

武当内家秘笈系列

内家沾衣十八跌



董国兴 编著



安徽科学技术出版社



武当内家秘笈系列

董国兴 编著

内家沾衣十八跌



WU DANG NEIJIA MIJI XILIE
NEIJIA ZHANYI SHIBA DIE



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

内家沾衣十八跌/董国兴编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2013.7

(武当内家秘笈系列)

ISBN 978-7-5337-5847-9

I. ①内… II. ①董… III. ①内家拳-基本知识
IV. ①G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 303967 号

内家沾衣十八跌

董国兴 编著

出版人:黄和平

选题策划:何宗华

责任编辑:何宗华

责任印制:李伦洲

封面设计:朱婧

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533330

印制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)63418899

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16

印张:15

字数:285 千

版次:2013 年 7 月第 1 版

2013 年 7 月第 1 次印刷

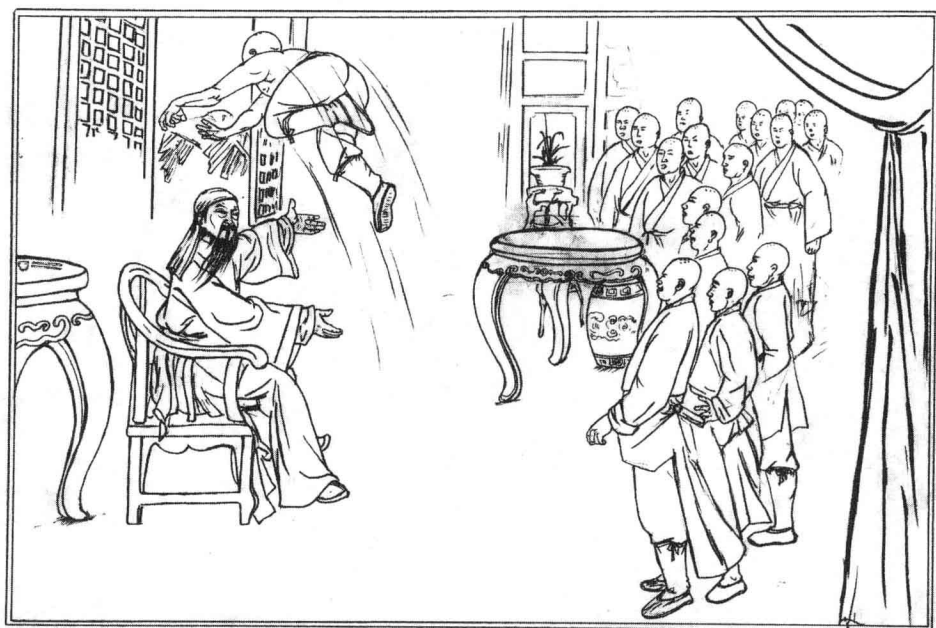
ISBN 978-7-5337-5847-9

定价:32.00 元

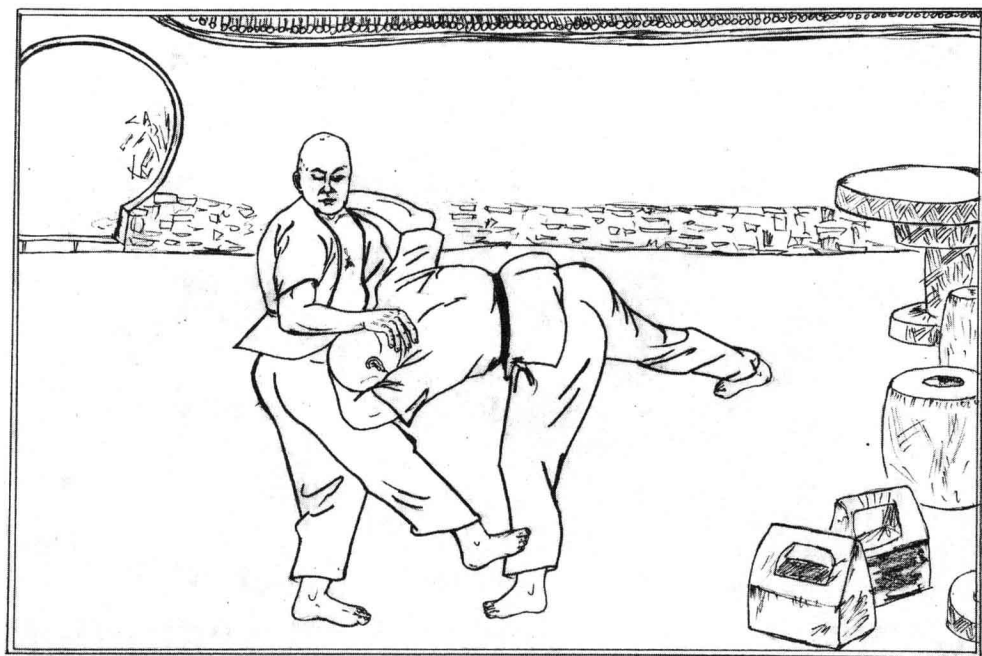
版权所有,侵权必究



沾衣十八跌源自北宋张三峰。“徽宗诏之，(三峰)道梗不能前，夜梦玄帝授拳，厥明以单丁杀贼百余。”



