

技 擊 叢 刊

第 二 種

潭

腿

精武體育會編輯

商務印書館發行



111

6852.1

技擊叢刊

第二種

潭

腿

精武體育會編輯

能平均發育  
德。智次之、抑  
商務印書館。而道德大

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。而吾人則狃于宋元以來之儒懦主義。號稱偏尚德。智次之。抑體而不能言。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。甚矣錮蔽之習之不易除也。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

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。說者謂火器興而技擊可廢。於是有倡爲不必保存之說者。此其爲說。無異謂舟車興而徒步可廢。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。不足發技擊之奧秘而揚其精華也。愚知此書之出。其有裨於發揮光大之用者。殆無疑矣。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。故苟且偷安者。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

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

序

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

八

# 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.....	四
撩拳動作.....	六
播拳動作.....	八
寸腿動作.....	九
衝槌弓箭步動作.....	十
立正式動作.....	十一

## 第二路

窩肚拳動作.....	十三
腰步拳動作.....	十四
十字撩陰腿動作.....	十六
窩肚拳動作.....	十七
立正式動作.....	十八
<b>第二路</b>	
衝槌動作.....	十八
通天礮動作.....	十八
劈拳動作.....	二十

播拳動作……………二三  
寸腿動作……………二三  
衝槌動作……………二三  
立正式動作……………二四

### 第四路

儉步橫捶動作……………二五  
撐劍動作……………二六  
穿掌動作……………二八  
仆腿動作……………二九  
齊眉掌動作……………三十  
寸腿動作……………三一

偷步橫捶動作……………三二一

立正式動作……………三三三

### 第五路

窩肚拳動作……………三四

左蒙頭穿心拳動作……………三五

左蒙頭播拳動作……………三六

左蒙頭寸腿動作……………三七

窩肚拳動作……………三七

立正式動作……………三九

### 第六路

衝搥動作……………三九

仆腿動作……………四十

雙環拳動作……………四一

左蒙頭寸腿動作……………四三

衝搥動作……………四四

立正式動作……………四五

### 第七路

窩肚拳動作……………四五

雙鞭拳動作……………四六

彈拳動作……………四八

十字腿動作……………四九



窩肚拳動作……………五十

立正式動作……………五一

## 第八路

衝槌動作……………五二

騎馬式動作……………五二

撩拳動作……………五三

播拳動作……………五五

寸腿動作……………五六

雞蹬式動作……………五七

左穿心腿動作……………五八

雞蹬式動作……………五九

右穿心腿動作……………六十

衝捶動作……………六二

立正式動作……………六四

### 第九路

衝捶動作……………六四

碰鎖動作……………六四

分掌動作……………六六

搯拳動作……………六七

寸腿動作……………六八

衝捶動作……………六八

立正式動作……………六九

# 第十路

衝捶動作	七十
騎馬式動作	七一
撩拳動作	七一
擺拳動作	七二
寸腿動作	七二
箭鐔動作	七三
側身掌動作	七四
連環腿動作	七五
衝捶動作	七八
立正式動作	七九

# 第十一 路

衝槌動作……………八十六

前踡腿動作……………八十

後踡腿動作……………八十二

折頸動作……………八十三

貫耳動作……………八十四

衝捶動作……………八十四

立正式動作……………八十六

## 第十一 路

衝捶動作……………八十七

撩陰腿動作……………八十七

迴馬勢動作.....	八八
橫插拳動作.....	八九
擦陰腿動作.....	九十
立正式動作.....	九一
八年來技擊雜譚.....	九一至一〇九

# 潭腿 (共十二路)

## 第一路

### ▲立正式動作

身首 身直立。向南方。

面向東南。目視東方。

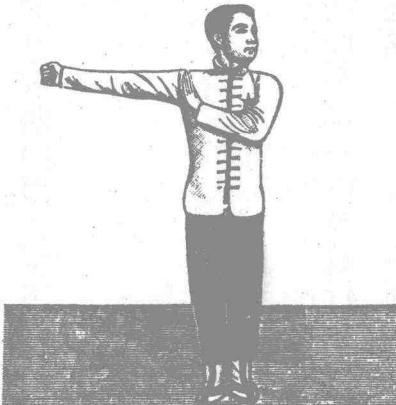
右手 平膀組拳。伸直

向西方。掌心向南。

潭腿

潭 腿 第 一 路 圖 一

第 一 路 第 一 式 立 正



廣東新會陳鐵生卓振枚江述授  
直隸景縣趙連和卓振江授

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。

技擊法。必須手、足、身、步。協同動作。不容先後。今爲行文利便。故分而言之。幸毋以辭害意。茲爲指示方向之便利。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)

技 擊 叢 刊

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。

潭 腿 第 二 圖

第 一 路 第 二 式 衝 拋 弓 步





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)能見鞋尖爲度。否則身蹲過低。而無支柱之力。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。拳心向下。

