

武当内家秘笈系列

醉八仙拳，醉中打拳，虚实相因，暗藏杀机。其步法进退圆滑，身势起伏善变，跌扑灵巧顺滑，拳脚迅毅突然。意不醉而形醉，可谓拳法之别开生面者，一旦练就，其境界自非普见武功所可及也。

胡玉玺 编著



武当秘拳
醉八仙



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

WUDANG NEIJIA MIJI
XILIE WUDANGMIQUAN
ZUBAXIAN

武当内家秘笈系列

武当秘拳

醉八仙

胡玉玺 编著



YZLI0890121679



ACCTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

武当秘拳醉八仙/胡玉玺编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2011.12

(武当内家秘笈系列)

ISBN 978-7-5337-5375-7

I. ①武… II. ①胡… III. ①醉拳-基本知识
IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 244240 号

武当秘拳醉八仙

胡玉玺 编著

出版人:黄和平

选题策划:何宗华

责任编辑:何宗华

责任印制:李伦洲

封面设计:朱婧

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)3533330

印制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)3418899

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16

印张:13.25

字数:220千

版次:2011年12月第1版

2011年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5375-7

定价:28.00元

版权所有,侵权必究

汉钟离



蓝采和



武当秘拳
醉八仙

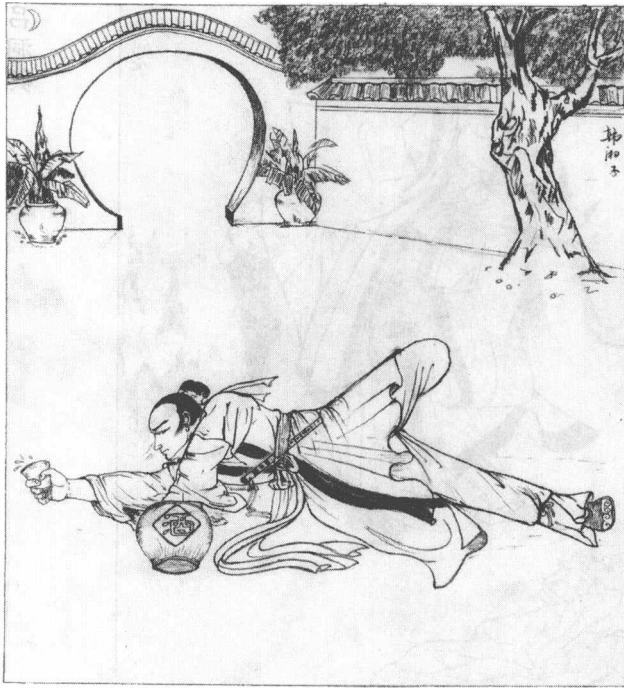
张果老



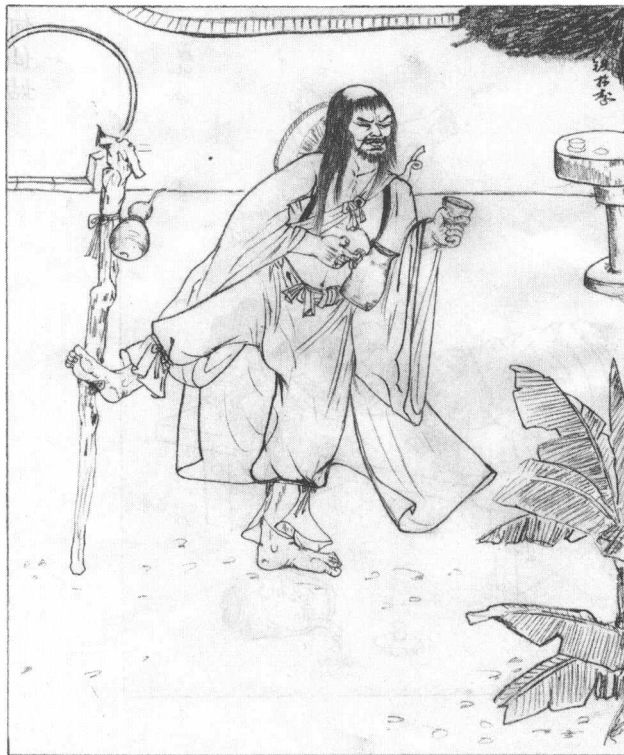
曹国舅



韩湘子



铁拐李



武当秘拳
醉八仙

吕洞宾



何仙姑



目 录

第一章 醉八仙秘授歌诀

- | | | | |
|-------------------|---|--------------------|---|
| 一、醉八仙拳之总歌 | 1 | 四、醉八仙拳之醉意歌诀 | 4 |
| 二、醉八仙拳之分仙歌 | 3 | 五、醉八仙拳之周身三条蛇 | 4 |
| 三、醉八仙拳之醉形歌诀 | 3 | 六、醉八仙拳之体用歌诀 | 4 |

