

秘门绝技丛书

秘门螳螂拳

● (日)松田隆智 编著
● 周 钧 等编译



北京体育学院出版社

18
07

秘门绝技丛书

秘门螳螂拳

(日) 松田隆智 编著

周 钧 编译
王 克

北京体育学院出版社

责任编辑 李 飞
责任校对 静 明
封面设计 叶 莱

(日) 松田隆智 编著

秘门螳螂拳 (秘门绝技丛书)

周 钧 王 克 编译

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
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32

印张: 7.75

定价: 3.40元

1991年4月第1版

1991年4月第1次印刷

印数: 21000册

ISBN7-81003-468-5/G·359

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

螳螂拳概说.....	(1)
一、螳螂拳追本溯源.....	(1)
二、螳螂拳的流派.....	(2)
三、螳螂拳的特征.....	(3)
四、秘门螳螂拳的特征.....	(4)
五、螳螂拳的拳宗.....	(4)
第一章 螳螂拳的基本知识.....	(7)
一、使用崩步拳的身体部位.....	(7)
(一)拳.....	(7)
(二)掌.....	(8)
(三)螳螂钩手.....	(8)
(四)肘.....	(8)
(五)脚尖.....	(8)
(六)脚底.....	(8)
(七)脚侧.....	(9)
(八)脚腕.....	(9)
二、基本姿势.....	(10)
(一)立正势.....	(10)
(二)拳窝.....	(10)
(三)骑马势.....	(11)

(四)登山势	(11)
(五)四六势(半马势)	(12)
(六)虚势(跨虎势)	(12)
(七)坐盘势	(12)
(八)半坐盘势	(13)
(九)吞拓势(败势)	(13)
(十)入环势	(13)
(十一)七星势	(14)
(十二)独立势	(15)
(十三)中势(不丁不入势)	(15)
三、步法解说	(15)
(一)猿猴步	(15)
(二)三才步	(17)
(三)拔步	(18)
(四)纵跳步	(19)
(五)崩步	(21)
(六)换步	(22)
第二章 螳螂拳的基本技术	(25)
一、螳螂手解说	(25)
(一)螳螂捕蝉势	(25)
(二)螳螂手的基本防卫方法	(26)
(三)螳螂手的应用方法	(28)
(四)搬拦手	(33)
(五)腰斩	(36)
二、掌法解说	(38)
(一)攻击掌法	(38)

	(二)防卫掌法.....	(40)
三	基本练习法.....	(41)
	(一)插掌.....	(41)
	(二)上步顺步捶.....	(43)
	(三)勾搂采手捶.....	(45)
	(四)劈捶.....	(46)
	(五)崩捶.....	(48)
	(六)钻捶.....	(50)
	(七)圈捶.....	(52)
	(八)由圈捶变崩捶的连续技巧.....	(54)
	(九)肘法.....	(56)
	(十)掀腿.....	(61)
	(十一)掀腿的变化技巧.....	(63)
	(十二)由掀腿变摆脚.....	(66)
	(十三)由掀腿变前扫腿.....	(67)
	(十四)由掀腿变后扫腿.....	(69)
	(十五)由掀腿变吞拓扇风.....	(71)
	(十六)由前扫腿变后扫腿.....	(73)
	(十七)由前扫腿变旋风脚.....	(74)
	(十八)剪腿法.....	(77)
	(十九)由括面脚变摆脚.....	(78)
	(二十)半旋风.....	(80)
	(二十一)二起脚和连环捶.....	(82)
第三章	崩步拳(拳套篇)篇.....	(85)
一、	崩步拳解说.....	(85)
	(一)练习的要领.....	(86)

