



中华养生智慧丛书

大成拳

张东宝 著

站桩养生之道

道



华龄出版社
HUALING PRESS

作者简介：

张东宝，江西南昌人氏，字传文，号洪都布衣，三江散人，1950年生。从小喜爱武术，曾练过字门拳、长拳、太极拳等。后师从王安平先生习练意拳（大成拳），并先后得到崔有成、王永祥、王玉芳、于永年、曾广骅等先生的热情指导。

从20世纪90年代起，先后在国内外武术、气功及养生刊物上发表文章，先后著有《意拳气功谭》《大成拳筑基功》等书。

作者电子邮箱：zdb1950@126.com

大成拳站桩养生之道

张东宝 著



华龄出版社
HUALING PRESS

责任编辑：董 巍

责任印刷：李未圻

图书在版编目 (CIP) 数据

大成拳站桩养生之道 / 张东宝著. -- 北京 : 华龄出版社, 2019.12

ISBN 978-7-5169-1543-1

I . ①大… II . ①张… III . ①大成拳—养生(中医)

IV . ①G852.19 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 004536 号

书 名：大成拳站桩养生之道

作 者：张东宝

出版人：胡福君

出版发行：华龄出版社

地 址：北京市东城区安定门外大街甲 57 号 邮 编：100011

电 话：010-58122241

传 真：010-58122264

网 址：<http://www.hualingpress.com>

印 刷：北京市大宝装璜印刷厂

版 次：2020 年 6 月第 1 版 2020 年 6 月第 1 次印刷

开 本：710×1000 1/16 印 张：22

字 数：244 千字

定 价：68.00 元

版权所有 翻印必究

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

目 录

原序一.....	1
原序二.....	8
原序三.....	10
原序四.....	12
代序 写在《大成拳筑基功》出版之后.....	16
第一章 大成拳站桩的作用.....	29
1. 桩功有何优势?	29
2. 既可养生又可治病.....	33
3. 站桩与静坐.....	39
4. 桩功可以对你的技艺和才学有所助益.....	46
5. 站桩功与无为无不为.....	47
第二章 大成拳桩功.....	50
1. 站坐之理.....	50
2. 桩功之道.....	56
3. 浑圆桩是如何产生的.....	58
4. 浑圆桩桩功练法.....	59
5. 技击桩练法.....	73

6. 起拔桩功.....	78
7. 其他桩功练法.....	80
第三章 大成拳动功.....	83
1. 五形动功.....	83
2. 几种单操手的习练法.....	93
3. 站桩须知与动功要领.....	97
第四章 习练桩功的注意事项.....	100
1. 桩后拍打.....	100
2. 站桩三调.....	102
3. 练桩功者须知.....	113
4. 桩功境界.....	115
5. 站桩要静.....	117
6. 站桩“三戒”.....	126
7. 高级与低级.....	128
8. 不怕磨难.....	129
9. 功贵精一.....	130
10. 站桩难易.....	131
11. 不理幻觉.....	133
12. 练桩功应对景无心.....	135
13. 练桩功切不可意念太重.....	136
14. 练桩功应有不求自得的心理.....	137
15. 难得糊涂.....	138
16. 拳禅合一.....	139
17. 孤独修炼.....	140

第五章 桩功之升华.....	144
1. 养气之道.....	144
2. “膜”与练法.....	148
3. 气亦电也.....	152
4. 炼髓化气.....	155
5. “氤”字之意.....	160
6. “为道日损”与“站桩求物”.....	162
7. “骨静肉动”与“四个净化”.....	166
8. “三感”“三邪”与“三态”.....	168
9. 谈“意”说“气”.....	183
10. 有意无意.....	188
11. “执着”与“着相”.....	189
12. 自度度他.....	190
13. 颜色治病.....	191
14. 时间方位.....	194
15. 性命双修.....	202
16. 生命运动.....	203
17. “五内”之法.....	205
18. 畅通中脉.....	211
19. 虚无之境.....	214
20. 天人合一.....	215
第六章 站桩问答及杂谈.....	219
1. 站桩问答.....	219
2. 站桩效应.....	236

