



国术丛书 第十四辑

走进
王芃芃

李荣玉
著

山西出版集团
山西科学技术出版社



走进

中国

中国

国术丛书 第十四辑



走进太极拳

李荣玉 著

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

走近王芃斋 / 李荣玉著. —太原: 山西科学技术出版社, 2011.1

(国术丛书. 第14辑)

ISBN 978-7-5377-3714-2

I. ①走... II. ①李... III. ①拳术—基本知识—中国
IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 170547 号

走近王芃斋

著 者 李荣玉
出版者 山西出版集团
山西科学技术出版社
地 址 太原建设南路 21 号
邮 编 030012
经 销 各地新华书店
印 刷 太原兴庆印刷有限公司
版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月太原第 1 次印刷
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 8.25
字 数 222 千字
书 号 ISBN 978-7-5377-3714-2
定 价 20.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

序言

中华武术是中华民族在几千年发展历程中积累的格斗经验，并结合了传统文化要素和养生术精华发展而成的，其内外兼修、体用兼备，成为中华文化的主要载体之一。拳经云：“固灵根而动心者，敌将也；养灵根而静心者，修道也。”概括了传统中华武术的功用：小可修身得力（艺）以强身御敌，大至修心明理而入道境。中华武术之内外家、大小乘之说依此理而有别。在中华民族的发展历程中，各个阶层都受益于传统武术：百姓用来健身，士兵用来训练，能人志士用来修身立志，中华传统武术对中华民族的生存和发展作出了重要的贡献，因而被尊为国术。

近代，西方科学文明兴起，冷兵器退出了历史舞台，传统文化的内涵已不被人们所认识，传统武术日渐衰落，练习者已无法从实践中体会到传统武术经论中描述的技击水平、养生和涵养道德等功效，取而代之的是套路舞蹈化和表演娱乐化。面对传统武术濒临失传的危机，许多有识之士都在各尽所能，来弘扬传统武术的精髓。本书《走进王芗斋》的面世，即是李荣玉先生为推动传统武术发展的倾力力作。

大成拳是王芃斋先生于20世纪40年代创立的，意为集中国古拳法之大成，乃复古之拳术。以传统武术中内劲训练为主线，由站桩换劲得力为起点，到由试力而知力的运用，继而由推手而知彼，整个训练过程体现了由静到动，由内到外，无中生有，由自觉（得意）而后觉他（知彼）的东方传统认知原则。在体认方面，通过站桩达到了筋肉若一的均衡状态，称为得中，是力的归一。技法上，以践、钻、裹三拳为用，是形上的归一。应用时，务使形力归一之法，出于无念，感而遂通，是心与意合为统帅，六合归一为应用的传统武术大乘境界。古圣人伏羲观天地万物，归一而始作易，肇始华夏文明和中华民族独有的知行方法。今王芃斋前辈汇中华古拳法精粹，万法归宗而创大成，此文武二道，贯通古今，合于一理。因此，大成拳凝聚了千百年来无数先贤的智慧和经验，是20世纪中华武术发展史上的里程碑，天下武学皆可依大成至理以入上乘归一道境。大成拳谓之大乘，还有传承中华传统武学，振奋民族精神，普惠今世大众，造福社会之意，这是王芃斋前辈一生拳学实践的宏愿。

如今李荣玉先生秉承此志，出于对当前传统武术濒临失传的忧患，决心以大成拳门内的口传心法和亲身体会，著书《走进王芃斋》，发前贤经论中未及之秘，还原中华武术的本来面目，以复兴传统武术。李荣玉先生此举，可谓心怀天下，坦荡无私。他为人谦和，淡泊名利，品德高尚，一生孜孜不倦追求中国功夫的真谛，求学于多位拳学前辈，终得常志朗和王选杰两位明师传授大成拳，经八年苦练，遂入中国功夫的三摩地。从李荣玉先生的言行中，我体会到了“以德载道”和“以武入道”的东方智慧，他是我的良师益友和修身立德的榜样。

