

《道家内丹修炼秘笈》

图书基本信息

书名：《道家内丹修炼秘笈》

13位ISBN编号：9787508041186

10位ISBN编号：7508041186

出版时间：2007-5

出版社：华夏

作者：玉昆子

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

我自幼跟随祖父“铁臂沱南侠”——韩其昌(全真龙门派，合字辈)习练少林拳、形意拳、太极拳、梅花桩，探求四种拳法武术之真谛。梅花桩，是干枝五势梅花桩的简称，也称梅花拳，是我国比较古老的拳种之一，相传已有上千年历史。它源自道派，系内家拳一类，练功讲究内外结合，内外兼练，形神合一，形气合一；梅花桩动作舒展大方，刚柔相济，动静有致，无论形神皆有独特风格。据梅花桩前辈老师讲，过去梅花桩不论是练功还是技击都在桩上进行。在长方形的拳场上，按照套路，每步一桩，约栽桩百根，最低桩为三尺三寸，随着习武人功夫的不断增长，桩子也慢慢加高。后因栽桩费时费力，不宜推广，梅花拳前辈老师，将其改为地上练习，因此梅花桩又称落地干枝五势梅花桩。祖父韩其昌先生用一生之武学，将其再次改进。加大各势步幅，加大动作难度，要求五势横平竖直，平膝胯，蹲至极限，在保持原有套路的风格和招法的同时，达到与桩上练习同等效果之目的。并且，祖父要求招式达到正、顺、圆、满、够(正，即要姿势峥嵘；顺，即要劲力通顺；圆，即要变化圆滑；满，即要精神饱满；够，即要气势泓浓)，并注意“三尖对照”和“三尖齐到”。初学者往往动作不够利索规范，若在平时练功中不断纠正错误，持之以恒，用心揣摩，水到渠成，动作逐渐会达到圆满正确，上下相随，左右协调。盘架子，可单练亦可对练。单练时面前无人似有人，前辈老师讲不知进退空学艺，不知起落狂伶俐，前进后退，上步出拳，都要有目的地施展招法攻击自己假设的对手，对练时要做到面前有人似无人，毫无畏惧地攻克对手。这样才能做到“心与意合，意与气合，气与力合”，即内三合，练拳时要做到刚柔相济，刚是聚，柔是散，当刚用的柔则聚而不聚，当柔用的刚则散而不散，跟敌方交手时，要做到急一快一猛，身体的三节九段要练成一体，这样动手时全身的力才能集中到一个地方。架子对练是梅花桩特有的一种练功形式和训练有效技击的方法，后者必须保持实战心理。对练时，由于双方都不知彼此所用的招法，得时刻注意观察对方动静：“彼不动，己不动”；对方稍有变动时，则因应敌而变，迅速灵活调整步法，把握时机以克制对方，即“彼微动，己先动”的制人原则。在对练中还要随时调整与对方所处的位置和距离，要做到远近一丈莫为急，两头回转寸为先，以便积极进攻和有效防守。行步时要注意对方的路线和步伐大小，对方步子若大而快，我方也要能跟得上；对方步子若小而多变，我方也要能应变。对方向我逼来时，我则绕行而走，不顶不撞，不躁不乱，进退神速，做到避实就虚，因势而变，出其不意。更要求人的身体好似军营，眼似先行，耳似侦探，脚似战马，手似刀枪，哼声如号令，浑身的毛孔如五营四哨，走如风，站如钉，拳似流星，眼似电，随风入进，随风入化。盘架子多人对练时，要面向四方，耳目聪灵，既要注意对方又要兼顾他人，随时留意自己的行进方向和路线。初练者可以根据需要及时调整自己的步法和动作，尽量与大家相互协调，彼此适应，这样对掌握架子复杂的方向路线变化是必要的，也使练功者在混乱复杂的场合中能进退自如，不致迷失方向。随着练功者功力的增长和架子套路的熟练，以及多种变法的五势桩步、八方步和行步的变化运用，代替了架子中最原始的桩步和行步的变化练法，而使架子套路中的内容不断丰富、完善、灵活起来，重复之处日渐减少，这时，练功者对梅花桩的认识得到全面增长，技术也有了质的飞跃。古人云：“紧了崩，慢了松，不紧不慢才成功。”练功时应特别注意不要操之过急。对于盘架子运动量的掌握，正如梅花桩拳理中所讲的，把练功中身体出汗量的多少，作为衡量运动量的标准。《拳论》曰：“欲求新陈代谢在于汗液，汗不出，肌肉、筋骨、气血，不起变化。故要出汗。初动见汗，是为微汗；微汗后当加倍练功时要出大汗，是为大汗；大汗后有汗，是为微汗。经三层出汗，全身血气大变矣。”因此，盘一趟架子，身体必须达到出三层汗变化的要求。对于初练者来说，每次练习可由半趟架子增加到一趟，然后随着体力的增加，再增加到二趟(即早晚各一趟)。务必量力而行，循序渐进，否则体力不支，适得其反。每次练习的时间为一趟一个半小时左右，要一气呵成，除五势桩步外，中间不能断劲，不能停歇。在不同的季节，盘架子运动量也有所不同。春夏为人身气血活跃之时，当逐渐增加运动量；秋冬为人身气血收藏之时，当保持原状，这是自然规律，许多体育运动项目的训练也都是如此安排的，这有利于有机体的调整，防止身体过度疲劳，保证功夫的稳步长进。希望练功者能领会其中道理，遵循自然规律去做。梅花桩练功分为三个阶段：第一个阶段是达到身化之功，为小成；第二个阶段是达到气化之功，为大成；第三个阶段是达到神化之功，为大成。一、身化阶段不管是桩步五势、五势变化，还是行步以及成拳技法，在练功中对动作规格有一定要求。在动静变化中要做到肩与胯合，肘与膝合，手与脚合。头、手、脚三尖对照、三尖齐到。手、眼、身法、步能上下相随，左右协调。三节九段互不牵扯、周身一体。攻防进退，起身落点，能做到以身带步、步随身换、脚随手出、手脚齐到、外形合

