

张炳斗 张奎 著

太极

梅花

螳螂拳

上

人民体育出版社

太极梅花螳螂拳

(上)

张炳斗 张奎 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

太极梅花螳螂拳. (上) / 张炳斗, 张奎著. —北京:
人民体育出版社, 2004

ISBN 7-5009-2681-2

I. 太… II. ①张… ②张… III. 螳螂拳

IV. G852.18

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 088178 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 11.375 印张 272 千字

2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—4,100 册

*

ISBN 7-5009-2681-2/G·2580

定价: 20.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 太极梅花螳螂拳的师承和发展	(1)
第二节 太极梅花螳螂拳的练功 程序和学习方法	(4)
第二章 太极梅花螳螂拳运动的基本要求及 身体各部位的相互关系	(6)
第一节 太极梅花螳螂拳对身体 各部位的要求	(6)
一、对头部、顶部、项部的要求	(6)
二、对上肢部分的要求	(7)
三、对躯干部分的要求	(8)
四、对下肢部分的要求	(10)
第二节 太极梅花螳螂拳对手法、步法、 腿法等方面的要求	(12)
一、手法	(12)
二、步法	(12)
三、腿法	(13)
四、劲路	(13)
五、伸与缩	(14)



第三节 太极梅花螳螂拳运动中	
各部位和劲路间的关系	(14)
一、各关节、肌肉与发劲的关系	(14)
二、刚与柔的关系	(15)
三、“神”与发力的关系	(16)
四、呼吸与动作的关系	(17)
五、节奏	(18)
第三章 基本功和入门套路	(19)
第一节 基本功	(19)
一、手型	(19)
二、步型	(21)
三、正压腿	(27)
四、侧压腿	(27)
五、正踢腿	(28)
六、侧踢腿	(30)
第二节 入门套路	(32)
一、站桩	(32)
二、钩子脚	(41)
三、斧刃脚蹬踏步	(45)
四、三捶	(50)
五、五捶	(67)
六、流星赶月	(84)
第四章 一至六段摘要	(97)
第一节 第一段摘要	(97)
一、拳谱	(97)
二、动作分解、用法及力点	(98)



第二节 第二段摘要·····	(147)
一、拳谱·····	(147)
二、动作分解、用法及力点·····	(148)
第三节 第三段摘要·····	(182)
一、拳谱·····	(182)
二、动作分解、用法及力点·····	(183)
第四节 第四段摘要·····	(226)
一、拳谱·····	(226)
二、动作分解、用法及力点·····	(226)
第五节 第五段摘要·····	(269)
一、拳谱·····	(269)
二、动作分解、用法及力点·····	(270)
第六节 第六段摘要·····	(312)
一、拳谱·····	(312)
二、动作分解、用法及力点·····	(313)



第一章 绪 论

第一节 太极梅花螳螂拳的师承和发展

螳螂拳为明末陕西省淳化县王郎，即王文成所创。王文成初练少林功夫，后与习通背功的张琦比武失败，在回乡途中，看到螳螂斗鸟，由此得到启发。他回家后苦心钻研，取螳螂的活动特点，集十八家拳法的精华，编创出“崩补”和“八肘”两套拳，并取名“螳螂十八凑”。

王郎善于汲取别家的长处，弥补自己的不足。他把太极拳、通背拳、狸拳等拳法的精华，融进螳螂十八凑，使它在技击手法、劲路和发劲上不断改进。因此，它活动起来阴阳分明，上下肢时时旋转、划弧，具有太极拳的特点。上肢上下旋转，四面环绕，手的招势像朵朵梅花；发劲时“张如弛”，发劲结束或静止时“缩如珠”，兼有螳螂活动之长。所以，后来改名为“太极梅花螳螂拳”，后人简称为“太极螳螂”，也有人简称“梅花螳螂”。

赵珠是此拳的第二代继承人。他是山东省莱阳县赵家瞳人，从小攻文习武，才华横溢，武技超人。明末文科会试得中进士，被放到陕西省淳化县任县令。其妹嫁王郎为妻，因系至亲，王郎把螳螂拳传授给赵珠。当时，社会上武风败坏，王郎不满于世，决心不再传人。赵珠把此拳带回了莱阳，从此，螳螂拳在陕西淳化一带灭迹。后来，赵珠又汲取了“崩补”“八



