劲、挥鞭劲、点水劲、钩沉劲和抖弹劲。技击上强调圆通策应（随）、定静守虚（勒）和隐现藏机（伏）。

总之，六合八法拳和心意六合拳相同点一是注重心意为引导，以意行气，以气行力，二是都有模仿大自然中的动物的形或动势来应用到套路及单式动作练习中，使两种拳法都招招有形，式式有象。但两种拳法在模仿的动物种类上有所不同。两种拳法在劲力上相同的是都有伸缩劲和抖弹劲，而不同的是六合八法拳强调螺旋劲和挥鞭劲，心意六合拳强调踩劲和扑劲。在技击上，都强调快、狠、准，而六合八法拳偏向于以守为攻，虚实相生，防守中暗藏杀机，心意六合拳偏向于勇猛进攻，以攻为守，动作短而毒。

3.4.4 六合八法拳与八法拳对“八法”的定义不同

《中国武术拳械录》中对八法拳的描述是“八法拳系山西北部民间广为流传的拳种，据传，由清末著名武术家李德茂综合了形意、炮捶、劈挂等拳术的优点而创编。因拳中主要有八劲和八法而得名。八法指拳路中应用的打、抓、截、拿、踢、靠、闪、震等八种方法。”八法拳短小精悍，动作沉稳紧凑，拳架结构严密，没有大跳大跃动作，另有八法刀和八法枪两个套路。¹这里的八法是指练习套路和单式动作时所实际采用的手法、步法和身法。

六合八法拳的八法为“气、骨、形、随、提、还、勒、伏”，这八法不是某一单个的手法、步法或是身法，而是主要贯穿于整个六合八法拳套路与单式动作练习中，通过在套路与单式动作的不断练习和运用。所以，六合八法拳与八法拳是截然不同的两个拳种，不同点在于对“八法”的理解各有不同，只是在动作名称上重合了“八法”这两个字而已，各有自己的特色。

3.4.5 六合八法拳与意拳在内养上的相同之处

意拳养生功法的意念活动是通过集中人的意念，收起平时的散乱之心，排除一切杂念，继而用意引导，使形与神合二而一。意念活动的目的就在于凝神定志，引人入静。所以意念活动的整个过程就是克制杂念，万念归一的入静过程。意念活动时一般练习者想象轻松舒适的事物或美好的情景，尽量避免紧张的或不

¹ 中国武术协会审定. 中国武术拳械录[M]. 北京：人民体育出版社，1993.

愉悦的情绪。例如意拳在站养生桩时，一般会用意念想象为飞在空中，周身毛发及宽松的衣服随微风轻轻舞动，此时，俯瞰大地，山川河流尽收眼底，心胸开阔，仿佛身体与大自然融为一体。总之其意念活动以轻松舒适为原则。¹

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”。六合八法拳的内养心法为，心平气和，为行功之基，有形之躯，用以无形相佐；夫天地之间，非气不运，非理不宰，气理相合而不相离，故法以调息养气为主。气平心定，心定而后能静、静则动、动则通、通则久、久则变化无穷。无论是在练习拳架还是习练内养功时，首先要心静，使身体处于放松状态，然后才能开始做相应的动作练习。

所以，六合八法拳与意拳意念诱导上有着相似之处，两种拳法都是为了使练习者在练习时身体轻松舒适，心境清静，从而达到拳法自然、修身养性的目的。

4. 结论

4.1 六合八法拳的完整拳名是“心意六合八法三盘十二势”，目前对六合八法拳的起源有三种说法，但都无从考证，所以六合八法拳是后人所创编而伪托宋代陈抟老祖，并经后人吸取了太极拳、形意拳、八卦拳等拳法的特点进行改编与揉合，具有独特特征的地方性内家拳种。

4.2 六合八法拳历史悠久，在传承与发展过程中，“气、骨、形、随、提、还、勒、伏”这“八法”贯穿于整个六合八法拳套路和单式动作中，逐渐形成了自己的技术特征，包括心意为先，“六合”为体；升降开合，螺旋伸缩；刚柔相济，整劲内蓄；化象虚空，虚实相生；步以四六，中定转换；招式变化，往来还复等。

4.3 通过六合八法拳与其它拳种的比较，从相同点上看，发现六合八法拳与太极拳、形意拳、心意六合拳和意拳等拳种在技术的内在特征上讲究以意行气，以气行力，有心、意、气、力相配合的共同特点；在外形和劲力上六合八法拳与太极拳共同强调刚柔相济，与形意拳共同强调整劲内蓄；在技击上，六合八法拳与心意六合拳都强调快、狠、准；在身法上，六合八法拳与心意六合拳都有模仿大自然中的动物的形或动势来应用到套路及单式动作练习中，使两种拳法都招招有形，式式有象。

¹ 谢永广. 意拳心法[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2005.

