

形含含沉會頭太
 似胸腕肩陰注太
 猫拔豎垂內上極
 撲背手肘收頂梅
 鼠。氣。膊。花
 螳螂拳歌訣

螳螂拳歌訣
 螳螂拳
 體用全書



张炳斗 著
 山东友谊出版社

太极梅花 螳螂拳体用全书

张炳斗 著

•

太极梅花螳螂拳体用全书

张炳斗 著

*

山东友谊出版社出版发行

(地址:济南经九路胜利大街 39 号 邮编:250001)

博兴县印刷厂印刷

*

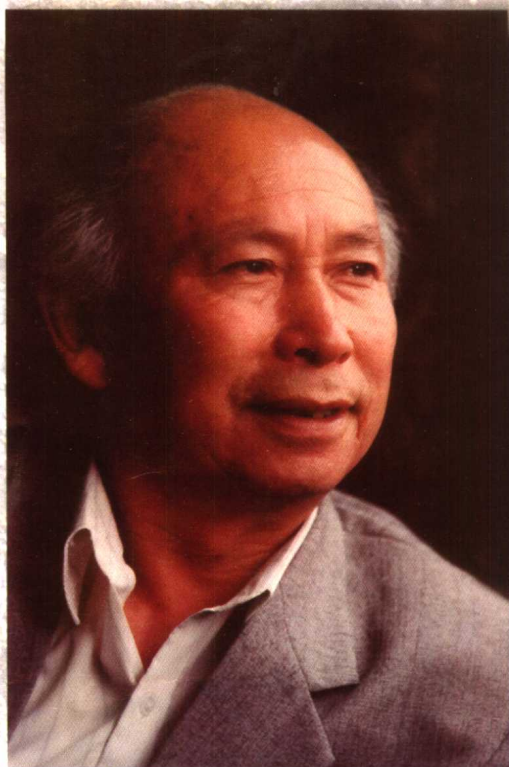
850×1168 毫米 32 开本 11.875 印张 3 插页 300 千字

1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—3000

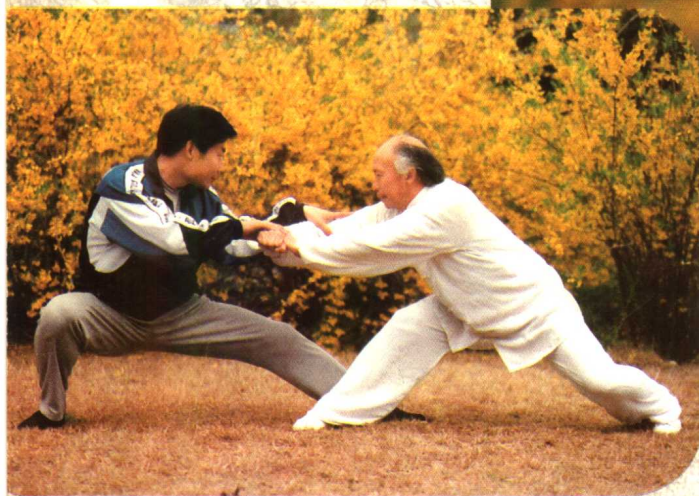
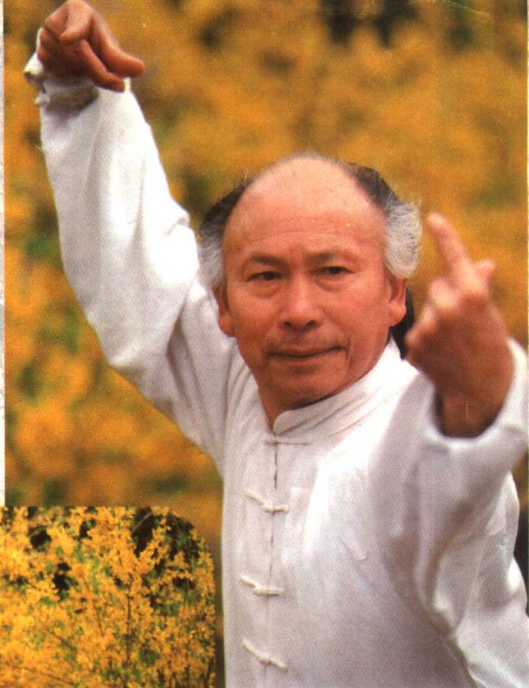
ISBN7-80642-122-x

G·29 定价:30.00 元



张炳斗先生是在国内外享有盛誉的著名武术家、太极梅花螳螂拳一代宗师，武德秉正，武技上乘，武有文范。先生1938年出生于山东省莱阳县的一个武术世家。6岁起跟随外祖父、著名的太极梅花螳螂拳大师李昆山先生习武，全面继承了螳螂拳拳技、拳理。他又师从著名武术家王玉山、孙玉君、刘景山学习多家拳法，取长补短，对螳螂拳的拳路、劲路进行了系统整理。他根据拳路的攻防含义，创编了螳螂拳对练；遵循螳螂拳的劲路，创编了螳螂剑、棍、双钩、刀及其对练套路，大大丰富和发展了螳螂拳技。现为莱西市昆山武校校长兼总教练，青岛武术文化研究会会长，北美洲武术总会技术顾问，山东省作家协会会员。出版有《螳螂拳史演义》、《情天恨海》等著作。

