



赵祯永 主编

北京体育大学出版社

杨德茂与大成拳

主 编 赵祯永

副主编 杨建侯

杨建友

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏
责任编辑 宋 苏
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 文冰成
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

杨德茂与大成拳/赵祯永主编. - 北京:北京体育大学出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0208 - 2

I. 杨… II. 赵… III. ①杨德茂(1910~1977) - 人物研究②拳术 - 研究 - 中国 IV. K825.4 G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 129158 号

杨德茂与大成拳

赵祯永 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 14.25
插 页 8

2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 28.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

王芎斋先生创建的大成拳，以其独特的理论和习练方法，不仅在技击方面独树一帜，而且在养生方面也有神奇功效。王芎斋先生的亲传弟子众多，杨德茂先生为其中之佼佼者。

杨德茂先生生于1910年，辞世于1977年。他自幼家境贫寒，饱受旧社会的苦难，对党和政府有深厚的感情。他从小喜欢武术，先后练过形意拳、八卦掌，后又拜太极拳名家王芎斋先生为师，在太极拳方面颇有造诣，尤精于推手。在与王芎斋先生比试推手时，深服王老之听劲与发力，遂拜在其门下改学大成拳。由于他淳朴好学，颇得王芎斋先生真传。

杨德茂先生武艺高强，武德高尚，可谓德艺双馨。他常说，习武不是为了打人，而是为自身强大，自身强大了对方就不敢冒犯你。他有句名言：“拳品如人品，武德现品德。”

本书详尽介绍了杨德茂先生的武艺、武德，以及传人的情况，这对弘扬武学文化，传承大成拳之精髓，将起到一定的推动作用。本书有四个看点值得关注：

其一，发表了杨德茂先生从未发表的几篇关于大成拳技击方面的文章。由于当年条件有限，杨德茂先生的一些文稿没能完成，现由其家人整理后首次发表。

其二，杨德茂先生的传人，主要是杨建友先生和玉海昆先生的一些文章首次发表，可供武学界研究探讨。

其三，首次发表了全国武协秘书长康戈武对大成拳的重要讲话，充分肯定了杨德茂先生的成就与大成拳的发展，对大成拳日后的发展有重要的指导意义。

其四，缅怀杨德茂先生的活动，对整理和挖掘大成拳的资料，对大成拳的普及与推广都将产生积极的作用。

目 录

第一章 杨德茂先生遗作

站桩功概论	(1)
授拳语录	(30)
功法歌诀	(33)
站桩控制松紧与平衡	(35)

第二章 大成拳功法

大成拳的功法形式	(39)
大成拳的功法训练	(40)
大成拳的实作基础功法与技术	(76)
三段九节及人体各部之功能	(94)

第三章 大成拳文论

谈大成拳的内外双修	(98)
拳法述要	(102)
溯本求源 探求真义	(108)
大成拳对身体各部的作用与要求	(112)
站桩及技击所需条件及安全注意事项	(120)
大成拳站桩功的意念活动	(126)
推手与实作中“点”的作用与分析	(129)
打顾之功法与技击之效应	(131)
论“击中”与“击重”	(132)

第四章 深切缅怀杨德茂先生

父亲教我练拳	(136)
我的老师杨德茂先生	(139)
杨德茂先生百年诞辰之记	(142)
深切怀念大成拳大师杨德茂先生	(145)
怀念我的老师杨德茂先生	(150)
师从杨德茂先生学拳之经历	(151)
缅怀恩师杨德茂先生	(156)

附一 杨德茂先生 96 岁诞辰纪念大会讲话记录

主持人程岩先生讲话	(158)
-----------------	-------

杨德茂先生的长子杨建侯先生讲话	(160)
武国忠先生代表亚洲武联第一副主席、香港意拳	
学会会长霍震寰先生讲话	(164)
北京武协意拳研究会会长姚承光先生讲话 ...	(165)
北京芴斋意拳发展中心李全有先生讲话	(167)
大成拳研究会名誉会长和振威先生讲话	(169)
巴西大成拳研究会会长王铁成先生讲话	(171)
金桐华先生宣读母亲王玉芳女士的讲话	(174)
杨德茂先生的师弟王斌奎先生的儿子王永祥先生	
讲话	(175)
北京武术院国际意拳培训中心副校长龚东先生	
讲话	(176)
意拳大成拳的外地代表杨鸿尘先生讲话	(177)
杨德茂先生的弟子史国才先生讲话	(179)
北京意拳发展中心欧洲分中心及西班牙分会	
贺电	(181)
杨德茂先生的师弟于永年先生讲话	(182)
杨德茂先生的师弟何镜平先生讲话	(185)
北京市武术协会秘书长毛新建先生讲话	(187)
中国武术协会秘书长康戈武先生讲话	(188)
中国政法大学邢文鑫教授讲话	(193)
北京市前副市长胡昭广先生讲话	(194)
主持人讲话(结束语)	(195)

