

样 本 库

45
303

太 极 内 功

李经梧 著
张天戈



人 民 卫 生 出 版 社

1152183

太 极 内 功

李经梧 张天戈 著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市房山县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 2 $\frac{3}{4}$ 印张 46千字
1986年10月第1版 1986年10月第1版第1次印刷

印数：00,001—38,100

统一书号：14048·5296 定价：0.35元

〔科技新书目129—80〕

前 言

气功疗法是我们祖国医学遗产之一，它有着悠久的历史。气功疗法具有却病、防病、健身、延年的作用。

太极拳产生年代较晚于气功疗法，由于科学的发展和历史的演变，太极拳由以技击为目的而转变为以医疗体育、治病、防病为目的。

建国后，在党的关怀下，中医工作有了巨大发展，气功疗法以独特风格出现于祖国医坛之上。特别是刘贵珍氏实验研究报道后，气功疗法出现蒸蒸日上、百花齐放的局面。

在这个小册子里，介绍一下我个人多年来用于健身和增强太极拳技击能力的一种“太极内功”。经过临床实验研究证明，这种功法不仅可以用于增强太极拳技击能力，而且有着很高的医疗、保健作用。

为了发扬祖国医学遗产，我愿意把这个功法贡献出来，供同道们研究。由于个人科学理论水平所限，过去又是在武术界练太极拳，从一九五九年转入到医疗体育战线，对治疗病种、功法改进、治病机制等方面尚待同道们和有志于此的科学家共同努力探讨。不足之处，在所难免。敬请各位专家和气功、太极拳爱好者以及广大患者指教。

李经梧

于北戴河气功疗养院

序 言

太极拳是我国特有的民族体育运动，有着悠久的历史。在修练的方法上，有着自己的特点。在传授方法上，也多以单传口授为主，不轻易传人。李经梧同志习练的“太极内功”，就是使太极拳术达到高深阶段的一个锻炼方法，过去不被大家所熟悉。

经过临床实验证明：“太极内功”不仅可以提高拳术的鼓荡气和技击能力，而且有着很高的医疗、保健价值，如对高血压、神经衰弱、溃疡病、阳痿症等有很好的疗效，所以过去练气功的人，都配合太极拳以提高疗效。

“太极内功”是通过意守命门为主，运用吐纳导引的运气方法，练腰健肾，练气强身，具有动静相兼、内外合一的特点。做为一种功法，我愿向大家推荐，欢迎同志们实验、研究。正如李经梧同志所说，对治病机理，治疗病种等，尚待有志于此的科学家和同道们，共同努力探讨，不足之处，请各位专家和广大爱好者指正。

刘贵珍

一九八〇年十二月二十五日

注：刘贵珍同志系北戴河气功疗养院院长，我国著名的气功医疗专家，于1983年12月去世。

几点说明

《太极内功》初稿完成于一九六〇年，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，中间又十年缀功，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。

一九六〇年初稿完成后，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，如：李越之、**王方**、田宏计、赵宝峰等同志，在此一并表示感谢。

张天戈

一九八四年九月九日于北戴河气功疗养院

目 录

一、太极内功·····	1
二、太极内功操练方法·····	3
三、关于意守命门·····	15
四、功法运用中的几个问题·····	18
五、太极内功通督与周天功·····	21
六、太极内功的查功方法·····	28
七、练气功应注意的事项·····	30
八、太极内功指导原则·····	34
九、练功中常见的反应·····	35
十、太极内功在临床上的应用·····	36
十一、个人练功心得·····	38
十二、太极内功与针灸结合·····	43
十三、持功练拳·····	50
十四、练功偏差及纠正方法·····	54
十五、练功入静层次·····	58
十六、气功入静方法·····	61
十七、太极内功治疗病例介绍·····	63

一、太极内功

气功疗法是祖国医学遗产的一部分，是我国古代劳动人民创造的一种却病延年的养生方法。古代许多医书中都有记述。两千多年前成书，总结上古医学经验的医学典籍《黄帝内经·素问》中就讲到了养生道理和方法，如《素问·上古天真论》中提到：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”《素问·遗篇刺法论》中提到：“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，俛舌下津令无数”。中古时代的名医扁鹊在他著的《难经》中曾专门计算过人的呼吸次数，并把“呼吸太阳”作为一种锻炼方法。汉末张仲景在《金匱要略》中写到：“若人能养慎，不令邪风攻忤经络，适中经络，未经流传脏腑，即医治之，四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞。”另外，华佗的“五禽戏”也是一套著名的古代医疗体育锻炼方法。魏晋名医葛洪所著《抱朴子·别旨》篇专论了吐纳导引的理论和方法。陶弘景著的《养性延命录》中也讲到了养生之道。唐代名医孙思邈在他著的《千金方·养性》上记载：“心无烦，形无极，而兼之以导引，行气不已，亦可得长年，千岁不死。凡人不可无思，当以渐遣除之。”又说：“和神导气之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧瞑目，闭气于胸膈中，以鸿毛著鼻上而不为动，经三百息耳无所闻，目无所见，心无所思。”宋朝医书《圣济总录》中也可以找到许多养生方法。元朝王中阳的《泰定养生之论》中，明朝李时珍的《奇经八脉

