

中国武功绝招丛书

醉拳
醉剑
醉棍



吴信良 李高申 编著 四川科学技术出版社

内 容 简 介

醉拳欲醉非醉,如狂似癫;醉剑俯仰点刺,飘忽潇洒;醉棍踉跄歪斜,佯醉诱敌。怎样才能练好这武林“三醉”呢?作者由浅入深地介绍了练习“三醉”基本功的方法,系统地整理了其套路和技击动作要领。这些套路都曾在全国比赛中表演,并获得好评。其中醉拳和醉剑是吴信良在全国武术观摩的比赛中获得金牌的套路。质量高,别具一格。

本书不仅可作武术爱好者初学的辅导教材,也可供专业武术工作者参考。由于“三醉”佯狂、潇洒,技击性强,受到港澳和国外有关人士重视。为满足他们需要,将另出海外版。

目 录

绪 论	1
第一章 基本功训练法	7
一、压腿	8
1. 正压腿 2. 耗腿 3. 侧压腿	
4. 反压腿	
二、压双肩	14
三、压 腰	15
1. 下腰 2. 下桥	
四、踢腿	18
1. 正踢腿 2. 十字腿 3. 侧踢腿	
4. 外摆腿 5. 里合腿 6. 侧蹬腿	
7. 弹腿 8. 铲腿 9. 扫腿	
五、基本步型	28
1. 弓步 2. 马步 3. 仆步 4. 虚步	
5. 歇步 6. 坐盘 7. 丁步 8. 竖叉	
9. 横叉	
六、活 腰	36
1. 上下甩腰 2. 抡臂腰回环	
七、小练习	42

目
录

- 1. 平衡练习 1) 顶髌仰身 2) 屈膝提踵
- 3) 侧身平衡 4) 斜仰前点步 2. 中穿练习
- 3. 前滚翻练习 4. 后滚翻练习 5. 鱼跃前
- 滚翻练习 6. 栽碑练习 7. 后倒练习
- 8. 鲤鱼打挺练习 9. 腾空扑虎练习

第二章 醉拳 55

一、预备式 56

二、第一段 57

- 1. 起式 2. 震脚藏锋式 3. 弓步架打式
- 4. 虚步斟酒式 5. 马步饮酒式 6. 醉
- 晃摆式 7. 劝酒换杯式 8. 翻身上隔前击
- 式 9. 点腿后摔式 10. 鲤鱼打挺式
- 11. 劝酒换杯式 12. 跃步挑打式 13. 歇
- 步肘靠式 14. 黄莺拍喉式 15. 左贯捶式
- 16. 浪步抹胸式 17. 挺身前扑式
- 18. 撑臂中穿式 19. 鲤鱼反蹦式 20. 乌
- 鸦扑翅式 21. 庚子腿法(又名神腿,无影腿)
- 22. 抢背前滚式

三、第二段 82

- 23. 仰身醉饮飞踹平摔式 24. 金绞剪式
- 25. 钻拳拗膝式 26. 弓步前扑掌式
- 27. 引手里合腿 28. 叠臂栽碑式 29. 醉
- 中肩扑式 30. 扑地肩行式 31. 踉跄前窜式
- 32. 穿手背摔式 33. 反卷廉式

四、第三段 98

- 34. 倒插挽弓式 35. 袖箭腿法 36. 扑面
- 掌法 37. 掏心掌法 38. 跃步铲腿式
- 39. 翻身点心腿 40. 旋腰侧摔式

41. 侧卧醉行式	42. 鲤鱼打挺式	
五、第四段		107
43. 高扑虎式	44. 搅海腾浪式	45. 醉卧牙床式
46. 醉扑式	47. 乌龙绞柱式	
48. 醉酒晃坛式	49. 翻身点肋式	
50. 摔杯醒酒式		
六、收式		119
第三章 醉剑		121
一、起 式		122
二、第一段		126
1. 背剑弓步前指	2. 背剑跪饮	3. 退步观杯
4. 仰身再饮	5. 反把击胸	6. 接剑平刺
7. 撩剑前劈	8. 卷腕藏剑	
9. 云剑平斩	10. 探身抹剑	11. 反手挑剑
12. 丁步斜点剑	13. 退步撩隔剑	
14. 挑剑望月式	15. 翻身挂剑	16. 仰身反刺, 并步斜点剑
三、第二段		145
17. 虚步平斩	18. 朝天一柱香(即并步上刺剑)	
19. 丁步点剑	20. 退步反拦剑	
21. 左右撩剑	22. 左右挂剑	23. 翻身挂剑
24. 劈叉前刺剑	25. 云剑金绞剪	
26. 急行翻绞刺		
四、第三段		163
27. 浪步斜劈剑	28. 搅剑前削	29. 弓步前点剑
30. 插步背剑	31. 翻身挂剑	
32. 仰身背摔反刺剑	33. 鲤鱼打挺	
34. 穿云剑	35. 捧剑弧行步	36. 扣腿旋转云

