六合八法拳

心意六合八法是一種有特殊風格的內家拳術，它的動作連貫圓活、沉穩、快慢相間、鬆緊相隨。運動時以腰為軸心，步隨腰動，不偏不倚，若虛若實，鼓蕩起伏，一氣呵成。此外，它具有太極拳輕沉暴發的巧妙和柔勁變化，有八卦掌步法靈活多變的技巧和形意拳的堅勁爲核心，實在是自成一格的內家拳。

心意六合八法特色是六合為體，八法為用。心意之中心，乃為大腦，意即意識思維。心有所感，意必引動，心與意二者不能分離，故以心意六合為體，以八法為用。所謂體合於心，心合於意，意合於氣，神合於動，動合於空。而六合又分內三合，與外三合。內三合，即心與意合，意與氣合，氣與力合。外三合，即手與足合，足與膝合，膝與胯合。具體來說，就是相合的部位，左右相對，氣力一致，如左手與右腳合，右手與左腳合，左肘與右膝合，右肘與左膝合。右肩與左胯合。概括來說、即是上與下合，左與右合。前與後合。六合心意互為聯系，結為一起，以心意支配六合，以六合貫串心意是也。

八法者即:

1.「氣」行氣集神
2.「骨」骨勁內斂
3.「形」象形模仿
4.「隨」圓通策應
5.「提」懸掛虛空
6.「還」往來還復
7.「勒」靜定守虛
8.「伏」隱現藏機

按內家拳以勁為上，以法為貴。懂勁知法者上乘，懂勁無法者中乘，無法而不懂勁者下乘也。懂勁 難，知法亦難。故學拳不難，知拳則難，應於練拳時，注意曲折不在形勢而在精神轉換，切勿偏重理論，而忽略實踐。因為學拳以動為先，這種動的，是精神與肢體的運使，是精神合心意的支配，切切實實之謂也。以靜求動，雖動於形象，而靜於心意，千變萬化，其理皆一貫，若非功深日久，則不能得心應手也。

拳術起源與歷史

六合八法，全名華嶽心意六合八法拳，又稱水拳。近世傳人之翹楚當數吳翼翬。吳先生乃遼寧鐵嶺人，客居北京。師承閻國興、陳光弟，得六合八法之真傳。除些以外，吳先生亦於汴梁師從宋清文學呂紅八勢。呂紅八勢，相傳爲登封李逢源所遺傳。李傳潢川熊占元、魏履成，南陽邢昆。河北大名鄧展熊，鄧傳河北青縣宋老邁，宋傳子清文。吳先生即學此拳於宋清文。

於一九零五年，吳先生考入保定北洋武備學堂，當時在因緣際會之下，得遇六合八法泰斗陳鶴侶，受教二載，技益精進。二零年代末，吳先生到上海傳授國術。一九三六年，南京中央國術館館長張之江聘之爲教務處處長，編教委員會主任。並在中央國術館傳授六合八法。抗日戰爭爆發後，吳先生隨中央國術館遷往昆明，抗戰勝利後，返回上海傳授六合八法。一九五零年，吳先生任上海電力公司工人俱樂部國術教師，一九五七年受聘於上海文史館，一九五八年三月二十九日病歿於滬，享年七十三歲。

六合八法相傳始自宋代陳希夷。 然而此等傳說猶如張三丰創太極拳、達摩創少林拳之故事，穿鑿附會之可能性極大。近代武術家李英昂認爲，六合八法以形意拳之整勁爲核心；八卦掌之步法爲轉移；太極拳之柔勁爲變化，他推測六合八法可能創於內家三拳興起後之清朝，而託偽於陳希夷 。

吳翼翬之傳人有張長信、趙道新、何福生、陳亦人、梁子鵬等。後兩者先後挾技南來，斯拳始傳至香江。其後陳亦人更遠遊南洋傳技，把六合八法傳至新加坡等地。