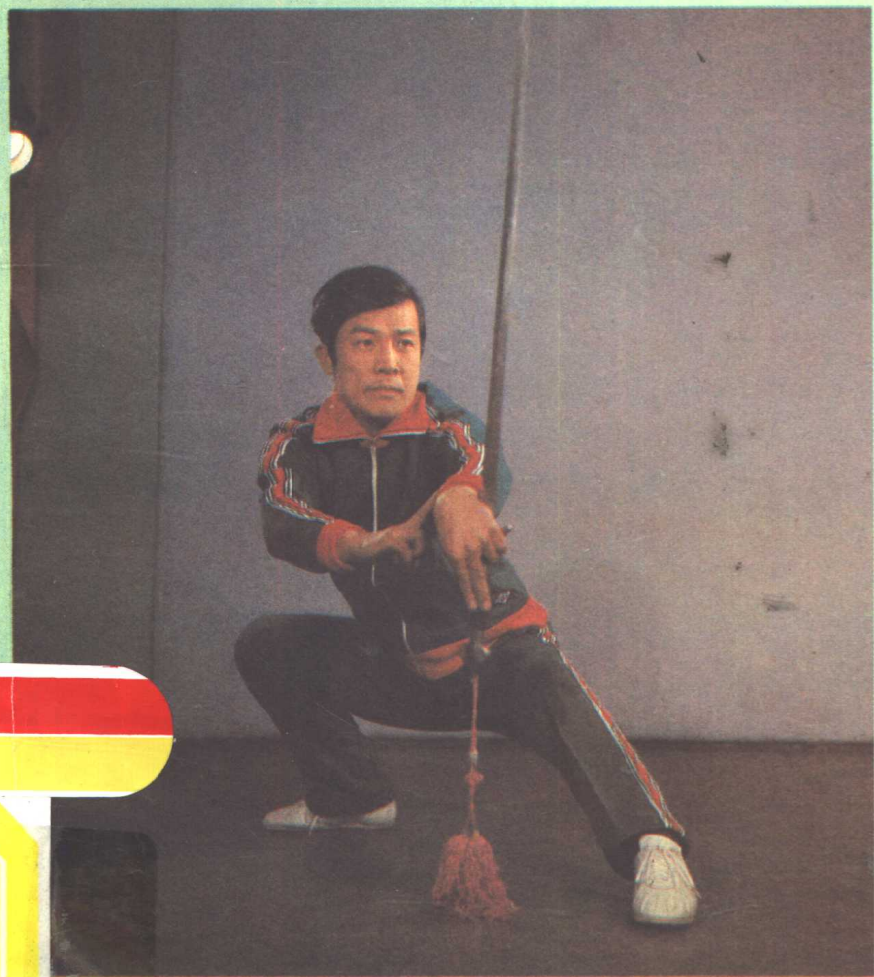


中国拳术与气功丛书

梅花螳螂剑

李承祥 编著



中国武术出版社

中国拳术与气功丛书

梅花螳螂剑

李承祥 编著

中国书店出版社

一九八七年·北京

内 容 提 要

中国的武术和气功,历史悠久,遐迩闻名,深受群众的喜爱和欢迎。为了发掘整理我国宝贵的武术医学遗产,我们编辑出版了“中国拳术与气功丛书”。这套丛书介绍了我国优秀的武术套路和气功疗法等,对广大群众保健强身,祛病延年大有裨益。

梅花螳螂剑是梅花螳螂拳门中的剑术套路,剑法上以技击为主,要求身步协调,身剑混合一体,以刚为主,刚柔相济,素称“百刃之君”。它动作潇洒,造型优美,招招相连,一环套一环;势势相扣,结构严谨;突出地体现了梅花螳螂拳的特征,是颇受群众欢迎的一个传统的剑术套路。

中国拳术与气功丛书

梅 花 螳 螂 剑

李承祥 编著

中国书店出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

三河县印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

开本787×1092毫米1/32 印张2.625 插页0 字数56千字

1987年11月北京第1版

1987年11月第1次印刷

印数1—21500

ISBN7—5050—0060—8/G·12

统一书号: 7271·186

定价: 0.65元

前 言

剑是我国武术器械中短器械的一种,素称“百刃之君”,历来为人们所喜爱。剑术套路博采众长,除了在技击、格斗时可发挥巨大的威力外,还具有优美、潇洒的动作特点。剑术套路的种类和内容极其丰富,如青萍剑、昆吾剑、达摩剑、螳螂剑、七星剑、八仙剑、八卦剑、穿林剑、三才剑、昆仑剑、青龙剑、紫薇剑、青峰剑、青刚剑、纯阴剑、少林龙泉剑、少林六合剑、大连环剑、小连环剑、乾坤剑、醉剑、紫霞剑、绀袍剑、通背剑、太乙剑、太极剑等等。每一种剑术套路都各具特点,各具独特的风格。

