

## 第一篇

# 社会体育

# 第一章 传统体育项目

## 第一节 武术

用庄型来区分拳种。

### 一、武术流派

远古即有文献记载：“巴方”“征蜀射手三百”（商代甲骨文）。“周武王伐纣，实得巴蜀之师”。（《尚书》）“责人好武，善使铁棍。”（《吕览》）

秦汉以来，中原文化大量注入四川，外来武术流派随之向巴蜀渗透，川人在自己传统思想文化基础上兼收并蓄，经漫长历史的哺育，四川武术在表现形式上逐步产生形成了以功架为主的“外家”和以呼吸（气功）为重的“内家”相融的内外双修，神形合一，风格独特的峨眉拳派。

南宋，峨眉拳派的发祥地峨眉山孕育出了集武、医、佛、道、气于一体、文武相兼、动静结合的“峨眉十二庄”，此庄功即是峨眉拳派的代表之一。其后，峨眉武术中不少拳经歌谱均借用“十二庄”来命名描述，四川民间亦沿

明、清时期，峨眉拳派已经形成，并有拳经、拳谱等大量著述问世。明代正德、嘉靖年间（公元1506~1566），深通武艺阵法的抗倭名将唐顺之，在峨眉山观看了峨眉道人演拳之后，写下了一首七言古体诗《峨眉道人拳歌》（《峨眉县志》清乾隆五年木刻本）再现了峨眉道人演拳经过。

明代，著名军事家、武术家程冲斗（四川新都人）遍访川内外武术名师，写下了《耕余剩技》等书，记述有“峨眉枪法”、“白眉棍法”。戚继光《继效新书》、何良臣《阵记》、明遗民吴殳《手臂录》等著述也分别记载了峨眉拳派中的“巴子拳”、“巴子棍”、“圆拳”、“峨眉枪”、“峨眉棍”等。

峨眉拳派在发展过程中不断繁衍并吸收外来拳种，在峨眉拳派的基础上向峨眉拳系拓展。

清末，湛然法师（何崇政，四川名山人）曾代表哥老会，以四川灌县（今都江堰市）的青城；丰都县的青牛；通江县的铁佛；开县的黄陵；涪陵县的点易五个地区为集散地，依靠分布在这五个地区的“洪、化、字、会、僧、岳、赵、杜”八大武术门派为骨干，联合民众反对清廷，并在后来的著述《拳乘》中对此事进行了描述。诗曰：“一树开五花，五花八叶扶，皎皎峨眉月，风义满江湖”。<sup>①</sup>至今，“洪、化、字、会、僧、岳、赵、杜”八大武术门派仍是峨眉拳系中主要拳种。

抗日战争时期，国民政府迁都重庆，南北各路武林高手也纷纷入川传授技艺，使全国许多武术流派的精湛武技注入四川，并将四川武术带到全国各地，形成了“国内拳种四川有，四川拳种省外亦可见”的局面，再次给四川武术注入活力，丰富了峨眉拳系。会聚四川的武林高手以北方为多，中南、西北次之，其中著名的有郑怀贤、朱国桢、朱国福、李雅轩、张腾蛟、张英振、吴梦侠、杜心五、万籁声、张文广、温敬铭、李锡恩、蒋浩泉等（前六人后来在四川定居）。

中华人民共和国成立后恢复了“武术”称谓（1926年改称武术为国术），四川根据国家对武术的方针政

策，开展了群众性武术活动。据四川省基层体育活动典型调查组1960年1月调查统计，当年全省经常参加武术活动的城镇人口已达一万余人，其中省内各行业有业余武术队318个，武术队员4657人。1979年四川巴中县建立了公社以上武术队81个，456个大队开展了武术活动。群众性武术活动的开展，为四川武术流派的继承和发展创造了有利条件。

1957年，中华人民共和国第一次将武术列为国家体育竞赛项目。为适应竞赛需要，四川省各级业余体校开设了青少年武术班（队）。1963年底，全省39所青少年业余体校均开设武术项目。1959年正式颁布实施全国第一部《武术竞赛规则》，规则允许和鼓励创编自选武术套路，从而发挥了人们编拳演练的独创性，逐步规范形成了一种适应当代体育竞技的新的武术技术流派。在这个新的武术技术流派和传统武术流派发展过程中，成都体育学院在培养武术师资及四川省武术代表队成立之前的组队集训参加全国武术竞赛方面和武术科研方面做出了很大的贡献。1985年，成都体育学院习云泰教授出版了中国第一部《中国武术史》。

1983年，全国兴起了“武术热”，

<sup>①</sup> 意为以峨眉为旗帜，以五地为联络点，依靠峨眉武林八个拳派的高手，联合民众共同反清，后来和孙中山领导的辛亥革命前后呼应，如巴县的况春发、张树三，广安的张百祥、秦丙等一批武林高手，成了四川反清的急先锋。

几年间,四川各地成立武术辅导站数百个,举办各类武术训练班数千次,成立省、市(地)、县三级武术协会 96 个。1984 年四川首次评选出优秀武术辅导员 420 名,其中 50 名被推荐为全国“千优武术辅导员”。同年 8 月,四川投入了全国性的武术遗产挖掘整理工作,共挖掘出分布于四川境内的武术流派(拳种)57 个及单列套路 11 个。

#### (一)流传于四川的武术流派(拳种)

**僧门** 主要分布于成都、重庆、内江、南充、万县、达县(今达州市,下同)、乐山等地。

流传四川的僧门主要传系分四支:

唐代以前,少林寺一高僧云游至四川峨眉山,传少林拳法及功法于当地,后峨眉山僧人以此拳为根基,融入传统技艺,形成了自己独特的风格,由于此拳为僧人所传,故称“僧门”。

清朝中叶,“皇犯”马朝柱(绰号赵麻布)将河南少林寺拳法传入四川,黎猴子、魏澄云、周玉山学得其技,后人为不忘先师拳法之根,亦称“僧门”。

清道光年间(1821~1850)福建莲池县邓和威赴河南少林寺学得拳技,入川后传内江白马镇拳师邱光明,后人邓炳奎、钟玉书、左延相等承其衣钵传拳于重庆、内江等地。

流传在荣昌县的僧门拳,一为 1920 年前荣昌人彭子云、丁怀江、游

树廷等学得此拳后传技于当地,一为晚清时期河南少林寺 108 房僧人入川授拳于重庆李氏家族,李家第四代传人王海青传荣昌熊鸿举,熊将此拳带回荣昌传授。

僧门拳术特点为:多拳少腿(腿系单练),长短相应,刚柔互用,窝裆行步,讲究坚硬,步法稳固,招式分明,发力沉脆,劲刚有力,稳扎稳打,步步为营;技法上善用擒拿短打、挨肩挤靠,打中有拿,拿中有打,讲究克法、雇法、截法,行门过步,子母相连。拳谚道:“你慌我不慌,来者必遭殃,你忙我不忙,双手护胸膛”。此拳多走边门,粘手就打,打了就走,步法以“化三步”为主。有歌诀曰:“丁不丁,八不八,才是少林真妙法”。劲道以刚、柔、长、短、粘、缠、推、裹为主。主要套路有:大练、单鞭、虎抱、缠丝、六通、跳九捶、七十二短打、佛手心意、八步、四门勾弹、大练对扣、凳、拐、鞭、搅、白虎刀、龙翔太虚刀、六合棍(疯魔棍)、滴水枪、春秋刀、慧灵剑等。主要功法有:铁钾太子功、铁汉碑、易筋经、洗髓经等。

**孙门** 主要分布于成都、灌县(今都江堰市,下同)、雅安、乐山等地。

流传于四川的孙门源于福建少林寺。明末,张成虎入川,传少林拳法于蜀中,历经数代,川人孙楚南尽得其技,并结合自己特点发扬光大,曾有习拳心得著书传世。此后,孙之后代及弟子便以孙家之姓立谱写传以志宗派,

故称“孙门”。

孙门拳术特点为：多拳少腿，靠身短打，滚转刁巧，灵敏似猴，讲究阴阳开合，攻防齐出，意识逼真，全神贯注，靠崩内转，俯仰吞吐；技击上讲究势烈刚猛、灵活多变、彼忙我静。歌曰：“有阴无阳眼必花，有阳无阴乱如麻；有开无合即无用，有合无开式不全；有吞无吐头必露，有吐无吞脚下浮；有沉无浮力不平，有浮无沉式不明。”主要套路有：大练、单鞭、缠丝、虎抱颈、六通、连环靠子、八仙拳势、九宫拳势及刀、剑、棍、锏、匕首等。主要功法有：易筋经、洗髓经、铁汉碑、太子功、石指功、四肢功、抓包、打包、滑子、沙竿等。

**生门** 主要分布于宜宾、郫县等地。

流传四川的生门主要传系分两支。

清代，川人黄氏三下广东学艺（后人尊称广三爷，复称黄广三），历经20余年回川，博采蜀中诸家拳技之长创“生门”拳。清末，宜宾拳师马德胜拜曾打渔（佚名）为师学得此拳，并传此拳于宜宾。

四川郫县金授云所传“生门”是以福建少林寺拳法为主体的拳种，亦称“金家拳”，派名取《周易》中“生生之谓易”的“生”字而命名，故称“生门”。

生门拳术特点为：招式紧凑、快速

有力，身法灵活，进退敏捷，步法稳健；技击讲究以逸待劳，避其精锐，攻其不备，形钝诱敌，退中寓进，攻势凌厉，力忌先发，意在取穴。主要套路有：大练、单鞭、虎豹、缠丝、六通、八卦南拳、五虎下西川、练步、小单鞭、单鞭救主、犀牛照角、大弯刀、怀金靠子刀、八面刀等。主要功法有：铁汉碑、将军柱、打沙包、插沙桶、滚沙筒、扭筷子等。<sup>①</sup>

**岳门** 主要分布于成都、重庆、宜宾、内江、达县、乐山等地。

岳门拳源于山西，系假托宋代民族英雄岳飞之姓而得名。

流传四川的岳门拳主要传系分三支：

清代中叶，直隶人张天虎（绰号麻溜张）传岳门拳于四川，后由双流县陶汝阶承其衣钵传与成都周武超，周再传刘崇峻。历代拳师们根据原有拳法，结合川人特点进行充实改进，使之逐渐形成现有四川岳门拳。

清末，湖北吴道人传岳门拳于四川宜宾杨步云，杨再传唐在政。

清末，四川南部县何明武得陕西太白山道人授与岳门拳法，并传拳于川东、川北一带。

岳门拳术特点为：讲究重硬，勇武刚捷，四平短马，意气合一，直臂劈打，肩臂用力；技击上讲究一变三，三合一，出拳软，力在臂，进伸软，打拢重，

<sup>①</sup> 流传四川的“僧门”、“孙门”、“生门”，传人各异，基本理论、风格特点、套路功法也不尽相同，有人认为“僧门”、“孙门”、“生门”系口音所致，实为一门，为不使今后考证困难，特各列门户。

方法以六合手为主体;要求三尖相照,三节相合,内外六合相贯,五形四梢周全,内外五形一家,意形紧随相连。拳诀曰:“势势相连,首尾呼应,上下周全,变化无穷。”主要套路有:头部、连城、大连城、炮捶霸王冠、进桩拳、岳门一路、岳氏散手——圆手、五岳连城、工字连城及雁翎刀、岳家匕首、滚堂刀、小花枪、子母棍、八母棍、七剑、十三剑、二十四剑。主要功法有:打吊包、坐包、翻板、梭板及散手、短兵、马战。

**赵门(三原派)** 主要分布于成都、重庆、达县、绵阳、乐山、自贡、宜宾、内江等地。

流传四川的赵门(三原派),据传源于宋代,系后人假托赵匡胤之姓而得名。清代中叶,直隶人张天虎传赵门拳于陕西三原县,后入川。张死后,其弟子杨板雄、高占魁、马黑子、马三宝便以师傅授艺之地——陕西三原县命名,称三原派(另一支以张天虎祖籍“直隶”命名为直隶派)。

流传四川的赵门(三原派)主要传系分五支:

清咸丰年间(1851~1861),杨板雄传赵门三原派拳技于成都,后有王永治传此拳于川西、川北一带。

清末,陕西人张腾蛟(张荣龙),护送藩台大人王仁义的家属入川传此拳于重庆。

民国初年,陕西人黄春魁入川,传赵门三原派拳术于成都陈大章。

民国年间,陕西人安定邦入川传赵门三原派拳术于成都、彭县、重庆等地。

1932年,北京德胜镖局武师李俊(号铁头鹞子)传赵门三元派拳术于乐山张凌霄。

赵门(三原派)拳术特点为:以腿为主,柔中含刚,势势讲规格,定势每招慢,住势留半拳,动作细腻;技击上讲究以走打为主,运动中寻机先法制人,躲闪还击,后法取胜,上绷下榨,内关外过,撑补为母,勾挂为能,眼明手快,步坚实力实,静若处子,动如猛虎,多以“老陕步”出势和“左顾右盼”收势及动作转换以“关过”而别于赵门直隶派。主要套路有:太祖红、小红、关东红、二路红、花打四门、四酒拳(四究拳)、燕青拳、大燕青、小燕青、子母拳、七星拳、奇拳、子拳、八仙拳及刀、枪、棍、鞭、钩、乾坤圈等。

**赵门(直隶派)** 主要分布于成都、重庆、内江、绵阳、渡口(今攀枝花市,下同)、西昌、雅安、德阳、万县、南充等地。

清代中叶,直隶人张天虎传赵门拳法于四川、陕西等地,后众弟子不断继承发展所传技艺形成独特风格,为纪念祖师,便以张天虎祖籍“直隶”命名而得“直隶派”名。

流传四川的赵门直隶派主要传系分三支:

清光绪年间(1875~1908),回民

马镇江传赵门直隶派拳术于成都,灌县等地。

清光绪至民国年间,马鹤亭传赵门直隶派拳术于成都等地。

1921年,马绍堂传赵门直隶派拳术于成都、绵阳等地。

赵门直隶派拳术特点为:手腿并用,以腿为主,并以腿法变幻莫测、神速、力重著称;技法上攻防兼顾,开展大方,大开大合,大起大落,气势勇猛,节奏鲜明,造型稳健,双目如钉,形神兼备,盘龙卧虎,一触即发,以“学时有定规,用时无定法”为要领;多以“叉手”(日月明)出势和“勒马收缰”收势及动作转换以“云撩”而别于赵门三原派。主要套路有:大、小红拳,前、后梅花拳,十八罗汉拳、青龙拳、白虎拳、霸王拳、醉拳及刀、枪、剑、棍、鞭、拐、钩、杖、大刀、线锤等。主要功法有:抖手、弹腿、锁子功、十二环梅花桩等。

杜门 主要分布于成都、乐山、重庆、自贡等地。

明朝末年,四川成都杜官印技艺超群,授徒于成都一带,其间,杜结合弟子们的特点创编出异于各派的拳法。后弟子们为不忘宗师授艺之恩,便以杜之姓立为派名,故称“杜门”。

1931年,四川夹江北街黎瞎子(佚名)在乐山五通桥苟滥眼(佚名)处学得杜门拳法,并传技于当地。

杜门拳术特点为:以一气、二力、三心、四向、五虎、六合、七星、八卦为

基础,每项由八个单手组成;讲究高桩扒档,圆身摧侧,粘擒善跌,封锁严密,出拳用腿,形如推磨。拳谚曰:“磨盘功贯其中,出拳用腿如卷风”。主要套路有:七星拳、三角桩、六合拳、溜马拳、滚肘四门、四门捶、宰手四门、豹腿四门、双环拳、白鹤庄、三合桩、四平桩、斗篱桩、猪蹄桩、七星棍等。主要功法有:绞棒、扭签、打泥袋等。

洪门 主要分布于成都、达县、荣昌等地。

洪门拳源于清顺治十八年(1661),明将郑成功为光复明朝,在台湾以教武为名,创建发展名为“金台山”的结社组织,以积极备战,并以明太祖朱元璋年号“洪武”的“洪”字立门,故称“洪门”。

流传四川的洪门拳主要传系分五支:

1921年,四川荣昌人,陈氏家族洪门拳第九代传人陈银山传洪门拳于荣昌等地。

民国初年,成都李文金传洪门拳于成都等地。

民国初年,刘湘部队军官,河南人洪森在四川巴中设馆授徒,主教洪门拳。

民国年间,刘青云、曾治廷、刘义华等人传洪门小手于四川荣昌一带。

民国年间,陕西汉阴县黄正堂因避祸入川至万县、达县一带,传洪门拳于王定盛、王定茂、李天树等人。

洪门拳术特点为：拳势舒展，招式清晰，四平大马，桥封劈连，消身走马，含胸塌腰，旋腕翻臂，折腰踢腿，闪展轻灵，扁侧进击，腾挪敏捷，善攻善守，发劲含蓄，拳势威猛，刚劲有力。主要套路有：大洪拳、小洪拳、莲花拳、拗庄、连环拳、一合、二合、三合、四合、六合、挂印拳、刀、棍、枪、铁尺、大刀等。主要功法有：千斤榨手、十二把劲等。

**水洪门** 主要分布于成都、重庆、乐山、万县、涪陵等地。

有人认为，水洪门系明末清初，明遗民志士以明太祖年号“洪武”的“洪”字命名而得。主源流在湖北汉阳地区（菜店），民国初年，湖北拳师李国操传入四川，抗战时期，胡剑秋等人又相继入川授徒，传艺于川西和重庆、成都一带。

水洪门拳术特点为：首重眼神，要求神、气、力合身，刚劲有力；要领是勇、猛、灵、劲、铁淋淋，形、声、意、心、神相结合。以道家养身观点，结合中医理论，讲究内修外练，发气吐声，以气催力。主要套路有：武松手、洪门手、钢手、青龙手、佛手、龙锤、一步占捶、刀、枪、棍、凳等。主要功法有：托箭一字功、英雄桩、八卦立造板、千斤坠、活气功十三式等。

**鸿志门** 主要分布于成都、重庆等地。

抗日战争前，由董自有从湖北传入重庆。此门派奉祀鸿钧老祖，并取其

中“鸿”字命名，又该门派融有“志”门拳法，故称鸿志门，又称“旱洪门”。

鸿志门拳术特点为：首重气功，沉肩塌腰，正式姿满，大开大合；并重手、眼、身法、步，要求三尖三合，以单边功、败步连环为实战之法，辅以活气功为抗敌之本，并有身窝侧扁，吞吐浮沉，封闭擒拿，腾落闪展，刁岭逼洗，坑死截跌二十四字诀作为练功之要领。主要套路有：鸿门手、小鸿拳、钢手、二步滚子、五虎拳、仙人掌、善手、盘龙棍、四门刀、板凳拳等。主要功法有：活气功、练眼法、打造板、甩沙袋、打沙包、千斤坠、遁高桩等。

**会门** 流传于四川的“会门”拳同名有三，鉴于风格特点有所不同，仅名称相同，故分为会门（一）、（二）、（三）。

**会门（一）** 主要分布于合川县、重庆市南岸区、大足县、内江等地。

清光绪年间，江西拳师刘江西（佚名）入川，至重庆北碚狗子洞煤矿，传会门拳于刘标魁，数年后刘标魁传拳技于合川县，其继承人有华良臣、朱廷章、陈双和、李树山等。

会门（一）拳术特点为：动作不多，讲究手翻阴阳，步行八卦，气沉丹田，内外一气，气意力合、以攻为主。主要套路有：总择手、总择十三式、缠丝、总择二十四式、雪花盖顶、板凳拳等。主要功法有：抓沙袋、冲石子、卧虎功、举石锁、举石担、桩步等。

**会门（二）** 主要分布于川东、川

北和遂宁等地。

流传四川的会门拳(二)主要传系分二支：

清光绪末年，义和团头领周海神逃难入川，传会门拳于遂宁，后为罗珍云(号罗大烟棒)所得，罗将此拳传播于川北一带，现主要传人有蒋文龙等。

源于少林寺的会门拳由黄法庄法师首传，后由唐英举、黎昌祥、刘彪魁等继承，并沿长江流域传入四川。遂宁王良辉之父王德盛得该门精粹，并继承发扬。

会门(二)拳术特点为：动作简练朴实，拳势刚劲，气势磅礴，刚柔兼备，步稳身活，下盘稳固，神形贯注，上肢灵活，出拳有力，发力有声；讲究头正身直，三尖六合，七拳并练，气沉丹田，开眼运气，聚气敛神，呼吸自然，吞吐浮沉，气意力配合，是内外结合的功力拳。主要套路有：白马亮蹄、七星、十二手缠丝、总择手、蓄气总择、散手总择、七步十三拳半(十三式)、气功南拳、吕公拐、七星棍、钢剑刀、艳灝单刀等。主要功法有：铁船、吊把、贯把、卧虎、单坠、抓沙袋、打吊包、打坐包、举石锁、举石担等。

会门(三) 主要分布于雅安、天全、名山、金堂等地。

清光绪年间，外省人袁师祖(佚名)、曾师祖(佚名)传会门拳于天全县始阳人杨绍清，1929年杨传雅安吴文升、姜可彬及名山王志和金堂曾虎臣

等。现吴文升的主要传人有王炳金、陈亚西、汤福明等。

会门(三)拳术特点为：以吞、吐、封、化、贴五字为诀，手法多变，出招奇特猛狠，桩步低矮敏捷，有诀曰：“吞为虎猫卧伏，吐如蛇猿出洞，封似千臂如来，化似轻烟一缕，贴似炎日骄阳”；步法以长三步、胸字步、梅花步、六合步为主；桩形为虎坐桩；手型为枪指、虎掌、凤眼、柳叶掌；腿法以短腿(寸腿)为主，以磕、弹、蹬、踹助以擒拿跌摔；有眼似电，身多变，手如利爪，腿似钻之说。主要套路有：抢风、进风、追风、侧风、卷门、金部、木部、水部、火部、土部(金、木、水、火、土为五行拳)、百步赶蝉拳、珍珠枪、盘龙棍、单刀、两节棍、线锤、线镖等。主要功法有内功：填功(静坐)、七星功、四形功；外功：枪指功、练指九桩、卧虎功(俗称猫猫功)、击抓棉球、插铁沙、上罐功、拉滑车等。

字门 流传于四川的字门拳同名有二，鉴于源流风格特点均不相同，故分为字门(一)、(二)。

字门(一) 主要分布于内江、自贡等地。其主要传系分二支：

清末，河南少林寺一高僧化缘至重庆，时有资中县潘庆华赴渝谋生并兼学武术，幸得高僧“字门”武艺，后潘庆华传字门拳于长女潘彩霞。

清光绪年间，威远县罗躋三爷(佚名)传字门拳于川南一带。

字门(一)拳术特点为：讲究长手

高桩，手手带劲，少腿少跳，手脚齐出，以字取意，神形合一。歌曰：“一字川三字，蛇字悬岩走，大字套小字，长手代短手。”套路动作以“字”取名，有川、赵、元、挂、卜、子、分、人、走、田、四、百、太、心、天、地、凤、幽、明、大、小、蛇、十等。主要功法有：罗汉劲、铁蒲扇、过门功、前四挂、后四挂等。

**字门（二）** 主要分布于重庆、合川、南充、达县、万县等地。

清嘉庆年间（1796～1820），河南人陈德避祸入川，传字门拳于渠县，后孙辅臣、曾步云承其衣钵，传该拳于川东一带。

字门（二）拳术特点为：起、收势有规定的“字”形，属高桩长手，功架起伏大，腿法少，套路动作不多，以字取意，每字一动，以气摧力，以静待动，内外结合，动静相间，发力刚劲，气沉丹田。主要套路有：七捶、八捶、九捶、字门拳、串架子、劈山、炮锤、过门拳、十字拳、刀、棍等。主要功法有：四托天、龙归海、虎钻山、抱月功（以上为字门四大劲功）、顺气功、小劲功等。

**化门** 主要分布于成都、重庆、达县、南充、内江等地。

流传四川的化门拳，有人认为源出四川，土生土长，传习于今。据重庆林建章介绍：化门拳即“圆拳”。圆拳，在《纪效新书》中亦有记载。“圆”，鸟媒也。捕雀者在笼内置鸟以“诱”来外鸟。陈晓东《拳略》（抄本）记述：“技击之

妙，全在于诱，若能善诱，敌人束手”。后因一般人不识“圆”字，而读写为“化”，故称化门。

化门拳虽源流和传人各异，但风格相近，其主要传系分三支：

清光绪年间峨眉山修德禅师传化门拳于达县张烈武，张返乡后传五显庙张多福（张老道），此后，该拳技在达县广为流传。

清末，广安县悦来场王钉峰传化门拳于马吉山；又说：广安彭家场吴占一练就一手四门拳，后传马吉山，马传胡德雄。1923年，营山县宋莲波拜胡为师而得此拳。1919年，重庆江北县（今江北区，下同）赵子虬从马锡山处学得此拳。

民国初年，杨石臣传此拳于成都地区，主要传人有张玉龙、丁世荣、夏绍清、郝大兴等。

化门拳术特点为：重单手，讲化劲，借力巧打，手轻脚快；手法讲究抡、拿、断、擘，善使“寸劲”；技击上要求：势练千着，一熟为先，打时以快、硬为上，打人须在五行中；较技时讲究有形打无形，无形打化。主要套路有：串拳、心意拳、二十四贴身靠子、化门单拳、挂四门、练桩拳、四门拳、八化拳、八福拳、刀、棍、锏、鞭等。主要功法有：七星拜月、太子功、四肢劲等。

**弦虎门** 主要分布于凉山州冕宁县、西昌市。

流传四川的弦虎门，为冕宁县石

长屯钱德云家传拳技。

弦虎门拳术特点为：步法敏捷，身法灵活，行似游龙，发如猛虎，手疾眼快，步稳法毒；手法多变，深不可测，蓄而不露，刚柔相济，拧腰切胯，吞吐沉浮，拧旋翻转，变化多端。主要套路有：弦虎开手，弦虎套式连环，弦虎游身功，龙虎肘、弦虎捶、六通封闭手、鹰虎功法、缠锁掌，盘破肘，阴阳套腿刁手，弦虎梅花，子、午、玄三功，折手剑，单趟扣手刀，弦门煊花斧，弦虎大刀，龙尾枪，大杆子，三星护手捶，缠龙鞭杆，梅花游身剑，弦虎闭门拐。

**蚕闭门** 主要分布于成都、重庆、永川、荣昌、大足、南充、内江等地。

流传四川的蚕闭门传人、说法各异，但风格特点相似，故归为一类，其主要传系分三支：

清嘉庆年间，江西人黄益川传蚕闭门于四川（黄死后葬于四川合川）后有合川人魏三峰（又名魏三炮）传播该拳，并递代传习繁衍至今；黄之弟子杨为善（又名杨白毛）传拳于大足县龙水镇，并得以沿袭，此地传人陈开云曾传蚕闭门于云、贵、川三省，传人姚玉堂、周吉祥亦传该拳于荣昌；此外，黄益川曾传拳于广安县的钟文任，钟传唐图之，唐将此拳传至渝州（今重庆市）。

1934年，徐仕金在成都邓跃龙处学得蚕闭门拳法，后传拳于阆中。

流传于内江的蚕闭门又称缠丝拳，系明末白一龙传入四川，近代传人

有资阳张柳棠，乐至李贯之，威远周跃高。1934年李贯之传此拳于内江。

蚕闭门拳术特点为：步稳势猛，招式多变，柔中寓刚，缠化脆沉，短小精悍，朴实致用，连贯自然；脚踩不丁不八，进退滚跌，步活桩稳，以斗、挂、提、领、翻、钩、梭、砍、等手法为主，扒裹缠擒，行拳连续不断，出拳臂不过直；技法上讲究身正仄肩，含胸拔背，沉肩坠肘，功架紧凑，封闭缠拿，偷点伶俐。有歌曰：“平脚侧身出一缠，上前一步打三宫（穴位），回身彪手不迟缓，消脚一步击胸前，反产轮角身要转，踏佛手（闭手）来如泰山，回身轮角一彪手，上步阴彪如箭穿；消步轮角一双捶，退后二步击胸前，上前三步如放箭，好似孽龙下陡滩；回身消脚一杀手，退后一捶如撞杆，世人学得能分手，打尽天下并不难。”主要套路有：八步缠丝、十二蚕丝手、十八溢、十六肘脏、总桩、观音扫殿、缠丝拳、十二闭门拳、刀、枪、棍、锤、锏等。主要功法有：神仙起居法、达摩易筋经、十段锦及打沙袋、抓包、打桩、插豆盆、扭绳法等。

**子午门** 主要分布于重庆、乐山、峨眉等地。

有人认为，子午门系清代末年，峨眉山太空、神灯法师云游四大名山，与少林、武当僧道交流拳技，吸收内家与外家拳法之长，融汇贯通，苦练20年后，又与清虚道长反复切磋，并根据自己的特点创编出的一种有别于各派的

