

梅花拳典籍

# 梅拳秘譜

與

# 習武序

目 錄

梅花拳秘譜（含燕子杰評注）	5
練拳須知	8
梅拳概論	9
渾元論	11
聚氣論	12
中氣論	13
陰陽入扶論	14
論頭	17
論手	17
論拳	18
論足	18
面部五行	20
聚精會神氣力淵源論	21
陰陽轉結論	22
四時行功加減論	22
三節九段論	23
六合說	24
三尖爲氣之綱領論	24
剛柔相濟論	25
過氣論	26
十二節屈伸往來落氣內外上下前後論	26
三尖照論	27
三尖到論	28

擎停成論 .....	28
收肉變色論 .....	29
行氣論 .....	29
得門而入論 .....	30
頭手二手前手後手論 .....	30
點氣論 .....	31
氣論 .....	32
八方論 .....	33
二十四氣 .....	34
易筋經說 .....	34
五勢變化 .....	35
大勢變化 .....	35
順勢變化 .....	35
拗勢變化 .....	35
小勢變化 .....	35
敗勢變化 .....	36
校勘記 .....	37
習武序（考訂本） .....	38
習武規矩十二條 .....	39
問答篇 .....	41
一貫之道 .....	43
附錄：梅花拳一百輩字譜排列順序 .....	44

**THIS PAGE INTENTIONALLY LEFT BLANK**

## 梅花拳秘譜（含燕子杰評注）

廣泛流傳在我國河北、山東、河南廣大農村的梅花拳【古稱梅花樁，由于在 100 根樁陣上鍛煉而得名】是一個源遠流長、古樸而神秘的拳派，它是在明末農民起義的戰亂中公開傳授并興盛起來的。早在 1988 年之前，我國歷史學家就從文獻和歷史傳說中發現梅花拳在清末義和團反帝鬥爭中是發動者和主力。這種觀點立即引起了國內外史學界的注意，但真正能深入了解梅花拳奧秘，却是 1988 年年底以後。著名歷史學家路遙教授與梅花拳弟子燕子杰教授等人合作，對河北、山東、河南義和團反帝鬥爭激烈或農民起義活躍的地區多次深入調查之後，大量事實證明義和拳就是梅花拳。這個拳派的弟子和許多著名拳師都是歷代封建王朝的造反者或農民起義軍的領袖。這個拳派能在歷史上發揮如此重大的作用并不是偶然的。梅花拳有文場、武場之分，文場敬祖師，研究拳理，他們集佛、道、儒三家學說、周易之理為一體，有豐富的文化典籍世代相傳，修身養性，煉神煉氣，稱為文功。文場老師領導拳派的整個活動，負責教育門內弟子；武場主要進行武功鍛煉，其武術內容豐富多彩，有獨特的練法和風格，一切都與當前流行的武術套路完全不同。它不僅有明顯的強身健體作用，還有極強的技擊實戰能力。他們練武的目的是練形練氣，由外及內，再由內而外，達內外一體，精氣神合一，最後上升到文功。我們調查中就親眼所見，各地許多梅花拳師不僅武藝高強且精通文理，善用陰陽八卦，能行醫治病，他們雖都是七八十歲以上的老人，但體健神旺、思路敏捷，能審時度勢，且有一定的人體特異功能。梅花拳組織嚴密，信仰堅定，內部團結，有許多優秀的傳統。如：不準稱王稱霸，仗勢欺人；不準打拳賣藝，賣弄炫耀自己。雖然尊敬祖師，但提倡平等互敬，能者為師，經常交流文理拳藝互通有無。由于以上種種原因，在廣大農民反對歷代封建王朝鬥爭中，梅花拳自然就成了起義軍的核心工具和主要力量。上述社會歷史調查的成果已被人稱為“近代

史研究中的突破”，引起了國內史學界、哲學界、醫學界、武術界許多人的密切關注，其部分研究成果我們已寫成專著，在1990年10月召開的“義和團運動國際學術會議”上披露。

《梅拳秘譜》是繼梅拳第五代祖師楊炳【清康熙1712年的武探花】所寫的《習武序》【1742年】之後的又一梅花拳武功方面的重要文獻，它的主導思想與精神是和《習武序》一文一脉相承的。

由《秘譜》看出，梅花拳武功一開始就要煉神、煉氣、煉形，要求形氣合一、神氣合一，內外兼練。梅花樁的拳法、器械中都要注意陰陽變化、五行相生相克之理，梅花樁的步法是其武功的精華。無論其拳法器械皆有八方變化，對人進行易理八卦思維的訓練。《秘譜》中所講的內丹，實即梅花拳之文功。關於梅花拳文功與武功之關係，《秘譜》說：

“仙煉之則為內丹，武煉之則為外丹，然內丹未有不借外丹而成者也，蓋動靜互根，溫養有法，自有結胎還原之妙。”可見武功為文功之基礎。武功鍛煉的目的是“練形以合外，練氣以實內，內外合一堅硬如鐵，自成金剛不壞之體，則超凡入聖上乘可登，若雲制敵猶其小焉者也。”因此武功鍛煉主要還是修身養心，先固根本。《秘譜》精辟論述了梅花樁的健身與技擊、和與戰的關係。《秘譜》說：“積精以化氣，積氣以化神，結于丹鼎，會于黃庭，靈妙不測，剛勇莫敵，為內丹之至寶，氣力之根本也。”又說：“氣無形屬陽而化于神，血有質屬陰而化于精，神虛故靈明不測變化無窮，精實故充塞凝聚堅硬莫敵，神必藉精，精必附神，精神合一，氣力乃成。”

在梅花拳門內由武功鍛煉基礎上所提煉出來的文理，被稱為是培養“大將”之才的學問。梅花拳弟子們常說：“拳打腳踢小把戲，唯有文理通天地。”《秘譜》認為：“天地之道不外陰陽，陰陽轉結出自天然。”人秉陰陽之氣以生乃一小天地，拳勢之一陰一陽轉結承遞無不合陰陽造化之理，故能生生不窮，無有止息。



梅花拳拳法“本陰陽之理、太極之功，動之則分、靜之則合，無過不及，隨曲就伸，一氣貫串，剛柔相濟，步隨身換，氣隨意發，蓄勁如開弓，發勁似射箭，知寬知窄，隨高就底，靜之如山岳，按之有陰陽，無窮如天地，充實如太倉，動之似江河，行之似波浪，浩渺如江海，圓耀如三光。”梅花樁之八方行步疾箭躡跳，拗步斜身，橫走豎撞，左右翻轉。前後掃蹬，靈活多變，包羅萬象，正如《秘譜》所說：“走如風，站如釘，仰之彌高，俯之彌深，進之則長，退之則促，隨東就西，聲左則右，知己知彼，則百戰百勝。”以上所述拳法如此，陣法、兵法亦是如此。如此鍛煉怎能不啓迪人之深思，開發人之智慧？

《梅拳秘譜》雖系民間手抄本拳書，却是本才華橫溢的佳作，不但其文字精美，可順口成章，且寓意深遠意味無窮，足見作者不但武功高超，也精通梅花樁文理。否則，不可能有此過人的才智和坦蕩的胸懷。《梅拳秘譜》雖以氣論爲主導思想，但在其主要篇章中，如《渾元論》、《聚氣論》、《聚精會神氣力淵源論》等及其他篇章的某些論點中，其理論的深度早已超出了以太極學說爲基礎的氣論水平，成了今天指導練功者使拳法進入神化之境的理論基礎。

在《梅拳秘譜》的《收肉變色論》一文中說：“收肉原本作咽肉，近日問之同鄉，皆雲萇先生吸氣則頃刻大瘦，故曰咽肉也。”可以知此秘譜是清乾隆年間，與當時著名武術家萇乃周同鄉之人所作。據近代歷史學家考證，清乾隆年間梅花樁已傳至第五至八代，其弟子及影響已遍布河北、山東、河南一帶的廣大農村。因此萇乃周之萇家拳也是梅花樁武場中之一支，因其沒有文場共存，而漸不知梅拳之事。梅花拳在清代一直是被封建統治者鎮壓的，因此該派拳術也一直是在民間秘密流傳的，這也是梅拳的理論一直不能與世人見面的重要原因。

《梅拳秘譜》是梅花樁武功的重要文獻，我們正在學習它、研究它，望梅花拳弟子們對前輩師爺們留下的這一寶貴財富盡力珍惜、愛護。

## 練拳須知

夫人生之最幸福者體格精神之健康也，而金玉權勢之不與焉。何以言之，人生身之不健康，其苦痛而不可勝言者也，雖有權勢富貴，亦不能勝用矣。由斯觀之，身體健康實人之最重者也。然而，人體之強壯非墜生之後即可永久保持其強也，若保持其強必有他方使之致也。但能使其強身者，良方眾矣。今文明進步科學發達，西洋交通之便利，其種類之繁多不可勝計矣。雖然如是之多，而其對於人之功效，蓋有偏于一方者，有益于四肢者或不健于腦，有益心氣者或不健于四肢。非其無益于人，是其每種有益而不能遍于周身也。夫其有益能遍于全體發展，健壯體格活潑精神，惟學拳是為其良方矣。故雲拳術者，吾中華之國粹也。

溯拳雖甚益，其益在身矣，論其害亦不可勝算也。因功及害致有吐血殞命，體態奇形百出者，或互相嫉忌，殺身亡命，此皆當然之理也。其害既及人如是，而人之獨稱為吾國之粹者，其故何也？此無他，知與不知也。故古人雲：知用善用者逢凶化吉，不知而濫用者遇吉成殃，善哉是言也。故練拳須知實吾人不可絲毫忽略之言也。

拳也者種類不一，細微精妙，深遠博奧，望之而無津涯，究之而無底蘊，而我之所知者為何也，曰知師禮藝者是也。人之練拳也，既知拳真練之則可知名師又何為哉。夫練拳之人，尤茫茫之大海中之孤舟乘者，雖盡力搖櫓，奈朦于雲霧一望無際而不辨彼岸；雖力竭喘死，而亦不能抵岸，是故必有善船術者以導之，雖禱微力轉瞬間亦可至也。習拳者亦然也，如不知明師，雖盡力以練之，因無明師之善誘，其成功亦難希能冀也，宜知名師者此其一也。人當練拳之初，因不知拳之性態，是故練者祇知出力而不知所當，然一節稍誤則身心因之而受巨創。又練拳之著則在姿勢，如姿勢不順，即使盡心力練之，而拳力亦難以因之而增長乎，故必須有明師而善效之，始能入勁矣，此宜知名師者其二也。而拳術所貴者，在其對於吾人之益甚大，而其最重者乃其武德也。有拳



藝極高者因而恃藝凌人，而人莫能御之，是故國人受其害，偶遇強敵，則因之而身敗名裂，此不知武德之故也。武德之能知者，則必依明師時時善誘之，以正軌行之正路之，由明師而知其真諦，如活命救災見義勇爲，此必由明師之可知能實施之于外者也，此宜知明師者之三也。今有三點宜知明師之理，歹夫愚婦無所疑也。藝之精也，固在人之用功，然必知其練法及與人體各部之生理後，始能得進步之捷徑。

