

大成拳断手绝技

李照山 编著



北京体育大学出版社

大成拳断手绝技

李照山 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌
责任编辑 楚天 秦德斌
审稿编辑 鲁牧
责任校对 黄强 高生文
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

大成拳断手绝技/李照山编著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.1

ISBN 7-81100-051-2

I. 大… II. 李… III. 拳术,大成拳-攻防(武术)
IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090958 号

大成拳断手绝技

李照山 编著

出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区中关村北大街
邮编 100084
发行 新华书店总店北京发行所经销
印刷 北京雅艺彩印有限公司
开本 850×1168 毫米 1/32
印张 9

2004 年 6 月第 1 版第 2 次印刷 印数 6001-10000 册

ISBN 7-81100-051-2/G·51

定价 17.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章 大成拳断手概述	(1)
一、大成拳断手的理论基础	(2)
二、大成拳断手要素	(3)
三、大成拳断手实作要点	(5)
四、如何学练大成拳断手	(8)
第二章 大成拳断手基本功	(12)
第一节 技击桩	(14)
一、抓球桩	(15)
二、虎抱头桩	(15)
三、大步桩	(16)
四、伏虎桩	(17)
五、降龙桩	(18)
六、高级矛盾桩	(19)
第二节 浑元力	(20)
一、训练浑元力的桩法	(21)
二、挂六面力的训练	(22)
第三节 大成拳的内劲场	(24)
一、内劲场之概述	(24)
二、内劲场之剖析	(26)
三、内劲场劲力之形式	(29)

第四节 随意状态下的作力	(31)
一、内整训练	(32)
二、挂力训练	(33)
三、自然性试力训练	(38)
四、随意性发力训练	(38)
第五节 胆量素质训练	(45)
一、制胜的心理条件	(45)
二、胆量的培养与训练	(46)
 第三章 大成拳断手基本技术	(52)
第一节 单操手	(53)
一、崩 拳	(53)
二、虎 扑	(54)
三、削 掌	(55)
四、腋 掌	(57)
五、栽 锤	(58)
六、穿裆脚与蛇形脚	(59)
七、转环脚	(61)
第二节 金龟出水的练与用	(63)
一、金龟出水试力的要求	(63)
二、金龟出水的练法	(64)
三、金龟出水在断手中的应用	(67)
第三节 打中与打不中	(73)
一、打中的条件	(73)
二、打中的训练	(73)
三、打不中的训练	(74)
第四节 实战攻防训练	(77)
一、防守反击训练	(77)



二、攻防同步训练	(80)
三、虚实训练	(84)
四、触觉技击训练	(87)
五、沾粘训练	(88)
第五节 大成拳断手应敌要则	(94)
一、神威当先, 目光逼视	(95)
二、精神要真, 力量要透	(95)
三、守中用中, 变化无穷	(96)
四、连续击出, 进攻不断	(97)
五、心狠手准, 力量互用	(102)
六、审机度势, 借力打人	(104)
七、硬打硬要, 承接对换	(109)
第四章 大成拳断手连环技法	(110)
一、圈锤扑放如雾豹	(111)
二、炮拳崩打若灵犀	(115)
三、上下合掌风摆柳	(118)
四、前后领打势卷席	(121)
五、左右圈打侧身脚	(124)
六、正反劈拳迎面锤	(128)
七、剪掌绞颈足蛇形	(131)
八、刀手顶膝手似戟	(134)
九、劈拳穿裆及裹打	(138)
十、缠手钻领掌旋飞	(142)
十一、乌龙出海透背拳	(145)
十二、白蛇吐信鹤形腿	(149)
十三、斜劈反扇连环崩	(152)
十四、弹踢下砸钻拳击	(156)

