

赵禎永 著

北京体育学

怎样

练大成拳

第 11 卷 第 1 期



中国书画函授大学肇庆分校



怎样练大成拳

赵植永 编著

北京体育学院出版社

内 容 提 要

大成拳是一种实战拳法，技击性很强，近几年来，越来越受到青年们的喜爱。

“怎样练大成拳”，系统地介绍了大成拳七种主要功法：站桩、试力、步法、发力、试声、推手、实作的训练方法，单操手的训练方法与使用方法以及大成拳的沿革、大成拳武德等，可以供大成拳爱好者们学习参考。

怎 样 练 大 成 拳

赵禎永 编著

北京体育学院出版社出版

（北京西郊圆明园东路）

河北省枣强县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

* * *

开本 787×1092毫米 1/32 印张5

1987年2月第1版 1987年2月第1次印刷

字数：104千字 印数：15000

书号：ISBN7—81003—090—6/G53（压膜装）

定价：1.40元

（凡购买北京体育学院出版社出版的图书，因装订质量不合格，本社发行部负责调换）

普及推廣大成拳
法應以武德為上
使之更好地服務
於社會

王選杰



序

《怎样练大成拳》和大家见面了，这是赵祯永多年勤学大成拳的结晶。本书系统地介绍了大成拳各项功法的训练方法和使用方法，说理透彻，文笔朴实流畅，语言通俗易懂。对大成拳初学者来说，这是一本很好的教材。

祯永是我在1970年左右收的学生。当时，他还在上中学，因为体质很弱，先学养生功法。3个月后，身体明显好转，尔后他才正式步入大成拳的门径。

祯永喜欢文学，曾在报刊杂志上发表过小说、人物专访和民间故事等，并加入了北京民间文艺研究会。近几年来，他致力于大成拳理论的学习与研究，写出了《大成拳简介》、《大成拳技击几种原则方法》、《浅谈大成拳之“本能”论》，很有见地。

王选杰

1987年10月

目 录

第一章 大成拳的沿革

- 一、从形意拳到大成拳…………… (1)
- 二、大成拳的发展和传播…………… (5)
- 三、大成拳的特点…………… (6)

第二章 练功需知

- 一、身体条件与练功的关系…………… (11)
- 二、养生功法与技击功法各包括哪些内容…………… (11)
- 三、什么情况下应停止练功…………… (12)
- 四、练功时的放松活动和意念活动…………… (12)

第三章 大成拳的功法训练

- 第一节 站桩…………… (14)
- 第二节 试力…………… (24)
- 第三节 步法…………… (30)
- 第四节 发力…………… (43)
- 第五节 试声…………… (46)
- 第六节 推手…………… (47)
- 第七节 实作…………… (52)
- 第八节 单操手…………… (55)

第四章 实用技击法…………… (91)

第五章 大成拳论

一、大成拳法的精髓——意念假设·····	(130)
二、大成拳之“本能”论·····	(136)
三、大成拳五种技击力量的分析·····	(143)
附：我的老师王选杰先生·····	(150)

第一章 大成拳的沿革

一、从形意拳到大成拳

大成拳源于形意拳。

形意拳相传为宋代民族英雄岳飞所创，又名意拳、心意拳、心意六合拳。据说当时凡参加岳家军的，都练此拳，与金兵作战，能攻能守，使金兵闻风丧胆。后来岳飞被害，岳家军解散，金兵占据中华后，将形意拳列为禁拳，以致经元、明两朝，此拳几乎失传。

明朝末年，山西蒲州人姬际可，官居总兵，有万夫不当之勇。因为慨叹朝廷昏庸，奸臣当道，于是解甲归田。一次，游历终南山，遇异人授之以岳武穆拳谱，归家后，日夜参悟揣摩，终于成为一代名师。他将此拳传徒授子，得其真传者，有河南马学礼，山西曹继武。

曹继武也是一位才子，文中过进士，武中过探花。曾做过知县，后来见官场中贪污腐化，非常气愤，于是弃官出走，云游各地。行至山西祁县时，遇到一位大力士。当时，正赶上雨过天晴，道路泥泞，一辆三套货车陷入车道，车夫挥鞭驱马，无济于事，又请来几位壮汉帮忙，仍是无可奈何。力士见此情景，走上前去，挽起衣袖，运足气力，随着“啊”地一声吼叫，竟然单手将车轮拉出车道。曹继武不觉点头称赞，心中暗想：“此人是块习武的材料，不知心地如

