



大成拳养生功法

● 第二版

● 胥荣东 著

人民军医出版社

新平知覺

PDG

大成拳养生功法

DACHENGQUAN YANGSHENG
GONGFA

〔第二版〕

人民军医出版社
北 京

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

大成拳养生功法/胥荣东编著. —2 版—北京:人民军医出版社, 1999. 5

ISBN 7-80020-950-4

I. 大… II. 胥… III. 气功. 大成拳 IV. R247. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 02919 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京天宇星印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:7.625·字数:163 千字

1991 年第 1 版 印数:5000

1999 年 5 月第 2 版 1999 年 5 月(北京)第 1 次印刷

印数:0001~6000 定价:12.00 元

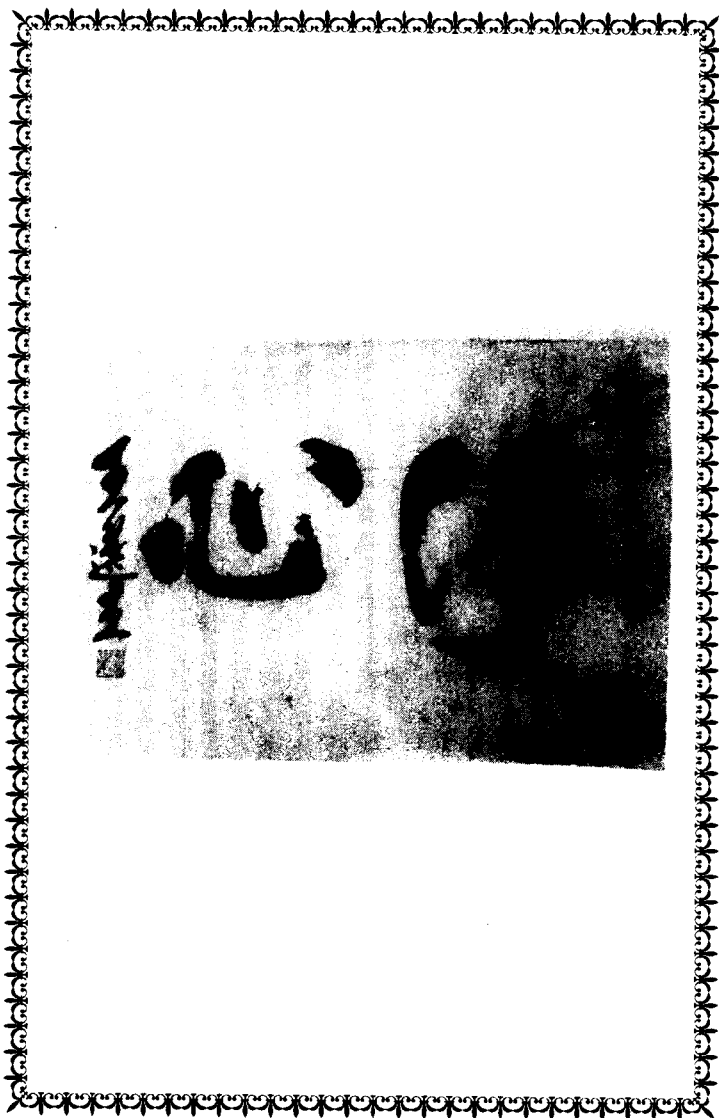
ISBN 7-80020-950-4/R · 875

〔科技新书目:495—449⑦〕

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)



大成拳宗师王芃斋遗像



内 容 提 要

大成拳不仅以实战技击而享誉武林,而且有显著的养生健体效果,在国内外拥有众多的爱好者。本书作者在第一版的基础上,结合近年来教授大成拳和临床工作的体会,详细地介绍了大成拳的创立与发展、养生理论基础、功法特点、练功方法、心法调配,以及常见病症的辨病施功等,并附有清晰的练功照片。)全书内容丰富,资料翔实,实用性强,可供养生爱好者、武术爱好者、尤其是大成拳爱好者阅读参考。

责任编辑 杨磊石

序 言

胥荣东 1983 年随我习拳,由于其为人诚朴、勤奋好学,故于 1984 年我即收其为入室弟子,所有功法均由我亲自传授。在我众多的弟子中,他算佼佼者,故我常带他到各处讲学,其人品及武功得到各方人士的赞许。

