

【国术丛书】

第十四辑

# 大成拳

## 站桩与道德经

于永年 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

# 大成拳

## 站桩与道德经

于永年 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：站桩与道德经 / 于永年著. —2 版 —太原：  
山西科学技术出版社，2013.11

(国术丛书. 第 14 辑)

ISBN 978-7-5377-4589-5

I. ①大… II. ①于… 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 223041 号

---

## 大成拳——站桩与道德经

---

著 者 于永年  
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 4 次印刷  
开 本 880×1230 毫米 1/32  
印 张 12.25  
字 数 330 千字  
书 号 ISBN 978-7-5377-4589-5  
定 价 30.00 元

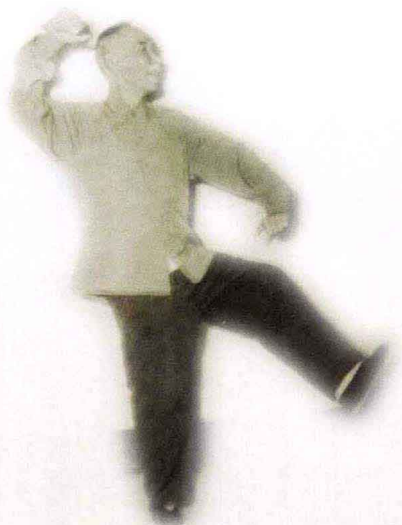
---

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

策划  
瀚海工作室



国  
术  
丛  
书



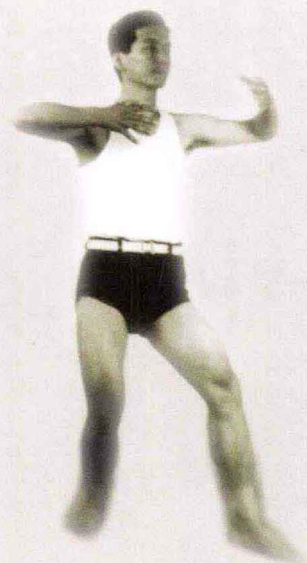
王芻斋先生练独立守神桩



大成拳创始人王芻斋先生



著者90岁时站桩的神态



著者40岁时标准丁八桩姿势

1985年，著者在玉渊潭公园  
指导学员练习站桩疗法。



## 意拳講座

香港意拳學會主辦



1989年，著者在香港出席由香港  
意拳学会主办的意拳讲座并讲话。

1989年，著者在香港与香港意拳  
学会霍震寰会长，试验小腿腿部休  
息肌的紧松内动活动即第二随意运  
动。



1990年10月，著者在伦敦皇  
宫前与弟子林锦全和值勤卫士  
合影。

1997年，著者在巴黎指导学员做减压试验法，比较左右两侧肺部轻松舒畅与沉重压迫之不同的感觉。



1998年，著者在北京与日本武术名家松田隆智表演推手。

2005年5月，著者在北京与日本极真空手道连盟极真馆馆长庐山初雄先生及日本国际意拳会大成馆馆长孙立先生等合影。



2005年7月，著者指导意大利路卡先生练习推手。

2008年4月，著者在玉渊潭公园指导北京的弟子练习站桩功。





2004年3月31日，著者向徐才先生（右一）介绍站桩疗法。

2005年，著者出席“纪念王芾斋先生诞辰120周年”大会。



2008年8月，著者（右一）在北京中南海与原中共中央政治局常委、国务院副总理、全国人大副委员长姜春云同志（中）及王景福同志（左一）讨论站桩疗法。



2005年3月31日，中外来宾同唱《祝你生日快乐》。



2006年3月31日，魏建荣先生（前排右一）为恭贺著者86岁生日敬献墨宝。



恭祝于老师 85 岁寿辰  
