

北京体育学院出版社



# 梅花桩 实用技击术

韩建中 编著

# 五势梅花桩实用技击术

韩建中 编著

北京体育学院出版社

责任编辑 苦寒

责任校对 青山

封面设计 叶莱

## 五势梅花桩实用技击术

韩建中编著

---

北京体育学院出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销  
北京昌平沙河建华印刷厂印刷

---

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 8 定价: 3.50元

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷 印数: 15000册

ISBN 7-81003-386-7/G·284

(凡购买本版图书如装订质量不合格本社发行部负责调换)

空中梅花  
武林瑰宝

賀梅花松興書

庚午年  
徐才

中国武术研究院院长 徐才题

112 38/24

武藝中先生

# 武藝精湛

嵩山少林寺

## 作者简介

您见过亚运会那威武雄健的刀术表演吗？刀光闪烁，黄穗飘舞，六百中华男儿，似猛虎出山，如蛟龙探海，像疾风卷地。若雷电惊天……

您知道那刀术总教练是谁吗？正是本书作者韩建中。梅花桩拳一代宗师，被誉为“铁臂沱南侠”的韩其昌老先生是他的父亲。

韩建中于1941年12月生在北京，自幼随父习武，尽得真传。成拳、攻拳、赢拳及梅花桩拳、棋盘大枪、春秋大刀等长短器械和梅花桩气功，悉获精髓。

1958年，他毕业于清华大学附中，旋即参军，后转业至北京第一机床电器厂任销售科长。适逢国家选贤任能，于1984年被聘为中国人民警官大学武术教研室副主任。他业余在北京师范大学体育系进修，同时练功著书，其著作有《梅花桩》、《梅花桩续集》、《五式梅花桩》和70多篇武术论文。

韩建中继承父亲韩其昌先生学百家艺，读百家书的精神，把“沱南侠”精通戳脚、八卦、形意、太极，集众家技艺技击于一炉的传统，简炼以为揣摩，述以为文，撰成此书。

书中之擒拿20例，腿法40例，擒拿功法练习，梅花桩上盘技击练习法等等，均富有实战意义，其手法、眼法的叙述更有特色。他即将出版的另一部书《擒拿100例》与本书紧

相呼应，各有千秋。他曾不止一次与来华访问的外宾技击家当场切磋技击，受到外宾称赞。

韩建中敬贤尊长爱友，豪爽助人，曾空手夺刀制服歹徒而被邻里称赞。他诚恳尊重海内外武林同行，热心培养后进。自1982年以来，被选为北京市武术协会委员和北京梅花桩研究会秘书长，并被聘为少林寺拳法研究会顾问，北京大学武术技击研究会顾问。《中国体育报》、《中国体育》、《人民日报海外版》、《人民政协报》等各种报刊杂志曾多次报道他的精湛技艺和可贵品德。

“德高于艺”是他的信条，谈到武林各门派的技艺和名师，他均极敬重。

少林寺特意赠他《武艺精湛》锦旗一面，以表对他的敬重。每当人们称他是“专家”时，他总谦虚地笑道：“艺无止境，我是学生”。

是的，他好学勤奋，教书育人；他崇尚武德，待师友似亲人；他爱好书画，用以陶冶身心……。

他喜欢这样一句话：“人生就是奋斗！”

他认为，奋斗是我们的“民族魂”！

人民政协报主任记者 贺兴中

## 目 录

---

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 一、梅花桩拳简介·····        | ( 1 )   |
| 二、练习梅花桩须知·····       | ( 7 )   |
| 三、梅花桩中的桩步五势·····     | ( 10 )  |
| 四、梅花桩中的行步三法与四门·····  | ( 23 )  |
| 五、梅花桩基本套路·····       | ( 32 )  |
| 六、梅花桩中桩步五势的变化·····   | ( 65 )  |
| 七、梅花桩拳中的手与手法·····    | ( 80 )  |
| 八、梅花桩拳中的眼法·····      | ( 85 )  |
| 九、梅花桩上盘技击练法·····     | ( 89 )  |
| 十、梅花桩拳术中的拿法·····     | ( 134 ) |
| 十一、梅花桩擒拿二十五例·····    | ( 140 ) |
| 十二、梅花桩腿法的使用·····     | ( 182 ) |
| 十三、梅花桩实用技击腿法四十例····· | ( 187 ) |
| 十四、梅花桩简史·····        | ( 213 ) |
| 十五、北京梅花桩传人韩其昌小史····· | ( 219 ) |
| 十六、冯克善系梅花桩拳传人之一····· | ( 229 ) |
| 十七、梅花桩与义和拳·····      | ( 233 ) |
| 编后语·····             | ( 243 ) |



## 一、梅花桩拳简介

---

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，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、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，又因梅花有五个花瓣，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、辗、转、扭、蹭、挨、膀、挤、靠、假、身、靠、打；下盘：踢、点、截、撞、勾、挂、踩、踹、跌、扑、滚、翻、前后扫蹚、左右撑拔等等。此种功夫打的是“一身之法”。身体的每个部位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”、“六种胯打”、“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了扎实的基础。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它为“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，更注重习武人的品德操行。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，此为第一道门。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

至浑元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、形态的修炼，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，刚柔相济，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，若问是甚无妙诀，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、钗以外，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，招无空去，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，非独经事一师而足，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、练习梅花桩须知

---

### 1. 练功时一定要专心

我们这里所指的心，即指人体思想或意念的中心，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。

### 2. 练功之人应该懂得“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~~家~~的弊病”。

“脚去手不去，必是偷来艺”。 “上步需要先上身，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”。

### 3. 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、炉火万煨闪青焰，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。

### 4. 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。

### 5.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。