第五章 大成拳抗暴自卫术	(160)
一、防拳击抗暴自卫术.....	(160)
二、防抓抱抗暴自卫术.....	(171)
三、防腿击抗暴自卫术.....	(182)
四、临危救急抗暴自卫术.....	(192)
五、绝地求生抗暴自卫术.....	(203)
六、无定态抗暴自卫术.....	(215)
 第六章 大成拳断手绝杀技	(227)
一、裹胯之步.....	(227)
二、非法之步与距离感.....	(228)
三、组合技法强化训练.....	(230)
四、近体快攻技击术.....	(237)
五、如何形成自己的绝招.....	(248)
 附：大成拳断手述要（王芃斋著）	(250)



第一章 大成拳断手概述

何谓断手？

断者，断开、截断、堵截之意。宗师王芃斋先生指出：从痕迹上来讲，是截击对方所来之手；若从劲力来讲，是断对方所发之力。在截断对方来势的情况下，就可有效地达到防守与进攻的目的，此即“善守即善攻也”。

断手又称“实作”，即实战、搏击、格斗、技击。对于推手而言，则需要单臂或双臂的接搭对抗，其目的在于控制与反控制、发放与反发放；对于格斗而言，则是指双方在肢体断开前提下的格斗状态，其目的主要是无招法、无禁击部位限制的打击对方。从武术技术的角度而言，断手（实作）是大成拳的宗旨功法。

断手又分绝对断手和相对断手。绝对断手是真拼实搏，是真实意义的技击和实作，是应敌状态；相对断手又称对手，是技艺交流，擂台比赛就是特殊的相对断手，现代体育把这种比赛叫作散手。绝对断手可能会危及生命；相对断手可能会伤及肢体，但一般无性命之虞。

大成拳断手与其它拳术实战搏击有着本质的区别，其特点主要有：

1. 无固定招法，在无招中见真招，根据触觉感受应变出无穷的打法。

2. 攻防统一，顾打结合。在防守的同时打击对方，在打击对方的同时又不失防守之意。

3. 硬打硬要。由于习大成拳者大多具有一定的抗击性和较强的肢体棚撑作用，所以，实作时你打你的，我打我的，我之神威如入无人之地，此即为大成拳的“打实”之说。

4. 身如轮轴，化力为乌有。大成拳除了可硬打硬要，还可以通过触点的变化，化解来势，使对方有力无处使而陷于被动。与此同时，我以相应的技法进击之。

一、大成拳断手的理论基础

大成拳断手以兵法中的奇正理论为基础。

所谓奇者，是指出奇制胜的意思。在与对方交手时，要做到“静如处女，动如脱兔”。在这一静一动之中，以迅雷不及掩耳之势，闪展腾挪的身法，在一瞬间之间，飘忽而至敌前，出奇不意地攻击对方，使对方处于被动地位，防不胜防。

所谓正者，是指自身功力笃实雄厚，精神饱满，浩气放纵，神态逼人，气势袭人，强攻硬搏，即形意拳中“硬打硬要无遮拦”的做法。

至于具体用法，或用头撞，或用足踢，或用肘顶，或用手击，或用擒拿，或用摔法，或用放法，可根据自己的爱好和习惯。但必须做到得机得势，处处有法，方能克敌制胜。此技击之法，练得日久功深，即能做到在交手时奇中有正，正中有奇，奇正互变。到此境界，就达到了大成拳技击中的初级阶段。到此阶段之后，在技击时就能很好地掌握动作中的时间性、空间性和有机性。也就是说在技击时，不论自己出手时的早晚，但触敌发力之时，总在敌先，而能够做到先发制人。正如王芗斋先生所说“彼不动，己微动；彼微动，己慢动；彼慢动，己快动；彼快动，己先到；彼先到，己先发”的实作原则。



在大成拳断手的训练中,要做到头直、目正、神庄、气静。在做每个动作中,都必须具有一定的实战意义,切忌无的放矢,盲目而动。并且在动作时,要做到周身上下协调一致,形成一动无处不动的整体运动。这就是《大成拳论》中所说的“上动下自随,下动上自领,上下动中间攻,中间攻上下合”的全身齐动的作拳要领。而且在动作时,身体的各个部位,还需做到“紧而不僵,松而不懈,形曲意直,神圆力方”。要使自身四肢百骸,处处皆有虚实,处处皆有松紧,处处皆有争力,从而触敌发力之时,浑元一争,形成整体发力。

