

【国术丛书】

第十四辑

配盘

王芃斋的大成拳

何镜平 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

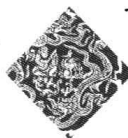
【国术丛书】

第十四辑

配盘

工芻斋的大成拳

何镜平 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

王芎斋的大成拳/何镜平著. —2版. —太原:山西科学技术出版社, 2013.11

(国术丛书. 第14辑)

ISBN 978-7-5377-4588-8

I. ①王… II. ①何… III. ①大成拳—基本知识

IV. ①G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第223359号

王芎斋的大成拳(配盘)

- 著 者 何镜平
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 8
字 数 188千字
书 号 ISBN 978-7-5377-4588-8
定 价 28.00元

写在前面

——关于《王芎斋的大成拳》

2008年12月10日，何镜平先生的夫人张丽贞老师来电话，告诉我“老何昨天走了。”——又一位能够见证王芎斋和王芎斋那个时代的人去了，心中一阵怅然。

何先生是《武魂》杂志的一位热心作者，这些年他在《武魂》上刊登的文章，都是笔者经手编发的。虽然我们只在大成拳门人的集会上见过一两次面，而这所谓“见面”也不过是打个招呼而已，但通过电话，我其实早已熟悉了那个在平和、沉稳、爽朗之中，透出几分执著的声音。

确实，何镜平先生是执著的，从他给《武魂》的第一篇稿件《概述王芎斋先生大成拳的拳学思想理论》就可以感觉到，作为芎斋先生的学生和拳学事业的后继者，他是把宣讲、传播王芎斋先生真实的拳学思想和实践，当成了自己从事拳术活动的唯一使命。这份对于使命的执著，在之后发表的一系列文章中有了更多的体现。

何先生2007年11月22日写给笔者一封信，信中说：

大成拳王芎斋先生逝世后，在不同时期学术思想出现的不同看法介绍如下：

一、对大成拳与意拳的看法（见附件一）；

- 二、对出现伪造师承系谱的看法（见附件二）；
 - 三、对“芗斋先生”“人体动力学”的看法（见附件三）；
 - 四、对篡改芗斋先生指导练功诗词的看法（见附件四）；
 - 五、对发功放气的看法（见附件五）；
 - 六、对中国武术发展未来之瞻望（见附件六）。
- 以上材料寄去参考。

致礼

何镜平

2007.11.22

2

当时没有明白何老为什么突然写来此信，因为随信寄来的几篇文章，大多已在本刊发表过，只有《芗斋先生逝世后大成拳的走向》一文是新作。因为忙，此事未及询问就放下了。编辑部接到此信是2007年12月12日，而何先生是2008年12月9日逝世，还差三天就刚好一年。

2009年《武魂》第1期上，刊发了何先生逝世的消息和那篇关于大成拳走向的文章，此文成了何先生在《武魂》杂志上的绝笔！

一切都好像冥冥中已经契合了那样，我现在总愿意认为，这封信，似乎是何先生预感到了什么而对我默默的嘱托。我想，他一定是在筹划着写一本书，而那信，分明就是为这本书列出的部分目录。那么，何先生是不是也一定希望我为他做些什么呢？

于是，就有了我为编纂何老此书出力的自告奋勇，就有了张丽贞老师的充分信任，就有了与何先生弟子的密切合作，就有了在何镜平先生逝世将近两年的时候，这本《王芗斋的大成拳》，与读者的见面。

关于此书，有几件事情，需要向读者做一交代：

1. 此书之所以定名为《王芎斋的大成拳》，是因为何先生在本书中所写的文章，主旨只有一个，那就是依据他与王芎斋先生的亲密接触和深入观察，从多个角度和层面介绍了王芎斋先生的拳术理念，始终主张和呼吁要继承、发展王芎斋正确的大成拳拳学思想，对那些篡改芎斋先生学术思想并妄称正统者做了毫不妥协的揭露和批评。特别要说明的是，本书收集了作者在王芎斋先生健在时，由王芎斋亲自指导下撰写的多篇关于大成拳养生桩及王芎斋养生思想研究的论文，内里提供了当年王芎斋先生从事养生桩教学实践的种种相关史料。由于这些文章，完成于王芎斋先生健在之时，且基本都经过王芎斋先生的审阅，因此其所表述的观点，应该更接近于王芎斋，这也就使本书的这部分内容，在具备相当学术研究价值之外，还具备弥足珍贵的史料价值。何先生力图通过他的文章让读者知道，什么是王芎斋先生所传授的“大成拳”。正是基于以上理解，编纂者自作主张，替何先生为本书取了这样一个名字，何老九泉有知，想必不会怪罪吧。