拳术。因太公法师每天禅修、练功时辰在“子”、“午”二时，故称“子午门”。

子午门拳术特点为：以阴阳螺旋创其理，以鸳鸯手、连环法（手与手的连环，手与腿的连环）、三角步、蛇形步施其法，运用吞、吐、沉、浮、挨、肩、挤、靠、擒、拿、短、打、闪、躲、跳、跃、飞、腾、纵、步 20 个单字拳经，内外兼备，强调拳凭功充实其力，功凭拳而致用；技击上讲究对正中心守一线，眼、手、身法、步合一，先防后攻，以攻待守，攻防兼备，以巧取胜，不招不架，后法制人。主要套路有：小四门拳、大四门拳、子午拳、梅花拳、桩化子午拳、子午刀、子午枪、子午剑、子午棍等。主要功法有：四门桩、海子功、万字功、草龙桩、滑车、滚筒、抓打沙包等。

**方门** 主要分布于成都、重庆、德阳、乐山、绵阳、遂宁、内江等地。

有人认为方门系清末方顺懿（绰号方蛮子）根据少林刚拳，结合六式形意（龙、虎、豹、猴、鹤、蛇）和“肖门”的特点创编而逐步形成独具一格的拳种。方顺懿曾在成都、绵阳、中江等地授此拳术，后学者根据方顺懿之姓名命名该拳为“方门”。清光绪年间，中江吴理明、陈芷亭、吴炳奎承其衣钵，传艺于川西、川北、川东一带。

方门拳术特点为：气势勇猛，刚劲有力，高桩步活，胆大心狠，顺拗变换，强攻硬上，连环出击，出腿少而低（不过膝），发手重而快；步法有：梅花步、

七星步、连环步、龙蛇步。主要套路有：青龙、血战（又名协战）、拗步连环、烈马连环、虎拳、刀、枪、剑、棍、大刀等。主要功法有：子午劲、桩功、扁担功、臂功、指功、提坛拈钉站桩功、太子功（练手劲）、韦陀功（练腿劲）、童子拜观音、弹板、木牛、滑子、手包、抛石环、跳跃弹板、撞石袋、抛石球等。

**向门** 主要分布于万县地区。

清咸丰年间，北京镖局镖师向奎走镖入川，传此拳于万县一带，得意门生有周适举、唐世仁、徐容。后徐容传拳于肖秉候（清末武秀才），肖晚年传丁崇信（向门第四代传人），并延续至今。

向门拳术特点为：小巧紧凑，封闭快速，步法如粘，偷身闪躲，讲究坚硬攻防。主要套路有：小功拳、大功拳、六合拳、猫子拳、燕青拳、退法八十手、梗子十三手半等。主要功法有：打桩板、打桩、抓绳、打狗皮沙包、黄荆条披手等。

**盘破门** 主要分布于重庆、内江、自贡、宜宾、德阳等地。

清乾隆年间，资中罗泉人刘杠为报父仇，曾三下河南学武艺。由于前两次学得武艺在实战中均遭失败，第三次在河南得一老僧盘破门拳法，经深研苦练，返乡后每遇武林高手来访较量均胜，刘杠即随之扬名。后与朱砂贯、杜官印等闯荡江湖行侠仗义，并传拳技于资阳一带。多年后，刘后裔刘光

达承其祖传拳术，受聘于盐商为护院教头，并在资中罗泉宋家花园组建拳社，教授盘破门拳技于各盐商子弟，唯拳社厨师胡在阳（号胡仁蛮子）精心学习，刻苦操练。学成后胡传徒甚多，其代表人物有肖天禄（生于1875年9月）等。肖再传其子肖心德（字克明，生于1896年7月）及孙焕然等。肖、孙二人武艺高强，尽得此门奥秘，民国初年曾击败过蜀中武林高手。1928年，肖天禄之弟子孙涣然、白耀宗、陈鹤皋（三人曾获成都、重庆、资中擂台较技金章）及郫县吴绍基（曾获成都、郫县擂台较技金章）代表四川出席全国（南京）擂台比武获较好成绩；1948年5月6日，陈鹤皋之弟子刘新吾亦曾代表四川参加了中华民国第七届全国运动会，获拳术表演第六名。为此，盘破门拳术在川内颇具影响。

盘破门拳术特点为：以高桩为主（中、低桩兼有），多上肢动作，腿法较少，动作敏捷，劲力突出，小手多变，击腿低快，疾步疾行，步伐轻快，抽脱稳准，干脆利落，刚劲挺拔，富有弹力，内外软硬兼施，踢打摔拿结合；劲从根起，拳风威猛，以快为上，以活为主，以意设敌，身动气随，以力为基，攻守连环，发力拌声，内外合一，六合相随，以巧制胜；技击上讲究能乘能脱，争取主动，审时度势，善寻战机，机前抢先发手，机后善于补攻，神速急进，强攻红门，攻心胆怯，一怯而乱，乘乱而击，宁

输于前，不输于后；“乘桥”翻小手，“脱桥”走如风，乘桥近身战，脱桥迂回中。乘桥善用扒、擒、缠、撕、扭、盘、破、提、箭、收、浮、沉、吞、吐、走。盘破有高桩、中桩和齐心盘破之分，高桩盘破步法以齐步云脚（开步一字，顺步一字，反步一字），腿法以正、侧、箭腿，手法以盘、破、提、箭、洗为主；中桩盘破步法以虎步、羊尾步、捷步半、梅花步，腿法以怀装腿和弹、踏、舔，手法以阴阳推掌为主；齐心盘破步法以麒麟步、袭步、齐心步，腿法以刁心腿，手法以盘手、破捶、义八手为主。主要套路有：七星盘破、四门盘破、盘破手、摆步连环、十二盘破、练步、三门桩、十字梅花、猫猫吐痰、猫猫跳墙、胖官脱靴、总联、霸王挑车、花进桩、一马三箭、五破掌、齐步进桩、五马破槽、五马归槽、齐步云脚、四门进桩、二十四串子手、刀、枪、剑、棍、钩、鞭等。主要功法有：练劲功、批铜瓦、卷滑子、踢打龙桩、解牛皮疙瘩、批打桥把、铁汉碑、罗汉功、嗨字功、嗨字劲、批逞铜板、铁砂包、黄荆把子、天滑子功、龙虎功、大鹏功、达摩功；腿功有踢打木人桩、踢沙袋、双腿带锡瓦等。

**罗门** 主要分布于万县、开县、云阳、璧山等地，有“老罗门”与“新罗门”之分。

流传四川的罗门主要传系分两支：

有人认为罗门系隋唐时期武将罗

艺、罗成父子所传。唐朝在推翻隋朝过程中，罗成遇一云游洪姓道人（人称洪道人）拜其为师，并根据洪道人所传授武艺与“老罗门”的二十个套路融汇创编为十个套路，有别于其父传授的“老罗门”而贯以“新罗门”之称。历经唐、宋、元、明、清各代辗转传播，于清光绪年间流传至四川万县并分三股：万县罗正洪得其法，传刘银诗，刘传子刘兴沛，兴沛传刘福谦，福谦传其婿程世清，程传本地富绅李光福，李传现健在的老拳师石安荣、石安成弟兄及龙驹坝王必成、邵举；另一股为开县观音坝魏朝和传授，弟子黄有才随师习武多年，后遇游方冷道人（又称洪道人）得六合内功，故两艺相存；安徽人潘树堂赴云阳，传技于双江区熊成杨，熊传子熊兴全，再传熊道贵。

又罗门系省外来川至壁山谋生的饶篾匹传入，1941年前后，经壁山武术馆馆长曾应之得以发展，传拳于壁山一带。

罗门拳术特点为：动作古朴，取“南北”两派之长融为一体，套路短小精悍，桩矮式小，手法快速，依崩挤靠，掌腿相济，腿不高发，细腻多变；技击上讲究侧身扁挂，一法变三法，一硬当三打，接打就挨打，满手夹半手，勇猛迅速，首尾相顾。新、老罗门的区别为：老罗门为大架，新罗门为小架；老罗门用杨叉步，新罗门用弓、马、仆、虚步；老罗门徒手套路二十路，新罗门综合

为十路；老罗门攻防套路分开编排，新罗门攻防套路配合编排；老罗门为古老简朴的拳种，新罗门在此基础上自然演化、发展。主要套路有：罗门一路、罗门二路、罗门三路、罗门四路、罗门定根手、张棍掸墙、一路暴风、二路碎手、三路踏丝、四路黑虎、五路滚肘、六路对桩、七路单四门、八路反挂母子、九路钩镰母子、十路大趟手、十一路双洗面、四门板凳、一至三路齐肩棍、子午大成棍、大四门、小四门、弹腿、滚龙锏等。主要功法有：罗汉功、子时吐纳功、距离法、鸡爪功、猫子功、易筋经、搓梗子、籽衣裤等。

**六合门** 主要分布于成都、重庆、宜宾、南充、绵阳、遂宁等地。

六合门是一个流传广而早的拳种，早在明代戚继光《纪效新书》中就有记述。何谓“六合”，说法不一，有说是六个方位之合；有说是六姓武术家之合；还有说是人体内外的六合，即：眼与心合，胆与力合，气与血合，身与手合，手与脚合，脚与胯合。

清道光三年（1823），川北喻祯麟投河南释光门下，8年后喻返回四川蓬溪县，传此拳于后人。随战乱和历史演变，北方不少拳师先后入川，如抗日战争前夕，由河北沧州来川的佟忠义之弟子冯恩和、冯永利、冯宝生及抗战期间来川的冯致光等。特别是同门拳师入川后给四川六合门增添了很多奇技，使六合门拳技更加丰富多彩。

六合门拳术特点为：具有北派拳术风格，长于腿法，重练下盘，左右开弓，内外六合；动作讲究刚劲有力，舒展大方，招式清楚，变化多端，动静分明，势势紧连，随机应变；拳法重一打二拿三摔，并以手法多变著称的散手行拳为“看家”套路；技击上主张先发制人，强攻猛打，使敌见而生畏。主要套路有：六合弹腿、初步六合、六合拳、六合四门捶、攻防拳、六合炮捶、虎豹六合、综合六合、六合黑虎拳、六合短拳、飞龙拳、四平十字拳、刀、枪、剑、棍、钩等。主要功法有：盘功、罗汉功、桩功、排打功、打沙包、丢沙包、抛石锁、呼吸吐纳功、金钟罩铁布衫、童子功等。

#### 拦手门 主要分布于重庆等地。

明末清初，海宁郑天兴被捕而逃至天津，隐于娘娘庙内，并传“拦手门”拳法于4人。在天津，“拦手门”分河东和河西两支。河东第五代七个高师共同苦琢，将该门之精华集于一体而创编了“操拳”，并以此而别于河西。数代以后，天津拳师张震中承其拳技，30年代入川传拳技于重庆等地。

拦手门拳术特点为：动作舒展，刚柔相济，缠绵如游，迅猛如电，踢打摔拿，手腿并用，攻防兼备，避实进虚，以虚进实；技击上讲究快、猛、狠、毒。歌曰：“活身如绵长拉筋，实发寸劲气下沉，丹田内收桩站稳，虎扑猫窜走鹤行”，“远靠手，近靠肘，逼身靠贴”。该

门要求先练本门气功（以求先壮内脏），后练套路。主要手法有柔、缠、崩、挂、拦、撕、撩、抖、抹、引、靠、抓、贴、砍、摇；腿法以弹、蹴、扫、挫、撩、踩、截、踹为主；身法讲究斜中寓直，桩架可大可小，可高可低。该拳种原仅有拦手拳（上下两路），后发展有四大操拳、翻拳、五花炮、燕青架等五个拳套和弹腿，现流行四川的主要套路有：操拳、炮拳、翻拳、拦手拳、六路弹腿、挑环盏、梅花盏、刀、枪、剑、棍、五指梅花夺、拦马镢和对练的八打、五步等。主要功法有：抓坛子、拧棒子、抱杆子、甩链子、拉沙袋等。

#### 自然门 主要分布于达县、合川等地。

清末，达县武举彭越亭学得自然门拳法，传达县赵天璋，后赵又经6位老师点拨，并刻苦琢磨而丰富了自然门拳法。1931年后，赵天璋传拳技于达县一带。

自然门拳术特点为：腿手相连，随心所欲，卤力旋转，出则发力，经则旋劲，心随意动，意动手随，身摧力化，四正四隅，奇正相参；技击讲究长短混出，长手摧敌，短手护身，力发盖劲，手脚连环，肘膝并用，临敌静守，以快制慢，强攻巧取，进退闪展，虚实开合，行走四角。主要套路有：八阵拳、心意拳、火龙棍、飞龙剑等。

#### 八卦门 主要分布于成都、重庆、自贡、雅安、万县等地。

有人认为八卦门拳术源于清代，早年称为“磨门”，由河北文安人董海川（约1813～1883）在江南游历时得道家修炼的启示，结合武术动作整理而成。由于该拳运动方式纵横交错，分为四正四隅八个方位，与《周易》八卦图中的卦象相近，故名八卦拳术。据现有资料反映，八卦门是抗日战争期间河北拳师丁世荣、郭子平和郑怀贤入川后传于成都、重庆，其后又有南京的中央国术馆师生来川传技，遂使八卦门拳术在川内流传。

八卦门拳术特点为：以掌代拳，以掌法变化为主要手法；以行步（趟泥步）和提、踩、摆、扣为主要步法；以腰跨转动、转圈为主要形式。其步法轻灵、起落摆扣，行如游龙；掌分阴阳，上下翻飞，形如穿梭，外柔内刚，动静虚实，腰腿敏捷，变化莫测，步走圆圈，连环交错，连接不断。主要套路有：游身八卦掌、八卦连环掌、龙行八卦掌、八卦梅花掌、龙行八卦剑、八卦刀（夜战八方刀）、八卦连环枪、八卦棍、子午鸳鸯钺、八卦对练、八卦十二技击摔打法等。主要功法有：八卦无极桩、桩步功架、对手功夫等。

#### 燕青门 主要分布于重庆等地。

有人认为燕青门为宋代梁山好汉“浪子燕青”所创，故名“燕青拳”，后又根据浪子燕青逃避官府追捕的故事情节演绎，复称秘宗拳、迷踪拳（艺）；又一少林僧人，外出行于山中，偶见群猿

相争，其中一老猿动作圆活，精气内含，僧有所悟，将老猿动作融于拳中，并以猿的分类名称“貌猿”命名，故又得“貌猿拳”名。

清乾隆年间，山东泰安人孙通（字季宽，生于1727年左右），从张师学艺数年，后又去少林寺学艺数年。擅长燕青门的孙通曾游历各地，晚年隐居河北沧州，传该门拳技与于陈善，并递次传于长生、李春霖、赵锦才等。抗日战争时期，赵锦才迁居重庆，并传拳技于当地。

燕青门基本理论有艺人论、武德论、苦练论、着法论、技击论、打拿论、枪法论、刀法论、棍法论、六合论等。其拳术特点为：轻灵敏捷，朴实刚健，动作紧凑，手法严密，小巧玲珑，行拳纵横交错，步法多变，腿法较多（以中下盘为主）；技击上讲究攻如饿虎扑食（迅猛异常），退防如伏击守猎（防守迅速），多先法制人，招招见用；手法讲究扣锁对方手腕。拳诀“谱云手两扇门，全凭腿赢人”，道出了该门技击上以下盘为主的御敌要法。主要套路有：大燕青、小燕青、二路燕青、五虎拳、马门拳、面掌拳、形格棍、三节棍、五虎剑、四门棍等。主要功法有：打木人、打砂袋、插铁砂、走簸箕、抓砂包等。

#### 螳螂门 主要分布于成都、重庆、渡口、达县、南充等地。

有人认为螳螂门源于明末，由山东人王郎所创。当时王郎曾学艺于少

林寺,因屡战师兄不胜而负气出游,偶见螳螂捕蝉和猿猴相争而得到启发,故吸取螳螂臂的敏捷勇猛之意,结合所学拳法而创“螳螂 12 字诀”和“猿猴步”。并以 18 种北拳精要融于螳螂、猿猴动作之中,使之不断丰富完善。随着历史的演变,该门弟子不断继承和发展,使螳螂门又有即取“螳螂”之形,又取“螳螂”之能的区别。该门后分支为七星螳螂、梅花螳螂、六合螳螂、八步螳螂等。

螳螂门拳术特点为:以手法为主,两手多用勾、搂、采、啄、挂等法,对掌、指、勾、拳、爪、肘、腿和拐子手有较完整的训练方法;技击上要求先练单操,再练重手,后作对打实战;手法长短兼备,刚劲有力,以短打为主,快袭见长,以攻为主,速于闪避,刚里含柔,刚而不僵,柔而不软,快而不浮,疾而不乱,稳而不滞,衔接巧妙;技法讲究不招不打,一招即打,一招三势,左右相配,上下合发,快速连贯,结构严谨,短中见长,长短兼有;步法讲究灵巧稳健,疾速多变,并注重眼明手快、起伏旋转的攻防变化;手法有 12 字,打法有八刚十二柔,八八六十四门,九九八十一变化,穴位有八打八不打;拳理上有四方八面说略、短打要诀等。主要套路有:螳螂拳(一至七趟)、梅花螳螂拳、螳螂长拳、翻车拳、拦截拳、八肘拳、崩步拳、摘要拳、六合单刀、螳螂棍、太师鞭、久练刀等。主要功法有:打木人、打

沙袋、插铁沙、抓沙包、走簸箕、木杠功等。

**潭腿门** 主要分布于万县、梁平等地。

潭腿亦称弹腿,有人认为始于山东临清龙潭寺。原共十路,称十路潭腿,后有一少林僧云游至山东临清龙潭寺与该寺拳师切磋拳艺,在十路潭腿基础上增加了二路,发展为十二路潭腿。有歌曰:“潭腿本是宋朝传,出在临清龙潭山,临清潭腿共十路,十一十二少林添,这是少林弹腿法,不是临清正宗传。”又说,南京至北京,弹腿出自教门中,故称教门弹腿,此门弹腿分高腿门(即教门弹腿),低腿门(即少林弹腿)及中腿门。

至清末民初,有赵尔丰的镖客孙瑞生(河北燕京人),在四川梁平中学教习潭腿拳技,孙曾与赵连和共同授徒,成为潭腿门在四川的传人。

潭腿门拳术特点为:以腿法为主,高弹腿发腿要求与裆平,低弹腿发腿不过膝(又叫寸腿);套路简朴,功架整齐,一路一法,左右对称,步法灵活,讲究伸缩吞吐之势,阴阳顿挫之法,单腰摇曳,身法传神,刚柔互用,弹柔相兼,威而不猛,柔而有力;技击上要求:“拳打三成脚打七,着重腿踢人”,强调威则能动,通则能用,以简克繁,以逸待劳,变无形象,攻缺击要,巧打击梢,出奇制胜。拳谚曰:“手是两扇门,全凭腿打人,弹腿四只手,人鬼见了都发愁。”

主要套路有：十二路潭腿、六合单刀等。主要功法有：蛤蟆功、六合劲功、文气功、站桩功、拍打功、踢腿功、披手功等。

**黄林派** 主要分布于成都、渡口、内江、达县、万县等地。

有人认为黄林派源流有二：一曰峨眉山万年寺旁一道长，在深山长期观察群猴互斗及蛇兽相搏之态，取猴之机灵和蛇、兽的柔猛融入拳中，创编出以“火龙滚”为主的拳术，数百年辗转相传，至清代，后人根据万年寺楹联而命名为“黄林派”；二曰清雍正年间，雍正皇帝通辑天下武林人士，迫使习武之士纷纷躲避，因而在四川彭县九峰山上云集了一批武林高手，拳师们相互切磋拳技，并将自己习练的拳术精粹传授众多弟子。经过数年，由于各拳种风格互相渗透，逐步形成了一套风格独具的拳术。当年拳师们练武授徒之地，曾是一片茫茫的白果林（银杏树），秋后的落叶撒满遍地金黄，后来，人们就以九峰山白果林之秋景命名这独特的拳种为“黄林派”。

清光绪年间，隆昌人刘松云学得此拳，民国初年，刘传拳技于成都的宋鹏山、钟润生、张海门、钟敬芝等，至此黄林派拳术在成都等地广为流传。

黄林派拳术特点为：拳套有定盘和走盘之分，讲究身捷步灵，多拳少腿，走定相配，拳指结合，柔化脆出，快打巧制；运动中常为脚似蛇行腰柔转，

快速活变步为先，提箭盘破随机用，柔脆快巧狠当先；技击上善用（手）裹（身）滚化劲，手型以箭拳、箭指、擎手为主。主要套路有：一排手、二排手、四平、等桩、火龙拳、火炼金丹、火龙滚及以上各套路的对练。主要功法有：白水神劲、天罡三意、箭功（七十二箭手）、百字功、麻圈签子（飞签）、美人桩、十大地盘等。

**绿林派** 主要分布于成都、雅安、乐山等地。

有人认为绿林派拳术系清末一名为刘忠的人刺杀皇帝事败逃至四川青城山所传授，其弟黄二爷（号金斗子）继承发展了该拳技。后来，成都的马宝、新繁的刁泽成学得此拳并得以推广。因绿林派以“小手”独具特色，故又称“绿林小手”。

绿林派拳术特点为：动作短小精悍，软硬相兼，以小手为主，紧卷连贯，闪展防击，灵活快捷，善于手上变化，多用猿形、箭步、梭步；技击上讲究上防面、下防肋，已随敌身，挨肩挤靠，吞如活雀，吐如马奔，快如闪电，贴身短打，手足齐进，侧正进招结合，击打不尽。主要套路有：绿林斗方连城、绿林小手、三门拳、四门拳、绿林龙豹拳、开四门、绿林拳、四平箭腿、绿林短打、绿林削铁连城、拗步、宰手、七星、飞虎、连环、刀、枪、剑、棍、锤、镖、双卡、铁灯笼、阎王叉等。

**昆仑派** 主要分布于万县、南充、

泸州等地。

有人认为昆仑派拳术源于周朝武王时期。鸿钧一道传三友：即老子、元始、通天。老子（李耳）有一个弟子，元始有十二个弟子。老子、元始为昆仑派的始祖，元始的十二个弟子为昆仑派的十二祖，以后三教归一，僧、道、儒有许多祖师皈依佛门，从而产生了许多门派。后来，昆仑派分东、西两家，均属道家。

唐宋时期，有古月上人看破红尘，厌倦名利，绝弃酒色，栖心道门，西奔回疆，在莽莽昆仑山上潜心研习武术技艺和道门内功，传授的弟子以当地回民为多。历经元、明、清各代，此拳种回流至山东、河北、四川等地。1947年，万县刘裕隆等在国术馆遇昆仑派传人刘惠元传习武功，颇有所得，间有所传。

昆仑派拳术特点为：动作舒展大方，节奏明快，闪展腾挪如灵猴，窜崩跳跃似猛虎，起伏转折，兔滚鹰翻；技击上讲究引进落空任君间，借势还力我相当，避重就轻，长手远发，避实就虚，短肘近打。该门派十分注重德行，主张以礼相待，后发制人。演练中要求舌顶齿扣，提肛吊顶，气沉丹田，运行周身，力从脚发。主要套路有：一路查拳、二路七星拳、三路八仙拳、四路六合拳、五路梅花拳、独龙棍、四门大刀、七星单刀、日月轮、乾坤圈、九子连环刀、奇门挂掌、乾元功等。主要功法有：

腹内一颗珠、头顶一颗珠、太子劲、铁臂功等。

**余家拳** 主要分布于重庆、自贡、内江等地。

清初，从湖广遁隐于四川简阳的余氏，在川遇曾师和外省人宋师，3人共研苦琢，揉合三家拳术精粹于一体，创编出一种介乎内外两家，南北两派的独特拳技。1918年，该拳技的嫡裔传人余发斋偕子余鼎山到成都擂台主擂较技，由于武艺超群，一时声名煊赫，同年，父子2人赴重庆授徒；1926年前后，余鼎山曾在重庆珊瑚坝摆擂，并先后在“怡园”、“裕民社”摆擂任首席擂主；1928年在重庆杨武国技社，1931年在重庆国术馆担任教练（20年代中期，余鼎山曾参加重庆市武考，获“武士”第一名）授艺和结交武林高手，其间，投师拜门者络绎不绝，桃李遍及全省，优者有胡宏图、刘梓明、万人杰等。后来，人们渐以其姓而名其艺，谓之“余家拳”。

1964年，余鼎山之侄子余少华受聘于成都体育学院传授余家拳，其后，余少华之子余森洋亦在全国性武术比赛中表演了余家拳。

余家拳参详儒道学说之虚实、明暗、阴阳、消长、生克、制化的对应关系，内重心静神凝，导气归元，目测心算，威严无畏；外重头正身直，窝身仄扁，含机束骸，疾合快张。余家拳有大架与小架之分，拳术特点为：动作突出

攻防连法,以攻为主,手法多,变化快,直进疾退,迅猛力整,滚捆擒拿,架势低矮,多以云手扰乱对方视线,变换中突然击发;身法缩身藏首,吞吐转折,大小开合,绵软中而发刚短快疾之劲,讲究头、肩、肘、手、髋、膝、脚齐施,刚、柔、弹、脆、明、暗、断、化八劲并用。主要套路有:五官拳(五观拳)、霸王拳、洪拳、齐心拳、攀花拳、拐直拳(拐子拳)、得胜拳(得乘拳)、四水归池、板凳拳、双锏、凤尾单刀、大刀(二十四刀半)、左把枪、流水棍、缠杀棍等。主要功法有:披沙包、摔沙袋、滚沙筒、打木桩、插豆盆、滑子劲以及技击项目的对拆手、散打等。

**余门拳** 主要分布于达县、宣汉、开县等地。

清乾隆四十年(1775),余门拳第八代传人余有福,在四川东乡县(今宣汉县,下同)授拳,就此,余氏家族世袭相传的武功开始传给外姓人。余有福弟子众多,造诣最深的是熊学能,熊传东乡县向平,向平武艺超群,人称“九头狮子铁脚板”。后丁承寿承其衣钵传拳技于丁氏家族,其孙丁云谦(丁宪章)的武艺在川东、川北一带享有盛誉,门徒较多,其侄丁举高得其真传,丁举高之侄曾孙丁跃庭是现今“余门拳”的继承人。

又余有福曾在开县唐氏武馆(馆主唐天泰世袭家传唐家拳)以武会友,唐见余武功精深便同其兄唐天炳拜余

为师,专攻余门拳。唐氏兄弟将唐氏家传拳术与余门拳融汇,后传其子唐兴畅。为纪念先师传艺之恩,该支系仍命名为“余门拳”而传习至今。此间,余有福的兄长余有志亦在开县传“余门拳”,首传弟子为陈行笃。

余门拳特点为:短手寸劲,借力还力,架势低矮,发力刚脆,手法多变,攻防严密,手多腿少,短小精悍,提砍榨压,宰剁勾卦,粘贴沉碎,封闭擒拿;技击上讲究巧打快,快打慢,不贪打(贪打必挨打),有机必打。主要套路有:一马三箭、火盆架子、小燕青、大燕青、连掌、掺手、长捶、七星练、二路黑虎练(以上为老路子);滚蹬剑、齐眉棍、余家棍、南征棍、南阳棍、南阳刀、余门挑刀等。主要功法有:打沙包、披木桩、裹滑车、扣木牛、站桩等。

**松溪内家拳** 主要分布于成都、南充、万县、内江等地。

清光绪年间,天津“兴顺镖局”镖师张午亭(宁波人),护送清知府戚年赴四川顺天府(今南充市)上任,将松溪内家拳传与当地陈晓东,陈经过数十年刻苦研磨,在原拳术套路基础上进行了发展创新,并在川北一带广为传播。

松溪内家拳特点为:以静待动,以逸待劳,后发先制,刚柔相济,蓄发结合,斗智不斗力,闪惊巧取,乘势借力,常用圈步、走弧线,从侧门(两臂外)进攻对方,以跌法为主,打法拿法亦兼有

之。主要套路有：启蒙拳、六步拳、咫尺拳、光明拳、问津拳、探马拳、七肘拳、两仪拳、指迷拳、鹞子拳及刀、枪、剑、棍、鞭、锏等。主要功法有：大鹏顺气功、通臂功、鹰爪功、易筋经、滑车、擒拿桩等。

**高嘴山李家拳** 主要分布于威远等地。

清乾隆年间，西游入川的胡公斌传授武艺于威远县高嘴山李氏，李将此拳视为家传，现已流传八代，故命名为高嘴山李家拳。

高嘴山李家拳分六路，反则十二路。该拳特点为：套路短小精悍，功架矮而步伐灵活稳健，动作起伏转折，虚实分明，挨肩挤靠，腿随掌出，势势相连，以腿见长；讲究以意行气，以气运身，意气结合，内外合一，吞吐浮沉，生克治化，由练而清、而轻、而精、而成、而化、而神；要求练活劲，不练死劲，初练时不用劲，以后达到自然发劲。主要套路有：练步拳、梅花拳、金鸡拳、猛虎拳、魁星拳、初步拳、反顺十二路、五虎刀、连环刀、大车刀、小车刀、凤尾刀、南洋刀、棍、枪、锤、锏等。

**子母南拳** 主要分布于永川、梓潼、安岳、巴县等地。

清光绪年间，四川叙府宜宾县磨盘嘴人氏彭瑛（字全忠，号子林），幸得子母南拳技艺。彭出访欧美7年回国，任北平巡城兵马司，1932年传拳技于永川。由于此拳讲究五行八卦为方，生

