

大成拳



王选杰 著

法要集成

北京体育学院出版社

19

大成拳法要集成

王选杰 著

北京体育学院出版社

(京)新登字第146号

责任编辑：赵 正

封面设计：冯静丽

技术制图：赵庆忠

大成拳法要集成

王选杰 著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京大兴包头营印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4.75 定价：3.00元 (压膜装)

1992年11月第1版

1992年11月第1次印刷

印数：10000册

ISBN7-81003-530-4/G·403

序 言

大成拳是先父于40年代，在北京创立的一门新兴拳术，至今虽不过只有50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。

20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40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，养练兼备，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窠臼。大成的技击方法，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“心会掌”；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55岁，早年曾学过摔跤、弹腿、形意、太极，以及佛道二家之内功。50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，很受先生看重，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，研究拳学，更大有进益，名声日显，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。

王玉贞

目 录

序.....	王玉贞
第一章 忆先师王芗斋.....	(1)
第二章 大成拳创立始末.....	(11)
第三章 王芗斋轶事录.....	(15)
第四章 大成拳论 (王芗斋1944年遗著)	(31)
第五章 拳学要义.....	(55)
王芗斋先生答记者问 (1940年)	(55)
访王芗斋录实 (1940年)	(61)
第六章 大成拳祛病延年养生桩.....	(65)
第七章 大成拳“七妙法门”	(78)
第八章 大成拳武德.....	(91)
第九章 大成拳技击论.....	(97)
大成拳桩法与技击之关系	(97)
论大成拳与拳击之异同.....	(100)
直拳进击下的还击手段.....	(107)
大成拳打法释要.....	(111)
第十章 大成拳问答.....	(120)
附：王选杰先生与国外武界人士的交往...	(139)

第一章 忆先师王芗斋

王芗斋先生号字僧，河北深县魏家村人，生于1890年10月29日，1963年7月12日于天津病故。先生把自己一生的精力与心血，全部献给了我国的武术事业。在他的一生中，从练拳习武到对弟子们的言传身教，从创立大成拳到击败国外的拳术家，可以看出他的铮铮铁骨，耿耿丹心，以及他那“威武不能屈，富贵不能淫，贫贱不能移”的传统美德。

先生集数十年拳学之经验，指出了养生与技击并重的道理，认为养生是技击的基础，技击是养生的究竟，养和炼有机地结合，才是中国真正的拳法，这使传统的中国武术发挥了全面的作用。

近年来，武术事业在我国空前发展，中华武苑之奇葩——大成拳也欣逢盛世，倍放光芒。我今撰写此文，一则为追忆先师，二则为告慰武林，三则为激励后学，效法先辈，以期共问携手，刻苦努力，振兴中华。

少 怀 壮 志

芗斋先生的世代故居，是举世闻名出产大蜜桃的地方。世人多知先生是位艺高德劭的武术大师，却很少有人知道他的医学、文学、心理学、力学和植物学知识也相当渊博。他在少年时，就经常在桃园里帮大人们干活，浇水，捉虫，除

草都是他经常做的事。有时他还爬上桃树，细心地观察和思考：为什么有的树结的桃子又大又多？后来他偷偷反复试验，竟然打破了一些传统的嫁接技术，他用自己的新方法给桃树剪枝、嫁接。被父母发现后，当然要挨一顿训斥。但后来发现，凡是经他整修过的桃树，一年比一年丰收。事实说服了大人，也培养了他勇于实践，敢于创新的精神。

河北省是燕赵故国，自古多慷慨悲歌之士，尚武之风悠久。深县更是藏龙卧虎，群英荟萃之地。神拳李洛能的故里豆王庄就离魏家村很近。先生幼年时就喜欢听大人们讲历史上岳飞抗金、戚继光平倭寇等民族英雄杀敌报国的故事，七、八岁时就经常去看武术家们练武和比武。南小营的形意名家李存义，程家村的八卦名家程庭华等人，都很喜欢教他练武。

