

# 峨眉真功夫

## EMEIZHENGONGFU

仙山探踪

斗神鏢師徒協力 創奇功借道同心

南俠北俠重慶比武 輕功硬功各有千秋

仙洞授徒百歲道 犬難不死九旬翁

“峨眉劍仙”今猶在

猴變七十二 真功五句經

武林暗器



我國第一本峨眉武术丛书

四川科学技术出版社

# 峨眉真功夫

## EMEIZHENGONGFU

仙山探踪

斗神鏢师徒协力 创奇功借道同心

南侠北侠重庆比武 轻功硬功各有千秋

仙洞授徒百岁道 犬难不死九旬翁

“峨眉剑仙”今犹在

猴变七十二 真功五句经

武林暗器



我国第一本峨眉武术丛书

四川科学技术出版社

民间秘方，精工提炼

# 麝香虎骨膏



峨眉山牌麝香虎骨膏，是在民间验方的基础上，配合麝香、虎骨等名贵中药材，用科学的方法精制而成的中药硬膏。

本品适于治疗急、慢性劳损、风湿性关节炎，神经痛、腰痛、肌肉酸痛，扭伤、挫伤，肩周炎，腱鞘炎等，具有明显止痛、活血、散瘀、抗炎作用。

本品系国内首创，疗效显著，携带方便，不污衣物，本品获1982年四川省优质产品奖和四川省科技成果推广四等奖。



行35号

电话：27665 24525

电挂：2421

四川省政协主席杨超同志

题词

峨眉真功夫  
发扬光大  
峨眉

为《峨眉真功夫》出版题  
一九五三年三月

四川省武术协会主席周德潜教授

题词

祝贺峨眉真功夫出版

峨眉武术之光

周德潜

一九五三年三月

- 38 飞禽走兽皆有术 武林绝技多仿生
- 41 仙洞授徒“百岁道” 大难不死“九旬翁”
- 42 管先生身怀三绝技 周新民夜顾得真传
- 梅花拳集梅花之精，“救命三腿”取通臂之灵
- 44 “九滚十八跌”
- 45 新挖掘的古稀有拳种
- 46 飞叉绝技惊异邦
- 郑怀贤的擒拿术和形意拳对打
- 48 经霜老将又逢春
- 49 峨眉武艺“十八般”
- 50 “峨眉剑仙”何处寻 而今“刀客”逾古人
- 53 春秋大刀的“春秋”
- 54 介绍几种枪和斧
- 56 暗器
- 58 武林秘方
- 61 蜀中巾帼古来多
- 63 “皎皎峨眉月，五花八叶扶”
- 64 后记
- 1 国家体委副主任、中国政协副主席徐才同志的祝贺文章
- 3 四川省政协主席杨超同志题词“发扬光大、峨眉真功”
- 3 四川省武术协会主席周德潜教授题词“峨眉武术之光”
- 1 3 自古峨眉武僧知多少

特约编辑、美术、版面、彩色摄影：刘庆书

# 仙

峨眉山，峰峦耸翠，气势磅礴，千岩万谷，秀丽清雅。这座天下名山不仅是“佛门仙乡”，也是名扬中外的峨眉武术发源地。

壬戌年盛夏，笔者为了探索峨眉武林之踪第四次来到峨眉山，接待我的是八十高龄的普超法师，他是峨眉山佛教协会副会长。

峨眉山是在公元二世纪东汉时期开始修建寺院的。唐宋时期，随着佛教逐渐兴起，峨眉山的寺院也逐渐增多，到明清时代，峨眉山已成为中国佛教“四大名山”之一。僧、道人家在参禅静坐、念经拜佛之余，弄枪使棒，练拳踢腿，逐渐形成了全国闻名的峨眉武术。除峨眉山外，四川还有一些名山古刹的僧道人家也习武，如青城、华岩、尊武等观都陆续出现了武僧。

峨眉武术兼备佛家与道家之长，既吸收了道家的武功，又有佛家禅修

的基础，独创了一套动、静相结合的练功方法。这种方法与各种拳术、器械及散打技艺结合在一起，组成了峨眉派武术体系。

“既然峨眉武术源出峨眉山，那么，峨眉山上现在还有武吗？”我冒昧地发问，普超法师笑着点了点头。

接着，普超法师让头发花白的昌易师表演了一套峨眉武术僧门拳。昌易师体格健壮、中等身材，他双手合掌，拉开架势首先来了个“韦陀降杵”式，好像右手“执金钢降魔杵，威势重八万四千斤”。继而虚步剑掌、侧步冲拳。他大吼一声之后转守为攻，以“双风贯耳”制敌取胜。表演过后，面不改色气喘。

除峨眉山、青城山等僧道家习武外，千百年来，四川民间也流传和发展着独特的武术。早在新石器时代，成都地区就有“蜀射”、“蜀御”。据《吕览》记载：“蜀人好武，善使棍。”“蜀”，即古时四川嘉陵江一带，现今川北地区和重庆地。据《华阳国志》载，四川古时部落系多民族地区，羌（今藩、灌县一带）、夔（川南地区）、戎（宜宾一带）、賈（广一带）、巴（重庆地区）、蜀（成都地区）、万（万县）、（奉节、巫山一带）等各据一方，为图生存必须具备。蜀人尚武，巴人好剑。据《尚书》和《史记》载，周伐殷、汉攻楚，都要合蜀中少数民族。在楚平巴、秦平蜀后，文人也喜习武。汉代名文学家司马相如就有击剑的爱好。《史记》司马相如传中写：“司马相如蜀郡成都人也……少好读书、学击剑。”明朝戚继光《纪效新书》“拳经辑要第十四”中写道：“少林寺之棍与南棍法，相兼杨氏枪法与巴子拳棍，古今之有名者，虽各有所用，其传有上而无下，有下而上……”。“巴子”，即为古时重庆。因重庆是两千多年前巴子国的都城。据《四川船棺葬发掘报告》在巴县发掘的战国后期巴族墓葬中，“凡是男子，每墓都出有剑、铜钺、铜矛、铜戈、铜箭镞等”，这足以证明巴族是一个悍勇武的民族。从《后汉书·南蛮西南夷列传》的记载中，可看到巴人最早是以剑术的好坏，掷剑的准确性来竞选酋长。据文昌《图经》说：“巴王濮王会盟于此，酒酣击剑相杀，并墓而葬”。清朝吴文在《弓臂录》中还记有峨眉枪法。

