

- 提高内功水平的站桩功
- 提高擒拿效果的缠丝功
- 促进内气循环的大小周天功
- 调节阴阳平衡的采气功
- 返老还童后天返先天的中气功
- 功至大成的混元一气功

名师出高徒系列

千古秘传 功精技深

道家太极棒尺内功

冯志强 传授
王凤鸣 编著



人民体育出版社

道家太极棒尺内功

冯志强 传授 王凤鸣 编著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

道家太极棒尺内功 / 王凤鸣编著. -北京: 人民体育出版社, 2011

ISBN 978-7-5009-4055-5

I. ①道… II. ①王… III. ①道家-太极拳-内功 IV. ①G852.11②G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 079258 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.5 印张 148 千字
2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1-5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4055-5
定价: 18.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介

王凤鸣先生 1952 年生于北京，8 岁起先后从师于王有志老师学习少林拳，八卦掌第四代传人刘兴汉老师学习八卦掌，1975 年正式拜师于陈式太极拳第十八代传人、气功传人冯志强老师的门下，学习太极拳和气功等传统技术。经过几十年的苦心修炼和潜心研究，得到真传，集太极、气功、八卦于一身，功深技精，掌握技术全面，是冯老师很有成就的弟子。

王凤鸣先生不仅是著名的武术家，还是从事武术和气功技术、理论普及的作家。以中文、英文、西班牙出版的著作《道家太极棒尺内功》《道家气功精华—内丹功—外丹功》《太极推手技击传真》《道家内功“循时修炼法”》等成了脍炙人口的畅销书，发行于世界各地。他还在国内外的武术杂志和体育报刊上发表过几十篇有关气功、太极拳方面的论文。其中《太极尺棒气功》和《内丹功》论文，曾分别于 1999 年和 2003 年在德国汉堡举办的世界气功大会上荣获最佳优秀论文奖。为了掌握中医方面的知识，提高对人体科学的认识，他曾在中医研究院学习了 3 年。

王凤鸣先生从 1982 年开始在北京国际教学中心工作，从事武术、太极拳、气功教学，曾任教练、高级教练、总教练、副总经理和志强武馆副馆长、总教练等职。培养了大批的学生，为传播和推广中国的太极拳、气功事业作出了贡献。作为中国武术界一位非常有实力有影响的武术名家，曾多次受邀出

访日本、韩国、法国、瑞士、荷兰、西班牙、德国、芬兰、瑞典、英国、加拿大、美国等国家，进行气功、太极拳方面的教学和学术交流，得到国内外武术界的尊敬和好评。被赞誉为“内功王”“真正的太极和气功大师”，并被国内外的二十几个武术组织聘请为名誉主席、名誉院长、教授、顾问等。

1994年，王凤鸣先生到芬兰赫尔辛基大学体育系和其他学校从事太极拳以及气功方面的教学工作。为了更进一步推动太极拳和气功事业在欧洲的发展，他组织成立了欧洲陈式混元太极拳协会，任主席。

从1998年起，他先后在瑞典、荷兰、芬兰、法国、德国、西班牙、英国、瑞士成功地领导组织了每年一次的“欧洲国际陈式混元太极拳和气功交流会”，深受太极拳和气功爱好者们的欢迎，学员们来自世界上的许多国家。

2007年，美国一所大学邀请“特殊优秀人才”王凤鸣先生到美国工作后，他组织成立了美国“内功王”国际太极拳学院，任院长。现已开设纽约市分院和新泽西州分院。

可登录 www.worldtaiji.com 与作者联系。

目 录

第一章 总 论	(1)
第一节 太极棒尺内功简介	(1)
第二节 太极棒尺内功技术特点	(4)
第三节 太极棒尺制作规格要求	(5)
第二章 太极棒尺内功理论基础	(7)
第一节 如何调心	(7)
第二节 如何调息	(15)
第三节 如何调身	(19)
第四节 精气神与丹田	(24)
第五节 性命双修 内外双求	(29)
第六节 论入静	(31)
第七节 用心理影响作用于生理	(33)
第八节 怎样划分先天气与后天气	(34)
第九节 什么是七情六欲	(35)
第十节 论经络	(36)
第十一节 手与内脏	(65)
第十二节 开天目功	(66)
第十三节 太极棒尺内功的健身功效	(67)

