

刘敬儒

韩燕武
任寿然

韩燕鸣
孔诚

◎ 编著

六合螭拳

人民体育出版社

六合螳螂拳

刘敬儒 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

六合螳螂拳 / 刘敬儒编著. - 北京:

人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2397-X

I. 六… II. 刘… III. 螳螂拳 IV. G852.18

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 106832 号

*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 8.875 印张 204 千字

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-5,100 册

*

ISBN 7-5009-2397-X/G·2296

定价: 18.00 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 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

编者的话

螳螂拳是中国著名的象形拳术。它是模仿螳螂的动作、神态和搏击特点，结合武术的攻防技术而创编的别具一格的拳术。它以快速、凌厉、美观、千变万化的螳螂手法久负盛名，具有极强的自卫防身、强身健体和观赏的价值，早已成为中华武林宝库中的一颗灿烂明珠。

螳螂拳自明末清初人王朗传世以来，经过历代螳螂拳家的发展完善，逐步形成了现在的众多流派。其中以七星螳螂拳、梅花螳螂拳流传最广，六合螳螂拳最为珍秘，很少在外流传。自魏三大师以后，又经过林世春、丁子成两代大师的大力传播和发扬，才得以发展光大。单香陵先生是丁子成大师的著名弟子之一。螳螂拳的功夫深厚，炉火纯青，有独到之处，久负盛名。作者追随单先生多年，幸得先生的传授和教诲。今天，特将所学，撰书出版以完成单先生的夙愿，为螳螂拳的广泛流传和发扬光大贡献点力量。

本书较为详尽地介绍了六合螳螂拳的源流和发展，六合螳螂拳的风格、特色和技击特点，练功方法和步骤，六合螳螂拳的传统套路。并无私地公布了六合螳螂拳法真传秘诀，供广大武术爱好者学习和参考。六合螳螂拳在国内

还没有专著出版，就以此书抛砖引玉吧！让六合螳螂拳在武术的百花坛上更加明艳，光彩耀目。

由于写作水平有限，书中出现错误和不当之处难免，恳请广大武术爱好者批评、指正。感谢所有的朋友们。

刘敬儒

2002年9月

承前启后赞

欣闻吾友刘君敬儒又一部新著《六合螳螂拳》即将付梓。螳螂拳为明末清初人王朗所创，传世至今已有一百多年的历史，门内流派众多，六合螳螂拳是珍秘少传的著名一支。山东黄县丁子成氏是继承与传播六合螳螂拳并作出杰出贡献的知名大师，门内成名弟子有赵乾一、张详三、单香陵和移居台湾、名噪宝岛的武术家刘云樵等。敬儒有幸得单师亲传，耳濡目染，口传身授历数年，深得六合螳螂拳之精义，加之超人地勤修苦练，是现今六合螳螂门中的佼佼者。今日所著《六合螳螂拳》一书是敬儒倾其毕生所学，本着继承与发扬国之瑰宝的夙愿，呕心沥血编著的一部承前启后之作，为后学与志在研究之士提供了珍贵的借鉴，为武术文库增添了一份不可多得的财富，可喜、可贺。

我在武术工作岗位上度过了整整十五个春秋，在这十五年中结识了众多武林朋友，从他们那里不仅获得了真挚的友情，还学到了未曾学过的知识，接受了积淀着数千年的中华文化和传统伦理道德的熏陶，他们是我人生旅途中的良师益友，敬儒便是其中的一位。在与他的交往中，我不只看到他对武技孜孜不倦地追求和练就的那一身超群的功夫，更感受到他那浸透着传统武德的做人品格，也是支持他执著实现承前启后夙愿的人

格力量。那是一种无形精神力量，依靠这种力量才在这承前启后的事业上不畏艰苦、脚踏实地地做出一件件可圈可点的奉献。这便是我最为尊崇的。

他坚持遵守的为人之道贯穿在他漫长的习武之路中，鲜明可见。我为他概括了八个字：敬师、苦修、博采、谦和。

在为人熟知的武林格言中有“一日为师，终身为父”之说。敬儒从师多位，对每位师长都至诚至敬地实践着这句千古格言。在他从骆兴武老师习形意拳时，他只是刚刚步入社会、工资微薄而又肩挑家庭重负的一名小学教师，而他仍能节衣缩食，以工资的半数孝敬师长的生活起居。更为难得的是恩师仙逝后，为彰显骆师之功德，他与同门一道在北京外侨公墓为恩师迁葬立碑，令恩师家人为之感动。他习螳螂拳是单香陵老师的入门弟子，后虽与单师身居两地，而探问寒暖不断，事师之心不减。当得知单师病困他乡时，他急不可待地寄去自己的积蓄，为师求医解困。闻单师仙逝，悲恸不已，常为未能为先师养老送终而抱憾。凡此种种，他对恩师的至诚、至敬、至孝已可见一斑。

