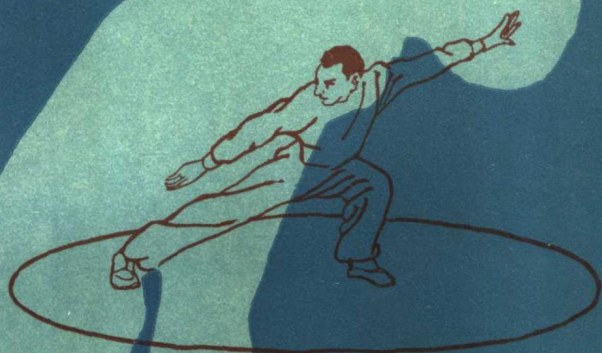


醉拳

八卦掌



福建科学技术出版社

醉 拳 · 八 卦 掌

王 震 著

福建科学技术出版社

一九八六年·福州

责任编辑：邹裕滨

醉拳·八卦掌

王 震

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 7.125印张 157千字

1986年4月第1版

1986年4月第1次印刷

印数：1—5,650

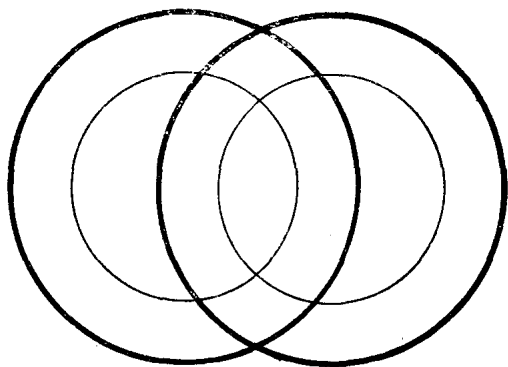
书号：17211·77 定价：1.20元

目 录

醉拳	(1)
练拳的要求	(1)
动作解说	(3)
第一段	(3)
第二段	(20)
第三段	(30)
第四段	(34)
第五段	(38)
第六段	(50)
怎样学练醉拳	(59)
八卦掌	(71)
八卦掌的锻炼方法	(71)
八卦掌的三个锻炼步骤	(75)
八卦掌的三盘	(76)
八卦掌的主要掌法	(76)
八卦掌的动作解说	(80)
第一掌	(80)
第二掌	(89)
第三掌	(104)
第四掌	(129)
第五掌	(156)

第六掌.....	(172)
第七掌.....	(190)
第八掌.....	(200)

醉拳



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，很容易产生步乱生摇的毛病。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。它必须在羈脱奔放之中，严守身正步稳的要求。身躯再怎么偏斜，但自头顶至尾间，始终保持正直。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定。

（三）练醉拳要筋骨道劲，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，有道劲，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于绷劲状况，使动作势式暗持剑拔弩张似的道劲。而这种道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。其作用是被对方摔出时能缓冲跌势，而后就在倒地的一瞬间，化险为夷，缓冲了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。

动作解说

第一段

预备姿势：面对南方，站立在拳场的西端；两腿伸直，两腿靠拢；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）。

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。



(图1)

一、虚步叉掌

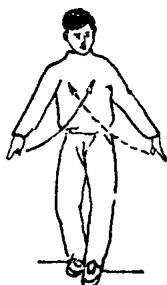
动作分解：①右脚上步，两手从两侧向胸前屈肘抄起，五指内屈，手背相对，手心朝向身里（图2）。②上动不停，两手从胸前向下、向两侧直臂分开至斜举部位，拇指外侧朝前，掌指朝下；右脚不动，左脚同时向前上步，以脚前掌虚沾地面（图3）。③上动不停，右腿屈膝半蹲，左腿随之屈膝半蹲，身体重量落于右腿，构成右实左虚之虚步势；两手在两腿屈膝的同时，从两侧下方向上、向胸前屈肘抄起，至胸前时两手屈腕成侧立掌错臂交叉，右掌在外面，左掌在里面；两掌小指外侧朝前，掌指朝上；眼向前平视（图4）。

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，两手掌指高与肩齐；两臂屈成环状，两肩必须松沉。



(图 2)



