

传统医疗保健法

第三版

太极养生内功

张天戈 著



人民卫生出版社

传统医疗保健法

太极养生功

第三版 张天戈 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

太极养生内功/张天戈著. —3 版. 北京: 人民卫生出版社, 1999

ISBN 7-117-03579-X

I. 太… II. 张… III. 养生(中医)-气功

IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 51763 号

传统医疗保健法

太极养生内功

第三版

著 者: 张天戈

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 三河市潮河印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7.25

字 数: 123 千字

版 次: 1991 年 12 月第 1 版 2000 年 2 月第 3 版第 7 次印刷

印 数: 119 291—127 290

标准书号: ISBN 7-117-03579-X/R·3580

定 价: 9.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

題贈張天戈醫師

總結實踐經驗
提高氣功水平

一九九七年十月
崔月犁



原中央衛生部部長崔月犁同志為本書題詞

為張天戈醫師題

普及氣功保健
養生身心健康
少患疾病

丁丑年秋月
霍月犁

中央衛生研究所編《氣功與疾病》題詞

練氣功是一項無止境的
鍛煉身體煥發精神的好
辦法可以保持健康無病

長壽

祝《太極內功》重修出版

八五雙日炳奎





三版序言

气功医疗养生是中国传统文化中的瑰宝，也是中医学的重要组成部分。近 10 多年来发展极为迅速。《太极内功》出版后多次重印，仍难以满足广大读者需求。再版后又接到许多读者来信，要求增加一些具体应用的内容。借此重订出版之机会，对原稿又作了较大改动，除气功养生医疗历史简况外，又增补了一些行之有效的传统功法，以便于适合不同年龄段的爱好者和不同病症患者选用，以达到练养相兼，动静结合的目的。

增加一些气功医疗养生应用问题的章节，可供医疗卫生工作者参考。书后还附录了：1. 练周天功生理指标变化的初步观察；2. 气功针对高血压病患者血压影响观察；3. 国家体委规定的简化太极拳（24 式）。有利于科研工作者参考和太极拳爱好者在带功练拳时随时参阅。

由于人民生活水平和文化素质在不断提高，气功医疗、养生事业将有更快的发展。而且气功养生对提高我国人口素质及道德的修养也将起到积极作用。但作为一个爱好者，一个病人，一个养生者都需要注意不



可朝秦暮楚，否则将终无所得。

本书介绍了一套气功养生法，同时也介绍了我40多年来的练功体验和实践经验，总结为：“功法宜简，动作宜软；呼吸宜缓，意守宜远；贵在自练，如蚕吐茧”。供各读者体验之、雅正之。

张天戈

于北戴河

1999年9月8日



（初版）几点说明

《太极内功》初稿完成于1960年，是向十年国庆献的礼品。当时印刷了几千册内部发行，作为征求意见稿，受到各级领导的支持和同道的关怀并提出一些具体修改意见。但因为一些原因没能正式出版，只在训练班中作为必修课和临床实验应用。二十多年后才在《气功》杂志上发表了这个功法的部分内容，引起了一些人的兴趣和重视，也引起国外朋友的关心。来信来访日益增多，而我们工作繁忙，难以满足读者和来访人的要求，为了解决这个矛盾，现将过去的稿件作些修改，出个单行小册子供研究者和读者参考。

李经梧是我的太极拳老师，也是我的气功老师，在学习和整理《太极内功》时，保留了他原来的练功层次和术语特点，基本保持了原来功法的特色。但由于我的功夫不深，中间又十年辍功，练功家常说：“练功如逆水行舟，不进则退”，我即是这种情况，故在这次整理稿件时感觉到功夫退了整理气功功法层次有了困难，所以《太极内功》的精华可能还没有全部继承下来，这有待今后再版时进一步提高。



