



国术丛书

第六辑

大成拳 / 科学站桩功

曾广骅 / 著

山西科学技术出版社



国术丛书

第六辑

大成拳 / 科学站桩功

曾广骅 / 著

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大成拳——科学站桩功 / 曾广骅著 .

—太原: 山西科学技术出版社, 2006. 1

(国术丛书. 第 6 辑)

ISBN 7-5377-2582-9

I. 大... II. 曾... 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 125544 号

大成拳——科学站桩功

著 者 曾广骅
出 版 者 山西科学技术出版社
地 址 太原建设南路 21 号
邮 编 030012
经 销 各地新华书店
印 刷 太原兴晋科技印刷厂
版 次 2006 年 1 月第 1 版
印 次 2006 年 1 月太原第 1 次印刷
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 10.75
字 数 211 千字
印 数 1-3000 册
书 号 ISBN 7-5377-2582-9/Z·541
定 价 23.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

大成拳 / 科学站桩功

曾广群 / 著



国木丛书
第六辑

山西科学技术出版社

鸞龍

文库

策划人 王跃平



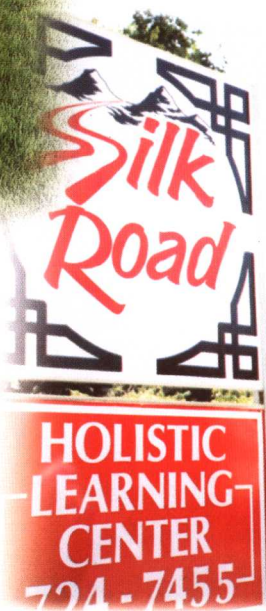
国术丛书

第六辑



练功照

长岛气功颐寿
院即在此楼中。



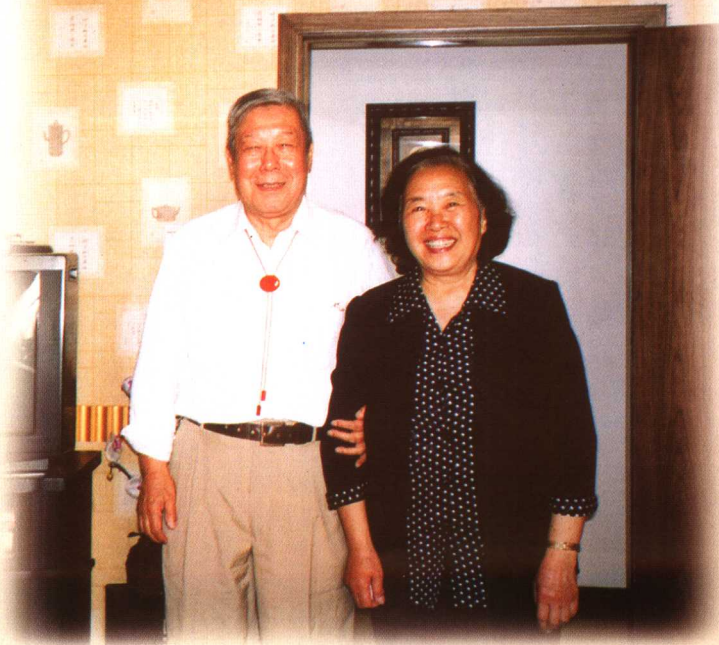
1997年9
月28日获取
博士学位后，
由辛辛那提返
回纽约，长青
气功基金会特
备礼车在机场
欢迎。

2005年4月
在北京拜晤王玉芳
师姐(中)。右
一为弟子赵菊子
女士。



2005年
4月在北京
拜晤王玉芳
师姐(中)。右
一为弟子
徐萧媚女
士。

2005年
4月在北京
拜晤全国气
功中心周荔
裳大姐。





2005
年4月在北京拜晤
于永年师兄。



在长岛
长青气功基
金会前练功。



联合国
气功班部分
学员

2005年
5月在北京拜
晤于永年师兄
(中)。右一为
赵菊子女士，
右二为中国
社会科学院
博导胡孚琛教
授，左一为儒
学及剑道专家
张东宝先生。

Steve 及
Phillip 二人拜
师典礼。



2001
年5月6日
贺绪武(86
岁)、王玉
芸(76岁)
拜师典礼。

联合
国气功班
部分学员
练功照。





纽约长岛中文联合学校气功班练功照。

凯伦气功班在练捧气贯顶法。



纽约石溪大学气功班练功照。前排中立者为数学系黄教授。



序

摆在读者面前的《大成拳——科学站桩功》一书，是美国麻省高等教育学院副院长 83 岁的曾广骅教授所著。这本书不仅是探索科学站桩功法的保健养生之作，而且还展现出中国传统内家武术和西方科学相互碰撞、交汇的文化底蕴，同时又渗透着中国知识分子半个多世纪以来为民族振兴尽忠报国的历史悲情。

