

人文邢台选集

天地武魂——

# 邢台梅花拳

冯仲平 编著



方志出版社

人文邢台选集

天地武魂——

# 邢台梅花拳

冯仲平 编著



方志出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

人文邢台选集. 1 / 《人文邢台选集》编委会编. —北京:  
方志出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-80238-568-9

I. 人… II. 人… III. 邢台市—概况 IV. K922. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第139366号

## 人文邢台选集(一)

---

主 编: 《人文邢台选集》编委会

责任编辑: 金 泓

---

出 版 者: 方志出版社

(北京市建国门内大街5号中国社会科学院科研大楼12层)

邮编 100732

网址 <http://www.fzph.org>

发 行: 方志出版社出版发行部

(010) 85195814 85196281

经 销: 新华书店总店北京发行所

法律顾问: 北京市大禹律师事务所

印 刷: 石家庄建东包装印刷有限公司

---

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 86

字 数: 693 千

版 次: 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

印 数: 0001—1500 册

---

ISBN 978-7-80238-568-9/K·252

定价: 260.00 元

## 《人文邢台选集》编委会

顾 问：姜德果 刘大群 宋 文 石玉春 常丽虹 李凤刚

主 编：路洪昌

副主编：翁振军 徐保生 刘英民 周宝战

主 审：翁振军

编 委：柳金钟 王殿银 刘焕典 戴书军 张西服 赵福寿

赵 杰 管剑刚 王仁龙 冀胜利 张连路 王小平

刘东星 刘秋果 谢剑荣 张志忠 刘顺超 冯仲平

王义山 李 爽 葛立辉

路洪昌

## 努力把人文邢台宣传出去

我们邢台是个好地方。

这里山川秀美，历史悠久。最近发现的旧石器遗址证明，早在二十万年以前，人类就在此生息。先商文明起源于太行东麓，自商王祖乙迁邢起，已有3500年的建城史，是中国最早的古都之一。我们完全可以理直气壮地说：邢台的历史进程是和中华文明发展史相同步的。邢台市西以太行山与山西省比邻，东以中国大运河和山东省相望。这儿既有层峦叠翠，峰险瀑涌，森林茂密，鸟语花香，更不乏平川沃野，丰盛粮仓。大自然造就的山前走廊，为人类栖息繁衍，构建了和谐的宜居空间。正是这份得天独厚的馈赠，为这方沃土上的物质和精神文明的形成和发展，提供了丰厚扎实的基础。

这里钟灵毓秀，文化灿烂。无论是远古时期、传说时期，还是历朝历代，邢台人都作出了耀眼的贡献。邢台史的最光辉时期是在先秦。东晋又再一次成为后赵王朝的政治、经济、文化中心。从这以后，邢台一直作为地域中心城市延续到今天。在这漫长时光长河中，几乎每个阶段都有独特的亮点，有丰厚的文化遗存，孕育出魏征、宋璟、柴荣、刘秉忠等一大批杰出人物，特别是郭守敬，所做出的科学贡献对世界科学进步产生了影响，称之为中国古代科技圣人毫不过分。邢台的佛教文化在各个历史发展时期对推动中国佛教发展发挥了一定作用，境内的开元寺、玉泉寺、中国佛教第一塔——普彤塔等，见证着当时文化交流融合的气度。汉魏冶铁、隋唐白瓷、明清商贸，都曾极一时之盛，特别是邢窑白瓷是闻名世界的“邢台创造”，在中国陶瓷史上占有重要地位。

这里壮怀激烈，英雄辈出。雄伟的太行山铸就了上下五千年的“太行精神”，不屈不挠、坚忍不拔、奋斗进取成为太行山人的性格。东汉太平道和黄巾军、清末义和团都从这里发出改天换地的第一声呐喊。抗日战争时期，邢台是冀南革命根据地的核心地区，八路军挺进太行，中国人民抗日军政大学从延安迁于邢台县前南峪，为中国的抗战胜利作出巨大贡献。

这里民俗文化多种多样，风格独特。目前，邢台市有国家级非物质文化遗产10项、省级非物质文化遗产39项，有7个县市享有各类国家级“文化之乡”和“文化研究基地”称号。古老的清河，有华夏张氏祖庭，“天下张姓出清河”已成为影响日益扩大的文化品牌。

