



和振威 主编

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 朱礼贺 王力娟
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大成拳学. 第2部/和振威主编. - 北京:北京体育大学出版社,2004.5
ISBN 7-81100-115-2

. 大... . 和... . 拳术,大成拳 - 基本知识
. G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第020067号

大成拳学. 第2部 和振威 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 8
插 页 24

2004年5月第1版第1次印刷 印数 4000册
ISBN 7-81100-115-2/G·106
定 价 25.00元
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



和振威 1940 年生于北京书香门第的古玩珠宝世家，自幼习武，曾练过弹腿、少林、通臂、拳击、中国式摔跤等。19 岁师从王选杰先生练大成拳，坚持练功和研究大成拳养生、技击理法达 45 年之久，曾得到王芗斋、周子炎、姚宗勋、赵道新、张恩桐、魏竟成、李永宗、杨德茂等武林前辈指教。任北京劳动人民文化宫体育场大成拳主教练、大成拳研究会副会长、法国巴黎中医气功武术学院名誉院长兼武学教授、意大利自由大学武术学院名誉院长兼武学教授、欧洲绩美国际武术学会顾问兼各国场馆大成拳总教练、欧洲大成拳研究会顾问兼名誉会长、法国大成拳研究中心顾问兼导师总教练。

和振威先生幼承家学，文武兼修，对古文及诗词歌赋颇有研究，擅长书法及花卉栽培。曾师从中国书法家协会第一任主席陈云诰先生学习书法，师从林学院花卉盆景系周家琪教授学园艺学。是“北京菊花协会”发起人之一，1981 年与日本全国菊花联盟会长冈田正顺先生（筑波大学教授）合著《菊花谱》（在日本出版）。是国内最早的“东方收藏家协会”发起人之一，在古玩鉴赏及收藏等方面有独到研究。如今除在国内外课徒讲学及每天坚持练功外，闲暇时还挥笔书写，进行花卉栽培方面的定向品种研究，关心社会公益事业，过着充实丰富的晚年生活。

和振威先生遵从王芗斋先生、王选杰先生注重武德、科学养生、强身健体、弘扬中华武术的教诲，多年来致力于大成拳学理论、搏击技术、养生功效等方面的研究工作，长期进行拳学的教学工作，为了使来不及参加体育组织的定期大成拳武术班与家境困难者有习拳机会，每年开办义教班，和振威先生长期将课酬费、出版稿酬和版权费全部用于贫困学生的学费补助和公益事业。90 年代初至今每年去欧洲（法国、意大利、荷兰、比利时、卢森堡、摩纳哥等国）讲学、传授大成拳，学生和弟子遍及世界各地。王选杰先生每年都安排重点弟子由和振威先生代教，王选杰先生谢世后，其国内、外的弟子找大师兄和振威先生继续学拳深造的人日趋增加，他为王芗斋拳学和中国武术在世界的传播发展贡献巨大。为更广泛地促进王芗斋拳学在国际间的研究、交流，2001 年 6 月 12 日，他与王芗斋先生之女王玉芳女士、王芗斋先生的弟子李见宇先生发起并筹建了“王芗斋拳学国际交流联合会”筹委会和欧洲、北美洲分会筹委会，拉丁美洲分会现正在组建筹委会。

和振威先生曾主持编写《大成拳功法汇编》1~4册，在国内外武术技击刊物发表数十篇专业论文和拳学著述。1999年在法国出版法文版《中国科学拳法——大成拳》，2001年8月在意大利出版意大利文版《大成拳》，这两部拳学专著都受到热爱中国武术的国际搏击专家的好评，影响颇大。2001年底由巴黎中医武术学院监制的英、法文大成拳功法及健舞录像带、DVD等在欧洲正式发行，受到当地武术界的广泛欢迎。2003年1月和振威先生所著《大成拳学》一书，在国内、外同步出版，该书从系统性、全面性、科学性和实用性方面，对大成拳的拳学理论和功法进行了广泛深入的论述。书中很多拳理、功法、内容是迄今为止从未发表的新内容，详尽介绍了47种桩功、24种试力、14种步法、14种操拳、功法照片400余张，其中接、发拳功法、视观功法、步功法、搏竿功法等大成拳功法，均是第一次用文字首次发表，书中还包括大成拳前辈从未对外发表的珍贵照片，并由王芃斋之女王玉芳女士为该书题写书名。该书是王芃斋拳学书刊中最畅销的佳作。和振威先生为王芃斋拳学的拳学体系的总结、完善、提高和发展贡献巨大。

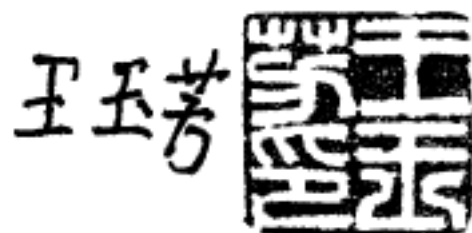
王玉芳序

和振威是王选杰最早的学生。曾练过多种武术和拳击、摔跤，1959年师从王选杰练大成拳，深得王选杰的拳学法要精髓。他谦和朴实、虚心求教悟性好，甚得长辈厚爱。家父王芑斋早年与其父和锡栋先生为友，他练大成拳后，家父与我和家父的不少弟子对他多有传授，他勤于练功，悉心研求，青年时代即为当时的佼佼者。60年代初他就替王选杰代教弟子，至今在国内教大成拳武术班已41年。我于70年代由外地返京后一直在家父当年创立“中国拳学研究会”的北京劳动人民文化宫（旧称“太庙”）教站桩功，1985年我应邀到外地讲学，和振威即于当年受聘为劳动人民文化宫体育场武术队大成拳主教练，继续在太庙教拳，为大成拳的发展培养了大批人才。

28年前和振威就在国内教外国学员，为中国武术走向世界尽心尽力。90年代初他开始在国外武术学院、武馆讲学教拳，世界各国学员达数千人。在国外他多次比拳、切磋，用事实使外国人对中国拳学折服，在其国外的学生中不乏自由搏击、泰拳、拳击、空手道、跆拳道冠军、拳师等技击高手。他对养生方面也极为重视，每年开办养生班，学员功效显著。王选杰谢世后，其国内、外弟子大多来京从大师兄和振威继续学拳深造。他为王芑斋拳学在国内外的普及发展贡献巨大，深得长辈的赞许。

他平易近人，功深不骄傲，早学不争名，善于团结同仁，国内不少各派武术名家多与他有来往，他淡泊名利，从不参与意气之争。无论是大成拳还是意拳的长辈门人多与他交往甚厚，他在门人中起到增进友谊，加强团结的重要作用，他以精湛的拳学修为和谦和的为人得到众多门人的好评。他重视用现代的科学理论研究拳理、剖析拳学精髓内涵，着重于总结家父所创拳学的理论、功法系统，他在45年长期研习大成拳期间从没放弃对前辈拳学理法的继承和追求，极重视对家父及弟子原始资料、文献的收集、整理和收藏，今他编著的《大成拳学》（第二部）中的内容全部为家父与我及众多长辈和门人从未对外发表的文稿、照片等重要的拳学文献，填补了王芑斋拳学的理法精髓，更加完善了拳学体系，意义重大，不少极为珍稀的文献是他数十年珍藏的未发表的善本文稿。在他不懈努力精神的影响下，不少老前辈门人都将自己未发表的文稿献了出来，支持和振威编著本书，本人也将家父和本人从未对外发表的文稿、照片赠予和振威在该书上首次发表，以表对本书的支持，也是对家父拳学应尽的义务和贡献。

本书的编著出版倾注了和振威大半生的心血，他为家父拳学的发展贡献巨大，作为家父的亲人和拳学传人，本人在此对和振威先生表示衷心的感谢，并祝贺本书的出版！我与几个老师兄弟均对本书评价甚高。我衷心地希望广大同仁能从本书中得到更多的助益，珍惜这一有划时代重要珍贵拳学文献的出版，为光大王芑斋拳学和人类武术健康事业所做的巨大贡献！



李见宇序

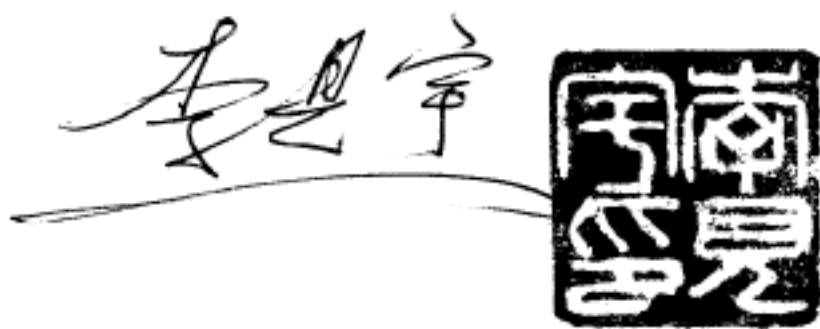
《大成拳学》（第二部）编著者和振威 50 年代末即从王选杰练大成拳，是王选杰的大弟子。1960 年王芾斋老师在北京中山公园塘花坞前传功时，我就与振威相识，那时他才 20 岁，因他聪颖好学，悟性极好，为人忠厚，深得长辈喜爱，王芾斋老师与我和师兄弟们经常辅导他练功，他和选杰也经常一起到我家学拳。他用功刻苦、认真，拳艺进境快而从不自满，为人谦和谨慎，不图名利，故长辈门人多与他交往，他学到的拳学东西也极全面、丰富，因之他深得先师拳学的精髓，造诣颇深。

60 年代初振威就代替选杰在天坛公园、陶然亭公园等地教师弟们练功，1963 年开始任大成拳武术班教练。70 年代以来世界各国求学者多来京从他练拳学艺。80 年代中期他应聘为北京劳动人民文化宫（旧“太庙”）体育场武术队大成拳主教练，代替我师姐王玉芳、师兄窦世明的站桩功班和劳动局个体证业余班，在先师王芾斋宗师 1947 年创立“中国拳学研究会”的太庙，继续为先师拳学培养大批学生，直至今日。90 年代初他应邀赴欧洲多国讲学、教拳，至今每年去国外教拳，国外弟子遍及全世界。以他的技击实力和养生教学效果，搏得了国外武术界的敬重，为王芾斋拳学在世界的发展贡献巨大。如今他已 64 岁高龄，在国际上早已是众多武馆的顾问、总教练、馆长并兼多所武术学院院长，为教授级的著名武术大师，而他始终谦逊如初、平易近人，功深、仁厚集于一身，深得同仁的敬仰和长辈称赞。

今他编著的《大成拳学》（第二部）一书，包容了王芾斋宗师与我和老一辈师兄弟们从未发表的多篇文稿，其中不少为振威珍藏数十年的拳学文献，其内容义理颇深，具极高的拳学学术价值，他所保存下来的是中国文化瑰宝的拳学遗产精髓，弥足珍贵。这是他几十年艰辛努力和精心收集的结果，使先师的拳学文献不至失传，并得以首次公布于世，是极为难得的事。本人亦将未发表的文稿和珍藏的照片赠于振威编集于本书中，以表对本书的支持，也是对先师拳学应做的贡献！

《大成拳学》（第二部）的出版标志着王芾斋拳学体系的进一步完善和升华，使分散、失落多年的珍贵拳学文献遗产得传于后世，意义重大，本书的重要性和珍贵性是非常明显的。《大成拳学》（第二部）一书的出版，将对今后王芾斋拳学在国内、外的普及、发展和提高起到划时代的推进作用。我与本门的多位老师兄弟均对本书予以肯定、支持，对其内容评价甚高。本书对于先师拳学的习练、研究、收藏均属价值极高的尚佳之作。

在此祝贺本书的出版，并乐于向同仁及广大读者荐之。



秘 静 克 序

《大成拳学》（第二部）编著者和振威，50年代末从王选杰练大成拳，是其大弟子。他也得到恩师王芃斋先生及多位我的师兄弟们的指教。他练功刻苦、平易近人，甚受长辈和门人器重，在国内大成拳武术班任教达40年之久，近十几年每年到国外讲学教拳，培养了大批拳学人才，为恩师的拳学在国外普及发展贡献巨大。在国内外多有著述，他在门人中的贡献及成就卓越。

今《大成拳学》（第二部）的出版意义重大，数十年中，和振威长期珍藏收集很多恩师及前辈门人未发表的罕见文献和著述，进行编辑选载，首次对外发表，极其珍贵难得，这种精神深受门人敬佩。从而挽救、挖掘、整理了前辈未发表的大量文献，并使其出版，是和振威对王芃斋拳学的又一巨大贡献。本人跟随恩师王芃斋先生多年，今将本人对老师拳学的个人体会，总结的文稿赠予和振威，编于书中出版，以表对和振威和著书的支持，也是我为恩师王芃斋拳学应尽的义务，我与师姐王玉芳和师兄弟们均对《大成拳学》（第二部）予以肯定和支持，且评价很高。

《大成拳学》（第二部）一书中，充分体现了恩师王芃斋先生与诸多老一辈门人珍贵文稿、文献的精深义理。而该书编著者和振威的著述，拳学理法析解精透，实用价值甚高，意境内涵颇深，亦为恩师拳学门人中的极佳之作。本书所有内容的层次水平皆高，其蕴含拳学的总体价值也甚高，堪称为当今拳学的一部巨著。



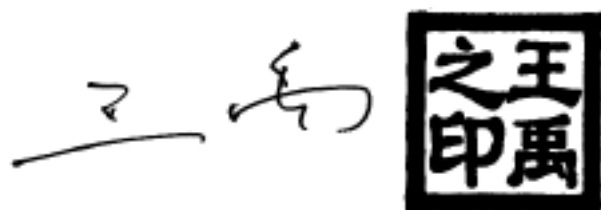
王 禹 序

《大成拳学》（第二部）编著者和振威先生，是王选杰先生的大弟子。和先生长期从事大成拳的体认和实践与功法、理论体系的研究和总结，至今已有 45 年，从事大成拳教学 40 余年，并多有著述，为王芑斋拳学的发展贡献巨大。我与和先生早就相识，在长期交往中深感他不但拳术高深，且为人诚恳、谨慎，是一位办事非常认真负责的人。他功力深厚、拳学造诣精深，从不宣扬自己，是个深藏不露的人，极为谦和有礼，有学者之风。可他一旦与人动手比拳，马上判若两人，变成一位非常厉害的对手，青壮年时不少有名学拳师惨败在他手下，为王选杰先生对外会手独挡一面，从无败绩，深得王芑斋拳学法要，所以武界评论和先生：“如与之交往，和振威先生是忠厚、可信的理想挚友，而从不自守保密；如与之打斗，他是非常危险的敌手。”但和先生每胜对手后从不对外说长道短，反而善待对方极重情理，令人从内心折服，事后不少人由他介绍拜在王选杰先生门下学拳，成为了他的师弟和朋友。

本人祖父王芑斋三十年代就与和振威先生之父和锡栋先生为友，和振威先生练大成拳后，祖父与其弟子经常辅导他练功，我师李见宇先生亦与和先生多年交往，传他拳术，常夸他学拳悟性极佳，一教就会，且有细、勤、坚、狠和仁、慎、信、谦的优点，故门人中长辈多与和先生相交甚厚，均对他评价极高。

今和振威先生编著《大成拳学》（第二部）一书，是和先生多年对大成拳参悟和长期注重祖父及弟子拳学文献收集、整理的精华之作，从而挽救了很多数十年前分散、流落在个人手中极为重要的拳学资料。和先生本人数十年珍藏的文献中包括祖父及弟子未发表的拳学遗著，堪称大成拳学的珍稀瑰宝，也是中华民族文化遗产中的拳学精华，今编著出版，对王芑斋拳学和中国武术事业的进步、提高、总结、完善和发展意义非常重大。和振威先生多年来长期将本人国内外发表文章稿酬和教拳、讲学的课酬费，一直全部用于困难学拳者和义教班学员费用补助专用，和先生为王芑斋拳学事业发展无私奉献的精神得到长辈与众多门人的认同和赞许。在这种精神感召下，祖父的亲人、弟子、门人均予以大力支持，将珍藏先辈未发表的遗著和自己的文稿主动赠给和振威先生，编集于书中，这也证明大家与和先生在数十年交往的友情之深，对他正直为人和精深的拳术的好感与敬佩的一种体现。和先生为了保存祖父及长辈珍稀文献，在“文革”期间被抄家时，冒着生命危险，在单位办公桌的夹层中珍藏大成拳文献达十几年之久，可以说本书的编著出版是和先生用几十年心血和生命换来的，因此弥足珍贵！

作为祖父王芑斋的直系亲人和拳学的传人，本人对和振威先生编著《大成拳学》（第二部）一书所做的贡献极为敬佩，更应义不容辞地把先辈遗著和遗照贡献出来，赠与和先生编著集于书中，以为王芑斋拳学尽一份力！在《大成拳学》（第二部）出版之际，本人向和振威先生表示衷心的感谢和祝贺！



许福同序

我与和振威先生相交已逾四十寒暑，他长我三岁，如今当六十有三矣。多年来，作为振威的同门故旧，每得知他在武学方面不断进取，不断建树，且成就斐然时，我总是深感欣慰。记得政治家梁启超曾有云：“男儿志兮天下事，但有进兮不有止。”愚以为，振威之于大成拳，历时数十年，潜于研习，强学力行，功在不舍，即梁氏所谓者也。振威出生于殷实之家，幼承家训，文武兼习。撰文作字，快剑长戟，相得益彰。这对他日后参悟武学并付诸文字，不无裨益。五十年代末，振威得识大成拳名家王选杰先生，并正式追随王氏门下学艺，为其大弟子，从此振威便与大成拳结下了不解之缘，尽得其精髓法要。其后，除王选杰先生对其悉心授业之外，振威复广师博求，先后得到周子炎、赵道新、姚宗勋、李永宗等诸多大成拳名宿的循循教诲与鼓励，甚至，曾经得到过大成拳宗师王芃斋先生的亲自点拨，此实乃振威之幸也。所谓“人力不滋培，栋梁安得具”，正是这多方面的汲养，从而造就了振威。日久年深，振威不断上下求索，反复印证，拳学精进，以至学有所成，声名鹊起，负盛名于当时。虽则如此，振威却宠而益戒，他从不以学博而居傲、功深而薄人；对于同门同道，长怀仁德之心，朋友之义，既无门户之见，亦无师承之隔，因此，于长辈、门人和武林之中，口碑甚佳。

如今，振威业已桃李盈门，弟子、学生遍及国内海外，课徒授业，砥砺后学，传播武术文化，已被他视为己任。其海内外诸多弟子、学生中，不乏各类搏击冠军、格斗高手，可见他诲人有方，可称良师。古人云：“为学之道，莫先于穷理。”理，即指义理、理论而言。武术是一项专门学科，惟有不断充实、完善它的理论，才能更好的指导实践。前不久，振威出版了他的《大成拳学》一书，洋洋洒洒数十万言，以十分系统的理论和系统的方法，精辟的阐述了大成拳的发展史、哲理性及深邃的科学内涵。完全可以认为，该书为大成拳乃至武术这一学科，在现代科学体育中的位置，做出了极具说服力的论证。书中对于大成拳技击、养生的原理、功法剖析之深刻，论述之严谨，实为武术专著中所鲜见者！或许，振威是“以不息为体，以日新为道”作为生活、工作准则的缘故吧，最近，他又编著《大成拳学》（第二部）新著。本书集同门中论述大成拳的学术性精要稿件多篇，更有王芃斋宗师及弟子未发表之重要文稿，通过各位尊长、同道的拳论文稿，在更高层次、多方面充分体现大成拳的理论依据与功法内涵，这对完善大成拳学之体系，意义重大。于此，笔者谨祝《大成拳学》（第二部）早日问世。

古书《尚书》中载：“功崇惟志，业广惟勤。”是指功高业广，全在于人的意志和勤勉。我想，振威于拳学，视如布帛菽粟，一日不可缺，四十余年研摩不辍。其意志、其勤勉，二者自在其中。众所周知，有天道酬勤之说，相信振威定能以天地无穷之造化，通乎拳学之真谛，透悟升华，最终臻于化境。今将恩师李永宗先生与本人整理之拳稿赠与振威，刊于书中，以期与同仁共勉之。

许福同
于京华南郊散朗轩
2003. 11. 2



程子文序

本书编著者和振威先生是王选杰先生的大弟子。振威是1959年开始从选杰师兄改练大成拳的，60年代初我就与振威相识，他是选杰师兄弟子中惟一得到我的老师杨德茂先生亲自传教的。40多年前振威就常到杨先生处，与我和选杰、铁成二位师兄一起学拳练功，由于振威谦和好学且悟性极好，所以深得杨先生器重。振威功夫很好，但他非常厚朴、知礼，是属于文化修养高又兼拳艺功夫好的类型，他私下从不谈他人之短，远避意气之争，他练拳习武只是爱好和研究拳学，淡泊名利，虽弟子众多却从不以教拳谋生，所以与世无争。他对门中长辈非常尊敬，对王芄斋宗师及周子炎先生、赵道新先生、姚宗勋先生、李永宗先生、王斌魁先生和我的老师杨德茂先生的尊崇是发自内心的，经常流露于他的言、表之中。数十年来振威多次与国内外武术、搏击界名家高手较量、切磋，令人折服，甚至使对手改练大成拳，他用事实维护了王芄斋宗师与上述多位前辈的名誉、威信和大成拳在国内外的实战地位，深受武术、搏击界人士的敬重和门中长辈的赞许，而他却始终谨慎处世从不宣扬自己。振威与门中第三代传人均多相识、交往甚厚，对其中比自己学拳晚、年龄小者也同样一直以晚辈自谦。他的为人、拳艺和为王芄斋拳学在国内、外发展的巨大贡献，得到门人一致的肯定和称赞。

选杰师兄谢世后，振威每年都去看望其家人，一次他对几个年轻的师弟说：“一日为师，终身为父！王老师一生未婚无子嗣。师伯、师伯母与老师之侄就是咱们的亲人，你们应去府上探望，以尽弟子之孝道。”杨德茂先生去世后，振威曾去看望我师母和家人，并留有合影。振威常说：“王芄斋老先生的门人都是一家，后辈应谨记前辈的恩德终生不忘。”在这方面振威可称表率。

今振威编著《大成拳学》（第二部）一书，将他与门人数十年收藏的王芄斋宗师及弟子、门人发表的论述、照片编著出版，挽救、完善了大成拳的拳学体系，其珍藏的年月之久、文献内容之精、经历的处境之险、收集的过程之艰和花费的心血之大，均为鲜有。我虽在1963至1966年间，也参加了与振威等同仁一起收集王芄斋宗师等前辈著述、照片的工作，但由于“文革”之故没能保存下来。振威“文革”时也被抄家，虽他家中的拳学文献全部被毁，而他却冒着万分危难在生命不保的情况下，毅然于工作单位收藏保存了如今无处再找到的王芄斋宗师及弟子的珍贵拳学文献，并使之发表留传于世，这是非常难能可贵的壮举！令王芄斋宗师的亲属和在世弟子、门人钦佩，也使我和老师杨德茂先生的家人、弟子深受感动。在此对和振威本人及他编著的《大成拳学》（第二部）一书的出版，表示衷心的祝贺！

程子文



编著者的话

在中国五千年的文明历史进程中，产生了一门博大精深的学说——拳学。随着现代科学技术的发展，人类对自身素质和健康的要求越来越高，拳学也日益受到世人的关心和重视。人们需要拳学来提高竞争的素质，开发人类自身的潜能，自卫强身。拳学的奇葩——大成拳，虽然诞生较晚，但以开发人类潜能、具有良好的养生效果和超强的实战技击能力，让世人刮目相看。人们修炼大成拳，能更进一步了解和挖掘自身潜质，增强自身保护能力，在更高层次上提高在现代社会中的竞争力。

大成拳创始人王芃斋先生继承中国传统养生法与技击术的拳学精华，竭毕生精力研究与实践中国武术，在总结、提高传统拳学的基础上创立了大成拳理论和功法体系，为人类的养生健康、技击实战提供了切实可行的理、法基础。从初创的 40 年代至今，在 60 年发展历程中大成拳在国内外得到广泛的传播、发展和提高也更日趋完善。特别是现代人体科学和生物力学等生命科学的发展和诸多科学实验，为大成拳理论体系和功法内容提供了科学明确的理论基础依据。人们文化水平和思想境界的进一步提高，也推进了研求拳学精髓的深度和范围，在原有拳学文献的基础上使现代科学与中华民族的文化遗产的结合也更为密切，从而对挖掘失落的珍贵拳学资料文献的要求也更趋于迫切。本人坚决主张以继承先辈的拳学精髓为基础，用现代科学来解析拳学内涵，将拳学当成一门学术来研练，只有这样拳学才能与日俱进，得到更有利的提高和发展，这是继承先辈的精髓、继承先辈的遗志是必需的前提。

《大成拳学》（第二部）一书，是以本人练大成拳 45 年，长期收集、整理、总结、珍藏大成拳宗师王芃斋先生及弟子、亲人、门人从未发表的文稿资料和长期失落、分散的拳学遗著文献，与王芃斋在世弟子、门人未发表的拳学文稿和珍贵历史内容为主的照片，进行汇集编著出版的。本人编著本书的主要目的如下：

一、研习王芃斋先生拳学，除依靠现有的著述、资料外，必须尽量将数十年遗留、失落和个人手中的分散的鲜为人知、从未对外发表的文献资料挖掘、整理、编著出版，才能更全面地研求王芃斋拳学精华的整体。

二、挽救王芃斋拳学中未发表的重要的珍贵文稿、文献以免失传，是王芃斋拳学门人应尽的义务，挖掘、收集挽救前人和长辈的拳学论著精髓，就是对王芃斋拳学和中国武术的贡献，将对王芃斋拳学的总结、发展和提高起到不可估量的巨大作用，是极具重要意义的工作，本人责无旁贷。

三、王芃斋先生所创拳学的理论体系和功法系统的进一步填补、完善，与今后学拳的总结、发展密切相关。这一系统工程的工作必须有人来完成，本人因在王芃斋宗师门人中，自王芃斋先生本人及其弟子等已故长辈和在世前辈、门人，均多相识而有来往，具有他人不备的条件，又因本人之父和锡栋与王芃斋先生早年为友，王芃斋先生及子、女家人本人均相识，王芃斋先生及弟子等长辈多对本人有传授，对本人的恩德和相互的感情真切，本人从内心情愿为王芃斋拳学的进一步完善、发展和提高尽心尽力，这也是本人义不容辞应尽的义务。

四、本人的恩师王选杰先生，与本人有数十年情感，本人得恩师授业至今已 45 年，王选杰老师谢世前一年，身体甚感不佳，我与王志超、武晓峰、玉海昆、赵祯永等几个五六十岁的老师弟看望王选杰老师时，王老师最后只嘱咐了三件事：一是振威在门人中的团结作用大，你们今后要加强师兄弟之间的团结、联系，也要加强对王芾斋先生的老一辈弟子、亲属、门人尊重和关心，要加强与门人间的团结，共同为王芾斋先生拳学的事业做贡献；二是我身体不好，你们的小师弟很多，我也教不过来，过去你们虽带教过一些，而大多数你们都不相识，今后一定要尽心帮助、鼓励他们用功参悟拳学，多带带他们，认真教、辅导他们练功，为王芾斋拳学多培养人才；三是拳学的发展除在国内外教人授艺以外，还要注重进一步的研究理、法，使其系统、完善，更应重视挖掘原始文稿、文献资料！王选杰老师还特意对我说，弟子中你年龄最大，学的也最早，国内外教拳、著述固然重要，但你还要起到独有的作用，你结交门中的老人最多，比我都方便，你还收藏有几十年前老先生（王芾斋宗师）和早期弟子的东西，应尽快整理出来，现在不比“文革”时了，有机会你就发表吧，不能叫拳学的文献失传！有十几个你的小师弟，很有前途，明年你出国回京后好好教他们吧。授于恩师之命，因此本人今编著《大成拳学》（第二部）一书，从各个方面都是义不容辞的，也是我对所有前辈情义的报答。

《大成拳学》（第二部）的编著，本人虽尽力而完成，由于本人能力和水平所限，书中不到之处还望长辈和同仁予以指正！在《大成拳学》（第二部）一书的编著过程中，本人得到了王玉芳女士、李见宇先生、秘静克女士、于永年先生、赵华舫先生、朱簠斋先生未发表的遗著文献和自己的拳学文稿，给本书写了序，王玉芳女士和李见宇先生还为本书题写了书名，本人对长辈们的无私支持再一次深表谢意。在本书编著过程中，也得到王芾斋先生第三代传人的赠稿，另外张金和、张志武、石磊、季刚、燕利铭、王国庆、王琼、康福昌、高思庚、孙家新等人在本书的编著过程中协助誊写、打印、拍照、洗印等工作。本人再一次对本书供稿、写序、题名和编印中支持、帮助及关心本书出版的人士深表谢意！

有关本书内容和习练大成拳方面的事宜，请致电：

010 - 60252393 燕先生

010 - 60253058

和振威



封面：书名为王芾斋先生之女王玉芳女士题写。

图为和振威先生大成拳技击桩三才桩功法照。

封底：书名为王芾斋先生弟子李见宇先生题写。

图为和振威先生在宅中客厅近照。

一、上 篇

王芗斋先生手稿与未发表文稿言录拳学文献

《大成拳论》手稿

【注】《大成拳论》是拳学大师王芃斋先生创立大成拳的标志性文献，又名《拳道中枢》。在《大成拳论》一文中，明晰地阐述了王芃斋先生的拳学观。对大成拳的定义、拳学内容、武德、信条、养生、技击功法的练用，训练效果，以及大成拳的特点等，进行了全面系统明确的论述，形成了一个崭新的、科学的拳学理论体系，是大成拳习练者必读的重要文献，也是研习大成拳最具指导性的权威性的资料。王芃斋先生及弟子、门人的其它关于大成拳的论述，当然也有参考研究的价值，但都是在以《大成拳论》为基础的原则下，作为辅助性资料，完善研习大成拳的参考资料，所以不能与《大成拳论》相提并论。

王芃斋先生于1944年，在北京中南海万字廊完成《大成拳论》文稿后，并未在出版单位正式出版。几十年来《大成拳论》都是以手抄、油印等形式，在大成拳习练者之间相互转抄而留传于世。王芃斋先生谢世后，《大成拳论》才由大成拳门人在书刊上根据各自的抄件进行发表。但其内容终因是根据手抄、油印本多年反复转抄而来，难免有误漏之处。其中还有一些内容和文字，是后人有意擅自改动后发表的，所以至今很多人在书、刊中看到的《大成拳论》各有不同的误、漏和失真的现象。在习练者中也确实长期因不同书、刊和抄件的《大成拳论》文中的内容、字、句不统一，造成各种对拳理、功法、历史的不同认识和误解，也因此入门人中引起不少争论、误会和矛盾。直接影响到练功和研究大成拳的效果，导致不少偏、误，至今未能得以解决。又因王芃斋

先生早已过世，所以本人认为更有必要对王芃斋宗师的《大成拳论》这样重要的文献，予以正确真实的对待。这也是大成拳传人的责任和义务！本人练大成拳已45年了，随恩师王选杰先生习拳后，亦得到王芃斋先生及弟子等长辈的辅导和传教，对大成拳的热爱和研求是我一生不断追求的目标。我对大成拳和大成拳宗师王芃斋先生、老师王选杰先生和诸多前辈和同仁，有着深厚的感情，作为大成拳的一员，本人认为有必要使每一个大成拳习练者，都能用无误的《大成拳论》对已往书刊上登的《大成拳论》每一个字句和内容加以鉴别。今在本人编著的《大成拳学》（第二部）中刊登发表王芃斋先生《大成拳论》手稿原文真迹，来维护王芃斋先生《大成拳论》原著的权威性、真实性和正确性，纠其误、漏，以正视听！

本书鉴于上述目的，在以往出版的大成拳书刊上，从未发表过王芃斋先生《大成拳论》亲笔手稿真迹的情况下，将本人珍藏的《大成拳论》王芃斋先生亲笔手写稿全文印件，在本人编著的《大成拳学》（第二部）一书中首次对外刊登发表，意义重大。这也是本人献出珍藏，供广大同仁赏鉴，所应尽的义务和荣幸！在此本人也向王芃斋先生亲属，对本人将收藏的王芃斋宗师《大成拳论》手稿在《大成拳学》（第二部）中刊载给予的无私支持深表感谢！

和振威 2003 年于北京

王芃斋先生《大成拳论》原著手稿全文如下：

自誌
拳之於人，實為民族精神之需要。蓋國之強弱，全視其民之精神之盛衰。而精神之盛衰，又全視其民之身體之強弱。故欲強國，必先強身。而強身之要，在於精神。精神之強，則身體自強。精神之弱，則身體自弱。余素以己之精力，為懷，觸目痛心，不忍坐視。余乃十餘年，奮發精神，研究其真義，主靜在拳，以養神，託以作記。一經其昇，體其秘，餘

短取長，去偽存真，融會貫通，以履揚而光大之。乃成一秘，特錄其要，而友人多欲其詳，余不忍之，因以大成二字名之。余素以己之精力，為懷，觸目痛心，不忍坐視。余乃十餘年，奮發精神，研究其真義，主靜在拳，以養神，託以作記。一經其昇，體其秘，餘

相提并論也。誠以一級拳家，多注重形式方法，而遺成各秘繁冗，研其真義之拳家，更因講求體力之增進，而採各項激烈運動。誤信操縱，自以為益，殊不知是耗其生機，動其精神，肢體、筋骨、肌肉，已受其摧殘，而致體質虛弱，其能望其成拳道之使命乎。余雖不敢謂本拳為無上之學，若以現代及過去論，他如所說，而亦無有也。學術理應代高一尺，否則錯誤，焉無存在之必要。余深修拳學，通於神經肢體之鍛鍊，不固而益智。不固而益

因遺焉。血液之滋榮，更使呼吸舒暢，靜量加強，而本能之力量隨之而漸長，而果現一觸即發之功能。至於致力之要，用工之法，統於篇內述之，茲不贅述。但此篇原為同仁奮拳熱易而設，非問世之文。余以心，蓋因余年已老，不克從事，只得以前輩鴻影，於雪泥中尋之。雖將耳。所見，茲錄其要，以作參考。將來人平十篇，雖會較易。但余素以求知，以職志，果有海內賢達，對本拳予以指正，或進而教之，則不感焉。以一得三，得難他山之攻，而益有

健康。余望後學諸生，虛心博訪，一方面修養問難，一方面盡力發揮，倘有心得，希隨時共同探討，以求得真義。而期福利人群，為國民體育之小基。余為此甚，不則更無他值。四。此稿高而不果，蓋三輩之精神不寧，或智才未舒故耳。予是前未為人類所共賞。余亦何人，而敢自秘。所以不獨簡陋，而力而不足，篇。余不文對本拳之精微，不能開發淨盡，所望者，僅不以此目錄而已。其難形其真義，以解衆胸中之事。一隔三反，是在學者，余同

遺道之誠，情諸之無，雖不克盡論也。此一書之狂放，知難我笑，其由人。
傳德新著王芃齋誌於太液池
《大成拳論》即《拳道中樞》王濟春先生生平稿遺墨印件
晚輩和振國珍藏于北京

習拳述要

近世操拳者，多以血肉之暴烈，堅硬、誇示人前，以為運動之表現，殊不知此種時時僅逞之現象，純係病態，既碍衛生，更無他用。蓋力生理學家所素忌，毫無運動之價值也。近年以來，余於報端，曾一再指摘其非，雖有一般所謂之士，或表同情，而大體仍是俗庸愚昧，忌此言，不其信以派人，此真不齒，故終不免有諸多衝突者。凡此從來抱絕學，為人類謀福利者，是極忠誠之士，私願此項讀者，此

會從來鮮有瞭解。水牛之低，亦概觀。余為拳道之永久計，不得不顧其利，而海內其

操拳道之由來，原係採禽獸，博鬥之長，相其形，會其意，逐漸演進，合精神體格，一切法則，唯秉成斯技。余近代拳家，形都不似，更何有於精神、身意感乎。雖亦有云：用力則強，用意則柔之說，詢其所以，則大體並無異。用力則氣血虧，而百骸不柔，且不衛生，此固為害。然在技擊方面言之，用力則力第

，固強即是野蠻；凡有方法，便是技巧，便是後天之人造，非本能之學也。而精神便不能統一，用力亦不為，更不能保以守固力之呼應。其神經已以所及範圍之所限，動作似暴虎而不敢。且用力乃是抵抗之意象，抵抗是出畏敵擊而而起，此豈非接應對方之擊，則又是覺得不為人擊中乎？用力之意，誠太矣哉。要知用力人用意乃同出一轍之源。互根力之，用意即是用力。意即力也，豈非能因意舉，注如元力揮之力，豈非用意，支配全體之能步鬆和，

亦不能得伸縮自如，道哉能用之法也。既不能自自然之活力，其養生亦在應用。若不知其由何可以得，要知意自神生，力隨意轉，意為力之帥，力為意之軍。所謂意氣力鬆，能肉里足，毛髮騰騰，方生體格。非此不能得意中力之自然天趣。余素在廿年前，曾有一度意拳之名，第一意字，以概精神，並即本拳之重要感為精神之義也。原期喚醒同仁，使之顧名思義，覺悟其非，而正揚其短，孰知一般拳家，不但不見，且重重難進，多不肯甘心靜心，極難取長

，研討之非之所在。情甘執守，奈何，奈何！遂至余觀思由得憤，吁可慨也。余之精力所及，絕不甘居此逐逐，使本拳道真義，永墮淪泥，且猶不時大聲疾呼，冀以振其麻痺，而獲振醒，此又臨乞之誠，不能自已者也。

王澍齋老先生之大成拳論之習

拳述要

和振成珍藏

論修德易親身

拳學一道，不遑鍛鍊肢體，尚有重要要素焉。為。就修德言，首重信德，其處道守之信條，為尊親，敬長，重師，孝友，信義，仁愛等，皆是也。此外更須有佛心之慈悲，捨己從人之善志，苟不具備，即不待謂拳家之上選，至於厚厚之先概，豈思果味之神，虧損人類之情感，致損柔勇之資質，不為拳者所必備之根本要件，否則惡難待修，即修之，則亦難能得其神髓。故先輩每於修人之時，必再

三書慎行之者，蓋因人材難得，不肯輕傳門牆。至其修養之程序，寧寧先以四書、五經為本。如頭直、目正、身正、聲氣，再以恭、慎、克、勤、和、莊、定、靜、安、慮、得、之說，教解列後，以釋其義。

曾拳既入門，首尊師親而後適重義。武德更謹，運動則如龍虎，靜攝如佛心。拳止宜恭慎，如會大賢。恭則神不散，慎則理不亂。低俯無窮意，精誠退元身。虛無亦實切，不失中和心。力感以通電，神學以理。運聲由內發，音韻似龍吟。恭慎意切，合之至理，理合。

見性明理後，自向身外尋，莫被法理拘，更勿使聖人。

《大成拳論》之論信李鴻規守

和樸風珍藏

論單雙重是不為象

以養道三原則原理論，勿論平時練習，即在技擊之中，須保持全身之均重，性之虛不偏倚。凡有此數不平等，即為形著象，重方破性也。蓋神、形、意、力皆不許有偏象。一著象便長片面。既不衛生，且易為人所乘。學者宜謹記之。夫均重，非是極也。稍極，則易起雙重之病。勢不許此象，此象則易趨於滑而不實也。須思具體形勢，虛所為高。以發力時，亦不許斷續，所謂力不亡者是也。是雙重，非象。

兩是步位而重，頭、手、身、足、肩、肘、腕、膝、以及大小關節，即一果細微之力，即有單雙懸象，虛實，輕重之別。今之拳家，大都由片面之單重，走入絕對之雙重。更由絕對之雙重，而趨於虛之虛。其象單以重之象，愈久而愈深。就以今之各家拳論，亦都根本失。其其作意，是意與形，起規、而大破其性也。所有姿勢，散荒天下之唐，麻世人之肉矣。愈習之，則愈去拳道之門，而遠矣。不為象而成為極。一著象散亂無章。總之身過單重三。

妙，因無能領異，此亦無異於雙重也。非弄到不舒適，不自覺，有體狀已，而不知。是以不得走入絕對之虛之虛。永無隨形而動，變化無窮，更無獲得良能之日。是。虛，在然可憐之重也。至於神、意之不著象，只知應用體骨良能之活力，不足以証明。譬如雙方決鬥，利果當前，則不容假。已持未解之時，尚不知應用者何。解決之旨，復不知定問，所謂者阻何。所謂不期而然，更知至而至。一謂極中致和，在能力之自動良能者也。

抽象虛實有無係記

單重八才之說，非只一端，而重性最之妙，則全在於神、形、意、力之運用，互為一致。此種運用，即視之無形，呼之無聲，無條不紊。象。象以有形而論，其於空中之虛，飄飄無定，惟因力是虛，即所謂大氣之應合。又以此中之象，起於無方，縱橫往還，以收其歸，只有一片相和而動，應感而後，和虛是守默之合。蓋精神。要在以虛無而度其有。至以有虛而極其無。誠哉虛者，無為而有為，萬法皆空。

即為定息，一息即理多神變也。又如倪黃作西
，是以峭遠之筆，孤行天壤，謀善論也。其机
其趣，豈非在於形神之間，度其意所以求
之，所以習時有新鏡操作之戒者。總一亦形似
，則內虛而神散矣。

軍時頃候定三息以外，七尺之內，乃固其有
大刀潤斧之巨敵，是毒妙極數，既然而來，其
其步生之情景，須多以大無畏之精神，而應
付之。以平虛中之實心。如一見大敵林立，在
此若無人之境，以固旋之，則為害中未慮。要

在平日，持在修德，由善修善，其之邪惡由拙
象中得來，所謂神意氣不求形體，更不許存
有對象，而解脫一切者是也。

切記，軍時要慢，而神宜速。才不空出，意
不空回。即於微細小之氣力動作，則隨其體
微而不怠。內外相連，虛實相連，而力一貫。
這是最時要處，不食有虛存後擊之本能。信一
才退，則一切經過之過程，滑然而過。再由何
得其修德之作用，故初學時，須要站穩，漸
漸修德而進行之。

總之謂神、形、意、力為一貫。亦謂天心
相合，天心即神，神即意，一動無不動，一息
無微而不合。乃修德之要，意在其中。不執著，
不僵死。再身大氣之呼吸，氣力之聚散，互以
為用。虛實之變，離間已息，無物可求。執著
已息，永無是處。呂武斯言。細心修德，自不
難獲拳道之真奧也。

修德

拳中服膺，惟在大成，平易近人，理趣最生，
一法不止，義法不盡，拳法無法，有法也空，

存理養德，陶性性居，信義仁勇，悉在其中，
力任自然，矯健猶龍，吐納氣源，修合功能，
不即不離，禮讓謙恭，力合宇宙，發揮良能，
持德修德，和衷應形，收吸視內，修德神保，
動若思虎，靜若龍龍，神以聚氣，力若摩行，
蓋早守德，德感萬物。

歌要

古人多以歌訣之法，以為教授之具，謹此
意，略加整理，特別歌要列後，以飭學者。

步以多步，從寬處起，行步要平，腰腹長不憂集
切忌傷身，欲後故元，心花理性，提聲乃其大
要，知拳真髓，首由站穩，意在無意之間，修德是試力
百體操均，由折有面積，修德是試力，修德是試力
舒直更悠揚，形氣若無，絕遠奔馳，修德是試力
鴻身望氣，意不若若，羽有羽，似流水無形，大氣
神神貫注，醉然水中，點對何，天定虛星，須定是
洪財大在，胸懷不計，神和自，內要調息，神神
身神如處，女動如龍，龍送力，龍送力，龍送力，龍送力
肌肉通融，放寬力，凍絲，凍絲，凍絲，凍絲，凍絲，凍絲

開即若机輪轉，厚意中，力筋肉，似盤蛇，展步，風掃
縱橫起，巨波，若若，游勢，技，頂上力，望雲，身外，旋身擊
兩目神凝，欲，所內，耳外，開，小，肢，在，身，圓，胸，間，微，含，蓄
指端力，遠，電，氣，即，轉，起，神，法，遠，練，足，踏，腳，趾，似
一，體，即，果，修，德，力，意，斷，續，學，者，莫，以，意，平，易，生，天，趣
及，學，弄，元，氣，難，求，以，意，源，外，志，如，長，打，堂，漸，入，聖
此，或，論，虛，虛，道，微，未，投，首，先，力，均，意，極，細，不，偏，倚
動，靜，互，為，根，精，神，多，略，示，踏，踏，重，心，鬆，緊，不，滑，滑
健，輕，穩，穩，榮，鉤，錯，互，用，宜，利，輕，重，或，急，切，重，重，才，意
隨，回，忽，然，伸，虛，實，自，輕，移，意，力，以，弓，道，道，微，似，電，急

一、逐漸以全體行之。能認識此力，良能漸獲，保之有恒，自有不可思議之妙，而各項力量，亦不難入手而得。至於意不使斷，謂不使散，一氣不離一氣，動微處重全身，上下、左右、前後，不意不失，此達到舒適持力，其趣極佳之理，境不足曰得拳之妙也。所謂此力之名稱甚繁，此蓄力，彈力，壓力，開合力，以及重連，定中，纏綿，撐抱，情性，三角，螺旋，種種，軀軀，鑽車，斜面，種種力量，亦自發然而得之，蓋全體關節，無微不愈屈伸，同時亦無

節不愈放鬆，其間，所謂適放互為，固無節不或純形三角，且其耳面積，尤無固定之三角形，不過是機械之相同而法異，蓋拳中之力，都是精神方面、作合而得之，形則微集，表面觀之，形似不動，而三角之螺旋，實自輪轉不定，離離不已，要知有形則力散，無形則神聚，非自覺領略之妙，不能知也。蓋螺旋力，以余之伴認現之，特由三角力，不得產生也，而所有一切力量，即是助內功運動，身精神恍惚，甚至而力，皆有密切之聯繫關係，蓋分而合之，

則又走入玄妙之門，成為片而耳，所以非口傳心授，未易有得，更非毫端所鈎形卷，故本外合意，一教而力用，若單論而論，則我為有形，形為機械之牽連，此精神意義之牽連也。余操力十餘年，伴會操之經驗，是感各項力量，都由混圓開大，其洞若水虛生而來。於混圓望利，本都細微之積角，漸漸作會，方能自得，是以是又感其代間之一切是術，無一感其自

一、同時亦感其一是圓融，然而須得打破圓融，統一矛盾，始能融會貫通，方可利用其全工合作，否則不易明理，要於用力之法，張華之要，雖不在形式之好壞，亦不在姿式之繁簡，要在神經支配之大義，如意義之傳達，身全體內外之工作為何，動作何，而形式方面，不論單足雙足，皆能融會，橫走豎走，正斜互爭，渾身之節，桌、面、線、一切法則，無微不有，若法，輕重，鬆緊之別，但須形不外露，力不出表，其然則強，更不計其有輕重方向之感，

不論試力，或發力，須保持其全體融會，其力合而，而有所力，以發其髓，神宜內收，骨宜感振，要在身外三尺以外，似有一層羅網包護之，而足羅之內，人為刀又句鋒，蓋其有萬分待發之勢，其都至毛髮動而伸縮振動，全身內外，無微不有，其起接之感，他如虛無低俯，極如無窮之力，言之太繁，故不具論，只屬神而明之。