张炳斗先生演练拳术中的“电张手”式

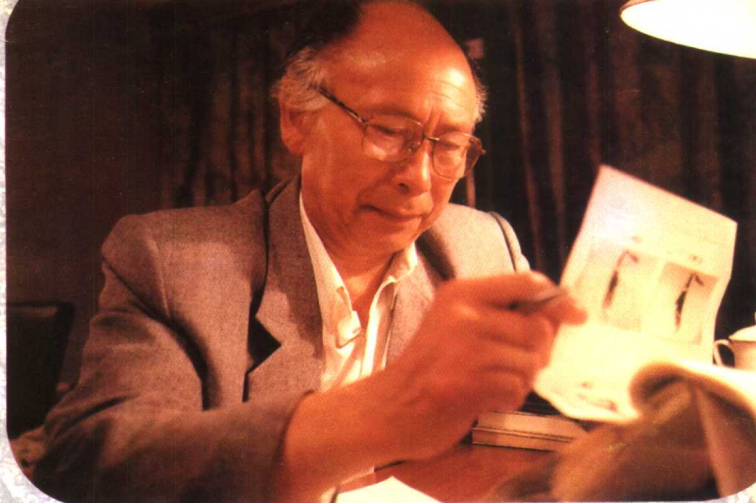


螳螂拳对练是张炳斗先生创编的套路之一



“闻鸡起舞”是张炳斗先生多年坚持的习惯

张炳斗先生潜心整理拳路



张炳斗先生的剑术曾冠绝一时



张炳斗先生演练他创编的螳螂剑套路





张炳斗先生主持的昆山武校与美国华林寺武馆、北螳螂学院、上地流空手道学校结为友好学校。这是美国朋友在昆山武校



在美国也有张炳斗先生的大批追随者，这是张老师在美美国奥兰多华林寺武馆进行教学。

张炳斗先生应邀访美引起轰动。这是他在美表演时的拳照。



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	9
第二节 太极梅花螳螂拳对手法、步法、腿法等方面的要求	11
一、手法	11
二、步法	11
三、腿法	12
四、劲路	12
五、伸与缩	13
第三节 太极梅花螳螂拳运动中各部位和劲路间的关系	13
一、各关节、肌肉与发劲的关系	13
二、刚与柔的关系	14
三、“神”与发力的关系	15

四、呼吸与动作的关系	16
五、节奏	16
第三章 基本功和入门套路	18
第一节 基本功	18
一、手型	18
二、步型	19
三、正压腿	22
四、侧压腿	22
五、正踢腿	23
六、侧踢腿	23
第二节 入门套路	25
一、站桩	25
二、钩子脚	30
三、斧刃脚蹬踏步	33
四、三锤	36
五、五锤	43
六、流星赶月	53
第四章 乱戳和梅花路	60
第一节 乱戳	60
一、拳谱	60
二、各式动作分解、用法及力点	60
第二节 梅花路	82
一、拳谱	82
二、各式动作分解、用法及力点	83
第五章 一至六段摘要	116
第一节 第一段摘要	116
一、拳谱	116
二、各式动作分解、用法及力点	116

第二节 第二段摘要	151
一、拳谱	151
二、各式动作分解、用法及力点	151
第三节 第三段摘要	175
一、拳谱	175
二、各式动作分解、用法及力点	176
第四节 第四段摘要	206
一、拳谱	206
二、各式动作分解、用法及力点	206
第五节 第五段摘要	237
一、拳谱	237
二、各式动作分解、用法及力点	237
第六节 第六段摘要	268
一、拳谱	268
二、各式动作分解、用法及力点	268
第六章 一至四段八肘	301
第一节 第一段八肘	301
一、拳谱	301
二、各式动作分解、用法及力点	301
第二节 第二段八肘	321
一、拳谱	321
二、各式动作分解、用法及力点	322
第三节 第三段八肘	334
一、拳谱	334
第四节 第四段八肘	351
一、拳谱	351
二、各式动作分解、用法及力点	351

附 录

螳螂拳一代宗师——张炳斗 黄冠杰 368

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”。

王郎善于吸取别家的长处,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,很具太极拳的特点。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疃人,从小攻文习武,才华横溢,武艺超人。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。后人称它为“乱接”或“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，是武坛上著名的莱阳“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，无奈，找到他的大徒弟李淑裁，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，给贫病者看病分文不取。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，将自己的武艺传给了秉霄，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，拜他为师。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，拜为结义兄弟，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”、“辘轳锤”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，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。姜化龙在烟台住了八年，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。宋子德用了六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，莱阳县崔疃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，为蒋介石所亲书，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烂的奇葩。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、项部的要求

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。顶劲过大会造成脖颈僵硬、神态呆板；没有顶劲则会导致脖颈软塌，影响神态和脖颈的灵活转动。

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