

中國醉武

ZHONGGUO
ZUIWU

武兵 著

醉拳 · 醉刀 · 醉劍
醉槍 · 醉棍



中國醉武

ZHONGGUO
ZUIWU

武兵 著

醉拳 · 醉刀 · 醉劍
醉槍 · 醉棍



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国醉武/武兵著. —太原: 山西科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978 - 7 - 5377 - 5008 - 0

I. ①中… II. ①武… III. ①武术—研究—中国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 014331 号

中国醉武

出 版 人: 张金柱

著 者: 武 兵

责 任 编 辑: 杨丙德

责 任 发 行: 阎文凯

封 面 设 计: 吕雁军

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351 - 4922134

发 行 电 话: 0351 - 4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西人民印刷有限责任公司

网 址: www.sxkjscbs.com

微 信: sxkjcbbs

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 17

字 数: 290 千字

版 次: 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月山西第 1 次印刷

印 数: 1 - 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 5377 - 5008 - 0

定 价: 40.00 元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

作者简介

武兵，北京体育大学毕业，中国武术段位7段，国家级裁判，高级教练；两翼拳第5代传人。历任山西省大同市武术培训中心总教练，大同市体育运动学校武术套路、散打总教练，大同市武兵武术学校校长兼总教练，北京体育大学成教部散打主教练，北京航空航天大学北海学院武术教授等职。现为北京武兵武术学堂主讲。

武兵出生于武术世家，经武术界多位名家指导，勤修静悟，分别在国内、国际各类大赛中荣获武术套路、武术散打冠军24个。

2005年，在第六届北京国际武术邀请赛中荣获男子组通背拳第一名，男子组戳脚第一名，男子组单器械第一名。

2010年1月，论文《论武术之眼功》刊载在《全球功夫》杂志、全球功夫网，被评为最佳论文奖。

2010年3月，在北京市传统武术大赛中分别获男子成年组传统拳、男子成年组短器械、男子成年组长器械第一名。

2011年10月，获全国武术少林拳比赛男子组短器械鞭杆金牌。

2013年5月，获全国传统武术比赛少林拳金牌。

1996年，创办了山西省大同武兵武术学校，培养了一大批优秀的武术人才，先后在各级各类武赛中，获得冠军116个。

在全国武术专业杂志《武当》《少林与太极》《中华武术》《武魂》《武林》《精武》《搏击》《拳击与格斗》《武术家》《文武中国》《全球功夫》等刊物发表了300余篇武学作品，受到界内的一致好评。

1998年，出版了《中国武术大系——学散手》（2碟）；2006年，出版了

《世界搏斗武技系列教学片——泰拳》VCD、DVD 光盘（12 碟），并著有多部专著，即《泰拳技巧图解》《学练武术损伤防治大全》《武术实用技法精粹》《太极拳普及套路全书》《少林镇门拳》等，同时入编《中国当代武术家辞典》。2004 年和 2005 年两次荣获全国武术有奖征文大奖。2012 年出版了《中国功夫——散打》系列丛书（3 本），即《散打基础技法精要》《散打实用技法精要》《散打高级技法精要》，每本书附光盘一张。

序

缘于武术，认识了武兵，而缘于武兵，更亲近了武术。武术和武兵是密不可分的，也许他们二者已融为一体，正如武兵所言“一生只做武术人”。

武兵出生于武术世家，武术是他血脉里的东西。数十年来，武兵与武术相伴，从未离开半步。从6岁开始学习武术，到今天的不惑之年，训练—比赛—授课—创作—研究……这些过程始终贯穿于他的生活，从未间断，而所有这些，其灵魂皆为武术。

武兵像个勤奋的学生，每天早早起床都会早读1~2小时，涉猎的内容有相当一部分都与武术有关。然后就是武术训练，不管多忙多累，40多年不辍，一文一武相得益彰。他说，“读书、训练就像是吃饭、睡觉一样，是每天必须要做的。”读书和训练已然成了他的生活方式。

有着几千年文化积淀的中国武术，它的厚重、博大令人神往，其无穷魅力早已引无数英雄尽折腰。武兵把武术比作是中国四大发明后的第五大发明，他始终认为武术是科学，任何玄虚与神秘都是对武术的亵渎。他之学习与研究武术，早已超越了狭隘的喜爱、迷恋、狂热、崇拜，他是用心在静静地感受武术——说他痴迷武术，不如说他是热爱武术，崇敬武术，甚至是用生命在感悟武术，此绝非虚言，因为他有着对武术传承与创新的担当，这就是大武术的情怀。

