

大成拳实作绝技

王选杰 著



奥林匹克出版社

AOLINPIKECHUBANSHE

大成拳实作绝技

王选杰 著

奥林匹克出版社

责任编辑：周 源

封面设计：方大伟

技术绘图：赵 勋

大成拳实作绝技

王选杰 编著

奥林匹克出版社出版

（北京东四南大街85号）

新华书店北京发行所发行

北京小红门印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张10 字数220千

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

ISBN7-80067-124-0/G·76

印数：00001—20000 定价：4.80元

序 言

王 玉 贞

大成拳是先父于四十年代，在北京创立的一门新兴拳术，至今虽不过只有五十年的历史，但因其在养生和技击两方面皆有很高的实用价值，故深受武林同道的赞许，深受人们的喜爱。

先父幼年即从师于拳法大师郭云深，得形意拳真传，终年苦参苦练，寒暑不辍，弱冠之年，已成为一代名师。

二十年代，先父在上海授拳时，发现学生多有注重外形招式而忽视了精神意感方面的锻炼，为提示后学者注意，故将形意拳改称意拳。但是后来，先父又发现一些学生过份注重精神意感而忽视了形的锻炼。先父认为，拳术中功法训练，决非仅“形”和“意”所统摄，而是包含着神、形、意、气、力、法六个方面。所以称为意拳欠妥。此后，先父游历大江南北，访师会友，取长补短，使自己在拳学上百尺竿头更进一步。终于在四十年代初期，先父吸收了各派名拳之长，溶于一炉，推陈出新，创立了内外兼修，养炼兼备，实战性很强的拳法，命名为大成拳。

大成拳不同于意拳。意拳实际上是形意拳走向大成拳的一个过渡阶段，是在形意拳的基础上，强调了精神意感方面的训练。尤其在技击方法上意拳与大成拳更是大不相同，意拳在技击上虽与形意拳外形上有些区别，但依然没有脱离形

意拳的窠臼。大成拳的技击方法，则是以大成拳的推手功夫为基础，在有效地控制对方的同时，随心所欲地进击对方，或打或放，或用拳用腿，完全出自自然本能。

在大成拳创立前后的数十年中，先父教授了上千百人，有成就者只不过数十人而已。由于他们的理解不同，追求各异，所以形成了各自的风格。如北京的姚宗勋，在进行站桩等功法训练的同时，吸收了拳击的训练和技击方法；天津的赵道新吸收了八卦掌的特色，与大成拳功法结合，创立了“心会拳”；上海的尤彭熙在站桩功的基础上，加揉了太极拳中的空灵柔化之力，形成了“空劲”功法；北京的王选杰则比较全面地继承了先父的拳学要领，无论是在拳理方面，还是在功法训练及实作方面，都保持了大成拳的本色。

王选杰，现年五十五岁，早年曾学过摔跤、弹腿、形意、太极，以及佛道二家之内功。五十年代末，经李、杨二先生引见后，先父见选杰勤奋好学，颖悟过人，很受先父看重，先父将大成拳之真谛，倾囊相授，并破例收为关门弟子。

先父去世后，王选杰广结武林同道，研讨拳学，更有进益，名声日蜚，中外求教者络绎不绝，可谓桃李满天下。近些年来，选杰在课徒之余，撰写了大量与武术有关的文章，并出版了五本大成拳专著，同时还荣任“王芗斋大成拳全国研究会”会长，为大成拳的普及和发展做出了贡献。

目 录

序.....	王玉贞
大成拳七妙法门.....	(1)
大成拳根本大法——桩功.....	(1)
一、概论.....	(1)
二、养生桩的练习方法.....	(3)
三、技击桩的练习方法.....	(9)
四、站桩要领.....	(12)
大成拳的又一个重要功法——试力.....	(29)
一、概论.....	(29)
二、试力的练习方法.....	(31)
三、试力的要领.....	(35)
四、试力的身法调配.....	(36)
五、试力与争力之关系.....	(37)
六、技击桩与试力的意念活动.....	(40)
大成拳的步法.....	(47)
大成拳的发力.....	(53)
一、概论.....	(53)
二、几种主要发力形式.....	(54)
大成拳的试声.....	(63)

