

大成拳初学入门

李照山 编著



北京体育大学出版社

大成拳初学入门

李照山 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌
责任编辑 楚天 秦德斌
审稿编辑 鲁牧
责任校对 黄强 高生文
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

大成拳初学入门/李照山编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2004.1

ISBN 7-81100-050-4

I. 大… II. 李… III. 拳术, 大成拳 - 基本知识
IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090959 号

大成拳初学入门

李照山 编著

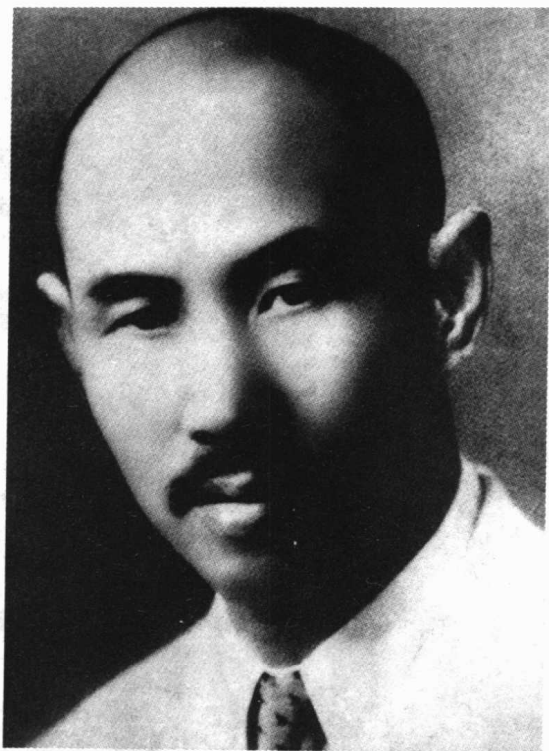
出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京雅艺彩印有限公司
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	7

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-050-4/G·50

定 价 13.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



大成拳创始人王芑斋宗师(1885年—1963年)



