

三十六式太极导引保健功

沈永培 沈炳贤 著

上海教育出版社

三十六式太极导引保健功

沈永培 沈炳贤 著

上海教育出版社出版发行

(上海永福路123号)

各地新华书店经销 江苏海安印刷二厂印刷

开本787×1092 1/32 印张 2.625 字数 53,000

1988年6月第1版 1988年6月第1次印刷

印数 1—30,300本

ISBN 7-5320-0528-3/G·3 定价: 0.70元

序

沈兄永培，与吾同学太极拳于田师兆麟，田师得艺于杨健侯与少侯父子；沈兄又得昔称半仙之喻燕山气功之传。故融两家之长于日常锻炼，获益匪浅。为推益及人，并便于习练，沈兄编就《三十六式太极导引保健功》以授人，历数十年，从其学得保健者众，愈疾者亦复不少。上海中医研究所闻而聘之授其功于临床实践，察其确为法简而效著。今笔之成书，以广其传，诚为善举。故为之序。

上海武术馆 周元龙
于一九八六年十一月五日

编 者 的 话

三十六式太极导引保健功是一套动气功。我积五十多年练功、教功的实践经验,借鉴中医的脏腑、经络理论,融合古代导引术及体疗之精华,以气功及杨式太极拳中架、太极八段锦等拳术为基础,编成这套含有三十六个动作的太极导引保健功。这是一套动静结合,以内动为主的动气功。

这套功法的基本功和功能是:导引、吐纳、意守涌泉穴;精、气、神合一;以绵绵不断的抽丝劲(由内动来带动外动)使全身放松入静,促使气血运行,从而调整人体的新陈代谢和协调人体各部的功能,达到治病健身的目的。

经多年临床与科研实践证明,本功对肿瘤、心脏病、肠胃系统疾病、神经系统疾病(包括神经官能症)、肝硬化、肾炎、风湿性和类风湿性关节炎、牛皮癣、偏瘫(半肢疯)及性功能障碍(阳痿、遗精)等慢性疾病有显著疗效。

这套功法动作简练,易懂易学,老少咸宜,男女皆可,不但有显著的医疗效果,且能强身、健脑、抗衰老。运动之后会使人精神焕发,长期锻炼可永葆青春,可称“祛病延年”之法。但此功既不能包治百病,也不是万能的长生不老之药。不过从锻炼身体以及体疗的角度来说,确有百利而无一弊,没有任何副作用。此已为无数学员、无数患者明显受益的事实所证实。

我于1978~1985年任上海市气功研究所特聘气功师和气功功法技术顾问,现年已八十岁。曾每天教近百名学员练

功,对此深有所感。这套保健功在上海已深受群众欢迎,学员遍及全国各地。

为了满足病员和广大群众的要求,推广这套三十六式太极导引保健功,经著名太极拳专家顾留馨老先生的推荐,上海教育出版社的重视,出版本书。目的在于系统地介绍本功法,便于大家学习参考,使在气功研究所短期学习过的同志能进一步深入理解掌握,使没有机会进研究所学习的同志能按图索骥、无师自通。

本书初稿完成于七十年代中期。后来在整理、推广这套功法的过程中,曾得到上海市中医研究所气功组郑荣容等同志的支持,特在此志谢。

本功法的四十余幅插图系由张人伟同志描绘、并经王志伟同志加工复制而成,谨在此向他们深表感谢。

在撰写、整理的过程中,长男炳贤受命作了不少工作,亦宜在此一志。

虽愿尽善编写好本书,但由于种种原因,力不从心,因此写得颇为粗糙。不妥之处,谨希同行及广大读者指正。

沈永培

1986.5

目 录

一、概述.....	1
(一) 练功的意义	1
(二) 练功要领	3
1. 意守.....	3
2. 姿势.....	7
3. 呼吸.....	8
4. 抽丝劲.....	9
(三) 精、气、神	9
(四) 练功的反应	12
(五) 练功的决心和练功量	12
(六) 练功禁忌	13
二、功法.....	14
(一) 三十六式太极导引保健功功法	14
1. 太极荡手.....	15
2. 太极开合.....	16
3. 腰缘带脉.....	18
4. 循任督脉.....	20
5. 通阴阳维.....	25
6. 缘阳跷脉.....	28
7. 缘阴跷脉.....	31
8. 太极两仪.....	34
9. 螺旋五圆.....	35
10. 倒撑猿臂.....	37

