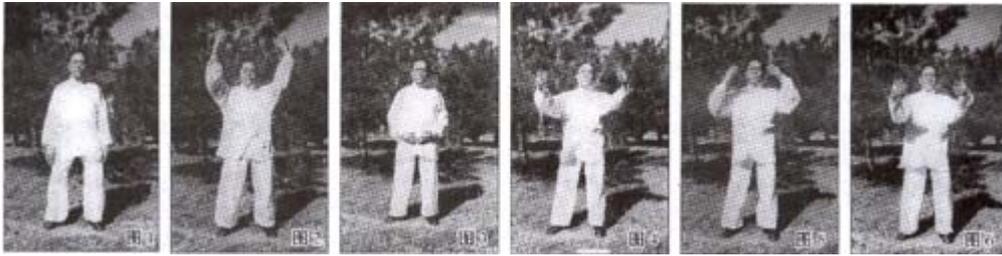


# 图解心意混元太极拳内功

作者：冯志强



丹田混元气是先天之气，是包括太极拳在内的内家拳术之根本。如果不练好先天的丹田混元气，单凭后天之气和体力，是不可能真正练好太极拳的。

太极混元内功是修炼太极内气、培养太极内劲、增强太极内功的功法，既是练好太极拳的入门基础功法，也是使太极拳通向高深境界的必经之路，属于动静相兼、内外俱练、性命双修、体用兼备的拳家内功。

## 一、降气洗脏功

降气洗脏功是调节三焦、去浊留清、滋养五脏、松气松身的功法。

### 动作

1. 无极站桩：两脚平行向前同肩宽，立身中正，周身放松。
2. 两手上举：两手领臂自体侧缓缓上举至头顶上方。
3. 两手下按：上动不停，两手经脸前、胸前、腹前下按，回到无极桩(图1~图3)。如此反复升降9次后收功。

### 意念

1. 身心虚静：用三性归一法(三性是眼为见性、耳为灵性、心为勇性，三性合一是真性)内想丹田，内视丹田，内听丹田，逐渐达到身心虚静、物我两忘的无极之境，静站片刻。
2. 引气上行：眼神、心意领两手缓缓引气上行。
3. 降气洗脏：意念不停，引大自然混元气由头顶进入体内，自上而下地缓缓下降，顺两腿一直降达两脚涌泉。

### 要点

1. 站无极桩时，虚领顶劲，下颏内收，头正项竖，舌抵上腭，闭口合齿，胸实腹实，松腰敛臀，脊柱竖直，沉肩坠肘，松腕舒指，松胯圆裆，膝脚相对，周身放松，中正不偏，神形虚静，忘却呼吸。
2. 动作舒展放松，节奏和缓连绵，只用心意不用力。

3. 身形姿势须随心神意念的上升而渐渐舒展，随心神意念的下降而微微下沉，上下相随，周身一家。

4. 降气路线以体内为主，体表为辅，两手配合导引，内外合一、绵绵不断地逐渐降气，同时内外协调一致地松气松身，意念一直松降到脚底涌泉。

5. 呼吸顺其自然。

#### 提示

降气时，要意想大自然混元之气与体内混元之气合二为一，似雾露一般自上而下地润滑流淌，如水汽一般由表及里地沐浴全身，有通体透明、极其舒泰的惬意感觉。若某脏腑器官有病，降气时意念到达该部位处，稍停一停，然后

#### 作用

1. 清洗脏腑，疏通经络，洗骨易髓，去浊留清，滋养五脏，平和六腑，调节三焦，固本培元。

2. 松气松身，伸筋拔骨，骨节松开，肌肤放松。

3. 培养松沉劲，稳固桩功，兼练太极十三势的按劲、中定劲。

4. 若津液满口，可随降气分三次咽下，以意送入丹田内，可灌脏润身，滋养真元。

#### 降气收功法

降气收功法的外形动作与降气洗脏功相似，不同之处在于以眼神心意引气到中丹田，而不是降到涌泉。降气收功每次做三遍。

## 二、三元吐纳功

三元吐纳功是修炼先天元神、元气、元精，培养先天混元气的功法。所谓三元是混元之体的分灵之谓。一指先天元神，二指先天元气，三指先天元精，三元合一归真元。

三元各有所藏，分布在人体的三丹田内。上丹田是先天元神之窍，称为“上元窍”，位于两眼眉之间深处祖窍内；中丹田是先天元气之窍，称为“中元窍”，位于肚脐内神阙穴的深处；下丹田是先天元精之窍，称为“下元窍”，位于前阴与肛门之间会阴穴的深处。

三元吐纳功分上元、中元、下元依次修炼，最后归到中丹田(二元合一)。

### 1. 上元吐纳功

#### 动作

(1) 提手上抱：两手上提环抱于脸前，指尖相对，手心朝里。

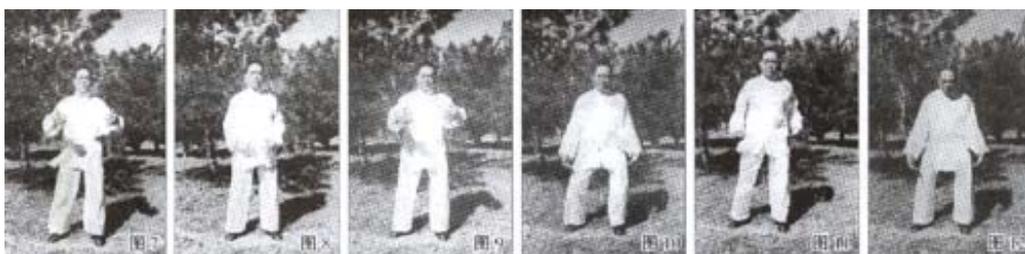
(2) 先收后放：两手先向里轻轻收拢，再缓缓向外松放复原(图4~图6)。如此反复收放8次。

### 意念

- (1) 静守上丹：用三性归一法，静守上丹田片刻。
- (2) 先纳后吐：眼神心意引祖窍极为轻微地向内吸纳，然后自然地向外放松吐出。

### 要点

- (1) 以眼神心意的收放、吐纳为主，两手辅助导引，内外合一，松缓连绵。
- (2) 意念活动要若有若无，若即若离，若实若虚，勿忘勿助，不要追求祖窍的感觉。
- (3) 忘却口鼻呼吸，纯任自然。



### 提示

通过意视(睁眼、闭眼均要意视)意想、意听的收敛、松放，逐渐体验神形虚静，无物无我，惟有一点元神忽隐忽现，体会“虚而灵，灵而通，通而变，变而化，化而空，空而飘渺”的感觉。

### 作用

- (1) 主炼先天元神，同时使思虑之神自然静定。
- (2) 兼练敛神、聚神。
- (3) 兼练太极十三势的棚劲、中定劲和混元桩。

## 2. 中元吐纳功

### 动作

- (1) 合手前抱：接无极势，两手自然下移环抱于腹前。
- (2) 先收后放：两手同时先向里缓缓收拢，再缓缓向外松放(图7~图9)。如此反复收放9次。

### 意念

- (1) 静守中丹：用三性归一法静守中丹田片刻。
- (2) 先纳后吐：眼神心意引肚脐极为轻缓地向内吸纳，一直吸到后腰命门，这叫纳；再缓缓地自然松放出来，这叫吐。

### 要点

- (1) 以眼神、心意的收放、吐纳为主，两手辅助导引，内外合一，松缓连绵。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>