

沾衣擒跌法

■ 武当秘宗系列

高翔 主编



安徽
科学技术
出版社

C852.4
60

· 武当秘宗系列 ·

沾衣擒跌法

高 翔 主编



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

沾衣擒跌法/高翔主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2003. 11

(武当秘宗系列)

ISBN 7-5337-2810-6

I. 沾… II. 高… III. 技击(体育)-中国
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 064217 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥杏花印务股份有限公司印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:6 字数:125 千

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

定价:9.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

丛书编写组名单

主编 高 翔

顾问 高德福 丁有法 丁海运

助编 范玉修 赵爱民 高 峰 高 飞

黄无限 徐 涛 谢静超 高广田

马 飞 殷建伟 王长虹 余 鹤

丁文力 孔振领 武爱民 张 勇

殷国杰 高 绅

摄影 李 峰

作者简介

高翔，中国武当拳研究会特邀研究员，中国少林武术协会顾问，河南安阳市少林武僧武术院高级顾问，新加坡少林国术总会顾问，“三武挖整组”组长兼主笔。

作者自幼跟祖父高金山学习家传七仙门武功，成为七仙门第五代的正宗继承人。后又得到太祖拳大师张铁林、蛇拳大师万奇鸣、鹰拳大师吴英双、通臂拳大师曹继贤的传授，精通少林太祖拳、北派蛇拳、鹰爪拳、通臂拳以及江湖黑虎门等多种秘技。

高翔先生博学多才，并以发扬中华武术为己任，自费成立了“三武挖整组”，专门从事武当、少林、象形三大武功的研究、整理与推广。至今已出版《单招制敌攻防术》《精功擒拿术》《通臂闪电连环手》《武当秘门技击术入门篇》《武当秘门技击术绝技篇》《少林太祖正宗》(拳法卷)《少林太祖正宗》(综合卷)《中国忍术黑虎门》八本专著。

前 言

擒跌，俗称“沾衣十八跌”，向来是武当派的独门绝技，是内家拳的惯用秘法。笔者祖传七仙门隶属武当内家秘宗，其擒跌法自成一家：“生擒活拿，沾衣十八；歪斜晃荡，挑拌勾刮；不拘不束，无形有法；犯者立仆，不躺即趴。”

本书以古谱秘传为根本，以通俗易懂为原则，尽量避免晦涩难懂的术语，这样更便于学者无师自通，尽快收到实用效果。但限于水平，必有不当，多请鉴正。

擒跌法是在擒拿法、摔跤法、抓打法的基础上创立的独特、完备的混成技法，本身招术的复合连环，诸多的内动暗劲，再加上难测的战势瞬变，其细腻及微妙之处，非文字所能尽述，所以，学者练习时万勿拘泥，应在本书的基础上，多加揣摩，多加发挥，这样才能更有效地克敌制胜。

与擒跌密切相关的踢、打、擒拿的详细技法，可请参阅安徽科学技术出版社出版的笔者其他专著如《五绝散打术》《分筋错骨术》等。

高 翔

目 录

第一章 擒跌法入门	1
第一节 擒跌法要论	1
第二节 擒跌法基本技术	4
第二章 擒跌法绝招	14
第一节 擒头跌	14
第二节 擒臂跌	57
第三节 擒腿跌	141
第四节 擒腰跌	173
附章 武当秘宗七仙门概说	179



第一章 擒跌法入门

第一节 擒跌法要论

生擒活拿，沾衣十八；
歪斜晃荡，挑拌勾刮。
不拘不束，无形有法；
犯者立仆，不躺即卧。

——擒跌法歌诀

擒跌法即擒制敌方并将敌摔跌的招法，主要有三大特点：

一、沾衣擒制，靠身摔跌

本擒跌法俗称“沾衣十八跌”。

所谓沾衣，即擒住对方，这就离不开擒法。一可逮住敌方，不让敌跑掉，而且擒跌法贴身用招，攻击距离短，利用擒法是必备的先着。二可通过擒法的抓锁、拉拽、缠拧，控制敌劲节，牵制敌全体，破坏敌战势，动荡敌身形，创造摔跌的有利战机。三可以擒劲为基劲，以擒势为基势，继续对敌施加混合劲力和复合招法，致敌摔跌或受伤。这是擒跌法的基本特征，也是擒跌法与其他跌法和打法的不同之处。

