

武林精粹



第二輯

武林精粹

第二辑

1984.12

刊名题字：秦喆生

封面	郭振亚表演八卦刀	
二	当代著名心意拳家、九十五岁老人王继武	
	连义 宝扬 宁歧 志之 之庆	1
源流史话	武式太极拳的形成和发展	吴文翰 2
	从陈享到区汉泉	
	——谈蔡李佛拳的起源和发展	
	黄泽霖 区衍颐	5
珍藏拳谱	“姜八卦”体用诀	张裕庚 8
各家拳名	两篇难得的拳论	王逸樵 9
传统名路	五势梅花桩精义	韩其昌 燕子杰 10
拳套	八极拳对练（一）	蒋浩泉 20
功法	大洪拳	毕玉琳 25
	文趟子拳法（下）	胡星五 梁德君 32
	他山之石 可以攻玉	
	——外国拳击的梨球可供中国散手训练使用	
	李国华	37
散手特辑	浅谈偏法之弊	刘远志 40
	散手“要诀”	赵氏英 41
	三皇炮捶拳技击术	田新军 42
	格物至善 用之于敌	张德君 42
	——宋世荣论形意拳用法	
	黄新铭	46
	回旋腿之分折	沈默然 47
	步法与“档位”	
	——散手基础理论	
	苏恩待	48
	黄龙缠腰九解法	刘宁 50
太极拳	学练太极拳十三要	陈立清 51
	太极拳的普及与提高	李仁柳 54
	太极十三势基本八法及其力学分折	
	王培生	55
	试论推手的劲力发放	徐培良 62
	陈微明太极长拳简介	胡荣竹 60

责任编辑

张侃 曹利祥



八卦掌	樊式八卦掌——揉身转	战捷 63
	形意八卦掌概说	徐连生 64
形意拳	尚派形意拳杂谈	王倩一 王倩君 67
	山西形意拳之五行和十二形浅解	
	张登五	68
	形意拳对练——	
	挨身炮图解	王树田 李宗儒 70
各家气功	气功扎腰	刘镜海 75
奇兵器	北京牛街武术中两种特有兵器——	
	杆子鞭和戳壳皮	孟正源 79
十八般武艺漫谈	说弓	仇国良 吴炯明 80
	青萍剑	赵士 83
刀枪剑棍	醉刀（中）	曾碧鑫 李高中 84
	太极剑术图解	纪作书 87
武术医学	武医健身 前途无量	汪佩琴 91
跌打伤科	沈氏伤科方剂选介	沈在时 沈在中 94
争鸣探讨	金台观与张三丰	薪现龙 96
封三	特种器械演练	
封底	黑龙江李玉蓉的刀术	

武式太极拳的形成和发展

吴文翰

武式太极拳是太极拳术中的一个重要流派，它的形成和发展对太极拳运动起着巨大的推动作用。因此，对这一流派的形成和发展进行研究，是很有必要的。

武式太极拳的创始人，是河北省永年县的武禹襄先生。禹襄名河清，生于清·嘉庆十七年(公元1812年)，卒于光绪六年(1880年)，其弟兄三人都喜爱武术，禹襄尤甚。杨露禅先生(1797—1872)从河南温县返故里后，住在太和堂药店(禹襄家的房子)，以教拳为业。露禅名福魁，是著名武师陈长兴的弟子，自幼刻苦习拳，深得陈氏太极拳的奥妙。当时太极拳除陈家沟外，外地习此拳者甚少。因露禅的拳术能避制强劲，永年人称它为“沾绵拳”，“软拳”，

“化拳”。禹襄深爱其技，遂从露禅学艺。后禹襄兄长澄清授职河南省舞阳县令，禹襄借去河南省会兄之机，绕道温县，拟亲赴陈家沟拜访露禅之师陈长兴，以求深造。后因陈长兴患病卧床不能授拳，改向拳师陈清萍学拳，陈从小随族叔陈有本习拳，所演拳式与陈长兴的拳式不同。禹襄到赵堡镇时，他正牵连于一场官司，怀庆(清制，温县属怀庆府管辖)知府是禹襄兄的旧好，禹襄便托他为清萍了结了官司。清萍知道禹襄为习太极拳而来，对此他深为感激，便留禹襄在赵堡镇居住月余，将太极拳奥秘悉授禹襄。禹襄兄长澄清任舞阳县令后，从一盐店得到王宗岳编写的《太极拳谱》。王宗岳是山西省人，曾在河南、洛阳、开封等地教书，对太极拳素有研究，他编写的《太极拳谱》，是目前发现的第一篇总结太极拳练法和用法的重要文献。禹襄到舞阳后，澄清将《拳谱》转给了他，他如获至宝，返故里后，放弃仕进，终身致力于太极拳的研究。他以《拳谱》理论为指导，结合练拳和技击的实践，融合露禅、清萍所传为一炉，学而后化，创编了一套新的太极拳，它的主要特点是，拳式紧凑，结构严谨；重视承转与开合虚实的变化；讲求实用，用法精求敏捷；拳式变换，着意折叠；走化蓄发，妙在腰眼抽制。

禹襄习拳重视师承，但不拘泥于师承，敢在传统的基础上，结合自己的体会大胆创新。他所创编的新架，绝非陈杨二家拳式的综合，而是有己意的大胆革新。他习拳除走架外，更着重实际操练，常和年富力壮者较量，偶有所得即笔书之，贴在墙上，朝夕揣摩，故其技艺精湛，非一般人能及。

禹襄晚年将自己平生练拳心得写了《打手要言》、《太极拳行动心解》、《十三势歌》、《身法十要》等文，进一步丰富了太极拳理论。除拳术外，禹襄还精通刀、杆等器械，创编了太极拳十三刀、四刀法和太极十三杆等套路。遗憾的是他在这些方面没有著述，使后人不易窥其真貌。

禹襄先生毕其一生精力，致力于太极拳术的研究。故其成就甚大，以独特的风格形成了一个新的流派；可惜由于他的社会地位所限，平生授徒甚少，得其真传者除其甥李亦畲、李启轩外，只有杨班侯(1837—1892)一人。班侯名钰，是杨露禅先生的次子。1840年后，露禅经禹襄次兄汝清介绍到北京旗营教拳，其子班侯住原籍，随禹襄读书，并从禹襄习拳。班侯后来在武术界得以独步一时，就是因为他不仅受过父亲的指点，而且还得到武氏真传的缘故。

班侯将禹襄所授拳式，加以改革授徒，拳式小巧紧凑，时人称为“杨氏小架”。旗人吴全佑将这套餐与向露禅所学的拳式，传于其子吴鉴泉。后来鉴泉以“杨氏小架”为基础，结合露禅大架，另创了一套新的拳式，这就是现在流传颇广的吴式太极拳。这也是禹襄所传拳式早期的一个支派。

武式太极拳的主流，由禹襄的外甥李亦畬继承下来了。亦畬名经纶生于清、道光十二年(1832年)，卒于光绪十八年(1892年)，二十二岁起与其弟启轩从舅父禹襄学太极拳。他放弃仕进，终身致力于太极拳术研究。他仿其舅父做法，每有心得，随时记下，贴于墙上朝夕揣摩，一再修改，直到满意为止。他晚年将王宗岳拳谱和禹襄编写的拳论，渗入己见，汇集成册，亲笔书写三份，一份自存，一份与其弟，一份授其弟子郝和，幸亏经他一番辛苦，这批太极拳的经典文献才得以完整保存下来。对后人研究和发展太极拳起了一定的历史作用。