以上各法，果身得之法，切莫以為有拳之道已畢，此不過僅得世資幸而已，始有是意之可能性，若初則即能，鬆緊與鬆過之，其產度，其其平之極中訣要，則又於此後大敵，實作通氣，不為停也，分別通氣與頂天貫，通人氣度，左傾右力，其力，方可逐漸，不執是索，不煩以老，不期以而，其知為而力，身能觸實之功力也。總之，其極細微之氣力，亦須切是無的放矢之動作，其法又如作到，全體無的放矢而不可，否則難能得其妙。

試聲

試聲，為補助試力之細微所不及，其效力在

則不論而助前胸之某一部性。一被擊中，立能致敗，非有甚之氣火，而所至之處，則無不非火。若其氣火甚大，其時可至，其意不慮疏乎。

天賦力學之別

世人常云：某人身高八尺，力逾千斤，其勇不可言，要知身高八尺，力逾千斤，只可謂得不多，不得用以表其勇。

又云：某一拳擊斷巨廣廟，單臂撐八塊磚，及前後一丈，這雖八尺，果能如此，僅不過

過人局却工夫，則必將走。人選理，此是不誤。必都不得以意道而見之，如上所說，世人卻以為特能勇士，若其意道，則無能為，是謂能操是理，則便之說，此則小計也，意道既理，只可修之一笑，如開石頭，其力極，不這理中，何能以此之說，此下而又下，不值一

道。

解釋神氣

意有天真低，而為淺者，其為人必能，已述師教，且有淺理者，使不徒為之工夫，

雖像局部，但多不及，以意言論之意妙，現其功用之功能，誠則我亦，即以為人莫能此，便以神氣理之，殊不知神氣三說，根本義理，即由氣感而弱，繼而力以，及修德至理而起，即及德不使德得到，華中真義，奈其能顯明，而意於放過，所以每至理趣極深處，新起一秘神氣是理，若夫意之理，是開廣，理有所通，自能豁然通志，而不疑有此，凡事皆然，豈非

意行解

世間一道，要知其能行，行亦能知，否則終不覺其人之意，其理之，言三多無也，知行二說，其理簡，實則難，世為一有謂知難行易者，亦有謂知是行難者，更有謂知難而行亦不易，是知行不一，及事之理難易者，以上所談各具有理，其理簡說且多片面，不能使人澈底明瞭。余以為凡對一門學問，有深刻之工力，已有其效果，而回智識所限，不能通其所以為者，皆云云知難行易也，然則知難，工力深，知難者，而行亦不難。若有識

則而無工力，則可云，知易行難。倘無工力，又乏智識，則知行二說兩不可能。若術至無止境，其有甚乎，或有甚乎行，行亦以何如步，不知其難程度，方為真知，真行，則余實不能定其知難。意理以能知，即能行，能行者亦能知，此乃謂知行一致。非由真知，亦無真行之，非由真行，不真真知之時也。誠以相感而相成，不二理，其解皆然，或近不其。意因此道中，須時刻見效，以互相通，無感是效，更不意其生焉。未嘗行一道，首

明理，更須切實用工。若不首先明理，不知用工之意，所至，易於走入歧途，工夫愈深，其意愈烈，不識理者，意至，任其意，往往在初時多以為可通，意至年長工深，意遂去下，反而不識理者。此比比皆是，概因明理不良，用工未盡其理，所謂盲從者也。若其而不果，則亦無其理之可言。意至一生通其理，且易起神氣是理，終不得其入門端，由是而悟其理，以意行其理也。若其！通其巧者，不遇其理之門，其日，其理通，隨其不可

不虧乎。但求其間有依傍佛門，說神、說鬼，
 其意如何。修德、如何。過心、其意如何。不修、又為
 邪理。此道之大者，不可不察也。夫今之科學，是以
 之世界，竟敢作此野狐之說，信之者，即
 諸君。此其意，實情之徒，真不知人間，而
 有善能之事，佛亦有具，不知此流，情
 之類，作何想。思欲一世間，求其善，不止
 一端，何必利用社會弱點，自欺欺人，其意及
 此，不其卑劣。直捷而更為世道人心嘆也。若其
 之意，固在罪惡難三罪，以其時倡之，所以其

道也。必求其間有依傍佛門，說神、說鬼，
 其意如何。修德、如何。過心、其意如何。不修、又為
 邪理。此道之大者，不可不察也。夫今之科學，是以
 之世界，竟敢作此野狐之說，信之者，即
 諸君。此其意，實情之徒，真不知人間，而
 有善能之事，佛亦有具，不知此流，情
 之類，作何想。思欲一世間，求其善，不止
 一端，何必利用社會弱點，自欺欺人，其意及
 此，不其卑劣。直捷而更為世道人心嘆也。若其
 之意，固在罪惡難三罪，以其時倡之，所以其

非是。此道之大者，不可不察也。夫今之科學，是以
 之世界，竟敢作此野狐之說，信之者，即
 諸君。此其意，實情之徒，真不知人間，而
 有善能之事，佛亦有具，不知此流，情
 之類，作何想。思欲一世間，求其善，不止
 一端，何必利用社會弱點，自欺欺人，其意及
 此，不其卑劣。直捷而更為世道人心嘆也。若其
 之意，固在罪惡難三罪，以其時倡之，所以其

我乎。其意，一校師也。技不方，不順也。口不
 其意，一校師也。技不方，不順也。口不
 其意，一校師也。技不方，不順也。口不
 其意，一校師也。技不方，不順也。口不

我乎。其意，一校師也。技不方，不順也。口不
 其意，一校師也。技不方，不順也。口不
 其意，一校師也。技不方，不順也。口不
 其意，一校師也。技不方，不順也。口不

我乎。其意，一校師也。技不方，不順也。口不
 其意，一校師也。技不方，不順也。口不
 其意，一校師也。技不方，不順也。口不
 其意，一校師也。技不方，不順也。口不

大成拳论

王芃斋

自志

拳道之大，实为民族精神之需要，学术之国本，人生哲学之基础，社会教育之命脉。其使命要在修正人心，抒发情感，改造生理，发挥良能，使学者神明体健，利国利群，固不专重技击一端也。若能完成其使命，则可谓之拳，否则是异端耳。习异拳如饮鸩毒，其害不可胜言也，余素以己立立人为怀，触目痛心，不忍坐视，余本四十余年习拳经验，采其真义之所在，参以学理，证以体认，祛其弊，发其秘，舍短取长，去伪存真，融会贯通，以发扬光大之。另成一种特殊拳学，而友人多试之甜蜜，习之愉快，因僉以“大成”二字名吾拳，欲却之而无从也，而随听之而已。今夫本拳之所重者，在精神，在意感，在自然力之修炼，统而言之，使人与大气相应合。分而言之，以宇宙之原则原理以为本，养成神圆力方，形屈意直，虚实无定，锻成触觉活力之本能。以言其体，则无力不具，以言其用，则有感即应。以视彼一般拳学家，尚形式、重方法、讲蛮力者，固不可相提并论也。诚以一般拳家，多因注重形式与方法，而演成各种繁冗、畸形怪状之拳套。更因讲求蛮力之增进，而操各项激烈运动，误传误受，自尚以为得意者，殊不知尽是戕生运动，其神经、肢体、器官、筋肉已受其摧残而致颓废，安能望其完成拳道之使命乎。余虽不敢谓本拳为无上之学，若以现代及过去论，信他所略而我独有也。学术理应一代高一代，否则错误，当无存在之必要矣。余深信拳学适于神经肢体之锻炼，

可因而益智，尤适于筋肉之温养，血液之滋荣，更使呼吸舒畅，肺量加大，而本能之力亦随之而渐长，实现一触即发之功能。至于致力之要，用功之法，统于篇内述之，兹不赘述。但此篇原为同仁习拳较易而设，非问世之文者比也。盖因余年已老，大家迫求，只得以留惊鸿爪影，于雪泥中寻之。谨将平日所学，拉杂记载留作参考。将来人手一篇，领会较易。但余素以求知为职志，果有海内贤达，对本拳予以指正，或进而教之，则尤感焉。以一得之愚，得藉他山之攻，而益有进益。日后望从学诸生，虚心博访一方面尽量问难，一方面尽力发挥，倘有心得，希随时共同探讨，以求博得精奥，而期福利人群，提高国民体育之水准，实为盼甚，否则毫无价值也。如此提高而不果，是吾辈之精神不笃，或智力未符故耳。夫学术本为人类所共有，余亦何人，而敢自秘。所以不揣简陋，努力而成是篇。余不文，对本拳之精微，不能阐发净尽，所写者，仅不过目录而已，实难形容其底蕴，以详吾胸中之事矣。一隅三反，是在学者，余因爱道之诚，情绪之热，虽不免言论偏激，失之狂放，知我罪我，笑骂由人。

博陵芃斋王尼宝志于太液万字廓

习拳述要

近世操拳者，多以筋肉之暴露、坚硬夸示人前，以为运动家之表现。殊不知此种畸形发达之现象，纯系病态，即碍卫生，更无他用，最为生理学家所禁忌，毫无运动之价值也。近年以来，

余于报端，曾一再指摘其非，虽有一般明理之士，咸表同情，而大都仍是俗庸愚昧，忍心害理，尤其信口诋人，此真不齿，故终不免有诸多衔怨者。大凡从来独抱绝学，为人类谋福利者，与极忠诚之士和聪明绝顶者，社会从来鲜有谅解。水准之低，亦可概见。然余为拳道之永久计，实不敢顾其私，希海内共谅之。

按拳道之由来，原系采禽兽搏斗之长，相其形，会其意，逐渐演进，合精神假借一切法则，始汇成斯技。奈近代拳家，形都不似，更何有于精神与意感乎。然亦有云，用力则滞，用意则灵之说。询其所以，则又瞠然莫辩。用力则筋肉滞而百骸不灵，且不卫生，此固然矣。然在技击方面言之，用力则是力穷，用法即是术罄，凡有方法，便是局部，便是后天之人造，非本能之学也。而精神便不能统一，用力亦不笃实，更不能假借宇宙力之呼应，其神经已受其范围之所限，动作似裹足而不前矣。且用力乃是抵抗之变象，抵抗是由畏敌击出而起，如此岂非接受对方之击，则又安得不为人击中乎？用力之害，诚大矣哉！要知用力用意乃同出于一气之源，互根为之，用意即是用力。意即力也，然非筋肉凝紧，注血之力谓之力。若非用意支配全体之筋肉松和，永不能得伸缩自如，遑放致用之活力也。既不能有自然之活力，其养生与应用，吾不知其由何可以得！要知意自神生，力随意转，意为力之帅，力为意之军。所谓意紧力松，筋肉空灵，毛发飞涨，骨生锋棱，非此不能得意中力之自然天趣。本拳在二十年前，曾有一度“意拳”之名。举一意字以概精神，盖即本拳重意感与精神之义也。原期唤醒同仁，使之顾名思义，觉悟其非，而正鹄是趋，孰知一般拳家，各怀私见，积重难返，多不肯平心静气，舍短取长，研讨是非之所在。情甘抱残守阙，奈何、奈何！遂至余愿无由得偿，吁可慨也。余之智力所及，绝不甘随波逐流，使我拳道真义，永坠沉沦，且犹不时大声疾呼，冀以振其麻痹，而发猛醒，此又区区之诚，不能自己者也。

论信条与规守

拳学一道，不仅锻炼肢体，尚有重要深意存焉。就传统言，首重德性，其应遵守之信条，如尊亲、敬长、重师、尚友、信义、仁爱等，皆是也。此外更须有侠骨佛心之热诚。舍己从人之蓄志，苟不具备，即不得谓拳家之上选。至于浑厚深沉之气概，坚忍果决之精神，抒发人类之情感，敏捷英勇之资质，尤为学者所必备之根本要件，否则恐难得传，即传之，则亦难能得其神髓矣。故先辈每于传人之际，必再三审慎行之者，盖因人材难得，不肯轻录门墙。至其传授之程序，率皆先以四容、五要为本，如头直、目正、身庄、声静，再以恭、慎、意、切、和五字诀示之。兹将五字诀歌解列后，以释其意。

习拳即入门，首要尊师亲，
尚友须重义，武德更谨遵，
动则如龙虎，静犹古佛心，
举止宜恭慎，如同会大宾，
恭则神不散，慎如深渊临，
假借无穷意，精满混元身，
虚无求实切，不失中和均，
力感如透电，所学与日深，
运声由内转，音韵似龙吟，
恭慎意切和，五字秘诀分，
见性明理后，反向身外寻，
莫被法理拘，更勿终学人。

论单双重与不着象

以拳道之原则原理论，勿论平时练习，抑在技击之中，须保持全身之均整，使之毫不偏倚。凡有些微不平衡，即为形着象，亦力破体也。盖神、形、意、力皆不许着象。一着象便是片面。即不卫生，且易为人所乘。学者宜谨记之。夫均衡，非呆板也，稍板，则易犯双重之病。然尤不许过灵，过灵则易趋于华而不实也。须要具体舒放，屈折含蓄。如发力时，亦不许断续，所谓力不亡者是也。盖双重，非专指两足步位而言，头、

手、身、足、肩、肘、膝、胯，以及大小关节，即一点细微之力，都有单双、松紧、虚实、轻重之别。今之拳家，大都由片面之单重，走入绝对之双重。更由绝对之双重，而趋于僵死之途。甚矣单双重之学，愈久而愈湮也。就以今之各家拳谱论，亦都根本失当。况其作者尽是露形、犯规而大破其体者。所有姿势，诚荒天下之唐，麻世人之肉矣。愈习之，则愈去拳道之门径而远甚，不着象而成死板。一着象散乱无章。纵然身遇单重之妙，因无能领略，此亦无异于双重也。非弄到不舒适，不自然，百骸失正，而后止。是以不得不走入刻板方法之途径。永无随机而动，变化无方，更无发挥良能之日矣。噫！亦诚可怜之甚也。至于神与意之不着象，乃非应用触觉良能之活力，不足以证明之。譬如双方决斗，利害当前，间不容发，已接未触之时，尚不知应用者为何。解决之后，复不知迩间所用者为何。所谓不期然而然，莫知至而至。又谓极中致和，本能力之自动良能者也。

抽象虚实有无体认

习拳入手之法，非只一瑞，而其结晶之妙，则全在于神、形、意、力之运用，互为一致。此种运用，都视之无形，听之无声，无体亦无象。就以有形而论，其势如空中之旗，飘摆无定，惟风力是应，即所谓与大气之应合。又如浪中之鱼，起伏无方，纵横往还，以听其触，只有一片相机而动，应感而发，和虚灵守默之含蓄精神。要在以虚无而度其有。亦以有处而揣其无。诚与老庄佛释无为而有为，万法皆空即为实象。一切学理多称谨似，又如倪黄作画，各以峭逸之笔，孤行天壤，堪并论也。其机其趣，完全在于无形神似之间，度其意向以求之，所以习时有对镜操作之戒者，恐一求形似，则内虚而神败矣。习时须假定三尺以外，七尺之内，四围如有大刀阔斧之巨敌，与毒蛇猛兽蜿蜒而来，其共争生存之景，须当以大无畏之精神而应付之。以求虚中之实也。如一旦大敌林立，在我若入无人之境，以周旋之，则为实中求虚。要在平日操存体认，涵蓄修养，

总之都是由抽象中得来，所谓神意足不求形骸似，更不许存有对象，而解脱一切者是也。

切记，习时要慢，而神宜速。手不空出，意不空回。即些微细小之点力动作，亦须具体无微而不应，内外相连，虚实相依，而为一贯。须要无时无处，不含有应付技击之本能。倘一求速，则一切经过之路径，滑然而过，再由何得其体认之作用乎？故初学时，须要以站桩为本，渐渐体会而后行之。

总之须要神、形、意、力成为一贯。亦须六心相合，顶心、本心、手心、足心，神经统一。一动无不动，亦更无微而不合。四体百骸，悉在其中。不执着，不停断。再与大气之呼应，点力之松紧，互以为用。庶乎可矣，离开己身，无物可求。执着己身，永无是处。旨哉斯言。细心体会，自不难窥拳道之堂奥也矣。

总 纲

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。力任自然，矫健犹龙。吐纳灵源，体会功能。不即不离，礼让谦恭。力合宇宙，发挥良能。持环得枢，机变无形。收视听内，锻炼神经。动若怒虎，静似蛰龙。神如雾豹，力若犀行。蓄灵守默，应感无穷。

歌 要

古人多以歌诀之法，以为教授之具，谨师此意，略加变更，特制歌要列后，以饷学者。

拳道极微细，勿以小道视，
开辟首重武，学术始于此，
当代多失传，荒唐无边际，
本拳基服膺，无长不汇集，
切志倡拳学，欲复故元始，
铭心究理性，技击乃其次，
要知拳真髓，首由站桩起，
意在悬空间，体认学试力，

百骸撑均衡，曲折有面积，
仿佛起云端，吸呼静长细，
舒适更悠扬，形象若疯痴，
绝缘屏杂念，敛神听微雨，
满身空灵意，不容粘毫羽，
有形似流水，无形如大气，
神绵觉如醉，悠然水中宿，
默对向天空，虚灵须定意，
洪炉大冶身，陶熔物不计，
神机自内变，调息听静嘘，
守静如处女，动似蛰龙迷，
力松意须紧，毛发势如戟，
筋肉遒欲放，支点力滚丝，
螺旋力无形，遍体弹簧似，
关节若机轮，揣摩意中力，
筋肉似惊蛇，履步风卷席，
纵横起巨波，若鲸游旋势，
顶上力空灵，身如绳吊系，
两目神凝敛，听内耳外闭，
小腹应常圆，胸间微含蓄，
指端力透电，骨节锋棱起，
神活逾猿捷，足踏猫距似，
一触即暴发，炸力无断续，
学者莫好奇，平易生天趣，
反婴寻天籁，躯柔似童浴，
勿忘勿助长，升堂渐入室，
如或论应敌，拳道微末技，
首先力均整，枢纽不偏倚，
动静互为根，精神多暗示，
路线踏重心，松紧不滑滞，
旋转谨稳准，钩挫互用宜，
利钝智或愚，切审对方意，
随曲忽就伸，虚实自转移，
蓄力如弓满，着敌似电急，
鹰瞻虎视威，足腕如兜泥，
鹞落似龙潜，混身尽争力，
蓄意肯忍狠，胆大心更细，
劈缠钻裹横，接触揣时机，
习之若恒久，不期自然至，
变化形无形，周旋意无意，

叱咤走风云，包罗小天地，
若从迹象比，老庄与佛释，
班马古文章，右军钟张字。
大李王维画，玄妙颇相似，
造诣何能尔，善养吾浩气，
总之尽抽象，精神须切实。

练习步骤

本拳之基础练习，即为站桩。其效用，在能够锻炼神经，调剂呼吸，通畅血液，舒和筋肉，诚养生强身益智之学也，亦为优生运动。其次为试力、试声、假想，体认各法则。再次为自卫，与大气之呼应，和波浪之松紧，良能之觉察，虚实互根之切要。兹将各阶段逐述于后。

站 桩

站桩即立稳平均之站立也。初习为基本桩，习时须首先将全体之间架配备，安排妥当，内清虚，而外脱换，松和自然，头直、目正、身端、项竖、神庄、力均、气静、息平，意思远望，发挺腰松，具体关节，似有微曲之意，扫除万虑，默对长空，内念不外游，外缘不内侵，以神光朗照巅顶，虚灵独存，浑身毛发，有长伸直竖之势，周身内外，激荡回旋，觉如云端宝树，上有绳吊系，下有木支撑，其悠扬相依之神情，喻曰空气游泳，殊近似也。然后再体会各种细胞动荡之情态，锻炼有得，自知为正常运动。夫所谓正常者，即改造生理之要道，能使贫血者，可以增高，血压高者，而降低。盖因其无论如何运动，永使心脏之搏动，不失常态，平衡发达，正常工作，然在精神方面须视此身如大冶洪炉，无物不在陶熔体认中，但须觉察各项细胞均在自然之同时工作，更不得有丝毫勉强，更不许有幻象，如依上述之锻炼，则全身之筋肉不锻而自炼，神经不养而自养，周身舒畅，气质亦随之而逐渐变化，其本能自然之力由内而外，自不难渐渐发达，然切忌身心用力，稍有注血，便失松合，不松则气滞而力板，意停而神断，全体皆非矣。总之不论站桩，

与试力，或技击，只要呼吸一失常，或横隔膜一发紧，便是错误，愿学者宜慎行之，万勿忽视。

试力

以上基本练习，即有相当基础后，则一切良能之发展，当日益增强，则应继续学试力工作，体认各项力量之神情，以期真实效用。此项练习，为拳中之最重要、最困难之一部分工作。盖试力为得力之由，力由试而得知，更由知始能得其所以用。习时须使身体均整，筋肉空灵，思具体毛孔，无根不有穿堂风往还之感，然骨骼毛发，都要支撑迢放争敛互为，动愈微而神愈全，慢优于快，缓胜于急，欲行而又止，欲止而又行，更有行乎不得止，止乎不得行之意，以体认全体之意力圆满否？其意力能不能随时随地，应感而出否？全身能与宇宙之力，起感应合否？假借之力，果能成为事实否？欲与宇宙力起应合，须先与大气发生感觉。感觉之后，渐渐呼应。再试气波之松紧，与地心争力作用。习时须体会空气之阻力何似，我即用与阻力相等之量，与之应合，于是所用之力，自然无过，亦无不及。初试以手行之，逐渐以全体行之。能认识此力，良能渐发，操之有恒，自有不可思议之妙，而各项力量，亦不难入手而得。至于意不使断，灵不使散，浑噩一致，动微处牵全身，上下、左右、前后，不忘不失，非达到舒适得力，奇趣横生之境，不足曰得拳之妙也。所试各力之名称甚繁：如蓄力、弹力、惊力、开合力，以及重速、定中、缠绵、撑抱、惰性、三角、螺旋、杠杆、轮轴、滑车、斜面，种种力量，亦自然由试而得之，盖全体关节，无微不含屈势，同时亦无节不含放纵与开展，所谓迢放互为，固无节不成钝形三角，且无平面积，尤无固定三角形。不过与机械之名同而法异，盖拳中之力，都是精神方面体会而得之，形则微矣。表面观之，形似不动，而三角之螺旋，实自轮转不定，错综不已。要知有形则力散，无形则神聚，非自身领略之后不能知也。盖螺旋力，以余之体认观之，非由三角力，不得产生。而所有一切力量，都是筋肉动荡与精神假想参互而为，皆有密

切之连带关系，若分而言之，则又走入方法之门，成为片面耳。所以非口传心授，未易有得，更非毫端所能形容。故不必详述也。

总之一切力量，都是精神之集结紧密，内外含蓄一致而为用。若单独而论，则成为有形破体机械之拳道，非精神意义之拳也。余据四十余年体会操存之经验，吾感各项力量，都由混圆阔大，空洞无我产生而来。然混圆空洞，亦都由细微之棱角形成，渐渐体会，方能有得。是以吾又感天地间之一切学术，无一不感矛盾，同时亦感无一不是圆融，然而须得打破圆融，统一矛盾，始能融会贯通，方可利用其分工合作，否则不易明理。至于用力之法，混噩之要，绝不在形式之好坏，尤不在姿势之繁简，要在神经支配之大义，和意念之领导，与全体内外之工作如何。动作时，形式方面，不论单出双回，齐出独进，横走竖撞，正斜互争，浑身之节、点、面、线，一切法则，无微不有先后、轻重、松紧之别，但须形不外露，力不出尖，亦无断续，更不许有轻重方向之感，不论试力或发力，须保持具体松和，发力含蓄而有听力，以待其触，神宜内敛，骨宜藏棱，要在身外三尺以内，似有一层罗网包护之，而包罗之内，尽如刀叉钩错，并蓄有万弩待发之势，然都在毛发筋肉伸缩拨转，全身内外无微不有滚珠起棱之感。他如虚无假借种种无穷之力，言之太繁，姑不具论，学者神而明之。

以上各力，果身得之后，切莫以为习拳之道已毕，此不过仅得些资本而已，始有学拳之可能性。若动则既能松紧紧松勿过正，实虚虚实得中平之枢中诀要，则又非久经大敌，实作通家，不易得也。然则需要绝顶天资，过人气度，尤须功力笃纯，方可逐渐不假思索，不烦拟意，不期然而然，莫知为而为，本能触觉之活力也。总之，具体极细微之点力，亦须切忌无的放矢之动作，然后又非做到全体无的放矢而不可，否则难能得其妙。

试声

试声，为辅助试力之细微所不及，其效力在

运用声之音波鼓荡全体之细胞工作，其原意不在威吓，而闻之者，则起卒然惊恐之感。实因其声力并发，与徒作喊声，意在威吓者不同。试声时口内之气，不得外吐，乃运用声由内转功夫，初试求有声，渐以有声而变无声，盖人之声各异，惟试声之声世人皆同，其声如幽谷撞钟之声相似，故老辈云：试声如黄钟大吕之本，非笔墨毫端所能形容。须使学者，观其神、度其理、闻其声、揣其意，然后以试其声力之情态，方能有得。

自 卫

自卫，即技击之谓也，须知大动不如小动，小动不如不动，要知不动才是生生不已不动。譬如机械之轮，或儿童捻之转，快到极处，形似不动。如观之已动，则是将不动，无力之表现矣。所谓不动之动速于动，极速之动犹不动，一动一静互根为用，其运用之妙，多在于神经支配，意念领导与呼吸之弹力，枢纽之稳固，路线之转移，重心之变换。以上诸法，若能用之得机适当，则技击之基础备矣。亦须在平日养成，随时随地，一举手一抬足，皆含有应机而发之准备，要在虚灵含蓄中，意感无穷，方足贵也。然在学者于打法一道，虽无足深究，亦似有须要必经之过程。如对方呆板紧滞，且时刻表现其重心、路线部位之所在，则无足论，倘动作迅速，身无定位，而活若猿捷，更不必曰各项力之具备者。就以其运动之速，则亦非一般所能应付，故平日对打法，亦应加以研讨，习时首先锻炼下腹充实，臀部力稳，头、手、肩、肘、胯、膝、足各有打法。至于提打、钩打、按打、挂打、锯打、钻打、搓打、拂打、叠打、错打、裹打、践打、截打、堵打、摧打、拨打、滚力打、支力打、滑力打、粘力打、圈步打、引步打、进步打、退步打、顺步打、横步打、整步打、半步打、斜面正打、正面斜打、具体之片面打、局部之整个打、上下卷打、左右领打、内外领打、前后旋打，力断意不断，意断神犹连，动静已发未发之时机，和一切暗示打法，虽系局部，若非实地练习，亦不易得，然终为下乘功夫。如聪明智慧者，则无须习此。

技击桩法

技击桩与基本桩，神形稍异，然仍依原则以为本。步如八字形，亦名丁八步，又为半丁八之弓箭步也。两足重量，前三后七，两臂撑抱之力，内七外三，何时发力，力始平均，平衡之后，仍须返原，如枪炮之弹簧，伸缩不断之意也。而手足应变之距离，长不过尺，短不逾寸，前后左右，互换无穷，操之愈熟，愈感其妙。至于松紧沉实之利用，柔静惊弹之揣摩，路径之远近，间架之配备，发力之虚实，宇宙之力波，以及利用时间之机会，然后逐渐研讨拳学之整个问题也。在平时，须假定虎豹当前，蓄势对搏，力争生存之境况，此技击入手之初，不二法门，亦为最初之法则。兹再申述神、意、力三者之运用如左。

神意之运用

技击之站桩，要在具体空灵均整、精神饱满，神如雾豹，意若灵犀，具有烈马奔放，神龙嘶噬之势，头顶项竖，顶心暗缩，周身鼓舞，四外牵连，足指抓地，双膝撑拔、力向上提，足跟微起，有如巨风卷树，思有拔地欲飞，拧摆横摇之势，而具体则有撑裹竖涨，毛发如戟之力，上下枢纽，曲折百绕，垂线自乘，其抽拔之力，要与天地相争，肩撑肘横，裹卷回环，拨旋无已，上兜下坠，推抱互为，永不失平衡均整之力，指端斜插，左右钩拧，外翻内裹，有推动山岳、地球之感，筋肉含力，骨节生棱，具体收敛，跃足思动，含蓄吞吐，运力纵横，两臂开合，拧裹直前，有横滚推错兜卷之力，毛发森立，背竖腰直，小腹常圆，胸部微收，动则有怒虎出林，搜山欲崩之状，全体有灵蛇惊变之态，亦犹似火烧身之急，更有蜇龙振电直飞之神矣，尤感筋肉之激荡，力如火药手如弹，神机微动雀难飞，颇似有神助之勇焉。故凡遇之物，则神意一交，如网天罗，无物能逃。如雷霆之鼓鳞甲，霜雪之肃草木，且其发动之神速，更无物可以喻之，是以余于此种神意运动，命名之曰，超速运动，言其速度之快，超出一切

速度之上也。以上所言多系抽象，而精神方面，须切实为之，以免流入虚幻。

力之运用

神意之外，力之运用更为切要。但系良能之力，非片面力也，惟大部分，须于试力上求之。习时须先由节段、面积之偏倚，而求力量之均整，继由点力之均整，揣摩虚实之偏倚，复由偏倚之松紧，以试发力之适当，更由适当发力，利用神光离合之旋绕，与波浪弹力之锋棱，再以浑身毛发，有出询问路之状，而期实现一触即发之功能。且时时准备技击之攻守，亦时刻运用和大敌之周旋，尤须注意发力所击之要点，万不可无的放矢，见虚不击击实处，要知实处正是虚。虚实转移枢纽处，若非久历永不知。混击蛮打亦有益，须看对方他是谁，正面微转即斜面，斜而迎击正可摧，勤习勿懈力搜求，敬、谨、意、切，静揣思。

技击在性命相搏一方面言之，则为决斗，决斗则无道义。更须要抱定，肯、忍、狠、谨、稳、准，六字诀要。且与对方抱有同死决心。若击之不中，自不能击，动则便能致其死，方可击之。其决心如此，自无不胜。此指势均力敌者言之。如技能稍逊，不妨让之。若在同道相访，较试身手方面言之，则为较量。较量为友谊研讨性质，与决斗不同，须首重道义，尤须观察对方之能力何似，倘相去远，则须完全让之，使其畏威怀德为切要，较量之先，须以礼让当前，言词应和霭，举动要有礼度，万不可骄横狂躁，有伤和雅，夫而后武德可以渐复，古道可以常存，实我拳道无上光荣，则余有厚望焉。

论拳套与方法

拳之深邃本无穷尽，纵学者颖悟绝世，更具有笃信力行精神，终身习行，亦难究其极，而拳套与方法，所谓人造之拳架子是也。由清三百年来，为一般门外之汉挡差表演而用，即拳浑子谋生之工具。果欲研拳者，则又何暇而习此。非但毫无用处，且于神经肢体与脑力，各俱有碍，戕

害具体一切良能。故习此者，鲜有智识，而于应用，尤不适合，且害处极多，笔难写罄。对拳之使命，卫生原则相距太远，则根本不谈。对于较技，设不用方法拳套，而蛮干混击，或不致败，倘或用之，则必败无疑。至谓五行生克之论，则尤妄甚。在决斗胜负一瞬间，乃无暇思考，若以目之所见，一再思察，然后出手以应敌，鲜有不败者。生克之论，吾恐三尺幼童，亦难尽信，夫谁信之，可询之于决赛过者，自知吾言不谬。见《汉书》洪范五行志，乃指政治人民，需要开发金、木、水、火、土应用而言，后经一般不学无识之辈，滥加采用，妄为伪造，致演为世之所谓五行生克之论，此不过为江湖者流，信口云云而已。岂学者亦可以读此，盖拳套一项，大都系人伪造，然招势方法，又何尝不是人作伪，皆非拳之原则，发挥本能之学也。纵有纯笃之功夫，信专之坚忍，恒心毅力而为，然亦终归是舍精华而就糟粕者也。要知拳学根本无法，亦可云无微不法，一有方法，精神便不能一致，力亦不笃，动作散漫不果速，一切不能统一，更有背于良能。所谓法者，乃原理原则之法，非枝节片面之法而为法。习枝节之法，犹之乎庸医然也，所学者，都是备受药方以待患者，而患者须按方患病，否则无所施其技矣。凡以拳套方法而为拳，是不啻以蛇神牛鬼之说乱大道，皆拳道之罪人也。叹今之学者，纵有精研之志，苦无入径之门，故余不顾一切，誓必道破。夫拳套方法既毫无用，而且有害，何传者、习者尚不乏人者何也，概因此中人，大都知识薄弱，故多好奇喜异，即告之以真，彼亦难悟，悟亦难行。盖习之者，咸以拳套方法眩人而夸世。而传之者，更以拳套方法能欺人，且藉此以消磨时日而便于谋生，况根本不识拳为何物者。故相率而以误遗误，诚可怜可笑，亦复可气也。噫！岂仅拳之一道，吾感一切学术，大都亦是畸形发展。思之好不令人心痛哉。余实不忍目睹同类走入迷途浩劫而不救，故不惜本体认，及实地之经验，所得所知反复申论，以正其妄，而期唤醒一切，勿复执迷不悟也。大凡天地间之高深学术，皆形简意繁，而形式繁杂者，绝少精义，固不仅拳道然也，愿同志三思之。

论拳与器械之关系

古云：拳成兵器就，莫专习刀枪。若能获得拳中之真理，与复对各项力之功能，与节段面积之屈折，长短斜正之虚实，三段九节之功用，路线高低之方向，和接触时间之火候，果能意领神会，则勿论刀枪剑棍，种种兵器，稍加指点，俱无不精。即偶遇从无见闻之兵器，且执于使用该兵器专家之手，彼亦不敌。何则，譬如工程师比小炉匠，医博士比护士，根本无比例之可拟。

论点穴

点穴之说，世人都以为奇。有云点穴道者，有云时间者，其种种之纷论不已，闻之令人生厌而欲呕，所论皆非也。盖双方较技，势均力敌，不必曰固定之穴，不易击中，即不论何处，击中甚难。如仅以某穴之可点，再加以时间之校对，则早为对方击破矣！总之，若无拳中之根本能力，纵使其任意戳点，亦无所施其技，即幸而点中，亦无效果。若已得拳中之真实理力，则不论两肋前胸之某一部位，一被击中，立能致死，非有意之点穴，而所击之处，则无不是穴。若仅学某处是穴，某时可点，其道不愈疏远乎！

天赋与学术之别

世人常云，某甲身高八尺，力逾千斤，其勇不可当。要知身高八尺，力逾千斤，只可谓得天笃厚，不得用以代表拳学。

又云，某一拳击断巨磨扇，单掌劈碎八块砖，及前纵一丈，后跃八尺，果能如此，仅不过愚人局部功夫，则必将走入废人途径，此且不谈，然都不得以拳道而目之，如上所谈，世人都以为特殊奇士，若与通家遇，则毫无能为。至论飞椽走壁，剑侠之说，此皆小说家梦想假造，只可付之一笑。如开石头，过刀枪，乃江湖中所谓吃托之流，此下而又下，不值一道。

解除神秘

每有天资低，而学识浅者，其为人忠诚，然已承师教，且有深造独专，绝大纯笃之功夫，虽系局部，但多不及，听其言论之玄妙，观其效用之功能，识别浅者，即以为人莫能比，便以神秘视之。殊不知神秘之说，根本荒谬。盖由智识薄弱，鉴别力浅，及体认未清而起。即或偶尔侥幸得到拳中真义，奈无能领略，而莫然放过。所以每于理趣较深厚者，辄起一种神秘思想，若夫习之深，见闻广，理有所遇，自能豁然洞悉，而不疑有他，凡事皆然，岂独拳哉。

知行解释

学术一道，要在知而能行，行亦能知。否则终不免自欺欺人。妄语丛丛，言之多无边际，知行二字，名虽简易，实则繁难。世有谓知难行易者，亦有谓知易行难者，更有谓知虽难而行尤不易，与知行合一，及事之本无难易者。以上所谈各具有理。然究属笼统且多片面，不能使人彻底明了。余以为凡对一门学问，有深刻之功力，已有相当效果，而因智识所限，不能道其所以然者，皆可云知难行易。如识鉴富，功力深，知虽易，而行亦不难。若有识别而无功力，则可云，知易行难。倘无功力又乏智识，则知行二字两不可能。学术本无止境，共有若干知，或有若干行，行到如何地步，知到怎样程度方为真知、真行，则余实不敢妄加论定。然应以能知者即能行，能行者亦能知，始可谓知行一致。非由真知，永无真行之一日，亦非由真行不克有真知之时也，诚以相需而相成，不二真理，学术皆然，武道尤甚。盖因此道中，须时刻兑现，双方相遇，无暇思考，更不容老生常谈。夫学术一道，首要明理，更须切实用功，若不首先明理，不知用功切要之所在，易于走入歧途。功夫愈深，戕害愈烈。不论读书写字，任何艺术，往往在幼时多以为可造，岂知年长功深，名满天下，反而不堪造就矣。此比比皆是，盖因师法不良，用功未悉明理，所谓盲从

者是也。若习而不果，则亦永无体认之可言，茫然一生毫无实际，且易起神秘思想，终不得望见门墙。由是而罄其所学，以至终无体认也。哀哉！须知，巧者不过习者之门。文曰：子孙虽愚，读书不可免。亦要明理，更要实践，表里内外，互相佐之，否则终难入轨。

拳道丧失之原因

习拳之要，有三原则：一健身、一自卫、一利群，利群为吾人天职，亦其基本要项。然一切一切，则须完全由于身心康健中得来。不健康绝无充足之精神，精神不足，永无可歌可泣之壮烈事迹。且不必曰杀身成仁，舍生取义，吾恐其人见人溺水或自缢，亦将畏缩而不前也，况路见不平，拔刀相助哉。不但此也，凡身之弱者，多气量小，而情绪恶。是容物怡情，亦非身体健康不可也。健身为人生之本，习拳为健身之基，一切事业悉利赖之，其关系即如是之大，岂能任其以伪乱真，欺天下万世而不辩乎？按拳道之起初最简，厥而后始趋繁多。夫拳道为改造生理之工具，发挥良能之要诀，由简入繁，则似可也。由繁而违背生理之原理、原则则不可也。形意拳当初有三拳，且三拳为一动作，所谓践、蹶、裹，若马奔连环一气演，为三种力之合一作用也。至五行十二行亦包括在内。盖五行，原为五种力之代名词。如十二形，乃谓十二种禽兽，各有特长，应博采之，非单独有十二形，及各种杂类之拳套也。八卦拳亦如是矣，初只有单、双换掌，后因识浅者流，未悉此中真义，竟妄为伪造，至演有六十四掌及七十二腿等伪式，非徒无益，而犹害之。太极拳，流弊尤深，惟其害不烈。于生理方面，尚不十分悖谬。但一切姿态，亦毫不可取，如以该拳谱论，文字较雅，惜精义少而泛泛多，且大都有笼统之病。总之，按近代所有拳术根本谈不到养生与技击之当未，亦无一法能合乎生理原则之需要者，余四十年足迹大江南北，所遇拳家万千，从无见有一式，而能得其均衡者，况精奥乎。夫拳本形简而意繁，且有终身习行而不能得其要义者。至达于至善之地境，则尤属凤毛麟角，又

况于此道根本不是者，此非拳道之原理难明，实因一般人缺乏平易思想与坚强意志。降及今世，门户叠出，招式方法多至不可以名状，询其所以，曰博美观以备表演耳，习拳若以悦人为目的，是何如舍习拳而演戏剧乎！且戏剧中尚有不少有本之处，较之一般拳家，诚高一头也。每闻今之拳者，常语人曰：能会若干套与若干手，自鸣得意，殊不知者，早经窃笑于傍，更为之叹惜不置也矣。然则拳道之丧失，岂非拳套方法阶之为厉哉。三百年来相习既已成风，积重难返，下焉者流推波助澜，致演为四象五行之说，九宫八卦之论，以及河洛之学者，凡荒唐玄奇之词，尽量采用而附会，使习者不明真象，惑于瞽说趋之若鹜。拳道之原理，焉得不日就湮灭哉。此外尚有学得几套刀枪拳棍，欲借此以谋生，幸尔机遇巧合，其计获售。而因谋生不遂者，认为有机可乘，争相效法，布满社会。此等行径，不惟拳道之真义，背弃无余，而尚义侠骨之风，亦相与随之而俱废。然其间或不免有特达之士，能窥拳中之奥蕴者，惜又为积习成见所囿，不肯将所得精华迳以示人，岂知汪洋之水，何患人掬，何所见之不广，其小之若是耶？夫学术本为人类所共有，苟有所得，理应公诸社会，焉可以私付密，使之湮没不彰乎？迩来更闻有依傍佛门，说神话鬼，妄言如何修道，如何遇仙，其荒诞不经，又为邪怪乱道之尤甚者，良可慨也。夫今为科学昌明之世界，竟敢作此野狐之谬说，传之人口，布诸报端，此种庸愚昏愤之徒，真不知人间尚有羞耻之事矣！佛如有灵，不知对此流传谬种之类，作何相思欤，世间求名谋生之道不只一端，何必利用社会弱点，自欺欺人！具言及此，不禁为拳道悲，而更为世道人心叹也。拳道之凌替，固应罪康雍二帝，以其时倡之不以其道也，然亦归咎于同仁智识不足，根性不良，以致为其所愚。迄今以误传误，而于此道都莫能识辩，即或间有觉悟者，因守门户之成见，而是己非人，遂愈趋而愈下也。拳之一道，学之得当，有益身心，更可补助一切事业之不及。学之不当，能使品德、神经、肢体、情性都可失常，且影响生命，因而误及终身。谓余不信，请看过去拳术名家，多因筋肉失和，而罹瘫痪下痿者，

比比皆是。习拳原为养生，反而戕生，结果殊可悯也。世人多呼拳道为国粹，如此岂非制造废人之工具乎。民国十五年后，各地设有国术馆，以示其他各术皆不配当之一国学也。然则此丢人丧气，毫无价值之国术，亦仅我国可见。但未悉个中，尚有如此高明之奇士，能赐其伟大之命名，余不知其大胆，若辈又作何想也。至论提倡运动一般大人先生，终日振臂高呼为天下倡。岂知凡是运动健将，都是提前死亡之领导者。噫！何以盲从之若是矣！惟愿世人静夜慎思，须明辩也。人生最宝贵者，莫过于身，岂能任一般妄人之支配，任意而摧残乎？甚矣！投师学技不可不慎也。余之学拳，只知有是非之当未，不知有门户之派别。为使拳术倡明，愿将平生所得所知，交待后任，更愿社会群众，无不知之，故有来则教，向视人类如骨肉，从不喜有师徒之称，以期逐渐扫除门派之观念，则拳道或可光大乎，是所愿也。

解除师徒制之榷商

师徒之制，诚为美德，然往往极美满之事，行之于我国，则流弊丛生，丑态百现，而拳界为尤甚焉，故社会多以为不齿。学之者，意若不拜师，难得其秘。教之者，亦以不拜师，不足以表其亲，更不肯授之以要诀，尤而效焉，习为固然。噫！诚陋矣哉。姑不论浅肤者流，根本无技之可秘，既或有焉，则彼秘此秘，始秘终秘，势不至将拳道真义，秘之于乌何有之乡矣，甚至门墙之内，亦有其秘而不传者，余实不解其故，此真下而极下者也。拳道之不彰有故矣！夫降至今日，异拳瞽说遍天下，作俑阶厉，可胜叹哉。盖拳道之真义，可云与人生大道，同其凡常，亦可云与天地精微，同样深奥。不以其道而习之，终身求之不可得，果以其道而习之，终身习行不能尽。又有何暇而秘之乎。凡属人类，都应以胞与为怀，以饥溺自视，果肯如此，而天下定，否则纵全世界人类死光，只余你一家存在，可谓自私之望已极，则又将如之何？吾恐人类之幸福，永断绝矣。国民积弱，事事多不如人，病亦在此也。而况学术为千古人类共有之物。根本不应有畛域之分，

更不必曰一国之内，同族之中，不当有异视，即于他国别族，亦须旨抱大同，而学术更不当为国界所限也。熙熙然皆生于光天化日之下，有何可秘之有？其作用卑鄙，真不值一文也。是以余传授拳学一事，从本来者不拒之旨，凡属同好，有来则教，教必尽力，有问则告，告必尽义，惶惶然，惟恐人之不能得，或无以使人得也。故每于传授之际，有听而不悟，或悟而不能见诸实行者，辄憾然自恨。惟一见其知而能行，行而有得者，则又欣然自喜。区区此心，一以慰人为慰，固未尝以师自居也。盖以人之相与，尚精神，重情感，不在形式之称谓，果有真实学术以授人，我虽不以师居，而获其益者谁不怀德？附义而师事之，是师之名亡而实存也，又何损焉？若以异拳瞽说以欺世，纵令拜门称弟，而明达者一旦觉其妄，且将痛恶之不置，此又何师之有？师名虽存而实亡也，又何取焉？不但此也，师徒之名分一定，而尊卑之观念以起，徒对师说即觉有不当，常恐有犯师之尊严而不敢背，既背之，而师为自保尊严计，亦必痛加驳斥，而不自反，此尚何学术道义之可言，师徒制之无补拳道可概见矣。又何况门派之争，常以师徒制之流行而益烈。入主出奴，入附出污，纷呶扰攘，由师承而成门户，由门户而成派别，更由派别之分歧，而致学理之庞杂。如此则拳道真义，将永无昌明之一日矣。其患不以更甚乎？且学之有得始乃有师，如叩头三千，呼师八万，而于学术根本茫然，是究不知其师之所在也。要知学术才是宇宙神圣，公有师尊，此吾所以力主师徒制解除也。虽然此为余个人之见，而师徒制在拳学界积习已久，如一时不能遽除，为慎重计，则亦须俟双方学识品德，互有真切认识而后行之，藉免盲从扞格之弊，似较为妥当也。

结 论

习拳不尽在年限之远近与功力之深浅，和身体及年龄之高下，更不在方法之多寡，动作之快慢，辈分之高低，要在于学术原则、原理之通与不通故耳。尤须在天赋之精神，有无真实力量，

再度其才志之何似，始定其造诣之深浅，将来之成就至何地境也。习拳最贵明理和精神有力。换言之，即有无兽性之笃力也。果能如是功力笃，再加之以修养，锻成神志清逸之大勇，自不难深入法海，博得道要，至通家而超神化之堂奥也矣。夫所谓通家者，不仅精于一门，而于诸般学术，闻其言，便知其程度何似，是否正轨，有无实际，观其作法，一望而知其底蕴，或具体，或局部，或具体而微，至用何法补救，自能一语道破。所谓得其环中以应无穷。夫为教授者，能语人之规矩，不能示人巧，更不得为人功，是在学者，精

