

梅花桩拳

基础功法

李佩基 丁宝源 陈树昆 著



印刷工业出版社

此书献给恩师梅花桩拳一代宗师

沱南侠——韩其昌

梅花桩拳基础功法

李佩基 丁宝源 陈树昆

图书在版编目(CIP)数据

梅花桩拳基础功法 / 李佩基, 丁宝源, 陈树昆著. 北京: 印刷工业出版社, 2009.8
ISBN 978-7-80000-874-0

I. 梅… II. ①李…②丁…③陈… III. 拳术—基本知识—中国 IV. G852.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第127525号

梅花桩拳基础功法

李佩基 丁宝源 陈树昆 著

策划编辑: 籍艳秋 孙 祺

责任编辑: 魏 欣

责任校对: 郭 平

责任印制: 张利君

责任设计: 张 羽

出版发行: 印刷工业出版社(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: <http://pprint.keyin.cn>

网 店: <http://shop36885379.taobao.com>

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京凯达印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 16.625

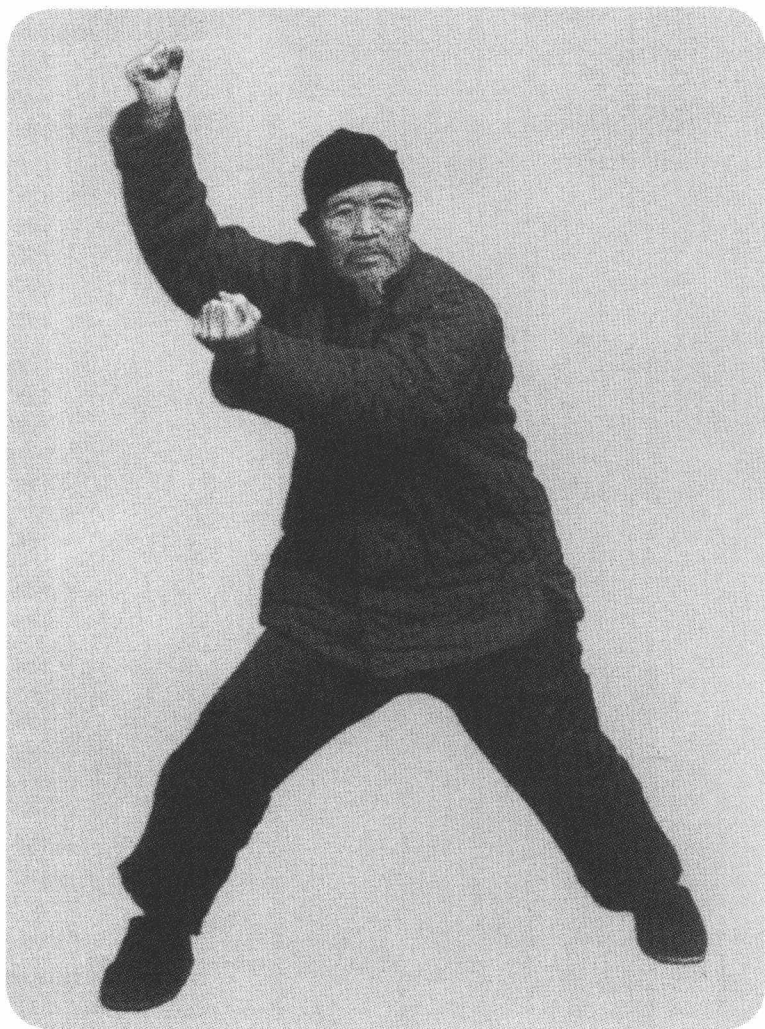
印 数: 3000

定 价: 36.00

印 次: 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

I S B N : 978-7-80000-874-0

如发现印装质量问题请与我社发行部联系 发行部电话: 010-88275707 88275602



韩其昌老师
(95岁于1987年)