敬儒习武有自己的座右铭，常出于口的有“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。他之苦修苦练出于口见于行，能为人所不能。拳谚有云“冬练三九，夏练三伏”，意为苦练功，练苦功，不苦不出功，苦后才成功。敬儒是教师，寒暑假本是养精蓄锐的假期，在他看来正是苦练功、磨砺意志的良机，从不放过。几乎每天清晨6点钟进公园，先是独自习练，8点钟后稍事休息，便遍走各处观摩拳友们练习或跟着练，中午到老师家，下午再进公园在老师指导下练，晚8点独自三返公园继续练，直到晚10点公园清场才回家休息。常常是冬天练得满头冒热气，夏天练得浑身汗水淌。如此年年寒暑假苦练不辍。遇

刘谈峰老师后，为学八大掌、八八六十四掌和子午鸳鸯钺，在冷风刺骨的数九寒天，他抓紧从早5点到8点学校上课前这段宝贵时光，脚踏自行车往返40里路到与刘师约会的地点练功，功毕返校，从不误课。他所练的各家功夫有今日之成就皆源于如此刻苦磨砺的结果。他说这是“吃得苦中苦，方为人上人”。其真意是吃得苦中苦方为承前启后人。

武术界公认博采名家之长是练家精拳之道。不过这只是少有门户之见者才能做到。敬儒有武林尊师重道之长，却少有严守门户之弊。只要审视他40年习武走过来的漫长路程，便可一目了然看到他师从之众，技艺涉猎之广，真正是兼收并蓄，博采众家。他学形意拳，初从骆兴武老师学李存义一脉，继而遇戴龙邦后人戴魁的弟子钱谨之先生学戴家的十二形，后得形意名家裘稚和先生画龙点睛，尽收形意拳各家的传授。他学八卦掌的开门老师亦是精进程氏的骆兴武，又得程氏传人程有信先生的指点，后拜尹氏八卦嫡传何忠祺为师潜研尹氏。还从张如林先生处受教高义盛一派的八卦掌，可谓尽得各派八卦掌之精要。此外，他从师单香陵学六合螳螂拳，学螺旋拳求教于裘稚和，聆听杨禹廷老先生讲授太极拳拳理，随刘晚苍先生练太极推手，还得到王文奎先生传授的八卦连环剑、群拦刀；王达三先生的八面战身枪和纯阳剑等等不一而足。可以说在京师凡有名望与专长的武术家，只要有机缘相遇，必虚心求教。他从博采众家中获益匪浅。

武林中人最崇谦虚平和。敬儒虽技艺有成，名声渐显，却保持不卑不亢、不傲不馁的气质。从他投师之多，就教之广，可见他虚怀若谷，一生追求之高尚。我与敬儒相交有年，虽然我在武术界居有一定职位，而我们始终保持君子之交，从无私求。他在我面前一向称赞他人之长，从不刻意抬高自己，无有

碍武林团结之言行，因此我说在他身上确实保有燕赵君子遗风。敬儒者，意在尊崇孔门风范，闻其名见其人，方知斯名不谬也。

武术作为中华民族文化瑰宝，传世数千年且日臻完美、丰富，之所以被称为世界文明宝库中一颗璀璨的明珠，全赖于历代秉承前启后之志，行承前启后之事的武林志士矢志不渝的努力，其功莫大焉。继承与发展中华武术是民族之大业，敬儒君修身不怠，笔耕不辍，传练不息，其志可嘉，其情可许。若武林人士如敬儒皆能以己之长，多做承前启后之举，则我中华文化瑰宝之继承发展，发扬光大，必将前程似锦。

前中国武术协会副主席

前国家体委武术研究院秘书长 赵双进

前亚洲武术联合会秘书长

2002年8月于北京

“圣人无常师”

