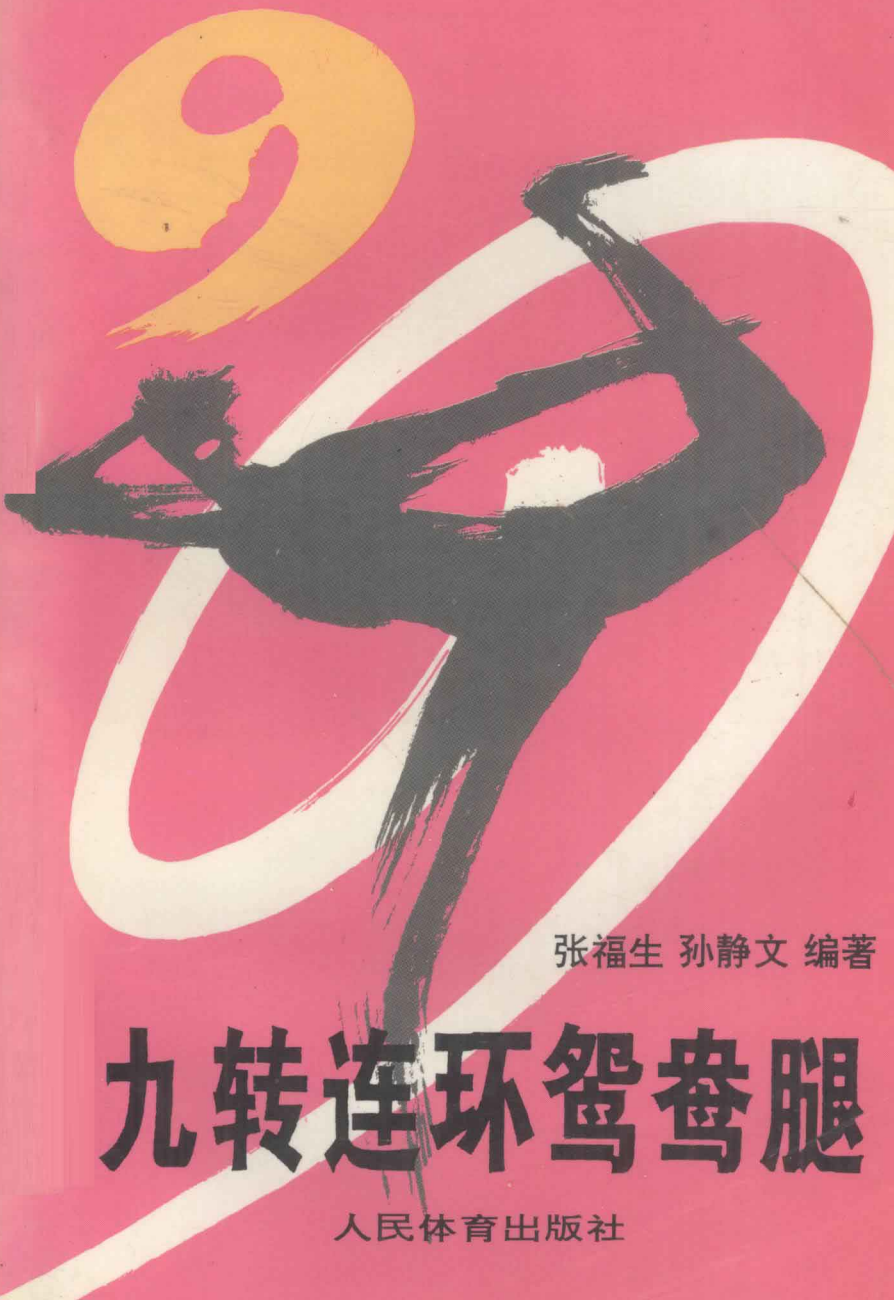


JIUZHUAN LIANHUAN YUANYANGTUI



张福生 孙静文 编著

九转连环鸳鸯腿

人民体育出版社

九转连环鸳鸯腿

张福生

编著

孙静文

人民体育出版社

(京)新登字040号

九转连环鸳鸯腿

张福生 孙静文 编著

*

人民体育出版社出版、发行

昌平环球印刷厂印刷

新华书店总店经销

*

787×1092毫米 32开本6印张 80 千字
1994年7月第1版 1994年7月第1次印刷
印数: 1—7,400册

*

ISBN 7-5009-1096-7/G·1006

定价: 6.00元

前 言

在辽宁省武术挖掘整理中，戳脚被列为我省挖掘整理重点项目。戳脚是我国武术中擅用腿法的拳种，特别在北方流传较广。武林中常有“南拳北腿”的说法，而戳脚又素以“北腿之杰”称著，在流传中独树一帜。戳脚的腿法非常丰富，基本功的训练也相当系统、完整。

民国初年号称“奉天三老”的戳脚大师郝明久、杨俊峰、胡凤三，在沈阳传授戳脚和翻子拳。曾任张学良将军的副官的于伯谦，投在“奉天三老”之一的郝明久门下学习戳脚、翻子拳。西安事变后，流落西北，解放后返回沈阳传授戳脚、翻子等拳术。本书作者张福生是于伯谦得意门生，张福生随师学艺多年，对戳脚、翻子拳体会较深，技艺精湛，曾代表辽宁在全国比赛中三次获得金牌。在挖掘整理中，他和学生孙静文根据于伯谦老师遗著的拳谱，整理成书，供广大武术爱好者参考。

李生

编写说明

本书向武术爱好者介绍的九转鸳鸯连环腿套路，完全是按照古拳谱及于伯谦先生所传授的套路整理的，保留着古朴无华、注重技击的传统风格与特点。

