

秘静克  
著

# 大成拳实用学说

北京体育大学出版社

# 大成拳实用学说

秘静克 著

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣  
责任编辑 张清垣  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 长 春  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大成拳实用学说/秘静克著. - 北京:北京体育大学出版社,2005.7  
ISBN 7-81100-372-4

I. 大… II. 秘… III. 拳术,大成拳-基本知识  
IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 057668 号

大成拳实用学说

秘静克 著

---

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 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开 本 850×1168 毫米 1/32  
印 张 6

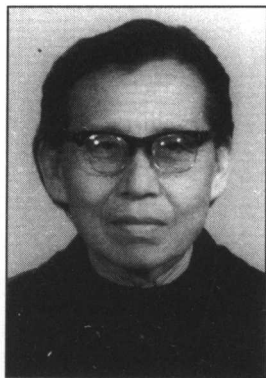
---

2005 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 12.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 作者简介



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。



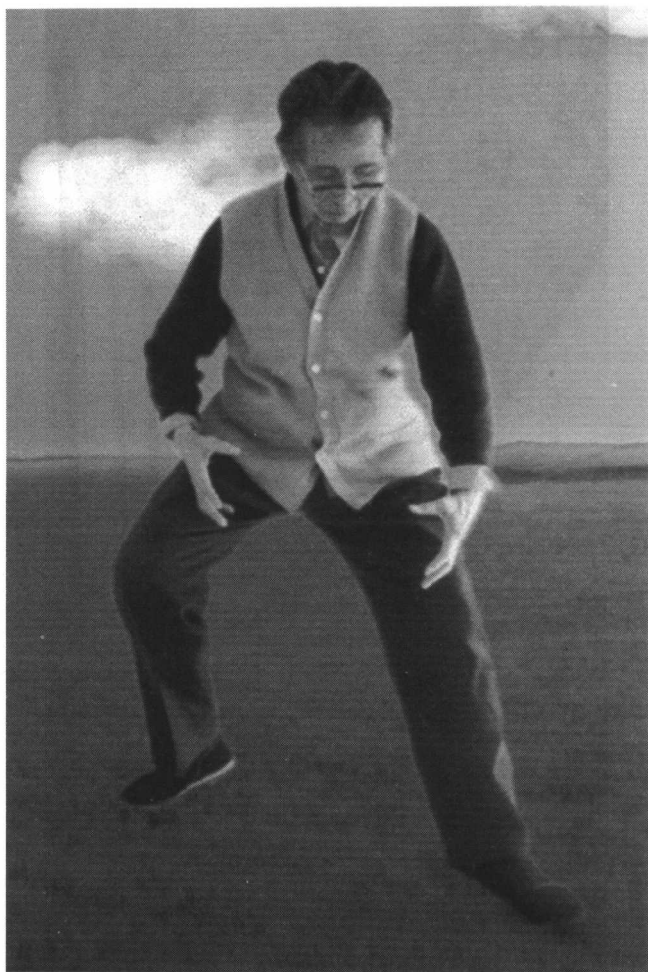
王芻斋先生练桩功



王芑斋先生练独立守神桩功

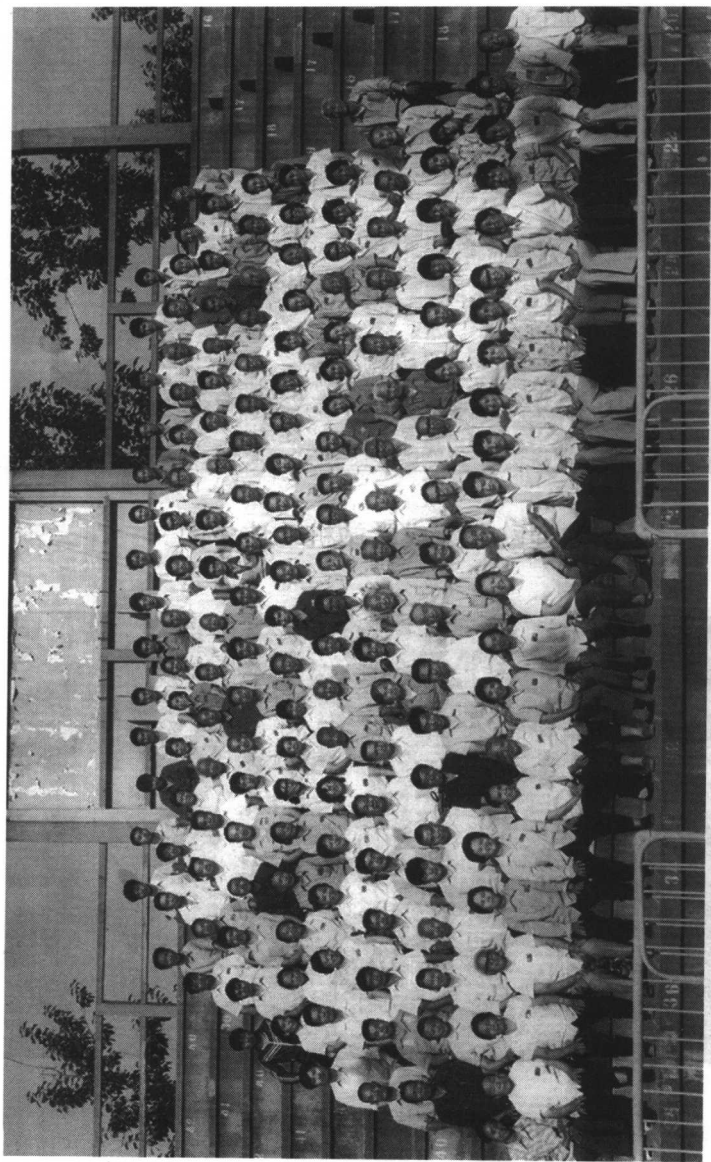


作者练子午桩



作者练伏虎桩





郑州市职工首届健身桩学习班全体师生结业留念



欢迎欧洲大成拳站桩功访华团



意拳——大成拳第二代师徒联欢会

# 序 一

胡孚琛

考察世界上东西方传统文化，凡绵延流传千年以上者，必有一永恒绝对之无限超越本体文明的支点。此支点或曰上帝，或曰真主，或曰大梵，或曰佛，或曰天，或曰道，皆为人类孜孜追求的价值之源。中国道学文化，是一种究天人之际、察古今之变、寻性命之源的原始反终的文明，其最高的超越境界就是道。因之，凡中国之各种学术、技艺、修炼等，皆力图达到道的境界；更有一种在道教中秘传的千古绝学，称做丹道学，则是专门修炼人体还虚合道的学问。据我所知，举凡中国的科学发明、文学艺术、军事、技击、医卜星相，乃至百工之技艺，只要精诚专一，由熟生巧，由巧通神，直至出神入化，皆能达到道的境界。科学家发现自然规律，与天地造化相参，自然可与道相合；文学艺术家专心于诗词、绘画、书法、工艺等，巧夺天工，也可向道的境界提升；军事家决战于胜负生死之间，不得不动调全部身心的智慧以通灵，故几与道合；中国的武术乃由古人数千年的技击决斗经验发展而来，优秀的武术家终生修炼体悟，必能参透人体生命科学的真理，达到道的

