

二十四連環腿法

李英昂著



附：練腿基本功

大眾書局印行

二十四連環腿法

李英昂著

江苏工业学院图书馆
藏书章

大眾書局印行



二十四連環腿法

著者：李英昂◇特價二十五元

出版者□大眾書局□高雄市五福四路一四六號□郵政劃撥儲金帳戶
四〇〇〇一號□電話（〇七）五五二七六六號□發行者：大眾書局
□發行人□王餘德□本局業經行政院新聞局核准登記□登記字號局
台業〇五四五號□印刷者□美光美術印刷廠□台南市塩埕七號□

68.9.再版

自序

腿擊法，乃我國武術中，一種盡量發揮強有力下肢功用之術。以世界各國之武術言，除日本之「柔道」，法國之「腿踢術」(LA SAVATE)，及美國之「摔角術」(WRESTLING)等畧具腿擊之法外，我國武術中完備之腿擊法，可言睥睨一切矣。

腿擊法，在我國北派武術，尤爲重視，認爲創人取勝之無上法門，此所以有「手是兩扇門，全憑脚打人」，「手打三分，脚打七分」之諺。惜乎腿法雖妙，雜於各家，毫無系統使人學習，且各派名家之妙着，又不肯公開，致大好國術精華，遂漸解體失傳，流傳不廣，擅者日尠，實使愛好國術者，爲之扼腕。

不佞年前有見及此，以個人有限之精力，虛心訪求，集各家武術之腿法精華，類而編之，總成「腿法十三訣」，更編「二十四腿擊要法」，由淺入深，每一腿法，皆採猛烈實用，輕則使敵受創，重則使敵喪生，並製圖詳釋，務求簡明，使好此道者，易於接受，不敢說發前人所未述，但至少能令好此者得一門徑，高明之士，幸勿以其淺陋見笑。是爲序。

李英昂序

目 錄

自序

腿法談要

腿勁釋義

練腿法要

吊腿法

擗腿法

踢腿法

腿法十三訣

腿擊要害部位

二十四腿法

附錄：

練腿基本功

八九

四〇

三七

三五

一二

一〇

八

七

四

一

(一) 壓腿.....八九

(甲) 正壓 (乙) 側壓 (丙) 斜壓 (丁) 反壓

(二) 搬腿.....九四

(甲) 吻靴 (乙) 臥靴 (丙) 抱靴 (丁) 端靴

(三) 懸腿.....九八

(甲) 前懸 (乙) 側懸 (丙) 斜懸 (丁) 高懸

(四) 踢腿.....一〇二

(甲) 前踢 (乙) 斜掛 (丙) 側踢 (丁) 外擺 (戊) 裏合 (己) 倒打

較手偉，且手法易爲敵忌，不若腿法之易爲敵疏，故腿法易於倏起忽沒，偷隙創敵，而收「出奇制勝，攻敵無備」之效，然仍須與手相應並用，不可偏廢，蓋腿法雖巧，亦須上影下蹴，聲東擊西，始能預收實效也。

腿法施敵，貴乎靈敏迅捷。蓋腿擊攻擊轉踢，旋起翻落之間，畧有遲滯構笨，實關係全身，不獨腿法無克敵之攻，且極易爲敵乘隙反制。是故用腿之先，應先加練腿；練腿之先，則又須練步。練至步法穩，則求兩腿柔化，待兩腿已達柔化之階，再求準度。能練至步子穩，方向適，重心吻，兩腿柔，則是時起腿飛擊，未有不靈敏迅捷者矣。

或曰兩腿柔何能創敵？是未明擊腿之道耳，古賢練腿，先吊、後擗、再踢、務求其柔而勁貫，靈而不拙。所謂：「擊人時，不着則柔，着人則創」者，非在拙力，而在彈勁；彈勁之求，則在兩腿柔而氣貫也。世有傳腿法者，使其徒日夜蠻踢木石，至木朽石毀，言腿法已成，欺人之談也。雖然腿力足斷木石，然失之拘笨，苟遇步法巧者，奈其腿擊不達何？當知腿擊之道，尚柔不尚剛，尚巧不尚拙也。

