

螳螂派  
柔靈拳講義

順德黃漢助編著

## 自序

柔而靈活是本拳之特長。先師每練拳必練此拳一如「黑虎交叉」、「梅花手」、「螳螂偷桃」之珍視。不知以為先師愛其拳短易練而揀此，其實除偷桃外，先師必連打兩套，這可以明矣。柔靈雖短短三十二式，但在一氣呵成之打法亦頗感吃力，若非多練者不易兩套齊練。吾與先師每於中午打拳時在彼此接替而打四五十套之多。時吾正年富力強而師已逾五十，吾常感已竭氣力，反觀師則尚游刃有餘，是可知練拳之道貴持久與毅力，積年累月之成果，在對比之下則判然有別矣。當望青年後學毋蹈一暴十寒之弊而加努力則有厚望焉。

黃漢勛草於螳螂樓

一九七二年一月十四

### 第一式：四平雙蓄勢

說明：

假設我以東方作起式則背東而立，面對西方，雙手握拳收與胸齊，側面開式者為中平，正面者為四平，螳螂拳多選二者作起式，間亦有背轉勢者如插捶，梅花拳等是，如「定式圖」。

功用：

先使精神集中，你力蓄勢以待，此為各派拳術中不可缺少之準備也。

### 第二式：七星雙拱掌

說明：

循上式，右腳向前西方直出，同時左後腳跟之標前以成右七星步，雙手化掌自腰部作雙拱勢推出，如「定式圖」。

功用：

對方自上左右兩面攻來，為勢至急，我不但不退避，反而標步迫之，用兩肘張開之勢逼退來手，雙掌已超逾來手，乃乘勢向其面部作反擊，斯乃對攻之法也。

### 第三式：撤勢雙封手

說明：

循上式，雙腳往後作倒撤，仍為虛步之七星式，兩手掌亦同時化為向內封手，如「定式圖」。

功用：

彼既消解我迎面雙掌之急攻，隨即用雙撞捶法向我胸部擊來，我欲待撤去已為勢所不許，乃全身坐馬，雙掌亦同時回手用雙擒拿法封閉來手。

### 第四式：進式雙撞捶

說明：

循上式，由坐馬倒退而變為全身標進，仍為七星步，化雙封手而為雙捶直出，如「定式圖」。

功用：

彼突擊雙捶已為我雙封手所困，我乃以其人之道還治其人，突將雙放開而變成雙捶反擊。

### 第五式：七星雙擊掌

說明：

循上式，原步不變不動，右掌向內返擊，左掌則力托之，當兩掌相接觸時發出「劈拍」之聲為合，如「定式圖」。

功用：

彼從我左上方攔來一掌，我先以左掌逆迎之，再返右掌形成雙收，彼掌不但欲撤無從且受相當痛苦也。

#### 第六式：進式反衝爪

說明：

循上式，仍以右七星步法往前邁進半步者是為進式，右掌化刁手反衝直出，左掌則緊貼右肩之內，如「定式圖」。

功用：

彼不理掌之被握持而硬往後撤，我亦乘勢跟進以逼之，再用反爪衝擊法以攻其腋窩部位。

#### 第七式：右拘摟採手

說明：

循上式，踏右步以成右登山式，先出右手為刁，再出左手為摟，復出右拳，是合刁，（拘）封，（摟）再出一拳者手也，凡習螳螂拳者當知拘摟採手之組成矣。如「定式圖」。

功用：

拘為虛手而具試採性質，摟為實手，再出一手，不論是拳是掌皆成採手之勢。凡動手必須先虛後實，否則便違替有利作戰形式矣。

#### 第八式：七星右補捶

說明：

循上式，先將左後腳拍貼右前腳，再開右腳以成七星步，左手自肘下穿出，右拳收腰再打出，至中途與左掌相碰而發出「劈拍」之聲，抵達定點則補捶之勢成矣。如「定式圖」。

功用：

拍前然後開步者看似緩滯，但求能維持原有形勢者非此不可，補捶足填補空虛也，穿出是解被封之法，拍消來手然後再加一捶俱為補捶之正宗法門。

#### 第九式：七星右纏絲

說明：

循上式，左腳進前以成左七星步，右刁手，左掌加於右腕之上，自前左方繞過偏右方，如「定式圖」。

功用：

纏絲者乃擒拿法之一，有內、外、大小之分，此為外而小之一種，我補捶被捉，我不但不求掙脫，反而加掌於彼手之上，使不得移動，右刁則反扣緊之，壓扣齊施下彼便有斷腕之危矣。

