



螳螂劍

tang lang jian

安徽教育出版社

螳 螂 剑

刘崇禧 李占元

安徽教育出版社出版

(合肥市跃进路1号)

•

安徽省新华书店发行 铜陵市印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 3.25 字数: 80,000

1985年12月第1版 1985年12月第1次印刷

印数: 7000

统一书号: 7276.387 定价: 0.50元

前 言

剑是我国武术运动中古老的兵器之一，素有“百兵之君”的称呼，深受广大群众喜爱，历代都有精于剑术的武术名师。

螳螂剑是我国剑术宝库中的一部分，风格独特，刚柔相济，有很高的健身价值，主要技术套路有：天刚剑、达摩剑、八仙剑、魁威剑、五虎群羊剑、七星剑等。就其体势讲，可归纳为定势剑和运行剑两类。前者将剑法、功力与造型结合在一起，一招一势，端庄势整，动静相间，矫健奔放，在完成刺、劈、洗、撩、云、抹、绞、挂、点、崩、截、带、穿、斩等技击要素的过程中，体现武技艺术；后者将灵活的步法，多变的身法与剑术的技击要素融汇一体，多行走，少停顿，流畅无滞，纵横交错，犹如行云流水，野马奔腾，剑术套路的技击特点和作用是在考虑人体多变的曲线美的前提下完成。

螳螂拳系中的剑术，有单剑和双剑之分，形式上有一手握把演练和双手握把演练；有一人单练、双人对练和多人集体练。本书主要介绍螳螂剑中有代表性的技术套路——天刚剑（定势剑）的单练和对练。这个剑术套路是由何锡坎老师传授，当代螳螂拳名师——85岁的李占元老师继承保留下来的。李老师在长期的武术教学实践中，不断探索、研究，集先辈的精华，取各家之特长，用五十余年的心血充实了螳螂剑，使螳螂剑的内容更加丰富多彩，套路明朗紧凑，动作清晰，朴实多变，刚柔相济，更富有健身的价值。

我自幼受家庭熏陶，酷爱武术，后来拜李占元为师，系统

地学习了螳螂拳。解放后我被选入国家武术队，李占元老师又将螳螂剑的全部技术套路精心传授给我。近年来，李老师和我先后收到全国二十多个省、市武术爱好者和朋友的来信，索取正宗螳螂剑谱和技术套路，并希望将螳螂剑整理成册，以匡正螳螂剑在辗转授受中产生的讹误。我也感到为繁荣中华武术，不使技艺湮没失传，决定整理出版以飨武术爱好者。

《螳螂剑》初稿完成在二十年前，这次又进行修改整理，但因水平所限，书中难免存在缺点和错误，希望读者指正和批评。

吕震泉同志为本书绘制插图，表示感谢。

作者

1984.9

封面摄影：朱宝宝

书号：7276·387

定价：0.50 元

目 录

前言.....	(1)
第一章 螳螂剑的渊源与特点.....	(1)
第一节 螳螂剑的渊源.....	(1)
第二节 螳螂剑的风格与特点.....	(1)
第二章 螳螂剑的训练程序.....	(4)
第一节 螳螂剑的基本训练方法.....	(4)
第二节 怎样练好螳螂剑.....	(5)
第三章 螳螂剑的基本把法与剑法.....	(8)
第一节 螳螂剑的基本把法.....	(8)
第二节 螳螂剑的基本剑法.....	(9)
第四章 天刚剑的单练和对练套路.....	(13)
第一节 天刚剑的单练套路.....	(13)
第二节 天刚剑的对练套路.....	(58)

