



“小架梅花桩拳朋友圈”

付费获取非遗传承人亲自演示的高清彩色大图；

付费获取非遗传承人部分搏击视频。

非物质文化遗产

小架梅花桩拳

玉昆子 / 著

神拳梅花桩系列丛书
(二)

搏击之道



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

非物质文化遗产

小架梅花桩拳

玉昆子 / 著

搏击之道

神拳梅花桩系列丛书
(二)



“小架梅花桩拳朋友圈”
非遗传承人亲自演示的高清彩色大图；
获取非遗传承人部分搏击视频。

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

小架梅花桩拳·搏击之道 / 玉昆子著. -- 北京: 华夏出版社, 2019.1
(神拳梅花桩系列丛书)

ISBN 978-7-5080-9570-7

I. ①小… II. ①玉… 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 (2018) 第 191608 号

小架梅花桩拳·搏击之道

著 者 玉昆子
策 划 陈小兰
责任编辑 陈小兰 增 慧

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 装 三河市兴达印务有限公司
版 次 2019年1月北京第1版
2019年1月北京第1次印刷
开 本 710*1000 1/16
印 张 18.75
字 数 340千字
定 价 69.00元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。





试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

前言

有人会讲你一个老道，不行“无为不争”之道，不去行善修行，反而满处讲打打杀杀，不觉得有悖道学吗？此言差矣。其实武学、道学、医学自古就是密不可分的，它们三家本是一个整体。自古道士修行就没离开过武学。过去有名的高道大德其实都是武学大家，他们修道，追求长寿，往往伴以习武，所以道士中就不乏武林高手。武术在继承古代武术攻防理论的基础上，运用道家守柔处雌、以静制动等原理，并参以道教内丹功法的经验，逐渐形成自己的理论体系和独特风格。其一招一式都体现了对人的心理、生理的调节，包含舒筋活络、补血调气、滋养五脏、陶冶身心之妙益，是动和静的完美结合，并且具有很高的搏击价值。

他们一方面用武学养生，一方面用武学防身、护生。只是武术与“杀伐”一词联系得太紧密，因为武学是围绕着搏击技术展开的，所以这些大德不会轻易提及它，就像孔圣人，注过《易经》、编过《春秋》、整理过《诗经》，但其实他同时还具有超凡的武功，只是不肯以勇武闻名而已。这就造成了当今的修行者误认为武学与道学与儒学不相干的结果。所以当今只谈武学里的养生、避其实战艺术是错误的，武学的精华就这样被丢掉了。

有人会说习武者往往在习练之中总怀揣着一些攻防的目的，是很难做到“心中无一物”、“无为不争”的，去掉这些争念是有好处的，而且有些习武者也有这种想法。但是我认为人生在世是不太平的，如遇到坏人你如何防身？如遇到坏人危害他人，你如何护生？叫警察叔叔吗？等警察来了跟他说“我练过武术，没有能力保护自己，所以叫

你们来”，你不觉得这是个笑话吗？武学是攻防的艺术，也是咱们老祖宗传给后人的瑰宝！只提武学养生的一面，会把这一瑰宝断送掉的！其实养生的方法有很多，比如华佗的五禽戏等方法都是养生的好方法，你为何不学这个而单往武林界里扎呢？有人说：“无与人争，则天下没人与之争！”我对此感到很愤慨。如果国家遇到外族侵略怎么办？坏人欺负你怎么办？那些平时不练武只谈“心中无敌天下太平”的朋友，你没遇到过坏人吗？遇到时还谈“不争”吗？和平时期谈不争只是表个姿态，来表现自身的境界；遇敌时谈不争则叫软弱！孔子曾讲“文事者必有武备”，一个国家和平时不能安于太平，要居安思危，要有武备！一个国家如此，而每个人更应该如此！这个社会不是你不争就没人欺负你的社会，这种思想是汉儒为了维护统治者的利益而编造的，就像汉儒编造的禅让制一样，都是谎言！自己不强大起来，早晚会被人欺辱！自己强大了没人与你争，自己弱小了人人都与你争，甚至瓜分你！“不争不足以得天下”这句话才是真正的道家思想！道家哲学是中国古代哲学家通过对“天”（宇宙自然）、“地”（地球自然）、“人”（以人为代表的地球生物）相互联系的研究，所获得的一种对宇宙、世界、社会、人生整体、统一、辩证的哲学观念。珍爱生命必须有防身术，因此以道家哲学原理为指导的道家防身术——“拳法”便产生了。所以武术是道教文化不可分割的一部分，它深深根植于数千年华夏文化的沃土中，把中国古代太极、阴阳、五行、八卦等哲学理论用于拳理、拳技、练功原则和技击战略中，蕴含着深刻的中国传统哲理奥妙，其本质是探讨生命活动的规律，这是内家拳依托道教理论在生命探索中所产生的智慧结晶。