有领导和宾朋来邢考察、参观或游览，总是惊讶邢台的太行山水等自然与人文环境想不到这么好，总是感叹邢台没有很好的宣传出去。今年端午节，著名词曲作家车行、李昕来我市进行采风，在参观峡谷群、英谈村、前南峪等地后，由衷地夸奖：“这里的自然风光和文化底蕴太有冲击力，太令人震撼了！”“英谈村这样神奇的山寨在全国也绝无仅有，简直是太行山里的香格里拉！”每每听到类似赞誉之词，在感到骄傲自豪的同时，也有对邢台知名度还不高的清醒认识，更有一种进一步宣传推介邢台的责任和激情。

2008年，我们搭建了以新闻宣传为龙头，以文化宣传、典型宣传、网络宣传为驱动的“1+3”全面宣传邢台架构。基于前述的理由，作为推进文化宣传的实际步骤，我们在认真调研和听取各方建议的基础上，决定用几年功夫，陆续编纂一套反映邢台自然人文风情的丛书。

目前，付梓出版的《人文邢台选集》第一辑共8种图书，分别为《中国古代科技圣人——郭守敬》、《中国白瓷发祥地——邢窑》、《大美太行——邢台山水揽胜》、《传统文化的活化石——邢台非物质文化遗产》、《佛源僧脉第一流——邢台佛教文化》、《天下张姓出清河》、《天地武魂——邢台梅花拳》、《太行山里的香格里拉——英谈》。在编纂思路，我们纵向选取邢台3500年的历史跨度，横向集萃邢台人文领域的众多亮点，争取每个选题都代表邢台文化的精华，在各自方面具有全国和世界性的影响，以图文并茂的形式，编纂出版面向普通读者的大众性读物。在今后的编纂工作中，我们将始终贯穿这样的思路，立足我市丰厚的文化资源，继续分辑推出邢台人文亮点，进一步加大文化宣传力度，打造富有鲜明特色的城市文化名片，努力提升我市的知名度、美誉度，更好地服务经济社会又好又快发展。

当然，这仅仅是个开头。这第一辑里的8个方面也不能概括邢台的全部。有第一辑，就会有第二辑、第三辑。这是我们的愿望，更是我们的使命。

谨以此套丛书献给中国·邢台首届太行山文化节！

愿邢台3500年文脉薪火相继，弦歌不绝！

愿邢台走向全国，走向世界！

2009年6月

（作者为中共邢台市委常委、宣传部长）

# 目 录

<b>概 述</b>	..... 1
<b>一 邢台梅花拳的历史发展</b>	..... 13
1、收元老祖与张三省	..... 13
2、梅花拳师祖邹宏义	..... 24
3、第八辈师爷张从富	..... 44
<b>二 邢台梅花拳的基本内容</b>	..... 59
1、立拳纲领“根源经”	..... 59
2、文武兼备大格局	..... 74
3、拳架器械扬神威	..... 89
<b>三 邢台梅花拳的社会贡献</b>	..... 103
1、义和拳与赵三多	..... 103
2、平乡盐民大暴动	..... 127
3、冀西抗日游击队	..... 134
<b>四 邢台梅花拳的当代盛况</b>	..... 145
1、欣逢盛世梅花复生机	..... 145
2、从邹氏墓群到省级文物保护单位	..... 157
3、荣获国家级非物质文化遗产立项	..... 161
<b>五 邢台梅花拳的文化价值</b>	..... 173
1、中华武术的瑰宝	..... 174
2、忠义兼备的爱国拳	..... 184
3、国际交流的大桥梁	..... 196
<b>结 语</b>	..... 201
<b>后 记</b>	..... 211



## 概述



岁寒不凋，凌霜而发

浩浩宇宙，  
苍茫辽阔，周流  
无尽，生生不  
息，恒保有蒸蒸  
日上之伟力而  
永不渐灭者，固  
由于雄浑博大  
之民气存焉；泱  
泱大国，自古及  
今，饱经沧桑，  
历久弥新，能自  
立于世界民族  
之林而永不溃