第一章 螳螂剑的渊源与特点

第一节 螳螂剑的渊源

螳螂剑的历史悠久，广泛流传于我国北方。它脱胎于少林拳系的剑法，两百多年来吸取各家剑术的精华，不断充实发展而自成体系。相传其世系如下：

王朗——升霄道人——李翦三、李枝成——王荣生——范旭东、王传和、黄开——林景山、罗光玉、杨维新、郭嘉禄——胡永福、凌化堂、王春山——李占元——刘崇禧。

历史上螳螂剑经过两个比较重要的发展时期：一是清朝嘉庆年间山东烟台地区的武举人王荣生为代表（即第四代），他在螳螂剑传统的基础上，悟彻原理，精心研练，着意求新，创造了许多新动作，使螳螂剑趋向完善。二是新中国成立前后，当今武术名师李占元老师为代表，他在长期的武术教练中，精心研究少林剑法和武当剑法，博采众长，又进一步改编、发展螳螂剑。特别他在技击应用，用劲特点诸方面，还形成了自己特定的风格，在武术界产生深远的影响。

第二节 螳螂剑的风格与特点

螳螂剑大抵是从拳术的著法化出，受螳螂灵活、敏捷、功力精巧的技击特点的启迪创造而成的，在“学艺不学形”的原则下，把剑法的技击要素与人体多变的曲线美融汇一体，形成

别具一格的武技艺术。它的特点与风格是：

一、灵活多变，沉实稳健

螳螂剑的动作内容比较丰富，包括弓步、马步、虚步、端步、玉环步等多种步型，刺、点、劈、撩、挂、崩、洗、云、绞、架等20余种剑法，以及不同形式的平衡、跳跃等，并遵循“枝摇根固”的原则，通过不同形式的组合动作将上述内容有机地结合在一起。例如刺剑，在螳螂剑中一般不是单一的向前直刺，而往往与绞剑、带剑、抄剑等剑法组合在一起，与不同步型、身法、发劲特点相配合，使剑法变化多端，自然活泼。螳螂剑在发劲的瞬间，动作幅度一般较小，强调灵、快、巧，使剑以最短的运行路线到达力点，剑法的千变万化，建立在步型沉实、稳健的基础上，要求做到脚底如钉。螳螂剑的剑法运动多与灵活的步法和身体重心下沉的玉环步相伴生，形成上下相随、浑然一体、雄健苍劲、步稳根固的特点。

二、劲力脆快，刚柔相济

螳螂剑是技击与艺术的结合体，在发劲上既讲究脆、快、狠，又要求缠、绵、软。在运动中特别是过渡动作，劲力要柔合，与拧腰、转体、起伏转折等动作协调一致，自然、流畅、顺达。在过渡到定势动作时，要求劲发于腰、送于肩、顺于臂、达于剑，在瞬息之间发劲，爆发击出，力点清楚，击点准确；到着力点后，充分利用其反作用力迅速回收，为下一个动作蓄积力量，做到吞吐自如，身剑合一，劲势饱满，硬而不僵，软而不漂，有“含而不露，引而不发”之势。螳螂剑不仅在整套技术套路中要体现出上述劲力特点，而且在每一个动作中也要求这样。

三、起伏转折，扬抑顿挫

螳螂剑的技术套路中，大起大落的动作比较多。天刚剑的

三十四个动作中，几乎每一个都以身体站立（或跳跃）的高势动作开始，以重心下沉的低势动作结束；并且要求横隔膜迅速的上下运动，调节气息，以适应技术动作的需要。而且气的吞吐要求与发劲结合在一起，形成内外合一，形神一体，身动剑随的武技特色。天刚剑动静相间，节奏明显，动时如雄鹰搏击，骏马奔驰，气势磅礴；静时则如林立幽谷。高势动作与低势动作，静止动作与活动动作之间的衔接自然、连贯、紧凑，有条不紊。就整个技术套路而言，在节奏方面要做到，运行轻快敏捷，停顿干脆利落，时而用力，时而含蓄，有张有弛，虚实结合，轻重缓急，体现出美的旋律。

