

螳螂硬功

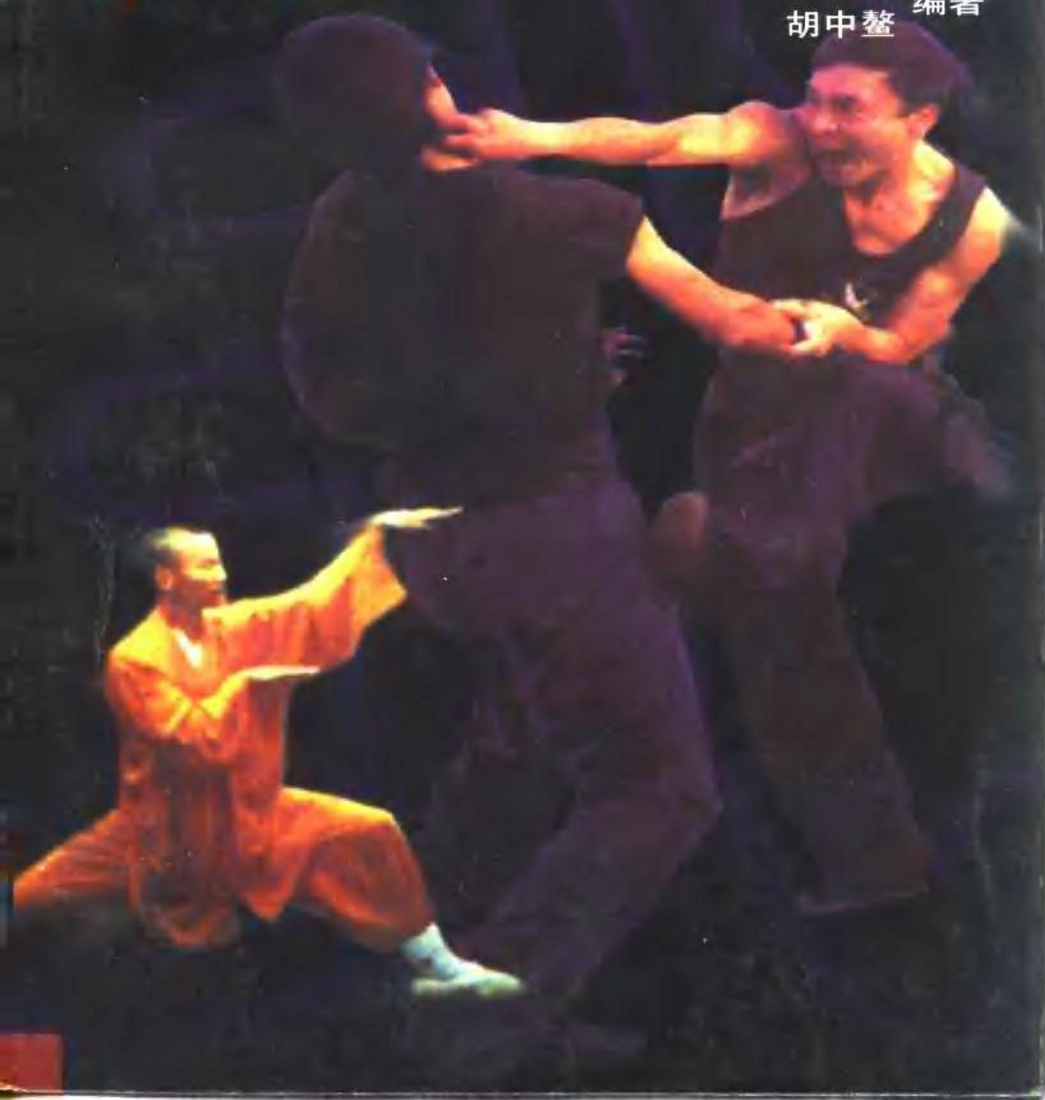
散手训练教室



中外武术精粹书库

湖南文艺出版社

江上雄 编著
胡中鳌



中外武术精粹书库

螳螂硬功

散手训练教室

江上雄 编著
胡中鳌

湖南文艺出版社

螳螂硬功散手训练教室

编 著：江上雄 胡中鳌

作品遴选：刘衡雁

责任编辑：黄亚雄

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

*

1998 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：9.5

字数：227000 印数：1—5000

简易精装： $\frac{\text{ISBN } 7-5404-1832-X}{G \cdot 95}$ 定价：12.80 元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换

