

【中国名拳系列】

ZHONGGUO MINGQUAN XILIE

大成拳

实战速成



王忠海

编著

*Dacheng quan
shizhan sucheng*



安徽科学技术出版社

【中国名拳系列】

大成拳实战速成

编著 王忠海
策划 高翔

安徽出版集团
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大成拳实战速成/王忠海编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2006. 4

(中国名拳系列)

ISBN 7-5337-3424-6

I. 大… II. 王… III. 拳术, 大成拳-基本知识
IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 154713 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码: 230063

电话号码: (0551) 2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 5.75 字数: 130 千

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印数: 4 000

定价: 9.90 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)

前 言

大成拳(意拳)是一代拳圣王芃斋先生于20世纪40年代,依据中国传统实战拳术精髓(如形意拳、心意六合拳、太极拳、八卦拳等)而创立的一种新型实战拳术。虽然至今只有短短几十年的时间,但由于其独特的功法训练及很强的实战效果,而备受广大传统实战武术爱好者的青睐。

但是近年来,由于传承中的种种原因,致使一些大成拳爱好者虽艰苦研修多年,但功效缓慢,甚至于根本不能用于实战对抗,因此让众多爱好者对大成拳的实用性产生了疑问。是否大成拳的功法太过于高深,一般人难以练成,还是自己没有得到正确的训练方法?抑或是……

其实不光是大成拳,其他各派传统拳术,在传习过程中也有许多人未得实战之要义,学了很多技法、招数,练了许多功法,但是在实战对抗中却什么也发挥不出来。大成拳在这几年的传播过程中,由于一些所谓“大师”们的保守,只传授一些皮毛外象的东西,使习者枉费时日,而不见功进。还有一些人故作神秘,宣扬什么“内气外放,练功时头顶出现光圈”等一些伪科学的东西,叫人难以适从。当然有一些初学者也极其虚浮,不切实际地盲目追求什么“搭手飞人、发人丈外”等这些只有在特定情况中(如推手)才会出现的效果,但初学者想在激烈的散手对抗中应用出来,只会以失败告终。所以说有些人未练拳,先定了一个很难达到的目标,使自己的习拳之路越走越窄,最终只能半途放弃!

本书只是将大成拳中能真正用于实战自卫的内容作一系统介绍,如桩功、试力、步法、散手、推手、发力、发声、实战打法训练及应用等。没有虚构做作与高深理论,只有以制人为目的的实战拳功训练,直指拳术致用之本质。希望广大喜爱大成拳实战功夫的朋友们能有所借鉴,也为那些初学者提供一条入门的途径。

书中如有错误之处,敬请广大拳学名家及朋友给予指正,不胜感谢!

作 者

目 录

第一章 大成拳概述·····	1
第二章 站桩入门训练·····	7
第一节 站桩的外形与训练目的·····	7
第二节 站桩对人体内部结构的改善·····	8
第三节 站桩训练的程序与原则·····	10
第四节 站桩的姿势与要领·····	12
第五节 站桩时松与紧的处理·····	22
第六节 站桩时意念的真正作用·····	23
第七节 站桩的时间与负荷·····	23
第八节 辅助强化——卧式桩功·····	24
第三章 试力功法入门训练·····	26
第一节 前后推拉试力·····	27
第二节 上下托按试力·····	29
第三节 左右开合试力·····	30
第四节 内外圈手试力·····	31
第五节 正、反挥浪试力·····	33
第六节 神龟出水试力·····	35
第七节 俯卧上下起落试力·····	39
第四章 步法的训练·····	41
第一节 摩擦步功力训练·····	41
第二节 前后滑步的训练·····	43

第三节	前后践步的训练	44
第四节	三角步的训练	46
第五节	圈步的训练	47
第六节	步法在实战中具体应用的原则	48
第五章	实战散手入门训练	51
第一节	实战拳法	51
第二节	实战掌法	66
第三节	实战肘法	83
第四节	实战膝法	87
第五节	实战踢法	88
第六节	散手组合连击训练	95
第七节	打靶强化功力训练	110
第六章	发力的训练	118
第一节	整体发放力	119
第二节	局部对争发力	123
第三节	活步发力	127
第七章	发声的作用	130
第八章	大成拳推手训练	134
第九章	大成拳实战打法	151
第一节	打间架打法	151
第二节	破势打法	159
第三节	同动打法	165
第四节	体闪发拳	170
附录		174