11. 定步云手	38
12. 青狮滚球	39
13. 膻中开合	41
14. 拍肩拍腰	42
15. 洗手洗臂	43
16. 顺逆轱辘	44
17. 狮子摇头	45
18. 左右望肩	46
19. 上步弯腰	47
20. 转圈踢脚	48
21. 金蝉脱壳	50
22. 蚯蚓缩身	51
23. 马步探手	52
24. 左右摩膝	54
25. 鲲鹏仰俯	54
26. 托天接地	56
27. 金猴献果	57
28. 十指通经	58
29. 提手上势	59
30. 连环双掌	60
31. 导龙入海	62
32. 凤凰展翅	63
33. 下势独立	64
34. 龙盘虎踞	66
35. 舒经透络	68
36. 无极站桩	69
(二) 拍打功	70
(三) 气功点穴按摩保健功	73

一、概 述

(一) 练功的意义

这套功法来源于长期的实践,并根据经络运动的线路,吸取太极拳架式的精华、结合导引气功编制而成。使较为繁复的太极拳简易化,使较为神秘的气功通俗化。易懂易学,深入浅出,且不受条件的限制,没有任何副作用。

“生命在于运动”,这套功法较好地解决了这个问题。这套功法沟通全身经脉网络,使气血贯通全身,运动及于每个器官、每个关节以至每个部位。且以内动带动外动,以意导引,发挥中枢神经的核心作用。故能做到:有病治病,无病则强身、健脑、抗衰老。由于这套功法不是肌肉、筋骨的强烈运动,也不加重心脏肺腑的负担,而是精、气、神合一的导引功,故运动之后使人不觉得疲乏劳累,相反却感到轻松愉快,精神焕发。

这套功法,对于脑力劳动者以及各类慢性病患者和年老体弱者尤为适宜,对慢性病和某些疾病治疗效果良好。

再则,现代社会突飞猛进,人类生活越来越繁复,生活节奏日趋紧张;另一方面,体力劳动逐渐减少,坐办公室的机会和时间增多。这两方面加大了大脑和心脏的负担,因而这两者的患病率及死亡率日趋上升,许多国家达到首位。所以人

们应该在当前的现实生活中创造一种运动，使人获得动中求静、静中求动；这种运动不但不增加大脑、心脏的负担，相反能解除这两者的疲劳（大脑、心脏自形成之时起，日夜从不间断、无休止地工作着）使之得到适当的休整和保养，同时又要获得一定的运动（气血流通——古代名医华佗称“气血流通，百病不生”）。气功、太极拳以及集两者之长的本功法——三十六式太极导引保健功实为动中求静、静中得动的养生秘术良方，值得一学，不妨一试。

其三，《内经》（素问·四气调神大论）道：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎。”上文意思是说：有智慧有才能的人，对于健康和疾病，不是着重于治疗，而是着重于保健——预防疾病的发生。正像治理国家一样，不是等国家出了乱子才整治，而是在平时即加以很好地治理与防范。如果等到生了病才去治疗、国家出了乱子才去治理，这样做，正好比人到口渴了才去掘井，战争打起来了才去制造兵器一样，不是太晚了吗！

这是中国古代的优秀哲学思想。当今国家对医疗卫生工作采取以“预防为主”的方针政策是与之一致的。

太极拳、气功以及本功法能治疗某些疾病，此已是众所周知的事实。但更为重要的是它的预防疾病的作用。看来，其预防作用是大大超过治疗作用的。由于经常练功，其结果是许多疾病（包括严重的疾病）在不知不觉地被克服了或免除了。这点的意义是深远的，是值得注意、关切的。而这一点往往容易被忽略，因为这方面缺乏对比，难于比较和对照：即同一个人，不打拳、不练功究竟会生什么病，而打拳练功了以后克服了些什么病？这些问题无法确定。但从无数人的实践

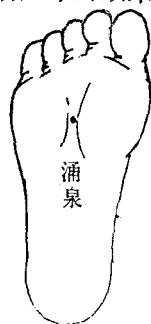
及经验体会,可以毫无疑问地确定:做气功、打太极拳以及练三十六式太极气功,的确预防了许多病的发生,并且治愈了不少疑难杂症。

(二) 练功要领

练三十六式太极导引保健功时,必须心平气和、松静自如、脏腑安宁、气沉涌泉^①。要作绵绵不断的柔软运功。以意引气循经络路线(参见图1—1, 1—2, 1—3及各式插图)自我导引,自我按摩,促使气血悠悠运行,促进脏腑蠕蠕而动,做自然而然的全身运动。动时要寓有自然的静,是静的休息运动,又是运动的休息,是修养精、气、神的真动真静,是以内动带动外形动,培养补充真气的锻炼方法。因此,练完后能够感觉到全身舒畅,头脑清醒,口津增多,面色红润,四肢温暖,食欲增加,甚至产生毛发重生等现象。这是由于在练功过程中气动生液、液能化血、血能生髓、髓能生精、精复化气的循环相生的结果,自然而然地达到精、气、神充足。由此获得祛病延年的效果。