第三章 太极棒尺内功学练方法	(74)
第一节 循时修炼	(74)
第二节 学练步骤	(80)
第三节 练功注意事项	(81)
第四章 太极棒尺内功修炼法	(85)
第一节 炼丹要诀	(85)
第二节 采气功	(89)
第三节 丹田内动	(95)
第四节 站桩功	(98)
第五节 健身功	(103)
第六节 拍打按摩功	(110)
第七节 小周天功	(118)
第八节 气闯三关	(120)
第九节 带脉功	(124)
第十节 六合行功	(127)
第十一节 大周天功	(131)
第十二节 缠丝功	(134)
第十三节 中气功	(142)
第十四节 混元气功	(145)
第十五节 收 功	(149)
第五章 气功知识问答	(152)
第六章 道家气功功效研究	(165)
拍打功预防血栓形成的研究	(165)
道家气功“从肾论治”之研究	(169)

对道家气功“调心”的研究	(172)
第七章 太极棒尺内功传人	(177)
陈 丹	(177)
彭庭俊	(177)
道家气功著名传人胡耀贞先生武林逸事	(178)
太极棒尺内功是什么年代被引进到陈式太极拳 中来的	(180)
“太极巨人”冯志强先生武林逸事	(181)
“内功王”王凤鸣先生武林逸事	(188)
附：《心印经》原文	(196)

第一章 总 论

第一节 太极棒尺内功简介

太极棒尺内功源于胡耀贞先生所授和陈发科先生所授的太极缠丝功。胡耀贞先生身怀道、武、医三绝，气功独树一帜，饮誉中华，人颂“近代气功之父”“神医”。陈发科先生功夫纯厚，太极缠丝功出神入化，独步一时，人颂“太极一人”。二位先生德高功精，是近代气功、武术界杰出代表。

冯志强先生是二位先师高徒，潜心修炼几十年，功近大成，炉火纯青，集气功武功于一身，是当代杰出代表，声誉遍及海内外，被国际上称为“太极巨人”。他根据二位先师修炼结晶，又根据自己几十年来修炼内功之体验，在继承传统的基础上，立意创新并有所发展，使太极棒尺内功更具特色，更加系统完善、理论科学化了。

太极棒尺内功过去是道家一种秘传高层次的修炼方法，它分为普及项目、提高项目、深造项目等。由于过去长期受传统习俗所制约，学习功夫内外有别，其意是一般普通学员只能学习普通项目，要想再继续学习提高，按中国传统习俗，学员只有正式拜师后才能得到继续学习提高的机会，只有少数人才能得到师父口传心授式的教学。

随着社会的进步发展和现代思想的开放，为了让国内外更多的人真正了解气功认识气功，更深入的提高技术，笔者于前些年下决心将太极棒尺内功气功中的全部内容公开传授推广，使中国数千年来私下秘密传授转向全民化。自公开传授本功法以来，它如雨后春笋般的发展，现已在中国及 20 多个国家和地区拥有越来越多的爱好者，凡学过本功法者，普遍认为太极棒尺内功是一种不可多见的优秀功法。它是历代修炼家们经验结晶而集成，具有完整的体系，系统的理论，科学的程序，鲜明的特点和独特的风格。它以得气快、疗效显著、易掌握、通俗易懂、由浅入深、层次分明、功法科学、技术独特、理论精妙而著称，因而备受广大气功和太极拳爱好者的青睐。

练习太极棒尺内功之所以能够得气快，功效显著，而又能够在长期修炼中不出偏差，使身心受益，与它的功法科学合理、技术独特密切相关，更主要的是与它的练功程序和功法理论有极深的关系。太极棒尺内功理论基于中医学、运动医学、易理、道经、古典自然辩证哲学理论的精华，其内涵既有自然辩证法的思考，又有功法理论实践；既有对人体科学的认识，又有身心修炼的内景。理论来源于实践，但经过缜密科学的提炼总结后，它又科学地指导练功实践。这种从实践到理论，再从理论到实践中去的练功过程，不仅给广大气功爱好者们以正确的练功方法，而更重要的是给修炼者提供了科学、完善、系统的气功实践理论，使学习者可多方受益。

太极棒尺内功适合于各个层次的人进行修炼，如想祛病健身者、想提高气功水平深造者、医务工作者、练习太极拳及其他拳术想提高内功者、想提高技击擒拿技术者。尤其是当太极棒尺内功修炼到一定水平后，它不仅能达到祛病健身、延年益寿之功效，此时运用于中医的点穴、按摩、气功疗法上疗效更

