

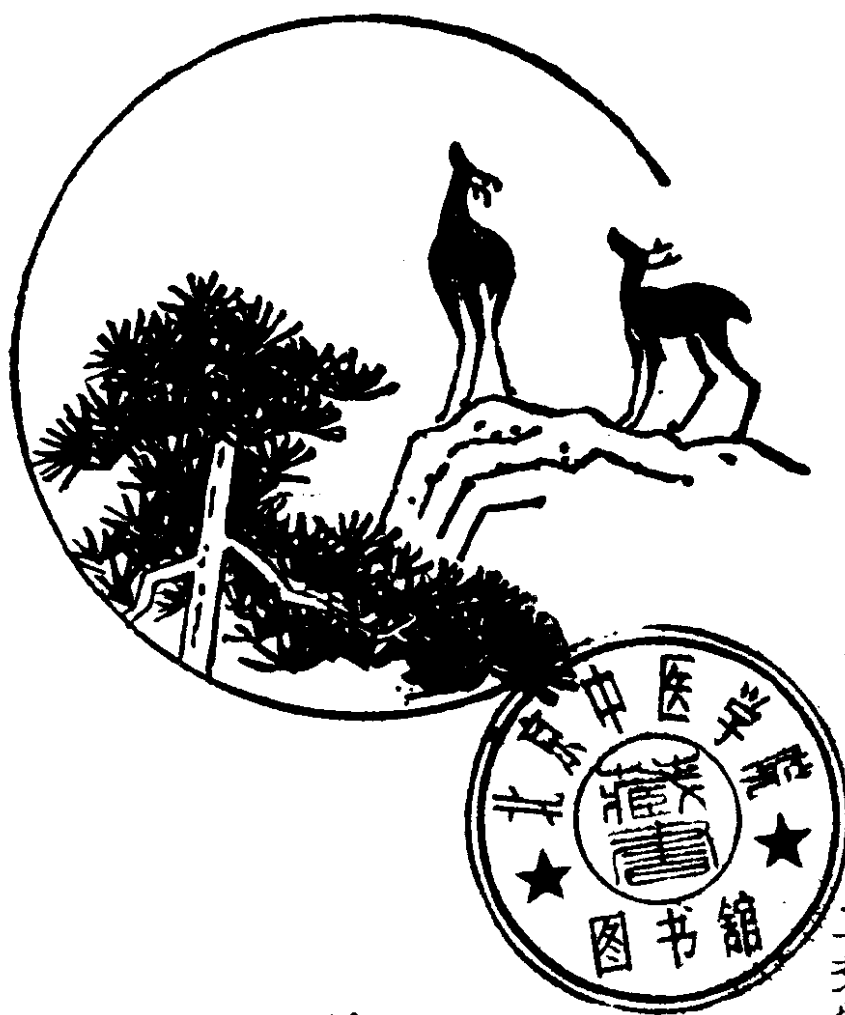
马秀棠 著

中國
太極
氣功
術

陕西科学技术出版社

样 本 库

中国太极气功术



马秀棠 著

陕西科学技术出版社

1180315

中国太极气功术

马秀棠 著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 陕西省印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 6印张 5插图 11.8万字

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

印数：1—50,000

ISBN 7—5369—0075—9/R·22

定价：(平) 3.40元

前言

我们重视、提倡和推广体育锻炼，是有益于人民的身体健康，为社会主义建设事业服务的。太极拳与气功，尤其是如此。它不仅能使人们的筋骨、肢体灵活，更重要的是能使人们在意识的指导下，调动丹田之元气在全身运行，进而推动五脏六腑的功能活动，将氧气与饮食中的营养遍送全身，促进吐故纳新。因此，我们练太极拳时，就必须注意套路姿势的正确，而且也应掌握正确的元气运行方法。

我读过一些有关太极拳的著述，讲呼吸虽然有理有法，但一般讲得不够通俗、具体，不便于初学。我也看到一些同志在练太极拳时，不大重视拳与气同时兼练，减弱了防病健身的作用。因此，不揣浅陋，将我数十年拳与气兼练方法，按照拳路顺序，详细介绍出

