

陈志忠 著



梅花螳螂拳

山西出版集团
山西科学技术出版社

梅花螳螂拳

陈志忠 著



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

梅花螳螂拳/陈志忠著. —太原: 山西科学技术出版社,
2011. 6

ISBN 978 - 7 - 5377 - 3924 - 5

I. ①梅… II. ①陈… III. ①螳螂拳—套路 (武术) —中国
IV. ①G852. 181. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 106828 号

梅花螳螂拳

著 者 陈志忠

出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351—4922121)

经 销 各地新华书店

印 刷 太原市兴庆印刷有限公司

总编室电话 0351 - 4922134

电 子 邮 箱 ybd@kjs.sxpmg.com

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张: 8

字 数 195 千字

版 次 2011 年 6 月第 1 版

印 次 2011 年 6 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 3924 - 5

定 价 20.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

作者简介



陈志忠，字颖川，1935年生，江苏淮阴草闸镇人，中国武术协会会员，无锡市武术协会委员。出身武术世家，六岁起随祖父、父亲习练谭腿、查拳，长大后研练螳螂拳、梅花拐、越女剑等拳术器械。深得原南京市武术协会主席、著名武术家费隐涛老先生悉心指导。

多年来，他致力于中华武术的推广和弘扬事业。上世纪80年代至90年代先后创建无锡市北塘区武术协会（任副会长兼总教练）和锡山市武术协会（任副会长兼总教练），发动了数以千计的爱好者从事武术运动，培养了大批的优秀运动员和教练员。他多次参加江苏省武术观摩交流比赛，均获优秀奖。尤其在1984年江苏省组织的挖掘稀有拳种的活动中献出梅花螳螂摘要拳、梅花拐等拳谱，被列入了《江苏拳械录》，演练的拳术器械也在中央电视台播出。多年来他对武术事业无私奉献，被载入《中国民间武术家名典》和《中国当代武林名人志》。

序

我衷心祝贺陈志忠师兄——《梅花螳螂拳》一书问世！

师兄陈志忠，字颖川，江苏淮阴人。1935年出生于武术世家。六岁起即随祖父、父亲习练谭腿、查拳、梅花拐、越女剑等拳械，并得王炳文等师叔的悉心指点。之后，又师承家父费隐涛（著名武术家、原南京市武术协会主席）习武。

师兄生性敦厚，为人低调，练武育人皆以武德为先。他刻苦勤奋，广纳众家之长，功底扎实，技艺出众。为此，深得武林同道的赞赏及广大学生的敬仰。

20世纪八九十年代，师兄创建了无锡市北塘区武术协会，任副会长兼总教练。继而又任锡山市武术协会副会长兼总教练。期间，他热心发动广大武林同道及爱好者，共同投入弘扬中华武术的洪流，培养了大批优秀武术运动员和教练员，且在诸多武术赛事中屡创佳绩。他已被载入《中国民间武术家名典》和《中国当代武林名人志》。

1984年在江苏组织挖掘整理武术稀有拳种活动中，师兄献出的梅花螳螂摘要拳、梅花拐等拳谱，被列入了《江苏拳械录》，他演练的拳术也在中央电视台播出。师兄牢记其父陈景尧老先生的遗嘱，决心整理撰写成书。寒来暑往，整整六年时光伏案疾书，笔耕不辍，终将《梅花螳螂拳》一书完稿。我有幸成为该书的第一个读者，它是武坛书库新添的又一朵奇葩！我真诚地祝贺师兄！

费玉侠

2010年4月

前 言

摘要拳，是古人选择螳螂门中主要套路的精华实用动作创编组合而成的精选传统套路。它有着较高的健身和实战价值，集中地体现了螳螂拳的技击特点和精华，故称摘要。据传摘要是螳螂拳第二代传人李秉霄大师所创，或说第三代传人梁学香所创。李秉霄是山东莱阳县小赤山人，他至晚年时摘取“崩捕”、“乱截”、“八肘”（八湊）和其他拳艺中的要招博采而成的，称之六段（路）摘要。而后又有同县人姜化龙、宋子德的师生共同创编一套叫地趟功，后人称之为第七段（路）摘要。摘要历经数代名家和名师的继承和传递，成了螳螂门中特有的稀有精华传统套路，视若珍宝，从不轻易授于他人。

