

梅花拳秘谱
序
练拳须知
梅拳概论
浑元论
聚气论
中气论
阴阳入扶论
论头
论手
论拳
论足
面部五行
聚精会神气力渊源论
阴阳转结论
四时行功加减论
三节九段论
六合说
三尖为气之纲领论
刚柔相济论
过气论
十二节屈伸往来落气内外上下前后论
三尖照论
三尖到论
擎停成论
收肉变色论
行气论
得门而入论
头手二手前手后手论
点气论
气论
八方论
二十四气
易筋经说

燕子杰

广泛流传在我国河北、山东、河南广大农村的梅花拳【古称梅花桩，由于在100根桩阵上锻炼而得名】是一个源远流长、古朴而神秘的拳派，它是在明末农民起义的战乱中公开传授并兴盛起来的。早在1988年之前，我国历史学家就从文献和历史传说中发现梅花拳在清末义和团反帝斗争中是发动者和主力。这种观点立即引起了国内外史学界的注意，但真正能深入了解梅花拳奥秘，却是1988年年底以后。著名历史学家路遥教授与梅花拳弟子燕子杰教授等人合作，对河北、山东、河南义和团反帝斗争激烈或农民起义活跃的地区多次深入调查之后，大量事实证明义和拳就是梅花拳。这个拳派的弟子和许多著名拳师都是历代封建王朝的造反者或农民起义军的领袖。这个拳派能在历史上发挥如此重大的作用并不是偶然的。梅花拳有文场、武场之分，文场敬祖师，研究拳理，他们集佛、道、儒三家学说、周易之理为一体，有丰富的文化典籍世代相传，修身养性，炼神炼气，称为文功。文场老师领导拳派的整个活动，负责教育门内弟子；武场主要进行武功锻炼，其武术内容丰富多彩，有独特的练法和风格，一切都与当前流行的武术套路完全不同。它不仅有明显的强身健体作用，还有极强的技击实战能力。他们练武的目的是练形练气，由外及内，再由内而外，达内外一体，精气神合一，最后上升到文功。我们调查中就亲眼所见，各地许多梅花拳师不仅武艺高强且精通文理，善用阴阳八卦，能行医治病，他们虽都是七八十岁以上的老人，但体健神旺、思路敏捷，能审时度势，且有一定的人体特异功能。

梅花拳组织严密，信仰坚定，内部团结，有许多优秀的传统。如：不准称王称霸，仗势欺人；不准打拳卖艺，卖弄炫耀自己。虽然尊敬祖师，但提倡平等互敬，能者为师，经常交流文理拳艺互通有无。由于以上种种原因，在广大农民反对历代封建王朝斗争中，梅花拳自然就成了起义军的核心工具和主要力量。上述社会历史调查的成果已被人称为“近代史研究中的突破”，引起了国内史学界、哲学界、医学界、武术界许多人的密切关注，其部分研究成果我们已写成专著，在1990年10月召开的“义和团运动国际学术会议”上披露。

《梅拳秘谱》是继梅拳第五代祖师杨炳【清康熙1712年的武探花】所写的《习武序》【1742年】之后的又一梅花拳武功方面的重要文献，它的主导思想与精神是和《习武序》一文一脉相承的。

由《秘谱》看出，梅花拳武功一开始就要炼神、炼气、炼形，要求形气合一、神气合一，内外兼练。梅花桩的拳法、器械中都要注意阴阳变化、五行相

生相克之理，梅花桩的步法是其武功的精华。无论其拳法器械皆有八方变化，对人进行易理八卦思维的训练。《秘谱》中所讲的内丹，实即梅花拳之文功。关于梅花拳文功与武功之关系，《秘谱》说：“仙炼之则为内丹，武炼之则为外丹，然内丹未有不借外丹而成者也，盖动静互根，温养有法，自有结胎还原之妙。”可见武功为文功之基础。武功锻炼的目的是“练形以合外，练气以实内，内外合一坚硬如铁，自成金刚不坏之体，则超凡入圣上乘可登，若云制敌犹其小焉者也。”因此武功锻炼主要还是修身养心，先固根本。《秘谱》精辟论述了梅花桩的健身与技击、和与战的关系。《秘谱》说：“积精以化气，积气以化神，结于丹鼎，会于黄庭，灵妙不测，刚勇莫敌，为内丹之至宝，气力之根本也。”又说：“气无形属阳而化于神，血有质属阴而化于精，神虚故灵明不测变化无穷，精实故充塞凝聚坚硬莫敌，神必藉精，精必附神，精神合一，气力乃成。”

在梅花拳门内由武功锻炼基础上所提炼出来的文理，被称为是培养“大将”之才的学问。梅花拳弟子们常说：“拳打脚踢小把戏，唯有文理通天地。”《秘谱》认为：“天地之道不外阴阳，阴阳转结出自天然。”人秉阴阳之气以生乃一小天地，拳势之一阴一阳转结承递无不合阴阳造化之理，故能生生不穷，无有止息。

梅花拳拳法“本阴阳之理、太极之功，动之则分、静之则合，无过不及，随曲就伸，一气贯串，刚柔相济，步随身换，气随意发，蓄劲如开弓，发劲似射箭，知宽知窄，随高就底，静之如山岳，按之有阴阳，无穷如天地，充实如太仓，动之似江河，行之似波浪，浩渺如江海，圆耀如三光。”梅花桩之八方行步疾箭蹿跳，拗步斜身，横走竖撞，左右翻转。前后扫蹬，灵活多变，包罗万象，正如《秘谱》所说：“走如风，站如钉，仰之弥高，俯之弥深，进之则长，退之则促，随东就西，声左则右，知己知彼，则百战百胜。”以上所述拳法如此，阵法、兵法亦是如此。如此锻炼怎能不启迪人之深思，开发人之智慧？

《梅拳秘谱》虽系民间手抄本拳书，却是本才华横溢的佳作，不但其文字精美，可顺口成章，且寓意深远意味无穷，足见作者不但武功高超，也精通梅花桩文理。否则，不可能有此过人的才智和坦荡的胸怀。《梅拳秘谱》虽以气论为主导思想，但在其主要篇章中，如《浑元论》、《聚气论》、《聚精会神气力渊源论》等及其他篇章的某些论点中，其理论的深度早已超出了以太极学说为基础的气论水平，成了今天指导练功者使拳法进入神化之境的理论基础。

在《梅拳秘谱》的《收肉变色论》一文中说：“收肉原本作咽肉，近日问之同乡，皆云苕先生吸气则顷刻大瘦，故曰咽肉也。”可以知此秘谱是清乾隆

年间，与当时著名武术家苕乃周同乡之人所作。据近代历史学家考证，清乾隆年间梅花桩已传至第五至八代，其弟子及影响已遍布河北、山东、河南一带的广大农村。因此苕乃周之苕家拳也是梅花桩武场中之一支，因其没有文场共存，而渐不知梅拳之事。梅花拳在清代一直是被封建统治者镇压的，因此该派拳术也一直是在民间秘密流传的，这也是梅拳的理论一直不能与世人见面的重要原因。

《梅花拳秘谱》是梅花桩武功的重要文献，我们正在学习它、研究它，望梅花拳弟子们对前辈师爷们留下的这一宝贵财富尽力珍惜、爱护。

夫人生之最幸福者体格精神之健康也，而金玉权势之不与焉。何以言之，人生身之不健康，其苦痛而不可胜言者也，虽有权势富贵，亦不能胜用矣。由斯观之，身体健康实人之最重者也。然而，人体之强壮非坠生之后即可永久保持其强也，若保持其强必有他方使之致也。但能使其强身者，良方众矣。今文明进步科学发达，西洋交通之便利，其种类之繁多不可胜计矣。虽然如是之多，而其对于人之功效，盖有偏于一方者，有益于四肢者或不健于脑，有益心气者或不健于四肢。非其无益于人，是其每种有益而不能遍于周身也。夫其有益能遍于全体发展，健壮体格活泼精神，惟学拳是为其良方矣。故云拳术者，吾中华之国粹也。

溯拳虽甚益，其益在身矣，论其害亦不可胜算也。因功及害致有吐血殒命，体态奇形百出者，或互相嫉忌，杀身亡命，此皆当然之理也。其害既及人如是，而人之独称为吾国之粹者，其故何也？此无他，知与不知也。故古人云：知用善用者逢凶化吉，不知而滥用者遇吉成殃，善哉是言也。故练拳须知实吾人不可丝毫忽略之言也。

