

国际武道联盟推荐

王方莘 万汉奎 吴朝成 等著

峨眉搏击术

EMeiBoJiShu



人民体育出版社

国际武道联盟推广

峨眉搏击术

王方莘 万汉奎 吴朝成 等著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

峨眉搏击术 / 王方莘等著. - 北京: 人民体育出版社,
2014

ISBN 978-7-5009-4656-4

I. ①峨… II. ①王… III. ①搏击-中国 IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 075423 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 11.125 印张 200 千字
2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4656-4

定价: 27.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



编 委 会

主任

杨维 / 浙江

国际武道联盟执行主席

浙江丽水学院教育学院教授、博士

副主任

王方莘 / 四川

国际武道联盟副秘书长

峨眉武术学校技术总指导

技术指导

徐才 / 北京

亚州武联第一任主席

世界十大武术领袖

习云泰 / 四川

国际武道联盟名誉主席

成都体院武术系主任、教授

周树生 / 新加坡

国际武道联盟名誉主席

新加坡国家武术队总教练

梁守渝 / 加拿大

国际武道联盟主席

加拿大哥伦比亚大学武术系主任

编委

辛桂维 / 浙江：丽水学院教育学院

万汉奎 / 重庆：重庆市武术协会

吴朝成 / 四川：混元门创始掌门

陈洪广 / 四川：成都市国材集团常务副董事长

鄢行辉 / 福建：福建中医药大学

凌 昆 / 福建：福建中医药大学

杨俊军 / 湖南：湖南人文科技学院

周惠新 / 湖南：湖南人文科技学院

梁正军 / 湖南：湖南人文科技学院

张庆珍 / 安徽：阜阳师范学院

沈贵华 / 四川：峨眉武术学校校长

陈泓全 / 四川：成都文武学校校长

万义辉 / 重庆：奉节县武术协会秘书长

王 超 / 四川：峨眉武术发展中心主任

郭 凌 / 四川：杨氏太极第六代传人

朱松涛 / 四川：杨氏太极第六代传人

冷 平 / 四川：杨氏太极第六代传人

马国栋 / 四川：杨氏太极第六代传人

编写组

组长 王方莘

成员 万汉奎、吴朝成、陈洪广、沈贵华、陈泓全



作者介绍

1. **王方莘**：乐山市武术协会原副主席、现为专家委员会副组长，“峨眉山武术协会”顾问，峨眉武术学校技术总指导，杨氏太极拳第五代传人，中国峨眉水柔拳创始人，中国武术协会会员，中国武术七段。世界著名武术家、武林百杰，世界武术终身成就奖。国际武道联盟黑带九段，国际二级教练员、二级裁判员。中国散手道协会荣誉主席，专家委员会委员。

2. **万汉奎**：重庆市武术协会原副主席，重庆市奉节县武术协会主席，中国武术八段。师承黄林派第四代传人钟建华、中国十大名师赵子虬，精通多种峨眉武术。国际武道联盟荣誉顾问，黑带九段，国际二级裁判员、二级教练员。世界十大武术家、十大名医，荣获世界武术泰斗奖。中国散手道协会名誉主席，专家委员会副主席。培养训练学生上万名。

3. **吴朝成**：四川省资阳武术协会主席，混元门掌门人，峨眉武术联合总会理事、运动发展委员会主任。师承伯父川中武术名家吴毓飞习少林武功，现精通少林武功和武术散打。世界著名武术家，武林百杰，中国散手道协会副主席，国际武道联盟理事、黑带八段、国际二级教练员、二级裁判员。现已收几十个徒弟，参加省、市比赛获多枚金牌。

4. **陈洪广**：四川国才集团常务副董事长，中国武术七段。11岁随舞狮大王廖德清老人习武，先后拜著名武术家肖家泽、吴信良、峨眉武术宗师通永和尚为师，又得王树田教授亲传，融峨眉武术、散手、搏击为一体，并将其发扬。中国散手道协



