

民间武功宝典

实用护身 技击术

韩建中 编著

出自梅花桩武术,已由梅花桩正宗
传人带人警官教学课堂,通过讲解招势
的顺逆、进退、技术的进击与防守连环原
理,阐明招法的应用,并以实例讲解上盘
击法、近战手法和远攻腿法及练法。

北京)

19

北京体育大学出版社

责任编辑:董英双

责任校对:青山

图书在版编目(CIP)数据

实用护身技击术/韩建中编著. —北京:北京体育大学出版社,1994.10

(民间武功宝典)

ISBN 7-81003-919-9

I. 实… I. 韩… III. 健身武术-技击(体育)
IV. G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第10998号

实用护身技击术

韩建中 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京理工大学印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:8.375 定价:9.50元
1994年10月第1版 1996年6月第3次印刷 印数:16001—24000册
ISBN 7-81003-919-9/G·708

前 言

梅花桩拳是一门具有完整技术体系和修炼方法的实用护身技击术，千百年来深受武术爱好者喜爱，至今学练者众多。

最早的梅花拳是在木桩上练习，所以叫梅花桩。由于时代的变迁，栽桩花费太大，渐渐从木桩上练习改为地上习练，但它仍然保持了原有的风格和招法，故又有“落地千枝五势梅花桩”之称。

笔者自幼随父韩其昌先生（梅花桩名师，系梅花桩在北京的第一代传人，曾在北京大学教授梅花桩拳术）修习梅花桩，后入中国人民警官大学任武术教官，遂将此一拳术带入警官教学课堂，深受学员欢迎。

梅花桩的修习有着严格的程序，我把它总结为五个阶段，初步练功时称作开始阶段，主要以伸筋拔骨、踢腿、压腰，练习身体的柔韧性和动作的协调性为主；第二个阶段则主要练梅花桩基本套路，基本桩步，称为“拉架子”，通过“拉架子”可规范手眼身法步，增强功力、强健体魄；第三个阶段是“打成拳”，由单人习练改为双人按一定套路对打，充分体会招法的劲力、路线及攻防作用；第四个阶段为“打赢拳”，此时对练双方抛开套路，根据实战形势随屈就伸、见缝插针进行拆拳对打，练就实战的胆识与战略；第五个阶段为“攻拳”或“宁拳”阶段，这时完全不受人数、时间、招法的限制，进行实战练习，能取胜者才算掌握了本门的真功夫。

我坚持认为“武术姓武而不姓舞”，所以在编写此书时突出“实用”二字，并按原有的修功程序撰写。修功与练拳并举，强身与技击兼顾，正是此书入选《民间武功宝典丛书》的原因，也是我一贯的教学原则。愿此书能为读者修习梅花桩起到开门引路的作用。

作者

1994年6月

邮 购 指 南

《书法类》

杨再春书法作品集	42.00 元
99 天毛笔字速成练习法(隶书).....	9.40 元
99 天毛笔字速成练习法(行书).....	9.40 元
99 天毛笔字速成练习法(楷书).....	9.40 元
99 天钢笔字速成练习法(楷书).....	6.00 元
99 天钢笔字速成练习法(行书).....	6.00 元
新 99 钢笔字练习法(楷书独体字)	7.80 元
新 99 钢笔字练习法(行楷多笔字)	7.80 元
新 99 钢笔字练习法(行楷组合字)	7.80 元
钢笔楷书行书标准教材	9.30 元
实用钢笔书法自学教材	10.50 元
五言对联书法 1000 条	33.00 元
五言对联行书字帖	7.20 元
七言对联行书字帖	7.20 元
五言唐诗	4.60 元
七言唐诗	4.60 元
五言对联	4.60 元
七言对联	4.60 元
宋词选粹	4.60 元
青春妙语	4.60 元

爱的精典	4.60 元
长寿有道	4.60 元
佛家珍言	4.60 元
毛泽东诗词	4.60 元

《大师讲棋系列丛书》

象棋入门不求人	10.70 元
象棋布局一点通	10.70 元
象棋战术巧运用	8.90 元
象棋残局无敌手	9.40 元
象棋棋力自测验	10.80 元
象棋国手交锋谱	10.10 元

