

大成拳养生功法

胥荣东 编著

人民军医出版社

样 本 库

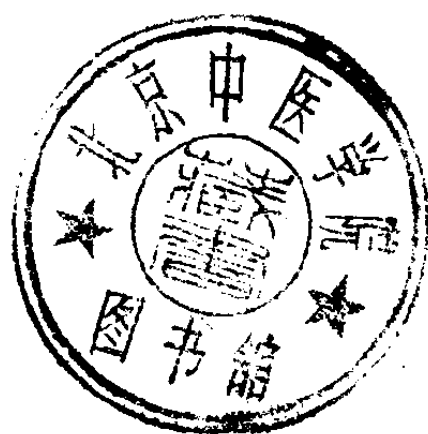
R247.44
478
9

大成拳养生功法

DACHENGQUAN YANGSHENG GONG FA

胥荣东 编著

17135/5



人民军医出版社

1991 • 北京

1205502

内 容 提 要

大成拳是近代著名武术家、养生家，一代拳圣王芗斋先生创立的，不仅有极强的技击作用，养生效果也十分显著。五十年代，中央卫生部列为推广普及的五大气功功法之一的站桩功，就是大成拳养生功法的主要部分，在国内外有着众多的爱好者。本书把中医养生学理论与大成拳相结合，作了深入浅出的说明，就大成拳的创立和发展；具体的练功方法及注意事项；意念活动的内容及应用；以及临床上的辨病施功等，都作了详尽的叙述，不仅可获养生祛病之效，也可做为步入拳学正轨的阶梯。广大的武术爱好者、气功爱好者，尤其是大成拳爱好者，从中可得到有益的借鉴。

责任编辑 曾星

大成拳养生功法

胥荣东 编著

人民军医出版社出版

(北京复兴路22号甲3号)

(邮政编码: 100842)

北京孙中印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

开本: 787×1092mm 1/32 · 印张: 7.75 · 字数: 168千字

1991年9月第1版 1991年9月(北京)第1次印刷

印数: 1~5000 定价: 4.20元

ISBN 7-80020-262-3/R · 219

〔科技新书目: 249-235⑨〕



大成拳宗师王芄斋遗像

養生之道
王選



序

胥荣东是我的亲传弟子，早在1980年即已接近大成拳，1984年正式成为我的入室弟子。在我众多的弟子中，他是比较年轻的一个，但由于他虚心好学、练功刻苦，且颇具悟性，很快地成为大成拳的后起之秀。胥曾多次随我外出访友、讲学，并曾在北京中医学院教授大成拳的养生和技击。近年来，他还发表了十余篇有关大成拳的文章，同时又用大成拳的站桩疗法，结合自身所学的中医专业，为众多的慢性病患者进行了治疗，效果显著。

他撰写的这本《大成拳养生功法》，我认为在当前大成拳养生和祛病的著作中，可以说是较有特色的一部，故这里向读者推荐此书，以期更好地服务于社会。

王 选 杰

作者简介

胥荣东，男，1962年生，河北省宽城县人，1984年毕业于北京中医学院中医系。现为中日友好医院针灸科医师，北京针灸学会、北京中医学会、中国中西医结合研究会北京分会会员，王芾斋大成拳研究会理事、副会长，《大成拳研究》杂志编委，已发表武术养生气功文章十余篇。

目 录

第一章 绪论	(1)
一、成大拳概述	(1)
二、养生术溯源	(19)
三、养生术与身心健康	(26)
四、《内经》与大成拳	(29)
五、大成拳的基础理论	(35)
六、大成拳奇妙的桩功	(43)
七、精神意念训练法	(49)
第二章 功法要点	(55)
一、功法特点	(55)
二、练功要领	(58)
三、注意事项	(67)
四、练功反应	(69)
第三章 基础功法	(73)
一、站桩	(75)
二、试力	(93)
三、步法	(107)
四、试声	(121)
五、推手	(123)
第四章 高级功法	(131)
一、掌法	(131)
二、拳法	(142)
三、腿法	(152)
第五章 辨病施功	(162)