摘要传至近代时，在三大流派中均先后产生了摘要套路，在七星螳螂拳中为六段摘要，在梅花螳螂拳中为七段摘要，而在六合螳螂拳中载有九十三手之说等。本书所编写的一至三段（路）为梅花螳螂拳中的摘要套路，共有一百三十余手动作。其第一段（路）三十三手，分四段演练；第二段（路）四十五手，分四段演练；第三段（路）五十九手，分六段演练。

本书主要是按照摘要拳路的演练和传统风格以及教学体会整理而成的，编排程序、攻防特点、拳理内容和运用方法范畴，均遵循梅花螳螂拳的规则要求。为传统武术的挖掘、整理，继承和发展稀有的摘要套路，提供了宝贵的资料，有助于武林同道和螳

螳螂拳爱好者研究和练习。

由于本人才疏学浅并限于客观条件，书中可能挂一漏百，希望读者批评雅正，多提宝贵意见，共同探索研究。

陈志忠

2010 年仲秋于无锡

目 录

第一篇 梅花螳螂拳——摘要拳

第一章 概述

一、摘要拳的内容与结构·····	3
二、摘要拳的风格特点·····	4
三、劲路与速度·····	5
四、劲力与气血关系·····	5

第二章 基本功力训练法

一、摘要拳的手型与手法·····	7
(一) 手型 ·····	7
(二) 手法 ·····	11
二、摘要拳的步型与步法 ·····	14
(一) 步型 ·····	14
(二) 步法 ·····	18
三、摘要拳的腿法与膝法 ·····	19
(一) 腿法 ·····	19
(二) 膝法 ·····	20
四、摘要拳的功力训练法 ·····	20
(一) 上肢的训练法 ·····	20

(二) 身躯训练法	21
(三) 下肢训练法	22
(四) 增力训练法	22

第三章 一至三段摘要拳套路

一、第一段摘要拳套路	24
(一) 第一段摘要拳拳谱	24
(二) 第一段摘要拳动作分解	25
二、第二段摘要拳套路	64
(一) 第二段摘要拳拳谱	64
(二) 第二段摘要拳动作分解	65
三、第三段摘要拳套路	114
(一) 第三段摘要拳拳谱	114
(二) 第三段摘要拳动作分解	115

第二篇 梅花螳螂拳——梅花拐

第一章 概述

一、梅花拐的内容	185
二、梅花拐的风格特点	186
三、梅花拐的部位名称与规格	186

第二章 梅花拐套路

一、梅花拐歌诀	188
二、梅花拐拐谱	191
三、梅花拐动作分解	192

后 记	243
-----------	-----

第一篇 梅花螳螂拳

摘

要

拳



第一章 概 述

一、摘要拳的内容与结构

摘要拳是梅花螳螂拳派系中的一个精华套路，其技术内容颇为丰富，有它自己独特功法和训练方法，由于它的招法较为特殊，运动规律特点别致，因此，它的意义和价值，同其他流派套路是不尽相同的，为此，演练技巧和手段是以摘要拳的拳谱为准则。

摘要拳是精选梅花螳螂拳中的实用和技击性较强的招数整编而成，其有着较高的强身和实战价值。全书整编的第一至第三段（路）全套动作，在每个段中是由多个组合动作联合而成的，而每个组合动作又是由几个动作衔接在一起的，演练时较为自如流畅，很少应用过渡动作，可以说是一气呵成。本书第一段（路）三十三手分四段演练；第二段（路）四十五手分四段演练；第三段（路）五十九手分六段演练。

摘要拳手法独特，它以密集多变、奥妙莫测、快速矫健敏捷著称，整套拳路结构严谨，擅用重心下沉、跨度小而低矮的玉环势（又称拖步或促步），行动时必有一足跟拖，定位时，重心的偏向多为四六开，下盘时刻保持屈膝半蹲，足膝内扣，裹胯合裆。双臂放长击远似甩鞭，收缩如球必蓄劲，两肘尖下沉相夹护胸，内外严密紧凑，蕴藏着一触即发的威力，运用两臂肘，有滚

