

螳螂派 螳螂出洞拳講義

順德黃漢助編著並書

[www.hfwong-mantis.com](http://www.hfwong-mantis.com)

## 序

螳螂拳由於一氣呵成之故，每套拳俱在三四十式之間，使練時能充份發揮力道，否則便易蹈虎頭蛇尾之弊！但此螳螂出洞則長達六十九式，比兩套柔靈猶有過之，且起落開合比他拳更多。因此吾授拳數十年俱選習三四年者方授之，初練亦常覺困難重重，有時勉強授諸時日稍淺者則弊端百出，利之者反害之，足見練拳並非容易之事，稍一疏忽即導致不良之後果，同道諸君幸毋河漢吾言則成功有日矣。

黃漢勛草於螳螂樓

www.hfwong-mantis.com

### 第一式：中平雙蓄勢

說明：

假定我選定東方作起式則右東、左西、面北、背南而立，雙手收拳置於腰部，拳鋒與身體看平，兩肘內收，目注左西方如「定式圖」。

功用：

調氣，蓄力以俟拳勢之展開。

### 第二式：入環單臂爪

說明：

循上式，開左腳，右腳跟前以成左入環步，右拳化作刁手自後斜出以至偏右之前方，左手化掌倚於右肩之內，如「定式圖」。

功用：

彼自正面攻來一拳，我先用左掌拍去之，再用反刁手斜取彼陰部，反刁手最適合於腋窩與陰部之位置，但斯為毒狠之着輕易勿予使用為是。

### 第三式：提腿右挫捶

說明：

循上式，提右腳以成獨立之勢，左手向前封去，右刁手化拳曲肘由下抽上，以成為「定式圖」。

功用：

我單臂爪乃低馬專攻彼方下路者，此式則高馬轉攻上路，此所謂起落開合之勢也。

### 第四式：穿掌右蹬躡

說明：

循上式，左手變掌自腋下穿出然後復為拳，右拳則變掌與左手一齊推出，同時提起之右腳落地向後蹬出，以後踭用力配合兩手一齊動作，如「定式圖」。

功用：

用腿之道前拘是為揪腿，後彈為蹬躡，左手既已封去來手，右掌則橫抵對方腰部，配以後彈腿則對方非倒不可矣。

### 第五式：登山封統捶

說明：

循上式，原步未動，右手先向前方封去，再移正右腳以成右登山步，左手變拳自腰部打出，如「定式圖」。

功用：

彼繞過我右前方攻來一拳，我即移步使與正面相對，出右手封閉來手，再出左拳反擊之。

#### 第六式：馬式右補捶

說明：

循上式，原步標前變成騎馬式，同時右拳自腰部打出，至中途與左掌相碰而發出「劈拍」之聲，然後抵達定點，如「定式圖」。

功用：

我左方攻出時右方必有漏洞，因此乃加此補捶以填空虛，亦即左右連環進攻方法也。

#### 第七式：登山右挫捶

說明：

循上式，原步標前再次成為右登山步，左手向前封去，右拳曲肘由下抽上，左手變拳收於右肘之下，如「定式圖」。

功用：

彼用手招架我補捶，或更用手封我，我迅即標馬進前用左手反封之，再出右拳曲肘自下逆抽而上以襲擊彼下頷部位。

#### 第八式：入環右腰斬

說明：

循上式，進左腳，右腳稍拖前以成左入環步，左手自下穿出轉上以橫架於頭上，右手變掌自斜方向左前方橫撇，如「定式圖」。

功用：