3. “艮卦”乃古传桩法.....	245
4. “神授”与苦练.....	250
5. 意念的效应与有无.....	251
6. 意通任督与气通任督有何区别?	255
7. 一个具有参考价值的功法.....	258
8. “速成”的反思.....	261
9. 求人不如求己.....	263
10. 应体会“天人合一”的练功效应.....	267
11. 关于“误区”的误区.....	269
12. “损之”才出“智慧”.....	270
13. “呆若木鸡”的境界.....	272
14. 本是同根生 相煎何太急.....	274
15. 王芃斋、李小龙同异论.....	276
16. 王芃斋先生的几首诗词.....	279
17. 王芃斋与国学.....	283
18. 悼于永年先生.....	294
19. 我对中国传统武术的看法.....	296
20. 在“2016 老子大道与养生内功研讨会”上的发言	300
第七章 养生漫谈.....	303
1. 话说“国学养生”.....	303
2. 现代人不应忽视养生之重要.....	305
3. 值得注重的传统养生观.....	310
4. 读好书可养生治病.....	311
5. 书画相伴 安怡一生.....	313

6. 此曲何必天上有 人间亦曾几回闻.....	317
7. 简约淡泊，可以养年.....	325
8. 从其谈话说到练功的注意事项.....	330
9. 性命双修与高僧大德.....	333
10. 京剧与养生.....	337
11. 清食养气.....	339
12. 风水与健康.....	341

原序一

道学文化是综合哲学、社会、自然、生命等多种领域的大学问。上自哲学思想、自然规律、心灵奥秘、社会理想、宗教信仰、治国用兵之道；中有经世权谋、人生经验、养生之道、医药、健身、武术，修炼诸方技；下至民俗、祭祀、宫观、名胜、音乐、绘画、星命、占验等术数，是一个可以穷理，可以尽性，可以经世，可以修道，可以摄生的庞大文化体系。道学文化应用于技击之术，形成有别于外家少林武术的武当内家武功。就拳学而论，武当拳、太极拳、八卦掌、形意拳、金家拳、大成拳等，皆属内家拳法。道家之学博大精深，蕴藏着中华民族先哲高超的睿智，非等闲之辈所能测其涯际。道学是真正强者的哲学，而不是弱者的哲学。道学是积极的学说，而不是消极的学说。道学是关怀社会人生的哲学，而不是脱离人类实践的玄谈。道学不是隐士哲学，不是庸人哲学，不是无所作为的哲学，不是与世无争的哲学。老子有“夫唯不争，故天下莫能与之争”之论，儒家学者多将其解释为与世无争的隐士哲学或无所为的庸人哲学。吾亦讶其“以不争为争”的思想如何落到社会人生的实处？后来参悟道学内家拳法，不禁恍然大悟。拳学本为技击之道，外家拳法多以刚强勇猛、先发制人见长，而内家拳法却讲究以柔克刚，以弱胜强的四两拨千斤之术。仅就社会上人们多习以养生的太极拳而论，号称克敌制胜的拳中

