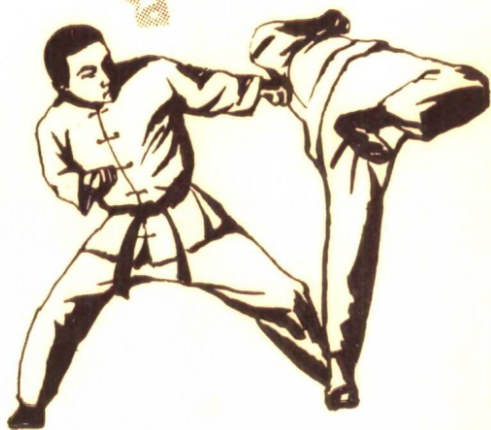


古传实战秘技

峨嵋拳述真



董如军 编著

北京体育学院出版社

2.4
46

责任编辑：董英双

封面设计：叶 莱



ISBN 7-81003-379-4/G · 277

定价：3.30元

古 传 实 战 秘 技

——峨 嵋 拳 述 真

董如军 编著

北京体育学院出版社

责任校对 董英双

封面设计 叶 芙

古传实战秘技

——峨嵋拳述真

董如军 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
北京体育学院出版社印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 7.125 定价: 3.30 元 (压膜装)

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷 印数: 10100册

ISBN7-81003-379-4/G·277

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

继承与发展武术是建设具有中国特色的社会主义体育事业的需要，也是弘扬中华民族传统文化的需要。

任何体育项目都具有一定的文化含义，但是，没有任何体育项目象武术那样有如此丰富多彩的内涵，具有浓厚的民族文化特色，峨嵋派拳术在明清之际即堪称少林、武当、峨嵋三大流派的重要一支，早在明嘉靖年间（公元1542年）刊本《唐荆川文集》就收入了《峨嵋道人拳歌》，歌中叙述其拳“乃是深山白猿授”，当然这是传说，但歌中表露的武功确有其特点。由于种种历史原因，峨嵋拳鲜为人知。

董如军同志1982年毕业于河南大学体育系，学习期间得峨嵋拳技法真传。1983年，在郑州举行的全国武术比赛上，第一次见到董如军，他一招一势演练了峨嵋拳，从技法、劲力等方面都有其独特风貌。其对峨嵋拳的理论研究也造诣较深，技艺高超，先后被中国人民解放军济南军区二十陆军侦察处、河南武警总队开封支队司令部、河南省警察学校特聘为武术总教练。为了弘扬峨嵋拳，董如军等人在有关部门的

支持下，于1988年创办了“河南省峨嵋拳学术研究会”，该会是我国第一个研究峨嵋拳的学术组织。短短几年，董如军即在《中华武术》、《武林》、《武魂》、《少林与太极》、《少林武术》、《武当》等刊物上发表了有关峨嵋拳的论文二十余篇，并先后收到了全国各地峨嵋拳爱好者来信万余封，还有上千人去开封求艺。1989年10月，董如军参加了在成都举行的“全国武术学术报告会”，其间专程找我商议了进一步弘扬峨嵋拳，联合举办峨嵋拳武术研习院之事。今年9月，在古刹少林寺召开的“少林拳国际学术报告会”上董如军带来了一摞稿子，我看了他用辛勤汗水写出的“峨嵋拳”书稿，感觉他对继承与发扬峨嵋拳术有一股韧劲，对武术事业虔诚无比。他希望峨嵋拳的内容陆续和广大爱好者见面。我相信这本《峨嵋拳述真》的出版，对峨嵋拳这一传统拳术的流传、发扬大有裨益，故乐为之序。

习云太

1990年10月28日

目 录

序

第一章 峨嵋拳概说	(1)
一、历史渊源	(1)
二、风格特点	(3)
三、练法指要	(4)
第二章 峨嵋拳基本手法与步法	(7)
一、基本手法	(7)
二、基本步法	(9)
第三章 一路峨嵋拳	(11)
一、拳谱歌诀	(11)
二、动作图解	(12)
第四章 二路峨嵋拳	(41)
一、拳谱歌诀	(41)
二、动作图解	(43)
三、实战用法	(76)
第五章 峨嵋拳技击法	(115)
一、技击基础二十势	(115)
二、擒拿与反擒拿	(133)
三、实用散打绝技	(182)
四、实战功力训练	(195)
附录	(205)
一、峨 拳“看家十八法歌诀”摘录	(205)
二、峨嵋拳“一面花”的技击动作要领与力学分析	(207)
三、“倒扫勾踢”的技术与力学分析	(214)

