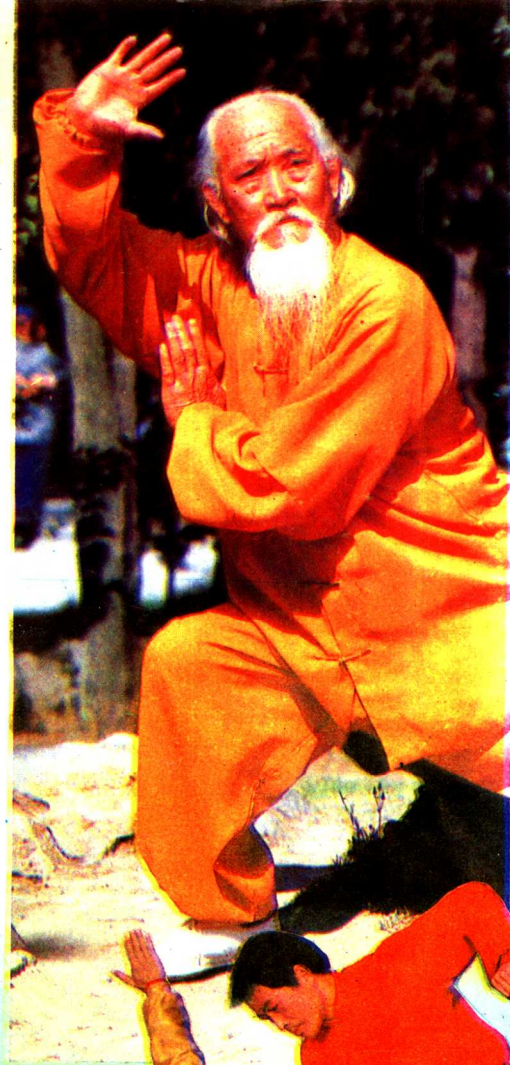


峨眉武术丛书



峨眉拳械研究整编小组

二、二路

出版社

峨眉拳 (一、二路)

峨眉拳研究整编小组

四川科学技术出版社

(川) 新登字 004 号

书 名/峨眉拳一、二路

编著者/峨眉拳编写组

责任编辑·罗云章

封面设计·朱德祥

版面设计·康永光

出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012

经 销 四川省新华书店

印 刷 温江人民印刷厂

版 次 1993年9月成都第一版

1993年9月第一次印刷

规 格 787×1092毫米 1/32

印张 7.25 150千字 插页 1

印 数 1—3000册

定 价 4.80元

ISBN7-5364-2556-2/G·548

内 容 提 要

峨眉拳是峨眉武术之精华！峨眉武术为我国三大武术流派之一，与少林、武当齐名。它招式干净利落，动作变化多端，手法、步法灵活刁钻，亦刚亦柔，刚柔相济，神形兼备，在武林中独树一帜。本书系“峨眉武术拳械套路系列丛书”之一，分一路、二路两部。一路共4段66个连续动作；二路共4段55个连续动作，分别由246、217幅照片组成。两路拳术突出了巴、拿、採、挂、以步为主，指掌当先；挨、肩、挤、靠、五峰六肘，灵活运用的特点，近战短打，柔脆快巧，重功重法，具有强身自卫的功能。为了让读者更好地观摩、学习，本书可与“峨眉拳”一、二路电视教学录像带配合发行。其版号是：ISRC CN-T02-92-0003-0/V·G8。

序

四川省体委主任 郭 炎

省武术协会、武术馆编辑的峨眉武术拳械套路系列丛书开始陆续问世了。这是武术界的一件大事，也是体育界值得称道的事情。负责此套丛书编审工作的雷大燮同志约我写序，我虽然对武术懂得甚少，但又感到义不容辞，于是允诺了。

1983年武术挖掘整理工作开始以来，数百名武术工作者不远万里，爬山涉水，拜访了近千名民间拳师，搜集了大量文物、文献资料，在此基础上去伪存真，去粗取精，编辑出版了《四川武术大全》。在全国武术挖掘整理工作中，我省成绩显著，4次获得“大雄师奖”，两次被评选为先进集体，荣获“武术挖整先进省市”称号。这些褒奖，是对我省武术工作的肯定和鼓励，武术工作者当引以为荣。

武术是我们中华民族文化的一大瑰宝，绵延数千年，以其内涵精深，形式多样，风格独特，傲立于中国文化之中。它既是强身健体之学，又是修身养性之法。在我国推向世界的传统体育项目中，武术高居上游。提起民族文化，不能不谈到武术；提起民族体育，不能不谈到武术。身为华夏子孙，把它推陈出新，发扬光大，是我们神圣的历史使命。