	(二) 崩步拳的路线.....	(86)
	二、崩步拳.....	(88)
第四章	领崩步拳(对练篇)篇.....	(115)
	一、领崩步拳解说.....	(115)
	二、领崩步.....	(117)
第五章	拆解崩步拳篇.....	(170)
	一、拆解崩步拳.....	(170)
	(一) 由崩捶变腰斩.....	(170)
	(二) 由崩捶变偷心捶.....	(173)
	(三) 由崩捶变闭门脚.....	(175)
	(四) 由崩捶变掀腿.....	(178)
	(五) 由顺步捶变虎尾捶.....	(180)
	(六) 由顺步捶变挂手拗步捶.....	(183)
	(七) 由跨虎补捶变拓掌.....	(186)
	(八) 由措捶变轧腿.....	(188)
	(九) 由措捶变盘肘.....	(190)
	(十) 由措捶变轧捶.....	(193)
	(十一) 由掀腿变扁梅腿.....	(196)
	(十二) 由掀腿变挂腿.....	(197)
	(十三) 由掀腿变蹬拓.....	(199)
	(十四) 由跨虎翻车捶变送拐肘.....	(201)
	(十五) 由跨虎翻车捶变左腕捶.....	(203)
	(十六) 由跨虎翻车捶变低率捶.....	(206)
	(十七) 由后扫腿变崩捶.....	(208)
	(十八) 由前扫腿变剪腿.....	(211)
第六章	螳螂拳擒拿术.....	(214)

一、擒拿术概说.....	(214)
(一)正手.....	(215)
(二)反手.....	(215)
(三)破手.....	(215)
二、擒拿技法讲解.....	(216)
(一)手腕受制(一).....	(216)
(二)手腕受制(二).....	(218)
(三)胸口受制(一).....	(219)
(四)胸口受制(二).....	(220)
(五)胸口被抓紧.....	(222)
(六)肩部受制(一).....	(223)
(七)肩部受制(二).....	(225)
(八)受正拳挫击.....	(225)
(九)头发受制.....	(226)
(十)腰带受制.....	(229)
(十一)第一势的反手.....	(231)
(十二)受正拳突击(一).....	(233)
(十三)受正拳突击(二).....	(234)
(十四)受正拳突击(三).....	(235)
(十五)手腕受制.....	(235)
(十六)两腕受制.....	(237)
(十七)被双手由后抱住.....	(238)

螳螂拳概说

一、螳螂拳追本溯源

传说螳螂拳一直兴盛于中国北方的山东，当地人大都会耍上三招两势，后来经山东省的王朗取其精华而创始出整套拳法招势。

据史料记载，王朗生于清朝初期，自幼年起便爱好舞枪弄棒，后遇道士羽化真人传承武术，便日日醉心于拳术一道。略显功力后便出名山寻访高师，切磋武术，他曾一度造访武学圣地嵩山少林寺，与寺僧较量失败后，黯然地继续云游四海钻研武术。在一个偶然的的机会里，他观察螳螂捕蝉的巧技，从而顿悟出进可攻，退可守的拳法，并使之在武术上大放异彩。

钻研出螳螂拳的王朗，后来以其云游各地的武学收获，集中国北部各省众名家拳法之大成，创造出十八家（十八个流派）拳术之宗法。实际上王朗创造的宗法系以螳螂捕蝉为灵感定出12种手法，斟酌猿猴的行动定出灵活的步法，后来为了纪念螳螂帮助其顿悟，故将拳法定名为“螳螂拳”。

钻研成功螳螂拳后，王朗第二度拜访少林寺，虽未能再次与昔日的寺僧切磋，但据说与他交手的寺僧皆甘拜下风。

后来王朗以山东为主要据点，将螳螂拳传授予崂山的道士们，其入门徒弟便由升霄道人、李三剪而一脉相袭至今。

综上所述有关螳螂拳的追本溯源，虽时至今日无法考证是否属实，但在这拳派上确有此一说。

二、螳螂拳的流派

今天，我们所知道的螳螂拳早已衍生出无数的分支，但据说在王朗创始之初时，尚不过只有“硬螳螂（七星，梅花）”和“软螳螂（六合）”两种而已。所谓硬螳螂一如其名是着重于刚强式的一种激斗技巧，而软螳螂则侧重于四两拨千斤的巧劲式技法。