化子母连珠手法、身法、步法为形，以内动外应，圆活舒展为本，故命名为“子母南拳”。

子母南拳特点为：刚柔兼施，柔化刚发，腿手兼用，内功外应，贯穿十法。主要套路有：武功十法太极拳（原名母拳）、霸王拳（原名子拳，即母拳化子拳）、岳飞破阵两狼关（原名三仙拳，即王禅、孙膑、三丰）、李逵双打虎、景阳岗武松打虎等。主要功法有：内功秘法、体操法等。

**青城洪拳** 主要分布于灌县、泸州等地。

清雍正年间，少林李金钩禅师（人称李剑侠）学得该拳术，后由其侄李泰山承其衣钵，李泰山于清雍正时期入川，传拳技于四川灌县青城山一带。李泰山之外孙赵云程亦学得此拳，并于92岁时传拳艺于周烈光（时年16岁）。1987年时，周已93岁高龄，仍健在，住青城山下）。200多年来各代传人不断充实、创新，使之形成现在的“青城洪拳”。

青城洪拳特点为：讲究重手重脚，大开大合，敏捷灵活，刚劲有力，具有“拳似雷霆变多端，腿似风轮肘如鞭，身似绵条步稳固，大开大合全神注，神鬼莫测手跟随，勇疾狠准手无情”之特色。主要套路有：青城洪拳、六合散手、青城八卦掌、子午拳、古八极拳、老洪拳、达摩十肘八腿、刀、剑、圈、棍等。主要功法有：丹田功、沙包、卧虎功、龙爪

功等。

**明海拳** 主要分布于万县、云阳等地。

清同治年间，浪迹江湖的少林寺僧明海和尚西游巴蜀，住持于万县长岑乡回龙寺，潜心研习四川武艺，与少林武功融汇贯通，不断发展，自成体系，逐渐形成了现在的“明海拳”。明海僧首传寺僧袁心和尚，再传雪心和尚，此后辗转相传僧俗之间。当传到奉二和奉七老师时，已遍传于万县各地。

明海拳特点为：满手夹半手，阴阳分明，浮沉吞吐，刚劲有力，进退闪躲，发力沉脆，刚柔相济，身灵心静，随心所转，迈步如粘；步型以“丁不丁，八不八”的“半马步”为主；技击上讲究：你不来，我不发。有十字歌诀曰：“一字剪步硝砂，二字锁脚钩拨，三字阳面勇手，四字震天雷打，五字铁臂三连，六字金玉扭拿，七字七擒背肘，八字三剪回马，九字连环意划，十字黑虎标法”。主要套路有：正桩、腾步、侧势、钩拨、七擒、震天雷、滚龙刀、杀手锏、子午棍等。主要功法有：单鞭虎尾劲、双鞭虎尾劲、虎爪功等。

**梅氏拳** 主要分布于大足、荣昌、永川等地。

梅氏拳俗称九堆灰，又名梅丝拳。有人认为系清光绪年间，河南梅老师（人称梅氏老姑），途经四川大足龙水镇张家湾时所传，张先烈首得此拳技，后广收门徒，使该拳在当地广为流传。

为纪念梅氏授拳之恩，故称“梅氏拳”。

梅氏拳特点为：练拳时脚必绕九堆灰，待练到一定功夫，即在梅花桩上练习。该拳尤其注重下盘功夫，讲究步灵、桩活，以缠提断割、封闭擒拿为主，有迅疾如奔马，超腾似捷猴，旋转如巨轮，缓慢如老牛之要诀；技击要旨：缠提断割随桩变，吞吐沉浮八卦先，上下擒拿封闭手，无义切莫露机关；身法以吞吐浮沉，绕圆侧身而进，多弹腿、蹬腿。主要套路有：总桩、二路、八门、八卦、扭练、猫儿拳、扒（钉扒）、三栏棍等。

**满手拳** 主要分布于重庆、江津等地。

满手拳因演练时“满手满脚”，勾挂开掌如满月之弓而得名。

清末，一武林高手赴贵州路过四川江津先锋区时，传满手拳于当地。主要继承人有岳宏顺、汤元兴等。

满手拳特点为：姿势舒展大方，满手满脚，发手刚劲快速，刚中带柔，脚走四方；转向灵活，手到眼手，手脚相随，攻中有防，连“消”带打，沉着心静，神照四方。交手时讲究：“目是罗盘手是叉，脚稳才是第一佳，来高过挑，来矮过宰，不高不矮抓住就用”。主要套路有：单路子、滚肘、雪花盖顶、迎门铁扇、二反手、大六肘、小六肘、三调身、小练步、梭步、四门棒、南阳刀、四门刀等。主要功法有：抓瓢功、打草墩、打沙包、滚筒、裹沙包、插沙盆等。

**周家拳** 主要分布于重庆及川东一带。

清乾隆年间,身为团练教习的宋宗海告老还乡,回到重庆江北县鱼嘴沱设棚教徒。高徒有宋文书、宋有书、周玉峰、赵伯龙等,其中周玉峰武功最好,周在其师所教拳术的基础上进行完善、发展,并传之后人。由于周玉峰授徒甚多,一时名声大震,遂以姓氏命拳名,称“周家拳”。

周家拳特点为:桩矮步稳,拳掌变化大,指掌交替使用,善用柔劲,有“肩腰起首软似绵,出拳发劲如推山”之说。主要套路有:抬托缠手、六肘、三十六破手连环扣、青龙拳、白鹤单刀、南阳杈及对练套路擒拿十二法、十面埋伏等。

**江河拳** 主要分布于南充等地。

有人认为江河拳始于河南开封,四川南充孙福益(和尚)幸得此拳,后孙福益传拳技于川北一带。

江河拳特点为:动作严谨,攻防细腻,身灵、手巧、眼疾,意、气、形三统一。主要套路有:上五捶、皇宫拳、阳州拳、白马滩等。

**苏门拳** 主要分布于永川、江津、荣昌、大足、北碚、泸县、内江等地。

苏门拳又名苏家教,源流不同,但套路内容、风格特点大同小异,其主要传系分三支:

清道光年间,泸县苏氏兄弟(人称大苏、小苏老师)取南北拳之长,吸取

醉拳的身步特点,柔合创编了“苏门拳”。

明正德年间,河南苏裁缝赴四川永川松溉板桥,并传拳技于当地,后学者为纪念恩师,故称“苏家教”。

明正德元年(1506),江津石门的苏金才,得河南刘鹞子拳技,并融汇自练武功发展创新而成。

苏门拳特点为:讲究短手中桩,拳多腿少,靠身近战,捆挨靠粘;出拳少用平冲拳,多用反捶;掌法多用标掌、上下斗掌;步法常用“摧脚”;技法讲究连“消”带打,拳肘结合,六身六脚,刚脆快速。主要套路有“苏门三手拳”,即六角桩、分对(老分对)、游塘;后来创新分对、新六角桩等五个套路;现又有三角桩、黑虎头、大摆对、宰拳、刀、棍、耙、尺、铲、杈、凳等套路。主要功法有:水磨功、披功、单提功、打沙包、八段锦、营胃功、锁精功、卧虎功、三盘落地海字功、达摩易筋经、举石锁、打草墩、滚沙筒、插豌豆等。

**翻子拳** 主要分布于渡口、成都、重庆等地。

翻子拳源于宋代,盛于清末。太平天国时期,太平军中有一位精通翻子拳和戳脚的名家赵灿益(又名赵洛串),在太平军失败后,隐居在河北饶阳一带,其时,赵传翻子拳于王志梓、王占鳌,传戳脚于段洛绪,后段、王两家又互相交流,其后人多兼会这两门拳技,故有“戳脚翻”之称。

清光绪年间，沈阳胡奉先到河北饶阳拜段氏门人为师，学成后传戳脚，段氏师弟徐兆熊亦赴沈阳传翻子拳，至此戳脚与翻子拳在沈阳同时传播下来。后来，以胡奉先为代表的专练戳脚，以徐兆熊的两名高徒为代表的郝鸣久、杨俊峰专练翻子拳，其时，胡、郝、杨被称为沈阳武林中的“三老”。再后来，郝鸣久的高徒于伯谦继承和发展了“三老”艺业，把戳脚和翻子融为一体，创编出“戳脚翻”、“戳脚翻子摘要”等。

本世纪30~40年代，翻子拳在四川流传较广，尤其是当时中央国术馆师生入川，更添了“新枝”。60年代，为支援渡口建设，东北三省的翻子拳传人秉承师业，使翻子拳在渡口扎根，并流传省内。

翻子拳特点为：套路短小精悍，结构严密紧凑，动作脆快硬弹，快速连贯，双拳运动密集如雨，素有“脆快一挂鞭”之称。该拳架式俯伏闪动，一气呵成，要求松肩松肘，抡臂游捶，力达拳掌，讲究拳到身到，一步三拳；技击上讲究拳不空发，手不空回，出手不绷即挑，不冲即滚，不托即劈，回手不刁即裹，不扣即搂，不锁即封，一法多用，多法合用；腿法多走下盘，踢腿不过膝。主要套路有：绵掌翻、叉子翻、脆八翻、燕青翻（又称燕青十八翻）、一字翻、捋手翻（又称摔子翻）、龙行翻、插手翻、鹰爪翻（鹰爪拳和翻子拳的融

合）、六手翻、鸡爪翻、金钢翻、滚膀翻、站桩翻、寸翻子、少林翻、八卦翻、散手翻、小翻子（又称十八翻，即十八式组成）、擒手翻、戳脚翻、戳脚翻子摘要等。

**通臂拳** 主要分布于渡口、重庆、成都等地。

通臂拳亦称通背拳、通备拳，属长拳类。明末学者黄宗羲在《南雷集》“王征南先生墓志铭”的“六路歌诀”中即有“佑神通臂最为高”之语。其子黄百家在《学箕初稿·王征南先生传》中，进一步为“六路”注释：“通臂，长拳也”。有人认为，通臂拳源于春秋战国，系白猿公所创（白猿公即峨眉司徒玄空），后在民间辗转流传中逐渐形成了“通臂猿猴”、“白猿通臂”等拳法。清道光年间，浙江人祁信作进一步发展，其时，流传于河北、京津及辽宁一带。祁信之子祁太昌将“通臂猿猴”改为“六合通臂”。现代流传的通臂拳大体可分两支：一为祁信——陈庆——王占春——张策；另为祁太昌——许天和——修剑痴。张策和修剑痴都是近代通臂拳名家。

抗战期间，迁往重庆的中央国术馆拳师，在流传四川的通臂拳原有基础上进行了发展。现四川流行的通臂拳，主要是修剑痴（河北固安人）这一支系。

通臂拳特点为：讲究拧腰切胯，吞肚虚胸，肩臂松顺，甩膀抖腕，伸长击

远、立抢成圆，上下左右缠护不断，静似绵羊，动如猛虎，快速灵活，舒展大方，气势连串，神形兼备（鹰神猿目）；起落转换，劲势不断，关节松灵，柔中寓刚，体态轻捷，发动在瞬变之间，突发力强，劲力饱满；击拍要求撩挂正确，轻快响亮；步法要求闪展灵活，虚实分明；劲力要求冷弹柔进，坚韧交错，腰背发力，力点准确；技术法则要求周身上下四肢及指、腕、臂、肘、肩、胸、胯、足、膝等处，应三折九扣，五护八断。主要套路有：通臂拳、通臂掌、五形通臂、六合通臂、白猿通臂、劈挂通臂、通臂螳螂、通臂功等。

**湖南南拳** 主要分布于重庆、达县、绵阳等地。

1928年至1930年，蒲汉成拜安徽南陵龚汉清、高茂林为师，学习湖南南拳，抗战时期蒲入川传拳技于重庆。

湖南南拳特点为：刚劲有力，势如斩钉截铁，讲究手、眼、身、步合一，悬、空、扣、摆，攻防兼备；步法多为弧形、挤步，步型以矮桩为主，腿法以铲腿见长。主要套路有：洪门卫身大练拳、洪门卫身小练拳、小洪拳、荷叶拳、小拳、龙灯板凳拳等。主要功法有：十二把劲、三门桩等。

**形意拳** 主要分布于重庆、成都、万县、渡口、绵阳、雅安等地。

形意拳源于明末清初，由山西省永济县（原蒲州）尊村人姬际可所创，当地人称“心意六合拳”、“际可拳”。姬

曾将该拳授于河南济源人曹继武。清康熙年间（1662～1722）曹继武为陕西靖远总镇时，将拳技授于姬全寿（姬际可之族孙）和河南马学礼等，此后传至河北深县人李飞羽。拳技递代流传中几经异名，而后始有“形意拳”之称。

流传四川的形意拳，传人众多，其主要传系分支如下：

1932年，王子仁在江北县国术馆传形意拳；1936年朱国福兄弟随中央国术馆来川，在重庆国术馆授形意拳；1940年前后，张应人赴重庆，在北碚宝光国技社教形意拳。

1939年前后，郑怀贤传形意拳于成都、重庆。

1930年初，甘肃人马占奎入川传形意拳。

形意拳特点为：拳法简洁，朴实明快，动静相间，节奏分明，气力结合，形神统一，身正步稳，动作严谨，劲力充实，刚柔相济；练法运气，气沉丹田，名虽曰武，其实贵和，心意诚于中，肢体形于外，内外相合，手脚齐到，身稳步坚，打中有顾，顾中有打；全身整肃，眼如铃，身似电，足如钉耙，手如箭；一动浑身是法，形神并练，内外兼修。要求以静为本，以动为用，静是动之储，动是静之效。基本步型为三体式，拳法为五行拳（劈、崩、钻、炮、横），以十二形为主，也有十形之称（龙、虎、鸡、鹰、蛇、马、猫、猴、鹞、燕）；出势一定，三尖相照（鼻尖、手尖、足尖），手不离心，肘

不离肋。主要套路有：五行拳、形意十二形、进退连环、杂式捶、鸡形四把、形意连环、六合心意、八式拳、二节撤手、杂式剑、剑母等。对练项目有：安身炮、九套环等。

**八极拳** 主要分布于成都、重庆、达县、南充等地。

八极拳又称“开门八极拳”、“八忌拳”、“八技拳”，取“八方极远”之意而得名。河北沧州孟村镇（今孟村回族自治县县城关镇），是八极拳的发祥地。云游道人癞魁元之徒吴钟（字弘声，约1712～1802），孟村镇回族人，乃八极拳创始人，故又有人称八极拳为“吴氏开门八极拳”。

流传四川的八极拳主要传系分两支：

抗战时期，南京中央国术馆师生入川，传八极拳于成都、重庆等地。

40年代，四川渠县杨维龙在天津学得八极拳第六世掌门、河北沧州吴秀峰的八极拳法后，传回家乡渠县宝城等地。

八极拳特点为：短小精悍，动作简洁，发力暴猛，出手带风，运行中以气摧力，变化多端；技击上突出以短制长，近身以肘、胯、肩、背撞靠为主，用法上讲究“挨、膀、挤、靠”，不招不架，见招打招；发力上动如崩弓，发如炸雷；步法除常见的步型外，还有拥搓步、踩跟抢步、三角根提步等。主要套路有：八极拳、简化八极、简化八极二

十三式、八极十二趟、八极开门式等。主要功法有：气功贯顶、打沙包、蹲桩、金刚八式、六大开、八大招等。

**杨家拳** 主要分布于重庆等地。

清咸丰年间，清军将领鲍超的贴身侍卫刘镇江流落四川江北县一带，以教拳为生，刘传技于邻水县杨德广，后因杨有八子均习此拳，与宋朝杨家将八子偶合，人们就以杨家之姓名命名该拳，故称杨家拳，复称杨八郎拳。抗战期间，重庆江北县茨竹乡周善情在邻水县高滩乡杨桂林处学得此拳，并传拳技于江北等地。

杨家拳特点为：高桩长手，少腿少跳，手手带劲，肘技变化，桩稳拳急，腿狠身灵，冲劈凌厉，踹踢刚猛，心身相配，手到不乱，心到不慌，脚到不跌，拳棍结合，以逸待劳，沉着取胜；技击上讲究“扬手不离肩”。主要套路有：杨家一合拳、杨家二合拳、五马破槽、罗汉丝、五马归槽、三十六丝、杨家棍等。主要功法有：穿石鞋、举石担等。

**太极拳** 分布流行于四川各地。

太极拳系明末清初由河南温县陈家沟陈王廷（字奏廷，约1600～1680）创编。陈家的太极拳动作，吸收了戚继光三十二势长拳中的二十九势创编、发展而成。陈氏太极拳主要由陈氏家族世代相传，至清道光年间，陈氏太极拳由继承人陈长兴传外姓人杨露禅，其后相继衍成杨式、吴式、武式、孙式等特点突出的流派。后有山西绎州人

王宗岳以《周易》太极阴阳的哲理论述拳理，著有《太极拳论》，奠定了我国太极拳理论基础。

流传四川的太极拳其主要传系分七支：

杨澄甫承杨式太极拳衣钵，传此拳于李雅轩，李随师习拳十余年，后于抗战期间入川。几十年间，李雅轩传杨氏太极拳于四川各地。

1920年，成都的陈柱龙在四川开县李清云处学得“张三丰太极拳”，1930年，陈受聘于屏山县创办国术馆，传此拳于宜宾地区。

抗战期间，郑怀贤入川（郑曾拜孙禄堂为师）传“孙式”（又称“开合”太极）太极拳。

1942年，马岳良传“吴式”太极于重庆。

抗战期间，山东人潘文斗、杨发武传“太极游存”于重庆。

1917年，肖洪法师传“武太极”于资阳。

中华人民共和国成立后，“陈氏”太极拳（又称赵堡派）也先后传入四川。

各式太极拳风格为：陈式——刚柔相济，快慢相兼，有“老架”与“新架”之分。老架开展，新架紧凑，新架由老架衍化而成；杨式——拳式舒展，动作柔合、缓慢，行如流水，连绵不断；吴式——架子紧凑，长于柔化；武式——以紧凑、轻捷著称；孙式——拳式小巧紧

凑，步活身灵。

各式太极拳共同特点为：静心用意，呼吸自然，中正安舒，柔和缓慢；动作弧行，圆活完整；连贯协调，虚实分明；轻灵沉着，刚柔相济。

四川流行的主要套路有：陈式太极拳、杨式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳、孙式太极拳，四十式、八十八式、一百零八式，太极游存、张三丰太极拳、太极刀、太极剑、太极大枪、三才对剑。技击项目有：太极推手（有活步与定步之分）。

**少林拳** 主要分布于川北、川东、川南及成都、重庆等地。

少林拳因源于古代嵩山少林寺而得名，即谓“武以寺名，寺因武显”。少林拳非一人所创，而是凝结着千百万人的心血；少林武术在漫长的历史长河中，由中华民族无数武林高手发展、演变、流传下来，是中华民族文化的结晶。少林拳的发展，经历了不同阶段。唐代，是中兴时期，少林寺昙宗等十三僧人辅佐秦王李世民有功，受皇室封赏，允许自养僧兵，从而使少林拳得以迅速发展，名声大振。宋代，福居禅师曾邀集天下武林高手于少林寺切磋技艺，整理了十八家短打精华，对少林拳发展起到了促进作用。然而，少林拳得到最广泛普及，还是中华人民共和国成立之后，特别是改革开放以来，达到了前所未有的大普及和大发展，不仅遍及全国城乡，而且也风靡海外。

流传四川的少林拳主要传系分五支：

清代，四川安岳县宝华乡孟夹胡子，少年时在少林寺学得外家拳法，回乡后在本族传授拳技，孟之孙孟安国承其技艺，并传播于川东一带。

清末，山西人孙小三（又名孙艳彪）从师号称“飞天鹞子”的和尚赵艳彪学习少林拳法，后以保镖为生，1920年孙传拳技于川东一带。

清末，吴佩孚的镖师姜正南得少林外家拳法，后因避难入川传拳技于营山县张继书。

清末民初，南充蒋宝珊（号“陆飞侠客”）承其祖技，并拜尹其南为师，得少林拳法，其后，尹传拳技于川北一带。

流入重庆的少林拳，系先后由外来拳师传授，或本地拳师外出学得归来收徒传授。老一辈拳师李岚杰、孙燕侠、刘道人等辗转从学，在发展过程中揉合少林、四川及南北各派技艺，逐渐形成有地方特色的流派，即保留了北派重腿法的风格，又体现了南派重拳法的特点。

少林拳特点为：动作刚劲有力，猛脆快速，手法多变，腿手并用，高低起伏，纵横交错，翻腾跳跃，步活身灵；守似灵狗避击，攻如猛虎下山；身法讲究浮、沉、吞、吐、闪躲巧取；劲力讲究沉、碎、刚、柔四劲完整，以刚为主，刚柔相济，爆发力强；步法轻灵而稳固，伸拳

踢脚“轻若惊鸿，稳若泰山”。主要套路有：大战拳、小战拳、双连环、十八学士、六步拳、臂化拳、插掌拳、双挂印拳、铁罗汉、卫国拳、小七星、穿阳虎、官花拳、五雷镇地拳、五虎下西川、少林拳、魁星拳、韦陀亮掌、抛袖手、阴阳掌、马步撩阴手、端枪手、十八步神棍、青风剑、燕青拳、白蟒出洞、六步、五虎擒羊刀、凤翅剑一路、锁龙剑等。主要功法有：脾土功、太子功、一指功、精武盘功、石蛋、打草龙桩、抱猪儿等。

**联门拳** 主要分布于万县、开县等地。

清咸丰年间，四川开县有授拳武术师王联方，自号“联门”拳术。王联方的得意门徒杨玉龙传唐顺藩，唐传李千禄，至今已有四代传人。

联门拳特点为：出拳用旋拳，用拳栽砸拳，一拳有三用，拳拳要旋转；迈步弓马步，进退用虚步，攻防要跳跃。该拳功架大，下盘宽，便于进退躲闪。歌曰：“躲躲闪闪寻间隙，见缝插针一瞬间；上盖旋带手，攻防两相兼，前催步，后吞步，进退跳跃最自如，莫嫌联门不好看，技击运动此为先。”主要套路有：练八捶、虎子捶、碧风单刀等。主要功法有：籽衣裤、披手、沙杠、站桩等。

**任门拳** 主要分布于万县、梁平、开县等地。

清末，有武师任氏传拳于万县、梁平、开县一带，颇有名声。伍国治慕名

拜任氏为师，得其技艺后传子伍世民，世民传伍文斌，文斌传开县伍华阳等。后人为铭记先师传技之恩，便以“任”姓立门，谓之“任门拳”。

任门拳特点为：讲究攻防坚硬，满捶满掼，动作舒展大方，快速有力，气从丹田生，力由四肢行，腰为轴，手似轮，两腿迈步如行云。主要套路有：金鸡独立拳、秋风扫落叶单刀等。主要功法有：合十站桩功、鼻鸣呼吸功、披手、沙杠等。

**任家教** 主要分布于永川的马银、双石，大足的龙水及荣昌等地。

任家教又名任家教南拳，亦称任门拳，系清咸丰年间四川铜梁县三教场（1953年划归永川）的任思镇所创。任思镇，字锐生，号晓楼，铜梁三教场人，功名贡生，清道光末年因国内武备懈弛及澳门事件的发生，出于忧国忧民，改文从武，细读《孙子兵法》等书，并研学《易筋经》内功，坚持锻炼身体，勤学苦练枪剑技击之术，武功俱臻上乘。任思镇学识渊博，曾远游少林寺，后集众家之长，创编出一套独特的拳技，称“任家教”或“任门拳”。后任思镇在永川、璧山、荣昌、隆昌、大足、重庆等地授徒，从学者众多。其主要传人是任传阮尚勋，阮传蒋平安，蒋传蒋级三，级三传蒋汉初（80年代末已九旬有余，仍很健康）。

任家教拳术特点为：讲究肘中夹手，长手变肘，手功肘击，长攻短防，手

脚相应，发力一瞬；技击上讲究步活桩稳，矮身侧进，脚步擦地进退，靠身近击，擅使扯钻捶配合肘法快速连发。主要套路有：任家拳一至八路、花枪一至八路、大刀一至八路、双刀一至八路、单剑一至八路、铜捶一至八路、铁锏一至八路。主要功法有：八段锦、易筋经、扯钻捶、打草墩、打沙袋、滚沙筒等。

**黎家教** 主要分布于江津、合江等地。

宋绍兴十六年（1146），黎振辉迁入四川，传福建南派拳术于子孙们，历经数代。后人们取川内各派拳术之长，融汇贯通，形成了黎家世代相传的拳法，称“黎家教”。

黎家教拳术特点为：动作短小精悍，刚劲有力，身正步稳，手法多变，腿法较少；技击上讲究直进直退，攻其侧门，多用摔法；步法以弓步、拨步较多。主要套路有：大面步、小面步、七星赶步、四门、窄路、小单鞭、刀、棍、锏等。主要功法有：桩功、鹰爪功、碰手、手走板凳等。

**山东教** 主要分布于荣县、永川等地。

山东教复称山东打。有人认为系山东秦叔宝所创，称山东教；又有人认为，山东人到四川传此拳术，其时称山东打。

流传四川的山东教主要传系分三支：

清末，山东人（佚名）传山东教拳

术于四川。

民国年间,四川荣昌人王丙章学得此拳,后传技于荣昌双河一带。

民国年间,永川人阳成之传山东教拳术于永川一带。

山东教拳术特点为:大开大合,拳掌分明,刚劲有力,身法敏捷,转换快速;技法讲究以快打慢,以长击短,以巧打拙,以力打弱,其风格近似少林拳术。主要套路有:七步桩、芙蓉桩、巴拿、大四门(又叫打四门)、小四门、鹞子钻林等。主要功法有:打吊袋、披功、卧虎劲等。

**峨眉十二庄** 四川流传的峨眉十二庄,同名有二,鉴于源流、风格特点各异,故分为峨眉十二庄(一)、(二)。

**峨眉十二庄(一)** 主要分布于通江等地。

有人认为峨眉十二庄产生于南宋末季,由峨眉山金顶寺白云禅师所创。白云禅师入佛前是道教门徒,他精研了道家、释家中的气功和武功,与中医理论相结合而创造出一套峨眉庄气功,此功共十二节,故称峨眉十二庄。从那时起,此庄功就成为峨眉山武功和气功的镇山之宝,传授很严格,历代都处于口传身授“不着字迹”的状态。至本世纪 20 年代,已故著名武术气功家周潜川先生因惊恐过度而肝破裂,在生命垂危之际被峨眉山永严法师救活,转危为安,后周潜川追随法师上峨眉山,恳拜法师为师,永严收潜川为

徒,赐名镇健。周潜川为徒期间得永严法师峨眉十二庄真传,周传巨赞法师和周巢父、周怀姜兄弟,并于“大跃进”年代,解放思想,全盘托出,著《气功药饵疗法与救治偏差手术》、《峨眉十二庄释密》二书,对峨眉十二庄进行了较全面的介绍。

峨眉十二庄系动功部分,分天字庄、地字庄、之字庄、心字庄、游龙庄、鹤翔庄、拿云庄、旋风庄、大字庄、小字庄、幽字庄、冥字庄,加上虎步功、重捶功、缩地功、悬囊功、指穴功、涅盘功六大专修功来辅助十二庄的不足,而进行动功和静功联系。六大专修功中包括了“武功的演化”、“气脉的奠基”、“静功的前奏”、“引导的手术”等四大项内容,尤以“指穴功”的三十六式天罡指穴法最为内行所推崇,再加上静功中的“三乘功”及玄门大小丹药等就构成一整套系统功法。其既有武功的理论,又有气功的理论,既符合中医理论,又综合了佛道两家之长。峨眉十二庄可以健体强身,可自卫防身,亦可治病、防病。

峨眉十二庄产生至今已有八、九百年历史,对四川武术有着一定影响。此庄基本包括了武术中各种步型,如:马步、虚步、弓步、歇步、丁步和其他独立步型都能在其中找到相应的庄式。峨眉武术中,各种拳经拳谱,不少用“十二庄”来命名描述,用庄型来区分拳种,在四川民间也沿用已久。

**峨眉十二庄(二)** 主要分布于南充等地。

明末清初,湖北麻城县孝感乡人姜一怀(曾是武举孝廉),早年访寻高师至四川峨眉山,拜门于金顶朝天洞长老,终日习武练功,得其峨眉十二庄真传,后居南充,嫡传十二庄于姜氏子孙,时至今日,套路提供人姜汉清已是十二庄的第十一代传人,并传技于川东、川南一带。

峨眉十二庄(二)特点为:以矮桩短打为主,手法多变,结构严密,突出手、眼,以快取胜。歌曰:“眼似铃珠手似箭,脚似藤牌身似圈,细雨飘飘挠风帆,顺水推舟无处难,奇功异术似闪电,快中取胜直往来。”主要套路有:跳六步、踏六步、大红拳、冲天拳、火连拳、鸳鸯腿、大云手、边堂棍等。主要功法有:一指劲功、卧虎劲功、批砂包、批铁砂等。

**金家功** 主要分布于梁平、忠县、垫江等地。

金家功又称姬家功。清道光年间,姬一旺(祖籍山西省中条山,生于安徽蚌埠)因不满清廷,并为深习武功,曾赴江宁(今南京)为僧,后誓欲反清复明,因事机败露而避难化僧为道潜逃,姬改金姓,化名金道人,曾北去新疆鄯善县,访少数民族老师学鹰拳;南去海南岛天涯,拜黎族老师学龙拳;赴云南苗族地区拜师学艺虎拳……,吸各家拳术之精华,总结出金(姬)家十二式