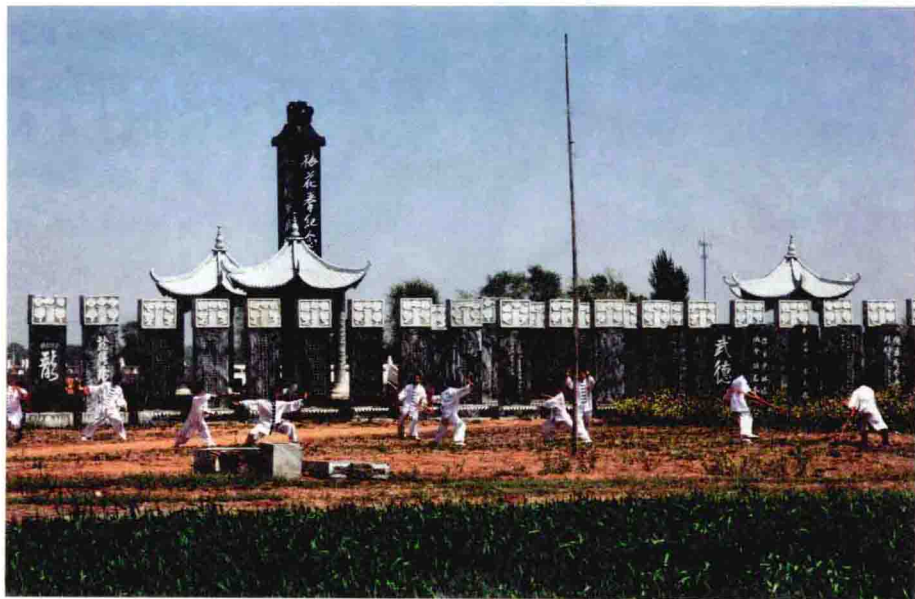
败者，乃赖有深厚之文化根基在焉。吾炎黄之苗裔，华夏之兆民，秉天地古朴元气，抱纯正刚健本性，踏着铿锵的步履，告别蛮野，走进文明，经历辉煌，而至于今日，并朝向未来，除了倚靠顽强坚韧的生存能力之 | 1



外，更靠的是非凡超群的创造智慧。

古语云：燕赵多慷慨悲歌之士。巍巍太行，乃河北人高耸之脊梁；茫茫平原，是冀南人宽广博大之胸怀；而汤汤滏漳，又赋予邢台人以天然灵秀之气。尚武乃河北民风，练拳乃邢台传统。史记材料充分证明，邢台是一个名副其实的武术之乡，据《邢台武术源流谱》记载，邢台拳类名目繁多，样式派别五花八门，计有太极拳（陈氏、杨氏、武式、和氏、吴氏、孙氏等）、八卦掌、梅花拳、形意拳、红拳、洪拳、戚家拳、查拳、三皇炮锤、周拳、大成拳、曦阳掌、藤牌、通臂拳、达摩拳、六合拳、清拳、乾坤拳等，林林总总，不胜枚举。而出类拔萃、个性特色最为鲜明者，则非邢台梅花拳莫属。

梅花拳是一个古老的拳种，是一个靠武术联结的民间组织，是一个有思想纲领的独特拳派，是一个文理与武功相辅相成的秘密团体。它既不同于一般的民间秘密教门，也不同于一般的纯粹武术门派。梅花拳的



文理指导武功，思想支配拳术，文武互补互济，协调发展，从而成为一个有着悠久历史传统和鲜明特色的拳术门派。以“拳”相称，涵盖了它的武术本质；以“梅花”命名，标示了它的文化特征。

