醉拳

蔡龙云
邵善康

醉　拳

秦龙云　邵善康 编著

醉　　拳

蔡龙云　邵善康 编著

人民体育出版社出版

北京印刷一厂印刷　新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/32　25千字　印张2.5

1986年3月第一版　1984年8月第一次印刷

印数：1—900,000册

统一书号：7015·2143　定价：0.26元

责任编辑：解守德

出版说明

本书的前三部分，经《中国体育》杂志编辑部编译成中英文对照稿后，已由香港和平书店印出。为满足读者要求，我们对原中文稿进行适当加工后出版。《中国体育》杂志编辑部为我们出版此书提供了前三部分的中文稿及其插图，在此深致谢意。

书中的“练拳的要求”、“动作名称”和“动作解说”已在本社出版的《中华武术》杂志上连载；“怎样学练醉拳”原是邵善康同志发表在1983年第三期《中华武术》杂志上的一篇文章，我们做了适当的修改，编在本书的最后，以飨读者。

前　言

醉拳，是中国武术的象形拳术。舞练时步法踉跄，身形飘忽，时而举杯自酌，时而颠扑醉倒，跌跌冲冲，趄趄趄趄。由于它的运动形式如此别致，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；而在一跌一倒之中，则蕴藏着扑、翻、剪、绞等地躺摔法的攻防技巧。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。我们编写的这路醉拳，是个传统的套路，内容偏重于跌扑滚翻动作。整个套路里面共有扑虎(鱼跃腹扑)，翻身扑虎，案头(向前头翻)，拔浪子(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(蹬足跃起)，金绞剪，乌龙绞柱及旋子等十四种跌扑滚翻的技巧。跌扑滚翻的丰富，增强了运动的难度，同时对锻炼也提出了高的要求。

练习醉拳，对发展身体各部肌肉的力量、各部关节的灵活、各部韧带的伸长和巩固，以及平衡感觉、神经与肌肉活动的协调机能，都有良好的作用；对血液循环器官、呼吸器

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

官等内脏器官也起着积极的锻炼作用。这样，它可以完成锻炼体质的任务。

限于编写水平，可能会有许多缺点存在，尚希读者提出意见，便于今后修改。

蔡龙云

邵善康

1981 年 4 月于上海

目　　录

练拳的要求……1
动作名称……3
动作解说……5
　第一段……5
　第二段……22
　第三段……32
　第四段……35
　第五段……40
　第六段……53
怎样学练醉拳……62

练拳的要求

（一）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、随击而化、乘隙而入的那些闪展腾挪的拳势所形成，因之在练醉拳时，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。要使醉中有拳、拳法似醉才好。

（二）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，但自头顶至尾闾，始终要保持正直。正要正直，斜也要斜直，不可歪曲。脚步再怎么碎，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。

（三）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，它只须内敛，不宜外扬，必须是柔中含

刚，绵里裹针。

（四）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，内心就必须参与一起活动。形体动作一定要由心志来指挥，心动形随，它须随着内心意识的活动而活动，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。

（五）练醉拳要顺势跌扑。醉拳一般离不开跌扑动作，在醉拳里跌扑动作可分佯跌、硬跌、化险跌三种。佯跌，是诱敌制敌的地躺摔法。它的作用在于佯装跌倒，而后用地躺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，缓冲了跌势。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）而顺势跌出。这样，才能唤作酒醉后的醉跌，否则就不称其为醉拳的跌扑了。

动作名称

第一段

一、虚步叉掌
二、提膝独立双勾手
三、并步握拳
四、并步双分掌
五、提膝独立斟酒势
六、俯身探海端酒势
七、仰身跌
八、鲤鱼打挺
九、仰身饮酒势
一〇、踉跄步仰身饮酒势
一一、踉跄步拐肘仰身饮酒势
一二、头翻弓步端酒势

