



中

拳

李建新 编著

人民体育出版社

中华醉拳

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华醉拳 / 李建新编著. -北京: 人民体育出版社,
2009

ISBN 978-7-5009-3724-1

I. 中… II. 李… III. 少林拳-套路 (武术)

IV. G852.151.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 153494 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 19.25 印张 441 千字
2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3724-1

定价: 38.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序

中国这个有着五千年文明史的国度，像一条长河，随着泥沙的洗练，各种宝物也显露了出来。这是一条承载着中国深厚文化积淀而又永不超载的长河。而武术作为这条长河的宝物之一，是民间喜爱的健身运动，早在上古时代就已出现，从出土的汉代画像砖和石刻中就有了醉拳、角技的图案。

长垣李建新，其人雄壮、豪爽、儒雅。热心于武术研究，已出版发行多本武术专著，今又有大作《中华醉拳》将要付梓，本书对醉拳的形式，发展流传的原因，作了清楚明白的脉络式阐述。进而对醉拳套路进行剖析，从实战中寻找理论依据，从运动和力学原理中查验数值以及正确的练习方法和发力、受力点，得到了自己的心得体会。这是一项长期从实践经验中得出的结果，相信对初学者少走弯路，大有裨益。在当今高速发展的社会，习练如此抗击打、欣赏性较强的套路，难度肯定是有的。但从中找出经验，免致身体受伤，以习武为身体健康的角度来讲，对喜欢醉拳的武友希望有所帮助。

德揚

09.10.16

序

前 言

斗转星移，日月如梭，弹指间《少林实用防身醉拳》已出版近20年了，虽经多次再版，仍感供不应求。因此，为了满足需求者的迫切愿望，繁荣武术文化市场，展现中华民族传统精粹的文化内涵，答谢广大读者朋友们的厚爱，笔者倾力在原著作的基础上作了重大调整和补充，增加了大众喜闻乐见、脍炙人口的醉技优秀套路、醉拳实用散打技术、功法理论、传统哲学、酒文化以及武医知识等内容，使《中华醉拳》成为融醉拳、醉剑、醉刀、醉枪、醉棍及醉拳散手技法等六大内容于一体的大型综合性全书，集中华武林醉技之大成，希望广大读者朋友们能一如继往地给予关心和支持。

醉拳是中华武术宝库里的奇珍异葩，历来被视为看家本领和秘传绝技。笔者自修习少林醉拳以来，不断得到原少林寺首座僧释素喜大法师、少林寺武僧队总教头释德扬法师、武林泰斗蔡龙云教授、陈式太极宗师陈正雷先生及李诚、李家琦、李金奎、薛金安、崔运海、王相勤等前辈名家的谆谆教诲和精心指导，随着对拳经、拳意、拳法的理解日益加深，升华到理论

与实践相结合。

《中华醉拳》全书在修订、整理等方面得到了社会各界的大力支持，特别是有关权威专家、学者的论证及于百忙中亲提勉词，使本书平添春辉，倍增光彩。时值本书出版之际，一并向为本书作出巨大贡献的徐维国、李艰辛、文侠、李雪、李金浩、秦利存、白兴民、舒军、万强、释行直等同仁、朋友以及长垣县委县政府有关部门领导致以衷心谢意。

中华醉拳法妙理深，奥妙无穷，加之本人艺浅笔拙，实难言尽其精妙。错漏之处，恭请武林师友批评指正，不吝赐教。

李建新

癸未年于禅武精舍

目 录

第一章 源流	(1)
第一节 酒的起源	(1)
第二节 酒的持续发展与醉舞的形成	(12)
第三节 醉八仙拳与八仙的传说	(15)
第四节 酒对中国传统文化的影响和醉拳形成的探究	(20)
第五节 少林醉拳的传说	(27)
第二章 风格与特点	(32)
第一节 突出“醉”字 暗寓技击	(32)
第二节 象形取意, 增加美感	(33)
第三节 醉拳对身体各部位的要求	(34)
第四节 醉拳对跌法的要求	(36)
第三章 基本功训练	(38)
第一节 桩功	(38)
第二节 头功	(45)
第三节 拳法	(46)
第四节 眼法	(50)
第五节 肩膀法	(54)
第六节 身法	(54)

