

『四川传统武术挖掘、整理、创新』系列丛书

新峨眉功夫

主编◎赵斌梅家祥
副主编◎王明建李明松



西南交通大学出版社

埃实扬华 交通天下

<http://www.xnjdcbs.com>

策划编辑：邹蕊 祁素玲

责任编辑：左凌涛

助理编辑：何俊

封面设计：严春艳



交大e出版
微信购书|数字资源



官方天猫店
上天猫 买正版

新峨眉功夫

XIN EMEI GONGFU



ISBN 978-7-5643-6487-8



9 787564 364878 >

定价：48.00元

“四川传统武术挖掘、整理、创新”系列丛书
成都体育学院与四川翰文文化传播有限公司横向课题“新峨眉功夫编创”研究成果

新峨眉功夫

XIN EMEI GONGFU

主 编◎ 赵 斌 梅家祥
副主编◎ 王明建 李明松

西南交通大学出版社
· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

新峨眉功夫 / 赵斌, 梅家祥主编. —成都: 西南
交通大学出版社, 2018.10
(“四川传统武术挖掘、整理、创新”系列丛书)
ISBN 978-7-5643-6487-8

I. ①新... II. ①赵... ②梅... III. ①武术 - 四川
IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 230724 号

四川传统武术挖掘、整理、创新”系列丛书

新峨眉功夫

主编 赵斌 梅家祥

责任编辑	左凌涛
助理编辑	何俊
封面设计	严春艳
	西南交通大学出版社
出版发行	(四川省成都市二环路北一段 111 号 西南交通大学创新大厦 21 楼)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://www.xnjdcbs.com
印 刷	四川煤田地质制图印刷厂
成品尺寸	165 mm× 230 mm
印 张	13.25 插页 4
字 数	218 千
版 次	2018 年 10 月第 1 版
印 次	2018 年 10 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-6487-8
定 价	48.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562



《新峨眉功夫》编委会

主 编 赵 斌 梅家祥

副主编 王明建 李明松

编 委 (按姓氏笔画排序)

代凌江 刘绘夫 刘金丽

李传国 李 威 李万友

陈 扬 陈明浩 张 浩

应 磊 周永寿 卿光明

黄 静 龚茂富 潘文斌



成都体育学院武术学院具有悠久的历史 and 深厚的文化积淀,在我国著名武术家、中医骨伤科专家、原中国武术协会主席郑怀贤教授的主持下于 20 世纪 50 年代创建,先后拥有一大批全国知名的武术专家,如猴王肖应鹏、武术家王树田、绵拳名家兰素贞。曾被时任国务院副总理兼国家体委主任的贺龙元帅赞誉为“成都体院两枝花”之一。

沧桑砥砺,积极进取,学校于 1959 年设武术与重竞技系;1962 年,合并入体育系,设武术教研组;1974 年设武术教研室;1992 年成立中华武术系。经过 50 多年的建设与积淀,在国家全面弘扬优秀传统文化和教育教学改革的宏观战略下,2017 年 6 月 27 日,学校正式成立武术学院,标志着我校的武术事业再上新台阶。

武术学院所辖武术与民族传统体育专业(原武术专业)是我校最早建设且最为成熟的专业之一。在长期的建设与发展中,武术学院主动顺应高等教育和体育事业改革与发展的形势,根据学校发展的定位和社会对人才培养的需求,努力提高武术与民族传统体育专业的人才培养质量,取得了丰硕的建设成果。

武术学院为中国武术协会一级单位会员,先后建成四川省重点学科、四川省特色专业、国家级特色专业;建成全国青少年武术套路培训基地、四川省非物质文化遗产研究基地、四川省高等学校教学团队;建成四川省精品课程两门;建成郑怀贤武学研究所、武术搏击研究所,为本专业的本科人才培养搭建了平台,提供了强有力的支撑,取得了显著的建设成效。



四川翰文文化传播有限公司是一家为体育项目提供组织服务的赛事运营公司，经营范围包括：体育运动会策划、组织服务，广告业，体育用品批发与零售。它是国际性大型格斗赛事“峨眉传奇”的品牌拥有方，主要负责“峨眉传奇”赛事的组织与品牌运营。“峨眉传奇”响应了国家大力发展文化体育产业的号召，在四川省委宣传部、四川省武术协会的大力支持下，弘扬以峨眉武术文化为底蕴和代表的中国传统武术文化，是中国传统武术走向世界的平台。



