

中国拳术与气功丛书

王芗斋站桩功

王玉芳 编 狄玉昆 整理

内 容

中国的武术和气功历史悠久，遐迩闻名，深受群众的喜爱和欢迎。为了发掘整理我国宝贵的武术医学遗产，我们编辑出版了“中国拳术与气功丛书”。这套丛书介绍了我国优秀的武术套路和气功疗法等，对广大群众保健强身，祛病延年大有裨益。

王芡斋先生是我国一代武学气功大师。他在师传意拳站桩的基础上，寻师访友，博采众家之长，经数十年研究体会，总结出一套系统的站桩功法。经几十年的实践，证明这套功法不仅有健身强体的作用，而且对各类疑难、慢性病有显著的疗效；并且，这套功法不用意守丹田，简单易学，无副作用。

作者系王芡斋先生之女，对站桩功法有精深研究。

中国拳术与气功丛书

王芡斋站桩功

王玉芳编 狄玉昆整理

中国书店出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

北京大兴包头营印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米1/60 印张5.25 插页4 字数120千字
1989年12月北京第一版 1989年12月第一次印刷

印数1—10500册

ISBN7-5050-0580-4/G·92 定价：2.50元

目 录

王芡斋生平大事记.....	王玉祥	于永年 (1)
读王芡斋著《站桩功》有感	原中国科协书记	聂春荣 (14)
站桩功概述.....	中国气功科学 研究会名誉理事、北京气功研究会顾问	王玉芳 (18)
养生桩简介.....	王芡斋	(21)
站桩漫谈.....	王芡斋	(25)
站桩功 (初稿)	王芡斋	(34)
站桩功要点.....	王芡斋	王玉芳 (43)
站桩 (二十四式) 功法.....	王芡斋	王玉芳 (46)
谈谈试力和试声.....	王芡斋	(55)
意拳要点.....	王芡斋	(57)
习拳一得.....	王芡斋	(71)
意拳站桩功疗法的适应症及其特点.....	何镜平	(79)
意拳站桩功是医疗体育、自我保健的好功法		于永年 (111)
十节动功.....	王玉芳	(134)
部分病愈患者的肺腑之音 (病例)		(144)
附：病例疗效统计表.....		(162)

王芎斋生平大事记

王玉祥 于永年

王芎斋先生于1886年(光绪十二年丙戌年)11月24日(农历十月二十七日)生于河北省深县魏家林村。原名尼宝,又名宇僧,后启用芎斋名。祖父在本县一商肆中管帐。深县民风强悍,民多习武,名家辈出。如河北省形意拳鼻祖李洛能先生,八卦掌名家程延华兄弟。李洛能先生的弟子刘奇兰、郭云深都是深县人。郭云深以半步崩拳驰名于世。郭云深马庄人,与魏家林村为邻。王郭两家原有戚谊,芎斋先生封翁^①亦曾随郭氏学形意拳,因王氏幼年瘦弱,又患喘病,家人恐其不寿,拟送其到郭处学拳。郭氏因年迈,又患足疾,原不拟收王芎斋为弟子,适郭云深独子郭深墮马死,经另一戚谊赵乐亭先生极力说项,郭方破格允准,并留王芎斋居于郭家。时王芎斋年方8岁,聪敏过人,锻炼刻苦,郭云深爱如己出,倾囊相授。郭老晚年习惯盘腿坐炕上搭手传艺,王芎斋则立炕下站桩换劲。冬季郭老起床后,首先查看站桩脚印的湿润程度,如不够,则怒目视之,王芎斋须再练习站桩,直至湿度充足方可休息,可见郭老对王芎斋要求之严。郭老于易簧^②之时,犹以绝艺示之。从郭老学拳者多矣,但能克承其教者,不多。郭老曾有非其人不能学,非其人不能传之叹。郭太师母曾对王芎斋说:“你们爷俩真有缘份。”并谆谆相嘱要勤奋学习,勿

