

● 张建方 编著

精武传统摔跤拳术



上海辞书出版社



JINGWUCHUANTONGTANGLANGQUANSHU

- ◎ 浅析螳螂拳的起源与传承
- ◎ 螳螂拳在近代的流传
- ◎ 螳螂拳的风格与特点
- ◎ 精武传统螳螂拳谱解
- ◎ 传统螳螂拳诀解
- ◎ 螳螂拳技法简论
- ◎ 螳螂拳套路详释

上架建议：体育

ISBN 978-7-5326-3002-8



9 787532 630028 >

定价：40.00 元

www.cishu.com.cn

易文网：www.ewen.cc

精武傳統灌腳拳術

己丑季秋 張建方 書



● 張建方 編著

上海辭書出版社

图书在版编目(CIP)数据

精武传统螳螂拳术/张建方著. —上海:上海辞书出版社,2010.6
ISBN 978-7-5326-3002-8

I. 精... II. 张... III. 螳螂拳—基本知识 IV. G852.18

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 234675 号

责任编辑 朱荣所

装帧设计 汪 溪

精武传统螳螂拳术

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行

上 海 辞 书 出 版 社

(上海陕西北路457号 邮政编码 200040)

电话:021—62472088

www.ewen.cc www.cishu.com.cn

上海书刊印刷有限公司

开本 787×1092 1/18 印张 21 $\frac{6}{18}$ 插页 4 字数 321 000

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5326-3002-8/G·715

定价:40.00元

如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换

联系电话:021—36162648



序

本书作者张建方先生是上海精武体育总会的老会员，习武已有四十多年，对多种传统武术套路有着强烈的爱好和较深的修为。

上海精武体育会早在建会初期，就聘请武术名家罗光玉先生来沪传授螳螂拳。从此，螳螂拳作为一种优秀的武术套路在上海精武体育会流行开来。此后，罗光玉教练被精武会派往广东和香港传技，螳螂拳又在南方盛行，直至传到了东南亚一带。

螳螂拳是一种以手法为主的拳术，间使暗腿，特点是快速有力、进退自如、以气催力、由意生神、刚柔相济、形意合一。作者在几十年的习武岁月里，收集了许多有关螳螂拳的资料，做了很多文案工作，并对精武会所继承下来的螳螂拳传统套路资料作了整理，我觉得这是一件非常有意义的事。本书即将出版，愿它为广大武术爱好者练武强身起到推动作用。

“精武体育”已在2007年被上海市人民政府列入第一批上海市非物质文化遗产名录。为了“精武体育”的发扬光大和中国传统武术文化的传承，让我们和作者共同努力。

上海精武体育总会副会长

罗光玉
二〇〇九年三月

前 言

(一)

螳螂拳是象形拳术，是模拟螳螂遇敌时所用的各种攻防动作，结合猿猴灵活敏捷的步子而编成的拳术。据传，创编此拳的是山东即墨人士王郎。

传说王郎自幼酷爱武术，投师习武之后日夜勤奋操练，然技艺虽日益有增，却总胜不了师兄。王郎并不气馁，苦苦冥思破招良法。一日，偶见一螳螂正在与比它身大许多的蝉搏斗，只见那螳螂舞动着酷似刀斧的双臂，或劈或砍，或挡或架，闪跳腾挪，英勇无比，毫无畏缩恐惧之态。王郎惊诧不已，感叹之余，突发灵感，这分明就是极好的攻防之法，正是自己苦思冥想、百般求索而不得其解的破敌良招。惊喜之余，王郎觉得还没有看清楚，还没有看够，于是，便捉了好多螳螂来饲养，不时地用小棍挑逗，仔细揣摩螳螂的各种动作，结合平时所习的武功，又吸收了当时有影响的众多武术流派的技击精华，终于创编出了一种新的拳术。王郎再与师兄交手，很快便占得上风，复试再胜。师兄不解地问道：“何大师授之？”王郎笑而答曰：“乃区区螳螂也。”遂将其拳称为“螳螂拳”。

