

韩建中著

- 基本功法
- 成拳
- 辅助功法



梅花桩

MEIHUAZHUANG

科学普及出版社广州分社

韩建中 著

梅花桩

• • •
基本功法
成拳
辅助功法

科学普及出版社广州分社

内 容 简 介

梅花桩又称五势梅花桩或梅花拳，以其独特的风格和技击手法称著于国内外，是我国比较古老而又较实用的拳种之一。

本书比较系统地介绍梅花桩的各种基本功法和技击手法，包括有桩步五势、行步三法与四门、八方步、十三太保功法、技击手套、拿法、成拳技击十大手以及梅花桩的理论，并配以三百多幅图解照片，内容丰富。梅花桩书在国内为首次出版，内容亦为首次公开。

本书的出版，将使武术爱好者有机会较系统地了解和掌握梅花桩的理论和功法特点，并能参照图解学习。

梅 花 桩

韩建中 著

科学普及出版社广州分社出版发行

（广州市应元路大华街兴平里3号）

广东省新华书店经销

广东粤北印刷厂印刷

*

开本，787×1092毫米 1/32 印张，5.75 插页2 字数，11.5千

版 1989年5月第3次印刷

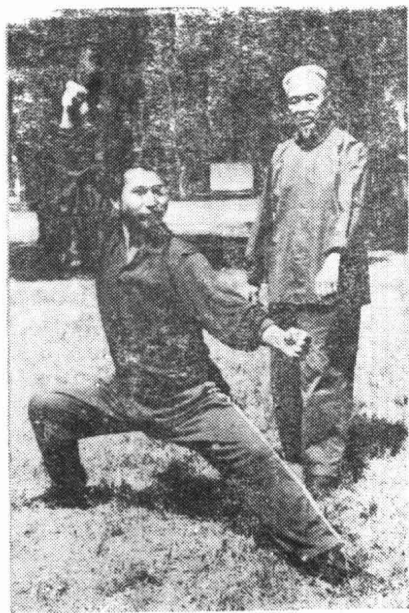
37,001—48,600册

·110—00366—3/G·8

定价：2.30元



著名梅花桩拳师
韩其昌先生近照（九十一岁）



韩其昌先生在辅导儿子
韩建中练习梅花桩

前 言

武术在我国有得天独厚的基础，历史悠久、内容丰富、流派繁多，各具不同的技法特色和格斗的风格，并有各自的训练方法以及奥妙的力学和哲学原理。

武术讲究：“内练一口气，外练筋骨皮。”既能强壮体魄，气力合一，又能作为一门艺术给人以美的享受。不间断的武术锻炼还能陶冶人的情操增强人的意志。但是，武术顾名思义“武”，可以理解为“打”，也就是技击；那么“术”，指的应该是方法和技巧了。故此，我认为武术的重要组成部分应该是：起、落、钻、翻、进、退、摇、转、踢、打、摔、拿等实用价值极高的技击技巧。

本书所介绍的梅花桩中的基本功法，辅助功法，简单成拳等等是学习梅花桩的初步入门指导，它将为学习梅花桩拳术中的变化、成拳对打、赢拳对打、攻拳对打……以及学习梅花桩中的各种器械，打下良好的基础。

由于笔者才疏学浅，笔墨不尽表达本门武术的精奥技艺，不足之处在所难免，恳请武术前辈、同行多多指正，本人感谢备至。

在写“梅花桩”一书过程中，得到父亲韩其昌的具体指导，及师兄王志忠、李佩基、陆其仁、燕子杰、李念周、芦恭礼等人的帮助，并得到杨亚山、贺兴中、张武斌以及张九卿等同志的大力支持，在此一并表示衷心的感谢。

HAZ 15/14

目 录

梅花桩简介	(1)
基本功法	(3)
(一) 基本手型	(3)
(二) 基本步型步法	(4)
(三) 伸筋拔骨练习	(8)
(四) 基本腿法和脚法	(12)
遛腿势	(12)
各式遛腿的动作要领	(20)
撞脚横截脚	(23)
剽脚、蹶子脚	(23)
四下子点肋脚	(23)
(五) 基本倒地法	(24)
五势梅花桩中的桩步五势	(27)
(一) 左向演变	(28)
(二) 右向演变	(34)
(三) 桩步五势变化歌诀	(41)
梅花桩行步三法与四门	(42)
梅花桩拳场示意图	(53)
四门示意图	(53)
梅花桩基本套路	(54)
(一) 梅花桩基本套路路线图解	(55)
(二) 套路动作练习法	(61)
梅花桩中的八方步	(70)

