

大成拳之秘站桩入门的核心意念

大成拳家拳论及当代大成拳有关文章，并无“核心意念”一说，这是我从自身的练功体会中总结出来的，它指的是肢体争合意念。为什么我称之为“核心意念”？其理由：一、这一意念诱导可以直接建立肢体间的联系；二、这一意念诱导直接为建立六面争力服务；三、这一意念诱导可以贯穿于站桩、试力、步法、发力等过程中，是大成拳意念诱导的主线。

大成拳非常重视精神、意念修炼的作用，诚如王芃斋《大成拳论》所说：“今夫本拳所重者，在精神，在意感，在自然力之修炼”。但纵观诸多拳论，虽然罗列大成拳精神假借、意念诱导达数十种之多，然并无多少切中要害。不但如此，这么多的意念法足以让初学者无所适从，一些脱离形体实际的意念法使习练者将大成拳练成了“意念拳”，为害不浅。为此，寻求一种行之有效的意念诱导尤显重要。

大成拳修炼应致力于求得六面争力，而力之产生，必由于形之正确、意之诱导，故为求得六面争力，宜从

六面“争意”开始。但修炼应由简单到复杂，所以可以将六面争意先分解为前后、左右及上下几个方向。但初涉站桩的习练者，又不宜马上进行这几个方向的争合意念诱导，而应先把握住站桩的基本要领。

举浑元桩为例，首先要做到放松和相对入静，并应做到含胸拔背，吊顶提肛坐胯，肩松中有撑，肘沉中有横，裆、腋、颈内夹等，注意掌握火候，勿太执着，总以松静自然，舒适得力为度。然后可转入争合意念诱导。上下争合主要是肩胯带动肘膝、手足相争或相合；左右争合则是左肩胯、右肩胯相争或相合并带动左肘手与右肘手、左膝足与右膝足作争合；前后争合则是双手与肩胯带动身体作相争或相合。由上可见，肩胯在肢体争合意念中起着枢纽的作用，抓住肩胯这一要素则有执简驭繁，纲举目张的效果。为更好地体会争合意念，可假设相争相合的肢体皆联有弹簧，则相争时可体会弹簧被拉长后的回缩之力，相合时可体会弹簧被压缩后的回弹之力。不将皮条作为假借的原因是不利于体会肌体相合。之于先后，并无规定。可按上下争、左右争、前后争、上下合、左右合、前后合依次练习，每一争或合的意念可作一短暂停留，但不必管感觉如何，从意念诱导到产生意感必然要经过一段时间，而当意感产生之后，便会逐渐

稳定成型。

实践证明，以上方法对肢体联系意感的产生有极好的修炼效果，如果不进行这种意念上的松紧交替运用，势必产生不了肢体联系意感。

当肢体联系意感比较稳定后，宜开始运用抵抗“推拉砸挑”意念，但需将肢体争合意念融入其中。例如体会“推之不动”，假设有一外力前推，我必须有前后相争之意，即不仅要在意念中拉开前后体之间的弹簧，还要抵抗推力作用。如此修炼，可使肢体争合意感强化，并可获得整体稳固意感。以上的桩法可以采用浑元桩，或浑元桩与矛盾桩交替。在以后的托婴桩“老牛筋”意念诱导中，同样适用以上的复合意念。在此，学者宜细心领会王芗斋先生强调的“执着己身，永无是处，离开己身，无物可求”之深意。

大多初学而无师指导者，他们虽苦苦站桩却不得进步，原因多在意念调配上，因为外形可以模仿，但正确的意念难以得知。初学者最易犯的错误是意念诱导的不循序渐进，意念诱导的驳杂。有的过早运用“老牛筋”意念，甚至“应敌假设”、“抗击假设”等，有的在一次

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>