第一章 大成拳概述

中国现代实战拳学——大成拳(意拳),是一代拳法大师王芄斋先生历经一生,提炼中国传统拳术之精华,并同时借鉴了西洋拳术的优点创立而成的一种新式实战拳术。大成拳舍弃了传统拳术中那些繁琐的习拳模式,不注重套路及招数,而是培养搏杀所需的先天本能劲力,来自由应对实战。这是因为,再简单的套路也是人为所设定的一种固定方式,在其传习过程中,只有极少数人,通过长期刻苦的练习,才勉强用在实战格斗中,但制敌效果并不理想。另外的大部分人,由于被外表形式所束缚,想用“死招”来应付千变万化的实战,其结果只能是以失败告终。特别是西方拳击式打法的介入,使中国传统拳术的实战作用受到了冲击,致使许多传统拳术的习练者在实战对抗中受挫,因为这些人的传统拳术根本无法与速度快、变化多的西方拳击抗衡。

大成拳也叫意拳。其实叫什么名称并不重要,关键是其训练手段与实战特点是否适应现代搏击的需要。大成拳的训练方法科学、简捷、明确,功效显著,实用性强,很适应现代搏击的需要,并且,其他任何门派均可将大成拳的训练内容溶于自己的训练体系之中,以提高训练质量与实战效果。

可以说,大成拳的创立,为中国实战拳学掀开了崭新的一页!

一、站 桩

站桩,大成拳训练体系中最重要的一项内容。其训练的真正目的,就是增长整体力量,或称“整劲”。与现代搏击中的“肌肉力量”训练目的相同,但训练方法及效果却有极大差别。站桩是通过身体摆出各种不同的间架结构,进行长时间不动的“静力性”锻

炼,并逐渐增加负荷,从而使骨骼、肌肉、韧带同时得到充分的刺激,增长整体劲力。国外也有此种训练方法,称之为“静力性肌肉力量训练”。其训练方法是将身体的某一部位肌肉进行持续不断用力,达到最大负荷,深度刺激这一部分肌肉、骨骼、韧带,增长极限力量。比如双手用力推墙,持续不断加力,增加负荷,从而使臂部的一部分肌肉的用力程度达到最大,使这部分肌肉得到充分练习。不过,由于一些专家认为此种训练很容易将身体肌肉练僵化,从而影响发力速度及变化,减弱了动作的爆发力量,因此,此种训练方法并没有成为训练主流,后来仍以“动力性肌肉力量训练”为主。

现今许多大成拳站桩练习者,有一部分人由于过于追求绝对力量,使身体僵紧,以至于在散手实战中根本做不出爆发性的打击力量,推手或许能依靠“死顶硬推”将别人摔出,但其所发并不是瞬间的爆发性拳术力量。

所以说,初学者进行站桩练习之初,绝对要做到全身各部位的放松,先使后天拙力去除,练出拳术发力所需的“活性”力量。即使日后加入“张力拉伸”(即紧梢节,将韧带绷紧)时,肌肉也不能过于用力。站桩时的肌肉应保持弹性,有条件的话可让同伴用手抓捏一下上臂肌肉,以保持“紧而不僵、松而不懈”的“张力支撑”状态,而不应因梢节用力,而导致肌肉过于紧张,成为块状肌肉形态。

另外,初学者对每种桩势都要进行练习。因为每种桩势的动作外形不同,可以锻炼身体不同的部位,产生不同的力量。如通过撑抱桩的锻炼可以练出“内抱外撑”的前后整合劲力;撑托桩可以练出“外撑上托”的劲力,有效地用于发放;抓球桩可有效练出“点紧身松”的劲力,同时也可练出五指抓、捋的力量。当然,站桩有了一定功夫后,通过任何一个桩都可以体会到以上每种桩的劲力,到此时已基本练出“六面浑圆力”。

概括地说,站桩就是为了练出拳术发力所需要的力量,越大

越好。这与现代肌肉力量训练目的一样,肌肉力量达到最大,再以标准的发力动作(即直拳、摆拳等技术)与最快的速度发出去,作用到对方身体,就会产生强大破坏力来杀伤对手。

二、试 力

试力,就是发力动作的缓慢练习。通过站桩的练习,获得了均整、笃实的整体力量。这种整体劲力站着不动时还行,一旦动起来便没有了整体联通的感觉了,这时候则必须进行试力的练习,即通过极为缓慢的速度,反复练习发力的基本大形动作。练习时应充分保持站桩时的要求,要做到“整体均整,无处不争,力不出尖,形不破体”,要充分体会“一动无有不动”的全身整体协调的同时运动。