梅花桩辅助功法	(74)
梅花桩十三太保功法	(77)
梅花桩技击手套练习	(88)
(一) 上下锤	(88)
(二) 拗势锤	(90)
(三) 趟根	(94)
(四) 十字锤	(96)
(五) 三锤五点	(99)
(六) 定步锁手	(105)
梅花桩的拿法	(109)
成拳技击十大手	(121)
成拳技击十大手练法图解	(124)
第一手 挑进	(124)
第二手 抓拿	(130)
第三手 背手	(135)
第四手 撕掳头	(139)
第五手 屈腿	(143)
第六手 叫腿劈腿	(146)
第七手 撩腿	(148)
第八手 叫腿颠腿	(152)
第九手 扑腿	(155)
第十手 胯腿	(158)
梅花桩中的器械及技击的一般介绍	(160)
练习五势梅花桩须知	(163)
梅花桩中的形与气	(166)
梅花桩技击中关于“气”的论述	(170)
韩其昌小史	(174)

梅花桩简介

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，有它自己独特的风格和技击手法。过去，梅花桩是以家传方式在民间沿袭。到了明、清时代才在我国冀、鲁、豫一带逐渐广泛流传开来，由于它有丰富多彩的拳术套路和器械套路，步法奇巧瞬息万变，又以技击为主，所以深受广大群众喜爱。

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，随着功夫增长，桩子也慢慢加高。

梅花桩基本套路之中，桩步五势、大势、顺势、拗势、小势、败势为静止的拳势，是练全身之力和全身之气的主要方法，它宛如盛开的双瓣梅花。而行步三法，扎法、撒法、摆法，又是练习忽进忽退，忽上忽下，行东就西，灵活多变，使敌如坠入五里雾中而不能辨其方向的步法，它又宛如梅树干枝。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，渐渐由在木桩上改在地上练功，但它仍然保持了原有的套路、风格和招法，故又有“落地干枝五势梅花桩”之称。后来又由后百年第八代的祖师张从富由大架练法改为小架练法，所以目前民间流传的梅花桩中有大架和小架之分。

梅花桩技击分为上、中、下三盘。上盘：刁，拿，锁，带，勾，搂，抱，打，崩，挑，劈，砸；中盘：沾，粘，连，

随，吸，卸，柔，化，推，托，领，带，辗，转，扭，蹬，挨，膀，挤，靠，偎，身，靠，打；下盘：踢，点，截，撞，勾，挂，踩，踹，跌，扑，滚，翻，前后扫蹠，左，右，撑，拔，它打的是“一身之法”。身体的每个部位在技击之中都起作用。

梅花桩技击术中之奥妙莫过于步法——八方步又名群步。有大八方、中八方、小八方之别，看敌何方来以何方应之。小八方落三点，中八方落五点，大八方为乱点，八方步可进可退可攻可守，动若鹤鹰攫兔静如处女守身，脚随步出，步里藏拳。

五势梅花桩的器械很多，而且多为左右两面对称使用，动作与拳术一样朴实大方，招无空去，艺无空回，进退腾挪，潇洒自如。旗盘大枪、落子枪、两杆仗、梅花双刀、提戟、文棒、拦马槊、春秋大刀等等都是梅花桩的代表器械。

梅花桩收徒十分严谨，过去初练者必须先盘三年架子，进行基本训练，当有了一定功底后，方可正式拜师继续学习其它的变化、打法和器械，所以直到现在有不少武术爱好者，只是听说过梅花桩的名字，但始终不曾见过，甚至觉得它披着一层神秘的面纱。

基本功法

梅花桩基本功法是对武术爱好者身体各个部分进行专门基础训练的方法。经过一个阶段的基本功训练，增进体魄，对学习套路，对身体各部分的柔韧、力量、速度、灵敏度、耐力等具有重要意义。

练好基本功还要有科学的态度，练功并非高不可攀，但也不是一朝一夕、轻而易举就能得到，要循序渐进，必须坚持经常地、持久地锻炼，“冬练三九，夏练三伏”，长年如一日地坚持练下去，这样才能收到较好的效果，为学习复杂的技击和器械打好基础。

