

梅花桩拳系列丛书

梅花桩拳大小架 基本套路

韩建中 著



梅花桩拳大小架 基本套路

韩建中 著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

梅花桩拳大小架基本套路 / 韩建中著. — 北京: 北京时代华文书局, 2013. 10

ISBN 978-7-80769-097-9

I. ①梅… II. ①韩… III. ①梅花桩—套路 (武术) IV. ①G852.191.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 230652 号

梅花桩拳大小架基本套路

韩建中 / 著

出 版 人: 田海明 周殿富

责任编辑: 胡俊生 樊艳清 装帧设计: 瑞 宏

出 版: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北 京 时 代 华 文 书 局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼 邮编: 100011

发 行: 北京时代华文书局图书发行部 (010) 64267120 64267379

印 制: 北京合众协力印刷有限公司 (010) 69578718

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15.5 6 插页

字 数: 207 千字

版 次: 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

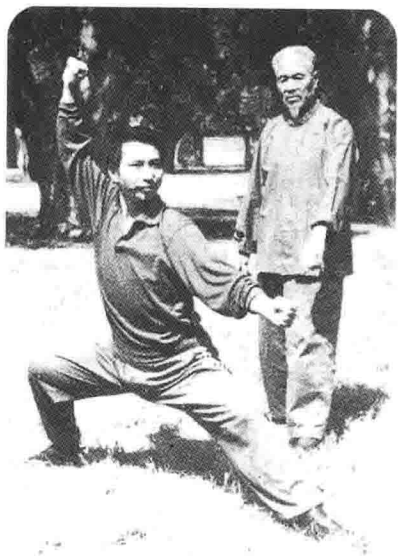
书 号: ISBN 978-7-80769-097-9

定 价: 36.00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换) 版权所有 侵权必究



一代武术宗师韩其昌



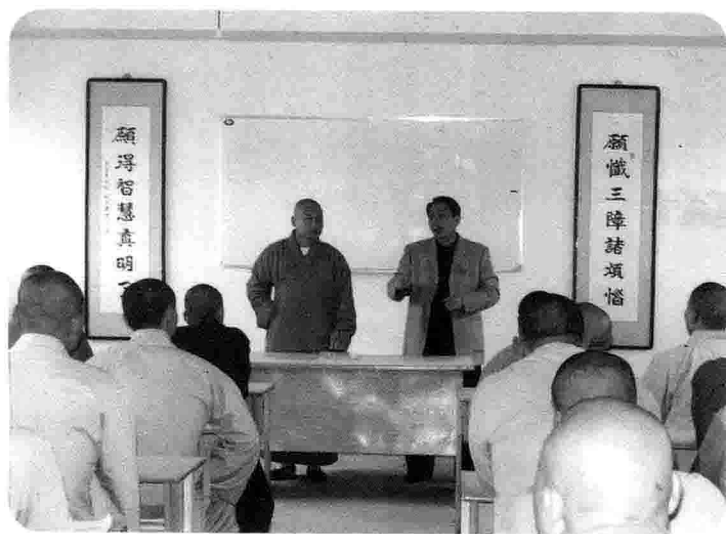
韩其昌老先生在天坛公园
指导韩建中练习梅花桩拳



1970年初韩其昌老师指导
儿子韩建中武术技法



1970年初韩建中老师和徒弟们在北京天坛练习梅花桩拳



2006年韩建中为完成接待普京总统给少林寺武僧团做最后动员



2006年5月韩建中和河南省省委书记徐光春（右二）少林寺方丈释永信（右一）为迎接俄罗斯总统访问少林寺作动员



2013年韩建中在中华武术30年盛典上获
“中华武术三十年最具影响力人物”奖



2012年广州中泰大赛广州电视台韩彬（左一）、
著名体育评论家韩乔生（右一）



韩建中在CCTV4海峡两岸的《天涯共此时》
的演播厅录制“功夫中国之梅花桩拳”

自序

在我们周围，常常看到或听到一些习武之人，抱怨自己所学的招法在实际搏击时不好使、用不上，甚至怀疑自己所学的拳种不管用，怀疑老师教给自己的拳艺功法不是真传。

其实，不好使或用不上的原因很多。如果老师教给他们的不是那种花拳绣腿的花哨架子，其主因多是他们自己功夫欠佳。因为习武、练武的方法和技巧虽是老师所授，功夫却必须靠自己在实践中长期演练。俗话说：“练武不练功，老来一场空。”有些习武者悟性好，自身条件、身体素质也好，自我感觉一练就会。其实，此时的他只不过了解了一点皮毛而已。就像写字，一点一横谁都会写，要达到“铁画银钩”的地步，非经过千笔万笔的习练不可。

