

大成拳

站桩与求物

于永年 著

国术丛书

第四辑

武道是给武赋于内涵、思想和人生修炼的哲理，

武道能够体现中华武术的博大精深。

武道精神是自强、自立、顽强不屈的精神，

是强族、强种的大义精神。

武道精神可以使人任何困难面前，

从容面对，百折不屈；

武道精神可以振兴一个民族，

大道至简，但其思想深邃，哲理精奥，

博大精深，大勇毅。

山西科学技术出版社

大成拳

站桩与求物

于永年 著

国术丛书

第四辑

武道是给武赋于内涵、思想和人生修炼的哲理，

武道能够体现中华武术的博大精深。

武道精神是自强、自立、顽强不屈的精神，

是强族、强种的大义精神。

武道精神可以使人任何困难面前，

从容面对，百折不屈；

武道精神可以振兴一个民族，

大道至简，但其思想深邃，哲理精奥，

修大智慧，大勇毅。

山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大成拳站桩与求物 / 于永年著. —太原: 山西科学技术出版社, 2004. 10

(国术丛书. 第4辑)

ISBN 7-5377-2428-8

I. 大... II. 于... 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(2004)第 110169 号

大成拳站桩与求物

作 者 于永年

出 版 山西科学技术出版社
(太原建设南路 15 号 邮编: 030012)

发 行 山西省新华书店

销 售 各地新华书店

印 刷 太原兴晋科技印刷厂

开 本 850×1168 毫米 1/32 印张: 12.75

字 数 308 千字

版 次 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月太原第 1 次印刷

印 数 1-3000 册

ISBN7-5377-2428-8/Z·498

定价: 28.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。



王芑斋先生练
独立守神桩功。



大成拳创始人
王芑斋先生



著者七岁时标准小步桩姿势



著者80岁时站桩神态

徐才（左）与著者合影。



英国、韩国、新加坡弟子贺禧大成拳名家于永年先生85华诞。



与徐才（中）、何镜平（右）合影。

大成拳名家于永年先生85华诞

林锦全夫妇（左）、徐才（中）、于永年（右二）、何镜平（右）合影。





1989年在香港意拳
学会周年纪念联欢会与
霍震寰会长等合影。

香港意拳學會週年紀念聯歡會
近王王芳女士于永年先生常志朗先生



2002年在北京与
欧洲大成拳研究会访
华团合影。

1998
年在英国伦
敦与大成拳
研究会学员
合影。



1990年在英国伦敦郊区山庄与大成拳研究会学员合影。





1990年在伦敦
市内公园指导站桩。

1998年在北京与日本武术名家
松田隆智表演推手。



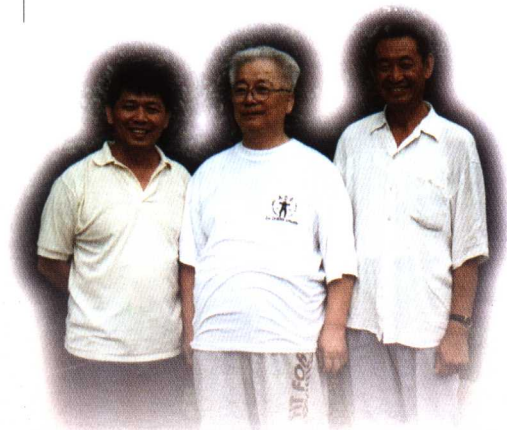
1997年在法国巴黎郊区
山庄指导学员体会站桩者腿
部所产生的独特现象。

1998年在法国巴黎市内体育馆指导学员练习站桩。





与林锦全（左）、郭贵志（右）师徒合影。



与王和新（右）、
卢卡（左）师徒合影。



1990年与弟子林锦全在英国伦敦图书出版社展销会柜台前合影。



前 言

站桩原是我国武术传统的基本功，过去皆以口传心授，闭门自秘，自20世纪20年代起，河北省深县王芻斋先生始公开传授，并在实践中丰富提高，使站桩逐步发展成为一种疗效卓著的医疗体育。

王芻斋先生传授的站桩功，是在心意拳、形意拳、意拳、大成拳的基础上，摒弃了传统的套路架子和招法，专门强调意念引导，精神假借，统一意志，统一气力，统一动作，使形、意、力、气、神，浑元一体，调动全身一切积极因素，为一击而服务的新兴拳学派，因此，时人以拳术改革家视之。

