

中国气功在线

http://www.qgcn.net

[☑ 繁体中文](#)
[☑ 简体中文](#)
[☑ 加入收藏](#)
[☑ 用户中心](#)
[☑ 退出登陆](#)
[☑ 帮助中心](#)

广告

[网站首页](#)
[气功资料](#)
[收费资料](#)
[资料下载](#)
[精彩推荐](#)
[影视欣赏](#)
[开心商城](#)
[用户中心](#)
[开心论坛](#)
[产品报价](#)
[收费须知](#)

 今天是：2005年10月27日 星期四 您现在位于： [网站首页](#) [气功资料](#) [气功资料 \( 武术气功 \)](#)

[公告]现在购买光盘赠送释延王版易筋经演示VCD一张！

## 站桩功 ( 初稿 ) 与养生桩漫谈

2003-07-22 09:41:33 中国气功在线 出处：王芾斋



### 站桩功 ( 初稿 ) ——王芾斋

#### 简介

站桩是我国古代养生术的一种，早在两千多年前的《黄帝内经》中，就有“……上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，骨肉若一，故能寿蔽天地……”的记载。但千百年来，这种方法只是被人们当做习拳过程中的基本功。根据站桩中刚柔、虚实、动静、松紧错综为用的原理和阴阳相交、水火既济的功用，结合自己几十年的练功体验，创造了一种动静相兼，内外温养，用於防病治病、健身延年的功法——站桩功。通过北京医学院、北京铁路医院、河北省中医研究院附属医院及本人多年与人治病的实践证明，这种功法适用於肠胃病、肝脏病、心脏病、肺病、神经病、关节炎、高血压、半身不遂和妇科、眼科等多种疾病的治疗。而站桩功之所以能够治病的基本作用就在於它既能保养心神，又能锻炼形骸；既能健强脑力，又能增长体力。现代医学认为这种功法不仅可以使血液循环畅通，新陈代谢旺盛，加强各脏器、器官以至细胞的功能，同时使肌肉得到惰力性的体育锻炼，产生一种内向的冲动，从而给大脑以良性刺激。再则未入静前，体会轻松舒适之感，对大脑也是良性刺激；入静後，进而产生抑制性保护作用。我国医学认为这种功法既能疏通经络，调和气血，使阴阳相交，水火既济，又能助长精神，锻炼形骸，增加力气。但站桩功又不同於一般的练功方法，它的特点主要有以下几点：

- 一、练功时嘴微张，自然呼吸，不守窍，不讲周天循环，因此，绝不会产生任何副作用。
- 二、实践证明，初学练功的患者，只要坚持锻炼，虽然没有达到入静要求，也可收到较好的疗效。
- 三、不拘时间、地点、条件；不论行、站、坐、卧，随时随地都可以练功。因此这种简单易行、完全可以和生活打成一片的功法，就很容易被广大群众所接受与掌握。
- 四、根据不同的体质、病情、年龄、性格、禀赋、生活习惯等，给予调配不同的姿势和意念活动，因此这种辩证论治 因人制宜、因病设式的方法，既可加速疗效，又易於提高疗效。
- 五、由於这是一种形、意、气、力互相关连、互相制约、调整阴阳平衡的整体活动。所以它又是一种动静相兼、内外温养的练功方法。既可休养心神，又能锻炼形骸（特别是站式），因此不仅适用於医疗方面，更重要的是坚持不懈的锻炼可以使原来体质较弱的人逐渐强壮，使强者更强，防止衰老，却病延年，从而轻松地担负起社会主义建设中复杂而艰巨的重大任务。

站桩功是形、意、气、力互相联系、互相制约、调整阴阳平衡的整体活动。形（姿势）和意（意念活动）又是这一功法的根本，二者互相作用，不可偏废。“以形取意，以意象形，意自形生，形随意转。”只要练功时形和意得到了灵活适宜的配合，则力不练自生，气不运自行。可见站桩功的治疗作用，绝不单纯在於姿势的繁简和先後，更不在於所摆的姿势是否美观，也不是某个意念活动机械地套在某个姿势上就能治某种病，而是要通过教功者较全面地了解了患者的情况後，把适应其本身姿势的动静、虚实、松紧和意念活动方法安排得当，使患者在较短的时间内，感到全身舒适得力，