所谓十八，指人身上十八处擒制点：一头、二发、三脖、四颌、五前臂、六后臂、七肩、八肘、九腕、十指、十

一胸、十二腰、十三大腿、十四小腿、十五胯、十六膝、十七脚、十八趾。

二、技法复合，实用高效

擒跌法中包含擒拿，但又不是单纯的擒拿，擒拿主要目的是攻击分错敌方筋骨，而擒跌法是在擒拿同时破坏敌方重心。

擒跌法中包含跤法，但又不是单纯的摔跤，摔跤法只将敌方摔倒，而不杀伤要害，而擒跌法是在跌敌同时分错敌筋骨并伤害敌身体。

擒跌法包含抓打，但又不是抓打法，抓打法是在抓控的基础上合力打击敌身要害，致敌重伤，而擒跌中虽有不可或缺的打法配合，如掌打、腿踢等，但是在打击伤害和分错伤害的同时把敌放倒，伤害只是擒跌的辅攻手段和连带作用。

总之，擒跌法是在擒拿法、摔跤法、抓打法的基础上，创立的独特、完备的混成技法，所以，擒跌法有非常强的攻击性，在临敌时有非常大的实战效用。擒跌法用好了，敌顾头难以顾尾，顾下难再顾上，顾此失彼，不躺即趴。

三、力巧兼具，快慢交加

擒跌法中既有猛力，又有巧势。猛力是指爪擒或分错筋骨以及致敌倒地所必需的动形实力。巧势是指擒法或分错筋骨的招法独特和奇妙，以及进法的精确协调和默契配合。

擒跌法之慢，绝对不是慢慢吞吞，是指擒制过程的间接和细腻，这是擒手的特异之处，因为擒制不是孤注一掷，还要连招变劲，正是这种粘贴、缠拧、拉拽、吞吐、浮沉，才能达到理想的摔跌态势，一旦擒势成手，跌敌难逃，进则立

仆。擒跌法之快，指发力跌敌时的见机急连和干脆利索，其中既包括擒住后的快速用力，还包括配合的各种必备打法发劲，快速和充分利用擒势所创造的有利战机，对敌重心给以迅疾和彻底的破坏，同时对敌身体造成一定程度的伤害，如擒时对筋骨的分错，用力时对要害的打击，敌摔倒时地面对身体的冲撞等。

力巧兼具、快慢交加，既是擒跌法的显著特点，也是擒跌法的实战要领。



第二节 擒跌法基本技术

一、擒跌爪法

擒跌法以擒制为先，故爪法是擒跌必用的手法。爪以抓为本，并可变化出多种爪势和使用多种劲力，在擒跌中主要是拉爪、拧爪、托爪、钩爪。

1. 抓发爪

用爪抓敌头发，一可致敌发根疼痛，二可直接控制敌头节，人以头节为首，头部被制，全身被动。所以抓发爪最为有用，只要抓住，即占上风。(图 1-1)

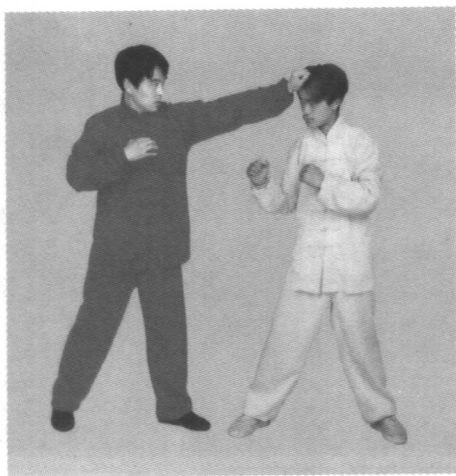


图 1-1

2. 抓臂爪

臂有三节，腕为梢节，肘为中节，肩为根节。三节抓控，应以腕节为主，梢节一控，整臂难动。手臂是攻防的重要用节，灵活多变，若被抓控，则处处挨打。(图 1-2)

