

迷踪拳系列丛书

MIZONGQUAN 人民体育出版社

迷踪拳

李玉川 编著

第三册

迷踪拳系列丛书

Miao
迷踪拳

李玉川 编著

MIZONGQUAN 人民体育出版社

第三册

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

迷踪拳,第三册/李玉川编著.-北京:人民体育出版社

2002(迷踪拳系列丛书)

ISBN 7-5009-2295-7

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(2002)第 015695 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 8.125 印张 178 千字

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-6,450 册

*

ISBN 7-5009-2295-7/G · 2194

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。他博学多求，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，他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，并分册出版。

迷踪拳最显著的特点是实用性强，是以技击实战而闻名于世的。迷踪拳的实用性有两方面的含义，一是能强魄健体，二是可防身实战，尤以实战技法见长。迷踪拳的技击实战之法，平时习练时，除了蕴涵于套路拳法招式之中，招招式式均具有攻防含义外，还有一套完整的实战技法及其基本功夫习练法。这种实战技法是迷踪拳全部拳术的精华。过去，这些实战技法及基本功夫习练法是秘不轻传的，只是在少数嫡传弟子中传授，而且传授也主要靠言传口授，很少有文字材料记载。在中华武术大力弘扬、逐步走向世界的今天，为使迷踪拳得以全面传播光大，我们将迷踪拳实战技法加以整理，撰稿出版，以飨读者。

编著者

2001年9月

目 录

第一章 迷踪拳实战技法的原则·····	(1)
第一节 心意为本的原则·····	(3)
第二节 全身为法的原则·····	(4)
第三节 虚实变化的原则·····	(7)
第四节 攻守合一的原则·····	(8)
第五节 攻守要害的原则·····	(8)
第二章 迷踪拳实战技法基本功夫习练法 ···	(11)
第一节 意念习练法 ·····	(13)
第二节 单人习练法 ·····	(14)
第三节 双人习练法 ·····	(74)
第三章 迷踪拳实战技法 ·····	(99)
第一节 猝击法·····	(101)
第二节 虚实技法·····	(124)
第三节 连击法·····	(143)
第四节 拦迎击法·····	(173)
第五节 闪击法·····	(219)
第六节 困击法·····	(232)

第一章

迷踪拳实战 技法的原则

第一节 心意为本的原则

心意为本，是迷踪拳习练和实战的首要原则。心意，指的是人的心态、意念；心意为本，指的是心意在技击实战中所起的决定作用。在迷踪拳看来，实战搏击中，心意所起的作用，所产生的力量，往往要胜过肉体的作用和力量，甚至有时要胜过若干倍。这就是迷踪拳心意为本含义的实质所在。那么，在迷踪拳的习练和实战技法中，心意的作用是如何贯穿和体现的呢？

首先，是贯穿始终的心意搏杀习练法。这是迷踪拳心意为本技法原则的重要表现。无论是平时习练拳术，还是实战技法基本功夫的习练，乃至与“敌人”交手，都必须把心意放在第一位，都要带着“敌情”，都当做是“与敌人作殊死之拼搏”，从而求得动作的狠快，意力的真实，精神力量的浑厚，打击力量的增强。此乃拳术习练的重中之重。

其次，是培养敢打必胜的胆量和信心。所谓胆量和信心，就是不畏任何强敌、敢打敢拼、惟我独尊、战则必胜的超常心理和勇气。有了这样的心理和勇气，在与敌交手时就会不顾一切，“玩命”拼打。这种异常的勇猛，既可弥补搏击技术的不足，又会使搏击水平超常发挥而取胜。之因为如此，习练迷踪拳一开始就把精神力量的培养放在首要位置，使习练者树立清

逸大勇、无所畏惧、有我无敌、战之必胜的气概和信心，为技击实战奠定坚实思想和心理基础。

其三，是要有稳定平静的心态。有的人搏击水平不低，但一旦交手就神情紧张，心慌意乱，结果他的技击水平不能正常发挥，从而导致失败。相反，临战时能保持心平气稳的人，就能较好地发挥技击之术，容易战胜对方。这说明稳定平静的心态在实战对搏中同样起着极其重要的作用。习练迷踪拳之所以采用“条件反射”“模拟训练”等多种方法进行心理素质的训练与修养，道理就在这里。有了良好的心理素质，就能够做到骤临强敌有静气，突遇敌击而不惊，再加上高超的搏击之术，就会立于不败之地。

