

中国拳术与气功丛书

象形拳集锦

马青海选编



中国展望出版社

中国拳术与气功丛书

象形拳集锦

马青海 选编

中国书店出版社

一九八七年·北京

内 容 提 要

中国的武术和气功,历史悠久,遐迩闻名,深受群众的喜爱和欢迎。为了发掘整理我国宝贵的武术医学遗产,我们编辑出版了“中国拳术与气功丛书”。这套丛书介绍了我国优秀的武术套路和气功疗法等,对广大群众保健强身,祛病延年大有裨益。

象形拳巧妙地运用武术动作模仿动物的某些动作特征,既重其形,亦重其意。演练起来不仅动作别致,形象生动,而且风格独特,栩栩如生。本书选编了醉拳、猴拳、螳螂拳、鹰爪拳、蛇拳等几个拳种,作者基本上是全国有权威的武术工作者。考虑到象形拳动作高难,技巧性强的特点,本书选编的拳术套路,动作简朴,难度适宜,适合初学者练习的需要。

中国拳术与气功丛书

象 形 拳 集 锦

马 青 海 选 编

中国武术出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

北京朝阳展望印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 4.75 字数 106 千字

1988年7月北京第1版 1988年7月第1次印刷

印数 1—25000册

ISBN 7-5050-0062-4/G·14 定价: 1.15 元

前 言

由于武术中的醉拳、猴拳、螳螂拳、鹰爪拳、蛇拳等象形拳巧妙地运用武术动作模仿动物或人的某些动作特征，既重其形，亦重其意，因此表演起来，不仅动作高难、别致、技巧性强，而且形象生动，风格独特，栩栩如生。观看这些象形拳的演练，常常使人叹为观止，从中得到美的享受。

我们这套《象形拳集锦》，所选编的基本上是全国有权威的武术工作者撰写的好文章和优秀的象形拳套路。如全国武术协会副主席蔡龙云，北京武术队教练、李连杰的老师吴彬，武术界号称猴王的肖应鹏，曾获全国武术观摩交流大会螳螂拳金牌的于海，鹰爪拳金牌的周树生，以及获1980年全国武术观摩交流大会金牌的醉拳套路。选择的这些武术套路，动作简朴，难度适宜，主要适用于象形拳的初学者。

本书对所选编的内容略有删改。由于水平有限，不免有错漏之处，请读者多加批评指正。

马 青 海

目 录

醉 拳

- 一、醉拳概述..... 1
- 二、醉八仙歌..... 4
- 三、醉拳一路..... 6

螳螂拳

- 一、螳螂拳概述.....29
- 二、螳螂拳小套.....31

猴 拳

- 一、略谈猴拳的基本动作.....51
- 二、猴拳.....61

鹰爪拳

- 一、鹰爪拳概述.....80
- 二、鹰爪拳小套.....85

蛇 拳

- 一、蛇拳概述..... 111
- 二、蛇拳一套..... 112

醉拳

一、醉拳概述

1. 风格和特点

醉拳，也叫醉酒拳，是我国武术的象形拳术。练习时，步法踉跄，身形飘忽，时而举杯自酌，时而颠扑醉倒，跌跌冲冲，趑趄起起。由于它的运动形式别致有趣，致使这一拳术能流传至今。

醉拳的特点是：寓拳法于醉形，藏机关于跌扑。它在东倒西歪、前仰后合的醉形醉态之中，含蓄着刁搂点扣、踢弹勾挂、挨傍挤靠、闪展腾挪等技击的手法、腿法、攻法和避法；在一跌一倒之中，蕴藏着扑、翻、剪、绞等地趟摔法的攻防技巧。这个特点使拳法、摔法和醉形融合为一体，构成了颇饶趣味的独特风格。

醉拳的拳路很广，名目不一，内容也各有偏重。其中内容偏重于跌扑滚翻动作的整个套路里面有虎扑（鱼跌腹扑）、翻身虎扑、案头（向前头翻）、拨浪子（侧空翻）、栽碑（屈肘前倾跌）、仰跌、盘腿跌、跌叉、穿腿坐地、扑地蹦、鲤鱼打挺（蹬足跌起）、金绞剪、乌龙绞柱及旋子等十四种跌扑滚翻的技巧。这些跌扑滚翻的动作丰富了套路的内容，增加了运动的难度，同时对演练也提出了较高的要求。

练习醉拳，对发展身体各部肌肉的力量、各部关节的灵活性、神经与肌肉活动的协调机能和平衡感觉，都有良好的作用；对呼吸血液循环等内脏器官的健康也有益。

2. 练拳的要求

(1) 练醉拳要因势象形。醉拳中的一切醉形、醉态都是由迎东击西、指西打东、随机而化、乘隙而入等闪展腾挪的拳势所形成，因而在练醉拳时，首先要理解动作的技击意义，是闪是避，是靠是化，是沾是随，是刁是拿，都需一一掌握，并把它们在运动之中充分表现出来。技击意义是指动作的内在精神，醉形、醉态是动作的外表形象，这两者要有机地融合在一起，不可一味地去追求酩酊大醉的形态而忽略了技击意义。要醉中有拳，拳法似醉才好。

