

中国武功绝招丛书

# 蹲桩拳



邹德发 著  
四川科学技术出版社

TY06/26



中国武功绝招丛书

邹德发 著

# 蹲桩拳

四川科学技术出版社

一九九七年·成都·

中国武功绝招丛书

## 蹲 桩 拳

著 者 邹德发  
责任编辑 罗云章  
封面设计 韩健勇  
版面设计 翁宜民  
责任校对 杨晓黎 苏晓宁  
出版发行 四川科学技术出版社  
成都盐道街3号 邮编 610012  
经 销 四川省新华书店  
开 本 787×1092 毫米 1/32  
印 张 3.25 字数 70 千  
插 页 1  
印 刷 德阳新华印刷厂  
版 次 1985 年 12 月成都第一版  
1997 年 1 月成都第二版  
印 次 1997 年 1 月第 4 次印刷  
印 数 39801—46800 册  
定 价 3.00 元  
ISBN 7-5364-1220-7/G·324

■本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■如需购本书，请与本社邮购组联系。  
地址/成都盐道街3号  
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

## 内 容 简 介

蹲桩、四平实属峨眉高桩拳,它拳架高,步势活,手脚敏捷,掌指并用,包含盘、破、标、铲、腾、挪、闪、擅、吞、吐、浮等不同技法;它讲究“功法一体,以气催力,内外兼修,动静结合”,强调使用“五峰”(即头峰、肩峰、臀峰、肘峰和膝峰)、“六肘”(即顶肘、砸肘、架肘、盘肘、坐肘和压肘)各种击法。本书收集了蹲桩,四平和峨眉少林拳三套名拳套路,突出了峨眉派拳术的技术特点,演练风格。全书图文并茂,通俗易懂,适合广大武术爱好者自学和运用,也可作武术培训教材或专业工作者参考。

# 序 言

武术是我国宝贵的文化遗产，也是我国传统的体育项目。历史悠久，源远流长，深受群众喜爱，练习者，遍及城乡各地。历代高手辈出，国内外颇享盛誉。继承发扬，推陈出新，武林同好，人皆有责。

武术流派较多，总的来说分为少林、武当、峨眉三大流派，已为武术界所公认。少林、武当两派流行较广，功架套路，功法理论，公诸于世者较多，历史亦多有所记述。而峨眉一派，史料虽有论及，但功架套路，功法理论，见诸于世者甚少，而且多系断简残篇，难窥全豹。有待后辈予以挖掘整理，继承发扬。

成都体育学院武术教研室主任、讲师邹德发同志，为挖掘整理峨眉这一大流派，多年来走访拜谒四川老拳师、老武术工作者，搜集拳种，查阅史料，作了艰苦细致的工作，已初步整理出一些套路，并愿公诸于世，供武术界同志和武术爱好者共同研讨。

邹德发同志是成都体育学院一九六〇年毕业生，专攻武术，从事武术教学、训练工作多年。在教学、训练工作之余，进行峨眉派武术的挖掘整理工作，取得可喜成果，探索钻研精神

可嘉。今以蹲桩拳一书问世，诚属难能可贵。在此书问世之前，征询意见于我。我认为，此书之刊行，为挖掘整理峨眉这一流派，提供了探索研究的可贵线索，为推广峨眉拳术作出了积极贡献，愿附骥尾，书此以为序。

周德潜

一九八三年六月

# 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| 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

月第一版)记载,峨眉山“早在公元一世纪东汉时(公元 25—220 年)就创建初殿,晋代在山中建有乾明观、化城寺、普圣寺、……”。当时的寺院有封地、良田,有武僧护院守寺,僧人和道人中一些习武者除在各自的寺庙里练武外,还常与各地游山的拳师交流技术,因此,峨眉山逐渐地成为四川武术的聚散地。传说唐代,在峨眉山有位绿鸭道人,善拳法,曾创编鸭形拳十路,其中有一路至今仍流传在四川各地。清代,峨眉山的洪椿坪一带武风盛行,僧、道人员中,精峨眉拳、飞手、峨眉剑手、红扣六肘、点斗、猴拳、蛇拳、罗汉拳、火龙拳者不少。其中后山“猪肝洞”神灯长老、清虚道长较为突出;隐居半坡木家村的木氏父女也是一代峨眉拳高手;至今仍住在峨眉山麓的八旬老和尚凌霄擅长峨眉南拳,在接引殿、报国寺等庙宇中习武之风尚存。千百年来,峨眉派拳术在历史风云变幻中,以它顽强的生命力发展变化,逐步形成了完整的独立拳系,成为人们强健体魄、防身御敌的重要手段,深受民众喜爱。