第二章 醉八仙基本功

- | | | | |
|------------|----|--------------|----|
| 一、手形 | 9 | 四、手脚配合 | 25 |
| 二、身法 | 11 | 五、跌扑翻腾 | 38 |
| 三、步法 | 17 | 六、组合醉步 | 55 |

第三章 醉八仙秘授三十二势

- | | | | |
|---------------|-----|----------------|-----|
| 一、举杯招月 | 62 | 十七、风摆荷花 | 111 |
| 二、白龙掉尾 | 65 | 十八、横挥铁笛 | 117 |
| 三、怪蟒翻身 | 66 | 十九、连环套手 | 120 |
| 四、果老跨驴 | 68 | 二十、倒拽牛尾 | 123 |
| 五、翻身探果 | 73 | 二十一、横江飞渡 | 126 |
| 六、坐花望月 | 75 | 二十二、仙姑采莲 | 128 |
| 七、开弓射雁 | 76 | 二十三、国舅抛书 | 131 |
| 八、李公孤拐 | 80 | 二十四、水底捉月 | 132 |
| 九、野鸡搜天 | 84 | 二十五、金童倒酒 | 135 |
| 十、纯阳试剑 | 88 | 二十六、双龙入海 | 138 |
| 十一、渔人撒网 | 93 | 二十七、落地金斗 | 139 |
| 十二、双峰入云 | 95 | 二十八、犀牛分水 | 142 |
| 十三、仙女献花 | 98 | 二十九、霸王请酒 | 147 |
| 十四、玉带围腰 | 101 | 三十、钟离掸雪 | 150 |
| 十五、白虹贯日 | 104 | 三十一、浪子捎鹰 | 152 |
| 十六、白鱼跳水 | 106 | 三十二、坐镇中原 | 156 |

第四章 醉八仙技击法

- | | | | |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 一、举杯招月 | 159 | 十、横江飞渡 | 183 |
| 二、白龙掉尾 | 163 | 十一、国舅抛书 | 185 |
| 三、怪蟒翻身 | 165 | 十二、水底提月 | 187 |
| 四、果老跨驴 | 167 | 十三、金童倒酒 | 189 |
| 五、野鸡搜天 | 170 | 十四、双龙入海 | 192 |
| 六、风摆荷花 | 173 | 十五、落地金斗 | 195 |
| 七、横挥铁笛 | 175 | 十六、犀牛分水 | 197 |
| 八、连环套手 | 177 | 十七、霸王请酒 | 199 |
| 九、倒拽牛尾 | 179 | | |

第一章 醉八仙秘授歌诀

一、醉八仙拳之总歌

醉者，醉也，号八仙。
 头颈儿，曾触不周颠。
 两肩谁敢与周旋。
 臂膊儿，铁样坚。
 手肘儿，如雷电。
 拳似砥柱，掌若风烟。
 膝儿起，将人掀。
 脚儿勾，将人颠。
 披削爪掌，肩头当先。
 身法儿，如狂如癫。
 步趋儿，东扯西牵。
 好叫人难留恋。
 八洞仙迹，打成个锦冠顾天。

(一)

汉钟离，酒醉仙。
 葫芦儿，肩上安。
 让来让去随他便，随他便。
 虽则是玉山颓样，也须要躲影神仙。
 膝儿起，撇两边，起时最忌身手便。
 牵前踏步，带飞推肩。

(二)

吕洞宾，酒醉仙。
 背上儿，双飞剑。
 披手披脚随他便，随他便。
 虽则是两手如矢，也须要直利牵拳。

反后步，要身偏，偏时要闭阴囊现。

从上劈下，石压山巅。

(三)

韩湘子，酒醉仙。

竹筒儿，手内拈。

重敲轻打随他便，随他便。

虽则是里裹外裹，也须要插掌填拳。

鱼鼓儿，咚咚填，打时谁知扫阴现。

去时躲影，来若翩跹。

(四)

曹国舅，酒醉仙。

手儿里，拂尘翩。

直臂横肘随他便，随他便。

虽则是身步齐进，也须要臂膊浑坚。

顶肘开，顿肘填，坐时谁知身坐连。

臀肘右下，左臂身旋。

(五)

何仙姑，酒醉仙。

铁爪篱，怀中见。

上爪下爪随他便，随他便。

虽则是鸾颠凤倒，也须要侧进身偏。

指上爪，胜铁鞭，爪时谁知血痕见。

长伸短缩，通臂如猿。

(六)

