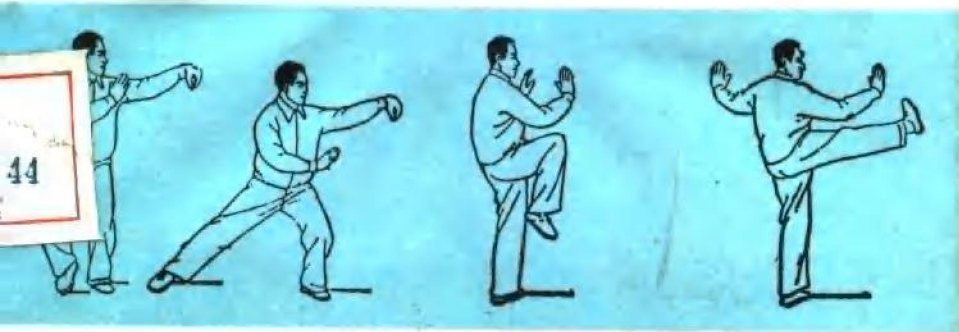


太极内功

——传统医疗养生法——

张 天 戈 著



人民卫生出版社

样 本 库

太 极 内 功

——传统医疗养生法

张天戈 著

YX153/52



人 民 卫 生 出 版 社

1205367

(京) 新登字081号

太 极 内 功
——传统医疗养生法
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 卫 顺 印 刷 厂 印 刷
新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

787×1092毫米 32开本 3½印张 76千字
1991年12月第1版 1991年12月第1版第1次印刷
印数：00,001—8,050
ISBN 7-117-00764-8/R·765 定价：2.30元
〔科技新书目255—194〕

再 版 序 言

《太极内功》出版五年了，受到了众多的气功爱好者、太极拳运动爱好者以及慢性病患者的欢迎。气功、太极拳爱好者通过学练太极内功增加了学习兴趣并提高了拳术；慢性病患者通过学练太极内功身心得到康复；中老年人学练太极内功，达到增智益寿目的。因此，仅几年时间重印了三次仍不能满足广大读者需求。借此再版之机会，对原稿进行了部分改动，并增加了医疗气功历史简况一章，供读者了解中国传统医疗气功起源、发展和现状。

同时，应读者要求，为帮助学太极内功的爱好者可以带功练拳，增加兴趣，书后附录了国家体委推广的简化太极拳（24式），以便学练。

当今，气功方兴未艾，流行功法层出不穷，但作为一个爱好者、一个病人要注意不可朝学夕改，终无所获。在此，我介绍了太极内功，同时也介绍我四十年来的练功经验，可用几句话概括：“功法宜简，动作宜软，呼吸宜缓，意守宜远，贵在自练，如蚕吐茧”。供各位读者品试。

张天戈 于北戴河

1990年12月

〔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。

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

李经梧与太极拳

我的太极拳老师李经梧教授已八十岁高龄，从事武术运动生涯六十春秋，专职研究太极拳与气功的结合应用也三十余载。李经梧教授为继承发扬传统文化辛勤耕耘，为国家培养了许多太极拳运动人才，有的已在全国比赛中拿到金牌、银牌和铜牌，可谓桃李满天下。

李经梧教授出身于山东掖县农民家庭，现任河北省北戴河气功康复医院太极拳术顾问，河北省武术协会委员，河北省运动医学会委员兼副秘书长，省气功学会委员，秦皇岛市武术协会主席，石家庄陈氏太极拳研究会顾问。

李教授德高望众，曾任河北省三、四、六、七届人大代表，现任秦皇岛市政协常委，北戴河区人大常委，北戴河区政协副主席等社会职务。

李老在40年代初期已担任北京太庙“太极拳研究会”委员，建国后又在北京汇通武术社教太极拳，并担任首都武术社太极推手组长。1956年参加北京市武术运动会并获太极拳第一名。同年代表北京市参加全国武术运动会获金牌奖，1956年起先后在北京市武术学校任太极拳教练，同时兼任铁道部、铁道学院、北京日报社、建筑设计院等单位太极拳教练。经过他训练培养的运动员在全国武术运动会上均取得了优异的成绩。1959年7月经秦皇岛市委决定，由北京调到河北省北戴河气功疗养院任拳师工作，专事太极拳与气功的研究与应用等工作，成绩卓著。80年代起兼任全国医学气功北戴河教育基地太极拳高级教练，为全国各地培养了许多太极拳辅导员和教练员。

