

双刃斧十式：风轮劈斧、力劈华山、撩斧穿裆、砍竹遮笋、剝物碎石、削球旋转、扎胸捅物、隔挡搬拦、拍打变化、长短互用。

第二版

编著  
王建中

浑元冲氧拳

大成若缺



中国医药科技出版社



大成若缺

浑元冲气卷

王建中  
编著



(第二版)

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

浑元冲氧拳不只是一门拳法、一种搏击方式，它更是一种学派，包罗万象，涉及面很广，如武学、道学、佛学、医学、养生学、康复学等等，对每门学科都有自己独特的见解。本书主要讲了浑元冲氧拳的由来、拳法、功法、心法、实战搏击，以及武医结合的学说，武医结合中通过修炼拳法可以得到一些未病养生防病治病的练习方法，以及武医健康知识。

### 图书在版编目（CIP）数据

大成若缺：浑元冲氧拳 / 王建中编著. -- 2版. -- 北京：中国医药科技出版社，2016.7

ISBN 978-7-5067-6980-8

I. ①大… II. ①王… III. ①拳术—基本知识—中国 IV. ①G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第188604号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710×1020mm<sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 12<sup>3</sup>/<sub>4</sub>

字数 189千字

初版 2014年1月第1版

版次 2016年7月第2版

印次 2016年7月第1次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6980-8

定价 29.00元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

## 再版前言

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，浑元冲氧拳是我毕生练拳、实搏、行医总结出来的精华。我几十年来磨此一剑，不断地自我修炼、陶冶一体，不断探索理论与实际相结合的强身方法，最终独创出这套独特、自成体系、武医结合、养搏一体的浑元冲氧拳。这套拳是武、医、道学等多学科相结合的产物，其主要内容包括：自然养生、静站动联、浑元冲氧实战搏击、调理保健、功法要领、注意事项，以及掌法、拳法、步法、腿法的运用方法等。此套拳要求修炼者要按功法修炼，做到从繁至简、简易为宝、养练合一、以一带三。通过修炼此功法可起到强身健体、调治疾病的作用。

我将此数十年的心血付梓文字，编成《大成若缺——浑元冲氧拳》一书。本书第一版于2014年1月份出版发行，深受广大读者的喜爱，不停地有投函索求者，这使我倍感欣慰之余，感觉自己肩上的担子又重了。为了弘扬武医精神，光大拳学，传承中国功夫，为了让读者更加了解中国武医道学文化及浑元冲氧拳的功法作用，我在第一版内容的基础上做了修改并添加了一些新内容，使书中的内容更加丰富，富有内涵。

由于本人才疏学浅，不足之处在所难免，谨请广大读者批评指正。

王建中

2016年4月写于再版时

# 前言

我早年修炼八卦掌，20世纪七八十年代八卦掌在北京、天津、河北一带特别盛行，练的人也多。八卦掌是由一代宗师董海川所创，我的师傅叫张国盛，拳界都叫他“八卦张”，是八卦掌的第五代传人。后习大成拳，随师于永年。大成拳是王芗斋所创，而于老即是王芗斋的嫡传弟子。我的“义兄”是崔有成，“义兄”即是师兄，有成兄也是练大成拳的，是大成拳的第三代传人，拳界的人都知道崔有成是技击天才，他以“代师授艺”的名义教了我很多大成拳的真活。练拳数十载，访名师、益友，在众多前辈及师兄弟的帮助下，逐渐领会了武学的精髓，结合自己练拳、行医时的感悟和体会，自创了这套浑元冲氧拳。该拳包括了大成拳、形意拳、八卦拳、太极拳、崔有成实搏、于永年养生的精要，一个一个都是我练得最顺手、用起来最顺手的東西，是我几十年练拳、实搏、行医总结提炼出来的。

