

跌法 入门

吴兴贵 传授 游民生 整理
北京体育学院出版社



55



吴兴贵老师在指导学习跌法。

YELIUS
180865

序

跌法，是松溪内家拳术的主要技击方法，它历史悠久，技击性强。早在明代抗倭英雄戚继光所著《纪校新书》中就有所记载，但因其技法多为伤筋断骨之术，所以长久以来只在武林中秘传。近年来，随着武术运动的蓬勃兴起，隐踪百年的松溪内家拳法也以其独具的风格特色盛世复出，受到武林人士的极大关注。去年，我以《跌法入门》为题，在《武林》上介绍了有关松溪内家拳法中的一些跌法知识，不料在读者中引起很大反响，纷纷来信，要求介绍其详细功法和套路，经考虑再三后，将其整理成册，以饷读者。

为方便读者了解和掌握有关跌法的基本常识和技法，本书在结构上按技法原理、基本功法、套路以及实用技法等，分几个层次介绍，并在必要之处辅以动作插图及要点说明，力求简明易懂。

本书在编写过程中得到张斌、王向红、李丰、易再东等同志的鼎力协助，顺此致以谢意。

游民生

一九八八年十月

目 录

一、松溪内家拳法之考证 (1)

附录: (一) 《宁波府志》张松溪传 (4)

(二) 《拳略·柔道指归》 (陈晓东)
..... (5)

(三) 《拳略·俚言两百句》 (陈晓东)
..... (7)

二、跌法概说 (9)

三、松溪内家拳基本功法 (12)

四、松溪内家拳跌法套路——六步拳 (34)

五、擒跌技法 (65)

六、矮腿技法 (76)

一、松溪内家拳法之考证

1. 张松溪及其内家拳法

有关张松溪的传说颇多，且众说纷纭，有的甚至于带有神秘的色彩。然而，从众多的传说和记述中，总还是可以窥见张松溪其人其技的概貌。

据《宁波府志》张松溪传记载：“松溪，鄞人。善搏，师孙十三虎。其法自言起于宋之张三丰。三丰为武当丹士，……以技绝名于世。由三丰而后，至嘉靖时，其法遂传于四明，而松溪为最著。”

又据黄梨洲《王征南墓志铭》记述：“少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得而乘之；有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为外家，盖起于宋之张三丰……三丰之术，百年后，流传于陕西，而王宗为最著。温州陈州同，从王宗授之，以此教其乡人，于是流传于温州。嘉靖间张松溪为最著。”

在1915年中华书局出版的《少林拳术秘诀》中也有“皖浙派之技术，以鄞邑与温衢等处为藏，后有张松溪其人，操术尤精……风动遐迩，至今谈其技击术者，无不以松溪为得正法”之说。

而宋唯一所著《武当剑谱》中则又有另说：“松溪，河

南登封县人，明嘉靖间技击家之最著也，偶游于四明山，见一道士行水上……因拜为师，叩问道号，道士曰：‘吾非也，乃世传之三丰也。’遂留张君于四明山。”

另据上海王维慎老师考证：“松溪，生于浙江温州，卒于贵州玉屏，终年110岁（1506——1620年左右），晚年曾云游川黔、川湘一带，四川秀山人何氏得其真传。”

以上之说虽多差异，但在“明嘉靖间人，艺精技绝，且受技于张三丰”这几点上却是一致的，而备受武林人士推崇的，又要算《宁波府志》和《王征南墓志铭》了，因其时间久远，记叙翔实，则较为可信。由此可见，张松溪其人其技并非讹传杜撰，其功法至今还在川北一代兴盛不衰，多有传人。

2. 陈晓东与松溪内家拳法

先生姓陈，字震，名晓东（1871——1934年），天津静海人。早年从师周庭香习北拳，后与天津会友镖局镖师张午亭较技失手，得其松溪内家拳法九路。数年后，陈复遇四川酉阳人何铁庚，知其精于松溪内家拳法，遂与之印证，其功法套路完全吻合，始信其实。而何又在理法上给陈以精细的点拨。据晓东先生讲：“张何二人武功甚厚，自遇二师，是其武术生涯的一大转折。”

晓东先生喜文学，专医术，精武艺，且终身致力于武术事业。1926年，先生在顺庆府（今四川南充市）创办了“四川精武体育第一分会”，并开设了精武体育学校，培养了大批武术人才，如赵子虬（四川省武协付主席）、李良鹄（王维慎之师）、林济群（顾留馨老师曾与其学习内家拳法）等

均受益于兹。

陈老一生谦逊好学，勤于钻研，在内家拳法上造诣颇深，晚年著有《拳略》一书（未版），该书在内家拳法的拳理及技法上见解独到，其中“柔道指归”、“理言两百句”、“杜门七旨诀”、“步法七引诀”等章节尤为精妙，多年来，此书只在本门中秘传，其知者甚少。

自晓东先生后，精于此技者不乏其人，主要传人有陈伯庸（陈晓东之长子，已于1975年去世）、陈季康（陈晓东之三子，南充地区政协副主席）、陈瑞丰（陈伯庸之子，南充市武协顾问）、吴兴贵_{已故}、苏友为_{已故}等。随着武术活动的普及推广，新一代中热衷于此技者也为数甚众，其武功深厚者有廖先志、何怀俊、陈井亮、赵通强、黄延中、李汉光等。前不久，四川省武术队教练邓昌立还率队专程来南求学，且评价甚高：省武术挖整组也多次派人来南采访、录像，当地体委也积极组织专人整理。此门功法正受到有关方面的极大关注，相信不久后，“松溪内家拳法”这枝武林奇葩将会以更加鲜妍的英姿重现于武坛。

3. 松溪内家拳法及其风格特点

松溪内家拳法与武林中诸多优秀拳种一样，有其一整套系统而完整的功法理论和训练方式。它作为一门古老而稀有的拳种，因其封闭的地理环境和历史原因，至今仍保持其古朴无华的气质，其风格特色令人耳目一新，以至于在四川省武术运动会上，竟闹出众裁判无法评分的笑话来。

松溪内家拳法的主要风格特点是：刚柔相济，乘势借力，

以逸代劳，以静制动，后发先至。

它在拳法上讲求偏身侧行，乘势借力，进身挤靠；其法多为跌打相兼，而又以跌为主。主要套路有：启蒙、六步、光明、问津、咫尺、七星、七肘、指迷、两仪、鹞子等十多个套路。

在器械上，讲求长贵短用，短贵长用，重粘击，忌舞花，应敌时多为粘接伤手，故有“千金难买一响”之说，而其间又每每夹杂有擒拿、镖箭等妙法。主要套路有：白虹剑、六乘枪（六路）、一苇棍、虎尾鞭、大刀、双铜等。

在功力上注重内外兼修，主张内能强身，外能抗击。其功法有：“大鹏顺气功”、“易筋经”、“鹰爪功”、“童子功”、“通臂功”、“八卦靠臂功”等诸多功法。

附 录

（一）《宁波府志》张松溪传

松溪，鄞人。善搏，师孙十三老。其法自言起于宋之张三丰。三丰为武当道士，徽宗召之，道梗不前，夜梦玄帝授之拳法。厥明以单丁杀贼百余，遂以绝技名于世。由三丰而后，至嘉靖时，其法遂传于四明，而松溪为最著。

松溪为人，恂恂如儒者，遇人恭敬，身若不胜衣，人求其术，辄逊谢避去。时少林僧以拳勇名天下，时倭乱，当事召僧击倭，有僧七十辈，闻松溪名，至鄞求见，松溪蔽匿不

出。少年怂恿之，试一往，见诸僧方较技酒楼上，忽失笑，僧知其松溪也，遂求试。松溪袖手坐，一僧跳跃来蹴，松溪稍侧身，举手送之，其僧如飞丸陨空，堕重楼下，几毙，众僧始骇服。

尝与诸少年入城。诸少年闭之月城中，罗拜曰：“今进退无所，幸一试之。”松溪不得已，乃使诸少年举圜石可数百斤者累之。谓曰：“吾七十老人无所用，试供诸君一笑可乎？”举石手侧而劈之，三石皆分为二，其奇异如此。

松溪之徒三四人，叶近泉为最。得近泉传者，为吴昆山，周云泉、单思南、陈贞石、孙继槎，皆各有授受。昆山传李天目、徐岱，天目传余波仲、陈茂宏、吴七郎；云泉传卢绍岐；贞石传夏枝溪、董扶舆；继槎传柴玄明、姚石门，僧耳，僧尾；而思南之传，则有五征南。征南，名来咸，为人尚义，行道修谨，不以所长炫人。

盖拳勇之术有二：一为外家，一为内家。外家则少林为盛，其法主于搏人，而跳踉奋跃，或失之疎，故往往得为人所乘。内家则松溪所传为正，其法主于御敌，非遇困厄则不发，发则所当必靡，无隙可乘，故内家之术尤善。其搏人必以其穴：有晕穴，有哑穴，有死穴。相其穴而轻重击之，无毫发爽者。其尤秘者，则有敬、紧、径、劲、切五字诀，非入室弟子不以相授。盖此五字不以为用，而所以神其用，犹兵家仁、信、智、勇、严云。

