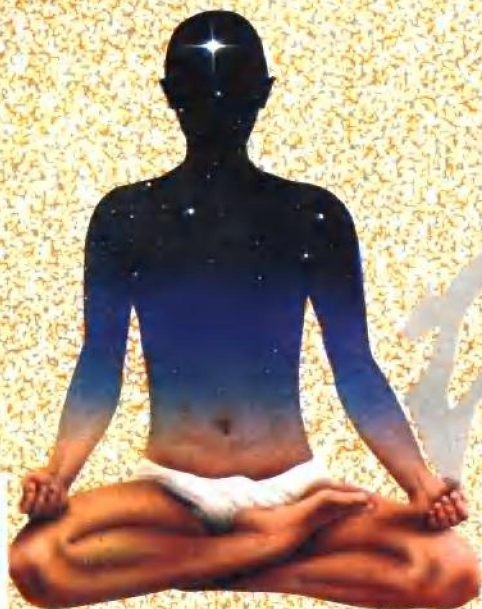


神功

- 修身
- 健身
- 养身
- 防身

神功



HEN GONG

◎ 王连义 著

THE WORKER'S PUBLISHING HOUSE OF CHINA

中国工人出版社

修身
健身
养身
防身

神功

SHEN
GONG



(京) 新登字 145 号

神 功

王连义 编著

出版发行：中国工人出版社

地 址：北京安外六铺炕

经 销：新华书店北京发行所

印 刷：宏伟胶印厂

开 本：787×960毫米/ 32

印 张：9.875

印 数：1—7155册

版 次：1992年6月第一版

1992年6月北京第一次印刷

字 数：150千字

书 号：ISBN 7-5008-0845-3/G·122

定 价：4.40元

序 言

武术为中华之国粹，绵延数千年，流传甚广，流派纷呈，各具特色；绚丽多彩，万紫千红，为人民之喜闻乐见。近年来，在国家体委、中华武术协会的倡导下，群众性的武术体育活动更为广泛开展，武术宝库的精华被不断挖掘，为增强人民体质，丰富人民生活，为国家经济建设和国防建设做出了应有的贡献。

心意六合拳，乃系内家拳术之一，在我国华北地区，尤

其是在河北、山西、河南、陕西、北京、天津等省市流传颇广，具有广泛的群众基础。其特点是招势精炼，刚柔相济，技击性强，内外功并重，易学易练，老幼皆宜，适于保健，祛病延年，具有气功疗养的实效，为广大群众所喜爱。其理论精深，技艺玄妙，功力深沉，形神合一，内功精奥，有系统的锤炼方法，符合科学的内外功兼顾的锻炼方式。如能勤学苦练，得其精髓，可以达到浑然一体，出神入化之境，实为武术之精华。尤其是王福元老师，亲受刘奇兰大师的精心指导，经一生的锤炼，获心意六合拳的真谛，功力精深，为心意六合拳术之巨擘，在河北山西一带颇负盛名。而其所传“地龙经”，更具独特的奥秘，然而多年来，濒于失传。经王福元老师的弟子王继武老拳师的亲授，使此极为珍贵的“地龙经”得以继续传世，并发扬光大，尤为难能可贵。故宜广为传播，以便世代相承，丰富提高，增加武术宝库的珍藏，为全世界人民造福。

此书系在王继武老拳师的精心指导下，由其子王连义先生结合自己数十年的练功心得，编撰而成的。该书对心意六合拳的精辟理论、练功要领和方法、特别是对该拳术的内功法等，都一一作了深入

浅出的介绍，实为我国武术宝库中的重要文献，应广为流传，以利武术的发扬，以利群众学习。

是为序。

晋寿阳赵沛然 谨识

1986 年

目 录

5/11/80

序 言

赵沛然 1

修 身

循序渐进，参透精髓。

——百岁老拳师王继武

- 气功的源流和历史 ●气 5
- 功的流派和种类 ●气功的
- 实质和作用 ●先天功法
- (或心意拳术内功修炼法)
- 基本行功方法 ●收功
- 功法 ●先天真阳之气行功
- 循行线路 (小周天) ●练
- 功时间 ●先天功法的优越

