

萬 有 文 庫

第 一 集 一 千 種

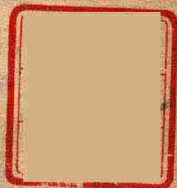
王 雲 五 主 編

潭 腿

趙 鍾 和 李 振 江 授

陳 鐵 生 述

商 務 印 書 館 發 行



腿 潭

授江振李 和連趙
述生鐵陳

書 叢 小 育 體

編主五雲王

庫文有萬

種千一集一第

腿 潭

授江振李 和連趙

述生鐵陳

路山寶海上
館書印務商 者刷印兼行發

埠各及海上
館書印務商 所行發

版初月十年八十國民華中

究必印翻權作著有書此

The Complete Library
Edited by
Y. W. WONG

TAN TUI (CHINESE BOXING)
Lectured by
CHAO LIEN HOU and LI CHEN CHIANG
Reproduced by
CHEN TIEH SHENG
THE COMMERCIAL PRESS, LTD.

Shanghai, China
1929

All Rights Reserved

吳序

先秦射御與書數並重。漢魏載籍。狀人性行。亦每稱讀書。卽並言擊劍。或云學書不成。學劍又不成。或射或御。或擊劍。隨各時期之風尚。其實皆卽一種鍛鍊體魄之修養術。性情務極美善。智識務極精微。體魄務極強勁。德智體三要素之薰育。新式教育家。類能言之矣。顧在世界開明人類。皆能平均發育。而吾人則狃於宋元以來之儒儒主義。號稱偏尚德。智次之。抑體而不言。馴至以薄弱之體魄。不惟智識得其粗忽。而道德亦遂不能不苟且。縱近今二十年。大半皆痛悟其非。然學校中增設體育一科。猶不過以裝飾品視之。仍屏與射御擊劍同等之體魄修養術若拳術之類者。爲江湖外道。甚矣鋼蔽之習之不易除也。惟精武體育會。以朝陽一鳴鳳。而以講習會之形式。實立一體魄修養術專門學校之基礎。其印行之技擊叢刊。卽體魄修養術之講義也。春間陳先生鐵生。曾囑敬恆弁一言於簡端。今連先生均度又命之。余甚愧久爲儒儒主義養成之一人。體魄不完具。智識道德。遂一無所似。故雖讀叢刊。不能悉通。輒謬舉吾意。以告相說以解者。

民國七年七月武進吳敬恆

汪序

今之篤舊者好言保存國粹。而驚新者則多非之。愚以爲但當問其粹焉與否而已。如其粹也。豈惟當保存之。且當發揮而光大之。蓋於此世界中。知其國之粹者。莫其國之人若。知其爲粹而發揮光大之。此非人類對於過去之責任宜爾。而對於將來之責任。尤不能不爾也。若徒言保存而已。則其界說。舍納商彝周鼎於博物院外。無有他義。是豈所以對於國粹之道乎。技擊者。國粹之一種也。說者謂火器與而技擊可廢。於是有倡爲不必保存之說者。此其爲說。無異謂舟車輿而徒步可廢。其不中於事理。可以無辨。然徒言保存而已。則技擊之爲物。初不能如商彝周鼎。可舉而納之博物院中。愚誠不知將操何術以保存之也。善乎精武體育會諸君子所以取技擊之術。發揮而光大之者。爲能見其遠而能得其要也。往者技擊之術。祕傳而已。精武體育會諸君子。則易之以公開。往者技擊之術。其傳之也。私相授受而已。精武體育會諸君子。則易之以普及。是故昔之以爲支離恍惚。累月窮年。莫可究詰者。今則知其秩然有條。可以循序而致之矣。昔之以爲矯揉造作。小之傷肢體。大之傷生命者。今則知其準於生理。不惟無害。而且有益矣。惟其如是。所以方術則以研而彌精。傳布則以恢而彌廣也。邇者精武

體育會諸君子。本其公開與普及之志。彙其所得。著之於書。蓋有慨夫昔之作者。非爲荒誕神奇之說。卽爲暴戾恣睢之言。不足發技擊之奧祕而揚其精華也。愚知此書之出。其有裨於發揮光大之用者。始無疑矣。抑愚猶有言者。泰西人有恆言曰。中國之民族。平和之民族也。斯言國人樂道之。然一反顧國內陵替之狀。則又羞稱焉。夫旣曰平和。則不平之必不和可知。平和云者。處平等之地位。行互相之事業。由博愛以進於大同之謂也。故苟且儉安者。不足以言平和。屈伏隱忍者。尤不足言平和。明乎此。則中國民族之精神可見矣。強其筋骨。殖其能力。以貫徹其道義上之主張。不爲強食。亦不爲弱肉。立於世界。凜乎其不可犯也。坦乎其非不可近也。儻亦精武體育會諸君子之所望於國民者耶。敢以爲序。

中華民國七年六月汪兆銘精衛謹序

陳序

吾國之有柔術。不自今日始。吾國人知以柔術爲健身之道。則爲時猶近。柔術不止一派。派各有其初步。北派則曰潭腿。粵派則曰站莊。江浙派則曰彈手。今姑不具論。而單論潭腿。潭腿之功用有三。拳路簡易。初學者最便入手。姿勢正確。習練時精神益見振奮。手法靈活。架格無虞呆板。不獨是也。力弱者權作柔軟體操。久之自能強壯。其體魄力強者。日求精進。將來且爲國家之干城。人無論男女。年不在老幼。苟能立志。莫不收效。不才醉心柔術。從事練習。已及十載。未嘗一日離。寄語國人。幸勿陳舊頭腦。視若江湖小技。而忽略之也。

民國七年嶺南陳公喆序

姚序

藝文志載手搏六篇。越絕書稱越處女有空手入白刃法。吾國武術。由來夙矣。舊籍淪失。斯道乃晦。讀書至此。輒惜其術之不傳也。先師霍元甲先生。創立精武會於海上。卽以潭腿教人。同學之能有今日者。潭腿之功同也。九稔以還。輾轉授受。數已盈萬。武術昌明。可喜孰逾於此。然而欲垂久遠。必勒成書。旣鮮口耳相授之勞。復免願學無門之蔽。然則陳子此篇。其關係爲匪淺矣。於是乎書。

民國七年春古吳姚蟾伯

潭腿目錄

第一路

立正式動作	一
衝槌弓箭步動作	二
騎馬式動作	三
撩拳動作	三
擺拳動作	五
寸腿動作	五
衝槌弓箭步動作	六
立正動作	七

第一路

窩肚拳動作……………八

腰步拳動作……………九

十字撩陰腿動作……………九

窩肚拳動作……………一〇

立正式動作……………一一

第二路

衝搥動作……………一一

通天礮動作……………一二

劈拳動作……………一二

播拳動作……………一三

寸腿動作……………一四

衝搥動作……………一四

立正式動作……………一五

第四路

偷步橫捶動作……………一六

撐剝動作……………一六

穿掌動作……………一七

仆腿動作……………一八

齊眉掌動作……………一八

寸腿動作……………一九

偷步橫捶動作……………二〇

立正動作……………二一

第五路

- 窩肚拳動作……………二二
- 左蒙頭穿心拳動作……………二二
- 左蒙頭掃拳動作……………二三
- 左蒙頭寸腿動作……………二四
- 窩肚拳動作……………二五
- 立正動作……………二五

第六路

- 衝槌動作……………二六
- 仆腿動作……………二六
- 雙環拳動作……………二七

左蒙頭寸腿動作……………二八

衝槌動作……………二九

立正動作……………三〇

第七路

窩肚拳動作……………三一

雙輓拳動作……………三一

彈拳動作……………三二

十字腿動作……………三三

窩肚拳動作……………三三

立正動作……………三四

第八路

衝槌動作·····	三五
騎馬式動作·····	三六
撩拳動作·····	三六
擺拳動作·····	三七
寸腿動作·····	三七
雞蹬式動作·····	三七
左穿心腿動作·····	三八
雞蹬式動作·····	三九
右穿心腿動作·····	四〇
衝捶動作·····	四一
立正動作·····	四二

第九路

衝捶動作……………四三

碰鎖動作法……………四三

分掌動作……………四四

搯拳動作……………四五

寸腿動作……………四五

衝捶動作……………四五

立正式動作……………四七

第十路

衝捶動作……………四八

騎馬式動作……………四八

撩拳動作……………四八

搯拳動作……………四九

寸腿動作……………四九

箭鐔動作……………四九

側身掌動作……………五〇

連環腿動作……………五一

衝捶動作……………五二

立正動作……………五四

第十一路

衝槌動作……………五五

前踫腿動作……………五六

後踫腿動作……………五六

折額動作……………五六

貫耳動作……………五八

衝捶動作……………五八
立正動作……………五九

第十二路

衝捶動作……………六〇
撩陰腿動作……………六一
迴馬勢動作……………六一
橫掃拳動作……………六二
撩陰腿動作……………六二
立正動作……………六三

附錄

八年來技擊雜譚……………六四

潭腿

第一路

▲立正式動作

身首 身直立。向南方。面向東南。目視東方。

右手 平膀組拳。伸直向西方。掌心向南。

左手 引肱作勾股形。橫置胸部。豎掌。駢四指。大

指下屈。置掌中。引掌貼右肩。掌心向西。

足 兩腿伸直。膝蓋靠攏。

(注意) 組拳法。駢攏四指。內捲成拳。大

指下屈。貼置四指之上。

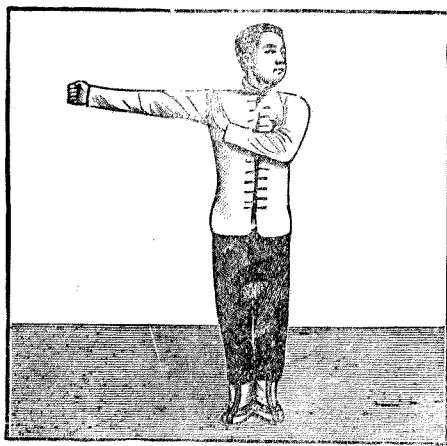


圖 一 第

正 立 式 一 第 路 一 第

技擊法。必須、手、足、身、步、協同、動作。不容、先後。今為行文利便。故分而言之。幸毋以辭害意。茲為指示方向之便利。特定圖之正面曰南。背面曰北。左曰東。右曰西。

▲衝槌弓箭步動作(弓箭步簡稱曰弓式)

身首 身下蹲。斜向東南。首東向。

左手 組拳。向左側平出。撞擊正東。兩膀作水平。

掌心向南。虎口向天。

左足 同時向東開一步。曲膝作勾股形。趾向東。

略偏南。此稱前弓足。

右足 斜撐直。(膝蓋勿屈)趾向東南。此稱後

箭足。

(注意) 此段未及右拳者。因右拳如上式未改也。餘倣此。

(注意) 弓式之弓足。不能作正勾股。惟以垂視(首宜正)能見鞋尖為度。否則身蹲過低。而



圖 二 第

步箭弓槌衝 式二第路一第

無支柱之力。箭足之趾。宜向斜度。則雖爲敵踐。亦只屈膝跪地。若橫置則折足矣。慎之。初習時箭足之踵。與蹠之外沿。尤易離地。宜注意。

▲騎馬式動作

身轉向正南。

左拳引肱內屈與臂平。拳置左肩外。高與肩平。掌心向下。

(惟引肱內屈須用勁)