（二）《拳略·柔道指归》（陈晓东）

大勇之人，运理约而理常通。小勇之人，用力劳而力每

竭 故鎗铄之衡，悬以千斤则殆；而六爻之易，该综万象不穷也。明力之掘，扛鼎荡舟不敢矜，明理之巧，蝉翼鸿毛转为重。故干将虽利，缀履不如一锥，明镜虽薄，照形视周天地也。今夫劲敌来前，攫拿奔跌，譬如寒鸱之赫锥，饥鹰之利吻，懦夫当之，将不进而辟易，然美女之影，不惑荒淫之人，高山之阴，不止不进之马，恃力遗理，影与阴耳，曷足以动心哉！色厉而内往，同于羊质而虎皮，见羊而悦，见豺而颤也！鸡之知时，遇风雨其鸣不谬，松之耐冷，遇霜雪其心不雕，彼物皆然，人乃自馁其气哉？理既明而心不动，心不动而后柔道得也：柔之为道，非太刚亦非纯柔，百炼坚钢化为绕指之柔，绕指之柔固坚钢之百炼者，其为用也：譬如水焉，通之则为川，塞之则为渊，升之于云则雨施，沉之于地则土润，随其自然无往而不利于用，屈伸如意无往而或滞于行也。老子曰：“人之生也柔弱，其死也刚强。”盖刚强近于枯槁，柔弱则生意油油也。故顺乎柔道，力日生而体日壮，此理之固然也，反乎柔道，生死人而肉白骨，此理之未有也。然豫章之生，顷七年乃可识别，五谷之美，必成熟乃可粒餐；今以躁进之心涉艰阻之途，锐进而退速，出此而入彼，是非求于益者也！诚能用恒以持心，由勤以精业，熟极巧生，巧极妙应，神出鬼没，吾身之飘忽若影，披云排雾，吾身之迅疾若风，烈火流金，不能焚影，沉寒凝海，不能结风，以力雄人，比如沉寒烈火，妙若风影，其亦莫之何也！夫强弩之末，不穿鲁缟，虽鞭之长，不及马腹，势不及而应穷也！挟泰山以压卵，决黄河以沃莹，用力过而功少也，故究其勇而通其变，则不困而应玄，因其形而用其权，则不穷而功举，是以柔道熟于身中，权变缊于心内，因利乘便，伺隙窥窬，

虽钩饵纵横，纲罟结绪，不难攘臂而靡之也；累月经年，养而无害，胸若千顷之波，气若万丈之虹，沉之不清，淆之不浊，闻谤不惊，见誉不喜，而后名为大勇也，大丈夫不当如是耶？

(三)《拳略·俚言两百句》

(陈晓东)

俚言一章	京余杜撰	虽不中的	谅亦不远	編集是言
以赠后学	言虽丛脞	幸勿忽略	拳家师法	有南有北
南柔北刚	刚柔迥别	南宗松溪	北宗少林	南派北派
内外殊分	内家外家	不宜偏斜	刚柔合作	无上妙法
南火反柔	北水成刚	古人寓意	大有文章	生也柔弱
死也刚强	油然而趣	枯折为刚	上中下乘	柔为上乘
中下两乘	为人所乘	上乘本柔	柔而成刚	不刚不柔
亦柔亦刚	刚多柔少	中乘拳术	下乘无柔	何为柔术
少林之术	跳踉奋跃	或失之竦	故云不妙	松溪御敌
静如处女	无隙可乘	发当必靡	其尤秘者	散紧径劲
切连五字	相授谆谆	盖此五字	不以为用	虽不为用
以神其用	入门绝技	首重地盆	丹田气固	下重上轻
步下基础	虚实两投	活泼稳健	随波逐流	扁是侧身
挂言万象	顾名思义	取法手上	手面两下	阴阳两手
判别阴阳	阳攻阴守	手足头部	中上五行	上下左右
水火木金	环转无端	堪称太极	圆而不滞	至高无极
大小二门	更宜分辨	大门过紧	小门切便	手法肘法
随曲随直	曲则无妨	直则受敌	腿法宜矮	步法宜圈

拳法宜钻	掌法宜翻	擒拿拈法	随握随释	松者自逸
紧者招不柔	照左击一下	上惊下招架	透彼是十之长	顾此者宜柔
虽不用力	刚当知乘势	有所贵长	用长贵短	长于长短相依
周旋敌宜坚	沾绵旋随	捧捋待劳	八法精熟	随机应变
攻手转旋拍	守攻一手板	以逸属万全	剑经拍位	异于常者
俗云合法	停腔落目	旧力最良	新力未发	古今最罕
此法为人决	固为得手	其法最高	射人射马	借力乘势
先理是进	勿负初心	战无不胜	后发先制	擒敌何难
勇往法皆习	全篇转如一	拳诱手后	初习于一隅	求合三摧
诸法宜分	彼胜此负	手勿愧大	若能多诱	五敌人束
互相有益	体育系统	勿智若愚	无敌之强	勉力久试
非专角斗	余非能文	余非善武	怯私	国强种斗
怯于私敌	亦宜精讲	一盲众盲	之罔罔	于公弄斧
武之一道	人以悖谬	自谓津津	虽消闲	斯道最多
日不识丁	佛足何见	搜索人之	试录于兹	宜练之
临时受逼	冒昧为此			等鉴者
勿作妄谈				

二、跌法概说

跌法是松溪内家拳术的主要技击法。在明代抗倭英雄戚继光所著《纪效新书》中就有“千跌张之跌”的记载；全国武术《散手竞赛规则》中也明确规定有踢、打、摔、跌四种技击法。跌法在中国武术中已占有相当重要的地位，并逐步受到武术界的重视。

跌法的主要特点不是在于拼劲斗狠，它讲求的是避实击虚，以较小的代价换取较大的胜利；所采用的是以静制动，乘势借力，近身挤靠的战术。它与摔法的区别在于搏斗时一般不与对手纠缠、扭抱，而是迅速近身，以肩、臀、胯、肘、膝为力点，采用反关节动作和支撑性的打法使对方失去平衡，其作用原理近似于杠杆，往往在一抖肩、一拧腰、一转胯、一坠肘、一落膝之际，将对方跌翻在地。所以跌法在武林中又有“快摔”的说法。

跌法中的“擒”与擒拿中的“擒”有所不同，它不是硬拿死抓，而是五指略屈，制住对方手腕即可。它要求“随握随释”，切忌抓死，故拳谚中又有“松者自逸，紧者自掣”的说法。把它与擒拿中的“擒”相比就犹如拿工具中的搬手和钳子相比，一个是用杠杆原理将其制住（因人的腕关节较手掌细小，只需稍加用力便可将其制住，不易滑脱），一个是用力的钳死，其效果可想而知。例如，若对方用拳向我袭来，我则以手粘擒，随之迅速翻掌、屈指、坠肘沉肩抓其手腕，将

其来势向侧后方化掉（如粘擒迅速准确，用力得法，还可使对方肩颈以致大脑受损）；如对方用力回拉，我则乘势进身（参看左粘擒——顺势跌）。由此可见跌法贵在乘势，不只在用力的大小。如上例，对方回拉之力加上我进击之力，虽费力不大却收效甚著。

跌法运用的关键在于掌握正确的时机。平时的训练中要养成良好的判断力和距离感，而时机的掌握又会凭步法的闪展腾挪和腰身的吞吐拧裹，所谓“乘势借力，后发先至”，就是在与对方交手时要做到吞吐沉浮，若即若离，比如对方向我进攻，任其拳打脚踢，我只需将身略微闪挪或回坐，使身体部位始终保持在对方攻击锋芒数寸之外，而后乘其回势进身反击，切忌高跃高蹴，远撒远打。这就好象排球比赛中的“短平快”，打的是时间差，使其措手不及，防不胜防。又好比你用脚去踢一只狗，无论你怎样用力猛踢，它只是把头向后仰一仰，叫你始终踢它不上，而当你收腿时，他则猛扑过来。可见吞吐在跌法中是十分重要的。在散手比赛中，我们时常看到一些运动员步子挪动很大，别人一进攻便迅速跑开，这样恰恰失去了攻击的良机。

但是，要做到“后发先至”也并非易事，除了应具备沉着勇敢，反应敏捷的素质外，还须在步法和身法上多下功夫。常言道：“打拳容易走步难”，步子灵活与否直接影响到攻防的效果。跌法中对下肢的要求是：“腿宜矮，步宜圈”，“活泼稳健，随波逐流”。

对身法的要求是：拧腰坐髋，转折迅速，所谓身法与化劲，全在一转肩，一拧腰之际。所以在身法上应特别着重于拧腰裹肩的练习，如左右背桩（参看基本功法一章）和太极

推手等。

在手法上应多练习粘擒手（参看擒跌技法）和坠肘还击。为了增强粘擒的准确性和力度，还可进行易筋经、通臂功和抛接沙袋等辅助训练。

跌法的练习分套路和对练两种形式。松溪内家拳的跌法套路有启蒙、六步、问津、咫尺、光明、七星、七肘、指迷、两仪、鹞子等共十多个套路。这些套路的组合都是模拟实战的连贯打法，既可单练，又可对练，其中的跌法又往往与打法、腿法（多用矮腿）相结合，动作虚虚实实，诱打相兼，使对手顾此失彼，应接不暇，判断失误，我则乘机近身。