練拳之法，不外上、中、下三部，亦即上、中、下三盤也。頭與上肢之部謂之上，腰與胸之間謂之中，而下盤者即俗謂地盤，因其各部之不同，則練之勁路亦因而各異。上盤則以貼身靠打刁拿鎖帶等力爲主，中盤則以欹懈柔化粘黏連隨之力爲主，而地盤則必有以鈎挂踩踹踢蹬撥縮之力。苟不知此，則拳之力難以上身而具神威。此拳之練法之不可不知者也。此外人雖百骸，可謂三節九段也，練習之時則必以三節九段爲一體，始能全身化而爲一整體之力，拳藝乃因之而精。然無步法則拳藝仍難成，因無步法猶如人之無足也，爲是藝雖通則與人戰亦不能勝，此步法之不可不知也。至于氣之運用，則練藝知之最重者也。教之師乃吾輩模範也，有過而改之，有錯而勸之，導之以正軌，行之以正路，虔心領教其益非淺。而方能成德高藝精之能者，皆由良師長輩之善教而所得厚益也。

宜敬師愛長，敬師即敬業也，此亦練拳須知之最重要者也。常畱之，藝不在多貴在精，雖有千藝不如真傳一點，練百招不如快爲先，皆練拳之須知者也。

## 梅拳概論

夫我國拳術派別之眾百有餘門矣，但溯其源泉則一也。蓋學拳者側重于身體之一部，而展其所長，另創一家，于是門派生焉。迄今尤能保持原有狀態者，僅梅拳耳。梅拳之始因年代之久遠而不可知，傳石漢時已有之，至今已有百廿餘世矣。其內容基本則五勢四門架子八方成拳擰拳梅花樁等。五勢爲大順拗小敗五勢是也。勢如梅樹之花葉也，而架子如樹之根幹河之源泉，惟其變化又爲其特長矣，茲分志之。

【以下為架子中行步與桩步的主要練法】

架子四門此拳路也，均為四平大架子，包含四門五勢八方等，亦是學者必由之路，通俗所謂盤架子是也。四門為練步之法，內含擠箭躡跳躍等，步熟之後，可任意橫走豎撞，拗步斜身，亦可曰走如風，站如釘，仰之則高，俯之則深，進之則長、退之則促，隨東就西、聲左則右，知己知彼則百戰百勝，使敵者如墜入五裏霧中而不能辨其方向矣。

五勢之變化則本陰陽之理，太極之功，動之則分，靜之則合；無過不及，隨曲就伸，蓄勁如開弓，發勁似射箭。知寬知窄，隨高就低，一氣貫穿，剛柔相濟，步隨身換，氣隨意發。靜之如山岳，按之有陰陽，無窮如天地，充實如太倉，一動似江河，行之似波浪，浩渺如江海，圓耀如二光。

【在架子中行步可練步法之輕靈、動作之迅疾。而桩步則練全身之氣血、養精氣神之合一。此段，文字寓意極深，應熟記之。】

大勢屬金，須涵胸拔背，氣斂丹田，靜以觀動，借勁使勁，或曰順人之力借人之勢也。順勢屬水，其變化歌曰：順勢展開一條綫，四路來人能改變，手眼身法步等。拗勢屬木，靜勢則斜身拗步，動作橫走豎撞，迎風掌、斜身截步等又為此勢中之得意手也。小勢屬火，站開其穩如釘，其變化尤多矣，刁拿鎖帶踢趟撥縮勾挂踩踹，摧腿截腿尤為其特長矣。敗勢屬土，千變萬化，以快為其母，敗中取勝，是其良技也。

八方又名謂群步，即大八方、中八方、小八方是也。為交手時應用之步也。可進可退，可攻可守，動似鵠鷹攫兔，靜之則如處女守身，絕手亂拳皆包于其中，講上、中、下三盤。上盤之用法：刁拿鎖帶，崩挑劈截，中盤則歛懈柔化，貼身靠打，下盤則鈎挂踩踹、踢鏜撥縮、前後掃腿皆包于其中，可搏敵如在迷陣也。

梅花樁覽野史閱者可以見之，此為本門獨有之特長，他拳之所無，可交手于樁上，遇敵可操必勝之券。而成拳為學者必由之路，初步有一定之手，如拳架焉，擰拳則無定手矣，亦可謂見勁使勁、引進落空，一力降于十會，一巧破千斤，整學亂用，見空按豆無空手矣。但練習者須經三易寒暑，方可力順氣遍周身，動中求靜，靜中求動，此身化之謂也。待氣隨意發，力隨氣使，則氣化之功又達矣。再練而致神化，神色可以傷人，此達深奧境也。苟吾人盡心學之，雖不能達其巔，亦可以健身自衛矣。簡之，意深筆略，至三節九段內外三合等等，會者皆聞及，學拳之方法規矩海內皆知，筆者均略之。

【評注：《梅拳概論》一文已將練法、用法及本門拳法構造之特點等融為一體，讀後可基本了解梅拳之概貌。由此文我們可以看出，梅花樁以技擊為主要內容的用法，是寓於練法之中的。架子，是該派武功的基本練法，它有四門、五勢，樁步與行步之分，有動有靜，變化多端，絕手亂拳皆包含於其中。八方為練步的基礎，四門、八方又把拳法和陣法的訓練統一起來。】

## 渾元論

【此論是指導練法、用法最主要的理論，是練形、練氣、練神的主要方法，渾元是指練功達到的境界】

渾元一氣吾道成，道成莫外吾真形，真形內藏真精神，真精內藏氣擎停。欲將形形求真形，須將真形合形形，真形合來有真訣，合到真形徹底靈。

【形形者一勢一法也，形氣合一也。真形即精氣神合一之象。】

【評注：渾元一氣是武功的最高境界，所謂“道成”即練成文武大道，練成之後即得“真形”。“真形”內有“真精神”，而“真精神”的核心是“氣擎停”，這是一種武功達高層次時內氣的自然聚散和運行。只有在武功達神化階段後，所表現出的內外合一、精氣神一體的现象才是武功的“真形”。武功鍛煉的目的也就是追求“真形”。本文把武術運動中的一勢一法都稱為“形形”，而“形

形”者武术运动之表象也，通过一势一法的拳势和动作，去追求武功的“真形”要靠“真诀”。“真诀”者即治心之理论也，当得到“真形”之后才能“彻底灵”。“彻底灵”即武术运动中之无拘无束、无阻无碍、自然流畅之表象，是武功已达神化阶段，自身已获得彻底解放之形态。佛家认为人的肉身不过是四大（地、水、火、风）因缘假合之物，人的心是“天尘缘影”之心，皆属虚妄，此处相当于本文所说的“形形”，“形形”也是虚幻暂存之物。佛家认为惟有“真如自性”，“圆觉妙心”才是本体“实相”。本文中的“真形”亦是武功的“本来面目”，它才是真实的存在。佛家修禅是以念止念、以心治心的，而武功锻炼是在“真诀”指导下的以武治心，真乃殊途同归也。】

## 聚氣論

【本论讲练功过程中聚气的方法，练功包括架子、成拳、器械等练法。】

勢崢嶸氣泓濃，團團聚聚在中宮，隱而不發節節靈。忽然，神以役氣，氣以役形，霹靂交心火動，上下左右遍體行。

【评注：文中之“势崢嶸，气泓浓”是指练功或技击时出现的内外合一、精气神一体的形态，即已达浑元一气的真形，这是练功者所追求的目标。“团团聚聚在中宫，隐而不发节节灵”两句话是互为因果的，对于武功已达神化阶段的练功者，已养成内丹，中气饱满，他无论行动坐卧，练功或技击时，内气都能“团团聚聚在中宫”，已成自然之态。在练功或技击时无论是出手上步，一势一动都无欲毛求、也无任何意念的活动，动作轻灵流畅。当然也就“隐而不发节节灵”了；另一方面，练功之人要无思无为，抑制一切意念活动，这就是“隐而不发”之意，同时在运动中要模仿儿童或动物在无意识活动时那种无拘无束、无阻无碍、滑快流畅、轻松自然的形态，努力作到“节节灵”。《易经·系辞》说：“天下何思何虑。”因为宇宙没有任何思虑，所以日注月来，寒暑相推，恒久而流畅地运动著。上述练功的要求，就是通过以武治心使心性寂然，才能百脉流通，内气自然汇聚丹田而“团团聚聚在中宫”。此即梅花桩武功自然聚气之理，它与用“意守”或“意念导引”等方法的聚气完全不同。



本文的“忽然”二字至关重要，它是形容灵感激发的一刹那。在这短促的瞬间，灵感是倏忽而至的，不是人的意志所能干预的。神，即灵感，是武功的原动力。“神以设气，气以设形”，就是形容运动的机制。一动之后，“上下左右遍体行”，气血周身流畅，作周天运行。一动则全身俱动，内外合一，精气神一体，这和以意志为原动力的运动方式完全不同。意念指挥下的运动多是局部的，很难达到全身的协调统一、内外一致。特别是在技击的瞬间，只要有一点意念的渗入，就要破坏运动的谐和、圆融和整体性。】

## 中氣論

中氣者，即仙經所謂元陽、醫家所謂元氣也。以其居人身之正中，故武備名曰中氣。此氣即先天真乙之元氣。仙煉之則為內丹，武練之則為外丹，然內丹未有不借外丹而成者也。蓋動靜互根溫養有法，自有結胎還原之妙，俗學不諳中氣根源，惟務手舞足蹈欲入元竅必不能也。人自有生以來，秉先天之氣，養神以化氣，積氣以化精。當父母構精初凝于虛危穴中，虛危穴前對臍後對腎，非上非下，非左非右，不前不後，不偏不倚，正居一身之正當中，稱為天根，號曰命門，即易所謂太極是也。真陰真陽俱藏此中，神明賴之，呼吸依之。“此氣靈明發為五臟之神。肺之魄，脾之意，腎之精與志，賴此主持，吸采天地之靈氣，呼出臟腑之濁氣，呼自命門而腎而肝而心而肺，吸自肺而心而脾而肝而腎而命門。”十二經十五絡之流通系焉。經絡者氣血之道路也。人一呼氣血行三寸。一吸亦行三寸，呼吸定息共行六寸，人一日一夜凡一萬三千五百息，晝夜八百一十丈，凡行陰陽各二十五度，共晝夜凡五十遍周于一身。自經絡而達于臟腑，自臟腑而歸之于經絡矣，從此生腎而生骨。腎屬水臟，水能生木，肝屬木臟而主筋，筋附于骨乃生肝而長筋；木能生火，心屬火臟而生血脈，乃生心而主血脈；火能生土，脾屬土臟而主肌肉，乃生脾而長肌肉；土能生金，肺屬金臟而主皮毛，乃生肺而長皮毛，五臟以次而長，六腑以次而生，是形之成也。因真乙之氣妙合而凝氣之聚也，由百骸之臭充實而實，一而二，二而一，原不可須臾離也。武備知此，練形以