(势):即鹅、猿、龙、蛇、虎、鹰、鹞、鹤、熊、燕、鸡、猴等。(据山西省武术挖掘整理小组考证,形意拳源于心意拳,心意拳源于际可拳,际可拳又名金家拳,现“金家功”在山西已失传。)后来“金道人”到四川梁山县(今梁平县)定居,在该县巨奎乡孙正宽家护院,其时,将“金家功”外传孙正宽的外甥李作洲及李次侯、李少侯、岳禹成等人。李少侯得其全技传刘志祥、麻贵廷、杜伯长等人。至此,金家功在梁平县等地流传。现今张义尚、陈锡、高英对此功很有研究,并分别传艺于忠县、梁平、垫江等地。

金家功拳技特点为:以单式(势)为主,功拳结合,套路可任意相连,势势沾连随合,进退起落,空中作有,有中作无,奇穷变化,变化无穷;上下不离腮,左右不离怀,两手不离奶;讲究以意象形,以形取意,意自形生,形随意动,心意诚于内,肢体形于外,怀抱阴阳,体合于气,气合于神,神合于无,强调内外融合,心形一体。桩法与三体式相仿,手形无掌少拳,长手以挑领为主,肘以“鹞子入林”为主,膀(肩)以“熊出洞”为主。技法上讲究头肩肘手臂膝足,鸡形开合清身续,心意灵机为主宰,气神相抱随所欲,劲讲明暗内透,肘膀把捶兼用,沉脆多变,各锋俱全,以步为先,脚步丁丁,步法七星,脚出手到,手随身转,脚为根,腰似轴,手似轮,活泼如猿猴,两脚如磨心,绰胛

摇肩脚不停,探头鬼脑蛇鹰眼,手似荷叶缠花,身似螺旋缠丝,龙绕蛇窜,滚攒缠裹,曲直相对,奇正相生,手手不离鹰脚把,步步不离虎扑羊,双手常带锯子手,起手不空回,空回不如再起,再起不如打一留二脚含三,起是交口落是空,打人就在一寸中,打人如走路,不是走路不打人,打人不现形,现形用不灵,出手就有把,有把就有肘,有肘就有膀,起空填空,攻防严密,令敌莫测,无迹可寻。主要套路有:金家功单式练法、四把捶、过步剪桩、浑化四把捶、十二形综合套路、自动内养功、开合劲气功等。

**象形拳** 主要分布于成都、自贡、内江、乐山、南充、安岳、达县等地。

“象形拳”并非一个拳种和门派,它系在武术遗产挖掘整理工作中发掘的不依附于某个拳种的单列套路。它们是:跛子拳、形意猴拳、螃蟹拳、肖应鹏的猴拳及龙拳、虎爪拳、鹞子拳、子鹤拳、形意猴棍、夜行刀、时迁刀等。由于都有“象形”的特点,特归为一类。

**(二)关于四川武术流派的几种观点**

1. 四川地方拳种由峨眉拳派和外来的在四川扎根生长而流行于民间的拳种两部分组成。

峨眉拳派,是峨眉山寺僧们在参禅念佛之余练习拳技,吸收了四川地方拳术的特点逐渐形成的。它是四川土生土长的拳术,远在明代就已经形

成了完整的套路形式,并引起了人们的重视。明遗民吴殳于康熙元年撰写的武术专著《手臂录》,丰富了峨眉派拳系的理论。

2. 现今四川的拳术,已近四百种,其中属产生于四川本地的峨眉派拳术有二百几十种。峨眉派拳术分为峨眉高桩拳(约60余种)、峨眉矮桩拳(70余种)、峨眉客架拳(百余种)、峨眉法象拳(20余种)四大类。

3. 峨眉武术是在巴蜀各族漫长的历史演变中逐渐形成的。它哺育于周初,形成于宋代,发展于明清,繁荣昌盛于现今。

因此,我们称的“峨眉武术”,包括所有在川内流传根基深的、具有地方风格的拳种。

## 二、武术团体、机构

### (一)武术馆

民国初年,习武开禁,拳技之风盛行一时。1926年改武术为“国术”;1927年“中央国术馆”成立于南京,一纸通令,命各地迅速成立国术馆,规定省以下国术馆长均相应由省主席、市长、县长、区长等人物担任,大兴国术馆之风一时风靡全国。

四川的国术馆多数成立于30年代,从20年代初到40年代末,先后建立县以上国术馆94个,由于只重建馆数量不求发展,一些条件不成熟的地方纷纷设馆,许多国术馆有名无实,相

当部分国术馆在几月或几年间自行消失。

中华人民共和国成立后，武术被列入国家正式比赛项目，武术馆的职能被武术协会取代，武术作为体育竞赛项目由政府职能部门管理。80年代中后期，为适应武术发展需要，四川省成立了武术馆，各市、地（州）、县、镇也相继有政府部门主办和私立武术馆成立。

**四川省国术馆** 1925年，清代四川籍状元骆成骧（字公骕，1865~1926年）在成都主持成立了“四川省武士总会”，随后又募集资金建造国术馆于成都少城公园（今人民公园，下同）半边桥附近。骆成骧被首推为四川武士总会会长。

1928年改组“四川武士总会”成立四川省国术分馆，尹昌衡任馆长，孙兆鸾任副馆长。1929年8月，四川省国术分馆在成都举行了民国成立以来首届四川国术省级考试，并向甲、乙等获得者授予“武士”、“壮士”头衔。

1929年9月，国民政府颁布《省市国术馆组织大纲》，并电令取消“分馆”，四川省国术馆（以下简称省国术馆）即正式成立。馆址仍设在少城公园。首任馆长为四川省主席刘文辉；副馆长陈国栋、冷遇春。国术馆经费由刘文辉按月在24军军部拨给大洋400元。省国术馆成立后，接替了一年一度的成都花会期间武术擂台赛的主办

权，并创办了武术专门学校。

1933年，省国术馆举行了首届秋季国术比赛，由省国术馆国术专门学校筹备组织。

1934年，四川善后督办刘湘兼任省国术馆馆长，陈国栋仍任副馆长。经费按月200元大洋由成都善后督办行署拨给。1935年8月，省国术馆根据国民政府法令，致函全省，要求迅速成立国术馆，次年，四川县以上国术馆上报数已达61个。

1936年，省国术馆馆长由四川省教育厅厅长蒋志澄兼任。省国术馆决定除照例在花会期间举行国术比赛外，首辟国术游艺会表演国术。

1937年3月成都花会改为物产展览会，原花会擂台式国术比赛由物产展览会擂台式国术比赛取代，主办权仍属省国术馆。同年5月，省国术馆遵民国四川省政府令，在成都筹办了“四川省国术第一届省会国术比赛大会”。

1938年，四川省政府主席王缵绪兼省国术馆正馆长，省教育厅厅长杨廉兼代正馆长。同年3月3日，人称“吾川国术泰斗”的省国术馆教务长刘崇峻病逝，省国术馆举行了追悼会；省国术馆以抗战时期“国术既可强身，复可卫国”为由，决定从7月起，在成都少城公园举行每月两次的定期表演活动。

1939年3月，省国术馆“为增进

抗战实力,倡导全民国术锻炼”,举办了第一次国术观摩表演赛。6月,省国术馆代正馆长刘慎旗主持召开国术馆会员会议,决定举行国术表演大会;定期举行国术界座谈会;参加教师节活动;定期举行国术比赛;举办国术讲习会;兴办国术专刊。8月省国术馆遵省政府主席王缵绪指令,筹备秋季国术比赛。刘慎旗任筹委会主任委员,马善良、喻德安、侯万里、周海泉、陈玉安、颜联五、刘玉书、刘子澜任委员。

1940年5月,省国术馆举行国术表演,同时开办民众国术训练班向社会招生。11月,省国术馆改选,由中央国术馆函聘贺国光为馆长,省教育厅厅长郭有守、体育编审刘慎旗任副馆长。12月,贺国光调任宪兵司令,省国术馆馆长即由省政府主席张群兼任,同时,国术馆董事会常务会决定元旦举行国术比赛大会,门票收入捐给抗日将士。

1946年3月,省国术馆举行了“四川省国术馆三十五年度国术竞赛会”,并通知各县国术馆派员参加比赛。省教育厅长兼省国术馆长刘明杨担任大会会长,代理馆长邹光启也参加了大会的组织工作。5月9日,省国术馆为倡导国术,以求强身强国,特聘武士曹成,以《世界各国对中国国术之批评》为题进行演讲。

1947年4月20日至6月6日,省国术馆组织了春季国术比赛、西南

运动会国术比赛和全国运动会国术比赛选拔赛。

1948年4月,代馆长邹光启主持了春季国术比赛会,最后选定了出席全国运动会国术比赛的人员。正式代表为张俊良、余克俭,刘新吾为候补队员。本届全运会刘新吾获剑术第六名。

1949年下半年,省国术馆完全处于瘫痪状态。1950年2月,经成都商会联名请求,中国人民解放军军代表同意,省国术馆在举办完当年青羊宫物产展览会的擂台式武术比赛后即宣告解散。

**四川省武术馆** 1986年4月,经省体委批准,四川省武术馆正式挂牌筹备。1987年与四川省保险公司联合在成都举办了“四川保险杯”全国武术擂台邀请赛;组队参加了在郑州举行的全国“武士杯”少年武术比赛;制订了四川武术训练管理体制试行办法(草案)、训练大纲、选材标准;召开了贯彻国家体委《关于加强武术工作的决定》的会议;《四川武术大全》定稿交付出版。

## (二)武术学校

民国年间,四川的武术学校分两种类型:一是以武术为主,以其他体育项目为辅的武术学校;另为以普通体育为主,开设有武术课而冠以武术名称的武术学校。武术在这些学校基本是以口传身授为主要教学方式,它们的归属分别为教育部门、武术团体和

其他社会团体。

中华人民共和国成立以后,基本上不设武术专门学校,多以业余体校附设武术班的形式出现。60年代初,四川有业余体校39所,全部设有武术班;1978年四川各业余体校武术班在校学生人数已达2240人,专职武术教练达35人。社会上武术教学多以群众自发或体育协会组织的武术辅导站、短期训练班为主,80年代,作为社会办学的途径,亦有武术学校出现。

**四川省国术馆国术体育专科学校** 四川省国术馆国术体育专科学校成立于1929年,其时称“四川省国术馆国术专门学校”,1935年改称“四川省国术馆国术体育专科学校”。1929年至1934年间,该校共培养国术人才500余名,输送至各县国术馆及机关团体担任国术教官。1933年四川省举办首次秋季国术比赛,即由省国术专门学校组织筹备。该校课程设置除拳术等国术课程外,还设有手球、跳高等体育课程。

**国立国术体育师范专科学校** 1933年经国民政府教育部批准,在南京成立“中央国术馆体育专科学校”,后馆校分设,定名为“国立国术体育专科学校”,并由中专升为大专。1941年该校迁入四川重庆北碚金刚碑,1942年复迁北碚新林。入川后,该校进一步明确培养目标为师资,故复迁新林时奉教育部令更名为“国立国术体育师范专

科学校”。抗日战争胜利后,1946年该校迁至天津,中华人民共和国成立后该校合并至河北师范学院。

国立国术体育师范专科学校在四川期间的术科课程设置以武术为主,武术课程有:少林拳(十二路弹腿)、柔武术、练步拳、满江红拳、形意拳、四路查拳、八极拳、八卦拳、杨氏太极拳、三才剑、刀术、枪术、棍术、摔角、劈刺、短兵、擒拿、西洋拳等。其他术科课程有田径、球类、体操、游泳、舞蹈等。

国术体育师范专科学校迁川前只有3年制专科,招收高中或师范学校毕业服务1年以上的学生;1942年秋,在北碚期间增办了5年制专科,招收初中毕业或同等学历学生。两种学制的第一年基础课程开设有语文、数学、英语、史地、生物、生理、音乐等。二年级以后逐步开设体育原理、体育概论、教育学、心理学、人体解剖学、体育按摩与急救、体育测验与统计、武术与体育教材教法、体育行政、体育建设设备等专业课程。1941年至1946年间,国立国术体育师范专科学校为四川培养了中级师资人才100余名。

**重庆青年会露天国术学校** 20年代末,重庆精武体育分会负责人黄连湘,以重庆青年会为教学基地,开始筹建武术学校。1930年,黄连湘与饶子和在重庆陕西街万寿宫成立了“重庆青年会露天国术学校”,该校隶属重庆青年会,经费来源于学杂费。

1933年,该校随青年会迁址于重庆大梁子公园路,1942年聘中央国术馆馆长、国立国术体育师范专科学校校长张之江为名誉校长。1946年下半年因故停办。1947年,温敬铭担任重庆青年会体育部主任后,即恢复了“露天国术学校”,温敬铭任校长。1948年温敬铭离开重庆,赵锦才接任校长,后因报名人数不断增多,又在重庆中央公园(现人民公园)建分校一所,至1950年后自行停办。

该校课程设置为武术基本功、拳术、器械、套路及擒拿术、散打。每六个月结业一期,每期招收男、女学生60余名,教师保持在1至3人之间。凡路过或到重庆短住的名拳师,均可作为该校临时客座教师,学校借以吸收不同的拳技。每期学员毕业时,须进行擂台较技,以检验学生拳技和功力。

**成都市东城区业余武术学校** 成都市东城区业余武术学校初创于1984年,1986年经成都市东城区教育局批准,正式纳入社会办学序列。该校接受东城区武术协会和区教育局双重领导。

1984年至1986年,该校开办学

制一年的业余教学,1986年后除保留1年制学制外,增加了学制为1个月的武术搏击班和学制为3个月的专修班,同时为往届毕业生中的优秀者开办了不限学制的搏击和武术套路提高班。此外,每年暑假期间还开办假期夏令营培训班。

一年学制普通班和专修班招生对象为省内35岁以下的男女青年;搏击班招生对象为省内各单位保安人员;暑假夏令营培训班招生对象为在校学生。

各种学制的学生,分别开有武术基本功、套路、搏击、擒拿课程,以及每月两次武术理论课程。

1984年至1987年间,该校每期招生人数由数十名发展到600余名,教师人数由3名增至23名。4年间共培养武术人才2000余名。1986年至1987年,组织学生参加了“蜀英武术擂台赛”、“嘉州武术擂台赛”;同时,该校学生分别代表成都市和四川省,参加省级和全国武术比赛,获银牌二枚,向影视界提供武打演员19名。1986年和1987年两年被成都市和东城区评为社会力量办学先进单位。

四川省各级武术学校一览表

表1-1

学校名称	建校时间	备注
精武体育学校	1925年	校址设南充市,1929年停办

学校名称	建校时间	备注
宜宾国术学校	1928 年	
省国术馆国术体育专科学校	1929 年	
隆昌国术学校	1929 年	
泸县国术学校	1929 年	1933 年停办
平民国术学校	1929 年(前)	校址设成都
重庆青年会露天国术学校	1930 年	1950 年停办
万源国术学校	1930 年 6 月	同年 11 月停办
武靖国术学校	1932 年(前)	
重庆国术军事学校	1932 年(前)	
国立国术体育师范专科学校	1933 年	1941 年由南京迁川, 1946 年迁至天津, 后合并至河北师范学院
帷馨国术学校	1934 年(前)	校址设成都
重庆精武体育学校	1935 年	1938 年停办
北碚女子国术学校	1935 年	
重庆市棋艺武术学校	1964 年	1972 年停办
成都市武术健身学校	1983 年 8 月	同年 11 月停办
成都市东城区业余武术学校	1984 年	

### (三) 其他武术组织

1949 年前, 四川的“其他武术组织”主要有三大类, 即“国术会”、“国术社”和“武棚”。“国术会”中以“武士会”和“国术研究会”居多。这些武术组织一般都有章程, 发起组织者多是武术界有名望和地位的人, 性质以民办为主, 官办为辅。“国术会”中的“武士会”20 年代达到鼎盛时期。“国术研究

会”同“国术社”一样, 发挥着研究和传播武术的功能; “武棚”, 严格讲不算武术组织, 至多是民间传授武艺的场所。

四川可查最早的“武士会”, 是由武举李达 1889 年在泸州小市创建的“泸州武士会”。1912 年裁泸州置泸县后, 更名为“泸县武士会”, 1929 年改组“泸县武士会”建立泸县国术馆。可查最早的武术社, 是一代形意拳名家,

川北盐务管理局武术教官宝鼎(陕西长安籍),于1921年在三台县成立的“积健武术社”。该社社章写道:“办此社的目的是兴国术,改良国人孱弱的体质使之康健。古语云‘积健为雄’,国人体魄强壮庶几可强种强国。”社章宣称:办社宗旨为普及国术,使之发扬光大,并非为借之敛财谋富,授徒概不收学费。此后,成都不少武林高手也纷纷负笈前往求教,会员最多时达500余人。民国时期,全省有各种武(国)术会近30个,武(国)术社近20个。

中华人民共和国成立以后,原有群众性武术组织被单项体育协会——武术协会取代,省和各地、市、州、县大都成立了武术协会。1978年改革开放后,全国兴起了武术热,四川许多地方又出现了私人拳社、武术馆,以及在武术协会和其他体育协会领导下的武术辅导站。据统计,1978年成都市成立了14个武术辅导站,南充地区至1983年,武术辅导站数也达22个。

由于群众性武术组织的不断发展增多,政府为了加强管理而制定了一系列管理办法。1984年,省体委曾向全省转发温江县公安局、县体委《关于私人拳社暂行管理办法》,明确规定了民办武术社(馆)及个人教拳应具备的条件,指定了管理部门,公布了考核审

查办法,并对符合条件的教练员发给资格证件。

### 三、武术竞赛

#### (一)擂台赛

秦代,巴郡有“手搏”技击较量比赛。唐宋时期,“手搏”是四川民众喜好的比赛项目。

前蜀(907~925),成都盛行“手搏”较技之风,每年正月上旬至五月,比武者会于学社广场前进行“手搏”较技,观者如堵,巷无居人。优胜者贴金花打马游街,学社给予物质奖励(《角力记》)<sup>①</sup>。

近代有史可查最早的擂台赛是1898年在成都举办的省制台衙门擂台赛。1905年四川举办第一次运动会,设有“较技”项目。

1918年春,成都市青羊宫花会期间举行了首届“打擂”式武术比赛,后人称之为花会擂台赛。这种擂台赛以“抢手”(散打)为主,辅以拳术、器械套路表演比赛。自此以后,除特殊情况外,一年一度春季成都举办花会时,都要进行“打擂”式武术比赛,参加人员由四川扩大到全国。首届花会擂台赛沿用了中国古代设擂主的比赛办法。第一组擂主为督军查马长李国超,副擂主为唐伯坍、唐公辅;第二组擂主为

<sup>①</sup> 《角力记》书名见于郑樵《通志略》及焦竑《经籍志》。至明代,多以手抄本流传,清代仍辗转传抄,至咸丰年间(1850~1861)被收入《琳琅秘室丛书》,未见单行本,《丛书集初编》中亦可找到。

“四川南拳”中“余门拳”的嫡传人余发斋，其子余鼎三为副擂主；第三组擂主为“四川武士会”负责人，人称“铁人”的马宝。每组主擂三日，除第一、二组主擂时有少数人上台较技外，其余时间多是各地武术行家上台表演。比赛结果，李国超居群雄之首。

1922年开设了女子打擂和少年组打擂。《壬戌(1922)花会竹枝词》云：“柔术场中技艺精，登台较手看分明。更有一言须记取，打擂来了女学生。”

1925年，四川省武士总会成立后，春季花会擂台赛则由武士总会主办。比赛办法改为报名拈阄配对，初赛“资格”，再较“蓝章”，约取参赛人数的一半；较“银章”取十名；最后较“金章”取前三名，与清末武科考试中“状元”、“榜眼”、“探花”类似。比赛完毕由主持人发给金章和奖状，在其家门或单位张贴金字喜报，获头奖者骑高头大马，按金章一、二、三名顺序，身挂大红绸花，前呼后拥，鞭炮齐鸣，游行大街。

1929年，四川省国术馆成立后，一年一度的花会擂台赛主办权即由省国术馆取而代之。至1950年2月，成都花会擂台赛(或物产展览会擂台赛)已举办20余次。

民国年间四川县以上擂台赛近70次，较著名的有成都花会擂台赛，重庆珊瑚坝擂台赛、川东百日擂台赛。

1986年春举行的首届蓉城武术擂台赛是中华人民共和国成立后四川

省第一次省级规模的擂台赛，由省武术馆筹备处和省武术协会主办。比赛地点：成都市工人文化宫；比赛规则：以传统打擂规则和国家体委审定的1984年《散手比赛暂行规则》为基础制定的《蓉城武术擂台赛暂行规则》作为本次比赛规则；比赛办法：按48、52、56、60、65、70、75公斤七个体重级别，实行分级别循环赛；参赛资格：凡18岁以上35岁以下的男运动员均可报名参加。参赛单位有成都、重庆、自贡、渡口、内江、乐山、南充。参赛运动员189名。

1987年省武术协会和省保险公司联合举办了“四川保险杯”全国武术擂台邀请赛，地点在成都城北体育馆。为了安全，规则规定比赛必须戴拳击护具和拳击手套；实行男子七个重量级别和女子三个重量级别的分级赛，采用三打二胜制。参赛队有广东虎头电筒队、湖南涟钢队、河南武警总队、贵州黔南队、云南队、上海职工武协散打队、山东青岛冰柜厂队、重庆队、中国人民武装警察部队特种警察学校队、公安部警字七二二队、四川保险队、四川队等12支代表队，74名运动员(女运动员11名)。

50年代至60年代初共举办县以上擂台赛4次；1986年恢复擂台式武术比赛后两年间共举办县以上擂台赛8次。

## (二)武术运动会

1957年6月2日至3日在重庆市举行了“四川省武术选拔会”。20名运动员参加了比赛。1958年8月10日至12日在成都举行了第二次“四川省武术选拔会”，参赛人数增至60人。规程规定，参赛各单位必须有2名以下少年运动员及1名50岁以上运动员参加组队。项目设置有长拳类拳术、太极拳、地方拳、其他类拳术、刀、枪、棍、剑等。这两次比赛主要目的是为参加“全国武术评奖观摩大会”和“全国武术运动会”组队选拔人才。

1958年10月2日至9日，四川省举办了“第二届人民体育运动大会”，武术首次被列入省级综合运动会比赛项目。自1976年起，除四年一届的省运会设置武术比赛外，一年一度的省级武术比赛基本形成惯例。组别设有男女成年组、青年组、少年组，项目设置以长拳类型为主，并随发展需要设置了传统项目、地方拳种、技击、硬功、气功等项目的比赛和表演。比赛

规则多采用国家体委审定的武术规则。奖项的设置和评定除1976年和1977年的省武术比赛由工农兵评论员按政治标准第一、技术标准第二评定团体奖(称先进集体)外，其他年度比赛均按技术标准评定团体、单项、全能奖。

1960年6月，四川省举办了首次青少年武术比赛。1977年以后，除省级武术运动会及省运会中设置青少年武术比赛项目外，还不定期地举行了青少年或儿童武术比赛。项目设置以长拳类型为主，同时结合青少年生理、心理特点及武术发展的需要，在比赛中突出了综合素质评定，如按集体基本功、专项技术、身体素质累计分之和评定团体名次等。1984年，结合武术遗产挖掘整理，首次在青少年武术比赛中设置了地方拳种表演。1986年9月，四川省第一届青少年运动会，武术被列为正式比赛项目。

省级武术运动会一览表

表1-2

名称	举办时间地点	参赛单位队数及人数	备注
省武术选拔会	1957年6月2日至3日重庆	省、地辖市队20名运动员	为参加“全国武术评奖观摩会”选拔组队
省武术选拔会	1958年8月10日至12日成都	10个省、地辖市队60名运动员	为参加“全国武术运动会”选拔组队

名 称	举办时间地点	参赛单位队数及人数	备 注
省第二届人民体育运动大会	1958年10月2日至9日成都	市、地、州及成都部队21个代表队140名运动员	
省青少年武术锦标赛	1960年6月自贡	各市、地、州队250名运动员	
省九单位武术比赛	1963年12月8日至11日自贡	成都、重庆、自贡、乐山、宜宾、温江、南充、绵阳、成都体院66名运动员	
省武术比赛	1976年6月6日至11日成都	市、地、州18个代表队172名运动员	比赛实行名次录取改革,取消单项、全能评奖,以政治标准为第一评定团体名次(先进集体)
省青少年武术比赛	1977年5月15日至20日达县	市、地、州17个代表队136名运动员	
省农业学大寨先进单位武术比赛暨省青少年武术比赛	1978年4月13日至23日自贡	农业学大寨先进单位23个代表队138名运动员,市、地、州19个代表队228名运动员	
第四届省运动会武术比赛	1979年3月5日至14日重庆北碚	市、地、州等20个代表队,211名运动员	成都体院和省武术队参加表演,比赛首次对裁判员进行业务考核,并报经省体委审批了省首批武术一级裁判员
省武术观摩表演	1979年3月5日至14日重庆北碚	市、地、州20个代表队20名运动员	为参加同年5月的“全国武术观摩交流大会”组队选拔人才
省武术比赛	1980年4月12日至18日内江	市、地、州及成都体院15个代表队,128名运动员	首次设硬功、气功及新挖掘的地方拳种表演组
省武术比赛	1981年4月2日至10日万县	市、地、州及成都体院13个代表队,133名运动员	
省武术比赛	1982年3月15日至19日成都	市、地、州及成都体院24个代表队,150名运动员	首次设散打、太极推手表演

名称	举办时间地点	参赛单位队数及人数	备注
省武术比赛	1983年3月5日至13日自贡	市、地、州及成都体院15个代表队,194名运动员	首次设老年组(老拳师)
省儿童武术调赛	1983年3月6日至10日简阳	市、地、州11个单位21个代表队,184名运动员	规则采用“1983年省儿童调赛比赛项目内容规定及评分标准”
第五届省运会武术比赛	1984年7月19日至25日重庆市	市、地、州、行业30个代表队370名运动员	分重庆赛区和富顺赛区。首次设“精神文明”团体奖
省武术新苗赛	1985年		
省峨眉武术精英会演暨推手、散打比赛	1985年4月18日至26日宜宾	8个市、地代表队,运动员88人	参加会演的老拳师48人,最大年龄为92岁
省武术散打暨太极拳比赛	1986年7月6日至12日内江	10个市、地、州11支代表队95名运动员	“散打”首次采用戴头盔、护具,允许击头部的比赛办法
省第一届青少年运动会武术比赛	1986年9月15日至22日达县	16个地、市业余体校代表队,188名运动员	
省武术比赛	1987年7月15日至21日乐山	市、地、州、县业余体校、武警等19支代表队,274名运动员	

四川省参加国家级武术比赛、表演情况一览表

表1-3 (不含省优秀运动队)

名称	时间及地点	参赛者	获奖项目及名次
中华民国第五届运动会国术比赛	1933年10月10日至20日南京	唐杰	剑术中量级冠军
		李仿尧	拳术亚军
		四川队	国术总锦标第六名
中华民国第七届运动会国术比赛	1948年5月6日上海	刘新吾	拳术第六名
全国民族形式体育表演及竞赛大会	1953年11月8日至12日天津	蓝素贞	绵拳优胜奖(西南区另有17人获优胜奖)
十二单位武术表演大会	1956年11月1日至7日北京	蓝素贞	优胜奖

名 称	时间及地点	参赛者	获奖项目及名次
全国武术评奖 观摩大会	1957年6月16日 至 21 日北京	肖应鹏 蓝素贞	拳术一等奖第七名 拳术一等奖第九名
全国武术运动会	1958年9月7日至16日北京	肖应鹏	猴拳、猴棍总分一等奖第四名
		王树田 熊延宗	对练表演一等奖第六名
第一届全运会 武术比赛	1959年9月22日至26日北京	四川队	团体总分第七名
		肖应鹏	长器械表演一等奖第七名
		刘志贵 杨世杰	空手夺枪二等奖第三名
		蓝素贞 冯素君	对剑表演二等奖第五名
全国青少年运动会 武术比赛	1959年3月22日 至 27 日北京	陈定富	表演项目二等奖第五名
		朱兴云	表演项目二等奖第六名
		冯素君	表演项目三等奖第二名
全国武术运动会	1960年9月18日至25日	白美元	表演项目一等奖第二名
十九单位武术锦标赛	1964年9月12日 至 16 日济南	邹德发 冯素君	表演项目三等奖 表演项目一等奖
全国武术表演大会	1972年11月1日至15日济南	陈定富 郭洪海 叶道清	规定拳第三名 规定剑术第五名 规定枪术第四名
全国武术观摩 交流大会	1979年5月10日至16日南宁	赵子虬 王树田 李宗儒 肖应鹏 吴信祥 陶光明 江云国 余德华	一等奖 一等奖 一等奖 一等奖 二等奖 二等奖 二等奖 三等奖

