

MEISHAN WUGONG TUSHOU JIJIFA

# 梅山武功 徒手技击法

◎ 陈永辉 著



湖南教育出版社

MEISHAN WUGONG TUSHOU JIJIFA

# 梅山武功

# 徒手技击法

◎ 陈永辉 著



湖南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

梅山武功徒手技击法/陈永辉著. —长沙: 湖南教育出版社, 2007.6

ISBN 978-7-5355-5203-7

I. 梅… II. 陈… III. 技击(体育)—中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 077843 号

梅山武功徒手技击法

陈永辉 著

责任编辑: 王又清 王华玲 刘芳

— 责任校对: 龚宇

湖南教育出版社出版发行 (长沙市韶山路 443 号)

网 址: <http://www.hnepi.com>

电子邮箱: [postmaster@hnepi.com](mailto:postmaster@hnepi.com)

湖南省新华书店经销 湖南广播电视大学印刷厂印刷

850×1194 32 开 印张: 9.25 字数: 230000

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5355-5203-7

G·5198 定价: 20.00 元

本书若有印刷、装订错误, 可向承印厂调换



陈永辉，男，体育硕士，湖南新化人，1971年11月出生于武术世家。自幼随父习练梅山武功，对梅山武功有较深造诣，曾多次参加省地武术比赛，获得优异成绩。1990年被特招入湖南师大体育系学习，1994年分配至湖南省人民警察学校工作，现任湖南公安高等专科学校警体部武术散打副教授，曾代表学校为罗马尼亚、泰国、中国香港等国家和地区的警察代表团表演武术，深受好评。工作期间积极从事学术研究，先后在国家级、省级核心期刊上发表专业论文20余篇，主编教材两部，主持、主要参与省部级课题四项，多次受到学校嘉奖。

## 顾问

**陈福球**：梅山武功主要传人，湖南省一级拳师。

陈益球：梅山武功主要传人，全国武术观摩比赛雄狮奖获得者。

刘树军：上海体院武术系博士、副教授、硕士生导师。

张继生：湖南师大体育学院博士、副教授、硕士生导师。

娄丙午：湖南公安高等专科学校警体部教授。

胡建文：吉首大学民族传统体育系，讲师。

吕丙春：湖南涉外经济学院体育系，讲师。

潘海湘：湖南司法警官职业学院警体部，讲师。

欧阳星辉：湖南公安高等专科学校，讲师。

陈勤：湖南人文科技学院体育系教师。

侯令新：湖南省军区通信站，少校。

## 图片摄影

张颜华：湖南公安高等专科学校公管系高级摄影师

## 动作示范

陈永辉      王勇      胡典

## 序

新化（古称梅山）是湖南有名的武术之乡，习武风气浓厚。梅山武功就起源于新化，距今约有一千多年历史，是中华武术中一个重要的地方拳种。其套路短小精悍，动作简朴，但一招一式都体现了传统技击性，练习时不受场地大小、年龄、性别制约。它十分注重实战，其拳谱云：“冲拳如三角，挑拳似牛角。相打紧逼前，掌法如刀镰。上用打，下用穿，左右开弓打两边。上打如雪花盖顶，下穿似古树盘根。”讲究近身短打，注重功力、手法、桩功练习，要求手法灵活多变，步法快速、稳固，一招一式紧密相扣。《梅山武功徒手技击法》较为系统地介绍了梅山武功的徒手技击动作，较详细地讲解了动作技术、学习要点、实用范例及运用要求。该书中介绍的一些手法，如封、抓、牵、拉、格、扒、架、横、捞、压、冲、推、砍、穿、挂、切、叉、提、挑、撞等方法，与现代散打技法既有相似之处，但具体运用时又有独特的技击风格，实战中变化无穷，令敌只有招架之功，而无还手之力。

作者陈永辉出生于梅山民间武术世家，自幼随父习练梅山武功，基础扎实。经过大学四年武术专业训练与理论实践，取得了长足进步。毕业后一直在公安院校从事散打专业教学与训练，二十多年的训练、学习、教学使他积累了许多实践经验，这些有利于他对传统梅山武功的技击方法进行研究。为了让梅山武功技击价值更好地为世人所用，作者潜心研究数十年，对繁杂的梅山武功技击动作进行系统分类与提炼，并结合现代散打技术特点，进一步发掘了梅山武功技击价值。在武林前辈、同仁、朋友的大力

