

# 意 拳 站 桩

王 玉 芳 著



科 学 出 版 社

# 桩 站 拳 意

王玉芳 著

科学出版社

1989

## 内 容 简 介

意拳是气功家王芃斋先生以毕生精力融会佛、道、儒、医、武五家气功武术精华，而创建的一种独特的功法。

意拳分两部分，一是技击——自卫，一是养生——健身治病。无论技击与养生，站桩功都是其基本功。该功简单易学。

练站桩功能使大脑得到适当休息，中枢神经得到调整，肢体和内脏得到适宜的锻炼，起到有病治病、无病健身的作用。本书易于读者自学并在短期内掌握该功法。

本书可供气功爱好者和各种疾病的患者阅读参考。

## 意 拳 站 桩

王 玉 芳 著

责任编辑 刘墨虹

科 学 出 版 社 出 版

北京朝阳门内大街 137 号

河北省固安印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

\*

1989年1月第一版 开本：850×1168 1/32

1989年1月第一次印刷 印张：1 1/4

印数：0001-41,100 字数：30,000

ISBN 7-03-001081-7/G·50

定价：0.60元

# 意拳站桩

王 玉 芳

意拳站桩是抗衰防病、健康长寿之瑰宝。坚持锻炼有病可以治病，无病能够强身，它是祖国医学与拳学相结合的一种最好的医疗体育运动。

意拳是河北省深县先父王芑斋创始的(1885—1963)。先父幼年从深县郭云深老先生习心意拳(形意拳的前名)，后遍游祖国各地，博采各拳术名家之长，提炼出来一套新的练习拳习的方法，创造了“内外一体”、“意动一致”的意拳；并在一生数十年实践中，对意拳的理论和实用有很大的提高和发展。

意拳站桩疗法以辩证唯物论为指导思想，以意念诱导为核心，以自然舒适得力为原则，是一种动静合一、身心合一的高级神经运动。

意拳站桩具有简便易学、不讲场地、不费力、不求外形多变化的特点，故不论男女老幼、体质强弱，只要思维正常，均能掌握功法要领。

根据站桩功中的刚柔虚实、动静松紧的原理和阴阳相交、水火既济的功用，通过自身调理，既可保养心神，又能锻炼形骸，把锻炼和休息统一起来。实践证明，这种功法对肠胃病、肝脏病、心脏病、关节炎、高血压、半身不遂和妇科、眼科、神经科等多种疾病的治疗，疗效显著。

## 一、意拳注重意感与精神

练习的方法，重在站桩，不讲求套路和招数，无论动静都用意来领导。

意拳兼重养生与自卫两个方面，桩法也分养生和技击两种。养生桩是意拳的基本功，从拳术来说，养生桩在于变动求整、祛病健身、增强体力，为学习拳术创造条件。

现在广为流传的桩法——站桩功，就是这种养生桩，不包括技击桩，因此本文将着重介绍养生桩的特点、要领和治疗疾病的道理。

先父王芃斋于五十、六十年代在北京劳动人民文化宫、中山公园和中医研究院等地即以站桩功治疗各种慢性疾病，很有成效。

## 二、桩法的特点

在运动锻炼中，使人全身各个器官、细胞同时获益，这就是本桩法的特点。此外，由于没有任何招式、套路的限制，在运动时脑神经不受刺激、不紧张，能够得到休息，这也是与一般运动不同的地方。

“桩法是锻炼全身的功夫”，人身是一个整体，虽然分身、手、头、足与不同部位，但不能分别而论，故不能偏重某一部分锻炼。意拳桩法是统一意念、统一动作、统一力气、全身同时一致锻炼的基本方法。

站桩虽然仍属肌肉筋骨的锻炼，但若要身体内部起变化，则要“以形为体，以意为用，意灌全身，以精神内敛为主”。所以，在站桩锻炼时，一切动作、意念活动都要从整体出发，从整体着想。