《象棋妙手丛书》

布局妙手	11.00 元
中局妙手	10.50 元
残局妙手	11.20 元
杀王妙手	12.00 元
全面妙手	9.60 元

《特级大师对局精解丛书》

象棋先手布局妙法	13.00 元
象棋后手布局良策	13.20 元
象棋中局攻杀技巧	15.10 元
象棋残局决胜战术	11.60 元

以上定价内已含邮资。如欲邮购请直接汇款至：北京体育大学出版社读者服务部，邮政编码：100084。请用正楷书写清楚您的姓名、详细地址、邮政编码、邮购书名及册数。书款不足，恕不发书，切勿在信内夹寄现金，谢谢合作。

目 录

前言

第一章 入门基础.....	(1)
第一节 梅花桩拳述要.....	(1)
第二节 手法指微	(13)
第三节 眼法妙用	(17)
第二章 筑基功法	(21)
第一节 桩步五势	(21)
第二节 行步三法与四门	(33)
第三章 拉架子练习	(42)
第一节 梅花桩基本套路	(42)
第二节 桩步五势的变化	(73)
第四章 成拳技击练习	(88)
第一节 成拳技击十大手	(88)
第二节 上盘技击练习.....	(120)
第五章 攻拳实战举例.....	(168)
第一节 擒拿制敌 50 例	(168)
第二节 神腿克敌 40 例	(216)
附录一 梅花桩简史.....	(245)
附录二 梅花桩传人韩其昌小传.....	(251)

第一章

入门基础

第一节 梅花桩拳述要

一、何谓梅花桩拳

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。它出自僧门道派,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,过去梅花桩不论是练功,还是技击,都在桩上进行,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,合称之为桩步五势,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、撒法,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,它又宛如梅花树的干枝。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”。意思是梅花拳历史悠久,经过了风风雨雨,战严寒傲风雪,形成了具有独特风格的拳种,又因梅花有五个梅瓣,梅花拳有五个基本拳势——大势、顺势、拗势、小势、败势,故得名五势梅花拳。

梅花桩拳法技击分为上、中、下三部份,称之为上、中、下三盘,上盘:刁、拿、锁、带、勾、搂、刨、打、崩、挑、劈、砸;中盘:沾、粘、连、随、吸、卸、柔、化、推、托、领、带、摆、转、扭、蹭、挨、膀、挤、靠、假、身、靠、打;下盘:踢、点、截、撞、勾、挂、踩、蹀、跌、扑、滚、翻、前后扫腿、左右撑拨等等。此种功夫打的是“一身之法”。身体的每个部分都在技击之中起作用。

梅花桩除有精深莫测、奥妙非常的技击三盘招法外,在与入交手技击时还特别讲究身法和步法,梅花桩一种特有的技击步法叫作“八方步”,又名交手认路战巧法,俗称导虚之法。有“大八方”、“中八方”和“小八方”三种。“小八方”脚步动时落三点,“中八方”脚步动时落五点,而“大八方”为乱点,也叫群

步。练会“大八方”与人交手搏击之时已无定形定步，根据技击时的需要，步随身换，脚随手出，皆随意而布，随势而布，见机而行。

梅花桩的练功基本上分为五个主要阶段，初步练功时称作开始阶段。这个阶段的练功以伸筋拔骨、踢腿、弯腰为主，以加强初学者的柔韧性；第二个阶段即练习梅花桩拳法的基本套路、基本功法，梅花桩门将练习基本套路称为“拉架子”，通过“拉架子”阶段可迅速增长习武者的功力、耐力、灵敏和速度，强健其体魄，增加习武者的协调性，初步达到“六合”；第三个阶段叫“打成拳”阶段，此时按照师傅规定的动作和编排，按照一定的规程进行对打练习。如：两人对打练习的“成拳对打十大手”、“成拳对打十小手”、“头手五打”、“六种膀打”、“十种连环腿击对练”、“六把总拿套路”……。第三阶段的练习为以后实战打下扎实的基础。这个练习阶段从击打双方相互“喂拳”中，体会出发力的时机、用力的顺序、招法的使用、身体各部手、眼、身、法、步的配合等等。这个阶段使用各种招法时，进招换势中力求作到正、顺、圆、满、够这五个字。“正”即指姿势正确，位置准确；“顺”即劲力通顺，劲力合一；“圆”讲的是变化圆活，变化不断，一波未平一波起；“满”即精气饱满；“够”是位置尺寸要够，也就是要求习武者，姿势峥嵘，劲力通顺，变化圆活，气势弘浓；第四个阶段梅花桩拳称为“打赢拳”。打赢拳时技击双方已经抛开一定的编排，已无一定的规程和拳势，到了随屈就伸、见缝插针、见空按豆，随心所欲的程度，但是它仍然是只限于两个人之间的击打格斗；第五个阶段为“攻拳阶段”或“宁拳”阶段，这时候技击时不仅不限打斗的招法，而且也不限打斗的人数和时间，二人击一人，三人击一人，或是更多的