我们都知道王羲之训子学书法的故事，其子字写了不计其数，墨不知用了多少缸，只有某个字中的某一“点”像他父亲，而这一点还不是他儿子写出来的，而是王羲之在纠正儿子的错别字时添上的。这就是“吾儿磨尽三缸水，唯有一点似羲之”这个寓言的由来。

功夫不是看出来的，不是听出来的，也不是说出来的，而是靠自己练出来的。别人练的功是别人的，师父有功夫是师父的，谁也替不了谁。不懂习拳的理论，不学练武的方法，就不可能体会到拳中奥妙，不懂得怎样练武，不亲自实践，怎么能有真功夫？但是，即使知道了练武的方法和最佳的搏击技法，自己却不肯下功夫去练，只停留在做动作、摆架势的浅显水平，学到的也仅仅是空招，是外在形式上的虚有，实则是欺人欺己，并没有真正练成真功夫。

招法的运用自如是靠功夫来体现的，习武过程中的每个拳势、每个招法都要明其理、懂其艺，再加上一点一点悟、一招一式地练、一次又一次地体会劲道、一天一天地积累经验，才能达到随风而化，随风入化，化入筋骨，化境入心，达到随心所欲的神来功夫。没有深厚

的功底，招法就难以使用得完美和得体。没有功夫的日积月累，那“法”就融不到、化不到自己的身体内，也就是老师们常讲的“艺没上身”。

那么武术和功夫到底有没有区别呢？

武术和功夫正是一般人很容易混淆的概念。先说武术，从古到今“武”就是“动武”，动武就是打斗，但同时也有道义的内涵寓于其中。术，就是打斗中的招术与方法，其中很大一部分包含着内功。二者含其一的都叫武术。

至于功夫，除了招术、方法、劲力、内外气之外，还有很多是来源于日常生活中的运动，如洗脸、扫地、炒菜、叠被子……只要心意到、天天练，也能练成功夫。正像著名武术先师韩其昌所说：“无处不练功，无时不练功。”在这些平常的行为中，可以不露武术的任何痕迹，但一样能让人感觉到虎虎有生气。特别明显的是“瑜伽功”，一种站姿的久立，一种打坐的久盘，再加上意识和意念的净化，积习久远，软功、轻功便上了身。也就是说，功夫首先就是用心用意，然后以心意带动肉体，使人的身体达到气顺、力足、灵活，再把周身的能量都调动起来形成整体而发出功力。

功夫是融入生活的，不单是对武术而言的，它还是一种很有底蕴的文化。比如，少林功夫中就有“禅”，这是僧人心里修炼的功夫，武当功夫则有“道”寓于其中。功夫的基本功能是强身健体，赋予保家卫国、匹夫尽责后成就“大道”了。

武术和功夫，犹如车之双轮、鸟之两翼，二者是相辅相成的。当前，在影视和武术比赛中看到的武术，多数都属于竞技武术的范畴。由竞技武术而产生的经济武术更容易普及，更适合年轻人演练。由于它的表演性强，实战性相对弱些，可以很快出成绩。在中华武术走向国际竞技体坛的今天，竞技武术易于实行标准化、规范化的管理。

但在竞技武术中，功夫和文化的积淀不足，少了“道”和“意”的融通及医用的调理，更易流于形式的翻新，正如很多体育项目一样，过度的体力透支与伤痛容易给身体带来隐患。而传统的武术和功夫是“武术”与“武医”合一的，不仅适合年轻人练，而且一直到老都可

以练。

现在真正传统意义上的武术和功夫越来越少，形式主义、花拳绣腿却比较“吃香”，对此我很担忧。究其根源在于，现在社会的物欲诱惑太大，能吃苦耐劳、踏实练功的人太少。古话说：苦恒出高手。环境不好的情况下练出的功夫才是真正的纯功夫。面对社会的物欲横流能不为所动、能克制住就是能受苦的一种。现在看来，这个“苦”虽然与过去的艰难困苦没有可比性，但要让今人吃下去却比过去要难得多。

至于练习功夫，我以为它是日常生活中不可缺少的需求和手段，是净化自己、约束自己的手段和方式。练功夫不一定要有特定的场地或者寺庙什么的，就近都可以练，因为功夫不是某个人的专利，人人皆可练，只要持之以恒，久练必能得之。

如果选择了练武功，就意味着要长久潜心、苦心、苦修、静修，意味着要远离那些竞技性或商业性的比赛和表演，很难有“出头之日”。我们武术人之所以承认它苦，很大一部分是因为现代年轻人已经不能接受这些了。