这是意拳桩法的特点，也是站桩能够医治多种慢性病的一个主要原因。

## 三、桩法防治慢性病的道理

这要从站桩时的三个基本要求，即精神集中、周身放松、呼吸自然讲起。

站桩时要精神集中，扫除一切杂念，思想意念高度集中，使大

脑得到休息。再加上周身放松，一切从整体着想，呼吸自然的调节，就能使神经系统恢复正常，从而调整大脑皮层的兴奋与抑制的紊乱，调合气血，逐渐恢复身体的功能，使疾病得到治疗。

人体发生疾病，除了因细菌、病毒侵入人体而外，体内的“气”受到损伤是主要的。这里的气不是指空气，而是指人体内的元气，元气是生命之本。我国古代医书中就有“百病皆生于气”的说法，还说“怒则气上伤肝，喜则气缓伤心，恐则气下伤肾，悲则气消伤肺……”。在日常生活中，由于种种原因损伤了体内的元气，就形成大脑及内脏功能的紊乱，于是发生疾病，故而通过站桩的习练求得身体的康复。

试以高血压为例。一般认为，人在生活中因不良的情绪、过度的神经紧张和精神刺激等原因，大脑皮层及其管辖下的中枢神经系统、植物神经系统相继失调，从而引起小血管收缩，血压升高，遂发生高血压病。然而站桩能在精神集中后，大脑得到休息，就能恢复中枢神经和植物神经系统的功能和小血管的张力，使血压下降，疾病得到治疗。

站桩时精神集中，身体均整，促使血液循环均衡适应，加强新陈代谢，冲击病灶，也有利于防治疾病。

站桩可以治疗的慢性疾病很多，如冠心病、高血压、肾炎、肝炎、关节炎、神经衰弱、气管炎等。

这里附带说明一下，站桩时的情绪很重要，站桩时必须心旷神怡，精神舒畅，否则会影响站桩的效果。

练习站桩的人，不限年龄，不分性别。练习时可不拘地方的大小，只要选择空气新鲜地方便可。因此，它是患者和体弱者容易接受的一种锻炼方法。

## 四、站桩时应注意的三个基本要点

### 1. 精神集中(思想、意念集中)

锻炼时，首先要凝神定意，默对长空，目光远望，扫除万虑，什

么都不想,使思想意念高度集中,所谓内念不外游,外缘不内侵。最后要做到,即便有人、物在身边走过或移动,也视而不见,听而不闻。

## 2. 周身放松

要做到内外都放松,四肢百骸、大小关节和内脏尽可能放松,但是要求“松而不懈”。松是很重要的,从练习意拳来说,“松”要贯彻始终,而“松”和“整”又是相辅相成的。

整体放松以后,可以适当用意,不过用意时不要过于紧张,要用意而不用力,否则容易有不舒服的感觉。

## 3. 呼吸自然

呼吸不要人为的有意造作,气不可提,也不可故意沉,要求做到匀静自然,和平常生活一样。

站桩时,思想意念集中是基本要求,而初学站桩时,精神集中却很难做到。有时越想摆脱杂念,反而想的越多,这样就会影响练功。如果遇到杂念纷至,一时摆脱不了时,站桩者可以任凭思想驰骋,想到一定时间,自然就不想了,也就静下来了;这是先父王芃斋教拳过程中讲的一个道理,可以试一试。另外,站桩者患有某种疾病,往往越静越要考虑此事。我们要求患者尽量不去想,这才有利于身体的康复。这里有典型的事例可以说明。