一。此为身化阶段，达到小成之功。二、气化阶段在盘架子时，不管是单练，还是对练，以及成拳对练，都要做到以静观动，要以“彼不动，己不动；彼微动，己先动”的制人原则，灵活地运用招法，因势进退，在练习时要做到以意敛气。当练到相当程度时，就能达到心与意合，意与气合，气与力合，即内三合。只要心意一动，全身俱动，气随意发，气随意使，意到气到，气到劲到，刚柔相济，一气贯串。此即达到气化之功，为中成。三、神化阶段梅花桩是内家拳，不但“外练筋骨皮”，还要“内练一口气”。功夫到一定的时候，内气收发自如，极其轻盈；再者，由于架子、成拳练到十分成熟地步，又能死练活用，随机应变，脱离死套，而走活套。可以说是“拳无拳，艺无艺，无艺之中是真艺”。练成形气合一，内外一体，浑元一气，金刚不坏之体，则登上上乘，为神化之功，达到其巅，为梅花桩最精深的境界。正如“梅花桩”拳理《浑元论》曰：“浑元一气吾道成，道成莫外吾真形，真形内藏真精神，真精内藏气擎停；欲将形形求真形，须将真形合形形，真形合来有真诀，合到真形彻底灵。”梅花桩基本套路之中，分桩步与行步。桩步的基本姿势有五个：即大势、顺势、拗势、小势、败势，合称为桩步五势，为静止的拳势，是练全身之力和全身之气的主要方法。由于桩步五势左右对称练习，宛如盛开的双瓣梅花。同时，桩步不光增长力量，也具有实战技击的作用，有歌诀细述：一、大势桩气敛丹田站当中，留神细看来人形；南来顺他向北往，东来顺他上西行；见劲使劲借他劲，不可争力逆进行。二、顺势桩单鞭伸开一条线，四路来人能改变；一变昆捶挂裹手，二变豁山捶当先；三变手眼身法步，四变扫腿带地盘。三、拗势桩拗势伸开似龙行，合肩扣步走西东；横走竖撞迎风掌，斜身拗步令人惊；左翻右转横摆腿。栽捶快捶不留情。四、小势桩小势站稳赛如钉，踢点截撞似猴形；刁拿锁带靠山肘，勾挂踩扁步法精；摧腿扣腿迎风腿，上下变转快如风。五、败势桩败势伸开回头看，左劈右扣随他变；前后左右撑拔腿，前豁后挑上下翻：脚打七分手打三，千变万化快为先。而行步则以三法为主，即扎法、摆法、撤法，这三法是练习忽进忽退、忽上忽下、行东就西、行左实右，灵活多变，其中变化出来抓拿摔打，跌扑滚翻，粘转扭蹭，吸卸柔化，踢点却撞，劈扣摧踏，前后扫堂，左右撑拔等招式。使敌如坠入五里雾中而不能辨其方向的步法，梅花桩的三法四门可以形成实战中的“四门兜底阵”，行步的三法及四门把桩步五势巧妙地联系起来，交替出现，动静相间。它又宛如梅花树的干枝，故名：干枝五势梅花桩。作为内外兼练的梅花桩，要求做到外练形，内练气，以达到形气合一，内外一体终至浑元一气的程度才算功成。梅花桩拳理认为“内丹”没有不借助于“外”而养成的，外，即“筋骨皮”也。梅花桩把练“外”称作武练，把练“内”称作文练。例如本书中梅花桩为武练，而八段锦等调息之法为文练。古代道家养生术的“内视”、“调息”是一种专意存思、吐纳气息，以祛疾强身之法。道家认为，通过内视、冥坐、调息等方法，不但可以达到“身体悦泽，面色光辉，毛发润泽，耳聪目明，令人食美，气力强健，百病皆去”的功效，更可以“内炼丹鼎，先天一气萌生”，终结内丹，以达成仙得道之目的。初做其功者，须含其光明，凝其耳韵，匀其鼻息，缄其口气，四肢不动，一意冥心，存想中处，先存没忘，渐至勃然不动，悉听于意，意行则行，意止则止，要意收丹田，排除杂念。诀曰：“元神一出便收来，神返身中气自回，如此朝朝并暮暮，自然赤子产灵胎。”古诗云：“一心疗万病，不加药方多，气是添年的药，心惟使气的神，要知行气的主，便是得道的人。”书中所述八段锦为一叩齿、二咽津、三浴面、四鸣鼓、五昆仑、六摇筋、七摩肾、八足心。头两段去心火，后三段去烦火，末三段去风寒。书中更尽述《十三太保功》，使研习者在精于调息内练之时，同时掌握内功外发之法，以达内外合一、形气兼备的至高境界。并且此功法能帮助研习者达到上述梅花桩神化之功的境地。道家注重性命双修，性，即理性，修性即修心；命即生机，修命即求方式方法，术也。人为什么要修心呢？有时人的身体得病不是真正得病而是由心病引起，被七情六欲所伤。古诗云：“自家心病自家知，起念还当把念医，只是心生心作病，心安哪有病来时。”又云：“安心心法有谁知，只把无形的妙药医，医得此心能不病，翻身跳人太虚时。”再云：“心内观心觅本心，心心拒绝见真心，真心明澈通三界，歪道邪魔不敢侵。”可见修心的重要性。修命即把梅花桩、八段锦、十三太保，依上述方法习练修养好即可。梅花桩、八段锦、十三太保功在修炼时相得益彰，缺一不可。文练与武练相结合，以文练为主武练为辅，动静相间，故以养性以全气，养神以安身，气全体平，神安神益。照上述方法修炼，即可达到道家所说的性命双修、内外兼顾的目的，终可成大道矣。玉昆子著于丙戌年正月

