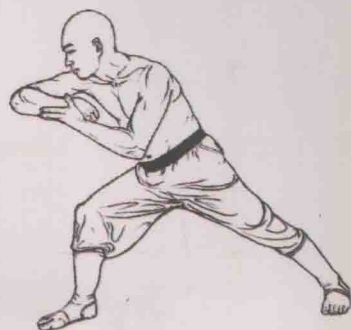


少林秘传 六通短打

陈钢 编著

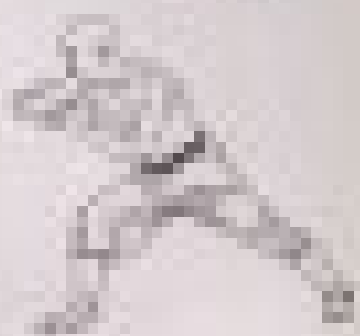


北京体育大学出版社

少林秘传

六通短打

（附赠光盘）

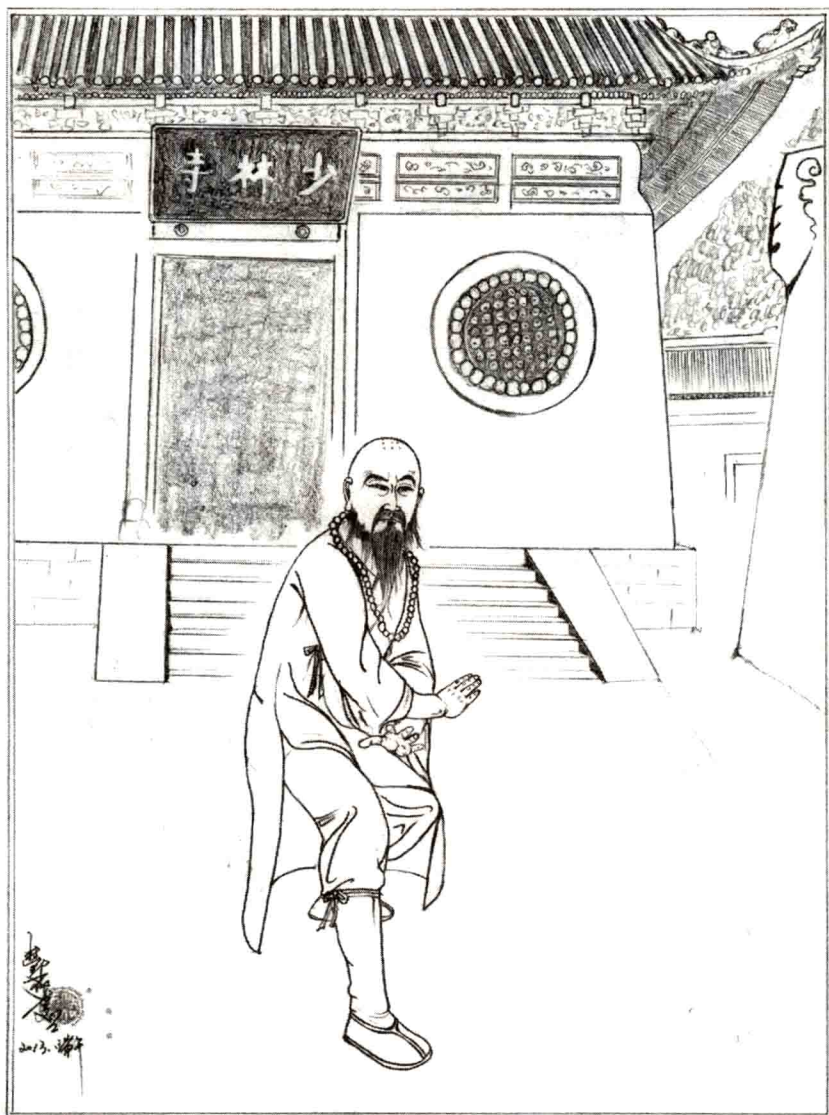


