

大成拳养生真传

李照山 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌
责任编辑 楚天 秦德斌
审稿编辑 鲁牧
责任校对 黄强 高生文
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

大成拳养生真传/ 李照山编著. - 北京:北京体育大学出版社,2004. 1
ISBN 7 - 81100 - 052 - 0

. 大... . 李... . 拳术,大成拳 - 基本知识
. G852. 19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090917 号

大成拳养生真传

李照山 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850 × 1168 毫米 1/ 32
印 张 7

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7 - 81100 - 052 - 0/ G · 52

定 价 13.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章	大成拳养生概述
一、	延年益寿不老春
二、	大成拳养生功理
三、	学练大成拳养生功注意事项
第二章	大成拳养生桩
第一节	养生桩功法
一、	养气桩
二、	浑元桩
三、	抱球桩
四、	托球桩
五、	扶按桩
六、	分水桩
七、	背手桩
八、	搭物桩
九、	坐抱桩
十、	正坐桩
十一、	坐拉桩
十二、	卧吊桩
十三、	正卧桩
十四、	侧卧桩

第二节 养生桩的技术要求

第三节 养生桩的三个阶段

第四节 养生桩的意感活动与应用

第五节 养生桩的医疗作用

第六节 养生桩对症功法示例

第三章 大成拳五形动功

一、虎 扑

二、惊 蛇

三、熊 形

四、飞 鹤

五、灵 猿

第四章 大成拳养生健舞

一、养生健舞常用步法

二、养生健舞 36 式

三、养生健舞的活学活用

四、养生健舞的高级演练

五、养生健舞防身应用

第五章 大成拳功力按摩术

第一节 功力按摩的桩功

一、抓按桩

二、托握桩

三、提插桩

四、揉挤桩

五、朱砂一指桩

六、矛盾感应桩

第二节	功力按摩的方法
第三节	经络与穴位
第四节	功力按摩的应用
附录：	大成拳养生经典理论

第一章 大成拳养生概述

养生，也称摄生。河上公注《老子·五十》曰：“摄，养也。”《吕氏春秋·节丧》曰：“知生也者，不以害生，养生之谓也。”传统养生学是以充分调动自身体内潜在的生命力，主张“节”与“和”，使人体各种机能不受伤害为其主要特点。未病先防，防重于治，是大成拳养生功的显著特点之一。这种预防为主的思想在古代养生典籍中记述颇多。《黄帝内经》指出：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”命运掌握在自己手中，为了您和您家人的幸福，请珍惜生命，善待生命，积极锻炼，科学养生。

一、延年益寿不老春

人的寿命究竟是多少呢？早在我国古代就有“天年”之说。所谓天年，指的是人的自然寿命，古人认为天年为120岁，这种观点也得到现代科学的证实。

影响一个人寿命的因素有先天因素和后天因素、环境因素和个人因素等。社会安定，生活条件富裕，医疗设施的完善，寿命就会提高；无污染、无噪音的环境有利于长寿；个人因素包括营养、生活习惯、饮食习惯、卫生习惯等。如果饮食无节制、生活无规律或者长期地超负荷工作，都会加快衰老的进程。由于影响

人寿命的因素很多，往往仅注意其中某一两个因素是远远不够的。

孔子指出：“文武之道，一张一弛。”庄子也说：“形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭。”不论是脑力，还是体力劳动，都不可超越限度，否则，便走向反面。研究表明，一般人正常工作时间为每天8~10小时，这是人体健康负荷量，长期的长时间工作会对人体产生压力。在同等条件下，如果能进行适当的养生功法修炼，无疑能遏制衰老，延年益寿。王芻斋先生之女王玉芳女士，多年致力于普及推广站桩功；王芻斋先生的弟子于永年先生，致力开展桩功的研究与实践，这两位当代大成拳的重要代表人物均已80多岁，身体仍很健康。

人体衰老时，肌体的运动系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、感觉系统、神经系统、内分泌系统，免疫功能均会有一定程度的萎缩和衰退。此时，除了外貌有变老的变化外，还有肌肉力量减弱、关节灵活性差、神经功能低下、动作迟钝、步履缓慢等。

那么如何才能延缓衰老呢？一般而言，长期坚持体育锻炼，便可使衰老过程明显推迟，即所谓“生命在于运动”，这是一条经过实践检验证明的真理。

大成拳养生功法是一种特殊形式的健身运动，对于养生祛病、延年益寿具有良好的作用。其具体表现为：

1. 站桩可使骨重建，增加骨的密度，延缓骨质疏松，避免缺钙等；站桩还可使肌肉不断地处于微动的收缩之中，这对于肌纤维变得粗而有力，肌肉蛋白质及糖元的储备量大有益处。再配合动功或健舞的锻炼，更能提高关节与肌肉的灵活性。

2. 随着练功深入，可进行伏虎桩、降龙桩的锻炼，也可以快慢相兼的方式演练健舞，甚至在健舞中进行发力尝试。这样，能改善心血管功能，使心肌纤维变得粗壮有力，心搏量增加，胆

固醇含量下降，高密度脂蛋白含量提高，从而改善心脏功能。

3. 桩功的入静和“内气”强化过程，能调节脑细胞的兴奋和抑制过程，使大脑反应敏捷、准确。“内气”的效应则能提高细胞内酶的活性，使合成代谢与分解代谢趋向平衡，并能提高排除代谢废物的能力。

4. 大成拳的功态养生法，更能延缓内分泌腺功能的减退，保持激素的适量分泌，提高机体免疫功能，延缓胸腺的萎缩，增加了淋巴细胞的数量，从而能提高机体免疫力。

5. 通过养生法的动静练习，可使人保持平静而稳定的心理状态，这对健康长寿至关重要。只有淡泊名利，不受外界物质利益的诱惑，才能保持心境平和宁静、气血畅达，才不容易生病。王芃斋先生指出：“养生原理是神经稳定，内在舒适，虚灵守默，而应万变。”

人体生命的状态有3种形式：健康、亚健康与疾病。健康状态是人人都渴望以求的，而疾病状态则要摧残机体，使人们痛苦不堪，乃至最后死亡。亚健康则是处于健康与疾病之间的状态。

在现实生活中，处于亚健康状态的人为数甚多，这些人若用现代医学的手段去诊断，各项生理、生化指标基本正常，而几乎查不出有何疾病，但他们会或多或少地存在生理或心理的不适，如体力欠佳、精神不振、睡眠不好、心烦头晕等。他们虽能坚持工作，但效率不高。对于亚健康的人来说，如果能进行适当的调节，则会重新恢复健康状态。因此，亚健康又称游离状态。

无论何种形式的养生，其目的都是为了健康。通过养生，可使健康的人保持健康，使亚健康的人得以调整，使患有疾病的人祛除疾病。有了健康的身体，才能更好地工作、学习和生活。

健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。那么，什么是健康呢？世界卫生组织关于“健康”的定义是：“健康是一种身体上、心理上和社会上的完满状态，而不只是没有躯体疾

病和虚弱状态。”世界卫生组织还在其宪章中提出了健康的 10 条标准：

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到紧张；
2. 处事乐观，态度积极；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 应变能力强，能适应环境的各种变化；
5. 能抵抗一般性的感冒和传染病；
6. 体重适当，身体匀称；
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睛不发炎；
8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感；齿龈颜色正常，不出血；
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

二、大成拳养生功理

大成拳的养生功法属于自养型内调功法，主要以静功为主，动静结合，内外兼修。静功是大成拳桩功的统称，即站桩功，也称养生桩、养身桩或健身桩。大成拳创始人王芃斋先生在《大成拳论》中明确写有“要知拳真髓，首由站桩起”。王芃斋先生指出：“养生桩是一种学术，也是一种医疗体育运动”，“有病者治病，无病者防病，健康者更健康。”养生桩法和桩功在大成拳功法体系中具有重要的地位。习练大成拳者必须要站桩，要从静功练起。大成拳的养生法是以养生桩功为主，同时参习仿生动功（如蛇形、鹤形、虎形、猴形、熊形等）及养生动功。长期坚持练习，可以达到养生祛病、修身养性、强身健体、延年益寿的目的。

大成拳养生桩以舒适自然为要则，极易放松与入静，从而起到心平气和、经络通畅、气血调和、平秘阴阳的作用。在站桩过

程中，呼吸可由自然态变为过渡态，进而可达到较好的功态呼吸。长期站桩后，可使骨骼重健，筋肉强健，功能加强。种种功效则完全吻合了放松功、内养功和强壮功之效用。

大成拳养生桩和静功的发展历史，可追溯到两千多年前，《黄帝内经·素问篇》中有“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，筋肉若一，故能寿蔽天地”的记载。经数千年的发展，这种功法已成为内调、温养、祛病、防病、强身、健体、延年、益寿的健身法和武功基础留传于世。在练功时，桩功因其心静而无思无虑，固能养气安神；因其身静，而舒适、浑圆、气血通达；因其心静无过大消耗，使肌体得到补养而储能；因其神意专注而本能激发。所以练功者由静到松，由松到整，松中有紧，以达松静、沉实，而气血通达、祛病强身、身心康健，使习练者神明、体健、充盈、气达四梢而调身养性，达到调节体质、增长功力和恢复本能的练功目的。

大成拳以内调为主的养生桩功法，完全符合现代科学理论，达到了传统养生拳学与现代科学理论的统一。首先，在某种或站或坐或卧的定势下，当达到“入静”的状态后，大脑皮层神经元的电活动同步化程度提高，使其内抑制增强，有序化程度提高，并能在此基础上被激活。36式的健舞锻炼，则可使交感神经活动相对减弱，副交感神经活动相对增强，从而调节了植物神经，使其由不平衡状态变为平衡状态。如此可见，桩功和动功均可对神经系统产生良好的影响，并能使之与其它系统加强联系，从而起到了开发大脑功能、强健身心的作用。

大成拳的养生法对心血管系统具有明显的调节作用。在桩功的松静状态下，心率减慢，小动脉扩张，末梢循环得以改善，大脑得以镇静，血压得以调整，如此也就改善了心脏功能。缓慢松适的健舞练习，使心脏工作效率提高，以较小的能量消耗即可满足全身代谢的血液供给。心脏、血管、微循环的机能处于有利的

代谢状态，从而可提高心血管机能水平，减轻心脏的生理负荷。

对于正常的成人来说，其呼吸频率平均为 16 次/分，进行桩功训练后，呼吸频率则逐渐减少。当步入大成拳的功态呼吸时，其频率可达到 1~2 次/分，甚至更低。这就使膈肌上下活动增加 2~4 倍，肺容量明显加大。虽然健舞的动作使负荷强度增大，但同样也能使呼吸频率下降，说明此种动功提高了呼吸系统的工作效率。此外，大成拳的养生法尚可使肺活量、血氧分压、氧气的量、PH、碱储备及利余碱均明显升高，从而改善了呼吸、循环系统机能，增强了人体中和酸的能量，提高了工作的耐受性。比如，当桩功扎实、试力有素后，在与他人进行推手时，一般不易出现肢体酸痛或气喘吁吁的现象，这正是呼吸功能加强和耐受力提高的缘故。

不论是站桩下的内动（不动之动），还是健舞的形动，均可使周身细胞得以激活，肌肉、关节、骨骼、韧带、筋膜也能得到了充分的锻炼与强化。如此可使骨骼重建，肌肉通连。骨重健的结果是提高了骨的密度与强度，预防了骨质疏松的产生，肌通连的前奏是肌肉的弹性、收缩性和伸展性的增强。毫无疑问，通过这样动与静的养生功法训练后，运动系统的机能增强了，脊柱活动幅度加大了，关节的柔韧性和灵活性也提高了。这对于保持机体工作能力，防止肌肉萎缩以及预防颈、肩、腰、腿痛和关节瘀血等疾病亦很有帮助，这正充分体现了内家拳法的养生特征。

大成拳养生桩功以舒适自然为首要原则，以此原则要求来衡量，大成拳的不少功法均可作为养生之法（对抗性的推手和实作除外），即使其形式上是技击桩、试力或摩擦步，但只要按放松、舒适、动作缓慢的要领去练习（不做任何的技击意念活动），仍可起到养生之效用。例如，大成拳的摩擦步若按养生法来操练，对于治疗高血压很有疗效；对于大成拳试力，我师王选杰先生明确指出：“初级的小乘试力具有明显的养生效果。”

大成拳的养生桩不提倡走经守穴，不会产生任何副作用或偏差，简单易行，且“不拘时间、地点、条件，不论行、站、坐、卧随时随地即可以练功”。（王芃斋语）

大成拳的桩功虽不特别追求气功中的“气感”，但实际练功效应（即气功所言的“行气”）非常明显，如热、胀、麻、气流感、通电感、蚁行感等。

除了站桩外，大成拳的养生法还包括有动功。例如，可把试力、走步或推手的肢体运动作为动功练习，另外还有五行动功和健舞。站桩可使大脑相对入静，动功可使人松紧适度，而且随着动功的速度调整，可随时把握运动量的调节。尤其是作为健舞的动功熟练后，不但能提高训练的质量，还可具有一定的观赏和娱乐作用。经过桩功的静中求动，动功的动中求静的训练，可使大脑得以很好的修整，人的精神面貌与气质会大为改善。

大成拳的养生法还包括功力按摩术，通过配合专门的桩功与试力锻炼，可加强功力效果。这些运用于功力按摩的桩功与试力，还可用于擒拿、擒打、跌摔等实作技击之中。

总之，习者只有明白养生原理，在练用中不断提高大成拳养生理论和对拳学理论的理解，掌握练功原则和功法精髓，以正确拳理指导功法练用，才能更好地发挥大成拳养生祛病的作用。

三、学练大成拳养生功注意事项

大成拳养生功法以静功（桩功）为主，进而训练慢动功（试力），再而训练基础动功中的步法和一般动功（操拳）等功法。初练者应首先练桩功，一般体质者可选练站桩功；下肢不利或行动不便者可选练坐功，待体质或下肢好转后可试练站桩功；体质过弱、大病初愈、手术恢复期以选练卧功为宜，根据身体情况的好转和病体的恢复可逐渐选练坐、站等功法。

1. 练功的外界条件

应选视野开阔、空气清新、环境幽静、温度和湿度适宜、光线（阳光）充足、地面平坦的环境为宜；如在室内，宜空气流通、光线充足。

2. 练者的身体条件

应在身体不过于疲劳，心情舒畅，心无杂念，情绪稳定，饭后半小时练功。练功前的准备和练功过程中，必求姿势端正，全身放松，心情舒畅，大脑安静，以一念排万念。在意守强度上，应本着不可过于用心守，但也不可无意求的要求，做到毋忘毋助、若存若无。练习时应循序渐进，不可一味追求速效。由于各人体质不同，练功效果千差万别，所以在练功时间、方法上要因人而异，不可千篇一律，一般要以功后能感到舒适、睡眠良好、精神振奋为标准。

王芃斋先生指出：“不计较姿势好坏繁简和次序，须察全身内外得力不得力。守平庸，莫好奇，非常原来极平易，这种运动也算真希奇，不用脑，不费力，行站坐卧都可练，里边蕴藏无限神思精金和美玉，钻研起来天生妙趣，谁能知，自力更生，足以支配宇宙。锻炼的愉快难比喻，飘飘荡荡随他去，精力充沛神不疲，注意头顶如线系，遍体松静力如泥，慧眼默察细胞系，如醉如迷，如痴如痴，虚灵独存，悠扬相依，浸在海阔天空涤万虑，管他日月星球在转移，只要恒心去站立，就有意想不到的舒适，此即前人不传的诀秘。”王芃斋先生所述，是学练桩功的最佳境界。

3. 形神共养，均衡发展

“静养为摄生首务。”练习大成拳养生功，切忌情志波动，旨在藏神健体。大成拳养生从调整人们，特别是病患者的情绪出发，强调动中求静，以静养神，排除杂念，净化大脑，从而畅通脏腑，协调阴阳，取得康体益心之效。另外，练习大成拳养生功

要与日常生活中的养性紧密结合，做到遇事不怒、练功有恒。

大成拳养生功是在继承祖国传统养生学的基础上，以中医的整体观念、脏腑经络、气血理论、阴阳五行学说及现代医学的有关理论为指导创编而成的，其核心是强调养生的整体性、全方位的综合防治及保健。笔者总结大成拳养生功法的练习体会及教学经验，大成拳养生功的均衡发展应包括以下内容：养性、畅怀、制怒、莫愁、信寿、节欲、淡饮、律生、忌烟、少酒、足眠、酌补、适动、应时等。

第二章 大成拳养生桩

大成拳养生桩又称养身桩或健身桩。养生桩有站式、坐式、卧式等多种形式。立式桩分高、中、低三位，桩位有手位高低与身位高低之分；坐式桩有椅坐式、平坐式之分，平坐式有正盘膝式、侧身盘膝式、交叉过宫盘膝式之分；卧桩式有平卧式、侧卧式、半卧式之分，另有慢功行走式桩等。不同的桩式均有独到的医疗效果和健身价值，但不论以何种姿势锻炼，均应以舒适自然为度。

大成拳养生与技击的根本区别在于：技击重在求“内劲”，求自然力修炼，求实战拼搏能力；而养生重在求“内气”，以温养筋肉、通畅气血、平秘阴阳为准则。在锻炼方法上，免除技击上的一些意念活动，以舒适自然、得力体顺为原则。

大成拳的养生桩与其功法理论是统一的，即通过站桩，而求得“静养”的功夫，并在“静养”中而获内在的“生生不已之动”。这种内在的“生生不已之动”，正是体内气血鼓荡，机能加强的具体表征。

第一节 养生桩功法

一、养气桩

两脚平行而立，左右分开，与肩同宽，两膝自然微屈，两脚掌平均着力，头直项竖，颈椎正直，臀部后坐，两肩放松，两肘微屈上提，两臂自然下垂，两手指尖朝下，腋部半虚，不可用力，要做到虚灵挺拔，舒适均整。（图 1）



图 1

【医疗作用】 此桩对咽喉炎、扁桃腺炎、气管炎、肺病、高血压等均有疗效。

【意感活动】 设想自己站在微波荡漾的清流之中，水深不超过自己的胸窝，温度适宜，以此体验身体各部位非常舒适。凭借水的浮力，做各种活动，使自己感到遍体轻灵。对于高血压患者，可设想身置清凉月光之下，月光清辉如水，洒在身上，再由上而下，沿着皮肤渗透到脚下。

二、浑元桩

两脚平行或接近平行而立，左右分开，与肩同宽，身体重心放在两脚掌上，以保持平衡，腿部略有弯曲，膝略前顶，两手向上抬起，与肩同宽或略高于肩，呈臂半圆、腋半虚的状态，两手十指自然分开，掌心向内，与自身约一尺距离，两臂呈环抱状，并要有外撑内裹的力量，同时要做到身形中正，整体放松。（图2）



图 2

【医疗作用】 此桩是强身壮体、益寿延年、预防疾病、延缓衰老的重要桩法，也是练技击桩之前的必站桩法。

【意感活动】 设想自身毛孔全部开放，与外界大气融会贯通，有如夏日凉风吹拂之感，舒适至极；又如全身毛发都有伸长摇摆之感，只要精神一振，浑身毛发都仿佛有“怒发冲冠”之势，这就是《大成拳论》中所指的“毛发根根如戟”；也可设想自身高大无比，顶天立地，四肢仿佛能够支撑宇宙，山河大地如同弹丸，有浩气放纵的精神气魄。

三、抱球桩

两脚自然而立，左右分开，与肩同宽，两手与胃部同高，与自身距离约一尺，如抱一篮球状，两肘略下垂，两膝稍有弯曲，周身轻松，舒适自然。（图3）



图3

【医疗作用】 此桩对冠心病、脉管炎、关节炎、肩周炎、肠胃炎等均有疗效。

【意感活动】 设想两手如抱一个气球，十指感到轻微的压力与气球的反作用力，既不要用力将气球挤扁，也不要松开使它掉落；也可设想两臂间有一个大气球，同时感到气球由胸前向下轻轻滚动，如此往返数次，则有悠然自得之感觉。

四、托球桩

两脚左右分开，略呈平行状，与肩同宽，两膝稍有弯曲，臀部似有后坐之势，两手置于腹前，手心向上，十指斜相对，手与腹部约半尺距离，两手如托物状，目光平视或微闭，周身放松，胸窝含蓄，腹部微收，腰部稍有后靠之势。（图4）



图4

【医疗作用】此桩对胃下垂、肠炎、子宫炎、子宫肿瘤、肋间神经痛等均有疗效。

【意感活动】设想两手如托一纸球，一吸一呼，纸球在手上一起一落；或设想两手左右各托一个气球，微风吹起，气球随风而起，自感全身也有飘浮之意，虚静无为，进而达到《大成拳论》所言“舒适更悠扬，形象若疯痴”的妙境。

五、扶按桩

两脚左右分开，略呈八字形，两臂抬起，手指分开，微弯曲，掌心向下，指尖向前，双手略高于肚脐，距离与肩同宽，两小臂与地面平行，两腕有悬空吊挂之意。（图5）



图5

【医疗作用】 此桩对膝关节炎、腰腿痛、胃神经官能症、神经衰弱、胸闷等均有疗效。

【意感活动】 设想自身站在静水中，两手如按飘浮在水中的大气球，意感气球既不要被按入水中，又不要使气球漂荡而去；也可设想两脚如站立在松土之中，外静内动，周身气血动荡不已。

六、分水桩

两脚站成丁八步，左脚在前，右脚在后，两膝微屈，身体略成斜面，双手左右分开，与自身约成 60 度，两手在肚脐之下，掌心向前，全身放松，凝然定立，此为“前分水”（图 6）；若掌心向后翻转，拇指向下，则是“后分水”（图 7）。锻炼此桩时，可左右两侧互换练习。



图 6



图 7

【医疗作用】 此桩对于风湿性关节炎、脑血栓后遗症、肌肉萎缩、轻度肌无力等疾病均有疗效。

【意感活动】 设想自己站在十分优美的环境之中，比如站在海边，观望着无边无际的大海和蔚蓝色的天空，使内心产生一种心旷神怡、平和幽远的感受，所谓“飘飘荡荡随它去，精力充满神不疲”。

七、背手桩

两脚开立，与肩同宽，两腿直立放松，双手反背，贴于腰部，十指分开，自然弯曲，胸腹空灵，肩膀松沉，两眼微闭；也可将两手心贴于腰部，锻炼效果基本相同。（图 8、9）



图 8



图 9

【医疗作用】 此桩对腰肌劳损、肾炎、性神经官能症、坐骨神经痛等均有疗效。

【意感活动】 设想自身置于河水之中，逆流而上，体会河水回流动荡之力；也可设想在水中游泳之情景。

八、搭物桩

若在树前练功，可用双手搭扶于树身，左手在上，右手在下，两手上下之间约半尺距离，左右之间相隔一拳，两脚站成丁八步，左脚在前，闭目，头向前微低，或向右、向左均可；也可将右脚在前，左脚在后进行练习。（图 10、11）



图 10



图 11

【医疗作用】 此桩对神经官能症、失眠、腰腿痛均有疗效。

【意感活动】 设想两手按在两块海绵上，两足站在两个弹簧上，周身轻松，站到清静之处，则有与树融为一体之妙境。

九、坐抱桩

身体直立，端坐椅上，两脚分开，与肩同宽，两腿微屈放松，两脚跟着地、脚尖回勾，然后两手抬起，两臂圆弧撑抱，两手距胸部一尺，手心向内，十指分开，两手如抱球状。（图 12）



图 12

【医疗作用】 此桩对于神经衰弱、心脏病、气管炎、慢性支气管炎哮喘等均有疗效。

【意感活动】 设想两手如抱一个气球，既不使它掉下，又不使之被风刮走，两脚好象各蹬一个皮球，感到一种柔软的反弹力。

十、正坐桩

自然端坐椅子上，两脚分开，与肩同宽，两脚掌着地，两臂和两肘自然垂下，两掌分别放在大腿上面，手心向下，亦可手心朝上，似托球状，两眼轻轻闭合，全身放松，呼吸自然。（图13）



图 13

医疗效果：此桩对于心悸、健忘症、高血压、足腕损伤、腰痛等均有疗效。

【意感活动】设想自己坐在一风光旖旎的地方，周围苍松翠柏、鸟语花香；或设想若即若离地静观沧海、明月或清山秀水，心旷神怡，逐渐达到迷离忘我之境地。

十一、坐拉桩

端坐椅子上，头直项竖，两肩放松，目光远望，两脚左右分开，略成八字形，两膝弯曲成 90 度，然后两手抬起，略低于肩，手与自身约七寸距离，两手心相对，指尖斜向前，肘关节自然下垂。(图 14)



图 14

【医疗作用】 此桩对风湿性关节炎、耳鸣、颈椎病、低血压等均有疗效。

【意感活动】 设想两手之间分别拉有五条橡皮筋，两手腕分别与两膝之间各拉一条橡皮筋，两手腕分别再与颈部拉一条橡皮筋，感到全身弯曲部位均有橡皮筋牵拉，如此体会周身被橡皮筋牵拉的弹性作用。

十二、卧吊桩

自然仰卧在床上，两腿分开，弯曲成钝角，两脚平放在床上，腹部放松，两臂抬起上举，略有弯曲，两掌心相对，手指向上，五指自然张开，目视天花板。(图 15)



图 15

【医疗作用】 此桩对肠胃病、肩周炎、上肢陈伤、下肢瘫痪、神经官能症等均有疗效。

【意感活动】 设想自己的双手、双膝均被橡皮筋吊挂在天花板上，周身如躺在无数支细小的弹簧上，全身犹如被吊挂或支撑在床面之上。舒适至极，悠然自得。

十三、正卧桩

仰卧于床，枕部要高低适宜，双眼微闭，两腿自然伸直，两手十指自然分开，两手轻置身侧，掌心向上向下均可，也可使两手轻轻合拢，两掌轻贴于大腿处进行练习。(图 16)

【医疗作用】 此桩对体质虚弱者，多种慢性病患者等均有疗效。



图 16

【意感活动】 设想自身仰卧在温水中，微微荡波冲击着自身毛发、皮肤、筋肉、骨骼，浑身感到轻松、舒适，正如王芃斋先生在《大成拳论》中所描述的那样：“绵绵犹如醉，悠悠水中浴。”

十四、侧卧桩

右侧身卧于床上，两腿微屈，左腿放在右腿之上，左手放在左腿上，右臂屈于枕旁，两眼微闭，全身放松（图 17）。也可进行左侧身的练习。



图 17

【医疗作用】 同正卧桩。

【意感活动】 设想自身被大气所包裹，合为一体，耳边似听风吹树叶之声，进而达到身心皆空、虚无缥缈之境界。

第二节 养生桩的技术要求

养生桩的技术要求很简单，即“舒适自然”。王芃斋先生说：“站桩时既愉快又甜蜜，省力得力增力而舒适。”又说：“不思考，不费力，心脏无负担，大脑得休息。”这是对舒适自然的具体描述。

当一个人处于舒适自然的状态时，会感到身体很轻松。松与静，是一切养生气功与内家拳法共同追求的状态。这是因为在放松和入静的情况下，体内极易产生种种练功效应。我们可举一例，当一个人手提重物登楼时，会很不舒服，此时的两臂、两腿很紧张，心跳也会加快，心境也会不宁静，但把重物放下后，并坐在沙发上休息一下，顿时会感到浑身舒适，其原因是周身的肌肉放松了。可见，身体放松了，就会感到舒适；反过来讲，人舒适了，就说明身体放松了，大脑安静了。

一、舒适自然的含义

站桩时（比如浑元桩），如果感到自身放松、舒适或很得劲儿，一切就不必管它。此时想看电视就看电视，想听音乐也可听音乐，一切随其自然；当然，我们不是主张一练功就必须看电视或听音乐。

“舒适自然”的另一层含义包括呼吸自然和目视自然。

1. 呼吸自然

即采用自然呼吸法，日久自然而然的过渡至功中状态之呼吸，即慢、细、深、长、稳、匀、悠的状态。有不少人在站桩一段时间后，略有呼吸短促或胸闷的感觉，好象必须深吸大呼才舒服一些，此种情况多为自然呼吸向功态呼吸转化的一种过渡状态。此时可适当的注意放松胸部，或把两臂略放低些即可。

2. 目视自然

站桩时，两眼可注视前方某一目标，也可半睁半闭，还可微微闭合，此种要求全凭功中的感觉。一般而言，目视前方时，可使精神集中，实质上是视神经处于兴奋状态，而其它大部分神经则处于抑制状态，这就有利于放松和入静。但是，时间稍长眼睛会产生发干、发涩的疲劳感，此时，可将两眼半睁半闭或微微闭合。两眼的微闭，是通常的睡眠状态，此时的肢体与大脑容易处在松静状态之中。但长时间的闭眼，可能会产生昏睡感或下肢的不稳摇摆感，此时两眼睁开即可。

二、身体调整的方法

虽然浑元桩的技术要求是舒适自然，但对初练站桩者及体弱多病者来说，稍站一会儿就会出现胳膊酸痛的感觉，既不舒适又不自然。此时，没有必要硬撑着身体站死桩，应该对身体进行调整，使之重新达到舒适自然的状态，调整的方法主要有两种：肢体调整法和意感调整法。

1. 肢体调整法

这是对肢体的随意调整。站桩时，如果胳膊累了，可把胳膊放低一些，站成非正规的抱球桩，过一会儿可慢慢上抬至浑元桩；若站非正规的抱球桩仍有疲累之感，可再放低一些变为非正规桩的养气桩。当腿部有不适之感时，可将一只腿迈出变为稍息式，使之休息一下，也可依法将另一只腿变为稍息式。当站着练不适时，也可坐着练。此时，两手两臂可呈撑抱式，也可把两手放在腿上，掌心向上或向下均可。当坐着练也不舒适时，还可按卧式练。如果采取什么样的姿势均不自在，就暂时不要练了。

2. 意感调整法

此法是在保持肢体不变的情况下，进行意感调整，常用的方法很多，在此仅举 3 例：

(1) 水浴法

好似自身站在温水中，水深至胸部，温度适中，全身放松，然后体会水的阻力感和浮力感，体会水对自身的毛孔、皮肤、肌肉的冲浮之感，感到无比的舒适与自在。

(2) 挂棉法

意感自身骨骼好似宝树之干，肌肉好似朵朵棉花挂在树干之上；然后，体会肌肉象棉花一样的松软与轻柔，如此可使肌肉产生离骨感；继之，在肌肉与骨骼缝隙之间可产生暖丝丝、温酥酥的感觉。这就是内家功夫所指的易筋易髓作用。

(3) 放松法

有意放松自身的身体各部，可先使两手、两臂、两肩、胸部、腹部、两腿、两膝、两脚掌放松，然后可使背部、腰部、臀部、两膝窝、两小腿、两脚跟放松。

以上各种调整方法可互相灵活应用，即在改变肢体调整的情况下，可任意的使用不同的意感调整法。

对于任何体弱多病者，乃至腿部有病而不能行走的人来说，都可按上述的原则要求进行桩功锻炼。比如有的人久病难以站立，可扶着树、靠着墙练习，待病情好转后，再逐步过渡到正规的桩功练习。

三、养生桩的练功效应

站养生桩时要求“舒适自然”，在此状态下，身体可做到放松与入静，这样就可以达到养生桩的目的，即培养锻炼“内气”。所谓“内气”并非是指真的有气流在体内运行，而是指练功的效应。当然，练习养生桩的根本目的是疾病得以祛除，身体得以康复，无疾病者精力更加旺盛。经过站桩后，只要能自感身体状况较佳，则就是最好的目的。

站桩有哪些练功效应呢？刚开始时，两手可出现或热或胀或

麻的感觉，尤其是掌心的劳宫穴部位更为明显，随着站桩时间的延长，这种效应会逐渐向身体其它部位蔓延。有时，皮肤会出现蚁走感，肌肉则有跳动感，周身有温热感，继之，可出现整体的充实感、重力感等。

