

螳螂拳術散手精華圖解

引言

凡習螳螂拳者首先著重習拳套，蓋多習拳套可使姿勢正確自然，身法、步法、手法等更獲得多習多練中深切認識。在不知不覺間便能使步馬穩健而又靈活，手法亦於各種不同運用上獲致運用自如之效。初基既奠日後進益千里可期。拳套既熟則習領拳。（北方人稱拆拳為領拳，意即領略拳套之功用也。）

在領拳中獲知全拳功用，久領之武使人有如在對搏中，對手步運用之距離，輕重等有自然而又正確習慣。

再進則習「串子」即俗稱之對打。尤其練習兵及串子可壯懦者膽壯。蓋雪白之長槍與大戟與及刀劍在短距離中左右穿插，苟非熟習，鎮靜莫不心膽俱裂，因此有輕視串子為一種漏串而成之對子於實用無補，其實多練之亦未不對武功無補也。

經過上述程序後，便需學習散手（手法）螳螂手法至多，有獨練及對練兩種，在固定形式中練習，在不同形式去探討。日久自能於此中求得正確與實用之效。

散手之最後目標是搏擊，搏之目的是擊倒敵人。練習對象必須選擇強於己者為佳。蓋對手越強追步越速也。具備拳套之基礎，領拳之認識，串子之冒險，散手之集中對落規則下之搏，用自然有優良之收獲，多練之、多失敗，在失敗中求勝利，晉而至揮洒自如，玩強敵於股掌之中則無往而不利矣。

黃漢助於螳螂樓

72.2.6