王郎创编螳螂拳一说，是武术界螳螂门公认的说法，但凡习练螳螂拳者都把王郎奉为本派武术的创始人、开宗始祖。但是，王郎生活的年代却有着不同的说法，归纳起来大致有“梁武帝时期说”、“宋元时期说”和“明末清初说”三种说法。同时，大家又比较一致地认为，王郎在创拳过程中吸取了当时许多颇有影响的拳术流派的技击方法，如宋太祖之长拳、韩通的通臂、郑恩的缠封、温元的短拳、马籍的短打、绵盛的飞疾掌……据说共有十八家之多，故又有“螳螂十八凑”之说。

明清两朝是中国武术发展史上生机勃勃的时期，资本主义的萌芽与发展，促使了商业化城镇的不断出现，而商品经济的发达又反过来促进了文化的交流，也促进了武术文化的发展。在这个时期，不同风格与特点的拳术流派纷纷出现，拳术套路的文字记载中开始出现“势”、“法”、“诀”等描述。到了清代，随着农民起义的频繁发生，以“社”、“馆”、“会”等形式出现的练武组织，促使各种流派的武术得到了更为广泛的交流、传播与发展。正是这种特定的历史背景，催生出了以重技击为主要宗旨、以灵巧多变为主要特点的螳螂拳术。可以说，螳螂拳既是时代进步的产物，也是武术发展的结果。由于集中了当时可以参考的几乎所有的优秀拳术流派的精华，再加上特有的螳螂手、猿猴步，所以螳螂拳一面世，就在武术界独树一帜，成为一门很有特点的拳术。

螳螂拳在初创时期，主要在山东一带流传，外地知之甚少，直至20世纪20年代，精武体育总会聘得罗光玉先生到精武会传授螳螂拳后，才开始在上海等地区流传；此后，又随着精武会的发展，传到了广州、佛山、香港、澳门，进而走出国门传至东南亚各国，直至世界各地。

罗光玉先生是在1919年受聘担任精武拳师的，在他的悉心传授下，马建超（成鑫）、陈震仪参加全国运动会国术比赛获得最优秀奖，更使螳螂拳的名声大增。

除罗光玉先生外，精武会还先后聘请过杨维新先生、王传义先生、张宝厚先生等人在精武会传授螳螂拳。

1932年，罗光玉先生受总会派遣，先到广州后到香港传授螳螂拳。罗先生的学生陈震仪也随师南下助教。罗先生的入室弟子丁儒侠，在上海浦东一带传授了不少人。杨维新先生的弟子陆青萍长年在上海复兴公园等处设场传授螳螂拳，丁、陆两人为螳螂拳在上海地区的传播起了很大的作用。

由于精武会在各地设有不少分会，螳螂拳又是精武会教授的武术课

目中的主要拳种。因此，随着精武会的发展，螳螂拳也随之流传到了各分会，如曾在上海随罗光玉先生习练螳螂拳的郭子硕，后成为广州分会的武术教练、广州市武协会长；在香港，罗光玉的学生黄汉勋，系统地整理了罗传授的螳螂拳，并出版了许多专著；余姚分会如今仍保留着传习螳螂拳的传统。如今，精武螳螂拳的再传弟子们仍孜孜不倦，恪守师训，他们或是著书撰文，或是到各地参加交流活动，为发扬精武精神，为螳螂拳的传承和发展而不懈努力。

（二）

作为优秀的武术流派，螳螂拳的内容是十分丰富的，徒手、器械、功法、理论齐全，仅传世的徒手套路就有上百套之多。

螳螂拳的套路长短不一，短的二三十个动作，长的有五六十个动作，但一般都比较短。组成这些套路的基本动作和手法并不复杂，大致就三十来个动作。换言之，这些套路就其本质而言，就是一些基本动作的排列组合。

在众多的螳螂拳流派中，有一套拳与众不同，很具代表性，这就是被称为“黠手螳螂”的九路连环拳。该拳全套共计81个动作，分9个小段，包含了螳螂拳套路的大多数基本动作，20世纪80年代《武林》杂志曾介绍过此套拳，因此，我们将“九路连环拳”列为重点，予以全面介绍，并配上原始拳谱，以方便读者学习。

