

民间武功宝典

制敌 实战绝技

董如军 编著

独创自峨嵋道姑，拳法阴柔隐蔽，多用
于看家防身，制敌残忍，讲究步法，灵活
周旋，以巧力制劲敌，用妙招破蛮力，不
与敌接手而制敌于迷惑，不与敌靠近而
制敌于不备，拳肘膝腿连发而神威。

北京体育大学出版社

前 言

古人习武历来都是为了用：用以保家卫国；用以防身御辱。本书拳法就是这样一种非常实用的武术，它出自峨嵋拳。

相传本门祖师原为一道姑，后入佛门，是为道门修炼，佛门正果。拳谱记载：“师善击技，喜研各家拳法。虑各家拳法繁杂，莫衷一是，女子御辱，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。”此拳“手如三春杨柳，步如风摆荷叶，出手似闪电，发力如雷霆。”多用于女子防身，制敌残忍。

本书曾于1991年出版，其后有数以百计的读者来信，表达了深入学习此拳的愿望。今次此书入选《民间武功宝典》丛书，遂将本门珍秘的内修功法补入书中，使本书内容更为全面，也符合此套丛书反映民间武术原始风貌，练拳与修功并举的构想。

此书增订后，内容既有内修壮体的排打硬气功、排打软气功、大力金刚功；也有练势得招的一路峨嵋拳、二路峨嵋拳；更有本门散打绝技，活用招法，可供循序渐进，深入学习。

功夫是练出来的。任何好的功法，摆在那里只是虚名，只有练到自己身上，才堪大用。而练功是有门径的，走对了可事半功倍，走错了将难以进步。本书的内容涉及到练功的几个步骤，比如内修壮体的功法，就是改造自己身体，使之更能适应武功的需要；练势拳法则是技击招法的组合，及手眼身法步的

锻炼,它是下一步散打拆拳的基础。基础打好了,应用起来才能随心所欲、出神入化,也就拥有了绝技。

当今,武术已走向世界,民间武术应跟上潮流,走向更广阔的天地。我愿以本书的出版,为武术的繁荣献上一份力量。

作 者

1994 年 5 月

目 录

前言

第一章 入门基础	(1)
第一节 拳法指要	(1)
第二节 基本方法	(7)
第二章 功夫修炼	(11)
第一节 排打软气功	(11)
第二节 排打硬气功	(20)
第三节 大力金刚功	(28)
第三章 练势拳法	(35)
第一节 一路峨嵋拳	(35)
第二节 二路峨嵋拳	(67)
第三节 实用拆拳	(105)
第四章 散手格斗法	(148)
第一节 技击基础 20 势	(148)
第二节 擒拿与反擒拿	(168)
第三节 实用散打绝招	(225)
第四节 实战功力训练	(242)
附录一 看家 18 法歌诀摘录	(252)
附录二 一面花技击要领与力学分析	(254)
附录三 倒扫勾踢技术与力学分析	(262)

第一章

入门基础

第一节 拳法指要

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，称曰娥眉拳，后弟子至峨嵋山，偶偕其音，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,因而后人又称其为“峨嵋拳”,并由此传开了。

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

(一)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、协调性,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。

(二)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;尔以根推,我以梢牵;尔以意求,我以自然;自然功成,无影无形。”又讲:“意摧筋节,每见拙形,人已先知,何堪交锋。”

(三)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。

(四)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”。

(一)手法

要松柔灵活，弹性出手，充分利用一臂一腿之长，手在何处便在哪里击人，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。

(二)眼法

临敌时“神淡淡而对敌，形飘飘而迷离”，使敌方无可捉摸。

(三)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。

(四)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将落空。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。

(五)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。

(六)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。

(七)角度

手法可打上、中、下三盘。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。

(八)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。

(九)本书图示说明

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

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。

第二节 基本方法

一、基本手法

(一)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二节处。(图 3)

(二)拳

1. 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

2. 半拳——四指前两节用力卷屈，拇指卷屈，贴于虎口内侧。(图 5)

3. 风眼拳——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)

(三)勾

1. 勾——五指撮拢，腕关节弯曲。(图 7)

2. 刁勾——拇指与食指虎口相撑，稍向内扣，微弯曲，中指曲于 30° ，无名指曲于 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

(一)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——左脚尖抬起，向前插地，右脚内扣，右脚



图 9

自然跟步,同时左拳向前弹击,右肘往后撑。(图 10)

(二)套步——左脚往右脚后插步,两腿交叉。(图 11)



