



福建南拳丛书

FUJIAN NANQUAN CONGSHU

王鼎

上乘 SHANGCHENG MEIHUAQUAN 梅花拳

福建人民出版社

出版说明

中国武术源远流长，种类繁多，大致可分为南北两大派系。“南拳北腿”这一说法高度概括了南北派武术的基本特点。福建省是南拳的主要发源地，也是南少林武术的发源地。南拳主要流行于福建、广东、广西、湖南、四川、江西、浙江、江苏、台湾等省和港澳地区，并传到日本和东南亚各国以及欧美一些国家的部分地区，有极广泛的群众基础。

福建南拳发展至今，已衍变出许多风格各异的拳种，并以其独特的风格、技击和健身效果为国内外武术爱好者所喜爱。

为继承发扬中华民族宝贵的武术遗产，本社于 80 年代陆续出版了《南拳汇宗》、《福建少林拳》、《福建地术》、《南少林五祖拳》、《虎形拳》、《鹤拳》等，形成“福建南拳丛书”，深受广大武术爱好者的喜爱。丛书出版至今已逾十年，仍有许多海内外读者来函索求。为满足广大读者需求，现修订重版，并将陆续整理、推出新品种。

福建人民出版社

1997 年 6 月

自序

余生于清光绪八年（公元 1882 年），年已逾百。先祖父王金城为清朝旗营骑术教师，先父曾举晚清武举。余 8 岁从文习武，得家传梅花拳；后毕业于南京“中央国术馆”，受益于朱国福等武林诸名师，涉猎少林、宗鹤、形意、查拳等，对南北众家之长兼收并蓄，乃自成套路。现自觉来日无多，为响应党的继承与发扬祖国优秀文化遗产之号召，特将平生习武之心得，整理编纂成《上乘梅花拳》一书。限于水平，疏漏与谬误实属不免，敬希海内外武术界朋友及广大读者不吝赐教。

王鼎

1983 年 10 月 15 日

目 录

〔 1 〕	第一章 概述
	一 上乘梅花拳的源流
	二 上乘梅花拳的拳法特点
〔 3 〕	第二章 上乘梅花拳锻炼要领
	一 学习上乘梅花拳应注意的一些要领
	二 练拳秘诀
	三 练拳“八忌”
〔 10 〕	第三章 梅花拳中的身体运用
	一 身体各部分运动的要领
	二 “五合三催”
	三 拳术中的“五臂”及运用
〔 17 〕	第四章 论步法
	一 步法概述
	二 几种常用的步型步法
〔 22 〕	第五章 论劲
	一 劲之习法
	二 力与劲之区别
	三 运劲之理
	四 劲的种类及运用
〔 28 〕	第六章 散手中的拳法运用
	一 与人交手之要领

	二 拳法运用
	三 拳谚附录
〔 33 〕	第七章 混斗拳套路
	一 混斗拳动作名称
	二 混斗拳动作说明与图解
〔 57 〕	第八章 上乘梅花拳套路
	一 上乘梅花拳动作名称
	二 上乘梅花拳动作说明与图解
〔123〕	作者生平简介

第一章 概 述

一 上乘梅花拳的源流

梅花拳是一种古老祖传的看家拳,是世代秘传的一种拳术,早在前清就由王金城传授给王振富,后传给我,经过几十年的去粗取精、兼收并蓄各家之长,而成为今天的“上乘梅花拳”。梅花拳既具有南拳强烈的内运气,又具有北拳的大幅度全身动作,其中的马弓步加速度冲拳、轮臂、轮劈抖手、走、弹、踢、踩、截等许多动作都是头、手、腰、腿的组合动作。上乘梅花拳现为福州市武协发掘的重点拳种之一。

