

张式太极混元功

张春铭 著



张式太极混元功

张春铭 著

人民体育

7
214
44

民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

张式太极混元功/张春铭著. -北京:人民体育出版社,
1997. 6

ISBN 7-5009-1452-0

I. 张… II. 张… III. 气功 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 05651 号.

*

人民体育出版社出版发行
冶金出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 7.375 印张 183 千字

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—5, 250 册

*

ISBN 7-5009-1452-0/G · 1352

定价: 9.50 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

祝賀張式太極混元功出版面世

太極混元遠流祖先尊重科
學謹忌走偏健身祛病益壽
延年造福于民急公仰賢

庚戌春國家楊資傳奎局珍藏

祝賀張式太極混元功出版面世

太極混元顯神威

尊重科學放光輝

乙亥年春國家物資局田平

序 言

我出生在五岳之首泰山的脚下，从小就受到家乡一些带有神奇色彩的气功、武术、宗教和民风的熏陶，特别是祖辈们习武练功对我所产生的潜移默化的影响，使我对祖国优秀的传统文化，产生了特殊的感情和浓厚的兴趣。

幼时，家父将祖传气功秘法——太极混元图及手印，通过口传心授的方式传授给我。那时，家父虽获秘法玄机，功夫已达祖传气功之上乘境界，但仍告诫我：“秘法包罗万象，奥妙无穷，只能悟练，不易言明，要自悟而进……”。家父这段寓意深远的话，激起了我立志探索祖传气功奥秘的决心。

在家父的督导下，多年来我孜孜钻研、潜心修炼，博览群书、细细体悟，终于获得了祖传气功之真谛，对祖传气功秘法的领悟也达到了新的高度，进入了较高的修炼境界，曾于1978年在山东省第11届运动会上荣获武术比赛男子五项全能冠军。与此同时，又在国家的培养下，系统学习了中西医学，考取了专业医师资格。

十几年的临床实践，既为我积累了丰富的治疗经验，又使我对病人的痛苦有了超乎常人的深刻理解。强烈的治病救人及人道主义精神，使我萌发了以气功广泛造福人类的心愿。于是，我本着继承中华古代气功遗产的精神，结合自己多年习武健身、练功医疗等实践，并吸取了祖国传统医学、哲学的理论和方法，在祖传气功秘法的基础上，终于创编出了以强身健体、祛病延年为主要宗旨的张式太极混元功。

张式太极混元功包括动功、静功等功法内容，不同的功法可

以治疗不同的疾病。不仅如此，由于张式太极混元功具有性命双修的特点，所以坚持锻炼，便可达到真气从元、精神内守、阴阳平衡、恬淡虚无的境界，获得后天返先天的健身效果。

《张式太极混元功》在成书过程中，曾三易其稿。尤注重理论与实践的有机结合，语言通俗易懂，力求简明扼要；内容丰富实用，力求深入浅出。以期使读者便于掌握，自学自练而健康长寿，成为读者学练张式太极混元功的好帮手。同时以供张式太极混元功爱好者，修心养性之用，为修炼者提供必要的理法参考。

《张式太极混元功》的写成，得到了各界的支持和帮助。老教育家王桂浑先生为本书提出了许多宝贵的指导性意见；陈丽华气功医师为本书的编写倾注了心血；李郁文、王运筹、车国庆、王晓光、王连海、张士骧、张伟铭、刘志宽等先生均为本书提出过良好的建议，并提供了必要的服务；国家卫生部原部长崔月犁先生，中国红十字会原会长谭云鹤先生，以及作者的老领导国家物资储备局原副局长张道锋先生，国家物资局原副局长田平先生都曾给予本书宝贵的指导，在此一并表示衷心的感谢。

中华文化博大精深，祖传气功奥妙无穷。由于本人学识有限，谨将本书作抛砖之举，但愿收到引玉之果。书中欠妥之处，敬希读者及同道指正。

愿张式太极混元功流传世界，求普天下民众健康长寿。

张春铭

1983年3月初稿

1991年6月修订

1994年11月再次修订

1997年1月第3次修改定稿

目 录

第一章 气功发展简史	1
第一节 气功的涵义.....	1
第二节 气功发展简史.....	1
第二章 张式太极混元功概述	15
第一节 功法源流	15
第二节 张式太极混元功简介	18
第三节 张式太极混元功的特点	19
第四节 练功要领	21
第五节 练功要旨	24
第六节 防病治病的机理	31
第七节 练功效应	32
第八节 练功注意事项	34
第三章 张式太极混元功动功	36
第一节 筑基功	36
第二节 自然功	41
第三节 动功十法	48
第四节 八卦行功	76
第五节 益智明目功	78
第六节 按摩美容功	82
第四章 张式太极混元功静功	92
第一节 站功	92
第二节 蹲功	93
第三节 跪功	94
第四节 卧功	95
第五节 坐功	96
第六节 手印功.....	101
第五章 张式太极混元功理论基础	111