何。”于是装做立身不稳，跌倒在地。果然力士心地善良，见有人摔倒，急忙来扶，可是用力掬了几次，曹公竟然纹丝没动，惊得力士目瞪口呆。曹公哈哈大笑，遂收其为弟子。力士姓戴名叫戴龙帮，因他力大无穷，乡人送了个绰号叫“二驴”。从此以后，戴龙帮随曹继武学练形意拳，苦修八载，终成大器。

河北布商李能然，号洛能，三十余岁经商到祁县，遇戴龙帮先生，拜龙帮为师，十年寒暑，练就形意纯功，成为一代武林巨星。回乡后，每与武士较量，无不随心所欲，名望甚著，威震北方数省，世称“神拳手”。李先生门徒很多，弟子中有杰出成就的，就有十余位之多，其中更有一位皎皎者，名叫郭云深。

郭云深，名峪生，河北深县人。云深少年时就酷好武术，习练数年，一无所得，心中十分苦闷，于是开始寻访名家巨子，不久便打听得本县高手李洛能先生。李先生见云深忠厚老实，非常喜爱，将他收入门内。在李先生的精心传授之下，郭云深昼夜练习，数十年如一日，深得形意拳之精义。因为他在技击中善用崩拳，故有“半步崩拳打遍天下”之美称。有一次，郭云深想试试自己的功夫，让五个壮士各执一根木棍，用一端顶住自己的腹部，一转腰，将五人打出一丈开外。郭云深文武双全，不仅拳法独步一时，对形意拳理，也进行过系统的研究与总结，著有《能说形意拳论》一书。

在郭云深先生之后，中国武术界又升起了一颗璀灿的明星——一代实战拳法大师王芗斋。

王芗斋，号宇僧，河北深县魏家村人，生于1890

年，1963年在天津病故。

王芑斋的少年时代，正是八国联军侵华之际，满清朝廷昏庸腐败，中华大地，横遭外寇铁蹄的践踏，在王芑斋幼小的心灵里，埋下了对帝国主义仇恨的种子，同时，中国人民自发地组织起来，与侵略者进行不屈斗争的事例，又激励着他，特别是一些武林豪杰，如著名形意拳师“单刀”李存义，八卦掌名家“眼镜程”程庭华重创敌寇而英勇牺牲的壮举，使他受到深刻的启发和教育。他决心以武林英雄为楷模，立志做一番事业。

十四岁时，他正式拜在郭云深老先生门下，学练形意拳，开始了他的武术生涯。当时，弟子们同老师住在一起，郭老时常夜间外出，弟子们心中疑惑，又不便相问。一次大病之后，郭先生又照例夜间起身，出了院门。细心的芑斋怕老师身体再受风寒，急忙拿起衣服追了出去，等他赶到一片坟地，看见老师正在一块空场上练功，其功法与平日传授的截然不同。郭老发现有人偷看，心中十分气恼，大声地呵斥。当他看出是自己的爱徒王芑斋，又见他手中拿着衣服，深感其诚，于是答应传他绝技。从此以后，王芑斋在老师的精心指点下，功夫大进，弱冠之年，就已成为一代名师。1936年，著名史学家金警钟发表的《国术名人录》中，这样写道：“得郭云深三层功夫者，只有王芑斋先生一人。”

郭先生去世之后，王芑斋欲在拳术上精益求精，决心出外寻师访友，于是离家远游，足迹踏遍大江南北，遍访武林高手，在河南遇佛门武术奇人行林禅师及其师傅本空上人，在拳理方面得到他们的很多指教。在浙江遇“五技撩手”名

家方士桩，在福建遇“江南第一妙手”谢铁夫，与他们较量武艺，切磋拳技，受益很深。在涿县与八卦名家刘凤春交友甚厚，在北京与太极名家杨少候结为莫逆。与名家高手的交流研讨，使王芃斋如虎添翼。

四十年代初，正值国难深重，日本帝国主义的侵略气焰日益嚣张，中华民族蒙受着奇耻大辱。一时间，西洋拳王、东洋武士纷纷来华炫耀武力。做为一个具有强烈爱国心的武术家，王芃斋见此情景，十分悲愤，他决心以自己平生所学，

报效民族，于是，以形意拳为基础，汇集各派拳术之长，创立大成拳学，传授中国实战拳法，以振奋民族精神。他在《实报》上发表文章指出：“东洋之柔道，西欧之拳击，虽有独到之处，然均非整体之力。”这一声明激怒了不少外国武士。他还在国内设立擂台，与外国武术家抗衡。时隔不久，日本的柔道、剑道高手泽井和八田，匈牙利拳击冠军英格等人相继来华，与王芃斋较量，结果全都遭到惨败，特别是与杰姆士一战，更加令人鼓舞。