二 上乘梅花拳的拳法特点

1. 朴实速战

上乘梅花拳动作朴实,大多直来直往,反对故弄玄虚和花拳

绣腿，教拳和练拳中讲究实际，讲求实效，学者入门快，所学能马上用于实战中，速成而实用。

2. 协调整齐

上乘梅花拳要求肢体“五合三催”，全身贯串，动作整齐，做到：拳要紧，步要稳，脚要实，劲力饱满；心气一发，四肢皆动，手到脚到。

3. 技击速猛

上乘梅花拳着重力量和速度。要求动作时集中力点，结合呼吸，发出爆发力。并强调手快、眼快、心快、身快、步快，“来如风，去如矢”，“乘其无备而攻之，由其不意而出之”，“有意莫带形，带形必不赢”，“蓄意须防被察觉，起势好似卷地风”。

第二章 上乘梅花拳锻炼要领

一 学习上乘梅花拳应注意的一些要领

总的说，学拳时应注意，身要灵活，步要坚固，头贵平，腰要下，则势如泰山。手法要如劈石推山，挑格分清。出手要快，举步要捷，上下齐到，四肢着力，自觉精神百倍。

初学时首先要求做到每一招式姿势正确，熟练之后再使手法和身体协调起来，以后再进一步分析拳的作用，再行研究巧妙的打法，自然而然地逐步知道如何用劲，久而久之至功深之后就会做到快慢相容、刚柔相济，手、眼、身、步在动静之中合一，从而达到临机应变、使用自然之效果。最忌者，初学拳时，身歪、步歪、手迟、目钝，犯此四形，则全无身法、步法、手法、眼法，虽有良师益友也不能携带入门。

初学者学习运劲，在动作上要注意应能悠悠持久，含神不露，含劲不发，蓄刚柔相济之劲。“全柔者不能达其发，全刚者不能贯其意”，刚而不强，柔而不弱，此属练拳中易学难精之处。

上乘梅花拳的握拳，有“卷”“紧”“劲”“击”四字秘诀。分

述如下：

(1) 卷：握拳之时，先并拢四指，卷曲其上两节，紧贴于第三节之下；此时手背成平形，骨节内陷，形如虎爪。

(2) 紧：再将四指第三节紧曲，使大拇指曲贴于二、三指之中节，则已卷紧。

(3) 劲：吸气提力，贯注指端，自觉得劲。

(4) 击：如欲击人，由屈而伸，即成为击。

如卷不紧，不紧就没劲，没劲亦不能击。所谓“卷、紧、劲、击”者，拳之发轫也。

拳的主要部位包括：拳眼，拳心，拳面，拳背，拳轮。当拳眼向上时，叫立拳；拳心向上时，叫仰拳；拳背向上时，叫俯拳。

以上一些学习要领，初学时务宜注意。只有在正确指导下进行科学的练习，才能收到显著效果。

二 练拳秘诀

上乘梅花拳是一门严肃的富含科学性的技击，其中还有“高”“托”“平”“拦”“低”“磕”“旁”“撑”等诸法，非蛮练可成。学习时，应懂得一系列相关的科学练拳道理，否则耗费精力，徒伤身体，达不到健身、防身之目的。现将上乘梅花拳练拳秘诀叙述如下：