(一) 基本手型

拳：四指并拢卷握，拇指紧扣食指和中指的第二指节。要求做到拳握紧，拳面平，直腕，俗语讲：“攥拳如卷饼”，拳面任何时候都要保持平面，拳心要攥实，这样拳击出后才能保持力整（图1）。

虎爪掌：五指分开虎口张圆，大拇指展开伸直，其余四指向掌的背面翘张，掌背与小臂成一直角，以踏掌击人（图2）。

柳叶掌：四指并拢伸直，拇指弯屈扣紧于虎口处，力贯全掌，如瓦垅形状，又似单刀，用于劈、砍。

勾子手：五指第一指节捏拢在一起，成梅花形向下屈腕，曲成勾状，多用于刨、扒、勾等种手法（图3）。

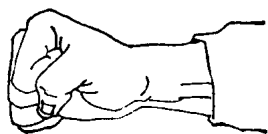


图 1

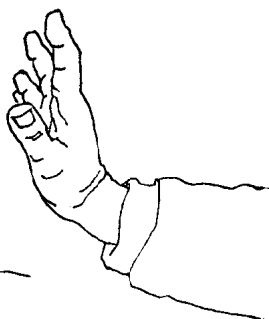


图 2

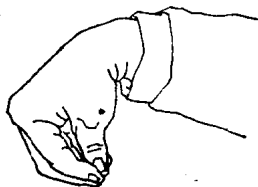


图 3

(二) 基本步型步法

弓步



图 4

两脚前后开立，前脚脚尖朝前，前腿屈膝成直角与胯平，后腿挺直全脚掌蹬地，脚尖向侧，前后脚跟成一直线，要求顺胯，上体侧对前方，两臂前后伸平，两手握拳，拳心朝下，目视前方（图 4）。

马步

两脚平行开立，宽约为本人脚长的三倍，脚尖正对前方，屈膝平蹲，全脚着地，身体重心落在两腿之间，右手握拳向前平伸，左手成柳叶掌，放在头顶上。（图5）。

丁字步

两脚前后开立，后脚尖对外展 135° ，后腿屈膝半蹲，前腿脚面绷直朝前，脚跟离地，脚尖虚点地，前脚尖与后脚跟成一直线，要求圆裆，上体侧对前方，前对同侧的手臂平伸，后脚同侧的手臂握拳贴耳上举，两拳拳眼相对（图6）。



图 5



图 6

虚点步

两脚前后开立，后脚前掌外展 45° ，屈膝半蹲，前脚脚面绷平，脚尖点地朝前，膝微屈，重心落于后腿上，与前脚异侧的手臂握拳平伸，拳心朝上，另一只手臂握拳抱于腰

间，拳心朝上（图7）。

雁行步

两脚前后开立，前脚脚尖朝前，前腿屈膝半弓，后脚脚尖外展 135° ，屈膝全弓，要求两膝与胯平开裆，上体正直，侧正前方，身体重心十分之七落于后脚，前手握拳平伸，后手握拳贴耳上举，目视前方（图8）。



图7



图8

仆步

两脚开立，右腿屈膝全蹲，臀部接近地面，右脚全脚掌着地，脚尖和膝关节外展，左腿平仆，脚尖里扣，全脚着地，左臂屈肘于身前，前臂与左腿平行，拳心朝上，目视左方，仆左腿为左仆步，仆右腿为右仆步（图9）。

前疾步

前疾步是一种快速进攻敌人的步法。前脚向前移动，后脚用力蹬地，向前迈出一步，前脚随之向前移动一步。在疾

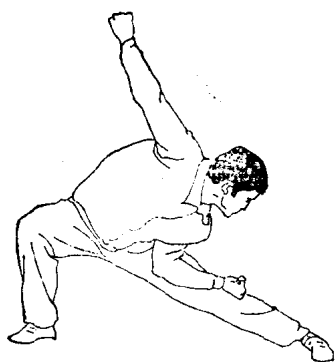


图 9

抽撤步

抽撤步用在技击中迅速摆脱敌人的进攻而又转为还击的一种步法，动作要求敏捷。两脚分前后站立，前脚蹬地向后跃出一步，后脚随着向后摆起，紧接着后脚又向前落地变为前脚。抽撤之时应该注意保持身体平衡，目视前方。