肘”和其他拳种的精华加以变化，遵循着螳螂拳的劲路特点，编创了“乱截”。乱截之名就是“截取”他拳之招的意思。有人称它为“乱接”和“拦接”，是不准确的。

螳螂拳自赵珠后盛行于山东省莱阳县。莱阳县的李秉霄、梁学香、姜化龙，以及近代的李昆山、王玉山、崔寿山等，都是螳螂拳的传继人。尤其是后三位，功精艺纯，名扬天下，是武林上著名的莱阳“三山”。

1933年，莱阳县续写县志，曾找当时的莱阳县国术馆馆长李昆山了解螳螂拳的师承关系，不巧，李到青岛去了。于是找到他的大徒弟李淑裁，但李淑裁把赵珠和李秉霄说颠倒了，因此，现有的县志记载李秉霄为赵珠的师傅，这给后人留下了一个错误的依据。县志还把“梁学香”写成了“梁梦香”，也是不对的。

第三代传人李秉霄是山东省莱阳县小赤山一带人。他从小习医，医术高深，医德高尚，给贫穷者看病分文不取。一年深秋，有一盗贼高成在野外病危，秉霄把他救到家中，亲自配药医治。高成病愈后为了报恩，在他家住了一年，将自己的武技传给了秉霄，从此，秉霄踏进了武行之门。至于高成所授属哪家功夫，史无记载。

明朝灭亡，赵珠回到原籍，李秉霄弃医习武，拜赵为师。赵珠见李品德高尚，便苦心传授，使秉霄成为一代螳螂拳大师。李秉霄晚年又择取“崩补”“八肘”“乱截”和高成所授技艺中的要招，博采众艺之长，编创了“摘要”。“摘要”成了螳螂拳的精华，过去历代拳师不轻易传授予人。

梁学香是山东省海阳县于山乔村（在海阳县与莱阳县交界之处）人。他出身贫困，童年时给李秉霄家放牛，稍大时看树林，以后给李秉霄家当了长工。他从小聪明好学，李秉霄夜间练功，他夜夜在身边伺候，并暗暗偷学技法。李睡了之后，他



再偷偷去练，经常通宵达旦。李秉霄发现此事后很受感动，便收他为徒，亲授技艺。后来，梁学香成为一代螳螂拳宗师。

姜化龙是山东省莱阳县黄金沟村人。他原先练过地功拳，比武败在他人手下，深感武功不足，后来拜梁学香为师，苦练螳螂拳。艺成后，他到烟台教拳。当时，同县赵格庄的宋子德住在烟台，是烟台有权势的人物，因排行老二，人称宋二爷。宋二爷好武，拜在姜化龙门下学艺。莱阳县还有一位罗汉拳和地功拳名师李仲祥（字丹伯），也在烟台教拳。这三个人同是武林名手，通过交往，结义为兄弟，李仲祥为长，姜化龙次之，宋子德为三。三人亲如手足。姜化龙传艺于宋子德，毫不保留；李仲祥和姜化龙互相交流，取长补短。姜化龙把李仲祥的“翻车”“一肘遮半身”“辘辘锤”等几十个要招，都融进了螳螂拳之中。他又遵循着螳螂拳的特点和劲路，创编了一套“地功拳”，这就是后人所说的螳螂门中的“地功”。这一时期螳螂拳的内容和招法已达到了最高阶段。姜化龙在烟台住了8年，见宋子德功满艺成，便辞别了李、宋二人，回到原籍。

当时，烟台还有一位著名武师纪春亭，他甚爱螳螂拳，弃本门之艺，拜宋子德为师。宋子德用了6个月把螳螂拳传给了他。后来，宋子德也回到了原籍。

姜化龙和宋子德都在原籍设场教拳。李仲祥的侄儿李昆山拜姜化龙为师，莱阳县崔瞳的王玉山和诸陆的崔寿山也先后拜在宋子德门下。李、王、崔在严师的指教下，完整地把螳螂拳继承下来，苦练十余年，功夫达到炉火纯青。三人为了取人之长，到处访友，从未遇到敌手，从此莱阳“三山”名扬天下，威震全国。