① 封翁: 1.封建时代受有封邑的贵族。

2.封建时代子孙显贵,父、祖因而受封典的,叫“封君”,也叫“封翁”。

② 易簧: 称人病重将死为易簧。

负师望。

郭老对其他学员皆以常规拳套招法教之，独不教王芑斋。先生遂从师兄弟处偷偷学习，郭老发现后，叱之曰：“玉皇大帝在此，你不向他学习，反而各处找土地爷，跟他们能学会什么？”是以郭氏门下深入之摩地，得心意门之真髓者唯王芑斋先生一人而已。

近代谈河北形意拳者，将形意拳分为三派：一是以刘奇兰先生弟子李存义为代表的保守派；二是以李魁元先生弟子孙福全为代表的综合派；三是以郭云深先生弟子王芑斋为代表的心意派。形意拳原出自少林镇山拳法“心意把”。

1898年，保定府一镖局主持人，原从学于郭云深，因失镖誉落，乃遣人送厚礼请郭老出山代为挽回声誉。郭氏以年迈辞，在坚请下，郭老乃遣王芑斋携亲笔书札前往保定。镖局主持人以王芑斋年幼颇为不满。次日王芑斋在镖局院内闲顾，见院内两侧兵器架上陈列多种兵器，先生顺手拔出一白蜡竿子试手，镖局伙计大惊，入报总镖头。昔日镖行规矩，如有人动门前大枪及竿子等兵器者，即表示前来寻衅比武。镖头赶来，举手拍先生手腕怒叱曰：“小孩子不许乱动！”话未了，先生顺手一抖，镖头已飞出丈许跌倒在地，惊恐之余，高呼：“好！这才是老师教的真功夫！师弟，你可要把这一手留下来，教给我们。”经此一战，镖局方知王芑斋身手不凡，改容相待。从此王芑斋之名不胫而走。王芑斋回故乡后将此事禀告郭老，郭老抚须点头笑曰：“他们没有站过桩，怎能发出这个劲儿。”王芑斋先生晚年常告门人云：“从那时起我才明白摔人是怎么个劲儿。”是年王芑斋年仅13岁。郭老亦于当年逝世。此后王芑斋更刻苦锻炼，每日清晨携干粮和水到村外林中练功，日暮方归，数年功力大增。

1901年，王芑斋16岁，随父往绥远经商，归途遇路劫者10多人，均持械，王芑斋与父亲徒手将匪徒击散，强人边逃边呼：“这小孩子真厉害。”先生每忆及此事即说：“你打倒几个，其余的

不打就跑了，并不费劲。”

1907年，先生22岁。与外祖家戚谊邱兰坡相善，染赌习，遭母亲重责，先生与邱相约私逃入京谋生。途经某地，饥甚，入一包子铺饱餐，因无钱付肆主而诉实情，肆主慷慨资助，介绍到京城投军效力。先生投军后先作伙夫，伺担水劈柴等杂役。先生因清秀英俊为诸士卒所喜爱，常与相嬉戏，一日先生担水前行，一卒从后以足钩先生脚，拟使人倒水洒，孰知先生仍快步前行，水未洒，而此卒竟跌倒地上，群卒惊异。适军中一将军过此，即召见先生，先生以自幼从郭先生学拳相告，将军甚喜，以其女吴素贞相许。此将官即吴三桂后裔武状元吴封君。先生婚后折节^①读书，工书法，习诗词，这就是先生幼年虽未读书，而后又善文字之由来。吴夫人亦喜武，擅形意拳。郭老夫人曾说：“素贞跟尼宝学拳很好，你们老师的徒弟里，就是他最象你老师了。”先生长女玉珍、次女玉芳、长子道庄皆吴夫人出。

