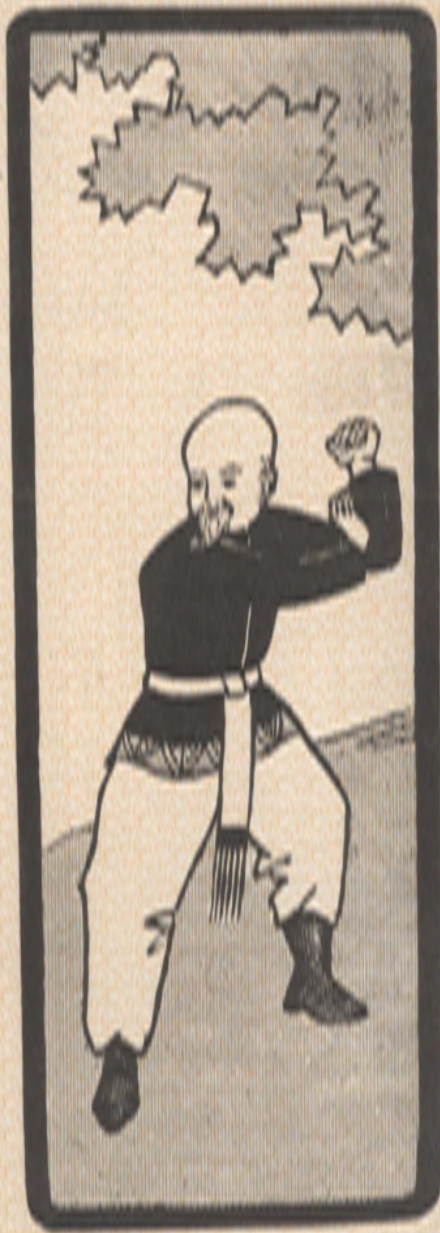


# 醉八仙拳譜

張錫欽  
李英昂

秘本  
整理



57852.11

32



UNICORN

PRINTED  
IN  
HONG KONG

H.K.\$11.00

\$ 5.50

張錫欽  
李英昂

秘本  
整理

# 醉八仙拳譜

麒麟圖書公司出版

版權所有・翻印必究



◀ 醉八仙拳譜 ▶

UNICORN PRESS

秘 本 者：張 錫 欽  
編 者：李 英 昂  
出 版 象  
發 行 者 麒 麟 圖 書 公 司

通訊處：香港郵箱二四四八號  
香港德輔道西259—269號  
銀行大廈四樓C座  
電 話：5-470467

PUBLISHER

UNICORN PRESS

G.P.O. BOX NO.2448  
HONG KONG

總 經 銷 藝 美 圖 書 公 司

地址：香港灣仔天樂里七號地下  
電話：5-745650, 5-750240

SOLE AGENT

YIH MEI BOOK CO.

NO. 7, TIN LOK LANE, G/F.,  
HONG KONG

承 印 者 聯 發 印 刷 公 司

電 話：5-621149

H.K.\$11.00

1982年3月第2版

# 前言

我國武術，門派綦繁，歷史久遠，惜乎前輩自秘陋習，致武道精英，泰半失傳，縱有流傳，亦闕而不全，略而不詳，以武術前途言，實可悲也。

醉八仙拳法，原屬北派地蹠門絕藝，浙江張錫欽氏，爲此中巨子，能手持盈水杯，騰躍傾跌，而無半滴杯水外濺，其技之精，可以想見。本譜爲張氏秘本，吾藏之近四十年矣，此次返港渡假，同道詢及，因整理出版，以免失傳。是爲序。

李英昂謹誌

一九八〇年一月香港

# 醉八仙拳譜目次

醉八仙拳源流之傳說·····	一
醉八仙拳概說·····	六
練習醉八仙拳之預備·····	一一
身法之練習·····	一四
一 打躬    二 反逼    三 臥腿    四 坐拜·····	
步法之練習·····	十七
一 側進    二 豁步    三 踏步    四 退步·····	
手足之練習·····	十九

醉八仙拳譜 目次

二

一 橫搥 二 攔絳 三 揪掖 四 搥拳  
五 撐腿 六 踹腿 七 連挑 八 搜天  
跌法之練習……………二四

一 蹲跌 二 滑跌 三 滾跌 四 正撲  
五 反撲 六 掉尾 七 騰跌 八 躍起  
醉八仙拳圖說……………二九

第一勢 舉杯招月 第二勢 白龍掉尾  
第三勢 怪蟒翻身 第四勢 果老跨驢  
第五勢 翻身探果 第六勢 坐花望月  
第七勢 開弓射雁 第八勢 李公孤拐

第九勢 野鷄搜天

第十勢 純陽試劍

第十一勢 漁人撒網

第十二勢 雙峯入雲

第十三勢 仙女獻花

第十四勢 玉帶圍腰

第十五勢 白虹貫日

第十六勢 白魚跳水

第十七勢 風擺荷花

第十八勢 橫揮鐵笛

第十九勢 連環套手

第二十勢 倒拽牛尾

第二十一勢 橫江飛渡

第二十二勢 仙姑採蓮

第二十三勢 國舅拋書

第二十四勢 水底捉月

第二十五勢 金童倒酒

第二十六勢 雙龍入海

第二十七勢 落地金斗

第二十八勢 犀牛分水



醉八仙拳譜 目次

四

第二十九勢 霸王請酒

第三十勢 鍾離揮雪

第三十一勢 浪子捫鷹

第三十二勢 坐鎮中原

# 醉八仙拳譜

## 醉八仙拳源流之傳說

武術一道。派別繁多。門戶各異。各種兵器。且置不論。卽以拳脚一科而言。亦無慮數百種。就大體分之。則有南北之別。南拳主短手。重守不重攻。故門戶謹嚴。如猛虎據門。難以闖入。北拳主長手。重攻不重守。故奔軼絕塵。如長江大河。無往不前。而南北拳術之支派之分歧。名目之繁複。更非可以屈指而數。大抵皆古人相傳。而後人或沿用。或有所闡發。而加以增減。另成一家。故對於拳法之源流。欲得確切之考證。殊非易易。惟就師

傳之傳說。互相告語而已。拳法之盛行南方者。以七紅八黑大小天罡猴拳等爲最普遍。而醉八仙一種拳法。實爲南拳中所最難學習。故其名雖著。而擅此技者。實不多邁。蓋因此拳雖係外派傳法。而剛勁之中。寓有柔和之意。尤重跌法。故非有相當功夫。決不能得剛柔相濟之道也。拳旣以八仙爲名。似當爲張果老韓湘子等八仙所傳。而又綴以醉字。八仙究於何時何處醉。而又何以同醉。終不得其考。竊嘗疑之。同里有張錫欽者。以拳術名於時。尤以醉八仙拳法著稱。鄰李氏延諸家。以教其子弟。日夕相見。予卽以醉八仙之源流詢之。據張云。此拳並非入洞神仙所傳授。乃係李太白當年三倒銅人時所傳下。以是故於跌法特別注重。而各種動作。暗合八仙之舉止。故有此名稱。後人隨有誤爲八仙所傳也。其說甚奇。按

李太白爲唐代文士。其醉酒之事。紀載極多。三倒銅人事。係里巷之談。無可考證。若其能武。而竟有拳法之流傳。尤未敢信。嘗讀太白上韓荊州書。有「雖身不滿七尺。而心雄萬夫。」及「十五好劍術。徧干諸侯。」之句。好事者或卽因此附會。亦未可知。蓋此種拳法。旣重跌扑。時起時伏。有如醉人。而李太白又屬著名酒徒。頗有可以牽合之處。故卽以訛傳訛耳。予謂昔日重文輕武之見旣深。凡習者類皆里巷粗鄙之夫。但學幾手拳脚。而對於其拳之源流。未必加以注意。卽或本師傅之傳說。亦多齊東野人之語。蓋此輩目光中之人物。僅武松燕青一班。能知有李太白而牽蘿補屋而認爲醉八仙拳之鼻祖者。已屬高人一等者矣。予謂考據拳術之源流沿革爲一事。學習拳法爲又一事。不可併爲一談。屬於考證者。對於拳

法之如何。固可不管。於其創始之人。及其創拳之本旨。必多方考證之。若屬於學拳者。則但須求拳法之精良。而能濟於實用。已達學拳之目的。對於源流。亦不必斤斤較量。醉八仙之拳法。傳說既如此。則亦不妨姑妄聽之。謂此拳創自李太白可。謂此拳創自八洞神仙亦可。卽謂爲創自任何古人。亦無不可。若必證其非是。則與學拳之旨。相去遠矣。以醉八仙之拳法而論。實爲別創一格。非但重於跌法。卽其一舉一動。手法步法。亦在在含有醉意。與尋常之拳法。絕不相同。練習之時。固屬煩難。而技成之後。則進退起落。攻擊守禦。皆有意想不到之功效。南派拳術。種數不下數百。要以醉八仙爲最特出。卽同以跌法見長之猴拳。及闖山門拳。（按卽魯智深醉拳）亦不能出此拳之上。張錫欽演醉八仙拳法時。能手持一杯。滿