合外，練氣以實內，內外合一，堅硬如鐵，自成金剛不壞之體，則超凡入聖上乘可登，若雲制敵猶其小焉者也。

【評注：梅花桩武功鍛煉的目的是培養內丹，追求真形，這才是人身的真正解脫、到達彼岸。梅花桩武功以武治心，聚氣是關鍵。聚氣要求無思無為，無思無為時內氣又自然匯聚丹田。無思無為、寂然不動可生靈感，內丹之成需要靈感，因而“未有不借外丹而成者”。“動靜”乃拳法之基本要素，故“動靜互根，溫養有法”即梅花桩練形、練氣、練神的身心并練方法，它能使形氣合一和神氣合一而達內外一體，所以有“結胎還原之妙”，所謂“結胎”即內丹養成，中氣常團聚中宮。所謂“還原”即還歸“本來面目”，動則無阻無礙、無牽無挂，流暢自然，有徹底靈之真形。中氣之奧妙無窮，但它的啟動則在於神，而不在于意。神啟動者不假不借，有自然之妙。而以意啟動者常牽強附會，矯揉造作。中氣雖為人人所具有，但不練則不能聚，運轉不利亦不靈明。本文最後指出，梅花桩練功的目的是“超凡入聖”攀登上乘，至于技擊制敵，治病救人等皆自然而得矣。】

## 陰陽入扶論

練形不外陰陽，陰陽不明從何練起。仙經之督脉，行于背之當中，統領諸陽經。任脉行于腹之當中，統領諸陰經。故背為陽腹為陰，二經下交會陰，上會齶交。一南一北，如子午相對，又如坎卦居北之正中，離卦居南之正中，一定不易也。俯勢為陰勢，却是入陽氣，益督脉，領諸陽經之氣，盡歸于上之前也。仰勢為陽勢，却是入陰氣，益任脉，領諸陰經之氣，盡歸于上之後也。

陽入陰附，陰入陽附說

以背為陽，太俯而曲，則督脉交任，過陽入陰，陽與陰附合也。腹為陰太仰而彎，則任脉交督，過陰入陽，陰與陽附合也。陰催陽，陽催陰，循環無端，凡筋鬥旋轉勢用之。

入陽扶陰，入陰扶陽說

以俯勢入陽氣，不將陰氣扶起，則偏于陽，必有領拉前栽之患。仰勢入陰氣，不將陽氣扶起，則偏于陰，必有掀推後倒之憂，故俯勢出者，落點疾還之以俯熟使無偏于陰也。陰來



陽逆，陽來陰逆，不偏不倚，無過不及，落點還原，所雲停成即是此法。推而至于屈者還之以伸，伸者還之以屈，高者還之以低，低者還之以高，側者還之以正，正者還之以側，以及斜歪紐縲，旋轉往來無不皆然。逐勢練去，則陰陽交結自有得心應手之妙，永無失着矣。

陰陽并入，陰陽并扶說

此仄歪勢也。仄勢陰陽各居其中，故左側勢者，右邊之陰陽并入，以左邊之陰陽并扶之。右側勢者，左邊之陰陽并入，以右邊之陰陽并扶之。

陰陽分入，陰陽分扶說

此手膊開合勢也。開胸合背者，陰氣分入陽分，開背合胸者，陽氣分入陰分，“勢分兩邊”，故氣亦從中劈開分入而分疾之。

陰陽旋入旋扶說

此平輪紐縲勢，搖晃勢也。勢旋轉而不停，氣亦隨之旋繞而不息，陰入陽分，陽入陰分，接續連綿并無休歇，左旋右旋，陰陽旋相為宮也。

陰陽各相扶說

此直起直落、不偏不倚勢也。直身正勢，陽氣不得入陰分，陰氣不得入陽分，各歸本位，上至百會穴而交，下至涌泉穴而聚，陰陽入扶，祇在兩頭也。

陰陽斜偏十字入扶說

此斜偏側身俯仰勢也。左斜俯勢，陽氣自脊右下提于脊左上，斜入左前陰分；右斜俯勢，陽氣自脊左下提于脊右上，斜入右前陰分。斜劈斜邀手用此。左斜仰勢，陰氣自腹右下提于腹左上，斜入左後陽分；右斜仰勢，陰氣自腹左下提于腹右上，斜入右後陽分。斜擡斜提手用此。

陰陽亂點入扶說

此醉形勢也。醉行者忽前忽後、忽仰忽俯、忽進忽退、忽斜忽正，勢無定形，氣亦隨之亂為入扶也。但亂之中隨勢而布，陰陽不相悖謬，亂而却不可亂也。

以上總論一身之大陰陽，其入扶如此。至于手背爲陽，膊外爲陽，三陽經行于手膊之外也。“手太陽經起于手小指背，手少陽經起于無名指背，手陽明經起于食指之背，皆上行循膊外而走也。”手心爲陰，膊內爲陰，三陰經行于手膊之內也。“手太陰經止于大指內側，手厥陰經止于中指內面，手少陰經止于小指內面，皆行膊內止于指也。”足背爲陽，腿外爲陽，三陽經行于足腿之外也，“足太陽經止于足小指內之次指背，足少陽經止于足大指內之次指背，足陽明經止于足大指內之次指背，三經皆循腿外而止于指背。”足心爲陰，腿內爲陰，三陰經行于足腿之內也。“足太陰經起于足大指內側下，足厥陰經起于足大指內側上，足少陰經起于足小指過足心涌泉穴，三經皆循腿內也。”其手足尖之伸翹顛踏，膝胯之屈伸提落，雖用法無窮，而陰陽入扶自有一定，形合則氣不牽扯，形不合則氣必濡滯，逐處體驗無遺纖細爲妙。

以上陰陽入扶各論，斜正仰俯左右旋轉諸說，此即形氣合一，一身之勢法也。所謂渾元一氣是也，此即五勢梅花樁行功之勢法也。前進後退，左旋右轉，一身之法俱以五勢爲主。五勢者，大勢、順勢、拗勢、小勢、敗勢是也。正勢大勢也，直出者順勢也，十字勢爲拗勢也。曲丁腿勢爲小勢，斜側勢爲敗勢也。此即五勢梅花拳是也，又爲五勢梅花樁，在樁上爲梅花樁，在地上爲落地梅花也。

【評注：以上各篇入扶之說，都是從入氣的角度指導練功的文章。個方群步忽左忽右，忽前忽後，忽仰忽俯，忽進忽退，忽斜忽正，勢無定形，腳無定步。佛教禪宗修持的方法就是：“一切佛法總不用學，唯學無求無著。無求即心不生，無著即心不滅，不生不滅即是佛。”他們還認為：“恰恰無心用，恰恰用功時也，蓋有功可用則縛于功，無功之功乃爲無縛之真用功。”所以禪宗論修悟之道，亦常自立自破。佛法與道法相同，老子的“道無形”之理亦是如此。梅花樁拳法的練功之道也是自立自破的，因為凡是練功的方法，到了一定的階段後就成了練功者的束縛，必須打破該功法、套路的框框。只有這樣練功者才能無拘無束、無阻無礙，且有靈巧應變之能力。因此，梅花樁拳法亦是有套路而無套路，亂而卻不可亂

的，只要“气亦随之乱为入扶”及“阴阳不相悖谬”即可。练功者只要做到“形气合一”，不必拘泥于死板的套路和招势，这就是真正的拳法。】

## 論頭

頭圓像天，為法陽之會，為精髓之海，為督任交會之處，統領一身之氣，陰陽入扶全視乎此。此處合則一身之氣俱入，此處不合則全身之氣俱失。其氣之凝聚落點有一定之處，不可不知。正俯勢為入陽氣，頭必俯而栽，氣落額顱印堂間；正仰勢為入陰氣，頭必仰而掀，氣落腦後風府間；正側勢為陰陽氣俱入，頭必側而栽，氣落頭角耳上也；斜側俯勢為陰陽氣斜入，頭必俯而歪，氣落額角日月間；斜側仰勢為陰氣斜入，頭必仰而偏，氣落枕骨近項間；直勢不仰不俯，不偏不斜為陰陽直入，頭必正而直，氣頂百會正頂心。又要知催氣之法，為不牽扯，如仰勢入陰氣，下頰掀、胸必昂、腹必鼓、手必舉、脚必翹，則三尖一氣陰氣自入矣。俯勢入陽氣，下頰勾、背必弓、手必落、脚根掀，則三尖一氣陽氣自入矣。側勢陰陽俱入，腮必掀、肋必提、一脚顛、一脚落、一膊起、一膊插，則三尖一氣陰陽并入矣。直起勢陰陽上衝，頭必頂肩必聳，脚起縱者翹尖提膝，不起縱者顛尖伸膝，則三尖一氣陰陽俱入矣。斜側仰俯可以類推。

【評注：本文旨在說明“頭”在練功與技擊中的重要性，它統領一身之氣，全身之陰陽能否和諧全要看它。因此，不論在練功或技擊中，都要注意“頭”的俯仰斜正，使其與各種拳勢身法相合，做到三尖——頭尖、手尖、足尖一氣，則陰陽俱入，百脈流暢，全身成一整體矣。】

## 論手

吳氏澄曰；手有五指指有三節，大指一節隱于大指之內像太極也，共十五節，兩手合數共三十節，以像一月三十日。日冬短夏長春秋平，故中指屬心主夏獨長火也；小指屬腎主冬獨短水也；食指屬肝主春；無名指屬肺主秋；肝木肺金；二指等齊春秋早也。大指屬脾主土，旺于四季，兼手四德獨擋

一面，故四指缺其三尚能持物，無大指則無用矣。其相合之妙，不假不借不強制自有天然之巧。其指法惟斫手氣入小指外側，蕩手氣入後掌，此二手五指并排一片，指尖翻翹，餘手俱宜。五指圈措羅列周圍，指節勾握如弓，氣方擊聚不散。如豎手回勾手，大指與小指相對領氣水必合土，天一生水，得地之五而成六也。平陰手平陽手，大指與中指相對領氣，火必合土，地二生火，得天之五而成七也。仰邀手大指與食指相對領氣木必合土，天三生水，得地之五成八也。陰棚手大指與無名指相對領氣，金必合土，地四生金，得天之五而成九也。是金木水火無一可離土也。知此則指之相合有一定不易之理，分毫有錯，氣即不入矣。至于用法則有九則：直出直回一也，仰上擢挑二也，俯下沉栽三也，外勾分攏四也，內勾抱摟五也，斜擢右上六也，斜劈左下七也，斜領左上八也，斜摔右下九也，四正四隅兼以直出中路，又合乎九宮也。

## 論拳

拳者屈卷而不伸，握固其指團聚其氣也。其攥法以大指尖掐對食指第二節橫紋，四指卷緊握固，一齊著力，務使分之不開、擊之不散方為合竅。此乃土貫四德五行團聚之法也。其用法也有四正四隅合之中宮九法，其氣亦滿撲，落點有一定之處，隨勢體驗，不可混施。如平陰拳下栽者，中指二節領氣，平陽拳上衝者，中指根節領氣，側拳上挑者，大指二節領氣，側拳下劈者小指根節領氣，不拘側平，直撞擊者，小指根節二節中間平面領氣。明乎此，餘可類推矣。

## 論足

古人雲：頭圓像天，足方像地。又雲：手有反覆以像天，足有覆無反以像地，以其能承載一身之重，靜如山岳，有盤石之穩，動如舟楫，無傾側之憂，如地之鎮靜而不動，平穩而難搖也。其用法虛實，“有兩脚俱虛俱實者，有前虛而後實，後虛而前實者，有左虛而右實，右虛而左實者，有一脚之尖跟楞掌應虛而應實者。總之，全實則動移不利，不實則