1913年，先生28岁，武艺已蜚声京都。曾应军政界名人徐树铮之约与当时总统府武术教师、名拳术家李瑞东竞技。徐氏设宴于官邸，请京都各武术界及军政界显赫人物作陪。芑斋先生先到，李氏后到，王遥见李氏到即至大厅门外相迎，入厅时，两人互相礼让先行，两臂相交，表面似礼让，实则各试暗劲，李氏年老不支，一腿软曲下跪，王氏顺势搀扶，二人仍互让：“请，请”，同入厅内。外行人不明底细，但胜负已自知。俟群起入席，首遍酒后，李氏即托辞入厕，离席而去。后徐氏再设宴为二人和解，但李氏已返武清故里。芑斋先生后每谈及此事则悔恨不已，盖李氏已是成名人物，且年事已高（时年62岁），自己不应壮年盛气，致使李氏郁郁成疾。先生每以此事训戒学人，而先生个人亦引以为戒，并严嘱如，今后遇见练太极五形锤者都应礼让为先，不可好勇斗狠。是年，先生应陆军部之聘任武技教练所教务长，徐氏

① 折节：改变平日的志趣行为。

任所长。先生聘刘奇兰先生之子刘文华、李存义先生嫡传弟子尚云祥、李魁元先生弟子孙福全等为该所教练。时教练所群英荟萃，盛极一时。

山东临清名武师周子炎，原是临清州大户，由于穷文富武，把家产都花在练武上了。慕芑斋先生大名，特到北京与先生较量。一试辄北，败后即走，次年仍败，到了第三次方心悦诚服，拜先生门下，入教练所学习。诚如他自己所说：“我来是想当先生的，孰知却当了学生了。”这就是当时拳术界盛传之“王芑斋气走鼻子李，周子炎三败入王门”故事的由来。

1918年，先生33岁，武技教练所因政局变动停办，先生负笈南游，欲访各家名师，以武会友，探讨武术真谛，以充实自己，谋使我国拳术发扬光大。首登河南嵩山访少林寺方丈恒林和尚，恒林乃号称镇山之宝“心意把”的传人。在少林小住数月，终日切磋交换心得。继而入湖南拜见心意派巨匠衡阳解铁夫先生。解氏时年已半百，行多怪诞，绝少与人谈拳技，人多以解疯子呼之。芑斋先生与之作徒手文，竟十战十北，复请可否以器械会，解笑允曰：“兵器不过是手臂的延长，你手不成，器械也不能胜。”先生取其较擅长之白腊竿子进，仍十负。先生颜赭^①欲去，解说：“是不是三年后再来耶？我看你不如在我这儿多住些日子，共同研究，你不要不好意思，我老矣，毕生所遇好手多了，还未曾见过象你这样好的，留下来吧，咱们作个忘年之交。”先生折节下拜，欣然留住约年余，从此先生拳艺大进，为日后创立意拳奠定基础。离湘时解老对先生说：“以你的技艺在大江以南我不敢说，大河以北恐怕你无敌手了。”将先生送到湘鄂交界处，方洒泪而别。

1940年以后，曾有一中年人到北平寻王先生，首先问哪儿有练站桩功的人，从而找到姚宗勋先生，自称是解铁夫嫡侄，遵叔

① 赭：红褐色。

遗命专程到北平寻找芑斋先生，并询问王先生有传人否，说解老毕生颇以未得传人为憾云云。先生当即令姚表演桩法、试力及发力等动作，解侄当时说：“姚先生比我好，家叔当慰于九泉矣！”

1923年，先生38岁，随徐树铮往福建，曾访方恰庄先生。方乃福建少林寺心意派嫡传弟子，善鹤拳，体格魁伟，与先生相交甚欢，曾交谈试艺，先生四胜六负。方氏云：“我虽六胜，但胜得勉强，拖泥带水。你摔我则摔得干净利落。我不承认是胜，你也不能承认是输。”