螳螂崩补拳是螳螂门中最著名的优秀套路。罗光玉先生一生都在习练崩补拳，还留下了全套拳照。这些照片弥足珍贵，本书全部采用，并配上文字说明。

在螳螂拳的徒手套路中，除了崩补拳外，左刚拳和右灵拳也是很著名的套路，被称作是螳螂拳中的姐妹拳、看家拳，同时，在五路梅花拳中，“三路梅花”是别具风格的套路，该套路的显著特征就是突出了左式

训练的内容，大多数技术动作都要求用左式来完成，所以这次也作重点介绍。另外，本书还在摘要拳系中选了“一路摘要拳”作了详释。

本书选用的另一套路“螳螂出洞拳”，系丁儒侠先生生前已经整理的拳法，这次除对个别文字做了订正外，基本采用原稿注解，并由丁学伟先生配动作，丁建章先生摄像。

本书还特意将传统老谱中流传较广、影响较大的一些套路名称刊登出来，供大家参照和印证。这次所选的拳谱，均系陆青萍先生所传下的原始老谱，共选用了二十几套，套路中的“摔手”、“七星”和“梅花”等注解均为原谱所注，还有一些注解是提示性用语，因是原谱所有，故未做增删。将原谱中用形容词、成语等来命名的一些传统动作单列出来，集中介绍其含义和动作要求。对谱中出现的一些易忘的、提示方向的、同名不同动作的名称加了必要的注解。同时，本书还收录了罗光玉先生所传的部分拳谱，以方便大家对照、印证。

本书还介绍了“四铁一法两罗汉”等一些功法的操练方法、练功药方的功效与配方等，以供大家参考。其中，《罗汉十八功法》是罗光玉宗师亲授丁儒侠先生的两本修本之一，此功法系丁先生生前最珍惜、最钟爱也是习练最有成效的功法，因其注解通俗、功法易懂易练、内功上身快，故一并收入。

(三)

在我的孩提时代，文化生活远比现在要单调得多，没有电视，电影也很少。父母都忙于上班，根本无暇顾及孩子们的课余生活。于是，“骑马打仗”、“做好人捉坏人”便成了我们最喜爱的游戏，一放学，就想尽法子玩，还因此结识了不少小朋友，“鬚毛”、“老虎”、“兴益”、“毛头”，还有“阿牛”都是我幼时成天滚打在一起的好伙伴。

有一天，友财叔对我们说：“看你们成天舞棍弄棒的，想不想学点真

本事？”“当然想啦！”小伙伴们异口同声地喊道。没过几天，果然来了个壮壮实实的中年人，教我们站桩，教我们冲拳，还教了我们几路潭腿，他就是我习武生涯中的第一位启蒙老师——赵本财先生。

赵老师教站桩，要求桩要站稳，时间要长，对姿势倒不十分讲究。我们问赵老师：“什么叫四平马？”他说：“我站的就是四平马。”我们又问：“怎样站桩才能出功夫？”赵老师回答说：“只要稳固就行了，像我这样子就很有功夫，不信你们来推我。”吓得我们一吐舌头，再不敢问了。赵老师的右手食指因工伤被截去了一节，推掌时，只能看见三个手指，我们常趁老师不注意，在他背后，也把食指屈起来，用三个手指向前推掌，孩提时的顽皮与不羁，每每想起，还总使人禁不住要扑哧一笑。

那一年，我刚满十三岁。

赵本财师傅是渔业工人，经常要出海捕鱼，一出去就要很长一段时间。于是，我们就有了第二个武术老师——曹根福先生。曹老师人高马大，身材魁梧，约莫四十来岁，打起拳来，呼呼有声，孔武有力。曹老师不仅武功功底扎实，打拳动作也很漂亮。他教了我们好几套螳螂拳，有“崩扑”、“出洞”、“偷桃”等，还有一小套叫“螳螂三五手”（又叫“黑虎掏心”），动作不多，但很实用，是螳螂门中有名的技击小套，看家功夫。他还教了我们一套“行者棍”，一套少林“鹏飞拳”和一套“鸳鸯拳”。