4.4 六合八法拳与其它拳种的不同点：在技术的内在特征上，太极拳、形意拳、心意六合拳都强调内三合，而六合八法拳强调的是“六合”；在外形上，心意六合拳与六合八法拳模仿的动作种类有所不同，六合八法拳与八法拳是截然不同的两个拳种，不同点在于对“八法”的理解各有不同；在劲力上，心意六合拳强调踩劲和扑劲，而六合八法拳强调螺旋劲和挥鞭劲；在技击上，心意六合拳偏向于勇猛进攻，以攻为守，动作短而毒，而六合八法拳偏向于以守为攻，虚实相生，防守中暗藏杀机。在步法上，形意拳主要以三七步为主，而六合八法拳主要心四六步为主；在演练风格上太极拳整体给人感觉是圆润饱满，重复动作多，形意拳套路演练主要采用直线式的来往反复，而六合八法拳演练时，动作做到极限位置，升到最高，降到最低，整体练习快慢相间，招式变化多端。

参考文献

- [1] 周伟良. 中国武术史[M]. 北京:高等教育出版社, 2003. 7.
- [2] 邱丕相. 中国武术文化散论[M]. 上海:上海人民出版社, 2007.
- [3] 李印东. 武术释义——武术本质及功能价值体系阐释[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2006. 9
- [4] 梅杭强, 邱丕相, 高楚兰等. 论武术套路的传统特性与奥林匹克[J]. 体育与科学, 2004(1):24-27
- [5] 梅杭强, 邱丕相. 武术套路形成根源的人类社会学研究[J]. 天津体育学院学报, 2005(1):31-33
- [6] 杨祥全. 论传统武术“打练合一”风格的历史形成[J]. 安阳师范学院学报, 2009(5):8-15
- [7] 中国武术协会审定. 中国武术拳械录[M]. 北京:人民体育出版社, 1993.
- [8] 蔡龙云. 琴剑楼武术文集[M]. 北京:人民体育出版社, 2007.
- [9] 张岱年, 方克立. 中国文化概论修订版[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2004. 01
- [10] 栗胜夫. 中国武术发展战略研究[M]. 北京:人民体育出版社, 2003.
- [11] 乔凤杰. 中华武术与传统文化[M]. 北京:社会科学文献出版社, 2006. 12
- [12] 于志均. 中国传统武术史[M]. 北京:中国人民大学出版社, 2006.
- [13] 朱月明, 唐照莲, 刑登江. 福建鹤拳技术特点的对比研究[J]. 搏击·武术科学, 2005(10):21-22
- [14] 邱丕相, 郭玉成. 论武术体系框架的构建[J]. 上海体育学院学报, 2001. 03
- [15] 吴翼翬, 陈亦人. 六合八法拳[M]. 太原:山西科学技术出版社, 2006. 10
- [16] 国家体委武术研究院编纂. 中国武术史[M]. 北京:人民体育出版社, 1997. 9
- [17] 李天骥, 李德印. 形意拳术[M]. 北京:人民体育出版社, 1981.
- [18] 钟广佳, 江平. 心意六合八法拳的功法及健身[J]. 中华武术·研究, 2012(4)
- [19] 唐豪, 顾留馨. 太极拳研究[M]. 北京:人民体育出版社, 2005.
- [20] 谢永广. 意拳心法[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2005.
- [21] 张峰. 武术套路创编的美学之研究[J]. 山东师范大学学报, 2005. 12
- [22] 温力. 中国武术概论[M]. 北京:人民体育出版社, 2005.
- [23] 范燕美, 杨建营. 对武术整体技术特征的研究和探索[J]. 沈阳体育学院学报, 2009(2)
- [24] 胥荣东. 大成拳养生功法[M]. 人民军医出版社, 1999. 5
- [25] 陶景和. 心意六合拳秘传[M]. 华联出版社, 1987. 2
- [26] 佚名. 武术拳种与拳家[M]. 上海教育出版社, 1985. 8
- [27] 顾坚. 心意六合拳“五劲”练法[J]. 武当, 2005(5)
- [28] 周伟良. 中华民族传统体育概论高级教程[M]. 高等教育出版社, 2003.
- [29] 童建国. 非物质文化遗产视野下传统武术的保护与发展[J]. 河南教育学院学报, 2010. 6
- [30] 朱清华. 非物质文化遗产视野下对传统武术传承的思考[J]. 体育研究与教育, 2011. 10
- [31] 金红梅. 非物质文化遗产视域下高校武术教育的“文化渗透”[J]. 搏击·武术科学, 2011. 10
- [32] 范海彪. 泰拳技术特点的研究[J]. 首都体育学院学报, 2007(5):126-128
- [33] 牟延林, 谭宏, 刘壮. 非物质文化遗产概论[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2010. 6
- [34] 江平, 梅杭强, 钟广佳. 六合八法拳源流之研究[J]. 中华武术·研究, 2012(4):43-45
- [35] 陈星潭. 从非物质文化的保护谈传统武术的传承[J]. 韶关学院学报 2007(12):109
- [36] 彭卫国. 中华武术谚语[M]. 电子工业出版社, 1988. 10
- [37] 吴英华. 追忆我的父亲——中国著名武术教育家吴翼翬宗师[J]. 搏击·武印文踪, 2011

