

34

拳術初步

孫福全題



PDG

第六着

(右窩肚拳)

與本路第二着相反

第七着

(右蒙左衝拳)

與本路第三着相反

第八着

(右蒙左擋拳)

與本路第四着相反

第九着

(右蒙左寸腿)

與本路第五着相反

第十着

(左窩肚拳)

與本路第二着相同

第十一着

(左蒙右衝拳)

與本路第三着相同

第十二着

(左蒙右擋拳)

與本路第四着相同

第十三着

(左蒙右寸腿)

與本路第五着相同

第十四着

(收手)

與上路收手式同

拳術初步卷八

▲第八篇

(揚州金一明編著)

△潭腿拳總論

2:5

潭腿為拳術初步。基本教練之一種。已為近世拳術家所公認。其功效之宏偉。自不待言。其源流不知自何時始。或云出自山東龍潭。故以潭腿名。或云係譚姓所創。故亦名譚腿。或謂其拳重子彈力性專。以練習腿步工夫。故亦名彈腿。其名稱雖各有不同。而其動作則均歸一律。其拳法甚簡單。而變動甚矯捷。其腿法雖不多。而步武甚穩固。能使初學者氣力增長。

勁透拳足。雖竭畢生之精力。亦莫能窮其變化。且其手法一伸一屈。不同他種拳法。使人有飄搖不定之苦。至其腿法。亦無長腿高舉。而有落地生根之妙。世人謂練拳之始。宜先站馬樁。余謂馬樁係呆勁。而潭腿為活勁。與其練站樁。不如練潭腿。或謂潭腿門戶大開。雖有挺搏伸勁之功。而無封閉緊守之能。然低架短拳。蓄勢藏身。血氣不舒。門戶雖說緊嚴。初學難於記憶。且有繁冗之苦。均不若潭腿之能由淺入深。引入入勝之為妙也。故余於初步之中。五禽而外。即以潭腿為始。五禽動作緊而短。潭腿動作簡而長。五

禽中勁路。是圓勁居多。潭腿中勁路。是直勁為主。一柔一剛。一陰一陽。悉聽學者各依其性之所近。從而習練之。則得矣。

▲潭腿拳法畧說

初學潭腿之時。首宜不必用勁。先求姿勢之準確。迨至姿勢準確之後。再謀勁力之發展。因姿勢準確之後。如欲發展勁力。於發拳之時。一凝一緊。向外一挺。自然來勁。練勁之法。將勁緊。近急切。五字暗記於心。逐一加緊。逐日練習。不須請人指點。自能拳足生風。有生龍活虎之氣。如初學之時。拳路尚未記清。因羨

他人演拳姿勢優美。勉力想與之抗衡。使勁吐拳。加力踢腿。弄得四肢酸痛。意懶心灰。愈急愈不成功。反不如不學為佳。

潭腿為直勁。是為大家所公認。然全屬直勁。絕不能發生彈力性。即以第一路發手第一着。左衝拳而論。亦非純係直勁。其左手由掌變拳時。一凝一挺。向左方打出。其中何嘗不有弧線。不過潭腿之弧線。挺而直。不同他種拳法。明而顯。此為練習拳勁時。不可不知者也。亦有非常明顯之弧線者。如撩拳。劈拳是也。其用彈形力最顯者。如第二路之窩肚拳。與腰步拳。

打出之時。均用螺旋力。而收回之際。亦有螺旋力。寓於其中。固不僅全持直勁之挺擊已也。

潭腿中之寸腿。以低發為最妙。最高不須過尺。過尺則不成其為寸矣。故曰寸腿。以踢腿而論。長腿高舉。自屬危險。潭腿中以雙飛腿。穿心腿。為最高。故用之甚少。若寸腿低踢。則用時甚多矣。演習潭腿之時。以身沉步穩。不搖不飄。為第一要義。而以不屈不撓。為第二要義。世有練習潭腿數年。而表演之時。尚不免身體飄搖之弊。噫。誠可惜矣。欲其身沉步穩。于初學練拳之時。即要考究姿勢形式之準確。姿勢形式準

確以後。就要勿慮勿疑。論定本書圖式。向前做去。不要聽旁人的見解。免得自家心裏。反而活動。如此不到三年工夫。自然落足生根。推拳勁響。自無顫搖不定之弊。潭腿共分十二路。十二路之中。不過三十二種姿勢。反覆運用者甚多。開卷視圖。似覺長冗。殊不知初步學拳。最喜同樣之出手。同樣出手之拳法愈多。愈能引起初學者之興味。故望之甚長。苟練習之餘。或左或右。反覆推求。自覺變化無窮。津津樂道矣。此種趣味。非局外人所能了解。與此中人言之。當不以余言為河漢也。

潭腿拳十二路總目

第一路	衝拳	共十七着
第二路	踢打	共十一着
第三路	劈扎	共十七着
第四路	撐仆	共二十着
第五路	側搥	共十四着
第六路	單展	共十四着
第七路	雙展	共十四着
第八路	蹲坐	共三十六着
第九路	碰鎖	共十七着

第十路

箭彈

共廿六着

第十一路

三盤

共十七着

第十二路

橫擗

共十一着

統一各路各箇姿勢動作口令詳目



第一路

(衝拳口令)

