

少林螳螂拳

苏
龙
著

人民体育出版社



少林螳螂拳

苏 龙 著

江苏工业学院图书馆
藏书章

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

少林螳螂拳 / 苏龙著. —北京: 人民体育出版社,
2006

ISBN 7-5009-2948-X

I. 少… II. 苏… III. 少林拳: 螳螂拳—基本知识
IV. G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 010426 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 9.375 印张 170 千字
2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-2948-X/G · 2847

定价: 20.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



苏龙，安徽泗县人。1970年10月出生。现任陆军第十三集团军司令部少校作战参谋，少林螳螂拳第五代传人。

自幼喜武，师从刘祺、柏建民、柏宝禄、李宗山、刘宝成、郭凤友等民间拳师习练少林螳螂拳及北派地方拳种。1990年3月入伍，历任班长、代理排长、排长、副连长、连长、团司令部作战指挥组副组长等职务，在部队因工作成绩突出，多次立功受奖。

在成都服役期间，得到峨嵋僧岳门传人胡林、梁勇、马家拳传人李发忠，海灯法师弟子杨东林，老拳师汪刚、黄天才等的传授和指教，为峨嵋派代表人物吴信良大师入室弟子。参加省、市及全国武术散打擂台赛十余次，并多次获得冠、亚军。

现是中国武术协会会员，国家一级武士，国家一级拳师，国家武术一级裁判员，中国武术金虎六段。成都市成华区武术协会副秘书长，成都市武术协会少林螳螂拳辅导站站长、荣获“中国武当十佳武术名师”称号、“四川武术名家”终生荣誉称号。其事迹被载入《中国武当武术家大辞典》《中国当代武术名家志》《中国当代武术名人志》等辞书。



作者（左一）与赵堡太极拳
传人王海洲老师合影



作者（右一）与师叔肖家泽（右二）、
师父吴信良（右三）、师弟段启林（左一）
在北京参加武术名家论坛大会合影

作者（中）授受中央电视
台采访时合影



作者（右一）接受成都
电视台采访





作者（左一）与师
弟陈玉民参加四川
省传统武术研讨会



作者（左一）与四川省武术队教练
丁炜合影



作者与学生参加四川省武术
比赛获奖时留影

作者（一排第三）训练后同部队队员合影





(上左) 作者在军营演练的捕蝉拳

(上右) 作者率领弟子参加武术表演活动

(中) 作者拍摄的少林螳螂拳系列教学光碟

(下) 作者(二排右二)与学生及家长参加武术论坛时合影



作者的螳螂拳风姿



八挂跑捶



二路梅花单刀

四路奔打拳



拦门枪



前言

少林武术范围很广，螳螂拳也是少林武术中的一个拳系，在武术流派中是一个独具风格的地方拳种。

螳螂拳惟妙惟肖地表现了螳螂攻、守、进、退的技击特点和动作姿态。既有气魄雄伟、勇猛顽强的搏斗气势，又有栩栩如生、形象优美的艺术观赏性。螳螂拳在技击过程中除了依靠步法的变化创造进攻和防守的有利条件外，还依靠腰部的左转右旋，前俯后仰来滑脱、闪避对方进攻的手法、腿法和进攻路线，从而寻找有利的空隙进行反击。着重体现出螳螂拳以腰为轴，以胯为核心，以腿为支撑的运动特点。

一、螳螂拳的形成及发展

螳螂拳相传为明末清初山东即墨人王郎所创，亦有说是宋代王郎所创，另外，还有说是前汉时期的王郎所创（马王堆出土文物导引图中三十二图有螳螂手的描绘记载）。王郎自幼拜师习练武术，成年后，在一次与人比武较技失败后，他便云游四海，每到一处便向当地名师高手请教和研习武技。在一次访师途中，偶见螳螂捕蝉。他从螳螂两臂的动作上得

少林

螳螂拳

到了启发，根据螳螂的活动特点、灵敏而快速的动作创编了拳术手法，同时又结合他多年来云游各地的武学收获以及中国北方各地众多名家的拳法精华，编创了螳螂拳，并取名“螳螂十八凑”。

螳螂拳在初创时期，只是以模拟螳螂捕蝉、斗鸟的动作作为技击方法，仅以十二种手法为主，作为一个独立的门派尚欠力度。随着螳螂拳师们的不断传教，其继承者的领悟及研究成果，开始对螳螂拳的形成产生了深远的影响。经历代拳家的总结整理、提高发展，原始的螳螂拳得以进一步完善，形成了独具风格的螳螂门拳系。今天，我们所知道的螳螂拳早已衍生出无数个分支，其中七星螳螂拳、梅花螳螂拳、六合螳螂拳是螳螂拳的三大主流派。

