

大成拳养生真传

李照山 编著



北京体育大学出版社

大成拳养生真传

李照山 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌
责任编辑 楚天 秦德斌
审稿编辑 鲁牧
责任校对 黄强 高生文
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

大成拳养生真传/李照山编著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.1
ISBN 7-81100-052-0

I. 大… II. 李… 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(2003)第 090917 号

大成拳养生真传

李照山 编著

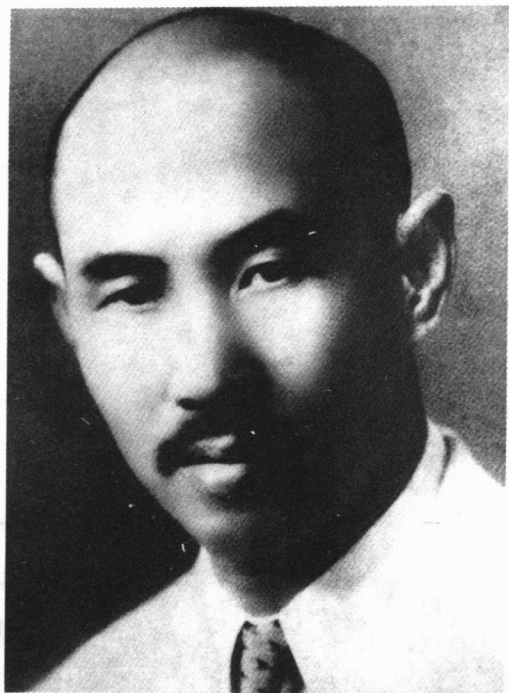
出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区中关村北大街
邮编 100084
发行 新华书店总店北京发行所经销
印刷 北京雅艺彩印有限公司
开本 850×1168 毫米 1/32
印张 7

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-052-0/G·52

定价 13.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



大成拳创始人王芨斋宗师(1885年—1963年)



王芨斋先生与门人及友朋合影



王芗斋先生演练独立守神桩功

大成拳传人谱



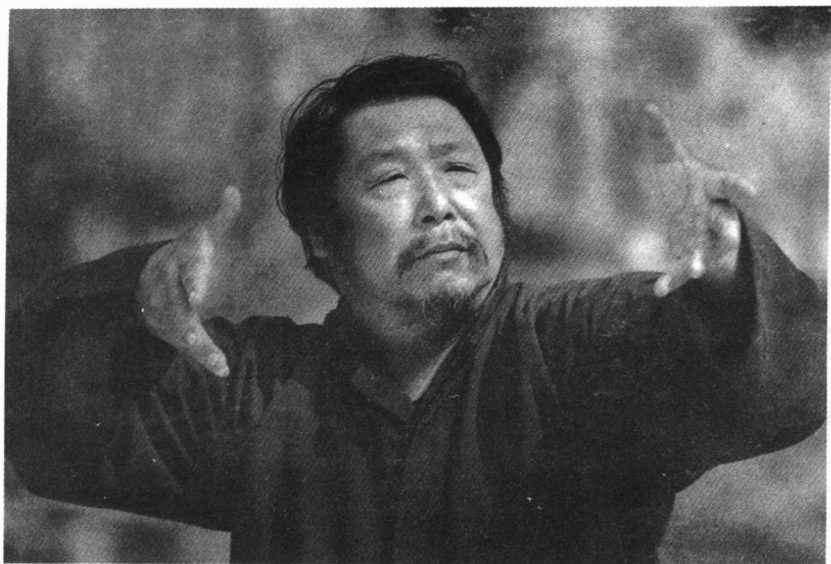
大成拳创始人王芗斋宗师



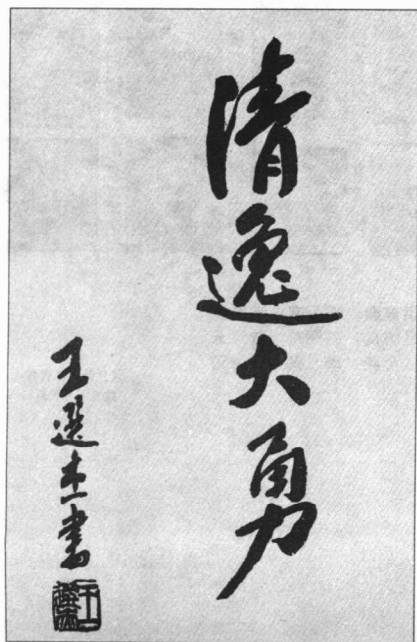
何镜平 王福来 胡耀贞 周星华 周子岩 洪连顺 李永宗 张恩柯
 吴叔班 陈海亭 王叔和 秦重三 齐执度 马骥良 高振东 苗纯玉
 李立 王十川 刘阶平 张孚 赵华舫 佐奂尧 李兴 张奎元