轻松愉快，藉以达到却病健身的目的。因此，要求教功者本身必须亲自练功，切实体验，熟练地掌握调配方法。只有这样，治病时才会收到满意的效果。若不在这方面深钻精研，单纯计较某个姿势的作用，就容易形成呆板僵硬，只注意某个意念活动而忽略姿势的适当配合，就必然会气力不足，收效不大。

### 一、姿势：

站桩功的姿势既繁又简。繁者，姿势种类繁多，调配灵活，辨证论治，因人而异；简者，姿势虽多，但有共性，即练功开始，先将姿势设好，使躯干四肢保持相对均衡，心胸开阔，筋肉舒展，全身放松，但松而不懈。调配虽活，但有原则，即强弱、动静、虚实、松紧的调配，应以患者感到舒适得力，不超本人身体负担为度。

站桩功的姿势大体可分为站式、坐式、卧式、行走式、半伏式等几个大类。在一类中，又可分为几种甚至几十种姿势，现概要介绍如下：

#### (一) 站式：

站式练功的方法较多，治疗应用范围也比较广。初学练功的人，只要身体没有严重疾患或特殊情况（如肢体残缺等），都可做些站式。

1、提抱式：两脚八字形分开，广度与肩宽，两脚著地平均用力，全身力量放於脚掌稍後处。两膝微曲，最大限度不过脚尖（少曲或不曲视病情而定）。上体保持正直，臂半圆，腋半虚，肩稍後张，使心胸开阔，呈虚灵挺拔之势。双手手指相对，相隔三拳左右，位於脐下，掌心向上，有如一大气球，头正或稍後仰，目闭或自然睁开（多用於练功开始阶段），嘴微张。全身放松，但松而不懈，保持似笑非笑，似尿非尿的状态。

2、扶按式：两臂稍起，手指分开稍弯曲向斜前方，双手位於脐际，手心向下偏外方。有如扶按在飘浮水中的大气球上，其他要求与提抱式同。

3、撑抱式：两臂抬至胸前，松肩，肘关节稍下垂，双手与胸相隔一尺，手指分开，手心向内做抱物状或手心向外做撑物状。其他要求与提抱式同。

4、分水式：两臂稍弯曲并向左右侧自然伸展，双手保持在脐横线以下，手指分开，手心朝前有如分水。其他要求与提抱式同。

#### 5、休息式：

第一式：双手反背贴於腰部，或将双手插入上衣袋内，大摩指露出，其他要求与提抱式同。

第二式：两臂抬起，两肘弯曲，搭扶在相当於胸高的栏杆上，两脚前後相距约四横指。前脚满掌著地，後脚脚尖自然著地，两脚可不定时的轮换。

第三式：臀部轻靠桌边，作休息式中第一式或提抱式。或双足并立，脚跟提起。双手插入上衣袋内，大摩指露出。

第四式：左手扶桌或椅背，右手反背贴腰。左脚在前，全掌著地，左腿直立或微曲。右脚在後，右腿自然微曲，足跟微提，有似走未走之意，或以足尖为轴，缓慢、自然的转动，头微左歪（最多不超过一拳头），全身重量主要放於左侧，使右侧处於松懈、舒展状态。如是，左右（手）前後（脚）作不定时轮换。

#### (二) 坐式：

一般适用於病情虽然较重，但身体又有一定负担能力（如暂时不适於作站式的重关节炎等），以及肢体残缺的患者。另外它也可作为以站式练功为主的一种辅助功法。

1、端座椅边，身躯直立，闭目，嘴微张。两脚平行或八字分开（相距约四拳头），脚掌与脚跟均著地，两膝弯曲约九十度，双手放於大腿根部，手指向斜前方，臂半圆，腋半虚，全身放松。

2、两脚向後收，脚跟离地，作里八字状。两膝弯曲四十至五十度，双手放於大腿根部或两臂抬至胸前约一尺，手指分开，指尖向斜前方，掌心向内作抱物状或掌心向外作撑物状。其他要求与一式同。