(一) 1 立正左曲右平拳

(一) 2 右平左弓左衝拳

(一) 3 右平左推坐馬勢

(一) 4 左撩右挑左弓步

(一) 5 左弓左平右擗拳

(一) 6 左平右曲右寸腿

(一) 7 左平右弓右衝拳

(一) 8 左平右推坐馬勢

(一) 9 右撩左挑右弓步

(一) 10 右弓右平左擗拳

(一) 11 右平左曲左寸腿

(一) 12 右平左弓左衝拳

(一) 13 右平左推坐馬勢

(一) 14 左撩右挑左弓步

(一) 15 左弓左平右擗拳

(一) 16 左平右曲右寸腿

(一) 立正左曲右平拳

☀ 第二路 (踢打口令)

(二) 1 立正左曲右平拳 (二) 2 右曲左衝坐馬勢

(二) 3 左曲右衝左弓步 (二) 4 右曲左衝右寸腿

(二) 5 左曲右衝坐馬勢 (二) 6 右曲左衝右弓步

(二) 7 左曲右衝左寸腿 (二) 8 右曲左衝坐馬勢

(二) 9 左曲右衝左弓步 (二) 10 右曲左衝右寸腿

(二) 11 立正左曲右平拳

☀ 第三路 (劈扎口令)

(三) 1 立正左曲右平拳 (三) 2 右平左弓左衝拳

(三) 3 左撇右抬右弓步

(三) 5 左平左弓右擗拳

(三) 7 左平右弓右衝拳

(三) 9 右平左劈右弓步

(三) 11 右平左曲左寸腿

(三) 13 左撇右抬右弓步

(三) 15 左平左弓右擗拳

(三) 17 立正左曲右平拳

 第四路 (撑仆口令)

(三) 4 左平右劈左弓步

(三) 6 左平右曲右寸腿

(三) 8 右撇左抬左弓步

(三) 10 右平右弓左擗拳

(三) 12 右平左弓左衝拳

(三) 14 左平右劈左弓步

(三) 16 左平右曲左寸腿

(四) 1 立正左曲右平拳

(四) 2 右曲左衝右偷步

(四) 3 右撇左撐右弓步

(四) 5 右鈎左撇左仆腿

(四) 7 右鈎左撐左寸腿

(四) 9 左撇右撐左弓步

(四) 11 左鈎右撇右仆腿

(四) 13 左鈎右撐右寸腿

(四) 15 右撇左撐右弓步

(四) 17 右鈎左撇左仆腿

(四) 19 右鈎左撐左寸腿

(四) 4 右弓左曲右穿掌

(四) 6 左弓左撐右鈎手

(四) 8 左曲右衝左偷步

(四) 10 左弓右曲左穿掌

(四) 12 右弓右撐左鈎手

(四) 14 右曲左衝右偷步

(四) 16 右弓左曲右穿掌

(四) 18 左弓左撐右鈎手

(四) 20 立正左曲右平拳

第五路

(側槌口令)

(五) 1 立正左曲右平拳

(五) 2 右曲左衝坐馬勢

(五) 3 左蒙右衝左弓步

(五) 4 左弓左蒙右擗拳

(五) 5 左蒙右曲右寸步

(五) 6 左曲右衝坐馬勢

(五) 7 右蒙左衝右弓步

(五) 8 右弓右蒙左擗拳

(五) 9 右蒙左曲左寸步

(五) 10 右曲左衝坐馬勢

(五) 11 左蒙右衝左弓步

(五) 12 左弓左蒙右擗拳

(五) 13 左蒙右曲右寸步

(五) 14 立正左曲右平拳

☀ 第六路 (單展口令)

(六) 1 立正左曲右平拳

(六) 2 右平左弓左衝拳

(六) 3 右平左曲左仆腿

(六) 4 左蒙右擗左弓步

(六) 5 左蒙右曲右寸腿

(六) 7 左平右曲右仆腿

(六) 9 右蒙左曲左寸腿

(六) 11 右平左曲左仆腿

(六) 13 左蒙右曲右寸腿

☀ 第七路 (雙展口令)

(七) 1 立正左曲右平拳

(七) 3 左挑右扎左弓步

(七) 5 右曲左衝右寸腿

(七) 7 右挑左扎右弓步

(六) 6 左平右弓右衝拳

(六) 8 右蒙左插右弓步

(六) 10 右平左弓左衝拳

(六) 12 左蒙右插左弓步

(六) 14 立正左曲右平拳

(七) 2 右曲左衝坐馬勢

(七) 4 左曲右劈左弓步

(七) 6 左曲右衝坐馬勢

(七) 8 右曲左劈右弓步

(七) 9 左曲右衝左寸腿

(七) 左挑右扎左弓步

(七) 13 右曲左衝右寸腿

第八路
(蹲坐口令)

(八) 立正左曲右平拳

(八) 3 右平左推坐馬勢

(八) 5 左弓左平右插拳

(八) 7 右蒙左落右丁坐

(八) 9 左蒙右落左丁坐

(八) 11 左平右弓右衝拳

(七) 10 右曲左衝坐馬勢

(七) 12 左曲右劈左弓步

(七) 14 立正 左曲右平拳

(八) 2 右平左弓左衝拳

(八) 4 左撩右挑左弓步

(八) 6 左平右曲右寸腿

(八) 8 右曲左衝左撐腿

(八) 10 左曲右衝右撐腿

(八) 12 左平右推坐馬勢