至明代，张松溪为最著者，古稀之年犹跌飞挑衅僧，僧如弹丸陨空，穿窗坠楼。

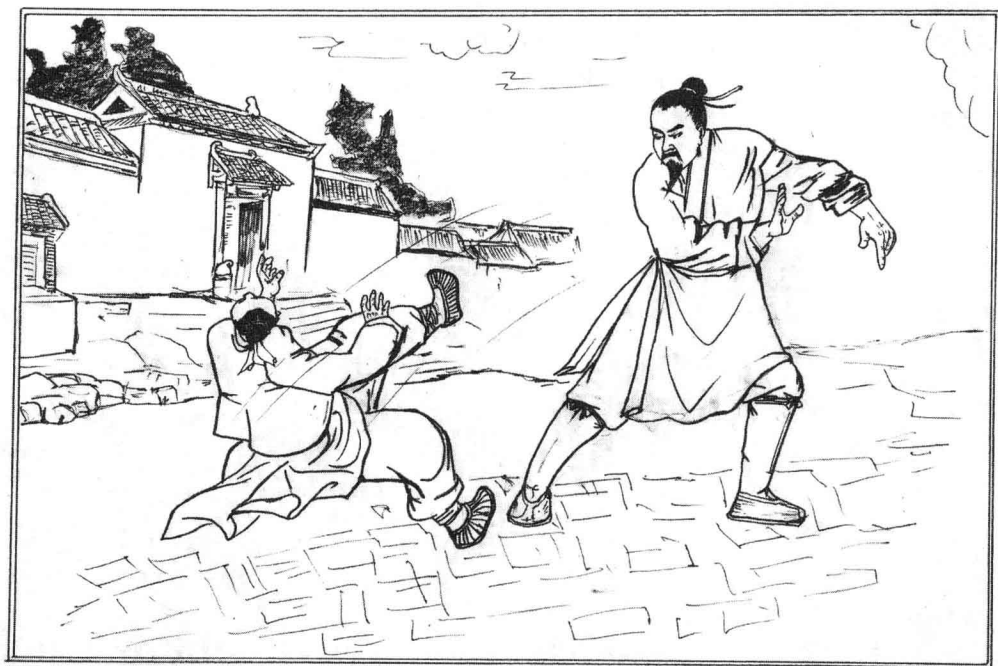


沾衣十八跌和摔跤不同。

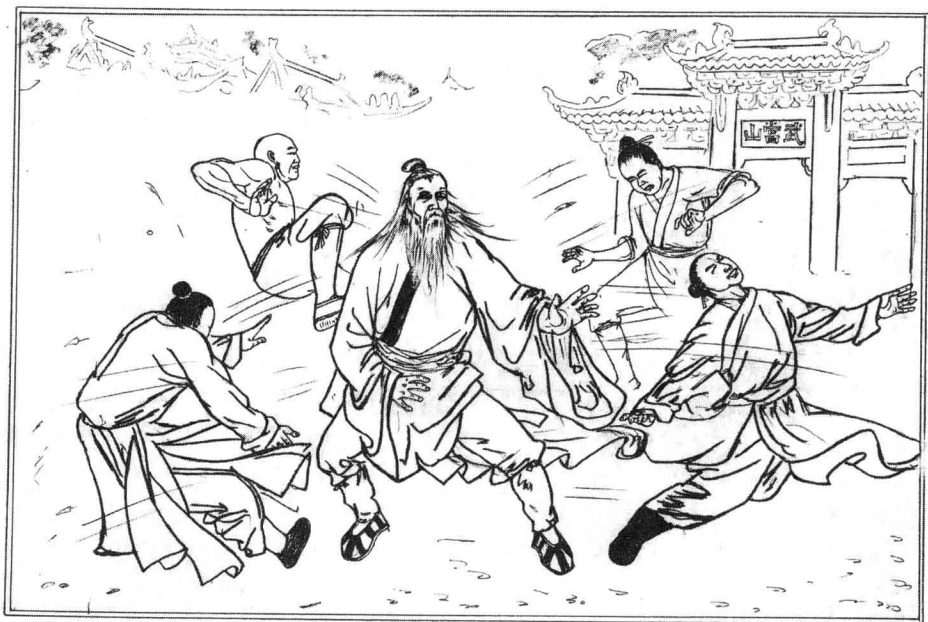


沾衣十八跌和擒拿不同。

内家沾衣十八跌



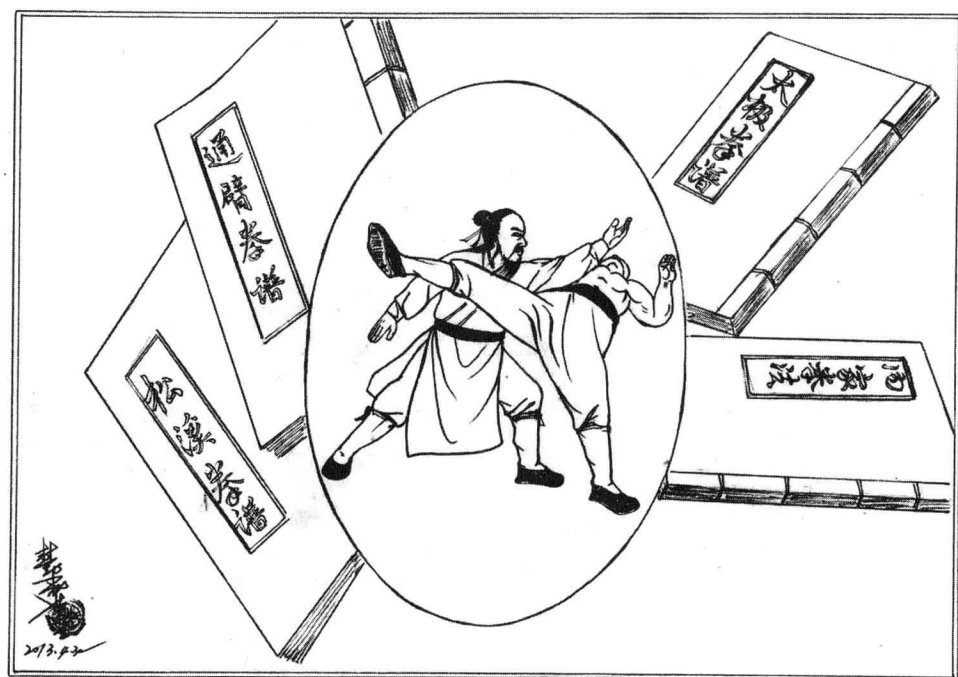
沾衣十八跌非常高妙，“一沾敌跌，不躺即趴”。



练好了沾衣十八跌可跌人丈远，令人称奇。



内家拳技击中,以松溪派与太极门最重跌法。



本书许多跌法属首次披露,非常独特。

目 录

第一章 六靠十八跌	1
第一节 六靠	1
第二节 十八跌	15
第二章 松溪十八跌	70
第三章 黄氏十八跌	116
第四章 太极十八跌	152
第五章 全身功夫	190
第一节 摔空跌影	190
第二节 石锁	210
第三节 石担	215
第四节 地秤	224

第一章 六靠十八跌

拳法中之所谓靠法，即靠撞摔跌、近身短打之法。靠打之中含有跌法，靠、跌实为一体。六种基本靠法在实际应用时每种又根据不同情况而化生出三种变招技法。故所谓“六靠十八跌”实则内含二十四种跌法。

谱曰：“夫靠者，是以身相挨，用跌之意也。盖谓六靠之法，诚为诸跌之始，内有推墙倒壁之勇，降龙缚虎之智。师云：拳之六母者，为诸技艺之根本也，如拳之六靠者，为诸般跌之纲领也。”

