

中華武術大觀

貳

# 關永年

太極內功  
養生術  
專輯

長江出版社  
湖北科學技術出版社  
南粵出版社

關永年

太極內功  
養生術  
專輯

長江出版傳媒  
湖北科學技術出版社  
南粵出版社

图书在版编目(CIP)数据

关永年专辑:太极内功养生术 / 关永年编  
著. —武汉:湖北科学技术出版社, 2016. 10  
ISBN 978-7-5352-9159-2

I. ①关… II. ①关… III. ①太极拳—养  
生(中医) IV. ①G852.11 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 240326 号

责任编辑:谭学军 徐 竹

封面设计:胡 博

出版发行:湖北科学技术出版社  
地 址:武汉市雄楚大街 268 号  
(湖北出版文化城 B 座 13—14 层)  
网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

电话:027—87679468  
邮编:430070

印 刷:随州大同文化有限公司

邮编:441300

787×1092 1/16  
2016 年 7 月第 1 版

6.25 印张

6 插页 93 千字  
2016 年 7 月第 1 次印刷  
定价:32.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

## 目 錄

## 序 篇

- 一、太極內功養生術的特點 3
- 二、太極內功養生術淵源簡述 4
- 三、演練的基本要求 8

## 棒·球篇

- 一、太極棒、球的製作 13
- 二、太極棒功 14
  - (一) 平站洞功 14
  - (二) 平站抖功 15
  - (三) 平坐抖功 16
  - (四) 弓箭定步站抖功 17
  - (五) 弓箭起落步轉功 17
  - (六) 太極開合功 18
  - (七) 太極五弓樁 18
  - (八) 收功 19
- 三、太極球功 20
- 四、注意事項 22

## 拳式篇

- 一、太極內功養生拳譜 25
- 二、太極內功養生拳路綫圖 30
- 三、太極內功養生拳動作圖解 34

## 後 記

93

# 序 篇



## 一、太極內功養生術的特點

太極內功養生術，是在集柔術、太極拳和養氣功之長的基礎上，不斷豐富、發展起來的。它是太極棒、太極球和太極內功養生拳的總稱。

太極內功養生術是以先師的太極柔術作為基礎的。但在後來的功理、功法的發展和形成中，運用了陰陽五行學說和中醫經絡理論，並廣泛吸取了各內家拳術之長。因此，它明顯具有以疏通經絡，調和氣血，使人體自我調節生理機能得到充分發揮，從而調整機體內在由於身心失調引起的不平衡狀態，以達到強身健體的目的這一般氣功所具有的特點；同時還具有“借力”，以“四兩撥千斤”等內家拳術的防守之術。

太極內功養生術的動作，始終要求“柔和平穩”“舒展自然”，通過做柔和緩慢的動作，誘導人較快入靜，即“外動而內靜”。但內靜之後要使人的內三寶（精、氣、神）不致散亂，而必須順勢移意於丹田中，這是該術中比較典型的特點。

太極內功養生術着重於內養，防病健體。因此，講求“氣由神運，意在力行，勁隨脈走”，以求舒筋活絡，行血理氣。長期堅持對中樞神經系統、呼吸、消化和心血管系統、骨骼肌肉等器官有良好的作用。由於是以意識引導動作並配以均勻深沉的呼吸，練後，周身血脈流通而不氣喘，身心舒適，精神煥發。因而對高血壓、心臟病、神經衰弱、胃潰瘍、風濕骨痛、腰腎病等都有一定作用。經過多少人次體驗，皆獲得了較好的健體、養身效果。正如趙中道大師養生口訣所述：“一意清靜日常歡，六福和合自安然，丹田有寶休多問，處境無心得延年。”被譽為東方長壽之瑰寶。

