



迷踪拳系列丛书

MIZONGQUAN人民体育出版社

迷踪拳

第一册

李玉川 编著

迷踪拳系列丛书

迷踪拳

李玉川 编著

MIZONGQUAN 人民体育出版社

第一册

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

迷踪拳. 第一册/李玉川编著. - 北京:

人民体育出版社, 2000

(迷踪拳系列丛书)

ISBN 7-5009-2062-8

I. 迷… II. 李… III. 拳术, 迷踪拳 IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 77378 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 9 印张 160 千字

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—4,150 册

*

ISBN 7-5009-2062-8/G · 1961

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年生。虽嗜拳术，又喜文墨。8岁始从名师学练迷踪拳，数十年练功不辍。博学多求，勤练通研，先后向孟村、青岛等地师友学习八极拳、八卦掌、意拳(大成拳)。同时，重视对武术理论的研究，阅读了大量武术书刊和史料，写下了不少的读书笔记，致力于探求武术之真谛。为青县迷踪拳第七代掌门人之一。1996年8月青县成立迷踪拳协会时被推选为协会主席。近几年来倾心于对迷踪拳的研究和整理。

前 言

迷踪拳以历史悠久、内容丰富、实用性强等独特的风格特点成为中国传统武术宝库中的一颗明珠。又因近代大侠霍元甲用其技艺屡胜洋武士而使迷踪拳名扬海内外。

青县称得上是迷踪拳之乡，历史上习练迷踪拳者众多，且名人辈出。为弘扬这一宝贵文化遗产，根据国家有关部门的要求，我们系统、全面地对迷踪拳进行了整理，将分册出版。我们编著此书，旨在抛砖引玉，唤起迷踪拳习练、爱好者及武林同仁、有识之士共同把这一武术瑰宝在全国乃至世界发扬光大。

本册书在成稿过程中，反复征求了老拳师的意见，进行了多次修改。尽管这样，由于学识、水平诸多因素，文稿谬误之处，实所难免。敬请同道师友指正，不胜感激。

本册书的出版，得到了姚用力、梁金桥、王凤岐、刘俊岐、胡光明、杨玉州、刘云河、韩中刚、韩正权、郑军辉、郭尚义等人的支持和帮助，特表示感谢！

编著者

一九九九年十二月二十日

目 录

第一章 迷踪拳概述	(1)
第一节 迷踪拳在青县的流传和发展	(3)
第二节 迷踪拳的风格特点	(5)
第三节 迷踪拳的内容	(8)
第四节 迷踪拳的习练步骤和要求	(9)
第五节 整理改编迷踪拳套路简况	(12)
 第二章 迷踪拳徒手单练套路	(13)
第一节 迷踪拳架子	(15)
第二节 迷踪拳弹腿	(48)
第三节 迷踪拳第一路(初级套路)	(72)
第四节 迷踪拳第二路(中级套路)	(115)
第五节 迷踪拳第三路(高级套路)	(193)



迷踪拳概述

第一节 迷踪拳在青县的流传和发展

青县隶属沧州市管辖，1992 年被国家命名为武术之乡。她南靠沧州，北依天津，京沪铁路、京福公路、津保公路、京杭运河纵横境内。特定的地理位置和交通条件，使青县自古以来就是驻扎军队和商贾镖客各类人士云集和出没之地，其中不乏武林志士。受客观环境诸因素之影响，青县人民崇侠尚武之风甚盛，屡出名人，明清以来与沧县、南皮、盐山、孟村等共享武术之乡的美称。

青县习练武术，历史之长、门派之大、人数之多的当属迷踪拳。迷踪拳是一个古老的拳种。据史料记载，她出自少林，最早由达摩所创。相传，宋代的周侗精习此艺，其弟子林冲、卢俊义也是习此拳的高手。迷踪拳始传于青县是在清代乾隆年间。时有山东泰安人孙通，字季宽，自幼嗜武如迷，首拜当地名师学艺，后进嵩山少林寺苦习十数年，精于多门拳术，其中习迷踪拳达炉火纯青，被人尊称“万能手”。孙通因犯命案去东北避难，途中于青县、静海县交界地的大屯村和静海县小南河村分别传下迷踪拳。此后迷踪拳分两个渠道传入青县，在青县形成两支广泛流传。

一支流传的具体情况是，孙通受风寒患病于大屯村，幸蒙村人照料。为报恩，孙通将迷踪拳在大屯村进行传授。当时传授的出名弟子有铜锤吕明、大刀韩七、快腿文林等人。这些人当时不仅在官府有一定的地位，特别是在武术界有相当的名望。后有吕明传艺于北大港苏家园的周达，周达和其子少周达传青县大许庄的赵廷杰、赵廷桢和欧辛庄的杨福臣等人。

