

大成拳

实战拳学与断手绝技

李照山 编著



北京体育大学出版社

大成拳

实战拳学与断手绝技

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：秦德斌
审稿编辑：鲁 牧
责任校对：黄 强
责任印制：陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

大成拳实战拳学与断手绝技/李照山编著, -北京: 北京体育大学出版社,
2009.8
ISBN 978-7-5644-0209-9

I .大… II .李… III .拳术-基本知识-中国 IV .G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第129157号

大成拳实战拳学与断手绝技

李照山 编著

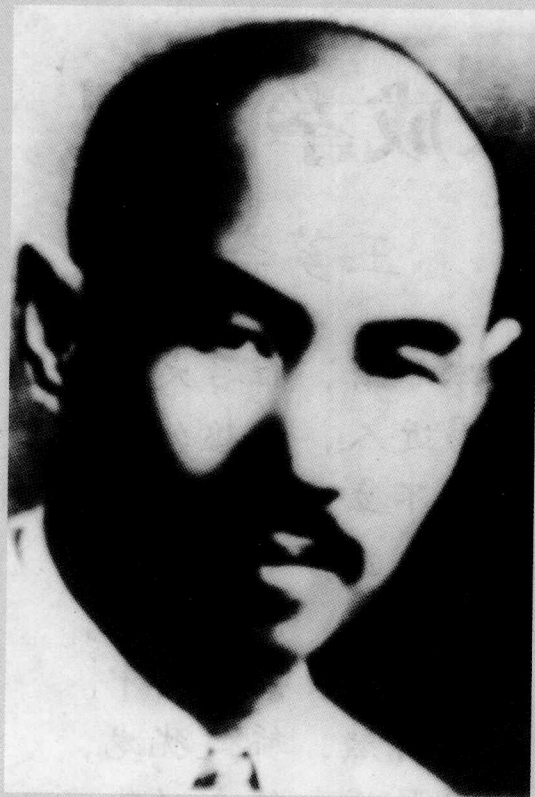
出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区中关村北大街信息路48号
邮 编: 100084
网 址: <http://www.bsup.cn>
网 店: shop36324830.taobao.com
电 话: 010-62989432 62989438
印 刷: 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本: 787×960mm 1/16
印 张: 19
印 数: 5000册
版 次: 2009年8月第1版第1次印刷
定 价: 35.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

大成拳总纲

王芃斋

拳本服膺，推名大成，
平易近人，理趣丛生。
一法不立，无法不容，
拳本无法，有法也空。
存理变质，陶冶性灵，
信义仁勇，悉在其中。
力人自然，矫健犹龙，
吐纳灵源，体会功能。
不即不离，礼让谦恭，
力含宇宙，发挥良能。
持环得枢，机变无形，
收视听内，锻炼神经。
动如怒虎，静似蛰龙，
神犹雾豹，力若犀行，
蓄灵守默，应感无穷。



大成拳创始人王芄斋宗师（1885.11.24—1963.7.12）

王芄斋先生，原名尼宝，又名向斋，后启用芄斋名，字字僧，晚年自号矛盾老人，河北深县魏家村人。意拳、大成拳创始人，拳学大师，实战拳法大师。

师承形意拳大师郭云深先生，尽得郭氏拳学精髓，后遍游大江南北，拜访武林各派名师高手，切磋研究，取长补短。20世纪20年代，王芄斋先生在上海创立意拳，40年代在北京创立大成拳。王芄斋先生所创大成拳体用兼备，理法俱良，功技合一，练养并举。自面世推广以来，从学者如流，不但培养了诸多拳法高手，也显示了良好的养生祛病效果，使许多人由病转康。王芄斋先生的主要著作有《意拳正轨》、《大成拳论》、《习拳一得》等，其中《大成拳论》从理论和功法上确立了大成拳的拳学理论基础，是大成拳开门立户的标志。