心摩仿，体会操存，然后观察其功夫与精神合作之巧妙如何耳。以上所谈为拳道，乃拳拳服膺之谓拳，亦即心领神会，体认操存之义，非世之所见一般为之拳也。

和振威注：关于《大成拳论》全文简化字与繁体字字体不同的处理，如：繁体字中有，今简化字中已无，而归为统一字体。如：“污”字在繁体字中为三点水旁加一“于”。另如：原稿中“工”字之意为功夫之“功”。故上面简化字文中已改等情况，请读者谅解之。



拳经述径

王芃斋

拳学之道广包寰宇，含容万物。大合于天地，小系于毫厘。共生死攸关，及寿之长短。故当视以大道，切勿轻之矣。胸怀顾家国之忧，行止关利民之志，正性情之偏斜，悟人生之极理。意境当高远而求索，清念节欲以尽善为，近人当平凡易处，处世必练达谦和。虽理有借于佛、道、儒、医，但莫迷信于牵强受制，故拳学之道为独立之一家也。

言独立者是拳学为专门学术也，非是佛、非是道、非是儒、亦非医也。另，诸人多重术中而求拳功，余独重理而求意，非余只重于理、意，但无理念、无意境，其拳之内涵、韵味、精神、意感皆失，单于形、力、术、法中求之，终非大器之学，是迷径也！理、意合于神、意，神意系及形、力，道正途明，自无失而必有得也。故理、性为上等之行，因、果为中乘之径，万物一理，违理者所求皆非也，拳学首重养生，是先保生命，健身强体也，无病方为健，体和心自和，由此渐入练，功效自与日增。功得方可用，方可言技击，自可练技击也。所言次序先后之途径不可倒置，否则为戕生入误途也，途径不得无从入手。简者不知，莫求繁深，小者不明，难通大意，当具理而行，具意而为，意指宗旨，亦为神、意。松、静为本源之基，紧、动为随源达变。争为两向互为，整体为通身一气。缓求速至，慢中得快，神决胜念，意导于形，关连为重，过犹不及，似有若无，不期而至。若心念不定者法要难求也。余之拳诸功各有其长，互有相关，而互不可代替也，果掌握诸功之后，反又似无，其理不难通也，在有意无意间作，自能统之为一，实本能生也，不

思自至，水满则溢，月圆则缺，不可过，亦不可不到，火候也。肌松如绵似水者是练精之果，肌亦可坚硬如钢，此是真精，如达此内质之变者方为真效，形表之变而不及也。入门径后方明此理。非指入求师之门，是言境界之门也。体认、悟修并具者方入正轨之径，身心合一即窥上乘之选，式不在多练，功应求多知，是选练之法要也。神意真形力自至，养、练、用可同修，偏废为误也。道、径若明，参理修功，悟后则通，心和、气平、性定、身静、体松为健身之途，强体之法，万勿违之。而善、慎、仁、勇、德、智兼备是求意境之源，合神会意，自内修求，与外界合意，则妙趣横生，任为而做，内韵含精，此时之境可不拘于形式也，有形至无形，有意达无意，是入层次上境界之途也，强求不达，不期而至，不可急躁，亦不可懈怠也。抽象中可悟出实象，神意中可求其功效，此非狂谎之言词，实拳学之奥理，众人不知余自独得也。门中之人亦应慎心求之，自可明辨，自可得之。世无坦途，遇难当坚、逢困求解；轻而易得之事，无功受禄之人，世间鲜有也。旧时习拳有“过关”之说，余之拳亦有比若“关”者，半时之桩可为静功第一关；一时之桩可为二关；二时之桩可比三关，有人之桩只站数分钟，下步功法永无训练之条件也，即练也是无功之为。所以有半途而废者，有半知半解者，有平庸失败者，有悟求功深者。拳不光在学，而更重于练，练应重于勤、坚，功效在于领悟，出众在于心谦，境高多为深隐，所以深藏不露者久必为大器也；虚张声势，过市招摇，贬人抬己者，均因心狂气躁，非大家之器也，此辈多意境低庸，常有败绩

也，害群之马就指是辈而言。总之具德为首，具道则明，知途不迷，得径（义理）辩境，拳中无愚人，老诚非指愚，老诚者、憨厚者、谨慎者、深隐者、敬人者皆为极聪明之人士也。自做小聪明，将他人看成愚人，骗他人者是真愚也，久必自害也，永无成。求拳勿只专求于技，于术、于

功，当先求德，先于仁、善、义、慎、敬中求之，日后成大道可也。少练，壮练、老更练。功无长幼，各辈同参。修研至毫，颐养天年。平易待人，敬结善缘。得登高境，人更逊谦。拳之经典，述径持环。切记切为，拳道无边。众皆重道，吾道得延。后人承继，吾拳有传。



1940 年北平（现北京）
《实报》，刊载《大成拳宗师
王芗斋谈拳学要义》一文。

论大成拳三式桩

王芃斋

拳之桩法源于静功之修为，因其效而分其式，亦因其式而求其用。各式形异而各具其意，以殊其效也。就技击桩而论，桩式繁多，其形、其意、其效各异也。相互之间有关联处，有相同处，亦有互不可代替之特点和不同处。习之日久，能入细微处体认之，自可辨也。若论桩之三式，大略可分者有三：一为上、中、下桩式手位之分；二为高、中、低桩式身位之分；再为掌、拳、爪桩式手形之分。论吾拳之三式桩，与上述三者不同。其意实为补吾拳以往桩式间架、形式不足之缺，以殊于以往各桩式不同之三种桩式。而辅桩功诸形、意、效之故，而以增加三桩式而言，以达无法不容，无形不具之意。再体悟其髓，至万法归一，以具有法也空之最终之妙用也。故有法而守则，原则不可偏误。是以有意而求以达无意而用之境。非新编求异，形成招式、诀窍之意，否则反失其要，不利于功也。桩功之正轨，应以其形会其意，以其势求其效，乃求功效之道。本能之学，其正途由无法至有法，有法至多法，诸法求归一，归一至无法，习悟至精自可得其髓也。习悟全备以至精纯自入正轨。当知万物一理，不可错之毫厘，反误入歧途也！吾拳之名为“大成”二字，虽为友人之赠，余以为世间多年广为沿用，且多见诸刊载，不宜却之，然对其字意亦应慎解之，应知“大成”非自鸣高上之“大成”，亦非惟我独尊之“大成”，更非已达顶峰再无进境之“大成”，应知学无止境，永远研求的目标方为大成真境。“大成”即集诸之长而成其技，是学诸拳而汇其精华也，学应逊谦，所以是学求为重，亦应解为追求更高深境界之远“大”目标，勤于求之，

精于参研，自可有所“成”就之意，合二字为“大成”之途径也。习吾拳与研求各门学术无异，并无止境，练到老，学到老，学到老，站到老，一代应强似一代，永攀高峰、进步不止方为拳学正道，是吾“大成”拳名之正解也。有人误认“大成”二字是惟我独尊以达顶峰、目无它物之意，实太偏见！此种错解若非有意诋毁“大成”二字之真意，别有所图者，也属智力境界低下，误听、误解、被人利用者。所谓一点之误、错便失真意，研求学理，当严而慎之方有成效。求桩功之髓与悟拳学之理亦应以严、慎、真、明而求之，三式桩功研求之原理、原则亦如是，习者当潜心体悟，勤于习练，以谦学为本，再备宏大高远之目标、志向，报必有所成之信念，日后自有所得，获其真意，乃至大幅提高，方得其髓要也。论拳之正道，亦应以神真、意切、形整、身松、气充、力均、志坚、心定为要，三式桩功之研练原则、亦应如是。三式桩各异，故因形异而意自殊，而各具其效也。

三式桩分述如下：

桩式一为高位提切桩，以上手位立掌之形为其长，两掌间有提卦、劈切、钝挫而用之势；桩式二为中位鹰爪桩，两手位于胸前、腹上，具横爪、分争之特点，手成爪形，有横撕、斜脅、卦爪、分拽之势，而具刚柔兼用，搭断互为之效；桩式三为下位推按桩，两手于腰腹之间，有按拉、抖放、拍撞之长，备蓄发自如应手而用之效。三桩之式不同，各有其长，各含其优以为用，如以心法悟之、以形解之、以势蓄之、以意导之，悟其精要自有所得也。

1. 高位提切桩

按前三后七丁八步站位，两脚左前右后与肩同宽，身略左转。两目前视，正头顶项，额宜微收，身松气平。左手上提过顶，位于头前上方，手心朝右，拇指在上，小指在下，立掌，五指分撑，指端朝前，大拇指至手腕上侧向上提卦成上凸之形。左手距头顶上前方约半尺之距，肘屈为钝角略向外撑而下坠；右手位于身前腰与上腹之间。手心向左，立掌，拇指在上，小指在下，指端朝前，手距腹约三四寸间，小拇指至腕下侧向下切、劈成下凸形，肘屈为钝角，肘下坠略外撑。两肩意应下沉，拔背松腰，含胸圆腹，身略后靠，意在头顶与两脚之间有分、合两向之争力，上、下手之间有上提卦、下切劈之争力，两手均位于自身中线之间，一上一下互有开、合之意感，与头、身之间宜相呼应，且上提、卦之手臂应含向下切、劈之意，下切之手应含向上提、卦之意，两臂间与两手各自均应有上、下、分、合、提、切之意，互争互为相协而用之感，更应具连绵不断、缓蓄急发之内含，两脚间亦应互有分、合之意，与手、身相协调关连，所谓形静意不可停，意达而形、力均备，局部分而合用，合则分用，但分合之间不可破整体之浑圆。本桩式重立劈、竖切、上挑、下卦之势，重在钝、挫之间，为立掌用式之重点桩功。站此桩可与提切试力、劈拳等功法相辅练之以求其内蕴，悟其心法，备其形、具其意以至其用，而达其效也。此桩右前式与左前式要领同，手脚前后高低相反。

2. 中位鹰爪桩

按丁八步左脚前位站式，两脚相距与肩同宽，目向前方远视，眼神尤如鹰瞻原野，含猎物觅食之意，远视后亦含收视内敛之意，正头、收额、顶项，身略转向左侧，面对左前脚迈出之方向，全身放松，背略后靠，含胸圆腹，腿略弯曲，前腿膝略向前顶，后腿膝向裆内略合，前臀下溜，后胯上提，平息定意。两手指间分开，手指向掌心内抓成爪形，左手抬至左胸前，位于肩胸之间，手心朝前，手背朝后，拇指在下，小指在上，手

爪形横于胸前，略靠胸左侧，小臂随之亦横于身前，手距胸约为半尺，左肘弯曲为钝角，而向左外侧横撑略有下坠；右手亦为爪形，于胸前右侧，手心朝前，拇指在下，小指在上，而略低于左手两拳之距，手与小臂至肘亦横于右胸前，肘向右侧外撑而略下坠，肘弯曲为钝角。两肩松沉，两手腕均由掌根处向身前而凸，手背由腕向小臂后凹，前手肘略高于肩，后手肘略低于肩，两脚之间有左右、前后、分合两向之争力，两手之间有分、抓、撕、霄、拽、拉、卦之意，两手间向两侧撑，以撕霄为主，有合蓄分发、缓备而急用之意，指如钢勾，霄爪、撕拽、卦拉意达指端，尤如透电，顶腕、撑肘、横臂（小臂），形似虎豹利爪扑鹿，意若神鹰出爪擒兔。由此心法入手，练功时亦应按桩功基本原则，切记不可用力，以神定、气均、意紧、身松为要，力与形合而生自然之功力，力不可僵拙。此桩式站立日久本能自随之而生矣。猛兽捕食以爪为先，鸢、鹰猎取以爪为用，当知人之搏击手具三形而为：一为掌、二为拳、三为爪。故此桩以横撕、分抓、侧倒之爪为取势求功之髓与野兽捕猎之原理无异，具动物搏击之本能为用之。站此式桩后，应与单、双霄手等试力功法相辅而练，领悟其髓，而达其用之功效也，以全吾拳诸桩式之长。练右式桩，要领同上，只前后、高低各位相反。

3. 下位推按桩

桩位按丁八步左前式，要求与上两式同，只前脚与后脚间距应大于肩宽，两脚相距为二尺以上，两腿膝部也略弯于前述两式桩，身后靠，头上顶，目前视，收额顶项，身略向下弯曲，含胸靠背，圆腹沉肩。然后将左手置于身正前方与腰同高，手指分撑，掌心朝下，指端朝前，手距腰约一尺左右，肘外撑略下坠，手低于肘，肘低于肩，肘屈为钝角；右手亦在身前，于左手之下距约两拳，掌心朝下，五指分开，指端朝前，肘外撑为小钝角，右手距小腹约一拳，前腿膝前顶，腿略弯曲；后腿膝略向裆内合，胯略后靠，后腿弯曲应大于前腿。两手指端朝正前方，两手掌根由腕部向下按成凸形，有下按、后拉之意，亦有

前推放、撞扑之意，前后两手有同前推、后拉、上放、下按之意，亦应有两手之间的前、后、左、右、上、下、分、合之间正反向的二争力意感，其脚、腿、膝、胯、腰、腹、背、胸、肩、肘、臂、腕、手、指、头、项各部之间，亦有同步与不同步，同向与不同向的意力内含，相辅为整体，协调而达用，力、意由脚固，由腿发，而达腰背，行于肩臂，发于手指。练此桩式应多与平行试力、勾挫试力等功法辅助习练，从中悟之，再求其实用之效也。右前式桩，要领同上，手脚左右、前后、上下位置相反。

总之，三式桩间架各有不同，形神又各具其功用，以势求意，自可得其要，应勤于体认，方可获精髓。

王芻斋春月望日写于京师

和振威注：大成拳三式桩除上述王芻斋宗师论述外，门人间尚有三式桩几种说法，今备注于下以作参考：单脚三式桩为金鸡独立桩、独立守神桩、子午桩；手位三式桩为撑掌托天桩、侧爪鹰形桩、拧拳斜飞桩，是掌、爪、拳三式；增力桩三式为阴阳合璧桩、反式降龙桩、金刚大力桩；养生桩三式有提插直立桩、平卧宁神桩、盘膝平坐桩等三式桩。



1940年4月2日北平（现北京）《实报》，发表张壁先生《大成拳的命名》、何绍文先生《四存学会体育班》两篇文章，推荐王芻斋先生所创拳学命名为“大成拳”。

王芄斋先生言谈录

【注】《王芄斋先生言谈录》又名《王芄斋先生拳学言谈录》，简称《芄斋言谈录》或《言谈录》。为王芄斋先生生前教拳授课时与平时谈及有关拳学的论述，由王芄斋先生同辈的武界同仁、王芄斋先生的弟子、门人、亲属个人分别记录的王芄斋先生拳学重点论述记录。1963年王芄斋先生因病在天津谢世后，王芄斋先生的弟子、门人在极度的伤感之余，为了王芄斋先生的拳学文稿论述不失传，自发地发起收集、核对、整理王芄斋先生的拳学遗著、照片等工作。当时本人也参加了此项工作。当年本人已从王选杰先生练大成拳四年了，每周两天由我在天坛公园带师弟们练功，每隔一天我去王选杰老师家。王老师指定由我负责带着王志超和乔庆昌（乔庆昌后经王选杰老师和我介绍拜王铁成先生为师，成为王铁成先生的大弟子）两个师弟参加门人间收集、核对和整理王芄斋遗作的工作，内容大体分为三方面，一为王芄斋先生的成篇著作文稿，如《大成拳论》、《意拳正轨》等；二为王芄斋先生的照片、合影；三为王芄斋先生门人记载的王芄斋先生生前的拳学论述。《王芄斋先生言谈录》就是在王芄斋先生同辈友好、王芄斋先生的弟子、门人和亲属个人记录王芄斋先生拳学论述的汇总，这些论述内容不一，包括拳理、功法、武德、练用心法和拳学观点诸多方面：其一，因是个人分别所记，大多并未经王芄斋先生本人核对；其二，门人大多在京津地区较为分散；其三，全部记录为个人认为王芄斋论述的重点部分的记载，所以有较精确和具体的特点；其四，所记论述均简短、明确，没有长篇大论的东西，故记录内容的拳学价值和珍贵性不在长篇定论的文章之下，而且大都是已往王芄斋先生文章中没有的内容，故门人多一致认为确有重要的拳学价值。同时整理的资料还有

《王芄斋先生弟子、门人心得集》，因是门人之作，属于王芄斋先生弟子的作品，属于《心得集》的范畴，也是习练王芄斋拳学结合个人体会的心得之作，本书有个别稿件选载，而归纳到作者的个人未发表过的文稿作品部分之内。

当时参加收集、抄录、核对、整理上述有关王芄斋先生拳学遗作的人有二十余人，由1963年开始至1966年初，后因国内“文化大革命”开始，武术属于破“四旧”的打击对象，此项工作只好停止。在这三年当中本人因此项工作相互接触的有周子炎先生、杨德茂先生、李永良先生、李永宗先生、魏竟成先生、王斌奎先生、王玉贞女士、我的老师王选杰先生、师叔王铁成先生、许福同先生。周子炎先生的弟子康振甫先生、姚宗勋先生的弟子张鸿诚先生、赵道新先生的弟子张玉林先生、杨德茂先生的弟子程子文先生、王斌奎先生的弟子赵全山先生、我的师弟王志超先生、李万宗先生、王铁成和王选杰先生的弟子乔庆昌先生等。在这当中本人还专门拜访过姚宗勋先生、到天津拜访赵道新先生、张恩桐先生，卜恩富先生等前辈。当年参加此项工作的人如今年龄最小的已过六十岁的高龄了，多数已辞世而去，这段历史虽已过四十年，在我心中如今还是感慨万千。文革期间大部分长辈、门人和本人均受到抄家，本人所保存下来的一少部分资料全是在工作单位存放的，其它全部荡然一空。文革中姚宗勋前辈到京北农村，此后每次姚前辈来京时，多住在安定门外弟子李英先生家，李英先生小我几岁，他练形意拳时由朋友熊启元先生介绍与我相识，后拜在姚宗勋先生门下，一次我去李英先生家，正值姚先生住在他家，当时司徒柱先生也在，这是我“文革”后第一次见到姚前辈，比几年前姚先生消瘦了许多，但还是雄姿依然，我与李英

先生买了些酒菜，大家用餐时姚先生还是那样关切热衷地对我说：“小和，我们现在都处在劫难时期，见到面就不容易了，你也别灰心难过，我听说你家被抄时，你在单位保存了不少老先生（王芄斋先生）的东西，现在千万不能露！我相信早晚有一天武术会兴旺起来，中华民族的国粹不会断在我们手里，你的《芄斋言谈录》还在吧，以后有机会就发表吧！”我听后心中很是惭愧，因为王芄斋先生、姚宗勋先生、周子炎先生、齐白石先生、魏竟成先生与我父亲和锡栋先生当年在北京南城丰泽园饭庄吃饭时，大家的合影照片，以及王芄斋先生、姚宗勋先生及多位前辈当年在中山公园塘花坞前练功时的照片和底片，我全都因放在家中，抄家时被毁了，还有王芄斋先生的题字、齐白石先生、张大千先生的画一起被烧掉了，只有李见宇先生、王玉芳女士手中还有极少的一部分保留了下来。王玉芳女士就是因为当年为了保护其父王芄斋先生遗物，叫红卫兵把腿打伤了（至今留下了后遗症，每天疼痛）。姚先生知道后也很是惋惜。司徒柱先生也谈了很多看法。正由于这些前辈对我的教诲鼓励和支持，我才得以把王芄斋先生的拳学当作一生的追求，尽毕生之力坚持了下来。

在本书中，本人原不想写这么多，但长辈们说：“注上点吧，当年的事实现在很多人不知道，还以为咱们保留下这点东西容易呢！应该介绍一下，大家会更加珍惜。”

和振威 2003 年 8 月于北京

《王芄斋先生言谈录》全文如下：

万物一理，拳亦如是，其入手原则皆近似，非指绝对之局部，非指具体之环节也。拳艺之精，始于初之正确，而后方入正轨明途也。习拳应以善字入手，从静中作为方能达初之精确之正路也，再增繁功以臻至微入妙也。然学识学术亦如是也，研究越高级，入手作为越应正确，佛、儒、道、医、天主、基督，均平心正性，善念济世，由善

心慈念入手，由静心抑欲、清静中求其作为，解理悟性，体认源识，以理义而指导行为也。拳学更应如此，入手与作为原则是不能改变的。至于每一具体、每一局部，或某一单纯之事物中或可有其与总则不尽同处，亦属常规之例。但总则方向不可逾越者，是理义大局，整体概念也。此理望当慎记之，慎求之，慎为之。

拳中之“吸”鲜为人知，实是鲜有人用，鲜有人研也。挤、按、撞、拍、抖、掸、扔、推以及砸、削、扇、卦、裹、偏、挫、靠，拳界因多研、多用不为奇。因其为明，而吸则为暗。吸为稀传，而诸皆常施也。另，吸难为，而诸易用。故是理则所系，非吾不言、不教，实技击桩之站功，吸胯溜臀之吸，吾早有所言著，只是人多不深解，一览而过，故不明析，实吸胯之吸是提、抽、拔、拧之意总和而言，桩中含奥，有拧卷、提吸、抽拉、拔拽等相近而微细之不同，桩中所求重吸，用时方可知吸也。另例：推手中有“先搭吸而后撞放”之说，此中之吸非手拉、臂缠之意，实为从“搭”字再悟“吸”字方入轨也，搭是肘前至腕的小臂与客方接点（接触之位置）而言，故不能用手拉、臂缠，是点力接触到一定力之时，身动而点力不移之力点摩擦形成卦吸之力也，从而牵动客方或定住客方以达放扔之用也，此亦是吸。再者，我力由上向下拍、砸客方，功力所至而迫使客方上接之力下行于其身以达背、腰、胯而至腿，形成对方受力后的反弹作用，至对方因我下力大，而反作用之力在我力达点之后，客方反而自身向上跳弹而起，有如用手向下按弹簧，手一抬，弹簧反而向上弹出，两者为一理也，观者不知反以为是我之吸所至，此实为客方自身的受力反弹，而形表之间是我吸客而起，我向前再瞬放，而客反向后被我扔飞，其是我下向力后再出前向力两力之运发火候之间一气而成，自此方有我“吸扔陈大力士”之传言，实是多位观者不明上述之言中就理也。今明言解释因由，再不知悟，就是不认真听了。

涵虚，多适三节之中位。掌心、脚心宜涵虚，腋下、胸前宜涵虚。桥多为拱形，是各力点面之合，形曲（屈）力（意）直是为一理，正凸处有

支撑力，里空灵有蓄发力，而两端出弹放力，合分可互为，两向能发用，分作有二争，整运得摧、撞。技击达骤发瞬变之用，养生利气血运行。

守定平庸尽心求，奥理研习意作舟。神含太虚息俗念，通体松整狂傲收。圆融和悦心胸静，气息平细缓中修。浩气包容天地广，慎严求索与时酬。笑尔不识髓根理，解读心法共参究。有朝一日明析理，同得大道任遨游。

今天谈“改”就是变与更换，改就是纠正。向前直线行走时，人的双脚一左一右，交替迈步路线才能直，直是正确方向，但是要有一左一右的随时纠正、改正偏差，这样才能按正确的直线而行！练拳更应按此理掌握拳道的原则，体认精髓。执着傻练，就单一而笨拙，难得应变之机要。两肩左前右后，两足一伸一屈，两手一高一低，都是偏侧，对于正直是错，但如前、后、伸、屈、高、低，突作颠倒而用或达两不同之平衡，其正直之力效自发，其理自明也。正、侧互为是此理的集中体现，其拳中之变、之改是原理的实用效果所定，非指错了就改之意，日后当在实操中多加体认之。

打不着不打，打不倒不打，打不死不打。所重者为力不虚发，拳不空作的要义在此。

作拳应敌连击、续进，是有用之作，但非高妙之为。高者先蓄而后发，缓运而突用，松柔而惊弹，用一而不用二，更无再三，再四。一触即爆发，真意如此也。

拳者养为一，练为二，用为三，程序不可倒置，所以拳有规要，事有则守，以属定法，方成正解，这是其一。其二为养不达勿练之，练不达而勿用之，用不明则无效也。学生考试不及格不能升学，练拳不到水准，难求进益，必如上楼之梯阶，先达低而后进高也。

迷神、信鬼，自属无知之辈；而发外气、能成仙，亦为练拳迷信思想；但追求套路、专究招数、窍门或用重物练本力、用懈柔逃猛袭，均为迷信误导，于真正拳义大违，对庸手亦难应付，遇名家高手必败无疑！所以不符拳理，即为不能实用之术，再下功夫也不能施展运用。如真明理、符则而体认练之，随手而用，随心而发，则打、

放自如，轻而易举不费心力也。

打即顾，顾即打，发手便是处。你们问何为“处”？这就问对了，处的原则非对方站立时的脚面，也不是对方的小腿以下的位置处，所谓处，是对方之要害，头、胸、腹、背，但处应为对方之头的鼻为最佳。“鼻为中央之土”。冲破客之土，制胜势无余。

官廉是清苦治世，心善为武德之基，坚学为求功之道，博求为达奥之源，精研得进阶之路，不苦于参练者拳艺定一般。

脱肩松臂懒束腰，神情意力似粘糕。一切知感全不要，静室常露赤条条。有心练求得实像，无念含精任逍遥。锺山云雾如参透，天下晴空一羽毛。

练时全身发热，气血交融，应感轻舒愉悦，如水中漂荡，旷野闲庭。无论练何功疲累皆为误，每练一次都会有新的收获和提高。作学问永无止境，练拳也无止境，有止境就无进步。有人说我已达“上乘”，已达“大成”，此话对否应看如何理解。国家社会无止境，生活水平无止境，各种主义观点无止境，上乘、大成之境亦应是无止境！何为上乘？何为大成？上乘、大成标准不能停在一个水平，认识层次也无一定标准，其说各有不同，怎能说成有止境呢？如此解方能正心、正法。大成拳亦应无止境，“大成”二字也应解为无止境。

神真意至，虚灵独存，悠扬相依，绵绵如醉如迷，静性有旋机。

继承先驱的成就之后，方能得到提高，然后才可启迪后学。我要求你们并不高，一要具德、二要求实、三要精修、四要勤奋、五要坚持、六要纠误（即正确）。老人就是青年的奠基者，你们就是后辈的奠基者，大家肩上的责任同等重要。

我是河北原籍，周子炎是山东原籍。都说河北出英雄、山东出勇士。其实不然，山东有武松，也有武大郎；河北出猛将也有弱兵。不在地区之处所，不在身体之强弱，不在体重之轻重，身材之高低。如若如此，瘦小、体轻、有病的人就不用练拳了，不少名家瘦小而功高，所以是在个人的修为如何。只要正确坚持，恒心修炼，终有收

获。

目正是不歪斜，当从心正入手。功深是超常人，当从勤练入手。明理是知懂透彻，当从精究入手。无功不进自有其因，如自不能解，当求学于名师指导入手。

武不善作。

学习桩功，贵在持之以恒。精于体会，信心应增。决心坚定，方可功成。

明性、潜坚、抑欲、视籁、捺髓、镌疑。

动乎不得止，止乎不得不动，其意在动静之间，有静方有动，有动方有静，白天人多动，夜睡多静，一动一静之间在拳中应体会在于用。神意的动静，形骸的动静，一是在外，一是在内，有别又相关，合拳意而为之。

“合意运动”指本意运动。顺应意的支配，行成运动，如达到无感觉受意运动，是有意无意间之运动，再达本能运动是“自动运动”的境界过程，所以方能获得神、意、气、力、入于化境。

功不在深，在懂在明。力不在大，在变在整。知不在杂，在精在透。人不在贵，在敬在谦。

视敌如薊草，身整、力均而摧。决势如观景，明心、透意而为。

站桩，松身松神千万莫着力，形骸不要动，舒适有笑意，老年、体弱、慢性病，坚持最首要，心畅为入机，每天坚持练，不在文化高与低，农民也应讲卫生，政府提倡得普及。（王芃斋先生教农民练站桩随记）

动若狂涛，静如止水。身似虬龙，势尤长虹。虚为实用，暗蓄明行。神当确切，意念莫停，气匀为要，力整功成。

取中用中，定中守中，神中力中。发自己中，用达客中。

应敌身手齐要到，脚到身自到，头到步到，一气而成全身到，到客方之近前，得破敌之妙。

撑拧卷裹，撑为定式，拧卷裹为动式。动静之间求之。

要牢记：神意求之，至要也。

武德为拳之一部分，失德者失拳，无德者无耻，修德者方能修身练艺。

艺不压人，竟是人不胜艺。拳不如人，多因

疏求不精。

习拳择道，不厌其精。神存意动，虎势鹰睛。默蓄含动，傲对苍穹。清心避欲，寡念怀精。守身定性，囊括太空。满则生溢，损至失明。内意焉实，外象虚空。冷炸爆脆，柔绵缓轻。神为意导，力合于形。用一莫用二、六到为功。拳无定法，身无定形。步无定位，有意应空。点线片面，得其环中。搭断为用，松静灵腾。功自桩始，力试于形。拳步更式，推手放扔。断手究髓，神坚意重。体悟缓聚，否则戕生。适己知彼，窥意心明。决姿犹注，险中求生。明怀达豫，敛言实应。筑过忧警，缅廉秘精。观寰解道，万法皆通。

吾拳倡导由养生入手，进而习求技击。然撑抱之桩养生桩，是吾拳之初学正径也，实意感形力中包含技击之要，故为首推之选也。其桩之来源，今作简解以纠误：此桩之名为撑抱桩，亦称浑元撑抱养生桩和胸肩位撑抱桩。该桩的整体间架形骸外形和内意，首自少林拳的“立禅功”；其中融进形意拳早期“静立功”的要领；还包有太极拳立养功的“高位无极势”等静养桩功的基础和神意原则而成。所以有少林顶撑立拔之气势；有形意沉肩坠肘后蓄待发之神韵；有太极含胸松体养颐柔温之深意，和协而互辅，统达而圆融，更含精神之假借、意念之诱导、呼吸之匀静、气势之豪雄、形力之适法等要素，故无偏差而有增益也。人人习之均能得获，是实验加经验和效验的总和，故极力倡行之。愿为世人添福增寿也，亦为习拳者求功入室之门径，其理意之源诸论如是，望诸公与弟子莫轻之。

“拳之用，械之用，合为一体均为用。”故器械与体融合而一，即为用械之法。如已通拳，随持械按拳意练之，持之时日自可得心应手也。若按套路运械而强为，反成表演，与按套路练拳无异也，难达用地，反误其功。故精拳者即精运械之道，悉心体悟不难求之，用任何器械兵刃均如一理也。

研拳：大可包容全身，小能微达指掌。细则精求于丝毫，广可盖及天地。神可近求远放，意能守身含宙。但理、意、则、规不可失范，不可过违，为适情、适理、适时、适势也。如能参透

正、误，看破善、恶，分出高、低，悉及深、浅，自为洞明，求师、结友、选功、悟研均得其要。何无成之？何无进之？功到理到应渠自成也。

神外溢则失真，意露形则不密，形破体则骸散。力出尖则局部。声空叫则薄虚，气僵粗则戕生。所以神不外溢，意不露形。形不破体，力不出尖。声由内运，气贯全身。是得法要保真髓之则守，切勿违之，方可功也。

人解不如自解，心解不如行解。心明其理，应身得其用！能用不解理，理解不能用，皆非真正通达者。

善出高境界，亦能具求拳悟极之首要条件。真正大道宗师，无一有小人之心，无一在小人之列。

习拳不全在智愚，在心内明识与身上有物也。“执着己身一无是处，没有己身无物可求。”吾言之“物”实是指身上掌握的拳学“东西”而言，所谓东西是功力，是变化之机，是虚实、松紧、动静、缓急、刚柔之道，东西指对某一理论、功法理解的实质。所以求拳中之物，即是求拳中的东西而言，“东西多少”、“东西好坏”均多用于此。己身之物与外界之间（客方为外界，空气、场地、远物、阳光等均指外界），应互关连，从中求之自无执着己身，亦非无物可求也。

“张冠李戴”为错置。练拳求功，亦不能“张冠李戴”。有人做勾挫试力，其身手之动为平推试力之动形搭配，错了；有人练托婴之桩（托宝贝），其腿脚按伏虎桩之要领而练，错了；有人练技击之功，将养生之虚张绵软之手、腕松懈而作，错了！等等诸如此类，其功效大减也，应尽早纠正之。

应敌守中线，关节起锋棱。周身力均整，含灵共一先。神意合于体，形力当自然。临敌蓄后发，着意似弓弦。外合捷敏变，内则精气全。身手应齐到，有意无意间。打人如玩笑，制胜凭浩然。

吾拳之基础，多来源于传统，余虽尽心参求，对国术精粹、内含有所总结，并倡导新拳，立足取精华而去糟粕，参究其理，重行体认。然吾辈诸人皆幼从旧学，虽在一生中为研求拳学精髓尽

心效力，深研拳理，在承继前人之基础上，参以最新之现代学术，以解吾拳之奥，令其合于自然之法则，科学之规律，开其塞，通其理，方能解其学，参其道，而达其用地也。日后门人如从科学、哲学、学术角度参究吾拳，释明理法，使拳学更进细研，入微理法，统一诸功，完吾拳理论、功法之体系者，适于现代之潮流，又不失传统原始之拳意，其功大矣！吾拳得传于后世矣！

自号矛盾（矛盾老人），论成败、生争议、分得失、决生死、别优劣、看远近、解繁简，……。乃至高、低，胜、负，快、慢，动、静，虚、实，强、弱，愚、聪，善、恶，内、外，大、小，正、斜，贫、富，好、坏等等，凡相对之事物皆矛盾也。手有心、背，身有内、外，力有重、轻，合则为聚，离则为分，亦正亦斜，变换而为。就拳而论，具理而言，在大体与细微之间，无外乎重重矛盾之中，运用得当，方为正法。长不利于拔、翻，而短利之；短不利于适距，而长利之；浑厚过则潇洒受制，反利于重撞强击；潇洒过则浑厚难施，反利于求机灵变；执着用功者，有体会而认悟略欠；悟理多思者，备究而练践少为。如此矛盾反生，且过正则滞，过偏则歪，所谓“过犹不及，矫往过正。”皆非处解矛盾之正法。遵吾拳之原则，方可会心法之得也。应分、合一体，道、放同源，松、整为用，养、练合一，搭、断适时，刚、柔并济，长、短互为，缓、急而变，正、斜相依，神、意为要，形、力并发，虚、实互借，……诸皆如是，备理而为也。理即指导之源，为实具之用。能悟其理者，还应达其用。能言其弊者，应知何为利。言过于实易入谎，用不知理尚低庸。能知矛盾、解矛盾、运用矛盾之理则，方为达者。

练功时感觉必生矣，热、胀、沉、酸、整，轻、甜、舒、爽、清等等诸多必至。然逾近高层次，其感逾有变，有增、有弱、有无，练时神意在身与外物之间求之，万不可跟感觉走，更不可因知他人感觉如何、如何，反而强自求之，此是戕生误道，有违拳学练用之理，“不期然而然，莫知至而至。”是练功日久自然产生，非着意寻求就可刻划有获。所谓“功到自然成”方是大道理。

如功不到、效不佳，应求明师指解，正确体悟，坚恒练用自可有得。非急求强运可求效。强、急之为，已失平静松轻之心态，神意受制，体易僵拙，本能之功效更难求索也。当牢记吾言而行，方不至入歧途也。

有文事者必有武备，文武兼修筑全才也。

僵拙出笨力，是绝对用意念强想支配，或用器械重物练就的本力施为。吾拳之力求松整，达灵具活，为功力也。静松中求，缓运中解，神充至用。如虎、熊之松沉，似鹰、猫之捷迅。非善奔之马鹿，家养之兔猪也。以松静入手求刚坚之施作，一张一弛，一松一紧。弛中含张，松即是紧。过紧则僵，过松必懈也。

解拳之要，而后得拳之妙。得练之途，而后悟用之道。

不能律己者，难于制人。不能用功者，难求功效。而律己当坚肯持久，用功当苦练精参。比较分高下，验证见弱强，事实辨真伪，谦求必升堂。如功无偏错，坚肯之志利研求。如用欲达效，实战之行中得获。

轻人如轻己，骄满者难提高。“自古骄兵多至败，从来轻敌少成功”古人言不可违。敬人、谨慎处事，悟练持之以恒，坚忍果决应敌，操胜有望也。

“顶上力空灵，身如绳吊系”、“正头顶项”、“悬顶系发”等。其言练功时头顶的要求，诸说之间并无矛盾，只是统一要求的实论而已。顶项为头有上顶之意，系发为向上提系之意，所以头应有上顶和下拉双向二争之意，尤如手有“抱六撑四”为内回抱、外分撑反向二争，伸、屈为二争，分、合为二争，头的向上挺拔应多于下蓄，这是原则，但不是只有挺拔无下蓄之意，应各有侧重，也应同时包容。所以动中含不得不动，止中含不得不动，大动不如小动，小动不如不动，不动不如生生不已之动，动中之静，静中之动方为正，余上述虽有方向和静动的区别，然都是互含互为之原理，绝对就易入“矫枉过正，过犹不及”之误。练功时如认识明确，自有正确的体会和功效。

神充、意注、松身、形整、力匀、气平、声静、性定、心慈、行果、言实、慎为、谦处、坚

修、博学、深究，为“十六令”，实为拳之要则也。

断手，远则窥敌势，谋欲达发机。近处勿迟疑，下手当狠辣。神不真、功不到、心不定、意不坚者莫作，否则失多于得，操无胜算。

练当以己之短为重，战当以己之长为用。习当以己之无为求，教当以己之知为授。言虽浅易，而施时多非也，当谨记此言。

初得易暴，至精多隐。谨慎大为，粗狂落败。

身不在高矮，力不在大小，功不在深浅，速不在快慢，辈不在高低，实是在其对拳学的修为如何？如得名师严教，德善慎谦，坚习精悟，含纳诸理，体认于身，练用兼达，施为无过，持之以恒，自可制胜无敌，进而有望登极也。

授艺切勿保守自秘，否则吾拳失传矣！本人不知切勿乱传误授，否则吾拳失真矣！然其功夫未达时授亦不解，当适人施教。

拳各有侧重是一般与重点谓，应为全面皆达一定境地而重在其突出者。勿认为只求一则，而诸功尽弃也。吾之弟子中有一般者，亦有较全面者，亦有侧重一功者与突出特长者，有善于变化者，有强于技击者，有重修养生者，有推手突出者，有功力深厚者，有浑厚精实者，有潇洒善变者，有精神肯忍者，有谦恭含忍者，有善搏明战者，诸皆各有侧重之谓。侧重多源于特长，亦源于专好，亦有因偏求所至。有特长故易突出，吾所要求，还应并达兼备为佳。尔等应善解而求之，方入完整之境也！

习源于传，而习后亦应立志为传，故拳艺不失也。继承之后，应有提高，方可发扬光大之。利民利国为拳之旨，如拳艺不精深，如何能利民、国。实力于练用中求，解理为精究得悟，不可失学，不可轻艺，不可一知半解，方有成之可能。吾拳是公开之艺，只如诸述，然深严解理，体悟至精，某一功均有高低、深浅之别，亦如求诸高妙，高者著言细深，明解髓理、广博多参、统备丰富、不随一般之流，坐必得敬位，练、用则超群，同仁、门人皆交识，不欲出名则众人皆知，乃年月持恒多年修悟，历经长辈熏陶，且徒授人众者，故多已至老年方达，是岁月无情心坚于半

世而得，所以非易也。见多方能明高低，比较必辨真伪及深浅，如此自能辨层次之别，选求名师指教当无误也！

正头、正身、正己、正人，守正应正心，心正得诚真。“正”为拳德之第一贵也。正人君子之为，所求由正入，均应达也。

1940 年北平（现北京）
《实报》，连载《大成拳宗师
王芗斋访问记》，其内容为
1940 年 6 月 21 日《实报》
记者对王芗斋先生采访实
录。

大成拳宗师
王芗斋访问记

（續）

問：近訪道者，料訪者雖不少，然都
不如何？不知先生是好奇之士，所
感如何？於拳學多不相，而論
感想？日來承各界見至同道來訪者，而

所武重爲研訪答何問者
在德要合討訪者余雖不才，所
，之關理拳者雖不才，所
技真係，與究竟問，若
擊正及人竟問，若
雖精注生如難，若
係神之意之何，若
未之意之何，若

問：爲午星感一較較亦此技
接一期有一繁身極不之
先待時三德親，手願足事
生時至，，自故，作以然
此間六五擬接來日友爲結
舉。時南今見賓來證果
同，日後，未瑣的，非
仁亦下在頗脂事以故由

成，不，不他佩信笑答對
功恐肯所來主正厚賜，余如
之離前患賜發要，，余如
希博來者教，發以不巳何
望拳顯名或不，充示抱？
矣學廠家就思永拳神定
，最研老教無持學奇不
穩後對手者人利之的願

世中要答，問則目，之
○也，一，敢其標改但
。或雷擬請先他，響求
不，著見生非一社拳
○日現大示有所洗會學
即，在成。無計積武之
○可起拳。著也習道進
西草提作。之益

大成拳宗师
王芗斋访问记

（續）

問：近訪道者，料訪者雖不少，然都
不如何？不知先生是好奇之士，所
感如何？於拳學多不相，而論
感想？日來承各界見至同道來訪者，而

所武重爲研訪答何問者
在德要合討訪者余雖不才，所
，之關理拳者雖不才，所
技真係，與究竟問，若
擊正及人竟問，若
雖精注生如難，若
係神之意之何，若
未之意之何，若

問：爲午星感一較較亦此技
接一期有一繁身極不之
先待時三德親，手願足事
生時至，，自故，作以然
此間六五擬接來日友爲結
舉。時南今見賓來證果
同，日後，未瑣的，非
仁亦下在頗脂事以故由

成，不，不他佩信笑答對
功恐肯所來主正厚賜，余如
之離前患賜發要，，余如
希博來者教，發以不巳何
望拳顯名或不，充示抱？
矣學廠家就思永拳神定
，最研老教無持學奇不
穩後對手者人利之的願

世中要答，問則目，之
○也，一，敢其標改但
。或雷擬請先他，響求
不，著見生非一社拳
○日現大示有所洗會學
即，在成。無計積武之
○可起拳。著也習道進
西草提作。之益

二、中 篇

王芗斋先生弟子门人未发表文稿选载

大成拳推手要点

杨德茂

推手在大成拳中是很重要的功法，只有掌握推手的要点，才能达到练推手的目的。大成拳推手虽分为单推手、双推手两种形式，其原理和要点基本是相同的，下面重点谈谈推手的要点：

1. 推手要点就是推手功法的要领和重点。大成拳推手应在掌握站桩、试力、步法等功法基础后才可训练，否则只是形式上的推手，不能发挥大成拳的推手功法特点和功效。

2. 推手时全身的动作和力量要均整。一动百动，尽量不使用局部之力和局部之动，这样才能运用整体力。

3. 推手时要求点紧、身松。以身松为主，接触对方的点要与整体配合，不能用僵紧拙力。力的松紧应互为转换，松、紧互为而用。

4. 推手时动作要灵敏。只有这样才可反应迅速，身、手、步才能运用自如，转动、变化才可得心应手。

5. 推手应在点上听对方的劲力：如力量大小，动作快慢，虚实、松紧等以了解对方，顺势应变。知彼知己方可得时取势。

6. 初练推手时应先练慢推，掌握要领后才可变速、加快。推手时应掌握“慢优于快，缓胜于急”的原则，因为只有慢推才可从中找到大成拳推手的“劲”，也就是“东西”。所以推手时要在慢中体认功法，掌握要领，求得功用。

7. 推手时要眼观对方，神、意专注。不可思想涣散、意不充实。否则神、意一失，功力、反应效果尽失，功效不佳。

8. 推手时，有偏、卦、拉、挤、推、跟、定、控、撞、放、弹、抖等，在应用时各有不同，

而各有特点和应用的条件，必须在己方有利时方可应用，不是没有条件的任意而作，否则很难出现理想的效果。

9. 推手放人的效果如何，是检验推手应用实效的关键。不能放人，互相拼本力的推手是功夫不到的现象，要从基础功法中认真找到原因，造成放不了人的因素很多，要从实际的环节上找原因。如：是功力小，还是动作慢。是整体力不能发挥，还是神意不正确。是基础功不牢，还是个别功法掌握不全面。是老师教的不正确，还是自己没练到家。是推手经验不足，还是本人缺少推手训练等问题。只要找到原因才可得到解决。

10. 学推手功法和学任何技艺都一样，只有得到水平高的老师教导，才能更有利于提高学、练推手的功效。

11. 练推手功与站桩不同，推手是有对方的功法，站桩自己就可以练。所以在推手时一定要与对方产生关系，如只顾自己想象的如何就用是错误的，必须了解对方，适应对方，控制对方，方可战胜对方。

12. 练推手、用推手时，不只求时间的长短，而在于是否掌握推手应用的各个环节，在于追求练功和应用的效果。练推手也不在力量用的大、体力消耗多就好，应在整体松紧力的应用与对方推手时发挥的正确，所以自己的东西必须全面，正确、熟练。

13. 练推手时不能断点，也就是不能随便脱开与对方的接触点，如手腕、小臂。断点推手就是半搭半断，脱离了推手的功法要求，成为另一种搭断手功法了，虽有时能得点主动，但对推手

功的提高反而有害无利。

14. 勤也是练推手的诀窍，平时多推手，多实践，多与同仁互相切磋共同研究，方能有实战的经验和体会。

15. 练推手功法，不能光与推手水平低的人一起练，应向高手学习，提高自己的听劲能力和应用水平。

16. 大成拳推手与形意、太极、八卦不同，在功法、拳理、概念上应有区别，应分辨不同点，不可混杂不清。

17. 推手时要有进攻意识，也要有防守的能力。具体应用时要根据本人的特点、特长应用，还要有能适应对方各种具体情况的能力，不可偏攻、偏求、偏用，否则功底不全面，效果不理想。

18. 自然、和协、均整、灵活、应变是推手的关键要素，要在其它相应的功法中配合推手训练，才能全面掌握。推手练、用虽是独立的功法，但与其它功法关系密切。

19. 取中入中，是推手应用时的特点，但偏、卦、斜、转也包于推手功法的应用之中，应当相互结合而用。

20. 练好推手功，也要靠长期的训练，不可能在短期内达到高深的成效。高手教是第一条件，刻苦练是第二条件，长期坚持是第三条件，多实践是第四条件，整体全面的掌握大成拳的其它功法是第五条件，不断总结提高理论水平是第六条件。这几个条件是最为主要的，少一个就少一分实力。

21. 推手必须用力，而力应松整。更应有看着不象使力，而力不可抗拒，实际也不费力，反而对方承受不了，这才是真正的功力。功力大的人与本力大的人不同，功力大的人，能比身高、体重超过自己的人力大；本力大的人，只能比自己弱小，体轻的人力大。后天笨力为本力，恢复先天之力方为功力。以此分层次，水平立见。

22. 身高、体重的人，凭体力、本力、体重胜人是打手之才；体轻、身矮推手高，能胜人者，是武术家之才，两者不同。王芃斋先生身材矮小而力大无穷，就是这个道理，推手注重的是功力。

