

大成拳实作绝技

王选杰 著



奥林匹克出版社

OLIMPIKSKA FORLAGS BOKSHIPS

(京)新登字第094号

责任编辑：陈一

封面设计：方大伟

技术编辑：赵一

王德胜 编著

大成拳著作选编

王德胜 编著

民族体育出版社出版

(北京华罗庚大厦附楼)

新华书店北京发行所发行

河北省涿州市印刷厂印刷

开本：185×260毫米 1/32 印张：24 字数：218千字

1991年7月第1版 1991年6月第4次印刷

000007-000007-124-0/01-75

000007-000007-124-0/01-75

定价：1.50元

目 录

序	王德胜
大成拳七妙法门	(1)
大成拳根本大法——桩功	(1)
一、概论	(1)
二、养生桩的练习方法	(2)
三、技击桩的练习方法	(8)
四、站桩要领	(12)
大成拳的又一个重要功课——试力	(29)
一、概论	(29)
二、试力的练习方法	(31)
三、试力的要领	(35)
四、试力的身法要领	(38)
五、试力与争力之关系	(37)
六、试力与试力的概念辨析	(40)
大成拳的步法	(47)
大成拳的发力	(53)
一、概论	(53)
二、几种主要发力形式	(54)
大成拳的试声	(61)

一、试力的练习方法..... (43)

二、试力与试力的关系..... (44)

大成拳的推手..... (44)

一、大成拳推手对身体各部位的要求..... (44)

二、大成拳推手要领..... (49)

三、大成拳推手的不同阶段..... (73)

四、大成拳独特的推手方法..... (74)

大成拳技击十八法..... (74)

一、技击十八法的理论基础..... (74)

二、技击十八法的政治要领..... (77)

三、技击十八法的练法和用法..... (78)

大成拳二十一单推手实用法..... (102)

大成拳实作虚拳二十八法..... (124)

一、深堂桩..... (124)

二、侧身试力..... (130)

三、单腿推手..... (131)

四、虚拳二十八法..... (132)

五、实战侧身的要领..... (143)

大成拳擒摔技击术..... (143)

一、基本功..... (153)

二、擒摔技击术的练法..... (154)

三、预备势..... (155)

四、擒摔实用法..... (162)

大成拳技击十二形..... (175)

一、大成拳十二形的特点..... (175)

二、大成拳十二形的基本功..... (176)

三、技击十二形的练法和用法..... (179)

大成拳技击十二形..... (184)

一、技击十二形的理论基础..... (184)

二、技击十二形的练法和用法..... (186)

大成拳八拿八打技击术..... (214)

大成拳的放法..... (214)

一、概论..... (214)

二、大成拳放法在推手中的练法..... (240)

三、大成拳放法在实际中的应用..... (244)

大成拳的间接打击与直接打击..... (248)

一指禅点穴技击术..... (251)

一、立禅功..... (251)

二、罗派——前形步..... (255)

三、一指禅点穴技击术的练法和用法..... (254)

大成拳阿拳..... (266)

答日本记者岩户佐智夫问..... (278)

大成拳的自然力	(281)
习练大成拳六要	(288)
大成拳的几种技术原则	(292)
大成拳的技击要领	(294)
大成拳的实战要点	(299)
大成拳技术法要	(301)
大成拳实管简要	(307)

序 言

王 玉 贞

大成拳首先发于四十年代。它是由创立的一门新兴拳术。至今也不过只有五十年的历史，然而其在养生和技击两方面皆有着很高的实践价值，故深受武林同道的好评，深受人们的喜爱。

先父的拳师从即于拳法大师郭云深，得形意拳真传，终年苦志苦练，寒暑不替，弱冠之年，已成为一代名师。

二十年代，先父在上海授拳时，发觉学生多有注重外形招式而忽视了精神意蕴方面的倾向，为提示给学者注意，故将形意拳改称意拳。但是后来，先父又发觉一些学生过分注重精神意蕴而忽视了形体锻炼，先父认为，拳法中形法同施，在练法“形”和“意”两锻炼，真是包有精神，形、意、气、力，这六个方面，所以称为意拳六要。此间，先父溯大江南北，访师求友，取长补短，夜自己在拳法上日以斗斗精进一步。终于在四十年代初期，先父吸收了各派拳术之长，博于一炉，独辟新径，创立了内外兼修，形意兼备，实践性很强的拳法，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，增加了精神意蕴方面的训练，尤其在技击方法上意拳与大成拳还是大不相同，意拳在技击上虽与形意拳外表上有些区别，但本质上有着深刻

重拳的练习，大成拳的练习方法，则是以大成拳的拳手为对方基础，在有意地控制对方的同时，随心所欲地进击对方，或打或放，或用拳或用腿，完全自由自在天然。

在大成拳创立前后的数十年中，先父教授了上千百人，有成武者只不过数十人而已。由于他们的理解不同，追求各异，所以形成了各自的风格。如北京的魏景岐，在进行站桩拳功法训练的同时，吸收了拳击的摆摆和攻击方法；天津的葛庭璠吸收了八卦掌的特点，与大成拳功法结合，创造了“心象拳”；上海的尤步洲在站桩功的基础上，加练了太极拳中的空灵变化工夫，形成了“空劲”功法；北京的王浦池则比较全面地继承了先父的拳学要领，无论是坐桩摆方面，还是在站桩制敌及实战方面，都保持了大成拳的特色。

王浦池，早年五十五岁，早年曾学过摔跤、体操、拳击、太极拳，以及佛道二家之内功。五十年代末，经李、杨二先生指点，先父是燕京大学哲学系，制敌过人。很受先父看重，先父将大成拳之真谛，都传予授，并授制敌为关门弟子。

先父王浦池，王浦池自授武书网前，研付拳学，先父有进益，名声日显，中外拳迷者络绎不绝。可遇拳迷天下。近数年来，志在研究之众，撰写了大量与武求有关的文章，并出版了基本大成拳专著，同时还担任“王宗岳大成拳全国研究会”会长，为大成拳的普及和龙展做出了贡献。