河南人民出版社

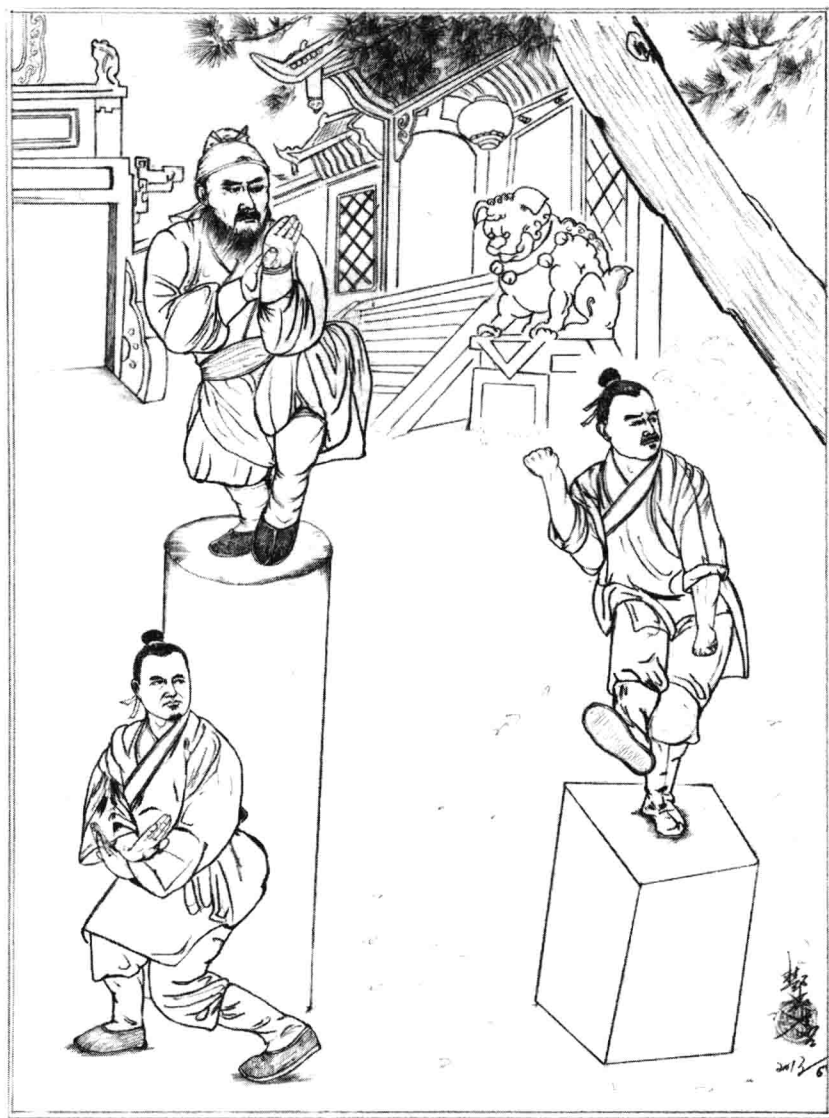
少林秘传六通短打

陈 钢 编著

北京体育大学出版社



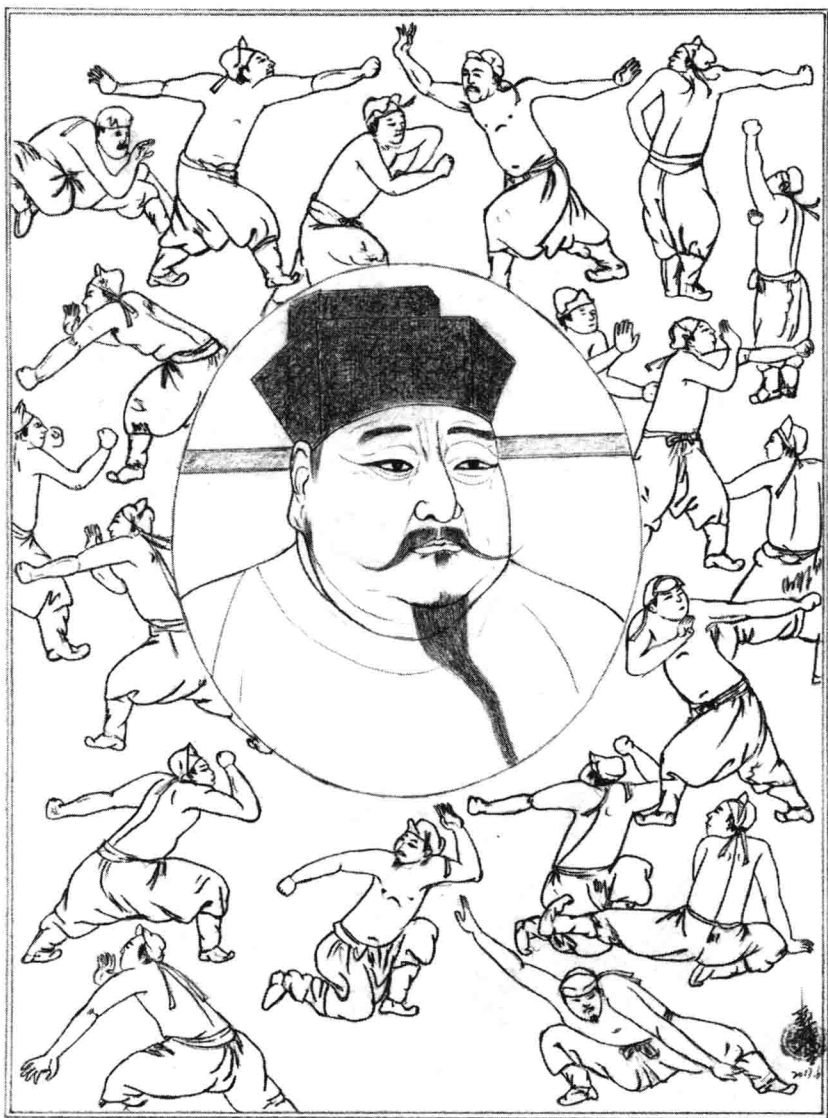
1. 少林武功，名扬天下，高手如云，有“天下功夫出少林”之誉！概分其技，不出“长拳、短打”范畴。



