

武子梅花拳

中华武术文库 拳械部 拳术类

寇凤仙

郭力 编整

颜乾志

中国武术协会审定

人民体育出版社

前 言

武术是中华民族的优秀文化遗产，千百年来，世代相传，在祖国大地上如明珠似瑰宝，闪耀着夺目光辉。

先师寇运兴秉承河北省冀县名拳师孔继祥、曹振谱所传的武子梅花拳，苦心研练，精益求精，造诣颇深：他曾多次参加全国武术比赛、表演，成绩优异，并于1936年被选为中国武术队代表，赴德国柏林参加第十一届奥林匹克运动会。他热爱武术事业，收徒传艺，使武子梅花拳在河南、湖北等地生根开花。

党的十一届三中全会后，百废俱兴，先师虽已年届八旬，仍壮心不已，欲将平生武艺编写成书，留传后世。惜！壮志未酬，病魔缠身，弥留之际，再三叮嘱：“务将武子梅花拳汇编成册，以了夙愿。”

我们遵照遗训，以先师的笔记、讲义为依据，结合平日所学，认真回忆、研习，切磋、琢磨，将武子梅花拳的有关理论、主要基本功及有代表性的拳、械套路，进行整理，编选成册。意在点缀万紫千红的中华武坛，为之增添一分春色。但是，武子梅花拳为一古老拳种，内容丰富，拳理亦深；而我们水平有限，不足之处，在所难免，欢迎武术专家及广大读者批评、指正。

本书整理编写中，得到河南省体委、平顶山市体委的关怀、支持和鼓励，谨致衷心谢意。寇运兴老师的长子寇耀先同志为编整此书作出了贡献；此外，陈保平、陈俊明、杨福顺、凌云等同志亦给予协助，一并致谢。

编整者

出版说明

为了继承和发展中华民族优秀传统文化遗产，挖掘整理武术优秀传统套路，介绍武术科研成果，整理武术古籍和建国后各地出版的优秀武术图书，使武术图书系列化，我们出版了这套中华武术文库，由中国武术协会审定。

《文库》按“部”、“类”、“册”的序列陆续出版，包括新中国成立以前历代的优秀武术图书和人物传记，以及建国以后挖掘整理的成果、新创编的拳械套路、理论著述和包括台湾省及港澳在内的各地出版的优秀武术图书。总之，举凡古今优秀武术专著、优秀套路和武林名人等，都分别按属性编入“理论部”、“古籍部”、“人物部”、“拳械部”（包括“拳术类”、“器械类”）。这本《武子梅花拳》是《中华武术文库》“拳械部”“拳术类”之一。

本《文库》力求内容科学准确，道理深入浅出，文字通俗易懂，材料翔实，图文并茂，便于自学，利于查阅。收入“古籍部”的图书，经过标点校勘，力求达到较高的版本水平。我们希望中华武术文库成为武术工作者和爱好者喜爱的大型武术丛书。

目 录

第一章 武子梅花拳的源流	1
第二章 武子梅花拳的基本理论	4
第三章 武子梅花拳的风格、特点	7
第四章 武子梅花拳的内容	10
第五章 武子梅花拳的基本动作	11
第六章 武子梅花拳的基本功	14
一、初练五式	14
二、单练十手	25
三、十二路弹腿	43
第七章 武子梅花拳套路精选	90
一、拳	90
(一) 大梅花拳二路 (连五掌)	90
(二) 大梅花拳三路	109
(三) 小梅花拳二路	135
二、器械	181
(一) 梅花刀	181
(二) 梅花龙形剑	233
(三) 梅花枪	261