1

2

3

1：经营品牌

2：精彩赛事

3：举办 2017 武术搏击行业高峰论坛



前言 PREFACE

峨眉武术是与少林、武当齐名的中国武术三大流派之一，在武林中享有盛誉。本书的编写，以峨眉武术文化及技术特点为出发点，兼顾动作的实用性与美观性，提炼出了适合不同阶段习练者练习的“套路”。不同年龄段的学生通过对本书的学习，不仅能掌握“新峨眉功夫”的基本理论和技法，还可以认识到峨眉武术的文化特性及内涵，为终生练习打好基础。另外，通过对“新峨眉功夫”的练习，还可以明确传统文化尤其是峨眉武术传播的历史使命，增强民族自信心、责任心和使命感。

本书的编写工作于2017年5月在四川江油启动，课题组成员在书稿完成的整个过程中，多次拜访肖家泽、傅尚勋、吴信良等武术名家。初期及中期阶段，课题组先后奔赴峨眉山、内江、重庆等峨眉武术聚集地进行实地调研，与峨眉山地区的峨眉武术省级传承人王超、“峨眉七雄”、乔正权、刘明清、内江市武术协会主席尤再清和顾问李胜伟、松溪内家拳联合会会长赵通强、松溪内家拳第十二代传人黄延忠、重庆峨眉南派僧岳门刘祖平和陶光明、峨眉赵门汪刚等武术家进行座谈、技术观摩和录像等调研活动。10月20日，课题组邀请傅尚勋、吴信良等武术名家，在赵斌、梅家祥两位组长的主持下于成都体育学院召开了课题中期检查研讨会，对编写人员编写的各章初稿进行审阅，并提出具体的修改意见。11月3日，峨眉武术论坛在成都体育学院举行，课题组成员全程参与，并与到会专家进行了深入的交流。2018年1月29日，在经过多次的讨论、修改、打磨后，课题组统稿会在绵阳举行，课题成果将以书稿的形式固化，拟在西南交通大学出版社出版。工作计划见表1。

表 1 课题工作计划

序号	时间	地点	主题	主要参与人
1	2017 年 5 月 28 日	江油	成都体育学院与四川翰文文化传播有限公司签约研发“新峨眉功夫”	赵斌、梅家祥、王明建
2	2017 年 6 月 8 日	成都	“新峨眉功夫”项目启动会	课题组成员及四川翰文文化传播有限公司代表
3	2017 年 7 月 4 日	成都	工作总体进度布置	课题组成员
4	2017 年 8 月 14—15 日	峨眉山	课题组赴峨眉山调研	课题组成员
5	2017 年 8 月 16—18 日	内江	课题组赴内江调研	课题组成员
6	2017 年 9 月 7 日	成都	工作总体进度通报	课题组成员
7	2017 年 10 月 20 日	成都	课题中期检查研讨会	傅尚勋、吴信良、梅家祥、施国鹏、刘绘夫、周永寿、李万友、课题组成员
8	2017 年 11 月 3 日	成都	峨眉武术文化论坛	川内武术名家、课题组成员、成体研究生等
9	2017 年 11 月 16 日	成都	课题中期检查、进度通报、反馈会	课题组成员
10	2017 年 12 月 8 日	成都	课题进度通报反馈会	课题组成员
11	2017 年 12 月 13 日	成都	课题低段组、中段组研讨	课题组成员低、中段组
12	2018 年 1 月 29 日	绵阳	课题组统稿会在绵阳举行	吴信良、周永寿、课题组成员

本书是在全面介绍“新峨眉功夫”的基础上，特别注重吸取多位武术名家的意见和建议，并结合四川翰文文化传播有限公司对“新峨眉功夫”在市场运行中提出的建议，反复推敲修改后定稿的，是集体智慧的结晶。参加本书编写的教师大都为体育专业院校武术民族传统体育专业的一线教师。由于时间仓促，书中难免存在不周全之处，敬请各方专家不吝赐教，以期适时修正。

在本书编写过程中，课题组得到了前面提及的各位领导、武术家以及门派负责人的热情帮助和大力支持，在此一并表示深深的敬意和诚挚的谢意，并且希望继续得到各位领导及前辈的指点，为峨眉武术的发扬光大贡献力量！

本书编写组
2018 年 7 月 30 日

目 录 CONTENTS.....