这套螳螂剑术是传统的武术套路。它风格独特,剑法上是以技击为主,要求身步协调,身剑混合一体,以刚为主,刚柔相济。动作的难度高,运动量大。因此,在练习中要下一定的功夫,才能取得良好的效果。

现将这套螳螂剑术,加以图示说明,供广大武术爱好者参考。

李承祥

目 录

一、剑与剑术·····	1
二、剑的基础知识·····	4
(一) 剑的各部分名称·····	4
(二) 剑的几种握法·····	4
(三) 剑法名称解释·····	6
三、螳螂剑术·····	9
(一) 螳螂剑术的发展及其特点·····	9
(二) 螳螂剑基本剑法练习·····	10
(三) 梅花螳螂剑动作名称·····	16
(四) 梅花螳螂剑动作路线图·····	19
(五) 梅花螳螂剑动作说明·····	21

一、剑与剑术

剑在我国始于西周初，距今已有三千多年的历史。当时的剑形似匕首，剑身较短，也不算锋利。春秋战国时期，诸侯称霸，频频交战。由于战争的需要，制剑业有了很大的发展。剑具有外型美观，携带方便，既宜格斗，又可装饰，能劈能刺，远击近防，运用灵巧的特点，从而各诸侯竞相罗致能工巧匠，大兴铸剑，留下了许多价值连城的宝剑。这些剑都冠有名称，其中最著名的有“湛卢”、“沌均”、“膜邪”等。

相传，剑的创始人是欧冶子，楚王命其铸剑。欧冶子听老人传说，秦溪山下有一龙泉地，那里青山含黛，幽雅寂肃，有七星古井，排列如天上北斗，井水甘寒清冽，沌清洁净，宜于造宝剑。欧冶子跋山涉水，来到秦溪山栖身，在此地虔诚铸剑。时过境迁，欧冶子造出“龙渊”、“秦阿”、“工布”宝剑三枚。那剑寒光逼人，刚柔并寓，精美非凡。曾有诗描绘冠名古剑“淬如芙蓉出，烂如列星之行，浑浑如水溢于塘，严严如琐石，焕焕如冰释。”可见，当时剑的材质、硬度、弹性、光度及其造型诸方面都已日渐成熟，而且有众多的种类，如龙泉剑、七星剑、青龙剑、青峰剑、紫薇剑、乾坤剑等，各持所长。

由于剑的历史悠久，几千年来留下了许多感天泣地的动人传说；提起潇洒超脱的剑术，更加令人心旷神怡。唐代大诗人杜甫以“燿如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔，来如雷霆

收震怒，罢如江海凝清光”的诗句来赞美舞剑时的千媚百态。天上人间，日月江海，骤然间尽收剑下。我国历代志士仁人，无一不好剑，把为国图报的雄怀壮志，寄托于这三尺青锋之上。其原因就在于剑能直接地抒发人们内心的思想感情，或深沉、或高亢、或悲愤、或孤苦，导致剑术的抑扬、轻快、急促、起伏，不知不觉中，使人产生一种不可抵御的力量，心情激越，视野开阔，把人带入美好的追求之中。没有这种内在的力量，起舞拂剑，绝不会产生使天地低昂，雷霆收怒的效果。

诗人李白留有“愿将腰下剑，直为斩楼兰”的诗句。他感物兴怀，视剑为精神寄托，“起舞拂长剑，四座皆扬眉”的诗句为历代人传颂。

南宋爱国诗人陆游一生酷爱剑术。他寓情于剑，借诗传情，凭剑寄志，常常是“醉中拂剑光射月，往往悲歌独涕流”。

古代史书上记载了许多擅长剑术的巾帼英雄。《吴越春秋》记述了古代女剑术家越女的故事。越王勾践与范蠡商讨强国之策。范蠡说：“行军打仗，胜利失败，常常取决于将士的武功技术。我听人说，南林有一名叫处女的好剑女子，武艺超群，请大王聘来教练士兵。”处女见越王，越王问道：“你的剑戟术怎样？”她从容答道：“十八般兵器无所不习。”越王脸上露出怀疑的神色，于是处女便当场舞剑。只见她施展有致，有开有合，有进有退，左闪右挪，上下翻腾，剑光绕身似流星。看得越王拍手称妙：“真不愧我越王的女儿！”赐她为越女。

