

# 真人真武

## 燕子杰先生与梅花拳

张士闪

杜圣昌

赵秋唐

编

山东画报出版社



真武

——燕子杰先生与梅花拳

张士闪 杜圣昌 赵秋唐 编

## 图书在版编目 (CIP) 数据

真文大武：燕子杰先生与梅花拳 / 张士闪编. — 济南：山东画报出版社，2009.8

ISBN 978-7-5474-0005-0

I. 真… II. 张… III. ①燕子杰—生平事迹②拳术—基本知识—中国 IV. K825.47 G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 134973 号

责任编辑 刘亚中  
装帧设计 张晓曦  
主管部门 山东出版集团  
出版发行 **山东画报出版社**  
社 址 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 250001  
电 话 总编室 (0531) 82098470  
市场部 (0531) 82098479 82098476 (传真)  
网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>  
电子信箱 [hbcbs@sdpress.com.cn](mailto:hbcbs@sdpress.com.cn)  
印 刷 淄博宝森彩印有限公司  
规 格 140 × 210 毫米  
8 印张 126 幅图 150 千字  
版 次 2009 年 8 月第 1 版  
印 次 2009 年 8 月第 1 次印刷  
定 价 29.60 元

# 前 言

张士闪

在一般人看来，他是一个普通的和蔼老头，但在成百上千个习武的大学生、成千上万的冀鲁豫乡村拳民心目中，他却是个身怀绝技、德高望重的武林宗师。他，就是梅花拳第十七代传人、山东大学燕子杰教授。与他有过接触的人，都说燕子杰先生“行走坐卧都是拳”。在其言谈举止之中，的确洋溢着一种难以形容的气韵，这或许就是历代梅花拳宗师所谓“真文大武”的精神。在他家摆满各种兵器的客厅里（幸好足够宽大），刚才还举止儒雅、言谈睿智的他，会随手绰起一柄长剑或一口苗刀舞动起来，刀光剑影满室灿然；一忽儿刀剑入鞘，杀伐之气黯然而收。这一切收放得如此自然，目的只是为了让来访弟子更准确地领会他刚刚讲授的拳理招法。今年73岁的燕子杰先生，练拳54载，教拳四十余年。可以说，他的人生因梅花拳而辉煌，梅花拳历史也因他而有了新的精彩篇章。

我自20世纪80年代初起跟随燕子杰先生习练梅花拳，屈指已近三十年。在一年四季挥汗如雨的大学“拳场”，在锣鼓喧天、八方拳民“亮拳”演武的河北原野，在高楼大厦鳞次栉比、国际武术节彩旗飘扬的香港，还有形形色色的比武交手场合……我多次得到燕子杰先生的身教口传，耳提面命，可谓幸甚。在武功文理有所进步的同时，我对他的传奇人生也有了更多的了解。

我觉得，在燕子杰先生富有传奇色彩的一生中，有三个方面的成就甚为突出，即传奇武术家、独具特色的武术理论家、硕果累累的武术教育家，其中尤以后者为最。

## 一、传奇武术家

燕子杰先生生于1936年，山东省济南人。1955年9月至1962年7月，他在北京大学物理系读书时，结识了当时在武林极富盛名的梅花拳大师韩其昌。因勤奋好学，悟性上佳，他很快成为韩老师的得意高足。好男儿志在四方，毕业后他意气风发赴西藏气象局任职，长期在喜马拉雅山边境地区从事科学考察工作，曾三次参加国家组织的攀登珠穆朗玛峰活动。当时的雪域高原并不安宁，他无数次征服恶劣气候，从严重车祸里死里逃生，勇搏恶狼凶獒，智斗叛军野匪……高深的武功使他如披护身袈裟，在高原荒漠上一次次化险为夷，平安度过十八个春秋。

燕子杰先生常说：“梅花拳不仅是门武功，更是一种文化。”梅花拳又称梅拳、花拳、老祖拳、昆仑拳、父子拳、神拳、义和拳、梅花桩、梅花桩拳、落地干枝五式梅花桩等，不重花架，讲究真功实练，是一个源远流长、古朴而神秘的拳种。它不仅有着一套比较完整的、具有相当开放性的武功体系，还代表了一种包括宇宙观、人生理想、社会伦理、处世原则等在内的文化模式，与中国传统文化紧密相连。燕子杰先生最初习学的梅花拳小架，本是清朝中期第八代宗师张从富在大架梅花拳的基础上改创而来。燕子杰先生秉承“天下梅花是一家”的梅花拳传统理念，兼收并蓄，将小架缩、小、绵、软、巧的风格与大架刚、猛、畅、达、繁的特点糅合一体，加以改革、变通，使其更适合高校群体的习练，成为远近闻名的“文化拳”。在这短短的二十多年里，燕子杰先生所传播的这支梅花拳的发展速度极为惊人。一个文质彬彬的大学生，进入到他的梅花拳训练场，仅用三五年的时间往往就成为颇具技击实力的武林高手。