编写本书时，我们参考、引用了于伯谦老师生前搜集的拳谱资料；沈阳体育学院武术系穆秀杰教授在编写过程中给予了热情帮助；张伟、宋元智在拍照方面做了大量工作；师兄范垂复、王明连、朱运发、刘宝元及刘恩合、刘宏伟同志也为本书的编写提出了宝贵意见，在此致以诚挚的谢意。

张福生 孙静文

一九九三年四月于辽宁体育宫

目 录

第一章 概论	1
一、九转连环鸳鸯腿的源流与发展.....	1
二、九转连环鸳鸯腿的基本技法.....	5
三、九转连环鸳鸯腿套路歌.....	11
第二章 九转连环鸳鸯腿的基本动作	17
一、基本手型.....	17
二、基本步型.....	20
三、基本腿法.....	23
四、基本手法.....	28
五、基本步法.....	31
第三章 九转连环鸳鸯腿套路图解	37
第一趟 跺子连环鸳鸯.....	37
第二趟 展翅连环鸳鸯.....	62
第三趟 迎风变式连环鸳鸯.....	87
第四趟 狸猫扑鼠连环鸳鸯.....	105
第五趟 白蛇吐芯连环鸳鸯.....	119
第六趟 闪式连环鸳鸯.....	132
第七趟 反背劈砸连环鸳鸯.....	145
第八趟 八卦连环鸳鸯.....	156
第九趟 九转连环行式鸳鸯.....	170

第一章 概论

一、九转连环鸳鸯腿的源流与发展

九转连环鸳鸯腿又名戳脚拳，是我国武术中以腿为主要技法的一个古老拳种。溯本求源，此拳始于何代？谁为编创者？因年代久远，至今尚无史料可查。据民间传说，九转连环鸳鸯腿最初是邓良所创，后由岳飞发展，这一传说无史佐证。我国武术历史悠久，宋代时的拳术已分门别类，其中就有“枝子”门的拳种名目。传统的九转连环鸳鸯腿，又称“九枝子”。

