

大成若缺

—浑元冲氧拳

编著 • 王建中

浑元冲氧拳(神意拳)
拳拳平一，冲氧为和，
功达神意，浑然大道。



大成若缺

浑元冲气卷

王建中
编著



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防病治病的一些练习方法，以及一些养生方法。

图书在版编目 (CIP) 数据

大成若缺：浑元冲氧拳 / 王建中编著. —北京：
中国医药科技出版社，2014.1
ISBN 978-7-5067-6472-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第269377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
规格 710 × 1020mm¹/₁₆
印张 11
字数 159千字
版次 2014年1月第1版
印次 2014年1月第1次印刷
印刷 北京金信诺印刷有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-6472-8
定价 25.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



作 | 者 | 简 | 介

王建中，1955年生，北京人。系意拳（大成拳）于永年弟子，八卦掌张国胜弟子，跟随义兄大成拳搏击家崔有成先生习得实搏技道，承家父所传医道。一代内家拳实搏大家，北京康乐福疑难病症康复研究中心医师。

前言

我早年修习八卦掌，20世纪七八十年代八卦掌在京城、天津、河北一带特别流行，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，在众多前辈及师兄的帮助，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，一个一个都是我练的最顺手、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。

老輩认为，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，我特此将数十年练功的功法、心法、口诀以及自己的心得付梓文字。我没有接受过多的高等教育，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 浑元冲氧拳心法口诀 (004)
- 第四节 浑元冲氧拳静动法 (005)
- 第五节 浑元冲氧拳拳韵 (006)
- 第六节 浑元冲氧拳传承宗旨 (007)

第二章 浑元冲氧拳功法 / 009

- 第一节 浑元冲氧功法口诀 (009)
- 第二节 浑元冲氧拳各式名称 (010)
- 第三节 浑元冲氧拳各式详解 (030)
- 第四节 浑元冲氧拳连桩口诀 (036)
- 第五节 浑元冲氧拳连桩功法 (037)
- 第六节 浑元冲氧拳桩法要领 (037)
- 第七节 养搏浑元抱一桩练法 (038)
- 第八节 站桩不站模式桩 (039)
- 第九节 拳学劲力法 (039)
- 第十节 冲氧气道诀 (040)
- 第十一节 浑元冲氧拳秘诀玄窍 (041)
- 第十二节 练筋不练肉的弹筋桩法 (044)





第十三节	浑元冲养拳炼脚如炼脑	(045)
第十四节	螺旋桩之理	(046)
第十五节	桩是拳功拳是桩法	(047)
第十六节	浑元冲氧拳功法妙诀	(047)
第十七节	抖颤振肩发力法	(048)
第十八节	浑元冲氧拳试发力综合训练	(048)

第三章 实战搏击篇 / 051

第一节	浑元冲氧拳搏击心诀	(051)
第二节	浑元冲氧拳运用法	(052)
第三节	浑元冲氧拳实战搏击运用法	(053)
第四节	浑元四正八方运用口诀	(054)
第五节	搏击战术运用技巧	(054)
第六节	搏击要有体能	(056)
第七节	浑元冲氧拳推手、搓手的含义	(056)
第八节	一招灵走遍天运用法	(058)
第九节	摔法攻防的运用	(058)
第十节	腿法攻防运用法	(059)
第十一节	说招定式无用处	(059)
第十二节	防三打三有攻守	(060)
第十三节	触臂变打无挡拦	(060)
第十四节	寸劲发力打穴法	(061)
第十五节	关门拍挟打法	(061)
第十六节	散打搏击运用要诀	(062)
第十七节	浑元惊弹变打运用	(063)
第十八节	浑元搏击米字手	(063)
第十九节	穿针引手变打法	(064)
第二十节	实搏之道	(064)
第二十一节	蛇头攻击变字连	(065)
第二十二节	守中用中滚轮打法	(065)

第二十三节 螺旋搏击要诀	(066)
第二十四节 技击真言	(067)
第二十五节 实战搏击谋略	(068)
第二十六节 搏击竖字为先	(069)
第二十七节 搏击论语	(069)
第二十八节 搏击散打中力的运用	(070)
第二十九节 搏击试发力练法	(072)
第三十节 练功注意事项	(073)
第三十一节 崔有成的捋脖顶喉打法	(074)
第三十二节 习武者的动作习惯	(074)
第三十三节 武术兵器的认识	(075)

