

關永年

太極內功
養生術

專輯



關永年

太極內功
養生術

專輯



湖北科學技術出版社
南粵出版社

責任編輯 葉生剛 李慎謙 董陽 姜江
執行編輯 李慎謙
封面設計 洪清淇
攝 影 孔可風
插 圖 秦滋言

書 名 關永年專題·太極內功養生術
(中華武術大觀·2)

編 著 者 關永年

協助整理 李玉英

聯合出版 湖北科學技術出版社

中國湖北省武漢市東亭路2號

HUBEI SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

2 Dong Ting Road, Wuhan, Hubei, China

南粵出版社

香港域多利皇后街十號801室

SOUTH CHINA PRESS

Rm. 801, 10 Queen Victoria Street, Hongkong

發 行 新華書店湖北發行所經銷

印 刷 湖北省新華印刷廠

版 次 1990年12月武漢第1版 1990年12月第1次印刷

規 格 16開(185×260mm) 6.25印張 6插圖

國際書號 ISBN 7-5352-00667-0/G·138

定 價 5.65圓

極太創年永

術拳功內

博傑



2

3

北京太極棒氣功健身社

關永年師叔

養生之寶

香港太極尺氣功研究社

胡廣發

五八三年春



關永年著

太極拳正宗

吳國南





1. 吳氏太極拳大師吳圖南先生給關永年的親筆題字
2. 溥傑給關永年的親筆題字
3. “香港太極尺氣功研究社”社長胡廣發先生給關永年的親筆題字
4. 柔術氣功創始人趙中道大師遺像
5. 孫祿堂大師（中）和李星階大師在一起（左係李之弟子伯仁）
6. 太極內功養生拳創始人關永年
7. 關永年演練太極棒椿功
8. 關永年演練太極棒中弓箭定步站抖
9. 關永年演練太極棒中弓箭起落步轉功