第七节 步法	(55)
第八节 腿法	(60)
第九节 地躺功	(69)
第十节 劲法	(91)
第十一节 战术	(97)
第四章 辅助功法	(112)
第一节 柔韧性练习	(112)
第二节 内功	(127)
第三节 硬功	(133)
第四节 药功	(141)
第五章 少林醉拳 (中级套路)	(149)
少林醉拳套路图解	(149)
第六章 少林醉剑 (中级套路)	(196)
少林醉剑套路图解	(196)
第七章 少林醉刀 (中级套路)	(245)
少林醉刀套路图解	(245)
第八章 少林醉枪 (中级套路)	(308)
少林醉枪套路图解	(308)
第九章 少林醉棍 (中级套路)	(382)
少林醉棍套路图解	(382)

第十章 少林醉拳实战技法	(430)
第一节 具备敏锐的目光——论观察	(431)
第二节 具备力学知识——论重心	(436)
第三节 具备攻击能力——论交手	(439)
第四节 从“三十六计走为上”谈防守反击技巧	(444)
第五节 踢法	(446)
第六节 打法	(483)
第七节 摔法	(513)
第八节 拿法	(544)
第九节 点穴法	(571)
附录	(589)
如何看书自学武术	(589)
如何掌握文字叙述的顺序	(591)
如何把握方位规律	(592)
如何区分时间和节奏的表述	(593)
如何看待动作重点提示	(593)
如何看待动作的攻防注解	(594)
如何看光碟自学武术	(594)
如何掌握图片中的动态线	(596)
如何把握动作节奏	(597)
自学武术的步骤	(698)

第一章 源 流

第一节 酒的起源

巍巍华夏，悠悠古国，历史悠久，源远流长，孕育了上下五千年光辉灿烂的历史文化。博大精深，举世瞩目。其中“何以解忧，唯有杜康”“一醉千忧散，三杯万事空”“酒气冲天，飞鸟闻香变凤；金樽落水，游鱼得味成龙”等等这些家喻户晓、脍炙人口的赞誉美酒神韵的千古佳句，古往今来演绎着古老而又繁荣的“酒文化”，繁衍传承，世代不息，不知“醉”倒了多少皇王将相、庶民百姓、文人墨客和草莽英豪。酒，成为中华民族独具特色的历史文化之一，与华夏儿女结下了不解之缘。

一、“自然酒”的形成

中国的文化现象是一种“慕古文化”现象，中华民族是一个注重历史、尊重客观的民族。在浩如烟海的泱泱史迹中，“酒文化”虽然因光辉耀眼、璀璨夺目而成为一种特殊且又普遍的大众文化现象之一，但其究竟何时所创，却无从考证。因此，千百年来众说纷纭、百家争鸣的附会传奇和各本私意的矜奇异说遂为酒的萌创蒙上了神秘的面纱。

“盖空桑珍味，始于无情，灵和陶酝，奇液特生”（《断酒戒》）。

相传远在上古时期，自然界中普遍存在着野生瓜果成熟后无法储藏，曝之野外，经长时间日晒、雨淋，使其自然糖化发酵成酒的现象。诚然，由于野生瓜果种类繁多，且富含极易发酵性的糖分，这种物质成分与空气中的霉菌和酵母菌相遇，很快便会发酵成为液体。这种自然发酵成略带酒味的“果汁”，被后人称之为“自然酒”。