技 擊 叢 刊

(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

身量為增減) 兩膝

蓋略攏向內。身下蹲。

(蹲至正首垂視。能見靴尖為度。勿過  
低) 胸宜前挺。臀宜後出。首宜挺正。

圖 三 第 腿 潭

馬 騎 式 三 第 路 一 第



▲擦拳動作

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

潭 腿 第 四 式 擦 拳 圖



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。

（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。

▲播拳動作

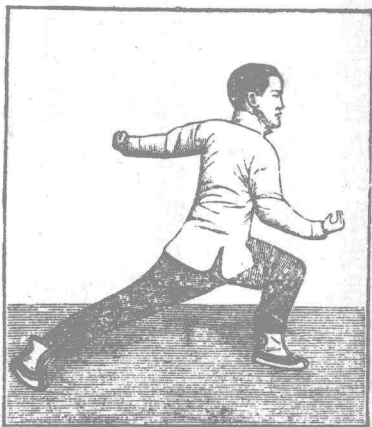
右拳 沉肘。約去脅寸

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

潭 腿 第 一 路 第 五 式 播 拳 圖 五



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

潭 腿 第 一 路 第 六 式 寸 腿 圖 六



潭 腿

爲後箭。

▲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。此式則易爲面北。而

用右拳衝直耳。此下第八式騎馬。第九式撩拳。第十式播拳。

潭 腿 第 七 式 第 一 路 第 七 式 衝 槌 弓 箭 步



十一式寸腿。卽以三、四、五、六式。用此法易左而右。易南而北。  
十二式衝搥。十三式騎馬。十四式撩拳。十五式播拳。十六式寸腿。十七式衝搥。卽二至七之原式。故不重演。

▲立正動作

雙足 如第一式立正。兩膝靠攏。

身首 北向。

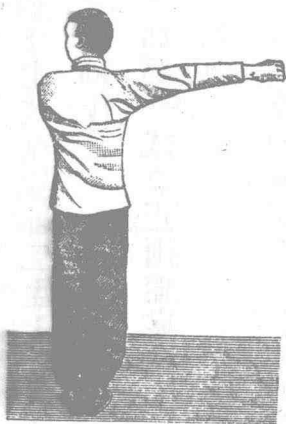
左手 先將拳放開。將左手在左方舉高。由面前橫過至右肩外而下。卽以左掌置右肩外。掌心向東。



潭 腿 第 八 圖

第 一 路 第 十 八 式 立 正

潭  
腿



謂三環吐月式之簡法云云。洵不誣也。

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

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。

潭 腿 第 九 圖

第 二 路 第 十 九 式 窩 肚 拳

潭 腿



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。

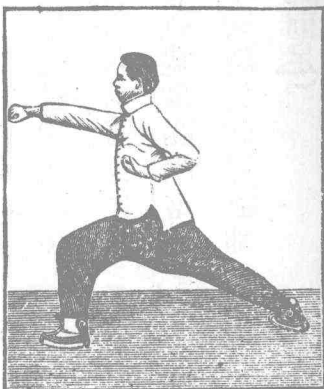
左拳如執弓靶之前手。極

力推前。所異者。彎弓之前手用直推力。此則用反挑拋擊力耳。

▲腰步拳動作

潭 腿 第 十 圖

第 二 路 第 二 十 二 式 腰 步 拳



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。

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。

身首 轉向正西。

▲十字撩陰腿動作

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。

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)

