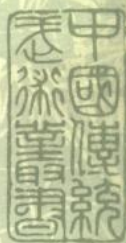


六通短打圖說



吳序

羣賢之革命願償。萬姓之鼎新望切。功成樂作。治定禮興。惟憂盛而危明。豈修文而偃武。法者治之具。非其本原也。名者實之賓。非其主緯也。禮義甲冑也。忠信干櫓也。東山嘗言三達德。中山亦言三達德。先聖後聖。其揆一也。勇而知方。仁之事也。勇而知恥。智之端也。龍健行。故自彊不息。馬致遠。故所往有功。夫外國之體育。中國之拳工也。兵家之七練。釋家之六通也。金生一明。發明國術。振作人才。所以有六通短打之編也。沿襲俗名。稱爲短打。禪參一指。法展雙拳。案上逸書。講八仙之美藝。枕中祕本。選千佛之名經。目見耳聞。原原本本。心靈手敏。怪怪奇奇。狙伏獠升。不必有過人之膂力。龍跳虎臥。但求有尙武之精神。課芋火工夫。十年養氣。聞樨香消息。一貫探元。擘畫通靈。犀明一點。指揮如意。燕善雙飛。運腕風生。聳肩電掣。屈伸十指。操縱一心。醫國喻醫。三折肱而病愈。學生言學。八叉手而文成。短

乃有直上之能。短綆有汲深之智。打秋千而分高下。打雙陸而判輸贏。打羅漢而棒喝當頭。打善提而杵持在手。溯武穆醍醐灌頂。笑參軍酩酊當拳。恍開猿臂之弓。百發不難百中。儼演犧文之易。六爻遂悟六通。成竹在胸。借書於手。神乎技矣。蔑以加諸。噫嘻。當大樹飄零之日。正少林發見之時。蛾術誰勤。鴻才誰練。所望青年同志。無令白日坐荒。神功卽是性功。武德無非文德。雖小道可作巨觀。有長材不妨短馭。朝乾夕惕。運百變而忘勞。日就月將。振一襟而蓄銳。響龍頭而屬望。當爲國士無雙。執牛耳而主盟。僉謂後生第一。以此書爲嚆矢。兵寓於農。邊斯道有全模。學優而仕。運動而指頭見月。視在弁髦。議論而口吻生風。言慚冠首。

民國十七年冬月古歛東園吳承烜序

郭序

吾友金子一明多才多藝其生平著作甚夥迭見於書坊報章且於武術一道早窺堂奧前曾與予共著石頭拳三義刀行世拳術著作非深知武術並精通文墨不能編就蓋金子一明不僅長於著述且長於技擊兼工繪畫故能達其精微奧詣傳神畢肖其幼年習拳棍刀棒諸技受傳於西山滌塵師其拳法係少林嫡派余知之甚悉乃勸之曰方今革命重光提倡國術具一技者靡不錄懷一藝者無不庸况子以一人之身而擅演述繪三絕應再編纂流傳以享同志金子欣然戊辰夏着手編繪六通短打囑余校訂余樂爲之助閱五月書成其中緒述諸家手法六通禪機短打法門繪圖解說無不闡揚詳晰爲拳術著作中特開生面學者手茲一篇不啻良師之在側也

民國十六年秋重九日江都郭粹亞序

編者小言

考武術一道。吾國昔無專家著述。欲求參考之書。鳳毛麟角。實不多觀。余家曾藏有明萬歷間萬法全書一本。其中刊有劍鉞槍棒刀弓等圖。惜乎髫年不解。未能保存。致遭散佚。後見戚繼光之紀效新書。其中詳論長槍牌筌棍法射法諸術。附有拳經捷徑一篇。擇其高架拳之善者三十二勢。繪之以圖。吾國拳術始見諸書。惟未用弧線畫出身手轉移之法。閱之莫明其意。習之莫識其方。其敘說源流也。曰古今拳家。如宋太祖三十二勢長拳。又有六步拳、猴拳、四拳。名勢各有所稱。而實大同小異。至今之溫家七十二行拳、三十六合鎖、二十四棄探馬、八閃番、十二短。此皆善之善者也。呂紅八下雖剛。未及綿張短打。山東李半天之腿。鷹爪王之拿。千跌張之跌。張伯敬之打。少林寺之棍。與青田棍法相兼。楊氏槍法。與巴子拳棍皆今之有名者。然僅言各種之名稱。而於各拳之手法、眼法、身法、步法如何打。