1. 意守

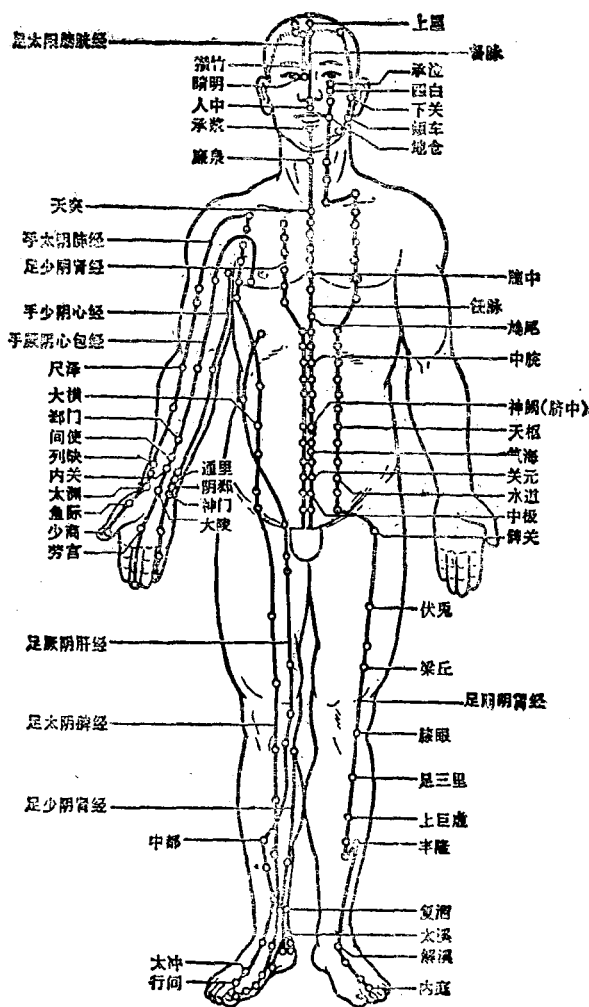
练功时要求思想集中、排除杂念、意守涌泉。涌泉穴位于脚掌中心凹陷处(图2)。是取其所谓“天一生水,如泉之涌”而得名。涌泉是人身上的重要穴位、足少阴肾经之起点。肾^②蕴藏精气之水、为真火真水之源,中医称肾为“生命之根本”。肾生髓、髓养骨、骨藏髓、髓通脑。如此,脑、髓、骨三



(图 2)