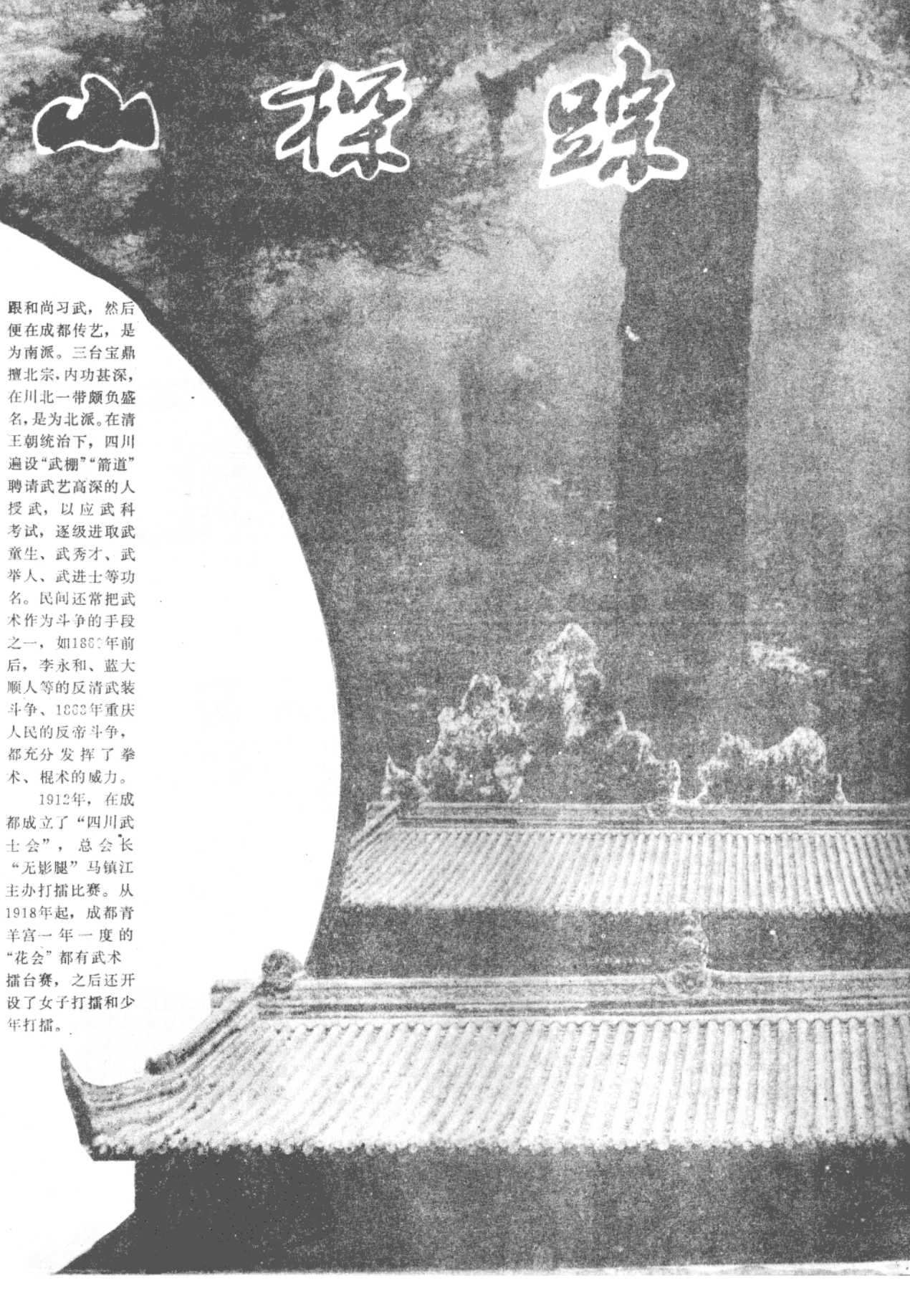
除以上史籍记载之外，从四川境内出土文物中也可证实四川民间武术源远流长。在四川新繁水观音曾出土了殷代的铜矛、铜戈。1957年在四川彭县出土了殷代的铜钺、铜斧等。1959年在巴县竹瓦街挖出窖藏大陶缸，内藏商代的铜矛、铜戈、铜斧、铜箭、铜镞、铜戟等。1965年在成都百花潭出土了一个战国时期带有战图象的铜壶，图象中的旗杆顶端有戟头，旗士腰佩短剑，有人挥剑杀敌，有人执长柄戟和矛向敌船进击。

近百年来，峨眉武术流派甚多。光绪末年，“铁人”马宝少

# 山探踪

跟和尚习武，然后便在成都传艺，是为南派。三台宝鼎擅北宗，内功甚深，在川北一带颇负盛名，是为北派。在清王朝统治下，四川遍设“武棚”“箭道”聘请武艺高深的人授武，以应武科考试，逐级进取武童生、武秀才、武举人、武进士等功名。民间还常把武术作为斗争的手段之一，如1860年前后，李永和、蓝大顺人等的反清武装斗争，1882年重庆人民的反帝斗争，都充分发挥了拳术、棍术的威力。

1912年，在成都成立了“四川武士会”，总会长“无影腿”马镇江主办打擂比赛。从1918年起，成都青羊宫一年一度的“花会”都有武术擂台赛，之后还开设了女子打擂和少年打擂。





峨眉武林拳种介绍

## 老武术家周明德的鸭拳

在为峨眉武术作出过贡献的僧道中，白眉道人和绿鸭道人是两位颇负盛名的武术高手。

峨眉山白眉道人武功非凡，技艺精绝，创编了白眉拳，内容有大十字、小十字、三门八卦、九步推、十八摩桥功、猛虎出林等，其风格刚强猛健、连贯性强、活动范围大，现今流行于香港、澳门和广东等地。白眉拳的拳法有托掌，拳法有冲、鞭、双撞、千字箭拳等，腿法有侧踢、蹬脚，桥法有碎桥、钻桥、刹桥、封桥等。白眉道人还传下白眉棍。其棍法古拙朴实，注重实用。攻防时强调：欲攻先防，欲进先退，以退为进，转防为攻。

峨眉山的绿鸭道人则创编了风格奇异的鸭形拳，是以鸭形、鸭态结合武术攻防技击编成的。年近七旬的老武术家周明德在全国武术表演赛上表演了独特的鸭拳。无论是寒鸭出水、水面展翅、入水争食、浮水嬉斗，还是腾空跃起、利水抖毛，都惟妙惟肖地再现了鸭子在水中的动作，耐人寻味，意趣无穷。