大成拳七妙法门

大成拳的基本功法，包括有站桩、试力、步法、发力、发声、推手和实战等七种训练方法。称为大成拳中的“七妙法门”。

以上七个练拳步骤，具有内在的系统性，如见单独试力的角度来讲，方向多样而得，由试力而知，由发力而知，由推手而知，由实战而知变化。由试力而固元气。总之，只有通过对“七妙法门”系统地练习，力量才能增长。

大成拳根本大法——桩功

一、概论

站桩功是大成拳的基本功，通过桩功的训练，可达到调气呼吸，通畅血脉，舒筋活络，固本强内，疏通经络，使神经系统和得到充分休息，消除紧张等效果；还可使体内各系统的形体代谢，增强细胞的代谢和更新性，改善内脏器官，从而达到养生、治病、强身和益智之目的。站桩能使人体平衡发育，调整和增强人体内部的生命功能，又可以增强人体本身所特有的内在力量。桩功可以强于全身，为试力、试制、发力而技击打下基础。自古以承，每个优秀的拳师宗师都曾受过桩功的严格训练。不过，以往拳家大多对此秘而不传，直到王宗岳先生把它定为大成拳基本功时，桩功

这才得以普遍公开。

站桩功既是一种体育锻炼法，又是一种修身身心、陶冶性情的方法。它既能在休息中得到锻炼，又能在活动中得到休息。它是一种能与环境相符合的健身方法。又因站桩功是一种全身性而局部性的运动，并且是在人体力所能及的范围内进行的一种自然锻炼，这是适应了运动中存在的局部因素和整体协调两个条件。所以它对身体造成弊病不足为虑。

站桩功必须在力匀、气静、神清的情况下进行训练，要使全身各部（包括内脏、关节、筋骨肌肉等组织）都得到充分放松，而心思全身，意念正直，神固力为，松静圆活。犹如“世生空手对悬崖”，又如“塔立云端向河汉”般安闲自在。意念不可躁耶，精神不可外驰，力量不可过紧，形动不可破体。这样，全身上下放松，松透得力，呼吸自然，血液循环正常运行，身体各部平衡发育，从而收到养身之效果。

从站功方面而论，对客观环境中的各种力量，都必须出自调整，且看血流注，机臂开阖，松静自然，静如山岳，动如雷霆（不论动，静都要气足神清，如飞鹰展翅伏翔自得，故由重固也即从站桩及中求静），精无论从养生或技击方面言之，站桩功都是文成物的基础功夫。

站桩功是既锻炼身体又能修精神的一种运动，在精神方面它消除了一切杂念，使人能反应精神中取得相对的休息。但精神方面不但是空无一物，而是神不驰，意不滞，思想敏锐，时刻在防御外敌侵袭并准备给予有力的回击。站桩功除了能使精神得到休息外，还可以得到积极的训练。例如，起劲强化神经中枢的愈后，开阖强其意念活动，对调

练全身的精神水精也有良好的效果。它能使神经细胞，能习者清静风恬，虚空雄浑，全身协调，达到一种静定的精神状态。总之，只有通过站桩的严格训练，才能达到养身修德与适应活动协调一致，即达到“发自心生，举国皆特”，这样站功研究就由打下坚实的基座。

站桩是一种动静相间的锻炼方法。外形看去好似不动，而内中意念却在一刻不停地活动着。意念不停地活动，又将导致呼吸、气血运行、骨节舒舒产生不同反应。例如王步青老先生所说，“外面不动，内中直动”，这种运动的规律，要比单纯的肌肉运动规律要高级许多。北京体育学院院长杨传功习，他说过：“不动之功，才是生生不已之功”。静是相对的，动是绝对的，两者既对立又统一。而静中求动的站功方法，是符合实际而行之有效的锻炼方法，站桩功首先要求入静，亦入静的基础上才能谈到各种意念活动而练。试想，不入静，也就是还存在思想嘈杂，心乱如麻，这种情况下，怎么能够开始站功呢？入静的过程就是排除杂念的过程。要使自己身如大树扎根，万物不可动摇，如此，杂念渐有减少，站功便具备了条件。站桩讲究身体各部松舒活潑力，而这种松舒并不是在形体一动一静的情况下达到松动的，恰恰相反，这种松静得方于身体各部不紧不松，不断调整，不断平衡，而最终进入协调一致的境界，才达到合一，所谓“静中求动”，“一动一静互为利用”正是这个道理。

二、静坐站功练习方法

正如大成拳不同其它拳法一样，站桩功的变式生平和固定，都是千变万化，既松不松，既紧亦不紧，站桩功的姿势是因人而异，因时而异，因事而异的。松和其

要达到的标准而定。下面只是举些常见的姿势为例子，初学者可自由选择。

气功功分为静功和动功两大类。养生功虽然也有动功的基本功之称，而且也有一个从事过多年练习的拳师又返回来练习养生功的事例，但其主要意义还是用来养生，即用功来健身体，防治疾病，故不论性别、年龄各异，身体强弱不同，均可以练习养生功。

养生功有站式、坐式、卧式和行走式之分，但以站式为主，故这里着重介绍站式。

1. 站式

站式的基本原理为两脚分开，与肩同宽，平均立地，全身重心处处无不保持平衡，所谓道“无偏不长，无倚不固”。两臂高不过肩，低不过膝，前不盈尺，后不盈身。在这些基本形式下，可以有若干不同的姿势的站桩。

1. 抱球式

两臂自然，心平气和，两脚平立而立，左右分开，呈平行状，两脚距离与肩同宽，身体重心落在两掌和两腿。从心上说，两臂略高于心，小腹松沉，双肩下垂，两臂宽展，两掌松垂，与两臂形成直线，头宜顶竖（如图1-1）。

下面练习时收，头向上顶（宜加按地格屈，称为顶顶），两臂屈肘前，两掌在胸前之间，两掌与两肘之间距离均为两掌许，两肘立与外撑，两掌手心向内，两手掌尖之间距离与肩基本相同，两臂伸直，并自然分开，宜如抱一浮球，但同时又要向外撑，此称为第二抱球。两目微闭（闭目如难，也可双目睁开，两臂平沉，但此时要神光内敛（不要在视任何目标，其要微闭之，即有微闭之意，谓之神不外驰）。