性 ●实例

健身

五行、阴阳、内外、意、气、力，刚柔，形神，技艺，功力，虚实，元阳真气，合而为一。

——王福元大师

- 健身与锻炼 ●王继武百 37
- 岁老拳师养护眼睛秘法 ●
- 锻炼给人以美好 ●“运动
- 不足症”的危害 ●体力劳
- 动代替不了体育锻炼 ●心
- 意健身十六势

养身

精养根灵，气养神，养功养道见天真，此为虚实之道也。

——刘奇兰大师

- 岐黄的养生铭言 ●古代 95
- 天年说 ●彭祖的长寿奥秘
- 老子的养生之道 ●道
- 家学派养生观 ●孔子的养

生之道 ●曹操的养生可以
 永年之意念 ●药王孙思邈
 的养生观 ●《摄养诗》与
 《延年箴》 ●《摄生要
 语》 ●疗身不如疗心 ●
 石天基的《长生秘诀》 ●
 清乾隆长寿十六字诀 ●中
 医抗老养生之道 ●养生八
 法 ●百岁老拳师养生秘诀
 ●延年益寿食品

防 身

以化为主，引进落空，爆
 发丹田，出奇制胜。

——百岁老拳师王继武

●刘奇兰大师论心意六合 154
 拳术 ●王福元大师论心意
 六合拳术 ●王继武百岁老
 拳师论心意六合拳术 ●三
 体势 ●五行拳 ●进退连
 环拳——五行拳合一 ●五
 行炮拳——五行拳生克变

化 ●心意天地化生十二形
拳 ●十二形全体合一（即
杂式捶） ●十二形之综合
大用（即安身炮） ●地龙
经 ●实例

作者简介

编者 303

修身

空而不空，不空而空，
是谓真空，虽空乃至实至诚
也。

——刘奇兰大师

循序渐进，参透精髓。
——百岁老拳师王继武



概况简介

修身之道，有二：一者修养身体。以体育锻炼，气功，内功修炼法，或其它有效方法，进行经常性的锻炼，以图强身健质，祛病延年，健康长寿。一者修养心身，提高悟性，开发人的良知，修养道德情操，陶冶心性，使之心境纯真，处世和善。

王继武老先生及其子王连义先生，以奉献精神，将已往秘而不传的先天功法心意健身十六势，以及在心意拳术中已往鲜为人知、或知而不明其真谛、尤其是他勤勉一生，苦心孤诣，艰苦锤炼，精心体验，而为其所揭示，开发的高深理论和练功秘诀，公诸于世，以期造福于后世，造福于天下。

掌握先天功法，心意健身十六势，以及养心、

养性的功夫，将改善人们的体质，延缓衰老，祛病延年，健康长寿。更能提高人的悟性，开发良知，增强智力，使之大彻，大悟；无私，无欲，达到更高的精神境界。

修身这个词在我国文献的记载上，出现得很早，《礼记·大学》中有“欲齐其家者，先修其身”的记载。

我们目前涉及到的修身，一方面指的是修养身体，即通过各种方法来增强体质，抵抗衰老，祛病延年，健康长寿；另一方面是指修养身心，即通过必要的措施来提高人的悟性，精神世界达于至善，修养高尚的情操，处世平和，待人友善，侠肝义胆，急公好义，济困扶危。

大量的实践和事实证明，行之有效的修身方法之一，是坚持心意拳术的习练，不断提高，力求动功与静功兼而用之。静功即是气功，更确切地说是先天功法，或叫心意拳术内功修炼法。