考》中、清朝《沈氏尊生书》中也都有练功方法的记载。

由此可见，祖国医学遗产中有关养生部分的内容是丰富多彩的。武术界的太极拳类把技击转到养生方面来，又为气功界增加了新的内容。无论长拳和太极拳，对于锻炼身体，都有着积极的作用，而太极拳又是和气功有着密切关系的。在气功界里都已把太极拳称为气功中的“外功”。我们要介绍的太极内功就是太极拳和气功相结合修练的一种却病、保健、延年并能增强太极拳技击和产生鼓荡气能力的一种功法。

它原是内家拳术中内功与外功相结合的一种气功，以意守命门部位为主，运用吐纳、导引的运气方法，以练腰健肾，练气强身，并用于增强技击能力的一种功法。又称它是动静相兼，内外合一的完整功法。历来拳术家为了保持技击上的“地位”和“实力”，视为至宝，密不传人。

这种功法在强身保健方面的作用，在拳书上已有记述。如太极拳书中提到：“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，故腰部与人身甚为重要。设能练之得法，则身弱者，必能臻于健康之境……如能习之以恒，则皮肤滋润，面现红色，两耳发赤……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，由太极拳和气功内功合而为一的太极内功在医疗保健上的作

用是可以理解和肯定的。关键在于掌握运用得法。

太极内功的特点不仅仅是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，练静、练动、练意，因人、因病、因时，由浅入深，区别对待，循序渐进，逐步提高的。在效果上，除和一般气功一样收到治疗疾病，保健强身之效外，兼有产生鼓荡气增强技击和抓闭固精养生之能。功法全面，取长补短，适用面广，要求较高。太极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，既适用于强壮者也适用于病弱者。又因为太极内功是过去武术界用以增强技击能力的功法，无论是气功爱好者、太极拳锻炼者，还是慢性病患者以及气功专业人员都可以学习应用。有兴趣的同志还可以通过气功的锻炼把针灸与气功功夫结合起来，可以提高针刺的效果。气功与武术结合起来还可以增加鼓荡劲而引出爆发力。

二、太极内功操练方法

太极内功的操练方法如下：

姿势

太极内功的姿势很重要，与功法要求、意守部位、呼吸方法密切相关。大致可分为三类：静练式、动练式、活练式。可根据练者的需要选择。

（一）静练式

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，手心向下平贴于床上，两眼微闭或微露一线之光（图1）。

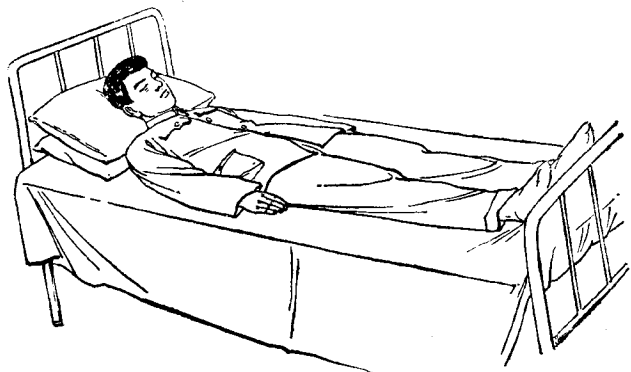


图1 仰卧式

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。另一种靠卧姿势是左脚置于右脚上，压住解溪穴（在脚弯前正中两筋间），或右脚在上。以舒适为宜（图2、3）。

(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（图4、5）。

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°度角，两小腿平行垂直于地面，双脚踏地。凳的高度要适度，头正直微前倾（有头顶悬之

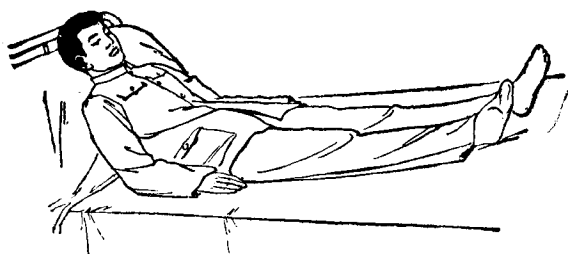


图2 靠卧式

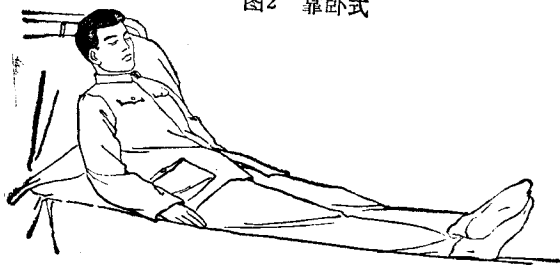


图3 靠卧式(压解溪)