2009年3月6日至10日，第七届香港国际武术节在香港马鞍山体育馆隆重举行，来自38个国家和地区的武林高手参加了这一盛会。燕子杰先生带领的三十余人的山东省梅花拳研究会代表队表演了古朴而神秘的梅花拳，这一具有悠久历史和文化特质的拳种一登台亮相，便赢得掌声一片，随后更是成为多家媒体关注的焦点。

一条大道少人奔，  
寻至玄关始入门；  
养性灵台身有主，  
神存至善魄成魂。

梅花拳古老宝卷里的这句箴言，似乎正是对燕子杰先生一生追求的绝妙写照。

## 二、独具特色的武术理论家

1982年燕子杰先生调至山东大学任讲师、副教授、教授等，从此开始了他在数学和梅花拳两个园地的耕耘，尤其在以梅花拳为代表的中国传统武术文化研究方面用力最勤。

自1988年起，应山东大学历史系路遥教授的邀请，他为了解决义和团运动起源问题，多次赴冀鲁豫广大农村调查梅花拳，结识了许多农村老拳师。在帮助河北各地开展梅花拳的活动中，他先后被聘为各市县梅花拳研究会、武馆和武校的顾问。1990年10月，“义和团运动起源与现代中国社会国际学术讨论会”于济南召开，他在论文《论梅花拳的武场与文场》中明确提出“梅花拳是近代义和团运动的发起者和主力”，这被认为是当代义和团研究中的一大突破。随即，他带领与会的四十余名中外知名学者，专程赴河北广宗考察梅花拳的现存状况。梅花拳由此声名鹊起，开始引起国内外武术界、文化界的持续关注。

从此，燕子杰先生的梅花拳研究一发而不可收，凭借长期田野调查所获得的第一手资料，以及长年习武生涯所积累的宝贵经验，他怀着一种不卑不亢、甘苦自认的平和心态投身于梅花拳的拳理研究之中，时时体验着收获的喜悦，逐渐在当今中国武术理论界独树一帜。1991年2月18日《齐鲁晚报》、《人民日报》（海外版）等以大幅文图隆重介绍燕子杰先生的武术行迹与武术研究成就，此后诸多报刊杂志、广播电视等竞相报导，其“学者武术家”的美名不胫而走。

对于熟悉燕子杰先生成就的人来说，上述赞誉可谓名至实归。约略计来，其学术代表作大致有：《中国梅花桩技击大法》

《中国梅花桩文武大法》《中国梅花桩训练大法》《中国梅花桩成拳大法》《中国梅花桩器械的练法》系列专著等；论文《五势梅花桩概论》《五势梅花桩精义》《梅花桩气功与技击》《论气功、武术与〈易经〉》《论梅花拳的武场与文场》《〈周易〉、武术与灵感思维》等，陆续发表于《社会科学研究》《周易研究》《武林》《少林武术》等，几乎每一篇都能引起一定反响。此外，还多次应邀赴我国香港、台湾等地区以及丹麦、比利时、德国、加拿大、瑞士、法国、以色列等国家讲学，传授梅花拳武功，介绍梅花拳文化。此外，1992年由燕子杰先生担任主任的“山东省梅花拳研究交流中心”成立，关于梅花拳的挖掘、整理、研究全面展开。在他的努力倡导与亲自示范下，弟子们纷纷撰写文章拾遗补缺，济南梅花拳界陆续向社会奉献出一批响当当的研究成果。

我觉得，中国传统武术研究自有其特殊性，研究者的当务之急不是竭尽全力地追求一种所谓“客观性”的描述，而是首先应通过自身的长期习练，使自己成为传统武术传承链条中的一环。这样，“拳打千遍，其义自现”，潜存于传统武术功法之中的神奇妙用被激发出来。研究者应以丰富的个体体验为基点，巧妙地将对传统武术的技法、文化整体及其内部逻辑的体察与传统历史社会状况结合起来予以考析，才有望揭示绵延数千载的中华武术的内在奥秘。纵观燕子杰先生的诸多论著，其研究方式或许不尽符合学界常规，但却包含着来自个人武术实践的深刻体验。从他的娓娓叙说中，读者会时时领略到某种“一语道破天机”的神秘，其灵感直觉式的感悟令人惊叹。他就仿佛是一个善走平衡木的顶级高手在表演，绝技在身，宠辱不惊，武功、学问、心智、为人、做事诸般皆保持平衡上升，旁观者会体验到一种惊险刺激的特别乐趣，而心有灵犀者则每每有所顿悟。

