


梅山武功

陈 益 球 编

湖南科学技术出版社

梅山武功

蔡龍雲 

陈 益 球 编

湖南科学技术出版社

封面、扉页题字：蔡龙云

梅 山 武 功

陈益球 编

责任编辑：戴湘辉

*

湖南科学技术出版社出版

(长沙市展览馆路8号)

湖南省新华书店发行 湖南省新华印刷二厂印刷

*

1987年10月第1版第1次印刷

开本：787×1192毫米 1/32 印张：9.625 插页：1 字数：220,000

印数：1—13,200

ISBN 7—5357—0103—5/G·6

统一书号：7204·26 定价：2.10 元

湘目87—32

叱咤風雷震群靈

武林絕技百世傳

丹心一片雄獅吼

豪氣似虹存軒轅

化俠同志詩題《梅山武功》丙寅年

去月吳正劍書於北京



前 言

梅山武功是湖南武术史库中一个重要的传统拳种，也是中华武术拳械中一项重要内容。它不仅广泛流传于湖南各地，在广西、湖北、江西、贵州、云南、四川、黑龙江等省也有一定的群众基础。

梅山武功起源于湖南中部的梅山（即今新化县境内），具今约有一千多年历史，可说源远流长。过去虽在民间广泛流传，但靠的是口传身授，很少有文字资料可查。作者在挖掘整理过程中，寻师访友，搜集资料，记录口诀，查找实物，筛选提炼，对梅山武功在理论上加以总结；在风格特点上加以研究，编写了这本《梅山武功》，使古老的梅山武功载入了中华武术史库。

梅山武功功法独特，套路繁多，具有很强的技击性。它重桩功，一招一式紧相扣，手法灵活多变，步法稳固，富于进攻性，能攻能守。桩固则步稳，静如泰山，劲如猛虎；桩稳而步活，或进或退，或攻或守，有条不紊。其次，梅山武功具有很好的健身功效，练起来刚中有柔，柔中带刚，讲求精、气、神、手、眼配合，常年习练，健身强体，却病延年。再次，梅山武功有拳打卧牛之地的特点，练功不受场地大小和器材的限制，不受年龄、性别的制约，人人可练，深受群众欢迎。

《梅山武功》既是一部拳书，也是一部武术史料，有重要的历史价值和研究价值。但由于时间久远，资料不全，加上编写人员经验不足，书中缺点错误难免，敬希广大读者批评指正。

湖南省体委武术挖掘整理组

1987年7月

目 录

第一章 概述.....	(1)
第一节 梅山武功的源流和形成.....	(1)
第二节 梅山武功的风格特点及技 击要点.....	(3)
第三节 梅山武功的主要练功方法.....	(10)
第二章 主要套路及动作图解.....	(15)
第一节 梅花拳及其套路.....	(15)
第二节 工字桩及其套路.....	(73)
第三节 梅城拳及其套路.....	(102)
第四节 铁钗及其套路.....	(127)
第五节 齐眉棍及其套路.....	(173)
第六节 七星耙及其套路.....	(217)
第七节 单流星及其套路.....	(256)
后记.....	(302)

第一章

概 述

第一节 梅山武功的源流和形成

梅山，位于湖南中部，资江中游西岸，古称岩邑，现名新化。梅山武功，就是在这片古老而神奇的土地上形成发展起来的独特拳种。

据《宋吴尧开远桥》记载：梅山，春秋战国时为“梅山蛮”之地。“地方千里，广谷深渊，高岩峻壁，绳桥栈道，狼犷上下，民居十洞之中；食则引藤，衣制斑斓，言语迷离，出操戈戟，居枕铠弩，刀耕火种，摘山射猎。”这段记载，是梅山人们原始生活的真实写照，也是他们在与自然作斗争中发展武功的渊源。北宋时，梅山洞主符天锡、李天华、赵天梓膂力过人，有万夫不挡之勇。他们雄踞一方，聚民练拳护洞，外御强敌，内务狩猎，通过长年累月的锻炼，人人体魄健壮，个个好武善斗，勇猛异常。公元977年，宋太宗派客使翟守素进攻梅山，斩“梅山二万”，仍未克服。在对付统治者残酷征讨的斗争中，梅山人民增强了搏斗的能力，为了生存，各洞主带领男女老幼，拿起武器，严格操练，从而使梅山武功技击性套路与器械格斗得到了进一步的发展。