来，希望对初练太极拳者有所助益；更希望体育、医疗界的专家、学者，能有更多更好的论著问世。

我本来是个针灸医生，三十年前，开始用手指为患者点穴治病，接着又摸索太极元气引气于指，为病人点穴疗疾，受到患者和社会上的鼓励。

本书编写是以中国固有太极拳术及气功术相互结合而成，故而书名定为《中国太极气功术》，在编写过程中，参考了一些太极拳和医疗体育方面的书。其中王新午著《太极拳法实践》和周稔丰著《太极拳健身实践》，给我的教益最多。特此致以谢意！

马 秀 棠

一九八六年十月于西安市红十字会医院

• 目录 •

第一章 绪 论

- 第一节 从太极拳的命名谈起…………… (1)
- 第二节 练太极拳为什么对身体有益…………… (3)
- 第三节 “内气”和太极气功…………… (5)
- 第四节 太极气功的锻炼要领…………… (8)

第二章 太极气功 锻炼方法

- 第一节 姿势与练法…………… (16)
 - (一) 预备式…………… (16)
 - (二) 揽雀尾式…………… (20)
 - (三) 单鞭式…………… (25)
 - (四) 提手上式…………… (27)
 - (五) 白鹤亮翅式…………… (29)
 - (六) 左右搂膝拗步式…………… (31)
 - (七) 手挥琵琶式…………… (34)
 - (八) 进步搬拦锤式…………… (37)

(九) 如封似闭式	(39)
(十) 十字手式	(40)
(十一) 抱虎归山式	(42)
(十二) 揽雀尾式	(45)
(十三) 斜单鞭式	(46)
(十四) 肘底看锤式	(47)
(十五) 倒撵猴式	(49)
(十六) 斜飞式	(50)
(十七) 提手上式	(52)
(十八) 白鹤亮翅式	(52)
(十九) 搂膝拗步式	(52)
(二十) 海底针式	(53)
(二十一) 扇通背式	(54)
(二十二) 警身锤式	(56)
(二十三) 卸步搬拦锤式	(57)
(二十四) 上步揽雀尾式	(58)
(二十五) 单鞭式	(60)
(二十六) 云手式	(60)
(二十七) 左高探马式	(63)
(二十八) 右分脚式	(64)
(二十九) 右高探马式	(65)
(三十) 左分脚式	(66)
(三十一) 转身蹬脚式	(67)
(三十二) 落步搂膝拗步 式	(68)
(三十三) 进步栽锤式	(69)
(三十四) 翻身警身锤式	(70)

(三十五)	二起脚式·····	(71)
(三十六)	左右打虎式·····	(72)
(三十七)	披身踢脚式·····	(74)
(三十八)	双凤贯耳式·····	(76)
(三十九)	进步蹬脚式·····	(78)
(四十)	转身蹬脚式·····	(79)
(四十一)	上步搬拦锤式·····	(80)
(四十二)	如封似闭式·····	(81)
(四十三)	十字手式·····	(81)
(四十四)	抱虎归山式·····	(82)
(四十五)	揽雀尾式·····	(83)
(四十六)	斜单鞭式·····	(83)
(四十七)	野马分鬃式·····	(84)
(四十八)	玉女穿梭式·····	(87)
(四十九)	揽雀尾式·····	(92)
(五十)	单鞭式·····	(93)
(五十一)	云手式·····	(93)
(五十二)	下势式·····	(95)
(五十三)	左右金鸡独立 式·····	(96)
(五十四)	倒撵猴式·····	(97)
(五十五)	斜飞式·····	(98)
(五十六)	提手上式·····	(99)
(五十七)	白鹤亮翅式·····	(99)
(五十八)	搂膝拗步式·····	(100)
(五十九)	海底针式·····	(100)
(六十)	扇通背式·····	(101)

