黑虎拳

六合三路

擎峰

六合门是我国少林武术中的一个著名拳系。其内容丰富，有拳术、枪法、棍法、刀法、剑法，以及拳对练和器械对练等。

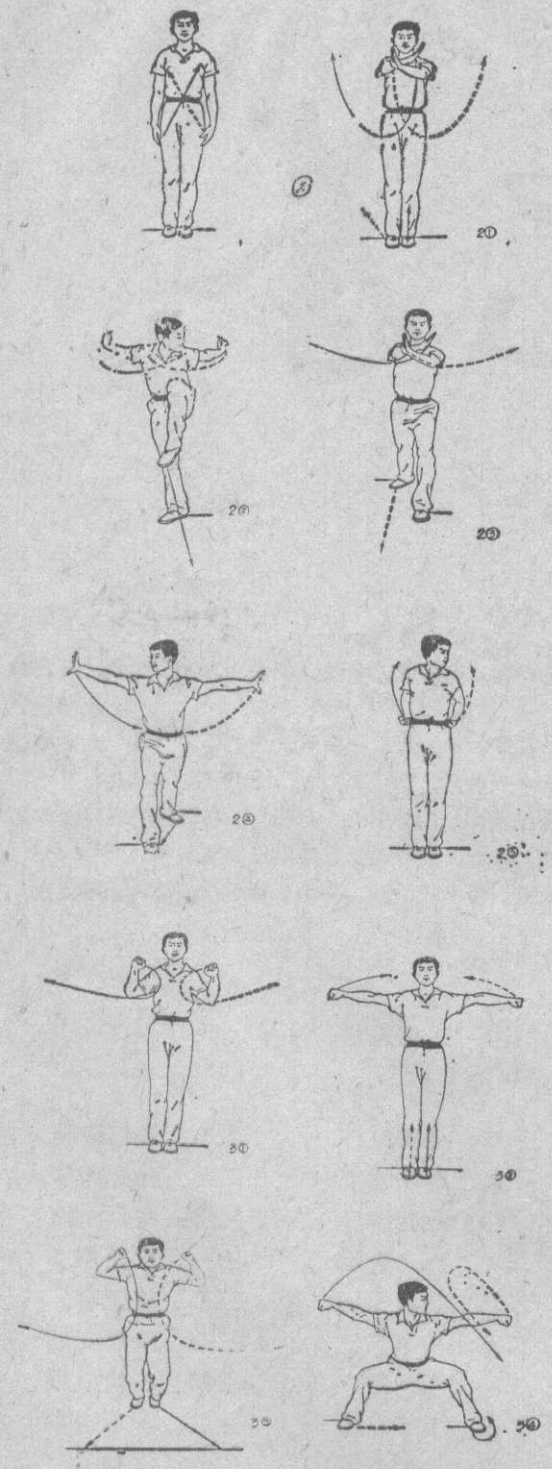
六合门的枪法，以杨家枪为正宗，融合“杨”、“高”、“沙”、“罗”、“刘”、“马”六家枪法之精华，故取名“六合枪”。该拳系亦由枪得名，称为“六合门”。

黑虎拳是六合门的二十四趟拳数之一。这趟套路短小精悍，内容不少“高招”，有其独特的技击作用和健身效果。历来的此门武师，从不将黑虎拳轻易传人，以此，当今精于此道者已寥若晨星。

吾等师承万籁声先生，学习有年，略明黑虎拳之大旨。今不揣浅陋，将其公诸于众，谨就正于方家。

动作名称

预备势
一、上步分掌
二、双龙出洞
三、侧身靠打
四、贯耳锤
五、反面锤
六、上步锤
七、上步炮拳
八、压打
九、巧看卧云
十、分手踩子脚
十一、扑面掌
十二、抽撒窝心脚
十三、回身鲤鱼叠背
十四、上步双拳贯耳
十五、千斤担
十六、挑肘靠打
十七、砸手锤
十八、挑肘靠打
十九、砸手锤
二〇、挑肘靠打
二一、野火烧山
二二、抽撒撩脚
二三、掏拳
二四、走线锤
二五、上步踢腿
二六、上步掖掌
二七、打虎式
二八、迎门蹬脚
二九、回身劈掌
三〇、猫儿洗脸
三一、五花炮
三二、旋风脚
三三、白鹤亮翅
三四、古树盘根
三五、摔掌穿掌
三六、下撩掌
三七、退步收式