(2) 练醉拳要严守规矩。醉拳的脚步踉跄，身体随活，很容易产生步乱身摇的毛病。我国武术讲究手法、眼法、身法、步法，“手眼身法步”，都有一定的规矩，醉拳也不例外。它必须在羁脱奔放之中，严守身正步稳的要求。身躯再怎么偏斜，但头顶至尾闾，始终保持正直。正要正直，斜要斜直，不可歪曲。脚步再怎么醉，但总要一步一个地方，不可随便乱踩，杂乱无章。练醉拳既要放，又要守。不放不成其醉形，不守不成其拳法，一定要在奔放之中严守规矩。

(3) 练醉拳要筋骨遒劲。醉拳的体势虽呈柔绵，但其动作势式在柔绵之中还需有筋骨、有遒劲，一招一势都要擅于运用身躯和四肢肌腱韧带的极力伸缩而处在绷劲的状况之下，使动作势式暗持剑拔弩张似的遒劲。而这种遒劲又和一般的拳术不同，它只能内敛，不宜外扬，必须是柔中含刚，绵里裹针。

(4) 练醉拳要心动形随。醉拳既要表现出技击的意义，又要有酒醉的意味，内心就必须参与活动。形体动作一定要

由心来指挥，心动形随。在内外合一的活动下，醉拳才能做到醉中有拳，拳法似醉，形神兼备。

(5)练醉拳要顺势跌扑。醉拳一般离不开跌扑动作。醉拳里的跌扑动作可分佯跌、硬跌、化险跌三种。佯跌，是诱敌制敌的地趟摔法。它的作用在于佯装跌倒，而后用地趟摔法的招数将对方摔出。硬跌，一般说来是训练身体和内脏器官能够经受得住任何跌磕碰摔的跌扑动作。化险跌，则是运用武术的“以身带步”的技法，故意使身体失去重心造成倾倒之势，而后就在倒地的一瞬间，化险为夷、缓冲跌势。其作用是被对方摔出时，能缓冲跌势，避免受伤或摔倒。这三种跌扑在醉拳里，都必须是随着醉形、醉态的趋势（也就是拳法的趋势），而后顺势跌出。这样，才能唤作醉后的醉跌，否则就不称其为醉拳的跌扑了。

（蔡龙云 邵善康）

二、醉八仙歌

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。拳似抵柱，掌肩头当先。身范儿，如狂似颠。步趋儿，东扯西牵，好教人留恋。八洞仙踪，打成个锦冠顾天。

第一节

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。

第二节

吕洞宾，酒醉仙。背上儿，双飞剑。披手披脚，随他便。随他便，谁则是，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，石压山颠。

第三节

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，冬冬填，打时谁知扫阴现，去时躲影来若翩迁。

第四节

曹国舅，酒醉仙。手儿里，拂尘翩。直肘横时，随他

便，随他便。虽则是，身步齐进。也须要，臀膊浑坚。顶肘开，顿肘填。坐时谁知身坐连，臀肘右下，左臂身旋。

第五节

何仙姑，醉酒仙。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。

第六节

蓝彩荷，酒醉仙。兜的是，花兰艳。上勾下挽随他便，随他便。虽则是金丝缠洗，也须要反筋偏，身筋宛，采摘坚，采时离托人前面，拿拳拿掌，后手紧拈。

第七节

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，蜻蜓点水，也须要，撇开争先。眼儿紧，望下边。望时只拍腿尖现。挽拳挽脚，裹进填拳。