中国的文化传统有两种，其一，是人类有史以来母系氏族原始公社数十万年逐步形成的老传统；其二，是夏、商、周三代父权家长制社会兴起以来的新传统。显然，母系社会原始宗教的文化传统是道家 and 墨家文化的渊源，而父权家长制的文化传统则是儒家和法家文化的根基。母系氏族共产制的原始公社是人类最初的“公民社会”，其中不乏原始的“民主”思想。周代以来的父权家长制社会，则是一种君权专制的“臣民社会”，其中仅有“民本”思想而无民主思想。中国的传统文化是在春秋战国时期的“百家争鸣”中形成的，那时已进入了父权家长制的封建社会，所以儒、法二家是为君权设计的“王道”和“霸道”两手统治术，道家也是专门对“侯王”说教的帝王之学，三者都是从“民本”思想立论的。我曾说过，毋论东方和西方，全人类的各种异质文明都是在一万年左右从同一个原点起跑的。四方同源，万世一脉，古圣今圣，西哲东哲，其揆一也。如此说来，西方文化中古希腊文明的科学、民主、自由思想，古罗马人的法治、人权观念，古希伯来人的宗教思想，是否可以在中国的传统文化中找到痕迹呢？“德先生”和“赛先生”必须从西方引进吗？其实，中国文化中的墨家学派，就不乏科学、民主观

念和类似加尔文教派的宗教思想，道家学派更是一种以自由、平等、博爱为主体(安、平、太)的学说。仅是由于墨家的学说和君权的专制政治发生直接冲突，终于丧失了生存的土壤，被道家学派所吸收，中国传统文化遂成为儒法结合占统治地位，道墨相融被边缘化的格局。此后君权官僚政治体制在中国延续了数千年，虽然历代开明君主不乏“为民”、“爱民”的承诺，但那充其量仅是孔、孟的“王道”和“民本”思想而与现代“民主”观念判然有别；虽然在政权交替上也可由“世袭”被迫依尧舜古制“禅让”给新君主，但即使选定“接班人”的禅让制也与现代“宪政”体制根本不同。直到1850年1月31日，马克思和恩格斯在伦敦写的《时评。1850年1—2月》中，预见到古老的中国正处在社会政治变革的前夜。“欧洲反动分子逃到万里长城时，将看到城门上写着：中华共和国。自由、平等、博爱。”(《马克思恩格斯全集》，第10卷，278页)真正实现了马克思这一政治预见将“自由、平等、博爱”写在城门上的人，是中国革命的先行者孙中山先生。孙中山先生继承了中国道家和墨家文化的思想精髓，将“德先生”和“赛先生”引进中国，他提出的“三民主义”和“五权宪法”既纠正了西方政治的弊端，又最切合中国国情。从此，历代帝王奉行的“民本”思想被超越到“民主”政治的水平了，《建国大纲》也否定了父权家长制君权政治而勾勒出由“臣民社会”向“公民社会”转化的现代宪政体制的蓝图。在近代史上，孙中山先生的地位是无人能取代的，他代表着中华民族迈向现代社会的历史潮流。可惜那个时代的中国政治家终究难以摆脱根深蒂固的帝王思想，中国的政治体制一直徘徊在《建国大纲》的“训政”阶段。

曾广骅先生于1922年生于山西太原(原籍湖北黄冈)，那正是中国社会剧烈变革的年代。他在1941至1944年间就读于重庆国立政治大学，和马鹤凌(马英九之父)、李元簇等为同学，而后赴美国留学于哥伦比亚大学等校，并获佛蒙特大学经济学硕士学位。中国的知识分子，即先秦至清末的士大夫，自古列为