1900年（清光绪26年），世界列强加紧了瓜分中国的阴谋，中华大地，横遭侵略者铁蹄的践踏，赤县神州，一片水深火热，中国人民自发地组织起来，为保卫祖国，保卫家乡，奋勇杀敌，严惩敌寇，具有光荣传统的大批武林志士，更是冲杀在前，先生熟识的李存义，就曾在天津一带挥单刀、闯敌阵，血染征衣，使俄国侵略者闻风丧胆。程庭华在北京崇文门地区重创敌寇后英勇牺牲。英雄们的壮举大大地启发和教育了他，在他的心灵深处，深深地埋下了对帝国主义强盗刻骨仇恨的种子，坚定了他刻苦学艺，尚武救国的大志。故在他十四岁时，正式拜在郭云深老先生的门下练形意拳，开始了他的武学生涯。

敬师诚友

郭云深老先生是中华武林中威名显赫的国术大师，他的

“半步崩拳打遍天下”的威名四方传闻，有口皆碑。郭老对弟子们要求很严，而且是因人施教。头几年先生和众师兄们一起用功学艺，后来他的远大志向和天赋使郭老对他极为满意。先生对前辈们都很尊敬，对武友们至诚相待，尤其对郭老更是敬重，衣食住行，照顾得极为周到。一次郭老得了重病，先生是衣不解带，日夜侍奉，煎汤熬药，不离左右，使郭老很快地恢复了健康。

郭老平时总是一人独自睡眠，有时深夜外出，也只独往，弟子们问及他时，他或说是去访友，或说去桃园散步。在他这次病好之后，正赶上中秋佳节，众多弟子们共同赏月，郭老又独自走出村去，先生很不放心，担心他大病初愈，不禁风寒，便进屋取了一件服，追出去要给郭老披上，当他追到村边，只见郭老远远地直奔坟地而去。先生很奇怪，追到了坟地一看，竟见郭老正在练与“三体式”不同的桩法，其他的练法也与他平时所教不大相同，先生暗喜，很想长时间偷着看看，但又怕师父受了风寒，这才轻声地叫了一声师父。郭老大惊，飞奔而来，怒冲冲地问道：“何人大胆，竟敢到此偷艺！”当他发现是爱徒芑斋之后，又见他手里的衣服，很受感动，才严肃地对先生说道：“今夜之事，不可说出，以后你也深夜至此，待我传你绝技。”从此，先生得郭老拳学秘传，勤学苦练，朝夕揣摩，功夫大进，弱冠之年就成为一代名师。所以著名武术史学家金警钟先生在1963年出版的《国术名人录》中这样写到：“得郭云深三层功夫者，只有芑斋先生一人。”

郭老谢世后，先生又游历全国各地，广交良师益友，他谦虚诚恳，即使在比武时胜了对方也要学习对方的长处。在

这期间，先生和少林寺的行林禅师，“江南第一妙手”谢铁夫先生，五技掇手名家方士桩等各派大师在实作中互相研究拳学。在北京定居后，又和八卦拳名家刘凤春，太极拳名家杨少侯等结为莫逆，他们在一起精良互见，取长补短，由于先师敢于创新，敢于打破门派观念，经过长时间的努力终于创立了大成拳。这里必须提到先生创拳之始，就坚决反对很多人以他个人姓氏为拳名的建议，一再声明：“大成是综合和总结之意，并非我个人的发明，而是千百年来前辈们经验和智慧的总结，我不过是吸取了前辈门派和兄弟们的精华而已。

热爱祖国

先生早年时，耳闻目睹了祖国横遭侵略者的欺侮，中华民族灾难深重的悲惨现状，满腔激忿。先生在深县第十中学教授形意拳时，就曾对学生们说：“外国强盗，在我中华大地横行霸道，杀死父老兄弟，烧我房屋田园，毁我艺术文化，意在亡我国家，灭我种族，我堂堂大国，岂能忍受他人之辱！同学们，你们应该用心读书，刻苦学武，立志报国，方不愧为炎黄子孙……。”他的话使学生们声泪俱下，得到深刻的教育。