王芑斋先生与门人及友朋合影



王芗斋先生演练独立守神桩功

大成拳传人谱



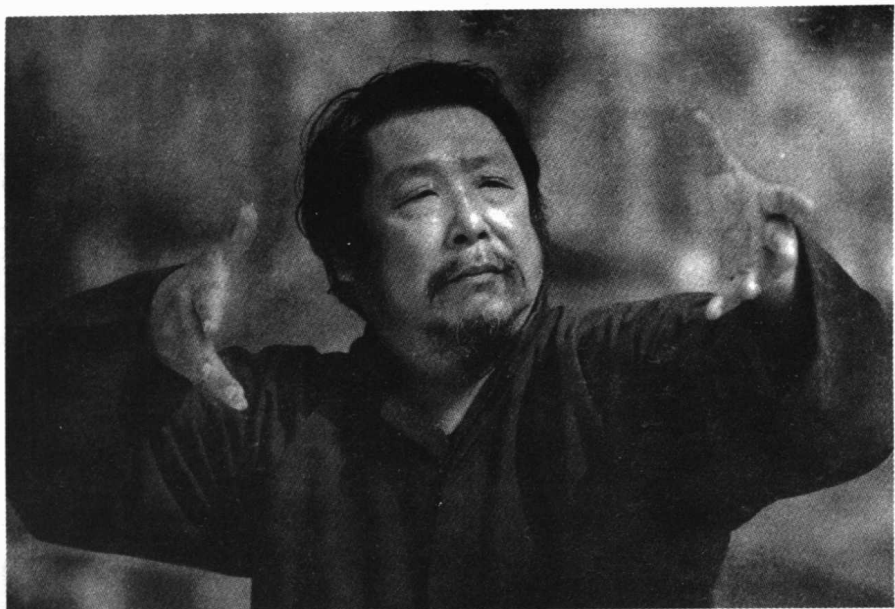
大成拳创始人王芡斋宗师



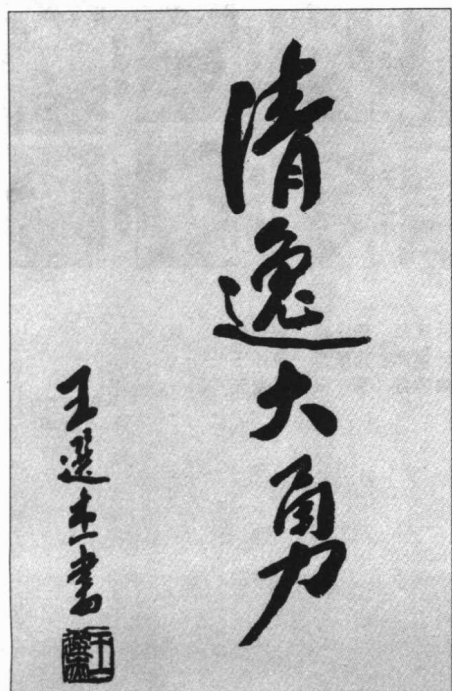
何镜平 王福来 胡耀贞 周星华 周子岩 洪连顺 李永宗 张恩桐
 吴叔班 陈海亭 王叔和 秦重三 齐执度 马骥良 高振东 苗纯玉
 李立 王十川 刘阶平 张孚 赵华舫 佐免尧 李兴 张奎元

(以上均为第二代传人,实难尽录)

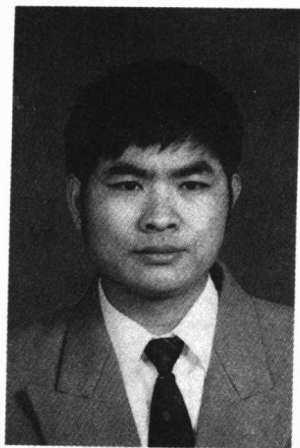
(只录第二代传人,
排名不分先后)



第二代大成拳实战名家、恩师王选杰先生桩功神态。



作者简介



李照山 1955年出生于河南息县，自幼习武，师从王安平先生学习养生桩和五行动功，后拜大成拳实战名家王选杰先生为师，系统学练大成拳。

遵从王选杰先生注重武德、科学养生、强身健体、宏扬中华武术的教诲，多年来致力于大成拳拳学理论、搏击技术、养生功法等方面的研究、教学工作。李照山先生创编的“速效式”教学法，使学员通过短期强化训练，即可具有初步的放人与自卫能力。他还以运动生物力学等相关学科知识为基点，深入分析大成拳，提出“内劲场”的理论，指出“内劲聚集、应势引发、断手实用”的三过程，认为“骨重建”、“肌通连”是寻求内劲之必然。《精武》杂志曾刊发了《大成拳之魂——记大成拳名家李照山》、《走近李照山》等武术报告文学。中国教育电视台等13家电视台曾在“搏击擂台——人物风云榜”栏目中，对李照山先生进行专题报道。

李照山先生先后发表大成拳论文90余篇，出版《大成拳初学入门》、《大成拳养生真传》、《大成拳断手绝技》、《大成拳精典探秘》等专著，以及《大成拳养生健舞》、《中国大成拳》、《大成拳上乘推手法》等VCD，名字收入《中国当代武术家辞典》、《中国专家人才库》等辞书。

MA678/10



李照山先生带领《精武》大成拳函授班面授学员练习站桩。



1997年,《精武》主编张朝阳先生主持、考察了首届在河南信阳举办的大成拳函授学员面授班,随后他与李照山先生畅游了当地的南湾湖。

目 录

第一章 大成拳概述	(1)
第二章 大成拳七妙法门	(6)
第一节 站 桩	(6)
第二节 试 力	(10)
第三节 走 步	(13)
第四节 发 力	(14)
第五节 试 声	(17)
第六节 推 手	(19)
第七节 实 作	(22)
第三章 第一阶段训练	(26)
第一节 浑元桩	(27)
一、桩 式	(27)
二、站桩感觉	(28)
三、站桩时间	(28)
四、站桩的原则要求	(29)
五、身体的调整	(30)
六、收 功	(33)
第二节 矛盾桩	(34)
一、桩 式	(34)