注清水傾跌騰躍任意行之而杯中之水。絕無半滴飛濺於外者。此可見醉八仙拳之妙處。又在跌法手法之外矣。此拳之表面動作。略與闖山門拳相似。惟較爲精密綿柔耳。關於此拳源流之傳說。既如上述。而此拳之究竟創自何人。創於何時。固無從考證。不妨從俗。無須強作解人也。

醉八仙拳概說

醉八仙在南派拳脚中可算別開生面。非但身手步等表面上與別種拳法不同。其骨子亦非他種拳法所可及。雖出自外家。而與內家拳法頗有關合之處。蓋並不專以剛勁見長也。其身法則以柔和圓活爲主。絕不准有絲毫牽強。且於旋轉移動之間。須純任自然。以做作爲大病。因做作卽生硬也。其手法雖不似太極拳之在圈上做功夫。而出手之時。用力亦須調勻。不准盡行其力。必須含蓄不盡。因若無含蓄。力已透出。不易收轉。便無迴旋餘地。必受制於人也。至於步法。在表面上看來。似乎散亂虛浮。如風裏楊枝。搖搖不定。而其實則虛實相因。處處牢壯。卽進退起伏。亦

有一定之法則。絕對不容相混。此種關鍵。卽初學者亦不易參透。若徒就表面上形式而指爲散亂虛浮。則失之毫釐。謬以千里矣。練習此拳之難處。不在於手足之動作。而在於自然。進步退步之時。兩足固不若他種拳法之整齊。而必蹣跚其步。欲前又却。過左傾右。欹斜擺動。宛如飲酒大醉之人。其進退左右之步法。固有一定。學之自非難事。而以一清醒之人。欲其酷肖醉人。而舉止之間。又絕無絲毫牽強做作之神情流露。是豈功夫淺薄者所能乎。步法如此。而跌法尤甚。尋常拳法之中。間亦有跌法參入。如落地金磚。野雞搜天等等。是皆注重於跌法之輕巧。惟此拳之中。跌法既多。而形式亦至不一。蓋醉人傾跌。東倒西歪。固無一定之程式。此拳中所有之跌法。亦至酷肖。既須爲起立之準備。又須摹擬其狀。雖假跌而儼



如真跌。是非功夫到家者。決不能臻此境也。跌法之最難者。卽在於起落時輕靈迅速。不落呆滯。因此拳中跌法既多。稍一遲鈍。卽易爲人所算。而無可應付矣。至於攻人之各種動作。無論其爲拳打或足踢。在表面上看來。亦似凌亂無序。且處處似乎不能得力。而實則處處蓄力。而動作中之變化。亦無窮盡。手不着人。則固然無序無力。一着人身。手法卽隨時轉變。且可借敵人之力量以爲我用。所謂牽動四兩撥千斤者是也。此與太極形意諸拳之作用。頗有關係。至於進退之時。其步法必虛實互相爲用。無全虛亦無全實。如左足虛則右足實。右足虛則左足實。惟其能虛實互相爲用。故就表面上看來。似乎凌亂無序。有如風裏楊枝。搖搖不定。而實則處處固實。穩如磐石。所謂木形實而易摧。竹中空而難折者是也。此種拳法。

用於對敵之時。其妙處全在於避實就虛。人欲跌我。而我已先跌。而卽於此一跌之中。使人亦不得不跌。我之跌爲虛。而人之跌爲實。是則勝數已操諸我。人欲擊我而我避其擊。使人欲擊而無從擊。然後我從而擊之。而彼乃無可逃避。則受創者必在於彼。彼用剛勁以進攻。我用柔勁以迎之。化其剛勁以爲我用。以靜制動。以柔克剛。非我之制彼。乃彼所自制。亦非我之創彼。乃彼所自創也。故練習醉八仙拳法者。不尙拙力。務求靈巧。不重攻擊而重於守禦也。剛勁易運。攻法易習。故學習外家之別種拳法。數月能盡其形。數年能竭其妙。柔勁難成。守禦難周。故習醉八仙拳法。而欲盡其形似。已非易易。而欲竭其神化之道。更不易言也。故在外家拳法中。爲最難學之一種。而擅長此道者之不多見也。醉八仙爲南拳。而又與其

他南拳不同。蓋南拳者。注重短打。出手不盡。門戶謹嚴。而醉八仙拳則長手亦多。門戶開敞。有似北拳。此亦以誘敵深入之意乎。醉八仙拳法之要點。大略如此。請更述其練習之預備方法。

## 練習醉八仙拳之預備

醉八仙之要點。既如上述。有種種困難。而非其他拳法中之所有。則練習此拳之先。種種預備方法。自不能苟同於流俗。必就其需要之各點。而作預備之練習。始能切合實用。而收事半功倍之效。若無預備之一步功夫。或預備時所練各式。不合於本拳之意旨。則徒勞無功。終不能望其成就。而致於實用也。故此項預備功夫。實爲要着。有不容忽視者。此亦小兒學步。初必藉人扶持而行。次必有所依傍而行。終則可以脫手而行。若甫能小立之嬰孩。卽強其脫手而行。勢必至傾跌無疑。學拳亦正如此。練習醉八仙拳之預備功夫。可分爲數部分。一爲身法之練習。二爲步法之

練習。三爲手足之練習。四爲跌撲之練習。而每一部分中之練習法。又各有若干種。練習之時。或總各勢而依次練習之。或分段練習之。各視學者之根基資質而定。如於拳法已稍有根底之人。則練習此種預備方法。自然容易。儘可總各勢而練習。不必分段。若完全門外漢。則全體生硬。非分段練習。逐漸合併不可。至於練習之時間。固不必指定。惟以清晨與傍晚爲宜。而切忌於飽食之後。蓋飽食之後。作此等運動。於身體上有害無益也。練習時亦切勿過於貪功。時間之長短。須就學者之體格之強弱而定。適可而止。若過於歷久。勞疲太甚。亦足以影響於身體之健康。反障礙學業之進步。此所謂欲速則不達也。最好練習若干勢後。覺得勞疲時。卽行休息。或作散步呼吸等以調節其精神。待回復之後。再繼續練習。如此則

不致發生弊病。而進步亦可較爲迅速。待預備之各種方式。完全達到純熟自然之境。再進而練習整趟之醉八仙拳法。則駕輕就熟。可免隔閡之弊矣。茲將預備練習各法。分述如次。

## 身法之練習

練習拳法之人。身法最爲緊要。務須使之靈活輕巧。始可進退自如。起伏有節。但未經煅煉之人。身體必覺呆滯。欲身體之靈活。則全在一個柔字。尤注意於腰股。惟柔乃能靈活。故練習身法之預備。卽從此入手。其法有四。分述於下。

一、（打躬）打躬一法。實爲學拳者所必須練習者。不僅醉八仙爲然也。法全身正立。兩足相並。先將兩手高舉。然後徐徐將身前俯。初時手不及脛。久之自能漸下。而兩手可以自攀其足尖。上身亦俯至極度。惟兩腿務宜挺直。切不可屈膝。如此起落若干次。由勉強而成自然。非但可以

使身體柔軟。且可使腰間充實。每日行一兩次。

二、（反逼）反逼一法。與打躬適相反。彼向前俯。此則向後翻耳。較前法爲難。宜先置一橫槓。高與腰齊。人立槓前。亦並其足。高舉兩手。向後徐徐翻下。初時不能甚下。練習既久。則漸漸下沉。而能以手掌按地。上身完全翻轉。所以腰後必置一橫槓者。防初練時或虞傾跌也。設槓則隨時可以依傍也。

三、（臥腿）臥腿乃側行之一種方法。先將兩足向左右分開。上身下坐。右腿屈膝坐實。以承上身。而左腿則躺直。然後將右手舉起。左臂則護於腹前。乃將上身徐徐向左方下壓。初時亦不能甚下。日久腰漸軟。而能將上身臥於左腿之上。而右手可以攀左足。此乃向左之式。若欲右臥。



則兩腿之姿勢互易可也。如此左右互行。各若干次。

四、（坐拜）此坐拜之法。與打躬大略相同。惟彼立行。此則坐行耳。人坐地上。兩足前伸。趾尖向上。腿直足並。高舉兩手。然後將上身徐徐俯下。以至極度。兩手亦攀住兩足。臂直膝並。如是起伏若干次。此坐拜之法。較諸打躬。似稍爲容易。蓋因腿股皆着實。不似打躬之僅兩足着地也。