蓝采和，酒醉仙。

兜的是，花篮艳。

上勾下挽随他便，随他便。

虽则是蜻蜓点水，也须要撇开争先。

眼儿紧，望下边，望时只怕腿尖现。

挽拳挽脚，裹进填拳。

(七)

张果老,酒醉仙。

拿的是,铁栗片。

拿来拿去随他便,随他便。

虽则是金丝缠洗,也须要骨反筋偏。

身窈窕,采摘坚,采时离托人前面。

拿拳拿掌,后手紧拈。

(八)

铁拐李,酒醉仙。

倒戴的,金刚圈。

左投右撞随他便,随他便。

虽则是黄莺磕耳,也须要脚管肩先。

脚儿弯,好勾赚,勾时郑重人后面。

翻身进步,身倒脚掀。

二、醉八仙拳之分仙歌

吞吐俯仰抱坛底,酒醉舞扇汉钟离。
 倒退行进脚踩奇,醉仙果老倒骑驴。
 头重脚轻醉如泥,三仙湘子弄铁笛。
 左右不定分高低,跛子醉仙铁拐李。
 痴敲檀板神鬼愁,醉舞朝衣曹国舅。
 披手披脚歪栽扭,洞宾醉倒岳阳楼。
 托兜勾挽迎风游,采和醉提花篮走。
 弹腰献酒一女流,仙姑抱荷醉当羞。

三、醉八仙拳之醉形歌诀

醉手,似拳非拳常开口。
 醉眼,盯扫描瞟梦迷离。
 醉身,摇摆栽吞跌不定。
 醉法,长短快慢刚柔混。
 醉步,进退举止常无形。

四、醉八仙拳之醉意歌诀

醉心，专一升降开合离。
醉神，凝聚妙闻敌意形。
醉眼，内断疯勇痴猛胜。
醉气，和脉收发随息顺。
醉力，合气行使山河滚。

五、醉八仙拳之周身三条蛇

蛇臂收发常无形，进中寓退御中胜。
蛇腰身范常无定，跟梢随机能毙人。
蛇腿铁步踩风行，六动方圆无影踪。
醉尽三蛇自上身，变化之中九路通。
万拳动中皆有空，醉八仙拳空打人。

六、醉八仙拳之体用歌诀

(一)

醉八仙拳求醉尽，内意外形须求真。
三载醉形可上身，十载醉意亦难纯。
醉八仙拳贵在醉，故须深悟一醉字。

(二)

醉心贵在无意识，亦无用意守敌攻。
莫笑东倒西又歪，皆寓悠悠醉之中。
观似无形神有形，醉中虚实见分明。
八仙混柔成一体，长短刚柔总是行。

解：醉心属上乘也。以醉形迷惑敌人是显于外的一面，而最重要的却是要求真醉的意境，所谓先身醉而后心醉是焉。

(三)

深悟醉跌气意神,用心观学小玩童。
学步千跌不伤身,乃是先天气意神。
醉八仙拳练尽后,周身摔尽又跌遍。
周身无一处惧打,亦无一处不打人。

(四)

颠倾吞吐浮不倒,踉跄跌撞翻滚巧。
滚进为高滚出妙,随势跌扑人难逃。

解: 醉尽之时,每一跌扑颠倾,皆属避实击虚,虚处即要害,或十二经络,或奇经八脉,亦或骨口、要筋、命穴。

(五)

欲进望步迎闻术,洪来踩奇奇打空。
迎敌手脚起落齐,迫势之下先倒身。
攻势先发占主动,守势先至静制动。
吞闪之势贵在巧,吐迎拨势须用功。
顺势可破千钧力,逆势还须力千钧。
刚势恃力降变快,柔势轻巧耐战松。
遁走之势破千招,唯快唯奇才恒胜。

解: 神力生于醉形,仙法来自醉意。有意即有形,形变须意生。拳打千遍自来势,奥妙全在苦练中。

(六)

守左右必空,守右左必空。
备上下必虚,备下上必寥。
无所而不守,则无所不虚。

解: 备周身则意怠,此守矣,攻亦然。唯醉则不然。

注重身之左侧之进攻,右侧必然空虚;反之,左侧空虚。防备了上三路的进攻,则下三路空虚;如果下三路备之无空,则上三路又成虚处。集中注意力防备周身,则全身全是虚处,结果是处处挨打。是因为集中精力于前后左右,必然意散。守九路则身僵,九路不通,六动僵死,哪里还有一丝以攻为守的意识?守是这样,进攻也是这样。如果身心醉于一处,就不会这样。

(七)

攻守之势,如水之流。
避高趋下,避实就虚。
因地制宜,因敌取胜。
神招仙法,变幻无穷。

解:攻守格斗中的势,犹如水样的流势。水自高处而流下,技击避实而击虚。水因地形的高低而自然地改变流动方向和大小,技击中的势也要根据敌人的变化而自然改变方向和力度,在变化中取胜。这才是醉八仙拳。

(八)

微乎,微乎,至于无形。
神乎,神乎,至于无声。
醉乎,醉乎,至于无情。

解:微妙呀,微妙呀,微妙到没有形象。神奇呀,神奇呀,神奇到没有声音。沉醉呀,沉醉呀,沉醉到没有情感。玄机无端,高深莫测!