二、矛盾桩的练习目的	(36)
三、矛盾桩的原则要求	(36)
第三节 钩锉试力	(38)
一、预备动作	(38)
二、两掌的过渡动作	(39)
三、钩锉动作	(39)
第四节 步 法	(41)
一、摩擦步	(41)
二、横 步	(44)
三、三角步	(45)
四、垫 步	(48)
五、三角垫步	(49)
第五节 力量的诱导与发放	(49)
一、力量的诱导	(49)
二、自然整劲	(51)
三、定步放人法	(52)
四、动步放人法	(54)
第六节 单操手和连环技法	(61)
一、圈 捶	(61)
二、劈 拳	(64)
三、炮 拳	(67)
四、扇 掌	(69)
五、金刚膝	(70)
六、连环技法	(72)
第四章 第二阶段训练	(74)
第一节 自然力与矛盾桩的深化练习	(74)
一、体认自然力	(75)

二、前后整体力	(78)
三、左右螺旋体验	(79)
四、外撑内抱体验	(80)
第二节 试力与步法	(81)
一、风幡试力	(81)
二、磨盘试力	(83)
三、微垫步	(84)
四、槐虫步	(84)
五、跨步	(86)
第三节 反放法	(88)
一、训练步骤	(88)
二、定态反放法	(89)
三、动态反放法	(90)
第四节 单推手	(92)
一、单推手空练	(92)
二、单推手双练	(94)
三、单推手的控制	(95)
四、单推手的反控制	(101)
第五节 双推手	(106)
一、双推手空练	(106)
二、双推手双练	(107)
三、双推手的应用	(108)
第六节 裹铁力及其实作应用	(117)
一、裹铁力	(117)
二、崩拳	(120)
三、钻拳	(124)
四、裹铁炮拳	(128)

第五章 第三阶段训练	(133)
第一节 托婴桩	(133)
第二节 蛇缠手试力	(136)
第三节 二争力	(149)
第四节 推手中的擒放法	(156)
第五节 无定势实作	(173)
第六章 大成拳学练问答	(184)
附录：大成拳经典拳论	(194)

第一章 大成拳概述

大成拳创始于 20 世纪 40 年代，虽然只有 60 年的历史，但因其在养生和技击两个方面都有很高的实用价值，故深受武林同道的赞许，深受广大武术爱好者的喜爱。

大成拳源于形意拳，其创始人是拳学大师王芃斋先生（1885.11.24~1963.7.12）。王芃斋先生系河北省深县魏家村人，原名尼宝，又名向斋，字字僧，后启用芃斋名，晚年自号矛盾老人。

王芃斋先生少年体弱多病，14 岁时正式拜在邻村形意大师郭云深门下，学练形意拳，以疗病自娱。王芃斋先生天资聪慧，锻炼刻苦，勤奋好学，尽得郭老先生的拳学三昧。郭老作古后，王芃斋先生以武会友，遍游大江南北，拜访武林各派名师高手，切磋钻研，取长补短，开阔了眼界，增长了学识，对中国武术的养生和技击理法有了更深刻的认识和理解，在拳学理论和实践两方面都有了大幅度提高。

20 世纪 20 年代初期，王芃斋先生在上海授徒时，发现有的学生只重形式招法，而忽视了精神意感方面的锻炼，为提醒后学者注意，遂将自己所习形意拳改为“意拳”。其意是为了强调在武术练用中，不应单纯追求外在形式和招法，而必须有意念活动贯穿始终。同期王芃斋先生总结所学，著有《意拳正轨》一文。此后 10 余年间王芃斋先生又不断总结实践经验，广会武林朋友，

认识上又有新的突破和见解。王芃斋先生认为拳术中的功法训练与实战应用包括：神、形、意、气、力、声六个方面，不能过分强调“意”，拳道六法不可偏废。拳法乃是静中求动、动中求静，养、练、用合一之法，是一种实实在在的学术，一切故弄玄虚，假托名人之术，皆自欺欺人。王芃斋先生这种脚踏实地严谨治学的精神，使其武术达到大成之境。20世纪40年代初，王芃斋先生返回北京，将他多年研究中国武术的新体会，以形意拳的圆整笃实之力为基础，吸收了太极拳的沾、粘、连、随四大要点和柔化之力，吸收了少林拳法中的立禅功和冷、脆、快之力，又吸收了八卦掌舒展的身法和灵活多变的手法、步法，以及儒、佛、医、道、武五家气功的精粹，融汇内外家武术和西洋拳击的长处，推陈出新，创立了一门崭新拳学——大成拳。