小胥不仅深通大成拳技击,在大成拳养生方面更有深入研究。与此同时还结合《黄帝内经》理论,将大成拳内功、点穴术与针刺手法相结合,大力倡导“内功针刺术”,取得了良好的疗效。在诊疗之余,还辅导部分病人习练大成拳站桩功,亦收到了一定的效果。本书在大成拳养生书籍中,有其自己的特色与风格,广大的养生爱好者及武术爱好者,都会从中得到有益的借鉴,故乐于向读者推荐。

王选杰

1998 年 8 月 28 日于北京

作者简介

胥荣东,男,1962年生,河北省宽城县人,1984年毕业于北京中医药大学中医系。现为中日友好医院针灸科医师,中国针灸学会会员,日本关西气功协会指导顾问。曾任中国大成拳研究会常务理事、副会长,《大成拳研究》杂志编辑。已发表武术、养生、气功、针灸科普文章及论文30余篇。受医院及国家派遣,先后到过日本及西亚地区的一些国家,为针灸医学赢得了国际声誉,并受到了有关部门的表彰。他曾多次在北京中医药大学教授大成拳功法。在日期间,应日本气功界先驱者津村乔之邀,在关西气功协会本部多次教授大成拳站桩功,受到广大气功爱好者及武林同道的好评。近年来,根据《黄帝内经》理论及前辈教诲,将针刺手法与武术内功及点穴术相结合,在临床上应用“内功针刺术”,取得了显著的疗效。近十年来,一直担任北京中医药大学养生康复系的针灸学授课任务,并带教该校各系实习学生,以及30余国的留学人员。

目 录

第一章 绪论	(1)
一、养生术溯源	(1)
二、养生术与身心健康	(9)
三、生命在于合理运动	(15)
四、武术与传统文化	(17)
第二章 大成拳概述	(21)
一、大成拳的创立与渊源	(21)
二、大成拳的养生效果	(36)
三、大成拳的理论基础	(44)
四、大成拳与禅学	(49)
五、大成拳奇妙的桩功	(51)
六、大成拳的心法调配	(56)
七、大成拳与《黄帝内经》	(59)
八、大成拳与针刺疗法	(68)
九、大成拳与按摩疗法	(73)
第三章 大成拳功法要点	(76)
一、功法特点	(76)
二、练功要领	(78)
三、注意事项	(87)
四、练功反应	(88)
第四章 大成拳基础功法	(92)
一、站桩	(94)
二、试力	(121)
三、步法	(140)

四、试声	(150)
五、推手	(152)
第五章 大成拳高级功法	(160)
一、掌法	(160)
二、拳法	(171)
三、腿法	(182)
第六章 辨病施功	(191)
一、感冒	(192)
二、咳嗽	(193)
三、哮喘	(194)
四、泄泻	(195)
五、痢疾	(196)
六、便秘	(198)
七、高血压病	(199)
八、糖尿病	(201)
九、溃疡病	(202)
十、冠心病	(204)
十一、胃癌	(206)
十二、慢性胃炎	(207)
十三、病毒性肝炎	(208)
十四、颈椎病	(210)
十五、肩关节周围炎	(211)
十六、腰部劳损	(212)
十七、腰椎间盘突出症	(213)
十八、月经不调	(214)
十九、痛经	(215)
二十、近视	(216)
二十一、鼻渊	(217)
二十二、鼻出血	(217)
二十三、牙痛	(218)

二十四、咽喉肿痛	(218)
二十五、胃肠神经官能症	(219)
二十六、慢性肠炎	(220)
二十七、肝硬化	(220)
二十八、慢性肾小球肾炎	(221)
二十九、脑血管病后遗症	(222)
三十、血管神经性头痛	(223)
三十一、神经衰弱	(224)
三十二、坐骨神经痛	(225)
三十三、神视经萎缩	(226)
三十四、心脏神经官能症	(227)
三十五、鼻炎	(227)
三十六、肺结核	(228)

第一章 绪 论

一、养生术溯源

养生,在古代又称为摄生、养性以及道生等,它的历史可追溯到古老的氏族社会时期。

相传,在四千多年前的唐尧时代,中原地区洪水成灾,湿气很大,许多人患有关节疼痛沉重不适的病症,于是人们就用跳舞的方法来疏通经络气血,祛除体内的湿邪。在《吕氏春秋》一书中写道:“昔陶唐之始,阴多滯伏而湛积,水道壅塞,不行其源,民气郁阏而滯着,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”这是最早记载体育健身防病治病的范例。