曹老师为人十分和气，他长我们二十多岁，可总叫我们“阿弟，阿弟”的，十分亲切。曹老师打拳很讲究势韵，讲究套路的规范性和观赏性，他常对我们说“武术既是艺术，一定要有精、气、神”，对这一点我的印象很深。曹老师虽然读书不多，却能写一手好毛笔字，这些都是他刻苦钻研和勤学苦练的结果。曹老师对岳飞、文天祥、于谦等民族英雄非常崇拜，特意给自己取“字”叫“志鹏”，意思是要有像岳飞（字鹏举）那样的精忠报国的远大志向，他教我们的那套鹏飞拳，据说就传自岳飞。

曹老师家在张桥乡季乐村，离开我们住的高庙庆宁寺一带尚有一段

不短的路，来回并不方便。为了不耽误我们习武，曹老师又给我们推荐了俞云福老师。

俞老师年龄稍轻于曹老师，和曹老师是师兄弟。俞师母是纺织厂的工人，有着一份稳定的收入。经济的安定，使俞老师一直保持着晨起练武的习惯。俞老师所在的金浜村离高庙庆宁寺不远，来回比较方便，所以，我们几个师兄弟跟俞老师习武的时间最长，学得也最为系统，不仅又学了螳螂门中的“左刚”、“右灵”、“出洞”、“偷桃”等套路，还随俞老师学习了不少器械和功法，如六合大枪、杨家枪、春秋大刀、六合双刀、夜战十八刀（单刀），以及大刀进枪、单刀进枪和双棍进枪，还有螳螂爪功、铁臂功、铁砂掌等。

俞老师人品高尚，不但教我们练武，还教我们做人，培养我们良好的武德。为督促我们练好武术，俞师还常常跑到我们这里来观看，那套“夜战十八刀”就是俞老师到我们的练武场子上来教我们的。有一次，为了感谢老师，我们师兄弟几个积攒了好几个月的零花钱，买了一只老母鸡送给老师，可老师说什么也不肯收，最后还是叫他的孩子把鸡送了回来。俞老师的人品，至今都使我感动。

我的几位启蒙老师都会螳螂拳，缘于他们都曾随丁儒侠先生练过螳螂拳。

丁儒侠，精武会早期会员，专练罗光玉先生传授的螳螂拳，是罗光玉先生早期的入室弟子。丁先生是文化人，教师，还是上海《正言报》的编辑，20世纪40年代任教于上海博仁中学。丁先生与其妻沈慕秋曾长期在高庙庆宁寺主持“问道小学堂”校务。文化方面的发展掩盖了丁先生在武功方面的造诣。实际上，丁先生是罗光玉宗师最喜爱的学生之一，不仅拳打得好，功法也练得好。在罗老师的亲自传授与悉心辅导下，丁先生全面掌握了罗汉功的习练秘诀，曾练到可任人拿捏自己的脖子等柔软部位的程度，是与马建超、陈震仪齐名的罗氏三大弟子之一。罗光玉宗