總之，太極內功養生術是一種結構嚴謹，動作柔和平穩，意識動作統一，養生、防身兼備，側重於養生，且得到廣大演練者證實其養生效果較明顯的風格獨特的養生術。

## 二、太極內功養生術淵源簡述

趙中道師原名宗潘，字憲章，終生從事太極內功亦稱太極柔術的研究、鍛煉和傳授。以太極棒（太極棒原名“乾坤尺”“乾坤寶尺”“定心針”）功和球功（單雙木及石球）為主，專練先天之氣。先師生於公元1843年，卒於1963年，享年119歲，無疾而終。

先師生前傳授了幾十年的古老健身術，世居東北瀋陽市新民縣。早在20世紀20年代，就著書介紹該功法。如《太極柔術說明書》（關東印書館，1928年出版）（圖一）和《太極柔術簡略說明書》（太歲乙亥年出版）以及《柔術簡章》等。

清初，先師之先祖被封正紅旗，賜姓依爾恩覺羅氏。此家族以武功馳名關外。六十多年前，庚子義和團運動中，社會變亂，不法之徒趁機騷擾，先師奮起保衛地方，常以太極內功（鬆、連、粘、隨，引進落空）之功交手取勝。凡對方感覺似挨非挨之際，實已騰空傾身而出，或數十步之外，或丈餘之遠，只覺身飛如雪花之飄，毫無痛楚。此乃太極內勁發放人之遠勁。若欲致敵以內傷，則取鬆中的“抖彈”勁，此勁如放電之勢，穿透能力頗強。

先師出生之際，正值鴉片戰爭以後，國人被誣為“東亞病夫”之時。先師慨然以強國必先強身之旨，立志鑽研“太極內功”健身之術。

先師身高1.78米，面色潤澤，兩目炯炯有神。坐如銅鐘在地，立如老鬆參天。話聲洪亮，內氣充盈。鼓蕩可使腹堅如鋼，亦可使腹鬆如棉。年逾九十餘歲，仍然耳聰目明，牙齒堅固。身輕似燕，健步若飛。因而被眾人稱之“趙飛腿”。除專攻太極內功——棒、球等先天氣功之法外，又練“二人合掌運動”，以鬆、連、粘、隨內功之勁，剛柔相濟，步靈勁整，閃戰騰挪，變化無窮而神妙莫測。



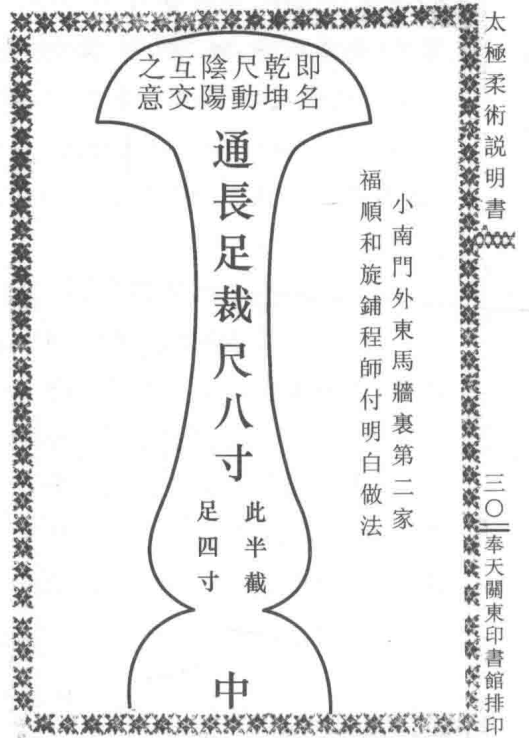
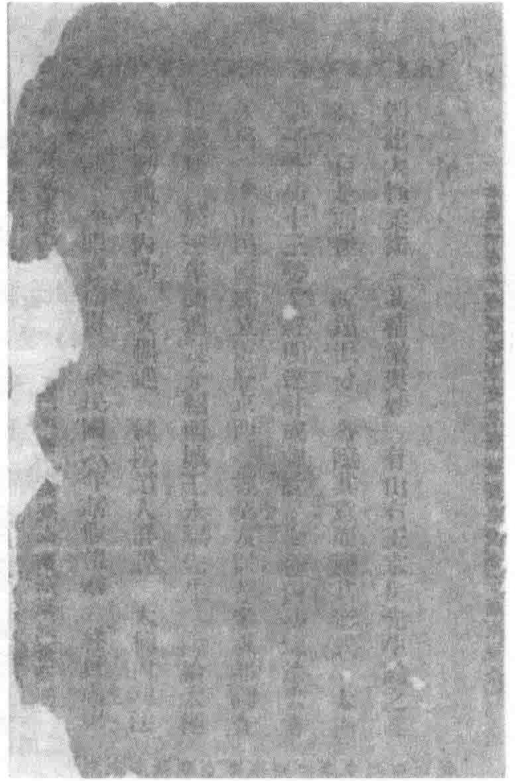
先師在北京寓居多年，并以此內功之術而聞名於京城內外，近二十年來則又聞名於香港等地。1954年開始，在京正式成立“太極柔術健身社”，傳其術，治病救人，得愈者數以萬計，貢獻甚大。