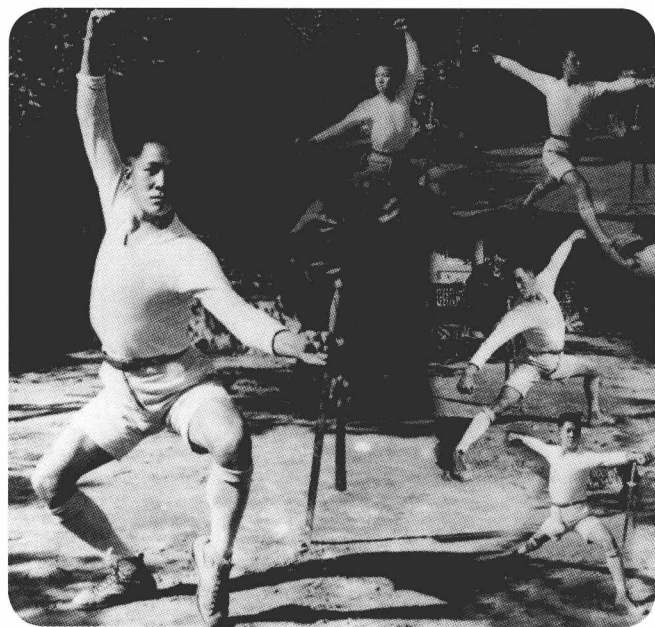
韩其昌老师（右）与韩复光师叔

30年代韩其昌老师（右）与韩复光师叔



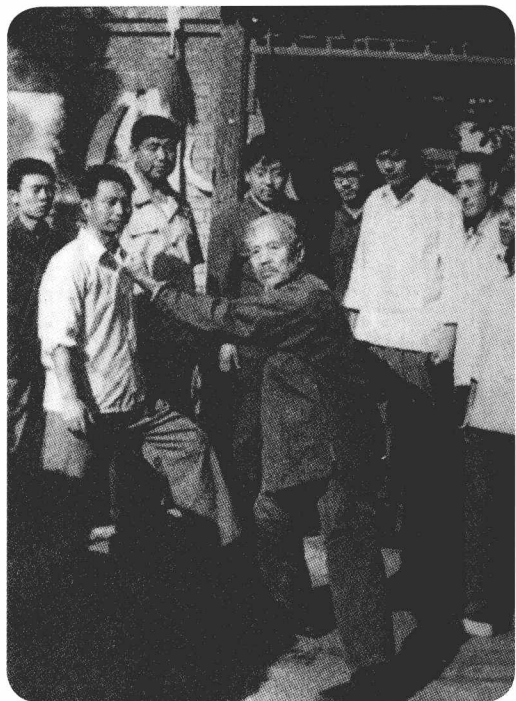


40年代的韩其昌老师



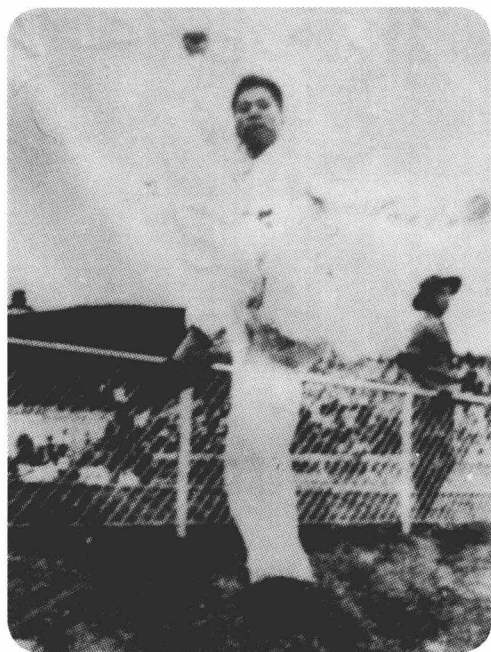
韩复光师叔1935年于建族国术社

韩其昌老师与弟子们



韩其昌老师指导王志忠师兄（左）及作者（李佩基）

韩其昌老师和高惠兰师母



1935年第六届全国运动会上的韩复光师叔



2008年百岁韩复光师叔寿诞



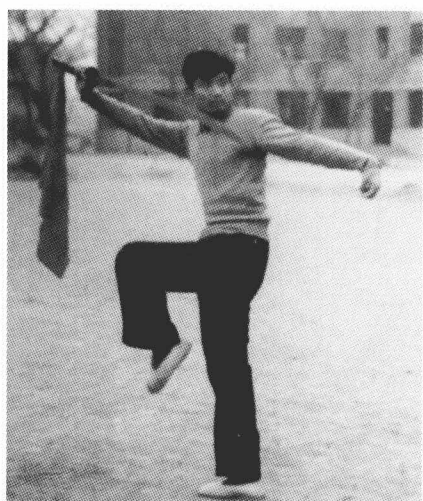
李佩基（左一）2006年于蒙古国传授梅花桩



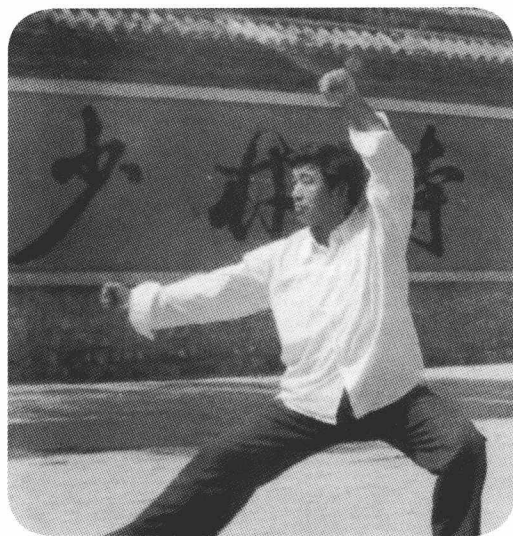
作者于20世纪50年代合影
(右起：丁宝源，李佩基，陈树昆)



