

人民体育出版社



太极内功养生术

Tai Ji Nei Gong Yang Sheng Shu

关永年 著

6

2

太极内功养生术

关永年 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极内功养生术/关永年著. —北京:人民体育出版社,
2003

ISBN 7-5009-2517-4

I. 太… II. 关… III. 武术-气功-中国 IV. G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 091211 号

*

人民体育出版社出版发行
北京昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 11.875 印张 270 千字
2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷
印数:1—5,100 册

*


ISBN 7-5009-2517-4/G · 2416

定价:22.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 邮购:67143708
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

题赠关永年先生

弘扬形意哲学
推进全民健身

徐才 
九七年九月

徐才先生题词↑

太极拳正宗

关永年著

吴图南



吴图南大师题词↑

陈流沙先生题词↓

永年关氏太极拳

自强不息

积健为雄

古语云：流沙
关永年
手书

窦凤山先生题词→

武术家关永年先生
练武数十载，其功力
深厚，技法正宗，今立
书广为传播国粹。

窦凤山
二〇〇三年
春

爱新觉罗·溥杰题词↓

永年創太極內功拳術

溥杰
印

太極棒氣功

溥杰
印

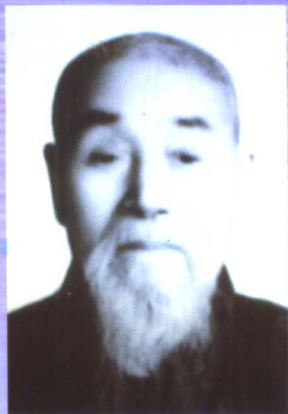
太極棒尺氣功

溥杰
印

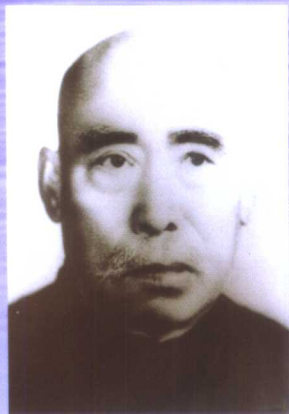
太极内功养生术



李星阶大师像↑



赵中道大师像↑



李敦素大师像↑



原国防科工委张震寰主任与作者合影←



中国武术研究院第一任院长徐才先生与作者合影←



六合心意拳及子路太极名家胡耀贞↑



吴图南大师授拳↑



台湾杨式太极拳传人王延年先生与作者合影↑



与当代武术名家合影↑



作者之父在练太极尺闭目养神功↑

太极内功养生术



92 香港小姐与
作者合影←



北大教拳→



作者在中医经络学说专家
祝总骥教授所办的“三、
一、二”经络班上教授太
极拳←



与德国弟子合影→



给法国学员演
示推手←

与日本学习者合影→



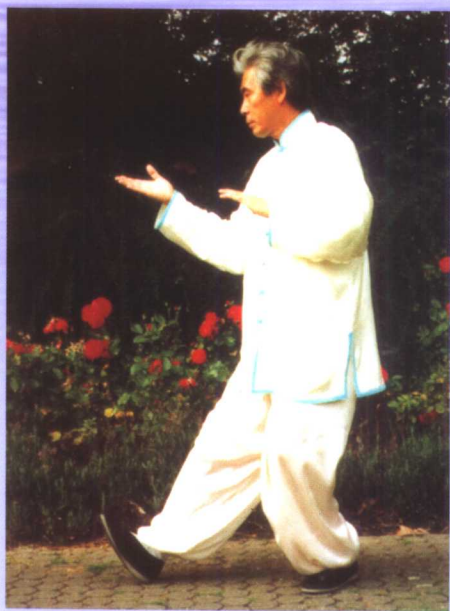
与瑞典气功协会会长马克思·本加特合影↓

应电视台之约摄制于恭王府拳照↓





桩功↑



太极拳拳照↑



虎抱头←



作者书法→

序 一

我与关永年先生相识于1994年初，在此前曾阅读过1984年人民体育出版社出版的由他撰写的《太极棒气功》一书，因此可以说对关先生已经有所了解。在与其相识后交往的9年多时间里，时常听他谈论武林轶事，向他请教太极拳术，获益匪浅。通过与关先生长时间的接触，我对他的家世、习武经历有了较为详细的了解。我认为，他之所以能够在武学上成为不多见的“明”师，是因为他对武术长期的迷恋及爱好。

(一)

关永年，满族瓜尔佳氏，1937年出生于北京地安门附近沙井胡同一座大宅门内。其曾祖父奎俊在清朝末年曾任吏部尚书、内务府大臣等职（见《满族大词典》）。其四姑嫁与爱新觉罗·溥伦。