师赴广东佛山和香港传艺时，曾力邀丁师一同前往，后终因学业所累而未能成行。

在跟随曹、俞两位老师习武的那段日子里，我们还曾向丁儒侠先生的儿子丁学伟先生讨教螳螂拳法。丁学伟先生的螳螂拳系其父一手所教，由于是自小练习，所以基本功很好，一招“背后取宝”，拗脚发劲，清脆有力，势大力沉，很见功底。学伟先生幼年也生活在高庙，七岁时才随父母迁回丁氏老家杨园乡龙梢村。该村离高庙庆宁寺有很长一段路，骑自行车都要两个来小时。我们每次去都要作一些准备，主要是到菜地去拣一些农民丢弃的老菜叶，作为喂猪、养兔的饲料。学伟先生的老母亲待人非常友善，每次见我们去，总是要千方百计地给我们做一些吃的东西，大都是用吊在篮子里的干面煮成的清水面（丁家装面的篮子挂在木头梁上，农村老鼠多，篮子里面经常会发现老鼠屎），这在当时来说，已经是很奢侈的小吃。可就在那种困难的情况下，我们还是坚持不懈，苦学苦练。学得认真，教得仔细。那段经历对我以后的习武帮助很大。学伟先生练武很刻苦，为练指爪功，特意备了一口小口髹，里面装了不少砖头，由于经常抓提，髹口都摸磨得很光亮，看得出是下了不少苦工夫的。也亏得学伟先生当初练就了一手指抓功，这为他以后学习针灸推拿提供了得天独厚的指掌功力，加上他自己的努力钻研并得到螳螂拳名家、一代名医陆青萍先生等名医的栽培，最终成为针灸医生，开设了自己的诊所，很受当地居民的欢迎。也可以说，学伟先生是用这样的方式继承了父辈的衣钵。

1974年，我从部队复员后，开始接触内家拳，先从龚季根老师学习杨式太极拳，以后又从徐连生先生习练形意八卦。形意八卦是张占魁（字兆东）传姜永樵这样一路传下来的，其拳法中身体拧裹的特点明显，对身体柔韧性的要求很高，拧裹钻翻，摆扣旋转，身随步走，步随势翻，手法灵活多变。

在这段时期，我们师兄弟几个还随崆峒派掌门人燕飞霞先生练习螳螂拳、枪、剑和花架拳，地方就在上海人民广场西侧的三角花园，有时也在人民公园内练。燕先生打拳很有特点，节奏感很强，手法交代清楚，造型特别漂亮，他的花架拳和扇子功更是出神入化，后来风靡上海、传遍世界的木兰拳，就是由燕先生的学生从他的花架拳和扇子功法中逐步发展起来的。燕先生不久去了日本，也把崆峒派武术带到了日本。

20世纪70年代末80年代初，我随刘德林老师学习王壮飞大师所传的“尹氏宫式八卦”。刘老师是八卦大师王壮飞的入室弟子，是接受过王壮飞大师亲操“排功练气”的唯一传人，刘老师所传的八卦掌习惯称“拳”不称掌，其练法亦与众不同，走圈时常采用提腿顶膝、凹足踏地的“鹤行”步法，行进中重心置于前足，因而更富弹性与腾挪之意，也更具有临战的警觉性。从刘老师这里，我们系统地学习了八大掌、八形六十四变掌、罗汉拳、九宫锤、八卦穿掌等。刘老师的武术功底扎实，造型亮相都非常漂亮。刘老师原是练华拳的，师从我国著名武术教练、20世纪50年代多次夺得全国武术冠军的蔡鸿祥先生，并得到蔡先生的老师、我国著名华拳大师蔡桂勤老先生的精心指点。20世纪60年代，刘老师为杨浦工人武术队队长兼教练、上海工人武术队队长。刘老师精徒手、善长兵，一套“勇战十三枪”风靡上海滩。刘老师教拳很有特点，特别注重基础训练，打拳时讲究角度、幅度和力度，主张神形兼修，以神为主。他常说：“练武的真谛在于无我，要有一定之形而无一定之势，随中生变，变中就随，千万不要落于俗套。”这种思想对我影响很深。

在我的习武生涯中，还有一位老师对我帮助很大，他就是随螳螂拳名家陆青萍习练螳螂拳，随褚桂亭先生习练杨式活步太极拳、剑的民间武术家沈祖安。

沈祖安，生于1920年，自小随父在上海^①做皮件生意。沈老自幼喜丹青、工山水，是一代国画大家谢闲鸥的学生。螳螂拳名家陆青萍也是

谢闲鸥的学生，也正因为如此，沈老自20世纪40年代起随陆习练螳螂拳。沈老是读书人，文化好，且勤于笔记，故保存着陆青萍所传螳螂拳的大量拳谱及注解，并一直能熟练地演练许多套路，比较完整地保存了陆青萍先生所传螳螂拳的主要内容。

