

太极拳气功入门

李文涛 著

江苏科学技术出版社

封面设计：曹望恺

太极拳气功入门

李文涛 著

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：南京人民印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张4.38 字数89,300

1985年4月第1版 1985年4月第1次印刷

印数1—62,700册

书号：17196·045 定价：0.65元

责任编辑 罗时金

前 言

近年来,关于太极拳的著作已经不少,但谈及太极拳之内功者仍不多见。这里所要介绍的是武式太极拳。一般的书只介绍太极拳的套路,而忽略了太极拳的精髓,致使练者不得要领,徒具太极拳的表面形式。而武式太极拳,恰能弥补这一不足,既介绍太极拳之架式,更着重启发学者习练用意与用气,使学者能真正掌握太极拳的内外结合的要领。

“太极拳在内不在外”,这是武式传统所强调的太极拳练法。“内”是什么,有什么内容,如何学到,这是本书所要阐明的主要问题。

至于太极拳是怎样形成与发展的,它的理论是谁创造的,它与气功有什么关系,它为什么能有医疗养生的作用等等,本书都有所涉及。但太极拳是我国古老精湛的文化遗产之一,系精于武术、气功、哲理、医学的先辈历经数百年所积累起来的经验,内涵丰富,博大精深,作者学识浅陋,虽揣摩数十年之久,难免仍属皮毛之见,且其中谬误之处在所不免,尚希海内行家高手以及广大读者给以批评指正。

作 者

1984年6月于北京

目 录

前 言.....(I)

第一章 我是怎样学太极拳的(I)

第二章 太极拳的源流.....(9)

一、秦汉时代的武术.....(9)

二、梁代的拳术与内家拳.....(10)

三、唐代的太极功.....(12)

四、宋代的后天拳.....(13)

五、明代太极拳的形成.....(15)

六、张三丰与太极拳.....(17)

七、明代的太极拳家.....(20)

八、清代太极拳的流传.....(21)

九、武式太极拳.....(24)

附：太极拳传递略表

第三章 太极拳的理论.....(28)

一、太极拳的理论.....(28)

二、王宗岳的《太极拳论》.....(29)

三、王宗岳的十三势.....(35)

四、武禹襄的十三势行功歌诀.....(37)

- 五、武禹襄的《太极拳论》……………(38)
- 六、李亦畬的《五字诀》……………(39)
- 七、李亦畬的《走架与打手行功要言》…(40)
- 八、郝为真论太极拳练法……………(41)
- 九、郝月如的《武式太极拳要领》…………(42)
- 十、郝月如的《太极拳走架与打手》…………(44)
- 十一、有关的诗和故事……………(48)

第四章 太极拳与气功……………(50)

- 一、太极拳——内功拳……………(50)
- 二、气功是什么……………(50)
- 三、混元桩的练法……………(52)
- 四、气功的基本方法……………(54)
- 五、气是什么……………(55)
- 六、气功的六阶段练法……………(57)
- 七、气功与太极拳……………(60)
- 八、太极拳的气功练法……………(62)
- 九、太极拳与经络……………(62)
- 十、太极拳与气功之异同……………(64)

第五章 太极拳的作用……………(65)

- 一、如何研究太极拳……………(65)
- 二、什么是阴阳……………(65)
- 三、太极拳之调理阴阳……………(66)
- 四、太极拳之生理学……………(67)
- 五、太极拳如何调理神经功能……………(69)

第六章 太极拳的实践.....	(72)
一、思想的准备.....	(72)
二、学太极拳的第一阶段.....	(73)
三、学太极拳的第二阶段.....	(74)
四、怎样实践太极拳的理论.....	(77)
五、太极拳十要.....	(80)
六、练功身手十八法.....	(80)
七、太极拳的阴阳.....	(81)
八、环形诀.....	(84)
九、内三合与外三合.....	(85)
十、太极拳的境界.....	(85)
第七章 郝月如式太极拳图解	(87)
说明.....	(87)
图解.....	(93)
后 语	(130)