第一章 总 论... / 001

第一节 国家战略框架下中华传统武术的继承与发展... / 001

- 一、发展与繁荣传统文化，建设“文化强国” ... / 001
- 二、传承和保护武术文化，促进“文化繁荣” ... / 002
- 三、推动武术创新性发展，消解“当代困境” ... / 003

第二节 编创与研究“新峨眉功夫”的必要性与可行性分析... / 004

- 一、编创与研究“新峨眉功夫”的必要性分析... / 004
- 二、编创与研究“新峨眉功夫”的可行性分析... / 007

第三节 “新峨眉功夫”编创与研究的基本理念和基本思路... / 010

- 一、“新峨眉功夫”编创与研究的基本理念... / 010
- 二、“新峨眉功夫”编创与研究的基本思路... / 012

第二章 新峨眉功夫武理篇... / 014

第一节 巴蜀武术：中华武术文化中的瑰宝... / 014

- 一、根深叶茂，源远流长... / 014
- 二、侠义精神，家国情怀... / 016
- 三、以形导气，休养生命... / 017
- 四、移民文化，开放包容... / 018

第二节 峨眉武术：巴蜀优秀传统武术文化的代表与典范... / 019

- 一、峨眉武术文化的形成和发展... / 019
- 二、峨眉武术文化的起源和演进... / 021
- 三、峨眉武术文化的传承格局... / 024
- 四、传统峨眉武术体系... / 025

第三章 新峨眉功夫武技篇... / 044

第一节 新峨眉功夫段前级... / 045

- 一、新峨眉功夫段前一级... / 045
- 二、新峨眉功夫段前二级... / 053
- 三、新峨眉功夫段前三级... / 060

第二节 新峨眉功夫初段位... / 072

- 一、新峨眉功夫一段... / 072
- 二、新峨眉功夫二段... / 085
- 三、新峨眉功夫三段... / 100

第三节 新峨眉功夫中段位... / 123

- 一、新峨眉功夫四段... / 123
- 二、新峨眉功夫五段... / 140
- 三、新峨眉功夫六段... / 161

附录... / 182

- 一、四川传统武术挖掘、整理、创新——“新峨眉功夫”编创与研究筹备阶段相关会议及成果... / 182
- 二、四川传统武术挖掘、整理、创新——“新峨眉功夫”编创与研究实地调研、撰稿阶段相关会议及工作进展... / 192

参考文献... / 207

后 记... / 209

第一章

总 论

第一节 国家战略框架下中华传统武术的继承与发展

在发展与繁荣传统文化成为话语中心的新时代，武术应该怎样言说？在国外武技的强烈冲击下，传统武术应该如何应对，避免走向末流？在国家出台的一系列繁荣文化和促进体育产业化发展的政策的背景下，传统武术应该怎样实现蜕变和崛起，更好地为人民的美好生活服务？对于新时代传统武术的继承与发展而言，这些是不得不思考的问题。

一、发展与繁荣传统文化，建设“文化强国”

文化兴则国运兴，文化强则民族强。没有文化的兴盛，就没有中华民族的伟大复兴，文化强盛与国家前途和民族命运紧密相连、密不可分。“文化强国”战略的提出，是中国共产党第十七届中央委员会第六次全体会议审议通过的《中共中央关于深化文化体制改革、推动社会主义文化大发展大繁荣若干重大问题的决定》中的最大亮点。文化强国战略不仅对我国发展和繁荣社会主义文化、掀起社会主义文化建设新高潮具有重大而积极的意义，也对夺取全面建成小康社会新胜利、开创中国特色社会主义事业新局面、实现中华民族伟大复兴具有重大而深远的意义。

可以说，文化繁荣和国家话语的建立，是新时代中国由大国走向强国的必由之路。近年来，中国在实施“文化强国”战略中出台了一系列

措施：“十三五”规划把中国传统文化的发展与繁荣作为重要任务之一，各地也针对繁荣当地文化做了周密细致的部署，从顶层设计和底层实施都做了具体的规划，推动和促进着各地文化建设向前发展；2017年1月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》^①，更进一步明确了发展和繁荣传统文化在建设“文化强国”战略中的地位与作用，为传统文化的发展指明了方向、确立了思想和实施原则。

