



一、峨眉拳初探 .....	1
二、峨眉火龙拳 .....	8
(一)蹲桩拳 .....	15
(二)四平拳 .....	36
三、峨眉少林拳 .....	78
附 录 .....	94
附录一、蹲桩拳动作路线图 .....	94
附录二、四平拳动作路线图 .....	95
附录三、峨眉少林拳动作路线图 .....	95
后 记 .....	97

## 一、峨眉拳初探

---

蹲桩拳是峨眉拳的套路之一，而峨眉拳是峨眉派武术中各类拳术的统称。它具有独特的四川地方拳味，是人们健身、防身、养身、祛病、抗暴、陶冶品性的重要拳艺之一。

峨眉拳术的论述，始见于明代唐顺之的《荆川先生文集》卷二“峨眉道人拳歌”中。“拳歌”云：“……忽然竖发一顿足，岩石迸裂惊砂走。去来星女掷灵梭，矢矫天魔翻翠袖。……形人自托我无形，或将跟挂示之肘。险中呈巧象画惊，拙里藏机人莫究。……翻身直指日车停，缩首斜钻针眼透。百折连腰尽无骨，一撒通身皆是手。犹言技痒试贾勇，低蹲更作狮子吼。……余音未竟已收场，鼻息无声神气守，道人变化固不测，跳上蒲团如木偶。”在几百年前，明人唐顺之就浓墨描绘出峨眉道人演练的拳术刚暴能使“岩石迸裂惊砂走”；快如“去来星女掷灵梭”；柔能“百折连腰尽无骨”；拳风更是“险中呈巧

……拙里藏机……”、“缩首斜钻……”、“一撒通身皆是手”、低蹲更作狮子吼”。功夫达到了“鼻息无声神气守”、“跳上蒲团如木偶”。这种刚柔结合、动静相兼、内外兼修、功艺一统的拳术与少林拳、武当派拳术的风格迥然不同，是为峨眉拳之独特拳艺。

至清代，峨眉拳已形成独立的技术体系，其拳种众多，在峨眉拳谱中，湛然法师对此作了“一树开五花，五花八叶扶，皎皎峨眉月，光辉满江湖”的描述。自此，在一些拳师间始有峨眉拳分五派八家之说。近年香港出版的《技击月刊》第九期上发表《奇光异彩的峨眉派武术》专门论述了峨眉派武术根归“五花”、“八叶”。稍后又有人在《武林》第五期（1982年第2期）上发表《峨眉派拳系》一文，该文说：“今日的峨眉拳，纯属四川南拳。共有三套练法：第一套系蹲桩（练腿法与步法）；第二套为四平，分上中下三盘练桩法；第三套即火龙拳套路（练手法打法……）”。从现在了解的情况看，前者谈的粗略，后者对峨眉拳系似乎不太了解，因火龙拳种实际包括了挨盘、走盘、蹲桩、四平拳等套路，以一个拳种通称峨眉派拳系，是很值得商榷的。还有把“僧门、岳门、赵门、杜门、洪门、化门、智（字）门、慧（会）门”也统称为峨眉武术之代表的说法，与把火龙拳称之为峨眉派拳系同样是以偏概全，是不恰当的。

峨眉武林中还传说，净空大法师乃峨眉武术宗祖，他于唐昭宗光化十三年创立峨眉派。这种将武术中的一大技术流派的创立归功于个人的说法是不全面的，也是不恰当的。因为，一个技术大流派的形成，是有一定条件和较长历史时期的。而峨眉派武术的形成就经历了漫长的岁月。据四川史地丛书《峨眉山》（赵伯礼、陈荣华著，四川人民出版社出版 1980年7

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/>