

北

螳

螂

十八

叟

拳

隱

僧

編



香港 龍美圖書公司 出版

目 錄

北螳螂拳源流簡介及馬步八式·····	一
馬步基本八式圖解·····	五
北螳螂十八叟拳簡介·····	一三
十八叟拳拳譜·····	一五
十八叟拳圖解·····	一七

北螳螂拳源流簡介

及馬步八式

北螳螂拳傳自中國北方，是中國武術的一個著名流派，十八叟拳爲北螳螂拳基本拳套之一。北螳螂拳創於清初，其始祖是山東省一位義士王朗。王朗是一個有民族氣節的人，曾與當時一些愛國志士進行過反清復明活動，爲清庭所悉，派兵追捕。王朗僥倖逃出羅網，被迫流蕩江湖，輾轉數省後回到山東，避居嶗山。這時他與一位師兄勤奮練武，但常敗於師兄手下。後師兄外出雲遊，臨行前勉其努力練技。

此後王朗更加苦練武功。一日正當盛暑，王朗步入深林，忽見一螳螂與蟬相搏，而螳螂在搏鬥中動作矯捷迅速，連環穿梭，進退有度；王朗因而受到啓發，覺得可以仿照螳螂的搏鬥動作來改進自己的武功，遂捕螳螂回家，繼續觀察。後經苦心鑽研，終於從螳螂搏鬥動作中悟出十二道法門，即粘、黏、貼、靠、刁、進、崩、打、勾、擡、採、掛等。後來他更將以前所學的十七家拳法及猿猴步法融貫其中，從而

創造出螳螂拳術。

師兄雲遊三年後返歸，一天王朗再與師兄較量，結果用所創的螳螂拳打敗其師兄。因此師兄得知王朗所使用的是一套新拳術，甚感興趣，遂與師弟共同進一步深入研究螳螂拳術。經過多年研究苦練後，他們的拳藝達到了登峯造極的地步。

後來，他們將此拳術授予當地的一羣僧侶。至王朗死後，一名法號稱升霄的僧人，又從該羣僧侶中學得王朗的螳螂拳術。從此一代一代地傳下去，至今已有一百餘年。惟螳螂拳自開創後，歷百年尚未越出山東省境外，而直至民國初年始有曾習螳螂拳的商人傳至上海，此時南方人士才初覩這派拳術。民國八年（公元一九一九年），山東螳螂拳名師羅光玉與楊維新到上海發揚此拳術。後來羅光玉輾轉來到香港，這已是香港淪陷日寇前的事。從此，北螳螂拳在香港發揚起來，羅光玉在港傳授此派拳術有十年之久，於港淪陷後返回故里。他在港的門徒中，成績優良的有羅漢助等人。羅漢助為發揚螳螂拳術付出一生精力，桃李滿門，並進行有關螳螂拳術的著述，他是以文字總結、宣傳該派拳術之最着力者。

黃漢助的門人衆多，而源汶潛是其中傑出者之一。原來源汶潛師傅出身於武術世家，母親原是一位武術教練，曾到馬來西亞教過武藝。源汶潛本人從小愛好武功，

曾得到武林前輩指點。後專心隨黃漢勛學武。在學習過程中，得到黃師傅精心培育，同時由於他肯勤學苦練，終於盡得黃師傅的真傳，而今已成為北螳螂拳第八代出色拳師。

源汶潛師傅於一九六三年在港開設北螳螂武術學院，教授北螳螂拳術，並曾先後任教於石澳村國術會以及尖沙咀青年會中國武術館。也是桃李滿門。值得一書的是，源汶潛於一九七八年間，應英國蘭開夏白雲功夫館館長哥頓先生的邀請，曾到英國授拳。他在英國受到哥頓先生及其門徒的熱烈歡迎。在英國期間，他跟英國拳師交流拳術經驗，還親自指導當地拳師習拳，使中國武藝在國外得到進一步的發揚。

北螳螂拳術，拳套雖然招式不多，但却是架式複雜，上、中、下路兼而有之。練習必須假以時日，並須下相當的苦功和不斷探討，才能真正了解其中的奧妙，而達成功之境。練習北螳螂拳技，不能希望在短期內得到成功，否則，所得來的祇是它的空架子，並沒有它的靈魂，也就是祇是得其表象而沒有實質。

北螳螂拳技的風格，就是矯捷，迅速，進退有度，連環穿梭，技巧靈活，上下起落，輕鬆自然。而在拳術練習進行當中，有時猶如音樂的節拍，發拳嘖嘖有聲，脚下捷捷作響，上下呼應，有時如風呼雷動，練習的時候，有着一種說不出來的享

受。難怪三百多年來北螳螂派的歷代宗師，均能把拳藝珍惜保存，完整無損地一代一代的傳下來。

練習拳技，馬步的形式佔着很重要的地位，因為它是人體重心的所在，如馬步不穩或姿勢不正確，都會阻礙拳術的進行，失去其靈活和穩定性。所以在介紹「十八叟拳」之前，先談談螳螂拳的馬步。同時因北螳螂拳的馬步名稱，是自成一格的，很多讀者都希望能知悉個中底細，故此把它的「基本八式」加以圖解說明，使讀者能按圖而練，能得到準確的姿式。

王朗爲螳螂拳的祖師，他創出螳螂拳多年之後，發現猿猴步法可以配合螳螂拳術，加以運用，於是創出「八式」作爲基本動作，即爲：騎馬式、登山式、七星式、中式、撲式、入環式、吞塌式和跨虎式。除上述的基本八式外，尚有九式爲輔，即爲：蹬踡式、坐盤式、偷步式、獨立式、虛式、繞步式、跨步式、蛇行式和縱步式。以上的十七式，都是螳螂拳法中常用的步法，其後九式，均由前基本八式中變化而成，故特別介紹馬步「八式」。

