

# 中國拳法



## 圖解中國拳法

螳螂拳・三才劍・棍法之介紹

松田隆智著・洪書生譯

Q  
2

630034



A0408663

著者簡介



松田隆智

1938年6月6日生。

自幼習練日本古式武道  
(諸賞流和術、大東流合氣  
柔術、示現流劍術等)。後  
渡台灣師承中國北派名門學  
習陳家太極拳、八極拳、螳  
螂拳等武術。

在鑽研武術之餘，目前  
從事印度、尼泊爾等地的宗  
教研究工作。

版權所有·請勿翻印

出版者：西北出版社  
P.O.Box 255, Tainan Taiwan 700 R.O.C.  
地址：台南市安平工業區新一路七號  
通訊處：台南信箱255號  
電話：(062) 611138~9  
劃撥：三一四八一號  
登記證：行政院新聞局  
局版台業字第0589號  
發行人：龔 恭 正  
印刷者：西北出版社

¥ 5.00

## 序文

數年來，以東京爲中心的日本全國，太極拳的擴展極其迅速而驚人。由於拳法影片的輸入和中國武術團的訪日，更促進人們對中國武術的認識。

目前在歐美各地，中國拳法被稱爲「功夫」，很是盛行。不過，歐美各地所流傳的功夫主要來源爲中國廣東省、福建省等江南出身的華僑，多屬於「南派拳術」。真正「功夫」的源流「北派拳術」反而少見。同時，電影影片上所演出的，名爲「功夫」，實際却是日本的空手道或韓國的抬拳道居多。

本書所要介紹的拳法，是北派綜合拳法的「螳螂拳」，收錄其中「小虎燕」爲中心的基本技法和練習方法。此一技法除了一、二特殊門派之外，可適應於任何門派，深研本書所舉技法，可窺知中國拳法的奧秘。

螳螂拳因其名稱詭異，也許有人會感到奇怪。它是中國北方十八家

有名門派的綜合拳法。原本是山東省道士之間秘密傳授的實戰本位的拳法。

日本人對中國拳法的認識較低，除了太極拳以外的拳法所知不多，但是太極拳在現代已進步成爲一種保健運動，和原來的面目已相差很遠。所以，目前的年輕人學習太極拳的已經不太多，他們喜歡學習動作快捷的拳法。

螳螂拳在年輕人當中具有吸引力，目前台灣的主要大學裡的武術研究社幾乎是螳螂拳的天下。

本書後半部份所介紹的「瘋魔棍」和「三才劍」，都是流傳於中國北方的有名棍法和劍法，由蘇昱彰先生所傳授。

中國的拳和武器並沒有顯著的區別，一般認爲「武器就是拳的伸長」，學習武器可以深知拳法的原理，而學習拳法也可以探知武器的術理。兩者相互配合，當可盡得武術之精髓。

今回藉本書首次把中國北派拳術介紹給日本人民，是我長年鑽研此道的無上光榮。對於以往指導我的各位老師以及協助我編集本書的先生們表示由衷的感謝。

松田隆志

# 目 錄

第1章 概論編	五
中國武術簡史	六
螳螂拳是什麼？	八
現代螳螂拳名家簡介	一二
第2章 基本知識編	一三
架式	一四
騎馬式／弓箭式／登山式／	
不丁不八式／七星式／仆腿	
式／坐盤式／跨虎式／敗式	
／虛式／獨立式／四六式／	
入環式	
補助運動	一二二
柔軟體操	一二三
前後屈伸／壓腿／斜壓腿	
鍛鍊	一二四
單脚屈伸／伏地挺身／單	
手伏地挺身	
三尖相照	一二六
第3章 基本技術編	一二七
捶（拳技）	一二八
順步捶／拗步捶	
其他拳技	一二〇
圈捶／鑽捶／崩捶／劈捶	
受拳	一二二
壓手／偷手／攔手	

