

看圖練習

# 七星螳螂拳

本社編輯小組



新潮社

實用·趣味 10

七星螳螂拳

NT.150

本社編輯小組

1994年3月／初版

1995年元月／三刷

〈出版者〉

## 新潮社文化事業有限公司

發行人／林春美 \* 新聞局局版台業第 4037 號

地 址／台北市〈文山區〉萬安街 21 巷 10 號

發行部／電話 02-2300545 \* 傳真 02-2300532 \* 郵撥 1180396-0

編輯部／電話 02-2309406 \* 傳真 02-2306118

■本公司著作、翻譯、排版、設計等權益依法保護

非經同意，不得轉載、改編、模仿、複製……■

〈代理商〉

## 貿元有限公司

台北縣永和市 中興街 133 巷 21 號 1F

電話：02-2318612~4 \* 傳真：02-9216308 \* 郵撥：1166612-3

■印刷裝訂不良者 ①當地書店更換，②寄回原購買處更換，謝謝！■

●印刷／裝訂、群峯製版印刷有限公司●

ISBN 957-8663-41-2

七星螳螂拳入門

本社／編輯

---

發行  
總代理／賀元有限公司

電話／02-2300545 〈代表〉

傳真／02-2300532

郵撥／1166612-3

地址／台北市〈文山區〉萬安街 21 巷 10 號

---

出版者／藝園出版社

發行人／劉正添

地址／台中市〈南區〉樹義一巷 12-5 號

登記／行政院局版台業字第 4032 號

---

\* 與 **藝園社** 聯絡信件 \* 本書如有印刷裝訂不良

請一律寄 **賀元公司** 聯絡或更換，謝謝！

---

〈版權所有・禁止翻印〉

印刷／志龍公司  
裝訂／精美公司

---

1990 年 6 月／初版

NT.150

ISBN 957-9047-11-1

〈七星螳螂拳〉

# 七星螳螂拳入門

## 〈螳螂手〉

松田隆智 合著  
大柳勝

新潮社



# 序

一九七一年二月我爲了解答中國武術研究上，無法解明的“拳法之謎·迷蹤藝”，專程至台灣拜訪當時任職台灣大學武術教練的蘇昱彰老師。

一九四九年中國本土發生政變，很多著名武術家都到台灣。其中便有祕宗門（迷蹤藝）的李元智老師（河北省滄縣人），他曾爲蘇昱彰老師的著書「螳螂崩步拳」寫序文。

不過，我到台灣訪問時，李元智老師已臥病在床。因而研究迷蹤藝的意願未能達成。

但經蘇老師的引見使我得與劉雲樵老師相識，使我對自己的修行態度大大地改變。劉雲樵老師出生於中國“武術之鄉”的河北省滄縣。他是近代武術界，轟動中國本土的八極拳名師“神槍·李書文”的關門弟子。自幼跟隨李書文學習八極拳和劈掛掌十餘年，後又向山東省的丁子成學六合螳螂拳，及與宮寶田公（清·光緒皇帝的護衛）學習八掛學。當時爲總統府侍衛隊武術教師。

當時劉雲樵老師個人的弟子除了蘇昱彰老師外，就只有梁紀慈、徐紀、黃義男等少數老師。

蘇昱彰老師向張德奎老師（出生於山東省）學習祕門螳螂拳十餘年後，再徒步拜訪總合研究螳螂拳各派的李昆山（出生山東省，七星螳螂拳）、王松亭（出生山東省，七星螳螂拳）、衛笑堂（出生山東省，八步螳螂拳）時與徐紀老師相遇，經徐紀老師的介紹成爲劉雲樵老師的弟子。

徐紀老師自幼跟隨父親學彈腿、查拳，後又隨韓慶堂老師（出生於山東省，以第一名畢業於中央國術館一期。少林拳、擒拿）、曹連舫老師（出生於河北省，形意拳）、杜毓澤老師（出生於河南省，陳