因为家大业大，为防匪防盗，当时关家出高薪延请武术名家保家护院。由于同武术界有所接触，关永年的父亲和叔父从小好武。1928年，在老中医高季培的介绍下，关永年的祖父与当时在天津中华武士会的河北定兴“李氏三杰”中排行第二的李文亭（字星阶）相识并结为好友，并将李星阶延请至家，教授关永年的父亲、叔父“六合心意拳术”。

李星阶曾拜在形意门著名武师单刀李存义先生门下习武，

2004/03

与一代宗师孙禄堂先生关系甚密。孙将其所创孙式开合太极拳传与李，因此，关永年的父辈既学到了李星阶所传形意门功夫，又学得了孙禄堂所创之开合太极拳。另外，李星阶还把形意门中极少为人所知的八字功传授给了关永年之父。在父辈的熏陶下，关永年从小就对武术产生了浓厚的兴趣，至青年时代便学会了形意拳及孙式太极拳。据他说，少年时还曾在北海随孙禄堂之子孙存周学习过孙式太极拳。之后经李师伯介绍，在西城有幸目睹了孙禄堂之子孙存周练孙式拳，对其闪展腾挪、一片神行的气势至今记忆犹新。

(二)

在关家延请的武术名家中，有一人对关永年的学武历程影响至深，他就是赵中道先生。

据关永年介绍，赵中道系满族，名宗藩，号中道，字宪章，世居东北新民县，生于1843年，卒于1962年，享年119岁。清初，赵中道的先祖被封为正红旗，赐姓依尔思觉罗氏。这个家族以武功驰名关外。1901年，赵中道在东北保卫地方，遇匪徒常空手以太极内功对敌，凡是对方觉得似挨非挨之际，已被腾空抛出，落到数十步远处，而对方只觉得身似雪花飘飞，并不感到疼痛。关永年讲，这是内劲与把人发到远处的意念相合时的情形。若欲致对方以内伤，则用松中内三合的“抖弹”劲，这种劲势如放电，穿透力极强。关永年称，他曾亲见赵中道与人交手，赵双手只是轻弹对方胸部，对方已被击倒在地，动弹不得。另外，长期练武使赵中道身轻体健，有“赵飞腿”之称。关永年亲见赵中道百岁后脚一点地便上到人力车上，丝毫没有龙钟之态。

赵中道出生之际，正是鸦片战争后，中国深受帝国主义压

迫的时候。中国人被洋人称为“东亚病夫”。赵中道生长在这种时代，于是慨然以国强先须强身的志向，立志深研太极内功健身术。赵中道曾从北京西城王永福先生处学得太极尺气功，经过认真整理、总结，认为这是一种强身健体的好功法。于是从20世纪20年代起，赵中道便积极提倡、推广此功法，将其定名为太极柔术，并终生从事该功法的传授工作。

1953年，赵中道老先生在北京创立“太极柔术健身社”，公开传授这一功法。太极柔术健身社开办之初，关永年便帮助筹备，并随赵中道学习太极柔术。1954年，关永年正式拜赵中道为师，帮助赵中道推广和传授功法，因此得到赵中道不少口授心传，学得了正宗的太极内功。赵中道临终前，又将许多手稿和资料传授给关永年。关永年根据这些资料，创编了不少太极棒气功的功法口诀，并于1984年整理出版《太极棒气功》一书，对该功法的推广起到了积极作用。

(三)

如果说师从赵中道使关永年打下了内功根基，那么，结识胡耀贞先生后，不但使关永年的内功得到了提高，而且其拳术和技击理论，更是影响了关永年的一生。

与胡耀贞的结识颇具戏剧性。

20世纪50年代末的一天，赵中道将关永年叫到身边说，一位叫胡耀贞的先生来过并给他留下5元钱。赵中道认为，胡耀贞身负内家武功，关永年可师事于他，向他学习武术。

据关永年讲，胡耀贞是山西人，早年曾是阎锡山的专职医生，解放后在北京从事医务工作，享受高干待遇。胡耀贞号称武、医、道三绝，其师是一位道士。胡耀贞对中国传统气功研究颇深，并对其进行过系统整理和传授，他的一些气功理论，

