

中国梅花桩 成拳大法

●燕子杰 著



●青岛出版社

309263

内容提要

本书是“中国梅花桩全书”之第三册。成拳是梅花桩武功中的高级阶段。本书系统全面地讲述了梅花桩成拳的基本套路、变化和技击制敌的方法，并配有动作插图411幅。语言简明凝炼，图文相辅相成。可作为梅花桩爱好者的学习教材。



作者简介

燕子杰，我国著名的学者武术家。50年代在北京大学读书时拜梅花拳大师韩其昌为师，毕业后到雪域高原西藏工作18年。高深的武功使他如披护身袈裟，一次次化险为夷，留下了许多传奇故事。1982年调山东大学数学系工作，开始了其数学和梅花拳二个园地的辛勤耕耘。著有《五势梅花桩》、《中国梅花桩技击大法》等书，他的武术论文曾在国际历史学术会议上引起轰动。燕教授悉心带徒，其梅花拳弟子遍及中华。近年来他应邀赴法国、丹麦、德国、比利时、以色列和加拿大等国讲学授拳，使凝聚着中国传统文化精华的梅花桩走向了世界。

ISBN 7-5436-1558-4



9 787543 615588 >

目 录

绪 论	(1)
第一章 梅花桩成拳的基本练法	(10)
第一节 成拳的上场势与八方	(10)
第二节 头手挑进	(21)
第三节 二打屈腿	(26)
第四节 撤法扫蹚	(31)
第五节 三打背手	(36)
第六节 四打昆捶	(38)
第七节 大换头仙人过桥	(44)
第八节 五打挂裹手栽捶	(50)
第九节 六打扎头撑拨	(52)
第十节 撤法肘底捶	(54)
第十一节 七打背手连环拿	(57)
第十二节 八打踏脚挂腿	(59)
第十三节 大换头拿脚抢背	(60)
第十四节 九打背手背拷	(62)
第二章 梅花桩成拳的变化	(65)
第一节 拳场正角方向上的成拳变化	(65)
一、刁腕、拧腕	(66)

二、掠手、抓腕	(78)
三、闪战腾挪	(83)
第二节 拳场斜角方向上的成拳变化	(89)
一、剷山捶上步	(90)
二、转身上步	(93)
三、叫腿跳步	(97)
四、摆臂上步	(105)
第三节 拳场中上角行步时的成拳变化	(110)
一、行步撤法中的成拳变化	(110)
二、行步撤法、扎法中的成拳变化	(124)
三、行步扎法中的成拳变化	(141)
第四节 成拳变化的原则与方法	(146)
一、成拳出手时的变化	(146)
二、出手引手,见手使手	(161)
三、得门而入与破门而入	(162)
四、引进落空与埋伏法	(164)
五、认路占巧法与闪化即打	(166)
六、头手二手与前手后手	(168)
七、脚抢中门与内圈、外圈	(169)
第三章 梅花桩成拳的抓、拿、摔、打	(172)
第一节 梅花桩成拳中的擒拿	(172)
第二节 梅花桩成拳中的击打	(178)
第三节 梅花桩成拳中的摔法	(184)
结束语	(189)

绪 论

一 梅花桩的起源及其文武一体的特点

梅花桩不仅是一派拳术或养生的方法,而是流传在民间的中国传统文化的一个“源”和“根”。相传在中国西周以前,约在公元前1000多年时,有一个祖师化名“云盘”,住在“西域天盘云程孝县清静宫玄金殿”,即现在的昆仑山一带。他创造了两种拳,一为“八卦”;一为“梅花”。其中“八卦”的图谱是八卦、三爻、阴阳、太极;而“梅花”的图谱是五行、八方、九宫、太极。