第一章 峨嵋拳概说

一、历史渊源

峨嵋拳，源于何代、创自何人，据峨嵋拳谱记载：“祖师原为一道姑，后入佛门，是为道门修炼，佛门正果。是时，师善击技，喜研各家拳法，虑各家拳法繁杂，莫衷一是，女子御侮，另有不同，遂探各家之拳意，另辟蹊径，创不接手之拳法，独树一帜。仰大慈悲法力，喜龙女化身，积十三年，始臻大成。身旁弟子习之，只呼之玉女拳法，同道相誉，称曰峨眉拳，后弟子至峨嵋山，偶借其音，始称峨嵋拳。此拳名之始末也。恐汝不识，为汝志之，师本与世无争，娱身可以，御侮可矣，奚传姓名，不言后师，前师永存，技而晦之，自可全身。”历代老师门内相传，祖师尚不自称师道，后世弟子何敢自以为师。

据《开封方志》（1989年2月）“峨嵋拳在开封”一文说：“河南古称豫州，自古以来就是我国武术的发源地。有

“天下武术出少林”之佳誉的少林武术，历史上就出于开封地区。峨嵋拳最早起源于河南少林武术，迄今已有400余年的历史。明朝时期，一位道姑在河南登封少林寺学艺，几年后，道姑出家到南海普济寺，路途之中与别人交技，始感到老师传授的接手打法力不如男子。到普济寺后又与一女子交手，这位女子虽不如她的功夫，但采用的分离性打法，攻中有退，退中有打，不招、不架、不格、不拦，使道姑无可奈何。事后，这位道姑研练各家拳法，博采众长，创出了“手如三春杨柳，步如风摆荷叶，出手似闪电，发力如雷霆”，形飘飘而迷离，神淡淡而对敌的刚柔相济、曲直并重的不接手打法。因当时此拳系由女子所创练，故称之为“娥眉拳”。

当时，道姑还传授了一个高足，曾到四川峨嵋山为那里的和尚、道姑传授峨嵋拳，因“娥眉”同“峨嵋”二字谐音，因而后人又称为“峨嵋拳”传开了。

当今，少林拳、武当拳在我国流传甚广，几乎家喻户晓，人人皆知。而峨嵋拳高级技法用于女子防身，制敌残忍，历代传授方法注重口传、身传、正宗单传，加之门规戒律：不言师、不在人面前演艺、不与人交技、高级技法只准单练，长期以来乏人整理研究、推广启承，因而鲜为人知。

峨嵋拳没有记载师承系谱，可能是由于此拳门规严、戒律多等原故。十年前，笔者在河南大学读书时偶遇孟宪超老师，从此，与峨嵋拳结下了不解之缘。孟宪超老师在重庆上学时，跟吴先绪老师学拳，后又得一道姑正宗传授峨嵋拳技法。峨嵋拳的主要内容有两大部分，外手拳1—6套，内手拳、峨嵋刺、峨嵋剑、峨嵋枪，以及内功、掌功、拈花功、拈蝶功、点包功、飞针功、抓功、打功等。

二、风格特点

1. 峨嵋拳属内家拳技法

初练时，主要练习发力，打一面花、斜射虎。当动作的速度、力量、协调，以及意、形、劲都练出来后，再练拳、腿的各种攻防方法。逐步进入单操手、双操手，活手活步，再到随意组合练习。

2. 动作讲究刚、柔、曲、直

峨嵋拳立意虽近似形意拳和太极拳，但也有不同。如拳论曰：“尔以丹田，我以涌泉；尔以根摧，我以梢牵；尔以意求，我以自然；自然功成，无影无形。”又讲：“意摧筋骨，每见拙形，人已先知，何堪交锋。”