第八节

铁拐李，酒醉仙。倒戴的，金钢圈。左投右撞，随他便，随他便。虽则是，黄莺碰耳。也须要，脚管肩先。脚心弯，如勾镰，勾时郑重人后面，翻身进步，身倒脚掀。

（宝生辑）

三、醉拳一路

1. 并步站立

两脚并步站立；两臂微屈置体侧，两掌贴靠两腿，挺胸，收腹，眼看前方（图A—1）。

2. 虚步十字手

（1）左脚向前上步，左腿屈膝，右腿伸直成左弓步，两掌向前、向上划弧交于头部斜上方，掌心向前，眼看前方（图A—2）。

（2）上动不停，两掌向两侧划弧，屈肘收于腰际，掌心向上；重心后移；右腿直立支撑，左腿在身前屈膝提起，脚面绷直，眼看前方（图A—3）。



图A—1



图A—2



图A—3

(3) 右腿屈膝，左脚向前弹出，脚面绷直，脚尖点地成左虚步；两手迅速向前翻腕推出，立掌交叉体前，头稍向左转，眼看左前方（图A—4）。



图A—4

3. 并步双吊勾

(1) 右腿直立支撑，左腿屈膝提起，脚面绷直；两掌向上，然后分别向体侧划弧成勾手平举；头向右转，眼看右前方（图A—5）。

(2) 左脚向右斜前方落步，脚尖外撇；两腿微屈；上体动作不变（图A—6）。



图A—5



图A—6

(3) 重心前移，右、左脚依次向右和左前方上步，两腿微屈；上体动作不变（图A—7）。

(4) 右脚向左脚迅速靠拢；头向左转，眼看左前方（图A—8）。

要领：

连上三步时上体稍左倾，不要上下起伏和左右摇摆。



图A—7



图A—8

第一段

4. 提膝斟酒式

(1) 身体左转，左脚向前方上步，脚尖外撇，重心移在左腿；右脚跟提起，右勾手变掌向右前平划弧，左勾手变掌屈肘收于腰际；两掌心均向上；眼看右手图（A—9）。

(2) 上动不停，左脚作轴，身体继续左转；右脚随着绕过左脚向右斜前方上步，脚尖内扣；左脚跟提起，右手继续划弧，经左肩前屈肘收于右腰际，掌心向上；左掌向前穿出；眼看左掌（图A—10）。



图A—9



图A—10

(3) 上体微左转，右腿直立支撑，左腿屈膝提起，脚面绷直；左手随体转微屈肘收至胸前，拇指与食指成圆形，余三指稍屈如端酒杯状；右掌向右、向上划弧至头部斜上方，食指与中指伸直，其余三指弯屈，拇指压于无名指、小指第二指节上如斟酒状；眼看左手（图A—11正、侧）。

要领：

上肢动作与转身要协调。提膝斟酒时，两腕放松并微内收。



图A—11正



图A—11侧

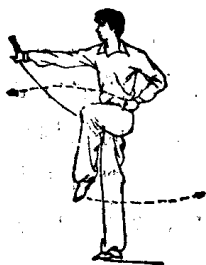
5. 探海端酒式

(1) 头向右转；左手屈肘收至腰际；右手下落至体前，手心向前，眼看右手（图A—12）。

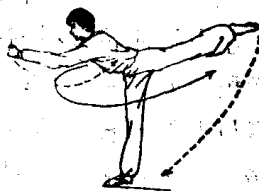
(2) 上体前倾；左腿向左右上方伸出，脚面绷直；右手屈肘收于腰际；左臂伸直；眼看左手（图A—13）。

要领：

平衡时，手和脚的动作要同时完成，左肩放松。



图A—12



图A—13

6. 马步仰身醉酒

(1) 左脚向左后方落步；右脚尖内扣；两腿稍屈，左后转体180°；右手随体转向右、向前平划弧；左手屈肘收于腰际；眼看右手（图A—14）。

(2) 左脚向左后侧落步，两腿屈膝成马步；右手收至腰际；左手向胸前穿出；眼看左手（图A—15）。

(3) 上动不停，右手向前穿出；左手收至腰际；上体稍前倾；眼看右手（图A—16）。

(4) 上动不停。右手向上提起，随之身体后仰如饮

酒状，眼看右手（图A—17）。

要领：

图A—16、17的上肢动作要连贯。仰身时注意挺胸、挺胯和挺膝。



图A—14



图A—15



图A—16



图A—17

7. 蹉跎步马步仰身醉潘式

（1）右手向后、向右、向前平划弧，身体左转；左腿屈，右腿直成左弓步，重心在两腿间，眼看右手（图A—18正、侧）。



图A—18正



图A—18侧

(2) 上体稍右转，重心右移；左腿伸直，左脚前掌着地，身体向右倾斜；右手经胸前向右划弧；左手动作不变；眼看右手（图A—19）。

(3) 左脚向右斜前方上步，右腿直腿上摆；身体右转，重心左移，身体向左倾斜；右手收至腹前；左手向前下方穿出；眼看左手（图A—20）。

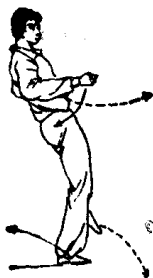
(4) 身体左转；右脚向左前方落步，紧接着左脚向左侧上步，两腿微屈，重心在两腿间；左手收至腰际；右手向前穿出；眼看右手（图—21）。

(5) 上动不停，右手向上提起，随之身体后仰；眼看右手（图A—22）。

(6) 重复图A—18至图A—22动作一次。

要领：

重心移动要自然。跟跏步要走出头重脚轻、左拉右牵的醉步特色，注意以肩变势。



图A—19



图A—20



图A—21



图A—22

8. 就地搬桩

(1) 右脚向右前方上半步，左脚跟抬起，两腿屈