武术家刘敬儒先生精多种拳术，尤精八卦掌和六合螳螂拳。为了却其先师单香陵先生的遗愿，他用了几年时间，整理、编著了《六合螳螂拳》一书。临出版前，要我写几句话。好友之嘱，我就欣然命笔了。

(一)

螳螂拳，属象形拳的一种。

象形拳，人们由模仿生物的习性有所悟而得，其实用性比较强。每当人们谈起“虎拳”“蛇拳”之类，就令人顿生畏惧感，似有一种横扫一切、防不胜防的威慑力量。可一想到螳螂，就难免使人联想到“螳螂捕蝉，黄雀在后”“螳臂挡车、不自量力”的故事。当然，什么事物都有其两重性，应扬长避短，发挥其优势，应弘扬其巧捷诡变、不畏强暴、敢于争斗、善于争斗的灵气。

据史书载：螳螂拳，系明末清初山东即墨人王朗所创。他自幼习武。明亡，他投奔嵩山少林寺习拳棒，以复明为志。清康熙年间，清兵围焚少林寺，他与同门“逃峨眉、走昆仑，后返山东，避崂山寺观”。日见螳螂斗蛇或捕蝉，“双臂伶俐，

进退有度，颇含拳技之巧”，从而有所领悟。遂取其“勇往之神韵，敏捷连环之攻防”，提炼成各种技招。后又取“少林拳技之精华和猿猴之步法”而苦心修炼，终而“得创独特之螳螂拳”，嗣后繁衍为“七星螳螂拳”“梅花螳螂拳”“六合螳螂拳”“通臂螳螂拳”“光板螳螂拳”“摔手螳螂拳”等等。其中以“七星螳螂”“梅花螳螂”等拳流传最广，“六合螳螂拳”最为珍秘。

正因其“珍秘”，当今敬儒编著的这部《六合螳螂拳》面世，就显得更加珍贵了。

(二)

据敬儒介绍：螳螂前足长、大，俨如两把刀、斧，前节有钩，中节有刺，后四足着地，拧头闪身，灵巧多变。故螳螂拳的手法有“勾、搂、刁、采、崩、砸、挂、劈、粘、黏、贴、靠、闪、转、腾、挪等‘十六字诀’”；步法有“弓、马、虚、插、独立、提拖、滑、玉环等步，尤以提拖步、滑步最为常见”；且强调“一不登山（弓步），二不骑马（马步），就地发来就地打”，即怎么合适就怎么打！随机应变，出奇制胜。腿法也很奇特，“高腿不过肩，弹腿不过裆，蹬腿不过胸”。可运用时，手脚齐施，顺势暗递，尤以“斧刃脚”“大展拍”最为神妙。

敬儒说，我学的六合螳螂拳，是山东龙口市单丕勋号香陵恩师所传。1933年，单师以精湛的六合螳螂拳技并列为北方国术擂台赛冠军；1952年，在山东莱阳表演六合螳螂拳的短捶、双封，被武术行家许世友将军赞为“好拳法，正宗正派”。

他还说：“六合螳螂拳是‘六合短捶’与‘六合螳螂’的组合。要求‘手法活似滚轮，身法圆似钢球，腰似车轴，身如钻杆，快如翎箭……’迎击时，大多用‘锥捶’，强调‘寸

劲’。因其‘动作疾、重、突然，易伤人’，故宜慎用。又因单师曾习通臂黏拳、形意拳，深研八卦掌，又经数十年的体研，他传授本拳时，强调‘舌抵上腭，提肛溜臀，自然呼吸，气沉丹田及六合归一’，从而使其归属于内家拳的范畴。”

近两年，作为嘉宾的敬儒，曾应邀在吉林四平武术邀请赛上，表演了六合螳螂拳，赢得了满场喝彩，大家为他叫好。我有幸在场，亦看得如痴如醉。我也曾借用许将军赞许单香陵先生拳技的话说：你“好拳法，正宗正派”。

由此可以看出：敬儒皓首穷经，经过多年体验，较全面地继承并弘扬了单先生六合螳螂拳的要义和精髓。

（三）

提起敬儒习练武术的那种执著精神，不由得使我想起了19世纪英国著名文学家狄更斯的一句名言：“顽强的毅力，可以征服世界上任何一座高峰。”

