



# 让太极拳回归本源

## ——关永年老师教学印象

文 / 张剑

我从事旅游行业 20 多年，长期与外国人打交道，介绍中国历史，宣扬中国文化，慢慢与佛教、京剧、太极拳等绝大多数同龄人不感兴趣的传统文化元素发生了联系。在工作中，我也顺便教外国游客太极拳，于是有意无意地开始了探寻太极拳真谛之路。不料，越学越觉得迷雾重重，不知朝什么方向努力。最近，经好友引荐，得以拜识著名太极拳家关永年老师，从此，这条探寻之路变得霍亮开阔，虽然仍然艰辛，但如同在黑夜里明明白白看到了远处的曙光。

对外宣传介绍中国文化的需要，倒逼我不断吸取中国传统文化的养分，因为如果中国文化的知识不能明显高于外国人，甚至不及外国人，或没有传统文化自信心，那还怎么跟外国游客谈中国历史和文化？然而在这个过程中，我强烈地感到，当下相当多的国人，正有意或无意地冷落摒弃自己的传统文化，在日常生活中，一个年

轻人听京剧，拉二胡，练书法，打太极拳，一定会被人看做不合时宜的另类；而看韩剧，练瑜伽，练跆拳道则是都市白领的时髦追求。瑜伽来自印度，自有其博大精深之处，但我们本土同样博大精深的太极拳为什么就灰头土脸，难登大雅之堂？在大家的印象里好像瑜伽属于高大上，太极拳只是公园里老人晨练的项目，甚至街头的娱乐杂耍。太极拳和其他武术好像成了没地位的下里巴人的玩意儿，一般人不了成功人士的法眼，进入不了国内的主流文化。我们中国人扔掉了祖传的奇珍异宝，舍近求远去够西方的高级玩意儿，最后丧失了固有的文化属性，迷失了自我。中国人的

文化符号里，还保留多少原本属于或只属于中国人的东西？是该中国人醒醒重新认识中华传统文化的时候了。

当然，造成这种局面有多重原因，本人水平有限，胜任不了如此宏大的课题，单就太极拳而言，个人认为有以下几方面原因。历史原因是，太极拳和气功等流行于民间的传统养生功法在文革期间被妖魔化，其间许多年很少有人习练，大家对其已经陌生，要么对其印象停留于武侠小说的故弄玄虚上，要么它成了公园里行动迟缓的老年人活动筋骨的权宜之计。这些曾经辉煌过的传统养生健体功法被伤了根，不再枝繁叶茂。现实原因是，如今社会上不少骗

子招摇撞骗，花样繁多，防不胜防，即使你认同太极拳，但鱼龙混杂，谁真谁假？有大街上做广告的，有网上宣传的，有公园里挂条幅招生的，你跟谁学？如雾里看花，看不真切，还不如跳舞打球来的实在。还有一个重要原因是教学方法与目的变化使太极拳

图为教学中的关永年老师(中)



多多少少偏离其本源,使不少人认为它是个中看不中用的花架子。国家把太极拳规范化并列入体育比赛项目,使其外形动作的规范成了比赛唯一的标准,少有人注意其意念与内功的修炼。群众性的太极拳活动也不注重意念与内功的修炼,公园里晨练的老年人只需要稍微活动一下身子,只要求简单易学,太难了怎么普及?所以,社会上有一个把太极拳体操化的风气。再者,现代人心气上浮,追求一夜暴富,一夜成名,减肥,阅读,健身等都要追求快速度,难以沉下心来,细细揣摩习练太极拳。

我最早学的是体操式的太极拳,不懂什么叫放松,意念、阴阳、内功,只是尽量把外形做流畅一些,最主要就是慢,好像慢动作的运动就是太极拳。后来学正宗的太极拳,明白了不少道理。不过它讲究的是先把外形拳架练好,天长日久,内气自生。这是一条无比艰辛的练拳之路,拳架稍有偏离,便产生障碍僵化,内气难通。我练习摸索了2年多,自感前途渺茫,成功之路遥遥无期。关老师的出现无疑是打开了一扇明亮的窗户,使我在暗室里看到了希望。关老师教拳与我所知的老师完全是反着来了。他不拘泥于拳架,而是直指内功,要求拳路和功法同修。有了松功,通了内气,练什么拳都像躯体有了灵魂,通盘皆活。相对于拳路,他更注重练桩功,