李昆山从小喜爱大枪，曾练过“狮子不离母”。此枪没有套路，只是些实战的单枪法，后来，他把螳螂拳的特点融到枪法之中，使之神出鬼没。在搏斗中，能点对方“抬头红”，即



朝对方前额一刺，让他微微出血而不伤骨肉；能把对方的扣子全部挑开而不使其察觉。1933年，南京举行全国武术擂台赛，明令“打死无论，发灵枢归返原籍”，武艺稍差者不敢登台。李昆山参加了比赛。他用了“凤凰三点头”“红娘子叫门”“底漏枪”等枪法，夺得大枪的冠军，获得了金盾。南京和一些地方报纸登载：“李昆山的大枪使人眼花缭乱，躲闪不及，真神枪也。”他还获赠一块金字大匾，为蒋介石的隶书，内容是：“一支干戈震东洋，半世英雄传天下。”

螳螂拳传到李昆山、王玉山、崔寿山、纪春亭，已是第六代和第七代了。他们和他们的徒弟也教出了不少高手，这里不一一赘述。

第二节 太极梅花螳螂拳的练功 程序和学习方法

螳螂拳是中华武术宝库中一朵绚丽的奇葩。它是一特点突出、风格别致的拳种，自成完整的体系。螳螂拳是螳螂门的总称。它分太极梅花螳螂（简称梅花螳螂或太极螳螂）、七星螳螂、六合螳螂、光板螳螂等。

梅花螳螂拳在劲力上刚柔相济、螺旋协调、长短兼备、对立统一，并以手法灵活、招势连贯见长。它动如闪电，静如泰山，兼有太极拳的沉着轻实、以刚济柔、刚劲非顶、柔亦不丢的特点。发劲时四肢要达最大限度的长，静止时四肢要屈而不展，故有“张如弛，缩如球”之说。练功时讲究意集神发，发力于腰，根基于脚，枝摇于手，长打于手、脚，短打于膝、肘、身，有“七长八短”“八刚十二柔”之说，强调腰活、步活、身手活和眼疾，枝摇根固，以意为先。在技击风格上，以



灵活快速、勇猛有力、刚柔兼备以及招之即打、不招亦打、连招带打、动作连贯而出名。

梅花螳螂拳的练功程序大致可分三个部分：

第一部分为基本功，主要是手型、步型的练习及压腿、踢腿、站桩等活动上下肢的基本方法，以增强上下肢的力量，稳固根基。

第二部分为套路技术，先练初级套路，有基础后再练正规套路。

第三部分主要有排功（用手、脚、器具拍打的功法）、靠功（相互用拳、脚、身一攻一防的功法）、踢打功（踢打沙袋和相互踢打、摔、拿等，即散打搏击的练习）等。

如果参照书中的文图自学，比面授要艰难得多。对有武术基础的人来讲，困难会少一些；对武术基础较浅或未受过武术基本训练的人来说，困难要大一些。但也没有关系，只要能按照要求，由简到繁，从易到难，循序渐进，刻苦练习，定会取得收益。练习中要反复揣摩拳理、风格和特点，使动作符合拳法的要求。要一招一势严格要求自己，切不可急躁，急于求成则欲速而不达。练武的过程也是陶冶自己性情的过程，要有信心，有恒心，坚持不懈，才能学有所成。

武术既能健身又能用于技击。所谓“技击”，就是杀、伐、击、刺之道，无论拳脚肢体、刀枪剑棍，轻则致人伤残，重则致人于死地。因此，怎样运用这种击刺之道，是习武者必须严肃对待的头等重要大事。习武者一定要有正确的习武目的，端正习武态度，通过习武强健体魄，卫国防身，达到磨练意志、锻炼毅力和勇气、陶冶情操的目的，要通过练武使自己成为一个有涵养和高尚品德的人。“武有文范”就是这个道理。总之，应使自己的所学始终有益于人民，有益于社会，切不可恃艺行恶，为害于众。练武者只有德、智、体兼修，方可臻临佳境。



