

关永年

太极养生术



关永年
著



人民卫生出版社

关永年

太极养生术

关永年◎著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

关永年太极养生术/关永年著. —北京: 人民卫生出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-117-16711-6

I. ①关… II. ①关… III. ①太极拳-养生(中医)
IV. ①G852.11②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第004407号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

关永年太极养生术

著 者: 关永年

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 4 插页: 4

字 数: 89千字

版 次: 2013年3月第1版 2013年3月第1版第1次印刷

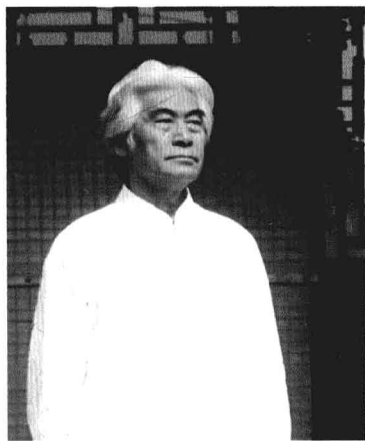
标准书号: ISBN 978-7-117-16711-6/R·16712

定价(含光盘): 30.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

作者简介



关永年，满族，1937年出生于北京。自幼习形意拳及孙氏太极拳，并得到名师指点。青年时拜太极柔术宗师赵中道先生为师习太极尺气功和太极球功，拜著名气功家、武术家胡耀贞先生为师习先天气功和无手拳。师从赵中道期间，他接触到太极内

功，始对太极拳的以柔克刚之术心仪不已。胡耀贞教授他太极推手，令他对太极拳产生了更为浓厚的兴趣。随后，他相继拜访过多位杨氏和吴氏太极拳名家，并得到多位名家的点拨。他还经常与同辈拳家接触，共同研习推手，用心观摩其他门派拳师练拳，增长了技艺，丰富了见闻和学识。他一生精研形意、太极拳艺，恪守内家拳法度，技理兼精，且著作颇丰，仅在健身养生方面的著作就有《关永年太极内功养生拳专辑》、《太极棒尺气功》、《太极内功养生术》、《太极养生十三式》等。

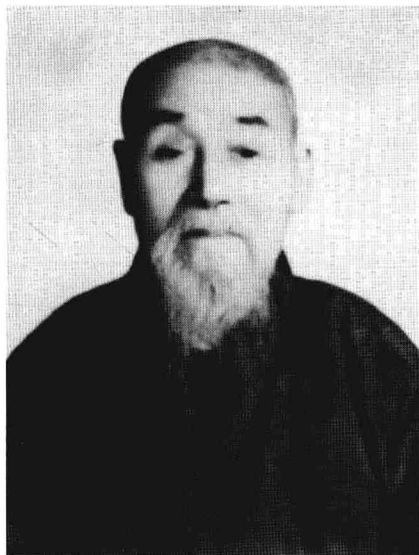
他还建立了电子邮箱（13701291064@139.com），方便与读者们的交流。