佳；运用于硬气功，能开砖劈石，更具有威力；运用于太极拳或其他武术之中，内气更觉饱满充沛；运用于技击擒拿，则有更胜一筹之功效。

太极棒尺内功自公开传授以来，曾先后在中国、新加坡、日本、美国、韩国、芬兰、法国、瑞典、德国、荷兰、瑞士、西班牙等国家发表过一部分内容介绍资料，但是仍然满足不了广大气功学习者的需求，许多气功爱好者纷纷来信来函建议出版介绍本功法的全部内容。为了满足广大气功爱好者们的愿望和需求，我们历经几年的搜集整理，并几易其稿，最终将太极棒尺内功汇编成册。书中记载有古代修炼家传留下来的宝贵经验，又有冯老师几十年如一日的成功修炼结晶和笔者多年来修炼气功的心得体会，它以图文并茂的形式详实系统地介绍了本气功各层次的修炼方法及要领。书中即有适合广大普通学员学练的以祛病延年、健身强体为目的的练功方法，又在提高项目中，具体详实介绍了丹田的形成、丹田内动功、大小周天功、气转带脉等练功方法。本书还考虑到一些想继续深入修炼者们的需求，在深造项目中着重介绍了后天转先天功法及先天呼吸法的修炼方法。缠丝功、中气功、混元气功等上乘功法的介绍，则更能启迪、指引修炼者步入上乘功夫之门。使修炼者感到有章可循、有法可依、步步提高、层层深入之感。

气功的功能有多种，但始终围绕着提高人们的健康层次和思维层次而展开。这也是古代人与现代人所共同需求的养料。气功作为一种古老的运动形态，又具有崭新的现代实用价值，这正是我们今天研究整理介绍太极棒尺内功意义所在。现将它推荐、介绍给广大热爱气功和太极拳运动的读者们。并希望此书的问世，能对你们学习气功（内功）有所启迪！

祝愿天下人健康长寿！

第二节 太极棒尺内功技术特点

太极棒尺内功是历代传人修炼经验的精华集成。它除了与其他气功所有的共性外，还有它的个性，也就是独到之处。归纳起来可分成以下几个方面。

(1) 太极棒尺内功技术风格独特。太极棒：阳、动、开、摆、拧、摇、卷、震、拍、旋。太极尺：阴、静、合、颠、缠、晃、翻、颤、点、转。

(2) 太极棒在气功中表现形式为阳，主动，属“武功火候”。是在太极尺修炼静养心神培补元气的基础上，运用独有的螺旋缠绕式的缠丝方法，将蓄积的内在功力宣发出来。有强筋壮骨，增强掌指功夫，内外兼修之功效。

(3) 太极尺在气功中表现形式为阴，主静，属“文功火候”，主修内。要求静心养练，以虚静之功来修养心神。壮五脏，荣筋骨，通经络，和气血，求达修灵养性炼气化神的修炼目的。太极棒尺结合练习，能够起到刚柔相济、阴阳结合、文武兼备之功效。这样养练结合，能使修炼者气功水平不断得到提高。

(4) 练习本功，在手持太极棒或太极尺时，可使身有所依，意有所思。以棒尺导气，外引内连，气有所循，所以练习太极棒尺内功可以改变以往徒手练习气功时越想静越难入静之状况。

(5) 手握太极棒尺练习气功时，通过双手与太极棒尺互相产生摩擦，会对手部主要经络穴位，如劳宫、内合谷、鱼际、

少府、四缝、十宣等产生不同程度的按摩刺激作用，从而能够起到疏通经络气血，使气达于梢，促进内气周身循环的练功功效。

(6) 太极棒尺内功动作简单，利于掌握，集内功、外功、养生、按摩、保健、缠丝功、技击于一体。由浅入深，技术全面，阐述精辟，功理科学。

(7) 太极棒尺内功有独到的技术动作，可帮助修炼者顺利“闯过三关”，使内气畅通无阻。

(8) 练功时要求两手不离棒与尺，尺引气动，身随气行。动作总不离上下、左右、前后、近退、出入和沿圆形轨迹运转。而且每一招一式要重复运作多次，行功日久便会忘却太极棒尺这一身外之物，使周身内外自然运动浑然一体，在不知不觉之中进入气功修炼的物我两忘状态之中。