架剑	37. 浪身上锉剑	38. 偷步绞剑	
39. 翻身挂剑	40. 上刺侧摔	41. 反卷帘	
五、第四段		189	
42. 拧身外中拦	43. 上步撩剑	44. 探身反绞剑	
45. 左右撩剑	46. 纵步刺剑		
47. 转身扫剑,扣退背剑	48. 右上抽格剑		
49. 回身抱剑	50. 回身抹剑前刺		
51. 左右挂剑	52. 翻身挂剑	53. 翻身抛剑	
54. 接剑收式			
第四章 醉棍		209	
一、起 式		210	
二、第一段		215	
1. 醉步饮酒式	2. 单手云棍,弓步持棍		
3. 醉步左抡棍	4. 醉步右抡棍	5. 挑棍醉行(和尚担水)	
6. 单撩棍侧身平摔	7. 翻身扑棍	8. 仰身下搬棍	
9. 弓步斜砸棍	10. 浪步舞花	11. 左右搬棍	
12. 醉步绞棍	13. 捅膝斜戳棍	14. 撩棍,浪步砸棍	
15. 绞棍侧踢,回身捅棍(即扎棍)			
三、第二段		265	
16. 云棍,扣腿斜挑棍	17. 反把下砸,浪步前劈棍	18. 翘棍醉行,扑地前劈棍	
19. 竖棍撑起式	20. 前行舞花棍	21. 舞花腾空前劈棍	
22. 提撩棍	23. 折棍翻身,跃身大劈棍	24. 转身虚步挑棍	
四、第三段		290	
25. 舞花弓身前点棍	26. 仰身翘棍(梢公撑船)		

27. 舞花插步背棍 28. 背棍舞花, 翻身坐盘前扎棍 29. 卧棍醉饮, 撑棍前行 30. 浪身舞花, 仰身斜搬棍 31. 左右绞棍, 插步戳棍
32. 转身翻挂棍, 反绞棍前点腿 33. 拧身后撩腿, 翻身倒抡腿(倒起抡) 34. 转身扫腿棍
35. 插步点扣棍(乱劈柴) 36. 平抡云棍, 丁步回首式 37. 行步旋风腿, 跪步戳棍
- 五、第四段 337
38. 前后点棍, 仰身撬棍 39. 绞棍, 挑棍, 仰身后倒 40. 鲤鱼打挺, 浪身前舞花 41. 左右单手舞花棍 42. 单手抡棍, 后翻腿弓步背棍
43. 摆扣步云拨棍, 弓步左截棍 44. 仰身云拨右拦棍 45. 跃步折棍, 腾空扑地摔棍
46. 扫棍乌龙绞柱 47. 绞棍坐盘后戳棍
48. 背棍翻身, 扑步劈棍 49. 抛棍, 转身抡棍
50. 担棍醉行 51. 退步左抡棍 52. 浪步云棍 53. 醉步收式

绪 论

蜀中出名酒，酒香飘四海。在百花争妍的武术园地中，四川的“三醉”——醉拳、醉剑和醉棍，在继承祖国武术遗产的基础上，博采众长，勇于创新，淋漓尽致地表现了酒后的醉形、醉态，神传意发，妙趣横生，称誉武坛内外，有的运动员还曾在全国武术比赛中荣获过金牌。