试力分为整体大形同动试力、散手单操试力、推手对抗试力等,各有特点与要领。但基本原则不变,就是在练习时必须以缓慢的速度进行,深刻体会力量在身体内的正确传导,协调、流畅的整体运动,从中找出最佳的发力顺序与要领,为发力做准备。

试力的训练手段,在现代搏击术中也有相似的训练方式,比如初学者在练拳时,必须要以缓慢的速度进行出拳练习,不能过早进行发力,因为过早用力必然会影响动作的正确性,一旦形成错误的出拳习惯,是无法有效地将力量协调、流畅地传导出来,更不可能在实战中用于制敌。

三、步 法

步法,是根据实战的需要,而专门进行的一项训练。步法运用的好坏,直接影响实战的效果。步法在实战中的重要作用,可以从以下拳谚中看出,如:“教拳不教步,教步打师傅”“先看一步走,再看一出手”“手快不如半步跟,手脚齐到才是真”……每一个精于实战的搏击之人,必然会将步法运用得极为精妙。

在实战打斗中,不论前进、后退、左闪、右躲,均要用灵活、迅捷的步法来完成。当步法练至随心所欲、飘忽不定的程度时,便可以在实战中让对手攻之不及,防之不住。

步法的练习关键在于快速、稳健、灵活,要求能在快速的移动中保持合理的间架与身体的平衡。步法在实战中运用要具备瞬间快速启动的能力,使身体的位移具有突发性,令对方攻防不及。这是因为在实战时,双方均在不断地移动,战机一闪即逝,对手是不会像沙袋一样,原地不动等着你去攻击。

步法的另外一个重要作用就是加大打击力度,就是以步法催动身体发力,在步法的驱动下,使身体快速前移产生了强大的冲势,当步法突然停止时,会使身体猛烈向前抖动,产生“刹车式”的冲撞力,增加打击力量。这也是传统拳家极为重视步法练习的原因,以步法参与发力,可使打击力倍增。历史上有许多拳家均擅长用步法来配合拳术发力,最为有名的名言莫过是形意名家郭云琛先生的所谓“半步崩拳打遍天下”了。

现代搏击术更是极其重视步法的训练,而且增设了辅助训练手段,如跳绳、变速跑等。也有许多搏击家精于步法的应用,如拳王阿里运步时如“灵狐跳跃”一般敏捷;李小龙变化无常的“疾步”攻防,是他们在比赛或格斗中致胜的重要因素之一!

四、发 力

发力训练,就是将站桩获得的均整力量于瞬间发放出来,成为具有杀伤性的爆发力,通过发力的练习才能使站桩获得的整体力量达到致用的目的。

发力是在试力的基础上进行练习,其练习要领与试力基本相同,只不过发力是用最快的速度完成试力动作。

发力训练分为整体发力与局部发力。按运动方向可分为前后发力、左右发力、上下发力。但不论任何形式的发力,其中的基本规律是一样的,就是要在最短的时间内完成发力动作与全身

各部位的松紧转换。发力时要做到蓄力极松,以利于加快速度,发力动作完成时全身各部位骤然一紧,产生爆发力。随着发力练习的深入,应尽量用最小的动作完成发力,直到能在身体外形微动的状态下进行发力,这时的发力可以称之为“浑圆炸力”,浑圆炸力没有方向性,可以瞬间作用到任何一个力点上,是发力的较高境界。

发力的练习必须要在站桩、试力有了一定基础后才可进行练习,而且不易过多,否则会因气血损耗过大与过度震动大脑及内脏而有损身体健康。

五、发声

发声,是发力的辅助训练手段。发力是瞬间调动外在力量进行发放,同时辅以发声进行内力鼓荡,充分调动内在力量向外释放,以内力催动外力,使发力更匀整、猛烈!

以发声来催动发力,中国各派拳术均有。其训练真义就是通过“吐气”发声,使全身气血鼓荡,内脏器官于瞬间“绷紧”(就是通过将“内气”瞬间吐出,内脏各器官之间减少空间),成为“内部劲力”,这时再与外力相合,则成为“内外合一”的真正意义上的整体力量。练习发声时要注意声音由丹田而出,并不仅仅是以口发声;另外,必须要做到发声与发力动作同步完成,不可有先有后,快慢不一,否则不但不能增力,反而会互相抵消。