对武式太极拳真正起到推广作用的是李亦畬的学生郝和。郝和字为真，生于道光二十九年(1849年)，卒于民国九年(1920年)，他与李亦畬是同乡，幼年酷爱武术，敬佩亦畬先生的拳术。他为人忠厚，勤于学习，深得亦畬垂青，后来为真因生活困难，遂以教拳为业，门下桃李，遍及冀南。武禹襄先生所传的太极拳历经三世，使太极拳爱好者始得识其庐山面目。

民国元年，为真赴京访友，不幸染病。八卦形意名家孙禄堂先生遂延郝先生到家请医诊治，以弟子之礼事之。为真先生痊愈后感孙氏知遇之事，将武式太极拳授予禄堂。

孙氏以为真先生所授的拳架为主，参以形意，八卦拳理创编了《孙式太极拳》，《太极拳学》，并广为传播。这是武式太极拳中期的一个重要支派。经禄堂先生的带头，后来习八卦、形意或太极拳的人，多三家同参，打破了太极、八卦、形意的门户界限，彼此互相增益，为武术界树立了新风。

邢台是冀南重镇，它与永年县相邻，居民素重武事。皮商申某素慕为真先生威名，适为真次子同如在台申某的天聚货栈司帐，申乘机请为真先生到邢教其子习武，并有不少武术爱好者得以向郝氏求学，于是为其先生所传的太极拳也流行于邢台地区。时至今日，当地人还称它为郝式太

极，可见其影响之深。

为真在邢台的学生甚多，得其真传并在推广和发展太极拳运动中卓有成效的，要首推李香远、李圣端、郝中天三位先生。

李香远(?—1960年)名宝玉，邢台城西会宁村人。自幼习武，先从刘瀛洲学三皇玉捶，继从杨老震学杨式太极拳，后拜郝氏为师，深得郝氏拳技奥秘。香远貌甚文弱，不知者不以武师视之，一旦与人较技，脸色骤变，叱咤风雷，发手迅捷，对手往往在无法防御中被击出。后来他到南京、安徽等地教拳，因此他在近代太极拳武术家中名声较大。

李圣端先生(1888年—1948年)名斌，回族人，自幼学回族弹腿，后从为真学太极拳，他习武不分寒暑，每日练拳三十遍，院内砖地都被他踏成一条深沟，痕迹至今犹存。因此，与人接手，旋化即发，不见其动，人已跌出，许多武术家称道他的技艺。邢台一带回民习太极拳者多出自李先生门下。

郝中天先生(?—1968年)名景云，先从杨老震学杨式太极拳，后又向为真先生学拳，所演拳式舒展大方，刚柔兼备，推手大掇大化，融会郝杨两家之长，他的大杆子深得为真先生真传，在郝门弟子中堪称第一人。此外，对刀剑等器械也很精通，这是和其它太极拳家不同的地方。

除此三人外，还有王其和、郭三刚、刘东汉、孟和春、毛根元诸先生，都直接或间接的受过为真先生的教益，他们所传拳式，大都以郝先生的拳式为基础。在当地流传颇广。这是武式太极拳流派中的小支派。

为真先生次子文桂(1877年—1935年)字月如，1929年经孙禄堂介绍到镇江教拳。次年又到南京教拳，武式拳派从此进入宁沪地区。月如总结其父亲和他本人练拳的体会著文问世。这是武式太极拳派在教学方法上的贡献。

月如常年在上海等地教拳，为适应不同阶层人的练习，对拳式做了适当修改，把低架改为高架，还编写了《武式太极拳》一书，对武式太极拳的传播起到了积极的作用。



为真先生的再传弟子邢台人陈固安，先后受业于韩欣贤，李圣端、郝中天诸先生，深得武式太极拳法精髓，他虽以教书为业，但酷爱武术，所到之处，吸取各家之长，融会贯通，多有心得。晚年除教学外，还整理和研究太极拳术，他根据授拳心得，创编了郝式太极拳新架、太极长拳、太极棍等，丰富了太极拳的练习套路。他改进了推手方法、提高了推手的实用价值。固安十分重视太极拳的技击实践，他根据多年的心得创编了单缠手、双缠手、定步推手、活步推手、散手对打等一整套技击训练方法。粉碎“四人帮”后，固安先生不顾年迈，积极从事写作，并将其多年研究太极拳的心得编著成书，进一步丰富了太极拳的理论。

武式太极拳形成于清、咸丰年间(约在1853年前后)，迄今已有百余年历史。从武禹襄先生到近代的李香远、郝月如、陈固安等，他们虽处于不同时期，但对太极拳的爱好，都到了废寝忘餐的程度。毕一生精力深钻苦研。他们都重视师承，而不笃守师承，无门户偏见，博取诸家之长，化为己用，继往开来，启通后学，平日练拳既重技击，又重健身，授徒则因人施教，学者获益较深。总结的理论，要言不繁，多从实践中

来，实用价值较高。因而无论在拳术方面，还是在刀、剑、杆、棍器械方面，练法、用法、教法，都形成了自己的独特风格，为学习武者开拓了一条广阔的道路。通过研究和学习武式太极拳的形成和发展，我们能从中发现，许多地方是值得我们学习和借鉴的。

说明：

1. 郝为真也有人写“为”或“维”的。
2. 邢台，清代属顺德府管辖，现为邢台市。任县、隆尧县均在邢台地区。
民初永年县人杨老震曾在这一带教学，邢台县、任县、隆尧县、南和县有不少人曾向他学过拳。



从陈享到区汉泉

——谈蔡李佛拳的起源和发展

黄泽霖 区衍颐

广东省武术协会副主席区汉泉的家里，厅堂最显眼的地方，悬挂着一张很大的横幅照片。这张照片是1982年12月，中央首长接见全国武术工作会议全体代表的留影。每当他回忆起会议的情景，心情总是十分激动。他决心努力使他所继承的著名的“蔡李佛拳”发扬光大，为促进中国武术的发展，作出应有的贡献。

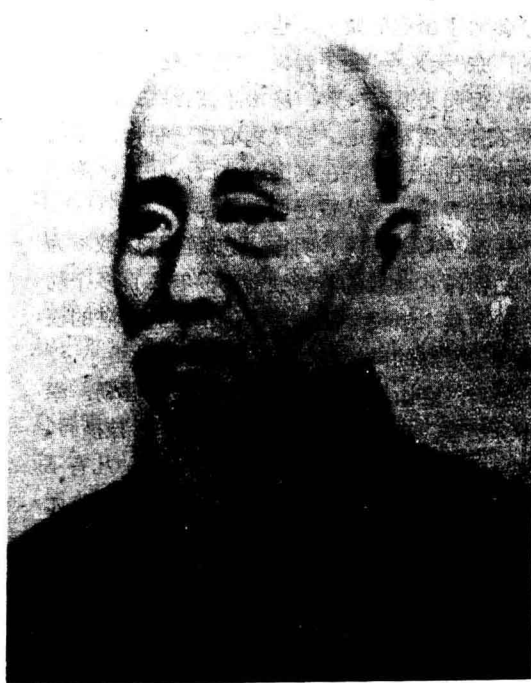
“蔡李佛拳”是南拳优秀拳种之一。它套路繁多，内容丰富，手法着重攻防配合，步法灵活而稳健，发劲刚中带柔，讲究发声与动作的配合，要求发声以助威，发声以助势。动作舒展大方，拳路气势磅礴。

蔡李佛拳的起源

“蔡李佛拳”，顾名思义，这门拳法是由三家拳法合成的。不过，这个蔡不是指当年广东省的洪、刘、蔡、李、莫五大名拳的“蔡”。五大名拳的创始人，是福建省少林寺至善禅师的高徒。那个“蔡”是指广东省番禺县人蔡展光。而蔡李佛拳的“蔡”，却是指广东省罗浮山白鹤观的蔡福，另外，“佛”也不是指当代还流传的南拳“佛家”的“佛”，而只是用来代表独杖和尚拳法的。蔡李佛拳的创始人陈享，别字典英。广东省新会县京梅乡人。生于公元1815年，卒于1881年。