预备势

并步直立，两臂自然下垂，两手五指并拢贴靠在两大腿外侧。目视前方。（图1）。

一、上步分掌

①下肢不动，两掌向上在胸前交叉再向前直臂推出，右掌在上，左掌在下，掌指朝上，掌背左右相对，目视前方（图2①）。

②右脚后撤一步挺膝直立，左脚屈膝提起，脚面绷平，脚尖朝下。同时两掌变勾手朝下、向两脚侧、向后直后摆，勾尖朝上，高与肩平，上体稍前俯。目视左侧方（图2②）

③左脚向前落步屈膝半蹲成左弓步。同时两勾手变掌收至胸前交叉再向前推出（同图2①推掌动作）。目视前方（图2③）。

④右脚向前上一步稍屈膝半蹲。同时两掌向两侧直臂搂手至侧举，虎口张开，掌心朝外。目视右手（图2④）。

⑤上动不停，左脚向右脚并步直立。同时两手抓握变拳收回两腰侧，两拳心均朝上。目视左侧方。（图2⑤）

二、双龙出洞

①下肢不动，两拳屈肘上提而后经耳旁向内、向下、向两侧冲出，拳心朝下，高与肩平。目视前方。（图3①，图3②）

②两脚屈膝蹬地向上跳起，在空中两脚屈膝上提，脚面绷平，脚尖朝下，两脚并拢。同时两拳屈肘上提，拳心朝上，高与耳平。目视左侧方。（图3③）

③上动不停，两脚同时落地屈膝半蹲成马步。同时两拳经耳旁向内、向下、向两侧冲出，拳心朝下，高与肩平。目视左侧方。（图3④）

三、侧身靠打

身体重心左移，上体左右转180°（方向朝北）。左脚脚尖外撇，

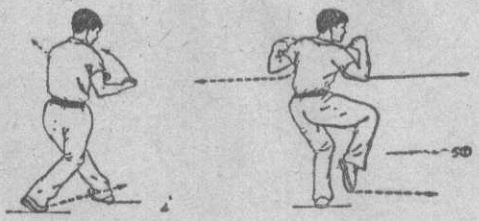
右脚稍内收，脚跟提起，两脚交叉屈膝半蹲成半歇步。同时两拳上举随上体左后转向下双砸拳，拳心朝上，高与腹平。目视两拳。（图4）

四、贯耳锤

右脚向右前方上一大步屈膝半蹲成右弓步。同时两拳屈肘上提再经耳旁向内、向下、右拳向前，左拳向后同时冲出，拳心朝下，高与肩平。目视右拳。方向朝东。（图5①，图5②）

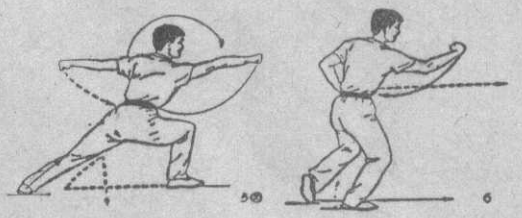
五、反面锤

身体重心后移，右脚收回再向前震脚，左脚屈膝稍离地面，脚尖朝下。同时右拳向下、向内向上经脸前向前劈拳，肘微屈拳眼斜朝上，高与胸平；左拳屈肘收至右腰侧，拳心朝上，目视左拳。方向朝东。（图6）



