

Taiji Internal Regimen Called Huichungong

太
极
养
生

回春功

中华太极名家 程克锦 编著

- 传统陈式太极拳第四代正宗传人
- 香港陈式太极拳科学研究会会长
- 中华中医专家

康熙与乾隆潜心修炼的帝王长寿秘技

抗衰老颜、永葆青春、活力充沛的神奇回春内功

松筋活络、强心健肾、排毒养颜之养生气功

吐纳、导引、禅定、存想、周天五大原典内功功法

书+DVD

名家示教精彩演绎

古代帝王养生秘技



成都时代出版社

中央·电视

中华·书局

回春功

Taiji Internal Regimen Called Huichungong

R214-64/CK1

Taiji Internal Regimen Called Huichungong

太极养生

回春功

程克锦 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极养生回春功 / 程克锦编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.3

ISBN 978-7-80705-736-9

I. 太… II. 程… III. 太极拳—养生(中医) IV. G852.11 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 017021 号

太极养生回春功

TAIJI YANGSHENG HUICHUNGONG

程克锦 编著

-
- | | |
|-------|----------------------------------------------|
| 出品人 | 秦明 |
| 责任编辑 | 曾绍东 |
| 责任校对 | 陈德玉 |
| 装帧设计 | 中映良品 (0755) 26740502 |
| 责任印制 | 莫晓涛 |
| <hr/> | |
| 出版发行 | 成都传媒集团·成都时代出版社 |
| 电 话 | (028) 86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部) |
| 网 址 | www.chengdusd.com |
| 印 刷 | 深圳市福威智印刷有限公司 |
| 规 格 | 889mm×1194mm 1/24 |
| 印 张 | 5 |
| 字 数 | 120千 |
| 版 次 | 2008年3月第1版 |
| 印 次 | 2008年3月第1次印刷 |
| 印 数 | 1-15000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-80705-736-9 |
| 定 价 | 29.80元 |
-

版权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083


本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)26074333

帝王“回春”妙法

——太极回春功

本书介绍的太极回春功，据传曾经是清代皇宫中专供帝王习练的功法，后因1860年英法联军攻进北京，紫禁城大批珍宝被劫掠，此功法也在此时流入民间。清朝前期的皇帝，如圣祖玄烨（康熙）、高宗弘历（乾隆）等，大多精力充沛、寿命较长，有人猜测这正与他们修练了太极回春功有关；而自文宗奕訢（咸丰）以后，此功法失落，后来的皇帝也多半体质虚弱而英年早逝。

作者程克锦先生是太极名家，也是著名中医师，他认为太极回春功法不仅流传渊远，而且符合现代医学养生观念，是一种值得大力推广的功法。上个世纪80年代，程先生曾在中国科技大学向720人传授此功法，内有教授、讲师90多人，研究生270人，其余也大都是大学生。这720人练过此功后普遍反映保健功效明显，既能让人精神愉快，也能让人精力充沛。而在同期对参加此功法练习的科大少年班做的实验测试表明，练习此功法的小组与对照组相比，他们对图片的反应速度、记忆力、注意力等普遍提高了30.1%~36.3%。后来，程先生曾在全国高等学校第五次运动医学年会上发表了探讨此功法的论文，引起了华东运动医学会的兴趣，并被刊登在该会的会刊上。从2002年起，程先生开



始在香港传授此功法，学员中有香港前飞虎队员，也有普通市民，还包括部分罹患疾病的学员。经过一段时间的练习后，他们普遍感到在精神和精力上有很大提高。

太极回春功的养生功效虽然久已被证明，但并未受到重视，不仅知道的人少，习练者也不多。而随着程先生此书的出版，我们期待着太极回春功这一古老功法能够在现代世界“回春”，发挥出它应有的作用。

程克錦



千曲池風靜鏡澄波絲
柳青輸兩鬢螺未許人
閒輕比壺中
仙娥



第一章 开门——太极养生内功 01

The Taiji Internal Regimen Work

- 一、太极养生内功的特性与功效 02
- 二、太极养生内功的修炼方式 03

第二章 功法——太极养生回春功 11

Huichungong Skills of Taiji Internal Regimen Work

- 一、倡导身心锻炼的“先驱”——太极回春功 12
- 二、八式太极养生回春功功法图解 16
 - 第一式 虚灵顶劲神贯顶功
 - 第二式 气沉丹田养颜功
 - 第三式 丹田内转回春功
 - 第四式 三环套月骨节齐鸣功
 - 第五式 二龙戏珠补肾健脾功
 - 第六式 恨天无环蓄放功
 - 第七式 拉弓射雕弹跳功
 - 第八式 淋巴排毒按摩拍打功