大成拳的锻炼方法是以站桩为主，佐以走步、试力、发力、试声、推手、实战。

我在1944年开始从师王芻斋先生学习站桩，由于只采用其中一部分姿势作为医疗体育来治疗各种慢性疾病，因此，将之称为“站桩疗



法”。这种拳很特别，它既无一招一式的活动花样，又没有一套固定不移的拳架子，开始练习时，就是摆好一个姿势不许动，一直保持下去，直到不能支持为止。我学了一个月，仅仅学了一个站立不动的姿势。感觉枯燥无味便不学了。过了些时候再去学习时，满以为能够学习一点新花样，岂不知还是叫站那个不动的老姿势。就这样学学停停，经过多年摸索体会，才逐渐认识到了外形不动的运动，其本身内部生理结构上的变化却是奥妙无穷，有它一定的规律性。

一般的体育运动和中国各种拳术都是以位置移动为运动，而大成拳的“站桩”却是以站在原地不动为运动。因此没有练习过的人难免要发生如下的怀疑：

外形不活动，是不是运动？是一种什么运动？

外形不活动，既不吃药又不打针，怎么能治好病？

外形不活动，又不许用务，怎能增长力量？

关于这些问题都将在本书中得到解答。

现在仅将过去所积累的不完整的初步试验与个人体会加以整理录出，供作参考，其中错误必然不少，希望同仁们赐以批评指正，使我国这一独特的宝贵文化遗产得到完善与推广，从而为人类的健康与保健事业发挥更大的作用。

于永年

编写说明

为纪念中国近代拳学改革家，大成拳（又名意拳）创始人王芑斋先生诞辰 110 周年（1886—1996），现将本人多年从事站桩实践与研究的成果编写成册，并将整理校注的王先生生前所著手抄本《拳道中枢》，以及《拳学总纲浅释》，连同《王芑斋生平大事记》等进行修订后一并归入本书，并为挖掘历史资料，揭示王芑斋先生当时对中国拳学改革思想的真面目，又将《大成拳论》原文也附录卷尾，它对流传至今、离经叛道、封建迷信、妖言警说、不正之风做了深刻尖锐的批判揭露，语言虽偏激，着意却诚恳，仅供读者学习参考。本书错误之处请批评指正。

目 录

第一章	绪 论	(1)
第二章	站桩功的基本理论	(23)
第三章	站桩功的各种姿势	(67)
第四章	站桩功如何掌握 运动量	(97)
第五章	站桩功的意念活动	(115)
第六章	关于“气”的研究	(141)
第七章	关于“物”的研究	(155)
第八章	关于站桩求“物”渊源 的研究	(199)
第九章	“物”的学名	



——第二随意运动……(243)

第十章 站桩功的适应症及

典型病例……(263)

附 录

拳道中枢……(289)

拳学总纲浅释……(317)

王芃斋生平大事记……(334)

从意拳到大成拳……(351)

大成拳论……(356)

于永年回忆王芃斋

拳学生活……(380)

第 1 章

绪 论

一、站桩的医疗作用

树木虽然凝然不动，但却生生不已，不断发育成长，坚实壮大。可能是由于这一自然现象的启示，我国古代劳动人民便创造出“站桩功”的锻炼方法。大约 2700 多年前《管子》一书中就提出了“上离其道，下失其事，毋代马走，毋代鸟飞。毋先物动，以观其则，动则失位，静乃自得”（《管子》卷十三·心术上第三十六）站立不动的求“物”学说。稍后的《老子》一书中又提出：“独立不改，以观其妙，周行不殆，以观其微。”（《老子》一章、二十五章）。独立不改即是站桩不动的练功方法。再后的《黄帝内经》一书中更具体地写道：“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”（《黄帝内经》上古天真论）以上的“毋先物动”、“独立不改”、“独立守神”等等都是形容站桩的原始名称。

今天，站桩不仅是武术爱好者的一项基本功，而且是一种



功效卓著的医疗体育方法。据初步试验观察，它对多种慢性疾病，如慢性气管炎、慢性胃肠炎、慢性肝炎、心脏病、高血压病、神经衰弱症、慢性风湿性及类风湿性关节炎，以及外观上有明显病理变化的疾病，如全身多发性脂肪瘤、甲状腺肿大症、弹拨指等等的治疗，都取得了意想不到的良好效果。

站桩疗法作为医疗体育的最大特点就是无副作用。因为它既不要求必须入静，更不用人为地调整呼吸，也不要求意守丹田和大小周天。只要在阳光充足、空气新鲜的地方，不论室内或室外，摆好姿势，站立不动，犹如树桩，自然呼吸，全身保持“松而不懈，紧而不僵”的状态就行了。站桩的姿势多种，但方法简单，而且练功时间可自行掌握，一般由5分钟开始，最多到1小时，所以男女老幼均可根据自己的身体情况，随时随地进行锻炼。

