

太極棒氣功

关永年 编著



太 极 棒 气 功

关永年 编著

人 民 体 育 出 版 社

序 言

太极棒气功，又名太极尺气功、太极柔术等，主要是手持太极棒或太极尺这一简单器械进行气功锻炼，其特点是容易诱导入入静，并不会发生任何副作用，是我国古老的保健养生法之一（关于太极棒和太极尺的形状、尺寸，可参见“太极棒气功使用的器械”一节）。

关于此功之起源，传说不一。有的说是源出我国古代医学经典著作《黄帝内经》，因《黄帝内经》载道，“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，而太极棒气功正是这样一种健身法，因它也要求做到“以意制心，以心治身，以身御气”来砥砺先天元气；也有人附会是一千多年前华山隐士陈抟老祖传给宋太祖赵匡胤的，众说纷纭，莫衷一是。

据考证：《黄帝内经》中并无明确的有关太极尺气功的记载；说是陈抟老祖传给赵匡胤的，也与史实不符。赵匡胤确实武功很好，但他若是用太极尺和球等锻炼工具每日坚持锻炼，在历史记载中必然会有所反映，但至今未发现这种记载。而且在宋代帝王中，无一人长寿者，赵匡胤本人也只活到47岁（公元929—976）。他既接受了陈抟祖师的延年益寿真传，却不得尽其天年，这种“真传”还有什么价值，更不必说代代相传，秘不外泄了。所以，这些说法都是伪托附会，不足置信。

关于太极棒气功的起源，赵中道先生早在1928年关东印书馆出版的《太极柔术说明书》一书的序言中说道：“余民国

成立，游历京门，经契友保荐参谋部调查员职务，于三年间遇友介绍西城王永福先生，说给太极法运动体育内功。”据可靠记载，他最初从学于北京西城王永福，而王永福则是太极尺有记载的传人中迄今为止最早的一位。

从功法内容来看，赵中道老师最早在《太极柔术说明书》中只介绍有晃尺、揉球、揉手、木掇、晃手、站腿和引气等功法，而以后发表的书中，功法渐多，记载也趋于完善，可见赵老师自王永福处得到古代民间秘传的太极棒气功后，经数十年不断改进，于1942年铅印的《太极柔术简章》一书中，终于形成一套完整的健身法。在这五十多年当中，赵老师为推广此功，堪称不遗余力，令人敬佩。

赵老师生前经他传授此功治好的慢性病人无数，也曾传与“入门弟子”多人。解放后，在1954年，他在北京创立“太极柔术健身社”传授此功法，深受群众欢迎，一度盛行。当时，不仅北京市面有木制的太极尺成品出售，有关太极尺气功的油印小册子广为流传，而且港澳同胞也有人回国来学，并在香港成立“太极尺研究社”，出版《太极尺研究》（1961年）、《先天气功太极尺》（1964年）、《功法图解》（1970年）、《东方长寿学太极尺》（1972年）、《先天气功太极尺保健功》（1974年）等几种书籍。其中有二种系用英文出版，在国外也引起人们注意和重视。

自1954年“太极柔术健身社”在北京开创不久，我即拜赵老先生为师学习此功，并帮助他推广此功，因此得到他不少身传口授，并在他临终前，传与我许多手稿和资料。1961年，人民体育出版社向我提供赵中道老师在1928年出版的《太极柔术说明书》，这对我整理此功帮助更大。六十年代以后，为了便于群众开展此法，我首创使用一般的小木棍代替外形

复杂的太极尺练功，并充实了一些功法，遂改名为太极棒气功。名称虽改为太极棒气功，实际上大部分功法仍可用太极尺等进行。1965年前后，此功甚至传到疗养院或工厂，广泛开展。

解放后三十多年来，出专书介绍太极棒气功，在港澳虽有不少，但在国内，本书还是首创。太极棒气功发源于我国，因此这次在编写时，参考了大量资料，尽一切可能力图做到全面、系统、充实。其中有不少内容是过去出版的同类书中所从未有过的，并订正了一些误传或错误，如“洞字功”误传为“动字功”等，一字之差，谬之千里，这次都改正过来了。

本书在编写当中，除蒙北京大学李士信老师帮助整理外，还蒙关宝询、张永发、谭小英、吴元培、李鸿义等同志大力协助，在此一并表示感谢。但限于作者水平，不妥之处，恐难避免，尚希指正。