3. 不接手

峨嵋拳有“拳不接手，枪不走圈，剑不行尾，方是峨嵋。”的谚语，遇敌交手，未知敌技艺如何，断不可冒然而攻。要求“手如三春杨柳，步如风摆荷叶，出手似闪电，发力如雷霆。”达到冷、长、快、巧、轻以制敌。冷，即是出其不意，攻其不备，使对方防不胜防；长，做动作要伸展到自身最大限度，尽量拉长肌肉；快，就是速度快；巧，就是动作巧妙，上下肢动作配合协调、自然；轻，就是身法、步法犹如天空之云，飘然轻盈。

4. 技击战术讲究诱敌深入，后发先制

故意敞开被攻击部位，后发先制。发力要“意整、形整、力整”。假如双方攻击的速度相等，攻比防快，攻则主动，防则被动，那么就要在闪开对方的同时打击对方。所以

后发先制是便于防守反击的。

三、练法指要

站式方圆，探让互掺，顶随相用，逼闪相连，存乎一心，骗为至关，有勇有智，变化无端。

拳谱曰“空、空、空，中、中、中，练到空时方始中，劝君莫学有中有，瞎子点蜡白费灯。”

“尔来习武，遁入空门，不有中有，不空中空，习到空时，始达妙音，须知禅机，亦是拳文”。

1. 手法

要松柔灵活，弹性出手，充分利用一臂一腿之长，手在何处便在何处击人，出手必神奇。发手迅雷不及掩耳，极刚极强，刹时间集全身之力于一拳，有雷霆万钧之力。

2. 眼法

临敌时，“神淡淡而对敌，形飘飘而迷离”，使敌方无可捉摸。

3. 身法

多用高姿势，这样有利于周旋。尽量侧身对敌，缩小被攻击面积，并要松肩沉肘，虚灵顶劲，外松内聚，飘然轻灵，若即若离，若假若真，寓随时变化之机而以意示形。身体在移动中要成为一个整体。

4. 时机

由于攻防的技巧动作不同，需要正确判断对方的动态，探明对方的真假虚实，可以选择最佳时机。一是让法：敌向我进攻，无论何招何势，无非欲击我，若让开被攻击之位

置，则敌无论何招何势必落空。二是闪打，闪与打相结合。彼来击我，我让开被攻击的位置，在闪开对方的同时打对方。三是顶法，当对方攻击我将动之时，我就先把他顶回去，使其无论何招何势都发不出来，后发先至。要掌握好上述三种时机，需要判断好对方的动态，探明对方真真假假、虚虚实实，才能达到能攻、善防。

5. 测距

主要是目测、手测、意测敌我双方之距离，要求迅速、准确地判定出攻击之位置和动作变化。练习方法有单人练、双人练，练时面前无人似有人，有人似无人，自然中求真。

6. 意念

先练意后练力，先求松沉，后求柔活，再达刚强。先里后外，意为先导、形为后随，以意贯力，是为内劲，达于肌表遂为外形，内劲通灵。形过意则拳路远而手近，骗则人知之，意死、手死、步死，何柔活轻灵之有？以意示形，拳路近而出手远，指东打西，示退而进，蝇虫之力不能加，千钧之力不近身，彼来也，视有却无，我去也，视无却有，其变化莫测。

7. 角度

手法可打上、中、下三法。上打头部、颈部，中打胸腹部、裆部，下打腿部。脚步防守时宜退左右斜线，进攻用直线或改变方向闪踢。手法与步法是相互配合的有机统一整体，头部、身体的转动，亦可改变步法、手法的角度，动作要作到上下自然、协调、轻灵。

8. 发力

要由轻到重、由单式到全式，由慢到快，慢练意，快练力，

发力动作要突然。动作无论快练、慢练，都是“从里往外练，不在外边在内边。内里通，一身轻，玄妙天机自然生。”按训练要求和方法进行练习，就能较快地掌握一面花、斜射虎等发力动作。练好了发力动作，也就对学习峨嵋拳的高级技法打下了基础。