人围在一起呈混战状态，上打下踢，左旋右转，若翻江倒海，相搏中能够取胜者，才能说他真正掌握了梅花桩门中的真功夫，师傅才确认其学艺上身。

过去梅花桩拳法是以家传形式在民间流行的，轻易不向外露。直到明末清初时才在我国山东、河北、河南一带显露出来，并在清末和民国时期官方和民间组织的各种武术擂台赛上取得优异的成绩，是我国颇有影响的拳种之一，深受广大群众喜爱。

过去梅花桩拳派收徒弟是十分严谨的，不仅注重习武人的天份，更注意习武人的品德操行。常人拜师学艺须出入三道门。何为三道门呢？三道门乃是根据习武人的品格、为人以及习武者的悟性、毅力、意志、进境，经门派长者考查，分三次拜师入门。入第一道师门须有引师引荐，此前尚须苦练3年基本功和基本套路（拉架子），经过这个过程的考验视习武者为人厚朴、正直，练功认真刻苦，不畏艰辛，确系可造之材，方允许正式拜师，此为第二道门。其后师傅才授以梅花拳中出神入化的招数及其变化，包括各种兵器、暗器的使用。这时师傅再进一步予以考察，根据习武者的品格和情操及其武功长进的程度，确定是否批准其入第三道门，一旦进此门，便可得窥堂奥，斯时师傅将授以梅花拳之精华，如：秘不示人的步法、身法及其上、中、下三盘打法精奥，入第三道门而后习武者的功夫便可望达到上乘。习武者不独可研习梅花桩拳法中的气功、技击秘诀，出师前还得通过“打赢拳”和“打攻拳”的实战考验，如能力战过关，始可出师。所以梅花桩门中有“梅花桩门不收空徒弟”之言。武德不好，不尊敬师长，不认真练功是不可能学艺上身，成为梅桩拳真正门人的，

梅花桩是古老的内家拳，它的功法是内外兼练的，它要求做到外要练形，内要练气，以达到形气合一，内外一体终至浑然一气的程度才算武功养成。练形，梅花桩拳称为练“表”，也就是指人体表皮的、有形的、表面的、形态的修练，即俗话讲的“筋骨皮”，并把练“表”称为练“外丹”。“外丹”练成若继续不间断地演练，练到“心与意合、意与气合、气与力合”，能气随意发，力随气使，刚柔并济，一气贯串，而达到“气化”的程度，则可谓“内丹”养成。也就是俗语讲的“内练一口气”。梅花桩拳理认为“内丹”没有不借助于练“外丹”而养成的，梅花桩拳把练外丹称作武练，把练“内丹”称为“文练”。“外丹”与“内丹”练成而后与敌人搏斗时便可“行气”，正如梅花桩拳论中所言“任他勇猛气总偏，此有彼无是天然，直截横来横截直，一气摧二二摧三，由他滑快归远路，我守安逸自粘连，若问是甚无妙决，只在行气一动间。”与人交手之时，著人肌肤坚刚莫敌者为形，而深入骨髓截断营卫则在于气。

梅花桩拳派中器械的练法也很多，以棋盘大枪为帅，春秋大刀为先锋，除刀、枪、剑、戟、斧、钺、钩、杈以外，复有许多人所罕见的器械，如：镜耙、燕翅镜、拦马槊、提戟、文棒、五虎神钩、沉香拐、虎平拐、流星拐，九环锡杖方便铲、南阳叉、梅花坤棍、风火轮等等，可谓长短杂陈，奇正并有。梅花桩拳兵器之中既有单练也有对练，对打的套路很多，如：空手夺匕首、空手夺枪、空手夺刀、双匕首对花枪、单刀拐对花枪、双刀对枪、双拐对枪、镜叉对大刀、五虎神钩对扎、对劈杆子、大杆子对扎、对劈棍、对劈刀、对劈剑、沉香拐对花枪、对劈双拐等等，而且还有许多暗器奇技如：飞蝗石子、神箭、低头弩、飞抓梅花锁、梅花针、梅花镖等，由于时代演进，这方面功夫用之不多了。

