

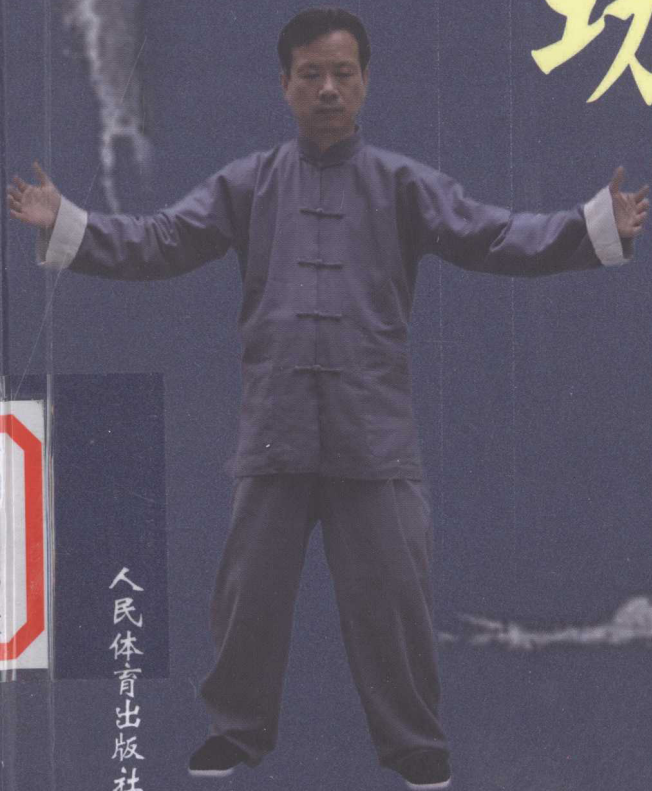
千古秘传 功精技深 名师出高徒系列

太极

内丹功

TaiJiNeiDanGong

王凤鸣 编著



人民体育出版社

太 极 内 丹 功

王凤鸣 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极内丹功 / 王凤鸣编著. -北京: 人民体育出版社, 2015

ISBN 978-7-5009-4846-9

I. ①太… II. ①王… III. ①太极拳-内丹功
IV. ①G852.11 ②R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 185871 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 7.25 印张 166 千字
2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4846-9

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, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

作者简介

王凤鸣先生 1952 年生于北京，从 8 岁起先后从师于王有志老师学习少林拳，从师于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代传人、内功传人冯志强老师的门下，学习太极拳和气功等传统技术。他经历几十年的苦心修炼和潜心研究，集太极拳、气功、八卦掌于一身，得其真传，功深技精，掌握技术全面。他是冯老师很有成就的弟子。

王凤鸣先生不仅仅是一位著名的武术家，他还是一位从事武术和气功技术理论研究的作家。他出版的中文、英文、西班牙语著作《道家太极棒尺气功》《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”》《太极缠丝功》《太极内丹功》等成了脍炙人口的畅销书，发行于世界各地。他还在一些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，曾于 1999 年和 2003 年在德国汉堡举办的世界内功大会上荣获“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、气功教学期间，先后任教练、高级教练、总教练、副总经理、国家级武术裁判和志强武馆副馆长、总教练，为国内外武术界培养了大批的学生，为传播和推广中国的

太极拳、气功做出了贡献。他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。受到了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和内功方面的教学工作。为了促进太极拳和内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、美国、日本、中国成功地领导组织了每年一次的“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、新泽西州分院和康州分院。

2007年7月，王凤鸣先生入选《中国太极拳大百科全书》，受到世界太极拳界和文化界的广泛关注。

2013年，美国国际医药大学聘请王凤鸣先生为教授，同年，他还入选“非物质文化遗产传承人名录”。可登录 www.worldtaiji.com 与作者联系。

出版说明

太极内丹功是道家著名的影响广泛的以修炼内功而见长的功法。它是祛病健身、延年益寿之良药，是性命双修、内外双求、提高内功（气功）水平之保证，是各种拳术之灵魂，是技击防身之中流砥柱，是中医工作者提高疗效之保护神；又是文艺演员保持、延长声乐艺术生命之宝。

太极内丹功简单易学、增长内功快、功效显著，因此，深受国内外的内功（气功）和武术爱好者所钟爱。但是，在琳琅满目的书丛中，竟未有一部全面系统地介绍如何修炼太极内丹功方面的专著。为此，国内外享有“内功王”之盛誉的道家内功和太极拳传人王凤鸣先生，根据古代传留下来的珍贵资料和前辈们的传授，依据自身几十载研练道家内功和太极拳所积累的丰富的练功实践和教学经验，撰写了这部著作。希望此书的出版发行，能给中外广大热爱太极内丹功这门古老技艺的朋友们带来些许增益。