四、剑势紧凑，轻捷矫健

螳螂剑结构严谨，层次鲜明。天刚剑全套分四段：第一段，以腾空跳跃的刺、点、崩、劈剑法和扣腿砍剑等难度较高的动作组成，展现出螳螂剑活泼轻灵，舒展大方，剑法多变，气势如虹的风格；第二段，以云、撩、挑、带、穿、抽、剪腕花等剑法组成，配合步型和步法的变化，给人以势势相连，环环紧扣，纵横交错，气脉不断的美感；第三段，通过平衡、旋转等动作，与挂、抄、刺、截、扫剑法与身法的俯俯仰仰，左转右旋，融汇一体，使套路矫捷雄健，健美灵巧；第四段，以毒蛇吞食，鹞子翻身和叶里藏桃等动作为主体，把剑术推向高潮。虽然没有大跨大跃的高难动作，但必须具备高度的械身合一，心动形随的功夫，方能快速连贯的完成上述动作。这段中有快速剧烈的技击动作，有舒展多姿的静止造型，有纤细秀丽的剑法，有轻盈柔美的身法，集中体现了螳螂剑形体工整，稳健捷速，技击性强的特点。

第二章 螳螂剑的训练程序

第一节 螳螂剑的基本训练方法

拳谚道“先练刀棍，后练枪剑”，“千日枪，万日剑”，可见剑的技术套路是比较难掌握的。而螳螂剑由于有许多特殊要求，例如：清脆的瞬间发劲，剑法与身法的整体意识，富有节奏的旋律及小跨度的玉环步等，就更难掌握。为了帮助剑术爱好者练习螳螂剑，我们按照传统的方法总结归纳成以下三个训练阶段：

第一个阶段：单势练习，也就是剑术的基础训练。这一练习内容比较多，可从以下七个方面入手：练活动腕关节为主的刁腕功；练主要剑法的运使部位和着力点；练刺抹剑、崩点剑等剑法之间的初合功；练步型（弓步、玉环步、仆步等）、步法和剑法的联合功；练跳跃、平衡、旋转与剑法的运合功；练呼吸方法与剑术动作的配合功；练内在气力与剑法的合一功等。在单势练习较为熟练和动作基本正确后，可进入下一个阶段的训练。

第二个阶段：组合练习，也就是剑术的技术训练。这一练习是把剑术中比较难掌握的动作，组成简单的“小套路”进行单独训练。由于训练的针对性强，对提高技术很有帮助。主要内容有：剑法与手、眼、身、步法的组合练习，剑术不同发劲（明劲、寸劲、暗劲、柔劲）形式的组合练习，运动中剑术技击要素使用的组合练习等；也可将技术套路拆分成若干自然段

进行练习。这一阶段是学习螳螂剑的关键，也是领会和掌握螳螂剑风格特点和技击用法的重要一步，必须做到动作准确、一丝不苟、熟练流畅。

第三个阶段：套路练习，也就是剑术技术套路的系统训练。这一练习是剑术的最高训练形式，技术套路的训练既要发挥螳螂剑的风格特点，做到形体工整，械身合一，剑法准确，动作干净利落，剑力顺达、充沛，风格突出，结构严谨，节奏鲜明，精神饱满，呼吸自然；又要根据练习者的身体素质、性别、体型等条件，在不损害螳螂剑的风格特点与技击要领的前提下，允许创造不同的运动形式和多变的技术动作。

以上三个训练阶段，是从训练程序的角度来划分的，在实际训练中不能绝然分割，它们是统一的整体，按训练计划可以交叉进行，做到有机结合。

第二节 怎样练好螳螂剑

要练好螳螂剑，必须做到以下五点：

一、重视武术的基础训练。许多武术爱好者喜欢剑术，甚至有人将剑术作为学习武术的“开门”套路，这是不对的。要真正掌握和继承剑术的武技艺术，练好螳螂剑，正确的方法是应先从武术基础动作或拳术套路开始。通过拳术训练除去僵劲硬力，使气血畅通，达到周身协调，顺劲增力，为练好剑术创造必要的条件。这样做表面上似乎费了时间，实际上这为剑术训练打下了坚实的基础（弹跳、力量、速度、灵敏、反应、爆发力等）和熟练的武术基本技术。