本书包括四部分：第一部分，以大成拳理法和体证

来解析古代中华武术巨著——岳武穆王《九要论》，使古今武学要素互为验证，为今后研究中华传统武术体系和大成拳理法提供了一个参考教材；第二部分，为大成拳门内口传心授功夫的实录，是当年王芾斋先生口授给常志朗先生，再由常志朗先生转述给李荣玉先生，对研究大成拳理论——《大成拳论》和中华武术尤为重要；第三部分，为大成拳桩法原理，李先生以师传心法为准绳，用现代语言讲述了大成拳中站桩得力的基本原理和体悟，是了解站桩原理不可多得的参考资料；第四部分，为大成拳训练方法和答疑，讲述的站桩、试力、搭手、技击等阶段的原理、方法和步骤，答疑部分是针对练习过程中常出现的问题，给出详实的解答。

古人著拳术经论，多重原理和结果，口传心授的训练方法和心得体会是秘不外传的，这是造成了今天传统武术失传的主要原因。本书系李荣玉先生执传统武术之一理，而述诸精要，意在解决传统武术理法脱节导致的武术失传的问题。因此，我相信此书的出版，必能成为后人传承中华传统武术的指路明灯。从长远看，东西方科学、文化和认知体系必然不断融合，大成拳作为东方文化的载体和传统武术的精粹，一定会对提高全人类的认知水平和身心健康发挥出自身应有的贡献。

有缘读此书者，当体会作者弘扬传统武术之心。弃诸欲，凝神定意，精诚致一，是体悟书中理法精要的钥匙，在这里我说与大家，共勉之。

鲍信先

(鲍信先先生是王选杰先生之弟子，毕业于北京大学物理系，博士后学位)

丛书

自序

我从六岁开始随父亲练形意拳。我的父亲在1920年左右随其舅舅李星阶练形意拳，当时李星阶在家乡河北省定兴县张租庄创办“少林会”，我父亲就在“少林会”学习形意拳和少林拳。后来父亲在20岁的时候来北京谋生，但一直坚持练拳，从不间断。我练到三、四年级的时候，在练拳中产生一些疑问，随向父亲提出，父亲解答不了。于是父亲给我介绍了几位老师，也是父亲的朋友。在父亲的介绍下，我随陈子江先生学习形意拳（陈先生是尚云祥的弟子），随朱云行先生学习形意拳（朱先生是定兴县怪形意拳名门之后），随北京东华门武术社宋治平先生学过少林拳（是我在三、四年级的时候），当时记得有师兄经本愚、杨增保、宋师兄，师妹赵志云，师弟小胖子（名字记不清了）等。当时分ABC三组，我是A组，练过24式，六合拳、六合刀、六合棍、七星剑等套路。

我在五年级的时候改为专攻中国象棋。我的教练是谢小然先生、董齐亮先生、张德魁先生，我于1965年夺得北京市少年儿童第一名。

1974年，偶遇大成拳名家关维林先生，并在其指导

下练习大成拳（关先生是姚宗勋的弟子）。在以后的几年里先后接受过多位大成拳名家的指导，按先后顺序是：关维林先生、张宏成先生、金启庄先生、崔有成先生、王斌魁先生、姚宗勋先生、计成海先生。

1980年巧遇常志朗先生，从此在常先生的指导下系统地学习大成拳。在常先生的介绍下，先后得到过卜恩富先生和王选杰先生的指导。

1989年我在北京市一家中型工业企业做管理工作。由本人牵头在我厂建立的质量保证体系得到过国内外很多知名企业的好评，例如“一汽”、“北汽”、“天汽”、德国莱茵公司、美国辉门公司、韩国东西公司等，得到过国家质量监督局的好评，当时的刘淇书记、王岐山市长、陆副市长指派的专家组到我厂审查，并给予非常高的评价，并成为以市政府的名义向北京现代汽车推荐的配套厂家四家之一。

2007年退休在家，偶然在朋友家看到一本《武魂》杂志。从阅读杂志中发现现在有不少武术爱好者在追求中国传统武术的本质，用我的话来说就是中国古代武术的本来面目。我找来很多《武魂》杂志阅读，发现很多武术爱好者在探讨中国武术的实质。我以前以为中国传统武术已经失传，不会有人再去关心和研究了。现代武术的兴起，各种武术套路和散打比赛足以把武术爱好者的眼光吸引过去了。而杂志众多的读者来稿在追求中国传统武术的本质，我为这些武术爱好者所感动。