(以上均为第二代传人, 实难尽录)

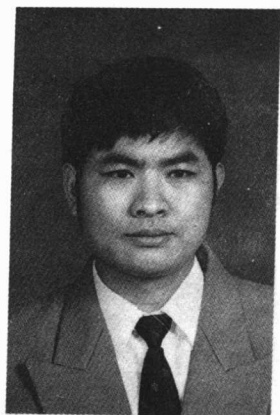
(只录第二代传人,
排名不分先后)



第二代大成拳实战名家、恩师王选杰先生桩功神态。



作者简介



李照山 1955年出生于河南息县，自幼习武，师从王安平先生学习养生桩和五行动功，后拜大成拳实战名家王选杰先生为师，系统学练大成拳。

遵从王选杰先生注重武德、科学养生、强身健体、弘扬中华武术的教诲，多年来致力于大成拳拳学理论、搏击技术、养生功法等方面的研究、教学工作。李照山先生创编的“速效式”教学法，使学员通过短期强化训练，即可具有初步的放人与自卫能力。他还以运动生物力学等相关学科知识为基点，深入分析大成拳，提出“内劲场”的理论，指出“内劲聚集、应势引发、断手实用”的三过程，认为“骨重建”、“肌通连”是寻求内劲之必然。《精武》杂志曾刊发了《大成拳之魂——记大成拳名家李照山》、《走近李照山》等武术报告文学。中国教育电视台等13家电视台曾在“搏击擂台——人物风云榜”栏目中，对李照山先生进行专题报道。

李照山先生先后发表大成拳论文90余篇，出版《大成拳初学入门》、《大成拳养生真传》、《大成拳断手绝技》、《大成拳精典探秘》等专著，以及《大成拳养生健舞》、《中国大成拳》、《大成拳上乘推手法》等VCD，名字收入《中国当代武术家辞典》、《中国专家人才库》等辞书。



李照山先生带领《精武》大成拳函授班面授学员练习站桩。



1997年,《精武》主编张朝阳先生主持、考察了首届在河南信阳举办的大成拳函授学员面授班,随后他与李照山先生畅游了当地的南湾湖。

目 录

第一章 大成拳养生概述	(1)
一、延年益寿不老春	(1)
二、大成拳养生功理	(4)
三、学练大成拳养生功注意事项	(7)
第二章 大成拳养生桩	(10)
第一节 养生桩功法	(11)
一、养气桩	(11)
二、浑元桩	(12)
三、抱球桩	(13)
四、托球桩	(14)
五、扶按桩	(15)
六、分水桩	(16)
七、背手桩	(17)
八、搭物桩	(18)
九、坐抱桩	(19)
十、正坐桩	(20)
十一、坐拉桩	(21)
十二、卧吊桩	(22)
十三、正卧桩	(22)
十四、侧卧桩	(23)

第二节	养生桩的技术要求	(24)
第三节	养生桩的三个阶段	(38)
第四节	养生桩的意感活动与应用	(41)
第五节	养生桩的医疗作用	(46)
第六节	养生桩对症功法示例	(50)
第三章	大成拳五形动功	(60)
一、虎扑		(60)
二、惊蛇		(63)
三、熊形		(64)
四、飞鹤		(66)
五、灵猿		(67)
第四章	大成拳养生健舞	(68)
一、养生健舞常用步法	(69)	
二、养生健舞36式	(72)	
三、养生健舞的活学活用	(108)	
四、养生健舞的高级演练	(109)	
五、养生健舞防身应用	(119)	
第五章	大成拳功力按摩术	(128)
第一节	功力按摩的桩功	(129)
一、抓按桩	(129)	
二、托握桩	(130)	
三、提插桩	(132)	
四、揉挤桩	(133)	
五、朱砂一指桩	(136)	
六、矛盾感应桩	(137)	