2. 本书有关“王芎斋大成拳养生桩”的七篇文章，是依据文章写作的实际时间顺序编排的，从1960年初的《我对王芎斋先生（站桩疗法）的实践和体会》至1980年6月6日《王芎斋先生大成拳养生桩概论》，时间跨度20年，七篇文章之间，文字或有重复。编纂者苦心，希望读者从中看到何先生在20年的时间里，对“王芎斋大成拳养生桩”由浅入深、由表及里的认识心路，而万勿以冗文等闲视之。

3.《王芎斋先生大成拳养生桩概论》一文第二章《大成拳养生桩的练习方法》中原有的线条动作图，应出版社要求，改为由何镜平先生演示的动作照片，特此说明。

由于山西科技出版社和王跃平老师的理解和支持，
本书得以顺利出版发行，在此谨致以诚挚的感谢！

《武魂》杂志副主编

常学刚

忆老伴习拳

20世纪50年代初，我和老伴何镜平生活在一起。几十年来，耳听目睹老伴跟芑斋先生习拳的经过。1943年他在高中读书时，由父亲的朋友王化一先生介绍与芑斋先生相识学拳，他父亲为了让他强身健体遂拜王老为师。于是老何一有时间就去王老家练功。读大学后，与王老习拳中断了一段。20世纪50年代，老何在中山公园又见到了芑斋先生。在王老的亲自指导下，又重新习练大成拳、养生桩。他除了在公园和王老练功外，几乎每天都要抽时间去王老家求教，聆听先生的教诲。由于长时间与王老接触，使他受益匪浅，对大成拳有了更深层的理解与认识。

芑斋先生晚年一直在中山公园教养生桩，以治病救人为本。每天求治者人数众多，老何常协助芑斋先生整理病历，病历上记载患者各种不同的病情，王老都亲笔批注患者治疗情况及日期（至今病历仍保存）。王老除每天辅导患者站桩外，每周六为芑斋先生讲课及解答疑难问题的时间。由于老何勤奋好学，善于钻研，每次无论是从公园回来还是从王老家中回来，晚上他都在灯下追记先生授课内容及先生辅导他练功时讲述的问题。有时一直写到深夜。他那种孜孜不倦的习拳精神，令我很感动。

1960年，老何编写了《芎师日语随笔》一文，不久又写了题为《站桩锻炼基本原则》（后改名为《大成拳养生桩简易入门法》）一文。这两篇文章王老都亲自阅读过并给予赞许。后来老何发现有人把他写的《芎师日语随笔》一文内容抄袭并改名《意拳要点》，登在北京市总工会体育部刊物上出售，文章中出现很多错别字、错句，这样的文章让学拳者读后会走入误区，老何对此十分气愤。他拿着自己的原著找到报刊领导说明实情，领导了解后，除已售出的以外，其余的全部收回，从而维护了大成拳拳学的名誉。

1960年，老何在与王老习拳期间，利用业余时间参加了北医第一附属医院精神科用养生站桩疗法治疗精神衰弱综合征。他通过讲课向院方医务人员及患者介绍养生桩是我国著名养生家王芎斋先生所创立的，用养生站桩疗法治病的根据是利用中医的辨证论治观点。通常正常人身体的各个系统都是矛盾运动中保持平衡状态的。如果发生病理变化后，就会变得不平衡，甚至不平衡达到很严重，医生就要根据患者的病情治病，采取不同的治疗方法，让患者达到平衡，从而恢复正常。养生站桩疗法治病，芎斋先生特别强调“因病设势，因人而异”，就是根据患者的实际情况，用站桩和意念调节人体内脏机能的平衡，从而达到治病、健身的目的。老何首先让患者了解站桩疗法后，再逐一耐心辅导，并根据患者病情设立姿势意念。他还注意观察患者的细微变化，并随时讲解纠正，帮助患者正确掌握。因为在治疗时，对患者病情针对性强，经过两三个疗程的治疗，患者普遍感觉治疗效果很好，院方也通过科学仪器反复检查，证实了站桩疗法的效果确实高于药物治疗。于是院方又召开患者座谈会，得到了患者的一致好评。有的患者谈：我过去患有恐惧症，经常头晕、头痛，有恐惧感。晚上头脑

