



大成拳

入门与实战

李照山 等编著

大成拳自修入门，三阶段核心训练！

一法不立，无法不容，拳本无法，有法也空。
存理变质，陶冶性灵，信义仁勇，悉在其中。
持环得枢，机变无形，蓄灵守默，应感无穷。

北京体育大学出版社

大成拳入门与实战

李照山 付玉楠 孙志勇 编著

北京体育大学出版社

策划编辑: 秦德斌
责任编辑: 秦德斌
审稿编辑: 苏丽敏
责任校对: 成昱臻
版式设计: 华泰联合

图书在版编目(CIP)数据

大成拳入门与实战 / 李照山等编著. -- 北京: 北

京体育大学出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5644-2182-3

I. ①大… II. ①李… III. ①大成拳—基本知识

IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 009797 号

大成拳入门与实战

李照山 付玉楠 孙志勇 编著

出版: 北京体育大学出版社

地址: 北京市海淀区中关村北大街信息路 48 号

邮编: 100084

电话: 010-62989432 62989438

印刷: 北京昌联印刷有限公司

开本: 710×1000 毫米 1/16

印张: 13

字数: 228 千字

版次: 2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 28.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

大成拳又称意拳，是一代宗师王芃斋先生在形意拳基础上吸取众家之长创立的。无固定招法和拳套，强调以意念引导动作，故名大成拳。王芃斋先生曾著述《大成拳论》，从理论和功法上确立了大成拳的拳学理论基础，《大成拳论》是大成拳正式诞生的标志。

在大成拳诞生前后，国内武术家和国外技击高手多次与大成拳比武，而王芃斋先生来者不拒，其本人和姚宗勋、赵道新、张恩桐、李永宗、王选杰等师徒，击败了所有挑战者，为大成拳在中国武林争得了一席之地。大成拳之所以具有如此高超的威力，是因为它具有完整的科学拳理和严密的训练方法，其特点是以养代练，以练代用，养、练、用三者合一，强调神、形、意、气、力、声六法归一。王芃斋先生认为，一法不立，无法不容，拳本无法，有法也空，因此他坚决废除招法、套路的训练方法，而主张习拳首要是求健康、理趣，其次是求技击自卫，坚决反对一切戕生之类的习拳方法。

从初创的20世纪40年代至今，大成拳对于增强人民的健康水平做出了卓有成效的贡献，更重要的是它保留并发展了我国传统拳学的技击效用，并已形成了一套完整的体系。大成拳虽无固定套路，但有着完整的功法体系，以及科学的训练方法与步骤，即：站桩、试力、步法、发力、试声、推手和实作，即“大成拳七妙法门”。

大成拳的练习步骤，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。总之，只有通过对“七妙法门”系统习练，力量才能笃实。

习练大成拳必须由站桩功练起，大成拳的桩功可分为技击桩和养生桩。养生桩强调精神训练、意念诱导和统帅肢体同时进行，要求在精神集中、周身放松和呼吸自然的原则下进行休息式的锻炼，这种锻炼符合人体生理机制和所应达到的功能状态，同时使中枢神经系统机

能得到改善，从而增强身体素质。技击桩是掌握实战技击的基础，是求得浑元力的最好方法。因此，欲求断手实作的技击效用，须在养生桩的基础上，通过技击桩的锻炼，运用意念活动使全身与外界建立争力，以求得实作所需要的浑元力。关于站桩的重要性，笔者在书中多次重点论述，希望广大读者和习练者要认真体会，不但知其然，还要知其所以然，踏踏实实练好基本功，这是快速步入大成拳殿堂的成功捷径。

本书介绍的“大成拳三阶段训练法”，是笔者在多年教学和训练的基础上，探索出的一套行之有效的教学训练方法，尤其适用于工作繁忙没有固定时间练习的初学者。有了科学与正确的方法，达高深功夫仍靠自己勤加练习。俗话说：“功到自然成。”没有冬练三九、夏练三伏的执着与苦练，是不可能练就大成拳的上乘功夫的。所以，广大读者和习练者一定要坚持不懈、勤练不辍、循序渐进、步步深入，如此才能在科学的训练方法指导下，全面、系统地掌握大成拳的功法体系、拳学理论。