3、两腿前伸，膝微曲，足尖回勾，足跟著地或稍离地面，双手放於大腿根部，或两臂抬至胸前约一尺，作抱物状。其他要求与一式同。

#### (三) 卧式：

一般适用於重病，或不适宜起床的患者，另外，也可作为以站式或坐式练功为主的一种辅助功法。

1、身体仰卧，闭目，嘴微张，两腿平直分开（不超过肩宽），或两膝微曲，足跟著床，双手放於小腹部位，肘著床，腋微虚。全身放松。

2、双手放於身体两侧，手心向下或向上，肘著床，腋微虚。其他要求与一式同。

3、两臂抬至胸前作抱物状，肘著床，两膝微曲。其他要求与一式同。

4、双手放於身体两侧，或两臂抬至胸前作抱物状，两腿平直微分，足尖前伸（即脚面下压）或两膝微曲，足尖回勾。其他要求与一式同。

#### （四）行走式：

对一般患者多作为一种辅助功法，但对肝脏患者，练功初期多与站式等并重使用。

1、两手插上衣袋内，摩指露出，两腿微曲，双肩向後舒张，腋半虚，上体呈懒洋洋後倚状，闭目凝神，待全身有了轻松舒适的感觉时，一只脚开始作欲动欲止，欲止欲动的懒状前移（一拳左右），迈出左腿时，头自然右歪，使上下呈一斜式的舒展。如是左右脚交替前进，有如趟泥。

2、双手反背贴腰或自然伸向身体两侧，其他要求与一式同。

#### （五）半伏式：

一般对於消化系统有病的患者疗效好，可作为单纯或辅助功法。

1、双手扶按在椅背上，或双肘搭扶在桌面上，闭目，左腿在前稍弯曲，右腿在後自然直立，臀部後倚，腹部放松，头部可轮换向左右偏侧，两腿可交替使用。

2、两脚平行分开，两膝微曲或直立，其他要求与一式同。

3、将棉被垛於床沿，两脚平行分开，或一脚微向前立於床沿，两臂半圆撑开扶於被上，手半握拳，下额自然著於拳上，其他要求与一式同。

#### 二、意念活动：

意念活动的目的主要在於凝神定志，诱导入静。所以意念活动的过程，也就是克制杂念，万念归一的入静过程。意念活动的原则，设想的事物或情景，应是轻松舒适，心旷神怡悠然自得的，避免紧张的或不愉快的，一般应用有以下几种：

1、放松活动；一是以似笑非笑，似尿非尿的方法体会整体放松，一是从头部向下体会放松，继而颈项、两肩、两臂、两腕、两手、胸背、腰腹、胯、腿、脚一直到脚趾。如是上下循环不已的反复进行。但是这些整体的上下全体放松，初学者还不易做到，必须先从逐段放松开始，熟练後，再按上述方法，进行整体放松活动。

逐段放松法：先後部，再前部，即先从头顶开始，从後头、颈项、双肩、双臂、双手（开始时如果不能左右同时放松，就先松一边，後松一边，熟练後再同时放松）、背、腰、臀、胯、大腿後面、脚跟、脚掌、脚趾，反复进行三、五次，再从头顶、眼皮、颜面、口、颈，再从天突左右向两肩的前面、两臂的前面、两腕、两手、胸、腹、大腿的前面、脚面、脚趾，反复进行三五次。熟练後，再上下左右一起进行。

