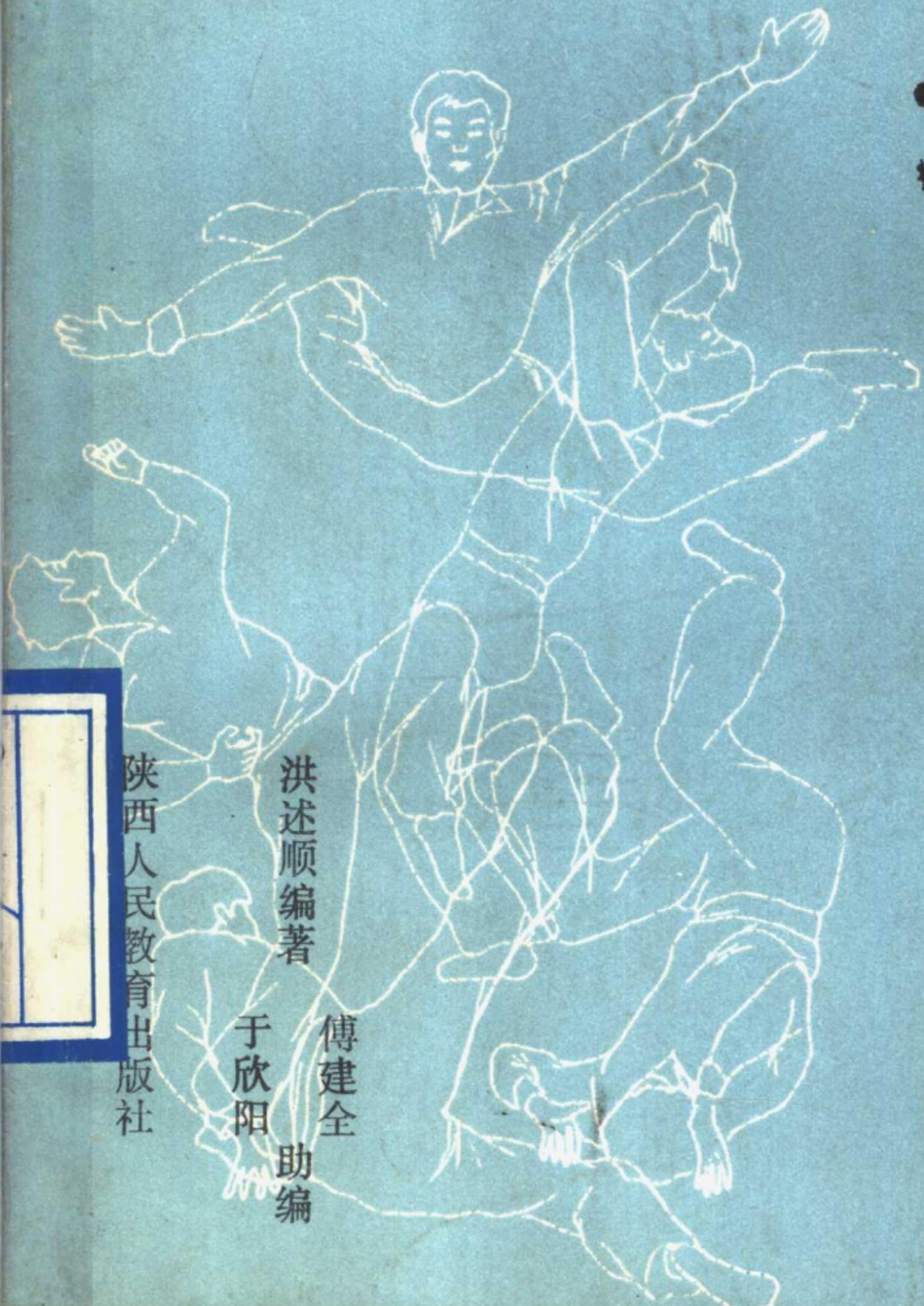


象形武术丛书

醉卷



洪述顺编著

傅建全

于欣阳

助编

陕西人民教育出版社

象形武术丛书

醉拳

洪述顺 编著
牛天全
房老虎 助编
于欣阳

陕西人民教育出版社

象形武术丛书

醉拳

洪述顺 编著
牛天全

房老虎 助编
于欣阳

陕西人民教育出版社出版发行

(西安长安路南段376号)