1944年前后，王芃斋先生著述了《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。

大成拳以养生和实战技击闻名。王芃斋先生在晚年期间，致力于推广大成拳的养生功法，并逐渐形成了以养生桩为核心的完整体系。该法以桩功为主，动功为辅，易学易练，效果显著。

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，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。



多年来，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。目前大成拳已广泛流传于全国各地，传播于社会各界，在世界其它国家和地区也有为数众多的爱好者。在国内许多省市及海外不少国家和地区都建立有相应的大成拳组织。

大成拳有着广泛的发展前景，“弘扬大成拳精髓，传播武术文化，振奋民族精神”，是广大大成拳同道一贯坚持的宗旨和共同奋斗的目标。相信大成拳必将在中国武术走向世界、造福人类的过程中，做出积极的贡献。

笔者幼年体弱，为求强身之法与中国武术结下了不解之缘。1980年师从王安平先生，学习站桩及五形动功，从此便痴迷上大成拳，后拜著名实战技击家王选杰先生为师，系统学习大成拳。十余载勤学不辍，反复体认、领悟，终入大成拳门径。

大成拳虽无固定套路可言，但其训练体系完整、科学。就其作用而言，则有养生、技击（断手）、功力按摩三大功法体系；就其锻炼步骤而言，则有站桩、试力、走步、发力、试声、推手、实战“七妙法门”。与其他武术门派相比，大成拳有许多独特之处，归纳起来主要有以下几点：

1. 内外兼修，神形俱备

大成拳具有形意拳之整劲，同时吸收太极拳沾、粘、连、随四大要点及柔化之力，八卦掌灵活多变的身法及步法，少林拳法的立禅功等多种拳术的优点，它是内外兼修、整体锻炼，内外家合一的拳术。大成拳强调养、练、用三者并重，主张神、形、意、气、力、法的高度统一。大成拳在练功和技击时，强调“神不外溢，意不露形，形不破体，力不出尖，气贯全身，法合自然”，最终达到以本能发力为技击要领。

2. 强身健体，疗效神速

从养生角度讲，大成拳的站桩功是一个很好的气功锻炼方法。凡习技击者，必须具有一定的养生功夫，方可强其身，而步于大成正轨。尤其是对于中老年人、慢性病患者来说，大成拳的养生法不失为修身养性、祛病健体之灵丹妙法。

大成拳的养生桩不用脑、不费力，既可使中枢神经得到休息调整，又可促进血液循环，是休息中的锻炼，锻炼中的休息。其连绵不断的内向冲动具有保护性的良性刺激作用，对于多种慢性病均有很好的医疗作用，且后作用强，远期效果良好。

众多的实践证明，大成拳桩功易学易练，上功快、疗效神速。近年来，笔者广为传授大成拳的养身功法，有不少慢性病患者，通过站桩解除了病痛，重新走向工作岗位。

3. 技击性强，有感皆应

大成拳具有很强的技击作用，短期内即可获得一定的真拼实搏能力。练功时强调以意导体，松紧结合，注重实践，并且要求精神上 and 肢体上的松紧协调一致，完整一体。通过站桩，训练出实战时的有感皆应的精神状态。实战时，随机应变，有效地使用各种技击方法。王芃斋先生曾告诫后人：“亦须平日养成，随时随地，一举手一抬足，皆含有应机而发之准备，要在虚灵含中，意感无穷，方是贵也。”大成拳对于临战精神境界亦有很高的要求，为此，王芃斋先生又指出：“拳术首要在于治心，泰山崩于前而色不变，麋鹿行于左而目不瞬，行拳者必备于此，而后可以临劲敌定胜负。”

4. 没有套路，不尚形式

大成拳只有一定的锻炼方法，而无具体套路可循，更无固定的招式。本拳所重者，在精神、在意感、在自然力修炼，以养力方神圆，形屈意直，虚实无定，触觉灵活，在具体运用时，无力不具，无法不备。大成拳认为，套路中招式与实际技击有很大