拳也者种类不一，细微精妙，深远博奥，望之而无津涯，究之而无底蕴，而我之所知者为何也，曰知师礼艺者是也。人之练拳也，既知拳真练之则可知明师又何为哉。夫练拳之人，尤茫茫之大海中之孤舟乘者，虽尽力摇橹，奈朦于云雾一望无际而不辨彼岸；虽力竭喘死，而亦不能抵岸，是故必有善船术者以导之，虽裤微力转瞬间亦可至也。习拳者亦然也，如不知明师，虽尽力以练之，因无明师之善诱，其成功亦难希能冀也，宜知明师者此其一也。人当练拳之初，因不知拳之性态，是故练者只知出力而不知所当，然一节稍误则身心因之而受巨创。又练拳之著则在姿势，如姿势不顺，即使尽心力练之，而拳力亦难以因之而增长乎，故必须有明师而善效之，始能入劲矣，此宜知明师者其二也。而拳术所贵者，在其对于吾人之益甚大，而其最重者乃其武德也。有拳艺极高者因而恃艺凌人，而人莫能御之，是故国人受其害，偶遇强敌，则因之而身败名裂，此不知武德之故也。武德之能知者，则必依明师时时善诱之，以

正轨行之正路之，由明师而知其真谛，如活命救灾见义勇为，此必由明师之可知能实施之于外者也，此宜知明师者之三也。今有三点宜知明师之理，歹夫愚妇无所疑也。艺之精也，固在人之用功，然必知其练法及与人体各部之生理后，始能得进步之捷径。

练拳之法，不外上、中、下三部，亦即上、中、下三盘也。头与上肢之部谓之上，腰与胸之间谓之中，而下盘者即俗谓地盘，因其各部之不同，则练之劲路亦因而各异。上盘则以贴身靠打刁拿锁带等力为主，中盘则以欹懈柔化粘黏连随之力为主，而地盘则必有以钩挂踩踹踢蹬拨缩之力。苟不知此，则拳之力难以上身而具神威。此拳之练法之不可不知者也。此外人虽百骸，可谓三节九段也，练习之时则必以三节九段为一体，始能全身化而为一整体之力，拳艺乃因之而精。然无步法则拳艺仍难成，因无步法犹如人之无足也，为是艺虽通则与人战亦不能胜，此步法之不可不知也。至于气之运用，则练艺知之最重者也。教之师乃吾辈模范也，有过而改之，有错而劝之，导之以正轨，行之以正路，虔心领教其益非浅。而方能成德高艺精之能者，皆由良师长辈之善教而所得厚益也。

宜敬师爱长，敬师即敬业也，此亦练拳须知之最要者也。常曰之，艺不在多贵在精，虽有千艺不如真传一点，练百招不如快为先，皆练拳之须知者也。

梅拳概论

夫我国拳术派别之众百有余门矣，但溯其源泉则一也。盖学拳者侧重于身体之一部，而展其所长，另创一家，于是门派生焉。迄今尤能保持原有状态者，仅梅拳耳。梅拳之始因年代之久远而不可知，传石汉时已有之，至今已有百廿余世矣。其内容基本则五势四门架子八方成拳拧拳梅花桩等。五势为大顺拗小败五势是也。势如梅树之花叶也，而架子如树之根干河之源泉，惟其变化又为其特长矣，兹分志之。

【以下为架子中行步与桩步的主要练法】架子四门此拳路也，均为四平大架子，包含四门五势八方等，亦是学者必由之路，通俗所谓盘架子是也。四门为练步之法，内含挤箭躡跳跃等，步熟之后，可任意横走竖撞，拗步斜身，亦可曰走如风，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，知己知彼则百战百胜，使敌者如坠入五里雾中而不能辨其方向矣。

五势之变化则本阴阳之理，太极之功，动之则分，静之则合；无过不及，随曲就伸，蓄劲如开弓，发劲似射箭。知宽知窄，随高就低，一气贯穿，刚柔相济，步随身换，气随意发。静之如山岳，按之有阴阳，无穷如天地，充实

如太仓，一动似江河，行之似波浪，浩渺如江海，圆耀如二光。【在架子中行步可练步法之轻灵、动作之迅疾。而桩步则练全身之气血、养精气神之合一。此段，文字寓意极深，应熟记之。】大势属金，须涵胸拔背，气敛丹田，静以观动，借劲使劲，或曰顺人之力借人之势也。顺势属水，其变化歌曰：顺势展开一条线，四路来人能改变，手眼身法步等。拗势属木，静势则斜身拗步，动作横走竖撞，迎风掌、斜身截步等又为此势中之得意手也。小势属火，站开其稳如钉，其变化尤多矣，刁拿锁带踢趟拨缩勾挂蹂躏，摧腿截腿尤为其特长矣。败势属土，千变万化，以快为其母，败中取胜，是其良技也。

八方又名谓群步，即大八方、中八方、小八方是也。为交手时应用之步也。可进可退，可攻可守，动似鹄鹰攫兔，静之则如处女守身，绝手乱拳皆包于其中，讲上、中、下三盘。上盘之用法：刁拿锁带，崩挑劈截，中盘则歛懈柔化，贴身靠打，下盘则钩挂蹂躏、踢镗拨缩、前后扫腿皆包于其中，可搏敌如在迷阵也。

梅花桩览野史阅者可以见之，此为本门独有之特长，他拳之所无，可交手于桩上，遇敌可操必胜之券。而成拳为学者必由之路，初步有一定之手，如拳架焉，拧拳则无定手矣，亦可谓见劲使劲、引进落空，一力降于十会，一巧破千斤，整学乱用，见空按豆无空手矣。但练习者须经三易寒暑，方可力顺气遍周身，动中求静，静中求动，此身化之谓也。待气随意发，力随气使，则气化之功又达矣。再练而致神化，神色可以伤人，此达深奥境也。苟吾人尽心学之，虽不能达其巅，亦可以健身自卫矣。简之，意深笔略，至三节九段内外三合等等，会者皆闻及，学拳之方法规矩海内皆知，笔者均略之。

【评注：《梅拳概论》一文已将练法、用法及本门拳法构造之特点等融为一体，读后可基本了解梅拳之概貌。由此文我们可以看出，梅花桩以技击为主要内容的用法，是寓于练法之中的。架子，是该派武功的基本练法，它有四门、五势，桩步与行步之分，有动有静，变化多端，绝手乱拳皆包含于其中。八方为练步的基础，四门、八方又把拳法和阵法的训练统一起来。】

浑元论

【此论是指导练法、用法最主要的理论，是练形、练气、练神的主要方法，浑元是指练功达到的境界】

浑元一气吾道成，道成莫外吾真形，真形内藏真精神，真精内藏气擎停。欲将形求真形，须将真形合形形，真形合来有真诀，合到真形彻底灵。【形形者一势一法也，形气合一也。真形即精气神合一之象。】

【评注：浑元一气是武功的最高境界，所谓“道成”即练成文武大道，练

成之后即得“真形”。“真形”内有“真精神”，而“真精神”的核心是“气擎停”，这是一种武功达高层次时内气的自然聚散和运行。只有在武功达神化阶段后，所表现出的内外合一、精气神一体的现象才是武功的“真形”。武功锻炼的目的也就是追求“真形”。本文把武术运动中一势一法都称为“形形”，而“形形”者武术运动之表象也，通过一势一法的拳势和动作，去追求武功的“真形”要靠“真诀”。“真诀”者即治心之理论也，当得到“真形”之后才能“彻底灵”。“彻底灵”即武术运动中之无拘无束、无阻无碍、自然流畅之表象，是武功已达神化阶段，自身已获得彻底解放之形态。佛家认为人的肉身不过是四大【地、水、火、风】因缘假合之物，人的心是“天尘缘影”之心，皆属虚妄，此处相当于本文所说的“形形”，“形形”也是虚幻暂存之物。佛家认为惟有“真如自性”，“圆觉妙心”才是本体“实相”。本文中的“真形”亦是武功的“本来面目”，它才是真实的存在。佛家修禅是以念止念、以心治心的，而武功锻炼是在“真诀”指导下的以武治心，真乃殊途同归也。】

聚气论

【本论讲练功过程中聚气的方法，练功包括架子、成拳、器械等练法。】

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。

【评注：文中之“势峥嵘，气泓浓”是指练功或技击时出现的内外合一、精气神一体的形态，即已达浑元一气的真形，这是练功者所追求的目标。“团团聚聚在中宫，隐而不发节节灵”两句话是互为因果的，对于武功已达神化阶段的练功者，已养成内丹，中气饱满，他无论行动坐卧，练功或技击时，内气都能“团团聚聚在中宫”，已成自然之态。在练功或技击时无论是出手上步，一势一动都无欲求、也无任何意念的活动，动作轻灵流畅。当然也就“隐而不发节节灵”了；另一方面，练功之人要无思无为，抑制一切意念活动，这就是“隐而不发”之意，同时在运动中要模仿儿童或动物在无意识活动时那种无拘无束、无阻无碍、滑快流畅、轻松自然的形态，努力作到“节节灵”。《易经·系辞》说：“天下何思何虑。”因为宇宙没有任何思虑，所以日往月来，寒暑相推，恒久而流畅地运动着。上述练功的要求，就是通过以武治心使心性寂然，才能百脉流通，内气自然汇聚丹田而“团团聚聚在中宫”。此即梅花桩武功自然聚气之理，它与用“意守”或“意念导引”等方法的聚气完全不同。