需要说明的是，站养生桩虽然是为了培养锻炼“内气”，但“内气”是否充溢，功感是否明显，不是衡量练功好坏的惟一标准。有的人练习一阶段就感到“内气”充足，但问其所患疾病如何，则无一好转，不能吃饭还是不能吃饭，失眠还是失眠，高血压者无丝毫下降。我们总不能因为他的气感强，就说他练得好，收效大吧？相反，有的人虽然气感不甚明显，可是吃的好，睡的香，头痛减轻或消失，血压下降至平稳，精力充沛，身体健壮，我们总不能说他的气感弱，练的不好吧？气感强弱是因人而异的。人的“内气”主要是通过经络而达周身，而每一个人的经络敏感情况，末梢神经感觉情况是不同的。所以，有的人经络敏感，末梢神经较为灵敏，稍有微弱的“内气”运行，自我感受就很明显，但实际上，这种微弱的“内气”难以引起身体质的变化，以至使病体康复；有的人经络和末梢神经比较迟钝，虽然“内气”有了相当多的聚集，但自我感受却比较微弱，甚至身体康复后气感仍不太明显，当然这种现象不会长期如此，当“内气”达到一定程度后，气感会更强、更明显。

正是由于上述原因，对于“内气”的产生与变化，不可强求，应让其自然产生，自然变化。俗话说的好：无心插柳柳成荫。大成拳养生桩采用气机自然变化的原则，但实践证明，这种方法可使气感迅速、均匀、强烈。

四、养生桩对放松的要求

放松，是大成拳和养生功法的要领之一。但要注意的是，放松是相对的放松，而不是绝对的放松，不是松懈无力的松弛。如

果把放松理解为瘫软成一团泥，就太片面了。营保持站桩的姿势，下肢必须要支撑整体，两臂为了维持某种间架结构，也必须有一定的紧张度。对放松的正确理解是，在肢体保持某种特定间架的前提下，尽可能地消除一些不必要的紧张，这就是“紧”中有“松”的放松。

放松对人的情绪和健康有着极大的影响。放松是多种体育锻炼和养生功法所遵循的基本要领。长期的或过度的精神紧张常常会引起多种病变，如神经系统功能失调，内分泌腺活动失去平衡，动脉血压固定升高等。通过放松锻炼，可改善这些机能，有利于恢复健康。初练站桩者，容易感到疲劳，其原因就在于练功时的精神与肌肉都处于紧张、僵硬状态。因此，在练养生桩时，要始终把放松的要领贯穿到整个桩功过程中，以提高桩功质量。

1. 放松的内涵

放松包括精神放松、肌肉放松、呼吸放松、内脏放松等。

(1) 精神放松

在站桩前要尽量避免紧张的、兴奋的或不愉快的情绪出现。在练习桩功过程中要做到平心静气。当然，这并不是一件容易的事，有的人开始站桩时，由于疲劳反应和信心不足，哪怕才站1分钟，都会觉得时间很长，而且心烦意乱、急躁不安，这样就很难放松了。经过一段时间练习后，情绪就能逐渐稳定下来，即使一次站桩40分钟也不觉时间长，这就是精神放松的表现。精神放松还包括摒除其它一些不利因素，例如情绪上的激动、悲伤、忧虑或恐惧等。

(2) 肌肉放松

之所以要求肌肉放松，是因为它与人的情绪状态有密切的关系。当情绪安定时，肌肉紧张就降低，如此能有效地进行休息，迅速地恢复精力。如果受到刺激，肌肉紧张度就迅速升高。反过来，如果我们有意识地控制肌肉放松，就会有益于健康。这样就

要求在站桩中尽量消除肌肉的紧张状态。当肌肉放松时，会感到身体象拉丝般地松开，手脚温热，暖气四达，或肌肉微微跳动，或懒洋洋的舒适愉快，身体各部均无紧张和紧迫感觉，头部很轻松等，这些均是肌肉放松的表现。

(3) 呼吸放松

当感到呼吸急促，或胸部憋闷时，就是呼吸没有放松。此时应先检查一下站桩的姿势是否正确、有无耸肩现象、肩部是否过度紧张等，然后再吸一大口气，使胸腔尽量扩张，再将脊柱向上挺拔一下，并向左右微微摆动几次，同时慢慢地将气呼出。如此，就能很好地使呼吸处于放松状态。

(4) 内脏放松

练功时要有意识地调节自己的内脏放松。为了使胃肠放松，练功前不要吃得太多、太胀、太饱；为了使肺脏放松，练功前就应少抽烟，尤其对慢性气管炎、肺脏有病的人，应把烟戒掉；为了使心脏、胃肠放松，平时尽量少饮烈性白酒，对于肠、胃部患者、高血压及冠心病患者，要把酒戒掉。只有如此，才能在站桩时更有效地做到和体会到内脏放松。

2. 放松的主要方法

为了使自身在练功时处于放松状态，可采取以下几种方法：

(1) 直接放松法

就是有意识地直接体察或诱导肌肉放松。比如练功时摆好一个桩式后，可有意识地从上到下诱导全身各部放松。

先从自己的头部两侧——颈两侧——两肩——两上臂——两肘——两前臂——两腕关节——两手——两手指放松；

继之，可由面部——颈部——胸部——腹部——两大腿前面——膝关节——小腿——两脚——两脚趾放松；

最后，再后脑部——后颈部——背部——腰部——两大腿后面——两膝窝——两小腿——两脚——两脚底放松。

以上练习可循环进行，待有一定基础后，要注意诱导整体的放松，比如从头到足流水般地向下放松；当肌肉放松后，再诱导全身的骨骼、筋腱、血管、神经、经络、内脏放松。需要注意的是，在诱导身体放松时，不要把意念用得过度，因为片面地追求某种“松”的感觉，反而不易放松。待周身松开后，全身好象溶化了似的，没有任何拘束，悠然自在，感觉有种说不出的轻爽与舒适。

(2) 借助放松法

站桩时，借助一些愉快的事情和有趣的故事，使精神处于轻松愉快的状态，面部呈现“似笑非笑”的表情。此时，人的思想和情绪都处于宁静而愉快的状态，全身大多数肌肉也都处于松弛状态之中，从而较快的出现松舒畅快感。

(3) 按摩放松法

若身体某个部位不易放松，往往是病灶的反应，要以整体体会为主，依靠整体感觉的影响来解除局部的紧张。对某些不能放松的部位，在站桩前可做些自我按摩。如头部感到紧张，可轻拍头部，按摩面部；腰酸者可揉按腰部；肝区不适者可按摩肝部，并结合呵气等，也可在练功中用手轻轻按摩不易放松的部位，使其放松。

(4) 语言放松法

通过语言的妙用，对身心产生松弛的效应。练功时，可默念某些词句，而达到放松的目的。比如，可默念：“放松了，我的肌肉放松了，我的血管放松了，我的骨骼放松了，我的内脏放松了，我的全身都放松了。”也可默念“我的周身很轻松，太舒服了”等等。

(5) 假借放松法

通过某些良性的精神假借，间接地起着放松的作用。可设想自身置于某一风光旖旎的地方，周围鸟语花香，令人心旷神怡。

也可设想我站在齐胸深的温水里，微微温波荡击着自己的毛发、皮肤、并体会水的浮力感、舒适感。如此，即可较快地使精神安静、肌肉放松。

最后需要明确的是，站桩中的放松，是一种相对的放松，而不是绝对的放松。养生桩的放松指的是，在肌肉保持姿势支撑力的前提下，尽可能地消除一些不必要的紧张。

五、养生桩的入静

在养生桩中，与放松相提并论的是入静。所谓入静，是指思维活动相对单一化，杂念减少，对外界刺激相对减弱。因此，入静也是相对的，绝对的入静是不可能的。即使睡着了，人还要做梦，说明睡眠也不可能完全入静。

入静是指在练功时，要尽可能地做到环境宁静，思想安静，心情平静。能否做到入静，对练功效果有很大影响。“心不静，无以见道”，就是说练功时心不静，是不能把养生功夫练好的。

1. 入静的作用与功能

(1) 入静状态具有积极的保护性作用

我们知道，兴奋和抑制是高级神经活动的基本过程。一切反射，包括高级思维活动，都要伴随着生化成分的转化与消耗，当其持续过长或过度激烈，则可导致高级神经中枢的机能障碍。根据高级神经活动规律，兴奋过程必须在抑制过程的密切配合下，才能行使其正常的生理机能。桩功入静状态下的内抑制，不但能保证各种反射的精确实施，对脑细胞生化成分及生理机能也具有保护、调节和恢复的作用。

(2) 入静状态可把机体推移到一个新的动态平衡状态

人体是一个高性能、多层次的生物控制系统，大脑半球则是自动控制系统的调节枢纽。机体的整体、器官乃至细胞水平的一切生理过程，都是在高级神经中枢控制、调节之下进行活动的。

入静后的脑电波趋向同步化，脑细胞电活动达到有序化，高级神经的功能活动得到加强，神经调节性作用进一步改善，从而使机体进入一个新的动态平衡状态。

(3) 入静状态具有蓄精养锐、储积能量的作用

在桩功入静状态下，基础代谢降低，单位耗氧量下降。常人熟睡时单位耗氧量较清醒状态下降低 10%，入静时单位耗氧量则又低于熟睡的水平。此外，桩功性抑制对大脑细胞的物质代谢成分又起到补充恢复作用。基于入静时可导致机体系统熵增率变小，血浆中皮质激素、生长激素含量下降，中枢神经介质五羟色胺水平提高等情况，表明入静乃是一个生理的低能量代谢过程，从而实现了良好的储能作用。

(4) 在入静状态下，如果再适当地对大脑施加某种信号（意念诱导），往往可收到意想不到的效果

科学研究证明，人在兴奋程度降低或大脑皮层处于相对静止时，对信号或精神暗示的反应就会加大，在这种情况下，稍有微弱的刺激也会引起强烈的应答反应。这就是说，只要时机选择恰当，稍有微弱的信号或暗示，就能产生明显的自我影响效果。作为养生练功者，若施加一些良性的假想信号，则对入静与放松可起到较好的反馈效应；对于练技击者，若施加一些技击性的假想信号，则可增加功力，产生大成拳中所特有的力量、速度和灵敏性。

养生桩虽然讲究入静，但对于初习者，不可刻意地强求入静，否则，就必然造成了意念上的紧张，恰恰给入静造成了人为的障碍。养生桩主要采取精神集中，以一念代万念的入静方法，让其自然而然地入静。所谓精神集中，就是利用养生类的精神假借术，使周身处于轻松舒适的感觉之中，从而达到入静的目的。肌肉的放松与入静是相辅相成的，如果某些肌肉处于紧张状态，就必然造成大脑皮层的兴奋冲动，而有碍入静。全身肌肉最大限

度地放松，将会降低大脑皮层的兴奋，有利于入静。

2. 如何入静

为了入静，可采取精神内视的方法，即在站桩时，要用自己的感觉去体察身体各部位是否轻松舒适，如发现某部不适，就有意将其放松；也可体察站桩时所产生的种种细微变化，如肌肉的或热或胀或麻、骨骼叭叭作响等感觉。要注意，不要有意地追求某种效应，而是产生正常练功效应后去体察之。如此，既可激活与加强内气产生，又有助于入静。

入静的大敌是杂念侵袭。一些慢性病患者长期受病魔影响，思想负担较重，因而在练功时也就不可避免地出现杂念过多，难以入静，而且感到这一障碍不好克服，如果强行加以控制，结果适得其反，杂念纷纷而至。此时首先应使意念放松，这样杂念就会越来越少。

所谓意念放松就是对杂念采取不加理会的态度，即王芃斋先生所说的“听之任之活动”。王芃斋先生认为：“如杂念很多，不易克制，则听之任之，顺其自然，来者不拒，去者不留。认为我身如海，杂念似波，风浪虽大，无损于我，风平浪静，水自无波。如是，杂念则不期克而克，不期制而制。”也可以采取吸收杂念的办法，设想自身如大冶洪炉，杂念如枯枝败叶，入炉即化为乌有，如此，杂念不攻自灭。当然，可能会有人对这种方法持怀疑态度，总觉得杂念之多，控制尚不能全部排除，而采取吸收杂念的办法，岂不使杂念更多，但通过亲身实践之后，就会明白此法是排除杂念的有效手段。

3. 入静的层次

随着功夫的进展，入静的层次也会步步深入。

(1) 初级阶段

初步入静时表现为心平气和，情绪安定，精神集中，杂念减少，假借内容相对稳定，对内外刺激反应也有所减弱。

(2) 中级阶段

思绪更加净化，往事不回忆，眼前事不牵挂，未来事不预计，精神得解放，主观上仅有一丝息相，绵绵密密，心息相依，心神宁静，感念若一。

(3) 高级阶段

自感恬静虚无，静若止水，内不知身心，外不知世界，或如醉如痴，或轻飘飘如缕缕清烟，或游荡荡似腾云驾雾，其妙处只可体会，实难以笔墨所形容。

六、养生桩的姿势调配

所谓姿势调配，是指练功者根据自身的实际情况而要采取适当的姿势。在养生功法中，有站、坐、卧、行四种不同外在形式，但不论采取哪种姿势，都必须做到舒适自然，适合病情，重心要稳，全身放松，其综合要领如下：

站式或坐式，要求头部正直，颈项体松竖，两眼注视前方或轻轻闭合，以鼻自然呼吸，肩松肘横，胸部空灵，腹部圆实，下肢松沉，整体协调。

卧式练功时，四肢要舒展放松，功中如有困盹现象，两眼可微露一线之光。仰卧时，两足尖稍向外，以保证两小腿肌肉的放松。对于行式的动功锻炼，要求动作缓慢、轻柔、均匀，以体会王芃斋先生所说的“有形似流水”之要诀，同时也可体会周围空气的阻力。

1. 不同的姿势对机体具有不同的影响

站式、行式对骨骼、肌肉是一个很好的锻炼形式，它可以加强气血运行，使肌肉坚实，增强骨骼的支撑力，对提高身体素质有很大作用，为技击桩的练习打下良好的基础。坐式或卧式可充分使骨骼、肌肉放松，有利于入静养神，对调整高级神经系统有良好的作用。

2. 不同的姿势调配对不同疾病也有重要的作用

站式，对于神经衰弱、高血压病，以及体质较好、病情较轻的患者，均可采用。因其消耗体力较大，故对体质虚弱或病重者不宜采用；行式，对于轻度关节炎、腰肌劳损较为适宜，多用于体质较好者；坐式，则适应于不适合站式条件而身体又有一定负担能力的患者，以及一些重症关节炎、溃疡病的患者使用；卧式，对体弱多病重者应作首选。对于胃肠功能不好的人，右侧位较为适宜。

3. 姿势调配的一个重要内容是严格控制运动量

我们知道，机体只有受到一定量的刺激后，才能产生反应，表现为肌肉的收缩运动。这种运动达到一定程度后，才能引起一系列生理功能的变化。如果练功时间过短，或运动量过小，则参与收缩运动的肌肉群很少，不足以引起生理功能发生明显的变化。较为适宜的运动是：在站桩过程中应使体内出现轻微的酸麻胀痛感觉，此即为体内气血运行之表现。如果感到周身轻松舒畅，呼吸基本平静，这种运动量既不过大又不过小，它可使皮下中枢兴奋，促进血液循环及呼吸机能，从而调动机体防御系统，起到防治疾病，增强体质之目的。

4. 在姿势调配过程中，最忌“火候”过甚

所谓“火候”过甚，就是练功的运动量超过了身体所负担的最大限度，而使某一关节或某一局部肌肉出现难以忍受的疼痛反应，练功后则表现为全身疲倦无力，四肢疼痛、烦躁、失眠，甚至食欲减退，精神萎靡不振，恢复缓慢。造成“火候”过甚的原因有以下两种：

(1) 桩式太死，过于执着

这是违背了“法出自然”的重要规律。采取某种姿势练功时，若有疲劳产生，万勿强打精神仍坚持这种姿势练功，而应以“随意调整法”进行调整，此时，什么样的姿势舒服，就用什么

样的姿势练。若是站式，胳膊累了就放得低一些，这样站着不顺就变换为其它的站式，如站着不行，就坐着练，坐着不行，就以卧式练。“随意调整法”的目的在于养，以补充因姿势不适所消耗的能量。否则，若硬性地撑着身体坚持某种姿势锻炼，会产生不良后果。

(2) 刻意延长时间，这是违背了“循序渐进”的基本原则

有人认为练功时间越长越好，这是不切合实际的。应该说，练功者应根据自身的体质强弱，功夫进展情况进行合理安排。对于初学者或慢性病患者，应由几分钟练起，以后才能逐渐增加练功时间。

对于坚持上班、而又想以桩功的途径治疗疾病的人来说，更要把时间合理安排好，如果体质较好、时间又较为充分，可多练一些；对于低位的桩功，消耗体力较大，可练的时间短一些。客观指标是：如果练功后产生的疲劳经过一夜的休整还未能消失，就说明运动量过大了，那么，次日练功则应适当减轻一些运动量或缩短一点练功时间。

七、练习养生桩的注意事项

1. 站桩开始前，应先安定情绪，敞开领扣，放松腰带，摘掉手表，解开鞋带，以利于全身血液循环，若有大小便应先排出，以免影响正常的练功。

2. 身体疲劳时不宜练站式，应先卧式或坐式，待恢复体力之后，再改为站式练功。

3. 站桩时，感到因闭眼而引起头晕或站不稳时，可以把眼睁开，对于初练站桩或身体虚弱者，以睁眼练功为宜，待有相当基础或有轻松舒适的感觉后，可以自然地闭上眼睛。

4. 饭前过饥不宜练功，饭后也不宜马上练功，应以饭后半小时站桩为宜。

5. 尽可能在环境优美，空气新鲜的地方练功，若在室内练功，要尽量保持空气流通。但要注意不要在风口练功，以免受凉、感冒。

6. 站桩的原则一般是先练静功，后练动功，若遇天气寒冷季节，可以先做轻微活动，或先做动功，待身体发热后，再练站桩。

7. 失眠患者宜在入睡前练功。有的人练功结束后，很快就能入睡。若练功后反而比较兴奋，则最好在就寝前2个小时以上站桩，以便有充分的恢复时间。

8. 练功时，呼吸要自然，不要人为憋气或加速呼吸，欲快则快，欲慢则慢，任其自然，久之便可自然而然地达到慢、细、深、长、稳、匀、悠。

9. 女性月经期间，如无不适反应，可继续练功，但应减少运动量；如有反应则需要休息，待月经停止后再恢复练功。

10. 站功过程中，如腿部肌肉发生颤动，身体出现前后摇摆时，可把两眼睁开，把双脚放宽一些，也可有意识地做左右摆动来限制前后摆动，或可进行两脚生根的意念诱导，以保持身体平衡。

11. 治病练功期间尽量减少性生活，康复后练功也要适当节制性生活。

12. 站桩结束前，应将两手轻轻放下，在原地休息2~3分钟，待四肢的酸麻胀痛反应逐渐消失后，再离开原地。也可轻轻地用两手在四肢做拍打活动。

13. 练站桩过程中，不要把其它行经守穴类的功法掺杂混练。

14. 不要急于求成，一曝十寒，而要持之以恒，坚持锻炼，方能收益。

第三节 养生桩的三个阶段

从总的桩功层次看，养生桩可分为三大阶段：姿势适应阶段、桩功效应阶段以及强壮舒适阶段，但由于每次桩功所处的特定条件不同，如环境的变化、桩式的改变，所以从某种意义上讲，这三个阶段并没有绝对的界限，而是互相制约、互相联系的统一整体。因此，它们只是一个大体的划分。

一、姿势适应阶段

此阶段表现为身体的各种不适，最常见的是酸痛、乏力等。这是因为人们习惯于肢体运动，如跑、跳、广播操、套路拳术等。不习惯于位静运动，即外形相对静止的运动。所以，开始站桩多数人感到种种的不舒服，上肢、肩、头、腰、下肢出现酸痛、劳累感，有的着急思动，心乱如麻，觉得站了好半天，一看表才二、三分钟，感到时间难熬，有的还可能出现头昏脑胀、憋气胸闷等现象。之所以出现这些疲惫反应，是由于姿势不适应、姿势不正确、思想过于紧张所造成的。为此，应首先检查姿势是否正确，身体各部的肌肉是否放松，尤其是肩部能否放松，还要注意稳定自己的情绪。只有这样，才能逐步使姿势适应这一特定的位静运动。

有的患者本来是抱着试一试的态度参加桩功锻炼的，出现疲惫反应后，往往不能正确对待，反而感到桩功枯燥乏味，太累、太辛苦、太别扭，以为自己练不了养生桩。遇到这种情况，一定要树立信心，因为疲惫反应只是暂时的，任何事物都有一个发展的过程，身体的不适是自然的生理反应。一般坚持一、两周后，姿势逐渐适应，先前的酸痛、乏力现象慢慢被轻松愉快的感觉所代替。

在姿势适应阶段，除了疲惫反应外，还可产生微弱的酸麻感，随着时间的推移，酸麻的部位有所变动，如初练在手指，逐渐在肩、背、腿、脚等处也会出现，有的还可出现蚁走感，部位不定，这些都是毛细血管扩张，血液循环通畅，血流加快的表现。

二、桩功效应阶段

经过姿势适应阶段后，机体素质会逐渐发生潜在的变化，并由此可伴随种种不同的功感效应。

1. 正常效应

进入桩功状态后，全身生理、生化都会发生变化，特别是交感神经和副交感神经的兴奋与抑制逐渐趋于平衡。例如，情绪激动使交感神经兴奋增强，副交感神经减弱，而站桩时则处于相对安静状态，情绪较稳定，交感神经的兴奋相应地抑制，副交感神经的兴奋相对增强。与此同时，练功时血液循环加强了，内分泌系统功能提高了，新陈代谢改善了。

由于神经功能的调节，使得气血调和，经络疏通，肌电变化，因此，身体某些部位则有明显的发热、发胀、发麻、发凉、发重、蚁走、发痒等感觉。有的还可能出现肌肉的跳动感、针刺感、肢体丧失感、内部充实感、饥饿感等。

随着胃肠功能的加强，还可出现打饱嗝、出虚恭、肠鸣的现象。这一阶段由于唾液增多，故口腔可有清香、甘甜的感觉。每当练功后，感到头脑清晰，心情舒畅，精力充沛，全身轻松，步履轻快稳健，且食欲增强，睡眠良好。

2. 病灶效应

练功到相当阶段后，体内的良性变化势必要冲击病灶，引起种种病灶反应，可能会出现病灶疼痛的感觉和病情反复的现象。

例如：对于风湿病患者，身上可能会出现冒凉气、冒凉汗的

感觉；高血压、脑动脉硬化、脑血栓之类的患者，可能会出现血压回升、头部紧、胀、疼痛等；神经衰弱者，可能会出现头部沉重、睡眠差等。又如患肝病者肝区痛、心脏病者心区痛，做过手术者刀口痛等。这些病灶反应大约一周时间就过去了。有的或许出现反复，直到痊愈。只要不是反应太厉害，则不必停止练功，要有意识地放松全身，以减轻疼痛感。

之所以出现病灶反应，是因为站桩可促使血流加快，流量加大，压力增高，冲击到病灶时，由于病变使气血受阻淤胀，而以疼痛的感觉表现出来。然而，这与未练功前病区的疼痛有着本质的区别，它是身体向健康转化的过程中可能遇到的自然现象。若因此而退却，则前功尽弃，多日练功取得的成效也付之东流。

3. 异常效应

就养生功法本身而言，是不会出现异常效应的。但如果对功法进行片面的理解，练功时顾此失彼，则会失去养生桩整体锻炼的原则，从而违背各机能自然运动的规律，产生暂时的失调，这就是异常效应。

例如，练功时急于求成或另搞一套，或意念诱导过重，或听到别人介绍或见到某些书刊上记载，练功过程中可以出现这样或那样的感觉、景象，因而有意追求，这势必要导致精神紧张，而出现头昏脑胀、泰山压顶、前额凝贴、心烦意乱、坐卧不安、食欲不振等。

再例如，练功姿势过于机械呆板，或在精神受到刺激情况下练功，则容易产生肌肉僵硬和酸累感，功后则感到浑身乏力，无精打采。出现异常效应后，一定要及时查出原因，给予纠正，以免影响正常的练功。

三、强壮舒适阶段

本阶段的功感比较强烈而又均衡。练功时身体有浑元感、电

麻感、周身温热感、飘然感、忘我感、轻浮感、沉重感、粗高感、充实胀大感、过风往返感、汗毛直立感、气血运行感、肌肉离骨感等。

到了此阶段，气血通畅，阴阳平稳、新陈代谢正常，疾病痊愈，身体基本恢复健康。站桩时，病灶反应不再出现，而且越站越舒服，在不知不觉中达到慢、细、深、长、稳、匀、悠的逆式呼吸状态，感到站桩是一种无法比拟的享受，飘飘荡荡，如痴如醉，极为舒适，如此，不由自主地达到入静较深的境地。练功后，感到浑身是劲，精力旺盛，胸腹空灵，周身爽适。

此阶段是养生桩法的较高境界。然而，作为大成拳的整个功程而言，此阶段仅为大成拳功法的初级功夫。王芃斋先生指出：“用功须知全身气血川流（身外有物），养神敛性，通体无滞，是初步功夫；若听得全体嘶嘶有声，无论行坐一触即发，能跌之丈外，是中乘功夫；身外生气，光芒四射，如用目视人，其人如失知觉，然后渐入神化之境矣。”所以当身体完全康复后，若欲把身体素质再提高一个层次，则可进行试力、发力、推手、实作等技击内容的训练。

第四节 养生桩的意感活动与应用

所谓意感活动就是借助意念和感觉之间一种特殊状态。意念指的是思维活动，而感觉则是客观上的感受。比如，我们并没有站在水中，而是想象站在水中的情景，这就是意念；但是，当我们真正的站在水中时，不论我们是否想象，都能感受到水的存在，这就是感觉。如果我们选择某种意念活动的具体内容，去进行若即若离、似有似无的体验，这就是意感活动。换言之，如果对某种意念活动进行混混沌沌、模模糊糊、不太清晰的体验，此即为意感活动的具体操作模式。

一、养生桩的意念诱导

在站桩功法中，“舒适得力”的要求是其根本原则，欲达此目的，可配合适当的意念诱导，将自己身心调整到最佳状态，亦即身体放松和精神自然处于入静的状态。如此，对于温养气血，健身治疗有着积极重要的作用。这是因为在“舒适得力”的状态下，更易增加血液循环，更易增强练功效应和治病效果。尤其是采取某种特殊的意念诱导，往往对一些疾病有着直接的影响作用。

所谓意念诱导，这是指练功中的用意功夫。王芃斋先生在《大成拳论》中指出：“本拳在二十年前，曾有一度称‘意拳’之名，举一‘意’字以概精神，盖既本拳重意感与精神之义也。原期唤醒同仁，使之顾名思义，觉悟其非。”同时还指出：“要知用力用意乃同出于一气之源，互根为之，用意即是用力，意即力也，然非筋肉凝紧注血之力谓之力，若非用意支配全体之筋肉松和，永不能得伸缩自如，遑放致用之活力也。”

众所周知，精神作用或意念诱导可使人身心愉快，蓬勃向上，甚至可产生惊人的毅力；恶性的意念诱导则可使人的精神涣散，萎靡不振，甚至丧失性命。据一则报道，一人无意间进入一冷藏车的车库，当他发现时，车门已关闭，此人逐渐被“冻死”，但事实上，此车的制冷系统根本没有开启。站桩功的意念诱导，就是采取不同的良性意念诱导来影响自身的心理活动，调动体内潜能。如此，既可有益于身心健康，又可产生巨大的技击力量以及实战所具有的精神素质。

良性意念诱导可分控制和兴奋性两种，初习者或以养生为目的者，可进行抑制性的意念诱导，通过不同的假想活动使大脑皮层迅速进入抑制状态。待有基础后，可进行兴奋性的意念诱导，通过不同的假想活动来增强机能和改变机体结构。所以，抑制性

的意念诱导可称为养生类精神假借；兴奋性的意念诱导则可称为技击类的精神假借。养生类精神假借的原则是以舒适得力为度；技击类的精神假借则是要采取与外界有牵挂性的，或可用于激发自身功能的假想活动。

二、养生桩意念诱导的常用方法

1. 挂棉活动

设想自身骨骼如同宝树，肌肉好似朵朵棉花，挂在树枝上，体会棉花松软、轻柔的感受。久之，朵朵棉花柔和成团，自身好似一大团棉花，体会其松柔及风吹欲飘之情景。

2. 大气活动

设想自身被一团飘香欲醉的大气所包裹，自感浑身毛孔放大，与空气相通，渐渐与之融为一体，待到安舒静极之时，好似自身重量亦不存在，而变成一团飘止不定的大气。

3. 远听活动

设想远处有美妙、轻柔的音乐之声，有微微的细雨之声，自身则情不自禁地敛神静听，使身心处在梦幻般的声乐之中，或处在静夜细雨之中。

4. 淋浴活动

设想身置一环境清洁的浴室中，头上有温水淋下，由头顶不断缓缓向下流淌，身体每一个部位都受到水流的冲洗，体会水的温流感、重力感以及水流在皮肤表面造成的轻盈感和舒适感。

5. 夹球活动

设想全身所屈部位，夹无数个大小不同的氢气球，既不要使这些气球掉落，又不要用力将它挤瘪，体会气球对身体各部位的弹性反作用力。继之，要设想气球浮力不断增加，自身随着浮力亦渐渐向上升，随风飘荡至空中。

6. 静观活动

设想身置一湖堤岸，周围有青山环抱，连绵不断，眼前波光粼粼，轻舟荡漾，岸边绿柳成荫，柔软的柳条随风飘舞，身前身后鸟语花香，以此体会那心旷神怡、迷离忘我之感觉。

7. 水浴活动

设想自己站在齐胸深的温水之中，水从四面八方身体缓缓冲击，身体随之自由摆动，以此体会水的浮力和阻力；也可设想水中有无数小金鱼在身体周围往返游荡，并撞击着身体的皮肤和发毛，体会其轻微的冲撞感受。

8. 悬挂活动

设想自己被无数条细绳悬挂在空中，随风摆动。以此体会上悬下沉的力量变化，以及身体无所依赖的那种飘飘荡荡、忽忽悠悠的感觉。

9. 浴露活动

设想面对冉冉升起的太阳，站在洒满露水的花丛之中，无数露珠变成雾气，向自己脸部及全身漫延。以此体会全身那种湿润、清新的感觉。

10. 踩棉活动

设想自己双脚踩在松软的大棉花包上，并不时地使身体左右摇摆。以此体会脚下的柔软感觉和全身松沉感觉，以及身体在摇摆过程中，周围空气的阻力感觉。

11. 天人合一活动

设想自身在旷野之处，脚踩大地，头顶蓝天，周围白云缭绕，自感宇宙万物、江河山川与己渐渐融为一体，极为舒适，飘然自得，由此而达天人合一之境地。

12. 依靠活动

设想自身的肩、背、腰、臂、小腿部位，都依靠在十分柔软的海绵上，如此体会轻松自如，没有丝毫负担的感觉。

13. 光照活动

设想自身被一团红光笼罩，红光照亮自身的皮肤、筋肉、骨骼和五脏六腑，并由此体会浑身充满的热量感和光的通体透亮感觉。

14. 铅块活动

设想自己如同铅块，或站或坐或卧在一块十分松软宽厚的海绵上，感到自身很沉重，全身都埋在海绵堆里。如此体会下肢沉重得不能移步，上肢沉重得不能抬臂之感觉。

15. 集散活动

在站桩过程中，设想自己的身体逐渐变得异常高大，甚至与宇宙同比，然后又逐渐变得非常渺小，如同尘埃。如此反复进行，以此可体会全身气血动荡不已之感觉。

三、养生桩意念诱导的医疗作用

以上所介绍的各种意念诱导，有的对站桩具有普遍的使用价值，有的则对某些疾病具有独到的医疗作用。练功者可根据自身的体质状况和不同的练功阶段，作相应的调配。一般可选择一个适当的意念诱导，将其融汇到有形的桩功形式之中。