鼓励、帮助下,《梅山武功徒手技击法》一书终于完成。

该书在一定程度上体现了民间传统武术技击方法的现代运用,符合社会发展需要。从这本书中,我们也体会到中华民族地域传统文化的博大精深。毫无疑问,本书出版,不仅对民间武术继承与发展具有积极意义,而且对丰富中国武术技击具有较高价值。此书可作为习武爱好者的良师益友,也可作为散手格斗专业的参考教材。

国务院学位委员会体育学科评议组成员  
上海体育学院教授、博士生导师  
武术九段、国际级裁判

**邱丕相**

2007年4月8号于上海体育学院



全国武术观摩比赛雄狮奖获得者陈益球（左一）在参加全国武术挖掘整理成果时和著名武术家蔡龙云教授（中）合影



作者父亲（左一）和叔叔陈益球（右一）在涟源开班授徒时合影





一代梅山武师陈福球（前正中）和其弟子在演武



作者父亲陈福球（左一）在演练棍对棍

# 目 录

第一章 梅山武功概述	1
第一节 梅山武功源流与发展	1
第二节 梅山武功徒手技击特点	2
第二章 梅山武功基本手型、步型、步法	6
第一节 基本手型	6
第二节 基本步型	11
第三节 基本步法	14
第三章 梅山武功徒手技击基本技术	24
第一节 基本架势	24
第二节 进攻技术	26
一、基本拳法	26
二、基本掌法	95
三、基本肘法	138
四、基本腿法	151
五、基本膝法	175
六、常用摔法	179
第三节 防守技术	191
一、格手	191
二、架手	201
三、扒手	205
四、压手	208
五、横扫手	214
六、砍手	221

七、爪手	230
八、勾拨手	235
九、牵手	240
十、封闭手	250
十一、剔手	252
十二、捞手	254
十三、躲闪	256
<b>第四章 练功方法</b>	266
<b>第五章 套路（丁字桩）</b>	270
<b>后记</b>	291
11	..... 腿功本基 章二第
11	..... 站功本基 章三第
13	..... 木桩本基击鼓手势功桩山桩 章三第
15	..... 楼架本基 章一第
16	..... 木桩功桩 章二第
18	..... 站拳本基 一
20	..... 站拳本基 二
138	..... 站桩本基 三
151	..... 站脚本基 四
151	..... 站腿本基 五
171	..... 站脚功桩 六
101	..... 木桩功桩 章三第
101	..... 手桩 一
101	..... 手架 二
209	..... 手炮 三
208	..... 手汛 四
113	..... 手时脚 五
133	..... 手时 六

## 第一章 梅山武功概述

### 第一节 梅山武功源流与发展

梅山，在湖南中部，资江两岸，于长沙、益阳交界处，古称岩邑，现称新化。梅山武功就是在这个古老的土地上形成发展起来的独特武术。据“宋吴尧开远桥”记载，梅山，春秋战国时期乃“古梅山蛮”之地，其方圆千里，广谷深渊，高岩峻壁，绳桥栈道，猿猴上下，民居石洞之中，“食则燎肉，饮则引藤，衣制斑斓，言语侏离，出操戈戟，居枕铠弩，刀耕火种，摘山射猎”。这段记载是春秋战国时期梅山蛮的原始生活写照，也说明了梅山武功是梅山劳动人民在生活中与大自然作斗争而产生的。随着历史的发展，封建统治者不断对梅山这块土地进行征服扩张，给梅山人民带来了灾难。但也正是在这种漫长封建社会里，勇猛刚毅的梅山蛮在抵制封建统治者的斗争中，更加锻炼了尚武善斗的顽强性格，许多套路、器械也逐渐形成，梅山武功进入到了一个新的发展时期。如“梅山洞主符天锡、李天华、赵天梓”等人，带领洞民，练拳护洞，创造了各种刀枪、矛剑、箭弩等器械。据三国吴志记载：三国东吴名将黄盖征服“梅山蛮”未克。公元977年即太平兴国二年，宋太宗派大将翟守素进攻梅山，仍未克。到宋代后期，宋主改用怀柔之策，招抚梅山。梅山至此才纳入宋朝版图，命名为“新化”（谓王法之一新）。梅山蛮虽然归顺朝廷，但仍然保持勇猛强悍的性格和尚武精神，习武活动不断发展，套路器械也日臻完善。到了明清时期，随着少林武功的渗入，梅山