陆青萍先生是杨维新的入室弟子，丁儒侠是罗光玉的入室弟子，杨、罗都是范旭东的弟子，是师兄弟。即便如此，陆、丁两人的行拳风格并不尽相同，各有各的特点：陆先生的螳螂拳，动作表现上刚柔相济，善于身法的运用；丁先生的螳螂拳，动作猛烈迅疾，气势如虹。从现存的资料看，范旭东传艺时，应该已经有了“梅花螳螂”和“七星螳螂”的称呼（这里所指的“梅花螳螂”和“七星螳螂”并非现在所指的师承意义上的“梅花”和“七星”），两者虽然在内容和结构上并没有明显的、实质性的区别，但是在演练风格上已经开始有所不同。在陆先生传下的拳谱中，已有“摔手”、“梅花”“七星”等注脚，显露了螳螂拳流派产生和繁衍、发展的一些历史痕迹。

世事沧桑，一转眼，几十年已经过去，我们师兄弟几个也将进入花甲之年，每每回忆起自小在一起习武的往事，总还不免唏嘘感叹。前几天，兴益师弟专门写了一首《醉花阴》，对我们的习武生涯作了精辟的概括：

鹏飞螳螂三五手，有梦岁月稠。

过隙又一春，霜染青丝，少年成白头。

太极八卦圈中求，此生乐悠悠。

但求二脉通，明月清风，同饮逍遥酒。

（四）

现在再来说说我为何要写这本书。

我自小喜欢看书，这个习惯是从小在小书摊上翻小人书时养成的。在

我们小的时候,到小书摊上看小人书,是最惬意不过的事了,各种各样的连环画,图文并茂,光看图就能知道个大概,也不怕有不认识的字,还能知道许多的故事。为了看小人书,常常误了回家,误了吃饭,误了做功课,甚至误了上学,为此可没少挨父母的责备打骂。可我还是想尽办法攒钱,一有机会就往书摊那里跑,哪怕没有钱,站在别人背后看一会儿也会觉得很开心。

小书摊就摆在一家名叫“丁丰盛”的酱园店旁边,摊主是个胖胖的中年人,我们都叫他“大块头”。新书1分钱看一本,旧书1分钱看两本。在小书摊上,我看过全套的《三国演义》、《水浒传》、《岳飞传》等系列连环画和许多讲打仗故事的小书,从中了解了不少的历史故事,学到了好些知识,特别是岳飞和他的小伙伴们随周侗练武的故事最是让我心醉,对我的影响也很大,以致后来待我们自己真的有了习武机会时,我们一帮小朋友还效仿岳飞与张宪、汤怀、牛皋、王贵他们而结拜金兰呢!

但要说到写书,我可是压根都没想过,也根本不敢去想。我总觉得,写书的人都是些掌握深奥知识的文化人,要么是作家,要么是老师,或是专家教授。像我们这样没有进过高等学府、连起码的语法知识都还掌握不了的人,怎么敢有如此的奢望?

然而,随着对传统武术文化了解的不断加深,随着国家对非物质文化遗产的不断挖掘,随着一个个老武术家的相继离去,联想到当年自己学武练武的艰辛,想到自己的老师教拳又育人的高尚品德,再想到如今有不少年轻人忽视体育锻炼、漠视武术文化的传承,我们宝贵的民族武术文化将面临后继乏人的尴尬时,一种强烈的时代责任感时不时地冲击着我,使我渐渐地萌生了要记录、收集、归纳和探究武术资料的念头。之后,随着这些工作的不断深入,我愈发觉得应该把自己所整理的资料贡献出来,为喜好武术的人们在进一步了解、研究螳螂拳时作一些参考。我常想,如果自己所做的工作确实能为大家提供一点帮助,哪怕有一丁点

的参考价值，我也会感到由衷的欣慰和满足。

在我学拳的时候，打拳叫“练拳头”。那时，练拳头也不是什么特别新鲜的事，国家正大力提倡“劳卫制”^②锻炼标准，鼓励国民进行体育锻炼，武术运动的开展也很普及。所以在那时候，年轻人喜欢武术的很多，学校里都设有武术课，什么“马步双飞拳、弓步冲拳、踢腿冲拳”等拳谱口令，至今我都记得很清楚。