会副主席兼秘书长，世界著名武术家，武林百杰，国际武道联盟黑带八段。参加国际、国内比赛，多次获得金牌。

5. **沈贵华**：“峨眉山武术协会”常务理事，峨眉武术学校校长兼总教练，兼某部队武术教练，峨眉武术非物质文化遗产传承人，峨眉七雄之一，国家一级裁判员，优秀教练员。师承峨眉山玉仙寺李烈君、报国寺通永大师，擅长多种峨眉功夫，本人参加香港等地的国际性比赛获金牌 7 枚、银牌 2 枚，获得“四川省武术明星奖杯”一个。办学 20 多年，培养国内外学生数以千计，参加国际国内比赛，取得金杯 8 个、金牌 126 枚、银牌 64 枚、铜牌 59 枚的好成绩。

6. **陈泓全**：成都文武学校校长，中国武术五段，武术散打三级裁判员，武术散打二级拳师，师承四川省武管中心任刚老师，会多种峨眉功夫，本人参加省散打比赛获金牌。曾任雅安市体总就业培训学校总教练，珠海市技文武校武术主教练，云南省昭通市神龙武术学校总教练。成都文武学校的学生参加国际、国内比赛获金牌 28 枚、银牌 27 枚、铜牌 15 枚。

序

峨眉山平畴突起，“高出五岳，秀甲九州”。是一座享誉中外的天下名山。她一山有四季，十里不同天，丰富的生物资源，独特的地质地貌，被人们称之为“仙山佛国”“植物王国”“动物乐园”“地质博物馆”，素有“峨眉天下秀”之称，自古就有“山之领袖”“震旦第一山”“昆仑伯仲莫与争先”的美誉，是世界著名的佛教圣地——普贤菩萨的道场。1996年，峨眉山被联合国教科文组织列入世界自然与文化遗产名录，成为四川省唯一获得世界“双遗产”名录的旅游风景名胜区。

峨眉山有着悠久的人文历史，其得天独厚的自然环境引来了历代隐世的佛道高人及武林人士，留下了许多浓厚传奇的仙道、佛道文化。相传轩辕皇帝曾两次到峨眉山问道天真皇人，试图找到长生不老之药方；人称财神菩萨的赵公明，曾在峨眉山九老洞中修行，至今洞中石床上仍塑有他的神像；流传千古的《白蛇传》中的白素珍，在峨眉山白龙洞修炼，成道后去杭州西湖与许仙相爱，演绎出一段千古流芳的爱情佳话。据史料记载，东汉初，中国道教创始人张陵曾来峨眉山布道；周朝时，两个名气很大的仙人葛由与楚狂也来峨眉隐居；隋代药王孙思邈来峨眉山采药炼丹；唐时“纯阳师祖”吕洞宾来到峨眉山传教；宋代“华山老祖”陈抟晚年来到峨眉山隐居，自号峨眉真人，离世时118岁……

在历代高人云集、神仙隐居的峨眉山，“神秘虚幻、高深莫测”的峨眉武术也发祥于此，至今已有近 3000 年的历史，先后涌现出了战国时期的司徒玄空、北朝东魏时期的淡然法师、南宋时期的德源长老和白云禅师、清代的湛然法师等历代武林宗师。千百年来，秘不外传的峨眉武术集聚了佛道两家的武术与文化精华，以“内外兼修、刚柔并济”而自成体系，成为中国三大武术流派之一，赢得了世人瞩目而名震海内外，2008 年成功列入了国家级非物质文化遗产名录。

在峨眉武术中要突出拳术的“刚与柔、快与慢、动与静、虚与实、高与低、轻与重”等矛盾的相互对立与统一，这是拳艺风格的重要标志。“刚与柔”这对矛盾在峨眉拳技艺中尤为重要，练拳必须刚健有力，柔中寓刚，刚而不僵，柔而不软。刚指肌肉收放速度的外露，拳风的外象，具有阳刚之健美；柔指全身各主要关节活动面最大幅度地伸转或多轴运动。刚与柔的相互变化与合理的使用，是练好峨眉拳的一大劲力法则。为了更好地突出峨眉武术这一特点，王方莘从 1997 年开始，花 10 多年时间，收集武术资料，从各种武术杂志中归类汇集武术文章，使之成为一篇篇完整的武术文章，并分类整理装订成书。10 多年共收集整理装订成 81 本书，2000 多万字。其中散手类 20 本 700 多万字；太极、武当、峨眉类 16 本 560 万字。王方莘花了 5 年的时间，认真钻研这部分资料，着重分析武术对练（实战）中的刚与柔，还和沈贵华、吴朝成、万汉奎、陈洪广、陈泓全一道研究峨眉的刚与柔，并在“峨眉武术学校”试练，从而编排出《峨眉搏击术》一书，经国际武道联盟技术委员会审定，列入“国际武道联盟推广教材”，面向世界推广。