神经衰弱、精神忧郁的患者，可进行“挂棉活动”、“远听活动”或“静观活动”等。这是因为，通过这些意念诱导，可使患者尽快消除紧张心理，而进入一个安逸舒适的入静状态，如此可以起到调整神经、恢复功能目的。

作为高血压患者，宜进行“淋浴活动”或“踩棉活动”等。实践证明，采取适当的桩式，进行“淋浴活动”的意念诱导，可在短期内消除高血压症状。

作为胃痛、腰腿痛、关节炎患者，可选用“水浴活动”、“依靠活动”等。在进行这些诱导时，容易使患者产生温热、暖流感，这对于加强气血运行、祛寒除病都是很有必要的。笔者于

1987 年去福建医学院进行学习进修，遇到两个慢性患者，一个是风湿性关节炎，一个是胃病，他们二人通过“水浴活动”的诱导训练，练功时，浑身热乎乎的，即使冷天并不觉寒冷，他们很快分别治愈了各自的慢性病。

对于低血压患者，可进行“悬挂活动”等，对于某些癌症患者，则可进行“浴露活动”、“光照活动”等。

需要强调的是：对于所介绍的各种意念诱导，只是练功的手段。其目的在于通过合理的意念诱导，促进身心的松静。在此状态下，一般自感有较好的功态效应，如四肢或全身有发热、发胀、发麻的感觉，或浑身轻松、飘荡自在的感觉。不论使用哪种意念诱导，不可过分强求，否则，适得其反。到了站桩的高级阶段，思绪则由有念变为无念，而进入虚无缥缈之境地。

第五节 养生桩的医疗作用

一、对神经系统疾病的作用

养生桩对于神经系统有良好的调节作用。例如，神经衰弱一直被认为是不易治好的常见慢性病，其症状复杂，多种多样，变化很大，尤其以头痛、失眠、多梦、健忘、精神萎靡不振为主要症状。医药治疗难以奏效，医生也颇感棘手。其病因主要是大脑皮质过度紧张而引起的功能紊乱，从而使五脏六腑也陷于机能失调。有效的方法就是通过站桩得到调整。这是因为通过大成拳的养生桩，可使患者处于保护性的抑制状态。同时，保持一定的站桩训练，也是一种静力性的运动。它可使某些肌群具有一定程度的紧张度，从而增强中枢神经系统的功能。又由于练功时要求思想集中，大脑入静，这样就增强了大脑皮质的主要抑制能力，可以解除病理的兴奋灶，建立新的神经联系，阻断病理联系，消除

恶性循环。

除了神经衰弱以外，大成拳养生桩对于其它类型的神经系统的疾病，如癔病、偏瘫、精神分裂症等也有较好的疗效。

二、对心血管系统疾病的作用

养生桩对心血管系统的疾病，如高血压病、冠心病、脉管炎、动脉硬化等均有较好的医疗作用。通过桩功的锻炼，可以提高心血管系统的功能。作为常规的医疗方法，不主张患心血管系统疾病的人参加体育运动，原因是运动量难以掌握，运动所造成的心跳加剧，呼吸困难是病人无法承受的。然而大成拳的养生桩却无此弊病，它能利用不同的桩式准确地控制运动量，呼吸始终保持自然，所以心脏病患者也能用桩功进行体疗。

养生桩之所以对高血压有治疗作用，是因为桩功除对神经系统具有镇静作用外，还能使全身大量毛细血管扩张，小血管口径变粗，血流外周阻力大大减小，致使血压下降。而且，练功的时间越长，效果越稳固。

三、对消化系统疾病的作用

消化系统的常见病有：胃溃疡、慢性肠炎、便秘、慢性肝炎、糖尿病、胆结石、内外痔疮等。养生桩对这些消化系统疾病的医疗作用是非常明显的。通过站桩，可使消化腺分泌的消化液增多，消化管道的蠕动加强，胃肠的血液循环得到改善。由于发生这些改变，就使食物的消化，营养物质的吸收进行得更加充分和顺利。另一方面，站桩可使自然形成的腹式呼吸加深和增大，如此，可促使膈肌大幅度地上下移动，腹肌也大量参与活动，这对胃肠功能可产生按摩作用，对增强胃肠的消化功能有良好的影响。许多胃肠病患者，练功一两周后，临床症状改善，食欲增加，消化机能良好。经过一段时间的练功，病人饭后腹部发胀、

发饱、过酸、烧心、疼痛等症状也逐渐消失。大便干燥或经常排泄稀便的人，经过站桩练功后，也可逐渐恢复正常。

四、对呼吸系统疾病的作用

大成拳的养生桩对于消除呼吸器官局部瘀血现象，增加肺活量以及调节全身的血液循环都有积极作用。因此，它对呼吸系统之类的慢性病如支气管炎、支气管哮喘、肺结核、肺气肿等均有一定的治疗效果。例如：支气管哮喘是一个非常顽固的呼吸系统疾病，发作时，表现为阵发性胸闷、呼吸急促、喉间伴有哮鸣音、咳嗽较剧而痰不易咯出。站桩对于此类患者的呼吸急促、困难现象有一定的抑制作用，而且还有助于减轻支气管和小支气管的痉挛，改善肺部血液循环，使支气管内的粘液稀释，容易排出，从而减轻气喘。

肺结核是一种慢性消耗性疾病。它是由结核杆菌引起的肺部传染病，其病理变化比较复杂，它与肌体的免疫力和过敏状态，以及结核菌的致病力有密切关系。患者通过桩功中的“静养”功夫，既可培养体内“元气”，积聚能量，又可使大脑皮层功能得以恢复调整，进而纠正恶性循环。大脑皮层功能的恢复，可以调和阴阳，畅通经络，改善肌体防御机能和代谢机能。这些对肺结核的恢复都是非常重要的。

五、对运动系统疾病的作用

养生桩对于消除运动系统的障碍有着显著的效果。通过桩功锻炼可以改善骨质、强化筋骨、活血散瘀、祛除寒气、通利关节、消除肌肉疲劳、提高肌力，从而起到预防和治疗运动系统疾病的作用。

例如，用桩功治疗风湿性关节炎，有意想不到的效果。实践证明，许多患者经过站桩后，关节不痛了，血沉下降，甚至走远

路也不觉劳累。膝关节有积水的人，在站桩时，可使下肢肌肉产生持续不断的收缩作用，进而促进积液加速吸收。

患有类风湿关节炎的人，常有关节肿胀、疼痛和运动障碍，通过桩功中“温水浴”的假借活动，可减轻肌肉的疼痛和挛缩，意中“水”的浮力可减轻肢体的重量，使活动方便。

肩周炎是许多 50 岁以上的人常患的一种肩关节障碍症。其主要原因是肩周围局部血液循环淤滞，新陈代谢较差，进而引起肩关节的滑囊和周围的肌腱容易发生变性、钙化和炎症。通过桩功锻炼，可达防治之目的。另外，站桩功对腰腿疼、髌骨劳损、腱鞘炎、椎间盘突出症，外科及骨科手术后的恢复期，均有很好的医疗作用。

六、对泌尿系统疾病的作用

桩功对多种泌尿生殖系统的疾病均有一定的医疗作用。如前列腺肥大，是老年男性一种常见的泌尿系统疾病，本病与性生活过度、膀胱充血、性激素平衡失调有关。其主要表现为尿频、尿急、尿痛、尿失禁或排尿困难，甚至引起急性尿潴留，严重者可出现血尿等症。此病若进行桩功锻炼，则可练精化气，加强下焦气化功能，而且有助于补肾纳气，从而直接有助于改善尿流梗阻和治疗前列腺肥大病变。

痛经是一种常见的妇科病，除下腹剧烈胀痛外，多伴有月经周期异常，以及不同程度的全身症状。其主要原因与精神因素、子宫发育不良和位置不正，腹肌软弱等有关，也可由生殖器官炎症所引起。通过站桩可以改善盆腔血液循环，增强腹壁肌肉，调整精神状态，消除器官炎症，而达到医疗目的。

大成拳的养生桩对另外一些泌尿生殖系统疾病，如慢性膀胱炎、遗精、阳痿、子宫脱垂、慢性盆腔炎等，也有不同程度的医疗作用。

七、对于其它疾病的作用

大成拳的养生桩对于新陈代谢及内分泌疾病，如肥胖病、脂肪瘤、甲状腺肿大症；对于感觉器官的疾病，如近视、远视、青光眼、鼻炎、听觉障碍；对于其它类型疾病，如末梢神经炎、结节性红斑、慢性汞中毒、慢性铅中毒；对于中期之前的癌症，均有较好的疗效。

【病例一】王某，女，40岁，患甲状腺肿大症两年多，曾经中西医、针灸治疗，效果不甚明显，站桩练功一周后，自觉颈部发生紧迫感和针刺样感觉。三周后，症状有所改善。从此，颈部肿胀逐渐缩小，颈部动作也变得灵活自如。三个多月后，扣不上领扣的旧衣服，全能扣上了，基础代谢检查结果表明，基本恢复正常。

【病例二】徐某，男，35岁，双腿结节性红斑已经4年了，曾用药物、理疗，效果不佳，经站桩一个多月后，红斑逐渐消失，已形成溃疡而久治不愈的红斑瘢痕逐渐愈合，由暗紫色变成粉红色。

【病例四】彭某，女，50岁，患青光眼5年，除视力下降外，眼压高达50毫米汞柱，头昏脑胀，在无较好的医疗方法之时，坚持了桩功锻炼，4个月后，感到头脑轻松，视力有所提高，经检查眼压已降到正常范围。

第六节 养生桩对症功法示例

从广义上讲，任何一种养生桩对不同的疾病均有一定程度的康复作用；但勿需置疑的是，不同的养生桩对某些疾病亦有独特的医疗效果。根据不同的疾病，可选择适宜的桩功，或对这种桩功做必要的调整；此外，也可配合动功或其它的特别方法进行操

作。这样将会事半功倍，缩短疗程，加快治疗速度。

一、高血压

1. 站养气桩。站桩时，全身放松，两眼目视前方某一目标，或轻微闭双眼。在站桩过程中，可将双手的中指向内慢慢扳动，再向外轻轻弹动。如此练习，每次2分钟左右即可。

2. 配合桩功可采用的意念活动有：放松活动、挂棉活动、淋浴活动等。

3. 站桩后，将两臂微向上抬，两掌与地面平行，如按水中之球，然后，身体重心移至左腿，抬右脚向前平移至身前，如此两脚交替向前行进，也可做类似的后退动作，不论前行或后退，都要体会两脚镬水之情景。

4. 最后，可对自己百会穴、太阳穴轻点约1分钟，对涌泉穴轻揉10~20次。

二、神经衰弱

1. 站浑元桩为主，也可采用坐抱桩练功。练功时，呼吸自然，尽可能做到自然入静，浑身肌肉不可紧张；如有不适之感时，可及时调整桩功姿势，使其变为非正规的桩法。

2. 站桩过程中，常采用的意感活动有：大气活动、远听活动、天人合一活动等。

3. 两臂自然下垂，下肢站左式稍息步，将身体重心移至左腿，提右脚前移至左脚内侧，脚尖着地；稍停后，右脚向前迈进成右式稍息步，然后，将身体重心移至右腿，提左脚前移至右脚内侧，脚尖着地；稍停后，再使左脚继续向前迈步，两脚如此交替向前行走，也可做类似的后退动作。

三、腰 痛

1. 桩功选择扶按桩、背手桩，对于腰痛严重者，可先练搭物桩或卧吊桩，待病情好转后，再站背手桩或扶按桩。站桩时，可将掌背置于腰部，用第二掌骨部位对腰部进行内旋，外旋各20圈。

2. 常采用的意感活动有：夹球活动、水浴活动、依靠活动等。

3. 走踩步。其练法为：下肢站成左丁八步，两手抬至腹前，掌心向下，两手约一头距离。然后，左脚向前迈半步，右脚紧跟半步，此为左式练法；若将右腿置于前方，则为右式踩步，也可做类似后退练习，每走一步，要体会腰部有温暖，充实之感。需要注意的是，这种练法与技击的踩步有很大的区别。养生的踩步幅度较小，主要在于体认腰背的振荡充实感；而技击的踩步则是为了训练下肢的灵活性，步法的进退稍大一些。

4. 练习五形动功中的熊形（详见第三章）。

（注：引起腰痛的原因很多，以上练功方法对神经性腰痛、肾虚腰痛、腰肌劳损引起的腰痛效果极佳，可在短期内见速效。）

四、痔 疮（包括外痔与内痔）

1. 先站托球桩，保持肢体放松，神态安祥。待有基础后，即可站下式桩功：下肢站成稍息步（左式或右式均可），两腿略有弯曲，臀部有下坐之势，两臂抬起如抱球状，两手与胸同高；站几分钟后，可做一次收臂、夹腿、提肛动作，然后，全身放松，如此每隔2~3分钟，做一次上述动作。

2. 常采用的意感活动有：托球活动、踩棉活动、悬挂活动等。

3. 两手自然下垂，将身体重心移至左腿，右膝提起，使左手抱膝于腹前，然后，右腿向右前方落下；右脚落地后，将身体重心移至右腿，左膝提起，使右手抱膝于腹前；然后再将左腿落下，两腿如此交替不断地做抱膝，前行运动。

4. 练习五形动功中的蛇形，以不产生过度疲劳为宜。

五、阴囊湿疹

不少男子患阴囊湿疹后，常以敷药或用中药熏洗治疗，虽一时见效，却难以根除，通常春秋复发，或症状加剧，患部奇痒、红肿，行走不便，若坚持桩功训练，则可起到根治作用。

1. 站抱球桩，两眼向前平视或微闭，全身放松，呼吸自然。

2. 常采用的意感活动有：水浴活动、大气活动、浴露活动等。

3. 站桩 10 日左右，浑身有温热感、麻胀感、肌肉有蚁走感、跳动感。此时，可将双手下垂至两胯前约 5 厘米处，两虎口距离约 10 厘米，上身稍向前倾，然后设想裆部有一个或数个小金鱼在水中自由往返穿过，并体察金鱼轻擦阴囊之情形。如此阴囊部位会有紧缩感、松弛感及舒畅感。

4. 当外阴的“内气”充盈并冲击病邪时，会产生奇痒、刺痛、红肿、流黄液等病灶反应，如此可用棉球将粘液擦净，勿用手抓挠，注意裆部卫生，勤换内裤，如此 3~5 日阴囊表皮会脱去一层结痂，随后痛、痒皆失，彻底痊愈。

六、颈椎病

1. 桩式为正坐桩和分水桩。

2. 练正坐桩时，可选用“远听”与“静观”的意感活动；站分水桩时，宜采用“水浴”、“悬挂”、“光照”的意感活动。先练正坐桩约 5 分钟，然后起身稍做活动，站前分水桩约 10 分钟，

再站后分水桩约 10 分钟，最后，设想自身如风幡，整体向前缓缓移动，同时两手内合，使两掌略宽于肩；稍停片刻后，整体缓缓向后移动，两臂内旋，使掌心向外，变为后分水式，如此反复练习 3~5 遍。

3. 两腿自然站立，两手背于腰后，使颈项做顺时针或逆时针的旋转动作 3~5 圈，然后使百会穴有上顶之意，两涌泉穴有下踩之意，如此体验 3~5 次。

4. 练习健舞中猴形动功 3~5 分钟。

七、肺结核

1. 体质较弱者可采用卧式练功，如卧吊桩或侧卧桩。练侧卧桩时应以右式为宜，桩功结束后可用掌根部分对胸部进行轻柔 2~3 分钟。大多数患者可采用坐拉桩练功，周身肌肉要放松，结束后，两手可做互拉对挤动作 2~3 分钟。在体力许可的前提下，以站浑元桩最为有效。站此桩时，可选用“水浴”、“光照”、“夹球”等意感活动。

2. 两脚站成平行步，与肩同宽，两臂在身侧自然抬起，与身体约成 30 度，上身缓缓左转到最大程度，与此同时，以“稻”字试声；然后，上身缓缓右转至最大程度，并配合试声练习。如此反复训练 3~5 分钟。

3. 练习五形动功中的虎形或熊形约 3~5 分钟。

八、胃下垂

1. 练卧吊桩，所不同的是，两臂位置略向下移，两手腕如吊挂在天花板上。另需将臀部用枕套垫高，全身放松，自然呼吸，最终达到慢、细、深、长的状态。练习此功时，可采用“集散”、“铅块”、“光照”等意感活动，此功练习 15~20 分钟后，可将两手下落至胯部上方约一拳距离，两手向腹部、胃部至胸部

做提抱动作，然后，两手上举至原位，再做第二次下落、提抱动作，如此共做 10 次。

2. 在吊卧桩的基础上，将两手置于身侧，如此放松身体后，两腿屈膝提起，使之尽量上提，然后还原，如此反复 10 次。两腿还原后，两手叠放于腹部，做顺时针或逆时针的揉腹各 20 圈。

3. 站托球桩，可体会两手托球之情形，意想两手将球向上弹抛。站此桩时，也可采用“悬挂”、“夹球”、“光照”等意感活动。站桩结束后，将两手向上提拉至胸前，然后自然下落。如此反复做提拉、下落的动作，10 次即可。

4. 练习五形动功中的蛇形 3 ~ 5 分钟。

九、慢性肝炎

1. 以站浑元桩为主，多加体认放松与舒适之感。常采用的意感活动有：挂棉活动、光照活动、水浴活动。当有紧张不适之感时，可将两手放下，置于腹前两侧部位。两掌与自身约半尺距离，十指向下，此桩站 3 ~ 5 分钟，然后，两臂外旋，使掌心相对，两掌内合约一拳距离，然后，两臂边内旋边向外拉开，如此做 10 次，每做一次，意感右掌热气向肝部贯透，左掌热气向脾部贯透。

2. 当体力难以坚持时，可练坐抱桩，体认怀抱气球之情形。此桩结束后，可用右掌对胸部、肝部揉摩各 20 圈。最后，用双手中指对腿部两侧足三里穴点按约 1 分钟。

3. 练习五形动功中的鹤形、熊形。

（注：不论练习何种功法，一定要量力而行，不可过度疲劳或勉强练功，当病情稳定或基本痊愈后，则可习练技击桩中的矛盾桩及养生健舞。）

十、心脏病

1. 站抱球桩，时间由短逐渐增长。站桩时，先用放松法，从上至下将身体各部位肌肉放松，然后，意感两手与胸部之间环抱一气球，通过两手对气球的挤压动作，体会气球对胸部的弹性与按摩作用。

2. 对于体质较弱者，或站桩感到疲乏时，可练正坐桩。务必做到胸腹放松，呼吸自然，两眼半睁半闭或微微闭合，选择“静观”、“光照”、“集散”等意感活动，使自己调整至舒适自然之状态。如此练功10~20分钟后，用一侧中指对另一侧内关穴轻揉2分钟左右，然后，用右掌轻贴左胸部位，做顺、逆揉摩各30圈。

3. 练习五形动功中的鹤形或熊形，约3~5分钟。

4. 病情好转后，应习练浑元桩。

十一、老年性疾病

老年人易患的疾病主要有高血压、肩周炎、颈椎病、慢性腰腿痛、慢性阻塞性肺病、骨质疏松、高血脂、肥胖症、糖尿病、冠心病等。下面我们针对几种具有代表性的老年性疾病，设计针对性的健身功法。

（一）肥胖症

肥胖者易引发高血压、冠心病、高血脂和糖尿病等，其原因是热量摄入过剩而身体消耗小。对此，除了要改善饮食习惯外，可进行适度的大成拳养生操练：先站抱球桩，待此桩适应后即改为浑元桩。当浑元桩能坚持半小时以上，且又有一定练功效应后，可尝试站一下伏虎桩或降龙桩，但此两桩要量力而行，一般站2~3分钟即可休息一下。

桩功有一定基础后，可进行五行动功或养生健舞的训练。动作学会后，先以慢速的、均匀的频率加以练习；当连续操练3遍无累感时，则可进行快速的或快慢相兼的练习。

当身体素质提高后，可进行推手的练习。当然，此种训练并非是为了推手而推手，而是在推手运动中增加训练乐趣。在不知不觉中起到燃烧脂肪减肥瘦身的作用。

（二）骨质疏松

人到50岁以后，成骨细胞减少，骨骼开始萎缩、脱钙、骨密度变薄，骨小架变细变少，并出现周身疼痛的症状，医学上称之为骨质疏松症。

开始时，先以养生桩为主，当周身出现热、胀、麻的效应后，可站分水桩和浑元桩；对于动功而言，以选练熊形、虎形或猴形。早晨先站20分钟桩功，然后，即可进行10余分钟的动功操练。下午可再进行半小时的练习，其它时间可进行适当的坐式练习。如此，可激发活细胞，促进钙质吸收，改善骨组织的新陈代谢，最终因骨的良性重建，而达到预防和减轻骨质疏松的目的。

（三）高血脂

血脂超出正常范围，容易沉积在动脉管壁，进而促发动脉粥样硬化及冠心病等，其原因是血脂代谢紊乱造成的。进行大成拳养生功法的锻炼，可明显降低血中甘油三脂、胆固醇和低密度脂蛋白的浓度，增加高密度脂蛋白的浓度。

具体操作为：取浑元桩，以舒适自然为度，当能站至30~40分钟后，即可进行其他桩式的转换，但无论如何练习，务必要注意量力而行。开始时也可采用分次站桩或肢体调整的办法，以减弱肢体的疲惫感。

自感体力增加后，可进行养生健舞练习，对于初学者，先将健舞进行分段操练，然后慢慢过渡至整套练习。大约经过一个月的桩功与健舞练习，即可起到稳定血脂代谢紊乱的作用。

（四）糖尿病

此病在老年人中尤为常见，它是一种以糖类代谢紊乱，血糖增高为特征的疾病。

糖尿病的养生调理法为：对于体质较弱者，可由坐式练习；身体素质较好者，可直接进行桩功锻炼。在桩功状态下，可体认“内气”的产生与变化，也可在适当的情况下，进入功态进行自我修炼与调整。这样可使肌体改善糖类代谢的调节，增进组织细胞对葡萄糖的摄取和利用。除此之外，桩功的训练还能促进新陈代谢，增强免疫功能和抗病能力，从而预防或减少糖尿病的并发症。

在习练桩功的同时，亦可进行健舞的操练与应用。开始时，可分段学习与操练，然后慢慢增加操练的动作与难度。患糖尿病患者练功时，一是要注意控制运动量，二是要严禁空腹练习，以免发生低血糖现象。

（五）冠心病

冠心病是严重危害老年人身体的疾病，临床上表现为心肌绞痛、心肌梗塞、心率不齐、心功能不全，甚至会发生心跳骤停而猝死。坚持大成拳桩功与动功训练，可改善心肌的供血，提高心脏泵血机能，抑制血小板凝聚和血栓的形成，限制冠心病的诱发因子（如降血压、降血脂等），从而避免和防治冠心病的发生和发展。

对于症状严重者，除了要坚持药物控制外，可进行坐式或卧式的养生练习。当病情稳定后，可站浑元桩，站桩时，要严格按

养生桩的原则要求指导练功。大致站桩一个月后，可进行单纯性的五形动功练习，主要以蛇形为主。然后，可根据身体的实际情况，进行养生健舞练习。

（注：一般而言，每天坚持训练 1~2 小时即可。如果患有某种慢性疾病，则可适当延长练功时间。但不论如何练习，都需要注意运动量的控制，切忌使自己过度疲劳。）

第三章 大成拳五形动功

以模仿动物的自然活动作为养生健身的方法，是先秦时期术士的爱好，在秦汉时代的文献中更是随处可见，且名目繁多。在新出土的马王堆汉初帛画《导引图》和张家山汉初竹简《引书》中就有熊经、鸟伸、龙登、蛇_王、虎引、鳧沃、猿呼、鹄北、复鹿、度狼、鹤唳，等等。汉末著名医学家华佗（约 150~208 年）以五禽之名创编五禽戏（虎、鹿、熊、猿、鸟），这是养生健身术发展史上的一次质的飞跃，以此人们便可借以进行全面的锻炼，以达到养生祛病、延年益寿的目的。

这套“五形动功”是笔者 1982 年学于王安平老师，经过多年的参习，逐渐领悟了这套功法的技击养生功能，现简介如下：

一、虎 扑

1. 定步练法

下肢站成左式或右式丁八步，两掌向上抬起，与前脚齐，两手略高于肩，与肩同宽（图 18）；

后腿弯曲，臀部下坐，上身后靠，与此同时，两手后拉，使左手至左肩左前方，右手至右肩右前方（图 19）；

后腿直起，上身前移，在身体重心略向前腿移动之时，两掌向前下方做扑打动作，使两小臂与地面平行，两掌相距约一头距离，两掌心向下（图 20）。如此反复练习。



图 18



图 19



图 20

2. 踩步练法

起势动作同定步的起势动作。以左脚在前为例（图 21），在我两掌后拉的同时，将身体重心移至右腿，并使右腿弯曲，臀部下坐，左脚抬起向前下方迈半步（图 22）；当左脚落地后，右腿向前跟步，与此同时，两掌向前下方做扑打动作（图 23）。然后，再做第二个踩步扑打动作，如此反复练习。



图 21



图 22



图 23

右式练法与相同,惟动作相反。也可做类似的退步虎扑动作。

3. 槐虫步练法

下肢呈左丁八步(右式也可),左脚稍向前垫步,右脚由后向前方迈一大步,随之,左脚跟半步,成右丁八步(图24、25、26)。

右脚稍向前垫步,左脚由后向左前方迈一大步,随之,右脚跟半步,成左丁八步,如此两脚交替向前运行(图27、28、29)。

也可做类似的后退练习。



图 24



图 25



图 26

此步练熟后,即可配合虎扑练习,如此慢练可运动全身,对身体各部位均可起到很好的调节作用。快练则如猛虎下山、饿虎扑食,其身法快如闪电,以迅雷不及掩耳之势快速制敌。

二、惊 蛇

1. 定步练法

下肢站成左丁八步,两腿略弯曲,右手置上腹前约半尺距



图 27



离，五指斜向左前方，掌心向^{图 28}下，左手置于右掌左前方约半尺距离，使之呈空握拳状，拳心向右，拇指置于食指上方，指端向前（图 30）；使腰胯向右转动，并由此带动两手向左摆动（图 31）；然后再使腰胯向左转动，并由此带动两手向右摆动（图 32）。如此腰胯部位交替向左右转动，并带动两手不断摆动，如蛇游动。

以上是左丁八步、左手在前、右手在后的练法，也可站成右丁八步，进行左手在前、右手在后的蛇形练法，还可做右式或左式的右手在前、左手在后的游动动作。



图 29



图 30

2. 踩步练法

站成定步练法的起势动作（图 33）；当左脚向前迈半步时，腰胯向右转动，并由此带动两手向左摆动（图 34）；左脚跟半步，与此同时，腰胯向左转动，并由此带动两臂两手向右摆动（图 35）。还可进行右脚在前，右手在前的行进蛇形练法；也可做类似的左式或右式的退步蛇形练习。



图 31



图 32

三、

1. 定步练法

两脚与肩同宽，使之略呈八字形，两手空握拳，向上抬起至身前约半尺距离，高度与心窝相齐，两拳之间约七、八寸（图 36）；在上身左转的同时，使左拳提至左胸前，右拳下落至右肋



图 33



图 34

前（图 37）；然后上身右转，右拳上提至右胸前，左拳下落至左肋前（图 38）。如此反复练习。



图 35



图 36



图 37



图 38

2. 运步练法

起势动作同定步练法（图 39）；右脚向前迈半步，同时，上身略向左转，左拳上提至左胸前，右拳下落至右胯前上方（图 40）；左脚向前迈步至右脚左前方，与此同时，上身略向右转，左拳下落至左胯前上方，右拳上提至右胸前（图 41）。

如此两脚交替向前练习，也可做类似的退步练习。

四、飞 鹤

下肢站成左式或右式的丁八步。现以左脚在前为例，两腿略弯曲，两臂抬起与自身约 60 ~ 80 度，两掌心向下（图 42）；

将身体重心移至左腿，右腿向左脚内侧靠拢，脚尖着地，与此同时，两臂两手自然下落至体侧，十指向下，两掌离大腿根部约半尺距离（图 43）；

右脚向右前方迈步成右丁八步，同时，两掌由下向上向前再向两侧分开，使臂与自身约 60 ~ 80 度，两掌心向下（图 44）。然后左脚向右脚靠拢，两臂、两掌自然下落。



图 42



图 43



图 44

如此两脚不断地做上步、靠拢的前进动作，两臂交替做展开、下落的动作，犹如白鹤展翅之状态。也可做类似的后退、展翅动作。

五、灵 猿

两脚开立，与肩同宽，使之略成八字步，两腿稍弯曲，臀部略呈下坐之势，两手拢成爪形抬起，高与脐部相齐，两手距离与肩同宽（图 45）；

身体重心移至左腿，右脚向前迈步成右丁八步，脚尖着地，与此同时，头与上身右转，使两眼尽量目视右后方，左手上提至左肩前约八寸距离，右手下落至右腿上方约四寸距离（图 46）；

将身体重心移至右腿，左脚向前迈步成左丁八步，脚尖着地，与此同时，头与上身左转，使两眼尽量目视左后方，左手下落至左腿上方约四寸距离，右手由下向外向上再向前弧形运动至右肩前约八寸距离（图 47）。



图 45



图 46



图 47

然后，再做上左脚、提左手、落右手的猿形动作，如此反复向前练习，也可做类似的后退练习。

第四章 大成拳养生健舞

大成拳、意拳创始人王芃斋先生创编的大成拳健舞功法，以挥浪、飞鹤、游龙、惊蛇四者最具代表性。挥浪者续而不断，惊涛拍岸，而不失平波微漪；游龙者吞云吐雾，翻江倒海，而不失隐蓄藏形；飞鹤者翔逸九天，松整灵腾，而不失钻挣急爆；惊蛇者惊弹抖炸，冷脆迅险，而不失曲敛浑实。健舞功法虽以“舞”为名，实则以“武”为基。确切地说，是试力、操拳、身法、步法等多种功法有机综合练用的一种功法形式，动静有序而不失自然之法，起伏无定却尽容拳学之精髓。

健舞功法是大成拳功法中很难在短期内能练好的一种功法，笔者在恩师王选杰先生的指点下，苦练多年，方得入门。1993年，应广大大成拳学练者及爱好者的要求，笔者有了创编初级入门健舞的想法，但又担心被众人误解，因为王芃斋先生一再提倡废除套路（旨在让人们抓住武术的本质），我担心有人会把健舞误认为是大成拳的套路（实际上，大成拳是没有套路的）。当我把这一想法向恩师王选杰先生汇报时，恩师鼓励我大胆创新、继承发扬。于是，我在恩师的指导下把所学融会贯通，创编了新的健身之舞——养生健舞，并于次年发表于《武当》杂志。

养生健舞既可与桩功同练，又可以作为一个独立的练功方法。慢练，如行云流水，连绵不断；快练时，若能把多种高级发力形式有机的揉合至健舞中，则似瀑布湍流，大海波涛。多年的

实践证明，养生健舞确为一种集娱乐、养生、健身乃至技击于一体的好功法。

一、养生健舞常用步法

养生健舞常用步法主要有 3 种，简介如下：

1. 丁八步

一脚在前，一脚在后旁侧，两足似八似丁，又非八非丁，即为丁八步。丁八步的身体的重心一般为前三后七，左脚上步或左脚在前为左丁八步（图 48），右脚上步或右脚在前为右丁八步（图 49）。