陈享自幼酷爱武术，十二岁起就正式跟从同村族叔陈远护学拳，从小就打下了扎实的武术基础。十七岁起，他又拜新会县七堡村人李友山为师，学习李家拳。李友山是至善和尚的高足，是当年广东省五大名拳之一——李家拳的创始人。陈享二十二岁时，拳术已经相当精纯，但他并不感到满足，而上广东省罗浮山白鹤观跟蔡福学拳。一学就是十年。在这期间，陈享还曾受教于常来探访蔡福的江湖侠士白玉峰。白玉峰的拳法类似北拳，腿法较精。

陈享三十二岁艺成下山。在长期的武术生涯中，他悉心研究各家拳法，综合陈远护，李友山



陈享（1815—1881）

和蔡福三家拳法，共冶于一炉，创编出新的拳术套路，形成独特的风格，命名为“蔡李佛拳”。这个名称含有不忘老师教导的意思。

蔡福拳术手法最好，而且在三家之中辈数最高，所以“蔡”字排在前头，又因陈远护善用掌法的拳术是在广东省鼎湖山，向独杖和尚学来的，和尚乃佛门，故以“佛”字作代表。

陈享创编的蔡李佛拳共四十九套。其中初级拳十套；中级拳十套；高级拳二十九套。高级拳的套路分别以龙、蛇、虎、豹、鹤、狮、象、马、猴、彪等命名的共十套，还有龙虎拳、虎豹拳、五形拳、十形拳、独脚拳、佛掌，以及八套带有“八卦”两字的套路等。在手法内容上，高、中、初级拳均含有三家手法，而其中初级拳又以李家手法为主。在蔡李佛拳的高级拳中，有



一套叫“白模拳”的，是陈享主要模仿白玉峰拳法进行创编的。

“蔡李佛拳”诞生一百多年来，历久不衰，除了它的拳法确实精湛之外，与陈享威名远震是分不开的。

陈享威震海外

陈享离开罗浮山后，回到家乡新会县，在江门设馆授徒，（当时馆名叫“洪圣馆”）。随后太平天国运动兴起，陈享参加了由他的堂兄，也是他的师兄陈松年领导的广东“天地会”武装起义，并进军省城，以夺取广州。但起义遭到失败，陈松年被俘就义。陈享不得不带领残部东走，当撤到增城一带时，他们又被清军包围。义军在突围时被敌人冲散。陈享只身逃至香港。又从香港转到南洋。

陈享在南洋唔嚟、明古、吧城等埠，以教拳为生。在南洋各地教的一套铁箭拳，有二百多个动作，称为蔡李佛长拳。此后，陈享以其精湛的武术赢得了很高的声誉。

当时，金山大埠有一个叫基利士的恶霸，拳脚十分厉害，自称世界大力士，一向恃技横行，尤其虐待华侨，并向华侨勒索所谓年规。凡有不缴交者，便会遭到他拳脚的摧残。当地政府也无视华侨权益，对此不闻不问。基利士更是有恃无恐。华侨迫不得已才以当地中国公馆的名义，赴南洋聘请陈享去主持公道。陈享本来是爱国志士，听到自己的侨胞遭受恶霸的折磨，十分气愤，当即慨然应聘前去。

陈享到了金山大埠以后，简请基利士谈判，劝他取消年规。但基利士还未领教过中国武术的厉害，自以为天下无敌，竟然提出公开比武。于是，二人立下生死文书，并请当地知名人士担任公证。

比武开始后，基利士以凌厉的拳脚猛攻陈享的要害。但陈享有意消耗他的体力和麻痹他的思想，先采守势。由于陈享身手灵活，加上蔡李佛拳擅走活步，所以在基利士狂攻的时候，陈享运用各种打法，忽进忽退，活似落叶飘絮，忽左忽右，矫如水中游龙。基利士见自己拳拳落空，气得暴跳如雷，总想一拳置陈享于死地。但性越急，势越莽。最后，基利士双拳虚晃，右脚随起，使出平生本领，向陈享心窝猛踢。但陈享毫不畏惧，从容将身稍侧，施展出蔡李佛拳手法之一的“骑龙扛掌”，横托基利士的来脚，将他抛出一丈之

外。基利士倒地之后，陈享停止了进攻。但基利士不知好歹，起身再战，结果被陈享用右肘击中胸口，胸骨折断，口吐鲜血，倒地不起。陈享虽有生死文书在手，却没有乘机进攻，置基利士于死地。因为陈享知道，此行的目的是为了争得华侨的权益，不是为了要基利士的性命。所以陈享叫人扶起基利士，让他坐好，然后用少林跌打接骨药给他治疗。不出一月，就使基利士恢复健康。从此，基利士再也不敢欺侮华侨了。而陈享的威名则更加威震海外。

蔡李佛拳传人

陈享在海外飘泊了几年之后，又回到祖国。仍在新会老家设馆授徒，馆名改称“鸿胜馆”。同时开始拳术套路的创编工作。蔡李佛拳的绝大部分套路，就是在这个时期诞生的。他穷毕生的精力，集几家之长，创造了蔡李佛拳，为中国武术的发展作出了贡献，值得后人怀念。

陈享的徒弟虽多，但能真正继承他衣钵的，主要有其二子陈官伯（1857年—1916年）、张亚炎和龙子才等。

张亚炎是金山大埠华侨商人之子，在陈享打败基利士之后，华侨十分振奋，他父亲立即送他向陈享拜师学艺。

此后，从海外一直追随到国内，他还以陈享的武馆为名，改名为张鸿胜。后来，张鸿胜主要传李恩。李恩主要传谭三、黄杏泉。

陈官伯主要传自己的第二子陈耀墀（1885年—1965年）。

龙子才主要传阮駭。阮駭主要传方玉书。区汉泉十二岁起在广州跟方玉书学习蔡李佛拳和洪拳。他后来又得到陈耀墀的精心指教。终于把蔡李佛拳的初、中、高级套路全部继承过来。他还掌握了三星桩、十字桩、梅花桩、竹桩、称桩、大开门桩、小开门桩等少林桩法，以及南拳的棍术、枪术和刀术的套路十几套，此外，还懂得大钹、锄头、铁扇、桥凳、双钩、铜锤、五节鞭、双鞭等传统套路。区汉泉在南拳方面的渊博知识，为他研究和发 展南拳，培养武术人材，提供了优越的条件。

区汉泉的贡献

今天传播蔡李佛拳卓有成就的，为首当推广广东省武术馆蔡李佛拳主教练区汉泉。

区汉泉是广东省云浮县人。从1936年在云浮

县开办“健民国术社”起，他就踏上了传授武术的道路。此后，他在广州先后创办了“城西全义堂武术社”“西山武术社”。几十年来，他培养出众多的武术人材。其中佼佼者有国家级裁判、广东省武术协会副主席、广东省武术队教练陈昌绵、1979年全国武术观摩会一等奖获得者彭正庭，广东省武协秘书长董德强。第六届全国南拳冠军丘建国，曾在早期受过区泉的指导。此外，在历届省市赛名次获得者中，区汉泉的学生还有：何驹、梁华添、洪永兴、麦浩然、彭志辉、黄湛荣、蔡锦棠、梁锦炫、区伟昌、何三妹、洪少珍等。