松溪内家拳法的跌法动作很多，且又多分布于诸套路之中，但究其主要跌法则有二十八种，本书仅将部分易于掌握且又实用的动作整理出来，供大家参考。

由于笔者在技艺及写作上多感力不从心，不当之处，在所难免，万望武林同仁志士正腕。至于其它功法套路，准予簿册详述或另有专著，在此不便赘书，还望读者谅解。

三、松溪内家拳基本功法

(一)基本架势(即应敌时的防护动作)：

松溪内家拳法的基本架势具有以静制动的显著特点，它要求静如处女，顺其自然，其主要架势有：

1. 中守手

两脚略屈成八字形站开；拧腰坐髋，重心下沉，侧身对敌；两臂微屈前伸，左掌心向前，右掌心向下附于左臂肘弯处，松肩实腹；目视左前方（图1-1）。

2. 应舵势

动作要求与中守手相仿，只是重心偏于前脚；应敌时以前肢为轴心，后肢随敌来势左旋右转，尤如船舵，故为“应舵势”（图1-2）。



图1-1



图1-2

用法：此势为以逸待劳之良法。无论敌方怎样左冲右突，我只须随其来势挪动后脚，则攻守之势宜也。

（二）手法：

松溪内家拳术极重手法，多乘势发挥借力打力，忌硬招硬架，其法甚多，但主要手法有阴阳、五行、八卦和太极手。现介绍如下：

1. 阴阳手：

此为最基本手法。晓东先生讲：“何以阴阳？仰者为阴，覆者为阳，若能如是，则有非常之妙用，万千手术均不可离此法。”由此可见此法之重要。

① 阴手：手心向上（图1-3）。阴为柔，主守，多用于试探和御敌。

② 阳手：手心向下（图1-4）。阳为刚，主攻，多用于粘擒击打。



图 1—3



图 1—4

2. 五行手：

此为防御之手法。晓东先生讲：“虽无五行金、木、水、火、土，生克之分，然四肢头面之间，苟不明五路之来源，焉能致胜于顷刻？”这里讲的五行即攻防中的上、下、左、右、中五个方位。“五行手”则正是针对这五个方位的防御手法。

① 下按：下为水。由阳手（图1-4），重心后坐，前臂下沉坠肘，翻掌下按（图1-5）。用法：防敌下路攻势。

② 上接：上为火。由上势，左臂内旋，由下向左外侧上格（图1-6）。



图1-5



图1-6

用法：防敌上路攻势。

③ 右封：右为木。由上势，重心右移成箭步：左小臂外旋成阴手（手心向上），向右前方封格（图1-7）。

用法：防敌右路来势。

④ 左闭：左为金。由上势，重心前移成左弓步：左臂内旋翻掌成阳手（手心向下），向体左外侧采化（图1-8）。



图 1—7



图 1—8

用法：防敌左路来势。

⑤ 中守：中为土。重心后移至两脚之间；同时沉肩、坠肘、翻掌，成手心向前（图 1-9）。

用法：此式为最基本防护手法。



图 1—9

3. 八卦手：

此为攻防两全之手法。晓东先生讲：“八卦者，俗乎拳技常有扁卦之名，以扁者，乃仄侧之形也；卦者，包罗万象也。”八卦手包括刺、弹、拨、插、提、栽、撩、铲八种手法。

① 刺：刺为兑，主守。由中守或重心后移成箭步，同时左小臂外翻，左掌五指前两关节内扣成和南捶（南拳中称羌子拳），由左前向右下滚压敌肘弯（图 1-10）。

② 弹：弹为坤，主攻。由上或重心前移成左弓步，左臂前伸，以和南捶叩击敌之面部（图 1-11）。



图 1—10



图 1—11

③ 拨：拨为艮，主守。由上式重心后移至右腿，上身向左拧裹；同时，左臂屈肘，以左捶向左外侧拨挂（图1-12）。

④ 插：插为震，主攻。由上式重心前移成左弓步；同时以左掌（手心向下）插击敌之肋部（图1-13）。



图 1—12



图 1—13

⑤ 提：提为巽，主守。由上势，上身左拧，重心后移；同时，左掌由前下向左外侧上提粘擒（图1-14）。

⑥ 栽：栽为离，主攻。由上势，重心前移成左弓步，

左臂前伸，以和南捶叩击敌之额部（图1-15）。



图 1—14



图 1—15

⑦ 撩：撩为乾，主守。由上势，重心后移成箭步。同时，左臂由前经下向右侧呈弧线撩起，手心向上（图1-16）。

⑧ 铲：铲为坎，主攻。由上势重心前移成左弓步，同时，左臂外旋内翻，左手由拳变掌向左前下方铲击敌之腹部（图1-17）。



图 1—16



图 1—17

4. 太极手：

此系单手环绕制敌之手法。晓东先生讲：“太极分上，

中，下圈缠，如环无端，又如入于布阵之间，必得从旁边而弯转，始不致两相顶撞，此诚会通弯环之至理，非直来直去



图 1—18

者，顾名思义，亦系至高无极之称，包罗万有之象。”此手法的主要作用在于顺敌来势，照左击右，上惊下取，诱敌生疑，使之顾此而失彼，而为我所乘。其具体手法如下：

① 由中守手重心前移成左弓步；同时以左掌背探击敌左耳侧（图1-18）；

② 敌如以臂格击，我则顺势绕弧铲其右耳侧（图1-19），敌如照右，我复又圈击于左，如此往复无端；

③ 此法还可由上击其下（图1-20），或由下击其上。



图 1—19



图 1—20

要点：手臂的圈缠宜松弛灵活，击打时用脆劲。

5. 探手

此为试探诱敌之手法。此手可虚可实，敌不招架，我则

实打，敌如招架，我刚顺势粘擒。此手法还另有一妙用，即发掷暗器，故又名（镖箭手）。

由中守势（图1-1），重心前移成左弓步，同时以左掌背向敌面部探击（图1-21）。

要点：出手时动作宜松脆，不可过分用力。



图 1—21

6. 坠肘叩击：

此为护肘反击之重要手法。

① 如我出手被敌擒拿，应迅速沉肩坠肘贴身进步（图1-22）：

② 并趁敌回扭之势以和南捶叩击敌之面部（图1-23）。



图 1—22



图 1—23

用法：此为反擒拿之要法。坠肘是为了保护肘关节，而且也利于蓄力反击。

要点：沉肩坠肘要快，反击要猛。

(三) 步 法：

松溪内家拳十分重视步法的训练。张午亭（晓东先生之师）云：“步法者，乃步下变化之法，如身法不能改危，用步法改之，千稳万妥，习斯道者，千万不可轻此法也……练步如养根。”晓东先生对步法的解释尤为深刻：“步者，止少二字；法者，水去二字，合而言之，步，止少也，法，随波逐流也，步法若解反，以云站稳，则荒谬之至。”由此可见步法之精妙。松溪内家拳对步法的要求是：“步下基础，虚实两投，活泼稳健，随波逐流。”故此门步法多为活步，最忌稳站死守。其主要步法有赶粘步、包桩步、串步、边步、撤步、圈缠步等。