关永年

1982年3月

目 录

序 言

太极棒气功的起源和发展.....	(1)
太极棒气功的特点和作用.....	(5)
练功要领和注意事项.....	(8)
关于意守丹田.....	(10)
太极棒气功使用的器械.....	(13)
预备姿势和要领.....	(15)
1. 平坐式.....	(15)
2. 盘坐式.....	(16)
3. 卧式.....	(17)
4. 站式.....	(18)
收功法.....	(20)
1. 意想转圈法.....	(20)
2. 抚摸转圈法.....	(21)
九字诀功.....	(23)
1. 洞字诀功.....	(23)
2. 摇字诀功.....	(24)
3. 晃字诀功.....	(25)
4. 转字诀功.....	(26)
5. 坠字诀功.....	(28)
6. 簸字诀功.....	(29)
7. 颠字诀功.....	(30)

8.抖字诀功.....	(32)
9.静字诀功.....	(33)
五字诀组合功.....	(35)
第一组练法.....	(35)
第二组练法.....	(35)
第三组练法.....	(36)
太极棒童子功.....	(37)
1.横向托棒尺.....	(37)
2.蹲身捶放棒尺.....	(38)
3.两侧摆抖棒尺.....	(39)
4.弯腰垂抖棒尺.....	(40)
5.壮丹田.....	(41)
6.站式撮揉.....	(41)
7.提举.....	(42)
8.捶抖.....	(43)
太极棒保健功.....	(44)
1.撮滚揉功.....	(44)
2.摆动.....	(45)
3.平坐抖体.....	(45)
4.剥功.....	(46)
5.左右捶放.....	(47)
6.靠板式抖尺功.....	(48)
7.抽劲功.....	(49)
8.阴手左右扭棒.....	(50)
9.阴阳手扭棒.....	(51)
10.阳手左右扭棒.....	(51)
11.阴手胸侧扭棒.....	(52)

12.立式推拧转棒.....	(53)
太极棒松静功.....	(55)
1.松腰活胯.....	(55)
2.童子拜观音.....	(56)
3.抖降转升.....	(57)
太极柔术.....	(58)
1.踉滚功.....	(58)
2.开合功.....	(59)
3.摸鱼功.....	(59)
4.揉空球功.....	(61)
5.揉球功.....	(61)
6.吊球功.....	(63)
7.撮挤功.....	(64)
8.棚按功.....	(64)
9.分掌功.....	(65)
10.二人单搭推手.....	(63)
11.二人搭运合掌功.....	(67)
12.二人撮棍功.....	(63)
13.单人撮棍功.....	(69)
14.起落步式站腿功.....	(70)
太极棒尺行步功.....	(71)
1.直行进步.....	(71)
2.直行退步.....	(72)
3.走八字.....	(72)
4.走圆形.....	(72)
5.走七星.....	(74)
6.跟步直行.....	(74)

7. 后退转棒.....	(75)
8. 逍遥步行.....	(75)
锻炼典型举例.....	(77)



太极棒气功的 起源和发展

倡导此功的赵老师，名宗藩，号中道，字宪章，沈阳人，生于公元1843年，卒于1962年，终年119岁。他生于武术世家，自幼酷爱武术，他几十年来，在北京以授功为业，对太极棒气功的探讨和推广不遗余力，因而他本人也收益匪浅，虽年过百岁，仍是童颜银髯，面润光泽，耳聪目明，牙齿坚固，精神矍铄，肌肉丰满，双目炯炯有神，那些跟他学功的六、七十岁的老人，无不被他富有活力的气魄所感染，跟他这一百多岁的人比起来，似乎成了娃娃，也觉得有了朝气。因赵老师在90余岁时走起路来仍健步如飞，气力不衰，因此人们给他起了一个绰号，叫“赵飞腿”。他生前日常的衣食住行都严以律己，坐下来腰板挺直，站起来挺拔稳健。如果用坐如钟、立如松来形容他的姿势，也毫不过分。

他所以长寿康健，和他的乐观的性格关系甚大。他非常豁达开朗，爱 and 人们开玩笑，平易近人，说起话来，声若洪钟，风趣活泼。他三句话不离本行，往往谈不几句就会转到武术、气功方面来，谈的时间长了，连六、七十岁的学生有时都感到难以支撑，而他却毫无倦意。可见，他的功夫高

深，“底气”充足，否则是难能做到的。

赵老师认为武术也好，气功也好，都应以养为主，即练是为了养身。所以他几十年来一直倡导太极棒气功，认为太极棒气功做起来不顶不抗，不丢不坠，不暴猛发劲，不使脉络暴荡，利于健身，老少妇幼皆宜进行。

解放后，赵老师虽年过百岁，但仍不服老，一再表示愿将太极棒气功献给祖国。他的这个愿望得到了我政府的大力支持，遂在北京西城区开办了“太极柔术健身社”，专门教授太极棒气功的各种功法。由于他多年的宿愿实现了，心情十分舒畅，信心倍增，不遗余力，毫无保留地把太极棒气功的秘诀公开传人，使不少病人恢复了健康，增强了身体。他曾作诗明志写道：