据周老介绍，绿鸭道人系唐末

# 道人拳歌颂真功

峨眉武术有自己独特之处。明朝唐顺之在《荆川先生文集》卷二中载有“峨眉道人拳歌”一首，对峨眉武术描写得既生动而又形象。歌曰：

“浮屠善幻多技能，  
少林拳法世稀有。  
道人更自出新奇，  
乃是深山白猿授。  
是日茅堂秋气高，  
霜薄风微静枯柳。  
忽然竖发一顿足，  
岩石迸裂惊砂走。  
去来星女掷灵梭，  
夭矫天魔翻翠袖。  
聃谈含沙鬼戏人，

鬻慧磨牙鬻捕兽。  
形人自诧我无形，  
或将跟挂示之肘。  
险中呈巧众尽惊，  
抽里藏机人莫究。  
汉京寻撞未矫捷，  
海国眩人空抖擞。  
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。  
兴阑顾影却自惜，  
肯使天机俱泄漏。  
余奇未竟已收场，

鼻息无声神气守。  
道人变化固不测，  
跳上蒲团如木偶。”

歌中记叙了峨眉拳从起式到收式表演全过程中的劲力、身法、击法、呼吸、节奏等各个侧面。四川政协副主席赵子虬认为这首拳歌是研究峨眉武术传统风格的宝贵史料，赵老还具体阐述了拳歌三大段的主题思想。

第一段（前六句）点出了主人公——峨眉道人及其表演的时间和地点，诗人采用层层递进的手法，先谈浮屠居奇行异能的人很多，但象少林派具有高强本领的人实在太少了。接着用“更自”一词转到峨

宋初人，道人根据鸭子在水中的动作，编了十二套鸭形拳，分上中下三类，上四套为高级动作，中四套为一般动作，下四套为基础动作，可惜至今只留下唯一的一套。1953年天津武术行家李恩贵在全国民族形式体育运动会上表演过鸭拳，周明德向李学习此拳，之后，两人多次在全国武术比赛中表演鸭拳并获奖，他们在花甲之年精心把这稀有的拳种传授给后来人。

# 白眉、绿鸭两道人

全国地躺拳名将 陈坚  
和剑派大师方宗骅的  
白眉拳对打



眉道人身，再用“新奇”一词显得道人功夫精深，大有“青出于蓝”之概。时间，一个秋高气爽，霜薄风微，连枯柳都不轰动的清秋。地点，一所“茅堂”之内。作者用简洁的笔墨将人、地、时、事作了清楚的记述，为峨眉道人登场表演作了时间、空间的布署。

第二段（第七句至二十四句）是全诗的重点，诗人浓墨描绘了峨眉道人表演的内容和情景。该段共分三层。

第一层（第七句至第十二句）写峨眉道人的个人表演，起势蹬脚，石破沙飞，足见力量之大；接着道人行步往来如投梭一般，身段玲珑，翠袖翻卷，足见姿态之美。末尾描述了道人演练拳术时的形象，刻画细微，面面皆到。

第二层（第十三句至十六句）专述了道人对赛的情景。他只用了

一个跌法就将对方击倒，高明的技巧使他化险为夷，观众无不惊奇，同时又觉得他的方法简单、平常（拙）、玄妙（机），实在难以理解。这就是行家说的“功夫”，用时间和汗水换来的，短短四句，既写出道人的能耐，又写出了观众的心理。

第三层（第十七句至二十四句）叙述了柔术和气功，前者为软功，后者为硬功。作者以简洁的语言，用汉京杂技名手、海外各国魔术师的表演功夫作陪衬，突出道人拳术的精深：软若无骨，伸缩、开合变化自如；行动敏捷，臂肘之快如全身是手；他还有令“日车停”的功夫，说明本领高强。

第三段（后六句）写道人表演结束的情景。道人一身本领，但壮士暮年，不能将功夫传人，不免自我惋惜。道人的技能还多，表演的

仅是一枝半叶，“余奇未竟”，令人怀想。最后写道人跳上蒲团，立即入静。由大动转为大静，安详自然，没有过硬的功夫是做不到的，当然，白猿授拳之说虽不足信，而峨眉道人不拘于少林拳法，推陈出新，自系事实。

四川武协主席周德潜教授认为：峨眉武术以自己独特的风格立于中华武林，广为流传，历久不衰，必有其渊源。峨眉派之名，得于峨眉。峨眉二字，广而言之，为古巴蜀（今四川省）之代称，因此，凡在四川省流传久、根基深，而具有地方风格的拳种，均是峨眉派武术挖掘和研究的对象。

据有关行家考证，峨眉与少林、武当可能同出一源。万籁声在《武术汇宗》中写道：“少林拳术共有三百六十余门，少林原分五大派：一、峨眉少林，二、武当少林，三、

（下接61页）





左、中年时期的海灯法师  
 下、海灯法师的二指禅功  
 右、海灯法师的峨眉童子功  
 左图、下图照片为海灯法师赠

## 海灯法师绝技惊天

**在**金碧闪耀的报国寺门前，  
 昌昂师表演完僧门拳，谦虚地说：“我是跟海灯法师学的武术，海灯法师才有真功夫哩！”一旁，普超法师补充道：“在当今峨眉武术僧中，以海灯法师最负盛名，他居住在家乡江油县。”

提起海灯法师，笔者又回忆起二十年前采访海灯法师的情景。功夫不凡的海灯法师除多次在峨眉山传授武艺外，还出川遍游五岳名山，曾被河南登封少林寺聘为武术教师，后又在江南一些名寺古刹教武，如灵隐寺、凤林寺、国清寺等，名扬大江南北。法师的峨眉派武功“软如绵、硬如铁”，尤以“二指禅”、“刚柔童子功”、“峨眉梅花桩拳”等更具特色，观者无不叹为赞赏，现在海灯法师已是八十高龄的老人了。

一次偶然的机，会和法师邂逅相遇。二十年前我们见过面，二十年后，法师还是那样精神矍铄、容光焕发，只是增添了不少白发。身为全国佛教协会理事、四川省佛教协会常务理事和四川省政协委员的海灯法师，见面后便和笔者兴致勃勃地谈起了他写赠给中国佛教协

会主席赵朴初先生的一首诗：

“瓶钵曾携伴此松，  
 今宵危坐忆前踪。  
 雪花六出鸣啼鸟，  
 海燕双飞起卧龙。  
 三十余年唯好梦，  
 百千万劫亦英雄。  
 临行回顾少林径，  
 益我难忘子夜钟。”

法师的诗，思绪翻涌，寓意深刻。首先从河南少林寺达磨洞前的青松忆及1948年4月1日至8日在洞内端坐七天七夜苦练内功的情景。

传说达磨曾在此洞面壁九年，天长日久乃至他的相貌风化于石壁之上。接着，法师以欣喜的心情回顾解放三十余年来热心传授武术的日日夜夜，最后从少林寺的钟声，联想到当年半夜带领徒弟练武的动人场面。钟声，多么富有感情、激荡心弦的钟声啊！

