

胡星五 讲授
梁德君 整理

截

脚

文
子
拳



辽宁科学技术出版社

戳脚——文趟子拳

胡星五 讲授

梁德君 整理

辽宁科学技术出版社

一九八六年·沈阳

内 容 提 要

戳脚——“文趟子拳术”是我国北方流行较广的一种以腿功为主的拳术，是戳脚的一个分支。

全书共分七章，介绍了拳理、拳法、练功、拳术套路和技击方法，书末附有《戳脚歌》。

本书可供武术爱好者练功及健身之参考。

戳脚——文趟子拳

Chuojiao——Wentangziquan

胡星五 讲授 梁德君 整理

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行 沈阳新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：4 1/8 字数：90,000

1986年8月第1版 1986年8月第1次印刷

责任编辑：杜 通 插 图：李勤学

封面设计：李 鸣

印数：1—7,500

统一书号：7288·68 定价：0.69 元

前 言

“戳脚”是以腿功为主的拳术，是在我国北方流行较广的拳种之一。

戳脚拳法的起源，目前尚无定论。十九世纪初，戳脚拳法盛行于河北饶阳、蠡县等地，是由赵老灿传出的，以后逐渐在沈阳等东北地区传开。

由于所传支派不同，现在各地的戳脚拳法也多有不同之处，并有不同程度的演变与发展，以至形成了各地区的不同流派，如河北代表人刘观澜，北京代表人魏老方，辽宁地区代表人胡奉三、郝鸣久和杨俊峰等。

辽宁的胡奉三与郝鸣久、杨俊峰三人，当时合称“三老”，对于关外戳脚的传播起了重要作用。胡奉三是在河北饶阳段老绪、段老永兄弟处学得戳脚拳法；郝、杨二人是从东北传艺的河北人徐兆熊处学得戳脚拳。他们不仅传授该拳法，并且有所发展，形成了两个风格不同的戳脚分支，即胡氏戳脚——文趟子拳（趟字原来是蹚字）和郝氏戳脚——武趟子拳。

胡奉三是关外著名的武术大师，人称“花枪胡老奉”。他不仅精通戳脚，对形意、八卦、翻子等十余门拳术和器械都有较深的研究。在戳脚拳的低腿法的基础上，他集内、外拳法的长处，形成了以八根、八母、八法、三十二字根本用法为核心，以刚柔相济，贴靠近战，手法缠绵，腿法刚劲为主导的独特拳术风格，进而形成了完整的拳术体系。在该体

系中包含了拳术、枪术、刀术等，无论是拳术还是器械都有手动足进，直中用斜，变化多端，招式连环的风貌。正是这个原因，再加上他高超的武功，使他成了一代宗师。

文趟子拳和武趟子拳的区别主要是：在拳貌上，“文”显紧凑短巧，小架；“武”显舒展大方，大架。在腿功上，“文”重低、中腿法；“武”重高、中腿法。在手法上，“文”重化劲；“武”重克劲。在战法上，“文”尚以静制动；“武”重直取强攻。文、武趟子拳相辅相成形成了东北地区戳脚拳流派。

文趟子拳由于技击性强，招式精奇，得到该拳法的人多为看家用，不肯轻传，这是文趟子拳流传面窄的原因之一。当时从学于胡奉三的人有于伯谦、廖景华、巩天民（曾任辽宁省人民政府副省长）、尚奇英、白岐山、温宝山、张学增（张作霖之子）等。另外，在胡奉三任东北军武术教师时，也有部分东北军军官学过该拳法。

胡星五是胡奉三长子，沈阳著名拳师，现在已经年逾八旬。他是文趟子拳的主要传播者。三十多年来，他教了不少学生，其中潘清福、史春林等人在武术界作出了一些成绩。近两年来，胡老还多次在沈阳市以及沈阳市大东区举办的武术学习班里传授家传绝技，受到武术爱好者的热烈欢迎。此外，于伯谦对文趟子拳的传播也起了很大的作用。

在当今体育运动空前发展，中华武术振兴之时，胡星五老先生愿将文趟子拳术贡献大家。他在学生们的帮助下，将拳术整理编辑成书，供武术爱好者学习研究，使其为人们的健康和国家的兴盛服务。