一、感冒.....	(163)
二、咳嗽.....	(165)
三、哮喘.....	(166)
四、泄泻.....	(167)
五、痢疾.....	(168)
六、便秘.....	(170)
七、高血压病.....	(171)
八、糖尿病.....	(174)
九、溃疡病.....	(175)
十、冠心病.....	(177)
十一、胃癌.....	(179)
十二、慢性胃炎.....	(180)
十三、病毒性肝炎.....	(182)
十四、颈椎病.....	(183)
十五、肩关节周围炎.....	(184)
十六、腰部劳损.....	(186)
十七、腰椎间盘突出症.....	(187)
十八、月经不调.....	(188)
十九、痛经.....	(189)
二十、近视.....	(190)
二十一、鼻渊.....	(191)
二十二、鼻衄.....	(192)
二十三、牙痛.....	(192)
二十四、咽喉肿痛.....	(193)
第六章 王芃斋遗著三篇.....	(195)
一、大成拳论.....	(195)
二、大成拳精义.....	(217)
三、站桩漫谈.....	(228)
后记.....	(239)

第一章 绪 论

一、大成拳概述

1. 大成拳的创立及渊源

大成拳是王芃斋先生创立的。

王芃斋，又名政和、尼宝，号宇僧，河北省深县魏家林村人，生于一八八六年十一月二十四日，一九六三年七月十三日病故于天津。王芃斋为我国近代著名的实战拳法大师，卓越的武术改革家和养生家，他为继承和发展中华民族传统的技击术和养生术，耗尽了毕生心血，取得了巨大成就，令世人怀念不已。

王芃斋幼年体弱多病，患有喘疾，家人恐其夭折，遂送邻村的形意拳大师郭云深处学艺。王郭两家本为亲戚，王待师如父，郭则爱若己出，将形意拳秘法倾囊相授。加之王芃斋聪颖过人，练功刻苦，数年之后，不仅体质由弱转强，而且武功也达到了上乘，弱冠之年便成为一代形意拳名家。

形意拳源于心意拳。

心意拳，又称心意把、心意六合拳，简称意拳。相传为宋朝名将岳飞所创，而首传其技者，则为明末山西人姬际可，至今已有三百余年历史。

明朝末年，有山西蒲州府永济县均村人姬际可者，自幼习

武，一日在终南山中一座破庙中歇息，忽见岳武穆塑像泥皮脱落处，有一纸角露出，取出后方知是一卷真经，名为《岳武六合心意拳谱》，遂精心研习，数年后技臻大成。还有一种说法是，姬氏于终南山采药之际，见熊鹰争斗多时而未分胜负，乃伺机钻入熊洞，得岳武穆拳谱数篇。后以鹰形为攻，熊形为守，徒手而寓械法，遂成一代名家，故后世有人称此派拳法为终南派拳法。

在河北形意拳界，流传有戴龙邦所著的《心意六合拳谱》序：“（岳飞）当童子时，受业于师，精通枪法，以枪为拳，立一法以教将佐，名曰意拳。神妙莫测，盖从古未有之技也。王以后，金、元、明各代鲜有其技也。独我姬公，名际可，字隆凤，生于明末清初，为蒲东诸冯人氏。访名师于终南山，得武穆王拳谱，后授余师曹继武先生于秋浦，时人不知其勇。先生习武十有二年，技勇方成，康熙癸酉科科联捷三元，钦命为陕西靖远总镇大都督。”河南心意门也流传有《心意六合拳谱》序，撰文者仍为姬氏隔代弟子，但说法却有不同：“拳之类不一，其端不知创自何人，惟六合出于山西龙凤姬先生。先生明末人也，精枪法，人呼之为神枪。先生谓曰：‘吾处乱世执枪卫身则可，若处平世，兵刃消灭，倘遇不测以何御之，于是变枪为拳，理会一术，’在有关岳飞的史料中，仅写有“精武技，通兵法，曾学射于周侗”等语，可见岳飞创心意拳之语为附会之说。因岳飞是民族英雄，且武功高强，所以遵其为始祖者不止心意门一家。