棍之硬、柳条之软，行手以划弧抡圆见常。注重左右对称动作，一招连着几招组合重复招数，贯用立圆、平圆和侧圆连续走向，好似片片花瓣之云手。

二、摘要拳的风格特点

梅花螳螂摘要拳，具有独特的传统武术风格。行拳时，强调形象取意，不过分追求螳螂的形象逼真，“取螳螂特长之意”，在精神上取螳螂临危不惧，勇往直前的神态，而只借鉴于螳螂昆虫的技击本能，偏重其格斗气息和攻防意识的特有技击方法，着重实战练习，不求花俏，朴实简炼出手明快，动作干脆利落，手法清晰果断，出招抖弹，落以寸劲为主。身法取其踏实、稳固及前后左右闪展腾挪的突跃动作。

摘要拳讲究快速突然，十分注重力量与速度训练，各家流派中，以快速、凌厉、拳法多变，技击性较强，实用性较高而著称，但实则大同小异。在实战中，总体要求都是“快、疾、狠、准、重、急”。总之讲究一个“快”字，或“拳如流星”和“手快打手慢”的要求，强调力量于速度之中，才能收到爆力强的效果，才能收到弹射之势。为伸弹屈缩的技能，而刚柔相济，柔中寓刚，长短兼备，奥妙莫测，启上至下，内外相连。手、脚、腿法和身法密连而巧妙，下盘膝关节的伸屈卷放做到步疾轻捷，手足相随，手脚齐使，顺势暗递，手到脚至的身手一致，须由转腰旋胯带动调膀抡臂，划圈弧圆，出手必须弧形求屈动手。在打法中，以攻防有度，叫来顺送，招招相连，放长击远，近身短靠和摇棍晃动突然出击的特点见长。名家所言，手法活似滚轮，身法圆似钢球，腰似车轴，身如钻杆，快如翎箭，此为要义精髓。

三、劲路与速度

故人把螳螂拳称为“螳螂手”，这里的“手”是拳法的称谓，是拳的代言词，螳螂手以手法密集多变、矫捷迅速著称武坛。在技击运动过程中，手臂的伸缩收放变化较为频繁，摘要拳在招势演练过程中，其全身运转意向及劲路规则，是由上下肢以腰为轴统一协调完成的，须做到走脚必弧，动腿旋绕，转腰拧胯，调膀缠臂，节节贯通，缠绕滚动，手法劲路处处走圆（弧形、圆形、立圆、平圆、侧立圆、半圆互用），自始至终两臂屈肘，两腿弯曲。走劲要顺达，发力点准确，走劲速度快如闪电，以快致急，强调以突然收放、松活弹抖的快速爆发劲力为佳。

四、劲力与气血关系

各门武术技击招法都讲究“劲力”（力量）的发挥。而摘要拳的劲力特点注重整劲作用，凡出手运招时，周身各部位均要协调一致，成为整体运动，身驱一动全动，节节贯通顺达，讲究“五形”或法与“六合”，即手、眼、身、法、步为外五形，精、神、气、力、功为内五形的内外配合协调。六合亦有内外之分，即心与意合，意与气合，气与劲合为内三合；手与足合，肘与膝合，肩与胯合为外三合。明理五形多一精，通理六合多一快，五形、六合能使思维敏捷，精神饱满，运动时可充满生机和活力，并分别通过形体和手法表现出来。

按传统而言，劲就是周身整体协调顺达，整体“囫囵”劲。劲有阴阳之分，刚柔相济，各种劲力须结合武术动作发力来体现。劲是力量运作，如抖、弹、寸劲及爆发劲力等，其瞬间的爆发速度及集聚力量的大小可体现“劲”的技巧能力程度。力量

是劲的产生基础，劲是力量的质变与特效发挥，两者互为因果、相辅相成关系。

中医学理论中对“精”与“气”的论述认为，精是构成人体维持生命活动的基本营养物质（水谷之精）；气，分布在血脉里面的称“营气”，而在血脉外面的称“卫气”或“宗气”。这里所说的“气”能随经脉不断地运行，起着内养脏腑、外养肌肤的作用，脏腑组织受到滋养以后，便产生机能活动，这种活动称“着气”，又称为“脏气”。中医学认为“气为血帅”，“血”与“营气”等功能虽各有不同，但它们彼此之间都是互相依存、互相作用的。营气和血都运行于经脉里面，无处不到，无时不有的周流全身，又赖于气的动力，起到气为血帅的作用。西医称“气血”为生物电所产生的一种能量，一旦接触到外来的打击时，即刻会变为反弹力量，也叫做“劲道”或“力量”。