彈 腿 第 十 一 圖

第 二 路 第 十 二 式 十 字 撩 陰 腿



潭 圖 第 十 二 圖

第 二 路 第 二 十 二 式 窩 肚 拳



▲窩肚拳動作

此與第十九式同。惟手足則左右易用耳。

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。

圖三十第腿潭  
正立 式九十二第路二第

潭 腿



舉高。橫過顛前。至右方而落。乘勢反肘斜撥往後下方。至左  
膀斜直。掌心向天。虎口對北。(因右拳為敵執持故以左拳

▲立正式動作

與第一式同。

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

技 擊 叢 刊

潭 腿 第 十 四 圖  
第 三 路 第 十 三 式 衝 錘



猛擊敵額。(仍是掌心內向。虎口向南)此稱通天礮。

迴救。左拳上起。至右  
方而下。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



潭 腿 第 十 五 圖  
第 三 路 第 十 三 式 通 天 轅

潭 腿



二十

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。即隨身步之拘轉勢。由

潭 腿 第 十 六 圖

第 三 路 第 三 十 二 式 勞 爭



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。

圖 七 十 第 腿 潭  
拳 播 式 三 十 三 第 路 三 第

兩 足  
身 首

在 原 地。轉 為 左 前 弓 式。  
隨 步 勢 拗 轉 向 東。



潭 腿



潭 腿 第 十 八 圖  
第 三 路 第 三 十 四 式 寸 腿

▲播拳動作

與第五式同。

▲寸腿動作

與第六式同。

▲衝槌動作

與第七式同。

下此第三十六式

通天礮三十七式

劈拳三十八式播拳二十九式寸腿卽三十一式三十式

潭 腿 第 十 九 圖  
第 三 路 第 三 十 五 式 衝 槌



彈 屬

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

式播拳。四十四式

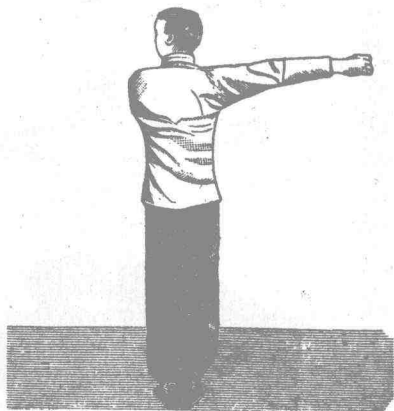
寸腿。四十五式衝

槌。即三十至三十五之原法也。

▲立正式動作

彈 屬 第 二 十 二 圖

第 三 路 第 三 十 六 式 立 正



正同第十八式

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

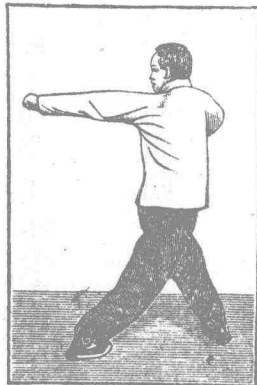
大指屈置掌心。第二  
指第四指半疊於中  
指之上。小指又疊於  
第四指上。從掌背觀  
之。略似籐形。

▲撐剝動作

右掌 用斜垂勢。作半圓向右膝外。撥置後方。即將五指聚成

圖 一 十 二 第 腿 潭

捶 橫 步 偷 式 七 十 四 第 路 四 第



圖二十二第腿潭

式八十四第路四第



筍形(如圖)指頭上仰

左手 將拳放開。引掌先置左脇。

(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。體即下蹲。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

為敵所持。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。即引迴置

潭 腿 第 二 十 三 圖

第 四 路 第 四 十 九 式 穿 掌



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)至右顧外。(是

時全身下俯。正在拗轉而

西之頃)卽在額前作小

潭腿

潭腿第二十四圖  
第四路第五十式 仆腿



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

左掌 自上式原位由下撩上。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)。

圖 五 十 二 第 腿 潭

掌 眉 齊 式 一 十 五 第 路 四 第

右足 向前踢出。

潭 腿



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。

(注意) 此式須與前式連貫動作。  
▲寸腿動作

(注意) 右足已踢出  
之後。一落地。則易為右  
足在前矣。

▲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。五十四式撐劍。五

十五式穿掌。五十六式

仆腿。五十七式齊眉掌。

圖七十二第圖彈

圖六十二第圖彈

捶橫步偷 式三十五第路四第

腿寸 式二十五第路四第



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。六十式撐刺。六十一式穿掌。六十二式  
仆腿。六十三式齊眉掌。六十四式寸腿。即四十七至五十二  
之原式。

▲立正動作

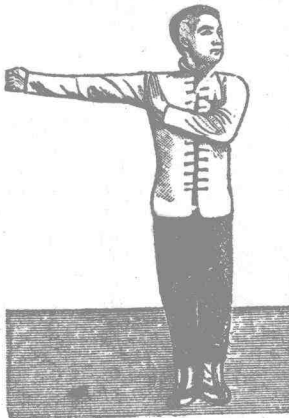
由六十四式之寸腿  
點地轉身向南成立  
正式。

第五路

潭腿

潭腿第二十八圖

第四路第六十五式 立正



潭腿第二十二圖

第五路第六十六式 窩肚拳

潭腿



▲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。

左掌 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。

技 擊 叢 刊

潭 腿 第 三 十 圖

第 五 路 第 六 十 七 式 左 頭 蒙 穿 心 拳



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。

右拳 用螺旋力。直擊敵胸。

掌心朝地。

兩足 轉作左前弓。



彈腿第三十一圖

第五路第六十八式 左蒙頭插拳



身首 正對東方。

三十六

▲左蒙頭插拳動作

右拳 在右脅外寸許處。作

一小圓。(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。自或

一小圓)用全肱力壓下。

(參觀第六式)