《道家内丹修炼秘笈》

内容概要

梅花桩，是干枝五势梅花桩的简称，也称梅花拳，是我国比较古老的拳种之一，相传已有上千年的历史。它源自道派，系内家拳一类，练功讲究内外结合，内外兼练，形神合一，形气合一。梅花桩动作舒展大方，刚柔相济，动静有致，无论形神皆有独特风格。梅花桩与八段锦、十三太保功在修炼时相得益彰，缺一不可。文练与武练结合，以文练为主武练为辅，动静相间，故以养性以全气，养神以安身，气全体平，神安神益。照上述方法修炼，即可达到道家所说的性命双修、内外兼顾的目的，终可成大道矣。

《道家内丹修炼秘笈》

作者简介

玉昆子道长，生于全真龙门派武道家庭，俗名韩超。六岁起，跟随祖父著名武术家铁臂沱南侠韩其昌先生系统地学习了梅花桩拳、少林拳、杨式太极拳及形意拳，至今已有三十余年(道教全真派内分文道和武道，梅花桩拳隶属于全真龙门派，即武道)。玉昆子道长在练功三十余年中，非常重视武学中“道”的深刻内涵(以前属于龙门派永字辈居士)，现成为龙门派道士并任北京市武术协会梅花桩拳研究会副会长，北京市道教协会常务理事，梅花桩拳派第十八代掌门人，被国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会授予武术六段称号，还曾担任过海南省武警边防部队武术教练。玉昆子道长酷爱古琴艺术，现今正在挖掘整理古琴、瑟、箫、木鱼、磬等乐器组合的道教题材的曲目，并成立了玉昆子道家音乐五人组，担任组长。近年来玉昆子道长在武道与古琴艺术方面广收门徒，志在弘扬道家精神，把道家文化推向世界。

《道家内丹修炼秘笈》

书籍目录

玉昆子照片及简介 序一 序二 序三 前言 上篇 论武道云盘 老祖传授 练功歌诀 梅花桩 梅花桩五势与养生 下篇 内经图 修真图 论修丹之要 论人体结丹与脏腑气化的关联 经穴与时间的关系 内丹心法 静养妙机 修养余言 十三太保功药性诀 全真秘要

