

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，称曰峨眉拳，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“峨眉拳”。

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“峨眉”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。

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/>