宋代中期，统治者见武力不可征服梅山，改用怀柔之策，派湖南转运使蔡煜招抚梅山，至此，梅山才纳入北宋版图，名

曰“新化”。梅山虽归服于宋，却仍过着狩猎式生活，习武之风尚不断发展，武术套路器械日臻完善。南宋端宗景炎二年，元兵南侵，湖南各地沦陷。新化张虎、周龙等为首起兵抗元，一举收复了八县，锐不可挡，威振全湘。元末离乱之际，新化县内各山洞主纷纷兴兵，各争地盘，出现了杨家五虎（即杨天继、杨天绥、杨天缘、杨天绋、杨天纛五兄弟）及罗家父子等一批武林高手。

明嘉靖十五年（公元1536年），新化大饥，饥民推李庭缘为首领组织抗饥，他们身着铠甲，背负戈戟，出没于湘乡、宁乡、安化、溆浦之间，官府莫敢奈何。明万历十一年（公元1583年），李庭缘被知县姚九功诱骗赴宴，饮酒时遭袭击。他拔剑飞檐而起，足见其武功之高强。到清朝，新化武术出现了昌盛时期。不少人出任朝廷武官，成为江湖侠客，民间习武者处处皆是，尤以横阳山一带最为著名。清同治年间，县城西门外勘上人刘道举，行伍出身，因征战有功，朝廷授予振威将军，补协台之职。另刘胜祥从小习武，武艺超群，青年时代考中进士，以后又步步上升，直至提台。当时较出名的武师还有伍加六、伍再明、伍再先、罗云卿、谢维尹、杨三恒等人。据李抱一所著《湖南技击纪闻记》载：“……伍再明坚绳其能。相室中一桌，桌系坚木所造，铺至地面，骈五指插之，洞木入土……。”罗云卿曾在贵州一带为烟贩保镖，武艺高强，生平未失事，绿林皆知。当时每到春节期间，民间的舞龙耍狮活动达到高潮，舞龙后都要表演武术，相互比赛分出高下，这更加促进了武术套路的完善。

辛亥革命后，新化又出现了一些职业拳师，横阳的刘楚保、邱先才、刘春山、刘绍贤、戴哲套，县城附近的李益德、游世命、曹长喜等人，他们或开场授徒，或登门传艺。民国三十二年（公元1943年），新化国民党政府在城区西正街成立了国术研

究所，次年改为国术馆，历时六载，共举办了六期国术训练班，三次擂台散手赛，这对新化的武术发展又是一次巨大的推进。

新中国成立后，在党和政府的大力倡导下，“梅山武功”得到了进一步完善和发展，形成了既有理论又有独特风格的地方拳种。

梅山武功在历史上的主要代表人物有：符天锡、李天华、赵天梓、陈佰万、杨么、张虎、周龙、杨斗雷、杨天继、李庭禄、伍家禄、晏永和、刘道举、刘胜祥、伍再先、伍再明、罗云卿、谢维尹、杨三恒、刘楚保、邱先财、刘春山、游世命、陈关和、刘绍贤、杨交禹、戴哲奎、廖马山、陈远烈、陈渭南、陈中一等。

第二节 梅山武功的风格特点及 技击要点

梅山武功套路多以地名或步法的形状命名，套路繁多，诸如梅山掌、工字桩、梅城拳、梅山拳等，它具有拳打卧牛之地（上护胸，下护裆）、出手三不归、手不搭脚不踢、冲拳迅猛之技法。梅山武功套路短小精悍，动作朴实，一招一式，直来直去，手法多变，多拳法，善用掌，变化无穷。梅山武功腿法虽少，但步法稳健，下盘扎实。

梅山拳谱记载：“冲拳为三角，挑拳似牛角；相对紧逼前，掌法似刀镰；好打前后打，左右开弓打两边，上用打，下用穿，上打雪花盖顶，乌云罩地，雷火烧天，下打古树拔根，席地而扫，连根而拔……”，就是依金、木、水、火、土五行而变化，并结合刚、柔、直、横、斜、虚、实七种劲而运用。

梅山武功坐桩常有三角五点（即三点梅花、五点梅花）和

游龙箭桩步（七点至九点梅花）。梅山武功始用冲拳、标掌练刚劲和直劲，进而以套手、斩手和横拳练横劲与斜劲；最后凭插花手、摆手获得虚劲及柔劲。直劲和横劲就如饥猫扑鼠、饿虎扑食、老鹰抓鸡，虚劲和实劲就是技击中的“彼实吾虚，乘虚即实；彼刚吾柔，乘柔即刚。柔中有刚，是为真刚；刚中带柔，是为真柔。”梅山武林前辈的“彼不动，吾不动；彼微动，吾先动。相对如闪电，手法靠万变。”就是说后发制人，以快打慢，刚柔相济。“金、木、水、火、土”五行变化，也就是讲五种手法相生相克，即金生水、水生木、木生火、火生土、土生金；火克金、水克火、土克水、木克土、金克木。根据相生相克的原理，可归纳为“吞、吐、浮、沉”四个字，即：吞为吐，吐为浮，浮为沉，沉为吞。这样气、劲贯穿，游刃有余，技击时就能做到指东打西，神出鬼没。