### 三、硕果累累的武术教育家

早在20世纪60年代初，燕子杰先生就利用从西藏回济南探亲的时间，开始在趵突泉一带传授梅花拳。调入山东大学数学

系以后，便在济南正式收徒，开始成规模地传授梅花拳的拳术、器械与文理。他谈吐诙谐幽默，行事不拘俗规，而内心深处却始终充满着一种强烈的历史使命感。他曾数次叹息，先祖给我们留下这么好的梅花拳，若不竭己所能造福人类那将抱憾终身！他看到，肩负着未来振兴中华之责的大学生们，由于种种原因而多有健康不佳者，如何利用梅花拳改善其体质，开发其灵性，便成为他萦绕心头、挥之不去的夙愿。从此，他骑一辆单车或自费搭乘出租车，忙忙碌碌地穿梭于济南各高校的操场上，风雨不辍，悠然自得。

就这样，他以众多驻济高校为阵地，二十多年来在全国各地近三十所高校义务传拳，陆续培养了三千余名文武双全的的大学生弟子。弟子中有不少人是硕士、博士，有的已毕业多年，在全国各地和国外十五六个国家承担着教授、工程师、律师等方面的工作，仍和他有着密切联系。毕竟，由武术授受建立起来的师徒关系“血浓于水”，而弘扬梅花拳、传承中国优秀传统文化的强烈使命感，也是他们之间牢不可破的神圣纽带。

此外，燕子杰先生自20世纪90年代起多次访问欧洲、中东和北美各国，担当起“梅花拳武术大使”的角色。正是在这一过程中，他认识到培养外国弟子的特别意义，遂在传授其梅花拳技艺之余，定期为之讲授梅花拳的历史、拳理和优良传统，指派专人指导其训练，并组织翻译了一批梅花拳论著以便利其尽快领悟。

近二十年的时间，足以使他在中华武术对外传播史上留下浓重一笔。他以山东大学为基地，培养了数以百计的洋弟子，分别来自美国、英国、法国、德国、意大利、丹麦、澳大利亚、比利时、奥地利、瑞士、以色列、乌克兰……寒暑假集训时，那活脱脱就是一支“多国联合部队”。训练之余，他还多次组织洋弟子到河北省威县、广宗、平乡、武强以及山东东明、聊城、梁山等梅花拳之乡参观学习，和当地梅花拳民建立了深厚的友谊。目前，他是欧洲梅花桩协会名誉主席，加拿大、台湾地区梅花拳组织的顾问。可以说，梅花拳已在大半个世界里傲然绽放。



国内武术理论界向来有“科班出身”与“野路子”之说，寓不同评价于微妙语词之间：“野路子”的学者往往不按定规说话，其视野多囿于一拳一派，成就自然有限；“科班出身”的学者成就足够辉煌，当学术视野与影响都跨越了拳种流派，其名姓之前自然多冠以“著名”二字。早年就学于北京大学物理系的燕子杰先生，当然不可能系统地修学过中国武术史、武术概论等科目，其武术研究领地也基本上限定在梅花拳，其考察视野至多从齐鲁大地稍稍延至黄河下游的河北、河南等临近省区，按照上述潜规则应属于不折不扣的“野路子”学者。然听其言观其文，他已将长期梅花拳习练中的个人体验、梅花拳历代拳谱宝卷的深厚底蕴与中国传统文化思想联融一体，每每于夹叙夹议中一语中的。显然，燕子杰先生的武术实践与研究成果已经超越了具体拳派，而在更为广泛的意义上与中华民族的文化传统联系在一起。我相信，其武术研究模式将成为我国武术理论宝库中的永久性财富，并予后学以莫大启迪。