峨嵋拳体系完整，动作结构科学，能够全面发展身体，对发展和提高速度、力量、灵敏、技术等身体素质都有积极的作用。

“一路峨嵋拳”是外手拳拳术套路第一套。手法包括：掌、拳、勾、弹拳；步法包括：马步、跟步、弓步、套步、让步；腿法有后蹬腿、侧蹬腿。这套动作均为发力功夫，反复练习，为学习峨嵋拳打下坚实的基础。每个动作左右练习，达到四肢发展平衡。

“二路峨嵋拳”是外手拳拳术套路第二套。手法、步法、腿法、身法的配合要求更加细腻、轻盈。通过练习二路峨嵋拳的用法，能更进一步的提高技击实战能力。

“峨嵋拳技击法”是峨嵋拳不传之秘，技法简明易学，实战性强，通过练习，达到防身健体、制敌之目的。

第二章 峨嵋拳基本手法和步法

峨嵋拳图示说明

文中所说的前、后、左、右、左前、右前、左后、右后等各部方位，是以人体正面解剖的位置来定。

文中相同和左右相反的技术动作要领，其动作要求，技击说明、含义均相同，就不再重述。

为了便于武术爱好者学习和研究峨嵋拳，现将此拳的几种常用手法、步法介绍如下：

一、基本手法

1. 掌

柳叶掌——四指伸直并拢，拇指弯曲。（图1）

散掌——五指伸展开，掌心稍内凹，虎口相撑。（图2）

单指掌——食指与拇指虎口相撑，中指、无名指、小拇指前二节弯曲收于指根第三节处。（图3）

2. 拳

满拳——五指用力卷屈，拇指压在食指和中指第二节处，
(图4)



图1



图2



图3



图4

半拳——四指前两节用力卷屈，拇指卷屈，贴于虎口内侧。(图5)

凤眼拳——食指前两节卷屈，拇指腹用力顶在食指关节处，加固食指的力量，中指、无名指、小指卷曲收于掌心。

(图6)

3. 勾

勾——五指撮拢，腕关节弯曲。(图7)

刁勾——拇指与食指虎口相撑，稍向内扣，微弯曲，中指曲于 30° ，无名指曲 90° ，小指曲于 120° ，腕关节外侧上顶，刁勾手心内凹。(图8)



图5



图6



图7



图8

二、基本步法

1. 桩步

峨嵋低桩步——两腿屈膝下蹲，膝内扣，左脚尖勾起，右脚内扣；左肘稍曲下沉内合，手掌前伸，右手臂屈肘置于胸腹前，手掌前伸，头往上领，四梢相撑。（图9）

低桩跟步势——左脚跟抬起，向前插地，右脚内扣，右脚自然跟步，同时左拳向前弹击，右肘往后撑。（图10）

2. 套步——左脚往右脚后插步，两腿交叉。（图11）

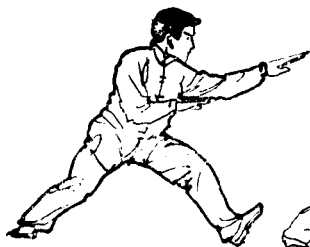


图9

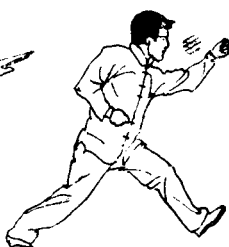


图10



图11

3. 让步——身体后移，右腿屈膝，左脚尖勾起，自然后滑步。(图12)

4. 弓跟步——右腿屈膝，左腿膝关节下沉，脚跟离地。(图13)

5. 蹲跳步——左腿屈膝，右腿屈膝内扣，小腿触地。(图14)



图 12

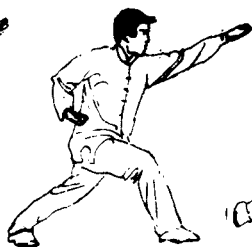


图 13

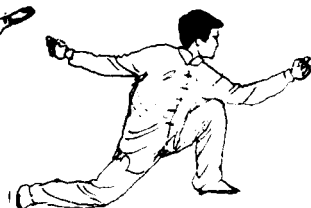


图 14