先生在创立大成拳之后，声望与日俱增，但在生活上依然和昔时一样清苦，当时日伪的一些达官贵人，多次以金钱和美女为诱饵，请先生为他们充当保镖，都遭到了先生的蔑视。国外也有一些人，曾多次以重金聘请他出国授拳，也都遭到了拒绝。先生宁愿老死中华大地，绝不肯迈出国门一步，他这种热爱祖国的高风亮节深得人民的仰慕和爱戴。

新中国成立之后，先生曾先后被聘任为北京中医研究

院、保定中医研究院顾问。先生不顾自己年事高迈，每日奔波于各个站桩辅导站，以治疗患者为己任。有的人劝他注意身体，不要过于劳累，他总是说“我自己不要紧，要紧的是那些患者！”并在报端上曾经写道：“我身处无他物，唯对健康一法稍有心得，深愿贡献给人民，作为祛病健身的一种方法，我要把全部心血和精力贡献给人民，我要在有生之年为祖国的医疗卫生事业尽微薄之力。

以武会友

为了祖国武术事业得以继承和提高，先生曾在报端发表声明，以武会友。全国各地的名人高手积极响应，纷纷而至，使先生得以在实战中学习武友们的长处，使他的拳技和经验不断提高和丰富。对前来比武的朋友，先生总是热情接待，以礼为先。在历次和人比武时，虽始终未遇敌手，但他从没有伤害过一个人，他的精湛武技和高尚的武德，使得各门各派的武林中人极为赞扬。这里只简述二例以见一斑。

一九四四年抗日战争胜利前夕，当时先生正患脚气病，右足以感染发炎不能着地，正靠在躺椅之上静养。弟子们在院内练习推手，这时门外走进了一个人，此人是太极拳名家邵哲斌，此人不但精于推手而且精于实作，他进门之后，声言要和先生比试推手，正遇见在院中的那些人，其中有一人是先生的亲传弟子，陶某人便迎了过去说道：“老师有病，我陪你推推。”没想到陶某虽然身高力大，也只能和邵推个平手。这时陶某怒气顿发，撤出手来要以实作取胜。这情形先生隔着门帘早已看清，大声喝道“住手！”随后把邵让到了屋里，先生左脚着地，右足抬起，要和邵当场比试一下推

手，当邵双手伸出时，先生的双小臂已把对方给控制住了，这时邵哲斌的双手，欲前出而无力，欲后撤而不能，他的两臂两手如同被乱绳子套住一样，而先生的两条臂膀，运用自如，前放后拉，左偏右挂，只弄得这位邵哲斌的两腿如同醉汉一般……。最后先生往回一挂，双手往外一抖，将邵扔出了屋门外，事后，先生对陶某严肃地说：“咱们和人家研究推手，怎么能够撒手打人，这关系到武德问题！”当时使陶某无言以对。

另一次比武正赶上先生在家吃饭，来了位武林高手，先生一见此人，就知道他的功夫非同一般。只见来人目光如电，身轻似猿，举步如猫，行动潇洒。自报姓名叫做张志刚，原来此人早就扬言于武林，定要打败先生，他是位鹰爪猴拳并通的武林怪人，每日将羊头用狗皮包好，双手轮番抓打狗皮，日久功深，竟能将狗皮抓透，而且此人心黑手狠，很多武林高手都曾败在他的“爪”下，称“鹰爪小白猿”。当“小白猿”被请去用饭之时，几个徒弟立刻走近先生提醒他必须把“小白猿”打伤，不然，如被他抓拿一下，不但有性命危险，而且会坏了一世英名，当时，先生只是摇了摇头并没有说什么。