为了尽量保持燕子杰先生梅花拳探索研究与实践活动的鲜活原貌，本书特意分为三部分，期望予以“立体”展示：第一部分“拳理探索”，集中了他这些年来关于梅花拳与中国传统文化、武术教育与当代中国社会等方面的思索。其中多数篇章是他为家中讲武或外出讲座而作，我们仅略作整顺，尽量保持口语的鲜活。第二部分“空中课堂”，是他在教拳生涯中，与弟子通过网络交流时陆陆续续撰写的针对性极强的拳理短论。我们还从众弟子回复的练拳心得中选摘若干，于是形成了本书中课堂问答、师生交流的“互动”景观。第三部分“武术实践”，以图片展示为主，大致勾勒出燕子杰先生的武术活动历程，也尽量兼顾梅花拳的单练与群练、拳法与器械、武功与文理等武学结构。

我们三位编者皆为跟随燕子杰先生习武多年的资深弟子，诚知能力有限，在对燕子杰先生梅花拳思想的理解上难免出现种种舛误。因时间有限，无暇细磨，谨请海内外方家不吝指正。

前言	1
----	---

## 第一部分 拳理探索

文武一体	3
真文大武	8
梅花拳的根源	15
以武治心	25
再论以武治心	30
人体的元神	36
脑筋急转弯	39
谈逻辑思维所带来的问题	43
论思维定势与“不二”	55
语言道断 心行灭处	60
空、无、“不二”与大脑灵性	63
体验是理解拳法的基础	70
动静互根 温养有法	76
谈武功锻炼中的心理障碍	80
放下依然彻底清	83
绝手乱拳	91
谈人体的“玄牝”与“干支”	98
梅花拳的空与无	108
梅花拳武功中的不同时空	114

## 第二部分 空中课堂

第1讲：人生什么最宝贵	119
第2讲：梅花拳的教拳方法必须改革	123
第3讲：把拳练没有了	128
第4讲：梅花拳武功中产生灵感的条件	132
第5讲：梅	138
第6讲：论《梅拳秘谱》与《苕氏武技书》	144

第7讲：一条明路到家乡	154
第8讲：谈梅花拳的发展	157
第9讲：技击训练中惊惧之心的消除	160
第10讲：“蜻蜓点水”之功	163
第11讲：梅花拳“打神不打人”	165
第12讲：撩边球与回马枪	167

### 附：学生来信

梅拳 = 没拳 = 每全 (李海站)	173
行动坐卧皆是拳 (李慧娟)	177
从孩子身上学到的拳法 (孔繁美)	179
第一次实战 (冯兴孟)	181
用别人打牌上网的时间练拳 (任兰会)	185
武功最重要的还是悟性 (任志远)	188
独到的武术教育 (宋玲)	190
练拳改变了我的学习和生活 (吴友方)	194
修身养性 以武治心 (邹文凤)	196
练形练神亦练内 (魏祖迎)	198
梅花拳让我学会了坚持 (高伟峰)	200
尚武精神 (张鹏)	201
眼疾若闪电 闪化若迅雷 (孙绪孟)	202
精力更充沛 (宋传宝)	204
我的将军肚没了 (许宏山)	205
得心应手 出神入化 (侯文辉)	206
思想得到解放 (冯培志)	207
抱着一颗谦虚上进的心学拳 (韩茂凯)	208
梅拳只受有缘人 (周猛猛)	209
练拳的变化 (王印)	210