## 五、站桩时身体各部位的要求

**头** 头要正,收颏直颈,好像有绳上提,但要似顶非顶,面部似笑非笑。

**足** 两足平放,意向下坐,足趾有扒地之意,足心虚涵,膝部微曲同时上缩,不可用力,用力则不稳。

**胸腹** 脊骨要自然竖直,松肩坠肘,臀部似坐高凳,心窝微收,小腹常圆。

颈 要求头直目正。

齿 牙齿上下衔接，但不要用力扣合。

舌 舌尖微卷，似顶非顶，自然为主。

口鼻 呼吸自然，口微张，露一缝隙，不要闭气，呼吸方面达到舒适为原则。

目 两目前视，稍向上方，远望眼前景物好像为轻雾所遮，隐约可见，这是精神内敛的意思。如两眼轻轻闭合，则要精神内视，“收视听内”，但切忌意守眉心。

耳 凝神静息，好像极远处微细的声音都能听到，这就是先父王芾斋讲的“敛神听微雨”的意思，也有助于精神内敛的锻炼。

## 六、站桩时的一般要领和姿式

养生桩姿式以站式为主。

站桩时，首先要气静神怡，思想集中，而后双手下垂，自然直立，足跟并齐，足尖外分，约成 $45^{\circ}$ ，要平要稳，再将全身挺拔一下，使身体尽可能放松，然后两足左右分开，两足距离与肩同宽，膝稍曲，身体略向下坐。头之百会，毛发数根如线系，用意不用力。

至于肩架安排，主要是手臂，可以因病设式，因人而异。因为养生桩是双重桩，只要符合前述原则和要求，左右或插、或抱、或推、或按都可以，只要两侧对称而患者做着感觉舒适就行了。

但要注意全身不许有平面，大小关节都要六处不曲，同时如两手轻松提起，要“高不过眉，低不下脐，臂半圆，腋半虚，左手不往鼻右来，右手不向鼻左去，往怀抱不贴身，向外推不逾尺，双手变化在这范围里”。

养生桩桩法基本姿式有五种，虽可因人而异，因病设式，或增、或减都不出此范围。下面着重介绍两种桩法，适于治疗各种常见慢性病。

1. 按上述要领做好准备后，双手下垂，十指有直插入地的意



思,但只能用意不能用力,两肘稍曲向斜上方微提,以舒展筋络,并有外撑里裹之意,肩要平,腋虚涵。

2. 两手向上抬起,高与肩平,两手位于胸前,不超越脚尖。手心向内形如抱球,手指分开而微曲,肘稍下垂,腋下虚涵。

在意念中,两手像真抱着一个纸球。如果抱紧了,球就要瘪了;如果抱松了,球就要游动,以致掉下去。可是只许用意念想,而不能用拙力抱。(有关站桩的练功姿势,详见于后。)

## 七、站桩的不同阶段的医疗效果也不同

站桩能否取得应有的效果,主要在于练功者的信心、毅力和本身切实的体验。

站的时间久了,由于体验的效果不同,可分成不同的若干阶段。

一般初站时精神不容易集中,也就是静不下来,有时全身也松不下来。偶尔松了,但站一会后局部又紧了。所以,初站时要着重摒弃杂念,使思想意念能够集中起来,同时整体放松。如有僵紧的感觉,可以用意去松。只要能够静下来,松开,同时从整体去着想,上下抻开,就可以逐渐取得成果,这是一个阶段。

俟手、臂有沉、涨等感觉以后,就可以适当用意去做。如手抬起,可以意念中想着抱球;如双手外推,则可想着推抱着球体。总之,因形取意,并要意注全身,精神内敛,这又是一个阶段。

待这样做了一段时间,站时按要求要领把部位肩架安排适当以后,加以意念领导。在静止不动的状态下去体会。“不动之动”的微动,再由微动中去体会欲动又止,欲止又动,动无不动的动。站桩虽然是站着不动,但实际上身体内部细胞仍在活动。所以站桩完全着重于内动,而不在于探求其外形的变化,以使身体各器官能够平均获益,减少心脏扩大后的不良现象,这就是前面所说的养生桩的特点和原则,也就是先父王芑斋常说的“大动不如小动,小动不如不动,不动才是生生不已之动”。有了这种动犹不动的体验

