



【大成拳】第二卷

# 大成拳

于鸿坤



中国档案出版社

于鸿坤 编纂

# 大成拳

于鴻坤



于鴻坤 编纂

中国档案出版社



王芑斋先生



王选杰先生



于鸿坤先生

拳學之道  
首重  
精神

王連杰





【大成拳】第二卷

# 王选杰与大成拳

王选杰遗著  
于鸿坤编纂

编者简介



于鸿坤（阿龙）：散手冠军、武术硕士、大成拳正宗传人。

一九六四年生于故都咸阳，自幼习擒摔拳法。后拜武术大师路文瑞为师习练昆仑派白猿拳术。其后受「颜李」学说之影响，拜在著名武术家、通备拳大师马贤达教授门下，系统学练八极、翻子、劈挂、鞭杆等拳械以及中国武术理论。

一九八五年拜在大成拳家王选杰门下，习练大成拳功、技、理、法。全面继承大成拳养生与技击及其理论。后王师赐名「鸿坤」，并题「鸿坤弟子 断手第一 大成正宗 衣钵传人」。

一九九九年王师引见拜在大成拳家常志朗门下习练大成拳械。

# 目录

|               |   |     |
|---------------|---|-----|
| 序             | 言 | 一   |
| 王芗斋生平简述       |   | 三   |
| 大成拳论          |   | 九   |
| 忆先师王芗斋        |   | 三七  |
| 兼收并蓄 独树一帜     |   | 四八  |
| 大成拳基本功七法述要    |   | 五三  |
| 拳学要义          |   | 六〇  |
| 大成拳之武德        |   | 七一  |
| 王芗斋武林轶事       |   | 七八  |
| 附：王选杰遗墨《大成拳论》 |   | 九七  |
| 王选杰简介         |   | 二一九 |
| 跋             |   | 二二三 |

## 序 言

先师王芗斋先生，号字僧，河北省深县人，自幼和形意拳巨擘郭云深老先生习形意拳。先生天资聪慧，勤奋好学，数年之后，即深得郭老拳学之心法。郭老临终尝言：『我生平所授门徒众多，但能传我衣钵者，只有芗斋一人而已』。在郭老作古之后，先生为了在拳道上精益求精，再访良师益友，又遍游大江南北，名山大川，几十余载。在此期间，所遇武林高手极多，深知各家拳法均有高深独到之处，从中获益非浅，这给他后来创立大成拳奠定了良好的基础。二十年代中期，先生为恢复形意拳的本来面目，在上海创立『意拳』，当时所授门徒甚多，深得武术界的赞许。虽然当时芗斋先生在武术界已被尊为拳法大师，但他却是虚怀若谷，深感自己在拳学上还有不足之处，于是刻苦练功，潜心钻研，终于悟出武术中最上乘的拳法。四十年代中期，先生寓居北京，由于爱国心的驱使，决心继承和发扬中华民族的武术遗产，发前人所未传之秘，融会各家拳术之长，自创一家新拳学，名曰大成拳。

先生在创立大成拳期间，为了振兴中国的实战拳法，与当时国外的拳术界相抗衡，曾





在当时的《实报》上发表声明，以武会友，而始终未遇敌手，使当时我国的武风为之大振。

先生在晚年时，热心养生事业，传授站桩功法，治疗各种慢性疾病，为我国的医疗保健事业做出了新的贡献。

先生的遗著很多，有《意拳正轨》、《意拳原道》、《意拳拳势》、《断手述要》、《大成拳提要》等。然而，最完备而又最能代表芗斋先生拳学法要的，只有《大成拳论》一书而已。但此拳论由于流传日久，篇幅多有遗失，又因展转传抄，故亦多有失误之处。同时，又因此拳论原非问世之文，所以流传不甚广泛。再有先生著此拳论之时，由于受到当时的历史条件的影响，在此拳论的字里行间中，以及与当时的《实报》记者论及拳学的问答中，在语言上有许多偏激之处，我们不应以词害意，更不应苛求于作古之人……。当前正值我国拳术空前发展时期，为了更好地继承和整理我国的国粹，笔者不揣浅陋，将此拳论加以校对订正，献给广大读者。同时将本人多年来练大成拳的功法和自己对该拳的心得体会，撰写成文，以供广大武术爱好者学习和参考。