由安静调息而排除一切杂念，由杂念不静而心静入静，静则极处，心与虚空大气融为一体，宜加独立实验，有虚空感，身心舒畅，内外通泰，从而达养生强身之目的。以下养生桩各式之意念要求与此式基本相同。

2. 托天式

两臂伸向前下方，左右自然分开，两臂弯曲，两臂屈起，两肘外撑，两掌与肩同高，掌心向下，两掌向前，两掌分开，自然弯曲，两掌腕向上提，又向下按，两掌腕大腕骨令腕骨之意（如图1-2）。

3. 撑天式

两臂自然前起，两掌与肩同高，两掌心相对，两掌向前上方，两掌自然分开，两臂弯曲，两肘外撑，两掌掌心按在物体之上，久练之则有撑天托地之便（如图1-3）。

4. 抱球式

两臂自然放于身体前方，两臂合拢成圆形，两臂平撑，掌心向前上方，两掌相对，距离二掌许，高度与肩同高，两臂环状，有如托一微微运动之空球一样地运动，又如托一金属球一样端正（如图1-4）。



图1-1



图1-2



图1-3



图1-4

6. 握拳式

两臂是由肩自然向外分开，足心向地，意欲碾住地面，双膝沉实，重心落在土中。两手臂在身体后面的臂和命门之间，手心或腕分开，手心向外，两在练功又在休息，清除杂念，面对长空（如图1—3正面、1—5背面）。

8. 叉手式

有慢性病者此式习之最为相宜。

两足呈八字形，左右分开，距两略大于肩，两手臂虎口交叉相握（古人称之为两手合太极），自然垂放于小腹之上，意念守于丹田（脐下一寸处），但要守之自然，似有若无，不即不离，勿忘勿助。两足时与丹田相应，久之小腹自然发热，面部达到红赤如霞，疏通气血，扶元延年（如图1—4）。

7. 抱膝式

两肘向上抱，并内外抱，放于身体两侧。手与膝直接相碰，指尖向下，手心向后，五指自然分开，双臂弯曲，意欲抱于怀中，不断调整身体合其中之力量（如图1—5）。



图1-3正面



图1-4背面



图1-5



图1-6

本图练习

两手臂自然伸直，向前伸直，手是分开，亦自然弯曲。

指尖向前，手心向下，平肘自然伸张于肩下内位置，双手宜如松垂水中浮球，随其起伏而进退之（如图1—6）。

9. 抱膝式

两臂在前，上抱呈环抱状，手与肩齐，掌心向外，双平相对，指尖斜向上方，两手臂之力欲形成十字，两手臂离为两掌，手型分开，自然弯曲，两臂向外伸，向内侧，两肘向外伸，两掌向外伸，又向上抬（如图1—7）。

以上所述姿势在练习中不可过急用力，以防身体僵硬。

10. 坐式

坐式是坐着练习的姿势，除足部与站着的下肢动作不同以外，上半身均相同。尤其是手部，臂部的姿势与站式完全一样。下肢的姿势分为两种情况。

①坐于适当高度的座位之上，两腿自然分开，两足略成八字形，平脚着地，比肩略宽。

②坐于适当高度的座位之上，两腿自然分开，两足略成八字形，足跟离地，比肩略宽，足心向上翘，足尖向上翘，向前勾（如图1—11）。



图1-8



图1-9



图1-10



图1-11

卧式

卧式为躺卧修练的姿势。分仰卧式和侧卧式两种，其中侧卧式与卧式十分相象。

1. 仰卧式

仰卧朝天卧于床上。两肘弯曲，两臂抬起成抱球状，两腿自然弯曲，足跟靠近，足心内收，脚尖回勾，全身放松，意如水中游泳时体前泳姿（如图1-12）。

2. 侧卧式

这里仅以右半身为例，左半身皆厚法可同样推得。右手置于枕上，肘平掌扶枕头侧（手扶头时将耳孔露出），左手自然置于左大腿上，或轻轻按于床上（靠小腿处，肘内向外），使胸部虚空，右腿伸出，左腿屈曲置于右腿上，全及放松，意如水中侧泳，悠然自得（如图1-13）。



图1-12



图1-13

行式

行式是行走之中练习的姿势。习时心平气和，膝下肚在行走中行站式不同外，身体其余各部分均与站式相同（唯小腿要略微弯曲，站式小腿伸直，行走式小腿伸直而已）。行式亦要松，臀部稍向下坠，行走式上身姿势以采用摆

摆式为多，如练习时须步行，而两可随行走速度摆摆，意在如在水中行走，以体会其阻力而发展之。

三、摆身法的练习方法

大成拳的摆身法虽然也有步法，扶而之功，但其主要意义还是在于作为研究技击之用。故在开始阶段的训练之时，为了进一步研究技击，便可以进入技击摆法训练。摆身中需用各种力量，为此，技击摆就有各种不同摆法，可以着重培养各种不同的力量。但就某一种摆法中也细心体会许多不同力量来。故练习技击摆宜多求广，而攻专一要领，认真掌握好一、二种姿势，就可足够应敌制变。摆身，少则功力深厚，多则一事无成。

1. 子母摆

摆身，两足保持息姿势，前足向外方移动，两有自己的一脚边，两脚成了八字之步形，称为丁八字，又称为半丁八字，身体微侧，重心下坠，身坐后坐，两腿弯曲，两脚蹬地地面，膝盖前顶上提，后腿的大腿要微微向里屈，目向前方，两手的时，曲肘环抱，肩肘微侧，左手五指分开，高腕与肩相齐，右手在左腕尖向前，五指分开，略低于左手，两腿前屈后伸，身体重心略往后移，两腿分腿重心的比例为前脚三成，后脚七成。拳术中的术语叫做“前三后七”，前手掌指，右掌，肘，腕，肘，腕，掌方，后手掌指，前无型不松之形，故名子母摆（如图1-14）。左平三脚在直为立式，右平三脚在直为右式，要领相同。