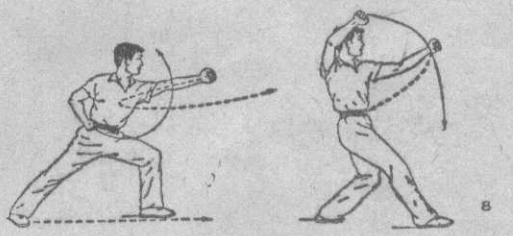
六、上步镚

上动不停。左脚向前落步，屈膝半蹲成左弓步。同时左拳向前冲去，拳眼朝上，高与下颌平，右拳屈肘收至右腰侧，拳心朝上。目视左拳。方向朝东。（图7）



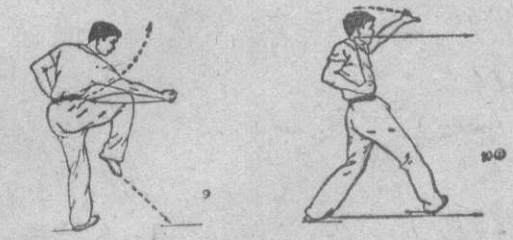
七、上步炮拳

右脚向前跨一步略屈膝；左脚屈膝半蹲承担身体重量大部分，在右脚前跨的同时，左拳屈肘收至胸前，右拳沿左肘底向前，向上臂内旋翻拳架于头右上方，拳心斜朝上，左拳向前上方冲去，肘微屈拳眼朝上，高与鼻平，上体稍右转，目视左拳。方向朝东。（图8）



八、压打

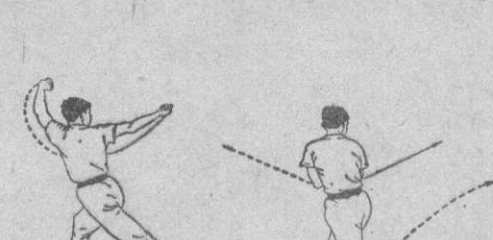
左腿挺膝直立，右脚屈膝提起，脚面绷直脚尖朝下。同时左拳屈肘收至左腰侧，拳心朝上，右拳随上体左转向左下方劈拳，肘微屈拳心斜朝上，高与腹平，上体稍前倾，目视右拳。方向朝东。（图9）



九、巧看卧云

①右脚向前落步脚尖内扣，上体向右拧转，两膝微屈。同时右拳屈肘收至右腰侧，拳心朝上；左拳变掌向前、向上臂内旋翻掌架于额前上方，虎口张开朝前，掌心斜朝上。目视前方。（图10①）

②上动不停，身体重心右移，左脚向右脚后插步，膝盖挺直脚后跟提起；右脚屈膝半蹲，同时左掌抓握变拳后拉于头左上方，拳心斜朝上；右拳变鬼头指屈肘上举经耳旁臂内旋向右前上方冲出，手心朝后，高与头平。目视右鬼头指，方向朝东。（图10②）



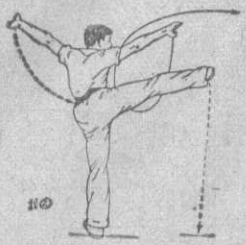
十、分手跺子脚

①左脚屈膝内收靠近右腿成半歇步。同时两拳变掌收回在胸前交叉，右掌在前左掌在后，两掌心均朝内。目视两掌。（图11①）

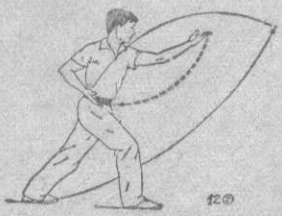
②上动不停，身体重心移至左脚挺膝直立；右脚脚尖内扣向右侧方踹出，高与胸平。同时两掌向左右侧分掌横劈，手腕内扣，掌心朝下，高与头平。目视右掌。方向朝东。（图11②）



十一、扑面掌

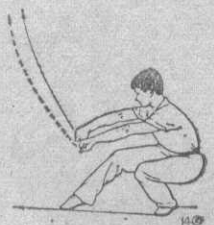




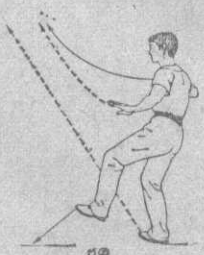


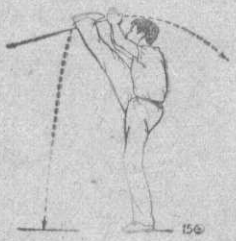


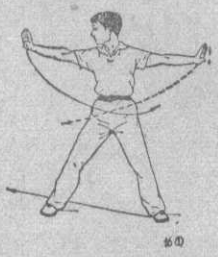












①右脚向前落步，脚尖朝前屈膝半蹲成右半弓步。同时左掌变拳屈肘收至左腰间，拳心朝上；右掌向下、向内、向上经脸前向前摔掌，掌心斜朝上，高与鼻平，目视右掌，方向朝东。（图12①）