对中国武术界和中医界有着长期的影响。

关永年获悉胡耀贞住处的地址后，便马上去拜访，并提出随胡耀贞习武。从此，关永年成了胡家的常客。胡耀贞将先天气功及无手拳倾囊相授。

关永年常说，他非常感激胡耀贞，胡耀贞的指点，使他少走了不少弯路。在认识胡耀贞之前，他曾提着蒲包，几乎拜访过当时在北京开武馆的所有拳师，但是这些人给他的感觉，大多是套路而已，少有真功夫者。而向胡耀贞学拳，学到的却是真功夫。比如，胡耀贞在教他时极为强调形意拳的桩功——丹田守洞三体式，曾说形意拳所有的招式都在一个三体式中，并将三体式在技击中的运用详加讲解。据关永年讲，他曾与一位家住什刹海附近、练硬气功的王姓武师交手，用胡耀贞教他的三体式，只一招，便将其端到了床上。从此，关永年对胡耀贞更加信服。而胡耀贞提出的练武首先要以内功为根基，具有内功后，一切招式皆随手而出，即舍其形留其神的理论，到现在关永年仍时常提起，并说这是他创太极内功养生拳的基础。

“文革”期间，胡耀贞被迫害致死，每念及此，关永年仍然伤感不已。

(四)

20世纪70年代，关永年对武术的痴迷仍然不减，尤其钟情于太极拳。

师从赵中道，关永年便接触了太极内功，对太极拳的以柔克刚之术心仪已久。后来，胡耀贞曾教过他太极推手，使他对太极拳更产生了浓厚兴趣。随后，他先后拜访过杨式太极名家崔毅士，吴式太极名家吴因南、张继之、杨禹廷等人，并得到这些名家的指点。同时，他经常与马有清、刘敬儒、陈照奎、

冯志强等同辈拳家接触，共同研习推手；还经常到其他门派拳师练拳的地点用心观看。这为他创出自己的太极内功养生拳积累了宝贵的经验。

从20世纪70年代起，关永年便产生了创一套自己的太极拳的想法，为此，他在工作之余，全身心地投入到创拳之中。不管是在走路、吃饭，甚至在睡梦中，他心中所想的都是太极拳的架式，真是做到了拳不离手。

他常提起，他特别感谢吴图南先生。当得知吴图南每天在北京天文馆附近练拳，便不顾路途较远，找到吴图南的练拳处，看到吴图南练完拳，便在老先生必经之处练起太极拳。吴图南看他练了一会儿，便道，你练的是孙式太极拳！老先生的一句话，使关永年和他熟识起来。后来，便成了吴图南家非“撵”不走的常客。吴图南将太极拳的各种劲法详细讲解给他，并向他传授了吴式太极快拳的要领。关永年所创太极内功养生拳演练速度非常快，据他讲，这是得益于吴图南传授的太极快拳。

功夫不负有心人。经过十余年的潜心钻研，关永年终于创出了太极内功养生拳。该拳集各式太极拳、形意拳、八卦掌之长，并着重于懂劲的功夫。1986年，湖北科技出版社和南粤出版社联合出版了该拳的书稿，书名为《关永年太极内功养生拳专辑》。吴图南先生出于对晚辈的鼓励，欣然为该书题词“太极拳正宗”。

(五)

目前，年近66岁的关永年丝毫不显老态，走路、上楼连一般的年轻人都跟不上。他长期致力于太极拳的推广，其教授太极拳的方法可谓独辟蹊径。他对多年的教拳经验进行总结，

发明了“扶功引劲”教授法。“扶功引劲”就是不管学拳者原先学的是哪家太极拳，只要是有毛病的地方，关永年会亲自为其从内劲上引领，进而调正其姿势，被调者便会感到身体异常轻松。但是，这种看似简单的“扶功引劲”没有几十年的经验积累，是不可能办到的。

关永年讲，胡耀贞教他练无手拳，是以内功为根基。胡耀贞当年与他推手时，常持芭蕉扇搭在他臂上。现在他自己给人讲拳时，也常是盘膝坐于床上，但上身的各种动作、各种劲力却都能表现出来，这是一般拳师无法达到的。他从赵中道和胡耀贞的传授中，悟出了“扶功引劲”这种教学方法。他认为，练太极拳时身体某个部位不舒服，是该部位内气不通所致，不仅违背了先天原理，也不符合《太极拳论》。因此，练太极务必由内及外。

另外，10年之前，关永年开始学习书法，一方面修养心性，另一方面从书法中悟拳法。他认为，书法行书运笔时的要求（松静自然）及劲力的变换（提、按、顿、挫），与太极拳暗合，练书法实际上是在练拳。

因原先所创太极内功养生拳动作过多（248式），近年来关永年先是将其精炼到60式，后又缩减至13式。动作虽减，但更加精炼，更适于推广。

现在，关永年正在努力多教学生，他说，他要将自己从老前辈那里学到的真功夫留给后人，让中华武术为人民群众的健康造福。

支卫东