

少林秘传绝技丛书
Shaolin MiChuan jueji CongShu

少林擒跌绝技

邓方华

编著

Shaolin QinDie Jueji

人民体育出版社

少林秘传绝技丛书

少林擒跌绝技

邓方华 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林擒跌绝技 / 邓方华编著. -北京: 人民体育出版社, 2019

(少林秘传绝技丛书)

ISBN 978-7-5009-5485-9

I. ①少… II. ①邓… III. ①少林武术-擒拿方法(体育)-基本知识 IV. ①G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 265892 号

*

人民体育出版社出版发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

880×1230 32 开本 7.25 印张 166 千字

2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5485-9

定价: 28.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.cn

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



作者简介

邓方华，男，汉族，1972年9月12日出生，河南省灵宝市人，博士、硕士生导师。

1996年毕业于武汉体育学院武术系散打专业，同年8月到灵宝市公安局刑警队工作。2002年7月毕业于武汉体育学院，研究方向为散打教学理论与方法，获教育学硕士学位。2002年8月到郑州大学体育系从事武术教学工作；2005年9月考入郑州大学历史学院中国古代史专业，攻读博士学位，研究方向为古代武术文化。2009年6月毕业，获历史学博士学位，并继续留体育系从事教学工作，现任郑州大学体育学院（校本部）教研室主任。

从小喜爱武术，曾在湖南省南北少林武术学院跟随武术名家邹寿福师父学习；在武汉体育学院学习期间，师从曾于久教授，系统学习研究散打和跆拳道的方法，并得到易筋经研究专家石爱桥教授的指导和帮助；博士阶段师从袁祖亮教授，系统学习中国古代史，重点研究秦汉三国武术文化。

现为国家散打一级运动员、裁判员，中国式摔跤国家一级裁判员。研究方向为民族传统体育学，在《北京体育大学学报》《人类学学报》《河南社会科学》等核心期刊发表专业学术论文6篇，被权威期刊《新华文摘》论点转载1篇，主持省部级课题2项，获得河南省科技进步奖三等奖1项，出版著作3部；在校担任武术、散打、太极拳、民族传统体育概论、民族传统体育学竞赛与训练方法、武术文化概论等课的教学任务，教学获郑州大学第七届教师讲课大赛二等奖。

在灵宝市公安局特警队、刑警队有过3年工作教学经验。曾创办《郑州大学搏击俱乐部》，教学经验丰富，深得学生好评。

丛书插图制作

(排名不分先后)

邓方华 高 翔 凌 召

潘祝超 谢静超 赵爱民

黄守猷 王松峰 李贡群

高 绅 黄冠杰 黄婷婷

总 序

2017年1月25日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》（以下简称《意见》），并发出通知，要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实，体现了党和政府对中华优秀传统文化的重视。

在国民教育方面，《意见》提出：加强中华优秀传统文化相关学科建设，重视保护和发展具有重要文化价值和传承意义的“绝学”、冷门学科。在保护传承文化遗产方面，《意见》提出：推动民族传统体育项目的整理研究和保护传承。

中华武术有着几千年发展的历史，是中华民族在社会实践中创造的宝贵财富，是中华文化的重要组成部分。少林武术作为中华传统武术的优秀代表，其秘传绝技与武学秘籍一直是武术爱好者竞相学习和研究的对象。目前在国家的重视下，少林武术发展形势良好，但也存在可供学习的少林武术书籍相对较少的问题，因此，需要对少林武术的相关技艺进

行整理出版，使中华武术进一步发扬光大。

《少林秘传绝技丛书》应运而生。本系列丛书依据“健康第一”的教育理念和“便于传承与发展”的要求，邀请有关专家参与编写，披露了少林武术的多种秘法绝艺。先期出版的有《少林点穴绝技》《少林擒拿绝技》《少林擒跌绝技》《少林短打绝技》《少林腿法绝技》《少林古传擒拿与点穴》《少林古传技击术》《少林八段锦古传秘功》《少林易筋经古传秘功》9本，后续还会出版相关系列图书。这套丛书既可作为武术爱好者学习研究的参考用书，也可作为各级各类武术教员的教学用书。

