

福建南少林拳

太极螳螂门揭秘

洪敦品 编著



太极螳螂刀

太极螳螂爪

太极螳螂扇

太极螳螂大折技和小折技

北京体育学院出版社

太极螳螂门揭秘

洪敦品 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑 张义霄
责任校对 一 肖

太极螳螂门揭秘

洪教品 编著

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
北京体育学院出版社印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 3.75 定价: 2.30元(压膜装)
1992年2月第1版 1992年2月第1次印刷 印数: 8000册

ISBN7-81003-541-X/G·413

(凡购买本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者自传

本人姓洪名敦品，福建省泉州人氏。值不惑之年，四十有三。属虎，未生就虎背熊腰。职业为《泉州晚报》社编辑，而素对《易》经八卦兴趣有加。学美术装璜，乃省级美术家，亦擅漫画，而沉溺于武术研究。16岁投身于泉州著名老拳师正骨医生庄子琛先生门下学艺，从罗汉、通臂拳法拾得凤毛麟角。福建南少林寺为南派少林拳发源地，故对南派少林五祖拳、白鹤拳，也略有所知。因体弱力小，对太极螳螂偏爱至深。“是亲不是亲、非亲却是亲”。十多年如一日，以勤补拙，得其精髓，聊以自慰。知止于以武术强身健体，尤以柔刚相济、惟德处世，中正立身为重。虽疾恶如仇，而中庸之俗未脱，息事宁人，上下左右，亦甚和睦，与世无争，从来参加各级赛事，更不得各种勋功斜加于身。承蒙泉州武术界错爱，推为市武术协会委员，区武术协会副秘书长。自报山门，无非为证实本门太极螳螂拳非谬，此书非谬。若登高必自卑，若涉远必自迓。不知我者，谓我何求，知我者，谓我心忧。揭秘出书，唯期本门太极螳螂拳能昭彰于世耳。

目 录

作者自传

- 一、关于本门太极螳螂拳..... (1)
- 二、本门太极螳螂爪..... (5)
- 三、太极螳螂爪..... (8)
- 四、太极螳螂大折枝和小折枝..... (47)
- 五、太极螳螂大折枝..... (50)
- 六、太极螳螂小折枝..... (61)
- 七、太极螳螂刀..... (69)
- 八、太极螳螂双匕..... (91)

一、关于本门太极螳螂拳

敢问本门太极螳螂拳之现状？

答曰：“蒿蓬隐匿灵芝草，淤泥藏陷紫金盆！”

本门太极螳螂拳，实属螳螂拳门之一技。但大异于金刚、七星；又与流传于胶东、青岛、广东、香港等地的太极螳螂拳相去甚远。据传此拳为明末清初创立。其后，由流亡于江湖之明王室后裔，隐姓埋名，秘授于民间。招法极其歹毒，这可能与当时民族矛盾之激化有关。拳法中有“抓辮”等招势，专抓清人盘于脑后之长辮，便可作佐证。源流尚待进一步考证。本书宗旨，在于抛砖引玉，以期武林界同仁协力，使本门太极螳螂拳再度昭彰于也。

本门太极螳螂拳传世于今，仅见螳螂爪（带锯之铁手套，双兵）、大折枝、小折枝（擒拿诸法）、螳螂刀（长把，双手把之，带锯长刀），及双匕、螳螂剑一些散招。招法朴实无华，圆柔藏刚，浑厚凝重。从技击角度而言，已趋尽善尽美。笔者本着“探匿索隐，钩深致远”之精神，试析如下：

本门太极螳螂拳，属于螳螂门之一枝，乃象形拳一类，创立者必以“近取诸身，远取诸物，仰观象于天，俯察法于地，观鸟兽之形与天地之宜”，“以类取之”，也就是仿生之学。所谓拟诸形容，谓之“象”。其象如螳螂之捕蝉。拳法中