清醒，不易入睡。长时间经各大医院治疗，仍未见好转。用站桩疗法治疗后，头晕、头痛症状消失，睡眠加深，全身有力，精神爽朗，饮食增加，增强了治病的信心。他表示一定要坚持治疗下去。参加座谈会的患者一致认为，站桩疗法对治疗慢性病有独特的疗效，对院方寄予厚望，认为北医为国内著名医院之一，有责任对这种行之有效的宝贵医学遗产进行深入研究 and 发挥，使它更好地为医疗事业服务。大家还建议院方设立“站桩科”，由老何来担任辅导。当时院领导及大夫们对站桩疗法也都十分认可，随即在国棉二厂设立医疗站，聘请老何讲课并辅导。之后海军医院、向阳医院、河北省中医研究院都请老何去授课。芑斋先生的养生桩深受群众欢迎（邀请信、患者座谈会记录、群众感谢信现仍保存）。老何无论是讲课、辅导站桩全是义务的。后来为了使大成拳能够发扬光大，也是义务教授徒弟们。数十年来，他从未向任何人索取报酬，他的人品在大成拳界内是有目共睹的。他从不图名利，只想把芑斋先生的拳学发扬光大。

20世纪60年代以后，气功在社会上流传甚广，不少气功家都将气功与封建迷信相联系，把练功者引入歧途，故此有关部门做出了“凡在公园教功者，必须经过体委考核批准才视为合法教功者”的规定，王老未参加考核，等于自动放弃在了社会上教授养生桩的资格。当时由于师母去世，芑斋先生独居家中，老何经常去先生家帮老人干些活聊聊天，让先生解解闷，王先生就给他讲武林中事以及游访大江南北的故事，谈得很投缘。

我家当时住在东城区的黄化门，离景山公园很近，老何经常陪先生到景山公园散散步，练练拳，然后带先生到我家坐坐，吃顿便饭，再送老人家回家。有一天，老何从先生家回来告诉我，今天是王老的生日，老人想到师母后很难过，提笔写了一首诗：

早年壮志堪降虎， 晚年依人总让猫。
而今老友晨星少， 残荷冷月过断桥。

给我读完先生的这首诗，老何落下了泪水，他激动地说：“我一定想办法让先生出去教拳。”

1960年春，老何给《中医杂志》投了一篇稿，并附给总编辑董德懋先生一封信，请他给先生介绍教拳之事。董编辑对芑斋先生也很崇敬，不久在他推荐下，请王老到广安门北京中医研究院传授站桩治病。为辅助先生开展工作，老何与先生商量，确定由王老的一位弟子李见宇辅助老师。这样直到1961年，院方突然决定给先生拍了24张姿势照片后，将先生辞退，只单独留下李见宇一人教。先生至此就又独居家中，很少外出。看到王老先生这样，老何急在心中，忙找到与父亲有世交关系的河北省卫生厅长段慧轩，提到芑斋先生的处境，询问能否去保定教养生桩。后经省卫生厅决定，请王老到保定河北省中医研究院工作，享受专家待遇，在高干病房用养生桩治病。

1963年，芑斋先生工作期间，突患脑出血，经院方抢救后，仍出现半身瘫痪及语言障碍。院方派秘书郑文把老人送到北京家里，与亲属协商照料老人的事宜，遂与老人在天津的女儿王玉白联系，把芑斋先生送到天津。王老后在天津去世。

芑斋先生走后，老何悲痛欲绝，念念不忘与芑斋先生朝夕相处的日子。他和芑斋先生情深义重，适值清明，遂有感而伤，赋诗一首，以表达他对恩师的思念与感激之情。

清明忆恩师

恩师去，心难却，一点思念几时绝，
冷风起，卷枯叶，依凭栏，望断西厢月。

梦幻中，恩师现，谆谆教诲暖心间。

月夜里，依凭栏，恩师音貌似如前。

我对芑斋先生的大成拳拳学不甚了解，但看到老伴数十年来，跟随芑斋先生习拳，无论是对待先生，还是发扬芑斋先生所创立的大成拳，都尽了最大努力，付出最大心血，他为推广大成拳拳学思想作出了巨大的贡献。

