

【国术丛书】

第六辑

# 大成拳

## 科学站桩功

曾广群 著



山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社

【国术丛书】

第六辑

# 大成拳

## 科学站桩功

曾广骅 著



山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

大成拳：科学站桩功 / 曾广骅著. —2 版 —太原：

山西科学技术出版社，2013.11

(国术丛书. 第 6 辑)

ISBN 978-7-5377-4595-6

I. ①大… II. ①曾… III. ①大成拳—基本知

IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 223361 号

## 大成拳——科学站桩功

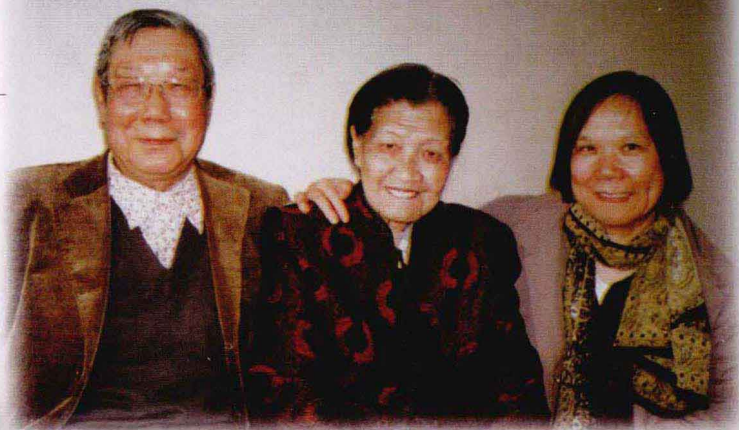
---

- 著 者 曾广骅  
出 版 者 山西出版传媒集团  
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 山西德胜华印业有限公司  
版 次 2013 年 11 月第 2 版  
印 次 2013 年 11 月太原第 2 次印刷  
开 本 880×1230 毫米 1/32  
印 张 9.125  
字 数 140 千字  
书 号 ISBN 978-7-5377-4595-6  
定 价 23.00 元

---

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

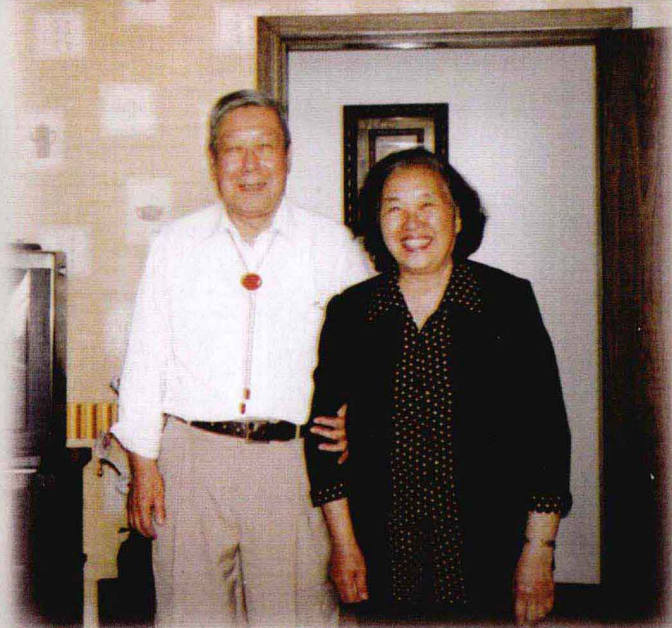
2005年4月在  
北京拜晤王玉芳  
师姐（中）。右  
一为弟子赵菊子  
女士。



2005年4月  
在北京拜晤  
王玉芳师姐  
（中）。右  
一为弟子徐  
箫媚女士。



2005年4  
月在北京拜  
晤全国气功  
中心周荔裳  
大姐。



2005  
年4月在北京拜晤  
于永年师兄。



在长岛  
长青气功基金  
会前练功。



2005年5  
月在北京拜  
晤于永年师  
兄(中)。右  
一为赵菊  
子女士,右  
二为中国社  
会科学院博  
导胡孚琛教  
授,左一为  
儒学及剑道  
专家张东宝  
先生。



