



关永年 著

TaijiNeiGongjianFajieMi

太极内功简法揭秘

太极内功简法揭秘

关永年 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极内功简法揭秘 / 关永年著. - 北京: 人民体育出版社, 2015

ISBN 978-7-5009-4812-4

I.①太… II.①关… III.①太极拳-研究

IV.①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 089566 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5 印张 176 千字
2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4812-4
定价: 16.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



目 录

太极柔术健身益寿法精选	(1)
第一式 踢腿委中求	(3)
第二式 扎衣三体功	(5)
第三式 鸡形桩	(7)
第四式 太开合功	(9)
第五式 智能找准度	(11)
第六式 太极尺顺气开胃法	(13)
第七式 推下搂上调脾胃	(15)
第八式 开合拍掌功	(17)
第九式 虎掌	(19)
第十式 太极筒松静法	(21)
第十一式 捧扣尺三盘功	(23)
第十二式 合掌加力颤抖功	(25)
第十三式 丹田混元捧扣尺大转功	(27)
第十四式 推掌找劲功	(29)
第十五式 太极筒与桩功	(31)
内功养生方法谈	(35)
操太极筒之动与人静	(36)
双盘膝静坐养生	(37)



太极球随意动法及其秘诀	(40)
太极心法 66 式	(45)
内家拳术正确快捷入门法精选	(69)
太极搭手应用劲势	(79)
太极体用十三法	(87)
健身操十节	(95)
附录	(107)
深情缅怀胡耀贞先生	(107)
习拳要言	(111)
太极武德与养生	(115)
正本清源——太极拳说正解	(120)
太极拳起势之精要	(122)
谈形意拳的武德真意	(124)
关永年先生的太极拳教学方法——扶功法 / 李力	(127)
看关永年先生演练和讲解太极拳起势 / 余池明	(131)
让中华武术走向世界——记太极内功养生拳创编 人关永年先生 / 纪成	(135)
致关老师	(137)
关永年内功体用简论	(140)
关永年太极内功养生体悟论	(142)
拳论精选	(144)



太极柔术健身益寿法精选

太极大道至简至易，蕴含深广哲理。太极拳的各门各派均有内功，但很少有人认识到内功法的实质，故依从于越来越多的拳架套路，以此为技击为功夫，其实难免多有误解。

太极柔术大家赵中道恩师是 119 岁无疾（无痛）而终（坐化）的，在武术方面也当属泰斗级的内功大师了，曾强调技击上“不怕千招会，只怕一招灵”，在养生方面同样主张从简便之势入手，乃至大成。

《形意六合拳论》和《守洞尘技》手抄本中也可说是全篇侧重提及依简法、简式操练内功修为。

基于赵恩师古本遗著及授功赐教的墨笔遗稿，以及吴图南大师对“太极功”之法的见解，对我影响至深。再者，胡耀贞恩师传授笔者“子路太极”时也强调简易操练法，加之我数十年练功和教拳经验的总结，综合构思创“减法”（简易之法）操作之式，以方便习练者于日常生活中选择适合自己的式子持之以恒，顺利见效。

以下诸多练功方法均是首创，其中较为珍贵的是笔者数十年苦功所拍“功照”身势身法，望各界热心读者细心体察，认真探索，以求汲取其中精华。



学者当以模仿功照为主正确入道或提高。其中文字与功法操练之秘诀为关键性的补充文字，均系作者本人数十年练功体悟及教学经验总结，是安全无偏的健身益寿之法。



第一式 踢腿委中求

祖国医学主张踢腿委中求，以去腰腿之疾患。

姿势

一腿站立，另一腿提起，大腿与躯干角度稍大于 90° ，将顺侧手的四指触腿弯处的委中穴。

操作法

先前后撮揉数下，以站立之腿能稳住劲为法度。随后以手推腿踢至似直为度，随起腿，随推去，搂回，以摩擦委中部位。反复操作（图 1—图 3）。



图 1



图 2



图 3



每起腿向前上踢出，辅以手的扶推，直至腿直状态，稍定以练独立支撑腿的耐力，然后再回落其腿，其手随之回来，为搂劲。此为一回次数之运动法。

还可根据环境条件起落腿，当落步时向前行走，而操练之。左右、右左之双腿可轮换进行。

要点

骨骼病重，行动不便者，体极弱站立不稳者，以及因血压不正常头晕者，免操练，可以平坐式代之而坐练。

口诀

腰腿之患委中求，踢腿推劲向前上，回落之腿四指搂，反复起落慢点做，另足立稳要当先，双脚互换练法然。





第二式 扎衣三体功

姿势

弓箭步式，左脚先向前迈出一大步，同时屈膝下蹲，双掌分前后出之，含护身势，双掌前后、左右、右左顾盼呼应之。

操作法

以前出之掌的食指尖领后手，双手相合成一股劲领身势向前攻进，同时双掌向前上撮、按劲而出。

劲法

身势向前攻进以后右脚踩蹬，内气下沉而节节贯注，向上返至双掌指，并以十指端合力领动身势而移动身体，向前弓进为发劲势。回坐身势含吸意，含蓄如捕鼠之猫的状态（图4、图5）。