## 步法之練習

醉八仙拳中所用之步法。與尋常拳法中所用者絕不相同。故除弓馬各步爲固實三盤之故。須兼習外。對於進退起落等所有各法。尤當用心練習。茲分述如下。

一、（側進）醉八仙之進步。偏於側面者爲多。此項側進之步法。先分足正立。如欲進左。則先將左足坐實。而將右足提起。向左足之前跛過。而至於左側。僅用趾尖點地。同時上身亦隨之左欹。如醉人之東倒西歪狀。如欲進右。則宜先將右腿坐實。而提起左足。如法行之。定勢略如尋常拳法中之偷步。

二、（豁步）豁步一法。都承於側進之後。單獨用者極少。如依上述左進之法。右足點定之後。即將上身向左前斜一磕。同時即將右足坐實。

而左足則略略提起。向左方豁開一步。上身亦乘勢傾向左方。仍實其左足而虛右足。如承右進之後。則須反其道而行之矣。

三、（踏步）踏步乃前進之法。爲他拳中所不用。法如欲右足進。則先將左足坐實。而將右足屈膝提起。垂於正面。乃將上身向前一磕。作似欲傾跌之狀。右足即乘勢踏下。以作支柱。至此則右足坐實而左足虛點矣。左踏步則反此行之可也。

四、（退步）退步之用於側面者。大都用側進或豁步。而用於後方者。則有二法。一爲拖步。即將前面之一足。就地向後拖去。變虛爲實。上身乘之後仰。一爲點子步。則向後斜方引退之法。略與豁步相似。法將任何一足向後斜方豁開一步。點地即行坐實。上身亦隨之傾過。同時其另一足則提起。移向實腿之膝前。並不點地。僅一足爲全身之支柱。

## 手足之練習

所謂手足練習者。卽拳打足跌等攻禦之法。此拳亦頗有特異之處。以手言則用攔揪橫播等爲多。以足言則用撩陰撐踹爲多。蓋所以象醉人之亂抓亂爬之狀。而爲攻禦之道也。茲分述如次。

一、（橫播）播拳乃用拳背或拳外側由橫方擊人之法。如係右播。則宜先將右拳藏置左方。然後乘進步退步之勢。將拳橫播而出。如用左拳。則反此而行之。各視身步之傾向。而定其用何拳爲攻擊。惟此拳無有用拳面者。所以便於橫側也。

二、（攔揪）攔揪之一種手法。往往用之於播拳之後。蓋一播之後。

門戶洞開。宜卽收回。以固防禦。如右播者。法卽將右拳向左捧回。屈肱引拳置胸前。如單手抱物之狀。左播者則反此而行之。此法在捧回時。旣可以擊人。屈肱內引時。又可以捍人。勢定則可以自護其胸。別種拳法中。則僅用攔擊耳。

三、（揪掖）揪掖之法。與播拳大略相似。惟不握拳耳。如係右揪。則先將右手藏於左方。然後張指右攔作揪物狀。手至當胸前時。卽向右掖出。作提擲之狀。左揪則用左手。反此而行可也。此法蓋取揪敵人而掖之。使其傾跌也。

四、（搥拳）搥拳卽霸王請酒之勢。專用虎口由下上冲。而擊人下領之法。兩側前後皆可行。如用右手者。則握拳垂臂。卽向前方搥起。大約

平肩爲度。右擺則須先將虎口轉向右方。然後擺起。左擺則先將右拳移至腹前。虎口轉向左方。然後擺起。至於後擺。則每每行於退步之時。先將上身旋向右方。虎口轉向後。乘勢擺起。如欲用左手則反其道而行之。此種擺拳。別種擺法亦間有用之者。特醉八仙中爲獨多耳。

五（撐腿）撐腿乃向前面直出之踢法。左右足皆可行。如係右撐。則須先將左腿坐實。而將右腿屈膝提起。至極度時。則翹其蹠。向前直撐而出。用蹠之前半部以毆敵人。如左撐則先坐實右足。以左足如法行之。此法亦稱爲蹠膝腿。

六（踹腿）踹腿之法。乃向側面橫出。或後面直出之法。亦左右足皆可用。如用右足側行。則先將左足坐實。右足如前法提起。上身略向左

傾。右足卽乘勢向右側面踹出。如後行則提起右足後。上身略向前俯。右足卽乘勢向後踹出。如用左足。則兩腿互易其地位可也。此種踹腿之法。並不用蹠之前半部。專用足跟以制敵。頗爲沉着。

七（連挑）連挑係身臥地上。兩足參差上挑之法。人臥地上。全身蜷縮上仰。兩足點地。雙膝高聳。如敵來攻。則先將左足向上挑起。隨即落下。而右足又繼續挑起。故曰連挑。或先將右足上挑。然後繼之以左足。亦無不可。惟須連絡迅速。切不可參差過久。此腿別種拳法中用者絕鮮。

八（搜天）搜天又稱野雞搜天。亦係身臥地上。兩足參差交行之法。其臥法與前式同。先將右足轉左抄上。在身上畫一平面大圓。而仍至原處落下。左足卽繼續轉右抄上。亦如法在身上畫一平面大圓而落於

原處。如此爲一度。或一度而止。或連行兩三度皆可。兩足如先起左足。後起右足亦可。



## 跌法之練習

醉八仙拳之於跌法。特別注意。是不可不有相當之練習。跌法之要訣。不外跌時輕。手足巧。起時速。身腰活四語。但能於此中求之。自有妙境。至於跌之形式。亦不止一端。茲且分述如下。

一（蹲跌）所謂蹲跌者。實係半跌之式。大概用於豁步之後者爲多。如左足剛豁開一步。即將右足左絞（即側進）一步。左腿即躺下。右腿屈膝沉身。側坐於地。右腿坐實。左腿似實而虛。如在右足豁開之時。則將左足絞入。躺右腿而坐實左腿。此種跌法。尙屬簡易。左右行則須視便利而定矣。

二、（滑跌）滑跌一法。爲側跌之一。如誤踐滑溜之物。而致傾跌之狀。此種跌法。極難自然。大概用於點子步之後。如右足向後斜點退。左足正提起移右之際。即將右足拎鬆。乘上身右傾之勢而下撲。右足卽向左滑出。全身如側臥狀。跌下之時。宜用右肱貼地而承身。同時左臂亦環於胸前。以助右肱。如左足用點子步退後時。人卽向左方跌下。動作悉如前法。

三、（滾跌）滾跌之法。亦係側跌之一種。惟動作與滑跌絕對不同。大概用於側進之時。如右足進左之時。兩腿相交作斜十字形。故將左膝向右膝灣一蹶。人卽乘勢向左前斜方滾下。左肱貼地承身。右臂緊護腰脅。兩腿亦收起蜷曲。亦如側臥狀。如左足進右時。則向右滾跌。動作無異。

惟方向相反耳。

四、（正撲）正撲乃向前面撲跌之法。拳中用處最少。大概行於踏步之後。如右足前踏之際。待點着地面之時。後面之左足即提起。右膝即向前跪下。而上身乘勢向下撲去。用兩肱貼地。以承其身。腿股着地。如伏臥之狀。惟胸部切不可落實。若左足踏進者。即懸右足而下撲。動作固完全相同也。

五、（反撲）反撲一種跌法。與上法適相反。用處較多。大概行於挫步沉身之際。乃向後翻跌之法也。如在一足豁開之際。即屈其兩膝。使全身下坐。至極度時。即將兩臂屈轉。逼動兩肘。向後方一挫。上身即乘勢仰後撲下。待腰股貼地時。則兩足即離地。屈腿護腹上。而兩臂亦交叉於胸。

前作斜十字形。此法主力點全在肩背。無論何足豁開。跌法完全相同。

六（掉尾）掉尾之一種跌法。乃進步時所用。亦係半跌式。其變化最多。大約皆行於豁步之後。如左足向左豁開一步。方踏實地。右足即提起。由左腿後面向左絞進一長步。須至極度而止。在右足左進之際。上身即向右前斜撲下。身略偏。用兩手掌拄地。餘僅右小腿貼地。其他各部皆懸空。如係右足豁開者。則進其左足。而向左撲下。動作相同。惟方向相異。

七（騰跌）所謂騰跌者。即先將全身騰起而後跌撲之法。大概蹲跌滑跌掉尾等皆可先騰後跌。用於側進步之後。最爲相宜。如右足進左。點地變虛爲實之後。即挪出左足提起。次再將右足騰起。使全身凌空。然後即就上述各法中任擇一法而撲下。如左足進步者。則挪出右足。而騰

左足。所跌之方向亦因之而變換矣。

八、（躍起）凡跌下之後。對於躍起一事。亦必兼顧。如跌法之後。另有他種動作如搜天連挑等法者。則有勢可乘。多所假借。起身自易。若無他種動作承其後者。則躍起之時。必用兩肘兩足。點實地面。用力按捺。然後始可乘勢躍起。否則必遲鈍不靈。故踵肘等部之使用巧勁。亦須特加注意也。