2006年，国务院公布了第一批国家非物质文化遗产名录，“邢台梅花拳”赫然在目，足见河北武术在全国占有举足轻重的地位，同时也证明河北作为武术大省，拥有着宝贵的历史文化资源。邢台梅花拳，伴随着河北历史的发展绵延不断，并与中华民族的命运紧密相连，在众多的武术流派中独逞暄妍，散发着浓郁的芬芳与迷人的魅力。比如，在一百一十多年前举世震惊的义和团运动中，梅花拳就发挥了相当重要的作用，甚至可以说，没有梅花拳就没有义和团。在中国反帝反封建的历史大潮中，梅花拳扮演了极其重要的角色，文化价值与社会影响于此可见一斑。再如，在日寇大举侵略中国，中华民族面临危亡的历史关头，邢台梅花拳担当起抗日救亡的历史重任，大批梅花拳弟子参加了中国共产党领导的武装斗争，许多拳民献出了宝贵的生命。而自从梅花拳问世以来，广大拳民打击强暴、张扬正义、教人向善、扶危济贫的行为，则更加广泛深入地培育了燕赵大地的纯正民风，维护了社会稳定赖以支撑的道德公义和普遍原则。梅花拳所发挥的培养正气、教化民众、凝聚人心、维护稳定的社会作用，甚至某些行政力量和法制手段都无法替代。



桩上梅花

我们在当今影视剧中经常可看到这样的场景，几个武功高强之人立于梅花桩上或走或停，或打斗或跳跃，步伐稳健，身轻似燕，闪展腾挪，

我们在当今影视剧中经常可看到这样的场景，几个武功高强之人立于梅花桩上或走或停，或打斗或跳跃，步伐稳健，身轻似燕，闪展腾挪， | 3



如履平地，令人目不暇接，惊叹不已。追根溯源，这些高超武功都来自一个北方拳种——邢台梅花拳。

梅花拳，亦称梅花桩，是中华武术中一个古老的拳种，在中国北方有着广泛的影响，历史非常悠久。据《平乡县志》《广宗县志》记载，梅花拳在明末清初传入当地。据《梅花拳根源经》和《梅花拳传承谱》描述，梅花拳第一代为收元老祖。第二代为江苏徐州张三省。前两代均以开法传道为主，且单一相传。由于种种原因，其身世和社会影响不彰。自第三代邹宏义开始，才有文理武功的具体记载。梅花拳自邹宏义始，才正式传播于民间。从历史记载看，梅花拳最晚诞生于明末清初，真正的创始人是当时江苏铜山人邹宏义。

邹宏义原名邹钜亮，字魁阳，幼时客居江苏铜山北街。明朝崇祯末年，邹宏义拜武林高人张三省为师学习武艺，历经数载风霜雪雨，将张三省传授的拳法与家传武功相结合，融周易八卦于拳理，化阴阳五行于拳法，精心推敲演练，创出了一整套别具一格独特拳术——梅花拳。梅

花拳分作桩步五势，宛若梅花怒放；而行步三法，又恰似梅花枝干穿插交错；相传最初多在梅花树下习练，故冠以“梅花拳”之名。此外，梅花拳还有取梅花在冬天未尽、春天未到之时开放，蕴含先知先觉之意，暗合先备先用之理，达成先发制胜之效。梅花拳内容丰富，形式多样，具有强身健体、舒筋壮





梅花拳文场起源和祖师隐居地——灵霄山

骨、祛病延年之功效，加之武德高尚，尊大爱小，谦虚忍让，历来深受民众的喜爱，实是中华武术宝库中的绚丽瑰宝。

梅花拳的基本内容包括文理和武功两大部分，讲究文武结合，文理指导武功，以武强身，以

德育人。梅花拳练功讲究内外结合，形神合一。从文理层面看，梅花拳强调“未学艺，先知理”。梅花拳的文理吸收了佛、道、儒三家的思想成分，融合了周易八卦、阴阳五行等精义妙法，讲究修心性，凝神炼气，要求练功者身心并练，做到文武兼备。从武功层面看，练习梅花拳从基本功开始，主要包括拳法、腿法、腰法、步法等内容。武功锻炼的层次和形式分为架子、成拳、拧拳、器械四部分。在文理、武功的关系上，梅花拳强调以文养武，以武济文，指导思想 and 具体套路均遵循中国传统文化“五行八卦九宫太极无极”的哲学原理，因此梅花拳又被誉为“文化拳”。

梅花拳作为中国传统武术



灵霄山三十六景图



梅花拳文场手抄经书

流派之一，经历了数百年来武林高手的不断锤炼，伴着岁月递嬗而日臻完美，既是增强体质、磨炼意志的武术功法，又是凝聚力量、振奋民族精神的文教手段。梅花拳的动作舒展大方，刚柔相济，动静有制，其形体神韵，具有独特风格。在习练与实战中，梅花拳无论是马上还是徒步，无论是桩上还是落地，均能闪展腾挪，格斗自如，