学武术、练功夫的目的，在今天已不再是单纯为了在搏杀打斗中取胜了，还包括锤炼品德情操，锻炼意志品质。首先，要练到能把握自己，进而才能把握住别人；其次，武功与医学是相辅相成的，练武要练心、练意，心和意练好了才能驾驭高深的武术，功底打好了才可以疏通经络，精通医理，医理精通了又反过来可以陶冶武德，这才是武功通达医理的高人，是武术和功夫的统一体。

可以说真正武功的彰显包含两方面的意思，一是对武术中“术”的真正掌握，二是对成“术”的东西在反复实践中超越完成。因此武功的过程应该是由武而术（以武为术），再进入到“武近乎技”的阶段，这绝不可能一蹴而就的。有例为证，《庖丁解牛》曰：“始臣之解牛之时，所见无非牛者。三年之后，未尝见全牛也。方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，导大窾，因其固然，技经肯綮之未尝，而况大軱乎！”

古人讲“九九为功”。也可理解为功夫是身心的投入，是实践经验的积累，功夫是把正确的心法、技法、方法练成形，法是通过练而养成功。这些必须融会到自己身上，渗透到筋骨里，悟化到心灵深处。梦想靠一本秘诀、靠几次所谓的真传、靠仙佛在梦中指授几个绝招，在一夜之间就变成武术家、搏击家，成为大师，是根本不可能的，纯属无稽之谈。

传统武术家们对武功的追求无不是对武术实践与磨炼的充分把握。真功夫的获得无不是经由艰苦持久的历练程序的。切记，一定要采取科学的练法，循序渐进，有章有法，一丝不苟；蛮练、瞎练绝对不可取；要遵循前辈老师总结出来的“四时行功加减论”“行功与饮食”等练功诀窍。

武术和功夫须从实质磨炼中获得体验的纯粹，再到感触的经验直觉，然后再到经验直觉的熟练与超越，这才是武术与功夫获得的全部过程。

韩建中

前言

人的一生，如果真的有什么事情叫做无愧无悔的话，在我看来，就是童年时有在大自然游戏的欢乐，青年时有吃苦、游走、闯荡、学习的经历，老年时有难忘的回忆。

我想起自己少儿丧母，青年时当兵，人到中年父亲撒手人寰的经历。在比当代高中生还小的年纪，闻鸡起舞，野营拉练，风餐露宿的经历，成就了我在高等学府（公安大学）教授武术并使之成为终生事业的资历。自然也让我见识到了其他人没有见过的东西，让我桃李满天下，让我的人生半径延展得更广。

在我为武术事业拼搏的过程中，了解我的同行朋友、学生、徒弟，称我是武学资深、深谙世情的人，评价我是“能够在绝早的晨光里扬帆起航，最能用大武术视角观察当代世界武术发展进程的人”。所以，他们出资赞助我出版“梅花桩拳系列丛书”。

这让我重新站在当代武术发展的角度，发掘更具普遍意义和现代意义的反思观点，使读者从武术育德育人中汲取营养的同时，思考这样一个热门话题：为什么越来越多的习武者，不分男女，都要称自己是大师。这其中，不乏有人沽名钓誉；更多的却带有几分为自己扬名立万与自我安慰的意味。但这恰恰体现了来自于他们内心的焦虑和不安。

沉默之中，埋藏着真正武者怎样的困惑？这是武术界糟粕现象的泛尘，还是意识形态的新的开始？这是因急于求成而产生的下意识行为？还是因其不自信而必然的求助？

这让我想到一件往事。我有一位佛教界的高僧朋友传正法师，前年我到他的法真寺品茶、吃斋。他问我：“您信佛吗？”

我回答：“信，但不曾到迷的程度。我承认，我对佛教有非常亲近的感觉，可能我们很多中国人都会如此。”

我是想说，中国人曾经敬畏自然，追求天人合一，尊重教育，懂得适可而止。所以，在武术界，信仰与宗教有关，更与宗教无关。那是我们才会理解的一种执著，因为我们的文化和信仰一直藏在老祖宗讲给我

们的故事里，藏在人们日常的行为规范之中。在追求天人合一，尊重武术文化的同时，懂得适可而止的中庸之道非常重要。

那么，武术大师应该具备什么样的功夫和品格呢？

应该像我的父亲——梅花桩拳一代宗师韩其昌老先生那样，那种注重内在神韵、品格和外有形貌、功业、节操及生命意蕴的心灵智慧，敢于展示真我，活出自己，尽其毕生练真功，才不枉为武术人的生命精神，才会让人永远怀念。