武兵之武术创作，给他带来的早已不是看到自己写的文字变成印刷体图书所带来的快感和愉悦，他一直在强调，当时光走过几十年或者几百年，在中国的武术文化宝库里能有一些真实的、纯粹的资料留给后人，这才是对武术最好的传承和发扬。

武兵之武术创作，其特点在于文出自然，文贵在真。在《中国醉武》这部作品中，没有空泛的理论，有的是他经过实际训练后所感悟到的实修心得与拳理。我想，这些是读者希望看到的。

《中国醉武》的出版问世，乃武兵30余年痴练醉武之大成。从他18岁以演练醉拳而勇夺桂冠之日起，到耗时5年之久精心创作《中国醉武》，倾注了他太多的汗水与心血。

醉武是中国武术中技术难度相对较大的拳种之一，对醉形和醉态的要求颇高。对其文字描述难度之大较之其他武术拳种亦是有过之而无不及。由于醉武的动作变化莫测，招式转换幅度大，动作方向扑朔迷离，一会上天，一会入地，因此更要有精准的文字与之相佐，唯此，才不枉为中国之醉武。

武兵在之前所有的武术创作中从来都是高标准严要求，这一次也不例外，这很符合他严谨和求真的作风。此书在创作过程中，丝毫没有降低创作的标准，一切都是严格按照当初的创作初衷来完成。

由于醉武的好多动作并不是定势，总是在那种欲醉还醒、欲倒还立的过程中才能体现出完美的醉形醉态，拍摄照片时，即使是连拍，有时也很难捕捉到醉武那一瞬间的美感，所以同一个动作要反复地拍摄好多次，每次拍摄后，汗水浸透的武术表演服就像是刚从水里捞出来的一样。当时拍摄场地是在室外，醉武中相当多的跌扑滚翻动作都是在水泥地上铺的一块薄垫子上完成的，况且他已不惑有余，看着他身手灵巧地做着蹿蹦跳跃、跌扑滚翻的各种高难动作，心里着实有些不忍。

正所谓，“一无所有追武梦，万苦难挡前行路”。其中的酸甜苦辣只有作者自己才能体会，作为旁观者的我，只是管中窥豹，权作序言吧。

王宏强 写于2012年12月16日（王宏强系武兵同志夫人）

前言

提起醉武，武林界人都会联想到“醉拳大王”邵善康，醉拳明星李连杰（北京）、赵长军（陕西）、李殿芳（四川）、马忠轩（山东）等一大批醉拳、醉剑的顶级高手，其形象逼真、惟妙惟肖的醉态，酣畅洒脱的醉武技法，给人们留下了深刻的印象。

当问及醉拳是何时、何人创立的？醉拳又有哪些拳理？醉武还包含什么内容？许多人会困惑不已！同时，举国上下狂爱醉武者无数，因无处求学此艺而感郁闷！笔者撰文出书，尽己所能将修炼的醉武捧出，为需求有所需，为国武有所传，这是笔者久藏的心愿。

醉武具有其独特的观赏价值、健身价值、实用价值及竞赛价值，以挺拔轻盈、洒脱迷人而深受大众喜爱，特别是受青少年的青睐。同时，醉武是武术表演和比赛的精品项目，可谓是一株武苑奇葩。

学练醉拳对人体的力量、灵敏、耐力、抗击、速度、柔韧等身体素质都有极高的锻炼功效，对学练者吃苦耐劳、不畏艰难的人格品质修炼大有裨益。

醉拳讲究眼疾手快，形醉意清，随机应变，避实击虚，闪摆进身，跌撞齐发，身法矫健，刚柔相兼，醉而不乱，攻其不备。

醉拳之醉通过微醉、大醉、癫狂醉、烂醉和酒醒等几种醉形醉态，能酣畅淋漓表现出醉拳的独特风格。正如“醉拳大王”邵善康所讲：“醉汉不能给人以艺术旋律，而醉拳则能够给人以美的享受。”正因为醉拳之美，曾礼遇过毛泽东主席、朱德委员长和周恩来总理等伟人的观赏与称赞。

1982年，电影《少林寺》中醉拳、醉棍等武艺的展示及功夫巨星成龙的《醉拳—1》、《醉拳—2》的面世，使得数以万计武术爱好者对醉武的痴迷达

到了癫狂的程度。之后，国家级武术期刊《中华武术》杂志刊登了一部关于醉拳套路的连载文稿，使立志学习醉武的人更是爱不释手，且创下连载数期达350万册的发行纪录。此后，历年学练醉武的人数有增无减，不仅国内的武术爱好者如此，即使是国外的武术爱好者也是趋之若鹜。