峨眉武术是中华武术宝库中的一朵奇葩，源远流长，独具特色。至于峨眉武术是否属于中华武术的三大流派之一，评说颇多，这个问题且由学者专家去考定。但无论怎样，挖掘

和发展峨眉武术，对于丰富武术传统文化，促进国际武术交流，增强人民体质，都是必要和有益的。我想，编辑出版这套丛书的初衷也在于此。

四川是峨眉武术的发祥地，宣传和推动峨眉武术不仅是武术协会的职责，也是各级体委的职责。省体委倡导每年举办“峨眉杯”武术公开赛，参与者不单独是各市、地、州，也要邀请兄弟省市和国际友好城市，旨在提高峨眉武术知名度，弘扬峨眉武术精神，使峨眉武术更加普及、经常。

辛苦不会白费。希望编辑同志们下一番真参实效的功夫，把理论性与实践性结合起来，把学术性与可读性结合起来，从而使这套丛书的面世，更为武术界所关注、所关心，热爱峨眉武术的人们，也能从中得到裨益。

前 言 (稿)

四川是峨眉武术的发祥地。

峨眉武术因托名我省佛教胜地峨眉山而得名，长期流传于省内外及香港、澳门和南洋一带。峨眉武术的形成晚于少林和武当两派，系兼采两家之长，以亦柔亦刚、刚柔皆备而独树一帜。它与少林、武当齐名，形成我国武术三足而鼎的格局，是中华武术的重要组成部分。

晚清湛然法师所著《拳乘》(残本)一书中，对峨眉武术有“一树开五花，五花八叶扶”之说。所谓“五花”，是指峨眉武术在川流行的五个主要地方，即灌县(现改名为都江堰市)的青城，丰都的青牛，通江的铁佛，开县的黄陵和涪陵的点易。所谓“八叶”，是指峨眉武术的八个主要门派，即“僧、岳、赵、杜、洪、化、字、会。”根据国家体委关于挖掘整理武术遗产的指示，我省成立了省体委武术挖掘整理小组，从1983年起，对四川武术的源流及现状进行了挖掘整理工作。由于全省各级体委和武术协会的重视与支持，广大武术工作者的积极努力，整个武术挖掘整理工作历经三年多时间，行程数十万里，专访了数以千计的民间拳师，搜集了四川民间流传的约68个门派，1093个徒手套路，518个器械套路和41个技击项目，并将各地老拳师所掌握的多种武术套路进行了技术录像，编辑出版了《四川武术大全》一书。

为了进一步传播、发展和弘扬峨眉武术，我们报经省体

委批准，于1991年3月成立了由王树田（副教授）任技术指导，邓昌立（高级教练）任组长，邹德法（副教授）任副组长，唐玉清、吴信祥、曹科润、王向红为成员的七人“峨眉拳械套路研究整理工作组”。计划在过去武术挖掘整理工作的基础上，对原广泛搜集起来的民间第一手材料进行认真分析研究，“去伪存真，去粗取精”，陆续整编出版“峨眉武术拳械套路系列丛书”，同时拍摄成教学录像带，让峨眉武术以新的面貌再回到民间广为传播，并逐步走向世界。

整编峨眉拳械套路系列丛书的指导思想有四点：第一，要象川菜“麻、辣、烫”那样，突出峨眉武术的风格、特点和技术要领，充分反映出峨眉武术的传统特色；第二，要根据体育运动的科学规律，符合人民生理发展的要求，有利于增进群众身体健康；第三，要体现武术强身自卫的功能，保留攻防格斗技法，不失其实用价值；第四，要使峨眉武术规范化，适宜于竞赛的要求，以便于通过竞赛促进普及和提高。我们的整编工作是采取专人负责与群众路线相结合的办法。由整编工作的同志认真学习资料，反复研究，统一认识，确定方案，分工撰写，集体定稿。在此基础上，召开了有省内部分武术专家和武术教练参加的座谈会，放映初步整编的套路录像，介绍整编工作情况，广开言路，征求意见，再修改定稿。

首先整编推出的《峨眉拳》一路、二路，是综合峨眉武术主要门派的风格特点，突出峨眉武术的巴、拿、探、挂，以步为主，指掌当先；挨、肩、挤、靠，五峰六肘，灵活运用；近战短打，柔脆快巧，重功重法，着重实用。演练中采取高桩、中桩和矮桩结合。它适于有一定武术基础和初学者练习，

也有助于了解和研究峨眉武术与少林、武当武术相区别的特点。

以后峨眉拳的若干套路，将是以“僧、岳、赵、杜、洪、化、字、会”等主要门派的主要技法内容和风格特点为基本素材整编。

《峨眉拳》一路、二路由整编小组集体研究整编。一路由王向红示范并执笔，二路由曹科润示范并执笔。现将该书奉献给广大武术爱好者。限于我们的认识水平和业务能力，不当之处实属难免，望广大读者对此书及整个整编工作多提宝贵意见，以便使今后的整编工作做得更好一些。