梅山武功的技击术有拳法、擒拿、肘法、腿法等，其要点综述如下。

（一）拳法技击要点：

1. **冲拳**：梅山武功中的冲拳就是“阴出阳回”，即成三角。开始两臂屈肘，两手紧握成拳防于胸前两侧，拳面向上与肩同高；冲击时，臂由屈到伸，并与肩平，拳成三角，拳眼斜朝上（食指的第一节指骨正向上）。当对方击来时，一拳（手）朝前屈臂向外格开击手，一拳同时猛力直冲对方胸部，两拳灵活应用（配合箭桩冲击对方胸部及头部，配合坐桩直冲对方腹部及肋部，但不论向前、后、正、侧冲击都应配合坐、箭两桩）。

2. **贯拳**：有单、双贯两种技击法。“单贯”拳即一手握拳。臂弯屈，扣腕，从外向内向上贯击对方头部（太阳穴），力达拳面或拳心。对方击来时，一手抓开或格开对手，紧接着两手随

• 4 •

意贯击对方头部。“双贯”拳就是两手紧握成拳，扣腕，两臂弯屈，同时从下向上、向前，由外向内用力贯击对方头部，力点同样透达两拳心或拳面。对方击来时，先斩开或格开其攻击手，紧接着两手用双贯拳击对方头部（双拳贯击要有力）。

3.扣拳：两手紧握成拳，扣腕，两臂弯屈，由外向内迅速勇猛循环扣击对方头部，力达拳眼。对方攻击时，先将击手扣开，接着两拳随意扣击对方（两拳应用时，两肩要放松，肘、腕转动要迅速、灵活，步法要稳固）。

4.盖拳：有单、双两种技法，并有阴、阳之分。阴单盖拳为“翻天一火印”，阳单盖拳为“雷打空心树”，阴双盖拳恰似“泰山压顶”，阳双盖拳正象“猛虎罩猪”。阴单盖拳：一手握拳，由屈到伸，直向前用力盖击对方头顶，力达拳背，拳心向上；另一手握拳，屈肘防于胸前。对方击来时，一拳先斩开或格开击手，一拳同时由胸前向前直臂用力盖击对方头部。阳单盖拳：双手紧握拳，一拳防于胸前，屈肘，一拳从下直向前猛力盖击对方头部位置（即脸上），力达拳心，拳背朝上。对方击来时，一拳斩开或格开击手，同时一拳迅猛直向前盖击对方头部，力达拳心。阴双盖拳：两手握拳，同时直向前用力盖击对方头部，力达拳背，拳心向上。阳双盖拳：两手握拳，同时直向前猛力盖击对方头顶，力达拳心，拳背向上，其它同单盖拳。

以上四种拳法动作在技击时，都要紧密配合箭桩加以发挥。

5.横拳：有阴、阳横击法。拳背向上为阴，拳心向上为阳。进击时要配合坐桩，臂微屈，两手紧握成拳，用力横击对方腹部以下的部位，力达前臂及拳轮或拳眼。对方击来时，用一手擒住对方的手腕，另一拳同时猛击对方下部，两拳要快、准。

6.砸拳：两臂弯屈，两手紧握成拳，由上向下，或由内向外，猛力砸击对方手、脚，力达拳心或拳背。当对方击来时，

先砸开其击手，随即猛攻对方（不论对方手击腿踢，两拳只需严密防守，砸击凶猛，就能克制对方，使对方拳、腿难以近身）。

7.挑拳：两手紧握成拳，由下向上向前用力挑击对方上身各部，力达拳心。进击对方时，要很好地配合箭桩，使两拳挑击灵活、迅速、勇猛有力。

8.撩拳：两手握拳，两臂由屈到伸，从胸前两侧由上向下向前猛力撩击对方下部（即下阴部）。对方击来时，一手抓开或斩开击手，一拳同时勇猛撩击对方，力达拳背。进击时要很好配合箭桩，两拳灵活互换，撩击要快、猛。