(注意) 此與第六式同。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。

▲窩肚拳動作

此即六十六式之左右易用

耳。

潭腿第三十二圖

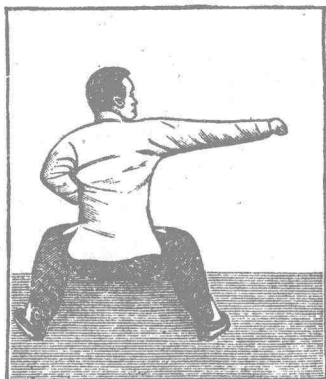
第五路第六十九式 左蒙頭寸腿



潭 腿 第 三 十 三 圖

第 五 路 第 七 十 七 式 窩 肚 拳

潭 腿

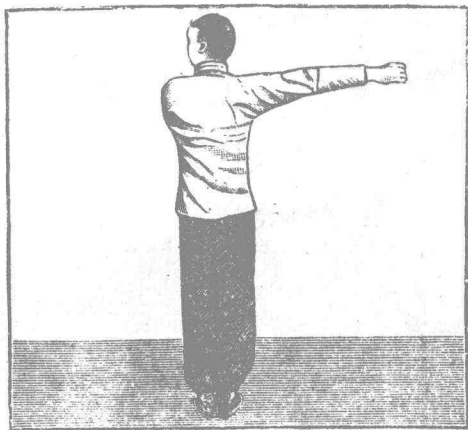


左蒙頭穿心拳。七十六左蒙頭播拳。七十七左蒙頭寸腿。七十八窩肚拳。則即六十六至七十之原式。

下此。七十一式右蒙頭穿心拳。七十二式右蒙頭播拳。七十三式右蒙頭寸腿。即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

圖 四 十 三 第 腿 潭  
正 立 式 九 十 七 第 路 五 第



▲立正動作

此與十八式同。

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。

圖 五 十 三 第 腿 潭  
組 拳 式 十 八 第 路 六 第



潭 腿

左手 組拳。由胸前橫過。伸手向左一擡。

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。限注左拳。

▲仆腿動作

(注意) 此與四十七式

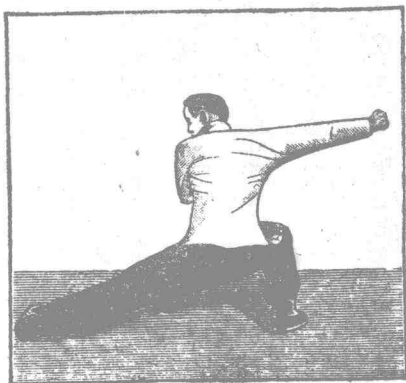
同。惟左手略異。

左拳 向胸曲肘橫肱內屈。

潭 國 第 三 十 六 圖

第 六 路 第 八 十 一 式 介 圖

潭 國



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

(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) 卽轉掌心朝外。

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 在位置上起。(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)

潭 腿 第 三 十 七 圖

第 六 路 第 八 十 二 式 雙 棍 拳



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

物合。當勉為之。

▲左蒙頭寸腿動作

此與六十六式同法。惟

易其方向耳。

圖八十三第腿潭

腿寸頭蒙左 式三十八第路六第





(注意) 此右足落地後。即易為右前弓。而身與趾向西南矣。

▲衝搥動作

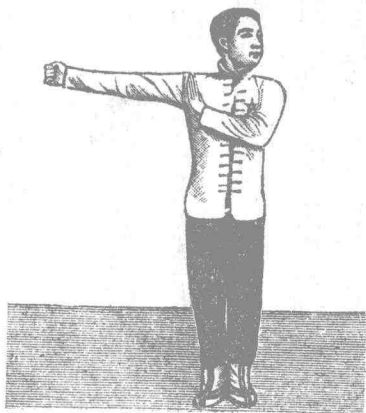
以八十式之手足及方向互易之。即得。

下此。八十五式仆腿。八十六式雙環拳。八十七式右蒙頭寸腿。即八十一至八十三式之手足方向易用。

潭 腿 第 三 十 九 圖  
第 六 路 第 八 十 四 式 衝 搥



圖 十 腿 潭  
正 立 式 三 十 九 第 路 六 第



潭  
腿

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。則即八十至八十四

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。

▲雙鞭拳動作

左拳 先則順勢平越胸前。  
 縮向右方。曲肘橫肱。暫置  
 右脇外。(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。