在春秋战国时期,人们已经认识到了“流水不腐,户枢不蠹”的道理。庄子在《刻意篇》中已有导引功法的记载:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已。此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也”。

相传彭祖活了八百岁,虽未必可信,但可知他是因懂养生之道而长寿的。古人认为,人的寿命可达百岁以上,《素问》上古天真论篇中说:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽其天年,度百岁乃去”。在《左传》一书中亦有记载:“上寿百二十年,中寿百岁,下寿八十。”这与现代研究结果是一致的,根据对哺乳动物的观察,其寿命一般为其成熟期的5~6倍,在人则应为

120~150岁。

古代的导引术，主要包括了肢体锻炼、呼吸运动以及自我按摩等方面内容，其目的主要是为健身防病，祛病延年及怡情自娱的。唐代医家王冰十分重视养生术的研究，并重新编排《黄帝内经》，把重点讲述养生之道的《上古天真论》篇移冠篇首。王冰对导引和按跷有过很明确的注释：“导引，谓摇筋骨动支节；按，谓抑按皮肉；跷，谓捷举手足”。在《素问》一书中即有导引按跷的记载：“中央者，其地平以湿…故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷”。

历史上，儒、释、道诸家均重视养生的研究，如老子的“载营魄抱一，能无离乎，专气致柔，能如婴儿乎”，“绵绵若存，用之不勤”，“致虚极，守静笃”。《庄子·大宗师》中亦载：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。屈服者，其嗑言若哇。其耆欲深者，其天机浅”。“仲尼蹴然曰：何谓坐忘，颜回曰：堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大道，此谓坐忘。仲尼曰：同则无好也，化则无常也。而果其贤乎！丘也请从而后也。”由此可知孔子很可能受弟子颜回的影响而随其“坐忘”（坐忘意即静坐而心亡也）。在《论语》中亦述有：“饭蔬食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣”，可见孔子是十分注重养生的。孟子亦云：“我善养吾浩然之气”，“其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间”。“勿忘，勿助长也”（《孟子·公孙丑》）。

佛教在东汉初年传入我国，以后在我国形成许多宗派，开始是禅宗，以后又有净土宗、律宗、密宗及天台宗、华严宗等。各派的哲学思想、修行方法虽不尽相同，但要进行禅修则是一致的。禅是禅那的简称，汉译为静虑，是静中思虑的意思，一般叫禅定。此法是将心专注在一法境上一心参究，以期证悟本自

心悟，这叫参禅。其中的坐式练习叫“坐禅”，站式练习叫“站禅”或“立禅”。当然佛教禅定的主要目的是在于修行，与孔子大约同代的释迦牟尼即在毕钵罗树下，盘膝静坐而解脱，最后获得彻底觉悟而成佛陀。禅宗初祖达摩初来中国，即在河南嵩山少林寺以打坐为主修行，除可达到“明心见性，解脱自在”的目的外，同时亦可起到健身祛病、延年益寿之功。据传，后世的少林拳即是以此为基础，并广泛地吸取民间其它武术而发展起来的。

除儒家、道家、佛教注重养生外，道教尤其重视养生术，注重今生今世的练功，故有“佛教为心理学，道教为生理学”之说。道教认为，人若修炼得法，则可以长生不老，得道成仙。这当然是迷信的说法，但其“我命在我，不在于天”（《西升经》）的观点却是十分可取的。《道藏》的首经《元始无量度人经》中十分强调“仙道贵生”，正是道教乐生、重生，注重寻求使人长寿的方法，即所谓的道功道术。从理论上讲，道教强调形神相须，生道合一，认为欲长生便必须安神固形，性命双修，于是乃有所谓性功与命功，性功修心，命功炼形。道教所行养生之术很多，但多带有宗教色彩，如外丹、内丹、服气、胎息、吐纳、服饵、辟谷、存思、导引、行踪、动功等。历史上著名的道家如王冰、孙思邈、陶弘景、葛洪等，在养生术方面都颇有建树。