第二节 功力按摩的方法	(140)
第三节 经络与穴位	(152)
第四节 功力按摩的应用	(184)
附录：大成拳养生经典理论	(191)

第一章 大成拳养生概述

养生，也称摄生。河上公注《老子·五十》曰：“摄，养也。”《吕氏春秋·节丧》曰：“知生也者，不以害生，养生之谓也。”传统养生学是以充分调动自身体内潜在的生命力，主张“节”与“和”，使人体各种机能不受伤害为其主要特点。未病先防，防重于治，是大成拳养生功的显著特点之一。这种预防为主的思想在古代养生典籍中记述颇多。《黄帝内经》指出：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”命运掌握在自己手中，为了您和您家人的幸福，请珍惜生命，善待生命，积极锻炼，科学养生。

一、延年益寿不老春

人的寿命究竟是多少呢？早在我国古代就有“天年”之说。所谓天年，指的是人的自然寿命，古人认为天年为120岁，这种观点也得到现代科学的证实。

影响一个人寿命的因素有先天因素和后天因素、环境因素和个人因素等。社会安定，生活条件富裕，医疗设施的完善，寿命就会提高；无污染、无噪音的环境有利于长寿；个人因素包括营养、生活习惯、饮食习惯、卫生习惯等。如果饮食无节制、生活无规律或者长期地超负荷工作，都会加快衰老的进程。由于影响

人寿命的因素很多，往往仅注意其中某一两个因素是远远不够的。

孔子指出：“文武之道，一张一弛。”庄子也说：“形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭。”不论是脑力，还是体力劳动，都不可超越限度，否则，便走向反面。研究表明，一般人正常工作时间为每天8~10小时，这是人体健康负荷量，长期的长时间工作会对人体产生压力。在同等条件下，如果能进行适当的养生功法修炼，无疑能遏制衰老，延年益寿。王芃斋先生之女王玉芳女士，多年致力于普及推广站桩功；王芃斋先生的弟子于永年先生，致力开展桩功的研究与实践，这两位当代大成拳的重要代表人物均已80多岁，身体仍很健康。

人体衰老时，肌体的运动系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、感觉系统、神经系统、内分泌系统，免疫功能均会有一定程度的萎缩和衰退。此时，除了外貌有变老的变化外，还有肌肉力量减弱、关节灵活性差、神经功能低下、动作迟钝、步履缓慢等。

那么如何才能延缓衰老呢？一般而言，长期坚持体育锻炼，便可使衰老过程明显推迟，即所谓“生命在于运动”，这是一条经过实践检验证明的真理。

大成拳养生功法是一种特殊形式的健身运动，对于养生祛病、延年益寿具有良好的作用。其具体表现为：

1. 站桩可使骨重建，增加骨的密度，延缓骨质疏松，避免缺钙等；站桩还可使肌肉不断地处于微动的收缩之中，这对于肌纤维变得粗而有力，肌肉蛋白质及糖元的储备量大有益处。再配合动功或健舞的锻炼，更能提高关节与肌肉的灵活性。

2. 随着练功深入，可进行伏虎桩、降龙桩的锻炼，也可以快慢相兼的方式演练健舞，甚至在健舞中进行发力尝试。这样，能改善心血管功能，使心肌纤维变得粗壮有力，心搏量增加，胆



固醇含量下降，高密度脂蛋白含量提高，从而改善心脏功能。

3. 桩功的入静和“内气”强化过程，能调节脑细胞的兴奋和抑制过程，使大脑反应敏捷、准确。“内气”的效应则能提高细胞内酶的活性，使合成代谢与分解代谢趋向平衡，并能提高排除代谢废物的能力。

4. 大成拳的功态养生法，更能延缓内分泌腺功能的减退，保持激素的适量分泌，提高机体免疫功能，延缓胸腺的萎缩，增加了淋巴细胞的数量，从而能提高机体免疫力。

5. 通过养生法的动静练习，可使人保持平静而稳定的心理状态，这对健康长寿至关重要。只有淡泊名利，不受外界物质利益的诱惑，才能保持心境平和宁静、气血畅达，才不容易生病。王芃斋先生指出：“养生原理是神经稳定，内在舒适，虚灵守默，而应万变。”

人体生命的状态有3种形式：健康、亚健康与疾病。健康状态是人人都渴望以求的，而疾病状态则要摧残机体，使人们痛苦不堪，乃至最后死亡。亚健康则是处于健康与疾病之间的状态。