(9) 内外俱修、以内为主，动静相兼、以静为主，练养结合、以养为主，是本功法的修炼指导原则。

(10) 本功法学练起来容易掌握，得气快，疗效显著，增内功。能使练习者少走弯路不出偏，以此带领修炼者步入气功的更高境界。只要持之以恒坚持学练，便能收到事半功倍之功效。

第三节 太极棒尺制作规格要求

太极棒尺制作时应采用质地坚硬、纹路细密的硬木材料车制而成。

太极棒：要求通体圆润光洁，呈上下一致的圆柱形状。两

端为渐次凸突的圆弧形，恰与两手心的凹陷处相吻合。其长度与练习者握拳时自拳顶到肘尖的距离相等，棒围则以练功者大拇指与中指相合为标准（图 1）。



图 1 太极棒

太极尺：要求尺长约 1 市尺左右，呈不规则的圆柱形，尺身中段呈圆球状，两侧渐细，两端呈半圆形，其粗细程度以恰可盈满手心处为标准（图 2）。



图 2 太极尺

第二章 太极棒尺内功 理论基础

中国气功门派繁多，具体练法各异，总结归纳起来，其练习方法可概括为调心（意念）、调息（呼吸）、调身（姿势）三个方面，这是练习气功的三个重要法则，也是基本功。

第一节 如何调心

一、运用意念

气功主要是心理活动的训练，用意识影响身体，用心理影响生理，用外环境影响内环境，用外环境补充内环境……因此要注意意念活动的训练。

意念有主动意念与被动意念之分。初学者是从主动意念开始练习气功的。什么是主动意念呢？主动意念是练功时运用意念主动去找意守窍位或意守点。练功时要求意到气到，意在先，气在意念之后，称为守窍。被动意念是经过一个时期练功有气感后，意念没有时也会感到气在某部位动或气在运行。循经走脉，气到后才感觉到，才有意识。此为气在先，意念在

后。练习时意守内气运行，循环于经络时称之为守脉。守脉是比守窍更深入一步的练功方法。练功至此阶段时，在日常生活中有时在不练功的情况下，也会感觉到气在身体某部位运行，这就是气在先意识在后的表现。要想收到练功入静的练功效果，首先要正确掌握意守方法，选择适合自己练功的意守目标。

意守方法分为：

（一）意守外景

练功时选择一外景物为意守目标。例如花草树木，山河湖海等。选择目标的原则是：内容简单，自己熟悉，对自己有吸引力，能使自己心情愉快宜入静。但不能选择引起高度兴奋、刺激性强、扰乱性大的事物作为意守对象。意守外景时要用眼睛看、用耳听、用意想某物。用感知器官感知该实物并守之，但意守之物不能太具体，要笼统抽象“若有若无”的样子，在轻松自如的意念里有“一守”的念头即可。这是初学者意守的方法，能引导练功者较快地进入练功时的入静。

（二）意守窍位

下丹田：主炼精，主管生殖泌尿系统。位置在会阴深处（会阴位于肛门与前阴之间，男子相当于前列腺处，女子在子宫口处）（图3）。下丹田是一个空窍，练习气功时意守下丹田主炼精，是炼精化气之处。

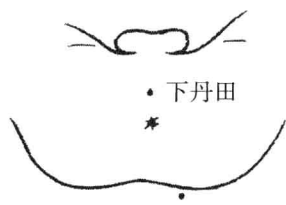


图3 下丹田

意守下丹田应先从守会阴开始，由会阴向上吸至下丹田。练习意守下丹田不仅有炼精的作用，对于精气亏损、气血亏虚之类病症具有很好的疗效。还可以起到将任、督两脉接通的作用，使内气在周身运行，循环于大小周天。

中丹田：主炼气，主管脏腑循环运化系统。位置在肚脐内深处，是一个空窍（图4）。练习气功时意守中丹田主炼气，是炼气化神之处。古人称中丹田为“中央无极土，万物由此生”。



图4 中丹田

我们认为中丹田是炼气修丹的一个区域。是汇集、储存和运转内气升降出入的基地。所以不要片面地理解为中丹田是某个穴位，或是一个点、面。

上丹田：主炼神，主管脑神经意识控制系统。位置在两眼正中祖窍深处（图5）。练习气功时意守上丹田主炼神，是炼神还虚之处。

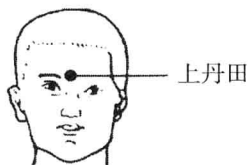


图5 上丹田