钟声，催动着多少当年的激情，八十年饱经沧桑的岁月，恍然如在法师的眼前：

海灯法师原名范靖鹤，1903年生于四川省江油县，七岁时随舅父





薛久志习武，改名为范无病，顾名思义，就是想练好身体不生病。九岁时，当地一恶霸欲占其住房，又毒打其父，从而在法师幼小的心灵中，立下苦练武功的宏愿，以便成人后能“昭人间之正义，伸天下之不平”。十二岁时父亲惨遭当地恶霸毒打致死，他发誓要学武练功以报杀父之仇。十八岁时，法师考入四川大学附设的中国文学院，因家境贫困，无力深造，后转入公费的四川警监专门学校，毕业时，在成都偶遇河南少林寺著名武僧汝峰上人，便随同去峨眉山金顶习武。法师二十一岁时，正式皈依佛门，取法名为海灯，意为：苦海茫茫，寻觅航灯。他在练武的同时刻苦钻研佛学，十二年后，即1936年荣获法师称号。在动荡不定的岁月里，海灯法师历任成都昭觉寺、新都宝光寺的武术教师，还多次求教于丹岩、云禅、智涵子等少林武僧，逐渐练就了一身好武艺，1942年还参加了全四川擂台比武，声名大震。海灯法师十八般武艺样样皆能，剑和三节棍尤有独到之处，早年练的袖箭，百发百中。轻功也出奇惊人，普通平房一跃而登上屋顶，竟毫无痕迹。海灯法师出拳力大无穷，右手的中、食指素有“无声子弹”之称。法师自己说，用右拳顶人腹部，发功用力，确可教人五脏俱损，这种力量来自“二指禅”功。“二指禅”功的训练难度极大。先练十指，在热沙、铁沙中用拳、掌支持倒立，再逐渐减少到四指、二指。法师年轻时可用单指倒立两小时之久。1946年，在上海跑马厅，许多外国大力

士设台打擂，耀武扬威。此时，海灯法师跳上擂台，只见他二指点地，双脚凌空，全身倒立，时间长达二分多钟。这一功夫，使外国大力士们不禁面面相觑。

祖国解放了，法师怀着对新生活的喜悦，在江南一带热心传授武术，先后参加了华东区和浙江省的武术表演大会。一九五四年，京剧著名演员盖叫天拍《武松》电影，排练时常请海师作武功指导（盖叫天是海灯的弟子）。梅兰芳演出时，也常请海师指导。海师又经常与著名大力士王子平（王战胜过七国大力士）在一起练功，交流武功经验。1963年，在全国武术运动会上，法师表演了“二指禅”、“空手对大刀”、“空手对三节棍”等，受到大家的好评。粉碎“四人帮”之后，法师命笔写道：“冷坐十年成底事，但向人间作白牛。”至今，八十高龄的法师仍精神抖擞，老当益壮，每天早晚坚持练拳、舞剑。谈到这里，法师脱掉外衣，当场表演了一套峨眉拳和峨眉童子功，只见老法师两腿一字劈开，来了个“罗汉睡觉”式，柔韧如绵，英姿不减当年！

法师确是位内外功兼长的行家。其内功以“定慧止观法”为上乘，静坐达旦，毫无倦容。据说此气功源于梁武帝，至今已有一千四百多年历史。外功有“二指禅”，即用两个手指倒立，五十多分钟纹丝不动。“峨眉童子功”，软中有硬，共三十六个动作。拳术有“梅花桩精拳”：在十一个一丈五尺高的桩上练习，先练五方拳，每方五

百，再练八十八个动作，其中有“反掛连珠锤”、“左右兜心掌”、“千手双横锤”等。法师还擅长少林内家拳、少林十路拳、紧罗拳、心意拳以及多种器械，有快速勇猛的雁翎单刀、力达顶尖的梅花枪、潇洒飘逸的长虹剑、纵跳如飞的伏头棍、小巧玲珑的峨眉刺、呼呼生风的龙行九节鞭和凛严威武的虎头钩等。香港长城影业公司与峨眉电影制片厂合拍的大型彩色纪录片《四川奇趣录》中，特邀海灯法师表演了“二指禅”、武术对打等，并授予他一面“功深面壁、绝技惊天”的锦旗。法师高兴地写下了：“高山流水几经年，洗髓无能未敢眠；愿将所学传新学，玉宇澄清乐有年。”

1982年底，海灯法师应邀出山，重返阔别了十八载的少林寺担任住持，他和少林寺原住持行正和尚共商振兴武术的大事，每天废寝忘食，传授少林正宗武术和自己的绝招，还抽空赶拍大型彩色纪录片《海灯法师在少林》，并写了五万多字的《气功精要》。

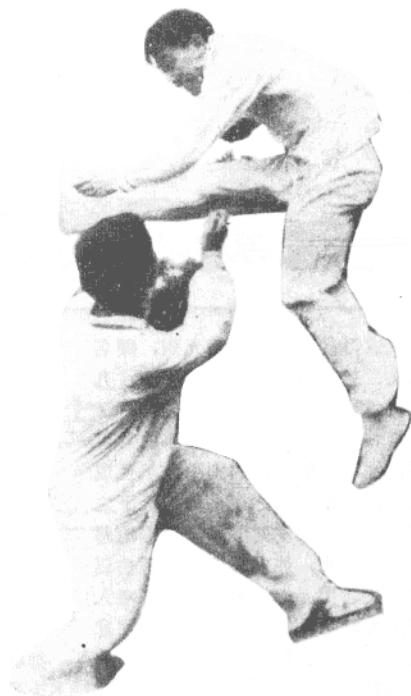
身为全国政协委员的海灯法师，身在少林，心怀巴蜀，决心为发扬光大中华武术竭尽余生。法师特作《忆蜀》一首：

“万峰独迤此峰幽，  
满目榴红绝顶游。  
一片白云生足底，  
几多大事记心头。  
爱人以德真名宰，  
辅世忘功契上流。  
记得来时清静路，  
半钩新月映平湖。”

# 火龙出洞疑神助 僧道扬威破清兵

诗曰：

“双龙出洞滚火球，  
蛇行藤牌把场游，  
僧道杖铲称英雄，  
禅杖起舞似金猴。  
手如虎爪形如龙，  
月牙便铲显威风，  
杀退官兵凶魂散，  
火龙拳术美名传。”