图 0—1 八卦

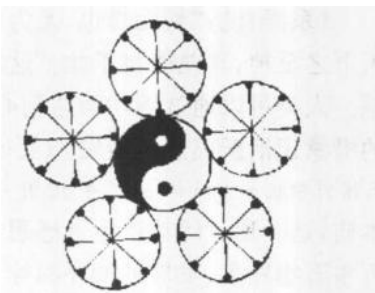


图 0—2 梅花

图谱的前3项说的是人类认识宇宙、认识万事万物时的一种基本观点和思维顺序。例如“八卦”图谱中的八卦,即乾、坎、艮、震、巽、

7A~24.2

离、坤、兑 8 个方位或 8 个卦相，它们也分别代表天、地、风、雷、水、火、山、泽等天地万物的一种简约形相。“三爻”（又称“三才”），即天、地、人。“阴阳”，也是阴、阳二爻。又如“梅花”的图谱是“五行”，即金、水、木、火、土，它们代表了万事万物的 5 种基本性质或 5 种基本组成因素。“八方”，即北、东北、东、东南、南、西南、西、西北 8 个方向，因为宇宙间的任何事物，也都与方向有关。“九宫”，则指 8 个方向及中心一点的 9 个位置，在此它表示着多种多样的地域或地形，因为任何事物也都受着它所在的地域、地形的影响。

在以上“八卦”和“梅花”的图谱中都有一个“太极”的图象，这表示上述的两种思维顺序，都要遵循一个共同的思维规律——“太极”。《太极图》是一个思维规律的模式，这就是：①万物都有阴有阳，而且要阴阳分明，达到阴阳平衡；②任何事物都没有绝对纯净的，而是阴中有阳、阳中有阴，阴阳互相渗透；③《太极图》中的阴阳交界是一条光滑的曲线，它表示宇宙万物的阴阳变化也是逐渐的，都有一个发展过程。根据中国古代哲学家周敦颐的《太极图说》解释：“太极”系由“无极”而来，“无极”为宇宙之始，由“无极”生“太极”，“太极”生“两仪”，“两仪”生“四象”，“四象”生“八卦”，“八卦”生“六十四卦”，……于是万物生矣，这是宇宙万物发生、发展的顺序。

《系辞》说：“易无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。非天下之至神，其孰能与于此。”这里的“天下之至神”，即大脑产生的灵感。人类可以通过练功而达到心性的“寂然不动”、“静能生慧”，大脑的潜意识活跃灵感被激发。（见作者所著《中国梅花桩技击大法》一书上篇，天津科学技术出版社 1992 年 12 月）只有灵感思维才能认识客观世界的本质，这个通过练功产生灵感思维而认识宇宙的过程，则是与宇宙间万事万物发生、发展的顺序相悖逆的。故而人们也常把练功称为“返本还原”。这个“返本还原”的过程就是，把天地间不断变化着的万事万物简约、抽象成为“六十四卦”，由“六十四卦”至“八卦”，“八卦”至“四象”，“四象”至“两仪”（也就是“阴阳”），“两仪”至“太极”，“太极”最后达“无极”。“无极”为宇宙之始的一种状态，“无极”时无上、无下、

无左、无右、无阴、无阳、无我、无他……，空间上无大无小，时间上无始无终，即老子说的“浑沌”状态，武功中的“浑元一气”。

远古时代的人类，早在结绳记事和文字出现之前，就已经懂得了“武”和“舞”。“武”是为了在狩猎与争战中与野兽或敌人搏击；而“舞”则是为了在与族人欢聚时，表达自己愉悦的心情。我们从史料记载和少数民族舞蹈中知道，在最早的舞蹈里大都是些搏击和战斗的动作。但舞蹈的目的和真正的搏击与战斗不同，“舞”是为了表达人们欢乐的心情，这时人类已经懂得了用人体的姿势与动作表达思想感情的方法。另外，由于“武”和“舞”都是人体的一种运动，自然也有着强身健体、活动气血与开发智慧的作用。人们经过不断的运动之后，身心健康、气血流畅了，感到心胸开阔、神清气爽，头脑中也消除了杂念和忧愁。佛经说“静能生慧”，运动对增强人体健康、开发大脑智慧的作用，也逐渐被人们所认识。在这些体验和认识的基础上，“云盘”祖师创造了“八卦”和“梅花”拳。这些拳法与一般的武术或舞蹈不同，它们既不是单纯地为了击技，也不是单纯地为了表达感情，而是用人体的姿势和动作，来演示一个更重要和更严肃的课题——人类认识宇宙的思维方法和规律。梅花拳就是这样的，自古以来它就被人们称为“无字真经”。因为练习梅花拳也就像读书一样，可以学会“梅花”图谱中所表示的那些思维规律。凡是练习过梅花拳的学生们都有体会，梅花拳也确实是一条学习和理解中国传统文化的捷径。