内功外功互补，轻功重功并举，软功硬功兼使，采日月之精华，外练筋骨皮，遵文化之意蕴，内练精气神，变幻莫测，出神入化。梅花拳创始之初，无论练功还是技击均在桩上进行，在长方形的拳场上栽桩约百根，随着功夫的不断增长，木桩越来越高。后来由于时代变迁，桩上练功渐渐落到地上，是为落地梅花拳。但它仍保持了原来的拳式动作，套路和招式保持了原有的上中下三种打法。五势梅花桩，拳式朴实无华，静如寒梅怒放，动如飞花飘荡，具有拳式安泰、姿态美观、动静相间、刚柔相济的优点。中华武术



梅花拳武场手抄经书《根源经》

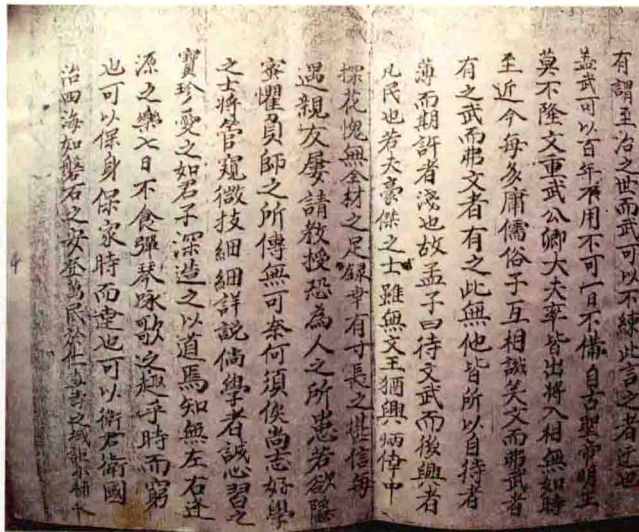
拳中都得到了最充分的体现。梅花拳的演练变化灵活，攻防范围包括上下左右四面八方，攻击要诀为时时接近敌人，处处攻击对方，每防必固，每攻必克，乘虚而入，所向无敌。

梅花拳的兵器种类丰富，形式多样，以棋盘大枪为帅，春秋大刀为先锋，除刀、枪、剑、戟、斧、钺、钩、叉之外，还有许多罕见的器械，如：镗耙、燕翅镗、拦马槊、提戟、文棒、九环锡杖等，长短杂陈，奇正并有。更让人惊叹的是，把所有兵器进行组装，可以成为一辆小车。这辆小车也是一件独特的兵器，转移时把兵器组成小车，推着行走十分方便，停居时把小车拆散，每样兵器都可单独使用。

清朝初年，邹宏义决定将自己创立的梅花拳发扬光大，于是离开徐州北上，南和、广宗几经辗转，最后定居于河北省平乡县后马庄村，设立拳场收徒传艺，影响了周边数十个县，甚至山东、河南等地，众多尚武之士，纷纷慕名来后马庄拜师学艺。数年之后，邹宏义之子邹文聚继承父业，把梅花拳推向冀、

鲁、豫三省。邹宏义之孙邹克诚，继承祖父遗志，广收门徒，专心推广梅花拳，进一步使梅花拳弟子遍及全国各地。

梅花拳自创立以来，历经几百载风雨，而今已传二十多世，其中名家辈出，历久不衰。第十四代传人赵三多，河北威县沙柳寨人，领导了震惊中外的义和团运动，沉重打击了西方列强，书写了中国近代史上波