全书共分七章，对文趟子拳的拳理、拳法、练功、拳术套路和技术方法等作了较系统的介绍。书末还附有于伯谦先

生的“戳脚歌”，从中可了解东北地区戳脚拳流派的特点。

由于整理人对文趟子拳尚缺少深刻认识，书中难免有不足之处，诚望读者给予指正。

梁德君

一九八三年十二月

文趟子拳歌

文趟师祖胡奉三，北腿短打立新篇。
饶阳得腿段兄弟，参悟内外真灼见。
修练研磨数十年，文趟始能世上传。
拳法高超精腿脚，连环专打中下盘。
八法拳理明真谛，千溪万流归总源。
开张紧凑明气力，连随单靠谋略言。
展翅绵长重内劲，旋转拥抱巧周旋。
虎步功成初建树，八式桩法功夫拳。
内练真气周身走，外练筋骨神力显。
八母奇变生万法，以气使力上下连。
推手发出不见形，碰着跌丈功非浅。
提手巧托千斤力，腕肘应变里外掀。
绵转二法化强硬，引进落空是真传。
贴穿不肯从人意，越是刚冲越向前。
缠手发出蛇盘绕，柔中暗变逆人愿。
展翅大鹏凌空起，万丈山崖在脚边。
气沉丹田用仙力，拙力蛮力险结缘。
八根八变腿法全，丁踹拐点蹶子连。
错腿奇术人称绝，身形闪动燕钻天。
蹬腿名叫风火轮，能打能行不一般。
碾腿寻常莫轻看，山石滚动神色变。
八根八母阴阳转，手动足进两不偏。
合战秘诀三十二，谙熟巧用无阻拦。
起落旋转手变换，阴阳转环腿莫单。

顺逆扭还明时势，接挫倒卧眼要尖。
推挤排移身游动，虎行山林龙行天。
静柔摇晃心神定，真真假假虚实连。
寻手拧扭应突变，合开闪摆对如玩。
以静制动凝神看，以逸待劳莫等闲。
上身紧凑封门户，下身灵活腿连环。
蛇行移身功要练，燕起身轻明转旋。
功成五合紧相伴，神清气盛到百年。
练武习拳明大义，先师遗训记心间。
武功根本德行重，止乱济世奉为先。

目 录

前 言

文趟子拳歌

第一章 文趟子拳的风格和特点	(1)
----------------	-----

第二章 文趟子拳法要论	(4)
-------------	-----

第一节 步法	(4)
--------	-----

第二节 手法	(9)
--------	-----

第三节 身法	(12)
--------	------

第四节 腿法	(14)
--------	------

第五节 动法	(18)
--------	------

第六节 八法十六字	(20)
-----------	------

第七节 根本用法	(22)
----------	------

第三章 文趟子拳练法	(29)
------------	------

第一节 练拳步骤	(29)
----------	------

第二节 基本要求	(31)
----------	------

第三节 技击训练	(32)
----------	------

第四章 基本功法	(33)
----------	------

第一节 虎步功	(33)
---------	------

第二节 八式站桩拳	(35)
-----------	------

第三节 腿功	(42)
--------	------

第四节 手功.....	(46)
第五节 其他功法.....	(48)
第五章 拳术套路	(52)
拳谱.....	(53)
拳术动作说明.....	(54)
第六章 腿法的应用	(100)
第一节 八腿的实战应用	(100)
第二节 连环腿和鸳鸯腿的应用	(103)
第三节 腾空腿法	(105)
第七章 技击二十法	(106)
附录 戳脚歌	(121)
(81)	第一歌
(82)	第二歌
(83)	第三歌
(84)	第四歌
(85)	第五歌
(86)	第六歌
(87)	第七歌
(88)	第八歌
(89)	第九歌
(90)	第十歌
(91)	第十一歌
(92)	第十二歌
(93)	第十三歌
(94)	第十四歌
(95)	第十五歌
(96)	第十六歌
(97)	第十七歌
(98)	第十八歌
(99)	第十九歌
(100)	第二十歌