兩足同轉趾向正南。兩踵勿去原地。

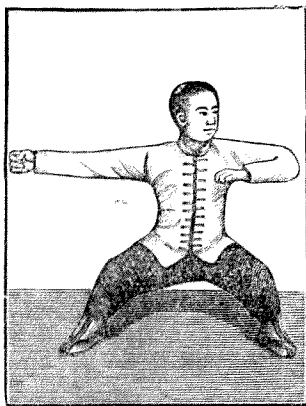
(注意) 騎馬式。兩足趾直向橫距離約二尺

許。(以其人之身量爲增減) 兩膝蓋略攏向內。

身下蹲。(蹲至正首垂視。能見靴尖爲度。勿過低)

胸宜前挺。臀宜後出。首宜挺正。

▲撩拳動作



第三圖
第一路第三式騎馬

左拳 先在胸前仍曲肘沈下。(掌心暫仍向內)

再向前下方彎過左膝外。(此時已伸直手) 乘身步之拗動時斜上橫轉向後。平膀指西。掌心向北。

右拳 上文騎馬式之右手。本是伸直向西。掌心向

南。茲先將拳略轉。使掌心向身後之北方。而虎口

向地。(組拳時大指與第二指必成一圈。此稱虎

口。或曰眼兒。或曰拳眼。) 然後將拳沈下。(約沈

至右膝) 由右膝橫過左膝外。(掌心仍向北。而虎口向前。) 擦上正東至平膀。

左足 移趾向東。作前弓。

右足 轉趾向東南。斜挺作後箭。(此足宜略移動於南方。乃易拗身)

身 隨手足之動勢。在上式之原地拗轉向東北。



圖 四 第
拳 擦 式 四 第 路 一 第

(注意) 左拳之彎過左膝。蓋因敵人以足踢我。故以拳擊去之。右拳則乘機取敵襟以至領部。此式兩手足須同時動作。

▲插拳動作

右拳 沉肘。約去脅寸許。作一小圓。全肱壓下。(意謂敵人以拳當前擊我。故作一小圓。從敵手之下。圈入其肱而壓擊之。蓋連消帶打之意也。惟作小圓時。勿使右肘後出。起於此點。亦止於此點。壓擊之後。右肘固在右脅前寸許也。)

▲寸腿動作

左足 先坐牢左弓足。

右足 隨起右箭足。向前用力伸腿踢出。(如圖)隨即點地。

(注意) 右足點地之後。即以右足易為前弓。左足為後箭。



第五路第一式插拳圖

▲衝槌弓箭步動作

右拳 上式演完。已成弓箭步。即將右拳向東。平膀伸直衝出。

(注意) 此即第二式之動作。惟彼式面南。用左拳衝直。此式則易為面北。而用右拳衝直耳。此下第八式騎馬。第九式撩拳。第十式搯拳。十一式寸腿。即以三、四、五、六式。用此法易左而右。易南而



圖 六 第
腿 寸 式 六 第 路 一 第

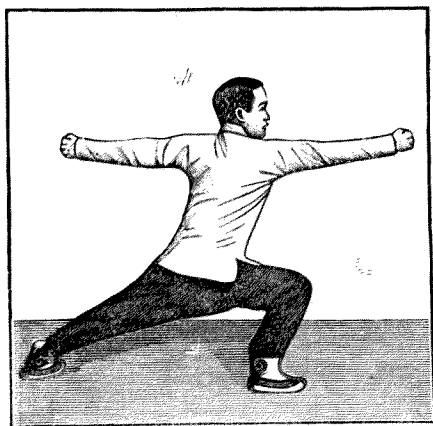


圖 七 第
步 箭 弓 槌 衝 式 七 第 路 一 第

北。

十二式衝槌。十三式騎馬。十四式撩拳。十五式掃拳。十六式寸腿。十七式衝槌。即二至七之原式。故不重演。

▲立正動作

雙足 如第一式立正。兩膝靠攏。

身首 北向。

左手 先將拳放開。將左手在左方舉高。由面前橫過至右肩外而下。即以左掌置右肩外。掌心向東。
右拳 待左掌將下落近右肩時。將右拳先引回右腋下。然後再向東方平膀打出。掌心向北。

(注意) 此式亦有用意。陳公哲謂此即工力

拳中之精華。所謂三環吐月式之簡法云云。洵不誣也。

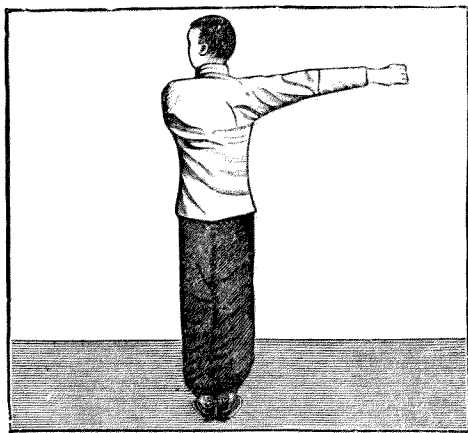


圖 八 第

正 立 式 八 十 第 路 一 第

第二路

▲窩肚拳動作

右拳順勢上起。作半圓。過當面至左肩外而下。曲肘沈肱。用力引拳置右脅。(掌心朝上。肘略後出)左掌組拳。先轉掌心朝上。俟右手下至當胸。兩手略作交叉形時。(是時兩掌心皆向內。右拳在外。左拳在內。)迅引左肱。反肘沈下。以肘貼置左脅。左拳與肱。極力反張。務使掌心正向西方。大指朝地。然後取反挑斜上勢。拋擊正西。至平膀止。到定點時。掌心向地。虎口向北。

兩足左足平開一步。作騎馬式。

(注意) 此式兩手之用力。略似彎弓。右拳如挽弓弦之後手。極力沈肘拉後。左拳如執弓靶之前手。極力推前。所異者。彎弓之前手用直推力。此用反挑拋擊力。

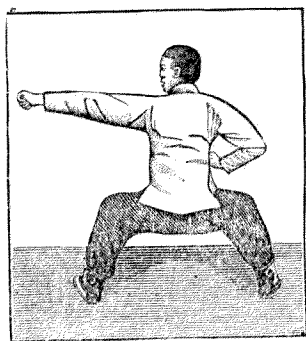


圖 九 第
拳肚窩 式九十第路二第

耳。

▲腰步拳動作

左拳 轉拳。使掌心朝天。沈肘用力引回。置左脅。

右拳 旋拳。隨身步之拗動勢。平膀直擊正西。(此

旋拳直擊法。略如以螺旋釘入木。須乘旋轉之勢

擊出。方得勁。)擊至定點。掌心向地。虎口向南。

兩足 在原地。轉勢作左前弓式。

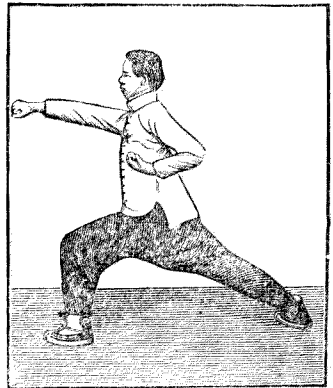
身首 轉向正西。

▲十字擦陰腿動作

左拳 用上式腰步拳之右拳的手法。旋拳平膀直

擊正西。

右拳 用力引回置右脅。



第十圖

第二路第二十一式十字擦陰腿

第十圖

第二路第二十二式腰步拳

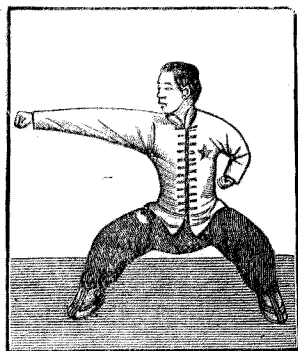


圖 二 十 第
拳 肚 窩 式 二 十 二 第 路 二 第

右足 後箭足向前踢出。仰攻敵人前陰。此稱撩陰奪命腿。惟踢出當與左拳同時。(此足置地。即為前足)。
▲窩肚拳動作
此與第十九式同。惟手足則左右易耳。

下此二十三式腰步拳。二十四式十字腿。即二十與二十一式之左右互易。
二十五式窩肚拳。二十六式腰步拳。二十七式十字腿。二十八式窩肚拳。則十九至二十二之原式。

▲立正式動作
與第一式同。

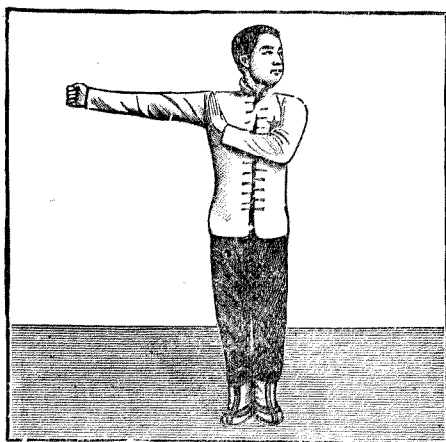


圖 三 十 第
正 立 式 九 十 二 第 路 二 第

第三路

▲衝搥動作

與第二式同。

▲通天礮動作

左拳 先在上式原位舉高。橫過顛前。至右方面而落。乘勢反肘斜撥往後下方。至左膀斜直。掌心向天。虎口對北。（因右拳爲敵執持。故以左拳迴救。左拳上起。至右方面而下。即撥去敵手之意。）

右拳 待左拳落下。迅即引肱沈肘近脅。先轉拳。使掌心內向。虎口向南。乘左拳反肘往後時。以右拳斜上。猛擊敵額。（仍是掌心內向。虎口向南。）此稱通天

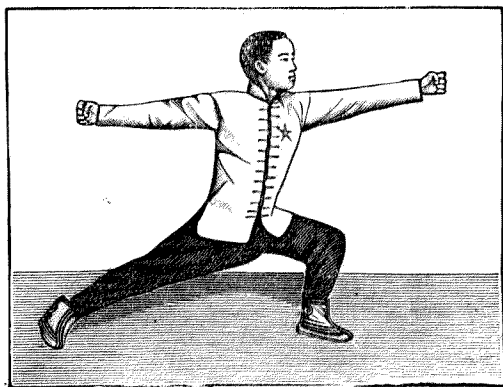


圖 四 十 第
鎗 衝 式 十 三 第 路 三 第

敵。

兩足 隨左拳在原地轉為右前弓式。

身首 隨手足之勢轉而向西。

△劈拳動作

(注意) 此式就圖以觀頗類撩拳實則大異以

動作之來勢有別也。

左拳 由上式原位由下方自左膝橫過右膝外而起

上。(此時右拳與步同動作)至拳與顛平即隨身步之拗轉勢由上方經北而旋轉至西掌心向北。虎口向天。(意有敵人由後方來故以左拳挑而去之)