图 48 左丁八步



图 49 右丁八步

2. 跟 步

下肢为丁八步，左脚上步，右脚跟进，右脚掌置于左脚右后方，脚尖着地（50、51）；然后，右脚向前迈步成丁八步，左脚跟进，左脚掌置于右脚左后方，脚尖着地（图 52、53、54）。再迈左脚成左丁八步，如此反复练习。



图 50



图 51



图 52



图 53



图 54

3. 转换步

此种步法的起始步为左丁八步，将身体重心移至左腿，右脚上步，置于左脚尖稍前右侧，脚掌外撇（图 55、56）；然后，再将身体重心移至右腿，在我向后转身的同时，起左脚沿右脚弧形运动至右脚左侧（57、58）；最后，右脚提起并稍向右开步，两脚略成八字步（图 59、60）。



图 55



图 56



图 57



图 58



图 59



图 60

二、养生健舞 36 式

关于养生健舞，有 3 点需要特别说明：

(1) 养生健舞只是大成拳养生功法的一个组成部分，而不是大成拳的套路。

(2) 对于专学技击的人来说，不必练习这套养生动功，可按大成拳“七妙法门”的步骤循序渐进学习。

(3) 大成拳的健舞在学习、演练、应用方面都具有独到的灵活性。虽然此套健舞设计了 36 个式子，但操练者不必拘泥于它的框架模式，完全可以根据自身的实际状况进行桩功与动功的切换（即静功与动功的切换）。如此操练，可使这套健舞的起始点趋于灵活，使练习者易于掌握，这样也就增加了健舞的趣味性和应用性，使习者易于掌握。

1. 预备势

两脚略并拢，身体自然站立，周身中正，小腹松圆，两臂自然下垂于体侧，掌心向内，五指自然分开，口微闭合，舌头轻抵上腭，目光平视，凝神静气，排除杂念，静立片刻。（图 61）



图 61

2. 轻风拂柳

身体重心移至左腿，提右脚向右跨步，略成八字步，两脚与肩同宽，两臂分别向左右拉开，使之与自身夹角约为 30 度，在拉开过程中逐渐将两掌自然撑开（图 62）；随之，两臂再向内合拢，合拢时两手要略成爪形（图 63）。如此反复 3 次，两臂左右摆动时，务必使肩部放松，动作轻如拂柳。



图 62



图 63

3. 双托球

十指展开，两臂外旋，两手由下向上向前提起，变掌心向上，两手指尖相对，约一寸距离，两手如托球状（图 64）；两掌上旋，使两掌指背相对，然后，变两掌心各托一球（图 65）。



图 64



图 65

4. 分掌贯气

两臂内旋，使掌心向内，再向左右分开，掌心向后，十指斜向下（图 66）；两手腕向后运行，使两手第二掌骨部分贴于腰部两肾俞穴位，手心斜向上，两合谷相对，然后，两手腕由上向下再向内、向外旋转 3 次（图 67、图 68 为背面图）。



图 66



图 67



图 68 背面图

5. 浑元乾坤

两手由身后向体侧分开，然后两腕在向上旋转的同时，继续向前推进，使两臂平行，掌心向下，呈扶按式（图 69）；在两手后拉的同时，逐渐使两臂外旋，至两手离胸部约一尺距离，两掌心斜相对，如抱球状，两肘略下垂状（图 70）；两臂向外撑开的同时，慢慢向上提起，使两手与肩同高，两肘略低于肩，掌心向内，十指尖斜向下，周身挺拔，肩撑肘横（图 71）。



图 69



图 70



图 71

6. 翻江倒海

身体重心移至右腿，左脚缓缓提起，并向左前方迈半步，成左丁八步，同时，两臂向外旋转展开，使掌心向前，然后，身体缓慢向前移动，并使两臂略向内收；此后，再使两臂内旋，掌心由前向下向后翻转，并使身体向后移动（图 72、73、74）。



图 72



图 73



图 74

身体重心移至左腿，起右脚向右前方迈一大步成右丁八步，在右脚落地的同时，身体缓慢向前移动，并使两臂外旋，掌心向前，两臂要有略向内合的微动（图 75）；两臂内旋，使掌心向下（图 76）。



图 75



图 76

7. 南山伏虎

两臂略向上举，使掌心斜相对，两手向前下方弧形运动，使左掌置于裆前，掌心斜向右，右掌落于右膝内侧上方，掌心斜向左（图 77）。

两手轻轻向上托起，掌心向上，然后，将身体重心移至右腿，左脚向前迈步呈大步的丁八步，上身略向前倾，左手落下置于左膝内侧上方，掌心向右，右手落下置于裆部前，略高于左手，掌心向左（图 78、79）。



图 77



图 78



图 79

8. 东海降龙

身体重心移至左腿成弓步，上身前倾，并向左转体，拧腰转胯，同时两臂内旋，两手心斜向外，右手向上向前拉至头部，手背与右太阳穴相约半尺距离，手心斜向前，左手向下向后拉至左胯后方，手心斜向后，目视左后方（图 80）。

身体重心移至右腿，以左脚跟为轴，向右后方转体，待转至 90 度左右时，左脚尖着地，再以右脚跟为轴，继续向右后方转体；当再转至 90 度时，再将右脚尖着地，前脚掌外撇，并成右弓步，与此同时，右臂边外旋边向右上方弧形运动至头部左上

方，右臂右掌向右下方弧形运动至右胯稍后方；然后，再以左脚尖为轴，使左脚跟向左摆动，左脚跟落地后，左臂内旋，使掌心斜向左前方，同时上身前倾，并继续向右转身，目视右后方（图81、82、83）。



图 80



图 81



图 82



图 83

9. 后矛前盾

身体重心移至右腿，提左脚向左前方迈一大步，落地后成丁八步，同时上身左转，面向前方，左臂外旋，左手向下落至左肩前约一尺二寸距离，手心向内，指尖斜向下，右臂外旋时，右手由右下方向前上方划弧至右胸前约八寸距离，手心斜向内，指尖斜向下（图 84）。

继之，身体重心移至左腿，右脚向右前方迈一大步，落地后成右丁八步，同时，右手臂向前上方推出半尺距离，左手略往回拉，两手指尖稍向下（图 85）。



图 85



图 84

10. 上下起伏

两臂内旋，掌心向下，两掌呈抓球状，下肢稍屈膝落胯，此即为抓球桩的姿势。然后，以两肩带动两臂两掌做上下起伏运动，如此反复 3 次（图 86）。

身体重心移至右腿，起左脚向左前方迈一大步，落地后成左丁八步，左手向前上方推出三、四寸距离，右手向后下拉回三、四寸距离，然后，整体上下起伏 3 次（图 87）。



图 86



图 87

11. 空握气球

两小臂外旋，变掌为空握球状，两拳如握氢气球，拳心向内，拳眼向上，然后意感抓握气球 3 次（图 88）。

将身体重心移至左腿，起右脚向右前方迈一大步，落地后成右丁八步，同时，左拳向后回拉三、四寸距离，右掌向前推出三四寸距离，然后用意抓握气球 3 次（图 89）。



图 88



图 89

12. 托宝贝

两臂外旋，变拳为掌，十指自然分开，两手掌心斜向上，指尖斜向前，两手如托宝贝状（图 90）。

身体重心移至右腿，起左脚向左前方迈一大步，落地成左丁八步，在缓缓向前弯腰前伏的同时，两掌向前下方划弧至胯前，然后再向前上方弧形穿出，变左掌在前，右掌在后，成左托婴状（图 91、92）。



图 90



图 91



图 92

13. 转体浑元式

下肢走转换步，同时两掌弧形落下至腰前，变掌心斜向上，十指斜向下；然后，两掌再缓缓上提变为浑元式桩法（图 93、94、95）。



图 93



图 94



图 95

14. 互拉钩锉

身体重心移至右腿，左脚向前迈步成左丁八步，与此同时，两手稍向后拉，使左手在前，右手在后（图 96）；两手腕向下再向上翻转，手心斜向前下方，指尖斜向前上方，并由此向前推出，待两臂快要伸直时，两臂外旋，掌心相对（图 97、98、99）。

身体重心移至左腿，右脚向前方迈一大步，落地后成右丁八步，同时，两手往后拉回，待两手距自己胸前约半尺之时，再行翻转（图 100、101），继而前推，使两臂保持似直非直的状态（图 102、103）。



图 96



图 97



图 98



图 99

15. 蛇缠手

上身稍向右转，在左掌配合右臂外旋的同时，缓缓向右运行，左掌置于右胸前半尺处，右掌心向上，然后，上身稍向左转，右手腕内翻，变掌心向下，两掌向前推出，两臂似直非直（图 104、105、106）。



图 100



图 101



图 102



图 103

身体重心移至右腿，起左脚向前迈一大步，成左丁八步，同时，两掌两臂再做类似右式的蛇缠手动作。左式的蛇缠手与右式的动作相同，只是方向相反（图 107、108、109）。



图 104



图 105

16. 金龟出水

屈膝蹲身，两手慢慢举起，与头平齐，再将两掌向右后方拉至右肩前约半尺距离处，然后，两掌向下再向左前方弧形推出，同时，上身直起（图 110、111、112）。

身体重心移至左腿，起右脚向前迈一大步成右丁八步，同时，两手稍向右平移，并屈膝蹲身，再将两掌向左后方拉，至左肩前约半尺距离处，然后，两掌向下再向右前方弧形推出，上身随之直起（图 113、114、115）。



图 106



图 107



图 108



图 109

17. 推波逐浪

两手稍向左平移，上身自然前倾，两手随之缓缓落下，至膝部斜前方，两掌心斜向下（图 116）；随着上体缓缓直起，两手再向前向上弧形运动，至两臂似直非直，高与头齐，两掌心斜向前（图 117）。



图 110



图 111

身体重心移至右腿，起左脚向左前方迈步成丁八步，然后，随着上身的前倾与直起，两臂要做一个类似右式的推波逐浪（图 118、119、120）。在做此动作时，两臂犹如大海巨浪，故此动作又称为波浪起伏或波浪试力。



图 112



图 113

18. 金鸡独立

随着两臂外旋，两掌落至胸前约一尺距离处，两掌之间约半尺距离，两掌心相对（图 121）；然后两掌向外拉开，再做内合拢动作；待再拉开时，身体重心置于左腿，右腿提起，膝关节弯曲，同时，两掌向左右继续展开，并使两臂内旋，掌心向下（图 122、123）。



图 116



图 117



图 118

右脚向右前方落地后，两臂边外旋边向内合，使两掌心相对（图 124），当再次外开、内合、拉开时，左膝提起（125、126）。



图 119



图 120

9.

左

脚向前下方落地后，使之成为第一个大雁展翅（图 127）；动作不停，两臂自然下落至体侧，右脚向前跟步（图 128），然后右脚向前迈步成丁八步，同时两臂向前再向外拉开成第二个展翅状；动作不停，两臂再自然下落，左脚向前跟步（图 129、



图 121



图 122

130)；最后，左脚向前迈步成丁八步，两臂由体侧经身前向外弧形展开，成第三个展翅状（图 131）。



图 123



图 124



图 125



图 126

20. 转身探马

下肢先走转换步，当向后转身后，右脚提起置于左脚内侧右后方，脚尖着地，与此同时，左掌缓缓上举，至头部左侧前方，右掌向下经腹前再向上向右弧形运行，至左肩前约半尺距离，此为第一个转身探马（图 132、133、134）。



图 127



图 128



图 129

下肢走跟步，两臂两掌继续在身前做顺时针的弧形运动，当右脚向前迈步，左脚跟步并以脚尖点地时，两掌在右前方形成上举之势，左掌略低于右掌，两掌心斜向前下方，此为第二个探马式（图 135、136）。

当左脚向前迈步，右脚跟步并以脚尖点地时，两掌在前方形成上举之势，右掌略低于左掌，两掌心斜向前下方，此为第三个



图 130



图 131

探马式（图 137、138）。

依上法再做第四个、第五个探马式，在做第五个探马式时，将下肢定势于左丁八步（图 139）。



图 132



图 133



图 134



图 135



图 136

21. 气血鼓荡

下肢走转换步，当我向右后转身 $90 \sim 180$ 度时，右脚提起后落于左脚右后方，使之成为左丁八步，两掌缓缓向身前下落（图 140、141、142）；在此前势状态下，两掌微微回拉，之后，再向前做整体的冲撞动作。在做此动作时，要体会周身气血的动荡之



图 137



图 138

感，这是第一个气血鼓荡（图 143）。

将身体重心移至左腿，右脚向前迈一大步成右丁八步，与此同时，两掌微微回拉，然后，整体催动两臂两掌向前做第二个冲撞动作（图 144、145）。

如此再做 5 个左、右式的气血鼓荡，最后定势为左式的气血鼓荡（图 146）。



图 139



图 140



图 141



图 142



图 143



图 144



图 145



图 146

22. 幽谷鸣钟

两脚走转换步，同时，两臂外旋，两掌在腹前相叠，左下右上，两掌心向上（图 147、148、149）；屈膝蹲身，两脚跟离地（图 150），稍停片刻后，再缓缓起身，在此过程中，左掌由下向后、再向上向前向下做逆时针的缠绕动作，右掌由上向前、再向下向后做顺时针的缠绕动作，当上身起身时，两臂在身前共做 3 次缠绕动作（图 151、152）。

在起身缠绕的同时，选择某一字音（如“啊”等）进行试声练习，试声时，其字音如幽谷鸣钟。另外，也可在试声时保持口形，不做发声，使声由内而试，由内而穿透整体。

当做第三次缠绕动作后，两掌可向外分开，并逐渐上提与放大，使之变为浑元式（图 153）。



图 147



图 148



图 149



图 150



图 151



图 152



图 153

23. 揉太极

身体重心移至右腿，左脚向前迈步成左丁八步，两掌边内合边往回拉，使之与自身将近一尺距离，左手略前于右手，然后两臂内旋，左掌变为空握拳状，右掌配合左拳缓缓向前推出，至两

臂快要伸直为止（图 154、155）。

左拳变掌，两臂外旋，掌心斜向相对，然后，右脚向前迈一大步成右丁八步，两掌向后回拉，仍至身前将一尺距离时，翻转手腕向下，并使右掌略前于左掌，与此同时，右掌变拳，左掌配合右拳缓缓向前推出（图 156、157）。



图 154



图 155



图 156



图 157

24. 双臂轮轴

身体重心移至右腿，左脚向前迈一大步成左丁八步，同时左掌变空握拳状，并向下向左、再向上弧形运动至头部左前方约一尺距离外，拳心斜向内，右拳向左下方划弧，至左肋前约半尺距离处（图 158）。

身体重心移至左腿，右脚向前迈一大步成右丁八步，同时左拳由上向右下方做顺时针的弧形运动，至右肋前约半尺距离处，拳心向内，右拳由下向右上方做逆时针的弧形运动，至头部约一尺距离处，拳心斜向内（图 159）。

身体重心移至右腿，左脚向前迈一大步成左丁八步，同时两臂继续在身前做左顺右逆的弧形轮轴动作（图 160）。



图 158



图 159



图 160

25. 左奔马式

左腕内旋，使拳心向下，然后使之回拉护住下颏。在此过程中，右拳向下经腹前再向右向上向前做抛出动作，右拳心向下，右臂似直非直（图 161、162）。

上动不停，左拳向下经腹前弧形运行，至左胯旁侧约半尺距离，然后继续向左、再向上向前做抛出动作，拳心向下，左臂似直非直，与此同时，右拳回拉护住下颏（图 163、164）。



图 161



图 162



图 163



图 164

26. 左雾豹式

此动来源于大成拳实作中的豹形。接左奔式，我两拳变掌，在右拳变掌的同时，使之向前推移（图 165）；然后两掌向前下方弧形运动至体侧稍后方，动作不停，两掌再向前上方做甩出动作，使两臂似直非直，两掌心斜向前下方（图 166、167）。



图 165



图 166



图 167

27. 左劈山式

两掌向左上方划弧，左掌至头部左前上方约一尺距离处，右掌至右肩前约三、四寸，两掌心斜向前下方，然后，再向前下方做弧形劈打动作，左掌在前，右掌在后，手心向下（图 168、169）。

两掌继续向右方划弧至身体右侧，手心斜向后，然后再向上前弧形运动，使左掌距右肩前约半尺距离，手心向后，右掌距右肩右前方约一尺距离，掌心向前，动作不停，两掌继续向前下方弧形运动，当左掌在后，掌心斜向上，右掌在左前方，掌心斜向下（图 170、171）。



图 168



图 169



图 170



图 171

28. 左绵手

左臂边内旋边向前穿出，待左臂快要伸直时，使左掌心向右（图 172）；右掌向后回拉至身前约半尺距离处，左臂边外旋边使左掌做逆时针的弧形动作，待左掌心向上时，变掌为空握状。此动不停，右掌配合左拳稍做回拉后，再向前穿出（图 173、

174)。



图 172



图 173



图 174

29. 左旋掌

上身左转，左拳变掌，左臂内旋，右臂外旋，在两臂旋转的过程中，带动两掌向左弧形运行，使左肘大约保持 135 度，掌心斜向左前方，右掌置于左肩前约半尺距离，掌心斜向左后方（图 175）。



图 175

30. 右奔马式

身体重心移至左腿，右脚向前迈一大步成右丁八步，同时两掌变空握拳，左拳向右前方弧形运行至身前，左臂似直非直，右拳向右拉至颈前（图 176、177）。

左拳回拉护住下颏，同时右拳向下至体侧稍后方，然后，再向前上方弧形运行至身前，右臂似直非直（图 178、179）。



图 176



图 177



图 178



图 179

31. 右雾豹式

同左雾豹式相似，只是方向相反（180、181、182）。



图 180



图 181



图 182

32. 右劈山式

同左劈山式方向相反（图 183 ~ 186）。



图 183



图 184



图 185



图 186

33. 右绵手

同左绵手方向相反（图 187、188、189）。



图 187



图 188



图 189

34. 右旋掌

同左旋掌方向相反，最后定势时掌心斜向右后方（图 190）。



图 190

35. 黑熊运步

身体重心移至右腿，左脚上步，与右脚基本平行或略成八字步，同时两掌变拳，并使之向左弧行运形至身前，两拳心向内，拳眼相对，（图 191）。

身体重心移至左脚，右脚向前迈步，同时上身稍向左转，以腰带两臂两掌运行，使左臂左拳上提，略低于肩；右拳向下做栽拳动作，至右腹前约半尺距离（图 192）。

然后左脚上步，再做一个类似右式的黑熊运步，使左拳下栽，右拳上提（图 193）。



图 191



图 192



图 193

36. 收 势

两脚走转换步，同时左拳略上提，右拳略下落，然后，变拳为掌，两掌在胃前相叠，掌心向上，左手在下，右手在上（194、195）。

两掌左右分开，再向上经身前弧形落于体侧，同时，右脚向左脚靠拢（196、197）。



图 194



图 195



图 196



图 197

三、养生健舞的活学活用

1. 由桩功切换至动功

(1) 由浑元桩切换至“翻江倒海”——“南山伏虎”——“东海降龙”等。

(2) 由浑元桩切换至“互拉钩锉”——“蛇缠手”——“金龟出水”——“推波逐浪”等。

(3) 由浑元桩切换至“揉太极”——“双臂轮轴”——“左奔马式”——“左雾豹式”——“左劈山式”——“左绵手”等。

2. 将健舞定势于某一桩功状态

如定势于抱球桩、浑元桩、分水桩、伏虎桩、降龙桩、矛盾桩、抓球桩、托婴桩等。

3. 可定势于某一单势反复练习

如定势于互拉钩锉、推波逐浪等反复练习。

4. 对于某些慢性病患者，还可选一单势反复练习

(1) 对于腰肌劳损、肾虚、肩周炎、颈椎病患者，可选“蛇缠手”，“黑熊运步”等反复练习。

(2) 对于气血两虚、神经衰弱的患者，可选“气血鼓荡”、“双臂轮轴”等反复练习。

(3) 对于高血压患者，可选择“轻风拂柳”、“大雁展翅”等反复练习。

(4) 对于关节炎患者，可选择“翻江倒海”、“转身探马”等反复练习。

四、养生健舞的高级演练

作为一般的练习者，只进行较慢的匀速练习即可。如果系统学习了“七妙法门”，并进行行之有效的刻苦训练，比较全面的具有了大成拳必备素质，此时，操练者既可把劲力体系中的整体力、二争力、浑元力等融汇至健舞的动作中，也可使实作的灵魂重现在健舞中，这就是健舞的高级演练法。

对于养生健舞 36 式，习者若已学习了大成拳的相关内容，大约 7 日左右即可掌握其一般性的操练方法；习者若初次接触大成拳，最多 20 天就能学会此套健舞；但是，欲使之达到高级的演练水平，最少需要 2~3 年的时间，因为对于一些内劲形式，必须经过长期的训练，方可获得，对于实作的精髓，短期内也不可能完全领悟。当然，习者一旦能进入高级演练模式，那么他可能是位技击好手了。

在进行高级健舞操练，要注意速度快慢的控制和松紧频率的调配，这样才能使健舞有声有色，别有韵味。慢速者，如春蚕抽丝，绵绵不断；快速者，似江河入海，狂奔不已；放松时，若细风拂柳，肢体轻柔；发力的瞬间，犹如长空闪电，迅雷不及掩耳。

由于高级健舞系多种上乘功法的总集聚，所以很难提出具体的练习步骤或方法，只有当练拳者达到一定的功力层次后，才能进行高级的健舞体验。演练时，至于何时慢、何时快、何处松、何处紧，也难给出一个统一的标准。操练者可结合自身的功力特

点，随心所欲的进行快慢相兼的超常态演习。

一般而言,在进行一至两个动作后,或者某个动作的终态时,即可作发力的或快速的操练模式,以下是笔者提供的参考性训练。

1. 轻风拂柳的第二次开合时发力,两臂骤然收缩,似柳条抽动,若巨鹤抖翅(图198)。



图 198

2. 做浑元乾坤时,在两掌由后向前运行的过程中,向前发冲撞力,然后再使两臂回收并变为浑元式(图199、200)。



图 199



图 200

3. 在翻江倒海的左右式变换过程中，发整体力（图 201）。
4. 在南山伏虎的左定势中，发向下的整体力（图 202）。



图 201



图 202

5. 后矛盾盾的右定势发浑元力（图 203、204）。



图 203



图 204

6. 东海降龙的右定势发整体螺旋力（图 205、206）。



图 205



图 206

7. 上下起伏的左定势发上下整体力（图 207、208）。



图 207



图 208

8. 托宝贝的左定势发二争力 (图 209、210)。



图 209



图 210

9. 互控钩锉的右定势发吞吐力 (图 211、212)。



图 211



图 212

10. 在蛇缠手的左缠臂过程中，发螺旋力（图 213、214）。



图 213



图 214

11. 在推波逐浪中，发波浪力（图 215、216）。



图 215



图 216

12. 在金鸡独立过程中，发开合力（图 217、218）。



图 217



图 218

13. 在转身探马的过程中，发惊抖力（图 219、220）。



图 219



图 220

14. 在气血鼓荡的动作中，发整体力或浑元力（图 221、222）。



图 221



图 222

15. 在揉太极的过程中，做发拳的穿透力（图 223、224）。



图 223



图 224

16. 在奔马式动作中，做圈锤的发力（图 225、226）。



图 225



图 226

17. 在雾豹式动作中，当两臂向前甩劲时，两掌做向前的穿透力（图 227、228）。



图 227



图 228

18. 在绵手的动作中，当左拳或右拳向前运行时，做钻拳的发力练习（图 229、230）。



图 229



图 230

19. 在旋掌动作中，发左向或右向的螺旋力（图 231）。



图 231

20. 在黑熊运步过程，做栽拳的惰性发力练习（图 232、233）。



图 232



图 233

（注：习练者如果想深入学习养生健舞，可参考笔者 2002 年出版的《大成拳养生健舞》VCD。）

五、养生健舞防身应用

王芃斋先生曾说：“拳道极细微，莫以小道视。”大成拳养生健舞虽然侧重于养生健身，但一招一势都不是花架子，都可以用于实战技击。学习养生健舞的防身应用，不仅能有效增强学练者的体质，使其筋骨强健、手脚灵活、耳聪目明，具有良好的柔韧、力量、速度、灵敏和耐力等素质，而且能培养勇敢、果断、机智、忍耐等优秀品质。因此，学习养生健舞防身应用，无论对除暴防身、强身健体，还是对深刻领悟大成拳功法功能等，都是非常实用的。下面略举几例：

1. 蛇缠手的防身应用

当对方右拳击来时，我用右式蛇缠手的引化动作，扫开对方的右臂，同时右掌变拳猛击对方（234、235、236）。



图 234



图 235



图 236

2. 推波逐浪的防身应用

当对方左拳向我击来时，我以推波逐浪的动作，从上向下挂开对方左臂，然后迅速变掌为拳，以单拳或双拳击打对方（237、238、239）。



图 237



图 238



图 239

3. 转身探马的防身应用

当对方右拳向我击来时，我以探马的动作由上向右下方缠锁对方右臂，待我两手运行至上方时，再用拳或掌击打对方面部(240、241、242)。



图 240



图 241



图 242

4. 右绵手的防身应用

当对方右拳向我击来时，我用右绵手缠绕对方右拳，当完全引化对方右臂时，右掌变拳以钻拳之势击打对方咽喉部位（243、244、245）。



图 243



图 244



图 245

5. 奔马式与雾豹式的连环应用

在我与对方对峙的瞬间，突然向对方进攻，先以奔马式的左右圈锤击打对方头部两侧，然后向前下方扑打对方，最后，再以两拳或两掌向前上方击打对方（246、247、248）。



图 246



图 247



图 248

6. 劈山式的防身应用

(1) 主动进攻：当我与对方对峙的过程中，突然以正劈动作劈打对方面部，然后再以反劈动作劈打对方面部或胸部（249、250、251）。



图 249



图 250



图 251

(2) 被动还击：当对方左拳向我击来时，我用正劈的动作劈开对方左臂，然后以反劈的动作劈打对方面部（252、253、254）。



图 252



图 253



图 254

7. 右旋掌的防身应用

当对方右拳向我击来时，我稍向左闪身，然后，在向右转身的同时，以右旋掌之势击打对方（255、256、257）。



图 255



图 256



图 257

第五章 大成拳功力按摩术

当人体机能失调时，则引起病变出现，通过适当的按摩手法，可对失调机能进行调整，使其恢复正常，而起治疗作用。如肌肉痉挛者，通过按摩，可使有关肌肉系统内能得到调整；气滞血瘀者，按摩后可使气血内能增大，加速其循环，从而解除因气滞瘀血引起的各症证。

在传统的按摩中，必须具有一定的掌力或指力，这些力量即是各种手法的传导动力，为此通常在装有细沙或大米的布袋上进行推法、滚法、揉法、摩法等练习。与之不同的是，大成拳的功力按摩是以自身修炼的“内力”、“内劲”作为按摩手法的动力，它比传统的按摩具有更大的渗透性，而且手法亦具有独特性。因此，该法效果显著，康复率极高。

从广义上讲，按大成拳的“七妙法门”进行训练，即可获得较强的功力，若再掌握一定的中医理论知识、经络学说及相应手法，就能进行自我保健按摩。对于主修功力按摩者，或为了增加按摩功力者，也可专习应用于功力按摩的站桩与试力。这些功法专一性强，是专为按摩而设立。当然，学好了这些站桩与试力，除对按摩具有独到的作用外，也能以此功力进行擒打、跌摔、自卫等。

第一节 功力按摩的桩功

一、抓按桩

两脚左右分开，与肩同宽，平行而立，两脚掌平均着力，两膝微屈，头直颈竖，间骨正直，臀部后坐，两臂略呈弧形，置于体侧，与自身约成 60 度，两肩放松，腋部半虚，两手微呈爪形，两手掌心向下，十指斜向前方。要做到虚灵挺拔，舒适均整（图 258）。



图 258

【意感活动一】 设想两手各抓按水中漂浮的气球，开始时，可体会气球对我手掌的弹性作用；继之，意欲将其按于水中，待球体淹没水面后，再使其依赖自身的浮力浮出水面。

【意感活动二】 设想我两手各抓按一木桩，意欲将其按至地面深土之中，待其离地面约一手距离时，再将其抓提出来。

【试力一】当抓按气球的意感活动有基础后，可做实际有形的肢体动作，在意感按球体时，两手缓缓下行，使两臂与自身体侧约 30 度；在气球向上漂浮之时，配合两臂做上行动作，使之与自身约 90 度，如此反复练习（图 259、260、261）。



图 259



图 260



图 261

【试力二】在做提按木桩的意感活动时，配合两手、两臂的动作即可。随着向下按木桩的意感活动，两手随之做下按动作；使两臂与自身成 30 度；意感上提拉木桩时，两手略呈爪形，两臂上行，与自身约 90 度，如此反复进行。

二、托握桩

下肢基本同抓按桩，两臂抬起至身前，并略向旁开，两掌与肋部同高，两掌距离略宽于两肩距离，两手掌心向上，指尖斜向内前方，两手稍内含，呈爪形状，如提握一球体。周身放松，两眼平视前方，呼吸自然（图 262）。



图 262

【意感活动一】 开始可设想两手各提握一纸球，以后逐渐变为木球乃至铁球。提握球体时，两手可配合适当的松紧活动，好似要把球体抓破握碎之意。

【意感活动二】 设想两手在提握球体之时，两腕向上做弹抖动作，意欲能将球体向上掷出，待球体掷出一尺高度后，再落至我手，体会球体落于我手的重力感、充实感。

【试 力】 两手缓缓向上提起，待提至胸部位置时，两臂随之内旋，至两手与头同高，两手掌心斜向前下方；然后两臂外旋，与此同时两手自然下落至胯前部位，并使掌心向上。如此再使两手做第二个试力动作。在整个试力中，意感两手如抓一球而不脱落（图 263、264、265）。



图 263



图 264



图 265

三、提插桩

两脚前后分开，约一脚半距离，呈丁八步，左脚或右脚在前均可。现以左脚在前为例：身型正直，两腿略屈，身体重心前四后六；两掌提起至胯前部位，掌心斜相对，十指向下，两手如插身前松软沙土之中。若右脚在前，则为右插桩（图 266）。



图 266 左插桩

【意感活动】设想两手插入身前松软沙土之中，并以此体会细沙对手部的重力感和厚度感；也可设想两手同时或分别在沙内做反复提插动作，并由此感觉细沙对手的阻力感或摩擦感。

【试 力】左手向上提拉胸前约半尺距离，再将其向下缓缓做插沙动作至胯前；然后，使右手向上提拉至胸前约半尺距离，再将其向下缓缓做插沙动作；最后，使双手同时向上做提拉动作，再使之向下做插沙动作（图 267、268、269）。依此顺序，使左手、右手、双手交替做提插动作。



图 267



图 268



图 269

四、揉挤桩

以左式为例，下肢要求同提插式；左掌置于心窝正前方约半尺距离，掌心向下，指尖斜向右前方；右手置于脐部正前方约半尺距离，手心向上，指尖斜向左前方；两手如托抱一气球，此为顺向揉挤式（图 270）；若将左手在下，右手在上，则为逆向揉挤式。



图 270 顺向揉挤

右式的揉挤与上述动作相反，也可分为顺向与逆向揉挤式。凡同侧的的下肢在前，上肢在上，则为顺向；若一侧下肢在前，上肢在下，则为逆向。

【意感活动一】意想两掌托抱气球，并缓慢均匀地在球体上做轻揉动作，比如双掌可进行同向的揉动，也可进行相反方向的揉动，以此体会气球的圆滑感与弹力感。

【意感活动二】设想两手如抱一气球，并缓缓以两腕带动两手向内做挤压动作，以此体会球体受挤后的反向弹性作用。

【试力】在揉挤桩的前提下，气凝神静，周身放松。左式揉挤桩试力时，先使两掌对球体做顺时针揉动（图 271、272、273）。待揉动 3 次后，再使两掌对球体做挤压动作，当挤压至胃部同高、两掌约一拳距离时，再使两掌分别向上、向下拉开，拉开至在上的手与眉平齐、在下的手在裆前部位（图 274、275、276）。



