

金一明編

六通短打圍說

馬公愚題



拳術津梁

王柏齡

中華民國二十一年十一月再版

六通短打圖說（全一册）

△（實價大洋六角）

（外埠酌加郵費滙費）



著者 金一明

上海北福建路二號  
沈駿聲

印刷所 大東書局  
上海北福建路二號

總發行所 大東書局  
上海四馬路九十九號

分發行所

南京 漢陽 長沙 開封 北平  
濟南 徐州 廣州 汕頭 成都  
重慶 梧州 嘉坡

大東書局

畫龍點睛

維揚拳拳以陵派大家  
金逸明先生所著六通經  
打書情我題字謂不異  
彼畫龍辨為點睛然  
則金先生所言書法角  
書法信已

丹翁



民國十七年夏

徐存國粹

吳承燧題



# 廣陵絕調

廣陵金凡一昨素有聲揚才子之

譽近若六通短打琴書活也琴與

學居異調回工也一以一人而兼演

續著三長可稱絕技矣爰贈以廣

陵絕調四字 如第袍題拜題



# 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。非其主絳也。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

刀有直上之能。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。打菩提而杵持在手。溯武穆醜齏灌頂。笑參軍酩酊當拳。恍開猿膊之弓。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。運百臂而忘勞。日就月將。振一襟而蓄銳。譽龍頭而屬望。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。遵斯道有全模。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。

民國十七年冬月古歙東園吳承烜序



# 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

---

六通短打圖說 郭序

# 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。實不多覯。余家曾藏有明萬歷間萬法全書一本。其中刊有劍銖槍棒刀弓等圖。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。其敍說源流也。曰古今拳家。如宋太祖三十二勢長拳。又有六步拳。猴拳。罔拳。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。

法。如何用法。均未紀載。述而不詳。難資考據。近世雖有拳書刊行。大都攝影傳神。姿勢模糊。習者憾焉。著者不敏。用效演繪著三長。以成此篇。雕蟲小技。原不值方家一笑。第立法分條。繪圖指路。尙鮮缺殘之處。世人閱之。譽我毀我。非所計也。

民國十七年雙十節揚州金一明謹識

## 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。導習者作爲強身強種之用。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

---

六通短打圖說 本篇提要

用。遂不厭求詳。故特誌之。

## 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。

(一)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。

(一) 圖解中有說明身腰不動。而圖形姿勢忽然變換者。係因欲將其手法繪出。易於明瞭。閱者不必因形勢變更。而滋疑竇。仍須按照定向針。以定部位之標準。是爲正鵠。



影 小 者 著



氏 明 一 金

敬題

一明仁兄傑作六通短打玉影

笑傲江湖男兒事。轟轟烈烈。且將那。青燈黃卷。暫行拋撇。何  
用尋仇身不死。但知練習心如鐵。下工夫。筋骨幾煎熬。忘年  
月。意雖懶。心猶熱。眼雖冷。眦長裂。歎世情險惡。人如蛇蠍。  
海國狂瀾誰砥柱。華夷殘局猶尋劫。得餘閒。研究少林拳。精  
奇絕。

(右調寄滿江紅)

愚弟仁卿郭慶拜題

# 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。神知己往。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。

# 六通短打全篇總目

吳序

郭序

編者小言

本篇提要

圖解須知

著者小影

六通短打原旨

拳術手眼心身步總論

手法總論

眼法總論

六通短打圖說

總目

心法總論

身法總論

步法總論

習拳秘訣

拳術流傳佛門之原因

六通短打之來源

六通短打之真詣

拳家要論

習拳戒鬪說

習拳戒淫說

六通之禪功

短打之打法

運手之法

勾撥之法

肩庄之法

踢足之法

六通短打各路細目

六通短打第一二路拳路圖

六通短打第三四路拳路圖

六通短打全路變動方向表

六通短打第一路圖解（自第一圖至第十五圖）

六通短打第二路圖解（自第十六圖至第四十二圖）

六通短打第三路圖解（自第四十三圖至第六十三圖）

六通短打第四路圖解（自第六十四圖至第九十圖）

六通短打圖說 總目

六通短打全套四路總圖

六通短打全路姿勢用法詳解

六通短打附篇

國術源流

內外家之名稱

內外家之雜考

拳術派別不同之點

拳術不宜分派說

自跋



# 六通短打圖說

維揚金一明著

## 拳術手眼心身步總論

技擊家云。打拳要手快、眼快、心快、身快、步快。換言之。卽是要手到、眼到、心到、身到、步到之謂也。此等工夫。非在平日刻苦練習。不能成功。茲將五者練法。詳細述之。

## 手法總論

手法占拳術中重要部分。與敵人交手時。宜先明白高挑平格底斫諸法。此學者所習知也。又手法二字。係指手之全部。包羅肘、拳、掌、指。在內而言。如明明見其爲肘。忽一變而爲拳。明明見其爲拳。忽一變而爲掌。或又變而爲指。隨機變幻。使人捉摸不定。皆手法之妙用也。手法甚多。書不勝書。略誌數則如下。

(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)鷓手 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。五指撥攏。(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 此手相叉如剪。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。

(三)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。

(四)鴛鴦肘 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。下擊曰播拳。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。拳中則以第四著捺掌見長。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）。鱖魚甲。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。不計徧數。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。楊由基視蝨如車輪。射能中的。練法不傳。實爲可惜。世有用礮砂或鹽水洗眼。亦有過人之明者。其法於每日早興。用食鹽或礮砂少許。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。則日光之尖銳。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

西人注重擊面。日人注重跌撲。吾國注重踢打。故西人之上部。善於躲閃。日人之下部。慣於勾撥。吾國之身腰。首重靈活。古之技擊家。分身體爲上中下三盤。頭面頸項曰上盤。胸脇脊背曰中盤。腰腹臀襠曰下盤。概皆言身體肩肘。其手足腿膝。尙不在其列也。又有分頭手爲上庭。胸腰爲中庭。腿足爲下庭。是爲上中下三庭。習技之始。第一要義。注重下腰。下腰者何。卽蹬馬襠之時。胸部要挺直而無傾斜之弊。第二要義曰搖肩。卽用兩肩左右推搖。使具靈活之能。下腰則將來習技。起頓吞吐。均能旋轉自如。搖肩則將來習技。左右趨避。自可運用神速。下腰之法。載於馬襠。茲先將搖肩之法。略爲述之。

搖肩之法。面對四方大桌桌角。站下馬襠。距離桌角約一尺餘遠。俾其搖時。面部不致觸及桌角爲是。

將右臂膀彎曲。用右肘由內向上。對桌角劃一外弧。再用右肘。由內向上。對桌角劃一外弧。如是左右雙肩。循環互替。搖動不已。由緩而急。至倦而止。逐日行之。亦能

蘇筋活血。而可強身。惟腿足不能移動。腰部用力。胸脯挺直。肩肘隨之轉移。斯爲得法。

世有用木杵週身排打者。其法用高等檀木。製成木杵一根。其杵形式。上部成橢圓形。長約四五寸。其柄長約三四寸。柄端成球形。練習時。自執木杵。向自己身體。左右前後排打。初輕後重。用手須勻。以不疾不徐爲主。或有用砂袋排打者。其法。揀取水中細石。如梧子大而無棱角者。用布製成圓桶。如長腰形布套。兩頭須尖。中間細瘦。長約七八寸。置石子一斤或半斤於其中。拋向身體前後摔打。雖均能使人筋骨堅固。吾不取焉。

又有謂服藥能使身體強壯者。用白茯苓去皮。研末。成蜜丸。或蜜湯調服。每服一錢。又方用野蒺藜去刺。研細末爲蜜丸。每服一二錢。久服皆使身體強壯。曰內壯方。亦姑傳之。

## 步法總論

步之用法。以迅速爲進退。以穩健爲根基。敵旣失勢。躍進莫停。敵旣得勢。跳退須快。穩健則不致上重下輕。基固則不致顛蹶之虞。故步法者。係由足趾膝腿。組合而成也。茲將拳中腿步諸法。略述於下。其於帶鉛條練腿。踢木椿練腿。爲軟功硬功之法。均未述及。以免初學者致入歧途。而與本篇之原旨。更相差也。

練步之法。吾國無論內外家。南北派。學拳之始。必須先站馬襠。馬襠又名馬步。又名地盆。又曰站躡。亦曰地盤。馬襠何以爲初學入門第一捷徑。因其不但能增長足力腿力。且可免血氣上浮。喘吸短促之弊。拳術雖爲手上工夫。然基礎不堅。站立不固。上重下輕。舉步卽搖。一勾卽倒。如風絮水萍。毫無根蒂。焉能對敵。故學者於步法一層。加意下刻苦工夫。而練習之。

練馬襠之法。(一)分其兩足。相距約一尺有餘。如坐馬勢蹲下。聽氣下沈。目直視。不用藉力。亦不用着力。(二)兩大腿面要相等。成水平形。小腿面要成直線。雙足有作八字形。有作日式者。(三)身腰要挺直。手要握拳伸直。或作二面開弓勢。(

四）每日朝夕兩次。站下時。默數字數。由少至多。倦則少息再站。（五）酸苦到極點。始可休息。逐日行之。不到百日。自將浮力換去。新力重生。大見功效也。此外如丁字步。前弓後箭步。一字腿。二接腿。掃塘腿。旋風腿。各具巧妙。略舉述如下。

（一）丁字步 此是用以易於變換姿勢之足法。如左足伸出作一豎。則右足在後作一橫。如右足伸出作一形。則左足在後須作一式。拳家以左方爲順勢。故交手站法。多用左足作豎式。右足作橫式之丁步云。

（二）弓箭步 卽前弓後箭步。此是鞏固姿勢之腿法。如左膝曲下。足向右勾。右足向後伸出挺直。足尖向前。此爲左弓右箭步。反之則爲右弓左箭步。此種步法拳中用之頗多。余前習之弓箭步站下時。前膝後腿之上。能共立四人云。

（三）一字腿 踢腿如係用足跟蹬人者。則平常須習。使筋能伸。練習之法。先將左右兩足。常擱桌上伸直。則膝後之筋漸伸。能不曲腰。使手腕撫足。足尖

能達至手脈處。爲合格。隨後再於平坦之地。兩手叉腰。兩腿左右分開。下落至襠能貼地。插手不入爲止。則其腿靈活。自較他人見長矣。

(一) 纏絲腿 又名勾羅腿。又曰纏絲步。此法係左右腳尖。由外向內。勾盤而行。兩腿互用。身腰矮下。如畫左右兩弧。是一練習勾撥之法也。

(二) 雞形腿 又名雞心腿。係用足背打人。習雞心腿時。常用左手將右足扳起。提上。放手發出。或右手將左足扳起。互換練習。至足心與胸心相印。則足法精矣。

(一) 蹠腿 此係用以蹠人下部之腿法也。練時可用足左右向物互踢。此外無甚深長。

(二) 二接腿 又名二起腿。係左足纔向上一拋。右足不待其下。卽接連第二起。復向上踢去。此腿不但用以踢人。且可作躍越之用。

(一) 掃塘腿 此腿係將全身蹲下。貼地用腿橫掃而行。盤地而走。亦可左右互

用。至本書第三十著所用者。則爲右腿單發形式。專用攻掃敵人之下部。  
(一)邊花腿 卽是用腿由內向外。踢人時用手在足面上一拍。以作響聲。本書中第二十著。用左右兩手同時互拍右足。故又名雙花腿。

(二)旋風腿 此腿本係軟功中之一種腿法。本書第二十二著亦傳之。其法先將左腿向後一拋。再將右足向左一拋。用左手在右足內面一拍。時時習之。久之亦能活靈。至能在空中轉身。落下時仍在原處。形式如初爲止。本書之腿法。大概如此耳。

總之拳法。係合手眼心身步五者。連合而成。故動作時。亦要互相合作。而能同時並用。始克收得心應手之功。如臂使指之效。學者舉一反三。可以知矣。

### 習拳祕訣

學拳好比臨帖鬚髯。先慢後快。愈臨愈熟。工夫到家。自然知其好處。至若打拳。要

著著用勁。就如寫字一樣。一勾一撇。俱要筆筆送到。一筆不到。卽嫌潦草。古人云。打拳不要怕。怕拳不要打。若是他打我一下。迅快招架。不容還手。疊連十下。長拳照架子打。短打是遇空子進。打來打去。莫要被他摸着門戶。正面曰洪門。左右曰邊門。敵在左手曰順風。敵至背後曰背橫。我如發拳。要剛在他力前。柔在他力後。彼忙我靜。待遇機下辣手。所以學打拳。以不出手爲妙。出手就要傷人。須知不是教你學拳打人。故不出手爲妙。不得已一經出手。你不傷人。人就傷你。故以不較手爲佳。人說力不打拳。拳不打功。學拳不過學其巧妙之方而已。我說打拳打的手尖眼快。愈熟愈妙。普通人只有二手二足。可以打人。會拳者週身皆是拳頭。他的身上。共有十三箇拳頭。那十三處。就是二拳、二肩、二肘、二手、二胯、二膝、二足、一首。共計十三箇是也。而且他手眼心身步。五種並一處。眼睛望着。心裏想着。十三箇拳頭動着。人到拳到。說到一齊就到。故學曲者要曲不離口。習拳者要拳不離手。以上皆習拳者之祕訣也。



## 拳術流傳佛門之原因

或曰。佛門以慈悲爲宗旨。拳術以攻擊爲能事。一如函人之惟恐傷人。一如矢人之惟恐不傷人。心理不同。軒輊互異。而佛門弟子。竟多以拳術著名。想係緇衣者流。來自十方。其間忠臣義士。或因朝代變更。遁跡空門。大奸巨猾。或受磨劫洗心。皈依三寶。雖云放下屠刀。立地成佛。而平生之金剛怒目。究不若菩薩之低眉。故每有一技之長者。無不侃侃而言曰。此少林派也。抱一藝之能者。無不眩耀以欺人曰。此外家拳也。是以少林之拳名。揚溢乎中國。豈其然歟。余曰。誠然。此不過一般人士。推測之心理而已。又豈佛門有拳術之初心哉。夫佛門之有拳術。原用杖撐格拒之姿勢。而爲鍛鍊體魄之禪功。後之學者。因見用於世。遂變佛氏之婆心。而爲殺人之身手。加諸方外多閒情。精益求精。山林多逸性。改良盡善。此中固由造化使然。遂使少林以拳垂世。卽爲拳術因此寄生佛地之原因。原無不可。但仍

非佛氏之真詣。欲知其奧蘊。讀吾師之言。方不以余言爲河漢也。

## 六通短打之來源

余幼喜技擊。每於放學歸來後。輒從事於躡蹠之術。使刀弄棒。竊以自豪。蓋天性使然也。余家有薄產。在西鄉甘泉山。每年春秋二季。嘗往收租。其地適近山寺。嘗往遊焉。見吾師練技甚精。款談意洽。余師事之。遂常往受業。師授余單刀及短打諸技。口講指劃者凡三年。後師去。余亦置身於軍政各界。然每於晨興時。練習短打。仍不稍輟。郭子粹亞。屢慫恿編著行世。余皆未允。粹亞曰。值此提倡國術之際。苟有一技之能。一得之長者。亦不應藏拙。况六通短打大有來源。君今祕而不宣。忍使吾道淪亡。可深浩嘆。余以其言爲然。於是冥想吾師昔日之所言。及余心之所得。用費數月之久。以成此篇。以之付梓。倘吾師有知。亦必頷首曰。孺子可教。師名上滌下塵。

## 六通短打之真詣

滌塵師謂予曰。軀殼猶發電之機械。靈魂猶化學之電流。世人相信電流有傳遞之能。何爲不信軀體有離魂之說。相信機器有留聲之方。何爲不信靈魂有出定之法。電流能發能收。靈魂亦能出能入。靈魂之寓於軀體。實無異電流之蓄於電機。故機械一毀。則電流縹緲不知所歸。軀殼一壞。則靈魂飛散失所憑依。今欲保存電流。非先修好其機器不可。欲保存其靈魂。非先修養其軀殼不可。吾師悟性子云。靈魂與軀殼。交相修養。始克明心見性。打禪之法。修養靈魂。打拳之術。修養軀殼。故拳術者。亦佛門之禪功也。今吾子見余打拳。心焉好之。求學於余。其本意固非爲求明心見性而來。不過爲鍊體防身而已。與佛門鍊拳之旨。背道而馳。與交相修養之功。不同一轍。入寶山而問砒砒。視金玉反如泥沙。吾家衣鉢。真諦難傳。雖有慈航之寶筏。莫渡迷津。且藉頑石以講經。冀其點首。吾子旣欲受業。吾且

告子以所授之拳名。拳名六通短打。六通本羅漢佛名。蓋凡人有眼、耳、鼻、舌、身、意六者。均爲色、聲、香味、觸法。六賊所媒。自劫家寶。以致六神難通。打禪之人。六根清淨。眼不視色。耳不聽聲。鼻不受香。口不入味。身離細滑。意不妄念。除去六慾。然後自能魂離肉體。神遊於六合之外。眼見遠色。耳聞遠聲。鼻知遠香。口知遠味。無生無死。洞悉古今。故曰六通。昔羅漢佛。因打禪體疲。復練打拳。交相修養。六部皆通。卒成證果。世稱六通羅漢。此拳卽由羅漢始。故以六通名。此爲六通之真詣。汝宜誌之。吾且再告汝以打拳之方。

### 拳家要論

滌塵師曰。學短打之始。必先以身步爲主。身要靈活。步要堅固。則勢如泰山。手法要劈石推山。挑格分清。則着力使勁。猶如猛虎下山之像。頭貴平。腰要下。出手要快。舉步要捷。上下齊到。四肢着力。自覺精神百倍矣。最忌者。初學拳時。身歪步斜。