唐朝的公孙氏（史称公孙大娘）也是以剑艺堪称于世的女中魁首。《津阳门诗》记载：“公孙剑技之神奇”。她在

剑术中运用的奇妙的腕力，引起大书法家张旭富有特征性的想象，独创出一种新型书法。

怀素的狂草在唐书坛问世之后，引起了巨大的震动。笔墨点画，狂放不羁，如龙腾蛇行，如剑锋刀刃，恰到好处地揉进了剑术刚劲展转的腕力运动。李白赞怀素书法的《草书歌行》“墨池飞出北溟鱼，笔锋杀尽中山兔。”“飘风骤雨惊飒飒，落花飞雪何茫茫。”“左盘右蹙如惊电，壮如楚汉相攻战。”这哪里是大成书法，简直是一幅千古奇观的剑术表演！这里虽是写笔划刚健，却如视剑锋刀刃，飞刺砍杀；这里虽是文墨成点画，却如闻剑锋飒飒，皑皑银光。“楚汉相攻战”一句，使人恍惚如临刀剑纵横，千军万马的古战场。好一派生死争战，惊心动魄的天地！

由此可见，在我国剑术发展的漫长历史中，劳动人民积累了无数的宝贵财富，领悟了许多真知卓见，给我们今天的武术运动开拓了一个广阔的天地。

剑术不仅动作潇洒，造型优美，而且具有意境舒广，感情真挚的精神气质和鲜明的民族特点。这一切构成了剑术的风格和特征。而这种风格与特征，正是我国人民的优良传统，我们民族的象征。

二、剑的基础知识

(一) 剑的各部分名称

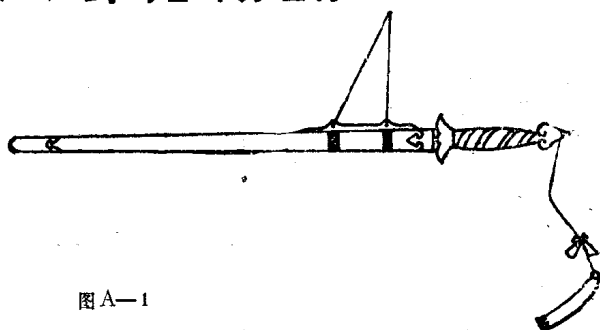


图 A—1

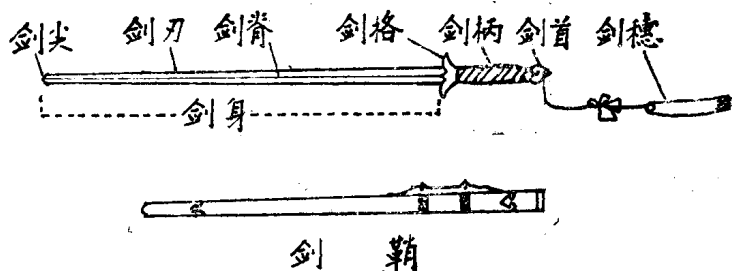


图 A—2

注：剑脊，有的古剑是一个槽形，也叫血线。

(二) 剑的几种握法

要练好剑术，除了熟练掌握套路动作和剑法之外，灵活地运用握剑方法也很重要。握剑方法主要有以下几种：

1. 反握剑柄

• 反握剑柄，剑身平贴小臂，无名指、小指并齐和拇指相对弯屈握紧剑柄，食指与中指顺贴剑柄上，拇指第一指节骨压在无名指与小指第一指节骨上（图A—3）。

2. 正握剑柄（满把握法）

手握剑柄，食指、中指、无名指、小指并齐握紧，拇指与其四指相对握紧，拇指压于食指的第二指节骨上。腕关节正直，手的虎口与剑格相对，和剑格靠紧（图A—4）。

3. 顺握剑柄

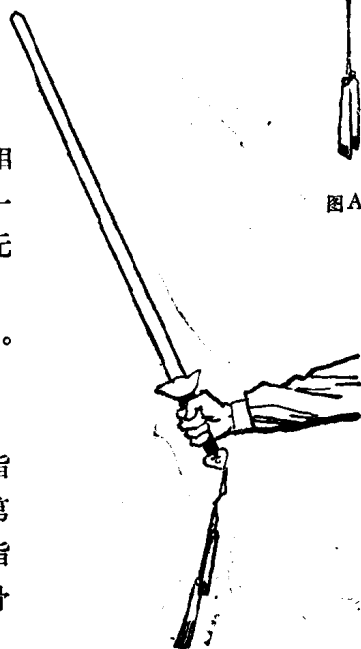
手握剑柄，食指、中指、无名指、小指并齐和拇指相对握紧，拇指压在食指第一指节骨上。食指、中指、无名指、小指依次斜向剑首。腕关节微下屈（如图A—5）。