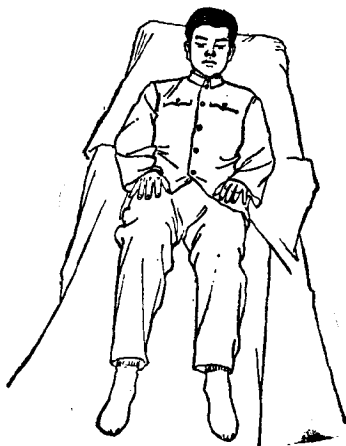


图4 靠坐式



图5 靠坐式(压解溪)

意), 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6)。



图6 坐式

4. 站式：是太极内功的基础功。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（图7、8）。

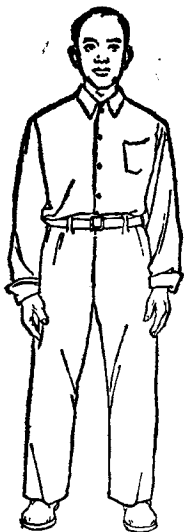


图7 站式(正面)



图8 站式(侧面)

(二) 动练式

动练式又分单练式和带功式。是太极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看会阴。头缓慢下垂，随呼气身体慢慢弯腰下蹲，蹲到两膝发痠为度，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9、10、11、12)。

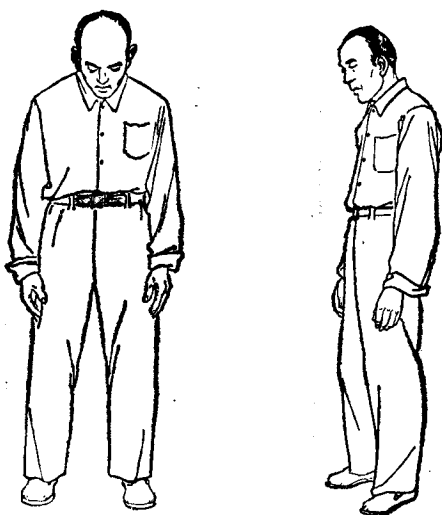


图9 动练式站式动作(正、侧面)

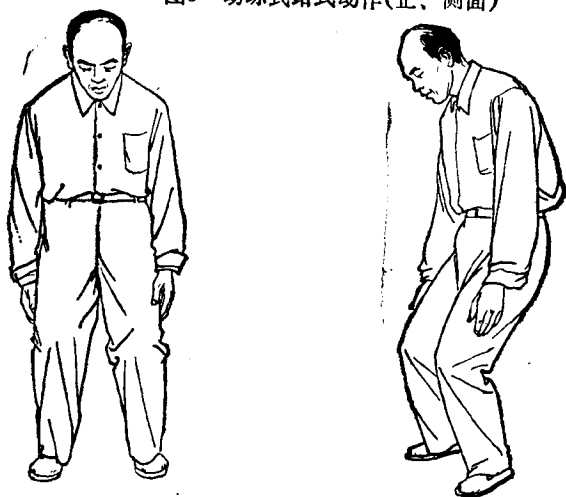


图10 动练式站式动作(正、侧面)



图 11 动练式站式动作(正、侧面)



图12 动练式站式动作

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，两拳紧握，两臂抬起，左手在前，左腿同时迈出。两拳变掌向前按，两眼观前手的手指，左脚尖点地，十分之七体重在后腿，双肘略弯，右肘俯于左肘，止步闭气，待闭气不能坚持时再呼吸换式（图13）。

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握拳。抓闭后，与前左右相反作活步站桩。（图14）此式可依练功者身体情况规定锻炼时间。本功应在站练式基础上进行。

3. 带功练拳：在练完静练、动练、活步站桩基础功之



图13 动练式活步
站桩(出左腿)

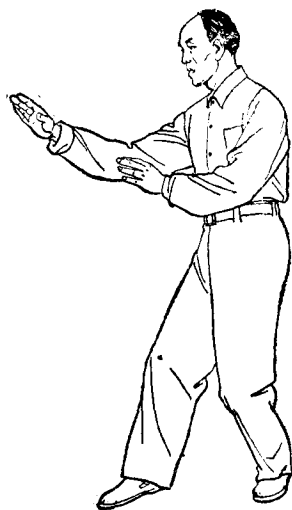


图14 动练式活步
站桩(出右腿)

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段，即活练式。

（三）活练式

活练式是太极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，即随心所欲练，不受时间、地点限制。

（四）意守

太极内功意守部位和操作方法较其它功法多，依据练功的不同阶段，步骤、姿势和因人、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1.2尺左右，停止凝视，待凝视几分钟后，由于双眼凝视所采之景物会变的模糊不清，也有的单景色会变成重影或变成一个白色气团，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，眼看会阴，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、足踝部最后达到涌泉（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