传统武术的搏击靠什么？“远打、近拿、贴身摔”。所以传统武术谈搏击是离不开这几种模式的，没有习练过这些的习武者在实战中是很难发挥出传统武术的搏击特点的。目前多数人以为传统武术实战是靠套路来取胜的。许多人以为传统武术的套路是前辈经过多年战场、

私斗整理出的行之有效的杀招，这个观点没错，错就错在师父把套路里的招法给你拆开讲过了吗？你有实战的功夫吗？在武术界，老师在传授拳法时，都在提醒自己的学生要下功夫。若不下功夫苦练，到头来也只能是徒有空法骗己而已。俗话说：“练武不练功，到老一场空。”因为武术是搏击的艺术，所以它的功夫是离不开以下五点的。1、伸筋拔骨、窝腰踢腿的功夫：练习武术首先要把筋骨伸开，因为只有伸开了筋骨人才能有灵活度。俗话说“脚打七分，拳打三”，如果筋骨伸不开腿就很难踢出力度。2、内功修炼：内功是武术内在的东西，练到身上是不会丢的。这就是武术与其他体育运动本质的区别。而只重打法不练内功，会得不到瞬间发出的能量，没有此能量在搏击时再好的招法也是无用的，没功力打不倒人。内功修炼是离不开道家内养之术的，内养之术是对生命的养护及提升，是一个完整的炼养体系。而武术里的内家拳就是把这种炼养体系，逐步演变成为内家拳独有的内力外发而制敌的拳术特色。3、打斗技巧的磨炼：我们的祖先创造出了武术，它不是硬碰硬的，靠的是招法的技巧，通过长时间的招法技巧练习使招法得心应手并具有百变性，从而在打斗过程中变化出各种招式，这些招式都是通过对方的招法甚至借对方的力变化出来的。4、抗击打能力的功夫：抗击打能力的功法，意在锻炼人的筋骨肌肉、疏通经络血脉、调摄气机等，能使习练者在需要时全身坚硬似铁而不畏拳打脚踢。5、运动知觉：在搏击时自身的反应又叫运动知觉，是下意识的临场反应，这种反应靠的是感觉，靠的是打斗时不用大脑思考，身体自然做出的反应。这种下意识的反应只有通过长期的搏击对抗练习才能练出来。以上所述的综合就是武术界常说的功夫，是通过持之以恒的练习练出来的，所以这才叫实战功夫！

传统武术门派没有好坏优劣之分，因为它们本来就是一家。实战功夫的好坏优劣的关键在于使用者的水平。有人会问现在传统武术门派对抗散打怎么样，传统功夫能不能与散打抗衡？我说能打，但胜算