4. 压把握剑柄

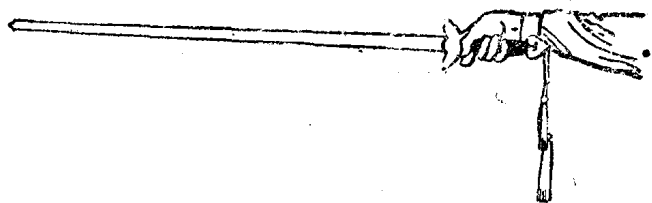
• 食指、中指并齐与拇指相对握紧，拇指压在食指第二指节骨上，无名指第三指节骨和小指一、二、三指节骨压在剑柄后端（图A—6）。



图A—3



图A—4



图A—5

5. 衔握剑法

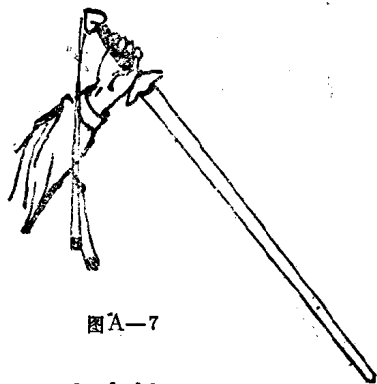
用食指与拇指的挟力，剑柄要紧贴虎口，中指、无名指、小指自然附在剑柄上（A—7）。