老辈认为，拳法这种东西都是密不告人的，想学的，须口传心授，关于拳法的书籍更是少之又少，之前出版了一本《大成若缺八十年代习武记》广受读者的好评，想更多地了解浑元冲氧拳具体功法，平日有很多人来拜访学习，有大学生、中学生、演员、中老年人、职员等，他们感到这套拳对健身养生有帮助，实用性强，易学易练，适用范围广，是实实在在的功夫，学了对自己有益，专程来北京找我学功夫。更有海外人士，不远万里前来拜访，向我索要资料、教学光盘，邀请去他们那里授教。感动之余，为了把中国传统的武学以及武医学说继承下去，发扬光大，让子子孙孙都能从中受益，我特将数十年练功的功法、心法、

口诀以及自己的心得付梓文字。我没有接受过高等教育，对于武学、医学、养生的知识都是从前辈那里口口相传以及我自己的学习和总结出来的，并经过实战、实践的无数次检验。书中难免有错误不足之处，且只是一家之言，恳请广大读者批评指正。



王建中  
2013年5月

# 目录

## 第一篇 浑元冲氧拳

### 第一章 浑元冲氧拳纲要 / 002

- 第一节 浑元冲氧拳的由来 ..... (002)
- 第二节 浑元冲氧拳的特性 ..... (003)
- 第三节 浑元冲氧拳的认知 ..... (004)
- 第四节 浑元冲氧拳心法口诀 ..... (005)
- 第五节 浑元冲氧拳静动法 ..... (005)
- 第六节 浑元冲氧拳拳韵 ..... (007)
- 第七节 浑元冲氧拳传承宗旨 ..... (008)

### 第二章 浑元冲氧拳功法 / 010

- 第一节 浑元冲氧功法口诀 ..... (010)
- 第二节 浑元冲氧神意三宝内功法 ..... (012)
- 第三节 浑元冲氧拳各式名称 ..... (012)
- 第四节 浑元冲氧拳各式详解 ..... (032)
- 第五节 浑元冲氧拳连桩口诀 ..... (039)
- 第六节 浑元冲氧拳连桩功法 ..... (039)
- 第七节 浑元冲氧拳桩法要领 ..... (040)
- 第八节 养搏浑元抱一桩练法 ..... (040)
- 第九节 站桩不站模式桩 ..... (041)





第十节 拳学劲力法 .....	(042)
第十一节 冲氧气道诀 .....	(043)
第十二节 浑元冲氧拳秘诀玄窍 .....	(043)
第十三节 练筋不练肉的弹筋桩法 .....	(047)
第十四节 浑元冲氧拳练脚如练脑 .....	(048)
第十五节 螺旋桩之理 .....	(048)
第十六节 桩是拳功，拳是桩法 .....	(049)
第十七节 站桩求物松紧法 .....	(050)
第十八节 浑元冲氧站桩有步，步带拳法 .....	(050)
第十九节 浑元冲氧拳功法妙诀 .....	(051)
第二十节 抖颤振肩发力法 .....	(051)
第二十一节 浑元冲氧拳试发力综合训练 .....	(052)
第二十二节 站桩要站神意桩，练拳应练神意拳 .....	(053)
第二十三节 浑元冲氧神意拳自然修炼法 .....	(054)

### 第三章 实战搏击篇 / 055

第一节 浑元冲氧拳搏击心诀 .....	(055)
第二节 浑元冲氧拳运用法 .....	(056)
第三节 二人实战三只手 .....	(057)
第四节 浑元冲氧拳实战搏击运用法 .....	(057)
第五节 浑元四正八方运用口诀 .....	(058)
第六节 搏击战术运用技巧 .....	(059)
第七节 神经反射出爆发力 .....	(060)
第八节 搏击要有体能 .....	(061)
第九节 反应是第一灵感 .....	(061)
第十节 浑元冲氧拳推手、茬手的含义 .....	(062)
第十一节 茬推断打运用 .....	(063)
第十二节 一招灵运用法 .....	(063)
第十三节 摔法攻防的运用 .....	(064)