不穩，有顛倒之患；不虛則不靈，全虛則輕飄不穩，有搖晃之憂，虛實相濟方得自然之妙。足有伸翹，“足尖伸而下入者，氣下降而栽沉也，足尖翹而上勾者，氣升上而飄浮也。”有橫順，“足尖有兩脚齊橫兩脚齊順者，有丁字步，一脚橫，一脚順也，有八字步，兩脚尖微向外開，如八字之鋪也，有雁行步，兩脚半橫半順，排列一樣如雁行之等齊也。”有輪擺，“有半旋輪，倒載車輪，仰俯無底筋鬥輪，擺有內擺，有外擺，各有其用也。”有灑蹬，“灑脚後伸，蹬脚前撞。”有踢踩，“踢脚有翹踩脚、橫截脚”。有擰搗，“擰脚尖旋，搗脚跟摧”能催送一身之氣，“身去脚不去，則牽扯而氣散。”何以扶助前手之力，“前手之氣在後脚，後脚不隨，身氣不入，終止半筋不能充滿。”足為百骸之舟楫，一腿之領袖，少有不合全體之氣俱不入矣。步法之用，不可不細為區別，側勢前撲者，雁行步半斜順也，十字前探者，丁字步前微橫後全順也，倒吊曳身者，亦丁字步前順後橫，後步顛順也，小四平落者，八字步脚尖兩邊開也，直身上攻者，雙顛步并齊展，脚背尖直豎也，起縱步一脚起一脚落，前進者後步先動，後退者前步先動，起要翹脚尖，落要伸脚尖，擠步仄身前進者俱橫步，擠步正身前進者，前步微橫後步全順，俱是後步先動，此即擠進後摧前也；搶步仄步前進者，俱橫步。搶步正身前進者，前步橫後步順，俱是前步先動，搶前携後前帶後也；拉步側身後退者，兩脚俱橫，拉步正身後退者，前步橫後步順，俱是後步先退將前步拉回也；起縱橫剪者，左翦先動右步，右翦先動左步，起翹脚尖，落伸脚尖也。亂點無定步，兩脚尖俱伸擎顛踏任意也。紐縹步輪旋，脚尖俱顛，落點外楞着力，推我後退，兩脚尖顛擎，推我不倒。分樓前栽，弓背磕頭，兩脚齊顛。硬膝退翦車輪脚，伸尖直腿，不可勾脚以回氣，平徬步，兩脚伸直猛蹬，平身直躡。略舉大概，以明變化，總以隨勢順應為妙，不可乖其勢逆其氣，步法之用斯得之矣。

【評注：文中說明了足是武米運動的根基，足的用法全在於虛實相濟方有自然之妙。在各種拳勢步法中，兩脚虛實相宜方能靜之如山

岳有磐石之穩，動之則輕靈便捷，清楚利落，“腳落如貓行”之語就是此意。

武林素有“梅拳善長于步”之稱，梅花樁武功亦很重視練步，它的技擊也多以步勝人。梅花樁技擊中之抓、拿、摔、打本身就很厲害，若再與步法結合，則如虎添翼，威力倍增。因而，足在步法訓練中是非常重要的。】

### 面部五行

怒動肝兮聲動心，鼻縱氣促發肺金，唇吻開撮振脾氣，眉皺睛突腎家尋。五行之氣內合五臟，肝合木，心合火，脾合土，肺合金，腎合水。外通五竅，目為肝竅，耳為腎竅，口為脾竅，鼻為肺竅，舌為心竅，其精華注于目。其五色分應五岳，額屬南岳色赤，地角北岳色黑，左額東岳色青，右額西岳色白，鼻準中岳色黃。又眉側生屬肝木，鼻通清氣屬肺金，眼聚精神屬腎水，舌司聲音發自丹田屬心火，唇司容納屬脾土。凡一動之間，勢不外屈伸，氣不外收放。面上五行，形象亦必隨之相合，方得氣實形堅之妙。故收束勢者，氣自肢節收入中宮，面上眉必皺，眼包收，鼻必縱，唇必撮，氣必吸，聲必噎，此內氣收而外像聚也。展拓勢者，氣自中宮發于肢節，面上眉必舒，眼必突，鼻必展，唇必開，氣必呼，聲必呵，此內氣放而外像開也。留心熟練，內氣合外之形，外形順內之氣，內外結成一團，堅硬如石，方用引法，初以掌拍之，次以拳打之，更以石袋木杵擊之，由輕而重漸引漸實，自不慮面上無氣矣。俗學不悟，謂故作神頭鬼臉以怪模樣驚人，豈通元達理之士哉。

【評注：本文說明了人的氣血、秉性、五臟之情況都可表現在面上，成面部五行。而人在練功之時，面部之神態氣色，亦必須與內氣之運行相合，應“內氣合外之形，外形，，順內之氣”，方能內外合一，方得氣實形堅之妙。練功時面部神態自然、安詳，自然氣血流通，動轉靈便。】



## 聚精會神氣力淵源論

神者，氣之靈明也，是神化于氣，氣無精不化，是氣又化于精。蓋人之生也，稟先天之神以化氣，氣化精以成此形骸。既生之後，賴後天水谷之精液以化精，積精以化氣，積氣以化神，結于丹鼎，會于黃庭，靈妙不測剛勇莫敵，為內丹之至寶，氣力之根本也。氣無形屬陽而化于神，血有質屬陰而化于精，神虛故靈明不測變化無窮，精實故充塞凝聚堅硬莫敵，神必藉精，精必附神，精神合一，氣力乃成。夫乃知氣力者，即精神能勝物質之謂也，無精神則無氣力矣。武備知此，惟務聚精會神以壯氣力，但不知精何以聚，神何以會，是以殫畢生心力而漫無適從也。夫精以神聚，神以氣會，欲求精聚神會，非聚氣不能也。聚氣之法，惟將谷道一撮，玉莖一束，使在下之氣盡提于上而不下走，采天地之氣盡力一吸，使在上之氣盡歸于下而不上散，上下凝合團聚中宮，則氣聚而精凝，精凝而神充，自然由內達外無處不堅硬矣。即南林所謂內實精神之說也。但須練之于平日，早成根蒂，方能用之當前，無不堅實，不然如炮中無硝黃，弩弓無弦箭，滿腔空洞，無物可發。欲求猛勇疾快如海傾山倒，勢不可遏，必不能也。此為練氣練形之最吃緊者，謹之秘之，慎勿輕傳匪人。

【評注：本文指出“神者，氣之靈明也”，即“神”是“氣”的靈魂。練梅花桩武功者練形、練氣，還要練神。練功者積精以化氣，積氣以化神，結成內丹則“靈妙莫測，剛勇莫敵”，這才是人的氣力之根本。梅花桩文武大法認為，人的氣力之來源不單純是筋肉，而是精氣神合一的結果。實際上這是中國傳統文化以整體觀來看詩氣力的問題。精氣神合一，內外成為一體，人體各部分的筋骨肌肉都諧和一體，當然要發出極大的力量。如果在意念支配下，單純使用肌肉的力量，則只能是局部的，全身不能諧和，內外不能一致，則身體各部散亂而又相互牽扯，其氣力自然要受到一定的限制。在上述問題上，武功鍛煉與現代體育、武術技擊與拳擊角力等都有重大的分歧。這個分歧反映了中西文化在根本觀點上的重大差異。武術理論是與中國的傳統文化一脈相承的，梅花桩武丁力更是中國傳統文化的一個窗口，如果不了解中國傳統文化的特點，也就難以理解本文的論點了。】

## 陰陽轉結論

天地之道，不外陰陽，陰陽轉結，出自天然。故靜極而動，陽繼乎陰也，動極而靜，陰承乎陽也。推而至于四時，秋冬之後，繼以春夏，收藏極而發生隨之。春夏之後，接以秋冬，發生盡而收藏隨之。陰必轉陽，陽必轉陰，乃造化之生成，故能生生不窮無有止息。人秉陰陽之氣以生，乃一小天地，其勢之一陰一陽轉結承遞豈能不論哉。高為陽，低為陰，仰為陽，俯為陰，伸為陽，屈為陰；動為陽，靜為陰，正為陽，側為陰；勢高者必落之以低，陽轉乎陰也。若高而更高，無可高矣，勢必不連，氣必不接。勢低者，必起之以高，陰轉乎陽也。若低而更低，無可低也，勢必不連，氣必不續；俯仰屈伸，動靜側正無不皆然。間有陰復轉陰、陽復轉陽者，乃一氣之不盡復摧一氣以促之也，非陰盡復轉陰，陽盡復轉陽也。明乎此則轉關有一定之勢，接落有一定之氣，無悖謬無牽扯矣。蓋勢之滑快，氣之流利中無間斷也，一有間斷則必另起爐竈，是以求快而反遲，求利而反鈍也。

【評注：世界上一切事物都在不斷地變化著，因此“變”就是一切客觀事物的本質，它是一種絕對的屬性。梅花樁武功是善於變化的，變化也是梅花樁技擊的最大特長。本文說“天地之道不外陰陽，陰陽轉結出自天然”，是大自然的變化規律。梅花樁武功也要遵從天地之道，陰變陽，陽轉陰，轉結承遞無有止息。練功的目的不是學什麼固定的套路，而主要是學會拳法變化之理，掌握拳法變化的規律，使練者無論在練功或技擊中都能轉送有一定之勢，接落有一定之氣，無悖謬無牽扯，滑快流利而無間斷，這就是梅花樁無思無為的自然之態。梅花樁武功的變化，也是使它能夠萬法歸宗的重要因素。】

## 四時行功加減論

四時者春夏秋冬也。由冬至春，天之陰陰中之陽也，由春至夏，天之陽陽中之陽也，由夏至秋，天之陽陽中之陰也，由秋至冬，天之陰陰中之陰也。此為四氣也。四氣之內又分八節，即立春立夏立秋立冬春分秋分夏至冬至，此為四時八節

也。四時八節氣候陰陽變化之不同，人之氣血也隨之變化不同，當春夏行功，人之氣血活躍時當漸增之，當秋冬氣血收藏之時當保持原狀。當遇到交節之時，身體如有疲勞，此換氣也。氣換神疲，神疲則身勞當減練。如久練藝不進者，此為藝疲也，當加功練之。此四時行功加減法，不可不知也。

【評注：人的氣血在不同的季節亦有不同的活動規律。梅花樁武功鍛煉的方法和內容，也應隨著季節的不同而有所變化。在農曆節氣的前後，人的氣血活動規律常有較大的改變，練功者常感到疲勞或不適，稱此為“換氣”，“換氣”時可減練或停練；文中也指出“藝疲”之現象，藝疲時應加功練習。上述“換氣”、“藝疲”等現象至武功較高層次後即減輕或消失。】

