

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，每天在于、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，功夫惊人。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

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>