

河北人民出版社

(一)



刘景山 演述

脚戏

河北人民出版社

河北武术丛书

(一)

戳脚

刘景山 演述

河北人民出版社

一九八三年·石家庄

河北武术丛书

(一)

截 脚

刘景山 演述

河北人民出版社出版 (石家庄市北马路45号)

河北新华印刷三厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 17 印张 350,000 字 印数: 1—337,600 1983年8月第1版

1983年8月第1次印刷 统一书号: 7086·1728 定价: 1.50 元

前 言

“戳脚”拳术是我国武术的优秀拳种，是“北腿”的主要代表。清末河北武清武术名家李瑞东先生在其著《太极拳谱》自序中说：“余自幼即癖好拳棒，无奈未得遇名师……后得幸饶阳李老遂先生来，得其开导指教，方稍较明释”。“先生是戳脚门……近日四乡各镇均推戳脚门为最，闻风胆落。”东北武术教育家于伯谦先生深得戳脚艺奥，他在《新体育》短文中说：“戳脚这门拳种侧重锻炼腿功脚功，而且技法系统、完整，可谓‘北腿’的主要代表。”

戳脚拳术是农民起义领袖武术大师冯克善于十九世纪三十年代在河北饶阳、蠡县创立的一个优秀传统拳种。因他形成较晚，继承者又不肯轻传，故至今流行区域主要在河北中部、北京和沈阳一带。现在掌握全艺的拳师已不多见，如不抢救则将失传。

遵照国家体委1979年《关于发掘、整理武术遗产的通知》精神，我们把发掘武术精华、抢救传统武术、继承民族文化遗产作为近几年的主要任务。河北省蠡县赵锻庄戳脚名师刘景山先生在1979年表示响应国家体委“献技、献艺、献资料”的号召，愿将戳脚全部技艺及资料献给国家。我们和蠡县体委商定，由河北省武术协会领导、资助，县体委主持具体挖

掘整理工作。但当整理到武趟子第三趟时，刘景山老拳师突然病逝。后又邀请刘景山的师弟刘经才老拳师按原套路内容，动作姿式组织其门人表演、对证资料、回忆原样，经过两年多的努力，到1982年春写完此书稿。由于我们缺乏经验，敬希武术界同志对本书内容谬误、遗漏及不妥之处，不吝指正！

《戳脚》全书包括三编。第一编，概述：戳脚的历史源流及手型、步型、手法、腿法、身法、气法、劲法。第二编，戳脚武趟子九趟套路。第三编，戳脚文趟子九趟套路。书末附戳脚拳论十三篇，戳脚大师冯克善的小传及戳脚重要传人刘观澜的碑照。

此拳术在挖掘整理中，得到保定地区体委、中共蠡县县委的支持，得到蠡县戳脚门拳师刘仁义、刘树堂、刘更义、张双龙、牛春信、李志仪、牛丙文、崔晓峰、常锦才、常双年、刘学会、刘小季、崔林生、郭喜桐、孟宪合等提供有关资料，示范演练，座谈研究等多方面支持，以及保定市宋振奎、河北师院刘万春同志和饶阳县宋国兴、宋志廉、深县郭世豪老拳师供给重要资料。对此，表示衷心感谢！

此书由蠡县张俊波、刘振民二同志纪录整理，由南仆、李文和、翟金生、赵氏英、张益民、李福科等十几位同志审校，由省武术协会科研委员会审定。对上述同志所付辛劳也一并致谢！

河北省武术协会

1983年3月

目 录

第一编 概 述

- 一 戳脚介绍 (1)
- 二 戳脚的手型、步型和步法 (7)
- 三 戳脚的手法、腿法、身法、气法 (20)
- 四 戳脚的劲法 (30)
- 五 戳脚腿法名称 (30)

第二编 戳脚武趟子介绍 (33)

- 第一趟 (34)
- 第二趟 (50)
- 第三趟 (66)
- 第四趟 (89)
- 第五趟 (106)
- 第六趟 (124)
- 第七趟 (141)
- 第八趟 (160)
- 第九趟 (181)

第三编 戳脚文趟子介绍

- 第一趟 御环步 (一) (194)
- 第二趟 御环步 (二) (223)