（二）手法技击要点

1.擒拿手：一手擒住对方手腕或上身的任何部位，另一手拿（纳）住对方的下身，两手同时以阴、阳猛力擒拿。对方攻击时，一手擒住对方的击手，紧接着随意进击对方。注意单、双手要灵活运用，擒拿要泼辣勇猛，干净利索，并配合坐、箭两桩进行。

2.封闭手：两手用掌，一手扣腕，臂由屈到伸，从上向下向前用力封击对方下部（即腹部），成横掌，掌心向下，力达掌的小指外侧；一手翘腕，掌指向上，臂屈肘，勇猛向前封击对方脸部（即五官），力达掌心。对方击来时，先转或抓开击手，紧接着随意封击对方。注意进攻时要很好配合箭桩或坐桩，两手要灵活互换，封闭时要勇猛泼辣，刚劲有力，干净利落。

3.砍手：“砍”就是砍掌之意，先用抓手或牵手将对方的击手牵抓开，随即用砍掌猛力砍击对方，力达掌根。砍手有上砍、下砍、前砍、侧砍、正砍、斜砍等技击方法。使用时两手要灵活互换。进击时，上砍要配合箭桩，下砍要配合坐桩与丁桩，砍击时发劲要勇猛。

4. **劈手**：有上劈、下劈、前劈、后劈和侧（斜）劈等技击法。劈手时，两手用掌，由屈到伸，直向前用力劈击对方，力达掌的小指外侧。对方击来时，先以一掌堵住或抓开其击手，另一掌同时迅猛向前用力劈击对方任何部，力达掌根。注意：进击时，上劈要配合箭桩，下劈要配合坐桩与丁桩，灵活使用两掌，用力勇猛。

5. **标掌**：有阴、阳两种标击法。阴标掌：掌背向上，臂由屈到伸，标击对方上部（即咽喉、脸等部位），力达指尖。阳标掌：掌心向上，同样标击对方上身各部。对方击来时，先接住或拨开击手，同时标击对方。其它同阴标掌。

6. **压手**：是盖之意。始用两手掌，屈肘防于胸前两侧。对方击来时，迅速由上用力下压（堵住击手），接着随意攻击对方。

7. **推手**：两手变掌，翘腕，使掌指朝上，两臂由屈到伸，直向前用力推击对方上身（胸部），力达掌根。对方击来时，先堵住或抓开击手，紧接着勇猛迅速推击对方。注意单、双掌要灵活使用，配合箭桩。

8. **转手**：是缠之意。有内转、外转和单转、双转等缠击法。主要目的是要转缠对方上肢。当对方击来时，迅速向内，或向外转开缠住对方击手，紧接着擒住对方任一部位，随即反攻。注意：转缠时，手、腕、肘要灵活迅速，运用自如，方能得心应手。

9. **接手**：开始两手变掌，掌心向上，屈肘防于胸前，以意守之。对方击来时，速接住击手，猛力向外拨开，一掌同时用力推击对方的肩峰。注意：接住击手向外拨时，两手要同时进行，紧密配合，接拨要迅速灵敏，见机行事，并很好地配合迈步，达到上、下肢协调一致。

10. 抓手：有内、外两种抓法。“内抓”：两手先变掌，屈肘，由外向内用力抓住击手，或对方上部。“外抓”：由内向外猛力抓住或对方上部（或内外侧）。对方攻击时，单手或双手抓住击手，紧接着随意进击对方。注意：两手抓击时，要刚劲有力，勇猛迅速，疾如老鹰抓小鸡。

11. 牵手：牵手与抓手是紧密连贯、相互衔接的，有阴、阳牵技法。抓住对方任何部位，用阴、阳手用力向外或随退步向后牵。当对方击来时，阴手抓住对方手腕关节，阳手抓住对方击手肘关节，两手结合步法同时猛力向外牵。注意：也可用单牵手，牵、拉、拨要勇猛迅速；对方猛击时，可借力拨人，这就是通常所说的“四两拨千斤”。

12. 摆手：它是梅山武功中主要封堵之技法。它能攻，能防，攻防兼备。摆手主要摆击对方上部。两手变掌，翘腕，屈肘向前用力摆击，成双立掌，掌指朝上，力达掌根。对方击来时，一手由屈到伸，向前用力摆（堵）住或格开击手，紧接着两掌似刀刃向对方勇猛摆去。注意：进击时，大部分均是配合坐桩，两掌灵活交换使用。