基本步法……………三四

猿猴步／偷步／三才步／反

三才步

踢技法……………三九

僚陰腿／高蹴腿／側蹴腿／

斧刃腿／踹腿／括面腿／虎

尾腿／擺腿／二起腿／旋風

腿

掃腿技法……………四五

揪腿／前掃腿／後掃腿

螳螂拳的基本拳路……………四七

門派解說Ⅰ……………六〇

### 第4章 拳套編……………六一

拳套……………六二

小虎燕……………六四

小虎燕的用法……………九二

小虎燕的應用法……………一一三

門派解說Ⅱ……………一一〇

### 第5章 對練編……………一一一

對練……………一二二

連三捶／七連腿／散手

門派解說Ⅲ……………一三四

### 第6章 兵器編……………一三五

三才劍……………一三八

三才對劍……………一六八

棍法……………一八二

瘋魔棍法……………一八四

棍的使用法……………二一四

門派解說Ⅳ……………二一六

### 第7章 特殊武器編……………二一七

雙飛短劍……………二一八

雙飛短劍 使用法……………二一九

KUNG-FU

第1章  
概論  
編



## 中國武術簡史

任何國家，祇要有人類生存，難免要發生爭鬪。中國有廣濶的土地和衆多的人口，治安和統一更有一層困難，是以自古以來動亂不停。

由於事實需要，許許多多的武術和武器應運而生，這些武術和武器長年累月經過改良和進步，後來演變爲弱者護身制敵的武術。

從「漢書」或「詩經」爲首的古籍裡，可以發現早在紀元前，中國已有武術形態的存在。許多人常常會問「中國武術起源於那一年代？由誰創始？」，我想武術的起源非某一個單獨的人所發起，而是由許許多多的人靠體驗累積而成的。

中國武術大致分爲「徒手武術」和「兵器武術」。可再分類如下：

### 一、徒手武術

拳法（攻、打、踢、擋爲主體）

摔角（摔投技法爲主體）

擒拿（以擊痛關節或穴道爲主體）

### 二、兵器武術



(長兵器、短兵器、暗器等，另在武器編裡介紹)

以上武術又因各地風俗習慣或生活樣式，以及各人體質的不同而成各種門派。這些門派以橫貫中國大陸的長江爲界，分爲北派和南派。這個區分不僅是地域上的分別，在技藝上也有很大的差別。

北派以山東省和河北省爲中心流傳，由於物博地廣，動作比較粗略，跑動跳躍爲其特徵，同時配合運用氣力和勁力。代表性的門派有：太極門、八極門、螳螂門、六合門、劈掛門、通臂門、形意門、八卦門、燕青門（秘宗門）、太祖門、彈腿門、查拳門、鷹爪門等。

南派盛行於福建省和廣東省，據說是在船上演練之故，步法較小，步步用力支撐，以強硬的手技爲其特徵，養成堅硬的筋肉和拳指。其代表性的門派有：洪家門、李家門、白眉門、蔡家門、佛家門、詠春門、五祖門、字門、白鶴門、蔡李佛門、太祖門（和北派太祖門有別）等。

這些門派大都創立於明代至清代之間，至今盛傳不衰。不但做爲護身術，把它們當保健運動練習的人很多。

## 螳螂拳是什麼

本書想介紹的螳螂拳據說由清代山東省的王朗所創始。

王朗自小喜好拳法，曾赴有名的河南嵩山少林寺研習少林拳，因為無法打敗寺中一位高僧，乃出寺他去，偏遊中國各地訪求名師指點。有一天，他在草叢裡看見一隻螳螂在力圍蟬子的樣子，心有所感，立刻把自己長年研究的拳法整理出來，名為「螳螂拳」。

秘門螳螂拳·張德奎老師



王朗再度訪問少林寺，討教於曾經打不敗的那位高僧，幾次交手，王朗從不鍛翔。自此之後，王朗返回山東故鄉，將螳螂拳傳授給少數幾個弟子。不久之後，螳螂拳便成爲山東撈山上修行道士間不出門外的秘拳了。

螳螂拳這一名稱令人覺得奇怪，其實這是王朗修行中國各地，蒐集十八家門派的拳法於一身的北派綜合拳法。螳螂拳中所含蓋的門派技法是這樣的。

1. 太祖長拳

10. 劉興的勾攔採手



蘇呈彰老師的螳螂秘技（穿弓腿）  
敵前單手倒立，左右腿連續踢擊  
對方的下顎，一種必殺的技法。

2 韓通的通背拳  
3 鄭恩的纏封  
4 溫元的短拳  
5 馬籍的短打  
6 孫恒的猴拳  
7 黃粘的靠身  
8 陶張的面掌飛疾  
9 懷德的摔探硬崩  
11 譚方的滾漏貫耳  
12 燕青的占擊跌法  
13 林冲的鴛鴦脚  
14 孟魁的七勢連拳  
15 崔連的窩裏剖捶  
16 楊滾的棍探直入  
17 金相的磕手通拳  
18 螳螂技法

集十八門派技藝大成的螳螂拳，由王朗傳授給升霄道人和宇宙道人而又告分爲兩派，兩人各在山東省境分別授藝。

螳螂拳不如一般拳法之聞名於世，像太極拳或形意拳、八卦掌等盛行於北平、上海等地文人學者之間，他們把武術當作健身體育來推廣。主要原因是螳螂拳僅偏於幾個私人之間秘密傳授，很少公開發表之故。

螳螂拳走出山東省的範疇，始於一九一〇年代

，上海創立精武體育會時，創始者霍元甲邀請螳螂拳的名家羅光玉出任武術教師而來。此後螳螂拳才被廣泛傳授，遠播廣東、香港、南方各地。羅光玉所傳下來的是螳螂拳中的七星、梅花技法。他的高徒黃漢勛先生現在仍在香港廣受門徒授藝，著有螳螂拳專門書籍卅餘種。