第二章 太极梅花螳螂拳 运动的基本要求及身体 各部位的相互关系

第一节 太极梅花螳螂拳对身体 各部位的要求

一、对头部、顶部、顶部的要求

1. 头

头部要端正，不低不仰，不左右歪斜、摇头晃脑。做各种活动时，头部要灵活不滞，并随着动作的变化虚领顶起。

面容要自然，不因用力而锁目呶嘴。眼神要随手足的主要动作的变化而变化，敏锐灵活，奕奕有神，不可呆视。

两唇微闭，上下齿轻合。最好用鼻呼吸，但因此拳迅猛激烈，故呼吸急促时也可微张双唇用嘴呼吸。

2. 顶

顶，即指头顶。梅花螳螂拳特别强调顶劲。顶劲即把头轻轻向上顶起，如头顶之上顶一小物，将意念上提。顶劲不可大，也不可无，要似有似无。顶劲过大会造成颈部僵硬、神态呆板；没有顶劲则会导致脖颈软塌，影响神态和颈部的灵活转动。



顶劲时下腭要自然微微内收，不可仰起或收得过大。正确运用顶劲，能使腰部以上的关节似松非松，变得灵活柔韧、富有弹性。

3. 项

梅花螳螂拳的手法密集，动作疾速。因此，头部的转动必须灵活快速，使“动神一体”；如果动疾神迟，则达不到此拳对神态的要求。

项是头部左右转动的轴承，也是神态提起的关键部位。因此，头部能否灵活自如地转动，神态能否自然提起，主宰于项部的软硬程度。如果项部僵硬或过松，头部的转动即会迟缓。项似松非松，才能达到头部转动和神态提起的要求。

二、对上肢部分的要求

1. 肩

肩要“沉”。沉肩能使肩关节放松而变长，使上肢产生韧性和弹性，前后伸缩、四面缠绕等动作变得轻灵自如而快速。沉，是指自然下沉，而不能用力强压。用力强压，达不到松肩放长的目的。

梅花螳螂拳发力时，强调“腰带肩，肩催肘，肘催手”。因此，发力时肩关节必须随着手臂的活动而调动。

2. 肘

肘要“垂”。垂肘使上肢松而放长，增强上肢的柔韧性和灵活性。动作静止时肘关节要微屈，使上肢存有蓄势，以备再发。发劲的一瞬间肘关节虽要伸直，但肘尖仍要带有下垂之



劲，或意仍在下垂之中。

如果肘关节抬起或存有上抬之劲，将会影响到“沉肩”和“气沉丹田”，还能使上肢的灵活性和蓄势消失，并且肋部显露过大，技击时会带来极大的害处。

3. 腕

腕要“含”。“含腕”实质上就是太极拳中的“坐腕”，它能使腕关节存有蓄势，含有内劲，松而放长，变得坚韧灵活、刚劲有力，发力时能达到如弹的效果。

4. 手

任何拳种的活动，手都要进行掌、拳、钩等手型的交替变化，并且还要把掌的掌法、拳的拳法、钩的钩法表现出来。手的活动和其他部位一样，要灵活自如，刚柔相济。因此，在活动过程中，无论是哪种手型，五指都要似松非松，发劲的一瞬间要突然变紧。

三、对躯干部分的要求

1. 胸

梅花螳螂拳的运动要求“含胸”。含胸是将两肩微微向前合拢，让肩锁骨放松。此拳手臂的活动是较复杂的，并处处都以弧形或环形为主。运动时，胸部要随着手臂的活动而活动，随着劲路的变化而变化。它有时左“旋”，有时右“转”；有时后“吞”，有时前“吐”；有时“顺”腰扭动，有时“逆”腰扭动，无论动作怎样复杂和变化，胸和手臂的活动一定要合谐统一。



胸部的正确运动，能增大臂力和提高爆发力，并能辅助手臂化解敌方的来劲，但它的运动必须有腰部运动的密切配合才能圆满完成，所以“胸劲”必有“腰劲”融在其中。

2. 腰

腰要“松沉”。在梅花螳螂拳的运动中，腰部配合手臂做着不同类型的动作，利用这些动作来带动身躯与四肢的活动速度和力度。这种腰部运动，称为“腰劲”。有了良好的腰劲，四肢活动才能柔韧灵活，起于根的力才能良好地传集到力点上爆发出来。