姬际可师承无系，首传其技，当为心意门开山鼻祖。其后的师承关系则较明确，据拳谱载，姬氏亲传弟子仅有四人：即陕西曹继武、河南马学礼、其子姬寿及南山郑氏。曹原籍为山西，深得姬氏真传，且文武双全，文为进士，武为探

花。曾任陕西武职要员，后因厌倦官场腐败之风而弃官云游，承其技者有戴龙邦等人。马学礼为回族人，当时因苦于民族压迫而欲强身自保，然因家贫而无人引荐，遂扮哑为奴达三年之久，偷拳学艺，姬氏感其诚而收为弟子，深得心意拳之真谛。后马学礼返回河南，开馆授徒，设镖护商，成为河南心意拳之传人。但马非回教弟子不授，遂使河南心意拳成了教门拳，承其技者有马三元、张志诚等。

河北深州人李洛能，又名飞羽，字能然。自幼习武不辍，然未得真传，直到四十岁时，方拜在山西祁县戴龙邦门下学艺，初并未得真授，后在给戴母拜寿之时，戴母见其为人诚朴，遂暗嘱对其特别传授。十年之后，李洛能功夫大成，后返回河北授拳。因山西口音中“心”与“形”发音相近，而李又不识字，遂称心意拳为形意拳，李成为形意拳法的创始人，人称神拳李老能，四方习武者争相求益。

李洛能的传人很多，而且多为名家高手，如刘奇兰、郭云深、车永宏及宋世荣等。后世又称刘郭所传为河北派形意拳，车宋所传为山西派形意拳。四人各怀绝技，如刘的腾龙搜骨、郭的崩拳联珠、车的鼍形化险和宋的内功精传等，可以说是精妙绝伦。其中尤以郭云深为最，以“半步崩拳打遍天下无敌手”而独步武林，人称“不倒翁”；在理论上亦颇有造诣，曾著有《解说形意拳》一书，对后世的拳学理论，尤其是大成拳理论的形成，有很大影响。其中提出的三层道理、三步功夫、三种练法及三层呼吸等，被我国内家拳法广为引用，流传甚广。

三层道理：（1）练精化气，（2）练气化神，（3）练神还虚（练之以变化人之气质，复其本然之真也）。

三步功夫：（1）易骨——练之以筑其基，以壮其体，

骨体坚如铁石，而形式气质威严壮似泰山。(2)易筋——练之以腾其膜，以长其筋（俗云筋长力大），其劲纵横联络，生长而无穷也。(3)洗髓——练之以清虚其内，以轻松其体，内中清虚之象，神气运用，圆活无滞，身体动转，其轻如羽。

三种练法：（1）明劲——练之总以规矩不可易，身体动转要和顺，不可乖戾，手足起落要整齐，不可散乱。拳经云：方者以正其中，即此意也。（2）暗劲——练之神气要舒展而不可拘，运用圆通活泼而不可滞。拳经云：圆者以应其外，即此意也。（3）劲——练之周身四肢动转，起落进退皆不可着力，专以神意运用之，虽是神意运用，惟形式规矩仍如前二种，不可改移，虽然周身动转不着力，亦不能全不着力，总在神、意、拳贯通耳。拳经云：三回九转是一式，即此意也。

三层呼吸：第一层练拳术之呼吸，将舌卷回，顶住上颚，口似开非开，似合非合，呼吸任其自然，不可着意于呼吸，因手足动作合于规矩，是为调息之法则，亦即练精化气之功夫也。第二层练拳术之呼吸，口之开合，舌顶上颚等规矩照前，惟呼吸与前一层不同。前者手足动作就调息之法则，此者息调也；前者口鼻之呼吸不过借此以通乎内外也。此层之呼吸，着意于丹田之内呼吸也，谓之练气化神之理也。第三层之呼吸与上两层之意又不同，前一层是明劲，有形于外，二层是暗劲，有形于内，此呼吸虽有而若无，又名胎息，勿忘勿助之意思，即是化神之妙用也。心中空空洞洞，不有不无，非有非无，是为无声无嗅还虚之道也。此三层呼吸，为练拳术始终本末之次序，即一气贯通之理，自有而化无之道也。