第二段

一、云手仰身饮酒势
二、盘腿跌
三、金绞剪
四、盘腿跌
五、金绞剪
六、旋子

第三段

一、提膝独立仰身饮酒势
二、拨浪子(侧空翻)
三、提膝独立斟酒势
四、提膝独立仰身饮酒势
五、拨浪子(侧空翻)
六、提膝独立斟酒势

第四段

一、提膝独立仰身饮酒势
二、栽碑(屈肘前倾跌)
三、扑地蹦
四、穿腿坐地
五、鲤鱼打挺
六、仆步亮掌

第五段

一、仰身饮酒势
二、转身仰饮势

三、踉跄步仰身饮酒势
四、踉跄步转身旋风脚
五、醉卧势

第六段

一、乌龙绞柱
二、扑虎
三、穿腿坐地
四、鲤鱼打挺
五、翻身扑虎
六、穿腿坐地
七、鲤鱼打挺
八、跌叉
九、乌龙绞柱
一〇、提膝独立醉酒势
一一、退步按拳

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

动作解说

第一段

预备势

动作分解：面对南方，站立在拳场的西端；两腿伸直，两脚靠拢；两臂垂于身体两侧，两手五指并拢贴在腿侧；立正姿势站好（图1）。

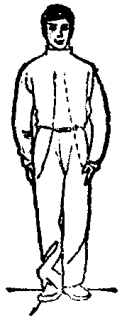

图 1

要领说明：头要端正，下颏内收、眼向前平视；挺胸，直背，松肩、两臂自然下垂；精神贯注，神情安舒。

一、虚步叉掌

动作分解：① 右脚上步，两手从两侧向胸前屈肘抄起，五指内屈，手背相对，手心朝向身里（图2）。② 上动不停，两手从胸前向下、向两侧直臂分开至斜举部位，拇指外侧朝前，掌指朝下；右脚不动；左脚同时向前上步，以脚前掌虚沾地面（图3）。③ 上动不停，右腿屈膝半蹲，左腿随之屈膝半蹲，身体

图 2

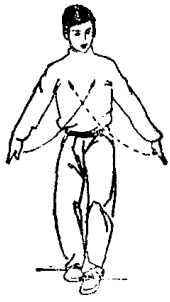

图 3

图 4

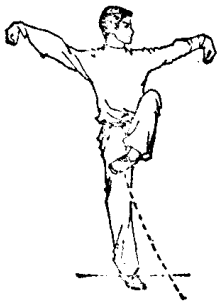

图 5

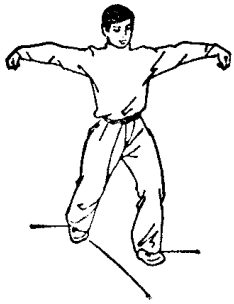

图 6

重量落于右腿，构成右实左虚之虚步势；两手在两腿屈膝的同时，从两侧下方向上、向胸前屈肘抄起，至胸前时两手屈腕成侧立掌错臂交叉，右掌在外面，左掌在里面；两掌小指外侧朝前，掌指朝上；眼向前平视(图 4)。

要领说明：① 右脚上步、左脚上步，必须和两手的屈肘抄起、直臂分开的动作协调一致；屈膝半蹲构成虚步，必须和两掌错臂交叉的动作协调一致。② 虚步构成之后，两腿虚实必须分明，右腿尽量做到九十度之半蹲，左脚仅以脚前掌虚着地面；两肘要平，两掌掌指高与肩齐；两臂屈成环状，两肩必须松沉。

二、提膝独立双勾手

动作分解：两掌从胸前向上、向两侧直臂弧形分开，至平举部位时五指撮拢成勾手，勾尖朝下；右腿随之直起站立，左腿屈膝在身前提起，脚面绷平；头左转，眼向左侧平视(图 5)。

要领说明：右腿必须使膝部挺直，左脚脚底贴近右腿膝部上方；两肩稍向后张展，两勾手稍高过肩；

上身必须保持正直，下肢必须站立稳固。

三、并步握拳

动作分解：① 头右转，眼向前平视；左脚同时向前落步，左腿随之屈膝（图 6）。② 上动不停，右脚随即向前上步，右腿随之屈膝，左腿在后伸直（图 7）。③ 上动不停，右腿直起，左脚从后向前上步与右脚并拢靠紧；两腿均伸直，脚尖均外展（图 8）。④ 两勾手在并步后变拳握紧，拳心朝下（图 9）。

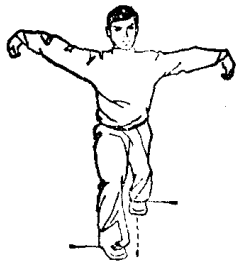

图 7

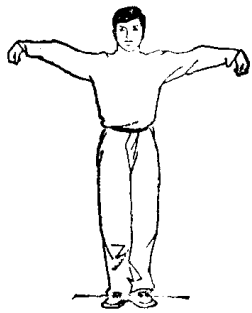

图 8

要领说明：① 左脚向前落步的时候，必须先使头部转向正前方。② 并步之后，两腿必须靠拢，上身必须挺胸、直背、收腹，两肩下沉，两拳握紧，拳腕平直。

四、并步双分掌

动作分解：① 两拳变掌，从左右两侧向下、向身前、向上屈肘抄起，至胸前时两臂交叉，右臂在外、左臂在里，掌指均朝上，小指外侧均朝前（图 10）。② 上动稍停，两掌从胸前向上、向两侧直臂弧形分开至平举部位，掌指均朝上；头左转，眼看左掌（图 11）。