本书的插图照片由陈惠民先生提供照相器材，高级摄影师张一帆先生拍摄，张俊平、李照林、周坦胜、杜大雷等演示动作，纪建彬、张毅弦参与了大量的誊写工作。书稿完成后由李永星、张莉莉录入，在此对所有为本丛书作出贡献的人士表示衷心的感谢。由于撰稿时间仓促，书中错误及不当之处，请广大武者、读者、学练者不吝指教。

目 录

1	第一章 第一阶段训练
2	第一节 浑元桩
7	第二节 矛盾桩
10	第三节 钩锉试力
11	第四节 步 法
17	第五节 力量的诱导与发放
25	第六节 单操手和连环技法
35	第二章 第二阶段训练
36	第一节 自然力与矛盾桩的深化练习
40	第二节 试力与步法
44	第三节 反放法
47	第四节 单推手
54	第五节 双推手
62	第六节 裹铁力及其实作应用
71	第三章 第三阶段训练
72	第一节 托婴桩
74	第二节 蛇缠手试力
81	第三节 二争力
85	第四节 推手中的擒放法
94	第五节 无定势实作
100	第四章 大成拳断手概述
101	一、大成拳断手的理论基础
102	二、大成拳断手要素

- 103 三、大成拳断手实作要点
105 四、如何学练大成拳断手

108 第五章 大成拳断手基本功

- 110 第一节 技击桩
113 第二节 浑元力
116 第三节 大成拳的内劲场
121 第四节 随意状态下的作力
129 第五节 胆量素质训练

134 第六章 大成拳断手基本技术

- 135 第一节 单操手
141 第二节 金龟出水的练与用
146 第三节 打中与打不中
149 第四节 实战攻防训练
159 第五节 大成拳断手应敌要则

165 第七章 大成拳断手连环技法

- 166 第一节 大成拳断手连环技法歌诀
166 第二节 大成拳断手连环技法精解

192 第八章 大成拳断手绝杀技

- 192 一、裹胯之步
193 二、非法之步与距离感
194 三、组合技法强化训练
197 四、近体快攻技击术



第一章

第一阶段训练

在总结多年教学与训练的基础上，笔者摸索出一套行之有效的“大成拳三阶段训练法”，针对学练者的不同水平、不同层次，量材而教。实践证明，“三阶段训练法”是快速步入大成拳殿堂的捷径。

第一阶段训练的目的在于：掌握大成拳七妙法门（站桩、试力、步法、发力、试声、推手和实作）的基础功法，初步具有放人与自卫的能力，领悟大成拳“不用力而处处有力，无定招而处处是招”的奥妙。

第一阶段的学习内容为：浑元桩（由此衍生其他养生桩）、矛盾桩、钩锉试力、步法、放人练习、单操手和连环技法，还要做模拟练习。

需要说明的是，虽然通过第一阶段的学习可将常人放出，也可具有初步的自卫能力，但就其功力而言，仍很不够。有了科学与正确方法，出高深功夫仍靠自己勤加练习。一般自练的时间安排为：如练功1小时，可站桩35分钟，走摩擦步和钩锉试力15分钟，其他功法10分钟左右。在某一阶段为了突出个别功法的练功效果，可适当调整练习时间。



第一节 浑元桩

浑元桩是养生桩的主要桩功，站好浑元桩，可自然衍生出其他养生桩法。有了浑元桩的基础，可顺利过渡至技击桩。

一、桩式

两脚平行站立，左右分开，与肩同宽，身体重心放在两脚掌上，两腿自然站立，既不要有意弯曲，也不要故意挺直；两手抬至胸前与肩同高，两手距胸前一尺距离，两臂半圆，两腋半虚；十指自然分开，手心向内，如抱球状，两臂要有内裹外撑之力，同时要做到身形中正，胸腹空灵。（图1、图2）