疗心法言 林鉴堂诗曰：自家心病自家知，起念还当把念医。只是心生心作病，心安哪有病来时。此之谓心药，以心药治七情内起之病，此之谓疗心。达摩曰：心不缘境，住在本源，意不流散，守于内息，神不外役，免于劳伤，人之心即气之主，气即形之根，形者气之宅，神形之俱，令人相固，因而立若一事，有失即不合于至理，何能久立焉。《老子》曰：不见可欲，使志心不乱。《真指》曰：清谓清其心源，静谓静其气海，心源清则外事不能扰，性定而神明，气海静则邪欲不能作，精全而复实。《指归》曰：清心于虚静，结志于微妙，委虑于无欲，指归于无为，故能达生延命，与道为久。《仙经》曰：精气神为内三宝，耳目口为外三宝，常令内三宝不随物而流，外三宝不诱中而扰。又曰：毋劳尔形，毋摇尔精，归心精默，可以长生。《唐书》曰：多记损心，多言耗气，心气内损，形神外散，初虽不觉，久则为弊。《元始真经》曰：喜怒损性，哀乐伤神，性损则害生，故养性以全气，保神以安身，气全、体平、身安、神逸，此全生之诀也。《真训言》曰：眼者心之镜，耳者体之牖，视多则镜昏，听众则牖闭；面者神之庭，发者脑之华，心悲则面焦，脑减则发索；精者体之神，明者身之宝，劳多则精散，营竟则明消。吕洞宾曰：寡言语以养气，寡思虑以养神，寡嗜欲以养精。精生气，气生神，神自灵也。是故精绝则气绝，气绝则命绝也。是故精气神人身之内三宝也。白玉蟾曰：薄滋味以养气，去嗔怒以养性，处卑下以养德，守清静以养道。学山曰：食饮有节，脾土不泄，调息寡言，肺金自全，动静以敬，心火自定，宠辱不惊，肝木自宁，怡然无欲，肾水自足。益州老人曰：凡欲身之无病，必须先正其心，使心不乱，求心不狂，思不贪嗜欲，不著迷惑，则心君泰然矣。心君泰然，则百骸四体虽有病不难治疗。独此心一动，百患为招，即扁鹊华佗在旁，亦无所措手乎。安心心法有谁知，却把无形妙药医。医得此心能不病，翻身跳入太虚时。养肝说夫肝者魂之处也，其窍在目，其位在震，通于春，气主春升发动之令也。然木能动风，故经曰：诸风掉眩，皆属于肝。又曰：阳气者，烦劳则张，精绝辟积于夏，使人煎厥。设气方升，而烦劳太过，则气张于外，精绝于内，春令邪辟之气，积久不散，至夏未痊，则火旺而真阴如煎，火炎而虚气逆上，故曰：煎厥。按脉解。论曰：肝气失治，善怒者。名曰：煎厥。戒怒，养阳使生，生之气相生于无穷。又曰：大怒则形，气绝而血菀于上，使人薄厥菀结也。怒气伤肝，肝为血海，怒则气上，气逆则绝。所以血菀上焦相迫，曰薄气逆，曰厥。气血俱乱，故为薄厥，积于上者，势必厥而吐也，薄厥者，气血之多而盛者也，所以肝藏血和则体泽，血衰则枯槁，故养肝之要在乎戒忿，是摄生之第一法也。养脾说脾者后天之本，人身之仓廩也。脾应中宫之土，上为万物之母。如婴儿初生一日不再食则饥，七日不食则肠胃涸绝而死。经曰：安谷则昌，绝谷则亡。盖谷气入胃，洒六腑而气至和，调五脏而血生，而人资之以为生者也。