第二节 全身为法的原则

习练迷踪拳功纯者，周身似弹簧，各个部位均能发力击人，这叫全身为法，动即是法。对此，迷踪拳史料是这样记载的：“迷踪拳周身拾叁头一百零八点，拾叁头占天罡三十六星，周身占地煞七十二星。”

拾叁头和天罡三十六星是：

“头：抵、撞、磕、摇、楂、捎。

肩：抗、负、靠、依、揪。

肘：顶、捣、轧、挑、拐。

拳：竖、横、砸、崩、掖。

臀：甩、坐、骑、提、蹶。

膝：提、点、跪、腾、拥。

脚：弹、搓、勾、踹、撩。”

周身占地煞七十二星是：

“静：稳、定、虚、实、立、中、正、庄、满。

动：抓、撩、领、拨、接、托、送、裹、掸。

变：捆、揽、扑、抱、封、架、打、扫、挎。

攻：前、后、高、低、左、右、冲、击、推。

守：伏、仰、进、退、避、躲、挪、迎、拦。

卸：随、揉、瘪、措、撵、拧、缩、转、卧。

借：歪、斜、闪、崩、腾、摆、捋、滚、粘。

巧：搬、缠、挽、拗、摔、捞、蹿、掳、捲。”

上述史料的阐述，对迷踪拳全身为法的技法讲得很深刻，“迷踪拳周身拾叁头”讲的是人体的头、双肩、双肘、双手、双膀、双膝、双脚十三个主要部位，“天罡三十六星”讲的是十三个部位的三十六种技法，“地煞七十二星”讲的是周身的习练和运用之法。进一步分析还可看出，迷踪拳先人把自己当做一个“阵势”来看待，各个“重点”地方都有“强将”把守，上天下地、外练内修、进攻退守无所不包，使自己立于不败之地。

概括迷踪拳全身为法之技法，以十五字诀为其精华所在。这十五字诀是：靠、抱、粘、拗、顶、弹、摆、挎、掸、提、撩、缠、击、托、拦。

靠：有肩靠、臂肘靠、胸靠、背靠、膀腿靠等。使用时贴身靠击，有上步靠、退步靠、左右靠、转身靠。

抱：有单臂抱、双臂抱、抱拿、抱摔、抱打等。

粘：粘是一种柔力，粘敌之体，化敌之力，控敌之势，寻机发打。这种粘力蕴于招招式式之中。

拗：是对人体力学的巧妙运用，形成作用力相反、打击力相同的合力。主要用腿脚埋敌之根，拳臂击敌之身，上下齐

动，手脚并发。有拗打、拗摔、上步拗、退步拗、斜身拗、左右拗等。

顶：有头顶、肘顶、膝顶，多近身使用，重创敌身。使用时有前后顶、左右顶、上下顶。

弹：全身应有弹簧之力，均可弹力击人。局部讲主要用于脚之弹踢，有弹、蹬、搓、铲、踹、蹶等。

握：是一种巧力的运用，借敌之力，打敌之身，借力打力。多使用于双掌臂，用于后发制人。

拷：有拳拷、臂拷、腿脚拷等。使用时有横拷和竖拷，横拷破敌直进之力，竖拷借敌之力而打之。

掸：主要用于手掌。使用时有上下掸、左右掸、前后掸等。可单手使用，亦可双手同用。

提：有提膝、提脚、提肘、提拳、提肩等。多贴身使用。

撩：有拳撩、掌撩、勾撩、腿脚撩。多撩敌身之要害部位。

缠：主要用之于手臂、腿脚，有缠捋、缠拧、缠卷、缠拿等。

击：全身所有用法均可称击。这里主要指拳和掌的各种击打，有直击、横击、撞击、砸击、抛击等。

托：有推托、撩托、架托、挑托等。多用于掌臂和腿脚。

拦：拦敌之力，御敌之势，破敌之攻，拦中有攻，拦而击之。有挂拦、拨拦、架拦、挑拦、拷拦等。

这十五字技法要诀，蕴涵于实战技击的自始至终。运用时可单诀使用，更多为多诀合用，不重一拳一脚之力，而重全身整体之力。只有将十五字诀融会贯通，诸诀互用，才能产生最佳之打击力。