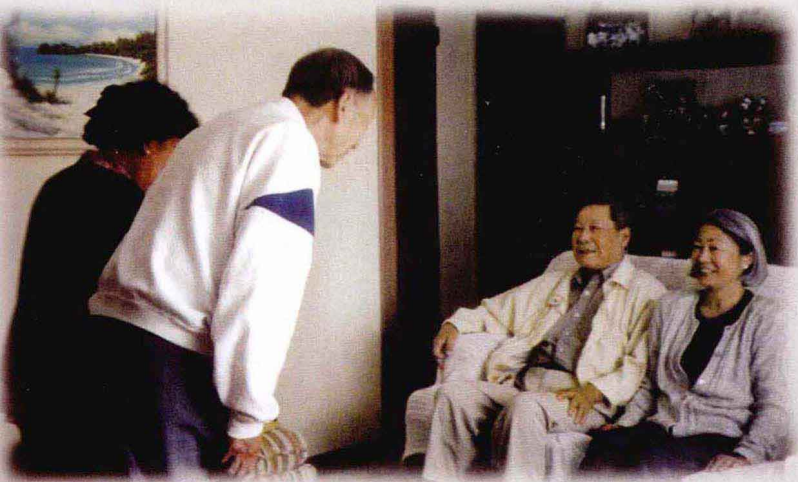
联合国  
气功班部分  
成员

需要 在线购买: [www.ertong.com](http://www.ertong.com)

Steve及  
Phillip二人  
拜师典礼。



2001年  
5月6日贺  
绪武（86  
岁）、王  
玉芸（76  
岁）拜师  
典礼。



联合  
国气功班  
部分学员  
练功照。





纽约长岛中文联合学校气功班练功照。

凯伦气功班在练棒气贯顶法。



纽约石溪大学气功班练功照。前排中立者为数学系黄教授。



## 序一

摆在读者面前的《大成拳——科学站桩功》一书，是美国麻省高等教育学院副院长，83岁的曾广骅教授所著。这本书不仅是探索科学站桩功法的保健养生之作，而且还展现出中国传统内家武术和西方科学相互碰撞、交汇的文化底蕴，同时又渗透着中国知识分子半个多世纪以来为民族振兴精忠报国的历史悲情。

曾广骅先生于1922年生于山西太原（原籍湖北黄冈），那正是中国社会剧烈变革的年代。他在1941至1944年间就读于重庆国立政治大学，和马鹤凌（马英九之父）、李元簇等为同学，而后赴美国留学于哥伦比亚大学等校，并获佛蒙特大学经济学硕士学位。1949年中华人民共和国的成立，对于近百年来一直做着“强国梦”的中国知识分子来说真是“拨云见日”，于是有杨石先教授等一大批学者拒绝去台湾，留在大陆无怨无悔地为建设新中国服务；于是有钱学森教授等一批科学家回国，为中华民族的复兴作贡献。试想，如果没有钱学森、郭永怀、钱三强等一批科学家致力于20世纪六七十年代的



“两弹一星”事业。曾广骅教授就是在1958年响应周恩来总理的召唤，夫妻双双毅然从美回国的经济学家，他曾任职于中国科学院科学技术情报研究所，并且在北京大学执教。但在“反右派运动”、“反右倾运动”、“文化大革命”遭受厄运；之后，夫妻又相继回到美国。值得庆幸的是，曾广骅先生曾于1958年拜大成拳创始人王芑斋先生为师学习站桩养生功。1972年自河南农场回京后患肾炎、关节炎、高血压、肠炎、胃炎、心绞痛等多种疾病，在生不如死的煎熬中突然想到恩师王芑斋先生的教导，于是下决心坚持练习站桩功，竟得痊愈。1979年，曾广骅先生任美国力可公司副总经理兼驻北京代表，退休后在纽约长岛建立气功颐寿院，推广站桩功。曾广骅先生是受过西方科学教育的现代知识分子，他热爱中国的传统文化，并想在中西文化的碰撞和结合中寻求和提炼中国传统文化的精华。在武学上，由元明间高道张三丰开创的武当山内家拳法，乃中国道学文化在技击上的应用。古来技击之术，多以刚勇见长，讲究争强斗胜、先发制人，而道教内家拳法，特别是号称“拳中之王”的太极拳，却强调舍己从人，大松大软，深得老子“以不争为争”之道学真传。曾广骅所得王芑斋先生意拳（后称大成拳）站桩功，就是有名的内家拳法。王芑斋先生之大成拳法扫去一切套路，这又和老庄“无为而无不为”之道学相通。站桩为大成拳之入门功夫，外用为技击，内用为养生，至今海内外修习站桩养生功者成千上万，其造福人类养生保健事业的功德可谓大矣。意拳站桩功养生保健的科学道理何在？为了寻求问题的答案，曾广骅先生决心学习西方现代生理学知识去探个究竟，