潭腿第四十一圖

第七路第九十四式 窩肚拳

潭 腿 第 四 十 二 圖  
第 七 路 第 九 十 五 式 雙 拳 擊



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

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。  
兩足 轉作左前弓。

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。

彈 腿 第 四 十 三 圖

第 七 路 第 九 十 六 式 彈 拳



(注意) 此稱彈拳者。意如槍機之彈簧。以手力壓之。一放

手。俟復原狀也。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。置右脇。

左拳 取旋轉勢。平膀直

潭腿第四十四圖

第七路第十九式 十字腿



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。九十九式雙輓拳。一

百式彈拳。百有一式十字

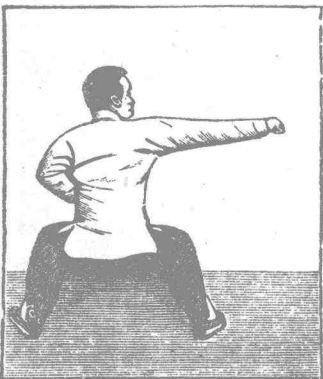
腿。即九十五至九十七式

之兩手足及方向變換耳。

百有二式窩肚拳。百三式

潭腿第四十五圖

第七路第九十八式 窩肚拳

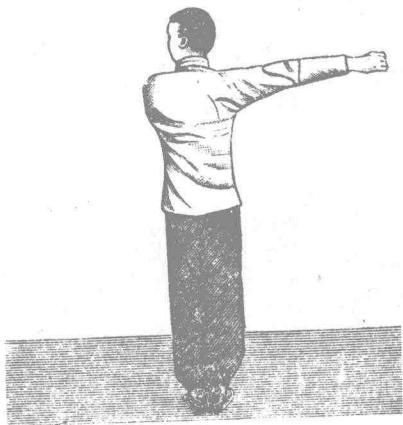


彈 腿 第 四 十 六 圖

第 七 路 第 百 有 七 式 立 正

第 八 路

彈 腿



雙 鞭 拳 百 四 式  
 彈 拳 百 五 式 十  
 字 腿 百 六 式 窩  
 肚 拳 卽 九 十 四  
 至 九 十 八 之 原  
 式。

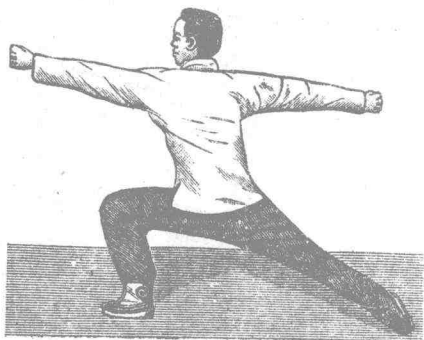
▲ 立 正 動 作  
 與 十 八 式 正 同。



潭 腿 第 四 十 七 圖

第 八 路 第 百 有 八 式 衝 腿

潭  
腿



▲衝腿動作

與第六路第八十式正  
同。

▲騎馬式動作

(注意) 此即第一

路第三式之易其方

向也。

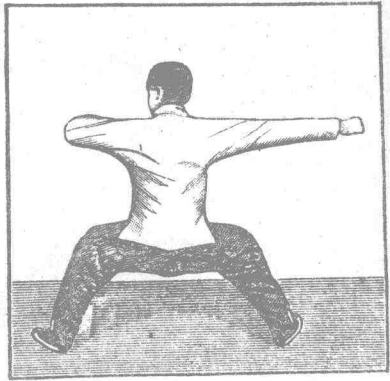
身首 轉向正北。

左拳 用力引肱內屈。

潭 腿 第 四 十 八 圖

第 八 路 第 百 九 十 九 式 騎 馬 式

潭 腿



至膝外。即復揚上。經南方置於背後。(掌心向南虎口在上)。

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。

▲擦拳動作

(注意) 此即第四

式之易向也。可參觀。

左拳 在左膝外擊下。

潭 腿 第 四 十 九 圖

第 八 路 第 一 十 一 式 擦 拳

潭  
腿



身首  
身隨步勢。拗轉向西。目注右拳。  
原地。左足作前弓。右足爲後箭。

作平膀。  
右拳 由上式。順勢沉  
下至右膝外橫過左  
膝。卽向西擦上。至平  
膀。(掌心向南。虎口  
在上)。  
兩足 兩趾同轉。不去

▲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。

潭 腿



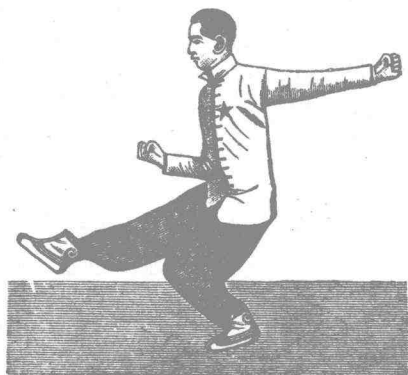
潭 腿 第 五 十 圖

第 八 路 第 百 十 一 式 播 拳

彈 腿 第 五 十 一 圖

第 八 路 第 百 二 十 式 寸 腿

彈  
腿



五十六

▲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

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。

潭腿第五十二圖  
第八路第一百十三式 雞蹬式



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

圖 三 十 五 第 腿 彈

腿 心 穿 左 式 四 十 百 第 路 八 第



至平勝。到定點時。掌心向南。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。

潭腿第五十四圖