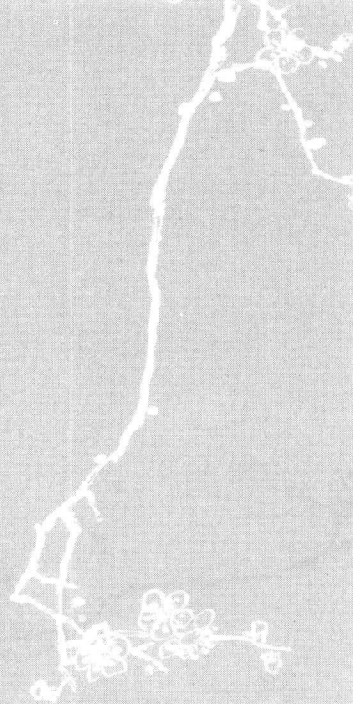
### 第三部分 武术实践

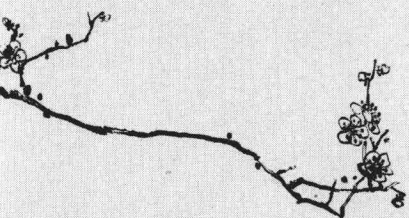
历史传承与青年时期	214
-----------	-----

寻根.....	222
推广发展阶段.....	228
训练方法及器械.....	232
国际交流推广.....	236
国内交流推广.....	240

第一部分

# 拳理探索








# 文武一体

梅花拳不仅是一种拳术或养生的方法，而且是流传在民间的中国传统文化的一个“源”和“根”。

相传在西周以前，公元前一千多年以前，有一祖师化名云盘，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。两种拳的图谱不同：八卦拳的图谱是八卦、三爻、阴阳、太极，而梅花拳的图谱则是五行、八方、九宫、太极。图谱的前三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。如八卦拳图谱中的八卦为乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑八个方位或八个卦相，是代表天、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，即阴、阳二爻。梅花拳的图谱则为：五行，即金、水、木、火、土，指代天地事物的五种基本性质或五种基本元素；八方，即北、东北、东、东南、南、西南、西、西北八个方向，宇宙间的任何事物都与方向有关；九宫，则指八个方向再加上中心一点共九个位置，指代多种多样的地域或地形，任何事物都要受到所在地域、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，这表示上述两种思维顺序都要遵循一个共同的思维规律——太极。

太极图作为一种思维模式，包括：一、万物都有阴有阳，且阴阳分明，追求阴阳平衡；二、任何事物都非绝对纯净，而是阴中有阳、阳中有阴，阴阳互相渗透；三、太极图中的阴阳交界处是一条滑顺的曲线，表示宇宙万物中的阴阳变化是一个



渐变的发展过程。中国古代哲学家周敦颐在《太极图说》中解释为：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。《易·系辞》中说，“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由此被激发。只有灵感思维才能真正认识客观世界的本质，而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，故而人们常把练功称为“返本还源”。这个“返本还源”的过程就是把天地间不断变化着的万事万物简约、抽象为六十四卦，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，太极最后达至无极。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、无我无它，空间上无大无小，时间上无始无终，即老子所说的“浑沌”状态，武功中谓之浑元一气。

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”是为了在狩猎或争战中与野兽或敌人搏击；而“舞”则多是在与族人欢聚时，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，处于比较原始状态的舞蹈中包含着大量的博击动作。但舞蹈的目的毕竟与真正的博击不同，“舞”是为了表达人们欢乐的心情，这时人类已经掌握了用人体的姿势与动作表达思想感情的方式。

另外，由于“武”和“舞”都是人体的一种运动，自然也就有着强身健体、活动气血与开发智慧的作用。人们经过不断地运动之后，身心健康，气血畅流，感到心胸开阔、神清气爽，头脑中便消除了杂念和忧愁。传说中，云盘祖师创造的八卦拳和梅花拳与一般的武术或舞蹈不同，既不是单纯地为了技击，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。

或许，这就是梅花拳自古以来被称作“无字真经”的原因





所在。因为练习梅花拳就像读书一样，可以借此领悟梅花拳图谱中所表示的那些思维规律。凡是练习过梅花拳者都有体会，梅花拳确实是一条学习和理解中国传统文化的捷径。

从梅花拳基本功架子的锻练内容就可以看出，架子中的桩步有五个姿势，即大、顺、拗、小、败，对应的是金、水、木、火、土五行。而桩步的五个姿势，必须要在拳场的八个方向上反复练习，这就是八方。在架子中串联八个方向的行步，包括了三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，八个方向上的桩步都练完后，再在中间练一个单元的桩步，合九宫之理，才算练完一趟架子。梅花拳武功在练习时，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，都从锻练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。梅花拳拳法变化无穷，拳理深奥难懂，包容了传统文化中的许多精华。

学习梅花拳的人只有一边锻练梅花拳的武功，一边学习它的拳理，才能掌握练功的要领，使个人身心都得到锻练，智慧得到开发。本人十几年来，用业余时间，在济南各高校传授梅花拳武功，受到了广大师生的热烈欢迎。学生们通过梅花拳武功的训练，不但身体健康，精力充沛，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、博士学位，毕业后很快就晋升为工程师、律师、高级工程师、讲师、副教授、教授、博导等，成为各行各业的骨干。梅花拳有句老话：“拳打脚踢小把戏，唯有文理通天地。”我多年来的实践证明，在知识分子中传授、推广梅花拳是卓有成效的，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，由于梅花拳不仅仅是一门武术运动，只有文化素养高、科学知识丰富的人，才能尽快地掌握它，真正理解其真谛。

或许，我们祖国的文化本来就是文武一体的。武功锻练本是一种文化传承的方式，而且还是一种古老并有着特殊作用的方式。只是到了后来，由于科学技术的发展，西方哲学思想的