川民间流传的这首诗，确是一段神奇的轶闻。七十四岁的重庆民间老武术行家李丹向笔者叙述了他幼时在峨眉山跟神灯长老和清虚道长（俗姓蔡，也称蔡道人）学武时，听师父讲的一件事情：

清末，峨眉山神灯长老和清虚道长因反清藏身于珠甘洞中，日久暴露，被清兵包围。清兵用硫磺、硝、松脂裹油制成一种球型火器，名“雷霆火球”。清兵将“雷霆火球”击入洞中，火乘风势，风助火威。在洞中的两僧道急中生智，用水将道袍浸透，然后手持兵器冲出。清虚道长挥舞月牙铲在前面开路，神灯长老挥动禅杖殿后。其时，僧道两人衣服全被烧燃，犹如火焰人杀出重围。目睹者叹曰：“两位大师真像两条火龙在翻舞！”事后有人传为是神明保佑着两条火龙，清虚道长淡然一笑，答曰：“什么神明保佑，靠的是勇敢和武功啊！”从此，火龙拳术扬名于峨眉山一带。

火龙拳是峨眉武术的代表拳种之一，民间的源说也较多。有人说，古时四川德阳有位武术名家，在峨眉山上长期观察大青猴互相格斗，受其启发而创编出来的。还有人说是清嘉庆年间黄林道人传授。也有人认为火龙拳出自丹道家的一个小宗派——“太阳宗”。“太阳宗”为明朝崇祯帝的长公主和明朝遗老顾亭林所组织。“太阳宗”最好的练功方法即为火龙功，火龙拳就是在火龙功基础上发展起来的。火龙功是一种养生保健功夫，据《气功药饵疗法与救治偏差手术》一书记

## 火龙拳对打

载：“火龙内功炼好了可以把气炼成一团火球，象鸡蛋一般大小，如珠走盘，在全身经络道路上循径滚转，不住流走。”这种火球，显然是夸张之说，但火龙名称之源恐怕出于此处。另据郑光路同志的专文阐述：钟方汉老师在谈及火龙拳名称时说：“拳而名之为火龙，主要是形容它灵巧矫健，练起来左右滚钻盘旋，如游动之火龙然，故套路中有火龙滚，演练起来就象一条上下左右翻滚的火龙！”

火龙拳的技击特色是以拧腰转胯为主，以巧打人，借力使力，即以一臂滚压后进行反击，充分体现火龙拳矫捷柔切、以柔克刚的独到之处。火龙拳的架式是以前虚后实的含机桩式为主，套路分走盘、定盘、扣手三种形式，套路有火龙拳、四平拳、蹲桩三种，其风格一致，主要区别在于步法不同。火龙拳的步法以关、盘、央、提为主，全套有一百六十多个主要动作。四平拳的步法有一气步、二翼步、四相步，全套有五十多个主要动作。蹲桩的步法则以长三步为主，全套有三十多个主要动作。

火龙拳身捷步灵，发力透达，攻防紧凑，招招相连。诗曰：“逢中用提手，高来用破手，低来用弹手，伤人用剑手”。由于火龙拳的三叉手颇有威力，又有诗曰：“此名三叉手，英雄十万家，二郎真妙绝，无义不传他，若得有此手，任君走天涯。”

除了手法之外，火龙拳整个的架式舒展大方，突出了佛门和道家练功的传统，民间流传有：

一曰东海蛟龙破浪式，  
二曰青龙探爪把水游，  
三曰黄龙摆尾左右盘，  
四曰龙虎相争咽喉地，  
五曰大海翻江龙探爪，  
六曰火龙出洞鹰展翅，  
七曰黄龙入水虎豹冲，  
八曰翻江闹海游蛟龙。

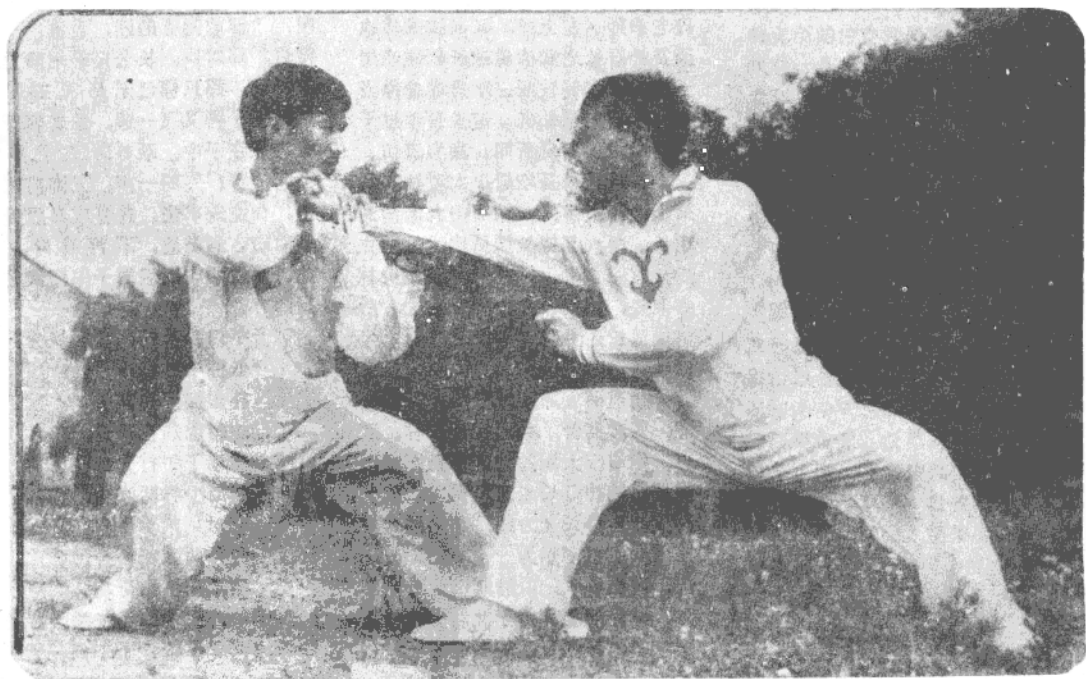
峨眉僧道中，流传有火龙拳正宗八式六十四手法。

八十三岁的四川老拳师廖策自幼练火龙拳，他演练起来有如火龙窜游，左右出击，四面进攻，咄咄逼人。

成都武术好手傅尚勋苦练过火龙拳，曾在省武术比赛中表演并获好评。他和四川武坛名将、全国武术观摩赛金牌获得者陈坚的火龙拳对打也别具一格，其攻防紧凑、快速敏捷、攻者如虎、守者似兔、柔中寓刚、气势动人。