以后,才能体会到增力长力,有了松紧的弹性力而达到轻松均整。从养生来讲,这样才更能发挥站桩治病强身的作用。这是较高的阶段。

这些都要求人们身体力行,切实去体验,方可区分几个不同的阶段,逐渐得以深化提高。于养生医病而言,也是要求不断地提高,方可不断地增进疗效。

初站时,可能出现一些反应,如手、臂沉涨、打嗝、出虚恭等,这都是好现象。初学站桩的人,在站桩的过程中,还常会出现全身震颤,手臂颤抖等现象,想控制也控制不住,实际上也不用去控制,这是由于神经反映所致,并不影响心脏负担,可以放心去做,但也不可有意去追求。

随着站的时间加长,体验增多,逐渐走上不同阶段,体验反应也会增加。例如,手臂发热,而后由手臂遍及全身,但是感觉到热而没有汗,这是因为热的感觉是由于血液循环的缘故,与一般因气温上升发热流汗不同。

站桩站的时间长了,体验反应不同,养生治疗疾病的效果也不同。所以站桩治疗慢性病的效果好坏、大小,都是由站桩练功人的体验来决定的。

## 八、站桩前的准备和站完后的整理

站桩时首先要气静神怡,精神集中,而后全身挺拔一下,尽可能放松,这些准备活动在前面已经讲到了。

初练时,在站桩的过程中,由于原则要求、要领还掌握不好。也可能出现一些不好的现象,如胸堵、肩紧、腿酸等。胸堵是上下没有抻开,上提下坠抻开,胸部自然舒畅。肩紧是松的不够,用意放松,肩紧自消。腿酸是初站时间过长,肢体还不适应的缘故。所以开始可以少站,以后站的时间逐渐加长,肢体适应了,腿也就不酸了。至于肝胃疼痛,心跳没有减少,反而感觉加速,则是本身疾病的反应,只要坚持站下去,这些现象自会减少,以致消失,疾病也

就得到适当治疗。

站桩开始时还要注意取下手表，放松裤带，脖不要扣过紧也要解开放松，免得影响血液循环流动。

这里再讲一下站桩的时间，开始站桩，可以尽自己可能，站五、六分钟，七、八分钟以至十分、二十分钟都可以。一感觉疲累，就可以停止，保有余力，也就是适可而止。还可以增加次数，而减少时间，按累计时间计算。总之，站的次数和时间可以逐渐增加，以站完感觉舒畅为主。

站完桩以后，可以来回走一走，或双手背抵腰际左右晃一晃，还可以两手五指聚拢，分别在左右臂、腿、上下身上轻轻敲打几遍，都有疏散筋络，缓弛筋肉的作用，和一般运动后的整理活动的作用相同。在站桩的过程中，如能用意拳内劲按摩腹部等部位，效果更好，但这需要有人辅助，一般不易做到。

关于意拳桩法治疗各种慢性病的道理，以及如何掌握桩法适用于各种不同疾病患者的不同规律，还有待于在今后的实践中继续探求。然而，站桩能使各种慢性病患者恢复健康，重新回到生产岗位上去，所以有必要进一步研究推广站桩功。

## 九、意拳站桩练功姿势

意拳站桩功的基本姿势分为：站式、坐式、卧式、和行走式四种。其中以站式应用最广，效果最大，统称站桩。但每个类型又有几种不同的姿势，为什么要设这么多的类型和姿势呢？因为人有性别、年龄、体质，病情的区别，不同情况的人所能承担的运动量也不同，为了扩大对学习意拳站桩功适应范围，设置各种不同的姿势，来适应于各种不同的人，使学者根据自己体质来加以选择。

### 撑抱式

站桩功基本架式是，全身自然直立，气静神怡，应戴天覆地与天地合一。头居人体最高处，为一身之主宰，不宜倾斜。周身舒展，

微有挺拔之意。横步展开时，两足尖向前平行站齐与肩宽，不可前后参差，脚心涵虚不可吃力。如果足用力，则站不稳，心顶于头，气机受阻，全身关节不灵，怎能求其稳定；臀部略向下坐，似坐高凳，膝关节微有弯曲，小腹常圆，双手慢慢移至胸前，高不过眉，低不过脐，松肩坠肘，腋半虚，臂半圆，双手距胸一尺左右，手心向内如抱球状，手指分开而微曲，两手指相距二、三拳远，心窝微收，头直目正，面部似笑非笑，牙齿上下衔接，不要用力扣合，舌尖似顶非顶，自然为主，呼吸求自然，嘴微张露一缝隙，以达到舒适为原则。远望眼前景物好像为轻雾所遮，隐约可见，或两眼轻轻闭合，要精神内视“收视听内”，切忌意守眉心。静气听极远处微细的声音，由近到远，渐渐就听不到了，感到耳边有声响，就象下雨一样作响。