现在可把已了解到的峨眉拳系的两百多个拳路归纳为峨眉高桩拳、峨眉矮桩拳、峨眉客架拳和峨眉法象拳四大类。

### 第一类:峨眉高桩拳

这类拳术,拳架高,步势活,击法严密,手脚敏捷,掌指并用。主要技击法有盘、破、标、铲、腾、挪、闪、擅、吞、吐、浮、沉等。讲究“功法一体、以气催力、内外兼修、动静结合”,强调使用“五峰”(即头峰、肩峰、臀峰、肘峰和膝峰)、“六肘”(即顶肘、砸肘、架肘、盘肘、坐肘和压肘)各种击法,具有“一撒通身皆是手”的特点。在散打竞技时则强调“擒拿封闭、挨肩挤靠、封裆

锁脚”，“迎刚柔化、闪躲圆滑”，“远打近抓挨肩撞”以及“强打蜻蜓点水，弱打猛虎扑羊，逢强智取，遇弱活拿”。忌讳硬拼死斗，要求快打，远打。故有“高桩长手”之说。

峨眉高桩拳的主要拳路有：拗桩连环、惊捶、峨眉八法、七步云脚、黄林小手、绿林短打、绿林宰手、绿林峰、绿林连成、惊拳、峨眉六合拳、红扣六肘、单凤、双凤、抖桩、点斗、撬桩、盘破、正桩、扣桩、六合云手、白眉、虎掌八步、蹲桩、四平、挨盘、走盘、绿林七捶、九捶、十八手、侠拳、捆手、移步双控、方门南拳、子午掌、峨眉六肘、甯子手、贴身靠、八封南拳、峨眉拳、游成、峨眉南拳、峨眉桩等等。

## 第二类：峨眉矮桩拳

矮桩拳术，拳架低矮，步势沉稳，拳平短发，掌指并用，肘膝交加，腿法低猛，攻防结合，单边防护，是一种“拳不及身指及穴”的独特拳术。这类拳术以“缠、提、搂、抱、抽、撞、扣、戳、云、拦、挂、砸”等击法为主。散打技击时，一般以云手扰乱对方视线，故有“不画圆，不成拳，敌人手来无法拦”之说。矮桩拳十分讲究“慢拉架子快打拳，刚柔缓急为先”、“架势低矮、步绕行”。如荣昌县一带流行的缠丝拳就很讲究练拳要注意八宜、四到、四不败，即头宜正、眼宜明、手宜快、身宜紧、心宜巧、脚宜蹬、桩宜矮、步宜旋；眼到不昏、手到不乱、脚到不跌、心到不慌；露肘桩步败、腰偏四路空、身歪脚必乱、脚虚拳势松。因此行拳偏侧进，伸手短打封，包裹缠擒拿，脆快有回钩，借力须还力，断手防中攻。这种拳很有四川地方拳特色。矮桩拳一般出拳出掌均要带钻、带翻，身法采用吞、吐、浮、沉、缩、团、

裹、绵、软、大、小的交错变化，专攻对方下三路。所以，矮桩拳术具有闪、展、伏、缩、圆滑、奇巧等特点，其风格别树一帜。

峨眉矮桩拳的重要拳路有：平桩、宛掌、金刚、问津、地功、峨眉剑手、偏桩、滚桩、总桩、八门、六连、猫儿、二路、八角、肘桩、半桩、跌桩、梅花肘、六角桩、小连桩、小地盘、缠腿、缠桩、夹马、十二缠丝、十八难、十二软手、遁龙桩、连掌、花剑桩、蹲笼桩、拐子、探花、五官、霸王、七星、得胜捶、四门归池、十字红拳、小联桩、新分对、老分对、游塘、眉丝、溜丝等等。

### 第三类：峨眉客架拳

峨眉客架拳是外来的关西路拳、关东路拳、少林拳、江西拳、湖北拳、湖南拳、福建南拳、广东南拳等各种客家拳长期在四川流传中被民间改造后而形成的“僧门、岳门、赵门、杜门、洪门、化门、字门、会门”以及苏门、罗门、陈门、鱼门等拳派，这类拳术既保留原拳路的主要特点，又具有四川地方拳术风格，与原来的套路有一定区别。