二、掌握和熟悉螳螂剑的风格和特点。不同武术流派和拳种的剑术风格和特点不尽相同。螳螂剑虽然脱胎于少林派剑

术，但又不同于少林派剑术，本书前面谈到的螳螂剑的风格和特点，目的就是帮助习练者了解螳螂剑术。初练螳螂剑，特别要重视螳螂剑剑法运用特点、剑术发劲特点以及剑法与玉环步配合的训练等。在剑术风格特点上下功夫，是尽快掌握螳螂剑的捷径。

三、掌握螳螂剑的动作要点。把动作说明、要点、易犯毛病和纠正方法结合在一起学习。学习螳螂剑不要贪多、图快，要循序渐进，一个动作一个动作的学，力求准确。在看了动作说明和掌握了套路动作之后，重要的是要领会动作要点，这是提高动作质量和技术水平关键。要随时对照易犯毛病的说明，认真检查自己的技术动作，按纠正方法立即进行改正。如果组织几个爱好者组成小组练习，一人朗读动作说明，一人进行检查，集体练习，效果会更好一些。

四、勤学苦练和研究思考相结合。要学好螳螂剑，固然要靠持之以恒的勤学苦练，然开动脑筋，多想勤思对学好螳螂剑十分重要。一方面钻研套路的文字说明，一方面默想技术套路和动作要领。默想时要心情平静、聚精会神。默想可默想一个动作，也可默想一组动作，或从套路起势到收势系统默想，通过默想不仅能加深套路动作的记忆，而且能进一步理解和体会动作的细节，无疑有益于技术的提高。

五、掌握训练技术要求。剑术训练首先要掌握剑术动作与身体各部分的配合。初练剑术的人对剑身动作较为注意，却往往忽视身体和心中内意向的统一。剑术练得自然、舒展大方主要决定于后者。要用身体和意向引导、带动剑术，而不能牵强附会于剑术动作。其次要正确运用剑法的着力点。剑虽是短兵器，但从剑尖到剑柄首，却有几十种剑法，变化无常，如果着力点掌握不当，直接妨碍技术的进一步提高，同时还会破坏

螳螂剑的艺术形象和技击技术。最后还要正确运用把法的转换。剑法的变化和应用，主要受把法的支配，例如剑术中经常运用的崩、点等剑法，握把的方式就不能一样。本书对螳螂剑把法的变化，特别做了较为详细的介绍。

第三章 螳螂剑的基本把法与剑法

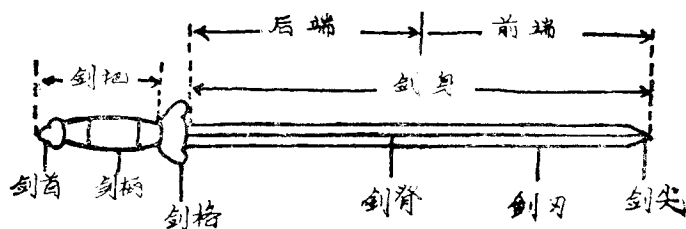
第一节 螳螂剑的基本把法

剑有三大部分组成，各部分名称如图所示。

一、剑身：包括剑前端、剑后端、剑脊、剑刃、剑尖

二、剑格

三、剑把：剑柄、剑首、剑穗 剑穗虽不属于剑的整体部分，但在现代剑术中已成为不可缺少的饰品。



武术家握剑柄的方法，称为把法。螳螂剑演练中，随着剑法的变化，把法也相应有所变化，常用的有：

一、**满把**：手握剑柄，食指、中指、无名指和小指并齐握紧，第一节指骨排列平正；拇指弯屈压在食指第二节指骨上面，腕关节正直，虎口正对剑格并靠紧。

二、**螺把**：手握剑柄，食指、中指、无名指和小指的第一节指骨，由小指开始依次向上微微凸起，拇指靠近食指第一节指骨，腕关节微下屈，食指第二节指骨靠剑格，形如螺壳。