在技击时,当与对方欲接未触之际,要有善于判断对方“企图”何在的能力。致于用何方法以应敌,用何方法而进攻,或双手齐出,或单手独进,或指上而打下,或佯用拳而实用腿,或双手配合而攻,或手脚并用而进,或进步而攻,或退步而守,或步步前进,使对方措手不及,无有还手之时机,或步步后退,使对方招招落空,以退为进而发拳,或顾与打相结合,或闪与进相统一。但总的来讲,在交手时不但要配备以上所说的“精神暗示”或“手法暗示”的各种用法,还必须做到“神不外溢,意不露形,形不破体,力不出尖”等要领。

总之,以奇正理论为技击基础,以上面的各种要领为技击原则,在实际应用中再加上身法和步法上的变化,身体重心的转移,配备合理的间架,掌握好力量的虚实和松紧,加之各种基本技术的具体用法,而形成大成拳断手的技击全貌。

二、大成拳断手要素

决定格斗类(如散打、拳击、摔跤、柔道、跆拳道、空手道、截拳道等)竞技能力的因素主要有:体能、技能和战术、心理和智能等。

体 能: 体能包括力量、速度、灵敏和耐力等素质,要想在

格斗竞技中获胜，身体必须全面发展，以提高机体的适应能力和触觉感受，并且内脏器官还要具备抗震、抗击打能力。

技能和战术：技术和战术是格斗类的主导因素。技术具有主动性、全面性、重要性、连续性和实用性等特征，其内容有进攻、防守和反攻三个方面，在战术上可采用因人而异、先发制人、真假结合、诱导和借力、消耗战和游击战等。

心理和智能特征：良好的心理和智能特征，是制胜的必要条件。心理特征包括：临阵的敢斗性、坚毅性和心态的稳定性；智能特征指的是：较佳的记忆力和分析判断力。

大成拳断手与格斗类的竞技既有共性的要求，又有独到之处。对于格斗类竞技而言，它要求运动员的体能特征在形态方面有一定的选择性，而大成拳则提倡人人可行，讲究充分发挥人的本能。格斗类竞技的训练途径为：借助现代器械训练力量，通过单项技能训练获得技术，经过跑步取得耐力、速度，模拟性对练可具有灵敏性，并由此可积累经验。此外，还可进行适当的心理素质训练。大成拳的断手理论为：通过站桩，可获取力量、灵敏性，在站桩状态下可进行适度的心理训练，通过试力可强化力量，并能获取一定的速度性能，再由推手、单操手、实作训练可具有技术能力。当然，如果你有参加比赛的愿望，也要进行跑步训练。大体而论，大成拳断手的主要因素包括内劲素质、技术素质和胆量素质。

1. 内劲要素

许多体育运动，包括格斗类的竞技，力量是其重要的素质之一，在内家拳法中，通常把力量素质称为“功力”，大成拳称之为“内劲”。要使断手发挥很好的作用，必须具有一定的功力作后盾，如果力量微弱，要想在断手中获胜是根本不可能的。一个孩童即使其招法学的再好，若想打败一个壮汉，简直是天方夜谭。



2. 技术要素

大成拳的断手有大法与小法之分。大法就是无法，小法就是有法，大法是技击的原则，小法是具体的操作之法。无法是指在真拼实搏的瞬间变化中，不可能用具体的方法去套用，而是以自身的劲力为前提，随机而发。当然对于初习者来说，一开始就想具有无法之法显然是不可能的。因此，初学者必须要进行具体的小法练习，这也是王芃斋先生设立拳型、技击十二形、断手五式二十一法的缘由。我们可通过单式的训练与模拟，使之逐渐熟练化，然后再把劲力的应用渗透到技击的动作中，进而由熟生巧，由巧生慧，最终达到不拘泥于任何形式的具体之法，这就是大法。对于实作由初级到高级的训练，我们将在相关的内容中详述，这些内容就是属于断手的技术素质。