明代是我国武术发展的兴盛时期，不仅一些有关武术的著作相继在这个时期问世，作为“武艺之源”的各种拳术，也层出不穷。戚继光所编撰的《纪效新书》卷十四《拳经·捷要篇》中记载：“古今拳家，宋太祖有三十二式长拳，又有六步拳、猴拳、鼇拳，名势各有所称，而实大同小异。至今之温家七十二行拳、三十六合锁、二十四弃探马、八闪番十二短，此亦善之善者也。”而其中以腿为拳者，也不乏其例。如唐顺之《武编》卷五《拳》中记载：“赵太祖长拳多用腿”，“二十四寻腿”，“六套用用手用低腿”。何良臣《阵纪》卷二《技用篇》中记载：“山东李半天之腿”，“曹聋子之腿”……由

此可见，当时人们不但在“手搏”时已注意“腿”的运用，而且有高腿、低腿等用腿之法，一些以使腿用脚为主要技法的拳术套路也产生了。

任何一个拳种，都是在不断地更新中完善自己而自成一家的。有些拳种迄今还保留着古老的风貌，有些拳种则从原有的基础上脱胎而出，形成了新的拳种，而难以追溯到它的根源。从上述有关“腿”的记载中，还不能直接得到“戳脚拳”的印证。然而，一些古典小说却间接地为我们提供了丰富的研究资料。成书于元末明初的《水浒传》，就是典型的例子。

在《水浒传》第十七回、第二十九回中，作者生动细致地描写了鲁智深将邓龙“一脚点翻”和武松用“玉环步，鸳鸯脚”痛击蒋门神的精彩场面。“点”是九转连环鸳鸯腿的术语，至今戳脚拳中还保留着“戳点”、“横点”、“闪点”、“反点”、“二起点”等属于点脚范畴的各种踢法。“玉环步”是戳脚拳中先防御后进攻的步法，或“诱敌深入”的步法。

“鸳鸯脚”则是传统戳脚拳的简称。由此可见，戳脚拳的一些内容在元末明初就已经存在了。

九转连环鸳鸯腿，简称“九枝子”、“鸳鸯脚”。“九转”是指它在套路形式上共有九趟，在演练套路时，可以各趟单练或九趟连起来练，亦可以任意在各趟间穿插互接练习。每趟套路都由“转枝式”开始，再从中演变出不同的变化，

“转趾步”也始终贯穿于整个套路中。“连环”是指每趟或每式之间都没有过渡式，总是一步一腿，步步有腿，连连踢击，环环相扣。“鸳鸯脚”不是指腿法中的某一个动作名称而言，而是指有上即有下、有左即有右，左脚发、右脚随，连绵不断、成双配偶，有如鸳鸯形影相随的独特腿法。

戳脚拳初传只有九转十八跌。“九转”即九转连环鸳鸯脚，“十八跌”是十八滚（戳脚拳的地功技艺）。经过后人的不断发展创新，戳脚拳流传至今，在套路形式上已有武趟子和文趟子之分。武趟子即“九枝”，是戳脚拳的本源。“武”是取其“刚健开展，硬打猛冲”的风格之意。文趟子是在“九枝”的基础上变化而成的。“文”是取其“紧凑灵活，棉里藏针”的风格之意。目前流传于沈阳一带的文趟子，经过胡凤三先生生前的潜心整理，在套路形式及理论方面更加系统化。

武趟子和文趟子腿法中的“蹶子脚”（又名倒轮腿），以其“颠翻倒扬”的特点，区别于其他拳术。这种腿法在演练时，都是以脚掌搓地而起、戳地而还，所以后人把这种拳术，称之为“戳脚拳”（也有称为搓脚拳的）。

当今流传于我国北方的戳脚拳的源流，可以追溯到清朝的咸丰、同治年间。当时太平军中有位叫赵灿益的将领，在太平军北伐天津失利后，隐居于河北省的饶阳县。赵灿益（俗称赵老灿）是精通戳脚拳和翻子拳的名家，他在隐居时，以教拳为业，分别将戳脚拳和翻子拳传授于当地的段、王两家。段志绪、段志勇兄弟习戳脚拳，王老梓、王占鳌等人习翻子拳。后来，两家互教互学。因此，后继之人多兼会这两门技艺。有人误认为戳脚拳和翻子拳是一门，实际上是两个拳种，前者以腿法为主，后者以手功见长。