第一章 文趟子拳的风格和特点

各种拳术都有自己的风格和特点。文趟子拳的风格可用十八个字概括——静如松，动如龙，起如燕，行如蛇，倒如马，顾如猿。静则肃立镇定，动则腾越猛烈，起则轻盈快速，行则曲折朝前，倒退灵活稳重，顾盼四面八方。文趟子拳的特点可从三个方面来看。

一、行拳的特点

文趟子拳在练拳时，以缩身屈曲膝，藏肘掩肋，提膝绕步，起横落直为特征。缩身便于闪动身形且利于发腿，曲膝能使行步灵活，发腿有力，藏肘掩肋有利于封门封户，提膝绕步含曲折进身的意思，起横可避实，落直可击虚。

二、技击特点

文趟子拳在技击散战中以彼转吾移、手动足进、打手打脚（腿）、见招打招、以静制动、以逸待劳为特点。合战之中，其势如虎，静则威风令人惧，动则风随气荡。你不动我不动，你稍动我先动，动不必见于形，而必存于心。你转变招数，我也变化以应对，若动则手脚齐动，进退相同，手封脚打，手打脚封。交手中不先打对方的躯干，先打击对方的上肢和下肢，使对方丧失进攻能力或者削弱对方的实力，然后再进击，其法如去树之枝叶，使树干难存。当然这不是绝

对的，由具体情况施用招式。见招打招是破对方的进攻招式，这是很不容易的，没有较深的功底难以做到。以静制动是后发制人，静可察敌情，察敌情才能知攻守。以逸待劳可以使自身保存实力，并且力促对方劳累，劳则难逸于疲，疲则不堪击可赢得主动权。

在合战之中，总以兵法中的奇正变化思想为总则，在尽可能摸清对方行拳特点和企图的基础上，明以堂堂之正势，巧出变化之奇招，攻其不备之处，打其不意之所。如同对奕，势巧相辅。

腿法的应用是文趟子拳技击的宗旨；上身紧凑，下身灵活是基本要求。谚云“手是两扇门，全凭腿打人”，正是文趟子拳法的写照，而且该拳在用腿上强调“若用腿打人，全凭腿连环”，“手动有踪影，腿动无真形”。在攻防上，该拳强调防中攻，攻中防、攻防同生。拳打如发弓，腿打如弹簧，打实千斤力，打虚轻如毛，双腿连发如排炮，转换灵活似臂掌。

在散战中有三字诀：“促、巧、快”。促是接近对方和靠近对方；巧是借劲，借对方的力量作用于对方，借身形的变化发招，借步法的顺逆随时出手；快是动作迅速，见缝插针。务求手眼身心步合成一气，身如游鱼，手如闪电，腿如石滚，心清如月，步似穿梭，气领全身，一动百骸动。

三、健身特点

文趟子拳健身的突出地方是腿的锻炼。在练习拳法时气行于腿，既强健了腿部的筋骨又增加了腿的耐力和力量，即使人老而腿不衰。另外，由于腿法的练习多借助于脚和地面的相互作用，对于脚底的穴位给予了很大的刺激作用，从而

第二章 文趟子拳法要论

这里着重介绍文趟子拳的各种基本法则，有步法、手法、身法、腿法，还有练功和技击散战中应遵守的原则。

第一节 步 法

拳以步法为根。步法往往最能反映某一拳种的特色。就步法而言，在拳术中也是很繁多的，各家都有各家的步法。文趟子拳的主要步法有十六种。这些步法是虎坐步、顺步、横步、卧步、闪步、旋步、撤步、后虚步、借步、颠步、串步、代步、悠步、滑步、逃步倒步、换步等。在介绍中，一般的应用左式说明。

虎坐步 是最基本步法，可前可后，可左可右，并且可以随时转换成其它步法。动作是左脚在前，右脚在后，间隔约一步远，两脚尖朝向与前进线成45度角，前腿弓，后腿弯，身体重心在两脚中间，胯下坠，上身要求含胸拔背，松肩沉肘，气过丹田下入涌泉。其气势如虎之坐势。（见图2—1）

顺步 又称鱼鳞顺步。形同弓箭步，左脚在前、右脚在后，相距一步远。两脚尖指向与前进线成45度角。前腿成弓形，膝稍探。后腿绷起，坐胯塌腰。步法特点是既稳又活。（见图2—2）