图 271



图 272



图 273



图 274



图 275



图 276

右式的试力动作，其揉动为逆时针进行，挤拉动作与左式的试力类同。

五、朱砂一指桩

以左式为例，下肢要求同提插式；左掌置于脐前约半尺距离，掌心向上，指尖斜向右前方；右掌置于心窝正前方约半尺距离，拇指垂下，指端指向左手掌心，其余四指呈空握拳状；也可依次将食、中、无名、小指的指端指向左掌，其余的四指呈空握拳状（图 277）。



图 277

右式练法与左式类同，仅将右掌在下、左掌在上。

【意感活动】 不论哪一指端向下，均可设想在指端处有一小球，轻轻一弹，使之落入下方的掌心，以此体会小球击中掌心之情景。

【试 力】 左手下拉，至脐下三、四寸距离处，右手上提，与眉同高，然后左手上提，右手下行，至胃前部位，使右手伸出的指端与左手掌心约三、四指距离；在右手下行的过程中，可设想伸出的指端，随左手的上行而做点、弹动作（图 278、279、280）。



图 278



图 279



图 280

六、矛盾感应桩

大体与矛盾桩相似，以左式为例：下肢同提插桩（不必象矛盾桩那样要求裹胯），两臂抬起，左臂在前，与肩同高，左掌心斜向右后方，与自身约一尺二寸距离；右臂在后，略低于肩，右掌与自身约一尺距离，掌心向下，指端斜向左掌心，两手约一尺距离（图 281）。



图 281

右式练法与左式相同，只是方向相反。

【意感活动一】设想两臂如环抱一氢气球，既不要太用力使之瘪陷，又不要用力太轻使之升飘；也可设想各指间如夹一小气球，体会它们的弹性作用。

【意感活动二】设想右手拇指与左臂有一皮筋牵拉，其余四指的指端与右手之间各拉一橡皮筋，以此体会两手间的皮筋牵拉作用。

【试力一】右手向右平旋一个角度，使拇指与左手劳宫穴相对，并使之向下轻轻扳动3次（图282、283）；然后，将右手向左平旋一个角度，依次将食指、中指对准左手劳宫穴，使之向下轻扳3次（图284）；最后，右手腕外旋，掌心向内，依次将无名指、小指对准左手劳宫穴，使之向内轻扳3次。

【试力二】依上法两手的角度，分别使右手的各指端对准左手劳宫穴，并以顺时针划圈的方式代替上述扳动动作，每指共做3次。



图 282



图 283



图 284

【试力三】依上法两手的角度，从拇指开始，依次使右手的各指向劳宫穴做空透动作。具体方法是：左手向右后方移动，右手向左前方运行，使两手做逆向的对挤动作，待右手指端与左手劳宫穴约二、三寸距离时，将两手拉开至原位，如此对挤共做3次（图285、286）。每次对挤时，右手指端意欲穿透左手掌心。



图 285



图 286

以上是左式练法，右式练法与之相同，只是方向相反。

第二节 功力按摩的方法

通过双手指、掌、拳或肘关节等部位，对体表进行或点或按或揉的操作，即为按摩手法。按摩时要依己“内劲”代替常力，使之产生非凡效果。其中指的接触面较小，渗透性较强；掌的接触面较大，有效部位较广；拳与肘可作为一些特殊的手法应用。操作时，要根据患者的差异，选择适当的手法，而且其力度要掌握好，一般要由轻到重，由柔至刚，轻重互用，刚柔并济，其目的就是使功力能传感于患处或穴位深处。操作中，应严格掌握“轻而不浮，重而不呆”的施术要领，避免产生痛痒感觉。

一、指 法

1. 单指点法

将手呈空握拳状，然后，用拇指或食指或中指的指面向下做点压动作（图 287）。此法操作时，指面可离开体表，也可不脱离患部；力度要深透含蓄，节奏要平稳，连续不断。



图 287

此法主要适用于骨缝处的穴位，或某些小关节的压痛点，或某些肌肉丰厚之处。

【功 效】祛痛通经、温经散寒、调理气血。

2. 单指揉法

将食指或中指伸出，其余四指做空握拳状，然后从指端罗纹面处接触体表做顺时或逆时针的旋转动作，并以此带动皮下组织。

此法可适用全身各部，对少儿尤其适用。动作要有节奏性，频率为 120 ~ 160 次每分钟。

【功 效】化淤消肿，理气健胃，发汗解表等。

3. 单指擦法

将五指中的四指做空握拳状，以食指或中指的指肚罗纹处贴于体表，稍用力做单向或双向往返的摩擦动作，使之产生一定的热度。此法操作时，动作要平稳，往返距离不可太短，力度不可太大，以免擦伤皮肤。

【功 效】行气活血、壮阳补气、疏筋通络等。

4. 单指掐法

用拇指或食指的指甲进行抓切即为此法。若用拇指操作，食指的指端可托按于拇指指端上部，为做辅助动作（图 288）；若用食指操作，拇指亦可做适当辅助动作。

因指甲坚锐，故亦可称“指针法”，常可用于骨缝之间，尤其适用第二掌骨疗法。操作时要注意力度，不可抠破皮肤，而且掐的次数不可太多，适可而止。



图 288

【功 效】开窍急救、温脑回阳、特殊诊疗等。

5. 双指点法

微屈食指和中指，使指端接触两个部位或两个穴位，然后同时做点压动作（图 289）。



图 289

该法同时点两个部位操作，具有一定牵连性与互透性，根据实际情况，我可一指点压某穴，另一指点压痛处，也可同时点压两个关连穴位，两指的距离要根据情况而定。

【功 效】和血化淤、平衡阴阳、消炎止痛等。

6. 双指捏法

拇指与食指，拇指与中指在患者某部做对称性的挤压动作，即为捏法。前者适用于小范围肌肉、皮肤的操作；后者适用胳膊或腿部肌肉的对挤操作（图 290）。



图 290

此法具有较强的穿透性，可使两穴互通，两经互感，对于深层次疾病及慢性病患者，常选此法操作。

【功 效】舒筋通络，祛风解痹，消除疲劳等。

7. 五指拿法

此法早在明朝时期就作为一个常用的代表手法。具体操作为：用拇指与其余四指相对用力进行揉捏肌肤，它是由捏法衍变而来（图 291）。



图 291

操作时，腕部要放松，指面要用力，手法要由轻至重，因该法刺激较强，拿后应辅以揉摩之法。在临床上常用该法拿头部、上肢部或下肢部等。

【功 效】开窍提神，温筋祛寒，解痉止痛等。

二、掌 法

1. 单掌按法

即用左掌或右掌按压于体表，其着力点可在掌根、鱼际或全掌。按压后要稍停片刻，再做第二次按压（图 292）。操作时，尽可能使周身之力运达于掌部，如果加快按压频率，则为单掌振法。

该法接触面较大，用于腰背部时，力量可大些，按于胸腹部位时，力度可适当小些。

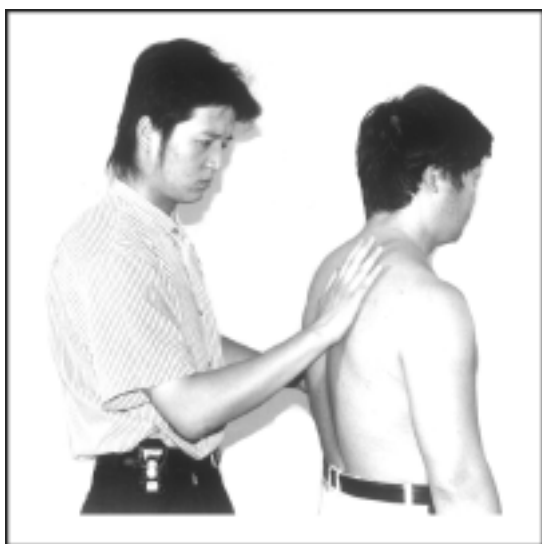


图 292

【功 效】 疏通活脉，理气散寒，活血化瘀等。振法还有调整肠胃功能的作用。

2. 单掌推法

用单掌向前推动的操作方法，即为推法。根据接触面积的大小和着力点不同，可分为大鱼际推、小鱼际推和掌根部位推。

推动时力量沉而不滞，轻而不浮，速度不可过快，以免滑过，又忌用僵力，擦伤皮肤。

此法多用于背部、腹部、四肢部位等。

【功 效】 宽胸理气、温脉消寒、舒筋活络等。

3. 单掌摩法

用掌根或全掌在体表环形擦摩移动，即为该法。摩的方向可左可右，一般常以右摩为主。摩法的力度较轻，以在表面摩动为主。

采用摩法时，要以腕带掌。摩法可应用于全身各部，力量虽轻，但通过轻快的摩动（100 次/ 分钟左右），使之产生热力，而作用于患者筋肉深层。

【功 效】 理气和中，消积化滞，健脾和胃等。

4. 单掌拍法

用单掌的掌根部位，或大小鱼际部位，或全掌对患部进行拍打，即为拍法（图 293）。拍打时，腕关节要放松，动作要灵活。



图 293

单掌拍打时，要有一定节奏，其力度与次数以皮肤出现微红为度。此法尤为适宜肩背部，腰骶部和下肢外侧部。

【功效】解疲惫，行气活血，除痙消钝等。

5. 双掌搓法

两掌放松，以掌面夹住患者肢体，然后做相反方向的快速搓揉动作（图 294）。此法可分为横搓和纵搓两种。

两掌搓揉时，意感两掌热力互透。此法若作为结束手法，可缓解刺激手法引起的不适之感。



图 294

【功 效】疏肝理气，舒筋活脉，调理气血等。

三、拳 法

1. 拳击法

五指呈空握拳状,然后向患部或某穴做击打动作(图 295)。根据着力点的部位不同,此法可分为拳面击、拳背击、拳眼击三种。

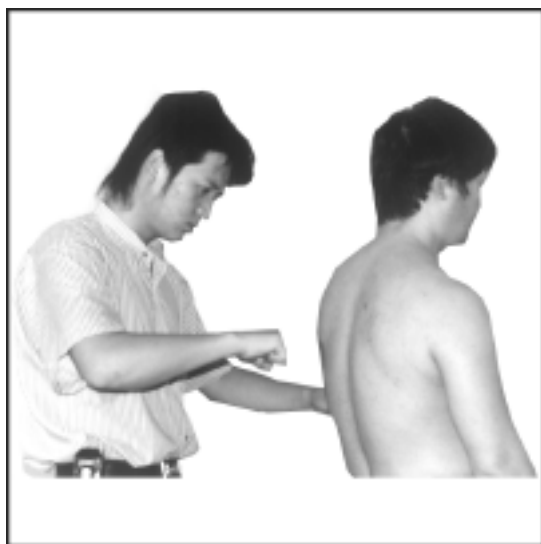


图 295

拳面击常用于腰背部位，拳眼击与拳背击主要用于四肢部位。这些方法可用来治疗肢体疼痛麻木等。操作时触面要平稳，力量不可太大。

【功效】通畅气血、安神定魄、舒筋通络等。

2. 拳顶法

该法包括拳面顶、拳眼顶和拳背顶。与拳击法不同的是：拳击法需离开体表做击打动作，而拳顶法则始终不离开体表做平稳而有力的顶压动作（图 296）。

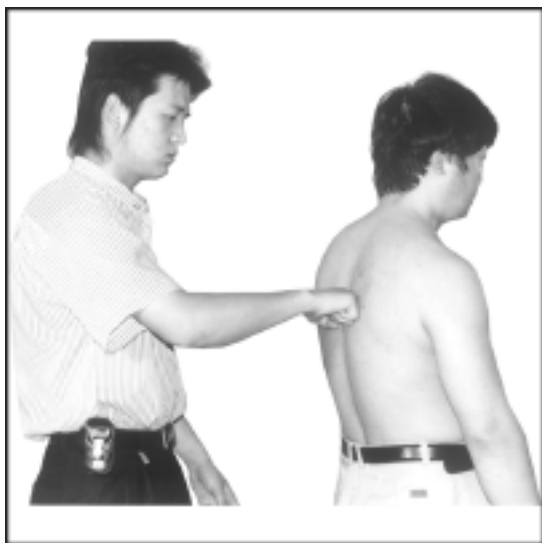


图 296

拳顶法多用于肩背部、腰部、臀部及四肢部。通常可治疗这些部位的痉挛、迟钝及痹痛等。

【功效】解痉止痛，舒筋通络，通畅气血等。

四、肘 法

1. 肘压法

将上肢弯曲，使肘关节置于患者体表，然后向下垂直用力，以肘尖部位做一上一下的按压动作，每压一次要稍有间歇（图297）。

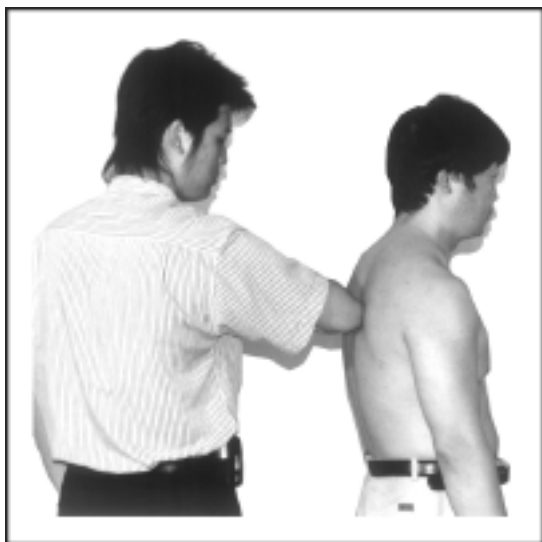


图 297

肘压法属于力点较重的手法，通常用于腰部或肌肉发达处，按压时要缓缓用力。常用此法治疗顽固性腰腿痛等疾患。

【功 效】活络通脉，行气解痉、活血化瘀等。

2. 肘旋法

与肘压法类似，肘压某部后，以肘尖为力点，然后做顺时针或逆时针的旋转动作。操作时尽量使周身之力带动肩部，再以肩部催动肘部运动。

此法可带动更为深层的筋腱组织，传感性较强，作用于腰部，可传应于下肢或上肢远端部位，对于医治腰肌强硬等慢性疾病有疗效。

【功 效】与肘压法相同。

五、特殊手法

1. 指掌对透法

用一只手掌贴触于患者肢体，另一只手以食指或中指的指端面轻点于对侧，而且，轻点之指要对住另一侧手掌的劳宫穴处，意欲此指能贯穿对方肢体，而直达劳宫穴处（图 298）。根据两手操作的具体情况不同，此法可分为：



图 298

（1）定掌定指法：手掌与对侧的所点之指，基本上做静止状态，只用“暗力”使两者之间做对挤动作；或者，在此状态下，使所点指端的热力穿达于对侧的掌心中。

（2）定掌运指法：手掌按于患部，所点之指在对侧做或点或揉或摩的动作。

（3）行掌定指法：所点之指轻点患部或某穴，对侧的手掌可做一些操作手法，如或按或摩或拍的动作。

(4) 行掌运指法：所触手掌与所点之指同时在两侧做相应的或点或揉或摩等操作手法。

【功 效】在操作上，指掌对透法具有较强的穿透性、感应性与传导性，具有畅通经络，补益元气，增强疗效之功能。例如，当我右手点按肺俞时，左手则可贴于对方胸部，这对于治疗肺部疾患特效；当我右手点按大肠俞或小肠俞时，左手在对侧腹部操作，则对治疗肠道炎、消化性疾病有较好的效果，就是因为功力互透性的结果。

2. 双掌对透法

两掌同时相对触按于患者体侧，进行互透的操作，即为此法。根据两手的位置不同，可分为两掌交叉对透法和两掌平行对透法，操作时意想两掌功力互相传递（参见图 294）。

(1) 双掌同扶法：两掌轻扶于肢体，几乎处于静止状态，只用“暗力”使两掌之间做对挤动作。

(2) 双掌对按法：两掌同时对肢体做对挤动作，操作时，两掌可稍离肢体。

(3) 双掌对旋法：两掌同时在肢体表面做同向的或逆向的旋转动作。

(4) 双掌运一法：一掌扶按于肢体不动，而另一掌在对侧做单一的操作方法，如或推或按或摩或揉或拍等。

【功 效】双掌对透法的操作面较大，具有很好的热感性，利用此法可激活神经，恢复体能，温养筋肉，通经活血等，临床上常用来治疗风湿病、肩周炎、腰腿痛等疾病。

第三节 经络与穴位

经络是人体气血运行的大动脉，而穴位则是这些动脉中的驿站。经络以穴位为据点，穴位则以经络为通路。

经络的基本功能为：运行气血、协调阴阳、抗御病邪、反映病候、传导感应、调整虚实。

穴位是经络之气散发、出入的部位，它具有输注气血、反应病痛、近治和远治作用。

经络系统有十二经脉、奇经八脉两大主要部分。在十二经脉和任督二脉中大约分布 360 多个穴位。

功力按摩中常用的有 100 多个穴位，最常用的只有 50 ~ 60 多个。穴位是人体中的特定要穴，有的具有多方面的属性，如膻中、中腕既为八会穴，又为募穴；又如内关和外关，既为络穴，又为八脉交会穴。所以，选穴时要尽可能考虑这些关键穴位。

一、五输穴（60 多个）

此类穴位又叫本输穴，分布在四肢十二经脉的本部。五输穴对于头部、躯干的标部，以及所属的内脏和器官可产生重要的治疗作用。常用的五输穴有以下 8 个：

1. 劳 宫

归属：手厥阴心包经。

部位：掌心横纹中，第二、三掌骨之间。

主治：心悸、胃痛、呕吐、热病无汗。

手法：掐、按、摩。

2. 鱼 际

归属：手太阴肺经。

部位：第一掌骨中点、赤白肉际处。

主治：头痛眩晕、发热恶寒、胸背痛、喉痛。

手法：掐、揉。

3. 后溪

归属：手太阳小肠经。

部位：第五掌指关节后尺侧，横纹头赤白内际。

主治：目翳耳聋、咽痛牙痛、头颈强痛、肘臂挛痛。

手法：按、掐。

4. 间使

归属：手厥阴心包经。

部位：腕横纹上三寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

主治：胃痛呕吐、肘挛臂痛、心悸。

手法：拿、揉、按。

5. 曲池

归属：手阳明大肠经。

部位：屈肘，肘横纹外端凹陷中。

主治：肘臂肿痛、上肢不遂、高血压病、热病发烧。

手法：点、按、拿、揉。

6. 足三里

归属：足阳明胃经。

部位：屈膝、外膝眼下三寸、胫骨旁开一横指处。

主治：消化不良、腹泻、便秘、下肢麻木疼痛、高血压。

手法：按、点、摩。

7. 阳陵泉

归属：足少阳胆经。

部位：腓骨小头前下缘凹陷处。

主治：膝部酸痛、胁肋胀痛、半身不遂。

手法：揉、按、摩、点。

8. 涌泉

归属：足少阴肾经。

部位：足底前部，卷足时，足心前 $1/3$ 的凹陷处。

主治：中风昏迷、偏头痛、高血压、小儿发热。

手法：摩、揉、按。

二、原穴（14个）

原穴是脏腑经络中原气驻留的部位，而原气则是推动经络进行各种生理活动的力量。常用原穴诊断治疗该经络和从属脏腑的疾病。在此介绍7个常用的原穴：

1. 合谷

归属：手阳明大肠经。

部位：手背第一、二掌骨之间，第二掌骨桡侧的中点。

主治：头痛、手痛、咽喉肿痛、口眼歪斜、发热、指挛。

手法：点、摩、按。

2. 太渊

归属：手太阴肺经。

部位：腕横纹桡侧端、桡动脉桡侧凹陷中。

主治：咳嗽气喘、咽喉肿痛、乳肿腕痛。

手法：点、摩、按。

3. 神门

归属：手少阴心经。

部位：腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中。

主治：失眠、健忘、心悸怔忡、胁痛烦闷。

手法：按、揉、拿。

4. 大陵

归属：手厥阴心包经。

部位：腕横纹中央，掌长肌与桡侧腕屈肌腱之间凹陷处。

主治：心痛、心悸、呕吐、胃痛、上肢麻木。

手法：按、摩、揉。

5. 气 海

归属：任脉。

部位：脐下一寸半。

主治：月经不调、遗精阳痿、腹泻腹痛、四肢乏力等。

手法：揉、按、摩、推。

6. 太 溪

归属：足少阴肾经。

部位：内踝与跟腱之间凹陷中。

主治：牙痛喉痛、月经不调、遗精阳痿。

手法：推、揉、按、点。

7. 太 冲

归属：足厥阴肝经。

部位：足背第一、二跖骨底之间凹陷中。

主治：头痛眩晕、小儿惊风、下肢瘫痪。

手法：按、揉。

三、络 穴（15 个）

络穴是十五经脉分出处穴位，本络脉的病候、有关表里经脉的瘫痪、慢性病等都可用络穴治疗。下面介绍 5 个常用的络穴：

1. 列 缺

归属：手太阴肺经。

部位：桡骨茎突上方，腕横骨上一寸半。

主治：咳嗽气喘、牙痛腕痛、头项强痛。

手法：按、揉。

2. 内 关

归属：手厥阴心包经。

部位：腕横纹上二寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

主治：失眠多梦、心律不齐、胃痛呕吐、热病、高血压。

手法：按、拿、揉。

3. 外 关

归属：手少阴。

部位：腕背横纹上二寸，桡骨与尺骨之间。

主治：肘臂手指痛、胸胁痛、头痛、耳鸣。

手法：点、按、揉、拿。

4. 鸠 尾

归属：任脉。

部位：剑突下，脐上七寸处。

主治：胃腹痛胀、呕吐、心绞痛。

手法：摩、揉。

5. 丰 隆

归属：足阳明胃经。

部位：外踝与外膝眼连线中点。

主治：小腿麻痛、下肢痿痹、咳嗽。

手法：点、按、拿。

四、郄 穴（16 个）

郄穴是经络气血汇聚深入之所，多用来治疗慢性病和作为经络诊断的要穴。下面介绍 4 个常用的郄穴：

1. 阴 郄

归属：手少阴心经。

部位：在神门穴上半寸处。

主治：盗汗失眠、心悸、怔忡。

手法：拿、点、按。

2. 郄 门

归属：手厥阴心包经。

部位：腕横纹上五寸，掌长肌腱与桡腕屈腱之间。

主治：心痛、心悸、头晕、恶心。

手法：揉、按、拿。

3. 孔 最

归属：手太阳肺经。

部位：在尺泽与太渊连接上，腕横纹上七寸。

主治：气喘咳嗽、音哑喉痛、肘臂挛痛。

手法：按、揉、拿。

4. 梁 丘

归属：足阳明胃经。

部位：髌骨外侧上两寸之凹陷中。

主治：膝痛冷麻、胃痛腹胀。

手法：按、点。

五、俞募穴（30 多个）

俞穴为经气转输之穴，募穴为经气汇聚之穴。俞穴在背部，募穴在腹部。它们前后呼应，可通过压痛来检查和治疗内脏疾病。下面介绍 10 个常用的俞募穴：

1. 膻 中

归属：任脉。

部位：两乳之间，于第四肋间隙，前正中线上。

主治：胸闷胸痛、咳喘、乳汁不足，心悸心慌。

手法：摩、点、按、揉。

2. 巨 阙

归属：任脉。

部位：脐上六寸。

主治：腹痛、腹泻、腹胀、消化不良。

手法：按、点。

3. 中 脘

归属：任脉。

部位：脐上四寸。

主治：胃痛腹胀、呕吐、食少纳呆。

手法：揉、按摩、推。

4. 关 元

归属：任脉。

部位：脐下三寸。

主治：遗精遗尿、腹痛、腹泻、痛经。

手法：摩、揉、按。

5. 期 门

归属：足厥阴肝经。

部位：乳头直下，第六肋间隙。

主治：胸肋痛、呕吐腹胀、肝脾肿大。

手法：按、揉。

6. 天 枢

归属：足阳明胃经。

部位：脐下旁开二寸。

主治：腹泻、便秘、月经不调、行经腹痛。

手法：摩、揉、推。

7. 肺 俞

归属：足太阳膀胱经。

部位：第三胸椎棘突下、旁开一寸半。

主治：外感内邪、咳嗽气喘、背肌劳损、胸闷。

手法：按、点、揉、摩。

8. 心 俞

归属：足太阳膀胱经。

部位：第五胸椎棘突下、旁开一寸半。

主治：失眠多梦、心悸胸闷。

手法：按、点、揉、摩。

9. 肾 俞

归属：足太阳膀胱经。

部位：第二胸椎棘突下、旁开一寸半。

主治：遗精阳痿、胸痛、月经不调、耳鸣目昏。

手法：点、按、揉、摩。

10. 命 门

归属：督脉。

部位：第二胸椎棘突下。

主治：胸背疼痛、遗精阳痿、月经不调、手足冷痛。

手法：按揉、点摩。

六、八脉交会穴（8个）

即列缺、内关、外关、后溪、公孙、申脉、临泣、照海等8穴，此8穴是十二经脉分布的本部与奇经八脉所分布的标部相交处。这是一种上下联系的方式，利用此原理可进行上下、手足的配合治疗。

七、八会穴（8个）

此8穴是指人体脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓八者之气所聚会的部位，临床上，可用这八穴治疗相应的内热病。