△陈瑞丰廖先治的问津拳对打“捧上手”  
▽陈坚和付尚勋的火龙拳对打





## 斗神鏢师徒协力 创奇功僧道同心

谈罢峨眉山火龙拳的故事，李丹老拳师（左上图）又兴致盎然地谈及神灯长老和清虚道长创建峨眉子午门武术的轶闻。李丹老拳师当年在峨眉山跟长老、道长苦学过子午门武术，所见所闻，颇为真切。

神灯长老是峨眉山太空法师的弟子，清虚道人是峨眉山九老洞的道长，两人都擅长峨眉武术，并先后云游四大名山，分别到河南少林寺取经，练就一身少林好功夫。后清虚道长还专程到湖北武当山学习武当派武术。

僧道两人回到峨眉山，苦其心志，劳其筋骨，共同探讨少林、武当、峨眉三大派的功底精髓。清虚道长目睹神灯长老童颜鹤发，武艺高深，便拜长老为师。师徒两人将三派武术精华熔为一体，自成一门，内则练气，以静制动，外则练力，体壮筋强，由于此功多在每天子午二时辰练习，故名峨眉子午门

武术。

除子午门拳术外，两人还擅长器械。长老精通“金刚降龙禅杖”（右图），大禅杖又叫大悲杖，是佛门用以自卫的器械，古时杖重十二斤，击法有推、支、铲、截等，单势有“乌龙摆尾”、“二郎担山”、“出山门”等，气势雄伟，挥舞有力。道长自幼练就“金刚伏虎便铲”，师徒两人经常利用清风明月之际，在宽敞的大雄宝殿院子里，杖铲对练，势均力敌，犹如龙争虎斗，风呼云吼。

仙山圣地，并不都很宁静。有一天，附近一个叫“百步神鏢”的王子祥和“神锤”张白山纠集五十余人到峨眉山寻衅，寂静的仙山顿时充满一片杀气。起因是一群人在宝刹附近玩火作耍，和尚出来干涉而导致口角。长老和道长步出山门，前去评理。突然，“嗖”的一声，张白山的“神锤”向道长头部飞去。道长眼明手快，迅速用铲一挡，火星一闪，便将锤甩出丈许，接着，来了个“扫地铲草”，只听扑通一声，张白山应声倒地，被吓得魂不附体。“神鏢”呢？放声大叫：“谁敢闯爷的阵，看鏢！”说得迟，那时快，长老轻轻用降龙禅杖一旋，那只鏢已无形无踪。之后，王子祥又飞一鏢，长老舒猿臂，抓在手中，顺势向王子祥掷去，“呀！”的一声，王胸前被刺中，便跪地求饶，并答应日后爱护峨眉山古刹圣地，不再寻衅，从此，僧道两人的峨眉子午门武艺传扬四方。

子午门武术的练功要诀为：

“低桩中桩马步弓，  
扑步探海在其中，  
蛇行虎豹行得通，  
鑽拳子午打先锋。  
峨眉少林两家功，  
时时刻刻莫松放，  
内外两家相结合，  
刚柔相济出奇功。”

子午门武术除子午拳外，尚有子午刀、子午枪、子午剑、子午棍

等器械，其风格以子午拳为代表。

子午拳的攻防技击讲究中心线，即：进攻时要对准对方中心线，防守时要守住自己的中心线，两手微曲，引而待发。攻防中两手护头，两肘护膝，步法多三角步、蛇形步。套路分三种，风格略有不同，一路南派动作多，二路腿法多，三路掌法多。

子午拳的技击要诀为：

“眼明手快腰身活，  
进退有法步要轻，  
随波逐浪蛇形行，  
随机应变法莫乱。  
僧道内外传八法，  
掌翻拳鑽两相宜，  
制化乱劲引落点，  
鑽拳铁扇没放松。”

子午拳的风格可以归纳为二十个字，即：闪躲跳跃、挨肩挤靠、擒拿短打、吞吐浮沉、飞腾纵步。分述为：

“闪躲跳跃”：对方攻得猛，自己就躲开，对方想抓住，自己就闪开，总之要躲过对方进攻的冲力，以便后发制人。

“挨肩挤靠”：若被对手抓住就顺势挨拢，用巧劲制敌。

“擒拿短打”：用擒拿短打的方法转守为攻。

“吞吐浮沉”：进为吐、退为吞；出手为吐、收手为吞。攻防中，身吞手要吐，高来就下沉。

“飞腾纵步”：充分发挥快速灵活的技巧，达到以快制胜的目的。

子午门武术的上桩法有歌诀为：

“单双云手要松肩，  
云脚扑步练低桩，  
单边闭手上下翻，  
迎面子午连环掌，  
鑽拳子午连环靠，  
马步子午叫冲拳，  
弓步盾牌藏虎豹，  
掌拳兼练没迟疑。”



## 自古峨眉武僧知多少

峨眉山自古以来到底有多少武僧？笔者走访了许多行家，峨眉山佛教协会秘书长昌晏师向笔者提供了不少宝贵的材料。

昌晏师先从峨眉山佛教两大宗派谈起，一派叫临济宗，一派叫曹洞宗。曹洞宗已传八代，即：广、崇、妙、普、宏、胜、永、昌，目前传到第九代“继”字辈。

在“妙”字辈中，峨眉山洗象池有一妙钢老和尚，武举人出身，经常用三百斤重的大香炉背米上山，力大气壮。同年代的蒲公庵妙彩老和尚也善武，挥舞起二十八斤重的大火钳，呼呼生风。有一次，土匪四十多人上山打劫，妙彩老和尚一人击退顽敌，威名大震。以后，土匪为雪耻，买通一些人，将妙彩灌醉，然后把他绑在冰天雪地的大树上。次日清晨，妙彩酒醒，轻轻一挣，绳子就断了，吓得土匪抱头鼠窜，再也不敢上山寻衅了。

在“永”字辈，峨眉山金顶的永庆和尚、永辉和尚武功都很好。永庆和尚曾担任过国术教师，擅长轻功，有人见他舍身岩跳下，又

从卧云庵走上金顶。永辉和尚精通猴拳，还曾得过金章，他经常观察峨眉山猴群嬉戏打闹的动作，所以表演起来神态逼真。

万年寺的董和尚手上功夫好，善长峨眉岳门拳术。

据长期生活在峨眉山下的老拳师胡文龙、杨兆元向笔者叙述，以前金顶的信空和尚、信明和尚都会武功。九老洞的周公老和尚、果喜老和尚和灵肖老和尚都有防身自卫的本领。峨眉山洪椿坪的果索老和尚精通峨眉派僧门武术，如大练拳、小练拳、十字锤等。报国寺纯德老和尚也会峨眉武术，一百一十六岁才圆寂。