本文的“忽然”二字至关重要，它是形容灵感激发的一刹那。在这短促的

瞬间，灵感是倏忽而至的，不是人的意志所能干预的。神，即灵感，是武功的原动力。“神以役气，气以役形”，就是形容运动的机制。一动之后，“上下左右遍体行”，气血周身流畅，作周天运行。一动则全身俱动，内外合一，精气神一体，这和以意志为原动力的运动方式完全不同。意念指挥下的运动多是局部的，很难达到全身的协调统一、内外一致。特别是在技击的瞬间，只要有一点意念的渗入，就要破坏运动的谐和、圆融和整体性。】

中气论

中气者，即仙经所谓元阳、医家所谓元气也。以其居人身之正中，故武备名曰中气。此气即先天真乙之元气。仙炼之则为内丹，武练之则为外丹，然内丹未有不借外丹而成者也。盖动静互根温养有法，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。人自有生以来，秉先天之气，养神以化气，积气以化精。当父母构精初凝于虚危穴中，虚危穴前对脐后对肾，非上非下，非左非右，不前不后，不偏不倚，正居一身之正当中，称为天根，号曰命门，即易所谓太极是也。真阴真阳俱藏此中，神明赖之，呼吸依之。“此气灵明发为五脏之神，肺之魄，脾之意，肾之精与志，赖此主持，吸采天地之灵气，呼出脏腑之浊气，呼自命门而肾而肝而心而肺，吸自肺而心而脾而肝而肾而命门。”十二经十五络之流通系焉。经络者气血之道路也。人一呼气血行三寸。一吸亦行三寸，呼吸定息共行六寸，人一日一夜凡一万三千五百息，昼夜八百一十丈，凡行阴阳各二十五度，共昼夜凡五十遍周于一身。自经络而达于脏腑，自脏腑而归之于经络矣，从此生肾而生骨。肾属水脏，水能生木，肝属木脏而主筋，筋附于骨乃生肝而长筋；木能生火，心属火脏而生血脉，乃生心而主血脉；火能生土，脾属土脏而主肌肉，乃生脾而长肌肉；土能生金，肺属金脏而主皮毛，乃生肺而长皮毛，五脏以次而长，六腑以次而生，是形之成也。因真乙之气妙合而凝气之聚也，由百骸之臭充实而实，一而二，二而一，原不可须臾离也。武备知此，练形以合外，练气以实内，内外合一，坚硬如铁，自成金刚不坏之体，则超凡入圣上乘可登，若云制敌犹其小焉者也。

【评注：梅花桩武功锻炼的目的是培养内丹，追求真形，这才是人身的真正解脱、到达彼岸。梅花桩武功以武治心，聚气是关键。聚气要求无思无为，无思无为时内气又自然汇聚丹田。无思无为、寂然不动可生灵感，内丹之成需要灵感，因而“未有不借外丹而成者”。“动静”乃拳法之基本要素，故“动静互根，温养有法”即梅花桩练形、练气、练神的身心并练方法，它能使形气合一和神气合一而达内外一体，所以有“结胎还原之妙”，所谓“结胎

”即内丹养成，中气常团聚中宫。所谓“还原”即还归“本来面目”，动则无阻无碍、无牵无挂，流畅自然，有彻底灵之真形。中气之奥妙无穷，但它的启动则在于神，而不在于意。神启动者不假不借，有自然之妙。而以意启动者常牵强附会，矫揉造作。中气虽为人人所具有，但不练则不能聚，运转不利亦不灵明。

本文最后指出，梅花桩练功的目的是“超凡入圣”攀登上乘，至于技击制敌，治病救人等皆自然而得矣。】

阴阳入扶论

练形不外阴阳，阴阳不明从何练起。仙经之督脉，行于背之当中，统领诸阳经。任脉行于腹之当中，统领诸阴经。故背为阳腹为阴，二经下交会阴，上会龈交。一南一北，如子午相对，又如坎卦居北之正中，离卦居南之正中，一定不易也。俯势为阴势，却是入阳气，益督脉，领诸阳经之气，尽归于上之前也。仰势为阳势，却是入阴气，益任脉，领诸阴经之气，尽归于上之后也。

阳入阴附，阴入阳附说：

以背为阳，太俯而曲，则督脉交任，过阳入阴，阳与阴附合也。腹为阴太仰而弯，则任脉交督，过阴入阳，阴与阳附合也。阴催阳，阳催阴，循环无端，凡筋斗旋转势用之。

入阳扶阴，入阴扶阳说：

以俯势入阳气，不将阴气扶起，则偏于阳，必有领拉前栽之患。仰势入阴气，不将阳气扶起，则偏于阴，必有掀推后倒之忧，故俯势出者，落点疾还之以俯熟使无偏于阴也。阴来阳逆，阳来阴逆，不偏不倚，无过不及，落点还原，所云停成即是此法。推而至于屈者还之以伸，伸者还之以屈，高者还之以低，低者还之以高，侧者还之以正，正者还之以侧，以及斜歪纽縲，旋转往来无不皆然。逐势练去，则阴阳交结自有得心应手之妙，永无失着矣。

阴阳并入，阴阳并扶说：

此仄歪势也。仄势阴阳各居其中，故左侧势者，右边之阴阳并入，以左边之阴阳并扶之。右侧势者，左边之阴阳并入，以右边之阴阳并扶之。

阴阳分入，阴阳分扶说：

此手膊开合势也。开胸合背者，阴气分入阳分，开背合胸者，阳气分入阴分，“势分两边”，故气亦从中劈开分入而分疾之。

阴阳旋入旋扶说：

此平轮纽縲势，摇晃势也。势旋转而不停，气亦随之旋绕而不息，阴入阳分，阳入阴分，接续连绵并无休歇，左旋右旋，阴阳旋相为宫也。

阴阳各相扶说：

此直起直落、不偏不倚势也。直身正势，阳气不得入阴分，阴气不得入阳分，各归本位，上至百会穴而交，下至涌泉穴而聚，阴阳入扶，只在两头也。

阴阳斜偏十字入扶说：

此斜偏侧身俯仰势也。左斜俯势，阳气自脊右下提于脊左上，斜入左前阴分；右斜俯势，阳气自脊左下提于脊右上，斜入右前阴分。斜劈斜邀手用此。左斜仰势，阴气自腹右下提于腹左上，斜入左后阳分；右斜仰势，阴气自腹左下提于腹右上，斜入右后阳分。斜擢斜提手用此。

阴阳乱点入扶说：

此醉形势也。醉行者忽前忽后、忽仰忽俯、忽进忽退、忽斜忽正，势无定形，气亦随之乱为入扶也。但乱之中随势而布，阴阳不相悖谬，乱而却不可乱也。

以上总论一身之大阴阳，其入扶如此。至于手背为阳，膊外为阳，三阳经行于手膊之外也。“手太阳经起于手小指背，手少阳经起于无名指背，手阳明经起于食指之背，皆上行循膊外而走也。”手心为阴，膊内为阴，三阴经行于手膊之内也。“手太阴经止于大指内侧，手厥阴经止于中指内面，手少阴经止于小指内面，皆行膊内止于指也。”足背为阳，腿外为阳，三阳经行于足腿之外也，“足太阳经止于足小指内之次指背，足少阳经止于足大指内之次指背，足阳明经止于足大指内之次指背，三经皆循腿外而止于指背。”足心为阴，腿内为阴，三阴经行于足腿之内也。“足太阴经起于足大指内侧下，足厥阴经起于足大指内侧上，足少阴经起于足小指过足心涌泉穴，三经皆循腿内也。”其手足尖之伸翘颠踏，膝胯之屈伸提落，虽用法无穷，而阴阳入扶自有一定，形合则气不牵扯，形不合则气必濡滞，逐处体验无遗纤细为妙。

以上阴阳入扶各论，斜正仰俯左右旋转诸说，此即形气合一，一身之势法也。所谓浑元一气是也，此即五势梅花桩行功之势法也。前进后退，左旋右转，一身之法俱以五势为主。五势者，大势、顺势、拗势、小势、败势是也。正势大势也，直出者顺势也，十字势为拗势也。曲丁腿势为小势，斜侧势为败势也。此即五势梅花拳是也，又为五势梅花桩，在桩上为梅花桩，在地上为落地梅花也。

【评注：以上各篇入扶之说，都是从入气的角度指导练功的文章。个方群步忽左忽右，忽前忽后，忽仰忽俯，忽进忽退，忽斜忽正，势无定形，脚无定步。佛教禅宗修持的方法就是：“一切佛法总不用学，唯学无求无著。无求即心不生，无著即心不灭，不生不灭即是佛。”他们还认为：“恰恰无心用，恰恰用功时也，盖有功可用则缚于功，无功之功乃为无缚之真用功。”所以禅宗

论修悟之道，亦常自立自破。佛法与道法相同，老子的“道无形”之理亦是如此。梅花桩拳法的练功之道也是自立自破的，因为凡是练功的方法，到了一定的阶段后就成了练功者的束缚，必须打破该功法、套路的框框。只有这样练功者才能无拘无束、无阻无碍，且有灵巧应变之能力。因此，梅花桩拳法亦是有套路而无套路，乱而却不可乱的，只要“气亦随之乱为入扶”及“阴阳不相悖谬”即可。练功者只要做到“形气合一”，不必拘泥于死板的套路和招势，这就是真正的拳法。】