基本保留了螳螂门诸多精华。步法多见玉环步，三七或四六步。身以“三环套月”。含胸拔背，“屈信相成而利生焉”，如尺蠖之屈，如龙蛇之蛰，势斜背正（上为正身，子午正；下为斜马，成 30° 夹角）。蓄势自然，三才（天地人）合一，以应万变。肩膀合，肘膝合，手足合。进退审时度势。心意合，意气合，气力合。如螳螂之守静，天心一轮明月；如螳螂之捕食，随势出招，有形而未能见其形。拳法为穿、扫、刮、撞、缠、裹、勾、崩、封、顶、刁、钳、圈、掏、切、靠、捞、截等，又多见拳、肘、膝、腿、胯成组综合拳法，所谓一动无有不动。如车轮手，套漏圈拳、爬山手、枪拳连珠炮、刮面撩阳，封崩栽插、盘磨肘，上下左右长短急叠连绵。腿法不多。出腿少过胯者。有截、弹、撩、蹀、唯伏虎迎门腿例外。步法常带拖步。又称促步。必有一足拖地。称“铁牛犁地”。其象为方、为规矩，故为易知，“为体”。而“为用”者，与螳螂拳门大异。螳螂门一闾一闾，如暴风骤雨，身法步形，上下三节，呈直横方刚之势。本门太极螳螂拳更多要求圆柔。丹田转，腰轴起，必以螺旋。螳螂爪、螳螂刀上下三节走螺旋，控制中线，在身前子午正门形成铜墙铁壁。大折枝、小折枝更以腰轴之螺旋化敌势，藉全身螺旋之整劲，施于敌一关节而折之。试举其例：螳螂爪之“扫眉掌”，以仰掌上提，从身前中线朝前，外穿出，转腕螺旋虽小，足以移挫敌招之势，使偏离中线。粘其肢，随即复掌，内扫其眼，路线为“S”形。以攻制攻，扫眉刀同。又“枪拳”：以肩节带动勾手绕碗口大小之小立圆（与面部平行），如枪法之拦、拿，而缠敌肢后即顺入刺喉扎眼。如“双扫眉掌”（漏手和套手类之）：前掌仰俯穿圆，（为水平于地之双圆），后掌随之，前掌顺，后掌逆，前

掌以圆穿开敌直横入之势，后掌相随而相济，逆或顺势扫敌眼。路线为两个立圆形，又车轮手，双拳相随在身前朝前走连环立圆，路线为三个立圆形。如车轮之滚滚逼进。以攻制攻，破敌中门入。均以腰轴走螺旋带动之。第二类，如大折枝缠绞卸肩：以缠手或钳手（以圆绕拿敌肢），复以腰轴带动步走螺旋，转体 360° ，以拧折敌肩。余不尽述。

太极螳螂拳为何以圆势为用？“生生之谓神”，“圆为神”。圆者可无始无终。临阵相搏，方刚之势易于用尽。故有“柔在他人后，刚在他人前”之诫。虽如是，吞吐之间，其隙乃易为人所乘。圆势不然。其形无始无终，而势不能尽。太极螳螂爪、刀，均为沉重兵器，方刚之势易于因惯性收不住，势尽则为人所乘。强调走圆，可能这也是一个原因。其二，“圆者为神，消息盈虚”，都在瞬息之间。进攻和防守，圆都取最短路线。受招瞬间，以守为攻，以攻为攻，随处可尺寸争锋，抢占先机。第三，本门太极螳螂拳讲究以柔克刚，以小力破大力。故极推崇“粘”。上肢之三节，如青蛇之缠竹。动急急应，动缓缓随。腰轴走圆，以消化敌势于上下左右；三节走圆，略移敌势，抢占中线直捣敌喉眼等要害部位，或借敌势，实施擒拿摔跌之功。非圆不能尺寸争锋，非圆不能得磨盘整劲就敌之势而制之。第四，本门太极螳螂拳总以急迭连绵之势抢占先机。福建南少林寺乃南少林五祖拳发源地，笔者自小耳濡目染，对其技击上讲究“无桥搭桥，随肢入”，体会至深。两人对阵，授受招，其肢尤如搭于二人躯体之间之桥。敌出肢，我后发制人，随其肢进，即所谓“有桥桥上过”。敌不出肢，我以虚、实招，诱其出招，填空后入，或粘封其肢随势入，谓之“无桥要搭桥，搭桥桥上过”。贵在逼敌尽势，旧力过而

新力未生之时抢制先机。本门太极螳螂拳之连绵急迭，虚实相生，有异曲同功之妙。如“爬山手”，出招诱手，前手转封敌肘或刁其腕，后手以螺旋之寸劲背敌势入。吞吐不露于形。方刚之势，非高手难于达此境界，而以腰轴之螺旋带动三节之螺旋，连绵急迭之势自然形成。三节出入，不滞不绊，随时随处，蓄即发、发即蓄，吞即吐、吐即吞，攻即守、守亦攻。攻亦更攻，人不知其守，人不知其攻，是为功。

或曰：非方刚之势，何以制人？太极螳螂拳并不排斥“曲中求真”。若敌势背，再以足蓄之势发人，可也。若敌势未尽背，则需以击其软弱部位，如眼、喉、阴诸部位，以螺旋之小力，足矣。

