

秘静克 著



# 气功正宗站桩疗法

世界知识出版社

气功

正宗站桩疗法

秘静克著

世界知识出版社

责任编辑：张光勤

封面设计：范平秀

## 气功正宗站桩疗法

秘静克 著

---

世界知识出版社出版发行

(北京外交部街甲31号 邮政编码：100005)

北京世界知识印刷厂排版印刷 新华书店经销

787×1092毫米32开本 印张：4.375 插页：2 字数：95000

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷 印数：1—11000

---

ISBN7-5012-0356-3/G·94 定价：2.30元



作者与部分入门弟子合影



群众学练站桩疗法

# 目 录

作者的话	秘静克	1
序	步毓琨 王泽民	2
第一章 站桩功概论		4
第一节 站桩功的源流		4
第二节 站桩功言力不言气		10
第三节 站桩疗法功法稳，不出偏		15
第二章 站桩姿势的作用		17
第一节 站桩疗法对姿势的要求和运用		17
第二节 姿势对肌肉的作用		19
第三节 姿势对呼吸的作用		24
第四节 姿势对骨的作用		28
第五节 姿势对放松的作用		29
第六节 姿势对入静的作用		34
第三章 姿势治病图解		36
第一节 站式		36
第二节 坐式		50
第三节 卧式		55
第四节 行走式		60
第四章 意念的运用与克制		63
第一节 用意念指导放松		64
第二节 意念的运用		65

第三节	意念的克制·····	70
第四节	排除杂念法·····	74
第五章	站桩疗法对各系统功能的影响及典型病例·····	80
第一节	对消化系统的影响及典型病例·····	80
第二节	对呼吸系统的影响及典型病例·····	85
第三节	对泌尿和生殖系统的影响及典型病例·····	87
第四节	对循环系统的影响及典型病例·····	90
第五节	对癌症、眼疾、疑难病的影响及典型病例·····	93
第六节	疗效观察·····	103
第六章	练功过程中的反应及注意事项·····	105
第七章	防偏与纠偏·····	111
第八章	六节动功·····	121
第一节	颈项牵动功·····	121
第二节	回旋活络功·····	125
第三节	扩胸宣肺功·····	126
第四节	运臂振胃功·····	128
第五节	壮骨强肾功·····	129
第六节	健眼浑元功·····	131

## 作者的话

《气功正宗站桩疗法》这本书，总结了我数十年的练功和临床经验。书中，我以先师王芗斋先生往昔的传授为依据，结合个人的体会与理解，力图比较系统地阐明站桩功和治疗术，对一些向来秘不外传的功理功法，也做了介绍。本书特别剖析了站桩功的姿势对人体各生理系统所起的作用，详细介绍了正确运用意念、姿势治疗各种疾病的方法，并配有姿势图示，以助读者加深印象。

站桩功法简单、易学、易练、安全，不易出偏。但各人的领悟不同，在意念的运用，姿势的刚柔，对功理、功法的理解等方面往往偏离正轨。本书对此都一一指明。读者如能从这本书中获益，那将是笔者的莫大欣慰。

多年来，全国各地经常有人来信、来访，要求我注释先师的遗作《站桩漫谈》、《在保定气功会议上的讲话》等。笔者已是耄耋之年，因精力所限，未能满足广大站桩功爱好者的愿望。这次，在《气功正宗站桩疗法》这本书中，我引用了先师以上著作中的有关部分，并作了一些解释，借此略告慰于寄厚望者。

本书的完成，得到马雁如和吴静仪同志的大力支持，在此深表谢意！

书中不妥之处，敬请读者指正。

秘静克 谨记

1990年11月



# 序

**步毓琨** 王泽民

本书作者是著名拳学家、气功师王芾斋先生的女弟子秘静克。她跟随王老先生练功多年，勤于学习，广采博览，刻苦钻研。她不仅得到了先师的真传，而且根据自己练功和教功的经验，对站桩功的机理进行了探讨，使站桩这一古老的功法增添了新的科学内容。

站桩为拳术基本功之一，也是练静功的常用姿势。王芾斋先生吸收武术之长，融释、道两家功法之妙，将站桩用于治病，提出“辨证施治”的观点。作者遵循先师的教诲，认真探索“治”的一面，改变了过去“养中求治，防中求变”的以养生为主的办法，提出了“整体锻炼，局部治疗”，“以治促养，治防结合”的新观点，从而使站桩疗法在医治疾病方面得到越来越广泛的应用，成为一种独具特色的气功治疗技术。

站桩功法简单，功理深奥。它不完全以中医理论为基础，也不完全以经络学说为依据，它不意守，不练内气循经运行，而是练气贯全身，因此调配站桩的姿势极其重要。先师说：“站桩功的姿势，既繁又简。繁者，姿势种类繁多，调配灵活，辨证论治，因人而异；简者，姿势虽多，但有共性。”共性即指对姿势的要求以“舒适得力”为原则。如古人所说：“气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”