意念流动，摆摆时欲想自身两臂两手，有松之不开，推之不松，握之不松的精神，得两摆法练习日久功深，要摆摆自己的神志智慧之能，将前摆未动，故前摆未动，在摆摆

日月星辰运转，七星阵内布“假想敌”对自己包围攻击时，自己必须躲避要害，以不受伤为要的方法还有对方，这就是拳术中“无勇似有勇”的假敌方法，可训练攻击时的灵敏性。

3. 立定金鸡

姿势：以左脚为侧，左脚在前，右脚在后，站成了八字步形，对于脚部平衡的要领与练习姿势相似相同。左手在前，右手在后，两肘外撑，两手前后相握一手，两手之间的与自己头部同宽，前手高些与咽喉齐，后手略低于前手，两手十指自然分开微曲，掌心均向外侧向上托，平肘向前，身向前下压。大腿前侧及两膝微向上托，此桩姿势有似两手托一婴儿之状，故此桩法叫做托立金鸡（如图1-18）。



图1-18



图1-19

意念要求：站桩时意想自身两脚立于土内，犹如松胎生肌，然后意想两臂十指的指端，各系一象弹性丝条，另一端挂在十尺内之一棵树上，高低与自身头项相齐，身体略往下垂肩背，或用双手在脸一边，树干随之往侧移动，或用双手在脚一边，树干随之往回屈伸，在意念中加此反复练习，此是拳术中所谓“金中霸”意念的假敌方法。

3. 鸟飞飞桩

姿势：略同于立定金鸡，只是两手或单握拳或，两手握拳在胸前似鸟爪，犹如鹰虎鸟抓，掌中如握鸟爪，既不可握紧以防将鸟抓死，又不可松开，以防鸟从掌中逃脱，同时意念中，这鸟鸟不断地挣扎，因此两臂十指要随着鸟的挣扎，做无规律的松紧动作（如图1-19）。

意念活动：站桩时要让自己无比高大，两臂两手如天罗地网，怀抱中百鸟自由飞翔，松紧适宜，不做一只鸟逃遁，又如鸟乱弓步，以自己的精神，既而保护鸟群不受众多鸟穴伤害，又使鸟群不受损失，四面合合，均被包围，此桩是拳术中的“神机一动鸟难飞”的意念活动。

4. 伏虎桩

姿势：左脚在前，右脚在后，站成了八字之步形，前脚与后脚相距有三脚，形成大步桩形，臀部后坐，两腿下压，上身侧直略向前倾，目光远望，两手臂伸，一前一后相握均有一手，同时外撑，掌心裡观，两臂十指向前下方，平肩微屈，挺胸展背，自身如卧虎背上，故名伏虎桩。此桩对增长下盘力量见效较快，但对习者体质有所要求，体弱者或感其桩法有一定基础方可练习（如图1-20）。



图1-20



图1-21

意念活动：站桩时想像以虎为坐骑，悠然自得，任其自然，虎气磅礴，虎虎有威，但虎性凶猛，精神不可散乱，全身上下微不颤动的整体运动。此种意念活动是精神上的松紧结合训练方法。

3. 降龙桩

姿势：两腿前后大步分开，尽量把步放长，前脚掌向外方蹬转，脚跟内旋，膝盖微，两腿伸直，脚掌不可离开地面，上身前倾，颈项后拉转，两肩向后拉紧，前手扶撑向前伸，虎手平头，掌心向前，后手略低于前手，手肘弯曲，掌心向前，双肘弯曲，前后两掌呈二争力，此桩练时两腿虽微有力，但意念中如同上水一样安静，如同沼泽一般，此桩是想像情境中“龙神潜藏”的比喻，故名降龙龙桩（如图1—18）。



图1-18

意念活动：站桩时想像自己的身体由双脚往上作螺旋式的旋转，自身如风中之虎，浪中之鱼，虽有阻力而随冲过阻力，站桩时身体作“螺旋”之上升，这就是王梦觉先生所说的“身如螺旋”的意念活动。

四、虎虎桩

站桩的要领很多，但总体而言，不外有脚下四大方

面，即腿部的放松、入静、意念活动以及姿势配合的要领。初学者若即掌握此四大要领，而功体强，持之以恒，即可步入大成拳正轨，可达扶杖延年，神明体健之佳境。同时也为步入扶危打下了良好的基础，并可培养性情，改善气质，养成清静大用之态度，有着无穷的好处，没有欲罢不能之势，实有不可想象之妙，此非虚言，读者自知。

（一）放松法

练习站桩功，首先必须学会放松，放松不是将整体而言，更重要的是在精神上的放松，因为只有精神上的放松，才能更好地放松整体及内脏器官，从而更好地发挥生理机能，也就是平时所说的“身心放松”，而实际上二者是相互影响的，整体的放松，反过来也促使大脑更进一步的放松。

理想的放松状态和婴儿的状态相似，也就是老子所说的“专气致柔，能如婴儿乎”，在练功之时，要体悟内无身心，外无世界，也就是婴儿的“无牵无挂”状态，王梦觉先生形容为“如婴儿哭，腹空如雷鸣”，整体的放松必须从练功之时，用意念引导周身放松，但要遵循老子“无为”及老子“知常则明”的诀窍，意念不可强，尤其不可执著，还有似有若无之中掌握其火候，首先从头部开始，直贯两耳朵从头顶缓缓流下，从颈部向下流到两肩，再从两肩到肘部，从肘部及背部流向下肢，以肩两体会自然加重湿水之中，舒适得力，并在此基础上体会飘飘欲仙的感觉，周身轻松自如，意念空阔，物我两忘，此即王梦觉先生“如临深渊，如坐水中”的放松方法。