第三章 要领——太极养生内功修炼指要……………79

Main Points When Practising Taiji Internal Regimen Work

- 一、太极养生内功的查功方法…………… 80
- 二、内功锻炼中的呼吸问题…………… 81
- 三、内功锻炼中的姿势问题…………… 86

第四章 祛病——太极养生内功在临床上的应用……………93

Clinic Use of Taiji Internal Regimen Work

- 一、太极内功的临床应用…………… 94
- 二、如何根据病情选择合适的太极养生内功法?…………… 96

第五章 原典——内功修炼经典功法……………99

Classical Skills of Taiji Internal Regimen Work

- 一、吐纳法……………100
- 二、导引法……………101
- 三、禅定法……………102
- 四、周天法……………103
- 五、存想法……………104

第六章 溯源——养生内功的起源和发展历史……………107

The Origin and Development History of Taiji Internal Regimen Work

- 一、内功养生法的起源…………… 108
- 二、内功养生法的发展…………… 110
- 三、内功养生法的成熟…………… 112



【第一章】



开门

The Taiji Internal
Regimen Work

太极养生内功

中国古代的内功功法种类很多，按其性质大致可分为内壮健强功夫、内练周身功夫、内修炼养功夫三种，这三种就是养生内功。养生内功是中国古代劳动人民创造的一种祛病延年的养生方法，作为中国传统文化与医学遗产的一部分，已有超过五千年的历史。而太极内功的形成则较晚，即使从陈王廷「发明」太极拳算起，其历史也不会超过四百年。太极内功在诞生之初，属于内练周身功夫的系统，而到后来，随着太极拳养生物能的加强，有人开始将太极内功向养生方面发展，因而有了太极养生内功。因而，太极养生内功其实兼具内练周身功夫和内修炼养功夫这两种内功的特点。



一、太极养生内功的特性与功效

太极内功，从其诞生之初，实际上就已兼具技击和养生两种功能，无论何种拳术，对于锻炼身体都会有一定的作用，不过，由于太极拳与内功的关系比一般拳术更为密切，因而其养生功能就更为突出。与普通养生内功相比，从太极内功发展而来的太极养生内功属于内功，普通养生内功静中有动，而太极养生内功则是动中有静。

由太极拳和内功相结合发展而成的太极养生内功是一种祛病、保健、延年并能增强太极拳技击和产生鼓荡气能力的功法。太极养生内功，由内家拳术中的内功与外功结合而成，以意守命门部位为主，运用吐纳、导引等运气方法，以练腰健肾、练气强身等为目的，长久修炼，除强身健体，也能增强技击能力。

太极养生内功在强身保健方面的作用，在拳书上已有记述。如《太极拳书》中讲道：“腰为两肾之本位，而先天之第一，又为诸脏之根源。故肾足则金、木、水、火、土无不各显生机也。”武术传统理论也指出：“命门在两肾之间，男子用以藏精，女子用以系胞，生津为液，乃人生强弱之主要关键。命门火蒸腾，能化而为气、为血，升而为神，张而生肌，动而为力，神旺气足，身体强健。反之，

如面色苍白，腰痛膝冷，足痹骨酸，阳事萎弱等诸症，皆起于命门受损，牵连肾部，故腰部于人身甚为重要。设能练之得法，则身弱者，必能臻于健康之境……眼珠光泽，有神有色，舌底津液不思小饮，此乃命门火充足之象，实于健康大有关系。”这段记载可以说明，由太极拳和内功合而为一的太极养生内功在医疗保健上的作用，是符合中医医理的，古人也早已认识到，在今天也是可以理解和肯定的。

太极养生内功的特点不仅仅在于由内外动静结合到内外动静合一，而且在功法的组织、锻炼方法、临床运用诸方面又是分级、分段、分步的。练静、练动、练意，因人、皆因病、因时而异，由浅入深，区别对待，循序渐进，