手遲目鈍。犯此四形。則全無身法。步法手法眼法。雖有良師益友。不能攜帶入門。又要舉手不離七孔。提活肩勁。埋伏身勢。隨風變化。腳不離襠。否則兩腿毫無鉗力。則丁不丁。八不八。一經背橫。卽無解著。又要手進三分。腳進七分。出入爽快。纏絲爲主。坐馬爲根。依法鍊磨。方成一家。精熟生巧。迅速如風。學打三年。不如真傳一話。學勢千著。一熟爲先。凡學者。務宜選擇賢明。講究真理。若謂打不明。卽爲講不明。不明真理。學亦無用。不但無益。而反有害。所謂走打無師。終生有誤。汝其慎之。

### 習拳戒鬪說

拳術者。殺人之方法也。曩時君子習之。反見鄙於同儕。僉夫習之。反足以傷人肇禍。以致史書不載。幾使良法失傳。噫。麝因臍而見逐。象有齒而遭焚。斯術之所長。亦卽斯術之所短也。夫今之學者。其所以練習之者。誠以其術益處。本不僅用之。

於軍旅戰鬪。抑且有強種強身之益。同爲一拳術。今昔習學宗旨之不同如此。苟學者用備爲他日雪恥之圖。則宗旨正大。若用爲好勇鬪狠之技。則用之失當。蓋近世殺人之術日精。縱使有烏獲之力。孟賁之勇。能敵多人。苟持數寸手槍。一粒子彈。卽足以殺其身而雪其憤。况外家拳爲佛門之衣鉢。原旨本非練以殺人。後之學者。改弦易轍。更換法門。夫又何說。第此書雖作擊人之圖解。卻抱保存國粹之深心。習其術者。亦須本體育之旨。勿爲匹夫之勇以逞能。則善矣。故曰戒之在鬪。

### 習拳戒淫說

六通短打者。少林之嫡派也。習其拳。可以益壽延年。參透禪機。可以長生不老。此謂之得其上乘法門。若禪功不深。僅清心寡慾。數年練手。數年練足。亦可高出流俗。而得中乘之技藝。若僅習其拳。朝夕揣摩。亦不失爲下乘之身手。若再沉湎聲

色醇酒婦人戕賊身體。則神智昏迷。筋骨衰弱。練習之際。氣喘腰酸。騰蹕之餘。汗流面白。不但不能強體。因此而反傷身。雖欲得下乘之旨。亦不可得。能不懼乎。故曰戒之在淫。

## 六通之禪功

六通者。一天眼通。二天耳通。三他心通。四宿命通。五神足通。六漏盡通。何以能六通。則非打禪不可。打禪能出定入定。出定入定。卽至神化之境。打禪之法。須定心靜氣。無聲無色。四大皆空。盤兩足於膝上。足底朝上。置手背於足心。雙掌心朝上。平其呼吸。心無所思。耳無所聞。目無所見。舌抵上顎。取天一華池之水。頻頻咽下。以澆灌靈根。過三關。通六腑。注週身。自覺精神頓爽。日行兩次。由淺而深。久之自能出定。神遊於宇宙之內。洞察乎六合之中。卽成正果。蓋六通之由於禪功也明矣。惜乎世人不習。反爲六賊所纏。汨沒靈魄。嗚乎惜哉。

## 短打之打法

打有等打趕打之分。勁有蓄勁乘勁之別。短打所取之打法。以等打爲先鋒。以趕打爲後備。以蓄勁爲主。以乘勁爲賓。其勢姿取矮短。不務高長。其攻擊走偏風多。走正面少。其心理是積極中之消極者。故名曰短打。

## 運手之法

(訣曰)運手快如風。雙推兩臂通。排山須用掌。伸屈勢如龍。

運手之法。須迅快如風。雙推手、排山手、均須用掌。由屈而伸。其勁始足。如弓之滿引而發也。務要腰步相隨。見空必趕。遇隙必攻。毋停留。毋亂發。發則必中。不中隨風進肘。肩鋒爲殿。又要左右兩臂。長短不一。一發一收。是爲最佳。如若同到同發。則須運力均勻。得勢進勢。不犯招架則罷。犯了招架。便是十下。語云。箭步迎風跟。



肘拐。推山倒海勢如龍。

### 勾撥之法

(訣曰)勾撥之法足爲先。八字丁形着力纏。舉步不離腳跟後。進門運手不須延。

勾撥之勢。八字丁形。纏絲爲主。腰宜下。身宜伏。足宜勾。腿宜挺。入門再打。先用對子拳。往上一衝。引他顧上。順勢刮下。就打中盤。或手或肘。腰力一硬。跌倒金剛。所謂上下相應。手足相隨。勾子不離腳後跟。若離腳跟不能跌人。卽此謂也。

### 肩庄之法 (卽肩撞別稱)

(訣曰)肩庄打入敵身邊。不用高拳用矮肩。若得隨風跟進脚。金剛扳倒寺門前。

肩庄之勢。左右咸宜。然要肘膝如風。起頓吞吐。隨機變式。順風進脚。隨脚進肩。是爲上著。若駮手笨身。全憑蠻力。而用肩庄。是爲蠻打。不足言拳。拳中之肩庄。底架短打中之絕著也。不到我打進他的門時。或他打進我的門時。不得用之。否則用亦無效。用時宜一撞卽收。順勢變換法門。是爲至要。

### 踢足之法

(訣曰)踢足用脚跟。伸如龍爪騰。襠筋成一綫。發腿見功能。踢足之法。足跟爲主。足尖向內。足跟外吐。所謂踢足不能伸。如何能踢人。下盤宜用腿。兩手護全身。惟須伸縮如風。大腿後面用勁。襠筋吐出。始能得力。不宜貫力於足尖。若發雞形腿。自須貫力於足面凹處。則又當別論矣。

# 六通短打各路細目

## 第一路

(名稱)

(變動式)

第一著

請手

(無)

第二著

左切掌

(無)

第三著

右切掌

(無)

第四著

箭步雙捺掌

(一)

第五著

寒雀蹲梅

(一)

第六著

鵬手進步

(一)

第七著

獨手擒拳

(一)

第八著

踩腿

(一)

第九著

靠背手

(無)

六通短打圖說

各路細目

一

第十著

馬襠衝拳

(無)

第二路

(名稱)

(變動式)

第十一著

金雞獨立

(無)

第十二著

花手擊肘

(一)

第十三著

迴風倒肘

(無)

第十四著

探囊摘桃

(一)

第十五著

猴兒觀樹

(一)

第十六著

翻身踢腿

(一)

第十七著

馬襠鵬手

(一)

第十八著

進步劈掌

(一)

第十九著

白鶴展翅

(一)

第二十著

雙花腿

(一)

第二十一著 馬禧衝拳

(一)

第二十二著 旋風腿

(三)

第二十三著 摩雲手

(二)

第二十四著 迎風雙砍手

(一)

## 第二路

(名稱)

(變動式)

第二十五著 開弓回肘

(一)

第二十六著 盤根推掌

(一)

第二十七著 滾肘衝拳

(一)

第二十八著 烏龍擺尾

(一)

第二十九著 餓虎撲羊

(一)

第三十著 掃塘腿

(二)

第三十一著 雀地龍

(一)

第二十一著 馬襠衝拳

(一)

第二十二著 旋風腿

(三)

第二十三著 摩雲手

(二)

第二十四著 迎風雙砍手

(一)

## 第二路

(名稱)

(變動式)

第二十五著 開弓回肘

(一)

第二十六著 盤根推掌

(一)

第二十七著 滾肘衝拳

(一)

第二十八著 烏龍擺尾

(一)

第二十九著 餓虎撲羊

(一)

第三十著 掃塘腿

(二)

第三十一著 雀地龍

(一)

第三十二著

左弓挾柴

(一)

第三十三著

勾托手

(二)

第三十四著

二龍搶珠

(一)

### 第四路

(名稱)

(變動式)

第三十五著

迎胸掌

(一)

第三十六著

拂袖推山

(一)

第三十七著

箭步肩庄

(一)

第三十八著

打虎勢

(二)

第三十九著

恨步恨拳

(一)

第四十著

掛面擊拳

(一)

第四十一著

二郎擔衫

(無)

第四十二著

偷步弓掌

(一)

第四十三著

雙破肘

(三)

第四十四著

紅孩拜佛

(二)

第四十五著

洗手皈依

(一)

第四十六著

收手

(無)



---

六通知打圖說

各路細目

六

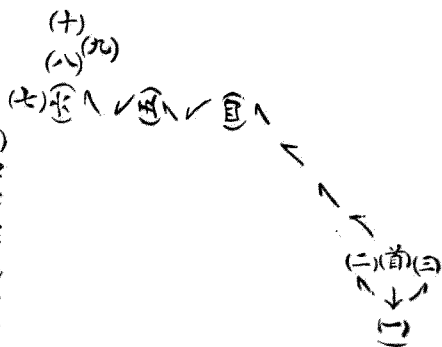
六通短打圖路拳第一打

六通短打圖說

第一二路分圖

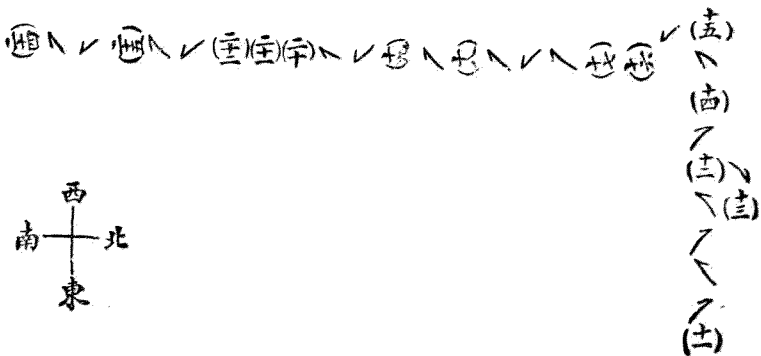


(明說)  
以字為形  
以卜為左  
以形為右  
以步為面  
以向為向

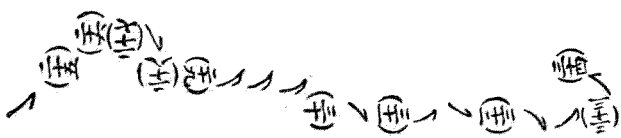


六通短打圖路拳第二打

一



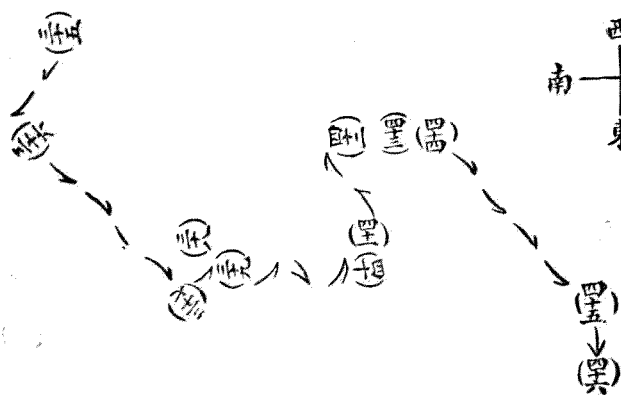
六通短打圖說 第三路拳路圖



六通短打圖說

第三四路分圖

六通短打圖說 第四路拳路圖



二

# 六通短打全路變動方向表

第一路	名	稱	變動	作用	對敵	方向
1	請	手禮	式	面	西	西
2	左切	掌擊	中	部	面	西擊南
3	右切	掌全	上	面	西	擊北
4	箭步雙捺	掌迎	擊	正	面	西擊南
5	寒雀蹲	梅避	上	擊	下	全
6	鵬手進	步撇	上	復	追	全
7	獨手擒	拏獲	敵	摔	下	偏西指南
8	踩	腿	敵	敵	面	西
9	靠背	掌擊	北	來	敵	面西擊北
10	馬	襠衝	拳擊	胸	面	西擊北

六通短打圖說 全路變動方向表

四

第二路名	稱	變動	作用	方向
11 金雞獨立	格上拒下	指西偏南		
12 花手擊肘	誘上擊中	面		
13 迴風倒肘	擊	後	面	西擊後
14 探囊摘桃	攫	陰	面	西
15 猴兒觀樹	低身前進	全		上
16 翻身踢腿	前擊後踢	朝		東
17 馬襟鵬手	左勾右撥	面		向東南
18 進步劈掌	劈敵肩頸	擊		南
19 白鶴展翅翅	偏身閃避	面		轉西南
20 雙花腿	擊	右	敵	面
21 馬襟衝拳	擊	腹	面	西擊北

32	31	30	29	28	27	26	25	第三路	24	23	22
左	雀	掃	餓	烏	滾	盤	開	名	迎	摩	旋
弓	地	塘	虎	龍	肘	根	弓	風	風	雲	風
抉			撲	擺	衝	雙	回	雙	雙		
柴	龍	腿	羊	尾	拳	推	肘	砍	手	手	腿
斷	雀	掃	餓	掃	轉	底	拉	變	劈	挑	跳
敵	地	塘	虎	後	身		南	動	格	格	躍
膀			撲	迎	偏		擊	作	劈	劈	出
肘	龍	腿	羊	前	擊	擊	北	用	肩	胸	圍
向	指	掃	面	面	面	擊	面	方	正	面	面
	北	向	朝		東		西		面	向	仍
		東	東	北	指	南	南	向	正	正	朝
		北	北		南				南	南	西

六通短打圖說 全路變動方向表

43	42	41	40	39	38	37	36	35	第四路	34	33
雙 破 肘	偷 步 弓 掌	二 郎 擔 衫	掛 面 擊 拳	恨 步 恨 拳	坐 馬 打 虎	箭 步 肩 庄	拂 袖 推 山	迎 胸 掌	名 稱	二 龍 搶 珠	勾 托 手
蹬 身 一	閃 身 斜	上 挑 下	擊 面 打	提	捺 下	撞 擊 身	右 剪 左	劈	變 動	剜 取	左 托
攏 面	擊 退	撇 面	胸 擊	勁 向	捶 轉	部 擊	推 向	胸 向	作 用 方	雙 睛 朝	右 勾 面
西	南	西	北	南	南	北	東 南	南	向	南	東

附 誌	46	45	44
	請	洗 手 飯	紅 孩 拜 佛
欲知詳細說明須參看全路姿勢用法詳解	手	依	佛
	禮	膜 拜 退	矮 身 迎
	式	卻	退
	面	向 原 地 立	面  西
	西		



---

六通短打圖說

全路變動方向表

# 六通短打圖說

首著

## 立正姿勢

立正姿勢須全體端正。面目前視。兩臂掌垂直。兩腿膝挺直。兩足尖成八字形。兩足跟在一綫上。

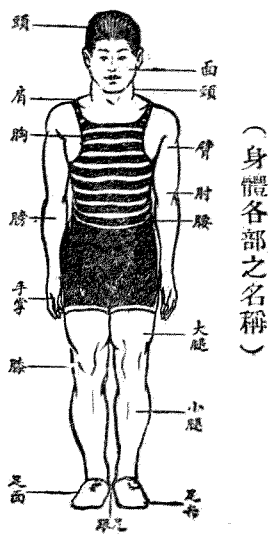
(形如首圖)

(起點)拳家左手為順勢。故以左

方為敵方。起手地點多立於場之右角。而向左前方開展。各派皆然。不僅少林如是。

(方向)假定立處面西背東。左南右北。以為習拳標準。

(圖勢姿正立)圖首第



# 第一路

## 第一著

(名稱) 請手

左足退一步。右足亦隨之後退。

(兩足並齊成八字式。兩腿貼緊與立正同。)

同時身微前傾。左手為拳臺。(虎口向內。)

右手作半合掌。落於拳臺之上。(虎口向內。)

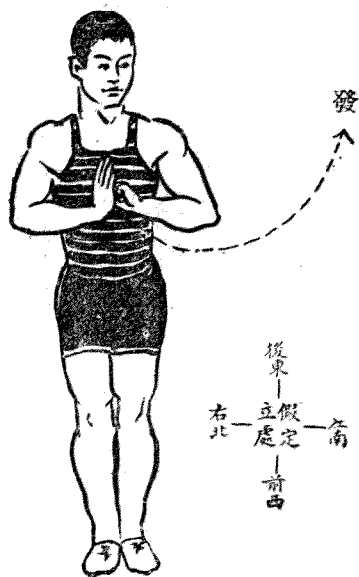
(大指在內。)

並舉當胸。拱手含笑。眼光由場之左方轉向右方。環視

一週。身手略動以示歉意。(面背東西)

(形如第一圖)

(圖勢姿手請)圖一第



第二著

(名稱) 左切掌

進左足一步。右足向前併齊。右手半掌由拳臺外方落至胸前。

(掌心朝上。掌背朝下。同時左拳變掌。向南

使勁切出。(五指併攏。指尖向上。掌根外吐。掌心朝西。)

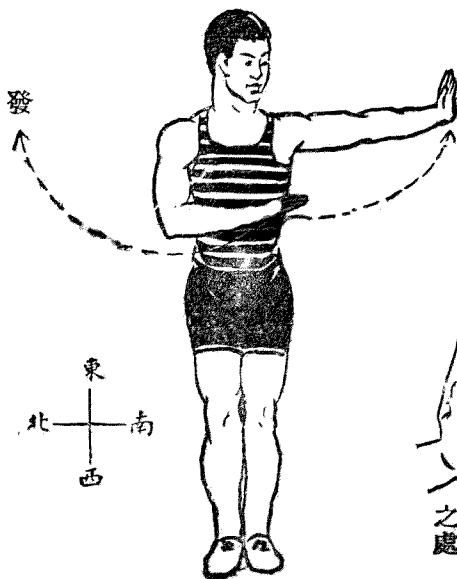
眼光向左視。(仍面東。朝西立。)