不可测。为什么？一是规则问题，二是中国传统武术已经很长时间没有高水平的打过对抗赛了，只剩下传授和练习，传统武术没有相当一段时间的高水平对抗练习，是恢复不了元气的。要怎么样才能证明传统功夫能打？我认为首先要开放规则，和各种技击、各种门派打，包括拳击、摔跤、柔道、跆拳道等等。因为功夫本身就包括数不清的门派，只有广泛接触和交流，切磋的时候加以保护，才能重新激活传统武术的实战技能。不过，刚开始肯定会不尽如人意，原因一是体力跟不上自身要求，二是运动知觉不足，从而无法马上把所学的招法应用出来。

传统武术强大，不代表每个学传统武术的人都无敌，搏击只有在不断的磨炼和交流中才能更强。现在学传统武术的人走岔路的居多。因为传统武术本身就是搏击的艺术，强身健体和美的欣赏只是副产品，而很多人是冲副产品去的，当然也有许多人把这个概念卖给外国人和不懂的人，于是衍生的副产品反而变得比传统武术更加值钱了。我认为应该把传统武术和其中的健身项目分开来，而武术的附属品只充当能够更好地帮助人学习和了解武术的工具，这样才能让人真正了解这门技艺。

如果一个学传统武术的人从没打过、败过，则会很难总结出实战的真正经验，只有屡败屡战、屡战屡进、越败越强的那种人才是传统武术的高手。中国武术自古就是从自然实践中总结出来的，所以它肯定是遵循自然规律、人体规律、运动规律的。传统功夫很多是要从小练起的，循序渐进的过程不能少，各种辅助练力的古老方式也不能丢掉，不过一定要加入现代的训练方法，这个过程是要经过相当一段时间的练习的。以前的宗师和高手都是在实战搏击中打出来的，就如我的祖父，小架梅花桩拳一代宗师韩其昌老先生那样。他们那种注重内在的神韵、品格和节操，那种赴擂台而操绝技的本色风骨，那种爱国、爱民族的情怀，我想恐怕再过一万年，都会让人咏怀。

传统武术不是比谁的力量大、谁的速度快、谁的身体强壮，而是靠传统武术技击的各种复杂技术及训练方法来弥补中国人力量小、身材瘦弱的劣势。力量和速度当然是决定因素，技术与训练也同样重要。如果仅仅讲力量、速度及身体强壮，那么当遇到比你身体强壮、速度比你快、力量比你大的对手，就不打了吗？正因为传统武术的技能及特殊的训练方法，能够让一个身体处于劣势的人取得胜利，所以传统武术才能以顽强的生命力延续至今，它才是中华民族的瑰宝！



目 录

前言 / 001

第一章	小架梅花桩拳简介	001
第二章	小架梅花桩拳拿法	009
第三章	小架梅花桩拳实用擒拿术	019
第四章	擒拿术总论	030
第五章	石锁练习法	046
第六章	力量型练习的必要性	056
第七章	小架梅花桩拳法总论	066
第八章	图说小架梅花桩拳对练法	074
第九章	图说三法的实用方法	147
第十章	搏击步法及心态总论	156
第十一章	小八方、中八方练习法	162
第十二章	小架梅花桩拳里的四门兜底阵	179
第十三章	图说成拳对打	186
第十四章	图说打公拳	240
第十五章	打成拳、打公拳的要领	259
第十六章	浅谈小架梅花桩拳搏击中的手法与腿法	264
第十七章	搏击中的眼法	271
第十八章	小架梅花桩拳里的“气”、“力”、“意”	276