境界。中华武术乃中国传统文化之瑰宝，历代名家辈出，师徒相传，一线圣脉，不绝如缕。至当今之世，早已益满全球，几近世界奥林匹克运动会之门。是以保存中华武术文化，不仅是国内武术界的义务，也是中国学术界义不容辞的责任。

近世中国武术界之泰斗王芑斋先生（1886~1963），乃道门大成拳（又名意拳）之创始人。意拳源于“心意拳”，俗称“心意把”。清朝中叶武术家戴龙邦将“心意拳”改为“形意拳”，传其技于河北深县李洛能。郭云深先生得李洛能之拳学，以半步崩拳打遍天下，遂使深县之形意拳扬名全国。王芑斋先生亦河北深县人，8岁拜在郭云深门下，由站桩功夫入手研习拳学，尽得其传。后王芑斋先生游学全国，又访“心意把”传人嵩山少林寺方丈恒林和尚、心意派巨匠湖南衡阳解铁夫先生、福建少林寺心意派传人方怡庄先生、鹤拳高手金绍峰先生、淮南拳师与健舞传人黄慕樵先生、六合心意派名家吴翼辉先生等，集众家之长于一身，遂创意拳。王芑斋先生以意拳屡克强敌，曾任陆军部武技教练所教务长等职，名震京师。1939年，王芑斋先生在北京四存学会教授意拳，门下有韩星樵、赵道新、张长信、高振东、卜恩富、周子炎、洪连顺、姚宗勋等人，以武会友，成一家之拳学。张玉衡先生请以“大成拳”名之，盖谓其集我国道学内家拳术之大成也。“大成拳”之名本非王芑斋先生之意，且背其“拳学无止境”之训，然拳学经王先生之手由术入道，无以名之，盛情之下虽却

之而不可，乃留下“大成拳”之名。大成拳扫去其他拳术的一切套路，专在神、形、意、力上整体运用，相机而动，应感而发，虚灵守神，“诚与老、庄无为而无不为之学理相通”。（《大成拳论》）王芃斋先生《站桩歌诀》云：“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。”其拳学已至道的境界也明矣。1949年以后，王芃斋先生转以教授养生站桩功作医疗保健为主，仍在北京授徒，从学者众。在王芃斋先生的门徒中，以技击术见长者，以上海尤彭熙、天津赵道新、北京姚宗勳为代表；以养生站桩功见长者，以王玉芳女士、李健宇先生、于永年先生、秘静克女士等为代表。盖大成拳既已臻道境，其入室弟子终生修炼，必能由道生术，自己创造发明出许多新意，以丰富大成拳学的内容。王芃斋先生的上述入室弟子，皆精通大成拳学，并于其技击之术或养生站桩医疗保健之术有所独得而发明者。而今上述诸公皆至耄耋之年或已作古，好在大成拳学也已推向全世界，其二传、三传、四传弟子中佼佼者亦不可胜数矣。特别是改革开放以来养生保健之风潮大兴，气功师们创编的千余种五花八门的功法中，抄袭站桩功法者甚多，至今国内外修习站桩功者何止数千万人。王芃斋先生造福人类养生保健事业的功德可谓大矣。