第十四节	腿法攻防运用法 .....	(064)
第十五节	说招定式无用处 .....	(065)
第十六节	防三打三有攻守 .....	(065)
第十七节	触臂变打无挡拦 .....	(066)
第十八节	寸劲发力打穴法 .....	(066)
第十九节	关门拍挟打法 .....	(067)
第二十节	散打搏击运用要诀 .....	(067)
第二十一节	浑元惊弹变打运用 .....	(068)
第二十二节	浑元搏击米字手 .....	(069)
第二十三节	穿针引手变打法 .....	(069)
第二十四节	实搏之道 .....	(070)
第二十五节	蛇头攻击变字连 .....	(070)
第二十六节	炮拳打人如登山 .....	(071)
第二十七节	守中用中滚轮打法 .....	(071)
第二十八节	站桩换劲为断打 .....	(072)
第二十九节	螺旋搏击要诀 .....	(072)
第三十节	技击真言 .....	(073)
第三十一节	实战搏击谋略 .....	(074)
第三十二节	搏击实战力不同 .....	(075)
第三十三节	搏击竖字为先 .....	(076)
第三十四节	搏击论语 .....	(076)
第三十五节	发力是自然本能 .....	(077)
第三十六节	搏击变术不讲法 .....	(078)
第三十七节	搏击散打中力的运用 .....	(078)
第三十八节	搏击试发力练法 .....	(079)
第三十九节	晃动移位发力法 .....	(081)
第四十节	练功注意事项 .....	(082)
第四十一节	崔有成的捋脖顶喉打法 .....	(082)
第四十二节	崔有成独具风格的搏击 .....	(083)
第四十三节	我和义兄崔有成探研实战搏击实录 .....	(083)







第四十四节	大成拳的本能发力 .....	(085)
第四十五节	习武者的动作习惯 .....	(085)
第四十六节	武术兵器的认识 .....	(086)

## 第二篇 大成若缺之武医结合

### 第四章 武医结合之总论 / 088

第一节	武医结合学说的提出 .....	(088)
第二节	武医结合自然健康理念 .....	(089)
第三节	武医结合之我见 .....	(090)
第四节	武医结合自然疗法 .....	(091)
第五节	武医结合精要 .....	(092)
第六节	武医结合练指法 .....	(092)
第七节	武医天下修人生 .....	(093)

### 第五章 武医结合之养生 / 094

第一节	武医养生纲要 .....	(094)
第二节	易的应用 .....	(095)
第三节	武医学气的认识 .....	(095)
第四节	三通一合养生法 .....	(096)
第五节	综一养生保健简易法 .....	(096)
第六节	浑元冲氧拳养生新功法 .....	(101)
第七节	浑元冲氧拳内功点穴法 .....	(101)
第八节	按摩点穴对营卫气血、神经脏腑的作用 .....	(103)
第九节	十大保健穴 .....	(103)
第十节	浑元冲氧拳养生篇 .....	(104)
第十一节	氧是生命健康的源泉 .....	(105)
第十二节	形随意动自然呼吸养生法 .....	(105)

第十三节	浑元冲氧拳的医疗保健作用 .....	( 107 )
第十四节	性学保健养生 .....	( 107 )
第十五节	不要为养生而养生 .....	( 108 )
第十六节	肚皮呼吸法 .....	( 109 )
第十七节	我师于永年是养生大家 .....	( 110 )
第十八节	古代经典与养生 .....	( 110 )
第十九节	生命之三宝 .....	( 112 )
第二十节	养生,我命由我修 .....	( 113 )
第二十一节	因时养生法 .....	( 113 )
第二十二节	乌龟养生法 .....	( 117 )
第二十三节	放电疗法 .....	( 117 )
第二十四节	悟性与智慧从简易中来 .....	( 118 )

## 第六章 武医结合之中医漫谈 / 119

第一节	中医学奠定了武医基础 .....	( 119 )
第二节	中医藏象之五脏辨证 .....	( 120 )
第三节	中医对气血的认识 .....	( 125 )
第四节	十二经络 .....	( 129 )
第五节	中医调治八法 .....	( 130 )