要得到良好的腰劲，腰部必须“松沉”。“松”，能加强腰的收缩能力，提高它的工作效率，使它在运动中不但灵活自如，并且有着良好的柔韧性和反弹劲。良好的柔韧性和反弹性虽是在“松”的基础上产生的，但决不是一松就可得到。它是经过长期苦练的结果，功夫越深，柔韧性和反弹劲越好。

腰部的下“沉”能引导气沉丹田，使身体的重心下移，加大“底盘”的重量，四肢无论做什么复杂的动作，也不至于因为发力过猛而使身躯摇晃不稳。

腰的活动须有胯的密切配合才能圆满完成。如果腰左右转动而胯固定不动，腰的活动幅度就缩小了，作用就不能充分发挥出来。因此，必须“腰扭胯转，腰旋胯随”。

3. 腹

腹要“似收非收”。因为这样有助于“顶劲”“含胸”和躯干的“直立”，但不要收得过大。过大会破坏腰的“松沉”，造成躯干僵硬和气上浮，影响气沉丹田，使腹空而不实，对身躯的稳健和发力都有害处。



4. 臀

臀要“外凸”。梅花螳螂拳许多部位的运动要领和太极拳相同，但对臀部的要求却相反。太极拳为了使躯干直立和中正，臀部强调内敛而严防外凸。梅花螳螂拳为了放长击远，达到技击的目的，在活动中有时前探，有时左右倾斜和侧斜，这会使身体重心受到程度不同的破坏。为使身体重心不受影响，便利用臀部的外凸进行调整。但凸得不要过大，过于外凸会影响腰的松沉和气沉丹田。

四、对下肢部分的要求

1. 裆

裆要“吊”。“吊裆”也称为“裆劲”。吊裆实质上是会阴内收。

裆的吊起，不但能使胯关节、膝关节自然松开，脚底变得牢固，根基稳健，下肢活动灵活快速而有力，而且还能促使气的自然下沉，让腹部始终实而不空。

梅花螳螂拳讲究“步催手”“手催步”，二者的活动速度相互催动。如果没有裆劲，步法的速度便会缓慢，上肢的速度也不会提起；即便上肢的速度加快，也不能使手脚相随。

吊裆看起来很容易，实际较难。运动者既要进行上下肢的活动，又要想着会阴的内收，往往在动作复杂或激烈时二者不能兼顾，这对初练者来说是正常现象。只要活动时时刻注意，日久养成习惯，逐渐形成条件反射，“动”“吊”自然成为一体，只要一动，裆劲随之即生。



2. 胯

胯要“松”。胯关节松开了，腰和腿的活动能变得灵活协调。

松胯是在吊裆的基础上进行的。如果只松胯不吊裆，膝、踝、脚松弛无力，下肢会浮而不固；胯松不开，不能灵活自如地做到“腰扭胯转，腰旋胯随”，达不到以腰的转动带动四肢的速度和力度的目的，腰腿的活动也不能自如地相随相顺。

3. 膝

膝要“松”。膝关节要在吊裆的基础上松开。膝关节松开，能使前进、后退、上踢、下落、前伸、后缩等动作灵活快速地完成，否则动作慢而不活。

在运动中，膝关节除发力的一瞬间之外，无论活动或定势时，均应时刻屈而不直，保持着充足的蓄势。为了达到技击的目的，加大腿部的力量，让根基固而不浮，多数步型膝关节要内扣，如麒麟步（小登山式）、寒鸡式、骑马式等。

下肢的运动中，膝关节还起着领劲作用，踢脚时须先将膝提起，让力集中到膝关节，然后根据所需的高度直腿放出，让全身的劲力贯串顺达于脚。

在技击中，膝关节不但能起防护作用，并且能密切配合手臂做顶撞和内外旋转的动作，击打敌方。

4. 脚

脚是步法和步型的根基。在运动中，脚的活动方法不正确，步法必慢而乱，步型必浮而不固。

活动时，踝关节和脚的各关节松开，才能使它的动作灵活、快速有力，和手臂的激烈的活动配合起来，做到手到脚到、脚到手达、相顺相随，但在发劲的一瞬间要紧。为了使步