第一章 武子梅花拳的源流

武子梅花拳，相传为春秋末期著名军事学家孙武子创编。据说：孙武子伏案著兵书，久而神思困倦，故推门出户，绕屋徘徊。时值寒冬，屋前屋后梅花盛开，铁树银花，枝干刚劲如虬龙；花朵繁密，婀娜多姿，心甚乐之，良久不去。忽而风过，枝干摇曳，如虬龙飞舞；继之，落英缤纷，令人视之迷离。因有所悟，遂模拟梅枝、梅花，创编梅花拳，以活动四肢，舒展筋骨。经过演练、发展，而成风格独特的梅花拳技艺。鉴于兵家胜败，士兵体质为不可忽视的要素，遂令士兵勤加操练，以强身健体，利于实战搏击。梅花拳的技击原理，多与孙子兵法相通。如：“兵不厌诈”，体现于技击中，为“虚虚实实，实实虚虚”。兵法云：“知己知彼，百战不殆”，体现于技击中为“与人交手，务审其势，避其长，而攻其短”等等。

解放前，武子梅花拳师收徒，仪式隆重。上方设孙武子“神位”。先拜孙武子，后拜其师。相沿成习，久而不知出处。以上所言，均武子梅花拳门派中的相传之说，其来源究出何处？尚待考证。

明末清初，武坛兴盛。待至清末，京都更为各家各派荟萃之地。当时，河北冀州人孔继祥，擅长武子梅花拳，在京

设万顺镖局，名噪一时。“孔”字旗所到之处，无人敢拦，武子梅花拳之威名，亦不胫而走。

万顺镖局有一学徒，姓曹，名连生，字振谱，此人身材高大，相貌堂堂，为人忠厚，性格爽直，好学苦练。孔继祥看在眼里，暗喜后继有人，遂悉心传其武子梅花拳技艺。曹振谱既得名师真传，又精益求精，故武艺大进，长拳、短打，十八般兵器，无不尽得奥妙。

孔继祥病逝后，曹振谱继承师业，执掌镖局；因其武艺高强，又生就侠肝义胆，且好扶弱抑强，江湖上称他为“梅花曹”。

民国建立后，火车、轮船等交通工具日益发展，镖行逐渐衰落。曹振谱迫于生计，不得不追随在河北某县任县长的河南鄢陵人柴德贵离开北京，到鄢陵为柴家护院。

柴德贵死后，曹振谱流落开封。时值民国十一年前后，军阀混战，民不聊生，英雄无用武之地。他在开封的铁塔南面，与卖煤土的、扫硝的、熬盐的、推水的、拉车的劳动者为伍，这些人厚道、朴实，讲义气，为满足他们的要求，曹振谱就在晒盐场上教授武子梅花拳。熬盐的赵青林、拉车的马金义、牙医石桂林等，都学了一身好武艺。后来，石桂林还到冯玉祥将军的部队，任武术教官，成绩卓著。

民国十四年（公元1925年），许昌武术爱好者葛心如、董朗斋慕名去开封拜访曹振谱，重金聘他到许昌传授技艺。曹应聘而去，许昌武术界人士纷纷登门求教。他又收寇运兴、郭绍芳、杨万清、葛心如等为徒；这些人本有根底，在曹振谱的辛勤教导下，勤学苦练，技艺猛进。

民国十七年（公元1928年），许昌举行武术比赛，曹门诸徒囊括了前十名，声名大振。继之，到开封参加国术省

考，寇运兴、郭绍芳、杨万清等又名列前茅，被选为河南省武术代表到南京参加第一届国术国考。郭绍芳、寇运兴均获优等，杨万清获中等。凯旋后，郭绍芳受聘为河南省立开封高中武术教师，并兼河南省国术馆编辑。寇运兴则应聘到河南省国术馆任教练，杨万清回许昌，终身任该县国术馆馆长。这样，武子梅花拳在中原大地得到进一步发展。

民国二十二年（公元1933年），郭绍芳之女、寇运兴之徒郭增莲，代表河南到南京参加第二届国术国考，获女子全能冠军。

民国二十五年（公元1936年），寇运兴被选入中国武术代表队，到德国柏林参加第十一届奥运会，在柏林大礼堂表演了春秋大刀。

抗战期间，寇运兴、郭绍芳均埋头研练武子梅花拳。解放后，寇运兴在武汉设场教徒，人数达千名。郭绍芳则于1953年、1957年，担任河南省武术队领队，率领省武术选手到天津、北京参加全国大型运动会。

