跌法入门

吴兴贵 传授 游民生 整理

北京体育学院出版社

松溪内家拳法精粹

跌法入门

吴兴贵　传授
游民生　整理

北京体育学院出版社

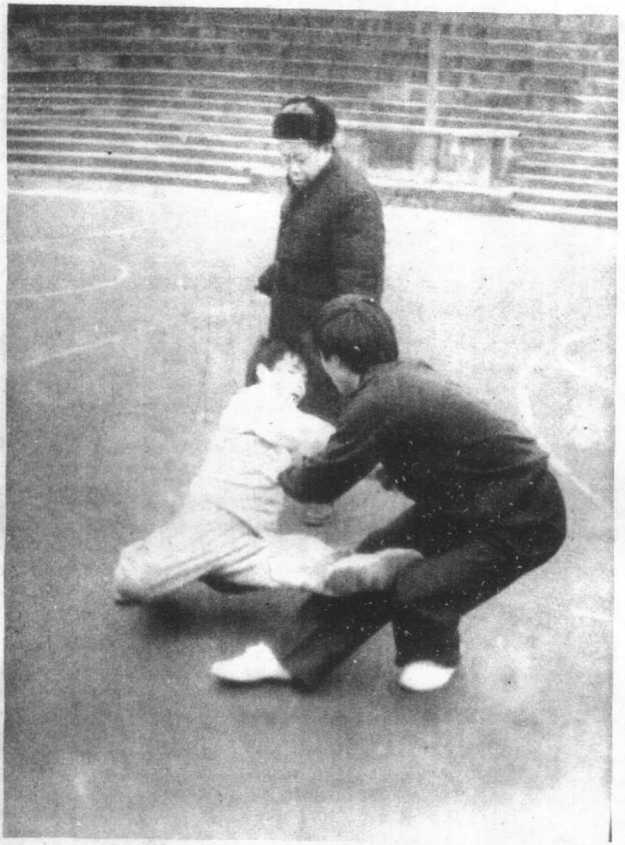
责任编辑　张义霄
责任校对
封面设计　赵崇光

跌法入门

吴兴贵　传授
游民生　整理

北京体育学院出版社出版发行
（北京西郊圆明园东路）
新华书店总店北京发行所经销
国防科工委印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32　印张：3　定　价：1.70元（压膜装）
1990年1月第1版　1990年1月第1次印刷　印数：21000册
ISBN7 81003 307 7/G·222
（凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换）



吴兴贵老师在指导学习跌法。

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，以飨读者。

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

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

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"、"俚言两百句"、"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，南充地区武协副主席）、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，新一辈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、双锏等。

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。三丰为武当丹士，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，儿毙，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、徐伉，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，名耒威，为人尚义，行谊修谨，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

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

竭。故锱铢之衡，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，缀衣不如一锥，明镜虽薄，照形视周天地也。今夫劲敌来前，攫拿奔跌，譬如寒鸥之赫雏，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！色厉而内荏，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；今以燥进之心涉艰阻之途，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，则不夸而功举。是以柔道熟于身中，权变缊于心内，因利乘便，伺隙窥衅。

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，胸若千倾之波，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　编集是言
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　油然生趣　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　敬紧径劲
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
紧者自掣　照左击右　上惊下取　诱彼生疑　顾此失彼
不招不架　只是一下　犯了招架　就是十下　刚者宜柔
柔者宜刚　刚柔相济　必有所长　柔术之长　长于斗智
虽不用力　当知乘势　用短贵长　用长贵短　长短相依
周旋挽转　沾绵旋随　捧捋挤按　八法精熟　随机应变
攻敌宜坚　自守亦重　以逸待劳　以静待动　异于常者
单手转旋　守攻一手　自属万全　剑经拍位　古今最罕
俗云合拍　停腔落板　旧力略过　新力未发　借力乘势
此法为法　举手挠目　其法最良　射人射马　擒贼擒王
先发制人　固为得计　最高一层　后发先制　制敌何难
照理是诀　得心应手　战无不克　初习基本　次求专门
勇往前进　勿负初心　拳技各家　偏于一隅　五合三摧
诸法皆习　全篇首领　诱字为首　若能多诱　敌人束手
虚实宜分　圆转如一　手后一尺　天下无敌　勉力久试
互相有益　彼胜此负　勿愧勿奇　国技之强　强国强种
非专角斗　体育系统　大智若愚　大勇若怯　勇于公斗
怯于私敌　余非能文　余非善武　一已之私　班门弄斧
武之一道　亦宜精讲　一盲众盲　谈之罔罔　斯道最多
目不识丁　人以悖谬　自谓津津　传授虽高　朝夕宜练
临时受逼　佛足何见　搜索枯肠　非谓消闲　君等鉴之
勿作妄谈　冒昧为此　人之患也　试录于兹　以供学者

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、臂、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、一蹉膝之际，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，紧者自擎”的说法。把它与擒拿中的“擒”相比就尤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，难予簿册详述或另有专著，在此不便赘书还望读者谅解。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com