由于酒的起源在中华大地上存在并流传着许许多多美丽的神话传说，因此潜移默化深深影响着祖祖辈辈的华夏儿女。但是，本着“尊重科学、实事求是”的观点，暂且抛开“天有酒星，酒之作也，其与天地并矣”（《酒谱》）等的民间流传“酒星造酒”的神话传说和国外的一切神话造酒的故事，单从“自然发酵成酒”这一客观现象而论，由于这种自然现象在大自然界和现实生活中的普遍存在，符合客观事实，遂为“猿酒”和“猴儿酒”的萌创和命名提供了可靠的依据。

二、“猿酒”的萌创

“人类的祖先是由猿进化而来的”。1859年英国科学家达尔文在《物种起源》中首次提出“进化论”，并在其1871年发表的《人类起源与性的选择》中明确指出：“人类是由某种灭绝的古猿进化而来的。”这一观点在恩格斯《劳动在从猿到人转变过程中的作用》中得到了肯定。

“猿”是旧石器时代发育最为先进的灵长类动物。在自然界残酷而又现实的生存斗争中，猿的智商和生活经验得到极大的发展和提高。它们群居深山老林，觅果而生，每遇野果熟透

的季节，便竞相采摘分食，而后将剩余的部分便存放在洞穴中或石凹间，意为存储。于是，由于存放时间过长，瓜果便发生自然糖化而成为液体，散发出酒香，猿猴们偶尔品尝，发现味道极美，遂受启发，以后便有意识地大量采摘如法炮制，“猴儿酒”或“猿酒”遂派生成功。

据考证，中国古代和近代均有“猿酒”遗迹的发现，历史文献中也多有记载。如《清稗类钞·粤西偶记》记载，“粤西平乐等府，山中多猿，善采百花酿酒。樵子入山，得其巢穴者，其酒多至数石。饮之，香美异常，名曰猿酒”；《紫桃轩杂缀·蓬枕夜话》中说“黄山多猿猱，春夏采杂花果于石洼中，酝酿成酒，香气益发，闻数百步”等等，诸多记载均能证明猿、猴是善于酿酒和饮酒的。

显然，它们由无意识的偶而发现到有意识运用自然发酵的现象和原理，逐渐酝酿成的“猿”式果汁，使之成为最古老、最原始的“酒”，是符合自然规律和客观逻辑的。

随着时间的推移和猿类的深度进化，它们由受自然现象的启发到逐渐掌握有意识发酵酿酒的知识和方法，是历经了一个相当漫长的时期的，这个时间段大致可追溯到约一万年至七八千年的新、旧石器时代的整个跨越期。

三、人工酿酒的起源

人工酿酒，是粮食酿造形式的主要特征，是区别以往原始先民单靠野生瓜果做原料的古老酿制形式。粮食酿酒是中国酿造文化的一个升华，是酿造技术成为人类的一种生产方式的重要标志。同时也是人类文明进步过程中的一个伟大的发明创举。

在酒文化繁衍发展的数千年里，每个时代都在传颂着不同时代的“酒神”，他们或是开创、或是改良、或是推广，都为酒和酒文化的繁荣与发展作出了积极而又伟大的贡献。

（一）黄帝造酒

“酒之所兴，肇自上皇”（《酒诰》）。其观点认为粮食酿酒之始源自中国民间传说中远古的三皇五帝（三皇为伏羲氏、燧人氏和神农氏；五帝为黄帝、颛顼、帝喾、唐尧和虞舜）时期。持此观点的另有西汉《孔丛子》的“尧酒千钟”；《神农本草》的“神农时已有酒说”；东晋葛洪《抱朴子》“黄帝发明酒泉法”；明张岱《在夜航船》“黄帝始作醴”等等大量文史资料和记载。