1984年，寇运兴次女寇凤仙，在兰州举行的全国武术观摩交流大会上，表演了武子梅花拳及枪术、刀术，获得了一等奖。

现在，武子梅花拳这株“老梅”，欣逢盛世，更是繁花满枝，艳丽多姿。寇运兴在武汉所传之弟子，继承师业，设场授徒，以辛勤的汗水浇灌“幼梅”。郑州还成立了“梅花拳研究会”，进行专门研练。

第二章 武子梅花拳的 基本理论

一、呼吸自然论：武子梅花拳在行拳走式时，运用腹式呼吸，强调呼吸自然、气沉丹田。开呼，合吸；一动，一静，无不讲究运气、调气，务求呼吸、动作密切配合。因气为根本，无气即无力，气短则不能持久，气小则力薄，故务使气之运用得当。

二、六合论：武子梅花拳发拳出腿，以及周身动作，处处讲究六合。六合分内三合，外三合。内三合为：心与意合，意与气合，气与力合。外三合为：手与足合，肘与膝合，肩与胯合。上下相随，内外一致，姿势舒适，动作美观。

三、刚柔相济论：武子梅花拳有阳刚之美，亦有以柔克刚之特色。在运动中，则是刚柔交替，相互为用，有轻有重，有动有静。动则如猛虎，势不可当，集全身之力于一点，其刚无比；静则如淑女，神情恬淡、沉着、自然，且柔中寓刚，蓄势待发。演练时，刚柔相间，动静有致，节奏分明，干脆利落。技击时，腿快拳猛。其进攻，有推山倒海之势；其防御，则缩身、舒气，四肢放松，如猫之小憩。

总之，纯刚难以持久，纯柔无以用力。刚伴以柔，柔寓于刚，要灵活运用，才能恰到好处。

四、心意占先论：与人交手，心要占先，意要胜人，身要攻人，步要过人。心要细，意要坚，意随心转，心随意行，心意合一。

未进赛场，先树立牢不可破的自信心与夺取胜利的決心。比赛开始，全力以赴地投入战斗，一心有我无他，充满只能胜、不能败的坚强信念。

五、虚实论：武子梅花拳之技击策略为：虚则实之，实则虚之；虚虚实实，实实虚虚；真真假假，假假真真。“能而示之不能，用而示之不用”；避实击虚，取本舍末，取近舍远，借势发招，乘虚而入。“攻其无备，出其不意”，以巧胜之。

六、重心论：物体有重心，人体也不例外。失去重心即偏斜，偏斜易倾倒。保持重心，则正，正侧稳定。武子梅花拳与人交手，务求保持己之重心，身左，步亦左；身右，步亦右。进击，要酌情度势，轻快移位，不失重心，方可保持稳定。

一遇对手，即注意其重心，察其重心所在。彼左，使其左；彼右，使其右。彼重心已偏，趁势加力，稍一用劲，即可使彼失去重心而倾倒。借力使力，“四两拨千斤”即此道理。

七、灵活多变论：“兵无常势，水无常形”。二人交手，亦无定式。故随机应变，扬长避短，以己之长，攻彼之短，随其变而变，灵活机动，不用拙劲、僵力，变化多端，使彼不知所措。

八、占领机先论：与人交手，须步步占领机先。“彼不动，我不动；彼一动，我先动”。彼拳未至，我招已到，使彼招未发即逝。或击之于半式之际，使彼半途而废。意思是

要打主动仗。

九、智取力攻论：武子梅花拳拳谚云：“遇强智取，遇弱力擒。”故与人交手，必先审其技，察其力。对手强，故示以弱，以骄之。彼稍懈怠，乘隙而击。或指上打下，声东击西。“中门不进，侧门进”。为避其锋，宁舍近打远，舍直走曲，袭击其左右侧或背后，击其要害，动其根本而胜之。对手弱，则直进中门，猛冲猛打，步步进逼，如疾风暴雨，有雷霆万钧之势，使彼无还手之机，一败涂地。