第一节	阴阳学说与气功·····	111
第二节	五行学说与气功·····	114
第三节	八卦与气功·····	119
第四节	脏腑与气功·····	121
第五节	经络学说与气功·····	131
第六章	张式太极混元功对意识、呼吸、形体的要求·····	153
第一节	对意识的要求·····	153
第二节	对呼吸的要求·····	157
第三节	对形体的要求·····	160
第七章	张式太极混元功道德的涵养·····	166
第一节	道德宗旨及规范·····	166
第二节	道德功效·····	167
第三节	如何涵养道德·····	168
第八章	张式太极混元功一百问·····	172
第一节	练功须知·····	172
第二节	功法须知·····	174
第三节	气功常识·····	179
第四节	辟谷技术·····	189
第五节	对气功师的要求·····	191
附录 ·····		192
200 名病患者练功前后变化的观察报告 ·····		193
观察资料·····		193
体会·····		198
病案简介·····		199
张式太极混元功活动简介·····		215
会当凌绝顶——记张式太极混元功创始人张春铭·····		218

第一章 气功发展简史

第一节 气功的涵义

气功是我国人民几千年来在与大自然和自身疾病的斗争中，通过运用意识、呼吸、姿势对生命过程实行自我控制、自我调节的实践结晶。是一种增进和强化人的固有机能、激发和利用人的潜在功能，对心与身、性与命，进行特殊修炼的方法和学问；是探索宇宙和人体奥秘的重要途径和手段；是一门有待于进一步开发和利用的生命科学。

尽管多年来，国内外科技工作者，对气功的本质做了许多可贵的探索，取得了引人注目的重要成果，但距离揭开气功的整个内涵还相去甚远，众多特异现象以及气功的奥秘，还不能完全地被认识和证实。但可以相信，随着对气功科学的不断探索和深入研究，必将推动气功科学和生命科学向着未知的领域发展。其前景，正如著名科学家钱学森所预言的那样：“人体特异功能和气功中医三个东西是一致的，尽管还不被人所认识、被现代科学所纳入，但经过认识和研究，真正变成科学理论，其本身就打破现代科学体系，再前进一步，最后将引起一场科学革命。”

第二节 气功发展简史

中华民族是一个优秀伟大的民族，它创造了灿烂的古代文明。

翻开中华民族的文明史，自有文字记载以来，就有关于人的生命运动规律的论述，即可找到气功的踪迹。气功和中国的哲学、医学相互影响，相互支撑，对我国传统文化的形成和发展具有重要的意义，它是我国传统文化的组成部分，也是传统文化的宝贵遗产。

气功在我国历史悠久，源远流长。智慧的我国人民通过运用独特的意念、导引、吐纳、行气等方法，平衡人体阴阳、内外，导致人体能量信息的合理转化，达到防病治病、强身健体、开智增慧的目的。为保证人民身心健康，壮大中华民族作出了巨大贡献。因而，时至今日，气功仍久盛不衰，不断传播。同时，气功在实践中逐渐形成的系统、完整的理论体系，又推动着气功由低级向高级发展。

所以，了解气功的发展简史，不仅对学好、练好张式太极混元功十分必要，而且还有助于揭示东方古文明之深刻内蕴，从而更好地继承、发扬祖国宝贵的文化遗产为今所用。

一、远古时期

为了适应自然的变化，抵御来自体内外不良因素的侵袭，古人在与大自然和疾病作斗争的过程中，本能地通过一些方法，增强自身机能，提高生存能力。例如，在疾患痛楚时，通过呻吟缓解病痛；在神倦体乏时，通过凝神定坐、瞑目调息，恢复精神缓解疲劳；在寒冷的季节，通过将四肢紧靠躯干，双手放在小腹上，驱寒取暖；在空气稀薄时，通过腹式呼吸，增加氧气的吸入量等等。这些朴素原始的方法，在当时虽然还没有规范化，也还没有上升到一定的理性认识，但已与人类的生存和健康息息相关了。这些有益于身心的方法，在实践中不断地得到完善和提高，便演变为今天的气功。

