



迷踪拳系列丛书

MIZONGQUAN人民体育出版社

迷踪拳

李玉川 刘俊琦 编著

第四册

迷踪拳系列丛书



迷踪拳

李玉川 刘俊琦 编著

MIZONGQUAN 人民体育出版社

第四册

（本册附送迷踪拳系列丛书，本册附送迷踪拳系列丛书）

图书在版编目 (CIP) 数据

迷踪拳. 第四册 / 李玉川, 刘俊琦编著. —北京: 人民
体育出版社

2003 (迷踪拳系列丛书)

ISBN 7-5009-2425-9

I. 迷… II. ①李…②刘… III. 拳术, 迷踪拳
IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 018148 号

*

人民体育出版社出版发行
北京昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 18.625 印张 433 千字
2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—6,200 册

*

ISBN 7-5009-2425-9/G · 2324

定价: 30.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

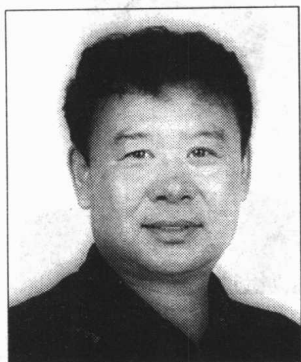
传真: 67151483 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

李玉川，河北省沧州市青县人，1951年出生。既嗜拳术，又喜文墨。8岁始从名师学练迷踪拳，数十年练功不辍，系统掌握迷踪拳的理论、拳法和功法。他博学多求，勤练精研，先后向有关师友学习八极拳、八卦掌、意拳（大成拳）。同时，他重视对武术理论的研究，阅读了大量武术史料和书刊，写下了很多的读书笔记，致力探求武术之真谛。作者为青县迷踪拳第七代掌门人之一。1996年8月，在青县成立迷踪拳协会时被推选为协会主席。2001年9月，在青县迷踪拳协会改建为研究会时被推选为会长。作者近几年来倾心于对迷踪拳的研究、整理和传播，撰写系列丛书，录制系列光盘，传授弟子。由人民体育音像出版社录制的光盘列入“中华武术展现工程”，在《精武》《武林》《中华武术》等刊物上发表作品多篇。



刘俊琦，河北省沧州市青县人，1956年出生，自幼从师于迷踪拳名师王朝选先生习练迷踪拳至今，现掌握迷踪拳、械及对练套路数十种，又兼练自选、国家规定套路。

作者现任东方武术馆教练、馆长，教学生多人，其中有的就读或毕业于北京体育大学、沧州体校、天津体院、河北体院等院校武术系，为国家输送和培养了一些人才。

前 言

迷踪拳器械套路有很多，本册书整理撰写的是器械中的单练单器械套路。在整理这些套路的过程中，为了能够既保持传统性，又增强竞技性，在不改变传统风味的前提下，去掉了一些过多的重复动作，增添了一些新的内容。同时，同一种器械只选编了一种，这次未编入的有待以后再整理。

在本册书套路整理过程中，青龙偃月刀和昆吾剑的整理得到了胡光明同志的大力协助，特表示感谢！

编著者

2002年6月

目 录

第一章 迷踪拳单练单器械套路的内容、特点

和习练要求 (1)

第一节 单练单器械套路的内容 (3)

第二节 单练单器械套路的特点 (3)

第三节 单练单器械套路的习练要求 (5)

第二章 迷踪拳单练单器械套路 (9)

第一节 六合单刀 (11)

第二节 六合花枪 (60)

第三节 双头蛇 (133)

第四节 昆吾剑 (197)

第五节 青龙偃月刀 (251)

第六节 行者棒 (291)

第七节 方天画戟 (350)

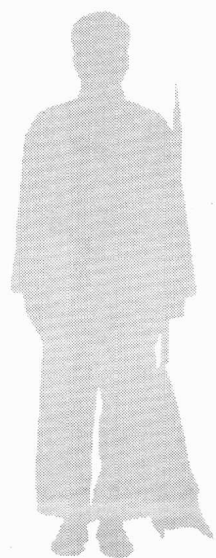
第八节 三节棍 (407)

第九节 梢子棍 (467)

第十节 朴刀 (534)

第一章

迷踪拳单练单器械套路的
内容、特点和习练要求





第一节 单练单器械套路的内容

迷踪拳很显著的一个特点就是内容浩繁，套路丰富。器械套路很多。其中，有单练套路，也有对练套路。单练套路中又有单器械套路和双器械套路。单练单器械套路是器械套路中的基本内容，主要包括：单刀套路中的六合单刀、四门单刀；花枪套路中的六合花枪、梅花枪、四门花枪；剑术套路中的昆吾剑、秀女剑、青萍剑、盘龙剑；行者棒套路中的第一路、第二路（也叫上半套、下半套）。此外，还有大枪、双头蛇、青龙偃月刀、朴刀、方天画戟、三节棍、梢子棍、十三节鞭、绳镖、达摩杖和齐眉棍等。

第二节 单练单器械套路的特点

迷踪拳单练单器械套路，总的说是要充分体现其拳法诀理和习练原则，以及其威猛快速、隐含猝发、刚柔相济、虚实互用、变化多端的风格特点。在这个前提之下，每一种器械又具体地侧重体现自身的一些特点。

六合单刀是迷踪拳中主要的单刀套路，讲究阴阳、动静、意气、气力、内外、身刀的协调配合。刀式古朴无华，注重实

用；快速威猛，灵巧多变；开合起落，舒展大方。技法主要有劈、砍、刺、撩、削、剁、崩、挑等。

六合花枪是迷踪拳花枪的主要套路之一。所谓六合，即心意相合、意气相合、气力相合、神形相合、内外相合、身枪相合。行枪走势讲究三不空，即心不空——心明身正；身不空——步活身灵；手不空——拧枪出枪有力。技法主要有扎、挑、劈、撩、点、缠等。