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 太极内丹功简介	(1)
第二节 太极内丹功是调节人体功能的最佳方法	(4)
第三节 循时练功	(6)
第四节 论内功	(12)
第五节 练太极内丹功须知“六合”	(15)
第二章 太极内丹功理论基础	(18)
第一节 太极内丹功的健身功效	(18)
第二节 太极内丹功重视“德艺双修”	(24)
第三节 无极 阴阳 太极	(25)
第四节 五行	(28)
第五节 如何调心	(37)
第六节 如何调息	(45)
第七节 如何调身	(48)
第八节 精气神与丹田	(54)
第九节 性命双修内外双求	(59)
第十节 缠丝功	(60)
第十一节 论入静	(63)
第十二节 心理对生理的影响	(65)

第十三节 怎样划分先天气与后天气	(66)
第十四节 什么是七情六欲	(67)
第十五节 论经络	(68)
第三章 太极内丹功学练方法	(89)
第一节 练功时辰与方位指南	(89)
第二节 学练步骤	(90)
第三节 练功注意事项	(92)
第四章 太极内丹功修炼法 (一)	(96)
第一步 预备功	(96)
一、无极起式	(96)
二、降气洗脏功	(96)
第二步 采气功	(98)
一、采自然界气	(98)
二、采天阳气	(100)
三、采地阴气	(102)
第三步 下丹田修炼法	(104)
一、下丹田站桩功	(104)
二、下丹田开合功	(106)
三、下丹田收放功	(106)
四、回春壮阳功	(107)
第四步 中丹田修炼法	(109)
一、中丹田站桩功	(109)
二、中丹田开合功	(110)
三、中丹田收放功	(111)
四、怀中抱月	(112)

第五步 上丹田修炼法	(113)
一、上丹田站桩功	(113)
二、上丹田开合功	(114)
三、上丹田收放功	(115)
四、三丹合一	(116)
第六步 调济平衡阴阳	(117)
一、气贯两极	(117)
二、水火相济	(119)
三、水中浮萍	(120)
第七步 带脉行动	(122)
一、磨盘功	(122)
二、玉带缠腰	(124)
第八步 周天行功	(125)
一、小周天行功	(125)
二、大周天行功	(127)
三、周天行功 (坐功)	(129)
第九步 丹气循根	(129)
一、古树迎春 (上)	(129)
二、古树迎春 (下)	(130)
三、气贯中宫	(132)
四、五心归一	(134)
第十步 大力神功	(136)
一、开合大力功	(136)
二、蛟龙戏水	(137)
三、螺旋冲拳	(139)
第十一步 返老还童	(140)
一、循印归真	(140)

二、后天返先天	(141)
三、胎吸功	(142)
第十二步 收功	(143)
一、单式收功	(143)
二、五气归元	(144)
第五章 太极内丹功修炼法 (二)	(146)
第一步 采气培元	(146)
一、金针指南	(146)
二、天地桩	(147)
第二步 外丹形圆	(148)
一、如意行功	(148)
二、掌上明珠	(151)
三、二龙戏珠	(152)
四、海底捞月	(154)
第三步 内外混元	(156)
一、狮子绣球	(156)
二、天地人合一	(158)
三、收气归丹	(159)
四、封炉炼丹功	(160)
第四步 神通道缘	(161)
一、观内景	(161)
二、结手印功	(162)
三、结手印功指法	(164)
第六章 太极内丹功功效研究	(167)
道家内功“从肾论治”之研究	(167)

对道家内功“调心”的研究	(169)
太极内丹功治疗神经衰弱功效显著	(173)
“上病下治”防治高血压效果好	(175)
太极内丹功过冠心病患者有良效	(176)
太极内丹功防治消化性溃疡病研究	(178)
慢性肝类患者练功与饮食养生研究	(179)
练功时唾液增多是有益健康的反应	(181)
太极内丹功养生效果研究	(183)
太极内丹功养生保健美容效果佳	(185)
“养肝调心”让妇女远离月经病	(187)
第七章 太极内丹功知识问答	(188)
第八章 道家内功传人	(203)
陈丹	(203)
彭庭俊	(204)
道家内功著名传人胡耀贞先生武林轶事	(204)
“太极棒尺内功”是什么年代被引进到 陈式太极拳中来的	(206)
“太极巨人”冯志强先生武林轶事	(207)
“内功王”王凤鸣先生武林轶事	(213)