区汉泉在长期教学活动中，以钻研精神，敢于革新，善于总结教学经验，取得了优异成绩。他既继承了传统套路，又不被传统套路所束缚。他先后改革过十几个如白模拳、十字扣打等较重要的一些高、中级套路。如删去一些过多的重复或不合理的部分，或对套路的动作进行适当的调整，使这些传统套路更臻完善，因而在比赛和表演中，更能显示出蔡李佛拳的风格特点。

在长期的武术教学活动中，区汉泉总结了一系列的教学方法，行之有效。特别是他根据学员的体形而因人施教的方法是成功的。如身体粗胖的，多授与稳扎稳打的套路；身材适中的，则教以弹跳多的为主。教学因人而有所侧重，并进行重点不同的训练，因而培养出风格各异的人材。

如陈昌绵以虎鹤双形拳、行者棒见长；而彭正庭则以白模拳、单头棍为胜等等。总之，他的不少学生，都能以自己独特的风格而跻身于武坛。

1983年4月起，广东省武术馆举办首期武术训练班，内容就是蔡李佛拳。该班由武术馆顾问区汉泉任主教练，彭正庭、董德强、洪永兴等任教练。开办时报名十分踊跃，报名开始不久，人数已是原计划一百人的两倍。只好提前截止报名，把学员分为两个班来上课。学员的积极性很高，也打破了原来的训练计划。现在，年过花甲的区汉泉主教练已拟了一个两年制的教学计划。他每晚亲临训练场进行指导，决心把这两个班办成蔡李佛拳的高级班，培养出更多的武术人材。

区汉泉还十分重视中医正骨学的研究。数十年的行医实践经验，使他在治疗伤筋伤骨及腰椎肥大等症方面颇有成效。早年他设馆授徒时，还开办跌打诊所。近十多年来，虽然他的诊所停业了，但他至今仍然在家里为上门求医的病人义务治病。他近年来编写了一个约两万字的跌打伤科讲义，经常给学生传授医疗知识。广东省武术馆开办以来，他每天都准备药物，随时为受伤的学员治疗，深受大家的爱戴。

区汉泉最近已经开始动笔整理宝贵的武术遗产。其中，蔡李佛拳的初级套路《小扣打》已经脱稿。他决心让蔡李佛拳艺广泛传播于世。



区汉泉在指导彭正庭练功

姜八卦体用诀

张裕庚

八卦掌始祖董海川善于因材施教，其所传掌法往往因人而异。现今流传的八卦掌，有孙禄堂、姜容樵所传的套路。两人都是董的再传弟子。姜容樵之师张占魁原来精于秘宗拳，而姜氏本人亦继承秘宗拳。所以，“姜八卦”内吸取秘宗拳技法者甚多。拙文《八卦掌》（载《武林》1982年第8期），主要依据六十年代出版之姜氏著作。近日翻检旧篋，得姜先生于五十年代初所授之八卦掌要诀、名称、用法，有与现传姜氏专著不同或专著所不载者，特抄录如下，以供对照参考。

一、八卦掌要诀

顺项提顶，溜臀收肛。松肩坠肘，坚腹畅胸。滚下塌沉，虚上沉中。龙形猴相，虎坐鹰翻。拧旋走转，蹬脚摩胫。腰轴合抱，凹掌摆肱。曲腿摆肱，足心涵空。起平落扣，左右互半。体意一致，连环纵横。奇正展放，动静圆撑。

二、八卦掌第一趟动作名称

单换掌

1、准备式，2、青龙转身（左式），3、十字搬搂，4、顺水推舟，5、叶底藏花（再变右式青龙转身）。

双换掌

1、青龙转身（左式），2、十字搬搂，3、顺水推舟，4、仙人换影，5、鹞子捉雀，6、火炮冲天，7、行步撩衣，8、叶底藏花（再变右式青龙转身）。

顺式掌

1、青龙转身（左式），2、十字搬搂，3、顺水推舟，4、鹞子钻天，5、白蛇缠身，6、乌龙缠腰，7、白蛇缠身，8、黑虎坐洞，9、双龙取水，10、火炮冲天，11、行步撩衣，

12、叶底藏花（再变右式青龙转身）。

背身掌

1、青龙转身（左式），2、十字搬搂，3、顺水推舟，4、回马立功，5、拗步横摆，6、白蛇缠身，仙人脱壳，8、声东击西，9、叶底藏花（再变右式青龙转身）。

平行掌

1、凤凰展翅，2、十字搬搂，3、左右插花，4、推山入海，5、白蛇缠身，6、乌龙缠腰，7、叶底藏花，8、白猿献果（再变右式凤凰展翅）。

磨身掌

1、青龙转身（左式），2、十字搬搂，3、顺水推舟，4、黄莺上架，5、抽梁换柱，6、白蛇吐信，7、乌龙缠腰，8、搜山寻虎，9、一枝双花，10、火炮冲天，11、行步撩衣，12、叶底藏花（再变右式青龙转身）。

狮子掌

1、狮子抱球（左式），2、狮子张嘴，3、狮子滚球（再变右式狮子抱球）。

回身掌

1、丹凤朝阳（左式），2、十字搬搂，3、顺水推舟，4、鹞子抓眉，5、刘海戏蟾，6、翻江倒海，7、黑熊探掌，8、乌龙缠腰，9、搜山寻虎，10、白蛇缠身，11、乌龙缠腰，12、叶底藏花（再变右式丹凤朝阳，仍练至叶底藏花为止，以弧雁出群收式）。

三、八卦掌用法

搬拦截扣，推托带领，按捋划扑，刀撞钻挺，削斩踢端，点扫勾蹬，膝打肘靠，胯打横撑，撩挂拿翻，摆外缠封，左格右闲，直退侧攻，近逼上下，远则守中。

中国武术历史悠久，武艺之道深如海，细如发；武技之精千变万化，层出不穷，经先人实践创造、补充、发展形成了各门各户，阐其奥扩其旨，但不管其何种门派，其势虽千差万别，而其理却是一贯的。武术爱好者和从事武术研究的专家，对于中国武术这门丰富多彩的技艺应有一个全面的认识，以此作为从武者指导自己研究中国武术的参考。先师张振之先生（武当犹龙派太极拳功架名家）在世时曾秘传《艺学纲领总论》和《艺学十二条目分注》，在此愿公布于众，供同学者细心体会，对中国武术虽不能窥其全豹，也可见一斑了。