## 第七章 武医结合之疾病调理 / 131

第一节	氧是人的大气 .....	( 131 )
第二节	浑元冲氧拳疾病调理的原理 .....	( 132 )
第三节	浑元氧气健身术 .....	( 132 )
第四节	冲氧贯气修炼 .....	( 133 )
第五节	练中有养 养中为用 .....	( 133 )
第六节	运动使心肺健康抗衰老 .....	( 134 )
第七节	不良情绪对人体的危害 .....	( 134 )





第八节 供氧不足的危害 .....	( 135 )
第九节 心力衰竭调理法 .....	( 136 )
第十节 冠心病调理法 .....	( 136 )
第十一节 脑血栓调理法 .....	( 136 )
第十二节 痴呆症调理法 .....	( 137 )
第十三节 中风调理法 .....	( 137 )
第十四节 痰瘀疾病的调理 .....	( 137 )
第十五节 四时气运调理 .....	( 138 )
第十六节 八卦走转，健康益寿 .....	( 138 )

### 第三篇 大成若缺论道篇

#### 第八章 道学篇 / 142

第一节 道学思想浅谈 .....	( 142 )
第二节 道功概论 .....	( 142 )
第三节 大道有应变之能 .....	( 143 )
第四节 武学道功静动合一概论 .....	( 143 )
第五节 武医合道简说 .....	( 144 )
第六节 一是万法之源 .....	( 152 )
第七节 浑元冲氧拳武医合道诀 .....	( 152 )
第八节 浑元冲氧拳武医合道字韵之解 .....	( 153 )
第九节 浑元冲氧拳探研道学之理 .....	( 153 )
第十节 不图虚名只求真 .....	( 154 )
第十一节 浑元冲氧拳道一法则 .....	( 155 )
第十二节 道之求索 .....	( 156 )
第十三节 大成若缺浅谈 .....	( 157 )

附录 / 158

后记 / 192



第一篇 浑元冲氧拳



# 浑元冲氧拳纲要

## 第一节 浑元冲氧拳的由来

1955年我生于杂耍、中医的家庭，四岁开始练功、钻圈、大顶、学小丑。我的父亲每日督促我练功，特别严厉，稍有懈怠就用藤条抽，现在回想起来，正是因为那个时候的坚持，才有了今天的武术造诣。而我小时候身材矮小，经常受同龄人欺负，于是便想学点功夫，起初就是在练功之余去大院里弄几块大石头练劲，后来便到处去寻访名师习武，练摔跤，当时社会风气很不好，法律也不健全，习武就是为了打打杀杀，逞一时之快。

每日天刚亮，就去各大公园看别人习武练拳，但人不教，如想学必须有人介绍，才可教你，因习武有很多规矩，后来经人推荐初练长拳、洪拳、四平拳等，后来师从八卦掌传人张国盛师傅、大成拳于永年师傅，练大成拳、练八卦掌。练得多了，日子长了，见识过很多武林大家的奇妙功法之后，便自己暗下决心，一定向他们学习，练出好功夫、好拳法。冬练三九，夏练三伏，不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。越练越觉得跟中国浩瀚的武学相比，自己不过是沧海之一粟。我也参加过很多的套路比赛，八卦刀、八卦匕首、子母鸳鸯钺、鲁智深大禅杖是我的最爱，武术盛行时经常与人切磋交流，积累了很多的实战经验。而浑元冲氧拳，是我遍访名师、跟各门各派的前辈长久接触，跟他们一起探讨拳学的精妙，取各家所长，结合自己所练，从实践实战中提炼出来的。浑元冲氧拳中吸收了易筋经的冲氧洗髓，八段锦的舒筋壮骨，太极拳的内外柔和之功，形意拳的均整刚寸之劲，八卦掌的步法、身法、阴阳变法之活，大成拳的桩法、力学、精神训练法，道家的导引术等。此拳并非是将几派之功法生搬硬套，而是环环紧扣，各展其长。此拳