《中国醉武》一书的推出，相信会起到“一石激起千层浪”的效果，让有醉武基础的学练者更进一步学练和欣赏醉武，让零基础学练者“有道可循，有师可拜”。现如今，在全国武术传统冠军赛、世界传统武术锦标赛等一系列重大赛事中，醉武演示者每每出场，必引得人们喝彩四起，欢呼不断，不失为传统武术中的精品。

笔者学练醉武数十载，喜逢国运兴武之际，现特将钻研、习练且多次荣获武术比赛冠军的中国醉武——醉拳、醉刀、醉枪、醉剑、醉棍等高级套路成书推出，相信会深受广大读者热捧。

非常幸运的是，在笔者的从武生涯中，第一个荣获的武赛冠军就是醉武之醉拳。几度春秋，几多感慨，醉武已成为笔者的生活挚伴，从中受益多多。

笔者在创作《中国醉武》的过程中，力求做到图文并茂，突出实用性，激发练习者的学习兴趣；将理论和实践相结合，以练习者为主，充分考虑练习者的需要，把握练习者的心理，从而使本书能够满足练习者的需求。全书结构清晰，脉络明了，遵循由浅入深、由易到难、由简到繁的写作原则。

虽几经努力，但因自身武学、文学素养限域，书中定会存有不当之处，敬请阅者赐教。

最后，特别感谢山西科学技术出版社编辑对笔者的大力提携，感恩家父武万富、家母白枝梅，感谢爱妻王宏强、爱子武喆彧……是你们给了笔者一份行笔成稿的动力，一个淡定从容的奋进，一本没有遗憾的《中国醉武》。

武兵

于北京和谐家园

2012年12月18日

目 录

第一章 醉武技法和功法	1
第一节 醉武基本技法	1
一、手型	1
二、手法	2
三、步型	5
四、步法	7
五、身法	8
六、肘法	10
七、膝法	11
八、腿法	13
九、气法	15
十、劲法	16
十一、肩法	17
十二、头法	18
十三、眼法	19
十四、心法	20
第二节 醉武基本功法	20
一、手功	20
二、脚功	22
三、肘功	23
四、膝功	24
五、臂功	25
六、腿功	27

七、肩功	28
八、腰功	29
九、开腿功	30
十、劲功	32
十一、桩功	33
十二、抗击功	35
十三、倒跌功	36
十四、难度功	36
十五、眼功	36
十六、耳功	39
十七、胆功	40
十八、气功	43
第二章 醉武高级套路	44
第一节 醉拳	44
一、动作名称	44
二、动作说明、动作要点及技击用意	45
第二节 醉刀	81
一、动作名称	81
二、动作说明、动作要点及技击用意	82
第三节 醉枪	117
一、动作名称	117
二、动作说明、动作要点及技击用意	118
第四节 醉剑	149
一、动作名称	149
二、动作说明、动作要点及技击用意	150
第五节 醉棍	184
一、动作名称	184
二、动作说明、动作要点及技击用意	185
第三章 醉武训练指导	215
第一节 如何学练好醉武	215

一、醉武练功妙法——默功	215
二、醉武套路练习有门道	215
三、将练功融入日常生活	216
四、练功四要	217
五、练功三不要	218
六、科学练功一二三	218
第二节 如何体用好醉武	219
一、比赛指导	219
二、比赛选择	220
三、健身指点	220
四、武术人保健诀窍	221
第四章 醉武理论精要	223
第一节 醉武知识一观	223
一、醉武的源流变迁	223
二、醉武的风格特点	225
三、如何欣赏醉拳	226
第二节 醉武妙理一点	228
一、醉武身法要诀	228
二、醉武劲力讲究	228
三、醉步、醉态、醉形的功用	229
四、醉武防守	229
五、学练醉武须知	230
六、醉武心法	230
第三节 醉武杂谈一览	230
一、武术抱拳礼释义	230
二、如何选择武术老师	232
三、武术苦乐谈	234
四、习武如何预防损伤	235
附录 传统武术套路竞赛规则	238

第一章 醉武技法和功法

第一节 醉武基本技法

一、手型

(1) 拳：四指并拢卷曲握紧，拇指扣在食指、中指第二指关节面上。拳心朝下为平拳，拳眼朝上为立拳。(图 1-1-1)

(2) 掌：包括柳叶掌和自然掌。

柳叶掌：四指并拢伸直，拇指弯曲，紧扣在虎口处。掌心朝前为立掌，掌心朝上为仰掌。(图 1-1-2)