1900年前后，王占鳌（人称铁腿王）的弟子徐兆熊（人称铁罗汉）到奉天（沈阳）传艺授徒，其中佼佼者有郝明久、杨俊峰等人。在此期间，沈阳著名武师胡凤三也从河北饶阳载艺而归。从此，戳脚拳和翻子拳流传于沈阳一带。郝明久、胡凤三、杨俊峰，曾以戳脚拳和翻子拳闻名于东

北、华北，人称“奉天三老”。

于伯谦（1901—1981年），辽宁省复县人，青年时期考入东北大学。他自幼习武，在大学读书时投著名武术师郝明久门下学习戳脚拳和翻子拳。郝明久当时在武术界素有“怪杰”之称（曾任奉天督军赵尔巽家庭教师），他授艺时非常严厉，经常告诫弟子“拳乃百器之母，功乃百艺之宗，万法变于一定，学习必须心恒”。在郝明久的指导下，于伯谦练功非常刻苦，得到了郝明久的真传。在此期间他又继承了胡凤三、杨俊峰的技艺（胡凤三曾任张作霖帅府卫队教师），深得戳脚拳、翻子拳之精华，成为近代集戳脚拳和翻子拳之大成者。1930年，于伯谦毕业后在哈尔滨工作，任中东铁路局职员。1931年，因“思想嫌疑犯”之罪名，被逮捕监禁，出狱后投东北军张学良部，任少帅公馆秘书，少校军衔，后晋升上校。西安事变后，东北军受到排挤，于伯谦辗转关内，游历了长江以北的许多地方，每到一处必拜访当地名师并和很多武林高手切磋技艺，如神枪李书文、孙文勃、陈子正、程东阁、马凤图、马英图、李雨三等著名武术家，学到了“劈挂拳”、“通背拳”、“螳螂拳”、“太极拳”、“八卦拳”等拳术。他不仅很好地继承了前人的经验，并有新的发展创造。在50年代，他对流传于沈阳一带的翻子拳套路进行了改革，充实了许多新的内容，并创编了“波浪翻”、“滚背翻”等套路。“文革”期间，于伯谦下放到辽宁省北票县，1976年回沈阳后继续收徒传艺。在此期间，于老积极从事武术研究、整理工作，并创编了新的戳脚拳套路——“戳脚摘要”。这种由武趟子、文趟子腿法和翻子拳手法结合而成的戳脚拳套路，刚柔相济、结构严谨，风格别具特色。它的产生，标志着戳脚拳得到了系统的整理

和发展。此外，于伯谦还为《中国大百科全书》武术分支撰写了“戳脚拳”一文，为发展我国武术事业做出了贡献。

二、九转连环鸳鸯腿的基本技法

中国武术素有“南拳北腿”之说，九转连环鸳鸯腿可谓“北腿”之代表。它以腿为主、以手为辅，手足并用、摔拿结合，侧重腿功的练习，要求运腿如臂，而且腿法全面、系统。戳脚拳的主要腿法是“八根”，即丁、端、拐、点、蹶、错、蹬、碾，并由此演变出挑、剪、转、插、拦、踩、拍、截、踹、跺等多种腿法。

腿击法在技击中，有发力足、隐蔽性强、活动范围大、踢击目标远等优势，但也有“起腿半边空”、“起腿三分险”的不利一面。所以用腿法进攻时，要很好地掌握时机、距离、角度、步眼、高度及所用腿的部位等因素。在运用各种腿法时讲究：巧、连、毒、刁、猾。巧：各种腿法娴熟精纯，运用时随心所欲，得心应手，以巧制胜。连：运腿全凭腿连环，进攻时一腿发出、多腿连动。毒：发腿狠毒，腿击的落点准确，而且速度快、功力强，“出腿如放箭、一腿力千斤”。刁：真假虚实变化莫测，见隙而进，攻其空当。猾：善使诡计，巧设乱环。