《艺学纲领总论》

夫子之精神蕴于心，而注于目，由目散于四肢，达于百骸，必天君泰然，而后百体从命，故艺者口诀有云：

心为主帅眼兰旗，开路先锋手最宜。两脚出没如兵器，五营头肩肘胯膝。身似阵图与队伍，步称坐骑岂支离。若知号令由何起，法动声随贵及时。

《艺学十二条目分注》

心运筹首坐镇（心贵灵稳，灵则遇势能识，可以见机生情，稳则临敌不惧，可以以逸待劳）。

眼审察首当前（眼分正偏，正必直视，其神显，而易夺；偏为睨视，凝而不眩也。）。

头聚周身之势（前钻后仰，旁摆下仅，皆有点撞之法。）

肩操变势之权（耸肩纵步，或坐步沉肩，急

步转肩，上摇肩闪步，拍肩掣步，其中亦有靠撞之法。）

肘与肩通变化须要联贯（盘肘避内，撞首挫肘，拥前挑上。叠肘盖上，闹肘避下，勾肘避外，抽肘捣后。）

手随腕转来往莫教空翻（甩、搯、豁、挫、撇、捌、棚、闾、勾、捋、带、扫、劈、沉、滚、横、拦、拥、靠、提、挂、点、卡。）

胯制胜于中间，未发宜含而不露（撞跨、坐跨、摔跨，撩跨。）

膝无敌于下部既出必直而相连（提膝、摆膝、切膝、撞膝。）

脚随发而随收用不拘手前后左右（搭、撩、扫、撑、挂、边、兜、勾、点、啄、闯、漂、蹶、踉、弹、搏、搅、搯、蹶）。

身忽起而忽伏不离夫进退盘旋（抽身引法，含身空法，闪身进法，抖身撞法，翻身打法。）

步以舒己之技展己之能，落处亦关分寸（闪步、撤步、急步、坐步、止步、撤步、拥步、撞步顺步、拘步、跳步、偷步、颠步、拔步。）

声以惊人之胆，夺人之气，发时宜判后先（先声者乃诈进之法，如曹操之伐吴，诈称八十三万是也，后声者，乃救急之法，如

桓侯之喝当阳是也。）

上述两篇字句不多，前篇仅八句，已把全身的作用神理比喻而尽，后篇是前篇的进一步阐述，互为补充，它也是我们认识，掌握中国武术的要诀。

两篇难得的拳论

天津海关 王逸樵

五 势

梅 花 桩

精 义



韩其昌 燕子杰

绪 论

五势梅花桩是我国一个古老的武术流派。它内容丰富，动作灵活多变，拳术与器械套路齐全，风格朴实、大方和威武，且以技击为重，并有明显的健身作用，男女皆可练习，深受群众喜爱。

它的内容包括：

架子 即五势梅花桩的基本功套路。有桩步、行步之分。

桩步为“静”，即套路中静止的拳势。练时每个桩步要静站三至五个自然呼吸。它是练全身之力和全身之气的主要方法。它以左右对称的大、顺、拗、小、败五个姿势为主，按金、水、木、火、土五行相生相克的道理和阴阳转结的规律进行变化。动之则分，静之则合。无过与不及，能知宽就窄，随高就低，随曲就伸，步随身换，脚随手出。静之如山岳，按之有阴阳，动之似江河，行之似波浪。五势之变化无穷无尽，包罗万象。桩步五势也是套路中诸般拳势之母，它可变化衍生而成各种拳势。

行步为“动”，即套路中变化和运动着的各种动作和步法。练时迅疾、轻灵和连续不断。它是练步法之快的主要方法，以摆法、撤法、扎法三法为宗。

摆法为行步之首，忽左忽右，忽进忽退，忽上忽下，妙在活步，多用于与敌周旋，对敌袭扰的步法。撤法有抽撤之迅，它不仅用于摆脱敌

人，也包藏埋伏、进攻的步法。扎法求进攻之疾，用来冲打、追击敌人。

总之，行步三法的内容皆疾箭窜跳、横走竖撞、拗步斜身、左右翻转等与敌交手的应用步法。用之能走如风，站如钉，仰之则高，俯之则深，进之则长，退之则促，随东就西，声左则右，使敌者如坠入五里雾中而不能辨其方向。

四门为架子的拳路，它包括四正四斜的八个方向。在每个方向的顶端——“角”上，都有一次桩步五势的左右循环变化，如盛开的双瓣梅花。各“角”上的桩步间又都以行步相联接，如梅花之枝干，故此拳又称“干枝五势梅花桩”。

五势梅花桩套路的最大特点是桩步、行步齐全。它们交替出现，动静相间，内外兼练。整套架子要一气呵成，形气合一。它的练法科学，功效明显。五势梅花桩的“架子”可以一人单练，也可以两人、四人或多人对练。它可以不断丰富，变幻无穷，为终生学习、研究和锻炼的套路。它细微精妙，博远深奥，无穷如天地，充实如太仓。

“八方”又名“群步”，有大八方、中八方和小八方三种。皆有“上步需要先上身，脚手齐到才为真”的练法。是对敌交手时应用的活步。它主要用于“成拳”之中，为散手之母，是梅拳之所长。它可进可退，可攻可守，动若鸢鹰攫兔，静如处女守身。绝手乱拳及各种腿法，皆包于其中。它的上、中、下三盘各有用法，可使敌

如在迷阵中。

成拳 为五势梅花桩应用手的对练套路，在练习时也按四门的八个方向，由行步及八方群步将各个“角”上的对打套路联系起来。其对练交手，都是事先编排好的出手引手、见手使手、见劲使劲、借劲发劲等方法。有上、中、下三盘的抓拿摔打、跌扑滚翻等近于实战的对打套路。通过“成拳”训练，练者由听劲、化劲而达懂劲，能审敌人之来势，查敌人之短长。遇敌交手，见劲使劲借他劲，引进落空，得门而入，方可出奇制胜，败中取胜，操必胜之权。“成拳”为二人对练，而多人对练时又称“群拳”。

赢拳 为五势梅花桩的实战对打形式。二人对练，已无定手定步，而是捷手快拳，连环脚得意手，见空按豆，随势而布，见劲而发，随意而动。拳无空去，意无空回，潇洒自如，变幻无穷。梅花桩至此，一伸手便有辗转扭蹬，欲敌柔化之妙，手似浮云步随风，随风入进，随风入化，横封竖封。封打封打，交手时，打就是封，封就是打，胜败只在“哼、哈”之间。

攻拳 是梅花桩更进一步的群战形式。多人在一起混战，散手乱拳，脚手齐下，能在乱中取胜者就算练成。

“赢拳”和“攻拳”的练法、用法已融为一体，练时要如同实战，而用时又似玩拳。

器械 五势梅花桩的器械套路，十八般兵器样样齐全，还包括许多十八般兵器以外的罕见器械。而以大枪、落子枪、提戟、文棒、方便铲、大刀等套路更为出色，它们都变化灵活，朴实大方，套路动作左右对称，也可按四门八方路线进行对练，招势新奇，步法精密，都是对敌交手实用之招法。

气功 五势梅花桩除在拳术、器械套路中的聚气实内练法外，还有专练内丹的气功。梅花桩认为，内丹必借外丹而成，练形以合外，练气以实内，内外合一，才能养成内丹。内丹既成，必食气不绝。温养、食气之法，即梅花桩的气功。有“小周天”、“八段锦”、“十二段锦”、“达摩老祖易筋经”等，以及定神、运气、调息、清心诸法。此皆练精、练气、练神之良法，于“真息”中练内丹之要诀。

学梅花桩者，初练“架子”基本功，经三易寒暑，可力顺气遍周身，静中求动，动中求静，动作协调随顺，进退合一，能“外三合”而达

“身化”。进一步再练，则动之似长江大河。一波未平一波起，仿佛蜃龙水面行；静之如山岳难摇，气势磅礴。于是，内外一体，浑元一气，气随意发，力随意使，能内外三合（即六合）而达“气化”。至此，再加功苦练，内丹外丹俱成，武功拳艺可达“神化”深奥的妙境。

五势梅花桩的练习，有“浑元一气”、“聚气”之说。此皆武术气功之要诀，练形练气之秘法。平日锻炼可感神清气爽，气血流畅，周身舒适，气功效果明显。经常练习，可使丹田充盈，精力倍增，记忆力增强，注意力集中，对多种疾病疗效显著。“成拳”、“赢拳”等在交手对练中，有“行气”、“过气”之法。遇敌交手又能“点气”，着人肌肤，气入体内。轻者深入骨髓，截断营卫，雍塞气血之道路，有被点穴之症状；重者断骨折筋，脏腑内伤，致残毙命于顷刻。这也是该派拳术授徒慎重，不轻外传的原因。

桩功 据梅花桩前辈说，过去梅花桩盘架子及交手等都在桩上进行。根据功夫大小分低桩、中桩、高桩三种。每步一桩，根据套路，场地的要求来安排，约有百根。这种练法，过去武侠小说或野史中都有披露。随着历史条件的变迁，约在清末以后，五势梅花桩已改在地上练功，但仍保持着原有的动作、步点，及上、中、下三盘的练法，称为“落地五势梅花桩”。

