



武学非私货，方家须“有传承之心”

——太极梅花螳螂拳第五代传人张进武小记

本报记者 冯琳

众多武功门派中,太极梅花螳螂拳极具威海特色。

螳螂拳创始人观察螳螂扑蝉、斗蛇战斗中的技巧,精心研究而得螳螂拳。螳螂拳传到威海后,拳师又精进为太极梅花螳螂拳。该拳寸劲发力,步法与手法如梅花开放,攻防相守,虚实并举,环环相扣,因而有极强的武术及观赏价值。

张进武是太极梅花螳螂拳第五代传人,练拳30余年间,在理论和实践上不断深入研究。由于该拳法对基本功要求扎实,“难学易忘”,已获评威海市非物质文化遗产。

“自己对打”30余年

日前,记者见到太极梅花螳螂拳第五代传人张进武先生。30余年习武经历似乎已沉淀于他风骨之中:他看来并无赳赳武夫的刚猛,反颇具书墨气韵。

他的名字“张进武”，仿佛为习武而生。谈起名字，他说纯属巧合，可没想到之后真走上“进武”之路，半生与武术结下不解之缘。少时，他粗习拳脚功夫，但真正痴恋武术还得从他20岁认识师父陈学昆说起。接触太极梅花螳螂拳后，他不再东一拳西一脚地练习各门派武术，而是潜心这看似精简的小小螳螂拳。越是深入练习，他越发现这小小拳法背后的无限精髓。

螳螂拳是我国历史悠久的武术中的一个派别。创始人观察螳螂小虫在扑蝉斗蛇的战斗中,运用粘、连、崩、扑、闪、赚、开、合技巧,以小制大而有所悟,精心研究而得此拳。太极梅花螳螂拳是螳螂拳的一个重要分支,它招法精密,一环套一环,环环相扣,恰似梅花有五瓣,瓣瓣相连。一套拳路中,每招非常精悍,招招之间清晰可见。练一趟拳确似像在素锦上织出梅花朵朵,非常壮观。

按力学原理和技击中的技巧要求,此拳在手法、步伐路线上多呈圆形或弧形,和太极拳手法不谋而合,所以叫“太极梅花螳螂拳”。

张进武的师父陈学昆在练习传统螳螂拳的基础上,用毕生精力,集各螳螂门大师之所长,提炼、融合、再造而演化自成的一套独居风格、神用皆备的套路——《螳螂猿拳》,《螳螂猿拳》汲取螳螂拳和猿拳之精华,逐步形成独立拳种。本套拳包含白猿出洞、白猿串枝、白猿偷桃、白猿归山、白猿献果、白猿坐岗六套拳套。该拳套路结构紧凑,动作朴实而敏捷,攻防严密,招式多变,力量运用灵活,具有很高的搏击色彩,拳术“难学易忘”。

张进武未辜负师父的厚托,30余年来,每天练拳两小时,一天不敢撂下。他现场演示,姿势时而遒劲,时而柔美,连贯如一,环环相扣,笔者完全不懂武术,却能感受到传说中的“拳拳生风”。

打拳习武，往往需要对手给自己灵感。张进武练拳从来不仅练套式，而是自己出招，自己拆招。在与自己的对抗中，不断破解、拆解招式，悟出新得。习武30余年，“假想敌”伴了他30余年，在对打中推动拳法推陈出新。

**视传承为职责
方家须有传承之心**

张进武在商业领域独当一面，工作繁忙，但武术传承始终是他心头的大事。慕名而来想跟他学武的学子络绎不绝，可他常常在观察、考核后拒绝了他们的请求。

张进武认为,传承最重要的并非传给多少人、追求数量,而是将武艺传给真正爱武、擅武、武德高尚之人。他认为传承人最重要的特点是“有传承之心”,这样的传承人,并不易求,一个人习武天分再高,自身武学修为再高,如果他志在武术本身,而不愿意尽自己毕生精力将武术传承下去,那这样的武学奇才只是“灵光一现”,难以为继。多年来,他只收了两名关门弟子。两人不仅是习武“好苗子”,更视拳法传承为自身职责,有一颗传承之心。

随着武龄日增,对传承一事,张进武越来越上心。他整理撰写《螳螂拳拳谱》、《螳螂拳动作分解》、《螳螂拳在新时代要增加的元素》,将太极梅花螳螂拳整理成影像和图片保存,为太极梅花螳螂拳的传承保留了重要资料。同时,还定期举办螳螂拳交流赛,出版拳谱、宣传册,举办国际交流赛,将太极梅花螳螂拳传到国外,也将“传承人”的使命感变为现实。



清晨日暮,户外总能留下张进武练拳的身影。(图片由传承人本人提供)





威海曙光男科
—专注男性健康13年—

援助
1980元
至3月31日

脱细胞生物补片
提高男人战斗力

治早泄，性持久，有效延长性生活时间30分钟以上

援助
1980元

特价31.5元
~~原费~~
原价80元



脱细胞生物补片(不含材料费)

男性性功能检测费

识别小程序码，在线咨询专家



大男科·大品牌

免费咨询热线：
5188880

QQ咨询：283955111
官方网站：www.whnk.cn
医院地址：世昌大道79号（西门站）

 **全年无假日医院**

 **早8:00—晚19:00**
As early as 8:00-19:00 night

 **滴滴公益医疗”0元专车接诊为男性健康买单**

0元专车接诊

凡来院就诊的患者，提前预约可以享受0元专车接诊政策，专车电话：5188880。（取距离医院30公里以内）