第二篇 大成若缺之武医结合

第四章 武医结合之总论 / 078

第一节 武医结合学说的提出	(078)
第二节 武医结合自然健康理念	(079)
第三节 武医结合之我见	(080)
第四节 武医结合自然疗法	(081)
第五节 武医结合精要	(082)
第六节 武医结合练指法	(082)
第七节 武医天下修人生	(083)

第五章 武医结合之养生 / 084

第一节 武医养生纲要	(084)
第二节 武医学气的认识	(084)
第三节 三通一合养生法	(085)
第四节 综一养生保健简易法	(085)
第五节 十大保健长寿穴	(090)
第六节 浑元冲氧拳养生篇	(091)





第七节	形随意动自然呼吸养生法	(092)
第八节	浑元冲氧拳的医疗保健作用	(094)
第九节	性学保健养生	(094)
第十节	不要为养生而养生	(095)
第十一节	肚皮呼吸法	(096)
第十二节	我师于永年是养生大家	(097)
第十三节	古代经典话养生	(097)
第十四节	生命之三宝	(099)
第十五节	养生,我命由我修	(100)
第十六节	因时养生法	(100)
第十七节	乌龟养生法	(104)

第六章 武医结合之中医漫谈 / 105

第一节	中医学奠定了武医基础	(105)
第二节	中医藏象之五脏辨证	(106)
第三节	中医对气血的认识	(111)
第四节	十二经络与十二时辰	(115)
第五节	中医调治八法	(117)

第七章 武医结合之疾病调理 / 119

第一节	浑元冲氧拳疾病调理的原理	(119)
第二节	浑元氧气健身术	(119)
第三节	冲氧贯气修炼	(120)
第四节	练中有养 养中为用	(120)
第五节	心力衰竭调理法	(121)
第六节	冠心病调理法	(121)
第七节	脑血栓调理法	(122)
第八节	痴呆调理法	(122)
第九节	中风调理法	(122)
第十节	痰瘀疾病的调理	(123)
第十一节	四时气运调理	(123)

第三篇 大成若缺论道篇

第八章 道学篇 / 126

- | | |
|-------------------------|-------|
| 第一节 道学思想浅谈 | (126) |
| 第二节 道功概论 | (126) |
| 第三节 武学道功静动合一概论 | (127) |
| 第四节 武医合道简说 | (127) |
| 第五节 浑元冲氧拳武医合道诀 | (135) |
| 第六节 浑元冲氧拳武医合道字韵之解 | (136) |
| 第七节 浑元冲氧拳探研道学之理 | (136) |
| 第八节 浑元冲氧拳道一法则 | (137) |
| 第九节 道之求索 | (138) |
| 第十节 大成若缺浅谈 | (139) |

附录 / 141

后记 / 167



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，后来师从大成拳于永年师傅、八卦掌传人张国盛师傅，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。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。而浑元冲氧拳的由来，是我遍访名师、跟各门各派的前辈接触久了，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，八段锦的疏筋壮骨，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。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，全身内变，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。练拳对象包含广泛，不分男女老幼皆可练习。老辈上认为，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，为了发展传承中华武术文化，光大拳学，我将此套拳法付梓文字，希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：水势盛大，如泉涌、激流，混兮其若浊，山涛为玉，璞一朴，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：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。

氧：氧为物质，氧为气体，是人和动植物呼吸所需要的气体，有化学元素，气体元素，增氧含量，冲氧增加脑脊髓营养液。

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，是体内细胞新陈代谢维持生命的动力，因此我们通过锻炼，浑元冲氧拳的锻炼，调节中枢神经系统。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，长期合理运动的锻炼，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。

第三节 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，拳法既由心生，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—螺旋变形
 摔人制手—自行得力
 浑元冲氧—推广传承

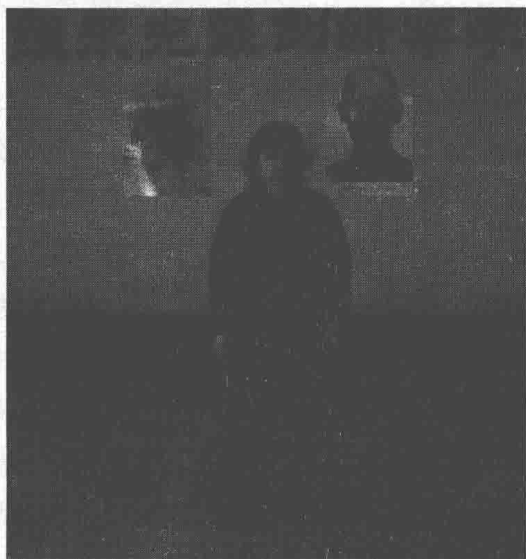
武医合道—养搏一体
 万物阴阳—冲氧为和
 冲氧功法—妙用无穷
 拳法技能—灵活运用
 多科取精—实用就行
 运动医学—调理疾病
 开拓创新—武医技法
 武医合一—浑然天成
 练拳改拳—练步改步
 大体之道—改变方法
 蹬步发力—踩步打人
 蹬踢冲踏—力走螺旋
 功夫有成—训练手段
 天下结缘—育树英才