腿擊之法，各家各派，皆含一二，北派尤多，且有以腿法步法立派者，如外家之彈腿門，內家之八卦門等是；然以余考證所得，各家所含腿法，類其精要，不外余所定之點、蹬、割、擦、絆、挑、鉤、掃、絞、蹀、剗、挾、撞等十三要訣；及二十四腿法範圍之

內。

吾所編之二十四腿法，以人體前後上中下三盤要害爲的，而施以腿擊之法。其法可分二途：其一爲輔助腿法，卽於應敵之際，手法或有不及之時，而輔以腿法，俾竟全功；此種腿法，多不甚猛烈，只能創敵一時，蓋其主力，乃在手法也。其一爲主用腿法，卽於應敵之際，完全靠腿擊制敵，有時或用手法助之，此等腿法，猛烈非常，不動則已，動則傷人，甚且喪命也。至何時何地，應施何法，始克實效，此則在施者之隨時審察，相機而行，固不能執一而論也。

腿勁釋義

腿勁起於腰際，使氣貫於膝、小腿、足尖、足跟等部，而運用十三要訣施之。腿法勁路有上、下、直、橫、斜等五種；而以「彈勁」納之。茲將五種勁路，釋義如左：

上勁 上勁者，上踢之勁也。上踢時，先畧曲一腿，坐腰弓背，蓄勁於腰際丹田；起腿之際，集中意志，氣貫於足，而後上踢，其勁始整。

踢腿擊敵，非但要勁貫神集，尤要有彈勁；所謂彈勁者，有伸縮回力之勁也。今例釋之：設吾欲起腿踢敵之手部，起腿施勁，非若一般拳家之一始即鼓全勁，乃漸漸施勁，至達目的，而後始發全勁，免未達目的前傷氣耗勁之舉，是爲發勁之上法。

腿勁一發，既達目的，即借踢敵時之

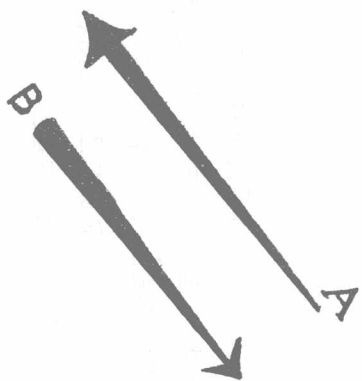


圖 一 第

反挫力回彈；彈縮之勁，與踢出之勁適反，其回彈之時，即施全彈，所謂：「五百觔力出，亦須五百觔力回」者，即彈勁之寫真也。

見第一圖，線條之粗者，乃代表偉勁；線條之細者，乃代表弱勁。A 代表發腿；B 代表收腿。

下勁

下勁者，下踩之勁也。下踩時，設欲踩左足，則腿隨身向上畧挺，左膝畧曲，提起左足，勁蓄於腰際丹田，氣貫左足跟，集中意志，不施則已，施用則突隨身向下坐之勢，左足下踩。

踩時，意志要集而有彈勁。集中精神，而後勁能氣貫；有彈勁，踩後始能即變化式，以免滯呆。

直勁

直勁者，直蹴之勁也。直蹴時，勁須貫前，其法一腿畧弓，坐腰弓背，勁蓄於腰際丹田，一腿彎曲，提膝向上，集中意志，勁貫於足，施小腿勁，向前蹴出。蹴達目的，即使彈勁縮回，以待換勁。

橫勁

橫勁者，橫踹之勁也。橫勁較上、下、直等勁爲難施；非腿真柔，切戒輕用。橫踹時，其先畧曲一腿，坐腰弓背，蓄勁於腰際丹田，而後集中意志，勁貫於足，配合上身畧傾之勢（起右腿，則身左傾；起左腿，則身右傾；因一傾之