右拳 在左拳起上之頃隨身步之拗轉勢以右拳在上式原位高舉隨身步之拗轉勢由上方經南

至東劈下壓擊敵顛。

兩足 在原地轉為左前弓式。

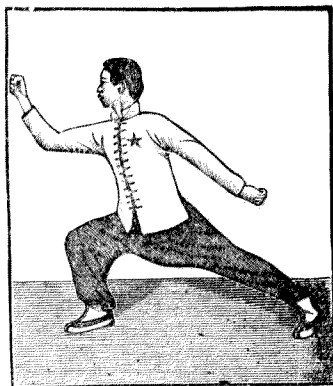


圖 五 十 第

敵天通 式一十三第路三第

身首 隨步勢拗轉向東。

▲播拳動作

與第五式同。

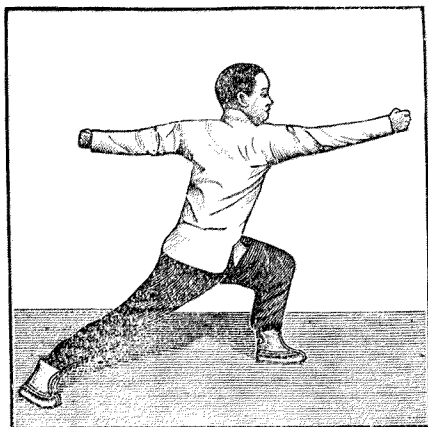


圖 六 十 第

拳 劈 式二十三第路三第

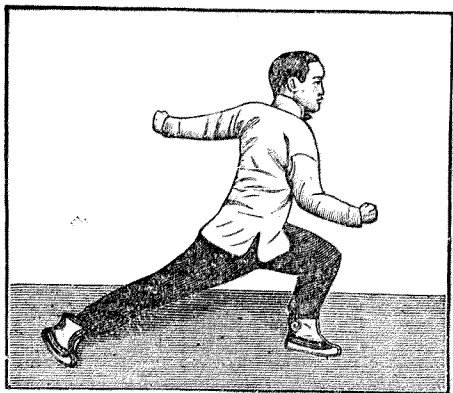


圖 七 十 第

拳 插 式三十三第路三第

△寸腿動作

與第六式同。

△衝槌動作



圖 八 十 第

腿 寸 式 四 十 三 第 路 三 第

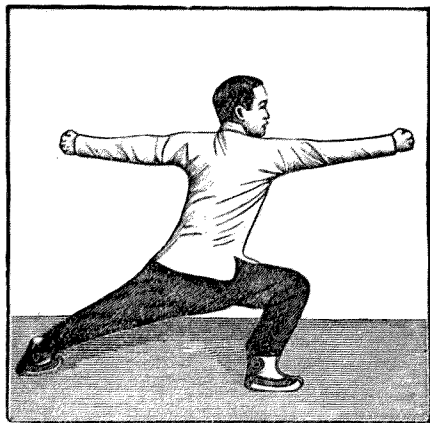


圖 九 十 第

槌 衝 式 五 十 三 第 路 三 第

與第七式同。

下此。第三十六式通天礮。三十七式劈拳。三十八式搯拳。三十九式寸腿。卽三十一式至三十四式之左右易用。

四十式衝槌。四十一式通天礮。四十二式劈拳。四十三式搯拳。四十四式寸腿。四十五式衝槌。卽三十至三十五之原法也。

▲立正式動作

正同第十八式。

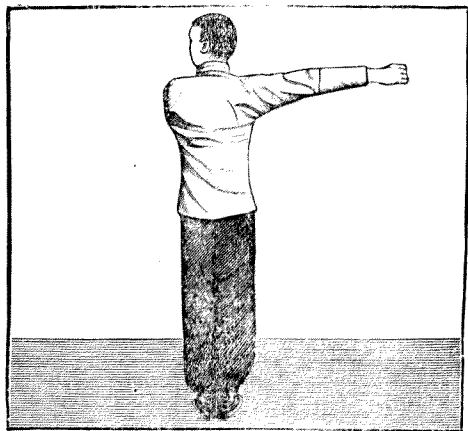


圖 十 二 第

正 立 式 六 十 四 第 路 三 第

第四路

△偷步橫捶動作

(注意) 兩手足協同動作。莫使先後。

左手 組拳。用橫平勢擊去。至左方。使手與身平。掌心向地。虎口向北。

右手 將拳放開。組掌。橫推置左肩外。掌心西向。

左足 平開一步。

右足 由左足之後。斜進西方一步。使兩腿成交叉形。

首 目注左拳。

(注意) 組掌。應以大指屈置掌心。第二指第四

指半疊於中指之上。小指又疊於第四指上。從掌背觀之。略似鐘形。

△撐剝動作

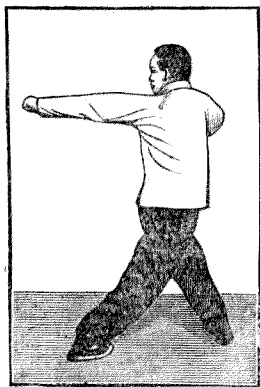
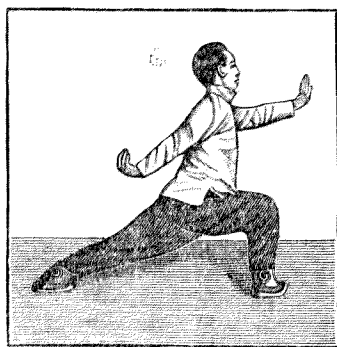


圖 一 十 二 第

捶橫步偷 式七十四第路四第



第二十二圖
第四路第四十八式 撐刺

右掌 用斜垂勢。作半圓向右膝外。撥置後方。即將五指聚成筍形。（如圖）指頭上仰。

左手 將拳放開。引掌先置左脅。（此時必先反掌。以掌背貼身。小指向天。大指朝地。方得勁。）用螺旋力。推出前方正東。（須以小指下之掌沿向前。）

左足 退一步作後箭。

右足 曲膝作前弓。

身首 手足既動。體卽下蹲。身首轉向正東。

▲穿掌動作

右手 在上式。本五指朝天。今則先轉五指使迴向東



第二十三圖
第四路第四十九式 穿掌

方。置之右脅。然後推前。以右掌背從左掌心擦過而直出。（此手蓋預備左掌爲敵所持。故以右掌從敵拳中穿入而去之也。）

左掌 先反掌心朝天。待右掌已擦過。卽引迴置右脅。掌背貼身。大指向地。小指朝天。

▲仆腿動作

右掌 先由右膝外斫下。（意謂撥擊敵人之踢我也。）往西方。至西卽上起。迴轉東方。（至此則右掌已作一大圓。）至右顛外。（是時全身下俯。正在拗轉而西之頃。）卽在額前作小圓。過左顛外。復下掠。而反手曲肘。置之背後。五指成筍形。上仰。

左掌 取外颺勢。以掌沿向下斜撥出。自東而西。以至右脛外。

（此掌須參合下式）

兩足 右弓足之股下壓。左足斜撐直而壓下。

身首 在右掌過額時。卽拗身蹲下。旋掉向西北。

▲齊眉掌動作

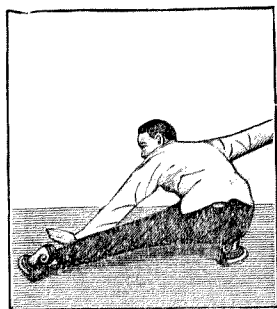
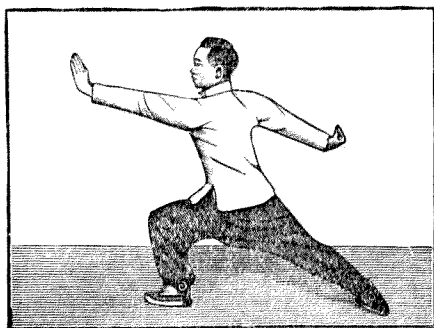


圖 四 十 二 第
腿 仆 式 十 五 第 路 四 第



圖五十二第
掌眉齊 式一十五第路四第

左掌 自上式原位由下擦上。至與眉齊。(掌不過眉。故曰齊眉掌。) 豎指而掌心向西。(此掌與上式相連)

身首 全身聳起。面向正西。

兩足 藉身之聳勢。在原地曲左膝為前弓。撐直右足作後箭。

▲寸腿動作

(注意) 此式須與前式連貫動作。



圖六十二第
腿寸 式二十五第路四第

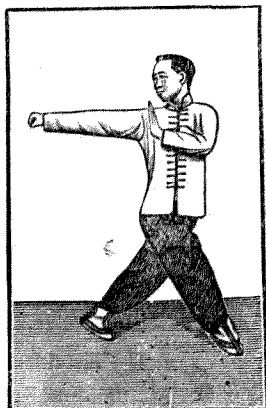


圖 七 十 二 第
捶橫步偷 式三十五第路四第

▲偷步橫捶動作

此與四十七式同。惟手足則左右交易而已。

下此。五十四式撐剝。五十五式穿掌。五十六式
仆腿。五十七式齊眉掌。五十八式寸腿。即四十

八至五十二式之左右互易。

五十九式偷步橫捶。六十式撐剝。六十一式穿
掌。六十二式仆腿。六十三式齊眉掌。六十四式

右足 向前踢出。

(注意) 右足已踢出之後。一落地。則易為右
足在前矣。

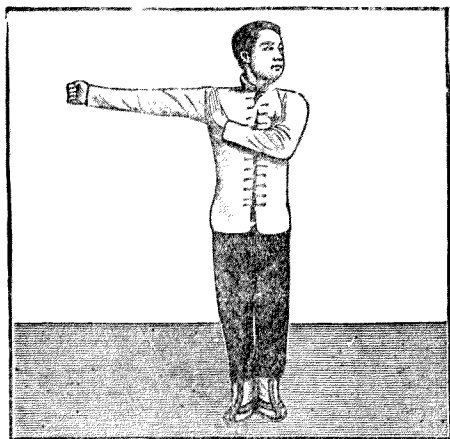


圖 八 十 二 第
正 立 式五十六第路四第

寸腿。即四十七至五十二之原式。

△立正動作

由六十四式之寸腿點地轉身向南成立正式。

第五路

▲窩肚拳動作

右拳 在立正式之原位。順勢上起。作半圓形。越當面至左肩外而下。曲肘沈肱。用力引拳置右脅。掌心朝上。肘略後出。

左拳 組拳。先轉掌心朝上。俟右手下至當胸。而兩手作交叉形時。引左肱反肘沈下。以肘貼置左脅。

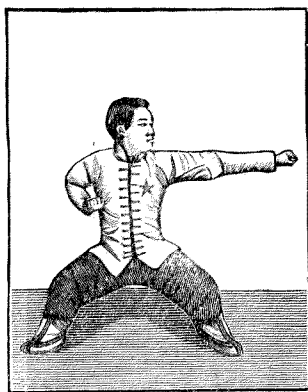
左拳與肱。極力反張。取反挑斜上勢。拋擊正東。(手法同第十九式)

