

峨眉罗汉拳

邹德发

中华武术瑰丽多姿，少林、武当、峨眉各派同源分流，但都是历史的产物。峨眉罗汉拳是在一定历史条件下产生、发展而成的一种以法为主，以形为辅的拳种。早在明代流行的《峨眉道人拳歌》中就包含着一些罗汉拳动作，峨眉罗汉拳便是在继承这些动作的基础上，加上“十八罗汉”形态和峨眉拳法而形成的法象拳术。

在浩瀚武林中，一株罗汉拳，结出了几种品味不同的硕果：有的把庙宇中的十八罗汉塑态形象模仿下来，融化于拳法之中，变成象形罗汉拳；有的着力于劈、砸、踢、摔等技击动作，成为实用罗汉拳；有的以练气强筋、通脉活血、练神益寿为宗旨，成为养身罗汉拳。而峨眉罗汉拳，则外练手、眼、身，内修意、气、心，劲力能柔能刚，是一种舒筋理气，以艺养身、以技防身、法象结合的拳术。凡习峨眉拳者须以武德为先，功艺为本，严禁持技逞强，以艺犯戒，故民间很难看到罗汉拳之流传。

罗汉拳的产生，其说不一。有人说：如修法师出家灵隐，曾以释迦之禅功与华拳套路运动结合在一起发展为“罗汉拳”，独创一格。其练法则以气为主，以形为辅，创造了“提、托、聚、沉”的呼吸技法（见蔡龙云著《华拳的起源及发展》）。上海中西书局出版华山姚氏旧藏秘本《先天罗汉拳十八手图势》说：“罗汉拳为内家秘传，创自天

竺僧人达摩。”“至金元时，白玉峰披剃入山，得此十八手，乃融合变化，阐幽发微，增为一百十八手，以符一百十八罗汉之数，至此终将达摩所传之十八手，进号曰先天罗汉拳。”达摩不创内家拳法，亦不会武术。伪托达摩创先天罗汉拳十八手者，显系临摹少林寺壁画十八罗汉图而创拳。其实，先天罗汉拳去掉臆造部分，仍有可取之处。其练法有三：一练气（练吐纳、跌坐、按摩、运气）；二练功（练黑沙手、一指禅、铁牛功、龙爪功）；三练拳（练架子、练眼力、练手法——包括（一）拨云见日势、（二）顺水推舟势、（三）倒枝游龙势、（四）丹凤展翅势、（五）青龙探爪势、（六）两手擎天势、（七）双龙入海势、（八）混合三才势）。其套路内容除包括马步、弓步、箭步、殿步外，其动作有混元一气势、仙掌推云势、三盘落地势、两手擎天势、拈花托叶势、瞻前顾后势、仙猿摘果势、偷天换日势、灵猴护脑势、推窗寻月势、敛爪藏锋势、猛虎扑食势、回风拨水势、倒海排山势、双峰插云势、黑虎攒心势、独贯三台势、寒鸡独步势等。另一种与此不大相同的是武功罗汉拳，以拳脚狠准、功力猛烈为特色。其主要动作有力托华山、刀劈华山、顺水推舟、扫堂腿、旋风脚、二起脚、鸳鸯腿、缠丝腿、骑马势等，十分强调攻防格斗技击方法，因之是实战性较强的拳术。峨眉

罗汉拳三十二动，动动有法，势势暗藏进击之法，形中寓法，法隐形中。很早以前，灌县青城山纯阳洞一清道长在传授峨眉罗汉拳时说过：“形似罗汉各显灵，迎化柔刚快如神，侧身疾步不见影，见形出手打不赢，身似舵摆意不断，降龙伏虎拳在精，抛抄举撞拳脚狠，展闪冲砸功宜纯，勾挂弹扫跌扑滚，哼哈二气卧佛撑。”从这段拳诀里可以看出，峨眉罗汉拳在拳理、拳艺、拳法、拳技、拳风、练功方法等诸方面，是兼收并蓄各家之长，而又独树一帜，有自己的特点，成为道家护身养性的传统拳术之一。

为继承民间这种优秀套路，特将老拳师周章林习练的峨眉罗汉拳整理出来，以供武术爱好者参考。

动作图解说明

起手：1、严守中宫

两腿并拢挺直，两脚跟靠拢，脚尖稍外展成立正姿势站立，两臂自然下垂，掌心微贴于大腿外侧，两眼平视前方，如图1。

要求：顶头、竖项、挺胸、收腹、直背、立腰、敛臀、松肩、精神贯注、气守中宫、伺机出击。



图1

2、迎门问讯

身形不变，两掌从大腿外侧向上，向斜前方外旋翻腕摆至胸前，左掌变拳，拳心向下，拳高与胸平，同时，右掌塌腕成掌，掌心向左、掌指向上，右掌停于左拳背上方约5公分处，眼平视右掌，如图2。