随着时间推移，三种流派在不同的条件下，以及和其他拳种的交流过程中，逐渐在套路结构、训练方法等方面形成了各自的流派体系。由于研习者甚多，在“七星”“梅花”两大流派的基础上又衍生出“秘门螳螂”“光板螳螂”“摔手螳螂”“少林螳螂”“峨眉螳螂”“金刚螳螂”“通背螳螂”“八卦螳螂”等流派。

二、少林螳螂拳的形成及发展

少林螳螂拳形成于战乱年间，山东烟台螳螂拳师崔寿山因有命案在身，于民国22年（1933年）麦收后，同弟子宋国清（已改名，真名不详）逃难到安徽淮北地区，投靠在此地以教

少林

螳螂拳

前言

拳为生的师兄孙海明（孙海明，山东青岛人，因身材矮小、不爱干净，江湖人称“油条”）。孙海明通过在当局政府部门的弟子将崔寿山、宋国清引见到安徽国民党部队驻军任武术教官。崔寿山后改名为孙寿山。

据安徽省泗县县志记载：“民国22年，泗城先后成立两个武馆，城内由王亚侠任馆长，教练孙寿山、宋国清（该两人原系泗县国民党驻军武术教官）。所教属螳螂门拳种套路……另一个武馆设在西门外，由高笑若任馆长，王提修为教练（高、王二人均系国民党军中教官），所教属少林门拳种。……”因该脉螳螂拳以出手疾、发招狠、动作连贯紧凑、防上打下、左招右打、正面迎、侧面击、侧身守、扑身钻、招招相连，以实战为本，并以明手暗腿为进攻招法，深受当地各门派拳家、高手的喜爱，纷纷带艺投其门下习练螳螂拳。

随着历史的变革，螳螂拳经过数代拳家们的习练和传承，以及同当地少林派为主的拳种进行交流、创新，在演练风格、内容结构上产生了变迁。该拳系以螳螂拳为主要拳法，以少林派拳种为演练风格，但又不失螳螂拳的运动特点。因该拳系又以发力沉猛、快速连发、刚劲有力、内容丰富、动作简朴刚健、结构严谨、招法多变、取其意而不重其型的风格特点，素称“硬螳螂”。因此，拳家们便将孙海明、崔寿山、宋国清在安徽、江苏、上海一带流传下来的螳螂拳称为少林螳螂拳。流传至今已至第五代。

少林螳螂拳已形成一脉完整体系的传统拳术。其主要套路

少林

螳
螂
拳

有：十路弹腿、四六捶、大崩步、小崩步、拦截、摘要、八挂跑捶、插捶、四路奔打、大翻车、小翻车、八肘、梅花路、白猿偷桃、螳螂捕蝉、螳螂出洞、螳螂双封手、罗汉捶、闯少林、拦门刀、拦门枪、四门棍、螳螂剑、七星剑、梅花单刀等。

因篇幅有限，今仅将少林螳螂拳中的部分套路奉献给广大武术爱好者。由于水平有限，谬误在所难免，恳请武林同道及广大读者不吝赐教。

苏 龙

2005年夏于蓉城军营

少林

螳螂拳

目 录

第一章 四六捶	(1)
第二章 崩步	(41)
第三章 拦截	(74)
第四章 八挂跑捶	(123)
第五章 白猿偷桃	(154)
第六章 插捶	(200)
第七章 拦门刀	(234)

目
录

第一章 四六捶

四六捶是少林螳螂拳的开门拳，入门学艺者均先练此路拳。四六捶原名四合陆气捶。此路拳动作朴实、紧凑，招式相连、架式低、发力沉稳，动作进退分明、技法简练。以叼、搂、领、削、顶、缠、打、勾等手法为主。一招一式均可体现出少林螳螂拳的独特风格。

拳谱曰：

螳螂四合陆气捶，泗州拳家代代传。
震脚前撑十字手，防敌需用身后肘。
五花上手擒敌肘，后勾下绊身后走。
英雄打虎后闪势，抄腿推靠登山掌。
白虎洗脸抱玉柱，寒鸡上架右拳出。
金鸡独立破腿闪，将军骑马挥刀斩。
拦手上步破肚捶，登山前送窝掌追。
寒鸡用力格来肘，恨步双推送敌走。
领手弹踢去撩裆，回身搂手打左掌。
偏身斜步疾进捶，上步削掌把敌退。
采手偏身疾进步，稳扎稳打窝肚捶。
震脚上下连三捶，削掌卷踢迎面腿。