峨眉客架拳，动作明快，刚中寓柔，动中有静，快慢相兼，拳架清晰，姿态优美，既有外家拳法技击精华，又有内家拳法之功力，经过近百年来的改革、发展和提高，已与目前在全国各地流行的少林拳、洪拳、查拳、弹腿、形意、八卦、通臂、太极拳等大不相同。峨眉客架拳已经成为四川各种地方拳术的统称。其共同特点是：手法细腻、架势开展、腿柔而快、劲发长猛。手法多以盘、拨、砍、宰、穿、绕、撩、挂的纵横变换为主，一法多变，一掌多用，步法灵活，窜蹦跳跃、腾挪闪展、起伏转折都要求轻、快、稳、准、美。尤其注重手、眼、身、法、步、精神、气

力、功的修练。其身法讲究俯仰屈伸、拧旋折叠、柔中有刚、自然巧妙。

峨眉客架拳路有百余种,其中有:洪门手、大洪拳、小洪拳、二路红拳、燕青红拳;连城、连鹏、追风、过风、躲风、夺风、出门、积玉捶、三星、四门、五虎、六合、七星、八卦捶、九连环、十字捶;大连成、小连成、大练步、小练步、大连环、小连环、背腿连环、双勾连环,连环一字掌、十二连拳、连成翻桩、横步连环掌、烈马、过五关、四马投唐、单鞭捶、一马见霸王、猛虎出林、五虎下西川、雪花盖顶、小功力拳、判官脱靴、奇门拳、黑虎拳、白虎拳、大八仙、太平拳、神拳;花打四门、金锁手、鸳鸯步、一路旭拳、七花、八阴、拦马拳、鹿通、戟战、阴火、翻车;梅花掌、前梅花、后梅花、梅花肘、花棍拳、燕青拳、武松手、十八罗汉拳、双刃手、黑子连成、天罡掌、血溅掌、蟠龙拳、青龙拳、乌龙拳、连臂捶、形工拳、四门头部、小神拳、二十八宿会昆阳、单凤朝阳、地躺拳;岳拳、岳氏短打、岳氏连拳、满架葡萄、南山撒拗、三十六闭手、制化十三法、解铃、扣绳、之字功、无字拳、六合八法、火焰烧山、工字连成吊桩、自然拳、峨眉岳家拳、毒蛇吐信、百炼拳、白兰童子上山、白兰童子下山、车转捶、万拳归宗、余门一字捶、过江拳、各部八联拳、五虎单边手、南铐、祥花拳、飘带连成、封侯挂印、拗桩连掌、九步拳、三门捶、猛虎觅食、羊马提桩、连八腿、斗方连成、太祖红拳等等。

#### 第四类:峨眉法象拳

法者技击之方法也,象者形态也。峨眉法象拳是取形练击、法寓形中、形法结合的象形类拳术。这类拳术的共同特点

是：动作生动奇巧、形态维妙维肖、拳艺妙趣横生、劲发快柔、风格殊异。

这类拳术的拳路主要是：蟹拳、龙拳、鹰鹤拳、虎掌拳、长鹰拳、子拳、虎啸拳、鸭形拳、鹰醉拳、白猿二十四式、蛇形拳、醉拳、罗汉拳、猫爪拳、鹞子拳、猴拳、虎豹拳、燕子抄水等。

峨眉法象拳不同于目前在全国各地流行的猴子拳(指以模仿猴子的生活动作而少技击方法的猴拳)和醉酒拳(指以醉态、醉形为主而少技击法的醉拳)，也不完全同少林龙、虎、豹、鹤、蛇等拳。以蛇拳为例，少林蛇拳主练形，体柔掌快，步活身灵，形态逼真，演练风格其姿态宛若一青蛇斗雀；而峨眉蛇形拳外练手眼身、内练意气心，从动作上表现出身要颠、手划圆、步绕行、柔腰晃肩击法全。冲拳、插掌、戳指、踢腿、点腿、蹬腿、扫腿无不在运动中击发。其变幻莫测的演练风格与少林派蛇拳有很大的差别。

峨眉派拳术，是峨眉武术的精粹，由于种种原因，目前仍散传于民间，是急待挖掘、整理、研究和继承的珍贵遗产。关于这派拳术的源流、拳理、技击特点和练功方法等有待进一步研究。

## 二、峨眉火龙拳

---

火龙拳是峨眉武术高桩拳种之一。有四个主要拳路：“挨盘(俗称火龙拳)”，“走盘(俗称火龙滚)”，“蹲桩”，“四平(即南四平拳)。”后世拳师在这四套拳术的基础上又派生出单练拳路：“火炼金丹”、“单手”、“二排手”；对练套路：“单扣手”、“挨盘扣手”、“走盘扣手”、“四平扣手”、“八法扣手”等两人对练拳术；此外还有一些器械套路。