(形如第二圖)

(注意)伸膀微彎。使勁勿滿。則

能發能收。

(圖勢姿掌切左)圖二第



(附切掌圖)

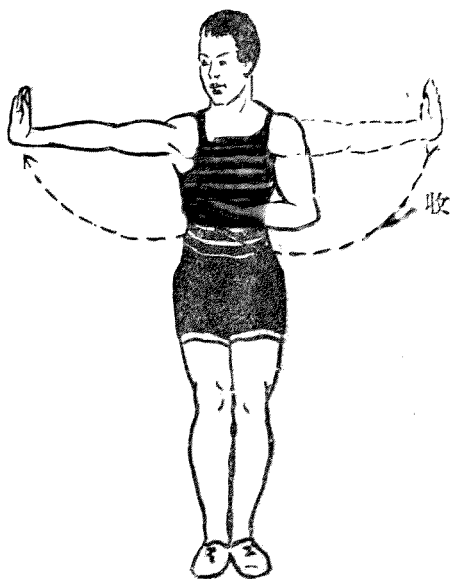
此是著力之處

第三著

(名稱) 右切掌

身步不動。就原地姿勢。收回左  
 掌。落至胸前。(掌心朝上。掌背朝下。)同時右  
 掌由屈而伸。使勁向北切出。眼  
 光由左轉向右視。(仍朝東。背西立。)  
 (形如第三圖)

(圖勢姿掌切右)圖三第



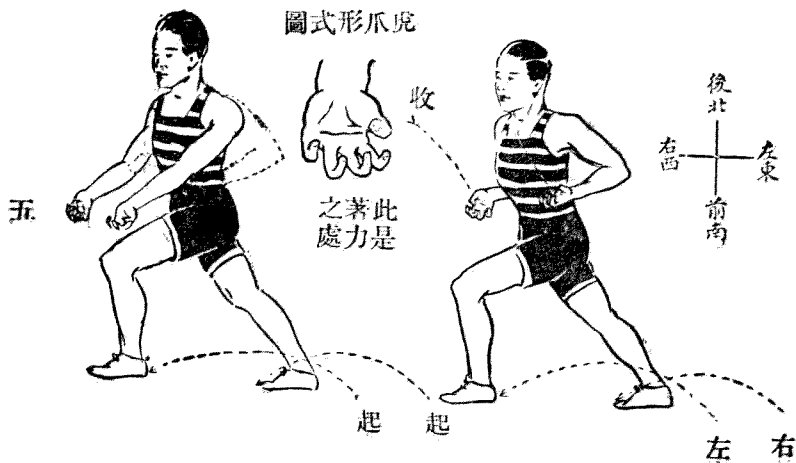
第四著

(名稱) 箭步雙捺掌

偏身向左。右足向南躍進一步。左足亦向南躍進一步。右足再躍。左足再進一步。屈下(四進步)步法成左弓右箭式。(左腿彎曲。要快。右腿在角。足尖向右勾成弧形。右腿在後伸直成箭式。以後仿此不贅。同時收回左手。兩膀蓄勁。五指勾曲。倒掛成虎爪式。(五指垂下。掌根在上。掌心朝外由胸前吐出。向敵入下部。擦去此時面朝正南。眼光前視。

(形如第四五圖)

(圖勢姿掌捺雙步箭)圖五第 (式動變掌捺雙步箭)圖四第



第五著

(名稱) 寒雀蹲梅

由上式將右手疊放左手之上。

由外翻上打一小花。即順花勢。

由左上方砍下。落至腹前成切

掌。左手順花勢。撥其五指。撇向

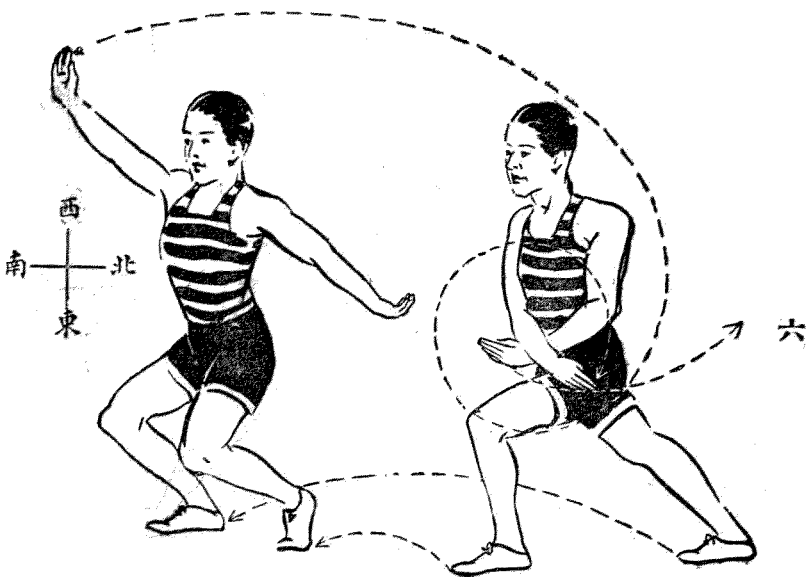
後方成鵬手。同時右足進前一

步。(在左弓足之前)左足亦隨之進半

步。兩膝均曲。左足尖點地。(足前

向後。足心)身腰蹲下。即如下圖。

第六圖(寒雀蹲梅變動式)



仍南向。

(形如第六七圖)

(圖勢姿梅蹲雀寒)圖七第





第六著

(名稱) 鵬手進步

就上圖姿勢。身子立起。右手收

回。向外一鵬成掌。貼置脇旁。收

回左鵬手。由胸前(此時大指向下。掌心向外。)

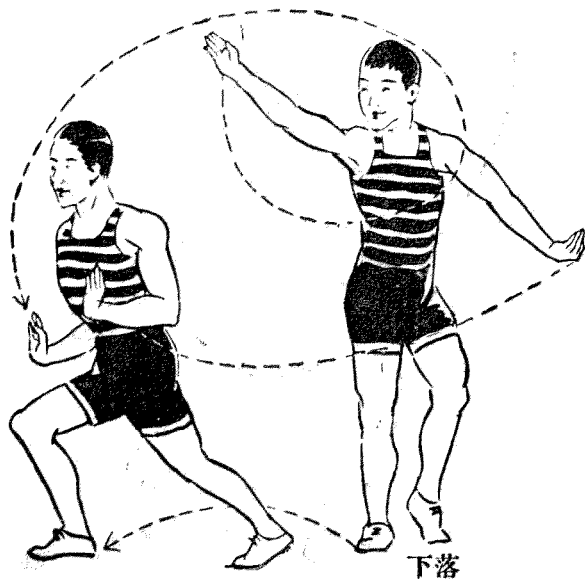
掇五指。反上經過左肩上方。

落於後下方。同時左足落實。先

進右足一大步。再進左足一大

步。(面仍朝南。眼光隨手轉視。)

(式動變手鵬步進)圖八第



(圖勢姿手鴨步進)圖九第



第七著

(名稱) 獨手擒擊

伸右手。(掌背朝上。手指向前。)作抓物狀。

抓著屈指成拳。再用左手握

著自己右手手腕。(大指

足朝西。(足尖向西微提。足跟向右轉。)

一收。向襠下一按。此時雙腿

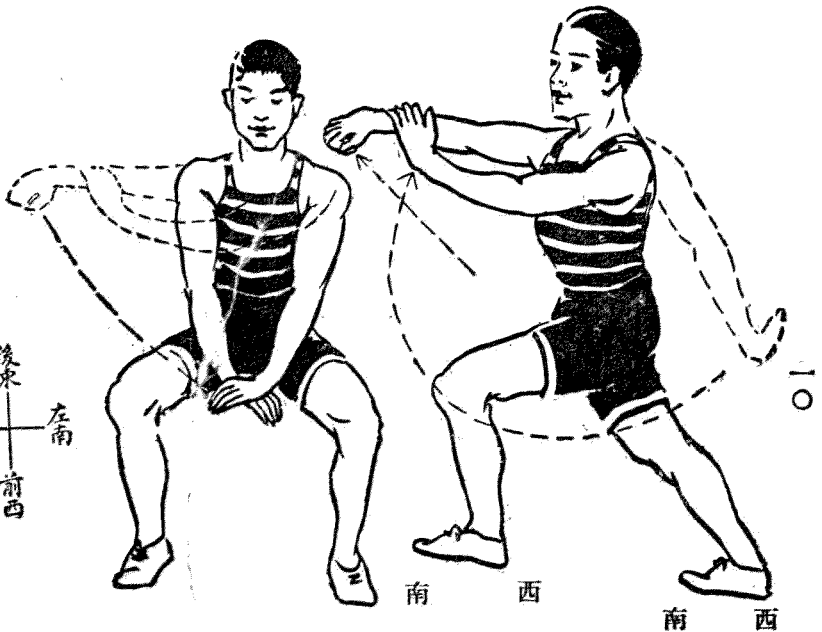
成馬襠。身腰下坐。眼光下視。

面轉朝西。

(形如第十一圖)

(圖勢姿擊擒手獨)圖一十第

(式動變擊擒手獨)圖十第



第八著

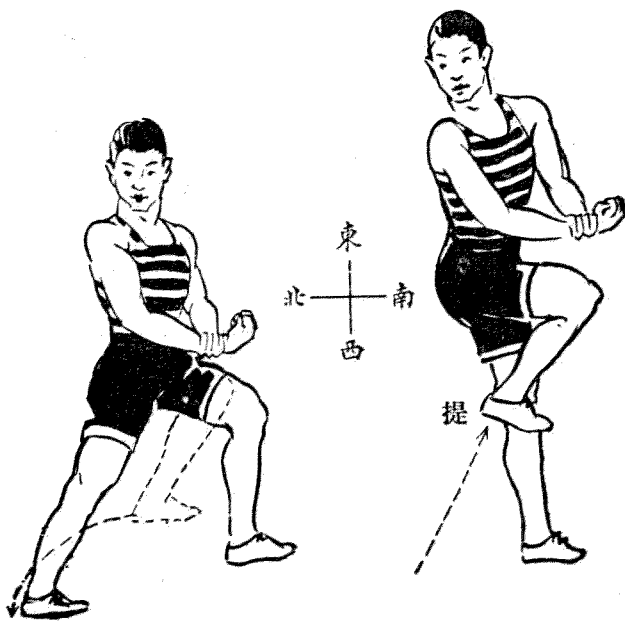
(名稱) 踩腿

就原有姿勢。全部不動。身子一立。右足向左提起。約在左膝旁邊。仍向原地使勁向下一踩。

(注意) 右腿向下踩時。要足跟用力。此著不停。接演下著。

(形如第十三圖)

(圖勢姿腿踩)圖三十第 (式動變腿踩)圖二十第



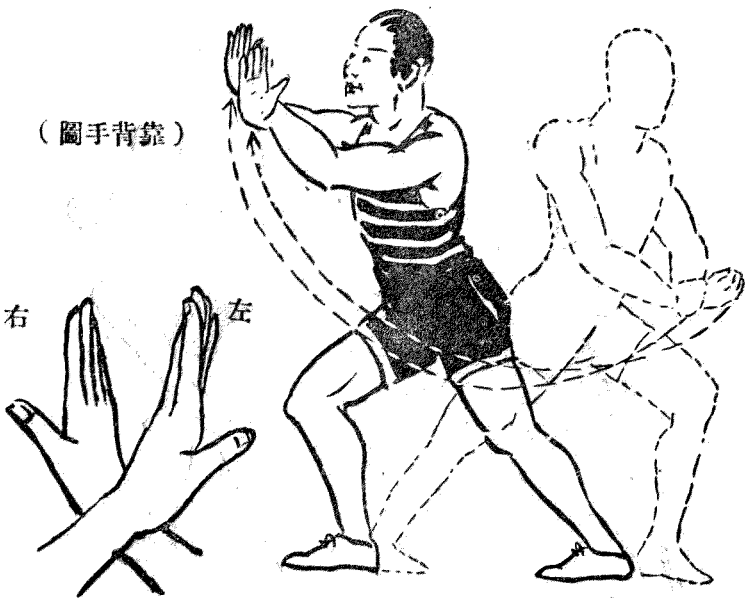
第九著

(名稱) 靠背手

接上著。一蹶之後。似若有人在  
 北由右用拳向面上擊來。蹲身  
 一避。隨手變勢為交叉式。左膀  
 朝北。左手在內。(手心朝東)。右膀朝  
 北。右手在外。(手心朝西)。手背靠手  
 背。揚起向方敵人胸前。一擡  
 身。用腕底之力。使勁擊去。同時  
 兩足須微磨向右。此時身向右  
 偏。眼向右視。

(圖勢姿手背靠)圖四十第

(圖手背靠)



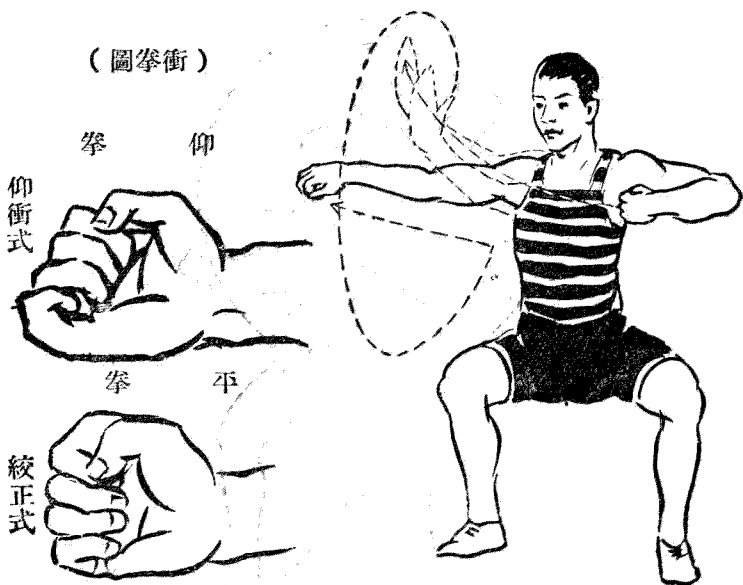
(形如第十四圖)

第十著

(名稱) 馬檔衝拳

收回身步。復成馬勢。面仍朝西。  
 同時收回靠手成拳。左拳留在  
 胸前不動。右拳外花向上。(勢回  
 其實) (拳背朝外) 虎口向  
 右。在  
 不停) (拳心向內) 虎口向  
 右。在  
 膀肘旁。蓄勁變成仰拳。(拳心向  
 上) 拳  
 下) (背朝) 向右仰出擊敵。打著一絞。  
 再變平拳。(虎口向上) 眼向北視。  
 (形如第十五圖)

(圖勢姿拳衝檔馬)圖五十第



## 第二路

### 第十一著

(名稱) 金雞獨立

照上圖姿勢立起。提起左足。曲而高起。足跟在右膝左旁。左拳不動。右拳由迎面翻轉撩起。置於左眉額之上。此時拳背靠近髮部。虎口向下。拳心朝外。身微偏右。怒目直視。

(形如第十六圖)

(圖勢姿立獨雞金)圖六十第

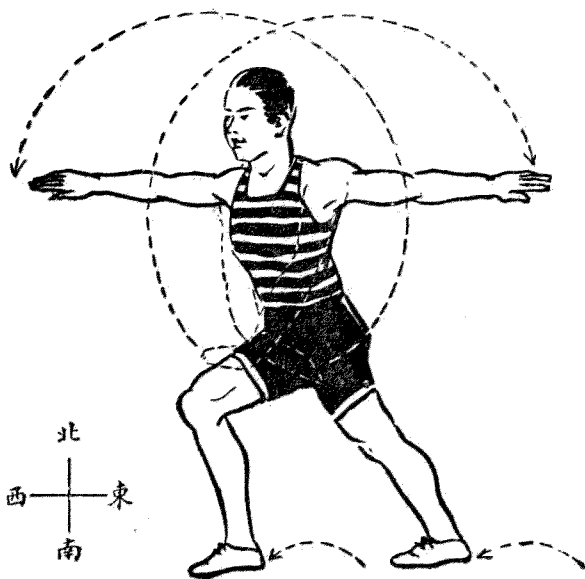


第十二著

(名稱) 花手擊肘

左足西進半步落下。再進右步。同時雙拳收回變掌。左內右外由下向上作一迴環。如兩大圓圈形。(名雙花手。又名圓手。)躍進左步。再躍右步。同時曲右肘向前擊去。左手須在右肘前外方一拍。以壯聲色。形如下圖。面仍朝西。眼光隨手隨肘向前視察。

(式動變肘擊手花)圖七十第





(形如第十七十八圖)

(圖勢姿肘擊手花)圖八十第



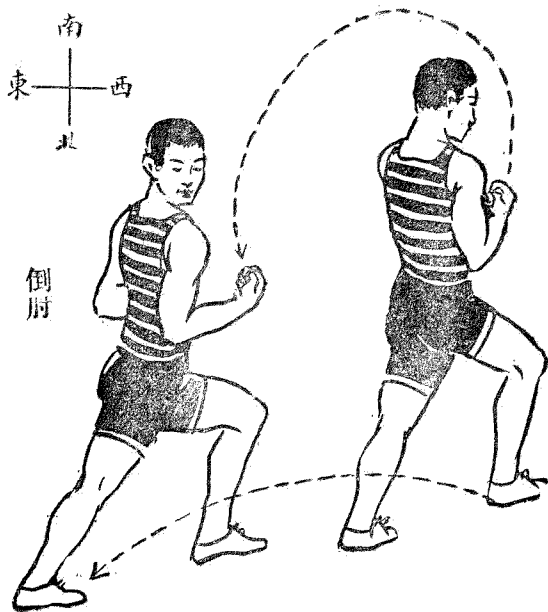
第十三著

(名稱) 迴風倒肘

就上勢。右足突然退後一大步。右肘隨勢貼緊右脇。向後倒抽擊敵中部。此時左手成拳。貼置左脇之旁。頭向右偏。眼光垂視右肘擊處。左足亦隨應而來。不須落地。即變下著。

(形如第十九圖)