双头蛇属于稀有器械，习练和实用难度较大，授习者古来不多。双头蛇以枪的两端利刃技击见长，具有扎前刺后、刺左扎右、首尾相顾、攻守相间、变化莫测之妙。习练者要求步法敏捷、身法灵活、枪法多变。技法主要有扎、撩、劈、扫、崩、挂、拨、挑等。

昆吾剑是迷踪拳主要剑术套路之一。剑式古朴明快，注重实战，攻中带防、防中寓攻、攻守合一。行剑走势轻灵快捷，舒展兼备，刚柔相济，急缓得宜。技法主要有刺、撩、崩、扫、点、劈、削等。

青龙偃月刀是器械中的长、重器械，其刀法是三国时期关公之刀法，朴实无华，注重实用。招招势势非攻即防、攻防并举；走势行刀式急招险、招威式猛、大开大合、硬拦硬进、势不可挡。习练者要有好的身法，身刀合一，方见神韵。技法主要有劈、撩、斩、挑、抹、剁、抛、扫等。

行者棒是迷踪拳中主要棍术套路，相传是神话小说《西游记》中孙悟空金箍棒之法，因孙悟空又名“行者”而得名。其特点是动作快速、招势威猛、虚实阴阳、长短有变、棒法莫测、变化多端。上打叉花盖顶、下打枯树盘根；左打青龙摆尾、右打怪蟒翻身；前打猛虎拦路、后打鹞子翻身。技法主要有劈、砸、捣、搅、提、拦、点等二十法。

方天画戟是古老的集矛戈为一体的一种兵器。随着时代的发展和兵器的变化,习练戟者虽然逐渐减少,但由于戟的造型特殊、技法丰富、风格独特,仍受到不少武术爱好者的青睐,作为一种稀有兵器流传下来。方天画戟的内容比较丰富,技法独特,主要有刁、钻、勾、按、刺、扫、提、拉、贴、靠等。特点也较鲜明:开合起落,舒展大方;动作严谨,灵活多变;刚柔并济,形神兼备。

三节棍是迷踪拳软器械中的主要器械,习练者较普遍。三节棍在习练时既有大放大开、大抡大劈、放长击远,又有棍蓄并收、近身磕挂、短棍巧击;既刚猛快速、棍式连贯、招险势急,又灵巧多变、攻防有度、干净利落。技法主要有劈、砸、磕、挂、撩、扫、点、打等。

梢子棍也叫长短棍、大小棍,是迷踪拳中授习者较少、习练和使用难度较大的软器械。梢子棍以双手握大棍,主要以小棍技击见长。技法主要有撩、扫、点、劈、砸、磕、挂、戳等。特点是棍式威猛凶狠,动作紧凑连贯,动若江河波涛滚滚向前、连绵不断。技法灵活多变,长短结合,虚实转换,指前打后,望左击右,使对手难以招架,防不胜防。

朴刀是迷踪拳中刀术套路之一。风格特点是招势险、刀势急、身法灵、技法巧、步法活、变化快。既大开大合、舒展兼备,又灵巧紧凑、节奏鲜明。技法主要有扎、劈、剁、撩、扫、斩、砍、挑等。

第三节 单练单器械套路的习练要求

迷踪拳单练单器械的习练同徒手拳术习练一样,有比较系

统的方法和要求。习练者只有明确和掌握这些方法和要求，才会使习练收到事半功倍的效果。

严格地遵循迷踪拳的拳理、拳法和原则，这是要明确的基本要求。习拳贵在明理、懂意，器械习练也不例外。器械是拳术的一部分，二者同出一理，同遵一法。器械可有若干种，套路会有许多套，但不管多少种、多少套，都应以拳理、拳法和原则作指导，这是对器械习练最基本的要求。迷踪拳对这方面的要求是很严格的。单练单器械习练也必须做到：招招势势要明确含义，一刀一枪、一剑一棒要懂得用意，知道是“做什么”和“为什么”。这样习练才能克服盲目性，使器械套路的精髓不失传、不走样、原汁原味地流传下去。

习练中，体现好迷踪拳独特的身法、步法、手法的要求，也是很关键的一点。同别的拳种一样，迷踪拳有自己的独特之处，习练时对身法、步法、手法有具体独特的要求。这些特点和要求，是对拳术和器械共同而言的，在单练单器械中也必须要充分地体现。迷踪拳在习练时，对身法的要求是以腰为轴心，动便全身，肩膀、肘膝、手脚结合。单练单器械习练时也要有这样的身法。迷踪拳在行拳时，动作大开大合，重心大起大落。而且，动作要自然、圆润、连贯，如行云流水。对这种明显的身法特点，在单练单器械习练中也要表现出来。蹬泥步和金丝套环步是迷踪拳走行步独特的步法。这种步法也要体现在单练单器械习练之中。总之，迷踪拳对身法、步法等独特的要求，要始终贯穿于器械习练之中，达到拳术器械的和谐统一。

要使单练单器械习练收到理想的成效，还有一点是必须要注意的，这就是习练中要有真实感。所谓真实感，就是在习练时每招每势、一举一动都当成是与对手进行真实的对搏，而不

能当成空对空的练习。这是虚中求实习练之法。迷踪拳是以技击实战而著称的，平时习练时要把技击实战的这种意识贯穿于习练的全过程。采用这种方法习练，易于集中精力，焕发神情，激发力量，达到动作的快速、威猛、准确、有力。长此以往，定会收到实实在在的效果。



第二章

迷踪拳单练
单器械套路