作者积四十余年的练功经验，经过不懈地努力，使站桩疗法更加科学和完善，从而上升到一个新的阶段。《气功正宗站桩疗法》在站桩姿势方面进行了详细的探讨，阐述了姿势对放松、入静所起的作用，解释了姿势与人体结构、生理机能的关系，从而使站桩这一古老的功法获得了生机。

《气功正宗站桩疗法》介绍了多种治病方法。站桩讲究因病因人设式，因此其适应范围广泛，既不受年龄限制，也不受时间、地点等客观条件的影响。用站桩疗法治病稳妥，不出偏差。一般性疾病较短时间即可治愈，疑难病症，例如脊髓空洞症、脑瘤、青光眼、海绵状血管瘤等症，也可通过持之以恒地练站桩得到治疗。本书作者曾治愈过很多疑难病患者。

从古至今，气功门派林立，功法万千，但练功的三要素，即调心、调息、调形是各种功法所必须具备的，其目的是利于入静，以培养真气。《气功正宗站桩疗法》细致地介绍了入静的方法，强调指出入静在治疗疾病等方面所起的重要作用。对于练功中的意念问题，书中引经据典，精辟地阐述了意念活动对练功的影响，详尽地介绍了意念的运用与克制的方法。掌握了这些功法，坚持习练，将能自然而然地获得较大的功力，强身健体，祛病延年。

目前，气功的发展已进入一个新的阶段，被列为人体科学的研究范畴。站桩功作为气功中的一种功法，其科学性必将得到肯定。

我们是80多岁的老人了，与作者一起习练站桩功近40年。让站桩疗法为广大群众服务是我们多年的心愿。广大气功爱好者如果能从《气功正宗站桩疗法》中受益，实现自我调节，自我修复，练就一副健康的体魄，为改革开放作出更大贡献，我们这些老人会感到极大的欣慰。

## 第一章

# 站桩功概论

## 第一节 站桩功的源流

气功在我国具有悠久的历史，源远流长。我们的祖先以独特的思维方式，在长期与大自然和疾病作斗争的过程中，总结了养生的经验，创造出气功这一人类文明的瑰宝。广泛而深厚的群众基础，使气功几千年来在华夏大地上绵延不衰。气功通过意念的作用，采用自我身心锻炼的方法，对生命实行自我调节，自我控制。它能最大限度地挖掘人的潜能，开发智慧，并可使人祛病延年，健康长寿。

我国最早的医学经典著作、春秋战国时期的《黄帝内经》就提出“上工治未病”的预防观点，把养生问题列于首位。《黄帝内经·上古天真论篇》中指出：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”“人如能和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行于天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也。”古代养生之人深刻地认识到主导意念对人的机体所起的作用，从而进行有意识的锻炼，从中总结出多种多样的功法。

古代气功经过两汉、两晋、南北朝、隋、唐、宋、金、

元以及明、清时期，得到了进一步的发展和完善，有关气功养生的论著相继问世。例如东汉张仲景的《金匱要略》，王充的《论衡》，号称“万古丹经王”魏伯阳的《周易参同契》；两晋南北朝时期葛洪的《抱朴子》，嵇康的《养生论》；隋唐时期孙思邈的《备急千金要方》，巢元方的《诸病源候论》；宋、金、元时期张君房的《云笈七签》，张紫阳的《悟真篇》；明清时期相传尹真人的弟子所著的《性命圭旨》，陈继儒的《养生肤语》，曹元白的《保生秘要》，等等。

民国初年，有些学者也编著了不少有关气功的书籍。如蒋维乔的《因是子静坐法》，丁福保的《静坐法》等等。

解放后在党的领导下，气功得到了很大的发展。全国大部分地区开展了气功的临床研究和气功治疗术的临床观察。

从古至今，我国探索养生之术的门派林立，功法万千，但大都不外是根据佛、道、武、儒、神仙术、医的理论和方法发展而来。如佛家练功讲止观，坐禅习定，道家儒家讲练真气，神仙术讲符咒鬼神，武术家讲锻炼人体内在真气和筋、骨、肉的劲力。我国自古所传之武术大都偏重于技击，而达摩禅师之术，意在养生，而技击为次。流传于世的达摩之术有达摩拳、达摩剑、易筋经、八段锦等。达摩师离嵩山少林寺西去圆寂之后，寺僧通达摩之术者，将其融会于中国传统的武术中，以之胜人，于是有了所谓的少林拳。但少林拳之意离达摩所传之意亦愈来愈远。北宋的张三丰隐居武当，潜心研究达摩术数年，得其玄奥，将道家的炼精化气、炼气化神、炼神还虚之术融于其中。于是以一种练气为主的形意拳问世，世人称为“内家拳”。南宋时的岳飞，为防备金人入侵，召集子弟习拳棒，将武当派所传之形意拳加以完