从他主编的《八卦掌》一书的《我的从武之路》中，我略作了一些摘录：

因他家境贫寒，在名牌高中毕业后，不得不放弃了升学的机会，过早地当上了“孩子王”。在三尺讲台上，日复一日地“举起的是别人，奉献的是自己”。

其实敬儒从小就喜爱武术，可一直没有机缘。这也算是歪打正着！通过对班上学生的家访，结识了著名武术家骆兴武先生，他就拜在骆师门下，开始学练形意拳、八卦掌及大枪、剑术。除平常利用业余时间外，到了寒、暑假期，他就抓紧整天习武。在骆师的鼓励下，在京城这藏龙卧虎之地，他得机就学：看郭古民授徒；看程静秋走直趟散手；再与德玉亭、韩武切磋技艺。累了就躺在公园长椅上“数星星，看月亮，瞧流星飞越苍穹”。

“梅花香自苦寒来”。1963年，在北京市武术冠军赛上，敬儒一举夺得成年形意、八卦组冠军。

艺无止境。敬儒继续勤学苦练。他从王达三练“八面战身枪”“黑白鸽子对枪”和“纯阳剑”；从钱谨之学“形意十二形”；从张如林学高派八卦掌及向程有信学程派八卦掌；从吴彬芝学武当剑法；又聆听杨禹廷讲太极拳理；看史正刚授大悲拳；观韩其昌课梅花桩；还向王文奎学“八形二十四式”“八卦连环剑”“群拦刀”；同徐裕才、李振海切磋推手技艺；后结识了刘谈峰，从学“太极拳”“八大掌”及“八卦子午鸳鸯钺”；从何忠祺得尹氏八卦掌之精义；又得裘稚和指点形意拳、八卦掌，还习裘师自创的“螺旋拳”。

幸运的是敬儒又结识并拜在单香陵师门下，从单师习“六合螳螂拳”。数年如一日，按师嘱，沿螳螂拳要练到“一活、二顺、三刚、四柔、五化”的境界攀登。

唐代大文学家韩愈在《师说》中有这样的论述：“圣人无常师。”敬儒虽不能说是什么“圣人”，但他牢记孔子说“三人行，必有我师焉”的警句，博采众长，见好就学，且学而不厌，乐此不疲。他这种勤奋好学的精神和虚心求教的态度，不能不令人折服！

“功夫不负苦心人”。1979年，敬儒在广西南宁市举行的全国第一届武术观摩交流大会上，荣获八卦掌一等奖；在第二届又获此殊荣。敬儒先后执教北京东城武术馆和北京武术队，弟子遍及海内外。屡获全国八卦掌冠军的戈春燕及张红梅、壮晖等都是他的高足。

(四)

“天下武术是一家”这句话，我用过两次。一次是1989

年岁末，在香港采访第一届亚洲武术锦标赛时，以它为标题写过赛事特写。一次是为庆贺敬儒主编的《八卦掌》出版座谈会上，以它为主题谈了武术界的团结问题。

我说：“武术界曾有过‘永结金兰’‘七侠结义’和‘九侠盟誓’之义举，一时被传为佳话。武术前辈董海川、郭云深、刘奇兰及尹福、程廷华、李存义、耿成信、周明泰、刘德宽、张占魁和刘凤春等‘以武会友，相互敬慕’‘豁达大度，不较胜负、不分领域，消除界限’，高尚的武德行为，为我们作出了光辉的榜样。”

我说：“今天我们都来参加敬儒邀请的座谈会，可以说是群贤毕至，名师云集。在京的各拳种各门派的老师们大都来了。欢聚一堂，畅所欲言，气氛格外热烈、融洽、温馨。这是一次大团结的聚会。它说明了北京武术界承继了前辈们的优良传统，这又充分地体现了敬儒的一种精神，即气度恢宏，广交武友，重团结、重侠义的高尚武德。

“这儿，我又想起了我们老祖宗在《共产党宣言》结尾的号召：‘全世界无产者，联合起来！’敬儒这个座谈会的可贵之处，就是充分地体现了我们老祖宗号召的这种精神。咱们似可相约并共勉：让全世界习武者，团结起来，为武术走进2008年奥运会、造福人类共同努力吧！

“这也是我们敬儒先生对我国武术乃至世界武坛的一个可贵的贡献！”

