

<<大成拳实用学说>>

图书基本信息

书名：<<大成拳实用学说>>

13位ISBN编号：9787811003727

10位ISBN编号：7811003724

出版时间：2006-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：秘静克

页数：170

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<大成拳实用学说>>

### 前言

旧时有些人因不知拳术有高深功夫的内涵，忽视了它的科学性的一面，而给拳术取名叫作“拳脚”，文雅点儿的名字则叫作“武艺”。

如以拳术为生，则称其是“打把势卖艺的”。

虽然从古至今武林中出现了不少见义勇为、卫国卫民的英雄豪杰，却也未能扭转有些人认为拳脚不能登科学殿堂，仅能供人欣赏的观点。

由于有这种印象，必然看不到有修炼真功夫者所掌握的拳脚有价值的高层面。

上世纪20年代末，上海青年会的教练英格（是世界轻量级拳击冠军），狂傲无礼，侮辱“中国拳术无实际价值，拳师均不堪一击”。

王芑斋先生闻知奋而前往与之交手，仅在相互接触的瞬间，英格已被击出丈外仰卧在地上。

后来英格在英国伦敦《泰晤士报》上发表《我所认识的中国拳术》一文中，详细介绍了他与王芑斋搏斗的情况，对轻易地败在王芑斋手里表示“极为惊诧不解”。

1941年，日本的柔道、剑道名家泽井健一听说王芑斋的武功名震国内外，并连连击败日本的数名武士，心中不忿，加之蔑视中国，特来北京意欲击垮王芑斋，未料刚与王芑斋一接手即被击倒在地上。

他不认输，一连对搏了4次，皆被击败。

泽井健一到老年(1976年)出版了一本书，名《中国实战拳法太气拳》，在书中如实地介绍了他与王芑斋相搏的情况。

他说他不知怎样被摔出去的，反复数次，结果都是同样失败（后来泽井健一自称是王芑斋先生的大弟子）。

如若没有爱国的忠心，卫国的热忱，谁敢在日本侵略中国正疯狂的时期，连连击败他们的有名武士？如果不是有拳脚武术的真功夫，谁敢为雪国民之耻去找世界拳击冠军搏斗？这两件事具体表现了武林英雄的气概和中华民族不可辱的精神。

同时也呈现出拳术的社会价值，它不是只会打打杀杀闹着玩、供人欣赏，它能卫国、卫民、卫自己。

## <<大成拳实用学说>>

### 内容概要

意拳又名大成拳，是拳术中的一种。

其特点是在练劲力时不活动，而是站立不动。

站立不动练出来的不只有筋骨肉之劲，同时还产生出来能量，练出来了先天本能自然力，自然力是大成拳爆发力的一绝招。

站桩功不仅是大成拳的基础功。

大成拳从试力、搏斗直致爆发力，无一不依靠站桩时站出来的劲力，所以站桩功不单是基础功，而且是大成拳的力量储备库，并且又是养生、祛疾的常用桩，因而它又名养生桩。

经过半个多世纪众多人的练功实践，验证了无论是养生和疗疾，站桩功的效果皆很明显，而且不容易出偏。

照常情而论，站桩功是“站忘”，是静功，符合养生疗疾，然而它却又润育出意拳。

由此显现出这个功法功理的深奥，如不精细研究，很难弄清它的底蕴。

大成拳站桩功已名震国内外，受到世界上许多爱好拳学及养生者的喜爱。

## <<大成拳实用学说>>

### 作者简介

作者秘静克（女）是大成拳创始人王芗斋先生的亲传弟子，是中国气功科学研究会高级气功教师、北京气功研究会名誉理事、意拳——大成拳专业委员会主任。

作者现年92岁，在大成拳、养生桩两方面颇有建树。  
对大成拳的每步功理、功法及应用均研究精确；对养生、疗疾运用娴熟。  
发明了“整体锻炼、局部治疗”的方法，提高了功法的疗效。  
在近50年的教功实践中，挖掘出人体生理中多种科学性较高的潜能，适合实用普及。

## <<大成拳实用学说>>

### 书籍目录

- 一、 意拳——大成拳站桩功源流 (一) 意拳 (二) 大成拳 (三) 站桩功
- 二、大成拳站桩功框架对肌体的作用 (一) 框架对肌肉的作用 (二) 框架对呼吸的作用 (三) 框架对骨的作用 (四) 框架对放松的作用
- 三、基础功的习练标准及习练中的反应与注意事项 (一) 标准——松而不懈，紧而不僵 (二) 练功中的反应 (三) 练功应注意的事项
- 四、大成拳站桩功的力、气、劲 (一) 力与气 (二) 力的产生 (三) 劲与力
- 五、大成拳试力
- 六、大成拳试声 (一) 试声的具体动作与功理 (二) 试声的方法
- 七、大成拳推手 (一) 推手的原则 (二) 单推手基本法 (三) 双推手基本法
- 八、蹚泥步
- 九、意念的运用与效应 (一) 意念运用有阶段性 (二) 意念在拳中的运用 (三) 意念在拳中的效应
- 十、学功歌谣
- 附录1 王芃斋先生论大成拳
- 附录2 笔者学功时的故事
- 附录3 健康老人秘静克

## <<大成拳实用学说>>

### 章节摘录

原形意拳按阴阳、五行、七疾、八要、十二形象等法为根底，培养气血，使气聚于丹田，丹田气足后内达五脏，方能外发至四肢至其用。

这样的练功方法层次太多，炫人耳目，不切实用。

如此练功只能由初级至中级，再至高级，走渐进的道路，功夫难于顿人上乘。

古人所说：“学道者如牛毛，得道者如麟角。

”也就是指此。

因此王芻斋先生在上世纪20年代中期，在师传的基础上秉承达摩禅师之旨发展创新，整理了拳术，废除拳套招法的训练，公开教授秘而不传的站桩功。

要知力生于骨连于肌肉脉络，筋骨肉坚强，先天本能活力才能增长，故而习拳应当先打好基础——站桩。

站桩不仅能长劲、力，同时益于养生，增强了体质，提高了智慧，少患病。

待功力充满躯体之后可进而习拳。

王老先生在将拳改革后为之取名曰“意拳”，其本意是让学生们领悟、体会意在拳中的重要作用。

意可使动作神速，意可使力注融于欲击之处以此胜敌，着重地指出“意是拳术的核心”，但在出击时强调用下意识，或无意、神会之超速动作击敌。

意拳的独到之处就在于此。

王老先生为了发扬中国拳学真谛，于1929年在授拳之暇精心著述了《意拳正规》。

## <<大成拳实用学说>>

### 编辑推荐

《大成拳实用学说》中意拳又名大成拳，是拳术中的一种。其特点是在练劲力时不活动，而是站立不动。站立不动练出来的不只有筋骨肉之劲，同时还产生出来能量，练出来了先天本能自然力，自然力是大成拳爆发力的一绝招。

<<大成拳实用学说>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>