第八路第一百五式 雞蹬式





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。置左脇。至定點時。掌心向上。虎口向外。

技 擊 叢 刊

潭 腿 第 五 十 五 圖  
第 八 路 第 百 六 十 式 右 穿 心 腿



惟虎口向上。掌心向南。爲略異耳。

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。

(注意) 正如窩肚拳。

▲衝捶動作

(注意) 與八十四式正

同。

由上式之右足踢出。即點地。

為右前弓。餘即衝捶之動

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

彈 腿 第 五 十 六 圖

第 八 路 第 百 七 十 式 衝 捶



式雞蹬。百廿五式左穿心腿。即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。百廿八式擦拳。百廿九式搖

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。

則即百八至百十七

圖七十五第腿蹕  
正立 式六十三百第路八第



第九路第三百七十三式 潭腿捶

潭  
腿



之原式也。

六十四

▲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。

潭 腿 第 五 十 九 圖

第 九 路 第 三 十 八 式 碰 鎖

形。由上式原位置上起。越當面。作半圓劈下。碰壓於左拳之上。此稱碰鎖。



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

兩足 仍作左前弓不動。

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)至全手伸直至定點時。掌心向

潭 圖 第 六 十 六 號

第 九 路 第 三 百 三 十 九 式 分 掌



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)

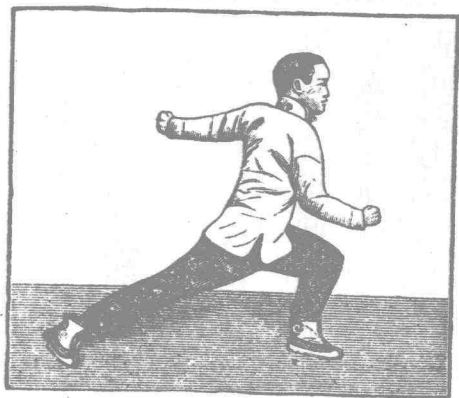
身首 身略拗向東北。首向

正東。

▲播拳動作

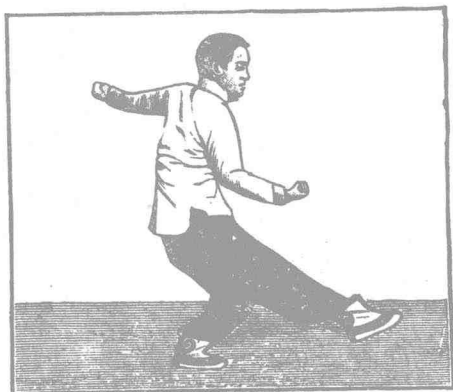
潭腿

潭腿第六十一圖 第九路第四百四十四式 播拳





潭 腿 第 六 十 二 圖  
第 九 路 第 四 十 一 式 寸 腿



潭  
腿

六十八

(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。

潭 腿 第 六 十 三 圖  
第 九 路 第 百 五 十 二 式 衝 捶

潭  
腿



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。

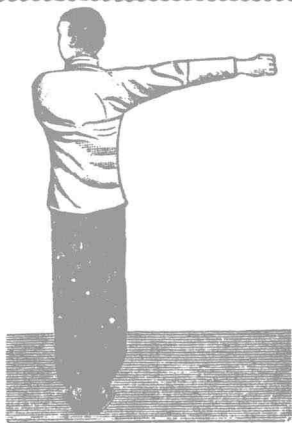
同十八式。

▲立正式動作

潭 腿

潭腿第六十四圖

第九路第五百十三式 立正



潭腿第六十五式 第九路第五百四十四式 衝捶

▲衝捶動作

七十



圖六十六第腿潭  
式馬騎 式五十五百第路十第

與百八式正同。  
▲騎馬式動作  
與百九式正同。



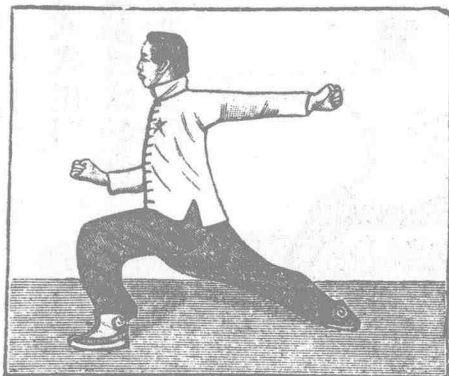
圖七十六第腿潭  
拳擦 式六十五百第路十第

▲擦拳動作  
與百一十式正同。



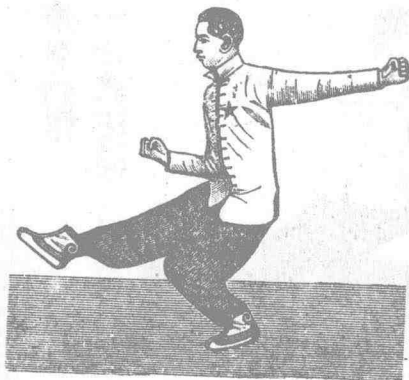
技 擊 叢 刊

潭 腿 第 六 十 八 圖  
象 十 路 第 百 五 十 七 式 播 拳



▲播拳動作  
與百一十一式正同。

潭腿



▲寸腿動作  
與百一十二式正同。

潭腿第六十九圖  
第十路第五百八十八式 寸腿

七十二

▲箭鐔動作

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。平膀擊西方。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。右拳在內)反

