



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

太 极 棒 气 功

关永年 编著

人民体育出版社出版

联华印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 字数50千 印张2 $\frac{24}{32}$

1984年8月第一版

1984年8月第一次印刷

印数:1—237,000册

统一书号 7015·2179 定价:0.28元

责任编辑:闫海

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，其特点是容易诱导人入静，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，但至今未发现有这种记载。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、木搬、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. 站式撮搂	(41)
7. 提举	(42)
8. 捶抖	(43)
太极棒保健功	(44)
1. 撮滚搂功	(44)
2. 摆动	(45)
3. 平坐抖体	(45)
4. 剃功	(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. 踩滚功..... (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. 捌按功..... (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..... (63)

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，因而他本人也收益非浅，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，爱和人们开玩笑，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，当不以陈言妄谬诂非，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。赵老师说他没有长生方，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，不少的实际经验证明，这功法对增强体质，防治疾病，确有良好效果。”

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，恐惧则气悞萎，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。