十、上下一贯，周身一致论：无论平时演练，或与人交手，均须上下一贯，周身一致。心为令，目为旌，腰为轴，足为根。一肢动，周身无有不动，上领下随、连贯一致。即所谓“手到步也到，打人方为妙”。

第三章 武子梅花拳的 风格、特点

武子梅花拳为长拳之一种，除具有劲力饱满，闪、展、腾、挪等长拳的共同特点外，还有它独特的风格、特点：

一、武子梅花拳演练套路的风格、特点：

（一）富有梅花的精神、风格：坚劲、挺拔。静如梅干、梅枝，高低参差，横斜有度，铁骨铮铮。动如虬龙起舞，上下、左右，变化多端；且常以大、小舞花模拟梅花，重重叠叠，恰似繁花满枝。

（二）呈轴对称，有民族传统图案美。武子梅花拳演练套路，以直线为中轴，动作对称，有左，必有右，千姿百态，如民族传统图案，富有对称美。左右对称，对人体发育匀称、健美均有积极作用。对技击有“左右逢源”，顺手得势的充分准备。

（三）套路简练，短小精悍：武子梅花拳的套路，没有多余动作和无用的花架子，而是短小精悍，一气呵成，酣畅淋漓。其基本套路大梅花拳一、二路，均为直线运动，动作对称，简洁洗练，一个来回即收势结束。