## 醉八仙拳圖說

醉八仙拳之預備各法。練至純熟無疵。一舉一動。皆能出於自然。無牽強生硬之病。然後練習整趟之拳法。始可免去種種困難。而收駕輕就熟之效。醉八仙全趟拳法。共三十二式。此所謂一式者。乃指定勢而言。每一種定勢之動作。固有繁簡之分。卽以最簡略者而言。亦必合二三動作而始成一勢。繁者且有多至五六動作者。故定勢雖止三十有二而動作則不下百餘。夫定勢乃一種形式。而拳法之變化。則全在於靈活之動作也。醉八仙一種拳法。爲南拳中之最活動者。其中非圖畫所能表現者亦獨多。學者宜加意體會之也。醉八仙拳分勢之命名。亦頗覺新奇可喜。如

舉杯招月，果老跨驢，風擺荷花等等。對於醉字可謂形容盡致。練習成整趟之醉八仙拳法，亦不可貪多務得，但求其精，不求其速。如能持之以恆，勤習不輟，必有成功之望。若一味求速，必貽粗而不精之悔。每日至多練一兩定勢。如不能純熟自然，寧數日練習一勢，必至輕靈巧妙，毫無牽強。然後再增加一勢，連絡練習之。如此循序漸進，由一勢而增至二三勢，由二三勢而增至四五勢，終則盡三十二勢而後已。雖所費時間稍覺長久，而所得實益亦較諸一味求速者不可同日而語也。因別種外家拳法，純用剛勁，直進疾退，但能盡其形式，即可應用。求速尙不至有大弊，而醉八仙一種拳法，於形式之外，尤須注意於寓剛於柔，運柔成剛之道，非可以速達者也。於其求速而不能精，毋寧多費若干時日，以窮其妙旨之所在。

而致於實用之爲得也。凡有志練習此醉八仙拳法者。對於上述諸要點。宜三注意也。茲將各勢動作。分述於下。

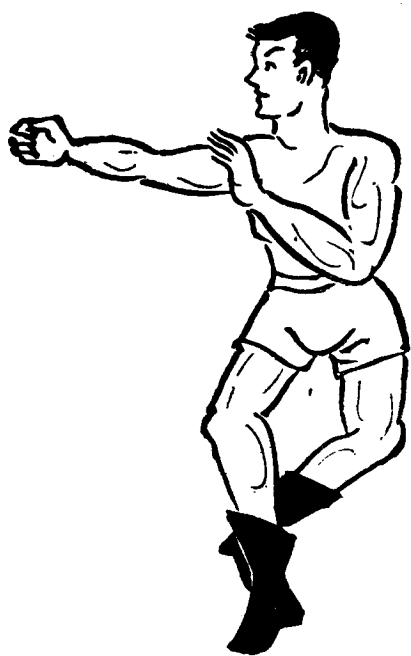


## 第一勢 舉杯招月

起手之時。先並足正立。兩臂直垂。兩手握拳。貼於兩腿之外側。頭正身直。目神前注。爲動作之準備。繼先將右腿坐實。即將左足向左側鬆開一步。同時下垂之左拳。卽移右抄過少腹。提起至齊乳之處。向左橫擡而出。而全身亦如風中擺柳。向左傾過。此時左足坐實。右足虛點。如此一擡之後。右足卽用側進步法。在左腿前絞向左方點定。橫擡之左拳。卽屈肱收回。作攔辮之狀。環置胸前。同時右拳卽將虎口轉向前斜。卽由下向上擡起。斜向而高過於肩頭。此時上身略敬於右。

第一勢  
舉杯招月

醉八仙拳譜



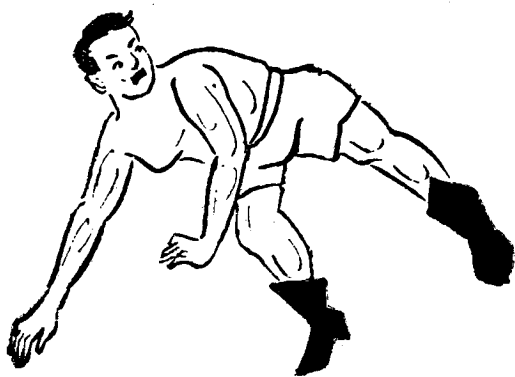
## 第二勢

### 白龍掉尾

依上式右拳用搥拳向上一冲之後。全身即扭向左方。而將右腿坐實。護於胸前之左拳。即撒開爲掌。而壓下由腹前向左捧出。而作攔揪之狀。至左腰側面爲度。掌心向斜下方。同時上身即乘勢向左傾撲而下。上搥之右拳。亦即向左方攔拑而入。至左脅前處。即變拳爲掌。掌心向左。在上身向左傾側之時。右膝前屈而引身下沉。後面虛躺之左足。向右滑至極度。於是全身即向左方撲下。而成掉尾之狀。惟僅左小腿及蹠掌貼地。以支柱全身外。餘均凌空。目顧左足。

第 二 勢  
白 龍 掉 尾

醉八仙拳譜



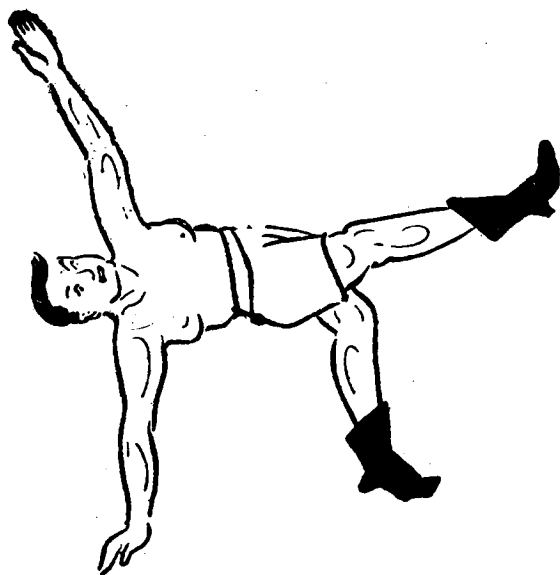
### 第三勢

#### 怪蟒翻身

依上式將全身撲下而成掉尾之式以後。先宜將撐拄地面之右掌按實。而將左手放鬆成虛式。運其凌空之勁。使全身傾向於右面。同時將左足權時變實。暫鬆右足。乘勢急翻身向右。而左手先作一橫播。繼即變掌按地。而此時左足亦向外一划。用足跟點地定實。而原來屈置之右足。即乘勢向上飛起以踢敵人。此蓋爲掉尾之後。左足或爲敵人所擒。故出此法以自解。動作之時。務須特別迅速。稍一遲鈍。則已受制於人矣。

第三勢  
怪蟒翻身

醉八仙拳譜



## 第四勢 果老跨驢

依上式右足向上一踢之後。隨即收回。仍踏於原處。同時即將拄地之兩肘略略下屈。使上身沉挫。以爲蓄勢。繼即運其兩臂之力。將掌向地上猛力一按。下部之兩足。亦同時向地上一點。全身乘勢騰起。先坐實右足。而將左足向右側進。全身亦向右傾。待左足點定。右足即向外豁開一步。同時兩手交叉胸次。而向外分。左足即提起至當腹而向外跨出。如上馬式。又似太極拳之分脚。跨至右腰外側。即落下點地。此時左手即壓下攔回。護於腹前。而右手即向左肩外作抓掖狀。全身仍向左欹斜。

第 四 勢  
果 老 跨 驢

醉八仙拳譜



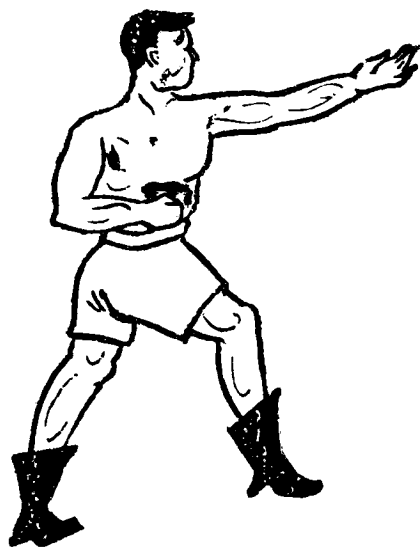


## 第五勢 翻身探果

依上式右手一抓之後。卽將跨出之左足。變虛爲實。踏定之後。右足提鬆。卽由左腿前向左側進一步。全身卽隨之傾左。隨卽將右腿變實。左抓之右手。握拳壓下護腹。同時向左轉身。使向後斜。而將左手向後托出。掌心向上。虎口向前。以臂直爲度。按此乃翻身用虎口叉敵人頸項之法。出手之際。右膝微屈。而上身略後仰。以趁其勢。左足則完全虛式。