至于在峨眉山练过武的僧、道人家更不少，德阳有名的尹和尚和段和尚都是海灯法师五十年前在峨眉山教过武术的高足子弟，尤其是段和尚功夫更深，善“蜻蜓点水”。1973年冬天，段和尚穿戴一新，路过冬水田，草帽被风吹至田中，同行者都劝他算了，彼笑而不答，直奔田中将帽取回，据传说鞋未沾多少泥土。

# 静悟禅师创新门 跋陀护山七路拳

蛇拳传人张小燕表演的  
“金刚禅自然门”蛇拳



**四**川流行的武术，除峨眉子午门外，还有“少林金刚禅自然门”。此门源于少林，但长期流传于四川，踪迹隐秘，世人罕知，是我国一个宝贵的武术流派。据传说，在唐朝，四川成都西南的一座山上有座“客浦寺”，是该门的祖坛。近代传人静悟禅师是四川宝龙寺的当家和尚。

据万籁声所著《武术汇宗》和卡人杰编著《国技概论》称：自然门渊源不得详考，但知为徐始祖所传。徐身長不满三尺，不道其名，不言籍址，操川音，故即以川人籍之。

金刚禅自然门到底作何解释呢？据《体育报》刊登的“云武”的文章说：“禅”是天竺语“禅那”的音译简称，意译是净虑之意。此说认为，通过持戒参禅，可以悟彻自性，求得“无上妙智慧”，达到“无所为又无所不为”之境。自然门的武功，就是以此禅理指导的。金刚禅自然门之“禅”就是内气功。“金刚”是石中最坚利者，以金刚之坚，喻禅之功；金刚之利，喻禅之用，说明金刚禅内功无比高妙。“自然”二字，点出了本门的技击原则是宗法自然，顺应自然。套路、动作的设形取象，都“上应天象，下应地物”。

总之，金刚禅是理论，是内功；自然门是实践，是外相。金刚禅是安祥的“静”，自然门是激烈的“动”。

金刚禅自然门的气功属佛门气功，自成系统，独具理论。功法有陀罗尼五形，跋陀七形和净意五百形。练法从陀罗尼入手，继而跋陀，终而净意，但在境界上又返回陀罗尼。

自然门的武功大致可分为基本功类，实战搏击术和套路类。“蛇拳”是此门的套路精华，跋陀护山拳七路之一。原在寺僧中传授，近年由八十余高龄的静悟禅师传授给智及师父。

智及师父在1979年全国武术观摩交流大会上首次表演了蛇拳，将此稀有拳种公开，之后又热心传授给沈素娟、张小燕等武林新秀，并在全国武术比赛中崭露头角。小将们在继承祖国优秀遗产的基础上，不断发展，不断创新，在出访日本时，张小燕、沈素娟的蛇拳轰动了樱花之国，日本《北国新闻》以“压倒所有大男子的表演”的醒目大标题，备加赞颂。

金刚禅自然门的跋陀七拳为：龙拳、狮拳、虎拳、豹拳、蛇拳、鹤拳、雕拳，都以禅定为根基，内劲贯串于七拳始终，形达于外。

峨眉武林拳种介绍



## 赵子虬门下收洋徒 峨眉拳威震武昌府

学武，当地报纸誉为：“赵子虬门下收洋徒”。

就是这样一位善良、爱国的老人，在那乌云翻滚的日子里，也逃脱不了“飞来”的厄运。

“十载冰霜花事尽，一宵雷雨瘴氛收”。“四人帮”垮台了。在万棹争发、千帆竞举的新时期，赵老又生气勃勃地活跃在武林之中。他利用退休之闲，在重庆和江北县体委的大力支持下，著书立说，勤奋写作。他奔波于省内外，搜集了数百万字的资料，撰写了二十多万字的《中国武术管窥录》、《三十六闭手——四川南拳》等书稿，发表了《气功源流琐谈》等文章。最近，老人又整理了《大鹏俯仰功》和《吴式简化太极拳》，就地推广，造福于群众。

“愿做一只蜂，愿作一条蚕，吐尽素丝供人暖，酿完花蜜让人甜。”这位战斗不息的武坛老将，正用自己的行动，实现着崇高的诺言。（右下图为赵子虬的“三十六手”之第一手）

他来了，还是那样精神抖擞、气宇轩昂，尽管双鬓飞白，但表演起峨眉派拳术来，一招一式，劲力充实，威武之势，不减当年！他就是八十一岁的老武术家赵子虬，（左上图）现任全国政协委员、四川省和重庆市的政协副主席、江北县的政协主席和县政协常委。在全省武术工作会议上，赵老激情满怀，当场吟诗一首：

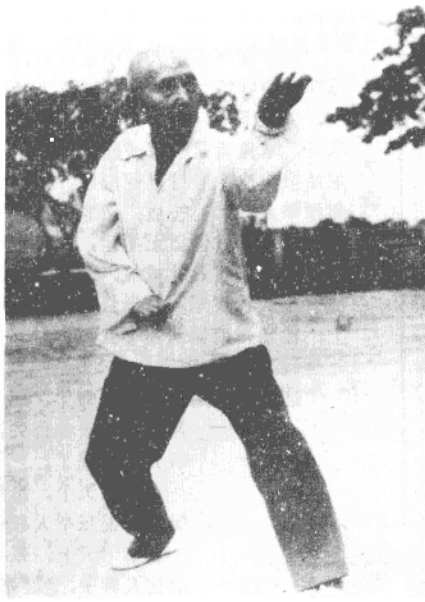
“欣逢盛世殊堪慰，  
历尽劫波共白头，  
为爱夕阳无限好，  
振衣更上晚霞楼。”

善长峨眉派武术的赵老，从六、七岁起练武学艺，功底扎实。之后，又求教于各派名师，博采诸家之长，融于一体。他表演的峨眉派拳术和断门枪、青萍剑等，先后在全国武术比赛中荣获一等奖。赵老培训过的学生不少人已崭露头角。如擅长夜行刀的新秀曹科润出访过英、法等国，十七岁的欧阳全在全国武术观摩交流大会上获得一等奖。他的小儿子赵幼生也成了江北县专职武术教练，被评为市先进工作者。