论头

头圆像天，为法阳之会，为精髓之海，为督任交会之处，统领一身之气，阴阳入扶全视乎此。此处合则一身之气俱入，此处不合则全身之气俱失。其气之凝聚落点有一定之处，不可不知。正俯势为入阳气，头必俯而栽，气落额颅印堂间；正仰势为入阴气，头必仰而掀，气落脑后风府间；正侧势为阴阳气俱入，头必侧而栽，气落头角耳上也；斜侧俯势为阴阳气斜入，头必俯而歪，气落额角日月间；斜侧仰势为阴气斜入，头必仰而偏，气落枕骨近项间；直势不仰不俯，不偏不斜为阴阳直入，头必正而直，气顶百会正顶心。又要知催气之法，为不牵扯，如仰势入阴气，下颏掀、胸必昂、腹必鼓、手必举、脚必翘，则三尖一气阴气自入矣。俯势入阳气，下颏勾、背必弓、手必落、脚根掀，则三尖一气阳气自入矣。侧势阴阳俱入，腮必掀、肋必提、一脚颠、一脚落、一膊起、一膊插，则三尖一气阴阳并入矣。直起势阴阳上冲，头必顶肩必耸，脚起纵者翘尖提膝，不起纵者颠尖伸膝，则三尖一气阴阳俱入矣。斜侧仰俯可以类推。

【评注：本文旨在说明“头”在练功与技击中的重要性，它统领一身之气，全身之阴阳能否和谐全要看它。因此，不论在练功或技击中，都要注意“头”的俯仰斜正，使其与各种拳势身法相合，做到三尖——头尖、手尖、足尖一气，则阴阳俱入，百脉流畅，全身成一整体矣。】

论手

吴氏澄曰；手有五指指有三节，大指一节隐于大指之内像太极也，共十五节，两手合数共三十节，以像一月三十日。日冬短夏长春秋平，故中指属心主夏独长火也；小指属肾主冬独短水也；食指属肝主春；无名指属肺主秋；肝木肺金；二指等齐春秋早也。大指属脾主土，旺于四季，兼手四德独挡一面，故四指缺其三尚能持物，无大指则无用矣。其相合之妙，不假不借不强制自有天然之巧。其指法惟斫手气入小指外侧，荡手气入后掌，此二手五指并排一片

，指尖翻翘，余手俱宜。五指圈措罗列周围，指节勾握如弓，气方擎聚不散。如竖手回勾手，大指与小指相对领气水必合土，天一生水，得地之五而成六也。平阴手平阳手，大指与中指相对领气，火必合土，地二生火，得天之五而成七也。仰邀手大指与食指相对领气木必合土，天三生水，得地之五成八也。阴棚手大指与无名指相对领气，金必合土，地四生金，得天之五而成九也。是金木水火无一可离土也。知此则指之相合有一定不易之理，分毫有错，气即不入矣。至于用法则有九则：直出直回一也，仰上擢挑二也，俯下沉栽三也，外勾分拢四也，内勾抱搂五也，斜擢右上六也，斜劈左下七也，斜领左上八也，斜摔右下九也，四正四隅兼以直出中路，又合乎九宫也。

论拳

拳者屈卷而不伸，握固其指团聚其气也。其攥法以大指尖掐对食指第二节横纹，四指卷紧握固，一齐著力，务使分之不开、击之不散方为合窍。此乃土贯四德五行团聚之法也。其用法也有四正四隅合之中宫九法，其气亦满扑，落点有一定之处，随势体验，不可混施。如平阴拳下栽者，中指二节领气，平阳拳上冲者，中指根节领气，侧拳上挑者，大指二节领气，侧拳下劈者小指根节领气，不拘侧平，直撞击者，小指根节二节中间平面领气。明乎此，余可类推矣。

论足

古人云：头圆像天，足方像地。又云：手有反覆以像天，足有覆无反以像地，以其能承载一身之重，静如山岳，有盘石之稳，动如舟楫，无倾侧之忧，如地之镇静而不动，平稳而难摇也。其用法虚实，“有两脚俱虚俱实者，有前虚而后实，后虚而前实者，有左虚而右实，右虚而左实者，有一脚之尖跟楞掌应虚而应实者。总之，全实则动移不利，不实则不稳，有颠倒之患；不虚则不灵，全虚则轻飘不稳，有摇晃之忧，虚实相济方得自然之妙。足有伸翘，“足尖伸而下入者，气下降而栽沉也，足尖翘而上勾者，气升上而飘浮也。”有横顺，“足尖有两脚齐横两脚齐顺者，有丁字步，一脚横，一脚顺也，有八字步，两脚尖微向外开，如八字之铺也，有雁行步，两脚半横半顺，排列一样如雁行之等齐也。”有轮摆，“有半旋轮，倒载车轮，仰俯无底筋斗轮，摆有内摆，有外摆，各有其用也。”有洒蹬，“洒脚后伸，蹬脚前撞。”有踢踹，“踢脚有翘踹脚、横截脚”。有拧捣，“拧脚尖旋，捣脚跟摧”能催送一身之气，“身去脚不去，则牵扯而气散。”何以扶助前手之力，“前手之气在后脚，后脚不随，身气不入，终止半筋不能充满。”足为百骸之舟楫，一腿之领

袖，少有不合全体之气俱不入矣。步法之用，不可不细为区别，侧势前扑者，雁行步半斜顺也，十字前探者，丁字步前微横后全顺也，倒吊曳身者，亦丁字步前顺后横，后步颠顺也，小四平落者，八字步脚尖两边开也，直身上攻者，双颠步并齐展，脚背尖直竖也，起纵步一脚起一脚落，前进者后步先动，后退者前步先动，起要翘脚尖，落要伸脚尖，挤步仄身前进者俱横步，挤步正身前进者，前步微横后步全顺，俱是后步先动，此即挤进后摧前也；抢步仄步前进者，俱横步。抢步正身前进者，前步横后步顺，俱是前步先动，抢前携后前带后也；拉步侧身后退者，两脚俱横，拉步正身后退者，前步横后步顺，俱是后步先退将前步拉回也；起纵横剪者，左翦先动右步，右翦先动左步，起翘脚尖，落伸脚尖也。乱点无定步，两脚尖俱伸擎颠踏任意也。纽缥步轮旋，脚尖俱颠，落点外楞着力，推我后退，两脚尖颠擎，推我不倒。分搂前栽，弓背磕头，两脚齐颠。硬膝退翦车轮脚，伸尖直腿，不可勾脚以回气，平淌步，两脚伸直猛蹬，平身直蹿。略举大概，以明变化，总以随势顺应为妙，不可乖其势逆其气，步法之用斯得之矣。

【评注：文中说明了足是武米运动的根基，足的用法全在于虚实相济方有自然之妙。在各种拳势步法中，两脚虚实相宜方能静之如山岳有磐石之稳，动之则轻灵便捷，清楚利落，“脚落如猫行”之语就是此意。武林素有“梅拳善长于步”之称，梅花桩武功亦很重视练步，它的技击也多以步胜人。梅花桩技击中之抓、拿、摔、打本身就很厉害，若再与步法结合，则如虎添翼，威力倍增。因而，足在步法训练中是非常重要的。】

面部五行

怒动肝兮声动心，鼻纵气促发肺金，唇吻开撮振脾气，眉皱睛突肾家寻。五行之气内合五脏，肝合木，心合火，脾合土，肺合金，肾合水。外通五窍，目为肝窍，耳为肾窍，口为脾窍，鼻为肺窍，舌为心窍，其精华注于目。其五色分应五岳，额属南岳色赤，地角北岳色黑，左额东岳色青，右额西岳色白，鼻准中岳色黄。又眉侧生属肝木，鼻通清气属肺金，眼聚精神属肾水，舌司声音发自丹田属心火，唇司容纳属脾土。凡一动之间，势不外屈伸，气不外收放。面上五行，形象亦必随之相合，方得气实形坚之妙。故收束势者，气自肢节收入中宫，面上眉必皱，眼包收，鼻必纵，唇必撮，气必吸，声必噎，此内气收而外像聚也。展拓势者，气自中宫发于肢节，面上眉必舒，眼必突，鼻必展，唇必开，气必呼，声必呵，此内气放而外像开也。留心熟练，内气合外之形，外形顺内之气，内外结成一团，坚硬如石，方用引法，初以掌拍之，次以拳打之，更以石袋木杵击之，由轻而重渐引渐实，自不虑面上无气矣。俗学不悟，谓故作神头鬼脸以怪模样惊人，岂通元达理之士哉。

【评注：本文说明了人的气血、秉性、五脏之情况都可表现在面上，成面部五行。而人在练功之时，面部之神态气色，亦必须与内气之运行相合，应“内气合外之形，外形，，顷内之气”，方能内外合一，方得气实形坚之妙。练功时面部神态自然、安详，自然气流畅，动转灵便。】