这种放松活动，可做为站桩功的基本意念活动。初学练功者，无论采取何种姿势，都必须先学会放松，然後再作其他意念活动。

2、远听活动：一般先从近处听起，越听越远，直到细听极远方微弱的声音。听远时切忌急躁，也不应死听某一个声音，而应漫无边际由近及远的细听微弱的声音。

3、逆水浴活动：设想自己笑卧於适应本身舒适温度、上下流通的浴池中，水自头部缓缓下流，永不间断。

4、淋浴活动：设想自己在浴室中进行适宜本身舒适温度的淋浴，水不间断从头部缓缓流到脚下，然後用耳注意听冲到脚下的水流声音。

5、半身浴活动：设想自己的下半身泡在适宜本身舒适温度的水中，体会其感觉。

6、直立水中活动：设想自己直立在适宜本身舒适温度、将要没胸的水中，水从四面八方缓缓向身体冲撞，任其自由摇摆。

7、生根活动：设想自己如千年松柏之挺立，两足稳如生根，不为颶风吹动。

8、趟泥活动：设想自己在深没脚腕、适宜本身舒适温度的泥水中行走，虽有阻力，仍可缓缓前进。

9、踩棉活动：设想自己脚踩在松软舒适的大棉花包上，并不时的使用身体左右微摆。

10、依靠活动：设想自己背、臀、小腿部位，都依靠在柔软舒适的东西上休息，全身轻松，没有任何负担。

11、悬发活动：设想自己有几根头发系悬於矮树枝上，既要保持头发的直立状态，又要使其不断，如是，则全神贯注於头顶之上。

12、搭扶活动：设想自己的两臂搭扶在栏杆上，或双手扶於飘浮在水中的气球上，使全身始终处於轻松舒适的状态。

13、反观内视活动：练功时，如万念纷至，不易排除，则可反观内视，体察身体各个部位是否轻松舒适，如发现某部不松不适，即有意识地将其放松。如是，精神意念完全寄於体内，反复体会身轻松舒适的感觉，万念不排自除。

14、听之任之活动：练功时，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，无损於我，风平浪静，水自无波。如是，杂念则不期克而克，不期制而制。

15、吸收活动：练功时，如杂念难於克制，即可尽量吸收，认为我心如烘炉，杂念似枯叶，四面八方，来者即熔。如是，能使心胸开阔，胆气壮大，正气一胜，邪念自负。

16、集散活动：当练功有了一定基础，完全体会到全身轻松舒适的感觉後，即可在练功过程中，不时地将这种感觉，由全身集中於身体某部，然後再放散於全身，如是，将这种集中与放散反复进行，不但可以收到整体锻炼的效果，而且对局部病变很有好处。

17、静观活动：设想自己站、坐或卧在优美舒适的地方，若即或离地静观沧海、明月或优美的景物。心旷神怡，逐渐达到迷离忘我的境地。

18、天人合一活动：设想自己站、坐、卧在优美舒适的地方，体会我身为大气所包裹，逐渐感到我身与大气融合为一体，极为舒适，悠然自得，逐渐达到忘我的境地。

### 三、举例

为了举例说明姿势与意念活动的具体配合，这里只原则地介绍几种疾病的部分治疗方法。一般高血压和神经衰弱、关节炎患者，只要有负担自己身体的能力，没有特殊情况，开始都适於站式功。譬如，高血压患者，可做站式中休息式的第四式，并配合淋浴的意念活动；神经衰弱的患者，可做站式中的休息式第一式或提抱式，并配合踩棉式的意念活动；关节炎患者，可做站式中的提抱式或分水式，并配合悬发等意念活动。这里需要再次提醒的是，教功者必须认真体察患者的一切，熟练掌握姿势与意念活动的配合原则，辩证论治，因人而异，万不可生搬硬套或执著於一法一式。

### 注意事项

一、练功前，应排除大、小便，并把衣扣腰带松开。练功开始，可将头微向後仰。两臂上举，两脚跟随著身体的左右微摆或微转轮换著地或离地，使身躯呈挺拔状（与伸懒腰颇类似），然後使身体逐渐复原，沈静片刻，即按著准备锻炼的姿势，全身放松，正式练功。练功结束时，可双手扶膝顺向或逆向转动数次，然後两臂做数次斜前後的摆动，或按照医生所教的简单按摩方法按摩。

二、饭前、饭後一小时不宜练功。

三、练功时应注意循序渐进，不可急於求成，过犹不及。

四、练功时间的安排因人而异，一般身体较好的，可以十分钟开始，身体较差的，可从五分钟开始，然後逐渐延长。时间的延长，可以是渐进的（如从五分钟延长到六~七分钟），也可以是跳跃的（如从十分钟延长到二十分钟）。练功次数每天可进行二~三次，多不过五次。练功时间长短及次数多少，以有余力、有余兴、舒适得力不超过身体的负担（不疲劳）为原则。如是，才能达到周身舒适，气血流通，心神得养，筋骨健壮的目的。