本系列丛书注重图文并茂，避免抽象化和纯理论化，意在提高现代武术爱好者的学习兴趣；立足于理论联系实际，突出学以致用要则；力求简洁明晰，便于阅读，便于练习。当然，不足之处在所难免，欢迎读者批评指正，以利今后进一步充实与完善。

内容提要

1. 少林沾衣十八跌，乃少林秘传绝技，自成一家，独树一帜。此技招法复合，机敏善变；避锋藏锐，闪转走化；牵逼锁靠，乘势借力；脱化移形，引进落空；靠身擒制，沾衣摔跌。轻则使敌失衡歪斜，趴躺倒地；重则致其身创体伤，瘫卧难起。



2. 少林虎形沾衣十八跌，模仿猛虎猎捕之形，招法威猛难挡，其爪法抓拧盘转、肘法砸压截拦、腿法钩挑绞绊，令敌失衡跌趴，伤倒不起。《少林内功五拳谱》载：“虎拳练骨，练时须运足全身之气，使腰背坚实，臂腿牢固，腋力充沛，起落有序，怒目强项，两手虎爪之状，有如猛虎出山之势。”



3. 通臂沾衣十八跌，乃少林硬门通臂拳实战秘技。硬门通臂，“长手冷腿，神机莫测”。据传，北宋初年，福居大师曾邀集全国十八家武术名手于少林寺共研绝技，“太祖长拳起首，韩通通臂为母……”其中就有通臂拳。从此，通臂拳成为少林一大拳种，而且占有很重要之地位。



4. 劈挂沾衣十八跌，以长制短，长中带短，可致敌躺倒而失去抵抗力，也可乘机追击而致敌重创。有歌赞曰：“少林劈挂拳，嵩山有真传。学会劈挂拳，出寺成英贤。”现代，北派（南传）劈挂拳一大分支之“大圣劈挂门”，即有不少弟子成长为香港电影功夫明星，如陈观泰、黄秋生等。

5. 燕青沾衣十八跌，
“扑敌使之跌”，其歌诀
曰：“燕青跌法玄又玄，不
躺即趴翻又翻。手下无腿摔
不倒，腿上无手一跑完。打
后有跌轻扑重，跌后有打致
伤残。擒中有跌最基本，跌
中有擒势法全。”福居大师
所录十八家绝技即有“燕青
之沾拿跌法”，燕青拳自宋
代创始以来即高手辈出。



6. 武松沾衣十八跌，技击混
成秘传之法，熔擒拿、抓击、摔
跌于一炉，既可致敌跌趴，又可
折敌筋骨，重可致敌伤瘫。武松
拳，也叫“二郎拳”，乃少林古
传名门，其拳歌曰：“打虎英雄
武二郎，除暴安良美名扬。怒杀
西门双拳硬，醉打蒋门武艺强。
鸳鸯楼上锄北奸，六和寺前擒南
王。功成身退行者居，江湖梁山
犹进香。”



7. 六通沾衣十八跌，乃少林六通短打门绝技。六通短打，以静制动，后发先至；近身靠打，寸劲暗腿；分筋错骨，跌扑发放。“（短打）而勾心斗角，别具虎蹲猿跃之标格，以之锻炼身腰，灵活手脚，是为最佳。况乎本拳法（六通），起承转合，首尾相衔，深沉不露，变化无穷，尤短打中之坚劲者也”。

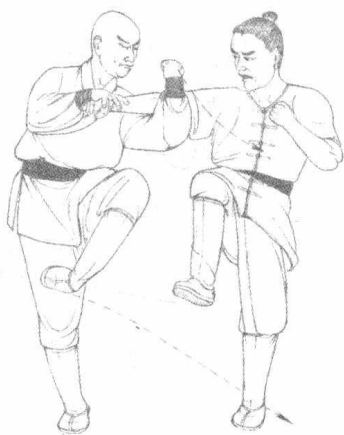


8. 韦陀沾衣十八跌，乃少林韦陀门秘技。韦陀门历史悠久，影响深远，位列少林古传四大名门（达摩、韦陀、金刚、罗汉）之一。此派不但讲究功夫，其“韦陀十二劲”一直被誉“内功真经”，勇冠武林，而且注重技击，其招法严谨，力猛招狠，擒跌踢打，一招制敌。