### 三節九段論

三節者，又天地人三才也。人有上中下三節，身體立正兩手上伸，則兩臂為上節，白頭至臀為中節，自胯至足為下節。兩手在上像天之日月星，身體居中像人有精氣神，兩足在下像地有水火風。上三節手腕為梢節，肘為中節，肩為根節。中三節，白頭至主心骨為中節之上節，自主心骨至臍為中節之中節，自臍至兩臀為中節之下節。下三節胯為根節，兩膝為中節，兩腳腕為下節。人體之構成有三百六十五節，像一片散沙不能團聚在一塊。身一動有腳去手不去之患，是故習藝之人不懂三節九段，則落點不整，出手不能發出幹百斤氣力，能知三節九段，六合如一，身體自然能成一塊，體重一斤，能打十斤，十斤能打百斤，有百斤之體自能打千斤之氣力也。

【評注：梅花樁武功不論是鍛煉或是技擊，都要“脚手齊到才為真”，有口訣說：

上下相隨人難進，五形四梢俱合全，氣連心意隨時用，大破硬進無遮攔。

也就是發勁要整的意思。若落點不整，為拳法之大忌，可將人體分為三節九段，365處關節，若如一盘散沙不能團聚一起，身一動腳去手不去，相互牽扯，上下不隨，內外又不相合，怎能發出整勁？



技练功时心一动则全身俱动，稍有一处不合，发手必不勇猛，落点也不坚刚。欲求疾快猛，必在落点之时发劲要整，能进能退，动如风吹不停，行如流星赶月，自然能达上乘矣。】

## 六合說

何爲六合？人之一身分爲內三合外三合。內三合者，心與意合，意與氣合，氣與力合。外三合者，肩與胯合，肘與膝合，手與足合。是爲六合。所謂內三合要動，外三合必隨，心一動全體俱動，稍有一處不合，發手必不勇猛，落點必不堅剛，欲求疾快猛，必不能也。在練習時起身落點要整，自然能進能退，動如風吹不停，行如流星趕月，自然能達到上乘矣。

## 三尖爲氣之綱領論

凡事專一則治，以其有主宰有統率，雖千頭萬緒而總歸于一轍也，如行軍有帥之運籌，治家有家長規則，方能同心協力，于事有濟。練氣練形動性關命，其氣之統領，氣之歸著可不究哉。頭爲諸陽之總會，領一身之氣，頭不合則一身之氣不入矣。如俯勢而頭仰，則陽氣不入矣，仰勢而頭俯，則陰氣不入，左側俯勢而頭反右歪，則右半之陰陽不入，右側俯勢而頭左栽，則左半陰陽不入，側仰勢亦然。直起勢頭反縮，則下氣不得上升，直落勢頭反頂，則上氣不得下降，右旋轉而頭反左顧，則氣不得右入；左旋轉而頭反右回，則氣不得左入。三陰經止于手之內，三陽經止于手之背，爲背月十而往來血氣之道路。指法之屈伸聚散，手腕之俯仰伸翹，一有不合則脾氣不入矣。如平仰手直出而或反掌勾手，則氣必不入，平陰手直出或反掌勾手，氣亦不入；陰手下栽者，掌翹則陽氣不入，仰手上衝者，掌伸則陰亦不入；平陰手前蕩者，平仰手栽打者，腕勾則氣亦不入，側手直打者，跌手則氣不入，側手沉入者，翹手則氣亦不入。餘可類推。三陽經起于足之背，三陰經起于足之下，爲腿胯往來氣血之道路。一足之尖跟楞掌，脚尖之伸翹內外，一有不合則腿氣不入矣。如仰勢踢，脚尖若伸則陽氣不入，俯勢栽，脚尖若翹

則陰氣不入，起勢直擻，脚尖若伸則氣不得上升，落勢下墜，脚尖若翹則氣不得下降。餘可類推。

【評注：頭、手、足三尖為全身氣血運行之綱領。梅花樁武功講究一動則全身俱動，此時三尖則統領全身之氣血注來，稍有不合則內外失調、手足散亂、發勁不整。因此，練功中應注意發揮三尖之作用。槍、刀、劍、棍等器械，是人手足之延長，對手眼身法步的要求也更加嚴格。梅花樁認為拳為百般兵器之母，拳法也是器械，器械之中也有拳法。拳法是器械的基礎，這點容易被人理解，而器械之中也有拳法却常常被人忽視。其實，槍、刀、劍、棍諸般兵器使用得心應手之人，其拳法也會得到極大的提高，這是因為器械的練習，使人能受到“三尖為氣之綱領”的訓練。】

## 剛柔相濟論

勢無三點不落，氣無二盡不盡，此陰轉陰中間一陽，陽轉陽中間一陰之謂也。蓋落點處是氣聚血凝止歸之所，宜用剛法。而間陰間陽是氣血流行，宜用柔法。不達乎此，純用剛法，則氣不撲滿，牽扯不利，落點必不勇猛；純用柔法，則氣不聚，無有歸著，落點亦不堅硬。應剛而柔，則聚而不聚，應柔而剛，則散而不散，皆不得相濟之妙。故善用剛者如蜻蜓點水，一落即起，過氣如風輪旋轉，滾走不停，必如是則剛柔得宜，方能無氣歉不實、澀滯不利之患。

【評注：此論中剛為陽、柔為陰，剛柔相濟方得天然之妙，因剛柔相濟者即陰陽均勻、無過不及，不偏不倚，為一暫時平衡的太極狀態。只有在此時拳法包含著無窮變化和無限的生机。陰陽不測之謂神，只有陰陽均勻時才變化莫測，拳法也才入“神化”之境。梅花樁練功者百脈流通、氣血暢行而連綿不斷，此也謂之氣散，動作亦流利柔順，過氣如風輪旋轉滾走不停。一旦落點全身之氣盡集一處為氣之所注，勇猛堅剛謂之氣聚，但此舉只在瞬間，如蜻蜓點水一落即起，絕對不能遲滯落久，否則氣斷僵硬矣。因此，氣散在動作時須連綿不斷，氣聚在落點的剎那，一落即起方為剛柔相濟。動時氣當散不散必澀滯不利，落點氣當聚不聚必氣歉不實，此皆為練功和枝擊之大忌。氣聚氣散須練之于平時而使其成為自然，用時方能得心應手，得剛柔相濟之妙。】

## 過氣論

落點堅硬勇猛莫敵，賴全身之氣盡摧一處也。然有用之不去、氣去而牽扯不利，未知過氣之法也。蓋人身之氣發于命門，氣之源也。著于四末，氣之注也。而其流行之道路總要無雍滯無牽扯，方能來去流利，便捷莫測。故上氣在下欲入上，莫牽其下；下氣在上欲入下，莫滯其上；前氣在後順其後，而前自入；後氣在前理其前，而後自去；左氣在右，留意于右，右氣在左，留意于左。如直撞手，入氣于前，不勒後手撐後肘，氣不得自背而入；上衝手下手不下插，肩不下脫，氣不得自肋而上升；分擺者胸不開，則氣不得入于後；合抱者背不開，則氣不裹于前；直起者須勾其脚，直落者易縮其項。左手氣在右脚，右手氣在左脚，俯勢栽勢前探勢，宜掀其後脚之根也，墜勢當坐其臀，舉勢宜顛其足，栽磕莫翹足，恐上頂也，踢撩莫伸脚，慮下扯也。擴而充之，勢勢皆然。總之，氣之落也歸著一處，氣之來也不自一處，惟疏其源通其流，則道路滑利自不至步步為營，有牽扯不前之患矣。

【評注：內氣發于命門而著于四末，即乎足也。應疏其流通之道路，方能來去便捷莫測，然怎樣疏其源通其流，使道路滑利不致步步為營呢？這就要在練功中做到徹底舍弃自我，追求無思無住、一切皆空的心理狀態，才能使周身氣血暢流，在运动中呈現無阻無碍、滑快自然的狀態。此時一旦落點、氣之住也，全身之氣盡集一處，自然勇猛莫敵、威力強大。】

## 十二節屈伸往來落氣內外上下前後論

三尖為氣之領袖，乃氣所歸著之處。人但知此三處宜堅實勇猛，不知落點宜全體堅硬如石，方能不懼人之衝突，不慮我之不敵也。其所以堅硬者，則在逐處之骨節。骨節者空隙也，乃人身之溪谷，為神明之所流注，此處精神填實，則如鐵似鋼，屈之不能伸，伸之不能屈，氣力方全。手有肩、肘、腕三節，腿有胯、膝、脚三節，左右共十二節，乃人身之大骨節。手之能握，足之能步，全賴此。如實沙袋，逐層



填實，雖軟物使之堅硬，但氣落隨勢，有前後內外上下之分。如側身直勢雙手前擡者，肘心氣填于上，手腕氣驕于上，肩俱脫膝彎後凸，氣填于後，脚脖伸展，氣填于前，胯俱內收，氣頂于內。側身雙手下劈者，肘心氣填于前，手腕擡于下，前肩脫下，後肩提起，前膝屈頂，膝蓋脚脖擡，氣填脖後，膝胯屈，後膝顛伸外側，脚脖伸踏外側，顛提胯，正身前撲。雙手側豎前打者，肘心氣填于中，手腕氣實于外，肩俱脫，膝蓋前頂，氣實于前，脚脖屈握，氣頂于後，胯屈握小四平勢。兩手平脫者，肘心氣填于上，手腕氣填于內，肩俱脫，膝分擺，氣實外側，脚脖內側著力，胯外開。餘可類推。

【评注：梅花桩练功要求松肩坠肘，开档开胯，膝胯平、步子大，两臂伸向远方，动作舒展大方，为的就是要伸筋拔骨，使百脉流畅。练功时将人身之骨节空隙拉开以内气填充，动则流利柔顺便捷莫测，落点气聚神凝坚刚莫敌。气之聚散随心所欲方得自然之妙，练之于平时方能用之神明。】

### 三尖照論

練形不外動靜，動貴氣擎不散，靜如山岳難搖，方能來去無失着。每見俗學動靜俱不穩妥，蓋未究三尖之照與不照也。三尖照，則無東斜西歪之患，三尖不照，則此牽彼扯必有搖晃之失。如十字勢左脚前右手前者，右手正照左脚尖，頭照右手，則上中下一綫，不歪不斜必穩。側身右脚前，右手前順勢者，頭照右手，右手照右脚必穩。餘仿此。

【评注：动之气擎不散，静如山岳难摇，方有动静互根之效，此即由外丹炼内丹之方法。但如要气擎不散，必须百脉畅流，道路滑利，行气如风轮旋转，滚走不停，就必须动作准确，落点清楚；若要静之如山岳无摇晃之忧，必须注意姿势正确，因此三尖相照就是练功时的一个重要原则。】

## 三尖到論

三尖到者動靜一起俱到也，不此先彼後，此速彼遲，互有牽扯而不利也。蓋氣之著人，落點雖祇一尖，而摧此一尖之氣則在全體，一尖不到即有牽扯，身氣難入矣。自練不靈快，摧人不堅剛，俱坐此失。凡練形者，須刻刻留意此三處，方為合竅。

【評注：梅花桩口訣有：“上步須要先上身，脚手齊到才為真”，三尖到也就是脚手齊到之意。無論練功或技擊，若不能脚手齊到，則此牽波扯，此先波後，動作散亂，落點不整。因此三尖到必須在平時練功時就養成習慣，方能一動則全身俱動，手脚合拍上下照應。】