人工酿造粮食酒的起始，是一个几千年来颇有争议且至今毫无结果的历史悬案。本书值此说酒之机，笔者仅以自己的观点认为，将人工酿酒的起源追溯并定位到黄帝时期，依据有四：

1. 追根溯源，以正其统

中国的慕古文化内涵在于“鉴古喻今”，即以已往的历史成败为鉴，修订以后的行为准则。而“追根溯源、以正其统”则正是中国历史文化在儒家思想渗透下的必然现象和产物，因为几千年来儒家“纲常伦理”的道德观念在中国是一直处于统治地位的意识形态，深受这种文化思想熏陶的华夏子民，从内心深处对“正纲常、明人伦，追思祭远”有着无比深厚的崇敬感和尊随性。在这种大文化氛围的影响下，周秦之际、诸子百家，为了追溯华夏文明之源头，几乎把所有事物的起始，都附托于古代传说中的黄帝或神农氏等部落头领身上或时代。例

如，传说伏羲氏发明渔猎畜牧等；燧人氏发明钻木取火等；神农氏发明五谷、药材等；黄帝创造舟车、文字等。这一系列无限尊崇远古始祖英明伟大的文化现象，就像虔诚的信徒把自身感受到的一切好处都归功于上帝恩赐一样，深信不疑，而且常以“历史久远、根源正统”为自豪。

诚然，华夏先民们认为三皇五帝既然能发明创造出诸如以上等物，同样也能发明创造出酒。

2. 进化使然，循序发展

据史料文字记载，古猿在距今约 300 万年至约 20 万年左右的旧石器早期，只能制造和使用简单、粗陋的石器以及利用和保存天然火种；而到了距今约 20 万年至约 1 万年左右的旧石器中后期，他们则已经能生产出相当精致而又尖锐的先进石制器械，并发明人工钻木取火等先进技术。为什么呢？因为他们不断地进化，他们能在劳动的实践过程中不停地总结和创造，他们的知识和经验也在不断地进步和提高，所以，以同样的道理引申，当他们最初由发现自然界里可以通过自然发酵成酒（自然果酒）的现象而受启发，到逐渐掌握利用自然现象再有意识加工成酒（猿酒或猴儿酒）的劳动实践，其本身也是在不断的进化过程中探索与发展的经验积累。

依此发展规律引申，当他们继续进化到距今约五六千年的黄帝时期时，聪明、勤劳、勇于创新的华夏先民们应该是可以在“猿酒”或“猴儿酒”的酿制基础上，发明研创出人工粮食制酒的。

3. 富裕的粮食是人工酿酒的基础保障

所谓“人工酿酒”，本意是指人们有意识地利用五谷杂粮，

通过加工、酿制，从而形成的粮食酒。利用粮食酿酒的先决条件，就是必须得有富裕的粮食作物作为生产基础。众所周知，中国的农业生产早在距今约六七千多年前的新石器早期，就已经有了相当规模的发展程度。

据生物学与考古学家考证表明，在我国湖南曾挖掘出了一万多年前人工栽培的水稻堆积层；在河南省郑县东关庙底沟人们发现了属于新石器时期（仰韶文化时期，距今 7000 年左右）的华夏先民种植的“麦子”；在浙江余姚发现了大量的属于河姆渡文化时期（距今 6800 年左右）的人工水稻堆积层以及河北武安出土的属仰韶文化时期的粟米等等，这些宝贵的资料有力地证明了我国粮食资源发展的先期性和多样化。

农作物的大量收入，为人工酿酒提供了物质保障。

另外据考证发现，在大汶口文化（距今约 6300~4400 年）时期的遗址中，挖掘出的大量古代瓷器中有三分之一的器具是专用酒器和酒具。这说明当时的酿酒业在酿制、饮用和储存方面，均已达到了相当专业的水平。同时也足以证明生活在距今五六千年左右的黄帝时期，已经完全具备了利用五谷杂粮酿制人工酒的条件。这是一个非常关键的问题。

4. 特定条件下的酿酒原因

在农业发展的初期，粮食丰收后的储藏应是当时困扰原始先民的头等大事。设想，由于自然现象和自身储存不善的多种因素，经常会导致大量的储备粮食发生发芽、霉变等现象，这样便产生了天然曲药，发生霉变的粮食再经雨浸、日晒等过程，随即发酵成液体。这恐怕也就是无意识自然发酵成粮食酒的主要起因之一。