目 录

第一章 虎形沾衣十八跌 / 2、

- 一、猛虎斜靠 / 4
- 二、饿虎盘身 / 5
- 三、抄腿反捶 / 7
- 四、旋风卷草 / 8
- 五、上步七星 / 10
- 六、黑虎甩鞭 / 12
- 七、蹬扑双脚 / 14
- 八、拦脚绊马 / 15





- 九、横肘压顶 / 17
- 十、冲心肘跌 / 19
- 十一、翻江倒海 / 20
- 十二、顺手牵羊 / 22
- 十三、老虎张口 / 23
- 十四、懒虎缩身 / 25
- 十五、剪手旋跌 / 26
- 十六、扳手扑面 / 28
- 十七、扣捶搓脚 / 30
- 十八、虎劲抛摔 / 32

第二章 通臂沾衣十八跌 / 34

- 一、金刚叩门 / 36
- 二、犀牛回首 / 37
- 三、捕阴进肘 / 39
- 四、黑熊晃膀 / 40
- 五、金刚送客 / 42
- 六、撵猴入笼 / 43



- 七、倒插杨柳 / 45
- 八、迎送宾客 / 46
- 九、天王甩杵 / 48
- 十、大雁斜飞 / 49
- 十一、铁臂挡车 / 51
- 十二、牵牛过渠 / 53
- 十三、反摇铁扇 / 54
- 十四、拦山钩挂 / 56
- 十五、推山倒石 / 58
- 十六、倒拔垂柳 / 59
- 十七、顺手牵羊 / 61
- 十八、旋风朝阳 / 62



第三章 劈挂沾衣十八跌 / 64

- 一、风卷残荷 / 66
- 二、罗汉伏虎 / 67
- 三、旋风卷地 / 69
- 四、青龙转身 / 70
- 五、倒拽牛尾 / 72





- 六、铁臂靠山 / 73
- 七、罗汉荡苇 / 75
- 八、蛮僧送客 / 77
- 九、渔翁摇橹 / 79
- 十、白蟒缠柱 / 80
- 十一、达摩弄苇 / 82
- 十二、顺手牵羊 / 83
- 十三、风摇竹影 / 85
- 十四、反臂敲钟 / 87
- 十五、黑熊晃膀 / 89
- 十六、马踏金殿 / 91
- 十七、风起飞扬 / 92
- 十八、移身幻影 / 94

第四章 燕青沾衣十八跌 / 96

- 一、飞腾撞跌 / 98
- 二、接腿靠跌 / 99
- 三、旋风倒卷 / 101
- 四、截拿绊跌 / 103
- 五、压肘旋跌 / 104



- 六、按旋甩跌 / 106
- 七、拦闪砸跌 / 107
- 八、肩撞肘跌 / 109
- 九、搬拦靠跌 / 110
- 十、拦切拽跌 / 112
- 十一、肘靠旋跌 / 113
- 十二、拔根靠跌 / 115
- 十三、锁喉旋跌 / 116
- 十四、缠腿旋跌 / 118
- 十五、绊脚旋跌 / 119
- 十六、拧身肘跌 / 121
- 十七、轱辘单转 / 123
- 十八、旋风卷尘 / 125



第五章 武松沾衣十八跌 / 126



- 一、二郎推山 / 128
- 二、旋风扑面 / 129
- 三、旋转乾坤 / 131
- 四、倒拽虎尾 / 132
- 五、行者伏虎 / 134

- 六、青龙缠柱 / 135
- 七、玄鸟扑地 / 137
- 八、牵牛过栏 / 139
- 九、擒虎抽筋 / 140
- 十、钩镰绊马 / 142
- 十一、倒背猛虎 / 143
- 十二、贴肩靠壁 / 145
- 十三、白鹤压翅 / 147
- 十四、抱虎归山 / 148
- 十五、青蛇卷草 / 150
- 十六、摇转轳辘 / 152
- 十七、推山倒海 / 153
- 十八、二郎抱虎 / 154



第六章 六通沾衣十八跌 / 156

- 一、切掌别腿 / 158
- 二、寒雀蹲梅 / 159
- 三、雕手进步 / 161
- 四、独手擒拿 / 162
- 五、擒手踩腿 / 163