我原籍沧州市吴桥县，与秘静克医师之原籍景县接壤，其地号称武术之乡和杂技之乡，自幼耳濡目染，雅好武术健身之学。在广州中山大学读书期间有幸得丹家

之传，遂由自然科学改行研究道学，供职于中国社会科学院哲学研究所，来北京不觉十有六年矣。其间结识于永年先生，他教我修习站桩功，接触到大成拳学。于永年老师所传站桩功要求“提契天地，把握阴阳，独立守神，肌肉若一”，并称之为“站忘”。1999年7月4日，英国伦敦大成拳研究会暨欧洲大成拳站桩功访华团来京访问，于永年老师邀我出席由他主持的这次集会，在京的王芑斋武学传人王玉芳（王芑斋先生之女）、赵华舫、秘静克等耆宿都到场，老少几代传人济济一堂，在陶然亭游泳场的北京意拳研究会楼下合影留念。我在宴会上结识了秘静克老师，她已87岁高龄，一同就餐时侃侃而谈，颇有大家风度。今年夏天，台湾中央研究院李丰懋教授的学生梁淑芳女士来大陆邀我协助指导她的学位论文，她想去求教秘静克医师学站桩功，我指导的加拿大博士留学生胡碧玲（BRENDA HOOD）女士亦有兴前往。于是我带她们来到秘静克老师家中，承蒙秘静克老师不吝赐教，使我们获益良多。秘静克女士是专门用站桩功为人疗病的保健医师，她根据患者病情，调整不同站桩姿势，配合针灸和推拿，竟获奇效。几十年间走遍大江南北和大西北，治愈病人无数，比乃师积累了更多的医疗保健经验，在气功界享有盛誉。事后，秘静克医师邀我为她的新著《大成拳实用学说》作序，我欣然应允。

我自于20年前接触丹道，钱学森教授便建议我改行研究道学，以便破解内丹之秘，为人体科学的研究

做出贡献。当我师从内丹家王沐先生，并为其整理出版《内丹养生功法指要》（东方出版社1990年版）时，钱学森教授于1990年7月6日来信说：“现在和今后不知您是否同气功界打交道，若然，则务请慎重。我国的气功界是藏龙卧虎的，歪门邪道甚多，要注意，不为坏人利用。”当时正值气功热潮，钱老就对一些伪气功借气功旗号骗财害人的行径十分警惕。

气功之学乃中华民族优秀传统文化养生文化，已有数千年之历史根基。气功之名，早见于唐代道书，宋代《云笈七签》中称为“气法”或“气术”，清代武学著作中已定名为“气功”了。现代学者以为人体生命能量可以做功，故将修炼人体形、气、神的健身术统称为气功，为世界各国养生爱好者所接受。伪气功是伪科学，真气功是真科学。秘静克女士所著《大成拳实用学说》是真气功，其科学价值是毋庸置疑的。我不揣浅陋，向养生文化的爱好者推荐大成拳站桩功。王芻斋、秘静克师徒两代人的毕生心血全凝聚在此书中，读者如能用心研习，必有所得。

祝愿大成拳在武学和养生保健两方面不断开拓前进，为世界上更多的人造福。是为序。

注：序作者为中国社会科学院研究员、博士生导师。

## 序 二

王玉芳

意拳（大成拳）站桩功是家父经过一生的实践，精益求精地研究，集众家之长创新而成的功法。无论在拳学方面，还是在养生方面，功法与作用都堪称独树一帜，是技击与养生术的瑰宝。新中国成立后，掀起过多次学习大成拳站桩功的高潮，喜爱者遍布国内外。

家父教学生一向是深入浅出，语言质朴易于理解。就在他遗留的一些文章中，也可以看到他將技击与治病的原理及功用讲述得非常通俗易懂，无有晦涩玄奥的语言。若认真学习，持之以恒地锻炼，不难达到上乘功夫。

宣传站桩功，弘扬这种功法，应当受到欢迎和称赞，但是，近些年来随着国内外的气功热，不乏泥沙俱下的现象。如所讲的功理偏离了轨道，失去了站桩功功



法的独特风格，则不仅帮助不了站桩功爱好者，而且诋毁了家父用一生的辛苦为大众所创造的拳学珍宝。

为了不让这一功法走偏、失传，秘静克师姐特将大成拳的拳学原理、动作要领以及练习方法等，做了正确的阐述，并把家父所撰的《站桩漫谈》、《大成拳论》及《意拳断手述要与意拳实用之方法》三篇论著附在书中，献给爱好此功法者参考对照，亦使这一独特的技击方法和祛病养生功法得以继承和发展，长期为社会造福，是所挚愿。