

【国术丛书】

第七辑

# 大成拳筑基功

张东宝 著



山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社

「国术丛书」

第七辑

# 大成拳筑基功

张东宝 著



山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

大成拳筑基功 / 张东宝著. —2 版 —太原: 山西科学技术出版社, 2013.11

(国术丛书. 第 7 辑)

ISBN 978-7-5377-4594-9

I. ①大… II. ①张… III. ①大成拳—基本知识

IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 223360 号

### 大成拳筑基功

---

著 者 张东宝

出 版 者 山西出版传媒集团  
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 山西德胜华印业有限公司

版 次 2013 年 11 月第 2 版

印 次 2013 年 11 月太原第 2 次印刷

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 8.75

字 数 179 千字

书 号 ISBN 978-7-5377-4594-9

定 价 22.00 元

---

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



与朱鹤亭（玄鹤子）先生在北京留影。



与原《中华武术》  
主编昌沧先生合影。



与刘俊骧先生合影。



与王永祥先生合影。





与王安平先生及原  
《武林》杂志主编王国  
辉先生合影。

与崔有成先生、  
王永祥先生、苏永明  
先生合影。



与王玉芳女士及曾  
广骅先生合影。

与曾广骅先生、  
于永年先生、胡孚琛  
先生及菊子女士合影。



熊形



猴形



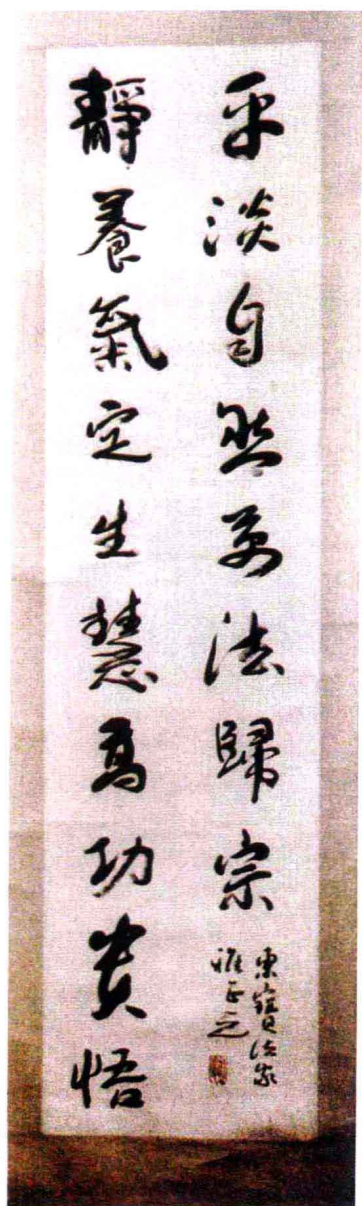
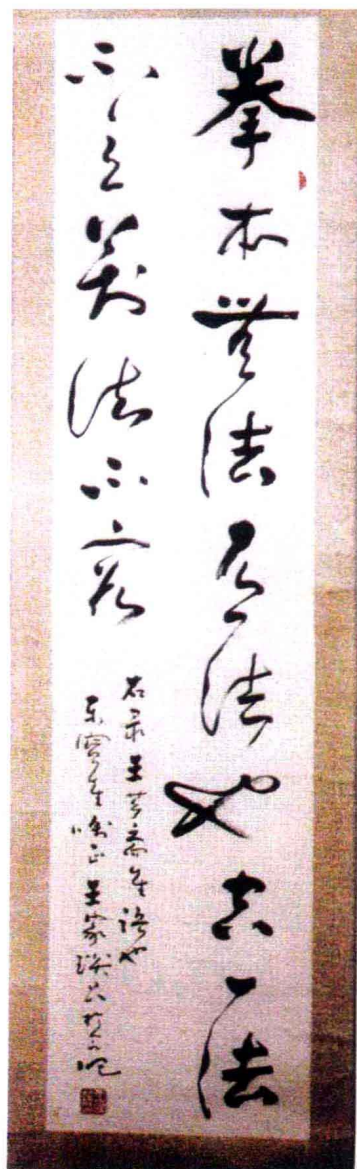
浑圆桩