3. 胆量要素

胆量素质在断手中也是非常重要的，王芃斋先生指出：“敌前自怯，怯敌必败。”功夫练得好，与友人交流时或许获胜，但搏击时，如果缺乏胆量，则未必获胜。

无胆量者大多是“怕”字当先，怕的原因有两个：主要是，万一打不过人家，岂不吃亏；其次，万一把人家打坏，岂不吃官司，要赔偿医药费。由此二怕，缩手不前，犹豫不决，则早已挨打至身。

习武之人要首重武德，恃强凌弱是习武大忌，但属于自卫范畴的，该打就打。习武之人要见义勇为，路见不平，拔刀相助，这不但是习武之人应尽的职责，也是整个社会所提倡的，因此为了正义，该出手时就出手！这些都必须具有足够的胆量和勇气。

三、大成拳断手实作要点

大成拳断手无定法可言，身无定势，手无定处，足无定位，动转腾挪，随心所欲。大成拳虽无固定方法，但原则要点还是有

的，初学者应循规矩而习之，待日久功深，自可臻于随心所欲而合规矩之境。

宗师王芄斋先生总结了大成拳断手的6条实作要点，今录之于后，以飨读者。

1. 拳击一道尚精神，
内要提，外要随，
手脚齐到方为真。
意要运，气要摧，
拳似炮，蛇卷身，
应敌犹如火烧身。
充华必强骨，饰貌须表真。
计谋须远划，精神似劈雷。
心毒称上策，手狠方胜人。
何谓闪？何谓进？
追即闪，闪即进，
不必远求尚美观。
何谓打？何谓顾？
顾即打，打即顾，
发手便是处。
力如火药拳如弹，
灵机一动鸟难飞。
2. 敌不动，我沉静，
敌微动，我先发。
不动如书生，一动如龙虎，
发动似迅雷不及掩耳。



3. 手要灵，足要轻，
进退旋转如猫行。
身要正，目锐精，
手到齐到定要赢。
手到步不到，打人不得妙，
手到步亦到，打人如拔草。
上打咽喉下打阴，
左右两肋在中心。
拳打丈外不为远，
近者只在一寸间。
手击如巨炮直冲，
足落似大树栽根。
眼要毒，手要奸，
步踏中门，钻入重心，
夺敌位，即使神仙亦难防。
4. 鸽子入林燕抄水，
虎入羊群抖威风。
取胜四梢均齐整，
不胜必有存疑心。
声东击西，指南打北，
上虚下实，灵机自揣摩。
5. 左拳出右拳至，
单手出双手来。
拳由心窝去，发向鼻尖前，
鼻为中央之土，万物生产之源，

冲开中央全体皆散。
两手结合迎面出，
自然把定五道关。
身如弓弩拳如弹，
弦响鸟落见奇鲜。
遇敌犹如身着火，
打破硬进无遮拦。

6. 力发出是在一刹那间，
在有形无形，有意无意，
有定位无定位，
整体局部，自动被动，具体而微。
使力时多半是，
举、抗、推、旋、接、劈、钻、刺。

四、如何学练大成拳断手

大成拳无套路练习，亦不注重招法，因而一些初学者往往感到无法可依，无章可循，甚至个别人因此而中止练功，实在可惜。

宗师王芃斋先生著有《习拳六要》、《习拳三阶段》等文章，系统论述学练大成拳的入门之法，即站桩、试力、步法、发力、试声、推手、实作等“大成拳七妙法门”，以上7个练拳的步骤具有很强的系统性。如果单纯从力的角度来讲，力由站桩而得，由试力而知，由发力而用，由推手而懂，由实作而知变化，由试声而固元气。