前《中华武术》杂志主编、编审 昌沧
写于2002年8月15日抗日胜利57周年

目 录

承前启后赞	赵双进 (1)
“圣人无常师”	昌 沧 (5)
第一章 我的从武之路	(1)
第二章 概论	(18)
第一节 六合螳螂拳的源流	(18)
第二节 六合螳螂拳的风格和技击特点	(25)
第三节 六合螳螂拳的练功方法和步骤	(31)
第三章 六合螳螂拳的传统套路动作图解	(60)
第一节 短 捶	(60)
第二节 截手圈	(110)
第三节 铁 刺	(123)
第四节 藏 花	(142)
第五节 先手奔	(162)
第六节 照面灯	(186)
第七节 双 封	(208)
第四章 六合螳螂拳真传秘诀	(252)

第一章 我的从武之路

1936年，我出生在河北省高阳县。高阳县与蠡县、任邱、白洋淀毗邻，著名的“高蠡暴动”“平原游击队”“新儿女英雄传”“红旗谱”等故事都发生在这里，是著名的抗日根据地，也是河北省著名的武术之乡，是中国武坛上著名的绵拳、翻子拳的发祥地。每年春节，四面八方的少林会、小车会、狮子会、高跷会都来大街上表演献艺，五虎棍、劈叉蝎子爬，特别是高跷队里打头的头陀和拿着大糖葫芦的小丑能在腿上绑着高跷飞跃两层多高的板凳，令我惊叹、佩服不已，至今仍记忆犹新。1946年全家来到了保定，住在东街的县学胡同。我记得胡同口对面有一家报社，一所学校，旁边还有一所武馆。有一位武术老师，姓什么不知道，只记得有四十来岁，瘦高的个子，每天放学后，教一些孩子练武术。由于我刚从农村来，胆子小，也怯场，虽然喜爱也不敢跟人家练，只是在旁边看着，直看到家里大人找来吃晚饭。但这件事却给我留下了深深的印象，在我幼小的心灵中埋下了学武的种子。

1947年，全家迁到了北京，住在河泊厂胡同。每天晚上除了一篇大字、四行小字外就是偷偷看小说。印象最深的是《说岳全传》中的“岳母刺字”“岳飞拜师”“沥泉访友”“枪挑小梁王”……书中精彩的情节深深地吸引了我，打动了

我。我为岳飞的英雄形象所激励，无限崇拜和敬仰。

1951年我考上了十一中，从那时起，成了名副其实的武侠小说迷，最爱看长篇技击小说。郑证因著的《鹰爪王》、宫白羽著的《十二金钱镖》、朱贞木著的《血染寒光剑》、王度庐著的《铁骑银瓶》、还珠楼主著的《蜀山剑侠传》等，不下数千册。怕家长呵斥和责骂，只好晚上偷偷地点着蜡烛，趴在被窝里看，有时被故事吸引着，常常看个通宵。

我小学在国民一小（金台学院），初中在十一中，都离天桥不远，所以每个星期日都去逛天桥。但是，宝三的摔跤、张宝忠的耍大刀、小金牙的拉洋片、小疯子的清唱、朱国全的开石头……都是走马观花匆匆而过，最吸引我的还是天桥的三角市场陶湘九的评书《三侠剑》或《雍正剑侠图》。每当说到童林露面时，说书人的那段固定念白，我几乎背下来了。“姓童单字名林字叫海川。江西金顶玉皇观随尚道明、贺道元学艺八载，昼夜合功一十六年。绕大树，练金丝柳叶磨身掌。奉师命下山，另立一个门户，另兴一家把式，……身穿土黄布裤褂，左大衿，白纽子，脚穿一双洒鞋，紫微微的脸庞，一条大辫子油黑挂亮，盘在颈后。杭州擂，双钺分双剑，群雄贺号，‘震八方紫面昆仑侠’”。童林令我无限崇佩，他的命运，紧紧揪着我的心，每到星期日非去听不可。为了早点知道故事的情节，我到北京市的各个租书摊租《雍正剑侠图》看，为了看第四十本，我跑遍了花市、天桥、东单、西单、东四、西四、鼓楼、前门劝业场……也没有租到，后来才知道在北京根本就没有出过第四十本。害我跑了冤枉道。

离我家一百多米处，有个茶馆，是程廷华的高足磨倌张的弟子崔玉贵开的，崔先生还跟郭古民先生是把兄弟。茶馆中经