所谓六靠，即雄靠、威靠、裹靠、春靠、挨靠、伏靠。

十八跌，即雄靠三跌：顺子投井、右千斤坠、靠山坐子；威靠三跌：霸王上弓、钟馗抹额、井栏倒挂；裹靠三跌：搜山骗马、苏秦背剑、双推亮槁；春靠三跌：横推八马倒、倒拽九牛回、黄龙三转身；挨靠三跌：猛虎翻身、秦王倒架碑、鹞子穿林；伏靠三跌：饿虎扑食、抽梁换柱、仙人过桥。

拳谱虽称六靠，然招有左右之分，势有正侧之别，简而言之，根本之法，仅三靠也。雄靠、威靠都是管脚（别腿）靠跌，裹靠、春靠皆为撞打靠跌，挨靠、伏靠均属擒足靠跌。其余诸法，皆为应用之变化。

第一节 六 靠

一、雄 靠

【歌诀】

雄靠进入左双花，
右拳劈腕左拳插。
他使右手搂颈项，
我用顺子投井法。
假若左拳照脸打，
千斤大坠往下拉。

右手单将后腰抱，
靠山坐子着更佳。

【拳谱】

凡雄靠进击，下用左双插花步法，上用右拳劈腕而入，以左手从他右肩头、大臂及肱二头肌这一段部位上插入他胸前，下以左脚颈内侧管住他两脚后跟，将身往下一沉，往前一铤。名为雄靠。

【举例】

1.敌我对峙。(图1-1)

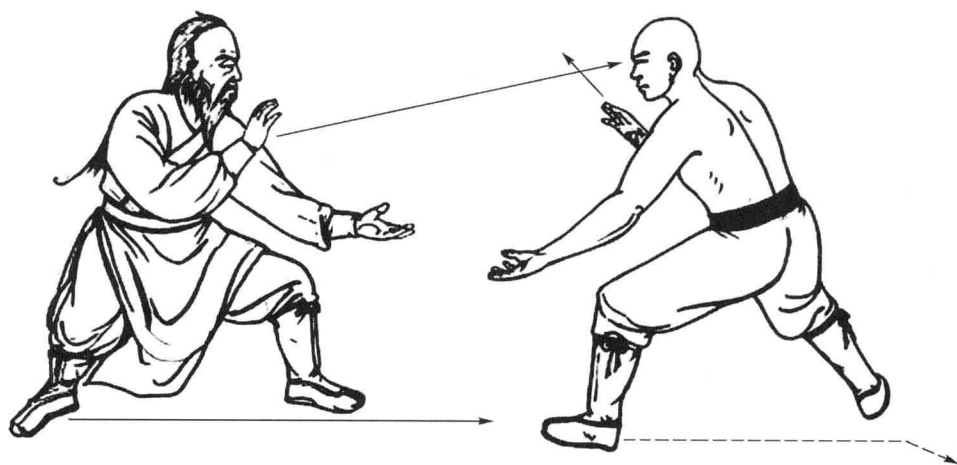


图1-1

2.我方进身上右步,用右掌劈打敌方面部。敌方后退左脚一步,上抬右手用掌棱格住我方右腕外侧。(图1-2)



图1-2

3.我方腕侧一贴敌方掌棱,即迅疾勾指扣带其腕,左脚上步于敌方右侧身后,用左脚管住其双脚,封住下盘,同时,左小臂由上向下劈压敌方头面或前胸。(图1-3)



图1-3

4.沉身转体发力,敌方由于下盘被固、上盘又遭反向劈打而向后翻倒。(图1-4)



图1-4

二、威 靠

【歌诀】

威靠进入右双花，
左拳劈腕使靠法。
他若双手擒右腕，
霸王上弓往下捺。
右手掐喉封衣领，
钟馗抹额手倒爬。
左拿右腕右抓腰，
井拦倒挂往后拉。

【拳谱】

凡威靠进入者，下用右双插花步法，上以左拳劈腕而入，以右手从他左肩头、大臂及肱二头肌这一段部位上插至他右血盆骨处，以右肘靠至左腋窝下，将身往前一挺。名为威靠。

【举例】

1.敌我对峙。(图1-5)

