

迷踪拳系列丛书

MIZONGQUAN人民体育出版社

迷踪拳

李玉川 编著

第五册

推理小说列丛书

THE DETECTIVE NOVELS

失踪拳

陈大刚

陈大刚 著

图书在版编目 (CIP) 数据

迷踪拳. 第五册 / 李玉川编著. —北京: 人民体育

出版社, 2003

(迷踪拳系列丛书)

ISBN 7-5009-2464-X

I. 迷… II. ①李… III. 拳术, 迷踪拳

IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 042960 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 8 印张 178 千字

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2464-X/G · 2363

定价: 15.00 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，勤练通研，先后向有关师友学习八卦拳、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，致力于探求武术之真谛。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》等刊物上发表作品多篇。

前 言

迷踪拳的内容包括两个部分，一是拳法，二是功法。本书（第五册）讲述的是迷踪拳的功法。

在迷踪拳的门规里，有“教拳不教功”之说。可见，功法是轻易不会传授的。为适应我国武术事业飞速发展的需要，使迷踪拳这一古老优秀的拳种在新形势下得到全面的传播和弘扬，更好地服务于人民大众，现将迷踪拳的功法系统整理，和盘献给广大读者。不妥之处，望武林同仁给予指正。

编著者

2002年12月

目 录

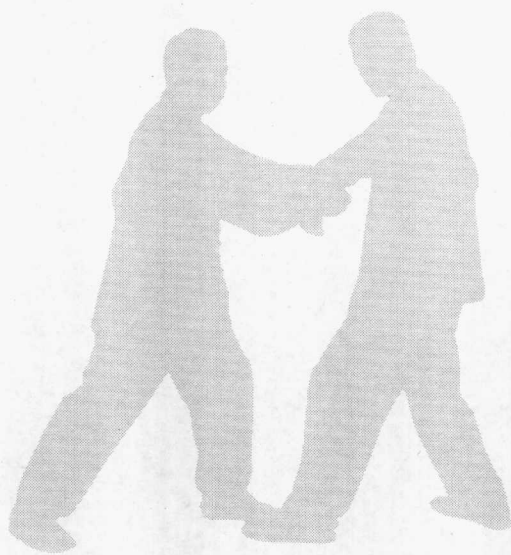
第一章 迷踪拳功法简介	(1)
一、功法的内容和作用	(3)
二、功法的特点和习练要求	(4)
第二章 活身功	(7)
第一节 颈功	(9)
第二节 肩功	(13)
第三节 腕功	(19)
第四节 肋功	(24)
第五节 腰功	(28)
第六节 胯功	(36)
第七节 膝功	(41)
第八节 脚功	(45)
第三章 桩 功	(51)
第一节 无极桩	(53)
第二节 壮元固本桩	(55)
第三节 马步桩	(57)

第四节	虚实小步桩（合力桩）·····	（ 61 ）
第五节	虚实大步桩（伏虎桩）·····	（ 64 ）
第六节	独立桩·····	（ 66 ）
第四章	硬 功 ·····	（ 69 ）
第一节	铁砂掌功·····	（ 71 ）
第二节	铁臂功·····	（ 73 ）
第三节	铁头功·····	（ 81 ）
第四节	铁腿功·····	（ 85 ）
第五节	鹰爪功·····	（ 89 ）
第六节	金刚力功·····	（ 95 ）
第五章	技法功 ·····	（ 101 ）
第一节	打千层纸·····	（ 103 ）
第二节	打小挂垫·····	（ 103 ）
第三节	打人形沙袋·····	（ 104 ）
第四节	击打与拦架·····	（ 105 ）
第六章	轻灵功 ·····	（ 145 ）
第一节	单脚跳步·····	（ 147 ）
第二节	双脚跳步·····	（ 149 ）
第三节	跳坑·····	（ 151 ）
第四节	跑砖·····	（ 152 ）
第五节	跑桩·····	（ 154 ）
第六节	跑筐箩·····	（ 154 ）
第七节	扔接沙袋·····	（ 155 ）
第八节	击打与躲闪·····	（ 158 ）

第七章 练力功	(189)
第一节 揉球	(191)
第二节 拧棍	(198)
第三节 缠臂	(201)
第四节 捋拽	(205)
第五节 推掌	(209)
第六节 横挎	(212)
第七节 挑压	(217)
 第八章 点穴功	(223)
第一节 穴位介绍	(225)
第二节 习练方法	(243)
第三节 三十六要穴被击伤后的 调治药方	(244)