逐步提高。在效果上，除和一般内功一样有治疗疾病、健体强身之效外，还兼有产生鼓荡气以增强技击和固精养生之能。太极养生内功的适应症比较广泛，尤以治疗高血压、神经衰弱、阳痿、早泄、遗精、慢性肠胃病及动脉硬化等有显著疗效。由于它具有分级、分段、分步，由浅入深，适应面广的特点，所以既适用于强壮者，也适用于病弱

者。又因为太极养生内功是过去武术界用以增强技击能力的功法，所以无论是气功爱好者、太极拳修炼者，还是慢性病患者以及内功专业人员都可以学习应用。有兴趣的读者还可以通过内功的锻炼把内功与推拿结合起来，针灸与内功夫结合起来，可以提高针灸和推拿的效果。内功与武术结合起来，还可以增加鼓荡气而引出爆发力。

二、太极养生内功的修炼方式

太极养生内功的修炼方式很多，如静练式、动练式、活练式、意守、呼吸、收功法等。

1. 静练式

在练功初级阶段时应用，适于治疗疾病。可分为卧式、靠式、坐式、站式四种。

(1) 仰卧式

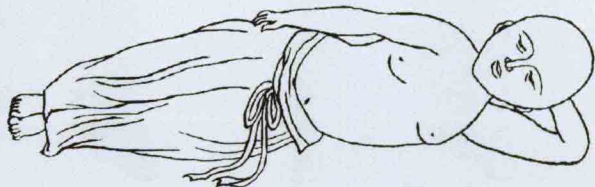
采取平时睡觉的仰卧姿势，头部端正，枕头略高一些（约25厘米），肩下垫高约3~6厘米，以舒适为宜。两腿伸直并拢，两足跟相靠，足尖分开成自然八字形，两上肢自然伸直，手放于身体两侧（或腹部），手心向下平贴于床上（或腹部），两眼微闭或微露

一线之光。

(2) 靠式

又分为靠卧式和靠坐式两种。

①靠卧式。即采取平时休息的半卧姿势，半卧床上，枕头要高，背下垫起约35~45厘米，上身成坡形，余同仰卧式。另一种靠卧式是左脚置于右脚上，压住解溪穴（在脚弯前正中两筋



间)，或右脚在上。以舒适为宜。

②靠坐式。即平时在躺椅上的姿势，要求与靠卧式相同。坡度适宜，运用方便，感觉舒适，临床上多采用此式。本式也分压解溪与不压解溪两种。

(3) 坐式

身体端正，稳坐于凳上，两腿自然分开，宽与肩等。膝关节弯曲成 90° 角，两小腿垂直于地面，双脚踏地。凳的高度要适度，头正直微前倾（有头顶悬空之感），含胸拔背，松肩垂肘，双手放在两膝上。如果

坐椅子，背和腰不可靠椅背，不可失去放松原则。（图1）

(4) 站式

是太极养生内功的基础功。姿势与太极拳预备式相似，立正，左脚横开，脚尖向正前方（不外斜），宽与肩等。头正直，下颌收敛（头顶悬空之意），含胸拔背，松肩沉肘。两手贴于身体两侧，全身关节、肌肉放松，两眼向前凝视或微合。（图2）

2. 动练式

动练式又分单练式和带功式，是太极养生内



功的中级锻炼阶段。

(1) 站式。与静练站式相同，凝视后两眼微合或微露一线之光。头缓慢下垂，随呼气身体慢慢弯腰下蹲，蹲到两膝发酸为度，姿势到此定形。开始吐纳练习，吐气时把气向下引导，两手同时自然伸开；纳气时气向上引到命门，随吸气两手握拳，进行抓闭，抓闭后呼吸稍有停顿。（图3）

(2) 活步站桩（又称太极看手式）。开始先做预备姿势，头正直，两脚横开一步，含胸拔背，吸气，意贯丹田，此时闭息不呼，两掌打开，两臂抬起，右手在前，右腿

同时迈出。两掌向前按，两眼看右手指，右脚尖点地，双肘略弯，右肘高于左肘，止步闭气，待不能坚持时再呼吸换式。（图4）

换式动作：将两手轻落身体两侧，随落手同时慢慢呼气，将气呼尽后再行吸气抓闭两掌握拳。抓闭后，与右相反作活步站桩。此式可依练功者身体情况规定锻炼时间。本功应在站式的基础上进行。

