



峨眉拳

吴信良 著

实用技击法

人民体育出版社

峨眉拳实用技击法

吴信良 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

峨眉拳实用技击法/吴信良著. —北京: 人民体育出版社,
2004

ISBN 7-5009-2593-X

I. 峨… II. 吴… III. 拳术, 峨眉拳—攻防 (武术)

IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 024389 号

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 12.75印张 280千字
2004年10月第1版 2004年10月第1次印刷
印数:1—4,100册

*

ISBN 7-5009-2593-X/G·2492

定价:24.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



作者曾获得的全国及四川省武术比赛各单项冠、亚军奖牌



作者曾获得全国及省、市武术比赛各单项冠军15次



作者专著



左 加拿大国家武术队总教练、哥伦比亚大学终身教授、国际散手道联盟主席 梁守渝先生
中 作者

右 北美洲功夫联盟副主席、美国武术队教练、北美擒拿王 杨明星先生



作为总教练为四川省公安厅培训保安学员



作者率峨眉武术代表队在深圳锦绣中华参加少林、武当、峨眉三大武术精英会演



同部分少林武术精英合影



表演夺七首

实战训练

在2002年全国少林、武当、峨眉三大武术精英赛中，作为峨眉派教练与少林、武当弟子合影





同峨眉弟子在峨眉山金顶表演现场留念



进行功法表演



演练醉剑

内容提要

少林、武当、峨眉武术为中华武林中的三大流派，在武林界中知名度甚高。但是，由于各方面的原因，以以小胜大、以弱胜强、招式怪异、出招阴毒而著称于世的峨眉武术却传世甚少，千百年来秘不轻传，更不容不轨之徒稍有窥视。

为了使正道之士增强防身自卫能力，打击邪恶，作者将自己多年来对峨眉绝学的潜心研究成果公诸于世。

本书根据不同的犯罪性质将防身制敌技术分为一击重创术和一招制敌术两大部分。

一击重创术主要针对拦路抢劫、贩人绑票、谋财害命等罪行恶劣、伤害性大的犯罪行为，分为徒手搏斗术和器械运用术两大类。

一招制敌术主要针对偷盗、色情引诱、敲诈勒索等谋财不害命的犯罪行为，利用运动力学原理，以擒拿和反擒拿技术来制止犯罪，擒获犯罪分子。

作者简介

吴信良，男，汉族，生于1951年。自幼习武，峨眉派武学大师、中国武术七段、国家级散打裁判、中国体育学会武术分会委员、四川省武术协会峨眉武术工作委员会主任、四川省第一任散打教练、四川省侨光东方文化科学研究院研究员。

曾获新中国成立以来全国规模最大的民间传统武术比赛——全国武术观摩邀请大会，1979年通臂拳银牌、1980年醉拳金牌、1981年醉剑金牌各1枚。

历年来曾获省、市级武术比赛各单项冠军15次，所培养的散打运动员获全国和省级比赛各级别冠亚军数十人。

历任四川省武术散打锦标赛总裁判长，全国散打锦标赛裁判员。

著有《峨眉散打术》《峨眉功实战精择》《醉拳、醉剑和醉棍》《实用女子防卫术》《实用防身秘术》《擒拿自卫》《防暴格斗》《实用摔法招招绝》《实用拿法招招绝》《世界搏击精粹》（一套3本）等13本个人专著，在《武林》《中华武术》《武术健身》《拳击与格斗》《体育爱好者》《电影作品》等杂志上发表各类论文、文章数百篇。

影视方面，曾作为演员参加电影《南拳王》的拍摄，担任电影《警官与侦探》《布达拉宫秘史》武术设计。

担任电视剧《古堡恩仇》《江南试剑》《拳师恩仇记》《妹妹

呀你莫要慢些走》《鬼城枪声》《爱火情仇》(26集连续剧)等片的武术设计。

自任编剧和导演,拍摄武术教学片《峨眉散打术》4集、《中华武术实战教材》1集、《中华武术养生系列片》3集、《女子功夫》2集、《峨眉拳一、二路》1集。2004年7月在人民体育出版社出版《峨眉武术系列片》17集。

前 言

经济改革的大潮造就了大批能人智士、致富了千千万万人，人们因为有了发家致富的机会而纷纷远离家园；千百年来足不出户的妇女也因为社会提供的公平竞争环境而走上街头，跨入社会……

然而，君不见，色情圈套，敲诈勒索，撬门入户，拦路抢劫，谋财害命，贩人绑票等犯罪恶行时有发生。

少男少女总不能时时不离父母兄长，靠勤劳致富的人们终不能处处得佑于朋友乡亲……

龟缩在家只能一事无成，欲图生计，必与恶行抗争，除学会运用法律手段来保护自身之外，欲图时时自保，还须掌握自强自保之功夫。

本书正是针对当今社会的各种犯罪恶行，运用峨眉武术千百年来秘不轻传的防身自卫绝学，教会大家在各种各样的环境条件下学会自保；学会利用随身物品和随处可得的各种器物，利用力学原理，以最简捷易练的招术，攻击犯罪分子的最薄弱处，从而真正收到一招制敌的神奇效果。