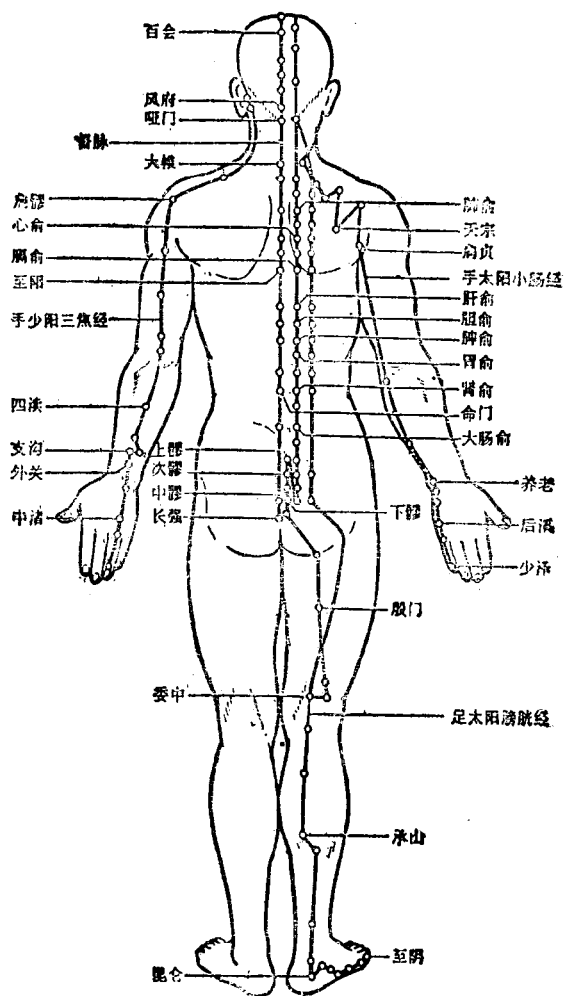
① 涌泉:穴位名,详见“意守”章节。

② 肾:这里的肾是指中医理论上的肾而不是西医所谓的泌尿器官的肾。



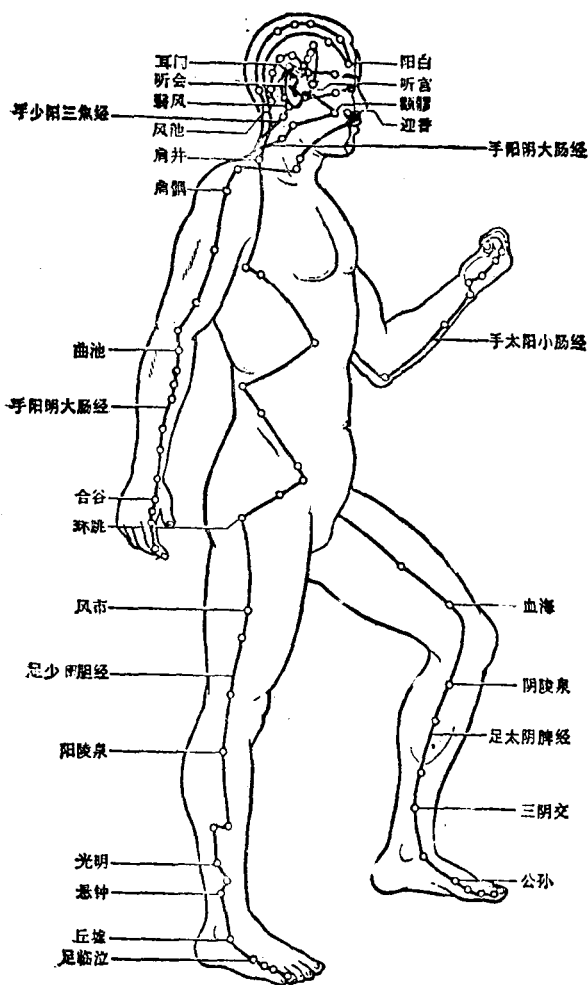
十四经常用穴位正面分布图

(1-1)



十四经常用穴位背面分布图

(1—2)



十四经常用穴位侧面分布图

(1—3)

者与肾有密切的联系，均“属肾所主”（尤言受控于肾）。所以说，肾者神也，主宰着人的生命。少阴肾经以涌泉为起点，足见涌泉穴的重要性。

三十六式太极导引保健功各式动作，采取以涌泉为核心、意守涌泉（气沉涌泉）的踵息法^①就是将“真气”下沉至涌泉穴，发动内气自我导引。通俗地说，也就是把脚心涌泉穴作为动作的总开关，或者叫发动机，一切动作的开始、运转和结束都要受涌泉穴的制约。