1940年王芎斋先生于北京



王芎斋先生演练独立守神桩功



王芎斋先生与门人及友朋合影

大成拳传人谱



大成拳创始人王芡斋宗师

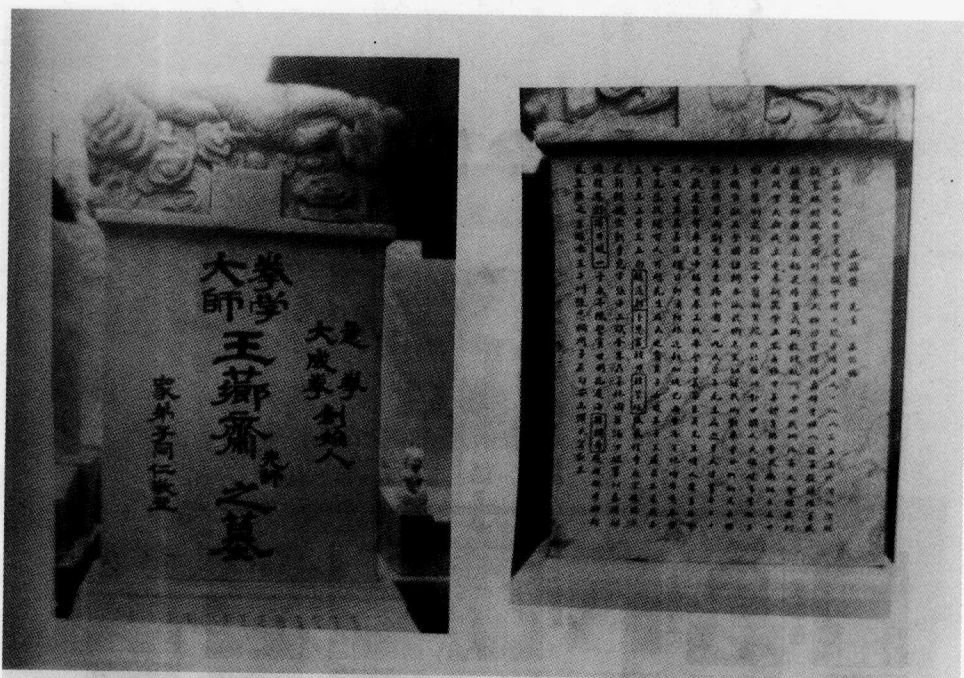


何镜平 王福来 胡耀贞 周星华 周子岩 洪连顺 李永宗 张恩桐
 吴叔班 陈海亭 王叔和 秦重三 齐执度 马骥良 高振东 苗纯玉
 李立 王十川 刘阶平 张孚 赵华舫 佐奂尧 李兴 张奎元

(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)