2. “长拳有太祖、温家之类”（明·程宗猷《耕余剩技·问答篇》），特点是大开大合，放长击远。



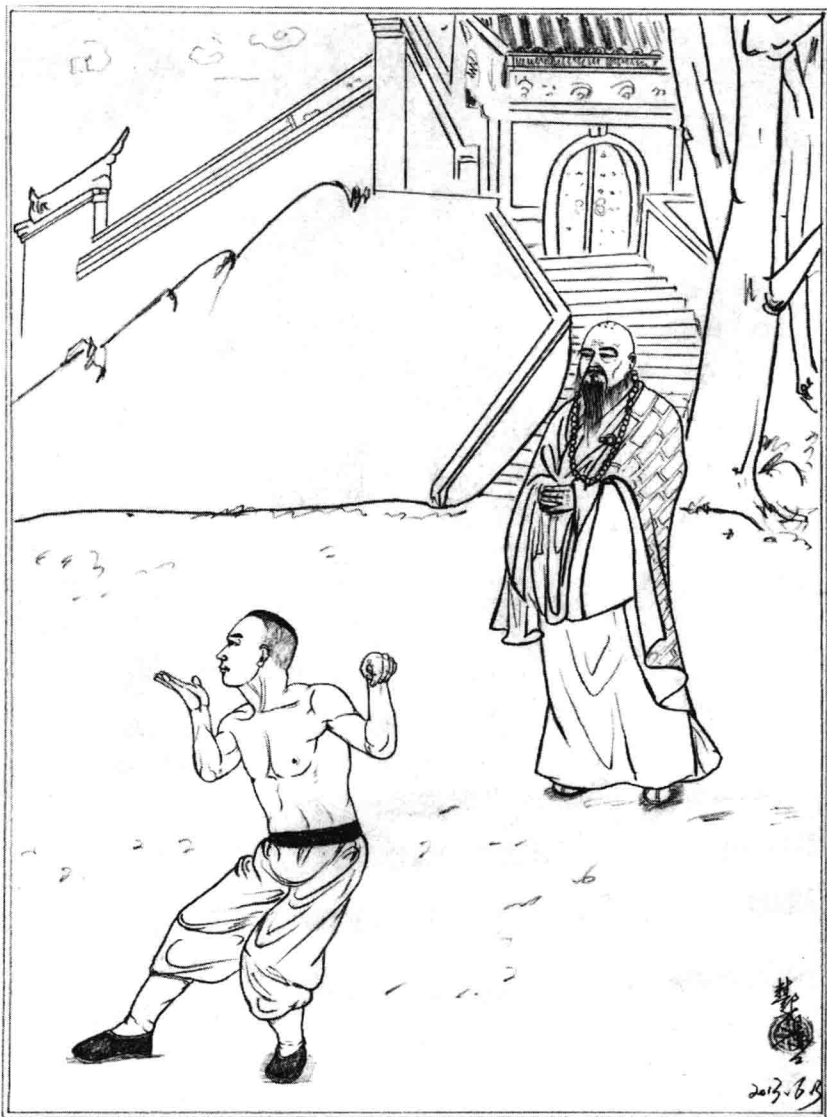
3. “短打则有绵张、任家之类”（《耕余剩