本篇提要

(一)本篇首論手法。眼法、身法、心法、步法、以及肘拳、掌指、腿足、諸處各種動作之名稱。暨鍛鍊之方法。旁收博採。分條說明。告習者以習拳之祕訣。俾得捷徑入門。不致誤入歧路。

(二)本篇次敘少林以拳術聞名之原因。及六通短打之來源。與其真詣。禪功拳功。相提並論。闡揚外家精義。至於顛極。閱此始知佛門習拳之本旨。

(三)本篇次告習者六通短打之打法。始講拳家之要論。以及運手、勾撥、肩庄、踢腿、各種法門。復加以勉勵之詞。導習者作為強身強種之用。不作好勇鬪狠之方。著者之初心於此可見。

(四)本篇篇末。將六通短打。全路姿勢。及其用法。逐一解說明晰。俾習其拳。能知其意。使識其方。能換其勢。故皆由經驗而來。且因六通短打。深合於初學之

圖解須知

(一)本篇將六通短打。四路拳法。所經過之路線。及各箇姿勢之方向。繪成分圖。以便閱者見圖。卽知動作應向何方。加以全路總圖。則首尾相啣。連成一脈。

(二)全路變動方向表。專爲指明姿勢變動之作用。方向。而設。閱者無師在側。習拳已屬困難。若僅知左右之方。不明所指之向。心有懷疑。不能決斷。故除方向表外。於每著姿勢變動圖中。復用定向針。指定方向。

(一)圖解中。每有一著姿勢。而繪出若干圖形者。閱者最要注意變動式。不算完全的一著姿勢。是姿勢中經過的形式。故姿勢能停。變動形式切不可停。須謹記此言。以爲練習標準。

(二)圖中所用虛點弧線。係表明手足此往彼來起落之用。故取∨∨二式。以∨式爲起點。以∨式爲止點。

六通短打原旨

拳曰六通短打。六通者何。華嚴經云。六通者。三乘之功德也。一天眼。二天耳。三他心。四宿命。五神足。六漏盡。曰六通。又維摩經云。佛身卽法身。從六通生。注云。一曰天眼通。見遠方之色。二曰天耳通。聞陣外之聲。三曰身如意通。飛行隱顯。卽神境通。四曰他心通。水鏡萬慮。五曰宿命通。神知已往。六曰漏盡通。慧解累世。或謂神仙具五通。僅克長生。佛具六通。故無生無死。噫。六通者。是佛家靜禪功夫。已入神化之境。何爲以此二字定拳術名哉。夫拳術者。是手足運動工夫。短打係拳術名稱之一種。其中打法。皆以蓄勢爲主。所取形式。均用底架爲多。雖不若長拳姿勢。有龍蟠鳳舞之精神。而勾心鬪角。別具虎蹲猿躍之標格。以之鍛鍊身腰。靈活手足。是爲最嘉。况本篇拳法。起承轉合。首尾相啣。深沉不露。變化無窮。尤短打中之堅勁者也。然六通與短打二字。相提並論。一靜一動。相去霄壤。似乎不相牟合。殊

不知禪機中實寓拳理。拳理中亦寓禪機。蓋靈魂欲其靜而悟。軀殼欲其動而靈。觀乎入定則作參禪之趺坐。起舞則作運臂之勞動。皆取一靜一動。剛柔相濟。一陰一陽。相輔而行。迴環運用。有相尅相生之效。固不僅爲初學入藝之門。苟能悟透此中三昧。卽得禪功之真諦矣。一明不學。於佛學莫明底蘊。於拳術未進堂階。原旨定議。謹就管見所及。略言梗概。後之習者。其本斯旨而習之。他日顯身手於有用之場。悟禪機於神化之境。余實有厚望焉。

(一)通臂手 練習此手時。身肩須隨之活動。例如左手前伸。右手後縮。右手前伸。左手後縮。熟習有日。自較常人見長。

(二)花手 此手用之甚廣。有一上一下打花者。有兩手並舉劃成連環式者。單用曰單花手。雙用曰雙花手。初學拳時。必須時時練習。則手臂靈活。

(三)鷗手 用此手攫取敵人之手足。施之於側面最得法。撇出時。大指分開。攪着時。五指掇攏。(普通手式。均須四指併攏。大指緊貼其旁。惟此異式。)