从现代医学角度看，人体具有一定的自我保护能力，能够产生抗体，以抵抗外来的“敌人”，如病毒、细菌，等等。但这种能力是因人而异的。即使在同一人身上，也会因时而异。当这种抗体对外来敌人的反应迟缓而乏力时，那些侵入伤口或隐藏在身体里面的病菌，便会长驱直入，腐蚀破坏。反之，如果抗体的反应是迅速而有效的，那些外来的敌人便会尽快被歼灭，而身体也就可以安然无恙。

站桩所以能治病强身，就是因为通过这种特殊形式的锻炼，身体各组织系统增强了抵抗力，使保护自己的机能得到调节、增强和提高。站桩练功时，由于四肢必须保持一定程度的弯曲，骨骼肌就得相应地保持持续不断的收缩作用，因而促进了血液循环的重新分配，内脏里贮存的血液被动员出来，使参加循环的血量大大增加。同时，肌肉里的毛细血管也大量开放。这主要表现在手足等处有麻胀感，皮肤上有蚂蚁爬的感觉，全身

发热出汗等。

从站桩前后的血液常规检查得知，站桩 1 小时后较站桩前，每立方毫米血液中，红血球能增加 152 万左右，白血球能增加 3650 左右，血红蛋白能增加 3.2 克左右。血红蛋白是体内氧气的输送者，当它流经肺部时，能吸取 96% 的氧，放出废气二氧化碳；它流到各组织器官时，又能迅速释放氧气供组织器官消耗。可见血红蛋白的多少是血液含氧量的标志。站桩时血红蛋白的增加，给身体的组织器官带来了大量的氧气，因而全身感到特别轻松舒畅。这对大脑皮层来说更是一种良性刺激。这种良性刺激出现愈多，就愈能促使大脑皮层中病灶性恶性循环的兴奋灶转变为抑制状态，从而对大脑皮层起到了保护性抑制作用。站桩所以能医治神经衰弱、关节炎、心绞痛、冠状动脉硬化等疾病，就是这个道理。

头痛、失眠、多梦是神经衰弱和一些慢性疾病的主要症状，医生颇感棘手。睡眠是大脑皮层及皮层下中枢抑制过程的表现，如果抑制得不够深沉，就不易入睡，容易做梦。由于失眠而造成头昏脑胀，精神不振。医药无效者，可通过站桩取得较好的疗效。练站桩功，一次能达到 30 分钟 ~ 40 分钟以上的人，由于血液循环和新陈代谢的改善，头昏目眩、萎靡不振的症状可以消失，并感到头部、胸部非常轻松，神清气爽，有种说不出的舒适感。据患者形容，站桩前头重如山，站桩后身轻似燕。站桩的时间愈长，疗效愈显著，究其原因，是由于站桩疗法的“后作用”能使中枢神经系统迅速、深沉、广泛地抑制下来。

在医疗常规上不主张心血管系统疾病患者进行体育运动，原因是运动量难以掌握，运动后心跳剧烈、呼吸困难，病人受不了这种强烈的刺激。站桩却无此弊病，它能利用不同的姿势准确地控制运动量，所以心脏病患者也能应用站桩进行治疗。



站桩时，双手呈提抱的姿势，这便减轻了两肩对两肺的自然压迫作用，从而使两肺的肺活量增加。在站桩过程中，可以见到膈肌活动范围加大，形成自然的腹式呼吸运动。这种自然形成的腹式呼吸非但不会产生任何不良的副作用，且能强而有力地按摩肠胃，进而治疗便秘，增强消化吸收机能。而且能使患者很快增强体质，恢复健康，使瘦人增加体重，胖人能去掉多余的脂肪而变瘦。

过早的机能衰退是由长年的喜静少动和懒惰所致，经常坚持站桩练功的人，可使自己生物年龄较同龄者年轻。人到成年以后心脏输送血液的能力每年大约降低1%，到了60岁，血液从两臂流向两腿的速度要比年轻人慢30%~40%；胸壁也因长年懒惰而逐年硬化，深吸一口气后，呼出的气也会逐年减少。到了70岁，神经传达信息的速度也会降低10%~15%。但是，这些随年龄而来的衰退现象，大都能借助于合理的体育运动予以延缓。经常从事体育运动能使老年人安静时的心率降低，并能使每次心搏所压送的血液量增加。坚持站桩练功能改进血液循环与呼吸系统的功能，增进肌肉的收缩力量，有助于保护关节免受意外损害，防止老年人的关节硬化；同时由于练功后体内钙的含量也会相应增加，而使得人体相对骨损伤的概率随之降低。

以上仅就几个方面介绍了站桩功治病健身的作用和原理。目前，在医疗和健身实践中，站桩功已越来越多地为人们所采用，相信今后关于站桩的科学价值和作用将会得到不断的阐明和发展。

二、站桩后身体的反应

站桩过程中，由于身体内部机能的变化，可出现种种反应，