杨炳《习武序》手抄本



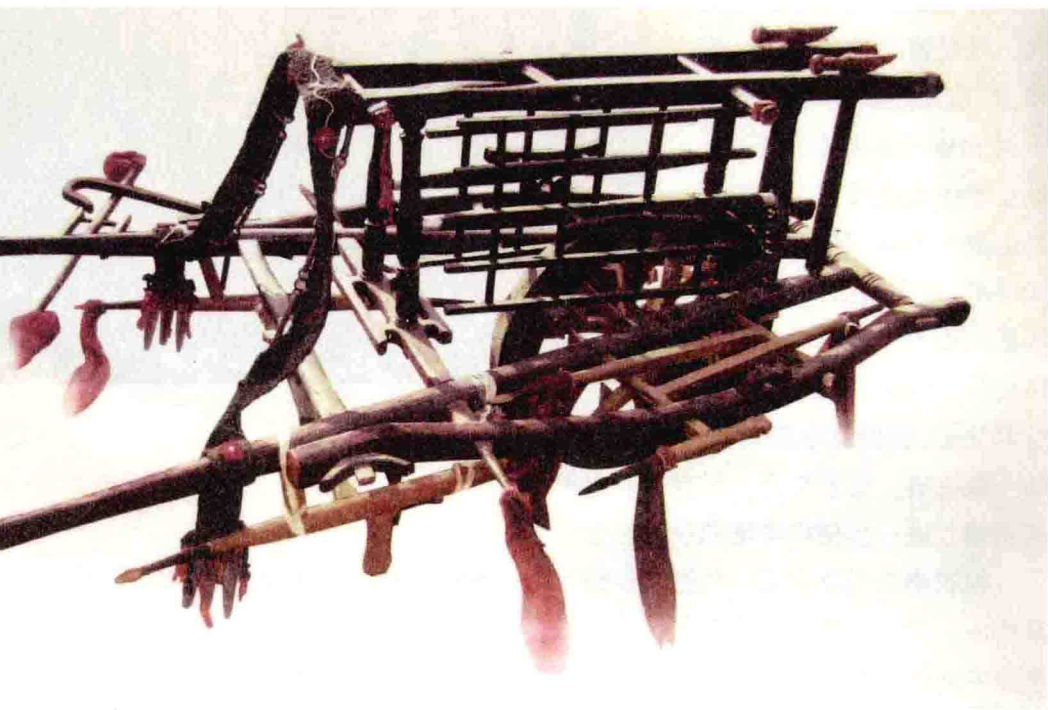
澜壮阔的一页。

1934年，在中国共产党的组织领导下，以平乡梅花拳弟子为骨干，发动了著名的盐民暴动，同国民党反动派展开了声势浩大的武装斗争，为我党组织发动冀南暴动揭开了序幕。

1939年，冀西民训处杨秀峰成立的以梅花拳弟子为骨干的冀西抗日游击队，抗击日寇，保卫家乡，屡建战功，其中就有许多梅花拳弟子参加。

数百年来，梅花拳培育了众多仁人志士，在中国近现代史上发挥了巨大的作用，谱写了无数抗敌爱国的辉煌篇章。

20世纪80年代以来，国家开始重视历史文化遗产的挖掘和整理，河北省、邢台市和平乡县、广宗县十分重视梅花拳的挖掘、整理、抢救和





保护，做了大量工作。1982年，河北省武协主席南仆同志，受中国武协委托挖掘整理“梅花拳”这一宝贵历史文化遗产。他花费了三年多心血，踏遍冀、鲁、豫等地，在黄河两岸走访考察，听当地梅花拳老拳师们说：“我们玩的都是邹家拳，老家在河北平乡。”1986年正月，终于在平乡县后马庄找到了“梅花拳的老家”。1993年7月，座落在河北平乡县后马庄村的“邹氏墓群”被河北省人民政府列为省级重点文物保护单位。1994年，原河北省副省长王祖武为

邹氏墓群题词“梅拳圣地”。1997年7月，河北省体委、河北省体育总会命名平乡县、广宗县为“河北省梅花拳之乡”。中国史学会副会长、中国义和团研究会会长陈振江先生为邹宏义墓地题词“梅花拳祖师之墓”。原国家体委副主任、亚洲武术联合会主席、国家武协主席徐才同志多次亲



威震华夏赵三多



平乡的烈士有许多是梅花拳弟子

临平乡视察，具体指导梅花拳武术文化的弘扬发展工作。2006年5月，梅花拳被国务院批准载入首批国家级非物质文化遗产名录。

随着时间的推移，由于国家与河北省政府的高度重视，邢台