第一章 我是怎样学太极拳的

1950年，我在沈阳一个报社干编辑工作。由于经常夜间工作，半夜才回家，日子一久，逐渐出现了失眠等神经衰弱现象，身体日益虚弱。大白天经常精神恍惚，走上两三层楼的楼梯就要大喘一阵。在青年时代我是一个篮球运动员，怎么刚四十多岁，就成了老头子了！我当时没有体育活动的兴趣，只是常常发愁。

有一天，我意外地遇见了朋友刘某。他曾是一个神经官能症患者。他一发病，就会精神失常，或是和老婆吵架，或是盲目出走，流落他乡。这次见面，他的病却早已好了。我留心观察他的举止，觉得他确实象个正常的人。这使我对他发生了兴趣，好奇地问他病是怎么治好的。他告诉我，全靠练气功治好的。

“气功有这么好的功效，那末是怎样练的呢？”

“就象打太极拳似的，一步一步地走。”于是他做起宣传来了，“在我们那里有间大房子，有个张师傅教混元桩，好多人去学。原来只有几个人，现在有二十多人了。你来学吧。”

“不是教太极拳吗？”我正想学太极拳。

“先不教太极拳，他先教你练混元桩，等你练得有点功夫才教你练别的。”

“都是什么人去学？”

“什么病入都有：神经衰弱睡不着觉的；害胃病的；胃及十二指肠横痃的；患高血压的；患关节炎的；妇女病的……凡

是慢性病都能治。有个肺穿孔的女工，练了一年就好了。你也来学吧，张师傅什么武器都会教。”

他以为我是个健康的人想去学点武艺，其实我是想了解太极拳是怎么回事，能不能治我的神经衰弱。

“好，我去。张师傅是干什么的？”

“他是山东人。他本来以教武术为生，现在有很多人向他学混元桩，他就暂不回山东老家了。如果能够维持生活，他还想把老伴也接来呢。”

于是，我就去拜这位师傅了。我走进那个大房子的时候是早晨七点多钟，已经有十几个人在那里练了。桌椅搬到了一边，空出的地方就是教练场地。他们多是双手卡腰，一步一抬腿地走，也有人平端双手，站立不动。我第一次看见练功，感到很新奇。老刘把我介绍给张师傅。张师傅是个面色红润的北方人，身材不高，但很结实。一握手时，感到他的手指很粗，手掌厚而有力。我说我有神经衰弱病。张师傅说：“这没什么，一练就好了，来吧。”他立刻开始教我混元桩（混元桩的练法将在第五章加以介绍）。

这以后每天去，也常和老刘一起练。大房子里很安静，大家都练得很专心。有一天，老刘一面练，对我小声说：“你听！”

“听什么？”我支起耳朵并没听见什么。

“你听，他们的肚子咕噜噜的响。”

我这才细听，并走到他们身旁去听。果然他们的肚子有响声，有人的咕噜噜声很响，老刘的肚子有时也响。我很惊奇，这咕噜声必定是气，有功夫。因此我更认真地练。张师傅有时过来看看我，按按我的肩头，意思是要沉肩，摸摸我的背，意为

脊椎要直，腰要放松。我走的时候，师傅推住我的后腰，意为臀部不要后撅。我练了半个月后，肚子也咕噜噜响了。我很高兴，人们说我练的效果快，有人练一两个月还不响呢。

这肚子咕噜声是什么呢？我觉得是掌握了正确的姿势与放松的要领，但对其意义还不知道。这响声是自然发生的，不可强求。有人急于求成，练时故意憋气，结果造成腹泻。张师傅说，这响声在初期练功时是好现象，练久了就不再有这种声音了。

我练到将近一个月，饭量增加了，也容易入睡了。在这个基础上，我又开始练站桩。“桩”，如同一根扎了根的树桩，两足生根，并吸收营养，贯串全身。我站了一个时期，体力有些恢复，走上几层楼已不那样喘气了。我不是一个严重的病人，所以经过短时期的锻炼比较容易见效。那些重病的人效果如何呢？我举几个病例，