杰姆士，意大利籍人，是名震西欧的中量级拳击冠军。他得知王芃斋的大名，主动登门“拜访”。杰姆士身材高大，体魄雄健。开始，他并未把眼前这位中等身材，文质彬彬的中国拳师放在眼里，可是比武开始之后，他猛然发现王芃斋目光中暗含着一种威慑人的力量，闪现出一种凶狮猛虎猎食前那种待机而发的神态，杰姆士这才知道遇上了劲敌，但此时已无法悔约，只好硬着头皮上前。他抱好拳架，左蹦右跳，突然，一记左拳直击向王芃斋头部，速度之快，确实惊人。王芃斋泰然自若，以逸待劳，看看对方的拳头已快要触到自己面部，一滑步从容闪过，然后用右手在杰姆士左小臂

上轻轻一挂，杰姆士立身不稳，仆倒在地。他虽然摔倒却并不服气，当即表示：我的失败只不过是技巧稍逊，而力量却大大领先。王芄斋微微含笑，让他向自己的胸部和两肋任意击打。杰姆士以重拳连续击打多次，王芄斋巍然不动。最后，杰姆士运足全身力气，突然猛击王的小腹，只见王芄斋小腹微微一动，杰姆士当即被弹出两米多远，手腕严重挫伤，到此为止，他才不得不承认确实敌不过对手。

王芄斋多次击败外国著名搏击家，向人们展示了大成拳的实战威力，在当时的社会情况下，起到了振奋民族精神的作用，显示了中国人民不可侮的英雄气概。

另外，在当时的国内武术界还存在着一些陈规陋习，因袭之风甚盛，门户之见颇深。王芄斋脱胎于形意功，创立大成拳，曾受到过一些武界人士的非难，要求比武者为数不少，王芄斋来者不拒，本着交流研究之态度，友好迎战，多次比试，均告胜利。在比武中，他点到为止，决不伤人，表现了崇高的武德。于是，大成拳以它独特的风格，自立于武林，得到了武术界的公认。

二、大成拳的发展和传播

解放以后，王芄斋老先生曾在河北中医研究院工作，推广大成拳养生功法。他把大成拳法与医学科学结合起来，为群众防病、治病，提高人民的健康水平做出了贡献。他还在北京中山公园、北海等地设立大成拳辅导站，进行广泛传授，受益者不计其数。

王老先生的次女王玉芳同志，自幼随父学拳，数十年言

传身教，使她成为大成拳法的出色继承人之一，她不仅帮助父亲辅导练功者，还帮助父亲整理大成拳理论，曾任中华全国中医学会气功研究会顾问。

王老先生的入室弟子很多，其中杰出者诸如张恩桐、赵道新、姚宗勋、李永宗、杨德茂、卜恩富、韩星桥、韩星桓等，他们曾在北京、天津、华北地区或在国外授拳，为推广大成拳法做出过贡献。现在，他们中有的已经去世，健在的大都年事已高。年富力强又有出色成就者，是王芡斋老先生的关门弟子王选杰。

王选杰先生，少年时就酷爱武术，曾经拜名师学过少林拳，弹腿、摔跤、佛门气功等，后经介绍，拜王芡斋老先生为师，学大成拳。王芡斋初见王选杰，就认定“此子可教”遂精心培养，王选杰先生不负师望，仅三年时间，就已成为赫赫有名的大成拳家。

王选杰先生反对故步自封，为了能在拳学上精益求精，他访师会友，博采众长。多年来，他曾与众多的武术名师、拳坛新秀进行友好比试，也曾战胜过来自香港、日本以及欧洲的拳击家、柔道、剑道名家，使自己的拳技更臻于完善。美国《时代报》刊载介绍大成拳法文章称王选杰“在拳学上已达于大成境界”，香港“新晚报”称其为“一代拳王”。

为了使大成拳得以广泛传播，王选杰先生不辞辛苦，教授了数以百计的学生。同时，他还多次去外省市大成拳协会任教，向武警战士们传授大成拳实战技击法，向老年人和患者讲授大成拳养生功法，使大成拳为社会的发展做出了贡献。

三、大成拳的特点

第一、集各家之长

所谓大成，就是集各家之长的意思。大成拳是以形意拳为基础，吸收了太极拳沾、粘、连、随四大要点及柔化之力，八卦掌灵活多变的身法与步法，少林拳法的立禅功等多种拳术的优点，熔于一炉而创立的一个新拳种。

