



国术丛书 第十四辑

大成拳

站桩与道德经

于永年 著

山西出版集团
山西科学技术出版社



国术丛书 第十四辑

大成拳

站桩与兴

著

心经

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大成拳——站桩与道德经 / 于永年著. —太原: 山西科学技术出版社, 2011.1

(国术丛书. 第14辑)

ISBN 978-7-5377-3716-6

I. ①大... II. ①于... III. ①拳术—基本知识—中国

IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 170549 号

大成拳——站桩与道德经

著 者 于永年

整 理 者 于瑛丽

出 版 者 山西出版集团

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 太原兴庆印刷有限公司

版 次 2011 年 1 月第 1 版

印 次 2011 年 1 月太原第 1 次印刷

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 12.25

字 数 330 千字

书 号 ISBN 978-7-5377-3716-6

定 价 26.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

总序

何为“道” 何为“物”

一、“道”是看不见、摸不着、抽象的道理、道路、理论、方法。

二、“物”是看得见、摸得着、代表“得道”者具体的、实在的、动作表现的神态符号。

道即是物，物即是道。道是内物，道物一体。

“道”是言，“物”是行，言行一致，表里如一。

“道者一立而万物生矣。”“一以无二是谓知道。”

三、既会讲述抽象的、空洞的“道”，又能表现具体的、实在的：

“视之不见，生而不有，无状之状，无物之象；

其中有物，其中有象；迎之不见其首，随之不见其后；

善建者不拔，善抱者不脱；修之于身，其德乃真，以身观身”的“内物”，是检验“德蓄之、物形之”得“道”者的唯一标准。

反之，只会讲述抽象的、空洞的“道”，不能表现具体的、实在的“生而不有”的“内物”，是叶公好龙。

四、《道德经》是中国道家养生文化独特的、举世无双的、最有效效果的教科书。

抱一无离 以观其妙 独立不改 周行不殆

圣人抱一 为天下式 修之于身 其德乃真
卫生保健 治疗疾病 强身健体 预防疾病
返本求源 以物为法 延年益寿 简而易行

五、根据“道生之，德蓄之，物形之，势成之”，研制成《老子为道图》，首先提出休息肌的紧松内动运动学说。学名：第二随意运动，即“非常道，非常名”。中国道家养生、传统文化与现代医学、科学相结合的新理论。

以就教于大方之家。

于永年

九十一岁箴言

2010年3月31日

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，河北省深县王芃斋先生始公开传授，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。

王芃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年开始从师王芃斋先生学习站桩，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，又不许用力，怎能增长力量？

关于这些问题都将在本书中得到解答。

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《王芃斋生平大事记》等进行修订后一并归入本书，并为挖掘历史资料，揭示王芃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、妖言替说、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。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

2010年8月于北京

目
录

第三章 站桩功的各种姿势

- 一、卧式练功姿势 61
- 二、坐式练功姿势 63
- 三、站式练功姿势 66
- 四、行走练功姿势 76
- 五、基本试力法 81

第四章 站桩功如何掌握运动量

- 一、锻炼手好还是锻炼脚好 91
- 二、运动量的分类 93
- 三、运动量的标准 95
- 四、运动量的计算方法 97
- 五、形、意的调配原则 98
- 六、形、意、力、气、神的相互协调 99
- 七、各关节的弯曲角度与运动量的关系 100

第五章 站桩功的意念活动

- 一、放松活动 108
- 二、设想活动 111
- 三、紧松活动 112
- 四、连接活动 118
- 五、抻筋活动 119
- 六、牵挂活动 120
- 七、脚底紧松活动 122

第六章 关于“气”的研究

- 一、“气”是什么 131

- 二、国外对气功、特异功能的评论 136
- 三、关于气功“外气”的真伪问题 140

第七章 关于“物”的研究

- 一、“物”是什么 145
- 二、“物”的分类法 159
- 三、道家功法 163
- 四、医家功法 169
- 五、儒家功法 172
- 六、道教与佛教的功法 175
- 七、站桩与气功的区别 177
- 八、站桩的近代发展 180

第八章 关于“道”的研究

- 一、意拳大成拳站桩求“物”溯源 188
- 二、《管子》毋先物动论浅释 191
- 三、《老子》为道日损究竟损失了什么 198
- 四、弱者道之用应作何解 209
- 五、“非以民明，将以愚之”是愚民政策吗 224
- 六、陆行不遇兕虎与陵行不畏兕虎孰是孰非 234
- 七、道可道，还是不可道 237
- 八、站桩求“物”运动体系简介 242

第九章 “物”的学名——第二随意运动

- 一、随意运动分类法 249
- 二、第一随意运动 254
- 三、第二随意运动 255
- 四、第二随意运动的脉搏变化情况 256
- 五、站桩功的训练顺序 260