第三趟	连环拳	(256)
第四趟	连环腿	(285)
第五趟	绕码腿	(319)
第六趟	十八踢	(347)
第七趟	十八点	(376)
第八趟	插点	(426)
第九趟	力士拳	(471)
附录一	戳脚拳论	(518)
	演拳之法	(518)
	练拳秘钥	(520)
	脚论	(520)
	腿有八法说	(521)
	拳打八字说	(521)
	眼必要论	(522)
	内外六合说	(522)
	内外五行说	(523)
	三尖比论	(524)
	蔽四稍说	(525)
	交手要诀	(525)
	观拳三则	(528)
	十二必要	(529)
	歌诀三首	(529)
附录二	农民起义领袖武术大师冯克善	(531)
附录三	戳脚重要传人刘观澜碑照	(535)

第 一 编

概 述

一、戳脚介绍

(一) 关于戳脚的名称:戳脚是九番御步鸳鸯勾挂连环悬空戳脚的简称,又名九番鸳鸯脚、九枝子、趟子腿。戳脚的套路称为“趟子”,一个套路称为一趟,练习戳脚称“踢趟子”。“九番”是指戳脚套路分为“文”、“武”各九趟,其腿法一腿变多腿,可变化出九九八十一腿法,其手法一手变多手,手法与腿法结合可变化出多种攻防方法。此外,据古代阴阳的说法,奇数为阳,偶数为阴。“九”是阳数中最大者,称为“极阳数”。所以戳脚以“九”取名。“鸳鸯”取其阴阳相济之意,用阴阳这一古代朴素的辩证唯物主义思想来解释各法各势之间相辅相成、“相克相生”、刚柔相济、内外协调、对立统一的关系。例如戳脚套路分为“文”、“武”,“文”为阴,“武”为阳;手法中又有阴手(手心朝下)、阳手(手心朝上);招式有左有右,左右互换;姿势有高有低等等。“御步”指戳脚腿法、步法的运用。“勾挂连环”是形容戳脚各招各势或攻或防环环紧扣、连络不断。“悬

空”是指戳脚站则多取虚步，动则手脚齐起、手领脚发，在运动中有一脚常常是悬起的。

（二）关于戳脚的源流：鸳鸯脚是戳脚中一个动作名称，以其动作形如鸳鸯而得名。它前出之掌就象鸳鸯鸟头上的羽冠，后起之脚好似鸳鸯鸟上翘的尾巴，成为戳脚中一个独具特色的典型动作，所以鸳鸯脚又成为戳脚的别名。成书于元末明初的《水浒传》第二十九回生动细致地描写了武松使用“玉环步，鸳鸯脚”的招数醉打蒋门神的情节，不但其动作名称与今戳脚中的“玉环步，鸳鸯脚”相同，而且其技击动作过程也与戳脚中的“玉环步，鸳鸯脚”基本相同。此外，该书第十七回“花和尚单打二龙山”还描写有鲁智深以脚“点翻”邓龙的情节。“点”是戳脚腿法中较独特的用语，泛指以足尖攻击对方。实践是认识的唯一源泉。可见《水浒传》作者生活的那个时期，戳脚的某些内容已经存在，因此它的历史可以溯源到元末明初。

包括有文武各九趟内含八十一一种腿法的“戳脚拳术”的正式形成，则是十九世纪三十年代，即清道光时期，距今一百五十余年。1813年冀鲁豫接合地区爆发的天理教农民起义被清廷镇压后，其领袖之一的冯克善（又名克敏、凯克，河南人）和其部将杨景、唐有义在献县被捕，越狱后化装成少林寺云游僧人隐匿于河北省饶阳一带。经段老绪接待，冯等三人先后在饶阳县、深县、蠡县、固安县的几个村庄授艺达二十余年。冯克善在饶阳化名赵灿章，门人尊称赵老灿。他们每易一村则教另一拳术。在饶阳县、深县七八年间授过的拳有：华拳十二路、八翻手八趟、八