另一支传流的具体情况是，孙通去东北途经静海县小南河村时，见霍氏宅屋环境清丽、风景优美，料定教武日后定出杰人。于是在霍家也传下迷踪拳，据说霍元甲的曾祖父就是孙通的高足。青县清和庄刘宝祥、下伍村张金堂，自幼在当地学练长拳和迷踪拳，二十来岁练就一身功夫。一次二人去津路过小南河村时，慕名拜访了霍恩第大师，切磋武功二人均败于霍师，深感霍师功夫精深，二人便拜霍恩第为师学练迷踪拳。当时常与霍元甲在一起练功，以师兄弟相称，因二人年长元甲，称元甲为师弟。经五六年苦练，刘、张武功达上乘。刘宝祥铁臂功、铁砂掌功绝伦，一掌拍下十余块青砖破碎，人称“铁胳膊、铁巴掌”。张师精技击。二人在青县一边做保镖行当，一边授徒。后张师去东北保镖，有“镖神”的称号，威震东北武林。

青县以赵廷桢、刘宝祥为代表人物的两支迷踪拳代代相传。到本世纪二三十年代，受战争形势的影响，青县习练迷踪拳达到鼎盛时期，当时全县练迷踪拳的村庄有 60 多个，人数达 5000 多人。习练迷踪拳者中，被朝廷封位、在军队和上海精武会任教及保镖护院的达数十人。其中佼佼者，有赵廷杰、赵廷桢、刘宝祥、张金堂、张忠堂、杨福臣、张殿奎、李桂平、黄风山、李宝山、陈连芳、王朝宣、周长德、秦德成、杨锦榜等人。由此可见，青县称迷踪拳之乡当之无愧。

现在，青县习练迷踪拳者多为第七、八代弟子（从孙通起）。赵氏支的传人比较多，代表人物主要有梁金成、梁金桥、王凤岐、杨玉州、胡光明等人。刘氏支的代表人物主要有李玉川、刘俊岐等人。

第三节 迷踪拳的风格特点

我们把青县两支迷踪拳进行比较，因师传一人，内容、拳论主体上一样，风格特点基本上相同，具体拳式有些区别，大同小异。

一、古老博深

迷踪拳自创拳至今已有一千四百多年的历史。在漫长的历史岁月中，迷踪拳也是不断丰富和发展的。据传，最初此拳拳术和器械套路都不太多，在名称上曾叫迷踪艺。后来，历代拳师在传授和发展中，不断汲取其他一些拳种的精华，逐渐形成内容极其丰富、套路繁多、博杂而精深的拳种，随之而称迷踪拳。

何谓迷踪拳？其含义是什么？先师言传和史料载是这样的：

“迷踪拳艺，疾极也。隐进也。猝击也。亦柔亦刚。变化莫测。虚实妙用。”简要说其基本含义：一是快速（出手疾若闪电）；二是隐含（技法含而不露）；三是猝然（寻机突然发招）；四是变化（招式变化多端）；五是刚柔（刚柔相伴并济）；六是虚实（虚实随心得宜）。由于这样，实战交手时发招进击常常出乎人的预料，令对手分辨不清来踪去迹。迷踪拳从外型看属长拳，但内容招式很杂，含有少林拳、鹰爪拳、通臂拳、戳脚翻子拳及八卦掌等一些内家拳种的特点。从拳式看，招式攻守合一，虚实兼备，隐发相伴。从劲力看，化拙为巧，易僵为灵，精练求得明、暗、横、竖、开、合、拧、裹、惊、螺旋、抖放

等多种拳劲，从而透悟掌握靠、粘、抱、掸、拗、搬、缠、拦、拷、托、提、顶等技法要诀。正是因为这样，迷踪拳学会并不难，而若达上乘则需先师言传口授，其精微窍诀存乎一心，在学者领悟拳理、反复研练熟悉方能成功。

二、刚柔并修

从史料介绍和习拳实践看，迷踪拳虽出自少林，具有少林外家拳的一些特点，但内家拳的特点尤盛，其手眼身法步很多地方与八卦、形意、太极相合。在练拳思想和方法上也主张内外兼修、刚柔相济。

心意为本。“要练拳，先修心，习武功，意为先”，这是迷踪拳习拳要诀。迷踪拳在习练时，要求心为主帅，意为先导，意导气行，气摧力发。无论是徒手或器械、单练或对练都把以意导动贯穿始终。还有秘传的“意念练拳法”，站桩、盘坐、躺卧、走路均可意念练拳。