技》），其特点为贴身近战，短劲猝发。



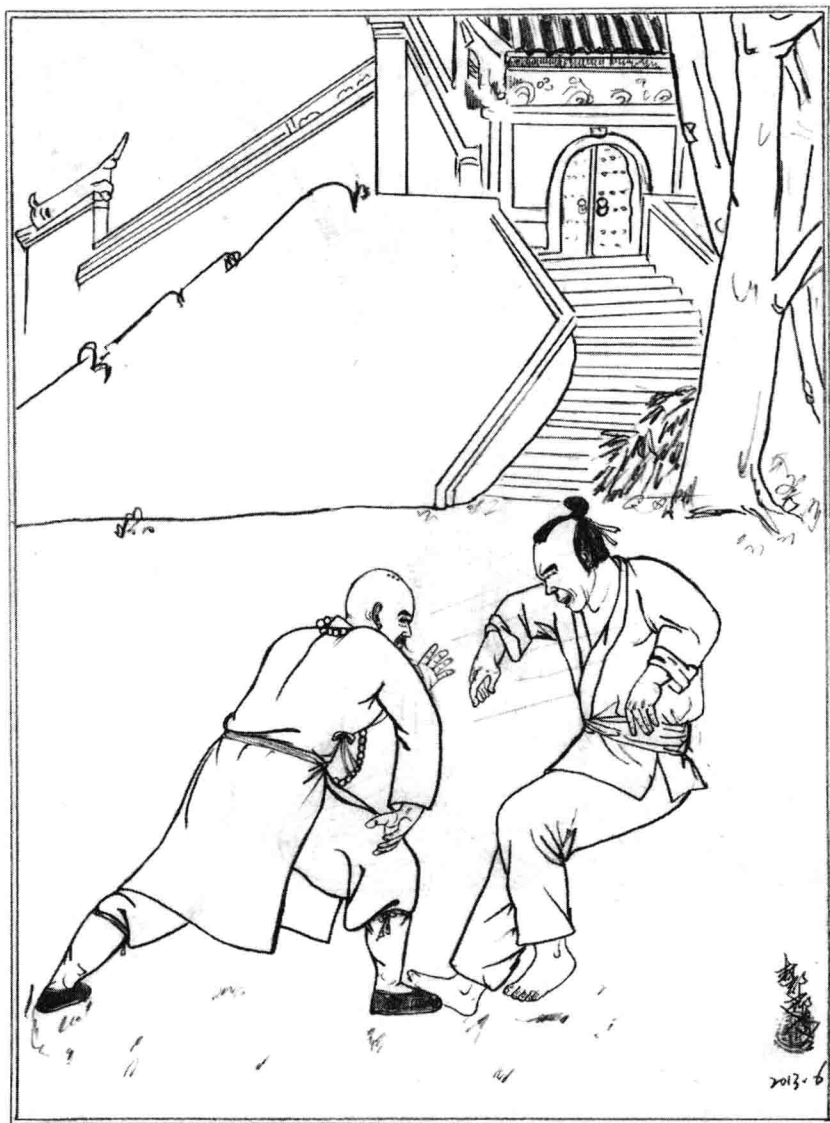
4. “吕红八下虽刚，未及绵张短打”（明·戚继光《纪效新书》），少林短打名家辈出，威震武林。