有独特的练法，核心是脊柱、丹田、骨力开合，全身内外，静动合一，内外合一，天人合一，动作舒展，简单实用，练习可强身健体，疏通经脉，调理人体内外筋骨，起到未病先防作用，同时还具备搏击性，练习后可保护自己，提高自己应对不同危险状况的应变能力，当遇到危险状况时可临危不惧，全身而退。练拳对象广泛，不分男女老幼皆可练习。拳法本是秘术，密不告人，真心想学，须口传心授，故而关于拳法的书籍少之又少，但为了传承中华文化、光大拳学，我将此套拳法公之于众，望有兴趣者可以互相交流学习。

## 第二节 浑元冲氧拳的特性

### 一、浑元冲氧拳的字意之解

浑<sup>①</sup>：水势盛大，如泉涌、激流，混兮其若浊，山涛为玉，璞玉，未雕琢的玉，混杂掺和一起，贤不肖混淆，阴阳相混，天道然也，混而为一。

元：元字有两解，一为元始，既开始，二特指人之元气、元神。

冲<sup>②</sup>：上冲空虚，大盈若冲，其用无穷，藐藐冲冲，冲击，冲撞，冲钻风暴，通行大道要冲，一鹤冲天，冲脉十二经海，冲脉之气。

氧：氧为物质，氧为气体，是人和动植物呼吸所需要的气体；氧为能量增氧含量，冲（充）氧可增加脑脊髓营养液。

拳：为拳头、拳法，虽撞击可使奋拳以致力，无拳无勇，拳拳诚恳，拳拳之忠，拳为勇力。

### 二、浑元冲氧拳特性

1. 浑元冲氧拳继承不泥古，发扬不离宗 它根据医学、武学、现代科学、养生学、实战搏击、各家功法孕育而成。它不仅可以强身健体有自卫

① 浑：浑厚

混：混合

② 冲：猛烈的撞击

充：满足（填满、装满）





性，而且对养生、抗病、防病、寿命延年有独特功效。我们都知道生命在于运动，而懒惰是很多疾病的病因。人体各种生命活动的基础，是体内细胞的新陈代谢，因此我们通过运动，浑元冲氧拳的锻炼，调节中枢神经系统，加强新陈代谢。在运动中形随意动的引导，神经信息传导的条件反射，机体细胞的新陈代谢活动增强，可以增强体质及生命的活力。

2. **浑元冲氧拳大道至简** 浑元冲氧拳的练法简单，功法轻松自然随意，简便易学，不管男女老幼上手很快。

3. **浑元冲氧拳，量力适我，因人而异，刚柔相济** 运动不可过力，精神避免过度紧张，形体要轻松自然，步态稳固，手足灵活，呼吸自然，运动适度，避免过劳而损。

4. **浑元冲氧拳，道法自然** 宇宙万物之变、人之运动也必须顺应自然界的阴阳变化，不可违背自然规律。运动要顺乎自然，循序渐进，心态平和舒畅，保持乐观心境，春夏秋冬要调摄环境的变化，长期、合理的锻炼；要保持全身整体运动，机体肌肉正常松紧，不耗损，不疲劳，肌肉若一，让形体肌肉协调一体，形神合一。

5. **养疗性和调理性** 氧动力可激活机体免疫系统、提高脏腑功能补充氧能量强健筋骨；调理疾病有疗效。

6. **广泛性** 适应广泛老少皆宜，有氧生活，主动运动，自卫防病，健身之美。

7. **实用性** 养练合一，搏一体，强身健体，技艺超群。

8. **随意性** 想怎么练就怎么练，没有拘束，可以随意选练。

### 第三节 浑元冲氧拳的认知

吾拳浑元系哲学，功法简易上身快，习者体验方知晓，自然无为把身健。  
吾拳练法自家创，掌拳步法同练习，浑元神意是真理，调整内外静动合。  
吾拳拳法大不同，一为万法变化生，外形简单内涵多，大道之隐内中藏。  
吾拳拳论有真理，自成体系实践成，细心体悟新内涵，拳学功法理自然。  
吾拳实战有独特，简朴实用内中变，求同大意有细则，推荏断手求力学。  
吾拳武医是一家，养疗调理自然化，冲氧扶正神意足，武医传道体健康。