图4



图5



技术要点

身势含“五弓”支撑八方，发劲体合集中一点，快速“寸”动而发用之。练之初，自然站数分钟，以无极而太极之式，并以静待动身体内外高度统一，为好，为妙。

口诀

养生扎衣并三体，前出之掌呼为用，后回双掌吸为蓄，先顾后发合一力，提神贯顶内劲冲，主力后腿弓于膝，势之平稳内气沉，支撑八方意在先。



左图



右图



第三式 鸡形桩

姿势

双脚横开，双脚脚外缘间距与肩同宽，两脚掌平均着力，圆裆，身体重心垂线与会阴穴垂线重合，屈膝下劲，同时沉肩坠肘，十指向下，宽胸，劳宫穴以意照肺，呼吸舒畅而下气。定住神气，延时练功。

操作法

周身集气满感，双手下落，并屈膝下势，移意于中焦，俯首收颌神内敛，延时练功。站一段时间后，待腿力增强，再转入“高强度”下焦之练势，双脚间距适度加大，双肩及掌指均下移，膝关节角度应成大于 90° 之势，以保无“死”角（图6—图8）。



图6



图7

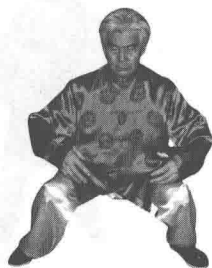


图8



要点

整体力量下达如树生根，圆臂、垂指、展掌，展掌主于下溜劲，肩井穴伴其下气，形与神意相合一。站活劲势，要上虚下实，以不累不喘为养练法。勿劳练损耗伤内。

口诀

身姿中正周天通，双手下垂肩井松，
阴气下达涌泉穴，阳气上升心肾交，
双手下垂小指领，两臂圆撑势得力，
三田相顾三焦清，心火下降津液增，
太极相合能量显，桩功耐力气血行，
身轻如燕再苦练，不太费力长真功，
否则强努生损害，定桩腾挪含预动，
健康福寿不老松。





第四式 太开合功

平日练功有素者在身轻体健的状态下，可加练此“太开合功”。双脚前后开立，跨度以不费力为前提，尽量开胯放大步距，裆劲也随之下达适度，手之圈与含劲之力度也当紧密配合而跟上，起承开合深含太极运劲如抽丝之道理。向前探身攻（弓）进，以后脚跟为力源；向后回坐身时，前脚尖勿翘起（出于偏重养生的考虑，笔者在《太极内功养生术》著作中，多采用“起落步式”）。此太开合法，则侧重于太极推手大小开合善变的懂劲功夫。

姿势

取“弓箭步”大跨步式，以前弓身势和向后稳坐身势时，两脚能保持全脚掌底面与地面结合，稳而不偏虚为适度。

操作法

开步重心坐在后腿（左腿）之上，双掌下落，十指上翘，腕根内侧贴靠腰腿间，丹田合抱有如虎出洞之前夕。随后双掌外圈向前、向上推出，虎口互对，相距尺以内，稍停，再回坐身势，双掌含曲线向下扣搂至胯侧，按住内劲，其势停而意不停（图9—图11）。



图9



图 10



图 11

操练数分钟，轮换前后之步势，操练法同。

劲法

向前攻（弓）进，拳论曰：“行气如九曲珠。”后足踩蹬节节上贯，提顶而内劲增，直至掌指。双手掌圈至将近终点之际，即速发出整体集中一点的作用劲力。此处言及“劲力”，它含内功之劲与“六合”之力的合力，瞬间寸动而发。回身坐势，丹田吸劲促身势向后移坐，要含“活劲”势，非死角之力而坐也。双掌回圈劲，掌指含按搂的混合劲力，至终点，又为采按之劲力。

口诀

太极开合利推手，引进智取系正宗，开合呼吸促代谢，代谢正常利健康，丹田呼吸带体功，内外统一妙趣生，脏腑调和气血行，健康生存是真理，气感生成不理它，定心练功得正果。



第五式 智能找准度

北京劳模张秉贵师傅以精湛的高超技能抓糖代秤，极为准确，分毫不差。在太极拳中，也很讲分丝毫厘的准确度，是由大到小的“微”调运用法。

姿势

双脚间距与肩同宽或放大些，双脚掌平均着力，含神于掌心。

操作法

双手十指以点触接探听气的虚实，气弱者产生颤动，如有意松接的适当也同样发生“抖动”。待颤动平复，再左右展开双臂，保持双臂屈曲，稍定，但其内意勿停，随即再“合十指”，此为一回次。可重复习练，时间5~10分钟或更长些(图12、图13)。



图 12



图 13



功效

易集中精神，符合入静“意守”原则。对整体健康有利，对增强脑神经调节脏腑的功能和提高智力有良好作用。

口诀

人脑如海取不尽，常学常用智能增，精明强干含其中，
张师抓糖准而灵，多亏平日勤练功，否则怎能受尊敬，
人之行为走正道，终有善报受尊崇，养练结合心理平，
不愁健康及益寿，技术精良易取胜，智能不开伪品生。



站姿



站姿