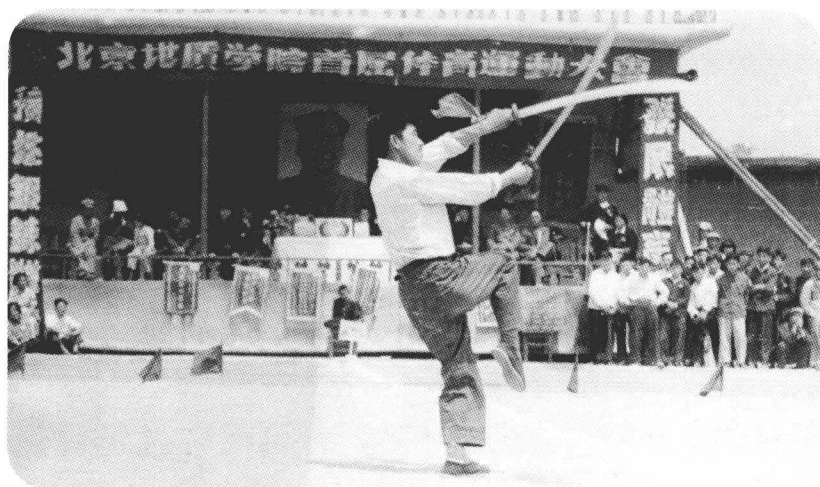
丁宝源(左)与李佩基
1953年于北京地质学院



丁宝源



李佩基1985年于河南嵩山少林寺



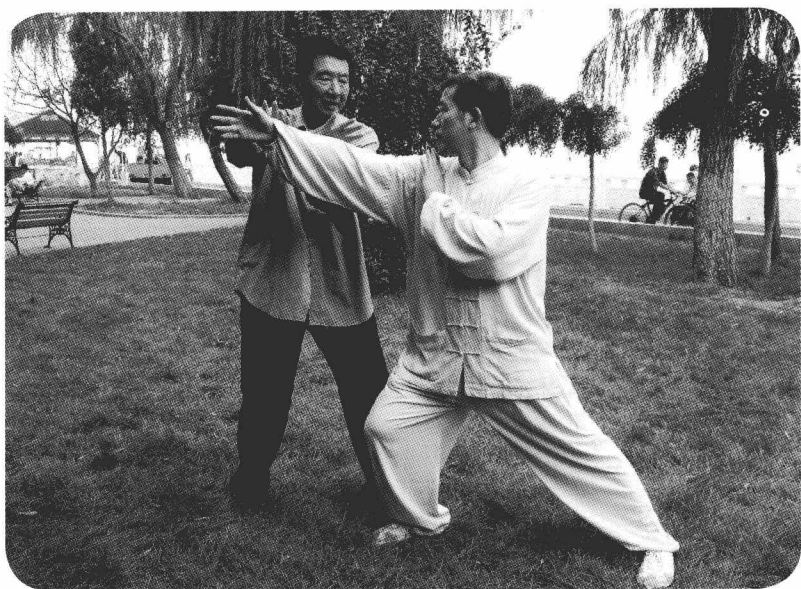
李佩基1953年于北京地质学院首届运动会



2007年李佩基（左三）、丁宝源（右一）参加梅花桩拳研讨会



2008年李佩基（右一）在中央电视台武林大会梅花桩拳比赛中担任专家评委



丁宝源传授弟子杨林梅花桩拳的用法



丁宝源与营口的部分弟子合影

前 言

笔者三人从师学艺已有数十年，师辈的教导时常在耳边回响，可迟迟写不出来，我们经常问自己，学生也问过我们，想想最重要的是要认识自己，认识练习梅花桩拳的意义。这不是一件容易的事，因为人与环境和工作事业是一个整体，而在活动中有着非常复杂而微妙的关系。我们不是专门从事教学的，对授业、解惑理解浅。特别是从练功的角度认识自己、了解自己是一个不断探索自己的过程，只有有了自知之明，才能挑战自己从而达到一个更高的层次。只有相信自己能超越自己，才能挑战成功，也就是战胜了自己。可这是一生追求很难达到的。十多年前写此书，也只是把师传的结合我们摹习体验，把最基础的功夫写出来，帮助喜爱梅花桩的人学会和进一步提高拳技。

“实践出真知”，“推陈出新”是我们追求的目标，只有学习并熟练掌握梅拳的内涵，才能认识它，才能达到悟境真知，向大智大勇的高层次迈进。所以应务实，从基础做起，这与一个人坐在筐内，想要把筐提起来是不可能的，只有跳出筐外才能把筐提起来是一样的道理。这就是我们的目的。有学生问道，练梅花桩武功有无奥秘，是否有了“秘籍”就能成功。这也是一些外国学生问起和想知道的。要说奥秘，就在于名师传授和具体指导、学生刻苦练功和持之以恒、身心健康和悟性好。即名师指导、方法对头是前提，“名师出高徒”，否则，“经师不明，学艺不高”。学生不求甚解，好高骛远，差之毫厘，谬之千里，终难成器。只有扎实、苦练、恒心才能“铁杵磨成针”。聪明伶俐、有悟