4



5



6



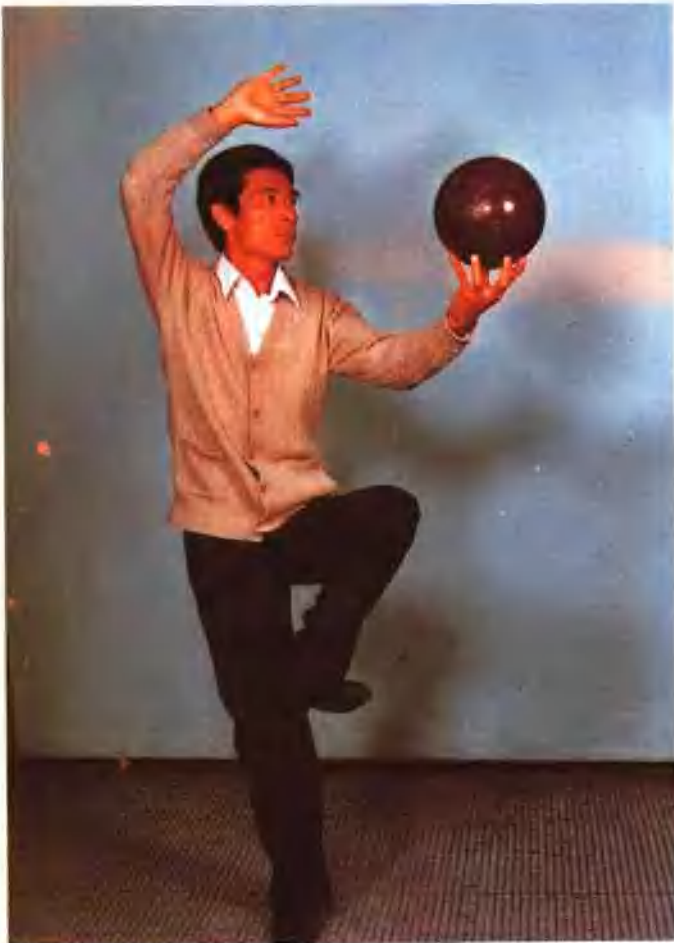
7



8



9



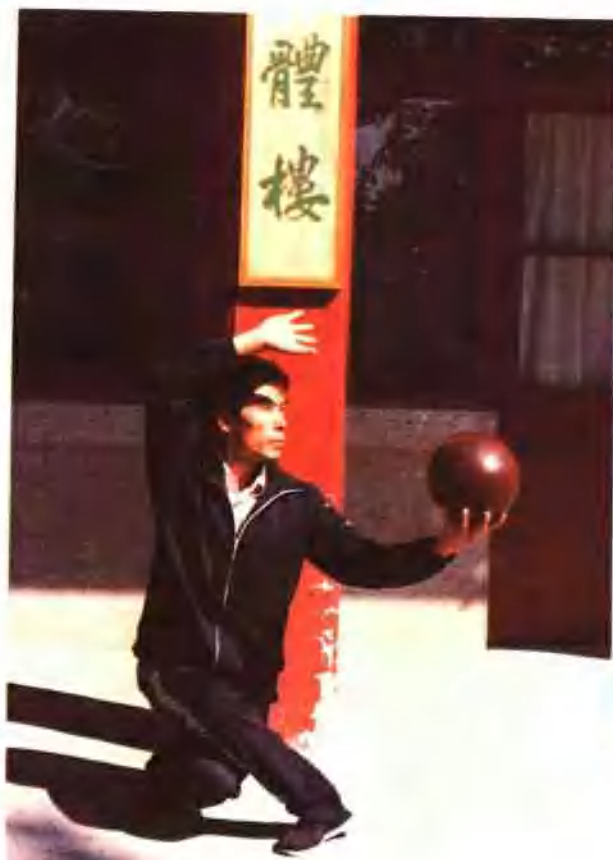
10. 關永年演練太極球功之一
11. 關永年演練太極球功之二
12. 關永年演練太極球功之三
13. 關永年演練太極內功養生拳中十字擺蓮腿
14. 關永年演練太極內功養生拳中懶龍右臥道
15. 關永年演授太極棒站功
16. 關永年、李玉英共研推手
17. 關永年(中右)和“香港太極尺氣功研究社”
社長胡廣發(中左)及部份社員合影



12

13

14





15



16

17





18.

18. 關永年為“香港太極尺氣功研究社”演授單揉球術
 19. 關永年在研究趙中道先師的《太極柔術說明書》



19

總 序

中華民族，歷來文武並重，“乃武乃文”（《書·大禹謨》）。最初建立國家，都是以武來完成的。周武王於牧野誓師，號令：“稱爾戈，比爾干，立爾矛。”滅掉暴君商紂，立即“歸馬於華山之陽，放牛於桃林之野。”（《書·武成》）春秋宣公十二年，楚敗晉師於鄆，楚子明確地指出：“夫文，止戈爲武。”接着進一步指出：“夫武，禁暴、戢兵、保大、定功、安民、和衆、豐財者也。”也就是“武有七德”的說法。武，不可一日廢，但決不提倡“耀武觀兵。”

古代教學，也是文武並重。《周禮·地官司徒·保氏》：“保氏掌諫主惡；而養國子以道，乃教之六藝。”其中“射”與“御”，即着眼於培育國防人材。《文獻通考·選舉考·武舉》：“漢興，六郡良家子，選給羽林期門，以材力爲官，名將多出焉。”《事物紀原·學校貢舉部·武舉》：“《唐會要》曰：‘長安三年正月十七日，詔天下諸州，宣教武藝，每年準明經進士，貢舉例送，此武舉之始也。’”漢、唐以後，歷代相沿。雖有起落，並未中止。

當然，今天的武術運動，只是整個體育事業中的一個組成部分。由於時代的推移，它的作用，應當賦予新的內容。在增強全民體質、提高世界武術運動水平的前提下，挖掘整理傳統套路和鍛煉方法；研討修身養性、攻防技擊等有效成果，以之公諸同好，作他山之助。

本叢書基於上述目的，分輯陸續出版。舉凡各門派有代表性之拳、械具鮮明特色者，兼收並蓄，百花齊放，四海一家，無分軒輊。

“天行健，君子以自強不息。”願八方風動，我武維揚。

《中華武術大觀》編委會

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) 太極五弓梢 | 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，以達到強身治病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，防病治病。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、腰腎病等都有一定療效。經過多少人次體驗，皆獲得了較好的治病、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。早在二十年代，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（窩、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，立如老松參天。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。因而被衆人稱之“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”，以窩、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，並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，並得師伯李春華〔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。