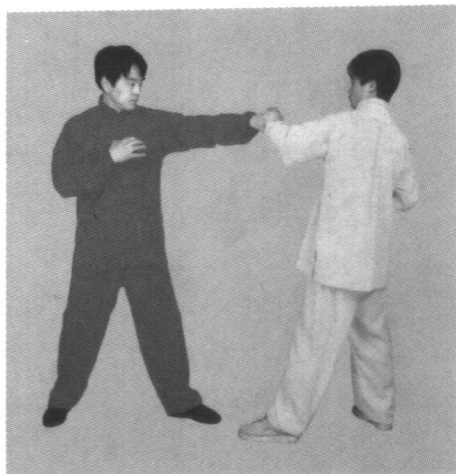


图 1-2

3. 抓胸爪

抓胸其实是抓敌胸部衣服。其效用主要在于造势，应快速跟进。(图 1-3)

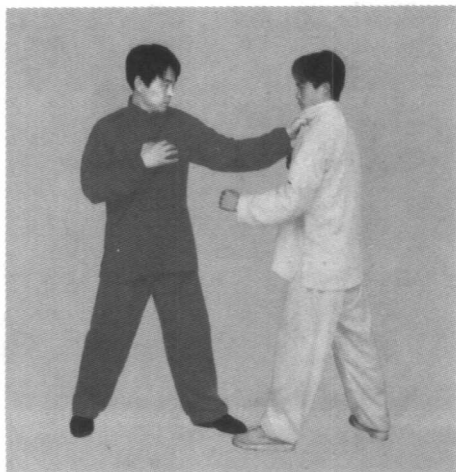


图 1-3



图 1-4

4. 拉发爪

抓发后即顺势

再向下，或向上，或向后，或向侧，大幅拽拉。一可增大对头皮和头节的伤害力度；二可制造更为便利的技击态势。(图 1-4)

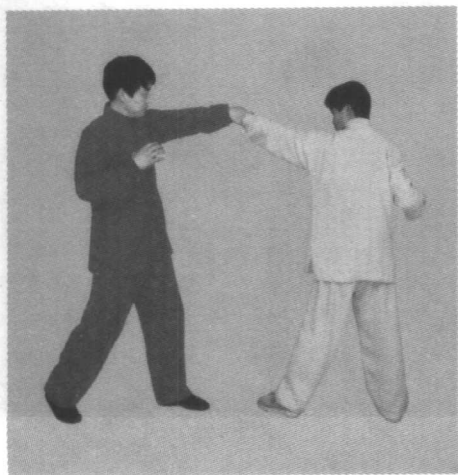


图 1-5

5. 拉臂爪

抓臂后(一般

在抓腕后)即顺势再向下，或向上，或向里，或向外，大幅拽拉。一可增大控制力度，强行改变战势；二可动摇敌身形桩步、牵制敌周身劲力等，皆利于我之进击。(图 1-5)

6. 拧臂爪

抓臂后(一般在抓腕后)即顺势再向里,或向外,用力缠绕翻转。轻则致其失力背势;重则分筋错骨。(图1-6)

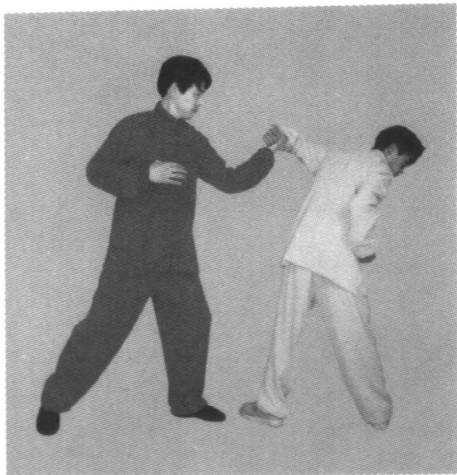


图1-6

7. 托腿爪

整个爪面向上用力,叫托爪。托爪在擒跌中主要攻击敌颌节或肘节,也可用来防守,并可在防守同时控制来击。

托腿爪主要防敌高腿,当敌踢来,上托破之。(图1-7)