附二 德茂大成拳俱乐部简介

德茂（北京）大成拳俱乐部 (196)

第一章 杨德茂先生遗作

站 桩 功 概 论

杨德茂 著

自全国解放以来，党和政府对开展人民体育运动非常关怀，毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的指示日益深入人心，群众性的体育活动正在蓬勃开展，这对提高人民健康水平起到了良好的推动作用。借此时机，本人愿将几十年练习和教授站桩功的体会，初步总结公诸于世，以供同志们参考。

站桩功本是形意拳的基本功，分为三才桩和混元桩两种。由于三才桩能够使人的身体上中下各部平均发展，具有增强体质、祛病延年的作用，所以不论男女老幼身体强弱一般均可练习。除了有志学习技击者可以此为基础再求深造以外，一般人有病可以祛病，无病可以强身，故又名健身桩（原名三才桩、养身桩）；混元桩则是专为学习技击的基本功，故又称为技击桩。

拳术本是我国古代优秀的文化遗产之一，是劳动人民在生产生活中



积累的丰富的实践经验而创造的。先师王芃斋先生常说：在各种艺术中，拳术是发展最早的艺术之一。因为人类的祖先需要与各种野兽作斗争，为了防身自卫，为了猎取食物，都必须讲究技击之术。另外，当时的部落内和部落之间经常发生战争，更需要研究如何克敌制胜。最初是用拳用足，又逐渐发明了器械，这些都是拳术的萌芽。我们的祖先在生产生活中积累了很多技击搏斗的经验，历代拳学名家在此基础上又有所创新，逐渐形成了内外结合的练功方法。然而，由于历史的原因，比如有些拳师将其技术秘不传人，使不少武术功法因而失传；或由于各人练功的方法不同，于是产生了各种派别和门户，便有了内家拳、外家拳之分。其实，不同的武术品种不仅同出一源，其理亦并无二致。由站桩为基础学习技击就是内外结合的练功方法。先师王芃斋先生常说，古代拳术家没有不练站桩的，在南方谓之蹲盆，在北方称为站桩。只因过去一些拳术家把站桩功作为不传之秘，遂使此功淹没不彰，甚至学拳几十年而不知站桩功者比比皆是。王芃斋先生幼年得拳术名家郭云深先生秘传，以后功成业就，但最初亦不肯传人，中年以后才开始授之于门徒。以后又将健身桩作为医疗体育运动对外传播，继而流传开来。

站桩功只是拳术的一种基本功，并不神秘。练习站桩首先要有正确的认识，要有信心，要有恒心，既不可一曝十寒，更不可揠苗助长。只要勤学苦练，持之以恒，循序渐进，一定会收到预期的效果。站桩虽有增强体质、祛病延年的作用，但是首先要有乐观的心态，胸襟开朗，心气和平，且勿为七情六欲所伤，饮食起居等都应注意，所以不要认为只要练了站桩功就可以百病不生。当然，长期练习站桩功可以增强抗病防病的能力，提高劳动能力和耐力，对改善体质可以说是大有益处。另外，过去有些小说家把拳术加上很多荒唐迷信的色彩，如飞仙剑侠之

类，先师王芗斋先生经常痛斥此类荒诞无稽的说法，学功者万不可追求那些违反科学和人的生理本能根本不能达到的东西，否则定会误入歧途，害人害己。如有教功者故弄玄虚，讲些荒诞无稽的理论，初学者亦不可上当。

一、健身桩的初步练法

站桩功是大成拳的精华所在，即使锻炼几十年仍是学无止境。但是如果单纯为了祛病强身，站桩又是极其简便易行的医疗体育运动。站桩功有多种姿势，还有许多意念上的要求，但初学者不必求全，如果学得过多，反而有害无益。懂得越少，意念越专，功夫越纯，收效越大。本人在教功中曾遇到不少实例，有的同志只听到过一两次讲授，所知甚少，但潜心用功，结果收效很大。所以，初学者必须懂得循序渐进、水到自然渠成的道理，不可好高骛远。

初练健身桩者可采用抱球式或捧球式。两腿自然站立，呈八字形分开，宽度约与肩齐，两膝微屈，臀部稍向下坐，胸部放松，头向上顶，两眼向前平视，闭目或垂帘均可，呼吸均衡自然。平心静气后两手向前伸出，成抱球或捧球状，两手距离约两拳之隔，高度是上高不过眉，低稍过脐，一切要求松静自然，舒适得力。练功时意念中不可以认为自己是在用功，更不可有任何企求，否则就会造成紧张，违反了松静自然的原则。意念中认为自己是在休息，非常舒适，如果不能入静，亦不可强制入静，久久练习，自可达入静的境地。先师王芗斋先生曾经讲过，求安静使身体健康是最容易的，只要舒适自然，松静无为，浑身像躺在水中或空气中睡觉，就大半成功。学功者可体会此意。