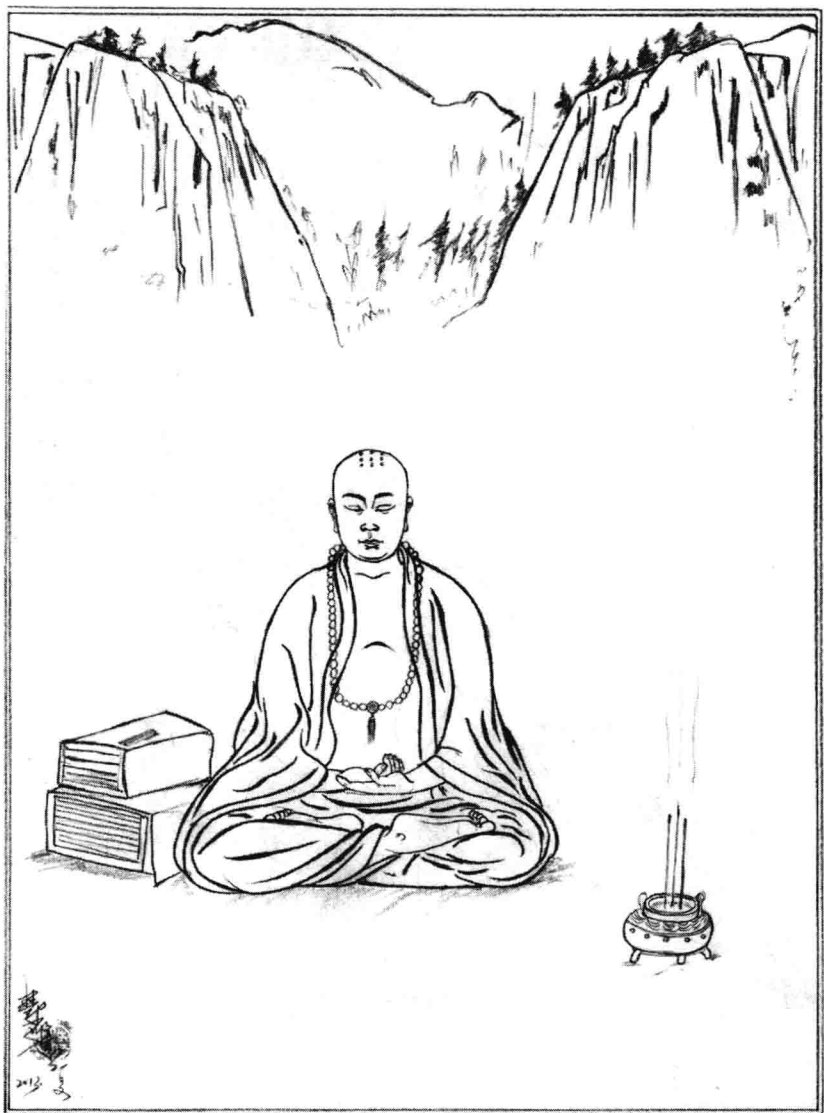
5. 明末清初，南少林一念禅师综各家短打之长，结合禅宗理论，创“六通短打”。



6. 单解“六通”，指通过修炼达到的佛家至高境界。拳冠“六通”，暗喻：宗归少林，技艺高超，境界非凡。



7. “六通短打”：以静制动，后发先至；近身靠打，寸劲暗腿；分筋错骨，跌扑发放。



8. 一念禅师传悟性子，悟性子传扬州甘泉山西山寺之涤尘禅师，涤尘传俗家弟子金一明。金先生为近代武术大师，他著书立说，广收弟子，六通短打得以发扬光大。

目 录

第一章 六通短打溯源	(1)
第一节 六通短打原旨	(1)
第二节 六通短打真诣	(2)
第三节 拳家要论	(3)
第四节 习拳戒斗说	(3)
第五节 习拳戒淫说	(4)
第二章 六通短打要诀	(5)
第一节 六通禅功	(5)
第二节 手眼心身步总论	(6)
第三节 短打打法论	(49)
第三章 六通短打拳法.....	(52)
第四章 六通短打打法	(105)
第五章 六通短打跌法	(186)

第六章 拳诀拾遗 (256)

第一节 交手论 (256)

第二节 交手要诀 (257)

第三节 交手心得 (260)





第一章

六通短打溯源

第一节 六通短打原旨

拳曰六通短打，六通者何？《华严经》云：“六通者，三乘之功德也。一天眼、二天耳、三他心、四宿命、五神足、六漏尽，曰六通。”