六、站桩功的应用范围 263

七、结 论 264

第十章 站桩功的适应症及典型病例

一、站桩功的适应症 267

二、典型病例介绍 268

附 录

拳道中枢 王芑斋遗著 于永年校对 295

拳学总纲浅释 于永年 319

王芑斋生平大事记 王玉祥 于永年 334

大成拳论 王芑斋 349

第 1 章

修身为次修心为上
何谓修身怎样修心
武术屈伸外动修身
心术紧松内动修心

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：“抱一无离，独立不改，以观其妙，周行不殆，以观其微。”（《老子》十章、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”、“抱一无离”、“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，而且是一种功效卓越的医疗体育方法。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，也会因时因地而异。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增；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，患者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。

4
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，现综述如下：

1. 酸麻感

酸麻感是站桩初期最常出现的一种反应。开始时不太好受，过一段时间之后就能适应了。随着时间的推移，酸麻的部位有所变动，如初在手指者，逐渐在脚、腿、肩、背等处也会出现。还有一种蚁走样感，即皮肤上好像有蚂蚁或小虫爬行的感觉，部位不定。这都是站桩时毛细血管扩张，血液循环通畅，血流加快的缘故。

2. 胀痛感

站桩开始的1周~2周内，腿、膝、腰、肋、肩、颈等处，可出现程度不同的胀痛感和全身疲劳感，这是站桩运动后自然的生理反应，2周~3周内即可消失。身体局部受过伤或开过刀的人，站桩后疤痕处可发生瞬间的疼痛，称为旧伤口反应。还有一种病灶部反应，如神经衰弱者可出现头痛，胃肠疾病者可出现肚子痛，关节炎患者可出现关节部肿胀疼痛，甲状腺肿大者站桩两周后颈部出现针刺感觉，等等。这些反应一般都在3日~10日内自然消失。这是好现象，说明站桩练功引起了机体生理活动的巨大变化，使新陈代谢功能发生了改变。

3. 温热感

每次站桩能达20分钟以上时，全身可出现温热感，再进一步就会出汗。出汗多少与运动量（包括持续时间长短和关节弯曲角度大小两个因素）的大小成正比例。站桩练到出汗程度，全身可感到特别轻松舒畅。

站桩时，由于胃肠蠕动力加强，多数人打嗝、放屁，感觉十分畅快；个别人产生很大的肠鸣音。

4. 振颤感

稳定的姿势，需要四肢肌肉保持持续不断的收缩作用。因此，随着站桩时间的延长，工作着的肌肉群就要产生不同的颤抖现象。初期颤抖轻微，不见于形，但用手能摸到，部位在膝、大腿等处。继之，颤抖明显，而可看出大腿内外侧肌肉有规律、有节奏的波动现象。再进一步，外形上可看出跳动现象，有时脚会敲得地板咚咚响。经过一段时间的跳动以后，由于肌肉耐劳力和神经系统控制能力的增强，跳动又逐渐变为颤抖或不动。

5. 不同感

站桩过程的不同感，主要分为以下五种：

(1) 左右高低不同

站桩过程中，经常出现明显的两手位置高低不同现象，但自己主观上却认为一般高。如果真正摆成一般高，自己反而觉得差异显著。这是人体左右两侧生理上发育不同和日常工作不同所

致。

(2) 左右麻木不同

站桩时会出现一侧身体发麻、发胀，另侧不麻、不胀；一侧局部头痛，另一侧不痛；一侧舒服，另侧别扭，等等感觉。这在高血压及半身不遂患者中，表现尤为明显。

(3) 左右出汗不同

个别人由于植物神经失调，在站桩过程中表现一侧身体出汗，另侧无汗。如右侧面部、头部流汗成行，左侧一点汗也没有，其界限在头部正中非常明显。这种现象在一般情况下医生检查不出来。

(4) 左右循环不同

个别人站桩时，两只胳膊抬一般高，负荷量一样大，练 20 分钟后，则出现一只胳膊颜色正常，另只皮下充血明显，皮肤呈暗紫色。由手指到肩部有发胀沉重的感觉，另一只则无此感觉。

(5) 左右温度不同

两手最明显，如一只手很热，另只手冰凉。曾用半导体点温度计测量两手中指指纹部温度，结果相差最多的一例达 10℃。还有人一只手的 5 个指头温度也不一样，有的发热，有的冰凉。

上述各种不同感觉与现象，有的经过站桩治疗 2 周~3 周后获得改善，有的 2 个~3 个月后好转，有的无大改变。

6. 舒畅感

站桩练功到一定时期后，由于大脑皮层内抑制作用的增强，新陈代谢、血液循环等一系列生理机能得到改善，身体内部就会产生一种特别舒畅的感觉，头脑清爽，胸腹空灵，症状消失，精神振奋，四肢有力，全身轻松。这种舒畅感随着站桩练功的加深会愈益显著。

综上所述，站桩疗法各周反应可综合列于表 1-1。