到了三皇五帝之时，气功已由自在而自为完成了质的转换。相传三皇之首的伏羲氏始做八卦，即先天八卦。炎帝、黄帝时期，

《阴符经》问世，这本重要的气功著作，除详细阐述了练功的指导思想——虚无之道外，还介绍了练功的具体方法。到了尧舜时期，古人已能够有组织地应用气功导引治疗湿痹诸疾了。正如《吕氏春秋·古乐篇》所言：“昔陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。后来，舞姿中的一些模仿飞禽走兽的攀登、顾盼、跳跃、展翅等动作，就发展成为一种原始的导引术，《庄子》中就有彭祖“熊经鸟伸法”的记载。实践证明，这种方法是行之有效的。张式太极混元功中的自然功就是这样的一种功法，它取其精华，以“舞”疏通经络、气道，发挥防病治病的作用，就是佐证。

在被列为儒家经典的《尚书》中，我们还看到了帝舜告诫大禹的话：“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中”，这就是被儒家所推崇的著名的十六字心传。它指出了人心、道心的区别。心危源于私，所以危险；道微源于明，所以微妙。只有采取“精一”“执中”的修炼，才能抑制人心的私欲，体会到道的微妙而得道，这段话对修炼者来讲，至今仍不失为至理名言。

以上表明，虽然那时生产力非常低，古人的思想也非常简单，但是远古时期的气功已逐渐达到一定水平。正如《黄帝内经》中所言：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不忘作劳，故能形与神具而尽其天年，度百岁乃去”，这就是最好的写照。

二、周秦时期

历史前进到西周，我国传统文化的开山著作，中国古代关于研究宇宙万物运动变化发展规律的中国自然哲学典籍《周易》问世。它以太极为其“气一元论”宇宙观，以象数理为其思维工具和方法，以阴阳五行学说为其关于万物统一性的理论形式，表达了对大千世界的独到认识。几千年来，《周易》的基本思想融化到中华民族的心理素质之中，渗透到古代社会科技的各个领域，构

成了中国传统文化的基本格调，奠定了中医学和气功理论的坚实之基。

不但如此，《周易》中的许多卦爻之辞，从微观的角度对气功修炼方法所作的具体阐释，至今，也仍不失其纲领的意义。

如二十七卦《颐卦》，卦象为䷚，下震上艮；卦辞曰：“颐：贞吉。观颐，自求口实。”程传说：“颐之道，以正则吉也。人之养身养德，养人养于人，皆以正道则吉也，天地造化，养育万物，各得其宜者，亦正道而已矣。”可以看出，这一卦是讲养生的，并且提出了一个“正”的问题，养身养德，正即得吉。这与我们气功界“练功先修德”的要求是完全一致的。宋人李中正对《颐卦》的解释是：“全卦之体，有龟之象。龟以气为养，不求养于人，此养正之义。”这段话十分精辟，阐明了卦辞中“自求口实”之意。中华民族很早就懂得了效龟食气的养生方法，出土的商代金文中便有“效龟息”的记载。该卦“初九”云：“舍尔灵龟，观我朵颐，凶。”意思是说，你本来已经走上了效龟食气的正途，可是见到别人吃好东西仍要流口水，这对养生是不利的。这段话对练功者，尤其对食气辟谷者无疑是一种发自肺腑的督促与告诫。

再看第五十二卦《艮卦》，卦象的䷳，下艮上艮；卦辞曰：“艮其背，不获其身。行其庭，不见其人。无咎。”孔子为该卦作彖曰：“艮，止也。时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明。”指明了这一卦是讲修炼方法的，练功时要当动则动，当静则静，以求得人与自然的高度融合。宋代理学家周敦颐说：“看一部《华严经》，不如看一《艮卦》。”为什么呢？本书后面还要讲到。宋代的文人大都擅长气功修炼，而《艮卦》之辞恰恰能为他们的修炼提供切实可行的理论指导。可见《艮卦》在我国传统气功中所占地位之重要。

春秋战国，出现了诸子蜂起、百家争鸣、学术空气空前高涨的局面，是中国传统文化的繁荣时期。气功理论也在这个背景上

更为系统化。这一时期最使人振奋的是有三部对中华民族传统文化具有极深远影响的著作问世。其一是老子的《道德经》；其二是孔子为《周易》撰写的《易传》；其三是战国时期成书的《黄帝内经》。