23. 推手光凭速度、连击、猛攻或用跑步打沙袋求功，不是大成拳的主体。推手的功力必须在桩中求大成拳的功力才对。

24. “肌松如水，而可以紧如钢”，是功求高境的层次，所以王芃斋先生常说：“推手先看境界，看境界先分层次，分层次要看松紧变化的深度，深精到肌如水柔，而也能硬如钢坚！达此境者推手、断手必能均佳，而习者中少有之。”所以知松、紧要练中求知，功中有得，追求质变的高层水准。

25. 大成拳理论研究得如何，要看其人的谈吐、文章讲的道理如何。功夫如何要看其人的动作是否潇洒、浑厚、功法多而全面。身份如何要看其人老师的水平、名气，更要看其人在门人中的地位 and 交往的门人多少和层次水平，多数门人对其人的看法如何，其人与长辈门人中的交往多少和长辈对其的评价如何与地位如何。为人如何，要看其人是慎谦还是傲慢，能力如何要看其人练大成拳的早晚与年月时间的长短和学生弟子的多少。体认如何要看其所知的功法多少，有无练过一般人没有练的功夫，威力如何，要看其人是是否输过，还是只胜不败，还是败多胜少。所以，其人的推手如何，可不用看了，上面诸项如其人均达到高境界，其人必是高手，对此人定要重视；如其人均不足，推手必是低下；如各有一半，其人推手也是中流。

26. 推手高的人，断手必高；断手高的人，推手必高。这是推、断合一，是真高。如两者之中只推手高，或只断手高，不是真正高手，其人的专一之高也不是真高。

我教推手是在 1966 年以前，因有职业病 1966 年后只教功法，不能带人推手，不是全面的教。过去不光是我的弟子我教，别人的弟子也教，保守对大成拳的发展不利。练大成拳应先学好、练好推手才能练好断手。如今因我年龄大了身体不好有些功法不能练、不能教了。现只能写明推手功的要点，以做参考、指导之用。

大成拳断手六忌

李永宗

大成拳断手，是习练者之间互相对练的实战功法，也是与客方（对手、敌方）徒手比拳，较量的一种技击形式。断手的练习和应用是一致的。有关大成拳的论述和教拳口授时，对断手功法多重在正面的指导上。如：怎样正确认识，理解、训练、应用断手；却很少有人重视对断手练、用的不利因素和如何克服不利因素与进一步认识方面的心法有所传教。所以对不利于断手的错误应如何纠正，不利于断手的因素是什么，影响断手效果的原因有哪些方面，习练者多有不知，老师也对这方面的问题言及过少，造成不少人在断手练用时，对误、漏、偏差等不正确的因素认识不清，或已形成不利于断手的习惯性错误，致使真到断手时败多胜少或不能取胜而影响断手效果，乃至不能很好的发挥自身威力，又不知其因何在。本人今就断手练用中应避免的不利因素和对断手功法的错误理解，进行专述以去其错、纠其误。纠正不利因素的影响，自然正确的因素就会得以巩固和有效的运用。

1. 断手最忌在没有掌握大成拳基础功夫之前过早的练用断手功法

不具备桩功、试力、步法、推手、操拳、发力等诸多功法的功底基础者，属初入大成拳功法之门的功底薄弱者，这并不在练拳时间之长短，关键是能否对上述功法练用效果全面掌握。功底薄弱者过早的练用断手功法，就很难发挥大成拳的整体实力，因为他还不具备这种实力的基础，所以断手时不会达到断手实战的预期效果，这是必然的。只有在基础功法全面掌握的条件下，才

能练大成拳断手功法。

2. 断手忌神意不足

断手时精神不真或在功法练用时未在精神假借的训练过程中，体认到具体效果，其精神作用和本能恢复未达到一定水准，在断手时精神不真必直接影响断手能力的发挥与实战效果。意念不紧者多因在功法练用中意念意识不强，意与神力之间不能合一，或只有形而不重意，也会造成断手失利，意念不充实者练功结果就差，应用时效果也不佳。所以断手忌精神涣散、精神不真，忌意念基础不好、意念不紧，所以断手时神意不备或神意不足，而致失败。

3. 断手忌心慈手软

断手是主客双方无条件的徒手搏斗，也就是技击实战。断手是主客双方，以实战论胜负的实搏过程。在断手时，双方之间没有什么情面可讲，你不战胜对方，必导致对方战胜你，所以有时功夫很深的人，作拳（断手）下不去手，以致失机至败，是犯了心慈手软之忌。

4. 断手不果决，犹豫不定和临战失机，亦是断手大忌

有人练功基础很好，功力也大，精神也真，属较有实力者，但性格犹豫，处事不果断，断手应战时考虑问题多，思想顾虑多，造成断手失机不进，或得势不得时的情况，皆因犹豫不定或思虑干扰的因素而失败，本有能力一击制胜却因不果决而错失良机，反而导致客方得手。此种结果

实非实力不如对方，主要是疑虑和犹豫干扰了断手应用效果所致，对此习练者应慎忌之。

5. 断手忌用招式、套路和死板的方法

大成拳为有法而练，有意无意之间而用，再达到无意而用，而至本能发挥的最高境界。有人认为用意练功，必须用思考和大脑完全支配技击实战时动作的所有过程，这是错误的。因为双方作拳时互相各用所长，没有固定之形式可言，而在实战中瞬间万变，不可能用大脑来支配，去适应对方作出的每一次出击和一切进击变化，也更难作出正确相应的反应，因为临战双方作拳有时速度极快，根本来不及思索，也没有分析考虑的余地，而大成拳断手功法，应以本能发挥为主体，遵照“打即是顾，顾即是打，发手便是处”的断手原则。习练者如违背大成拳功法的最基本的原理、原则，必然很难发挥大成拳的技击特长和平时练就的实力，也就失去了制胜的把握和必胜的可能。

6. 断手忌无目的、无根据的一味强攻猛打

断手时如与庸手作拳，硬打硬要、强打瞎抡，

有时凭一时之勇或可奏效，如遇有实战经验之对手，一味的强攻硬要必遭失败。其因主要是作拳时，亦应有急、有缓、有进、有退，得机时勇进猛击，无利时应随机应变，当速时则速决，当缓时则应待机而用。所以断手亦应审时度势，得机而用，或缓进而速击，或得势急攻，或虚实互用，或缓蓄而骤发，随机应变，方可万无一失，无失方能有胜，顺势方能得机。有失上述原则者，断手很难奏效。

总之，断手之六大禁忌，习者千万谨记、慎为，应多在实战中加以体认，常断手、多总结、勤实作，方能不断提高。技击实战的能力来源于勤学勤用，从来不与人断手者是很难有断手制胜把握的。经常断手的人亦应遵照原则，做到正确无误，在减少错误和纠偏的前提下，方能得以提高。本人认为：明言、简浅、实用为教学之道，正确、清晰、具理为认知之道，而勤习、苦练、实战、无误方为求功之道。言达其意，理具其髓，练达其用，用达其效，方为入法。



站桩功的沿革与基础功法概述

王玉芳

家父王芗斋所创拳学是经过数十年研修、发展逐渐形成的。家父总结、吸收了中国传统武术各派之精华，悉心体认、长期实践而使其系统化、实用化，简便易行，成为养练用合一的养生功和技击术，在练用中有出功快、效果佳的特点，其功法和理论来源于传统又适合于现代。其基础功法站桩功更是习练武术养生、技击的重点，习练者应千万重视，基础功没练到家不可过早追求习练深层功法，否则事倍功半，很难求得拳中真味。本人随家父习拳多年，对此深有体会。

家父数十年来对站桩、试力等基础功法非常重视，因为拳学功法的发展也是由低到高，在长期发展过程中通过实践、验证，多年进化形成的。20年代家父写有《意拳正轨》，又经过20年的发展后，于40年代家父写有《大成拳论》，在这两个重点论著中，均对站桩功法和基础功有具体论述。拳术的习练者应首重养生，养生求得功效才可练技击。其理论和功法内容，来源于中国武术数千年历史发展的古代传统功法理论，又符合现代人体生命科学的原理原则，所以功效显著，与一些封建、迷信、不科学的东西有本质上的区别。

家父王芗斋所创拳学的基础功法，为站桩功（即养生桩功法），是一种武术锻炼养生、保健的运动形式，又是一种符合医学原理，有一定治疗功效的运动方法。从这个意义上讲，它不是通过外界因素来达到健身、强体、保健的治病的效果，而是通过武术功法锻炼人体本身的身体素质，来调节大脑神经、体内血液循环和新陈代谢，充分发挥人类个体自身的内在因素，进行调节、锻炼、增强体质、提高免疫功能，来预防或战胜疾病的。

它有简便、低廉、不用费力、花钱少的特点，在多年的实践中，取得了显著的武术健身强体的锻炼功效，所以说身体的健康是锻炼出来的。身体练的康健，精神调节的好自然无病、抗疾、身心愉快。养生桩，起源于我国古代的武术养生功法，是我国劳动人民在长期与疾病斗争中积累经验的结晶。作为一种保健、养生的武术功法，留传于世，有着悠久的历史。

早在春秋战国时期《庄子·刻意》中就有：“吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。彭祖寿者之所好也。”《黄帝内经》则认为：“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地。”可见当时已形成健身、延寿的专门之学。当时把腹式呼吸运动称为“吐故纳新”，而将躯体运动归结为模仿动物的形象和姿态，这已经孕育着以后的站桩功的内容外形。汉魏之际著名的医学家华佗继承古人的前代有关健身锻炼的理论和实战，归纳定名为“五禽戏”即虎、鹿、熊、猿、鸟等仿生动作，比较全面地概括了模仿动物动作形成人类锻炼身体的功法特点，对后来的医疗保健和武术健身，都起到了推动作用。并叙述健身理论：“动摇则谷气得消，血脉通，病不得生，比如户枢，终不朽也。”“为熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”具有朴素的唯物辩证法的色彩。1973年西汉马王堆三号古墓出土的一份西汉初年的古画上，从不同形态的44个人物形态上看，汉代的健身法与后来的站桩功有着不少共同之处。当然，这种方法除用于保健和治疗外，也被一些神学家和方士利用，给它披上神学的色彩和迷信的外衣，作玄学的解释，这是不正

确的发展倾向！针对这种倾向，东汉学者王充对于道家长生不死的荒谬观点作了批判。另据文献记载汉时曹操很重视养生功法的研究，曾和养生家皇甫隆对锻炼强身作过专门探讨。

魏晋隋唐以后，有关中国古代健身强体的专著很多，名目日渐繁多，象葛洪的《抱朴子》一书中就记有龙、虎、龟、燕、蛇鸟、猿、兔等人类仿生锻炼身体的众多名目。隋朝医官巢元方等人编写的《诸病源候论》也辑录了以锻炼方法健体强身等等养生方法专著，对近 300 年的中国古代锻炼身体的形式作了详细说明。在漫长的流传过程中，逐渐衍生出众多不同的武术锻炼养生保健流派。养生桩，即其中之一。千百年来，站桩功多流传于中国武术界的功法当中，普遍被作为习拳的基本功来看待，某种程度上掩盖了它在医疗、保健、延寿中的显著作用，加之它是口传身教，流传不广，到清代所传之人已寥寥无几。目前有据可循的为清代的戴龙邦先生传李洛能先生，李先生传河北深县郭云深先生。郭老收徒不多，因家父王芗斋与郭老是同乡亲戚，家父拜郭云深先生为师学形意拳，师徒关系至深，亲如父子，故郭老将站桩功、养生、健身的武术功法及其中奥妙，口授身传于他。

先父王芗斋 1886 年 10 月 27 日生于河北深县，1963 年 7 月 12 日病故于天津，享年 78 岁。他在接受了郭云深老师的亲传后刻苦研求，以毕生精力致力于站桩功的理论研究和养生保健实践，钻研古籍，寻师访友，在养生一道中吸取各家理法之长，改革创新，数十年如一日苦心参究，最后总结而成站桩功二十四式，形成养生桩功法（即站桩功）的完整系统。解放后他先后任北京中医研究院、保定中医研究院的“站桩功疗法”顾问，为新中国的养生保健、医疗事业作了诸多贡献。

本人自幼随先父王芗斋习拳，专攻站桩功，在 40 年的实践中积累了一些经验。1960 年经国家体委鉴定后，曾先后在海军医院、华侨委员会、保定中医研究院、北京市体委的站桩功辅导站北京劳动人民文化宫（古太庙，1947 年家父王芗斋创立“中国拳学会”的旧址）教多年的站桩功，

于 1985 年我去外埠教拳，由王选杰的大弟子和振威继续在文化宫内原址教大成拳。多年来接受站桩功锻炼，从中受益者不计其数，得到党和国家的重视和人民群众的欢迎。自 1963 年以来《健康报》、《体育报》及国家体委内部刊物，先后专题对此予以报道。而国际上，近年来对站桩功的研究和实践亦有很大发展，日本人泽井健一先生，数十年前曾随先父王芗斋习拳，回国后不仅将站桩功传授给日本人，而且传授给外国人，取得了显著成效。1976 年日本出版了他的《实战中国拳法——太气拳》，将站桩功作为习拳的基本功训练专论介绍。美国近年来研究的“生物回授”疗法，主持人即是从日本人学习中国王芗斋拳学站桩功的学者。

总之，养生桩是祖国体育、健身、医疗运动方面的一部分珍贵遗产。研究和总结养生桩功法推陈出新，古为中用。以发扬我国武术健身运动的传统，在今天仍然有着极为重要的意义。而养生桩（站桩功）的推广和研究，一定会为人类健康、为祖国的武术和现代建设事业做出应有的贡献。

站桩功是一种学术，也是一种武术养生运动形式。这种运动与一般体育运动不同，站桩是把锻炼和休息统一起来的运动。站桩前先选个适宜的场地，空气新鲜、安静的地方、站桩前要排除大小便，衣扣、腰带和鞋带要解松，摘掉手表，还要注意以下三点：

1. 精神集中：也就是思想达到凝神定意，扫除万虑，默对长空，松静闭目或目光远望，还可目注山、云和远方物体。

2. 周身放松：中枢神经、四肢百骸、大小关节及五脏六腑各个器官尽可能放松。做到虚灵挺拔，以自然舒适为主。

3. 呼吸自然：呼吸不要人为地造作，不要憋气，气不可提，也不要故意沉，要求做到匀静自然，和平常生活中一样。

站桩以站式为主。常用举手式、撑抱式和浮托式。站时要求下肢部分要两脚分开，与肩同宽。双膝关节微微弯曲，大腿髁胯，似坐高凳，身体重量落在脚掌上。足部要两足平放与肩同宽。

站桩是静止不动，而体内各个生理系统皆动。因为四肢已做到有角度弯曲、静态的运动量增大了，所以说大动不如小动，小动不如不动，不动才是生生不已的动。站桩既养心神，又能锻炼形骸，使心肾相交，阴阳互根。锻炼时间长了，自然会感到呼吸转慢深细均匀，这时会感到身心极为舒畅，全身微有出汗，发热，精神焕发，血液循环加快，气血通畅，各个器官功能增强，改善生理，会出现打嗝或下肢沉重，以上反应均属正常，数日后会渐渐减弱逐渐消失。站桩时能使大脑皮层进入抑制状态，植物神经系统得到充分休息，肢体同时得到锻炼，促进血液循环，加强新陈代谢，恢复和加强人体各个器官组织的生理功能，起到保健、强身和一定的医疗作用。

而习武术之人在站桩功法达到一定水平后，还应练下一部功夫，要想增长功夫，必须练习试力，才能达到动静相兼，效果方能显著。慢动功是试力的动作，应是外动内静，全身放松，用意不用力，一举手一投足之间应以感到舒适得力为原则，同时精神贯注身体各部达到松形和协调，意紧、形松方可增加训练效果，而用力则反没有增加力的希望，用力则气滞，气滞则意停，意停

则神断。练功时求无力增长力，有形则破体，无形则神聚。应保持身体均整。技击桩应站成丁八步，双手一前一后（双手相对亦可），意念中应双手上提、后拉、前推、下按、左右分合，如按弹簧，似有压缩起伏之意感，按各功式要求缓慢动作反复试练，不要用拙力，时间长了，无形中则可逐渐增加二争力和整体力的功力。同时也可练步法。

练摩擦步后亦可练三角步、平行步等步法，实际是双脚操作，两手抬起，指尖向前，身体带动前腿，后腿跟随前进而行，意念脚腕似拉一粗绳，整体带动前行。膝盖要有提踢扒缩之意。久练久熟，可以给技击打下基础，日后方可练推手、断手诸功。但一定要循序渐进，功法内容必需正确，还应有名师指教，更应在武德、学识上综合坚求加强体认，方可步入拳学的高深水准。

今将本人上述文稿，赠予和振威在其编著的《大成拳学》（第二部）一书中发表，以对该书的支持和对家父王芃斋所创拳学中“站桩功”的介绍。



拳学之道神意求之

李见宇

中国武术博大精深，是中华民族传统文化中的瑰宝，历代相传，国人的尚武、习文之风续传至今，乃至利国利民，造福人类，习练武术、研究拳学一直是中华民族的优良风尚。本人祖籍北京，自幼习武，1924年6岁时在北京开始师从唐凤亭老师练形意拳，后又习练少林拳等诸多武术，在习拳中练就良好的身体功底，坚强的性格和刻苦的恒心意志，从拳术中所获受益匪浅，至今每日坚持练功，今年本人已81岁，耳不聋眼不花，鱼肉皆吃，身体康健，从无病症。对武术的追求也更趋于坚诚。

1943年，本人有幸在京得遇拳界名家王芃斋先生，见到王老的精湛拳艺和高深的意境，方知武术真谛的精奥。自此本人拜王芃斋老师为师，从新学艺，遂入习拳悟理之正轨，直至1963年王芃斋老师仙逝，始终跟随王芃斋老师身边，20年间耳听面授，渐从初入门庭，至通解老师理、法的精髓，深得恩师教诲之恩，受益匪浅，使我一生对拳学参研不断，承其理法，研修至今，今本人虽为年过八旬的老人，但身体强健，百病不染，而在国内外授徒、讲学、书画吟诗，虽辛劳不止，但心神清健，此皆得益于恩师之赐与本人坚修的结果。

王芃斋老师在拳学修为上造诣极深，更重求神意与为人境界的修养，常明示弟子：“拳学之道应以神意求之”，“神动得自有象外，意存妙在无念中”，“只要神意足、莫求形骸似”，“神松、意紧，松紧互为，互根为用”等以重精神、重意感，在习练功法中融汇悟研，从矛盾中求统一，所以“松即是紧，紧即是松、松紧紧松互为用”，精神

控制意念，意念假想无穷，以至分合、动静、遁放、攻守、养练、理法、蓄发、虚实等等诸多拳意与精神之配合，在练求中应相互辅助而有机地合为一体。拳的髓奥应由养练至应用，更应重于养和养练用合一的全面性，所以养就是练，练就是用。养生到高层次，技击自精，由养至治则百病皆无，身体强健自可延年益寿。文学、武略合为一体，境界修为自不平庸。所以习拳练武之人更应在文化水平、道德修养和思想境界上提高自己，才能在拳术上有升华进步。如果只是好勇斗狠，至多也是个打手而已。不明拳理、没有文采、品格低下和骄傲自满之人，很难达到拳之真境。有修为才有悟性，肯研求才有解悟，人逊谦才能博学多才，而进步，当知有储蓄之精，方有神气之充沛。见其气质，知其修为，看其文章，知其造诣，人谦学一定博才深悟，人友善，必然友好众多，人皆愿与之交往。初练拳就应当从德、从善、从养、从静、从谦、从清中修之，自可知髓理、获奥妙、养身心以达到习拳的上境。形体松静、神真、意切和注重神意之修为，自能学拳有成也。神意之境、大乘之境、大成之境都应由此入手，再得明者指点，一步步逐渐求之，循序渐进中悉心体认、反复修炼，将神与意合为一体，身中自有变化和感觉方能气血畅通、心情愉快，还要注意生活中安排适度，不要过累、不要生气、不要作对修炼不利的事，静心节欲，常保持良好的心态，每天都要坚练，日久天长自有功效出现。如没有练到一定程度过早的用人为了的方式去刻意追求反无效果，所以要平心求练，不能心浮气躁，很多人功效不佳、不能坚练、半途而废，都是有

急躁情绪，静不下心来，此点非常重要，如此长期坚持，只要符合拳理、功法正确，认真对待功法训练的每一个细节，达到正确无误，人人都能在修炼中得到良好的成效，这些都是非常重要的原则和必要的条件，千万大意不得！如果得到高人指点，在悟性上又聪慧、又肯坚恒练功，对武德和文化修养都非常重视，练拳自能成显著出类拔萃，方能利国、利民为人类多做贡献，为拳学

的发展尽心尽力，继承和完成大成拳宗师王芃斋先生的遗志。

今将此稿赠与振威，于《大成拳学》（第二部）中发表，以道明“拳学由神意求之”，求研老师王芃斋拳学之精髓的入手要机，以对和振威出版该书的肯定和支持。



站桩功的奥妙

秘静克

站桩功易学、易练，深受人们的欢迎，学此功者在国内、外很普遍，但能彻底掌握了解站桩也很难，其原因是，功法外表看似简单，内在的功理反较深奥、难解。学此功，如不在练功时细心地体会，不认真地研究，确实很难弄懂其中的奥妙。学拳者都知道王芃斋先生所创的拳学，高招、实用，而只有按功法要求认真、正确地练和多加研究、体认才能有成，但应首先要明晰功理，遵照习拳的次序练功，才能有成。

1. 学拳的次序第一步就是练“站桩功”

站桩是基础功，学拳能否少走弯路，功夫能否直趋上乘、大成，全要看站桩时习练得如何。在站桩时若练出王芃斋先生所说的“先天本能活力”（本能力）来，即可获得上乘功夫，日后与人实践技击时才容易取胜。如练不出来“先天本能活力”，欲达上乘功夫极难！笨力、拙力的力量再大，搏击的技巧再熟，遇敌时也未必有把握能取胜。而“先天本能活力”是王芃斋先生经过练拳多年中国武术长期实践研究出来的，即“运动本身生理技能发挥出来的活力”。王芃斋先生将这种“本能活力”称为“自然力”和“本能力”。他在《大成拳论》和《断手》两部著作中说：“他人所无我独有。”确实如此，至今尚未听见哪个拳学门派练出来“先天本能活力”的。许多门派，都在努力锻炼筋骨的劲和击打本力或练闪展翻腾、窜蹦跳等技巧，没有“自然力”、“本能力”之说。这是芃老（王芃斋先生）的首创，这种“先天本能活力”若想不站桩获得，而只用器械散打等技巧将它练出来，是根本不可能的！散打只能练出

人为编造的技巧和本力，或肌肉筋络等技能的同步共振，有这种爆发力，只能做到全身的劲力同时起作用。当然，这种力也有威力。但因功理、功法不全面，其威力也是体育型的。1986年4月21日，《体育报》曾载有《肌肉的奥秘》一篇文章，其中说：“如果人的全部肌肉朝一个方向收缩，其力量可达三十五吨，相当于六辆解放牌汽车的载重量。由此可知全身的肌肉同时朝一个方向爆发的威力之大！”

真正会上述这样运用全身肌肉，让它同时收缩、发放成为爆发力的，也只有王芃斋先生拳学独树一帜！然而比王芃斋先生拳学更高层的“先天本能活力”所发出的瞬间爆发力，还相差甚远。“先天本能活力”发出去的爆发力，有三大特点：其一，没有匹敌；其二，不伤人；其三，战斗结束得快，一着手战斗即结束，所以王芃斋在《大成拳论》中明确写有“一触即发，炸力无断续”的拳学名言。令人防不胜防，心服口服。若欲达到这种功夫，只有在基础功上下功夫，别无捷径可选。

2. 以养生功或疗疾学练站桩功更应当懂功法和功理

如若只知两脚分开、两手抬起，闭目一站，这样练功，极不容易练到上乘功夫，也达不到养生、保健的目的。应知站桩时双手抱球式（撑抱式）所形成环抱三角的框架姿势其中含有的功理是，既有二争力的作用，又有启动力和增强力的作用。若只知抱球式而不懂功理，就很难说能将姿势摆正确。姿势摆不正确很难练出功力来，还

有可能练得腿疼胳膊酸。所以对任何功法都应当知悉、知透。

练站桩，首先要磨练性格，锻炼修养。这个功法与一般体育运动的四肢活动方法是相反的，而与中国古代修炼家的说法一致。老子说：“致虚极，守静笃，万物并作。”武当山道家张三丰说：“顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。”芎老（王芎斋先生）不拘泥于古，他将古人的功法和理论进行了吸收，创新和改革。例如老子说“致虚极”就是“放松”，“守静笃”就是要“静”。王芎斋先生将它改成不仅是要求全身“放松”，而且“松而不懈”，同时要求“凝神、定意”。“放松、凝神、定意”比“致虚极”、“守静笃”明确多了。再如“顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠”，是说依照常情靠四肢活动，不枯燥不寂寞，性情怡然的练功，得到的结果依然是平凡的常人；如果颠倒过来，全身不动、寂静练功，可以练出本能力和精

气神来，可以健康身体，可以祛病、延长寿命，即为成仙，“仙”并非指永生不死。古代最早所称的“仙”是指到山里修炼的人，现代《辞海》解释为：仙比喻“超出凡庸的人”。实际就是“真实的修炼家”。

通过上述便知王芎斋先生悟性之高！不只悟透古人所说的话，并且能将其奥理改革、创新，而且扩大了“颠倒颠”的范围。

总之，只有按照古为今用的原则，科学、正确的功理练求，坚持认真悟解，长期练功体认，在继承掌握先辈的原理和功法条件下，总结、创新、提高，才是真正的发展拳学的正确方向。

此文稿赠给王选杰的大弟子和振威，以期在他编著的《大成拳学》（第二部）一书上发表，以表对该书和编著者的支持、祝贺，也是本人为恩师王芎斋先生拳学的发展应尽的一份心意。



王选杰老师给弟子和振威的一封信

王选杰

振威：

你好，你的来信收到了，今叫小程顺便给你带去此信。第一个事我知道了，就按你的意思办吧。另，四五十年代北京天桥的武术硬气功师有三人，张宝忠先生、朱国全先生这二人你熟，你和张宝忠先生之孙张玉池是小学同班同学，而硬气功师吴长印先生和我较技后我俩结为兄弟，他因敬服大成拳才叫他的后人吴英利拜我为师，由你教他功法，所以关系与他人不一样，你多用心教教他也是应该的。除操拳、步法外，推手的东西你就先教教他魏竟成先生的长搭短放吧。另，士元介绍姓陈的学拳，这人跟别人学过大成拳，如真心练你就教他吧，全拒绝也不好。东西是老先生的，王芗斋先生的弟子、门人都是一家人，我与有的先生已不来往，所以多有不便；人家找你学，就应该将对方当成自己人，你这么做是对的。今后这些事不一定都通知我，有人到武术班报名找你学，人家不说跟别人学过，你不是也一样认真教吗！

士元认识的老人多，但他和你、我、福同都不一样。我是务于精纯，以适于我的身体条件，以我的几个老师身上的东西为主，重在浑厚、实用、简捷。因其它原因，我不能向更多的长辈学拳，所以参究的东西较集中，福同和你有广博多学、独观大略的一面，你是我教的，所以已具有精纯之学，得我之精奥；而你有向更多长辈诸师求教的条件。福同在广博参究的面上更广，他在文学、艺术方面比你、我接触更多、更广，这不是说你、我对其它学术就不接触不研究了，只是各有所侧重而已。

我因诸方面条件所至，现今在国内大成拳的普及发展上已推脱不开，人多事多！力求量多达质变，在多人中选材今后再重点培养人，但不能长期由我带教，今后我选二十余人由你重点教教这些师弟，你就不要像教大班那样教了。第一，他们有一定基础；第二，条件和水平也不一致，你可尽我所传和你身上别的前辈的东西传于他们，但要严格要求。找我初学的你如今就不用教了，志超、庆昌、万宗、玉林、英利、广庆、连启、晓峰、宝琛、祯永等人，初学时不都是你教的吗？文革前后，1962年至1970年都是你教，只1966年、1967年文革初期受到抄家冲击你没教，至今你不都是教咱们的班吗？可是我叫你重点教的师弟，他们也教拳，所以你应对这些人下点工夫！你的担子并不比我轻，向国外发展将来也是你的重点，而把王老先生的大成拳用现代科学解析，成为一套完整的拳学体系，研求拳学理论，参究功法之内涵、韵味之真奥以达潇洒、浑厚为统一拳学革命的进一步升华，必得有心人做巨大自我牺牲，持之以恒，方能有所建树，这就是你的第二大责任所在！国内教学自有我和你的师弟们，不用你再费心了，有必要由你教的我提前通知你。你国内的班也可继续教，可国外的事，我就不能分身了，今后向国外发展大成拳是你的重点。而我一直每天白天黑夜都没有空闲。你立志要将武术作为学术研究的志向我非常同意，这方面我只能帮你，我实在没时间，有心无力！如福同不搞他的书法、艺术就好了，可他也不能分身。你在老一辈中比我更有条件，求什么东西都行，你父又是王芗斋先生和周子炎先生的朋友，你是有条

件的。光有条件也不行，你还有天分呢。提起士元，记得多年前王芄斋老先生在世时，士元在魏竟成先生家，见王芄斋先生给你说健舞，士元当天晚上找到我说他心里有点拿不准！可王芄斋老先生也不知道你到周子炎先生家学试力、练健舞，不是我叫去的，这你明白怎么回事。有你父亲的关系，王芄斋老先生也得教你！可周子炎先生和士元两人，都以为是我叫你去的，这点士元是不理解的，因为有的前辈家我还不便去，见到姚先生不好，其实我和姚先生也不是什么大的不可解的事，只是有点避免而已。士元说在魏先生家王老先生给你说得多了，给他说得少，你和他回家前，王芄斋老先生又对你说了八个字：“二合一，登峰造极。”当晚士元就来家找我，他说“二合一，登峰造极”，是老先生叫你练健舞时应以分手为蓄、合手为用；手与身分为蓄、手与身合为一，方能登峰造极，可全大成功法之真髓。我当时正在喝茶，士元这么一说，我哈哈大笑，差一点叫茶水噎着我，弄的我直咳嗽。士元说他悟通了王芄斋老先生的妙语，问我反而大笑是什么意思？我说：“我当时也不在场，但王芄斋先生跟振威和我都知道这八个字是什么道理。”只是士元理解得不对！你要是听到士元的“高见”也会笑他。所以士元是聪明有余而智慧不足，你、我和福同都会与士元的看法不同，魏竟成先生跟芄斋老先生学了那么多年，也不会白学，他也会知道怎么回事。所以不是极有悟性或研修大成拳达到一定水平的人是不会理解的。王芄斋老先生的东西现在谁也没学全，谁也很难达到老先生的地步。我的健舞你学了，为什么你还去周子炎先生那去再学？这不是你没得到我真传，是你深知我与王芄斋先生的健舞有不同，我与周子炎先生的健舞也不同！不同在什么地方？你肯定下大功夫研究过。明白的老人都说我的健舞是重浑厚大气，而略少潇洒，这我也非常同意，因我的特点正是以浑厚、沉实、简捷、迅猛的威力为重，而周子炎先生有王芄斋老先生的潇洒飘逸的神韵和含蓄多变的内涵，略少王芄斋老先生的浑厚沉实的威力，所以周子炎先生突出飘逸潇洒多变之长，这也是周子炎先生个人的特点而定。他多重潇洒、飘逸的神意韵味，

但这并不是说周子炎先生就没有浑厚的一面了，他也有浑厚，只是潇洒内涵更高超。我的浑厚是独到的，可潇洒韵味也有，只是浑厚更突出而已。你学完我的浑厚，反又去学周先生的潇洒的特长，王芄斋老先生是拳学大师，何等聪明，他不会看不准，所以才对你说“合而为一”，是说和浑厚、潇洒而融为一体为上乘之选。士元没练到这样的层次，他看不到也不能怪他，这是他与你有功夫层次不同，两人的天赋条件和悟性不可比之故。所以我想你将来有所作为，基础和素质是关键，主要由你的资质和毅力决定，再加上你有向更多的老前辈学拳的条件是别人没有的，你还有将练拳当成学术研究的目标。你在“慎”字诀方面研之入微，除治学方面外，最可贵的是深含而不露，从不轻视任何人，动手时心毒手狠，所以能常胜而不败，又贵在以谦处世，慎求博学，所以你是有条件 and 目的的，这些士元是不会理解的。当然，这是多年前的老事了，我今天提起是以此来分析将来拳学的发展问题。另外关于大成拳的上下劲中的“八大试力”你只少其一，我先写给你，下星期日上午八点你在天坛（还是西门）等我，我教你。

试力的上下劲：劈拳试力（有时列在操拳功法中）。按簧试力，这两个我会，你已经学过。中上位提按试力，是杨德茂先生的东西，你没有，此试力我没教过任何人，我下面写给你（我只有四个上、下劲试力）。你给我作过王芄斋老先生教你的整体提按试力，我没学过，我作后感觉很好，劲全练用范围大。周子炎先生的螺旋式提按试力也很好，他教你证明周子炎先生对你很器重。我学的是神龟出水试力，所以我不会螺旋提按试力。神龟出水你跟我学过。你在王玉芳那学的侧按试力是养生功法，但此试力用在技击上，加上“侧劲正用”，可变形而发，威力不小，且突作难防，实有不少妙用。提切试力不知你是在天津哪位老先生那学的，与按簧试力的手位有平与立的不同，也应属上下劲的变形功法。试力的上、下、前、后、左、右，应分为“三八”共二十四个试力。我只有十六个试力，所以你到诸先生处学全了二十四个试力，今后对健

中上位提按试力

王选杰

此试力与波浪试力不同，其一，是外形不同，而内在意感与练用原则上更大有不同。波浪试力手的动作，上过头顶，下至腹部之间；而中上位提按试力动作，只在头胸之间。其二，波浪试力手之动作，尤如波浪之起伏，以体认整体之意感，是以前后劲为主，上下劲为辅，没有左右劲；而中上位提按试力，是以上提下按的身、手、臂的分段配合为主导，以求变化之机，以前后、左右劲为辅。其三，波浪试力重整体动态一致，即手、腕、肘、臂、肩、身的同步动作为一体，以求浑元力之应用；而中上位提按试力则为手下按、腕后随之再按，肘再随之下按，身亦随之，随同为一按，则略有先后之分，而上提时，亦有手、腕、肘、臂、肩、身之先后而带动的动作形成。其四，波浪试力为下动时不含上，上动时不含下，以求浑圆之整；而中上位提按试力则是在意感中加上分段相反的劲力，即手下按腕有上提之意，肘下按肩有上顶之意，肩下沉而头有上顶之意，手下按肘亦有上提之意，动作方向亦可相同，或方向相反之动，以此类推，头、身、肩、臂、肘、腕、手，均含二争力之变化，左、右、前、后、力、意变化亦有二争之内含，在应用时推手以劲力丰富、劲力复杂，使客方难应变化之机，以求先机而致用。而在致用之瞬间，反变二争分段为一体，骤然发力，以整体劲应用之。

此为大成拳细微之大道，妙用在于“无法不容”而练，至“本能不思”而用，高在瞬间突发，其变化无穷，乃化境之学。

中上位提按试力功法如下：

中上位提按试力，又名头胸位扶案试力，中

上位提按试力的特点是身手与体位动作较整体提按试力动作幅度小，而身手位上下动作是一致的，整体提按试力则是身、手以上下动方向相反；故在训练还是应用时，中上位提按试力是上、下劲为主，左、右、前、后劲为辅，而整体提按试力，则是以手、身之间的二争力为主，前、后劲为辅，所以两试力无论是训练和应用上，都是有区别的。另外，中上位提按试力手位的动作要求在头、胸位，最低到上腹；而整体提按试力则是手的下位动作可达下腹，所以练用中两者各有侧重，整体提按试力力求二力之争中利用较大的动作空间，在身与手之间互相作反向发力以至应用；中上位提按试力则以手、身之间互为协调的同步整体提按（上下）劲的较小动作来完成，反应在发力当中以求变化，故两者在练功中各有所重，也各有所长，所以上、下劲的几个试力，在大成拳练用中各有侧重，也各有妙用。

中上位提按试力功法分述如下：

1. 功法内容

其站位姿势按丁八步，两脚距与肩同宽，左脚前、右脚后、重心按前三后七，正头顶项，两目前视，全身放松，然后两手迎面向前伸出，左手长于右手半尺左右，手指分撑，指尖前指，手心朝下，两手臂相距半尺左右，手臂抬起与肩同高，两肘微屈略外撑，沉肩、坠肘，胸略含，腹圆实，意念中头、手、腕、臂、肘、肩、胯、腿、膝、脚之间连为一体，有分合、互争之意，然后由手而腕、而臂、而肘、而肩、而身依次上提，而贯为一致，但要注意既有各局部之间的依次先

后的动作次序互相之间的引领，又应含各局部与身体的整体协调周身皆动的相互关连，同时还应具备手有上意，而腕含下按，腕上提而肘下压，肘上提而肩、身下沉之上下互争力之关系，所以动作一定要缓慢，精神、意感要丰富，意全则试力动作应更缓慢连贯。这是此功的重点，当手腕上提至与头同高时，然后以上提相同的速度双手下按，上提、下按、转换动作、方向时，不可有停顿，应连续而做，下按时亦由手至腕、至臂、至肘、至肩依次而略有先后的向下按，但还要包括各部同时下按之整体动作，当然也应包含手，腕下按与肘、肩、身上顶之意，力之二争劲。当双手下按至与两肋同高时，双手、臂再向上提，动作要领与上述上提相同，当双手提至与头同高时再向下按。周而复始，做反复的提按训练。还要注意，手臂提时向上不可高于头顶，下按时不可低于两肋（即上腹的上端）。左脚在前式练后，可再练右脚在前式，功法要领相同而手、脚前后相反，当动作要领掌握后，再加上意念心法，作第二步功。

2. 中上位提按试力心法

此试力应动作幅度小而意感劲力多，所以意念丰富、复杂，意念中应着重在自身局部与整体之间的同步与不同步两者协调的关系上，而此时己身之意还要与外界通，即动中、意中应以实搏为主，虽是自练，然手、腕、肘、臂均应有触敌之真实意念为导向。所以，如主方手下按客方之胸、肘可能是上提，以应客方下按之手。如手、身向前放，而客方可能是手臂下压之力，压按主方之前手，而客方另有一手则可能是由下向上抬

之力，提主方后手，以此类推，上、下、前、后、左、右均有相同的同时之动作、力量和意感之别，亦有各局部不同的错综复杂动作、力量之方向、力量大小、虚实之不同。所以，从体认中求实变，由意念动作、劲力上求先机，客不知我则我却深知客之细微，方能达知己知彼，百战百胜之大成拳的“大动不如小动，小动不如周身之动，周身之动不如动中之静，静中之动”的原则。所谓慢动之中求用，静中求动，即突出此试力的动作幅度小而意、力丰富变化多的特点，日后在推手中多实践，在断手中能应用，是在试力中求其奥，方能得占优而后达制胜，再配合上下劲的其它试力，如神龟出水、整体提按试力、按簧试力、提切试力。侧按试力，以及蛇缠手等上下劲试力，方能求其无法不容之全貌。再加上左右劲、前后劲的诸多试力的参究体认，方可求其大成之精髓正轨。

3. 中上位提按试力的功法配合训练

中上位提按试力的功法配合训练应在推手中体认应用，多求力点丰富变化之转换，虚实与动静之互为，以局部和整体之协调为主，骤然之应变和瞬间之反应，有意之练达无意之用，方为更进一步之功夫。而有意之练如不到火候，亦难达无意之用，此是心法中的途径，不可急于求成，此功在不备基础功法功底条件时忌提前训练和过早应用。

和振威注：见前面彩页中，王选杰先生“中上位提按试力”四张功法照片，可参照习练。

中国武学中的真谛

王铁成

武学（拳学）的真谛：首先要处理好武术练、用、养体认中的各个矛盾，再从中悟到正确的答案，在精神、理念上得到正确的解悟。

中国武学博大精深，极难又极易，奥妙之极，而且富有很深的哲理。比如说：何为拳？就是学理问题。人们知道：“制人而不制于人谓之拳。”所以“拳”不是世人所想象的那样，打打沙袋，练练招法，戴上护具和手套，每天实战互相打几个小时，有实战经验，于是就天下无敌了，就算是练拳了。殊不知如此的练法反距拳道的大门越发的远了，因为“拳”是一种修为，更具体的讲，“拳”是一种灵感的追求。如果你不去细心的寻求和探索，就是一辈子也得不到“拳”的真意。就算是天下无敌也未必懂拳。如：美国黑人拳王泰森，他在拳击运动中是天下无敌，能说泰森精通中国武学吗？充其量只是一个高级打手，一个拳击运动员而已，距拳道相差甚远。他只是掌握了敢打敢拼的一些运动技能。

真正的拳道，与人们所想象的完全不同，练“拳”根本就不允许你总是单纯的打打杀杀，这势必走入方法、技巧的途径，而与拳道的宗旨反是背道而驰的。昔日大成拳宗师王芃斋先生早有明训：“练拳习武之人要用意而不许用力。”再三强调，“用力则力穷，用术则术罄”的道理，启发后人只有无为才能无所不为，只有不想打人才能做到随意打人的这种境界。当然做到这步谈何容易，要经过几个层次的修炼才可达到。然而，天下无难事，只怕有心人，只要苦心追求必然能成功。

如果把毕生精力都放在研究如何打人，如何攻击人方面，那就太局限了。王老（王芃斋先生）

明训：“如若论应敌乃拳学微末技。”“拳”，不只是研究打人的一门学科，而“拳”亦是一门艺术，可以锻炼人的情操，锻炼人的品格，更主要的是达到性、命双修的目的。“拳”不只是研究技击之术，同时要研究养生、哲学、禅学、力学等多方面的修养，使人在精神方面得到寄托，是人生一大乐趣。研究拳术，使人生活的更加有意义，应是拳术和艺术的一大享受！而不是每天都生活在血淋淋的撕杀格斗中，否则生活还有什么意义？

有人问：又不许练招，又不许用法，又不许撕杀格斗，还算是“武学”、还是“拳”吗？我们就是要从这其中悟出其中的真理！这就是真正拳术的精髓。“拳”是只许我打你，不许你打我，这才叫拳。如果互相撕打，互有损伤还叫“拳”吗？如此互相打，不会练拳的人，有手的就会。我能打你，你也能打我，这还称得上是科学吗？既然是科学，就必须是放之四海而皆准的真理，当然上述是指“拳”中追求的最高境界。下面剖析以下二种情况：

1. 专门研究招法和力量的情况：在相互搏击时，彼此间都十分小心防守，恐怕有空隙给对方，各凭经验、招法、胆量，进行攻防、退守，因为势均力敌，或水平接近，一方很难顺利的取胜，势必大费周张，进行一场拳打脚踢你来我往的撕杀格斗，最后是两败俱伤，以计分多或倒地判定输赢，决出胜负。这是练招用招，练力用力，练法用法的格斗。

2. 不研究招法，只是研究拳劲，研究拳学的道理，不学人为编造的招数套路，而用科学正确实用的功法理论和功法内容长期修炼、体认。因

为不重视用招术攻击对方，所以与人搏击时，既不单纯怀打人之心，也不固定打人之术，更无血淋淋的厮杀格斗的场面，如此给对方不增添任何的恐惧心理，更因为是无招无势，对方就是想防范，都无从防范。只是面带笑容，向对方缓缓走来，当与对方一接触时，对方反已被弹出丈外。当时的一接触只是他本能的一种条件反射而已，纯出于自然反应，过后再问他本人是怎样打得你，是用什么方法，什么招式，或什么动作时，他本人也不知道！这才是无招胜有招，打人放人于无形无意之间，这才是真正之拳道，劲由内变，人不知我独知人之理。什么叫拳，拳要做到拳打两不知，就是要练到能于无形无意之间！他要打你，你根本就不知道，当你发觉他要打你时，已经晚了！这只是拳者知劲、懂劲后的初级阶段，完全靠反应、靠听劲、靠条件反射、靠自然本能来完成。另外，拳的高级阶段的上乘境界，又不同了，不是打人于无形之中，而是事先告诉你他要用什么胜你，定出框框来，你都跑不了，这一境界的人，不是考虑如何取胜于你的问题，而是你跑得了跑不了的问题。当你与这种境界的人一

接触，你觉得就有一种巨风卷树、拔地欲飞的感觉，于是飘然腾空而起，跌出丈外，这完全是用神意、气魄打人。还需要什么招法？简直是打人如入无人之境。随便向前一走，对方便跌出，根本不用主动出手。不要把这些论点当作胡说，这是真实的武学上乘之境。有人听不懂这也难怪，如同对夏虫不能谈秋冬一样！就是这个道理，你对夏虫讲冰与雪的壮观和美丽，因为他没有见过！他还以为你在编故事、讲笑话呢。这类人即不知拳理、又不好学进取，所以说不但害了自己，同时也害了别人。当你对他讲真话时，他还会恨你，这就是“道不同不相为谋”，只能各走各的路。

最后介绍大成拳宗师王芃斋先生语录共勉：“力如火药，拳如弹，灵机一动鸟难飞。”“所遇之物，如网天罗，无物能逃。”“与人接触，如入无人之境，打放自如，随心所欲。”此即可谓“拳”之“无为而无所不为”之真实写照。

本人上述文稿，今赠寄给王选杰师兄的大弟子和振威，于其编著的《大成拳学》（第二部）一书中发表，与同仁共勉之。



大成拳精神说之浅析

许福同

习武，获益有二：自卫、卫生，即技击与养生。各派拳法，莫不如是，大成拳之功理亦不例外。本文姑且不论大成拳养生修身之道，仅就其动作、技击与精神意念之间的因果关系，及其科学依据，略陈一管之见，浅析大成拳“之所重者在精神、在意感、在自然之修炼”的道理，就教于同好。

众所周知，凡练拳习武、格斗搏击，无不首倡精神，大成拳尤重精神作用，甚至提出“不求形骸似，但求神意足”之理论。所谓“神意”者，就是指超越时空、应感无穷的精神意念之力量。事实上，大成之站桩、试力、摩擦步、试声、操拳等等诸多功法，乃至在实作中所体现的种种技击意识，无不贯串着精神意念的力量和理念。例如：在各种功法训练中，均要假借精神树假想之敌，练习者可凭借自己丰富之想象，以身应敌，并施展种种功法，尝试与假想之敌周旋、搏击。精神意念所指之处，“三尺以外，七尺以内，如网天罗，无物能逃”。这种技击意识的训练，其前提就是放大的精神力量贯串始终。练习者在训练中颇能感觉到假借之精神的效用巨大，极具震慑与穿透力。精神意念可以充实搏击心态，摒除恐惧，坚定必胜之信念，砥砺处变不惊之素质，并有效地调整身体的各部机能，以利于对抗。精神意念之应感，可见一斑。再举例说，拳学中有“行、走、坐、卧，不离拳意”之说，就是说习拳者在行走间，亦可假设有迎面而来，或擦肩而过，或背后跟进种种之敌，对己突发袭击，迅如电光石火，间不容发，己却能同时出手御敌，而敌突袭之开始，便是己回应之结束，本能使然。坐卧时