李经梧教授自幼爱好武术，早年先后拜吴式太极拳名家赵铁庵、杨禹廷为师学习吴式太极拳。后又承吴氏拳名家王子英先生指点，得到真传。40年代初，又幸遇陈氏太极拳一代宗师陈发科先生，遂拜陈发科老师门下学习陈氏太极拳。由于他酷爱中华武术，学习认真，练功刻苦，遵师重道，尽得陈氏太极拳之精华。为了研究太极拳与气功的关系及其应用，又拜名师学习了秘传功夫“太极内功”。这种内功与太极拳有密切关系，它不仅能提高拳术水平，加大爆发力，而且这种功法的基本功有着较好的医疗保健作用。因此，于1959年将这个秘传功法贡献出来，教授推广，为人民健康服务。

李经梧教授所掌握的太极拳，太极器械有陈氏太极拳头趟、二趟(又称炮捶)、陈氏太极推手；吴氏太极拳、吴氏太极剑、太极刀、太极棍、活步推手；杨氏太极拳、太极剑、太极推手；孙氏太极拳以及国家体委规定的24式、48式、88式、32式剑和54式老架剑等套路。在北京期间曾出任过北京市武术运动会总裁判。1959年参加了国家体委举办的国家武术裁判培训班，取得了国家体委裁判资格，多次应聘参加全国武术运动会和第一届全运会的武术裁判工作。

1958年应体育出版社约稿，曾与唐豪、李天骥、李建华等组成陈氏太极拳编写小组，并与李建华主笔完成陈氏太极拳第一路动作编写工作，为挖掘、整理、研究、推广传统套路作出贡献。

1959年应八一电影制片厂邀请，参加了科教片《简化太极拳》的拍摄。由于李经梧教授的架式、形象优美、标准，影片中的人物、套路均由李教授表演。为我国普及和推广太极拳运动起了积极推动作用，并留下了珍贵的资料。

1960年由内部发表了《太极内功》，1964年在体育报上发

表了《对太极拳缠丝劲等问题的认识》，以及《太极拳与气功的结合及其应用》、《太极拳与生理作用》等论文，对研究太极拳劲力特点、技击作用、太极养生保健等均有一定的学术价值。

李经梧欣赏的格言“想推用意终何在，益寿延年不老春”，认为太极拳的归缩是医疗健身、养生益寿；太极拳与气功的关系是“珠联璧合”，可达到“练养相兼，动静统一，内外结合，情趣横生”，他认为练太极拳要像练气功一样达到意境：“动静相兼，周身协调；上下相随，以意行气；行云流水，滔滔不断”。李教授认为练到好处自己感到轻松、舒服，旁人看了也感到舒服，如同欣赏一次艺术表演。因而，从60年代开始在教学上、临床上、基础研究上进行了多年的大量实践工作。目前，李经梧教授仍在一面为国家培养太极拳运动人才，一面潜心研究太极拳与内功的关系、太极拳与针灸推拿的关系等工作。

目 录

一、气功学历史简况	1
二、太极内功	18
三、太极内功操练方法	20
四、太极内功在临床上的应用	33
五、太极内功的查功方法	35
六、太极内功指导原则	37
七、练功中常见的反应	38
八、太极内功通督与周天功	39
九、太极内功与针灸结合	45
十、持功练拳	52
十一、练功入静层次	56
十二、气功入静方法	59
十三、练功偏差及纠正方法	61
十四、练功应注意的事项	65
十五、关于意守命门	70
十六、功法运用中的几个问题	72
附录 简化太极拳(二十四式)	76

一、气功学历史简况

(一) 气功的起源——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“导引案机”、“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，其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦从中央出也”。中央，指中原地带，地处黄河流域，正是黄帝族部当时活动的中心。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：“吹呴呼吸，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。”所谓吹呴呼吸、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，书中的记载就多达十四处，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“流水不腐，户枢不蠹”的运动生命观，主张治身应做到“精气欲其行”，使“精气日新，邪气日尽”来保持健康。这些观点，对秦汉导引术的发展产生了巨大的影响。