我们首先来看看孔子为《周易》所写的《易传》。《易传·系辞》曰：“天尊地卑，乾坤定矣。”《易传·彖传》曰：“大哉乾元，万物资始乃统天。”“至哉坤元，万物资生乃顺承天。”儒家就是用这种尊天贵阳、阴阳交感的思想来范围宇宙万物，建立起它的自然社会模式的。如《易传·序卦》所言：“有天地，然后有万物，有万物，然后有男女……”。这便是天地——万物——男女，从自然到社会的一体化模式。由此开启了儒家天人合一的思想，而影响着中国文化和思维方法。气功学中扶阳抑阴、阴阳和合的思想，以及天人相应整体观与此直接相关。

作为一代圣人的孔子，不仅以“天人合一”的思想为气功提供理论根据，而且还身体力行，通过“曲肱而枕之”（《论语》），体验气功的适乐之情。《大学》中的有关孔子的“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”的练功心得，以及孔子弟子颜回的“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此为坐忘”的生动描述，都对后世修炼颇有影响。

《道德经》是一部不朽的哲学著作。老子的五千言，给后人留下了有关宇宙、自然、社会、人生、政治、军事、处世、养生、修炼等多方面精辟的论述，给予我们无穷的智慧和力量。

几千年来，《道德经》以其深奥的哲理，指导着人们去探索宇宙和人体的奥秘，在研究和实践人体生命科学领域，发挥着积极的作用。

“道”和“德”是《道德经》中最重要的范畴。老子是这样描述道的：“道可道，非常道；名可名，非常名。无，名天地之始；有，名万物之母。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。此

两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”道是一个人们无法直接感知到的无限大的宏观世界和无限小的微观世界，它衍生出了“无”和“有”的概念。道既是物质的，又是精神的；但却又非物质，亦非精神，而是物质与精神的共同本原。“德”则是“道”所发挥出的效用，道与德的关系就是体与用的关系。所以老子说：“孔德之容，惟道是从。”《太平经》有云：“道之与德，若衣之表里。”故而道德观就是老子的宇宙观。宇宙本体的道是无为的，但却能产生无不为的统御德效应。正是基于此种宇宙本原观，也就导致了人生观和方法论，从而也就产生了具体到人的道德观念。因此，修人的道德，就能符合天之道德，就能进入无欲之境界，到达修真的深层领域，而真正得道。这是老子“无为而无不为”思想的最好体现，是孕育着蓓蕾待发、积极向上、生机勃勃的精神，是一种永恒的“真”“善”“美”，也是气功修炼的理论基石。

老子在虚静入定的境界中，运用直觉思维的智慧，不仅明晓了“道”的本来，领略了宇宙的奥秘，而且又使心灵的智慧之光与“道”和合，领略了人体的奥秘。在这种状态中，人的气机柔和、绵绵若存，如无欲的婴儿，保持着心地的洁净无尘，从而返朴归真、超凡脱俗，在得“道”中达到永恒。这就是老子的归根复命之说“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是曰复命”。“根”，就是虚无、渺茫、混沌、寂静的世界，也就是“静”。然而这个世界蕴藏着生和动的无限生机，是一切生命的源泉和发端，在这个意义上，又可以把静称之为“复命”。因此，在“归根”“静”“复命”三个环节中，“静”是“归根”和“复命”的连接点，是它们的统一体。它既是物质的发散、无序化，又是物质的聚敛、有序化；它既是生命的归宿，又是生命的发端。这是道，即物质的最基本、最深刻的至理。这也就是为什么自古以来，气功界总是把“致虚守静”作为修身养性根本大法的依据。知道了这一点，

才能算是明白了道的根本；才能胸襟宽阔，容人纳物，公而忘私，遵循道的自然规律去行事为人；才能进而与道合体，使自己融于自然之中。

祖国医学巨著《黄帝内经》以阴阳五行学说、辨证施治之理，揭示了生命的奥秘和顺应自然、调和平衡的法则，在生命整体观上做出了较为完整的论述。此书还记载了大量有关练功的理论与方法。例如，《素问·上古天真论》云：“虚邪贼风，避之有时，恬澹虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。”“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”。《素问·异法方宜论》云：“其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹠”。《素问·刺法论》则指出：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱，思闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，饵舌下津令无数”，等等。

《黄帝内经》中有关气功养生的精辟论述，不仅在古气功的发展中占有重要位置，而且还对现代气功具有重要的指导意义。

出土文物也证明我国气功在战国时期已达到相当的水平。现存最早且完整地描述内气运练的，要数战国初年制作的《行气玉佩铭》。这是一个十二面体的小玉柱，全铭共计45个字，铭刻着：“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。”