（一）手足并用 连环巧变

戳脚拳的腿法十分丰富，不仅有“一寸长、一寸强”利于放长击远的长踢腿法和“紧逼硬靠”、“棉里藏针”善于巧取快攻的短踢腿法，又有前后倒踢、左右闪踢、腾空与地功腿法，还有明腿、暗腿、藏腿、破腿等腿法之分。明腿要求出腿就踢，踢不着就变，进攻方法简捷；暗腿变化于明腿之中，是明腿的延续和补充；藏腿是步中藏腿，运腿方式隐

蔽，利于突然进攻，易达“出其不意、攻其不备”之效，破腿则是破腿法之腿。由这些腿组成“单操八十一腿”和“连环六十四腿”。“单操八十一腿”是单个的腿法。“连环六十四腿”是由多种腿法与手法组成，进攻时连连踢出，环环相套，变化无穷。这些腿法在技击时，远用阻击，中用拦击，近用踢击。在踢击落点上，又分上、中、下之盘。低盘腿伤人，中盘腿放人，上盘腿补人（补踢）。低盘腿较隐蔽且击之有效，但也有被反击的危险性，故发腿、收腿要快速、灵活。中盘腿力度强、进攻威力较大，能给对方以重创。用上盘腿时，因起腿较高而难以维持身体平衡，脚下飘浮，所以用时要掌握好时机。

戳脚拳的各种腿法变化非常细腻，刻意追求“连环巧变”。如踹腿有扫踹、挫踹、插踹；点腿有横点、戳点、撩点；丁腿有穿丁、砸丁、摆丁；截腿有高截、低截；拦腿有跨拦、勾拦、拦弹；踹腿有侧踹、后踹、蹿步踹；蹶腿有前蹶、后蹶、插步蹶等。这些腿法各有各的用途，如丁、点、踹多作为引腿所用。截、拦是不让对方出腿而截之。踹既是进攻型腿法，又是阻击型腿法。蹬、蹶是重创对方的腿法。在演练套路时，总是一步一腿、步步有腿。在技击时，亦以各种腿法的灵活变化，向对方连续进攻。在腿法变化时，多采用提、翻、换、转等方法。提：由下而上；翻：前后翻转；换：左右互换；转：转换变势。

进攻有如蛇缠身，这是戳脚拳技击的一大特点，即有如长蛇阵法，击首而尾应，击尾而首应。戚继光在《纪效新书》卷十四《拳经·捷要篇》中指出：“……有上而无下，有下而无上，就能取胜于人，此不过偏于一隅”。戳脚拳无论在练习时还是在技击时都非常重视手脚的同时运用，而且有摔

法、肘法、膝法的协调配合。常常表现为：手领脚发、腿起手护、腿落手至或手脚齐动，上下合一。故此，戳脚拳有“手是先锋腿为帅”的说法。戳脚拳的手法，以捋、劈、穿、托、砸、推、摆为主。

（二）步中藏腿 以腿带步

戳脚拳对步法十分重视，因为此拳在技击时是“三只手”打人（两手加一腿），进攻或防守时往往是一条腿站立，所以根基不太牢固。为了弥此不足，就得依靠灵活巧妙的步法调整身体重心来保持稳定。这样，就产生了其风格独特的步法。

戳脚拳的步法灵活善变，它似进而退、似退而进、进退无形。讲究：进、退、闪、摆、抽、换、串、旋。经常使用的步法有串步、滑步、转趾步、玉环步、跨拦步、倒闯步、穿林步、插步、悠步、闪摆等。运用这些步法，前进后退、左右旋转、横斜反闯都能灵活自如，进可攻、退可守，且“步中藏腿、以腿带步”。