兩足 平開一步。作騎馬式。

▲左蒙頭穿心拳動作

左拳 曲肘橫肱。用力當面舉上。置當頭。掌心朝天。虎口向東。

口向東。



圖九十二第
拳肚窩 式六十六第路五第

右拳 用螺旋力。直擊敵胸。掌心朝地。
 兩足 轉作左前弓。
 身首 正對東方。

▲▲左蒙頭播拳動作



圖 十 三 第

拳心穿頭蒙左 式七十六第路五第



圖 一 十 三 第

拳播頭蒙左 式八十六第路五第

右拳 在右脅外寸許處。作一小圈。(上式右拳打出之後。本是掌心朝地。今則以腕肘之力。旋轉其拳。使掌心朝天。如是動作。自成一小圈。)用全肱力壓下。(參觀第五式。)

(注意) 此與第五式同。惟彼之左拳置背後。此則左拳尙蒙頭耳。

▲左蒙頭寸腿動作

右足 後箭足向前踢出。

(注意) 右足踢出。落地後。則右足在前矣。



圖 二 十 三 第
腿寸頭蒙左 式九十六第路五第

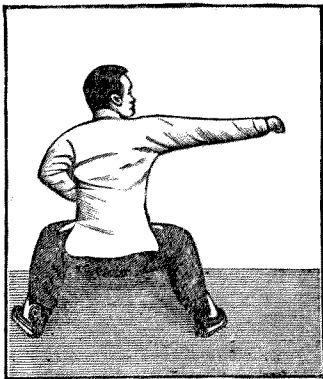


圖 三 十 三 第
拳肚窩 式十七第路五第

▲窩肚拳動作

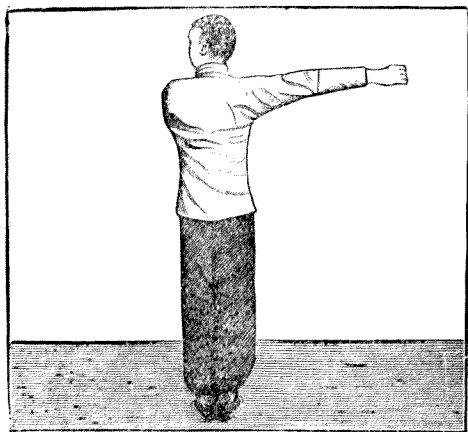
此卽六十六式之左右易用耳。

下此。七十一式右蒙頭穿心拳。七十二式右蒙頭
搯拳。七十三式右蒙頭寸腿。卽六十七式至六十
九式之左右手足易用。

七十四窩肚拳。七十五左蒙頭穿心拳。七十六左
蒙頭搯拳。七十七左蒙頭寸腿。七十八窩肚拳。則
卽六十六至七十之原式。

▲立正動作

此與十八式同。



第三十四圖

第五路第七十九式 立正

第六路

▲衝槌動作

(注意) 此與第二式、第七式、三十式、三十五式同法。惟手足與方向變換而已。更爲演繹如下。

左手 組拳。由胸前橫過。伸手向左一槌。

左足 向西橫開一步。作左前弓。

右足 斜撐作後箭。

身首 身向西北。眼注左拳。

▲仆腿動作

(注意) 此與四十七式同。惟左手略異。

左拳 向胸曲肘橫肱內屈。置右腋。掌心內向。

左足 斜橫撐直。極力向地鋪壓。(切勿令足蹠外)

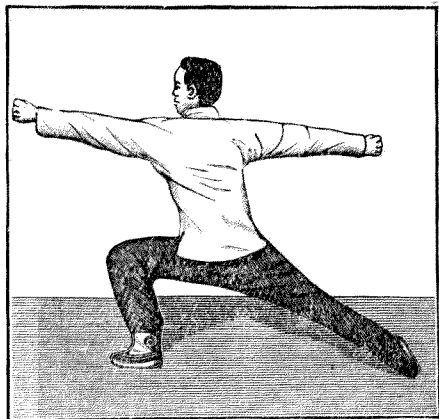


圖 五 十 三 第
槌 衝 式 十 八 第 路 六 第

沿離地)

右足 曲膝。以大腿極力平下。以右小腹壓之。支柱全身。
身 極下蹲。使右小腹壓右大腿。(腰勿曲)

▲雙環拳動作

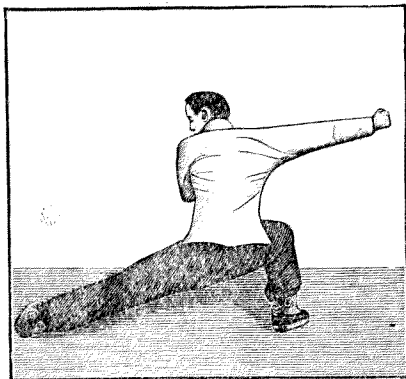


圖 六 十 三 第

腿 仆 式 一 十 八 第 路 六 第

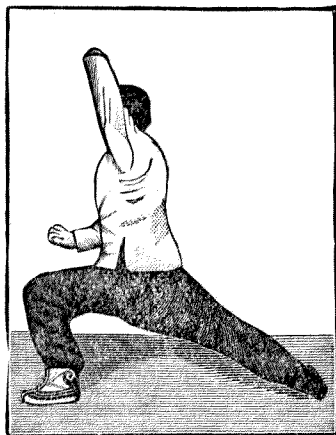


圖 七 十 三 第

拳 環 雙 式 二 十 八 第 路 六 第

(注意) 兩手足同時動作。不容先後。

左拳 斫下。至全手垂直。(是時拳近左膝蓋。)即轉掌心朝外。作半圓。在身左側。高舉。反手置當頭。
(約去頂三四寸而掌心向天。虎口向西。)

右拳 在原位上起。(與左拳同時。)作半圓。過右顛外。當前劈下。乘勢作播拳。(播拳法詳上。)
兩足 乘兩手動作時。聳身而上。變左前弓步。
身 乘步勢聳起。正向西方。

(注意) 此式兩手同時動作。右拳則一劈一播。左拳則一下斫一上起。是一動作而兩法門也。頗難吻合。當勉爲之。

▲左蒙頭寸腿動作

此與六十九式同法。惟易其方向耳。

(注意) 此右足落地後。即易爲右前弓。而



第三十八式

第六路第三十八式 左蒙頭寸腿

身與趾向西南矣。

△衝槌動作

以八十式之手足及方向互易之。即得。

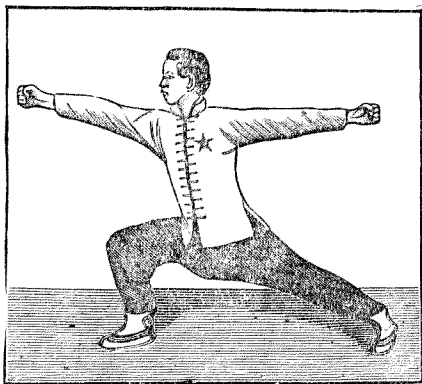


圖 九 十 三 第
槌 衝 式 四 十 八 第 路 六 第

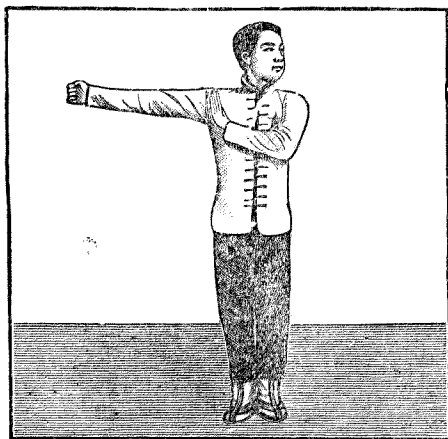


圖 十 四 第
正 立 式 三 十 九 第 路 六 第

下此。八十五式仆腿。八十六式雙環拳。八十七式右蒙頭寸腿。卽八十一至八十三式之手足方向
易用也。

八十八式衝槌。八十九式仆腿。九十式雙環拳。九十一式左蒙頭寸腿。九十二式衝捶。則卽八十五
八十四之原式。

▲立正動作

與第一式同。

第七路

▲窩肚拳動作

與第六十六式正同。

▲雙轆拳動作

左拳 先則順勢平越胸前。縮向右方。曲肘橫肱。暫置

右脅外。(是時掌心朝地。虎口近脅。)即復上起。過

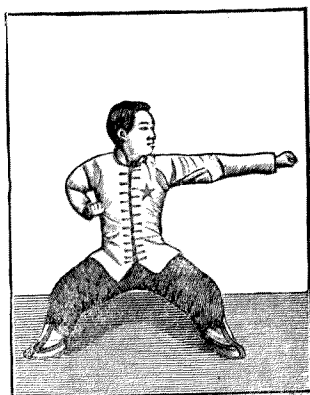
右顛外。作半圓。當面引回。置左脅。掌心朝上。虎口向

外。

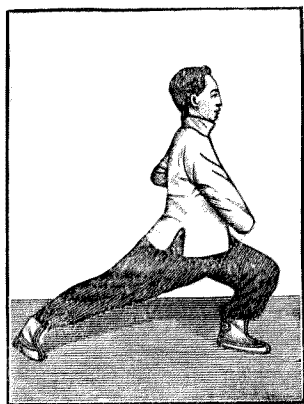
右拳 由原位置上起。過右顛外。作半圓。當面劈下。至臍

部止。(略偏而近左脅。)使兩拳相對。掌心朝上。虎

口向外。



圖一十四第
拳肚窩 式四十九第路七第



圖二十四第
拳轆雙 式五十九第路七第

兩足 轉作左前弓。

身首 首仍向正東。身向東南。

(注意) 雙手同時動作。

(注意) 圖為側面。故不見兩拳。實則左拳在左脅。而右拳則在臍之左偏也。

▲彈拳動作

右拳 以肘肱力。順勢斜向右外上方一揚。(意用拳

背撞擊敵人左太陽穴。)至定點時。掌心朝北。虎口

在上。全臂斜舉於右方。

(注意) 此稱彈拳者。意如槍機之彈簧。以手力

壓之一放手。倏復原狀也。蓋此式本乘上式劈下之

頃。(劈下時。可喻力壓彈簧。)藉勢斜上。以拳背掌

指間之關節鋒稜。撞擊敵之太陽穴也。(此即彈簧



圖 三 十 四 第

拳 彈 式 六 十 九 第 路 七 第

之復張力。故稱彈拳。

▲十字腿動作

(注意) 此即二十一式之變易方向。

右拳 轉掌心朝天。沉肘引回。置右脅。

左拳 取旋轉勢。平膀直擊正東。掌心向地。

右足 向前踢出。仰攻敵人前陰。(與兩拳同時動作)