第一章

迷踪拳功法简介



一、功法的内容和作用

迷踪拳是一个有一千四百多年历史的古老拳种。在漫长的历史岁月中，迷踪拳不断丰富和发展，成为拳术套路繁多、功法精深博杂的优秀拳种。

迷踪拳的功法内容丰富、系统、全面：

有锻炼身体各主要部位的活身功；有练习拳法基础功夫、拳术专项力量、高深功夫的桩功；有习练铁砂掌、铁头功、鹰爪功等功夫的硬功；有练习实战功夫、提高实战能力的技法功；有锻炼身体轻快灵活的轻灵功；有练习拳劲、增长气力的练力功，以及点穴功、卸骨功等，共有 40 种之多。

在这些功法中，既有动功，又有静功；既有内功，又有外功；既有硬功，又有软功；既有基本功，又有上乘功。真可谓简单而高深，系统而全面。

迷踪拳的功法，在迷踪拳中占有重要位置，对拳艺的升华起着十分重要的作用。“教拳不教功，教功不教理，教理不教法，教法不教诀。”这是迷踪拳的千年古训。它不仅说明了功法的重要性，而且也说明了传授功法的严肃性和保守性。历史上，迷踪拳名师都精于功法，功夫都有很深的造诣。青县迷踪拳五世宗师刘宝祥就有“铁胳膊”“铁巴掌”的美称。他的这种过硬的功夫在保镖生涯中充分地显示了威力。在与人交手时，他往往是“一掌见分晓”“一掌定乾坤”。正是由于功法能起到如此重要的作用，所以，历代门人在传授功法时很慎重，非“德、勤、悟”诸条件均具备的入室弟子不予系统传授。

在迷踪拳看来，练功和习拳是不可分割的统一整体。练功

是练习拳术的基础，是拳艺升华的阶梯，也是拳技水平的内在和外在表现。没有扎实的基本功和深厚的功力，拳术就成了空架子。正如拳谚所云：“练拳不练功，到老一场空”；“千练百练，基本功首练”；“要想拳艺高，功夫要练好”。这些足以说明功法在拳术中的举足轻重的作用。

二、功法的特点和习练要求

迷踪拳功法有自己的特点。

首先是简明易练。

迷踪拳功法虽然内容丰富、高深全面，但却简明而不繁琐，且好学易练。有的功法一看就会，一讲就明，拿来可练，不像有的功法故弄玄虚，搞得神乎其神，使习练者钻进神秘的圈子里跳不出来，空费时间，功效甚微。迷踪拳功法是历代传人结合练功和生活实际不断摸索和总结出来的，许多功法还带有浓厚的乡土韵味，很符合劳动大众的实际情况。有些功法利用劳动间隙即可练习，不受约束。一些专心练功的人把练功贯穿于平时的生活之中，行走、坐卧处处留意，利用一切可利用的时间练功。这样的习练，充分利用了时间和空间，非常方便爱好者们学练。

其次是功效显著。

当今武术界功法繁杂，有的搞江湖骗术，声称习练几天就能手掌开砖断石。这是不切实际的，也是违背科学的。迷踪拳的功法朴实无华，实实在在，看得见、摸得着，而且功效显著。只要认真扎实地习练，一般一个月内见效，100天就有显著效果。有的功法一年可告功成。习练时间越久，功效越显著，功夫越深厚。

再次是不出偏差。

迷踪拳功法是动静结合、内外兼修、软硬并练，融练拳术力量、技法、轻巧等于一体的功法，每一种功法都有系统、具体的方法和要求，只要是按照要领和要求去练习，就不会出偏差、不会出问题。习练者尽管放心大胆地练习，不要有太多的顾虑。

迷踪拳功法的习练，要掌握好三条基本原则和要求。

一是心练为本，意念为先。

要练功，先修心；练功夫，意当先。这是迷踪拳功法习练的基本要诀。其基本内涵是：习练功夫，首要明理、得法，并要意导功行。这是在功法习练时要求首先做到的。因为只有这样，才能克服练功中的盲目性，收到事半功倍的成果。

二是循序渐进，顺其自然。

功法的习练是一个自始至终、循序渐进的过程。在这个过程中，要扎扎实实地练习，不可贪功冒进，急于追求功效。往往越是急于求成越是不能成。“欲速则不达”就是这个道理。越是踏踏实实、一步一个脚印、刻苦练习、不计功效，长功就越快，这正顺应了“功到自然成”的道理。

三是持之以恒，勤练不断。

功法的习练过程既是练心神、练意志、练功力的过程，也是吃苦耐劳的过程。所以，在练功的过程中要有耐心和毅力，持之以恒，这样才能收到预期的效果。反之，如果“三天钓鱼、两天晒网”，忽练忽不练，那是不会有好的功效的。

第二章

活身功