一、试声的练习方法·····	(63)
二、试声与试力的关系·····	(64)
大成拳的推手·····	(66)
一、大成拳推手时身体各部位的要求·····	(66)
二、大成拳推手要领·····	(69)
三、大成拳推手的不同阶段·····	(73)
四、大成拳独特的推手方法·····	(74)
大成拳技击十八法·····	(76)
一、技击十八法的理论基础·····	(76)
二、技击十八法的技击要领·····	(77)
三、技击十八法的练法和用法·····	(78)
大成拳二十一单操手实用法 ·····	(102)
大成拳实作崩拳二十八法·····	(129)
一、浮云桩·····	(129)
二、崩拳试力·····	(130)
三、单拳操手·····	(131)
四、崩拳二十八法·····	(132)
五、实作崩拳的要领·····	(146)
大成拳擒摔技击术·····	(149)
一、基本功法·····	(150)
二、擒摔技击术的用法·····	(154)
三、预备势·····	(155)

四、擒摔实用法.....	(155)
大成拳技击十二腿.....	(175)
一、大成拳腿法的特点.....	(175)
二、大成拳腿法的基本功.....	(176)
三、技击十二腿的练法和用法.....	(179)
大成拳技击十二形.....	(195)
一、技击十二形的理论基础.....	(195)
二、技击十二形的练法和用法.....	(196)
大成拳八拿八打技击术.....	(226)
大成拳的放法.....	(239)
一、概论.....	(239)
二、大成拳放法在推手中的训练.....	(240)
三、大成拳放法在实作中的应用.....	(244)
大成拳的间接打击与直接打击.....	(248)
一指禅点穴技击术.....	(252)
一、立禅功.....	(253)
二、步法——鹤形步.....	(255)
三、一指禅点穴技击术的练法和用法.....	(256)
大成拳问答.....	(265)
答日本记者岩户佐智夫问.....	(278)

大成拳的自然力	(281)
习练大成拳六要	(285)
大成拳的几种技击原则	(289)
大成拳的技击要领	(294)
大成拳的实作要点	(299)
大成拳技击术法要	(301)
大成拳实作捷要	(307)

大成拳七妙法门

大成拳的基本功法，包括有站桩、试力、步法、发力、试声、推手和实作等七种锻炼方法。称为大成拳中的“七妙法门”。

以上七个练拳步骤，具有很强的系统性，如果单纯以力的角度来讲，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“七妙法门”系统地练习，力量才能笃实。

大成拳根本大法——桩功

一、概论

站桩功是大成拳的基本功，通过站桩功的训练，可达到调节呼吸，通畅血液，舒和筋骨，温养肌肉，疏通经络，使神经系统得到充分休息、调整和锻炼等效果；还可促进体内各系统的新陈代谢，增强腿的坚固和柔韧性，改善内脏器官，从而达到养生、祛病、强身和益智之目的。站桩既能使人体平衡发育，调剂和增进人体内部的生理功能，又可以培养人体本身所特有的内在力量。站桩可以蓄力于全身，为试力、试声、发力和技击打下基础。自古以来，每个优秀的拳术专家都曾受过站桩的严格训练。不过，以往拳家大多对此秘而不传，直到王芗斋先生把它定为大成拳基本功后，站桩

功才得以普遍公开。

站桩功既是一种体育锻炼活动，又是一种修养身心，陶冶性情的方法。它既能在休息中得到锻炼，又能在锻炼中得到休息，是一种锻炼与休息相结合的健身方法。又因站桩功是一种全身性而非局部性的运动，并且是在人体力所能及的范围内进行的一种自然修练，这是避免了运动中存在的局部偏度和剧烈过度两个极端，以及它对身体造成的不良后果。

站桩功必须在力匀、气静、神逸的情况下进行训练。需使全身各部（包括内脏、关节、筋骨皮肉等组织）都得到充分放松，而作用全身。形由意直，神圆力方，松静挺拔。犹如“松生空谷对危岩”，又如“塔立云端向河汉”般安闲自然。意念不可露形，精神不可外溢，力量不可出尖，形动不可破体。这样，全身上下放松，舒适得力，呼吸自然，血液循环正常运行，身体各部平衡发育，从而收到养生之效果。

从技击方面而论，对敌实战中的各种力量，都必须出自站桩功，且临敌应变，机智果断，松静自然，静如山岳，动如巨澜（不论动、静都要气定神逸，如飞絮蝶舞优闲自得，这些素质也都要从站桩功中求得），故无论从养生或技击方面观之，站桩功都是大成拳的基础功夫。