他于1991年69岁时获得了纽约皇后学院运动生理学硕士学位，继而于1998年76岁时又获得了辛辛那提联合大学健康科学博士学位，并以自己学得西方现代科学理论证明了站桩功不仅不是“伪科学”，而且是最优的科学健身方法，因之名为《大成拳——科学站桩功》。在今天我们没有读到曾广骅先生的经济学著作，这其中隐含着中国知识分子半个多世纪以来的历史悲情，但曾广骅先生创下了中国人至76岁拿博士学位的惊人纪录，这又洋溢着作为知识分子的中华儿女一片拳拳报国之情。我本来是南开大学化学家杨石先教授和中山大学物理学家黄友谋教授的学生，后因钱学森教授建议我从事人体科学的研究，遂由自然科学改行研究道学。这些年我在中国社会科学院培养了一批中国哲学、道家与道教文化专业的硕士生、博士生、港台生、留学生、访问学者和“博士后”，又走访和结交了不少海内外精于丹道、密宗、禅定、医术、易学、武术、养生、雕塑、书画诸绝学的奇人异士，两年前接到曾广骅先生寄来一份海外报刊的材料，报道我国知识分子、著名学人、影视明星、企业家、科学家多有英年早逝者。上载“据一份追踪了十年的《知识分子健康调查》反映，在中国内地知识分子最为集中的北京，这一人群平均寿命从十年前的59岁降至54岁，比当时普查的北京市平均寿命低近20岁。中国科学院系统在职科学家平均寿命仅52.2岁。”曾广骅先生虽然身居海外，仍然对中国内地社会精英的身体健康深表忧虑。前些年在中央“610”办公室和国家体育总局领导下相继成立了全国健身气功管理中心和中国健身气功协会，我恰在其中的专家组兼职，于是便向全国健身气功

管理中心的领导推荐了《大成拳——科学站桩功》一书，建议联系国内出版。幸而山西科学技术出版社的责任编辑王跃平女士决定出版此书，故欣然向读者介绍曾广骅先生的人生旅程。这是一本中国古老的传统文化和西方现代科学完美结合的学术专著，读者难道不应该对此书在中国历史和文化的深层次上给予深刻的理解和思考吗？近来曾广骅先生正为中国海峡两岸的和平统一而奔走呼吁，而中华民族传统文化正是两岸和平统一的纽带，因此，我们更应珍惜这些传统文化的瑰宝，并向像曾广骅先生那样在全世界传播中华文明的知识分子致以敬意。

胡孚琛

识于中国社会科学院

## 序二

老朋友曾广骅先生在纽约长岛教授气功，并写了一本书叫《大成拳——科学的站桩功》，要我写一篇序，我未加考虑便一口答应了；可是我的老朋友们、老读者们一见此“序”，一定会笑我“捞过了界”，甚至捞到匪夷所思的程度。

我是个学历史的，充其量可以说“文学是我的娱乐”而已。可是年来撰文，却连政治经济、哲学艺术、法律外交……通通碰过，已是十足的“捞过界”。如今连个“气功”也要敬陪末座“杂谈”一下。老友笑我，是在预料之中的。

但是我为什么连“气功”也要杂谈一番呢？主要原因是我和气功仁兄邂逅近30年了。谈谈30年的老友，也就不能算是绝对的“捞过界”吧！所以曾兄要我写序，我一口就答应下来了。