潭 腿 第 七 十 七 圖

第十路第五百九十九式 箭鏢

潭 腿



七十四

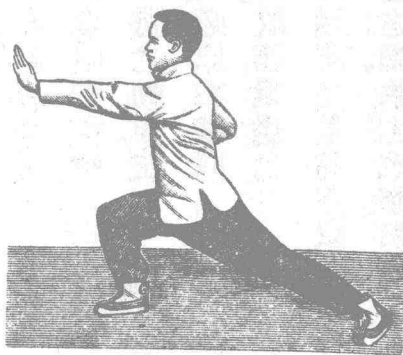
掌向天用力高舉  
置掌於顛前。(距  
顛頂約三寸)

▲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。

潭 腿 第 七 十 一 圖

第 十 路 第 六 十 六 式 側 身 掌



右拳 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

潭 腿



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。洎懸空踢右足時。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



潭腿第七十二圖  
第十路第六十一式 連環腿

作。此其所以爲難。然此派拳術。多用是法。且爲最適用者。學者亦勉爲其難可矣。

(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。卽引回左拳於左脅。打出右拳。(無圖)泊右足起踢。(此時兩足皆懸空)卽懸空引回右拳。置右脅。而打出左拳。(如圖)

身 懸空(如圖)

潭 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。

下此百六三式騎馬式。

百六四式擦拳。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

潭 圖 第 七 十 三 號

第 十 路 第 六 十 二 式 衝 捶

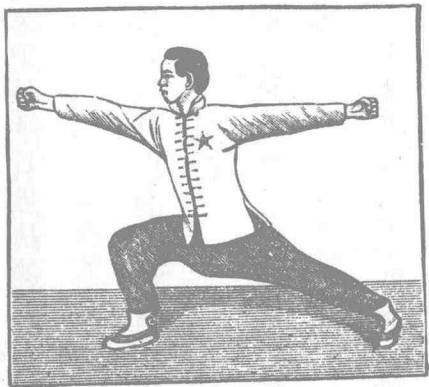


圖 四 十 七 第 腿 潭  
正 立 式 九 十 七 百 第 路 十 第



環腿。即百五十五至百六十一式之左右手足互易也。

百七十式衝捶。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  
七十五式箭鐔。百七十六式  
側身掌。百七十七式連環  
腿。百七十八式衝捶。即百  
五四至百六二之原式。

▲立正動作

同第一式。

潭 腿 第 七 十 五 圖

第 十 一 路 第 百 八 十 式 衝 棍

潭  
腿



八  
十

第 十 一 路

▲衝槌動作

與第二式正同。

▲前踫腿動作

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。

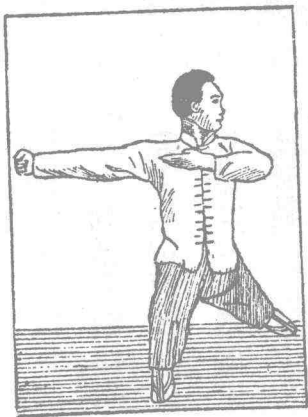
兩足 上式本作左前弓式。而左膝則向東也。茲則乘左掌撥動之頃。以左足向身後正北斜退一步。(避敵之踢我也)右足曲立。作正對南方之右前弓式。