同年又得识鹤拳名手金绍峰先生，相交甚欢，切磋拳艺，探讨拳理，对先生日后在学术成就上均大有裨益。先生当时在闽军周荫人部任武术教官。

1925年，先生40岁。因政局变动，先生离闽北归，路经淮南遇拳术名家黄慕樵先生，从学“健舞”。先生曾作诗歌记之：

“身动挥浪舞，意力水面行，游龙白鹤戏，迂回似蛇惊。”读此乃知黄氏身手非凡，亦是心意门巨匠也。先生弟子中擅此舞者甚少，仅知有韩樵。每遇先生与朋友谈拳兴酣，辄遇韩氏作健舞，起似龙蛟挟浪，落似雾里伏豹，蛇惊猫步，柔若无骨，静若处女，炸似惊雷，乃知先生数载南游，不仅对拳学真谛深入有得，在动作上又上一层。先生归故里后，扫郭云深先生墓，为之建碑。

当年，先生居北京时，接天津张占魁师兄信，云在津某校任武术教练，工资菲薄，赖零星教授学生糊口，自天津武术馆成立后，从学者鲜，津武术界人士均为之侧目云云。先生询知武术馆教务由师祖李洛能先生嫡孙李振邦先生弟子薛颠主持，馆长乃河北省督办李景林自兼，以辈份论乃属张王二先生侄辈。先生立即束装去津，迳赴武术馆，薛氏与先生虽相知而未谋面，薛颇傲，问先生：“你要学什么拳来了？”先生答：“久闻薛老师以龙形名震津门，愿请赐教。”薛未加思索即贸然起座伸手，先生举手相接间，薛已跌出，摔倒在地。薛亦非弱者，默念此人身材中等，风度安闲文静，而身手如此敏脆，舍先生莫属，未反起立即高

呼：“王师叔！”并对围观之弟子们说：“这就是我经常对你们提的王芑斋师爷，快都过来磕头。”后经薛颠介绍与李景林相识，留津小住，传授拳艺。薛氏以武术馆每月工资之半奉张占魁师叔，被天津武林传为佳话。

1928年，先生42岁，应李景林、张之江二人之请，伴张占魁先生赴杭州任第三次全国运动会武术比赛裁判后，应师兄钱观堂先生之约赴上海相见。

王先生到沪后，钱氏设宴为先生接风，极愿见先生身手，请与先生“听劲”，先生以师兄年事已高，逊称不敢，钱氏坚请试之。先生曰：“如师兄愿看弟之学业，弟请师兄坐到身后中间的沙发上。”钱氏虽不信，但笑允之，即以崩拳直取先生，王先生以掌轻按迎钱氏来拳，仅于迎送瞬时，钱氏已飞起稳坐于指定的沙发上。钱氏起立握先生手，泫然泪落曰：“没有想到几十年后又能重见老师风采，先师的武技有人能传下去了。真使我又喜又想念老师。”即请先生下榻家中，并宴请当时在沪诸名拳师作陪，时孙福全先生亦在座，因与先生是旧相知又谊属同门，众请孙氏与先生作示范表演，先生微笑不语。时赵道新在座起曰：

“我来陪孙师兄玩玩（孙为李魁元弟子）。”以后人们传说孙福元先生与芑斋先生不睦，实属无稽之谈。盖即本段公案之误传也。二人搭手间，孙氏年迈不支。时张长信先生亦在座，对先生武技钦慕万分，即请钱砚堂先生作介绍人拜入师门学习意拳。钱氏曾写诗载沪报端，诗中有句云：“夫子之墙高千仞，君既入室且登堂。”也就是这时，先生认识了铁岭吴翼辉先生。吴氏乃六合心意名家，与先生相交甚契。先生曾说：“我在国内参学万余里，拜见拳家逾千人，堪称通家者仅有两个半人，即湖南解铁夫、福建方怡庄与上海吴翼辉耳。”先生在上海传艺期间，登门试艺者无数，先生不曾一负。

当年，世界轻量级拳击冠军匈牙利籍拳击家英格正在上海青年会任拳击教练，扬言中国拳术无实际价值，拳师均不堪一击。芑

斋先生奋往与之交手，仅在相互接触之一瞬间，英格已被击出丈许，仰卧地上。英格后在英国伦敦《泰晤士报》上发表《我所认识的中国拳术》一文，详细介绍了他是如何败在芎斋先生手下的，文中有句云：“我如同被电击了一样。”表示极为惊诧不解。