第一章 绪论

第一节 太极内丹功简介

道家内功作为中华民族的一份文化遗产，是独具特色、自成体系的一门人体科学。把它看作是中国文化的一颗明珠，可以说当之无愧。当然，任何事物在其发展繁衍过程中，都有其时代的局限性。在中国漫长的历史中发展起来的道家内功，由于受社会历史条件的影响和科学发展水平的限制，既有中华民族优秀文化的渗透，也有一些封建社会泛渣的侵蚀，存在着菁芜并存的情况。使用的内功术语有些也常常隐晦难解，另外，古代道家内功中的部分窍位名称与现代名称叫法不一致等情况也存在。

我们在搜集整理编集《太极内丹功》过程中，特别注意到了这些问题。我们对古代传留下来的道家内功资料和修炼方法，进行了认真的“去粗取精”的删选，又对隐晦难解的内功术语进行了“白话注解”，以及将古代内功窍位名称与现代称对号入座等工作。以帮助习练者对传统道家内功在更高水平上的正确认识理解和掌握，使道家内功和现代科学研究互相促进，进一步造福人类。这正是我们研究、整理、介绍道家内功的意义所在。

本书全方位、多角度、全面系统地介绍了《太极内丹功》中的修炼方法，尤其是突出重点地介绍了道家内功中的后天功

转先天功，从内丹过渡到外丹的修炼方法。是修炼道家内功重要的三步曲，它将按程序，分阶段，按层次地指引修炼者顺利地通过学练道家内功几个重要的转折点和里程碑，使修炼者达到此水平后能够亲身感受到，身临其境，神而不奇。

在第一章“绪论”中，首先概括地对太极内丹功做了一些介绍，并阐述了为什么太极内丹功是调节人体功能的最佳方法。

在第二章“太极内丹功理论基础”中，精辟、深刻、独到地阐述了道家内功的健身功效，无极、阴阳、太极、五行、三调、精气神与丹田的关系，练习入静对心理影响的重要作用等等。

在第三章“太极内丹功学练方法”中，介绍了习练者所关心的循时练习和学习步骤等内容。

在第四章“太极内丹功修炼法（一）”中，我们按步骤，分层次，划阶段，论水平，具体详细地介绍了学练太极内丹功中的采气功、下丹田修炼法、中丹田修炼法、上丹田修炼法、调济平衡阴阳、带脉行功、大小周天行功、丹气循根、大力神功、返老还童、收功等项目。

为了让习练者了解、认识、掌握每个动作习练的全过程，我们特意在每个动作里介绍了意守部位、意念、功效、重点提示。可使习练者感到有法可依，有章可循，步步提高，层层深入。

在第五章“太极内丹功修炼法（二）”中，为欲继续学习提高和深造道家内功的习练者，具体详细地介绍了学练太极内丹功的全部过程，诸如采气培元、外丹形圆、内外混元、神通道缘等项目，可让习练者亲身体感到学练道家内功“艺无止境”。

在第六章“太极内丹功效研究”中，介绍了我们的科研成果：“拍打功预防血栓形成的研究”“道家内功从肾论治之研究”“对道家内功调心的研究”。可让习练者更进一步科学深入地认识到，为什么习练道家内功能达到祛病健身、延年益寿、增长内功水平之功效。

在第七章“太极内丹知识问答”中，我们在几十年来的练习实践和教学实践中，注意收集积累了一些练习中经常遇到的疑难问题和解决方法，并以问题解答的方式，为习练者排忧解难。

在第八章“道家内功传人”中，我们介绍了道家内功著名传人一些真实的情况和事迹。

内功与太极拳同时修炼，是具有“内功王”之称的王凤鸣先生历经几十年在内功与太极拳相结合的研练上，总结出来的一条走向成功之路，这次编入了他的成功修炼经验，将启迪、指导学练者修炼提高“太极内功”。

综上所述，凡是和笔者学练过太极内丹功的人，普遍反映这是一种不可多见的优秀功法，有练功一年受益十年、练习十年受益终身的切身体会。他们的练习实践经验和体会可以证明，学练道家内功入门不难，达到高级功法也是可以办得到的，重要的是教师指导正确，练习阶段、层次安排的科学合理。其关键还在于学练者要有持之以恒、“只要功夫深，铁杵磨成针”的吃苦耐劳的学习精神，便能达到“功到自然成”之功效。

传统的道家内功保留着“真传”，是人类科学和文化尚待开发的宝藏。为了让更多的人能够在修炼道家内功时从中受益，我们愿将古代传留下来的道家内功修炼结晶太极内丹功毫无保留地奉献出来，愿与国内外广大的道家内功爱好者共同分