硬螳螂的主要代表性拳法名称为七星与梅花，由于研习者甚多，后又滋生出“秘门”、“摔手”、“光板”等支派。至于软螳螂，又称“六合螳螂拳”，或许由于研习上难臻上境，至今乏人问津了。

除了上述之外，在近年来尚有一支派——八步螳螂拳倍受欢迎。此八步派乃是七星派的得意门人姜化龙于1912年会同“八卦掌”的王中庆与“形意拳·通背拳”陈某三个人共同创出来的一种优秀拳技。

而本书所介绍的秘门螳螂拳实际上出自七星螳螂拳，为山东省莱阳县流行的一支流派。在当地人士口中，或不称作秘门，改呼“密门”及“闭门”者大有人在。

当然，除去山东传承下来的螳螂拳外，广东地方亦衍成“周家”或“朱家”派别，但其受欢迎的程度较北方的螳螂拳逊

色不少，现今只见诸于香港一地，

三、螳螂拳的特征

如前所述，螳螂拳乃集中国北方十八家门派武术的精华，因此在拳术的技巧上具有多样性，单就拳法套路而言便有不下数十种之多。

若论螳螂拳的各型招势，大抵上可区分为以强化身体各部位为目的的跳跃、脚力、手技、速度、气功，及用来实战格斗的肘法、手法、腿法、地功等技术这两大类。因各流派技法繁杂而且所论内容多有重复，因而本书仅取其重要性技巧集结成书，可将其称命之为“摘要型”螳螂拳。

就螳螂拳的特征来说，可归纳为以下几点。

(一)手法细密

就一般武术上的搏击技巧而言，螳螂拳最令人瞠目咋舌的特点就是手部技巧众多，而且在攻击上以快速、连绵不绝见称，因而有令人防不胜防之感。

(二)上下连环

螳螂拳不仅着重上半身的手技，而且力求足技与手技相辅相成。比如提手捶击对方脸部时，亦会同时出脚扫向对手下盘，或是以单脚架开对手下盘并转为蹬踢肋腹部时，必不忘同时以手指尖掏挖对手之双眼，使对手有应接不暇，顾此失彼之骇。

(三) 腿击法

一般的中国拳术，在腿法上大多不超过后扫腿、剪腿这两种模式，可是螳螂拳除兼两者而有之外，尚变化出如“揪腿”、“吞拓扇风”等多种独特腿法。

(四) 迅速果敢

在螳螂拳的诸多流派中，仅六合派崇尚柔软技法，其他流派如七星、梅花、八步、秘门、摔手、光板等，不论手法，腿法还是步法皆走刚猛的路子，讲求的是“疾如风、排山倒海”式地抢攻法则。

四、秘门螳螂拳的特征

秘门螳螂拳由于源出自七星螳螂拳一派，因此在其技法与型上，大致与七星派如出一辙。若细加分类描绘其特征的话，可以说秘门派较偏重于低架（姿势偏低）和短打（近身肉搏战法）。此外，在手技的运用上也较七星派更细密并讲求出拳的角度与狠劲。

五、螳螂拳的拳宗

所谓拳宗，就是各种派别的拳法，为了让研习者能提纲挈领地了解其秘诀，多半会以极简单的一个字概括某一种技

巧。若将此拳宗托之于诗歌，可称作“拳歌”、“歌诀”；托之于短句，称作“拳句”；托之于一个字，则称作“字诀”，因此，拳宗亦可总称为“拳诀”。

有关这些拳诀字面上的意思似乎不难看懂，可是用之于拳法上的真理或要领，绝非三言两语可以透澈洞悉，所以平常少见于著述，而只由师承于授业上直接耳提面命。因而，拳诀的又一个名称是“口诀”。

中国拳术一般少见于出书论述，基本姿势、呼吸、步法乃至于技法上虽有口诀可寻，但口诀仍得出自老师指点，否则即使自行依样画葫芦，甭说实用上与技法上的威力，单是练习上的进步也无法达到某一境界。