(1) 练拳之时，必须在大小便之后，饱食、盛醉之后皆不可行。尤须节制性欲，以免精神不振。

(2) 练拳之时，须先运动全体，伸缩四肢，舒展筋骨，流通血脉，以免肉体猛受压迫致生血液暴激之病。

(3) 练拳之时，心沉神稳，吐浊，纳清气，气行周身布于四肢，任其自然，不加压迫，以免伤肺。

(4) 练拳之时，气行短促，鼻口不宜紧闭，可用鼻吸口呼，鼻口并用，随势运气，则气息畅通无阻。

(5) 练拳之时，仍以空练为佳，不宜与人戏练，因有对手往往转生顾虑与阻碍，致拳术反难精进。

(6) 练拳之时，虽为个人独习，心目中亦须有一敌情观念，谨记“操练时，面前如有人；交手时，有人似无人”，故一拳一腿均不能随意乱发。

(7) 练拳之时，必须沉肩吸腰，以腰身起主宰作用。出手略弯，推手挺直，将肩放松，劲贯手掌指，则手去自长。

(8) 练拳之时，必须手与眼合，眼与心合，肩与腰合，身与步合，上与下合，即手、眼、身、步、心五合为一，使动作完整紧凑。

(9) 练拳之时，必须默想发拳之理、破拳之法。设如一拳对心打来，思如何让开其拳，取何法破击之。

(10) 练拳之时，必须取弹力不取直力。直力是呆力，弹力是活劲。故手足之运用，须一发即回，用力不满，其劲常蓄。

(11) 练拳之时，必须心里念着：未粘不贴，才贴即吐，此着似虚然亦可实，本实亦可变虚。

(12) 练拳之时，须用拳术功夫之声势进迫，务宜不急不忙、照势解势、消肩直腕、盖身进步以击之。

(13) 练拳之时，必须放大胆量，抱定不屈不挠之信心，不至奏凯而旋，绝不放松一步；视白刃如不见，聆枪炮而不闻，虽大敌当前亦要胜之。

(14) 练拳之时，虽无对手，但心目中总须有一顽强敌手在前，稍有疏忽彼必蹈瑕指隙以进，故时时须存封挡击去之心。

(15) 练拳之时须想，对付敌人方面，务要分上、中、下、高、低攻敌；彼内来即用援法粘面分推彼，外来即用夺法粘面分推之，不可抱定呆势。须知我一转身，彼亦同时换势前进矣。

(16) 练拳之时，必须揣其姿势，何处为生门，何处为死门。我前进攻彼，彼必取我死门，所以要攻外防内。彼变化时亦要随其变化而取之。

(17) 练拳之时，必须默记其方位，或左、或右、或前、或后，设若一敌在场如何打之，设若二敌在场如何击之。

(18) 练拳之时，必须镇静，大敌当前，不因敌众而惧，不因敌猛而馁。彼虽来如猛虎之势，我急迫其势而轻粘之，在搏斗中树立起克敌制胜的信心，“遇敌有主，临危不惧”，“打人如走路，看人如蒿草”，“在劲不在力，在巧不在勇”，彼虽勇猛其奈我何。

(19) 练拳之时，必须身轻脚便全无凝滞，洒脱自如，做到手快、眼快、心快、身快、步快，“起如风，落如箭，打倒还嫌慢”，则所向必克。

(20) 练拳之时，脚步不宜提高，脚头务宜铲进，纵跳亟须敏捷，换势尤贵神速，眼观四面，耳听八方。牢记之。

(21) 练拳之时，必须想到，我若此着失败，应改变何法以救助之，彼若此法为我所破，彼亦应更换何着以补之。

(22) 练拳之时，必须周身上下均不容敌人粘贴，如已为敌人所贴，则照其来势，用法破解之。

(23) 练拳之时，必须想到，我若全身尽力击去，彼必借势引牵，彼若全身用力向前打来，我亦借其凶势顺手牵拉使其外倾。

(24) 练拳之时，必须想到，我手若被彼砍落，不可待落后再换他势，仍须于砍落前粘近之处，取步前进以击之。

(25) 练拳之时，必须明白，高来则挑、托，平来则拦、格，低来则砍；吸气提劲，吐气发拳。

(26) 练拳之时，必须明白，敌人之力超胜于我，则走旁门以入；敌人之力实弱于我，方可走中门而进。切记之。

(27) 练拳之时，必须明白，敌用虚势来引，即趁其虚以进击之；用猛势来扑，亦乘其猛以还击之。

(28) 练拳之后，务宜行走十分钟，待血气安定，然后方可再进饮食，随意自如。

(29) 练拳之后，切不可随即坐卧不动。盖此时百脉振动、气息方炎，突然使之宁静则血气不匀，每每发生头晕、气促等诸般不适，此于养身之道大有妨碍。故练拳者，不可不注意。

三 练拳“八忌”