这些对中国武术及其衍生问题的思考，是我个人和日中天文化有限公司的出发点。而“梅花桩拳系类丛书”的出版，旨在作为一部武术习学者学习的教材。梅花桩拳的擒拿格斗中蕴含了中国武文化的思维模式和中国人特有的技击方式。作为梅花桩拳的读物，本书在对许多拳技用法上自然与其他拳种有迥然不同的地方，这也正是梅花桩拳的价值所在。对梅花桩拳的发扬和光大，正是本书作者与出版人的共同心愿。

在此，我为日中天出版有限公司的全体员工给予本书出版的大量协助，表示深深感谢。

韩建中

目录

第一部分 梅花桩拳动作详解·····	1
一、 梅花桩拳概要·····	2
二、 梅花桩拳练功须知·····	7
三、 小架梅花桩拳的桩步五势·····	10
四、 小架梅花桩拳的行步三法与四门·····	22
五、 小架梅花桩拳基本套路·····	30
六、 梅花桩拳基本套路动作图解·····	37
七、 小架梅花桩拳桩步五势的变化·····	61
八、 梅花桩拳的八方步·····	75
九、 大架梅花桩拳套路图解·····	85
第二部分 梅花桩拳的历史及未来发展·····	131
一、 梅拳甫露，震撼大地·····	132
二、 陀南侠韩其昌小传·····	137
三、 梅花桩拳与义和拳·····	144
四、 冯克善系梅花桩拳传人之一·····	152
五、 武探花杨炳与习武序·····	155
六、 梅花桩拳百字传承·····	159
七、 夏至端午与练武·····	160

八、 梅花桩中的形与气·····	162
九、 四时行功需加减·····	165
十、 传法难传功·····	167
十一、 梅花桩拳的“三道门”·····	168
十二、 传统武术梅花桩拳在发展中存在的问题·····	170
十三、 传统武术需要挖掘整理后的拯救·····	177
十四、 梅花拳的《得门而入》论·····	180
十五、 踏燕赵，借祥云，耀武术·····	181
十六、 武术文化也是民族传统文化的灵魂·····	182
十七、 为武术，吾将上下而求索·····	184
十八、 以人为本的教育理念·····	186
十九、 国人背后的力量就是文化·····	189
二十、 心有多大，江湖就有多大·····	192
二十一、 传统武术的传承整合与重建·····	194
二十二、 武术需要大气象，更需要大团结·····	196
附 录 梅花桩拳连续演练动作示例·····	198
后 记 ·····	234
韩建中简介·····	236

第一部分 梅花桩拳动作详解



一、梅花桩拳概要

梅花桩是干枝五势梅花桩的简称，也叫梅花拳，是我国比较古老的拳种之一，传说已有上千年的历史了，属于昆仑派，系内家拳一类。它的练功讲究内外结合，内外兼练，形神合一，形气合一，它的动作舒展大方，刚柔相济，动静有致，徐疾中节，无论形神皆有独特风格。

据梅花桩前辈老师讲，过去梅花桩拳有种特殊的练功方法是在桩上进行，在长方形的拳场上，按照套路，每步一桩，约栽桩百根，最低桩为三尺三寸，随着习武人功夫的不断增长，桩子也慢慢加高。

梅花桩基本套路之中分桩步与行步，桩步的基本姿势有五个，即大势、顺势、拗势、小势、败势，合称为桩步五势。桩步五势为静止的拳势，是练全身之力和全身之气的主要方法。由于桩步五势左右对称练习，宛如盛开的双瓣梅花。而行步则以三法为主，即扎法、摆法、撤法，这三法是练习忽进忽退，忽上忽下，行东就西，行左实右，灵活多变，使敌如坠入五里雾中而不能辨其方向的步法，它又宛如梅花的干枝。行步三法把桩步五势巧妙地联系起来，交替出现，动静相间，故得名干枝五势梅花桩。

由于时代的变迁，栽桩花费太大，渐渐由木桩上改为地上练习，但它仍然保持了原有套路的风格和招法，故又有“落地干枝五势梅花桩”之称。后来又由后百代的第八代的祖师张从富由梅花大架练法改为梅花小架练法，所以目前民间流传的梅花桩拳中有大架梅花拳和小架梅花拳之分。

民间还有一种传说：一年四季春为首，梅花又是春天最早开放的花朵，真是“桃未芳菲杏未红，冲寒先已笑东风”。

意思是梅花桩拳历史悠久，经过了风风雨雨，战严寒傲风雪，形成了自己独特的风格，又因梅花有五个花瓣，梅花桩拳有五个