1. 赶粘步：

由中守手（图1-24），后脚向前脚跟步，左小臂随跟步之势向前靠压敌臂，（图1-25）。动作不停，左脚迅速向敌左腿



图 1—24



图 1—25

后上步，封住敌之左腿（图1-26）；同时，迅速以左掌及小臂推压敌之胸部（图1-27）。



图1-26



图1-27

用法：此步常与粘擒手结合，多用于进身跌敌。

2. 包桩步：

此为枪外门进身锁敌之步法。由中守势，迅速拧腰裹肩上后脚（图1-28）；随之重心前移成右弓步，并以肩向前挤靠（参看图2-33）。

要点：拧腰上步及挤靠要连贯迅猛。

3. 串步（连珠步）：

此为进退之主要步法。串步分前串步和后串步，前能进身跌敌，后能闪躲护体。串步可直行，也可斜行。



图1-28

① 前串步：由中守势（图1-1），后脚向前迈步，随之左脚再上一步（图1-29）。

② 后串步：由中守势（图1-1），前脚经体前向右后方盖步（图1-30），随之右脚向后挪一步成中守势。



图 1-29



图 1-30

要求：扁身侧行，连贯迅速，重心下沉。

4. 边步：

此为闪躲进身之步法

① 由中守势（图1-1），右脚向右侧方挪动半步；左臂由前向右下挂护裆（图1-31）；

② 左脚经右脚前绕弧向左侧方上步；左掌随上步之势向左侧方铲击（图1-32）；



图 1-31

③ 动作不停，右脚继续向左前方上步（图1-33）；

要点：闪躲及进步要快。

5. 撤步：

此为连消带打之步法。

① 由中守势（图1-1），上体向左拧转；左脚随体转之势后挪一步（图1-34）；



图 1—32



图 1—33

② 动作不停，右脚迅速向左脚击步，左脚滑地后撤，同时，两臂向左右分击（图 1-35）。



图 1—34



图 1—35

要点：拧转撤步要快。重心下沉，两脚掌擦地滑行。此步如得法，可撤离一丈开外。

6. 圈缠步（风摆荷叶）：

此为迂迴攻守之步法。

① 二人相峙成敌对势（图 1-36）：

② 左脚向左后侧方挪步：同时，两臂在体前作逆时针

方向绕弧（图1-37）；

③ 动作不停，重心左移，右脚经左脚前向左侧绕弧上



图 1—36



图 1—37



图 1—38

步。右掌由左向右侧探击，左掌经面前绕弧后附于右肩侧（图1-38）。

要点：步子挪动要快，作弧线擦地而行，肩臂及腰身要松活。此步为左右图缠步。由上势后，应挪右脚上左步，如此往复不停，久练则步灵身活，手快眼明。

（四）弓架练习

松溪内家拳在弓架上多侧重于整体训练，反对单纯的站桩。其作法是将套路中较具代表性的单势动作折出来，反复练习，使之在应敌时能运用自如。通常用于单练的动作有：

马步开合功、空击捶、左右钩弹腿、背桩、劈挂、翻打、凭肘及弹腿等。此作部分摘要介绍如下：

1. 马步开合功：

此为训练肩臂及下盘的主要功法。其优点在于站桩时，上肢的大开大合避免了下肢的紧张僵持，从而起到上下同练，一式多功的效果。

① 两脚开立，身体下蹲成马步势，两臂由前经两侧向体后作水平扩张，两掌背在体后力求相击（图1-39）；

② 动作不停，两臂由体后向体前交叉合抱（图1-40）。

要点：骑马势要身正步稳，两臂挥动要大开大合，后挥时肩臂要尽量扩张，前合时要尽量含胸拔背。久练则下盘稳固，肩臂松活。



图 1—40



图 1—39

2. 空击捶：

此为四肢的综合练习法，着重训练全身的整劲。

① 两脚成马步开立，两肘、两小臂曲靠于体前，两拳心向上（图1-41）；

② 上体右拧转髋，左脚跟外蹬成右弓步，同时，左臂内旋，左拳随转体之势向前冲击，成拳心向下，右臂内旋屈肘后拉至右肩侧，拳心向下（图1-42）。



图 1-41



图 1-42

要点：蹬脚、转髋、拧腰、顺肩、冲拳均要完整一气，发力要松而脆，势如开弓。



图 1-43

3. 左右钩弹腿：

此腿专为钩挂、弹击敌下肢的腿法。

① 两手叉腰成马步开立（图1-43）；

② 目视左方，重心右移，左脚掌内扣向右侧方钩挂（图1-44）；

③ 动作不停，以左脚掌外侧向左侧斜下方弹击（图1-45）；然后重心左移，钩右腿，向右下方弹击。如此左右反复钩挂，久之，敌粘腿即仆。

4. 粘擒背桩：

此势着重训练手掌的粘擒及腰肩的拧裹扛击之劲。

① 两脚开立成左弓步；上体左拧，右掌向左前方探击，手心向上（图1-46）；



图 1-44



图 1-45

② 右掌内翻成手心向下，五指微曲成爪状（图1-47）；

③ 左脚跟外展，腰肩向右拧裹成右弓步；同时右手经体前向右侧屈肘回拉至右腰侧，左臂随转体之势向右扛击（图1-48）；然后又如前势以左掌向右前方探击，随之拧腰转体向左扛击，如此左右反复。



图 1-46



图 1-47



图 1-48

要求：蹬腿，转髋，拧腰，裹肩，回拉，扛击要同时进行，形成一整劲。

(五)功力训练：

松溪内家拳的功力训练方法甚多，且有内外之分，它要求内能壮体，外能御敌；侧重于内力的功法有“太鹏顺气功”、“易筋经”，侧重于外力训练的有“通臂功”、“鹰爪功”、“童子功”、“八卦靠臂功”等，现择其易者简述如下：



图 1-49

1. 通臂功：

此功目的在于增强上肢劲力，使之力量顺达，劲贯掌指。

① 左臂伸直，五指撑地；身体伸直作侧身倒卧状；左脚掌翻靠于右踝上；右掌附于右腿侧；目视右掌（图1-49）；

② 右掌内翻，手心向面，之后缓缓向上托至于右肩侧（图

1-50）；

③ 右掌内旋，手心向下，之后缓缓向左掌处沉按，目随右掌（图1-51）；

④ 右掌五指由小指至拇指依次内曲握拳，拳心向内，并缓缓上提至右腋处（图1-52）；

⑤ 动作不停，右肘下倒贴于右肋，目视右拳（图1-53）；

⑥ 动作不停，右臂内旋，掌外翻使掌心向上，并缓缓向上推出（图1-54）；然后再由上缓缓下按于右腿侧（图



图 1—50



图 1—51



图 1—52



图 1—53

1-49)，由前依次反复数遍后，再换另一侧练习。

要求：动作宜缓慢沉稳。关于支撑之手，可依据各自情况，以拳、掌、爪均可。初练时，可撑于壁上，而后再转于地上，如此循序渐进，久则功力深厚。

2. 抛抓沙袋：

目的是增加指力和粘擒的灵敏性。

- ① 以粗布作袋，盛以适量（十公斤左右）细卵石。
- ② 两脚开立成马步：一手将沙袋抛起，等沙袋下落时

另一手抓接（图1-55），如此一抛一抓左右反复。



图 1-54



图 1-55

3. 八卦靠臂功：

八卦靠臂功是松溪内家拳术的入门功法。它与其它类似的靠击功法有所不同，其区别在于变单人的静止靠击（打桩）为双人的活步靠击；演练时，运动双方交错转换，你来我往，相互腾挪铲击，使身、眼、手、步得到综合训练。

此功法动作简单，易学，易练，虽卧牛之地亦可。整套功法仅七个动作，但演练起来环环相扣，势势紧逼，翻来复去，层出不穷；给人以刻不容缓、目不暇接之感。

此功在练习时要求身正步矮，拧腰坐髋，转折迅速；要以肩带臂，以臂带眼，动作宜松宜快；切勿僵持用力。演练此功时速度可急可缓；击打时，动作可刚可柔，故又具有实用和娱乐的双重特性。刚而急，可增强小臂（南拳称“桥”）的抗击强度，提高身眼手步的协调性和灵敏性，为散手实战打下基础；柔而缓，则动作潇洒飘逸，左右翻飞，有如鸳鸯戏水，双鹤对舞，使人于嬉戏之中达到身手的锻炼。所以，此功不仅适宜于男女老少健身壮体延年益寿，而且有助于丰

富训练内容，提高习武者的兴趣，可作为训练前的准备运动和训练后的放松运动。

由于演练时双方动作一样，故图中只注有单人的动作路线；为了方便学者演练时记忆，按上肢动作顺序，特作如下七字诀：“下上下下下上”，请学习时留意。

动作说明：

预备式：甲乙二人相对而立（图1-56）。

① 闪身下靠臂：左脚向左侧方出步，重心下沉；右小臂内旋，手心向外以小臂外侧在腹前下方靠击；左臂向体后自然摆动；目视靠击处（图1-57）。



图1-56



图1-57

要点：出步宜矮，右膝内扣，关档，右肩向左拧裹。

② 绕步上靠臂：右脚向对方右侧上步；右臂由下经左向上绕弧向对方头部铲击，手心向左；左手自然收于胸前；二人目相对视（图1-58）。

要点：上步时身体不能立起，应一直保持低矮的架势；身宜正，髋宜坐，腰宜拧。

③ 反臂下靠：右臂内翻，向下在右后方靠击，手心朝

后，左臂仍置于左胸前；二人目视靠击处（图1-59）。



图1-58



图1-59

④ 回身上靠臂：上体左转，以左手铲击对方头部，两小臂在二人头前靠击；右手自然回贴于右腰后；二人目视靠击处（图1-60）。



图1-60

要点：此势出手要快，未转身先转头。

⑤ 反臂下靠：左臂内翻，向下以小臂内侧在后下方靠击，手心向后；右手仍放于右腰后；二人目视靠击处（图1-61）。

⑥ 撤步下靠臂：左脚向左后方撤步；右臂内滚，以小臂外侧靠击，手心向外；二人目视靠击处（图1-62）。

要点：撤步宜快宜矮，右膝内扣关档，右肩向左裹。

7 上靠臂：右臂内翻，由左向上反臂在头前靠击，手心向左，二人目相互对视（图1-63）。



图 1—61



图 1—62



图 1—63

注意：到此时二人位置已互换，下面动作应从第一势（图1-57）开始衔接，唯动作相反：如此势，应使重心右移或右弓步，左膝内扣关档，左肩右裹，以左小臂相掌击，其余动作以此类推。