初学者练习站桩功站多长时间，可由自己来决定。由于体质、性情等条件和素质不同，有的人一学会就能站较长时间，而有的人站10分钟甚至5分钟就感到体力不支，在此种情况下不可过分强求，可以休息一下或散散步再练。时间久了，自可延长，每次可站40分钟，甚至1小时以上。一切开头难，据本人多年教功的经验，只要坚持两三个星期甚至只要一个星期，就会在身体内部产生感觉，就容易继续坚持下去。最初练习时由于身体不习惯，必然产生两臂酸痛、腿足酸胀等不舒适的感觉。练习时间长了之后，舒适感就会胜过不舒适感，而逐渐引人入胜。练习既久，就会感到全身非常舒适，这种乐趣很难用文字来形容。

上述功法看来似乎很简单，但只要坚持练习，就会有很好的效果。不仅可以使体质转弱为强，体弱年老的同志在练习健身桩一段时间后，还可以提高劳动能力和耐力；而且，实践证明，此功对不少疾病都有很好的疗效。根据王老师和一些同门以及本人教授站桩功的经验，健身桩在医疗上应用非常广泛，如高血压、低血压、半身不遂、关节炎、肺炎、肝脏病、肠胃病、血管硬化、神经官能症、精神分裂症等等。有的单练健身桩即可痊愈，有的则是在配合药物治疗下获得痊愈。曾有不少同志，因病长期休养，在练习健身桩一段时间后，恢复了健康。只要诚心诚意，并能坚持练功，没有效果是极其少见的。

一般学站桩功，均是如此入手，如果以后再求深造可以循序渐进，逐步在姿势和意念活动方面进一步探究。

二、健身桩和技击桩的基本姿势

在前面已经讲过，站桩功本来是拳术的基本功，因为习拳者在练功

之初，必须增强体质，充实三宝（精、气、神），而健身桩（即三才桩）能使人的身体各部分均衡发展，所以初学者可以先练健身桩；技击桩（即混元桩）主要是锻炼技击能力的，专为强身祛病者可以不练技击桩，但技击桩对增强人的体质也有很大作用的，因此这两种桩法是不能截然分开的。

人的自我锻炼不外形体与精神两个方面，即形与意两个方面。形意拳就是形与意同时锻炼的一种体育运动，其原则是“以形取意，有意象形，意自形生，形随意转”。站桩功也离不开这些原则。初练时，以形带意（意自形生），久练后以意领形（形随意转），姿势不可不讲究，但不能只求形似而神意索然。王芗斋先生所传“神意足不求形骸似”是最宜玩味的。人的自身锻炼又有静与动两个方面，细分起来又有意念的动和意念的静与形体的动和形体的静的区别。由人的生理功能来说，大脑皮层、四肢百骸、五脏六腑无时无刻不在运动中，就连每一个细胞都在时刻产生着新陈代谢的变化，因此动是基本的、绝对的；静是相对的，是为了更好地动。而静与动是矛盾的统一体，所以练功者要静中求动，动中求静，静中有动，动中有静，内静外动，外静内动，这就是王师所讲的“一动一静，互相为根”。站桩功的指导原则是“大动不如小动，小动不如不动，不动之动才是生生不已之动”。这里所说的不动，实际上是外静内动，静中求动，是生生不已之动。因此练习站桩功要保持一定的姿势不变，有了一定基础之后，才能“从不动中求微动，微动中求速动”。静如渊停寺峙，动如潮涌山移，缠绵如春雨，迅捷如雷霆，练习既久自能有此体会。

“四容五要”是练习站桩功必须遵守的基本原则。“四容”是头直、目正、神庄、气静；“五要”是恭、慎、意、切、和。具体解释是：恭



则力空灵，慎履薄冰神，假借无穷意，精神浑圆真，虚无求实切，勿失中和均。学者要深刻体会“四容五要”的涵义。

“松肩、坠肘、紧背、含胸、提肛、叠肚、裹裆、护臀”是练习各种拳术的基本要求，健身桩和技击桩的基本要求也是如此。这里应引起注意的是：松肩是肩部的肌肉松弛，不是单纯的沉肩；坠肘不是片面的坠，而是要向外撑；叠肚的肚是指脐以上的腹部，不是指小腹。同时，对一切姿势的要求，都要适度，不可过火（勿失中和均），如果过火就过犹不及，差之毫厘，谬以千里。王师常说“一切不可绝对”，就是这个意思。