抱球坐式



书法家王家琰先生  
生写王芑斋拳论。



傅周海先生墨宝

## 序一

道学文化是综合哲学、社会、自然、生命等多种领域的大学问。上自哲学思想、自然规律、心灵奥秘、社会理想、宗教信仰、治国用兵之道；中有经世权谋、人生经验、养生之道、医药、健身、武术，修炼诸方技；下至民俗、祭祀、宫观、名胜、音乐、绘画、星命、占验等术数，是一个可以穷理，可以尽性，可以经世，可以修道，可以摄生的庞大文化体系。道学文化应用于技击之术，形成有别于外家少林武术的武当山内家武功。就拳学而论，武当拳、太极拳、八卦拳、形意拳、金家拳、大成拳等，皆属内家拳法。道家之学博大精深，蕴藏着中华民族先哲高超的睿智，非等闲之辈所能测其涯际。道学是真正强者的哲学，而不是弱者的哲学。道学是积极的学说，而不是消极的学说。道学是关怀社会人生的哲学，而不是脱离人类实践的玄谈。道学不是隐士哲学，不是庸人哲学，不是无所作为的哲学，不是与世无争的哲学。老子有“夫唯不争，故天下莫能与之争”之论，儒家学者多将其解释为与世无争的隐士哲学或无



所作为的庸人哲学。吾亦讶其“以不争为争”的思想如何落到社会人生的实处？后来参悟道学内家拳法，不禁恍然大悟。拳学本为技击之道，外家拳法多以刚强勇猛、先发制人见长，而内家拳法却讲究以柔克刚，以弱胜强的四两拨千斤之术。仅就社会上人们多习以养生的太极拳而论，号称克敌制胜的拳中之王，其要诀却是在生死相搏中敢于舍己从人，大松大软，直至忘我之境，这岂非“以不争为争”的实例！自汉武帝“独尊儒术”以来，道学文化流于民间，奇人异士聚于山林。近百年来，西方社会达尔文进化论思潮涌入中国，“物竞天择，弱肉强食，优胜劣败，弃旧图新”的斗争哲学响彻云霄，中华民族优秀传统文化遭到自阉式的破坏，儒道两家的思想都被边缘化了。以工业化、城市化、信息化为标志的全球一体化浪潮在带来巨额财富和高消费的同时，也带来环境污染、生态破坏、资源匮乏、灾疫频仍等威胁人类生存的危机。中华民族知识分子觉醒了，先是新儒学文化在海外复兴，进而是新道学文化在国内创立。新儒家学派大多是久负盛名的海内外学人，新道家人士则不限于学术界搞理论研究的学者，而是包括海内外各阶层为创新、弘扬道学文化而忘我奋斗的一大批志士仁人。南昌张东宝先生，就是在中国文化变革中涌现出来的新道家人士。道家学术本来深不可测，张东宝先生却从养生健身的视角“以蠡测海”，发现许多道学文化的真谛。当代社会各种思潮动荡不息，张东宝先生却怀着对中华民族传统文化的深厚感情“处士横议”，为弘扬道学文化提出许多有益的见解。如此日积月累，孜孜不倦地写作，终于汇成《大成拳筑基功》一书。

在当今武林中知名的大成拳、形意拳、金家拳，皆源于山西蒲州人姬际可。姬际可字龙峰，生于明万历年间，卒于清康熙初年，享年 80 岁。他所传之拳法，名“心意把”，原称“心意六合拳”，相传为宋代名将岳飞所创，著有《岳武穆拳谱》。此拳谱由终南山道教门派传出，姬际可于终南山得谱后又居少林寺 10 年，参悟多家武学，朝夕苦练，臻于化境，在姬家子弟中流传。

此拳法讲究心、意、气、力的相合，深得道家形神兼练、性命双修的真谛。其中“心与意合”、“意与气合”，“气与力合”，名之谓“内三合”；肩与胯合，肘与膝合，手与脚合，名之曰“外三合”，此即“心意六合拳”名称之由来。后来马学礼得其拳法传于河南，称河南心意拳；戴龙邦得其拳法传于山西，称山西六合拳。直到 1840 年后，李洛能在山西祁县戴家学拳，戴家子弟因山西人“心”、“形”二字发音相近，已讹为“形意拳”。李洛能继承此拳法授徒，为形意拳传播之始。李洛能之形意拳传于车毅斋、宋世荣一支，为山西派；传于郭云深、刘奇兰一支，为河北派。郭云深先生为河北深县人，得李洛能之拳学以半步崩拳打遍天下，遂使深县之形意拳扬名全国。深县人王芃斋先生 14 岁拜在郭云深门下，由站桩功入手研习拳学，尽得其传。后王芃斋先生游学全国，又访“心意把”传人嵩山少林寺方丈恒林和尚、心意派巨匠衡阳解铁夫先生、福建少林寺心意派传人方怡庄先生、鹤拳高手金绍峰先生、淮南拳术名家与“健舞”传人黄慕樵先生、六合心意派名家吴翼辉先生等，集众家之长于一身，遂创意拳，于 1929 年始在上海传授意拳，尤彭熙、赵道新等拜在门下。王芃斋先生