梅花桩拳的众多兵器，演练时也多为左右对称，左右活把，朴实大方，动静相间，招无空发，意无空回，挑刺腾挪，潇洒自如。许多绝妙的器械招法，过去多成为梅花桩拳前辈老师保家卫国，遇敌交手的看家本领。

武术作为文化的一部分是与祖国命运紧密联系的，戊戌变法失败后，帝国主义列强根据他们在中国划定的势力范围，在政治上、经济上疯狂地进行侵略和掠夺，中国人民生活在水深火热之中，为了反抗封建王朝和帝国主义的侵略压迫，爆发了多次的农民革命、农民起义。白莲教首领之一冯克善，义和拳首领赵三多，均为梅花桩拳的传人，而赵三多所领导的一支义和团团民又多为梅花桩拳的门人，周恩来同志在《北京各界欢迎德意志民主共和国政府代表团大会上的讲话》中指出：“1900年爆发的义和团反帝爱国运动掀起了中国近代史上第二次革命高潮，这次伟大的运动，是50年后中国人民伟大胜利的奠基石之一。”义和团的爱国主义斗争是值得自豪的。义和拳就是梅花桩的历史渊源，也应该被广大群众所了解。

梅花桩拳派中的运转机制也颇值得称道，其特别注重武德的培养自不待言，习武者一旦入门后，便可遍师门派中各位身怀绝学的高人，非独给事一师而足，又派中流传有“珍珠倒卷帘，徒弟倒把师父传”之语，是指如某人习艺有创见、有建树或秘诀、绝技，门派中人不论辈份高低皆可向其讨教，共同切磋，决无屈尊低就之虑，正是这种齐心协力、互相提携的敬艺品格和精益求精、锲而不舍的求道精神，使梅花桩拳道日益恢宏精深，终于成为武林瞩目的一个拳派。

北京的梅花桩拳是由著名武术家韩其昌老师所传，在北京已繁衍了四代。

二、练功五要

(一)练功时一定要专心

我们这里所指的心，即指人体思想和意念的中心，而不是指心脏。“身外无心，心外无道”，若离开人的身体去找意念和思想是讲不通的；脱离开人的意念和思想去练功也是不行的。所以，练拳的时候应该随时作到“三运”、“三到”，即以心运意、以意运气，以气运神，心到、意到、气到。我们在练功时把头脑之中的各种杂念通通清除掉，只剩下一个练功之心，才能练好。

(二)练功者要懂得“三节九段”和“六合”

人身体立正站好，两手向下伸直，分为上、中、下三节，手至肩为上节，头至臀为中节，胯至足为下节，这是人们常说的三节。九段是由三节中细分而产生的。上节，手腕为上节之梢段，肘为上节之中段，肩为上节之根段；头至主心骨为中节之上段，主心骨至脐为中节之中段，脐至两臀为中节之下段；胯为下节之上段，两膝为下节之中段，两脚腕为下节之下段。

“六合”包括外三合和内三合，外三合即肩与胯合，肘与膝合，手与足合；内三合是心与意合，意与气合，气与力合。一动全身俱动，一处不合交手必不勇猛，欲求疾、快、猛，练习时起身落点一定要整。

前人讲：“人体构成有三百六十五节，如不能团聚成一块，动脚手不动，动身脚不动，这些都是习武者的弊病”。“脚去手不去，必是偷来艺”。“七步需要先上身，脚手齐到才是真……”。我们懂得“三节九段”，练到六合，起步落点就整，身体

成为一个整体,体重一斤能打百斤,发力自然勇猛。

练习五势梅花桩上步五势之时,每个姿势都要力求做到正、顺、圆、满、够五个字,达到形、气、神的统一,形成“气峥嵘,势泓浓”。

(三)练功者要肯吃苦,扎扎实实,持之以恒

如果想要真正掌握五势梅花桩这门拳艺,就要出大力、流大汗,扎扎实实地下一番功夫,打好基础,千万不要好高骛远,急于求成。“冰冻三尺百日寒,炉火万煅闪青焰,知识越学越精深,手脚越练越灵便”。五势梅花桩中的桩步五势看起来简单,可是当我们实际练习起来,真正做到姿势正确,劲道完整也并非容易,需要踏踏实实,慢慢培养,要循序渐进。桩步为静止的拳势,每个动作要求静站 3—5 个呼吸时间,初练阶段可以根据身体素质条件减少呼吸时间,也就是相对地缩短站桩时间。随着功夫的增长,站桩时间可适当加长,呼吸也由 3—5 次提高到 5—10 次或更多些。总之,应该根据功夫的深浅,身体素质的情况,灵活掌握。