四、松溪内家拳跌法套路

六 步 拳

六步拳系松溪内家拳术跌法套路之一。它历史悠久，早在明代戚继光所著《纪效新书》中就有所记载，其部分招势在《纪效新书·拳经》三十二势中也可得到印证。

六步拳动作古朴无华，跌打相兼，一招一势极重攻防，既可单练，又可对练。本套路动作不多，难度不大，简单易练，只是在身法和功架上要求甚严，故在演练时尤须注意领会。



图 2-1

《六步拳》动作图解：

预备势

① 成立正姿势，两掌自然下垂于体侧；目视前方（图2-1）。

② 两手握拳，右臂后屈于腰后，拳心向后；左臂前屈，上举于体前，拳与鼻高，拳心向右（图2-2）；

注：为节省篇幅，本文只对主要动作和用法作以简单提示，详细要求及原理还须参照《俚言解百切》等章节，恕不一一赘述了。

向右（图2-2）；

③ 左肩右拧，左拳由上经右下栽于体前；同时，左脚跟外旋，目视前方（图2-3）；



图2-2



图2-3

④ 左脚向左侧方迈步成右弓步，右拳变掌，由腰后向前屈放于左臂内侧，掌心向下，目视前方（图2-4）。

要点：此势与《拳经》三十二势第一势懒扎衣中：“对敌若无胆向先，空自眼明手便”含义相仿，均有决一死战之意。

1. 探马手

① 上体左转拧成左弓步；右掌下插于裆前，掌心向右，左掌变掌上提于右肩侧，掌心朝下；目视前方（图2-5、图2-5附图）；

② 两掌同时上托，掌心朝上，左掌置于左肩侧，右臂前伸于体前（图2-6）。



图2-4



图 2—5



图 2—5 附图

用法：此势意在接抓敌手腕，当敌方以拳向我头部攻击时，我以左掌扣接，右掌则由下向上托击敌方肘关节。

2. 回拎手

① 上体右转拧成右弓步；同时，右掌内旋翻腕，手向下，五指微曲，左掌外旋转腕，手心向上，两臂随转体之势向右侧牵带，目视前方（图2-7）。



图 2—6



图 2—7

用法：当我以挥马手托住敌方手臂时，敌必以手解脱，

我则顺势粘擒其解脱之手，并向右侧牵拉。

要点：左脚跟外蹬和上体向右拧转必须同时，形成一整劲。

3. 上步中四平

- ① 右脚前串半步（图2-8）；
- ② 动作不停，左脚向前上步；目视左方（图2-9）。



图 2—8



图 2—9

用法：当我使用擒手时，敌必用力回挣，我则乘势串步进身，以肩肘挤撞对方（图2-9附图）。

4. 铲手

- ① 接上势，左掌向敌面部铲击，手心向右（图2-10、图2-10附图）。



图 2—9 附图



图 2—10



图 2—10附图

5. 穿插手

① 左掌内翻回拉，掌心朝下；同时，左脚略前滑步；右掌向左侧方穿插，掌心向上（图2-11）。

用法：当我以前掌铲击敌面时，敌必以手格抓，我则顺势翻掌粘擒敌腕，同时以右小臂格压敌之左肘关节，或以掌指插击敌之咽喉（图2-11附图）。



图 2—11



图 2—11附图

6. 下拿

① 右掌由前经上往回翻卷，经左臂内侧向前下方反掌

探出，掌心向上；左掌护于右腮处，掌心向下（图2-12）。

用法：当我以右掌穿插对方咽喉时，敌必屈臂上架，我就势翻腕袭击敌之下身，此所谓“上惊下取”（图2-12附图）。



图 2-12



图 2-12附图

7. 翻臂拳

① 上体回坐成右弓步；同时，右手回收于左胸前；左掌变拳，以拳背向敌方面部反击；目视左拳（图2-13）。

用法：当我攻敌下身时，敌必以臂下挡，我则顺势反击其面部（图2-13附图）。



图 2-13



图 2-13附图

8. 坠肘

① 重心前移 左弓步：同时，左拳回屈，肘下坠（图2-14）：

用法：当我以左拳反击敌面，敌必奋力格抓，我则迅速坠肘解脱（图2-14附图）。



图2-14



图2-14附图

9. 和南捶

① 左拳微张，五指前两节内扣成和南捶（南拳称“羌拳”），向前叩击（图2-15）。



图2-15



图2-15附图

用法：我坠肘，敌必回扭，我则借其回扭之力叩击其面部（图2-15附图）。

10. 裹肘跌

① 左脚略前移：左手回收，上体向左拧转：右小臂向左靠击：目视前方（图2-16、图2-16附图1）。

用法：我以和南捶叩击敌面，敌若以手格挡，我则趁机粘擒敌腕，同时迅速以右小臂靠击其肘关节（图2-16附图2）。



图 2-16



图 2-16附图 1



图2-16附图2

11. 迎面拳

① 右拳前冲，高与肩平：左臂曲肘后拉（图2-17、图2-17附图）。

要点：裹肘与冲拳应连贯迅速



图 2—17



图 2—17附图

12. 坠肘

① 重心回坐成右曲膝丁字步：同时，右小臂回收外旋，坠肘下沉（图2-18）

要点：腰身左拧，右肩前顺，坠肘及回坐要同时进行

13. 翻打跌

① 左拳变掌压于右腕上（图2-19）；

② 左脚跟外蹬，上体右拧成右弓步：同时，右手向右



图 2—18



图 2—19

腰侧牵扭，左小臂随拧转之势向右下方滚压，掌心向上（图2-20）

用法：此势与坠肘应紧密配合。当我坠肘回扭时，应顺势翻掌擒住敌方手腕，同时以左掌制住敌右肘关节，随即猛然拧腰转髋，将敌向右侧扭带，并以左小臂滚压敌肘关节（图2-20附图）。

要领：拧腰、转髋、扭带、滚压要同时进行。



图 2-20



图2-20附图

14. 半击拳

① 身体略前移成马步，左掌内翻，拳心向下，右拳由右向左压于左腕上（图2-21）。



图 2-21



图 2-22

15. 迎心拳

① 上动不停，腰身左转成左弓步；同时以右拳向前冲击，拳心向下（图2-22）。

16. 马步提铲

① 重心右移成骑马势；右拳趁回移之势架于头前上方，拳心向上，左拳向左下方铲击，拳心向下（图略）。

用法：敌以拳冲击时，敌如抓擒，我则就势回拉，同时以左拳铲击敌腰腹。

17. 翻打跌

动作方法同13势（图3-23）。

18. 边步探手

① 右脚向右前方挪动半步；

② 左脚经右脚内侧向左前方弧形上步；同时，左掌经裆前向右划弧再向左侧方探击，掌心斜上，上体右拧；目视左方（图2-24）。



图 2-23



图 2-24

用法：边步多用于闪躲进身，探手意在诱敌，不必过分用力，其法可真可假，诱打相兼。

18. 上步插花捶

上动不停，右脚绕步向左前方上步；同时右拳变掌，由后经前向左贯击，至左侧时，以拳背拍击左掌（图2-25）。

用法：我以探手击敌，敌如招架，我则就势粘擒敌手腕，同时迅速进身以右拳贯击敌耳。

19. 滚制肘

身体回坐，左脚向左侧滑步成左弓步；同时，右臂由上向左下外旋滚压至腹前，左掌附于右臂内侧；目视右下方（图2-26）。

用法：我以拳击敌头，敌若以臂格挡，我则乘机回坐牵拉，同时以小臂滚压敌肘关节。



图 2-25



图 2-26

20. 双塞跌

右脚向右侧滑步，重心右移成马步；同时以右肘撞击敌肋部，掌心向下，左掌附于右肩处；目视右侧方（图2-27）。

用法：当我滚压敌肘，敌必奋力回挣，我则乘势滑步进身封住敌方左腿，同时以肩肘借前滑之势将敌向右后方挤靠（图2-27附图）。



图 2—27



图 2—27附图

21. 捞擒跌

右脚前滑成右弓步，上体右转：右拳变掌，由下向上向
右外侧捞擒，五指微屈，虎口朝前，手心向下；左掌仍护于
右肘内侧；目视右掌（图2-28）。

用法：我以肩肘挤靠，敌若以手推格，我则就势翻压敌
臂，以拧腰之势将其跌出（图2-28附图）。



图 2—28



图 2—28附图

22. 回坐

重心后移成左弓步；同时，右小臂外旋，乘回坐之势向
下沉压；目视前方（图2-29、图2-29附图）。



图 2—29



图 2—29 附图

23. 箭手

右脚前滑成右弓步；右掌随滑步之势向前穿出，掌心朝上，高与肩平（图2 30）。

用法：此势与上势为一吞一吐，吞为化敌，吐为攻敌；

当我后坐拖带时，敌必回拉，我则乘势前扑锁喉。



图 2—30

24. 闪让跌

左脚向左前侧挪动半步，同时，右脚向左侧勾挂；上体向右拧转，重心移至左脚；同时，右掌翻腕，掌心朝下，五指微屈，左掌掌心朝上，随拧

腰挂腿之势向右侧牵拉；目视前下方（图2 31）。

用法：我以掌穿插敌方咽喉，敌若以手格挡，我则乘机坠肘翻掌扣住敌手腕，并以左掌托住敌之肘关节，两手同时用力向右侧方牵拉，并用右脚勾挂敌之左腿，使之跌倒（图2 31附图）。