聚精会神气力渊源论

神者，气之灵明也，是神化于气，气无精不化，是气又化于精。盖人之生也，禀先天之神以化气，气化精以成此形骸。既生之后，赖后天水谷之精液以化精，积精以化气，积气以化神，结于丹鼎，会于黄庭，灵妙不测刚勇莫敌，为内丹之至宝，气力之根本也。气无形属阳而化于神，血有质属阴而化于精，神虚故灵明不测变化无穷，精实故充塞凝聚坚硬莫敌，神必藉精，精必附神，精神合一，气力乃成。夫乃知气力者，即精神能胜物质之谓也，无精神则无气力矣。武备知此，惟务聚精会神以壮气力，但不知精何以聚，神何以会，是以殫毕生心力而漫无适从也。夫精以神聚，神以气会，欲求精聚神会，非聚气不能也。聚气之法，惟将谷道一撮，玉茎一束，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，则气聚而精凝，精凝而神充，自然由内达外无处不坚硬矣。即南林所谓内实精神之说也。但须练之于平日，早成根蒂，方能用之当前，无不坚实，不然如炮中无硝磺，弩弓无弦箭，满腔空洞，无物可发。欲求猛勇疾快如海倾山倒，势不可遏，必不能也。此为练气练形之最吃紧者，谨之秘之，慎勿轻传匪人。

【评注：本文指出“神者，气之灵明也”，即“神”是“气”的灵魂。练梅花桩武功者练形、练气，还要练神。练功者积精以化气，积气以化神，结成内丹则“灵妙莫测，刚勇莫敌”，这才是人的气力之根本。梅花桩文武大法认为，人的气力之来源不单纯是筋肉，而是精气神合一的结果。实际上这是中国传统文化以整体观来看待气力的问题。精气神合一，内外成为一体，人体各部分的筋骨肌肉都谐和一体，当然要发出极大的力量。如果在意念支配下，单纯使用肌肉的力量，则只能是局部的，全身不能谐和，内外不能一致，则身体各部散乱而又相互牵扯，其气力自然要受到一定的限制。在上述问题上，武功锻炼与现代体育、武术技击与拳击角力等都有重大的分歧。这个分歧反映了中西文化在根本观点上的重大差异。武术理论是与中国的传统文化一脉相承的，梅花桩武力更是中国传统文化的一个窗口，如果不了解中国传统文化的特点，也就难以理解本文的论点了。】

阴阳转结论

天地之道，不外阴阳，阴阳转结，出自天然。故静极而动，阳继乎阴也，动极而静，阴承乎阳也。推而至于四时，秋冬之后，继以春夏，收藏极而发生随之。春夏之后，接以秋冬，发生尽而收藏随之。阴必转阳，阳必转阴，乃造化之生成，故能生生不穷无有止息。人秉阴阳之气以生，乃一小天地，其势之一阴一阳转结承递岂能不论哉。高为阳，低为阴，仰为阳，俯为阴，伸为阳，屈为阴；动为阳，静为阴，正为阳，侧为阴；势高者必落之以低，阳转乎阴也。若高而更高，无可高矣，势必不连，气必不接。势低者，必起之以高，阴转乎阳也。若低而更低，无可低也，势必不连，气必不续；俯仰屈伸，动静侧正无不皆然。间有阴复转阴、阳复转阳者，乃一气之不尽复摧一气以促之也，非阴尽复转阴，阳尽复转阳也。明乎此则转关有一定之势，接落有一定之气，无悖谬无牵扯矣。盖势之滑快，气之流利中无间断也，一有间断则必另起炉灶，是以求快而反迟，求利而反钝也。

【评注：世界上一切事物都在不断地变化着，因此“变”就是一切客观事物的本质，它是一种绝对的属性。梅花桩武功是善于变化的，变化也是梅花桩技击的最大特长。本文说“天地之道不外阴阳，阴阳转结出自天然”，是大自然的变化规律。梅花桩武功也要遵从天地之道，阴变阳，阳转阴，转结承递无有止息。练功的目的不是学什么固定的套路，而主要是学会拳法变化之理，掌握拳法变化的规律，使练者无论在练功或技击中都能转送有一定之势，接落有一定之气，无悖谬无牵扯，滑快流利而无间断，这就是梅花桩无思无为的自然之态。梅花桩武功的变化，也是使它能够万法归宗的重要因素。】

四时行功加减论

四时者春夏秋冬也。由冬至春，天之阴阴中之阳也，由春至夏，天之阳阳中之阳也，由夏至秋，天之阳阳中之阴也，由秋至冬，天之阴阴中之阴也。此为四气也。四气之内又分八节，即立春立夏立秋立冬春分秋分夏至冬至，此为四时八节也。四时八节气候阴阳变化之不同，人之气血也随之变化不同，当春夏行功，人之气血活跃时当渐增之，当秋冬气血收藏之时当保持原状。当遇到交节之时，身体如有疲劳，此换气也。气换神疲，神疲则身劳当减练。如久练艺不进者，此为艺疲也，当加功练之。此四时行功加减法，不可不知也。

【评注：人的气血在不同的季节亦有不同的活动规律。梅花桩武功锻炼的方法和内容，也应随着季节的不同而有所变化。在农历节气的前后，人的气血活动规律常有较大的改变，练功者常感到疲劳或不适，称此为“换气”，“换气”时可减练或停练；文中也指出“艺疲”之现象，艺疲时应加功练习。上述

“换气”、“艺疲”等现象至武功较高层次后即减轻或消失。】

三节九段论

三节者，又天地人三才也。人有上中下三节，身体立正两手上伸，则两臂为上节，白头至臀为中节，自胯至足为下节。两手在上像天之日月星，身体居中像人有精气神，两足在下像地有水火风。上三节手腕为梢节，肘为中节，肩为根节。中三节，白头至主心骨为中节之上节，自主心骨至脐为中节之中节，自脐至两臀为中节之下节。下三节胯为根节，两膝为中节，两脚腕为下节。人体之构成有三百六十五节，像一片散沙不能团聚在一块。身一动有脚去手不去之患，是故习艺之人不懂三节九段，则落点不整，出手不能发出千百斤气力，能知三节九段，六合如一，身体自然能成一块，体重一斤，能打十斤，十斤能打百斤，有百斤之体自能打千斤之气力也。

【评注：梅花桩武功不论是锻炼或是技击，都要“脚手齐到才为真”，有口诀说：

上下相随人难进，
五形四梢俱合全，
气连心意随时用，
大破硬进无遮拦。

也就是发劲要整的意思。若落点不整，为拳法之大忌，可将人体分为三节九段，365处关节，若如一盘散沙不能团聚一起，身一动脚去手不去，相互牵扯，上下不随，内外又不相合，怎能发出整劲？坟练功时心一动则全身俱动，稍有一处不合，发手必不勇猛，落点也不坚刚。欲求疾快猛，必在落点之时发劲要整，能进能退，动如风吹不停，行如流星赶月，自然能达上乘矣。】

六合说

何为六合？人之一身分为内三合外三合。内三合者，心与意合，意与气合，气与力合。外三合者，肩与胯合，肘与膝合，手与足合。是为六合。所谓内三合要动，外三合必随，心一动全体俱动，稍有一处不合，发手必不勇猛，落点必不坚刚，欲求疾快猛，必不能也。在练习时起身落点要整，自然能进能退，动如风吹不停，行如流星赶月，自然能达到上乘矣。

三尖为气之纲领论

凡事专一则治，以其有主宰有统率，虽千头万绪而总归于一辙也，如行军有帅之运筹，治家有家长规则，方能同心协力，于事有济。练气练形动性关命，其气之统领，气之归著可不究哉。头为诸阳之总会，领一身之气，头不合则

一身之气不入矣。如俯势而头仰，则阳气不入矣，仰势而头俯，则阴气不入，左侧俯势而头反右歪，则右半之阴阳不入，右侧俯势而头左栽，则左半阴阳不入，侧仰势亦然。直起势头反缩，则下气不得上升，直落势头反顶，则上气不得下降，右旋转而头反左顾，则气不得右入；左旋转而头反右回，则气不得左入。三阴经止于手之内，三阳经止于手之背，为背月+而往来血气之道路。指法之屈伸聚散，手腕之俯仰伸翘，一有不合则脾气不入矣。如平仰手直出而或反掌勾手，则气必不入，平阴手直出或反掌勾手，气亦不入；阴手下栽者，掌翘则阳气不入，仰手上冲者，掌伸则阴亦不入；平阴手前荡者，平仰手栽打者，腕勾则气亦不入，侧手直打者，跌手则气不入，侧手沉入者，翘手则气亦不入。余可类推。三阳经起于足之背，三阴经起于足之下，为腿胯往来气血之道路。一足之尖跟楞掌，脚尖之伸翘内外，一有不合则腿气不入矣。如仰势踢，脚尖若伸则阳气不入，俯势栽，脚尖若翘则阴气不入，起势直撞，脚尖若伸则气不得上升，落势下坠，脚尖若翘则气不得下降。余可类推。