二、传承和保护武术文化，促进“文化繁荣”

武术，作为一个完整的文化形态，受到中华传统文学、医学、伦理学及军事、气功、民俗和宗教等传统文化滋养，并融汇了《周易》、先秦诸子、两汉经学、魏晋玄学、隋唐佛学、宋明理学以及清代实学等各种思想，形成了独立的、具有丰富内涵的、庞大的传统武术文化体系。因此，“中华民族的生存与繁衍，民族的生活习俗、价值观念、道德风尚、思维方式、情感状态以及审美情趣等社会意识、社会心理及行为习惯无不鲜活而丰富地表现于中国传统武术之中。”^②可以说，武术不仅是中华民族传统文化的组成部分，而且还是根植于传统文化中，汲取文化素养而形成的文化传统。中华民族五千年的文明史，为武术的形成提供了丰厚的文化素养和深厚的文化传统，从而使其作为一种蕴含着中华民族哲学精神、道德传统和人文思想的体育文化备受世人的关注和推崇；同时，作为中华民族传统文化的重要载体，能够通过体育的途径和运动的方式，在中华民族伟大复兴中发挥其独特的文化作用，体现其积极的文化价值。

中国武术能够历经漫长的历史岁月而不衰，并在其传承过程中吐故纳新、不断嬗变，表现出顽强的生命力，就在于武术不仅是一种强身健体的运动方式或看家护院的实用技能，更是一种安身立命、修心养性的生存方式。它能够让人在具体的运动实践中获得一种更高层次的文化心

① 中共中央办公厅、国务院办公厅. 关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见 [EB/OL]. <http://www.scio.gov.cn/zxbd/wz/Document/1541575/1541575.htm>.

② 崔乐泉. 21 世纪的中国体育文化与中国民族传统体育文化研究[J]. 山东体育学院学报, 2001(4): 14-15.

理体验,相对于西方推崇的竞技体育文化具有更为“宽厚”的人文思想和更为“包容”的文化胸襟。中国武术文化伴随着中国文化整体的发展而不断演化,反映了整个中华民族的心路历程,它不仅是一种思想,也是一种理念,更是一种生活方式。虽然武术文化从传统到现代,一路走来有了新的发展,发生了一些习焉不察的变化,但在现代武术文化中,依然承继着传统文化的基因,承载着人类不变的情感。因此,我们应该清晰地认识到武术在支撑整个文化体系、促进文化繁荣方面的地位和作用,从而让作为传统文化的重要组成和表征的武术成为发展和繁荣传统文化的有力体现。

三、推动武术创新性发展,消解“当代困境”

在全球化语境下,中华传统武术文化面临传承的断层和发展的瓶颈,已经是不争的事实。“全球化是21世纪人类文化发展的总趋势,文化全球化强调文化在多元基础上对话和交流,它突出文化的开放性。”^①但全球文化的开放性也带来了“全球化与多元化、同质化与异质化”的对立统一这一命题。近代以来,由于西方强势文化的冲击,后进国家民族文化发展处于危机的边缘,这些国家的民族文化在全球化的发展进程中面临着固守传统与被“现代化”的挑战和抉择,而传统武术面临的危机尤为突出,主要表现在以下三个方面。

首先,以奥林匹克运动为主导的西方现代体育,从文化根源上对传统武术造成了重大的冲击。以西方文明为基础而建立的现代体育文化,不仅挤压了传统武术的生存空间,而且所裹挟的西方文化挑战着建立在中国传统思想及医学基础之上的以整体观、模糊思想和人本思想为价值取向的传统武术文化的合法性,使传统武术备受质疑和贬低,面临生存危机。其次,中国城市化的发展,使得起源于农耕文明、植根于乡土社会的传统武术的文化土壤被逐步侵蚀。城市化是经济发展的必然结果,也是传统武术文化变迁的原因。如城市化带来的人口迁移,导致出现了武术传承人流失、传承空间改变、文化再生产等现象,从而使传统武术

^① 田学建,邱丕相.全球化视野中传统武术发展策略研究[J].中国体育科技,2007(5):49-52.