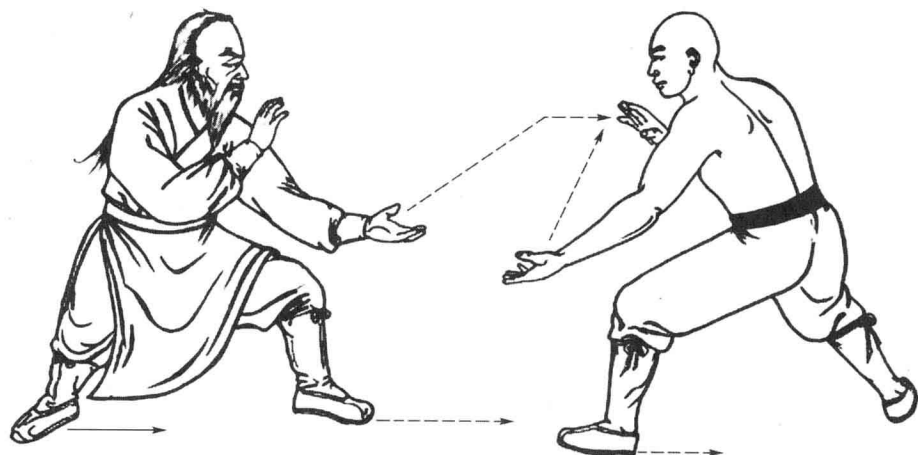


图1-5

2.我方向前滑步进身,同时,左掌插向敌方咽喉。敌方后收左步,用

左小臂内侧格堵我方左小臂内侧,使我方攻击失效。(图1-6)

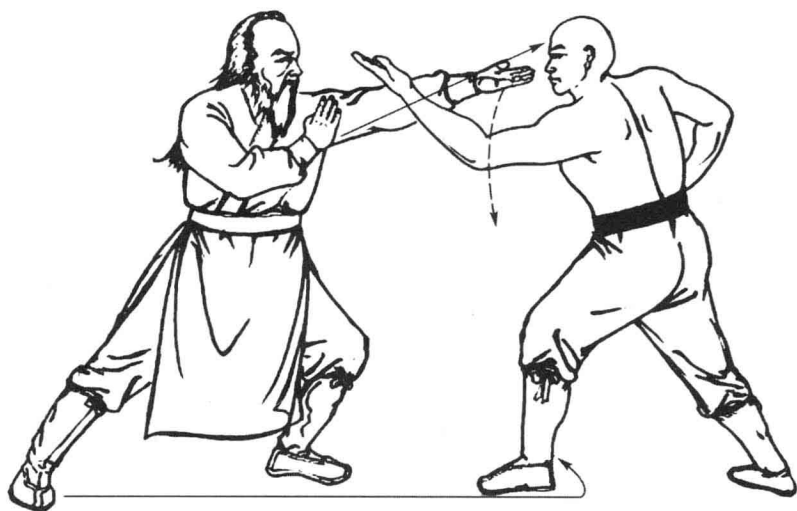


图1-6

3.我方左臂迅疾屈肘内滚,裹劲下压敌左肘弯,右脚上步管住敌方左脚跟,封住其下盘,同时,右小臂伸插向下劈压其胸部,协以沉身转体发力,使敌方后翻倒跌。(图1-7、图1-7

附)

威靠的用法与雄靠相近,只是雄靠从对手右方进入,而威靠是从敌左侧接手近身。



图1-7



图1-7附

三、裹靠

【歌诀】

裹靠进入左步双，
关拦剪手左肩撞。
他将右腿抽回去，
搜山骗马走横缰。
左拳劈面来捣我，
苏秦背剑往帝邦。
假若折臂劈山打，
双推亮桶照胸膛。

【拳谱】

凡裹靠进击，下用左双插花步法，上用左关揽手法，以左肩头抵触他右“胛”眼(指胸乳以下肋上部位)穴处，加斜往前一抗。名为裹靠。

【举例】

1.敌我对峙。(图1-8)

