

大成功



中国华侨出版公司

大 成 功

李 平 编著

出版者 中国华侨出版公司
北京北新桥三条4号
(邮政编码: 100007)

经销者 新华书店总店北京发行所

印刷者 香河县第二印刷厂

开 本 787×1092毫米 32开本

字 数 141千字 7印张

版 次 1990年9月第1版

印 次 1990年9月第1次印刷

书 号 ISBN 7-80074-249-0/G·52

定 价 3.50 元



大成拳创始人王芗斋

这种运动虽简单，而有绝顶聪明的人越学越感其难，竟有终身习行，苦心修炼一生，是非不能辨者。要知道宇宙间，平常才是非常，若舍平常而学非常，就无疑走入了歧途。

——王芗斋



大成拳理论家孙闻青



大成拳传人姚宗勋

内 容 简 介

大成气功是由大成拳发展而成。大成拳开山祖师王芃斋昔日力挫日本柔道高手泽井健一和击败意大利中量级拳击冠军占米士而威震武林。今日大成拳传人李平经名师亲授又经二十余载苦习，不仅深得大成拳真髓，而且还发展成独树一帜的大成功。此功熔气功学、中医学、心理学、骨科学等于一炉，功法坚实，深入浅出，易于掌握，无故弄玄虚之意，旨在养生、祛病、开发智力和强身自卫。

但愿您不要失掉这把练体强身的“金钥匙”。

写在前面

“大成拳”为我国著名武术家、气功家、王芃斋先生于三十年代所创，他将儒、释、道、医、武融为一家，被人推举为“大成”。

我认为“大成”以浑元桩为体，以意为用，一法不立，无法不容，以矛盾桩转化，包罗万象，堪称一门上乘之“大成功”。

本人学习“大成”二十余年，深得大成拳理论家孙闻青、大成拳传人姚宗勋二老的指教；期间，又钻研了中医学、骨科学及气功学，且运用于临床实践。自1984年以来，曾在全国各地教功、治病；1987年至今在北京东城区图书馆连续举办“大成功”学习班以来，在“大成”的研究与推广中颇有些体会。

应广大群众的要求，本着先师的教导：只有不断地体会，才能（在学术上）不断地提高和创新。结合现代人们对生活的追求，以科学的态度从养生、祛病、开发智能，用于体育、用于医疗等多方面研究王芃老的理法，是我为推广、发扬“大成”的主旨。

这只作为抛砖引玉，望前辈及同道给予指正和帮助。

本书在撰写过程中，承蒙摄影家苏德新先生、画家方延惠先生的协助，在此谨表感谢。

1989年12月

目 录

写在前面.....	(1)
-----------	-------

第一章 气功简述

第一节 气功三千年.....	(1)
第二节 气功的特点.....	(4)
第三节 气功家族.....	(6)
第四节 气功医疗原理.....	(11)

第二章 大成功之由来

第一节 从形意拳到大成拳.....	(17)
第二节 大成拳实为大成功.....	(20)
第三节 王芃斋先生传.....	(23)

第三章 大 成 功

第一节 大成功的特点.....	(28)
第二节 三部功法.....	(30)
第三节 功理功法详述.....	(31)
第一部功 储能功.....	(31)
(一) 储能功三原则.....	(32)

1. 精神集中 (调心)	(32)
2. 周身放松 (调身)	(35)
3. 呼吸自然 (调息)	(40)
(二) 储能功桩式	(42)
卧桩	(42)
1. 仰卧桩	(42)
1) 休息式 (42) 2) 砂袋压迫式呼吸法 (43)	
3) 仰式浑元桩 (44) 4) 五心朝天式 (44)	
2. 俯卧桩	(45)
1) 鳄鱼式呼吸 (45) 2) 蛙式呼吸 (46)	
3. 侧卧桩——卧佛式	(46)
坐桩	(47)
1. 静坐调神法	(48)
2. 坐式浑元桩	(49)
3. 坐式强健桩	(49)
1) 坐式双侧扶物桩 (49) 2) 坐式左右推物桩 (49)	
3) 坐式扶物桩 (50) 4) 坐式前推物桩 (51)	
5) 坐式强健浑元桩 (51)	
站桩	(51)
1. 养生桩	(51)
1) 自然式 (51) 2) 浑元桩 (52)	
3) 提插式 (53) 4) 扶物桩 (54)	
5) 托物桩 (55) 6) 推物桩 (56)	
7) 双侧扶物桩 (56) 8) 双侧推物桩 (58)	
9) 挥浪桩 (58) 10) 休息式 (59)	
2. 强健桩	(59)
1) 矛盾桩 (59) 2) 钩鏖桩 (61)	