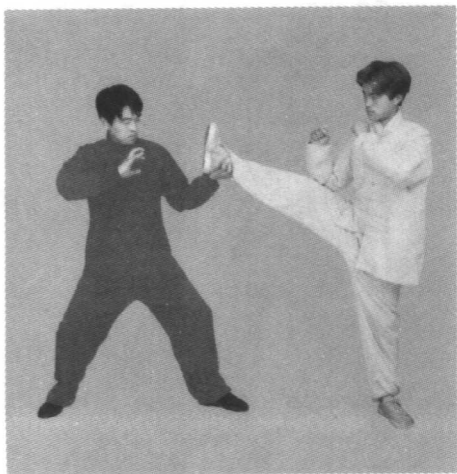


图1-7

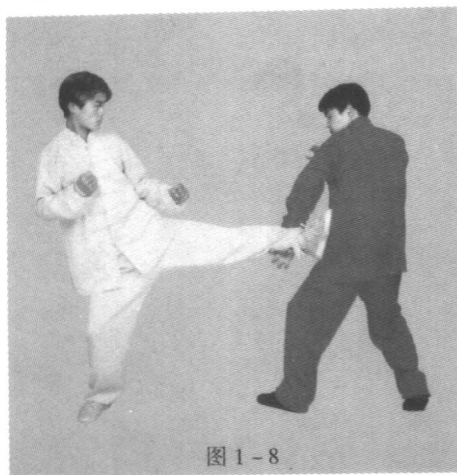


图 1-8

防守同时控制腿节。(图 1-8)

二、擒跌臂法



图 1-9

8. 勾腿爪

勾爪腕节向外钩曲，臂节向里翻转，爪手外上用力，呈小弧形。勾爪除爪力外，还连带腕力拦挂，主要用来防守，其优点是防守面大，上下左右皆能运用。

勾腿爪即钩挂敌方来腿，并可在

臂法指连爪带肘控制敌方的劲节，主要是搂头、抱腰、抱腿，实用时可单可双，多用双臂，牢固有力。

1. 搂头臂

连爪带肘整个臂节里屈，搂抱敌方的头位颈节。(图 1-9)

2. 抱腰臂

连爪带肘整个臂节里屈，搂抱敌方的腰节。(图 1-10)

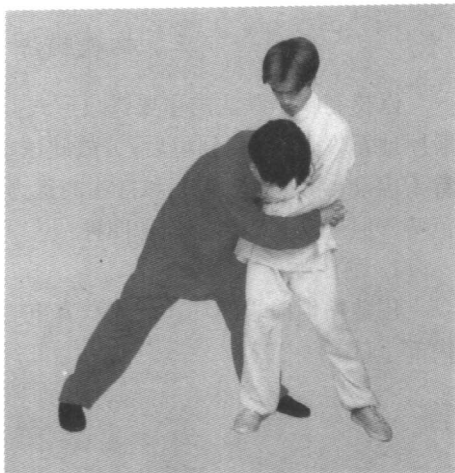


图 1-10

3. 抱腿臂

连爪带肘整个臂节里屈，搂抱敌方的单腿或双腿。(图 1-11)

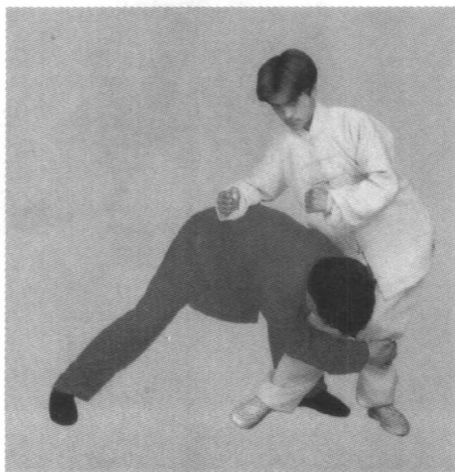


图 1-11

三、擒跌腿法

以腿制腿是跌法的主要进攻形式。但擒跌贴身用招，一般原地蓄发(指进步到位后)，故腿法动幅较小(有时候甚至看不出动形)，在使用上和打法的猛力巨劲不同，皆属暗劲范畴，但综其基势，不外乎四种：

1. 刮 腿

用腿贴地向里扫动，破坏敌方重心，力在脚内缘及小腿内部。(图 1-12)



图 1-12