性这是基础条件，加之勤劳，方能入室登堂。这就是练好武功的奥秘。

在1988年初始成书时，得到本门学生杨林、赵洪骥帮助，由邢宇、母舰照相并制成图画，这次重新审查原稿，感到图画尚不能表达练功的精神状态，又重新摄影并增加了梅花桩基本套路的连续照片（由李佩基提供）。笔者分别是75岁和77岁高龄的人，照相也很难反映梅拳的精气神韵。为本书提供帮助及部分照片的还有林旦航、胡庆明、杨琿光、薛志荣、承金、阮鸣、黄静、李立、吴作秀、王拓、韩莹等学生。

在拙书出版时，更得到魏巍、朱宝东、张卫东等同门弟子的大力帮助，在此一并表示感谢。

2009年8月

梅花桩拳基础功法



自序（一）

作者以此书献给恩师韩其昌，以了梅花桩拳门派人之心愿。作者三人同师于韩其昌门下学习梅花桩拳艺已五十有三年。恩师出身寒门，天赋异智，倾心武学，虽历经磨难，坎坷生活，终不能堕其青云之志。

恩师早年，以膝代步，行万里路，学习众家拳，终成一代宗师。恩师理通艺成，挟技闯津赴京，旅踪遍及半个中国，切磋技艺研讨武学，而以德绝技，为武林人推崇传誉。

恩师入居京华创武术社、馆，在半个世纪中于京师各中学乃至高等学府传艺授课，弘扬武学，其门生弟子遍布大江南北，可谓桃李满天下。

恩师素志高远，而品性淡泊，将毕生精力用于光大中华武功。流年似水，恩师耄耋之年，仍乐于武学不疲，孜孜求拳术真形，悟其道求真谛精华，虽为一代宗师，而自谦为“京师老翁”，其崇高风格，令人铭记不忘。

恩师遗志：殷切希望门徒弟子互爱团结，自强自重，同心携手，将梅花桩传之久远，并告诫门人要一改过去率以口授，无书策可传习或秘其孤本或不肯尽知其术，应将《梅花桩拳秘谱》的秘术整理公开，供世人共享。近几年韩其昌恩师之弟子，相继已著书，或公开或内部查阅，尽遵照恩师遗愿而作。

此书仅从梅花桩拳基本功入手，仍以先学理，后学艺，一挙手，一投足之动作据实写出，言明动作要领和用法，使学者有遵循程序、



度，得门而入，久练可小成，乃至入室登堂。今后，梅花桩拳派弟子，应齐心协力，尽速整理恩师之精纯功夫，以满足有志学习梅花桩拳者之心愿。

李佩基

于北京

1989年10月

梅花桩拳基础功法