1. 忌懒散迟缓

打拳宜“眼明手快，踊跃直吞”，出手抢先，所谓“敌不动，我不动，敌欲动时我先动”，要求先发制人。又重快速突然，一发即至，“乘其无备而攻之，由其不意而出之”。战术上，以我之动，迫使其不能动。

2. 忌歪斜耸肩

拳术之道，合生理、物理、力学而成。跃、跳、腾、摔、仆，总以肢体不失重心、平稳为主。尤其注意立身中正，支撑八面，上下相合，手尖、眼尖、鼻尖相互对照，全身各处皆不可散乱松懈。这样打起拳来才会自然顺遂。

3. 忌老步挺胸

打拳步法，宜龙行虎奔，吸腰舒胸。切不可挺胸提腹，憋气使用拙力。要保持精神镇静，胸部宽舒，腹部充实，呼吸自然，全身肌肉张弛结合。用劲的部位要刚中寓柔，快如闪电，其他部位则要自然舒展，松沉稳定。特别是心、胸，总要保持空虚平静，毫不勉强。若龟行短步、弓背勾头，则大犯禁忌。

4. 忌直立软腿

血气不浮，则头重脚轻；练气下行，则根基稳固。动步要求敏捷、落脚稳健，胯、膝、足各部紧密配合，毫不松懈。在进退中，以胯催膝，以膝催脚；胯为根节，膝为中节，足为梢节。站桩时，胯关节要放松，同时微向里缩劲，与敛臀结合，保持上体正直；膝关节应弯曲，微向内扣劲，不可散乱外敞，以利下肢沉实稳定；两腿弯曲要适度，太直僵滞，过屈无力，应做到挺而不僵，松而不软；两脚要保持平稳。总之，胯部松缩可以避免上体俯仰歪斜，保证周身进退中完整一致；膝关节松活自然，能帮助前脚起落伸展和后脚充分蹬地发劲，从而促使步法灵活，步幅加大，落势稳健，劲力更富有弹性，蹲转亦能敏捷。

5. 忌脱肘截拳

行拳要吞吐相连，能发能收，未粘勿贴，自无脱落、不中之虑。冲拳须防截留难收之弊，用肘、用拳尤重弹劲。

6. 忌扭臀曲腰

“束带紧腰沉其体力，八字丁型坚其下部”，“前俯后仰，其势不劲；左侧右倚，皆身之病”，“身如弩弓拳如箭”，这些都指明了

腰身应具的形态和作用。只有保证了腰脊和尾骨的中正，才能促进含胸拔背、气沉丹田，从而“提领臀部，气贯四梢”，“灵活身躯，敏捷手足”。

7. 忌双手齐出

右手攻人，左手顾己，一攻一守，有防有攻，此天然之定理。反之若双手齐出，能攻不能守，一经落空，无法挽救。

8. 忌开门捉影

练拳贵在融会贯通，存乎一心，临阵积极进取，所谓“打拳不怕，怕拳不打”。最忌者：拳来闪避，拳去追踪，攻外无方，守内无法，不明露空之处，不知虚实之着。

上述锻炼要领，苟能悉心体会，练至炉火纯青之时，能信手出着，纵横前后，旋转自如，习而自知之。然此仅足以成名，尚未足以臻大成之境。所谓能至大成之境者，其天资必有过人之处，其体魄也必有过人之处，且能五官四肢同时并用，由“生而知之”加以刻苦勤劳“习而知之”，始能集技之大成而登峰造极。若无绝慧之天资，又无过人之体魄，苟能刻苦勤劳专心学习，犹不失为中平之材；至若有“八忌”之病，则虽苦心孤诣刻苦于拳功，亦终不能免门外汉之讥矣。