家太極拳)等人學習武術，他對螳螂拳、七星、八步拳有深入研究外，還隨張詳三老師(出生於山東省)學習六合螳螂拳。

渡海來台的大陸系武術家，也許是地理因素，以山東省出生者較多，也因此螳螂拳各派真傳名師齊聚一堂。

一九七一年六月，劉雲樵老師以推廣「中國傳統武術的保存與普及」為目的，在台北市設立「武學研究社」，並配合「武壇」雜誌作發行。

武學雜誌社得自著名武術家的協助，將各派的螳螂拳、燕青拳(迷蹤藝)八極拳、劈掛拳、八掛掌等拳法分初級班、中級班、高級班教授。如此一來授教於劉雲樵老師的戴士哲(六合螳螂拳)、陳國欽(八步螳螂拳)、伍松發(馬來西亞精武會)、郝家駿(功力拳)等人，代表各派的青年拳士，邊身兼教練邊學習。與其說他們是想獲得老師的指導學習螳螂拳，不如說他們的目的是想學習八極拳、八掛掌、陳家太極拳。

不久武學研究社改稱“武壇國術推廣中心(略稱武壇)”一九七五年開始有日本人來訪學習武術。但是日本現代道場經營方式，帶謝禮即可學習的觀念和中國傳統式教授法相去甚遠。再加上中國拳法的南北各派種類繁多變化令人目不暇及，也不知學習那一種才是最佳的途徑，因此長期學習的日本人不多。

本書著者之一的大柳勝君，在武壇國術推廣中心學習武術已經七年，並學習螳螂拳、燕青拳為主的孫臏拳、功力拳、教門長拳(彈腿、查腿)等多項武術，特別是螳螂拳，至今已學習三十種套路，其研究詳細且造詣很深。

我雖曾將螳螂拳的一部分在日本發表，但這次要透過大柳君將此處中國拳法中的螳螂拳，作更精確的介紹。

# 前言

---

一九七七年夏天我初次抵台後便在台北武壇，以彈腿、查拳等長拳為基本學習螳螂拳、燕青拳。當時的武壇以劉雲樵老師為校長，總教練是徐紀，教練有郝家駿、黃偉哲、陳錫游、楊曉東等人，雖然我是外籍身分，依然能得到他們至為親切的教授。

特別是有關螳螂拳，我跟隨螳螂拳研究家蘇昱彰老師的門生陳錫游四年才學到七星、梅花、祕門各派。也許是個性使然，我懷疑這種流傳於中國山東省的，螳螂拳是否適合自己……

螳螂拳的螳螂即是，現在的新中國將它分類為象形拳。中國武術的門派中，有許多冠上動物的名稱，但是這不單單是為了模仿動物的動作和外形。就螳螂來說，螳螂有獨特的動作，而螳螂拳就是將螳螂動作的巧妙變化和力的使用法納入拳技之中。當然螳螂拳裏也有與螳螂動作相仿的姿勢。不過不是將螳螂的動作一成不變模仿過來，而是在動作中加入邏輯性與武術性的意味。

我想學習現在所介紹的七星螳螂拳當中，就可慢慢理解其中的奧妙。





# ● 目錄 ●

序

前言

## 北派中國拳法概論 .....11

何謂北派 .....12

北派拳法的特徵 .....14

河北省和山東省的武術 .....18

自古以來武術的盛地 .....18

『水滸傳』與河北、山東的武術 .....19

河北省和山東省拳法的相異點 .....20

螳螂拳是總合拳法 .....20

## 所謂螳螂拳 .....21

少林和螳螂 .....22

螳螂拳的主流和支流 .....25

軟螳螂和硬螳螂 .....27

螳螂拳的歷史和傳說 .....30

螳螂拳的特徵 .....32

手法和步法 .....36

所謂梅花手法 .....36

補和漏 .....38

## 基本技術 .....41

北派基本技術 .....42

把式 .....42

捶法 .....44

掌法 .....47

踢樓 .....50

步法 .....57

螳螂拳的基本技法 .....62

摔法 [ 1 ] (揪腿和掃螳腿)	68
摔法 [ 2 ] (摔技)	71
梅花手法和連環腿	76
螳螂拳的鍛鍊法	92

## 螳螂拳動作解說 .....101

螳螂拳基本套路 [ 1 ]	102
---------------	-----

### 基本六路 .....102

第一路 柱捶摔落式	102	第四路 雙封斧刃脚	113
第二路 進步三捶式	105	第五路 崩捶閉門脚	116
第三路 圈捶穿心捶式	108	第六路 拘攬採撞肘	122