(3) 带功练拳。在练完静练、动练、活步站桩基础之后，即可开始带功练拳。要注意交替锻炼。正气不足时，则可重新抓闭充实，待充实后再行带功练拳。长期坚持带功练拳可达到高级阶



達園晴龍
李濟寫





段，即活练式。

3. 活练式

活练式是太极养生内功的高级锻炼阶段，没有固定姿势，是无形无相的东西，用则有，不用则无。采用喉头呼吸法或意识呼吸法，以意行气，气通全身。此时可带功演练整套太极拳。平时也可随意练习，不必采用固定姿势，可走路练、说话练、坐车练，即随心所欲地练，不受时间、地点限制。

4. 意守

太极养生内功意守部位和操作方法较其他功法多，依据练功的不同阶段，步骤、姿势可因人、因时而异。现分述如下。

(1) 意守会阴法

本功法所指的会阴就是前后阴之间部位，也称下丹田。意守这个部位可以迅速排除杂念，使神凝心稳。开始时两眼平视，向正中处视为一线，先将视野放到最远处，寻找一个目标，如山川、日月、星辰、花朵、胜景等，待神凝后，将所采之景物收回离眼40厘米左右凝视。待凝视几分钟后，由于双眼凝视所采之景物会变得模糊不清，也有的单景色会变成重影或一个白色气团，所以过去传授此段功时叫采气雾（物）。待凝视中出现模糊不清的景物或气雾（物）时，头慢慢低下，眼朝会阴方向看，此步要与内视合一，以意下达会阴，意气

同行，守住会阴穴。

(2) 意守涌泉法

以意领气，从会阴慢慢经过大腿、膝关节、小腿、足踝部最后达至涌泉（足心），领气要缓慢进行，不可过急过快。初练时呼吸不深长，气不能随意念同时达意守部位时，可不管呼吸，任其自然，此即“气断意不断”。经过一定时间的锻炼，意气自然合一。又因气从会阴到达涌泉走的是一条线，故称“连线意守法”。

(3) 意守命门法

是最关键的一环。以意守命门为主，以气联络其他部位，循环不止，故又称“循环意守法”。练功开始，以意领气，从涌泉开始配合吸气，引气经足踝、小腿、膝关节、大腿，最后到会阴合而为一，再从会阴引气到后丹田（即命门）。引气到命门后要停顿，意守命门的时间长短以体质强弱、功夫深浅决定。停顿后再以意领气从命门开始返回，经会阴后分两条线经大腿、小腿、足踝达到涌泉。如此周而复始地进行，久而久之命门即可得到充实。姿势可配合站式、坐式两种。注意气的运用要缓慢、均匀、无声、无息，不可过急过快，不可用力。

(4) 意守关元法

关元就是通称的前丹田，但不同于其他功法（关元在肚脐下3寸小腹的中央部位）。此法练熟后可达到气贯丹田、气冲带脉的功夫。方法是：以意领气，从命门开始分两条线冲向关

元，稍有停顿，即进行意守。配合呼吸，反复进行，锻炼日久，前后贯通，在腰的周围似有一条带子缚住，也就是带脉部位，练到这一步，可达到带脉充实。在此基础上只要稍用意引导，结合呼吸便可产生鼓荡气，这时带功练拳就可提高拳术技击能力。

(5) 意守印堂法

这是太极养生内功最后意守部位，必须在以上各功锻炼成熟的基础上才能运用，又因不易掌握其火候，故在无人指导时不可自行练此功。方法是：将吐纳的纳气（吸气）不放，再把气由意念提到背部，经夹脊、玉枕、百会、上星达到印堂，守住印堂。气到印堂后停住，不再下引，也不旋转，两眼内视，全身有意气贯满之感，精神贯注。如带功练拳可优于平时。