从梅花桩基本功“架子”的锻炼内容就可以看出，“架子”中的“桩步”有5个姿势，即大、顺、拗、小、败，对应的也就是“五行”：金、水、木、火、土。而“桩步”的5个姿势，也必须要在拳场的8个方向上进行练习，这就是“八方”。在“架子”中走向8个方向练习“桩步”的步法，又称为“行步”，它包括了3种不同用途的行步练法，分别称为“摆法”、“撤法”和“扎法”。在练习“架子”时，8个方向上的“桩步”都练完后，再练一次中间一点的“桩步”，才算练完一趟“架子”，这就是“九宫”的意思了。梅花桩武功在练习时，必须能“知宽知窄、随高就低，静之如山岳、动之似江河”，并“起落进退、有阴有阳”，还要“一气贯串、

刚柔相济”等,这就是“太极之功、阴阳之理”。广大的梅花拳弟子,都从锻炼的实践中体验到了“五行”、“八方”、“九宫”的作用,领悟到了“太极”、“阴阳”的规律。梅花桩拳法变化无穷,拳理也深奥难懂,包容了所有传统文化的精华。学习梅花拳的人只有一边锻炼梅花拳的武功,一边学习它的拳理,才能掌握练功的要领,使自己的身心都得到锻炼,智慧也得到开发。作者十几年来,在济南各高等院校用业余时间传授梅花桩武功,受到了广大师生们的热烈欢迎。学生们通过梅花桩武功的训练,不但身体健康、精力充沛了,头脑也机敏、聪明起来,促进了学习,丰富了知识,也提高了社会活动的能力。他们中间很多人都成了学习上的尖子,获得了硕士、博士、博士后学位,毕业后很快就提升了讲师、工程师、律师、高级工程师、副教授、教授等中高级职称,成为各行各业的骨干。

老百姓常说:“拳打脚踢小把戏,唯有文理通天地。”“梅花拳是一门培养大将之才的学问。”我多年来传授梅拳的经验证明,在知识分子中推广梅花桩是卓有成效的,因为它与各门知识之间有一种相辅相成的关系,能相互促进、共同发展。反过来说,由于梅花桩不只是一门武术运动或修养身体的方法,也只有文化素养很高、科学知识丰富的人,才能掌握它并理解其真谛。在这里我们揭示了一个伟大的真理,即我们祖国的文化本来就是“文武一体”的,武功锻炼也是一种文化流传的方式。而且它还是一种最古老、并有着特殊作用的一种方式。只是后来,由于科学技术的发展、生产力提高和西方哲学思想的介入,使得“文”、“武”分家,武功也在人们的心目中单纯地成了技击训练或锻炼身体的方法。现在人们所认为的“武”,也是“内”、“外”分离的,门派众多、各展其长。真正能“内外合一”、“浑元一气”,又能变化无穷、包罗万象的武功派别已属罕见。因此“武”在人们的心目中,已失去了它原有的含义和无穷丰富的内容,只剩下一些支离破碎的外壳。梅花桩武功保持了“武”的本来面目,它与“文”也是一体的,是我们民族文化的一部分。梅花桩拳派自从公开流传以来,它就有“文场”、“武场”的组织。“文场”用“文理”指导着整个拳派的活动。梅花

拳的“武功”是基础,而“文功”则是它的高级阶段,只有武功练得扎实、又懂得文理和传统的美德、且能练习“文功”的人,才能算真正的梅花拳弟子,得以在拳派内辈谱上留名。(参见作者所著《论梅花拳的文场与武场》,“义和团运动起源与现代中国社会”国际学术讨论会论文 1990 年 10 月)

如上所述,“云盘”祖师所创造的“梅花”拳就是这个模样。他所创造的“八卦”拳呢?我们至今还没有发现。现在国内所流传的“八卦掌”、“八卦拳”等都不是!因为它们的拳法结构虽然与“八卦”的图谱有关,但并不是“八卦”思维方法与规律的表演,因而它们也就起不到“无字真经”的作用。再者它们流传的历史也太短了,大都是元、明代以后才开始的。而据《梅拳秘谱》记载“汉代时已有人练习此拳”,广大农村的拳民们则传说:“梅花拳自开天辟地就已有之”。另外,目前流行的“八卦掌”、“八卦拳”等拳派,也都没有“文场”的组织,更没有伴随该派武功流传的经书。