《峨眉搏击术》从八大方面训练柔与刚，即平圆刚柔术、

立圆刚柔术、折叠刚柔术、多变刚柔术、肘膝刚柔术、腿法刚柔术、摔法刚柔术、拿法刚柔术 8 个方面训练“柔与刚”。《峨眉搏击术》从刚与柔入手，把武术实战中的踢、打、摔、拿训练得淋漓尽致。《大椿堂拳谱秘要》云“练拳不练功，到老一场空”，本着“强化根基，以功为本”的原则，本文还从 10 方面介绍峨眉武术的功理功法，归纳为 4 大类，即筋骨功、养生功、硬功、轻功。读者可根据自身的素质状况，有选择地练习。

总之，《峨眉搏击术》是训练峨眉武术“刚与柔”对练（实战）的一本好教材，适合武术馆校、大中专院校、武警部队及相关单位培训学员使用，可提高学员的实战水平和整体素质，同时也是教练员必备的参考资料。《峨眉搏击术》中“刚与柔”的八大方面，可以选择练习，也可系统练习，对练套路简单实用，也适合武术爱好者对练表演。

浙江丽水学院教育学院

杨维 教授

2013 年 9 月于丽水



前 言

峨眉武术发祥地是四川峨眉山，峨眉武术也是整个四川乃至整个西南地区武术的总称。峨眉山是中国佛教的四大名山之一。峨眉武术有非常深厚的人文底蕴，它包容了释、儒、道多种文化的内涵，峨眉武术的起源和发展与峨眉山佛教、道教的历史是密不可分的。据《峨眉山志》记载，峨眉山建佛寺始于魏晋，其中以魏晋僧肇所建的黑水寺为最早。到了唐宋时期，道教发展昌盛，与佛教旗鼓相当，道教称峨眉山为“第七洞天”。僧人和道人在参禅静坐、念经拜佛之余，也经常习练拳脚、弄枪使棒，一则为强身健体，二则也为保寺护院。在练拳使棒中相互切磋，取长补短，各创新路，因此逐渐形成独具特色的峨眉武术。峨眉武术兼有佛家和道家之长，既吸收了道家的动功，又吸收了佛教禅修的静功，故而创造出一套动静结合的练功方法，这种方法与各种拳术、器械、散打及气功结合在一起，之后又随着一些身怀绝技的武术异人到峨眉山修行、云游，将各自的武功与峨眉武术的特点融为一体，取长补短、融合创新，构成了庞大的峨眉派武术体系。

峨眉武术，千百年来以其独特的风格立身于中华武术之林，广为流传，历久不衰。与少林以攻架见



长，多用长手，以刚为主和武当以呼吸见长，以静制动，以柔为主，多用短手相比，峨眉派的特点介于两者之间，力求内外并重，刚柔兼备，长短并用，要求动功与静功并重，强调手脚灵快，以柔克刚，借力使力，以窃打人。峨眉武术应当说是，内外并重、刚柔相济、快巧结合的拳术。演练峨眉拳要突出拳术中“刚与柔、快与慢、动与静、虚与实、高与低、轻与重”等矛盾的相互对立与统一，这是拳艺风格的重要标志。为了更好地突出峨眉武术的特点，特别是在对练（实战）中，体现峨眉武术刚与柔，我们花了5年的时间，还在“峨眉武术学校”试练，编排出“峨眉搏击术”教程。