意感活动：设想自身的毛孔全部开放，与外界大气自然相通，有如夏日凉风吹拂之感，舒适异常。又如全身毛发都有伸长摇摆之意，只要自身精神一振，浑身毛发都仿佛有“怒发冲冠”之势，此即《大成拳论》中所说的“毛发根根如戟”。也可设想自身高大无比，顶天立地，四肢仿佛能够支撑宇宙，山河大地如同弹丸，有浩气放纵的精神气魄。



二、站桩感觉

初练站桩，常会出现酸、麻、痛、抖、涨、热、沉、牵引、支撑、舒适、得劲等感觉。麻为不通，抖为紧张，酸为过力，痛有时是紧或桩式不正确，或昔日旧伤所致。初学者开始习练浑元桩时，有上述感觉是正常的，其原因多是不掌握动作要领或过于追求练功效果，超过现阶段肌体能承受的练功时间所致，再有就是练功强度过大。随着练习时日的增加，上述感觉大多能渐渐好转或消除。如果练习多日之后，上述不良感觉还不减轻反而加重，这就不正常了，肯定有其形成的原因。这时习练者要按照站桩的技术要求逐项自检自查动作，发现问题并及时纠正。如果自己不能解决，一定请有经验的教练、老师、前辈指导、纠正，千万不要硬挺着练。因为不从根本上找到原因纠正错误，是很难解决的，对练功有害无益。练习站桩细微之处的失误会直接导致练用效果的失真，习者千万在原则上不要失去大成拳拳学真义。

站桩时如出现热、涨、沉、牵引、支撑、舒适、轻松等感觉均属正常，只不过程度不同。

三、站桩时间

初练时每次站桩时间应短一些，这要根据每个人的具体情况而定。一般一次站桩时间以 5 ~ 10 分钟为宜。如能很快掌握要领也可增加时间。如站桩到一定时间出现肩臂酸痛，这时就是已接近极限时间，就要收功，停止站桩（由于站桩姿势不正确不能达一定时间者不属上述范围）。随着练功时日的增加，可逐渐延长每次站桩的时间，一般初步掌握站桩要领者均可一次站桩半小时，如能一次站半小时，不酸不累，再增加站桩时间就容易了。一般养生者每次站桩时间应不少于半小时为宜，当然每次站桩时间长，每天站桩次数多，连续站桩日期越长，效果越好。但一天如站两次半小时的桩，不如只站一次 40 分钟效果好，因为一次站桩时间越长效果越好。

四、站桩的原则要求

站桩要求由静到松、由松到整、松中求紧、紧中有松，进而将大成拳中的神、形、意、气、力、声六法综备，以提高功效。站桩时间长，说明由静到松的过程做得好，



如不能达到松的要求，一定站不到很长时间。持之以恒、循序渐进、消除急躁、全身放松是练站桩时间增加的关键所在。需要特别注意的是，追求站桩时间长固然好，但还应注意在增加站桩时间的条件下，追求站桩效果才是正确练功的目的，即增强体质、增长功力和恢复功能三个主要目的。

在站桩时，虽然每个人的动作外形相同，但决不是完全一致。王芃斋先生在《大成拳论》中明确指出：“只要神意足，莫求形骸似。”只要不失原则和拳学理论的范围即可。练功时应重神意活动与形体结合，如此方为掌握原则，不失偏颇。

站桩的原则要求以舒适自然为度，即站桩时感到自身放松、舒适或很得劲儿。舒适有三层含义：一是动作自然；二是呼吸自然；三是目视自然。关于动作自然，前面已做了详细论述，下面着重介绍后二者。

1. 呼吸自然

站桩时可采用自然呼吸法，日久自然而然的过渡至功中状态之呼吸，即慢、细、深、长、稳、匀、悠。不少人站桩一段时间后，略有呼吸短促或胸闷的感觉，好似必须要进行深吸大呼才舒适一些，此种情况多由自然呼吸至功中状态呼吸的过渡状态，此时可适当注意放松胸部，或把两臂略放低一些即可。