在梅花拳的“文场”老师的手中,都有许多世代流传的手抄本经书,如《根源经》、《皇极宝卷》、《明道正宗》、《五虎纲领》等。它们都记载着梅花拳的起源与流传历史,文功和武功的练法与指导思想,修养身心、祛病延年的方法与原则,梅花拳的武德与优良传统等。其中最重要的一部经典则是《香理》,它是文理的根本和精髓,梅花拳日用及拳派一切活动的依据和指导。《香理》的内容是些预测天地和人间万事万物的“卜辞”,这些“卜辞”也就是用“五行”、“八方”、“九宫”、“太极”的思维顺序和规律,去占卜或预测未来天地的变化或万事万物即将出现的情状时获得成功的例证。在中国古代,与上述“八卦”图谱相联系的还有一部《易经》。它也像梅花拳的经书《香理》一样,是一部占卜之书。正如高亨教授所言:“筮人将其筮事记录,选择其中之奇中或屡中者,分别移写于筮书六十四卦爻之下,以为来时之借鉴,逐渐积累,遂成《周易》卦爻辞之一部分矣。”(见高亨著《〈周易〉古经今注》一书,中华书局 1984 年)《易经》也如《香理》一样,是用“八卦”、“三爻”、“阴阳”、“太极”的思维顺序和规律,占卜未来屡中或奇中的“爻辞”。

“八卦”的图谱和《易经》在流传的过程中,被中国古代著名的哲学家孔子等人著文颂扬,而引起了世人的重视。《易经》和孔子等人所著的《十翼》等文章一起,即后人所称的《周易》。《周易》受到了历代学者们的推崇,被称为“群经之首”、“中华传统文化的源头活水”,对传统文化的发展起到了重大的作用。而“梅花”的图谱和它的经书《香理》却一直流落在民间,成为民间的一部《易经》,为万民日用和流传着。虽然没有名人、学者为它著文颂扬,但它那博大精深、包罗万象、纵横交错、气魄恢宏的面目和实际作用,仍说明了它是一部伟大的著作,有着极为深刻的意义。《香理》也和《易经》一样,它的真正价值并不在于占卜,因为《香理》的“卜辞”和《易经》的“爻辞”,都是占筮者们灵感思维的结果,它也是占筮者对客观世界真实了悟的基础上获得的,当然也就隐含着“宇宙本体”的信息。(见作者“首届海峡两岸周易学术讨论会”论文《论周易的灵感与预测》,1993年7月)

梅花桩的武功与文理是不可分离的,文理中的经书、图谱和它的武功一起世代流传着。由于梅花拳内“文场”对“武场”的领导作用,梅花桩的拳法始终受着文理的指导,才得以保持着它的本来面貌,使梅花拳的武功始终都体现着梅花桩文理的精神和思想,也就是说梅花桩是“文武一体”的。

二 成拳在梅花桩武功中的地位及作用

梅花桩武功包括架子、成拳、拧拳、器械、内功等5部分内容。成拳是在梅花桩基本功架子基础上的进一步练功方法,如果把梅花桩架子看成是一棵树的树根,那么成拳就是这棵树的树干,拧拳、器械和内功等,就是它的枝叶,而梅花桩武功锻炼可获得人体四大功能:养生健体、技击制敌、治病救人、开发智慧(读者参见作者所著《中国梅花桩技击大法》一书)。如本文第一段中所述,梅花桩是“文武一体”的,它的武功就是一部“无字真经”,看来虽是武术锻炼,它却有着提高悟性、教育人的作用。架子是梅花桩武功的基础,在架子中的动作和姿