人根据梅山地域特征和存留下来的文化个性，在原来基础上融合了少林武功，经过长久演练，逐渐形成了富有自己独特风格的短小精悍的套路拳种体系。民国时期，梅山武功风格日趋完善和独特，也相继出现了一批古拳谱和在当地有名的武师。解放后，新化人民习武风气更加昌盛，许多有名武师在本地，或在外县，乃至外省开班授徒，使梅山武功不断得到发展。新中国成立后，梅山武功已经形成了有自己独特的风格，有完整套路的著名地方拳种。更多的老百姓常年习武，在峨塘、横阳山一带，几乎家家都能弄几手拳脚，使几手梅山武功招式。20世纪70年代末期，许多外省体育代表团前来参观访问，均留下深刻印象。80年代开始，全国武术挖掘整理工作使梅山武功像一颗耀眼的新星展示在世人面前，许多徒手、器械套路及一些古拳谱、器械给湖南武术史库留下了一笔宝贵的财富，该县主要传人之一陈益球先生表演的梅山武功在1986年获得全国最高奖——雄狮奖。许多私人拳社、武馆、武术协会、武术站也相继出现，政府对开馆授徒的武师进行技术考核，并发放“民间武术传授执照”。这一时期，新化武术呈现了前所未有的繁荣盛况。梅山武功传人之一陈益球整理了有较完整理论的《梅山武功》套路一书，许多武师开办的武馆、个人事迹也刊登在《武林》、《中华武术》、《武术健身》等杂志上。一些武师以武会友，如廖满山、陈渭南、曾文武、陈福球等，打出了梅山人习武的名气以及梅山武功的风格，新化武术威名逐渐远扬。1984年10月，湖南省人民政府授予新化“武术之乡”称号。1992年，新化县成为第一批由国家体委正式命名的全国“武术之乡”。

## 第二节 梅山武功徒手技击特点

梅山武功套路繁多，但都短小精悍，结构紧凑，具有“拳打

卧牛之地”的特点。动作朴实，拳掌并用，攻防兼备，善于近身短打。套路中无翻滚跌扑动作，无虚招、花架，招招式式讲究技法和功力，攻时迅猛异常，闪时灵敏严密，招式多变，攻中有守、守中有攻，虚实相间。拳谱云：“冲拳为三角，挑拳似牛角”，“好打前后打，左右开弓打两边”，“对方来得凶，我把肘冲”，“九斩九金刚，十斩十金刚”，“上用打，下用穿”等等。这些都说明了梅山武功的技击特点。具体说来，梅山武功徒手技击特点有以下几点：

### 一、心狠胆大

梅山功夫要求习武者在动手时心狠胆大，拳谱云“打人莫容情，胆大遂打他”，“一要打二要练，三要打人心莫善”。这都说明习武者要想攻击别人，首先要攻下自己心理关，不轻易与人交手打斗，但一旦动手，就要心狠胆大。心狠，可让自己处于心理优势，出手、出招都能放开，并招招都充满杀机，无形之中给对方造成了巨大威慑。胆大更是让自己做动作时得心应手，在不惧怕任何外来情况的条件下，使出的动作往往比畏手畏脚使出的动作更具有杀伤力、打击力。心狠胆大能够使出手动作的速度、力量能得到更大的发挥。心狠胆大是梅山人民在长期与封建统治者斗争中形成的。这一特点在梅山武功技击中至今仍然保留。