“小白猿”饭后休息了片刻，和先生一起同到院中，拉开了一段距离，一场惊心动魄的比武开始了。只见“小白猿”身形一纵，伸左手直抓先生面门，先生头刚躲过，他的右手又到，先生急忙又一侧身，伸右小臂往上一迎，随后猛一发力，“小白猿”便被弹出摔倒。先生刚要上前扶他，谁知他一个后滚翻立定，躬腰一纵，提起双腿，照定先生面部踢来，先生身形一矮，双手已将“小白猿”双脚腕扭住。这时“小白

猿”再也无能为力了。这时只听旁边有人喊道：“摔死他！”谁想先生将“小白猿”轻轻地放在地上。这使“小白猿”极为感动和敬佩，连忙说道：“王先生的武功在下难比，佩服！佩服！”先生急忙拦住他的话说：“张先生的功夫也很好，有的地方我还得向你学习！”后来他俩人结为好友。

平易近人

在先生的弟子中有很多是穷苦人，跟先生学拳多年也没有送过什么礼物，因为先生一再告诫他们不许送礼。我的启蒙老师杨德茂就是其中之一。他是地毯厂工人，生活很苦，跟先生学拳十几年后，他见先生对他格外精心，言传身教，很受感动。可是自己从来没给师付送过半点礼物，心里很感不安。以后除了上班外还抽空去卖报、拉洋车，把挣的钱一点一点地攒起来。春节时，他把三块大洋用红纸包好，恭恭敬敬地捧给师父，先生见状很难过，便假装生气，把大洋扔到地上，问道：“德茂！你一家子还过年不过了？”后来德茂先生从地上捡起三块大洋，扛着师父送给他的一袋面粉，流着热泪返回了自己的家门。

有一次先生正在教拳，几个贫苦农民近来观看，并也模仿练拳的动作，先生的一个徒弟说：“满脑袋高粱花子，还想练拳！”先生听了十分生气，教训那个徒弟说：“民以食为天。没有他们这些种庄稼的人，你喝西北风，啃土拉吧？”然后对那几个庄稼人耐心指点。

博学多才

先生出生于书香世家，他一生中除了酷爱拳学之外，对

古典文学以及诗词歌赋也很喜爱，而且造诣很深。尤其对于书画，他更有特殊的癖好，能够辨别古画的真伪。早在三十年代，全国著名的国画大师李苦禅、徐燕荪二先生，就经常与之往来，而且关系甚密。李先生是芗斋先生拳学上的弟子，但同时又是绘画和书法方面的朋友。一次，李苦禅见到先生练功，感到先生的功夫真是高深莫测，入化出神。当时李先生激情难遇，便请先生当场和他联对，以尽雅兴，并提出他以画为题，先生以拳为题，这里只择其中三副：

李苦禅：章不章，法不法，挥笔之际是真法。

王芗斋：形无形，意无意，发拳之中是真意。

李苦禅：诗是无形画，画乃有形诗。

王芗斋：意即无形拳，拳为有形意。

李苦禅：画成书为极则。

王芗斋：武至文得上乘。

维护中国武术纯洁性

先生早在家乡授拳时，就处处维护武林的声誉和武术的纯洁性。一次，先生和几个徒弟去深县中学办事，见一人正在和几个徒弟卖艺，先生看了他们打了几趟拳之后，便掏出一些钱给了那个武师。先生对那些被生活所迫而卖艺的人，一向是同情的，每次碰到他们都为之捧场。谁想到这位武师把钱收完之后，便满口胡云：“我所学的武术，是张三丰祖师亲传，是梦中神传仙授，练好了我这功夫之后，可以刀枪不入，隔山打牛，这叫做百步神拳，学这种武术第一必须心诚，半夜子时练功，烧香三柱，先给祖师叩头，然后向北而立，对准井口，运气宁神打三百六十五拳，三月之后，井水

翻花起浪，就可天下无敌！”并对着众人说：“我可当场表演。”这时他的一个徒弟，退到五步之外站好之后，只见这个武师，运气发功，以掌心对着那个徒弟轻轻一动，嘿的一声，他的徒弟应声倒下，口吐白沫，正当众人骇然之际，先生怒不可遏，走到武师近旁低声说道：“朋友，如衣食困难，我当全力相助，但不要以此故弄玄虚蒙骗大家。”武师见先生谦和文雅便问道：“你难道也练过拳吗？”接着说：

