

梅

花

拳

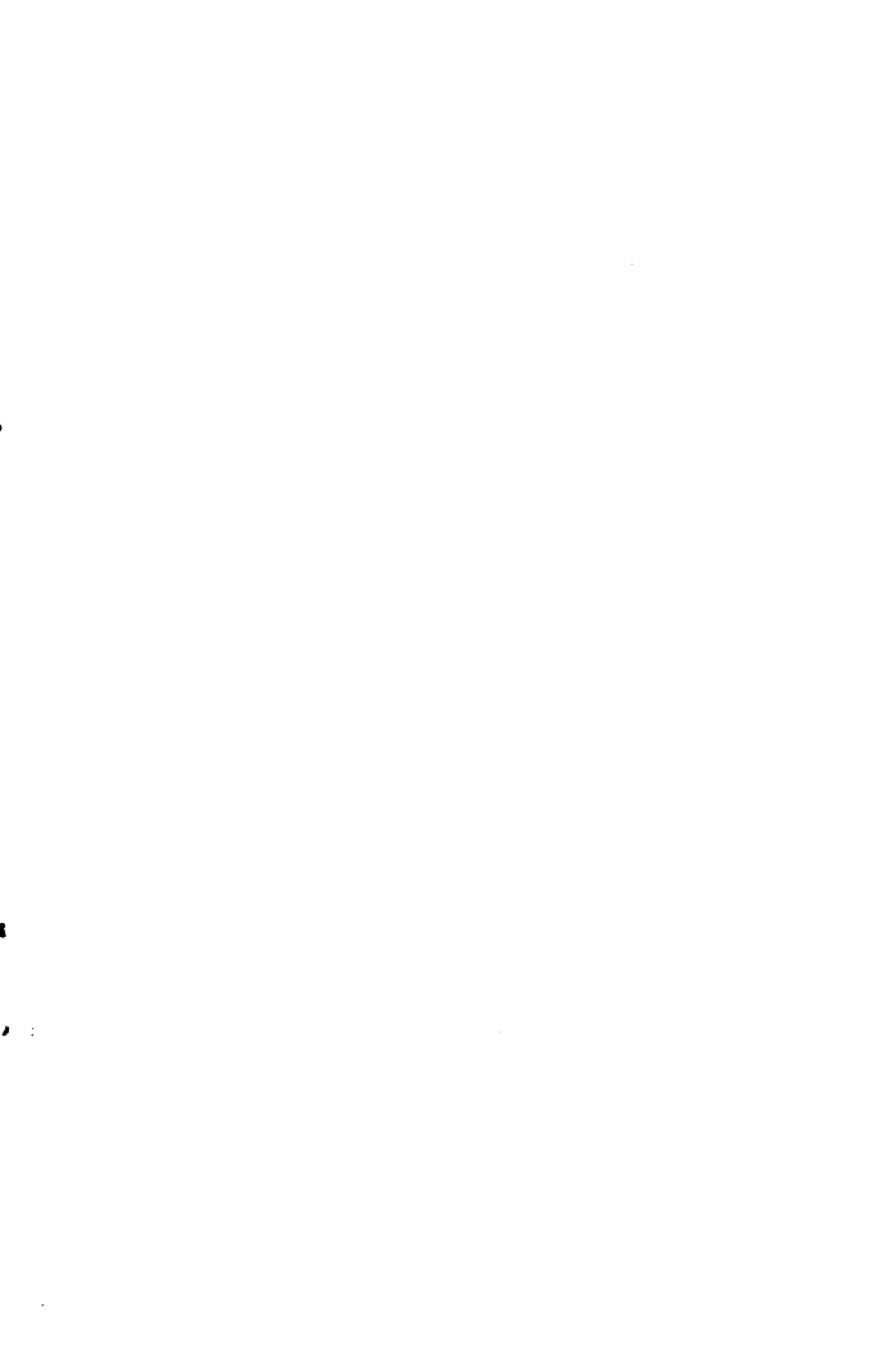
黃漢勛編著



香港藝美圖書公司出版

自序

螳螂派拳術中有三花手，即梅花手，梅花拳，梅花落是也，前者手法簡短而靈活，後者則採取大架子及番車法，剛而主大勁，獨中者能中和兩拳之間，手法新穎而與他拳大異其趣，且柔手獨多，練之者若非經過多時浸淫，不易了解其深意也。



