

大成拳筑基功

生理运动健身祛疾法

秘静克 著

北京体育大学出版社



作者简介

作者秘静克是意拳（又名大成拳）和养生的创始人王芗斋先生的亲传弟子，是实践养生家，原中国气功科学研究会命名的高级气功教师、北京气功研究会名誉理事、意拳专业委员会主任。

作者现年 94 岁，在意拳——大成拳、养生桩两方面卓有建树。对大成拳的每步功理、功法及应用均研究精湛；对养生、保健、疗疾运用娴熟。发明了“整体锻炼、局部治疗”的方法，提高了功法的疗效。在 50 年的教功实践中，挖掘出了人体生理中多种科学性较高的潜能，适合实用普及。

写在前边

生命在于运动，如运动适当，可以少得病、不得病，使身体健康寿命延长。在 20 世纪 50 年代，我为医治严重的眼疾而拜师养生专家王芾斋先生，学习养生治疗眼疾。王芾斋先生不仅是养生专家，也是著名的拳学家。按流传下来的拳术方法练拳，都认为只有身体与四肢运动才能使身体健康、筋骨肉长劲，继而习练搏斗技巧。但这似乎与养生格格不入，因养生是要求肃静。王芾斋先生却不论练拳或养生，在修炼基础功阶段一律要求守静。这一内动外静的奇术已广传海内外，受到众多爱好养生术者的喜爱和欢迎。下边录用一段王芾斋先生在《习拳一得》中论运动与健康的独到见解，供爱好养生者参考。

通常说有了健康的身体，才有伟大的事业。意思就是人身体健康，生命得以延长，而后才能从事一切事业，所以健康是非常重要的。而健康与否，在于平常修养和运动的得当不得当，也就是运动合于卫生，不合于卫生，需要详加研讨，并且要经过实际的考验。究竟怎样才是正当的运动呢？应于练习某种运动前根据医学的方法检查心脏的负担能力、血压的高低、脉搏与呼吸的次数、红白血球的数目，至练习一个相当时期以后，再行检查，自然就知道这种运动正常不正常。所谓正常的运动，是指适应人体自然发展的规律，唯有适合这种规律的运动，才能增强人体的健康。

正当的运动能加快全身的细胞及各个器官的新陈代谢，促进血液循环，增加体内燃烧作用，换言之就是使身体内部呈现活动状态。因此，适当的运动可以给予细胞以一定的刺激，对在成长期者可以促进其成长，增强体力；对已经成长者可以使之维持其效能，保持体力和健康。若运动不当，必然招致相反的结果。运动过激或运动不得当，不但损伤健康，甚而戕害身体，是发生疾病的诱因。

现在一般的运动，在筋肉疲劳以前，心脏已因呼吸困难而呈急性心脏扩张，因此不得不停止运动，以使心脏得以休息，减低呼吸的困难，恢复正常状态。

本功法是以完全与此相反的方法来锻炼身体，这种功法的运动是筋肉气血的运动，更可说是整体细胞运动，在运动中以全身各种细胞器官同时平均发展为原则。即使运动时全身的筋肉虽早已疲劳至不能忍受，而心脏的搏动并不失常，呼吸并不困难，相反，在运动后还能感觉到比运动前的呼吸轻松舒畅。这是以其个人的筋肉、心脏所能负担范围内的能力来求其个体平均逐渐发展生长。不限年龄，不限性别，达到保持健康，增强体力的目的。更因没有任何招式，所以在运动时脑神经不受刺激不紧张，还能得到恢复，也是与一般运动不同的地方。

养生方法虽然只是站立不动，实则其内部筋肉细胞已在开始工作，完全在于求得身体内部筋肉细胞的发展与血液循环的适当，亦即所谓身体内部呈活动状态。而非探求其外形的变动与转移，以使身体各器官平均发展，减少心脏扩大后的不良现象。要知养生的运动是大动不如小动，小动不如不动，不动之动才是生生不已之动。

这种运动可以说是我中华民族所独有的特殊学术，但从未

被一般人所注意，同时也不是一般人只凭主观所能简单了解的。若主观的认为以很简单的姿势站住一动也不动，如何能长力，如何能练好身体？是根本没有认识。实则就是这样站着不动，不但能很快增长力量，而且能够医好许多在医学上治疗不好的多种慢性疾病。在治疗医学与预防医学上是具有相当研究价值的，是一种最合于生理的运动方法。