3)三才桩(62)	4)二指勾眉桩(62)
5)托天桩(63)	6)抛物桩(64)
7)伏虎桩(64)	8)降龙桩(65)
9)子午桩(66)	
①矛盾子午(66)	②大乘子午(67)
③勾眉子午(67)	④阴阳子午(68)
(三) 储能功气感体验·····	(69)
(四) 站桩诗解·····	(73)
(五) 浑元桩歌诀·····	(75)
(六) 储能功三字经·····	(75)
(七) 结 语·····	(76)
第二部功 试能功·····	(78)
(一) 试能功功理·····	(78)
(二) 试能功功法·····	(80)
1. 开合试气法·····	(80)
1)十字开合(80)	2)分水试气法(82)
2. 吞吐试气法·····	(83)
1)上下吞吐试气法(83)	2)前后吞吐试气法(85)
3)双侧吞吐试气法(87)	
3. 螺旋试气法·····	(88)
1)上下螺旋试气法(88)	2)双侧螺旋试气法(89)
4. 波浪试气法·····	(90)
1)滚动式试气法(90)	2)浑浪式试气法(90)
3)击浪式试气法(92)	
5. 行走练习法·····	(93)
(三) 试能功外动的意义·····	(96)

第三部功 用能功·····	(97)
(一) 用能功功理·····	(97)
(二) 发放外气法·····	(100)
1. 合法·····	(100)
2. 透法·····	(101)
3. 分法·····	(101)
4. 旋法·····	(101)
5. 顺法·····	(102)
6. 颤法·····	(102)
7. 消法·····	(102)
8. 输法·····	(104)
(三) 用能功八种手法的功效与主治表·····	(104)
第四节 辅助练习·····	(105)
第五节 大成功锻炼要领·····	(107)
第六节 可能出现的问题·····	(109)
第七节 大成气功概要表·····	(114)

第四章 大成功功法调配

第一节 综合调配·····	(115)
(一) 整体调整法·····	(115)
(二) 导气下行法·····	(117)
(三) 提气造血法·····	(118)
(四) 培土法·····	(119)
(五) 强肾造精法·····	(120)
第二节 对症施功·····	(121)
(一) 内科·····	(121)

1. 失眠·····	(121)
2. 咽喉肿痛·····	(123)
3. 高血压·····	(125)
4. 支气管炎·····	(127)
5. 哮喘·····	(139)
6. 胃溃疡——十二指肠溃疡·····	(131)
7. 慢性胃炎·····	(132)
8. 胃下垂·····	(134)
9. 矽肺·····	(136)
10. 肺结核·····	(137)
11. 肺气肿·····	(139)
12. 慢性肾炎·····	(141)
13. 慢性肝炎·····	(143)
14. 糖尿病·····	(145)
15. 泄泻·····	(147)
16. 便秘·····	(149)
17. 遗精、阳痿·····	(150)
18. 偏瘫·····	(152)
(二) 外科及神经科·····	(154)
1. 肩关节周围炎·····	(154)
2. 坐骨神经痛·····	(156)
3. 腰椎间盘突出症·····	(157)
4. 关节炎·····	(159)
5. 颈椎病·····	(161)
6. 痔疮·····	(164)
(三) 五官科·····	(165)

1. 近视·····	(165)
2. 青光眼·····	(166)
3. 鼻炎·····	(167)
4. 中耳炎(慢)·····	(169)
(四) 妇科·····	(170)
1. 月经不调·····	(170)
2. 痛经·····	(170)
3. 闭经·····	(171)

第五章 辨证施治

(一) 点髀关、鹤顶·····	(173)
(二) 梳理头部·····	(174)
(三) 擦腿部·····	(176)
(四) 任督双顺法·····	(177)
(五) 任脉单顺法·····	(178)
(六) 督脉顺透法·····	(179)
(七) 命门输气法·····	(181)
(八) 透小腹·····	(182)
(九) 仰卧双顺法·····	(184)
(十) 仰卧单顺法·····	(185)
(十一) 三指擦按眼疾·····	(187)
(十二) 透百会·····	(188)
(十三) 点四聪·····	(190)
(十四) 上透下顺·····	(191)