永年於1953年助先師辦社，同時，拜為門下，研習此功。

1957年黃綠野（號綠樹）老先生患病，雖經各大醫院名醫多方治療，毫無起色。黃老當時年近七旬，入社練功半年，諸病得消，身體轉弱為強。後來與永年商榷，著書立說，因而編有《太極棒練習》及《太極棒療養法》等書問世。從此，太極棒之名始張。

永年助趙先師辦社之前，永年祖父與形意單刀李存義高足李文亭（字星階）曾於1928年通過天津中華武士會結為良友，親如一家。父及二、四叔父均叩拜為門下，習形意及孫式開合太極拳。永年既承家學，并得師伯李春華[字春白，號敦素，為李星階之子，孫福全（祿堂）老先生之高足]指點，習練甚勤，先後共三十五年。繼而創編拳式，拳式定名為“太極內功養生拳”，近年在北京廣為傳練。

圖一 原《太極柔術說明書》的序及部分插圖的影印原件



大極柔端像先天體育氣工夫  
 主在內極外動於靜而性活動氣血融  
 於滋養則心基本甚廣。至壽健康方  
 練工時。意思想。屬下。氣海。丹田  
 三練內三寶  
 精氣神。集中。凝。貫。滿。身。心。為。本。  
 平。眼。心。具。脚。法。果。氣。活。敏。振。為。精。  
 大極柔端練已定規度數。和。中。大。學。  
 初。練。四。九。度。左。右。九。十。度。至。三。六。  
 中。練。九。十。度。左。右。一。百。十。度。  
 上。中。練。百。十。度。左。右。二。百。十。度。  
 練。百。日。后。之。練。參。百。六。十。度。  
 此。數。順。天。時。應。節。氣。法。以。  
 練。者。遵。規。律。法。度。習。練。能。收。益。  
 大極工俱用布尺  
 一。大極乾坤寶尺。八寸長。像氣體育。天  
 一。大極木球。六寸五分。就練這四想  
 一。大極木棍。三尺三寸  
 一。大極藤板。六尺長。厚八分。寬四  
 另有石球。六寸五分。三種不用  
 平。撥。柄。亦。三。尺。三。寸。粗。三。寸

圖二 趙中道師交關永年收存的親筆文字

### 三、演練的基本要求

因動致靜，是太極內功練功特點。本功在於練先天之氣，使其收斂（“先天之氣”係指胎兒在母體中所獲得的賴以生存之氣）。

嬰兒落地即開始後天飲食營養，肺臟開始呼吸換氣，吐故納新，完成內外氣體的交換。使後天之氣和養份與先天之氣互為其根，構成“氣化”，作用於機體中。以先天之氣為動力，推動着後天之氣的化生，自動補益於先天，促進身體之發育成長。