又《维摩经》云：“佛身即法身，从六通生。注云：‘一曰天眼通，见远方之色；二曰天耳通，闻阵外之声；三曰如意通，飞行隐显，即神境通；四曰他心通，水镜万虑；五曰宿命通，神知已往；六曰漏尽通，慧解累世。’或谓神仙具五通，仅克长生；佛具六通，故无生无死。”

六通者，是佛家静禅功夫，已入神化之境。何为以六通二字定拳术名哉？

夫拳术者，是手脚运动功夫。短打系拳术名称之一种，其中打法，皆以蓄势为主，所取形势，均用底架为多，虽不若长拳姿势有龙蟠凤舞之精神，而勾心斗角别具虎蹲猿跃之标格，以之锻炼身腰，灵活手脚，是为最佳。况乎本拳法，起承转合，首尾相啣，深沉不露，变化无穷，尤短打中之坚劲者也。

然六通与短打二字相提并论，一静一动，相去霄壤，似乎不相牟合，殊不知禅机中实寓拳理，拳理中亦寓禅机。盖灵魂欲其静而悟，躯壳欲其动而灵。观乎入定则作参禅之趺坐，起舞则作运臂之劳动。借取一静一动，刚柔相济，一阴一阳，相辅而行，回环运用，有相克





相生之效。固不仅为初学入艺之门，苟能悟透此种三昧，即得禅功之真谛矣。

第二节 六通短打真诣

涤尘禅师曰：“躯壳犹发电机之机械，灵魂犹化学之电流。世人相信电流有传递之能，何为不信躯体有离魂之说？相信机器有留声之方，何为不信灵魂有出定之法？电流能发能收，灵魂亦能出能入。灵魂之寓于躯体，实无异电流之蓄于电机，故机械一毁，则电流缥缈不知所归；躯壳一坏，则灵魂飞散失所凭依。今欲保存电流，非先修好其机器不可；欲保存其灵魂，非先修养其躯壳不可。悟性子云：‘灵魂与躯壳，交相修养，始克明心见性。打禅之法，修养灵魂；打拳之术，修养躯壳。’故拳术者，亦佛门之禅功也。”