(六十一)	警身锤式·····	(101)
(六十二)	卸步搬拦锤式·····	(102)
(六十三)	上步揽雀尾式·····	(102)
(六十四)	单鞭式·····	(103)
(六十五)	云手式·····	(104)
(六十六)	左高探马式·····	(104)
(六十七)	十字摆连腿式·····	(106)
(六十八)	搂膝指裆锤式·····	(107)
(六十九)	上步揽雀尾式·····	(109)
(七十)	单鞭式·····	(110)
(七十一)	下势式·····	(111)
(七十二)	上步七星式及退步 跨虎式·····	(111)
(七十三)	转身双摆连腿 式·····	(113)
(七十四)	弯弓射虎式·····	(115)
(七十五)	合太极式·····	(116)
第二节	太极气功推手·····	(117)
(1)	单手平圆推手法·····	(117)
(2)	双手四正推手法·····	(118)

第三章 太极气功 有关问题

第一节	太极气功练功须知···	(122)
第二节	面部保健法·····	(123)
第三节	颈推运转法·····	(127)

第四章 太极气功

临床应用

- 第一节 发气的认识…………… (129)
- 第二节 发气法分解…………… (131)
- 第三节 十四经脉要穴…………… (133)
 - 1. 手太阴肺经要穴…………… (133)
 - 2. 手阳明大肠经要穴…………… (135)
 - 3. 足阳明胃经要穴…………… (137)
 - 4. 足太阴脾经要穴…………… (141)
 - 5. 手少阴心经要穴…………… (143)
 - 6. 手太阳小肠经要穴…………… (143)
 - 7. 足太阳膀胱经要穴…………… (146)
 - 8. 足少阴肾经要穴…………… (151)
 - 9. 手厥阴心包经要穴…………… (153)
 - 10. 手少阳三焦经要穴…………… (155)
 - 11. 足少阳胆经要穴…………… (157)
 - 12. 足厥阴肝经要穴…………… (161)
 - 13. 督脉要穴…………… (162)
 - 14. 任脉要穴…………… (164)

第五章 医案举例

- 1. 半身不遂…………… (167)
- 2. 头昏痛…………… (168)
- 3. 慢性腹泻…………… (169)
- 4. 胃纳不好…………… (170)
- 5. 消化不良…………… (170)

6. 面浮肿.....	(171)
7. 牙龈损伤.....	(172)
8. 颜面痛.....	(172)
9. 口眼歪斜.....	(173)
10. 肩关节痛.....	(174)
11. 小儿急性腹泻.....	(174)
12. 胁肋疼.....	(175)
13. 小便烧疼.....	(176)
14. 腹疼.....	(176)
15. 四肢麻痺症.....	(177)
16. 肾虚腰困.....	(178)
17. 腰扭伤.....	(178)
18. 注射损伤 (坐骨神经) 腿 痛.....	(179)
19. 腰胯疼.....	(179)
20. 小儿尿床.....	(180)

第一章

绪 论

太极拳是我国珍贵的民族武术和体育遗产之一。新中国成立以来，空前普及，在海外的流传也更加广泛。经过群众的实践和专家们的研究，在理论和应用方面，都有了新的发展。

太极拳的最主要特点是内外齐练，要求意识、呼吸、动作三者相配合，做到练意、练气、练身同时进行。学习太极拳，熟练了套路姿势，还只算是学会了一半。要想全面掌握这种拳术，充分发挥它健身和医疗的功能，还必须学会在意识指导下的呼吸、练气，也就是我们所说的太极气功。

第一节 从太极拳的命名谈起

解放前，少数人给太极拳披上了神秘的外衣，进行了一些迷信、封建色彩的说教。例如，说太极拳是道士张三丰所传，太极图又是道教祖师老子所捧。因此，练太极拳

就应以道教的教义为指导思想，要人们“清静无为，恬淡寡欲”，闭门修养，与世无争。这种说法是错误的，也是有害的。我们练太极拳，不是消极的养生，而是为了练一个好身体，更好地为祖国的社会主义建设事业服务。年富力强的练它，可以增进健康，以更加充沛的精力投入“四化”劳动；年老体弱的人练它，可以有病治病，无病强身，从事力所能及的劳动，并减少因老病给社会和家庭所造成的拖累。练太极拳绝不提倡脱尘逃世，淡漠革命意志。恰恰相反，练太极拳的人，更应该具有旺盛的革命精神，热爱祖国，热爱劳动，热爱生活，多接近群众，把不参加锻炼的人也带动起来，使青壮年工作得更好，年老退休的人，也能做到老当益壮，退而不休。