图A—6

6. 双手握剑柄

如同正握剑柄，两手相对，左手在右手后握剑柄，两手靠紧（图A—8）。



图A—7

（三）剑法名称解释

1. 刺剑

立剑或平剑，向前直出，力要顺达到剑尖，臂与剑成一条直线。

2. 点剑

立剑提腕，使剑尖猛向下，力要达到剑尖，臂要伸直。

3. 崩剑

立剑腕部下沉，使剑尖猛向上，力要达到剑尖，臂要伸直。

4. 劈剑

立剑由上向下直劈。力点达到剑身前段，臂和剑成一条直线。

5. 砍剑

立剑从上斜向左下或右下，力点在剑身中段或前段。

6. 撩剑

立剑用剑刃由下向前上方，力要达到剑身前段。正撩剑前臂外旋，手心朝上，近身弧形撩出，反撩剑前臂则内旋。

7. 绞剑

立剑剑尖向左或向右绕划小立圆，力点要达到剑身前半部。

8. 挂剑

立剑剑尖由前向上、向后或向下、向后为挂，力达剑身前部。向上向后为上挂，向后为下挂。

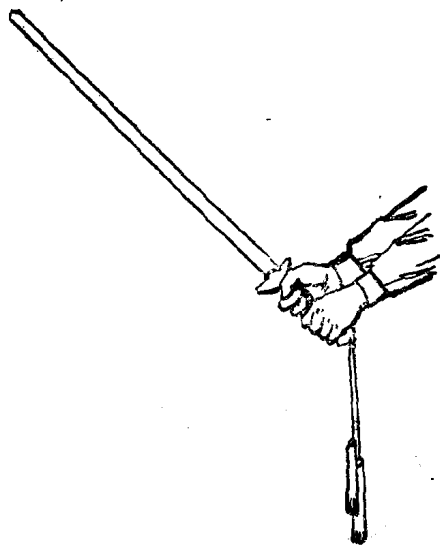


图 A—8

9. 剪剑

立剑，剑由身体侧面猛向下击出，力点达到剑身中段。

10. 摸剑

平剑使剑尖由前方或前下方平迂回。

11. 截剑

平剑，剑身斜向前下或前上，力要达到剑身前段，臂与剑成一条直线。

12. 挽剑

以腕关节为轴，用腕的转动使剑由前向下，由臂外向臂里环形移动。

13. 斩剑

平剑向左（右）横出，高度在头与肩之间。

14. 抹剑

平剑由前向左（右）弧形抽回，高度在胸腹之间，力达剑身。

15. 云剑

平剑在头顶或头上方平圆环绕。

16. 架剑

立剑横架于头顶，力达剑身，手心向里或向外。

17. 提剑

剑尖垂直朝下，前臂内旋，虎口朝下。

18. 扫剑

平剑向左（右）横出，与踝关节同高，力达剑身前段。
旋转扫剑要转一周，或者是一周以上。

19. 剪腕花

以腕为轴，立剑在身体两侧近身向前下立圆环绕，力达剑尖。

20. 撩腕花

以腕为轴，立剑在身两侧向前上近身立圆环绕。

注：剑指，中指与食指并拢伸直，其它三指屈向手心，拇指压在无名指的第一指节骨上。

三、螳螂剑术

(一) 螳螂剑术的发展及其特点

螳螂剑属于螳螂拳系中器械的一种，要了解它的成因就必须了解螳螂拳的历史。

少林武术范围很广，螳螂拳也是少林武术中的一个拳系，在武林中是一个独具风格的拳种。据说是宋代王郎所创（也有说是前汉时期王郎所传）。如追溯更远一点，长沙马王堆出土文物《导引图》中就有“螳螂手”的记载。此拳究竟始于何时说法不一。

螳螂拳在初创时，只是以模拟螳螂捕蝉、斗蛇的动作作为武术的技击方法。随着岁月的流逝，原始的螳螂拳得以完善、发展，形成一门螳螂拳系。经历代武术家们的总结整理，提高发展，形成了特点不同的螳螂拳，有取形的、取意的、取势的。如六合螳螂拳取的是内三合和外三合之意，即为六合。内三合为心与意合，意与气合，气与力合；外三合为手与足合，肘与膝合，肩与胯合。七星螳螂拳取的是七星步之势。梅花螳螂拳取其招招相连，类似梅花朵朵。继这三种拳术之后，历代螳螂拳名师，集三派拳术的精华，创造了一种更加完整的拳术——梅花太极螳螂拳，其主要套路有指路、蹦步、拦截、白猿、翻车、梅花路、摘要、八肘等，以及刀、枪、剑、棍等各种对练。勾、漏（搂）、采、挂、挨、帮挤、靠是螳螂拳的基本技击方法。在行拳上具备了串、崩、跳、跃、闪、掀（展）、腾、挪。真可谓长驱猛进，骁勇道劲。体

现了少林拳术以硬对硬，疾风劲草的特点，有时又含有以柔克刚，刚柔相济的太极拳术的风格，因而名为梅花太极螳螂拳。以上所述是几路特点显著的螳螂拳种，此外还有许多其它名称和特点的螳螂拳。

螳螂剑是梅花螳螂拳门中的剑术套路。它不但具备了刺、点、崩、撩、挂、劈、砍、斩、云、抹、绞、截等主要剑法，而且有其独特的剑法和风格，突出地体现了梅花螳螂的特征：招招相连，一环套一环；势势相扣，结构严紧，似朵朵梅花。有时招势相连，勇猛异常；有时又如微风中的梅花，隽秀秀丽。

螳螂剑法主要讲究十三个字，即刺、点、崩、劈、砍、撩、挂、绞、剪、摸、截、抹、斩。

（二）螳螂剑基本剑法练习

1. 腕功练习

剑法中点剑、崩剑、绞剑、截剑、抹剑等的运用，主要体现腕力功夫。如果手腕有力、敏捷、灵活，在舞练剑术时就能充分将剑法表演出来，达到高超的艺术境界。为了能将剑术掌握纯精，平时应该多练习手腕的腕力及灵活性。可采取以下几种练习方法。

（1）上卧腕：一只手成立掌，另一只手握住掌的四指向后搬，使腕部受力。

（2）下卧腕：一只手捏成撮勾，另一只手握勾手背向下压，使腕部受力。

（3）腕部循环：一只手握住另一只手的手背向里环绕，再向外环绕数十次。

(4) 一只手成立掌用力坐腕，再使掌向下变成勾手，用勾手再向上变成立掌坐腕。反复练习，直到手腕、小臂酸痛为止。

(5) 练习抓扔沙口袋和小型握力器，加强手的握力及手腕、小臂力量。

练习手法歌诀：

里外旋转腕翻云，阴阳变化手上分。

左诀骈指弓半臂，用腕剑法妙绝伦。

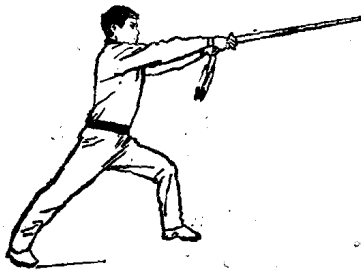
2. 刺剑

吞式站好（左、右高虚步），右手握剑立刃，横于腰的右侧，左手剑指放于腰的左侧后（图B—1）。



图B—1

前脚向前上半步，膝向前弓出，后腿蹬直成弓步，后腿蹬腿时发力至腰到臂，使手持剑平向前猛刺出（图B—2）。



图B—2