（四）结构严谨，布局别致：武子梅花拳的代表套路小梅花拳，即有此突出特点。它手稠腿密，小巧灵活，小手法多而紧凑，结构严谨。演练时，手、眼、身法、步，密切配

合，协调一致。

其布局为中字形，既有行步穿插其中，又呈轴对称，动作轻快，四角分明。箭弹、跳跃、十字腿、仙人入洞，式式相催，充分表现出进攻、防守、长拳短打之特点。

(五) 拳以滚而出，以滚而入，抖劲伴以钻劲，猛烈带拳风。发腿富有弹性；一闪即出，一出即回，如弹簧一般。触物发劲，一发即收，使人不及防范。

(六) 套路演练有如临敌，严肃、认真，式式讲求实用，以攻击为本。其代表套路梅花枪，大扑大盖，圈、穿、挑、拨、扣、拦、扎……勇猛、快速，如在战场。

(七) 大、小梅花拳的套路皆以并步千斤坠结束，徐徐向外呼气，气息渐趋平和，于卫生有益。

二、武子梅花拳的技击特点：与人交手，有两军相争的精神状态，孙子兵法多体现于它的技击中。

(一) 不尚硬拚、硬打，讲究以巧胜拙。多用侧身习打，以缩小被击面，或左、或右，掌握有利时机，得空便挤入，且势猛手快，使人躲闪不及。

(二) 偎身靠打为武子梅花拳的另一技击特色。因贴近对手，使其有力不能发，有招不能使，动其根本，是最有效的防卫，也是最佳的致胜办法。

因距离极近，故常以挤、靠、绷、撞、砸、磕等打法，撑、背、托等摔法，以及掐、撮、戳、点等拿法，致对手于必败之地。

(三) 长拳短打、远追近挤。远以三花炮、五花炮等招式，紧追猛打，使彼逃避不及。近用猫洗脸、旱地拔葱、硬地拔葱等方法，使彼还手不得。

(四) 重腿法。初学即以十二路梅花弹腿为基础，朝夕

练习踢、蹬、摆、弹、扫、挂、戳、截、跺等重要腿法。有“手是先行军，全凭腿取胜”之说。与人交手，腿随手上，上下照应，连环进击，伺机出腿，击人于不意。

武子梅花拳之腿法，多以胸、腹、下部、两肋为目标。蹬腿、弹腿较多。靠近则多用勾扫，配合迅速、敏捷的各种手法，其效果更佳。

（五）力强势猛，以刚为主。动如猛虎，有排山倒海之势，雷霆万钧之力；以气慑人，以势压人，以强制人。

与人交手，连打带拿，拳无虚发，稳、准、狠。

（六）灵活机动，以巧胜人。闪、展、腾、挪、窜、蹦、跳、跃，因势变化，无固定招式。手稠腿密，招法多样，忽上忽下，变化多端。

（七）重谋略，以智胜人。能而示之不能，用而示之不用。攻中有防，防中有攻。指上打下，声东击西。随机应变，佯败转胜。攻其疏忽之处，击其意料之外。

（八）重视地利。与人交手，注意地形、位置。有险可凭，凭险；有路可退，争路；有风，占上风。参加比赛，则注意不要出圈；力争置身圈内，而置人于圈外。总之，尽量争取有利条件，夺取胜利。

第四章 武子梅花拳的内容

武子梅花拳的内容极为丰富，有徒手、器械及各种对练。现按其类别、名称分列如下：

一、徒手

有大梅花拳一、二、三路，小梅花拳一、二、三路。

二、器械

刀：有梅花刀、八面护身刀、五虎断门刀、大梅花双刀、小梅花双刀等。

剑：有梅花龙形单剑、梅花龙形双剑、梅花双剑等。

枪：有梅花枪、八面护身枪、八母枪、九路跑枪、三十六路奇枪、五虎断门枪、十八路大枪、双头枪等。

棍：有梅花棍、回马棍、夜叉棍、梅花六合棍。

其它器械：有青龙偃月刀（大刀）、梢子棍、三节棍、五节棍、梅花锤、虎头锤、八棱锤、梅花单钩、梅花双钩、梅花铜、九节鞭、绳鞭等。

三、对练

有四封闭、十二对打串、梅花拳对练、梅花对刺剑、白手夺刀、单刀破枪、拐子破枪、月牙铲破枪、对扎梅花枪、三节棍群枪、大刀破枪、护身钩群枪等。

其中以梅花拳、梅花枪为主要内容。

第五章 武子梅花拳 的基本动作

一、手型

(一) 拳：五指屈拢卷紧为拳（图 A 1）。

(二) 掌：四指并拢，大拇指屈曲，手心凹进，称为“瓦棱掌”（图 A 2）。



图 A 1

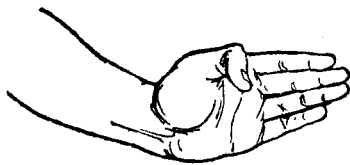


图 A 2

(三) 勾：五指撮拢，屈腕为勾（图 A 3）。

(四) 爪：五指用力张开，第二、三指关节弯曲为爪。
梅花拳之爪，称为“虎爪”（图 A 4）。

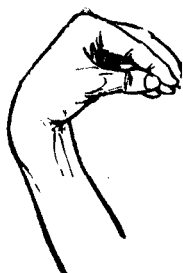


图 A 3



图 A 4

二、步型

(一) 弓步：前腿弯屈，后腿蹬直为弓步（图 A 5）。

(二) 虚步：两腿弯曲，前脚尖虚点地面，后腿支撑体重为虚步（图 A 6）。

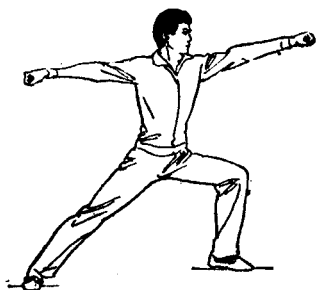


图 A 5



图 A 6

(三) 马步：两腿分开屈膝下蹲，为马步（图 A 7）。

(四) 仆步：一腿屈膝下蹲，另一腿平铺伸直（图 A 8）。

(五) 歇步：两腿前后交叉，叠紧下蹲（图 A 9）。