名 称	时间及地点	参赛者	获奖项目及名次
全国武术观摩交流大会	1980年5月22日至28日太原	肖应鹏 陈 坚 吴信祥 江云国	猴拳优秀奖 地趟拳优秀奖 醉拳优秀奖 九节鞭优秀奖
全国武术观摩交流大会	1981年5月22日至28日沈阳	陈 坚 吴信祥 曾 扬	地趟拳优秀奖 醉剑优秀奖 脱铐拳优秀奖
全国武术观摩交流大会	1982年5月22日至28日西安	张 郑 刘学迁 曾 扬 艾泽秀	优秀奖 优秀奖 优秀奖 优秀奖
全国武术观摩交流大会暨散手、太极推手表演赛	1983年5月8日至9日南昌	刘志钢 欧阳全 吕小林 李 珑	优秀项目奖 优秀项目奖 优秀项目奖 优秀项目奖
全国武术观摩交流大会	1984年8月5日至13日兰州	杨俊成 兼卫华	优秀奖 优秀奖
全国武术对抗项目表演赛	1985年6月11日至17日太原	林文涛	太极推手 52公斤级第二名
全国武术观摩交流大会	1985年10月13日至20日天津	王金婵 邹 蓉 张培莲 陈学群	单刀优秀奖 九节鞭优秀奖 峨眉南拳优秀奖 四路查拳优秀奖
全国武术观摩交流大会	1986年5月15日至20日徐州	陈龙骧 武 毅 王良辉 江安琪 吕紫剑 路军建 季 笛	优秀奖 优秀奖 优秀奖 优秀奖 优秀奖 优秀奖 优秀奖
全国武术对抗项目表演赛	1986年9月10日至16日潍坊	林文涛	太极推手 52公斤级第三名

#### 四、武术之乡

1982年12月5日至11日,中华

人民共和国第一次规模盛大的全国武术工作会议在北京召开,把“大力开展城乡武术活动”、适时评选“武术之乡”

纳入了全国武术发展轨道。

1983年6月24日,在成都召开的四川省武术工作会议公布了四川省武术之乡评选条件:领导重视,列入议事日程,有一位领导同志分管这项工作;组织健全,建立有武术组织,基层建立有武术点(场),学校开设武术课,有1/3以上的学校建立有业余武术队并开展课余训练,形成了武术活动网;有骨干队伍,有一支热爱武术,有一定水平的骨干队伍,并能发挥作用;活动广泛,平时经常有活动,假、节日表演一年不少于4次,40%以上的青少年经常进行武术锻炼;有一支具有一定运动技术水平的业余武术队伍,分别在市(地、州)、县以上比赛中取得良好成绩。

1986年5月9日,省武术协会发出“关于开展评选‘武术之乡’和武术先进集体及先进个人活动的通知”,正式拉开了四川省武术之乡评选的序幕。1987年1月,经省体委、省科协审查批准,四川省体委于同年2月12日正式命名四川省第一个武术之乡——江北县(今重庆市江北区)。

江北县的武术活动有着悠久的历史。1972年,江北县境内的西南合成制药厂及江北县两路区、洛碛镇中心小学率先成立业余武术队。1974年至1976年,两路、静观、水土区和兴发公社业余武术班(队)相继建立。1975年12月,江北县向省少年儿童业余体育

学校武术班输送了3名队员。

1977年5月,江北县参加重庆市武术比赛,团体总分由1976年第七名上升至第三名;同年8月14日,江北县将武术列为重点体育项目;1978年建立了每年定期召开县级武术运动会制度和武术“一条龙”训练体制,并将“连环拳”列为中小学施行《国家体育锻炼标准》的必测项目(省规定为选择项目)。

1983年8月30日,江北县人民政府向全县发出了“三五年内把我县建成武术之乡”的号召,至1986年初,江北县向省武术队、举重队输送队员4名,9人参加全国武术比赛获金牌3枚、银牌2枚、铜牌4枚,连续6年8次获重庆市武术比赛团体总分第一名,省儿童武术调赛团体总分第一名;县武术协会发展会员223人,建立武术辅导站10个,先后10次对1082人(次)中小学体育教师进行以武术教材为主要内容的培训,向9万名学生传授武术;56所乡以上中小学建立了武术队,常年保持每周2至5次课余武术训练的学校有20所,约200名队员;先后27次培训学校、企业、场镇、农村(文化站)业余武术教练员、辅导员1500余人(次),形成了一支热爱武术,具有一定水平的武术骨干队伍;吸引约13万青少年(全县青少年的1/3)参加武术锻炼,连续7年召开县武术运动会,从县到部分基层,坚持了节

假日常举行武术表演。

1986年9月25日,中共江北县委提出:“建设‘武术之乡’是我县精神文明建设,增强人民体质和振兴体育事业的一件大事”。要求加快武术之乡建设步伐,同时成立了以县委副书记任组长的江北县“武术之乡”建设领导小组。县教育局、文化局、总工会、团县委、县武术协会等部门分别制定措施,向所属系统发出通知。县级机关党委率先举办了广播太极拳骨干培训班,抽调15名技术骨干组成县武术指导小组,分赴各区(镇)分期分批对1200名武术活动积极分子进行了培训。各区(镇)乡也相应加强了对武术工作的领导,发动和组织干部、群众参加武术锻炼。至1986年底,江北县掀起了一个参加武术锻炼的热潮。

1987年8月23日,国家体委派武术研究院副院长蔡龙云一行专程赴江北县考察。蔡龙云指出:江北县武术之乡建设有三条经验值得在全国推广。一是县领导重视程度在全国县级领导中是少见的。二是体育行政部门与教育系统密切配合,在各类学校中普遍开展武术活动。三是与文化部门紧密配合,认真抓农村武术活动,发挥农村文化站作用,推动武术向基层发展。

## 五、武术遗产挖掘整理

1954年4月24日,中华全国体

育总会西南总分会根据国家对武术“发掘、整理、提高、推广”的方针,制定了《研究整理中国武术暂行计划大纲(草案)》。据此,四川成立了以武术专家为主体,有体育、卫生工作者参加的武术研究整理小组。“大纲”明确武术研究整理的主要目的是“研究整理和开展中国武术,使它更具科学价值,更好地为人民健康、为祖国的经济和国防建设服务”研究整理的主要标准和内容是“具有锻炼身体的实用价值,具有优美的形象,具有民族风格,适合于广大群众需要的武术教材,动作名称通俗,文字简易,图片浅显有系统的方法”,并暂以马良编著的“新武术”为初步研究整理的依据。

1982年12月,全国首次武术工作会议在北京召开,会议再次提出:武术是我国宝贵的文化遗产,必须摸清家底。面临许多老拳师年事已高,遗产中的部分将会失传的现状,会议将抢救武术遗产列入国家体委的议事日程。至此,历时两年十个月的,全国大规模的中华武术遗产挖掘整理工作自1983年6月拉开了帷幕。

为贯彻全国武术工作会议精神,四川于1983年6月24日至29日在成都召开了省武术工作会议,并于同年8月29日成立了“四川省武术遗产挖掘整理小组”。

四川省武术遗产挖掘整理工作的主要任务是:对流传在省内民间的传

统武术,包括各个拳种、器械的源流、特点、套路、练功方法进行一次全面普查,摸清家底,编写出《四川武术拳械录》;搜集整理散存在民间的各种武术刊物、拳谱、史料抄本、珍本、孤本等文字资料,撰写出《四川武术史纲要》;完成70岁以上老拳师武术的挖掘整理工作,最大限度地把四川地方拳种和流行套路的优秀内容继承下来,争取出一部反映峨眉武术的影片和创办《峨眉武丛》杂志;建立省武术馆及武术资料档案室,为四川武术的理论研究奠定基础。

根据国家体委的统一部署,武术遗产挖掘整理工作分两个阶段进行。第一阶段为1983年6月至1984年5月,以同年6月承德全国“武挖”工作成果汇报会为标志;第二阶段为1984年6月至1986年3月,以同年3月北京“武挖”工作总结表彰会为标志。

四川省武术遗产挖掘整理工作,经历了建立健全各级“武挖”专门机构;扩大“武挖”工作的宣传;树立工作典范,以点带面开展大规模普查活动;

搜集汇整资料,开展学术交流;开展武术文献资料、书籍、器械实物“三献”活动;撰写“武术拳械录”,整理编写“中华武术文库”系列书稿和“四川武术史”初稿;进行全面的武术技术录像等工作过程。普查了解到分布和流传于四川境内的主要拳种57个,单列套路11个,老拳师1059人;搜集到器械实物37件,文献资料、书籍(含手抄本)27册;录制武术套路、功法842套,计68个小时,拍摄了“四川武术挖整散记”专题片;进行了两次学术研讨会,编写出了《四川武术拳械录》(出版时更名为《四川武术大全》),撰写出了《四川武术史》初稿,及其他武术书籍书稿(部分已成书出版),为《四川武术人物志》搜集了素材。

1984年6月和1986年3月,四川省武术遗产挖掘整理小组两度荣获全国先进集体称号,23人次荣获全国先进个人称号;在全国“雄狮奖”评奖活动中,四川省获一等奖4个(占全国一等奖的1/3,居全国第一),二等奖4个,三等奖14个,纪念奖22个。

#### 全国武术遗产挖掘整理工作“三献”活动

表1-4 “雄狮奖”实物奖四川省获奖名单

地区	姓名	所献实物名称	等级
云阳县	胡亚兴	青铜剑、青铜戈(战国)	一等
云阳县	姚兵	青铜剑、青铜戈(战国)	一等

地 区	姓 名	所献实物名称	等 级
云阳县	陈长科	青铜钺(战国)	一等
云阳县	李明伟	青铜矛(战国)	一等
重庆市中区	袁欣白	袁松林公珍藏秘本等3本(抄本)	二等
万 县	邓忠异	少林扁挂全集(抄本)	二等
云阳县	刘大国	铜	二等
夹江县	李明忠	铜	二等
綦江县	张应人	形意拳拳经(抄本)	三等
南充市	陈季康	拳 略(抄本)	三等
自贡市	何清池	中国养身学辑览等2本	三等
彭水县	孙美福、王家成	艺学源流(抄本)	三等
自贡市	万鹏博	盘破内藏真诀(抄本)	三等
灌 县	王裕康	防身宝等2本(抄本)	三等
威远县	李仁国	威远高嘴山拳谱(抄本)	三等
富顺县	杨俊成	少林庵万代秘传(抄本)	三等
南充市	宋子元	十八般武艺等4本	三等
灌 县	向忠全	南洋大刀、鬼头大刀	三等
内江市	黄克明	铜筷子	三等
乐山市	钟 鹏	黄龙七星剑	三等
南充市	王智伯	藏 剑	三等
射洪县	舒 型	铜线锤	三等

## 第二节 气功养生

中国古代气功养生的发源,当推至先秦时期。战国时代,出现神仙之说。神仙方术主要讲求长生久视之道,吐纳导引,追求益寿永生。《神仙传》<sup>①</sup>记古代导引术的创始人彭祖的主要锻炼方法是“常闭气内息,从旦至中,乃危坐拭目,摩搦身体,舐唇咽唾,吸气数十,乃起行言笑。其体中或瘦倦不安,便导引闭气,以攻所患……至于毛发,皆令具至,觉其气运行体中,故于鼻口中达十指末,寻即体和。”可见后世气功常见功法始于彭祖。彭祖养生思想主要强调生活的各个方面均要适度:“夫远思强记伤人,忧喜悲哀伤人,喜乐过差、忿怒不解伤人,汲汲所愿伤人,阴阳不顺伤人。”

王乔和赤松也是神仙家中有影响的人。屈原《远游》一诗提到王乔是内炼的先祖:“吾将从王乔而游戏,餐六气而饮沆瀣兮,餐正阳而含朝霞,保神明之清澄兮,精气入而粗秽除。”《淮南子》<sup>②</sup>云:“今夫王乔、赤诵子,吹呕呼吸,吐故纳新”,“吸阴阳之和,食天地之精,呼而出故,吸而纳新,蹀虚轻举,乘云游雾,可谓养性矣。”这些描述了

王乔、赤松(赤诵子)等人的呼吸导引气功,可见他们的气功养生在当时已有较大的影响。四川彭山县、松潘县等地有彭祖、王乔、赤松等人活动的遗迹,文献亦有记载,说明他们在四川漫游过。

道教气功是中华各种流派的气功中占主导地位的一种,而早期道教的创始者三张——张陵、张衡和张鲁祖孙三代就是在四川建立并传播道教气功养生的。

据《后汉书》、《华阳国志》等史籍记载,张陵建立五斗米道(即天师道)的活动地区在今川西北和陕南一带,而西川是其发源地。张陵曾设传教地区单位二十四治,除北邙山治外,其余二十三治均在四川境内。张陵原籍沛国丰人(今江苏丰县),汉顺帝时居蜀并结庐于鹤鸣山,创五斗米道。

天师道奉老子为道教祖师,把《老子》一书奉为《道德真经》,张氏所著《老子想尔论》为早期道教必读经典,并奠定了道教气功养生的基本理论。《老子想尔论》归纳修炼的主要途径有“结精”、“炼气”、“养神”、“守戒”等。其

<sup>①</sup> 《神仙传》,道教书名。10卷,晋葛洪撰。叙述古代传说中94个神仙的故事。

<sup>②</sup> 《淮南子》,亦称《淮南鸿烈》。西汉淮南王刘安及其门客苏非、李尚、伍被等著。《汉书·艺文志》著录内二十一篇,外三十三篇。内篇论道,外篇杂说。现只流传内二十一篇。

中的“炼气”，即为呼吸锻炼的气功。该书称为“道气”：“道气在间，清微不见，含血之类，莫不钦仰。”主要方法是清心正定，气沉丹田，“为柔致气，法儿小时”，作到深长细匀，绵绵若存若无，如像小儿胎息。在炼气同时，要求“养神”。书中说：“道人当自重精神，清静为本”，“情性不动，喜怒不发”，这种静功对后世有巨大影响。天师道倡导的修炼养生对后来道教气功养生的发展奠定了基础，对民间气功养生的传播也起了很大作用。

我国影响最大的气功养生术——道教内丹术兴起于唐末五代。内丹术最重要的经典著作《周易参同契》与四川道教典籍有密切关系，而首先宣扬此书的也多为蜀人，如刘知吉、范德昭、彭晓等。“参同契”一书总结了秦汉以来道家各种方术炼养的规律，着重解释了内丹（即气功）理论。后蜀永康（今崇州市）人对该书的详注对道教气功的流传起了重要作用。唐末宋初时著名道教思想家、养生家、四川安岳人陈抟创绘的《无极图》融儒、佛、道三家学说，把内丹理论系统化，并形象地表述了内丹修炼的全过程。

宋代苏轼亦研究养生之道、喜吐纳之术，于养生理论、方法均有不少创造，著有《苏沈良方》，清代学者王如锡曾编《东坡养生集》十二卷。苏轼还用韵文写了《养生说》，读来朗朗上口，容易记忆，其中一些呼吸、入静的方法以

及他曾介绍的一些功法，至今仍在民间流传。

除道教气功外，至今流传的多种气功中，传自峨眉佛门的“峨眉临济气功”也是一个重要流派。内容主要包括“峨眉十二庄”、“峨眉天罡指六法”、“峨眉小炼形法”。此种气功南宋以后即在四川流传。1959年山西中医研究所周潜川（1971年去逝）所著《峨眉十二庄释秘》出版，该书逐字详解分析，对此功的普及起了良好作用，其中“鹤翔庄”流传甚广。“峨眉天罡指穴法”由巨赞法师（1984年圆寂）传入民间，周潜川、傅伟中加以注释整理，傅伟中还整理编制出“峨眉十八法”，对峨眉气功的流传起了推动作用。

清代乐山县人李西月是道教气功四川一派（称西派）的代表人物，其内丹著述有《道窍谈》、《三车秘旨》、《无根树注解》等，功法大体与唐宋以来道家丹法类似。《乐山县志》记有李氏主要活动事迹及其门徒30余人姓名。井研人贺龙骧创立了系统的女丹功法，辑《女丹合编》，并在序言中列举十来种女子炼丹的错误与迷途。成都二仙庵存此书清光绪年间刊本。

民国时期四川著名的道教养生专家李青云（綦江县人）著有《长生不老秘诀》，内容实为道家内丹修炼之法和自身经验之谈。该书被收入《道藏精华集》。

当代四川道教学者的代表人物当

为遂宁人易心莹。易心莹 20 年代到灌县青城山天师洞出家,1955 年任天师洞主持,1957 年任中国道教协会副主席,1976 年去世。著有《道家养身》等 10 多本著述传世。

长期以来,四川民间的气功爱好者不多。自 70 年代后期开始,气功逐渐在民间较为广泛的流传开来,到 80 年代初,可以说四川出现了“气功热”。如今外省传入的、源于四川本省的各种流派的气功达百种以上,各地气功协会、气功辅导站等气功民间组织纷纷出现,有成员或修炼者百万以上,省内大部分县都有气功组织。倘有“气功

高手”表演或“带功报告”,则观者踊跃,甚至有不远千里或以老弱之躯赴会的。公园内、街道旁、机关内随时可见气功爱好者三五成群、神情专注地炼功。

考察流传四川的各派气功,基本上可纳入儒、释、道、医、武各家。各地的气功组织有的经民政部门批准,成为合法社会团体,相当多的则是自发组织。由于流传的流派多、组织多和修炼的人数多,情况较为复杂。为了科学地进行总结、引导和管理,1985 年成立了四川省气功科学研究院。

### 第三节 棋类

#### 一、围棋

有史可考的四川围棋活动,出现在公元前一世纪。成都武侯祠费祎塑像前的石碑上亦有三国时期蜀将费祎在军营中下围棋的记载。

两晋、南北朝,围棋在宫廷和高门士族中极为流行,以至于晋武帝司马炎之子,被封为成都王的司马颖常在宫中观棋。

唐代,宫廷有了专业棋手“棋待诏”和“棋博士”。在四川居住近 10 年的唐代诗人杜甫,一生与围棋结缘,曾分别在长安、成都、阆州(今阆中县)、

夔州(今奉节县)等地写下了《秋兴》、《江村》、《七月一日题终明府水楼二首》等八篇歌吟围棋的诗篇。

宋代,宋太宗赵炅喜好且提倡围棋,这个时期四川围棋活动发展迅速。宋代著名诗人苏东坡、陆游在四川做官时曾留下了《观棋》、《与闲山居士小饮》、《春晴》、《明日开霁益凉复得长句》等观棋、吟棋的诗篇。

明清时期,喜爱围棋的社会面更为广泛。明永乐三年(1406)到陕西做河渠提举的唐理,曾与雅州(今雅安市)道士对弈三天三夜,此后,唐理棋艺水平大大提高,并称霸于江苏一带。

可见当时川人的棋艺已有相当水平。清末，在川任县官多年，晚年寓居成都的无锡人邓元德喜好围棋，尤爱搜集棋谱、棋书和棋史资料，他刊印的《弈潜斋刊本》是研究中国围棋的重要资料，是四川对全国棋界的重要贡献。

民国时期，成都、重庆下围棋的人只有百余。1922年，邓元德在成都与陈复锐、吕书舫等人组织成立了围棋俱乐部，并创办了我国最早的围棋刊物《弈学月刊》。30年代，刘扶一、黄慕颜等人创成都围棋社于少城公园绿荫阁茶楼，并出版了我国最早的围棋报《棋友周报》。

中华人民共和国成立后，四川喜好围棋者急剧增加，棋艺水平飞速提高，并以成都、重庆为中心幅射全省各地，标志着四川的围棋活动进入了一个新的发展阶段。1950年，成都围棋擂主杜君果翻译出版了日本《围棋定式详解》，这是全国翻译出版的第一本日本围棋书，产生了较大影响。

1955年，省体委调集了成、渝两地的黄乘忱、杜君果、孔凡章等围棋好手在成都集训备战第一届全运会，为四川围棋活动的开展准备了骨干。50年代后期至60年代中期，成都市委第一书记廖井丹，根据陈毅副总理的指示，大力提倡棋类活动，对四川围棋运动的发展起到了推动作用。

1958年3月，成都市棋类协会成立；1959年7月，成都市棋艺俱乐部

成立；1962年，成都棋校诞生；1973年省围棋集训队组建；1974年，省围棋队建队；1980年9月，省棋类协会成立。随后，重庆、温江、仁寿、涪陵、内江等一批基层棋类协会亦相继成立。1984年，一年一度的省少年儿童围棋比赛形成制度，全省各地棋类运动空前活跃。1985年，在《成都棋苑》杂志基础上成立的中国唯一的棋牌专业出版社“蜀蓉棋艺出版社”在成都挂牌，同年，由刘善承主编的中国棋界第一本文献性巨著，围棋百科全书《中国围棋》在成都问世。

由于建立和健全了棋艺事业的组织机构，群众性围棋活动得到了迅速发展。据1981年不完全统计，四川的群众性围棋活动场所达35处，仅成都棋园一处，每天参加活动的围棋爱好者就达六七百人次，在全国首屈一指。广泛的群众基础和从青少年抓起的方针，使四川涌现出了黄德勋、宋雪林、孔祥明、王元、郑弘、何晓任等一批围棋国手。省围棋队在历年的全国比赛中名列前茅，并取得了多次全国团体、个人冠军，部分选手常代表国家出访比赛。“改革开放”后，四川随围棋出访的增多，与日本、朝鲜、美国、法国、德国、台湾、香港等国家和地区的棋界亦建立了友好交往关系。

## 二、象棋

1982年黔江县民间发现一枚唐

代象牙象棋子；1983年江油县出土两副精工制作的北宋崇宁(1102)至大观(1107)年间的青铜象棋。经考证推断：唐宋时期四川象棋活动已具一定规模。

明清时期，象棋广为流行，有多种棋谱在民间刊印。

民国时期，四川象棋活动趋于活跃，以贾题韬为首成立的“国华象棋社”等一批各层次民间棋类组织应运而生，有组织的象棋比赛时有开展，各家报纸争先报导象棋赛事，成都《新新闻报》特辟“象棋论坛”专栏。《象棋指归》(贾题韬著)、《象棋精华》等书籍于40年代初在川问世。

1937年，棋王谢侠逊赴东南亚诸国，独挟棋艺在侨胞中进行“抗战必胜”的爱国宣传募捐活动，1940年3月返渝，嗣后，即在重庆、成都、内江等地举行象棋劳军大会、劝储棋赛等象棋公开表演赛继续为抗战前线募捐。其时，社会各界纷纷响应，“反侵略象棋比赛”等新闻常见诸报端，一场由四川波及全国的象棋救国热潮骤然而起。此间，棋王谢侠逊曾与周恩来在重庆对弈，其象棋和棋残局，以《共捍国难》为题发表在《大公报》副刊“象棋残局”一百号上。棋王的入川，对活跃四川象棋活动起到了催化作用。

1941年，以杨月渔任会长的“四川象棋学会”在成都中正公园(今人民公园)成立。此后，直至1949年，四川

象棋赛事连绵不断。知名的比赛有“象棋劝储大会”、“劳军比赛”、“节储赛”、“甲级赛”、“青年会象棋赛”等。1943年四川象棋学会宣布“开展长期比赛”后，每逢星期日，“学会”即在成都举办象棋表演比赛，并称各地“名手”随时到省均可参赛。

40年代，成都象棋界涌现出了“五虎上将”贾题韬、高佛泉、廖晋尧、邓季高、陈德元；“虎将”罗维清；“龙将”周聚星等一批棋坛高手。

1958年3月，成都市棋艺协会成立；1959年7月，成都棋艺俱乐部成立；1962年成都青少年棋艺学校成立；1964年重庆棋校成立。“改革开放”后，成都、重庆、内江先后成立了棋院，涪陵、雅安、乐山、万县等地亦成立了棋校或棋艺辅导站。1980年，四川棋类协会成立，各市、地、州棋协相继成立，县(区)、行业等基层棋类组织如雨后春笋遍及全省。

1959年、1960年，由刘剑青、陈新全、陈德元组成的四川象棋队赴广州、上海访问比赛，取得较好战绩，被《羊城晚报》誉为“蜀中三剑客”。1977年四川象棋队获全国团体亚军；1981年林野获全国女子冠军，其他团体、个人名次均在前六名以上。

1984年起，一年一度的省青少年象棋比赛、每两年举办一次的成人省级象棋比赛形成制度，四年一次的省运会亦将象棋列入比赛项目。为适应

象棋竞技需要,青少年业余训练得以加强,一批水平较高的少年棋手脱颖而出,为省优秀运动队准备了后备力量。自运动等级制的兴起,刘剑青、陈新全、林野、蒋全胜、李艾东等棋手分别被授予国家象棋大师称号。

“棋随茶走”,有茶馆的地方就有象棋活动,有棋类组织和棋类活动场所的地方就有象棋表演、比赛,这是四川群众性象棋活动的一个特征。“成都棋园”就是众多棋类活动场所中的一个,也是省内最有影响的棋类活动中心。中华人民共和国成立之初,成都棋园设在总府街“五月文化社”茶园内,1958年移至提督街“葛园”,后改名棋园。“文革”前期关闭,1972年恢复活动。其时,能容纳600余人的大厅里,半数以上是下象棋的,如逢星期六、星期日挂大棋盘表演,则更是座无虚席。每年春节,成都棋园例行举办象棋“攻关赛”,比赛由学生、业余高手、专业棋手分设三关,参赛者可充分展示自己的实力。“攻关赛”吸引着众多市区乃至省内外棋迷前去“攻擂”。

1985年,蜀蓉棋艺出版社成立,计出版象棋类图书200余种,累计发行达1000万册,为全国同类图书出版量的半数以上,其中有40余种在全国获奖,部分图书被香港、台湾、新加坡出版界翻印出版,受到读者的好评。

### 三、其他棋类

“其他棋类”是指已规范为竞技项目的象棋、围棋之外的各种棋类。“其他棋类”的种类在四川民间较多,主要流行于广大农村和小城镇。由于受地域文化和传播途径的影响,时有同一种棋在不同地区棋名叫法不一,下棋习俗及棋盘划法也存有小异的现象。这里着重记述下列十二种。

#### (一)藏围棋

流行于红原、阿坝、若尔盖三个藏族自治县。

棋盘。正方形的盘面纵横14条等距离平行线,正中小方格内划有一条对角线称作中线(见图1)。纵横线亦可根据情况增减,可少到6线,可增到20多线,但线条必为偶数。通常将14线棋盘作为标准棋盘。

棋子。常用小石子代替,分黑白二色。以标准的14线棋盘为例,黑白棋子各为88枚。

布局。持白子一方,先在中线任一端下一子,黑方则必须在中线另一端下一子,然后按白黑顺序在棋盘纵横线交叉点任意下子,直至布满所有交叉点。

行棋。黑方先走。如形成“吾亨”棋形——即黑子占有棋盘上一条横线或一条竖线上的各交叉点时,即可在棋盘上任意取去(吃掉)对方同等数量的棋子;如形成“尼格甲克”棋形——即黑子占有小方格的四个顶点时,即可在棋盘上任意取去(吃掉)对方一个

棋子。小方格占有越多，吃对方子也越多。黑子方按上述棋况取掉白子后，白子方亦要按布局的棋况取掉黑子方的棋子，双方“吃子”完毕，再由黑子方行棋。

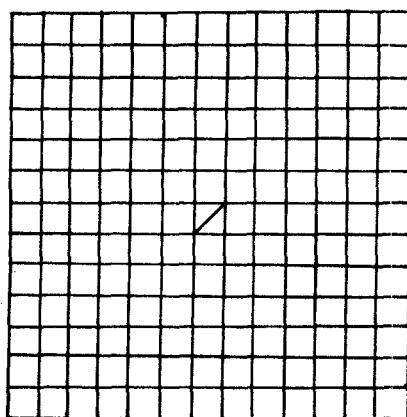


图 1

如黑白双方在棋盘上均无“吾亨”、“尼格甲克”棋形时，应取掉中线两端的黑白二子，然后按黑先白后顺序行棋。行棋应遵循每着只能依次走一格和每着只能沿横线或竖线行进，不得对角行进的原则。但本方在棋盘上的棋子数量少于棋盘线数时，则可在棋盘上任意跳走。

行棋中的吃子。谁走成“吾亨”、“尼格甲克”棋形，仍按布局完后的吃法吃掉对方棋子；如形成“然基克”跳吃棋形——即一方棋子从对方棋子上跳过，便可以吃掉对方这颗被跳的棋子。连跳可连吃。

胜负与和。行棋至一方棋子少于四子时，该方作负；行棋过程，一方认输时该方作负；双方均无法吃掉对方

棋子时为和（和棋机会很少）。

## (二) 困死棋

主要流行于马尔康县、理县的藏族农区。

棋盘。盘面为正方形，上有纵横各五条等距离平行线相交，两条对角线，四条连接四边中线的线段相交（图2）。棋子通常采用石子，分大、小两种，也可用豌豆、胡豆代替。

布局。两人分别选择甲、乙二方，甲方表示“官”，拥有两子；乙方表示“兵”，拥有二十子。双方将所有棋子摆在棋盘上，布局即结束。

行棋。两人用“划输赢”的办法，确定谁先走第一子棋，然后轮流走棋。如甲方划赢，即可将自己两子中任意一子，摆在与自己另一棋子、乙方棋子成一条线的点上，构成吃乙方棋子的阵式（图2-1），此时，乙方五个棋子中的一子被吃掉；如乙方划赢，即可将自己五个棋子中的一子放在棋盘格子任意一点上，如乙方连续两子与甲方两个子在一条线上，并紧挨着时，则甲方不能吃掉乙方棋子（图2-2）。