图 10



图 11

(三)让步——身体后移,右腿屈膝,左脚尖勾起,自然后滑步。(图 12)

(四)弓跟步——右腿屈膝,左腿膝关节下沉,脚跟离地。(图 13)



图 12



图 13

(五)蹲跪步——左腿屈膝下蹲,右腿屈膝内扣,小腿触地。(图 14)



图 14

第二章

功夫修炼

第一节 排打软气功

一、练功须知

(一)练功步骤

排打软气功的练门是下丹田，其位置在脐下一寸三分处，故又称气海穴。通过长期的吸气、导引、吞气、闭气、喷气、炸气来配合身体外部的负重排打或击打等系列锤炼，能够使体内的动力在意识的指导下强有力的集中产生出强大的爆发力。在练习之初，先练内、练气。练就充盈的丹田之气，即可明显地改善和提高身体内、外的素质。打通气络链之后，即以练力为主，用击打之法使筋骨坚实。先用自己的拳排打逐渐过渡到用竹把击打丹田，然后过渡到击打身体各部。顺序是先排打大、小臂；再排打大、小腿、胸腹、后腰和两肩。排打力量由轻到重。此功法内外兼练，行气通过意念的引导，能循经络流注全身，使躯体各部有机地统一起来。气能够调集能量、产生强大动力。“气在先行，力在后随，丹田盛而气力足，此为不移之定

理。”在练功中，要摆好正确的姿势，使身体各部位符合生理规律。姿势自然，气血循环运行就通畅；气血通畅，则功力就强。应当注意：此功法宜在运动后进行；实战中以此功法抗敌时要有前迎之意，不要静待受力，越有前迎之意功法作用越大。

（二）功法作用

排打软气功主练丹田之气穴，能促进脏腑经络气血的新陈代谢，使经络气血流转循环顺畅，自动汇集、贮存真气，成为生命能源之宝库。“丹田气盛而力足”，丹田之气由精产生，而气生神、神摄取精与气。精是本源，气是动力，神是主宰。内功练成之后，内气可收可发，收内气于腹脐之间，丹田坚凝；发气则气随意行，可用于技击防身，威力无比。

（三）功法特点

1. 以内气的瞬间爆发力来抗击外部的打击力量。
2. 功力是在松静自然的状态中练习和应用的，无需运气和蓄气的准备过程。
3. 可以在自由搏击的任何状态中随时应用，只要眼到、意到，气（外抗功力）自可到。

（四）不传之秘

内气爆发力的方法，是以不同的发声将气引向不同的部位来产生瞬间的内气爆发力，以抗击外部的打击力量。这在过去来说，是峨嵋派排打功的不传之秘。不知其内旨，只习其外表，是很难达到预期效果的。具体方法如下：

1. 击打丹田部位时（脐下一寸三分处），以鼻猛然喷气，发出类似“嗤”的声音，则小腹之肌肉应声而抖然向外发出弹力，以抗击外部打击力量。习者用手按住小腹，发声即可试知之。此劲人人皆有，只不过未经锻炼，不足以御敌。经锻炼后，功力

越深，弹力越大，而后可不畏拳打脚踢。其它发声类型，亦可以此法试知之。

2. 击打肋部时，张口发“嗨”声，则气自可在肋部鼓荡外抗。

3. 击打软肋部时，以憋气状、张口缩喉，内发“噯”声，则气自可在软肋部鼓荡外抗。

4. 击打头顶部时，微张口发“哼”声，气自可上冲抗之。

如滥用导气之声抗敌，后果必适得其反。

发声亦有主次，当身体正面整体受攻击时，应以鼻发声抗敌为主。带脉部位受攻击时（带脉部位前为肝脾二脏，后为两肾命门，皆为要害所在），则应以内发“噯”声为主。以此来增加这些部位的抗打击能力。

峨嵋派排打功是打与声合，声与气合，气与力合，并借以练习肌肉的收缩外弹能力，以求对抗打击能力的一种科学的练功方法。习者应悟其中道理，去掉神秘思想，莫要蛮打蛮练，依法逐步练习各个部位对抗打击能力，以求得健身和防身的积极效果。

二、功法动作

（一）预备功法

预备功法包括静息调身、喷气试力两种。它们是进行排打功练习之前的准备功法。通过静息调身使身体松静自然；通过喷气试力使身体在各种姿态中均能喷气顺达，并借以磨练丹田部位的弹力，为进行排打做好功前准备。

1. 静息调身：两脚开步自然站立；两手掌心向内，两臂自然下垂；双目微垂，神内敛，松衣宽带，自然呼吸，静息数分钟。