我先以左手穿去來手，再進馬逼扣之，右手掌配合斜撇彼腰部，手步務須配合得宜方克奏功。

#### 第九式：斜步拘搜採

說明：

循上式，原步向右後方轉移成斜右登山步，右手隨步刁去，左手再封，再出右拳，合之即為螳螂拳極普遍之採手矣，如「定式圖」。

功用：

彼自我後斜方突擊，我原步轉馬應之，並以採手反攻之。

#### 第十式：入環窩肚捶

說明：

循上式，仍向斜方，進左腳以成左入環式，左手自下穿出，再橫架於頭上，右拳先收後再以日字捶法自腰部打出，如「定式圖」。

功用：

我穿消來手即進馬逼近之，再用日字拳直擊彼腹部。

#### 第十一式：雙刁左揪腿

說明：

循上式，由斜方繞過右方再轉回前方，右手變刁循轉身之勢而刁去，如「過渡式圖」。

左刁手跟手刁出，右刁手則收貼左肩之內，同時出左腳以揪腿法揪去，合右左刁手及揪腿為同一時間完成之，如「定式圖」。

功用：

彼繞過我後方施以突擊，或另一敵人自後向我偷襲，我俱可以此法應變，先刁之手是封去來拳，後出之刁手則抓彼喉部，揪腿以攻其下，使彼有顧此失彼之危。

#### 第十二式：穿掌左蹬踹

說明：

循上式，收左掌於腰部，右掌橫蓋於面前，落左腳，右腳自後偷去，如「過渡式圖」。

再斜出左掌，左腳同時斜方後撐出，右手收腰，三記動作必須配合行之，如「定式圖」。

功用：

蹬踹之法在螳螂拳中頗多，但用穿掌者則小，蹬踹即通常所稱之後彈腿法，亦跌撲法之一，善用之可跌強敵，時間、着力俱須細加研究，否則雖有妙着亦等於零而已。

#### 第十三式：登山右圈捶

說明：

循上式，移左腳於正直線以成左登山式，右拳反手橫掃左前方，至定點則以左掌迎之，如「定式圖」。

功用：

彼剛避過我蹬踹，我迅即用橫掃捶擊彼太陽穴。

#### 第十四式：右拘搜採手

說明：

循上式，右手先刁，左手搜再出右拳乃成拘搜採手之勢，如「定式圖」。

功用：

螳螂拳對拘搜採手非常重視，試觀每套拳多配有此手法者可知其概，基本拳彈腿十四路即其法也。

### 第十五式：踢腿低捕蟬

說明：

循上式，先原手不動，踢出後右腿至平線為度。

再退回踢出之右腳往後，左腿扑下以成扑腿式，兩手旋轉一圈然後俱成刁手，左長而前，右短在後，如「定式圖」。

功用：

彼躲過我踢腿後反向我施以腿擊，我立即轉為下勢用雙刁之法拘消之。

### 第十六式：竄跳回身式

說明：

循上式，兩手略一張開即回復原狀，全身往後蹤跳仍照前式擺定，如「定式圖」。

功用：

彼以連續腿擊法進攻，我為躲消其勢乃以蹤跳法往後疾走，並且用雙刁法拘之。

### 第十七式：扭步低軋膝

說明：

循上式，由扑腿而向左方扭轉，成交叉形乃成扭步之法，右手橫拳自後向外在膝前掃去，將至定點則以左掌迎之，如「定式圖」。

功用：

扭步與偷步各有妙處，惟容易導致初學者之錯誤，蓋扭步乃兩膝部俱彎曲至平線，偷步則直立，兩者俱利於轉身及變化。彼再欲用腿進攻，我立即扭步轉身，先以左手拘去之，再用右拳橫掃彼膝部。