除此之外，还可“反臂虎抱桩”，“卧虎抱桩”及

“耳听松涛鼓”等。所谓有情状状景，就是在练功中体会到自然界种种景象，通过景物的状貌，使头脑高度地紧张并兴奋起来，从而带动肢体放松。所谓状景是借助想象来完成的，而且先想象下到自己的下肢发，从而起到以一念代百念的作用。进而使肢体及精神放松。耳听松涛声就是练功过程中，想象松涛声不断发出的使用薄地之声，如涛声近，再由远及近，从而能静听远处他人之轻声细语，更用心听。此即王宗岳先生所说的，“忽听松涛声”，“静听细听两人语”的情景方法。

上述这些弊，无论应用哪种，均应任其自然，任其自然，自然消长，切不可人为干预。也就是我们中的一句话，“黄河清则浊，浊水不固清”，就是以一副广阔的眼界，防止发生任何事端，立即有效地保持这种状态。这与船中的“气已平，便守气平”（《内经》）及晋宋六朝思想中的“自然无差别，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃”和宋明理学之宗。

CELEBRATE

“心静功不受天地理”的“入静”。因为绝对入静是不存在的，只是身动入静事先施行的原则，但入静的深浅对练功的效果确实有着一定的影响，故养生家曾言：“心不静，无以是道”。“入静”之说，原出自道家气功，在道家气功中，则称为“入定”。虽然修习手段及要领不尽相同，但其要求心静则是一致的。一般道家多不用“守神”而另法来达到入静的目的。如守丹田或守命门及大小周天等。将气功练到水火既济或更高层次亦非由求静心止求，即金不炼的

在练习功境求的过程中，虽然入静，但初觉头脑清醒，杂念不起，如醉如痴，习焉自化，物我皆忘，与天地融为一体。在入静过程，厚德达观内无身心，外无国界的“心使”境界。然目前思维，耳闻目睹，心向智慧，但又使思维感不足，明而不明，知而不成，不受外界的干扰，这就使思维超越中取静，故古人云：“静静不知身静，身静不知心静”，此其意也。

以上为入静的基本要求与要领，但初学者要能熟练地掌握例容易，就可采取以下的方法。当杂念未起之时，不但不能有意识地排除之，反而尽量观收炼化之。可说要自身如太阳烘烤，命主加雷震机片、杜松的叶，入炉即化为乌有。从这达到入静名目的，此称为“杂念观收法”。如不按照此法做，而是有意地排除杂念，则杂念反而更多。就以睡眠时，眼睛刚入，即念住念，念去念来，到头来，杂念就会成为无望之徒，无解之结，不可限制本能，反而心念如马奔腾。

121888

大成拳之所以能够成为一种实发拳法，有一个非常关键的原因，就是它的功法中存在着一个核心成份——意念假借（又称为意念活动），所谓意念假借，就是通过大脑神明的作用，创造出来的一种假想境界或假想活动内容。把一定的意念假借与一定的功法形式紧密结合起来，就可以达到强健身体，增长技击能力的目的。

海狗油的想法與世具有向背的差別，似乎還難得不容過問，令人難以置信。但事實上却使他人不得不信，比如，某人臉部略有不潔，如果有人告訴他“可能患有梅毒”時，使他病情會更加加重。於是醫生檢查，根本沒有梅毒，只不過

是普通的精神性无牵，他的身体又会迅速地复元。这种精神牵对人身产生重大影响的现象在人们的生活中并不少见。

精神牵对肉体对人体产生不利影响，也能够产生有利影响。大成拳就是把精神牵与这种无中生有，开假成真的奇妙功能正确应用于拳术之中，使习练者身体机能内在变化，改善体弱，恢复本能，逐步具备搏击能力。

大成拳意念假想种类很多，从部位上可分为局部和整体两类，从功用上可分多生假想两类。

1. 多生假想类

多生假意念假想主要应用于大成拳身体机能内部分试力和多生之中。

(1) 多生假身体意念假想

①水底假想

设想自己站在齐胸深的热水中，水从四面八方向身体四面八方冲来，身体因之自由膨胀。这一假想重点体会水的浮力与阻力。

②瀑布假想

设想天上泻有瀑布落下，由头顶不断顺体向下流泻，身体每一个部位都受到水流的冲洗。这一假想重点体会水流在皮肤表面是柔的轻泻，有流动的感觉。

③风扫假想

设想有无数阵风从头顶向足底方向沿身体的各个部位而行，这一假想重点体会风扫体面那种从上向下的流动着的凉痒感觉。

④虚空假想

设想自己身体浮在云端，脚下踩着柔软的云絮，身体倚

靠在空中，全身没有重量，这一假想重点体会那种中和舒适那种恍惚如醉的感觉。

⑤虚空假想

设想自己头顶上方而下无数细雨，淋湿身体各部，使身体悬挂在空中，随风摆动。这一假想重点体会上悬下沉的力量变化和身体无拘束那种飘飘荡荡，悠悠荡荡的感觉。

⑥静观假想

设想自己站在一个静寂无人的环境中，比如设想睡在一片僻静的草地之中，面对平静的湖面，波光粼粼，岸边的柳条随风摆动，垂柳的枝条随风摆动，垂柳身后，鸟啼鸟鸣。这一假想重点体会那种心旷神怡，忘掉自我的感觉。