近代形意拳已脱离心意门而成一独自の体系，在练法上及理论上都有一定的区别。心意拳的心意，乃指精神意感而言，六合为内三合、外三合之统称。内三合者为心与意合，意与气合，气与力合；外三合为肩与胯合，肘与膝合，手与足合。形意拳的形与意含义为：以形取意，以意象形，意自形生，形随意转，乃取动物的搏击特长，拟其形象而取其意态也。

心意拳有十大形练法，而形意拳中有十二形练法。据王芃斋先生讲：形意拳嫡传中，本无十二形练法，但周身应有十二形之神意，后来为学者入门领悟而设十二形练法，但入门之后，亦不可为其形式而束缚。心意拳的十大形为：龙、虎、鸡、蛇、马、猴、鹞、燕、鹰、熊。形意拳的十二形则是：龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹞、燕、蛇、豹、鹰、熊。十二形的取意为：龙有搜骨之法，虎有扑食之勇，猴有纵山之能，马有疾蹄之功，鼯有浮水之灵，鸡有争斗之性，鹰有捉拿之技，熊有竖项之力，豹有崩撞之形，蛇有拨草之精，鹞有钻天之势，燕有抄水之巧。

虽然十大形与十二形的多数动物名称相同，但在具体练法上则不尽一致。如虎形，在形意拳中类似虎之扑击，外形较似，而在心意拳中则由下而上，与形意拳的由上向下相反。所以心意拳练法多以主观想象为准，外形已无迹可寻。在实作中，形意拳多以拳、掌及足等梢节击人，而心意拳多用肘肩、膝胯等中根节击人。

二十年代初期，王芃斋在上海教授形意拳时，发现许多人过于注重外形招法的练习，而忽略了精神意念的重要性，遂提出了“但求神意足，何须形骸似”的练功要领，并将自己所传授的形意拳改称意拳，意即自己继承了心意拳的真

传，并写下了《意拳正轨》一书，他在序文中写道：

“技击一道，甚矣哉之难言也。诗言拳勇，礼言角力，皆技术之起源。降至汉代，华佗氏作五禽之戏，亦技击本质，良以当时习者甚少，以致湮没无闻。迨至梁天监中，达摩东来，以讲经授徒之余，兼及锻炼筋骨之术，采禽兽性灵之特长，参以洗髓易筋之法，而创意拳，又曰心意拳。徒众精是技者甚多，少林之名，亦因之而噪起。岳武穆王复集各家精华，编为五技连拳散手撩手诸法，称为形意拳。

逮及后世，国家宴安，重文轻武之风日盛，而精拳技者，复多以好勇斗狠贾祸，于是士大夫相率走避，致将此含有深奥学种之学术，不能见重于世，相沿既久，无可更易，即后世之有道怀瑾握瑜者，率多埋没于乡村闾里间，不敢以技术著称，此固使后学之深资悼惜者也。

清代晋之太原郡，戴氏昆仲，精于是技，而独详传于直隶深县李洛能，先生授徒甚众，获复李老先师之绝技者，厥同县之郭云深先生。郭先生之教人习形意也，首以站桩为入学初步，从学者多矣，能克承其教者，迨不多矣，郭先生亦有非其人不能学，非其人不能传之叹。吾与郭先生同里，有戚谊为长幼行，爱吾聪敏而教之，且于易筮之时，犹以绝艺示之，谆谆以重视相嘱。

晚近世风不古，学者多好奇异，殊不知真法大道，只在日用平常之间，世人每以其近而忽之，道不远人，人之为道而远说益征。苟不愿以此而求闻达，无如晚近世俗，趋于卑下，不求实际，徒务虚名，于是牟利之徒，不自学问，抄袭腐败之陈文，强作谋生之利器，满纸荒唐，故弄玄虚。忽而海市蜃楼，迹近想象，忽而高山远水，各不相干。使学者手不释卷，如入五里雾中，难识半点真伪。一般无知之士，犹