王选杰 一九八五年一月

## 王芗斋生平简述

王芗斋于一八八六年十一月二十四日生于河北深县魏家林村，与郭云深所住的马庄村相邻，且有亲戚谊。



从学郭云深后，因其聪慧得郭晚年绝艺之真传。王芗斋说：『吾与郭先生同里，有戚谊为长幼行，爱吾聪敏而教之，且于易簧之时犹以绝艺示之，谆谆以重视相嘱。』

一九零六年（光绪三十三年，见《拳学要义》），王芗斋离师后出走，藉广交游，足迹遍大江南北。

一九一六年左右，北洋军执政者成立『武技术教练所』（此名见刘文华著《形意拳术抉微》），目的是培养中高级军官，时陆军部长为靳云鹏，次长为齐振林（此人及钱砚堂、李存义、张兆东等对王芗斋的一生有较大的影响）。聘请王芗斋主持『武技术教练所』教务工作。当时训练方法传统的与现代的兼有，现代训练主要是身体素质，技术方法还是以武术功法训练为主。在此的名家有刘殿琛、刘凤春、刘纬祥、尚云祥、马玉堂等。主要以形意、八卦为主。这时王芗斋收了第一个弟子周子岩（其中有周与王芗斋较技比武的





经历省略)。与此同时，在武术技术教练所之外，齐振林之子齐执度亦拜在王芄斋门下，这一时期，王芄斋所传授的是形意拳。这是郭云深晚年所传给王芄斋的形意拳，与郭云深早年所传的拳法不同，但亦讲站桩，为三盘落地桩与推窗两种。

一九一八年后，因时政等原因，王芄斋潜心拳学，负笈南游，路经河南、湖北、湖南、福建等。这期间，对后来王芄斋拳学的发展意义非常重大。在河南访到少林心意传人衡林和尚，湖南谢铁夫，福建方恰桩，金绍峰等大家，北归路经淮南遇拳术巨匠黄慕樵先生，从学健舞。剖析研究了他们的拳术内容和拳理，使王芄斋开阔了视野。视野的开阔，对拳学理论不倦的研究、大胆的实践，对拳术的理解的深度已不拘于形式，结合当时拳术界的『花法』现象，他认为形意拳之重点应在于『意』而不在于『形』。一九二六年，提出舍形取意，称自己所练为『意拳』。在京期间与太极拳家杨少侯、杨澄甫交谊颇深，使王芄斋能清楚地认识了解太极拳。和太极拳名家李瑞东，形意拳名家尚云祥等有过交流。

一九二六年左右，王芄斋应其师兄张兆东之邀赴天津。后教授张兆东之弟子赵道新，从学者有顾小痴、苗春雨、马其昌、裘稚和等。同年完成《意拳正轨》。

一九二八年随张兆东、李存义二位师兄去杭州参加全国武术游园大会担任评判。比赛结束后，王芄斋下场表演游龙舞，艺惊四座，叹为观止。当场就有求学拜师者多人。





一九二九年左右，王芑斋应友人之邀携赵道新等来到上海，时郭云深之弟子钱砚堂在上海武术界可谓风云人物，当初诸同门不信王芑斋是郭云深之弟子。经过一番了解、切磋后得出的结论是，王芑斋乃郭云深当年英武之再现。并在报纸上发表文章介绍王芑斋。以后几年里，王芑斋在上海武术界乃至金融界等的声望如日中天，占尽风头。与中外拳术家较技，无有一败。这时从学者有张长义、张长信、韩星桥（韩樵）、朱国福、朱国禄、朱国桢等。除韩星桥外，他们原来都从学于马玉堂。此阶段王芑斋的好友亦常与之切磋交流。如心意六和拳家吴翼翬，六和拳家佟忠义。

其后，王芑斋应上海某银行家之约，准备周游世界作拳术交流。于一九三五年前后，带门下四大弟子（当时）卜恩富、韩樵、张恩桐、张长信等回老家深县系统训练（训练时间达二年左右）。在深圳训练期间，王芑斋师徒见到了郭云深早年在家时所收的弟子韩老秋和魏老栓。因为他们极少甚至没有出过门，没有受其它拳术的影响。所以他们继承了郭云深早期拳术的风格，换句话说魏、韩二位的形意拳与李洛能的形意拳没有较大出入，魏老栓、韩老秋为王芑斋演示了拳法及推手等。王芑斋看后，对自己拳术的改革发展又有新的启迪。这一阶段是王芑斋拳学生涯极为重要的阶段，如果说意拳还有形意拳之烙印，此时的意拳已看不到形意拳的痕迹。如早期魏、韩的『大胳膊拐、二胳膊拐』，王芑斋演为健舞的『挥浪』，后又升华为『波浪追』含有螺旋直伸之意。其演变过程为『大