(四)摩雲手 此手合花手切掌而成。即是左手由下向上一格。右手由上向下再一格。左手迅快發一切掌。練習此手。先須將右手疊置左手之上。成左右弓式。常習自熟。

(五)雙砍手 此手用以砍劈敵人肩臂。惟發手時。須從側面由下翻上。身步相隨。砍出方能使勁。但須注意下部。以免脇下露空。

(六)托手 此手托開敵人手臂。發手時。須底架伸腰。或進步托出。姿勢方能得。

勁。

(一)剪手 此手相又如剪。二面互用。左開右閉。右開左閉。腰宜偏側。勢如左右拂袖。然練之靈快。妙用無窮。

(二)解手 另有一種拳名。用是解破各種手法之技術。故名解手。東西各國。有僅得吾術解手之一種。著書傳世。用以強國。而我國拳書。昔不多見。故特誌之。

▲肘法 肘有前擊後擊。及左擊右擊之分。用肘之法。忌高。宜快。大都用左前肘。左足即隨之前進。如用右前肘。右足即隨之前進。如用左後肘。左足非隨之後退。一步不可。如用右後肘。右足非後退一步不可。所謂肘到足到。不如此則不能尙勁。又肘爲短打中之最鋒利者。宜於敵已近身時用之。方顯其長。否則無益有害。又僅以肘之一種而論。有奪肘、滾肘、倒肘、破肘、鴛鴦肘之別。用法有偷擊、突擊、抽擊、迴擊之分。茲就拳中應用者。抽象述及。

(一) 奪肘 係強前一步。屈其臂膀。用前部橫截而出。以擊敵人。此肘之用法。奪門而進。如打而未中。順勢拋拳。(即前擊肘。又名頂心肘。)

(二) 滾肘 此肘須身步隨之翻轉。專為防備臂膀為敵握住。如右肘發出為敵所握。肘滾向下。拳轉向上。身步相隨。肘自鋒利。雙用向下。膝蓋上迎。則為破肘。

(二) 倒肘 有單用雙用之分。即退後一步。用後拐倒發而出。以擊後方之敵人。中部。腰步均須退後。

(一) 驚驚肘 此肘高架拳中。多用之。兩臂張開。貫勁肩臂。此往彼來。前後相應。慣使肘拐。以擊敵人。亦拳家之一種名稱也。

▲拳法 拳為拳術中之主體。握拳之法。有捲緊勁。擊四字祕訣。所謂捲緊勁擊者。(一)握拳之時。先併攏其四指。而捲曲其上兩節。緊貼於第三節之下。此時手背成平形。骨節內陷。形如虎爪。(二)若再將四指第三節緊曲。使大拇指曲貼於

二三指之中節。則已捲緊。(二)吸氣提力。貫注指端。自覺得勁。(四)如欲擊人。由屈而伸。卽成爲擊。蓋不捲不緊。不緊不勁。不勁亦不能擊。所謂捲緊勁擊者。拳之發軔也。

練拳之法。有用砂袋若干箇。懸掛梁間。高低不等。人立其下。用拳擊開。使其飄搖。左右前後。不使沾身。起先由二三箇而四五箇。至此則或肘或肩或足。擊使開去。若能加添。多多益善。

拳之名稱。如平擊曰衝拳。上揮曰撩拳。斜斫曰斬拳。下擊曰搗拳。擊臉曰掛面拳。擊耳曰招風拳。上擊曰冲天拳。此外名不多見。因已爲肘掌手指及姿勢與拳術之各種名稱。分用之矣。故誌之從略。

▲掌法 掌法本篇拳中用之最多。少林派出手多用掌法。單用者曰半合掌。如第四路第三十五著形式是也。直出者曰切掌。斜劈者曰砍掌。均隨各地方言而異。普通掌用法。大都以劈鋒爲最利。拳中則以第四著掠掌見長。其掌之形式。係

勾曲其五指使之向後。翻出其掌心。使之朝外。又名爲虎爪掌。其掌之用處。敵不接近。掌不使勁。苟發而能中。腕底一伸。吐出其掌根。猛捺一下。其力之偉。出人意料之外。其倒用順用。均屬一理。故不贅言。

▲指法 指之用法。掇其五指以啄人。猿拳中多用之。駢其五指以戳人。曰金鏟指。仰其二指以取人雙睛。曰二龍搶珠指。至若分曲其五指如勾以抓人。曰鷹爪指。拏法中用之。他如用一二指或三指齊出以啄人者。點法中多有之。少林派用之甚少。然亦有用第二指。以一指點人。稱金剛指。謂爲少林點法。不知自何人始。