留德皮科名医师尤彭熙先生此时经上海文人江一平介绍拜入王氏门墙。尤氏以后将意拳发展为“空劲”一支，号称“神拳尤彭熙”，晚年渡美在加州授徒，颇享威名。1983年病逝于美。

1930年，先生45岁，在上海。高振东、赵道新、张恩桐、韩樵、韩垣及全国拳击和摔跤双冠军卜恩富均于此时代先生门下。韩氏兄弟由于其父韩友之先生为王先生师兄、单刀李存义弟子，故先生令其分别拜尤彭熙、赵道新为师，但由先生亲传技艺。当时韩樵、赵道新、张长信、高振东号称王先生门下“四大金刚”。张长信曾以拳击夺上海市拳击公开赛冠军，赵道新则是第三届全国运动会武术散手冠军。他在上海税务专科学校担任武术教练时，曾足穿拖鞋，轻取宋子文保镖挪威籍拳击家安德森，使其如断线风筝摔出丈外。安氏高呼：“魔术，魔术。”

斯时上海某银行家知王先生拳艺冠绝，所向披靡，以重金聘先生组织一武术队周游世界，宣传祖国拳术，以扫“东亚病夫”之耻。后因政局变动，“九一八”事变等原因未能如愿。

1935年，先生50岁。先生携卜恩富、张恩桐、韩樵三人束装北归，在天津小住后返深县故里训练弟子，研究拳法。据张恩桐说，在深县学习期间，由于先生要求严格，站桩练功后全身疼痛难忍，当时曾想不辞而别。夏季午睡后每人抱一只小公鸡，到村外大树下围观斗鸡，学习鸡彘毛展翅姿势。训练摩擦步时足穿拖鞋。

张恩桐于1955年在天津与全国摔跤重量级冠军张奎元试手。张身高体壮，臂力过人，手大脚也大。张恩桐身材较矮小。张奎元伸手欲抓张恩桐，张恩桐骤然发力将张奎元摔出倒地。张奎元专程到北京东北园，进门见到芎斋先生跪倒在地叩头，然后说明原由，拜在先生门下。

1937年，先生52岁。应北平张璧、齐振林二位先生之邀，到北平定居，任教于四存学会体育班，传授意拳，并从事著书写作，阐述中国拳术真谛，主张解除封建传统之师徒制，废除拳套招法之训练，强调应用科学方法训练，公开教授武术界秘而不传的站桩功。授拳之余，闭门潜研，在1929年间所著《意拳正轨》（1983年由香港麒麟图书公司出版，李英昂校注）的基础上，破除迷信，解放思想，完成了《大成拳论》初稿。并在报端大声疾呼中国武术渐趋不讲实战，徒尚形式之非。以上二稿均在王选杰编著的《王芗斋与大成拳》一书中刊出（中国展望出版社出版，1986年）。

李存义先生嫡传弟子尚云祥与先生相交最深，尚氏年稍长，虽尚以师叔称呼先生，但先生与尚常嬉戏如兄弟。时尚居东城火神庙内，先生时往探视，在庙正殿研习拳技。有一次先生在尚身上一按一捋间，尚身体突然飞起，头肩直插入顶棚，落地后，二人均惊诧瞪目相视。尚说：“师叔再来一次。”先生说：“再有意来，恐怕就不成了。这就是郭老（云深）所说：‘有形有意都是假，技到无心方见奇。’再来就是有意了，把你弄不上去了。”事后先生对其学人说：“尚云祥比你们强万倍，他那个球的气比你们足得多。”先生还说过：“尚云祥的那片竹林（劲）粗的有水缸那么粗，细的又只有小手指那么细。我们那片竹林，都只有饭碗那么粗而已。”