少林

螳螂拳

撤步后闪下劈捶，枯树盘根缠腰腿。
白蛇出洞上刁手，偏身挎拦上挑肘。
正身崩打面门捶，风摆杨柳扛敌摔。
寒鸡挎拦上挑肘，顺步指裆敌命丢。
截肘一收身下垂，恨步架打出拳追。
破敌急用勾手势，截腿下按窝心捶。
恨步架打又一手，连劈三捶回身走。
白鹤亮翅坐中盘，雁落沙滩扑身闪。
丹凤朝阳双展翅，坐盘叠肘伤敌肢。
左响一声踹腿出，砍掌偏身右腿逐。
上穿咽喉后挫肘，二起弹腿踹腮喉。
回身一拳窝心打，截踢风起下劈手。
脑后摘盔蹬扑势，窝心单掌要及时。
骗马上步窝肚捶，猛虎后窜坡上抖。
旋风霹雳踢九天，落马稳打侧身拳。
寒鸡截肘海底炮，寒鸡亮翅水中捞。
穿掌是左右压手，斜飞单踢伤敌首。
老虎坐坡观阵守，气顺丹田势已收。
若问此拳名和姓，开门入室四六捶。

一 路

1. 起势（预备势）

身体正直，两脚尖分开约 45° ，两腿挺直站立；两手臂自

然下垂，两手掌轻贴于身体两侧，挺胸、收腹；目视前方。（图 1-1）

2. 十字手

接上势。右脚抬起下落在左脚内侧处震脚；同时，两手从身体两侧经腰间提起，前推成十字掌（左掌在外，右掌在内。两手合力将掌向正前方推出，两手掌成“x”型），力达掌根，两手臂微屈，稍向上崩，两手掌略高于肩；目视手掌（图 1-2）。两手掌向两侧外展抓握变拳，屈臂抱于腰侧，拳心向上，两肩外张；身体保持正直。（图 1-3）



图 1-1

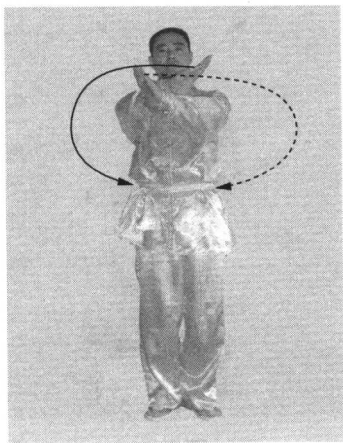


图 1-2



图 1-3

3. 寒鸡五花掌

接上势。右脚向右前方迈出大半步成右弓步；同时，右拳变掌从胸前划弧至身体左侧，随后向右前上方穿出，掌心斜向上，力达右臂外侧（图 1-4）。左拳变掌经身体左侧下按至体前，掌心斜向下，力达掌根部；同时，右掌回旋下带，掌心向上，置于左肘尖下方（图 1-5）。上动不停。左脚向前，迈出一小步，以前脚尖点地；同时，左掌变钩手向身体左侧勾挂；右掌从左腋下摆架至身体右上方，掌心斜向上；身体重心下移，右腿屈膝下蹲成左虚步；目视左侧。（图 1-6）

4. 打虎上势

接上势。身体直立，左脚以前脚掌为力点，贴地面向后

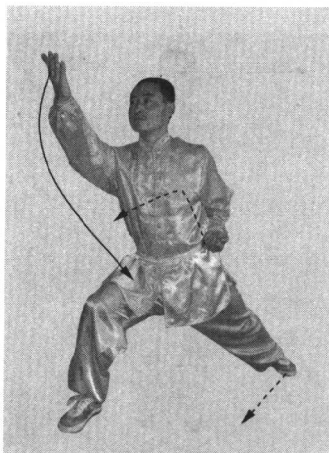


图 1-4

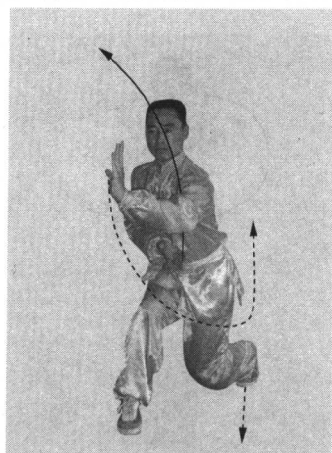


图 1-5