意守入静（脑子里基本不想事）、全身放松（身体基本不使劲）是本功成败的关键。而关键的关键便在于意守涌泉。守住了涌泉，松静自如也就不难做到了。

2. 姿势

站立练功的基本姿势（即练功的预备式），其要领为：

垂帘中正——眼周肌肉放松，上眼皮自然下垂，像竹帘放下一般，似睁非睁，露一线余光；上身端正，鼻准对正肚脐眼，中正就是身体要不偏不倚。

舌舐上腭——舌尖轻轻接触上腭。

虚灵顶劲——头顶的百会穴^②与两阴之间的会阴穴^③构成一直线（垂直于地面），使任督两脉自然沟通。

含胸拔背——含胸即胸部舒畅，拔背就是两肩及背脊放松，使气贴背。

沉肩垂肘——两肩及双手自然下垂、不用劲、手心（内劳

① 庄子曰：“真人之息以踵，众人以喉。”据“内经”释义，真人系养生最好的一种人。

② 百会穴：头顶正中线与两耳尖连线的交叉处。

③ 会阴穴：前后阴（即肛门与阴器）之正中点。

宫穴①向里，含蓄合太极（即大鱼际②小鱼际③向内劳宫穴含蓄）。垂肘时虚腋（即手臂与腋间要有一拳约7厘米的空隙）。

松腰松胯——腰胯松了，全身才能松，才能做到气沉涌泉，其办法是微屈双膝，将身体重心移至脚掌。

足肩同宽——两足站稳，踏实，平行分开，宽度与肩齐。

意守涌泉——详见“意守”章节。

总之，要身正、腰直、全身放松、柔如绵。做到松静自如，稳重舒适。

在做某些动作时，如下肢动作，一般以手背外劳宫穴④轻微粘贴腰眼，便于转动灵活。

做各式动作时，上述基本姿势要保持，除非另有说明。动作要自然、柔软、缓慢，要练成慢而不滞不呆，快而不乱不断。这些只有通过实践，才能逐渐掌握，不必拘泥、急躁。

通常情况下，应站立练功，如体弱有病也可坐着练。坐着练时，除下肢部分外，基本要领与上相同，唯大腿与小腿应成直角，脚掌应着地踏实，不可悬空。

3. 呼吸

呼吸要自然、柔和、均匀。做匀、慢、深、长的自然呼吸运动，即“吐维细细，纳维绵绵”。使呼吸节律与相应的动作协调，有节律地进行运动，便于使“呼吸之气”推动“内气”运行。以致迅速出现四肢温暖、腠理开阖⑤、微微渗汗的气血流畅现象。

初练时，不必专门去注意呼吸，要顺其自然，采用自然呼吸。

① 内劳宫穴：手掌中央。

② 大鱼际：手的桡侧缘的拇指边。

③ 小鱼际：手的尺侧缘。

④ 外劳宫穴——与手心（内劳宫穴）相对的手背部。

⑤ 腠理开阖：腠理泛指皮肤，特指毛孔。意为皮肤毛孔的松开。

4. 抽丝劲

抽丝劲为本套动功的重要特点。“抽丝”即动作要绵绵不断，缓慢轻松，如浮云若流水，行气如九曲珠，无微不到，每一动作要旋转出入，往复螺旋形，一切运动尤如手挽着一团丝，做抽丝动作。“顺抽”指从脚底涌泉穴贯穿到十个手指，好似十根细丝柔绵不断地将手指与足趾连接起来。“逆抽”则是从手指回到脚底涌泉穴。以方位、方法而言，包括左抽、右抽、大抽、小抽、进抽、退抽、里抽、外抽、上抽、下抽等。

要练好抽丝劲，必须全身放松，无丝毫拙力，气沉涌泉穴，思想要高度集中。每一动作都要左右呼应，上下相随，前后相顾，内外结合。只要按照一定姿势认真锻炼，可以熟能生巧，达到自然而然的惯性动作的境界，效果极好。

（三）精、气、神

练习本套功法要求逐步做到精、气、神协调合一。

老子的弟子元仓子曰：“我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无。”“合于”含有“归结于”或受其控制之意义。“体合于心”是说人身受心的控制。“心合于气”是说心受气的控制，“心”这里系心血之意，是生命活动的动力与源泉，“心合于气”也就是常说的“气为血帅，气行血行”，气为统帅，血随气行。气血通则经络通，人身方得健全^①。“气合于神”是说气则受神的控制，也就是所谓“神为气帅”，神对经络内气的运行有指挥的功能。最后，“神合于无”是说神经中枢应归于一种恬憺虚无的清静忘我境界，使人脑、人身获得真正的休息。

^①《内经》言：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”（灵枢·经脉篇）

《内经》说：“恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”就是这个意思。

《内经》中曾详述、称：精、气、神是人的三宝。要使神向下，精向上，练精化气，练气化神，使精充、气足、神全，方能健康长寿。

气功家还要求用真静真动，真静是寂然之静，真动是冲和之动。练三十六式太极保健功要动如春沼之游鱼，静如百虫之蛰伏，若隐若现，飘飘欲仙，愉快延年。

1. 精

精有先天与后天之称：与生俱来之精，称为先天之精；饮食营养之精，称为后天之精。经过锻炼三十六式太极导引保健功能够分解精肥，化为热血，推动气血的循环，增加津液，温养肌肉，滋润皮肤，内固骨髓，外强筋腱，表里俱壮，身体必定健康。

精富有生命能力，是构成人身一切组织器官的基本物质，也是原气的物质基础。精不但具有生殖、生长、发育的能力，并能抵抗不良因素，而免于疾病。总之，精是生命的基础，精盈则生命力强，能适应外在环境的变化。

2. 气

气亦有先天与后天之分，先天之气禀受于先天，赖后天滋养而不断滋生，是先天之精所化，称为“原气”，藏于下气海^①，它的发源地属于肾脏和命门^②。所以，太极保健功或太极拳中锻炼腰部及命门的动作比较广泛。腰要挺直并与命门一齐

① 下气海：脐下一寸五分（约5厘米）处。

② 命门：是个极为重要的穴位和脏器，位于与肚脐正对之腰背部。脐在腰腹部，命门在腰背部，两者位置正好背腹相对。其左右为两肾，命门正好位于两者正中间。按中医理论，命门是“诸神、精之所舍，原气之所系”。命门与各脏腑关系至为重大：“命门衰竭，生命也就结束”。