### 养生桩漫谈——王芾斋

#### 序言

养生桩是内在锻炼的一种基本功夫，是一种养生（健身）之术，同时，因为它的姿势动作都是和人身体的生理组织相配合，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），因而也可以说是一种医疗学术，又可以说是艺术的锻炼，这本小册子，原为同学们人手一篇，领略较易，不同於问世之文，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，我绝不敢认为这是完整无缺的，就算对的，也还须要逐渐改进。

我幼时多病，医药无效，於是弃读投师，寻求养生之术，既长外游各地，访名师寻益友，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，以期於养生一道有所成就，平生师友最多，皆各有所长，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》的要义和拳学的基本功夫，参互为用，终於获得养生术的梗概，因此术的姿势，行站坐卧皆可用功，但以站桩为主，故名为养生桩（又名浑元桩）。

我年逾七十，身外无他物，仅对养生一道稍有所心得，深愿贡献给广大人民，作为健身治病的一种方法，但我国养生之学，没有系统的文字记载，除了片断点滴地散见於古人遗著外，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的说明养生桩的具体内容是不可能的，因此这段说明文字，不但失之於简单，有挂一漏万之处，而且缺点错误也是不可避免的，深望海内同好多加指正，并盼同学们在学习体会改进。

## 养生桩的来源和经过

我国养生之术历史悠久，但乏书籍稽考，也无文字记录，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同毒蛇猛兽竞争生存时，由争斗经验中，逐渐积累演变，不知经过多少千年多少万人的参加研究探讨中得来。相传二千余年前，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，就是专讲养生的，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养生术，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》互相为佐，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，行站坐卧皆可用功，成为一种普通的健身术，後梁武帝时，达摩行教游汉土（此时达摩年六十七岁，是天竺国王第三子番王之子，见高僧传、东流小传、梁武帝、诏文、祭文），传来洗髓易筋经等法，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、金刚十二式，罗汉十八法 印度统名之曰柔杠，後又有岔派，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，早在五百年前，已形成抱残守缺。

宋代之後，多变为禅坐等法，也是门派迭出，互有异同，而且坐法不够自然，也不够具体，舍精华而取糟粕，不仅达摩师傅湮没已尽，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，也确有深造独专精持的功夫，但亦系支离破碎，只鳞片爪。

我生平对祖国遗产 养生术、拳学特别爱好（这和幼年多病是有关系的）。由青年时代略识养生门径之後，就一方面求师访友，认真学习，一方面博览古籍，细心体会，同时按照师的指导，和《内经·素问》篇所载的道理，朝夕不辍练习，虽受个人智慧和其他条件的限制，存在不少缺点，但五十余年的经验，证明他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。

### 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著想，也不在式之繁简上注意，更不在姿势的前後秩序，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，发挥体内燃烧，且能加强各种系统的新陈代谢作用，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，五十年来无一人出流弊，且百分之九十几都有效果。

这种运动能加强人体的吸收和排泄作用，古人说：“提炼精华，洗净糟粕”。其意义就在於此。这是自力更生的运动，就是说，它对於人身及其部分机体，具有生生不已的效能，比如体弱的通过锻炼可使身强，人体某一系统或器官组织有毛病的，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。

### 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、悔惧、得失之念和侥幸心理等，都是缺乏意志和品质的表现，学者切要禁忌。

对於治病的人来说，凡是学养生桩治病的大半都是久病不愈，药石刀针不易奏效者，但须要气不自馁，应该积极的锻炼，积极的治疗，精神要焕发，蓄有弹力，时时作反攻斗争的准备，才能战胜病魔，恢复健康。如果悲观失望、生气著急、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，蓄意要深慧雄浑，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，不是枝节片爪形式问题，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，好象沐浴在大自然之内似的，要做到这样，在运动前就必须作到心安神定，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，意思周密切实，任何事不说硬话，不作软事，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，就是“只要神意足，不求形骸似”，这样才是练功应有的要义。

养生桩是因病设式，因人而异的，病症不同，其有关的神经和肌肉系统自然就不相同，患者的生活条件、习惯、修养、性情以及其他各种特点，对於设式也有一定关系，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，教者对此自应充分了解情况，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，或拘泥执著等现象，须细心体验，待实验充实之後才能解决。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，但执著己身，都是错误。力量在身外去求取，意念在无心中来\*\*\*\*持，若本著以上所谈切实用功，细心体会，自不难得到万变无穷，奇趣横生之妙。