### 第十八式：入環右仰膀

說明：

循上式，右腳進前以成右入環步，右拳曲肘自內向前，由上而下，左拳壓於右腕之內，如「定式圖」。

功用：

彼解去我軋膝勢並攻來一拳，我先以右手繞內殺去之，再進馬緊扣其勢而用仰膀法力壓之。

### 第十九式：撤步掛統捶

說明：

循上式，原步倒退以成右登山步，右拳曲肘橫架於頭上，左拳自腰部直出，如「定式圖」。

功用：

撤步並不表示撤退，是以退為進而已！因我上式過於接近，彼消去仰膀後迅即迎頭劈我，我略向後移動以適合距離，並於招迎中迅出左拳還擊之。

#### 第二十式：進式右劈軋

說明：

循上式，原步倒退仍為右登山步，上式撤退即等於本式進前之尺度，右拳自頭上向前直方力劈而下，如「定式圖」。

功用：

不論對方如何招迎我掛統捶，我俱可標前劈之。

#### 第二十一式：進式採取眼

說明：

循上式，原步標前，仍為右登山式，手如十四式之採手法，惟最後之拳變為拼兩指戳出，如「定式圖」。

功用：

與一般採手同一功用，祇換拳或掌而為用指耳。

#### 第二十二式：進式採取眼

說明／功用：俱與二十一式同

#### 第二十三式：撤式左統捶

說明：

循上式，原步倒撤，仍為右登步，收右手於腰部，出左拳如「定式圖」。

功用：

我連續三式進前以求與彼接近，此式則略倒退，惟仍舊採取攻勢。

#### 第二十四式：進式右補捶

說明：循上式。

功用：與第六式相同。

#### 第二十五式：登山右崩捶

說明：

循上式，左右腳不變位置，祇將後左腳撐直便可成為右登山步，左手向前封去，右手拳曲肘自內反手向外，由上打下如「定式圖」。

功用：

合崩捶閉門腳二式乃螳螂拳馳譽武林之「腳去身離」法也。我由上崩之者是引開其視線，再由閉門腿襲其下部。

### 第二十六式：右閉門腿法

說明：

循上式，先後腳往下沉，再斜出右腳，所謂斜出者乃腳尖偏斜過前左方，斯乃十字腿與閉門腿之分別法也。如「定式圖」。

功用：

閉門腿單獨亦可使用，不過不及配以崩捶之相得益彰也。

### 第二十七式：跨虎右挑掌

說明：

循上式，乘起右腳之便而往後原式跳去，越遠越佳，着地即變成右跨虎步，右掌先挑起，再挑左掌，再挑右掌，左掌貼於右肩之內，如「定式圖」。

功用：

凡自我上路襲擊，或頭髮被握持及被鎖喉俱可用挑掌法解之，不但可解之且可藉挑掌而斷其臂肘也。

### 第二十八式：提腿左劈勢

說明：

循上式，收右手，提左腳成獨立式，身往後略移，左手握拳沿身斜殺而下，如「定式圖」。

功用：

無論對方用捶或腿向我後方突擊，我俱可全臂殺下以瓦解其攻勢也。

### 第二十九式：登山右單鞭

說明：

循上式，落左腳，進右腳以成右登山步，右拳自後掃前，至極前時拳鋒伸直，由直而變為曲肘，如「定式圖」。

功用：

彼攻勢為下掃而瓦解，我得勢不饒人，隨即進馬用橫圈捶攻彼太陽穴，勢去盡則曲肘收之，此單鞭之特徵也。

### 第三十式：馬式番天印

說明：

循上式，提右腳成獨立式，右單鞭勢變為反掌向前伸出，如「過渡式圖一」。

再出左掌向前橫蓋，右掌收腰，如「過渡式圖二」。

再左掌繞過面前轉於頭上，右掌自腰部伸前，由上而下，合三式乃成大番天印式矣，如「定式圖」。



功用：

凡對方用攬馬或中部直捶等俱可以番天印應之，不獨解其攻勢，更可反擊之也。

第三十一式：進式封統捶

說明／功用：

俱與第五式同，祇方向各異耳。

第三十二式：馬式右補捶

說明／功用：

俱與第六式及廿四式相同。

第三十三式：登山右挫捶

說明／功用：

俱與第七式相同，祇方向各異耳。

第三十四式：入環右腰斬

說明／功用：

俱與第八式同，祇方向各別耳。

第三十五式：螳螂出洞式

說明：

循上式，自右方轉身組成如十四式之拘搜採手，如「過渡式圖」。再化右手作刁，左手拼兩指直插，同時全身躍起而向前直出，務使右刁，左指，踢腳三式配合齊一動作，如「定式圖」。