第一章



小架梅花桩拳简介

北京的小架梅花桩拳，是由曾誉满中外的著名武术家“铁臂沱南侠”韩其昌老先生所传。人们又尊称它为韩氏梅花拳，这是因为韩其昌自幼学习戳脚拳、形意拳、八卦掌、太极拳、小架梅花桩拳，他精通各拳种理论、健身技法和搏击精髓。他融会贯通，去其糙粕，取其精华，形成了自己独特的风格，因此，北京的韩其昌老先生所传的小架梅花桩拳就被拳友们尊称为“韩家拳”。这一支的主要传承人是韩家子孙。韩氏梅花拳在北京已传承了五代，而且北京学练梅花桩拳法的人数已过数万，而在我国黄河流域一带练小架梅花桩拳的人数也已几百万之多。在举世瞩目的第二十四届奥运会国际交流节目中，韩氏小架梅花桩拳作为中华武术瑰宝，通过卫星向各国转播，受到五洲四海人士之青睐。1984年第一个梅花桩拳法研究会在北京成立，其后在河南、河北、广东、西安等地也相继成立了梅花桩拳研究会。如今，韩氏小架梅花桩拳越来越引起海内外武术界人士的重视，成为我国颇有影响的拳种之一。

据《梅拳秘谱》记载：“五势梅花桩为昆仑派。昆仑派祖师化名云盘老祖，在西域天盘云程孝县清静宫玄金殿传道授拳。梅花桩拳创始人云盘老祖所住的昆仑山上，满山遍野都是梅花，金碧辉煌的宝殿掩映于梅林之中，一派梅园仙境。传说云盘老祖在下山传授拳法时，漫山间的梅花争相开放，朵朵梅花皆对应着世间的每个弟子，并保佑他们健康长寿、事事如意。”祖父讲：“梅花桩拳属僧门道派，在家为僧门，出门为道派，属于道教全真龙门派一支。”梅花拳弟子亲如兄弟，

他们互相帮助，像一家人一样地生活。

祖父讲：“梅花拳是干支五势梅花桩的简称，又叫花拳、梅拳、父子拳等，因有些技法在桩上练习而得名梅花桩拳。梅花桩拳是在长方形拳场上按照套路，每步设一桩，约栽桩百根，每根桩为三四寸粗，人在高于地面三米多的木桩上进行练习。”这种练习方式源于古代的战场。过去打仗经常野外行军，当大军在野外扎营时，为了防备战车及骑兵的冲击就得依地势设立木桩来加以防范。光有木桩不行，还得有士兵在桩上及桩下进行防守，因此才有这种技法的产生。过去，在桩上练习的梅花拳用的是走桩练习法，习练者如果注意力分散，人就会从桩上掉下来。在桩上练习是需要注意力高度集中的，故而在桩上练习久了，人的双脚就自然生根从而能练出功夫。到了清乾隆年间，梅花桩拳开始有了较大的改变。此时，小架梅花拳祖师张从富将梅花拳大架改为小架。这在小架梅花拳《根源经》中有明确记载：“清乾隆年间，师祖张从富，自幼天资聪慧，拜本村赵学义为师，习练梅花拳十二庚，内外兼修，文成武就。他在梅花拳大架的基础上取其精华，去其糟粕，加上自己独到的见解，独创小架梅花拳。”张从富创小架梅花拳后，继续秉承“天下梅花是一家”的传统理念，所以，梅花拳也没有因此而产生分歧和矛盾，这是在其他拳派中绝无仅有的。

小架梅花桩拳的诞生源于时代的变迁。由于栽桩练拳费钱、费时、费力又占用很大的空间，所以，张从富祖师才把他由桩上演练改为地上练习，故此他的套路风格及招式发生了根本的改变，由原来的走桩练法变为了站桩练法。五势姿势不但要求横平竖直还要保持三四口呼吸不变，以此来加强底盘功夫，其中他还改变了行步的打法，增加了小八方、中八方、大八方等搏击内容及行步四门兜底阵的打法，因此，他的个人实战性更加突出了。小架梅花桩拳在演练桩步五势时是左右对称的，宛如盛开的梅花，他的行步“三法、四门、大换头”，犹如梅花枝干相连，所以称为落地干支五势梅花桩。