“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。在此，我对於“独立守神，肌肉若一”的修养锻炼，稍加补充。

“独立守神”在用功之前，思想先准备一下，应首先著想游於物初，静会全机之意。视同植物外形不动，内里却起著根生、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，外要中正圆和，同时要脱换一个心目欢喜的状态，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，又象立在悠悠荡荡的水中，如此肌肉不锻而自炼，神经不养而自养，这是锻炼的基本要义。

怎样才能凝神定意呢？要使意念如洪炉大冶，无物不在陶熔之中，并尽量吸收一切杂念，来则熔之，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，神意外驰，就不能做到意定神凝。

锻炼时还要有这样的意态，使肌体和大气相呼应，自然而自在的发挥整体和本能的作用，不可有丝毫的矫揉做作；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和“一法不立，无法不备”的意义，就在於此。

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，有了这个基础才能逐渐学动，才容易体会不动之动，动犹不动，一动一静，互相为根之动，然後才能体会到大气的压迫，松紧力的作用，也就不难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，同时起著刚柔、虚实、松紧错综，表里为用之动（至於假借一切之动，言之太繁，姑不叙谈），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，中间攻上下合，内外相联，前後左右都相应之动，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，在微动中求迅速，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，有动中不得止，止中不得不动之意，要注意从拙笨里求灵巧，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，神犹虎豹，气若腾蛟，而神意之放纵有如巨风卷树，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，外形拙笨，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，这一步功夫表面好象另是一种，其实和以上所述是有密切关联的。没有这步功夫作基础，任何动作也没有耐劳持久的能力，这虽是肌肉锻炼，但仍是以形为本，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，要在调配适当，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）。

（按：筋肉锻炼是进一步的研究，大都是筋肉伸展、骨节提纵、形曲力直，神松意紧，自然的筋肉捋卷，相互若一，更进一步的研究求力的功能多系超以象外，接近拳学。）

调配方法

一、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称合，肌肉的联系等法。

二、内脏调配：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。

三、时间调配：是以学者性情浮沈、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。

### 养生站桩歌

养生桩，极容易，深追求，头万绪，用功时，莫著急，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，都含著似曲非直意。守空洞，保清虚，凝神也静气。臂半圆，腋半虚，体会无微不舒适。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，这里边包罗著无限深思多甜蜜，动转颇似水中鱼，自在自在真自在，先哲并无其他异。

再谈试验各种力，名称用途各不一，有形或无形，有意或无意。具体、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，沈托分闭提顿吞吐，筋络鼓荡弹簧似，毛发根根意如戟，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。

### 基本姿势

下面画几个姿势轮廓，只可供初学的参考，略补记忆之不足，不可认为就是用功的依据。（略）

运动的特徵，是在运动中体会身体内外的动态变化，如何使浑身大小关节，都成钝形三角，更好是不要平面积，尤不许有执著点，而是轻灵浑然，想浑身血液循环有如水钻沙之意，按之又如水中漂木之力，而全身又象湖水空舟，飘摆无定，惟风力是应，听其自然，这种神意的表现是随著个人的风度、性格、独赋、特徵以及年岁的老幼，体质的强弱，和用功时间的长短，病情种类之不同，当然就不是几个姿势所能表现。

因此，说明这种运动，必须根据一切不同的条件，深切体会，逐步加强，随时调配，都是根据具体情况运使变通，使局部跟著具体起作用，经过锻炼大都有效，如某处有病就治某处，非但无效，且恐有损失，如果忽视了这一点而精神力量一切就不够了。

（按：调配方法，一有形，一无形。有形的是姿势、骨骼、肌肉，无形的可就无穷了 精神、意念、假想、力量，也就不是几个姿势所能范围，但姿势确为神意的代表，按照轮廓来说明神意，所以姿势也是需要的，不过要把这种运动完整地用图表现出来，目前因客观条件和能力的限制，还作不到。）