梅花桩还有“凝神聚气”、“四时行动加減”、“得门而入”、“擎停成”等理论，指导练功、练气和研究散手攻防。

一、五势梅花桩的的基本功 套路——架子

五势梅花桩的基本功套路“架子”，由桩步和行步组成。

桩步以五势为主。它是“架子”的重要组成部份，是练全身之气和全身之力的重要方法，所谓桩步，就是在一定桩点上静站的拳势。它们站稳后，静以观敌，待敌之动，要“彼不动，己不动；彼微动，己先动。”要呼吸自然，以除杂念，若有敌人在前，专心注视前方。每个桩步姿势都要两肩放松，双拳紧握，两臂向前后（或上下）不同方



一向用意伸远。两脚抓地站稳（或一足抓地，一足曲腿提起），与两拳成“四挣力”，按以上要求，每个桩步姿势都静站三至五息（一呼一吸为一息）吸气自然，呼气时要意送丹田。久练之则内气凝聚中宫（丹田），全身之力亦可逐渐增长。

梅花桩架子有五个最基本的桩步姿势，即大势（又名正势，如图1），顺势（又名单鞭势，如图2），拗势（又名十字势，如图3），小势（又名丁腿势，如图4），败势（又名捌势，如图5）。它们有左右对称的姿势。拳谱说：“一势单鞭不为奇，左右循环乃为异，左换右来右换左，抽身长手自合机。”梅花桩的桩步五势以及势的变化和行步的动作，都可按左右对称两个方向练习。这是梅花桩拳术和器械套路的一个显著特点。

桩步五势之间按金水木火土五行相生相克的道理循环变化。大势属金，金能生水，大势可变为顺势；顺势属水，水能生木，顺势可变为拗势；拗势属木，木能生火，拗势可变为小势；小势属火，火能生土，小势可变为败势；败势属土，土能生金，败势又可变为大势。如此循环，以至无穷。

天地之道，不外阴阳。阴阳转结，出自天然。静极而动，继阴而阳；动极而静，阴而承阳。春夏秋冬四季的更替，也是阴阳转换，无有止息。人禀阴阳之气而生，也是一个小天地。五势的阴阳转结承递，也合乎天然。转换有一定之势，接落有一定之气。如此才能无勃谬，无牵扯，滑快、流利，气无间断。

桩步五势变化的方法和动作，千变万化，无穷无尽。初练者应先学会五势变化的一种基本方法和动作，供学习架子套路时使用。至于桩步五势变化的规律和口诀，要在以后讲述。

桩步五势也是套路中诸般拳势的基础，是各种拳势伸筋拔骨、增强功力、形气合一等最有效的手段。如果在桩步中把五势练好了，再做其他各种拳势时，也就容易和准确多了。因此，桩步五势在梅花桩的套路训练中起重要的作用。

梅花桩架子的行步，以摆法、扎法、撤法的三法为宗。

摆法为行步之首。它是练者在拳场中横向摆动时用的步法（如图6）。做摆法时，能忽左忽右，忽进忽退，行东就西，忽上就下，妙在活步，练者在拳场中横走竖撞，拗步斜身，灵活多

变，飘忽不定，使人难以捉摸。因此，这种步法多在与敌周旋、对敌袭扰时应用。

扎法是练者在拳场中直向前进的步法（如图7）。做扎法时要求进攻之疾、冲击之猛，是用来进攻、追击敌人的步法。

撤法是练者在拳场中沿对角线运动行步的步法（如图8）。它要求有抽撤之迅、退缩之灵，但它不是单纯为了退却、摆脱敌人，也包藏转移、埋伏和进攻的步法在内。在抽撤步法本身，就可以用腿打击敌人。

初学者应首先掌握一种最基本的摆法、扎法和撤法等行步的练法。它们也有许多变化，随时可以增加活步、出拳用腿或做其他动作，也有许多其他更灵活、实用的练法。

当学会以上介绍的桩步五势，以及五势的一套基本变化和行步三法的一套基本练法后，就可以学习架子的基本套路了。设拳场仍为东西向的长方形（如图9），有四正四斜的八个方向。上场时，练者在南处面北自然面立。上场后，首先在中式1方向上练一段套路“五势头”。五势头练完起身后，即向右踢左腿，跳步变虎势，摆法又成右打虎势，撤向第一角成左大势（其上角行步的路线如图10，图中箭头方向即眼睛看的方向）。上第一角后，就在第一角方向上由左大势开始作左右两次的五势变化，其顺序为左大势→右顺势→左拗势→左小势→左败势→右大势→左顺势→右拗势→右小势。

右败势，又变回原来的左大势（以下再讲五势变化时不再重述）。

五势变化结束后又开始作上中式2的行步（如图11）。由第一角上的左大势开始，摆法→撤法→扎法上步中式2作左大势。

在中式2方向上，由左大势开始，作左右循环的两次五势变化，又变回原来的左大势，划弧起成布斗势。开始上第二角的行步，向右踢腿→虎势→跳步三拳，上第2角成左大势（如图12）。

上第二角后又作桩步五势的变化。桩步五势变完后又开始上中式3的行步。如图13——1，由左大势开始→扎头撤步成左大势→摆法→撤法，又回到第二角成左大势。接着，如图13——2，向第三角做扎法，上步至中式3成左大势。上述上角行步，称为大换头。上中式3后，又开始作桩步五势的变化。桩步作完后挎起此时

半趟架子结束。若还要继续练时又可按上述图10的路线动作上第三角成左大勢，练法又如前半趟练法一样，只是与上半趟的方向相反。现在是在西边半场上练第三角、中式4、第四角上的桩步了，当又回到中式1，即刚上场练五势头时的方向上再练完桩步五势后，就是一趟架子。如此周而复始，又可练第二趟。以上的练法路线就是五势梅花桩架子的初级套路。初学者必须首先学会。

练习架子时，桩步要稳，能动中求静；而五势变化及行步三法要如流水行云一般，步点清楚，动作准确、迅疾，要“走如风，站如钉，眼若闪电，拳似流星”，身手轻灵，“脚踏如猫行”。在整趟架子中，桩步、行步交替，忽静忽动，一气呵成，静之如山岳，按之有阴阳，动之似江河，行之似波浪，一波未平一波起，仿佛蜃龙水面行。

练习架子时，每个姿势动作都应作到五极，即正、顺、圆、满、够。

我们把人体分为上、中、下三节，每节又分三段。两臂为上节，有腕、肘、肩三段；中节是自头至臀，有头、胸、腹三段；下节是自胯至足，分胯、膝、踝三段。若不懂三节九段，则落点不整，出手不能发出千百斤气力。能知三节九段，才能六合如一，百斤之体自能发千斤之力。

初练梅花桩架子者，可据自己体力和功夫的大小，由半趟逐步增加至一趟半、两趟。练时应一气呵成，中间不能断劲、停歇。

梅花桩架子可以二人或多人对练，这是梅花桩练功的一大特点。初学者必须学会记熟架子套路的四门路线。基本套路练好后，还要逐步学些五势变化和行步中的活步，使五势变化更加灵活多样、能进能退，行步也可长可短，运用自如。

二、五势梅花桩的练功方法

1、在架子中桩步五势的变化及行步三法的活步

在梅花桩中，桩步的练法，不是单纯的“静”，而是动中求静，这就增加了它练全身之气和全身之力的效果。

桩步五势站稳后，静以观敌，待敌之动。彼不动己不动；彼微动己先动。只要对方稍一微动，我就抢先变化或走行步。因此，五势变化和行步之动，是静中求“动”，忽然而动。但一动