三、压把：由满把将中指、无名指和小指放开，以小指的第一、二、三节指骨压于剑柄后端上面，中指第三节指骨和无名指第二节指骨靠近剑柄外侧，勿使剑尖下坠和歪斜。

四、钳把：以食指、拇指和虎口的挟持之劲将剑柄钳住，其余三指自然地附于剑柄。

五、刁把：以虎口的挟持之劲将剑柄刁牢，拇指、食指和中指自然伸直虚附于剑柄，其余两指基本上离开剑柄。

六、端把：由螺把开始，虎口离开剑柄，将食指和拇指放开，用第一节指骨托压剑柄，食指第一节指骨靠近剑格，腕关节微向内（下）屈。

第二节 螳螂剑的基本剑法

一、刺：剑刃上下直立。剑尖为力点移动刺出。刺剑的方位较为灵活多变（上刺、下刺、平刺、前刺、后刺、横刺、斜刺等），是主要的剑法之一。多与螺把配合运用。

二、洗：剑刃左右平，剑身平托，剑尖为力点移动平凿。高度在颈部以下。多与螺把配合运用。

三、点：剑刃上下直立，剑尖为力点，提腕由上向下移动啄击，多与螺把配合运用。

四、崩：剑刃上下直立，剑尖为力点，沉腕由下（前）向上移动崩击。多与满把或钳把配合运用。

五、劈：剑刃上下直立，剑刃前端为力点，由上向前移动劈杀。多与螺把配合运用。

六、砍：剑刃上下直立，剑刃后端为力点，由上向前移动劈杀。多与螺把配合运用。

七、撩：剑刃上下直立，用反向虎口一侧剑刃前端为力

点，由下向前或向上移动掀起，手心向上。多与螺把配合运用。

八、挑：剑刃上下直立，用朝向虎口一侧剑刃前端为力点，由下或由前向上移动掀起。多与螺把配合运用。

九、挂：剑刃上下直立，剑身贴近左腿外侧，用朝向虎口一侧的剑刃由下向后、向上移动，或剑身贴近右腿外侧，用朝向虎口一侧的剑刃由下向后、向上移动，着力点在剑刃，屈肘屈腕，势如抄物；左挂多与错把配合运用，右挂多与压把配合运用。挂剑有时也用于身前和身后。

十、云：剑刃左右平行，剑刃为力点，抬头仰身，剑身贴近胸部和脸部，腕关节为轴心，使剑由前向左、向后、向右、向前平圆环绕移动，或向相反的方向平圆绕环移动；或偏身向左折腰，剑身贴近右肩和右耳，腕关节为轴心使剑向里或向外立圆绕环移动，势如转盘。云剑有时也用于头顶上方。多与错把配合运用。

十一、穿：分平穿剑和立穿剑。平穿剑，剑刃左右平行，剑尖为力点，屈腕屈肘，使剑贴近胸腹之间向左、向前弧形平行移动击出；立穿剑，剑刃上下直立，剑尖为力点，前臂内旋由前向下、向后弧形移动击出，高不过膝。平穿剑多与螺把和端把配合运用，立穿剑多与螺把配合运用。

十二、抹：剑刃左右平行，手心朝上，由右向前、向左、向后平行弧形移动抽回，或手心朝下，由左向前、向右、向后平行弧形移动抽回，势如抹桌。高度在胸腹之间，先以剑身后端的剑刃为力点，随抹动而向前转移。多与螺把或端把配合运用。

十三、绞：剑刃左右平行，剑身中点为运动中心，通过肩、肘、腕的搅动，使剑尖在前，剑柄在后，向右（左）成小立圆（直径与剑把长度相等）移动绕环。多与螺把或错把配合