

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)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版， ...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>