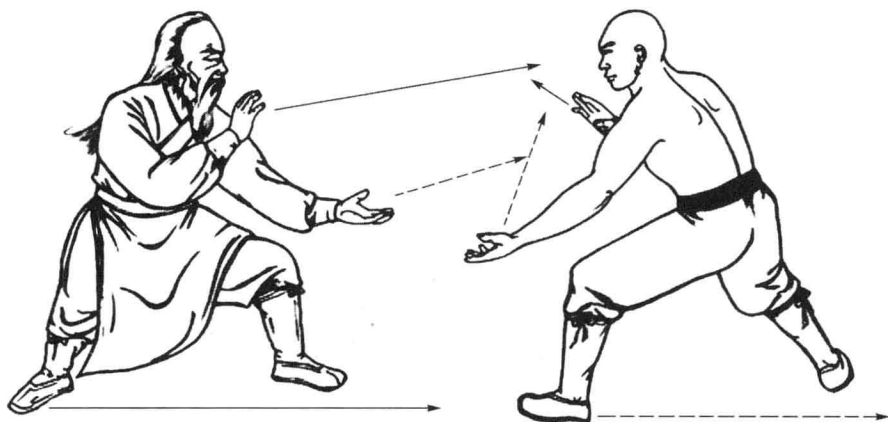


图1-8

2.我方右脚上前一步,同时,双掌成拳,左下右上攻向敌方胸腹。敌方左脚往后撤退一步,避开我方双拳锋芒,并用右小臂格压我方左腕,欲施反击。(图1-9)

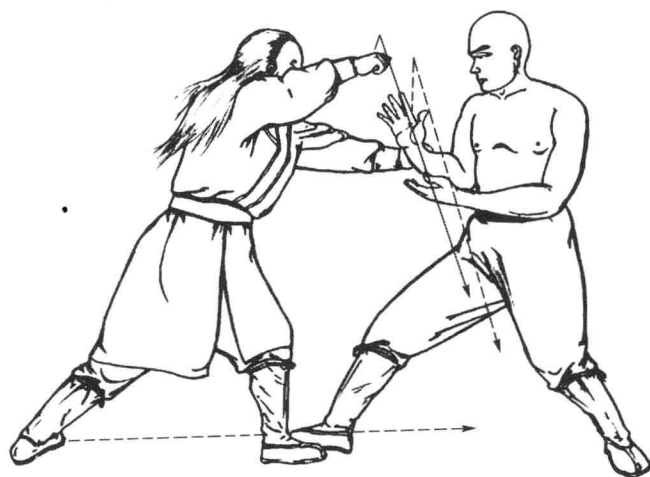


图1-9

3.我方左脚猛然进步于敌方右脚跟后侧,封固管别其足腿,同时,双拳变掌一收提,即劈打敌方双手小臂。随之进身用左肩头往前顶撞敌方身体右侧的胸腹之间,将其撞出而跌。(图1-10)



图1-10

四、春 靠

【歌诀】

春靠进人迎门双，
两拳立劈右肩撞。
他若两手掐后项，
横推八马着相当。
双手搬肩往后捞，
倒拽九牛世无双。
背后双手将腰接，
黄龙转身两分张。

【拳谱】

凡春靠进人者，下进迎面右双插花步法，上用两掌劈剪他左腕而入，用右肩头触他胸膛。名为春靠。

【举例】

1.敌我对峙。(图1-11)

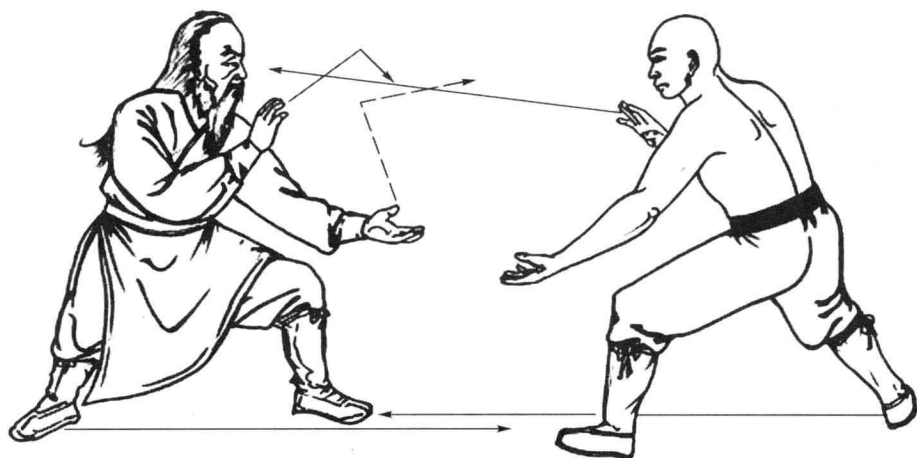


图1-11