“太极”一词，是我国古代一个哲学术语。《易经》说：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”。认为太极是派生万物的本源，用这个词给太极拳命名，表明太极拳是“变化万端”的。过去练拳，主要用于技击，招势必须灵活多变。现在我们练拳，是用于健身，同样，也不可把姿势、套路，看成是呆滞凝固的。在姿势套路熟练之后，不妨随个人的体力、时间、兴趣等活泼变化。例如，姿势可高可低，可开展也可紧凑。可于练全套的前后，单练某几个动作。可集体练，并互相推手。可以打得慢些，如行云流水；慢中轻灵，又似猿猴。练太极气功，则更应该缓慢柔和，只要按太极拳的基本要领去练习，有变化才更有趣味。先是“明规矩而守规矩”，进而“脱规矩而合规矩”，“千变万化”，“日新不已”。

太极图是圆形的，有的同志认为这正和太极拳动作呈圆形一样。“无使有缺陷处，无使有凸凹处，无使有断续处”，柔和完整，连绵不断。这个说法是对的，但还不够全面。太极拳，一方面要求动作呈圆形，一方面要求“气”也圆。过去有的拳家编太极拳口诀，第一句就是：“纳新吐故气须圆”。指的就是“呼吸”与“内气”运转的循环无端，也就是本书介绍的太极气功。另外，我们还可看看古老的太极图。太极图分两仪，形状如下：

我们看图里好象两条鱼一样，一黑一白，也就是一阴一阳。阴阳本是我国古代哲学一个名词，表明事物对立的两个方面，用阴阳这个概念来解释事物的运动。太极拳正是于拳术运动中体现了这种思想。

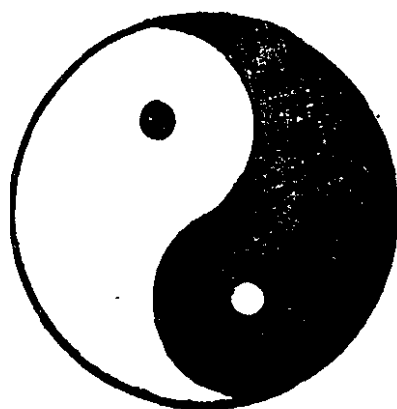


图 1—1 太极图

例如，一开一合，就是一阳一阴；一虚一实，就是一阴一阳。特别需要注意的是：太极拳不仅要练外（即身躯、四肢等），还要练内（运气）。所谓“外练筋骨皮，内练一口气”。内外，也是一阴一阳。如果我们练拳时，既注重了姿势（外），也注重了练气（内）；既注重了形（外），也注重了意（以意导气，内）。那才算全面锻炼、全面掌握了太极拳。

第二节 练太极拳为什么对身体有益

太极拳是内外齐练的一种全身运动。它不仅可使身轻

体健，还能防病治病，益寿延年。近二、三十年来，作为一种医疗体育的实践，证明它对于治疗心脏病、高血压、肺结核、胃溃疡、肾炎、阳痿等多种疾病，都可起到治疗作用。长期锻炼，对人的循环、呼吸、消化、泌尿、生殖各器官、各系统，都是有好处的。这是由于：

1. 练拳，可以使人体运动神经和感觉神经系统功能得到提高。太极拳一招一势，都有一定的规矩，进退起伏，都有一定的要求。长期锻炼，可使人体骨骼坚实，肌肉弹性增加，四肢有力，关节灵活，步履轻健，身展腰展。同时，由于腰部的旋转，躯干的俯仰，横膈随着呼吸的升降，增加了肠胃的蠕动，也使循环、呼吸、消化、泌尿、生殖等脏器血流旺盛。锻炼时，运动量掌握适当，尤其直接对呼吸、循环系统发生积极的作用。