## 擎停成論

此交手訣，非練法也。未交手先將中氣吸聚中宮滿腹堅硬，全體振動，勃然莫遏。如行軍未對敵之先預將士聚齊，號令嚴明，鼓齊勇氣，以待敵兵，使氣有根非空洞虛殼也。擎者即氣血暢流，無牽無挂，無阻無礙，連綿不斷地自然運行，此即靜以待敵之態也。停者已交手也，氣聚神凝，落點不先不後，不偏不倚，陰陽均勻停停不多不少也。成者已交手落點之後，仍還原以待再發也。蓋落點而不還原，氣散而不聚或氣聚而不散，則出手後不可繼而再發矣。故陰勢陽出者，仍還之以陰，陽勢陰出者，仍還之以陽，成而不散，生生無窮，雖千萬手氣總不散，更兼內丹素成食氣不絕，即不得食而真元充足，自無餓餒之患。歷考古之名將，愈戰愈猛勇增百倍者，皆是此訣，非別有元竅也。

【評注：此文說明梅花桩技擊中“擎停成”之要訣。動貴氣擎不散，此處之“擎”應意為內氣的流暢，自然的聚散等，說的是技擊前的準備，靜以待動之態；停者已經落點，氣聚神凝，陰陽停停均勻恰到好處、不偏不倚、準確無誤；成者落點之後還原再發，成成不散。梅花桩技擊一手即，則千手萬手連續不斷，使敵應接不暇，無法招架。梅花桩武功“氣化”之後，自有食氣之法、辟谷之能，

可有夜战马超之精力。由于真元充足，内气调动、愈战愈勇，能勇增百倍，虽不得食亦无饥饿疲倦之现象。】

## 收肉變色論

收肉原本作咽肉。近日問之同鄉，皆雲萇先生吸氣則頃刻大瘦，故曰咽肉也。

此練氣練到成處，真元充足，由內達外氣聚血凝結成一塊之候也。人之生也，稟天雖一，得氣則殊。以五行有五性五色之不同也！故秉木氣而生者，其形秀而長，其性多怒其色青；秉火氣而生者，其形短而厚，其性多鬱其色黃；稟金氣而生者，其形白而美，其性多悲；秉水氣而生者，其形肥而潤其色黑，其性多恐。練氣練到盡處，無以復加，則功成圓滿，乃由肌膚隨氣收貼于骨，五形真氣俱現于外，各隨氣所秉以呈，乃有青黑赤白黃五樣顏色。其有一人而五色兼見者，此五氣兼秉而色故雜見也；有遍體如冰者，此真陽收聚中宮不外達也。明乎此則知肉之收也，隨氣而來面色變也，隨氣而化，出于天然，無幻術也。

## 行氣論

任他勇猛氣總偏，此有彼無是天然，直截橫兮橫截直，一氣摧二二摧三，由他滑快歸遠路，我守安逸自粘連，如問是甚元妙訣，祇在行氣一動間。此交手認路占巧法也。手一出，氣必偏着一面，不能四面俱着力，直出者無橫力，我截其橫，橫出者無直力，我截其直，上出者無下力，我挑其下，下劈者無上力，我劈其上，斜正屈伸，無不皆然，此搗虛之法，攻其不備也。我出手，他若用此法，我不回手，惟轉手頭催二氣以打之，他再變化，我摧三氣以打之，此埋伏之法，出其不意也。但需占其行氣方能入殼，蓋方接手彼氣才來，其氣未停，我乘而摧之，則可東可西無不左右逢源。其機祇在一動，他動我即動，他自不暇為力，若待他不動而我方動，他反乘我之行氣也，其間不容毫變，學者且宜留心，以五勢梅花樁為主要用功方法。

【评注：本文介绍了两个重要的技击方法，一为捣虚之法，即交手中避实就虚、攻其无备也；二为埋伏之法，即交手之中敌不动我不动，敌激动我先动。注意：此时他动我亦动，其间不容毫发，不能有一点犹豫。否则就要错过时机，不能占其行气。敌激动时波气才发，我动则乘而摧之，则可东可西无不左右逢源，这时我打哪里都可以，其机会只在一动的瞬间，他自不暇为力。因此，捣虚之法要分清敌之虚实。既要摧敌之虚，所以要注意打什么地方，而埋伏之法主要是把握时机，才能出敌不意。】

## 得門而入論

語雲：法有外門，非外門乃門外也。蓋拳之摧人必近其身，方能跌出。如物之藏室，不得門而入，縱神仙拳無由升堂直入探而取之矣。拳之門在手，而手之門有三。手腕一也。此外大門也，肘心二也，此進一層二門也，膀根三也，此更進一層三門也。進此三門，已進內院，可以升堂入室矣。故交手又祇在手腕者，則屈伸往來任意變幻無窮無盡，手捷者先得，手慢者吃虧，終不能摧人一點即倒。着意肘心者，雖進一層門，未即近身，尚有變幻，不能操必勝之權。惟一眼注定他之膊根，不論他先出手我先出手，祇在此處留心，邀住他手，粘連不離，隨我變化，任意指揮，無不如意，他自不能逃我範圍。師雲：言不明，藝不精，先學理，後學藝，理不明，藝不通。

【评注：本文说明技击中手为大门，肘为二门，膊根为三门。交手之时不要只在大门、二门外周旋，要得门而入，登堂入室。只有靠近敌身，才能使敌跌出。怎样才能得门？要想得门就要知道门在哪里。若问门在哪里？就要知敌出拳用力的方向，“门”就在敌手运动方向的背后。梅花桩技击交手之时，一般不要拦截架打，而是闪化为上，但闪化即打，使敌摸不清我手力量的方向和大小，见“门”即入，直摧敌身，这要比捣虚之法更胜一筹，其每出一手都使敌感到很大的威胁。】

## 頭手二手前手後手論

外門入手相交，多失着者，以其有十失，故不能取勝。未交手不知聚氣，空腔無物，氣發不疾猛一失也。不知兩手交攔



胸前，以顧上下衝擊二失也。未交手先擺勢，空隙顯然三失也。閃勢而進不敢直入，捨近求遠，勞而不逸四失也。進必上步，橫身換勢，寬而不窄五失也。交手祇在手腕，不知進身六失也。放過頭手，不敢打人七失也。二手救住還不打人八失也。三手四手方才衝打九失也。閃戰錯位，粘連不住十失也。有此十失安得不敗。未交手即聚氣凝神，氣擊不散，兩手交攔胸前，看他那腳在前，即粘近身注意他的膊根，制住他的膊，此即閃門之法，以待他之動靜，我先出手照住他的膊根，一伸手即是頭手，要得手不俟二手。若他先出手，我也照住他膊根，一伸手即不得手，亦必顧住他手另覓打法，不至手遲而又生變。蓋此法乃開寸離尺之巧，照住他膊根開一寸則手梢已離一尺矣。又有截氣搗虛之法，所謂出其不意，攻其無備，如迅雷不及掩耳者此也。或遇捷手，退晃打我，我不換手不屈膊摧二氣打之。或我擊打他左，他退左進右，我不回手，擲打他右膊根。或我擊他右，他退右進左，我不回手擲打他左膊根，蓋我在圈內他在圈外，他以勞我以逸，任他滑快無不奇中，此前手擊而前手打之秘訣，間亦有繼後手者，則用所當用非強施也，若不當用，動必橫身，每見用此而敗。而迎人衝打者未見有此失也。欲達上乘之功，必由成拳繼之擰拳之徑，朝夕摩練，遇敵方操必勝之權。

【評注：本文討論了梅花桩技擊中的幾種常用打法。文章開始講述了交手十失，此十失皆交手之大忌，練功中必須注意。梅花桩交手不攔不架，應閃過敵手上步靠近敵身，且以一手制住敵之膊根，自有開寸進尺之巧，此時若他動我亦動，即可用迅雷不及掩耳的截氣搗虛之法。我出前手再以前手擊敵，此即以逸待勞的前手法；我若已出一手，我再換手打人，前手落点后手即發，其動只在瞬間不容毫發，此即后手法，多在迎人沖打時用此，未見有失著。】

## 點氣論

似夢地着驚，似悟道忽醒，似皮膚燃火星，似寒浸腠理打戰悚，想情景疾快猛，原來是真意泓濃，震雷迅發離火焰烘，

俗學不悟元中竅，丟却另尋那得醒。着人肌膚堅剛莫敵者形也，而深入骨髓截斷營衛則在乎氣。氣之所著未有不疼，疼則不通，理應然也。能斷血氣之道路使不接續，能壅塞氣血之運轉使不流通，可以粉骨絕筋，斃性命于頃刻，氣之爲用大矣哉。但須明其聚，知其發，神其用，方能入殼如射之中的，形體不偏不倚，如矢之端直鏃羽停勻，神凝氣充，圓如開弓，弓圓勁滿，其中的之神勇，可穿楊葉徹七札，則在乎撒放之靈與不靈也。故氣發如炮之燃火，如弩之離弦，陡然而至。熟玩此詞，自然得之心而應之手，切勿作閑語觀也。

【評注：梅花桩技击打人称为点气，交手之中敌我双方内气都在活跃，我乘敌之势而打其气还是比较容易的，所谓点穴因有一定之位置，反而不易打准。当打敌人之气时，发手于猝然之间，且一落即起，故称为点气。本文在开头时用“梦地著惊”、“悟道忽醒”、“皮肤燃火星”、“寒浸腠理打战悚”等描述发手击敌时之“忽然”。此“忽然”而动不是由意念指挥的，而是由灵感激发后倏忽而至的自然之态。文中的“原来是真意泓浓，震雷迅发离火焰烘”，写出了技击者出手摧敌时，拳法已达神化之境的内心体验。一团真意由玄牝一窍倏然而发，忽然，震雷迅发、离火焰烘。此情此景正是气擎不散，停停均匀之时，学者应细心领悟。文中又讲了点气之威力，能断血气之道路，雍塞气血之通途，可粉骨绝筋斃性命于顷刻。点气之要点，应“明其聚，知其发，神其用”，气擎不散、内丹充实谓之聚；停停均匀、不偏不倚谓之发；而神其用者全在于撒放之灵不灵也，气发如炮之燃火、弩之离弦，陡然而至，此时全在于灵感的激发，应熟玩此词，方能悟其真谛，用之得心应手。】

## 氣論

陰陽字之祖，應爲氣之先，陽者聳乎上，其勢不可攀，陰者伏于下，如雲之覆山，莫作呼吸論，祇以升降言。承者承乎上，停者氣不偏，擎者不可動，沉者氣下鑽，開勁如蕩舟，入者似水淹，盡勁多回轉，崩如飛炮烟，創勁勢猛勇，劈勁如刀砍，牽勢似拉繩，推勢似推山，敵勢直不回，吃勢如運鉗，粘者即不離，隨者如星趕，閃勢多旁落，驚勢弩離弦，