第三章 梅花拳中的身体运用

人的身体运动枢纽，分为“三庭”“九节”。“三庭”：以头、手、肩为上庭，胸、腹、臀为中庭，腿、膝、足为下庭。“九节”：以手而论，臂为上节，肘为中节，手为末节；以身而论，头为上节，胸为中节，腹为末节；以腿而论，大腿为上节，小腿为中节，足为末节；共有九节。活动“三庭”“九节”，有分工有合作地将其全部联络起来形成技击，就成为优美运动的拳术。

一 身体各部分运动的要领

1. 头

头居人身最高、最重要之部位，且为五官司令之主。运动之时，头要保持中正，颈部要有意识地竖立起来，好像顶着东西怕掉下来的样子。动作尽管有起落旋转，头部始终要向上顶劲，不可俯仰歪斜或自由摇晃。颌宜内收，但不俯视。如要向左，则略顾左；如要向右，则略顾右。高视则有后倾之虞，低视则有前扑之虑。故宜“高瞻远瞩，缓动为宜”，“头部正直，精气贯顶”。

2. 眼

眼为动作之尖，亦为全部精神之主体，善利用之则精神百倍。但用眼有数种不同，有用眼光专视敌人之眼线者：盖眼为心之苗，其意以敌人注视之所即是其欲击之处，“观其眸子，知其所向”。又有专视其手足，以为避击之法者。又有视敌人之肩臂而知其进退者：如见其偏左肩，即知其出右足；偏右肩，即知其发左足。上述用眼，各有心得之处，总以心定神清，用尖锐之眼光视敌人之上部为主。用眼贵在神传意会，宜手眼相连，全神贯注，认清对方姿势，预防如何变动。观其眼光，知其动向；见其手势，度其来回；心定神清，则明察秋毫也。

3. 肩

肩为手部最高部位活动之枢纽，其用法不多，主要应随时注意肩关节松沉，肘关节松坠，肩窝处微微向后收引。这样不但促进上肢的舒展，并且使上肢关节肌肉产生一股争衡力气，动作沉稳扎实。肩还要能左右伸开，则两膀较常人尤长，手部亦可尽施其技。肩又宜与胯部相合，方无倾斜之虞。

4. 肘

肘为小架中之紧着，常与膝盖遥对。用肘切忌抬高，常宜下坠，对方近身之时始宜短打。肘角较拳更加尖利，进攻时颇能显其特长，苟能膝肘相随，便见抽击、突击、回击、偷击等各种巧妙之能。肘有前击、后击、左击、右击之分，且有套肘、滚肘、倒肘、破肘、鸳鸯肘之别。

5. 手

手为各种姿势之锋，为拳术之主要施展部分。与敌人交手之时，宜先明白高、挑、平、拦、低、碰、傍、撑诸法，此待习而知之。手法，系指手之全部包括肘、拳、掌、指在内的击法而言。如明明见其为肘，忽一变而为拳；明明见其为拳，忽一变而为掌，或又变而为指。随机变幻，使人捉摸不定，此皆手法之妙用也。

手法要注意如下几点：①要轻松圆活；②要刚柔相济；③要手足相照；④要前后相顾。

运用时，左上则右下，右上则左下，左右出入虽同伸缩而各有作风。总宜一发一收，兼攻带守为主。

手法种类，有通臂手、花手、雕手、摩云手、双砍手、托手等等。

6. 胸

胸要含，切不可挺胸外突。含胸就需拔背，这二者是相互联系的。做到了拔背也就体现出了含胸。如果胸部突出，两肩后张，则背也就谈不到“拔”了。含胸拔背完全顺乎人体的自然形态，不要故意造作。挺胸收腹或者弓背缩胸，都是不正确的。

胸为身势之中军，虽不能前进后退，然为对方注意之目标。宜微偏而使之莫测，不宜迎对方露本营，也不宜俯仰无常，更不可歪斜失当。吸气时则应内含，呼气时则应外吐，随腿足为转移，借手肘为保护，总以稳健为主。

7. 腰

腰为上下相连之活动枢纽，既要灵活圆转，又要弯曲自如，似弹簧介于上下之间，有软硬兼施之作用。跳跃时能屈而复伸，提