享人生健康、幸福长寿之道！

第二节 太极内丹功是 调节人体功能的最佳方法

历代传承下来的道家内功，有基础理论、独特的修炼方法、大量的实践经验，历经了千百年验证。由于内功的本质在于练功实践，其中许多奥妙非自身体验难以知其真实情况，更难探究底蕴，所以在练习、研究道家内功时应该十分尊重传统。道家内功成功的功法是指导人们练功实践的方法，随着时代的发展和科学技术的进步，在充分尊重传统的同时，也应尽可能应用现代科学思想、知识和技术探索它们共同的科学基础，这不但是需要的也是可能的。通过这样的探索，则能更充分地了解道家内功历史源远流长，长期在封建社会中存在和发展，深受科学发展水平和社会条件的局限，不可避免掺杂着一些封建迷信的影响，其中也存在菁芜并存的情况，其使用的一些内功术语也常常隐晦难解。即使是现在，由于社会情况的复杂和科学发展的现况，这种局限也仍然存在。

我们知道，道家内功中有一些神秘性的现象是现代科学还难以解释的，可以说还是科学的盲点，而科学的盲点正是迷信思想藏身和滋生之地。道家内功科学研究中有一部分工作是探索这些神秘现象背后蕴藏的人体和宇宙的奥秘，我们在继承、研究道家内功时需要“去粗取精，去伪存真”，破除藏身在这些现象中的迷信思想。这对于帮助道家内功爱好者科学地认识内功、修炼内功，对于内功运动的健康发展无疑是有积极意义的。

太极内丹功自始至终围绕着调节、改善和提高人体的生理功能、心理功能、思维功能和行为功能入手，以达到保持、改善和提高加强人体的五种平衡系统。第一，快速姿势平衡系统，指的是神经系统。第二，内脏活动平衡系统，指的是植物神经系统。第三，体表内脏间平衡系统，指的是经络系统。第四，全体慢平衡系统，指的是内分泌系统。第五，运动状态时的平衡系统，指的是运动状态时各种姿势动作的变化与身体重心的协调平衡系统。这几方面当然是相互联系、相互影响的。整体上表现出来的功能状态有正常功能态、反常功能态、超常功能态和特异功能态四大类。例如正常功能态中有醒觉态和睡眠态。各种功能态之间是可以相互转化的，这些转化需要人体与环境间物质、能量和信息的交换，人们通过这些交换来调整功能态。例如，最通常的病人可以通过服用药物将人体从反常功能态（指的是各种疾病状态）调节到正常功能态。当然，调节的方式有多种，例如有药物、食疗、物理疗法、心理疗法，也可以通过体育活动来调节。

太极内丹功由于重视调节人体结构和功能态之间的平衡，所以从技术角度看，与其他调节人体状态的方式比较，具有独特的特点和优势，所以称之为调节人体功能态的高技术。应用这种技术不但有助于正常功能态的保持和提高，也可以将人体从反常功能态调节到正常功能态，修炼道家内功到高级阶段时也有可能将人体正常功能态或反常功能态调节到超常功能态，甚至特异功能态。在这方面有许多事例，例如，呼吸调整到“胎息”，非眼内视“觉明”现象等等。所以，道家内功可以说是人类文化的瑰宝，古老的传统道家内功应该在现代科学发达的条件下得到大力弘扬。

因此，应该提倡科学练习，按程序练习。对道家内功，即

使只是治病健身方面的作用，也还需要大力进行研究。在实际应用时，学练者应针对具体情况选择适宜于自身的功法，或与其他方法，包括西医、中医、食疗等综合应用。我们同时要注意，当内功修炼至高级功法和深造功法时，需要有经验的名师指导引路，有利于修炼者在更高的水平上正确认识、理解和掌握。

第三节 循时练功

据易经之理，一年分四季、十二个月，有二十四节气。气候不同，自然界阴阳消长亦在随之而不断的变化。其变化必然影响到人及物。春长，夏旺，秋收，冬藏。因此修炼者应当参照一年四季 12 个月的阴阳变化而有规律地进行练功。

春夏两季练功应以养阳为主。秋冬两季阳气潜藏，练功应以养阴为主。阴得养则阳潜而内藏，保持生命之能力，以待春季来临，生机萌发。故内经云：“春夏养阳，秋冬养阴。”其意是春夏是阴消阳长之时，所以春夏练功应选择在六阳之时，秋冬是阳消阴长之时，故秋冬练功应选择在六阴之时，顺应自然界天地气候变化而修炼，则达天地人相合。

据易经之理，一日分为十二个时辰，十二个时辰之中，子时为阴极而阳生，阴消阳长，从子时起，丑、寅、卯、辰、巳六时辰为阴气渐消渐衰，而阳气渐生渐盛，所以称为六阴时。午时为阳极而阴生，阳消阴长，从午时起，未、申、酉、戌、亥六时辰阳气渐消渐衰，而阴气渐长渐盛，所以称为六阳时。

循时练功之意，是根据一年之内不同的季节变化和一日之内不同时辰的阴阳消长变化规律而修炼。必须循天地自然界变