练习站桩功时要做到的气静神闲，湛然怡然，全身形曲力直，松静挺拔，如宝塔之高立云端，如青松之耸出岭表，神不外溢，力不出尖，意不露形，神态要松紧自如，蓄意要深酣雄浑，遍体松紧舒适，如沐浴在大自然中。有志练习技击者，除需要符合健身桩的要求以外，更需要加强意念的锻炼，应做到形如怒虎，气似腾蛟，有泰山崩于前而不动的镇定，有气吞山河、拔山扛鼎的气魄，有力敌万人而不变色之威势，有擒龙伏虎倒海移山之勇气，筋藏劲力骨藏棱，有视敌如蒿草之意念。所谓技击无非三个内容：蓄力、试力、发力。站桩即是蓄力，各种动作都是试力，把力由体内（包括全身四肢和关节）放出就是发力。王师常说：练习技击要练出各种力来，全身有精神力、二争力、三角力、螺旋力、波力、撬力、杠杆力、片面力、分力、合力、矛盾力、假借力、爆发力、滚豆力、速力、惰力、顿挫力、钻力、劈力、横力、惊力、弹力（周身无处不弹簧）等等，功力愈深，其力愈全。这些力都要在站桩、试力中求得。专为健身祛病者虽可不学发力，但必须兼练一些试力，才符合动静相兼的要求，效果才能显著。

下面介绍一些基本姿势。对此王师曾说：“虽然讲究形式但不必拘泥于形式，虽言意念但不必执着。”所以总以松静自然、舒适得力为原则，初学者不可不知。但初学者又不可不讲究形式，在形式安排和意念活动上总要出于自然，若即若离，在有意与无意之间，方能得其真谛。

（一）健身桩的基本姿势

健身桩以站式为主，但亦有坐式、卧式、半伏式、行走式。其基本原则为：平均站立，内浑厚而外圆合，全身关节都自然有微屈之意，成为钝形三角，两手高不过眉，低不过脐，远不过尺，近不贴身，右手不向身左去，左手不向身右来。在这些原则下，可以变为很多姿势，但练习者不宜求多，求多则功力不深，欲速不达。这里所介绍的只是一些基本姿势，对一般练功者已经足够选择采用。

1. 站 式

（1）叉腰式：在开始练功时要平心静气，两脚分开，宽度约与肩齐，两脚脚尖均稍向外前方。两眼睁开向前平视，半开半闭或闭着眼睛均可，但两眼睁开时要神光内敛，不可注意任何目标，须有视而不见之意，谓之神不外驰。脚掌和脚跟着地，脚心向上吸，意如双脚吸着地面，自腰以下，意如埋在土里。胯部放松，臀部如坐，脊部挺拔，下颌微收，挺颈，头顶上提，意如有绳系吊在空中。但顶心在意念中似向内收缩，紧背含胸，胸微向内收，小腹松圆。两手放于身体的腰眼部，手心向后。这种姿势既是锻炼又是休息。可做其它桩的预备势，也可做练其它桩时中间的休息势。

为了便于练功者逐步深造，所以这里对每项姿势的要求提得比较细致，初学者按上节初步练法中所要求的就已经够了。万不可马上要求各



方面都达到标准，要以舒适得力为原则，循序渐进，逐步要求细致。

(2) 提按式：两臂提起，两肘向外撑，两手略低于脐，放在身体左右两侧，但不贴身，指尖向前，掌心向下，五指分开微屈，双手既有向上提又有向下按之意。其余要求同叉腰式。

(3) 提插式：两肘向上提，向外撑，指尖向下，五指分开自然微屈，意如插在泥中。其余要求同叉腰式。

(4) 托球式：两肘向外撑，两手向前，指尖向内，手心斜向上方，高度略高于脐，两手距离约为两拳，两手如托一大球。其余要求同叉腰式。

(5) 撑抱式：两手前伸成环抱状，指尖相对，掌心向后，手指分开自然微屈，两手距离约七八寸，高度在眉下肩上，两手如抱球，但同时又向外撑。其余要求同叉腰式。

(6) 拧裹推式：两臂前伸成环抱状，位置高不过眉，掌心向外，指尖斜向内上方，两手食指之力欲搭成十字，两手距离约七八寸，手指分开自然微屈，两腕向外拧向里裹，两肘向外撕，两掌向外推又向上托。其余要求同叉腰式。

(7) 撑扶式：两手抬起，掌心向下，指尖向内，手指分开自然微屈，高度约与肩齐，两肘向外撑，两手如扶在物体之上。其余要求同叉腰式。

(8) 按球式：臂向前伸，手指分开自然微屈，指尖向前，手的高度在乳下脐上约与中腕相平，掌心向下，两手如按水中浮球。其余要求同叉腰式。

2. 坐 式

坐式虽然姿势繁多，但手部、臀部的姿势和站式的变化相同，下肢