趟金刚架、金刚锤八趟、二郎拳、哪叱拳（均含玉环步、鸳鸯脚）、九枝子（即戳脚）等。冯克善在杨景、唐有义的协助下，经过长期的授拳实践，在原来八趟金刚架、八趟金钢锤、六合根等初级套路的基础上不断丰富完善，最后创编成被后人誉为“北腿之杰”的戳脚。1820年后，段老绪将冯克善等三人介绍给蠡县赵锻庄刘观澜之父。刘观澜之父为教子学艺将冯等三人收留于家专事教习武术约十余年。此时冯克善更名为冯凯克，字克敏。冯、杨、唐将武艺尽授予刘观澜（号老观）及其兄攀贵（号老攀）、其弟桂馨（又名俊杰，号老俊，据旧县志记载清光绪初年因武艺好授五品武职），还有本县魏昌义、魏老方、高庆天等人。其中冯克善传戳脚，杨景传太极十三形，唐有义传地行拳（地躺拳）。这时戳脚已趋于完善，以文九、武九、二九一十八趟为其基本套路，其中还包括金钢架、金钢锤、六合根等初级套路以及在十八趟基础上组合成的甲子锤、三拦手、小力士拳和派生出的燕子拳等，此外还有较为全面的各种武术器械，形成一个较大的拳系。这个门派人们称之为戳脚门。

戳脚传至蠡县的这一支后经刘观澜兄弟三人及魏昌义、魏老方、高庆天分别传与刘振国（刘桂馨之子）、刘振江、赵振基、冉振山、王占鳌、魏赞魁、王老仓、于印同等，第四代再传与刘景山（刘振国之子）、王云鹏、吴斌楼、彭法云、刘仁义、刘经才等，一直流传至今。上述拳师中刘观澜武术造诣尤深，最负盛名，因其动作轻捷灵活人称“赛活猴”。1903年刘观澜去世。蠡县武术界知名人士为他立碑于

门左，其碑文记称：“观澜刘先生，里中之穷苦者也，未习儒业，慕少林宗派而精之，其便捷轻利与古之所称为便捷轻利者无以异。沈阳一带多耳其名，以故京师（盛京，指沈阳——整理者注）有力者之家尝延为武师以教其吏役，而远近拜门墙习技艺者更不可屈指计，亦棒师中之矫矫者矣。”（见附录三碑文“其人可式”）戳脚流传的地域不广，上文可见刘观澜曾于沈阳一带进行传授，刘攀贵及王占鳌曾为镖师活动于沧州、北京至东北一带也多有传授，刘桂馨于北京曾教授僧众（贵族王爷的所谓“替僧”），后刘振国在山西颖州一带授徒，吴斌楼于北京进行传授多年，王云鹏（王龙）在南京中央国术馆任教期间也曾有所传授。河北、沈阳、北京、山西等地至今仍有戳脚流传。

（三）关于戳脚的内容及其特点：戳脚是一种拳脚并重、腿法突出、内容丰富、技击性强、攻防结合严密的传统拳术。戳脚以“武”九趟、“文”九趟——共十八趟为其基本套路，文趟子还各有其独立的名称。它的腿法、手法、身法各分为八种类型，其中腿法的不同变化形式为九九八十一种。文、武套路之间的区别是一阴一阳。文趟子的特点是架式较小，动作严紧，风格灵活多变，劲法为寓刚于柔、柔而后刚，攻防方法比较含蓄。武趟子的特点是架式较大，动作舒展，风格为硬攻直进、烈打猛冲，劲法为刚里含柔，攻防方法明显。戳脚还吸取有龙、虎、猴、马、鹤、鸡、熊、燕、蛇、豹、鹰、鹞、蛇十三种动物的技击形象，诸如“青龙出水”、“猛虎回头”、“野马奔槽”、“金鸡抖翎”、“雄鹰展翅”、“燕子乍

翅”等等。

戳脚对技术要求比较全面，演练时手法、腿法、身法、气法必须有机配合，内外如一，形神兼备。它的劲法刚里含柔，柔中有刚，刚柔相济。它的攻防方法虚中藏实，实中有虚，虚虚实实，变化莫测。它不但勇猛刚劲；攻势凌厉，而且常常寓刚猛于松柔之中，即所谓“软弱松脆内藏奸”。它不但重视技巧，而且强调力度和硬功，在技击格斗中要求既能“一力降十回”又要“以巧拨千斤”。它的动作舒展大方，灵活疾速，左右闪辗，放长击远。此外加之它丰富多变的腿法，遂形成其独特的武术风格。