螳螂拳流派很多，大致可分爲下列幾種：

一、硬螳螂（技法和動作敏捷激烈）

七星（採取閃轉跳躍、快速動作的技法）

梅花（攻擊時使用五個連續技法，喻爲梅花五瓣）

秘門（七星技法的細技法）

二、軟螳螂

六合（採用柔軟而有彈性的技法）

三、中間

八步（上列螳螂拳摻合形意拳、八卦掌、通臂拳等技法的）

以上是屬於傳統的古派，最近更有捧手螳螂、光板螳螂、太極螳螂等門派的出現。另外和山東省所迥然不同的，福建、廣東也有周家螳螂拳、朱家螳螂拳的出現。一般把屬於山東古派的拳虎稱爲北派螳螂拳，而把廣東、福建等地流傳的叫做南派螳螂，以資區別。

螳螂拳是什麼？

螳螂拳既然集各種門派技藝於一身，所以它的拳套（形）種類也相當的多，下面是比較有代表性的。

一、七星和秘門

小虎燕、插捶、崩步、小架式、大架式、白猿偷桃、白猿出洞、攔截、十八叟、躲剛、柔靈、小番車、大番車、醉羅漢、四路奔打、黑虎交叉、分身八肘、飛燕掌、螳螂手、螳螂出洞、螳螂偷桃、醉螳螂、短捶、連環錦套、七手、拍案、摘盔。

螳螂手

二、梅花

梅花手、梅花、梅花路。

三、六合

葉底藏花、錦里藏花、截魁、鐵齒、雙風、善手奔。

四、八步

力劈、插掌、連環掌、大翻車、小翻車、摘要。



## 現代螳螂拳名家簡介

12

張詳三



劉雲樵



衛笑堂



張詳三（山東黃縣人）年少從師曹作厚修習七星、梅花螳螂拳，後從師丁子成學習六合螳螂拳。精於六合拳、羅漢拳、洪拳、太極拳等，有高徒戴士哲。

衛笑堂（山東棲霞縣人）自小隨馮環義學習八步螳螂拳，後到上海當武師，是八步螳螂拳的唯一摘傳者。高徒有蘇昱彰、陳國欽等。

劉雲樵（河北滄縣人）小時從師李書文學習八極拳和劈掛掌，後到山東丁子成處學習六合螳螂拳，又從宮寶田學得八卦掌。門徒有梁紀慈、徐紀、蘇昱彰、黃義男等。

李崑山（山東萊陽縣人）跟隨姜化龍修習七星、梅花螳螂拳。曾獲全國武術大會槍術冠軍。精於地功拳、長拳。高徒有李登五。

張德奎（山東萊陽縣人）從王字敬學習秘門螳螂拳，精通迷蹤拳。現在台灣教授拳法。高徒有蘇昱彰、吳文章、周高山等。

黃漢助（廣東順德縣人）師承精武體育會的羅光玉，學習七星、梅花螳螂拳。著有螳螂拳專著卅餘種。目前在香港九龍授藝。

蘇昱彰（台灣台南縣人）自幼師承張德奎，學習秘門螳螂拳，後訪李崑山、衛笑堂、王松亭等螳螂名師，並拜劉雲樵為師。他對螳螂拳曾作綜合性研究，自任東山國術館館長。目前遠赴中南美當武術教練。

**KUNG-FU**

第2章  
基礎知識編





## 架式

學習拳法之前，先要領會架式。所謂架式，就是姿勢或站立的方法。各種架式都經過經驗和研究所產生，適合於各種技法和動作，合於運動力學和內氣的吞吐。所以，初學之際沒有學好架式，日後難望有大成。這和大廈需有鞏固的基礎的道理相同。

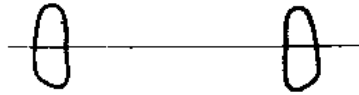
北派拳術的站立姿勢，其脚步寬度如上圖所示，自伸直腳尖至膝蓋的長度相等，稱為基準寬度。



架式



## 騎馬式



兩腳以基準寬度打開站立，雙腳腳尖平行朝前，雙膝彎曲，腰部垂直放低。雙膝彎曲時稍向內側靠近。身體重心平均分擔在雙腳上（膝蓋若不向外撇開，則雙腳腳尖可自然朝外或朝內）。

對姿勢的注意和要領

一、立身中正 頭頂到脊椎尾骨要保  
持一直線的狀態，不可把臀部向後凸  
出，後部到腰部像一塊板子一樣平直。  
二、鬆肩寬胸 放鬆全身不着力，不  
可抬肩挺胸。  
三、心氣沉靜 心靜、調氣於丹田，  
身體重心放低於腳下。