(6): 17-21

- [38] 邱丕相. 武术套路运动的美学特征与艺术性[J]. 上海体育学院学报, 2004 (4): 40
- [39] 人民体育出版社编, 太极拳全书[M]北京: 人民体育出版社, 1988.
- [40] 吴英华. 华岳心意六合八法拳历代师承谱[J]. 搏击·武印文踪, 2011 (6)
- [41] 吴英华. 六合八法拳追根溯源[J]. 搏击·武印文踪, 2011 (6)
- [42] 吴翼翬, 王辉. 六合八法拳的八大桩法[J]. 搏击·武印文踪, 2011 (6)
- [43] 方伯诚. 华岳心意六合八法拳释义[M]. 麒麟图书公司, 1977. 12
- [44] 杨建营. 20 世纪武术发展特征的研究[J]. 体育文化导刊, 2008. 2
- [45] 旷文楠. 中华武术历史研究的回顾与展望[J]. 成都体育学院学报, 1995. 3
- [46] 彭芳, 吕韶钧, 孙富强. 武术拳种的理论阐释[J]. 北京体育大学学报, 2009 (9) 29-31
- [47] 黄海波. 武术运动的特征[J]. 重庆理工大学学报, 2010 (3): 119-122
- [48] 范燕美, 杨建营. 对武术整体技术特征的研究和探索[J]. 沈阳体育学院学报, 2009 (1)
- [49] 谢坚. 武术套路中非技击实效性动作的技术特征与价值研究[J]. 体育与科学, 2008 (5)
- [50] 丁保玉, 冯艳丽, 丁保国. 新周期竞技武术套路运动技术特征研究[J]. 湖北成人教育学院学报, 2010 (3)
- [51] 张永明, 彭二丁. 传统武术与现代武术(散打)在技击特征上的差异研究[J]. 武汉体育学院学报, 2002 (3)
- [52] 黄鑫云. 对福建“鸟迹拳”历史渊源及技术特点的研究[J]. 搏击·武术科学, 2012 (5)
- [53] 刘媛. 大悲拳的技术特点和发展现状的调查研究及对策分析[D]. 北京: 首都体育学院硕士学位论文, 2010. 6
- [54] 郝心莲, 王国辉. 中华武林著名人物传[M]. 百花文艺出版社, 1998.
- [55] 周俊伟. 姜家拳研究[D]. 河南: 河南大学硕士学位论文, 2011. 5
- [56] 吴英华. 六合八法拳歌诀及五字诀浅析[J]. 搏击·武印文踪, 2011 (6)
- [57] 黎华, 王在传. 论中国武术的象形魅力[J]. 中华武术研究, 2011 (3)
- [58] 范海彪. 泰拳技术特点的研究[J]. 首都体育学院学报, 2007 (5): 126-128