落地干支五势梅花桩又称小架梅花桩拳，其搏击训练分成五个阶段。初步训练即伸筋拔骨阶段，包括各种抻腰压腿、横竖叉、各种踢腿方法等等。这个阶段侧重于伸筋拔骨使筋骨伸开，训练的目的在于增加自身的柔韧性及搏击时的灵活度。常言道：“手是两扇门，无腿打不了人”，“脚打七分手打三，五行四稍俱合全。气连心意随时用，大破硬进无遮拦。”由以上两个口诀，足见我们在技击之时正确、自如地运用腿法是何等重要，而灵活多变的腿法又成为小架梅花桩拳技击中的一大特长。第二个阶段即梅花桩套路练习阶段。它以小架梅花桩的基本功架套路为主，包括桩步五势、三法、四门、八方及各种变化。通过这个阶段的练习来增进习武者的功力、耐力、速度及基本的打斗技巧，一可以强健体魄，二是为学摔做准备。第三个阶段叫作成拳阶段，它是有套路的互相对打、对摔练习阶段，包括成拳对打、擒拿、各种对练手套等，要求对练双方懂得相互“喂拳”，互相借劲，不顶不抗，能够彼此配合协调，意在掌握搏击技法。第四阶段叫作赢拳阶段，此阶段已经没有一定的套路，无定拳、定势，已经成为两个人随心所欲的打斗了，而且还要以一对十。小架梅花桩拳的以一对众也叫作打公拳，此时已不限人数、不限时间，几个人围在一起，上打下踢，左旋右转，运用大八方的步法声东击西、指南打北，随心所欲地击打格斗。能在乱军搏斗中取胜才算把小架梅花桩拳的搏击之道练好。第五阶段是通过道家的八段锦及武林界特有的十三太保功来练就“金钟罩”、“铁布衫”，也就是抗击打练习及增强手脚打人的力度，并通过内练达到天人合一，以武入道。

小架梅花桩拳传入北京，是从韩其昌先生开始的。韩其昌（1893—1988）系河北省深县院头村人，自幼酷爱武学，十二岁起即随韩玉庭、王玉栋、李题明习练戳脚拳，后又师从著名武术大师李存义学习形意拳。二十岁时，拜在小架梅花桩拳赵英廉门下，成为小架梅花桩拳第十六代传人。他天资聪慧，又勤奋过人，再经高师指点，武功大进。

在滹沱河南岸武艺出众，且行侠仗义，素有“铁臂沱南侠”之称。1920年，韩其昌曾任曹锟武术营教官。1929年，韩其昌代表河北省，赴杭州参加由国家主办的“国术游艺会”擂台赛以及在上海举行的有两千多名武林高手角逐的比赛，并在其中力挫群雄，荣获“赛孟贲”（注：孟贲是战国时英雄，力大无穷，能生拔牛角）银樽一座。当时的《杭州早报》头条刊名为“雄霸天下无人能敌的韩其昌”，从此他在全国名声大振。



韩其昌

1932年，韩其昌来到北平，曾在志诚中学、师大女附中、贝满女中和中国大学、北平师范大学担任武术教师。他把一生所学的武艺进行挖掘整理，丰富了小架梅花桩拳的内容。1933年冬，他创建了“燕京健族国术研究社”，亲任社长。在此期间，他多次救助并掩护共产党的地下党员。新中国成立他在北大任武术教师，先后在北京大学、清华大学等多处教授小架梅花桩拳，培养和造就了一大批小架梅花桩拳的研究者和习练者，被北京学子们风趣地称为“燕北翁”。在抗美援朝期间，他亲自带领学生们参加捐献飞机、大炮的义演活动。

韩其昌还在中央警卫二师做过武术教官，同时在北京市公安学校教授擒拿格斗。50年代以后，韩其昌先生在北京大学等高等学府培养出一大批小架梅花桩拳的精英骨干（如佛山大学的李铭清、山东大学的燕子杰、中国地质大学的李培基、北京理工大学的张文广、清华大学的王志忠等），后者又在各地开枝散叶教授小架梅花桩拳。可以说，目前流传的小架梅花桩拳都出自韩其昌老人家之手！