老伴对芑斋先生的崇敬、关心、爱戴之情是真诚的，对芑斋先生创立的大成拳拳学的追求是执著的。他从20世纪50年代起就曾在《健康报》、《中医杂志》、《体育报》发表过有关大成拳站桩资料，进行宣传。离休后，仍继续在《武魂》、《中华武术》等杂志发表过多篇有关大成拳的文章。他始终主张并呼吁要正确宣传、继承、发展芑斋先生的大成拳拳学理论。直到他生命的最后时刻，他还在关心大成拳的走向，叮嘱徒弟们一定不要放弃，要锲而不舍地坚持下去。老伴一生都在为弘扬大成拳的拳学思想不懈地努力着，他的这种执著精神值得后人效仿。

虽然老伴已经离开了我们，但他的精神永存。

张丽贞

自序

笔者1948年北京中国大学法律系毕业，1949年入华北人民革命大学学习，新中国成立前参加革命工作，新中国成立后一直在人民法院任职审判员，1982年在司法局担任公证员工作，1988年离休至今。

1943年从师王芎斋先生练大成拳。参加工作后，继续向王芎斋先生深入研习大成拳，并与芎斋先生更进一步地建立了密切的师生情谊。在芎斋先生亲自教诲下，我在不同阶段，对大成拳都取得了深一层的心得体会。1960年编写了《芎师日语随笔》一文，深得芎斋先生赞许。1960年初在《中医杂志》总编辑董德懋先生介绍下，协助芎斋先生在北京中医研究院内外科研究所，开辟了大成拳养生桩的治疗工作。以后于1961年秋，在与我家有世交关系的河北省卫生厅段慧轩厅长的推荐下，由人事厅厅长丁一及北京中央商业部人事局长吴建中，共同审阅了芎斋先生的人事档案后，确定了芎斋先生在河北中医研究院工作，享有专家待遇，负责高干病房的养生治疗工作。1961年11月，河北省在保定市河北饭店召开了“养生学协作研究会”，王芎斋先生作为站桩功夫的代表人，指定我和于永年师兄参加了该会的全部会议。我和于永年师兄参加了会议，指定我代表王芎斋先生在大会上发言，发言稿名为《我对芎斋先生站桩疗法的实践和体会》。会议决定将王芎斋先生所写的《站桩功》

初稿，连同我的发言稿，一并刊登在会议文献《中医学
术参考资料第七辑》中。

从20世纪50年代起，曾在《健康报》、《中医杂
志》、《体育报》发表过有关大成拳站桩资料，以后又
相继在《中华武术》、《武魂》等杂志上发表了多篇有
关我向王芃斋习研大成拳的文章，主张宣传继承发展芃
斋先生正确的大成拳拳学思想。

随芃斋先生练功后，只接纳了马克伟等几名弟子。
现仍在孜孜不倦地练功，并已取得了一定的成就。

何镜平

目 录

回忆向王芑斋先生习拳	1
王芑斋的武术观	17
我对王芑斋先生站桩疗法的 实践与体会	23
王芑斋先生大成拳养生桩的 中医作用机制探讨	58
站桩疗法的应用原则	63
站桩的控制松紧平衡	86
大成拳养生桩简易入门法	90
“矛盾老人”王芑斋 ——谈站桩气功的基本原则	102
王芑斋先生大成拳养生桩概论	107
王芑斋先生到保定工作的前后	148
意拳、大成拳同出一辙吗	151

重读《解除师徒制之榷商》有感	153
王芑斋先生论述大成拳中	
“力”的运行机制	155
略谈芑斋先生大成拳著作中	
的几首诗词	161
概述王芑斋先生大成拳的	
拳学思想理论	166
芑斋日语随笔	173
聆听芑斋先生教诲纪实	189
王芑斋先生留下的一个“谜”	197
芑斋先生逝世后大成拳的走向	200

附录

信件往来摘登	203
王芑斋论大成拳站桩功	211
浑圆桩医疗患者自述	215
无尽的思念	
——怀念何镜平先生	224
忆恩师——何镜平先生	226
追忆恩师	228