至于一般的运动，有的失于激烈损害身体，有的失于偏颇而促成局部发达。因此，在生理上有欠缺的人不习运动尚可在日常生活中自然得其复原，一经运动反受戕害，致使疾病加深，甚或生命夭折。每见著名运动家和运动成绩优良的青年，研究学术课程后反多落后，这都是运动不当所发生的各种不正常的现象。过去的拳术名家老手，也有因违背生理而顿足叹息！老年瘫痪下萎者。凡此种种，都是与运动生理相背驰。要知研究学术，不贵墨守成规，更忌抱残守缺，而重在体认与创造。需根据原则与事实，继续不断地求创造，切实再切实。所以，运动无论如何也不能过激。再若详细分析现在的运动，都是以青年为对象，而忽略了 40 岁以后的壮年人和老年人。实际上，唯有 40 岁以后的人常识充足、经验丰富，才能在国家社会中担当重要的任务。忽略了这些人的正常运动，就是忽略了这些人的健康，对国家是极大的损失。以运动的原理来讲，静敬虚切是学习运动的要诀，同时还要浑大深憨的精神来培植它。如运动时不许闭气、心脏搏动不许失常、横膈膜不许稍紧，都要常识丰富的人，方易体验。至 60 岁以后的人，若求技击深造似不太易，欲求身心健康实非难事。

学习运动大致不外三个目的：一是求卫生，身体健康；二是讲自卫；三是寻理趣。求卫生使身体健康，是最容易的。只要舒适自然，轻松无力，浑身像躺在水中或空气中睡觉，就大

半成功。若矫揉造作，蓄意别为，则徒然扰乱神经，消磨时日，再要激烈地搞起来，则终将受害，影响健康与生命。

运动的结果能使身体强健，进一步就要讲卫生。所谓自卫，即可压倒群流。若习到纯熟神化的境地，更有不可思议和言语难以形容之妙。但是自卫与卫生有不可分离的连带关系。首先要身体健康，继而要身手敏捷，力量过人。方法巧妙，才能适意而行。可是要想增长力量，切不可用力，一用力反没有增长力量的希望。若求身上敏捷，动作迅速，锻炼时以不动为最好。若是觉得枯燥无味或是烦累难支，也不妨稍事动作。可是要知道，动时要有动乎不得止，止乎不得不动之意，即只许有动之因，不许有动之果。意思就是精神意念要深切，但不需要形式上做出来，形式上一做出来，就如所谓有形则力散，无形则神聚，破体而力散，所以越慢越好。这样方可能逐渐体会到四肢百骸各种细胞工作如何，不致使体验漠然滑过，这是学动最简单的条件。倘若求速度的美观以表示灵敏，不唯毫无所得，反根本消灭了希望。

要求方法巧妙以制敌，那更是任何方法不许有，若是有了人造的方法，参杂其间，就会把万变无穷的本能妙用丢失了。

这种运动极简易，可以一目了然，收获也极快，不过需要不用脑力，不用气力，不单独消磨任何时间，养成生活的好习惯方可奏效，而有益于身心。若想要花样示强威，必将终无所成。

生理运动功法在养生疗疾方面，若能坚持练功，不但不容易得病，而且无论流行性病毒气势多么凶猛严重，毒菌也不可能侵袭到坚持练生理运动功者的身上。笔者练功已近 50 年，什么病也没有得过，这是经验所印证过的事实。

生理运动法功理很深、很奥妙，是一种人体生理学。现在

已知和实用过的，其中有“高级中枢神经主权学”、“生物电学”、“意念和医学”等，具有很高的研究价值。如有科研工作者愿意研究以上所谈各项，作者欢迎联手合作深入研究。

序 一

胡孚琛

考察世界上东西方传统文化，凡绵延流传千年以上者，必有一永恒绝对之无限超越本体文明的支点。此支点或曰上帝，或曰真主，或曰大梵，或曰佛，或曰天，或曰道，皆为人类理性孜孜追求的价值之源。中国道学文化，是一种究天人之际、察古今之变、寻性命之源的原始反终的文明，其最高的超越境界就是道。因之凡中国之各种学术、技艺、修炼等，皆力图达到道的境界；更有一种在道教中秘传的千古绝学，称做丹道学，则是专门修炼人体还虚合道的学问。据我所知，举凡中国的科学发明、文学艺术、军事、技击、医卜星相，乃至百工之技艺，只要精诚专一，由熟生巧，由巧通神，直至出神入化，皆能达到道的境界。科学家发现自然规律，与天地造化相参，自然可与道相合；文学艺术家专心于诗词、绘画、书法、工艺等，巧夺天工，也可向道的境界提升；军事家决战于胜负生死之间，不得不动调全部身心的智慧以通灵，故几与道合；中国的武术乃由古人数千年的技击决斗经验发展而来，优秀的武术家终生修炼体悟，必能参透人体生命科学的真理，达到道的境界。中华武术乃中国传统文化之瑰宝，历代名家辈出，