戳脚最突出的特点是：拳脚并重、突出用腿，以其丰富多变的腿法见长。戳脚腿法概括为八类，各类腿法都有不同的变化，而且互相结合，构成各种不同的攻防方法。这些具体方法总计八十一种，亦称为“戳脚八十一腿法”。（见戳脚腿法详表）我国武术历来有“南拳北腿”的说法，戳脚则素有“北腿”代表之称。戳脚在套路练习中常常是一步一脚，手领脚发，上下配合。它的基本功练习，不但要求搞好上肢的锻炼，而且注重腿部基本功的锻炼，认为“练腿为本”。“脚者，身体之基，脚站稳则身稳”。“练武先求腿力”，如不练腿则必“出势不疾，进退不灵，运用筋骨不易”。它的腿部基本功包括腿部关节灵敏度练习以及力度（包括硬功）练习等。它要求腿练得如同胳膊一样灵活，在技击搏斗中攻击对方要用“三只手”。“三只手”指两条胳膊一条腿，就是说戳脚在搏斗和演拳中常常有一条腿左勾右挂，前踢后打，明圈暗

点，与手紧密配合。戳脚拳谚所谓“手去脚不动，打人不能胜；脚踢手不出，打人必负输”，正说明了手脚配合的重要。戳脚攻防方法结构严密，内容丰富。它站立、进退、闪辗转挪，手一出，脚一动，或动或静都着眼于攻防。它站则多取虚步，以求进退灵便，进易攻，退易守；进退则拳尖、脚尖、鼻尖三尖相对，身无前俯后仰、左右歪斜，重心不偏；动转则常常肘手不离，肘膝相对，前手出击，后手则以肘护肋，以手护胸，手脚相随，手领脚发，脚出手到。它的进攻与防守往往同时而发，此手封，彼手打，手防上，脚攻下，攻中有防，防中寓攻，攻防兼至，变化巧妙，丰富多采。人们在格斗搏击时，由于腿脚在前进后退，左闪右转，窜蹦跳跃的过程中始终需要支撑上体重量，保持自身平衡，所以，人们一般多把进攻与防守的任务交于上肢负担。而我们将腿练好，拳脚齐出就更会使对方防不胜防。再者“胳膊拧不过大腿”，腿的力度要比胳膊大。戳脚在发挥上肢作用的同时又大力发挥下肢作用，在攻防中就主动得多。所以，戳脚老拳师们认为：“拳打三分不易，脚踢七分不难。”

戳脚内容丰富，技巧全面，经常练习可增加全身关节的灵敏度，促进全身特别是下肢的肌群发达，增加力量和灵活性，增加内脏功能，使人身强力壮。所以前辈拳师说：“经常练习戳脚可以百练此身成铁汉，怯病强身，益寿延年”。此外，戳脚动作刚健有力，可锻炼人的意志和毅力；戳脚动作潇洒大方，节奏鲜明，富有韵律感，可陶冶人的精神，给人以美的享受。戳脚攻防技巧性强，我们还可以学到丰富的技击格斗本领，用以防身御敌保卫社会主义祖国。

二 戳脚的手型、步型和步法

(一) 手型：戳脚的手型分为拳、掌、勾、指四种类型。拳中还包括有半把攥及凤头拳，掌有柳叶掌、八字掌、龙掌、虎掌、猴掌等，指有二指，八字指，其中有的在套路演练时并不出现，只是在技击时才使用。

1、拳——四指蜷曲握紧，拇指弯曲扣于食指及中指中节处。要求“攥拳如捲饼”。(图1)冲拳时一般要求拳尖(食指指根)朝上，称为“阴阳拳”，目的是击拳后回收灵活快变。

2、半把攥——四指指根挺直，其余两指节弯曲内扣，拇指弯曲靠于食指侧，掌心腆起成平面。(图2)因其指根挺直所以又称为“梗手”。

3、凤头拳——手握成拳后，将中指弯曲凸起，因其中指凸起，亦称“中手”。(图3)