先天功法的修炼和心意健身十六势的锻炼，都有益于人们身心的修炼和修养。先天功法是以佛家的某些思想和理论为基础，并结合心意拳术的内功修炼法而形成的。

通过人的后天三宝——精、气、神的充实和深

化，可以使人进入先天功法的炼神还虚的高级境界，而使得人们的先天三宝炁灵性得以凝聚，巩固，升华。使人们的悟性进入更高的境界，忘掉小我，大公无私，心境平和，与人无争，开发人的良知，大智、大慧、大勇，急公好义，济困扶危，助人为乐。在处理事务上，多表现为勇敢，豪侠，沉着，稳健，从容不迫，临危不乱，处变不惊，遇有困难，挺身而出。陶冶出高尚的情操，修养出高远的思想境界，可使人的精神和谐，愉快，充满活力，这样，待人亦将是真挚的，至善的，美好的。

人的后天三宝精、气、神，通过心意健身十六势的锻炼，和先天功法的修炼，得以丰满，得以充盈。先天三宝炁灵性，在进一步锤炼中，先天真炁凝聚，灵虚神聪，天性清灵。精、气、神充实，必然脑髓满盈，富于灵性，神聪智明，思维敏捷，悟性增高，触类旁通，应变和感应能力提高，其奇异的效果，是常人难以想象的。只有达到此境界的修养者，才知其乐也无穷。

气功的源流和历史

笼罩着神秘色彩的气功，以往对于很多的人来说，的确是陌生的，五十年代末期，人们开始重视

以气功来进行某些疾病的医疗，六十年代初，则有更多的地区利用气功医治慢性病，为医疗卫生、人身保健服务。气功的神秘、朦胧的面纱，开始被揭开了一角，引起了人们的注目。

气功，古称导引，行气，练气，静坐，坐禅或内功，是中华民族古老的文化遗产之一，也是祖国医学宝贵遗产之一。它有悠久的历史，具有防病，祛病，健身，延年的作用。佛家、道家曾称它为“静功”，武术拳术家称它为“内功”。在《黄帝内经》里即有“导引”及其它养生益寿的方法，实际就是我们所说的气功。

它不但有祛病延年之效，还包含着处世待人之理。《黄帝内经·移精变气论》篇中就记载着“古人治病，惟其移精变气”，就是说在还没有医学之前的古人就知道练气功用意念来治好疾病。因而说气功古老，就是因为它有悠久的历史，源远流长，至今至少已有三千多年的历史了。

中华人民共和国成立后，对古老的气功，运用近代医学的观点进行了整理和提高，广泛应用于保健和治疗疾病，又称“气功疗法”。

气功疗法和其它疗法不同，其它疗法起主导作用是药物的性能和医生的技术，气功疗法却靠发挥

人的主观能动性，靠发挥人体潜力，运用自身内气（真气）调整身体内部的功能来增强体质，提高抵抗疾病的能力，以达到保健治疗的目的。

祖国医学认为气是人体之本，人赖气而生存。气为血之帅，气行则血行；气血瘀阻，病由之生；气血通则病邪得愈。气功锻炼能疏通经路，调和气血，故能增进健康，防治疾病。

气功的流派和种类

气功在我国有悠久的历史，且源流较广，如佛家，道家，儒家，中医学，武术领域，如心意拳，太极拳，少林拳等，对气功均各有一套理论的根据，实践的经验，锻炼的方法，各有特色。以往由于受社会条件，诸多客观因素的限制，在广大人民群众中，鲜为人知，由于某些论述上有神化和唯心主义成份，在一定程度上带有神秘的色彩。

气功流派繁杂，种类很多，特色各异，形式不一。功法有站桩功，四字诀功，意气功，松静功，内养功，强壮功，十六锭金功，六字祛病功，大周天功，小周天功，鹤翔桩功等。一般分为静功，动功两大类。静功包括坐，卧，站等姿势，用“调息”，“意守”等方法，着重在人体内部脏腑的锻炼，