(圖勢姿肘倒風迴)圖九十第



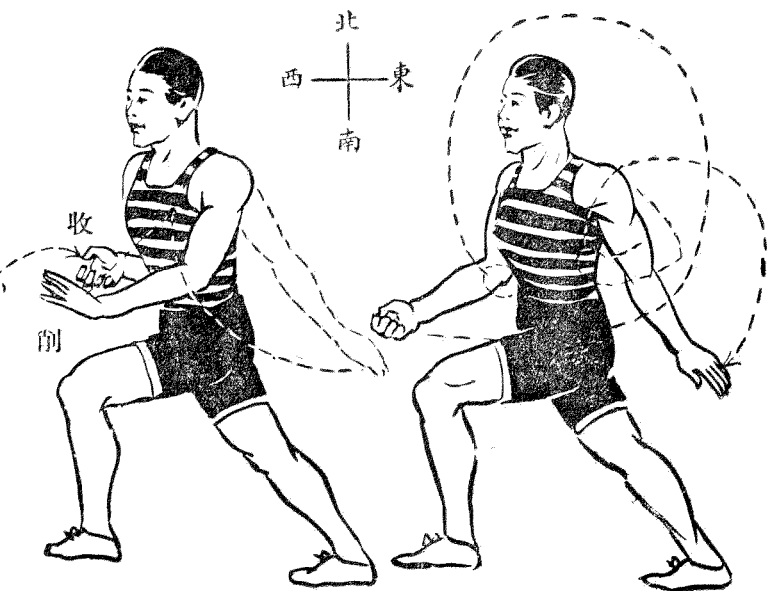
第十四著

(名稱) 探囊摘桃

未落地之左足。伸前一步。左拳變掌。翻上向後一撇。身向前傾。右手駢五指。(手背向下。手心向上。)向前下方伸出。使勁一揪。向內一收。左掌此時已撇後成半弧收回。再趁右手一揪之後。推出右手之前。向下一削。眼向前視。面仍朝西。

(形如第二十二圖)

(圖勢姿桃摘囊探)圖一十二第 (式動變桃摘囊探)圖十二第

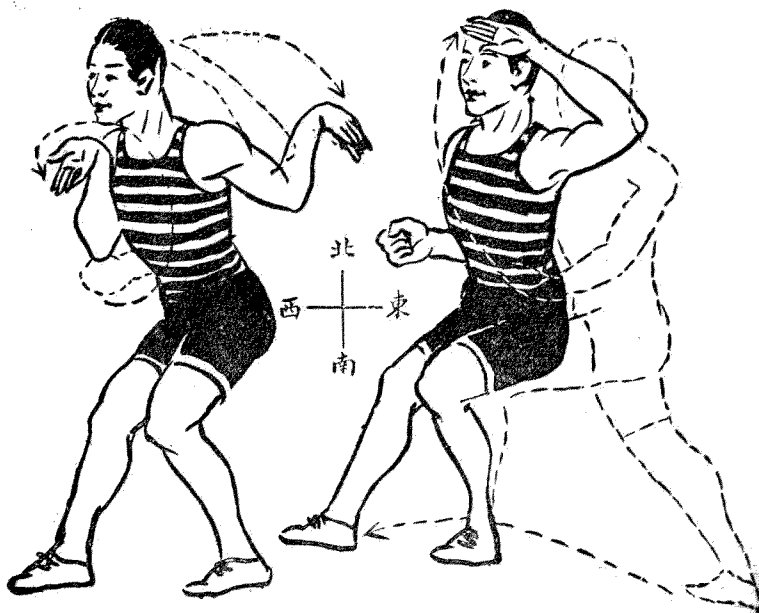


第十五著

(名稱) 猴兒觀樹

右足向前半步。成長三式。左腿彎下。雙襠貼緊。身腰矮下。左手向上一翻。置於腦門之上。成遮陽狀。(掌心朝外。大指在下。)微停。變鵬手左撇。與肩相平。左脅挾緊。右手成掌。翻上。置於頸項之前。(掌指向外。掌心向上。)掌根靠近顎下。面仍朝西。眼光上視。(形如第廿二廿三圖)

(圖勢姿樹觀兒猴)圖三十二第 (式動變樹觀兒猴)圖二十二第



第十六著

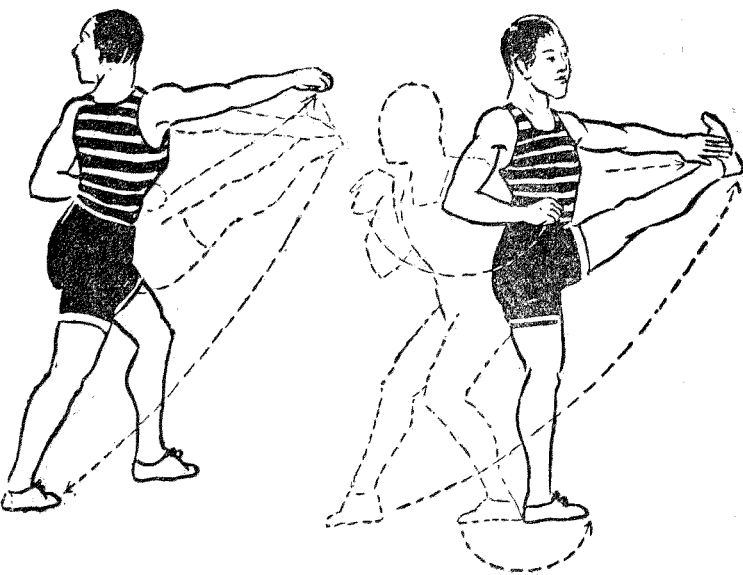
(名稱) 翻身踢腿

眼光左轉向後視。左右兩足。就  
原地向左一磨。面轉東南。右腿  
向東一踢。(足跟用力)左手變掌。在  
右足外面一拂。(大指在下。掌背向右)右足  
收回時。向後一蹬。同時右手變  
拳。向前平衝。同時左肘向後一  
肘。互相藉勢用力。

(形如第廿四廿五圖)

第廿四圖(翻身踢腿變動式)

第廿五圖(翻身踢腿姿勢圖)

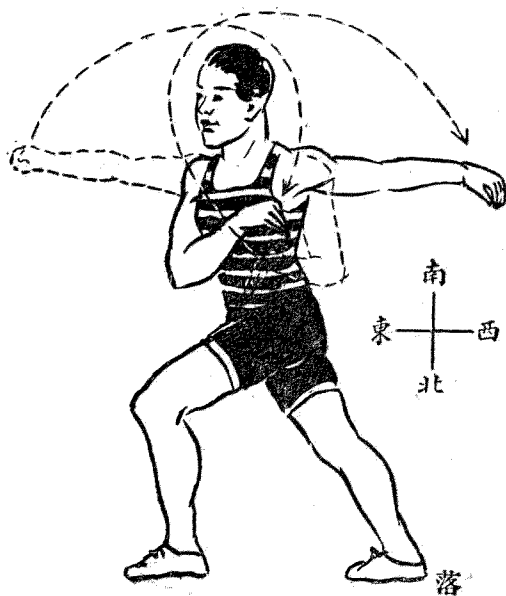


第十七著

(名稱) 馬襠鵬手

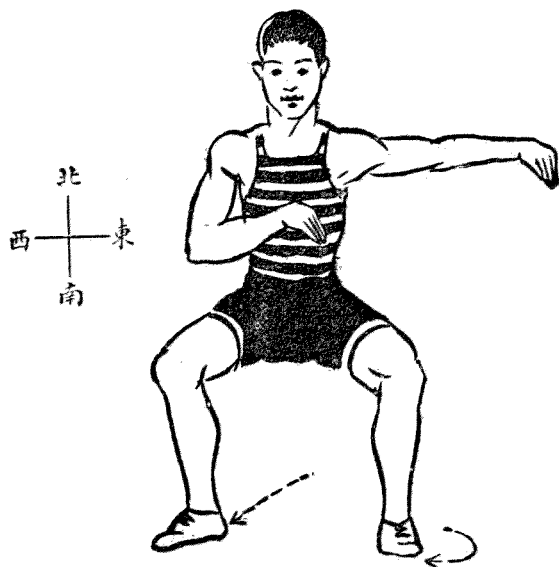
右足踢後。落下右拳。由左上方  
撥其五指。收回。垂置右胸前。(  
外弧) 同時左手撥其指。由右  
下方向上。經過右胸旁。(內弧。  
) 五指向上拗出。成鵬手。伸直  
與右肩平。足尖右磨。身腰坐下。  
成馬襠。左足微懸。足尖點地。(  
正面朝東南。  
眼光朝東視。)

(式動變手鵬襠馬)圖六十二第



(形如第廿六廿七圖)

(圖勢姿手鳴磻馬)圖七十二第

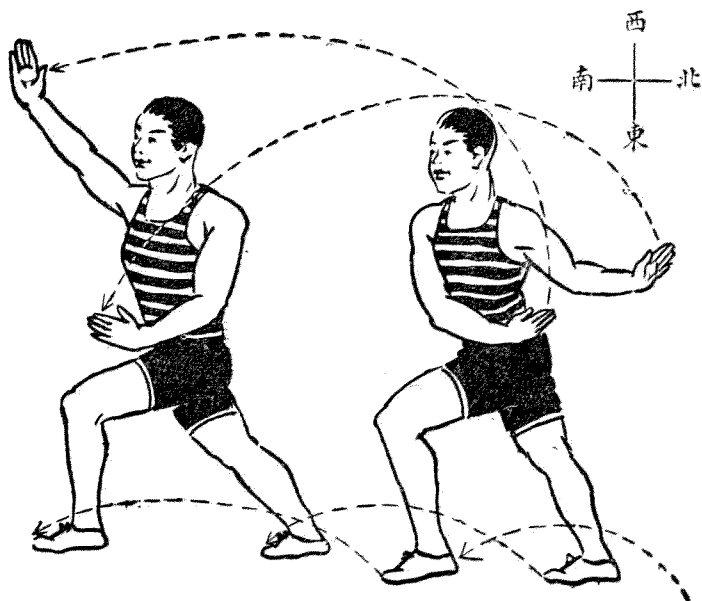


第十八著

(名稱) 進步劈掌

身腰立起。左足躍向南面一  
步。雙手成掌。由左下方一齊  
揚起。再躍進右步。隨急再進  
左步。成左弓式。右掌由右上  
方向南。斜劈而下。略帶彎曲。  
急用左手托着。面向南方。眼  
光前視。

(式動變掌劈步進)圖八十二第





(形如第廿八廿九圖)

(圖勢姿掌劈步進)圖九十二第

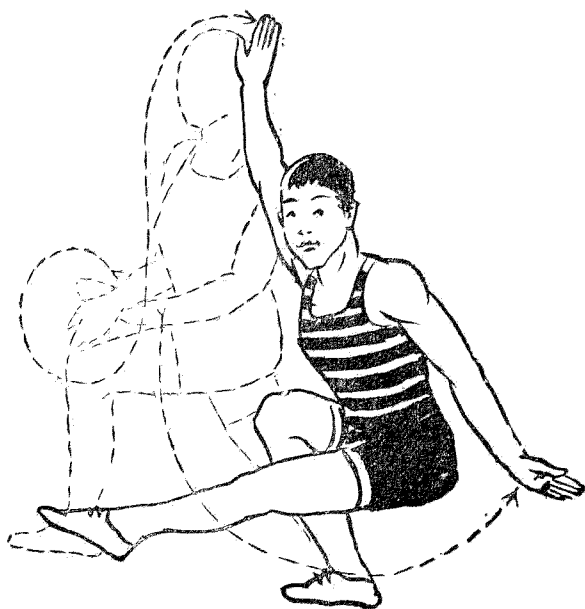


第十九著

(名稱) 白鶴展翅

原步不動。身腰傾向後方。蹬下。將朝南左足足尖傾向朝西。左腿挺直。與右足成斜平行。同時右手由外轉內。從上拗出。向頭部右上方撇去。肩膀伸直。(掌心朝外。掌根用力。)左手向後左下方撇去。(大指在前。手心向下。)面朝南。西南眼光活動。左右顧視。

第三十三圖(白鶴展翅變動式)



(形如第三十三圖)

(圖勢姿翅展鶴白)圖一十三第

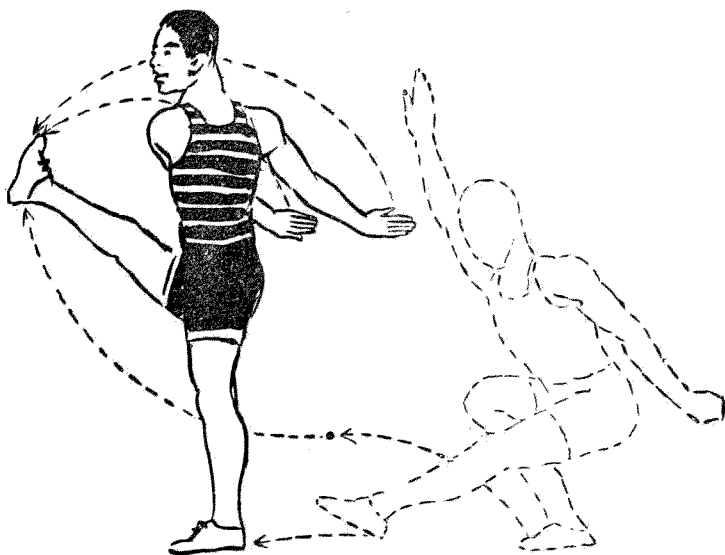


第二十著

(名稱) 雙花腿

身腰立起。面朝西向。右足向西  
南橫進半步。此時兩腿成交叉  
式。左足尖適在右足跟之後。急  
將左步向西南橫進一步。與右  
足平行。提起右足。條過左腿下  
方。右膝一曲。拋向西北方發出。  
(踢人之時。足背用力。) 同時左右手均置  
放右腰下方。待右足發出時。急

第三十二圖(雙花腿變動式)



先迎腿勢。用左掌（大指朝下）拂右

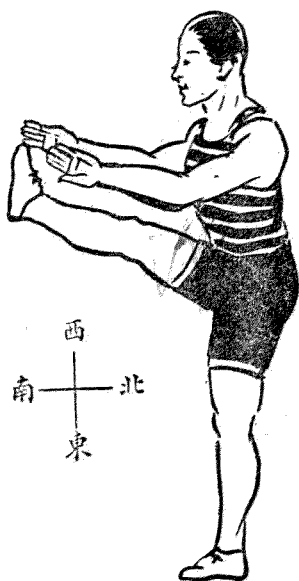
足外面作響聲。再用右掌（大指向上）

與之迎合一拂。並作雙響。此

勢不停。接演下勢。

（形如第三十二三十三圖）

（圖勢姿腿花雙）圖三十三第

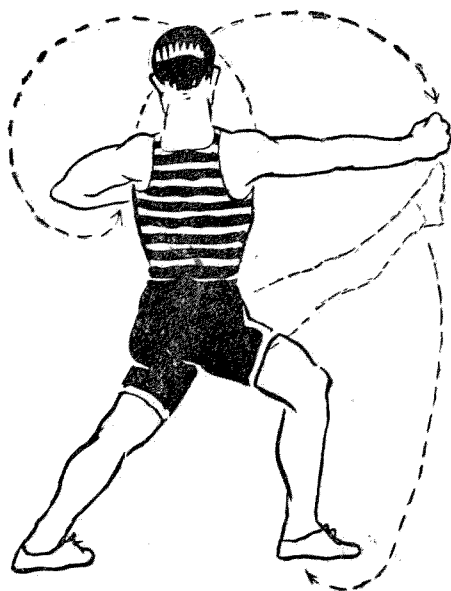


第二十一著

(名稱) 馬襠衝拳

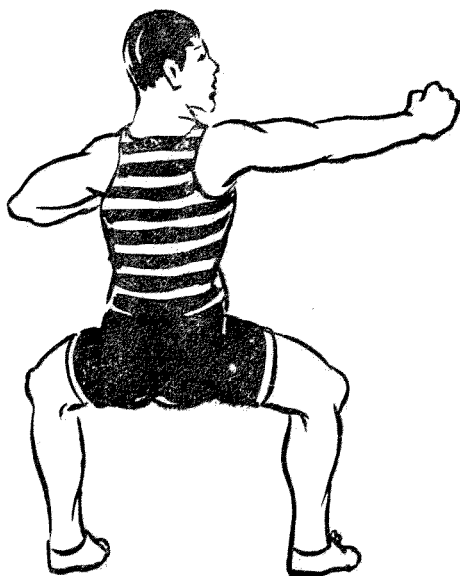
右足踢後落下。恰好馬步距離。身腰矮下。成馬襠式。兩手變拳。左上向下。右下向上。在胸前打花。右拳由內拗出。向北用仰拳一衝。似已打着。使勁一絞。成平拳。此時左拳留胸未發。左膀緊貼左腋。面仍朝西。眼光右視。

第三十四圖(馬襠衝拳變動式)



(形如第三十四三十五圖)