第五勢  
翻身探果

醉八仙拳譜



## 第六勢 坐花望月

依上式左手一叉之後。先將右足坐牢。而將前虛之左足向外旋拖。似在地上畫一平面半圓。拖至右腿後面爲度。同時全身仍向左旋轉。至面向右前斜時。卽突屈右膝。而將左腿 outcomes 貼地。全身卽後坐。同時叉出之左手。卽壓下撐地。而右手則轉過左腰而上。向斜上方梟去。此係坐式。昂頭仰面。目神則注於右手。

第六勢  
坐花望月

醉八仙拳譜

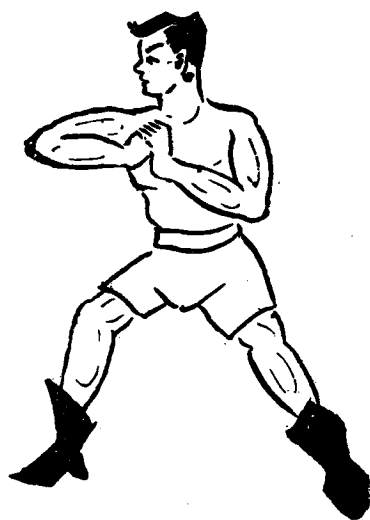


## 第七勢 開弓射雁

依上式全身坐下。右手一梟之後。即將貼地之左手。猛力向地上一捺。全身即乘勢起立。右足即向右豁開一步。同時下垂之左手。即宕過少腹轉右。泛起至齊乳處而作掀攔之狀。上梟之右手。即向左方壓下。同時再將豁出之右足坐牢。而將左足提虛。由右腿前面向右方絞進一步。此時右拳剛壓至左肩之外。臂成平行線。乘進步向右。上身亦向右傾側之勢。即行屈肱逼肘向右方丁出。至右拳平置右肩前爲度。此分肘之法。專以肘節擊人胸脅各部。非常猛烈。

第七勢  
開弓射雁

醉八仙拳譜

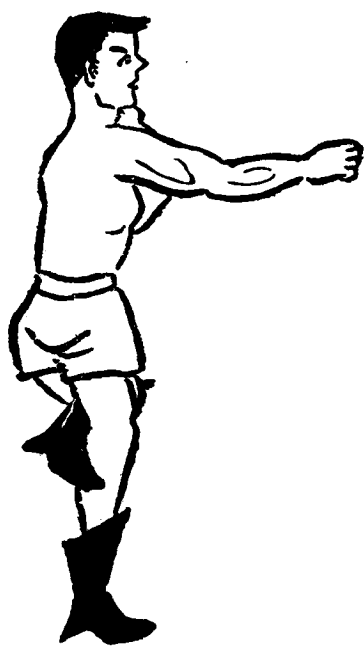


## 第八勢 李公孤拐

依上式向右進步。右臂作一分肘之後。先將側進之左足踏實。而將右足提虛。向正前作一踏步前進。此攔揪之左手。即向左肩上斜一揚。而將右足踏實。左足向前絞進。並不延緩。只用趾尖向地上一點。隨即回向後斜。在此轉步之間。右臂仍收回橫架胸前。左足退後着地。即踏實。同時右足隨即迅速收後虛懸。此即點子步法。行時務須迅速。在變換步法之際。揚起之左手。即屈肱壓下。護於腹前。而橫架之右拳。即向外擡出。用拳背以制人。一足獨立。所以象李鐵拐也。

第八勢  
李公孤拐

醉八仙拳譜



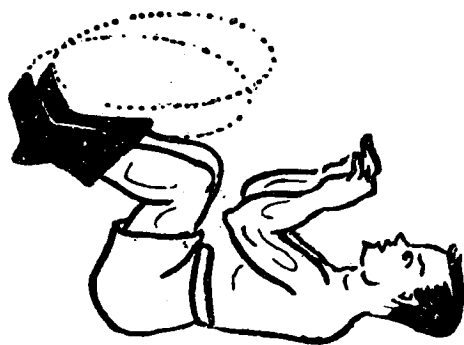


## 第九勢 野雞搜天

依上式一足獨立。右拳一搥之後。右足卽向左足跟處落下。全身隨之而旋向右方。上身先向前一磕。兩膝前屈。身卽下沉。然後再將兩肘向後一宕。上身卽行後仰。乘勢反撲而下。此時兩手緊護胸前。兩腿蜷置。先將右足轉左抄上在身上畫一平面大圓。而仍至原處落下。而左足卽繼其後。轉右抄上如法在身上畫一大圓。如此連續行兩度或三度而止。

第九勢  
野難搜天

醉八仙拳譜



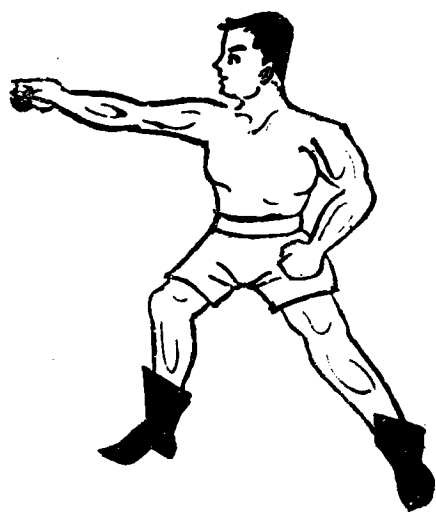
四九

## 第十勢 純陽試劍

依上式兩足作搜天勢後。至末一動作之時。先將交叉胸前之兩手分開。用兩肘點地。猛力一撐。同時兩足向外一挺。全身卽乘勢躍起。右足先行點地踏實。左手卽向外一攔。上身略作後傾之勢。繼卽將左足由右腿前面。向右絞進一步。上身卽傾向前斜。左拳宕回護胸。而將右拳宕過少腹。轉左泛起抄上。至右肩正上時。卽向旁側搥擊而下。以臂直拳高齊肩爲度。此法乃用拳之外側以擊人者。卽俗稱側面劈擊也。

第十勢  
純陽試劍

醉八仙拳譜



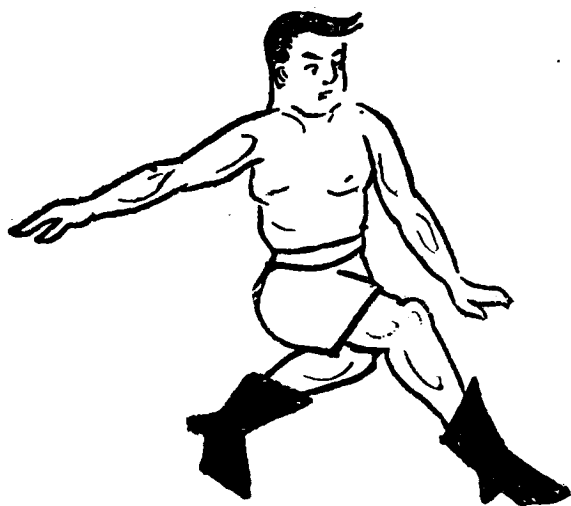
# 第十一勢

## 漁人撒網

依上式右拳向側面一搥之後。先將左足向左方豁開一步。上身卽隨之畝向左方。同時下搥之右拳。卽乘勢屈肱向左攔入。而成攔絳之勢。護腹之左拳。同時壓下轉至左腿外。用虎口向上撻起。至此右足再由左腿前向左絞入一長步。全身坐下。左手收回拄地。而右臂則壓腰前。向外揮去。主力點在於拳背。此乃擊取敵人腿脛之法。

第十勢  
漁人撒網

醉八仙拳譜

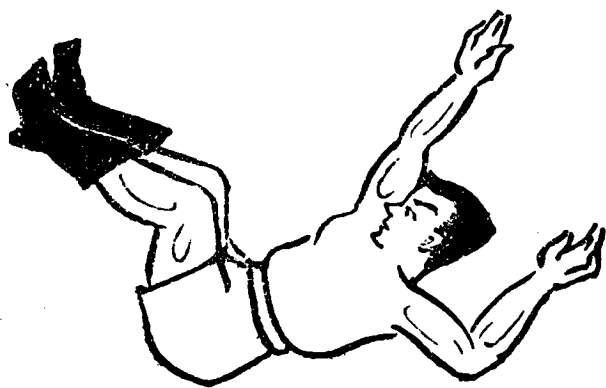


## 第十二勢 雙峯入雲

依上式右臂一揮之後。並不須起身。全身即乘此右臂外揮之勢。向右翻轉。反撲而下。右足亦跨過左腿。一同收起。並點於地。雙膝高聳在肩背落實之時。尤將左足猛力向上踢起。一踢隨即落下。在左足轉下之時。右足即繼續向上踢起。此種踢法。簡稱雙挑。乃專用足尖之力。以踢取敵人之法。因身體完全着實。故其勢極猛。惟踢時務須迅速耳。