步中藏腿：优点是能避免因上步而造成的死角（即时间差造成的瞬间停顿），上步中发腿速度快，令人难防。如跨拦步中藏有蹠、拦、勾等腿法。玉环步中藏有蹶、踹、跺等腿法。闪摆步中藏有点、丁、蹬等腿法。

以腿带步：即落腿成步。戳脚拳非常讲究发腿后落脚的位置，它的优点是收腿后随即变成适当的步型，可为发连环腿法创造有利条件。

转趾步（静止时是麒麟步型）：是戳脚拳中具有独特风格的步法。这种步法不仅贯穿于戳脚拳套路的始终，而且技击时的一些腿法也由这种步法中发出。它的优点是：两脚间距离适当，在运动时以前脚掌为轴向前、后、左、右旋转，

快速灵活，便于起腿，而且，这种步法既掩膝又扣裆，对自身要害部位防护严密。

前后滑步：前滑步是在向前滑行时，一脚提起（可踢可拦），另一脚不离开地面向前滑行。后滑步是两脚不离开地面同时向后滑行，⁷⁶滑行距离要求“前滑八尺、后滑一丈”。

拉步：是一种奇特的步法。当我方用腿向对方进攻、对方向后滑步时，我方之支撑腿迅速向前拉一步，以保持适当的攻击距离。

十字步、闪摆步、长山式是戳脚拳在技击时的预备姿势，这几种姿势藏有多种腿法与手法。

十字步：成定势步型时，双肩与双脚呈十字形状，两脚距离适当，根基牢固。这种步型攻守便利，进退神速，无懈可击。

闪摆步：在技击时左右闪摆取势，避实击虚，见隙即攻、见空即补、得机不失。

长山式：（自然站立）这种预备姿势充分体现了戳脚拳在技击时“隐形不露”的特点，其突发性很强。

腿击时，必须要有灵活的步法配合，才能取得成效。步法、腿法的协调配合是克敌制胜的重要环节。拳谱云：“有腿无步不为灵”。在运用步法时，必须克服轻浮、虚飘等毛病，在灵活的同时力求稳固。

（三）身似游龙 主宰于腰

拳谱云：“有步无身不为精”。身法的好坏，是能否达到上乘功夫的重要环节。身法不活则动转不灵，导致手脚僵滞，劲力松散，动作刻板。只有身法活，才能充分发挥“七拳”（手、脚、肩、肘、腕、胯、膝）的应有作用，使之运腿如臂，变化莫测，手法上下翻滚，左右盘旋；步法灵活矫

捷，躲闪疾速，做到进出有门、攻守自如。

戳脚拳的身法，模仿猫蹿、狗闪、兔滚、鹰翻等形而用之。具体要求：中正、灵活、开合、挤靠。中正：架式中正，姿势端正，即垂肘护肋，掩裆扣膝，如弩弓待发。灵活：身体各部在运动时灵活自如。开合：身体各部在运动时疾开速合。挤靠：挤进靠出。戳脚拳的身法是“主宰于腰，宾辅于胯”。即出手由脊发，起腿从臀输，而两者均借以腰胯之力。

总之，戳脚拳的各种腿法、手法、步法，只有紧密配合身法，才能动时疾而不散，静如弩弓待发，上下一致，内外合一。

（四）以攻为守 以巧制胜

进攻是最好的防守，没有攻便绝没有守。戳脚拳在战术上主张以攻为主，前进后退、左右闪摆，都着眼于进攻。有直取快攻、巧取闪攻等战术。

直取快攻，贵在抢攻。拳谱云：“彼不动、吾不动，彼微动、吾先动”，出手在彼后，进攻却抢在彼前，即“后发先至”。这种进攻方法要求很好的发挥功力强、速度快、硬度坚的特长，出手发招时，要“见招打招、见式打式”，打必连、连必变。交手后，要得机不失，以功力和快速争取主动，同时也要根据对方的变化而改变自己的技法。故拳谱云：“敌变我变、我变敌前”。只有这样才能处处时时牵制对方，掌握主动权。