以圣人之道，不可钻仰。

呜呼，利人当途，大道何昌。午夜深思，曷胜浩叹。芑虽赋性不敏，而于技击一道，窃焉心喜，既获得亲炙真法大道之指导，每日承其教诲之语言，多其有记载之价值者，连缀成册，本利己利人之训，不敢自私，以期同嗜均沾斯益，非徒以此问世也，是序。”

王芑斋在上海教授意拳时期，许多第一流的武术高手前来切磋试技，然无不败北而归，其中有许多人投王芑斋门下改习意拳。但是，王芑斋并不满足当时的拳学水平，认为要想使自己的水平臻于大成之境，必须博采众家之长，而不可固步自封，于是开始了他的大江南北之行。

王芑斋首游河南嵩山少林寺，遇行林禅师，禅师精通少林拳法及一指禅气功，为少林派武术及气功中的佼佼者。二人一见如故，彼此切磋技艺，取长补短，双方均受益不浅。行林的师父本空上人，虽已年近九旬，仍极健壮，在拳理及佛门气功方面，都给予王芑斋许多有益的指教，使之受益非浅，为其以后创立大成拳奠定了良好的基础。其后，王芑斋游历了大半个中国，大江南北都留下了他的足迹，故所遇名家老手甚多，使之大开眼界，从中学到了很多有益的东西。如在浙江遇五技撩手方士桩，在淮南遇名拳家黄慕樵，黄乃心意门传人，不仅拳技高超，且擅健舞。王芑斋从学其舞后，结合大成拳功法，后来创编了著名的养生舞蹈：游龙、惊蛇、挥浪、白鹤。曾作诗云：“身动挥浪舞，意力水面行，游龙白鹤戏，含笑似蛇惊。肌肉含动力，神存骨起棱，风云吐华月，豪气贯日虹。”其起似蛟龙挟浪奔行，落似雾里伏豹隐匿，蛇惊猫步、鹤落鹰潜、静若处子、动似脱兔、柔若无骨、炸似惊雷。在西安遇刘丕显先生，刘的腿步功夫极

深，运用时有出人意料之外的奥妙，大成拳的穿裆腿即源于此。在福建、遇武当拳名手解铁夫，人称“江南第一妙手”，二人试技难分高低，彼此受益不少，临别时解铁夫说：“以你的技艺，在大江以南我不敢说，大江以北你恐怕没有敌手了”。

王芗斋返回北方后，又遇八卦名家刘凤春，太极名家杨少侯、杨澄甫，形意名家张占魁等，互相切磋研习，从而发展了原来的拳术，吸取了各门的长处，比早年所传授的拳术有了长足的进步。

四十年代初，王芗斋定居北平，并创立了大成拳，同时在《实报》登报以武会友，然终未遇敌手。他不仅教授技击，还对有病体弱之人传授大成拳养生功法，使许多人走上健康之路，其中成为武林高手者亦不乏人。

新兴的拳术——大成拳，很快引起社会的广泛注意，《实报》及《华北日报》等曾派人专访大成拳宗师王芗斋，并以特稿形式载于报端，对大成拳的传播与推广起到了积极的作用。

大成拳乃集我国武术之精华而成，其中主要吸取了形意拳中的笃整之力，八卦拳中舒展的身法及灵活多变的步法，太极拳中的沾粘连随四大要点及柔化之力，少林拳的刚猛之力及立禅功等。在理论上则吸取了儒、释、道及《内经》中的要义，从而在养生和技击方面都有良好的作用。

2. 大成拳的中兴

王芗斋一生的传人很多，且出类拔粹者亦复不少，但在芗斋先生作古之后，大成门中的弟子有的相继谢世，也有许多人因各种原因而荒废了自己的拳术。所以，在大成拳问世后的二、三十年来，真正练习大成拳的人反而减少，这当然