（三）肘法技击要点

1. 靠肘：两手紧握成拳，两手屈肘，肘峰（尖）朝下，由外向内用力靠击对方上部，力达肘峰及前臂。对方击来时，一手迅速擒住击手腕部，同时一肘用力猛靠击手的肘关节处。注意：两肘要灵活应用，并很好配合坐桩或箭桩进行。

2. 横肘：两臂尽量弯屈，两手紧握成拳，由下向上，从外向内至胸前横击对方上部，力达肘尖，肘与肩同高，对方击来时，先扣开或斩开击手，紧接着以肘用力横击对方。注意：进击时要很好配合坐、箭桩，两肘要灵活换用。

3. **挡肘**：两手紧握成拳，两臂屈肘，由下向上猛力挡击对方上部。对方击来时，迅猛挡住击手，力达前臂，随即用横或撞肘攻击对方上部。注意：挡击时要很好配合坐桩或箭桩，两肘要勇猛迅速，变换自如。

4. **撞肘**：有前、后、左、右、单、双撞击法。主要用于撞击对方上部，力达肘尖。对方击来时，先用斩手或挡肘堵住击手，紧接着用力撞击对方上部，力达肘尖。若与多人搏斗，则需同时用双肘向两侧，或前、后方用力勇猛撞击。注意：攻击时，要紧密配合坐、箭两桩，两肘要迅猛，灵活多变。

5. **架肘**：用一肘或两肘从胸前向前上方屈肘架挡，与头同高，力达前臂（略同挡肘），由下向上猛力挡架堵住对方并击上部。注意：两肘随意应用，架击要勇猛有力。

6. **顶肘**：两手紧握成拳，两臂屈肘，紧密配合坐桩或箭桩从下向上向前顶击对方上部，力达肘尖。对方击来时，先用斩手或抓手将击手抓开，随即用力顶击对方。注意：顶肘两腿步法要稳固，才能使两肘顶击勇猛有劲，运用自如。

（四）腿法技击要点

1. **弹腿**：腿由屈到伸，迅猛弹踢对方下部，力达脚尖。注意两腿要随意变换。

2. **蹬腿**：用力踹踢对方下部（即下肢），力达脚底或脚掌外侧。注意两腿要灵活运用，踹踢疾猛。

3. **蹬腿**：腿由屈到伸，脚勾起朝上，用脚跟猛力蹬踢对方下部，力达脚跟。注意：两腿灵活交换运用，蹬出时要准确、有力、迅猛。

4. **铲踢**：腿由下上提，脚尖内扣，由上向前下方用力铲击对方下肢（即胫部），力达脚掌外侧。注意两腿要灵活使用。

5. 踩腿：腿由下提起，由屈到伸，向前猛力踢击对方下足。踩腿有内、外两种踩击法。内踩脚掌勾起朝上，力达脚底与脚跟。外踩脚掌里扣，力达脚掌外侧与脚底。使用时，两腿要灵活变换，迅猛踩击。

6. 扫腿：腿向前伸直，脚尖内扣，脚掌擦扫，迅猛扫击对方下脚，分内扫和外扫两种扫法。内扫时，力达脚掌内侧，外扫时，力达脚掌外侧。两腿要注意灵活变换，扫击用力要迅猛、准确，站立腿要屈膝。

7. 挂腿：腿提起，由屈到伸，脚尖里扣，用力向前勾挂对方下肢，力达脚掌尖。

以上七种腿法，宜于低腿、冷腿。劲由腰而发，送于膝，达至脚。击腿迅猛，收回敏捷，站立如钉立。

总之，梅山武功徒手技击的风格特点可以概括为：手法勇猛多变，身法正直敏捷，步活桩固，十趾抓地，腿法少，善用冷腿，动作简朴，刚劲有力，演练起来，精神贯注，劲力充沛，刚柔相济，形态逼真，气势非凡，使人观后有慄悍勇猛之感。它重于攻防技击，对健身有其特别效果。

第三节 梅山武功主要练功方法

梅山武功主要重视桩功，有拳好桩功稳，学拳先练桩的传统；有练好“三桩”，工夫一半之传说，由此可见三桩的重要。

(一) 练坐桩（马步）：两腿分开，两脚相距约70厘米（这是对成年人的要求），也可按人体高矮确定（即本人的两足半），两腿屈膝半蹲，大腿蹲平，两膝内扣，脚尖扣里正向身前，十趾紧抓地，这就是站坐桩。把身体固定在一定的位置上后，上体立直，挺胸，直背，塌腰，两肩下沉，裆部内收，两手以掌