巧取闪攻，以巧制胜。“闪”有三层含义。其一，是快的意思，即“不动如山、动如闪电”。其二，闪摆取势，避实击虚，出其不意，攻其不备。其三，是“直中用斜”使彼力落空。人能用巧，艺方欺人。技击时，逢强用智、用巧，

反应灵敏，才能以巧制胜。在技击时要准确地观察到对方的弱点，及时的抓住战机，顺其势、借其力而击之。运用这种战术时，要贯彻“以静制动、以逸代劳”的原则，见缝插针，因势而变。

（五）隐形不露 巧设乱环

戳脚拳的腿法灵活、巧妙、善变，在技击时真真假假、虚虚实实，进攻时攻上先晃下、攻左先晃右，指上打下，声东击西，变化无常，而且运腿隐蔽，不露形迹，无论在动或静时都能突然起腿向对方发起进攻，击对方于不觉。怎样才能给对方造成似真非真、似假非假的感觉，达到以假乱真的目的呢？戳脚拳主动进攻时主张多用第一腿作为引腿，所谓引腿，就是制造假象欺骗对方，诱彼上钩。发引腿时，要能踢就踢，踢不着就变，即彼不防就变实，彼若防则变虚，为发连环腿法创造有利时机。在技击时，要根据具体情况灵活运用腿法，有时“似惊而实取”，有时“似取而实惊”，或真或假、或虚或实，“是踢非踢、非踢是踢”。总之，要“隐形不露，变化无形”。

怎样才能“隐形不露”，让对方摸不清我方的意图呢？必须有“乱环”的紧密配合。乱环就是设埋伏、布圈套，来诱敌深入。乱环要随时随机而设置，有时交手前先设，有时随着交手后的变化再设，这样才能使对方虚实难分，真假难辨，处于被动局面。

设乱环有多种方法。有时大开门户，假露破绽，使对方认为有机可乘。有时欲擒故纵，佯败而“走”，采用败中取胜的腿法。此腿法在技击时“打得赢就打，打不赢就走”，走也是打。“走”是佯走而实攻，在“走”的瞬间施展各种腿法击得对方措手不及。如《水浒传》中描写武松用“玉环

步、鸳鸯脚”踢击蒋门神之前，先有一晃，又有一走。“晃”，是引逗对方；“走”（玉环步），是诱敌深入。这虽是文学作品中的情节，却颇符合技击规律，是巧设乱环的佳作。

（六）审时度势 掌握节奏

兵法云：“知彼知己，百战不殆”。在技击时，了解对手在技术、战术方面的强与弱是非常重要的。首先要有信心，才能心静神清，在气势上压倒对方。经过细致的观察，根据具体情况，而采用正确的战术与技法，是戳脚拳的技击原则。在平时的训练中，要培养“对敌三合识巧力，交手两招辨虚实”的判断能力。只有观察得细致，判断得准确，才能扬长避短，抓住进攻的时机，达到以己之长攻彼之短的目的。

戳脚拳是以腿击为主要技法的拳术，如何发挥腿击法，是能否取胜的关键。在实战中，很多拳手是“心有余而力不足”，究其根本原因之一，就是没有摆正其中快与慢的关系。这里的“快”，指出腿发招快。“慢”，指不乱起腿，起腿必须要抓住时机。怎样才能掌握好快、慢节奏呢？最实用的战术，就是通过灵活的躲闪、娴熟的步法来控制距离。在进攻或后退的移动中，不断地调整对自己有利的距离，使对方处于腿击的范围内。

三、九转连环鸳鸯腿套路歌

第一趟 跺子连环鸳鸯

跨拦步法多奇变，
拦截勾挂步中藏。
麒麟转枝顺手带，
抹眉三绝难提防。