图 2—31



图 2—31 附图

25. 上步包桩

体向右拧转，左掌内翻向右前下按，右掌扭转至右腰侧；同时，左脚随转体之势向左前方上步成右弓步；目视左下方（图2 32）。

26. 挤靠

上势动作不停，重心迅速前移成左弓步；同时以左肩向前挤靠；目视左前下方（图2 33）。

要点：拧腰上步要快，挤靠要猛。



图 2—32



图 2—33

27. 探手

双脚向前滑步；以左掌背探击敌面右掌顺势后展；目视



图 2—34

左掌（图2-34）。

用法：探击可虚可实，也可顺势发掷暗器（慎用）。

28. 披挂

上动不停向左转体；同时，左掌翻掌下挂后拉，右掌由后经上往前向左侧下方劈压；目视左前下方（图2-35）。

用法：我探击敌面，敌若招架，我则就势粘擒敌腕，同时以右臂劈压敌之肘关节。

要点：劈压要迅猛，腰身尽量左拧。

29. 铲掌

上势动作不停，右掌由下向右前上方铲击，掌背向右；目视右掌（图2-36）。



图 2—35



图 2—36

30. 反擒锁喉

上势动作不停右掌内卷反掌前抓；目视右掌（图2-37）

用法：我铲击敌面，敌如抓擒，我则就势转腕反锁敌喉。

31. 下拿

动作不停上体右转，屈膝，下蹲成马步：右掌回拉至头前上方，左掌由右臂内侧经体前向左下方反掌抓拿：目视左掌（图2-38）。

用法：我反锁敌喉，敌如抓擒，我则就势回屈右臂，同时以左掌反抓敌之下阴。

32. 中四平

动作不停左脚前移成左弓步：同时，右掌握拳下扭至右腰侧，拳心朝左：左掌经腹前顺时针方向绕挂，并随身体前弓之势向左前方翻压：目视左前方（图2-39）。



图2-37



图2-38



图2-39

用法：我拿敌档，敌如退让，我则乘势进逼，以左小臂反压敌肘关节。

33. 剪刀朝阳

动作不停右脚跟进半步，屈膝重心右移成丁字步：同



图 2—40

时，左掌内翻，掌心朝下；右掌由后经体前由下向上抄掌，翻腕成掌心朝上，与左掌交叉于胸前左上右下；目视前方（图2-40）。

动作不停，右脚向前上步成右弓步；右掌向前推出，掌心朝上，左掌向左后分开；目视右掌（图2-41）。

用法：我用中四平制敌肘，敌如后挣，我则乘势进逼封其退路，并以左掌按压敌之右臂；同时以右掌推击敌胸（图2-41附图）。



图 2—41



图 2—41附图

34. 回身探手

动作不停右脚向左侧方挪动半步，紧接着左脚经右脚内侧向左前方绕弧上步；同时，右掌内旋；左掌外旋，手心向上，由左经体前向右下划弧，再向左前方铲击；目视左掌（图2-42）。

要领同18势。

35. 鹞子穿林

动作不停腰身向左拧转，右脚跟进屈膝成丁字步；同时，左掌随拧转之势翻腕屈肘于右肩前，手心朝下，右臂顺势护于裆前；目视右前方（图2-43、图2-43附图）。

动作不停紧接上式，右脚



图 2-42



图 2-43



图 2-43附图



图 2-44



图 2-44附图

向右前方上步；目视右侧下方（图2-44，图2-44附图）；

动作不停，重心猛然右移成右弓步；同时以右臂向右侧方横扫，掌心向上，左手向左后分开；目视右掌（图2-45）。



图2-45

用法及要领：当我以探手诱击敌方时，敌必招架，我则乘势粘擒进身，以右脚封敌退路，同时，迅速以肩臂扛击敌之胸部。此势适用于攻击身材高大的对手。从粘擒上步到封腿扛摔均要一气呵成，快速勇猛。

36. 反手摸天

动作不停重心左移，上体右拧转；右小臂外旋翻腕向后反托敌下腭，虎口朝后，掌心向上；左掌贴于右腰后，掌心朝后；目视右掌（图2-46，图2-46附图）。



图2-46



图2-46附图

37. 脱靴

动作不停右腿下蹲成左仆步；左掌向左下方伸出，掌心

朝上，右臂下降至右胸前，掌心朝内；目视左前方（图2-47）。

38. 枯树拔根

动作不停重心左移成左弓步；双手向左侧方猛拉，左掌心朝上，右掌心朝下；目视右方（图2-48）。

用法：我反掌上托，敌必后仰翘腿，我则就势搂抱，并向左侧猛拖（图2-48附图）。



图2-47



图2-48



图2-48附图

39. 倒插杨柳

动作不停重心右移成右弓步；双手顺势向右前方推出；目视前方（图2-49）。

用法：当我拉敌腿时，敌必用力回挣，我则顺势将其掷出。

40. 坠肘

动作不停重心后移，撤右腿成右虚步；同时，右臂外旋。

沉肩坠肘，掌心朝上；左掌护于腹前；目视右前下方（图2-50）。



图 2—49



图 2—50

用法：此势为擒拿中的解脱法，当对方抓擒我手时，我迅速沉肩坠肘，以免关节受损。

41. 扭肘跌

动作不停上体向右拧转；右掌内翻回拉至右肩前，掌心朝下，五指稍屈；同时，左掌外翻，掌心向上，沿右小臂下向前穿出；目视左掌（图2-51、图2-51附图）。



图 2—51



图 2—51附图

动作不停右脚尖外撇，上体向右转拧；同时，右小臂外旋，右掌变拳抱于右腰侧，拳心朝上；左掌内翻，掌心向下，虎口朝胸前；目视左下方（图2-52）。

用法：当敌擒住我手，我立即坠肘翻腕制住敌腕关节，同时以左掌托住敌肘关节，随即拧腰沉肩将敌右臂向我右后扭带（图2-52附图）。



图 2-52



图 2-52附图

42. 五寸腿

上势沉肩扭肘将敌右臂向我右后扭带的同时，左脚尖上翘，由后经前向右侧方勾踢（图2-53）。

动作不停，左脚不落地，左膝微屈，以左脚掌外侧朝左前下方（约对方左膝内侧）踢出；目视左下方（图2-54）。

用法：此势与扭肘为一连贯动作，当我扭住敌臂，敌必奋力解脱，我则以脚勾踢敌腿，



图 2-53

使其失去平衡（图2-53附图）；并趁落脚之际踢击敌左腿（图2-54附图）。

43. 铲手

上动不停，左脚前落成左弓步；左掌向前铲出，右手向体后分开，掌心朝下；目视左掌（图2-55）。



图 2—53附图



图 2—54



图 2—54附图

44. 箭手

动作不停，上体向左拧转，同时右掌经右腰侧向前穿出，掌心朝上；左掌内翻成掌心朝下，附于右肘侧；目视右掌（图2-56）。

45. 锁喉

紧接上势，左脚向前稍移，上体向左扭裹的同时，右臂由前向后经左手内翻卷，再反掌穿出，掌心向上，虎口朝前；目视右掌背（图2-57）。



图 2—55



图 2—56

用法：铲手、箭手、锁喉三势为一连贯动作。我铲击敌面，敌如招架，我则就势粘擒敌腕，同时，以右掌穿插敌面，敌如上格，我则翻腕向下锁其咽喉。

46. 挂擒锁喉

上动不停，左脚跟外蹬，上体回坐成左箭步：右臂屈肘回拉，掌心向外：左掌沿右臂向前反掌插出，手心朝上，虎口朝前：目视左掌(图2-58)。

用法：我锁敌喉，敌必以手抓擒，我则乘机粘擒回拉，同时以左掌反锁敌喉。

47. 翻打跌

上动不停，重心略左移：



图 2—57



图 2—58



图 2-59

左掌回收于右腕侧，同时，腰身右转；右掌由体前向右后分开，左小臂向体前滚压，左掌心向上；目视左下方（图2-59）。

要领同13势。

48. 铲掌

上动不停，左脚前滑成左弓步，左掌前铲（参看图2-55）。

49. 披挂跌

上动不停，左脚前滑，腰身向左拧裹，同时，左掌内翻成手心朝下，由前经左腿外侧向体后牵挂，右臂由后经上向前下劈至左膝外侧，掌心朝外；目视右掌。（图2-60）。

用法：我以掌铲击敌面，敌如招架，我则就势粘擒敌腕，同时滑步进身封住敌腿，以拧转之势将敌向体左后牵拉，并以右臂猛劈敌肘关节（图2-60附图）。



图 2-60



图 2-60附图

50. 上步卧牛

上动不停，右脚前上成右弓步；右掌收于左腋下掌指向

上掌心向后，同时，左掌由后经头顶向前上方推出，虎口朝下，掌心朝前；目视右前方（图2-61）。

用法：我使用“披挂跌”，敌必屈臂后挣，我则以右掌制住敌腕；同时，迅速上步以左掌击打敌面（图2-61附图）。



图 2—61



图 2—61 附图

51. 翻花手

上动不停，左掌下按至胸前，右掌由下向上经左臂内侧向前铲击，手心向左；目视右掌（图2-62）。

用法：我以掌击打敌面，敌如格架，我则粘擒其腕，同



图 2—62



图 2—62 附图

时以右掌铲击敌面（图2-62附图）。

52. 单牵手

上动不停，上体向右拧转；右掌内翻成掌心向下，同时，向右后方牵拉，掌心向下左掌护于胸前；目视右后下方（图2-63）。

用法：我铲敌面，敌若格挡，我则就势粘擒其腕，并向右后牵拉（图2-63附图）。



图 2-63



图 2-63附图

53. 铲手



图 2-64



图 2-64附图

上动不停，左掌向前铲出，手心朝上；目视左掌（图2-64、图2-64附图）。

54. 背桩

上动不停，左掌翻腕成手心向下，并朝体左侧牵拉；同时，右脚跟外蹬，拧腰转胯成左弓步；右臂随体转之势向左扛击；目视右掌（图2-65）。

用法：我以掌铲击敌面，敌必招架，我则粘擒敌腕，同时拧腰转胯，以右臂扛击敌肘关节（图2-65附图）。



图 2-65



图 2-65附图

要点：拧腰转胯要快。

55. 惊掌迎面

上动不停，上体左转，左掌成半握拳，屈臂于胸前；右臂上抬，以右掌挫击左拳虎口处；目视前方（图2-66）。

动作不停，左脚前滑成左弓步；同时左臂回拉，右掌向前推击；目视前方。（图2-67）。

56. 翻打跌

上右脚，体回坐成丁字步；同时坠右肘；左臂回屈；目视右掌（图2-68）。



图 2—66



图 2—67

动作不停，左脚跟外蹬拧，上体右转成右弓步：同时，右手向右后方牵拉，左小臂随转体之势向右下方滚压；目视前下方（图2-69）（用法同13势）。

57. 中守手

上动不停，右脚向右侧方挪动半步；左掌由下经右向左侧方推出，掌心朝右，指尖向上；右掌由后向前放于左臂内侧；同时左脚向右侧挪动脚尖点地成屈膝丁字步；目视左前方（图2-70）。