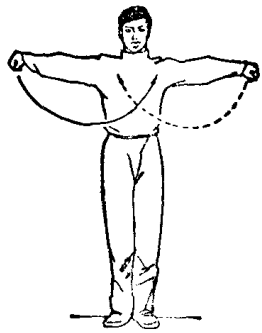

图 9

要领说明：身体保持正直，两

肩下沉，掌指高与眉齐。

五、提膝独立斟酒势

图 10

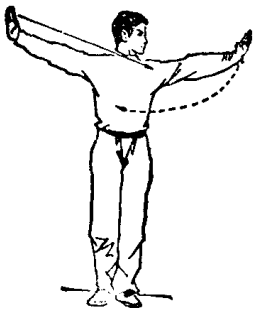

图 11

图 12

动作分解：① 右掌直腕使掌心朝下，从右向前直臂平摆，至前方时屈肘使小臂向左平摆；左掌同时直腕使掌心朝下，相应地从左向下屈肘使小臂下垂，向身前上抄，掌心变向朝上；两掌此时掌心相对，在身前如端物状（图 12）。② 上动不停，以左脚掌碾地为轴使上身从左向后转动；右脚离地随身转动，在上身转动至一周的四分之三的时候屈膝提至左腿膝前，脚面绷平。右掌在上身从左开始转动时臂内旋屈肘举至头顶上方使掌心朝上；在上身转动中从头顶上方向身后、身右直臂平摆转动，掌心始终朝上。左掌在上身从左开始转动时从身前向前、向上身左侧直臂平摆；在上身转动中随身转动，掌心朝上（图 13）。③ 上动不停，上身转至西南方时右掌从右侧继续向身前平摆转动，至身前时屈肘收至右腰侧，掌心仍朝上；左掌此时臂内旋使拇指外侧朝上，拇指展开，其余四指稍作屈曲；眼看左手（图 14）。④ 上动不停，上身转至正南方，右脚

在左脚侧旁踏步震脚，右腿伸直；左脚随之向身前踢起，脚尖上翘，膝部伸直；左手同时将拇指屈曲，其余四指并拢伸直，成为直掌，拇指外侧朝上；眼看左掌（图 15）。⑤ 上动不停，左腿屈膝提于身前，左脚脚面绷平；左掌同时使中指、无名指和小指屈曲，使食指和拇指屈成圆形环状，成握酒杯式样，小指外侧朝下，屈肘使左手收向胸前；右掌随之从右腰侧向后、向上直臂弧形绕环，至上方时屈肘、屈腕使掌心朝下，无名指和小指屈曲，拇指外展，食指和中指并拢伸直向下指向左手；眼向前平视（图 16）。

图 13

图 14

图 15

要领说明：① 上述的分解动作，必须连贯起来做，不要分割中断。② 右掌在头顶平摆转动的动作和左掌向左平摆的动作，必须与转身的动作同时进行。③ 向前踢腿，腿的高度略高过腰，并在踢腿后即屈膝提至身前。④ 左手握成酒杯式样，必须使拇指和食指屈成圆形，以下凡遇这样的手型均唤作“握杯拳”。⑤ 提膝之后，右腿必须伸直，左腿尽量屈膝高提，站立必须稳固。

图 16

图 17

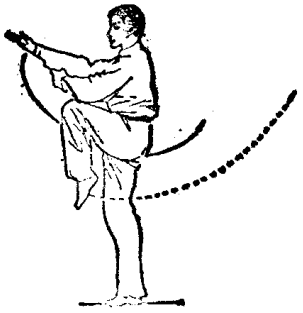

图 18

六、俯身探海端酒势

动作分解：① 右手变掌，从上向右、向下直臂弧形绕环，至下方时屈肘从身前由左臂里面向上穿出，掌指朝左，掌心朝上(图 17)。② 上动不停。右掌继续向前、向右直臂平摆；右脚随之以脚掌碾地为轴使上身右转，面向西方；左腿和左握杯拳均随身转动 (图 18)。③ 上动不停，右掌臂内旋使掌心朝下，向下、向身后反臂举起，五指撮拢成勾手，勾尖朝上；上身随之向前平俯；左腿同时向身后伸出上举，左脚脚面绷平，脚底朝上；左握杯拳仍屈肘端于身前；塑成探海平衡(图19)。

要领说明：探海平衡，上身平俯要使胸挺出，头向上抬，右腿伸直，左腿高举，站立稳固。

七、仰身跌

动作分解：① 上身从左向后、向上翻转，右脚跟随势外展转向西方 (图 20)。上动不停，上身使背部躺地仰跌，右腿屈膝，左腿向上踢起，左脚尖上翘；右勾手在上身躺地的同时变掌，直臂伸于上身右侧，掌心贴地(图 21)。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com