

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;道家内丹修炼秘笈&gt;&gt;

## 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。

## &lt;&lt;道家内丹修炼秘笈&gt;&gt;

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，为中成；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

## &lt;&lt;道家内丹修炼秘笈&gt;&gt;

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。

## <<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



## <<道家内丹修炼秘笈>>

### 章节摘录

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。



## <<道家内丹修炼秘笈>>

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，饜饒为五内害乎？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：人之大可畏者，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>>

### 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:<http://www.tushu007.com>