(圖勢姿拳衝襠馬)圖五十三第



第二十二著

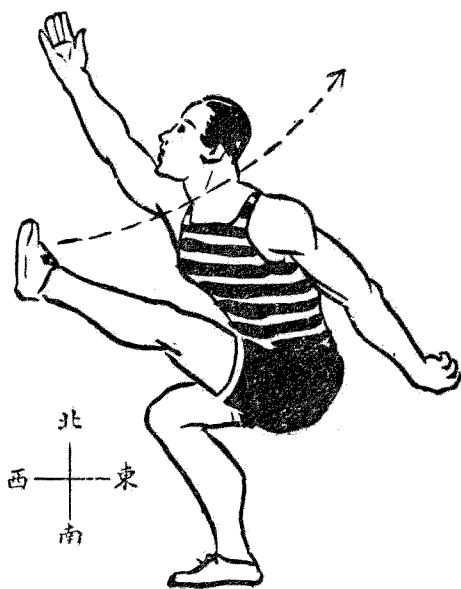
(名稱) 旋風腿

就原地一擡身。將左腿拋向左後上方。尙在空中未落。復將右腿亦向左後上方拋去。用左手在右足內面一拍。身腰此時隨之拋在空中。作一大轉身。仍落原地。

(形如第三十六三十七三十八圖)

雙手已打花。恢復原有馬勢。面

(南轉勢起)(一式動變腿風旋)圖六十三第





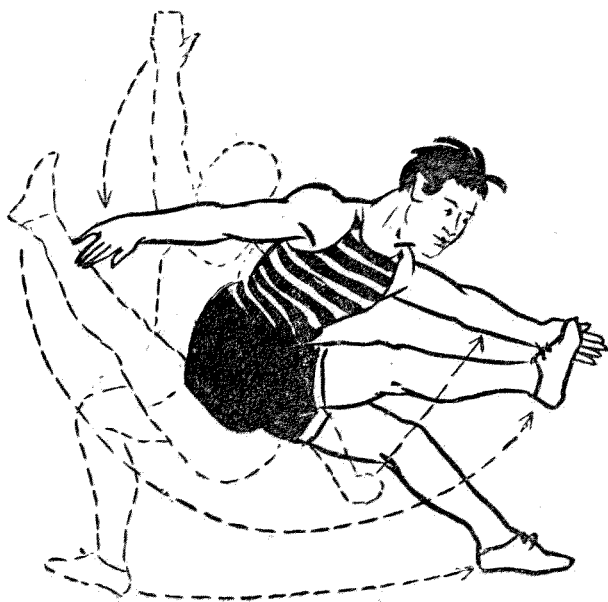
仍朝西。眼光隨手足變動注視。

(按)旋風腿最難、要原地起、原

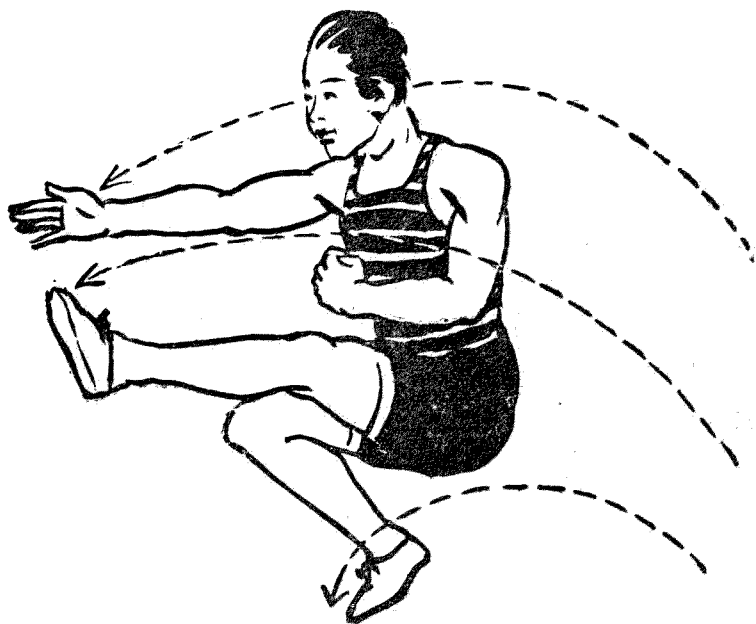
地落、初學之時、非將此著

單獨練習、始可純熟、

第三十七圖(旋風腿變動式二)(在空朝東)



(落將西朝)(三式動變腿風旋)圖八十三第



第二十三著

(名稱) 摩雲手

身腰立起。右足向南躍進一步。

左足向南躍近一大步。屈下成

左弓式。面朝南方。右手翻上。由

內向外一格。左手再由右翻上

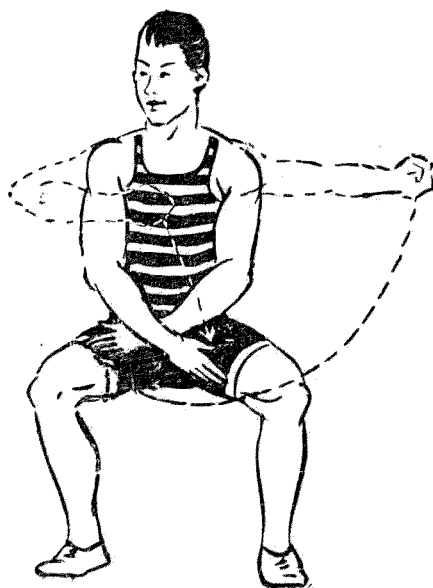
向下一格。屈貼左腋。(大指朝上。掌根貼胸。)

右掌迅即平伸發出。作半合切

掌。(五指微曲。掌根用力。)眼光前視。

(形如第三十九四十四十一圖)

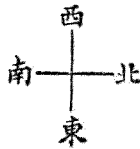
(一式動變手雲摩)圖九十三第  
(式動變拳衝襜馬之下落風旋由)



(二式動變手雲摩)圖十四第



(圖勢姿手雲摩)圖一十四第



第二十四著

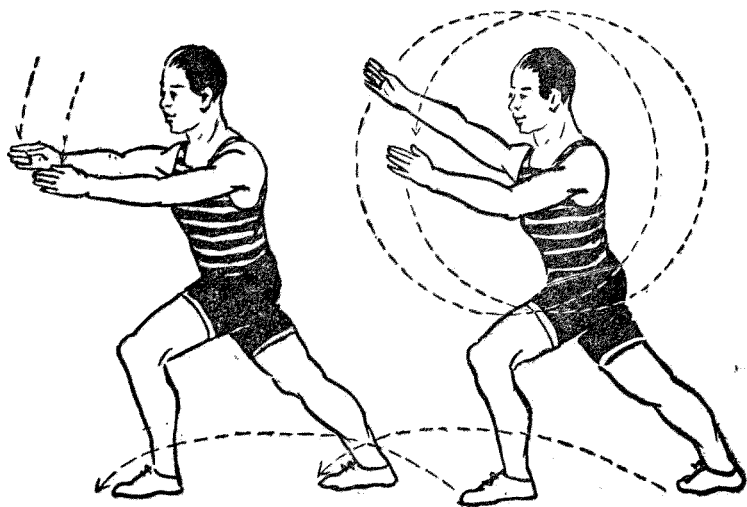
(名稱) 迎風雙砍手

右手收回。左右兩手在兩邊同時各打一花。由下向後翻上。同時右足向前猛進一步。左足隨之躍進成左弓步。兩手掌由上前方一齊下砍。勢若雙劈。敵人肩頸之處。手指微曲。則發手敵不易握。面仍朝南。眼光前視。

(形如第四十二圖)

(式勢姿手砍雙風迎)

(式動變手砍雙風迎)圖二十四第



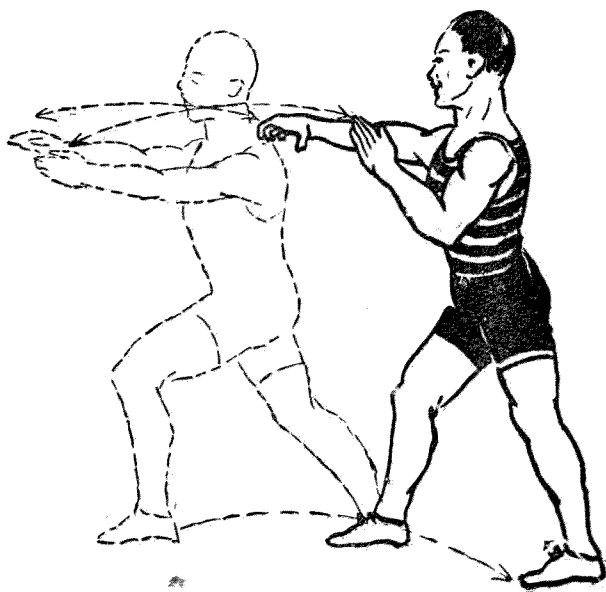
# 第三路

## 第二十五著

(名稱) 開弓回肘

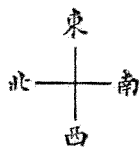
左足向右後方倒退一步。兩腿成交叉式。面仍朝南。同時右手在左方似攬一物成拳。順勢向懷內一拉。(掌心朝內。虎口朝上。)左手掌由胸前向前平削而出。(經過右拳之上。)膀臂直平。掌心向下。眼光先向南視。再向右肘後視。

(式動變肘回弓開)圖三十四第



(形如第四十三四十四圖)

(圖勢姿肘回弓開)圖四十四第



第二十六著

(名稱) 盤根推掌

就勢蹲下。(足指朝西。)眼光左視。收

回左掌。屈貼腋下。右掌同時向

前猛伸切出。迅即收回。屈貼腋

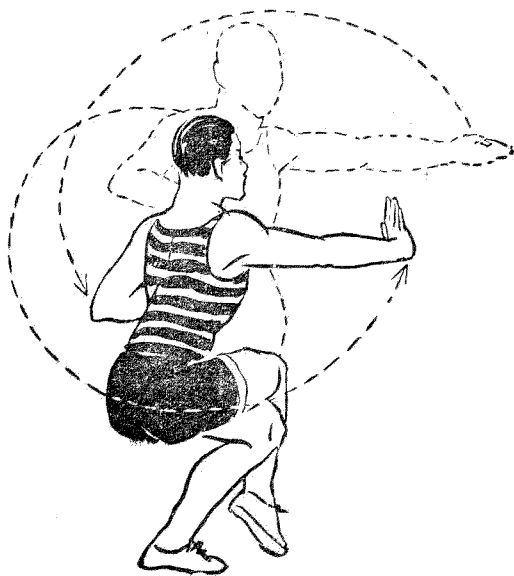
下。左掌再猛伸切出。(掌指朝上。掌根用力。)

(注意)兩膀發出時均要伸直。

一收一發。互相借勁。一長

一短。是通臂工夫。練習純

(式動變掌推根盤)圖五十四第





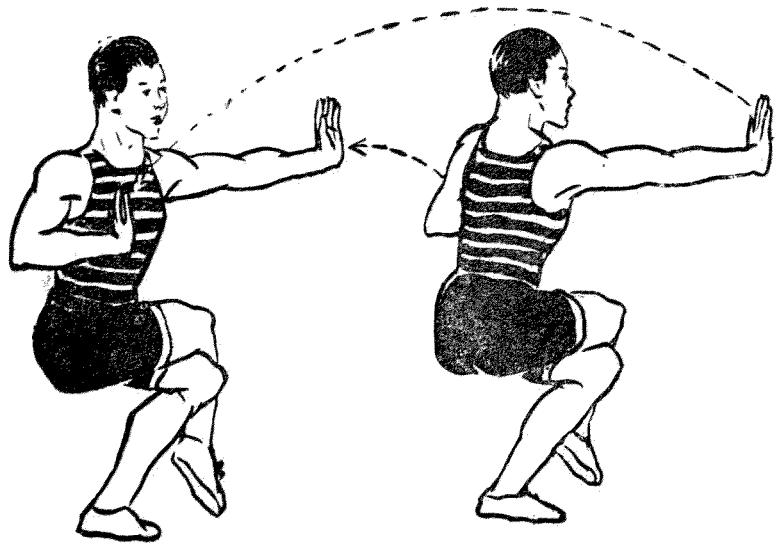
熟。自能伸屈自如。運用得

法。

(形如第四十五四十六圖)

(圖勢姿掌推根盤)圖六十四第

(式雙)

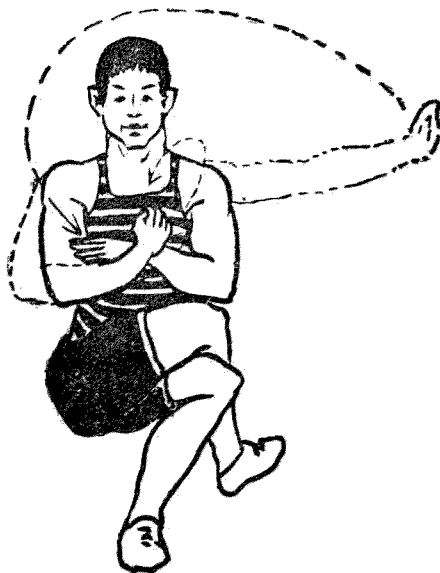


第二十七著

(名稱) 滾肘衝拳

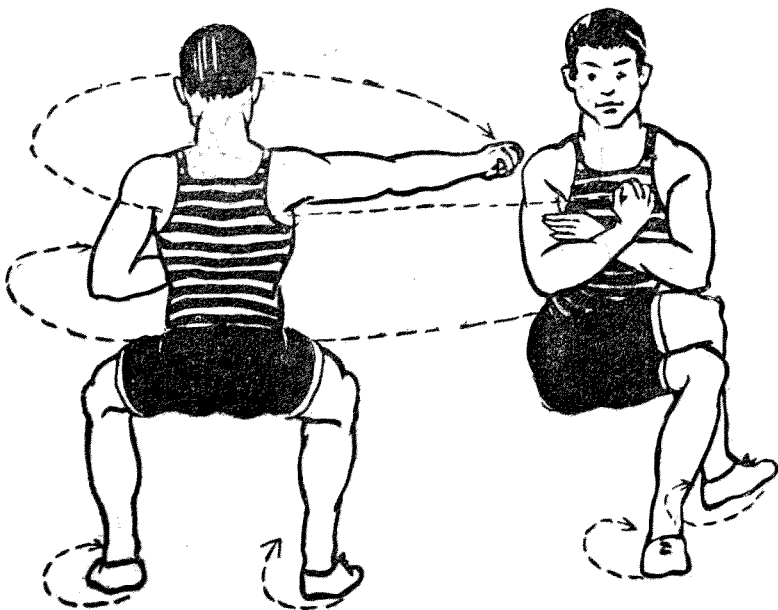
用左手在右膀肘上一拍。右掌變拳。曲向上方。由懷內。向上拗出。仰伸一絞。平衝敵人中部。(此時腿法方面已變)同時兩足尖用力。由左向右一磨。擡腰一大轉身。此時正面身腰朝東。(拳向南發)眼光南視。左足尖點地懸起。左掌變拳。留置胸間。

第四十七圖(滾肘衝拳變動式)



(形如第四十七四十八圖)

(圖勢姿拳衝肘滾)圖八十四第

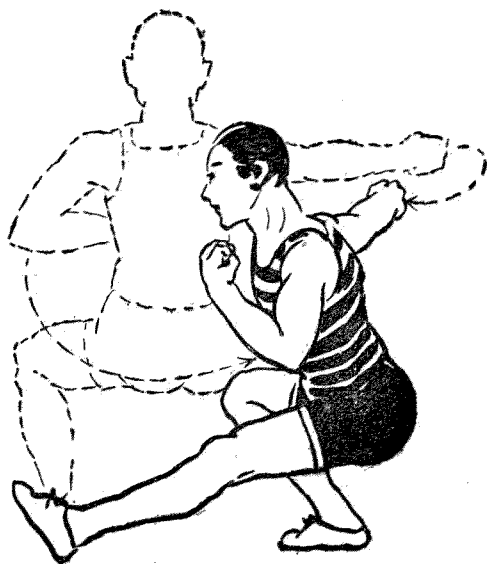


第二十八著

(名稱) 烏龍擺尾

頭轉向北。眼光向左視。右拳變  
掌。由右上方轉前向後一掃。(  
掌心朝下。掌背朝上。)同時身腰蹲下。左腿  
向前挺直。右腿曲藏身下。右足  
橫。左足直。成右丁字式。左肘貼  
胸。左拳斜豎。拳心向內。腰要後  
坐。前傾。

(式動變尾擺龍烏)圖九十四第



(形如第四十九五十圖)

(圖勢姿尾擺龍烏)圖十五第

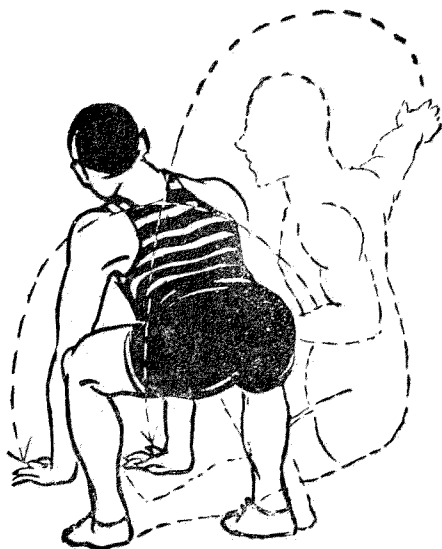


第二十九著

(名稱) 餓虎撲羊

右掌收回。左拳變掌。身腰立起。  
成朝東馬襠。雙掌同時向襠前  
地下一按。身腰前傾。兩掌捺地  
之後。即向左前方用力猛撲。  
(即東北敵方) 兩膀伸直。(掌指向上。掌根用力)。  
左腿左傾。右腿微彎。似左弓右  
箭式。面朝東北。眼光東北視。

(式動變羊撲虎餓)圖一十五第



(形如第五十一五十二圖)