之王，其要诀却是在生死相搏中敢于舍己从人，大松大软，直至忘我之境，这岂非“以不争为争”的实例！自汉武帝“独尊儒术”以来，道学文化流于民间，奇人异士聚于山林。近百年来，西方社会达尔文进化论思潮涌入中国，“物竞天择，弱肉强食，优胜劣汰，弃旧图新”的斗争哲学响彻云霄，中华民族优秀传统文化遭到自阉式的破坏，儒道两家的思想都被边缘化了。以工业化、城市化、信息化为标志的全球一体化浪潮在带来巨额财富和高消费的同时，也带来环境污染、生态破坏、资源匮乏、灾疫频仍等威胁人类生存的危机。中华民族知识分子觉醒了，先是新儒学文化在海外复兴，进而是新道学文化在国内创立。新儒家学派大多是久负盛名的海内外学人，新道学人士则不限于学术界搞理论研究的学者，而是包括海内外各阶层为创新、弘扬道学文化而忘我奋斗的一大批志士仁人。南昌张东宝先生，就是在中国文化变革中涌现出来的新道家人士。道家学术本来深不可测，张东宝先生却从养生健身的视角“以蠡测海”，发现许多道学文化的真谛。当代社会各种思潮动荡不息，张东宝先生却怀着对中华民族传统文化的深厚感情“处士横议”，弘扬道学文化提出许多有益的见解。如此日积月累，孜孜不倦地写作，终于汇成《大成拳筑基功》一书。在当今武林中知名的大成拳、形意拳、金家拳，皆源于山西蒲州人姬际可。姬际可，字龙峰，生于明万历年间，卒于清康熙初年，享年80岁。他所传之拳法，名“心意把”，原称“心意六合拳”，相传为宋代名将岳飞所创，著有《岳武穆拳谱》。此拳谱由终南山道教门派传出，姬际可于终南山得谱后又居少林寺10年，参悟多家武学，朝夕苦练，臻于化境，在姬家子弟中流传。

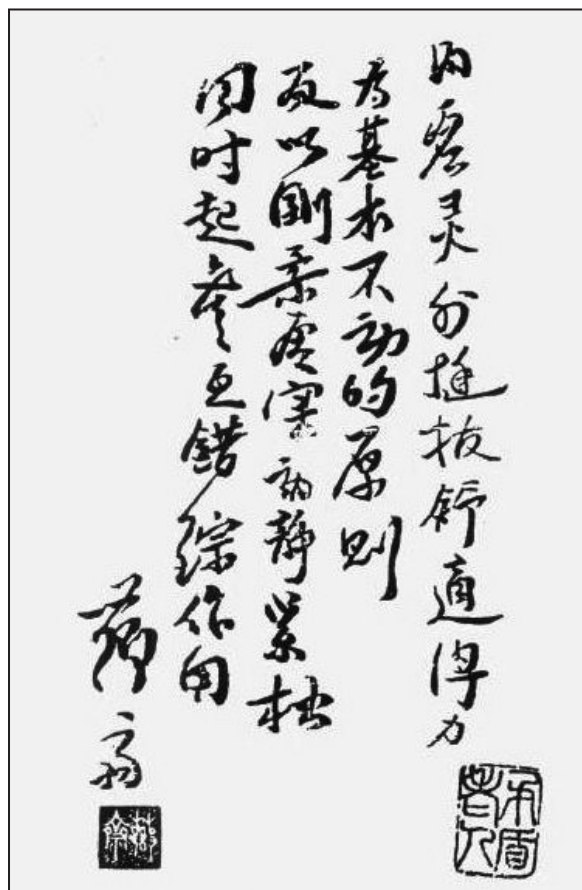
此拳法讲究心、意、气、力的相合，深得道家形神兼练、性命双

修的真谛。其中“心与意合”“意与气合”“气与力合”，名之谓“内三合”，肩与胯合，肘与膝合，手与脚合，名之曰“外三合”，此即“心意六合拳”名称之由来。后来马学礼得其拳法传于河南，称河南心意拳；戴龙邦得其拳法传于山西，称山西六合拳。直到1840年后，李洛能在山西祁县戴家学拳，戴家子弟因山西人“心”“形”二字发音相近，已讹为“形意拳”。李洛能继承此拳法授徒，为形意拳传播之始。李洛