7206/04

谨以此书

献给开创螳螂拳术
的前辈老拳术家！

献给宏扬螳螂拳拳
道真义深居简出的老恩
师！

拳學之道
首重
精神

王選杰

王选杰先生：

中国当代著名武术家
中国书法艺术研究院理事（高级顾问）
中国大成拳第二代正宗传人
中国佛学院拳学教师、
美国旧金山国术馆海外特别顾问
法国明山大成拳馆荣誉馆长
北京大学禅学会高级顾问
南普陀寺慈善事业基金会理事（顾问）

前 言

螳螂拳是我国传统武术宝库中的一朵瑰丽奇葩，较早流行于山东、河北等地，在台湾及港澳东南亚地区也很流行。随着中国功夫的蓬勃发展，目前在世界各地如英美、日本、西欧等地也受到广大习武爱好者的欢迎，享有较高的声誉。

螳螂拳这一传统优秀拳种，内容丰富多彩，在长期的发展演变过程中，勤劳智慧的中华民族经过不断实践积累，逐渐形成了梅花太极螳螂、七星螳螂、六合螳螂三大流派，风格各有特色。螳螂拳主要运动风格是模仿螳螂利用刀足捕捉昆虫时的灵活动作，螳臂一伸一展，以其敏捷的攻击性取胜。其下盘配以猿行步法，进退快速，步履轻柔。运动身型姿势低，手法密，方法清晰，招招相连，身手足三法并用。动作有一种快而不浮、疾而不乱，短中寓长、紧中求放、结构严谨变化莫测而又勇猛顽强、一气呵成的特点，对训练速度、灵敏、柔韧等素质有很好的效果。

螳螂拳的手型是螳螂爪，步型为“玉环步”。其主要手法有：顺、送、拈、粘、贴、帮、逼、勾、搂、崩、挂、挫等。主要腿法有：踢、蹬、弹、踹、勾、别等。主要身法有：挨、帮、挤、靠、仰、俯、拧、折、旋等。

本书为便于习武者教授或自学，分列课程编排，将广泛流传的螳螂拳种精华向武术爱好者推介，其特点重在实战，强调其攻

击与防守意识。因此，对螳螂拳中的每一招一式，均有详尽的攻防实战功用的阐释，使习武者从一开始接触本课程，头脑中便树立有实战对练的“敌手”存在，使习武者深切了解硬功散手的内在含义，在较短的训练过程中，迅速掌握螳螂拳的搏击技巧，提高防身抗暴能力，达到既习武艺，又锻炼身体的目的。

本书集前辈们教练螳螂拳的经验，综合螳螂拳手法和散打技巧，内容丰富扎实，训练套路节奏鲜明，旋律突出，富有浓厚的中国武艺特色。对普及和发展螳螂拳功夫，提高击技和健身价值有一定帮助，并为武术爱好者提供了切实可用的研究和训练教材。

目 录

前 言	(1)
第一单元 总论	(1)
一、螳螂拳源流简介	(1)
二、螳螂拳的拳法技击特色	(3)
第二单元 螳螂硬功的基本功训练	(6)
第一课 螳螂拳上、下盘功训练	(6)
第一节 螳螂下盘功训练	(6)
第二节 螳螂上盘功训练	(16)
第二课 螳螂拳对抗基本训练	(20)
第三单元 螳螂硬功散手训练	(27)
第三课 螳螂崩步对打训练	(27)
第四课 螳螂黑虎出洞单人训练	(54)
第五课 螳螂白猿偷桃单人训练	(74)
第六课 螳螂缠肘功单练招式详解	(84)
第七课 螳螂连环散打技巧组合训练	(101)
第八课 梅花太极螳螂散手功	(116)
第九课 螳螂擒拿功模拟训练 (一)	(129)
第十课 螳螂擒拿功模拟训练 (二)	(145)
第四单元 螳螂拳散手组合套路训练	(154)
第十一课 螳螂散手组合套路 (一)	(155)
第十二课 螳螂散手组合套路 (二)	(177)