▲窩肚拳動作

與七十式同。

下此。九十九式雙鞭拳。一百式彈拳。百有一式十字

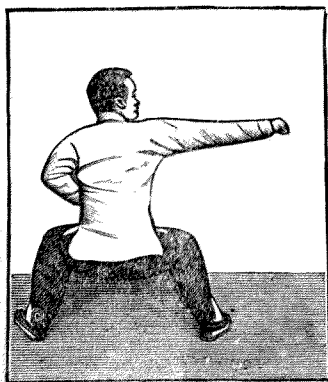
腿。即九十五至九十七式之兩手足及方向變換耳。

百有二式窩肚拳。百三式雙鞭拳。百四式彈拳。百五

式十字腿。百六式窩肚拳。即九十四至九十八之原



圖四十四第 式七十九第路七第



圖五十四第 式八十九第路七第

式。

△立正動作
與十八式正同。

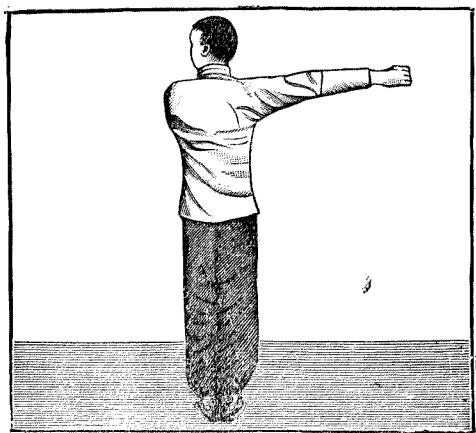


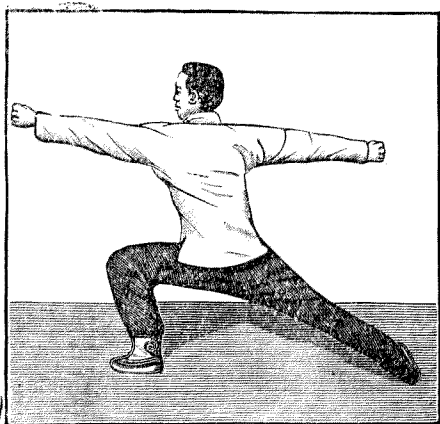
圖 六 十 四 第

正 立 式 七 有 百 第 路 七 第

第八路

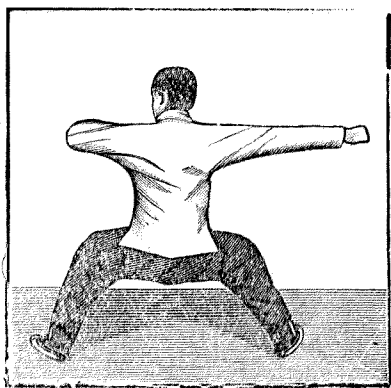
△衝槌動作

與第六路第八十式正同。



圖七十四第

槌衝 式八有百第路八第



圖八十四第

式馬騎 式九有百第路八第

▲騎馬式動作

(注意) 此即第一路第三式之易其方向也。

身首 轉向正北。

左拳 用力引肱內屈。與臂平。拳切左肩。掌心向下。
兩足 同轉趾向正北。兩踵不去原地。

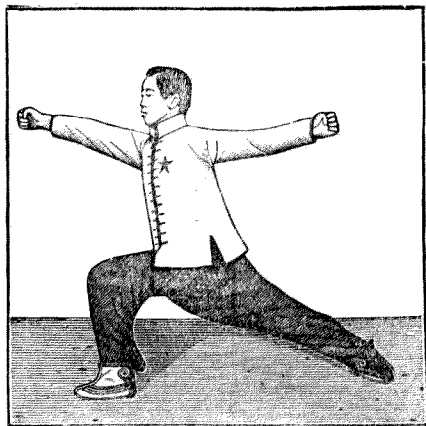
▲撩拳動作

(注意) 此即第四式之易向也。可參觀。

左拳 在左膝外擊下。至膝外。即復揚上。經南方置於背後。(掌心向南。虎口在上。)作平膀。

右拳 由上式順勢沉下。至右膝外橫過左膝。即向西撩上。至平膀。(掌心向南。虎口在上。)

兩足 兩趾同轉。不去原地。左足作前弓。右足爲後



第 四 十 九 圖

第 八 路 第 一 十 一 式 撩 拳

箭。

身首 身隨步勢。拗轉向西。目注右拳。

▲播拳動作

(注意) 此即第五式之易向。

右拳 沉肘。約去右脅寸許。作一小圓。全肱壓下。惟作小圓時。起於此點。亦止於此點。勿使肘後出。

▲寸腿動作

(注意) 此即第六式之易向。

右足 向西踢出。取敵下部。(如圖)旋即置地。(無圖)

(注意) 右足點地後。即身向正南矣。勿忘。

▲雞蹬式動作

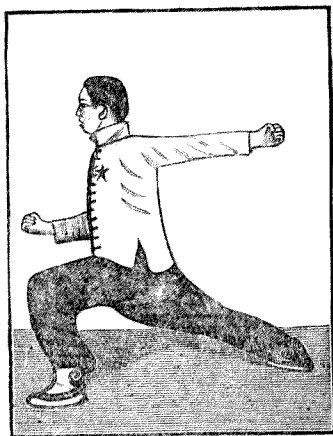


圖 十五 第
拳 播 式一十百第路八第

兩足 由上式。右足已點地。即曲膝支身。左足亦

微曲。以趾尖輕着地。(略較右足前三四寸)

左踵豎起。(此稱蹬式。又曰墩坐。鞋底作直

垂線。向北。

右拳 舉置當頭。掌心向天。虎口向南。

左拳 直臂在兩足之中插下。

身首 向正南。

▲左穿心腿動作

右拳 先轉掌心向內。虎口向上。當面用力沉下。

置右脅。至定點時。則掌心向上。虎口向外。(此

即窩肚拳之後手用力法耳。)

左拳 斜上撞擊正東至平勝。到定點時。掌心向

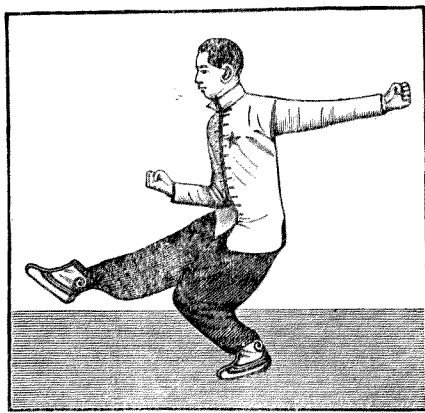
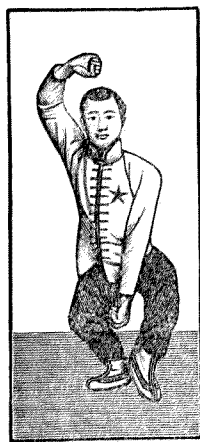


圖 二 十 五 第
式 蹬 雞 式 三 十 百 第 路 八 第

圖 一 十 五 第
腿 寸 式 二 十 百 第 路 八 第

南。虎口在上。

(注意) 此正如窩肚拳之動作。惟掌心向南。

左足 橫向身左東方踢上。至橫腿作水平。(用

踵力)

右足 直立支身。

(注意) 此式手足同時動作。

▲雞蹬式動作

(注意) 此即百十三式之左右手足易用也。

兩足 上式之左足踢出後即點地。曲膝支身。右足微曲。以趾輕着地。(較左足前三四寸)右



圖四十五第 式蹬雞 式五十百第路八第



圖三十五第 腿心穿左 式四十百第路八第

踵豎起。鞋底作直垂線。向北。

左拳 舉置當頭。掌心向天。虎口向南。

右拳 垂直右臂。在兩足之中插下。

身首 仍向正南。

▲右穿心腿動作

(注意) 此即百十四式之左右手足易用也。

左拳 先轉掌心向內。當面用力沉下。置左脅。至

定點時。掌心向上。虎口向外。

右拳 斜上撞擊正西。至平膀。到定點時。掌心向南。虎口在上。

右足 橫向身右西方踢上。至橫腿作水平。(須用踵力)

左足 直立支身。



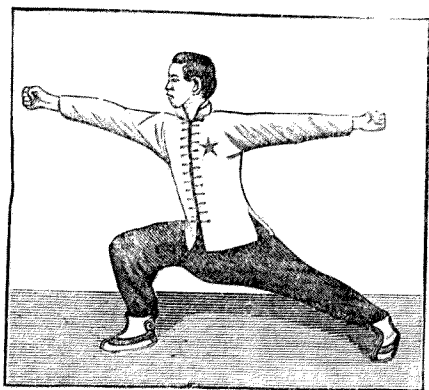
第五十五圖

第八路百十六式右穿心腿

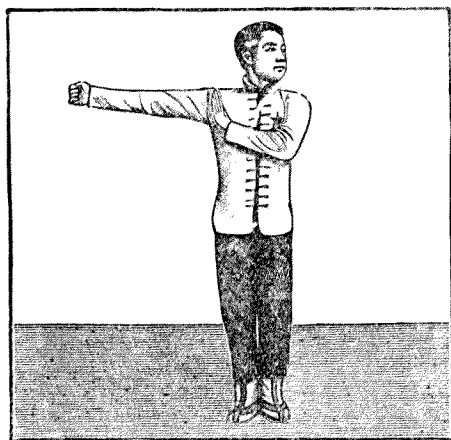
(注意) 正如窩肚拳。惟虎口向上。掌心向南。為略異耳。

▲衝捶動作

(注意) 與八十四式正同。



圖六十五第
捶衝 式七十百第路八第



圖七十五第
正立 式六十三百第路八第

由上式之右足踢出。卽點地。爲右前弓。餘卽衝捶之動作耳。

下此。百十八式騎馬。百十九式撩拳。百二十式播拳。百廿一式寸腿。百廿二式雞蹬。百廿三式右穿心腿。百廿四式雞蹬。百廿五式左穿心腿。卽百九式至百十六式之手足及方向互易。

百廿六式衝捶。百廿七式騎馬。百廿八式撩拳。百廿九式播拳。百三十式寸腿。百卅一式雞蹬。百卅二式左穿心腿。百卅三式雞蹬。百卅四式右穿心腿。百卅五衝捶。則卽百八至百十七之原式也。

▲立正動作

與第一式同。

第九路

△衝捶動作

與第二式正同。

▲碰鎖動作法

(注意) 據圖似九十五式。然有異。

左拳 先引回暫置右脅。(是時掌心向下虎口近脅。)