并用身体听学生的劲儿,发现阻滞之处并加以纠正引导,使学生尽早获得松功,这比只练拳架来得更加快捷。于拳架娴熟精准后找内功,如同在一个庞大的迷宫里寻找出路,可能多次重复弯路,耗时耗力,有多少人练一辈子都没走出去。而关老师告诉我,身旁有几道墙,拆了它们,就出去了。如何拆这几道墙,他有方法,还给你助力,只要坚持不懈,何愁不成?关老师认为,内家拳,包括太极拳,八卦掌和形意拳,与气功同源,都讲究修心练意,身心放松,内气通达,以达到身心健康、功夫上身的基本目的。

社会上练太极拳的有多少人把太极拳与气功当做毫不相干的东西完全割裂开来?非常多。说到太极拳,就是练拳,松功是玄而又玄的东西,大家都不谈,认为拳练好了松功自然上身。没有人明示除了拳架外应该怎么练内功。而关老师却是旗帜鲜明地提出站桩练松功,将来此功一得,拳怎么练怎么有,怎么练怎么活。我虽然初练不久,只有一些轻微的热胀麻的感觉,还未体会到松功的无穷奥妙,但是在意识上更上了一层,不再拘泥于外形,而是更着重意的放松放远,拳练得松活多了,回归到太极拳的本道上来了。有明师指路,走对方向,是至关重要的,否则,走得越多,离目标越远。

可喜的是,传统文化根深蒂固,生命力顽强,在关老师这样真正武术人努力下,不少人慢慢认识到传统功法的妙处,太极拳渐渐在民间有了一丝暖意,练拳的主力中已经有了相当部分的中青年人。随之而来的问题是,各种教学让人眼花缭乱,无所适从,难免有不少人走入歧途和误区。关永年大师倾毕生心血孜孜以求,师从数位名师,得来功夫极其不易,万分珍惜,本不欲教学外传。有感于社会上纷纷乱乱的教拳活动容易误人子弟,他出于慈悲之心,不忍洁身自好,于是毅然出山,决定写书教拳,以正本清源,还太极拳的源头本质,把毕生所得奉献给社会上有缘有德有志之人,弘扬太极文化。正如唐三藏有感于当时佛教经典杂乱不全,大家理解各异,便历尽千辛万苦,取得真经,奉献社会,以正视听。关老师自感年岁已高,为太极拳得不到大力传承而担忧,多次谆谆教诲,希望我等继承传统,发扬光大,言语之间,寄予厚望。我虽不才,既得关老师认可,便立志不负老师重望,珍惜良机,认真习练,将之作为毕生追求目标,融入到一辈子的生活当中去。练好了,近则强身健体,工作进步,家庭和睦,远则传授众人,造福乡邻与社会,继承太极拳传统,实现关老师宏愿,与自己与社会,善莫大焉!衷心祝愿关老师的书能顺利出版,造福更多读者。

(上接第29页)的支持下,在天津成立了中华武士会。武士会以“传习中国固有之武术,锻炼国民之体魄”为宗旨,大力提倡在民间传播中华传统武术。在以后的数十年间,中华武士会的会员们肩负历史重任,时刻不忘振兴民族精神,特别是在八年抗战时期,中华武士会的成员或是亲临前线英勇杀敌,或是深入部队将中华武术以最实用、最简洁的形式传授给前线将士,用他们的大刀在著名的喜峰口长城抗战、北京卢沟桥保卫战中痛杀日本鬼子。使中华武术在那个特定的历史时代显示了极大威力。著名的“大刀进行曲”就是那个时代最震撼国人的民族之声。

邵义会说,有幸生长在天津这块云集了众多中华武林

志士的热土上,从小到大耳濡目染了前辈贤人侠士的奇闻轶事。在自己生活了几十年的宁汉家乡,可以说到处都可以听到老人对中华武士会侠士们当年惩恶扬善,勇斗日倭,杀敌报国事迹的经久传颂。邵义会说:“我本人的体内也流淌着先祖抗倭守疆、尽忠报国的热血基因。”

邵义会表示,作为中华武士会的传人,一定要继承前辈尚武爱国的民族精神,为振兴中华实现中国梦,尽心尽力做点事情,今后自己的任务就是两条:一是自己要坚守住中华传统武术这一宝贵遗产;二是传承后人,使之薪火相传,发扬光大。