### 二、近身短打，迅猛异常

近身短打是梅山武功一个重要的技击特点。它要求与人交手时，要抓住时机，依靠自己功力，靠近对手，用不同手法击打对手，使对方无还手之力。梅山武功善用手法，讲求手法多变，故在交手时，强调近身，距离远了，手打不到人。另外，功力也是梅山武功特别强调的一个因素，拳谱云“十打九要力”，讲的就是学打要有功力，没有功力，技击动作就没有杀伤力。道理很简单，手臂没力量，拳头不硬，打人不痛，防守就防不住；腿部没力量，下盘就不稳，没有稳定的下盘做根基，人体就经不起对

方的猛烈攻击。功力是对人的整体力量而言的。灵敏终究只是暂时的躲避，而在许多公共场所，没有那么大的地方让你躲闪，人家打你，目的就是制服你，让你无法防守、无法反过来攻击人家。因此，没有一定的功力，你就不能制服人家。也就是说，靠身短打，需要功力为依托。没有功力，靠身就没用，反过来只能遭对方攻击。靠身短打是手法、步法、功力三者的综合体现。功力通过紧凑多变的手法和灵活快速稳健的步法表现出来。同时，手法也需要步法的紧密配合，即所谓手到步到。梅山武功技击中的犁进步、边进步等就是配合手法从正面和侧面靠近对方来攻击对方的步法。靠身打时，要迅猛异常，要求步法快、手法快，使对方在有限的场地无法做出最好最及时的反应。

### 三、起手快，气势凶猛

这是梅山武功技击法的又一重要特点。拳谱云“好打就是闪电响”，说的就是要打就要快打，起手要快，让对方在一种没有任何反应的情况下迅速遭到袭击。梅山武功特别强调出手打人时的快速凶猛。这与现代散打有不同之处，散打是在固定的场地上进行打斗，有足够时间和空地进行技术战术决策，进行周旋，再寻找时机，攻击对方。梅山武功强调的是快打快结。因此，在一些人多物多场地小的地方，梅山武功更适合于被普通百姓打架、防卫使用。一个人如果感觉将要和对方动手，不动手就不能解决某个问题时，也就是在迫不得已的情况下，那么，你就要先动手，所谓“先下手为强”，要一下到位，即出手快、狠、凶猛，置对手于被动。

### 四、手法多变，严密紧凑

梅山武功的另一个技击特点就是手法多变，严密紧凑。梅山武功套路中，使用更多的是手法动作，攻击对方时，大多使用拳、掌、肘，利用劈、冲、推、砍、挂、穿、翻、插、切、扫、提、挖、熬、顶、挑、撞、攒等手法来攻击对方，击打对方头、

躯干部，保护自己时，也多使用手法防守，如用封、抓、扫、牵、格、扒、架、横、捞、压等擒拿手法来保护自己。而且，打法紧凑，不论攻击还是防守，攻中有防，防中有攻，一招一式都严密紧凑，式式相连。如用格手格挡对方直拳，马上转手为牵手，牵制对方肘部，继而靠身横拳，横击对方腿部。

### 五、出腿迅速，善用半、低、冷腿

梅山武功技击法中腿法使用比较少，但出腿具有杀伤力。梅山武功要求出腿时，要出其不意，迅速，而且强调腿不要高过于自己腹部，通常踢对方裆部、膝盖、小腿、踝关节等处。出腿时，只出一半，不全踢出来。特别是人多物多场地小时，更要求出腿快、低，因此，对方很难防守，也很难被对方接住。另外，还要求手脚并用，腿一出，手法要即刻使出，攻击对方。

1-1-3图



3-1-3图



3-1-3图



## 第二章 梅山武功基本手型、步型、步法

### 第一节 基本手型

#### 一、拳

(一) 拳的握法：食指、中指、小指、无名指四指并拢，向手掌心紧紧卷握，大拇指紧扣于食指、中指的第二指节。(图 2-1-1，图 2-1-2，图 2-1-3)



图 2-1-1



图 2-1-2



图 2-1-3

(二) 拳的部位称呼：

我们把拳的各部位分别称之为拳眼、拳心、拳背、拳面、拳轮。(图 2-1-4，图 2-1-5)