有个妇女产后血流不止，吃药也不见效，以致瘦弱不堪，不思饮食，情况很严重。她的丈夫听说张师傅教气功能治病，前来求救。张师傅答应了他，于是这个气息奄奄的妇女就来学混元桩了。她走路还要人扶着，就两个人架着她练起来。练了几天，她想吃饭了。她常带了饭食，练一阵吃一点。后来饭量逐渐增加。她并没吃药，只是天天来练，身体竟然好起来了。

我认识一个老病人，他患十二指肠溃疡，在几个医院治疗过，在疗养院休养过，都未能完全治好。他向张师傅学了半年混元桩气功后，病也好转了。他除了练气功之外，还向张师傅学了七星竿。

提到七星竿，这是一件引起我兴趣的武器，也可见张师傅的武功不仅是有功底的，而且是多方面的。七星竿是一根手指

粗的实心竿，有七节，竖在地上正好到眉头高。这根七星竿拿在手里虽不是铁棍，可也沉甸甸的，抡起来嗖嗖地带风。他说七星竿十分厉害，专打穴位，用法是张师傅独创的。它能对付刀枪武器，打手腕上可以打落武器，可以打裂枪杆，打在穴位上可以致敌死命。打法是点刺、甩打，象铁棍又象藤条，快如闪电。他学了几式，练得很认真。

我练了站桩，也想向师傅学艺了。师傅见我身材高大，教我练戟。戟是三国时吕布用的武器，象枪，枪头一边有个月牙，比枪好看。戟是讲舞的，舞起来很美。开始一学，师傅就说我不笨，我很高兴。可惜的是，我刚学了几手，就因事离开了沈阳。我前后向张师傅只学了四个多月，以后就再也没回沈阳，这件事成了我终生的憾事。

张师傅功夫如何，会什么武艺，我没见过，只听他的学徒们讲了一些故事，张师傅练形意拳，出手似乎带风。他站桩时，楼地板受震而动。老刘也对我讲过一个关于张师傅的故事。

张师傅在家种地时，有一次赶大车走在田边上，转弯时车轮压到了地角里的几棵庄稼。地头上的庄院有人看见大车走过田地，一声吆喝，出来一个人，那人，向大院扬手一呼，立刻跑出来一伙拿家伙的人。有的拿铁铤，有的拿铁叉、扁担、锄头等农具，将张师傅团团围住。张师傅立即赔礼道歉。但那人仍然恶狠狠地大骂了一通侮辱人的脏话，并要动手打人。

“我没带好牲口，请你原谅。”

“那不行！”

“我赔钱就是。”

“那也不行！”

“那怎么办呢？”

“要揍你一顿！”

张师傅见他蛮不讲理，说：“好，那你就揍吧。”

那人举手就是一拳打来，张师傅顺手一拨，那人即跌倒在地。那人叫大伙一齐上，张师傅左拨右撩，把那些人打得落花落水，家伙也丢了。忽然有个人在张师傅身后举起铁铣劈下来。张师傅能闻声见影，一伏身撩开铁铣，向后一蹬腿，把那人踢出一丈多远。那群人大吃一惊，都不敢再动手了。最后只得吃个哑叭亏算了。

我向张师傅学的的时间太短，没学到太极拳，可学了站桩，得到点气功知识，这使我有练功的兴趣，也给我后来学太极拳打下了基础。

离开沈阳后，我一直坚持练习，虽然偶有停顿，但从长年来说，并没有丢下这点功夫。在二三十年的过程中，我没有大病，精力仍然充沛，不能不感念张师傅。张师傅曾说过：三打不如一站。意为练拳练武不如练站桩，这话是有道理的。

1954年，我到了北京。北京是练太极拳最普遍的城市，我学太极拳该是不困难的了。我看了几本太极拳的书，按图学习，但只见架式不见有架式的解说。我在公园或广场看到打太极拳的不少，但没见到能讲太极拳理论的师傅。