新华书店经销 铜川市印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开本 3.125印张 60千字

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

印数：1—10,900

ISBN 7-5419-1442-8/Z·72

定价：1.45元

目 录

- 一 醉拳简述····· (1)
- 二 醉拳手型及图例说明····· (4)
- 三 醉拳拳谱····· (6)
- 四 醉拳组合名称····· (3)
- 五 醉拳动作说明····· (10)

- 附 醉拳路线示意图····· (93)

一 醉拳简述

醉拳，属象形拳术之一。它是在武术攻防动作的基础上，模仿传说中“八仙”汉钟离、吕洞宾、韩湘子、蓝采和、张果老、何仙姑、铁拐李、曹国舅的醉酒形象以及《水浒》中鲁智深醉打山门、燕青醉酒、武松醉打蒋忠等情节和拳法综合编排而成。因整个套路中突出“醉”的形象，故称“醉拳”。

醉拳风格独特。它将武术运动中闪展腾挪、指东打西的技击技术和攻防意图以及跌扑滚翻、浪浪沧沧、前俯后仰、东倒西歪的醉形醉态巧妙地结合起来，虚虚实实，轻灵自如，发招疾速，刚柔相济，手法多样，腿法多变，跌摔动作比较多。其摔、跌、倒、起均在“醉”中顺势完成。民间留传的《醉八仙歌》生动地描述了其醉形醉态和拳势特征：“何仙姑鸾颠凤倒，侧进身偏；铁拐李左跌右撞，身倒脚掀；吕洞宾披手披脚，两手如矢；韩湘子插掌填拳，来若翩跹；曹国舅身步齐进，臀膊浑坚；蓝采和上蹿下挽，骨反筋偏；张果老蜻蜓点水，挽拳挽脚；汉钟离颠来倒去，玉山颓墙”。

“身花儿，如狂似颠；步趋儿，东扯西牵；好叫人留恋。”如果说醉汉不能给人以艺术享受，而醉拳则可以给人以美的旋律。

醉拳手型有拳、掌、勾、端杯手、凤凰眼手等5种。手法有点、盖、劈、插、拿、采、扣、格、挑、挂、穿、摆、

压、打、掐、锁、隔、抡、挂、架、带、缠、闯、击、刺等25种。眼中有视、瞧、瞄、膘、痴、乜等6种神态。身法中有挨、撞、填、粘、提、贴、靠、挤等8种。步型有弓、马、仆、虚、歇、跪、独立等7种。步法有进步、盖步、撤步、叉步、提步、并步、碾步、碎步、落步、浪步、跛步、旋步、随步、梅花（点丁）步等14种。腿法除有踢、摆、蹬、撩、弹、点、踹、合等8种明腿外，还有踩、踏、钩、挂等4种暗腿。地躺腿法有剪腿、分腿、蹬腿、打腿、旋转腿、扫腿、踹腿、缠腿、绞腿、摆腿等10种。除了跌扑滚翻外，还有沾、贴、钻、引、切、领、提、沉、借、发等10种功劲。

醉拳在演练中要求形象逼真，如临阵对敌一般。在技击攻防实战中，要求“形醉意不醉，步醉心不醉”；眼观六路，耳听八方；步步攻防兼备，处处柔中寓刚。在动与静、刚与柔、起与伏、快与慢、轻与重、险与夷、跌与不跌的一瞬间，不只是区分醉拳的独特风格，而且是要体现出醉拳的高超技击攻防技术和高度的实战价值。从技击效果上讲，醉拳的醉态、醉式有其特殊的迷惑敌方之作用，常能收到出奇制胜的效果。如：一个端手（原名“顶心拳”），以点拳为主，其中包括点（击打敌方头、面、胸部）、击（击打敌方头、面、胸、裆部）、掐（掐敌方喉结）、闯（击打敌方下颌或裆部）、压（顺敌方来式下压）、带（随敌方动作左右后带）、格（左格用掌根、右格用腕外侧）、缠（顺敌方来式，边缠边进或后退），这八种技击方法，是醉拳中最基本的手法。若敌方不识其道，便会被动挨打。如敌方距我较近，则采用靠打（肩靠、肘靠、胸靠、胯靠、膝靠、足靠，其意在买敌之根，御敌之势，使其技不能施展）、填打（填肩