师徒相传，一线圣脉，不绝如缕。至当今之世，早已益满全球，几近世界奥林匹克运动会之门。是以保存中华武术文化，不仅是国内武术界的义务，也是中国学术界义不容辞的责任。

近世中国武术界之泰斗王芃斋先生（1886～1963），乃道门大成拳（又名意拳）之创始人。意拳源于“心意拳”，俗称“心意把”，清朝中叶武术家戴龙邦将“心意拳”改为“形意拳”，传其技于河北深县李洛能。郭云深先生得李洛能之拳学，以半步崩拳打遍天下，遂使深县之形意拳扬名全国。王芃斋先生亦河北深县人，8岁拜在郭云深门下，由站桩功夫入手研习拳学，尽得其传。后王芃斋先生游学全国，又访“心意把”传人嵩山少林寺方丈恒林和尚、心意派巨匠湖南衡阳解铁夫先生、福建少林寺心意派传人方怡庄先生、鹤拳高手金绍峰先生、淮南拳师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。王芃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。1939年，王芃斋先生在北京四存学会教授意拳，门下有韩星樵、赵道新、张长信、高振东、卜恩富、周子炎、洪连顺、姚宗勋等人，以武会友，成一家之拳学。张玉衡先生请以“大成拳”名之，盖谓其集我国道学内家拳术之大成也。“大成拳”之名本非王芃斋先生之意，且背其“拳学无止境”之训，然拳学经王先生之手由术入道，无以名之，盛情之下虽却之而不可，乃留下“大成拳”之名。大成拳扫去其他拳

术的一切套路，专在神、形、意、力上整体运用，相机而动，应感而发，虚灵守神，“诚与老、庄无为而无不为之学理相通”。（《大成拳论》）王芄斋先生《站桩歌诀》云：“若从迹象比，老庄与佛释，班马古文章，右军钟张字，大李王维画，玄妙颇相似。”其拳学已至道的境界也明矣。1949年以后，王芄斋先生转以教授养生站桩功作医疗保健为主，仍在北京授徒，从学者众。在王芄斋先生的门徒中，以技击术见长者，以上海尤彭熙、天津赵道新、北京姚宗勋为代表；以养生站桩功见长者，以王玉芳女士、李健宇先生、于永年先生、秘静克女士等为代表。盖大成拳既已臻道境，其入室弟子终生修炼，必能由道生术，自己创造发明出许多新意，以丰富大成拳学的内容。王芄斋先生的上述入室弟子，皆精通大成拳学，并于其技击之术或养生站桩医疗保健之术有所独得而发明者。而今上述诸公皆至耄耋之年或已作古，好在大成拳学也已推向全世界，其二传、三传、四传弟子中佼佼者亦不可胜数矣。特别是改革开放以来养生保健之风潮大兴，气功师们创编的千余种五花八门的功法中，抄袭站桩功法者甚多，至今国内外修习站桩功者何止数千万人，王芄斋先生造福人类养生保健事业的功德可谓大矣。

我原籍沧州市吴桥县，与秘静克医师之原籍景县接壤，其地号称武术之乡和杂技之乡，自幼耳濡目染，雅好武术健身之学。在广州中山大学读书期间有幸得丹家之传，遂由自然科学改行研究道学，供职于中国社会科