▲用藥物練手法 何鳳鳴拳師問余曰。汝欲練毒手乎。余曰。如何練法。曰有藥方傳汝。汝僅練左手也可。余曰。是所願也。遂以方授余。視之。鷹爪一副（打碎）鳳鮮花根。紫花地丁。食鹽。象皮（切片）鯪魚甲。酒炒半夏。川烏頭。草烏頭（均有薑汁製）當歸。瓦松。皮硝。川椒。側柏葉。各三兩。用醋五斤。水五斤。共浸一鐵甕中。並告余以練法。曰。臨用之時。先將藥罐放置火上。使拳一二套。使週身血液注

於手部。然後將手放置罐內。待其藥水漸至大熱。至不可耐。始出其手。勿拭去。卽時使勁。至於各指。或抓或拿。或點或戳。不計其數。趁熱行之。使至冷至倦而止。余不敢習。問之余師。余師曰。吾只知心靜打禪。心煩打拳。不知用藥物以練身手也。又聞世有鍊砂手者。其法先用麥豆置斗中。以手插之。不計偏數。初輕後重。使其皮膚堅厲。再加砂石插之。至於久久。迨其皮肉堅硬。再全換石砂插之。至於極堅。極厲始止。或謂猶須下藥入砂。加火再煉。則成爲紅砂或黑砂手者。啄木可以成穴。戳人能立死。吾亦未之見焉。

眼法總論

拳家之運用眼法。有數種不同。有用眼光專視敵人之眼線者。蓋眼爲心之苗。其意以爲敵人注視之處。卽是其欲擊之方。觀其眸子。知其所向。又有專視其手足。以爲避擊之法者。又有視敵人之肩臂。卽知其進退者。如見其偏左肩。卽知其發

右足偏右肩。卽知其發左足。各有心得之處。不能評其是非。總以心定神清。用尖銳之眼光。視敵人之上部爲主。則合諸家之長。神傳意會。攻擊避讓。不失時機。則得其旨。語云。打拳要眼尖手快。是正鵠也。

練眼之法。固宜早起。巡視曠野爲主。尤須晨行田畝。多視綠色爲佳。楊由基視蟲如車輪。射能中的。練法不傳。實爲可惜。世有用礪砂或鹽水洗眼。亦有過人之明者。其法於每日早興。用食鹽或礪砂少許。入溫水中洗之。水之溫度。須逐日替減。至極冷而後止。每於洗後。以面浸入盆內。始微睜其目。至能全睜。則目光之尖銳。明足以察秋毫之末。又有懸竹竿於梁。竿頭繫布片。與己面之高度相等。竹竿搖動。待其近前。躲閃避讓。而爲練眼之具。世俗之法也。

又技擊家云。耳可代眼。刀有刀風。拳有拳風。無風則無勁。聞其聲卽知避讓。設以用竹竿練眼之法。由腦後飛來。聆風聲以資閃避。藉又可以練耳云。姑附誌之。

心法總論

拳術家之心理。打人唯恐不傷。傷人唯恐不死。跌人之後。猶恐其詐。其於交手之先。度其意而避其鋒。其於交手之時。攻其空以傷其人。復於傷人之後。防其詐以免反攻。蓋不如此。不足以顯名。不如此。不能以禦敵。故拳術者。殺人之法也。防人之心。固不可無。攻人之心。亦不可缺。尤恐其聲東擊西。故疑人之心。亦不可不備。技擊一道。心急者敗。心沉者勝。心沉者何。卽不爲聲色氣勢所動。不爲威迫恐嚇所搖。卽孔子云。吾四十而不動心。蘇子云。泰山崩於前。而色不變。麋鹿興於左。而目不瞬。視白刃而不見。聆槍礮而不聞。神清膽壯。勿屈勿撓。皆心沉之功也。故雖仇敵當前。不忙不亂。運我身手。不稍顧卻。斯爲得計。否則甫經遇敵。氣亂神昏。尙未交手。心驚膽怯。皆取敗之道也。

又孫子云。知彼知己。百戰百勝。知彼者何。知其進退之心。知己者何。定我防攻之策。此中虛實。雲譎詭異。機械變化。罄竹難書。心之作用。豈不偉哉。

身法總論