本门太极螳螂拳，因为秘传，手把心授，其系统理论不见经传。然“混沌初开，太极生二仪，二仪生四象，四象生八卦……”，绝非子虚乌有。爪、刀、大、小折枝及散招剑、双匕招势之中，精义备存。有谓太极螳螂拳为螳螂拳门之一枝，为何冠以“太极”？笔者素对《易》经兴趣有加。学得此拳，用易理演之，深觉“时、义”皆合。太极者《易》之道也。冠以“太极”，乃以易之道摄之。此为太极螳螂拳乃先师融太极与螳螂拳之长而成，此谓失之千里。恐以讹传讹，特此正之。

二、本门太极螳螂爪

本门太极螳螂爪为奇门兵器，如图1。爪成双，右重五

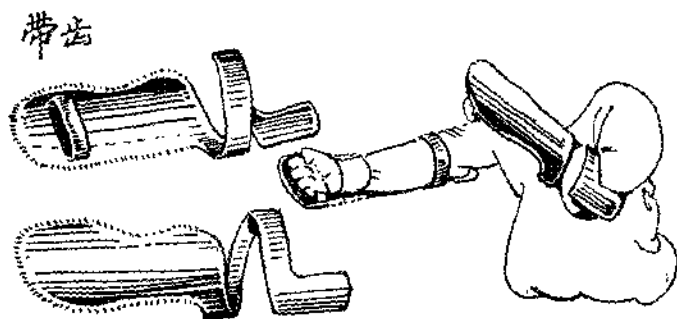


图1

斤七，左重五斤。爪前、上、下刃带齿，后刃不带齿。爪背前端有太极鱼图标志。前半部与后半部以圆环相接，可以调整长度和角度，适应个人臂长差异。套于手上，形为螳螂之二巨足。设计极其科学。爪带齿，效法螳螂之爪。螳螂捕蝉，猎物一旦被刁住，绝难脱身，巨爪带锯，甚于刀刃。刁挫之势，虽巨蝉以甲壳之坚，乃轻易为之肢解。螳螂爪练法，不同于一般兵器，要辨明前、上、下后刃之用。前刃主穿、刮、

扫、勾、撞，下、上刃主刮、刁、封、缠、截、绕、别、锁、斩、切、撩、圈、都要运用锯、挫之劲，一粘二沉，摧坚如拉朽。后刃用于肘击，横、靠、挑、撞。各种招法。或以腕、肘、肩为轴，走螺旋，又都根于腰轴走螺旋。腰轴之动，有立圆平圆，顺势逆势之分。气为本，唯呼吸自然。吸为阳，呼为阴，蓄势为吸，发势为呼，一松一弛。气从丹田出，直养而无害。若出声，长而如狮吼虎啸。螳螂爪沉重，用之更要注意不闭气。初学者不知，闭气则伤及内脏。有曰：阴阳消长，阴阳互根。无阴阳之合则死。此务必谨记。

螳螂爪步法以玉环步为主。上守正身，下踞斜马，前胯与正身成 30° 夹角。正身临敌，故斜马前胯正与敌成了 30° 夹角。二足成八字内扣。膝屈勿超足尖。后足撑，足跟离地，重心在前三后七、前四后六比例上前后移动，谓之不滞。吸气，吊裆紧胯，则吸地而起；呼气，沉胯、双足撑插，则有入地之功。移形换步，前足可以离地，可以跃出，可以跺敌之脚趾，可以跨割敌前足之趾，中门撞入，但后足必需要拖地，不能前俯后仰。拖地之足能犁地成沟，故称铁牛犁地。据说祖师验功，常闭目听其声。犁地之声有长短、有沉浮，其声沉而长，即显示功力之深。沉者马实，长者出步可远耳，有于地上铺设绿豆粒，练功于上，乃至于如履平地，功成。促步者，原形不变，只在促进促退之间，用于调整进攻和防御距离，或为移步换形，又有蓄势之效。

