

技 擊 叢 刊

第 二 種

潭

腿

精武體育會編輯

商務印書館發行

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儒主義。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

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

八

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

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
擦拳動作·····	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

第二路

衝槌動作.....十八

通天礮動作.....十八

劈拳動作.....二十

第四路

擺拳動作·····	二三
寸腿動作·····	二三
衝槌動作·····	二三
立正式動作·····	二四
偷步橫捶動作·····	二五
撐刺動作·····	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

立正式動作……………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

第七路

衝槌動作·····	三九
仆腿動作·····	四十
雙環拳動作·····	四一
左蒙頭寸腿動作·····	四三
衝槌動作·····	四四
立正式動作·····	四五
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

擺拳動作.....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

第九路

右穿心腿動作.....	六十
衝捶動作.....	六二
立正式動作.....	六四
衝捶動作.....	六四
碰鎖動作.....	六四
分掌動作.....	六六
擺拳動作.....	六七
寸腿動作.....	六八
衝捶動作.....	六八
立正式動作.....	六九