四民(士农工商)之首,是中华民族传统文化的承载者,决定着国家的政治命运和民族文化的兴衰。知识分子不属于任何一个特定的经济阶级,但却是一个有着共同社会利益的阶层,他们同时又是整个社会所有阶级、阶层和各种利益集团的代言人。真正的知识分子往往不受社会经济地位的限制,是民族文化演变发展的承担者和社会理想与时代精神的代表者。孟子讲“无恒产而有恒心者,惟士为能”(《孟子·梁惠王》),就描述了立身正直的知识分子的气节和风骨。1949年中华人民共和国的成立,对于近百年来一直做着“强国梦”的中国知识分子来说真是“拨云见日”,于是有杨石先教授等一大批学者拒绝去台湾,留在大陆无怨无悔地为建设新中国服务;于是有钱学森教授等一批科学家回国,为中华民族的复兴作贡献。试想如果没有钱学森、郭永怀、钱三强等一批科学家致力于20世纪六七十年代的“两弹一星”事业,今天我们的国家将仍然难以摆脱日本复活军国主义的威胁,将像伊朗和朝鲜那样面临“核查”或军事制裁。历史经验告诉我们,经济的腾飞必须有先进的民主制度和规范的市场机制来保障,否则就会发生结构性的腐败和浪费资源的泡沫经济。曾广骅教授就是在1958年响应周恩来总理的召唤夫妻双双毅然从美回国的经济学家,他曾任职于中国科学院科学技术情报研究所,并且在北京大学执教。然而,在“反右派运动”、“反右倾运动”、“文化大革命”持续不断的政治运动中,大批知识分子、民主党派人士、社会精英惨遭迫害,十多年间金钟失音、瓦缶雷鸣,国民经济濒临崩溃的边缘,直到郭沫若痛斥的那些“政治流氓、文痞”被送上了历史的审判台,横行中国的“大批判浪潮”才偃旗息鼓。曾广骅夫妇在大陆也同多数高级知识分子一样遭受厄运,“文化大革命”中下放到河南罗山“五·七”干校参加劳动,在受尽折磨之后,夫妻又相继回到美国。值得庆幸的是,曾广骅先生曾于1958年拜大成拳创始人王芗斋先生为师学习站桩养生功。1972年自河南农场回京后患肾炎、关节炎、高血压、肠炎、胃

炎、心绞痛等多种疾病，在生不如死的煎熬中突然想到恩师王芎斋先生的教导，于是下决心坚持练习站桩功，竟得痊愈。1979年，曾广骅先生任美国力可公司副总经理兼驻北京代表，退休后在纽约长岛建立气功颐寿院，推广站桩功。曾广骅先生是受过西方科学教育的现代知识分子，他热爱中国的传统文化，并想在中西文化的碰撞和结合中寻求和提炼中国传统文化的精华。在武学上，由元明间高道张三丰开创的武当山内家拳法，乃中国道学文化在技击上的应用。古来技击之术，多以刚勇见长，讲究争强斗胜、先发制人，而道教内家拳法，特别是号称“拳中之王”的太极拳，却强调舍己从人，大松大软，深得老子“以不争为争”之道学真传。曾广骅所得王芎斋先生意拳（后称大成拳）站桩功，就是有名的内家拳法。王芎斋先生之大成拳法扫去一切套路，这又和老庄“无为而无不为”之道学相通。站桩为大成拳之入门功夫，外用为技击，内用为养生，至今海内外修习站桩养生功者成千上万，其造福人类养生保健事业的功德可谓大矣。意拳站桩功养生保健的科学道理何在？为了寻求问题的答案，曾广骅先生决心学习西方现代生理学知识去探个究竟，他于1991年69岁时获得了纽约皇后学院运动生理学硕士学位，继而于1998年76岁时又获得了辛辛那提联合大学健康科学博士学位，并以自己学得的西方现代科学理论证明了站桩功不仅不是“伪科学”，而且是最优的科学健身方法，因之名为《大成拳——科学站桩功》。这同国内那些闭眼不看人体科学实验，不懂中华民族传统养生健身之术而信口雌黄专搞“大批判”的伪科学家形成巨大反差。在今天我们没有读到曾广骅先生的经济学著作，这其中隐含着中国知识分子半个多世纪以来的历史悲情，但曾广骅先生创下了中国人至76岁拿博士学位的惊人记录，这又洋溢着作为知识分子的中华儿女一片拳拳报国之情。我本来是南开大学化学家杨石先教授和中山大学物理学家黄友谋教授的学生，后因钱学森教授建议我从事人体科学的研究，遂由自然科学改行研究道

学。这些年我在中国社会科学院培养了一批中国哲学、道家与道教文化专业的硕士生、博士生、港台生、留学生、访问学者和“博士后”，又走访和结交了不少海内外精于丹道、密宗、禅定、医术、易学、武术、养生、雕塑、书画诸绝学的奇人异士，两年前接到曾广骅先生寄来一份海外报刊的材料，报道我国知识分子、著名学人、影视明星、企业家、科学家多有英年早逝者。上载“据一份追踪了十年的《知识分子健康调查》反映，在中国内地知识分子最为集中的北京，这一人群平均寿命从十年前的59岁降至54岁，比当时普查的北京市平均寿命低近20岁。中国科学院系统在职科学家平均寿命仅52.2岁。”曾广骅先生虽然身居海外，仍然对中国内地社会精英的身体健康深表忧虑。前些年在中央“610”办公室和国家体育总局领导下相继成立了全国健身气功管理中心和中国健身气功协会，我恰在其中的专家组兼职，于是便向全国健身气功管理中心的领导推荐了《大成拳——科学站桩功》一书，建议联系国内出版。幸而山西科学技术出版社的责任编辑王跃平女士决定出版此书，故欣然向读者介绍曾广骅先生的人生旅程。这是一本中国古老的传统文化和西方现代科学完美结合的学术专著，读者难道不应该对此书在中国历史和文化的深层次上给予深刻的理解和思考吗？近来曾广骅先生正为中国海峡两岸的和平统一而奔走呼吁，而中华民族传统文化正是两岸和平统一的纽带，因此，我们更应珍惜这些传统文化的瑰宝，并向像曾广骅先生那样在全世界传播中华文明的知识分子致以敬意。

