

自序

数千年来，我们的祖先为了子孙后代的健康长寿，遗留下许许多多卫生保健的宝贵知识，但是限于当时的历史条件，大多数养生之法，出于宗教之门，被披上神秘的迷信色彩。加之封建保守，秘不传人的旧习影响，因此许多宝贵方法，湮没失传。

梅花桩炼气的功法，亦是出自禅门，在清初时由洛阳白马寺了静禅师所传，到现在已有三百余年的历史。功法分为三项。

第一项：“技击”，就是名闻天下的“梅花拳”，又叫“五行梅花拳”。是在梅花形木桩上教练技击武术，模仿动物的特异形态练成猫蹿、狗闪、兔滚、鹰翻的轻身绝技，因此，南北驰名。早在清乾隆年间已流传民间，至今犹存（技击功法本书不作介绍）。

第二项：“炼气”，就是现在的气功（以前没有气功这个名称）。以锻炼呼吸，调整阴阳达到摄生养性，防老防衰，益寿长生的目的。并有秘功“九转还阳”、“内气循经”、“外气活络”的站桩的静功，配合心身活动的动功，动静结合融为整体成“内在八段功”。可以防病治病，有病的治病，无病的强身，功效很为显著。

第三项：“疗疾”，专治各种慢性病患，顽症宿疾，儿童各病。用气功点穴，推拿踩法等达到引气入灶，有自养和疗人的功效。

本书介绍的功法是以梅花桩站功，与内在八段功，同时

锻炼，一气呵成，采取静动结合，内外合一的功法，在气功流派中别树一帜。既没有深邃奥妙的理论，也没有难记难练的功法。简单明了，通俗易懂，老少妇孺，均可学练。唯一的秘诀，就是要有信心，决心，耐心，恒心、持之以恒，坚持不懈。锻炼三周，即可初见功效，使神智清明，精神焕发，食欲大增，身体舒适，坚持锻炼一百天后，可以大见功效，使气血贯通，循环流畅。经络运行，通顺无阻。对于高血压，冠心病，胃肠病，肾脏病，神经官能症及妇女更年期综合征患者均能得到不同程度的显著功效。

我坚持锻炼梅花桩功法六十余年，现虽年逾八旬，身体尚健，牙齿脱落，今又复生。以我的现身说法，这就是元气充沛，身心健壮的一种反映。

现在的气功，已被中外科学家、医学家证明，是有一定物质基础的，所以我的梅花桩功法也被政府加以重视，并为群众所喜爱。

为了人民的健康长寿，为了祖国四化建设的实现，我应各界同志们的迫切要求，决定将梅花桩健身益寿功法，编写成书公诸于世。

本书内容共分三章，第一章站桩静功。第二章内在八段动功。第三章引气入灶，治疗多种疾病。并绘有功图四十余幅，以供爱好气功的同志们参考，并请指正。

一九八二年元月三十日

八十老人王雪轩识

序

恩师王雷轩老先生抱兼善天下之宏志，将其六十多年来在一尘长者处学得的秘传“梅花桩站功”公诸于世。王老先生平日按期按进度进行讲解，每次均备手稿，日积月累，乃汇成此书。本书对其渊源、练功要领、治病方法及养生养心养性等均深入浅出地详加说明，并附插图数十幅，姿势和穴位均甚详尽，一书在手，即能自学。此种功法，易学易练，老少咸宜，收效亦速。因系动静结合，在疏通经络的静功之后，继之以“内在八段功”，配合点穴及呼吸，从顶至踵，全身筋骨舒展，真气运行其间，故弱者强之，病者愈之。据反映常有出乎意料之效果，若非事实俱在，几难令人置信。如王老本人虽已八十三岁，但童颜鹤发，体格健壮，从不延医服药。平日步履轻健，有时郊游，往返数十里，仍安步当车而不感疲乏。日常谈笑，声洪如钟。今年以来，竟有两颗新牙再生，洵有返老还童之势。又如吴狄梅老师，年逾八旬，原先满头银丝，自练此功后，不到一年，今春开始竟黑发丛生。其他练功同志，无不从此功法得益，纷纷主动报导。

王老先生经常教诲我：“独枝艳花不称春，推己及人才成功”。平日对病弱者，深表同情，认为年老患病、生活不能自理者，虽有子女，但子女大半均有工作，上班后若置老人卧床而不顾，则于心不忍，于情不能，于法不许，因而老少皆内心痛苦。再以年轻患者而言，他们虽有建设祖国之抱负，无奈有病在身，力不从心，身心之痛苦，更不待言。王老先生从这点出发，乃不辞辛劳，不求闻达，不收酬谢，言

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>