身首 身轉向正南。首望東方。

彈腿

彈腿第七十六圖

第十一路第百八一式 前踇腿



潭 腿 第 七 十 七 圖

第 十 一 路 第 百 八 二 式 後 踰 腿



▲ 後 踰 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。

▲折額動作

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。

圖八十七第腿潭

額折式三八百第路一十第





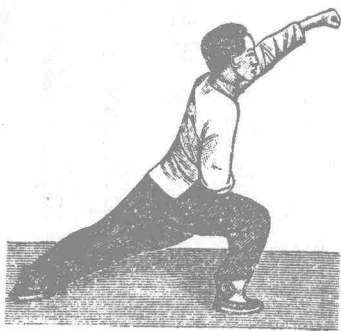
圖九十七第腿潭

耳貫式四八百第路一十第

潭腿

(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。

八十四



▲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

與第七式正同。

潭 腿 第 八 十 圖

第 十 一 路 第 八 百 五 十 式 衝 捶



九四式貫耳。百九五式衝捶。則即百八十五至百八五之原式。

下此。百八六式前踭腿。

百八七式後踭腿。百八

八式折頸。百八九式貫

耳。即百八一至百八四

式之手足方向互易。

百九十式衝捶。百九一

式前踭腿。百九二式後

踭腿。百九三式折頸。百

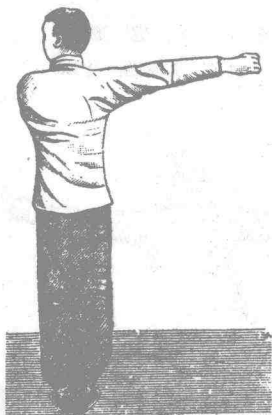
潭 腿

▲立正動作

同第十八式。

潭腿第八十一圖

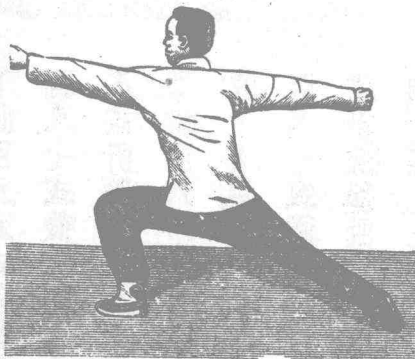
第十一路第九六式 立正



八十六

潭腿第八十二圖

第十二路第九十七式 衝槍



第十二路

▲衝捶動作

與百八式正同。

▲擦陰腿動作

(注意) 此亦擦陰

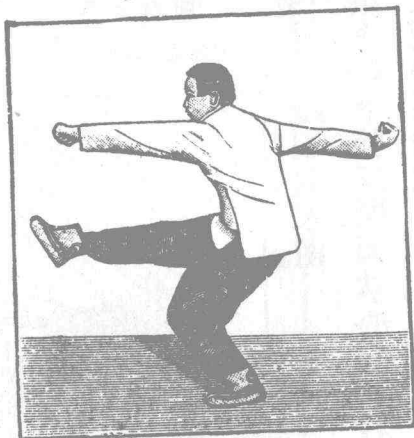
腿也。惟兩手平伸耳。

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

潭腿第十八圖  
第二十路百九十八式 擦陰腿



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

潭 腿 第 八 十 四 圖

第 二 十 路 第 九 十 九 式 迴 馬 勢



是過門法專為下式蓄勢。

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

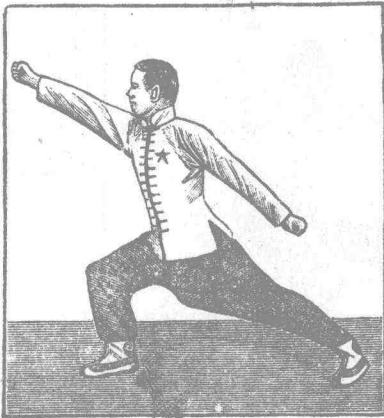
撥斜上勢以拳背撞

擊敵人此稱橫播。

(注意) 此拳須以

身勢腰力催助之。

潭 腿 第 八 十 五 圖  
第 二 十 路 第 二 百 式 橫 播 拳



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

潭 腿 第 八 十 六 圖

第 十 二 路 第 一 百 一 十 二 式 擦 陰 腿



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。

二百四式擦陰腿。

百五式迴馬勢。

六式橫播拳。則即百

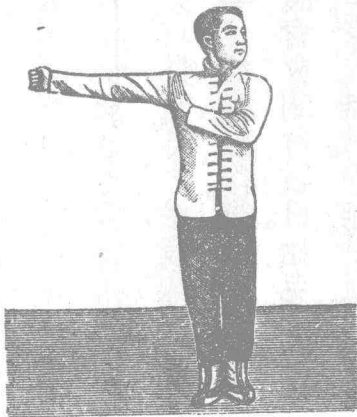
九八至二百之原式。

▲立正動作

與第一式同。

潭 腿 第 八 十 七 圖

第 二 十 路 第 二 百 七 十 式 立 正





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。勤加鍛練。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。觀此其亦有幡然變計者乎。企  
予望之矣。

技 擊 叢 刊

余上拳術課甫三日。即覺渾身酸痛。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。於是賡續練習。猛進不  
已。不料難關甫過。精力頓增。向之酸楚惡動者。不數旬已成爲  
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。閱者設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。多有斥爲提倡匪學者。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。第余所鯁鯁過慮者。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。余嘗宣諸同學。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。大半因失眠有以致之。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

技 擊 叢 刊

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。藉提起其已怠之精神。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。而一輩老同學。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。筋骨砉然有聲。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。

## 技 擊 叢 刊

悉除。此爲入藝之第三步。然授藝者之能事。已盡於此矣。余仍積極鍛練。嘗以潭腿一路。鼓氣行之。俟完乃洩氣。雖在寒天。練至兩路。已汗出如瀋。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。不逾一尺。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。則前趾發力以支拄之。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。則用時必不能恰到好處。第十一路之後踭腿。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之動作。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筋肉。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。每視上式輾拳發力之大小以爲衡。苟輾拳劈向左脇時。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。其進步橫播之手法。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。

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。無微不至。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。