⑦融化假想

设想自己被宇宙大气所包围，渐渐融化，而自身不复存在，变为大气中的微小成份，逐渐达到“身如气满六神静”的忘我境界。

⑧充塞假想

设想由自身内部源源不断地放出气体，这种气体逐渐充满屋宇，充满一定的自然环境，最后充满宇宙，身体也随之不断地长大，变为顶天立地的巨人。

(2) 非生无身假想类

①假物假想

设想头上顶着一根鸡毛，既不要感到有什么压力，又不愿丢掉使它掉落。这一假想目的在于保持身体中正与身体平衡。

②抱球假想

设想两臂之间环抱着一个皮球，既不要松开使它掉落，

也不要因为害怕它而缩。这一假说重点体会反弹对身体、手臂及手掌的弹性反作用力。

③ 弹弓假说

设想自己数下，因为反弹率下面有弹性带，每一带，全身都随之颤动。这一假说重点体会反弹对于身体的作用以及身体弹性带所发出的弹性力量。

④ 土板假说

设想自己身体如同大板直立，两脚如同树根深深地扎根于地。这一假说重点体会身体、两腿、脚掌与地面之间的关系及扎根的感觉。

⑤ 火车假说

设想自己有臂、腿、小腿等部位，都如同在运动的火车上。这一假说重点体会全身运动自如，没有任何阻碍的感觉。

⑥ 跳马假说

设想自己两脚在开弹床的圈套中行走，虽步履艰难，但仍有向前冲。这一假说重点体会弹床对两腿的助力和对手掌的助力。

⑦ 潜水假说

设想自己的两臂像扶在栏杆上，或双手扶在漂浮于水中的气球上。这一假说重点体会两臂扶栏杆下按与臂下身体向上支撑的感觉。

⑧ 秋千假说

设想自己坐在秋千的大椅花板上，开不时能使身体左右摇晃。这一假说重点体会秋千下摆时带动身体自由晃动那种加鞭抽打的感觉。

2. 自由摆荡假说

自由摆荡假说主要应用于大关节摆动性运动，试力、步法、发力、推手、划手、单手平衡功地之中。

(1) 自由摆荡假说

① 立摆假说

设想在自身周围三尺以外，七尺以内有弹性带不断颤动，或有弹性带时速次，自己不断发出各种自卫还击反应，当然，这种反应仍是能事训练，不能由运动中表现出来，立摆假说可以锻炼身体的本能反应，生发整体运动的一致性，并可提高肌肉、骨骼的抗打击能力。

② 摆击假说

设想四周有许多人手持刀、枪、棍、棒向自己轮番打去，身体各部位则不断发出各种反应以抵抗这些打击。这一假说可以锻炼身体各部位的灵敏性和抗重击能力。

③ 冲击假说

设想东、南、西、北各有一堵一人多高的横墙将自己包围在中间，自己则不断向四堵墙冲击。除此以外，无枪击打、木棒、身体、脚踢、还有箭等、刀砍、棒打、脚踩、膝撞等如同土崩瓦解。这一假说可以锻炼在实战中那种不可阻挡，“硬打硬进无遮拦”的精神状态和击打能力。

④ 四击假说

设想自己四周有许多人手持刀头不断打来，自己则四击腾挪，闪躲格挡，并随时向敌方进击。这一假说可以锻炼自己步法的灵活性，身体的反应以及在实战中灵活应变向敌方进击的能力。

(2) 自由摆荡假说

10888

假想自己一只不是手，另一只不是手，敌方问我是谁时，回答是我是自己，同时以手压住对方，这一假说可以增强自己两手之间配合能古物附身自己，打击敌人的作战意图。

2000

意想自己身体各部位之关节及关节韧带。如两手之间、两手与颈部、两手与两脚、两脚膝之间、头颈与两肩之间都有韧带连接的关系。这一练习可以加强全身的肢体动作和身体的柔软力量。

050000

我們自己在发力时，发力部位如同弹簧一样螺旋拧转，这一圈拧可以提高自己在运动中力量的强度。

000000

但即自己在发力时，发力部位却在对方身体侧面，但为整型却对对方身体，造成了另一方面。这一做法可以视在自己力量外爆发，使对方身体内受到强烈刺激而达到感列巨大感。

在实践领域中, 常常以法能性为前提的基础。因此, 实践类企业假设就成为技术类企业假设的导。通过功法中实践类企业假设可以同身体素质, 为进行技击练习创造了基本条件。而在功法中运用实践类企业假设可以达到进一步提升技击能力之目的。

(5) 6400

• 33 •

掌握其中要义，才能为进一步学习大禹拳打好基础。练习时精神必须松而不懈，只有松而不懈地按照老师的指点站在那里训练，几十年如一日地用功不已，才能悟出真正的大禹拳。故这组训练的“要领”，并非是取代用功的“诀窍”，恰恰相反，它只不过是帮助初学者更好地用功而作的辅助性要领的说明而已。

王正南先生在《大成拳论》的《规矩》中谈到：练功顺序首先“四正五要”为本（即头正、目正、身正、气静；松、静、意、和、和）。在站桩功格中绝无例外。它是必须遵守的准则。头正、目正、身正、气静的要求自明也。松、静、意、和，和宜其要也不难理解。其意为：息则神不散，淡则物深源，虚则无用意，静则固其身，静无求其初，不失中和也。这些原则不论在站桩功的练中，还是在练功的时候，都应时时随顺方会才甚圆矣。

1. 上述所有的桩功中, 不论练习哪一个, 都要以松静自然、舒适得力为度, 这样就能事半功倍。上述各桩是坐化万子, 但有其共同要领贯穿其中, 那就是: 挺胸、收背、松肩、沉肘、落座、提肛、束裆、护足。为使习者容易领会, 现分别要领如下:

颈前。胸部肌肉放松。胸口内压。同前位同前合（与同侧的髋关节相连接）。

然而，二种由中之处的骨槽骨似有裂口之虞，并致向上移位。

腔。胸部肌肉充分放松，肩向下沉，肩膀沉到了最低位置，肩不可有发力感。

反射，防止向下站，并应避免外障。而且要保持手脚的

足趾。

第四，头颈保持正直，不能后仰，颈椎头上有尾骨棒头微微西悬，肩胛骨顶窝相平全悬。

第五，二髋微屈用力，膝盖在骨盆，使小腹有上撑之势。

第六，两膝着力，大腿肌肉微屈膝盖有内向之势，两脚加一系绳，前直后宽。

第七，二脚微屈，脚向下扣，有下按踏实之势，内中感受松快。

以上各点要求达到之后，身体各部分就有了正确的姿势，但还不不过第一步，下一步则需要排除万念，默对长空，静而达到入静之境。而后，则需知以某种姿势所规定的意念、精神与力量，不要它已习染重累的原则。须知学者身是清静无为的，做人体在学习、工作和劳动中往往处在紧张状态过多，这时便使内气、经络和气血的流动受到或大或小的不良影响，这时如学者每遇此时是两歧说，但可有了一定精确的学者，就不应一味强调放松，否则就不能达到严格要求，供不稳定的要求。这一阶段要求学者能较松而不松，虽松不松，即遇事做好处虽时久宽，作到经常进境，达到好处，则知，有松才能用意，有松才能有力松紧，可在时或次于中宜方之静时，既能达到用意，才能在此地打点过万，便是手段，紧是目的。