第四节 浑元冲氧拳静动法

浑元冲氧拳与其他拳法的不同之处既是，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伏，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，步落实后在上右脚，左右相同，可前后走动，回原位站立，静站动连合一，内外合一，快慢协调一致，静动结合，浑元一体。

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，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，学者定会收益到自身护体之功，此功法有多种功能，内养外练，功法自然。

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，就向做事一样要想做好一件事，完成一项好的作品，首先要思想集中，专一极致把它做好。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德兴趣。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。

第五节 浑元冲氧拳拳韵

我们都知道，唱歌要有歌韵，每一个歌唱家的创作从词曲韵调中找出不同的感觉，全心投入到词曲之中，从万物万法体验歌曲的效果，习武练拳也是如此。

武医学道，寻求大自然的韵味，拳有拳韵，步有步韵，不同的韵律有不同的方法，激发出不同的感觉，不同的效果，灵感产生反应，反应产生各种兴趣，由于环境感觉、磁场、氛围不同，激发出的东西不一样，兴趣也不一样，兴趣之中有真活，真活横生有真理，浑元冲氧拳，练得是灵感，练得是细节，练得是反应，练得是功法要领，练的是热能，练得是冲氧，练得是大道浑然，人在武中，武在道中，博古通今。哲学武医道，武医精神，代代相传，激励人类健康保健的传承，浑元冲氧拳，承前启后，武医合道，修炼养生，未病先防，防病治病，有意炼者身体健，调理气血百病消，体强身壮精神好，兴趣横生炼浑元，浑元技能细推导，养搏一体是根本，养炼生活一体化，生活养炼是一家，浑元搏击综万法，简练从一实战成，遇敌逗步有力学，高挑低掳横掩避，浑元冲氧多元化，独到之处有风格。

武医合道是根本—养搏一体法自然
浑元冲氧其精华—养调治病搏击强
浑元冲氧妙无穷—武学医理禅宗道
浑元冲氧静动法—内养外调活气血
浑元冲氧不枯燥—意动神连兴趣生

浑元冲氧大不同—功法医理结合用
 浑元冲氧多法炼—去伪存真简易行
 浑元冲氧多法炼—体践细节悟真活
 浑元冲氧精微处—内含真奥妙中藏
 浑元冲氧武医道—独门技艺是吾创
 浑元冲氧养精神—精神激发技艺真
 浑元冲氧气混元—阴阳调合体自然
 浑元冲氧冲天阳—采阴补血合气道
 浑元冲氧站坐卧—形连动旋里外合
 浑元冲氧功法全—因人选练各不同
 浑元冲氧系统化—健康体系传天下

第六节 浑元冲氧拳传承宗旨

无论内外家何等拳术，要推陈出新，全凭高明之人。要求名师访高人，方能得其技能，不致枉费功夫，而得其功，不自大，不损人利己，不贪财权势，以德从善，方为做人之道也。

然有初学练习多年不知养搏动静，或招数甚多，而不明拳理，错误定形，习惯甚深，吾辈初学引以为戒。

得师要虚心受教，细心自修，往深处追求，艺无止境，对人做事要心地诚实，方为练武之宗旨。古来艺不传匪人，玷辱本门名誉，艺成者不藐视他人，切忌口造妄言，以义待人，练武之人要重道德。仁，义，礼，智，信，孝敬父母，见义勇为，当仁不让，方为习武者之本旨。

浑元冲氧拳，广聚人才，推广传承，种下每粒种子，育成大树，为世人健康服务造福人生。发扬国学文化，哲学思想，光大拳学精神，建立平台，传技浑元冲氧拳。健身保健，自调养生，实搏技道，武医运用，推广传承浑元冲氧拳，广一博学，传统文化，古为今用，养调技能，传播健身理念，养搏一体的健身运动，以武医结合，按阴阳五行法则，物质活动为基础，运动变化之根本，以人体自身能量，脏气经络学，神经反射学，运动原理，拳学、哲学、养生学等。总结实践创新而得新拳种，它以动静结合，浑元一体，动而天行，冲氧吸取自然界含氧精气，吸清呼浊，洗脊髓，易经筋骨，使体内细胞新陈代