站桩功是既锻炼身体又锻炼精神的一种活动，在精神方面它排除了一切杂念，使大脑皮层和神经中枢得到相对的休息。但精神方面不应是空无一物，而应是神不断，意不停，有感皆应，时刻在防御外敌的来犯并准备给予有力的回击。故站桩功除了能使神经得到休息外，还可以得到积极的调整、锻炼，起到强化神经中枢的作用，并增强其意念活动，对训

一
二
三
四
五
六
七
八
九
十
16 10

练全身的神经末梢也有良好的效果。它能锻炼触觉细胞，使习者动作灵敏，应变迅速，全身协调，达到一触即发的精神状态。总之，只有通过站桩的严格训练，才能达到外形动作与意念活动协调一致，即做到“意自形生，形随意转”。这样就为研究技击打下坚实的基础。

站桩是一种动静相间的锻炼方法，外形看去好似不动，而内中意念却在一刻不停地活动着。意念不停地活动，又将导致呼吸、气血运行、骨骼筋肉产生不同反应，即如王芗斋老先生所说：“外面不动，内中真动”。这种运动的训练，实比单纯的肌肉运动训练要高级许多。老先生非常重视桩功练习，他曾说过：“不动之动，才是生生不已之动”。静是相对的，动是绝对的。两者既对立又统一。动静相兼的练功方法，是符合实际而行之有效的练功方法。站桩功首先讲求入静，在入静的基础上才能谈到各种意念活动训练。试想，不入静，也就是还存在思想嘈杂、心乱如麻，这种情况下，怎么能开始练功呢？入静的进程就是排除杂念的过程，要使自己身如大冶烘炉，无物不可熔炼。如此，杂念渐有减少，练功便具备了条件。站桩讲究身体各部位舒适得力，而这种舒适并非是在形体一动不动的情况下所能达到的，恰恰相反，这种舒适得力于身体各部不断运动，不断调整、不断平衡，而最终进入协调一致的境界，才能体会到。所谓“静中求动”，“一动一静互为根用”正是这个道理。

二、养生桩练习方法

正如大成拳不尚套路和招法一样，站桩功的姿式也并非固定，而是千变万化。桩法不应拘泥，其姿势也须辨证。站桩功的姿势是因人而异，因病而定，因练功者的程度和其所

要达到的效果而定。下面只是举些常见的姿势作为例子，初学者可自由选择。

站桩功分为养生桩和技击桩两大类。养生桩虽然也有技击桩基本功之称，而且也有一些从事过多年技击的拳家又返回来练习养生桩的事例。但其主要意义还是用来养生，即用来强健身体，防治疾病，故不论性别，年龄各异，身体强弱不同，均可以练习养生桩。

养生桩有站式、坐式、卧式和行走式之分，但以站式为主，故这里着重介绍站式。

站式

站式的基本原则为两脚分开，与肩同宽，平均立稳，全身各关节处无不成钝角，即所谓“无屈不夹，无节不顶”。两臂高不过眉，低不过脐，前不盈尺，后不贴身。在这些基本形式下，可以有若干不同的姿势的站桩。

1. 撑抱式

神态自然，心平气和，两脚平稳站立，左右分开，呈平行状。两脚距离与肩同宽。身体重心放在脚掌和脚跟，足心上吸，腿部略有弯曲，小腹松圆，胸窝含蓄，脊背挺拔。臀部似坐非坐，与腰背形成直线，头直顶竖（如图1—1）。

下颌微向后收，头顶上提（意如被绳吊起，称为吊顶）。手抬至胸前，高度在眉肩之间，两手与胸部之间距离约为两拳许，两肘左右外撑，两手手心向内，两手指尖之间距离与肩基本相同，手指微屈，并自然分开，意如抱一浮球，但同时又要向外撑，比例为撑三抱七。两目似闭非闭如垂帘，也可双目睁开，向前平视。但此时要神光内敛（不要注视任何目标，而要漠然视之，即有视而不见之意，渴之神不外驰），

由寂静调息而扫除一切杂念，由杂念不生而心能入静，静到极处，心与虚空大气融为一体，意如独立云端，背靠宝树，身心舒适，内外温养，从而达到养生强身之目的。以下养生桩各式之意念要求与此式基本相同。