之后，则又全身无处不动，动作、步法如江河之流水，波浪起伏，川流不息。以上即梅花桩中“动”和“静”的特点。

五势的变化，本阴阳之理、太极之功，动之则分，静之则合，动作不贪不欠，一气贯串，连绵不断。气能聚能散，刚柔相济。步随身换，气随意发。蓄劲如开弓那样圆满、踏实；发劲似射箭那样快疾、迅猛，猝然而至。能知宽知窄，随高就低。拳艺之奥妙，望之无边，究之无底。

五势的变化歌诀如下：

大势变化

气练丹田站当中，留神细看来人形。

南来顺他上北径，北来顺他向西行。

见劲使劲借他劲，不可争力逆进行。

大势变顺势的几种方法：左右剿山捶→顺势；剿山捶搭脚→顺势；左右反臂捶→顺势；左右穿掌→顺势；叫腿臂腿→顺势；抽撤步探海→顺势；抽撤步栽捶→顺势。

顺势变化

单鞭伸开一条线，四面来人能改变。

一变昆捶挂裹手，二变剿山捶当先。

三变手眼身法步，四变扫堂带地盘。

顺势变拗势的几种方法：踏脚→拗势；转身步→拗势；后扫堂→拗势；挂裹手栽捶→拗势；疾步抢背→拗势；抽撤步→拗势。

拗势变化

拗势伸开似龙形，合肩扣步走西东。

横走竖撞迎风掌，斜身拗步令人惊。

左翻右转横摆腿，栽捶快捶不留情。

拗势变小势的几种方法：踢迎面腿→小势；点换步摧腿→小势；双摆腿→小势；搂手栽捶→小势；兜肚捶→小势；双贯耳→小势。

小势变化

小势站稳赛如钉，踢趟拔缩猴似形。

刁拿锁带靠身肘，勾挂跣跨步法精。

摧腿截腿迎风腿，上下变转快如风。

小势变败势的几种方法：点换步左右摧腿败势；点换步左右昆捶→败势；转身点换步栽捶→败势；转身带步踢腿→败势；左右迎风腿→败势。



败势变化

败势伸开回头看，左劈右扣随时变。

前后左右撑拨腿，前掳后挑上下翻。

脚打七分手打三，千变万化快为先。

败势变大势的几种方法：剿山捶抽撤步→大势；倒插步→大势；抽撤步→大势；抄步时迎风腿→大势。

以上五势变化之练法，还有很多不可能一一尽述。但从以上例子中可给初学者以启示，熟练后便能悟出一些变化的规律和方法。

“脚打七分手打三。”“手是两扇门，没腿打不了人。”在梅花桩的技击中很重视腿法之应用。虽然在基本功训练中并不单独蹁腿，但各种腿法却已在架子中练习了。如原在少林戳脚中的五种蹁腿如正势腿、顺势腿、十字腿、里合腿、外摆腿等都可在架子中练习。至于劈扣摧搭、踢点截撞等应用腿法也要在架子的五势变化和行步中练习。

八方群步与行步三法，是梅花桩武艺的精华之一。它们互相配合，随意穿插，灵活多变，鬼神莫测，又加上四门八方奇正相扶的路线和左右对称的练法，使梅花桩素有“擅长于步”之誉。

基本常用的活步有以下几种：

1、疾步：后脚先动，以后脚摧前脚贴地而行。

2、箭步：前脚迈步落地后，后脚向前跨一步落地后，原来的前脚又向前迈出。

3、垫步：前脚曲腿提起后，将后脚又带起半步。

4、择步：一脚站实、一脚提起后又落地，提脚时灵巧轻快不使人察觉。

5、扣步：若左脚先行，右脚绕过左脚向左前方迈出；若右脚先行，左脚向右前方迈出。此步多用于转身出腿，如外摆腿、外开腿等。

6、摆步：若左脚先行，右脚跟到左脚旁后，又继续向右前方或右方迈出。若右脚先行，则左右相反。

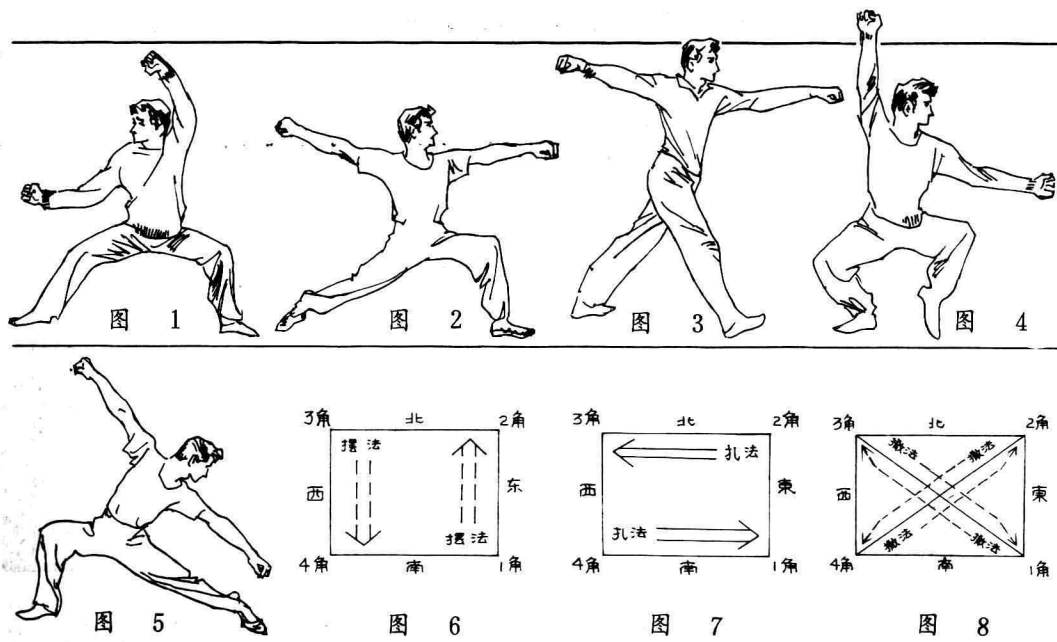
7、倒插步：向后撤步时胯的方向不变，即为倒插步。一般撤步时两胯也向同侧后方扭转，如转身撤步。

8、转身步：若左脚先迈，则在左脚落地后以它为轴向左转身，右脚从左脚旁绕过，向后或右后方迈出。若右脚先迈时，动作左右相反。

9、抽撤步：前脚向后滑抽，撤至原后脚处，后脚提起向前迈出。

10、点换步：点换步有两种。

左右点换步：左脚向左稍移，右脚曲腿跳起，带起左脚，右脚于左脚处落地，左脚又向左侧落去，称左点换步。右点换步与左点换步左右相反。



转身点换步：当左脚在前，左脚一提跳起，同时上身左转，并带起右脚，左脚落于原右脚处，右脚落于原左脚处，变成右脚在前。若右脚在前时，则左右相反。

当跳点换步时，两脚同时落地则成为跳步。

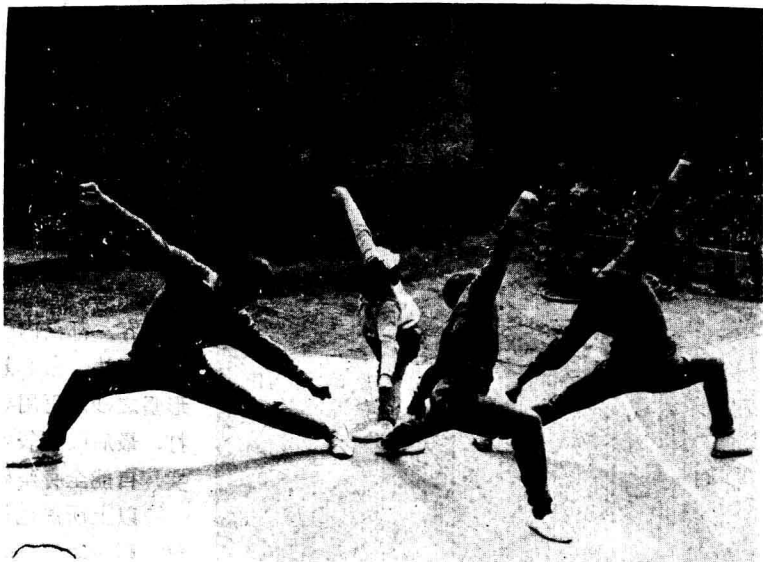
以上活步可随意安排、穿插于五势变化和行步三法中。行步三法与八方群步都是梅花桩中遇敌交手时应用之步法。它忽东忽西，能起能落，声左则右，变幻无常。遇敌交手，进如猛虎归山，长驱直入；退如一阵风，无处跟寻；