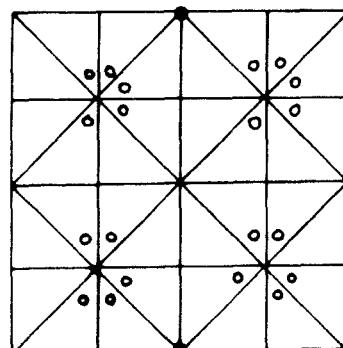


图 2

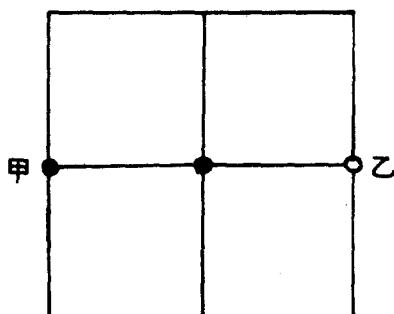


图 2-1

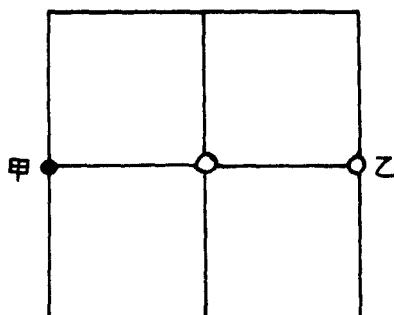


图 2-2

按上述方法行棋，如果乙方全部棋子被吃掉，乙方为负；如果甲方被乙方“困死”（即 20 个棋子全部摆在棋盘方格任意各点上），甲方为负。

### （三）三输九娃棋

主要流行于阿坝州藏区。

三人对局。赛前将棋子（颜色或物品应有所区别）分别放在 A、B、C 处，棋盘上每一交点到前一交点，或一交点到前一直角处均为一步。三人以掷骰子数目的多少确定谁先走。走棋步数亦由掷骰子数目多少决定，如是“3”，则走三步。谁先走到顶端方格中的对角线交点为胜。（见图 3）

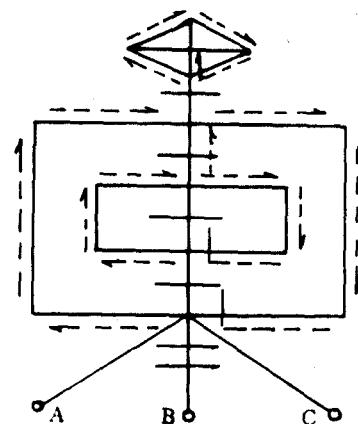


图 3

### （四）围王棋

主要流行于巴塘地区。

两人对弈，一方以一个棋子作为“王子”，另一方以八个棋子作为“警卫”。双方每次只能移动一格。警卫方以能围住王子使之不能动为胜；王子方则在对方两子之间出现空格时，便可吃掉对方一子，王子方须吃完警卫方的全部棋子方算取胜（图 4）。

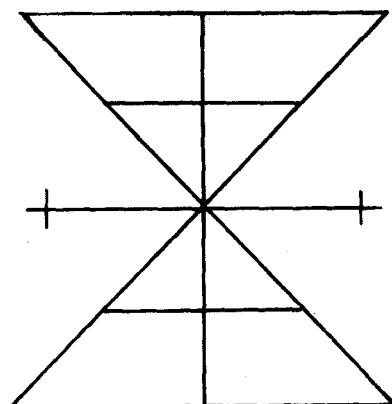


图 4

### （五）打三棋

主要流行于川东广大农村。

四川藏区也有称之为“藏棋”的与之相似。所谓“打三棋”即在走棋过程

中任何一方的棋子构成三颗在一条直线上,就可以吃掉对方任意一颗棋子,此棋形叫“打一三”。

“打三棋”两人对局,棋盘如图 5。棋盘上有 24 个交叉点为布棋点。每人准备 20 颗棋子,用颜色或形状相区别。其中 12 颗作布棋用,其余用作压子。

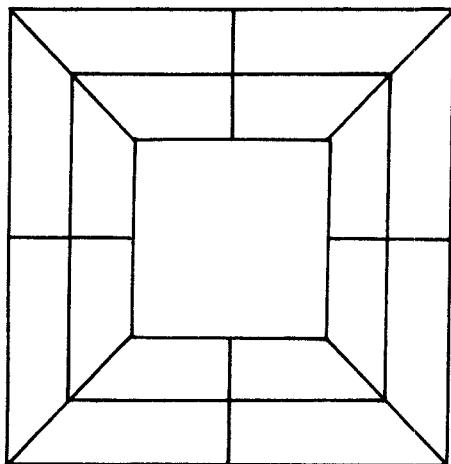


图 5

布棋。也叫放子,每个交点布一颗棋,用“划输赢”方法确定布棋先后顺序,直至布满 24 个交点为止。布点是决定一局棋胜负的关键,应尽量破坏对方三颗子在一条直线上的局势,否则对方就会在对手已布的棋子中压一子,从而破坏对手“打一三”局势。布满棋子后,将被压的棋子取掉即可走棋了。先布棋者先走,但先走者第一着棋不能“打一三”。后走者第一步可以“打一三”。先吃完对方的棋子者为胜。

#### (六)狼围棋

主要流行于四川藏区。

二人对局。“狼”一子为一方,

“羊”十四子为一方。下棋时围线而进,每次一格。凡“羊”离群孤立者,“狼”可吃“羊”,如两“羊”相连在同一直线上时,则“狼”不能吃“羊”。以“狼”吃尽“羊”或群“羊”逼“狼”入狼棚,“狼”无路可走时决胜负(图 6)。

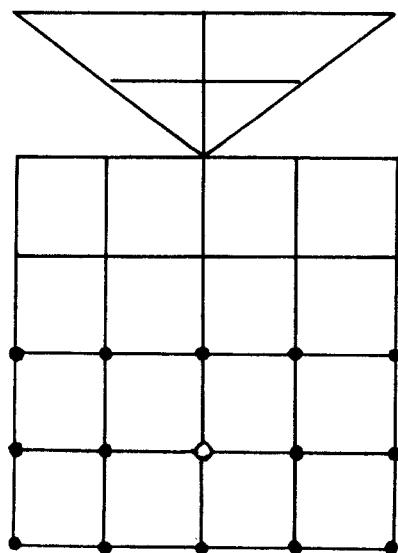


图 6

#### (七)和尚棋

主要流行于农村和小城镇。

二人对局。一方为“和尚”拥有一个棋子,另一方为“水”拥有 16 个棋子(代表 16 桶水)。行棋时,如两“水”中空被“和尚”插入,即被“和尚”挑“水”(提去此两子)。“和尚”以挑尽“水”为胜;如“水”逼和尚入寺顶,即为水淹死和尚,则“水”胜。此棋在川东农村称之为“母猪棋”,除“和尚”由“母猪”代替,16 桶“水”由 16 只小猪代替外,走法与“和尚棋”相同(图 7)。

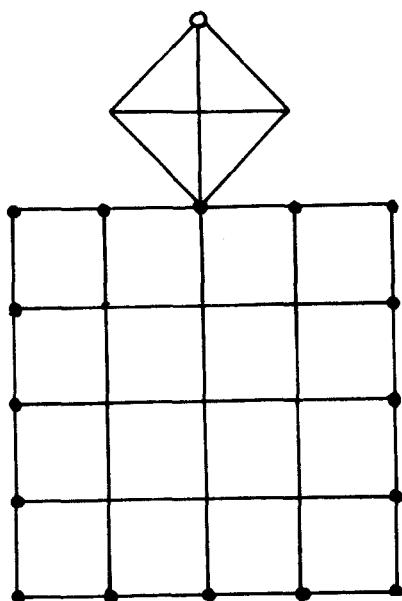


图 7

#### (八)皇帝棋

主要流行于农村和小城镇。

三人对局，以估子计数方式走棋。

首先选三颗不同颜色或形状的实物作棋子放在棋盘下方甲、乙、丙位置（图8），其次，每人手中各准备三颗石子作估子用。

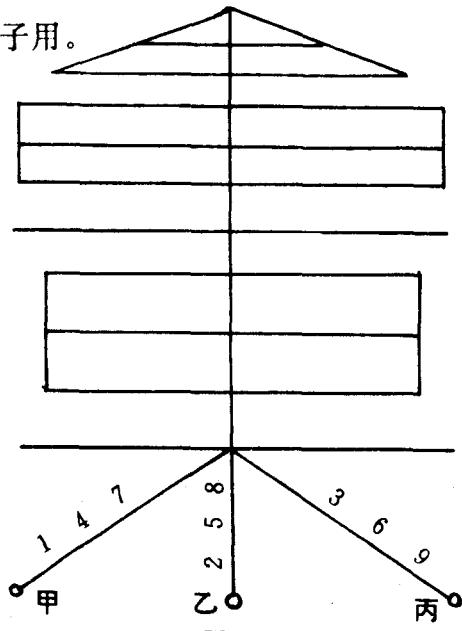


图 8

开局时，甲、乙、丙各自选定一定数量的石子握在手中，以三人同时亮出手中石子个数之和确定谁行棋及行棋步数。如亮出石子数之和是1、4、7三个数中任意一个数，则由甲行棋，且按亮出石子数走1步或4步或7步；如亮出石子数之和为2、5、8则由乙方行棋；3、6、9则由丙方行棋。如两颗棋子走到同一个位置时，后到者可将先到者“打”退一步。以最先到达顶点“做皇帝”为胜。

此棋在一些地区又称“东”字棋，区别在于棋盘是一个繁写的“东”字，其它走法与“皇帝棋”相同。

#### (九)五码棋

又称五子棋。主要流行于农村及小城镇。

棋盘由纵横五条等长直线，两条对角线和四条中点联线构成（图9）。二人对局。每人五颗子列于棋盘两侧交点。棋子以不同颜色或形状的实物相区别。开局时以“划输赢”确定谁先走棋。沿直线一格为一步，一次可走一步或二步以上，但不能转弯或越子走。吃子方式是“挑”和“夹”，“挑”就是在一条直线的三个点上，两端为对方子，本方子直接进入对方两子的中间点，此棋势可吃掉对方被“挑”的两子；“夹”就是在一条直线的三个点上，中间为对方子，另一端为本方子，本方再走入一子，形成“夹”住对方的棋势，此棋势可以吃掉对方被“夹”的子。以吃

完对方棋子为胜。

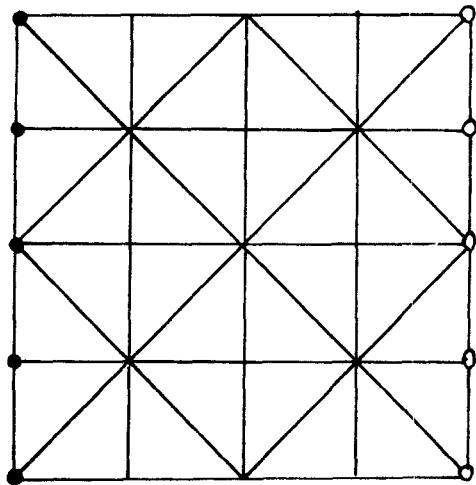


图 9

#### (十) 裤裆棋

因棋盘形似没裤腰的裤子而得名。主要流行于农村及小城镇。二人对局，各执不同颜色或形状的实物 2 枚为棋子，行棋时各方占平行线的两个顶端，谁困住对方谁胜，但第一步不能困住对方。（图 10）

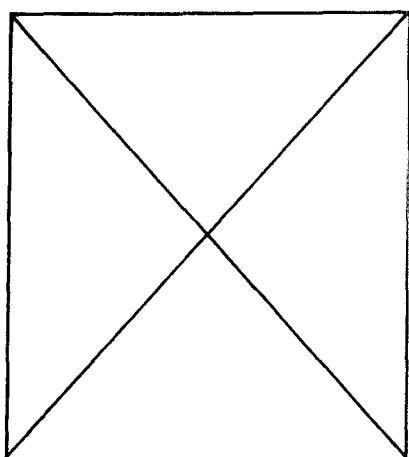


图 10

#### (十一) 转滚棋

主要流行于农村及小城镇。棋盘由纵横 8 条等距平行线构成正方形，以正方形的 4 角为圆心，分别以一个小方格的边长和两个小方格的边长为半径画弧连接纵横线（图 11）。二人对局。双方各 12 子布局于本方边沿交叉点上，以“划输赢”确定谁先走棋，此后轮流走棋，每次一子一步，可进退左右，可沿圆弧旋转。旋转过程中如无本方棋子阻碍，旋转之棋子可沿纵横线延伸到对方圆弧旋转，直至碰上对方一棋子，并吃掉它，该棋即取代对方被吃棋子的位置。如未碰上对方的棋子，该棋子可停在棋盘上所经过的任意交点上。任何一子都可进入棋盘的安全岛——四个角隐蔽。以吃完对方棋子为胜。

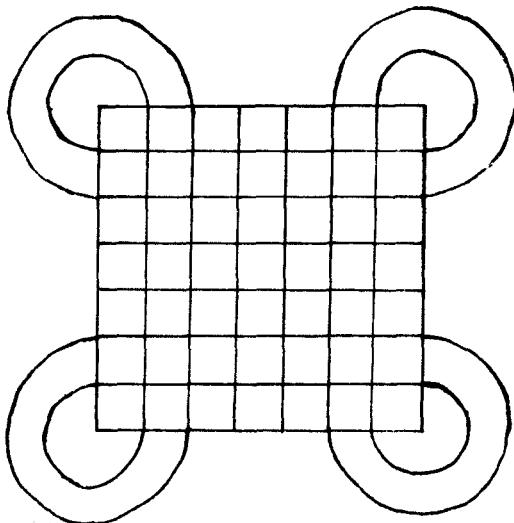


图 11

### (十二)六子棋

主要流传于农村及小城镇。棋盘由纵横 4 条等距平行线组成，双方各 6 子布于本方边沿围点（图 12）。两人对局，轮流走子，一子一步，可进退左右。以二吃一（相连 2 子吃同线 1 子），吃光对方子或困住对方棋子为胜。

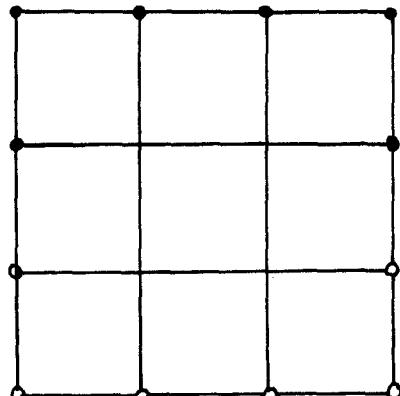


图 12

## 第四节 其他项目

“其他项目”指区别于竞技体育而存在于民间以及已经记述的武术、气功、棋类之外的体育活动项目。按项目特点，大体可分为对抗性项目、娱乐性项目两大类。

### 一、对抗性项目

#### (一)较力类

**推杆** 推杆活动传说源于“羌戈大战”，当时羌人南移至岷江上游，同更早到该地区居住的“戈基人”进行了一场决定生存的战争。羌人在危急时刻挑选出一批精壮战士，组成一支长矛军与“戈基人”决战，并取得了决定性胜利。庆功会上推选英雄时，羌人将长矛的铁矛取下，用枪杆作为比试器具，以“推枪杆”较量双方力量，胜者便成为英雄。这一活动至今流传于阿坝州的羌寨。

现在的推杆比赛，是选用一根长

约 3 至 4 米，粗约 20 厘米的木杆，一人半蹲地上，双手紧握木杆一端，两腿夹骑于上用力顶住作为守方；另一人相对，双手紧握另一端用力前推，作为攻方。比赛时要求木杆保持平衡，严禁一端抬高或左右偏摆。裁判下令后，进攻方开始前推，以拍五下巴掌（5 秒钟）为一个比赛时段，如攻方将守方推倒或推后 50 厘米，则胜一局，否则作负。比赛中进攻方可增至 2~3 人，比赛时间和被推出距离相应增加，以 2 人进攻为例：裁判击掌 10 次（10 秒钟），攻方须将守方推出 100 厘米方为胜。3 人进攻以此类推。比赛多采用三局二胜制。

推杆已规范为有规则的民运会比赛项目，1986 年第三届全国少数民族传统体育运动会上，推杆作为羌族特有项目进行了表演。

**摔跤 蕈族摔跤** 比赛方法采用设擂主的办法,即胜者充当擂主。如果谁能将最后一名选手摔倒在地,他就是这次比赛的优胜者。村寨之间的团体比赛,一般要由主持人按年龄、体格相当的配对,并按三局二胜制进行比赛,取胜人数多者,团体名次列前。此外,团体赛中亦有村寨推荐优秀选手代表本村寨“摆擂”的比赛形式。

彝族摔跤的主要技术为下绊:当对方重心移动后,用脚或膝别住对方,使对方失去重心而被摔倒;挑:在双方移动过程中,抓住有利时机将对方抱在空中,用膝或脚挑住对方,并依靠腰和胯的扭转,将对方猛摔倒地;缠腿:用肩将对方抵紧,用腿将对方腿紧紧缠住,使对方被迫失去重心而倒地;过胸摔:在移动中突然用力将对方抱住迅速后倒,同时扭身将对方摔倒。由于彝族摔跤是互相抱住互抓腰带而摔,故抱腰技术相对较多。

**藏族摔跤** 比赛时两人先互相抓住对方腰带(或一手抓肩一手抓腰带),裁判下令后,双方靠腰臂力量提起对方腰带旋转摔倒,凡倒地者为输。比赛不准用手进攻,禁用脚勾、拦,按赛前商定办法轮流相角,量力斗巧,如双方同时倒地,则重新比赛。比赛一般采用三摔二胜制。此外,还有两女摔一男,一男一女对摔,马上摔跤等角力形式。

**土家族摔跤** “玩抱姑”是土家族

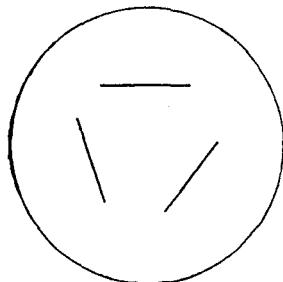
一项比较原始的摔跤活动,比赛由两人相抱依靠腰臂之力将对方提起旋转至倒地为止,先倒地者为输。比赛允许双方用脚绊,但不能用手进攻。比赛形式有“摆擂”:即由一名强手充当“寨主”,凡参加比赛者依次上场与“寨主”较量,倒地为输(背着地),胜者充当“寨主”,最终获胜次数多者为“大力士”;不“摆擂”:即两三人碰在一起就摔,仍以倒地为输。以上两种形式比赛一般以一跤定胜负,也有三摔二胜制。

**羌族摔跤** 也有其特色,双方相互交叉抱抓对方腰带,摔跤时不能用脚踢、绊,以三次连续将对方摔倒为胜。

**扯手** “扯手”因其比赛只准用手推拉而得名,是广泛流行于马边地区彝族山寨的一项传统民间体育活动。无论高山牧场还是田间草坪,随处可见“扯手”较量,尤其在彝家婚礼上,“扯手”更是必不可少的活动。比赛时,双方抓住对方上臂,用推拉等方式,迫使对方身体其他部位着地而取胜。如身体其他部位攻击对方则判犯规,犯规三次作负。比赛限在5米见方场地上进行,比赛中若被推拉出场,应进场继续比赛。比赛采用三局二胜制。

**三雄夺魁** 流行于乐山金口河地区彝族群众中。比赛由3人参加(场地如图)。比赛时,3人各执由3条一头相连的绳子,或挂肩上或套腰间,站在圆圈内的定点位置上,裁判鸣笛后,三人各自用力拉,谁将三绳连结处的红

色标志拉过自己定点位置线,谁便获胜。



“三雄夺魁”场地图

**大象拔河** 又称“奔牛”,是阿坝、甘孜藏族民间流行的一种传统体育活动。相传这项活动已有千年历史,其由来有两种说法:其一,格萨尔王在攻打“达惹罗宗国”后返回途中发现上千头牦牛,为了分配牦牛而设计的比赛;其二,认为起源于印度,随佛教传入而流行传播于四川藏区。

“大象拔河”一般由两人比赛,赛前在地上划两条平行线为界河,将一条约4米的布带两端打结套在双方脖子上。较力方式有两种:一种是面对面拉(有时呈蹲距式),一种是转身相背,跨骑在绳带上,双方膝着地,模拟大象动作趴在地上互拉。绳带中部系一有色标志垂于界河中央,以将绳带中心标志拉过河界为胜。比赛采用三拔二胜利制。

另有一种流行于甘孜、阿坝藏区的拔河活动叫“格吞”,比赛方式与“大象拔河”基本相同。1986年“格吞”作为四川代表团的参赛项目,在第三届全国少数民族传统体育运动会上进行了表演比赛。

**抱石头** 流行于阿坝州藏族群众中。比赛时,参赛者将大石头抱起,挺身向上用力托举放至肩上,然后用手臂推掷而出,以投掷远近确定名次;表演时,表演者将石头抱至腹前,顺势从腰侧放至背上走圆圈,根据表演者走圈大小、动作难度及完成规定动作质量评定名次。为了增加抱石头的难度,比赛用石一般挑选表面光滑的,同时还要抹上酥油。凡比赛和表演获胜者,众人称之为“大力士”,也有参加者不慎失利,围观者往往喝倒采热闹一番。

## (二)赛准、赛远类

**射击** 流行于川西羌族的射击比赛分固定靶与移动靶两种形式。在正式场合,固定靶一般是青稞面做成的各式动物模型。平时比赛则由参赛者商定靶式,多用石头、铜元、银元、鸡蛋或指定一物为靶,晚上则用香火为靶。移动靶多为空中抛物或飞鸟。固定靶靶距,白天100米以上,晚上约50米。

每年农历正月十七为羌族的“打靶节”,届时,参赛者各携猎枪聚集在开阔地,用麦面、肉馅做成各种小兽作靶,中靶者标志其开年大吉。除此外,在羌族聚居地,每逢祭祀、婚嫁、丧葬及重要集会,都离不开射击活动。

**射箭** 流行于四川彝族的射箭比赛是节日、婚丧活动的重要内容。古代射箭比赛就有射远和射准两种形式,即所谓“村间比远射,入村比射靶”。射远比赛系赛者站成一排,同时向对面

空地射去,然后各自寻回自己的箭,以远近分胜负;射准一般有固定目标,但“靶”都是由比赛双方临时确定,目标大至山羊,小到树叶,距离分50步、100步、150步不等。射准又可分骑射和步射两种。今日射箭比赛多采用射准方式。

流行于四川藏族的射箭比赛,亦为节日、祭祀中不可缺少的项目之一。比赛分直射与骑射两类。直射又分“射程”与“射靶”两种。“射程”为比远,一般不设靶,主要较量射手的弓力,分长、中、短三种竞射距离,用不同的弓力比赛;射靶即是设固定靶位,较量射手的技艺。比赛采用两人一组射靶或多人一起共射的方法。这项活动后发展分化为火药枪射击,并规定正式比赛时完成一系列操枪动作。

**掷石子** “掷石子”是流行于四川彝族的一种活动,又因其石子抛出时震荡空气呼呼作响,故又称“皮风子”。

“掷石子”活动是借助于抛石器完成的。石头通过抛石器旋转产生的离心力将其掷出而打击目标。抛石器通常有三种:一种是由竹皮、麻绳或皮革作敞口网,沿边系三条约1米长的绳子,使用时把三条绳子的绳头合拢,并在网兜里放置石子,然后手执绳头在头部上方旋转,利用离心力将石头抛出;另一种是在网兜上只系绳索,其中一根绳头结套,使用时将结套的绳头套在手指上,在兜里装上石子,将另一

绳头捏在手里,待在头上旋转3至5圈时突然撒去捏在手中的绳头,使石子飞出;再一种是将抛兜的绳头系在二尺多长的木棒上,手持木棒旋转将石头抛出。利用抛石器掷远,一般可掷50米左右,技术高超者可达100米之远。

掷石子比赛多采用掷远、掷准两种形式,名次评定可取单项亦可将掷远与掷准结合起来评定。

四川藏族中流行的掷石子活动叫“俄尔多”,掷石原理亦为利用旋转离心力将石子掷出。掷石器形制主要有三种:一种是类似飞石索,即用长约1.2米的毛绳,在绳子中部连接一皮碗,一端绳头有一扣,使用时将扣扣于食指,皮碗中夹石,手握另一绳头旋转,突然撒手将石子抛出。另一种系在绳子一端系一活扣以缚石子,使用时一手握绳的另一头,一手抓绳的三分之二处,通过旋转将石子抛出。第三种是由绳子与一短棍构成索器,棍长约30厘米,绳一端系棍上,另一端扣一活结缚石子,摇动短棍使绳子旋转将石子抛出。

“俄尔多”掷石法一般分打远、甩准、甩响三种,比赛形式有团体、个人比赛两种。团体比赛是将参赛者分为两组,采用甩准方法比赛。两组分成纵队站立,按顺序编号,先由两组的第一名猜拳,胜者先抛,若击中目标,对方则被罚下,由第二名继续与之猜拳,以

此类推,哪组先将目标打完为胜。单人比赛多以甩远或甩响决定胜负。

1905年,川滇边防大臣赵尔丰率兵围攻巴塘的桑披寺,寺中僧人、藏民将“俄尔多”作为抵抗武器之一与清兵对抗。

1975年在阿坝州举行的“三州”运动会上进行了“俄尔多”乘马打靶表演;1986年第三届全国少数民族运动会上,“俄尔多”作为四川参赛项目进行了表演。

**打牛角** 打牛角是以牛角为目标的一项投掷活动,阿坝州在民国年间就较为流行。比赛前将两牛角对置平地,角尖向上并支以小石头,角上涂以标记,两角相距约9至12米。比赛分两组进行,以猜拳确定投掷者先后顺序,并按顺序依次用石投向牛角。一组掷时,另一组监督,以投中多者为胜。甘孜州巴塘一带藏族群众采用的是石饼投掷,以五只牛角为纵行目标。各组组长投三块,经过几个回合比赛后,按投中多少决定胜负。此外,寺庙中也盛行这一活动,但掷物为牛角,被掷目标另设,以击中或距离远近定胜负。

**赶牛、击球** “赶牛”流行于理县及草地地区。参加活动人数不限,由一人持长约1米的木棍击打场内长约20厘米的短棍,其余的人站在一定距离外用手或帽子接短棍,以接得短棍多者为胜。

“击球”是类似于“赶牛”的活动。

参加人数3人,一人持棍击球,一人掷球,一人接球。3人成一直线站立,击球者居中。掷球者必须使球从击球者头部上高约1米的空间通过才算有效,否则判无效球,三次无效则为负;击球者必须在有效球通过时将球击中,否则为负;接球者只需接住击球者漏击的球,并随时替换输者。

**打飞棒** 流行于川东土家族山寨。比赛一般选在30米长,宽5米以上的院坝进行。比赛用具为一根长约70厘米,直径4厘米的杂木棒及数根长20厘米的小木棒。比赛为两人对抗,人多时可分组团体赛。

比赛第一个步骤为“挑飞棒”,即由甲方将一短棒置于场地一端一菱形小坑上,并手持长棒用力向前挑出,乙方在另一端适当距离处接飞出的短棒,如接住,则甲乙易位,如失落,则由甲方将长棒置于小坑上,乙方站在短棒落地处,以短棒掷击长棒,击中后甲乙易位,未击中,由甲方进行比赛的第二个步骤“打飞棒”。甲方将棒抛向空中,另一手挥动长棒将短棒击出,乙方站在对面接棒,甲方击棒不中或乙方接住棒,甲乙易位,如失落,则由乙方将短棒扔回小坑处,甲方挥长棒迎击,由乙方再次接棒,如甲未击中或乙未接住,甲即以长棒为尺丈量短棒落点与小坑之间的距离,以作为第一轮比赛甲方取得的成绩,然后甲乙方易位再赛。每场比赛不限时间,以一方先打

满约定分数为胜。负者罚学鸟叫,以示飞棒击中鸟兽。

### (三) 竞速类

**赛马(跑马)** 藏族的跑马活动包括赛马、马术表演、跑马打枪三项。牧区多在初夏举行,以大旗为号,赛程为5000米以内;农区多在春祈秋收之时举行,因多山岭、峡谷之故,故赛程较短。

藏族赛马有三种形式:一是短距离比快。采用分组进行,各组优胜者再分组比赛,最后决出名次(有的地方还根据马匹的优劣分为不同的等级比赛)。这种短距离比赛的赛程多因地形而定,平时比赛一般通过协商确定某一标记为赛程,也有以能见远处牛群的牛角为记。1984年7月,红原举行赛马运动会,曾在短距离比快中设有400米、800米、1000米、1500米4个赛程。二是穿越障碍远程赛马。一般选择有上下坡、泥坑、水塘、直路、弯道的赛程,有时还人为地设置火圈、横杆类的障碍物。这种比赛的赛程多在5公里以上,终点设在山顶,以红旗为标志。三是飞夺红旗。即在规定赛程里(一般为400米)插有数面小红旗,每面相隔2米至3米,呈曲线分布,众骑手飞马向前各显身手,以夺旗与否或夺旗多少论胜负。