此时，有张兆东先生之弟的弟子、名拳师洪连顺在京设场授徒。洪氏身高体壮，臂力过人，能单掌将大城砖击为粉碎。闻先生名，趋前拜谒，以愿试师叔身手为请，先生笑允之。洪以劈掌猛击先生，先生举手相应间略发力，便将洪摔倒在沙发上，洪躺在沙发上两眼发愣，不知怎么被摔出去的。先生说：“这次不算你输，起来吧！我们再试一次，我还叫你躺在这里。”洪内心不信，左躲右闪，不肯靠近沙发。洪氏后来对弟子们说：“当时我想宁愿倒在别处，也决不倒在沙发上。”而芗斋先生举手左晃右

晃，紧步相逼，找准时机，突然发力，洪又坐到沙发上了。由于这次发力过猛，沙发下边的横梁粗木皆被砸断，芻斋先生指定哪里，就能将人打倒在哪里，这种先定位，后打人的绝技如同射击之中环。而枪支与打靶都是死物，可任人调整，随人意愿，它与打活人，而且是不肯合作的敌方不同，此可谓拳术之出神入化也。

芻斋先生常对弟子们说：一是大成拳打人，不管中不中，要先问己身正不正；二是大成拳打人时，要使被打倒者产生一种舒服感，认为从来也没有挨过这样的打，而且还会主动要求你再打我一次，让我再尝尝这个滋味好吗？

谁能相信挨打还有舒服感？哪有这种傻人，情愿挨打？这就是芻斋先生在拳术上达到炉火纯青地步的表现。他能精确地掌握发力方向与力量的分寸；重力能将人一拳击毙；轻力不但不痛，而且使人莫名其妙。

洪氏当即拜倒在地，坚请收留，从头学习。并将其弟子全部带到王先生前叩头拜师，学习站桩功。后传先生衣钵的姚宗勋、以一拳击败北京军阀富双英镖师高阎王的樊世明、在京折服意大利拳击家詹姆斯的李永宗等人，均于此时随洪氏拜在王氏门下。

1939年，先生54岁。北京东城金鱼胡同那家花园四存学会技击班因学员过多，迁到东单大羊宜宾胡同，后又迁到东四弓弦胡同。先生为了发扬中国拳学真谛，在当时的《实报》上发表公开声明，欢迎武术界人士驾临弓弦胡同赐教，以武会友，共同研讨今后如何发扬我国拳术。各派名家登门来访者颇多，由周子炎、洪连顺、韩樵、姚宗勋四位弟子任招待职，如有愿试艺者，可由四人中任何人先招待过手，惜无一人下场，莫不称服而退。即在此时，意拳以一个崭新的拳种出现在北京。张玉衡先生请以“大成拳”名之，意以集我国拳术之大成也。当时先生以盛意难却，未坚拒之，“大成拳”之名乃留传下来，实则非先生之原意。他曾对弟子们说过：“拳学本无止境，哪有大成之理。”他在《大成拳论》初

稿一书中写道：“欲却之而不能也。”这就是“意拳”又称“大成拳”之由来。

1940年，先生55岁。日本东京成立大东亚武术竞赛大会，邀请我国参加，并通过伪新民会顾问武田熙特请芑斋先生出席，南京伪政府汪精卫组织以马良为首的代表团前往。芑斋先生说：“这是儿皇帝的政府代表团。”以病坚辞谢绝，并告武田熙欢迎日本武术家来中国见面，交流经验。马良代表团到日本后，日方人士说，王芑斋未来参加，不能承认是中国代表团。此后，日本柔道、剑道名家泽井健一、渡边、八田、宇作美、日野等人曾先后到中国与先生比武，莫不失败而归。

泽井健一来见先生时，先生适居中南海万字廊，斯时先生正执扫帚，清扫庭院。泽井进院问：“王芑斋先生在家吗？”先生以王先生不在家谢绝，泽井要求坐等，先生无奈只好请他进屋。泽井问：“你也会拳术吗？”先生答曰：“会一点儿。”泽井说：“可以试试吗？”先生答：“可以。”泽井即以双手前进拟以柔道技术抓先生双臂摔之，先生举手相接间，已将他轻轻按倒跪在地上。泽井惊奇，见先生神采奕奕，目光炯炯，即问：“你就是王先生吧？”先生含笑点头，泽井起立深鞠一躬说：“再试一次可以吗？”先生说：“可以。”