第二章 基本功力训练法

一、摘要拳的手型与手法

(一) 手型

手型是手的形态（或形状）。摘要拳要求劲力“运之于掌、通之于指、形于手指”。手是传感器，人体最为敏感之处首当于手。在意识的支配下，经末梢神经对人体内气血贯注最敏感的是双手，在行拳时两手掌感觉有胀、热的感受，这正是中医学的经络气血运行的结果。因此，不管是哪一种手型都要求正确和规范，否则行拳时会影响到运用劲力、贯力、化劲、换劲、发劲，明暗交递和手的外观形象。

手型分掌、拳、勾和二指掌。

1. 掌

掌分柳叶掌、五指掌、虎丫掌、二指掌四种，以柳叶掌为主。

柳叶掌：柳叶掌的成掌方法是将拇指的第一、二关节向里弯曲，紧贴在食指的掌骨一侧，其余四指伸直并拢向掌背张挺，力贯指根（图1）。

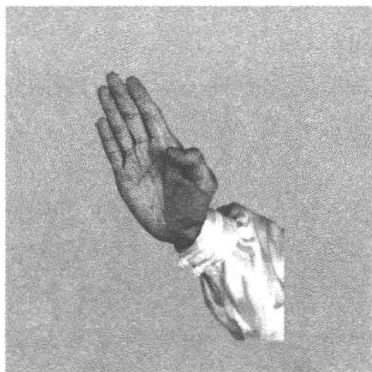


图1

五指掌：五指掌的成掌方法是将五指伸直并拢向掌背张挺，力贯指根（图2）。

虎丫掌：虎丫掌的成掌方法是将拇指的第一关节弯曲，第二指节向外撑张，其余四指伸直并拢向掌背张挺，力贯食指一侧（图3）。

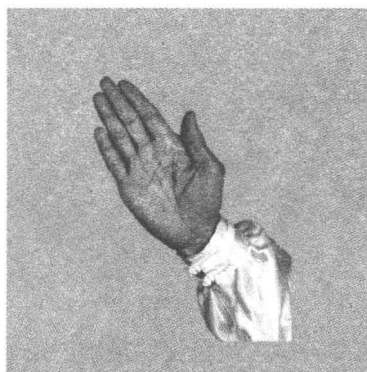


图2

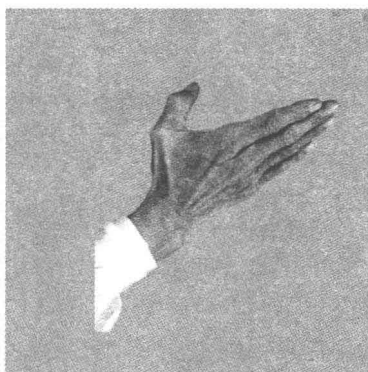


图3

二指掌：二指掌指诀的成掌方法是将食、中二指伸直并拢，无名指、小指的第二关节向掌心弯曲，拇指的第一、二关节向里弯曲，紧贴在食指的掌骨一侧（图4）。

掌的部位包括：掌指、掌背、掌心、掌根、虎口、小指一侧、食指一侧。

掌型：有正立掌、侧立掌、仰掌、俯掌、侧掌、反掌等掌型。

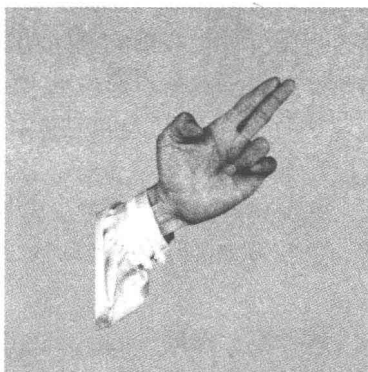


图4

（1）正立掌：坐腕，拇指卷曲，其他四指伸直并拢向掌背