迷踪拳在行拳走式时，一招一式要求连贯、圆和、自然。手眼身法先协调一致，肩膀、肘膝、手脚相合。不动则已，一动如行云流水，连绵不断，一气呵成，招式变化都在行动之中。实战时讲求乘人之势，借人之力，借力打力。行功习拳最忌劳气拙力，讲究练求刚柔之劲。艺到精纯，诸法融会贯通，招式举一反三，生化无穷，变化莫测，随心所欲，顺其自然，运用自如。而且，迷踪拳很重视内功的修炼，有专门修炼软硬气功的功法和要求。

三、注重实用

拳式古朴明快，朴实无华，讲究实用，招招式式非打即

防，不强调外型的美观，没有花架子。实战中基本的招法是：远踢近打贴身摔，高崩低砸当中垮，迎打截打连续打，“积极防御”，防中带攻，防攻并举，手脚齐发，虚实并用，上、中、下三路并进。平时练拳，强调要懂拳，会用拳，练拳、用拳融为一体。

四、身法独特

身型讲“抱桩为虎形，提拦为马形，搭袖为鸡形，盘坐为蛇形”。身法讲究挺胸收腹、歪腰斜胯，拳式中反打、倒打、拧打、转打，拧转、旋转的动作比较多。尤其讲究以腰为轴心，动便全身，肩、胯、肘、膝相合，靠、挤、撞、抖、化自如。行拳时动作大开大合，重心大起大落，但却轻而不飘，沉而不僵，舒展兼备。威猛似虎豹，轻快如猿猴，柔活如龙蛇，和缓似雄鹰。

手型复杂多样，主要有四平拳、凤眼拳、柳叶掌、刀子掌、八字掌、龙形掌、蛇形掌、勾挂手、勾拿手、勾顶手、勾撩手、龙爪、鹰爪、鸡爪、一字指、二字指。手法变化多端，有云手、捋手、搬手、掸手、挑手、插手、勾手、刁手、劈手、点手、拿手、抓手、托手、撑手、推手等。手行似浮云，遮人耳目，出手三招，刁钻古怪。特别是双掌如刀手，上穿下挂，挥、掸、削、砍连连不断。

迷踪拳特别重视下盘功夫练习，有“入门先蹲三年桩、踢三年腿”之说。腿法复杂多变，有踢、踹、蹬、撩、踹、搓、勾、扫、摆、铲、摆、点、挂、提、踩等。步型主要有马步、弓步、虚步、丁步、歇步、仆步、盘步、顺步、拗步、独立步、垫步、跪膝步等，行步则以蹬泥步和金丝套环步为主。步法要求轻灵自然，如猿纵，似猫行。

第三节 迷踪拳的内容

迷踪拳内容十分丰富，分拳法和功法两部分。

一、拳法内容

拳法中徒手、器械、单练、对练俱有。徒手单练套路有：迷踪拳架子、迷踪拳弹腿、迷踪拳一至六路、迷踪艺、十八翻等。器械单练套路有：单刀、双刀、扑刀、春秋大刀、行者棒、太子棍、六合枪、梅花枪、大枪、单拐、双拐、三节棍、梢子棍、十三节鞭、方天画戟、绳镖、双铜、双钩、双锤、拂尘剑、青萍剑、昆吾剑、秀女剑、八卦剑等。徒手对练套路有：八折、十二打、进拳、擒拿手等。器械对练套路有：单刀进枪、双刀进枪、扑刀进枪、三节棍进枪、拐子进枪、空手夺枪、枪对扎、刀对砍、三节棍对打、三路条子和六路条子对劈等。套路共有五六十种之多。

二、功法内容

迷踪拳功法以气功修炼为基础，有轻功、大力鹰爪功、铁砂掌功、铁头功、铁臂功、铁腿功、金钟罩排体功、点穴功、卸骨法等数十种功法。每一种功法都有具体的行功方法和要求。

第四节 迷踪拳的习练步骤和要求

一、习练步骤和阶段

1. 习练步骤。练习迷踪拳在步骤上要遵循“先功后拳、先易后难、步步深入、层层提高”的原则。开始练功，在学练活腰腿、活臂肩功夫的同时，首先教学架子和弹腿。架子和弹腿有了一定基础后，教练徒手和器械单练套路。徒手和器械单练套路熟悉后，再教授徒手和器械对练套路。最后进行散手练习。在整个练拳过程中，还要因人施教，灵活授习其他一些适宜的功法。