著名历史学家郭沫若在《奴隶制时代》一书中，对这一出土文物做了考证，他认为，这是深呼吸的一个回合。吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固。然后呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时的径路相反而退进，退到绝顶。这样天机便朝上动，地机便朝下动。顺此行之则生，逆此行之则死。

这一铭文，具体而生动地叙述了古人练功时的调息过程，也含有内气循行周天之意。

时至秦朝，秦丞相吕不韦组织门客编撰的《吕氏春秋》中，也记载了许多气功的内容，说明气功在当时，受到了应有的重视。

总而言之，周秦时期的气功已经逐渐形成了较为完整的理论体系，有了一系列行之有效的练功方法，为气功的进一步发展，奠定了良好的基础。

三、两汉时期

汉代气功的特点是向深度和广度发展。1973年在长沙马王堆三号汉墓的出土文物中，发现两件重要的气功文献，一是迄今为止所能见到的最早的西汉初期绘制的彩色《导引图》，其中有一幅彩色帛画，绘有人像四十多个，他们的姿势多种多样，有闭目静坐的，有双手抱头的，有收腹下蹲的，有弯腰打躬的，有站立仰天的，有屈膝下按的，形象栩栩如生。这对于研究气功的源流和发展，具有十分重要的价值。二是《辟谷食气法》，其功法详细论述了辟谷食气的养生之道及修炼气功的时辰、地点和方向等特点。这对于后人的修炼，很有启发意义。东汉张仲景在《金匱要略》中，进一步阐述了气功导引在防病、治病方面的重要作用，他说：“若能养慎，不令风邪干忤经络，适中经络，未流传脏腑，即医治之，四肢才觉重滞，即导引吐纳……”。汉末名医华佗，擅长于外科，又精于术数，在前人经验的基础上，把“熊经鸟伸法”，发展为形象的“五禽戏”：“一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟”，在“流水不腐，户枢不蠹”的理论指导下，模仿五种动物的活动形象，锻炼身心，以收到“通经活络，调和气血，耳聪目明，齿坚颜悦”的健身作用。后来五禽戏广泛流传于民间，颇受人们喜爱。相传华佗的学生吴普，按照这套方法，持恒锻炼，活到了九十多岁，仍然耳目聪明，齿牙坚固。另一学生樊阿同样用这种方法锻炼身体，活了一百多岁，头发还是乌黑的。

道教经典著作《太平经》，对气功的传统理论进行了精辟的发挥：“夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明。本于阴阳之

气，气转为精，精转为神，神转为明。欲寿者，守气而合神，精不去其形，念此三合为一。”其中“守气而合神”的理论，为历代气功养生家所重视。尤其《太平经》中提出的“守一”，更为气功界所推崇。

东汉魏伯阳所著的气功大作《周易参同契》，假借《周易》的爻象，以论练“丹”之意，即通过一定程序的特殊锻炼，体察和掌握人体内部“能量流”的产生和变化的运行轨迹，以达到健康长寿的目的。《周易参同契》还依据《道德经》“有生于无”的观点，提出了虚无——混沌——乾坤辟、坎离行的宇宙生成模式，以此作为归根复命、炼丹修道的哲学依据。《周易参同契》特别突出的功绩，而且前无古人的地方，就在于将象数运用到这一“可知而不可见”“可受而不可传”的气功领域，使之成为可以量度和可以控制的东西，给人体内部能量流的运行，提供了一个准确的计算机模式，因而《周易参同契》享有万古丹经王的称号，是当之无愧的。

之后，佛学东渐，佛学典籍与佛学思想传入中国，并很快传播开来。如对中国影响较大的《金刚经》等，就是宣讲使用超凡入圣的大智慧，使人脱离苦海而到达彼岸净土。佛学对全体人生和整个宇宙“真实”的探求，归结为“缘起”说。从缘起说加以推衍，进而就得出一切现象都是刹那变化、永远变化的“无常”的观点——没有自我主宰，没有永恒不变的实体，达到“人无我”“法无我”的境界。它与中国古已有之的纯朴民风得到融合，与我国传统文化中的性命之学得到融合，从而丰富了我国的传统文化，并从理论和实践两方面推动了气功的发展。

四、三国两晋南北朝时期

两晋南北朝时期，有关气功养生论著相继问世。嵇康所著的《养生论》言简意赅，阐述了气功静练的理论：“精神之于形骸，犹国之有君也。神躁于中，而形丧于外，犹君昏于上，国乱于下也。