第三节 虚实变化的原则

迷踪拳实战技法之奥妙，全在于变化，正所谓“随机应变，变化莫测”。这变化在实战中应用时，忽高忽低、忽上忽下、忽左忽右、忽前忽后、忽进忽退、忽快忽慢、忽急忽缓、忽拳忽脚、忽肩忽臀、忽肘忽膝、忽直忽横、忽横忽摆等等。所有这些，无不体现迷踪拳拳法变化之理，掌握了这些变化之法，实战搏击中才能常胜不败。

虚实变化是迷踪拳拳法变化的主要体现，实战交手时无时无处无不体现虚实变化的原则。

所谓虚实，就是拳术技法在技击实战中虚虚实实、真真假假的用法。具体说来，手有虚实，脚亦有虚实，劲力有虚实，招式也有虚实，一时一处均有虚实，时时处处皆有虚实。全身的重心在腰胯，腰胯的虚实决定全身的虚实，身体重心在哪里，哪里就为实。拳掌在发力击出时，是由合到开，由屈到伸，是由虚而实；击出回收，是由开到合，由实到虚。双拳连击时，前手拳可虚，后手拳可实。

虚和实是互相变化的，而且这种变化贯穿于拳术技法的自始至终。双拳连击时，前手拳可实又可虚，击中了为实，击不中为虚；后手拳还可由虚变为实。拳脚连击时，拳可实可虚，击中了为实，击不中为虚；脚可以由虚变为实。虚中有实，实中有虚，虚可变实，实可变虚。虚实变化，随心所欲，方谓虚实。

习练迷踪拳善于运用虚实变化之法者，思维敏捷、头脑反应快，往往以虚假迷惑对方，而以实真击打之。这种击打之法易于奏效，这也是迷踪拳实战技法的主要特色。

第四节 攻守合一的原则

攻守合一是迷踪拳实战技法的又一个重要原则。任何实战搏击，都离不开进攻和防守这两种形式。攻，是指得机进攻，主动发打，在一定意义上又可理解为“刚”，主要表现是外力的运用，多用于先发制人。守，是指守卫，在一定意义上又可理解为“柔”，是走化，是积极的防守，防中带攻，多用于后发制人。

迷踪拳是内外兼修的拳种，实战技法讲究攻守合一。攻守合一的原则在实际运用时要求做到“五个同时”，即①攻击与防守同时，进攻的同时必须注意防守，攻中有守。②防守与进攻同时，防守的目的是为了进攻，所以，防守的同时必须进攻，防攻并举。③拦截与击打同时，边拦截对方的拳脚边反击，有时拦截的本身就是反击，拦中寓攻。④迎架与击打同时，迎攻并举，边迎边攻，迎着对方进攻的拳脚反击。⑤躲闪与击打同时，躲闪反击是有很有效的反击方法，正如拳谚所云：“不招不架只是一下。”

攻和守不可偏缺，有机结合才是完整的统一。正所谓：打即顾，顾即打，进即闪，闪即进，发手便是处。

第五节 攻守要害的原则

迷踪拳攻守要害原则的含义是：在与敌交手时，要击打敌人的要害之处，同时守住自己的要害部位不受打击。其基本的

打法是“唯害不击，唯快不进，唯狠不打”。再具体一点，就是击必要害，出手必快，击打必狠。正如拳谚所云：“恶多善少，狠毒赢人”“当场不让步，出手不留情”。迷踪拳传统的技法有“四打”“四不打”之说。

四打是：一打眼、鼻、喉、耳（耳根）、脑（后脑）；二打胸、腹、软肋、腰（后腰眼）；三打阴裆最有效；四打膝盖、小腿（迎面骨）、脚（脚面）。这十二个部位是人体要害所在，一旦狠击，非死必残。尤其讲究上打眼睛下打阴，最易奏效。

四不打是：打不着不打，打不中要害不打，打不残不打，打不死不打。也就是说，打必打中，拳出不空，能击中要害就不击别的部位，能打残就不轻打，能打死就不打残。搏杀中，还要时时注意保住自己的要害部位不受击打，只要保住要害处不受侵犯，即使是别的部位受到一些击打也无关胜负。

以上讲的是与敌人的搏杀，若与拳友切磋，则另当别论，点到为止。

第二章

迷踪拳实战技法 基本功夫习练法