武林“三醉”，历史悠久，源远流长。早在西周末卫武公刺幽王时就有了模仿酒醉后跌跌撞撞的“醉舞”（见《今壁事类》卷十二）。到了汉代和唐代，醉舞更为流行，古人形象地称为：“醉舞筋骨柔”。唐代大诗人杜甫写有《饮中八仙歌》，他把唐开元、天宝间的八位诗人、名士、书法家李白、贺知章、李适之、李璡、崔宗之、苏晋、张旭、焦遂称之为“饮中八仙”。《饮中八仙歌》好似一篇醉拳的拳谱，歌中写道：“身花儿，如狂似颠，东扯西牵。”

老武术家蔡龙云说：武术“醉八仙”的出现，最早是在明末时期。明代朱有炖撰写的《瑶池会八仙庆寿》、《吕洞宾花日神仙会》等剧，其中的“八仙”才和武术“醉八仙”的“八仙”完全一致。

武术中的“醉八仙”是根据民间传说中的道家八仙的特性，结合醉拳的技巧，表现了耐人寻味的形象和情节。正如“醉八仙”中所描写的：

“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，臂膊深坚；

蓝采和上跣下挽，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。”

历史上的“醉仙剑”，生动地表现了古代爱国将领面对国破家亡而醉酒舞剑的愤懑激越之情。近代，我国武林中出现了“太白醉酒”、“武松醉酒”、“醉八仙”、“鲁智深醉打山门”、“燕青醉酒”、“醉打蒋门神”等多种醉拳、醉剑的套路。

周总理生前曾多次观看并主动询问过醉拳的表演情况。但在十年动乱之中，“三醉”被诬为“封建糟粕”，打入冷宫。金风拂暑，四害既除，“三醉”又重放光彩。

醉拳——前倾后倒，虚实分明

醉拳是象形拳的一种，特点在于“醉”，但不是真醉，而是假醉、佯醉，以“醉”来迷惑对方，做到“醉”中有拳，拳中有“醉”。

我国上海的武术家邵善康就是一位著名的醉拳好手，他淋漓尽致地再现了酒后的醉形、醉态，神传意发，清新悦目，多次在全国获过奖。不少武坛新秀都向他学习、请教过醉拳。在年青的醉拳好手中，山东于承惠、四川李殿方就是其中的两位。他们都能在学习、继承的基础上，力图形成自己独特的风格。

醉拳的风格，大致可分为三种类型：第一种类型是醉型、醉态为主的套路，如太白醉酒，醉八仙等。太白醉酒表现诗人李白开怀畅饮的气魄；醉八仙则根据民间传说中的道家八仙的个性，维妙维肖地表现了各自的醉形、醉态。如：手捧大缸、暴饮美酒的汉钟离；倒骑毛驴、向后醉步的张果老；怀抱酒杯、左右旋转的吕洞宾；单脚支撑、侧醉惊人的铁拐李；虚步干杯、仰身小饮的何仙姑；前颠后仰、跌跌撞撞的曹国舅；步醉意醒、佯醉诱敌的蓝采和；反杯痛饮、烂醉如泥的韩湘子等。第二种类型是以攻防技巧为主的套路，如武松醉酒，鲁智深醉打镇关西等，套路中摔跌动作较突出。第三种类型是醉态与技巧并重的套路。

尽管醉拳表面上跌跌撞撞，但并不是临场随意表演，它有着严格的动作组合和技击要求。总的要求是：上醉下不醉，即上体要飘，下体要稳。这就必须有良好的胯、腿力量。胯活腰才活，腿劲强才能表现出醉中出击的力量。醉拳腿法常连续不断，如类似旋风脚的里合腿，外摆腿再接里合腿，三腿法一气呵成；再如连环鸳鸯腿，左蹬右踹，十分有力。醉拳常用的腿法多为钩、挂、盘、剪、提、弹、缠。步法有向前醉步，向后醉步。向左右侧醉步等。手法多为点、盖、劈、刁、摘、拿、采、扣。身法多为挨撞、肘靠，以短打、靠身打为多，体现了醉拳以柔克