要求：两臂同时弧形摆动至胸前环抱，重心稍前移，造型古朴大方。



图2

一、坐佛观心

1、右脚向右斜前方上一步，重心前移至右腿，同时，左拳变掌，两掌从胸前交叉向上，经头上翻掌再向侧向下摆动，眼看右掌，如图3。



图3

2、上势不停，右腿屈膝半蹲左腿屈膝前抬收盘于右大腿上，左膝向左，左脚尖向右、脚面紧贴于右大腿上，左腿与地面平行；同时，两掌从下经腹前向上至胸前成合掌，掌心相对，掌指向上，掌高与胸平，眼视手指，如图4。



图4

要求：两臂抡绕时以肩为轴，快速灵活，成合掌时，两臂平肘立掌蹋腕。盘腿平衡须身正、桩稳、头平、心静，呼吸自然。

二、迎风掸尘

右膝伸直，左腿由屈到伸勾足尖向左侧斜下方猛力踢出，脚尖向前，力达足全掌，脚高不过右膝，在踢腿的同时，身体挺拔，两掌从胸前翻腕至掌心向下，掌指向前，两臂由屈到伸向左右侧斜方击出，力达小指一侧，右高、左低，眼看左掌，如图5。



图5

要求：两腿、两掌同时由屈到伸，均匀用力、上下协调，动作快速有力，力点准确。

三、叶底藏花

左脚尖外展落步，身体左转90°，左腿屈膝半蹲，右腿屈膝前收，两腿蹲成丁步，右脚前掌点地；同时，右掌变拳由右侧向下经腹前向上方屈肘直腕击出，拳心向内，拳

向上，力达拳面，拳高与鼻尖平，左掌随右拳上摆时，收扶于右肘内侧，掌指向上，眼平视前方，如图6。

要求：两腿全蹲、缩身、裹裆、摆拳以腰带臂。



图6

四、开弓射虎

下肢姿势不变。右拳向前向上经面部前屈肘回收于右肩前，肘平抬与肩高，拳心向内，拳面向左，同时，左臂向左斜前方伸出，左掌直腕向左斜前方插出，掌指向左斜前方，掌心向前后方，掌高与左肩平，眼看左掌，如图7。



图7

要求：两臂同时前后动作，发力时扩胸，势如放箭，力达左指尖。

五、蜻蜓点水

左膝挺直，重心移至左腿，身体向前平俯，右腿勾脚尖由屈到伸向后方平蹬出，力达脚跟；同时，右拳从右肩旁向前平冲出成立拳，高与肩平，拳面向前，力达拳面，左掌随之变拳、屈肘收抱于左腰侧，拳心向内，眼看前方，如图8。

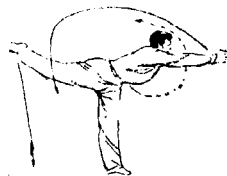


图8

要求：俯身、蹬腿协调完整，发力快猛准确。

六、回风转舵

右腿屈膝向后落步，右拳从前向上经头上方向右屈肘下压于右腰侧，同时身体右转90°，两腿半蹲成马步，左掌随之从腰间向左侧向上横架于头前上方，拳心向前，拳眼朝



图9

下，右拳心向上，眼向右侧平视，如图9。

要求：压肘、架拳与两腿半蹲成马步于一瞬间完成，马步步距脚长三倍，两脚平行，扣膝。

七、独步托塔

重心移至右腿，右腿挺膝伸直，左腿屈膝上提扣裆成独立平衡。同时，左拳下落至右腋下，右拳变掌，从下向上经胸前沿左臂内向上撑出，掌心向上，掌指向左，眼平视左前方，如图10。



图10

要求：提膝与托掌同时完成，提膝腿须护胸护裆。

八、卧龙吸水

右腿屈膝全蹲，左腿向左侧伸出挺直扣脚尖成左仆步，同时身体向左拧转前俯，右掌随之从上向左经左肩前向下向右后方反臂后伸，右掌变勾手，五指成撮屈腕向上；左拳变掌从右腋下转腕向下向左沿左腿内侧向左前方伸出，掌指向前，掌心向右，掌指与左脚成垂直，眼看前方，如图11。



图11

要求：两臂须于腹前交叉，两脚应全掌着地，穿掌须直腕力达指尖。

九、罗汉伏虎

1、左脚尖外展，左腿屈膝半蹲，右脚尖内扣、右腿挺膝伸直成左弓步，同时，左掌向左侧平搂侧举，掌心向后，掌指向左，右勾手变拳由右侧向下向上经腹前屈肘摆击，右拳停于右肩上方，拳心朝下，拳面向

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/>