一九八三年盛夏，赵老去到武昌，旧地重游，感慨万千。

半个世纪前，赵老在武昌中华大学教武术时，洋拳师马士力多次扬言：“中国的武术是一种舞蹈，不中用。”血气方刚的赵子虬气愤极了，强烈的民族自尊心受到极大损害，“比，一定要比！”中外拳师公开比武的消息不胫而走，数百名学生把台子围得密密麻麻。身大力大的洋拳师东撞西打，主动出击，

身矮气盛、善长峨眉拳术的赵子虬不示弱，他利用五峰六肘，制化敌劲，接着，看准对方破绽，一记钩挂腿，将洋人摔倒在地。第二局，洋人锐气大减，赵子虬主动出击，连发快拳，攻势如虎，洋人只有招架之功。突然，赵子虬瞅准洋人拗步出拳的一刹那，一记“朝阳跌”又将对方打翻在地，观者纷纷鼓掌叫好。第三局，洋拳师恼羞成怒，猛扑上来，赵子虬以逸待劳，避其锋芒，然后猛地将洋人右手反扳过来，一个“张飞杠矛”式，第三次使洋拳师仰面朝天。嚣张的气焰消失了，从此洋拳师老老实实跟赵老





## 老尼姑“点石成粉” 张举人“胆破”出家

在四川民间，流传着许多峨眉武林的神奇故事，据张敏芳同志在《沫水》副刊上发表的传奇文章所叙：

乾隆年间，峨眉山寺庙林立，香火甚旺。半山间有一小庵，名叫清贫庵，为了积攒财力，整修庵舍，老尼姑悟净师父便将几个十多岁的徒孙，安排在庵外演艺化缘。

这日中午十二岁的小师妹正提起一块七、八十斤重的方形青石，嗨地一吼，抛入空中，竟有两人多高。落下来时，她轻轻接住，如是者十余次。观众围了好几层，喝采不已，纷纷掏出大把铜钱往场子中间丢去……

突然，人群中挤进一条大汉，惊雷般吼一声：“小丫头休要逞能！”众人掉头一看，此人虎头豹眼，满脸铜须，身强体伟，犹如一头野猪。他走进场子运气，用脚尖一点青石，青石立刻砰地一响，裂为四五小块。围观者个个惊得目瞪口呆。继而又伸手在尼姑粉嫩的脸颊上揪了一把，不知羞耻地说：“要我传授武艺么？先陪爷玩一玩！”

正在危急之时，庵门内猛然纵出一位中年尼姑，举手向大汉手腕狠劲一劈。大汉敏捷地让过了她的劈掌。她知大汉武功非凡，不敢恋战，赶紧叫道：“徒弟们，快回！”

那个中年尼姑站到楼口，高声喝道：“大汉，你敢留下姓名么？”大汉双眼一瞪：“老子是雅州张举人！”

这个雅州张举人曾中过武举、经常恃武逞凶，肆无忌惮地凌辱妇女，被乡人咒骂为“野公猪”。

这天下午，张举人正在后院练功，仆人忽报有人求见。求见者是一位满脸皱纹、个儿瘦小的老尼姑。老尼姑抬头冷冷地打量他一眼，询问道：“你可就是雅州张举人？”他答道：“老爷正是张举人！”老尼姑冷笑一声：“贫僧虽无能耐，然管教小徒甚严，从不曾招惹是非，乱了武林戒规，不知你为何大闹敝庵，凌辱吾徒？按武林规矩，贫僧只好领教你的武功了。第十天上，在雅州南塘河滩会武，你若不来，那就休怪贫僧无理”。

这位老尼姑就是悟净师父。那天她有事下山去了，回庵听徒弟徒孙哭诉一番，便找到张举人府上来了。

第九天上，雅州城里忽然沸沸扬扬地传说张举人暴病身亡。

第十天上，张举人出丧。老尼姑混杂在人群中，走近张举人的棺木，伸手

轻轻一弹，脸上立刻露出一丝淡淡的冷笑。接着她用一双枯瘦的手，在棺木上轻轻抚弄两下，便跟随着出丧队伍走到坟地。棺木下葬完毕之后，老尼姑蓦地将一张白纸塞给张举人的仆人，说：“这是我赠送举人老爷的纸钱，请你转交主人。”说罢，即飘然离去。

当天深夜，一个手持铁锄的人蹑手蹑脚地走到张举人坟前，在黑暗中掘起墓来。掘墓人轻轻启开棺盖，伸手往棺木里一摸，立即惊得“啊”了一声，差点没跌进棺木里。

这个掘墓人就是张举人自己，他并没有死。

那天老尼姑来会他，他见老尼姑拂袖而去时，脚步下毫无声息，可青色雅石在她脚下，一步一个坑，竟有三五寸深。他送客回来，丧气地在她坐过的太师椅上一坐，竟一屁股摔在地上。原来她也将这把椅子坐散了架，但又让它保持着原样。张举人吓出了一身冷汗。他想，一旦对起手来，说不定要赔上自己这条老命；悄悄逃走吧，又怕武林同道耻笑，只得谎称暴病而死，以避锋芒。后来仆人带回老尼姑送的“纸钱”，他展开一看，仍是两句话儿：“棺中无人人在棺外，愚顽必改改恶从善。”他才知道自己的花招早就被老尼姑识破了。出殡时，他躲在楼上，窥见老尼姑在棺木上抚摸了几下，他不知老尼姑在玩什么手段，乘黑夜来掘自己的假坟。那棺木内，事先由他亲手装入了青石块。刚才他启开棺盖一摸，青石块都碎成了细石末，不由倒抽了一口凉气。他明白老尼姑在抚弄棺木时，施展了神妙无比的一指禅气功。他暗暗庆幸没和她交手，否则老命真的完了。

一阵惊悸之后，他奔回家中，把几个儿子叫到面前训诫道：“老子自负武艺高强江湖无敌，没想到‘山外有山，天外有天’，差点丢了老命。你们将来艺成之后，一定要严守武德，切莫恃强逞能，招惹是非。”

他说罢，连夜换了衣帽，削发为僧去了。

## 镖师斗狠施暗器 郎中打擂连三击

在四川夹江县城，人们提起九十高龄的肖郎中，无不赞扬他的医术高明，可是很少有人知道他的精湛武功。五十多年来，肖郎中都是在夜深人静时练功、练拳，最近，成都体院邹德发老师访问了这位身怀绝技的高手并撰写了专文，文内写道：

肖郎中名叫肖书安，自12岁起，拜民间拳师冯成江为师，得峨眉六合拳法真传。峨眉六合拳法是峨眉派武术中高庄短打拳路，讲究拳掌的“伸、挂、劈、砸、盘、宰、挪、架”之生克变化。发功时常伴以“呼”（从口出），“哈”（从喉出）“嗨”（从腹出）的