填肘、填掌、填捶、填胯、填膝、填足，其贵在因势而发，见撩而进，露虚即实，发着轻取）、粘打（粘是一种柔力，交手时运开四肢，借敌之势而粘之，或进或退，或揉或搓，使敌方进不得进，脱不得脱）、提打（提肘、提掌、提拳、提钩、提搂、提胯、提足，用捋牵动敌根）。若敌方距我较远，则采用脚踢、摆、蹬、弹、踹、撩、点等技法攻击。拳谚讲：“手是两扇门，全凭脚打人”。再加地躺攻击法，令敌难以靠近。

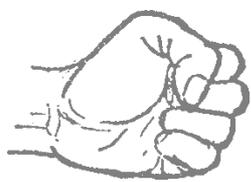
此外，醉拳还有很好的健身作用。通过习练，对肌体的关节灵活性和肌肉的柔韧协调、弹性及跌扑滚翻时高度的自控能力和自我保护技巧等，均都十分有利。

醉拳，作为我国优秀的传统武术之一，曾多次参加全国武术比赛。全国武协委员，国家级武术裁判、上海市武术队教练邵善康精研此道，曾于五十年代获国家武术表演赛优秀奖。四川省武术队运动员、武术名将李殿芳亦精练此道。

本书向大家介绍的醉拳，是在深入考察民间流传的多种醉拳套路中筛选综合出来的具有代表性的优秀传统套路。此拳曾于1983年陕西省武术观摩赛上获优秀传统项目表演二等奖。其全部套路共分4段，66个组合，185个分解动作，素质较好的习练者，完成全部动作需1分40秒时间。

二 醉拳手型及图例说明

1. 醉拳手型：



拳

拳：手掌展开，四指（食指、中指、无名指、小指）并拢紧握，拇指回扣压在食指和中指的第二关节上。（见图）

掌：手掌展开，四指并拢，指尖外翘，拇指回扣贴在掌上沿。（见图）



掌



勾手

勾手：五指紧捏成一撮，勾尖回勾。（见图）

端杯手：中指、无名指、小指回扣紧握，拇指压在中指和无名指的第二关节上；食指弯曲回扣成半圆形。（见图）



端杯手

凤凰眼手：中指、无名指、小指回扣紧握，拇指、食指成钳状。（见图）



凤凰眼手

2. 图例说明：

————→ 右手、右脚动作路线。

...——→ 左手、左脚动作路线。

——→——→ 停顿后，再前进。

↻ 左、右碾地转体。

注：上一动作的箭头，表示下一动作的运动路线。

三 醉 拳 拳 谱

分臂提膝上冲拳
 并步震脚右拳砸
 叉步抡臂翻腰过
 行者仆地右云杯
 武松醉酒右抖杯
 身花步趋浪抛杯
 八仙退步左右撞
 燕青独立上托塔
 何仙姑侧进身偏
 仙姑醉酒转身打
 身花步趋浪抛杯
 八仙骑马双云杯
 燕青独立右抛杯
 吕洞宾两手如矢
 太白文醉抖金杯
 武松铁腿打蒋忠
 鲁智深抱坛狂欢
 鲁智深抛坛滚翻
 武松躺地右旋转
 武松左缠踹腿
 武松躺地左旋转

武松右缠踹腿
 武松打挺斗蒋忠
 太白弓步右敬酒
 太白转身右敬酒
 何仙姑侧进身偏
 仙姑醉酒退步打
 醉汉并步顶心拳
 仙人前倒双栽臂
 八仙腾体龙床卧
 八仙仰身倒点腿
 武松阳岗躬斟酒
 武松躬身摆腿打
 武松打挺斗蒋忠
 身花步趋浪耍酒
 铁拐李身倒脚掀
 醉汉旋腿十八滚
 武松阳岗乌龙绞
 曹国舅臀膜浑坚
 醉汉西腾空中蹬
 铁拐李侧跌右卧
 铁拐李卧地剪腿