用法：此势为防守应敌之势。

收势

上体直起，右脚向左脚靠



图 2—68



图 2—69

五、擒 跌 技 法

擒跌技法是一种乘势借力、进身挤跌的技击方法。它在对敌时不是与敌拼劲斗狠，而是顺其来势，将其制住，造成在敌背后顺之势，然后利用杠杆原理及反关节动作将敌跌倒。下面介绍几组易于掌握且又实用的跌法组合。

(一) 基本手法

1. 右粘擒

① 我（左方）成待敌势（图3-1）：

② 敌以右拳向我面部袭来，我上体略右转后倾；同时右手顺时针方向绕一小弧，在面前速粘擒敌右腕，并向体右侧牵拉（图3-2）。



图 3-1



图 3-2

2. 左粘擒

① 我（左方）成待敌势（图3-1）；

② 敌以左拳向我袭来，我以左手由下经右往上向左（逆时针方向）绕弧，在面前粘擒敌之左腕关节；同时，腰身向左拧转，将敌向左侧后方牵拉（图3-3）。



图3-3

要点：粘擒之手动作宜小，不可过分用力，制住敌腕即可；粘擒、转体、牵拉必须同时进行，要准而快。

（二）擒跌组合

1. 右粘擒——背桩跌——捞擒跌

① 二人相峙（敌右我左），成敌对势（图3-1）；

② 敌以右拳向我面部袭来，我以右手粘擒敌之右腕关节；同时，上体略右转，闪进于敌之右臂外侧（图3-2）；



图3-4

③ 上势动作不停，我迅速拧腰、转髋，以左肩臂扛击敌之右肘关节（图3-4）。

④ 敌如坠肘回挣，我则顺势向前挤靠，并以左臂由下经上向左前方推压敌之胸部（图3-5）。

要点：粘擒要快准，背桩时腰身应迅速右拧，捞擒时要迅猛。

2. 右粘擒——托肘

① 二人相峙。（我左立）成对势（图3-1）；

② 敌以右拳向我袭来，我以右手粘擒敌之右腕关节，并向右侧牵拉；同时，左小臂内屈，以小臂外侧托击敌之右肘关节（图3-6）。

要求：粘擒与托肘要快。

3. 右粘擒——冲膝

① 二人相峙成敌对势（图3-1）；

② 敌以右拳向我袭来，我以右手粘擒敌腕，并向右侧牵拉（图3-2）；

③ 动作不停，趁牵拉之势我向前滑步进身，以右膝冲击敌之小腹（图3-7）。

要点：牵拉及冲膝要快猛，身体略左闪。

4. 右粘擒——插花拭面

① 二人相峙，成敌对势（图3-1）；

② 敌以右拳向我袭来，我以右手粘擒敌腕，同时向右侧身，以左拳摆击敌之右耳（图3-8）。

③ 敌如低头闪躲潜入，我则顺势以左肘压击之右臂，



图 3-5



图 3-6



图 3-7



图 3-8

并含胸拔背，身体后坐下沉（图3-9）。

④ 动作不停，我左臂迅速向左下方搂挂，并以右掌击打敌面（图3-10）。



图 3-9



图 3-10

要点：粘擒、摆击、压肘，击打要连贯迅速，一气呵成，同时应注意腰身的拧裹与吞吐。

5. 左右粘擒——翻打跌

① 二人相峙，成敌对势（图3-11）。

② 敌以左拳向我袭来，我以左手粘擒敌之左腕，将敌



图 3-11

向左后方牵拉（图3-11）。

③ 敌如以右拳连击，我又以右手粘擒敌之右腕，同时滑步前逼（图3-11）。

④ 动作不停，我迅速以左掌托住敌之右肘关节。同时，左脚跟外旋，并以左小腿靠击敌之右腿，腰髋猛然向右拧转，右手将敌向体右扭带，左掌顺势滚按敌之右肘关节（图3-12）。

要点：进身、托肘、转髋拧摔要紧密配合。

6. 左封右擒——朝阳跌

① 二人相峙，成敌对势（图3-1）；

② 敌起左腿踹我，我则以左臂格挂（图3-13）；



图 3-12



图 3-13

③ 敌进步以左拳击打我面，我则以右手粘擒，同时迅速向前滑步进身，以右腿封住敌之左脚，以左掌向敌胸部推击（图3-14）。

要点：滑步进身要快，推击应向右前方用力，并以臀部顶撞敌之髓部。

7. 左粘擒——顺势跌

① 二人相峙，成敌对势（图3-14）：

② 敌以左拳袭来，我出左掌粘擒敌之左腕；同时，右脚略前移（图3-15）：

③ 动作不停，左脚前进封住敌之前腿，同时以左掌推击敌胸（图3-16）。



图 3-14



图 3-15



图 3-16

要点：粘擒，进身，推击要一气呵成。

用法：此为典型的借力之法。敌冲拳，我就势牵拉，敌回挣，我则顺水推舟，将其掷出。

8. 左粘擒——裹肘跌——顶肘——捞擒跌

① 二人相峙（敌左我右）成敌对势（图3-17）：

② 敌以左掌向我袭来，我则以左手粘擒敌之左腕

(图3-18):



图 3-17



图 3-18

③ 动作不停，我速以右小臂靠击敌之左肘关节（图3-19）。

④ 敌如坠肘回挣，我迅速进身，以右脚封住敌之左腿，同时以右肘顶撞敌肋（图3-20）：



图 3-19



图 3-20

⑤ 敌如含胸回坐，我则以右掌由下向上向前推压敌之胸部（图3-21）。

要点：粘擒要准，拧腰进身要快，靠臂、顶肘和捞擒要

猛。

9. 左粘擒——披挂跌 ——单鞭跌——双牵跌

① 二人相峙成敌对势
(图3-17)：

② 敌以左掌向我袭来，
我则以左手粘擒敌之左腕(图
3-18)：

③ 动作不停，我重心前
移成左弓步：同时，以右臂由上向左外侧劈压敌之左臂(图
3-22)。

④ 敌如曲臂回挣，我则速上右脚封住敌左腿，同时以
右臂由上向前压击敌之胸部(图3-23)：



图 3-21



图 3-22



图 3-23

⑤ 动作不停，敌如以右手推格，我则就势以右手粘擒
敌之右腕，同时，以左手制住敌之右肘部，随即上体猛然右
拧，两手随转体之势将敌向右跌出(图3-24)。

要点：粘擒及披挂要连贯迅猛，拧腰进身要快。单鞭跌



图 3-24

多用于对付架势较低的对手。

10. 左粘擒——裹肘跌——雁翅跌——牵挂跌

① 二人相峙，成敌对势（图3-17）；

② 敌以左拳袭来，我则以左手粘擒敌之左腕（图3-18）；

③ 动作不停，我迅速拧腰进步，封住敌腿，同时，以

右臂靠击敌之右肘关节（图3-25）；

④ 我右臂下沉，由敌左臂下向敌胸部擦击；同时，重心猛然前移成右弓步（图3-26）。



图 3-25



图 3-26

⑤ 敌被我挤跌，必以右手推挡。我则乘机粘擒敌之右腕，随之，左脚向左侧方闪让，并以右脚掌勾挂敌之左脚，同时，右手将敌向右侧牵拉（图3-27）。

要点：雁翅跌（多用于对付体形高大的对手）进身擦击要猛；牵挂跌时，闪让，勾腿，牵拉要同时进行。

11. 右粘擒——捞擒落膝跌

① 二人相峙，成敌对势（图3-17）；

② 敌以左摆拳向我头部击来，我以右手粘擒（图3-28）；

③ 动作不停，我右腿迅速向敌左侧后上步，同时左臂由下往上向敌左臂后撩击（图3-29）；



图 3-27



图 3-28



图 3-29

④ 动作不停，腰身迅速左拧，以左掌猛压敌之左肩关节；同时，右膝猛然下跪，顶压敌之左膝弯（图3-30）。

要点：进身，撩击，压肩，顶膝要快、狠。

12. 左粘擒——脱靴跌

① 二人相峙，成敌对势（图3-17）；

② 敌用左腿向我袭来，我则以左手粘擒，（图3-31）；

③ 动作不停，我迅速向左拧腰进身，上右脚封住敌支



图 3—30



图 3—31

撑腿，同时，重心猛然前移，将敌掷出（图3-32）。
要点：拧腰进身要快，推掷要猛。



图 3—32

六、矮腿技法

在前面我们谈到，跌法是一种乘势借力，近身挤靠的技法。那么“如何近身？”这对于每一个跌法爱好者来说，都是一个难以回避的问题，应该引起充分的重视。当今的散手格斗，可以说是融踢、打、摔（跌）、拿于一体的立体打法，而最常见、最常用的，则是拳脚交加，即人们所说的拳击加腿法。这就要求当今的武术爱好者（或散手运动员）必须同时掌握多种技能，以提高自己的技击水平和应变能力。一些跌法爱好者之所以在敌方拳脚前畏手畏脚，其原因多在于不能熟练地运用自己的拳脚，不能有效地遏制敌方的攻击，当然就更谈不上近身跌敌了。