四川省武术协会
四川省武术馆
1992年4月20日

目 录

第一部分 峨眉拳一路

一、峨眉拳一路主要特色动作及要求	2
〔一〕手型	2
〔二〕手法	4
〔三〕肘法	9
〔四〕步型	11
〔五〕步法	11
〔六〕腿法	12
二、峨眉拳一路动作名称	13
三、峨眉拳一路动作说明	15
〔一〕第一段	15
〔二〕第二段	42
〔三〕第三段	64
〔四〕第四段	81

第二部分 峨眉拳二路

一、峨眉拳二路特色动作及要求	102
〔一〕手型	102
〔二〕手法	103
〔三〕肘法	107

〔四〕腿法	109
二、峨眉拳二路动作名称	110
三、峨眉拳二路动作说明	112
〔一〕第一段	112
〔二〕第二段	142
〔三〕第三段	178
〔四〕第四段	196

第一部分

峨眉拳一路

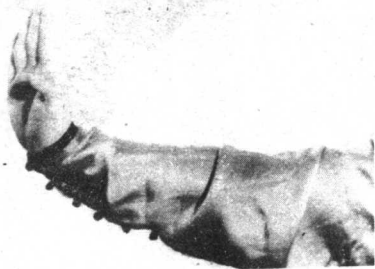
一、峨眉拳一路主要特色动作及要求

〔一〕手型

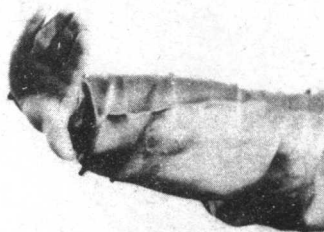
1. 拳：五指卷紧，拳面要平，拇指压于食指、中指第二指节上。（图一）



图一



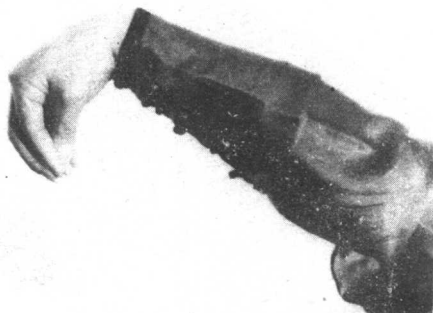
图二-1



图二-2

2. 掌：拇指外展或屈曲，其余四指伸直并拢向后伸张。
(图二-1、图二-2)

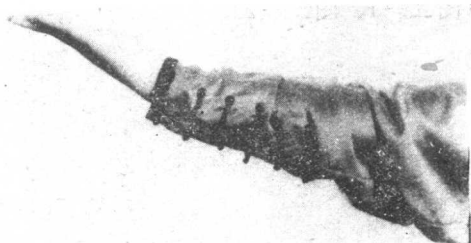
3. 勾手: 屈腕五指撮拢, 或拇指与食指、中指撮拢成刁勾。(图三)



图三

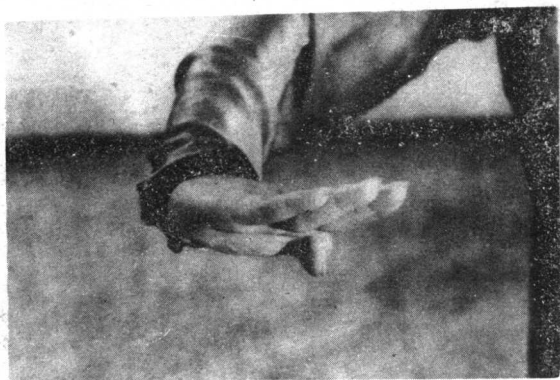
(二) 手法

1. 穿掌: 手心向上, 臂由屈到伸, 沿身体某一部位穿出, 力达指尖。(图四)



图四

2. 按掌：自上向下按，
手心向下，力达掌心。（图
五）



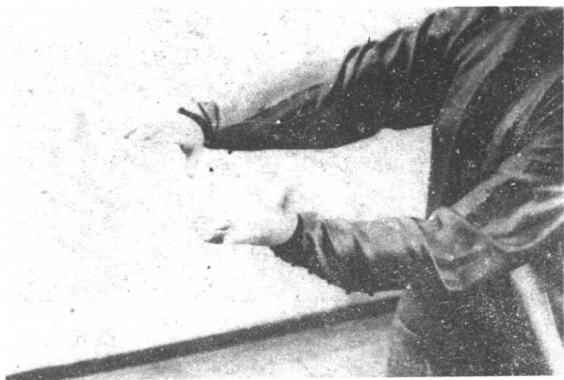
图五

3. 砍掌：仰掌向左，俯
掌向右击打，力达掌外沿。
（图六）



图六

4. 切掌：双手由左上方
向右下方切出，两掌心相对，
力达臂外沿。(图七)



图七