刚的特色。如：对方右拳冲来，醉者把重心放于右脚，身子左后旋，表现出强烈的醉态，然后右手执“杯”，格住对方来拳，化开来劲，再猛烈用肘关节靠打，转守为攻，以柔克刚。

醉拳中的跌扑滚翻动作有：鸽子翻身、乌龙绞柱、拔浪子、扑虎、抢背等。主要跌法有硬跌、化险跌两种。硬跌中有：摔剪、跌脊、栽碑等硬动作，栽碑即身体象石碑一样直挺挺地向前倾跌，屈肘两掌着地，臂部不能凸起。一般踢法有：脚外侧用力的“铲”，脚掌用力的“端”，脚跟用力的“蹬”，脚尖用力的“踢”，脚掌用力由上向下的“踩”等。

醉拳的拳经要诀为：

地龙真经利在底攻，
全身炼地强固精明；
伸可成曲住亦能行，
屈如伏虎伸比腾龙；
行住无迹伸曲潜踪，
身坚如铁法密如龙；
翻猛虎豹转疾隼鹰，
倒分前后左右分明。

醉剑——飘忽潇洒，乘隙而入

醉剑比醉拳更加身飘醉浓，表演者把剑法有机地和醉态结合在一起，柔似猿臂轻舒，刚似饿鹰扑食，雪亮的剑锋时而风飞于天，时而探海平行。

醉剑除了给人挺拔、轻盈、飘忽、潇洒的印象外，还常常出其不意地指东刺西，在“酩酊大醉”中，突然亮出剑锋，制人“死”地。如：右手执剑，左手把“盏”的醉者，身子飘忽向左右摇摆，突然，向右后转体180度，将剑往上斜刺，迎击身后的来

敌。接着，借着醉意从右侧直刺正对手的心窝。这一前一后，完成于瞬息之间，既有飘忽的醉“味”，又有快速出击的剑法。

由于剑法要求身械协调，配合一致，因此腰胯必须特别灵活。

全国醉剑金牌获得者吴信良的醉剑套路共四段，有 60 至 70 个主要动作。其中刺剑平摔、仰身抹剑难度都较大，前者在空中跃起摔跌，后者则要求身体在快速运动即将失重的情况下，保持平衡。他是在学习江苏醉剑名师孙荣宜醉剑套路的基础上，根据自己的特长，加以揉合运用，自成一格。

醉棍——佯醉诱敌，棍法密集

醉棍和醉拳、醉剑有异曲同工之妙。醉棍就是把醉形、醉态和棍术技巧溶合在一起，表演起来头如波浪，腰似摆柳，棍法密集，气势奔放。尤其是醉棍中独特的跌法更引人入胜。它吸取了地躺拳中的一些跌法，但不同于硬摔、硬跌，而是伴随着醉意顺势跌出。表演者常常故意使身体失去重心，造成跌倒之势，瞬间又转危为安。尽管醉棍处处表现出醉意，仍不失“棍打一大片”的特点，做到手臂圆熟，身棍合一，力透棍尖，风气阵阵。

醉棍的棍长约 2 米，比普通棍略短，比齐眉棍稍长，在击法上不象一般棍大抡大劈，而以点、戳、拨、扫为主。

醉棍动中有静，静中有动。讲究“有形、有法、有势”。形者，形态；法者，技击方法；势者，神势也。表演者边饮边醉边舞，柔似猿臂轻舒，刚似下山猛虎。为达到神传意发的效果，醉棍中运用了丰姿多采的眼神，眼观六路，耳听八方，通过“视、瞧、藐、飘”等眼神，把醉意维妙维肖地表达出来。身法上

灵活多变,前冲后仰、折叠拧转。同时,攻防技击动作也较多,前后左右、进退起伏都含藏着攻防之机,这也体现了“练为用,不是练为看”的指导思想。

在本书出版之际,仅对孙荣宜、邹德发、李殿芳等同志的鼎力协助表示衷心感谢。

第一章 基本功训练法

“三醉”的练习具有较高的难度,它不但在跌、扑、滚、翻上有别于一般拳种,在柔韧性、灵敏性、平衡能力和各种基本动作上也比其它拳种的要求高,故我们在介绍“三醉”套路之前,先由浅入深地阐述一组基本功训练法及完成“三醉”套路所必备的一些基本技术。