(圖勢姿羊撲虎餓)圖二十五第



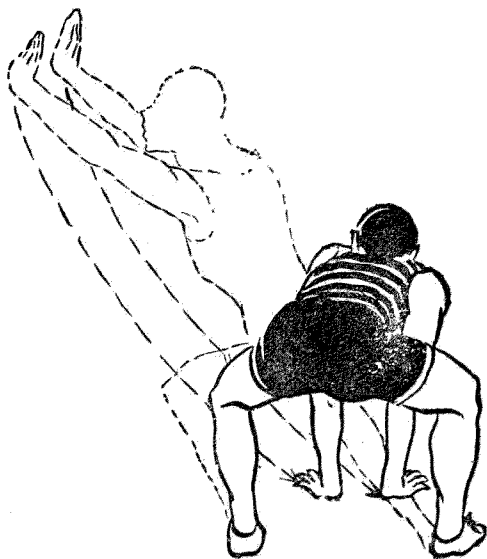
第三十著

(名稱) 掃塘腿

由上勢兩手下垂。在前下方。身腰蹲下。掌指微點地面。右腿挺直。由後橫掃而前。足面背部用力。順勢足指朝上仰轉。(足跟在前)右腿經過雙手點地處。手指一擡。復行落下。左腿足尖一擡。右腿又經過左足擡處。畫成一大圓弧形。又到前面。疊連再掃兩次。向前旋走。(此時面朝東北方向)

(形如第五十三、五十四、五十五圖)

(一式動變腿塘掃)圖三十五第



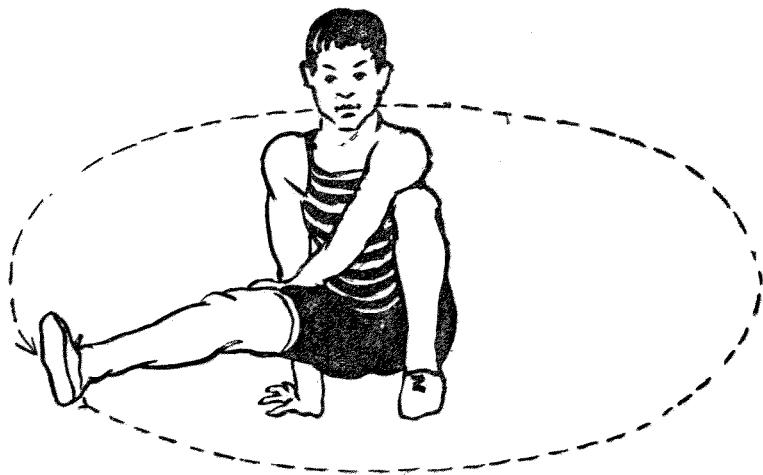


(二式動變腿塘掃)圖四十五第



六  
通  
短  
打  
圖  
說

(圖勢姿腿塘掃)圖五十五第



四  
八

第三十一著

(名稱) 雀地龍

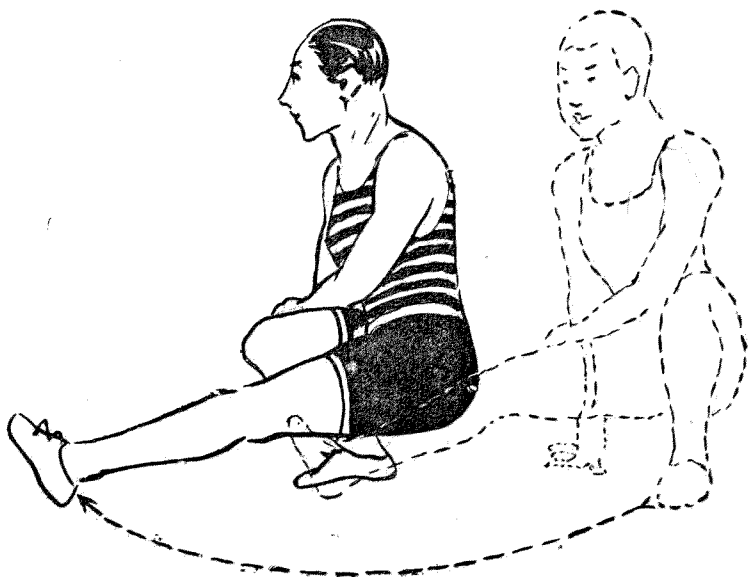
就上著之姿勢，右腿一曲，足尖朝北蹲下。左足伸直。兩大腿夾緊。左足尖前傾朝上。足跟貼地。右掌向後下方切出。掌指朝東。左掌伸直。向左足尖上方切去。

(掌指朝上。掌根吐出。)

敵在北方。眼光前

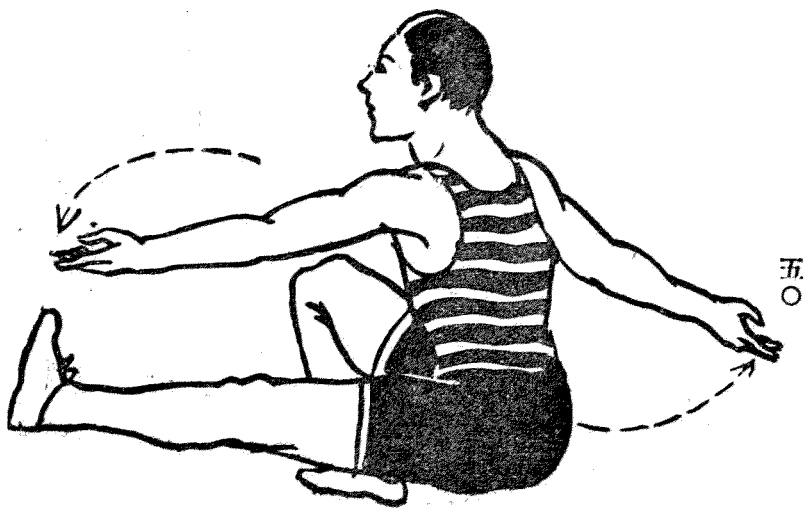
視。

(式動變龍地雀)圖六十五第



(形如第五十六五十七圖)

(圖勢姿龍地雀)圖七十五第

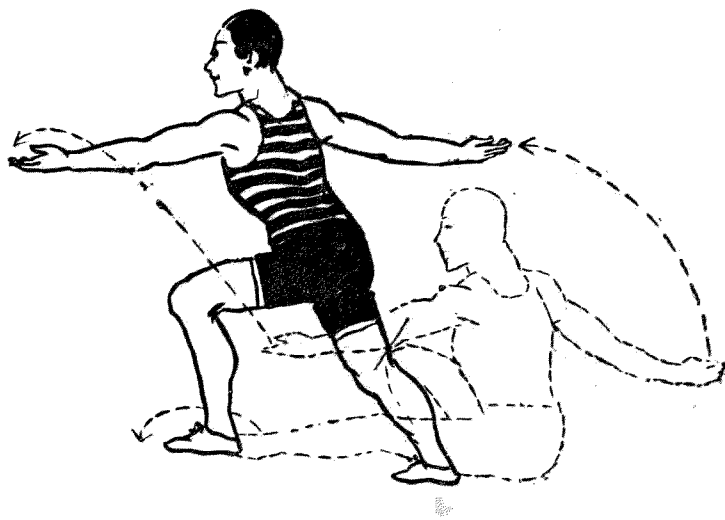


第三十二著

(名稱) 左弓挾柴

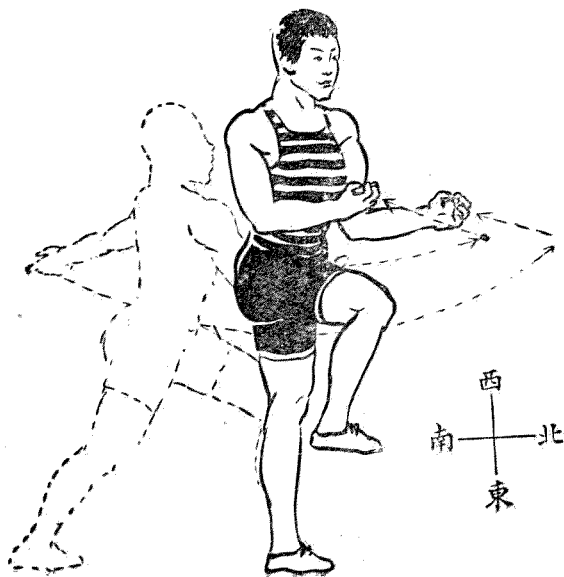
身腰前傾。左足一落。右足向前進一  
 落成左弓式。同時右手。(掌心朝上。  
 由下向上。朝前上方一鏟。似握一橫  
 棍。急用左手輔佐。亦由下向前一鏟。  
 作握物狀。此時虎口皆朝外。(相距約  
 )似挾不斷。急以右膝擡起。向手距  
 離中間一迎。兩膀一收。向下一挾。面  
 朝北方。眼光前視。

(式動變柴挾弓左)圖八十五第



(形如第五十八五十九圖)

(圖勢姿柴扶弓左)圖九十五第



第三十三著

(名稱) 勾托手

右足落地。左足向前躍進一步。  
右足向左橫進一步。兩腿成交  
叉式。右腿在前微曲。左腿在後  
伸直。(足尖均朝東)同時兩手在胸前  
打一直花。左手向左前上方托  
去。(掌根朝前。手指向內。)右手向右後下  
方一撇。成鵬手。此時腰向左傾。  
胸面朝東。眼光先視左托手。轉

第六十六圖(勾托手變動式)



視右勾手。迅再視左托手。頭偏  
向右。姿勢如下。

(形如第六十六十一圖)

(圖勢姿手托勾)圖一十六第

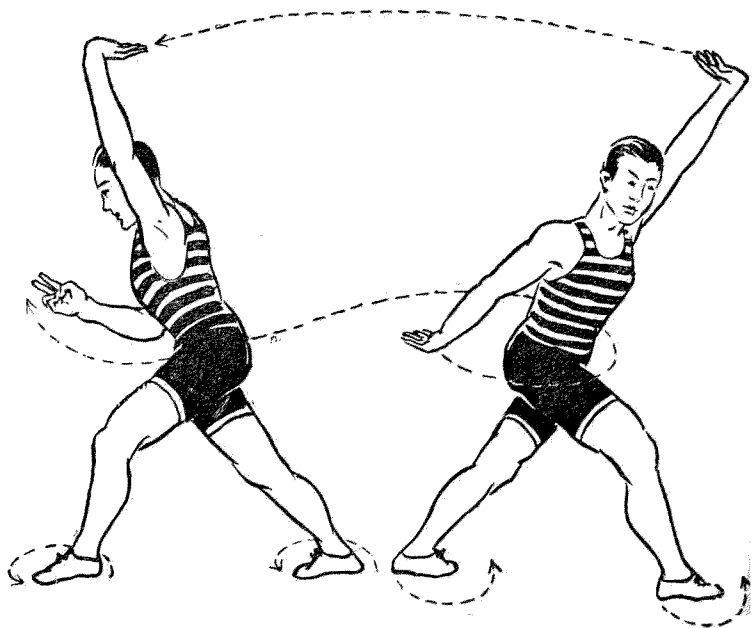


第三十四著

(名稱) 二龍搶珠

依上勢。兩足跟由右向左一磨。身腰左轉向朝南。右手屈大四五三指。分開二三兩指。(掌心朝上。手背向下。)向東南伸出戳人雙睛。一戳之後。二三指向回一收。右膀收回。左手由上砍下。面朝南方。眼光前視。

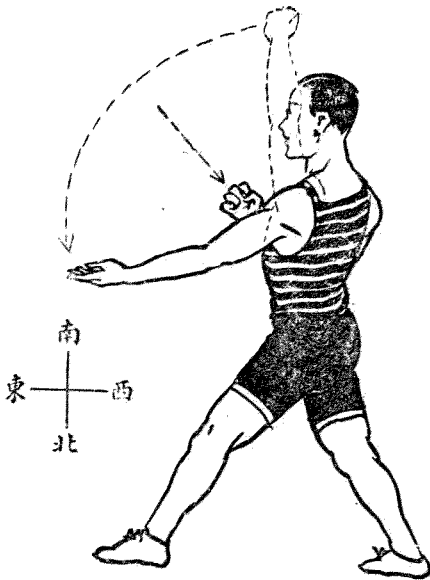
(式動變珠搶龍二)圖二十六第





(形如第六十二六十三圖)

(圖勢姿珠搶龍二)圖三十六第



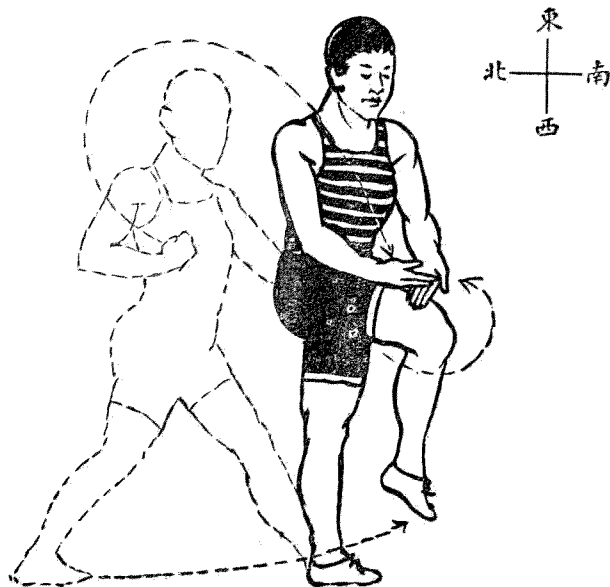
# 第四路

## 第三十五著

(名稱) 迎胸掌

由上勢提起右足。足尖向下。用左右兩手背面指尖。在膝蓋上微拂。成雙響。(手心朝上。大指在外。指尖反拂。)左手收回貼腋。右手由胸前發出。(由曲而伸。指尖向上。)此時右足高提成直角。左腿挺成獨立勢。眼光南視。

(式動變掌胸迎)圖四十六第



(形如第六十四六十五圖)

(圖勢姿掌胸迎)圖五十六第

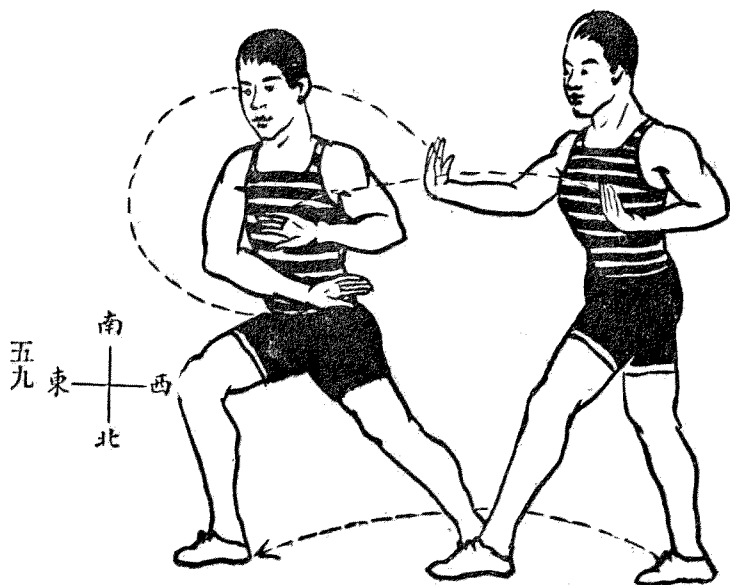


第三十六著

(名稱) 拂袖推山

右足落下。左足向東南斜進一步。右足向左。(足尖朝北。左足左轉。)反剪斜進一步。挺直。身腰在左方矮下。右手左曲。左手反托其小膀。由左方掠下向右上推出。此時左手若拂右手衣袖。輔佐右手。右推。(拂袖時須大指在下。手心向外。是為最要。)又身腰均隨之由左掠右。須埋頭。

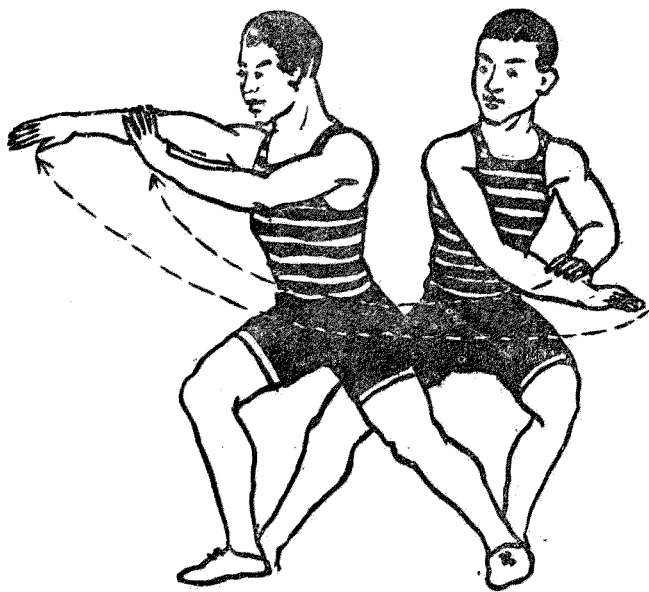
(式動變山推袖拂)圖六十六第



反翦。提勁肩膀。至右方時。將左  
足挺直。成右弓步。眼光向右上  
前方注視。

(形如第六十六六十七圖)