②下肢不动，上体向右拧转右掌屈肘收至腰间，掌心朝上同时左掌经右掌面向前穿掌，掌心斜朝上，高与鼻平。目视左掌。（图12②）

一二、抽撇窝心脚

左脚提膝向前弹踢，脚面绷平，高与胸平。同时左掌屈肘收回左腰间，掌心朝上；右掌向前上方拍击左脚面。上体稍前俯，目视左脚尖。方向朝东。（图13）

一三、回身鲤鱼叠背

①左脚向前落步，脚尖内扣稍屈膝，上体右后转180°；右脚屈膝提起，膝盖朝前，脚面绷平，脚尖朝下。同时两掌变鬼头指屈肘上提，手心斜朝下，高与头平。目视前下方。（图14①）

②上动不停，左脚屈膝半蹲，右脚脚尖虚点地面成右虚步。同时两鬼头指向内劈内旋向前下方双点击，手心朝外，高与腹平。目视双鬼头指。方向朝西。（图14②）

一四、上步双拳贯耳

①左脚站立起，重心前移至右脚，左脚前上一步。同时两鬼头指变掌上举至额前上方，掌心斜朝上，掌指相对。目视前方。（图15①）

②上动不停，右脚向前垫步左脚稍屈膝提起。同时两掌略屈肘向两侧弧形分掌至腰侧，掌心朝下，掌指朝前。目视前方。（图15②）

③上动不停，左脚向前落步，右脚尖上勾朝前上方蹬出。同时两掌继续弧形向下，向内，向上绕行，右掌变拳在额前用拳面与左掌心相击。目视右蹬脚。方向朝西（图15③）

一五、千斤担

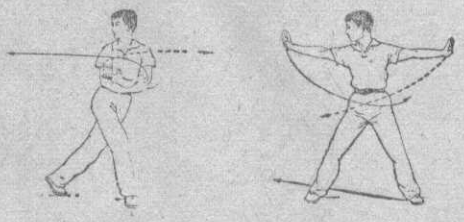
①右脚向前落步脚尖内扣，上体左转90°（方向朝南），两脚稍屈膝，重心落于两脚中间。同时右拳变掌，两掌向两侧直臂弧形摆至侧举，掌心朝外，掌指朝上。目视右侧方。（图16①）

②上动不停，左脚向右脚后插步，脚后跟提起，重心落在右脚上。同时两掌继续向下、向内弧形绕行至腹前屈肘交叉，右掌在下，左掌在上，两掌心均朝上。目视右侧方。（图16②）

③上动不停。右脚向右侧出一步，同时两掌臂内旋向上，向两侧直臂弧形摆。目视右掌（图16③）

④上动不停，左脚向右脚后插步，脚后跟提起，重心落在右脚上。同时两掌继续向下，向内弧形绕行至腹前屈肘交叉，右掌在下，左掌在上，两掌心均朝上。目视右侧方。（图16④）。

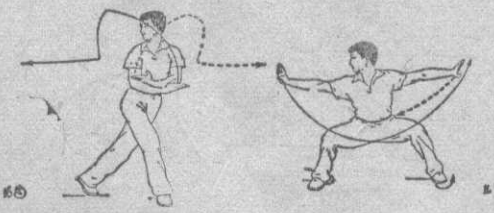
⑤右脚向右侧出一步，两脚屈膝半蹲成马步。同时两掌臂内旋交叉上举再屈肘从耳旁向两侧推出，掌心朝外，掌指朝上，高与肩平。目视右侧方。（图16⑤）



一六、挑肘靠打

①上体左转90°（方向朝东），右脚挺膝蹬直，左脚略屈膝半蹲成左半弓步。同时两掌变拳，左拳屈肘收至左腰间，拳心朝上；右拳随上体左转向前挑拳，拳心朝内，高与下额平。目视右拳。（图17①）

②上动不停，身体重心右移上体右转90°（方向朝南），左脚向右脚后插步，脚后跟提起。同时右拳随上体右转向右格打，拳心朝内，高与眼平；左拳变掌向右前下方插掌，掌心朝上，掌指朝右，高与腹平。目视左掌。（图17②）

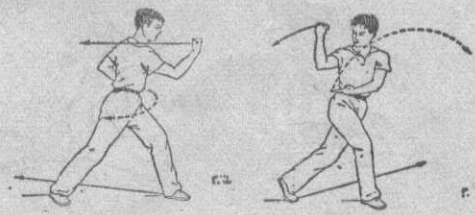


一七、砸手锤

①上体稍左转，左脚向东北方向上一步，屈膝半蹲成左半弓步。同时左掌臂内旋向上经脸前向前拿拿，掌心斜朝上，高与鼻平；右拳臂伸直，拳心朝前，高与肩平。目视左掌。（图18①）