练中时使整个身体保持上虚下实，并使四肢空灵，通身平实也要达到空灵。然静在观念上两歧之不断充实，点通（所谓五脏充通，指的也就是这个意思），从而聚力于全身。进一步将体内四股之力——受其冲撞，四肢则松，四肢

则通，不歇静事，这样，浑身上下，便有了融之本原，两气不竭的力量，随着功力的增加，两力也增长了，但力宜随管而松外放，故让两臂平心、同心和虚心用意聚于丹田，作到五心如一，这样功夫就更进一发了。

在站桩训练中，呼吸不用自然呼吸法，即顺其自然，但久练有素者，应做到：“吸、勾、缩、性、长”等要领，但这是长期锻炼，不虞而然达到的境界，有息或过多或呼吸短，反成阻碍。

此外，练功中还要用意念作到三光二制——系在上顶，留女上顶，向下而头，膝下而头，臂内而头（以上均不可用力），头内之扩充到全身关节处，头骨不固，头脑不爽，就可达到周身协调，内外通达，而全身放松状态，遇体松静之时，进内，原静静松，力任上顶，足制静松，气顺加理上中，有松松松松，故地成飞之势（不可失去平衡均整之力），二臂左右胸背，外开内合，策内合力，骨节由松，有松松山林松山之松，有静松入水静松之松，有下降静松，入山伏虎之松，两身上下每一微通无不松而静松，正是方知松静特密，拳似待发待发，这样，通过松静而松静产生能力，正是为松静而备，至此，圆通完美。

五、练站桩的若干效应

站桩已讲过，练习站桩能达到的如火地育之地步，非经几十年如一日的刻苦用功不可，决不是轻而易举，但入门并不难，只要配老师指导下，诚心诚意认真坚持锻炼，一两个月乃至一两周就能收到初步功效，其表现就是在练功者身体内部和精神方面会产生各种好效果，如练习一个静松之后，食量大为增加（再过一个阶段还会恢复正常），休息亦

有增加(并非不是加重)，唯其加重，则顺加重，同时还体会到因接触摩擦而产生的感觉。这是练功中的正常反应，不必介意。另外还有酸痛、哈欠、哈隔、腹胀、哈嗝、困、不念余事，另外还有酸痛、哈欠、哈隔、腹胀、哈嗝、困、不念余事，这均是练功过程中的正常效应。有慢性病者，在练功会有发热、腹痛腰痛等效应，这都是好现象。但遇上过敏症和不宜有要求，而且对它持续者不利，去者不断的反应。

经过一个阶段以后(二十个月半年左右)，会感到精力旺盛，头脑清晰，行步轻盈，全身轻快。功夫达到一定程度后，还会四肢发颤，手脚发重，酸痛也不是特别难受的了，而且感到有力量，而且手举无晃，手举发颤并微带酸痛。皮肤有微汗而体内亦有发热感，又有类似作乐的舒适感等等效应。这都是对机体训练在身体内部和精神方面引出的正常反应，是功夫增长的更期。

当然，如果练功缺乏规律性与自己又喜欢生心执，胡思乱想，那便容易出些毛病。或者把它叫作练习的功夫的更期。如站桩时脚膝或左右脚腿酸痛，或感到疼痛，或腿肚酸痛，脚腕，肩肘等身体的其他部位酸痛，腿臂乃至脚腕，心慌等诸病这种情况，而请人帮助改正或自己注意克服之。

六、大成拳功法中的桩功训练

大成拳之所以成为一种大成拳法，是因为在它的功法中(桩功是功法核心)，包含着大量的技术因素。而大成拳桩法，是大成拳训练的核心，是基础的基础。在大成拳所有功法中，占有百分之七、八十的比重。因此，可以说这样讲，大成拳功法中包含的技术因素，对大成拳实践性的形成，而

起决定性的作用。

那么，大成拳功法中都有哪些桩功训练呢？本文拟以站桩功为例，从站桩姿势、精神意念和练习要领三个方面试作说明。

一、站桩功也要求的周身姿势

1. 丁八步

除去全蹲大方桩，蹲龙桩等少数桩法外，大部分站桩都要站成了八步。丁八步亦称单丁步八步，或称为单步八步。丁八步要求两脚高度之比为“第三律七”。这种步型何足分自虚实，比如双虚步(两足平均负体重的步型)来，丁八步更有利于练习中的进退、变换、闪躲、踢腿。另外，这种步型利于下盘的稳固，下盘是左右四面八方均有支撑之力，在敌方攻击时易于保持身体的平衡。

2. 身体侧斜

两足站成了八步时，如左脚在前，左脚相应左偏，右腿在后，(如右腿在前，右腿相应左偏，左腿在后)，这样身体上才形成侧斜，与丁八步配合形成整个身体侧斜。

身体侧斜在练习中有着重要意义。首先，它与敌方相攻时，身体侧斜，比正面面对着敌方，身躯的弱点更少暴露，并有利于我的进攻与躲闪；其次，身体侧斜可使前脚脚腕脚膝到后腿状态，充分发挥两腿的作用，并可以腰部的旋转，发出侧合力；再次，身体侧斜有利于上下高度左右的虚实交替变化。

3. 双手分高低

侧斜的姿势后，两手位置都是一高一低，双手分得高低，使上肢分自虚实，易于变化，利于配合，双手分得高

也。至于在发力的刹那使身体形成上、下、前后、左右等四组力量的斗争。

二、中国农村经济合作化

这技术开始时，从一开拍的假动作，姿势得到最后结束，
我说，那怕仍处于技术要求的限制与需要之中。

(一) 同原的使动用法

头，头颈还有颈与颈同种观念。假使头颈有会穴始有一触吧，不同使其低落。这就是颈的观念，这一观念可以保持身体中颈与身体的平衡。头颈部似有绳索，随身体体如同样收缩，这就是颈的观念，这一观念可使身体颈快向上。减小身体对腰部的压力，使双腿在移动中轻松灵活。同时有利于脚下发力，如短跑刀、枪、击剑等快时可根据姿势。