《太极内功》小册子重点介绍了却病保健应用部分，对增强拳术技击等内容只做了一般介绍。

1960年初稿完成后，曾得到了各级党政领导的支持和关怀，同时得到一些练功家、武术家、医生、科研工作者的帮助或提出修改意见，在此一并表示感谢。

张天戈

1984年9月9日于北戴河气功疗养院



目录

一、气功养生学历史简况	(1)
(一) 气功养生学的起源——远古至夏商时期 (约 170 万年前~公元前 11 世纪)	(1)
(二) 气功养生学的形成期——西周至战国时期 (公元前 11 世纪~公元前 3 世纪)	(2)
(三) 气功养生学的成长期——秦汉时期 (公元前 221 年~公元 265 年)	(4)
(四) 气功养生学的进步期——两晋南北朝时期 (公元 265 年~581 年)	(7)
(五) 气功养生学的兴盛期——隋唐时期 (公元 581 年~960 年)	(9)
(六) 气功养生学的普及提高期——宋元时期 (公元 960 年~1368 年)	(11)
(七) 气功养生学的新发展期——明清时期 (公元 1368 年~1911 年)	(13)
(八) 气功养生学的低潮期——半殖民地半	



封建时期（公元 1840 年—1949 年）	（16）
（九）气功养生学的新生期——建国后	（17）
二、太极内功	（22）
三、太极内功操练方法	（25）
（一）静练式	（25）
（二）动练式	（29）
（三）活练式	（31）
（四）意守	（31）
（五）呼吸	（34）
（六）收功法	（37）
四、太极内功在临床上的应用	（38）
（一）卧式为主	（38）
（二）坐式为主	（39）
（三）靠式为主	（39）
（四）站式为主	（39）
五、太极内功的查功方法	（42）
（一）望诊	（42）
（二）闻诊	（42）
（三）问诊	（43）
（四）触诊	（43）
六、太极内功指导原则	（44）
七、练功中常见的反应	（46）
八、太极内功通督与周天功	（48）
九、太极内功与针灸结合	（57）
十、持功练拳	（66）



十一、	练功入静层次	(70)
十二、	气功入静方法	(74)
十三、	练功偏差及纠正方法	(77)
十四、	练功应注意的事项	(83)
十五、	关于意守命门	(89)
十六、	功法运用中的几个问题	(92)
十七、	常用医疗养生功法	(97)
	回春三部功	(97)
	咽津功(玉液炼丹)	(101)
	导引行气保健功	(102)
	周天功(返还功、内丹功)	(105)
	周天功的临床应用问题	(111)
	铁裆功	(117)
	小练形(脏腑气功口诀法)	(119)
十八、	气功锻炼中的呼吸问题	(123)
十九、	气功锻炼中的姿势问题	(133)
二十、	怎样学好自发类气功	(141)
二十一、	辨证施功应用	(146)
二十二、	气功医疗病历的建设与规范	(158)
附录 1	练周天功生理指标变化的初步观察	(165)
附录 2	气功针对高血压病患者血压影响的观察	(171)
附录 3	简化太极拳(二十四式)	(176)



一、气功养生学历史简况

(一) 气功养生学的起源——远古至夏商时期(约170万年前~公元前11世纪)

气功起源于生产劳动。它的历史要追溯到没有文字的最原始阶段。原始人在劳动过程中体会到：劳动时付出体力，身体会发热，呼吸加深加快；劳动停息时，随着呼吸的平稳，身体便觉凉爽。这种简单的劳动和静息方式，就是气功动功和静功两种基本形式的起源。从文献来看，气功起源于劳动也可得到证明。如《素问·移精变气论》记载：“往古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑。”指出原始人是通过劳动或模仿劳动的运动和静息两种方式来抵御寒暑的侵袭，起到保健作用的。

原始人在长期劳动实践中，在原有的“运动”、“静息”基础上，不断增加一些简单的仿生动作和呼吸运动，如“熊经鸟伸”、“吐故纳新”，逐渐演变成最早的气功形式。这种原始的气功形式，在远古的舞蹈中得到保留。据《吕氏春秋·古乐篇》记载：“昔阴



康氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。可见，我国气功最早是以舞的形式出现的。这种“舞”的基本作用是宣达腠理，通利关节，适用于风寒湿所致的各种病证。“舞”字在甲骨文中象一个人两手拿着牛尾而舞的样子，说明舞的内容与仿生动作有关。

随着时间的推移，经过多少代人的不断实践，早期的原始气功形式逐渐演变为“牵引案机”、“移精变气”，独立地用于医疗保健。据《史记·扁鹊仓公列传》记载：上古名医俞跗擅长应用牵引、案机疗法。俞跗是黄帝时的名将，说明气功最晚在黄帝时代就已经成为完全独立的医疗保健手段了。这在《内经》一书中也可找到佐证：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民杂食而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹠，故导引按蹠者，亦从中央出也”。中央，指中原地带，地处黄河流域，正是黄帝部族当时活动的中心。这就再次有力的证明气功发祥于黄河流域，肇始于中华民族。

随着导引动功的产生，静功之法也开始形成。《黄帝内经》记载：“古之治病，唯其移精变气”，就是移易精神，改变气血紊乱状态的静功疗法。

（二）气功养生学的形成期——西周至战国时期（公元前11世纪～公元前3世纪）

西周至战国这一时期，在许多典籍里已有不少关



于气功的文字记载，为气功学的形成奠定了基础。《周易》中艮卦所载内容，是内视法的萌芽，反映出殷周之际静功养生的一个侧面。《艮·卦辞》说：“艮其背，不获其身，行其庭，不见其人。”艮，训诂为止，意为注视；艮背，即返观。艮卦之意，旨在阐发返观内照之法，来防止动欲。这一思想，直接影响到后世意念引导法的形成与发展。

再就是老庄的“抱一守中”、“坐忘心斋”的修道功夫，为静功内养开了先河。老子曾做过周王朝的史官，相传他“修道而养寿”，活了二百多岁。“著书上下篇，言道德之意五千余言”，这就是《老子》一书，亦即《道德经》。书中“虚其心，实其腹”，“绵绵若存，用之不勤”，“致虚极，守静笃”，“专心致柔能婴儿乎”等除具有一定哲学观点外，对练功亦有指导意义，为后人所重视。

庄子继承和发展了老子的“道法自然”观，著有《庄子》一书。内中除介绍“坐忘”这一静养方法外，对导引行气亦有记载。导引、行气，是两种古老的气功方法，它的实践可追溯到远古时代，但它的命名却是从春秋战国之际才开始的。导引，简称为“引”，是当时动功一类总称，包括按跷等保健气功。行气是当时静功一类总称，包括服气、食气等法。据《庄子·刻意》记述：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之事，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”所谓吹响呼吸、吐故纳新，是导引中的调息



锻炼；熊经鸟伸则是导引中的调身锻炼，说明当时导引术主要由呼吸运动和仿生运动组成。

行气，是专讲调息凝神的功夫。我国现存最早的气功专著，战国时代的《行气玉佩铭》记述：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死”。全文用字不及半百，却生动地描述了行气练功的全过程，它标志着行气法在战国时代已达到了相当的水平。

《黄帝内经》一书的诸多记载集中地反映了战国至秦汉之际气功在医疗保健事业的情况。从导引来说，书中的记载就多达 14 处，治疗的病症多达十几种，有痞证、痹证、厥证、热病、伤筋等等，包括内、外两科和急、慢性两类疾病。行气法也普遍用于临床实践。如《素问·上古天真论》：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”；《生气通天论》：“圣人传精神，服天气，而通神明”；“清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害”。纵观《内经》所述导引、行气两大功法的应用，说明在战国时期气功已经成为行之有效的医疗保健手段，并为后世动静功法理论的发展，作了重要的奠基。

(三) 气功养生学的成长期——秦汉时期（公元前 221 年～公元 265 年）

古代气功，到了秦汉之际，有了很大发展。《吕氏春秋》除记述了先秦有关气功资料外，还提出了