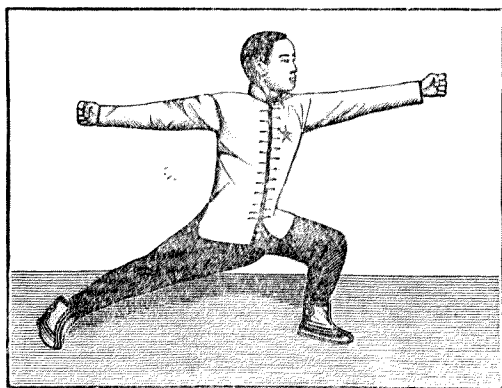
即復上起過顛。作當面半圓。引下置左脅。至定點。掌心

朝上。虎口向外。

右手 將拳放開。組成掌形。由上式原位上起。越當面。作

半圓劈下。碰壓於左拳之上。此稱碰鎖。

兩足 仍作左前弓不動。



圖八十五第

捶衝 式七十三百第路九第

身首 隨拳勢拗向正東。

(注意) 圖為側面。故不見兩手。實則左拳在左脅。而右掌壓於其上也。

▲分掌動作

右掌 順勢。(大指在上。全掌豎形。)斜上擊東南上方。(意在以掌背搨擊敵人耳部也。)至全手



圖 九 十 五 第
鎖 碰 式 八 十 三 百 第 路 九 第



圖 十 六 第
掌 分 式 九 十 三 百 第 路 九 第

伸直至定點時。掌心向東北。

左手 將拳放開。轉掌心朝下。即藉轉掌之勢。斜挑上往身後西北方。至平膀。（到定點時。掌心向下。五指略翹。而大指向外。）

身首 身略拗向東北。首向正東。

▲搖拳動作

（注意） 與第五式同。惟須先組拳耳。

兩手 先組拳。餘同第五式。

▲寸腿動作

與第六式正同。

▲衝捶動作

正同第七式。

下此。第四百三式碰鎖。百四四式分掌。百四五式播

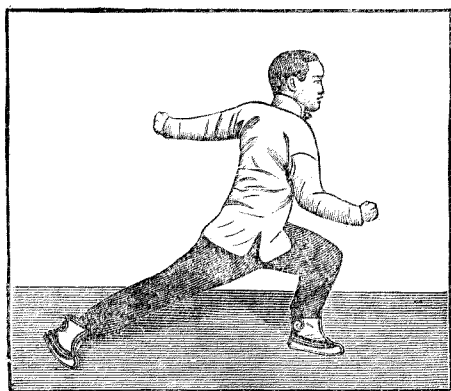


圖 一 十 六 第
拳 播 式 十 四 百 第 路 九 第

拳。百四六式寸腿。即百三十八式至百四十一式之左右手足及方向互易。
 百四七式衝捶。百四八式碰鎖。百四九式分掌。百五十式播拳。百五一式寸腿。百五二式衝捶。則即
 百三十七式至百四十二式之原式也。

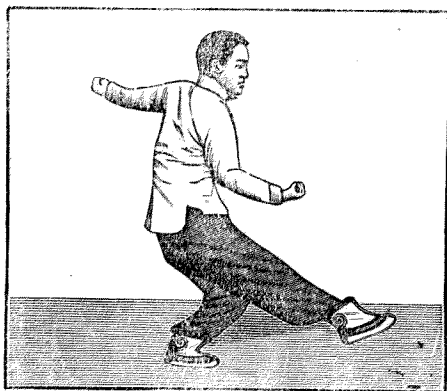


圖 二 十 六 第
 圖 寸 式 一 十 四 百 第 路 九 第

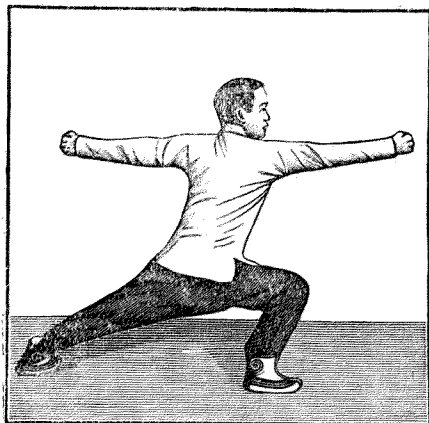


圖 三 十 六 第
 捶 衝 式 二 十 四 百 第 路 九 第

△立正式動作
同十八式。

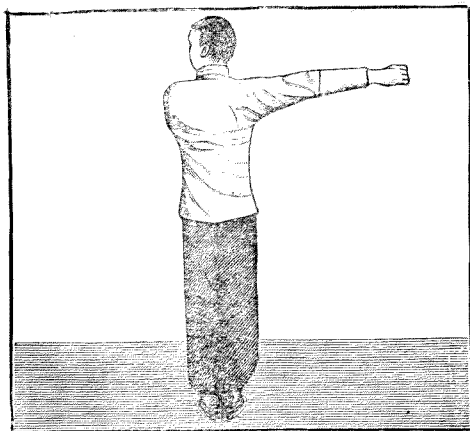


圖 四 十 六 第

正 立 式 三 十 五 百 第 路 九 第

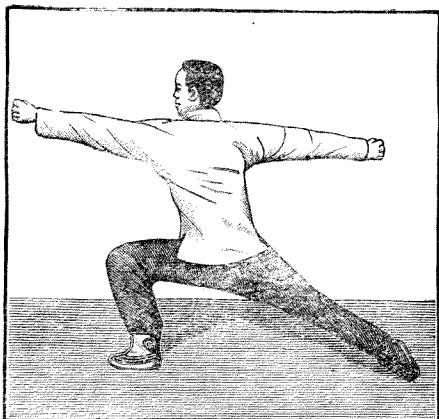


圖 五 十 六 第

捶 衝 式 四 十 五 百 第 路 十 第

第十路

▲衝捶動作

與百八式正同。

▲騎馬式動作

與百九式正同。

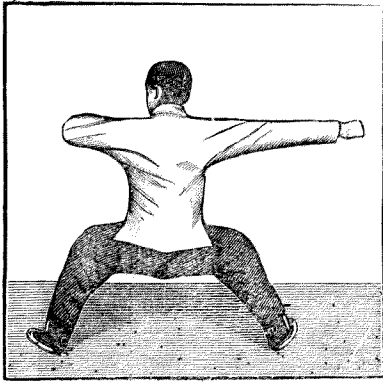


圖 六 十 六 第

式馬騎 式五十五百第路十第

▲撩拳動作

與百一十式正同。

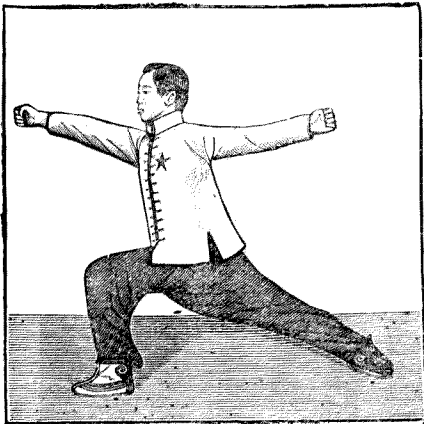
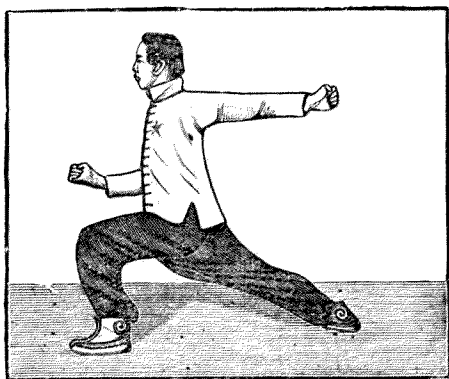


圖 七 十 六 第

拳 撩 式六十五百第路十第

△播拳動作

與百一十一式正同。



第 六 十 八 圖

第十路第五百七十一式 播拳

△寸腿動作

與百一十二式正同。



第 六 十 九 圖

第十路第五百八十二式 寸腿

△箭鏢動作

第十路

四十九

右足 由上式之寸腿至西而點地。轉趾向南。作騎馬式。

左足 轉趾向南。作騎馬式。

身首 身隨步轉。向南方。目注右拳。

右拳 先由上式之原位引置左肩外。待左掌至胸前兩手作交叉形時。即旋右拳向右方伸直。平勝擊西方。掌心朝地。（此如窩肚拳前手之手法。宜參觀之。）

左手 放開拳作掌形。由上式之原位沉下。自左脅

橫過腹部至右脅。復上使。兩手在胸前交叉。（左

掌在外。右掌在內。）反掌向天。用力高舉。置掌於

顛前。（距顛頂約三寸。）

▲側身掌動作

兩足 轉向西。作右前弓式。

左掌 先轉掌心朝地。彎垂在左脅外。（此時掌心



第七十七圖

向北。大指向地。極力反張。即翻展推出。平膀而與眉齊。至定點時。掌心向西。而指上翹。

石拳 用力引回。置右脅。掌心向上。

身首 隨步轉向西方。

▲連環腿動作（亦稱雙飛）

（注意） 此式說法頗難。然只兩個十字腿而已。

（即先打一十字腿。乘此腿未點地時。懸空再

打一個十字腿也。）先以上式之左後箭足。向前

踢出。乘此左足未點地時。又以右足更向前踢出。兩足皆有瞬息同懸空中。惟十字腿之動作。左足

踢起。必以右拳同時打出。故連環腿之動作。先踢左足。是時亦以右拳打出。泊懸空踢右足時。亦必

在懸空之頃。收回右拳。打出左拳也。兩手兩足同時懸空動作。此其所以為難。然此派拳術。多用是

法。且為最適用者。學者亦勉為其難可矣。



第七十一圖 第十路第一百六十四式 圓身掌

(注意) 此圖踢起而橫平者係右足。打出而橫平者係左拳。乃打第二個十字腿時全身懸空之攝影。

兩足 左足先向西踢起。(無圖) 乘左足未着地時。速以右足。再向西踢起。兩足皆懸空。(如

圖)

兩拳 左足未起踢時。先將上式之左掌組拳。俟左足踢起。即引回左拳於左脅。打出右拳。(無圖)
泊右足起踢。(此時兩足皆懸空。)即懸空引回右拳。置右脅。而打出左拳。(如圖)

身 懸空。(如圖)

(注意) 此式之末。(無圖) 雙足點地。仍為右前弓。

▲衝捶動作

與百十七式正同。



圖 二 十 七 第
腿環連 式一十六百第路十第

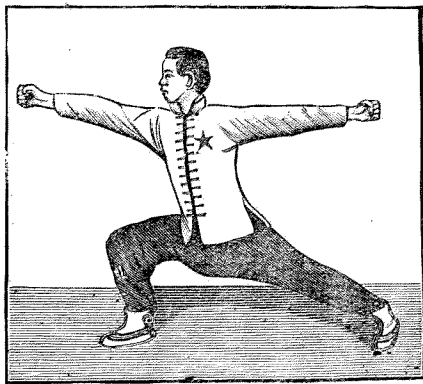


圖 三 十 七 第
捶 衝 式 二 十 六 百 第 路 十 第

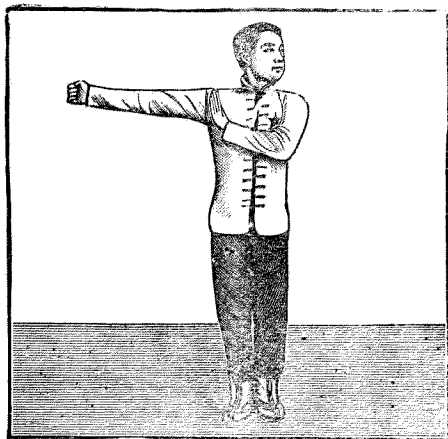


圖 四 十 七 第
正 立 式 九 十 七 百 第 路 十 第

下此。百六三式騎馬式。百六四式撩拳。百六五式播拳。百六六式寸腿。百六七式箭鏢。百六八式側身掌。百六九式連環腿。即百五十五至百六十一式之左右手足互易也。
百七十式衝槌。百七十一式騎馬。百七十二式撩拳。百七十三式播拳。百七十四式寸腿。百七十五式箭鏢。百