中脘、膻中、太渊、阳陵泉已在上述有关穴位中介绍，另4

穴是：

1. 章 门

归属：足厥阴肝经。

部位：第十一肋端处。

主治：胸闷、胸肋痛、肠鸣、腹泻。

手法：按、摩、揉。

2. 大 抒

归属：足太阳膀胱经。

部位：第一胸椎棘突下、旁开一寸半。

主治：项强头痛、发热、咳嗽、肩胛酸痛。

手法：按、摩、点、揉。

3. 隔 俞

归属：足太阳膀胱经。

部位：第七胸椎棘突下，旁开一寸半。

主治：恶心呕吐、胃痛、咳嗽。

手法：按、揉、点。

4. 悬 钟

归属：足少阳胆经。

部位：外踝上三寸，腓骨后缘。

主治：腿膝肿痛、项强、头痛。

手法：按、点、拿。

八、交会穴（约 103 个）

两经或两经以上经气相交或会合处的穴位叫交会穴。由于这些穴位互相沟通，所以临床上能兼治交会经脉的疾病。下面介绍 10 个常用的交会穴：

1. 百 会

归属：督脉。

部位：后发际正中直上七寸。

主治：头痛头晕、鼻塞耳鸣、失眠健忘、脱肛遗尿。

手法：按、摩、揉。

2. 迎 香

归属：手阳明大肠经。

部位：鼻翼旁半寸，鼻唇沟中。

主治：鼻塞不通、口眼歪斜。

手法：掐、揉。

3. 人 迎

归属：足阳明胃经。

部位：喉结旁开一寸半。

主治：咽喉肿痛、喘息、胸闷。

手法：按、点、揉、拿。

4. 天 突

归属：任脉。

部位：胸骨上窝正中。

主治：气喘咳嗽，咯痰不畅、咽喉肿痛。

手法：按、揉、摩。

5. 风 池

归属：足少阳胆经。

部位：枕骨之下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间凹陷中取穴。

主治：头痛眩晕、颈项强痛、鼻塞、神经衰弱。

手法：按、拿、点。

6. 哑 门

归属：督脉。

部位：在第一、二颈椎之间，后发际上半寸。

主治：项强头痛、聋哑中风、舌强不语。

手法：按、揉。

7. 大 椎

归属：督脉。

部位：第七颈椎棘突下。

主治：外感发热、咳嗽气喘、落枕。

手法：按、揉。

8. 肩 井

归属：足少阳胆经。

部位：大椎穴与肩峰连线的中点。

主治：肩背痛、项强、手臂上举不利、高血压。

手法：点、按、拿。

9. 环 跳

归属：足少阳胆经。

部位：股骨大转子与骶裂孔连线的外 $1/3$ 与内 $2/3$ 交界处。

主治：腰腿痛、偏瘫。

手法：按、点、摩。

10. 三阴交

归属：足太阴脾经。

部位：内踝上三寸，胫骨内侧的中央。

主治：痛经闭经、遗尿、小便不利、失眠、眩晕。

手法：点、按、拿、摩。

九、经外奇穴

未列入十四经脉之内，但具有特殊治疗作用的穴位，叫经外奇穴。下面介绍 5 个常用的经外奇穴：

1. 印 堂

部位：两眉头连线的中点。

主治：鼻塞鼻渊、失眠多梦、头痛眩晕、小儿惊风。

手法：推按、揉、摩。

2. 太 阳

部位：目外眦与眉梢之间向后约一寸处凹陷中。

主治：偏、正头痛、目疾。

手法：按、揉、摩。

3. 腰 眼

部位：第四腰椎棘突下旁开三至四寸凹陷中。

主治：腰腿疼痛、腰扭伤、阳痿遗精。

手法：按、点、擦。

4. 落 枕

部位：手背第二、三掌骨间，指掌关节后约半寸。

主治：落枕项强、手臂痛、胃痛。

手法：掐、按。

5. 膝 眼

部位：髌尖两侧凹陷中。

主治：膝痛、腿脚重痛。

手法：点、按、揉。

十、阿是穴

压之有痛点或其它反应点的部位，即为阿是穴。此类穴位“以痛为输”，既无具体名称，又无固定位置。阿是穴多位于病变附近。当找到阿是穴后，即可在此处施术。

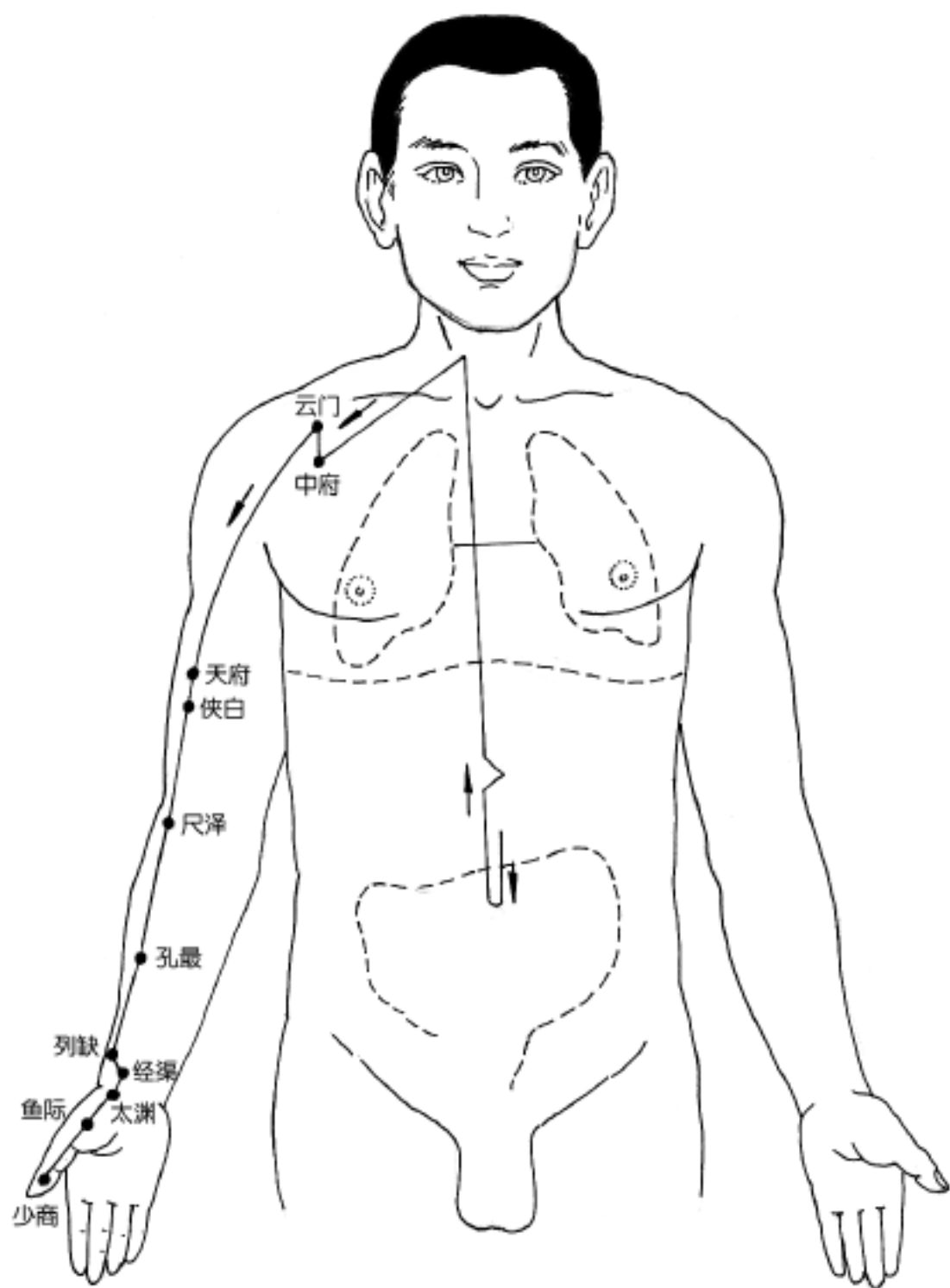


图 299 手太阴肺经循行路径及穴位图

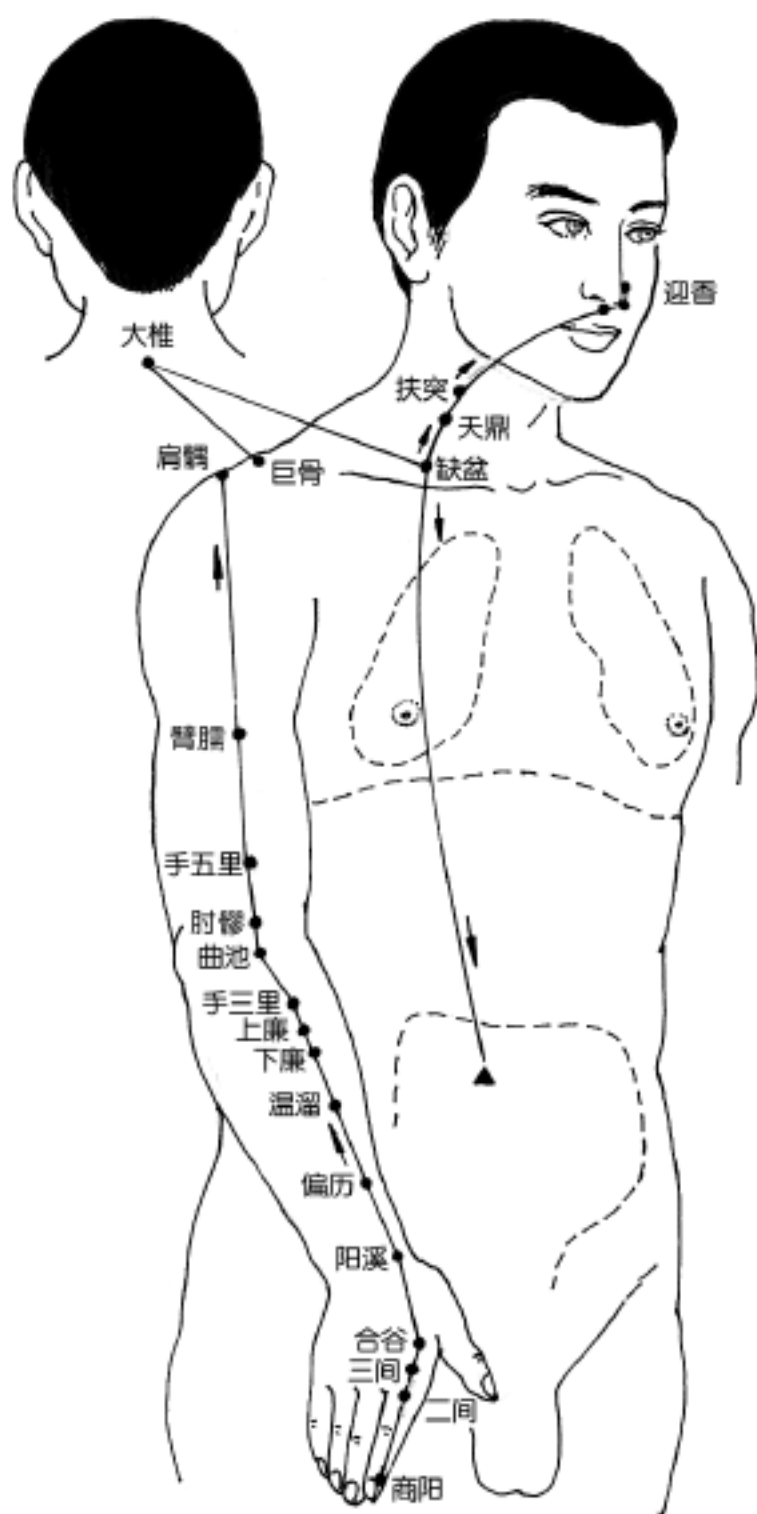


图 300 手阳明大肠经循行路径及穴位图

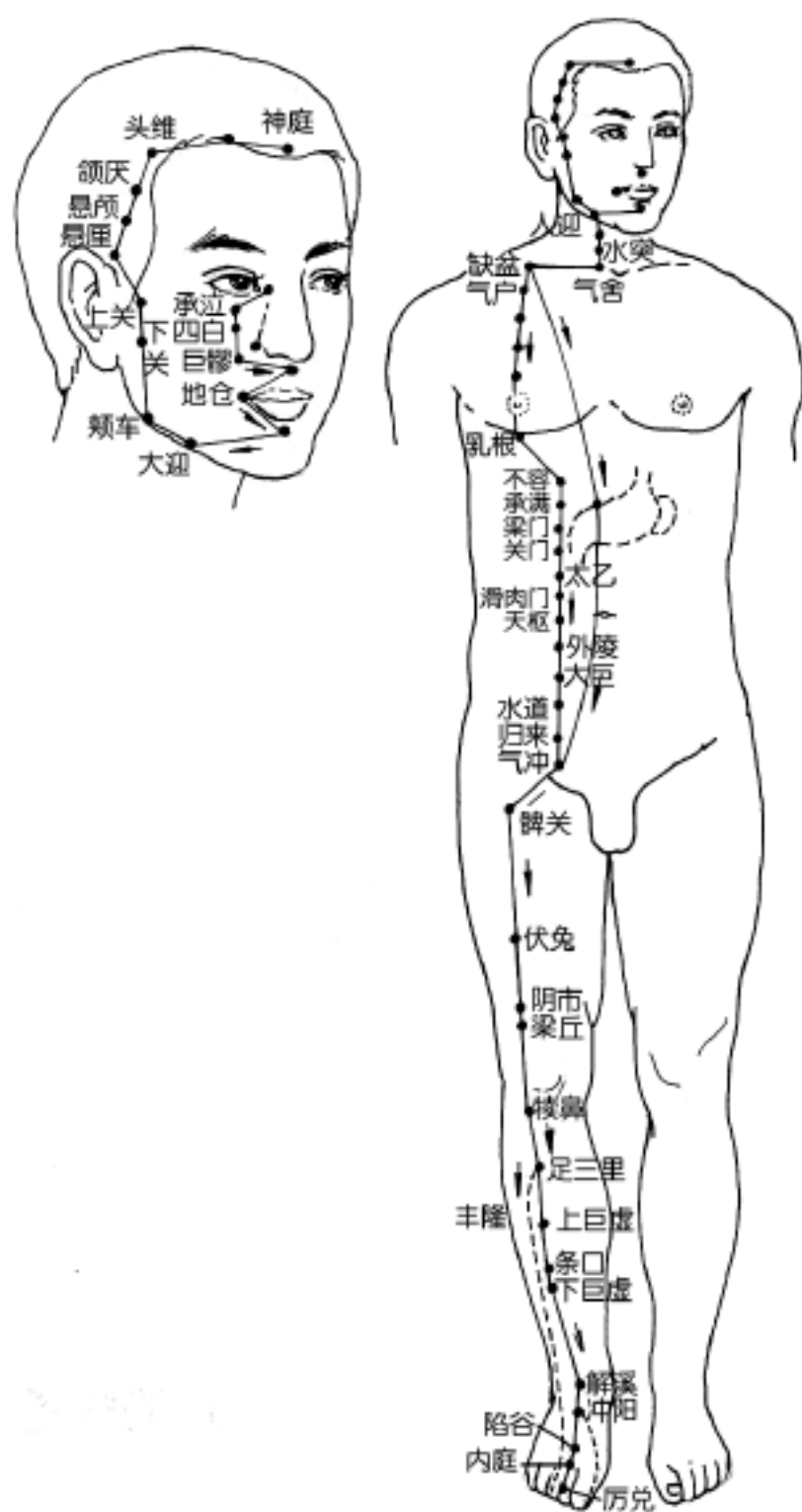


图 301 足阳明胃经循行路径及穴位图

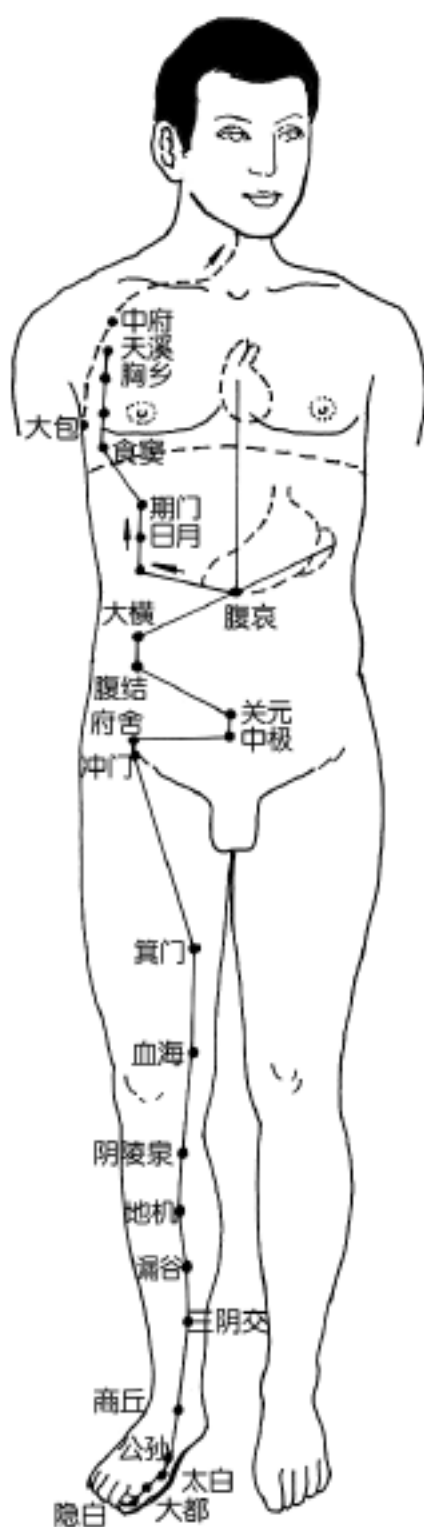


图 302 足太阴脾经循行路径及穴位图

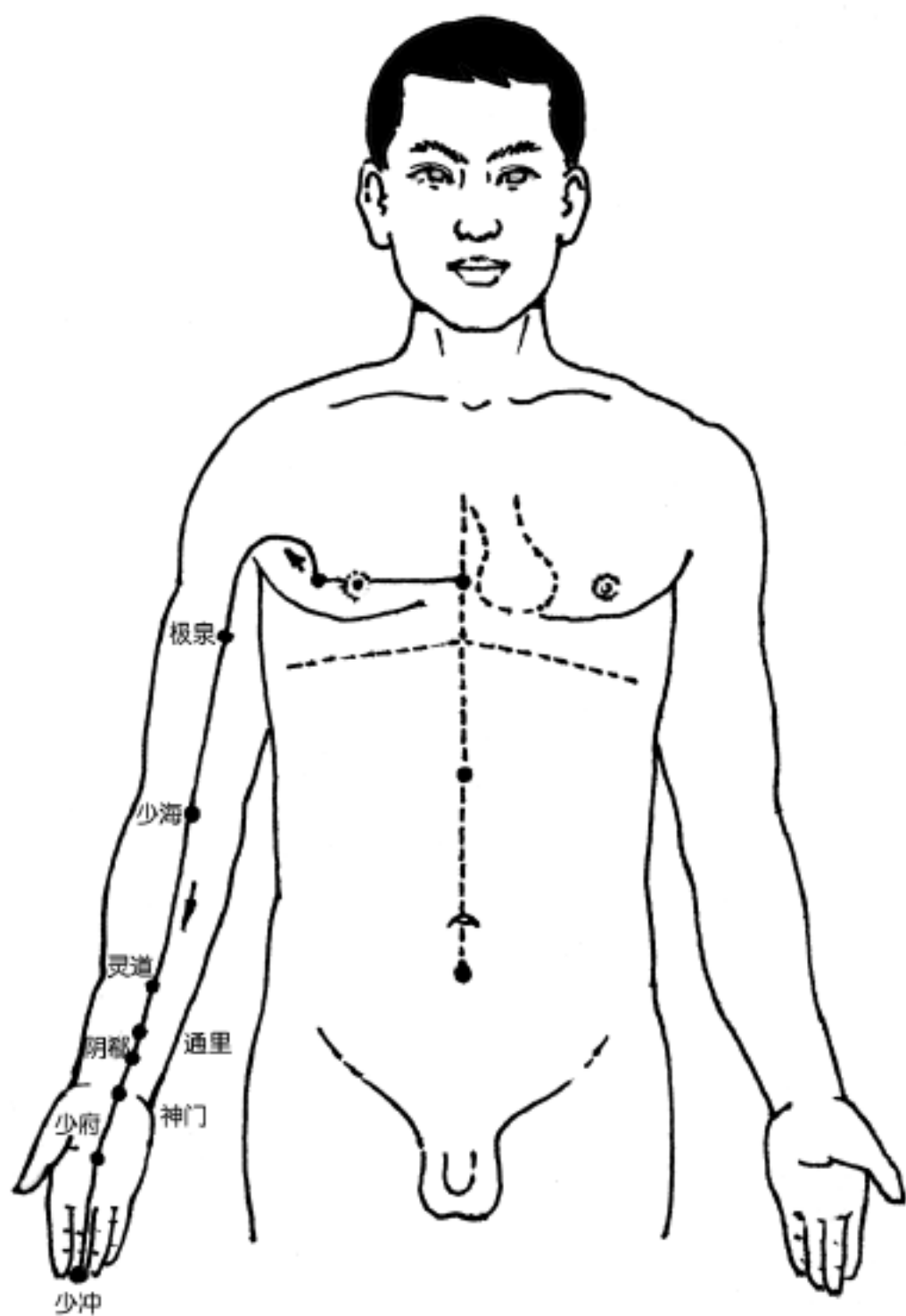


图 303 手少阴心经循行路径及穴位图

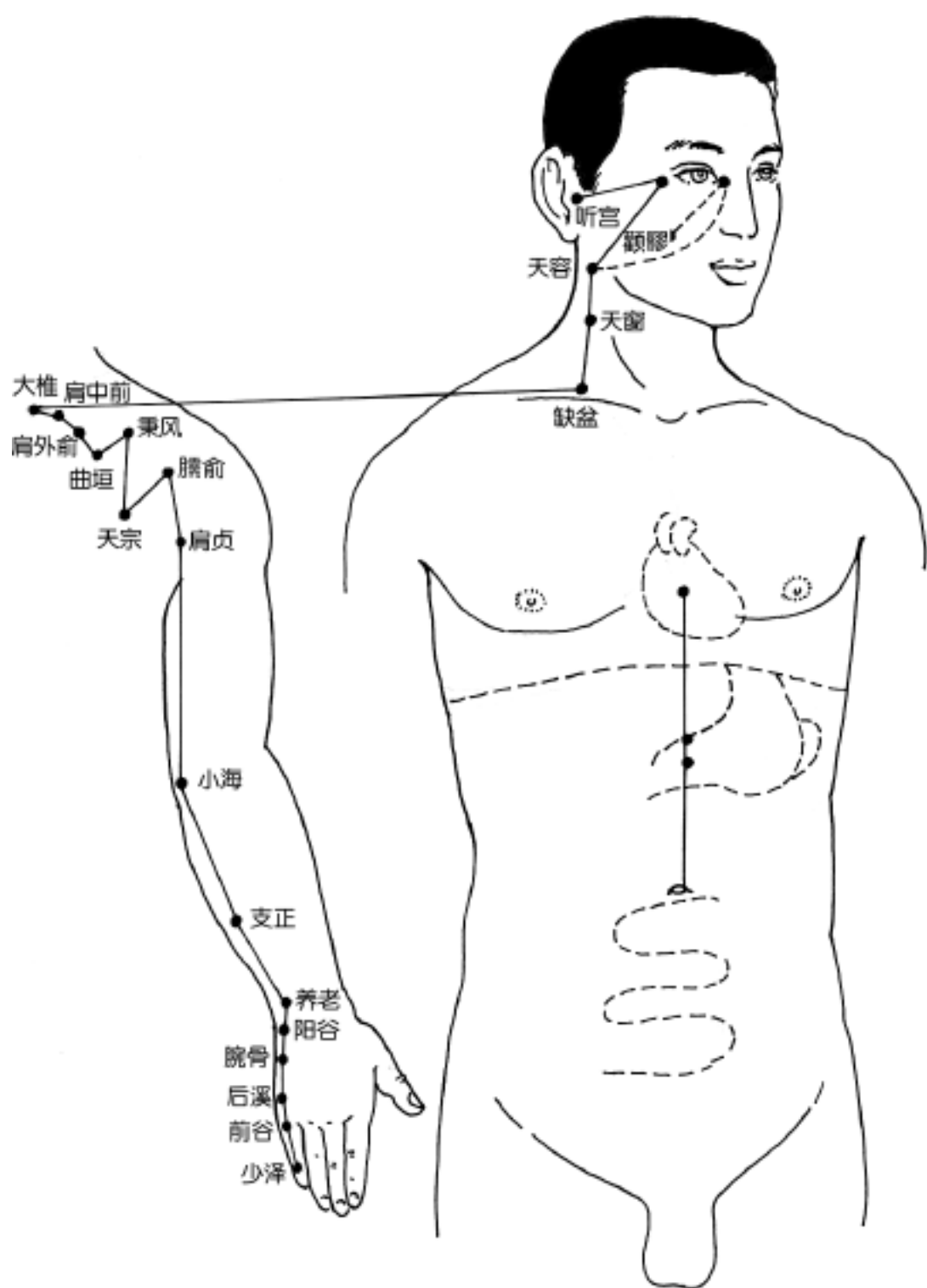


图 304 手太阳小肠经循行路径及穴位图

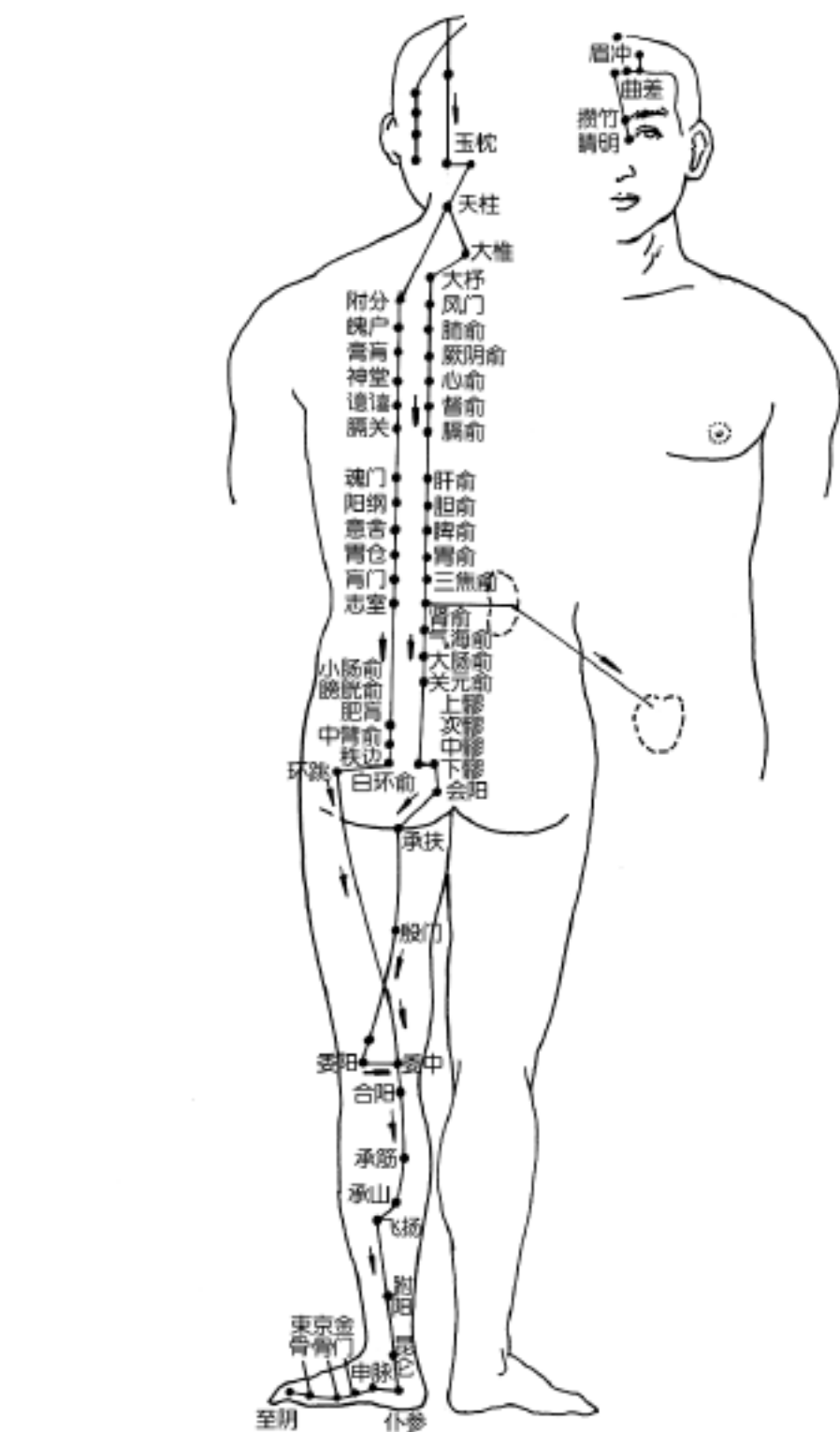


图 305 足太阳膀胱经循行路径及穴位图

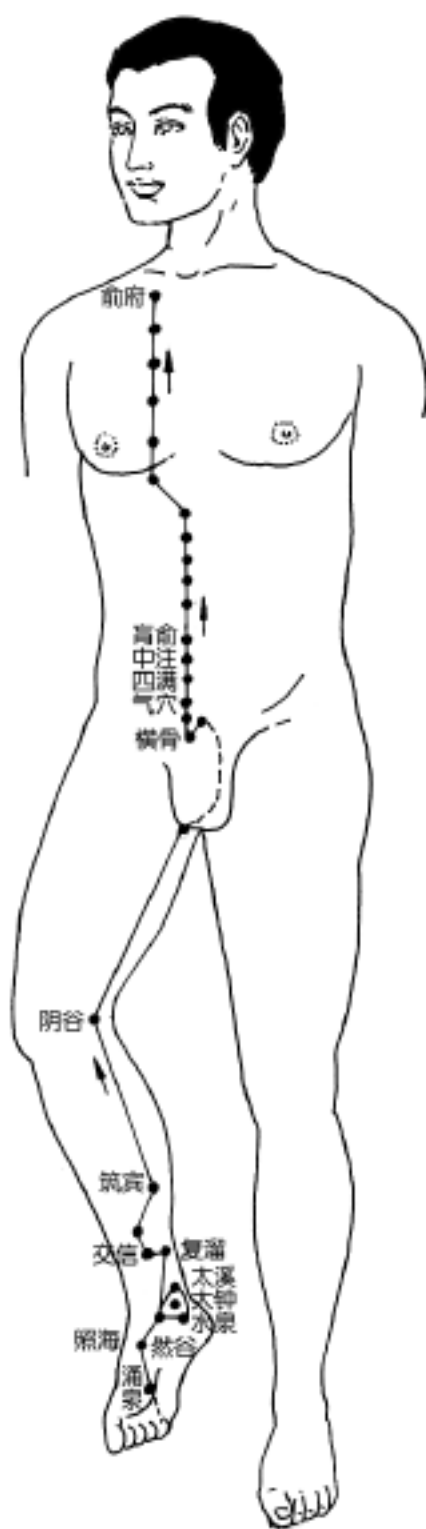


图 306 足少阴肾经循行路径及穴位图

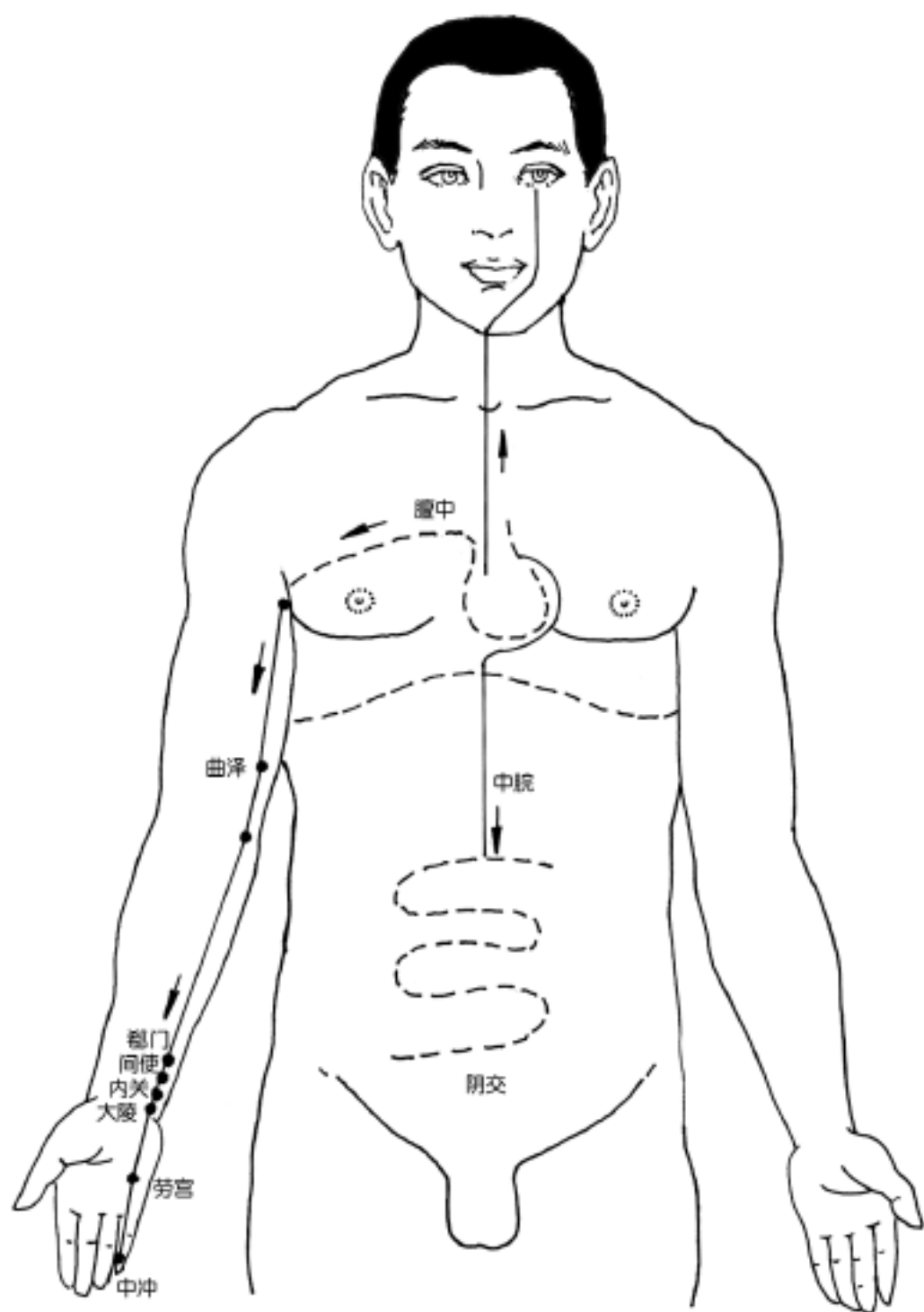


图 307 手厥阴心包经循行路径及穴位图

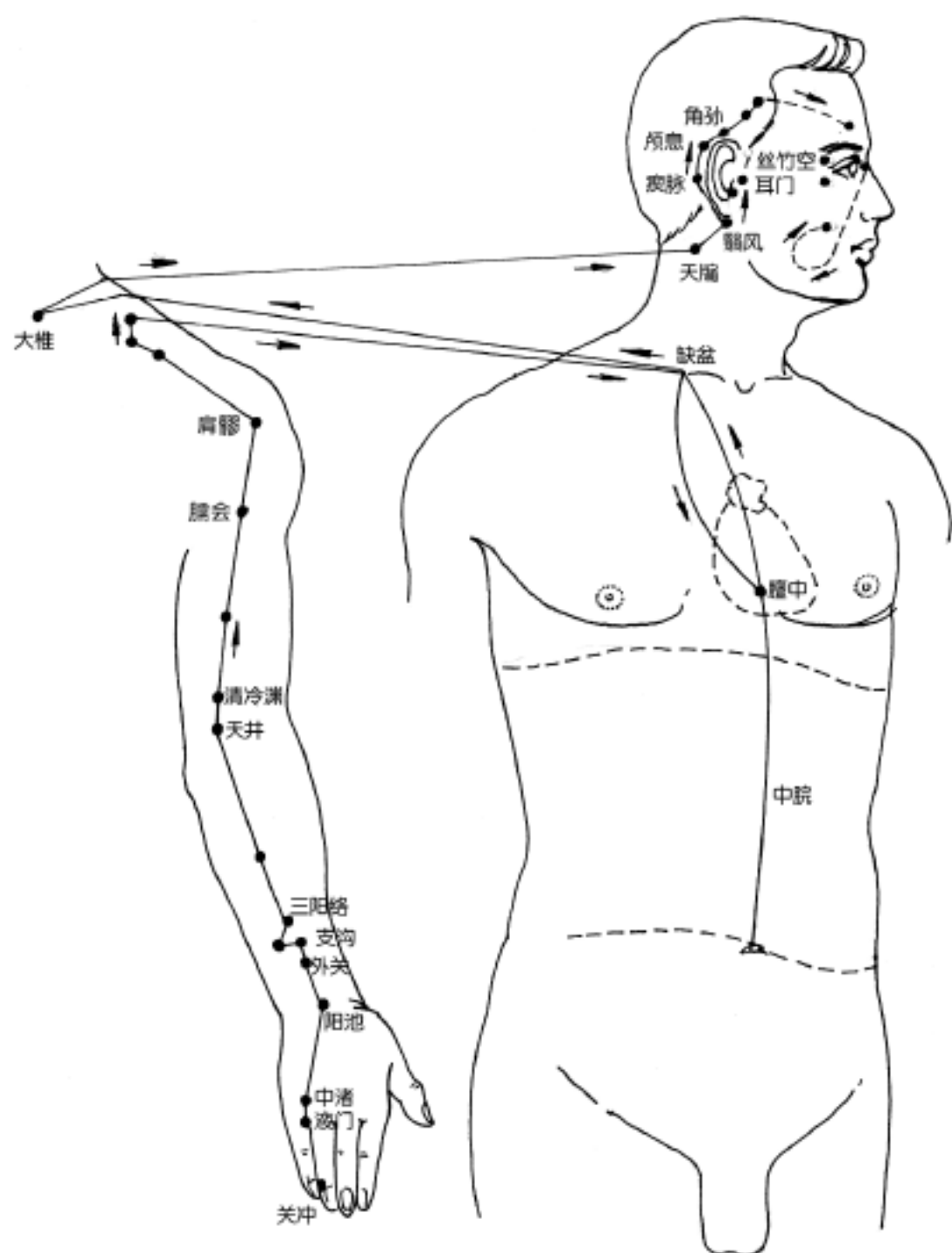


图 308 手少阳三焦经循行路径及穴位图

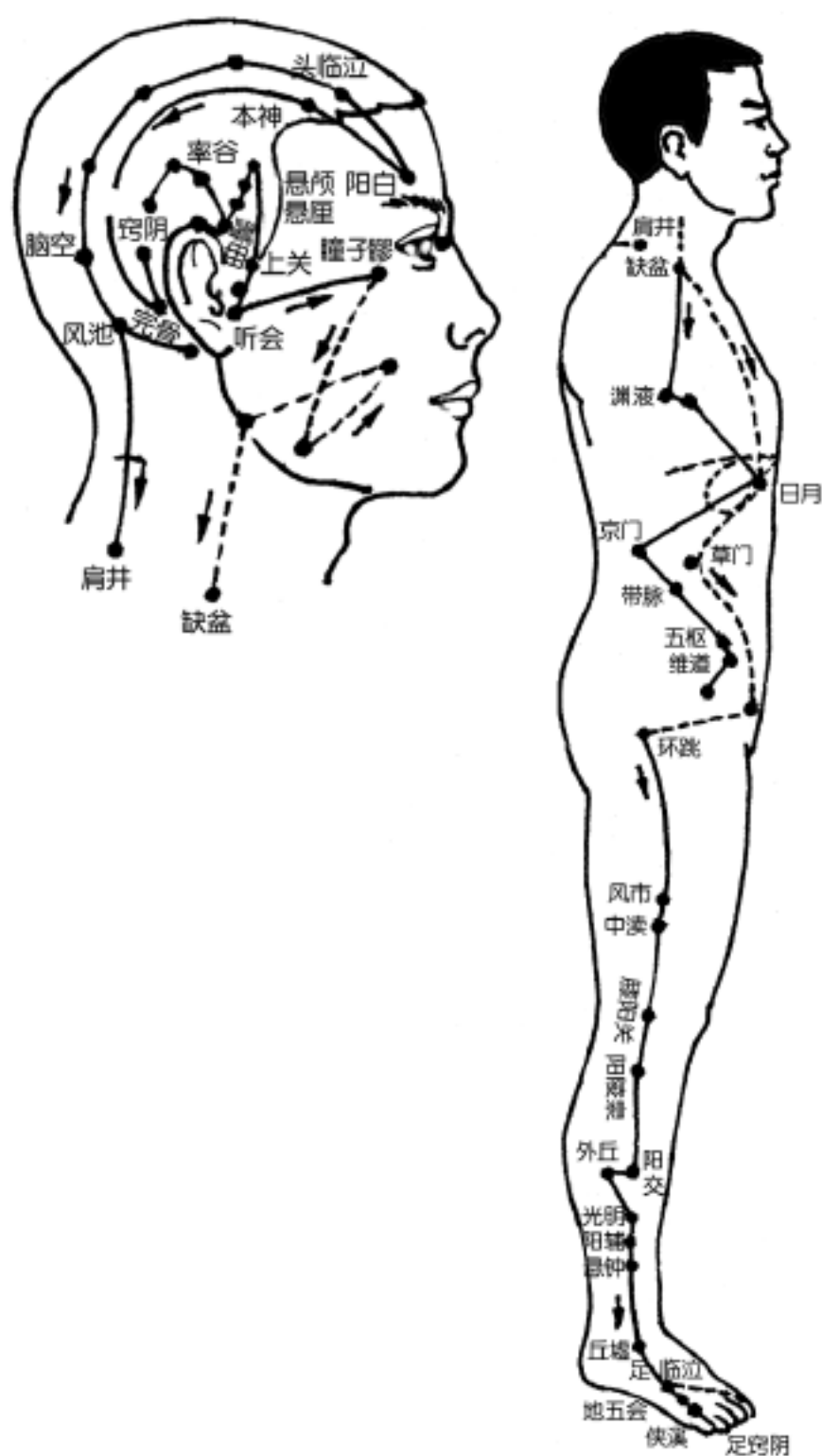


图 309 足少阳胆经循行路径及穴位图

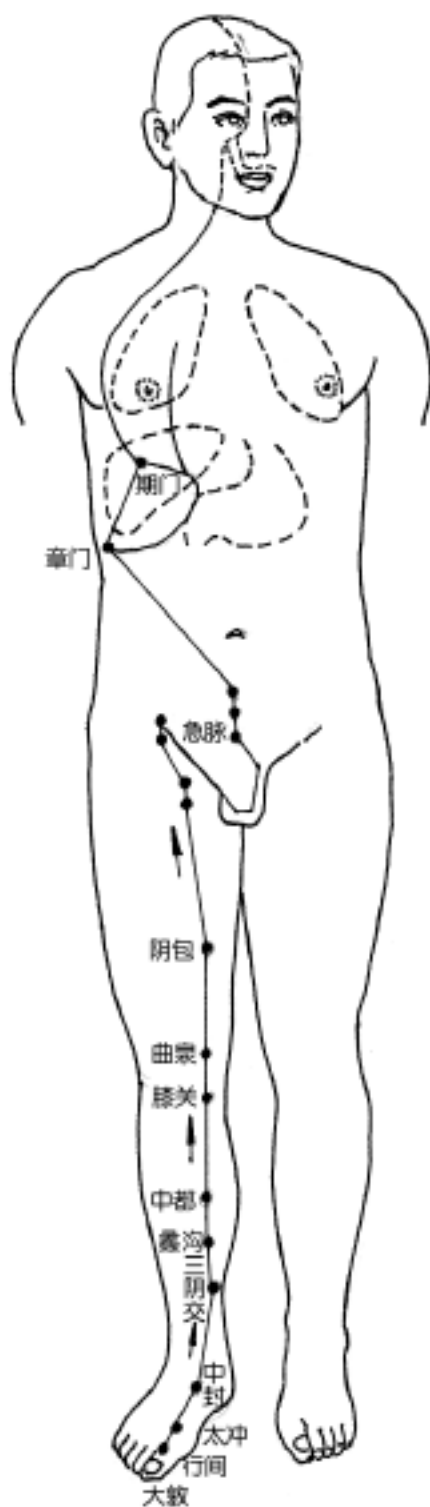


图 310 足厥阴肝经循行路径及穴位图

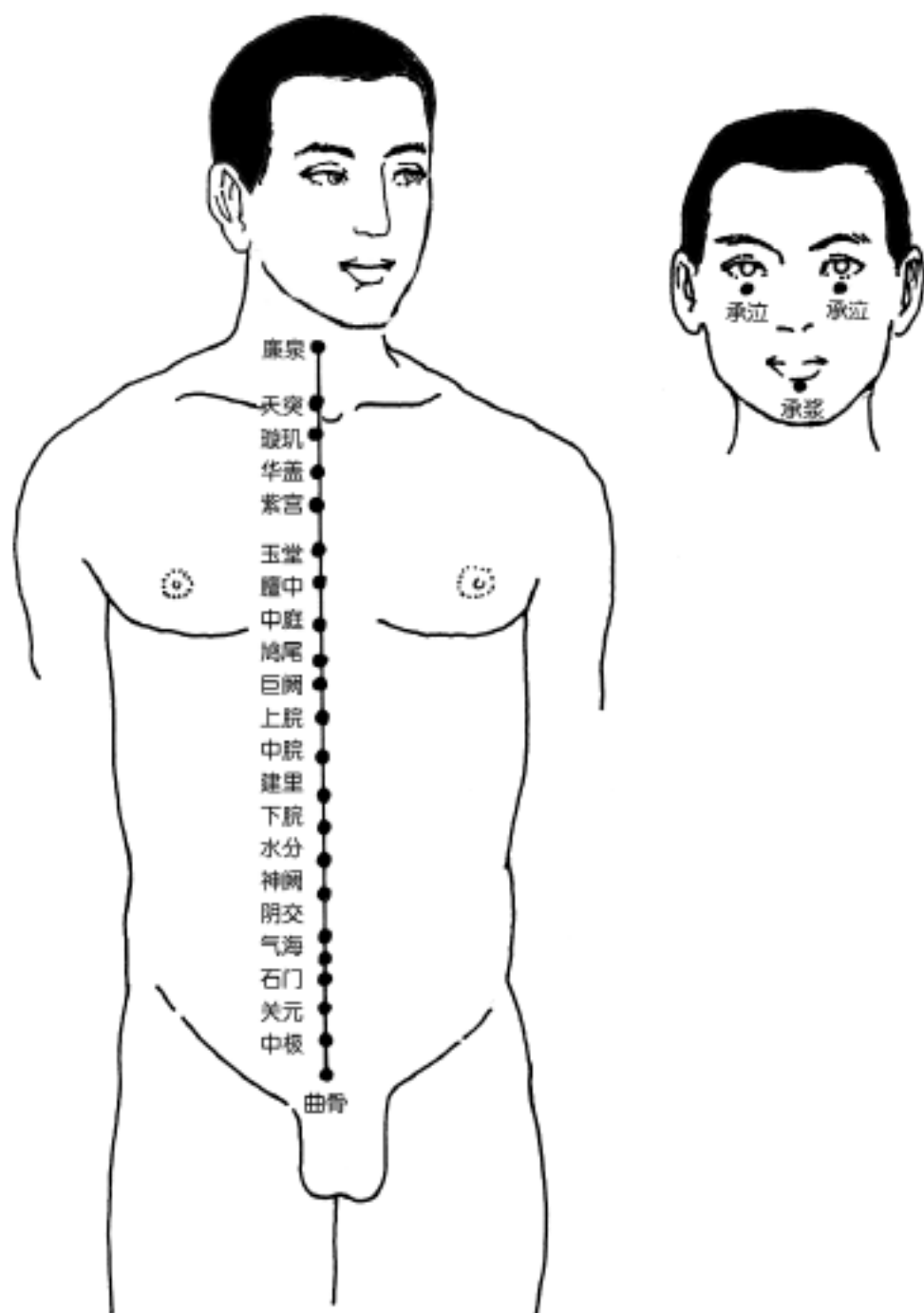


图 311 任脉循行路径及穴位图

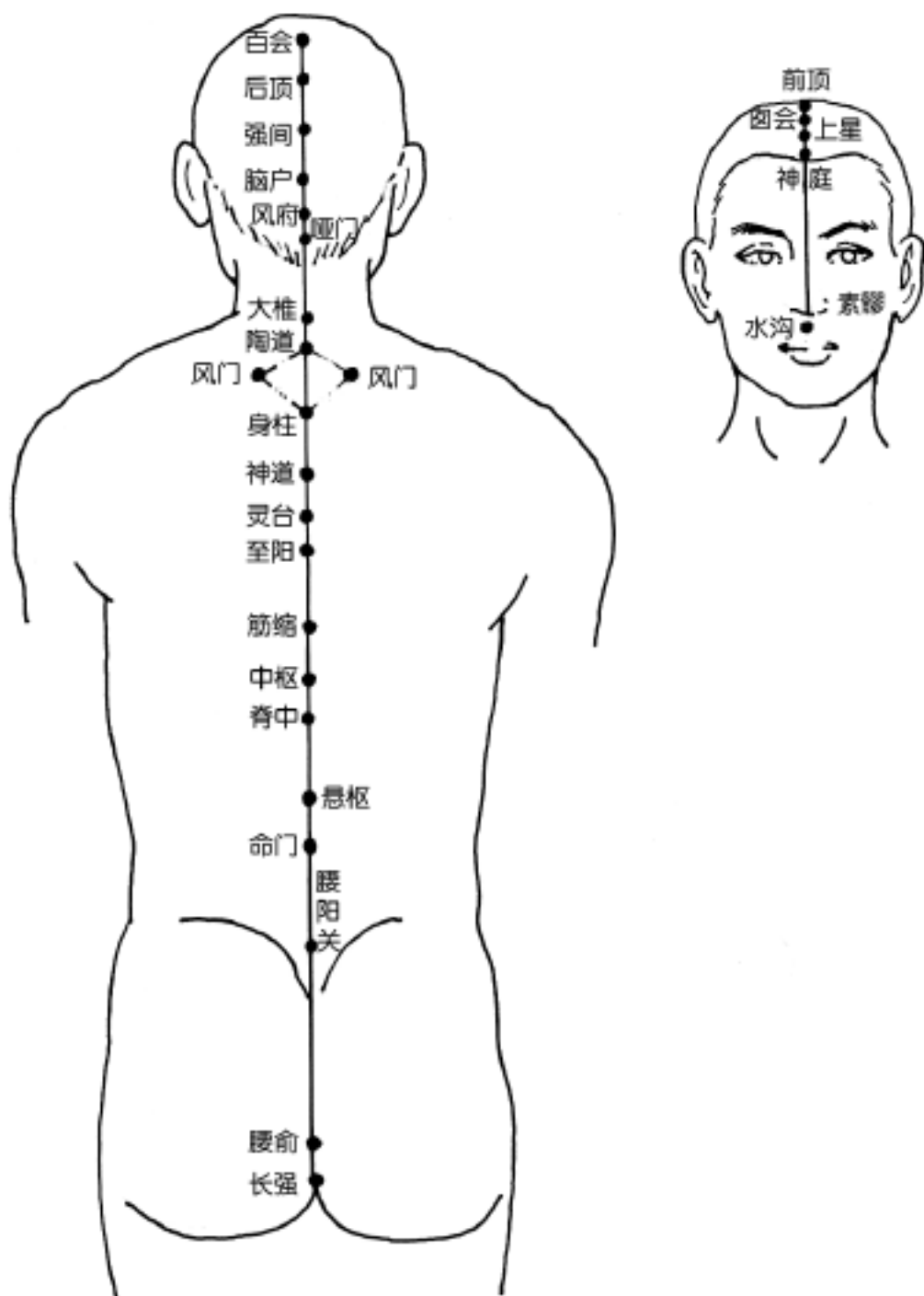


图 312 督脉循行路径及穴位图

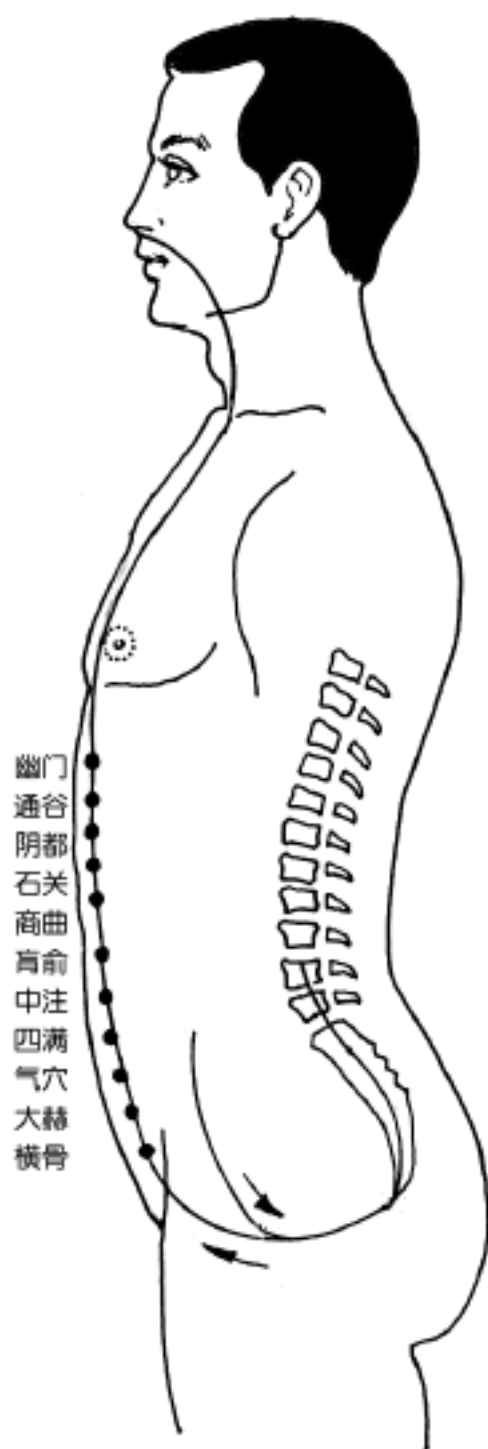


图 313 冲脉循行路径及交会腧穴图

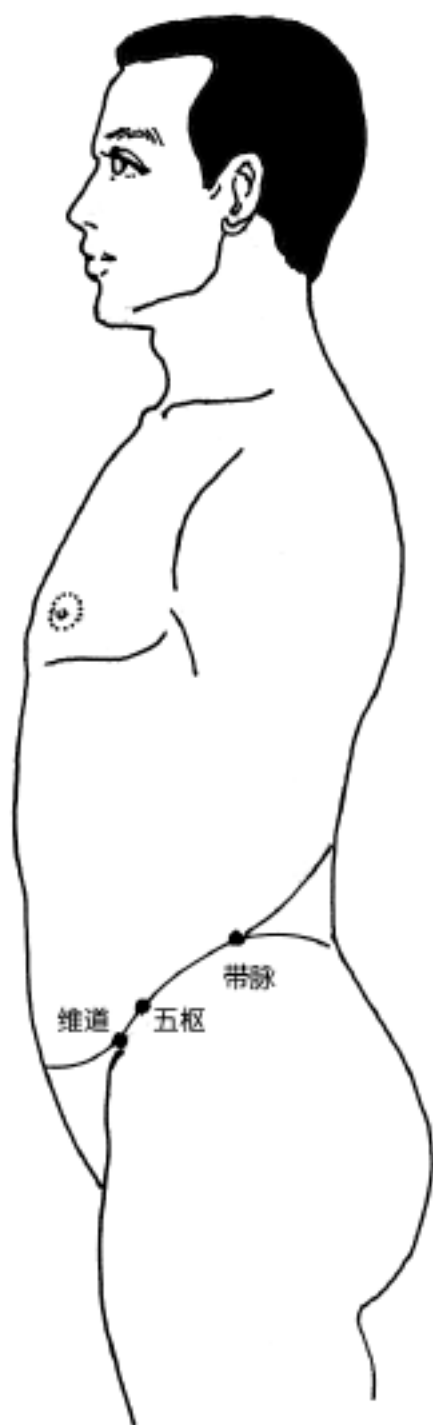


图 314 带脉循行路径及交会腧穴图

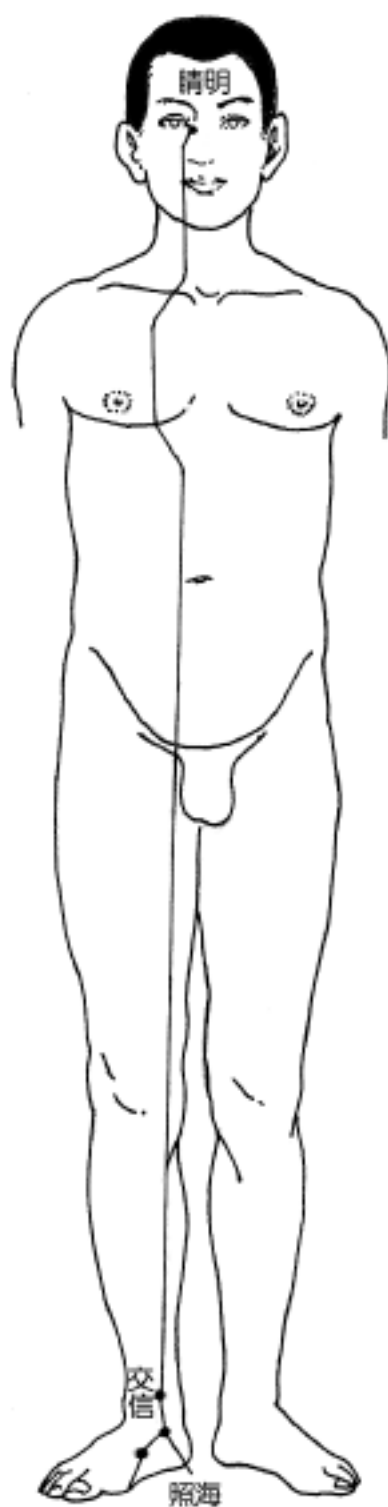


图 315 阴跷脉循行路径及交会腧穴图



图 316 阳跷脉循行路径及交会腧穴图

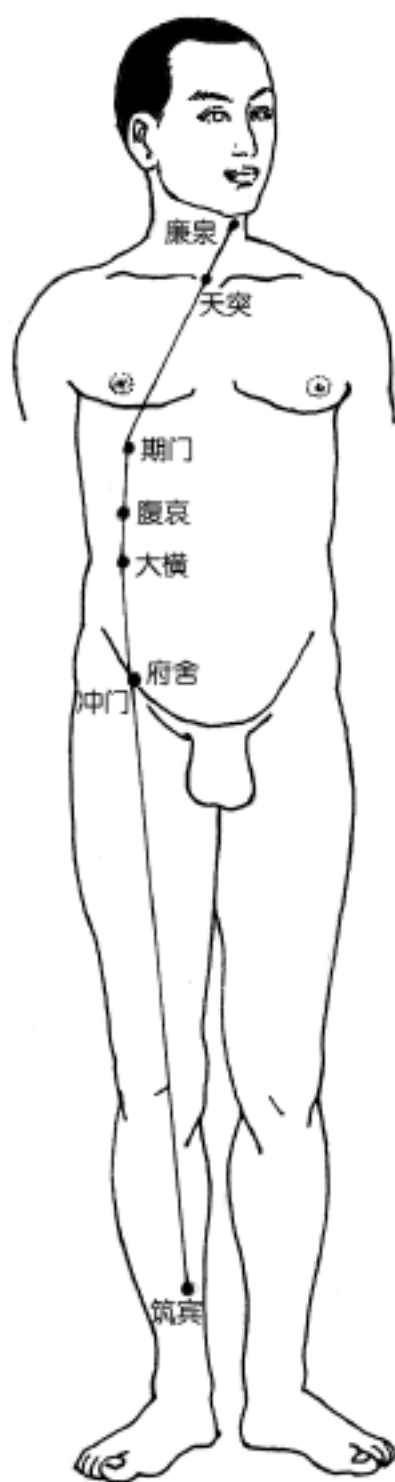


图 317 阴维脉循行路径及交会腧穴图



图 318 阳维脉循行路径及交会腧穴图

第四节 功力按摩的应用

一、感 冒

对于体质衰弱或劳累困乏之人来说，当气候突变，寒温失常时，很容易受风邪所侵而患感冒。其早期症状有鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、畏寒困乏、咽痛，有的还出现高烧，咳嗽等。

【操作方法】

1. 用左右两手的中指由上向下推按鼻骨两侧 5 遍，然后，停于迎香穴处，各点揉 1 分钟左右。