铁拐李仰身旋转
 武松阳岗乌龙绞
 何仙姑倒叉身偏
 仙姑提膝仰醉酒
 八仙手翻凤凰山
 武松合脚身前炮
 武松蹬打蒋忠喉
 摆腿横扫蒋忠肋
 武松景阳醉抱坛
 醉汉提膝双鹤手
 武松景阳右软跌
 铁拐李仰身搬桩
 武松打挺斗蒋忠
 武松横扫蒋忠肋

武松右锁蒋忠喉
 醉汉浪叉空中旋
 醉汉撑地头手翻
 腾空蹬腿下摔背
 武松打挺斗蒋忠
 腾空蹬腿下摔背
 武松打挺斗蒋忠
 腾空蹬腿下摔背
 武松打挺斗蒋忠
 醉汉进步挂摆杯
 醉汉提膝斟酒势
 左退步胸前十字
 并步双龙下按

四 醉拳组合名称

起 势

1. 提膝上冲拳
2. 并步砸拳
3. 翻腰
4. 仆步云杯
5. 醉酒抖杯
6. 浪沧醉步抛杯

第 一 段

7. 马步左右顶肘
8. 提膝架掌
9. 浪叉步斟酒势
10. 醉酒抖杯
11. 浪沧醉步抛杯
12. 马步云杯
13. 摆腿抛杯
14. 连环凤凰杯
15. 醉酒抖杯
16. 点摆蹬撩
17. 抱坛

18. 抛坛滚翻
19. 右旋转腿
20. 左缠踹腿
21. 左旋转腿
22. 右缠踹腿
23. 鲤鱼打挺
24. 弓步凤凰杯

第 二 段

25. 转身云杯
26. 浪叉步斟酒势
27. 醉酒退步抖杯
28. 并步双抱拳
29. 栽臂
30. 腾体摔背
31. 倒点腿
32. 躬身斟酒
33. 躬身摆腿
34. 鲤鱼打挺
35. 浪醉步摆掌
36. 单腿跌

- 37. 滚地旋绞腿
- 38. 乌龙绞柱
- 39. 浪醉步摆杯
- 40. 腾空蹬腿
- 41. 侧跌地
- 42. 侧卧剪腿
- 43. 左旋转腿
- 44. 乌龙绞柱
- 45. 浪叉步斟势

第三段

- 46. 提膝仰身醉酒
- 47. 抖杯侧手翻
- 48. 右合脚
- 49. 右蹬腿
- 50. 左后摆腿
- 51. 抱坛醉步
- 52. 提膝双鹤手
- 53. 后跌
- 54. 仰身打腿

- 55. 鲤鱼打挺
- 56. 右后摆腿
- 57. 右独立锁喉

第四段

- 58. 叉步旋子
- 59. 头手翻
- 60. 蹬腿摔背
- 61. 鲤鱼打挺
- 62. 蹬腿摔背
- 63. 鲤鱼打挺
- 64. 蹬腿摔背
- 65. 鲤鱼打挺
- 66. 弓步摆杯
- 67. 提膝斟酒