当然，要有效地运用自己的拳脚也是有一定的方法的。武林中常有“手是两扇门，全凭脚打人”，且有“起腿三分险”的说法。乍一听起来似乎很矛盾，其实，它指的是搏斗中两个不同的侧面，前者讲的是在格斗中用上肢封住（或迷惑）对方，趁机用腿进攻，后者说的是起腿后单脚支撑容易失去平衡，被敌所乘。这就告诉我们一个道理：在用腿进攻时，要注意方式方法。

如果我们把人体从腰际分为上下两部分，你怎样运用你的拳脚？是用拳头攻击敌方的上部容易？还是攻击敌方的下部容易？回答是肯定的：攻击上部当然容易得多。那么，攻击下部的任务就理所当然地应该由脚来完成了。这种专打下

部的腿法，我们姑且把它称作——“矮腿技法”

“矮腿”使用起来究竟有什么好处呢？具体说来有以下几点：

第一：“矮腿”距敌方下肢较近，离敌方视线较远，攻击角度比较隐蔽，加之出击过程短而快，易发易收，不易被敌方察觉；所以，矮腿较之高腿来讲：命中率较高，危险较小。

第二：起“矮腿”时，重心低，身体晃动小，容易保持身体平衡，不易给敌以可乘之机。

第三：由于“矮腿”只攻击腰部以下部位，因而可以充分发挥四肢的作用：或拳打脚踢，或上惊下取，虚虚实实，使对方顾此失彼，判断失误。

第四：由于“矮腿”的动作幅度小，因此，技术要求比“高腿”要低。所以“矮腿”又有易学、易练，易用的优点。

但是，在使用“矮腿”时，应当特别注意攻击的部位。假如用脚去猛踢敌方的大腿或臀部，不但空耗体力，反而授人以柄，给敌以可乘之机。那么，究竟那些部位是最易攻击的薄弱环节呢？由腰际向下，我们大致可以找出以下几个攻击点：

1. 小腹和裆部为人体之要害，最为薄弱。受创后，轻则丧失战斗力，重则危及性命，因之在竞赛中通常被列为禁击部位，但是在执行任务或遭遇强敌时，这是重点攻击目标。

2. 髋部和膝部为下肢之关节部位，重击后极易造成关节损伤或骨折。

3. 胫骨：此处皮肉最少，受创后易造成皮绽骨裂，疼痛难忍。

根据以上分析，在进攻中只要出腿快速有力，击打部位准确，便可以给敌方造成较大的威胁。

下面是几组常用的矮腿技法组合：

一、寸腿

此技是用前脚掌外侧攻击敌方胫骨（小腿前部）。因此腿技出腿低而快，故称之为“寸腿”。寸腿多用来阻止敌方进攻或分散敌方注意力。

1. 投桃报李

① 二人相峙。左为我方，右为敌方（图4-1）。

② 当敌方用拳或掌向我头部进攻时，我上体略向后仰，同时左拳上挑，并趁势用前脚掌外侧端击敌前腿胫骨（图4-2）。



图4-1

图4-2

2. 礼尚往来

① 二人相峙（图4-1）。

② 敌方用后腿向我上部（头胸）端击时，我以小臂格挡其腿；同时用前脚掌外侧端击敌支撑腿之膝关节内侧部位。



图 4-3



图 4-4



图 4-5

(图4-3)。

3. 得寸进尺

① 二人相峙 (图4-1)；

② 我先以左拳向敌头部虚晃一下；当敌以手招架时 (图4-4)我则用寸腿端其前腿 (图4-5)；

③ 敌如后退，我则前脚落地，上体迅速向右拧转，以右腿端击敌方腹部 (图4-6)；

④ 趁落脚之势迅速进身，用右手 铲击敌头部 (图4-7)。

此势为拳脚并用，上下相兼的打法。先虚晃一拳是为了转移敌方的注意力，为用腿攻击敌之下部创造机会；敌下肢受创后必后撤，我则拧腰近身端其裆部。最后一拳尤为重要，



图 4-6

因为端腹时再给头部一拳很出乎意料。



图 4—7

二、铲 腿

此技是用后脚掌内侧铲击敌之前腿胫骨部位。铲腿的攻击力极强，多与上肢配合使用。因此腿技出击时低而快，故成功率较高。

1. 抛砖引玉

- ① 二人相峙（图4-1）；
- ② 我先以左拳诱击敌面部，敌必应招架挡（图4-8）；
- ③ 我则以右脚后脚掌内侧铲击敌胫骨部位，同时左拳下压于腹前，右小臂经面前向左侧作格挡（图4-9）；
- ④ 随铲腿后收之势，左拳向敌方胸部猛力冲击（图4-10）。



图 4—8



图 4—9



图 4—10

2. 暗送秋波

① 二人相峙 (图4-1)：

② 目视敌面或敌肩，以突袭方式用后腿向敌方前腿胫骨铲击 (图4-11)：

③ 在敌受创 (或惊) 的一瞬间，我腰身迅速向左拧转，随即侧踹敌腹部 (图4-12)。



图 4—11



图 4—12

三、勾 弹 腿

用后脚内侧勾踢敌方前脚踝关节，使之失去平衡，随即以寸腿端击敌后腿膝内侧关节部位。此为勾踢结合的连贯性腿法，可虚可实。

1. 三环套月

- ① 二人相峙（图4-1）；
- ② 我先以左刺拳向敌方面部诱击（图4-13）；
- ③ 随即以左右摆拳连击敌头部（图4-14）；



图 4—13



图 4—14

④ 趁敌闪躲之际，我迅速以后腿起脚勾踢敌前脚踝关节（图4-15）；

⑤ 在敌受创的一瞬间，腿不落地随即以寸腿端击敌后腿膝内侧部位（图4-16）；

⑥ 趁前脚下落之际，进身出拳肘靠击敌胸部（图4-17）。

此势为连贯性打法，要求上下结合，虚虚实实，动作快速连贯，一气呵成。



图 4—15



图 4—16

2. 釜底抽薪

① 二人相峙（图4-1）：

② 在敌方进击的一瞬间，我以后脚猛力勾踢敌前脚踝关节（图4-18）：



图 4—17



图 4—18

③ 随即上体左转，屈膝拧腰，侧踹敌髋关节（图4-19）。

四、撩阴腿

以脚掌或后跟撩击敌方裆部或腹部。此为反击性腿法，易守易攻。

1. 见风使舵：

① 二人相峙（图4-1）：

② 当敌方从我身体外侧上步进攻时，我顺势俯身，以左脚掌向后撩击敌方裆部（图4-20）。



图4-19

2. 海底捞月

① 二人相峙（图4-1）：

② 当敌方以高腿向我上部（胸、头）踢击时，我刚向右侧拧腰俯身，避过其腿；同时以左脚掌（或后跟）撩击敌裆部（图4-21）。



图4-20



图4-21

五、落地崩踹腿

身体后仰向右侧倒地，同时用右脚铲击敌方支撑腿。

1. 喜鹊登枝

① 二人相峙，成敌对势（图4-1）；

② 当敌方用高腿向我上部（头、胸）踹击时，我顺势后倒侧摔，用后脚掌向敌支撑腿铲击（图4-22）；

③ 倒地后腰身迅速右拧，两手撑地，右脚直起，以左脚尖点击敌裆部（图4-23）。



图 4-22



图 4-23

此势是以假象迷惑敌方，在倒地的瞬间发腿反击。倒地与铲击要同时进行，拧腰后点腿要快，整套动作要连贯迅速，协调一致。

六、弹腿（或蹬腿）

此技是以脚尖或脚跟攻击敌方裆部或小腹。

1. 流星赶月

- ① 二人相峙，成敌对势（图4-1）；
- ② 我先以左拳诱击敌面部（图4-24）；
- ③ 滑步进身发右拳（图25）；
- ④ 在敌后撤的一刹那，速出后脚尖（或脚跟）攻击敌裆部（图4-26）；



图 4-24



图 4-25

- ④ 在敌后撤的一刹那，速出后脚尖（或脚跟）攻击敌裆部（图4-26）；

- ⑤ 随之落脚上步，用右拳击打敌面部（图4-27）。

拳打脚踢及进身要迅猛，整套动作连贯紧密，出



图 4-26



图 4-27

腿时髋部应尽量前送。

在练习矮腿时，可对着树桩或墙壁训练。注意出腿要快而远，发力宜脆而猛，支撑腿弯曲下沉，重心（臀部）要低。熟练后，可根据自己的打法特点组合运用，但是在运用时要注意一点：就是在出腿前要用上肢把敌方注意力调开，发腿后不论打上与否都应习惯地补上一拳。

值得说明的是，我们这里讲矮腿并不否认高腿的作用，习者如能高矮结合，或许效果更佳，但切勿削脚适履，弃其所长，这一点本应是不言而喻的。

另有前扫腿、后扫腿以及震脚等，虽也属矮腿范畴，鉴于其它拳种中多有宏论，恕不另作介绍了。