【评注：头、手、足三尖为全身气血运行之纲领。梅花桩武功讲究一动则全身俱动，此时三尖则统领全身之气血往来，稍有不合则内外失调、手足散乱、发劲不整。因此，练功中应注意发挥三尖之作用。枪、刀、剑、棍等器械，是人手足之延长，对手眼身法步的要求也更加严格。梅花桩认为拳为百般兵器之母，拳法也是器械，器械之中也有拳法。拳法是器械的基础，这点容易被理解，而器械之中也有拳法却常常被人忽视。其实，枪、刀、剑、棍诸般兵器使用得心应手之人，其拳法也会得到极大的提高，这是因为器械的练习，使人能受到“三尖为气之纲领”的训练。】

刚柔相济论

势无三点不落，气无二尽不尽，此阴转阴中间一阳，阳转阳中间一阴之谓也。盖落点处是气聚血凝止归之所，宜用刚法。而间阴间阳是气血流行，宜用柔法。不达乎此，纯用刚法，则气不扑满，牵扯不利，落点必不勇猛；纯用柔法，则气不聚，无有归著，落点亦不坚硬。应刚而柔，则聚而不聚，应柔而刚，则散而不散，皆不得相济之妙。故善用刚者如蜻蜓点水，一落即起，过气如风轮旋转，滚走不停，必如是则刚柔得宜，方能无气歉不实、涩滞不利之患。

【评注：此论中刚为阳、柔为阴，刚柔相济方得天然之妙，因刚柔相济者即阴阳均匀、无过不及，不偏不倚，为一暂时平衡的太极状态。只有在此时拳法包含着无穷变化和无限的生机。阴阳不测之谓神，只有阴阳均匀时才变化莫测，拳法也才入“神化”之境。梅花桩练功者百脉流通、气血畅行而连绵不断，此也谓之气散，动作亦流利柔顺，过气如风轮旋转滚走不停。一旦落点全身

之气尽集一处为气之所注，勇猛坚刚谓之气聚，但此举只在瞬间，如蜻蜓点水一落即起，绝对不能迟滞落久，否则气断僵硬矣。因此，气散在动作时须连绵不断，气聚在落点的刹那，一落即起方为刚柔相济。动时气当散不散必涩滞不利，落点气当聚不聚必气歉不实，此皆为练功和枝击之大忌。气聚气散须练之于平时而使其成为自然，用时方能得心应手，得刚柔相济之妙。】

过气论

落点坚硬勇猛莫敌，赖全身之气尽摧一处也。然有用之不去、气去而牵扯不利，未知过气之法也。盖人身之气发于命门，气之源也。著于四末，气之注也。而其流行之道路总要无雍滞无牵扯，方能来去流利，便捷莫测。故上气在下欲入上，莫牵其下；下气在上欲入下，莫滞其上；前气在后顺其后，而前自入；后气在前理其前，而后自去；左气在右，留意于右，右气在左，留意于左。如直撞手，入气于前，不勒后手撑后肘，气不得自背而入；上冲手下手不下插，肩不下脱，气不得自肋而上升；分摆者胸不开，则气不得入于后；合抱者背不开，则气不裹于前；直起者须勾其脚，直落者易缩其项。左手气在右脚，右手气在左脚，俯势栽势前探势，宜掀其后脚之根也，坠势当坐其臀，举势宜颠其足，栽磕莫翘足，恐上顶也，踢撩莫伸脚，虑下扯也。扩而充之，势势皆然。总之，气之落也归著一处，气之来也不自一处，惟疏其源通其流，则道路滑利自不至步步为营，有牵扯不前之患矣。

【评注：内气发于命门而著于四末，即乎足也。应疏其流通之道路，方能来去便捷莫测，然怎样疏其源通其流，使道路滑利不致步步为营呢？这就要在练功中做到彻底舍弃自我，追求无思无住、一切皆空的心理状态，才能使周身气血畅流，在运动中呈现无阻无碍、滑快自然的状态。此时一旦落点、气之住也，全身之气尽集一处，自然勇猛莫敌、威力强大。】

十二节屈伸往来落气内外上下前后论

三尖为气之领袖，乃气所归著之处。人但知此三处宜坚实勇猛，不知落点宜全体坚硬如石，方能不惧人之冲突，不虑我之不敌也。其所以坚硬者，则在逐处之骨节。骨节者空隙也，乃人身之溪谷，为神明之所流注，此处精神填实，则如铁似钢，屈之不能伸，伸之不能屈，气力方全。手有肩、肘、腕三节，腿有胯、膝、脚三节，左右共十二节，乃人身之大骨节。手之能握，足之能步，全赖此。如实沙袋，逐层填实，虽软物使之坚硬，但气落随势，有前后内外上下之分。如侧身直势双手前擢者，肘心气填于上，手腕气骄于上，肩俱脱膝弯后凸，气填于后，脚脖伸展，气填于前，胯俱内收，气顶于内。侧身双手

下劈者，肘心气填于前，手腕摧于下，前肩脱下，后肩提起，前膝屈顶，膝盖脚脖撇，气填脖后，膝胯屈，后膝颠伸外侧，脚脖伸踏外侧，颠提胯，正身前扑。双手侧竖前打者，肘心气填于中，手腕气实于外，肩俱脱，膝盖前顶，气实于前，脚脖屈握，气顶于后，胯屈握小四平势。两手平脱者，肘心气填于上，手腕气填于内，肩俱脱，膝分摆，气实外侧，脚脖内侧着力，胯外开。余可类推。

【评注：梅花桩练功要求松肩坠时，开档开胯，膝胯平、步子大，两臂伸向远方，动作舒展大方，为的就是要伸筋拔骨，使百脉流畅。练功时将人身之骨节空隙拉开以内气填充，动则流利柔顺便捷莫测，落点气聚神凝坚刚莫敌。气之聚散随心所欲方得自然之妙，练之于平时方能用之神明。】

三尖照论

练形不外动静，动贵气擎不散，静如山岳难摇，方能来去无失着。每见俗学动静俱不稳妥，盖未究三尖之照与不照也。三尖照，则无东斜西歪之患，三尖不照，则此牵彼扯必有摇晃之失。如十字势左脚前右手前者，右手正照左脚尖，头照右手，则上中下一线，不歪不斜必稳。侧身右脚前，右手前顺势者，头照右手，右手照右脚必稳。余仿此。

【评注：动之气擎不散，静如山岳难摇，方有动静互根之效，此即由外丹炼内丹之方法。但如要气擎不散，必须百脉畅流，道路滑利，行气如风轮旋转，滚走不停，就必须动作准确，落点清楚；若要静之如山岳无摇晃之忧，必须注意姿势正确，因此三尖相照就是练功时的一个重要原则。】

三尖到论

三尖到者动静一起俱到也，不此先彼后，此速彼迟，互有牵扯而不利也。盖气之著人，落点虽只一尖，而摧此一尖之气则在全体，一尖不到即有牵扯，身气难入矣。自练不灵快，摧人不坚刚，俱坐此失。凡练形者，须刻刻留意此三处，方为合窍。

【评注：梅花桩口诀有：“上步须要先上身，脚手齐到才为真”，三尖到也就是脚手齐到之意。无论练功或技击，若不能脚手齐到，则此牵彼扯，此先彼后，动作散乱，落点不整。因此三尖到必须在平时练功时就养成习惯，方能一动则全身俱动，手脚合拍上下照应。】

擎停成论

此交手诀，非练法也。未交手先将中气吸聚中宫满腹坚硬，全体振动，勃

然莫遏。如行军未对敌之先预将士聚齐，号令严明，鼓齐勇气，以待敌兵，使气有根非空洞虚壳也。擎者即气血畅流，无牵无挂，无阻无碍，连绵不断地自然运行，此即静以待敌之态也。停者已交手也，气聚神凝，落点不先不后，不偏不倚，阴阳均匀停停不多不少也。成者已交手落点之后，仍还原以待再发也。盖落点而不还原，气散而不聚或气聚而不散，则出手后不可继而再发矣。故阴势阳出者，仍还之以阴，阳势阴出者，仍还之以阳，成而不散，生生无穷，虽千万手气总不散，更兼内丹素成食气不绝，即不得食而真元充足，自无饥饿之患。历考古之名将，愈战愈猛勇增百倍者，皆是此诀，非别有元窍也。

【评注：此文说明梅花桩技击中“擎停成”之要诀。动贵气擎不散，此处之“擎”应意为内气的流畅，自然的聚散等，说的是技击前的准备，静以待动之态；停者已经落点，气聚神凝，阴阳停停均匀恰到好处、不偏不倚、准确无误；成者落点之后还原再发，成成不散。梅花桩技击一手即，则千手万手连续不断，使敌应接不暇，无法招架。梅花桩武功“气化”之后，自有食气之法、辟谷之能，可有夜战马超之精力。由于真元充足，内气调动、愈战愈勇，能勇增百倍，虽不得食亦无饥饿疲倦之现象。】