然土恶湿而喜燥，饮不可过，过则湿而不健；食不可过，过则壅滞而难化。病由是生矣。故饮食所以养生，而贪嚼无厌亦能害生。《物论理论》曰：谷气胜元气，其人肥而不寿。养性之术，常令谷气少，则病不生。谷气且然矧五味，饕餮为五内害乎？甚而广搜珍馐，争尚新奇，恐其性味良毒，与人脏腑宜忌，尤未可晓。故西方圣人云：使我戒杀茹素，本无异道。人能戒杀，则性慈而善念举；茹素，则心清而肠胃厚。无嗔无贪，罔不由此。外考禽兽肉食，谷者宜人，不可不慎。养肺说肺者脏之长也，心之华盖也，其藏魄，其主气，统领一身之气者也。经曰：有所失亡，所求不得，则发肺鸣，鸣则肺热叶焦，充之则耐寒暑，伤之则百邪易侵，随事痿矣。故怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，劳则气耗，思则气结，七情之害皆气主之也。直养无害，然后得其所以浩然者，天地可塞。人之气与天地之气可一也，道义可配；人之气与天地之气可通也，先王以至。日开关养其微也，慎言语节饮食防其耗也。养肾说肾者先天之本，藏精与志之宅也。《仙经》曰：借问如何是玄牝，婴儿初生先两肾。又曰：玄牝之门是为天地根，是以人未有此身，先生两肾。盖婴儿未成，先结胞胎，其气中空，一茎透起，形如莲蕊，一茎即脐带，两茎即两肾也。为五脏六腑之本，十二脉之根，呼吸之主，三焦之原。人资以为始，岂非天地之根乎？而命寓焉者，故又曰：命门天一生水。故曰：坎水。夫人欲念一起，炽若炎火，水火相克，则水热火寒，而灵台之河焰藉此以灭矣。使水先枯涸，而木无所养，则肝病火炎，则土燥而脾败，脾败则肺金无资，敦嗽之病症成矣。所谓五行受伤，大本已去，欲求长生，岂可得乎？庄子曰：人之大可怕者，衽席之间不知戒者故也。养生之要，首先寡欲。嗟乎，元气有限，情欲无穷。《内经》曰：以酒为浆，以妄为常醉，醉以入房以欲竭其精，此当戒也。然人之有欲，如树之有蠹，蠹甚则木折，欲炽则身亡。《仙经》曰：无劳尔形，无摇尔精，无使尔思虑，营营可以长生，智者鉴之。（P196-P198）

《道家内丹修炼秘笈》

《道家内丹修炼秘笈》

编辑推荐

梅花桩、八段锦、十三太保功在修炼时相得益彰，缺一不可。文练与武练相结合，以文练为主武练为辅，动静相间，故以养性以全气，养神以安身，气全体平，神安神益。照上述方法修炼，即可达到道家所说的性命双修、内外兼顾的目的，终可成大道矣。此书由一代武学名门大师玉昆子道长编写，书中详细描述了梅花桩拳术的修炼，更尽述十三太保功，使研习者在精于调息内练之时，同时掌握内功外发之法，以达内外合一、形气兼备的至高境界。并且此功法能帮助研习者达到上述梅花桩神化之功的境地。

《道家内丹修炼秘笈》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com