馬步基本八式圖解

第一式 騎馬式

動作說明：

別名馬式，或稱爲四平馬。雙足成二字鉗陽勢爲合，亦即兩腳向內略收，切忌兩足作八字形。雙膝下曲時應與足尖相對，大腿平順爲正確。挺胸凸臀才能平衡身體上下的力道，身體切忌前傾或後仰，爲抵禦正面衝擊的手法，如圖一。



圖1

第二式 登山式

動作說明：

別名弓式，或稱爲子午馬，亦有稱爲前弓後箭步。這步法的前腿下曲，成彎弓狀，後腿直撐如箭，故此亦稱爲弓式。前腿膝部亦以足尖相對爲準，後腿足尖微擺向外，膝部撐直以作支柱，身形向前稱爲登山形，是爲橫面堅強的步法。如圖二。



圖 2

第三式 七星式

動作說明：

此步勢前足尖翹起而向內微彎，腳跟着地，後足盡可能沉低至兩膝成平行線爲適合，該步法是螳螂拳中常採用的虛步，步勢一斜一豎成內藏七星勢，如圖三。



圖3

第四式 中式

動作說明：

別名綜合步，雙腳掌均着地，驟眼望去，很像小騎馬式，又像入環式，但這步法是前膝略高於後膝，而後腿跟則不離地，故與上述兩式略有不同。同時，此步法實是採取上述兩式的優點綜合而成，北螳螂拳多用此步法作為搏擊的練習，因利用其進退迅捷而易於運用的原故。如圖四。



圖 4

第五式 撲式

動作說明：

別名撲腿，此式實爲攻守兩用的步法，攻是縱身撲出可以剷擊對方的前鋒馬。守是當對方襲擊自己的上門時，可以就勢撲下而減少對方的攻擊目標。此步法的後腿，曲下至與膝部相平爲度。兩腿的距離大約與登山步相同，切勿將前腿撲得太大，否則有易出難收之弊。如圖五。



圖 5

第六式 入環式

動作說明：

別名跪馬，此式前足橫放，膝曲與大腿相平，形狀類似登山式與中式之間，而後腿則曲膝，膝尖儘量靠向前足，足跟離地，足尖着地，身體重心放於前足，成爲一種前實後虛的步勢，與跨虎步恰成相反，是爲進攻與低勢衝擊的步法。如圖六。



圖 6

第七式 吞場式

動作說明：

別名反弓式，此式的步勢與登山式完全相同，祇是身形恰巧相反，故名爲反弓式，登山式是側身撐拒的堅固步法。但吞場式則專用作入扣對方的前鋒馬，是一種中和的掃腿步法。如圖七。



圖 7

第八式 跨虎式

動作說明：

別名丁式，或稱爲吊馬。此式前足跟離地，足尖微微點地而不着力，前膝略高於後膝，以求遮攔要害的位置，兩腿的距離以不超過一尺爲準，且成丁字狀，故此又有丁式的名稱。前足虛立以備隨時發出踢腿之用，成爲一種前虛後實的步勢，與入環式恰成相反。如圖八。



圖8

北螳螂十八叟拳簡介

螳螂拳爲集合各家武術之所長而成，也是剛柔相濟，長短互甲之拳術。其技擊性很強，講究勁力，所以其流派之一的北螳螂拳也具有同樣的威力。北螳螂拳術中的十八叟拳、崩步拳、躲剛拳、插捶拳及十四路拳，這五套都是北螳螂的基本拳。

北螳螂拳十八叟拳的拳套，乃是集合十八家武術的精華滙成的一套拳。十八叟中的「叟」字，初時有人誤爲「手」字，後來經過羅光玉宗師解釋，方證實是「叟」字爲合。因爲北螳螂拳術是集合十八家的武術而成，過去北方人尊稱長者爲叟，故此，這套拳術命名爲十八叟是來紀念十八家拳術的。

這十八家武術精華的法門分別爲：

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 太祖的長拳起首 | 2 韓通的通背爲母 |
| 3 鄭恩的纏封尤妙 | 4 溫元的短拳更奇 |
| 5 馬籍的短打最奇 | 6 孫恆的猴拳且盛 |
| 7 黃粘的靠身難近 | 8 綿世的面掌飛疾 |

- 9 金相的磕手通拳
10 懷德的摔捋硬崩
11 劉興的拘金樓採手
12 譚方的滾漏貫耳
13 燕青的占拿跌法
14 林冲的鴛鴦脚强
15 孟甦的七勢連拳
16 崔連的窩裏剖捶
17 楊滾的棍採入直
18 王朗的螳螂總敵
- 十八叟是一套左右最平均的基本拳，所以最適宜於初學者的練習。現在我們特別請了源汝潛師傅親自演式示範，使讀者對此拳技的姿勢有所認識，學習起來更爲容易。

十八叟拳拳譜

1 中平雙蓄勢

2 七星左刁手

3 七星右劈軋

4 提腿封統捶

5 登山右疊肘

6 登山右崩捶

7 右勾樓採手

8 七星挑補捶

9 吞塌右低牽

10 登山右崩捶

11 七星右刁手

12 七星左劈軋

13 提腿封統捶

14 登山左疊肘

15 登山左崩捶

16 左勾樓採手

17 七星挑補捶

18 吞塌左低牽

19 登山左崩捶

20 七星左刁手

21 七星右補捶