“氣”是一種無形質而有感覺的生理現象。練先天氣功也屬於無形質的，只有以意“呼”和以意“吸”始能體驗之（即：心意呼吸）。它是“心意與內功”相互作用的結果。正如拳論說：“吸為合為蓄，吸則自然提得起。呼為開為放，呼則自然沉得下。”（即：動為開為發為放為呼，靜為合為收為蓄為吸。）

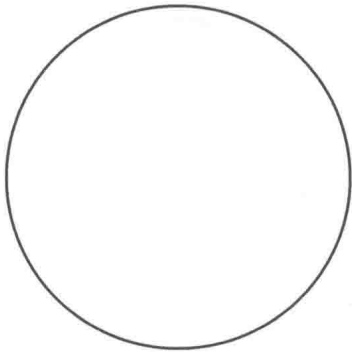
“拿住丹田練內功，離開丹田練不成”，乃心意呼吸與丹田之關係。本著所有身勢之運動，不外乎前後和升降之運式。在向前探進身時，其內氣自命門穴（後丹田）呼向前丹田（臍內穴）而促身勢向前作動。身勢向後則與此相反，當內氣自前丹田吸向命門穴時，即促引身勢向後作動。丹田似氣球，當身勢降坐之時，其球下移而致勢降，而在身勢升起時則必然球亦上升。上至百會，下至湧泉，高不逾中脘，低不逾會陰。就其演練要求是無極而太極。先師有無極、太極圖及歌訣傳於後：

#### 無極歌訣

無形無像無紛拏，  
一片神行至道誇，  
參透虛無根蒂固，  
混混沌沌樂無涯。

#### 太極歌訣

太極原從無極生，  
混元一氣感斯通，  
先天逆運隨機變，  
萬像包羅一理中。



圖三 無極圖



圖四 太極圖

兩圖均為“圓形”，即說行功走架無不含其圓活之趣，忌滯澀及凸凹，活似車輪，主宰於腰而自如。按機體氣血運行而言，則以意助氣，氣動血行，循環無間。動則陽，靜則陰，動靜無端，陰陽相依，陰降陽升，生化萬物，心為火宜下，腎屬水宜升，心腎交融，陰陽合一，方得“太極”之理。

今練之，需在意：

以臍為中心，上虛下實，降濁（陰）升清（陽），體內陰陽相合，心腎交融，水火相濟，其息自調。復以意氣之功為動源而形成拳勢之運動。其拳勢舒展嚴謹，明剛暗柔，柔中寓剛，快慢相兼，虛實分明，中正圓滿，靈活勁整，陰陽交變。它随心意而開合運動，切勿強求身法，務以中正安舒為準則。練拳式之初，首習棒、球功數月，而後轉行拳式套路，則如車入軌道而行，自然圓活。



棒・球篇





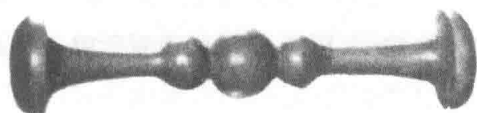
## 一、太極棒、球的製作

取料：楊柳木、榆木、棗木、花椒木等均可。

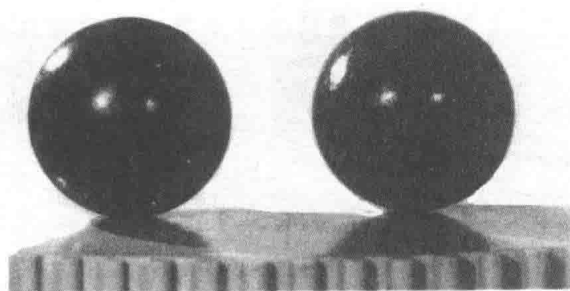
尺寸：太極棒之長度 25～35 厘米，直徑 5～7 厘米，中有球三。

太極球，取料同上，也可以以石制成，其直徑均為 20 厘米。

製作：均由車工車制而成。



圖五 太極棒



圖六 太極球