胳膊拐，二胳膊拐』挥浪舞波浪追。其后，拳理、拳风、训练体系都发生了根本变化。再如，龙虎法中的意拳十二式中的乌龙翻江（乌龙倦臂）过度到钩锉试力。并提出了『在不动中求速动，在无力中求有力』的新观点。一九三零—一九三七年是王芃斋拳学的成熟时期。

一九三七年，王芃斋重返北京。同年秋天，北京名拳师洪连顺访问王芃斋后，随率弟子就教于王芃斋门下。著名武术家姚宗勋从此追随王芃斋先生。此后，前来拜访切磋者就没有断过，李永宗、敖石朋、窦世明等皆投在王芃斋门下。这一阶段王芃斋博采各家之长，去粗取精，去伪存真，参研讨论，融汇一炉又创拳学十二式（不是龙虎法十二式）。此时的拳术已没有早年所学习拳术的痕迹。因其以形意拳之整劲作基础，同时吸收了八卦掌的身法和步法，太极拳的柔化之力，以及鹤拳、健舞等武技，形式简易而内容极其丰富。朋友观之认为王芃斋的拳术已汇集各家之长，演化为新的拳学，随赠名大成拳。王芃斋说『欲却之而无从也，随听之而已』。大成拳练习要求形、神、意、气、力高度统一，养、练、用并重。此阶段与王芃斋交往甚密者有梅花拳名家刘丕显。

一九四零年，北京《实报》刊登『大成拳宗师访问记』及『王芃斋先生谈拳学要义』。指出武学之原则，锻炼之要领，并公开声明，愿接待各界，交流拳技。『王芃斋的学



说』，在我国的拳术界，引起了巨大的震动。就象姚宗勋先生所说『同其他的学术领域一样，新生事物的出现，总不免会与守旧的传统观念发生矛盾……』

一九四一年著《大成拳提要》文稿。

一九四四年在北京中南海万字廓居住时著有《拳道中枢》，又名《大成拳论》。同年于永年跟随王芃斋学练站桩。

一九四七年在北京劳动人民文化宫（旧称太庙），成立『拳学研究会』直至解放。

一九五零年担任全国体总筹备会武术组副组长，其后因某些学术观点不同而去职。同年，常志朗追随侍从王芃斋左右。

一九五五年在北京中山公园初见王选杰，即认定『此子可教』，被誉为『后起之秀』。

一九五八年习站桩者编写《站桩漫谈》是王芃斋先生在中山公园教授站桩时讲解稿。

一九五九年在天津著《断手述要》。

一九六零年，应《中医》杂志主编董德懋介绍，应『中医研究院』之邀在广安门医院开展以站桩功治疗多种慢性病的实践活动。王芃斋结合拳术站桩中刚柔、虚实、动静、松紧错综为用的原理，和阴阳相交，水火既济的功用，创编了一套内外温养防病治病的健身功法——站桩功。至此以后，王芃斋的站桩功犹如『O』型血，流向诸多拳派。





一九六一年，王芡斋携弟子何镜平、于永年参加在保定召开的养生协作会议。一九六三年七月十三日，王芡斋病逝于天津。

纵观王芡斋的一生，拳学思想与抱负，理论与实践，继承与改革、发展，无一不是骇世之言，惊世之举。

『拳者，力之奋也』，『拳拳服膺谓之拳』，『拳道之大，实为民族精神之需要……』，迄今为止，只能从王芡斋的拳论中看到武术能与社会教育、人生哲学、民族精神联系在一起。拳术的真义是『民族精神的需要，社会教育之命脉，人生哲学之基础』。王芡斋说，『铭心究理性，技击乃其次』。王芡斋一生与国内外拳家切磋无数，其态度为『比较有胜负而於人格无损，且人格道德赖此而增高』。大成拳制人而不制于人的技击方法，及拳学养生——站桩功的巨大贡献，无一不是在长期的理论研究和锲而不舍的实践中完成的。王芡斋的一生是拳术改革、实践、发展的一生，他对拳学的贡献乃中国武术历程上的一块丰碑。在武术界『百花齐放』的今日，我们有必要从新、严谨、科学的研究王芡斋及其拳学。

于鸿坤 二零零零年十一月