②上动不停，上体左转90，右拳向上，向前直臂劈拳，拳眼朝上，高与鼻平；左掌主动抓握右手腕。目视右拳。方向东北。（图18②）

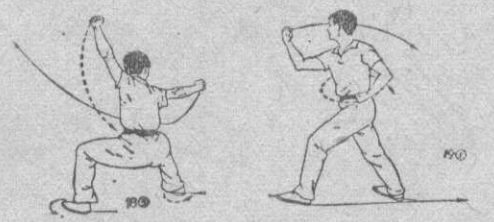
③右脚向前上一步（方向东北），脚尖内扣上体左转90（方向西北），两脚屈膝半蹲成马步，同时右拳收回右腰间再向右侧方冲出，拳眼朝上，高与肩平；左掌变直接向上架拳于头左上方，拳心斜朝上。目视右拳。方向东北。（18③）



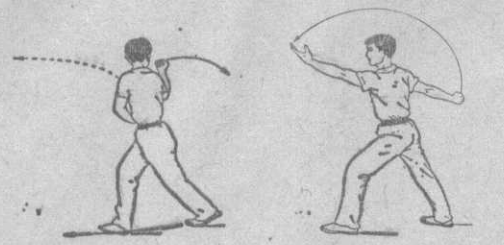
一八、挑肘靠打

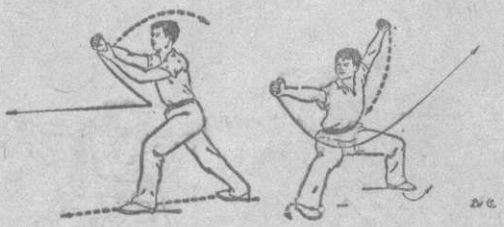
①上体左转90°（方向朝西）右脚提膝蹬直，左脚略屈膝半蹲成左半弓步。同时两拳变掌，右拳屈肘收至右腰间，拳心朝上；右拳随上体左转向前挑拳，拳心朝内，高与下额平。目视右拳（图19①）

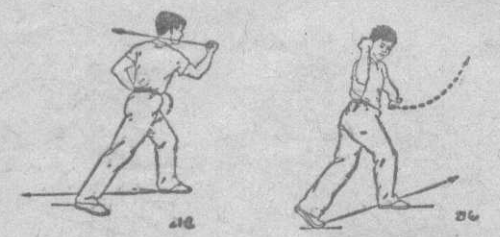
②上动不停，身体重心右移，上体右转90°（方向朝北），右脚向右脚后叉步，脚后跟提起。同时右拳随上体右转向右格打，拳心朝内，高与眼平，左拳变掌向右前下方插掌，掌心朝上，掌指朝右，高与腹平。目视左掌（图19②）



一九、砸手锤











①上体稍左转，左脚向西南方向上一步屈膝半蹲成左弓步。同时左掌内旋向上经脸前向前摔掌，掌心朝曾上，高与鼻平；右掌劈伸直，拳心朝前，高与肩平。目视左掌。（图20①）。

②上动不停，上体左转90°，右拳向上，向前直劈劈拳，拳眼朝上，高与鼻平；左掌主动抓握右手腕，目视右掌。方向西南（图20②）

③右脚向前上一步（方向西南），脚尖内扣上体左转90°（方向东南），两脚屈膝半蹲成马步。同时右拳收回右腰间再向右侧方冲出，拳眼朝上，高与肩平；左掌变拳直接向上架拳于头左侧上方，拳心斜朝上。目视右拳。方向东北。（图20③）

二〇、挑肘靠打

①上体左转90°（方向朝东北）右脚提膝蹬直，左脚略屈膝半蹲成左半弓步。同时两掌变拳，左拳屈肘收至左腰间，拳心朝上；右拳随上体左转向前挑拳，拳心朝内，高与颌平。目视右掌。（图21①）。