图10

步时应注意保持身体平衡，身体随脚的移动而移动，两脚掌前跃时，均不可离地过高，要求动作迅速轻灵。

后疾步

后疾步是一种快速后退的步法，后脚（左脚或右脚）先向后移动，紧接着前脚用力蹬地，后脚随之向后移动，移动之时前脚不超过后脚，离地不要过高，保持身体平衡。

偷腿步

偷腿步是一种隐蔽接近偷袭敌人的一种步法，一只腿向侧迈出一步，另一只腿从后插出一步，成两腿交叉，偷腿步要注意顺胯，动作要突然轻巧(图10)。

颠换步

颠换步亦称左右颠换步。左脚向左稍移，右脚曲腿跳起，带起左脚，右脚于左脚处落地，左脚又向左侧落去，称之为左颠换

步，右颠换步与左颠换步脚步相反。

(三) 伸筋拔骨练习

前俯腰

立正站好，两脚并拢，脚尖朝前，双手手指互叉，手心向上，端于腹前，眼看手心，眼随手起于胸，手向上翻，手心朝天，两臂伸直，眼看手背，头向后仰，手与脚在一条垂直线上，以两胯为中心，上体向前向下俯腰，背臂要保持平直，双手慢慢向下着地，反复练习，熟练后再双手抱肘，用肘着地，直到用双手抱腿。头和前额能挨到脚面时才算前俯腰成功。

完成这组动作后，两手依然交叉，缓缓而起，还原到预备式（图11、12）。

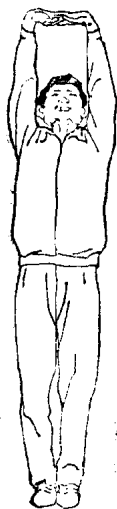


图11

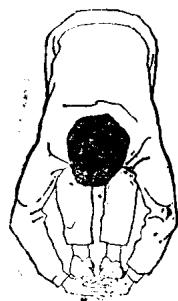


图12

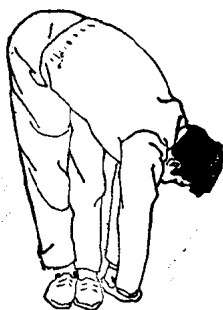


图13

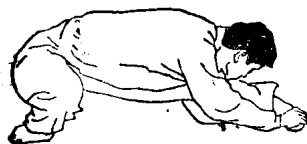


图14

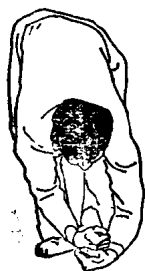


图15

左俯腰

双腿直立，双脚并拢，双手于头顶交插，上体向左旋转 90° ，上体向左下俯腰，手心向外，手掌随身体下俯着地。腰、背、臀要保持平直，此为初步阶段，双肘着地为第二阶段，动作完成，身体还原成预备势（图13）。

右俯腰

右俯腰与左俯腰要求相同，但方向相反。

仆腿式

预备式，双腿开立，两腿绷直，脚尖向前，两脚间距离以站大马步时为准，曲右腿下蹲，右臀坐于右脚跟部，不达要求者要反复做，直至达到要求，同时左手钩握左脚跟，右手钩握左脚面，左肩位于左膝，完成动作后调换方向反复练习（图14）。

跟靴式

预备式，两腿并拢，脚尖向前，左脚向前迈一步，脚尖回翘，脚跟着地，右腿弯屈，双手交插于左脚下，拉直背部，引体向下，直至鼻尖与脚尖相触，接

触时间逐步加长。左右动作相同，方向相反（图15）。

正压腿

预备式，立正站好，双腿绷直，脚尖向前，左脚放置与腰齐的支撑物上，脚尖用力回翘，双手按左膝，上身前倾下压，用前额着脚尖，双手前移持左脚，拉直背部，尽力以鼻尖着脚尖，坚持片刻，左右压腿动作相同。

侧压腿

预备式，立正站好，左脚向左转 90° 与向正前方之右脚垂直，提左腿放左脚于支撑物上，左手向外翻转，扣握左脚掌内侧，右手自右耳后握左脚掌外侧，以左耳尖触左脚尖，坚持片刻后再还原成预备式，双腿交换反复练习。

问心脚

右腿直立，提左腿向内盘曲，双手持左脚上提，以脚心



图16

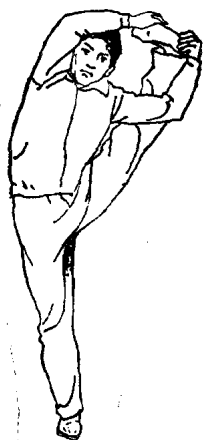


图17