收势

- 68. 退步十字手
- 69. 并步按掌
- 上步并步立正势

五 醉拳动作说明

起 势

1. 提膝上冲拳（分臂提膝上冲拳）

并步立正：双脚并齐，两腿伸直，左右两手自然下垂于两胯外侧。体成并步立正势，目视正前方。（图 1）

右迈步左右分掌：重心左移，体下蹲。左脚左内碾地 30 度成挺腿踏实。右脚随左内碾地向右侧方迈一步成屈膝踏

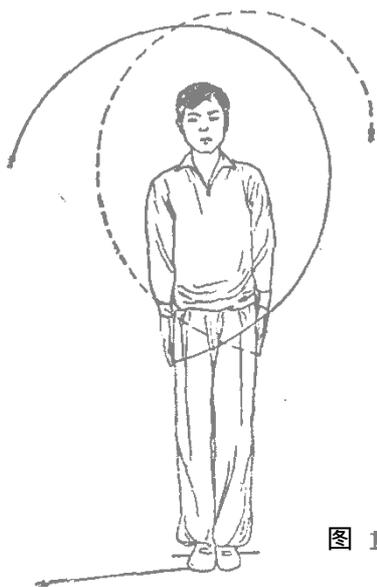


图 1



图 2

实。与此同时，双手由体两胯外侧向体前交叉、向上、过头顶向左右两侧划弧 270 度分掌，高于肩，手心向下。体成右屈膝左右分掌势，目视右手。（图 2）

要点：松肩、活胯，分掌快速有力。

提膝右上冲拳：上动不停，上下同动，重心在右，体上升。右脚前掌右内碾地60度成直腿踏实。左脚随右内碾地向上提膝，脚背绷直。与此同时，左手上翻手腕180度向上、过头顶向右腋下逆时针划弧约180度压掌。右手随左手压掌变拳，收回右腰侧上翻手腕经左压掌内侧向右肩上方冲拳，直臂，拳心向前。体成左提膝右上冲拳势，目视左侧方。（图3）



图 3

要点：提气、收腹，左膝上顶，压掌、冲拳快速有力。

2. 并步砸拳（并步震脚右拳砸）

进步摆掌：重心在右，体下蹲。

右脚右外碾地45度成挺腿踏实。左脚随右外碾地向左前方落一步成屈膝踏实。与此同时，左手由右腋下向上、经面门左上方向前、向下顺时针划弧摆掌。右手变掌内翻手腕向右侧后下方逆时针划弧摆掌，与肩同高，掌心向下。体成左屈膝前后摆掌势，目视左手。（图4）

要点：挺右腿、沉胯、松肩，前、后摆掌快速有力。



图 4

并步震脚砸拳：上动不停，上下同动。重心在左，体上升。左脚左外碾地15度成屈膝踏实。右脚随左外碾地由右后下方提起，经左小腿内侧向下震脚并步屈膝踏实。与此同时，左手由体前向前下方划弧压掌（上翻手腕180度），手心向上。右手由右后方变拳向上、过头上方向前下方、向左手掌上划弧砸拳，拳心向上，贴掌。体成屈膝并步砸拳势，目视右拳。（图5）



图 5

要点：松肩、活腕，砸拳、震脚脆快有力、响亮。

3. 翻腰（叉步抡臂 翻腰过）

右进步挂抹掌：重心左移，体上升。左脚左外碾地15度成挺腿踏实。右脚随左外碾地向右前方进一步成屈膝踏实。与此同时，左手由体右前向右侧后上方、过头顶向前顺时针划弧约300度挂抹掌，与肩同高，手心向前。右拳随左手挂掌、向右腰侧划弧抱拳，拳心向上。体成右屈膝抱拳抹掌势，目视左手。（图6）

要点：松肩、活胯、活腕，挂、抹掌快速有力。



图 6

左进步右后抡臂：上动不停，重心在右，体上升。右



图 7

脚右外碾地 30 度后跟抬起，前掌着地，屈膝。左脚随右外碾地向左前方进一步屈膝踏实。与此同时，右手变掌向右侧后上方顺时针划弧抡臂，高于肩，手心向上。左手随右后抡臂向前划弧压掌，手心向下。体成左屈膝右后抡臂势，目视左手。（图 7）

要点：松肩、活腕，抡臂快速。

进步屈膝抡臂穿掌：上动不停，重心在左，体下蹲。

左脚左外碾地 90 度成屈膝踏实。右脚随左外碾地向左脚内侧方进一步屈膝踏实。与此同时，右手由右上方向上、过头向前下方顺时针划弧抡臂，低于肩，指尖向前，手心向右侧外。左手随右抡臂向右腋下划弧穿掌。体成双屈膝抡臂穿掌势，目视右手。（图 8）

要点：松肩、活胯、活腕，抡臂穿掌快速有力。



图 8

叉步左摆掌：上动不停，上下同动。重心右移，体上升。右脚右内碾地 90 度成屈膝踏实。左脚随右内碾地提起，向右脚后方外侧倒叉一步，后跟抬起，前掌着地，屈膝。与此同时，左手由右腋向下、经腹前向左侧上方逆时针划弧摆掌，与肩同高，手心向前，指尖向左。右手由右侧方顺时针