功用：

由於轉身而拘搜採手，再刁手取眼蹤身直出，躍進中出腿俱納於一個動作之中，若非平日練習有素，體會有得實不容易使用。凡兇狠之着有其好處亦必有壞處，先宜看準機會始可嘗試，原則寧可置而勿用也。

第三十六式：入環窩肚捶

說明：

循上式，右腳着地，左腳跟進以成右入環步，右手化日字捶，用補捶法打出，如「定式圖」。

功用：

我凌空躍進之勢未免有些冒險，我迅即落馬用窩肚捶者乃填補之空虛也。

第三十七式：登山右崩捶

說明／功用：

俱與廿五式同。

第三十八式：右閉門腿法

說明／功用：  
俱與廿六式同。

第三十九式：跨虎右挑掌

說明／功用：  
俱與廿七式同。

第四十式：中式右斗圈

說明：  
循上式，兩手張指分陰陽向前作擒拏勢，步法則由跨虎拖前變成右中式步，至定點則兩手再渡回拳狀，如「定式圖」。

功用：  
斗圈是封得來手後將進馬力逼之法，雖非直接攻擊，但頗利於未來展開之攻勢也。

第四十一式：登山右圈捶

說明：循上式。

功用：俱與十三式同。

第四十二式：登山右挫捶

說明／功用：  
俱與三十三同

第四十三式：入環右腰斬

說明／功用：  
俱與第八及卅四式同

第四十四式：登山右反掌

說明：  
循上式，進右腳以成右登山式，右掌自內反掌向外，由上反下，左掌橫攔於右肘之下如「定式圖」。

功用：  
彼往後避過我腰斬，並且自我中上路攻來，我立即上步先用左掌按住來手，右手反掌迎頭蓋下。

第四十五式：雙封手蹬躡

說明：  
循上式，先左腳拍前與右腳看齊，左手變封手由下穿出，右亦變封而由右後方向前左方同時推出，右腳用後彈腿法與手作相反位置蹬去，如「定式圖」。

功用：

蹬踹法乃摔跌法之一種，雙封手是左手封對方腕部，右手則向對方肘部力托此式務須左右手及腳同一時間方克奏效。

第四十六式：封牽坐盤式

說明：

循上式，原手不變，由斜勢向右扭去以成坐盤式，兩手略曲肘部如「定式圖」。

功用：

彼被我用蹬踹法力推之下而繞過我偏右前方，我不待其站穩立即順勢牽纏之。

第四十七式：入環窩肚捶

說明：循上式。

功用：與三十六式同。

第四十八式：入環右滾手

說明：

循上式，由前沿右轉身以成右入環步，雙掌右長而前，左短而貼於右肩之內，兩掌同時自內向外撥出，如「定式圖」。

功用：

合一式乃成螳螂拳有名之滾漏手法，滾乃自內向外，漏則自外反內，滾漏全用其美妙處更非單用可及。

第四十九式：進式右漏手

說明：

循上式，原手原步標前，雙掌則自外反向內，如「定式圖」。

功用：

若從圖片觀之則與上式實相同，惟由外向內與由內向外之別而已。

第五十式：入環右腰斬

說明／功用：

俱與卅四式同。

第五十一式：撤步右挑掌

說明／功用：

俱與廿七、卅九式相同。

第五十二式：入環右滾手

說明／功用：  
俱與四十八式同。

#### 第五十三式：撤式雙封手

說明：  
循上式，雙手俱化作封手，原步倒後撤退，如「定式圖」。

功用：  
彼用雙手分別招過我滾掌，我隨手封閉之，先作倒退以待下式之展開。

#### 第五十四式：進式雙撞捶

說明：  
循上式，再原步標前，兩手化封作拳隨步撞出，如「定式圖」。

功用：  
我上式既已封得來手，且敵人又被拖後，我趁勢送前，更輔以雙撞之法使彼受嚴重之威脅也。

#### 第五十五式：雙封手插掌

說明：  