善，并著谱阐明其法。从宋朝到元朝，由元朝至明朝都有传人，但已无法考证。清初，山西蒲州沟东诸马人姬隆丰（又名际可）访明师得“武穆”拳谱，研其理，习其法，悟通斯术，并将其传授给弟子曹继武。继武授姬寿，姬寿将武穆拳谱成书流传于世。与此同时，河南洛阳的马学礼做了继武的非正式弟子，亦得到真传，名震大江南北。咸丰年间，山西祁县戴龙邦与其弟戴陵邦受业于马学礼，造诣俱深。同治末年，河北的李洛能闻二戴之名，特至晋访之，学其术九年而功成，后设学授徒，从者颇多。直隶流行的形意拳自此始。李洛能门徒刘奇兰、郭云深、车毅斋、宋世荣、白西园等皆能继其学业。

王芑斋8岁始从师于郭云深老先生，郭老曾说：“非其人不能学，非其人不能传。”从郭老学拳者众多，但能承其教者不多。得意门之真髓者唯王芑斋一人，故而王先生养生与技击俱佳。

先师王芑斋练功刻苦，自幼聪敏过人，郭氏爱如己子，倾心相授。王氏13岁时已显出身手不凡，名不胫而走。此后王芑斋更加刻苦锻炼，功力大增。28岁时武艺已蜚声京都。1918年他33岁，为探讨武术之真谛，负笈南游，结交各家名师。游经河南嵩山少林寺时，与寺内恒林禅师结为忘年之交。他们切磋拳术，并在禅学方面进行研究。恒林禅师是号称镇山之宝“心意把”的传人，其师乃本空上人。先师经过半年的习练，从恒林禅师与本空上人那里得到顿法的启迪，充实了自己的养生术与拳艺，为日后创立意拳及站桩功奠定了基础。

王芑斋先生看到拳术中捉拿、闪展、跳跃等法中，虚招太多，炫人耳目，不切实用。而原形意拳以阴阳、五行、六

合、七疾、八要、十二行象等法为根底，培养气血，聚于丹田，丹田气足后内达五脏，外发四肢，其功法层次过繁。古人说：“学道者如牛毛，得道者如麟角。”先生在20年代中期结合各家之长，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。他强调意在拳术中的作用，指出意是拳术的核心，意可使动作神速，气注融欲击之处。日本人泽井健一在其1976年出版的《中国实战拳法太气拳》书中写了与王先生交手的情况。书中写道：“当时我是柔道五段，剑道四段，年轻力壮，很有自信。我抓王老先生的手腕拟摔倒他，但却被他取胜。我又抓住先生的左袖和右襟拟用擒技取胜。先生问抓好了吗？我说抓好了，就在说话的一瞬间，我的手完全失控而被摔出去了。我不知道怎样被摔出去的，我请求反复试验数次，结果每次都是同样失败。我感觉到每次都在我的心脏部位轻轻地拍打了一下，当然是轻打，但是我感到就象触电一样的刺痛。好象心脏被电击而动摇的样子，有一种奇特的震动而恐惧的感觉，至今仍记忆犹新。虽然如此，我并不甘心认输，我请求试剑，拟用剑术取胜。我手持竹剑，先生用一短棒。我用竹剑猛劈狠刺，使尽绝招，却无一胜。事后先生教我说：‘剑、棒都是手的延长。’先生曾说：‘欲知拳真髓，首从站桩始。’”先生授拳之余，精心著述，在1929年著《意拳正轨》。

王芃斋先生为了发扬中国拳学真谛，1939年在当时的《实报》上发表公开声明，欢迎武术界赐教，以武会友，共同振兴我国拳术。各派名家采访者颇多。张玉衡先生等请以“大成拳”名，意为集我国拳术之大成。这就是“形意拳”又称“大成拳”的由来。王芃斋先生在《意拳正轨》的基础上完成了《大成拳论》的初稿。

以往传授功法，师徒口授心会，不记文字，常用“隐语”。如将练丹田之气，说成是炼金丹，诸家歌诀论契只写：日魂月魄，庚讳甲龙，水银朱砂，白金黑锡，坎男离女能成金液还丹。后人求道，明道者更进一步用隐言解释。如炼丹必符二八之数，取上弦之金八两，下弦金中之水八两，合为一斤，金水匀和……先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹……。这些皆是枯涩难懂之语。其实金丹并非是有形之物，不是用真铅真汞调制而成。炼丹是练真气，即练先天禀父母之精气合后天之气。后天之气来源于饮食中的营养物质，即来源于水谷等的营养素。炼丹实际就是练精化气，练气化神，练神还虚。