怎么说我和气功结缘30年呢？那是从20世纪60年代初，美国时兴的一种养生活动“静坐”开始的，那时我在哥伦比亚大学兼任副教授，专任中文图书馆主任。

哥大那时是全美“中国学”中“民国史”这一科的重心。我不但是当时哥大所特有的“中国口述历史学部”的两位全时研究员之一，也是当时全美搜集和整理民国史料的少数专业人员之一；更在哥大研究院教授两门有关的课程。其时我正值壮年，精力旺盛，白昼为大学工作鞠躬尽瘁，夜晚为自己的研究工作时常忙个通宵。我私人的研究工作是配合诸大学的需要设计的，所以我自己的研究工作一半也是大学工作的一部分吧。

那时我时常深夜下归，朋友们发现我如此“用功”，有位朋友曾向我老伴说：“他如此用功，并未‘用出’些什么东西来嘛！”朋友所说的“东西”，显然指的是“著书立说”；他不知道我的兴趣是“读书”。古人说：“读书最乐。”连12岁的胡洪辛也会说：“我不觉得读书是什么苦事。”正是这种不足为外人道的乐趣。

其时我为大学勤勤恳恳地工作，为自己认认真真地读书，虽无名无利，也倒心安理得。本图“万人如海一身藏”，做个不虞冻馁的读书人，谁知人毕竟是社会动物，在任何社会里你都是藏不了的。你读书、教书、写书、管书……往往都是你的包袱，成绩愈好，包袱愈重。同一时期，太平洋彼岸被“揪斗”的“白专权威”的遭遇不就是这样吗？他们的罪名是他们的“权威”。我虽非权威，但是遭遇则一；所受精神折磨也是具体而微，大致相同。你为大学尽忠尽孝半辈子，如今拂袖而去和恋栈不去，精神痛苦都是一样的。在精神濒于分裂时，唯一自救之术便是找一块“精神避难所”。这个“避难所”我终于找到了，他的名字叫做“静坐”。在静坐中我才逐渐体会了我国古圣先哲的教诲：“知止而后有定；定而

后能静；静而后能安；安而后能虑；虑而后能得。”

我对“静而后能安”的体会，真是得其三昧。静坐乃变成我日常生活的一部分了。

“静”是一泓止水。在微波不兴的状况之下，进入心安理得之境。心安理得之余，才能对天下事物的本末始终有清晰的认识。

在哥大中文图书馆内我也读了些佛经和道藏，再配合耶教圣经的教义，我发现在所有宗教中，“静而后能安”都是他们的共同基础。儒佛无神，道耶有神，认识不同，基础则一也。这时我对本师胡适先生的禅学也感到不足了。胡之对佛，有其知识（KNOWLEDGE），而无其体验（APPLICATION）。吾人对“不立文字”之教，只可以“坐禅”来体验之。书本知识，终嫌不足也——我对“坐禅”因而也发生了兴趣。

无师自通，体会三昧。

“静坐”与“坐禅”，方式无殊也，而其内涵则有“止水”、“流水”之别！

“大学之道”近于“坐禅”，这是宋明诸儒体会出来的，其境界则较今日西方时兴的“静坐”又高出一筹了。

在领悟“坐禅”的过程中，我受老友沈家桢先生的影响很大。最近承星云大师之约和他们师徒一道去内地朝名山、弘佛法，体会也很多。家桢先生曾劝我说：“练习‘打坐’要找个师傅指点指点。”但是我对“打坐”，只觉得它对修身养性有好处，并无意深入，要把涓涓细流流入沧海，所以我一直只是个“单干户”的“静坐者”（MEDITATOR）。退而省其私的静坐对个性急躁而直率的我修身养性的好处，是说不尽的。

静坐对我来说虽然是很好的习惯——尤其是在日常生活和工作恍如救火的纽约市。但我一直没有把“静坐”和“气功”联在一起。

我第一次知道点气功常识，是从我的一位妹妹那里听到的。我这位妹妹在20世纪50年代读大学时是共青团员，可是在60年代“文化大革命”期间竟然数度被迫自杀未遂。后来在北大荒劳改营内又受尽折磨。在身心交瘁的情况之下，我们兄妹一别25年之后再次聚会了。我看她濒于崩溃的身心状况，真为之痛惜、担心。我老伴初见时，对她健康条件之坏也深感惊悸。

我们又一别六年。在1986年我们两家又重聚了。时年的妹妹简直换了个人。她健康、活泼，甚至恢复了我对她童年的印象。她嫂嫂也说她比1981年的她，还要年轻十岁！

我对她说：“邓小平的开放政策，对你真有切身的好处啊！”