2. 目视自然

站桩时，两眼可睁开目视前方某一目标，也可半睁半闭，还可微微闭合，全凭功中的感觉。一般而言，目视前方时，可精神集中，但过一会儿后，眼睛会产生疲劳感，此时可半睁半闭或微微闭合；两眼轻闭后，肢体与大脑易于处在松静状态之中，但长时间闭眼，可能产生昏睡感或下肢不稳，甚至摇摆感，此时可使两眼睁开。

五、身体的调整

虽然浑元桩的原则要求是舒适自然，但对初练站桩者及体弱多病者来说，稍站一会儿就会出现胳膊酸痛的感觉，既不舒适又不自然。此时，没有必要硬撑着身体站死桩，可对身体进行调整，使之重新达到舒适自然的状态。调整的方法有两大种：肢体调整法和意感调整法。

1. 肢体调整法

此法是对肢体的随意调整。站桩时，如胳膊累了，可把胳膊放低些（图3），成为非正规的抱球桩，过一会儿慢慢上抬至浑元桩所要求的高度。如站非正规的抱



球桩仍有疲惫之感，可再放低一些变为非正规的养气桩（图4），当腿部有不适之感后，可将一只腿迈出变为稍息式休息一下（图5、图6）。当站着不适时，也可坐着练，此时两臂可成撑抱式，也可把两手放在腿上，手心向上或向下均可（图7~图10）。

当坐着练也不舒适时，还可按卧式练。如果采用什么样的姿势均不自在，应暂时停止练功，及时请老师、前辈“看功”。





2. 意感调整法

此法是在保持肢体不变的情况下，进行意感调整，常用的方法很多，在此仅举三例。

(1) 水浴法

好似自身站在温水中，水深脐部，温度适中，全身放松，然后体会水的阻力感和浮力感，体会水对身体的毛孔、皮肤、肌肉的冲抚之感，感到无比的舒适与自在。

(2) 挂棉法

意感自身骨骼好似宝树之干，肢体的肌肉好似朵朵棉花挂在树干上，然后体会肌肉像棉花一样松软、轻柔的感觉，如此可使肌肉产生暖丝丝、温酥酥之感。

(3) 放松法

有意放松身体各部，可先使两手、两臂、两肩、胸部、腹部、两腿、两膝、两脚掌放松，然后使背部、臀部、两膝窝、两小腿、两脚跟放松。

以上各种调整方法可互相灵活应用，即在改变肢体调整的情况下，使用3种不同的意感调整法。

综上所述，不论对任何体弱多病乃至腿部有病患不能行走的人来说，都可按一个目的和一个原则的要领进行桩功锻炼。比如有的人久病难以站立，可扶着树、墙练功，待病情好转以后，再逐步过渡到正规的浑元桩。

六、收功

每次站桩结束时的收功非常重要。当站桩时间达到练功时间时，应首先将两手臂缓慢地由桩位放至身体左右两侧，自然下垂，全身放松，然后微闭双目，放弃桩功的假借、诱导的神意活动，平心定意，自然直立，全身放松约3分钟，然后睁眼，结束功法。

习练者应养成站桩前的准备和站桩结束时收功的良好习惯，这非常有利于桩功效果的提高和练功后的调整。浑元桩是养生和技击功法的基础功，练者一定要坚持长期训练，体认细微之处，尤其应多重视功法要求、要领和范围的正确性。

注：浑元桩是学练大成拳的基础入门功法，习练者务必高度重视。

第二节 矛盾桩

在浑元桩的基础上,就可以进行矛盾桩的练习。矛盾桩是技击桩的基础功法,此桩的内劲效应越充分,越利于其他功法的应用和发挥,而且到了一定的桩功阶段,还可以前手为盾、后手为矛而衍生出种种技击之法。

一、桩式

1. 两脚的位置(以左式为例)