势,大都是练法,没有明显的技击意义,更不能直接在技击实战中应用。所以梅花桩架子这种“无字真经”的面貌,还是明显的。而成拳则不同于架子,它的练法在形式上都是些抓、拿、摔、打的动作和招势,有着明显的“技击制敌”(即“武”)的意义,它的许多招势和动作,也可以在技击实战中使用。那么它还有没有“无字真经”的作用和“文武一体”的意义呢?我们认为还是有的,梅花桩成拳与一般的武术对打套路不同。首先,它的练法不是些一成不变的固定套路,它的招势和动作是可以根据练功者的需要而任意变化。其次,它又和武术散打或自由搏击不同,在成拳训练中对练双方没有竞技或争战的意识,他们在交手对练时要互相“喂拳”。成拳对练的任何一方,都要让人摔、让人打、让人拿,不能只当赢家。梅花桩拳法认为,要“先学挨打,再学打人”,不懂失败的人,也是不能常胜的。在梅花桩基本功架子的桩步五势中就有一个“败”势,为什么要叫“败”势呢?练拳的目的如果是为了技击制敌的话,谁不是为了取“胜”?为什么还要练“败”呢?这个问题我们在成拳训练中找到了答案。成拳的“喂拳”理论就是要让人们在被抓、拿、摔打中锻炼自己“感知”的本领,这才是成拳训练的真正目的。所谓人的“感知”本领,也就是拳法中所说的“运动知觉”与“知觉运动”的本领。拳法认为:“动觉”者易,“运觉”则难。所谓“动觉”,即当敌人打来时,自己对敌手用劲方向及力量大小的感觉;而“运觉”则是我出手击敌时,对敌方化解我的招势所用力量的方向及大小的感觉。显然,“运觉”要有比“动觉”更灵敏的“感知”能力。因此,成拳训练的主要目的,并不在于学会多少抓、拿、摔、打的招势和动作,而更重要的是对人们灵敏的“感知”能力的训练和培养。要知道对于技击实战来说,抓、拿、摔、打的招势和动作是无穷无尽的,而各家拳派又各有所长,任何武功也不可能练得面面俱到、能对付一切。但技击者灵敏的“感知”能力,才是立于不败之地的基本保证。因此,练成拳之人若不知“喂拳”,就达不到成拳训练的真正目的,也就练不好梅花桩武功。梅花桩成拳的“喂拳”之理,反映了梅花桩武功的本质。梅花桩又称为“文武大道”,它修炼的实质也就是“以武治心”,因而它的武功

也是“文武大道”的入门和基础。如上所述,梅花桩架子桩步五势中的“败”势所对应的五行之性为“土”。万物由“土”而出,而最后又归结于“土”,“土”能产生一切而又包容一切。由此可见“败”势、“喂拳”等在架子和成拳中的重要性了。

梅花桩成拳通过对练时的“喂拳”,培养和训练了人们灵敏的感知能力,有了感知能力才能在交手中“懂劲”。练功者只有“懂劲”,在与人对练或交手时才能不慌不乱,而根据自己的感觉把握拳法变化的时机。由于成拳的练法不是固定的套路,练功者无拘无束,出手使手变化灵活,拳法内容也无穷丰富。

由于成拳变化是根据“阴阳之理,太极之功”,这也是宇宙万物发展变化的根本规律,因而在客观上它与《孙子兵法》的思想也处处吻合着。实际上成拳就是一部活的《孙子兵法》、无字的兵书,在成拳的动作和招势中处处闪耀着《孙子》用兵的光辉思想,它也是一个智慧和谋略的宝库。练功者通过成拳变化的练习,可以学会谋略和战术的应用,开发自己的智慧。

成拳训练的作用是多方面的,它是梅花桩武功训练中的一个重要阶段,也是练精气神合一、内外合一的一个重要方法。

本书比较系统地介绍了梅花桩成拳基本练习的方法和它的变化,读者可以从本书“第一章 成拳的基本练法”中学会一趟(共13手)成拳对练的方法,这都是练功者初学成拳时必修的内容,其中包括了抓、拿、摔、打的一些基本练法及其最常用的变化。因为成拳的训练是在对练双方拳场的4门8个方向上进行的,所以在本书“第二章 成拳的变化”中,我们分别讨论了在拳场每个方向上的成拳变化。读者可以从本篇所举的成拳变化的许多个例中,学会成拳变化的方法,领悟成拳变化的规律。本章的内容,读者可以根据自己的需要或爱好选修。梅花桩的技击能力,主要是靠成拳训练出来的。本书“第三章 成拳的抓拿摔打”,就是从技击方法的角度讨论成拳变化的。成拳是一部活的《孙子兵法》,一本无字兵书。它那一招一势的拳法变化,处处都闪耀着《孙子兵法》战略战术思想的光辉。从技击理论方面

来看,梅花桩成拳也是一个谋略和智慧的宝库。本书由于篇幅所限,这部分内容就不再讨论了,读者如感兴趣可参阅本丛书的第四本《中国梅花桩的器械的练法》或作者前期所著《中国梅花桩技击大法》一书。