螳螂拳基本套路 [ 2 ]	126
---------------	-----

### 七手拳 .....126

### 單練法 (獨練型) .....126

1 預備式 (四平雙蓄勢)	126	9 回身反衝爪	134
2 螳螂捕蟬式	127	10 偷手右蹬撲	135
3 壓手反衝爪	128	11 左右破刀手	136
4 偷手右蹬撲	129	12 墊步右吹燈	137
5 左右破刀手	130	13 雙捫右蹬脚	138
6 墊步右吹燈	131	14 登山右崩捶	139
7 雙捫右蹬脚	132	15 螳螂捕蟬式	140
8 登山右崩捶	133	16 停身一收式	140

### 對練法 (組手型) .....141

1 預備式	141	9 左右破刀手	146
2 右崩捶	141	10 左右提步推掌	148
3 螳螂捕蟬	142	11 拘攬右衝捶	150
4 上步右衝捶	143	12 登山掛封手	151
5 壓手反衝爪	143	13 雙捫右側端	151
6 退步右推掌	144	14 撒式十字手	153
7 偷手右蹬撲	145	15 登山右崩捶	153
8 退步右推掌	146	16 螳螂捕蟬一停身	154

<b>有關七星螳螂拳、螳螂手 .....</b>	<b>156</b>
<b>螳螂手全部動作解說 .....</b>	<b>156</b>
1 預備式 .....	156
2 四平雙蓄勢 .....	156
3 並步點睛手 .....	156
4 七星前後掌 .....	158
5 入環窩肚捶 .....	158
6 七星天分肘 .....	159
7 登山左蓋掌 .....	160
8 上步右圈捶 .....	162
9 登山右仰膀 .....	162
10 走步連環劈 .....	163
11 斜步指路式 .....	164
12 登山連環劈 .....	165
13 右掛面腳法 .....	166
14 登山右頂肘 .....	167
15 登山右崩捶 .....	168
16 登山翻車捶 .....	169
17 下步翻車式 .....	171
18 換步下砸捶 .....	172
19 上步右圈捶 .....	173
20 仆腿雙刁手 .....	174
21 入環雙幫肘 .....	175
22 右半旋風腳 .....	176
23 落步雙刁手 .....	177
24 雙封左踏腳 .....	178
25 登山雙提手 .....	180
26 跨虎雙勒手 .....	180
27 提膝連環劈 .....	181
28 封手左蹬腳 .....	182
29 馬式左撐掌 .....	184
30 回頭右崩捶 .....	185

31 螳螂捕蟬式 .....	186
32 停身一收式 .....	187
<b>螳螂手的用法解說 .....</b>	<b>188</b>
並步點睛手的用法 .....	188
七星前後掌的用法 .....	189
入環窩肚捶的用法 .....	190
七星天分肘的用法 .....	191
登山右蓋掌的用法 .....	192
上步右圈捶的用法 .....	194
登山右仰膀的用法 .....	195
走步連環劈的用法 .....	196
斜步指路式的用法 .....	197
登山連環劈的用法 .....	198
右掛面腳法的用法 .....	200
登山右頂肘的用法 .....	201
登山右崩捶的用法 .....	202
登山翻車捶的用法 .....	203
[登山翻車捶連續應用法] .....	204
下步翻車式的用法 .....	206
換步下砸捶的用法 .....	207
上步右圈捶到仆腿雙刁手的用法 .....	208
入環雙幫手的用法 .....	210
右半旋風腳的用法 .....	212
雙封左踏腳的用法 .....	214
登山雙提手到跨虎雙勒手 的用法 .....	216
提膝連環劈的用法 .....	217
封手左蹬腳的用法 .....	218
馬式左撐掌的用法 .....	219
回頭右崩捶的用法 .....	220
螳螂捕蟬式的用法 .....	221