左脚后跟置于右脚内侧 $\frac{2}{3}$ 处(由右脚掌前部算起),两脚夹角约 $15 \sim 20$ 度;然后,左脚在保持其角度不变的前提下向前迈出,将脚跟置于原脚掌前部,此时即为左丁八步。(图11)



2. 裹胯

两脚站好后,可将右胯内裹,并稍有后拉之意,将身体重心主要放在右胯,上身微向后靠,形成前三后七之势。

裹胯是矛盾桩的关键一环,毫不夸张地说,如果做不到裹胯,就练不好矛盾桩。遗憾的是,多数习练大成拳者,都难以掌握这一要领。就以笔者来说,在相当长的时间内都没掌握这一要领,只是后来从师于王选杰先生后,才得以领略其要旨。

如何掌握好裹胯呢?我们可以从三个方面来衡量它:(1)不裹胯时,两腿基本是直的;(2)不裹胯时,用手触摸右侧臀部有凹陷之处;(3)不裹胯时,后胯后臀部没有紧张之感。如果做到了裹胯,后腿则呈自然弯曲状态,臀部的凹陷之处将会突出来,后胯后臀则有拉紧之感,有时会有酸痛之感,其紧痛程度要以自己能忍受为度。刚开始时可稍裹胯,待有基础,可加大裹胯程度。(图12)



3. 上肢肩架

裹胯后，可将两臂抬起，左侧大小臂之间的夹角约 135 度，右侧大小臂之间的夹角约 95 度；十指自然撑开，手心向内，左手离自身约一尺二寸，高于肩部，右手略低略后于左手，两手相距一尺之距。（图 13）

按以上三个方面的技术要求站好后，整体松沉，印堂穴处与左手食指第二节处及左脚掌处应保持在同一条线上，两眼由此直线向前盯视某一目标。

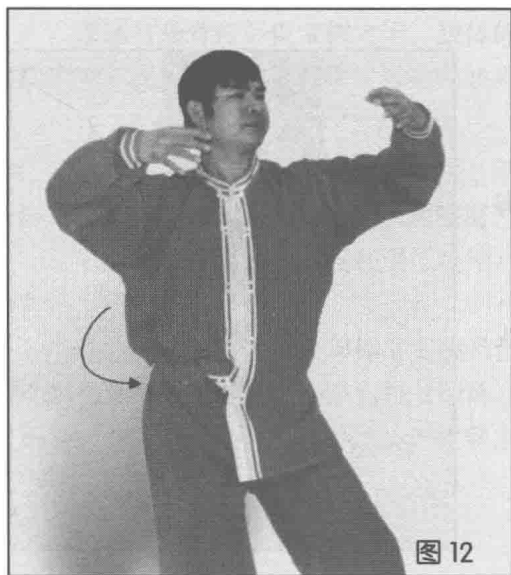


图 12



图 13

二、矛盾桩的练习目的

矛盾桩的目的在于培养锻炼“内劲”。所谓“内劲”，是不露于体表的，存在于体内的，自然而然能随时应运而生的劲力。例如，在我放人与打人时，自我感到没有用劲，别人看到也没有用劲，但作用于对方身上时，被放之人则感到功力雄厚，被击之人则感到威力无穷；或者我手腕轻搭对方身上、臂上，对方则感到如绵裹铁；或者我站好后，任别人推拉，也不为所动，给别人以沉重、稳如泰山之感；或者别人击我，则感到很强的抗击能力；或者我轻轻拨弄对方，对方则东倒西歪，这些都是“内劲”的表征。



三、矛盾桩的原则要求

矛盾桩的原则要求是体会“肌松力”的功感效应。站桩时要求做到周身肌肉放松，尤其是肩部与两臂更要放松，但松而不懈，在松的前提下才有了强大的劲。

如何才能做到这一点呢？此时要心态舒静，周身松沉，同时又感到身前有一壮汉，无论该壮汉如何推、拉、砸、挑我胳膊，而均不为之所动，此为大成拳的“推之不动，拉之不开，砸之不落，挑之不起”的意念锻炼方法。久之，似有重木砸之亦不为所动；我若动手，则即刻制敌于死地。