“今吾子见余打拳，心焉好之，求学于余，其本意固非为求明心见性而来，不过为练体防身而已，与佛门练拳之旨，背道而驰，与交相修养之功，不同一辙，入宝山而问武夫，视金玉反如泥沙。吾家衣钵，真谛难传。虽有慈航之宝筏，莫渡迷津。且借顽石以讲经，冀其点首！吾子既欲受业，吾且告子以所授之拳名。”

“拳名六通短打。六通本罗汉佛名，盖凡人有眼、耳、鼻、舌、身、意、六者，均为色、声、香、味、触、法，六贼所媒，自劫家宝，以致六神难通。打禅之人，六根清静，眼不视色、耳不听声、鼻不受香、口不入味、身离细滑、意不妄念，除去六欲，然后自能魂离肉体，神游于六合之外，眼见远色，耳闻远声，鼻知远香，口知远味，无生无死，洞悉古今，故曰六通。”

“昔罗汉佛，因打禅体疲，复练打拳，交相修养，六部皆通，卒成正果，世称六通罗汉。此拳即由罗汉始，故以六通名。此为六通之真诣。”





第三节 拳家要论

涤尘禅师曰：“学短打之始，必先以身步为要。身要灵活，步要坚固，则势如泰山。手法要劈石推山，挑格分清，则着力使劲，犹如猛虎下山之象。头贵平，腰要下，出手要快，举步要捷，上下齐到，四肢着力，自觉精神百倍矣。”

“最忌者，初学拳时，身歪步斜，手迟目钝，犯此四形，则全无身法、步法、手法、眼法，虽有良师益友，不能携带入门。”

“又要举手不离七孔，提活肩劲，埋伏身势，随风变化；脚不离裆，否则两腿毫无钳力，则丁不丁、八不八，一经背横，即无解著；又要手进三分，脚进七分，出入爽快，缠丝为主。坐马为根，依法磨炼，方成一家。精熟生巧，迅速如风，学打三年，不如真传一话；学势千着，一熟为先。”

“凡学者，务宜选择贤明，讲究真理，若谓打不明，即为讲不明，不明真理，学亦无用。不但无益，而反有害。所谓走打无师，终生有误，汝其慎之。”

第四节 习拳戒斗说

拳术者，杀人之方法也。曩时君子习之，反见鄙于同俦，伧夫习之，反足以伤人肇祸，以致史书不载，几使良法失传。麝因脐而见逐，象有齿而遭焚。斯术之所长，亦即斯术之所短也。

今之学者，其所以练习之者，诚以其术益处，本不仅用之于军旅战斗，抑且有强种强身之益。

同为一拳术，今昔习学宗旨之不同如此。苟学者用备为它日雪耻之图，则宗旨正大；若用为好勇斗狠之技，则用之失当。





盖近世杀人之术日精，纵使有鸟获之力，孟贲之勇，能敌多人，苟持数寸手枪，一粒子弹，即足以杀其身而雪其愤。况外家拳为佛门之衣钵，原旨本非练以杀人，后之学者，改弦易辙，更换法门，夫又何说。

此书虽作击人之图解，欲抱保存国粹之深心，习其术者，亦须本体育之旨，勿为匹夫之勇以逞能，则善矣。故曰戒之在斗。

第五节 习拳戒淫说

六通短打者，少林之嫡派也。习其拳，可以益寿延年；参透禅机，可以延年益寿，此谓之得上乘法门。若禅功不深，仅清心寡欲，数年练手，数年练脚，亦可高出流俗，而得中乘之技艺。若仅习其拳，朝夕揣摩，亦不失为下乘之身手。若再沉溺声色，醇酒妇人，戕贼身体，则神志昏迷，筋骨衰弱，练习之际，气喘腰酸，腾踔之余，汗流面白，不但不能强体，因此而反伤身，虽欲得下乘之旨，亦不可得，能不惧乎！故曰戒之在淫。

注：本书相关古谱文字，取之近代著名武术家金一明先生《六通短打图说》一书，略有变动。