第二章 醉八仙基本功

醉八仙拳在各拳派中可算别开生面,非但身手步等表面上与别种拳法不同,其骨子亦非他种拳法所可及。与内家拳法之关合,盖并不专以刚劲见长也。

其身法则以柔和圆活为主,决不准有丝毫牵强,且于旋转移动之间,须纯任自然,以做作为大病,因做作即生硬也。

其手法虽不似太极拳之在圈上做功夫,而出手之时,用力亦须调匀,不准尽行其力,必须含蓄不尽。因若无含蓄,力已透出,不易收转,便无回旋余地,必受制于人也。

至于步法,在表面上看来,似乎散乱虚浮,如风里柳枝,摇摇不定,而其实则虚实相因,处处牢壮,进退起伏,亦有一定之法则;绝对不容相混。此种关键因初学者不易参透,若徒就表面上形势而指为散乱虚浮,则失之毫厘谬以千里矣。

练习此拳之难处,不在于手足之动作,而在于自然。进步退步之时,两足固不若他种拳法之整齐,而必蹒跚其步,欲前又却,过左倾右,倚斜摆动,宛如饮酒大醉之人,其进退左右

之步法,固有一定,学之自非难事。而以一清醒之人,欲其酷肖醉人,而举止之间,又绝无丝毫牵强做作之神情流露,是岂功夫浅薄者所能乎。

步法如此,而跌法尤甚,寻常拳法之中,间亦有跌法参入,如落地金砖、野鸡搜天等等,是皆注重于跌法之轻巧,唯此拳之中,跌法既多,而形势亦不一。盖醉人倾跌,东倒西歪,固无一定之成势,此拳中所有之跌法,亦至酷肖。既须为起立之准备,又须摹拟其状,虽假跌而俨如真跌,是非功夫到家者,决不能臻此境也。跌法之最难者,即在于起落时轻灵迅速,不落呆滞;因此拳中跌法既多,稍一迟钝,即易为人所算,而无可应付矣。

至于攻人之各种动作,无论其为拳打或足踢,在表面上看来,亦似凌乱无序,且处处似乎不能得力,而实则处处蓄力;而动作中之变化,亦无穷尽,手不着人,则固然无序无力,一着人身,手法即随时转变,且可借敌之力以为我用,所谓牵动四两拨千斤者是也。此与太极、形意诸拳之作用,颇有关合。

至于进退之时,其步法必虚实相互为用,无全虚亦无全实,如左脚虚则右足实;右足虚则左脚实。惟其能虚实相互为用,故就表面上看来,似乎凌乱无序,有如风中柳枝,摇摆不定,而实则处处固实,稳如磐石。所谓木形实而易摧,竹中空而难折者是也。

此种拳法用于对敌之时,其妙处全在于避实就虚。人欲跌我,而我已先跌,而即于此一跌之中,使人亦不得不跌,我之跌为虚,而人之跌为实,是则胜数已操诸我。人欲击我,而我避其击,使人欲击而无从击,然后我从而击之,而彼乃无可逃避,则受创者必在彼。彼用刚劲以进攻,我用柔劲以迎之,化其刚劲以为我用,以静制动,以柔克刚,非我之制彼,乃彼所自制,亦非我之创彼,乃彼所自创也。

故练习醉八仙拳法者,不尚拙力,务求灵巧,不重攻击而重于守御也。刚劲易运,攻法易习,故学习外家之别种拳法,数月能尽其形,数年能竭其妙。柔劲难成,守御难周,故习醉八仙拳法,而欲尽其形似,已非易易,而欲竭其神化之道,更不易言也。

醉八仙拳是最注重基本功训练的一个拳派;一切拳法、技法均在基本功训练中完成。醉拳的基本功练的越好,在技击实战中取胜的把握就越高。醉八仙的基本功除与其他拳派的基本功相同之外,尚有一套自己独特的基本功训练方法;特别是在长期的跌扑翻滚中,能练出一身刚筋铁骨,与金钟罩铁布衫有异曲同工之妙。