勢，起腿踹敵，易使勁貫於足也），突起腿橫踹，踹達目的，切勿停勁，即使彈勁縮回，以待換勁，且免被敵所乘。

斜勁

斜勁者，斜彈之勁也。斜彈之勁，較橫勁尤難施；橫勁施用，尚可借着身勢，而斜彈勁，乃純靠小腿之勁者。

斜彈勁使用，並無定法，或斜中正取；或斜中橫取；或斜中上取；或斜中下取；或斜中中取；或斜中圈取。

斜彈勁之施於腿法，多在使手或腿法取敵之際，被敵換式閃過，而即乘其換式之際，舊力已過，新力未生，難爲招架之時，突變腿法，以斜彈勁取之，攻其不能備。故施用之際，全在乘機取巧，而尤須換勁迅速，是所以較橫勁尤難者也。

練腿法要

練腿之道，各家各派不同，然總其大要，不外吊、擗、踢三要訣；及死、活二大派。死法練腿，如前所述之踢樁等法是，純以死功剛勁為主，最不可取，習之非但無益，且常致害。

至活法練腿則否，其練法純主自然，先練腿軟，次練勁貫，再練彈勁，分序漸進，使兩腿柔剛並濟，運用靈活，爲練腿功之正道。

練腿季候，宜在冬夏二季，以夏季練之尤易成功；古賢云：「夏練三伏，冬練三九」者，即指此。其必須擇夏季行功者，取其時筋骨因氣候關係，易於鬆軟之故。至冬練三

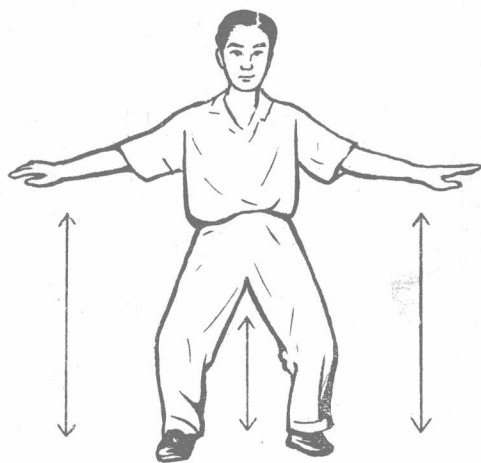


圖 二 第

九者，蓋冬季天氣寒冷，三九尤甚，人體各部筋骨，因氣候影響而起收縮作用，是時倘不勤加行功，則三伏所得，恐在三九失去，故古賢練拳行功，皆特重夏之三伏，冬之三九也。

練腿行功之先後，應畧行預備動作，以鬆活各部筋骨，免致有其他不良生理弊病。普通練腿，行功之先，應先畧「曲膝蹲」三五次，如第二圖。行功之後，應往來溜腿（溜腿者，乃北方土語，即南方所謂散步，或鬆腿之謂）數趟，古賢所云：「打拳不溜腿，終是冒失鬼」。語雖俚俗，實有至理也，切勿以等閒視之。

茲將練功要法，分述如左：

吊腿法

吊腿行功，以能練至口可含足尖爲準。

吊腿之法，分正吊及側吊兩途；應先行側吊之法，待有相當成就，而後行正吊之法。

側吊之法至易。先備一木架（以書枱代之即可），高與己之臍齊，畧作行功前準備運動後，將己足部，向上伸搭於架上，側身以上身向側下漸漸躬彎，而向側前伸探，如是練習，能練至身向側探，使肩與膝相觸爲止。早晚行功各一次，每次行功至乏不可耐時，則左右互易，行功畢，往來溜腿十數趟，以活筋骨血脈。依法練習，普通年齡未滿三十者，

冬季九日，夏季七日，必然成功。功成後，進而即可行正面吊腿之法。見第三圖。

正面吊腿之法，與側身吊腿法，只方向不同耳。其法於暑做預備運動後，將已欲練之腿，伸搭於木架之上，雙手捧住足心，正身向前向下躬探，漸漸行功，若感乏不可耐時，則左右腿互易練習，至兩腿力將盡，則停止練習，切勿使之太累。行功畢，往來溜腿十數趟，以鬆活各部筋骨及血脈，如是練習，至足尖與頂相合，其之口可含足尖爲止。見第四圖。