第十三课 螳螂散手组合套路 (三)	(205)
附 录：秘门螳螂拳经	(221)
论螳螂拳	(222)
内外五形 力与劲 三定三慢	
四难 十八家法 访友歌	
螳螂拳之法门用法	(228)
拳法 (29 种) 掌法 (15 种)	
肘法 (8 种) 肩法	
指法 钩法 脚被提解救法	
虚手实打 影手伪脚 抵御闪电攻击法	
减力法 避长法 硬拼法	
冲击法 其他各式步法	
腿法、脚法、膝法、臂法、手法	(253)
腿法 脚法 膝法	
臂法 手法	
螳螂拳之应敌战术	(259)
心术论 翻车轱辘捶法	
四面八方打 八打 八不打	
八刚 十二柔 手法歌	
螳螂基本手法	
螳螂手 (秘门螳螂歌诀)	
不招不架十路破法	
螳螂先行手变化十八着	
螳螂之打十三门	
螳螂十二字诀	
分身十二盘肘贴身藏	

分身八短
短打紧要歌
手漏五法
螳螂纲领
诡计论
疲劳战法
破擒拿采快攻
脱贴身靠打法
用功歌
气功歌
五势舒气法之歌诀
三回九转还阳法
太乙真人八段锦炼身法
六底仙十四动功
十八用功法（古谱歌诀）

后 记 (288)

第一单元

总 论

一、螳螂拳源流简介

螳螂拳是模仿螳螂的形象与其角逐技能创编的中国优秀传统拳术。从仿生学的角度来说，我们祖先就已发现大自然中不少的动物自身的生存行为，对于人类行为产生启迪和影响。在我国传统武术宝库中，就产生了很多模仿动物行为的功夫，如“五禽戏”、“蛇形拳”之类。而螳螂拳，可以说是仿生功夫中的佼佼者，其影响之深远，流传之广泛，可谓独树一帜，门徒遍天下。

关于螳螂拳的起始年代及创始人，众说纷纭。较多的一种说法是发源于山东，创始人王朗。至于王朗是何朝代，则说法各不相同，一说是南宋，一说是明朝，也有说是明末清初之人。但从长沙马王堆古墓中出土发现的三十二螳螂手导引图中的描绘，则可推断早在汉朝，螳螂拳就已在民间流传。其拳种因确有其强大的生命力和临战实用价值而为广大武艺爱好者所接受，代代相传，流传至今，长盛不衰并有弘扬扩大之势。

相传先人王朗，初学拳术于少林寺。此人雄壮威猛，武艺高强。王朗学成武艺，云游四方拜访高人。一日游于山林，遇一好汉名单通的人，王朗与单通切磋武艺，大战三日而近不了单通之身，最终败下阵来。王朗羞恼难耐，憩于一大槐树之下，忽见两只螳螂相互拼杀，它们的勾、拉、蹦、跳等本能动作吸引住了王

朗，使王朗顿开茅塞。螳螂乃一草虫，三角形头，颈细长，前足三节，如人之手臂。前节有钩有刺，中节肥大似斧似锯。后四足着地牢实，扬前足似钩似镰，动作闪转灵活，出击敏捷凶猛。王朗仔细观察效仿，并以草杆挑逗螳螂，尽得其闪击腾挪要领，刻意揣摩，终于大彻大悟。王朗以螳螂搏击的身型手法再与单通交战，将单通一举击败。王朗将螳螂搏杀的本能动作，总结出勾、搂、刁、採、崩、砸、挂、劈、粘、贴、靠、闪的击技手法，日日练习于山中。一日见一只猿猴偷取了他的衣服，王朗穷追不舍，看看将及猿猴之身，猿猴闪身而脱，追了半日之久，猿猴才弃衣而去。王朗此时已筋疲力尽，自思脚力并不落后于人，却远不及猿猴之奇巧，于是王朗察看猿猴之足迹，变换角度之巧妙，日日模仿练习，尽得其奥妙。王朗将猿之行步与螳螂拳法混为一体，即所谓“螳螂手，马猿步。”至此之后，王朗所创螳螂拳，遂名噪一时。

至于螳螂拳的流传后辈，有一则故事：据传明末清初有一道人，一日来至山东莱州府，见一庭院内有数十人在练习拳艺。此人在一旁观看，笑道：“此辈人技艺太差也！”众习武之人听见蔽衣破履的道人出言不逊，上前汹汹质责，口角不对，拳脚相加，结果众武士纷纷败倒。教师爷赵珠在一旁早已看得清楚，这道人拳路变化莫测，手法奇异，心中甚是钦佩，立即喝住众人，躬请道人入内以礼相见，叩拜为师。道人述其来历，自言所学武艺，乃是前人王朗所传的螳螂拳！