大成拳创始人王芎斋先生

能之形意拳传于车毅斋、宋世荣一支，为山西派；传于郭云深、刘奇兰一支，为河北派。郭云深先生为河北深县人，得李洛能之拳学以半步崩拳打遍天下，遂使深县之形意拳扬名全国。深县人王芎斋先生14岁拜在郭云深门下，由站桩功入手研习拳学，尽得其传。后王芎斋先生游学全国，又访“心意把”传人嵩山少林寺方丈恒林和尚、心意派巨匠衡阳解铁夫先生、福建少林寺心意派传人方怡庄先生、鹤拳高手金绍峰先生、淮南拳术名家与“健舞”传人黄慕樵先生、六合心意派名家吴翼辉先生等，集众家之长于一身，遂创意拳，于1929年始在上海传授意拳，尤彭熙、赵道新等拜在其门下。王芎斋先生以意拳屡克强敌，曾任陆军部武技教练所教务长等职，名震京师；世界轻量级拳击冠军匈牙利人英格，宋子文保镖挪威拳击家安德森，日本柔道和剑道名家泽井健一、渡边、八田、宇作美、日野诸人，俱败在他的手下。1937年，王芎斋先生应北平张璧（字玉衡）及齐振林先生之邀，定居



大成拳宗师王芑斋先生墨宝

北平。1939年，王芑斋先生在北京四存学会教授意拳，门下弟子有韩星樵、赵道新、张长信、高振东、卜恩富、张恩桐、洪连顺、周子炎、姚宗勋、王斌魁等，以武会友，成一家之拳学。张玉衡先生认为王芑斋先生之拳学已集我国拳术之大成，请以“大成拳”名之，盛意难却，从此意拳又称大成拳。“大成拳”之名非王芑斋先生本意，且违其“拳学无止境”之训，但拳学至王芑斋先生而由术入道，“诚与老、庄无为而无不为之学理相通”，确实达到道学文化之大成境界了。1949年以

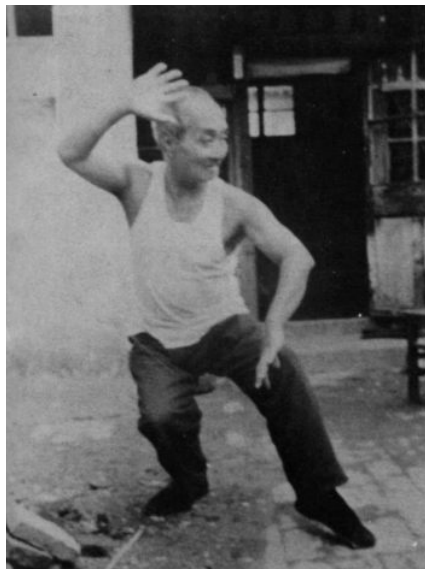
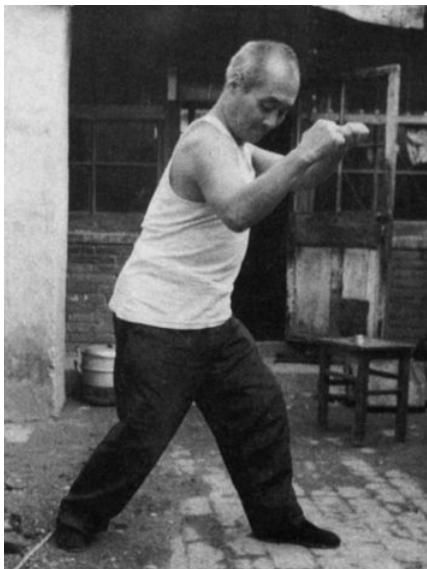
后，王芎斋先生转以教授养生站桩功作医疗保健为主，仍在北京中山公园等地授徒，从学者甚众。在王芎斋先生门徒中，以技击术见长者，有上海尤彭熙、天津赵道新、北京姚宗勋等人；以养生站桩功见长者，有于永年先生、王玉芳女士（王芎斋之次女）、秘静克女士、曾广骅先生等。另有日本泽井健一先生在被击败后拜王芎斋先生为师，将大成拳传入日奉，称名“太气拳”，1976年在日本出版《中国实战拳法太气拳》一书。王芎斋先生的入室弟子，对技击、养生多能融会贯通，盖大成拳学既已臻道境，必能由道生术，自己生出许多新意，其于技击之术与养生站桩医疗保健之术皆能独有所得。现在大成拳学已推向全世界，其二传、三传、四传弟子中佼佼者亦不可胜数矣。另有金家拳（又称金家功夫），亦源于山西姬家。清代有道士金一望者，原籍蒙古，与马龙、马虎兄弟同在福荫寺学拳，为姬家拳术所败，因之金一望道长与马氏兄弟特往拜师学拳，被拒之门外，于是三人轮流于夜间偷上房顶密探窃艺，经三年而得其秘。金一望道长悟解特高，独得真传，马氏兄弟转生嫉妒，意欲加害，金道长为避祸潜行至蜀，寓于梁平袁家，传袁培、袁发、袁一才三兄弟，又传李丹翼、李少侯、丘六老爷、张占宽父子。其中以李丹翼得其大成，但唯李少侯有传人。李传梁邑之麻贵廷，麻传梁平之万玉成，梁平东路石安场人周之德从万玉成学拳，尽得其传。周之德（1897—1976）拜师学艺于清末，艺成已入民国，其徒即先师重庆忠县张义尚先生（1910—2000），现得其真传者有其子张力等人。金家功夫乃技击之绝学，我已命学生整理成书，名《武学传薪》，与其《丹道传薪》《中医传薪》不久将问世。金家功夫仅有开合两个动作，又名开合功，而王芎斋之大成拳则扫去一切套路，以无招胜有招，皆入道学之化境。我的童年是在沧州市吴桥县度