著者

2004.3.1

目 录

第一章 一击重创术	1
第一节 一击重创的必要条件	1
一、了解和熟记人体要害	1
1. 眼睛	2
2. 喉	3
3. 耳	3
4. 颈部	3
5. 太阳穴	3
6. 后脑	4
7. 心窝	4
8. 两侧软肋	5
9. 下身	6
二、如何增加攻击的力度和强度	6
1. 透劲击穿法	6
2. 点击法	7
3. 快速攻击法	8
三、正确掌握攻击方法（战术迷惑，我顺敌背）	13
第二节 徒手搏击术	15
1. 突发戳眼	15

2. 偏身戳眼	16
3. 坐肘戳眼	17
4. 采腕戳眼	18
5. 牵手劈颈	19
6. 潜闪劈颈	21
7. 格臂劈脖	22
8. 格手砍颈	23
9. 双格砍颈	23
10. 压臂击颈	24
11. 引手扇耳	26
12. 后闪双扇	27
13. 双格反扇	28
14. 转步砍脑	30
15. 劈面反勾裆	32
16. 切臂正勾裆	32
17. 踢裆	33
18. 格腿弹裆	35
19. 拍腿踢裆	37
20. 扭腕踢裆	40
21. 格腿靠裆	41
22. 抓发卡喉	43
23. 环头三肘	45
24. 抓发顶鼻	47
25. 摆步贯脑	48
26. 直拳转身劈脑	49
27. 潜闪连击	51
28. 挂腿鞭拳	52

29. 退步砸脑	53
30. 转身膝肘	54
31. 勾头撞面	56
32. 冲膝横击肘	57
第三节 器械搏击术	59
一、运用钥匙搏击法	59
1. 冲拳击眼	60
2. 摆拳击太阳穴	62
3. 潜闪连击	64
4. 晃眼刺心	65
5. 格挡反击	66
6. 闪拍攻肋	67
7. 拍腰靠摔击太阳穴	68
8. 击眼拦摔击太阳穴	70
9. 破脸捶法	70
10. 上下引打	73
11. 下引上取法	74
12. 顺肘翻打法	75
13. 侧闪截攻法	76
14. 左引右攻法	76
15. 下拍反击法	78
16. 右引右攻法	80
17. 潜闪击心贯头	81
18. 内侧攻击法	82
19. 牵手攻击法	84
20. 上下翻打法	86
21. 代替钥匙的三星锤简介	88

二、运用肘搬子搏击法	89
1. 肘搬子的制作与佩戴方法	89
2. 挑肘攻击法	90
3. 格手扑击法	90
4. 侧闪顶撞法	90
5. 潜闪横击肘	91
6. 左引右挑	92
7. 潜闪砸肋	93
8. 牵手前顶肘	93
9. 双压横击肘	93
10. 格手变挑肘	94
11. 俯闪倒击肘	95
12. 左右倒击肘	96
13. 左右连击肘	97
14. 勾拳横击肘	97
15. 直拳变扑肘	97
16. 勾拳接砸肘	98
17. 肘格肘击	99
18. 横击挑砸肘	100
19. 格腿横击肘	101
三、运用膝搬子搏击法	101
1. 双勾头膝撞法	102
2. 反勾头横击法	102
3. 控手顶击法	103
4. 屈肘仰闪攻	104
5. 侧闪横击法	105
6. 抓发拍压顶膝法	105

7. 后抓肩侧顶法	105
8. 分手前撞膝	106
9. 拍拳勾头斜撞法	107
10. 切臂拉肩前撞法	108
11. 双搭肩撞膝法	109
12. 架肘冲拳侧撞法	110
13. 交叉拳接膝撞	110
14. 顶膝破抓肩	110
15. 连击法	111
16. 以膝破腿法	112
第二章 一招制敌法	114
第一节 擒拿法概论	114
第二节 实战擒拿技术	117
一、利用握手制服歹徒	117
1. 拇指压擒敌	117
2. 双扣指擒敌	119
3. 握指翻重创法	121
二、悄然逼近制服对方	121
1. 挟肘分指铲脚	122
2. 搬指压肘踢肋	124
3. 靠身擒腕肘打脚勾	125
4. 别肘夹头摔	126
5. 搬腕穿锁击肋	127
6. 搬腕拉臂顶裆砸脑	129
7. 搬腕叠臂	130
8. 夹臂提肘顶心踢脚	131

9. 撬托肘转身扭摔	132
10. 反提臂摔	134
11. 卷腕踢脸牵羊	135
三、打中拿法	136
1. 切臂拉肘顶裆法	136
2. 磕腿采腕，绞臂勾踢	138
3. 顶鼻锁臂	140
4. 劈面锁肩	141
5. 潜闪攻腹压臂	143
6. 拉肩顶腹托肘	145
7. 别肘按臂	146
8. 踢头锁喉	147
9. 封格手拐肘	149
10. 击头反锁喉	151
四、后发先至，擒打结合	153
1. 分指破抱腰，勾裆劈头	153
2. 缠腕击头	154
3. 缠腕击心	157
4. 压肘击头	159
5. 拉肘击腹	160
6. 别腕击头	161
7. 断臂击腹	163
8. 扭腕踢裆	164
9. 破抓发反击	165
10. 拉肘撞心	168
11. 别腕击头破抓肩	169
12. 提肘反摔	170