第一章

梅花桩成拳的基本练法

在作者所著的《中国梅花桩技击大法》一书中讲过,成拳是抓拿摔打的对练套路,初练时也有一定之手,还要走4门8方的行步。成拳要在每一个练桩步五势的方向上练一手成拳,还要在每次行步的撤法或扎法中也打一手成拳。因此,每趟成拳要有13手对练的套路。成拳对练的套路也有无穷无尽的变化,虽然它们都是些抓拿摔打的对练,但是对练双方要互相“喂拳”。所谓“喂拳”,就是练者要让人摔、让人打、让人拿,不要只当赢家。要通过喂拳学会运动知觉和知觉运动的本领,锻炼“逆来顺受”、“舍己从人”、“闪化为上”的能力。不要把成拳的对练看成对打,成拳套路中的抓拿摔打动作,不是在技击中使用的,而是为练习手、眼、身、法、步用的。所以,成拳实质上仍是练法,只是比架子更高级的练法罢了。它的练神、练气的作用也更加有效和明显,可以使练者更快地达到“精气神合一”的境界。本篇我们介绍一趟(13手)成拳对练的基本套路,它的变化及其他对练的方法,在本书的以后各篇中再讲述。

第一节 成拳的上场势与八方

成拳训练在开始时,甲、乙双方运动员在拳场中的位置,如图1-1所示,甲在A处,乙在B处,两手下垂,两目向前平视,松肩松

胯。两脚尖向前,距离与肩同宽,自然站立。甲、乙(本章图中白鞋素衣者为甲,黑鞋者为乙)同时做如下动作:

(1)指天:甲、乙二人左脚向前迈出一大步,右脚随即跟上,两脚并拢。左脚向前迈步时,右臂同时向前、向上高举于头上,扭头向左,如图1-2。

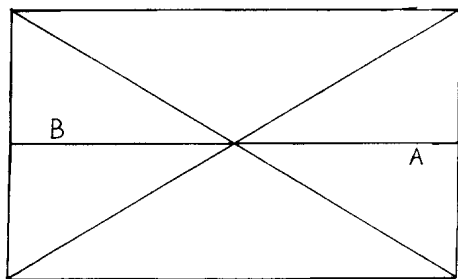


图 1-1



图 1-2

要点:松肩松胯,右臂向上,掌心向左,左臂向下,掌心贴于左腿外侧,两掌五指怒张,两臂向上、向下用力伸展。称此为“上戳天,下拄地”。

(2)划地:甲、乙二人右脚向后撤回一步,同时上身右转90度,左脚亦随即撤回,两脚并拢。右脚撤步转身时,右臂亦同时向前落下,逆时针贴身环绕,左臂随之由左侧抬起,顺时针环绕,如图1-3。右臂绕至头上,用力向上伸展。左臂落于身前,曲肘抱胸,拳心贴右肩窝前,扭头向左。如图1-4。

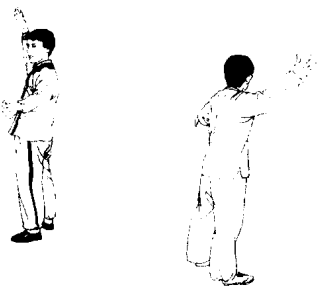


图 1-3

要点:松肩松胯,脚手齐到,两臂环绕时贴身抡圆。

(3)摘星:甲、乙二人左脚向左侧跨出一大步,左脚落地踏实,右脚跟提起,脚尖向下虚点。在向左跨步时,左臂亦由腹前落下,并向左上方抬起,如同去抓天上的星星。左手掌心向前,指尖向上;右臂也同时

由身前落下垂于右胯旁,掌心向下,指尖向前,如按物状,眼向前看。称此势为“上摘星、下伏虎”。如图 1—5。



图 1—4



图 1—5



要点:松肩松胯,全身重量落于左脚,上身正直,右臂向下,左臂向斜上方用力伸展。

(4)布斗:甲、乙二人右脚跟落地,右脚跟提起,脚尖向下虚点。在右脚跟落地、身体重心后移的同时,两掌心向上,左臂曲肘向下收回胸前,右臂曲肘向上穿出,经左臂外侧交叉于胸前,如图 1—6。左臂伸直落下,掌心向前,指尖指向左斜下方,右臂向上穿出伸直,掌心向前,指尖指向右斜上方。上身直立,眼向前看。称此为“撒出满天星斗”。如图 1—7。



图 1—6



图 1—7



要点:松肩松胯,五指怒张,两臂斜上斜下用力伸展,有“昂首天