## 第四节 浑元冲氧拳心法口诀

每套拳法都有其心法口诀，练拳有拳法、功法口诀。心法口诀当熟记于心，起初在练习拳法的时候会觉得心法口诀与拳法联系不大，但是练久了，其意自现，逐渐会发现，拳法即由心生，没有心法所练的拳法就是一套空拳，没有拳义，没有拳神。

大成若缺—浑元冲氧  
 浑元拳学—大道朴成  
 天地生物—聚氧能量  
 万千法门—简易为宝  
 提高功力—百炼如一  
 宗化万法—独立法门  
 运动健身—功效养生  
 继承衣钵—创新拳学  
 养炼合一—静动运行  
 拳之基础—源于桩法  
 搏击技能—活力运转  
 拳打自然—螺旋形变  
 摔人制手—自行得力  
 浑元冲氧—推广传承

武医合道—养搏一体  
 万物阴阳—冲氧为和  
 冲氧功法—妙用无穷  
 拳法技能—灵活运用  
 多科取精—实用就行  
 运动医学—调理疾病  
 开拓创新—武医技能  
 武医合一—浑然天成  
 练拳改拳—练步改步  
 大体之道—改变方法  
 蹬步发力—踩步打人  
 蹬踢冲踏—力走螺旋  
 功夫有成—训练手段  
 天下结缘—育树英才

## 第五节 浑元冲氧拳静动法

浑元冲氧拳与其他拳法的不同之处在于，欲练此拳，须先练浑元冲氧静动法。两脚左右分开与肩同宽站立，脚趾抓地，两手下垂腿的两侧，眼睛平视看远方（也可闭目），牙齿相叩，舌顶上颚，自然呼吸，静心全身放松，同时小腹随着呼吸起浮，练丹田开合，吸气时小腹鼓起，呼气自然回收，这叫自然腹式呼吸法，也叫静心法。3~5分钟，而后慢慢引动双手抬起至胸前环抱，同时左脚向前上步，步落实后再上右脚，左右相同，可前后走动，回原复位



站立，静站动连合一，内外合一，快慢协调一致，静动结合，浑（混）元一体。

要领：浑元冲氧拳内外兼修，但是更加注重内功的修为，而静动法就是一种对内功的修炼，静中求动，动中求静，圣凡一气，丹海周行，功法自然，通过一段时间修炼，内气充足，自然打通任督二脉，全身经络畅通，气机得到调理。此功法适用广泛，举一反三，灵活运用，学者定会获得自身护体之法；此功法有多种功能，内养外练，功法自然。



无极式

无论是哪家功法，松静是一种自然状态，在自然环境里不管我们干什么活做什么事或练什么功，都是一种自然状态。就像做事一样，要想做好一件事，完成一件好的作品，首先要思想集中，专一极致地把它做好。练功也是如此，一切都在无念中，一心练好，练熟每一个动作，动作是基础，基础动作是功法的所要求，动作与筋络阴阳五行联系有气感，故练功时不用讲什么意念，集中精力就是意念，心静自然松，思想专一代万念。平日站桩摆好间架找活干，检查动作默念动法要领口诀，就可以达到入境放松的境界，从而慢慢进入一种状态激发练功的兴趣。静站不练动作，练脑力（也就是精神）。神经细胞产生能量，久而久之就可练出精神力永不失存，神态浩然从容自然，不繁琐，这就是我的技能和练功方法。不拘一格，无为思想，想怎么玩就怎么玩。解放思想，不墨守成规。只要符合原理，能练出真活提高功力，能摄生保健调治疾病，越简单越好，不练多余的东西，简化之中方法多。明白这个道理就是悟性和风格。所谓万千法门，无论是什么方法和技能，适合自己的方式就是法宝。武术都是相通的，没有好的方法，不得其奥妙，难以练出真活。托出练功首窍方法，一通百通取之自然。不追求，不执着，灵活多变，通过自身体验心领神会，达到所讲致虚极、守静笃的要求，这就是松静无为的奥妙。