# 北派中國拳法概論



# 何謂北派

中國武術可分為三大流派，一派發達於黃河流域，一派是發達於長江（楊子江）流域，另外一派是發達於珠江流域。

而這三大流派從技術的特徵還可區分為二。

就技術特徵的相似點來看，分布於黃河流域和揚子江流域的武術，在動作上的特徵是柔軟度及腳技和手技的併用。而力的使用上，以瞬發力為主體。由下半身運力是共通點。

技術的特徵以揚子江為區分中心，揚子江以北是北派，以南是南派。

南北派的區別方法，雖然各有不同的論調，但中國武術界有以技術特徵面來區別，和依地區分南北的區別。

一般認為揚子江以北著名的北派武術源流是傳到河南省嵩山少林寺的少林武術（少林拳），但是在各地有許多和嵩山少林寺技術完全不同體系的武術，所以以上的說法只是一般的俗說。中國武術的流派很多，而且特徵各異，假使有一百個流派，它的技術流派也是一百個不同。因此，少林武術也可以說是眾多北派武術中的一門派。

近年習武人數突然增多，而廣受大眾認知的太極拳也是北派武術的一個門派。有一段時期被稱為中國武術代名詞的太極拳，原本是河南省某地方發展出的拳技之一。其他還有一些流派存在於數不盡的北派武術當中。

北派武術的歷史和揚子江以南的南派武術相比較。若要追溯它的起源，應從遠古的神話時代開始追溯，但是現在所見的各流派都

在明朝以後。關於北派武術的發生及起源有衆多傳說，但多是各流派的主張而沒有歷史及學問方面的考證。唯一共通的是不管流派都是由一人（多半是有名的武將、兵法家、道家或佛教僧侶）創始之說。

但是再怎麼偉大的武將或兵法家，所完成的武術也不能歸功於他一人，因此很多一個人的創作被視為各流派門人欲置自己流派於歷史重要地位為後世創出的偽說。而且有心的武術家要以前輩的經歷與磨練的成果來承認各流派的存在，尊重每種武技，認同它們的價值。

不過，現在已有人直接採信一人創始之說，也有武術家或學者未經研究考證就直接採用俗說的。

北派武術比南派武術的技術體系複雜，種類也多岐，很多是根據中國的陰陽論、太極論、八掛、五行論給予不同的邏輯。但是邏輯只是技術的證據，有了技術才有邏輯的衍生。本來武術家是以學習技術和鍛練來鑽研武術，而不在邏輯上轉圈子，但隨物換星移，捨技術而談邏輯的武術家人數增多，這是技術、邏輯至為複雜的北派武術家中令人感到惋惜的地方。

中國為了表示南北派特徵有「南拳北腿」的說法。也就是南派以手技為主，北派以足技為主，或者也可以說擊技是南派，踢技是北派，但不能說南派完全沒有踢技，北派完全沒有擊技。因為北派裡也有像形意、八掛、八極等踢技較少的流派，而南派也有莫家釘腳這種踢技較多的流派。



# 北派拳法的特徵

揚子江以北發達的北派武術和珠江流域發展的南派武術，在技術體系上有明顯的區分，這在前項已敘述。

北派武術的特色在柔軟伸縮、動作快速，而南派動作的特徵在於下半身從固定狀態作強而有力的大動作。

現在以具體的北派武術特徵與南派武術技法一面作比較，一面陳述。

北派拳術的兩拳置於腋腹肋骨下方（這部分叫拳窩）這與流派無關，凡是北派拳頭的置放處都一樣。（如圖①）

南派拳術裡，姿勢與技法動作較大的洪家拳等，拳放置位置與北派相同，但姿勢和技法較小的詠春拳等則將兩拳置於胸腋處。（如圖②）

南派拳術在進行型（套路或拳套）之前，先進行抱拳姿勢。就是以左掌包右拳狀向胸前伸出，在教導善（左掌）制惡（右拳），掌就如月，拳就如日，顯示明朝時盡忠誠的教意。（如圖③、④）

北派不進行這樣的姿勢，各流派有自己不同的拳式。拳術訓練的第一步本應從下半身的鍛練開始，但中國武術最重視的是馬式、騎馬式等站立方法。以這種姿勢站立數分鐘來鍛練下半身稱樁法或站桩，



• 圖一

• 圖二