现在所称的火龙拳已包括“挨盘”、“走盘”、“蹲桩”、“四平拳”等拳路。其中，“挨盘”有一百零八个动作，动作重复，活动范围较小，只需“拳打卧牛之地”；“走盘”动作与“挨盘”动作一样，只是在不停地走转过程中完成各种技击法，活动范围较广；“蹲桩”是吸取“挨盘”技击精华编织而成的火龙拳基础拳术，全套三十六个动作，短小精悍，演练灵活，颇具峨眉派拳术

特色；“四平拳”又是在“蹲桩”的基础上，吸取更多的技击方法后而编选成的六十六个动作的拳路。因为这种拳术拳肘并用、掌指结合、左右出击、四面进攻、脚走四方四偶方位，要求心平、气平、头平、拳平，故名“四平拳”。四平拳有北四平拳和南四平拳之分，火龙四平拳属南四平拳。

火龙拳源流之说纷云，《武林》1982年第1期所载《峨眉派火龙拳》一文认为火龙拳的产生有三种传说。而《四川体育报》1983年12月9日第三版刊载的傅尚勋文《黄林派》，则认为是峨眉山万年寺旁一道长所创。“道长在山长期观察群猴互斗及蛇兽相搏之态，取猴的机灵和蛇兽的柔猛融入拳中。”是模拟猴、蛇、兽等动作，以火龙滚拳为主体的拳派。若从火龙拳以蛇形绕步，闪躲圆滑，防护严密，步活身灵，以步为先等特点来看，其与四川民间流传的“火龙舞”（即民间耍火龙灯）十分相似。因旧时凡玩狮舞龙者，常常兼习“扁挂”（即练武术）。所以火龙拳很可能起源于火龙舞。火龙拳历史悠久，传说清嘉靖年间，有隆昌县黄林寺僧精火龙拳，后为泸州人刘教古所继承。刘传徒刘松云。据成都市老拳师钟方汉、刘震南等人回忆：刘松云授徒众多，主要继承者有宋鹞山、钟俊之、钟润之、张海门等。后宋鹞山传徒侯万里、陈大力、钟方汉等，钟俊之传周开成等，张海门传徒张玉龙，至此火龙拳则广泛流传，并在流传中逐渐得以发展为今日之火龙拳系。

火龙拳发展到现在，已成为峨眉派高桩拳中的典型拳术。为积极发展各种形式和各种流派的武术，特根据成都体育学院武术教师周直模所继承的火龙拳术，对其中颇具特色的“蹲桩”和“四平拳”进行加工整理，撰编入册。

“蹲桩”与“四平拳”除具有火龙拳的特点、风格外，在技击



上有鲜明的特色,讲究巧打严防、内外兼修,偏侧圆滑、直进疾退、重礼敬德、体用结合。在演练时要求:拳架稳准、快速活变、以步为先、脚走偏门、绕步蛇行、拧腰转胯、以巧打力、顺势借力、以柔化刚、以攻带守、侧身防卫、掌指结合、拳肘交替。

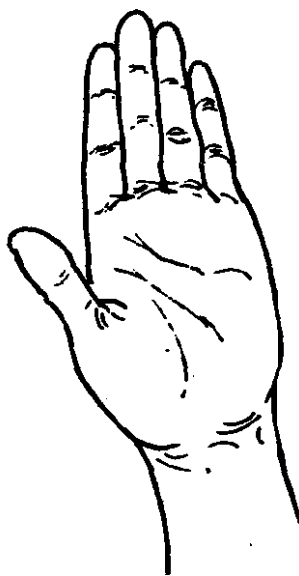
火龙拳的基本手型有:

1. 拳——螺丝拳,即四指卷握成拳(四指第二指节与第三指节呈螺旋形、食指最突出、中指次之、无名指再次之、小指不突出),拇指屈压于食指、中指第一指节骨上,如图一。

2. 掌——以八字掌形为主,即四指伸直并拢后张、拇指伸直外展、虎口撑圆。拇指与食指呈八字型,如图二。



图一 螺丝拳



图二 八字掌

3. 勾手——系刁勾手,即拇指与食指指尖成撮,其余三指并拢卷屈(但第一、二指关节稍伸直)于手心,屈腕,如图三。

4. 指——一般常用二指掸,即食、中指稍伸直微分开,其余手指卷握、拇指压于无名指与小指第一指节骨上,如图四。

主要手法是关、盘、提、破、佯、拨、擒、拦、断、造、撩、剔等。