②上动不停，身体重心右移，上体右转90°（方向东北），左脚向右脚后插步，脚后跟提。同时右拳随上体右转向右移打，拳心朝内，高与眼平；左拳变掌向右前下方插掌，掌心朝上，掌指朝右，高与腹平。目视左掌（图21②）

二一、野火烧山

①上体稍左转，左脚向东北方向上一步，屈膝半蹲成左弓步同时右拳屈肘收回右腰间，拳心朝上，左掌变拳略屈肘向前格打，拳心斜朝上，高与肩平。目视左拳。方向东北。（图22①）

②身体重心后移，上体稍左转，右脚脚尖外撇屈膝全蹲；左脚脚尖内扣挺伸直平铺地面成左仆步。同时左拳变掌屈肘收回附于右肩前，掌心朝右，掌指朝内。目视左侧方。（图22②）

③身体重心前移，右脚挺膝蹬直，左脚屈膝半蹲成左弓步。同时左掌变拳随身体重心前移向前，向上架拳于额前上方，拳心朝前，拳眼朝下；右拳不动。目视前方。方向东北。（图22③）

④下肢不动，左拳屈肘收回左腰间，拳心朝前上；右拳向前冲出，拳眼朝上，高与肩平。目视前方。方向东北。（图22④）

二二、抽撇撩脚

左脚挺膝直立，右脚提膝向前弹踢，脚面绷平，脚尖朝前，高与腹平。同时右拳屈肘收回右腰间，心拳朝上；左拳向前冲出拳眼朝上，高与肩平。目视前方。方向东北。（图23）

二三、掏拳

右脚向后下方落步，身体重心随之后移，上体右转90°，右脚屈膝半蹲；左脚脚尖虚点地面成左虚步。同时右拳向前臂内旋经脸前向上架拳于头右上方，拳心斜朝上；左拳屈肘收回前变鬼头指臂内

旋再向前上方冲出，手心朝后，高与眼平。目视左鬼头指。方向东北。（图２４）





二四、走线锏

①左脚向前半步，重心前移，右腿挺膝蹬直；左腿屈膝半蹲成左半弓步。同时右拳屈肘收回右腰间，拳心朝上；左拳变掌屈肘收至右肩前再向前、向左直臂搂手至左前方，掌心朝前，虎口张开，拇指斜朝下，高与鼻平。目视左掌。（图２５①）

②下肢不动，右拳向后劈内旋向前，向左贯拳，肘微屈，拳心朝前，拳眼朝下；左掌抓握右手腕，高与鼻平。上体稍前倾，目视右拳。方向东北（图２５②）





二五、上步踢腿

①右脚前上一步。同时两掌向下、向后摆臂、目视前方。（图２６①）

②上动不停，重心前移至右脚上，两掌向前上摆至额前上方，左掌心迎击右掌背。同时左脚向前摆起，右脚蹬地起跳，身体腾空。（图２６②）

③在空中，右脚脚面绷直向前上方踢起；左脚屈膝前提于左胸前。同时右掌心击拍右脚面；左掌向左后上方摆掌，掌指朝上，掌心朝西北。目视右掌。（图２６③）





二六、迎步披掌

①左、右脚依次落地，右脚挺膝直立；左脚屈膝提起高与腹平，脚面绷直，脚尖朝下。同时左掌向右前上方按掌，手腕内扣，掌心朝下，高与眼平；右掌屈肘收回右腰间，掌心朝上。目视左掌。（图２７①）

②下肢不动，右掌经左掌背向右前上方直臂穿出，掌心斜朝上，高与头平；左掌收至右腋下掌心朝下。目视右掌。方向东北。（图２７①）





二七、打虎式

①上肢不动，右脚原地直立，左脚脚面绷直向左前方踢出，高与腹平。目视左脚尖。方向朝西。（图２８①）

②右脚直立不动，左脚屈膝上提，脚面绷直，脚尖朝下。同时左掌变拳向下附于左膝上，肘略屈，拳心朝左；右掌变拳臂内旋向上架拳于头右上方。目视前方，方向朝西。（图２８②）