以意拳屡克强敌，曾任陆军部武技教练所教务长等职，名震京师；世界轻量级拳击冠军匈牙利人英格，宋子文保镖挪威拳击家安德森，日本柔道和剑道名家泽井健一、渡边、八田、宇作美、日野诸人，俱败在他的手下。1937年，王芃斋先生应北平张璧（字玉衡）及齐振林先生之邀，定居北平。1939年，王芃斋先生在北京四存学会教授意拳，门下弟子有韩星樵、赵道新、张长信、高振东、卜恩富、张恩桐、洪连顺、周子炎、姚宗勋等，以武会友，成一家之拳学。张玉衡先生认为王芃斋先生之拳学已集我国拳术之大成，请以“大成拳”名之，盛意难却，从此意拳又称大成拳。“大成拳”之名非王芃斋先生本意，且违其“拳学无止境”之训，但拳学至王芃斋先生而由术入道，“诚与老、庄无为而无不为之学理相通”，确实达到道学文化之大成境界了。1949年以后，王芃斋先生转以教授养生站桩功作医疗保健为主，仍在北京中山公园等地授徒，从学者甚众。在王芃斋先生门徒中，以技击术见长者，有上海尤彭熙，天津赵道新、北京姚宗勋等人；以养生站桩功见长者，有于永年先生、王玉芳女士（王芃斋之次女）、秘静克女士、曾广骅先生等。另有日本泽井健一先生在被击败后拜王芃斋先生为师，将大成拳传入日本，称名“太气拳”，1976年在日本出版《中国实战拳法太气拳》一书。王芃斋先生的入室弟子，对技击、养生多能融会贯通，盖大成拳学既已臻道境，必能由道生术，自己生出许多新意，其于技击之术与养生站桩医疗保健之术皆能独有所得。现在大成拳学已推向全世界，其二传、三传、四传弟子中佼佼者亦不可胜数矣。另有金家拳（又称金家功夫），亦源

于山西姬家。清代有道士金一望者，原籍蒙古，与马龙、马虎兄弟同在福荫寺学拳，为姬家拳术所败，因之金一望道长与马氏兄弟特往拜师学拳，被拒之门外，于是三人轮流于夜间偷上房顶密探窃艺，经三年而得其秘。金一望道长悟解特高，独得真传，马氏兄弟转生嫉妒，意欲加害，金道长为避祸潜行至蜀，寓于梁平袁家，传袁培、袁发、袁一才三兄弟，又传李丹翼、李少侯、丘六老爷、张占宽父子。其中以李丹翼得其大成，但唯李少侯有传人。李传梁邑之麻贵廷，麻传梁平之万玉成，梁平东路石安场人周之德从万玉成学拳，尽得其传。周之德（1897—1976）拜师学艺于清末，艺成已入民国，其徒即先师重庆忠县张义尚先生（1910—2000），现得其真传者有其子张力等人。金家功夫乃技击之绝学，我已命学生整理成书，名《武学传薪》，与其《丹道传薪》、《中医传薪》不久将问世。金家功夫仅有开合两个动作，又名开合功，而王芗斋之大成拳则扫去一切套路，以无着胜有着，皆入道学之化境。我的童年是在沧州市吴桥县度过的，那里是全国知名的武术、杂技之乡，自幼耳濡目染，雅好武术健身之学。20世纪70年代末在广州中山大学读书期间，以殊胜因缘，得道教内丹法诀之传，尔后接受钱学森教授的建议到中国社会科学院改行研究道学。其间师从于永年先生学习站桩养生功，又多得秘静克女士之指导，不觉修习站桩13个年头。至今于永年先生已度过85岁寿诞，秘静克女士也届93岁高龄。张东宝先生本在南昌师从意拳传人王安平先生修习浑圆内功，王安平先生之师即王芗斋弟子王斌魁先生。前些年我邀张东宝先生来京，他在京期间常带其好友和师兄弟来舍