太极柔术法特奇，凝神诚意莫心疑，

决心坚信功成就，老夫献宝备后时。

“太极柔术健身社”开办一段时期以后，简直变成了“病人健康社”，又好象“科学研究站”，不少科学家、医生、知名人士纷纷来学习、采访、研究，不但蜚声于北京武术界、医学界，连港澳也有人回国来学此功，探求人类长寿的秘密。下面就是部分各界知名人士对太极棒气功的题词，谨录若干，以供参考。

中国著名武术家、中医师王子平在1959年85岁时曾题词写道：

“1957年秋，余来北京参加首届全国武术运动会，欣遇三十年前中华武术会创办人黄警顽老同志，藉悉他在协助首都长寿老人（114岁）赵中道办太极柔术健身社，采用中国古老的养生术——导引柔功治病，补助现代医药所不及，病家亦乐用这种不用药物而确具特效的治疗方法……。黄老发愿

要抢救祖国民族遗产，使这个宝贵的健身法不致湮没失传，使它推广到国内外，造福人类。余不善文学，略书数语抒怀，愿与赵老携手共勉为社会主义建设而努力。”

著名针灸学家曲东海在1961年81岁时曾题词写道：

“近闻北京市中医研究所根据北京市政府领导指示，曾派专家实地调查研究太极柔术健身功的疗效，欲谋推广，以为勿药治疗之一助。近又欣悉名医施今墨、古琴家夏莲居、生物化学家钟履坚、北医秘书许以栗、气功家胡耀贞和体疗推拿家桂宫琦等先生皆见此功而善之，谋为油印参考，我知此油印本一出，定将有助于慢性病人及老弱者得以推迟衰老，减少疾苦，引入进康乐寿域，当不以陈言妄谬诎非，余之厚幸也哉。”

北京中医学院教师、中医学家王慎轩1961年题词写道：

“我人民政府成立后对人民健康一贯重视，尤其大力注意医疗体育、营养卫生……。百余岁的赵中道老人受党的感召，极愿把太极棒气功教给大众，贡献于新社会，已经传授四、五百人，都获得了健身祛病的显著疗效。

“此功柔和自然，简单易行，因柔而省力，内不伤元气，外不伤皮肉，依法久练，能却病养生，培养先天元气。久久坚持，弱者可变强，强者更加体轻稳健，返老还童。此术能养精补气安神，摇晃小棒毫不使劲，外动内静，刚柔相济，心平气和，一念不生，有助于做到‘养吾浩然之气’。赵老师强调说，摇棒时要稳住心，沉住气，‘抱元守一’，意在丹田，动作缓慢，内外俱练。练到火候功深，动中求静，心火下降，肾水上升，就是水火相济，阴阳调和，气血流通，百病即消。这是上乘功夫。赵老师本人因坚持练此功，年五十多岁时犹如三十余岁青年之壮勇，一般亲友扬言，赵

老师有长生不老的秘方，曾纷纷向彼追求。赵老师说 he 确实没有长生方，只是坚持练太极棒而得到了好处。有人恳求传授，练习之后，果然也得到健身却病的实效，这才相信他说的不是谎言。”

正骨医师金玉相在1961年题词写道：

“赵老师创办太极柔术健身社，传授太极棒气功等疗病济世，余曾问长寿秘诀，答以得力于摇棒。他摇棒八十年，气足丹熟，声音响亮。他说，摇棒时要做到周身贯串，一动无有不动，一静无有不静，手领神随，动诸关节。近几年来，不少的实践经验证明，这功法对增强体质，防治疾病，确有良好的效果。”

著名自发动功气功家、中医师胡耀贞在1961年题词写道：

“太极棒气功是练先天气的一门功法。我曾于1959年秋跟赵老师学此功，并在医院门诊中推行过，效果十分显著，确是一种战胜疾病的好功法。”

香港“太极尺研究社”创始人程达材先生曾题词写道：

“太极棒气功是宝贵的国粹……。练这种先天气功，呼吸纯任自然，不使心劲，久练先天灵气自生，精气神凝固，丹田气足，从而却病延年，久保青春。我立愿推广此功，使人人了解此术功用，人人得到此功好处，同登寿域。”

程达材的弟子胡广发先生现正继其传，在香港传授此功。

太极棒气功的特点和作用

太极棒气功做起来舒适自然，在室外室内都可做，其要求和太极拳完全相同，但其动作比太极拳简易得多，直到高龄的人也可坚持练。另外，人习惯于动态生活，想一下子静下来并非易事，有些人练气功或静功，愈想静，愈静不下来，往往半途而废。而太极棒气功，通过反复做轻松柔和的动作，在不知不觉之中即易达到入静境界，使神经得到休息。所以，太极棒气功兼有太极拳和气功之效，是一种典型的动静结合的健身法，也是一种优秀的内功，可收到身心俱壮之益，这也是它的主要特点。