由于家庭的熏陶，我从六岁开始练习中国传统武术，一生在追求中国传统武术，自己深深体会到追求传统武术的艰辛。从清朝开始中国传统武术开始走下坡路，至今有三百多年了，要想重新继承传统武术不是一件容易的事。要想重振传统武术的雄风，必须有一大批志在追求传统武术的人士，这样传统武术才有生长的土壤，才

会继续和发展。

我追随常志朗先生学习传统武术八年，在学习期间有一些心得体会，我将这些体会和所见到、听到的进行记录并公开，希望对有志于传统武术的爱好者有所帮助，并抛砖引玉，希望更多的能人志士参与到对中华古代武术的研究和探讨，为振兴中国传统武术尽一份微薄之力。

本书分六个方面向读者介绍大成拳的整体思路。

第一章主要解释大成拳的一些关键概念。根据作者多年习拳的经验，练习大成拳并不难，难的是对大成拳的一些基本概念不清楚。老前辈一般对概念都没有做解释，进而使大成拳习练者对古代武术的观念和方法出现了大的问题，这样练拳是很难入门的。作者习拳二十余年，历尽艰辛，有所感悟。为了使大家尽可能少走弯路，根据自己的经验，从关键概念入手，然后全面解析大成拳，使习练者容易掌握古代武术的要领。

第二章是全面解析大成拳。只有在第一章的基础上，才能较全面地剖析大成拳，否则基本概念有偏差，要整体解释大成拳是不可能的，解析《九要论》也是不可能的。《九要论》是明朝以前仅存的一本关于中国古代武术的记录，是古代武术的总纲。解释《九要论》很重要，要想研究古代武术，必须要研究《九要论》。

第三章是大成拳的具体操作，具体的练习方法要符合大成拳的思路和要领，思想和思维要符合大成拳的理论。练的和大成拳的理论不一样就说明练习的方法有偏差，达不到所要求的效果。

第四章是答疑。作者在《武魂》杂志发表文章的时期，接到过不少读者的来信和来电，他们提出了一些问题，作者给予了答复。本章从这些问题中选择了一些共性的、有代表性的问题，供更多的习练者参考。

第五章是王芻斋先生生前在教授常志朗时反复说的

一些话，有一些在文章中引用了，有一些没有引用，特此公开，以便于读者更好领会王芎斋老前辈的拳学思想，帮助读者尽可能地走近王芎斋，更好地理解大成拳。

第六章是向读者推荐的三篇拳论。作者认为这三篇拳论最能代表王芎斋的拳学思想，大家多研究和体会，对练习大成拳有很大裨益，对研究古代武术有很大帮助。另外《九要论》作为古代武术的纲领，全文已在书中刊出，希望大家多研究，在此不再重复刊出。

本书意在公开大成拳的思路、方法，帮助大家更好地掌握大成拳，为研究和继承中国古代武术抛砖引玉。从中国几千年古代武术的传承看，要想继承中国古代武术，最有效的方法就是口传心授，书不尽言。

在出版过程中，得到了常学刚、梁六弟、鲍信先、侯志强、王健、李里等同志的大力协助，特此致以真诚的感谢。

我的老师常志朗先生

常志朗先生生于1950年。他当时结识王芎斋先生才11岁，从此开始追随芎斋先生学习大成拳。

常志朗先生与王芎斋先生两家是近邻，常先生家的北房紧贴着芎斋先生家的南房。常先生家住在琉璃厂路北门脸房，当时常先生的父亲是开医院的。芎斋先生家住在西柏苑路南。晚年王芎斋先生的卧室是西房，先生的太太住南房。后来常先生搬到芎斋先生家去住的时候是在南房的耳房，有时张恩桐先生来和常先生住在一起。

常志朗先生11岁随芎斋先生学拳，不久就深得芎斋先生的喜欢。为了学习和练拳方便，芎斋先生就让志朗先生搬到芎斋先生家住，顺便伺候芎斋先生，在芎斋先生家吃住，在拳学方面随时得到先生的指导。志朗先生在上学期间的在京监护人就是王芎斋，开家长会也是芎斋先生去。

志朗先生在随芎斋先生学拳之前练过杂技，从没练过其他门派的武术，就武术而言是一张白纸，所以说志朗先生的拳学思想全是芎斋先生一人教的，除了王芎斋，志朗先生从来没有向任何人学过武术。据芎斋先生自己说，志朗学拳的机会特别好，正好赶上新中国成立后芎斋先生赋闲在家，社会活动特别少，可以专心教志朗先