不仅在学校能学到拳，在民间也能够学习武术。我一开始学拳的时候，也没有想过要学什么拳，只是师傅教什么我们就学什么，后来才知道自己学的是螳螂拳，而且，这螳螂拳还是从精武会里传出来的，是罗光玉宗师的入室弟子丁儒侠先生传下来的。以后，随着对螳螂拳了解的不断深入，我愈发为自己能在无意中学到这种优秀的传统拳术而感到高兴和庆幸。这也是我下决心要收集、整理螳螂拳资料的原因之一。

我自小接触武术，以后也一直喜好武术，平时喜欢翻阅一些武术方面的书刊，尤其是《武林》杂志。从20世纪80年代初《武林》杂志创刊以来，我几乎是每期都买。那时的邮局里，这一类的刊物很多，刚发行的那几天要赶紧买，晚了就会买不到。前几天，我从互联网上得知《武林》杂志要停刊的消息，感到很惆怅，也很无奈。这些杂志曾是我们获取武术信息和武术知识的重要渠道，给过我很大的帮助。

看的东西多了，对螳螂拳的起源、流派特色、风格特点、人物逸事等情况的了解也多了。但是，渐渐地，我也发现了一些不统一、不一致，甚至是相互矛盾的说法，以致有一段时间，弄得自己云里雾里，摸不着头脑。例如，在螳螂拳的起源问题上，关于创始人“王郎”的生活年代为什么会有那么多的说法，甚至有些说法整整相差了上千年；为什么连一些权威的辞书也都有这种情况，看了以后让人感到很迷惑。还有，关于“福居”和《少林衣钵真传》的事，在少林寺传世资料中，没有能够证明福居方丈邀天下十八家武术流派集聚少林汇演武功的确切资料，况

且在少林寺历代方丈中，并没有叫“福居”的方丈；但是，许多介绍少林武术的书籍又都把这个“历史故事”作为史实来描述。有些书籍不仅有介绍福居的专条，甚至把福居的生活年代定在了“960年”左右，这种把宋朝初年定为“福居禅师”的生活年代，以此来反证福居是宋代人的做法，实在使人不敢苟同。这也是我决意公开自己收集的材料的原因之一。

还有，关于螳螂拳流派划分的标准究竟应该如何掌握，也是一个“仁者见仁，智者见智”颇有争议的问题。有人认为，流派就应以传承的脉络为依据；有的主张流派要以内容为依据。笔者则认为，了解螳螂拳传承的历史，是了解螳螂拳流派的基础。在传世的“七星”、“梅花”、“六合”三大派系中，确有互相渗透的现象，尤其在“七星”与“梅花”两个流派的传世内容中，这种情况更多，说明这些流派的源头有互相重叠的地方。事实也是如此，例如，七星派的代表人物王云生与梅花系的代表人物姜化龙就是拜把子的弟兄，“烟台五老”^③不仅经常聚在一起交流拳艺，还共同创编套路传给各自的弟子习练，这就是各流派源头有重叠现象的原因。至于螳螂拳究竟源于何处，以烟台为中心的传承脉络最为清晰，也是不争的事实。

在我的习武生涯中，我十分庆幸自己遇到了许多好老师，尤其是在我习武的启蒙阶段。虽然这些老师们的武艺称不上高超与精湛，但他们都很传统，都能很忠实地把他们学的东西毫无保留地教给我们。这些老师不为名不为利，只求其然，不求其所以然，除了教我们打拳，还教给了我们许多做人的道理。现在，老师中有好些人已经作古，一想起跟老师练拳的情景，我的心里就有一种说不出的愧疚，总觉得自己学时不努力，练时也不认真，辜负了老师对自己的期望。到如今，唯有把自己学过的、学到的、了解的那些传统的武术知识客观地记录下来、公开出来，尽自己的所能，为传统武术文化的传承做一些有益的工作，才是对老师