第二、技击性强

大成拳具有很强的实战作用。它注重人体精神、力量和灵活性的锻炼。以及人体肌肉的协调和肌肉松紧方面的锻炼。在功法训练中，它是通过有关的意念活动来增强人们的技击意识，例如，在站技击桩时，应设想在三尺以外，七尺以内有毒蛇猛兽向我袭击，而我则随时做出还击反应。在实际技击中，则通过相应的精神假借来提高自身的战斗能力，例如：“态如书生若女郎，伟大犹比楚项王，一声叱咤风云响，神情豪放雄且壮”，“一经触觉立时紧即张，如同火药暴发壮”，“势如鹰鹞下鸡场，翻江倒海不须忙”。

第三、以养生求技击

大成拳主张先求养生，后求技击，认为技击是“拳道微末技”。实际上，正因为求养生而不求技击，所以技击的基本能力才能自然产生。

上述理论对一个初学者来说在理解上有一定难度，下面做一下简单解释。

一个未练过功的普通人，他的身体不能适应武术技击这一对抗性的剧烈活动，健康人不适应，病弱的人更不适应。比如，在技击中需要有灵敏的本能反应，快的速度，棉里裹铁一样的内劲，能够承受重击等等能力，这些能力的获得需要通过养生的追求，即通过一定的功法形式并在这些形式

中注入放松、入静、调息，一定的意念活动等内容，以增强身体的新陈代谢，促进血液循环，使病弱之人恢复健康，使健康之人体质更强，这是最基本的条件。随着功法训练的日益深入，人体内部就会自然地悄悄地产生出灵敏的反应、速度、功力、承受重击这样一些技击能力，就像王芗斋老先生所说：“不期然而然，莫知至而至”。有了这些基本造诣，只要老师稍加点拨，教授一些技击方法，就可以掌握一般的技击要领。当然，要想成为一个好的技击家，还需要刻苦努力，决不是一蹴而就的。

第四、不重形式

大成拳不注重形式，没有复杂的套路，八种基本功法站桩、试力、步法、发力、试声、推手、实作和单操手每种都是单做，一个动作持续练习或多次重复练习，既简单易学又易见成效。

第五、没有固定招式

大成拳认为，武术中的固定招法在实际中很难应用，因为在技击过程中，人们出拳动腿的速度往往很快，根本无暇思索用什么招式来应。即便招式练得很熟，也无法适应技击中的具体情况，因为搏击双方有高有矮，出拳方位有上有下，决不可能有合适的固定招法来套用。大成拳主张在技击中相机而变，待机而动，以本能反应来应敌制胜。

第六、崇尚武德

武德是大成拳的重要组成部份。王选杰老师曾经这样说过：“武德与武技如鸟之两翼，车之两轮，缺一不可。如果去掉大成拳的武德就不能谓之大成拳的全貌。”

大成拳创始人王芗斋老先生在他的遗作《大成拳论》

中这样讲过：“拳道之大，实为民族精神之需要，学术之国本，人生哲学之基础，社会教育之命脉。其使命要在修正人心，抒发感情，改造生理，发挥良能，使学者神明体健，利国利群。”指出了大成拳武德的根本精神。他还为学者规定了如下信条：护幼、信义、仁爱、智勇、深厚、果决、坚忍。还有四容：头直、目正、神庄、声静。八要：静、敬、虚、切、恭、慎、意、和。

王老先生不仅言到，而且身体力行，比如，在四十年代国难当头之际，他不避刀剑，挺身而出，与一些著名的外国拳术家进行较量，屡屡取胜，大大振奋了民族精神。在与国内一些正派武术家比武时，却总是抱着研究探讨的宗旨，从不倚能压人，每每点到为止，表现了宽博的胸怀。

王选杰老师根据王芃斋老先生的拳论与行为曾经把大成拳武德归纳为以下几个方面：

（一）要具有民族的气节，发扬爱国主义精神。

（二）要具有对拳术实事求是的态度

（三）主张破除武术中的神秘色彩

（四）主张破除武术中的门户之见

（五）主张废除封建式的师承关系

随着时代的不断发展，大成拳武德应该加上一些新的内容：

1、要努力学习，不断提高政治素养和文化素养。

2、热爱中国共产党，热爱祖国，热爱人民，热爱社会主义。

3、提倡精神文明，剔除精神污染。

4、要团结同行，互相尊重，互相学习，互相促进，共