另据海外拳师张详三先生叙述，螳螂拳之真正传授，一是山东莱阳人姜仕龙的七星螳螂，七星螳螂以其为七星步而得名，又称梅花螳螂，因其出手都是三五手联在一起，谓之梅花五朵，又称为硬螳螂……。二是山东招远林世春所传，谓之六合螳螂，此拳有六趟之多。六合螳螂除传其族人及至亲好友外，不轻易传给外人。据传师祖林世春赶集与人发生口角，遭遇一群恶人围攻，

交手略一使劲，不料裤带崩断，无奈之间，只得左手挽裤，挥独臂力战群凶，几个回合，二十余名壮汉纷纷溃败。林世春挽裤斗群雄一时传为佳话，而六合螳螂拳术更为人们所器重。

七星螳螂刚中寓柔，六合螳螂柔中寓刚。刚属于阳，柔属于阴，阴阳相合，刚柔相济，因年代久远，流传有派，拳门有别，但都认同为王朗所传。不论派别如何，拳术却是一脉相承同属一家。流传至今，深受广大武术爱好者喜爱。

螳螂拳惟妙惟肖地表现了螳螂攻守、进退的击技特点和动作姿态，既有气魄雄伟勇猛顽强的格斗气息，又有栩栩如生形象优美的艺术性。其编创的套路或散打，在含有搏击技巧的背景下，与仿生形象有机地融合在一起，因此练习螳螂拳和观赏螳螂拳的表演，既具有强烈的艺术感染力，使人们获得一种独特的艺术享受，又可从中感受到拼搏格斗的震撼力，增强人们英勇顽强有战必胜的坚强信念。长期研习螳螂拳，能够陶冶、完善和提高习武者的人格品味。

二、螳螂拳的拳法技击特色

螳螂拳是一项锻炼身体与搏击格斗完美结合的武术运动，对身体的影响是多方面的，可使人体各部位得到全面发展。它的击技特色，以密集多变、矫捷迅疾的手法著称于世。在运拳击技过程中，手臂的伸缩变化比较频繁。防守或待攻时，双臂收回，强调力量含蓄；攻击时，手臂突发击远，力达拳面掌端，做到力发于腰，顺于肩，达于手，协调一致。玉环步是螳螂拳独有的步型，在运拳中处于举足轻重的地位，许多动作或步型之间的衔接转化也是通过玉环步来完成。拳谚说：“两脚踏定玉环步，抡开双臂似闪电”，就是说，动作应如闪电、流星般快速，同时要求疾速地爆发寸劲。散打动作短小精悍、节奏鲜明、快速有力、勇

猛泼辣一气呵成。螳螂拳的拳法特点一是朴实明快，借鉴螳螂的击技本能而不过分追求螳螂形象的逼真。动作幅度小，花架子少，朴实简练，偏重于实战而不求花俏。练起来要求干脆利落，以寸劲为主，兼有柔劲，一招一势攻防清楚。

螳螂拳运拳特点二是刚劲快速，十分重视力量与速度的训练，强调寓力量于速度之中。只有速度与力量的协调一致有机配合，才能收到击打快速，爆发力强的效果。运动中所发的力量，似有弹射之势，随打即收，运力短促而刚劲。步法上多以膝关节的伸屈收缩为动力，做到进步疾，退步快，沉着稳健，手脚相随，手到步到。

三是灵巧多变。螳螂拳在防守和伺机进攻时以柔为主，寻找空隙，乘虚而入。进击之时，则立即转柔为刚，快速出击。螳螂拳还可借对方之力袭击对方，“以巧力破千斤”是螳螂拳中很重要的一套击技法则。在化解对方进攻的手法上，与腰、胯、步法相配合，保持极大的灵活性，形成一法多用，多法合用的特点。

另外，螳螂拳的拳法结构严谨，拳步架势低，运用独特的小跨度的玉环步。玉环步是一种重心下沉，两腿屈膝半蹲，足膝向内微扣，里胯紧合内裆的姿势。同时两臂微屈，双肘向内收夹护于胸前，上身内含。外貌完整一致，紧凑严密，庄重安逸，内部却蕴藏着极强的爆发力量，精神充沛，一触即发的威猛之态。