“我见你身单体弱，惟恐失手伤了你的性命，这样吧，现在当着众位的面我先练一手叫你们开开眼。”说罢，从怀里掏出一张张三丰的像片，跪拜起来，然后命一徒弟手捧一个葫芦站立，自己从身上掏出两把黄豆离五尺左右往葫芦里投掷，只见黄豆全部被他扔进了葫芦里，无一外落，观者齐声喝彩，武师见众人喝彩，更加得意忘形。当场问大家：“你们谁能练这手功夫？”

先生沉思片刻便把同来的徒弟任华良叫到一旁，低声吩咐了几句，任华良便急急跑了。正当武师当众辱骂先生时，任华良扛着铤子跑来了，此见他脱掉鞋，将一个桃核夹在两个脚趾中间，举起铤子一下就把桃核铤为两半，但脚趾一点也没受伤，围观者掌声大作，先生对大家说：“我这个徒弟并非有什么神技，他是个木匠，平时爱使铤子，熟而巧，巧而精，这和他往葫芦里扔黄豆一个道理，是熟能生巧的原因，这位武师如真在梦中学得张三丰的仙技，请把这个桃核劈开。”武师面红耳赤地问先生道：“你敢领教我的百步神拳吗？”他用这话想把先生吓住，哪里想到先生只是微微一笑，回答说：“不用离这么远，你就往我身上随便打吧！世间根本没有什么百步神拳！实际上你自己也很清楚！”这

时武师气往上撞，恨不得一拳把先生打死，他运用全身的力气，照定先生的“鸪尾”穴猛击一拳，武师的这一拳使他自己摔个仰面朝天……。先生用事实教育了周围的人们。

先生已离开我们多年，但又终生矢志不渝，兢兢业业献身于武术的精神，给我们做出了榜样，他的热爱祖国，向往光明，主持正义的高尚情操和品德，将永远激励着我们，为祖国的繁荣，民族的富强而努力地工作，直到他生命的最后一息。

现在，芎斋先生创立的大成拳，已被普遍公认，并得到了充分的发展，而且将继续发扬光大，他亲手培植的武术之花，定将呈现出万紫千红满园春的局面。

安息吧！老师！

第二章 大成拳创立始末

王芾斋先生号字僧，原籍河北省深县人。自幼因体弱多病，十四岁拜本村郭云深老先生门下，学练形意拳。郭老拳学造诣极深，当时在武术界被尊为拳法大师。王先生天资聪慧，再加勤奋好学，因而不数年即得拳学三昧。

郭老先生作古之后，王先生欲在拳学上精益求精，决心外出再访良师益友。故在弱冠之年，离家远游，从北到南，遍访武林高手，他在游河南少林寺时，遇行林禅师，禅师是少林派武术中的佼佼者。俩人一见如故，互相切磋拳艺，彼此参学，取长补短。行林的师父本空上人（一名本觉上人）当时已年近九旬，对王先生很是喜爱，在拳理方面给予王先生很多指教，使先生受益很深。先生在少林寺住了数月之后，与行林及其师惜别之后，又踏上了征途。

大江南北有很多的地方留下了先生探求拳学真理的足迹，所遇拳家名手极多，先生从中大开了眼界，洞悉中国武术现存的派别，丰富了传统武术方面的知识，使自己的拳术达到了炉火纯青的境界。王先生在浙江遇名拳家方士桩先生，方先生的拳法名为“五技擦手”，技击性极强。在西安遇名拳家刘丕显先生，刘先生的腿部功夫极深，运用时有出人意料之奥妙。在福建遇到名拳家解铁夫先生，解老人称“解大胡子”，他原练武当派拳法，后又钻研名派拳术，尤其精通鹤拳，被人尊为“江南第一妙手”。王先生与解先生