第二十勢  
雙峯入雲

醉八仙拳譜



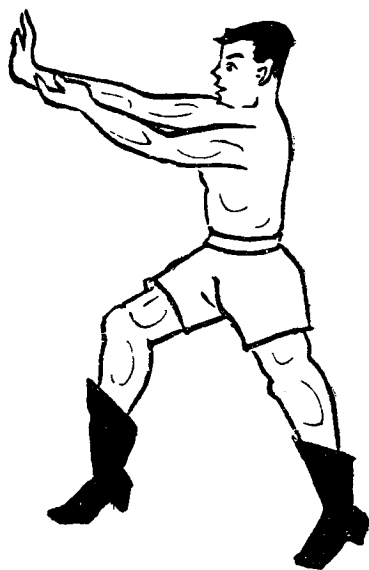


### 第十三勢 仙女獻花

依上式右足繼續一踢之後。可以不必落下。徑自向前挺出。此時左足已落地踏實。而兩肘亦即點地。乃用左足及兩肘。猛力向地上一抵。全身即乘勢躍起。左足先行點地踏實。而右足則用踏步之勢。向正前面進一步。上身隨之前磕。兩手則同時向左側面一宕。繼再將右足向左方絞進一步踏實。而左足變虛。兩手翻轉其掌。收至左脅之前。而向右前斜方同時托出。各以臂直爲度。此係象入仙中藍采和之狀。

第三十勢  
仙女獻花

醉八仙拳譜



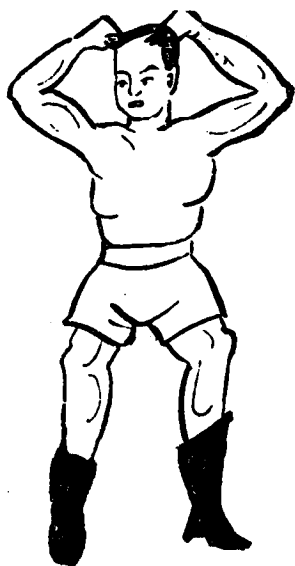
## 第十四勢

### 玉帶圍腰

依上式兩手向右前斜方一托之後。先將右足坐實。而提虛其左足。用踏步之式。向正前踏進一步落實。此時托出之雙手。各向外斜挽一大圈。收置腹前。兩小臂交叉作斜十字形。手勢將定之際。右足即仍用踏步之法。向正前面跨進一步。上身乘勢向前一磕。右膝即前屈以作支柱。而後面之左腿挺直。成正面之右弓左箭步。同時交叉之兩手。即行分開。各向其腰間勒去。由外內攏。從左右對擊而入。此時掌心向外。虎口向下。而用拳面之骨節。以擊敵人之腰部。

第四十勢  
玉帶圍腰

醉八仙拳譜



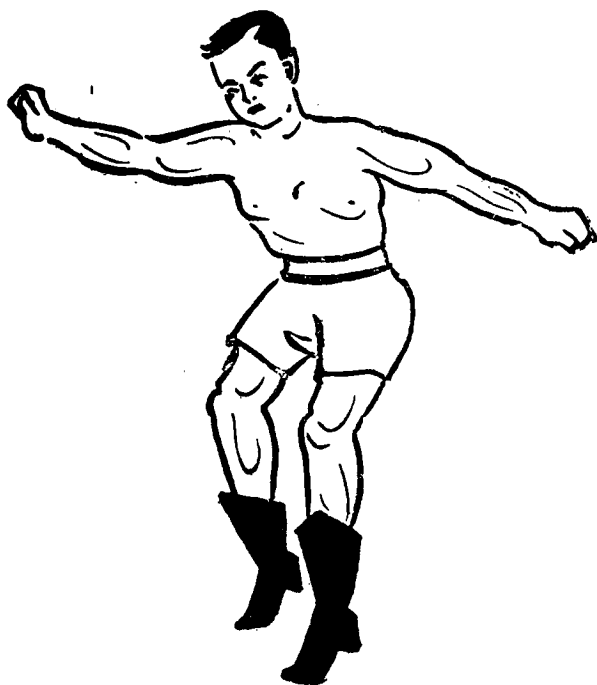
第十五勢

白虹貫日

依上式兩手向前攏擊之後。隨即將後面之左腿坐實。全身探起。右腿挺直變虛。在身勢變動之時。兩手卽向外張開。由後面轉至脅旁。繼卽將右足由左腿前面向右絞進一步。上身亦向右傾欹。右足點地卽變實。同時原實之左腿變虛。屈膝沉身而作蹲跌之勢。左手之拳面抵地。而右拳則自脅間挽出。向前上斜方冲擊而出。以臂斜直爲度。此勢利用拳面以擊人。其勢似上冲拳。惟坐而出手。

第十勢  
白虹貫日

醉八仙拳譜



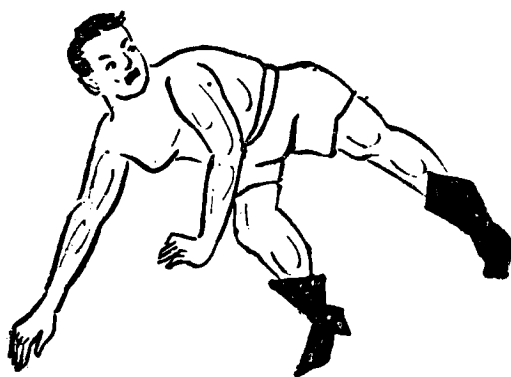
## 第十六勢

### 白魚跳水

依上式右拳向斜上方一冲擊之後。隨即抽回。而抵地之左拳。則用力一撐。右足亦一用力。全身探起。右手變掌。向外作攔揪之狀。而左手則向內作攔撥之式。而上身即向右边傾。一傾之後。即向左拘轉。此時左足即向左豁開一步。左足甫點地。右足急由左腿前絞入一長步。上身再左傾。兩手即轉過額前而向左边捧去。全身亦即撲下。而成掉尾之式。即按實右手。捧左手而翻身。至面向上方時。右足坐實。左足即猛力向上踢起。亦用足尖。此法行時。務須極為迅速。

第十六勢  
白魚跳水

醉八仙拳譜





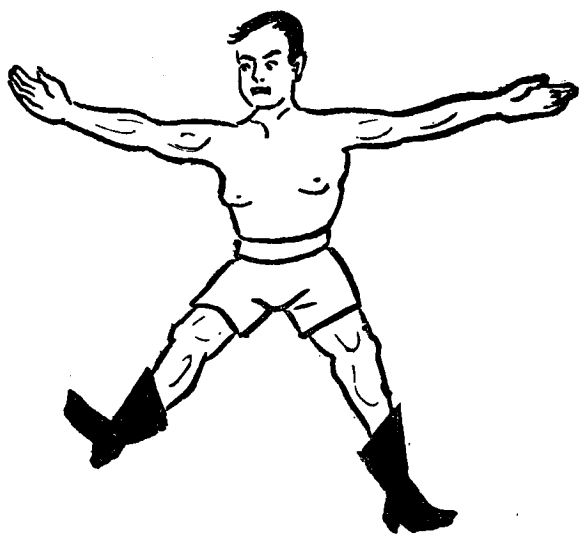
第十七勢

風擺荷花

依上式左足向上一踢之後。隨即落下。兩足一蜷。全身即向原處伏下。乘勢翻滾一二周。用足跟及兩肘之力。向地上一按。全身躍起。右足先行點地。而此時之兩手。皆收攏於胸前。交叉成斜十字形。全身向前一磕。而左足即用踏步法進前一步變實。同時右足即行提起。而向前面撐出。在將撐之際。兩手即向左右分開。上身亦略後仰。以兩臂成一字形。右腿撐直爲度。此法用蹠之前半部以踢人。亦稱爲蹠賺腿。

第十 七 勢  
風 擺 荷 花

醉八仙拳譜

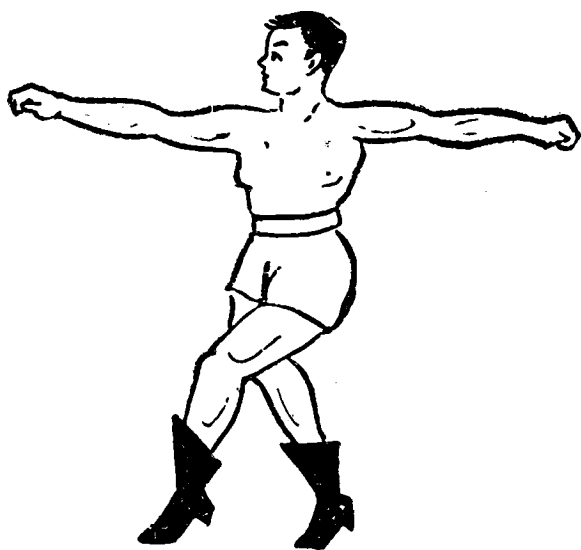


第十八勢

橫揮鐵笛

依上式右足踢一撐腿之後。卽就原處落下。點地之時。卽用拖步之法。拖至左足後一步處踏定。在右足後拖之時。兩手卽行握拳。各屈肘架肩前。繼將左足由右腿前面向右絞進一步虛點。同時上身傾旋向右。右拳卽向外搥出。至面向正右方。右臂平直時。卽再將左拳向左搥出。上身卽乘勢向左傾旋。至正前方爲度。此時兩臂亦平直成一字形。此拳之主。力點。皆在拳背。所以象八仙中之韓湘也。