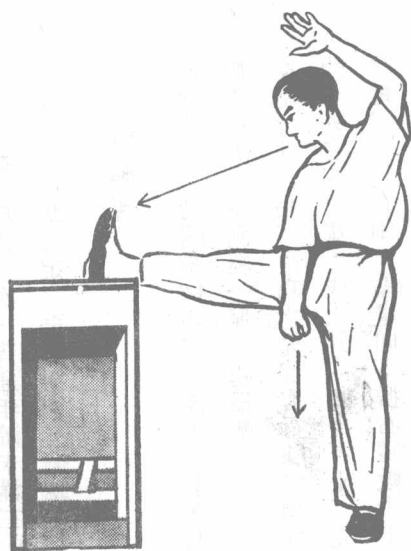


圖 三 第



圖 四 第

依法每日早晚行功各一次，普通年齡未滿三十者，冬季三月、夏季月半，即可成功，此階成功，則腿之根基已定，再進而練習擗腿，易如反掌矣。

擗腿法

擗腿行功，乃開胯拔筋，及練兩腿堅強而有彈性之法；以能練至兩腿能擗一字貼地，不須假借他力，使兩腿一彈而起爲準。

擗腿之法甚易，行功之先，畧行膝蹲預備運動數次，以鬆活血脈，而後兩手叉腰，兩腿分開，約三四尺寬（成人計）將身下坐，先屈左腿，如坐馬式；再向右直伸右腿，足心不可離地，身向右側，盡量向下擗右腿數十下，至力將盡爲止。見第五圖。

承上擗完右腿，可繼而練左腿。其法收右腿，屈如坐馬式，然後向左伸左腿，足心不可離地，身向左側，盡量向下擗左腿數十下，至力將盡爲止。見第六圖。

左腿擗畢，可繼如前法擗右腿，如是左右互練，至力盡爲止。然後畧做「曲膝蹲」數次，起立往來溜腿數十趟，鬆活筋血，以免不調。

此法早晚各行功一次，可與吊腿法並行。普通未滿三十者，夏季一月，冬季月半，必然成功。成功之後，不但兩腿之筋肌堅強活軟，而富有彈性，且高踢可至頂（高踢過頂

者，非真軟腿，不可不知），下臥可貼地。然練腿者，切戒好勝心，速求成功，致有脈骨疼痛，及扭筋傷氣之虞。至吊腿及擗腿已經成功者，尚需每隔二三日行功一次，以防功退。



圖 五 第

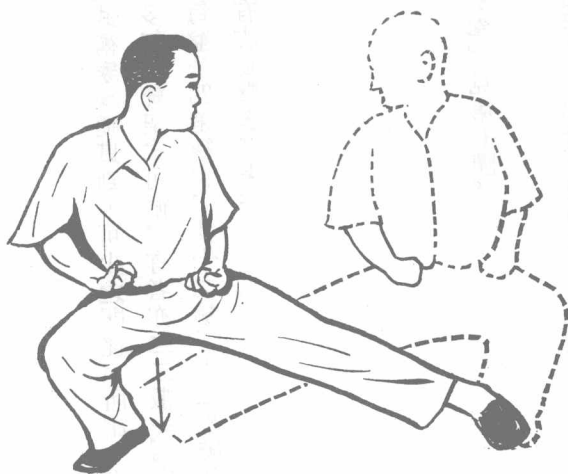


圖 六 第

踢腿法

踢腿者，乃武術家所謂之「溜腿」，爲武術家練腿貫勁不可少之門徑，所謂「溜腿千百遍，腿勁必自然」也。然其法各家不同，多無系統架式可循，有者亦二三散式踢踢而已。余編有練腿之法，踢腿分上中下三盤，每盤分四趟練習，共十二趟，十二趟練法中，又分長中短三種腿法，茲分趟圖解如次，俾有志腿擊者參考：

下盤腿第一趟——正蹴腿

此趟，乃練習足尖點勁之法。

先兩拳抱腰，立正，目向前視。

承上式，上左步，同時施彈勁，向前擊右拳。見第七圖。

承上式，將重心移於左前步，畧提右腿。

承上式，左步畧曲，身向下坐，蓄勁於右足尖，配合右使勁回收之勢；左拳右脚施彈勁向前發出。見第八圖。

承上式，右脚蹴盡，落地成右弓步，是爲正蹴腿之右式；右式蹴完，再蹴左式，如是