

少林寺短打身法统宗拳谱

百拳之法，以眼为纲。反侧前后，求察阴阳。浑身着力，脚跟乃强。起伏进出，得先者王。拳无寸隔，沾衣便亡。腰无少主，巧终豺狼。如钉若矢，紧倚门墙。自顶至足，节转轮防。接应变换，无仇为良。八风不挠，随颠随狂。

其一则：百拳者，诸家之拳也，以眼为尊，谓精神巧处全在眼上。如天上有日月，凡来去隐，跃、横、直、斜、正，无不照彻于人。对敌时，或开或闭，或虚或实，或高或下，俱要一眼观定，然后进破，自无不合。故先贤曰：由诸心，而发诸手眼为尊焉。

其二则：反侧前后者，诸人立身立足之法，不外此四字也。人一身伫立之间，须要配合阴阳，方知阴来阳破，阳来阴破之妙。若不明阴阳，则无变化之妙，而有呆钝之嫌。先贤曰：敌未交手，便知胜败，乃明阴阳之理也。又曰：身法为良，乃明阴阳相生之妙也。

其三则：能明阴阳，则当察其用力，其言浑身着力也。自顶至足，须要一片，又要在一时。若不在一时，自己先有弊病，当知真实虚败之理也。

其四则：拳无寸隔者，见肉锋伤之谓也。沾衣便亡者，必粘着身体，而我则不可稍缓也。

其五则：起伏进出者，乃势所用之法，申言阴阳之用，不是另立一门路也。诀言得先者王，诀言以快为主，不可濡滞也。然不是先去打人道理，是我先有预防攻诱之备。谚曰：快打慢者，即此之谓也。

其六则：动静俱属乎腰，腰无所主，则病生焉。上下无力无势，进退展转不顺，虽有至巧亦无所用，须要得乎屈神之妙，则刚柔之法，斯为贵焉。

其七则：顾定对定，内中一切门户，为贵者，谓紧倚内门也。内中门户，明如指掌。敌一切移动，即紧就促倚之。纵技有掀天揭地之能，亦无所施其巧，若徒外势，安得称为上等之法故学者，内门二字，宜逐一摩究也。

其八则：言自顶至足者，节转轮防之谓也。凡人进身，动以立势，静以潜形，直为进步，闪为进出，俱要节节转换如车轮之状。其皮骨筋脉，皆要一顺为妙。

其九则：言必接应变换相连，应用之玄机也。彼来入外门，则接之；入内门，则连而应之。其不可攻者，顺而变之；其不可变者，则佑而换之，皆机字之玄也。识破机字，方称上等法字。

其十则：言八锋不挠者，非八面对敌之说，乃配合身法之妙也。我身之锋有八利焉。手、肘、肩、臀、臂、胯、腿、脚是也。以我之锋，攻彼之钝，则

要侧手防。他拳放过须忙进，腋下轻舒难抵挡。若要短打敌长手，跟身到腋是良方(身法总是一个横行直撞，即所谓侧进身偏也)。

审势：与人对敌之时，总要攻其空处，空处何两肋、胸、腰、与腋、并腿心、腿腕是也。能攻空处，则敌人无所用其力，自能百法百中，则所谓避实击虚之法也。对敌之时，敌人一动手，须要认手理清，方为妙法。

粘身：与人对敌之时，须要平心舒气。敌人一动时，则以脚踏进，更以我之手肩，粘住敌人肋边，转身一齐着力，则人自难逃闪矣。

到身：到身之时，手、身、肩、膊、臀、与大腿、膝头，须要一段而进，更要一齐着力，前后手要相应，前后脚亦要相应。前手用四分力，后手用六分力；前脚用四分力，后脚用六分力。后手第一要曳得紧，后脚第一要拴得直；以后脚过身法，以身法送前手。又以后手曳住，须以勒马状样。故知拳家之定舵，须在一只后手，要领会也。后脚拴得直，所谓势去也；后脚曳得紧，所谓势来也。一段而进，所谓百骸筋骨一齐收也。煞手之时，用力须在眉尖一线，所谓一身精力在眉尖，咬牙带皱山也愁是也(又名：眉尖带蹙，心最狠也)。

一片：身法一片，须是以我之肩膊，挟住人肋，以我之手肘，垫住人腰；以我之臀，贴住人臀；以我之腿，夹住人腿；以我之膝头，击人之腿腕；俱要一齐直射，一齐着力，不可稍有先后，脚法是颠，此一片之法也(又云：拳法要神形一片左右烂熟，齐进齐退，思过半矣)。

用力：周身用力，逐一细推：头如顶千钧，颈如搬树转，下颏如龙戏珠而挺出，肩膊如铁浑坚而陡来，前手如推石柱，后手如扯拗马，前脚如万斤之石压，后脚如门闩之坚抵来，臀如坐剪夹大银，身如泰山无可撼。此周身用力之妙，摹神设想之巧者也。

一线：一线用力者，见肉锋伤之言也。此须以意会，而不可以言转。譬如与人对敌之时，自己先已慌张，力皆先出，则到身之时，必无力矣。须于未敌时，平心静气，若毫不介意；待敌人动手之际，而我方分分清。一片射进，通身之力用在一时，如舞锥子钻入，牙齿带咬，眉尖带蹙，此所谓煞手之妙也。

借力：敌人进来之时，凶狠难挡，而我须两眼认清。或用躲、或用闪，借其势以跌之，所谓见势因之，跌更奇也。

偷力：敌人来时，纵然凶狠，而我须于软处，或节缝处，斗之。则彼之力无所用，而我得以伸其力矣。故谓之偷力。