胡孚琛

识于中国社会科学院

序

老朋友曾广骅先生在纽约长岛教授气功，并写了一本书叫《站桩功》，要我写一篇序，我未加考虑便一口答应了；可是我的老朋友们、老读者们一见此“序”，一定会笑我“捞过了界”，甚至捞到匪夷所思的程度。

我是个学历史的，充其量可以说“文学是我的娱乐”而已。可是年来撰文，却连政治经济、哲学艺术、法律外交……通通碰过，已是十足的“捞过界”。如今连个“气功”也要敬陪末座“杂谈”一下。老友笑我，是在预料之中的。

但是我为什么连“气功”也要杂谈一番呢？主要原因是我和气功仁兄邂逅近30年了。谈谈30年的老友，也就不能算是绝对的捞过界吧！所以曾兄要我写序，我一口就答应下来了。

怎么说我和气功结缘30年呢？那是从20世纪60年代初，美国时兴的一种养生活动“静坐”开始的，那时我在哥伦比亚大学兼任副教授，专任中文图书馆主任。

哥大那时是全美“中国学”中“民国史”这一科的重心。我不但是当时哥大所特有的“中国口述历史学部”的两位全时研究员之一，也是当时全美搜集和整理民国史料的少数专业人员之一；更在哥大研究院教授两门有关的课程。其时我正值壮年，精力旺盛。白昼为大学工作鞠躬尽瘁，夜晚为自己的研究工作时常忙个通宵。我私人的研究工作是配合诸大学的需要设计的，所以我自己的研究工作一半也是大学工作的一部分吧。

那时我时常深夜下归，朋友们发现我如此“用功”，有位朋友曾向我老伴说：“他如此用功，并未‘用出’些什么东西来嘛！”朋友所说的“东西”，显然指的是“著书立说”；他不知道我的兴

趣是“读书”。古人说：“读书最乐。”连12岁的胡洪辛也会说：“我不觉得读书是什么苦事。”正是这种不足为外人道的乐趣。

其时我为大学勤勤恳恳地工作，为自己认认真真地读书，虽无名无利，也倒心安理得。本图“万人如海一身藏”，做个不虞冻馁的读书人。谁知人毕竟是社会动物，在任何社会里你都是藏不了的。你读书、教书、写书、管书……往往都是你的包袱，成绩愈好、包袱愈重。同一时期，太平洋彼岸被“揪斗”的“白专权威”的遭遇不就是这样吗？他们的罪名是他们的“权威”。我虽非权威，但是遭遇则一；所受精神折磨也是具体而微，大致相同。你为大学尽忠尽孝半辈子，如今拂袖而去和恋栈不去，精神痛苦都是一样的。在精神濒于分裂时，唯一自救之术便是找一块“精神避难所”。这个“避难所”我终于找到了，他的名字叫做“静坐”。在静坐中我才逐渐体会了我国古圣先哲的教诲：“知止而后有定；定而后能静；静而后能安；安而后能虑；虑而后能得。”

我对“静而后能安”的体会，真是得其三昧。静坐乃变成我日常生活的一部分了。

“静”是一泓止水。在微波不兴的状况之下，进入心安理得之境。心安理得之余，才能对天下事物的本末始终有清晰的认识。

在哥大中文图书馆内我也读了些佛经和道藏，再配合耶教圣经的教义，我发现在所有宗教中“静而后能安”都是他们的共同基础。儒佛无神，道耶有神，认识不同，基础则一也。这时我对本师胡适先生的禅学也感到不足了。胡之对佛，有其知识(KNOWLEDGE)，而无其体验(APPLICATION)。吾人对“不立文字”之教，只可以“坐禅”来体验之。书本知识，终嫌不足也——我对“坐禅”因而也发生了兴趣。

无师自通，体会三昧。

“静坐”与“坐禅”，方式无殊也，而其内涵则有“止水”、“流水”之别！

“大学之道”近于“坐禅”，这是宋明诸儒体会出来的，其境界则较今日西方时兴的“静坐”又高出一筹了。