勾者勢多曲，連如藕絲牽，進者不可過，退者似龍蟠，踏似石觸地，挂如鋼鈎搭，次序休紊亂，大勢須分辨。

【評注：梅花桩武功是神氣合一和形氣合一的，形也就是氣、也就是神。本文談了練功與技擊中各種拳勢的內氣特點。陰陽是最基本的，以下便是承、停、擎、沉、開、入、盡、崩、創、劈、牽、推、敵、吃、粘、隨、閃、勾、連、進、退、踏、挂等25種勁【勢】的內氣運行特點。本文旨在提醒練功與技擊者，不僅要注意外形的勁【勢】，還要注意其內氣運行的特點。】

## 八方論

何為八方？八方為散手之母，又名群步，有大八方、中八方、小八方之別。看敵從何來，以何方應之。小八方落三點，中八方落五點，大八方為亂點。步隨身換，腳隨手出，非學不悟此為交手之活步，為梅花拳之特長。所謂上步須要先上身，腳手齊到才為真。陰出陽入，陽出陰入，總攬四面，支撐八方。所謂八方是也。

五勢梅花拳之練法，分樁步與行步。樁步以五勢為本，行步以三法為宗。五勢者：大勢、順勢、拗勢、小勢、敗勢。三法者：擺法、撤法、扎法。五勢者，金木水火土五行也。大勢屬金，金能生水，所以能變順勢；順勢屬水，水能生木，所以能變拗勢；拗勢屬木，木能生火，所以能變小勢；小勢屬火，火能生土，所以能變敗勢；敗勢屬土，土能生金，所以又能變大勢矣。五行相生者順，相克者逆。擺法為行步之首，忽左忽右，忽進忽退，行東就西，忽上就下，妙在活步。撤法為抽撤之迅。扎法求進攻之疾。初步學習務必求真為要。

【評注：八方之要點是步隨身換，腳隨手出，即上步須要先上身，腳手齊到才為真，這是全身協調成一整勁的關鍵。小八方、中八方尚有一定之步點，它們主要用以練功，至大八方已無拘無束，隨意變化，因而常用以技擊。

梅花桩之樁步五勢，為諸拳勢的5個基本要素，它們的特長是可以變化，其變化之規律要與五行的相生相克之理相合。

行步三法为诸般行步之基础，其中摆法最为难练，为行步之首，忽东忽西，忽进忽退，活步之妙，常出乎敌人意料，使敌处处受阻，走投无路；撤法在于抽撤之快，扎法为长驱直入，它们都可进可退，可长可短，迂回包抄。 ，埋伏截击皆在其中。梅花桩步法之用最为灵活，其练法亦无穷尽。】

## 二十四氣

二十四氣爲一周年，每年有十二個月，每月有兩節，每節與每節的氣候之不同，即合與拳之二十四勢，有二十四種不同之氣。

陽	猿猴獻桃	陰	犀牛望月
承	雙虹駕彩	停	仙人捧盤
擎	白鶴亮翅	沉	雙龍入洞
開	提戟搜山	入	巨蟒入穴
創	猛虎翻身	劈	懸崖擂鼓
牽	千金墜石	推	雙手推山
敵	真符送書	吃	猛虎探爪
粘	片膠入麻	隨	流星趕月
閃	白虎靠山	驚	飛燕投林
勾	螃蟹合甲	連	童子拜佛
進	蝴蝶對飛	退	狸猫捕鼠
踏	石柱觸地	挂	鈍鐮割谷

【评注：此 24 气各有不同的意境。梅花桩练功与技击都要进入一定的意境，要求一定的心态。如练架子时要求无思无住，一切皆空，把自己与天地溶为一体，对周围的一切视而不见，听而不闻。又如上戳天下拄地，上摘星下伏虎，两臂前后成一直线，伸向前后极远之处，上□下挑于天地之间划一条鸿沟，等等。梅花桩与敌交手之时心中无我无他，如入无人之境。俗语常说：练时无人似有人，用时有人似无人，这都是对意境、心态的要求。文中二十四气的各个意境，练者应悉心体验领悟，必有所得。】

## 易筋經說

夫人之一身，内而五臟六腑，外而四肢百骸，内而精氣神，外而筋骨肉，共成其一身也。如臟腑之外，筋骨主之。筋骨

之外，肌肉主之。肌肉之內，血脉主之。周身上下動搖活潑者，此又主之于氣。是故習練之功，全在易筋培養氣血爲要。欲求易筋之道，須求新陳代謝，欲求新陳代謝，在于汗液，汗液不出，肌肉筋骨氣血，都不起變化。是故要出汗，初行功始見汗，是爲微汗，微汗後當加功倍練，要出大汗，是爲大汗，大汗後有汗，是爲微汗，經過三層出汗水，全身氣血大變矣。初期三年爲小期，十年爲大期，小期能易肌肉，大期能易氣血。待到二期三期，定達上乘矣。練到骨節通靈處，周身龍虎任意行。“龍者爲氣，虎者爲血。氣使血行，周身貫通，所謂渾元一氣。”

【評注：此爲通過武功鍛煉，改變練功者肌肉及氣血的學說，梅花樁武功是內外兼練的，武功練成後練功者的肌肉、氣血都要得到徹底改造。】

## 五勢變化

### 大勢變化

氣練丹由站當中，留神細看來人形。  
南來順他向北往，東來順他向西行。  
見勁使勁借他勁，不可爭力逆進行。

### 順勢變化

單鞭伸開一條綫，四路來人能改變。  
一變昆錘挂裏手，二變豁山錘當先，  
三變手眼身法步，四變掃腿帶地盤。

### 拗勢變化

拗勢伸開似龍形，合肩扣步走西東。  
橫走豎撞迎風掌，斜身拗步令人驚。  
左翻右轉橫擺腿，栽錘快錘不留情。

### 小勢變化

小勢站穩賽如釘，踢點截撞似猴形。

刁拿鎖帶靠身肘，勾挂踩踹步法精。  
摧腿劈腿迎風腿，上下變轉快如風。

## 敗勢變化

敗勢伸開回頭看，左劈右扣隨時變。  
前後左右撐撥腿，前豁後跳上下翻。  
脚打七分手打三，千變萬化快爲先。

【评注：从本文可以看出，五势之变化只要符合阴阳转结之理，就无拘无束，无穷无尽。在技击中，大势可看作是一脚实、一脚半虚半实的预备姿势，这时主要是察敌人之来势，审敌人之短长，因敌人之动而动，见手使乎，借劲使劲。梅花桩技击只有出手引手，见手使手，没有自己先出手击敌的。波不动己不动、波激动己先动是梅花桩技击的原则。后发先至，后发制人是梅花桩技击的特点。顺势是顺身顺步，两脚俱实的击敌之势，它的变化很灵活，能四面出手上步，不单只攻一路。拗势之特点是拗步斜身，能横走竖撞，出手迅速而又威力强大，各种腿法也使用方便，任意变化，故有梅花桩得意手之称。小势为一脚虚一脚实之击敌姿势，多在小踢小打、小捉小拿时用之，它变化迅速，出腿方便，如猿猴一样灵活。败势为梅花桩特有之拳势，世间只有梅花拳敢于言败，且专设一势称为败势，其意深远。观败势之形态有抽撤、闪化之象。梅花桩的技击原则认为“抽撤即攻，闪化即打”。而事实也确如此。梅花桩之练功于平凡中见伟大，在其技击中又能败中取胜，出敌意料。要注意此败中取胜绝不是诈败佯输的诱敌之法，因此并没有任何主观意念挑选，交手之时并没有设什么圈套，考虑什么计谋，而是真败，但此败却成了启动灵感的信息，故转败为胜是因势利导、顺理成章、自然而然之结局，这也正是梅花桩武功的精深博奥的特点之一。梅花桩武功可使敌惨败于他最得意的一刹那间，这就是败势之能为。五势之变化虽为练法，但却包藏了技击的精华，这也就是“绝手乱拳皆包藏于其中”的道理。若把学习梅花桩五势之基本变化称为“立”，那么本文所介绍的五势之变化就是“破”，也就是说本文所说的五势变化的口诀，是使梅花桩架子打破基本套路的框框，而上升到无形无态的高级阶段的方法和规律。

五势的变化是梅花桩架子变化的基础，当然此外还有行步的变化，正是由于架子可以千变万化，也能提高练功者的悟性，所以它可以万法归宗、隐于无形。】



五勢梅花樁爲昆侖派，五勢梅花拳是一種，八卦是一種，此兩種拳爲昆侖派之基本拳。昆侖派之祖師化名雲磐，在西域天磐雲程孝縣，清靜宮玄金殿，在昆侖山，所以有昆侖派之稱。五勢梅花拳爲僧門道派，又名父子拳，一名長拳，在家爲僧門，出外爲道派。此爲僧門道派五勢梅花拳，共爲一路，內包括四門五勢八方，四門八方爲行步，五勢爲樁步。行步有三法，一擺法，二撤法，三扎法。樁步爲五勢：一大勢、二順勢、三拗勢、四小勢、五敗勢。按圖中方向去練習，圖分八方，爲乾坎艮震巽離坤兌是也。坎離相對，坤艮相對，兌震相對，乾巽相對，是二人相對也。甲在坎北，乙在離南，相對而練也。周而復始爲一趟，樁步爲靜，行步爲動，此爲初學習之門路，俗名盤趟子。樁步練全身之力，行步練兩腳之快也。練習時有甲乙二人，互相旋轉對練者，有四人對練者，有八人對練者，此爲練法也。梅花拳有三成，上成、中成、下成，下成爲身化，爲初步練習，中成爲氣化，上成爲神化，此爲三個階段也。第一個階段是練手眼身法步一身之法也。第二步爲成拳，是練習應用之手法也，互相對打有一定之手。第三步爲擰拳，有了勝敗此爲贏拳。

## 校勘記

《梅花拳秘譜》是山東大學幾位十八代梅花拳弟子根據北京大學1963年11月的油印本抄錄的。該油印本是根據韓其昌老師所收藏的《梅花拳秘譜》手抄本刻印的。原手抄本用毛筆直行楷書抄寫，無標點符號。此原件在“十年文革動亂”中遺失。現僅留油印本一份，該件由于刻印技術不佳，個別文字重疊、模糊無法復原，請讀者注意。燕子杰始校1990年4月16日，1992年5月2日校完，并稍作批注。

習武序（考訂本）

<http://meihuazhuang.mypop.cn/ShowPost.asp?id=147>

楊炳 著

楊彥明 考訂

有謂至治之世而武可以不練，此言之者迂也。蓋武可以百年不用，不可一日不備。自古聖帝明王莫不隆文重武，公卿大夫率皆出將入相。無如時至近今，每多庸儒俗子，互相譏笑，文而弗武者有之，武而弗文者有之。此無他，皆所以自待者薄而期許者淺也。故孟子曰：待文王而後興者，凡民也。若夫豪杰之士，雖無文王猶興。

炳幸中探花，愧無全才之足錄，幸有寸長之堪信。每遇親友，屢請教授，恐爲人之所患。若欲隱密，懼負師之所傳。無可奈何，須俟尚志好學之士，將管窺微技細細詳說。倘學者誠心習之，寶珍愛之，如君子深造之以道，焉知無左右逢源之樂，七日不食彈琴咏歌之趣乎！時而窮也，可以保身保家；時而達也，可以衛君衛國。治四海如盤石之安，登萬民于仁壽之域，詎曰小補之哉！