二八、迎门蹬脚

①左脚向前落步，两拳屈肘收至腰间，拳心朝上。目视前方。（图２９①）

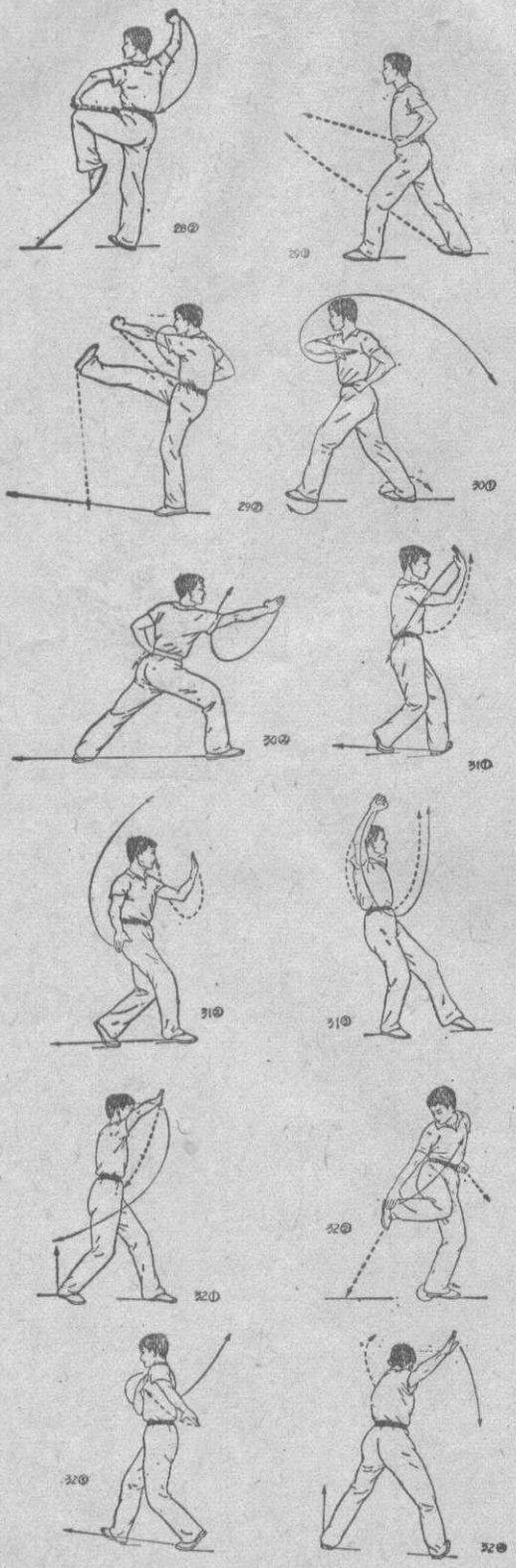
②上动不停，左脚直立略屈膝；右脚提膝向前蹬出，脚尖上勾，高与腹平。同时左拳向前冲出，拳眼朝上，高与肩平。目视前方，方向朝西。（图２９②）





二九、回身劈掌

①右脚向前落步，左脚前上一步脚尖里扣。同时左拳屈肘收回左腰间，拳心朝上；右拳变掌屈肘



附于左肩，掌心朝下，掌指朝左。目视前方。（图30①）

②上动不停，上体右后转180°，左脚挺膝蹬直；右脚屈膝半蹲成右弓步，同时右掌随上体右后转身向上经脸前向前劈掌，掌心朝左，高与肩平；左拳仍抱于左腰间。目视右掌。方向朝东。（图30②）

三〇、猫儿洗脸

①身体重心后移，右脚后撤一步，上体稍右转，两膝略屈，右脚脚后跟提起。同时右掌屈肘向下、向内、向上再随上体右转向右弧形摆臂至右前方，掌心朝内，掌指朝上，高与眼平，左拳变掌稍下垂。目视右掌。（图31①）

②上动不停，身体重心后移，左脚向后撤一步，上体稍左移，两膝略屈，左脚脚后跟提起。同时左掌屈肘向前，向上随上体左转向左弧形摆臂至脸左前方，掌心朝内，掌指朝上，高与眼平；右掌臂内旋向右，向下弧形摆臂至右胯侧，掌心朝下。目视左掌。（图31②）

③上动不停，下肢动作同①，唯右掌屈肘向前，向上随上体右转向右弧形摆臂至脸版前方。左掌臂内旋继续向左，向下弧形摆臂至左胯侧，掌心朝下。目视右掌。

④上动不停，重复②动作。

上动不停，身体重心后移，右脚后撤一步屈膝半蹲，左脚脚尖点地成左虚步。同时右掌向右，向上至头右上方抖腕亮掌；左掌向下、向左、向上至左侧举成勾手，勾尖朝下，高与肩平。目视前方方向朝东。（图31③）

