

序 言

王 玉 贞

大成拳是先父于四十年代，在北京创立的一门新兴拳术，至今虽不过只有五十年的历史，但因其其在养生和技击两方面皆有很高的实用价值，故深受武林同道的赞许，深受人们的喜爱。

先父幼年即从师于拳法大师郭云深，得形意拳真传，终年苦参苦练，寒暑不辍，弱冠之年，已成为一代名师。

二十年代，先父在上海授拳时，发现学生多有注重外形招式而忽视了精神意感方面的锻炼，为提示后学者注意，故将形意拳改称意拳。但是后来，先父又发现一些学生过份注重精神意感而忽视了形的锻炼。先父认为，拳术中功法训练，决非仅“形”和“意”所统摄，而是包含着神、形、意、气、力、法六个方面。所以称为意拳欠妥。此后，先父游历大江南北，访师会友，取长补短，使自己在拳学上百尺竿头更进一步。终于在四十年代初期，先父吸收了各派名拳之长，溶于一炉，推陈出新，创立了内外兼修，养炼兼备，实战性很强的拳法，命名为大成拳。

大成拳不同于意拳。意拳实际上是形意拳走向大成拳的一个过渡阶段，是在形意拳的基础上，强调了精神意感方面的训练。尤其在技击方法上意拳与大成拳更是大不相同，意拳在技击上虽与形意拳外形上有些区别，但依然没有脱离形

意拳的窠臼。大成拳的技击方法，则是以大成拳的推手功夫为基础，在有效地控制对方的同时，随心所欲地进击对方，或打或放，或用拳用腿，完全出自自然本能。

在大成拳创立前后的数十年中，先父教授了上千百人，有成就者只不过数十人而已。由于他们的理解不同，追求各异，所以形成了各自的风格。如北京的姚宗勋，在进行站桩等功法训练的同时，吸收了拳击的训练和技击方法；天津的赵道新吸收了八卦掌的特色，与大成拳功法结合，创立了“心会拳”，上海的尤彭熙在站桩功的基础上，加揉了太极拳中的空灵柔化之力，形成了“空劲”功法；北京的王选杰则比较全面地继承了先父的拳学要领，无论是在拳理方面，还是在功法训练及实作方面，都保持了大成拳的本色。

王选杰，现年五十五岁，早年曾学过摔跤、弹腿、形意、太极，以及佛道二家之内功。五十年代末，经李、杨二先生引见后，先父见选杰勤奋好学，颖悟过人，很受先父看重，先父将大成拳之真谛，倾囊相授，并破例收为关门弟子。

先父去世后，王选杰广结武林同道，研讨拳学，更大有进益，名声日蜚，中外求教者络绎不绝，可谓桃李满天下。近些年来，选杰在课徒之余，撰写了大量与武术有关的文章，并出版了五本大成拳专著，同时还荣任“王芗斋大成拳全国研究会”会长，为大成拳的普及和发展做出了贡献。

目 录

序.....	王玉贞
大成拳七妙法门.....	(1)
大成拳根本大法——桩功.....	(1)
一、概论.....	(1)
二、养生桩的练习方法.....	(3)
三、技击桩的练习方法.....	(9)
四、站桩要领.....	(12)
大成拳的又一个重要功法——试力.....	(29)
一、概论.....	(29)
二、试力的练习方法.....	(31)
三、试力的要领.....	(35)
四、试力的身法调配.....	(36)
五、试力与争力之关系.....	(37)
六、技击桩与试力的意念活动.....	(40)
大成拳的步法.....	(47)
大成拳的发力.....	(53)
一、概论.....	(53)
二、几种主要发力形式.....	(54)
大成拳的试声.....	(63)

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/>