王芎斋先生亲身体会到养生术的繁琐，因此在整理拳术的同时也整理了养生术，将“隐语”一概屏弃，力求用通俗的现代语言阐述，使站桩这一古老而繁琐的功法，获得了一种崭新的面貌。

站桩是练拳的基础功，也是养生的一种常用姿势。它分技击桩和养生桩。前者练的是技击技巧，其功法不同于后者，但两者的功理有相通之处。王芎斋先生晚年主要致力于研究养生桩治疗疑难病与慢性病问题。从王先生学站桩者甚多，老中医秦仲三、胡耀祯、西医于永年等医师皆跟先生学过站桩功；不少患者通过练站桩功，治好了病患。从此站桩功之名大振。

王芎斋先生意识到古人练功是个人单修，而今人则需要群练。对初练功者来说，群练胜过单练。如有少数人在练功时，情绪不稳定，杂念纷纭，短时间内达不到“无思无虑”的“忘我”境地，但有众人的磁场作用，也能让杂念逐渐消除，精神稳定。因而站桩吸取了禅宗主要功法的顿法，以姿

势寓渐法。它集中地采用《周易》的基本理论“太一学”整体观作指导，无论在练功方面，还是在治病方面，都讲究浑元力（气），使养生功与通气学相结合，并按力学原理，将姿势改得顺乎人体生理。这样，运用骨骼支撑，促进肌肉运动，锻炼真气，真正做到《丹阳真人语录》中所说的：“学道者无他务，养气而已”。这较之以往练真气的方法高出一筹。

站桩功用在治病方面，尚有不足之处。对于初患之疾病，如能将真气调动充足，疗效可以令人满意。若对于沉痾旧疾，效果就参差不齐了。对有的病，疗效显著。例如，本书病例中所举的63岁的李华亭患胃炎35年，每日进食二三两，经中西医医药治疗二十几年未愈。1986年用气功治疗，当日收到初步效果。练功未一个月，胃炎痊愈了。至1987年，疾病没有复发，并且在患感冒时每日还纳食一斤。但站桩功对有的病就不然了，患者练功时真气发挥得再充足，短时间也难获得明显的疗效，甚至抑制不住病情的发展。本人基于此，为了较普遍提高疗效，使患者早日摆脱病痛之苦，《气功正宗站桩疗法》改变了过去的“养中求治，防中求变”，以养为主的治疗方法，即通过整体锻炼，带动病患处恢复正常功能的方法，而采用了“整体锻炼，局部治疗”的新疗法。

“整体锻炼，局部治疗”，就是在整体的锻炼中，身体某处有病即治某处。“以治促养，治防结合”，把治、养、防有机地结合在一起。这种治疗疾病的方法，不仅见效快，而且通过局部病灶的清除可促进整个机体健康。并且在一般情况下，通过站桩功治愈的疾病，不容易复发。例如，有位神经官能症患者，面黄肌瘦，一天只能进食二三两。接受站桩功安眠治疗，患者当夜就睡了4个多小时，十几天后睡眠



基本恢复正常，同时有了食欲，每天可以吃八两饭，体重随之增加，面色红润，走路也感到有劲了。再如，田某（北京南苑航天厂厂长）平时脚后跟疼，不能走路，常常疼得不思饮食。接受站桩治疗后，当天即见到了效果，疼痛止住，步伐有力，食欲也增强了。

以上两个病例都是由于局部的病变引起整体功能的失调，当局部得到治疗，很快对整体产生积极影响，整体也就很快恢复正常。这种治病的方法，对气功师来说很费事，需要详细了解患者情况，一个一个地教功，一个一个地治疗，辨证性和针对性很强，但这样患者受益很大。因此，站桩疗法不是那种“信则灵，不信则不灵”的功法，不管相信与否，只要按照功法要求做，绝大多数患者都可以收到疗效。当然练习站桩功也要求“心诚志坚”，其意是让患者树立战胜疾病的信心，以便在短时间里收到较好的效果。

由于站桩功简便易学，在强身健体和治疗疾病方面独具特色，这种功法被愈来愈多的人所接受。现在全国各地推广，并在日本、新加坡、澳大利亚、美国、阿根廷、英国、法国、葡萄牙、意大利等国传播。

## 第二节 站桩功言力不言气

据王芾斋老先生说，最早的站桩功系采用上古真人练功法：“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”。它是根据天地存在阴阳变化之理，把握真气的运化，使精神内守与形体合一，保持形、气、神的协调平衡。站桩是把锻炼与休息统一起来的一种运动，在锻炼中休息，在休息中锻炼。因此，它具有巧妙的调节中枢神经功能的作用，