到七十年代，有了教太极拳的辅导站，但也都是只教架式。我只好自练混元桩，并试着将太极拳结合气功来练。

在我住处不远有一块街道边上的空场，每天早晨有好多来练太极拳，有辅导站，我就常去那里练。有一天我看见不少人围着一个老人听讲。我过去一听，这老人正是在讲太极拳的出手方法。他说，在出手的时候，转身、蹬腿拧脚、手到时立掌、一闭喉才发出力量。他说，譬如我们一齐抬东西，大家上肩

准备好，“唉”一声就一齐抬起来了。这“唉”声就是闭喉（闭气）时发出的声音。如果不用闭气而张嘴哈气，是使不出力量来的。他一面讲，一面以动作示范，听得清楚，看得明白。他打的太极拳和别人不一样，看起来有一股内功，柔中有刚，动作有始有终，看得出打击的方向与目标。我问他有关太极拳的一些理论，他也愿意讲解，从此我就跟他学起来了，更喜欢听他讲拳理。

这位师傅姓王，名焕庭，是个退休的教员，他练的是郝月如的武式太极拳（郝月如是武禹襄的三世门徒）。我喜爱这套太极拳，因为在王师傅讲解之下，知道了太极拳不是不用力的。王师傅讲的，正是我所想知道的理论。

如果我提出这个问题，打太极拳要不要用劲？恐怕是有争论的。我认为太极拳既是一种拳术，当然是用劲的。问题是太极拳用的是什么样的劲，劲从何处来。这在太极拳前辈的著作中是有所阐述的。说打太极拳不用劲，难免流于片面，只学了外表，而忽略了太极拳的实质——内功的锻炼。王师傅常讲的就是如何用劲，如何用气。这是正确的教练方法，有发扬太极拳传统的意义。王师傅把太极拳前辈的著作摘抄下来，印出来发给大家参考。大家都非常欢迎，一时向王师傅学习的人多起来了。我在得到王师傅的启发之后，再读前辈的和今人的太极拳著作，对太极拳理论就逐渐领悟，并产生了强烈的兴趣。

王师傅对我讲过他向师傅学习的故事。他的师傅名张祥梧，是当年西安国术馆的馆长。他向郝月如学了太极拳，对武式拳法有很深的造诣。有一次他讲手法，一面讲一面用手指在王师傅的胸前点了一下，当然点的并不重，也不觉痛。可是到

次日，王师傅觉得有点痛，但不在胸前，而是在背后。王师傅很奇怪，就去问张师傅。张师傅听了表示懊悔，说点得还是有点重了。王师傅说：“重倒不重，可是怎么前面不痛后面痛呢？”张师傅说：“我的手上有气功啊。”

还有一个张师傅的故事。

有一天，王师傅和一个师兄弟装运豌豆。师弟抓了一把豌豆放进王师傅的衣袋里。

“这是干什么？”王师傅问。

“吃完饭，你把豌豆拿出来放在桌上。”

“干什么？”

“到时候你就知道了。”

吃完饭，擦了桌子，王师傅从袋里抓出豌豆，放在桌面上。

“这是干什么？谁教你的？”张师傅责问了。

“师傅，你点一点给他看看吧。”师弟求张师傅。

“真淘气，下次可不要再弄这个了。”张师傅说完了，还是用手指尖在每个豌豆上点了一下，“去吧。”

王师傅把豌豆收起放回衣袋。师弟带他回到屋里，拿出豌豆来看，外表没有什么异样，可是用手一捏，豌豆酥成粉末了。

这样的功夫我从来没听说过，它说明了太极拳前辈有深厚的功夫，是值得我们继承与研究的。我问王师傅，张师傅的功夫是怎样练的。王师傅说，张师傅练的是吊起一袋沙子，用太极拳的掌法打沙袋，练了五年，可打到沙袋正面不破，背面破了漏出沙子。再换粗沙，再练五年；再换绿豆，又是五年；又换成豌豆，练到豌豆还没有打出去就变成粉了。这里面