2. 左手轻按于头顶，右手的拇、食两指按于风池穴上，然后轻揉 1~2 分钟。
3. 点按双侧合谷穴约 1 分钟。
4. 左手轻按于患者胸前做环形的揉摩动作，右手食指按于背后肺俞穴处，做点按动作，意欲指端热力有贯通左手劳宫穴之意。

二、头 痛

头痛包括外感与内伤两大类，是临床上常见的病症之一。若外邪袭人，侵入经络，则上犯巅顶，清阳之气不能上达，阻遇脉络而致头痛，此为外感头痛；若肝、脾、肾三脏精气不足，阴阳失衡，则势必造成气血逆乱，气滞血瘀，不通则痛，此为内伤头痛。

【操作方法】

1. 用手轻按患者头部，先以手掌按法在头顶轻按约 2 分钟，再用单掌摩法正反各摩 30 次左右，最后用单指点法轻点百会穴 1~2 分钟。

2. 用两手的食指分别按于患者左右两太阳穴处。
 - (1) 一指不动，另一指做轻轻点压动作。
 - (2) 一指不动，另一指做轻揉动作。
 - (3) 左右两指同时做点压动作。
 - (4) 左右两指同时做轻揉动作。
 - (5) 操作时，好象两指变长，并且互相在做对点或对揉动作。
3. 用双指轻捏患者风池穴约 1 分钟。
4. 用单指点法点压患者左右合谷穴约 2 分钟。

三、肩周炎

肩周炎是肩关节周围发炎的简称，中医称为漏风肩，又因 50 岁左右的人易患此病，故又称为“五十肩”，其主要特点是肩部疼痛，并可放射至手臂，若遇肩部受劳、受压或天气变寒之时，症状则加重，肩关节活动明显受限，如上举后伸之时，可产生剧痛。

【操作方法】

1. 左手劳宫穴按于患者肩井部位，右手食指点压在左手对侧，然后左掌与右手食指做对点动作或反揉动作约 2 分钟。
2. 我立于患者身前，用左手拿按其肩部，右手食指轻点曲池穴约 1 分钟，然后再点按合谷穴 1 分钟左右。右手食指操作时，意感指端热力由曲池或合谷沿上肢传导至左手。
3. 寻找阿是穴，先用单指点法、揉法对阿是穴进行点、揉操作，力度要由轻至重，此过程约 2 分钟左右；此后，点揉之指仍按压阿是穴，其余四指轻按或轻拿肩部，然后另一只手轻握患者右手，使其患臂做顺时针或逆时针的旋转动作；最后，再做上举后伸动作，幅度要由小至大，力度要由轻至重。
4. 用单掌拍法或双掌搓法作为结束手法。

四、落 枕

若睡眠姿势不当，枕头过高或过低，或颈项部位受风寒邪气侵袭，则势必导致气滞血瘀，而引起颈项疼痛，低头、抬头或左右活动均受限制，严重影响工作和学习。

【操作方法】

1. 将两手搓热后，一只手对患者的颈项部位进行按法操作约 1 分钟，然后，再轻揉约 2 分钟。与此同时，另一手的食指点掐患者落枕穴。

2. 除拇指外，其余四指合拢，轻按风池穴周围做点压动作，另一手的食指对患者合谷穴做点压动作，此过程约 2 分钟。

3. 一只手点按于阿是穴，另一只手抓按头顶，使患者头部缓缓向前、向后、向左、向右做被动的运动。力度要轻，幅度由小至大。

4. 用单掌轻轻拍击患者颈项，然后，再用双掌轻搓颈项，以此作为结束手法。

五、关节炎

关节炎包括风湿性关节炎与类风湿性关节炎两种。前者又称风湿热，为风寒所致，开始可咽痛、发烧等，以后可累及四肢大关节疼痛，若不及时治疗，可引起风湿性心脏病；对于类风湿性关节炎，主要是累及近端指关节及掌指关节，其它大关节也可发生疼痛，尤以夜间为甚，以致关节肿胀、增大、畸形、活动受限，以后病变可侵犯内脏。

1. 风湿性关节炎

现以膝关节为例，其它部位与此类似。让患者取坐位，我两手搓热分别按于患者左右膝关节部位，向外、向内各旋转 30 次。然后，两手用双指点法分别扣压患者两膝眼穴约 2 分钟，继之，

右手轻按患者右侧膝部，左手食指点按同侧阳陵泉穴，意欲热力由此穴透入右手；以此法再对左膝进行操作，最后，两手分别对患者左右两腿以上至下进行轻搓、轻拍作为结束手法。

2. 类风湿性关节炎

中医认为人体正气虚弱时，卫阳不固，寒湿外邪乘虚而入，形成本病；现代医学则认为此病系免疫性疾病，故治疗时，应以治本为主，补益正气，调整免疫系统功能。可选气海、关元、膻中、足三里、肾俞、命门等穴进行或点或揉的操作。对于所侵关节，可选择阿是穴，以及附近穴位进行治标操作。除此之外，应配合桩功进行治疗，一般半年左右可有很大的疗效。

六、坐骨神经痛

坐骨神经痛初起多见单侧腰臀酸痛，具有僵直感，继之，可沿坐骨神经通路而出现剧烈疼痛，有的还出现灼烧感与刺痛感，症状常在夜间加剧。久站或久坐均可引起下肢不适，如疼痛或麻木，使患者坐卧不安。

【操作方法】

1. 用一只手按压患侧臀部，进行单掌按法、摩法约 2～3 分钟。
2. 一只手用食指点压患侧腰眼，另一手用食指点压环跳穴，两指同时做对按或对揉动作，欲使两指热力互感、互透。
3. 一只手用中指点压患部阿是穴，另一只手用中指点按足部太冲穴，两指同时做对按或对揉动作，意想点按阿是穴的指力向下传感至太冲穴。
4. 用一手劳宫穴轻按于阿是穴，另一只手从上至下做轻抓、轻拍动作 2～3 分钟。

（注：引起坐骨神经痛的原因很多，对于由骨结核、腰椎间

盘突出、子宫附件炎等引起的继发性坐骨神经痛，除按上述手法操作以缓解症状外，还应从根除病患入手。对于由坐骨神经引起疼痛，上述治疗方法效果极佳。)

七、失 眠

引起失眠的原因很多，如肝郁化火、痰热内扰、阴虚火旺、心脾两虚等。其主要症状是入眠困难，时寐时醒，寢之多梦，严重者彻夜不眠。日间则精神不振，乏力、健忘等。

【操作方法】

1. 用食、中二指轻按百会穴部位，以摩法操作 1 分钟左右。
2. 双手食指分别对患者左右太阳穴轻揉约 2 分钟。
3. 双手食指分别对患者左右足三里穴轻点轻揉约 2 分钟，然后再对双侧三阴交穴轻点轻揉约 2 分钟。
4. 用单掌轻按患者头顶，另一只手用食、中二指，同时对一侧内关、神门两穴点压约 1 分钟，然后再对另一侧的两穴点压约 1 分钟。点压时，意感与头顶所按之掌有穿透作用。

八、腰椎间盘突出症

由于椎间盘突出，可压迫周围神经，故除有腰部疼痛外，还可放射至下肢，使下肢出现疼痛，麻木和蚁行感，当遇咳嗽、劳累、受寒后，症状加重，对于严重的患者，则不能站立与行走。

【操作方法】

1. 患者俯卧床上，寻找压痛点（阿是穴），用中指对其按压约 20 次，力度由轻至重。
2. 用双掌劳宫穴部位按于患者两腰眼穴，对其进行推法、揉法操作，意感两手热力直透患者肌深处。
3. 以单掌轻按患者腰部，另一只手的食指或中指分别对环跳、阴陵泉、悬钟进行点揉，每穴约 1 分钟，所点之指与腰部所

按之掌要有互透感、传导感。

4. 一只手按患者腰椎上，另一只手托起双大腿，使之做顺时针或逆时针的旋腰活动，然后，再用此手托起患侧大腿，将其向上缓慢扳动，再向左右轻轻晃动。

5. 从腰部向下用单掌做轻拍动作，以此作为结束手法。

九、半身不遂

半身不遂又称偏瘫，表现为一侧肢体软弱无力。此病是“中风”的后遗症。若左侧肢体偏瘫，则说明脑病在右侧，反之亦反。有的患者还有不同程度语言障碍，以及头痛、目眩、口眼歪斜等。