下切磋学问。

我所器重张东宝先生之处，就是看到他对中华民族传统文化的热爱，因之他不能容忍那些阉割、诋毁传统文化的谬论和思潮。我们必须清醒地认识到中华民族的传统文​​化本身就是我们综合国力的基本要素，热爱中华传统文化就是爱国。张东宝先生是一位民间学者，他的著述中呈现出一颗“位卑未敢忘忧国”的赤子之心。我希望读者能从他的著述中体悟到，中华民族要统一和复兴，首先需要民族传统文化的统一和复兴，一个民族所能得到的历史机遇并不会很多，我们应该清醒地顺应历史潮流，抓住机遇，中华民族不应该再错失历史良机了。

胡孚琛

识于中国社会科学院

## 序二

读了张东宝先生撰著的《大成拳筑基功》一书后，感触良多。就养生文化而言，乃是一门惠泽大众的学问。尽管人类已进入高科技时代，然而，现代人的健康水平却并不如意。正如 93 岁的日本著名养生大师日野原重明所云：“现代人，无论生活在哪个国家，生活方式大多不健康。因此，现代疾病大部分属于生活方式病。生活方式是完全可以改变的，只要你想改变，想变得更健康，你的生活方式完全可以从明天起就发生改变。”（见 2005 年 1 月《老年教育——长者家园》）养生文化，是东方人体文化的瑰宝，正确理解它，逐步掌握它，就可以朝着健康之路迈进。养生学是中华民族自古以来的显学，先秦诸子，后世道、儒各家智者，皆把养生养德修身视为入世、修道、孝亲之本。西方智者同样如此。马克思曾在《哲学经济学手稿》中提出：“自然科学往后将包括关于人的科学，正像关于人的科学包括自然科学一样。”（《马克思恩格斯全集》，第 42 卷，128 页）笔者以为，人体科学，或者说是人体文化，将是一门全新的

学问。在 21 世纪里，现代人如想提高自身的素质，就必须具备三个基本要素，即：健康、智慧与道德。在人们健康意识不断增强的今天，能看到张东宝先生的新著出版，甚为高兴。更何况此书还是一本集治病、健身、益智、自卫为一体的良功妙法呢。

是为序。

刘俊骧

识于中国艺术研究院

## 序三

余认识张东宝君，达二十余年，自熟悉、了解，成为知音，对其治学、处世之道，自有所知。其好学而求甚解，其善学锲而不舍。故，多年来，其既有武术著作问世，又有学术论文发表，可谓既是武术家，又是才学家。

获悉东宝君近有大作《大成拳筑基功》一书，即将出版，作为老友，由衷欣喜。

意拳（大成拳），系内家拳术，练此拳法而习武，则可养意念，修身形，练气力，在搏击、格斗的交手中，则会巧练身手，妙练步势。修丹道，则可聚神而归气内，养神而筑基中。因而，阅此书，必明健身之法；读此书，必悟强体之道。

故，有益之书，利于民众，造福社会。

宋·王廷（王圭）诗句：“男子要为天下奇。”

东宝君之所著，集内修外炼，刚柔相兼，动静相依，虚实相应之和，所以，开卷自有所得。

玄鹤子

识于羊城

## 序四

自 1994 年 3 月出版拙著《意拳气功谭》后，转眼间，已过去 11 年了，从四十不惑到五十而知天命，能不感慨乎？这 11 年来，笔者除了练拳习功，读书写作外，也曾数次北上京都，会友朋，访高人，与学者交流，和隐士谈道，获益匪浅。

此外，在养生与桩功上，笔者有幸得到王玉芳、于永年、曾广骅、朱鹤亭等先生的热情指导；在拳学上则得到当今意拳名家崔有成、王永祥等先生的无私传教。朱鹤亭（玄鹤子）先生在序言中称笔者为“武术家”与“才学家”，实为过誉。近年来恐怕是“与人斗”的观念已然淡去许多，故我对拳学的研究是理趣是文化是养生。我总认为，思想的力量是巨大而深远的。历史上力能举鼎的楚霸王项羽，比起老庄、孔孟、释迦牟尼来，相差得实在是太远了。好在中国的拳学，不仅可以技击格斗，亦可养生健身，左右逢源，身心受益，实乃珍宝也！王芗斋的拳学思想，融合了道、儒、禅的精髓，能实战、能养生，亦文亦武，可雅可俗，显示出丰厚的中国传统