2. 更主要的，太极拳注重锻炼人的神经系统。练拳与练气时，要求“以意导气，以气运身”。“意静心专”。

“由脚而腿而腰，总须完整一气”。“一动无有不动，一静无有不静”。“一身之劲，练成一家”。上下照顾，左右连贯，手、眼、身、步协调一致。做到了这些，既可使人的平衡能力得到提高，使大脑的调节作用及中枢神经得到很好的锻炼，还可加强新陈代谢，增加氧气的吸入、加强心肌营养。

“以意导气，以气运身”。是太极拳区别于其它体育锻炼的一个主要特点。这也就是太极气功。简单说，它是在进行招势、套路活动的同时，用调息、意守等方法，调整呼吸之气，促进全身气机的畅通，并在呼吸缓、细、

深、长之中，意静心专，加强大脑皮层对机体内部的统驭和调节作用。调整呼吸之气，还带动人体内的“气”的活动。通过这种活动，调动自身的潜力，以达到健身和治病的目的。

第三节 “内气”和太极气功

人体内的气，简称“内气”。是祖国医学的独特发现。祖国医学认为，人体内不仅有有形的血，在不停地循环。还有无形的气，在不停地运动。气机畅通，人就健康、有力、舒适；气机阻滞，就会生病、无力，或局部感到疼痛、沉麻、不舒服。

那末，什么是人体内的“气”呢？中医学上分类较细。概括说，它泛指体内按经脉循行着的含有营养的精微物质。例如，中医所说的“元气”（原气），就是指先天的精气。经后天的营养不断滋生，发源于肾，藏于丹田，借三焦的通路敷布全身，推动脏腑等一切组织器官的活动，可以体会为生化动力的源泉。又如中医所说的“真气”，是指先天之气与呼吸、饮食等后天之气相结合而成，充养全身，是生命活动的动力。总的说，内气是先天的精气，与后天的水谷、呼吸等营养物的结合。在人身上无处不到，无时不动。它关系到人的全身和各个部位，各个器官。大如生命，小如说话的声音、手脚的寒温等等，无不与之有关。

气功的种类很多，一般用于医疗的气功，都是用调

息、意守等方法，调整呼吸之气，使其逐步达到缓、细、深、长，是把人的精神、形体、和“气”，能动地结合起来进行的一种锻炼。但是，一般气功，偏重练内，不大注重练外，动作比较简单。太极拳则是呼吸与拳势齐练的。内气的活动与肢体的活动频频配合，能作到内外齐动，形神合一。太极气功和我国古代的导引术相同。“导引”二字，原意即“导气令和，引体令柔”。也就是肢体作柔软灵活动作，并呼出浊气，吸入清气，使体内之气和顺的意思。太极气功，继承和发扬了导引术的精华，并强调动作与呼吸都必须在意识指导下进行，形成了自己独特的锻炼。

太极拳的姿势活动，是一开一合，反复变化的。气的运转，也是一呼一吸，互相转换的。合与开，呼与吸，是阴阳对立的统一。阴主静，阴静则合；阳主动，阳动则开。太极气功，是外练姿势形体，内练升降气息，呼吸则是内外兼练的枢纽。

太极气功，用“腹式逆呼吸法”。呼吸与动作配合，动作的开合，主要以两手臂为准。两手臂开展时呼气，同时，用意识指导横膈下降，腹部外放（外开，内也开）；两手臂收合时吸气，同时用意识指导横膈上升，腹部回收（外合，内也合），做到内外一致。

吸气时，小腹内收上升，相应的吊裆，胸部含，项部着重虚领，舌尖上顶上腭。呼气时，舌尖下顶下齿龈，小腹外放下降，裆部落松（吊裆与落裆，都是用意），提肛（用意收缩肛门），拔背（胸椎三至五椎的部位。与含胸一样，用意不用力），顶劲（头顶百会穴部位，以意导气