文化的根脉断裂，一些传统武术迅速消失。最后，社会变迁导致以实战搏击见长的传统武术失去实践空间。传统武术形成于乡土自治社会，需要满足当时的人们进行保家自卫、强身健体的现实需求，因此特别强调实战搏击价值。然而，我国法制社会的构建完成，合理且有效地制止了任何非法斗殴和私下比武，传统武术的实战搏击性被有效限制，使其实践空间缩小到正规竞赛这一相对狭窄的范围之内。

武术应如何消解上述困境，实现与经济、社会发展同步，是值得思考的问题。近年来，国家高度重视传统武术文化的保护与发展，将其列为了非物质文化遗产保护对象；并且通过体育产业化，协同国家、社会和个人，引导传统武术通过自身造血实现良性发展，为消解武术的现实困境提供了政策支持和保障，也给地域性武术文化的创新性发展提供了实践空间。

第二节 编创与研究“新峨眉功夫”的必要性与可行性分析

在中华武术的发展史上，峨眉与少林、武当齐名，并称为中华武术的三大流派，在武林中享有盛誉。以峨眉武术为代表的四川武术是一项内涵丰富、形式多样，具有独立技术体系和多种社会功能的地域文化，是从四川传统文化中剥离与凸显出来的民族体育文化形式，是四川特色文化的重要组成部分。

一、编创与研究“新峨眉功夫”的必要性分析

（一）编创与研究“新峨眉功夫”，有利于传承与弘扬传统武术文化

随着社会变迁，根植于传统乡土社会的传统武术生存态势不容乐观，部分传统武术面临流变、失传，在多元文化的社会夹缝中艰难求生。国家针对一些濒危传统文化，在各级地方实施了各种非物质文化遗产保护措施。在进行非物质文化遗产的保护时，加强政策和资金的扶持力度，形成了以非物质文化遗产代表性传承人为核心，以保护文化内核为价值

取向,注重文化空间保护的格局。峨眉武术传承者们作为传统武术文化不可或缺的部分,在2008年入选为第二批国家级非物质文化遗产保护名录,并逐渐形成了以“峨眉七雄”为代表的传承人。峨眉武术的保护与峨眉武术研究会为抓手,通过与社会合作推动峨眉武术产业化,采用多种措施促进峨眉武术进校园、进社区,使峨眉武术在沉寂多年后逐渐彰显出一丝蓬勃发展的生机。然而,峨眉武术在传承中并没有形成延续性,传承“断代”问题没有得到根本的改变;发展缺乏助力,未形成国家与地方、政府与社会、高校科研机构与民间社会组织的合力联动,未能有效统合两只手(国家“看得见的手”和市场“看不见的手”)的力量。为此,成都体育学院武术学院联合四川翰文文化传播有限公司,以传承地域武术文化为宗旨,统合“四位”一体,成立了“新峨眉功夫”课题组。在前期调研的基础上,凝练出“产学研”结合的传承与发展思路,期望能有力地推动峨眉武术文化的传承与发展。

(二) 编创与研究“新峨眉功夫”,有利于探索峨眉武术的发展渠道

传统武术怎样承续?如何在保持传统武术文化基因的同时,又能让其延续不断,达到繁荣的局面,是必须直面的重要课题。尤其是峨眉武术,作为中国三大流派之一、国家级非物质文化遗产,相对于少林、武当在当代社会的存在,处于比较尴尬之地。近年来,当地政府通过申报国际级非物质文化遗产保护、举办峨眉武术节、投资新办峨眉武术文化传承场馆与峨眉文武学校等手段来提升社会影响力、争取国家的重视和资金支持,使峨眉武术作为地域武术的代表引起了学者的关注、影响力和产业化得到了一定的提高,但没有从根本上改变“品牌与发展不对称”的局面。为此,成都体育学院组织专家和学者联合四川翰文文化传播公司,经过深入的实地调研,确立了以“挖掘、整理、创新四川传统武术”为主的工作路线,通过前期调研,挖掘、整理现存的精华峨眉武术,使之具有完整形态,为传承做好前期工作,再力图通过创新以满足时代对传统武术的需求。我们的创新是在继承峨眉武术基因的同时,编创出满足现代社会搏击竞赛和学校传承的套路;并且在实践中继续探索新峨眉武术与市场接轨的路径。该方法将理论与实践相结合,重在实践运用,将成为峨眉武术有效传承的最佳渠道。