【操作方法】

1. 患者取坐位，医者两掌搓热，若偏瘫在左侧，则用一只手按于患者头部右侧，做轻揉动作，意想掌部热力向患者头部深处渗透。

2. 选择风池、哑门、肩井、曲池、合谷、肾俞、环跳、足三里、涌泉各穴，用食指或中指分别对各穴点压约1分钟。

3. 两掌用搓法从患者肩部开始，向下搓揉患肢3~5遍，用单掌揉法对其腰部揉按约1分钟，然后再用双掌搓法从大腿根部向下搓揉3~5遍。

4. 一只手轻按患者头部右侧，另一只手对左侧哑门、合谷、环跳、足三里各穴分别揉按约1分钟，揉按各穴时，意感指节变长，有直透所按掌心之意。

5. 轻轻活动患者上下肢体，如旋转、摆动等，以此作为结束手法。

十、痛 经

妇女在行经期间或行经前后出现的腹痛、腰酸即为此病，并随月经周期而发作。对于严重患者，下腹剧烈坠痛，面色苍白，手足厥冷且伴有乏力、恶心、头昏等症。

【操作方法】

1. 患者取站位，医者用左手扶按患者腰部命门、肾俞部位，右手用食指轻点腹部关元穴，然后，两手同时做对揉对按动作，并使两掌热力互相感应，此过程约 2 分钟。

2. 患者仰卧床上，选择其气海、章门、三阴交、足三里四穴，分别对其点揉约 1 分钟。

3. 一只手置于患者小腹部位，使劳宫穴对准其关元穴，运用内力作意按意揉活动；另一只手的食指分别轻点两侧三阴交穴，约 1 分钟，意使指端内力向上传感于所按腹部掌心的旁宫穴。

附录：大成拳养生经典理论

站桩漫谈

王芃斋

一、序 言

养生桩是内在锻炼的一种基本功夫，是一种健身之术。同时，因为它的姿势动作和人身的生理组织相配合，一方面使高级中枢神经得到充分的休息与调整，一方面使机体得到适宜的锻炼，兼有防病和治病之效（这是经验已经证实了的），因而也可说是一种医疗学术，又可说是艺术的“锻炼”。这本小册，原为同学们人手一篇，领略较易，不同于问世之文，故不详解。大家都知道口传心授尚不能在很短时日领会到，因此，我决不敢认为这是完整无缺的。就算对的，也还需要逐渐改进。

我幼时多病，医药无效，于是弃读投师，寻求健身之术。即常外游各地，访名师益友，凡有关健身养心的学术和技艺，无不用心钻研，采其精华，舍其糟粕，博采广收，以期于“健身”一道有所成就。平生师友虽多，但各有所长，在教益和切磋琢磨中，经过数十年的研究体会，并结合《内经素问》篇的要意和拳学的基本功夫，参互为用，终于获得健身术的梗概。因此术的姿势，行走坐卧皆可用功，但以站桩为主，故名为养生桩（又称为

浑元桩)。

我年逾七十，身外无他物，仅对健身一道稍有心得，深愿奉献给广大人民，作为健身治病的一种方法。但我国健身之学，没有系统的文字记载，除了片断点滴地散见于古人遗著外，仅凭口传心授流传下来，加之个人天性愚鲁，学识浅薄，用文字来详细而正确地说明健身桩的具体内容是不可能的。因此这段说明文字，不但失于简单，有挂一漏万之处，而且缺点错误也是不可避免的，深望国内同行多加指正，并盼同学们在学习中体会改进。

二、养生桩的来源和变迁

我国养生之术历史悠久，但没书籍稽考，也乏文字记载，偶获片纸，也多残缺不全。根据先辈传述和多方的参考，个人认为，应是古代人类在大自然界里同毒蛇猛兽竞争生存时，从斗争经验中逐渐积累演变，经过多少千年多少万人的研究探讨得来的。

相传 2000 余年前，即有《内经》一书，为中医宝库，对防病治病之法，记载甚多。其中《素问》一篇，就是专讲健身的。原文是：“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”文虽简单笼统，意义深厚，先哲把它列入《黄帝内经》，一方面视作防止疾病的健身术，另一方面，凡药、石、刀、针不能奏效的多种疾病，就根据这种道理，使患者锻炼休养，作为体育医疗并和“灵枢”相互为佐。其主要内容是“养静”，就是“独立守神”。

东汉以前，很多文人武士都会静养，行走坐卧皆可用功，成为一种普遍的健身术。后梁武帝时，达摩行教游汉土（此时达摩年 67 岁，是天竺国王第三子番王之子）传来洗髓易筋等法。唐代有临济、密宗两派，相继传出插条、柔杠三折、四肢功、八段锦、金钢十二式、罗汉十八法——印度统名之柔杠。后又有岔

派，派别迭出，不可枚举；居士尤多，标新立异，花样繁多，方法极乱，异论杂出，遂使此术没有发展，反而有分裂情况。早在500年前，已形成抱残守缺。

宋代之后，多变为禅坐等法，也是门户迭出，互有异同；而且坐法多不够自然，也不够具体，舍精华而取糟粕，不仅达摩师传湮没已尽，而我历代先哲遗产也随之俱废。大好学术，无形销毁，殊为可惜。

日本相近此术者不少，每在用功之前首先凝神站立以定神思，并得到各方面的提倡支持，也确有深造独专精特的功夫，但也系支离破碎，只鳞片爪。

我生平对祖国遗产——健身术、拳学特别爱好（这和幼年多病是有关系的）。从青年时代略识健身门径之后，就一方面求师访友，认真学习，一方面博览古书，细心体会；同时按照师友的指导和《内经·素问》篇所载的道理，朝夕不辍的学习，虽受个人智慧和其他条件的限制，存在着不少缺点，但50余年的经验证明，它不仅有健身防病之效，而且对很多医药无效的慢性病，确有不可想象的治疗作用。

三、养生桩的意义和作用

养生桩是一种学术，也是一种医疗体育运动。参加这种运动的人，不限年龄性别，不拘身体强弱，亦无任何局限，有病者治病，无病者防病。运动时不尽在姿势方面着想，也不在式之繁简上注意，更不着意姿势的前后次序，主要使大脑得到充分休息，使肢体得到适当锻炼，即静中生动，动中求静。

这种运动能调整神经系统的机能，促进血液循环，加快体内燃烧，加强各种系统的新陈代谢，因而能调整、恢复和加强人体各个器官组织的机能，对保持健康、治疗疾病，具有显著的特效。50年来从无一人出流弊，且百分之九十几的人都有效果。

这种运动能加强人体的吸收和排泄作用。古人云：“提炼精华，洗净糟粕”，其意义就在于此。这是自力更生的运动，就是说，它对于人身及其部分机体，具有生生不已的效能，譬如体弱的通过锻炼可使毛病消除，恢复健康。健康者更健康，且容易体会到无穷的理趣。这种运动和一般体育运动不同，它是把锻炼和休息统一起来的一种运动，是在锻炼中休息，又在休息中锻炼的运动方法。因此它具有调整中枢神经和末梢神经的功能作用，从而使人体各部分在高级中枢神经支配下密切协作。

四、养生桩应注意的问题

养生桩不仅是健身治病的运动，也是一种锻炼意志的功夫，所以学习养生桩的人必须注意这种锻炼。粗暴浮躁、气愤、忧虑、悔恨、得失之念和侥幸思想等，都是缺乏意志和品质的表现，学者切要禁忌。凡是学养生桩治病的大多数是久病不愈，药、石、刀、针不易奏效者，但须要气不自馁，积极的锻炼，认真的治疗，精神要焕发，蓄有弹力，时时做反复斗争的准备，才能战胜病魔，恢复健康。如果悲观失望，生气着急，毫不振作，一暴十寒，时作时辍，是不起作用的。医生常说病人的心情要愉快。学习养生桩的人，首要心情愉快，虚心体会站桩的意义，耐心地、持久地锻炼，使精神焕发，久而久之，自可功到病除。

练养生桩必须心神安详，摒除杂念，“神不外溢，力不出尖，意不露形，形不破体”。神态要轻松自如，蓄意要深憨雄浑，力量要稳准虚灵。“无动不机，无机不趣，虚灵守默，而应万物”，虽是平易近人的道理，但初学不易理解，主要是以神意为主，不求枝节片爪形式问题。意在整体与内部，不要使局部破坏整体的统一，不要使外部动作影响内部失调，要浑身轻松自如，心旷神怡，好像沐浴在大自然之内似的。要做到这样，在运动前就必须做到心安神定，摒除杂念。

还要注意四容五要：四容是头直、目正、神庄、声静；五要是恭、慎、意、切、和。对人对事都要恭敬谨慎，意思是周密切实，任何事不说硬话不做硬事。这是学者内心和外貌应具备的练功条件，从个人意念来说，应具善意，最好是以子女的行为，父母的心肠对人。在练功方面来说大都就是“只要神意足，不求形骸似”，这样才是练功应有的要意。

养生桩是因病设式，因人而异的。病症不同，其有关的神经或肌肉系统自然就不相同。患者的生活条件习惯，性情以及其它各种特点，对于设式也有一定关系。必须根据这些不同的情况，考虑适当的姿势和运动与休息时间的长短，以及身体负担的轻重等。教者对此应充分了解情况，作适当的安排；学者应注意掌握，慎重锻炼，不可忽断忽续，任意活动。只有这样，才能收效快，并防止在锻炼中发生不正常的现象。

有的人，初学时多有怀疑幻想，或任意活动，或拘泥执着等现象，须细心体验，待实验充实之后才能解决。主要是：师古不泥古，谨守师法未易有得；不要浮聪明，不要笨用功；精神要愉快，肌肉常劳动，离开己身，无物可求，但执着己身，也是错误；力量在身外去求取，意念在无心中来操持。若本着以上所谈，切实用功，细心体会，自不难得到万变无穷、奇趣横生之妙。

五、“独立守神，肌肉若一”的锻炼

关于《内经·素问篇》的“提挈天地”、“把握阴阳”、“呼吸精气”，大医师们早已说过。我对于“独立守神、肌肉若一”的锻炼稍加补充。

“独立守神”在用功之前，思想先准备一下，应首先想着游于物初静会全机之意，视同植物外形不动，内里却有着根生发展顺逆横生的变化，万不可走入招式断续的方法，那就是破坏无余

了。局部运动纵然有益，长久也有害，是慢性的戕生运动。

锻炼时要永远保持意力不断的虚灵挺拔，轻松均整，以达到舒适得力为原则。

锻炼时，要凝神定意，默对长空，内要清虚空洞，外要中正圆合，同时要脱换一个心目喜欢的状态，洗涤一切杂念，扫除一切情缘，寂静调息，内外温养，浑身毛孔放大，有如来回过堂风之感，使肌肉群不期然而然的成了一条空口袋挂在天空，上有绳吊系，下有木支撑，有如躺在天空地阔的草地上，又像立在悠悠荡荡地水中，如此肌肉不锻自炼，神经不养自养，这是锻炼的基本意义。

怎样才能凝神定意呢？要使意念如烘炉大冶，无物不在陶熔中，并尽量吸收一切杂念，来者熔之，不久杂念自可消除。倘若故意拒绝杂念，则一念未去，万念齐来，精神分散意外驰，就不能做到意定神凝。

锻炼时，还要有这样的意态，使肌肉和大气相呼应，自然而然、自在的发挥整体和本能的作用，不可有丝毫的矫揉造作，一有矫揉造作和局部方法，就破坏了整体和本能的作用。所谓这种运动是一种人体本能学术，“一法不立，无法不备”的意义就在于此。

锻炼方法虽简实难，初步锻炼是大动不如小动，小动不如不动，由不动才能体认到四肢百骸的一动而无不动之动，如此神经始易稳定，热力才能保持，自然地增强新陈代谢，有了基础，才能逐渐学动，才容易体会不动之动，动犹不动，一动一静，互相为根之动。然后才能体会大气的压迫、松紧力的作用，也就不能控制一切平衡中的不平衡，以及动荡枢纽之动，不动而动，动而不动，同时起着刚柔虚实、松紧错综、表里为用之动（至于假借一切之动，言之太繁，故不叙谈）。全体就自然地发挥了上动下自随，下动上自领，上下动中间攻，中间动上下合，内外相连，

前后左右都相应之动。以上是试验各种力的功能作用。盖力由试而得知，由知而得其所以用。

锻炼是在无力中求有力，在微动中求速动的运动，一用力身心便紧，百骸失灵，并有注血阻塞之弊。这种力量是精神的，是意念的，有形就破体，无形能神聚。

先由不动中去体会，再由微动中去认识，欲动又欲止，欲止又欲动，有动中不得不动，止中不得不动之意，要注意从笨拙里求灵巧，平常中求非常，抽象中求具体。

用功时，浑身大小关节都是形曲力直，神松意紧，肌肉含力，骨中藏棱，神犹雾豹，气若腾蛟；而神意之放纵有如寒风卷树，拔地欲飞，其拧摆横摇之力，有撞之不开、冲之不散、湛然寂然、居其所而稳如山岳之势，外形笨拙，意力灵巧，大都平凡，反是非常；不由抽象中求根本，找不到具体，学理自通，自然明了。

肌肉若一是特别重要的一步功夫，这步功夫表面好像另是一种，其实和以上所述是密切联系的，没有这步功夫作基础，任何动作就没有耐劳持久的能力，这虽是肌肉锻炼，但仍是形为体，以意为用，因形取意，意注全身，以精神内敛为主。

这种运动，加强运动也是减低疲劳，减低疲劳正是加强运动，锻炼和休息是一件事。要调配适当，使患者在不觉中就增强了耐劳持久的能力，并尽量减免大脑和心脏的负担，以达到舒适得力为止。

六、调配方法

1. 肢体调配

不外高低、左右、单重、双重；不论头、手、身、肩、肘、足、膝、胯，各处都有单双、松紧、虚实、轻重之别，凡体会得到的精微细小之处，也都如此，要使用骨骼支撑，或力量的弥

合，肌肉的联系等法。

2. 内脏支配

是神经支配，意念领导，心理影响生理，生理作用心理，互根为用。

3. 时间调配

是以学者性情浮沉，体质强弱为基础，总要不超负荷能力，不使思想上产生烦闷或厌倦。

七、养生站桩歌

养生桩，极容易，深追求，头万绪，用功时，莫着急，应选个适当场地，充足阳光，流通空气，有水有树更相宜。不论行走坐卧和站立，要内外放松，身躯挺拔，腰脊骨垂线成直，浑身大小关节，都含有似曲非直意。守空洞，保清虚，凝神也静气，臂半圆，腋半虚，体会无微不至。不思考，不费力，心脏无负担，大脑得休息，想天空辽阔，洗涤情缘和尘俗万虑。虚灵独存，悠扬相依，绵绵如醉也如迷，笑卧如在水中宿，返婴儿寻天籁，平凡无奇有天趣，师法当遵守，不可太拘泥，这里边包罗着无限深思和甜蜜。动转颇似水中鱼，自在自在真自在，先哲并无其它异。

再谈试验各种力，名称用途各不一。有形如无形，有意和无意，整体、局部、自动、被动及蓄力；有定位，无定位，应用和练习；大都是骨藏棱、筋伸力，沉、托、分、闭、提、顿、吞、吐；筋络鼓荡弹簧似，毛似根根意如戟，一面要含蓄缠绵力旋绕；一面要斩铁截金，冷决脆快，刀剪斧齐，曲折路线存松紧，面积中分虚实，有忽高而忽低，高低随时任转移，精神犹怒虎，气质若灵犀，身动似山飞，力涨如海溢，这种学术并不太稀奇，都是以形取意，抽象中求具体的切实。

八、练习站桩的体会和常见的现象

随着各人身体强弱和病情的不同，在练习过程中的体会感觉及表现亦各不同。一般的情况是：练习 10 日左右就能体会到站桩的好处，感到练功之后轻松愉快，而且这种感觉是随着练功的进程逐日增长的。有的练习几天之后，就发生肌肉震颤、疼、酸、麻、胀等现象，多半是肌肉运动障碍、气血欠通，或疲劳过度，或生理上有其他缺点所致，只要防止疲劳过度，注意舒适得力，力求放松，避免紧僵，渐渐地就会气血畅通，肌肉灵活，使以上现象逐渐消除。至于不觉疲劳的有规律地颤动，是经络和气血闭塞已经消除的好现象，只要顺其自然，不可故意地抑制，也不要有意意识的扩大。另外还有流眼泪、打哈欠、饱嗝、虚恭、腹鸣、蚁走等现象，都是练功过程中的好现象，病愈之后，自可消失。

九、站桩对各种疾病的治疗

站桩能够调节神经机能，调整呼吸，增强血液循环和新陈代谢，因而对神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、肌肉系统等以及新陈代谢各个方面的病症，特别是急性转为慢性的病症，都有良好的疗效。

经过四五十年的经验，其效果虽因人因病而异，有大小快慢之别，但除去随学随止之外，没有疗效的是很少的，而且有很多人病愈之后继续锻炼，大多收到转弱为强，老当益壮之效。

养 气

王芃斋

习拳者多言气功，言论分歧，莫衷一是，应以意、气、力三字用，或气力并称。极重气字，而所授养气之理在于不为害，其法至简至易，本乎自然。以鼻呼吸，要细匀而无声，而以匀静自然为要诀，今言气者须知此气乃指呼吸炭养二气而言，并须先讲明，人身动作与呼吸运用之原理，习拳养气，调息呼吸，乃运用呼吸所生之弹力，以尽拳之妙用，非如世人练成大肚子，即是气功名手之谓也。

气充力强，为习拳之结果，气之顺逆虚实，关系人之壮老勇怯，而身体四肢筋骨之运使变化，因之赖之。所以无气无以养其用，气之于人为无量供应，此人生原动力之所由生也，欲力之强大，须从养气入手，自不待言也。

养气功夫，亦可谓之理气功夫，气系呼吸炭养二气而言，前已言之，用呼吸方法，使身体内外之气川流不息，此种功能，能使全身血脉之催动。由此可知，气在体中，或在体外变化；神乎至于无形，微乎至于无声，引自体外，充于体内。操拳；动也灵妙，莫可推测，静也严肃，莫可撼移，无不基于此气，非养之有素，何能臻此，养气之道，岂可忽哉。

讲养气者多矣；或胸内努力，以鼓荡两肺，或沉气腹内，以求充实。而气结不通者，皆不明养气之理也。养气之理在于呼吸自然，既不许用力来鼓荡，亦不许故用我意之支配，不急不迫，徐徐为之，顺其自然。能于不觉呼吸而为呼吸，全身血脉动荡，方能与呼吸相合，方得气肃之真实功夫，而后得古人所说，浩然之气而明至大至刚之奥蕴矣。

世人夫常以坐功为禅学之秘。自认已得且极是，其实不过口云自然，其不知盘腿一坐便不自然矣。即练之无害，亦必无所得。只知一时之精经清呼吸静而已，不能明此非整体功夫也。气贯全身为养气要诀，气非通畅关节不能敏活也。盖因呼吸使血液之鼓荡而浑身各种细胞（毛发气孔）均同时为鼓动、而生吸引之动作。此种呼吸动作乃拳之基本功矣，从此基点发生之操作，乃合理自为之动，动能自如，然后方得天然，生生不已之气，而知其真滋味矣。

全身毛发，同司呼吸与鼻呼吸互为应合，毛孔呼吸对于人身之功能，大于鼻吸，而人不自觉，故言气功者，多论鼻息，而鲜及于毛孔。要知调息，以匀静自然为要诀。是呼吸免去急迫短促，使肺活量增加，与毛孔呼吸互应。故曰鼻息调而毛孔呼吸细匀。（一致）若但知鼻息而不知毛孔，呼吸者对于气力适用恐难入妙境，以其不明了身内外气之运养而裕之也。

肺活量增大，在于垂肩虚胸，（心窝微收）努胸挤背者误也，一试自知。拳要虚中取气，气为虚中之实。动时要于身外，留有余不尽之力与气，而浑身毛发直竖如戟（气达梢端方谓之气足），不见力处正是有力，不觉呼吸时正在呼吸。应于此处，去下功夫。

用神用意勿用力，能养气调息，川流不止，使神意与气合，使得此道之真主宰，和其奥妙机运矣。而前言养气不许故用我意之支配，而用神用意一语，又重在用意。岂非矛盾耶。实则未也，不许故用我意支配者，乃不许故意使气如何动用，以防滞其气而失于自然也。所谓用意，是以意念体查使气归自然，全身周到而保其匀静也。语虽不同，而其用意则一。前者用则助，助则暴而乱真气，后能用则勿忘，得于自然而气肃，不可不知也。

养气专在调息，反不知求之身外。使气不去调而自调，其法以目注视远方，假定一标点，神合意合光综合。我动时使标点随

之俱动。标点放大，其光如轮，缩小则尤不可破，起始作时，须令标点离身在十丈左右，与目光相平成一直线，练习日久，可使此标点，由远缩近或由近推远，或上或下，由此去作，气不练而自练，不养而自养矣。

气贯丹田，气沉小腹，为近来拳家所乐道，要知提气固非，沉气亦属非是，求沉其气则气不能自然。实不如听其自然，不加注意为妙，所以拳家讲运，使以练其气者不足尚也。先哲有云：气不养何以充体，充体者气遍全身也。非如拳家只言丹田也。既得养之之道，功夫一到自然能充实全身。无不贯到，惟腹部因发力运用上之不同，而有松圆、实圆之别。

松圆：气极静之时也，其气至平，贯然全身，浑然一致，此乃常态也。

实圆：气由静而动之时也，胸宽腹实为发力时瞬间之现象也，头顶足蹬，手张，腰坐，气注于腹，用以足力，此乃变态也。

论桩功之境界

王芃斋

持桩需经历三种境界，体认有得，才为功夫。所谓境界，即持桩时所有之心理状态与生理状态也。盖心理作用于生理，生理作用于心理，交相辉映也。

清末学者王国维先生常谓：凡成事者皆须经历三种境界，一曰：昨夜西风凋碧树，独上高楼望尽天涯路；二曰：衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴；三曰：众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。习拳亦应如此。

桩功之第一境界，从心理上讲谓之“不悔”。学者需坚信不

疑，有百牛挽之决心。从生理上讲坚持百日即有感觉。坚持三、四年，即觉四肢膨胀，手足发热，有灌铅之感，四肢阴面有感觉较易且快，其阳面有感觉则较难且慢。四肢之阴阳面皆须有灌铅膨胀之感，才为有得，臻此境界始可学功。

桩功之第二境界，从心理讲谓之“望尽天涯路”，此际须信天下拳道之妙，唯我自尔独尊，而他家所无也。从生理上讲持桩至五、六年即觉两耳膨胀，眉宇鼻梁觉如有物在内鼓动，颈项挺拔犹如顶上有六绳吊引，头皮发涨，须发飞涨，觉有大石压顶之感。此即持桩时头直顶竖之功也。同时上肢之感觉渐渐蔓延至臀部及小腹。至此四肢之感有日焉，臻此境界即觉天趣盎然矣。然所发之力还非源自腰脊而是稍节之机械之力也。

桩功之第三境界，从心理上讲谓之“回首此明，本能活力如蛇”。抻庄意静，弹指挥手无非天籁。回过头来再看，十年来所操各法，皆如敝履屐应弃之沟壑而不惜，初步所练即为正果。从生理上讲坚持十年左右即觉腰脊有膨胀之感。此种感觉直达各谷道燥枢，却觉体整如铸，身如铅灌，肌肉如一，行走步似趟泥，抬手锋棱起，身动如挟浪，腰脊板似牛。臻此境界，动则自有奇趣横生之感，所发之力始能均整。至此技击之资备矣。

以上所谈之年限，皆系我自身体识所得。在于学者或可略长，或可略短，均在于个人天赋与功力耳然。曹文正公曾谓：“成就事业天资仅作三分，而勤奋则占七分。”此非虚语也。学者勉之。

持桩虽日久但见效不着，须求之于己身不是姿势不正确或即是心理起副作用于生理或即生理起作用于心理，总之，必有问题，当求证于高明，莫自以为是，切要！切要！

又持桩切忌死持一式，各式须交替轮流，每日如此，同时又须有站卧之分，站式与卧式尤须坚持。如是始有调配生理机能之作用。各式桩法虽皆可培内劲，但各式之效应不同（故以桩功治

病，才因人设式)，若死持一式，从技击角度看则为偏倾，学者慎之，每日之中持桩时间以一小时至一个半小时为宜。每日持桩之时间应占练功总时间的三分之二，以三分之一做试力，就我之经验而论，如此为宜。盖桩功为意拳之基本功，故如此。

站桩歌要

王芃斋

站桩时既愉快又甜蜜，
省力得力增力而舒适。
继续再把技击谈几句，
最便利就是军士操的稍息。
要在内外均正力合一，
由虚空寻求力之真实。
拳学要道，
一大半在抽象求实际。
内外浑噩要调息，
神经支配一切力，
毛发直竖意如戟。
用力轻松，
含意如铁石。
高则扬其身，
筋肉宜收敛。
低则缩其身，
整体含着蹀躞拧裹待发的时机。
间架配备常合适，
节段曲折面积存虚实，

点力松紧均衡无偏倚。
无形变化，
纵横高低。
体察周身无乘隙，
以及假借种种力。
言之繁难以极，
略举一二简单式。
空中旗浪中鱼都是借镜之良师，
它动似山飞，
静如海溢，
神犹雾豹，
气若灵犀，
语虽抽象神意要切实。
想来真是无边际，
做起反觉很容易。
只要处处留点意，
并没什么奇难事。
不过与聪明学识有关系，
和个性之距离，
与所需不所需。

运动时慢思量，
内外安排须妥当。
变转轻移不慌忙，
遍体筋撑骨棱尖而放。
态似书生若女郎，
伟大犹比楚项王。
一声叱咤风雷响，

神情豪放雄且壮。
遇敌接触似虎狼，
举步轻重如履沟壑深千丈。
一面鼓，一面荡，
周身无点不弹簧。
齿扣足抓毛发似金枪，
根根无不放光芒。
神光离合旋绕在身旁，
譬水之有波浪，
回旋不已。
纵横在汪洋，
无穷如天地，
充实如太苍，
悠悠扬扬舒且畅。
一经触觉立时即紧张，
如同火药爆发状，
炸力发出意不亡，
无形机变却又深深暗中藏。
闪展进退谨提防，
打顾正侧丝毫不虚让，
势均力敌须看对手方。
犹如鹰鹞下鸡场，
翻江倒海不须忙，
丹凤朝阳势占强，
拨攒拧挫断飞蝗，
勾错刀叉同互上，
腿足提缩似螳螂，
揣敌力量有方向，

察来势之机会，
度己身之短长。
势如龙驹扭丝缰，
谷应山摇一齐撞。

用功时莫发急，
应找个适宜的场地，
利用大树的吸碳呼氧和紫外线的杀菌力，
再凝神静气的站立。
身体宜直，
两足分开与肩齐，
周身关节都含着似曲非直意，
内空洞外清虚。
手要慢慢轻松提起，
高不过眉低不过脐。
臂半圆腋半虚，
左手不往身右来，
右手不往身左去。
往怀抱不粘身，
向外推不越尺。
双手变化在这范围里，
不计姿势之好坏，
更不重式之繁简与秩序，
须体察全身内外得力不得力。
守平庸莫好奇，
非常都是极平易，
研究学术不离今古与中西。
这种运动真稀奇，

因为世人多不知，
不用脑不费力，
并不消磨好时日，
行、站、坐、卧都可练习。
这里边蕴藏着精金美玉和无限的深思。
钻研起来生天趣，
有谁能体会到这自娱能支配虚空宇宙力，
锻炼的愉快难比喻。
飘飘荡荡随他去，
精力充沛神不疲。
注意顶心如线系，
遍体轻松力如泥。
慧眼默察细胞系，
如疯如颠如醉如迷。
虚灵独存悠扬相依，
海阔天空涤万虑。
哪管它日月星球都转移，
只要你肯恒心去站立。
自有你想不到的舒适，
这就是诀密。

站桩功要点

王芃斋 王玉芳

站桩功不需注意深呼吸，不意守丹田，不讲大小周天循环，更不讲阴阳八卦。通过自然呼吸，全身放松，凝神定意，姿势、动静、虚实、松紧的调配，适当的意念活动，渐渐地达到呼吸的慢、长、细、匀，思想入静，身体舒适轻灵，体内息息相生，在练功时间内精神无思无虑，不论站、行、坐、卧，均可锻炼，简单易行。

练功时无论采取哪种姿势都要全身放松，摆好姿势保持不动，各大小关节似曲非直，经常注意全身放松，但要“松而不懈，紧而不僵”，也就是在放松的前提下，又要保持全身和谐完整一致。在拳技上称为内三合、外三合；内三合是指心与意合，意与气合，气与力合。外三合指手与足合，肘与膝合，肩与胯合。体内空灵，外形中正圆合，以意为用，以形为体，以静为合，形意一致，可以取意，意自形生，形随意转，内外合一，以上要领经过长期锻炼，才能领会其精神。

关于姿势的调配，需根据个人情况而定。体质弱的可采用坐卧为主，站式为辅，体质较好的应采取站式为主，扶树等辅助式相配合。

一、一般病情不重，体质中等的人锻炼举例

1. 初练阶段

以预备势和浮托式为主，适当配合辅助功，以松为主，适当注意松而不懈，紧而不僵，以放松意念活动为主，适当体会水浴活动，每次可站 30 分钟，勿疲劳。这一阶段可能感到四肢酸痛，

也可能旧伤（局部）似有复发的反应，要防止失去信心，一定要坚持下去，也有舒服的感觉，心身愉快，精神饱满，食欲增加，体力增强，病情初见好转，这一阶段，大约需三个月左右。

2. 第二阶段

酸痛等不适感觉基本消除，即使有些反应也无关痛痒，感到舒适得力，通过相应的意念活动，消除杂念，体内微动，病情大有好转，信心大大增强，精神面貌有了显著的改变，这时可练推托式、分水式，学会掌握两三种站式和两三种辅助式功，可以加强练手，这段时间大约需半年以上。

3. 第三阶段

属于强功不作详述。

二、病症适应姿势的举例

神经衰弱：适应撑托及卧式。

高血压：适应撑托、扶树、扶椅式。

心脏病：适应靠树、浮托式。

肝脏病：适应揉腹、上浑圆式。

肺病：适应浮托、举手式。

肾脏病：适应揉腹、环托、分水式。

肠胃病：适应扶椅、揉腹式。

半身不遂：适应扶椅、浮托、撑托式。

关节炎：适应浮托、分水式（加深）。

以上是根据一般情况而言，无论什么病初练时均需以浮托为主，再根据疾病、体质等具体情况调配不同姿势加强配合，不可强调哪种姿势。

三、意念活动和入静

“凝神定意”是练功的重要一条，它能使中枢神经得到充分

的修正，调整生理机能，因初练时往往不易入静，即通过意念活动来克制杂念借以达到入静的目的。意念活动也叫幻视，即是设想某一种轻松愉快、风景幽美的境地使自己仿佛置身于此景中，以达到万念归一、心旷神怡、悠然自得的心情，免受七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）的侵袭，一般可用下列几种：

1. 放松活动

由上而下的检查自己是否全身放松了。

- (1) 面部应似笑非笑；
- (2) 上下牙齿应微张；
- (3) 松肩松肘；
- (4) 继而胸、背、腰、腹、腿、脚等的放松。

2. 水浴活动

设想在一个舒适的温泉大浴池里，飘然自在，静听泉水的涓涓流动之声。

3. 搭扶活动

设想双手扶搭于漂浮在水中的气球上，使全身始终处于轻松舒适状态。

4. 幻景活动

设想自己站在广阔的田野上，在欣赏人民公社的丰收景象或站在寂静的山林里的清流之旁、湖水之滨都可以。

以上仅举几个例子，还应根据自己所练姿势、所处环境去结合意念。此外，意念活动还有两点作用：一是练功时体内效感是轻灵、漂浮、内动，意念活动对这种效感起着极大的诱导和促进作用。二是人体有随意肌和不随意肌，通过放松意识，暗示随意肌肉的放松。