赛马会上马术和跑马打枪多以表演为主,前者主要有“马背跳鞍”、“马背上采格桑花”、“拾哈达”等内容;后

者的主要内容不是比谁的枪法准,而是在较短的距离内比谁的驭马和玩枪技术高。

藏族的赛马活动由来已久,相传公元729年全藏曾举行过盛大的赛马会。甘孜康定的跑马山每年均有赛马会,并因赛马而闻名于世。1940年6月20日,由康定市政府在跑马山举行的大型赛马会曾有数百名骑手参赛,比赛项目有越野赛和跑道赛。

1972年,阿坝州举办了首届州民族运动会,有组织的赛马活动因此而有了新的发展,自此,大型赛马会每隔几年即轮流在四个草原县举行。

赛马,在彝族同胞中亦是一项开展非常普遍的传统活动。或氏族家支开会,或婚丧喜庆之日,或小孩放牧之时,均有赛马活动。正式比赛多在节日、集会时举行。各村寨、家支都选出最好的骑手和马匹参赛,一旦夺得第一名,则是整个村寨和家支的光荣。特别是祭祀祖宗、超度亡灵的“大轰鸠”,其赛马尤为重要,竞争尤为激烈。届时,各家支派出打扮十分漂亮的最好骑手和最好马匹参加比赛,有的不惜重金四处聘好马,聘到的好马赛前不准骑行,路程较远的村赛还邀十几位大力士把马抬到赛场。

彝族赛马不是在一定的直线距离上决胜负,而“择较平之草禾或田坝辟圆型马道,使善乘骑手乘马依次驰道中”(《西昌县志·彝族志》)。其赛马分

跑马、走马、马伎等形式。跑马系“乘马飞驰跑圆圈，以决胜负，后马越过前者为胜”（《越西厅志》）；走马系骑马竞走，比赛中严禁赛马四蹄同时离地，“以奔驰最平稳迅速，无能及者为第一骏马”（《西昌县志·彝族志》）。走马比赛要求马走得又快又平稳，骑手姿势优美与否，亦是评定标准之一，据说优秀骑手端一碗水竟驰而无水外溢；马伎则主要是骑马表演，诸如“伸脚蜷脚”的骗马，“马头旋”的藏身以及俯身拾物与鹤立马背等马伎。

1945年春节，甘洛县曾举行过一次盛大赛马会，全凉山州骑手千余名，马匹千余匹参加了比赛，观众达5万人之众，是凉山地区规模最大的一次赛马会。比赛办法采用分组淘汰赛：即按5人一组决出小组第一名，各组第一名再按5人一组分组决出第一名，依次类推，最后决出前三名。比赛每次要跑2至3圈，每圈约300米至400米，并明确规定在超越对手时不许挥鞭，以免惊了对手的坐骑。

**赛牦牛** 赛牦牛是流行于阿坝州草地县藏族的一项活动。牧民们开展这项活动已有400年历史。每逢喜庆之日，欢度之时总要举行这项活动。参赛者赛前备好鞍作好准备，只待一声令下，便飞快上骑挥鞭疾跑。牦牛跑时较难驾驭，常左右偏离跑道，如骑术不高者，很难到达终点。这项活动一般按参赛骑手年龄分为少年、青年和中年

组进行，获胜者戴大红花，并获得哈达等物品。

## 二、娱乐性项目

### （一）游戏类

**套圈** 流行于马尔康境内。套圈活动不限参加人数，用具为长5米，直径约1厘米的绳子两根。比赛时将参赛者平分为两队，各自将长绳一端作一小圈打结，余绳以手为轴心绕成绳圈（一般为6至7个圈），在跑动中两队各自甩出备好的绳圈去套对方的头部，先将对方参赛队员套完的一队为胜。

“套砖头”亦是套圈的内容之一。绳套较套人的小，绳长为8至10米，参加双方以猜拳确定比赛顺序，各自将置于双方中央的砖头用绳套套向本方，以拉至本方一边端线数量多者为胜。

**蹲斗** 蹲斗意为“雄鸡斗架”，是大、小凉山彝族地区民间流传的一项传统活动。“蹲斗”即比赛者只能蹲着，不能站、跑、坐。在欢乐的芦笙、笛子乐曲的伴奏下，蹲在地上两手合拢并于胸前方，似雄鸡昂头，相互争斗。

蹲斗比赛一般是在节日或劳动闲暇之余进行。比赛方式有两种：一是互撞比赛。分两人互撞和四人互撞。比赛时双方抱膝蹲下轮流用臂互撞。手推为犯规，谁先失去重心自倒或被对方撞倒，手、臂着地或将抱膝的手松开

为负。比赛采用三赛二胜制。另一种为耐力比赛。参赛人数不限，比赛者按一定路线(或圆圈、或之字形等)蹲着走，谁坚持时间最长谁就获胜。

**跳火绳** 跳火绳是大凉山彝族古老的、独具特色的民间传统活动，多在喜庆佳节和丰收之后进行，是一种适宜于夜间举行的活动。

火绳是用一根长约3米的藤条拧成，藤条中段扎有浇有菜油、松油、煤油等燃料的布条或棉纱等物，一经点火即成火绳。跳火绳分单人跳和集体跳两种，比赛距离一般为30米至50米之间。赛前选好一块平地，在场内两端划上起点与终点线，比赛时，参赛者手执火绳站在起跑线后，待比赛号令发出，即用双手摇荡火绳跳跃前进，以最先到达终点者为胜(带火绳跑步或走步均判犯规)。几十人的集体表演比赛或长绳“穿花”表演更是饶有情趣，整个赛场宛若火的海洋。

1983年全国少数民族运动会在内蒙古举行，四川彝族的跳火绳参加了表演。

**秋千** 流行于川西羌族的秋千有两种：一种叫“观音秋”(即纺车秋)，形如纺车，竖立，轮高两米，轮上有4个座位，一次可供4人玩耍。在4人的协调配合下，方能使“轮”转动。此种秋千主要分布于茂汶县的沙坝、飞鸿等地。另一种叫“荡秋”。与普通的秋千基本一样，荡秋不拘形式，可单人、双人、男

女混双，或站或立均可。荡秋人自己荡起称为“平地起水”，旁人相助称为“送出秋门”。荡秋一般以荡平横梁为佳。

流行于凉山州甘洛、越西一带的彝族荡秋的制作方法是：以大树、屋梁为架，架高3米至4米，上系粗而长的麻绳、芨芨草绳，下端扎上横板，人立于板上突下蹲，以足就板让其向空而动。荡法亦分单双、混合。

彝族、土家族、苗族的磨蹬秋(又称磨秋、磨儿秋、打磨秋)，系取长约1米至2米，直径约15厘米的硬木固定竖于场中，削尖顶端作轴心，另以一根直径与木柱相等，长约6米的木杆，中间凿一圆洞横置于立柱顶上。此秋以圆周飞腾相互起落为戏，多为女青年玩，一般2人或4人共同游戏，当游玩者仆于杆头，双方轮流用力蹬地推动磨秋时，活动自如的横杆即上下起伏旋转，技艺高超者还能在杆上表演惊险而优美的动作。

**跳马儿** 又称跳拱，是少年儿童常开展的一项体育游戏。跳马儿形式有两种：一种由两名参加游戏者首先仰面躺地，两脚掌互相抵紧，其余儿童依次排成纵队，用双脚纵跳。从躺地者脚上跳过称为“第一脚”，此后，躺地者两脚上下连接(一脚脚尖与另一脚跟相靠)使高度升高，此为“第二脚”，依此类推。凡跳不过或触及躺地者，自动与躺地者调换位置。另一种“跳拱”分有三个高度：第一高度为做拱者成半蹲

状,称“半蹲跳”;第二高度为做拱者成直膝体前屈姿势,称“直膝弓身跳”;第三高度为做拱者成直立低头位,称“直立低头跳”。拱者即“马儿”。除第一高度不能用手支撑外,其它高度均可用双手支撑在“马儿”上越过。

**攻寨堡** 攻寨堡是一项青少年夏季水上游戏,流行于川东。比赛方法:参加者平均分为两队,每队选一人作队长,并在河中选一块大石头作为“寨堡”,选距“寨堡”15米至25米处作两队游泳出发点,比赛时两队队员同时由出发点游向“寨堡”,先游到者就爬上“寨堡”,采取拉本队队员“上寨堡”,推对方队员下“寨堡”的办法攻夺“寨

堡”,以全队都占领“寨堡”为胜。

**打叉** 黔江地区石柱县儿童常开展的一种游戏。游戏以割草的镰刀为器械,以玉米杆搭成三角架为靶,在距靶6米至10米处划抛掷线,参加者排成纵队依次用镰刀抛击靶子,以击倒靶子次数多者为胜。

**耍石碗** “石碗”形如鼓,中间钻孔,在1.6米木棍两端各穿一个石碗固定即成,重约数公斤。玩耍者可用单手或双手握棍在头部上方交手旋转,或向各方推出作攻打、防御状,以锻炼臂力,是流行于黔江地区土家族山寨的一项传统活动。

#### 其他主要体育游戏一览表

表1-5

游戏名称	游戏内容简介
逮水球	以有色气球浮水面,人泅水逮之,逮多者为胜
爬山	以游戏者谁先到达约定山顶为胜
跳拱	一人以另一人身体为支撑,跳跃被支撑人。 <sup>①</sup> 全身跳:先跳下蹲低姿,后跳背拱中姿,再跳直立低头高姿; <sup>②</sup> 连续跳:先跳过的人即刻准备拱姿让后跳的人跳跃,如此轮番形成连环跳; <sup>③</sup> 扣手跳:以两人扣手作跳架,先低后高,他人依次跳,跳不过者作跳架,直至被轮换
掷环	地上树一木桩,以环套掷,在约定环数中,中多者为胜
飞碟	双方各以塑料圆碟旋掷对方,能连续接碟后马上掷出者为优
投掷	以石或木制手榴弹或厚纸包砂土为器,用以赛远和赛准
掉大炮	用绳结套,置石于套上,旋抛其石

游戏名称	游戏内容简介
套圈圈	用竹条做成圈，两人对立于适当距离旋转套掷对方身体，套中次数多者为胜
漂水碗	亦称打水漂。用片石、瓦片向水面平行抛掷，漂成连续水圈，水圈多者为胜
甩石弹	借竹、铁片弹力，将石弹抛向目标，以命中目标多者为胜
甩夹石	用竹、木片夹石，定向甩出，远者为胜
打擦子	将铜元一叠摆置定点，另用铜元一枚在3米外击之，中者胜
打磴磴	两石上下相重，在一定距离外以石击之，击垮为胜
踩大板	两人背靠背，双手互反扣，一俯一仰相互背起对方
堆罗汉	以体壮者为支柱，重叠堆3至10人不等
负重接力	人数相等的两纵队，以2人为一组，一人用双手撑在另一人双肩上（脚悬空），被撑者负重快步行进绕杆折回，先轮完者为胜
鸭儿凫水	两人手扣手，另一人躺在扣手上，扣手人横步行走，躺者作鸭叫
摔跤	两人互摔，以摔倒对方为胜，输方倒地后，胜方不得再施力
拔河	两边人数相等，每边各执粗绳一端，将对方拉过河界为胜
拔萝卜	多人前后排坐，后者紧抱前者腰部，一人挨个“拔”之，被拉起一人，算拔起萝卜一个
掰手劲	两人各出一手向反方向使劲，以按倒对方为胜
步云梯	①用绳拴成梯，爬得越高越快，首先完成约定往返次数者为胜；②用单绳吊挂，手足并用向上爬，先到顶端为胜

游戏名称	游戏内容简介
斗鸡	①一手扶一足，另一足跳跃前进，以另手与对斗者搏击；②以双手抱一足，另一足跳跃前进，用所抱足膝盖互抵，所抱足落地为输
扯地绷子	两人对坐地上，同将一木棒拉向己方，将对方拉起为胜
打弹弓	用木叉系橡筋，利用橡皮弹力射石击目标
逗瓜	数人围成一圈相互传球，一人当“瓜”抢球，抢到球后，失球人则轮换为“瓜”
打吊球	空中吊球数个，以拳击之，以把球打得不近身为优
上下传球	数人围成圆圈，一人以球从头上传给旁边一人，旁边一人接球后从胯下传给第三人，依此类推。掉球、传错球为输
老鹰抓小鸡	一人当老鹰，数人排纵队，排头者为母鸡，余为小鸡，各牵后衣襟为伍。老鹰抓小鸡，母鸡护小鸡，直到老鹰抓到小鸡，被抓者与为“鹰”者轮换
老虎抱儿	一人作老虎，以石作卵，双手伏地作卧抱状护卵，他人乘隙围攻抢“儿”；“虎”以尾（人的脚）鞭人，“鞭”着抢儿者为胜，输者轮换为“虎”
骑大马	五人一组，一人当“马头”直立，后一人双手扶“马头”双肩作拱桥状为“马背”；另二人左右各一，各以一手扶“马头”肩，另一手扣“马头”手作“镫”；第五人骑上“马背”，“马”奔驰出阵
钻圈圈	用竹片制圈，以能容人顺钻为度。将圈置一定高度，游戏者依次鱼跃钻圈，并逐渐抬升圈的高度，逐次淘汰，以钻过高度论优胜
跑“北京”	两组以上相等人数各排成等边三角形或正方形。始以每组第一人绕跑他组一圈返回排其后，第二人接跑，依次类推，先轮跑完毕（即达到终点北京）者为胜
放风筝	春季，以竹篾、色纸扎成各式各色风筝，用线牵引竞放于空中，以飞得高者为优
打秋千	乡村中，以高杆、树叉或房梁系双绳，拴小板于下端，或坐或立来回摆动，或由他人推之，以荡高者为优
滚铁环	以铁钩推动铁环前进，可竞速，可越障

游戏名称	游戏内容简介
抽陀螺	亦称“打地牛”。呈圆锥形的陀螺分木制螺和发音螺两种。用绳绕上然后拉或用鞭抽打，使其旋转，发音螺则可鸣鸣发声。以久抽不“死”为优
扯响筒	一短轴连二筒，一为单音门，一为双音门；二杆系长绳绕轴，交相扯使之急速旋转发出声响
跳房	亦称“跳板”。地上画好房位，单脚支撑踢跳，将瓦片或小盒按约定规则依次踢进各房位而不出错者为胜。分单人跳、双人跳
跳橡筋	两人相对并保持一定距离，用两腿将橡筋绷成长方形，其他人依照规则辅以儿歌用脚勾跳；橡筋由低到高增加难度互相竞赛，可个人赛亦可分组赛，犯规者轮换绷橡筋
踢毽子	用鸡毛或纸羽为毽，以脚踢之。可单人踢、可双人踢，亦可多人计数竞踢或花样竞踢
踢砂包	用布盛砂缝制成小砂包踢玩，与“踢毽子”类似
耍龙灯	节日庆典，用彩布、彩纸及竹木等扎成五、七、九节不等的“龙”，在锣鼓伴奏下，耍龙者舞动把杆翻滚旋转。有“二龙戏珠”、“饿龙吃水”、“龙戏宝”、“狮拜龙”等花样
踩高跷	将双脚缚于长木棍上，且走且舞，舞者扮成神话人物形象，画上脸谱，手执各种器具，在音乐锣鼓伴奏下舞于长街或广场

## (二)舞蹈类

“跳沙朗”、“跳盔甲”、“跳皮鼓”、“兰干寿”等舞蹈流行于川西羌族；“火咧”、“披毡舞”、“对脚舞”、“芦笙舞”流行于彝族；“大歌庄舞”、“小歌庄舞(弦

子舞)”、“跳神舞”流行于藏族；“摆手舞”、“板凳龙舞”、“八宝铜铃舞”、“鹿子灯舞”、“竹梆舞”、“石柱狮子舞”流行于川东土家族。

## 第二章 城乡健身娱乐体育

### 第一节 城市健身娱乐体育

50年代以前，体育活动主要在学生、军队和少数机关职员中开展，个别较大型的厂矿的青年工人有组织地进行过篮球、乒乓球活动。一般市民也有极少数爱好者经常从事自己所喜爱的项目锻炼，如武术、气功、乒乓球等。民国时期成都、重庆也数次召开市运动会，各行政督察区、各县也举行过次数不算少的运动会，但参加者主要是学生，其次是军人和机关职员。一般市民参加的多为年节时的耍龙灯、高跷、划龙舟之类的娱乐性项目。

值得注意的是抗战时期驻重庆的中共中央南方局、八路军办事处和《新华日报》社的同志，在周恩来同志的倡导下经常开展体育活动。他们自辟球场打篮球、排球、乒乓球，还不时开展一些竞赛活动。

中华人民共和国成立后，党和政府关心人民的健康，把“增强人民体

质”作为体育工作的宗旨，各级工会组织也把抓好职工体育活动作为职责。

1952年，四川全省厂矿和机关推行广播体操，到1953年底，90%的机关干部和大部分厂矿职工参加了工间操活动。

1954年3月1日中央人民政府政务院发出《关于在政府机关中开展工间操和其它体育活动的通知》后，四川各级机关和厂矿的球类、棋类活动活跃起来，全省有159个厂矿、事业和机关的年轻干部和工人还参加了“劳卫制”活动。至1956年，全省县以上体育比赛进行了418次，参赛者达12万人次。

1958年国家体委在天津召开的职工体育工作经验传播会和在唐山开滦煤矿召开的全国职工体育工作评比会推动了当时群众性体育活动的开展。省体委、省总工会多次召开职工体

育现场会,喊出了“全民体育”的口号。据当时的统计,经常参加体育锻炼的职工比例由占职工总数的 30% 增加到 1958 年的 70%。这一年,成都化学制剂一厂获得全省田径、举重通讯赛冠军,获全国第五名。全省数以千计的职工获得等级运动员称号,其中特别是在 10 月 2 日的省运会上,工人运动员刘玉贞打破了女子自行车 3000 米的全国纪录。

1959 年省体委、省总工会提出坚持“业余、自愿、小型、多样”和“因人制宜、因陋就简”的原则,以纠正体育运动中浮夸风和形式主义的倾向,使职工体育活动得到正常发展。

1963 年 12 月省体委转发成都市体委、市总工会、团市委“关于在工厂、企业、机关开展职工‘百日体育锻炼’的联合通知”,标志着 1959 年到 1962 年一度中断的体育活动开始恢复。1964 年 4 月,省体委、省总工会、省军区、团省委、省教育厅、省妇联等单位联合发出“关于组织军事野营活动的通知”,号召青少年学生和青年职工积极参加服务于战备的游泳、射击、通讯、登山四项活动。至 1965 年,全省有 547 万人参加了以四项活动为主要内容的军事野营,有 320 万人参加了游泳、横渡江河、畅游等活动。

“文化大革命”开始,正常的体育活动基本停止。一个时期盛行的是“拉练”。直到 1972 年各项体育活动才逐

渐恢复。1972 年,全省篮、排、足球比赛有 495 场安排在地县和基层单位进行,观看群众累计 120 多万人。1976 年 7 月 16 日,全省各地纷纷举行纪念毛泽东同志畅游长江 10 周年的群众性游泳活动。重庆有 3000 人游渡长江,自贡市有 5000 人畅游或武装泅渡,南充、宜宾共有近百万人下水。这年冬天,各地开始举行“象征性长跑”,环城跑、百日跑一类活动,有的逐渐形成了传统,如成都的“夏季百日游泳活动”、“新蓉城”马拉松赛、“蓉城杯”足球赛、排球月活动等都是自首次以后年年举行。许多城市都形成了传统的体育赛事,有力地推动着群众性体育活动的开展。

80 年代以来,恢复和建立了行业系统体育协会 5 个,基层体协 2000 多个。一些大的企业办起了竞技体育运动队或业余体校,重钢、攀钢、川化、西南铝加工厂等兴建了标准较高的体育场地设施。有的地方还“商业唱戏、体育搭台”,把商贸和体育比赛结合起来。为了准备参加 1985 年举行的第二届全国工人运动会,1984 年四川省各厂矿、企事业单位和县以上工会举办各类体育比赛共 11 万余项次,有 285 万多人参加,坚持经常锻炼和比赛的各种运动队和锻炼小组有 5 万多个。

在第二届全国工人运动会上,重庆双溪机械厂、成都驷马桥地区职工体育协会、自贡鸿鹤化工厂、攀枝花钢

铁公司供应处、泸州天然气化工厂、第二重型机器厂、812厂、乐山五通桥盐厂、四川石棉矿、甘孜公路养护总段、长安机器厂11个单位和成都市人民东路派出所所长杨玉定等40人被评选为全国职工体育先进集体和个人，受到全国总工会和国家体委表彰。重庆双溪厂代表在全国职工体育经验交流会上介绍了经验。

双溪地处山沟，开辟多种体育场所，长期开展跑、操、武术、气功、拔河、射击和球类活动。全厂90%以上职工坚持每天的班前操和根据自己的年龄及爱好选择项目参加经常性锻炼。工余时间经常组织比赛，每年5月全厂举行田径运动会已成传统。1984年先后举行40多项竞赛，有7000多人次上阵，观众16万多人次。他们还开展“优秀体育之家”评选，制定有本厂的“中老年体育锻炼标准”。全厂建立了厂和车间两级各项运动队159个，共700多人（占职工总数的30%）。近年来，厂里职工在全国性、全省性和重庆市的比赛中分别获金牌11枚、17枚和33枚，綦江县60%以上的田径县纪录由该厂职工或子弟校学生所保持。该厂生产情况好，厂风好，多次被评为省、市和国防工业系统的先进单位。

近年来，除形成传统的项目外，体育舞蹈、健美、气功、旱冰、台球、网球、

门球、桥牌等项目受到城市人民的喜爱，自发参加锻炼的人越来越多。清晨和傍晚，公园里、道路旁、大院内到处可见锻炼的人群，给城市增添了生气。“花钱买药不如花钱搞体育”成为他们的观念，体育消费列入家庭开支渐渐成为时尚，这一切预示着城市体育活动又将出现新的面貌。

对长期开展某个项目的群众性活动并作出了显著成绩，国家体委将授予“体育运动之乡”的称号。乐山市五通桥区是“游泳之乡”，重庆市是“田径之乡”，重庆市江北县（今江北区）是“武术之乡”。

四川省举行过两届全省职工运动会。第一届于1956年10月在成都市举行，比赛项目有田径、举重、足球、篮球、排球、自行车。

第二届于1984年4月11日至1985年5月在成都、自贡等市举行，项目有田径、游泳、举重、公路自行车、篮球、排球、足球、乒乓球。

1985年，四川代表团参加了9月7日至15日在北京举行的全国第二届工人运动会。共设田径、游泳、举重、公路自行车、篮球、排球、乒乓球、足球8个比赛项目。武术为表演项目。田径获1个第一，1个第二，2个第三名。女子排球第一名。举重1个第二名。武术表演获2个一等奖，1个二等奖、2个三等奖。

## 第二节 乡村健身娱乐体育

中华人民共和国成立前的乡村除了年节时进行一些带民俗性的体育活动和农闲时青年人的一些娱乐性活动外,没有形成规模的体育活动。现代竞技体育项目更是很少在农村出现。

中华人民共和国成立后,党和政府重视在农村开展体育活动,由于生产和生活条件的限制,情况没有发生根本变化。改革开放以后,农村的体育活动逐渐活跃起来。农村的文化站是农村体育活动的有力组织者。80年代以来,已有近百个县举办了农民运动会,宁南县的农民摩托车赛轰动了大小凉山。夹江县农村文体专业户夏庄容几次主办农民运动会。全省先后举行了农民“丰收杯”篮球赛、田径赛和农村文化站乒乓球赛。巴县广阳乡女

子篮球队在全国“丰收杯”农民篮球赛中获第三名。

温江县是农村体育活动开展好的县。公社化时期便举行了首届农民运动会,在基干民兵中开展“劳卫制”锻炼和射击达标活动,永胜公社有50人成为等级运动员,并在70年代中期修建了四川省第一个由公社修建的有看台的灯光球场。

近年来,农村体育活动较活跃的多为经济发展较快的地区。他们的共同点是乡镇领导重视,以乡镇企业职工为骨干,坚持业余、自愿和小型的原则,建立符合本地实际的竞赛制度。

1986年国家体委命名成都市金牛区、温江县、重庆市南岸区为“全国体育先进县”。

## 第三节 老年体育

### 一、活动

自古以来,都有少量老人以不同的方式从事自己喜爱的体育活动,以求健身益寿。打拳、散步、跑步、下棋是老人们喜爱的项目。由于经济上和观念上的原因,只有极少数老人参加。老

年体育活动真正较为普遍开展,并且变得丰富多彩,成为城市生活一个引人注目的景观是在改革开放以后。

80年代以来,随着物质生活的逐步富裕,参加体育活动成为老人们提高生活质量的重要内容,参与的老人越来越多,为了表达全社会对老人们

的关心和尊重,支持和科学地指导老人们的健身活动,1983年省政府批准成立了四川省老年人体育协会。在省老年体协的推动和支持下,市、县各级以及各行业、厂矿、机关、学校、街道乡镇的老年体协纷纷建立,在全省基本形成网络。全省有21个市、地、州,3000多个基层单位建立了老年体协,在这些协会的组织和推动下,还出现了大批老年体育辅导站,各种运动项目的俱乐部等。

目前,已有近300万老人参加经常性的体育锻炼,开展较普遍的项目有散步、慢跑、游泳、气功、武术、棋类、门球、网球、羽毛球、乒乓球、地掷球、台球、老年迪斯科操(舞)、桥牌、钓鱼、登山旅游等。一些地区还经常开展具有地方传统和民族特色的游乐性比赛。

1984年中国老年人体育协会在成都举行年会,时任国务院副总理的万里和全国政协副主席吕正操参加了会议,表明了党和政府对老年体育活动的关注。1985年,四川省承办了全国老年网球赛。

1987年四川省举行了第一届省老年人运动会,运动会由省老年体协和省委老干部局、省老龄委、省人事厅、省劳动厅、省卫生厅、省总工会、省体委共同主办,得到许多部门和地区的协助。全省1千多位老人参加了门球、网球、棋类、乒乓球、长跑和迪斯科

操(舞)的比赛。这种比赛4年一次已形成制度。成都市每年元旦举行的蓉城马拉松赛,参赛队伍中不乏白发苍苍的老人。各市、地、州、县也不时举行各种形式的老年人体育比赛。

从1986年起,《四川日报》社和省老年体协联合发起评选“巴蜀健康老人”活动,两年评选一次。对年龄在80岁以上,经常参加体育锻炼活动、身体健康、家庭和睦,继续为社会主义建设作奉献的老年人授予“巴蜀健康老人”称号。为参加省里的评选,一些市、地、州也开展了本地健康老人评选活动。这一活动受到各级政府重视,社会上反响热烈。

近年来,全省兴建老年体育活动专用场地400余个,多用途场地100余个。省、地、县各级体委、教委、工会所属的体育场馆和文化部门、园林绿化系统管理的公园、游乐场所亦为老年人体育锻炼活动提供免费或优惠服务。为了科学地指导老年人的体育锻炼,各方面的专家、学者还进行了老年体育科学研究,1987年举办了第一次全省老年体育科学论文报告会。犍为县从1984年起,每季度举办一次老年保健讲座,为了从经费上支持老年人的体育活动,各类各级老年体协还投资兴办了一些经济实体。

近些年老年人体育活动发展迅速,主要是离退休干部、知识分子、机关干部和退休工人等。占80%的农民

中,还未开展起来。

### 四川省健康老人名单

表 1-6

评选时间	姓 名	性别	年龄	工作单位及职称职务	备注
1985 年	金永华	女	84 岁	重庆市妇女互助会副理事长	全国 健康 老人
	张洪沅	男	83 岁	成都科技大学化工系教授、省政协委员	
	李文林	男	81 岁	成都四川齿轮厂退休工人	
	海 灯	男	83 岁	江油观雾山极乐堂住持	
	冯慎良	男	84 岁	中江县东山痔漏专科医院原院长	
	王 余	男	85 岁	南江县大河乡观音村民间艺人	
	王澄熙	男	81 岁	原乐山县人大副主任	
	裔敬亭	男	86 岁	雅安中学	
	张锡庚	男	92 岁	自贡市贡井盐厂退休职工	
1986 年	张绍华	男	80 岁	会理县制鞋厂退休职工	巴蜀 健康 老人
	雷展如	男	83 岁	原省体委副主任	
	潘大逵	男	84 岁	原省政协副主席、民盟四川省委主任委员	
	邢辑五	男	82 岁	原中国人民银行四川省分行行长	
	梅福强	男	80 岁	原成都铁路局高级工程师	
	赵子虬	男	81 岁	重庆江北县,全国武协委员、省武协副主席	
	程漫文	男	82 岁	重庆 27 中退休教师	
	朱裕丰	男	89 岁	重庆,原西南军区后勤运输部团政委	
	邓达夫	男	86 岁	温江小学退休教师	
	王问思	男	85 岁	成都,省三自爱国会常委	
	张绍荣	男	84 岁	夹江县航运公司退休职工	
	刘子敬	男	83 岁	原万县专员公署副专员	
	杨瑞前	男	82 岁	达县地区恩阳中学退休职工	
	张金山	男	106 岁	凉山州建筑公司第四施工队退休工人	
	黄光曦	男	81 岁	自贡市三中退休体育教师	
	李志周	男	85 岁	泸州合江镇卫生院医生	
	李元凯	男	93 岁	原绵阳市精神病院院长	
	朱云亭	男	96 岁	乐至县天池镇外东街居民	
	蓝绍武	男	87 岁	隆昌县手工业劳动者	
	郭占卿	男	80 岁	原长宁县总工会主席	