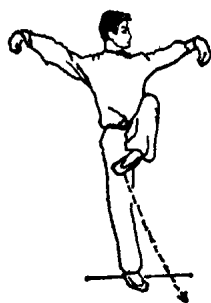
(图 3)



(图 4)

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）。



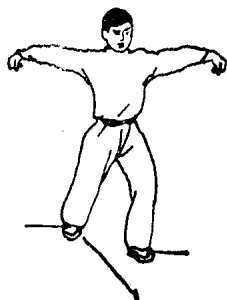
(图 5)

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

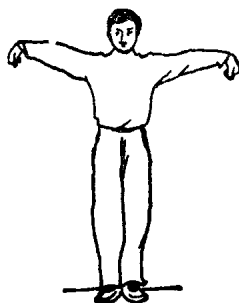
步，左腿随之屈膝（图6）。②上动不停，右脚随即向前上步，右腿随之屈膝，左腿在后伸直（图7）。③上动不停，右腿直起，左脚从后向前上步与右脚并拢靠紧；两腿均伸直，脚尖均外展（图8）。④两勾手在并步后变拳握紧，拳心朝下（图9）。



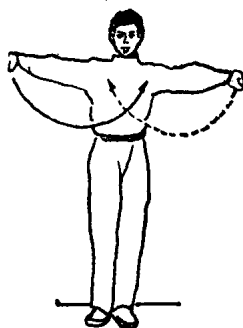
(图6)



(图7)



(图8)



(图9)

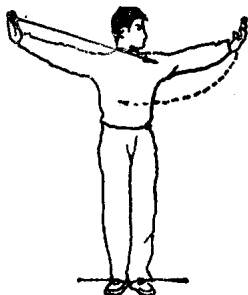
要领说明：①左脚向前落步的时候，必须先使头部转向正前方。②并步之后，两腿必须靠拢，上身必须挺胸、直背、收腹，两肩下沉，两拳握紧，拳腕平直。

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10）



（图11）

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

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右转动；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



(图12)



(图13)



(图14)



(图15)

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16)

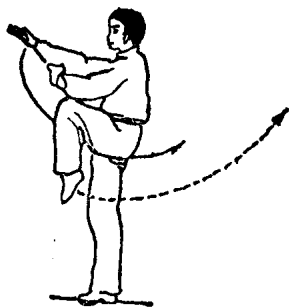
要领说明：①上述的分解动作，必须连贯起来做，不要分割中断。②右掌在头顶平摆转动的动作和左掌向左平摆的动作，必须与转身的动作同时进行。③向前踢腿，腿的高度略高过腰，并在踢腿后即屈膝提至身前。④左手握成酒杯式样，必须使拇指和食指屈成圆形（以下凡遇这样的手型均唤作“握杯拳”）。⑤提膝之后，右腿必须伸直，左腿尽量屈膝高提，站立必须稳固。

六、俯身探海端酒势

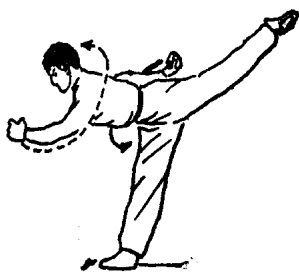


(图17)

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，



(图18)



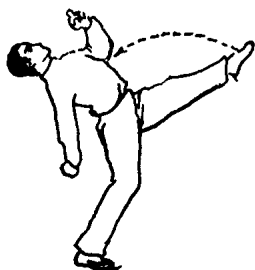
(图19)

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）。



（图20）



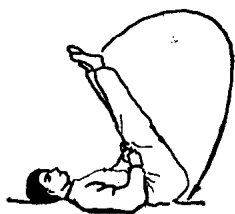
（图21）

要领说明：翻身和仰跌的动作，必须连贯起来做。仰跌时，躺地的动作必须和右腿的屈膝动作在同一时间内进行，并且注意将头仰起，不要使后脑触及地面。

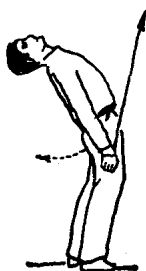
八、鲤鱼打挺

动作分解：①接上动，右腿伸直向上举起与左腿并拢，两脚脚面绷平，脚底朝上，左握杯拳变掌，与右掌一起屈肘贴扶于两腿膝前（图22）。②两腿下打，上身挺腹，振摆而起（图23）。