这些基本功和基本技术的训练,是通向学习和掌握醉拳、醉剑、醉棍等套路的捷径,只有熟练地掌握了基本方法,才能安全而又高质量地完成“三醉”套路。正如拳谚所说:“打拳不溜腿,老来冒失鬼。”“练拳不活腰,终究艺不高。”如不循序渐进,忽略或放弃对基本功的训练,不但达不到出神入化的境界,反而还可能因练习中的不慎造成一些不必要的伤害事故。

基本功包括臂功、腰功、腿功、桩功的训练和拳法、掌法、

钩法及弓、马、扑、虚、歇等各种步法的训练。“三醉”套路实际上都是由一个个基本动作组成的。几个基本动作组成一个组合，几个组合就组成一段，而一个完整的套路大都只包括那么六七段。套路完成的质量实际上取决于每个基本动作的质量，取决于基本功的训练程度。正因为如此，基本功的每一个动作，都应该不断地反复练习，直至达到运动动力定型的自动化程度。只有这样，才能高质量地完成套路中的每一个动作，把握住套路的节奏和风格，给人以美的享受，达到健体强身、丰富业余文化生活之目的。

一、压 腿

压腿包括正压腿、侧压腿和反压腿等几种。是腿部柔韧性训练的基本方法。一般采取起伏压和耗腿压来进行训练。起伏压是面对一定高度支撑物体，两腿伸直，一脚放在支撑物上，脚尖勾起，立腰收髋，昂头挺胸，腰部尽量拉长。以头部或耳部向脚尖处压下、撑起。使肌肉和韧带被拉长，从而增加其展长性和弹性。耗腿压则是在手的辅助下，双腿伸直，一腿放于支撑物上，绷直，一手或双手抱住支撑物上的脚尖，腰部挺直，头部或耳侧向脚尖运动。达到自己刚能忍受的极限位置，即停住不动，并维持一段时间，直到维持不住时，再停下来放松一下，然后再耗。

这两种压法，都能较快地增加腿部的柔韧性。特别是耗腿，收效更快。不过训练时一定要注意，刚开始时一定不能用力过大过猛，以防肌肉、韧带被拉伤。一定要循序渐进。当然，在保证不受伤的前提下，在自己能忍受的范围内，耗腿的

时间尽量坚持长一些也是可取的。

此外,在刚学习压腿时出现的流汗、腿部和身体的抖动,以及腿部肌肉的酸痛等现象都是正常的。下面,介绍几种压腿方法。

1. 正压腿

根据自己身高与腿部柔韧性,选择一定高度的肋木、栏杆、桌椅等器物作支撑体。两腿伸直,置一腿于支撑体上。昂头、挺胸、收髋,支撑腿髋关节内旋,脚尖正对前方。双手搁置于支撑体腿上的膝关节处,脚尖钩紧。目视脚尖。如(图1、2)所示。

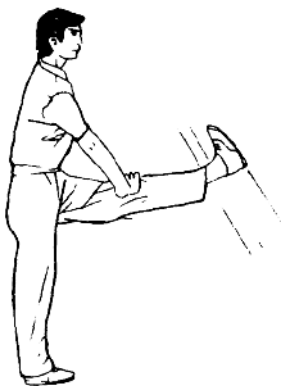


图 1



图 2

待腿部韧带适应后,将双手移于脚尖处,拉住脚尖向后搬

动。同时尽量伸长腰部向下运动、以头部或下颌去触碰脚尖(图3、4)。

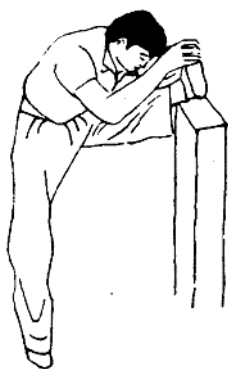


图3



图4

在此过程中膝关节一定不能弯曲,头部触碰脚尖后即可抬起,稍事休息后再压。振动次数由少到多,速度由慢到快。刚开始练习时头部碰不到脚尖也不要紧,千万不要蛮干,以免拉伤肌肉和韧带。一定要循序渐进。若感觉肌肉或韧带有些胀痛或发麻,可将膝关节弯曲,以胸部向前低靠数次,疼痛或麻木的感觉即可消失。如(图5)所示。

2. 耗腿

经过一段时间的压腿训练后,若腿功有进步,即可加大难度。如加高支撑体的高度,延长压腿时间,增加压腿后的踢腿次数等。