

目 录

| | | |
|------------------------------|-----------------------------|-------------|
| 王芾斋生平大事记..... | 王玉祥 | 于永年 (1) |
| 读王芾斋著《站桩功》有感 | 原中国科协书记 | 聂春荣 (14) |
| 站桩功概述..... | 中国气功科学 研究会名誉理事、北京气功研究会顾问 | 王玉芳 (18) |
| 养生桩简介..... | | 王芾斋 (21) |
| 站桩漫谈..... | | 王芾斋 (25) |
| 站桩功 (初稿)..... | | 王芾斋 (34) |
| 站桩功要点..... | 王芾斋 | 王玉芳 (43) |
| 站桩 (二十四式) 功法..... | 王芾斋 | 王玉芳 (46) |
| 谈谈试力和试声..... | | 王芾斋 (55) |
| 意拳要点..... | | 王芾斋 (57) |
| 习拳一得..... | | 王芾斋 (71) |
| 意拳站桩功疗法的适应症及其特点..... | | 何镜平 (79) |
| 意拳站桩功是医疗体育、自我保健的好功法 | | 于永年 (111) |
| 十节动功..... | | 王玉芳 (134) |
| 部分病愈患者的肺腑之音 (病例)..... | | (144) |
| 附：病例疗效统计表..... | | (162) |

王芎斋生平大事记

王玉祥 于永年

王芎斋先生于1886年（光绪十二年丙戌年）11月24日（农历十月二十七日）生于河北省深县魏家林村。原名尼宝，又名宇僧，后启用芎斋名。祖父在本县一商肆中管帐。深县民风强悍，民多习武，名家辈出。如河北省形意拳鼻祖李洛能先生，八卦掌名家程延华兄弟。李洛能先生的弟子刘奇兰、郭云深都是深县人。郭云深以半步崩拳驰名于世。郭云深马庄人，与魏家林村为邻。王郭两家原有戚谊，芎斋先生封翁^①亦曾随郭氏学形意拳，因王氏幼年瘦弱，又患喘病，家人恐其不寿，拟送其到郭处学拳。郭氏因年迈，又患足疾，原不拟收王芎斋为弟子，适郭云深独子郭深堕马死，经另一戚谊赵乐亭先生极力说项，郭方破格允准，并留王芎斋居于郭家。时王芎斋年方8岁，聪敏过人，锻炼刻苦，郭云深爱如己出，倾囊相授。郭老晚年习惯盘腿坐炕上搭手传艺，王芎斋则立炕下站桩换劲。冬季郭老起床后，首先查看站桩脚印的湿润程度，如不够，则怒目视之，王芎斋须再练习站桩，直至湿度充足方可休息，可见郭老对王芎斋要求之严。郭老于易簧^②之时，犹以绝艺示之。从郭老学拳者多矣，但能克承其教者，不多。郭老曾有非其人不能学，非其人不能传之叹。郭太师母曾对王芎斋说：“你们爷俩真有缘份。”并谆谆相嘱要勤奋学习，勿

① 封翁：1.封建时代受有封邑的贵族。

2.封建时代子孙显贵，父、祖因而受封典的，叫“封君”，也叫“封翁”。

② 易簧：称人病重将死为易簧。

负师望。

郭老对其他学员皆以常规拳套招法教之，独不教王芾斋。先生遂从师兄弟处偷偷学习，郭老发现后，叱之曰：“玉皇大帝在此，你不向他学习，反而各处找土地爷，跟他们能学会什么？”是以郭氏门下深入之摩地，得心意门之真髓者唯王芾斋先生一人而已。

近代谈河北形意拳者，将形意拳分为三派：一是以刘奇兰先生弟子李存义为代表的保守派；二是以李魁元先生弟子孙福全为代表的综合派；三是以郭云深先生弟子王芾斋为代表的心意派。形意拳原出自少林镇山拳法“心意把”。

1898年，保定府一镖局主持人，原从学于郭云深，因失镖誉落，乃遣人送厚礼请郭老出山代为挽回声誉。郭氏以年迈辞，在坚请下，郭老乃遣王芾斋携亲笔书札前往保定。镖局主持人以王芾斋年幼颇为不满。次日王芾斋在镖局院内闲顾，见院内两侧兵器架上陈列多种兵器，先生顺手拔出一白蜡竿子试手，镖局伙计大惊，入报总镖头。昔日镖行规矩，如有人动门前大枪及竿子等兵器者，即表示前来寻衅比武。镖头赶来，举手拍先生手腕怒叱曰：“小孩子不许乱动！”话未了，先生顺手一抖，镖头已飞出丈许跌倒在地，惊恐之余，高呼：“好！这才是老师教的真功夫！师弟，你可要把这一手留下来，教给我们。”经此一战，镖局方知王芾斋身手不凡，改容相待。从此王芾斋之名不胫而走。王芾斋回故乡后将此事禀告郭老，郭老抚须点首笑曰：“他们没有站过桩，怎能发出这个劲儿。”王芾斋先生晚年常告门人云：

“从那时起我才明白摔人是怎么个劲儿。”是年王芾斋年仅13岁。郭老亦于当年逝世。此后王芾斋更刻苦锻炼，每日清晨携干粮和水到村外林中练功，日暮方归，数年功力大增。

1901年，王芾斋16岁，随父往绥远经商，归途遇路劫者10多人，均持械，王芾斋与父亲徒手将匪徒击散，强人边逃边呼：“这小孩子真厉害。”先生每忆及此事即说：“你打倒几个，其余的

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/>