妹妹承认“开放政策”是她健康恢复的原因之一，但主要还是她自己练“气功”的结果——这是我第一次知道气功的实效。“气功”有这么大的功能！？妹妹姑妄言之，我也就姑妄听之了。

由于健康的恢复，妹妹便成为“气功”的信徒。她知道我外强中干，身体也有许多毛病，如轻性的高血压、耳鸣和一些消化系统上的毛病。她就不断地送些气功书给我，劝我和她一样变成气功信徒。做信徒我无心也；但是对“读闲书”却有既定的习惯。——我把她寄给我的小册子都在三上（枕上、厕上、车上）读完了。“开卷有益”，这些卑之无甚高论的作品，对我读古书却有很

多启发。我对“大学”中的“静而后能安”便想出了新的解释来，甚至对老庄、孟荀、淮南子、抱朴子等等都有了新的看法。以前的注疏家都和胡适先生一样，只在文字上求解答，而缺乏文字之外的“体验”。

宋明诸儒显然曾有身体力行的，但是他们很少明说，因此什么“天人合一”等等教条，都变成了“伟大的空话”；要不就变成王阳明对竹子去“格物”一样，一辈子也“格”不出什么来；等而下之，就变成某翁求“正心诚意”，连“昨夜与老妻敦伦（美国华人知识分子开玩笑语，即房事之意也）一次”也正心诚意出来了。

我读了那些小册子。那里几乎千篇一律地谈到“恒心、耐心、信心”，和“调身、调息、调心”等要点。因此我根据这些要点，也修正了我一贯“静坐”的方法。谁知“无心插柳柳成荫”，我这修正主义一来，竟然把“气功”也修正到自己身上来了。

那是1988年7月25日的夜半，也是我的修正主义实行数月之后，忽然间觉得头顶一炸，接着全身似乎有亿万只蚂蚁在上下乱爬，周而复始，一时颇为惊慌。随之便想到这或许便是书上所说的“气功八触”之一的“麻”现象了，乃静心待之。

其后“麻触”渐渐变成经常现象了，静坐着的身躯继之以“微微动摇”，似乎也是书上所说的“外动”了。自此以后，我在每日的日记上都把这些现象列为“头条”，以记其进度。这“外动”在日记上逐渐由“微动”、“小动”、“中动”、“大动”而及于“狂动”——非以意识控制的“手舞足蹈”。但此一“狂动”虽然不是意识所控制的，可是我头脑却十分清醒，呼吸缓慢，对



这自发的“手舞足蹈”，且有“看你横行到几时”的有趣心情。狂热约三五分钟乃自动停止，全身端坐如“泥塑木雕”——这四字是我在宋代道学家的笔记里看到的，想不到如今自身亦体验之也。

我没有老师。我的老师就是妹妹送我的那几本小册子。小册子说我不会“走火入魔”的，所以我也就大胆地、有恒心地坚持下去“以观其变”了。

“气功”是否对我也有些什么“疗效”呢？我只能说精神好些了。以前工作久了易于疲乏，现在显然是好多了。还有以前冬季时有腹泻，今冬是一次也没有过，排泄系统畅通。此外还有一些生理现象，如子侄辈告我，面孔上的“老人斑”淡减多矣。

这是我这位“在家修行”的个人经验，写出来或可得到其他学徒的共鸣，我并且写了一本三百天没有间断的“气功日记”，记录其逐渐发生的现象，也可与其他学徒交换经验。

以上所写仅是近年来自己“捞过了界”的古怪经验。这经验也是曾广骅先生约我写“序”，我就“一口答应”的原因。

曾广骅先生是我40年前在哥伦比亚大学的同学。他是国立政治大学（重庆）毕业的。祖国大陆当年改朝换代的时候，我想读完一两个“学位”再作打算时，他已携了位美丽而年轻的夫人和三岁的小千金“回国服务”去了。事隔20余年，他忽然又在纽约打电话给我说：“出来了！”原来他20世纪50年代初回国不久就被卷入国内的“运动”漩涡。一漩就漩了20余年；终以“劳改犯”收场。他在劳改期间，夫人（原是华侨）便申请探