(圖勢姿山推袖拂)圖七十六第

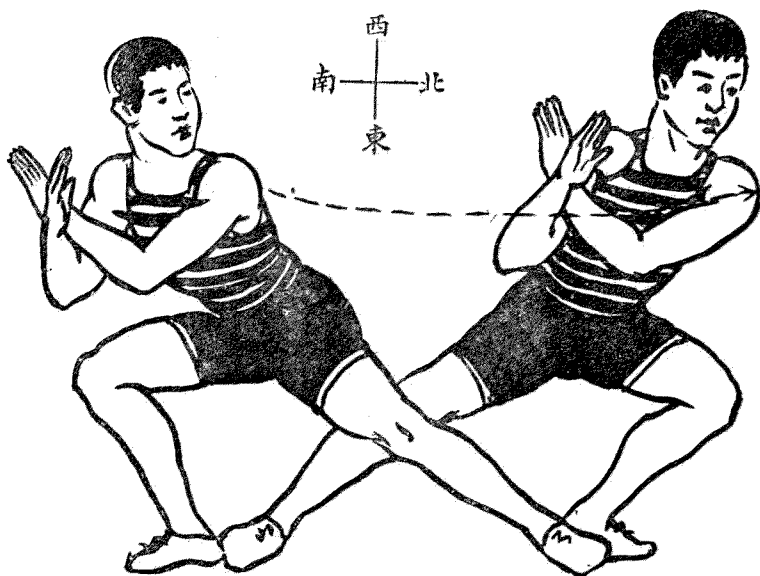


第三十七著

(名稱) 箭步肩庄

由上勢移身向北。成左弓步。躍  
 進右步。急進左步。再進右步。再  
 進左步。身腰蹲下。屈右膝。伸左  
 腿。兩手成靠背。(右肘在外。右手在  
 內。左肘在內。左手在  
 外。)在右肩右方。身腰右傾。突  
 然身腰左傾。用肩猛撞而出。(  
 用於擊人時。須一撞即收。)再  
 用靠手隨肩帶肘。向左上方擊

(式動變庄肩步箭)圖八十六第



去。

(形如第六十八六十九圖)

(圖勢姿庄肩步箭)圖九十六第



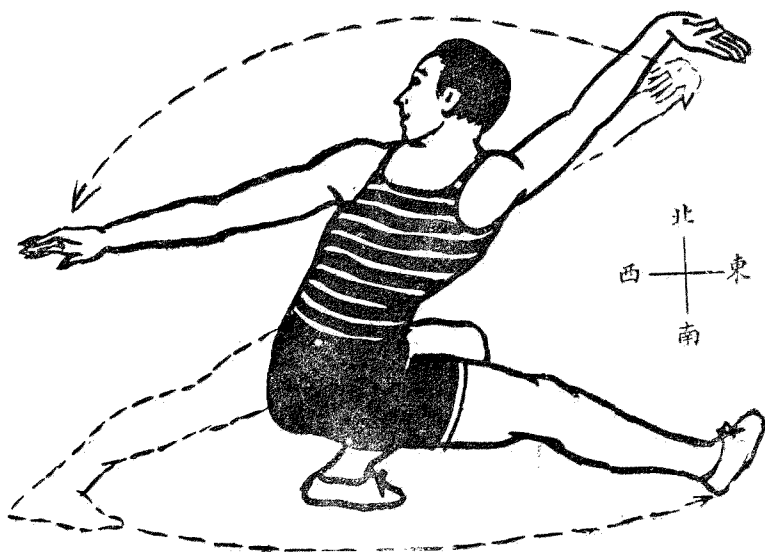
第三十八著

(名稱) 坐馬打虎

左手向後下方一撇。右足由北掃向西方。大轉身。成坐馬蹬下。左手撇南時似握一物。捺置腹前。提起右手成拳。由右上方向下。一捶。仍然提起。成仰拳。虎口向下。置於左額角上。此時大轉身向南。眼光視前視下。

(形如第七十一、七十二圖)

第七十七圖(坐馬打虎變動一式)





(二式動變虎打馬坐)圖一十七第



六通短打圖說

圖二十七第  
(圖勢姿虎打馬坐)



六四

第三十九著

(名稱) 恨步恨拳

由上勢。身腰立起。舉右拳上沖。成朝天一炷香勢。左手置於右脅之旁。(掌指向上。掌根在下。)右拳隨卽落下。落下時拳面朝下。拳心朝內。以左掌托之。右拳面與左掌心擊成響聲。同時身腰蹲下。左足蹠地亦作響聲。與拳聲相應。此時面仍朝南。眼光南視。  
(形如第七十三七十四圖)

(圖勢姿拳恨步恨)圖四十七第 (式動變拳恨步恨)圖三十七第



第四十著

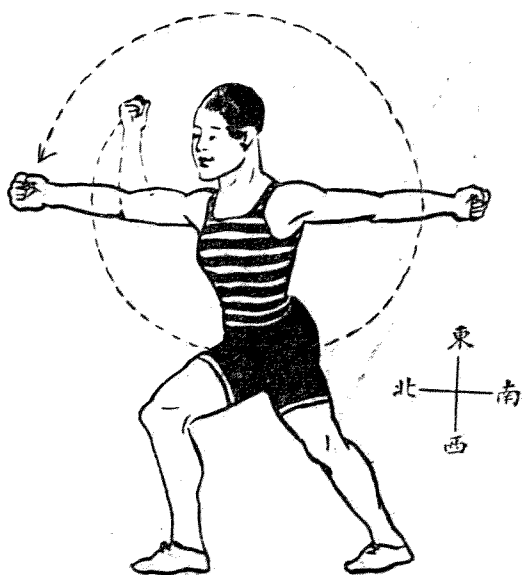
(名稱) 掛面擊拳

一。擽身轉向左後方。左手左  
剪。右手拂袖。右足先朝南伸。  
再向北連進三步。成右弓式。  
同時屈左手成拳在左伸直。  
右手成拳從左下方撩上。轉  
前。以拳背骨擊敵面部。此時  
面朝北向。眼光視拳。

(式動變拳擊面掛)圖五十七第



(圖勢姿拳擊而掛)圖六十七第



第四十一著

(名稱) 二郎擔衫

就上勢將左腿向右提。曲貼腹

下。足面挺直。足尖向下。(膝蓋朝前。足心向後。)右拳成掌。向右上

方一揚。(掌根在前。手指向後。)膀臂挺直。左拳變

掌。向左後方一掃。(手心向下。大指在前。)

肩臂右高左低。上部左傾。此時

面偏正西。眼線視左手。又視右

手。再轉前視。

(形如第七十七圖)

(圖勢姿衫擔郎二)圖七十七第

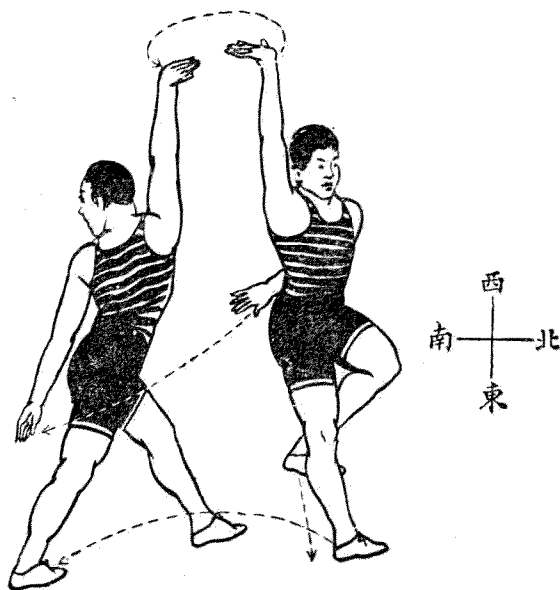


第四十二著

(名稱) 偷步弓掌

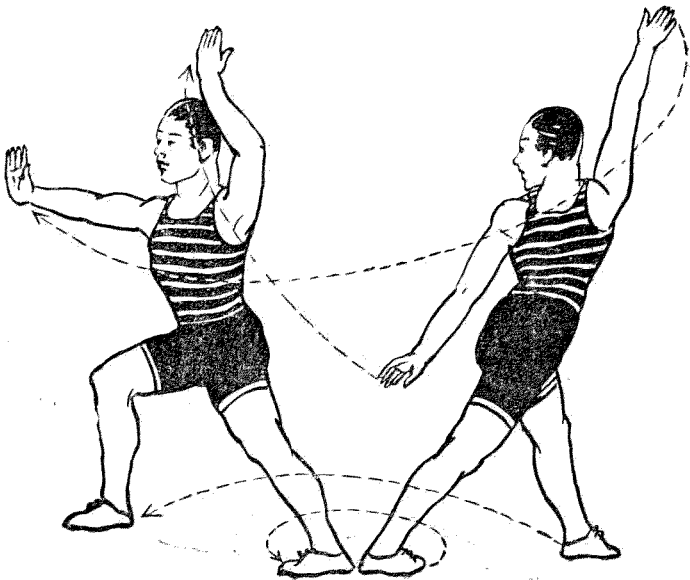
落左足。右足由左足後方偷步一步。左足向南橫進一大步。成左弓式。此時左轉身面已向南。左手上挑。右掌提勁向正面發出。迅即收回。左手下砍。收回左步到原處。迅即再收回右步。提左足。仍成二郎擔衫姿勢。面仍朝西。眼光左視。

第七十八圖(偷步弓掌變動式)



(形如第七十八七十九圖)

(圖勢姿掌弓步偷)圖九十七第



第四十三著

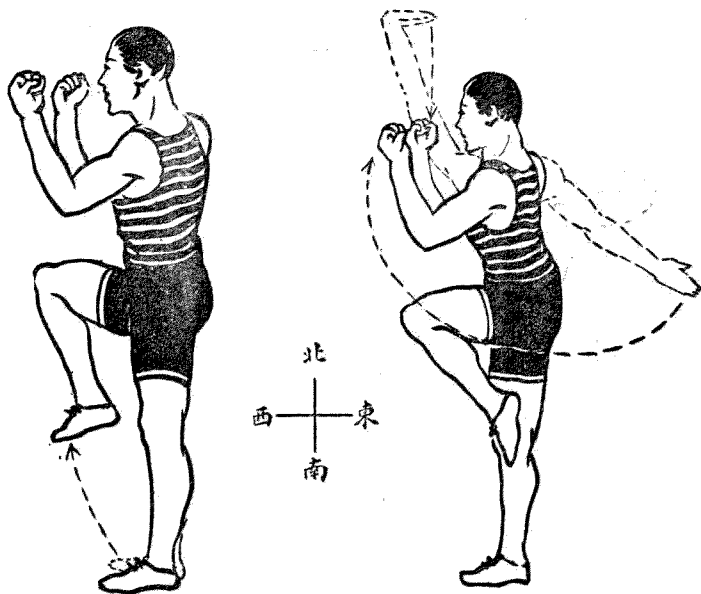
(名稱) 雙破肘

由二郎擔衫姿勢。左腿落下。同時兩手成拳。右足提起。左右兩肘同時下鋤。再將身腰蹲下。雙肘左右平分。兩腿一分。成馬襠。然後拳背靠拳背。虎口朝內。望下一按。面仍朝西。

(形如第八十八十一八十二八十三

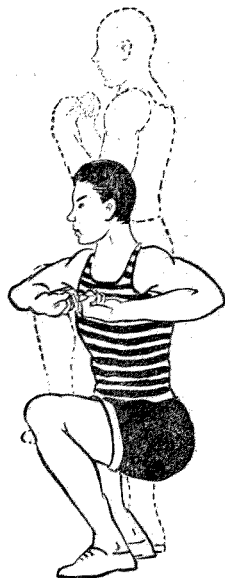
圖)

(二式動變肘破雙)圖一十八第 (一式動變肘破雙)圖十八第



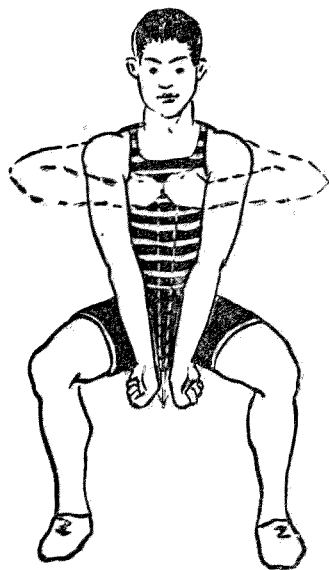


（三式動變肘破雙）圖二十八第



六通短打圖說

（圖勢姿肘破雙）圖三十八第

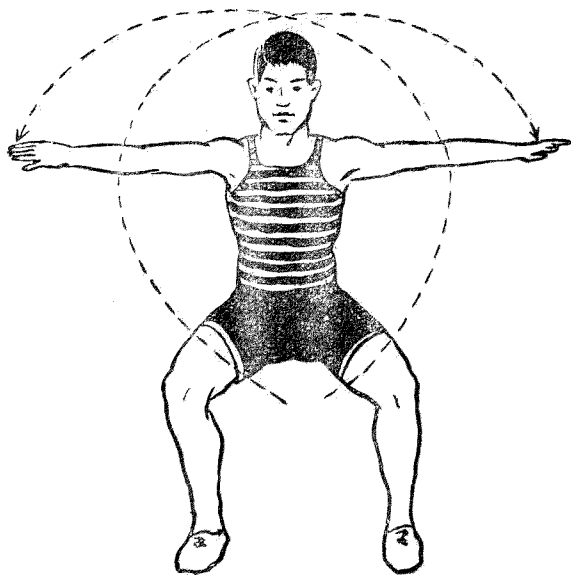


第四十四著

(名稱) 紅孩拜佛

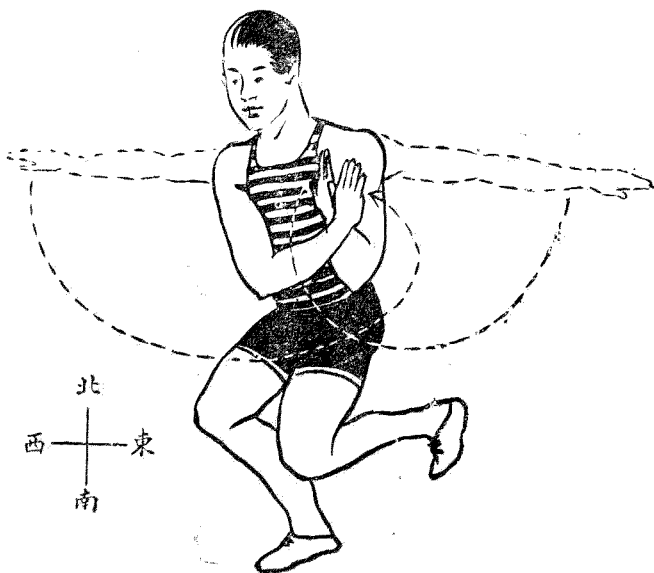
兩拳變掌。從下向上。起一正中  
圓花。磨足朝西。右轉身。兩腿並  
齊。左足足尖點地。兩肘貼脅。左  
掌在內。右掌在外。貼置左胸之  
前。(指尖朝上。大指在內。) 右手大指虎口  
對左手第五小指。再將左足前  
伸。矮身前進三步。後退三步。正  
面朝西。眼光前視。

(一)式動變佛拜孩紅)圖四十八第



(形如第八十四八十五八十六圖)

第 五十八 圖 (紅孩拜佛變動式二)



(圖勢姿佛拜孩紅)圖六十八第

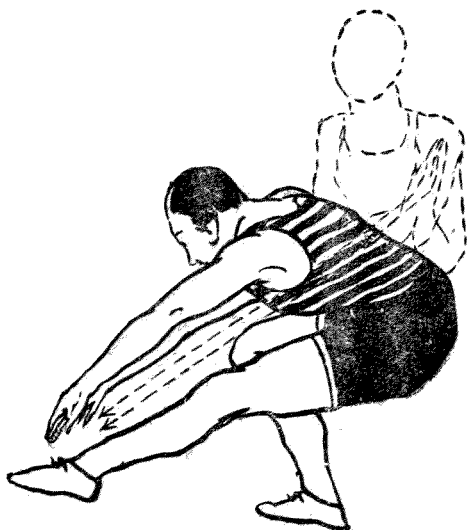


第四十五著

(名稱) 洗手皈依

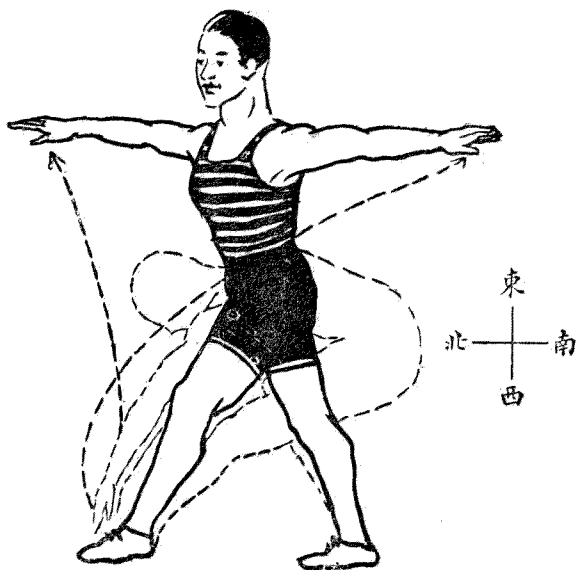
依上勢。兩手屈其大四五三指。各用  
二三兩指向下。從大腿面部。注視至  
左腳尖。(身體前傾。手指並不須觸  
及腿部。)翻上打花。身子起立。向右  
連行數快步。成弧行。手不停花。在起  
首之處。右足朝西立下。左足並齊立  
下。

(式手洗)圖七十八第



(形如第八十七  
八十八八十九圖)

(式動變依飯洗手圖八十八第)