学院哲学研究所，来北京不觉十有六年矣。其间结识于永年先生，他教我修习站桩功，接触到大成拳学。于永年老师所传站桩功要求“提契天地，把握阴阳，独立守神，肌肉若一”，并称之为“站忘”。1999年7月4日，英国伦敦大成拳研究会暨欧洲大成拳站桩功访华团来京访问，于永年老师邀我出席由他主持的这次集会，在京的王芑斋武学传人王玉芳（王芑斋先生之女）、赵华舫、秘静克等耆宿都到场，老少几代传人济济一堂，在陶然亭游泳场的北京意拳研究会楼下合影留念。我在宴会上结识了秘静克老师，她已86岁高龄，一同就餐时侃侃而谈，颇有大家风度。今年（2000年）夏天，台湾中央研究院李丰懋教授的学生梁淑芳女士来大陆邀我协助指导她的学位论文，她想去求教秘静克医师学站桩功，我指导的加拿大博士留学生胡碧玲（BRENDA HOOD）女士亦有兴前往，于是我带她们到了秘静克老师家中。承蒙秘静克老师不吝赐教，使我们获益良多。秘静克女士是专门用站桩功为人疗病的保健医师，她根据患者病情调整不同站桩姿势，配合针灸和推拿，竟获奇效。几十年间走遍大江南北和大西北，治愈病人无数，比乃师积累了更多的医疗保健经验，在气功界享有盛誉。事后，秘静克医师邀我为她的新著《大成拳站桩功》作序，我欣然应允。

我自于20年前接触丹道，钱学森教授便建议我改行研究道学，以使破解内丹之秘为人体科学的研究做出贡献。当我师从内丹家王沐先生并为其整理出版《内

丹养生功法指要》（东方出版社 1990 年版）时，钱学森老师于 1990 年 7 月 6 日来信说：“现在和今后不知您是否同气功界打交道，若然，则务请慎重。中国的气功界是藏龙卧虎的，歪门邪道甚多，要注意，不为坏人利用。”为时正值气功热潮，钱老就对一些伪气功借气功旗号骗财害人的行径十分警惕。按照钱老的嘱咐，这些年我一直没参与社会上的气功活动，也没同气功师交往，而专心学术，避免了许多无谓的是非和干扰。

其实气功之学乃中华民族优秀传统养生文化，已有数千年之历史根基，决非少数伪科学家凭借权势可以推倒的。气功之名，早见于唐代道书，宋代《云笈七签》中称为“气法”或“气术”，清代武学著作中已定名为“气功”了。现代学者以为人体生命能量可以做功，故将修炼人体形、气、神的健身术统称为气功，为世界各国养生爱好者所接受。伪气功是伪科学，真气功是真科学。秘静克女士所传《大成拳站桩功》是真气功，其科学价值是毋庸置疑的。因之我不揣浅陋，向这些养生文化的爱好者鉴别和推荐大成拳养生功。王芃斋、秘静克师徒两代人的毕生心血全凝聚在此书中，读者苟能用心研习，必有所得。祝愿大成拳在武学和养生保健两方面不断开拓前进，为世界上更多的人造福。

是为序。

（作者：中国社会科学院研究员、博士生导师

此序原为《站桩功》一书所作）

序 二

王玉芳

意拳（大成拳）养生功是家父经过一生的实践，精益求精地研究，集众家之长创新而成的功法。无论在拳学方面，还是在养生方面，功法与作用都堪称独树一帜，是技击与养生术的瑰宝。建国后掀起过多次学习大成拳养生功的高潮，喜爱者遍布国内外。

家父教学生一向是深入浅出，语言质朴易于理解。就在他遗留的一些文章中，也可以看到他技击与治病保健的原理及功用讲述得非常通俗易懂，无有晦涩玄奥的语言。若认真学习，持之以恒地锻炼，不难达到上乘功夫。

近些年来随着国内外的气功热，一时间泥沙齐下，分门别类的气功与书籍大量涌现，个别学了点养生功的人也不示弱，打着王芃斋的名字出版了不少书。宣传养生功，弘扬这个功法，应当受到欢迎和称赞，但是，所讲的功理偏离了轨道，混淆了养生功独具特色的功法与功理，所用的功法尽是不经之谈。这样的书不仅帮助不了爱好养生功者，而且诋毁了家父用一生的辛苦为人民

所创造的拳学及养生、保健、疗疾万无一失且能自卫、保安的珍宝。为了不让这一功法走偏、失传，秘静克师姐特将大成拳的拳学原理、养生功法的动作要领以及练习方法等，做了鲜明的阐述，并把家父所遗留的《站桩漫谈》附在书中，献给爱好此功法者参考对照，亦使这一独特的技击方法和祛病养生功法得以继承和发展，长期为社会造福，是所势愿。

（作者：王芃斋之女）



王芑斋先生



王芗斋先生练独立守神桩功

內含靈活推挽舒通得力
為基本不動的原則
及以剛柔虛實和靜柔拙
同時起承互錯綜作用



張氏