周旋、袭扰，如水银泻地，无孔不入；赶步出招，如蛇鼠钻洞，见缝插针。在行步和八方所有步法中，皆可藏拳、藏脚、藏腿，随时都可用抓拿摔打及诸般腿法。例如扎头变为转身反臂捶、转身外开腿、转身后扫腿等，所谓扎法三打。

掌握五势变化和行步、活步的方法后，可使架子的套路更加灵活、多变。套路中的动作和拳势也可不断增加或更新。因为在五势梅花桩的架子对练中，并不知道对方出什么手，上什么步，使什么招，所以自己的五势变化和行步必须是能进能退，能左能右，有起有落，花样繁多，才不为敌所难。

2、梅花桩架子的形气合一练法

梅花桩的练功是内外兼练的。它既练形，也练气，要练的形气合一，内外一体，至浑元一气的程度才算成功。梅花桩拳论说：每人都有一口先天就存在的气，因为它位居人体之正中，故称为“中气”。过去练武者有一俗语：“外练筋骨皮，内练一口气”。筋骨皮者，是有形的人体，经过武术锻炼（也就是练形）若能做到上下随顺，左右协调，步随身换，脚随手出，上步落点三节九段为一整体，且肩与胯合，肘与膝合，手与足合，即外三合，我们就称已达到“身化”的程度了。身化之后，外丹即可练成。一口气者，就是中气。练气就要练“心、意、气”，但它们都是人体内无形的东西。若通过武术锻炼，可以



作到心与意合，意与气合，气与力合，即内三合，能气随意发，力随气使，一气贯串，刚柔相济，上步落点时，心到、意到、气到，坚刚莫敌，我们就称已达到“气化的程度了。”“气化”者，即已内丹之征。故梅花桩拳论说：“人体先天之中气，文练之（即调息等气功练法）则为内丹，武练之（即练形）则为外丹。然内丹未有不借外丹而成者。若动静互根、温养有法，自有结胎还原之妙。俗学不谙中气根源，惟务手舞足蹈，欲入元窍必不能也。”

梅花桩练功达“身化”后，即能动中求静，稳作桩步；也能忽然而动，动之则滑快流利，气无间断，自然动静分明，有分有合，久练之即起“互根”的作用。桩步中之聚气和气入丹田，练功中的聚精会神，都是温养之法。达“气化”程度后也懂调息、运气之法，这也是温养。这样练形合外，练气实内，先练外丹，再养成内丹。内丹练成，其妙用无穷，它是气力之根源，技击之精髓，也是祛病延年的良方。

梅花桩拳论说：“积精以化气，积气以化神，结于丹鼎，会于黄庭，灵妙莫测，刚勇莫敌，为内丹之至宝，气力之根本。”黄庭、丹鼎为人体正中的一个穴位，前对





脐门，后对两肾，非上非下，不偏不倚，正居人身之当中，称为天根，又号命门，俗称丹田或气海，为藏气之所，也是聚气时用意入气的地方。梅花桩认为，聚精会神为气力之根源。欲要聚精会神，必须先知聚气，这也是练功时所要作到的。聚气之法，即“惟将谷道一撮，玉茎一束（如忍大便状），使在下之气尽提于上而不下走，采天地之气尽力一吸，使在上之气尽归于下而不上散，上下凝合，团聚中宫（丹田），则气聚而精凝，精凝而神充，自然由内达外，无处不坚硬”。以上之法应平时经常练习，方能内气充实，用之方能坚实。否则空有花架子，如炮中无硝黄，弩弓无弦箭，满腔空洞，无物可发，欲求疾、快、猛如排山倒海之势，是不可能的。

根据人体的十四经脉、奇经八脉等全身之阴阳的道理，梅花桩练功时还要懂“阴阳入扶”。要姿势、动作正确。全身之气按经络之通路，过气通畅。气有人有扶，才能团聚丹田。又，头为诸阳之会，精髓之海，任督二脉交会之处。它统领一身之气，阴阳入扶全要看它，若此处合则一身之气俱入，若不合则一身之气俱失。其他手、拳、脚等在练功中有一定之法，使用时有一定之路，都要随势顺，应不能乘其势、逆其

气，而使气不入内。

练形不外动静，动贵气擎不散，静如山岳难摇，如此方能来去无失者。初学者练习套路时还要三尖相照，才无东斜西歪之病。三尖者，即头、手、足。它们统领一身之气，若一处不合，则气不入内，也气无归着，因此必须研究。

梅花桩拳论说：“怒动肝来声动心，鼻纵气促发肺金，唇磨开撮振脾气，眉绉睛突肾家寻。”五行之气，内合五脏，外通五窍。凡一动之间，势之屈伸，气之收放，形象亦随之相合。以上所有内容，都是内气合外之形，外形顺内之气的道理和方法。留心熟练，内外结成一团，方得气实形坚之妙。再用导引之法，初以掌拍，后以拳打，最后以石袋木杆击打，由轻而重，渐引渐实，自能全身坚硬如铁。

以上所说也是练功中的过气之法。若不懂过气，则用时气不去，气去而又牵扯不利。人身之气，发自命门，为气之源，用时着于手足，即气之注。气之流行道路，要无雍滞，不牵扯，疏其源，通其流，才能来去流利，便捷莫测。

梅花桩拳论说：“气聚为刚，气散为柔。”应刚而柔，则聚而不聚；应柔而刚，则散而不散，都不得相济之妙。落点如蜻蜓点水，一落即起。过气如风轮旋转，滚走不停。这样就刚柔得宜，而不致有气散不实、涩滞不利的毛病。

练功中三节九段为一整体，内三合要动，外三合必随，心为主，气为旗。心一动，全体俱动。稍有一处不合，发手必不勇猛，落点必不坚韧。欲求疾快猛，必须在起身落点时要整。既能整，自然能进能退，动如风吹不停，行如流星赶月，自然可达上成。

梅花桩的聚气口诀为：势峥嵘，气泓浓，团团聚聚在中宫，隐而不发节节灵。忽然，神以役气，气以役形，霹雳交，心火动，上下左右遍体行。

梅花桩之练功，要达浑元一气才算成功，有口诀为：“浑元功练成，功成莫外我真形。真形内藏真精神，真精内藏气擎停。欲将形形求真形，须将真形合形形。真形合来有真诀，合到真形彻底灵。”形形者一势一法，真形者即形气合一。

梅花桩还有练功之人面上五行变化、收肉变色之说。练功还应按阴阳转结的规律，做到意不断、气不断，形气合一。

梅花桩之特点，有理有艺，而其理才为其精。