1973 年长沙马王堆汉墓中出土了久已亡佚的古代医学文献，其中有《导引图》和《却谷食气篇》给研究古代气功提供了丰富资料。

《导引图》有男有女，有老有少，以徒手为主，有少数几个持物器。有的有动作名称，如龙登、印渚、堂狼、信等；有的讲了简单作用，如引郛痛引肱责引温病，有两处注明配合呼吸，如仰呼、猿渚，内容丰富多彩。

《却谷食气篇》是描述食气为主的古代练功佚书。食气又称服气，即呼吸锻炼。佚书中所记述的方法是：“食气者为呬吹，则以始卧与始兴。凡呬中息而吹，年廿者朝廿暮廿，二日之暮二百，年卅者朝卅暮卅，三日之暮三百，以此数准之”。这种食气法，一般在有如下情况时进行：“为首重、足轻、体軫，则呬吹之，视利止。”此外，书中还讲到如何掌握不同季节的特点和四种不宜进行食气的气候等。这些内容为后世气功的发展奠定了基础，同时又可作为今天气功实践的借鉴。

稍后于马王堆汉墓年代的《淮南子》记载了“六禽戏”、“闭四关”与“梳发功”。有一段讲练功的话说：“若吹呬呼吸，

吐故纳新，熊经鸟伸，鳧浴蝮翼，鸱视虎顾，是养形之人也。”被后人称为“六禽戏”。此外，书中还多处提及古代气功资料。

与刘安同时代的董仲舒，著有《春秋繁露》一书，内中提出了主静的养生观。他融合了医儒两家思想，认为“形静志虚”才能保证新陈代谢，这些静功理论在后世气功发展中具有很大影响。

此外，司马迁在《史记》中记载了不少有关气功锻炼的事迹。如《留侯世家》记述张良曾以赤松子游，“乃学辟谷导引轻身”。尤其在《龟蛇列传》中记述了当时人们对于龟的某些生理特性的认识，为仿生气功的形成奠定了理论基础。

至东汉中晚期，神仙方术的兴盛使内修炼丹术得到空前发展，推动了气功学的成长，此时诞生的《周易参同契》是我国现存最早的，也是世界目前所见最早的炼丹术专著，同时又是气功史上最早的内丹气功文献。值得注意得是：该书第一次把时间、方位和人体内环境变化的节律（人体生物钟）有机地结合起来，从而建立了一套独具特色的内丹气功体系。《参同契》的问世，在气功史上有着划时代的意义，它总结了东汉前的内丹气功，并形成了以其为代表的内丹气功体系，从而开创了内丹派气功。

东汉末年托名于吉所得的《太平经》是我国现存最早的道教经典。它记载了道教的修炼诸法，其中属于气功范畴的有食气、守一、存思三大类。为搞清早期道教在东汉气功学上所起的历史作用提供了文献资料。此间，佛教在我国也逐渐兴起，释家的止观法、坐禅参禅等静坐功夫对当时气功的成长也起到一定影响。

东汉末年的两位大医学家张仲景、华佗都对气功作出了

卓越贡献。张仲景在《金匱要略》中记述：“四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞”。指出导引吐纳能流畅气血，通利九窍，有防治疾病的作用。华佗则根据“流水不腐，户枢不蠹”的道理，在《淮南子》六个动物动作基础上整理出“五禽戏”，对后世的动功功法影响很大。

（四）气功学的进步期——两晋南北朝时期（公元265年～581年）

气功学发展到两晋南北朝时期，有了较大的进步。首先，在东汉内丹、存思两派气功的基础上，出现了以《黄庭经》为代表的内景派气功。黄庭内功，通过意守黄庭，配合口鼻呼吸和丹田呼吸，以及漱津咽液等术式，达到固肾筑基的初级功夫；进一步通过对中、上黄庭的修炼，使身中精气充实，心神内守，从而达到恬淡虚无，物我如一的高级练功境界。