所以说,发声的真实作用就是“以声催力”,充分调动内力,配合外部发力动作,达到内外合一的整体发力。

六、推手

推手的练习有两个目的,一是增长劲力,练出“活性”整体力量,即“流动性”力量;二是练习在近身缠斗中如何控制对手,使对手重心不稳,失去平衡,同时配合发力击打。

增长劲力,即双方通过双臂接触下进行“点紧身松”(即双臂

用力接实,身体放松。)的来回推荡,通过长时间的练习,使肌肉、骨骼、韧带得到充分刺激,从而增长“活劲”,就是全身能做到用力协调、流畅。

控制对手就是通过推手的练习,摸清对方用力的大小、方向,找到人体运动与用力的规律,并同时练习瞬间发力破坏对方身体平衡的能力,利用对手失势的瞬间,将对方发放出去或施以击打。

所以说,推手是近身缠斗的技艺,是属于有拳术特点的“摔跤”,但切记,在散手实战中不可执着于推手的使用,而应顺势而用。远战时则仍以踢打来应战。

七、散手实作

散手实作训练,就是通过模拟实战,来练习打斗中的时机感、距离感和连续击打的能力及抗击打能力与胆量。

散手实作训练时,习拳者应熟练地将各种步法、散手技法、各种战术打法等内容进行自由组合,临场发挥。

通过实作训练可以检验习拳者各个方面的不足,在日后的训练中,根据各项内容中的不足之处进完善与强化。通过对抗训练,可积累实战打斗经验,迅速提高实战水平,方能在日后遇到真正的危险情况时,可以做到有恃无恐,从容应对。

切记,实战对抗训练是拳学能否致用的最后一关,没有完成这一步训练,则很难适应真实打斗的残酷与激烈,还有可能会付出惨重的代价。所以,一个真正的实战拳学爱好者,绝对不能回避实战对抗训练。

第二章 站桩入门训练

站桩，大成拳的基础功法，是大成拳训练体系中十分重要的一项。

站桩训练的目的，就是通过肢体摆成科学、合理的间架结构，长期间保持不动，来进行“静力叠加”产生负荷的一种力量训练。站桩所锻炼出来的力量，是拳术实战所必备的。这种训练方法，国外体育训练中称之为“静力性肌肉力量训练”。但相比之下，中国大成拳的站桩，在训练方法与原理上，则更加系统、科学。

只要是拳术，不论中国或外国、传统或现代，训练之目的无非是对人体生理的功能进行改善，使各个方面都能达到一定的强度，产生普通人不具备的“超常能力”。这其中主要的改造对象是人体的韧带、骨骼、肌肉、呼吸等方面，通过站桩同时得到有效的锻炼。

第一节 站桩的外形与训练目的

站桩功法，从其间架外形来说，有很多种，但里面却有着不变的训练原理。下面先谈一下站桩的形态与作用。

站桩功法，从间架外形来看，有双足平均承受体重的站法，如“正身浑圆桩”；有双足按不同比例承担体重的站法，如“侧身浑圆桩”；还有以一腿提起悬空，另一腿完全承担体重的站法，如“金鸡独立桩”；用于健身时还有坐势、卧势。从高度来看，可分高位站桩、中位站桩、低位站桩。不同姿势与高度，其训练负荷是不同的。

双足平均承担体重的姿势，由于是双腿平均承受身体重量，受力均匀。所以训练负荷较小，对身体生理功能刺激不大，适用于

初学者。反之,以一条腿来承担大部分身体重量,那么这条腿的受力越大,训练负荷越大,有利于快速增长力量。

双腿膝关节弯曲角度的大小,也会产生不同的负荷。膝关节伸直,由于腿部肌肉没有进行收缩运动,负荷很小,长时间站立也不会感到疲劳。但随着膝关节弯曲角度的变小,身姿的降低,大腿肌肉会处于紧张、收缩状态,负荷加大,身体会很快产生疲劳感,但却有利于力量的快速增长。

双手臂的高度不同,也会产生不一样的负荷。如双臂处于下垂状态时,由于肌肉处于松弛状态,没有负荷,所以能很长时间不觉疲劳。但随着双臂的高抬,肩、臂的一部分肌肉开始收缩运动,负荷加大,时间一长,便会感到疲劳,特别是肩部三角肌,有难忍的酸痛。