经过持之以恒、坚持不懈的刻苦磨练,可以感到神清气爽,气血流畅,丹田充盈、气力合一、功力倍增,有明显的功效,对各种慢性病也有显著的疗效。

(四)要把握练功的时间、节奏

梅花桩前辈老师们常说:“练功紧了崩,慢了松,不紧不慢才成功。”因此,习武者要牢牢掌握好练功的时间,练功的节奏,才能达到好的效果。

春、夏、秋、冬四季,又分为八节,立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至,气候变化不同,人之气血运行也随之变化不同。春天和夏天,人身气血活跃,这时练功的运动量应

该逐渐加大；秋天与冬天，气血收藏之时，练功者也应该随之保持原状。遇到节气交接时期，如果感觉身体过度疲劳，练功的运动量应该减少。如果习武者长久练功而拳艺进展缓慢，这种现象称为“艺疲”，这种时候需要加大练功的运动量，可使功夫进一步提高。以上说法在五势梅花桩中称为“四时行功加减论”。我们要科学地把握自己的身体情况和四时行功加减论，合理地安排练功的时间及运动量，遵照循序渐进的原则便可收到较好的效果。

“学艺容易，练艺难；练艺容易，守艺难；守艺容易，懂艺难”。守艺就是坚持锻炼，终生不懈，需要习武者有恒心与毅力才行。而懂艺就是明其精神，知其真谛，善其应用，真正练到艺上身，达到运用自如的程度。

（五）要有明师指点

就是学艺须经明师指点，明师者必有三明，即一为眼明，见知多能引入正途；二为手明，技艺卓绝，教导有方；三为知明，尽得真传，知理懂艺。梅花桩前辈老师常讲：“言不明，艺不精，要学艺需学理，理不明艺不通”。凡是一代名师都是武德高尚，拳艺高深，堪称楷模。习武者必须认真地虚心地向武术界老前辈及同行学习才行。

入门靠虚心，深造靠恒心，天下无难事，只要有决心。要想真正掌握五势梅花桩这门技艺，就要认真按照上述几条去做，只有这样才能收到较好的效果。

三、梅花桩拳基本概念

（一）桩步的基本概念

梅花桩基本桩步有五势，如（图1）分为大势、顺势、拗势、

小势、败势。

1. 图中的“大”在五势中名为大势桩(正势桩),在五行中属金;在五脏中属肺;在五窍中属鼻;在练功中鼻不妄嗅。

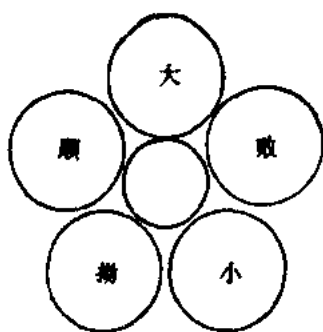


图 1

2. 图中的“顺”在五势中名为顺势桩(单鞭桩),在五行中属水;在五脏中属肾;在五窍中属耳;在练功中耳不妄闻。

3. 图中的“拗”在五势中名为拗势桩(十字桩),在五行中属木;在五脏中属肝;在五窍中属目;在练功中目不妄视。

4. 图中的“小”在五势中名为小势桩(丁势桩),在五行中属火;在五脏中属心;在五窍中属舌;在练功中舌不妄动。

5. 图中的“败”在五势中名为败势桩(捩势桩),在五行中属脾;在五窍中属口,在练功中口不妄言。

(二)桩步变换的概念

五势梅花桩桩步变换是一种静力练习的功夫,俗称“拉架子”。从运动生理学的角度来说,就是通过练功的刺激,加强大脑皮层的调节功能,协调运动器官的机能,克服内脏器官的惰性,使练功者形成一个“气不涌出,面不更色”(即心平气和)的整体功架(动力定型),从而收到一个“内练精、气、神,外练筋、骨、皮”的效果。

五势梅花桩的练功顺序如(图 2)所示,它是根据阴阳转结,五行生克,互相关联,互相制约的哲理,创造和发展起来