初练矛盾桩，很难做到肌松力，多数人如果做到了放松，则肢体会处于松弛无力状态，毫无内在劲可言；而如果真正让其做到推、拉、砸、挑不为所动时，则两肩两臂势必呈现僵化坚硬状态，毫无松柔及绵里裹铁之功感。对此，初学者大可不必灰心，只要静下心来坚持练功，一定能达到“肌松力”的内劲功感。

获得“肌松力”的功感后，不论是放人、推手、实作都将发挥着巨大的威力。由于能松得开，在力量方面，可克服蛮力、拙力，能表现自然力的极大灵活性和单操手的多变性，可使技击动作快如闪电，变化莫测，在极短时间内能快速做出各种实战技法，连环出击，神鬼莫测，令敌顾此失彼，充分体现了大成拳不讲招而处处是招之精奥。

又由于在松的前提下不失劲，故可增加力量的整体感、浑厚感以及击打对方的穿透感、重力感。用于放人，则触之即跌；若用于推手，如戏孩童，招之即来，挥之即去；若用于实作，击之即伤即亡。

进行“肌松力”的意感锻炼时，在一次练功中，并不是由始至终都采用被动的推拉砸挑的诱导，需间断的加以应用，即用此意感诱导一会儿后，再采取随意型意感诱导，使思绪有一个休整过程。在进行劲诱导时，要尽量做到若即若离、似有似无。

只要按照正确的矛盾桩的姿势与要求练功，短期即可有较大的收效。对于无任何基础的人来说，如果是业余练功，3个月即可出现抗击性，如果是专门修炼一阶段桩功而又没有效果的人来说，经过正确的方法引导，大部分在5日左右的时间内即可获得抗击能力。开始时，先在腹部出现抗击性，然后发展至上腹、胃部、两肋部及肝部，随着练功的深入，这种抗击性会出现至腰部、背部及头部，最后周身有浑厚感，两臂有粗壮沉重感。



第三节 钩锉试力

钩锉试力是常规试力的一种，可试大成拳中的蓄力、鞭力、撑抱力、杠杆力、二争力等。在教学中，钩锉试力一般分解为预备动作、两掌的过渡动作、钩锉动作等三个步骤分解教学。

一、预备动作

在矛盾桩的基础上，下肢不变（可不再裹胯），将两臂两手稍向内收，使两手距自身约一尺，两食指第一指节之间约一头距离，两手略低于视线。（图 14）

二、两掌的过渡动作

接上势，两肩两臂放松，以两腕带动两手向外分开，使两手掌心斜向后下方，十指斜向前下方（不可太向下，在两手与地面平行的基础上，斜向前下方即可），控制两手中指的距离约一头。（图 15）

三、钩锉动作

上势不停，两掌缓缓向上翻起，使两掌心斜向前下方，十指斜向前上方；继之，两掌向前推去，待推至两臂快要伸直时，两臂外旋，掌心斜相对，两掌心约一头距离；然后，再使两手慢慢回拉，当两腕拉至身前约一尺距离时，再使两掌心缓缓向内，恢复至预备动作。接着，再做第二个钩锉试力，如此反复循环练习。（图 16、图 17）

在整个试力过程中，两手要始终保持一个水平线上，不要忽高忽低，两手前后之间要错开约 10 厘米距离。

对于下肢的要求，可有两种不同的情况：一种是在推拉的过程中，两腿仅随之有微微变动，从整体来看只做两手、两臂的位移；一种是在推拉的过程中，两腿做相应的重心转移，即在两臂快要伸直的同时，使两腿重心前后各半。但在实际应用时，前一种情况较为实用，能使形体若一，力量均整。

试力有五个层次，开始练习以小乘试力法为主，即用意不用力的试力法。试力时，周身放松，可设想两手如推水中之木或水中之船，慢慢将其向前推