御敌之道理亦然。久而久之，精神意念所至，本能自可形成，届时拳法自然矣。

说到此，便涉及到了一个科学理论问题，即新的条件反射会在不断的训练中建立起来的问题。按照生物学的原理说，人单靠先天的反射，对自身进行保护是不完善的，只有通过后天不断地训练，建立一种新的条件反射，对自身的保护才更完善。后天的条件反射，是在先天反射的基础上，再经过反复的实践而建立起来的。精神意念的力量，是习拳者恢复技击本能，建立后天反射的关键因素。如此看来，每一位大成拳的研习者，均可在精神意念的诱导、支配下，反复的训练中，建立起自身所需的后天反射活动，使自己终能臻于“拳无拳，意无意，无意之中是真意”的武术上乘阶段。

谈完条件反射，继而又涉及到一个理论问题：精神因素是否能影响到中枢精神系统。科学研究证明：精神因素可以直接影响中枢神经系统，而神经系统又直接影响到肌肉收缩时所产生的力量，而肌肉收缩时所产生的力量又可以转化为身体运动的功能。这说明，神经系统的链接反应，是在精神的诱导下发生和完成的。大成拳站桩就是通过精神意念作用的静力性力量训练，由此，站桩蓄力得到了可靠的论证。另外，经过科学研究进一步证实，神经受到刺激时，即产生兴奋并发放冲动，其冲动的频率越高，则肌肉产生的力量越大，同时导致肌肉收缩的速度越快，而肌肉在快速收缩时所产生的肌力，就是爆发力。力量和爆发力在一切体育运动中，是首要因素，武术亦然。既然是精神意念的诱导，可以直接地控制

和调节神经的兴奋与冲动，那末，换言之，精神意念诱导也可以间接地控制和调节力量的大小与爆发力的产生。显见，这是大成拳重在精神之说又一依据。

综于上述，拳学之道尚精神之说，当无可厚非，正确习之便会有心得。记得曾有人对大成拳崇尚精神力量之说持怀疑态度，不知其力度究竟

有多大？笔者答曰：其之大，不可秤，不可量，不可思议。问者愈觉迷茫。试想，精神放大，可驰骋于广宇，精神缩微，可置于一粟，神来意往，虽光速、音速亦望尘莫及也，奈何！悟性高低，天赋使然，见仁见智，自有不同。不疑不悟，彻疑彻悟，学术探讨，犹待继续也。



恩师杨德茂先生的拳术思想

程子文

恩师杨德茂先生（1910年2月1日～1977年1月2日）一生是光辉的一生，他坚定、刚毅、永不自满，对拳术的体认有独到之处。恩师杨德茂先生是王芗斋先生的依钵传人。他博采众长，弟子众多，为大成拳发展发挥了重要作用。

于1960年4月，由王铁成和王选杰二位师兄带我去杨德茂先生家，推荐我拜杨德茂先生为师。我与王铁成是形意拳师兄弟，又是中学时代同班好友，当年我并不认识王选杰师兄，一次王铁成与王选杰二人到我家作客，铁成给我介绍说：“王选杰是我练拳的师兄，不是外人，你们推推手，听听劲吧。”当时我们俩一搭手，瞬间我就双脚离地被王选杰放出去，撞到老式立柜上，连着又搭了数次，而一次比一次被扔的干净漂亮，当时我真有点脸上挂不住了，我想这不像是形意拳！王选杰练的是什么拳这样利害。铁成师兄说：“不行吧！这不是形意推手，是大成拳，改换门庭吧！”而后由选杰师兄给我讲了许多大成拳的要义，并谈到和杨德茂老师学大成拳，他是杨老师的弟子，杨老师是王芗斋先生的弟子，而杨老师人很好，平易近人，拳艺高深，拳界共知，如今铁成也改练大成拳了。然后由选杰、铁成两师兄带我去杨老师家，从此我就步入大成拳之门，拜杨德茂先生为师，开始接受杨老师的指导，每天坚持练功。杨老师衣着十分朴素，看上去很文雅，给人以沉稳的感觉，而他的眼神让人感到很有威慑力，谈吐之间给你一种亲切感，讲解功法非常认真、清楚。我每星期天都去杨老师家，有时和选杰师兄、铁成师兄同去，后来又开始练站技击桩、试力、推手、打轮、走磨擦步。当时老师家庭生活非常

清贫，而我们大家也帮不上老师什么忙。老师在地毡厂工作，还患有职业病肺气肿。我练拳时，师兄弟较少，主要和选杰、铁成二位师兄来往频繁，一起从杨老师练拳，另外就是王选杰师兄的大弟子和振威，他比选杰师兄小3岁，振威也经常到杨老师家学拳和我们一起练功，振威为人非常谦和谨慎，认真学练，从不议论他人之短，对任何人都非常尊敬礼貌，其实他功夫非常出众，所以杨老师也非常喜欢他。几年后，1966年十年浩劫开始，因家庭出身我家受到冲击，许多练大成拳的人也因此互相不能来往，我就主动的不去杨老师家练拳了，怕给老师招至不必要的麻烦，我的侄子也不去老师家了。我侄子是1963年由我推荐介绍跟杨老师学拳的，他和我后面的师弟们来往较多，也经常在一起推手练功，彼此间互相了解，此后由于他们先后成了家，为了生计慢慢来往少了，鉴于上述原因同门师弟有的听说过我，有的甚至没见过我。多年后由于社会环境的改变，大成拳才有了发展的机遇，原来练大成拳的同仁之间又能一起练功交往了。于是在大成拳众多同门的共同努力下才有了今天的辉煌。尤其是选杰师兄和他的大弟子和振威，广授徒众，并最早在报刊、杂志上发表大成拳文章，成立大成拳研究会组织，著书立说，立志弘扬大成拳，后来选杰师兄在国内，振威又去国外，为大成拳的发展长期不懈的努力奉献，成就突出。这也是拳界有目共睹、大家认同的贡献，功不可没。

恩师杨先生认为“中国拳术源于历史悠久的文化，广博、实用”。杨先生一直坚持成拳（大成拳）的传统浑元思想，即“一”的精神实质，而

宇宙间的万物，都是由一个整体衍生出来的，和谐而转化，两种对立矛盾处于相谐时，便会相摩相荡生生不已，产生无穷的变化，只有在“一”的思想指导下，才会产生出成拳（大成拳）中的力量、速度、灵活、耐力等等，无不包括人体意识、肌肉松紧的变化，因而在成拳（大成拳）的训练中，一定要正确掌握和运用松紧：松即是肌肉之松，精神之松，心态之松。任何肌肉活动都是依靠神经支配、又是精神的松紧和心理的松紧，神经又受精神意念的影响，所以精神意念的控制是首要的，而站桩的关键也是松紧转换。站桩与技击的实战应用，好象完全不同的两个问题，但从整体看，而是一个问题的两个方面，松紧相互转换，力量、速度、反应、耐力等基本运动其基础还是养生保健中的身心调节、疲劳恢复、新陈代谢的调整等，运作的本质，还是松紧，而松紧转换和精神意念是首要的关键，从而又归一即浑元即天人合一。不管是站桩、试力、发力、实搏中，始终贯穿着“神、意”当先，使之在不动、微动、大动等多方面，均能随时发出无点不弹簧的爆炸力量。

杨老师曾经说：“恩师王芃斋先生表演的健舞，如游龙、惊蛇、白鹤、挥浪，在练习及表演时必须做到：身动挥浪舞，意力似水行，游龙白鹤戏，含笑似蛇惊，肌肉含动力，神存骨起棱，风云吐月华，豪气贯日虹。若无浑厚的功底基础，境界低庸，则难得其妙。”绝不是光有技击就行，

因中国武术历来主张养练用并重。养生是技击的基础，技击是养生的延续，其真正的中国武术首先是从养生开始，并且养生贯穿在所有训练功法当中。许多武术家就是从健身祛病开始的，而后步入拳坛，王芃斋先生便是很好例子：先生幼年因患喘疾病，不能求学，家人恐其寿短，而送郭云深先生处习形意拳，数年后体魄强健，功力超群，最后成为一代武术宗师。恩师杨德茂先生生前曾明确指出：“在世界范围内，有些拳种现在所练的许多套路都是后人加上去的。中国武术的真谛归于技击，从某种意义上讲武术的生命即在于此！套路只是武术的一部分，决非武术的全部，有不少传统拳种原本就没有套路，大成拳即是如此。拳种间有优劣之分，而且差距很大，有天壤之别，优秀的拳种，其理论、功法科学完善，不讲什么四象、五行、八卦、生克。优秀拳种是以实用效果显著，以强烈的技击实战性证明一切。真正的中国武学、武道应当包括养生与技击两方面的优势。王芃斋宗师创立的大成拳为中国优秀的拳种之一，彻底否定了套路，以站桩为核心，培养人一触即发的功力，其理论科学完整。其实践、实战更是显著！王芃斋先生及弟子和后学们以显著战绩令人信服，中国武术早晚要走向世界。”恩师杨德茂先生在70年代所谈的上述卓越见识和教导，一直深深印记在我的心中，始终鞭策、激励我坚持长期的追求、训练、体认大成拳这一高深的中国拳术。

大成拳健舞功法之我见

玉海昆

健舞又名大成舞，或大成拳健舞功法。先师杨德茂先生曾对我谈到健舞功：“当年王芾斋先生二次游江南时，遍访武林精英，路经淮南，得遇拳界名家黄慕樵先生，两人一见如故，切磋拳艺，黄先生将多年练拳体会，结合武术动作，揣摩敦煌唐人古壁画中人物之形、意与陶俑武士之舞姿，经多年演练，修悟为演练拳武之姿，以此道喻练武、舞合一的一种形式，同王芾斋先生一起求悟其道，以为模史书记载：隋唐时习武名家，以健舞为最盛，然达高境之人鲜有之。时武士、文人并兼者皆多承此术，境界高者亦为当世武林名流辈，至宋以后渐失传之。王芾斋先生自此在自身浑厚沉实功力和潇洒自如的灵捷身法、步法动作中，融合拳势动功功底，反复演练参究数十年终成斯技，创大成拳独有的健舞功法并传于功底深厚、悟性佳的后人。演练舞并不是每个练大成拳的人都能练得，因练健舞必须功底深厚且有高深的意境，如不具备“四如”境界是很难练好的。四如之境是：体整如铸，身如灌铅，肌肉如一、形灵如水，否则难具舞相，只是外形上的比划而已，达至四如境界才有学练健舞的资格和条件，所以王芾斋先生的传人能真正掌握此道者不多见。”

本人练大成拳也三十余年了，所知前辈通此道的只周子炎先生、姚宗勋先生、赵道新先生、杨德茂先生、李永宗先生、李见宇先生等数人而已，可惜多位前辈今已作古，无法领略其风采。但传人中在六十岁以上的几位我所知、所见者，如王选杰先生、和振威先生等几人。所见演练健舞较多、印象最深的还是和振威先生所练的大成

舞。和振威先生早年投师王选杰先生，为其大弟子，深得王选杰先生健舞的法要，后又经王芾斋先生、周子炎先生、姚宗勋先生、魏竟成先生、杨德茂先生、李永宗先生等前辈指点，尤其是周子炎先生曾多次口传心授。和先生多年参练后深精此道，得到不少长辈的赞誉。现将当年所见笔述如下：1982年王选杰先生委托和振威先生在王选杰先生口述笔录后，带王老师的几个弟子，整理编写《大成拳技击八法》一书稿，当时有赵祯永，武晓峰和我参加此项工作（如今所有原稿还在和先生处保存），内容为“摔、拿、制、放、踢、打、撞、撕”。我与赵、武三人各负责其中一法，和先生负责五法，然后由和先生主持总编定稿，要求两个月完稿。此书定稿后已在香港出版，书中很多插图要用相机拍照后，再白描绘成功法图形，配在书中出版。以王选杰先生、和振威先生二人拍的照片为主，我与赵祯永、武晓峰、张勇等师兄弟也参加了，地址在北京天坛公园内坛，圜丘西北侧的大土山顶上（此山原为北京南城挖防空洞时堆成的土堆，后因园林局恢复天坛原貌又运走了），此山顶又高又平，较为开扩。由《体育文史》记者古柏先生进行照片拍照，拍完之后王选杰老师由小师弟们陪着下山去二门口茶座喝茶，我与和先生、赵、武等人帮古柏先生整理用具和衣物等，在山上每人喝了一瓶汽水，休息时古柏先生问：“听说大成拳健舞为较深功夫，我从没见过，能否给演示一下叫我也长长见识。”和先生因是深藏不露的人，当时对古先生说：“我老师已下山喝茶。今天太累了，不知王选杰老师能否给您表演。”古柏先生问：“难道别人就不会了？”

赵祯永说：“王老师的弟子都不会，只大师兄和先生会。您就问他会不会吧，反正我们几个不会。”经这一说，和先生也不好推辞了，谦逊地说：“本应请教王老师，您与我早就相识，反正拍照的任务也完成了，我就练一下，叫您笑话了。”实际赵祯永与我和武晓峰等人也从内心极想看和先生健舞，平时不好开口，今借古先生这一说大家一劝，和先生也不好再推辞了。因王选杰老师早期的弟子大都由大师兄和振威代教，如同对老师一般尊敬和先生，所以称和老师或和先生，没有人敢叫大师兄，大家对和先生甚为尊敬、佩服。和先生在大家要求下只好同意，当时选了南侧一块平坦的地方舞动起来，先前我以为是在作试力，渐渐身形变化，步法也变为复杂，愈来愈变化愈大，忽快忽慢，侧行进步，闪、转不停，起似龙蛟挥浪，落似雾豹游林，蛇惊弹抖，猫步灵捷，柔者如无骨之绵，静若处子闲步，炸似惊雷，缓如溪水，有时如大海兴波，浪滔汹涌，瞬间身如阵波，后摧而前续，有时如海啸有时如山崩，力发浑实沉厚，变位似机轮环转，起则挺拔豪雄，伏蓄似虎狮欲猎，又似腾蛇卷旋，又如蜃龙蓄势，就曲而伸，回眸如电，出手如白蛇吐信，换步若巨蟒折身。当场观者皆为之惊叹，四座无声，和先生收势后，半天大家才醒过味来，在场之人都大饱了眼福，赞叹不已。我曾见过韩星樵先生、杨德茂先生、王选杰先生等前辈做健舞，真是风采各异互有千秋，当时见和先生的健舞后，方感到其浑厚、潇洒、沉实、捷迅的高深境界，韵味无穷，其老到之处火候已达炉火纯青的地步，使观者面目一新，深感和先生的健舞不亚于众多前辈的功法意境，而博采众长，具拳学大家的风范，有承

前启后的中流砥柱之才，使大成拳学的意境层次有更上一层楼之境地。下山之后我们见到老师王选杰先生，谈及在山上和先生演练健舞之事，王老师笑道：“你们大师兄是个尽全力学拳必求完备的人，而他又是不愿意表露自己的人，他含而不露与你们都不同，他跟我学了健舞之后，浑厚、沉实、快捷、豪勇，深得法要，我教的人中，他是第一。又经周先生、姚先生、魏先生、李先生、赵道新先生多人指教，连王芻斋先生和你的老师杨德茂先生都教过他健舞，他能比别人差吗！他光练健舞就下了十八年的功夫，还经众多前辈指教，如他不具备练健舞的条件，长辈也不会教他，他又好学，又有悟性，又下大功夫。你们要象他那样有条件、有毅力一样能行，这些都好办，就是悟性得有点天赋才行，我与振威在这一点上比你们强点，再学的早点，再有高手教点，就这几点上，他今后也比大多数人强多了。我对他又放心，又满意。”王老师也为此很高兴。

本人因有数次得瞻和先生演练健舞，每次印象都更为深切，对本人拳学的解悟也大有增益和心得，本人曾写赞和先生之健舞一词，今载于此文之后，与同仁共勉：

寒眸欲放藏秋霜，漫摇双掌露锋芒。
转动金身蜃龙舞，缓急起伏巨浪狂。
腾云迅灵身如电，煞翹行空倒海江。
莫惜忍饥无猎物，尽向天边断飞蝗。
意里含神祥云聚，形中蓄力浑圆长。
借得寰宇挈天力，闲舒潇洒奏华章。

爱新觉罗·玉寅于北京

谈习练大成拳的体会

武晓峰

练拳者应首重功力，“拳无功，一场空”，是老一辈拳家对我们的告诫。而功力的获得是需要付出时间与汗水的，也是“功夫”积累的过程。大凡练拳功力深厚者，无一不是下大功夫、长期坚持，刻苦修炼而得。

站桩是大成拳之首功，是一切后续功法的基石。初练时虽觉枯燥烦累，十分熬人，但却必须按师之所讲要义，坚持到底，才能够求力、得力、增力，这是功夫积累、功力获得的必经之路，是没有其它捷径的。随练功时间的推移，功力日渐深厚，身体机能、神经反应也随之起了深刻的变化，有了一定基础之后，才能适应下步各种其它功法训练的要求，否则就是形似，神不似了。而在各种后续功法的训练中，亦需始终贯彻站桩得来的功力体会融于其中，一举手，一投足，一动百动，均不离其宗旨，均不能“空”，及至在日常生活各种活动中，渐悟此道，从而形成自然顺畅的“动物力”，即可有瞬间适势的反应。这里所讲的“动物力”，不是专指某种“力量”，而是指自然界中动物天然反应的能力和应用能力，在练拳者身上就是“功力”的体现。通过观察各种动物的生活状态，就可以发现，即使看起来很弱小的动物，它们御敌时的反应速度、变化，都快得多，也合理得多，其动作往往出人意料之外，动作的连贯、流畅、迅急往往使人猝不及防。而没有通过正确功法的训练的人类，在御敌能力上，较之动物相差甚远。当然动物不会练功，但它的天性本能形成的本领却是长期进化、代代演进遗传而来，同时也是其幼时从父母一代身上学习得来，所以保持了其攻击防卫的动作中最合理、最直接、

最有效的成分，包括精神、本能上的作用；而人类在社会生活中，由于不需要这些求生所需的动物本能，其本能也就代代遗传，逐步退化，故现代人一般在防卫攻击的动作中，显得比较生硬、呆滞、笨拙，绝无动物力可言。

武术，是具有中国特色搏击能力的功夫，均有不同程度、不同角度的模仿与借鉴动物与人类动作、技能的追求形式。而大成拳却是将从精神到本能的动物反应，当作主旨融注于各种训练功法之中，层层强化，贯彻始终，从而以求得恢复人类的动物本能为目的，运用于功法和实搏当中，精神上达到“忘我”，意念上达到“拳拳服膺”。

站桩的训练过程，是对人类在日常生活中大脑思维下的用力习惯、用力方法、精神状态的改造过程，是对人类动物本质的唤醒，它使“拙力”变为“功力”，使“呆滞”变为“灵动”，使人的第二反应变为遇动即动、随机而发的第一反应，故站桩必须站出功夫来，这是学练大成拳的第一要务。我学拳的初期很长一段时间里，对这点的认识不很清楚，虽然老师时时提醒检查，并规定站桩不出功、不教别的功法，我才不得已将练功时间主要用于站桩上，不是从内心自觉地认真用功，私下却认为还是推手、镗步、操拳、断手等功法能“出活”。因而时常偷懒，减少站桩时间，而多去与别人镗步、推手和断手。直到有几位桩功特别好，而从未练过其它功法的新学者，有一次与我推手，岂知刚一搭手，即感到对方手臂异常沉重难持，待我手触对方身上时，又感如触墙壁，且有回弹之力，对方虽无进攻之法，防御却游刃有余，极难控制，视其身体也并未有我健壮。

惊奇之下，我去问老师，和振威老师讲：“你舍功求技，基础功不牢，以至如此！桩功为本，如建房之地基，只有地基打得深厚、牢固，才有可能盖起高层大厦。要知拳真髓首由站桩起。”我恍然大悟，自此加紧站桩补课，再不敢偷懒减功，方得功效进步，长时间没能解决的问题就这样简单地解决了，而信心倍增渐入正轨。

我60年代初开始接触大成拳，随即被其实战的威力所折服，崇拜之至，及听其拳理，方知是一科学的现代拳学。后由朋友周天立先生介绍我初步桩功之法，我以全部业余时间，不遗余力的追求坚练，后他给我介绍他的邻居许福同先生（许福同先生是李永宗先生弟子，王选杰先生师弟）处，从许老师练大成拳，由此引领我进入大成拳之门。许福同先生教我很多基本功后，又由玉海昆先生（杨德茂先生弟子）引领我拜见大成拳名家王选杰先生的弟子和振威老师学艺。和振威老师当时在北京天坛公园等地代师传艺，所教的全是王选杰老师的早期弟子，故和老师又带我拜见了王选杰老师，从此我即在王选杰老师门下主要由和振威老师教授功法，有时也到王老师家从王选杰老师学。又因我岳父与王选杰老师是同事，俩人多年在一起上班，我虽与王选杰老师早有相识，而从此后才算真正以王选杰老师为师，由大师兄和振威先生带我和许多师兄弟一起练功，三十余年习练大成拳至今。回顾起我学拳的经历，十分感激带领我进入大成拳之门的几位先生。许福同老师博学多才，教我很多大成拳基本功，给我讲了很多拳理，王选杰老师亦给我不少教导和指正。玉海昆师兄和几位老师兄在我学拳的过程中都给过我不少帮助，众多长辈先后教给了我许多功法，使我从一个门外之人得以能够进入大成拳之殿堂，对此深为感激。我更感激我的老师和振威先生他对我言传身教，严格要求，深入浅出的讲解拳理，不厌其烦的带着我一遍一遍的实作，有时直到深夜，使我渐渐得以登堂入室，拳艺功效有大幅提高。在我桩功试力步法有了一定基础之后，和老师时常带着我做推手训练，与和老师一起推手是很有意思的，以他极深厚的功夫，我当然是一点余地都没有，但他为了让我体会到大

成拳的各种力及功法运用中的应变火候，还是要我以他为目标进行各种练习，开始搭手后我找到点即用力向前推挤，老师岿然不动，再一发力，即被老师轻轻一带随手一放，我即已失重跌出五、六米远，爬起来继续搭手，找到点我又一按，却突觉身已腾空，身体被直接弹射而出，跌在地上，半天爬不起来，待起来再试，却不敢再攻，只是严防死守，却忽然间和老师身体变点由重变轻，手臂一扫，我只觉忽悠一下全身横向跌出，这不是老师给我“点”的结果，而是我连“点”都找不到，既不敢用力，又不敢不用力，脚下磕磕绊绊，频频失重，老师却随意轻轻一放，我就跌坐在和老师家客厅的沙发上，回回如此，方向坐位固定，以至连那个沙发都被我的身子砸坏了。就这样和老师不知在我和其它师兄弟身上下了多少功夫，反复体认，反复教功，在他的拳艺、实力、理论和精心的教导下，我和师兄弟们都有了长足的进步，多年的教导体认、习练使许多老师弟与和老师之间的情感深厚、真挚、难以忘怀。今年我也是57岁的人了，我一直以师礼对和老师，称为“老师”，可和老师却一直以师弟之礼待我，说：“咱们都是王选杰老师的弟子，我只是代师教教你们，还是以师兄称我才合适。”王选杰的弟子中和振威老师是学拳最早的，公认的大师兄，也是年龄最大的，他的为人和功夫造诣极深，至今也无人可及，但和振威老师非常谦逊，从不谈自己如何，有人问及王老师其它弟子时，和老师每次始终都说：“王选杰老师的其它弟子都比我功夫好。”王老师1966年以前的弟子均由和振威老师代教，故早期的师弟们没有一个敢称他师兄的，不是叫老师就称他为先生，如今在和老师以后从王老师学拳的师弟王志超、乔庆昌、崔殿州、李万宗等许多王选杰老师的早期弟子年龄都在60岁以上了，没有一个对和老师不佩服、不尊敬的。我们有王选杰老师和大师兄和振威老师与众多前辈的指教，才有今天的进境，这种门人中数十年建立起来的真诚情感，是最珍贵的人间真情，我为有此缘份而庆幸。

如今和振威老师已64岁高龄了，早已桃李满天下，学生遍五洲，而和老师一直不以教拳谋生，

除管理他公司的事物外，平日在几个大成拳武术班授课传艺，还每年出国到国外教拳、授课，暇余则潜心研求拳艺，将王芄斋拳学的理论系统和功法系统进一步完善、总结、提高成为学术型的

拳学体系，贡献巨大。他并与大成拳各长辈与同仁一起，为大成拳的进一步发展和在世界范围的进一步普及而尽心尽力。

歐洲時報

NOUVELLES D'EUROPE

第 381 期 2001 年 8 月 4 日 星期六 第 4695 号 售价 6 法郎

M 0213-804-6,00 F-0,91 €



Samedi 4 Août

2001

八月

4

星期六

辛巳年八月十五

N°4695

16 版 售价 6 法郎

王芄斋拳学国际交流联合会 欧洲分会(筹)成立

【本报讯】为了更广泛地开展和促进王芄斋拳学门人组织在世界范围内的普及、发展、研究和交流。由王芄斋先生之女王玉芳女士、王选杰先生的大弟子和振威先生根据国内外同门、组织意愿倡导发起的“王芄斋拳学国际交流联合会”于今年6月在中国北京成立了筹备委员

会。现亚洲、美洲、大洋洲、非洲等地区的分会筹备工作也已准备进行组建。

欧洲各国各地区之王芄斋拳学的学术组织、协会、武术院校、武馆、训练中心及门人也予以热烈的响应，经协商成立了欧洲地区的“王

芄斋拳学国际交流联合会”（筹），会址暂定于巴黎中医气功武术学院。目前已有法国、英国、德国、意大利、比利时、西班牙、葡萄牙、荷兰、瑞士等欧洲国家及黎巴嫩、摩洛哥十国的三十多个组织机构同意参加联合会，并于7月20日召开了第一次欧洲分会筹委会会议，和振威先生代表筹委会常务委员会

由中国专程来法参加了本次会议，欧洲分会筹委会成员一致赞同成为“王芄斋拳学国际交流联合会”的成员，遵从该会宗旨，并为王芄斋拳学在欧洲地区的发展交流尽责尽力。

该分会暂由法国巴黎中医气功武术学院副院长、巴黎大成拳研究中心主任简柳平先生负责筹委会的组织工作。欢迎欧洲各国、各地区的王芄斋拳学组织和个人踊跃参加“王芄斋拳学国际交流联合会”。

王芄斋拳学国际交流联合会欧洲分会（筹）联系电话：0033(1) 43.20.70.66。传真：0033(1) 43.20.56.21。

2001年8月4日《欧洲时报》，在第一版刊载《王芄斋拳学国际交流联合会》欧洲分会筹委会在欧洲成立的报导，介绍由王芄斋先生之女王玉芳女士、王芄斋先生弟子李见宇先生、王选杰先生的大弟子和振威先生倡导发起的《王芄斋拳学国际交流联合会》成立筹委会，由和振威先生代表筹委会常委专程赴欧洲，参加欧洲筹委会（分会）的筹建工作，报导了欧洲分会（筹）的成立。

大成拳四大基础桩法

赵祯永

桩功，是大成拳的核心功法。大成拳整体功夫的成果，百分之七八十要通过桩功的锤炼来完成，可见桩功在大成拳中的地位有多么重要。

在大成拳训练中，桩功约有几十种之多。对如此众多的桩功，不可能一一学练。于是，根据自身需要从中精选桩功便成为大成拳训练的重要前提条件。

然而，精选桩功并不意味着将其重要性分为三六九等。实际上，大成拳任何一种桩功的设置皆有其自身的作用。比如说，在大成拳养生桩当中，两掌心向下的按球桩是为降血压设置，而两掌心向上的托球桩则是为治疗胃下垂设置。技击桩亦如是，例如为增加指掌之力可练抓球桩、鹰形桩，为强化下盘可练伏虎桩等等。由此可见，不同的桩功有不同的作用。但对于初学者来说，有四种桩功必须修炼，这就是我们所说的四大基础桩法：浑元桩（胸肩位撑抱养生桩）、矛盾桩（浑元技击桩）、托婴桩（托宝贝桩）、浮云桩。

为什么这四种桩法必须修炼？其原因有二：一是这四种桩法从锻炼强度上讲，适合几乎所有的群体（患病卧床者除外）。二是通过这四种桩法的训练，能够得到我们需要的大多数最基本的技击能力，当掌握这些桩法后再练其它桩法，以求系统全面的进一步提高。下面我们分别介绍这四种桩法的具体训练方法及技击作用：

1. 浑元桩

立正站好，身体正直，后脑、项部与脊椎成一条直线。抬右脚向右侧轻移半步，两脚分立与肩同宽，两手轻松上抬环抱胸前，掌心距胸口半

尺到一尺之间。两膝微屈，十指自然撑开。全身放松，两眼向远方平视。两手有抱球之意，头顶有上悬之意，两脚有下踩之意；背部有后贴之意。初学者练此桩先以5分钟、10分钟为限，逐渐增加时间，至1小时、2小时乃至3、4个小时均可，但须自行掌握，以身体感觉不过力为限度。

浑元桩为百桩之始，其它众多桩法皆由浑元桩演变而来，所以练浑元桩便有寻根溯源的意义。任何一种事物，找到源头往往可以从中领略诸多真谛，练浑元桩便应掌握这样功法，浑元桩为双重（两脚力量均分）桩，加上两手的环抱亦属轻强度姿势，在技击桩当中，浑元桩为体力消耗最轻的桩法，所以也是最容易进入放松状态的桩法。我们知道，人生之初（即婴儿期），身体处于先天松柔状态，随着日后的不断劳作、身体多方用力以及各类不良情绪的干扰，身体逐渐僵化，只有得到充分放松之后，才能使体质得到转换，去滞为柔，才可能进入大成拳门径。人体放松是大成拳桩功（包括其它所有功法）的第一训练要领。练功时，通过放松第一步可以卸掉身体的僵滞之力，继而练出功力、抗重击力、快速反应能力等。浑元桩作为最易放松的桩法，对卸掉僵力有非常重要的作用。而其它技击桩由于强度较大。初学者练习，往往会因为不易放松，不仅无法去掉身体的滞劲，反而会增加新的僵执之力，所以，将浑元桩作为大成拳技击的入门桩法是正确的选择。

2. 矛盾桩

立正站好，身体正直，后脑、项部与脊椎成一条直线。左脚向左前方迈半步（或右脚向右前

方迈半步)。两脚呈稍息姿势。后脚落实，两腿承重之比为前三后七。两手环抱胸前，十指自然撑开，前手高于肩头低于眉梢，后手低于前手，两眼顺前脚尖指的方向平视远方。意念中前手执盾，有铜墙铁壁之坚，后手持矛，有刺透坚甲之利。有了浑元桩锻炼的基础，初练矛盾桩即可以每次每侧站 20 分钟，逐渐增加，多者每侧站 1~2 个小时亦不感觉累。

矛盾桩核心的技击作用是锻炼攻防间架。间架，是一种基本搏击姿势，对于实战中的攻防有重要意义。攻防间架的主要作用是在敌我之间控制一定的空间范围，并以稳固的身体姿势抗击敌方的攻击，有效地保护自己，调集身体各部位的力量，集中于某处，给敌方以重击。

攻防间架是一种整体性的姿势结构，它的形成，有赖于全身各部位的协作及全身意力的凝聚。在实战中，间架需保持不散，基本形态不变。也就是说，我们在刚刚进入实战或者与敌周旋时，间架是保持不变的，一旦发力触敌则根据需要转变身体及手脚等各部位形态，发力之后又恢复了间架的固有形态。大成拳间架在实战中所起的作用是重要的，特别对初学者来说，有时是决定性的。大成拳间架功夫是通过站桩来修炼完成的。

矛盾桩前后手两者之间的关系正是一种攻防关系，前手护，后手攻，通过矛盾桩的修炼，造就出上述能力，大成拳间架即由矛盾桩演化而来，只不过在实战中，两手的位置会因需要而不断变化。

3. 托婴桩

立正站好，身体正直，后脑、项部与脊椎成一条直线。左脚向左前方迈半步（或右脚向右前方迈半步），两脚呈稍息姿势。后脚落实，两腿重量之比为前三后七。两手臂环抱胸前，掌心相对，十指自然撑开，前手稍高于后手，两眼顺前脚尖指的方向平视远方。意念中两掌之间托着一个婴儿。其练功时间与矛盾桩相同。

托婴桩的主要作用是锻炼控放的能力。放人，

是大成拳推手中的一种技击方法，指的是在推手过程中。主体（指放人者）抓住对方身体失衡的瞬间，或者主体在与对方接触和周旋时，通过自身角度、方向、力量的变化定、控，造成其身体失重，将对方掷出去的一种方法。

放人最常用的部位是手臂，亦可用肩、胯、膝等处，但无论用身体哪一部分放人，都要做到上下一致，整体配合。

经过托婴桩的锻炼，可以增长两手臂上托、下按、外撑、内抱的力量，同时增加下盘的稳固性以及整个身体前冲、后撞、左突、右靠的能力。

4. 浮云桩

立正站好，身体正直，后脑、项部与脊椎成一条直线。左脚向左前方迈半步（或右脚向右前方迈半步），两脚呈稍息姿势，后脚落实，两腿重量之比为前三后七。两手臂环抱胸前，掌心向下，十指自然撑开，前手稍高于后手，两眼顺前脚尖指的方向平视远方。意念中身体仿佛埋在云层里，两手之间好像扯着云絮，有一种撕拉拧裹的前后推拉感觉。

浮云桩主要作用是锻炼劈、崩、钻、炮、横五形拳法的实战应用能力。

浮云桩的桩式本身包含着五形拳法的基本要素，浮云桩的撕拉拧裹意念与五形拳操拳原理是一致的。以浮云桩桩式站好，两掌上抬后向下劈砸就成为劈拳；两手稍拧变拳，一拳向前方出击一拳回拉就成为崩拳；两手稍拧变拳，一拳向前方斜上方出击一拳向斜后上方回拉就成为钻拳；两手稍拧变拳，一拳向前斜上方出击一拳向横侧回拉撑就成为炮拳；两手相叠，一拳向前方横砸一掌向后方回拉就成为横拳。

今将此稿赠大师兄和振威先生，于《大成拳学》（第二部）一书中刊载。并借此对和振威先生编著《大成拳学》（第二部）一书的出版深表祝贺。

大成拳内功修炼 与中医针灸疗法之功效

胥荣东

中国历史上，卓有成就的针灸医家多重视武术内功术的修炼，如华佗、孙思邈、马丹阳及杨继洲等，近代则有承淡安、郑毓琳等人。通过内功修炼，可以更好地掌握针刺手法因而取得理想的疗效。

实际上，先人多称拳术为拳道，称医术为医道。其中包含个人修养在内互相多有借鉴。《黄帝内经》中多称针灸为针道，要求医生：上知天文，中知人事，下知地理。与武术之道的原理、原则有同出一辙之理。《灵枢·外揣篇第四十五》：“黄帝曰：余闻九针九篇，余亲授其调，颇得其意。夫九针者始于一而终于九，然未得其要也。夫九针者，小之则无内，大之则无外，深不可为下，高不可为盖，恍惚无穷，流溢无极，余知其合于天道人事四时之变也，然余愿杂之毫毛，浑束为一，可乎？岐伯曰：明乎哉问也！非独针道焉，夫治国亦然。黄帝曰：余愿闻针道，非国事也。岐伯曰：夫惟道焉。非道，何可小大浅深，杂合而为一乎？”这里将针道与治国之道并提，可见对针灸医师要求之高。笔者认为：除一般的个人修养之外，为针者还应修炼武术内功。早在《黄帝内经》一书中，就十分强调针刺过程中的治神问题：“凡刺之真，必先治神。”并认为“粗守形，上守神”。守形是指守刺法，守神则是指重视施术者精神状态，进而体察病人的血气运行情况，用现代的话来讲，就是要求施术者进入拳术之功用状态，如是才能取得满意的疗效。

华佗针术高强，被誉为针神，这与其修炼五禽戏是密不可分的。孙思邈为修炼内功的大家，

并有许多论述，足见其内功之深。马丹阳本人即为道教人物，其练功自不待言，马丹阳十二穴至今仍广泛用于临床。李时珍则更明确提出：“内景隧道，惟返观者能照察之。”说明练功后体察经络的存在。杨继洲则以修炼周天功法为主，并为针灸事业的发展做出不可磨灭的贡献。

著名针灸家承淡安先生，亦十分强调内功修炼的重要性，曾论述道：“以前的针灸家在修习针术时，最主要的就是练指力和练气，这几乎要占去三分之二的学习时间。”“练气”称为修“内功”（即武术中的功力内功）。

承淡安先生为了使学生重视武学中的内功修炼，曾托名紫云上人，以强调内功修炼在针刺中的重要性：“运针不痛，端赖养气，养气不足，其功不著，养气之道，寅时起身端坐蒲团，两足盘起，手按膝上，腰直胸挺，口闭目垂，一如入定，无思无虑，一心数息，自一至百，反复无间，行之卯时，振衣始已，日积月累，不息不间，气足神旺，百邪不侵。”学修炼内功之后，疗效明显提高。

针灸大家贺普仁老先生，年轻时起即练习八卦掌，今年逾七旬，仍每日练功不辍，一个下午诊治八十余人，连续工作五个多小时，仍精力充沛。当笔者请教练功对针刺疗效的影响时，贺老说：“练功后首先是指力增强，这对针刺手法练习来说是必要的基础，进一步则可培养自身之气，再通过针体及手法，从而显著地提高疗效。”

遵先辈之指示，笔者早在80年代即开始练习各种武术，最后发觉大成拳实包含了武术与内功

之精华，遂于 1983 年正式拜在王选杰先生门下，一直潜心修大成拳内功，并力将其与针刺手法相结合，终于悟出了“神光内莹，意在针先，意力合一，达至病所”的针刺要领。

大成拳内功基础功法主要是桩功，初学者可练养生站桩功式：一如太极拳之预备势，双脚分开与肩同宽，可呈外八字，双手指至胸前屈肘环抱，两手似抱一球，全身则放松，体会舒适自在之感觉，久之则物我皆忘，似与天地融为一体。笔者 1989 年在日本关西气功协会总部授功时，参加者中即有不少针灸师与针灸学家。久练此桩则指力渐增，临床运用有不可思议之妙，无论是进针无痛，还是体会针感，都会有长足之进步。

强调内功修炼在针刺中的作用，并不是忽视手法的重要性，而是要求针刺手法更熟练。实际上，内功修炼对针刺手法的掌握也是有很大帮助的，内功术与针刺相结合的特点是：神、意、气、力的功用统一，使施术者能更好地体察针下感觉，驾驭经络，以达到“上守神”的高深境界。

需要强调的是：一般针灸医师的指力离内功针刺的要求相差甚远，故易造成进针时疼痛，尤

其是欧美之人，较东方人更为敏感，也较为娇气，若无良好的指力，则较难取得理想疗效，但若能做到无痛进针，则容易取得病人的配合，笔者在欧洲从事针灸工作的两年多时间里，对此的体会是很深的，故除了武术内功修炼之外，指力练习也是必不可少的。

我自练大成拳后，在老师王选杰先生和许多长辈师兄的指教下，拳艺进境获益匪浅，在内功和指力方面大有增长，而在本人从事针灸的医疗技艺及针灸学术方面的得获，也大受习拳悟解中得到裨益，使我在做人修养和拳术、医学方面都有了长足的进步，这充分说明拳学和医学间的互补、相辅而结合的优势所在，与历代医家重修身和重练武的历史渊源是一致的。所以本人在实践中深深地体会到这一科学道理和由此给我个人带来的助益，这也更激励我今后在针灸医学工作方面的研究和业余研习大成拳的信心！

今将上述稿件赠与大师兄和振威先生，在其编著的《大成拳学》（第二部）一书中登载，以表对该书出版的祝贺！



三、下篇

和振威先生未发表文稿与记者采访记选载

大成拳法理析疑及词汇诠释

和振威

1. 抱肩架与间架结构

拳学中常见“抱住肩架”或“抱着肩架进身”等词句。其肩架所指是功法练用的手、腕、肘、臂、肩的相对空间结构位置，并包括有头、面部与其整体配合关系。抱住肩架是指上述肩架配合与头部有防堵、护守含意，同时有肩架不应松散，应结构合理、严谨的要求。抱着肩架是指练用时手、臂、头部以上的体位、手位的结构合理配合的情况而言，如抱着肩架进步迎击客方，或抱着肩架应机而用等等。“间架结构”是指人体手、腕、肘、臂、肩、头、胸、背、胯、腿、膝、脚的位置及相对的空间距离、角度等方面的整体结构配合形式，而对形体的局部、各部的配合结构也可视为局部的间架结构，例如：上手位为驼形或云手的间架。一般间架的含意多指手、臂、肩与头部的上体位和腰、腿、膝、脚下体位之间，有攻、防关系的结构，例如试力功法的间架结构。

2. 脊发力与脊髓神经纤维传导的动能力

“力发脊背”即拳学中所指脊背发力，大成拳中有：“含胸紧背力应蓄，骤然松紧瞬间发。着敌莫求思后用，本能应感符时差。”力从脊发是指在功法练用中，含胸、紧背，脊柱向胸部内蓄，背向后靠，形成拱形屈背，在松、紧、屈、伸的体位变化中，形成蓄弹之力的发放形式，当然还要有手、臂、肩、胯与下肢的配合，以脊部含蓄而反向发出的一种发力形式。

“脊髓传导动能力”是指在人的精神、意念控制下，或下意识的本能触发条件反应下形成的神

经系统的脊髓传导，致使肌肉牵动骨骼、关节，导致人体出现动作时所产生的力，学术名称为动能力。脊髓神经纤维束的功能作用下的传导产生能的过程，以及生理学、解剖学的人体生命科学方面的动物力学原理如下。

脊发力与动能力的科学基础，按人体生理学、人体解剖学、人体力学解释，脊髓神经纤维束在人体内的传导作用，形成肌神经兴奋时作用于骨骼肌由此引起的肌肉收缩下的骨骼间由关节处的变形动作，所引发的动态力能。其反射传导作用下的动能反应，即力的发放，是不受大脑支配的，也就是本能反应的生理学机理所形成的生理反应过程。生理学将兴奋在同一细胞内的扩布称为传导；而兴奋由一细胞传至另一细胞的过程，称为传递。运动神经纤维末梢分支与骨骼纤维相互接触部位，称为神经肌接头（或运动终板）。神经元互相联系，分别组成许多不同的反射中枢，前一个神经元的轴突末梢分支和后一个神经元的胞体或突起相互接触的部位在生理学上称为突触。突触前细胞的活动引起突触后细胞的活动过程，称为突触传递。神经肌接头也是一种突触型结构。神经肌接头的兴奋传递也是突触传递过程。所以，我们说，兴奋和抑制是在递质与突触后膜受体结合后提高了对 Na^+ 、 K^+ 、 Cl^+ ，尤其 Na^+ 的通透性，产生突触后膜局部去极化，膜电位降低，称为兴奋突触后电位。当兴奋性突触后电位发展到阈电位水平（后膜电位由 70 毫伏去极化到 52 毫伏左右时，便引起突触后神经元的轴突始段产生锋电位，然后沿神经纤维传导，表现为突触后的神经元兴奋。当前神经元的神经冲动传至轴突

终末时引起小泡释放递质，提高后膜对 K^+ 和 Cl^- ，或 Cl^- 的通透性，使突触后膜超极化，电位增大（约增大 5 毫伏左右），这种局部电位变化，称为抑制性突触后电位，它可降低突触后膜兴奋，不易发生可扩布兴奋，故表现为突触后神经元的抑制。

中枢神经系统的化学递质，分为三类：乙酰胆碱、单胺类（包括去甲肾上腺素、多巴胺和 5-羟色胺）、氨基酸类（谷氨酸、门冬氨酸、 γ -氨基丁酸和甘氨酸等），谷氨酸和门冬氨酸是兴奋性递质， γ -氨基丁酸和甘氨酸是抑制性递质，其它递质则不同的突触神经元有兴奋或抑制两种作用，多巴胺和 5-羟色胺以抑制为主；而 Ach 以兴奋为主。

一个脊髓前角运动神经元约有 2000 个突触，因此，一个神经元的活动产生兴奋或是抑制，是由许多突触共同活动决定的（大脑皮质约有 140 亿个神经元组成）。

脊髓反射是脊髓动物能单独完成骨骼肌反射（如牵张反射、屈肌反射和侧伸肌反射等），是在没有高位脑中枢的条件下进行的，人的脊髓反射，如牵张反射：当骨骼肌受到外力牵拉时，就会引起快速的肌肉反射性收缩，它是脊髓反射完成的。传导过程为 1~2 毫秒，即千分之一至千分之二秒，所以人体的本能反应动作极快。脊髓神经传导束支配骨骼肌的紧张，引起的骤然动作反应所发放的动态力能，在拳学运用中作用于客方时的力传导为脊髓传导的过程。而脑干网状结构下行神经路称为网状脊髓束，是锥体外系的重要组成部分，对保证躯体运动的正确和协调，保持肌紧张的稳定和适宜占重要地位。它对肌紧张具有易化和抑制两种作用。所以拳学练、用当中的力量发放与速度的变化，其基础原理均应从学术研究和科学依据中求得，从而才能真正提高认识和练、用的效果。

3. 武术、拳术与拳学之含意

“武术”是指打拳和使用兵器的技术。“拳术”是指为了应付技击的一种锻炼方法。“拳学”作为一门研究武术、拳术的一门学科，其学术研究内

容应包括历史沿革、科学训练、改造生理、养生健身、祛疾治病、延年益寿、技击自卫、武德修为、理论研究等内容，以及生理学、心理学、解剖学、生物力学、生物化学、医学、哲学、养生学等有关生命学科和多种周边学科领域的有关知识的综合和系统科学研究的一门学术。

4. 何为“拳本服膺，推名大成。”

“拳本服膺”亦为拳拳服膺，服膺即衷心信服正确的道理，牢记于心之意。膺是指胸有承受、承当之意，统之应理解为恳切、真实地追求，衷心信服拳学道理，并承担拳学对社会和国家应尽的义务。推名大成是王芃斋先生之拳学的“大成拳”之名，来源于社会友人的推荐。

5. “大成”二字来源和命名初意及当今习者应对此的认知

大成二字载于《孟子·万章下》：“孔子谓集大成；集大成者，金声而玉振也。”赵岐注之解曰：“孔子集先圣文章大道，以成己之圣德者也。大成者，道德之谓也。”“集诸家之大成”是指“汇集诸长，去其之短。合而为一，融会贯通。承先推新，集而成之。”

而大成拳之命名，原为北平（40 年代北京之名）社会名流张壁先生于 1940 年 4 月 2 日，在北平《实报》发表北京四存学会体育班以《大成拳的命名》为题的演说文章，认为王芃斋先生之拳学已臻大成之境地，推荐以“大成拳”名称命之，其中亦有武之大成的含意在内。而“意拳”之名为王芃斋先生于 20 年代亲自命名，并有《意拳正轨》一书问世。于 1944 年，王芃斋先生著《大成拳论》，对大成之名欲却之，而当时社会多用大成拳称谓，遂听之任之。王芃斋先生亦多以大成拳之名授拳及对外发表论述与刊著。