“峨眉搏击术”从8个部分训练柔与刚，让习练者从8个方面体验峨眉武术的刚与柔，下面介绍《峨眉搏击术》内容提要。

第一部分，平圆刚柔术。柔性对练套路，训练定步、活步（含前进步）平圆推手；刚性对练套路，训练上、下直冲拳的攻与防；柔性实战，训练棚发劲、推发劲；刚性实战，训练上直冲拳击头，下直冲拳击心窝（或击肋）。

第二部分，立圆刚柔术。柔性对练套路，训练定步、活步（含前进步、绕步）立圆推手；刚性对练套路，训练定步、活步上侧勾拳的攻与防；柔性实战，训练掌的上、下冲推发劲；刚性实战，训练上勾拳击下颌（或击面部）、侧勾拳击肋部。

第三部分，折叠刚柔术。柔性对练套路，训练定步、活步（含前进步开8字、绕头闭8字）折叠推



手；刚性对练套路，训练上、下摆拳的攻与防；柔性实战，训练捌发劲放摔；刚性实战，训练防守反击的摆拳及主动进攻的摆拳。

第四部分，多变刚柔术。柔性套路，训练定步、活步（含直线式、之字式）四正推手；刚性套路，训练组合拳（含直、勾、摆拳）的攻与防；柔性实战，训练四正手棚、捋、挤、按的应用；刚性实战，训练一、二佯击后的攻击以及对付左直拳、右直拳的反击。

第五部分，肘、膝刚柔术。柔性套路，训练定步、活步肘推手以及顶、摆膝对练；刚性套路，训练正顶、侧摆、上抬肘的攻防，以及顶膝、摆膝对练；柔性实战，训练立肘、横肘发劲；膝接触时顶、摆膝发劲；刚性实战训练正顶、侧顶肘的攻击以及顶膝、摆膝的攻击。

第六部分，腿法刚柔术。柔性套路（单人单式练习），训练直线腿法、曲线腿法；刚性套路（双人对练），训练直线腿法、曲线腿法攻防对练；实战，训练进攻型、防守型踹腿、鞭腿的攻击，防腿反击法，绝杀穿心腿及其他腿法的运用。

第七部分，摔法刚柔术。柔性练习，训练单人单式的摔法与滚翻；刚性练习，8种摔法（含切肩冲摔、插步别摔等）对练；柔性实战、训练捋、挤、按、旋、肘、靠摔；刚性实战，训练10种（含倒拨、拦腰、勾踢、挟头等）摔法与5种接腿（别摔、背摔等）摔法。

第八部分，拿法刚柔术。柔性练习，训练7种手



型以及 3 种技法练习；刚性部分，多种锁拿腕、肘、肩、头颈、腰、膝、脚的对练；实战，擒拿十八（含撞、靠、拌、缠、拧、切等）法，近身施拿 6 种（含错踝、里扭、拧腕等）技法，破拿 6 种（撞拿、击面、插目等）技法的实战训练。

峨眉武术技艺，突出在拳术中“刚与柔、快与慢、动与静、虚与实、高与低、轻与重” 6 大相互对立统一的矛盾，学习峨眉武术要在功理功法上下功夫，处理好这 6 种关系。峨眉武术功法是峨眉派各家秘门练功法，它有深妙而复杂的内在规律及练功原理，概括为 10 个方面，本文对此作了详细的介绍。读者应很好地学习和领悟。“练拳不练功到老一场空”，峨眉武术的功法归为 4 大类，即筋骨功、养生功（含峨眉水柔功）、硬功、轻功，本文作了较详细的介绍。读者可根据自己的情况，有选择地练功。此外，本文还介绍峨眉武术的实战技法等知识。

題詞

武術一

源於中國
屬於世界

戊子年八月

徐才



徐才(北京)
亞洲武聯第一任主席
世界十大武術領袖

徐才題詞

题词

武术是中华文化瑰宝，
更是世界文化宝库中的一颗
明珠。

习云泰

2009年3月30日

于成卿



习云泰(四川)
国际武术散手道联盟荣誉顾问
世界十大武术教授

題詞

滴水石穿



己丑年春
周樹生書



周樹生(新加坡)
國際武術散手道聯盟榮譽顧問
世界十大武術名家

周樹生題詞