七六式側身掌。百七七式連環腿。百七八式衝捶。卽百五四至百六二之原式。

▲立正動作

同第一式。

第十一路

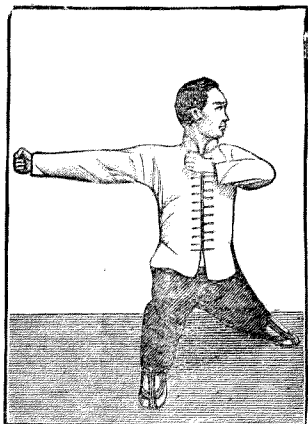
△衝槌動作

與第二式正同。



第十一路

圖五十七第
式十八百第路一十第



圖六十七第
式一八百第路一十第

五十五

▲前踭腿動作

左手 放開成掌形垂下。由左膝外向內曲肘撥上。（用以撥提敵足故也。）橫置胸前。掌心向內。指尖向西。

兩足 上式本作左前弓式。而左膝則向東也。茲則乘左掌撥動之頃。以左足向身後正北。斜退一步。（避敵之踢我也。）右足曲立。作正對南方之右前弓式。身首 身轉向正南。首望東方。

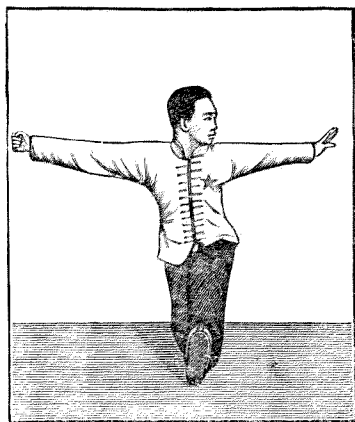
▲後踭腿動作

左掌 向後一撥。（意在橫壓敵身。使向後傾。）左足 豎指向前踢出。（意在勾起敵足。）

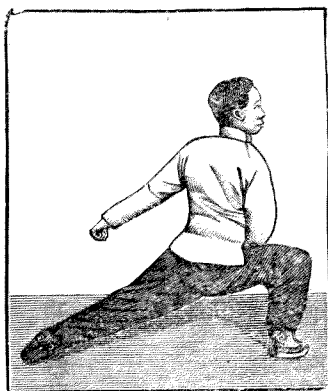
（注意） 此足必宜五趾上豎。

（注意） 此式之末。左足已點地。

▲折頸動作



第七十七圖
第十一路第一百八十二式 後踭腿



圖八十七第
額折 式三八百第路一十第



圖九十七第
耳貫 式四八百第路一十第

兩足 由上式轉身。以右足向東進一步為前弓。左足隨身轉為後箭。
右拳 隨步而東。由上用力壓下。（此以壓擊敵之額也。）至定點時。全臂直垂。拳背切右大腿之裏面。

左手 組拳。隨步勢。經北而轉。斜垂置左脅外西方。掌心向地。

（注意） 此圖為背面。故右拳不見。實則右拳固直垂而在右大腿之內。拳背切右大腿也。

▲貫耳動作

左拳 由西經北斜上。探手往東。以拳背（掌心向外小指向上）撞擊敵耳。

▲衝捶動作



圖 十 八 第

捶 衝 式 五 八 百 第 路 一 十 第

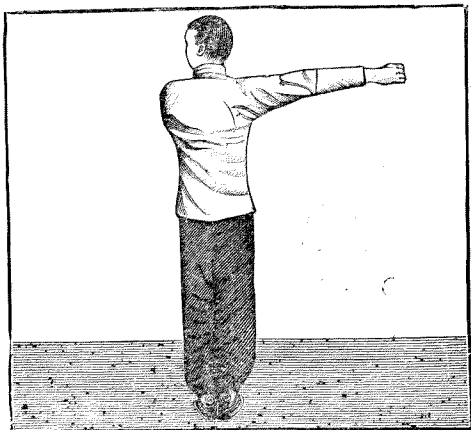


圖 一 十 八 第

正 立 式 六 九 百 第 路 一 十 第

與第七式正同。

下此。百八六式前躡腿。百八七式後躡腿。百八八式折額。百八九式貫耳。卽百八一至百八四式之手足方向互易。

百九十式衝捶。百九一式前躡腿。百九二式後躡腿。百九三式折額。百九四式貫耳。百九五式衝捶。則卽百八十至百八五之原式。

▲立正動作

同第十八式。

第十二路

△衝捶動作
與百八式正同。

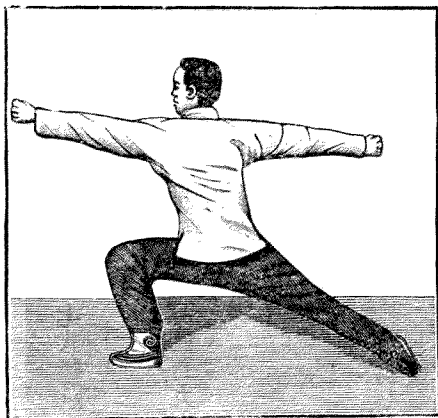


圖 二 十 八 第
搥 衝 式 七 十 九 百 第 路 二 十 第

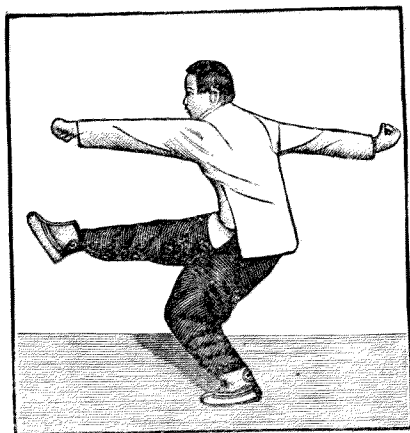


圖 三 十 八 第
腿 陰 掠 式 八 十 九 百 第 路 二 十 第

▲擦陰腿動作

(注意) 此亦擦陰腿也。惟兩手平伸耳。

右足 向西方踢出。(末點地。)

(注意) 右足踢出。則略轉右拳。使掌心向上。略轉左拳。使掌心朝下。爲下式作勢。

身首 轉向西方。

▲迴馬勢動作

右足 由上式。向西點地。(此時身勢必隨步轉向東南。)

作箭足。

左足 隨身勢轉向東。仍作弓足。而趾則向東南。

兩拳 隨步橫轉。左拳由西指東。作平膀。反肘而掌心向

北。右拳由東而西。反肘。掌心向北而略斜垂。虎口向地。

(此式本是過門法。專爲下式蓄勢。)



第 八 十 四 圖

第二十路第九百九十九式 迴馬勢

身首 身隨步轉。向東南。首回望西方。

△橫播拳動作

右拳 轉正肘。轉大指向天。揚手斜上。用反撥斜上勢。以拳背撞擊敵人。此稱橫播。

(注意) 此拳須以身勢腰力催助之。

左拳 隨勢略斜垂。

兩足 不去原地。藉身勢。拗轉為右前弓式。

身首 身隨步勢。以腰力拗轉向西南。目向西方。

(注意) 與上式連貫動作。今以便於表演。故分兩圖。

△擦陰腿動作

以百九八式左右手足易用即得。

下此。二百二式迴馬勢。二百三式橫播拳。即百九九二百兩式之手足互易。

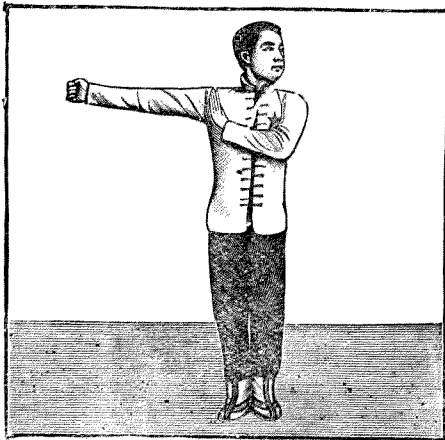


圖 五 十 八 第
拳播橫 式百二第路二十第

二百四式撩陰腿。二百五式迴馬勢。二百六式橫掃拳。則卽百九八至二百之原式。
 ▲立正動作
 與第一式同。



圖六十八第
 腿陰撩 式一百二第路二十第



圖七十八第
 正立 式七百二第路二十第

附錄

八年來技擊雜譚

盧煒昌

未從事技擊以前。余所陷之苦境。幾莫可以筆墨形容。藥爐茶竈。與余結不解長緣者。亦既廿有餘年矣。是時形容枯槁。冷汗長流。家人至稱余爲蒼蠅集目。亦可見當時之枯寂無生趣矣。己酉春。以熱病誤於醫藥。荏苒半年。始行發作。幾至不起。後以過服寒涼之品。又染瀉疾。精武體育會開會數日。始克到會上課。職是故也。入會之始。阻力叢生。家人無識。固無足怪。斯時余適長廣志學校。全體教員。無不力尼余行。余遊心西籍已久。固信體育之確有利而無害。於是力排衆議。積極進行。以正義曉家人。以過慾保身體。獨居三年。勤加鍛鍊。所得效果。竟出預料之外。斯時戚友。頓改其非笑口吻。轉而贊許。備至矣。余今日得享康健之樂。固重受堅築初基之貺。然初基之成全。賴迷信真理之決心也。

技擊作用。如調和氣血。強固體魄。使筋骨漸成堅韌。固已盡人皆知。至其能於生理上增進人之道德。

於耐苦上促成人之智慧。人鮮有道及之者。是固不可不言。以致湮沒其偉大之功用也。人之喜怒無常。多由氣質之偏。爲德不終。亦因精力之弱。大仁大勇。非氣質精力兩有過人者。不足以當之。吾國社會。日以德智相號召。而結果適得其反。觀此。其亦有蟠然變計者乎。企予望之矣。

余上拳術課甫三日。卽覺渾身酸痛。坐臥不安。兩膝骨痛楚尤甚。斯時戚友。又以內傷之言相恐嚇。此際決心最難堅定。繼思與其爲無用之病夫。曷如以身而殉志。於是廣續練習。猛進不已。不料難關甫過。精力頓增。向之酸楚惡動者。不數句已成爲矯捷逾恆之身手矣。後以經歷情形。詢諸教師。始知渾身乏力之時。是爲換力。蓋人未練之先。氣力偏注。未能分配體質全部。是名浮力。一經鍛鍊。四肢動作頻繁。浮力不敷支配。故覺渾身關節疼痛異常。迨習之既久。食量增而實力亦增。斯時氣血調和。筋肉發展。演藝時力由兩腋直透指尖。由脊背迂達兩踵。精氣神三者併合。非但練久不覺其苦。且愈練而愈覺其趣味之濃郁也。