4、柳叶掌——拇指屈曲，其余四指伸直并拢向后伸张。要求“出掌如瓦垅”。(图4)柳叶掌掌力集中，形似单刀，可以推、挂、劈、砍、抢、戳。



图 1



图 2



图 3



图 4

5、八字掌——拇指外展,其余四指伸直并拢向后伸张,与拇指成“八”字状。(图5)八字掌便于拨、托、捋、拿。

6、龙掌——五指弯曲分开,亦称龙爪。(图6)龙掌面积大,可抓、剪、分、捋。因其抓对方面时由上向下,所以还称为“坠手”。

7、虎掌——五指微曲,稍分开,手心内含。(图7)虎掌可推、挤、按,着力点放于五指和指根。



图 5



图 6



图 7

8、猴掌——屈肘,折腕,五指微分开弯曲朝下。(图8)猴掌可以分、拨、搂、刨,要求手腕要活。

9、勾——拇指、食指、中指三指撮拢,其余二指弯曲内扣,腕弯曲成勾状,又名“撮子手”。(图9)勾可勾、扒、点、刨,此外还可抓土眯对方眼睛。



图 8



图 9

10、二指——食指与中指伸直并拢，其余三指弯曲，拇指压在无名指和小指第一指节上。(图10)二指较长，灵活快便，可用于点戳。



图 10

11、八字指——拇指与食指伸直分开成“八”字状，其余三指并拢弯曲内扣，根节挺直。(图11)八字指一是形象模仿鸵与鹤等头部的动作；二是便于卡拨对方的胳膊。



图 11

在搏击时，手型要根据不同情况灵活变换，万不可拘于死手。前人将手型变换归纳为“手变八法”。“手变八法”为“阴、阳、立、戳、梗、中、坠、撮”。同时还将其变化应用用下面的诗句加以概括：“阴出神莫测，阳回鬼亦惊，立手攻防便，戳手断脉经，梗手巧变化，中手滚肋行，坠手能‘开荒’，撮土眯眼睛”。意思是搏击交手时要知阴阳变化，阴手变阳，阳手变阴，“阴阳不晰者万不可与人交手”；立手指掌或拳立起朝上，手击出后，手腕向上一挑即可挑挂对方攻来之手；戳手指柳叶掌伸直朝前，可抢戳对方要害，亦称“点穴手”；梗手指半把攥，既可直击，又可锁带对方之手；中手指凤头拳，用于点击对方弱点，故曰“滚肋行”；“坠手能开荒”指龙爪可扒脸开花；撮指撮子手可抓土眯对方眼睛。

(二) 步型：戳脚主要步型有虚步、弓步、马步、蹬基步、仆步、歇步、丁步、坐盘等。

1、虚步——虚步分为低虚步、高虚步和倒虚步。两脚

前后开立，身体重心放于后腿，后腿弯曲下蹲，脚尖外展，前脚脚面绷直，脚尖内侧点地，腿微屈内扣，上体挺胸塌腰为低虚步。(图12) 后腿直立，前腿伸直，脚尖里合，前脚掌外侧着地，膝内扣，上体挺胸直腰为高虚步。(图13) 两腿

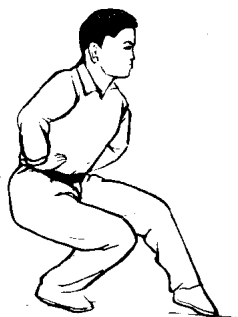


图 12

前后开立，前腿直立，身体重心放于前腿，后腿伸直，脚根提起，前脚掌着地为倒虚步。(图14)虚左脚者为左虚步，虚右脚者为右虚步。

2、弓步——两腿前后开立，两脚相距约四脚，前脚微内扣，全脚着地，膝内扣约与脚尖垂直；后腿挺膝伸直，脚尖稍外展斜朝前方，全脚着地，上体稍前倾，挺胸塌腰。

(图15)

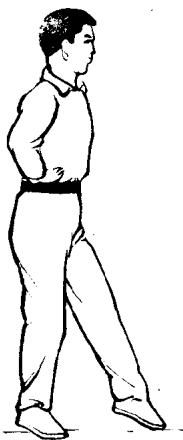


图 13

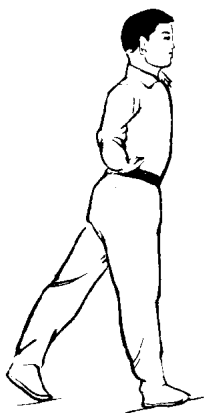


图 14

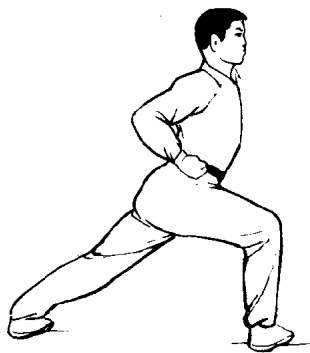


图 15