笔者愿就螳螂拳的各种歌诀、拳句、字诀整理出头绪来，概称作“拳宗”供诸位参考。

(一)手法十二字诀

手技是一般练武者的基本原则，其字诀计为钩、搂、采、挂、刁、进、崩、打、粘、辗、贴、靠，而秘门派的手法十二字诀是提、拿、封、闲、黏、帮、贴、来、叫、顺、送、靠。

(二)十二柔

属于柔的技法其基本原理有粘、黏、贴、靠、钩、搂、采、挂、闪、转、腾、挪。

(三)八刚

属于刚硬的基本技法有下列八种：泰山压顶、迎面直

统、顺步双掌、叠肘硬拱、贴门靠壁、硬崩伏底、左右双棍、裨将两分。

(四)八不打

极可能致人于死地的八个身体要害部位为太阳为首、对睛锁口、中心两壁、两肋肺腑、海底撩阴、两腰两肾、两耳、扇风。

最容易令人体遭致重伤害的八个部位为眉头双睛、鼻下人中、穿腮耳门，背后骨缝、曲池双臂，撩阴高骨、鹤膝虎胫、破骨千金。

除去上述诸点之外，尚有七长（远距离攻击之秘诀）与八短（近身攻击之用法）两点。

第一章 螳螂拳的基本知识

一、使用崩步拳的身体部位

(一) 拳

徒手时依次内扣五指各关节，谓之“正拳”(图1—1)，在中国拳术上用拳的技巧多称为“捶”。但若直捶而出的拳头经过一转，其拳背朝上时称作“覆拳(阴拳)”，若拳头只转了一半，拳背朝侧面时称作“竖拳”，相反地当拳背朝下时则称作“仰拳(阳拳)”。

除了直击而出的正拳外，尚有“崩捶(以拳背捶击对手)”、“圈捶(拳头旋转一圈后捶出)”、“钻捶(如上钩拳一样由下往上捶出)”。

(二) 掌

所谓掌，就是轻轻并拢五指，指尖朝上，而此形一如柳叶，故又称“柳叶掌”，此种掌法最常见于空手道中(图1—2)。若以小指侧面攻击时，依其使用方法分别有“插掌”、“劈掌”、“齐掌”之称。相反，当以食指侧面攻击时，则称为“反掌”，此掌法多用于防守。(对此本书将在基本技术篇内详加解说。)

(三) 螳螂钩手

一般门派的钩手是以五指指尖并拢，而螳螂拳的钩手却只并拢拇指、食指与中指的指尖，将其余的无名指与小指内扣，因而特称为“螳螂手”（图1—3）。



图 1—1



图 1—2



图 1—3

(四) 肘

在拳术中有一种名之为“肘铁炮”，就是使用肘的尖端，从前面或侧面攻击对手。而螳螂拳使用肘的方法、招势更是举不胜举。可以说肘是人体中最坚硬的部位，因此只要熟悉拳法，其肘部即可成为最危险的凶器（图1—4）。

(五) 脚尖

脚尖在拳术上主要用来蹬踢对手的肋腹、睾丸和喉头等部位（图1—5）。

(六) 脚底

脚板内侧的主要攻击作用是踏住对手的肋腹或膝盖部位（图1—6）。

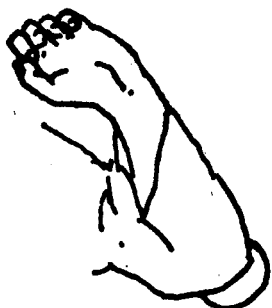


图 1-4



图 1-5

(七)脚侧

脚侧是指脚小趾侧面，其功用同于空手，可做“脚刀”使用（图1-7）。也可称作“脚端”、“脚缘”，用来蹬踹对手之肋腹、膝、胫部位最为适宜。

(八)脚腕

也称作“脚脖子”是螳螂拳独有的用来作“揪腿”招势的利器（图1-8）。



图 1-6



图 1-7

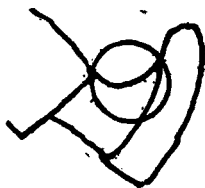


图 1-8