第十八勢  
橫揮鐵笛

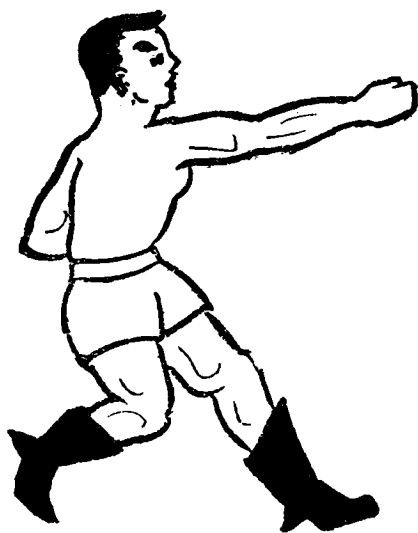


## 第十九勢 連環套手

依上式兩拳參差互擊之後。先將左拳向內攔回。屈肱橫架胸前作環抱狀。而右拳即從原處壓下。同時坐實左足。提虛右足。而由左腿前面向左絞進一步。上身亦隨而左傾。此時右拳即由少腹前宕過。轉左泛起。用虎口上擡。略似舉杯招月之狀。同時上身即旋向正左方。左足冲前一步。而將右拳抽回。左拳在脅際挽一小圈。猛力向前面冲擊而出。以臂直爲度。虎口向上。主力點在於拳面。

第十勢  
連環套手

醉八仙拳譜



## 第二十勢 倒拽牛尾

依上式左拳向前冲擊一下之後。先將左拳抽回。而環置胸前。坐實左足。而將右足向前冲進一步。同時右手變掌向前推出。至臂直之時。手即握拳。似作抓住物件之狀。右足隨即拖回。右手亦即向右掖過。上身亦乘勢向右傾磕。仍轉至正面。右足落實。而左拳即壓下抄向外面。泛起至左肩前時。即轉勁向右腰前面。猛力擊下。此拳之主力點。亦在於拳面。似乎一人被我右手抓住。掖向右面。而用左拳以擊其背之形狀。

第十二勢  
倒拽牛尾

醉八仙拳譜





## 第二十一勢 橫江飛渡

依上式在左拳向右上猛擊之時。完全右足坐實。而左足已提虛漸向右收。至一擊勢定之際。上身乘右傾之勢。旋向正右方。而左足已提置右膝之側。即運足全力向背後猛力踹出。同時上身即向前略磕。而橫置脅前之兩手。皆撒開變掌。向左右分開。以兩臂平直成一字形。而左腿平直爲度。此腿之主力點。在於足跟一部分。亦名掘子腿。

第十二勢  
橫江飛渡

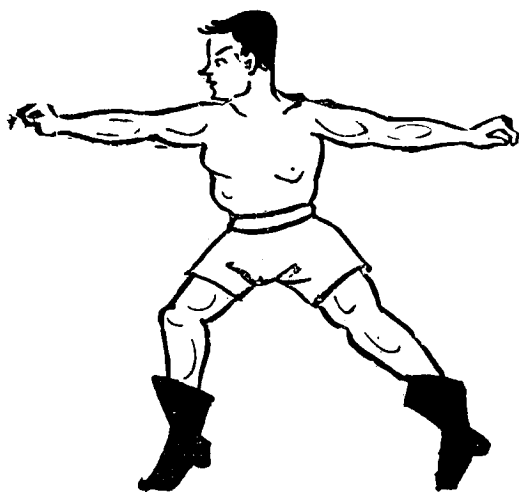


## 第二十二勢

### 仙姑採蓮

依上式左足向後方踢一踹腿之後。隨即將左足由原處落下收回。而置於右腿之後側。同時上身仰起。兩手亦皆屈肱收回。交叉於胸前。上身乘仰起之勢。仍旋回正前方。而全身又向左磕去。左足豁開一步而作支柱之狀。左足甫點地。而右足急再由左腿前面向左絞入一步。在身步變換時。左手即向下宕出。而右手亦自左脅前面向外揮去。作披拂之狀。至右肩前時。左手已轉後擡起而至左肩之上。即向下抓去作攫物之狀。此所以象荷仙姑也。行時須迅速。

第二十二勢  
仙姑採蓮



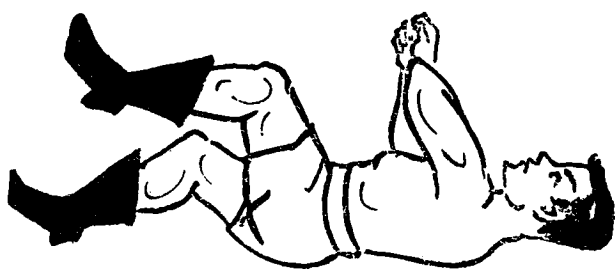
## 第二十三勢

### 國舅拋書

依上式右手一拔。左手一抓之後。先將右足坐實。而左足即提虛。向左豁出一步。同時右手即抽回置於腰間。左手亦壓下斜置於小腹之前。待左足點定之時。左手即向斜上方揚起。有如拋物之狀。此時右足略一虛提。全身即向正左方側撲而下。左臂貼地承身。右臂屈肱緊護腰脅。左腿蜷縮。右足點地。如側臥之狀。所以象八仙中之曹國舅也。

第十二勢  
國 舅 拋 書

醉八仙拳譜



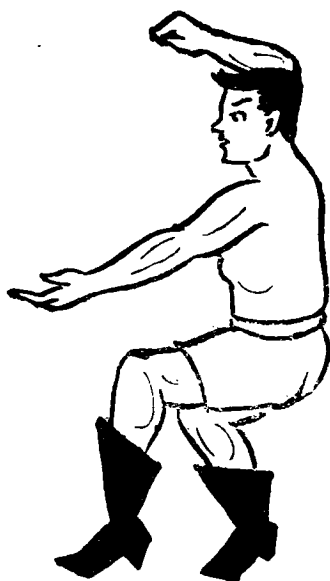
## 第二十四勢

### 水底捉月

依上式側撲之後。隨即將挂地之右足向對方平撐一腿。腿撐至平直之際。左臂向地上猛力一捺。上身即乘勢豎起。作半趺坐之狀。左腿盤屈以承上身。右足踏地。屈膝斜支。身向正右。在起身之際。下面之左拳。即屈肱由下迎面梟起。橫架於額前作蒙頭式。而右手變掌。掌心向上。五指作鷹爪式。由右膝外側。向上冲起。以高齊於胸爲度。此一手乃撩陰之法。由下而上。以取敵人之腎囊。左手蒙頭。蓋以敵高我矮。以防下擊也。

第二十四勢  
水底捉月

醉八仙拳譜



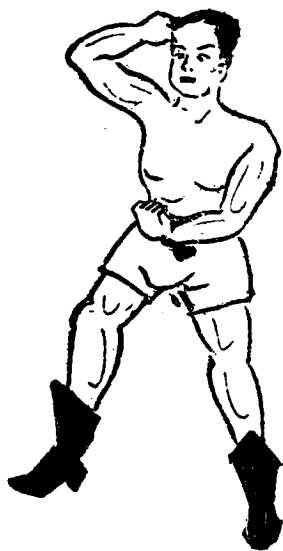


## 第二十五勢

### 金童倒酒

依上式右手向上擡起撩陰之後。卽用力於右足。而全身隨之探起立定。上身作搖幌之勢。而仍旋回正前方。而左足卽提虛由右腿前面向。右絞進一步虛點。此時蒙頭之左拳。卽從迎面落下。至少腹前面爲止。轉腕使虎口向前。同時右手亦卽握拳。仍置於右腿之外側。待左足點定時。腹前之左拳。卽向前面擡起。作霸王請酒之狀。而右拳卽轉後泛起。捧成一半圓。抄出右肩上時。卽向前面蓋下。用指節以擊人腦蓋。此上下交攻之法也。