图 1-1-1



图 1-1-2

自然掌：五指自然分开，掌心向前为立掌，掌心向侧为横掌。(图 1-1-3、图 1-1-4)



图 1-1-3



图 1-1-4

(3) 勾：五指指尖捏拢，屈腕至极限。(图 1-1-5、图 1-1-6)



图 1-1-5



图 1-1-6

(4) 酒壶指：食指与中指并拢伸直，拇指第一指节和无名指、小指第二指节屈指内扣，手腕直或弯曲。(图 1-1-7、图 1-1-8)



图 1-1-7

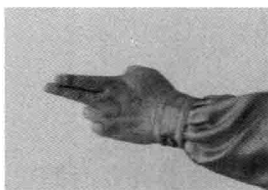


图 1-1-8

(5) 酒杯手：拇指与食指屈指内扣成钳型，其余三指屈指内扣。(图 1-1-9)

(6) 尖拳：拇指与食指第一指节相扣，突出食指指节，其余三指屈指内扣。(图 1-1-10)



图 1-1-9



图 1-1-10

二、手法

(1) 斟酒式：一手成酒杯手，一手成酒壶指，相对成倒酒之势。(图 1-1-11)

(2) 饮酒式：一手或双手成酒杯手，对嘴而饮。(图 1-1-12)

(3) 挑拳：立拳由下向上挑起。(图 1-1-13)

(4) 劈拳：立拳由上向下劈击。(图 1-1-14)

(5) 冲拳：手臂屈肘握拳，向前冲打。(图 1-1-15)

(6) 贯拳：手臂屈肘握拳，由外向内横向贯打。(图 1-1-16)

(7) 鞭拳：一手握拳，由内向外横向鞭打。(图 1-1-17)



图 1-1-11



图 1-1-12



图 1-1-13



图 1-1-14



图 1-1-15



图 1-1-16



图 1-1-17



图 1-1-18

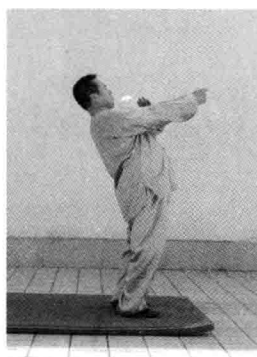


图 1-1-19

(8) 栽拳：手臂屈肘握拳，由上向下栽击。(图 1-1-18)

(9) 点拳：一手握尖拳，向前直线点击。(图 1-1-19)

(10) 锁扣手：酒杯手食指与拇指向内扣锁。(图 1-1-20、图 1-1-21)



图 1-1-20



图 1-1-21

(11) 推掌：一手成掌，直臂向前推击。(图 1-1-22)

(12) 劈掌：双掌由上向下劈击。(图 1-1-23)



图 1-1-22



图 1-1-23

(13) 砍掌：一掌或两掌向左、右平砍。(图 1-1-24、图 1-1-25)



图 1-1-24

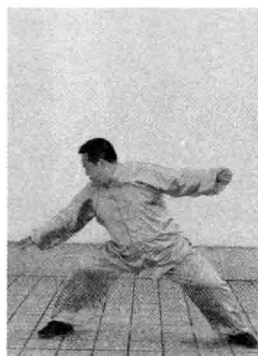


图 1-1-25

(14) 摔掌：一手掌以肘关节为轴，向前摔出。(图 1-1-26)

(15) 架掌：手臂弯曲向上架于头上方。(图 1-1-27)

(16) 压掌：一手臂屈肘，于体前由上向下横按。(图 1-1-28)



图 1-1-26



图 1-1-27



图 1-1-28

(17) 刁抓手：手腕向外弧形搂捏手指下抓。(图 1-1-29)

(18) 勾击手：五指捏拢成勾，向上勾击。(图 1-1-30)



图 1-1-29

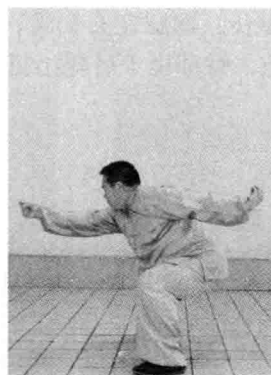


图 1-1-30

三、步型

(1) 并步：两脚靠拢，两脚掌向内侧贴紧，两臂开展于体侧，为并步直立。(图 1-1-31)

(2) 弓步：两脚前后开立，前腿屈膝，大腿接近水平，脚尖微内扣，膝关节与脚尖在一条垂直线上；后腿挺膝伸直，脚尖内扣向前。(图 1-1-32)

(3) 马步：两脚左右开立，略宽于肩，脚尖朝前，屈膝下蹲，大腿接近水平，