养生术到了汉代有了新的发展，1973 年底，长沙马王堆汉墓出土的医学帛书中，有一导引图，有的是模仿熊、猴、狼、龙、鹤、鸱和鹰等禽兽的动作，有的则是徒手做各种肢体活动，亦有以木杖等为工具练习者。其中站式练功 16 个，步行式 2 个，跪式 1 个，其它拄杖、抱膝坐、弯腰等式 9 个。这与现在的大成拳养生功法较为接近，说明大成拳保留了古代气功古朴实用的特点。尤其图 20，为一男子，赤背，两脚平行分开，宽与

肩齐、下颏微收，头如悬钟，双目微闭，下视，如入静、调息，精神内守状，两臂微外展，肩、肘、腕、手指皆放松下垂，腰胯也作放松状，双膝微屈。这个姿势与站桩功中的站式练习几乎无大的区别。又如图 22，注明“木(沐)侯(猴)灌引戾中”。沐猴就是猕猴，灌者“呬也”，“鸣也”。意即模仿猕猴喧哗鸣叫来治“戾中”病。图中描绘了男子胸腹部的鼓起和口作拉长声音的啸叫状，这种练功方法与大成拳的试声亦较类似，在明朝亦有类似的练功方法，但流传不广。“其啸振山谷，则修士别有义理，非众人之所知也”(见宋应星《论气·气声》)。

东汉末年的张仲景，被后世尊为“医圣”，他不仅于伤寒杂病等治法造诣精深，且于养生之道亦颇有研究：“若人能养慎，不令邪风干忤经络；适中经络，未流传脏腑，即医治之，四肢才觉重滞，即导引吐纳、针灸膏摩，勿令九窍闭塞。”与其同时代的名医华佗，不仅内外科及针术高超，于养生之术颇有造诣，其创编之五禽戏，对后世养生术的发展影响很大。据《后汉书》记载：“佗语普(弟子吴普)曰：人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也。是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦以除疾，兼到蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以着粉，身体轻便而欲食。普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。”此外，在《淮南子》精神训中，还载有所谓的“六禽戏”，即熊经、鸟伸、鳧浴、猿蹻、鸱视和虎顾。

魏晋南北朝时期，导引养生术在封建士大夫中间很是流行，而且又有了新的发展，出现了许多养生专著。如嵇康，好老庄之学，多谈养生怡性之论，在其所著之《养生论》中论述了

“导养得理，以尽性命”的道理。晋代大医家葛洪十分提倡预防为主 的养生原则：“夫导引疗未患之患，通不和之气。动之则百关气畅，闭之则三宫气凝，实养生之大律，祛疾之玄术矣”。其于养生之道，颇有心得，不过他追求成仙得道，其中颇有神秘之处，不可不知。晋代成书的《黄庭经》专门讲述养生练功之术，曾被书圣王羲之手书。“羲之与许迈为世外之交，羲之亦辞荣养生，每适远（许迈名远）游，弥日忘归，诗书往复，多论服饵”（《太平御览》）。相传王书法时可“入木三分”，概与其练功有关，书法讲究危襟正坐，胸有成竹，意在笔先，意到气到，气到力到，这与练功的要领是一致的。而与拳学理论中的“力断意不断，意断神犹连，神连再生力，力量不空亡”（王芗斋语）更有相通之处。

南北朝时的医家陶弘景，曾当过道士，自称华阳隐居，其所编述的《养生延命录》，辑录了自神农以来，下及魏晋的养生理论及方法，保存了许多古代导引资料，是我国历史上第一部有关导引资料的专辑，对后世有一定的影响。

梁普通年中（520～526 年），印度高僧菩提达摩泛海来到广州，继而应梁武帝之请，到金陵与帝问答，机缘不契，乃渡江到洛阳，入嵩山少林寺，面壁而坐，终日默默，时人称为壁观婆罗门，其练功理论是“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道”。虽然其主要目的在于“明心见性”，但于养生方面，亦有一定的作用，为后世的禅门养生术奠定了基础。

隋唐时期，朝廷正式把养生术作为一种医疗手段，设专人“掌教导引之法以除疾”。隋炀帝时的太医博士巢元方主编了《诸病源候论》，此书专门论述病源症候，载列各种病症 1700 余条，但除了用养生术作为治疗方法外，不论其它。在许多病症之下书有：“其烫熨针石别有正方，补养宣导，今附于后”。其