在现实生活中，处于亚健康状态的人为数甚多，这些人若用现代医学的手段去诊断，各项生理、生化指标基本正常，而几乎查不出有何疾病，但他们或多或少地存在生理或心理的不适，如体力欠佳、精神不振、睡眠不好、心烦头晕等。他们虽能坚持工作，但效率不高。对于亚健康的人来说，如果能进行适当的调节，则会重新恢复健康状态。因此，亚健康又称游离状态。

无论何种形式的养生，其目的都是为了健康。通过养生，可使健康的人保持健康，使亚健康的人得以调整，使患有疾病的人祛除疾病。有了健康的身体，才能更好地工作、学习和生活。

健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。那么，什么是健康呢？世界卫生组织关于“健康”的定义是：“健康是一种身体上、心理上和社会上的完满状态，而不只是没有躯体疾

病和虚弱状态。”世界卫生组织还在其宪章中提出了健康的 10 条标准：

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到紧张；

2. 处事乐观，态度积极；

3. 善于休息，睡眠良好；

4. 应变能力强，能适应环境的各种变化；

5. 能抵抗一般性的感冒和传染病；

6. 体重适当，身体匀称；

7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睛不发炎；

8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，不出血；

9. 头发有光泽，无头屑；

10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

二、大成拳养生功理

大成拳的养生功法属于自养型内调功法，主要以静功为主，动静结合，内外兼修。静功是大成拳桩功的统称，即站桩功，也称养生桩、养身桩或健身桩。大成拳创始人王芃斋先生在《大成拳论》中明确写有“要知拳真髓，首由站桩起”。王芃斋先生指出：“养生桩是一种学术，也是一种医疗体育运动”，“有病者治病，无病者防病，健康者更健康。”养生桩法和桩功在大成拳功法体系中具有重要的地位。习练大成拳者必须要站桩，要从静功练起。大成拳的养生法是以养生桩功为主，同时参习仿生动功（如蛇形、鹤形、虎形、猴形、熊形等）及养生动功。长期坚持练习，可以达到养生祛病、修身养性、强身健体、延年益寿的目的。

大成拳养生桩以舒适自然为要则，极易放松与入静，从而起到心平气和、经络通畅、气血调和、平秘阴阳的作用。在站桩过



程中，呼吸可由自然态变为过渡态，进而可达到较好的功态呼吸。长期站桩后，可使骨骼重健，筋肉强健，功能加强。种种功效则完全吻合了放松功、内养功和强壮功之效用。

大成拳养生桩和静功的发展历史，可追溯到两千多年前，《黄帝内经·素问篇》中有“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，筋肉若一，故能寿蔽天地”的记载。经数千年的发展，这种功法已成为内调、温养、祛病、防病、强身、健体、延年、益寿的健身法和武功基础留传于世。在练功时，桩功因其心静而无思无虑，固能养气安神；因其身静，而舒适、浑圆、气血通达；因其心静无过大消耗，使肌体得到补养而储能；因其神意专注而本能激发。所以练功者由静到松，由松到整，松中有紧，以达松静、沉实，而气血通达、祛病强身、身心康健，使习练者神明、体健、充盈、气达四梢而调身养性，达到调节体质、增长功力和恢复本能的练功目的。

大成拳以内调为主的养生桩功法，完全符合现代科学理论，达到了传统养生拳学与现代科学理论的统一。首先，在某种或站或坐或卧的定势下，当达到“入静”的状态后，大脑皮层神经元的电活动同步化程度提高，使其内抑制增强，有序化程度提高，并能在此基础上被激活。36式的健舞锻炼，则可使交感神经活动相对减弱，副交感神经活动相对增强，从而调节了植物神经，使其由不平衡状态变为平衡状态。由此可见，桩功和功动均可对神经系统产生良好的影响，并能使之与其它系统加强联系，从而起到了开发大脑功能、强健身心的作用。

大成拳的养生法对心血管系统具有明显的调节作用。在桩功的松静状态下，心率减慢，小动脉扩张，末梢循环得以改善，大脑得以镇静，血压得以调整，如此也就改善了心脏功能。缓慢松适的健舞练习，使心脏工作效率提高，以较小的能量消耗即可满足全身代谢的血液供给。心脏、血管、微循环的机能处于有利的