附 录

习拳一得·····	王芎斋(192)
附芎师语录并歌要·····	孙闻青(199)
姚宗勋先生谈《意拳》·····	(204)
缅怀孙闻青老师·····	李平(206)
人体经络、常用穴位图·····	(209)

第一章 气功简述

“气功”一词，古已有之，远在晋许逊所著《宗教明净录》已有记载。在古代气是个很复杂的哲学概念。《管子》曰：“凡物之精，比则为主，下生五谷，上为列星；流于天地之间，谓之鬼神；藏于胸中，谓之圣人，是故名气。”从广义上讲，宇宙万物皆生于气，本文所述“气功”是一种具有民族特色的医疗保健运动，是一种锻炼精、气、神的独特的自我身心锻炼的方法。

气功，顾名思义，是练意、练气的功夫。气，指的是真气；功，指的是运用意识的作用，调整姿势与真气的运行，进行自我身心锻炼，对生命过程实行自我调节，自我控制，从而调动、发挥人体潜能，达到祛病延年、健康长寿之目的。

第一节 气功三千年

气功有着悠久的历史。早在几千年前，智慧的中华民族就开始探索人的生命运动规律了。人们在与大自然作斗争的过程中，在与人体作斗争的过程中，在与人体自身的疾病、

衰老作斗争的过程中，逐渐完善起多种防病治病、保健强身、益寿延年的方法，气功即是其一。

从历史文献来看，气功的历史不少于三千年。在商、周初期的铜器上，就铸有古人做“气功”的各种姿势，这说明在文字产生以前，很可能就产生了气功。

自春秋战国以来，许多文献资料上都记载了气功。如我国最早的医学经典著作《黄帝内经》就把养生列在防病治病的首位，提出“上工治未病”的预防医疗观点。而在《素问·上古天真论》中则较明确地指出养生之道，即“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。”并指出锻炼的方法，即“呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”

春秋战国时诸子百家中的道家学派是极讲究意与气的锻炼的。老子《道德经》中就有：“虚其心，实其腹”，“绵绵若存，用之不勤”，“载若魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎”，“致虚极，守静笃”等语，这指的是练功时，心情须安静，思想应集中，呼吸要柔和、细长，气要贯到丹田，意要守住丹田。《庄子·刻意》讲的就更明确：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣”，指出练气功可收到强身、益寿的效果。

古代气功到了汉代有了进一步的发展。1973年长沙马王堆三号墓出土的西汉初的“导引图”，其中一幅彩色帛画上绘有四十多个人的练功姿势，有闭目静坐的，有双手抱头的，有收腹下蹲的，有弯腰打躬的，有站立仰天的，有屈膝下按的……这无疑说明汉代气功运动是相当发展的，是气功历史悠久的有力证据。

汉代以后，见之于文献资料中的气功论述就非常之多了。

象张仲景在《金匱要略》中提到的“导引吐纳、针炙膏摩，勿令九窍闭塞”的内外功锻炼法；华佗的“虎、鹿、熊、猿、鸟”的五禽戏，可达到“血脉流通，耳目聪明，齿牙完坚，病不得生”的养性之术（见《后汉书·华佗传》）；王真的“行胎息、胎食”之方，即静坐调息（胎息）、生津下咽（胎食）的坐势气功；西晋葛洪在《抱朴子》中阐述了深刻的气功理论，指出“善行气者，内以养生，外以却病恶”，“夫导引疗未患之疾，通不和之气，动之则百关通畅”；陶弘景的《养性延命录》则载有许多养生理论及方法，如“纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。……吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极……”。这可说是最早的“六字诀”了。

隋唐时期，气功又有所发展。隋巢元方在《诸病源候论》一书中载有260余种导引吐纳法，这可说是对隋以前气功运动的总结。唐代名医孙思邈则提倡了“养生之道，常欲小劳”的小劳术。他还介绍了六字诀的具体运用、天竺国按摩法十八势、老子按摩法四十九势等。而大诗人白居易则在《静生诗》中对入静做了深刻描绘，他写到“负喧闭目坐，和气生肌肤。祁似饮醇醪，又如蛰若劳。外融百骸畅，中适一念无，旷至妄所在，心与虚空俱。”

宋代文献资料中所载的气功较前更为全面，例如咽津法、导引法、服气法，养生诀、八段锦，六字诀等。气功理论著作也颇为丰富。到明清时期，气功则更为完备、系统。尤其是李时珍在《奇经八脉考》中指出气功与经络有密切关