泽井在其1976年出版的《中国实战拳法太气拳》书中写道：“当时我是柔道五段，剑道四段，年轻力壮，很有自信。我抓住王先生的手腕拟摔倒他，但却被他取胜，我又抓住先生的左袖和右襟拟用寝技取胜，先生问抓好了吗？我说抓好了，就在这说话的一瞬间，我的手完全失控而被摔出去了，我不知是怎样被摔出去的，我请求反复试验数次，结果每次都是同样失败。我感觉到每次都在我心脏部位轻轻地拍了一下，当然是轻打，但是我感到就象触电一样的刺痛。好象心脏被电击而动摇的样子，有一种奇特的震动而恐惧的感觉，至今仍记忆犹新。虽然如此，我并不甘心认输。我请求试剑，拟用剑术取胜。我手持竹剑，先生用一短

棒，我用竹剑猛劈狠刺，使尽绝招，却无一胜，事后先生教我说：‘剑、棒都是手的延长。’”

1945年“八一五”光复后，先生每日清晨到太庙散步。知情者相聚跟先生习站桩，人员逐渐增多，遂于1947年由王少兰、秦重三、胡耀贞、陈海亭、孙文青、李健羽、于永年等人发起，呈请设立中国拳学研究会于太庙（现北京市劳动人民文化宫）东南角小亭中，芑斋先生任会长，倡导以意念诱导与精神假借为主要手段的大成拳站桩功。每日晨于该处练功者达百余人。最初不相信站桩功能治病强身者说：“这些人（指站桩练功者）都是吃饱饭撑的。”还有人说：“王芑斋会定身术，把这些人给迷住了。”也有人看到参加站桩练功者日多就想其中定有道理，不会都是傻子。又经受益者现身说法，参加练功者更多了，对一些医药无效的慢性病患者收到良好效果。它给以后开展站桩疗法打下了牢固的基础。在北京以站桩治病的历史是从这里开始的。

1949年，先生64岁。北京解放后，太庙的中国拳学研究会因故停办。改为冬季在中山公园唐花坞前，夏季在西北角后河边树林中教授养生桩（站桩功）。从学者仍众，多以治病健身为主，较少教授拳法。

先生晚年主要研究站桩功治疗慢性病，在医疗保健、延年益寿方面独有心得。从先生学站桩的患者虽多，但从未发生过任何偏差或不良副作用。这与先生之教学方法及指导原则有关。先生主张以“内虚灵，外挺拔，舒适得力为基本不动的原则。更以刚柔虚实、动静松紧同时起参互错综作用”为方针。

1958年，先生73岁。先生应北京中医研究院之邀在广安门医院以站桩为主治疗各种慢性疾病，为解除患者痛苦，恢复人民健康作出了贡献。从此，养生桩（站桩功）之名大彰。但因先生坚持叫“站桩”而不叫“气功”，因此，较少与气功界人士往来。

1961年，先生75岁。

河北省卫生厅段惠轩厅长闻先生名，聘先生到保定中医医院

工作，教授养生桩治疗各种慢性疾病。1962年在保定召开河北省气功学术会议上芎斋先生曾表演“健舞”、“勒马听风舞”，并表演发力动作，会议室地板为之颤动，与会者为之咋舌，惊询先生从何处来，段厅长说：“这是我从北京‘垃圾堆’里捡来的。”先生则笑而不答。