图 1 捧抱式

### 浮托式

两脚同前式，两膝略弯，最大弯度前不过脚尖，臀不过脚跟，两脚力量平均，全身重心置于两脚中间，两手提于肚脐左右，臂半圆，腋半虚，松肩坠肘，手心向上，十指分开略弯曲，双手手指相对，距离三拳左右，似托一个气球，头直目正身直，臀部似坐高凳，目似闭非闭，自感全身漂浮，有虚灵挺拔之意。

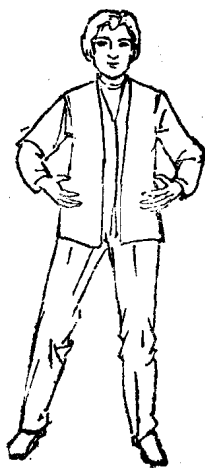


图 2 浮托式

### 浑元式

身体直立，双腿站成丁八式，双臂抬起，小臂下落，手心向内，十指分开，双腕用力，手指用意下指地；设想自己如千年松柏之挺立。两足稳如生根，不

怕颶风吹动,因而站如松,适合体强加力者。



图 3 浑元式



图 4 矛盾式

### 矛盾式

设想自己如千年松柏之挺立,两足稳如生根,成弓箭步,撑肘,目从虎口远视,此架式讲求形、意、气、力相合。

形(姿式)和意(意念活动)二者不可偏废,才能收到灵活适宜的配合。

### 扶案式

两手提于胸前,闭目,手心向下,如按水中气球,身略前倾,上下有浮动之感,要以腰为轴左右划弧,要缓动 2—3 分钟为一个单程;设想自己下半身泡在适应自身舒适的水中,水从四面八方缓缓向身体冲撞,任其自由摇摆。

### 行走式

身体直立,目视远方,双腿弯曲,两臂自然平展,松肩撑肘,手指前伸,抽胯出腿,左腿向左旋转约 $45^{\circ}$ ,左脚着地,右腿同左腿动

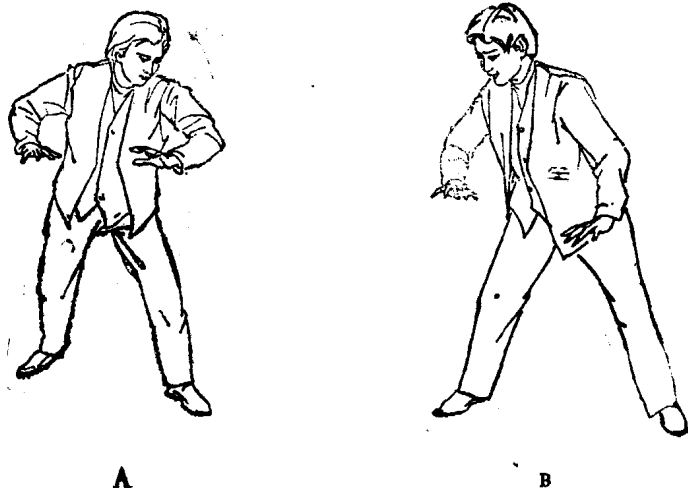


图 5 扶杖式



图 6 行走式

作一样, 轮换动作, 双手掌似按两个大气球, 随身缓缓滚动, 随机前进。

### 坐式(1)

身体直立, 端坐椅边, 两膝自然分开, 膝曲约 $90^{\circ}$ , 双手轻放手

大腿上，亦可手心向上，似托气球，松肩坠肘，闭眼，嘴微张，似听百鸟争鸣，视青山绿水行舟于船上，犹如春风徐徐吹拂。

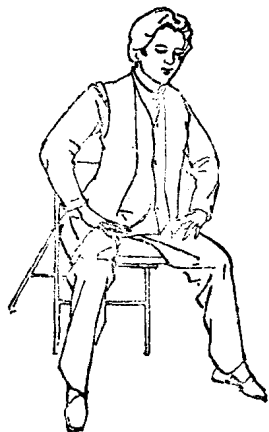


图 7 坐式(1)