梅花拳拳譜

一	背轉雙蓄勢	二	入環掠翅式	三	提腿迎面掌
四	入環右反掌	五	提腿雙提刁	六	入環雙壓掌
七	入環單臂爪	八	引針右腰斬	九	提腿右獻桃
一〇	入環右滾膀	一一	提腿左獻桃	一二	入環左滾膀
一三	提腿右挫捶	一四	穿捶右蹬踹	一五	回身右封手
一六	底穿左封手	一七	扭步右疊肘	一八	扭步右崩捶
一九	提腿雙提刁	二〇	入環雙壓掌	二一	穿梭刁手式
二二	入環右腰斬	二三	封手雙飛腿	二四	跨虎右疊肘
二五	跨虎右崩捶	二六	走步右軋膝	二七	提腿裡纏絲

二八	入環右措掌	二九	提腿迎面掌	三〇	登山右反掌
三一	撤步穿封統	三二	撤步封統捶	三三	走步右挑手
三四	七星右補捶	三五	右封左圈捶	三六	左封右圈捶
三七	入環右腰斬	三八	右勾摟採手	三九	跨虎右截捶
四〇	雙封橫統捶	四一	蹤跳右仰膀	四二	撤步掛統捶
四三	進式右劈軋	四四	進式右蓋掌	四五	進式右反掌
四六	撤步左屯掌	四七	登山右疊肘	四八	七星大撤式
四九	七星式低劈	五〇	走步高挑手	五一	七星右補捶
五二	踢腿右滾膀	五三	引針右腰斬	五四	雙刁右圈脚
五五	跨虎左挑掌				

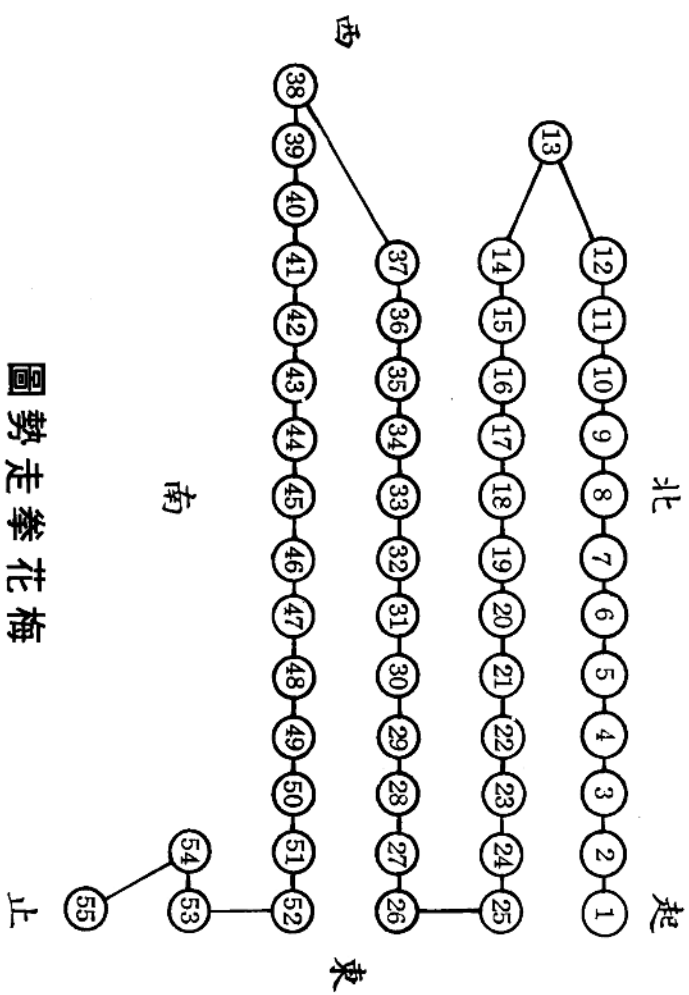


圖 勢 走 拳 花 梅

第一式 背轉雙蓄勢

說明

假定我以東方作起點者，應左東，右西，面南背北，目注視西方作起式，雙足緊靠，雙手握拳抽起至極高，肘部向後緊收，提氣於上。集全神注視展開之動作，免使有鬆懈之象，是爲切要。如『定式圖』。