当今年代，更应对“大成拳”名称正确理解，应为“集诸家武术之长而成”之意，而“惟我独尊”的看法是对“大成拳”名称的偏解、偏识，并非大成拳习练者的本意。“大”为远大志向；“成”为抱远大志向坚求苦研必有所成，合二字为“大成”。大成无固定标准，亦为无止境的追求拳

学境界的心法，所以事物的发展是无止境的，任何学术都无止境，拳学为学术，也无止境。所以应为永求进取，不断发展进步方是大成之真意。

6. 拳学中的力量传导与力量发放

拳学中“力量传导”是指在功法练用中或断手实战中，力由根节传导到发力部位的传导过程而言。力根于脚，发于腿，行于腰背，达于手指，是指自身的动能力以脚与地面之间摩擦力的承重点之间在地磁吸引力的反向争力中，通过肌肉的松紧，形成骨骼、关节组成的间架在角度、位置变化的动能态下形成的传导运行过程。

“力量发放”是指人体在动态能所发放出来的力，再通过自身力量传导所形成的动态能在与客方接触时，通过双方的接触部位，如指、掌、拳、肩或其它某一部位，将主方的力能通过传导点（接触部位），传导至客方的身上，形成作用于客方的力，以达击、放、推、拉、摔等具体发力效果，这种发力的具体形式，即称力量发放。

发力效果是检验发力形式正确与否、力量传导是否畅通的标志。己方在自练发力功法时，亦可对假想外界物体或人，进行力量发放，这种形式只是不得已而为之或初练发力时的自练功法，有条件还要以活动的人体相互练习为佳。

7. 神龟出水试力与其它试力功法的关系

神龟出水试力是大成拳试力功法动作较为复杂的试力，故练时掌握功法要领也较难。因其试力动作上、下、前、后、左、右六面力均包含其中，而身与手臂的动作方向又相反，所以应在练其它与其有关系的几个试力有基础后，再练方易掌握要领。与神龟出水试力有关系的试力有下述几个试力：其一、是提按试力，提按试力是以上、下劲为主的试力；其二、是偏手试力和侧手试力，偏、侧手两试力是以前、后劲为主的试力；其三、是平行试力和平推试力，这两个试力是以前、后劲为主的试力。上述诸试力包括上、下、左、右、前、后六面力的动作和劲力内含的变化之机，其动作范围和动作形式有与神龟出水试力相近之处，所以是练神龟出水试力前训练试力的基础，互为

借鉴而达体悟，以利于练用时易掌握要领和提高功效。

8. 力（劲）的刚柔

“柔力”以绵整松沉为主，多圆而易蓄，利变化之机，有灵活之妙；“刚”者多以浑实为用，力单向而竖直，力为方。动作循环而连续多为柔力，力直间歇而发多为刚力。然刚、柔互为，柔、刚兼俱为高妙之作，所以过刚有直着少变之忌，过柔有虚绵少威之短。练时刚柔并济，体认入微自明就理。

9. 浑噩一体

“浑噩一体”为拳劲中的一种专用词汇。“浑噩”指的是完整无漏，“一体”指的是无间隙而充实。身如气团无空隙，而各部相连系不可分隔，然力之蓄含为整体，劲之运用达全面，有逆力而顺应其用，六面力均而又能变换蓄发，六面力都包含而侧重有变。

10. 形曲力直

“形曲”为间架各部角度、位置、方位复杂，弯曲而多棱角；“力直”为力量之发放明确直达，两者总合而用，是在形曲的条件下力得于蓄，发放运用时意力合一，可直线瞬发以至用。“形曲力直”与“形曲意直”无矛盾，大成拳“意力合一”，意到力自至，力到意必达。

11. 顺力逆行

“顺力逆行”为拳学中劲力的专用词，是动作力量向一方向，力量发放时，则反向作用而力道往其正相反方向的发力的力效愈大、愈远。但练时应解其心法，为后动而力愈于前，上动则力愈下，左动则力反而右。从试力中练解，慢作与意导按上述心法体认，用时出奇效。

12. 桩法手式

桩法手式总共有十式。一为按式，二为托式，三为推式，四为抱式，五为提式，六为举式，七为插式，八为分式，九为拧式，十为反式。《大成

拳学》即（第一部）书中桩功中各式均有专述，互相比较体认自明。本书不赘述。

13. 惊鸿爪影

“人生到处知何似，应以飞鸿雪踏泥。泥土偶然留指爪，鸿飞哪复计东西！”出自苏轼之诗语中，亦有“惊鸿脱兔”之说。王芃斋先生言：“……只得留惊鸿爪影于雪泥中寻之……”以言《大成拳论》之著述为留传于后世，亦有比喻弟子诸众求之意。

14. 三段九节

三段是指人体上、中、下之分。大至头腰足，小至指之关节梢、中、根而言；九节为：头、胸、腹、胯、膝、足、指、腕、肘。“上节得用之宗，中节为动之源，下节为根之固也。”三段九节互用、互协为大成拳变化之机，三段九节合为整体浑圆为用。

15. “三圆”之说

大成拳三圆为：腹圆气充，行圆为用，力圆浑实。亦有“精、气、神得圆，练用之明道”之说。

16. 黄钟大吕

古音律有“十律”之分，其中第一、二律为端正、宏伟、高巅之境。王芃斋先生在大成拳试声功法中以“试声如黄钟大吕之本，非笔墨毫端所形容”以言其势得正、宏、高的奥妙境界之意，而着重气势浑雄，其音深沉、高昂、浑厚。

17. 持环得枢

“持环得枢”源于《大成拳论》。“环”为圆环，是指圆圈形之物体，如门环，“持”是拿的意思，实是指掌握，大成拳理法的运用之道，亦有取中入中得其环中之意，“枢”是枢纽之意，为关键的环节，“得”是指得到，亦解为达到。是言掌握运用之理法，得到运用之内含和机理之意。

18. 信、义、仁、勇

“信”为真诚无谎、骗，“义”为行正利于人，“仁”为心慈从善爱，“勇”为果敢不畏难。大成拳武德亦应包括注重“信、义、仁、勇”四个道德方面的修为。

19. 正、直、偏、侧

“正”指端方不斜，“直”指方向不歪，“偏”指一侧为重，“侧”指前后扭旋。但拳学中正直与偏侧，确有练用的内含，所指含意较多。“正”有指中线而言，有指方位而言，有指正确方法而言，有指纯正而言，具体当与练用实情解释方能准确；“偏”有指错误而言，有指用法而言，有指方向而言：如推手有偏劲，试力有偏手试力；“侧”有指动作方向向一侧而言，有指侧向位置而言，亦当应时、应势、应法、应理而解。而正、直、偏、侧相互亦应有互变互为之妙。

20. 抑 欲

练拳修身求道，无私方能善对人，才能忠善仁爱。“抑欲”是定力修为，从抑制自己自私、自利的私心欲望开始入手。

21. 搯 髓

“搯”为拨动之意，“髓”指精髓而言，搯髓是提醒练拳时应多思多悟，从练、用中体认，用探求寻找的方式来求得拳学精髓的实质。

22. 镌 疑

“镌”为揭开、揭示之意。“疑”是指怀疑，疑点、疑问，或正、错不分。镌疑是言揭开拳之疑点、除去外界的设疑（设疑是指客方有意不暴露或迷惑主方的作法）和疑难不解之处只有自己对各种情况和问题都真正搞清楚，才能掌握拳学的真奥。

23. 足弓提拔

“足弓”是指脚心向上弯曲的部位，“提拔”是指系提和向上抽拔而言，大成拳站桩时要求脚

心部位有向上的系提和抽拔之意导，前脚掌、脚指和后脚掌根要向下踩，脚心要上提拔，三节有分争力，以求劲力和动变的蓄含、弹性、温养、紧松等各种细微之处的作用互为，以达均衡之用。

24. 镬 步

“镬步”是大成拳自练和对练步法的训练功法。镬有镬泥过水之意，有试步镬练中求之意，有由初步至掌握的练用过程之意，所以大成拳有“步由试镬中悟练”之说。

25. “拳”览作失诲之习者

如航无标、迷废指，永不得也，实拳者不可无授，授有别，授之高、低可定学之成、败！慎之！

“览作”是看书，“失诲”是没有老师教诲。“览作失诲”是指看着书学练拳没有老师教。“航无标，迷失指”是指航船没有灯塔航标，迷于荒野没有指南针指示方向。“授”是指口传心授，是说看着拳书没有老师教的人自己练拳，就会失去方向难悟真髓，没有口传心授永远也学习不好拳。教你的老师不能没有，有老师要看老师的水平，老师的水平、能力、才学、功夫高低不一，名师出高徒，老师一般，学生也平常，老师的高低与学生今后的成、败关系重大！一定要慎重选择！（注：上述为《弟子心得集》中的一段王芃斋先生的话）。

26. “胸紵虚，足莫紧，遒劲得，客面，力如轂，客败矣！”

“紵”为腋下与腰之间；“紧”为后脚根抬起；“ ”为箭把的中心；“轂”是古代巨大的车。是指胸与腋下要含虚蓄意力，后脚之根千万不要抬起，这样才能劲力雄浑。敌手的面部就是我要打击的目标，己身力发如巨大的车去撞对方，敌人（客方）必败无疑也！

27. 大成拳中的“透”字解

“透”在王芃斋先生论述中多用。如“指端力透电”“透脊达背”、“如风透体，有如穿堂风”

等，拳学中尚有“练时包透功，放敌必腾空。若悉三要则，功到自然成”、“透为意，亦为行。诸法备，妙无穷。”“透”在拳学中有以下几种解：

(1) 透：“指端力透电”是指身发之力，最后传导至手指之端处，力如透电贯通一气，用于敌身。

(2) 透达：“透脊达背”是指意力应透过其胸，达至对方之脊背处的深度位置而言。

(3) 穿透：“如风透体”是指练桩功时，尤如外界之空气（风），透过自己的身体而过之意，其实风与空气皆不能由皮肤穿过身体的肌肉、骨骼、内脏一吹而过，这是在一种松和状态下站桩时对外界的一种细微的感觉，“如风透体”的“如”字是形容犹如有风透体之意。

(4) 神、意、形、力全面的“透”：“练时包透功”、“透为意、意为行”是指拳之练用中皆含以透为目的内容，指神、意、形、力、气、声六功中俱用、俱达透到之意；亦有合诸功而以透用之意。

(5) 参悟之透：是指参透其法要、悟透其真髓、练透其功用、达透之用为意。

(6) 三要则：是指透的三个功夫、三个层次而言：一是指三种功夫与三个练用内容；二是指三个练用要领；三是指三种练用层次的不同形式效果。（编著者注：有关“透”的三层、三功、三要、三效统称三要则，在拳学中所指是三种不同内容的功夫和三个方面的内含层次与三种不同情况而言，具体详细内容因篇幅所限，将分别另作专述。）

28. 夹与顶

大成拳功法与意力的练用中多重“夹”、“顶”，所以有“夹顶为用”、“亦夹亦顶、半引半领”、“无屈不夹、无节不顶”之说。还有“前膝顶提，后膝内扣。分胯夹裆，重心靠后”、“指间如夹物，掌心宜涵虚”、“撑指顶腕”等。拳中的夹、顶多体现于理论与功法练用之中，而非专指力，亦非专指意或形，如作单独孤立的片面的理解是片面的，所以应全面地贯穿于练、用之中才正确；其二、夹多为内合，提、抱、扣、抓、持及空涵、

环护多与夹有关；而冲、撞、撑、刺及分争、翻靠等，多与顶有关。夹、顶之间亦应有互为互用的作用。如从细微的不同之处进一步解析，夹、顶与分、合还有本质的不同，夹顶多在静态之中，而分、合多体现于动态之中，所以王芃斋先生有“拳道极细微，勿以小道视”之说。如把夹、顶只解为分、合也是片面的，应在动、静之中加以区别。另：在练用中“忌顶劲”，是指推手时不要只靠与对方用力顶而言，推手之“顶”是指双方过于用力前顶，单以纯力量相拼，是不全面的一种较普遍的拙劣形式的用法，多因功夫火候不到与变化内含不明所至，出现的互相以力相持的僵拙局面，多用本力相拼，表现双方均功夫低庸。如一方功夫意境高，另一方未得真传，再用全力顶劲硬拼也不济事，胜负不在身高、力大与体重。

29. 方、圆

“方”、“圆”之说拳中亦多，如“形圆力方”、“前圆后方”、“方为直正，圆为弧环。用拳之道，亦方亦圆”等。“方”多指端正、棱直、刚毅、果决、间歇之动；“圆”多指柔化、变换、循环、匀速、连续之动；方多指直面，圆多指弧面；亦指方、圆互为互变；方多为突发而为，圆多适连贯而用。

30. 走、牵

“走”在拳中是指失去了，不是指走动行走的走，如“走偏”。“牵”是指主动牵制、牵拉客方，如牵卦、牵动等。“牵以使走”之意是指因我牵用得有力，迫使对手（客方）走失，即迫使对方失去有利的条件；另：拳中有“敌无失，我过而走”，意思是说敌人没有过失、错误、失势，而由于我的过失、错误、失势或功夫不到，而造成的失败因素，其因不在别人，关键是因己失利而导致失败。

31. 倪、黄

王芃斋先生言：“但求神意足，不求形骸似”、“浑厚深沉之气概，诸学理论，与倪黄作画之境有相通之妙矣”。“倪”指倪瓒，“黄”是黄公望，两

人均山水画家，一人以意境深远、飘逸闲舒为长，一人以雄浑伟秀、苍劲弥重为长。是借用倪、黄两位名画家的综合特长，以喻拳学中应有飘逸圆灵、秀远闲舒和浑雄厚伟、浩气弥高的高妙意境，是拳与画均有相通互借的高深境界和妙趣无穷的神韵，才是高层次的修为造诣，万不可入雕虫小技，武夫、打手等低庸之流，方为大家之意境。

32. 引、领

“引”在拳中早有运用，如“引客落空”、“一带一引，松蓄紧发”；“领”有“己领于前，彼随于后”、“领其之伸长，拔其得横用”等。“引领”一词于拳理中如：“彼刚入而至者，己引领当自如也”、“客先发时当后应者，惟引领可续用”。“引”多指在客方抢先之时，以引其转方向，己从中破坏对方及同时主动而后用。“领”多为主动令对方受我之控使其失势，其多在顺用逆发，正接偏作中求之。“引、领”是指同时有引之意也含领之意，有半主动半被动相应互有的拳学作用；引领多在双方会手时出现，而自练功法时则少有。从心法解：引领是使对方失去方向、改变力度、失去控制、变形失势的一种综合的练用心法和实用形式。

33. 形松意紧，莫执着

“形松”是指肌体不必兴奋（紧张）的肌肉应放松，不要着力、用力。还有指形体的各局部间要放松，而需要紧的部位不要放松，全松就会懈。“意紧”是指意念要集中，用意来支配诱导形、力和间架的内部关系。但形的松意的紧都不要过，也就是过松是形懈，过紧则意拙，任何事物都是有限度和范围的，所以千万不要执着而为。

34. 提挈天地

“提挈天地”出自《黄帝内经》第一篇“上古天真论”中。“提挈”词意为提带、提起之意，但在拳学中应理解提挈为包含、囊括和融于天地之间的意思，“天”为上面的空间，“地”为下载的地面，一为高大、宏伟、无际，一为辽阔、宽远、

厚重，练拳时应包含万物、囊括寰宇的心胸气概之内容，亦应有沉浑、厚重、圆实的气质，浩然之中有上举天、下提地之势！

35. 陶 冶

“陶”是指除掉不利因素；“冶”是冶炼，是指提炼精质的东西，如冶炼钢铁一样，通过陶冶来提炼、提高拳学的素养和道德、情感与心灵的境界水平。

36. 灵机自内转

“灵”指灵感，“机”指机理。“灵机”是指灵感和机理，“转”是指运行。灵感与机理在自己身体内运行，意思是指拳学功法练、用，在神意的作用下，即精神假借和意念诱导的作用之下，灵感和机理产生的实质变化和形成的作用，有促使提高气血在身体内部运行，从而达到各项生理功能的提高和修整的目的，亦包含拳学中的悟性和灵感的拨动、引发出出现的作用、变化和知解境界的升华，亦是解通机理、体悟奥髓、练用通达的过程。

37. 八明八暗

“八明”是指大成拳推手功法中的八种要领、要求和练用范围；“八暗”是指大成拳推手心法八个应具备的内含要素。八种推手要领体认形式的具体听劲、推练、步法、身法与手法，功法的运用每种都有不同的练法要求、具体要领和应用范围，简称为八种要领和八明。八种推手心法内含，多为内意中包括的心法因素和功底条件，是基础桩功、试力功法、推手单人试力和双人相互推手练功时（不对抗）的划圈、打轮、镗步练用中神意作用下的八个方面的拳学内含和体认中求练的关键精髓，与推手练、用的效果关系密切的心法。而每种心法内含要素，也有与推手相关的具体要求、求练方式和体认标准，只是在外形上不如八明突出明确却多为在身上内部具有的体悟。八明为：撑、卦、偏、挤、定、放、抖、弹；八暗为：蓄、含、引、化、变、聚、争、旋。八明、八暗分别悟练后，再相互融合，于形体与内意兼俱，

形成完整合一，才能有目的的提高推手功法的效用。八明、八暗的具体细则另作专述。

38. 一点通

王芃斋先生曾云：“拳道繁如星、精乎一点通”。“一点通”在老一辈门人中知者较多，其解释也各有不同，而又各具拳学义理，今按不同之解，归纳为以下几种：一是指万物一理，拳种、拳理、拳法皆源于一理，只要精通明理，万法皆通；其二是指拳学中有各种不同理、法，有各种难题和不解之处，如在关键一个重点上精于研求，若能突破，自能入通达之径，一通达百通；三是指研求拳学，其深奥、真髓、理念、内涵、韵味之多、之广难于求索，如集在一个方面通其髓，在内里找寻体认，自能在深奥中求之，悟通全貌；四是指拳学之道、拳学之理；拳学之法多如星辰，广博难计，但练、用中要重于一点，就是掌握体悟的原则，这个原则只有一个、一点，也就是不管你如何追寻、研求、练用、体认，内容多复杂，必须首先立足于一个“用”字这一点上，能实用、能应用、有效用，才是真通，否则理、法、功夫上再下大功夫，求习后还是不能用，没法用、无效果的东西，也等于永远不通拳、不懂拳，也如同没有练拳；如体认研练之后能用、有效果，方是真通，只要“用”这一点能精通方是真功、真得，“用”是研求、习练拳学惟一的最终目的，“用”也是惟一的最后悟通的结果。但用应指多方面而言，不能单指一项。若一项能用，总比都不能用要好，只是得片面之效，所以还应包含整体全面归一而通。

39. 斜进竖击，长扑短用

“斜进竖击”、“长扑短用”之句，源于王芃斋先生《意拳正轨》一书中，“斜进竖击”在“十、龙法”中；“长扑短用”在“十一、虎法”中。龙变化多形，隐现无定，所以斜进竖击是变式而用，换形骤发之意，斜向进身，侧向出手，以达直向竖发、换势而击的效果，其中也含斜蓄、直发的心法内含。虎以气势豪猛、灵强精壮为长，故以长扑取进势，远达速进而为，以撞冲、扑抓之势

扑进，而短为至，近敌猎获，制胜得机而用。在拳学中则以变化、应势、得机、蓄发、猛进、力击，融龙、虎二者之长，借喻其势，体悟拳学练用的髓理。

40. “绝缘摒”

王芻斋先生在“站桩歌要”中有“绝缘摒杂念，敛神听微雨”之句。“绝”是指断绝；“缘”是指俗缘、尘缘、万缘；“摒”是指弃掉，“绝缘摒杂念”是指断绝一切人生尘俗之思，去掉一切杂繁之念，以达静心、定意、无思、无念、空灵、默守之意境。

41. “性絅、然、勿蕞、拳蹟也。”

“絅”为快乐、刚直，在这里是指和悦、刚直并备；“然”为不自满；“蕞”为浮雕装饰的屋脊；“蹟”为精微、深奥。是说保持情绪和悦、性情刚直、坚强的心态，千万不能自满自足，为人要谦逊、好学，不要刻意地追求那些表面浮华无实用的形式，应从内含、精髓上体认，这样练拳、参研，方能达到拳学中精微、深奥的高层次的境界水平。

42. 看 桩

“看”在这里音为 kan，是看着、看守的看，不光是用眼看。“桩”指“桩功”。“看桩”是看着学生和弟子练桩功，是大成拳老师教学生练站桩功法时，学生练桩功，老师在旁边看着并随时给学生纠正桩法，以提高教、学桩功效果的一种授拳形式。

43. 第一随意运动与第二随意运动

在大成拳桩法练用中，“第一随意运动”和“第二随意运动”，是肌肉松紧练用的拳学术语。“第一随意运动”是指工作肌的收缩运动；“第二随意运动”是指休息肌收缩运动。工作肌是指人体的肌肉组织在桩功中，通过肌肉的兴奋（收缩、紧）来控制间架的形态，保持身体的平衡而进行工作的肌肉组织；休息肌是在桩功中不进行工作，不承担控制间架形态、保持身体平衡的另一部分

肌肉组织。其公式为：

$(\text{速度} + \text{力量}) \times \text{时间} = \text{第一随意运动}$

$(\text{速度} + \text{意念}) \times \text{时间} = \text{第二随意运动}$

大成拳桩功中第一随意运动是不思维态的静功训练；第二随意运动为用意念诱导休息肌，进行松紧的一种通过肌肉收缩和放松的练功形式，从而训练提高桩功的功效与劲力的蓄发和反应的功能。

44. 悟 研

“悟研”之词，在词典中并没有，应为“悟”、“研”，两字的含意之合，王芻斋先生言“悟、研”，是大成拳中的专用字词，其言为：“口传心授，体认悟研。名师点拨，坚求治拳”。“悟”是指领悟、悟解；“研”是指研究、研练。原语之意是说习拳必应在老师口传心授的条件下，体会拳学功法，认识拳学的髓理，由著名、功高的老师在心法方面指教、辅导之下，坚持求练，治学参拳，方能有成。

45. 四 至

四至为：至诚、至上、至坚、至达。一为至诚之心；二为至上之求；三为至坚之习；四为至达之境。《王芻斋弟子心得集》中载王芻斋宗师言：“……拳学四至，慎记、慎为。莫负其意，方达其学。心法正也。”至诚之心是指，求研拳学必需心诚、志诚；至上之求是指体认、悟求、择师，选弟时，应于最好、最高、最上层中追求研学；至坚之习是指练拳、参理一定要心意坚恒、刻苦用功；至达之境是指，按上述的态度、心态、要求来研练拳学，方可达到高深的修为和超群的意境，亦有明达奥理之意。

46. “肯忍狠”

《大成拳论》（歌要）中有：“蓄意肯忍狠”之句，“肯”为肯切，是指真实；“忍”为残忍；“狠”为狠毒。如敌我比拳时，双方无善念可言，应果敢真实，残忍相搏，心毒手狠。你不战胜对方，对方就战胜你，本能发挥临战作拳没有情面可言，方能制胜。这是断手作拳的精髓，但胜敌

之后应不打不成交以诚爱待之。作拳之前也要慎言、谦恭，以礼接待。如神意尽失假做、玩耍，不求真实，互相虚让，拳学技击实战的真髓威力，就会失传，成为表演之术。

47. 意断神连

王芃斋先生在虎法一文中：“……劲断意不断，意断神尤连，非口传心授，莫能得也，……。”“意”是指意念，为第二思维信号；“断”为中断之意；“神”是指精神，为第一思维信号；“连”是连接、连续。“意断神连”，是指意念断了，即具体的诱导行为动作的意念断了，但精神与外界、与敌方之间关系不能断，还应继续保持彼此的关系，这样还能继续保持具备本能的发挥和拳学应用的先决条件。全句之意为：劲断时意不断，意断时神应连。如没有老师的口传心授研练拳学，不能得到拳学的真谛，也不可能学成拳艺。

48. 运步法要

“运步法要”载于王芃斋先生言中：“得神意之髓理，备形力之机变。融身手之蓄发，合运步之法要。拳艺精也。”昔曾有人解释运步法要为运步的方法和要领，这样等于未作解释，未析髓理。其解应为：“运”是指运用；“步”是指拳学中的步；“法”是功法的练、用要求和具体的动作内容；“要”是指要领、原则与关键之处。“运步法要”应解为步法练、用的要领、要求、范围、形式和心法、理论等诸多内容，今将“大成拳运步法要”分别简解如下（不包括具体功法，功法请参看《大成拳学》即第一部的第七和第十三章）：

（1）步的练用步骤：应先慢练，后快练；先练，后用；先单练，后对练（双人镗步）；各种步法先分练，后合练。

（2）运步练用原则是：松、灵、轻、快、活。

（3）步的运用心法为：带、跟、圈、随、追、点、虚、跨、并、拉、踩、旋、跳、滑、摧、提。

（4）步法的行进路线为：直线、曲线、斜线、

弧线。任何步法行进路线均不出上述四个原则。

（5）运步的变换形式为：起、伏、进、退、闪、侧、转、横。

（6）步在实战中的原则为：步无定位、步与身合、头身足步并达、身步互随、得机而用、缓急应势。

49. 无力中求有力

王芃斋先生在《养生桩简介》一文中载：“站桩是一种无力中求有力，不动中求微动，微动中求速动的运动”。所谓“无力中求有力”的大成拳练习、应用效果，来源于静功修为的拳学练、用理论，其原理内容与用器械笨力的加码消耗方式锻炼肌肉力量的体育型运动，有本质的区别。不知者可能认为无力中不会求得有力？其实拳学运动机理，在站桩时表面上是给人以不用力的感觉，练桩功时也的确要求放松，不要用力，但实质上是用力的，也是有力的，而这种力于自然之中，力度消耗极少，是一种松整中的耐力、持久力的静功修为过程，例如叫一个人连续行走三个小时可能不太累，也不会费太多的力，但若叫他按一个固定的姿势全身不动，静立三个小时，如此人没有桩功基础，他站不到半个小时就会累的受不了，如坚持三个小时会累出病来，这是由于力的性质不同决定的。其二、不用力为松整之功，是大部分肌肉和心态放松的条件下的长时间储能训练过程，其功效、功力与日增，长期修炼后功力会大增。其三、静功不以用拙力为特长，是以神意配合形体练求的，在精神假借与意念诱导的条件下训练，人类的本能之力得以充分的恢复，是拳学内功、内力修炼的最佳形式，所以功力和速度反会大幅度提高，故力量发放时威力无穷，其力更适于人类之间的技击搏斗的应用。其四、这种练、用原理和功法，是在养、练、用同修、兼备的原则下进行而求得功效的，其原理符合现代生理学、养生学等生命科学的原理，故有百利而无一害，也是经过几千年发展，在长期验证中形成的中国传统武术基础功法的精华。

大成拳百诀精萃

和振威

《入门歌》

武术为国粹，拳种如繁星。
多年求索后，诚心练大成。
恒心由今定，潜练与日行。
承恩得师教，体认基础功。
长辈赐教诲，谦学是初衷。
功自静中练，神意日趋明。
同仁共协勉，相互参其精。
今入大成道，志者事必成。

《机遇篇》

万事始则难，机遇难寻索。
若或失交臂，过后悔其果。
诸家长辈中，有高亦有庸。
一朝错入门，关系下半生。
如承名师教，还应苦练功。
体认勤思悟，谨慎莫强行。
循序自渐进，功高自大成。

《尊师篇》

一日为师，终生为父。孝字当先，意无反顾。
诚信相待，敬恭侍护。情感日深，亲情莫负。
供奉养老，晚辈应付。听从教导，勤于参悟。
为人弟子，承学勿误。光大拳学，担当重负。

《七妙法门》

练拳神意重，行力随之用。
桩中求根基，试力得知悟。
步法松轻快，操拳与日行。
发力必松整，试声助其功。
断手肯忍狠，体认七妙中。
诸法归一体，愚者亦能精。

《慎行歌诀》

处世应慎，习拳亦然。粗中有细，莫入歧关。
言要三思，行莫出偏。神意为首，形力当先。
得忌狂喜，失勿心烦。细微之处，切应首参。
松中含紧，发源于缓。悟习精透，慎字当先。

《途经歌诀》

万籁之中观宇宙，心应静，气应平。
浩然大度尽包容，莫作凭空想，稳步宜潜行。
神备应坚毅，意念切莫停，有意应在无意中。
大成功法少而精，理意深究方可明，悟透自然精。
细微之处求大道，整体包含局部中。
自练功法得悉后，对练功中获提升。
参学有得忌狂傲，信字处世大路通。
互敬成厚友，共研事则明。
一法不立万法通，有法莫执着，尽在应变中。
当觅明师点其髓，一朝成大器，莫忘口传心授情。

《大成拳视观功法歌诀》

视观功法助神威，虎视鹰瞻神意随。
远视定睛还内敛，亦收亦放察细微。
神注目光尤似电，睛蓄微合辅身为。
应敌首先观方位，窥其虚实欲念摧。
得机瞬击莫迟豫，无利缓蓄勿强迫。
着意练用本能具，料意确切方胜敌。

《求力篇》

功力忌僵拙，松紧作配合。
伸屈二争力，双向竞相搏。
扭转用肩膀，腰背随力活。
螺旋为自转，力点变化多。
惰性力懒缓，重与地心合。
尤如从楼坠，撞砸体位夺。
整力周身动，腿部蓄发多。
神意与形配，力从练中得。

《三品歌诀》 三篇

（上品）

人格略按三品分，武德严遵师导寻。
上品信义仁勇备，尊师爱徒善对人。
谦有文风从正道，逊字当先古佛心。
高不求名胜不傲，口碑到处有人尊。
研求正道究学理，拳学修为至极巅。

（中品）

中品未尝难做人，亲疏有分量人行。
不求清高慎自保，从无恶意信念存。
小利有图心还正，欲从私念不害人。
能得数人为知己，全凭实力觅名声。
如若从今严律己，勤修苦练亦成名。

（下品）

下品之人世间稀，害群之马心术奇。
只为图利操心术，背后常将恶语欺。
败将自己封第一，专言人短假青皮。

无仁无信低庸者，心胸狭窄性难移。
难成大器贫贱性，到处投师功夫低。

《大道歌》

拳学为大道，勿以末技求。
先哲创大成，我辈尽心究。
尊师教，循序求，脚踏实地上重楼。
志向应高远，载功稳作舟。
寻师觅上品，处世慎思谋。
心正治学宜，旷达善当头。
休将功夫轻对待，否则喜成忧。
神真气静，缓练则优，意力合形益发收。
体认细微究奥理，深研莫停留。
路径已由前人定，正斜与高低，全在后人修。

《动静歌诀》

动则形力发，皆因静中蓄。
神意早修炼，动静拳之系。
大动易露形，集于形中力。
小动微细妙，威力难得具。
周身动力全，合于上乘秘。
一触即爆发，源于静中意。
动静互为用，浑圆自内生。
一着体悟到，随时亦可行。

《定力歌诀》

心定除杂念，万籁静无声。
扫却思虑后，默然可练功。
外源不可入，全凭定力行。
专心功法内，神意与之同。
如若攻养生，妙在诸法空。
形松气应细，游于空气中。
时间与日增，定字作准绳。
身轻体自健，获益松静中。
技击虽别论，功以定为首。
形骸切勿动，着意松肩肘。
意在敌我间，神真静中守。

周身力必争，静蓄宜缓为。
定中含慎诀，心平方可行。
不做慌张态，静窥是法规。
一但与客战，意力骤然摧。

《大成拳单重歌》

单者即侧重，整体靠一边。
独足承体位，单重偏中有。
遇敌双臂接，着力只一手。
或于行步间，单脚离地走。
左右大不同，一用一为停。
功中少单重，选式多不用。
单足站桩式，惟独具此功。
单重有利弊，细分练用中。

《虚实歌诀》

虚实练用作技击，亦正亦斜功法奇。
双手运劲莫同样，力点轻重各运机。
两脚重心不相等，高低长短形不同。
似正似斜利于用，肩膀左右异则明。
虚者力则轻，实者力宜重，两者相矛盾，尽在练中用。
头微侧，肩忌平，手臂腿脚分长短，两侧勿相同。
一侧虚中含柔化，一侧实中浑力生，互变互为用。
实者虚，虚者实，高妙贵明理，悟融虚实变化中。

《双重歌诀》

双重与单异，练用应有别。
左右宜对称，千万莫偏斜。
手臂高低同，形态无区别。
站位两脚间，承重应均分。
形骸求中正，各部皆工整。
坐卧亦如是，练用忌甬拧。
最益于养生，功效与日增。
要义贵平缓，松静稳筑功。
技击动时有，多在瞬间渡。
解析功法中，习者万莫误。

《神意赞》

狭路相逢勇者胜，心毒手狠忍为先。
莫道拳师功夫好，只求精神意念全。
练功神真当意切，用达有意无意间。
名师指点虽应具，悟透真髓始见天。

《守正歌》

正人先正己，习拳品当端。
处世守规范，律己亦应严。
休生非分想，坚忍有平凡。
结友无下品，直言莫避嫌。
心胸保平静，潜练宜观远。
练达勤求索，同仁共相勉。
言行必遵实，谎邪难胜直。
正字作根基，牢记在平时。
自可成大器，深悟贵认知。

《心法歌诀》

拳学重心法，源于火候中。
功法可勤练，理意难悟通。
死板求功者，无悟理不明。
久练无效益，有法也是空。
形力表于外，神意内里行。
原则故应守，运化变无穷。
韵味兼内含，名师破迷津。
深悟方为道，心法获上乘。

《人杰赞》

境界弥高远，气宇果惊人。
虚怀若幽谷，度量似海深。
意含有无中，神存处世明。
求学保严谨，豁达对人生。
仁心作善举，结友贵宾朋。
尊师承子孝，授徒导正行。
静中觅学理，动比虎狼凶。

胜敌如儿戏，高妙亦平庸。
至达复原始，参悟诸法通。

《体认歌》

守静若一包宇宙，神达意在气中寻。
吾辈观破其髓理，自然蓄备保和纯。
松静沉实和谐处，修为究理靠自身。
今得师辈传理意，口传心授体认寻。
体会功中神韵具，认知心明理法存。

《松》

松于静中求，遍体莫着力。
一点连整体，间架如绳系。
静时如止水，动则发蓄力。
无处不放松，诸点生弹力。
自在水中游，周身似透气。
练久功自知，体健精力聚。

《静》

静在无念止动中，意平心和气血融。
万籁寂静包寰宇，外缘莫侵守空灵。

《紧》

紧非用力亦非僵，蕴含松整入庙堂。
圆融浑厚含柔化，神意充盈戒用强。

《整》

无论静与动，意力牵全身。
局部相连顾，周身浑一团。
生生不已中，气血运不停。
蓄备无漏处，浩然包太空。

《点、线、片、面歌诀》

一点具细微，诸点连成线。

集点相聚合，必然形一片。
点片线成体，其力合为面。
牵于变换中，万法从中见。
其中运化奇，松蓄紧得机。
虚实缓急用，悟透此中迷。

《蓄发歌诀》

长蓄短中发，短蓄从长用。
缓运蓄意满，发时神威重。
蓄发二争力，中间为力源。
根梢分远近，反向作往还。
神意蓄备后，合于形力全。
虽作己身求，当与客方连。

《环中歌》

取中亦用中，得劲于环中。
形屈利直用，弧线有循 。
顿角力则蓄，圈环易齐聚。
轨迹绕圆心，旋转运妙机。
枢纽随轮动，螺旋效力奇。

《三节劲力分段歌诀》

三节细究拳理内，两端争力中间会。
收发松紧自中行，根节为基形力备。
梢击中发根应摧，进退反侧行于步。
大至整体三节分，指分三段解莫误。
劲力遒放包内含，轻重缓急形必连。
修得韵味随心用，制胜源于神意全。

《研形》

周身之谓是骸形，位置相谐意理中。
有形似水随流变，无形若气万式空。
具形莫固守，万态包于中，原则适章法，动静变
无穷。
力与形合得神意，气声共聚威力生，悟透自从容。

《法》

有法莫定法，拳法即原则。
若作招式解，有法也是空。
万法合一处，千变在其中。
固法不得法，随机用则通。
始从意中练，用于有无中。
如达无意用，本能自此生。
作拳无定法，身动无定形。
运步无定位，妙在变化中。
莫作定法求，理意必遵从。
形力合神意，诸法尽包容。

《长、短劲歌诀》

长蓄短发，短蓄长用。双向循环，反复力生。
两端分合，中间运劲。周而复始，随机而作。
长搭短放，推手得当。短蓄长击，断手莫忘。
远观长瞻，预作备蓄。近窥短发，胜势获利。

《动》

拳学动贵灵，周身随之行。
威猛如怒虎，应变似蛟龙。

《快》

快求迅捷闪电间，瞬时突作急爆然。
练用亦当早蓄备，缓静包含神意全。
皆因松整含道放，本能无意反应间。
似有若无身内聚，基础功中着意参。

《缓》

缓存练用中，松整相与同。
骤发源缓作，速胜缓筑功。
时刻防急躁，慢达快方行。
绵柔为基础，心静法则明。

《气》

大成功中气，呼吸静长细。
源目小腹充，声功气助力。
气盖当豪放，浑厚必争雄。
功真气血旺，区别假气功。
莫信发外气，骗术神秘生。
练气休思气，拳艺近上乘。

《大成拳参悟歌诀》

参修拳学毅与坚，识破真伪功可全。
悟无秘法皆练就，勤于体认理念间。
书中意理应参考，无人指点亦枉然。
明师口传心授后，境界高远艺无边。

《拳械合一歌诀》

器械练用合于拳，悟透理法械即拳。
远古兵家兴器械，实用撕杀威力添。
今人持械作表演，追求观赏舞翩跹。
只搏一笑无实用，形成艺术少内含。
拳应制胜用为首，运械临敌必胆寒。
械与身形融一体，刀劈剑戳撞抖掸。
得心应手求实战，潇洒浑实体认间。
演练常含杀气在，恢复原始莫失传。

《习拳歌诀》

功夫狠用不为难，认破其机始见天。
若不体认真拳意，技击实战必输拳。
练拳谨记神和意，名师点拨尽纠偏。
执着自身无是处，没有己身物何求？
世间书中多记载，口传心授点迷团。
功夫尚可练中取，火候必需授高传。
差之毫厘谬千里，细微之处体认全。
拳从整上求功果，体自松中获内含。
有朝一日大成至，技击末技语则然。

《健舞歌》

神韵如龙舞，意动水中行。
浪挥雄涛起，鹤戏云雾中。
力若惊蛇意，神意贯长虹。
骨含锋棱力，肌肉似掸绳。
身形无定法，步在变化中。
行云与流水，断续自然中。
风云如际会，浩气自惊鸿。
若问何来尔，皆由试力生。
手眼身法步，包含宇宙中。
若达高妙处，灵犀一点通。

《大成拳换拳歌诀》

换拳如得势，发手必得机。
主客同近处，明者不避击。
敌进我自进，胜者知实虚。
功法早筹练，用时不自欺。
明达真髓后，对面无强敌。
制胜非凭势，皆因早有习。

《接发拳功法歌诀》

接拳发拳，合于拳理。练用之道，知己知彼。
有意而练，无意而用。远作筹谋，近靠本能。
主动被动，变化而行。神意真切，功底深厚。
静中求悟，操存体认。练用合一，持恒有得。

《搏竿功法歌诀》

搏竿功高亦可学，竿体合一互相携。
神形意力均应备，基础拳法作底阶。
缓求松作本能力，研习体认长久学。
胸中大度求实者，切莫轻狂仁者杰。
日久功行成大器，方知逊正胜争邪。

《大三节整体发力歌诀》

体认松整力应均，有意无意变中寻。
根中梢节各为用，缓急皆能力降人。
脚作根基重稳固，腿以伸屈力始发。
力行腰背含中蓄，达于手臂传指端。
肩膀随机身方整，头项而为始力全。
周身蓄发松与紧，或急或缓皆亦然。
触敌之处作传导，我力无遗至客身。
步与头身共发处，威力雄浑难撼拦。

《步法歌诀》

步重松灵轻快活，髓自摩擦步中得。
慢中体认细微处，松字当先神意合。
轻灵运化猫距似，变化源于意感多。
活则适势随形换，快应瞬变法将脱。
有意练中求无意，一法不定诸法得。
顶项虚灵松为主，神真意切动则活。
步莫定位求通变，形不露像变化多。
拳无定位得真法，进退闪侧竞相搏。

《步功法歌诀》

步法练就应试镞，神意兼备注客方。
远近正侧动中取，松灵轻快适法章。
缓急进退前后顾，起伏闪转变无常。
曲直斜弧行进处，长蓄短用打即防。
手击中线形力至，脚踏重心最难当。
失机皆因疑虑犹，得势源于神意强。
当速则速求瞬变，宜缓可缓戒躁忙。
操存体认勤习悟，得心应手窥奥堂。

《武德歌》

自尔习拳始，首当重其德。
尊师求正道，处世宜谦和。
心念同门义，志向献邦国。
养练用并重，休逞武夫搏。

扬勇非争霸，莫着名利魔。
会手求真意，戒作短长说。
图名失众助，争位小人格。
研求无止境，何来尔独得。
匹夫自言勇，焉能入高阁。
庸手常自满，名家逊仁和。
胸中包大度，气宇贯长河。
舍己从仁志，佛心侠骨德。
文武应兼备，修身俗念脱。
高者视文静，方可窥大罗。
信义与仁勇，恭谨意切和。
长抱责己念，敬习他人德。
若有名利欲，必将失平和。
瞻高戒下品，正邪辨恶德。
世上无愚者，善恶众评说。
实力凭潜练，伪诈必失德。
静心研求者，终将达奥博。

《推手歌诀》

习拳体认重推手，推手亦为试力功。
接点双方听劲力，松紧动静缓中行。
路线自合方位转，神形尤重力轻活。
格腕中节当蓄控，迺放进退必相合。
用力僵拙皆为错，无形点紧体自活。
松紧懈僵当别识，缓脆应含运化中。
曲含蓄备撑拧裹，弹抖撞放莫重形。
长短 偏藏进意，自然制胜在其中。
休夸技击打斗术，神奥源于推手得。

《腿法歌诀》

腿脚戒轻用，抬腿半边空。
手臂相携辅，施于变化中。
定控为先导，脆快骤然行。
拳掌得机进，腿脚暗中攻。
取势求近胜，着意勿露形。
蹬踹镞踢扫，临阵适其情。
伸屈发与蓄，身手必相应。
步为腿之髓，应变在其中。

虚实变动静，进退自然行。
功深亦切记，慎用下盘功。

《断手歌诀》

断手即实战，练用一般同。
神松含浩气，意紧莫强行。
有意应避法，无术本能生。
间架适己处，路线莫定形。
视敌如草芥，运步宜轻灵。
着意习练后，临敌自然生。
用一休作二，缓急当量情。
蓄备肯忍狠，虚实在其中。
会手如儿戏，应变择重轻。
有念易成术，无法是本能。
得机切莫弃，无利戒强争。
运化得神韵，打放应手行。
制胜防狂傲，谨慎有文风。
客方皆是友，印证觅真功。
技击为末技，取胜莫求名。
高者重修性，莫与打手同。

《操拳歌诀》

操拳为动功，劈崩钻炮横。
掌爪指皆宜，应适己身行。
远观求近取，神意宜先行。
操存练即用，对面有敌情。
神应藐大敌，意紧莫松停。
遵法勿定法，动形休重形。
气平心念定，发放有无中。
有声力获助，无声应气充。
一法不可立，诸法尽包容。
松整求真意，练用缓则精。
拳式当择练，研求莫定形。
练时究其法，用在无念中。
有意寻真奥，潜习体认功。
亦知传功者，实战辨迷津。
基础坚实后，需得达者评。
口传心授处，名家点龙睛。

浑实与潇洒，韵味自量衡。
体认得悉处，炸力自然生。
真髓于何见，动静无念中。

《桩功歌诀》

拳学真髓桩中求，松静之内神意留。
扫除万虑含宇宙，默对长空自在游。
形骸静处动内意，气血鼓荡必畅流。
调息切记静长细，温补养蓄莫外求。
顶上空灵沉实至，养蓄含精妄念收。
柔绵松整需听内，延年祛病此中求。
本能恢复功行处，自然内力遍身流。
有意之中求无意，功力源于自然求。
习者切莫轻静法，大成之日任悠游。

《技击桩歌诀》

研求技击者，首练养生功。
待其具备日，体认技击桩。
静中求意感，撑抱或按提。
外物目注处，神应树大敌。
尤如决死战，浩然心莫虚。
静松灵虚间，意当肯忍蓄。
与其似线连，动静为吾驱。
殊死相拼处，方能会强敌。
桩法何选换，关联时战机。
择式应适当，功法必相宜。
手高与身低，多为增力功。
有意求真谛，无念运化中。
常守静灵默，应感自然生。
神形与气力，包于陶冶中。
应敌求制胜，桩作基础功。
兼习诸功法，衔接勿断停。
若至成功日，武德当谨从。
切戒扬威勇，莫与打手同。
技击虽末技，慎作当谦恭。
点到宜为止，下手视重轻。
傲气应含息，谦者有文风。
回首桩中意，休负前辈情。

《试力歌诀》

试力宜缓慢，神意作载舟。
松中求整劲，变化放应遒。
形曲意应直，舒缓含紧凑。
假借包实像，直意莫停留。
点动连整体，威力稳中求。
前行顾后意，上下兼左右。
行止合动静，虚实与发收。
内外相协辅，身似水中游。
枢纽如机转，远蓄当近修。
体认合原理，真奥不难求。

《养生桩歌诀》

养生重桩法，坐卧或站功。
心从静处定，意与外界通。
有形莫强备，神注意导行。
整体和局部，相连牵系中。
气息需长细，顶项力空灵。
功法方行处，温热自然生。
松肩应撑指，时日缓慢增。
信念宜坚定，循序持之恒。
自调津液足，沉浑在其中。
身轻精气旺，疾病去无踪。
双睛亮似电，手厚面润红。
自练入正轨，勤习切勿停。
若练技击者，可选下层功。
先哲创此道，我辈继大成。
健身为正道，造福达众生。

《发力歌诀》

试力为基础，缓慢体细微。
发力松为主，威自整体推。
脚底为根基，蓄发自腿为。
周身合一气，达于指端挥。
松缓忽冷炸，势如巨浪挥。
一点连全体，神意似惊雷。

浑厚含潇洒，进势莫空回。
试声为其辅，韵味示真髓。

《试声歌诀》

研习发力后，体认试声功。
体态应松整，选式功法中。
神注莫外溢，意紧勿放松。
树敌定方位，果决杀气生。
吼自丹田起，气贯胸腹中。
有声如霹雳，无声毛发充。
缓蓄则突发，人异声自同。
本能得恢复，极限挖潜能。
一朝得真谛，鼓荡震长空。

《摩擦步歌诀》

常练摩擦试力功，基础扎实步法通。
手臂分抬撑左右，顶头竖项身放松。
两目远观定方位，站位当稳保平衡。
抬脚前行速匀缓，肩膀带动腿脚行。
足距地面一二寸，脚尖微翘脚掌平。
周体皆随形骸动，神意专注莫放松。
尤如水中运步走，体会外界阻力生。
足腕常含兜泥意，左右腿脚有二争。
轻慢缓匀是心法，功达悟境胜算中。