2. 习练阶段。迷踪拳整个习练过程可分三个阶段：

第一为筑基阶段。这一阶段要按“准、顺、狠”的要求练好基本功夫。准，就是按技术要领把拳式动作把握准，搞规范，正确练拳。顺，就是习拳练功要顺合拳理拳法要求，劲力要顺达。狠，就是踏踏实实、狠狠帮帮练功夫，不能有丝毫的马虎。这一阶段要达到拳式准确，套路熟练，基本功扎实。从内意与外形的关系上说为意导形阶段。

第二为脱俗阶段。这一阶段要按“真、快、巧”的要求习练升华的功夫。真，就是要有真实感，带着“敌情”练习。快，就是讲速度，出手不见手。快由真生，快能生力。巧，就是讲灵巧，讲变化。巧中求变，变中求精。这一阶段要达到拳技纯巧，超出一般，升华脱俗。从内意与外形的关系上说为意形合阶段。

第三为化境阶段。这一阶段在拳技熟巧、升华的基础上练出“精、妙、绝”的功夫，达到随心所欲、出神入化的境地。这也是迷踪拳的真谛所在。从内意与外形的关系上为意形妙阶段。

二、习练要求

要学好、练好迷踪拳，据先辈传授和多年习练经验，笔者体感到基本的要求有三条：

1. 解拳理，懂拳意，明白练拳。理解拳理，除了要了解迷踪拳的含义、诀理、风格特点和习练方法步骤外，特别要清楚迷踪拳的习练和技击原则。其原则主要有：心意为本的原则、内外兼修的原则、攻守合一的原则、虚实并用的原则、全身为法的原则、务求真实的原则等。这些原则是迷踪拳的精华所在，习练者切不可轻而视之，习练中要用这些原则作指导。

懂得拳意，就是弄懂拳式的用意。具体说在练拳过程中，每招每式，举手抬足，都要学懂攻防含意，知道是“干什么”，更深一层说还要知道是“为什么”。武林中常云嫡传弟子得师真传。何谓真传？从招式传授上来说，真传就是招式真实用意的传授，不歪曲、不走样、原意原味的传授下来。从这个意义上说，懂拳意就是接受真传。其重要性显而易见。

理解了拳理，懂得了拳意，在习练中就能克服盲目性，防止稀里糊涂的“瞎练拳”，从而能明明白白地练拳。这样的练拳，才会收到事半功倍的效果。

2. 夯实底，打牢基，扎实练功。迷踪拳很重视基本功夫的练习。弟子一入门，师父首教其记住的就是“练拳不练功，到老一场空”“下场不踢腿，到老冒失鬼”“百练千练，基本功夫首练”的名言。从拳诀中更能看出迷踪拳把基本功夫习练

看成是重中之重。架子诀云：“迷踪架子遵师传，入门首须蹲三年，打好根底扎牢基，精造拳华不为难。”弹腿诀云：“朴实无华式似简，其中奥妙却无边，式式需要细心练，艺成天下可走遍。”基本功夫习练要在老师指点下，适宜得法，循序渐进。着重要说明的是，架子和弹腿是全部拳术的基础所在，是入门首习和长期习练的基本功夫套路，必须常练不懈。上面讲到的三个阶段，也是三个层次，是迷踪拳长期修炼、逐步功纯的整个过程。若达化境，决非轻易而成，没有数十年的精修苦练是不可能的。初学者切不可好高骛远，急于求成，必须把时间和精力主要放到习练基本功夫上。只有练好真实的基本功夫，才能日渐功深，拳技的升华、纯化才有基础和前提。否则，拳艺很难达上乘。坚持久练，必收其获。正所谓“根深叶定茂，基实技必高”。

3. 既苦练，又巧练，精习妙研。习练迷踪拳，掌握了方法和要领，首要的就需埋头苦练，任何轻飘、浮躁、没有耐力、不肯吃苦都将是徒劳的。然而，伴随练功的深入和技艺的提高，仅有苦练还是不够的，还必须多动脑筋，讲究技巧，灵变练拳，科学练功，精习妙研。我们习练迷踪拳，不是满足于一般的强身健体和防身自卫，最高的境界是最大限度地激发和调动人身的潜能，使拳技最终达到如上所述的第三阶段，即出神入化的境地。若臻此境，就需习练者“用脑子练拳”，“用心练拳”，细心揣摩拳理要诀，领悟拳法变化之理，经长期的苦钻勤研，达到悟迷踪拳真谛之目的。