本书介绍之螳螂爪，主克中短兵器。若遇长兵，步法上需兼练刀法、双匕中的三环套月步及太极鱼形步，以避锋逼人。以下所述七七四十九招均为单势。习者应兼左右。四十

九招按顺序，合先天八卦，便于记忆。兼左右，不按顺序唯随敌设势，无始无终，合后天八卦。因身形肢势均走螺旋，自可衔接自如。六合之中得心应手矣。

三、太极螳螂爪

动作名称及顺序

一路：

1. 螳螂出洞（又称“美女照镜”）。
2. 枪拳（又称“连环锤”）
3. 套手侧腰
4. 锁肘掏心
5. 挂腿插拳
6. 穿喉掌
7. 封肘穿喉

二路：

1. 左顺步锤
2. 右刮面拳左撩阴腿
3. 退步逼手
4. 抓辫右撩阴腿
5. 右封肘右扫眉（又称“垂阳掌”）
6. 连珠炮
7. 叉劈

三路：

1. 叉撩
2. 右架左切（又称“偷挑”）
3. 左封肘右插
4. 双扫眉（又称“连环掌”）
5. 盘磨肘
6. 右刮面拳左撩阴腿追步流星锤
7. 十字手右漏左圈锤

四路：

1. 顺势车轮
2. 逆势车轮
3. 斩切掌
4. 左右捌手，提折臂
5. 撈挑
6. 拦劈
7. 促进三挫
8. 螳螂归山

太极螳螂爪图解

一路：

1. 螳螂出洞（又称“美女照镜”）

起势（图2）：高马，“旋转丹田”，双爪掌朝内，距腹一寸，逆时针环绕丹田。全身放松。两眼平视。自然呼吸，但要深、

长、匀、慢。一呼一吸，双爪绕丹田一周。数周之后，觉气循周天，带脉运行，丹田发热，足心手心发沉。不必刻意求之，谨防走火入魔。训练有素者一吸一呼之间，可见身形隐约走螺旋，如尤卷风之拔地而起，毛发尽竖，精神提起，瞬间进入最佳竞技状态。



图 2

穿扫眉：左爪拳心朝上，自中线起，向上、前、螺旋向外穿，进左前玉环步，落步同时左爪转俯，水平向内横扫。扣步拧腰(图3、4)。



图 3



图 4

用法：敌以右直拳(刃)或右横勾拳(刃)击我上盘，我以左爪借螺旋前穿之势挫开，控制中线，敌进我进，以爪前部刃扫击其眼或喉。

要点：穿挫幅度极小，以探制中线为度。以攻制攻，不能待敌退出后再进攻。徒手时以掌指攫敌眼。(图5、6)。



图 5

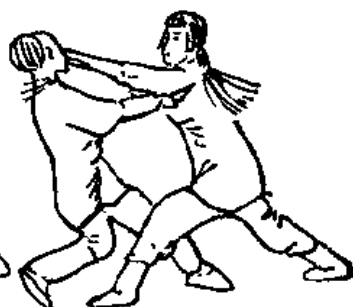


图 6

刮面锤：右爪自中线起，同左穿扫肩。落右压环步时右爪以下刃刮下、刮面时随势坐身。（图7、8）。



图 7



图 8

用法：敌以左拳（刃）或直或勾击我上盘，我以右爪螺旋上穿挫移敌势，探制中线，翻腕绕一小圈刮挫敌颈部动脉。

点要：穿挫幅度小。粘住敌右腕内侧，刮时以右爪下刃

连刮带砍带挫，发挥锯齿作用。徒手时以掌刀砍击敌风池等穴。(图9、10)。

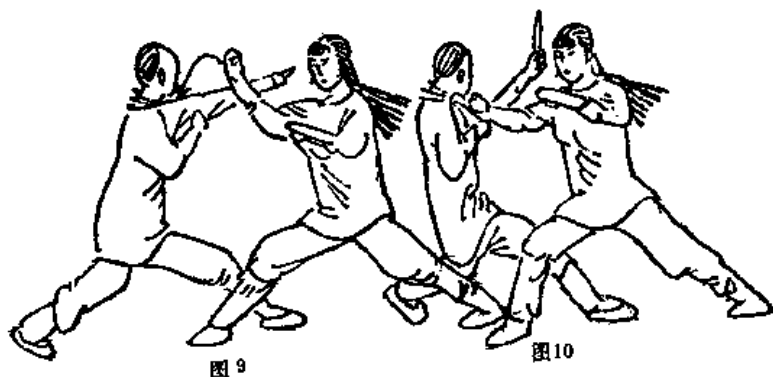


图9

图10

照镜势：后撤右步，左步拖地。后撤要远。右爪绕一小圈外拨，左爪俯拳直插，刺出要松腰送膀(图11)。徒手时右手刁拿敌腕，或抓发，左拳撞敌鼻眼，左拳为反立拳。

用法：此势为兼攻带守，右爪绕圆拨割敌攻势，左爪在后撤时反击，以前刃刺敌喉、胸(图12)。



图11



图12