#### 第十式：封手橫統捶

說明：

循上式，原七星步不變，左手化作封手向右外方去，右拳扭轉自後向前打出，如「定式圖」。

功用：

彼為纏絲所逼而坐馬欲避，我以居高臨下之勢而用反手橫捶直取彼太陽位置，既毒且狠，幸毋草率用之以貽憂戚焉。

#### 第十一式：入環右仰膀

說明：

循上式，進右腳，標前以成右入環步，右拳先繞過左前方，再向正面曲肘隨步推出，如「定式圖」。

功用：

仰膀為正面，滾膀為橫手。雖目標如一，惟橫直之不同耳！凡用膀手必配以入環步者是利其加強推進力道也，前鋒手是壓制來手，後手則發動推進，兩手分別而合一乃無往而不利矣。

#### 第十二式：登山掛統捶

說明：

循上式，全身往後倒撤以成右登山式，右拳曲肘橫攔於頭，左拳直出，如「定式圖」。

功用：

彼解去我仰膀之勢而反向我上部力劈，我以彼此過於接近，乃略退變成登山步以求穩守，右手上攔迎架平手，左拳則還擊之。

#### 第十三式：登山右劈軋

說明：

循上式，左右仍不變，以全身原步標前，右拳自上向前劈下，當與左掌相碰時則發出「劈拍」之聲，抵達定點時則如「定式圖」。

功用：

彼欲消解我統捶時，我不待其得手即標前劈之，斯雷霆萬鈞之勢足寒敵膽也。

#### 第十四式：橫圈大擺蓮

說明：

循上式，原式未動，先左手往後方刁去，如「過渡式圖」。再起右腳自前方沿左向後繞滿一圈，同時右拳以圈捶法打向左手，腿起越高越佳，如「定式圖」。

功用：

擺蓮腿與旋風腿看似相同，其實前者是必封閉來手始加運用，後者則凌空疾掃乃冒險之著也。擺蓮腿有外擺蓮與內擺蓮之分。本式所用者乃內擺蓮，內外殊途，切戒大意渾亂也。

#### 第十五式：登山掛統捶

說明：

循上式，大擺蓮乃自前繞過後方而成，此式則再自前轉後，即連續兩次旋轉也。將腿落地以成左登山式，左拳曲肘向上橫攔，右拳直統而出，如「定式圖」。

功用：

雖與十二式同一拳勢，但此乃由虛變實，務宜著地即站穩，不使彼方有突擊之機會為是。

#### 第十六式：雙封手統捶

說明：

循上式，自後沿右方轉身，右腳(跟殿)地，再乘勢進左腳以成向前方之左登山步，兩手同時陰手齊封而下，右手化拳直出，如「定式圖」。

功用：

彼繞過我後方或另有人自我後方企圖突擊，我返身挨步，雙手擒牢之，再出拳反攻之。

#### 第十七式：登山番車式

說明：

循上式，原步不變，右拳先作封手然後向上，至定點則復成拳，左拳自下曲肘向上抽，如「定式圖」。

功用：

彼以手來迎我統捶，我隨手封之，向上拖，左拳作如挫捶狀同時抽擊其下頷。

#### 第十八式：登山右挫捶

說明：

循上式，自前方沿右轉過後方，兩腳原地轉移倒轉為右登山式，先左手封去，再出右拳曲肘抽上，如「定式圖」。

功用：

敵方繞過我方反攻，或另一敵人從後攻來，我倒後轉馬迅封來手，右拳由下逆抽而上，與番車式同一目標也。

#### 第十九式：七星右補捶

說明：

循上式，以蹤跳方式全身向前蹤去變成右七星步，右拳如第八式一般成為「定式圖」。

功用：