有气功，没有气功是不能有这力量的。

我向王师傅学了一套武式太极拳，最大的收获是得到了启发，使我找到了研究太极拳的门径，并思考了一些问题。

1. 太极拳是如何产生和发展的？

2. 太极拳有没有一个思想体系？

3. 太极拳主要练什么，它与气功有无关系！

4. 太极拳是要用劲的，这劲又与其他拳术不一样，练法也不一样。太极拳究竟应该如何练法？

5. 太极拳的每一招式是否都有目的？是否象其他拳术一样有用处？

6. 太极拳可以锻炼身体，又为什么还有医疗作用？太极拳与一般体育运动有什么不同？

7. 太极拳应该怎样练才算继承了前辈的功法？

8. 从现代科学观点看，太极拳有无科学根据？

这类问题，从一些太极拳著作中得不到完全的解决。因此我想结合自己的体会，在以下几章里对这些问题作一些探索，也想把这一民族遗产向爱好太极拳的人们作一推荐。

第二章 太极拳的源流

一、秦汉时代的武术

太极拳在我国已成为群众性的体育活动，但是对太极拳的研究，尤其是它的历史源流，还没有一个确切、公认的定论。这自然是学练太极拳的人所关心的问题。当前，国内外不少体育界、医药界的人士都正在对太极拳（以及气功）进行积极的研究。由于这方面的史料很少，而且比较零碎杂乱，笔者只能以太极拳前辈的著作为基础，参考有关资料，探索一下太极拳发生与发展的线索，供大家参考。

在中国历史中，关于武术的记载最早可追溯到战国时代（公元前475—前221）。当时的侠客，如《史记》的《刺客列传》中记载的刺客，可以肯定是会武术的。然而，从一些有记载的历史事例看，战国时代的武术，并没有在秦汉时期得到继续发扬。其原因似乎和当时并不崇尚武术的社会风尚有关。

秦（公元前221—前207）汉（公元前206—公元220）时代，重文轻武。文人受人崇敬，谈武被人耻笑。在这几百年中，史书上少有武事记载。下面两个例子，可以从侧面说明一些问题：

荆轲刺秦王用的是藏在地图中的匕首（短剑），在献图时接近秦王，图展匕现，取剑即刺。可惜的是，他竟没有刺中秦王。而秦王身虽佩剑，竟一时拔不出来，两人一追一逃，绕柱而逐。还是旁人提醒秦王从身后拔剑，他这才拔出长剑砍死荆轲。关于这一点，有人认为，关键是荆轲不会武术或太欠灵

活，否则，早就得手了。这似有一定的道理；又如专诸刺王僚，用的是藏在鱼肚子里的小剑，在上菜时取出小剑刺死王僚。刺客的目的是达到了，可是专诸自己也立即被人杀死了。这似乎可以说明，战国时代虽然有了剑，但武术尚不普遍，武术家尚未出现。

二、梁代的武术与内家拳

到梁代(公元502—557)，有一个和尚名叫达摩(?—535)，



达摩象

梁武帝召请他，他不去，径自到河南嵩山少林寺修行，面壁九年。后来死于大同元年。武帝曾为他刻碑于钟山。唐朝的代宗皇帝还给他圆寂大师的谥号。达摩在生之年，恐怕徒儿们

懒惰，让他们练拳，这是少林拳的创始，也是我国最早的见于记载的拳术。这以后少林拳便逐渐流行全国。南方重于练手，称短手；北方重于练腿，称长手；适于行气，统称为外功拳。



少林习武图

既有外功拳，就有内功拳。这两派拳术的区分，见于文字记述的是清代黄梨洲给王征南（明末人）写的墓志。其中有这样一段，“少林派的拳术全国驰名，主要向人进击，但也遭人反击。另有内家拳一派，能以静制动，使进击者沾手即倒，因此称少林为外家。内家的创始人是宋代的张三丰。”（黄信的原文：“少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得而乘之。有所谓内家，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为外家。内家盖