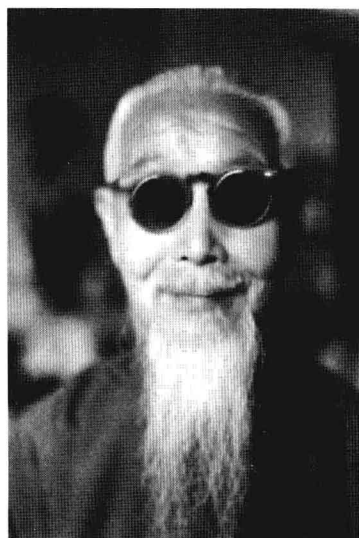
原中国武术研究院院长张耀庭与作者在一起



张耀庭院长题词



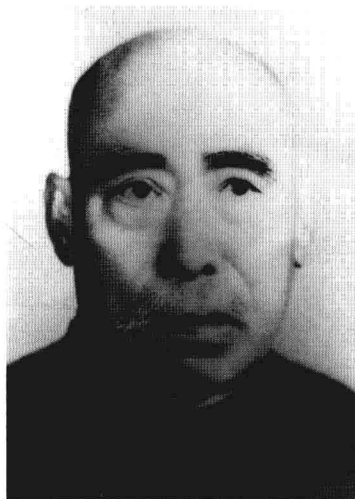
太极柔术内功大师赵中道先生



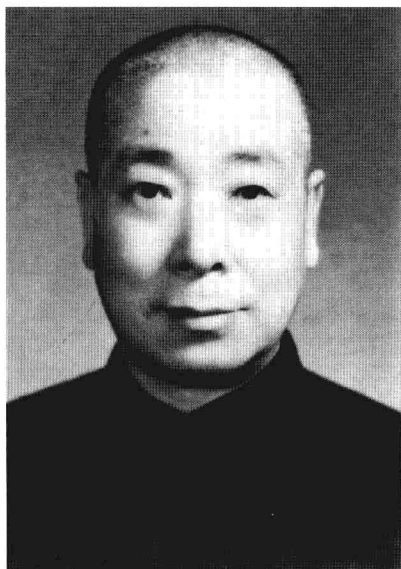
太极大师吴图南先生



作者（左）向吴图南先生（右）请教太极内功之道
（摄于1972年）



孙禄堂高足、李星阶先生之子、
作者师伯李敦素先生



作者恩师胡耀贞先生



作者之父关宝纯先生墨迹“尚武精神”



作者墨迹太极养练要诀“虚心实腹”

序一

我与关永年先生相识多年，并早在1991年间有幸拜读过其撰写的《关永年太极内功养生术专辑》，对其渊深的家学、扎实的武术功底及在武学发展道路上孜孜求索的精神所感动。

时光荏苒，永年先生已将中华武术赋予了新的生命力，武术已不仅是单一的攻防技击，更是强身健体、修身养性、延年益寿的妙方。正如永年先生的老师赵中道大师养生口诀所述：“一意清静日常欢，六福和合自安然，丹田有宝休多问，处境无心得延年。”

欣闻永年先生新书即将付梓，蓦然回首，灯火阑珊之处——永年武学，术已为道。

陈文伯

于北京市鼓楼中医院京城名医馆

2011年11月19日

序二

我就像小鸟，拍打着一对疲惫的翅膀，飞在钢筋水泥的城市丛林里，或觅食，或衔泥筑巢，一刻不能停歇，直到扇不动翅膀了，才意识到健康的重要。以前总听说“健康是1，财富是0。有了1，在后面添上多少个0都有可能。可是，没有了1，再多的财富，也就是个0”。但怎么正确处理1和0的关系、怎么摆脱亚健康的状态，我不知道。就在这个时候我遇到了关老师。

那是一个冬天，我的同事因为老婆生孩子飞去澳大利亚。临走前，他交代我一定把我们发的挂历送到一位姓关的老师那里。我事先给关老师打了一个电话，话筒里传来的是洪亮的声音，可以听得出这声音悠远而有底气，很难想象电话另一端是位年过古稀的老人。

和关老师见了面才发现，他老人家不仅声音洪亮，而且精神矍铄、步履轻健，比我们年轻人还有活力。这种活力从哪里来？我猜想就来自于他多年习武积累的一种“气”吧。

“气”这种东西说来好像虚无缥缈，如果只读过武侠小说是难以体会的。为了让我体会到“气”的存在，关老师让我准备好，站在他对面，他只是对我的前胸轻轻一推了一掌，我感觉他的手掌挨上我的身体，没有任何疼痛感，但有一股无形的力量推着我踉踉跄跄地坐到了

身后的沙发上。太极功夫讲究以气带力，气生于意，倘若不经过真传和多年练习，是无法领会和掌握的。

我很庆幸遇到了这样一位明师。这个“明”不是著“名”的名，而是“明”白的“明”。因为当今练太极功夫的人很多，但是明白太极功夫真理并能传授他人的却不多。我初随关老师学习太极时，对太极功夫一无所知，关老师并不急于教我动作招式，而是让我跟他反复练习推手打轮。他告诉我这是基础，就像盖房子，地基打不牢，房子再高也不结实。

随着大家生活水平的提高，越来越多的人开始注重养生保健，不仅是老人，也有很多年轻人热衷学习太极功夫。太极功夫柔中带刚，一招一式都蕴有深意，常练不仅能强身健体，还能养气安神。但是，如果仅仅学习招式的话，只能算是一种肢体运动，要想领略太极功夫真正的奥秘，必须掌握练习过程中“气”的修行与运用要领。关老师的可贵之处，就在于，他通过多年的总结，把上述要领写进了这本书里，语言通俗，再佐以图片，很容易理解。