Happy 85<sup>th</sup> Birthday To Professor Yu

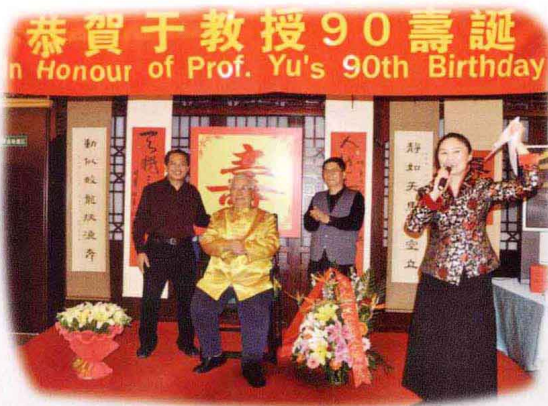
2005.03.31 大观园



2005年3月31日，中外来宾恭祝于老师85岁寿辰合影留念。



2009年3月27日，弟子林锦全第三次率近百人祝寿团来京，祝贺著者90岁寿诞。



2009年3月27日，恭贺于教授90岁寿诞在北京举行。



2009年3月27日，祝寿团学员现场演唱自编自导的《站桩歌》。



2009年3月27日，著者（中坐者）与胡孚琛先生（左三）、林锦全弟子（右二）等合影留念。



2009年3月27日，著者与邱振兴先生（左一）、林锦全弟子（后排中）、李德山先生（右一）合影留念。

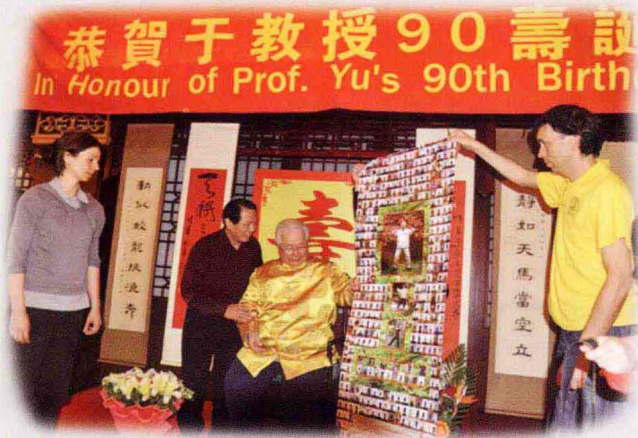


2009年3月29日，著者与部分弟子合影留念。



2009年3月27日，中外來賓齊聚一堂，  
用多種語言演唱《祝你生日快樂》。

2009年3月27日，  
著者與林錦全弟子（左一）、  
王和新弟子（右一）合影留念。



2009年3月27日，  
祝壽團學員向著者展示  
教學成果。



2013年4月，中外来宾恭贺于教授九十四寿诞合影。

恭賀于教授90壽誕  
In Honour of Prof. Yu's 90th Birthday

2009年3月27日,著  
者与国内部分弟子合影  
留念。



2009年3月27日,中外来宾恭賀于教授九十寿诞合影留念。

祝賀于永年老师九十四大寿

林氏歐洲大成拳站桩学会 2013年4月于北京



2013年4月,中外来宾恭賀于教授九十四寿诞合影留念。

獨立守神

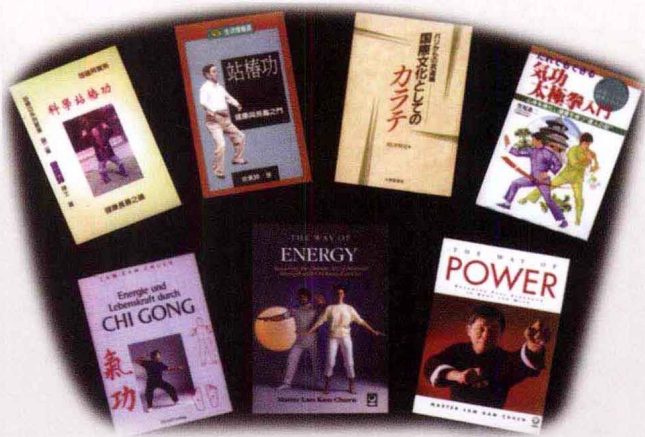
此年先生九旬音之大也

魏建榮書

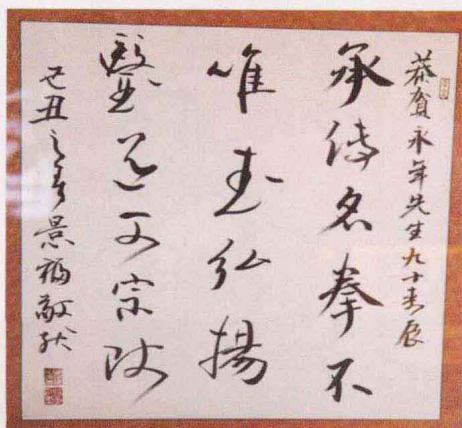
鍾明書



著者出版的中文和法文站桩书籍。



国外引用著者的站桩书籍



2009年3月，王景福先生为恭贺著者90寿诞敬献墨宝：“承传名拳不唯武 弘扬医道可宗师”。



## 总序

### 何为“道” 何为“物”

一、“道”是看不见、摸不着、抽象的道理、道路、理论、方法。

二、“物”是看得见、摸得着、代表“得道”者具体的、实在的、动作表现的神态符号。

道即是物，物即是道。道是内物，道物一体。

“道”是言，“物”是行，言行一致，表里如一。

“道者一立而万物生矣。”“一以无二是谓知道。”

三、既会讲述抽象的、空洞的“道”，又能表现具体的、实在的：

“视之不见，生而不有，无状之状，无物之象；

其中有物，其中有象；迎之不见其首，随之不见其后；

善建者不拔，善抱者不脱；修之于身，其德乃真，以身观身”的“内物”，是检验“德蓄之、物形之”得“道”者的唯一标准。

反之，只会讲述抽象的、空洞的“道”，不能表现具体的、实在的“生而不有”的“内物”，是叶公好龙。

四、《道德经》是中国道家养生文化独特的、举世无双的、最有效果的教科书。

抱一无离 以观其妙 独立不改 周行不殆