另外，练武者都强调“内练一口气，外练筋骨皮”，亦即不仅要练外形动作，而且要注意内气的蓄养与导引。也就是说，拳架虽多，内功要求基本上都是一样的。而练太极棒气功，有助于练拳者练好内功，所以武术爱好者不妨一试，肯定会有较深体会，而且掌握起来也更快，劲路更容易找到，对练好武术也会大有帮助。

夹持太极棒柔缓活动，按照中医理论来说，易使上体舒松(虚其心)，从而使火下行，下体充实(实其腹)；还能使水上升，亦即能降其浊，而生其阳。人如能做到上虚下实，就可调理中和，养心健身。气太实，则气不通，太虚，则气不足，怒则气提高，过喜则气易散，过忧则气易狂，恐惧则气痿萎，气急则气促，这都是中气不和所致。若以太极棒功法

调理中和，则其种种弊端都可克服。

坚持练太极棒气功可养气静神，因它能做到以静平意，意平则神静，神静则养气，气多则体自健。所以，练功应先强其内，后壮其外，而太极棒气功正是内外兼练并以练内为主的功法。

初练时，主要练外，即先注意肢体动作是否正确。此动作极为简单易学，练会后即可专心练内，意静神凝，使内气凝聚，内劲储蓄，实际上就是增强人体内部生理功能。因此，太极棒气功被称为砥砺先天元气的一种功法。

坚持练太极棒气功几个月之后，一般可达到下列功效。

1.头——练功后，神智清晰，无限松快，记忆力增强，睡眠好转，精力充沛。

2.目——练功后，睁目视物，格外清晰，明亮。

3.口——练功后，口中一般大量生津液，这时可结合着进行鼓嗽和叩齿，以健牙活舌，然后把津液分几次缓缓咽入胃中，为消化之良药。唾液，俗称“口水”，古人称为“圣水”，内可润肺腑，外可润肌肤，还可以消食和解毒，对人体的成长发育和健壮至关重要。

4.胸——久练此功，可使人感到心胸空空如洞，气息自调而通畅，周身感到舒畅。这时，气自然会下到丹田中，感到腹部充实，可以体会到“上虚下实”的感觉。

5.胃——练功后，食欲一般会大增，食物有味，消化强。但练功人仍应以八分饱为度，不可暴饮暴食。

6.腹——练功后，会感到腹部充实，有增力感，有时肠鸣如雷，说明膈肌上下运动幅度加大，肠胃蠕动增强。

7.手——练功后，会感到指胀满，其力增，指甲长得快，掌心易潮汗。两掌夹棒练功时，会产生两手互相吸合的

感觉。

8.脚——练功后，会感到行动轻健，灵活无滞，灵敏度大增。

9.腰——武术家常说：“练拳不练腰，到老艺不高”。这说明腰在运动中所起的作用很大。太极棒气功的动作，大多强调劲要发自腰部，以带动四肢，好像树干摇动柳枝摆，青竹欲动节节行一样，所以练功后会感到腰部有力，灵活。

10.整体——练功时，整个身体似软弹簧（软中有弹力），感到舒适松快。动作用劲是由内及外，轻中有重，柔中透刚，上下相随，意气通达，所以能得心应手，整体合一，确是美在其中，妙不可言。

练功要领和注意事项

1. 练功治病或做为辅助疗法，要树立足够的信心和决心，不得一曝十寒，而要持之以恒，久久行之，才能收益。

2. 要根据自己的各种条件而灵活选择自己所喜爱的功法和练法，以便能长期坚持。另外，选择的功法要力求适应于自己的病情，稍感不适，即应停练，稍感疲倦，即应休息一下。

3. 练功时间最好以清晨为主，晚间为辅，最少每日二次定为常课，在课间操或工间操时间内都可练功。

4. 刚吃完饭后，不宜即刻行动，宜在饭后半小时至一小时进行。

5. 练功最好在清静的空气新鲜的环境里进行，如能在有树木的地方练功则更好。

6. 心有急事，不可勉强练功。闪电雷鸣，气候过于恶劣，也不宜练功。患急病时，禁忌练功。

7. 练功中忽遇巨声刺耳，不要惊惧和紧张，要镇静。练功中切不可被邪乱之念缠住自己，否则会发生“不净观”，胡思乱想不已，杂念会愈除愈甚。

8. 练功要留有余地，循序渐进，切莫好高骛远，追求奇效，拔苗助长，违背自然。

9. 病弱者在练功治疗期间，百日内应禁绝性生活。病情较重者应延至三百日或更长时间。