评选时间	姓 名	性别	年龄	工作单位及职称职务	备注
1987 年	张咏	男	81岁	成都体院科研处	巴蜀健康老人
	周烈光	男	94岁	灌县青城中医院医生	
	王兴利	男	82岁	原重庆南岸区委副书记	
	刘鹤年	男	82岁	原重庆市中区政协常委、第六届副主席	
	钟海成	男	82岁	自贡铸钢厂退休干部	
	代桂和	男	86岁	泸州市泸化厂退休工人	
	廖洪安	男	87岁	中江县百货公司退休干部	
	李尔昌	男	89岁	绵阳市粮油收购储运退休公司干部	
	余农治	男	86岁	内江市政协常委	
	陈获生	男	82岁	犍为师范学校退休教师	
	刘必心	男	85岁	万县军分区原副司令员	
	王忠义	男	104岁	秀山县土家族民间医生	
	周开镛	男	86岁	高县政协原副主席	
	宋乃成	男	82岁	武胜县真静乡四村农民	
	胡子龙	男	90岁	开江中学退休教师	
	帅志华	男	91岁	雅安市政协常委	
	何健康	男	81岁	凉山州退休体育教师	
	刘云波	女	82岁	原省人大常委会副主任	
	张励	男	82岁	省农科院	
	郑用和	男	84岁	隆昌汽矿退休职工	

## 二、竞赛

老年人体育活动在全省较普遍开展以后,为了科学地加以指导,进一步推动和发展老人们的健身活动,省老年体协从 80 年代起开始组织全省性的老年人体育比赛。各市、地、州的老年竞赛活动也非常活跃。

省级以上的竞赛活动有:

1. 省老年人长跑、游泳比赛。  
1983 年 11 月 24 日至 25 日在成都举行,150 名男女老人参加比赛。

2. 1984 年 9 月,省老年登山队在泰安参加了全国老年登泰山活动。

3. 1985 年 3 月 27 日在大足县举办了省老年人越野跑赛,16 个队的 74 名男女运动员参加比赛。

4. 1985 年 5 月举办了省老年人攀登峨眉山的比赛游览活动,13 个单位和地区的 93 人参加。

5. 1985 年 6 月省老年男子篮球队赴甘肃省酒泉市参加了西南、西北首届老年人篮球邀请赛,获得亚军。

6. 1985 年 9 月 5 日至 15 日,四

川省承办并组队参加了在成都举行的第五届全国老年人网球邀请赛,30个地区(包括香港)和单位的429人参加比赛。四川一队获男子团体第三名,女子双打第一名,男子双打第三名;四川二队获男子双打乙组第一名。

7. 1986年1月,省老年网球协会应邀参加香港老年网球邀请赛。

8. 1986年3月15日至21日在成都举行省老年网球选拔赛,97人参加。

9. 1986年5月省老年乒乓球队赴桂林参加了西南、西北10省区老年乒乓球协作赛,获男子团体第三名,女子团体第四名。此前为组队曾在重庆举行全省选拔赛。

10. 1986年5月21日至27日在成都举办全省老年门球赛,17个地区和行业的146人参赛。

11. 1986年7月3日至7日在成都举办全省老年游泳比赛,39人参加。

12. 1986年10月,省老年女子篮球队赴西安参加西南、西北10省区老年女子篮球赛,获第一名。此前为组队

曾在川东、川西举行选拔赛。

13. 1986年10月,省老年网球队赴合肥参加全国老年网球赛,获男子团体第三名、女子双打第五名。

14. 1986年10月省老年门球队赴石家庄市参加了全国老年门球赛。

15. 1987年3月开始,省第一届老年人运动会分别在攀枝花(网球)、成都(门球、太极拳、气功、健身操)、绵阳(长跑)、重庆(乒乓球)举行。共393人参加了各项比赛。

16. 1987年4月,省老年门球队赴昆明参加了西南、西北10省区老年门球比赛。

17. 1987年6月,省老年羽毛球队赴西宁参加了西南、西北10省区羽毛球邀请赛。此前曾在成都、重庆分片进行了选拔赛。

18. 1987年9月,省老年网球队赴天津参加了全国第七届老年网球邀请赛。

19. 1987年10月,省老年门球队赴湖南丰陵市参加了全国老年门球赛。

## 第三章 少数民族地区体育

四川有 14 个世代居住的少数民族,主要聚居于川西的甘孜、阿坝、凉山三个少数民族自治州。特殊的自然地理特点和社会经济条件以及生活、宗教习俗形成了具有民族特点的体育项目和活动方式。这些民族体育是丰富多彩的中华民族文化的组成部分。

现代竞技体育传入少数民族地区后,同样受到少数民族人民的喜爱。尤其是在社会主义制度下的少数民族地区,随社会经济的发展和社会文明的进步,发展迅速的现代竞技体育和民族传统体育一起,成了少数民族地区人民生活不可缺少的重要内容。

### 第一节 活 动

#### 一、民俗活动

##### (一)火把节

火把节是彝族人民的传统佳节,民族传统体育活动主要集中在火把节。虽然白族、傈僳族、纳西族、拉祜族等少数民族也有过火把节的习俗,但彝族火把节最为著名,也最为盛大。

四川彝族的火把节一般从每年农

历 6 月 24 日开始,一连 3 天,男女老幼身着节日盛装聚集一起,第一天以村寨为单位吃“砣砣肉”,第二天起便开始举办斗牛、斗羊、斗鸡、摔跤、赛马、蹲斗等民俗体育活动。夜来燃起火把、篝火,或巡游歌唱于田间地头,或围着篝火锅庄,唱歌、跳舞、跳火绳,饮酒作乐,谈情说爱,通夜不眠。

随着社会文明的进步和发展,凉

山彝族自治州的火把节的内容更加丰富,已逐渐步入“节文化”的范畴。

### (二) 赛马会

每当春播结束,青稞发芽的时候,阿坝藏区的“嘛呢会”便开始了,这是赛马会的前奏。“嘛呢”意为念经,整整一个月,当旧历5月22日这一天,经文诵毕,赛马会即宣告开始。从遥远的牧场携妻儿,骑骏马,驮着帐篷,备足了糌粑、酥油和奶子的牧民们兴冲冲地赶来,在阿坝县的阿柯河畔扎帐,等待着参加赛马比赛。

赛马会的赛马比赛,是各寨之间按单循环方式进行的,无论是领主、头人或普通牧民子弟,不分老幼,凡马匹优良,骑技高超者,均可代表本寨出赛。赛马场的起点和终点没有严格规定,也没有具体标志,听得一声令下,骑手们便跃马扬鞭,一涌而出,跑程约在千米开外,谁先冲入终点地段,就算胜利。优胜者得到的奖赏是一块红绸缎系在猎枪叉架上,间或赏赐一条洁白的哈达,系在马脖子上以显荣耀。

赛马会上一般不专门组织摔跤比赛,但摔跤却在牧民中形成了一种惯例。赛马会期间,一到傍晚,牧民们三三两两碰到一起,彼此示意一番便交手摔跤,比赛不分长幼,不论体重,连胜数人就被公认为高手。一般是男与男较,女与女摔,也有些身体壮实的妇女偏找男子一分高下,个别男子敌不过她们,往往被摔倒在地。

1949年后,“嘛呢会”逐渐消失,赛马会也无形中止。直到1972年阿坝州体委组织了首届州民族运动会后,有组织的赛马活动才得以复兴。1974年第三届民运会时,比赛项目已由单一的赛马增加为赛马、摔跤、投弹。1986年第八届民运会时,比赛项目又增加为赛马等八个项目。至此,阿坝州的“赛马会”以民运会的形式在几个草原县轮流举行。

### (三) 转山节

“转山节”是藏族、羌族人民共同的节日,主要流行于阿坝、若尔盖、红原、壤塘等草地县和茂汶县羌族聚居地。甘孜州藏族人民亦过此节。

藏族转山节一般多在农历5月初4日开始,羌族则分别在正月(岁首)、5月(播种)、10月(秋收)举行三次,但以5月转山节最为隆重。无论是藏族还是羌族的转山节,都是一种祈祷丰年的节令活动,藏族人民喜爱的赛马是转山节的主要活动之一。转山节的赛马一般分三种形式:一是比快,二是马术表演,三是马上射击。优胜者受人们尊敬,甚至被全寨称为英雄。此外,有些地方还要举行赛跑、拔河、摔跤等活动。

羌族在转山节上虽不赛马,但要喝咂酒,唱山歌,跳锅庄,并举行射击比赛。

1954年和1955年,甘孜州康定的“转山节”曾组织过隆重、盛大的庆

典活动,除传统的转山、跳锅庄和赛马  
外,还在野外搭台表演了藏族弦子舞  
和彝族歌舞。

四川省少数民族地区主要民俗体育项目一览表

表 1-7

项目名称	民族	主要活动时间	主要流行区域	备注
摔 跤	彝族	火把节、集会、婚嫁、庆典、宗教活动及其他节日	凉山州	
	藏族	节日庆典、祭祀、宗教活动等	阿坝州 甘孜州	
	白马藏族	12月底“禁火节”,正月十五“驱鬼节”	平武县 南坪县	白马藏族称摔跤为“卡惹则”
扯 手	彝族	婚嫁、闲暇时	乐山马边县	
推 杆	羌族	婚嫁、节日、庆典	阿坝州羌寨	已规范为全国民运会表演项目
大象拔河	藏族	节日庆典	阿坝州	又名“奔牛”、“拉牛”,已规范为全国民运会表演项目
格 吞	藏族	节日、庆典等	甘孜州 阿坝州	已规范为全国民运会表演项目
射 击	羌族	婚嫁、祭祀、丧葬、重要集会	茂 县 汶川县	
	藏族	赛马节、“木榔节”及其他节日	红原县、若尔盖县、阿坝县等。	
射 箭	彝族	节日、婚丧等	凉山州	
	藏族	节日、祭祀等	阿坝州及其他藏区	
爬 杆	彝族	喜庆节日	凉山州布拖县等 边远山区	
赛 马	彝族	节日、集会、婚丧等	凉山州	
	藏族	拉卜楞 6月野游节、赛马节、转山节、黄龙庙会等	阿坝州及其他藏区	
跳火绳	彝族	火把节、庆典及其他佳节	大凉山	已规范为全国民运会表演项目

项目名称	民族	主要活动时间	主要流行区域	备注
蹲 斗	彝族	火把节、农闲时、其他节日	大、小凉山	已规范为全国民运会表演项目
荡秋千	彝族	彝族年节、火把节、庆典等	凉山州	
	羌族	春节	阿坝州羌族自治县	分“荡秋”和“纺车秋”两种
	白马藏族	节日	平武县 南坪县	白马藏族称打秋千为“阿哇”
磨 秋	彝族	火把节、彝族年节等	凉山州	亦名“磨儿秋”“磨蹬秋”已规范为全国民运会表演项目
	土家族	春节、秋收后	酉阳县 秀山县	
	苗族	春节、秋收后	酉阳县 秀山县	
赛牦牛	藏族	年节等	阿坝州	
扯保打沙	白马藏族	年节、庆典、其他节日	平武县 南坪县	类似拔河的两人较力运动
搭底板	白马藏族	年节等	平武县 南坪县	意为“打毽子”
火炬接力赛跑	白马藏族	正月十五“驱鬼节”	平武县 南坪县	
顶头、顶拳头	白马藏族	节日、祭祀、宗教大会等	平武县 南坪县	
跳沙朗	羌族	节日、婚嫁、丧葬	阿坝州羌族自治县	有“喜庆沙朗”和“忧事沙朗”之分
大歌庄	藏族	年节、庆典、闲暇时	藏区	
小歌庄	藏族	年节、庆典、闲暇时	藏区	
跳 神	藏族	木榔节	藏区	
板凳龙舞	土家族	节日	川东土家族山寨	“清明节”最热闹，已规范为全国民运会表演项目
鹿子灯舞	上家族	节日、庆典	川东上家族山寨	
火 哟	彝族	节日、婚嫁、庆典	凉山州	
披毡舞	彝族	喜庆时	凉山州	
对脚舞	彝族	喜庆时	凉山州	

运动会。

## 二、竞赛活动

### (一)甘孜州的竞赛活动

甘孜州1955年10月1日前隶属西康省，曾在1942年、1943年、1944年、1945年秋季和1946年9月，分别承办了西康省第一、二、三、四、五届运动会及1939年秋西康省康属中等以上学校中国象棋比赛、1940年西康省属赛马会、西康省国民体育运动大会。1955年西康省并入四川后，甘孜州于1972年6月首次承办了并省后的省级运动会——省第二届三州运动会；1980年8月又承办了省第五届三州

1953年8月11日至16日，甘孜州首届州运动会“西康省藏族自治区首届人民文化体育运动选拔大会”在甘孜县举行。比赛项目设有民族式摔跤、赛马、马术、射箭、格斗、篮球、排球、田径、拔河。参赛运动员192人。1986年7月30日至8月6日，第二届州运动会在康定举行。比赛项目设有摔跤、篮球、田径（分成年组、少年组）。参赛运动员343人。

自1956年以来，甘孜州为国家培养了3名竞技体育健将级运动员。

甘孜州主要竞赛活动一览表

表1-8

竞赛名称	时间
西康省藏族自治区首届人民文化体育运动选拔大会	1953年8月
甘孜州(下同)康定地区田径、自行车选拔赛	1956年
乒乓球锦标赛	1957年5月
篮球锦标赛暨摔跤表演赛	1957年9月
乒乓球锦标赛	1958年5月
少年篮球锦标赛	1959年3月
少年篮球锦标赛	1960年4月
田径优秀运动员选拔赛	1960年5月
乒乓球锦标赛	1960年6月
篮球锦标赛	1960年7月
象棋锦标赛	1963年9月
五中学、小学生乒乓球锦标赛	1963年12月
少年乒乓球锦标赛	1964年1月
职工乒乓球锦标赛	1964年4月
中、小学少年田径通讯赛	1964年11月

竞赛名称	时间
职工篮球赛	1965年9月
少年游泳选拔赛	1972年5月
中学生篮球运动会	1973年2月
女子排球运动会	1973年12月
乒乓球运动会	1973年12月
田径选拔赛	1974年4月
小学生篮球选拔赛	1974年6月
少年乒乓球运动会	1975年5月
首次业余体校排球邀请赛	1975年5月
小学生篮球分区赛	1975年6月
中学生篮球运动会	1975年7月
少年短跑投掷运动会	1975年10月
小学生篮球分区赛	1976年4月
少年田径单项比赛	1976年8月
中学生射击比赛	1976年8月
职工篮球邀请赛	1977年5月
中长跑投掷运动会	1977年6月
中学生篮球分区赛	1977年8月
棋类选拔赛	1978年1月
武术选拔赛	1978年2月
射击比赛	1978年6月
射击运动会	1978年6月
男子篮球运动会	1978年7月
田径运动会	1978年9月
女子篮球赛	1979年8月
五中专首届篮球运动会	1980年1月
乒乓球选拔赛	1980年1月
射击选拔赛	1980年4月
田径选拔赛	1980年5月
第二届中专篮球运动会	1981年8月
射击运动会	1981年8月
摔跤比赛	1981年8月
康定地区业余象棋、围棋比赛	1982年7月
国庆职工篮球邀请赛	1982年9月

竞赛名称	时间
小学生篮球赛	1983年2月
康定城区“三八”妇女体育活动周	1983年3月
摔跤选拔赛	1983年4月
“炉城杯”职工篮球邀请赛	1983年5月
康定地区中专、中学生田径运动会	1983年6月
棋类选拔赛	1983年7月
小学生篮球分区赛	1983年7月
中长跑、投掷田径运动会	1983年7月
第一届中学生田径运动会	1983年9月
小学生篮球运动会	1984年7月
乒乓球选拔赛	1984年10月
老年棋类比赛	1984年10月
第二届“炉城杯”职工篮球赛	1985年5月
中等专业学校田径运动会	1985年6月
第二届中学生田径运动会	1985年8月
少儿乒乓球运动会	1985年10月
第二届运动会	1986年7月
康定地区第四届业余乒乓球比赛	1987年4月
第三届“炉城杯”职工篮球赛	1987年5月
中国象棋比赛	1987年8月
康定地区业余围棋团体赛	1987年8月

## (二)阿坝州的竞赛活动

20年代,红原贡唐活佛曾组织过一次足球赛;40年代,各县举办过为数不多的小型运动会,比赛项目多为田径、球类、骑马、爬山、舞蹈;1933年,五县三屯风物运动会在茂汶召开,竞赛项目有足球、篮球、田径、拳术等;1945年10月10日至12日,第十六行政督察区运动会在茂汶禹乡举行。比赛项目设有田径、球类、赛马、骑术、射击、越野、拔河、爬平梯、爬竿、青蛙

竞走等。这是民国时期阿坝州最大规模的运动会,是为庆祝抗战胜利举办的。

中华人民共和国成立后,阿坝州的竞赛活动规模不断扩大,项目日趋全面。1955年,州体育科在汶川县举行了第一次职工运动会;1956年州体委组织了大型篮球运动会;1958年1月,第一次州农民运动会在马尔康举行,设乒乓球、铅球、手榴弹、拔河4项比赛;1958年8月,首届州中学生运

动会在茂汶召开,设田径、篮球两个比赛项目。自1958年,州篮球运动会连年不断。60年代,平均每年举办三次以上州级运动会。70年代,学生运动会、职工运动会、农民运动会基本形成制度。

1972年7月1日至3日,第一届州民族运动会在红原召开。此后,具有阿坝州藏、羌民族特色的民族运动会逐渐形成制度,至1986年7月,在阿坝、若尔盖、红原三个县轮流举办的州民运会已举办了八届,比赛项目也由

第一届的单一赛马增至为第八届的赛马、藏族式摔跤、射击、田径、篮球、民族传统体育表演。

1972年6月10日至18日,阿坝州承办了省三州篮球、排球、乒乓球(少年)运动会;1975年8月24日至31日,承办了省第三届三州运动会;1985年又承办了省第七届民族运动会。

自1956年以来,阿坝州为国家培养了1名竞技体育健将级运动员。

阿坝州主要竞赛活动一览表

表1-9

竞赛名称	时间
第十六行政专署运动会	1945年10月
阿坝州(下同)职工篮球运动会	1955年7月
篮球运动会	1956年10月
蓝球友谊赛	1957年10月
中国象棋选拔赛	1957年12月
球类选拔赛	1957年12月
农民体育运动选拔赛	1958年1月
公路自行车马拉松赛选拔赛	1958年1月
乒乓球选拔赛	1958年2月
农民运动会选拔赛	1959年1月
首届中学生运动会	1959年8月
青少年乒乓球选拔赛	1960年1月
手球选拔赛	1960年1月
乒乓球锦标赛及田径选拔赛	1960年6月
射击、羽毛球选拔赛	1960年8月
中国象棋、自行车选拔赛	1960年8月
篮球、排球运动会	1960年10月
中小学乒乓球赛	1963年1月

竞赛名称	时    间
中小学少年乒乓球赛	1964年1月
中小学生田径通讯赛	1964年6月
五单位中学生“三好杯”篮球赛	1964年7月
十县射击比赛	1964年7月
中等学校篮球、武术运动会	1964年7月
田径选拔赛	1964年12月
田径运动会	1965年1月
青少年射击暨中学少年女子乒乓球选拔赛	1965年6月
森工厂矿篮球运动会	1965年11月
青少年乒乓球赛	1971年3月
青少年篮球运动会	1971年3月
青少年田径运动会	1971年4月
工人篮球运动会	1971年10月
中学生田径运动会	1972年3月
少年田径通讯赛	1972年5月
少年乒乓球运动会	1972年5月
少年儿童篮球运动会	1972年6月
第一届民族运动会	1972年7月
第一届农民运动会	1972年9月
中学生运动会	1973年2月
篮球选拔赛	1973年6月
第二届民族运动会	1973年7月
少儿篮球运动会	1973年8月
业余体校乒乓球运动会	1973年8月
篮球甲级联赛	1973年9月
部分县小篮球选拔赛	1974年6月
第三届民族运动会	1974年7月
中学生篮球、排球赛	1974年8月
州属厂矿企业职工体育运动会	1974年9月
县属厂矿企业职工篮球运动会	1975年10月
业余体校篮球、排球选拔赛	1976年5月
第四届民族运动会	1976年7月
中学篮球、排球运动会	1976年8月
少年篮球选拔赛	1977年5月
青少年田径选拔赛	1977年6月
射击选拔赛	1977年6月

竞赛名称	时 间
林业职工运动会	1977年9月
乒乓球暨中国象棋运动会	1978年1月
职工篮球运动会	1978年6月
第五届民族运动会	1978年7月
中学生田径运动会	1978年7月
职工篮球运动会	1978年10月
中学生篮球运动会	1979年7月
中学生田径通讯赛	1979年7月
厂矿企业、职工学校、中学生篮球运动会	1981年1~4月
业余体校射击比赛	1981年2月
业余体校田径比赛	1981年2月
业余体校排球比赛	1981年2月
第六届民族运动会	1981年7月
首届县属职工运动会	1981年8月
摔跤选拔赛	1981年9月
中学生田径运动会	1981年10月
篮球等级赛	1981年10月
田径训练点学校中长跑、投掷对抗赛	1983年1月
桥牌比赛	1983年5月
第七届民族运动会	1983年7月
篮球甲级联赛	1983年9月
中学生田径运动会	1985年1月
篮球邀请赛	1985年5月
少年田径选拔赛	1986年1月
第八届民族运动会	1986年7月
桥牌比赛	1986年7月
中学生田径通讯赛	1987年3~6月
篮球调赛	1987年9月

### (三)凉山州的竞赛活动

1955年前凉山州隶属西康省，1953年5月1日至4日在昭觉县举行了由凉山彝族自治区人民政府及凉山军分区俱乐部组织的“凉山彝族自治州体育运动大会”，比赛设球类等项

目。1958年凉山州体委成立，于1959年10月在昭觉县举办了“凉山州首届体育运动大会”，设篮球、排球、摔跤三个比赛项目，全州九个县的427名运动员参加了比赛。1966年至1970年“文革”期间竞赛停办。1971年至1978

年分别在昭觉、布拖、金阳、甘洛、喜德、越西等县举办州级田径、篮球、排球、羽毛球、乒乓球等单项运动会 32 次。1978 年西昌地区并入凉山州后，1980 年至 1987 年间，凉山州举办县及县以上运动会：1980 年举办 6 次，参赛运动员 110 人次；1985 年举办 55 次，参赛运动员 14137 人次；1986 年举办 203 次，参赛运动员 40690 人次；1987 年举办 206 次，参赛运动员

56725 人次。

凉山州自 1965 年 9 月 1 日至 6 日首次承办“省六单位民族摔跤运动会”至 1987 年止，共承办各类省级比赛 18 次（见下表），并于 1985 年 8 月和 1987 年 10 月承办了全国滑水锦标赛和第六届全国运动会滑水竞赛（决赛）。

自 1956 年以来，凉山州为国家培养了 10 名竞技体育健将级运动员。

凉山州承办省级比赛情况一览表

表 1—10

竞赛名称	时间
省（下同）六单位民族摔跤运动会	1965 年 9 月
篮球分区赛	1973 年 10 月
青少年篮球比赛	1975 年 3 月
第四届三州运动会	1977 年 8 月
航海模型运动会	1978 年 8 月
重点业余体校篮球比赛	1979 年 8 月
航海模型运动会	1980 年 8 月
摔跤友谊赛	1980 年 12 月
摔跤比赛	1981 年 11 月
第六届三州运动会	1982 年 7 月
无线电测向比赛	1983 年 5 月
航海模型运动会	1983 年 8 月
少年举重比赛	1984 年 7 月
第五届运动会摔跤、柔道比赛	1984 年 8 月
首届工人运动会	1985 年 3 月
足球分区赛	1985 年
航海模型运动会	1986 年 8 月
业余体校摔跤比赛	1987 年 7 月

## 第二节 少数民族运动会

### 一、全省少数民族运动会

全省少数民族运动会始于 1965 年,最初名为“四川省六单位民族摔跤运动会”,1975 年定名为“四川省三州运动会”,1985 年更名为“四川省少数民族传统项目运动会”,由甘孜州、阿坝州、凉山州轮流承办。

**第一届:**1965 年 9 月 1 日至 6 日在凉山州昭觉县举行。甘孜州、阿坝州、凉山州及西昌地区、乐山地区、雅安地区(后弃权未参加)六个单位的 43 名运动员参加了比赛。按参赛单位共商拟定的比赛规则规定,本届运动会的摔跤比赛,分最轻级、次轻级、轻量级、中量级、重量级、最重量级六个等级进行比赛。

**第二届:**1972 年 6 月 10 日至 16 日在甘孜州康定县举行。甘孜州、阿坝州、凉山州的 210 名运动员参加了篮球、排球、乒乓球三个项目的比赛。省优秀运动队的男篮、女排及乒乓球队应邀赴会进行了表演比赛。

**第三届:**1975 年 8 月 24 日至 31 日在阿坝州马尔康县举行。参加本届运动会的有甘孜州、阿坝州、凉山州,西昌地区。省优秀运动队亦派代表团(队)出席。由 359 名运动员(其中女运

动员 177 名)组成的 18 个代表队参加了篮球、排球、乒乓球、田径等项目的比赛和表演。由于马尔康没有正规的田径场,径赛项目安排在公路上进行。阿坝州运动员包揽了径赛项目的前三名,但因场地不规范而未能列为正式比赛成绩。本届民运会首次设制了会标。

**第四届:**1977 年 8 月 7 日至 15 日在凉山州昭觉县举行。甘孜州、阿坝州、凉山州及应邀的渡口市(今攀枝花市)、西昌地区五个代表团计 25 个代表队,263 名运动员参加了篮球、排球、乒乓球、田径项目的角逐。

**第五届:**1980 年 8 月 1 日至 10 日在甘孜州康定县举行。参加本届运动会的有甘孜州、阿坝州、凉山州三个体育代表团及应邀的渡口市摔跤队计 20 个项目队,309 名运动员参加了篮球、乒乓球、田径、射击、摔跤等项目的比赛。

本届民运会召开期间,正值甘孜州成立 30 周年庆典,故特邀重庆市航模队莅会表演。

**第六届:**1982 年 7 月 22 日至 28 日在凉山州西昌市举行。甘孜州、阿坝州、凉山州的 300 名运动员参加了篮球、田径、射击及男子摔跤四个大项的

比赛,有35人55次打破17项省民运会田径纪录。

本届民运会首次增设了民族传统体育项目表演。

**第七届:**1985年8月1日至6日在阿坝州马尔康县举行。阿坝州从地方财政中拨出近百万元专款用于民运会的场地建设和器材购置。参加单位:甘孜州、阿坝州、凉山州及乐山地区、涪陵地区。来自五个体育代表团的藏、彝、回、羌、土家、苗、朝鲜、满、壮、汉民族的600名运动员,参加了田径、摔跤、射击、篮球、女子柔道及民族传统体育项目的比赛和表演。

本届运动会有裁判、工作人员250人、表演队、新闻工作者70余人,体育先代会代表50人,其规模和影响均超过了前六届。

## 二、参加全国少数民族运动会

**第一届:**1953年11月8日至12日在天津举行。运动会名称为“全国民族形式体育表演及竞赛大会”。设武术、骑术、举重、摔跤、射箭、拳击、民间体育等项目。全国有380名运动员参加了竞赛和表演。因按大区组队,四川作为西南区的一部分参加了表演和竞

赛。其中武术一项,西南区有19人获优胜奖。

**第二届:**1982年9月2日至8日在内蒙古自治区呼和浩特市举行。四川在同年7月的省民运会比赛表演的基础上选拔了藏、彝、羌、满、蒙、土家、汉等7个民族的28人组成了赴全国民运会四川代表团。甘孜州的“格吞”、“俄多”;凉山州的“蹲斗”、“跳火绳”;阿坝州的“推竿”、“奔牛”及彝族式摔跤和中国式摔跤参加了表演和比赛。“推竿”、“跳火绳”、“奔牛”、“格吞”表演受到了好评,彝族运动员勒吾拉曲在62公斤级摔跤比赛中获得第六名。

**第三届:**1986年8月10日至17日在新疆乌鲁木齐举行。四川代表团参加了比赛和表演。表演项目在上届的基础上增加了彝族的“磨儿秋”和土家族的“板凳龙”。由彝族、藏族、蒙古族三个民族的6名运动员组成的摔跤队,参加了自由式摔跤52公斤、62公斤、68公斤及中国式摔跤62公斤四个项目级别的比赛,16岁的彝族运动员阿曲尔在52公斤级自由式摔跤赛中夺得铜牌;19岁的藏族运动员在68公斤级的自由式摔跤比赛中获铜牌。