《弹抖发力篇》

弹抖作发力，两者略应别。
弹多梢端作，力出有往返。
劲直屈伸发，方向定无转。
抖在中节用，梢节即随应。
曲线包弧形，延力逐点通。
弹抖重脆快，心法贵迅捷。
局部合整体，应与冲撞别。

《爪位歌诀》

指屈为爪，形近虎鹰。力达指端，臀爪挂拧。

亦攻亦守，力行腕肘。摧敌肩架，搭断皆有。

《掌位歌诀》

掌为五指平均分，手心微凹腕作根。
拍切扇按削皆宜，平立反斜力借身。

《拳位歌诀》

拳为指掌握，顶腕悟心髓。
砸冲掸圈栽，力到如巨锤。
中节松蓄作，根应稳作基。
运形因式异，当合整体为。

《指位歌诀》

拳术少用指，皆因功力薄。
桩中如有悟，力自达四梢。
尖端作传导，劲源整体蓄。
根基浑实者，威力指端具。

《坐桩歌诀》

养生练坐功，选式功法中。
心中无杂念，万象皆为空。
形骸宜松静，稳坐如泰山。
体态当均整，呼吸求自然。
顶上力空灵，含胸亦圆腹。
两目可微闭，气血获温补。
缓练意莫急，功内自有机。
循序渐进日，其效果不欺。

《卧桩歌诀》

静卧可仰侧，周身最宜松。
神定意当守，莫与睡眠同。
一意达腹间，运气有往还。
千万休着力，强行功走偏。
热流自身行，有续亦有停。
心念忌执着，任其随欲行。

练时达舒适，随或可入眠。
若能持久修，祛病亦延年。

《放字诀》

放在推手发，断手应势用。
弹抖撞与拍，骤发或缓行。
我力传客体，另其双脚起。
劲至授者身，飞扔达数米。
整体蓄发间，区别推与挤。
放发虽脆快，练由发力起。
功效自何始，皆从试力求。
用时若无效，试力找根由。

《应机歌诀》

悟透用为应，得机势可行。
应时获妙机，诸法也成空。
蓄势当松整，爆发瞬间攻。
得机应势后，随即适时用。
一点不着力，着力点必弹。
动形求变化，有意无意间。
基础功作阶，稳步攀高巅。
神意勤求索，心法火候全。

《科学赞》

拳由发展创，古今重研讨。
时代飞速进，拳宜同步行。
当作学术求，深研理则明。
封建是阻石，迷信必戕生。
我今作呼吁，倡导科研功。
宇宙有根源，地球万物生。
生命科学里，人体觅真宗。
神秘得解析，髓奥不难通。
拳学获进展，不负前辈情。

《断续歌诀》

断为续之基，续是断之连。

炸时无断续，神意形相系。
断即形间歇，动静作蓄发。
长续循环运，返复弧圈转。
两者得用机，应手任所为。
若合拳之理，无坚不可摧。
首重神意，形力跟随，何时均可为。
何为断，何为续，续即断，断即续。
练用若达神意通，一法包诸功。

《功法过渡歌》

功法应过渡，初者渐达高。
简作入手基，繁难方知妙。
各功虽分述，其内各有要。
功法相互间，过渡悉其髓。
静桩为基础，再习试力功。
试力掌握后，发力自易行。
如此得意理，拳艺高入微。
知者自进益，境界与日非。
若只分功练，未识过渡规。
空自苦修者，低庸功力微。
毫厘随微辨，体势具浑雄。
一点若道破，习者明心扉。

《辅助功法歌诀》

辅助是功法，大成包此功。
只当练中求，不可实战用。
练者多不知，吾今道其理。
习达明中清，自得获中悉。
试力为初功，只试不能用。
练至发力后，威力与形并。
试声助内力，单用效不达。
应辅发力为，声力可并发。
镗步为辅法，练求步法通。
练后合拳用，助尔得胜功。
如能得真解，练用心法通。
细微悟大道，谦学拳道中。

《练用歌》

习拳必练用，二者应为一。
练即用之始，用是练之为。
用达练中求，无用可罢休。
练用合正轨，无效练时究。
有人只练功，不识求其用。
目标自尽失，久练亦无功。
若因健身练，目的已然定。
练时如得法，日后健无病。
如或求技击，功成当制胜。
功法与用违，苦练亦无用。
相互有关连，练中含运用。
拳悟意理中，明则无弊病。

《大成拳搭断手歌诀》

搭者即推手，接点不能脱。
相互找劲力，偏放练则活。
断手为实战，分开主客搏。
不可顾情面，成败胜者得。
若练搭断手，两功同时用。
半搭半断中，参究悟中竞。
断手忽作搭，控定在其间。
搭时变断手，进机瞬时占。
令客难应防，制胜变当先。
搭手至断手，过渡两功研。
习悟获体会，胜从练中备。
前辈授吾功，继承传后辈。

《温养延寿歌》

心静自无思，断欲念不施。
神松祛杂念，意定蓄养时。
人老心莫老，体弱毅应持。
病知健时贵，今练未必迟。
选桩坐卧立，当适己身知。
小腹作吐纳，呼吸平静时。
胀热由身起，蕴蓄舒适间。

日日循序练，精气与神连。
坚之若恒久，祛病定延年。

《大成拳短诀集萃》 上篇十首

一紧一为松，缓蓄力常充，如无做作宜可成功。
心明如镜悬，名利莫牵，神静意全颐养天年。
若避思忧扰静功，意当注远物，心定气平宁。
气静呼吸重细长，小腹作吐纳，闭目养功长。
手脚由身连，劲力自体蓄，练者若解中间发，已悟拳中力。
前蓄后发，上提下砸，二争理趣从中悟，推放源挂拉。
大错易改，小错难正，一点不对万法亦皆空，尤当名师点其睛。
神达远山云雾中，浩渺默然对长空，桩中求养蓄髓精。
撑指顶腕，触敌有胜算。整体劲力聚其间，顾打合一实搏求验。
精神真，意念紧。动作松，心地狠。

《大成拳短诀集萃》 下篇十二首

头悬意顶，根蓄首领。入脊达背，腿腰相并力方行。
练达机，用知悉。松蓄备，紧发力。
养生不备，技击难修。习时莫求速，随功入正途。
行信言实，节欲无私。谦于体悟，学练觅明师。
爪如钢，肌若棉。形应曲，意当坚。
劲自身蓄，发达指梢。整具威猛，松紧得妙。
己身勿执着，身外物不得。若从主客之间找，拳学心法窥高阁。
神藐其敌，意注其敌。势欺其敌，心灭其敌。
交往重谦和，应敌势必夺。面善心宜狠，应合事态格。
力大惧应变，缓柔怯速战。功深怕心毒，性温怵实战。
神意鼓荡，气势豪放，浩雄凌云，制胜有望。
断手忌迟疑，切莫心虚，取中入中注目藐强敌，出手莫失机。

《拳劲歌诀》

懂拳应知劲，习练当确识。
明劲常直着，暗劲多费思。
化劲在变换，借劲虚破实。
大成求得劲，门外多不知。
得劲为主动，贵施恰当时。
松整静中蓄，收发可速迟。
劲力早预悉，动静窥虚实。
敌若不得劲，吾则劲已得。
得劲利尽获，胜机吾已得。

《六面劲力歌诀》

前后含撑抱，左右宜分合。
上下为提按，六面劲力得。
两极当聚分，中间作蓄发。
何为力均整，六力平衡达。
其中有侧重，轻重松紧分。
运劲各长短，力面相配合。
亦斜亦可正，互作互为用。
缓急兼虚实，从中悟动静。

《拳经汇旨》

拳因推赠荐其名，经典集于诸法中。
大成拳论汇宗旨，利民利国理意通。
聚得精华扬新意，去其糟粕道上乘。

断手高妙出类萃，技击末技胜平庸。
但求养练合于用，不作虚繁有真功。
拳学习用德为首，崇尚礼让与谦恭。
常怀舍己从人念，莫忘佛心侠骨情。
尊师爱徒信义重，承学勤悟切继承。
神真意切松中蓄，形全力整体认中。
处世慎严忌狂傲，应敌肯忍保成功。
功法之中觅正道，同仁参究解微精。
不在用功日月久，效益衡量假与真。
先进科学研奥妙，验证有据秘密伸。
为师最忌庸低者，艺得高传不误人。
胜息骄态言行慎，专论人短心不仁。
学无止境贤明达，造化修为靠自身。
悉求内含悟真意，胸襟练达道德深。
吾今作歌集奥理，承前启后勉同仁。

注：上述歌诀是和振威先生 1959 年至 2003 年，四十四年所写大成拳歌诀的汇总，共一百首，是和先生几十年研习、体认、实践和教学总结的拳学精髓。其内容包括大成拳拳理、武德、功法和心法等各个方面。少部分歌诀曾在以往作品上发表过。歌诀全面地突出拳学的各个重点，对拳理、武德、功法和练用心法等方面的精华，进行明确地解析、提炼和总结，对更深层次的全面研究大成拳极为有利。由于歌诀简明易记，对习练大成拳功效的提高更具尚佳的指导意义。歌诀文虽简练，其高深的意理内含和科学的实用价值极高，故得到王芾斋先生在世弟子多位长辈的肯定和赞许。

欧洲武术专职记者采访记

记者 塞赫尔

翻译 简柳新

1998年7月28日欧洲《艺术·武术》编辑部前主编、体育武术专职记者塞赫尔先生，在法国巴黎中医气功武术学院演武大厅采访了世界著名武术家、中国大成拳大师和振威先生，问答纪实全文如下。

据武界媒体在世界范围调查报导，您是王芎斋拳学门人中第一位国外院校正式聘为教授的武学学者，第一位在国外多国武馆任教的中国大成拳大师级的导师教练，第一位在国外传授王芎斋拳学技击功法的中国教练（当然您也教养生），也是在国外讲学、授拳连续年限最多、所教国外学生、弟子最多的大成拳拳学大师。您为中国武术和王芎斋拳学在世界上的发展贡献巨大。70年代中我就知您的大名，您是王选杰先生的大弟子，功夫极深。十几年前欧洲就有学员团到贵国，从您学拳。近几年您每年来欧洲各国讲学、教拳，今见到您高超的拳艺很是敬佩。请教您几个问题：

1. 请问您初来欧洲传授大成拳的目的是什么？今后您还会继续来欧洲任教授拳吗？

答：我只是王选杰老师弟子中普通学生中的一员，谈不上拳艺高超，也不是王选杰老师的徒弟和掌门衣钵传人，我也不以教拳谋生，只是有机遇在国外讲学、教拳而已。本人于70年代就在国内开始教各国来华学练大成拳的学员，也多次为王选杰老师代教国外弟子和国外来京学员班。至于来欧洲传授大成拳的原因和目的有以下几个：国外人士来华习拳是一种形式，为满足更多外国人学拳的要求，到国外教拳讲学是另一种传授大

成拳的形式。国外武术院校、武术组织、专业武馆多次提出邀请本人出国讲学教拳，这是其一。其二恩师王选杰老师在70年代就向本人提出到国外发展大成拳的要求，王老师对我说：“我与王芎斋宗师都是在国内教外国人练拳，大成拳的发展必须走向国外，如今我国内事务多，脱不开身，我的弟子中只有你学的最早，年龄最大，功夫好，又有很多年的教学经验，到国外教拳发展大成拳，你最有条件，你一定要完成这个任务，你去国外完全可以代替我！”。其三，本人认为王芎斋先生所创拳学是中国乃至全人类的文化瑰宝，在国外教拳更利于大成拳在世界范围的普及和发展，所以本人也是第一个在国外传授大成拳技击功法的大成拳教练，也是本人为王芎斋拳学的发展应做的贡献，这也是本人的个人愿望。

回答你第二个问题：如需要，我会每年都来国外讲学、教拳，为中国武术和大成拳在欧洲的发展继续尽力。

2. 问：您练的是大成拳，王芎斋先生是宗师。而王选杰先生的大成拳和姚宗勋先生的意拳有什么区别？这二位先生相互之间有没有什么关系？请您详细介绍一下！

答：几年前我初来欧洲讲学、教拳时，就已明确讲过这个问题，也在欧洲报刊上对此发表过文章，实际大成拳和意拳在发展上是王芎斋拳学的两个阶段，意拳之名为王芎斋先生自己的命名，是20年代创立。大成拳之名是40年代友人荐赠王芎斋拳学的名称，后社会上多延用大成拳为王芎斋先生所创拳学之名，王芎斋先生却之已不及，

王芗斋先生后来亦以大成拳之名著述、教拳，所以王芗斋 20 年代著《意拳正轨》，40 年代著《大成拳论》。今国内外练大成拳和意拳的的同仁所练功法内容和理论没有什么区别，均为王芗斋先生所创拳学。王选杰先生练大成拳之前，王选杰先生的大哥王选良先生首先接触大成拳，王选良先生与姚宗勋先生当年均在北京围棋社学弈，又在一起学中国画，而首先接触到大成拳，二人为学友，由于王选良先生影响，后王选杰先生从姚宗勋先生练拳，王芗斋先生亦教王选杰先生练拳，当年北京从王芗斋先生练大成拳的弟子、门人也多由姚先生代教，王选杰先生亦从王芗斋先生的弟子李永宗先生、杨德茂先生练拳。我于 1959 年开始从王选杰老师练大成拳时，王选杰先生第一个给我介绍的就是姚宗勋先生，第二人是王斌魁先生，后是李永宗先生、李见宇先生等王芗斋先生弟子和王芗斋先生的长女王玉贞女士。当时练大成拳的人均多相识而有一定的渊源关系，姚宗勋先生、李永宗先生是洪连顺先生弟子，洪连顺先生从王芗斋先生练拳后，其弟子亦从王芗斋先生学拳，均以师事之。李永良先生是李永宗先生之兄，洪连顺先生之女洪品贞女士是李永良先生的夫人。而姚宗勋先生、李永宗先生、李永良先生、杨德茂先生均是王芗斋先生弟子，几人是师兄弟关系。我处还存有 1961 年姚宗勋先生与弟子王选杰先生、白金甲先生、王铁成先生、赵续全先生五人合影照片。

3. 问：大成拳宗师王芗斋先生又叫尼宝、又叫向斋、又叫宇僧，中国人的名为什么是两个或三个？是否只有练武的人才有多名？您和令尊是否也有几个名字？

答：王芗斋先生是后来才启用芗斋之名的。原名叫尼宝，别名叫向斋，宇僧是王芗斋先生的号。旧时中国人的习惯，幼时是父母给起名，为正名；而做事、工作、写著作多用别名或笔名；成名立业后有时从新起新名；名门、富人之家的入士，解放前（1949 年前）除有正名以外均有号，中国人的名、号各有一定寓意。解放后出生的人和解放前没有身份的人多只有一个名字，这

是当时社会的产物。解放后除正名外，因工作性质不同，也有人有艺名、笔名。您问我的令尊是指家父，家父正名为和锡栋，号松涛，因家父在中国传统的十二生肖之内是猴年生人，猴多在树上生存，松树是长寿的象征，所以号为松涛，别名为锡洞，洞指山洞而言，猴多居于洞内，所以叫锡洞，锡是和氏族内大家族同辈排行弟兄名字的第一个字，栋是寓意栋梁之材，长辈起名时希望今后成为栋梁之材，为国家民族多做贡献之意。本人正名叫和振威，和是家族之姓，族中同辈名字的第一个字排行用振字，振是振兴、奋起之意，威是威武、雄壮之意，本人因是解放前生人，所以幼时别名为震威，这个震是指震动、震撼的意思，震又为中国古时八卦中之一，震代表雷，是天雷之震之意，震威两字有雷震威远之意，本人的号叫玉辰，玉是洁白、坚贞之意。另和氏家族在百家姓中为“和穆萧尹”中的第一姓，和姓祖先为卞和之后，战国时期，赵国有和氏之璧，卞和为当时名玉匠，献玉与赵王，后制成国玺，为和氏璧，价值连城，为传国玉玺，所以和姓之人至今多在珠宝、玉器行中，本人号为玉辰，辰之意是本人在十二生肖中属龙，是庚辰龙年生人所以用辰字起名号，玉辰是指若玉洁坚贞如祥龙之瑞，以此寓意起名号，而外国人多不解人名中的内含。中国旧文人、武士、商人均有别名和号，不单是练武人才多有名号。本人虽有别名和号，但从未有延用过，对外一直用正名。

4. 问：您近几年都来欧洲各国讲学、教拳，在与欧洲武术、技击界名人较量中，均得胜绩，本地武界对您的拳艺极为敬佩。请问大成拳是否是中国最厉害的拳，您的成就和胜利使大成拳这一拳种在欧洲乃至世界名气大振，是否中国其它武术拳种都差之甚远？

答：大成拳是中国的新拳，有着很多利于技击的特长因素，如：以内功静养的桩功为基础功法，练后功底大多深厚，是以养练用合一的功法、理论为主导，以恢复人的本能训练为目的，设有招数、套路的人为思维功法训练的制约和束缚，在功法练用中强调融入神、意训练的原则，功法

练用中断手实战实用的训练较多与练用合一等这些均有利于技击实战的理论、功法保障，所以大成拳实战性强、实战效果也显著，因此国内外武界对大成拳较为重视这是必然的，也具有相当的知名度和战绩。但我只是大成拳中的一员，不能代表大成拳，很多大成拳、意拳的长辈和同仁的功夫不比我差。大成拳功效强、出功快，有实战性强的特点，但不能说中国其它武术拳种都不行了，实际我在拳学方面的一点成功和胜绩，也是从练中国武术中得到的，大成拳就是中国武术，中国武术是一个整体，中国有“天下武术是一家”的名言。另外，大成拳的特点、特长、成就来源于中国武术，这是绝对的事实，王芃斋先生曾练形意、太极、八卦、少林、气功，以上述拳法为主，集诸家武术之长而成，创立大成拳，所以应该说大成拳之成功，也是来源于形意、八卦、少林、太极，以中国诸多拳种精华为基础奠定的拳学要素形成的结果。中国武术各有所长，无高低之分，只是练武的人个人之间有水平高低的区别而已。大成拳宗师王芃斋先生和我的恩师王选杰先生，常教导我：“谦之以学方有进境，自满而骄为无知之辈。莫道人之短，勿夸己之长，人当以慎、信、谦、和、礼、敬为重，为人各有所长，事物自分优劣，明者不言长论短，愚人方谈他人之短。应习人之长，正己之短。”所以不能说只有大成拳比所有中国其它拳术高多少，中国武术是一家，是一个整体，何分高低。

5. 问：您去年在欧洲南部地中海沿岸的尼斯城武馆讲学时，除教大成拳技击加强班外，还开办大成拳养生班，去年我去采访时，您已去了意大利，很遗憾没有见到您，但采访中有位 78 岁的老妇斯泰利夫人，曾患有 8 年的忧郁症，神经官能症很严重，每天吃镇静剂，睡时如不吃安眠药不能入睡，多年在各大医院治疗无效，她见到我说：“中国武术家大成拳和振威大师是我的恩人，今年我参加和大师的养生班只是试试看，不想大师只教了我三个养生桩功和两个试力功法，我练 7 天后就不用吃镇静药了，安眠药也减少了一半，到 14 天后不吃药也能入睡，一个月后病情全愈

了。和大师的大成拳功效真太神奇了。”请问您是怎样给她治好病的？您在中国是医生吗？

答：大成拳学从理论到功法，养、练、用合一，重视技击，也更重视养生，两者都重要。只有先练养生把身体调理好后，才能练技击。我教的是武术、拳学，是与医疗、保健、强身、治病有一定的关系，也能在功法练用中出现保健、医疗、治病的强身效果，但真有病还应去看医生。我不是医生，也没有当过医生，也不以治病为业，只是教学生练拳学中的养生、技击练用中的养生功法而已。这位夫人在养生班的学员中，她的病情很典型，所以我对她也有印象，她是慢性病，有老年人多发病的特点，这种情况单纯用西洋药物治疗，虽有时见效，但很不易去根，中国俗语：“三分治，七分养”，身体的强弱以调理为主，这位夫人的子女不在身边，她一个人独居，经济上虽很富裕而生活无情趣，少与人交往，孤独一人闷在家里，思想负担反而更重，心情不开朗，自然忧郁成疾。大成拳养生功法极适对她所患病况的调理，又因我教学员一直因人施教，对学员练功也很严格，功法要求也多，她又很认真配合，用心坚持练功，她也并无其它的器质性病变，只是有点失眠而已，如有重症也不可能练好病，所以成效立见，这也是正常现象，她病好后从巴黎来电话要重金谢我，我认为大可不必谢我，我来欧洲讲学、教拳的目的就是把中国的拳学精萃传给大家，我并不以教拳、讲学谋生，我本人有公司企业。另外“拳术为公有之师”不是我个人的什么私有财产和商品，只要今后她认真用功，坚持练功，健康长寿，我就满足了，也达到了我教她的目的了。我还保留当年与她和其它学员合影照片，我会回忆我教她那一段师生之谊的。只要我不给中国人和中华民族丢脸，在国外有一个中国人的好形象，我就对得起我的祖国和大成拳的前辈们了。您如能通知她，请她不要称我为恩人了，您叫她称我老师就行了。

6. 问：初见您以为您文质彬彬的，是一个有学识的文明学者，像知识分子，见到您精深的功夫后才了解到您拳学的造诣极深。我见到过王芃

斋先生的照片，从表面上也看不出这位大成拳宗师是武人，是否大成拳名家都是有学问的学者？为什么技击、实战那样出众，平时反像个学者？为何与其它练拳的人有如此的不同呢？

答：拳学是学术，练大成拳首要是讲武德，王芃斋宗师、王选杰先生都把武德修为当成练功、习武必修的重点。所以学武不单是学打人、制胜之术，更应有崇高的思想境界，广博的知识文化水平，严谨的治学态度，高深的武德（道德）修为，科学的研求精神，以及善、慎、信、和、仁、勇、谦等治学的根基，然后才能谈及功法的练用和坚恒刻苦的决心等。老师要严以律己，弟子才大器成仁。不过您刚才说我“文质彬彬”是文人书生有文明的形象，这是因静时大成拳要求文若处女，静似书生。而动时要动如怒虎，神尤雾豹。平时武人有武像就易露形而形成武夫、打手，这种人才拿着架子呢！品行低庸的人开口就谈别人如何差自己如何高，专谈人之短，特别爱吹嘘自己，拿着架子自高自大，一天到晚都在意气之争之中。而真正的拳学大师、著名武术家、功夫高深有大家风范者和知识渊博的人，从不自夸自擂，平时从不带武夫、打手的形象，应是一种文、武兼修的高境界气质，是平时各方面修为均达到一定境界水平的结果，不是作做模仿能学到的。但您说的“文质彬彬”好象是单指文明、礼貌和有文人之风的意思，实际“文质彬彬”四字不是如此讲，“文”是指文采，“质”是指质朴，“彬彬”是指相辅相成的意思。昔孔子言：“文胜于质则史，质胜于文则野，文质彬彬方为君子。”意思是说过于追求文采，就会形成轻浮；过于追求质朴，就易形成粗野。文与质应相辅相成两兼修之，方为真正的正人君子。所以“文质彬彬”并非单指文明、礼貌有文者之风而言。而“有文事者，必有武备”，“文武全才”，“文武兼备”才是习拳练武的拳学正道。如一味追求打斗之术，单纯好勇斗狠的人至多只是个打手、武夫而已，其拳学意境也不会达到高深境界，此种人打斗之术也是一般，所以追求拳学应从整体全面中修为来要求自己，才能真正得到拳学真髓研修所达到的高深境界。练拳的人不能卦象，如平时就叫人看出是武

夫了，就露象了，其修为也只一般，没有文化的人、没有知识的人、不讲武德的人、悟性低的人很难在拳学修为上达到高深境界。

7. 问：您自幼习武，是否受家庭的影响？请您介绍一下？

答：您谈到我练拳自幼受到家庭影响，您说的很对。我家祖籍河北省定兴县，王芃斋先生祖籍河北省深县，形意拳大师郭云深先生也是河北省深县，中国自古有“燕赵之地，河北多英雄尚武之士”之说。这是当地历代乡风民俗传统形成的尚武乡风，当地人士多有练拳习武的习惯。本人祖父和玉堂在当地为乡绅，读书知礼而善好武功，青年时代来京求学，后承家业在京做珠宝、玉器、古玩生意，常从善周济贫苦，有和善人之称。自清代至民国期间和氏家族在北京有聚源楼（北京前门外珠宝市廊房二条东口）珠宝玉器金店、聚宝阁（北京宣武区东琉璃厂）古玩店及聚增永、聚兴等店铺。家父和锡栋自幼读书，于北京教会学校汇文中学高中毕业，青年时代练太级拳，值民国初期，在京参加爱国学生运动，30年代与王芃斋先生相识为友，家父后承家业在京经商，家母孙锐聪原籍杭州，青年时期练南少林拳，后来京中学毕业后与家父结为伉俪，承家业为北京南城庆仁堂药店股东，和氏家族民国时在北京南城前门外校尉营胡同有三处大宅，院落又多又大，房屋为七八十间，族人多在家中练武、习拳，我家与王芃斋先生弟子周子炎先生住宅为近邻，周先生住板章路内，我家在留学路内，家父与周先生均为北京名人相识为友，周先生民国时为山东巨富，是有名气的武术家，后从王芃斋先生学拳。我家中之人练武习文，对本人影响较大，父母也爱好武术，邻里、同学中也有多人练武术，故本人自幼在外投师习武，家人也很支持。本人开始只是爱好武术，如今练拳已有五十六年，由单纯爱好武术，渐渐转变了对武术的看法和态度，而将拳学当成一门学术来研求。

8. 问：我一直从事武术的专职记者工作，接触过很多武术家和搏击界名人，我发现有一点是

您与任何人都不一样的特殊地方，与所有我见到的技击家和武术大师都不一样。我过去曾亲自多次触摸过很多武术名家的手臂、肌肉，只有两种：一种是皮肉松柔，脂肪多而肌肉松弛，这类人即使很用力，肌肉也坚硬不起来，力量较小，多是太极等；另一类是有坚硬如钢的肌肉，力大而僵不能放松下来，这类人平时也是肌肉僵紧松不下来，不用力时臂上的肉也是硬的。但您就不同了，刚才我用手抓住您的大臂和小臂时，臂虽然粗，好象只有一层皮包着一包水，一点脂肪没有，肌肉松得和水一样，一抓就抓到骨头了；可您一用力，肌肉马上如坚钢，全是硬棱形成条子坚硬无比，用力抓根本抓不动！您肌肉柔绵如水，比那些练太极柔功的人还松，又能比练硬功、练举重和很有笨力的人还坚硬有力，其软、硬的程度都超乎寻常，随时松紧，还能大、小臂之间互换松紧，都能达坚如钢铁，柔绵如水，这太神奇了！所以意大利空手道全国冠军恩佐·蒙大拿里先生曾对我说：“我的老师和振威大师是大成拳的著名拳学家，他那种肌肉松、紧的功夫已到炉火纯青的地步，境界极深，而威力惊人，不信你今后亲自试试就明白了。”请您千万在这方面指点我，这当中的道理何在？

答：肌体松紧本就是大成拳学、练、用追求其中的一个方面，大成拳宗师王芃斋先生曾明确指出：“只松则懈，全紧则僵”，“松则动作灵速，紧则力发雄浑”，“松中有紧，紧中有松。松即是紧，紧即是松，松紧紧松勿过正”，“松如流水，紧若钢坚。力发浑雄，变换自如。境高至巅，达者鲜有也”等诸多拳理和法要。大成拳是先以在身体形态保持一定桩式间架的条件下，由静求松，由松求整的精神假借和意念诱导的条件下求练的，松是来源于工作肌的半工作状态（即保持形体间架姿态，保持身体平衡的肌肉组织的工作），而休息肌（不负责间架姿态和平衡的肌肉组织）要相对放松不工作，在没有较多力能消耗的条件下修炼桩功时千万不要动，再要求放松的状态下达到一定的时间才成。比如一小时或两小时，或更多的时间，而每天的练功次数不能少于两次，最少一次，但每次时间越长越好，而连续站桩日期也

非常重要，应长期连续每天坚持练，再就是练功的内容与桩式间架、神意要领全要正确，日久天长自能求得松。松在达到一定的条件下才能求整，在整与松之间再求紧。再配以其它有关松紧的功法内容的配合训练：如松紧劲的训练、内意诱导肌感训练、增力桩合璧功训练、整体试力、局部试力、微动试力、分段试力与三节争力功训练、指腕协争（手、足的指腕间）功训练、惰性力训练等功法的长期练用后自然能使肌肉由功变训练，进而再达质变的境界。我于1960年在魏竟成先生家抓摸过王芃斋先生的臂和胸，真是柔绵如水，只有皮和骨头的触感，肌肉其松无比，而王芃斋先生运力时瞬间肌肉如钢似铁，根本抓不动，王芃斋先生对我说：“功夫不会误人，只是不用功、不知如何用功，才是真误人。练拳很难达质变，是指身体本身的肌肉、内脏、气质全变，非下大功夫和有高人指点不行！”。我的恩师王选杰先生也非常清楚上述功理，王选杰老师的肌肉也能达质变之境，所以这是练大成拳习练者达一定境界水平至质变，而功力倍增的一个特点，而今确少有人达到了。只要有名人指点（指点之人必能达到此水平者），功法正确，日久自能得之，这是实实在在的功法练求的内容效果，没有什么神秘奇怪之处，只是不明此道理，没练到一定火候，达不到此境界的人认为神奇而已。我不是练硬气功的，今天不是也为大家表演了单掌碎石的功夫吗！这就是大成拳，不会硬气功的功夫还算什么大成拳，还谈什么集诸家之长！所以有“松紧练不透，功夫没下够。名家来指点，刚柔勤练就”之说。

9. 问：拳有内、外家之分，大成拳是内家，还是外家？现今拳学发展方向如何？您练大成拳后，您过去练的各种拳术是否对练大成拳有益？

答：武术起初无内、外家之分，后经长期发展，功法内容和理论分化，在长期演化中其要领特点各有侧重渐分派、分家，虽对某一方面有独研精究的长处，但渐趋于局部、片面之求，使武术的完整统一性受到制约和破坏。内家以练内力为主，多有静功，以武当派太极、形意、八卦为主；外家以练形为主，多为动功，以少林派华拳、

通臂、洪拳等为主。大成拳兼内、外两家之长，无内、外家之分，融诸拳精华为一体，以全面的修为整体为重点，没有偏废和专求，是养练用合一，健身、延寿、技击并重的科学实用的拳学，并包括继承中国传统拳学的精髓内涵和理、法原则。而近四五十年中国拳界的发展也不相同：有些拳只表演近似舞蹈成为表演艺术，能上电视、拍电影成为观赏艺术；有些却只求绵柔养生而尽失技击功用；有些成为硬功，只求抗击打，专于一功，成为不能技击、养生的一种表演技能留传于杂技之内；有些为套路、招法只能练不能实用；有些却发展成体育型武术散打，有规则、有保护的拳击加摔跤的形式，以迎合适应于国际自由搏击的大气候，这种散打的拳架和进击姿态、形式已脱离了武术范围，中国民族的各拳种的动作几乎完全看不到了，可喜的是还有外国拳击和中国式摔跤的一些功法留存，而其拳学神、意已失，成为一种新的体育项目了。

学过多种武术后，改练大成拳的人很多，而练大成拳的人改练其它拳种的人还没听到过。练过其它武术的人改练大成拳，各有利弊。有利的方面在于通过比较，练大成拳后更容易理解到大成拳的科学、实用价值和出功快的特点，因为他有练其它拳的经历，易比较高低之分而利于坚求大成拳的志向；不利的因素是大成拳的理论和功法源于中国古代最传统的拳学的原始基础，又更符合现代科学技术的学理内含，所以练过其它拳的人要改掉过去不符拳理和科学原理的不正确的认识和没有用的功法，保留有利的符合拳学理、法的内容，这点上比较难，所以也为研求大成拳造成一定的不利因素。中国有“练拳容易，改拳难”之说，所以学过其它拳的人改练大成拳不见得有利，可能更困难些。但如能认真研习、苦练，亦能学练好大成拳。大成拳门中的人有多一半是练其它拳后改练大成拳的，我和我的老师王选杰先生都是如此。

10. 问：外国人学练大成拳如何提高功效？与中国人有区别吗？

答：外国人学练大成拳，不少人功效显著，

只要理、法正确，外国学生亦能取得较好功效，但应克服解决好语言方面的障碍，有时讲不清楚、听不明白的现象是存在的。另外，终因在国外的中国教练人数有限，本人每年也不能长期在国外教拳，所以要提高习拳效果，外国学员习练时更应认真听、多练习，有不明之处尽量提出来，还应克服急于求成和贪多的学习态度，应尽量学好初级功法，打好基础，这样反而进步快、见效快。另外，还有一部分国外教大成拳的人水平很低，这些人只是为了谋生而已，从这样的人学拳也很难提高功效，不是所有教大成拳的人水平都一样。外国人与中国人从本质上无大区别，一样可以学好中国拳学，中国人不是一样能学好外国的先进技术吗？所以无论是中国人还是外国人，学生要有坚持谨慎、精研、求实的学风，这都是研习拳学提高功效的必备条件和要求。

11. 问：请您介绍一下您练中国武术的历史？介绍您练大成拳的学拳过程？

答：本人因自幼受家庭影响，很小就很喜爱武术，1948年8岁时从北京弹腿门名师王立清老师在窑台（今陶然亭公园）练弹腿，因王老师是回民，所以叫清真弹腿。1952年12岁开始从北京健民武术馆馆长李健民先生（李先生号称“神拳李”，是少林拳的名师）练少林拳及刀、枪、棍、鞭等器械。1954年14岁开始从杨启顺老师（今80岁，现任中国少林南派白猿通臂拳总会总教练）练通臂拳。1956年开始得满宝珍老师（50年代北京摔跤队教练）指点练中国式摔跤。1956年以前去上述老师处学艺都是同学或师弟介绍的。1957年17岁在七七四拳击组练拳击，教练是费志成老师（50年代北京市拳击冠军），是本人在四机部单位工作时参加的拳击训练班。在这期间学过太极拳、形意拳和佛、道两家气功等。1959年19岁时经小学同学和少林拳的师兄弟介绍得遇王选杰老师改练大成拳。在这以前，1958年本人曾与大成拳习练者比拳，胜了对方后，本人并不相信大成拳的威力，后因多人说当时大成拳门人中王选杰先生功夫在青年人中最好，所以本人与王选杰先生较量，对王老师的功夫很是敬佩，于

1959年8月10日正式从王选杰老师练大成拳。从此也改变了自己对大成拳的看法。其实本人10岁时就认识王芄斋先生，家父30年代就与王芄斋先生为友。本人上中学时家父曾对我说：“你王伯父（王芄斋先生）是国术大师，功夫国内第一，你中学毕业后可从你王伯父学大成拳。”当时本人见王芄斋先生仁和可亲学识极深而形若文人，心目中不信，一直认为王芄斋先生身材矮小，谦和文雅，不像有功夫的练武之人，实是本人当年不懂真正武术之故，没有亲自体认，以外表看人，认为报纸上介绍刊载大成拳宗师王芄斋先生的文章宣传的不真实。从王选杰老师学了大成拳后才真正有机会领略到大成拳的威力和王芄斋先生的高深拳艺，从此深信不移，坚心修炼大成拳。本人学大成拳后，家父给我介绍了王芄斋先生的弟子周子炎先生、魏竟成先生。因家母的妹妹家居天津，姨夫与王芄斋先生的弟子赵道新先生、张恩桐先生、卜恩富先生相识，我同母亲去天津时姨夫在天津给我介绍这三位长辈。王选杰老师给我介绍了王芄斋先生长女王玉贞女士、王芄斋先生的弟子姚宗勋先生、王斌魁先生、李永宗先生、李永良先生、李见宇先生、司徒柱先生。王选杰先生的师弟王铁成先生、李永宗先生弟子许福同先生。王铁成先生给我介绍了王芄斋先生的次女王玉芳女士、王芄斋先生的弟子杨德茂先生、窦志明先生、杨德茂先生的弟子程子文先生、姚宗勋先生的弟子白金甲先生、张鸿诚先生。王选杰老师又给我介绍常志朗先生、王斌魁先生的弟子崔有成先生。本人1962年调到北京一轻局工作时，又与王斌魁先生的弟子赵全山先生同事，与周子炎先生弟子康振普先生同事，此后本人与大成拳门人中的第二代长辈和第三代门人多有接触，相识的人也很多了，基本上全相识，与很多人在一起练过功。王芄斋宗师与其弟子等上述长辈均对我有所传教，使我对拳学的研练大有助益，但本人的老师是王选杰先生，王选杰老师是我惟一的大成拳老师，对我教导、授艺多年，情感深厚。我与王老师的父母家人均非常熟，如同一家人一般，亦深得王老师先生亲人长辈的关爱和教诲。

12. 问：北京是中国大成拳的发源地，据说练大成拳的门人之间都有点相互的关系和渊源，是这样吗？为什么？

答：一、王芄斋先生初创大成拳时是在40年代，在这以前王芄斋先生已经是著名的武术大师了。自此后的数十年中至70年代以前练大成拳的人基本上互相认识，在一起练功的机会很多，其中也有一定的渊源关系，的确是这样的。其原因主要由以下几个因素造成的：1. 大成拳是新拳，初创时对大成拳了解的人数少，不象有些拳种有千百年的历史，学拳的人是慕名而来；大成拳创始初期由于人多不知，所以全是由人介绍后练大成拳的。2. 大成拳宗师王芄斋先生初创大成拳时有一些人是与之比拳败在王芄斋先生手下后改学大成拳的，所以其弟子、亲属、熟人也就被介绍来学拳，如号称大力洪的洪连顺先生输与王芄斋先生后，洪先生和弟子姚宗勋先生、李永宗先生、李永良先生多人一起从王芄斋先生学拳。3. 王芄斋先生的弟子门人大多是由其它拳种改练大成拳的，几乎百分之八十以上都是接触大成拳后，对大成拳的功效、实力、理论折服而改练大成拳的。所以大成拳在国内、外发展迅速，这是由于大成拳的优势所决定的，一传十，十传百。而练大成拳的人无一人再改练其它拳，这就是一个最实际的例子，因而门人中的渊源关系就产生了。本人的情况也是如此：本人之父与王芄斋先生及其弟子周子炎先生、魏竟成先生为友，本人姨夫与王芄斋先生的弟子赵道新先生、张恩桐先生、卜恩富先生为友。本人与魏竟成先生之侄是中学同学。周子炎先生与我家是邻居。本人之父与王芄斋先生、画家齐白石先生、文学家郭沫若先生、京剧表演家梅兰芳先生为友，齐白石先生的弟子李苦禅先生是王芄斋先生的弟子。本人的大哥和振堂先生之子和芝圃（现定居美国纽约，为中国画画家，和芝圃是王雪涛先生的弟子，亦从李苦禅先生学画）。本人中学同学赵普顺（已故）亦从王选杰先生练过大成拳，他过去在北京新都钢铁厂工作，而王选杰先生的大哥王选良先生和常志朗先生也在新都钢铁厂工作。本人的师弟王志超是本人初中时同学，1961年由本人介绍后为王选杰先

生的弟子，后与王选杰老师的师弟许福同一起练功。本人的师弟乔庆昌与本人也是中学同学，1961年从王选杰先生练拳后不久，由本人与王老师介绍到王铁成先生处学拳，为王铁成先生的大弟子。王铁成先生与程子文先生是中学同学，后经王铁成先生与王选杰先生介绍，程子文先生从杨德茂先生练拳。王选杰先生的大哥王选良先生50年代与姚宗勋先生同在北京围棋社学奕为学棋同学。本人的师弟李万宗原籍山东，练少林拳，1963年与本人相识，与我切磋拳艺后他对大成拳很是折服，1963年底经本人介绍从王选杰老师练拳，后又经本人和王选杰老师介绍从许福同先生练拳。王选杰先生介绍赵全山先生从王斌魁先生练拳。王斌魁先生的弟子高京立先生，60年代后与王选杰先生、王铁成先生与本人一起练拳，后从李永良先生练拳。杨德茂先生的弟子玉海昆由杨德茂先生推荐又由本人介绍从王选杰先生练拳。本人师弟武晓峰60年代初曾从许福同先生练拳，后由本人介绍从王选杰先生练拳，武晓峰岳父与王选杰先生又是同事，在一起工作。本人师弟赵祯永原与本人是邻居，1968年由本人介绍他从王选杰先生练拳，赵祯永、玉海昆、武晓峰三人工作时又是一个单位的同事。60年代多由本人代王选杰老师教弟子练功，后有了武术班，报名来的学生也多为熟人介绍的，亦有很多是亲友介绍来的。80年代以前本人教的班均是本人的师弟，80年代以后算本人的学生，这是因为王选杰老师的弟子、学生太多了，就不由班内给王老师输送人了。本人的弟子、学生中大多数也是介绍来的，所以亦有一定渊源关系。诸如上述，在北京练大成拳的人之间多少都有一点渊源关系，不胜枚举。而80年代以后有了武术馆、广告招生，互相有渊源关系的情况较以前逐渐少了。王芻斋先生老一辈的弟子、门人中这种渊源关系的确较为普遍。

13. 问：中国气功是否科学？据说有的气功用外气能治所有疑难重病，有的气功师能预知未来，有的气功能不沾人将人打出十丈之外，有的气功长生不老，您如何看？

答：气功之说在中国古代所传不一，“气”原

是“ ”字。气功练时以调呼吸为主，中国古代传统气功有佛、道、武诸家之分，多是养生术，以调理身体，由静入手，多强调腹式呼吸，而慢吐慢纳，定意养神，对身体的调理有一定功效。但古今气功名目众多，其中有很多封建、迷信的成份杂于其中，而多有被江湖术士所利用，以做骗人谋生之计。而中国原始的真正养生功中的练气调养的功法，确有一定的实效，也具有一定的科学道理，多为练养、强身的一种形式，是很实际的东西，其理也不神奇。如：“静心、息念，以腹呼吸，缓慢松为，自可入睡养神”，“心定、身松、吐纳（呼吸）自然者，身轻体合也”，“参佛之人脱俗坐禅，修道之士静心入定。武术功法中以松静求精、气、神三味之全，医者以平息、缓欲、食养为治疾之助”。上述诸言均合于养身、练气、健身的原理、原则，是真气功，但并没有别的神奇效果，是辅助型的自调、温养形式。而方外之士、江湖骗子宣扬的气功是以骗钱谋生为主，其用外气可以治所有重病，气功预知未来，不用沾身就将人打出数丈之外，气功能长生不老等等，皆是子虚乌有之谈。人得重症不去看医生是不会好的，世上也没有一种方法能治所有疾病的。对于未来的推测是以科学的理论和事实分析出来的，即使如此也不一定全准确无误，用气功给人算命预知未来，以此骗人挣小钱的人最好给他自己先算算，他如真有如此能力，早就不用在大街上用乞讨骗钱了，纯为骗人之术。用发外气打飞人是影视中的艺术加工的特技镜头，不是现实，如果两个人打斗，甭说不沾身，真打在对方身上也飞不起来十丈远，世上从无此等功夫，武术家能胜人也是很实在的实战过程，胜了也没有太神奇的地方，都是有道理和有根据的。长生不老、永葆青春，只是人们的愿望而已，人有生就有死，生的一天就象征着早晚要死，人保养得好，科学地生活会对生命有所延长，但人的生命和任何有生命的个体，生存的时间都是有限的，世上没有不死的人，就等于没有长生不老之人，也没有什么升天成佛之事，这些全是迷信的。没有不毁灭消亡之物，太阳、地球的生命都有限期，何况人，人更不会有下世再生的可能，所以人的生命是有

限的，何来长生不老？伪气功和神奇气功之说和一些用障眼法的魔术形式所谓的“气功”都是假的，在科学面前均站不住脚，千万不能上当、受骗，更不能把影视艺术的特写镜头看成事实。

14. 问：您数十年研求王芗斋拳学，同时又有多种不同的学术特长和广泛博学的知识，而均达一定高深的境界，是否互相之间有所干扰和矛盾？您在很多个领域里都有所造诣，您是如何处理好不同知识领域间研求的矛盾的？如何使其统一而互不影响？这对拳学的研求有益吗？

答：您是非常聪明的专业记者，很多武术方面的专业记者采访时，大都属务于精纯，只问武术功法问题，问及综合整体的问题几乎没有。实际您提的问题正是练武、研拳的重点。因为自有武术、拳学时起，武术就从来没有与人生、社会、政治、科学、民族、文化、体育、健身和许许多多的领域分开过，互相制约又互相有益。世间没有一个学术领域是孤立存在的，也不会是孤立发展的。研求拳学与很多相关领域有着密切不可分割的关系，要涉入很多学科领域才可达到研求拳学的目的，若真想正确无误的解释、解决拳学的精髓内涵，首先是语言文字的知识，王芗斋宗师、王选杰先生，生前在拳学方面均造诣极深，可均都多有著述，其文笔水平和理、法论述均皆精湛，而引经据典知识极其渊博，书法笔力雄健，各具一格，并深通史略，能写书的作者文化修为可想而知。另外，王芗斋宗师对字、画、古董均精，与著名国画大师齐白石先生为邻、为友，王芗斋先生博学多才，谈古论今，参研国术各家拳法，融汇诸长而创大成拳，独树一帜，是多种修为的结晶融合而成。王选杰先生对书法、棋弈、民族艺术均多通晓，今北京著名象棋大师付光明先生五六十年代就与王选杰先生练大成拳，付家当时住北京西城后纱络胡同，本人与老师王选杰先生、师叔许福同先生，师弟王志超经常去付家，一起练功，有时四人与付先生对弈。但几十年中几个人各有精专，付光明先生虽练大成拳，但只练养生功，虽为调节精神、健身而练，他对大成拳功法亦精参多年，他专于象棋，终成当代中国象棋