图 8 坐式(2)

### 坐式(2)

两手放于脐部左右，松肩坠肘，距离远不过尺，近不贴身，十指分开，似抱球之意，不用力，也不让球跑掉，似有松紧带套在手上，上下浮动亦可用手轻轻揉动，两脚分开比肩宽，两腿微曲放松，两脚跟着地，脚尖回勾。闭目，静想面前优美风景，面部似笑非笑，如杂念丛生不易克制，则听之任之，来者不拒，去者不留，还可静观活动，好似高空见明月，远方传来悦耳歌声，逐步进入迷离忘我之境界。

### 坐式(3)

两腿前伸，两脚平放着地，脚距比肩宽，双手自然平伸，似放于水面，手心向下，十指分开，似夹非夹，用意不用力，才能做到意到力即到。

### 坐式(4)

身坐椅边，两臂左右分开，自然抬起，高不过眉，十指分开，似

夹非夹,似推物状,闭目养神,意贯全身,两腿分开,两脚平放,略比肩宽,两臂也可自然轻放腿上。



图 9 坐式(3)



图 10 坐式(4)

### 卧式(1)

两臂抬至胸前,松肩撑肘,肘离床面半尺左右;十指分开略曲,似有松紧带相连,用意撑拉两臂,两膝提起,脚跟着床,累时双脚平放床上,肘部着床、闭目似睡。

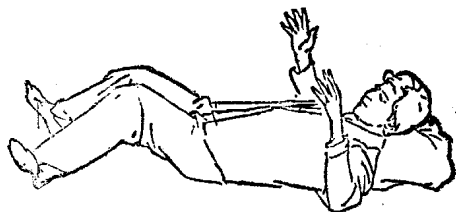


图 11 卧式(1)

### 卧式(2)

身仰卧,枕头高低相宜,两臂抬至胸前,松肩撑肘,肘似贴床,十指分开撑夹,手心向脚,两膝提起弯曲约 $45^{\circ}$ ,脚跟着床,累时两脚平放下踏,肘部下落着床。反观内视,心胸宽广。



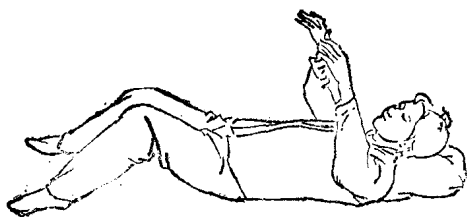


图 12 卧式(2)

### 卧式(3)

身体仰卧,两脚平伸,脚距约小于肩,闭目,嘴微张,双手贴于腹部,然后两手轻轻抬起,自上而下按摩丹田区域,累时如仰卧水中荡漾,体会自身似被大气包裹,并与大气合为一体,达到入睡状态。

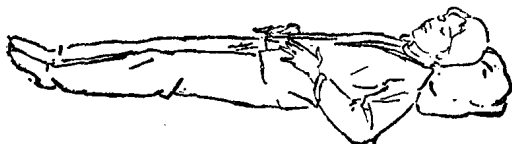


图 13 卧式(3)

### 卧式(4)

右侧卧式,两腿微曲,左腿放在右腿上,左手放在左腿上,右手曲放枕旁,设想自己卧于温水池里浮动,静听风吹树叶沙沙响,似有房沿流水滴答声,不知不觉朦朦入睡。



图 14 卧式(4)

### 扶物式

双手扶物,两手一上一下,脚站成了八字步,或一前一后,前脚平