功用

僅作預備之勢，尙無實用可言。此梅花拳之開式爲背轉之勢，若目視前方則對此拳開始動作之方向大相逕庭，余以爲此式之注視應以右方爲合，因此拳是向右方開始動作之故也，幸練之者毋忽視之爲要。

式 一 第
勢 蓄 雙 轉 背



(圖 式 定)

第二式 入環掠翅式

說明

循上式，前右脚向西方開出半步，後左腳跟入而足踝離地以成入環步，同時雙手由拳化掌自腰部發出，往前撥過北方，右掌直而略高，左掌短而貼於右肩之上，右左兩掌雖分長短，但須同時發出，方符此掠翅式之原來作用，否則徒具形式而去實用之道遠矣。如『定式圖』。

功用

彼由西方攻來，自我中上路打來一拳，我即坐馬進前以與彼接近，再以長短手齊出，短者拍去來手，長者反擊其臉，部，斯即招之即打之法也。螳螂拳之攻守法則，俱以迅速敏捷見長，若迂迴不前是與拳宗相反，且反予敵以機會，斯爲智者

式 二 第
式 翅 掠 環 入



(圖 式 定)

所不取，抑亦自取其敗而已。

第三式 提腿迎面掌

說明

循上式，伸直左腳，提起右腳以成獨立之勢，同時以前右掌往左肩上撥歸，而以左後掌橫撐而出，長短既分，順逆乃明，兩掌在交替之中應吻合出與歸之時間，來手被撥去之時亦即我掌抵達對方之同時，若此乃可收全功。如『定式圖』。

功用

彼由低手改爲高手，又由我右方轉向左方攻來，我即提腿就其勢，同時以長作短，化短作長，趁其勢而利其便，用高屯掌方式直取其臉部。提腿既可就其高來之勢，更能防對方予我以下路之攻擊，且藉提腿之便可出脚攻彼之下也。

式 三 第

掌 面 迎 腿 提



(圖 式 定)

第四式 入環右反掌

說明

循上式，先原步不動，將右短掌直向前反落，如「過渡式甲圖」；再收右掌於腰，同時出左掌橫蓋而下，如「過渡式乙圖」；再落右脚以成右入環步，收於腰部，右掌則反掌由後出前，自上打落，左掌則收於右肘之下，如「定式圖」。

功用

彼欲偷打我中路，我即用連環掌法破開之，再用反掌由頭部擊落，使彼有突然其來之感，而張惶失措，於是我乃佔其優勢矣。

第四式 入環右反掌



(定式圖)



(圖乙式渡過)



(圖甲式渡過)

第五式 提腿雙提刁

說明

循上式，再提起前右脚以成獨立式，雙手由掌化爲雙刁手向上直舉，此式又名爲「螳螂雙提爪」，爲螳螂拳中少見之手法，手與腿須同時提起，切戒分先後，肘部不宜彎曲，身體須平正獨立，使姿勢達成佳妙之境。如『定式圖』。

功用

彼欲以雙拳迎頭劈落，我乃雙手往上提消之，或雙刁手將來拳刁住，再用腿襲其下部也。此法是純柔之法，不論刁得對方之手，或用手背向上舉消來手，皆不能勉強發力者，祇要順其自然之趨勢而將來手由上消去之，再遠距離則提腿撩之，

式五第
刁提雙腿提



(圖式定)

迫近則利用膝部向上頂去，皆勢順而使彼方易於疎忽之着也。

第六式 入環雙壓掌

說明

循上式，先將提起之右腿原位落下以成右入環步，雙刁手復化爲雙掌向前直下，手與脚俱由高而下，有如大江之水，沛然而莫之能禦，掌尖微撓起斜出以就彼方身體，若平落則與彼方距離遠矣。希注意及之，毋使良佳之手法化成無用。如『定式圖』。

功用

彼以我提高之勢，中下路必感空虛也，於是欲自我空檔中取得便宜，我早知其有此一着，乃即化掌直壓而下，以防其有此攻勢也。習此拳之同道或有誤雙掌之勢甚雄猛，必爲剛手