### 练习站桩的体会和常见的现象

随著各人身体强弱和病情之不同，在练习过程中的体会感觉及表现亦各不同，一般的情况是，练习十日左右就能体会到站桩的好处，感到练功之後轻松愉快，而且这种感觉是随著练功的进程逐日增长的。有的练习几天之後，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。至於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，不可故意的抑制，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，病愈之後自可消除。

### 站桩对各种疾病的疗效

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的作用，因而对神经系统、肌肉系统等，以及新陈代谢各方面的病症，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，没有疗效是很少的，而且有很多病愈之後继续锻炼，大多收到转弱为强，老而益壮之效。

由於缺乏文字记录，对於过去的经验不但未能总结，就是学者的人数姓名也无法统计，现在为了供大家参考，只好将最近一、二年来对於站桩治疗各种病的一点体会，分类略述於下：

高血压 神经性的收效较快，官能发生变化的如血管硬化或冠状动脉硬化收效较慢。

神经衰弱 一般的头晕脑胀，头痛等症状较易治疗，收效的快慢主要在於能否稳定神经，已经引起消化不良或便秘者收效较慢。

关节炎 一般的风湿性和多发性关节炎都易於治疗，属於後遗病或先天性的关节炎比较难治。

气管炎 气管炎的种类很多，大多有肺气肿和心脏喘的症候，得病不久者，收效较快，先天性的不易治疗，但和年龄、体质、性情及生活条件有密切关系，只要耐心持久的练功，饮食起居多加注意，也是可以治愈或减轻的。

肝脏病 肝肿和肝硬化只要耐心地适当地练功，再注意饮食和环境方面的保养，可以逐渐减轻以至治愈。

胆囊炎 经历过的胆炎患者，大多已作过胆切除的手术，有的已经转为肝脾病或神经衰弱病，根据过去的几个患者来看，在练功过程中病状是逐步减轻的，痊愈的前後效果都很好，将来能否把握，尚难预测。

肺病 只要按照步骤适当地耐心练功，再加注意饮食保养，一般都可治愈。

半身不遂 要耐心练功，持之以恒，一般是可以治好或减轻的，但此病最易复发，必须一面练功，一面避免生气、著凉、劳累方可，如舌头手脚都坏，就不能治疗。

胃肠病 疗效良好，但比较迟缓，病情较轻者三四月可好，病情较重者八九月，三五年不等。

精神分裂病、筋肉失和等症 比较容易治疗。

心脏病 经过的患者，大都效果良好，但这种病主要是在个人性情和生活环境，如性情和生活条件不好，就见效不显著。 ( 本文已被浏览 6773 次 )

发布人：三三

上篇新闻：心灵疗法

推荐给我的好友

下篇新闻：给净土同修的建议：念佛与金刚萨垛合修

### 新闻分类

| 修行典籍 | 道家典籍 佛教典籍


| **气功资料** | 道家功法 佛家功法 流行功法 健身功法 **武术气功** 最新视点

### 相关评论


评论内容 ( 点击查看 ) 共3条评论，每页显示5条评论 浏览所有评论

 2003-12-03 fangwande

评：我从十月开始练习养生桩，感觉不错，现在不练习反而不舒服，我每天练习两次，每次30 - 40分钟。练习时，眼睛正前方挂时钟，时钟的声音很容易使人精神专注。

 2003-10-04 周勇

评：意拳是好功法。我练了数月。收益非浅。

 2003-09-29 明镜

评：意拳（大成拳）养生桩确实不错，值得推广。

发表我的评论

您的姓名：

您的Email：

评论内容：  
250字内

发表评论：

发表评论须知

尊重网上道德，遵守《全国人大常委会关于维护互联网安全的决定》及中华人民共和国其他各项有关法律法；

本站有权保留或删除您发表的任何评论内容；

[关于我们](#) [网站留言](#) [友情链接](#) [与我在线](#) [TOP](#)



中国气功在线 <http://www.qgcn.net/>

建议使用IE5.0以上版本浏览器，分辨率1024\*768

联系我们：club@qgcn.net 粤ICP备05067160号

Copyright © 2003 - 2005 中国气功在线 Ver2004 WWW.QGCN.Net All Rights Reserved.