(式依飯)圖九十八第



第四十六著

(名稱) 收手

右足退後一步。左足隨之後退。  
左手爲拳臺。右手作半合掌。舉  
至胸前。眼光由右向左視。身手  
亦隨之活動。示人以不恭之禮。  
收手。

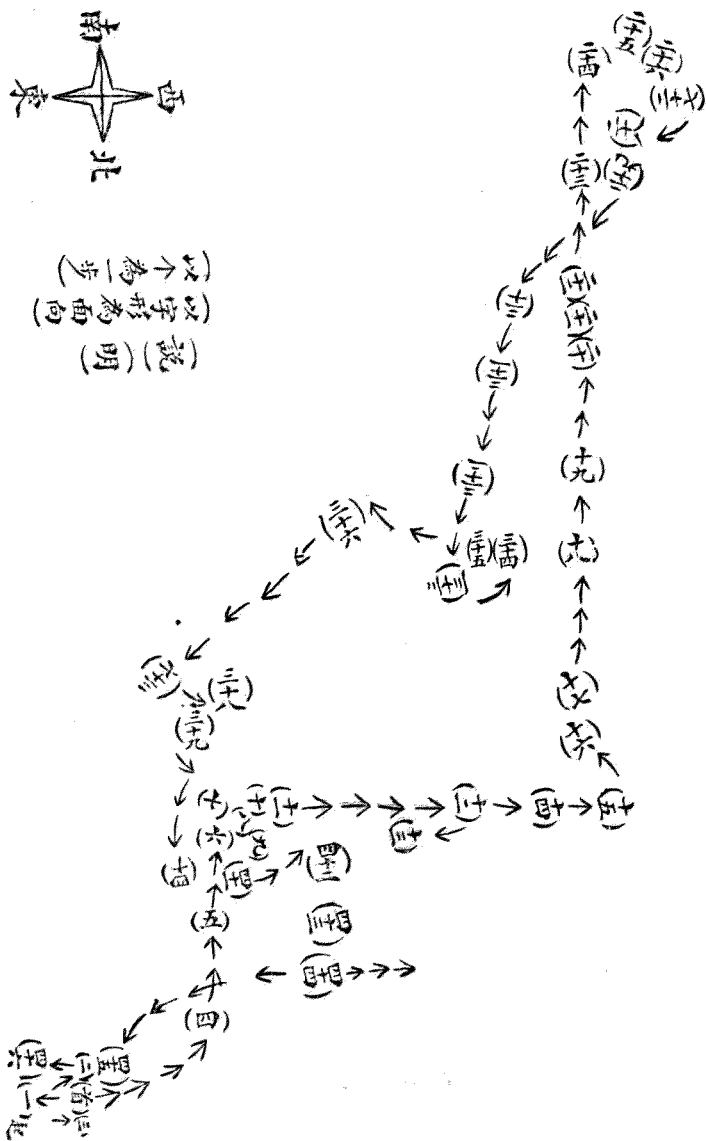
(形如第九十圖)(完)

第十九圖(收手圖)





六通短打圖說 四套全打短通六



(說)(明)

(以字形為面向)  
(以不為一步)

# 六通短打全路姿勢用法詳解

## 第一路用法詳解

第一著退一步請手。表示謙讓之意。第二著左切掌。因敵在左方。先發一切掌。視其如何發手。然後進攻。又因右方尚有一敵人。再向右方發一切掌。而左方敵人。已用金雞獨立勢。我故強進左步。敵換雙砍手打下。我變虎爪雙捺掌奪門而進。此手可以搨上。可以推中。(初學六通時。如因虎爪式困難。或腰不能挺下。可換雙合掌。指尖向上。或換雙推掌。平面推出。掌根朝前。均可變換。最要者。要自知換勢。切不可呆鈍。)可以捺下。敵右避。我左進。敵換烏龍擺尾勢。掃來。同時後敵。用蹠腿蹠來。我故變寒雀蹲梅勢。以右手挑前敵。發來之手。以我之左手。削後敵之足脛。猶恐其蹠着。故將左後足提前半步。前敵忽發一砍拳。我一擡身。右手一格。進步進門。敵一露空。我之右手已獲着彼之衣領。恐捺不下。又以左手輔之。因何不用雙手。而用獨手擒拿。因其雙手為呆勁。用左手握着自己右腕。則為活勁。前敵既被捺

下。仆地之後。恐其未傷。卽以右足踩之。後敵追來。已打進門。我故身子一偏。卽變手法爲靠背手。向北方敵人迎胸猛推。敵因我身下踩着。一人且右脇露空。轉用箭步肩庄進攻。我再變馬襠。以固下盤。靠手落下時。代砍敵人左臂。變衝拳。以擊敵人上庭。彼之肩庄不來則已。來則其面當爲我拳之的矣。

## 第二路用法詳解

敵用進步劈掌勢。下劈。我用金雞獨立勢上拒。彼拳來時。我卽進步。兩手向上拱成圓花手。誘敵顧其上庭。趁勢進門。忽又有一敵。由右後方強打而入。卽收右肘。抽回向後一擊。前敵一腿。向我左足踢來。我左足提起。趁其一踢之後。其勁已過。我左足一落。用摘桃勢。欲攬其陰。彼必用手下砍。或用鷓鴣手來鷓。我右手一收。故用左手一削。以斷其腕。敵見不能得勢。必換門戶。我身軀一矮。底架進攻。用猴兒觀樹。護定上中下三盤。正擬取勢。剋其雙睛。適後敵用餓虎捕羊架撲。我本可左

轉用摩雲手以拒之。或亦用餓虎撲羊勢。左轉順其來勢。向左撲擊。因時機太迫。且係背橫。急左轉翻身。左手上挑發右腿。以踢其心。前敵又由西至。不及翻身變勢。卽收左手。變肘倒抽後擊。收腿後踢。同時右拳發出。以擊東面敵人。敵用雙推手。左手先來。我用右手以鵬之。彼之右手再來。再用左手以挑之。敵如退卻。我卽進步。用劈掌以劈其肩。彼如用鷓子翻身。我卽用白鶴展翅。後坐一閃。使彼足踢空。我再發手。彼敵如由右進。可用邊花腿。撇擊其腰。下馬襠。兩手在胸前一絞。以斷此敵衝拳之膀臂。兩敵齊來。不得已打一旋風。跳出圍中。以避其鋒。設敵如用雙手連斫而來。我再變摩雲。先用右手一挑。削敵左手。再用左手上挑。削敵右手。迅急發出右掌。以擊其胸。彼如一格。仍用左掌擊來。我偏右一閃。誘其既發。隨風進足。順勢入門。用右肘還擊其身。敵既背橫。攻無不克矣。

### 第三路用法詳解

南方之敵。復又用右拳擊來。爲我右手所握。拉之使向北跌。（如敵轉身反擊。我固宜左手防之。如不容其轉身。可用左手肘前克。）北敵如來。我藉回肘之力以拒之。南敵左轉其身。以拳反擊。本可用雀地進門。用肩抗擊。因係枯樹盤根之勢。僅能避其鋒。用通臂雙推手。以擊其腰。此時北敵又來。握我右臂。我實背橫。惟就勢懷肘。轉身朝東。衝拳向南。迴身拒北。作烏龍擺尾勢。掃後迎前。因北敵用箭步肩庄。左肩撞進。其勢正猛。故用兩手拍地。提勁肩腰。偏右避其銳氣。用撲羊勢以撲其背。使向左傾。如打不跌。再用掃塘腿。橫掃其下部。敵用旋風腿。或二接腿躍避。我用雀地龍底勢急進。如能握其腿膀。卽用挾柴法以斷之。南北二敵同時俱來。北敵用拳。南敵用腿。我將右足向左落。用左手托出北敵之拳。右手下撇南敵之足。倘南敵找我露空之處。從後擊來。再變翻身姿勢。左手挑格來拳。右手挾其眸子。

## 第四路用法詳解

忽提右步。敵驚顧下。迎胸一掌。彼如左避。則向左反剪撇擊。彼如右偏。亦可右推。彼欲取勢向西。我可換烏龍擺尾勢以迎之。又有一敵在北。用金雞獨立勢擊來。我用箭步肩庄打進。彼必被撞跌出。前敵又由後用踩腿踩我右足。我就勢將右腿左掃。貼地大轉身。左手順勢揪其腦額。摔下跨騎其身。用右拳捶擊。已跌之敵復起。從上用拳下擊。我用沖天拳擡身以拒之。復恐跨下之敵復起。用足以蹬之。後敵再來。我左轉身進步。用掛面拳以擊其面。敵逃向西。我用二郎擔衫勢以防其變。彼用掛面擊我。我偷步進門。用左手上挑。右手前擊。如握其膀臂。順勢一拉。兩肘下鋤。右膝上提。設如前後二敵齊來。我蹬身用雙破肘兩面平分以擊二人之心胸。用紅孩拜佛前進出圍。洗手皈依。向原有起點。短快步落下。

---

六  
通  
短  
打  
圖  
說

# 六通短打附篇

揚州金一明著

## 國術源流

今世之談技擊之術者。曰內家拳。出自武當派。宋之張三丰。是其始祖。曰外家拳。出自少林派。達摩禪師。是其始祖。余謂技擊之術。吾國自古有之。不僅自武當少林始。特武當少林。集技擊之大成耳。管子云。於子之屬。有拳勇股肱之力。秀出於衆者。有則以告。是提倡武術者一證。孔子教人。寓射於六藝。是重視武術者又一證。荀子云。齊人隆技擊。漢書齊愍以技擊強。似技擊之發源。出自春秋之齊國又一證。又詩云。無拳無勇。職爲亂階。足證古時卽有武技。溯而上之。洪荒之世。獸蹄鳥跡之道。交於中國。不有技擊。人類亦不能生存。謂技擊之術。爲人類之本能也。可謂有人類卽有技擊也。可謂技擊者人類爭存之方也。亦無不可。其流源淵邃。誠難考求。然近世喜談內外家。吾亦略述二家之來源與不同之點。以備同好者。



共相參考也。

## 內外家之名稱

自宋明以來。談技擊之術者。有內外家之稱。莊子云。彼遊於方之外者也。故釋子稱曰方外。爲外家名義之始。又僧人稱原有之家。曰俗家。稱剃度之處。曰外家。故少林派。世稱爲外家拳。

內家二字。本指宮人之稱。猶稱內府、內侍也。張三丰欲另樹一幟。以示與少林有所區別。故顏其術曰內家拳。

## 內外家之雜考

▲宋張三丰夢神授拳法。寧波府志載。張三丰。宋之技擊家。武當丹士。徽宗召之道。梗不前。夜夢神授拳法。厥明。以單丁殺賊百餘。遂以絕技名於世。後傳其術。

於少四明。嘉靖時有張松溪者。最著名。所謂內家拳也。其法主於禦敵。非遇困厄。則不發。發則所當必靡。一考。

▲明張三丰又名全一。明史載張三丰傳云。三丰遼東人。名全一。一名君寶。三丰其號也。又號張邈。太祖成祖求之。皆不得。英宗時。贈爲真人。是又一考。

▲明張三丰死而復生。萬姓統譜載。張三丰不知何許人。洪武初。至太和山。修煉。結庵玉虛宮。經書一覽。卽成誦。寒暑惟一箬笠。日行千里。靜則瞑目旬日。所啖升斗輒盡。或辟穀數月。自若也。洪武二十六年九月二十日。自言辭世。留頌而逝。民人楊軛山等。置棺歛訖。臨葬發視之。三丰復生。復入蜀。見蜀王。又入武當。永樂中。遣使尋訪不遇。時稱張仙云。是又一考。

▲張三丰亦作張三峯。王漁洋云。拳勇之技。少林爲外家。武當張三峯爲內家。三峯之後。有關中王宗。王傳溫州陳州同州同明嘉靖間人。故今兩家。拳盛傳於浙東。順中王來咸。字征南。其最著者。鄞人也。是又一考。

▲少林寺後魏太和年建。清一統志載。少林寺在河南登封縣西北。少室山北麓。後魏太和年建。隋文帝改名陟岵。唐復名少林。內有唐武德初秦王告少林主教碑。寺右有面壁石。西北有面壁庵。卽達摩面壁九年處。一考。又云。少林寺後魏孝文爲胡僧跋陀建。又一考。

▲達摩面壁悟禪。史載達摩南北朝時之僧。天竺人。梁武帝時。迎至金陵。與談佛理。後渡江往魏。止嵩山少林寺。面壁九年。聽階前蟻鬪。聲如雷鳴。悟禪而化。爲禪宗第一祖。達摩梵語。亦作達摩。見翻譯名義集。一考。

▲緊那羅佛現身少林。堅瓠集載。隋大業中。天下大亂。流賊萬人。將近少林寺。僧衆議散走。有一火工頭陀云。爾等勿憂。老僧一棒掃盡衆笑其妄。頭陀卽持短棒衝鋒。當之辟易。皆遠避。不敢入。遂選少壯僧人百餘。授棍法而去。蓋緊那羅佛現身也。至今棍法。猶稱少林云。一考。

▲少林派傳自寺僧曇宗。釋典。則謂天竺迦佛陀禪師。隋時至中國。隋帝於嵩

山爲建少林寺。後其徒曇宗等。佐唐太宗平王世充。有功者十三人。僧徒常習武事。故技擊有少林派。是又一考。

▲外家拳創始於達摩。其述謂達摩禪師。其先由北南下時。居於少林。見徒衆類皆精神萎靡。筋肉衰憊。每一說法。入坐。則徒衆卽有昏鈍不振者。乃訓示曰。佛法雖外乎軀殼。然不了解此性。終不克先令靈魂與軀殼相離。故欲見性。必先強身。蓋軀殼強。而後靈魂易悟。果皆如諸生之一入蒲團。睡魔侵擾。則明性之功。俟諸何日。吾今立一強身術。每日晨光熹微。同起而習。必當日進有功。其法前後左右。共十八手。卽今之所傳外家羅漢拳之鼻祖也。一考。

▲武當脫胎於少林說。有謂武當脫胎於少林者。其述略謂張三丰精於少林拳術。復從而翻之。名曰內家拳。其法有打法、穴法、練手、練步等名。曰黃百家有內家拳法一書記之甚詳。一考。

綜觀以上諸家雜誌。張三丰名號繁多。傳說各異。姑置不論。究竟明之。張三丰是

否。卽。爲。宋。之。張。三。丰。是。一。是。二。似。一。疑。問。按。由。宋。徽。宗。至。明。成。祖。時。相。距。約。三。百。二。三。十。年。張。三。丰。果。係。一。人。則。其。齡。當。有。三。百。餘。歲。若。謂。死。而。復。生。苟。死。於。宋。之。時。復。生。於。明。之。世。尙。有。解。說。今。不。死。於。宋。之。時。而。死。於。明。洪。武。初。年。月。日。俱。在。誠。爲。費。解。矣。

又有謂宋太祖是少林派始祖者。其述略謂趙匡胤挾有奇技。祕不示人。醉後曾與羣臣具言奧蘊。尋悔之。又不欲食言。卒置書於少林神壇中。其術遂傳於少林。云。按。少。林。派。謂。傳。自。寺。僧。曇。宗。原。無。不。可。謂。外。家。拳。創。始。於。達。摩。亦。無。不。可。史。書。雖。未。載。達。摩。善。技。擊。然。自。達。摩。而。後。少。林。始。以。拳。術。聞。立。意。中。的。是。尙。可。宗。若。謂。緊。那。羅。佛。現。身。少。林。始。有。技。擊。述。近。神。奇。已。不。足。據。再。謂。宋。太。祖。爲。少。林。派。始。祖。更。屬。荒。謬。且。證。諸。唐。先。宋。後。尤。不。免。明。版。康。熙。字。典。之。譏。矣。

## 拳術派別不同之點

拳術至今漸已昌明。內外家之名稱知者多。而拳理知者少。遂議論橫生。莫衷一是。是俗子僉夫。妄言家數。各立派別。紛爭不已。有謂少林武當兩大派。均由峨嵋發源。又有自稱爲朝元派。謂不宗於武當。不宗於少林。以練混元之一氣爲主。又有謂內家專於內功。外家專於外功。更有謂內家以柔勝。外家以剛勝。是直目內家爲軟功。外家爲硬功。更離題旨遠矣。若不分析明白。一誤再誤。不知伊於胡底。余累欲推求其拳理與異同。而歷代史籍。獨於技擊一門。鮮有記載。欲知其奧。詣直如吉光片羽。不可多得。就余所知。誌之如下。

- (一) 少林以調呼吸。練百骸。進退敏捷。剛柔相濟。爲主。
- (二) 武當以強筋骨。運氣功。靜以制動。犯則立仆。爲主。

### 拳術不宜分派說

有謂拳術一道。不可妄言家數。其說謂物之源流湮沒而難考者。莫拳術若也。士

大夫以其術不雅馴。恆鄙夷之。故古文無一字及之者。其見於他書者。不足徵也。其綿綿不絕。至於今日。尚有存者。半緣於綠林豪客。以爲行劫之具。半緣於逃入空門者。以爲護法之助。綠林無文章。釋氏鮮傳記。其源流派別。無可考。審世俗拳師。必侈言家數。不知其何所據而云然。但覺可哂耳。是說未可厚非。余亦因之而置筆。

# 自跋

文無定格。拳無定體。各家之文法不同。卽各拳之拳法互異。同作一文。各人之心思不同。同習一拳。而各人心得或異。所謂善作文者。如水流風動。一片靈機。善打拳者。亦何莫不然。然必先有一定之規矩成法。練習嫻熟。久之方克臻此神化之境。閱者切勿以予著此書。定法呆滯。則幸甚矣。

民國十七年冬至後三日維揚金一明跋於滬江旅次



---

六通短打圖說

自跋

# 國術館適用的名著：

# 國術教範

下列各書·或得自秘籍·或由國術專家創作·文筆淺顯·插圖清晰·指說詳細·適合於國術館之教授及個人練習之用·

查拳圖說 一册 二角五分

七星劍圖說 一册 四角

三義刀圖說 一册 七角

劍法圖說 二册 六角

射技圖說 一册 二角

單刀法圖說 一册 二角

長鎗法圖說 一册 二角

少林棍法圖說 二册 四角

少林拳法圖說 一册 三角

六路短拳圖說 一册 五角

形意五形拳圖說 一册 七角

形意拳譜 五綱論 一册 六角

服氣圖說 一册 三角

上海大東書局印行