第十二勢  
金童倒酒



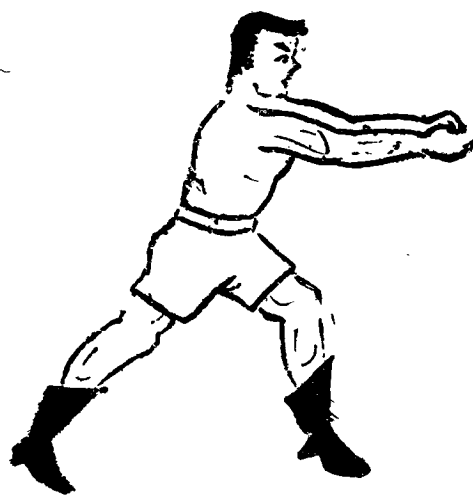
## 第二十六勢

### 雙龍入海

依上式兩拳上下交擊之後。即將兩手向左右分開。轉後挽出。而置於兩脅之側。同時即將絞於前面之左足坐實。而將右足提虛。向正前面冲出。點地時左足即由後提起。此種步法名曰冲點步。在此進步之時。上身即向前磕。脅間之兩拳。即同時向前冲擊而出。略似雙冲拳。惟身步不同。在兩拳冲出。臂部將直之際。虛懸於後面之左足。即用踏步法前進一步。虛點於地。以作全身之支柱。而防敵人接拳抽掖。

第十二十六勢  
雙龍入海

醉八仙拳譜



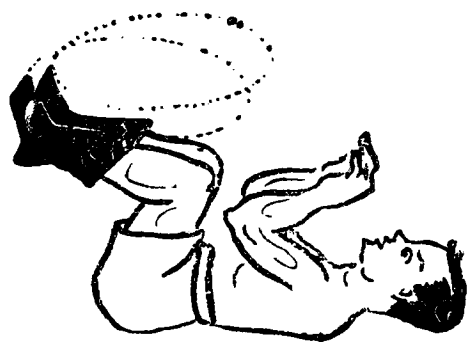
## 第二十七勢

### 落地金斗

依上式雙拳冲出至兩臂平直之時。卽屈肱下壓。收置胸前。交叉作斜十字形。右足卽行提起。上身猛力向前一磕。足提空而將兩肱着地。翻一筋斗。待翻轉至肩背貼地仰面而臥之際。兩臂卽護胸脅。兩腿蜷起。先將左足轉右翻上抄左。而在身上畫一平面大圓。繼以右足轉左翻上抄右。亦畫一平面大圓。與第九勢大同小異。如此繼續搜一兩度而止。

勢七十二第  
斗 金 地 落

醉八仙拳譜

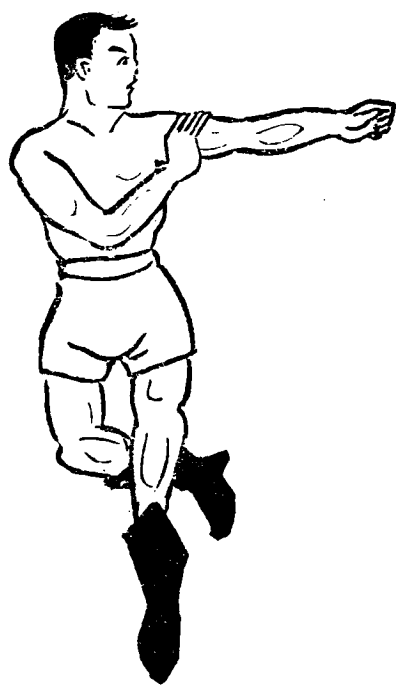


## 第二十八勢 犀牛分水

依上式仰跌於地。雙足搜天。至末一動作時。左足落下踏實。而右足畫一大圈後。不必落下。徑向外挺出。此時兩肘亦即抵地。與左足同時用力。向地上一捺。全身即隨之躍起。右足先行點地。全身右磕。兩手亦握拳同向右宕。經過少腹而泛起。至於右脅之前斜。在兩手右宕之際。左足即由右腿前面向右絞入一步。仍爲虛點。同時右手即變掌向左肩外側推出。而左拳則從右脅前向外揮去。播至左方。以臂直而平於左肩爲度。掌心向前。虎口向上。蓋亦用拳背擊人之法也。

勢八十二第  
水分牛犀

醉八仙拳譜





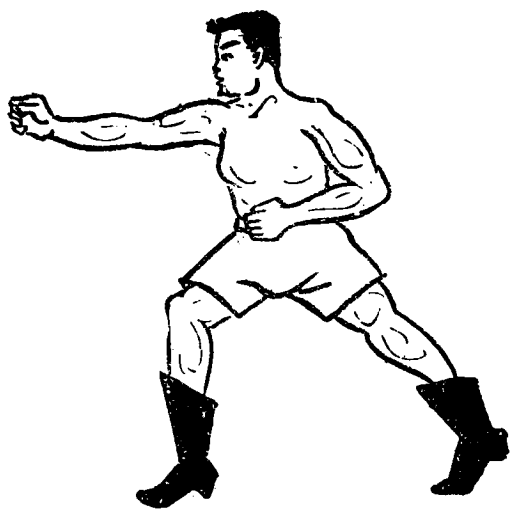
## 第二十九勢

### 霸王請酒

依上式右手一推。左拳一播之後。兩手下壓而交叉於腹前。將右足用力坐實。而將左足由原處向上提起。分向右方。作果老跨驢之狀。至正左方時。即用踏步之式落下點定。此時左拳即向斜上方揚起。同時右手亦變掌爲拳。乘此左手一揚之勢。右足即向前斜冲一步踏實。上身即向前一磕。右腿即屈膝沉身。左腿後躺。而成爲正前面之右弓左箭步。在此變步之時。右拳即從少腹前面向上擡起。至高度齊鼻爲度。而揚起之左拳。即屈肱收回。橫置胸前成攔辮之狀。

第十二勢  
霸王請酒

醉八仙拳譜



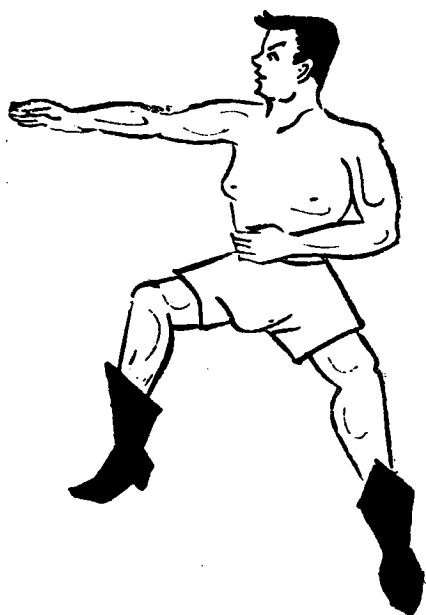
第三十勢

鍾離揮雪

依上式右拳向上一擡之後。先將後躺之左足坐實。上身隨之後仰。而右足提起收回。此時只左足踏實。在引身後退之際。兩手皆撒拳爲掌。前出之右手。卽屈肱攔回。向左肩上一拍。同時左臂亦卽向外一揮至平肩之際。提起之右足。卽由左腿前面。向左絞進一步。仍係虛點之式。同時卽將左肩前之右手。向右腰方面。斜削而下。至右腰外側爲度。掌心向下。

第三十勢  
鐘離禪雪

醉八仙拳譜

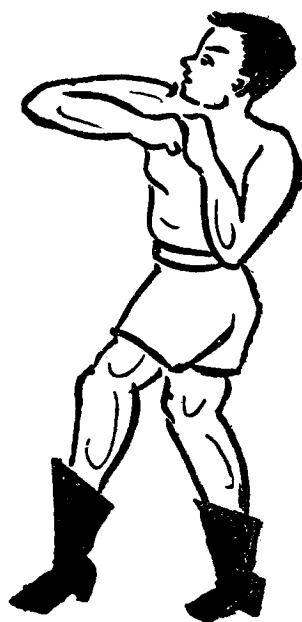


第三十一勢

浪子捫鷹

依上式右手向下一削之後。兩手卽行變掌爲拳。皆從原方落下。至少腹前交叉作斜十字形。卽屈肱迎面提起。至於乳前。向右斜上方一送。如叉物之狀。同時卽將右足踏實。而將左足向左豁開一步。隨卽點實。而將右足屈膝提起。兩手卽行轉下。而向右膝上一楞劈開。右足卽向後斜用點子步之法退過一步。隨卽落實而提起左足。同時左拳撒開變掌。由左泛起。抄過前額。向右方一抓。卽拖向左。至右乳前爲度。而右手卽屈肱用肘節向上梟起。同時左足落地踏實。右足虛點於後。上身略向前傾。此一手亦稱挑肘。與丁肘稍異。

第三十一勢  
浪子捐鷹



### 第三十二勢

#### 坐鎮中原

依上式右肘向上一挑之後。先將右足坐實。前面之左足卽乘勢踢起。並不甚高。約以足跟離地近尺爲度。此腿俗稱爲撩陰腿。蓋專用足尖以踢敵人腎囊之法。一踢之後。隨卽落下。而右膝突然一屈。全身卽向後坐下。兩手卽參差向左右分開。右手至右側時。卽落下按地。而左手分至後方轉前時。挽出腰際。而向斜上方擊一冲拳。以臂直爲度。至此右手猛力向地上一按。左足一點。全身躍起。而回復正立之式。而收拳。

第三十二勢  
坐鎮中原

醉八仙拳譜