世界徒手體操。考其發展體力之速。當以吾國拳術爲最。但其所當注意之要點何在。練者亦不可不知。人祇知四肢發力之猛。而不知其總機括則在腰脊之間。四肢動作形式。雖不無可觀。尤在以腰力

運行精神始有附麗。故拳術要點。究在精神而不在形式也。各種徒手體操。則反是。故終難與拳術相頡頏。學者明夫此。則於技擊之道。思過半矣。

徒手體操。最難發力。唯然。故老幼強弱之習此者。無不相宜也。精武體育會開辦以來。會員以此問題見詢者屢矣。閱者謬思以雙拳而不握絲毫重物。焉有耗力之虞。學者縱極狠練。亦祇用其固有之一種浮力耳。此而云傷。則鎮日奔走之苦力輩。爲餬口計。雖極疲憊。亦逼而負重疾趨者。不將絕跡於天壤間耶。以余而論。帶病磋磨。尙獲奇效。而謂體質健全者。轉因而受傷焉。其誰信之。吾國士夫。每好憑空論事。初不計其的當與否。積非成是。真理莫明。拳術之日就湮沒。未始非受若輩影響也。

練拳者多爲世詬病。嘗考其故。未始非淺學者恃技凌人。有以致之。精武會開辦之始。有斥爲提倡匪學者。余曰。拳術爲百藝之一。有若文學。無人不可學也。防習武者爲匪而廢棄拳術。亦將防習文者爲匪而廢棄文學乎。匪亦啖飯者也。恐人類啖飯而成匪。將竟令其絕粒以亡。天壤間寧有是理乎。此不成理論之語。自可不攻而破。第余所總總慮者。淺學輩未明拳術精奧。動輒冒昧欺人。致貽社會口實耳。精武會定章。有月費從重。年費從廉一條。正所以促進學者所詣。曉以利害。而剷除其好勇狠鬪

之性也。果也。八年來會員咸斤斤守禮。絕無藉故凌人舉動。此無他。語以拳術精微。毋使其自信太過。促其生理發育。令彼德性潛滋。標本並治。其收效乃如此。前此各界之呵斥。尤當視爲發人深省之一助。余嘗宜諸同學。互相誠勉也。

練拳所忌。慾固爲一端。晚睡亦所當禁。會員有酷嗜拳術而不能持久者。大半因失睡有以致之。不能竟其志。良可惜也。迨學至一年。初基已立。則最忌貪多。蓋貪多則姿勢不正。姿勢不正則實力難增。演藝時無一種猛鷲態度。雖盡諳各種武藝。不啻買櫝還珠耳。學者苟能堅守一藝。非盡挾其精華不已。久之則心領神會。曲引旁通。一藝精而無藝不精矣。每逢寒燠不時之際。學者對於技藝。易生厭惡心。此蓋生理作用使然。非學者本願也。此時切忌停止練習。每日必勉觀同學演藝。籍提起其已怠之精神。更須勉強自練。藉毛管排洩作用。以暢其內部之機能。余嘗感受風寒。均以此法恢復其康健。但寒邪入內。頭重脚軟。最難發力。使能強自忍耐。非得汗不止。汗出則加衣。以令其透發。斯時覺渾身如脫重縛。飄飄乎其欲仙矣。唯人無論強弱。練習無論何時。汗出不宜當風。加衣後方可靜坐。

精武會訓練學者。必以潭腿爲磨練筋骨之第一步。一輩老同學。亦似盡窺其微。每日開始練習。或每

逢開運動會之先。必瘁其全力於潭腿。藉以鼓動其氣血。運行於四肢。余嘗默察會員中。其進步速者。多得力於潭腿。反是則竟有屆中等畢業時期。而成績反遠不如初等者。潭腿功用之宏。誠足令人驚嘆而莫敢須臾離矣。其手法分十二路。每路動作。均能發展練習者之四肢及肩膊脊背肺部腰部腹部及指踵等肌肉。其動作簡單。以三數手法。令四肢左右重演。毫弗累及腦力。尤令人精神有所專注。余初練時。得其形式。未窺奧妙。不免忽略視之。蓋畏難好易。乃人情之常。不知學無進境。卽坐是弊。學藝之初。每逢手法不能發力。便以爲無用。不知此正爲吾身肌肉之弱點。使能勤以赴之。忍痛以鍛鍊之。日積月累。則血管擴張。肌肉發展。不期力而力自來。初窺堂奧。便覺一種愉快情形。迥非筆墨所能述。斯時心有領會。鏗而不舍。發力既順。竟能直貫指尖。故拳之所到。其力直射定點而迴還。一若有猝牽之使退者然。至定點時。筋骨聳然有聲。渾身血脈。爲之一振。精神上覺有一種不可思議之感覺。此爲入藝之第二步。然終覺上身力猛。下步虛浮。發力時每有身如懸旌之憾。繼而詢悉腰力之爲用。日夕研求。漸獲進境。練藝時非但氣勢猛鷲。而且足踵堅定。腰力發出。四肢咸受節制。上肢前衝。下肢後掙。中部堅穩。身搖足動之弊悉除。此爲入藝之第三步。然授藝者之能事。已盡於此矣。余仍積極鍛鍊。

嘗以潭腿一路。鼓氣行之。俟完乃洩氣。雖在寒天。練至兩路。已汗出如瀉。至六路。已憊不能支。教員見之。謂爲練氣之起點。而氣力已因而潛滋暗長矣。現正守此法進行。他日若有所得。當再捉筆告閱者。潭腿手法無多。然包括拳術精義不少。練習之始。多有譏此派不下站踮功夫。難期實效者。不知效用所在。竟能越站踮功夫數倍。且能引起學者之興味。有以促成其進步焉。斯非身歷其境者。不能領略其妙處。所云站踮者。兩足左右開步。身向下坐。如潭腿之騎馬式。欲使腰力下注於兩腿。藉以堅穩其步武耳。初學者既病其乏味。成功者亦嫌其偏枯。蓋站足而弗開步。偶一跳躍。無不盡失其堅穩之效能。因上身未發力之故也。不若潭腿之或蹠一足。或踊全身。支配渾身實力。養成各部自立之效能。嗟咄間但須有一足趾著地。即可支柱全身也。細察潭腿十二路動作。多著重於兩腿。就中以寸腿爲多。踢時足趾高度。一逾一尺。故以寸名。踢時站地之足。用力較離地之足爲多。否則全身搖動。或向前傾。初學者甫踢即欲以前足著地。以後足無力支柱全體故也。支柱之力。不在乎多。而在乎勻。蓋力勻則踵趾相應。後踵離地。則前趾發力以支柱之。後踵之策應前趾亦然。踵趾咸著地。堅穩之步武成矣。寸腿之外。有十字腿。其發力尤著重於站地之後足。此外如第八路之穿心腿。與第十路之連環腿。其發

力咸聚於足後跟。學者非先將兩腿各關節之筋絡。日以繩引而伸之。使成彈性。則用時必不能恰好處。第十一路之後踰腿。發力時非用大腿之力不爲功。其蹴人以足踵。故用時必先將足趾向上勾緊。與寸腿之足趾下壓。適成一反。蓋足趾上勾。則脛骨之旁筋突起。脛骨藉其掩護。不致因蹴人而受痛楚。此潭腿十二路中用腿之大略也。

第一路第四式之撩拳動作。最難得勢。身既隨手步拗轉。稍一用力。則體向斜傾。不用力又不能使撩拳恰臻定點。致全失實用上之效能。扶偏救弊之法。自不能不注全神於斜上向後之左手。余嘗細察初學者動作至此式時。左手沈下後。不能向上作勢。使膀成水平形。甚或將膀拗轉。掌心不向北而轉向南。此影響於撩拳之大弊也。蓋拳術之爲用。在能聯絡肢體。使其交相策應而已。使左手能於右手上撩時取勢迅達其應駐之止點。免令發力失其平均。則撩拳動作。自能洽合矣。潭腿每路收式。亦有機括存焉。其左手高舉自右肩而下動作。實欲運用右拳取敵。而先以左掌作斥堠也。右手既從上探敵手亦必向上迎。而平膀打出之右拳。遂直達對家胸脯矣。倘對家先來襲擊。仍可以左掌下壓。而右拳或平衝或上托。皆維吾心之所運用。第二路之動作凡三。均靠肢體之互相策應。始有效用。窩肚拳

之發力。全靠如挽弓絃之後手。腰步拳之發力。全靠使勁引回之左膀。十字腿之能堅立不動。亦靠沉肘引回之右膀。學者苟能詳細領會。依法勤行。自不難盡窺堂奧矣。第四路潭腿之用掌。初學最難知其由何處發力。蓋相疊之四指。未能上豎。則用掌之效力全失。學者於出掌時。試勉將四指上豎。而以他手一摸靠近腋下之上膀肌肉。必較硬於四指未豎以前。則知掌力實爲此筋發出。使力直達掌沿。俾克遂其實用。至大指之必須緊貼掌心。乃恐其觸人而轉自受傷。故藏之。免爲累耳。

第三路潭腿第三十二式之劈拳。其發力全用膊筋。手肘切忌屈曲。於左手旋轉向西方身後時。右拳高舉至東而劈下。其動作均以肩膊之關節爲樞紐。若手肘屈曲。其力到肘卽止。而劈拳卽失其用矣。第七路之彈拳。其彈力之大小。每視上式轆拳發力之大小以爲衡。苟轆拳劈向左脅時。能用力以作勢。則彈拳之反張力必速而且猛。此拳只用肘肱之力。若上膀少動。則不成其爲彈拳矣。第九路之碰鎖亦然。其下式分掌之力。亦全恃碰壓之手作勢。始能運用速而且猛也。

十二路潭腿手法最簡。學者多忽之。殊不知其精華內蘊。有總括各路潭腿之功。有培植拳術根基之力。其進步橫搖之手法。既能擴張人體之廣背筋與兩膀之三頭筋。（爲人體發力總樞紐）而同時

催助膀力之腰部。復得極端發展。使能久鏗弗舍。竟其功用。各藝堂奧。當已得其八九矣。此路潭腿之得力處。在進步時前足由直而曲。後足由曲而直。同時腰部由內俯而外拗。肢體均得其發力之定點。方能恰到好處。否則徒具形式。於實際無裨也。

綜余所經歷而言。必以拳術爲體育要素者。亦自有故。蓋近年學校之採用徒手器械操。非不能發展體力。唯細攷其運用肢體之法。每用力而不用氣。非若拳術之一氣呵成。既運用其肢體。復催促其呼吸。使氣血環行。無微不達。餘如變化之層出不窮。能增學者之興趣。能作正當之防衛。壽人壽世。功效靡窮。非筆墨所能縷達。亦在善學者之悉心體會而已。抑尤有進者。余昕夕研求。罔或少輟。良以斯術不啻爲余排除萬難之樞紐。痼疾既賴以昭蘇。精神亦賴而振奮。至如鍛鍊筋骨。特事之小焉者耳。