嵇康承老庄之学，著有《养生论》与《答难养生论》，论述养生服食之事，把呼吸导引视为延年益寿的一项重要措施。

晋人张湛著《养生要集》，列养生大要十项，前四项同气功之间有着直接关系，可见该书的編集是相当重视和突出气功锻炼的。仅从叙述该部分的现存佚文来看，所引气功专著六部，气功功法十数家，说明该书是东晋以前气功养生法的集锦之作。

晋代葛洪是一个医学家，但也提倡神仙导引，所著《抱朴子》一书重视金丹大药，在导引行气方面偏重于行气法，论述亦很多。他认为“行气有数法焉，……其大要者，胎息而已”。书中具体地阐述了胎息的方法，练功时间和注意事项，并指出行气具有医疗、预防、保健等多方面的功用。

南北朝时的陶弘景辑录了六朝以前的养生经验，著成

《养性延命录》，记载了不少古代气功的方法与理论。内中《服气疗病》和《导引按摩》两部分竟占全书之半。有些内容与目前应用的静功功法极为相似。如在《服气疗病》中记述：

“纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。……吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，以解极……”。说明当时已开始应用六字诀的默念呼吸的练功方法来治病了。在此之前，呼吸锻炼都是练吸为主，而以练呼为主的“六字诀”乃是陶氏所创。

另外，南北朝时期，不少医家和学者对形气神等气功基本理论和气功方法进行了深入地探索和亲身实践体验。其中褚澄、刘勰和范缜等人尤为突出。褚澄著《褚氏遗书》，内中《本气篇》专论人身内气的循行；刘勰的《文心雕龙》中有《养气》篇阐述神思的迟钝在于精气的内销，指出应用一种养气法以保持良好的创作精神；范缜著有《神灭论》，透彻地论证了形体和精神的关系，充实了气功理论形神学说。

在这一时期，古印度高僧菩提达摩到中国后，开创了佛教禅宗，提出了新的禅定方法，对当时的静功意念锻炼颇有影响。

（五）气功学的兴盛期——隋唐时期（公元 581 年～960 年）

萌芽于战国时代的导引专科，经过秦、汉六朝近八个世纪的发展，至隋唐时期在医学中的地位日益显著，形成了具有一定规模的医学专科。这一时期的三大医籍《诸病源候论》、《备急千金要方》、《外台秘要》中，都有关于古代气功的详细记载。当时的太医署中，设有导引按摩科，这是我国气功史上最早的临床、教学机构。由于气功导引在隋唐官方医学中

占有突出地位，所以对气功医学的发展产生了巨大推动作用，促使涌现出一大批气功人才和专著。

由巢元方主持编写的《诸病源候论》是我国第一部病因证候学著作，同时又是我国第一部气功医学著作。载列证候1720条，叙述了各种疾病的原因、病理、证候等。值得注意的是，该书在诸证后面不载方药，而多附有具体的养生方导引法。这部分内容曾先后为清末廖平和近代曹炳章辑录为《巢氏病源补养宣导法》。内中汇集了养生方宣导法近400条。除小儿病外，其他各科疾病几乎都运用了导引法。这些宣导法包括了多种内容。以姿势来说有仰卧、侧卧、端坐、跪坐、踞坐、舒足坐等；以呼吸来说有练呼的、练吸的，有的还规定呼吸次数等；以练意来说，有内视丹田、存思五脏、存念、引气等；以动来说，有伸展手臂，有屈伸足部，有前屈，有旋转，有头部活动等。

《备急千金要方》是唐代孙思邈所作。该书各章内均有导引的论述，认为“养生之道，常欲小劳”。“人身气息得理，即百病不生……，善摄生者须调息方焉”。“和神调气之道，当得密室……正身偃卧……瞑目，闭气于胸中，鸿毛着鼻而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思……”。此外，他还介绍了六字诀的具体运用、天竺国按摩波罗门法十八势、老子按摩四十九个动作。另据《唐书·艺文志》等史志记载，孙氏还有如《摄生真录》、《摄养枕中方》等多种著作。

在《外台秘要》中，王焘常于处方之前，先列导引吐纳的锻炼方法。如心腹痛及胀满痛，在方前说：“常静清，以鸡鸣，安身卧，漱口三咽之，调五脏，令人长生，疗心腹痛”。书中承袭了《诸病源候论》的养生导引诸法，并补充了若干锻