循上式，(☵ 殿)右腳，進左腳以成左登山步，雙拳化作雙封手向右斜方封去，再出右掌直插，左手變拳放於右肘之下如「定式圖」。

功用：  
(☵ 殿)而進步是乘勢，雙封齊下者使牢不可脫也，再出直掌迎面插之。

#### 第五十六式：七星低軋膝

說明：  
循上式，坐後馬，蹻前腳以成左七星步，左掌自右肘下穿出，右手變拳從後橫掃過左前方，至定點則以左掌迎之，如「定式圖」。

功用：  
彼不但欲消解我插掌，且欲封我手，我立即穿去之，再橫掃彼膝部，此乃低馬攻法足致敵於危境也。

#### 第五十七式：裡纏絲橫軋

說明：  
循上式，兩手由下繞過左方而上，至徧右方而上，同時出右腳橫軋過左前方，如「定式圖」。

功用：

裡纏絲者用反手由下而上，與外纏絲之由上而下者適相反，復加軋腳則敵人自難應付矣。

第五十八式：登山右劈軋

說明：

循上式，已出之軋腳落地以成右登山步，右拳稍向後收，再向前自上劈落，如「定式圖」。

功用：

與二十式同。

第五十九式：登山右崩捶

說明／功用：

俱與廿五、卅七式同。

第六十式：右閉門腿法

說明／功用：

俱與廿六、卅八式相同。

第六十一式：跨虎右挑掌

說明／功用：

俱與廿七、卅九相同。

第六十二式：登山封統捶

說明／功用：

俱與第五及卅一式相同。

第六十三式：偷步右疊肘

說明：

循上式，左腳自後偷前以成偷步，右手曲肘自右向前方撞出，至定點則與左掌相碰，如「定式圖」。

功用：

凡用偷步乃利迅捷而易於轉身者，此式乃上實而剛，下虛而浮之弊，惟用之者限于環境需要而逼得用此而已。

第六十四式：偷步右崩捶

說明：

循上式，原步不變亦不動，左手向右前方封去，右拳曲肘向偏右前方崩出，如「定式圖」。

功用：

疊肘崩捶在螳螂拳中數見不鮮矣，但以偷步用之者甚小，雖利其迅速惟虛步可慮耳。

#### 第六十五式：穿捶右蹬躡

說明：

循上式，左掌自右肘下穿出，右拳向後收，然後向斜前方直出，右腳同時向後斜方蹬去，務須手腳配合時間為佳，如「定式圖」。

功用：

十二式之穿掌與本式之穿捶同一功用，惟剛柔之別耳。

#### 第六十六式：登山左圈捶

說明：

循上式，先將右腳移正以成右登山式，左捶反手自後向前右方橫掃，至定點時與右掌相碰，如「定式圖」。

功用：

彼退馬或提步以避我蹬躡，我迅即移馬用橫圈捶掃彼太陽穴。

#### 第六十七式：跨虎右截捶

說明：

循上式，右腳往後移使成右跨虎步，右拳曲肘向後橫截，至定點時則以左掌抵之，如「定式圖」。

功用：

彼低頭避過我橫圈捶，並乘勢向我中下路進擊，我先以左手封閉之，再用右臂部向其肘部劈之，此截捶使彼有斷肘之危也。

#### 第六十八式：入環右滾膀

說明：

循上式，原步標前變成左入環步同時扭轉右拳曲肘向前推去，左拳輔於右腕之內以加強推追力道，如「定式圖」。

功用：

彼沉踞擬避過我截捶，我趁勢標前用滾膀手力推之。

#### 第六十九式：閉門單臂爪

說明：

循上式，由前往後偷半步，同時左刁手亦往後刁去，如「過渡式一圖」。

再右掌拍於左肩之內，同時出左腳如「過渡式二圖」。將踢起之腳落地以成左跨虎步，雙手不變如「定式圖」。

收式

功用：

螳螂拳所有拳套中以此拳收式最為繁複而具有多種用途，我先左刁手是刁去來手之一，再出右掌是拍去另一來手，更以閉門腿反擊之，收式之難無過於此也。

[www.hfwong-mantis.com](http://www.hfwong-mantis.com)