人们在当时没有更妥当的办法继续大量储藏粮食的前提

下，结果可能有两种办法，一是顺其自然，被动地等待自酿或废弃；二是积极主动产生大胆设想，根据以往所了解的自然酿酒的方法，利用已经霉变的农作物大胆地加以探索性研究，逐渐摸索出人工酿制粮食酒的新工艺。抑或是人们在粮食作物相当富裕的情况下，积极、主动地开发研制粮食酒，调整食品物质结构，丰富物质生活。

关于黄帝时期酿酒论的记载很多，其中《黄帝内经》尤为仔细。

成书于春秋战国以至秦汉年间的医学古籍《黄帝内经·素问》卷十四《汤液醪醴论》中有一段非常经典的问答。“……黄帝问曰：为五谷汤液醪醴奈何？岐伯对曰：必以稻米，炊之稻薪，稻米者完，稻薪者坚……”单从这段对话的内容分析，说明黄帝时期人们不但已经掌握了利用稻米酿酒的技术，而且酿制方法也相当讲究。例如，“必以稻米，炊之稻薪”“此得天地之和，高下之宜，故能至完；伐取得时，故能至坚也”（《黄帝内经·素问》）。诚然，岐伯寥寥数语，就以相当专业的角度和水准阐明了酿酒过程中对选料、用火等的基本工序、要求和相关理论，这说明当时的人们利用稻米酿酒的技术已有了严格的要求和统一的标准。

至于《黄帝内经》这部古医书，虽然我们目前已经基本认证其系后人托名之作，但书中撰写的广博的医理和行之有效的良方是许多古代医学名家的劳动结晶却不容置疑，如果仅在人工酿酒的时间上考证，笔者认为如非科研，不妨见仁见智。

黄帝是一位千古称颂、万古流芳的人文始祖。相传在他统治的时代后期，社会稳定繁荣，人民安居乐业。他率领广大人民群众除大力发展农业和以礼仪教化万民以外，还事必躬亲，或亲自参与了舟车、文字、医学、纺织以及音律算术等多项领

域的发明创造，为华夏民族奠定了五千年光辉灿烂的历史文化基础。

在这种与时创新、奋发图强的时代精神影响感召下，人们各个搞发明、人人争创造，他们通过认真分析和总结以往先民们不同的酿酒经验及方法，再加以革新创造，最终发明出利用谷物发酵成酒的先进工艺，是完全可信的，至少笔者深以为然。

（二）仪狄作酒醪

“仪狄作酒”的记载，最早见于秦代吕不韦《吕氏春秋》，此后东汉许慎在《说文解字》“酒”条中，也记载了“古者仪狄作酒醪，禹尝之而美，遂疏仪狄”的文字。此后亦有蜀汉学者以“古有醴酪，禹时仪狄作酒”（《古史考》）的观点认为，仪狄就是酒的发明人。

关于仪狄其人，有人说他是夏禹的臣子，是专管帝王伙食的官员；有说她是禹的女儿；还有的人说其是夏禹女儿的侍女、手下等。自古众说纷纭，莫衷一是。因年代久远且无文字记载，其出身皆为传说无可考证。但唯一能够达成共识的，就是此人能酿制出质地醇美的酒醪。

仪狄是夏王朝初期杰出的酿酒大师已无可非议，但说其“始作酒醪”（《世本》）的说法却并不确切。依据有二：一是此书成书的年代与作者不详，而且，原书约在宋代就已丢失，所有线索均无可考证；二是酿酒方法的发明创造应该是群策群力、集思广益，在一定知识积累的基础上由无意识开发出来的。就像电影《红高粱》片段中描写的那样，一缸本来已经酿好的高粱酒，由于一个无知儿童偷偷撒进了一泡尿，意外地却使一缸普通的高粱酒发生了“质”的变化，酒质意外地更加