王斌魁先生

过的，那里是全国知名的武术、杂技之乡，自幼耳濡目染，雅好武术健身之学。20世纪70年代末在广州中山大学读书期间，以殊胜因缘，得道教内丹法诀之传，尔后接受钱学森教授的建议到中国社会科学院改行研究道学。其间师从于永年先生学习站桩养生

功，又多得秘静克女士之指导，不觉修习站桩13个年头。至于永年先生已度过85岁寿诞，秘静克女士也届93岁高龄。张东宝先生本在南昌师从意拳传人王安平先生修习浑圆内功，王安平先生之师即王芗斋入室弟子王斌魁先生。前些年我邀张东宝先生来京，他在京期间常带其好友和师兄弟来舍下切磋学问。



王斌魁先生

我所器重张东宝先生之处，就是看到他对中华民族传统文化的热爱，因之他不能容忍那些阉割、诋毁传统文化的谬论和思潮。我们必须清醒地认识到中华民族的传统文化本身就是我们综合国力的基本要素，热爱中华传统文化就是爱国。张东宝先生是一位民间学者，他的著述中呈现出一颗“位卑未敢忘忧国”的赤子之心。我希望读者能从他的著述中体悟到，中



与王安平先生合影



与胡孚琛先生合影

华民族要统一和复兴，首先需要民族传统文化的统一和复兴，一个民族所能得到的历史机遇并不会很多，我们应该清醒地顺应历史潮流，抓住机遇，中华民族不应该再错失历史良机了。

胡孚琛

中国社会科学院

原序二

读了张东宝先生撰著的《大成拳筑基本功》一书后，感触良多。就养生文化而言，乃是一门惠泽大众的学问。尽管人类已进入高科技时代，然而，现代人的健康水平却并不如意。正如93岁的日本著名养生大师日野原重明所云：“现代人，无论生活在哪个国家，生活方式大多不健康。因此，现代疾病大部分属于生活方式病。生活方式是完全可以改变的，只要你想改变，想变得更健康，你的生活方式完全可以从明天起就发生改变。”（见2005年1月《老年教育——长者家园》）养生文化，是东方人体文化的瑰宝，正确理解它，逐步掌握它，就可以朝着健康之路迈进。养生学是中华民族自古以来的显学，先秦诸子，后世道、儒各家智者，皆把养生养德修身视为入世、修道、孝亲之本。西方智者同样如此。马克思曾在《哲学经济学手稿》中提出：“自然科学往后将包括关于人的科学，正像关于人的科学包括自然科学一样”

（《马克思恩格斯全集》，第42卷，128页）。笔者以为，人体科学，或者说人体文化，将是一门全新的学问。在21世纪里，现代人如想提高自身的素质，就必须具备三个基本要素，即：健康、智慧与道德。在



与刘俊骧先生合影