與第八式同，但蹤跳而前則可使縮短彼此距離也。

第二十式：登山右挫捶

說明／功用：

俱與十八式相同

第二十一式：吞塌低捕蟬

說明：

循上式，由右登山向後轉為左吞塌步，兩手交替旋繞以成捕蟬勢，如「定式圖」。

功用：

凡低手捕蟬皆為取眼之法，更且是用陰手自下抓上，與拼兩指取眼迥異，若非必要切勿輕易用此毒着，切盼，切盼。

第二十二式：右引針腰斬

說明：

循上式，左封手自右腋下穿出，同時左腳向前開出成七星式，右掌隨而向左斜方斬出，是螳螂拳有名之切腰掌也，如「定式圖」。

功用：

低捕蟬與切腰斬掌俱為極柔之手法，前者無須步之配合，但腰斬則非利用七星式之扣入不為功，否則雖斬中亦等於零。

第二十三式：登山左圈捶

說明：

循上式，前左腳稍踏前以成登山式，左拳向右內方橫掃，至中途則以右掌抵之，如「定式圖」。

功用：

在連續使用柔手之後，此式則轉為極剛之手，左拳橫手掃向對方之太陽穴，迅捷而剛強輕易難予招迎，凡領拳多用低首避之之法矣。

第二十四式：登山左崩捶

說明：

循上式，原步不動，右手先向外封去，左手拳曲肘轉內朝天反手打出，如「定式圖」。

功用：

彼低頭避我圈捶，我乘低頭之勢而返頭打下斯乃泰山壓頂之法也。

第二十五式：七星左刁手

說明：

循上式，左右腳不變位置，後腳坐下，前腳略移而變成七星步，右手收腰，左手化刁往後沉肘即成為「定式圖」。

功用：

彼用手迎拒我崩捶，我順手刁之以俟下式之補入。

第二十六式：七星右補捶

說明／功用：

俱與十九式相同

第二十七式：走步高挑手

說明：

循上式，原步以蹤跳方式向前躍進，仍為七星勢，但高挑之手必須在跳起時挑起為合，如「定式圖」。

功用：

彼手方自我上部攻來，我以躍跳法急求與彼貼近以俟下式之展開即補捶填其空虛是也。

第二十八式：七星右補捶

說明／功用：

俱與二十六式同

第二十九式：偷步反封手

說明：

循上式，右前腳自背後偷過以成交叉形是為偷步也，右手掌自頭上橫攔，左掌則直向後方伸出，如「定式圖」。

功用：

偷步之妙用在於進退皆在半步之間，且不易為敵察破，彼以手自我頭部攻來，我左掌托其肘，右掌壓其腕，合兩手托壓之力彼便有斷肘之虞矣。

第三十式：雙封手扑腿

說明：

循上式，開左腳順勢扑下以成扑腿式，雙手掌變為雙封手隨腿而下，至定點則再化為拳，如「定式圖」。



功用：

彼欲沉踟消解我上式，我即循勢利導力壓而下，並出前腿以剷其前鋒馬，使之上下受制。

第三十一式：登山右圈捶

說明：

循上式，左前腳由扑而上變為左登山式，右拳自後橫圈而出，如「定式圖」。

功用：

由低馬再變為高馬，由封勢轉為橫捶攻勢。

第三十二式：撤步躲剛式

說明：

循上式，先退左腳以成右七星步，兩手右上左下作交叉形，再向上分散，右拳自下挑上，左掌傍於右肩之內，如「定式圖」。

收式：完

功用：

螳臂拳由開始以至收式俱着重於實用，毛不浪費練習者之氣力，此躲剛式在「躲剛拳」「十八隻拳」等拳俱有左右二式是可知其對極剛之手頗收消解之效。