收肉变色论

收肉原本作咽肉。近日问之同乡，皆云菘先生吸气则顷刻大瘦，故曰咽肉也。

此练气练到成处，真元充足，由内达外气聚血凝结成一块之候也。人之生也，禀天虽一，得气则殊。以五行有五性五色之不同也！故秉木气而生者，其形秀而长，其性多怒其色青；秉火气而生者，其形短而厚，其性多郁其色黄；禀金气而生者，其形白而美，其性多悲；秉水气而生者，其形肥而润其色黑，其性多恐。练气练到尽处，无以复加，则功成圆满，乃由肌肤随气收贴于骨，五形真气俱现于外，各随气所乘以呈，乃有青黑赤白黄五样颜色。其有一人而五色兼见者，此五气兼秉而色故杂见也；有遍体如冰者，此真阳收聚中宫不外达也。明乎此则知肉之收也，随气而来面色变也，随气而化，出于天然，无幻术也。

行气论

任他勇猛气总偏，此有彼无是天然，直截横兮横截直，一气摧二二摧三，由他滑快归远路，我守安逸自粘连，如问是甚元妙诀，只在行气一动间。此交手认路占巧法也。手一出，气必偏着一面，不能四面俱着力，直出者无横力，我截其横，横出者无直力，我截其直，上出者无下力，我挑其下，下劈者无

上力，我劈其上，斜正屈伸，无不皆然，此捣虚之法，攻其不备也。我出手，他若用此法，我不回手，惟转手头催二气以打之，他再变化，我摧三气以打之，此埋伏之法，出其不意也。但需占其行气方能入壳，盖方接手彼气才来，其气未停，我乘而摧之，则可东可西无不左右逢源。其机只在一动，他动我即动，他自不暇为力，若待他不动而我方动，他反乘我之行气也，其间不容毫变，学者且宜留心，以五势梅花桩为主要用功方法。

【评注：本文介绍了两个重要的技击方法，一为捣虚之法，即交手中避实就虚、攻其无备也；二为埋伏之法，即交手之中敌不动我不动，敌微动我先动。注意：此时他动我亦动，其间不容毫发，不能有一点犹豫。否则就要错过时机，不能占其行气。敌微动时彼气才发，我动则乘而摧之，则可东可西无不左右逢源，这时我打哪里都可以，其机会只在一动的瞬间，他自不暇为力。因此，捣虚之法要分清敌之虚实。既要摧敌之虚，所以要注意打什么地方，而埋伏之法主要是把握时机，才能出敌不意。】

得门而入论

语云：法有外门，非外门乃门外也。盖拳之摧人必近其身，方能跌出。如物之藏室，不得门而入，纵神仙拳无由升堂直入探而取之矣。拳之门在手，而手之门有三。手腕一也。此外大门也，肘心二也，此进一层二门也，膊根三也，此更进一层三门也。进此三门，已进内院，可以升堂入室矣。故交手又只在手腕者，则屈伸往来任意变幻无穷无尽，手捷者先得，手慢者吃亏，终不能摧人一点即倒。着意肘心者，虽进一层门，未即近身，尚有变幻，不能操必胜之权。惟一眼注定他之膊根，不论他先出手我先出手，只在此处留心，邀住他手，粘连不离，随我变化，任意指挥，无不如意，他自不能逃我范围。师云：言不明，艺不精，先学理，后学艺，理不明，艺不通。

【评注：本文说明技击中手为大门，肘为二门，膊根为三门。交手之时不要只在大门、二门外周旋，要得门而入，登堂入室。只有靠近敌身，才能使敌跌出。怎样才能得门？要想得门就要知道门在哪里。若问门在哪里？就要知敌出拳用力的方向，“门”就在敌手运动方向的背后。梅花桩技击交手之时，一般不要拦截架打，而是闪化为上，但闪化即打，使敌摸不清我手力量的方向和大小，见“门”即入，直摧敌身，这要比捣虚之法更胜一筹，其每出一手都使敌感到很大的威胁。】

头手二手前手后手论

外门入手相交，多失着者，以其有十失，故不能取胜。未交手不知聚气

，空腔无物，气发不疾猛一失也。不知两手交搁胸前，以顾上下冲击二失也。未交手先摆势，空隙显然三失也。闪势而进不敢直入，舍近求远，劳而不逸四失也。进必上步，横身换势，宽而不窄五失也。交手只在手腕，不知进身六失也。放过头手，不敢打人七失也。二手救住还不打人八失也。三手四手方才冲打九失也。闪战错位，粘连不住十失也。有此十失安得不败。未交手即聚气凝神，气擎不散，两手交搁胸前，看他那脚在前，即粘近身注意他的膊根，制住他的膊，此即闪门之法，以待他之动静，我先出手照住他的膊根，一伸手即是头手，要得手不俟二手。若他先出手，我也照住他膊根，一伸手即不得手，亦必顾住他手另觅打法，不至手迟而又生变。盖此法乃开寸离尺之巧，照住他膊根开一寸则手梢已离一尺矣。又有截气捣虚之法，所谓出其不意，攻其无备，如迅雷不及掩耳者此也。或遇捷手，退晃打我，我不换手不屈膊摧二气打之。或我击打他左，他退左进右，我不回手，挪打他右膊根。或我击他右，他退右进左，我不回手挪打他左膊根，盖我在圈内他在圈外，他以劳我以逸，任他滑快无不奇中，此前手击而前手打之秘诀，间亦有继后手者，则用所当用非强施也，若不当用，动必横身，每见用此而败。而迎人冲打者未见有此失也。欲达上乘之功，必由成拳继之拧拳之径，朝夕磨练，遇敌方操必胜之权。

【评注：本文讨论了梅花桩技击中的几种常用打法。文章开始讲述了交手十失，此十失皆交手之大忌，练功中必须注意。梅花桩交手不拦不架，应闪过敌手上步靠近敌身，且以一手制住敌之膊根，自有开寸进尺之巧，此时若他动我亦动，即可用迅雷不及掩耳的截气捣虚之法。我出前手再以前手击敌，此即以逸待劳的前手法；我若已出一手，我再换手打人，前手落点后手即发，其动只在瞬间不容毫发，此即后手法，多在迎人冲打时用此，未见有失着。】

似梦地着惊，似悟道忽醒，似皮肤燃火星，似寒浸腠理打战悚，想情景疾快猛，原来是真意泓浓，震雷迅发离火焰烘，俗学不悟元中窍，丢却另寻那得醒。着人肌肤坚刚莫敌者形也，而深入骨髓截断营卫则在乎气。气之所著未有不疼，疼则不通，理应然也。能断血气之道路使不接续，能壅塞气血之运转使不流通，可以粉骨绝筋，毙性命于顷刻，气之为用大矣哉。但须明其聚，知其发，神其用，方能入壳如射之中的，形体不偏不倚，如矢之端直镞羽停匀，神凝气充，圆如开弓，弓圆劲满，其中的之神勇，可穿杨叶彻七札，则在乎撒放之灵与不灵也。故气发如炮之燃火，如弩之离弦，陡然而至。熟玩此词，自然得之心而应之手，切勿作闲语观也。

【评注：梅花桩技击打人称为点气，交手之中敌我双方内气都在活跃，我乘敌之势而打其气还是比较容易的，所谓点穴因有一定之位置，反而不易打准

。当打敌人之气时，发手于猝然之间，且一落即起，故称为点气。本文在开头时用“梦地着惊”、“悟道忽醒”、“皮肤燃火星”、“寒浸腠理打战悚”等描述发手击敌时之“忽然”。此“忽然”而动不是由意念指挥的，而是由灵感激发后倏忽而至的自然之态。文中的“原来是真意泓浓，震雷迅发离火焰烘”，写出了技击者出手摧敌时，拳法已达神化之境的内心体验。一团真意由玄牝一窍攸然而发，忽然，震雷迅发、离火焰烘。此情此景正是气擎不散，停停均匀之时，学者应细心领悟。

文中又讲了点气之威力，能断血气之道路，雍塞气血之通途，可粉骨绝筋毙性命于顷刻。点气之要点，应“明其聚，知其发，神其用”，气擎不散、内丹充实谓之聚；停停均匀、不偏不倚谓之发；而神其用者全在于撒放之灵不灵也，气发如炮之燃火、弩之离弦，陡然而至，此时全在于灵感的激发，应熟玩此词，方能悟其真谛，用之得心应手。】

气论

阴阳字之祖，应为气之先，阳者耸乎上，其势不可攀，阴者伏于下，如云之覆山，莫作呼吸论，只以升降言。承者承乎上，停者气不偏，擎者不可动，沉者气下钻，开劲如荡舟，入者似水淹，尽劲多回转，崩如飞炮烟，创劲势猛勇，劈劲如刀砍，牵势似拉绳，推势似推山，敌势直不回，吃势如运钳，粘者即不离，随者如星赶，闪势多旁落，惊势弩离弦，勾者势多曲，连如藕丝牵，进者不可遏，退者似龙蟠，踏似石触地，挂如钢钩搭，次序休紊乱，大势须分辨。