時 乾隆七年歲次壬戌春二月朔一日

原任御前侍衛壬辰科探花及第楊 炳虎文甫編著

儒學生員王 端方儒校閱

校字 受業門人岳金梁擎天 武登科鎮遠

表侄周名久健庵 男兆熊夢葉

立教條目：

拳堂中間立

天地君親師 神位

左書：振三綱須賴真武（論綱常要恃文友講）

右書：整五常全憑大文（定太平還讓武將能）

上書：一貫之道

設爐次第：上三爐，左一爐，右一爐

上香定則：五爐上香不必拘定。一握十數柱，上三爐或一握六柱，東爐三柱，西爐五柱。亦可爲其貧富不等，祇要誠敬爲主，且簡可行。

拜祖師儀注：

每逢朔望日期，定行三跪九叩首之禮。平常日期，祇行一跪三叩首之禮，亦祇要誠敬為主。

拳堂中徒拜師儀注：

拜師時祇可先一揖，次叩首二個再一揖。若在別處見師，祇用一揖。若久久不見，即叩首亦無不可。

歷代相傳武祖要言，如文子敬孔子，使人有遇廟生肅、過墓生哀之意。真性本于天生，教道成于師傅。

上拜收元老祖

注解：收元老祖即天地也。言一元之氣，化生萬物，成始成終，故為收元老祖。

次拜均天教主

注解：均天教主即帝王也。言一人立極，居中治外，六合一家，故為均天教主。

終拜東都護法

注解：東都護法即親師也。言一生氣肇東，生我成我，恪遵王法，故曰東都護法。不可退前落後，切忌忘師背祖。然後再一願，不可犯上作亂，連累父兄。如孔子曰：如所否者，天厭之，天厭之。師立于左右邊，學徒望上叩首，如前著的拜法。

習武規矩十二條

第一條：凡立教之始，務要他知孝悌忠信禮義廉耻之道，異日可以入則事其父兄，出則事其長上，不愧有勇知方之士。

第二條：凡入教之時，務要他知身體發膚受之父母，不敢毀傷。講習武藝，所以保身體。好勇鬥狠，所以危父母。切宜熟記。

第三條：凡習武務要使他知拳脚為槍棍之母。不活拳脚，則槍棍不獲臻其妙。徒尚拳脚，則遇敵不克取其勝。二者兼之，方得其趣。

第四條：凡學技之士，務要知安詳恭敬。雖曰手舞足蹈，似與文人不同，而其神化莫測，非粗心浮氣者所能入也。昔宋將岳武穆上馬如無敵天神，下馬如有道賢人。

第五條：凡入拳堂時，務要沉細，不可喧嘩，方可知進退之中有妙着，趨避之內有利害。萬不可視拳脚如戲場，則學習才有進益。

第六條：凡出拳堂時，務要如見大敵，不可輕忽。當思何法可以破他，何着得以勝他，久久習之，可以登堂入室。

第七條：凡見師面，即便站起，不可視若路人。每見庸師俗弟之輩，并肩而行，同凳而坐，全無師弟之分，絕無尊敬之意。一則師藝淺，一則弟心傲，所以徒有習武之名而全無真藝之用也。

第八條：凡師弟授受之際，弟子却不聽。俗人曰：不打師傅不得妙着。每有乘師無備，偷刺暗打，是最輕狂可惡。竊思奇着妙法，孰有圯上老人必待子房三進禮而後授。蓋奇着妙法，何師無之，皆因弟子輕薄不知尊師重道，不可大受，故秘而弗傳。况奇着妙法，俱是殺敵之毒手段，倘若輕施，弟必受傷，定要緩緩傳授，慢慢講說，始堪有得。自古學武難，傳武更難，因材而教，文武皆然，豈可躐等也哉！

第九條：凡教習武之士，當尊孔子有教無類。不然，仲弓不得列德行之科，互鄉鮮克有見聖之童。務使其改過自新，正見人才難得故耳。

第十條：凡傳教之師，斷不可重利輕藝。苟授匪人，敗名喪德，明有王法，暗有神鬼，可輕泄哉！孔子曰：我待價者也。價非千兩銀萬兩金，是待有尊德之君、重道之主。卑禮厚聘，方可出而仕也，如千銀萬金視若涕唾，豈足以動至聖之心哉？教者當如是耳。

第十一條：凡入教習武之士，諒其身之強弱、人之雅俗，如講道書生祇可緩授其進退之法、閃盪之術，步騎身勢而已，斷不宜拳打脚踢，與門渾者一樣看也。



第十二條：凡拜師，于每月朔望日期，祇行二拜禮，不必同君親之禮。何也，禮有隆殺，過猶不及，方免足恭之譏。切記，切記。

### 問答篇

#### 或問

武教條約立于前，固可取信于眾。若不再設或問數條，恐心有種疑，習武不專。故再立或問之說，使人深服于心，而後武可成。

或問曰：叟年已七旬有一，正靜養時也，猶斤斤以武藝為念，常常講說，毋乃非自重之道、延年益壽之方乎？

答曰：貧當益堅，老當益壯。竊思由泮水以登鷹揚，由鷹揚以升會武歷至殿試。聖祖仁皇帝特授探花二等侍衛，恩至重也。屢蒙皇賞，情至厚也。每與同朝比武較藝，僥幸俱捷，名至美也。年雖老邁，猶欲得好學尚志之士，誠心習之，庶宿學之，片長可繼後生之玉成有期，予豈好勞哉，予不得已也。

或問曰：將者操旗鼓耳，一劍之力，非將任也，奚用技為？

答曰：否，否，不然。蓋為將者身先士卒。若無技藝，士卒之勇怯不得知，行伍之整亂不得明，賞罰之厚薄不得平。況處玉石不分之際，敵惟恐不獲將領為首功，武藝重乎不重乎。

或問曰：武藝者，兵丁之所先，士民之所緩，似為不急之務。

答曰：否，否，不然。蓋丈夫生而志在四方。士居四民之首，自古士子出門，每携琴劍書箱。夫琴者禁也，禁止邪妄，而歸中正，為調養性情之具。至于劍，詎能使賊一見而即避，能于百步之外取人首者乎。今之腐儒每笑武為魯夫，

宜爲之鄧弼肆酒而怒詫者乎。推之農工商賈，在所宜習，概可知矣。

或問曰：何謂把勢？何謂學活？

答曰：把者，握也，操也；勢者，因利而制權，以靜而待動，如轉圓石于千仞之山，一發而人無補救之術，此之謂也。學之爲言效也。活者，不拘上下左右前後，顧之嚴備之密，不露破綻。設若二人比武，數人較技，要看他力從何處來，待他舊力略過新力未來而乘之，則無不勝也。或用肘靠之法，先用虛着哄他進來，我之槍棍侵入他二三尺急力拍開，務要以響爲度。經曰：一聲響處值千金，彼失提防我便贏，至精至妙之訣也。

或問曰：武者粗迹也，文者細事也。子言一貫，予惑滋甚。答曰：坐，吾明語子。聖人之心譬如明鏡止水，無徹不照。事來隨應，不先事而爲之備，不後事而爲之留，深合時措之宜，切契內外之道，如天之無不覆，如地之無不載。易曰：其惟聖人乎！知進退存亡而不失其正者，其惟聖人乎！孔子曰：我戰則克。夫克者無他術，唯以靜待動也，以逸待勞也，以主待客也。靜待之義即君子之道費而隱也。其大無外，其小無內，可謂費矣。然其理之所以然，則隱而不可見也。魯論曰：小不忍則亂大謀。蘇子曰：一忍可以支百勇，一靜可以致百動。聖經曰：定靜安慮。魯論曰：臨事而懼，好謀而成，子之所慎齊戰疾，善人教民七年亦可即戎矣。自古名將之統眾兵，臨大敵不動如山岳，難測如陰陽，靜如處女，動若雷電。武經曰：致人而不致於人，卑而驕之，逸而勞之，作之而知動靜之理，角之而知有餘不足之處。用而示之不用，不用而示之用，神而明之，化而裁之，運用之妙存乎一心。總不外乎主敬之心、格物之學，故曰：一貫之道。豈予無根之談，而詐妄欺人也哉！

## 一貫之道

易有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦，八卦生六十四爻，生生無窮。夫一者，太極也。貫者，生生不窮之儀也。易曰：生生之謂易，陰陽不測之謂神。夫乾，其靜也專，其動也直，是以大生焉。夫坤，其靜也翕，其動也辟，是以廣生焉。天地設位，而易行乎其中矣。成性存存，道義之門，引而伸之，觸類而長之，天下之能事畢矣。子曰：知變化之道者，其知神之所爲乎。世子欲學文武之道者，一而已矣，詎可泛視也哉！

問：至聖之心如明鏡止水者，何謂也？答曰：即周子通書曰：寂然不動者，誠也；感而遂通者，神也；動而未形，有無之間者幾也。誠精故明，神感故妙，幾微故幽。誠神、幾、曰聖人。一謂爲太極者，何謂也？答曰：道爲太極，心爲太極，萬物之理具于一心，隨感而應，皆合其宜，如四時行百物生，故曰聖心一太極。

## 太極拍位圖（略）

咏太極詩：

要落空渾是有有，非滯物寂如無無；  
不知太極森然處，三復濂溪太極圖。

古肥郡邑癢生劉漢裔敬

叙：

嘗聞拳師鳴九王氏本鶴之言曰：古銅臺大名府內黃縣有伊契友虎文楊氏，諱炳，武烈出眾，中壬辰科探花。予信其韜略比黃呂，法術效孫吳，勇過伍明甫，運籌帷幄之中，決勝千裏之外。今觀其佳作，所載武略規模，禮佛儀注，故予會文武童子，不特武略駸駸師尚父，更有文章祖先尼，故敢破膽獻醜沐手俚言贊于後。

贊 曰：

佳作出自楊虎文，武藝文章兩絕倫；  
探花及第非僥幸，果是忠君報國臣。  
識見高明達時務，龍潭虎穴難久存；  
致仕養親歸故裏，滿腹經綸誰認真。  
金鯉已化黃池隱，安貧樂道耕有莘。  
老生勤施趨庭教，公子科會定超尋。  
古海陵邑癢生孫文宣敬尼題

又贊曰：

十載寒窗苦用心，得會皇榜第三人；  
名滿天下咸欽仰，丹心報國扶明君。  
大鵬初展垂天翅，金綫釣出虎狼群；  
正當統軍爲元帥，忽動終養一片心。  
致仕孝親爲處士，願效伊尹耕有莘。

又贊曰：

先生武藝比人強，文章超群不尋常；  
曾中壬辰探花客，名傳九州達四方。  
御前侍衛官爵貴，有福有壽子孫昌；  
奉旨回籍行孝道，忠孝兩全姓名揚。

#### 附錄：梅花拳一百輩字譜排列順序

道德通玄靜，真常守太清，一陽來復本，合教永圓明，  
至理宗誠信，崇高嗣法興，世景榮維懋，希微衍自甯，  
未修正仁義，超昇雲會登，大妙中黃貴，聖體全用功，  
虛空乾坤秀，金木性相逢，山海龍虎交，蓮開現寶心，  
行滿丹書詔，月盈祥光生，萬古續仙號，三界都是親。