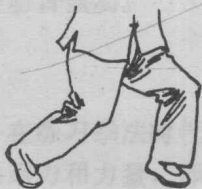


图2—1



图 2—2

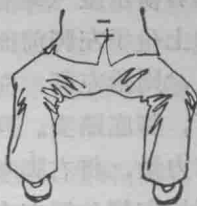


图 2—3

横步 两脚相距约一步，两脚尖朝同一方向，垂直于前进线。两腿下弯成弓形；大腿水平放置；臀部略翘（除这一点外，余皆同马步）。特点同顺步。（见图 2—3）

上述三种步法是文趟子拳的基本步法。

卧步 两脚相距约一步远，蹲身，左腿弯曲，左脚踏实，右腿稍弯放平，右脚掌着地，脚后外侧略抬起，十趾抓地。此步法可用来发出错腿法。（见图 2—4）



图 2—4



图 2—5

闪步 左脚在前，右脚在后，相距约大半步，两大腿夹紧，双膝左拧下蹲。右脚跟抬起，左脚落实，沉胯，身体重心在两脚中间。此步法多用于抢进和发偏踹腿法。（见图

2—5)

旋步 是变动的步法。如果先成右横步型（即右脚在前进方向上位于左脚前面形成的横步），则抬左脚，向右脚前侧落下，脚底踏实。同时借右拧身的力量，将右脚掌稍贴地后拉到原左脚位置左右。变成左横步。步形原地转换了180度。对于顺步和虎坐步也可以做类似的变换。这是一种闪进的步法，边闪边进，利于避实击虚。（见图2—6）

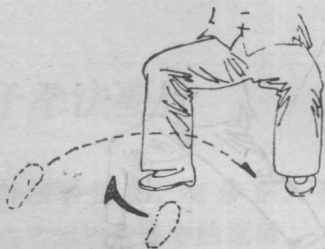


图2—6

撤步 是变动的步法。以虎坐步左式为例：先左脚在前，右脚在后成虎坐步。抬右脚向后倒退半步，脚落实后，左脚掌贴地也向后拉半步，仍成虎坐步。该步法稳重快速，“倒如马”正说明了这个动作，可使身体在一瞬间后移半步远。（见图2—7）



图2—7

后虚步 左脚在前，右脚在后，两脚相距约一步远。前腿弓起前倾；后腿弯曲下沉，脚后跟抬起，臀部微翘，身体重心偏于左脚。该步法灵活性强。可进可退。进是反着身子倒进，退是正身前移，后背朝着前进方向。还可发出蹶腿法和碾腿法。（见图2—8）



图2—8

借步 是变动步法。以左横步为例：先左脚在前（沿前进方向），右脚在后，成横步。变动时，抬左脚经身前向右脚外侧约半步远下落，同时提右脚再向后（反前进方向）移距左脚约一步远落下，仍成左横步。该步法是败中取胜的有效方法。对于虎坐步、顺步、卧步都可进行如横步的变动。

颠步 是变动步法。以左顺步为例：左脚在前，右脚在后，成顺步，变动时，抬右脚向前落于左脚后侧，在落右脚的同时提膝抬起左脚，左脚尖平膝盖高，左脚可以向前落或者发前腿法，右脚落宜沉，左脚起宜轻。该步法在抢攻时常用。（见图 2—9）



图 2—9

串步 是变动步法。以左虎坐步为例：左脚在前，右脚在后，成虎坐步。低抬右脚向左脚后方或前方下落，同时左脚跟稍贴地，左腿不弯曲向前甩，迈出距右脚约一步远，仍成虎坐步。两腿动作时要轻捷。该步法在近身时有用。

代步 是变动步法。以左虎坐步为例：前迈左脚约半步，右腿保持原形不变，用大腿的力量带动右脚跟进半步；或者向后倒迈右脚半步远，左脚保持原形状不变，用大腿的力量带动左脚后移半步（脚尖部可稍贴地）。该步法顺逆可施。

悠步 是变动步法。以左虎坐步为例：两脚同时跳起，保持间距不变向后或向前跃出一步远或更远。双脚落地后，