【评注：梅花桩武功是神气合一和形气合一的，形也就是气、也就是神。本文谈了练功与技击中各种拳势的内气特点。阴阳是最基本的，以下便是承、停、擎、沉、开、入、尽、崩、创、劈、牵、推、敌、吃、粘、随、闪、勾、连、进、退、踏、挂等25种劲【势】的内气运行特点。本文旨在提醒练功与技击者，不仅要注意外形的劲【势】，还要注意其内气运行的特点。】

八方论

何为八方？八方为散手之母，又名群步，有大八方、中八方、小八方之别。看敌从何来，以何方应之。小八方落三点，中八方落五点，大八方为乱点。步随身换，脚随手出，非学不悟此为交手之活步，为梅花拳之特长。所谓上步须要先上身，脚手齐到才为真。阴出阳入，阳出阴入，总揽四面，支撑八方。所谓八方是也。

五势梅花拳之练法，分桩步与行步。桩步以五势为本，行步以三法为宗。

五势者：大势、顺势、拗势、小势、败势。三法者：摆法、撤法、扎法。五势者，金木水火土五行也。大势属金，金能生水，所以能变顺势；顺势属水，水能生木，所以能变拗势；拗势属木，木能生火，所以能变小势；小势属火，火能生土，所以能变败势；败势属土，土能生金，所以又能变大势矣。五行相生者顺，相克者逆。摆法为行步之首，忽左忽右，忽进忽退，行东就西，忽上就下，妙在活步。撤法为抽撤之迅。扎法求进攻之疾。初步学习务必求真为要。

【评注：八方之要点是步随身换，脚随手出，即上步须要先上身，脚手齐到才为真，这是全身协调成一整劲的关键。小八方、中八方尚有一定之步点，它们主要用以练功，至大八方已无拘无束，随意变化，因而常用以技击。梅花桩之桩步五势，为诸拳势的5个基本要素，它们的特长是可以变化，其变化之规律要与五行的相生相克之理相合。行步三法为诸般行步之基础，其中摆法最为难练，为行步之首，忽东忽西，忽进忽退，活步之妙，常出乎敌人意料，使敌处处受阻，走投无路；撤法在于抽撤之快，扎法为长驱直入，它们都可进可退，可长可短，迂回包抄。埋伏截击皆在其中。梅花桩步法之用最为灵活，其练法亦无穷尽。】

二十四气

二十四气为一周年，每年有十二个月，每月有两节，每节与每节的气候之不同，即合与拳之二十四势，有二十四种不同之气。

阳 猿猴献桃	阴 犀牛望月
承 双虹驾彩	停 仙人捧盘
擎 白鹤亮翅	沉 双龙入洞
开 提戟搜山	入 巨蟒入穴
创 猛虎翻身	劈 悬崖擂鼓
牵 千金坠石	推 双手推山
敌 真符送书	吃 猛虎探爪
粘 片胶入麻	随 流星赶月
闪 白虎靠山	惊 飞燕投林
勾 螃蟹合甲	连 童子拜佛
进 蝴蝶对飞	退 狸猫捕鼠
踏 石柱触地	挂 钝镰割谷

【评注：此24气各有不同的意境。梅花桩练功与技击都要进入一定的意境，要求一定的心态。如练架子时要求无思无住，一切皆空，把自己与天地溶为一体，对周围的一切视而不见，听而不闻。又如上戳天下拄地，上摘星下伏虎

，两臂前后成一直线，伸向前后极远之处，上斲下挑于天地之间划一条鸿沟，等等。梅花桩与敌交手之时心中无我无他，如入无人之境。俗语常说：练时无人似有人，用时有人似无人，这都是对意境、心态的要求。文中二十四气的各个意境，练者应悉心体验领悟，必有所得。】

易筋经说

夫人之一身，内而五脏六腑，外而四肢百骸，内而精气神，外而筋骨肉，共成其一身也。如脏腑之外，筋骨主之。筋骨之外，肌肉主之。肌肉之内，血脉主之。周身上下动摇活泼者，此又主之于气。是故习练之功，全在易筋培养气血为要。欲求易筋之道，须求新陈代谢，欲求新陈代谢，在于汗液，汗液不出，肌肉筋骨气血，都不起变化。是故要出汗，初行功始见汗，是为微汗，微汗后当加功倍练，要出大汗，是为大汗，大汗后有汗，是为微汗，经过三层出汗水，全身气血大变矣。初期三年为小期，十年为大期，小期能易筋肉，大期能易气血。待到二期三期，定达上乘矣。练到骨节通灵处，周身龙虎任意行。“龙者为气，虎者为血。气使血行，周身贯通，所谓浑元一气。”

【评注：此为通过武功锻炼，改变练功者筋肉及气血的学说，梅花桩武功是内外兼练的，武功练成后练功者的筋肉、气血都要得到彻底改造。】

大势变化

气炼丹由站当中，留神细看来人形。
南来顺他向北往，东来顺他向西行。
见劲使劲借他劲，不可争力逆进行。

顺势变化

单鞭伸开一条线，四路来人能改变。
一变昆锤挂裹手，二变豁山锤当先，
三变手眼身法步，四变扫腿带地盘。

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，栽锤快锤不留情。

小势变化

小势站稳赛如钉，踢点截撞似猴形。
刁拿锁带靠身肘，勾挂踩蹯步法精。
摧腿劈腿迎风腿，上下变转快如风。

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，前豁后跳上下翻。

脚打七分手打三，千变万化快为先。

【评注：从本文可以看出，五势之变化只要符合阴阳转结之理，就无拘无束，无穷无尽。在技击中，大势可看作是一脚实、一脚半虚半实的预备姿势，这时主要是察敌人之来势，审敌人之短长，因敌人之动而动，见手使乎，借劲使劲。梅花桩技击只有出手引手，见手使手，没有自己先出手击敌的。彼不动己不动、彼微动己先动是梅花桩技击的原则。后发先至，后发制人是梅花桩技击的特点。顺势是顺身顺步，两脚俱实的击敌之势，它的变化很灵活，能四面出手上步，不单只攻一路。拗势之特点是拗步斜身，能横走竖撞，出手迅速而又威力强大，各种腿法也使用方便，任意变化，故有梅花桩得意手之称。小势为一脚虚一脚实之击敌姿势，多在小踢小打、小捉小拿时用之，它变化迅速，出腿方便，如猿猴一样灵活。败势为梅花桩特有之拳势，世间只有梅花拳敢于言败，且专设一势称为败势，其意深远。观败势之形态有抽撤、闪化之象。梅花桩的技击原则认为“抽撤即攻，闪化即打”。而事实也确如此。梅花桩之练功于平凡中见伟大，在其技击中又能败中取胜，出敌意料。要注意此败中取胜绝不是诈败佯输的诱敌之法，因此并没有任何主观意念挑选，交手之时并没有设什么圈套，考虑什么计谋，而是真败，但此败却成了启动灵感的信息，故转败为胜是因势利导、顺理成章、自然而然之结局，这也正是梅花桩武功的精深博奥的特点之一。梅花桩武功可使敌惨败于他最得意的一刹那间，这就是败势之能为。

五势之变化虽为练法，但却包藏了技击的精华，这也就是“绝手乱拳皆包藏于其中”的道理。若把学习梅花桩五势之基本变化称为“立”，那么本文所介绍的五势之变化就是“破”，也就是说本文所说的五势变化的口诀，是使梅花桩架子打破基本套路的框框，而上升到无形无态的高级阶段的方法和规律。

五势的变化是梅花桩架子变化的基础，当然此外还有行步的变化，正是由于架子可以千变万化，也能提高练功者的悟性，所以它才可以万法归宗、隐于无形。】

五势梅花桩为昆仑派，五势梅花拳是一种，八卦是一种，此两种拳为昆仑派之基本拳。昆仑派之祖师化名云磐，在西域天磐云程孝县，清静宫玄金殿，在昆仑山，所以有昆仑派之称。五势梅花拳为僧门道派，又名父子拳，一名长拳，在家为僧门，出外为道派。此为僧门道派五势梅花拳，共为一路，内包括四门五势八方，四门八方为行步，五势为桩步。行步有三法，一摆法，二撤法，三扎法。桩步为五势：一大势、二顺势、三拗势、四小势、五败势。按图

中方向去练习，图分八方，为乾坎艮震巽离坤兑是也。坎离相对，坤艮相对，兑震相对，乾巽相对，是二人相对也。甲在坎北，乙在离南，相对而练也。周而复始为一趟，桩步为静，行步为动，此为初学习之门路，俗名盘趟子。桩步练全身之力，行步练两脚之快也。练习时有甲乙二人，互相旋转对练者，有四人对练者，有八人对练者，此为练法也。梅花拳有三成，上成、中成、下成，下成为身化，为初步练习，中成为气化，上成为神化，此为三个阶段也。第一个阶段是练手眼身法步一身之法也。第二步为成拳，是练习应用之手法也，互相对打有一定之手。第三步为拧拳，有了胜败此为赢拳。