如果你爱一个人，就让他和你一起参研太极功夫吧！即使不能成为武术大师，至少能得到一个好身体，可以让我们在追逐幸福的路上走得更轻松。

中央电视台记者 李曼为

2012年5月

前言

上个世纪90年代以来，我曾先后出版过多部著作及光盘，但由于种种原因，一直没有将自己倾注一生习练、心得最多的孙氏太极拳进行过系统详尽的解说。

对孙氏太极拳，我有特别的体会。我出生于满族大家庭，自幼秉承家传，酷爱习武，家中常有很多武师往来。1928年，在天津中华武士会练形意拳的老中医季培，将李星阶大宗师接到我家居住，并与我祖父结为良友。我全家开始习练形意拳，后得到武学宗师、孙氏太极拳创始人孙禄堂的得意门生、李星阶之子李敦素师伯传授的形意太极拳。李师伯反复嘱咐我：学好孙师爷的拳，无论形意拳、八卦拳、太极拳，都必须“像样”，不得“走形”。孙氏太极拳表面看似简单，实则理深，身势的原貌，自含武氏太极身势要法。

之后，我又有缘求教于几位名人高师，修习内功，经点明要道，以功带拳，习练起了内家拳。我在书中对一些前辈大师们的养练经验及状况有所介绍，请读者自阅。

青年时代，我拜访过许多前辈大师，求功取经，细心钻研武术功法，静心修习多种内功，不避寒暑，以求精进。随着功夫的进步，对太极拳的认识不断深入。从年轻时代的痴于练式到愈加重视内功修养，从拳术的

角度到哲理的高度，从实践到理论再回到实践，越来越感到太极拳的博大精深，对孙氏太极拳的初创加深了认识、理解。孙氏太极拳基于形意拳步法，习拳者需身势正中，息调劲顺，虚其心胸，恬淡虚无，精神内蕴，才能达到六合阴阳，由内及外，内外若一，一动俱动，孙氏太极拳体用兼备，以柔曲为体，以刚直为用，可谓太极术中的一颗明珠。

现在我虽年逾古稀，但身体依然健壮，神完气足，手脚轻便，思维敏捷，从不苦于疾病，这都受益于终身所学的几种太极健身养生功和太极拳。因此，心中常存弘扬中华正宗武学之愿。每每看到太极拳传承过程中，拳式走样，理法渐失，大失真谛，心中难免忧虑。因此想尽绵薄之力，将自己一生所学的养生修炼体会尽数献出，与各界同道一起为传承中华宝贵文化做点贡献。

书中收录了我改编的太极简尺功、太极柔术健身十式，均为简单易学、适宜人群广泛的养生功入门之道；对尤其适合中老年朋友健身养生而习练的孙氏太极拳，着重从养生修炼的角度详尽介绍了全套动作的练法，并以自编的秘诀指出各式的动作要领或太极内功修炼心法，并附有演练光盘，供探索参照。第五章介绍的内壮丹田功和太极球功，主要用于内家拳习练者修炼内壮、长养内功或练习太极拳整劲，因其强身健体效果肯定，故也在书中一并简介。书中介绍的养健身功法，都是我数十年研究揣摩的心血结晶，对一般民众培补元气祛病

延年，对太极拳爱好者修练内功以提高技击能力，都会有所帮助，请读者于细微之处认真体察。读者如有闲暇，亦可浏览www.guanyongnian.com。

本书在编写过程中得到了王宁、黎丽、黄昊、余池明、关静琴、关静丽、关静波、李浩、张代丽、许志斌、鸿儒、李春斌、邵天泽、李志伟、王玉林、关昕、毛毛、雷爽、徐斌、林斌、翟术伟、杜红斌等同志的大力支持，谨致谢意。

祈愿我的这本小册子能为朋友们在养生健身方面提供帮助。

关永年

2012年8月

第一章 太极内功养生说

- 第一节 我的太极内功养练体会 /1
- 第二节 回忆前辈的内功养生与修炼经验 /3
- 一、赵中道老师功高德深 /3
 - 二、胡耀贞老师领我入武道 /5
- 第三节 太极拳的养练价值 /10
- 一、太极拳可以强身健体 /11
 - 二、太极拳是身心双修的养练功夫 /12
 - 三、习拳可以提高智慧，培养意志品质 /13
 - 四、习拳能培养武德 /13
 - 五、从习拳、悟拳中可以得到民族文化的滋养 /14

第二章 太极简尺功养生练法

- 第一节 太极简尺功的特点与优点 /15
- 第二节 太极简尺功的作用与功效 /17
- 第三节 太极简尺功练功要领与注意事项 /18
- 第四节 太极简尺功养生练法选介 /20

第三章 关永年孙氏太极拳之养生练法

第一节 孙氏太极拳的特点 /30

第二节 关永年孙氏太极拳之养生练式解说 /33

第四章 太极柔术健身十式

第五章 其他功法

第一节 内壮丹田功之养生练法 /117

一、平坐式 /117

二、盘坐式 /117

第二节 太极球功 /118