1963年7月12日，芎斋先生病逝于天津，享年78岁。

先生生前还著有《拳道中樞》、《意拳正軌》、《大成拳论》等著作，使意拳在理论上及应用实战的价值上进一步得到提高。

1982年，先生次女王玉芳主编《站桩功法汇编》一册，由北京市总工会出版，以后又出版了《奇功妙法》一书。

王芎斋先生不仅是我国近代拳术界的巨子，而且他还是一位拳学革命家、拳学改革家、拳学理论家，他为发扬中国拳学，扬名世界，鞠躬尽瘁，奋斗终生。他在《大成拳论》中敢说别人不敢说的话，敢揭别人不敢揭的中国武术界流传至今的弊端，语言虽偏激，着意却诚恳，充分表现了爱护拳道之诚，“知我罪我，笑骂由人”的大无畏精神。

他是一位爱国者，在敌人面前他不为金钱势力所诱惑，不畏强权，保持了民族尊严，不愧为中华民族的拳学大师。

芎斋先生认为：“拳学一道，不是一拳一脚谓之拳，也不是打三携两谓之拳，更不是一套一套谓之拳，乃是拳拳服膺谓之拳也。”

芎斋先生曾提出：“大动不如小动，小动不如不动，不动之动，乃是生生不已之动。”这与恩格斯所说“一切运动都是和某种位置移动相联系的，运动形式愈高级，这种位置移动就愈微小”的意思是相一致的。根据这一学说，他主张“欲知拳真髓，首由站桩起。”

芎斋先生认为：“拳本无法，有法也空，一法不立，无法不容。”因此，他主张废除人造的拳套、招法训练，以求“物”为

主。他说：“离开己身，无物可求，执著己身，永无是处。”先生为了振兴中国拳学事业，进行了革命性的改革。

芑斋先生对中国拳学理论上的研究集中表现在晚年所著《拳道中枢》一书中。他在40年代初期就提出“超速运动”这一名词来形容大成拳动作之迅速状态。他说其威力之大，犹如“雷霆之鼓舞鳞甲，霜雪之肃杀草木。其发动之神速，无物可以喻之，是以余对此种‘神速’运动，命名之曰‘超速运动’，言其速度之快也。”

芑斋先生认为习拳主要目的首先是健康，其次为寻求理趣，再次为自卫。他认为拳学一道若从迹象比，“与老庄佛释，斑马古文章，右军钟张字，大李王维画，玄妙颇相似。”他的这种“但求神意足，不求形骸似”的习拳思想可谓达至大成了。

读王芗斋著《站桩功》有感

聂春荣

王芗斋老先生系我同乡，我在中学时曾看过他在我们中学（原直隶深县第十中学）教过形意拳。王老先生得到形意拳前辈郭云深老先生的真传，又自行钻研拳理，锻炼拳功，练得一身好本领。解放后，曾在北京、天津、保定教“站桩功”，颇得群众欢迎。其次女王玉芳从父学习颇有心得。现在京教“站桩功”，为群众治病健身，亦获显著效果。

我由于已年迈古稀，想寻找延年健身之法，读到王老先生著《站桩功》一书，颇得受益。我在青年时代，曾学过形意拳，但没有学到意拳。当年学拳也是为着治疗自己的慢性疾病，练了五年，病好了，就不练了。在这五年的锻炼中，并未领会锻炼的真正实质，只是一般认为：练习武术和气功，可以强健身体，治疗疾病；锻炼比不锻炼好。现在我的体会多了些，今天读此书又有了新的认识。我看到该书附有21个典型病例，有如此明显疗效，并从该书中“站桩功法”与“生物回授法”（见1977年8月20日《参考消息》的报道）颇为相似，其中深奥的道理是值得研究的。

“站桩功”的是形意拳中的意拳养生桩，意拳就是气功，养生桩是气功的一种，它是从祖国遗产中的拳术和气功演变总结而来的。我们应该把它当做祖国的遗产来充实发扬。站桩是古代养生术的一种，从1,000年前到现在，都不断地有著作记载。我们对古人的著作研究较少，很少人能看懂古人的著作。现在应整理古代有关气功的文献，并以现代科学知识研究气功理论，使之发扬光大。

有人说：气功之“气”是呼吸之气，是空气之气，其实不