要领说明：两腿下打时，使两腿稍微分开，中间距离不要超出两肩的宽度；两腿的下打必须和上身的挺腹协调一致。



(图22)



(图23)

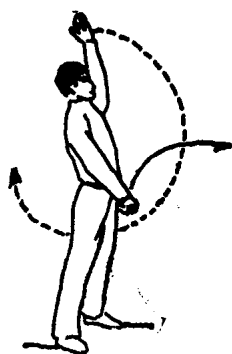
九、仰身饮酒势

动作分解：①接上动，右掌变为握杯拳，从下向右、向上直臂弧形举起，拳心朝左；左掌自然屈曲，直臂摆向身后，拇指外侧朝下；上身前倾，两脚跟离地掀起（图24）。

②上动不停，右握杯拳从上向前、向下直臂弧形下垂，拳心朝里；左掌随之从后向上直臂弧形上举，掌心朝右；上身直

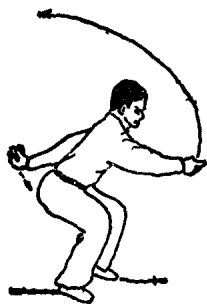


(图24)



(图25)

起微向后仰，两脚跟同时落地；眼向前平视（图25）。③上动不停，左掌从上向右前方、向下、向左后方直臂弧形绕环，至左后方时五指撮拢成勾手反臂斜举，勾尖朝上；右握杯拳在左掌绕至右前方时屈肘从身前由左臂里面向上、向前直臂穿出平举，拳心朝左；上身随之前倾，两腿同时屈膝半蹲成马步；眼看右握杯拳（图26）。④上动不停，两腿直起，上身弯腰后仰；右握杯拳屈肘使拳眼对准口部，如饮酒状（图27）。



(图26)



(图27)

要领说明：两臂的绕环必须协调；右握杯拳的前穿、左臂的向后斜举，必须和两腿的半蹲在同一时间完成；仰身动作必须使腰部柔软，不要僵硬。

十、踉跄步仰身饮酒势

动作分解：①上身直起向右倾斜，右脚跟随势离地掀起，左脚则离地提于身前；右握杯拳从上向前、向下屈肘降沉，拳眼朝上；左勾手同时变掌，五指自然曲握，臂外旋，从身后向左、向左肩前方屈肘绕环（图28）。②上动不停，上身继续向右倾斜歪倒，左脚趁势从右腿前面向右侧迈步落

地，左腿伸直；右脚随之离地向左、向后弧形摆动，提于身后；右腿稍屈膝；右握杯拳同时臂内旋使拳眼朝下，屈肘使小臂从前向左、向后、向右、向前绕环一周；左手从左肩前方向左下沉，左肘仍作微屈；头左转，眼看左侧下方(图29)。

③上动不停，上身向左倾斜歪倒，右握杯拳屈肘收至右腋处，左手向前伸出；左脚随势使脚跟离地掀起，右脚同时从后向右、向前自然摆动，屈膝提起；头右转，眼向右侧斜前下方注视(图30)。



(图28)



(图29)



(图30)

从左腿前面向左侧迈步落地(图31)。⑤上动不停，左脚在后离地提起，上身微向右转(图32)。⑥上动不停，上身左转，面向东方；左脚从后向身前落步，右脚随之向后退半步，左脚继之再从身前向后、向左侧退一步与右脚并列；两脚跟随之离地掀起，上身前倾；右握杯拳在两脚前后移动的同时从右胁处向前上方直臂举起，拳心朝左；左手则同时从前向下、向后直臂弧形绕行反举，手心朝右；眼看前下方(图33)。⑦上动不停，右握杯拳从上向前、向下直臂弧形下垂，拳心朝里；左手随之变掌，从后向上直臂弧形上举，掌心朝右；上身直起微向后仰，两脚跟同时落地；眼向前平