大师。而许福同先生，拳学、书法、国画及对中国民俗均多研求，今已是著名书画家，著书立传，常在欧、美、东南亚地区开办书、画展，亦成大家，而拳学造诣亦很精深。王选杰先生书法意境亦深，而多攻于拳学，为一代拳师，名扬寰宇。本人在诸多长辈的教导下，拳学方面亦有所进境，研求的较其它领域深些。而数十年前和我一起从中国书法家第一任主席陈云诰先生在北海公园画坊斋学书法的同学，今大多为著名书法家。与本人一起学花卉园林艺术方面的同仁刘焕尧、李德贵等人，后都成为北京花乡的花木公司、苗圃的企业专家。本人80年代初与日本国菊花联盟会长冈田正顺先生等人著写《菊花谱》一书在日本出版。所以俗语云：“处处留心皆学问，人情练达即文章。”学术之间是相辅相成的，相互的干扰不太大。现代科学研究证实人类的大脑开发在一生中只5%左右，有90%以上的功能还没有开发利用。如：有人会讲很多国语言，有人掌握多种不同的技艺，而均能达较高水平，所以知识面多不会互相矛盾，而从时间、精力的安排上会有所影响，但还是能同时兼备的，当然过多的超过极限也会分散精力。在研求几个或多个不同领域的学术时，应从时间和进度与侧重方面适当安排，不会造成相互的影响，反而互相有所辅益，这和学生上学时的道理一样，要学语文、数学、历史、外语、化学、物理、音乐、体育、美术等，不都是内容不同的课程吗？一样可以同时将各科的功课学习的很好。拳学的研求到一定境界，必需具备诸多学科方面的知识研求的综合素质。如文学、哲学、史学、医学、生理学、心理学、人体解剖学、生物化学、生物力学、养生学、运动生理学、动物生理学、动物学、古生物学以及生物起源等生命科学和诸多周边科学的相关学科方面的知识，才能真正研求、解释、提高拳学的精髓内涵和总结拳学理、法科学、实用的体系，所以中国有“不明其理，不得其学，而难求其术也。广博多艺，才技精通，互为辅协，方可研求入境，实万物一理。一通则达百通”。博学多才，对研求拳学只有益，不会有害。若只知习练功法，其它知识全是低水平，是很难求得拳学更高层次的境界的。

答有关拳学的提问

和振威

2003 年度，本人所接信件和联络处接的电话提问，共一千多件。其中包括国内外武术期刊编辑部和出版社转来的信件，涉及很多有关拳学的问题，大部分问题已经复信答复。因本人事务繁多，有时离京及所接信函过多，直至上周才把全部信件传真阅完。对比较集中的问题如今方予答复，敬请提问者原谅。今因本书即将出版，故将未答复问题较相同的部分一并归纳，统一在此作全面的解答，刊于本书之尾仅请提问者作为参考。

1. 关于函授网站习拳方面的问题

本人国内授拳并无函授形式，也无网站讲学。

在欧美等国外地区，本人的学生、弟子和本人执教的武术组织、武术学院、武术馆大都有上述机构。主要原因如下：其一、本人不能每年长时间在国外的一个国家或一个地区固定讲学、教拳，所以国外将本人授课的内容以现代方式记录、录制下来，在本人不能亲自教学的情况下，使习拳者也有机会得到一定的指导和帮助。其二、函授形式的优点如上述，但有很多缺点，它不能按老师和学生的意愿，得到灵活、适当的内容。有可能是重复、不重要、不急需的内容，也得不到口传心授的亲身体验，很多细微、关键、重要的问题，无法在函授中解决，而容易造成在函授班学拳多年，习拳成效反而很差的现象，就是这个道理。故为弥补这一不利因素，每年都要有国外学生分批来京从本人学拳或本人亲自出国授课。函授是不得已的一种参考性学拳的辅助形式，它不能代替口传心授的习拳效果，而往往事倍功半，成效极微。其三、网站习拳可以用现代的方式交

流，对习拳有点帮助。但它即无口传心授的亲身体认，也无亲临其境的触觉感受，也无传授心法的随时纠正和辅导提高的过程，更有很多的功法和习练方式不能实行的缺点。如：习大成拳站桩功时，老师要给弟子亲自看桩，老师要给学生摆间架、示范。至于大成拳的对练功法，根本无法教和练，因为大成拳推手、镗步、接发拳、听劲、力点辨劲体会，放人瞬间的应用，弹、抖、挤、吸以及穿透力、渗透力、惰性力、爆发力、三角力、二争力、瞬间发力、慢动发力和单点发力，等等诸多功法和断手功法都不能体认、不能对练、不能手把手教！所以网上学拳是一种没有办法的形式而已。而网上多有聊天的，可作解闷聊天的重点，不能与口传心授相提并论。本人今年教的国内班中就有很多过去是从各种函授、网站上学拳的人，如今参加实授班只得从新学拳。所以国外的函授班和网站学拳的人只有百分之十以下的人，在确实没有条件的情况下采用。真要学拳没有亲自体认，根本不行。但有的人只是为了用学拳活动一下身体，做一般的锻炼，并不求真功、甚解，或只是为了新鲜，在网上聊聊天，多一些新的见识和解闷休闲的人，这类人是最为适合上述两种习拳形式的。所以，各有利弊。习拳者应根据自己的需要选择，因而在国外各种形式都是并行的，而参加实授班的人在 90% 以上。

2. 关于按录像带、光盘习拳的问题

本人在国外有录像带、光盘的出版发行，全是外文的。国内中文录像带没有出版过。而北京电视台、中央电视台、影视中心以及本人的师弟、

弟子多年前就拍过本人的功法录像和光盘制作。但本人从未同意出版发行。本人的录像共十二盘、光盘八盘，只作为参考之用。暂不能满足需要者的要求。

本人对按照录像、光盘在拳学习练中看法：国外最早有录像光盘，当时国内还没有，国外就给我作了录制本人的录像和光盘，在大成拳门人中本人是录制最早的。但几年后我发现国外学大成拳的人，分成两种很明显的情况：只要是进步快、习拳出功快、功效显著的，全是我亲自在班上教的学生；而进步慢、连站桩的桩式等大成拳最基本的功法都不对，或根本没有掌握，而推手、断手没有一个能战胜实教班的学生的，全部是按录像光盘习拳的人。两者都同时练了一定年限，其实看录像、光盘学拳的人也很用功。自此在实践和现实面前，本人深感参加实教班有老师带着练和按录像光盘练拳者之间的显著差异，因此造成的不同效果，是不能用时间和金钱来弥补的！从中给了我很大的教训。记得王选杰老师和本人多次告知师弟和班里的学生：“录像、光盘只是参考。”如在实教班上学习同时再参看录像、光盘是有益的；如只是按光盘、录像练力图以此代替实教的口传心授，是很难学好拳的。所以中国2003年非典肺炎时学校停课在没办法的情况下可暂用光盘、录像的影视形式以免强补救学生学习的困难，“非典”一解除马上全部开课，学生必须在课堂上由老师教课，就是这个道理，而学拳比上学难多了，因为不是为了健身就是为了实战而学拳，学拳是有对手的，不是学学看看就会。没有一个世界冠军不是由教练亲自教的，已经是五联的世界冠军也离不开教练的亲传亲教。所以在没有公开阐明本人对录像、光盘上述看法之前，本人是不会出版发行本人的录像、光盘的，以免误人子弟，影响习练效果。但任何事物都是一分为二的，世上没有绝对的事，应该肯定的是录像、光盘对拳学的记录作用是笔墨不能代替的，书本有书本的作用，录像有录像的作用。要把录像当作习拳的记录辅导形式也是可行的。本人的录像、光盘可能在今年晚些时候出版一部分以满足大家的需求，但习者必须将录像作为参考，不能光看着练，

没有一个世界冠军和武术家是单纯看录像光盘学成的。

3. 关于练大成拳速成和习拳用多少年学成的问题

练大成拳和学任何技能知识的过程，从学习、掌握的原理上没有区别，学生由一年级到小学毕业要六年的时间，最少需要五年的时间这就是学习、掌握的学习全过程，其时间概念是有限度的，这个限度是很科学的实际问题，它不会按人们的美好希望用超出科学的时间限度来完成。比如学英语单词学生一天只能记几个单词，不可能在一天中学会、记住一千个单词，要学会、记住掌握一千个单词只用一天的时间根本不可能。学大成拳也一样，用一个月或一个星期也只能学几个初级的功法，也只是对某些功法的最初步的了解。大成拳宗师王芃斋先生早有明训：“习吾拳要持之以恒，非一日之功，也非百天之效。要活到老，练到老。练到老，学到老。学到老，站到老。”可见大成拳不能速成。因为拳学是拳术是科学技能，不是一个普通简单的具体的穿衣、睡觉。学大成拳速成的概念应理解为：如功法正确、老师高明、学生用功地练比其它拳种有进步快、功效显著的特点。如学生用功刻苦悟性好、老师高明功夫深、教学有方、因人施教，学生的进步也较一般的情况快些，这是比较而来。但从来未见过在短期超出科学实际时间限度的先例，如果有也是骗钱者，或学而不能应用的效果也算数，或只是根本没入门的学了几个花架子而已。所以，本人认为学拳如想达到一定的境界，是没有近路可走的，不通过一定的时间段的学习过程，不通过一定的刻苦努力是办不到的，天上从来不会掉馅饼，全靠有心人实实在在的努力用功夫堆起来的。当然有好的老师，有刻苦的习练，会在学习、掌握的时间速度上有较快提高习拳速度的可能，但这是有限度的。另：习拳达到一定目的和境界，是有时间性的。如习者的目的是为达到一般的水平，或活动身体，当然用的时日、年限就短。如习拳的目标定的高，要成为武术家，要把大成拳的精华、内含基本参透，这当然要用较长的时日 and 年限。

而老师的功夫差，教学方法不正确，学生不用功，或没时间学、练，要想达到一定目标都会影响学拳的时间和掌握的速度，只能用加长习练的日期、年限的方法弥补解决。但时间不是唯一的和最重要的，有的人不刻苦练十年，也不一定能赶上真正用功练半年的人。不能单纯用年限来评定学拳的速度和时间效果。不认真用功的学生和用功的学生，同样在一起学，时间、年限和老师都一样，而效果也会相差很多。所以时间概念只是学拳效果的一个方面，这要看学拳的目标定的高低和有利于学拳效果的所有条件具备的如何，不能没有条件的只从时间、年限上确定这个问题。而老师的名气大、水平高是客观条件，老师的水平高不一定学生就水平高，打着老师的旗号，教拳水平低的人、自身功夫差的人，大有人在。不能单纯认为站桩时长、日期长就一定效果好。

4. 关于站桩时出现肩酸疼与思想不易集中（走神）造成影响站桩时间短的问题

练大成拳站桩初期出现最多的问题就是肩部酸疼现象，是练桩功较普遍的现象。如练站桩出现肩部酸疼，肯定会影响练功时间和训练效果，如在肩部非常酸疼的情况下，还继续硬挺着坚持不停的练功时，对站桩的功效益反而不利。所以一定要彻底地解决这一问题，否则桩功基础差，今后其它功法更不易练好了。有不少人练大成拳多年，桩功基础不好，以至造成练拳功效差、进步慢，这是很关键的问题。要想解决这一问题，提高桩时和功效，只有先找到造成肩部酸或疼的原因，本人在过去的著述中对此均有叙述，今按顺序集中作重点解答：其一、初习站桩功时，由于间架结构没有达到沉肩、坠肘的要领、要求，或超过自己能承受的站桩时间极限时出现的肩酸疼现象，只要处理好上述问题一般随着时日的增加，即可解决。其二、有人也是初学，由于过去和当时肩有伤、病也会出现肩酸、疼现象。只要把病情处理好，即可逐步解决，如旧伤不严重，也可通过站桩对肩部的后遗症予以调节，只要病情好转，亦可解决。其三、有人出现肩酸、疼是因求功心切，超过自己站桩的极限时间或过早的站手

位较高的桩式；还有属于站桩前做体力劳动消耗过大或耗力锻炼，在肩部疲劳未能恢复前，强行加练桩功时间也会出现肩疼；也有是因为每天站桩次数过多或两次站桩中间相隔时间太近所致。只要分析造成肩酸、疼的因素即可解决。其四、有人是属站桩时用力过大，没有达到肩臂放松，是在肩臂紧张的情况下站桩造成的酸疼。其五、练桩功的选式也很重要，多数人出现肩酸疼是因为开始学桩功时没选低位桩，直接选高位桩练，缺少功法正确过渡的过程。也有人是属身体弱、年龄过大，初练时没有在卧桩、坐桩的功法中调理好身体，过早选练站桩式造成的。其六、有人出现肩酸疼是因由已具备养生桩基础，在往技击桩过渡时造成的，主要因两类桩的间架结构和神、意内容的区别不同，在改桩式时暂不适应造成的，在时日增加的条件下，先可不增加每次桩功时间，应适当减少站桩时间，再慢慢加时间，自可解决。其七、出现站桩酸疼有一种情况是最不好解决的。就是教练水平低，他自己会站，可不掌握如何纠正学生的错误和问题；还有一种是教练根本不行，只是为了商业目的，所教的功法不对。学生在这两种情况下学拳是不好提高桩时和桩效的。基本上站桩时出现肩酸疼现象多属上述原因，如能准确地纠正、安排自可解决肩酸疼问题。

另：由于思想不能集中，站桩时出现杂念，或对桩功无情趣造成站桩时间短，主要有以下几种因素造成的：其一、精神假借和意念诱导在桩功训练时不正确或不强，这主要是教练、老师强调的不够或根本不懂，不能指导学生桩功中正确的神、意训练内容，或是老师教了，而学生还没掌握神意要领，或站桩时神意不强；还有是因学生的意志品质不够造成的。如开始学站桩之初有此现象是可能的。其二、如练很多天还是不能思想集中，静不下来，可能是教练和老师的水平低，不利于桩功的几个因素同时存在造成的。

总之，如上述问题教练、老师是高手，教学方式也正确，最笨的学生也能解决好站桩肩酸、桩时短和神意不能集中的问题。本人教大成拳正式武术班已四十一年，学生学练一个星期能达到每次站桩 30 分钟以上。两个星期可达 1 个小时，

一个月都能一次站桩 1 个半小时以上，即可增改技击桩了。但有一个条件，就是学生每天要坚持按本人教的正确功法要求和纠正错、偏后的要求，坚持站桩，每天不少于两次桩功，肯定能达到桩功最理想的桩时需要，进而才可求自调身体、增长功力、恢复本能和松整劲的训练等大成拳最基础的一般要求和达到训练效果。如每次站桩时间上不去，而过短，是很难练好大成拳的。

5. 关于名师指点问题

名师指点和名师教功是两个概念。名师指点是在学生有一定基础的前提下能得其点拨，以提高功效；而名师传教是一直由名师口传心授，是一个高水平、全面习练大成拳的最佳条件，也是名师出高徒的关键。如老师没有名气，老师的功夫平庸是很难教好学生的。老师徒有虚名，没有真实实力或不是长辈和多数同仁认可的，或是广告名人，靠自己给自己做广告出的名，也只是虚名而已，这是商业宣传的手段造就的名人。而名师与无名者之间亦有特殊情况存在：功深、境界高不图名利，甘老于无名之列的人亦有，只是极少而已。所以不能一概而论。就是同在名师传教之下，学生的水平也不尽一样，不是跟名师学过的人，今后他一定也是名师，这是最难解决的误解！在当地可能是高手，与其它地区比他可能是庸手，在国内是高手，在国外则未必。这当中有各种因素和自身条件因素影响的问题所造成的差异，所以要科学、客观、实际地分析对待学拳中的所有因素，才能免去人为造成的弊、误，正确认请什么人 是名师，少走弯路。因而，学拳和研究拳学的人还是广博明析，对比高低，谨慎而为的好。

6. 关于大成拳发展过程中的沿革事实与演义中的武林轶事问题

本人认为拳学发展过程中的历史事实与演义中的武林轶事，两者虽有相似之处，但是属于两个不同性质的概念和内容，在拳学发展中的作用也有本质上的不同。

大成拳的发展过程中的事迹，是记述真正的

拳学发展中的历史事实，是有根据的真实写照；而武林轶事多为借一点历史事例，以演义的形式采用小说、故事的手法加以改良，编造很多历史上没有的情节故事，是供消闲者解闷的小说、笑谈类的作品，不能当作拳学历史发展研究的科学依据，所以宗师王芃斋先生和本人的老师王选杰先生与本人极不重视什么演义型的武林轶事。因为这等于看小说、听故事，只能消磨时间，对拳学习练和研究没有任何有利的作用，反而浪费时间，将人引入习拳的歧途，任何用处也没有，知道的越多，功夫越差。另外，就是真实的历史事实也是研究历史的需要中的一部分，其中多有定论，不知道不了解当然不对，如果早已了解清楚了，还是把精力放在练功和拳理的研究上为好，因为只有习练大成拳功法、研求大成拳理论、体认拳学内含、提高个人修为和认真总结经验才能提高拳艺，才能有所作为，其它都不是长期研求的重点。因而，千万注意习拳、练武寻求拳学真谛的主流和确立明确的重点方向，才是科学可行的。

7. 关于大成拳练、用中的功法选练和时间安排问题

大成拳的练、用过程的功法选练和时间安排应是科学、合理的，不能无目的、无计划的选择不适于个人条件而随意制订。在功法选练时，可以说每个人都不尽相同，应当非常客观、非常实际的在可行性的原则下，有条件的安排选择。一般情况下，老师教学生是集中统一的，学生学时也是相同的。但学生自练时则要因个人的条件所定，因为有人是业余练，有人是专业练，有人工作时间长，有人空闲时间多，有人基础功好，有人是初练或过去自练、改练正规功法。因此要根据学生自己的条件安排。而学生的学拳目的也不一致，所以要因人而异，自己安排练功时间；而功法的练功内容也要根据自己的个人条件安排，根据自己的身体状况、功法习练、掌握的程度和追求功法练、用的目的而安排；高明的老师也会因人而施教，授其所急需的拳学内容。另外，每种功法在每个学拳人的个体上，理解、掌握的进

度也不相同，所以在没有完全理解、掌握、运用某一功法要领时，必须比一般常情下练功的时间要长，也可当作这阶段选练的功法重点安排，不能与其它人绝对一致，所以教拳的内容、时间由老师安排。而学生练功要根据自身的条件安排。

8. 关于广告招生的问题

广告招生中国早在 30 年代就有，直到今天。是一种宣传、介绍教拳学拳的形式，无可厚非，是正常的社会行为，也是一般商业经营的普遍现象。本人虽在正式武术班教拳 41 年了，但从未采用过广告招生，也没有做过有关本人教拳的广告宣传。本人在国外武馆、学院、武术协会任教时，有部分单位本就有广告项目，所以有过介绍本人授课、教拳的广告。而国内本人从未办过广告。其原因有三：其一、本人不以教拳为生，也不开武馆，本人除年代教王选杰老师教班外，本人的武术班全是国家组织领导下的班，有市文化馆、大专院校、园林单位活动科、国家正式体育场、武术协会和武术队等组织的大成拳武术班，正式聘任本人为教练。其二、大成拳宗师王芃斋先生教拳的当时，国内虽然早就有广告招生的业务，王芃斋先生弟子成千上万，而王芃斋先生从未登过商业广告招生。本人的老师王选杰先生，一生学生弟子无数，直至 2000 年谢世前夕，还有不少新学生来京就学，但王选杰先生也从未办过个人的广告招生。算是本人遵循先辈的习惯吧，所以也未办过广告招生。其三、本人自 1963 年给王选杰老师代教武术班学生、弟子以来，至 1980 年前后，王选杰老师的学生太多，不用本人为老师输送、带教整班的学生、弟子，至今日本人每年都在武术班授课，41 年中本人每年所教的每个大成拳武术班学生（免费义教班除外）的在册人数，每班都是 60 人，一般长年都保持两个班，120 人左右，有时人多还要师弟来帮教。“非典”时人数最少，只有一个班，60 人，2003 年 8 月又恢复了两个班，约 120 人。在北京三处分别授课。部分学生由老师弟代教。本人多年一直每个班是整 60 人，多了实在教不过来，60 人以外只好等下期安排了。近十年一直保持两个班。所以今年有部分

要求来京的学拳者本人谢绝接待，在此还请多多谅解，只好安排以后几个月再教了，因为实在教不过来。本人不以教拳谋生，所以不求学生越多越好，多了反而顾不过来，影响教学效果。

有些登过广告招生的同仁问，为什么本人不做广告，学生这样多。其实学生多不是商业宣传的效果，因为我不做广告还教不过来呢！其原因是多种因素造成的。本人教的学生所教的课程费比一般的武馆并不低，所以也不是用廉价的优惠方式招揽学生。有关学生多的主要因素，回答提问者，望您能在今后的武馆经营方面有所参考，也祝您今后的大成拳、意拳的学生、弟子众多，事业发展：其一、老师、教练一定要有真实的实力，功夫好、拳学知识全面、口才好、悟性高，充实好自己，自然实力雄厚。老师功夫好，叫学生从别人学，学生也不愿走。其二、老师、教练与学生之间的关系，一定从内心中建立起真实的感情，言而有信，在学生、弟子中不能有偏向、不能以贫富分远近，应一视同仁，不能只是为了经济而教拳，单纯商业运作是生意买卖的人际关系。其三、要认真对待所教的每个功法，要很细致耐心的教学，尽快叫学生、弟子掌握要领，达到能用为止，一定要对学生的学拳效果负责任。其四、不要在学生面前过于夸张自己如何，或有意贬低别人，因为学生、弟子虽是晚辈，当知世人没有傻子，教练、老师的水平学生会通过看书或与外界接触通过进行比较，分出高低、层次。其五、不要说谎和欺骗任何人，凡事都要实事求是，否则早晚别人会明白真象。其六、老师、教练的人品如何、拳学造诣如何、思想境界如何、在门人中的地位如何、文化水平如何，以及诸多领域的涉入和境界水平如何和师承关系如何，都应具备一定层次水平。更应有广大的胸怀，善待所有人，要有王芃斋先生在拳论中写的胸怀“侠骨佛心之热诚，舍己从人之蓄志”，方能真正有所作为，逊之以谦，学生自会敬重高修为的人。其七、人没有十全十美的，也没有面面俱到全懂全会的，即使是拳学大家、宗师、大师，也要逊之以学，谦习处世，只有多向别人学习才能真正充实自己，骄傲、自满、自我吹嘘和说大话、贬低

他人的作为，本来就是无知、低庸者的表现，难入大雅之堂，怎会得到学生、弟子的真正尊重呢！王芃斋宗师创立大成拳，是在众多形意、太极、少林、八卦、气功、佛、道、医等高手前辈和同辈中谦习、探索长期充实自己，下大功夫谨慎自强中，才达到拳学大师、一代宗师的水平，所以王芃斋先生在世时曾多次言道：“练到老，学到老。学到老，站到老。”王芃斋先生尚且如此，何况后学之人！所以谦逊以学方有进步。本人力主向所有人学习对方之特长，才能充实自己的观点。没有天生的学问，都是学来的，越学自己会越高明，参悟的就越透。其八、自己不会的功夫，千万不要瞎教，一是误人子弟，对不起学生，二是自己不会学生肯定也不会，不如实事求是，不会就是不会，反到是高明的人，因为有人会，日后学生一但明白教练、老师教的不对，就成了骗人了，学生也不会再来学了。所以“凡事从实，积福自厚”早有此千古名言。“当老师的不怕不会，就怕不学”，这也是王芃斋先生的话，老师、教练自己学会了，不就能正确无误的教学生了吗！而教学生自己都不会的功法，其教学者的心中是有内疚的，怎么能做到坦然处世、静中修为拳学的精髓呢？其九、教练、老师教学生，一定要教学有方，这也要向前辈高人去学习，没有掌握教学经验、方法的人是不能把学生教成才的。学生、弟子学拳后没有效果，怎么从原来的老师再学呢！所以学养生的人能达健康、强体、祛病，学生才信；学技击的在较短的时间内也能出去胜人，有增长功力的实际效果才行。有人跟老师学了多年，遇到别人老师的学生比自己学的年限短的很多的人都胜不了，学生也就不学了，因为灰心了。再有就是一个普通的桩功、试力或一个很简单的功法动作，明眼人不用说了，外行也能从比较中分出高低，如老师、教练的简单功法水平低学生也不会高。所以学生在短期没有学到真正的东西，不能出效果，也不会长期再学了。教练的老学生一定要比新学生高明，有实力，这也是一个方面。另外，就是教拳的年限要多，本来学生就多，所以基础学生多，是靠长期积累的学生人多。

9. 关于推手失利的问题

推手功法，在大成拳中为重点功法，是双人试力功。造成推手失利或难于发挥的原因很多，在本人过去的著述中作过介绍，今就此问题综述如下：其一、造成推手失利，大多因在练推手功法练用以前的基础功法掌握、习练中的因素造成的。如：在桩功中求练的不够，试力功法练的不正确影响发力的运用，或桩功、试力还没真正掌握，过早的练、用推手功法。老师没有讲明桩功与试力功法向推手功法过渡训练的原则、要领和功法内容。其二、老师、教练的水平低，本身推手就不正确，没实力。其三、老师本身会练、会用，而不会教学生，也就是说老师只是运动员，并不是教练，有的人又是运动员又具有当教练的能力才可以教好学生。不知如何教好学生掌握练好推手功法的要领也是不利的因素。其四、对推手功法单、双人的试力功功法没练过，或没完全掌握，只靠桩功和其它试力功的基础结合推手功法训练，也容易出现推手不能真正掌握体认和运用。其五、对推手功法“劲”的听、定、控、放及挤、卦、偏、按、顶、吸、撞、抖、弹、挫、滑、跟等单项训练要领的功法体认、学练缺于传教或老师，也不是真正会。或是在点、线、片、面及六面劲，松紧劲、虚实劲、动静劲和定、控、放的功法上练用不全面、不懂，不能真正入轨掌握，少于指点。其六、只练推手和在推手功法前的功法，不知推手的心法。其七、推手功法练的正确，而功法用时错误。其八、没有二争力、惰性力、浑元力、反向发力、螺旋力、扭转力和伸屈力的蓄发实操训练的分练过程。其九、只凭“本力”的力量大推手胜人或遇到比自己身高体重的人必输，是本力的运用，并没求得功力的发放和功力功法内含。王芃斋先生身材矮小，王选杰先生青年时、赵道新先生等均身轻体矮，反能胜力士、大汉，这才是功力运用。于《大成拳学》一书中本人对此有介绍，在此不赘述。其十、有人光凭功力，而变化内含和推手的“东西”少，也是不利因素，应功力、东西全好才可胜对方。所以必须下大功夫练、用，否则平手时较多，难

分胜负。其十一、推手也要有高人指教、带功，也要多实践，多推手才行。不是单纯会功法，在自己人当中拿第一就可以了，要多问、多学、多练功、多实用和多纠正，才能有大幅度提高。没有失败不会有成功，推手要在实战中提高。十二、步法、发力功法也是保障推手应用的重点功法。十三、上述诸项要全面掌握，推手才能有胜算的把握。另外即使如此，学拳日期短，一般练功者与有名的高手在境界水平和练功时日、年限上相差太多，也会不在一个水平上。

10. 关于口传心授问题

口传心授是习练大成拳的关键。王芄斋先生曾言：“习拳必得名师的口传心授，才有所成。”所以这是必需的。世界体育运动冠军，一天也不能没有教练的指导，何况练拳！但老师教练的水平是关键。短期练功不可速成。而短期学功，可长期训练，就是说老师不能每天教，外地学生不能长期学，只能在掌握压缩在短期教的功法要领、要求后回去再长期练，才能解决看书、看函授、看录像、光盘都不能代替口传心授，又不能长期得到口传心授的问题。学拳方式、途径、功法、师承的选择或练用不正确造成学拳不出功的问题，这是学拳不变的事实和真理！

11. 关于“拳学”一词在王芄斋先生及弟子、门人中多为延用的问题

本人在《大成拳学》一书（即第一部）中，曾介绍过“拳学”一词含意的内容，在此不作重述。对拳学一词在门人中的延用，在此作解答：其一、拳学一词并非大成拳宗师王芄斋先生与门人的专用，中国辞典上早就有。而在武界延用的历史也很久远。其二、自解放后，由于语言文字和汉语简化及社会发展等因素，多用武术、拳术、拳等字词来代用拳学一词。而拳学、国术、拳道、武道等词反而少用。其三、其实拳学与武术、国术等名词之间所指含意是大不相同的。拳学的“拳”字是指拳、拳术、武术而言；而“学”字在这里即是指学术、学理而言。所以拳学是指拳与学术两意的结合词。大成拳创始人王芄斋先生和

门人多延用“拳学”二字是有其上述含意的。其四、近70年由于宗师王芄斋先生多延用拳学二字，其弟子门人亦非常理解、赞同，所以多年来门人中多有延用，也起到一定的理意、观念的指导作用。其五、王芄斋先生于1947年，在北京古太庙（今劳动人民文化宫）角亭（见本书彩页，本人在太庙角亭的照片），倡导并成立“中国拳学研究会”，正式确立了王芄斋先生对“拳学”一词和研究拳法、学术的观点和确立中国武术的发展方向，之后，王芄斋先生与门人围绕这一方向实施了一系列实际行动和具体工作。其弟子李见宇先生，曾亲自参加了当时成立“中国拳学研究会”的全过程。据李见宇先生及同时参加的其它几位前辈向本人介绍，王芄斋宗师当时的发言：“研究拳学是当前中国武术界的当务之急，为极有必要之事。本人自三十年代国家动荡之秋，就力主提倡尚武救国、团结拳界诸公，与同人、弟子一起为国术之发展、国家之振兴，尽力而奋为。以研究拳之学术为本职，立足于实效，故立名为‘拳学研究会’以期弘扬拳学振兴民族精神，有所作为也。”其六、于1940年前后的较长时期内，在王芄斋宗师创立大成拳之始，北京《实报》、《明报》、《新华晚报》等报刊均多以“拳学大师”、“大成拳宗师”介绍、刊登有关王芄斋先生的文章，均多引用拳学二字。其七、王芄斋先生谢世后，众弟子、亲人所立墓碑之墓志铭，刻有“拳学大师王芄斋先生之墓”亦采用“拳学”二字，此为其弟子李见宇先生亲笔所写隶书。其八、今王芄斋先生之弟子、门人等后人均继续遵从、认同、理解和延用“王芄斋拳学”一词，而一致认为“拳学”二字更能确切地反映王芄斋先生拳术的思想、理论、功法的明确体现，为不可代替的最佳称谓。其九、王芄斋先生所创拳学，在发展过程中的名称太多，有大成拳、意拳、神意拳、大乘拳、成拳、芄拳、太气拳、五行少林拳、亦有小成、中乘之说，其名不一，实为相同内容、相同拳理、相同功法，只是名称不一而已。有如“中国人”、“炎黄子孙”、“华夏儿女”一样。故本人与王芄斋先生之女王玉芳女士、王芄斋先生弟子李见宇先生、王芄斋先生之孙王禹先生等多位

在国外为王芑斋先生拳学的发展、交流工作过的人，在国内在世的多位王芑斋先生弟子等前辈的支持下，为了王芑斋先生的拳学在国外的研究、交流和进一步发展，便于在国际上交流目的，于2001年倡导成立“王芑斋拳学国际交流联合会”筹委会和欧、美两洲（筹）分会，以期更有利于王芑斋先生所创拳学在国际上的交流、发展和联合。在不更改各名称、组织和个人对王芑斋先生拳学名称、组织对王芑斋先生拳学名称有不同见解、习惯不变的条件下，开展王芑斋拳学门人、组织的交流等具体工作提供方便，尽自己所能作的应尽的义务和贡献，同时也得到国内外广大同仁的认同和支持。其十、本人在国内外同步出版本人所著的《大成拳学》、《大成拳学》（第二部）两部书，得到门中长辈的大力支持和关心，许多长辈门人为该书供资料、提意见、题写书名、写序言等无私的帮助和关怀。而《大成拳学》一书在国内外的出版量最多和短期内售完，当年再版，深得长辈的赞许，同仁的认同，使本人深为感动，此皆是长辈之赐、门人相助之功，本人今后当更为谦学、慎为以期报效。尤其是在国内两大武术出版权威单位同时力求为本人出版《大成拳学》一书时，其中有一出版社拟商量，可否考虑“拳学”二字作书名时，王芑斋宗师在世的几位弟子当即同时坚决地对本人说：“振威，‘拳学’二字不能更改，无可考虑，谁对用此名稍有看法和略有犹豫，就应决定不在其社出版，不用管它是什么出版单位，坚持原则第一！你就不用见有犹豫的单位了！”后来该出版社多次找本人商量，用“拳学”二字作书名时，本人因有长辈之嘱，故坚决选在最为理解书名的国内名气最大的出版社出版了。所以本人认为用“拳学”二字代表、标名王芑斋先生所创之拳是最优、最佳的称谓形式。

总之，“王芑斋先生拳学”、“拳学大师王芑斋”、“王芑斋拳学”与“中国拳学研究会”和《大成拳学》中，用拳学二字在门人中多用是有一定道理的。

12. 关于北京古太庙与王芑斋先生拳学的创立发展方面的问题

北京古太庙现为今北京劳动人民文化宫。太庙是旧时中国皇帝祭祀之所。在北京长安街天安门东侧只一墙之隔，其内有太庙大殿及古亭、台、屋宇、山石、水面等建筑群，气势雄伟，园内古柏甚多，北临故宫的筒子河，今为北京的园林公园，园内幽静、高雅、开阔、且空气清新。

40年代王芑斋宗师在北京定居，因太庙园内上述条件优越，又在北京市中心的中央地区故选在太庙内练功、授拳。1947年王芑斋先生在太庙角亭成立“中国拳学研究会”，在这前后王芑斋先生率众弟子多年在此练功。弟子姚宗勋先生代师授徒，学练技击的弟子由姚先生带练。而学养生的弟子，由王芑斋先生之女王玉芳女士带着练功。王芑斋先生亦多次在太庙与当时武界名家、高手比拳、切磋，胜绩显著。1949年北京解放后，王芑斋先生被国家聘为体育委员会武术组组长，主持新中国的武术组织、发展工作，王芑斋先生亦在古太庙教拳、练功。太庙改名为北京劳动人民文化宫后，为北京职工文化、体育活动场所，北面筒子河为滑冰、划船场，东墙内建有体育场、文化园及劳动剧场。当时王芑斋先生同时也在宅中和中山公园内授拳、练功。60年代初本人的老师王选杰先生和本人与门中不少人，也常在文化宫内练功。1960年至1965年间，王选杰老师在文化宫正门南墙东侧南亭前空地上，带领本人和早期弟子王志超、乔庆昌、李万宗等20余人，由王选杰老师每星期日教功，王选杰老师不在时由本人负责带师弟练功。70年代至80年代间，王芑斋先生的多位弟子、门人亦在文化宫内练功、授拳。其中王芑斋先生之女王玉芳女士在文化宫正门（南门）西侧小松树林一带，站桩功辅导站练功教拳的时间最长，直至1985年才因去外阜授课而停教。王芑斋先生的弟子窦世明先生，在王玉芳女士的靠北面一带的山石群和西殿前，执有北京劳动局办理的劳动证，也在文化宫同时教拳，当时在文化宫学拳的人很多，而王芑斋先生的弟子、门人常有人去。本人与老师王选杰先生、师叔王铁成先生、许福同先生也常去，与多人一起练功、推手。与王玉芳女士、窦世明先生皆相识，当年王玉芳女士还送给本人站桩功的书和资料，

至今还保存完好。后王玉芳女士与窦世明先生于1985年先后不在文化宫教拳。当时本人正在文化宫大门对面长安街路南的历史博物馆与公安部北侧的绿化草坪间的空地上教初级和中级的两个武术班共120人。当年劳动人民文化宫活动科、文体活动的负责人科长何武振先生，聘本人为活动科大成拳武术班教练，由本人带班内的全部师弟、学生在王玉芳女士、窦世明先生两位的原教拳场地上继续练功教拳。第二年本人又被劳动人民文化宫体育场武术队正式聘为大成拳主教练，本人师弟赵祯永先生、玉海昆先生、武晓峰先生为教练，在体育场武术队（由国家体委、北京武术协会派员彭德荣先生负责武术队工作的统一领导下）继续在太庙内教拳，王选杰老师有时也去现场讲学、授课，部分王选杰老师的早期其它弟子（年龄较大的弟子）等本人的师弟，也在学生多时去班内协助本人教课，自此本人长期在文化宫大成拳武术班任教。所以古太庙在王芄斋先生拳学创建、发展的历程中，与王芄斋宗师、弟子、门人和本人及众多的大成拳弟子、学生有着难以割舍的历史渊源和密切的关系，是大成拳的创立和发展的重要场所。一直延至今日。

13. 关于与世无争、意气之争、不谈人短的问题

王芄斋宗师明训：“拳学研究有益，意气之争无益”、“与世无争，是拳之研练最为重要之职事，余根本无时间参与个人之间意气之争。皆因精力应集中正道之故也”。王芄斋宗师还有“余不与世争，有人会争。吾只谈拳之理意，不过问人之长短。余只谈拳道不谈人情，立主正义，义不容辞，知我罪我笑骂由人也”。本人恩师王选杰先生言：“说人短者，是其人之短。习人长者，是其人之长。余有方而处之：应谨遵古训名言即可为警，来说是非者必是是非人也！对此类人当慎重处之，远而避之。说人之短者，必为心胸狭窄小气之小人也！千万不可受骗而听信之。当知传话之人，就是你的敌人！”

本人认为古人有“人非圣贤，孰能无过。水至清则无鱼，人至察则无徒”名言古训。而谈人

之短，即正是自身之短。“至察则无徒”是指所有人都有不足之处，只专找人之短，谈人之短者，自然没有人与其交朋友与之交往亲近，在大众面前这种人永远是孤独的人，反而不能进步，“徒”在这里是指大众、朋友多人而言，也是指亲近之人。如这种人不加修养、改正，会更加进入怨天忧人的处境。所以有专谈人之短的人之弊端，即便别人没有短处这种人也会给别人编造一个短，去到处谈论的。对其品格低庸、无可救药者，不理睬就是了。

大成拳前辈数十年前的明训，即大成拳的武德的重要宗旨之一，是习拳者必应遵守的信条。何况本人自幼家教甚严，兼师辈教诲。在未习大成拳前就深知意气之争和谈论他人之短是低庸之为，是无能、无学、无识的表现，对人对己均有百害而无一利！所以本人一直坚持个人言行的道德恪守，从不参与意气之争，不言他人之短，不听他人论人之短，不信传言挑拨之语。也没有时间顾及这些市井小人之事。谈人之短不如扬己之长，靠自己的作为正名立业。总之，对此等问题本人认为有以下几点，如析解认识清楚了，自然就不是难解的问题了。分述如下：

其一、首要以明哲之心，看清搞意气之争和言人之短之人的本质，这是最为重要的。这种人的忌妒之心是根源之一，别人越是出名、成功、进步，他越是忌心增重，以至说别人的坏话，这种人不敢与人正面比，他自知本事、能力都不如对方，所以采取贬低他人抬高自己或从中挑拨离间别人之间的关系，以此来发泄和争得个人的名利。别人没有名利之心，可这种人名利之心非常重，他并不知名、利是在个人总的境界、才能、修为达到一定水平时，才有条件具备。这种人因水平太低、也不理解别人是重求办实事、研究学术、无心理睬他，别人根本就不求名、利，他反而以为他比别人聪明，他会用“术”即用意气之争和言人之短、挑拨事非离间别人，或用贬人夸己来争名、夺利，孰不知他是以小人之心度君子之腹，他永远也不会敬人、尊人，学人之长，克己之短。所以这种人永远是在低层次中瞎说、瞎串，到处拜师追名，其实更不会有什么作为的。

他不会凭自己的本领处世，是因为他根本不去用苦功去修为，也就没有本领和长处了。如他一旦明白了个中的道理，把精力用在研学上，其实他也会有飞速长进的。这就看人往什么方向发展，向那个方向努力，这也是习武人的正、误方向的选择差距。本人有一个师弟过去就有这方面的缺点，王选杰老师发现后，对他多次教导，本人也对他讲上述意理，他很快就从思想上改变了看法和作为，从此严格用功谦学处世，坚持研练功夫和人品均有大幅度提高，如今他弟子众多，在门人中的交往和名气反而大震。所以说上述弊病是大成拳门人的大忌，千万要慎处慎为。其二、应不听、不信、不问、不传、不记人之短。多习人之长，长期坚持静心处世，宽厚待人，严于律己。其三、要远避有意气之争、言人短、挑拨是非的恶习之人，在了解了这种人的本质后，少理他为上策之选。其四、加强自己的修为，尽量把时间和精力用于拳学的修为和道德境界的修养上。不生气，大度处事，有容人之量。对贬人抬己之事，如同未闻。其五、要养成习人之长，改己之短，永求进境，多向他人学求的习惯。其六、不要参与小集团、拉一派打一派的事，不要接近这种人。力求做到在与门人交往中无门户之见和师承之隔，均以同仁之谊善心处之。其七、远避名、利，正道经营，靠自己的本事做事、谋生，不骗、不欺、不自吹、不贬人。其八、在小事和大事上都要按大成拳宗师王芄斋先生的明训“舍己从人之蓄志，侠骨佛心之热诚”为人处世，谨遵此训。所以来信中有人询问关于别人功夫、人品好坏、高低、与胜负输赢方面的问题，请恕本人不能回答。

“名正言顺”也是解决好门人关系的原则，本人一直坚持对门人中辈份高低掌握实事求是的原则，忌攀高比辈、比资历的恶习。更应以尊敬长辈、老前辈为重。本人对师叔辈，无论比本人年龄大小，学拳早晚，只要是王选杰老师的师弟，都是本人的师叔。只要是王老师的学生、弟子，不管年龄多小都是本人的师弟。有的师弟比本人的孩子还小，本人也一直以师弟之礼待之。本人教过的师弟，年龄最大的今年六十二岁，最小的才二十岁，但都是师弟。如今在本人的班上学拳

的人只要跟王选杰老师学过拳的，均为本人的师弟，在班中称本人老师、称先生，是对教练的称呼，本人一直要求师弟称本人为师兄，才名正言顺，从不以老师的身份自持，这样师兄弟间才能互相学习，共同进步。实际上名称、地位是不可代替能力、功夫和才学境界的，本人最反对的是攀名、比位和贬人的庸俗之举，有时间还是多修为，多研练拳学和多办实事为更好。所以本人希望所有人都远离意气之争和言人之短的是非，远离名利是非之争，一切虚名都是没有用的。这样会更有利于中国武术和王芄斋拳学的提高、发展和同仁之间的团结，也更有利于个人的进步。自然就做到与世无争、专心学业。当知“人敬我一尺、我敬人一丈”、“敬人如敬己、尊人即尊己”，不尊敬别人的人，等于自己不尊重自己，这种人永远也没有前途。

最后，本人在此寄言，与同仁共勉：“习武之人，武德为先。尊人重义，功理同参。人有长短，万勿多言。自勉自修、习长纠短。同仁之义，互学研参。大成要意，功德永传。”

14. 关于何为“大成拳十字诀”问题

“大成拳十字诀”，本人的老师王选杰先生曾在1963年以前有过笔录，王老师的师兄弟与早期弟子多见过。至1965年以后本人从未见过王老师谈及，所以知者不多。另，“十字诀”并非王选杰老师所编写，四十年前门人中还有知者，至今已很少有人提及。但门人中对其部分内容多有分述。总括按十诀的记录、说解在著述中还从未见到过刊载。而十诀的内容尽在王芄斋先生拳学理法范围之内，亦为王芄斋先生的论述综简之语。因本人于60年代初有抄录十诀记录，今答来信之问：

“大成拳十字诀”非指单独由10个字组成的口诀，也不是数十年前门人中的“十项”、“十功”之说。但三者都是在1965年前门人中较常见的拳学内容。十字诀是按一、二、三、四、五、六、七、八、九、十等十个字分别为字头，以大成拳拳理、功法和武德为内容的四字言短句之语组成的总括记载。而其中大部分内容门人多有知悉，部分内容从没见过著述中有记载，也极少人知，

亦从未在门人著述中有过全文刊载。今在本书最后，首次将“大成拳十字诀”四言句全文刊出，复来信之问：

十字诀全文：“一善为先、二全神意、三功作基、四容当重、五要修身、六到之功、七妙法门、八劲制胜、九段深修、十功验效。”

上为十字诀全文。其中内容门人所知部分本书从略，个别诀言在此仅作简介：“三功作基”是指站桩功法、试力功法、磨擦步功法，三种大成拳的基本功法；“四容”、“五要”，在王芃斋宗师所著《大成拳论》中有载；“六到之功”及“六法归一”在《大成拳学》一书中有载；“七妙法门”在王选杰先生著的《大成拳》一书中有载；“八劲制胜”是指推手功法中的八种主要劲力练用，而诸劲亦由推手过渡到半搭半断，最后在断手中也能运用自如，以全大成拳功法由练至用，在与客方搭手、断手中发挥劲力方面的全面功能以制胜；“九段深修”为大三节、中三节、小三节的分段练、用功法的深层次修炼内容。大成拳三节、九段功法的练、用，包括松紧分段、虚实分段、劲力分段、力点分段、力导分段、间架分段等三节、九段多种功法的总合练、用内容；“十功验效”是以十种不同形式的大成拳深层功法练后的实际应用效果，来验证习练者所达的功效率和境界总水平的标准。它与“十项功全”、“十功达境”所指略

有不同。“十项功全”所指的功法内容与十功是一致的，但是“功全”是指把十项功法学练全了，并无验证、评定所练用效果如何的内容；而“十功达境”基本与“十功验效”接近，前者是达到了练用的目的和境界水平了，而后者是指检验十项功法境界水平高低的要求和评定标准而言。还有“十项深功”之说，也是指十项功而言，但其内容是指十项深功的练法、用法、标准及功法、理法修炼的练功内容与心法指导原则，乃至检验功效的全面内容而言。大成拳十字诀上面已有解、录，关于“十功”（即十项）方面的全面具体详解和其它有关的内容，不在来信问题之内。而介绍、详解十功所占篇幅较大，在此不作赘述，本人将于以后的著述中另作具体析解。

结尾寄语：《大成拳学》（第二部）一书，是本人应欧洲大成拳组织和专业武术院校之约，而编著的外文版第五部著作。今在国内同步出版中文版，主要目的是供参考之用，愿与同仁共勉之。由于本人能力、水平有限，书中不当之处敬请前辈与同仁指正为盼。

和振威

2004年春于北京

本书文稿作者、作序人名录

王芎斋先生	(1885 年 ~ 1963 年) 大成拳宗师、创始人。
杨德茂先生	(1910 年 ~ 1977 年) 王芎斋先生弟子。
李永宗先生	(1917 年 ~ 1968 年) 王芎斋先生弟子。
王玉芳女士	84 岁, 王芎斋先生之女, 自幼从父练拳。
李见宇先生	81 岁, 1943 年从王芎斋先生练拳, 王芎斋先生弟子。
秘静克女士	91 岁, 王芎斋先生弟子。
王选杰先生	(1937 年 ~ 2000 年) 1954 年练大成拳, 从艺于王芎斋先生、姚宗勋先生、杨德茂先生、李永宗先生等先师。
王禹先生	52 岁, 王芎斋先生之孙、王道南先生之子, 自幼从家人练拳, 李见宇先生入室弟子。
王铁成先生	66 岁, 姚宗勋先生、杨德茂先生弟子, 1957 年练大成拳, 现定居巴西。
程子文先生	68 岁, 杨德茂先生弟子, 1960 年从杨德茂先生练拳。
许福同先生	61 岁, 1962 年从李永宗先生练拳, 李永宗先生入室弟子。
玉海昆先生	54 岁, 杨德茂先生、王选杰先生弟子, 1967 年开始练大成拳。
武晓峰先生	57 岁, 许福同先生、王选杰先生弟子, 1965 年开始练大成拳。
赵祯永先生	56 岁, 王选杰先生弟子, 1968 年从王选杰先生练大成拳。
胥荣东先生	42 岁, 王玉芳女士、王选杰先生弟子, 1983 年开始练大成拳。