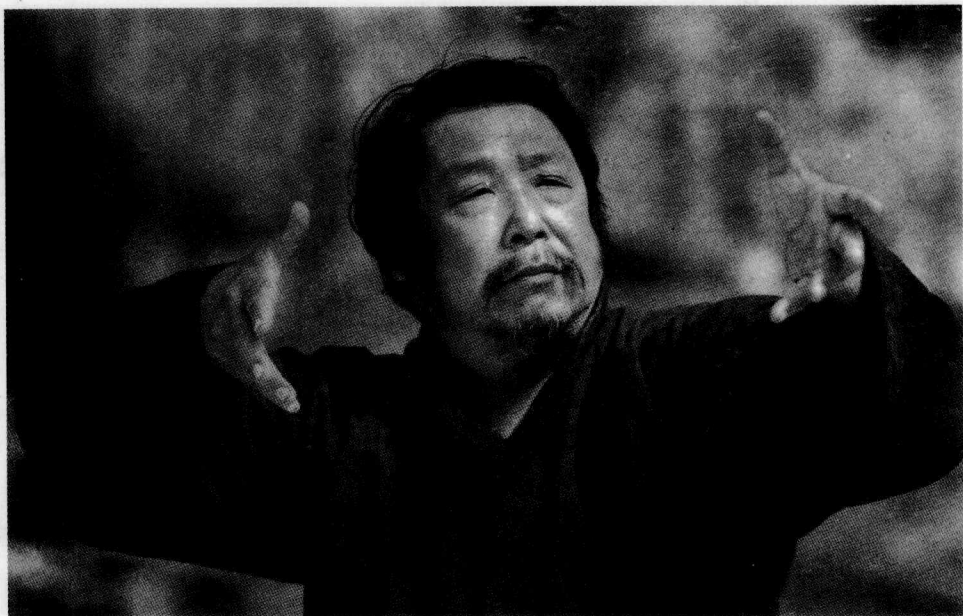


王芗齋先生之墓（王芗齋先生墓志铭为李见宇先生所写隶书）

蚌埠市大成拳培训班结业留念 一九九〇年十一月廿五日



1990年蚌埠市大成拳培训班结业留念



第二代大成拳实战名家王选杰先生

王选杰先生（1936-2000），北京市人，出生于书香世家，少年时曾先后师从何德泉先生、熊得山先生、华严寺月朗禅师、李永宗先生、杨德茂先生等名师。20世纪50年代，王选杰先生在中山公园以武会友，初试锋芒便一鸣惊人，深得王芃斋先生的器重，破例收为关门弟子，将大成拳的妙诀真谛，尽囊相授。王选杰先生把自己所学的禅学、武术、气功融为一炉，融会贯通，精益求精，以禅学为体，拳学为用，气功贯于其间，所以他不仅通拳理，善技击，更精于养生。王选杰先生曾在《武林》、《精武》、《人生》、《武术健身》、《百科知识》、《中国体育报》等报纸和杂志发表了一系列有关大成拳的文章，并出版了十余本大成拳专著，这些文章和书籍，对于大成拳的发展，都起到了积极的推动作用。王选杰先生晚年隐逸家中，除了继续研究拳理和养生术、著书立说之外，还广收门徒，他课徒有方，诲人不倦，门下桃李争艳，不枉师伟，为大成拳的继承与发扬光大做出了卓越的贡献。



王选杰先生功法拳照



1999年王选杰先生62岁

清逸大勇

王选杰书



拳学之道贵
在坚持尤重悟
性智者愿年
记勿忘也

王选杰





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》杂志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当地的南湾湖



作者简介

李照山，1955年出生于河南息县，自幼习武，先后练过少林拳、太极拳、养生气功等。曾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，全面、系统学练大成拳。

遵从恩师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。创编的“速效式”教学法，可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；还以运动生物力学等相关学科为基点，深入分析大成拳的理论体系，提出了“内劲场”的理论，指出了“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、北京、河南、山东等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。

先后发表大成拳专业论文90余篇，出版《大成拳精典探秘》、《大成拳初学入门》、《大成拳养生真传》、《大成拳断手绝迹》等专著，以及《大成拳养生健舞》、《中国大成拳》、《大成拳二争力和浑元力》、《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。

目 录

1	第一章 大成拳概述
5	第二章 大成拳七妙法门
6	第一节 站 桩
8	第二节 试 力
11	第三节 走 步
11	第四节 发 力
14	第五节 试 声
16	第六节 推 手
19	第七节 实 作
22	第三章 第一阶段训练
23	第一节 浑元桩
28	第二节 矛盾桩
31	第三节 钩锉试力
33	第四节 步 法
39	第五节 力量的诱导与发放
47	第六节 单操手和连环技法
56	第四章 第二阶段训练
57	第一节 自然力与矛盾桩的深化练习
62	第二节 试力与步法
66	第三节 反放法

69	第四节 单推手
76	第五节 双推手
84	第六节 裹铁力及其实作应用
93	第五章 第三阶段训练
94	第一节 托婴桩
96	第二节 蛇缠手试力
103	第三节 二争力
107	第四节 推手中的擒放法
117	第五节 无定势实作
123	第六章 大成拳断手概述
124	一、大成拳断手的理论基础
125	二、大成拳断手要素
126	三、大成拳断手实作要点
128	四、如何学练大成拳断手
131	第七章 大成拳断手基本功
133	第一节 技击桩
136	第二节 浑元力
139	第三节 大成拳的内劲场
145	第四节 随意状态下的作力
153	第五节 胆量素质训练
157	第八章 大成拳断手基本技术
158	第一节 单操手
164	第二节 金龟出水的练与用
169	第三节 打中与打不中
172	第四节 实战攻防训练
182	第五节 大成拳断手应敌要则

188	第九章 大成拳断手连环技法
189	第一节 大成拳断手连环技法歌诀
189	第二节 大成拳断手连环技法精解
214	第十章 大成拳抗暴自卫术
214	一、防拳击抗暴自卫术
220	二、防抓抱抗暴自卫术
225	三、防腿击抗暴自卫术
232	四、临危救急抗暴自卫术
237	五、绝地求生抗暴自卫术
244	六、无定态抗暴自卫术
251	第十一章 大成拳断手绝杀技
251	一、裹胯之步
252	二、非法之步与距离感
253	三、组合技法强化训练
256	四、近体快攻技击术
262	五、如何形成自己的绝招
264	附录：大成拳断手述要(王芃斋著)
288	后 记