(6) 命门涌泉连线意守法

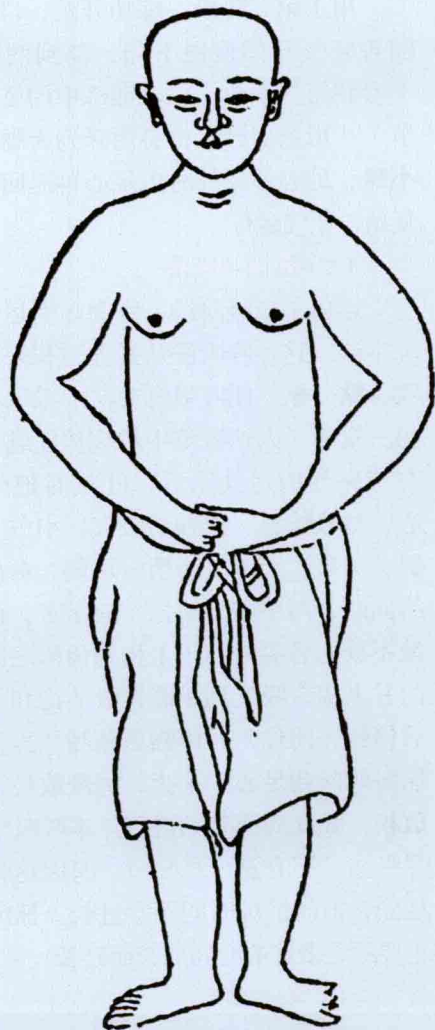
此法多用于治疗疾病，开始可采用卧式、靠式或坐式，配合深呼吸，以意领气。把气从命门下引到会阴，由会阴分两条线经两大腿、膝关节、小腿、足踝到涌泉，然后再吸气，以意引气，把气从涌泉经原路线返回，再配合呼气，以意下达涌泉，如此周而复始进行。

5. 呼吸

可分以下几种形式。

(1) 自然呼吸法

用于初级阶段，或者是练功开始的前几分钟。取平时缓慢的自然呼吸，逐渐用意引导把胸式呼吸改变为腹式呼吸，不停顿，不默念，要求均匀、细长、缓慢。





(2) 导引运气法

用于第二阶段。练功开始，口细长吐气，随着吐气身体慢慢下降，降到两膝发酸为度（参照第三章中《内功锻炼中的姿势问题》一节）。用意引导气由会阴降到大腿、膝关节、小腿、足心；吸气时由足心再返回会阴，周而复始，令气运行。

(3) 抓闭呼吸法

运用于中级阶段，练完导引运气法后可接练本法。这种呼吸法从操作过程来讲也可称为吸、贴、抓、闭呼吸练功法。采取站式（参阅第三章中《内功锻炼中的姿势问题》一节），在练完导引运气法后，吐气时把气引导到足心，呼吸停顿，停顿后吸气，引气上行经两小腿、关节、大腿、会阴、尾闾、命门；随吸气的同时，两手用力紧抓（握拳），两脚十趾扣地不放，舌尖轻贴于上齿与齿龈之间，紧缩肛门并上提，吸气到不能再吸（饱和）为止，然后停顿（闭住）；停顿后随呼气再将气慢慢顺原路线回到足心。手指、脚趾放松，随后全身放松，如此周而复始进行。本呼吸法是一种内呼吸法，不介意口鼻呼吸。又因这种呼吸法较猛烈，抓闭锻炼时间不宜过长。抓闭停顿时间也要随着锻炼的时间加长而延长。

(4) 内转呼吸法

本呼吸法是把纳入之气用意引到腰部腹部，使中丹田（前丹田与后丹田之间）充实后

再引气围绕腹中转圈（横断平面）。腹内正中设一点，由中向外旋转，转完36圈后再由外向里旋转24圈，最后仍落回中心点。另一种是在腹外以肚脐为中心，待气充实后再引气绕脐的周围（腹平面）转圈。先从里圈开始由右向左，顺时针方向外转圈，共计转36圈；然后再从左向右，逆时针方向，由外向里转圈，共计转24圈。

6. 收功法

比较简单、随意。如用于治疗，可以逐渐停止意守，两眼慢慢睁开，两手相搓发热后抚摸面部，活动肢体，开始散步；如练整套太极拳养生内功时，不拘哪一个姿势，均以意收功，身体直立，以意使气下沉到足心，然后活动肢体，散步即可。



翠竹间黄花
秋空如粟里
明与主人谁
是逍遥士

教解