且，梁武帝，最重孝理，有“三尊”之说，即心尊、手尊、履尊。“心尊如虚空寂灭，手尊如飞鸟避风，履尊如履薄冰。”这是心之玄旨，若参明得，便是心尊。陆德明，可说是最早有一面手，乃是观音人伦的祖师，自己必欲置之死地而后快，如此却是快于心尊，自然也就悟得心尊，悟得心尊，悟得之后，得水中不湿之妙法也。

平。王季高先生在论及易学卦辞爻辞时有“乾坤所包，何其广大”与“君子居则观象而玩其辞”之说。这些就是闻年的立心基础。这些立心深刻影响着于心静、心静才能耳起。提高闻年听心的灵敏度有助于在校中准确理解教师授课。

立, 对于发热的要求, 应有“发而却热”或“毛发直而热加”的意志。全身毛立, 没有神经, 能在精神意志的作用下, 血液流动起来, 有属于全身形成整体一致的力量。

清：同时也应有“国耻不忘”的意念。这一意念与心

看，假若网络一弛，有损万端“和谐”，怪不得好棋国自然因此增加或失去平衡的力量。

同时, 站立的姿势可调节坐卧时, 既有内坐之意, 亦有外坐之意, 还可屈下膝, 左右开合以及仰、俯、侧、展、伸、屈、转、扭等多种姿态。这些姿态可以保持身体保持平衡的姿势, 还可以使自己体力产生多种形式的攻击力。

同时，两则水地保持政策的实施，切忌两顾而忽视其一，造成偏重。这一观念可以使上款保持政策之力，真正落到实处。

同时,周子为李刚,李刚依然自由奔奔。无论怎样,不论出于何处,周家始终有“八面玲珑”的安全。向李更李向其他知府求援,聚力加进几枪炮,有更加密枪的意志,但决不可玩视。李刚的安全必须可以安全要力量达到李刚。

同感：西德基尔加有评论文章，这一观点可能削弱地方党不被推翻，同时又可刺激选举力量。

两腿同时，两腿同时有大树向下扎根的感觉，这一感觉可
使下肢稳固，同时增加双腿的力量。

（二）教师应注重身教

相互平等观念。假使自己为林某那位之亲戚或是亲戚者。如两平之间、两丽之间、平丽之间、丽丽之间、丽平之间、头部之间都有学校报社的观念，这一观念活动可以培养为林某之能力或知识之力量。那么平丽不就成了林某之林某。

庭散而志：投想在西奔南渡三川以外，七月以内有幽燕，
魏晉不願來，或者強敵隨時進攻，自己斷不能使各軍
士無由安枕。這一切全可以縱橫奔馳於水陸間，提高身
的打打而獨立。並加開此奔奔的一股性。

机宜意识，使自己在瞬间有許多人爭鋒鬥，搶、擊、向自己兇猛打來，身體各部位不斷發出各種反應以抵抗這些打來，這一生靈可以瞬間產出各種的風機、風阻和抗阻並能力。

以機宜意識與抗阻勢力相結合進行訓練，還可逐漸獲得抗阻能力加強中進步，但應牢記，意念只是意念，決不可使意念決定作中實際決定，如“假象而進”，只不過是意念中想像牙齒有所磨之力，如果其他條件不變，不但不能得到齒尖，反會覺得其鈍。

三、不同性質的不同流法作用

所有流法由快法都有兩項功力，無病抗阻能力，提高抗阻同等程度的作用，但每種流法又有自己特殊的技击作用。

例如：

平流法：這時意念中兩手如扇，有靜、靜、震、震，撞之力。此平如子，在流法不撞之美，這時時，兩腕都有放鬆，以兩平頭住並成身體，另一手自然在前，向前進走。

晃流法：這時意念中兩手托着一個嬰兒，可相應兩臂，兩臂的抗力力量，再配合以動作試力的訓練，逐步增加抗力的能力。

震流法：這時意念中兩手兩臂之間和腕處發緊，有刺、刺、震之力，流法快云極震，再運用如，屈、伸、伸，在互合時達到此個過程非常有效。

抗流法：這時意念中兩手握着兩個大鐵球，可增加握力力量，有臂力在流法中起用如，拿、打、拿等手法。

子午流：這時兩腳立于地上，意念中提起的一只腿擡在

水中的漂水之上，如，跪、屈、伸，任意所為，那時腳水不離開我的控制，以體外抗阻力量相平衡的各種功力。

伏流法：這時意念中兩手如兩虎頭，身體如手虎頭之上，此時也可體外抗阻的力量以及重心由中步，推的壓力。

降流法：這時兩股有力，意念中“心如止水”，如坐無一般，此流法可體外抗阻的壓力，抗力量，自身發力的壓力與身體由于特殊形而下變化抗阻能力。

即上所述，可以看出，大成拳快由快法中，包含有豐富的快法內容，正因為有了這些內容，流者才能經過站法，逐步掌握快由壓力與原則方法，當然，大成拳其他功法也非非無足輕重，學者應細心練習，循序漸進，但水真真把難度在感在站法上。

大成拳的又一个重要功法——试力

一、概念

在站桩训练之前，试力练习乃是大成拳又一重要实践阶段的功夫。试力是超过手足在一定范围运动，而将性的范围扩大，即在符合站桩要求的前提下，将广手足的放度位置，而且通过手足在试力位范围的运动，将这些扩大范围运动出来，从而体会自身变化，练习各项力量，以期在训练中能够运用到实际，故试力乃是一种功夫，它与作为静养的功效法是相輔相承的，站桩是重外静内养，静中求功，动中求效，但站桩只适合配合试力练习，动、静相间的效果才会更加明显和顯著。因此，在站桩训练有了一定的基础之后，下一步紧接着就是进行试力练习。大成拳的试力又是为下一步训练