今录王芃斋宗师《习拳六要》于下，请广大读者和初学者认真研读、领悟：“入门引路须口授，功夫无息法自修。”由此则可



循序渐进，进入大成拳之正轨，日久功深，登堂入室，臻于上乘。

1. 要知拳益

不学拳是不要性命的呆子，所以说拳功对人身关系之极切要，能健身体养性命。人人应知此理，应习此拳，普劝吾人练习之理由，一语道尽。若使吾知习拳之乐，习拳之益，致力于练习功夫，定有欲罢不能之势。涉入歧途，吃力努气，伤及身体，是学习错误，并非拳不可习也。

拳功如作到妙境，真得窍要时，在他人看来反认为精熟，不好看者有之。故要知习拳为己，而非为他人也，此防身养身贴骨之事也，更须平时一心存之于拳，蓄养血气，无论何时何地何事俱无不拳。拳皆在操练，有时限之功夫，不如无时限之功夫，纯正确切。所以非有固定时间及场地不能练习者未必是也。

2. 要明拳理

拳有拳之理、拳之法、拳之意，得其法、理、意，方得谓之能拳。故有拳法，而无拳理者非也，有拳理而无拳意者亦非也。拳之动，其法不一而有原理，动静变化，机神无方，出之自然，臻于神妙，盖由于一意之支配，得理尽法而成其用。所以习拳，理字最为紧要。理字须从规矩中得来，能于规矩中得理参透，方能有成。妙悟在己，学须自成，习拳者得其理，然后方可言气力。有气有力，而不合于理，非有用之气力。知其理而不能用于气，用于力，亦非真理。理与气合，气与力谋，动静合于理，则气力为之用，而气力神妙自见。然神其用者，还权之于意，故习拳之力，对其法、理、意，均需彻底认识，方有所遵循也。

3. 要重桩法粗迹

世人多以拳为技，不值一习，岂根本之论哉。拳为吾人动之始基，其理简而明，其迹粗而显，其玄妙在几微。故论拳理，言之深者，根于几微；言之浅者，本其粗迹。夫粗迹者，极简极易

之运动方法也。得此粗迹，即能变化无穷。但非今之拳套招法也。拳之粗迹为何，乃桩法是也，岂可因其平易而忽之耶。观乎拳之功用之神者，无不由此一站生出也。习拳须先求下手及著实功夫之门，习拳下手处，站桩是也，久站乃为著实功夫之门也。舍此恐无真实下手处。故学者应以此学，教者必以此教，习认是在此，志向亦在此，终日乾乾，奥蕴自得，教习之道，不过如此，微乎微乎。

4. 要作体认功夫

习拳须知：“心传意领”四字，是得力关头，此四字系于“体认”二字中求之。体认是一种实行功夫，运用意之支配，发挥自身之智能体能之作用，将脑所接受者，使身体实行出来，以身验知并以求所不知者是也。

要知心传口授，非真学真知，须得自己实行，方是实学实知。故习拳重体认功夫，乃易空想为实相之实功夫也。且精神气力之运化，非由体认不是自如自发自成也。

体认功夫，有内省、外观、实验三要点，缺一不可。内省者，直察自己之意象如何也；外观者，内省自己，外观他人，以他人之表现，参证其内容，作内省之助；实验系合内省外观之所得，行之己身，而得有实效之事也。

习拳有得于师者，有得于己者，得于师者为规矩，得于己者乃循规程。经体认，实得于身之妙用也。拳学不得于身，则规程无益于己。

论及体认，原有力、气、神三步功夫。力气神皆体认功夫。分言之，则习拳功夫深浅之界限；合言之，心气齐万力并足，力、气、神原有不可分离之性，三者实统基于一气，气调则神经之训练，血气之调理，筋骨之锻炼，均得体现之实功，做曰三步功夫也。桩法所示要点，皆为养此气而培人生之基也。