致谢

论文即将完稿，感慨较多，回忆我的求学之路。本人于 2010 年本科毕业，本科专业学习的内容是社会工作专业，在大学四年，所有课余时间都奉献给了我忠爱的武术。最终选择了武术作为研究生攻读专业，作为 2010 级的研究生，转眼三年就要过去，面临离开校园，走向社会。回首 7 年的大学学习时光，深感在天津体育学院的后三年对我的人生起到了重要转折作用，作为跨学科跨专业考武术研究生的我，深知自己在学术理论上及专业技术上有太多的成长空间，也正是有武术系所有研究生导师不遗余力的教导才使我能够在武术学术研究上有所成长和收获。

本研究是在梅杭强老师的悉心指导下由本人独立完成的。从论文的选题及框架的构思，再到论文撰写、修改成稿，每一个过程都得到了导师的细心指导。还记得经常去到梅老师办公室去讨论学术问题，发现导师在生活中和蔼可亲，在学术问题上严肃认真，这些都深深地影响到我的生活态度和学术行为然而三年的时间是何其短暂，转眼间已临近毕业，在以后的人生道路上我会时刻谨记导师的谆谆教诲，必须认认真真地走好人生每一步。在此，对导师的辛勤教诲表示我最真诚的感激。

感谢武术系所有研究生导师在我的论文开题报告及中期报告上对毕业论文中存在问题提出的宝贵建议，这些那就对我的毕业论文的顺利撰写起到了很大的帮助。

感谢三年来一起训练一起讨论学术的同学以及师兄师弟们，他们的友谊让我的研究生生活充实而快乐，也让我在求学路上学会了更多做人做事的道理。

最后我要感谢我的家人，是他们一直默默地支持着我这三年的求学之路，使我能专心的进行学术研究和完成毕业。

附件

访谈提纲

访谈对象：六合八法拳传承人吴英华先生、王辉先生及六合八法拳研究总会其它成员。

访谈内容：

1. 六合八法拳的历史源流，是为何人所创？
2. 六合八法拳的传承方式、谱系及再传弟子。
3. 六合八法拳都有哪些基本技术？
4. 六合八法拳都有哪些套路？为何器械套路还没有整理完成？
5. 六合八法拳的进行国际化推广遇到的困难是什么？下一步计划如何？
6. 六合八法拳的主要特点是什么，与其它拳种有什么不同之处？
7. 六合八法拳存在争议的内容，如何才能更好的发展？
8. 六合八法拳相关资料。

个人简介

江平（1987-），男，汉族，中共党员，安徽安庆人。

2006年12月拜刘传书老师为师，正式加入华岳希夷心意六合八法弟子。2009年4月加入淮南市武术协会并正式成为华岳心意六合八法拳研究会研究员，2009年经过培训，通过国家初级社会体育指导员（武术）职业资格考试并获得证书。

大学本科期间，自2007年5月至2008年5月担任淮南师范学院武术协会会长，并多次参加传统武术比赛，2008年在安徽省“天柱山杯”太极拳木兰拳比赛中获男子青年组24式太极拳第一名；2009年5月在江苏镇江中国武术名家新星交流公开赛中获男子青年传统拳A组第一名，男子青年传统拳B组第二名；2010年9月在安徽淮南第二届中国传统武术国际邀请赛中获中青年男子组八卦心意六合拳项目第三名，六合八法拳项目第一名。

2010年9月考入天津体育学院，攻读民族传统体育学硕士学位，中国武术五段，国家二级武术裁判。2010年10月获一等奖学金，2012年10月获二等奖学金。2011年9月至11月在天津四十一中学担任396人“集体刀术”武术指导。

读研期间以第一作者共发表论文三篇，2012年2月在河南省优秀期刊《东京文学》上发表《淮南市城区老年人健身活动的现状调查与分析》。2012年4月在《中华武术研究》上发表《六合八法源流之研究》。2012年5月在《搏击·武术科学》上发表《天津中华武士会之研究》。