五花炮

1身体重心稍前移，两膝略屈。同时左勾手变掌，两掌同时向下、向前、向上弧形摆臂至额前上方，右掌心还击右掌背，两肘微屈，两掌心均朝前。目视前方。（图32①）

②身体重心前移右脚略屈膝上体右转90°，右脚屈膝向外摆起，高与右膝平。同时左掌变拳收回腰间，拳心朝上；右掌向下，向右拍出右脚跟外侧，目视右脚，（图32②）

③上动不停，上体右转90°，右脚向前落步，脚尖外撇稍屈膝，左脚稍屈膝脚后跟提起。同时右掌屈肘拍击左胸，左拳变掌侧下举，掌心斜朝下。目视前下方。方向朝西。（图32③）

④上动不停，左脚前上一步，脚尖内扣，上体右转90°，两脚略屈膝，身体重心落于两脚中间。同时左掌屈肘拍击右胸，左掌向右后上方直臂摆起，掌心朝右，高与头平，目视前下方。方向朝北。（图32④）

三二旋风脚

①上体稍左转，重心移至右腿，左脚蹬地向左上方摆起。同时右臂向下摆动，左臂向下经腹前向左上方摆起。（图33①）

②上动不停，右脚蹬地跳起，上体左转；左腿向东弧形摆动；右腿随转身的同时直腿向左里合；两臂上抡（图33②）

上动不停，左腿在空中屈膝抬起，身体继续向左旋转；右腿里合至头前时（此时面向东南方向）用左手击拍右脚掌；目随左掌。（图33③）

三三白鹤亮翅

左：右脚先后落地屈膝半蹲成马步，方向朝北。同时两掌屈时在胸交叉（右掌在前，左掌在后，掌心均朝内）再分别向两侧一齐推出，掌心朝外，掌指朝上。目视右侧方。（图34）

三四古树盘根

①身体重心左移，左脚全蹲，脚后跟稍提起；右脚挺膝伸直平铺地面。同时上体前俯，双掌按于左脚前地面。目视前下方。（图35①）

②右脚外翻，脚跟触地向前扫腿一周。当扫腿经过身前时，两掌推离地面，上体稍直起让右腿扫过；当腿向左后扫时，两掌撑地，上体前俯，，脚蹬离地面，让右腿扫过。（图35②）

三五摔掌穿掌

①左脚站立起；右脚向右前方（东北方向）上一步，屈膝半蹲成右弓步。同时左掌变拳收回左腰间，拳心朝上；右掌向上经脸前上方摔掌，掌心斜朝上，高与鼻平。目视右掌。方向东北。（图36①）

②左脚向前上一步，屈膝半蹲成左弓步。同时左拳变掌径右掌心向前上方穿出，掌心斜朝上，高与鼻平；右掌屈肘收至右腰间，掌心朝上。目视左掌。方向东北。（图36②）

三六　下撩掌

①上体右后转180°（方向西南）右脚屈膝提起，脚面绷平，脚尖斜朝下。同时左掌随上体右后转向下拍击右脚背。上体略前俯。目视右脚。（图37①）

②右脚向前落步（方向西南）屈膝半蹲成右弓步。同时右掌直臂向下，向前撩掌至前举抖腕成挑掌；左掌向后摆抖腕成挑掌。两掌高与肩平。目视东南方向。（图37②）

三七　退步收式

①上体稍左转，左脚向右脚后撤一步，略屈膝，脚后跟提起。同时两掌向内径两腹侧向前穿出，掌心朝上，高与胸平，宽与肩同。目视前方。方向东南，（图38①）

②上体稍右转，右脚后退一步挺膝而立；左脚脚尖点地。同时两掌一起向下，向身体两侧后方直臂弧形绕至侧上举，掌心斜朝上。目视右掌。（图38②）

③上体稍左转，左腕向右脚靠拢并步。同时两掌以上向下按掌于腹前，两肘微屈，掌心朝下，掌指相对。目视左侧方。（38③）

④两掌直臂下垂贴于两腿侧，头转正，目视前方，成立正姿势站立。方向朝南。（38④）