生练拳。

志朗先生天资聪明，深得先生喜欢。一个真教，一个真练，一直到1958年分开，志朗先生已经对芑斋先生的拳学思想非常了解，系统掌握了大成拳的基本功法。芑斋先生教志朗先生练拳可以说是苦口婆心，手把手，无论是站桩、试力、推手、技击，芑斋先生都亲自示范，反复讲解，所以志朗先生能够系统、全面地掌握大成拳的拳学思想和功法，这种机缘是很难得的。

当年志朗先生随芑斋先生学拳时正在上小学，是个小孩儿。芑斋先生对志朗先生非常负责，考虑到他的未来生活，还给他找了个老师学中医，这个老师是芑斋先生的朋友。志朗先生成年后便以中医谋生，到现在还在吃中医饭，所以说志朗先生的饭碗都是芑斋先生谋划的。

王芑斋先生一生追求中国古代武术，他是纯粹的、地地道道的中国古代武术家。他的老师郭云深先生也是古代武术家，这个传承的拳学思想是复古的，不是创新的，他们追求的是中国几千年所积累的武文化，他们的拳学思路与现在体育的训练思路不是一码事。

王芑斋先生把中国古代的武文化中最核心的东西——站桩继承下来。会站桩就会领悟传统武学的精髓。桩法最终落实到一个姿势，一个姿势的奥妙是无穷的，从站桩入手，才能进入中国古代武学的大门，掌握古代武术的精髓。

常志朗先生系统地继承了王芑斋先生的拳学思想，把芑斋先生的桩法理论，把中国古代武学的精华继承下来了。要想继承中华古代的武术，就必须把桩研究透。桩功不吃深、不吃透是不可能继承中华古代武术的。

目 录

第一章 概念解释

- 试论大成拳之松、紧说 1
- 试论大成拳之意、力、气之说 4
- 试论大成拳之虚、实说 8
- 试论大成拳之神、形说 13
- 浅谈大成拳之锻炼筋骨说 16
- 王芾斋苦口婆心说站桩 23
- 王芾斋苦口婆心谈技击 27
- 试论大成拳之动、静说 36
- 浅论大成拳之搭手说 39
- 试论大成拳关于用意不用力之说 46
- 浅谈大成拳关于“肩打、肘打、胯打、
头打、膝打、脚打”之说 49
- 浅谈大成拳之道放说 50
- 为什么说练好大成拳须用十年时间 52
- 浅谈“一时胜败在于力，千秋胜败在于理” 52
- 浅谈大成拳之点紧身松 55

试论郭云深先生之三层功夫说	57
浅谈练习大成拳之诀窍说	58

第二章 全面解析大成拳

解析大成拳之养生术	61
解析大成拳之技击术	62
解析岳武穆王《九要论》	67
大成拳桩法原理	91

第三章 大成拳练习方法

第一节 站 桩	103
第二节 试 力	111
第三节 搭 手	124
第四节 技击桩	128
第五节 技 击	130

第四章 答 疑 133

第五章 王芑斋拳学语录 167

附 录

拳道中枢（大成拳论）	173
意拳正轨	195
拳学新编	206

第 1 章

概念解释

试论大成拳之松、紧说

“松、紧”是大成拳的基本概念之一，是学习大成拳遇到的首要问题。练习大成拳若不明白松、紧的真实含义，是很难入门的。

大成拳中所指的松紧，与一般体育运动中所说的放松与紧张是两个不同的概念。全世界所有的运动如：足球、篮球、排球、游泳、滑冰、羽毛球、拳击、散打、泰拳等等（除中国武术）中所指放松是不用力，使全身的肌肉放松下来，只要一用力便紧张起来，也就是说一放松就没力，一用力就紧张。大成拳所指的松紧不是这个概念。大成拳所指的松是有条件的，这个条件就是紧，也就是说在放松的同时还要能紧。在同一个关节或同一个部位，松时不失其紧，也就是说在同一个关节或部位有的地方松，有的地方紧。松紧同时存在。放松的时候，“松中有紧”，反之在紧时，“紧中有松”。

有人说这是不可能的，这不是矛盾吗？其实这是完