2. 提按式

手臂伸向前下方，左右自然张开，微微弯曲。两臂提起，两肘外撑。手略与脐同高。掌心向下。指尖向前，微微分开，自然弯曲。双手既向上提，又向下按。有提按大船勿令低昂之意（如图1—2）。

3. 撑扶式

两臂自然抬起，约略与肩同高，两手心相对，指尖向斜上方，手指自然分开，微微弯曲。两肘外撑，双手意如撑扶在物体之上，久练之则有撑扶乾坤勿使摇动之意（如图1—3）。

4. 托球式

两臂自然放于身体前方，两臂合抱成圆形，两肘外撑，掌心向斜上方，指尖相对，距离二拳许，高度与脐略同，做抱球状。有如托一价值连城之宝瓶一样地稳重，又如托一金质奖杯一样端正（如图1—4）。



图1-1



图1-2



图1-3



图1-4

5. 插腰式

两足足尖可自然向外分开，足心向吸，意如吸住地面，双腿沉实，意似埋在土中。两手背在身体后面的肾和命门之间，手指微微分开，手心向外。既在练功又在休息，排除杂念，默对长空（如图1—5正面，1—5背面）。

6. 叉手式

有慢性病者此式习之最为相宜。

两足呈八字形，左右分开，距离略大于肩，两手虎口交叉相握（古人称之为两手合太极），自然垂放于小腹之上，意念守于自身丹田（脐下一寸处），但要守之自然，似有若无，不即不离，勿忘勿助。调息时与丹田相应，久之小腹有温热感，而能达到固本归元，疏通气血，祛病延年（如图1—6）。

7. 提插式

两肘向上提，并向外撑，放于身体两侧。手与脐高度略同。指尖向下，掌心向后。五指自然分开，微微弯曲，意如插于泥中，不断插拔而体会其中之力量（如图1—7）。



图1-5正面



图1-5反面



图1-6



图1-7

8. 按球式

两手臂自然微曲，向前伸出。手指分开，亦自然弯曲，

指尖向前，手心向下，手的高低约在脐上乳下的位置。双手意如按着水中浮球，随其起伏而调整之（如图1—8）。

9. 拧裹推式

两臂在前，上抬呈环抱状，手与眉高。掌心向外。双手相对，指尖斜向上方。两手食指之力欲搭成十字。两手距离为两拳，手指分开，自然弯曲，两腕向外撑，向内裹，两肘向外撑，两掌向外推，又向上托（如图1—9）。

以上所述姿势在练习中不可过分用力，以防身体僵硬。

10. 坐式

坐式是坐着练功的姿势。除坐着与站着的下肢动作不同以外，上半身均相同。尤其是手部、臂部的姿势与站式完全一样。下肢的姿势分为两种情况。

①坐于适当高度的座位之上，两腿自然分开，两足略成八字形，平均着地，比肩略宽。

②坐于适当高度的座位之上，两腿自然分开，两足略成八字形，足跟着地，比肩略宽，足心向上吸，足尖向上翘，向回勾（如图1—11）。

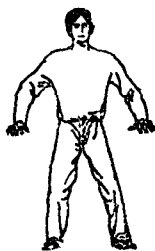


图1-8

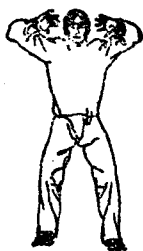


图1-9



图1-10



图1-11

卧式

卧式为躺着练功的姿势。分仰卧式和侧卧式两种，其中仰卧式与站式十分相象。

1. 仰卧式

仰面朝天卧于床上。两肘着床。两臂抬起成抱球状，两膝自然弯曲，足跟着床，足心内吸，足尖回勾。全身放松，意如水中仰泳遍体舒适轻灵（如图1—12）。

2. 侧卧式

这里仅以右半身着床为例，左半身着床法可同法推得。右手置于枕上，用手掌扶住头部（手扶头时将耳孔露出）。左手自然置于左大腿上，或轻轻按于床上（靠小腹处，指尖向头），使胸部虚空。右腿伸出，左腿微屈置于右腿上，全身放松，意如水中侧泳，悠然自得（如图1—13）。



图1-12



图1-13

行走式

行走式是行走之中练习的姿势。习时心平气和，除下肢在行走中与站式不同外，身体其余各部分均与站式相同（唯小腹要求略有差异，站式小腹松圆，行走式小腹长圆而已）。行走式亦要求：臀部稍向下坐。行走式的上身姿势以采用提