在击技特点上，螳螂拳散手硬功讲究“一功二力三胆量”。在与对手相同因素的条件下，二强相斗勇者胜！在与敌手对待时，螳螂拳以柔克刚，不主张主动脱逃，而运用闪让、拧转、含收、俯仰、滑步等方法，避开敌手的锋芒。在躲闪腾挪的运动过程中，运用螳螂熟练多变的手法与柔劲，改变对手攻击力的方向，将其引向远离身体的一侧，使力量分解，并借其勇猛前冲之力，顺手牵羊，破坏对方的平衡，继而攻之，变守势为强攻，达到以柔克刚的目的。

螳螂拳的另一击技特点，是长短结合，以刚胜敌。远打近靠，手法长短结合，相机而行。抓住战机进攻时，不显示任何预备动作，快速突然，一发即至。远距离用拳脚攻之，近身时用头胸臂肩膝及肘击之，综合爆发，将蕴藏在内部的力量引导出来，达到以刚克敌的目的。

正迎侧击，虚实结合是螳螂拳以巧力胜千斤的技巧。忌从正面用拙力强攻，而以身体侧面与敌正面相对，从侧面发起进攻。或采用迂回的战术，以其灵活的步法，占据有利位置，突破对方的防御。不进则罢，进则几招，连续出击。攻击时有假攻真打、声东击西、脚引拳打等技巧，虚实结合，虚中寓实，实中含虚，迷惑对方，一击成功。

螳螂拳进退快速，短中寓长，强调眼明手快，急打快攻，以快制敌。外形上缩身内敛，下蹲里胯，屈肘收臂，其目的是使自己立稳脚跟，缩小暴露面积，隐藏力量，易于防守。进攻时通过转胯、拧腰、顺肩、伸肘、抖腕等动作，放长击远，由短变长，增加了进攻的威力，使对手不易捉摸和防范。

螳螂拳在心理上采取守静制动之法，固守待进。击技上采取不招不打，招之即打的战术。与敌交手时，主张在防守严密不露破绽的前提下，后发制人。在进攻别人的同时，自身必然出现漏洞，恰是容易被对方袭击的部位。固守待进的战术指导思想，强调在做好格斗准备同时，摸清对方进攻意向，抓住战机，乘势而入，瞬间爆发，达到“后发而制敌于前”的目的。它是在敏锐观察、灵敏反应、准确判断、果断出击的基础上进行的，因此必须保持身心清静、沉着自如、头脑冷静。这样，在交手时方能不轻举妄动，才能胆大心细，见隙即攻。在心理上首先战胜对手，战术上才能尽情发挥，遇敌必克，所向必胜，充分发挥螳螂拳的武术水准和内在功力。

第二单元

螳螂硬功的基本训练

螳螂拳法十分重视基本功的训练，其目的是训练和发展各关节韧带的灵活与力量，使身体各部位得到较全面的锻炼，为下一步学习散打技巧作必要的准备。本教材安排的基本功训练课程，是螳螂拳必备的功夫，习武者应做到按序训练，不可操之过急，有了良好的基础，练好功夫也就不难。

第一课 螳螂拳上、下盘功训练

第一节 螳螂拳下盘功训练

基本步型图解

1. 弓步：（左弓步左足在前，右弓步右足在前。）

由立正姿势起，左脚上前一步，足尖内扣，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，足尖内扣，两足全掌着地牢实。

2. 虚步：（左虚步左足在前，右虚步右足在前。）

两足前后分开，右足向外展45°，右腿屈膝半蹲，左足跟离地，足尖虚点地面，脚面绷直，足尖内扣，重心落在右脚上。

3. 跪步：（左跪步右足在前，右跪步左足在前。）



弓步步型

虚步步型

跪步步型

两足前分开，右脚在前屈膝下蹲，全脚掌着地。左腿屈膝小半跪，前掌着地，后跟抬起离地。两足尖斜向前方。

4. 翘脚步：（右翘步右足在前，左翘步左足在前。）

两足前后分开，右脚在前，挺膝绷直，足跟着地，足尖抬起斜向上方。左足在后，足尖外展约 45° ，左腿稍屈膝，重心落于左脚。

5. 玉环步：（右步右足在前，左步左足在前。）

两腿前后分开屈膝下蹲，右足尖略内扣，两脚全掌着地牢实，身体微向右转。

螳螂拳除少量运用少林拳的丁步、仆步、弓步、马步等步型之外，主要运用了玉环步，它在运动搏击过程中占了很大的比重，本教材重点安排的下盘功玉环步型训练课程，习螳螂拳者一定要作特别训练，为下一步学习散手硬功奠定牢固基础。