第二节 站桩对人体内部结构的改善

人体的生理结构,有内外之分。外之有皮肤、毛发、指甲等;内之有韧带、骨骼、肌肉、血液、脏腑等。站桩所锻炼的内部生理结构主要是韧带、骨骼、肌肉、气血等。

韧带、骨骼、肌肉这三个生理结构虽然不同,但却都是人体的运动结构,人的行走、坐卧等一切运动要靠这三部分协作完成。这三个生理结构是“一体化”做功的,密不可分。

当然,人的体质不同,这三个生理结构的质量也不同。有些人先天发育良好,加之后天营养充足,所以骨骼结实、肌肉发达、韧带粗壮,那自然会很有力量。反之,有些人由于先天不足、营养不良及疾病的侵害,则显得有气无力,瘦弱不堪。

人的生理结构不可以改变,但是却可以通过一些科学的训练方法进行锻炼,得到有效的改善,使得韧带、骨骼、肌肉变得粗壮、有力。

对这三种生理结构的锻炼,无非是增加一定的负荷进行合理

的刺激,然后通过休息、营养进行“超量恢复”。这样反复练习,使之得到“质”的改变。负荷的增加,上一节已谈过,就是通过特定的间架,使身体自动产生一定的负荷。比如,双腿下蹲成一定角度后,大腿肌肉便开始收缩用力,再经过长时间的“静力叠加”的刺激,使腿部肌肉纤维变得粗壮、有力。

在国外的体育训练中,力量的练习也大体是以围绕韧带、骨骼、肌肉这三项为主。像压腿、伸腰、展臂,还有俯卧撑、引体向上……但这些训练获得的多是“单纯性”力量,多是局部发达,整体协作能力仍然较差。当然,这只能是相对拳术所需要的力量来比较,至于举重、体操等,却可能正好需要这种“绝对力量”。

中国大成拳的站桩,是在“静止功架”的合理科学的角度、高度中,同时锻炼了韧带、骨骼、肌肉等。下面逐一讲一下这三项在站桩训练时的特殊做功状态。

拳术发力时,是由肌肉的瞬间松紧完成的一种爆发力。但这其中韧带也必须同时要用力绷紧,才能将身体的各关节(特别是手臂各关节)瞬间连接成为一个“力量传送杆”,从而将“整体力量”传送出来,作用于对方身上,这就是韧带的作用。

站桩时,骨骼起到支撑作用,由各关节的伸、屈,使肢体保持一种拳术技击发力所需要的一种合理结构。这就是站桩时骨骼的作用。在摆成合理的结构后,不能因为时间的延长而变形。因为变形的间架结构不能用来顺利地传导力量,只会阻碍发力。

在骨骼形成合理的间架结构后,身体上的肌肉应该是处于半松、半紧的微弹性状态。不可刻意用力,这样会造成肌肉僵硬,不利于瞬间快速进行收缩爆发。但要说做到半松弛状态也很难,特别是初学者,只要双臂、双腿达到一定的高度与角度后,肌肉便会不由自主地绷紧、用力,这时则必须要人为地用意念来对其进行放松调整,千万不可使肌肉收缩成块状。半松弛状态的肌肉,会令全身的血液顺畅和有序流动,充分滋养身体的每一部分,使体能逐渐得到改善。

在“静力状态”的站桩练习中,呼吸会变得深长有序,肺活量增加,心跳逐渐加快,脏腑由此得到“内压按摩”式的锻炼。待站完桩后,全身会有轻松、畅快之感。在练习一段时日之后,便会出现双臂、双腿的沉重感,精力充沛,劲力大增,这便是站桩改造生理获得的效果。

第三节 站桩训练的程序与原则

站桩训练应分为初级定型阶段与强化提高阶段。

初级定型是在放松之中保持合理的间架结构,这是初学者必须进行的练习阶段。

初级定型是在放松之中保持合理的间架结构,这是初学者必须进行的。练习有一定体会后,便要求增加练习的强度、难度,如降低身体高度,双手抬高,步距加大等,以进一步刺激生理,使之得到有效的锻炼。

一、初级定型阶段站桩的要求

此阶段的训练是为了掌握合理间架结构与除去后天拙力,使之转化为拳术技击所需要的力量。由于初学者的后天劳作及不正确的锻炼,使得肌肉十分僵紧,根本不适合发力、打拳。因此,开始进行站桩应尽力用意念不断地控制肌肉进行放松,使僵化的肌肉转换成为松弛而富有弹性的肌肉。

虽然此阶段要求放松,但是也不能因为放松,而使骨骼的合理结构变形。特别是双手十指、腕关节、头颈,应时刻保持微用力挺直,千万不能因放松,便下垂成“耷拉”状态。

二、强化提高阶段站桩的要求

经过初级定型阶段的练习后,全身肌肉、骨骼、韧带都得到了