



## 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，中间又十年辍功，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。

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/>