韩其昌在选材和教学中，不仅继承了梅花拳收徒严谨的制度，而且注重对习武人品德的考察。他要求弟子要以德服人、以理服人，不能做一个没有头脑的武夫！韩其昌先生的理论、观念已经在小架梅花桩拳传入北京的这八十多年当中得到了最有力的体现和证明。1984年，他成立北京梅花桩拳法研究会，任会长。1988年9月3日病逝于北京，享年九十四岁。

韩其昌先生在梅花桩拳的传播和普及上，具有承先启后的重要意义，是中国武术界一座不朽的丰碑。正可谓：年少英豪，痴拳艺，名师门下，戳脚始。再习形意，百家兼纳。深县搏击多问鼎，沪杭攻擂逐争霸。侠肝胆，称铁臂沱南，传佳话。京城勇，云叱咤，国术社，情无价。助清贫弟子，万难不怕。面命耳提言艺理，苦心孤诣催白发。平生愿，唯遍地梅园，同桩踏。

韩建中，1941年生于北京，中国人民警官大学高级教官（三级警监），现系北京梅花桩拳非物质文化遗产传承人。自幼随其父韩其昌先生习武，深得梅花桩拳真传，是享誉中外的武林名家。

韩建中先生在公安大学的教学过程中多次获得教学质量奖和教学管理奖。1983年荣获全国优秀武术辅导员荣誉称号，1984年被评为北京市优秀武术辅导员，1988年编导了第二十四届汉城奥运会“空中彩虹”武术交流节目。1990年任第十一届亚洲运动会大型团体操“中华武术”刀术表演总教练，1991年代表北京市赴日本进



韩其昌之子韩建中

行武术交流表演、获得一等奖，1995年7月和1997年4月任两届河北省深州国际形意拳交流大会四千多人开幕式总策划、总编导、总教练和副总评议长，1999年10月任首届中国武当拳国际联谊大会武术比赛总评议长。2005年任中华龙第二届世界太极拳健康大会开幕式三千多人大型团体表演的总策划、总编导、总教练。2006年担任第一届“中国功夫之星全球电视大赛”评委会总裁判长，并先后到美国、法国、德国、荷兰等国进行武术交流和访问。2007年担任CCTV-5“武林大会”总评判长，2009年在CCTV-5中国武术首届WMA职业赛事中担任现场直播总裁判长。2010年任全国梅花拳武术比赛总裁判长，2011年任“武行天下”中泰国际大赛总裁判长，并于该年任陈凯歌导演的五百人参加的实景剧《西夷之大理》的武术设计和总指导。韩建中先后被少林寺拳法研究会、少林寺聘为武术指导，并被全美国少林拳法总会、全球洪门联盟、中国台湾洪拳武术协会、香港形意拳李老能研究会、北京大学武协技击研究会、北京大学武术研究中心、中国国际文化艺术交流促进会、广东省梅花拳研究会、武当拳拳法研究会、峨眉拳拳法研究会、海南师范大学、安阳师范学院、博武网等几十个单位聘为顾问、名誉校长、名誉教授或名誉馆长。1999年被法国巴黎市长特别签署授予“体育贡献奖”，2006年被评为“全国体育贡献十佳风云人物”。

韩建中著作颇丰，著有《梅花桩》、《梅花桩续集》、《五式梅花桩》、《五式梅花桩实用技击术》、《擒敌制胜八十八法》、《神招克敌》、《实用擒拿术》、《擒拿反擒拿》、《夺凶器基本技法》等十几本著作，并参加公安部擒敌技术教材的编辑工作，在全国多家刊物上发表近百篇文章。1998年8月至2004年间，韩建中在中央电视台“康乐年华”、“早安中国·早晨”栏目中主讲“擒拿一招”长达近五年的时间，受到社会各界人士的关注与赞誉。2011年韩建中又深入基层走访四十多个市县一百多个乡镇，进行梅花桩拳的挖掘整理工作，用电脑记录了300