

<<中华剑道>>

图书基本信息

书名：<<中华剑道>>

13位ISBN编号：9787508069678

10位ISBN编号：7508069676

出版时间：2012-7

出版时间：华夏出版社

作者：玉昆子

页数：356

字数：3160000

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>

<<中华剑道>>

内容概要

中华剑道，历史悠久且包含了哲学思想，是中华文明之一端。

它不但能强身健体，还能自卫防身，其中剑理更能修身养性。

剑法，由两大部分组成：一部分是自卫防身之法，蕴含着丰富的搏击理念；另一部分是内修之术，又称内炼之术。

《中华剑道》一书详细讲解了剑的渊源、剑技的源流与发展，以及剑与的关系等，全数重点则是对奇门十三剑、武当对剑习练的详细讲解，配以近400多张作者习练时的分解动作图片，清晰流畅，学者易于把握，为习练剑术的一本入门好书。

<<中华剑道>>

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。

<<中华剑道>>

书籍目录

前言

第1章 剑的渊源

第2章 剑的基本知识

第3章 剑技的源流与发展

第4章 浅议道教与剑之间的关系

第5章 浅议剑与“气”及自身“精气神”的关联

第6章 剑之道

第7章 奇门十三剑详解

第8章 奇门十三剑练习法

第9章 武当对剑

第10章 对剑攻略

第11章 剑术中的手眼身法步炁论

后记

<<中华剑道>>

章节摘录

版权页：插图：道家修炼者认为宇宙万物都是由一种最基本的无形物质所构成的，这种最基本的物质，就是元气。

人作为天地自然万物中的一分子，当然也是由元气所化生的。

因此，人和天地自然万物是可以交融的，并可以相融为一整体。

基于这一理念，道家修炼者磨炼心志，刻苦修行。

最终成仙得道者大有人在。

所以我们在平日练剑时也是一样，一定要遵循道家的玄理。

要先炼就身体的内气与身形的合整，然后逐步在达到人剑合一的境界。

《丹剑歌》讲：“口吞四五六，手挥一二三。

足踏七八九，数字要详参。

在内十五丹，在外三十剑。

外剑护内丹，内丹点外剑。

静时要炼丹，动时要炼剑。

剑里能生丹，丹中也生剑。

知机随造化，天仙亦剑仙。

此歌要谨记，莫当等闲看。

”这里讲的丹即是气又是内功，它们同出而异名，实乃一个，即人体的能量。

讲到能量与内功，不得不再提及“精气神”。

因为练功要想修其内，得其功，必先固养我们后天的精气。

后天的精是我们的生殖之精，而气是由生殖之精升华凝聚所形成的。

这个气的强弱与周流状况，决定着人体生机是否旺盛和身体是否健康的指标之一。

精、气、神是完整统一的，精是人体生命活动的基础，神是人体生命活动的主宰，气则是维持生命的能量。

气是无形的，它周流于全身，寓于形体之中，是通过神把三者结合成一个有机的整体。

气在人体又称之为能量。

管子云：“精气者气之精也，一气能变日精。

”正可谓精与气如同云水相肇，相互化生，互为因果，精化则气，气聚则精。

在我们所食的五谷之精的添补下，周而复始地化生着。

精气对于人体健康来讲，起着非常重要的作用。

岐伯曾云：“营卫者，精气也。

”此话之意是营以滋养，卫以润泽，精气相济，营卫调和。

因此，精气充盈者可以强筋壮骨，清利关节，致密腠理，扶正避邪，人体则康健长寿。

如在日常生活中不注意调理，造成精气亏损，则会营卫失调，邪气即容易入侵，致使体弱多病，殆至衰亡。

这里讲的气，包含有两种气的形式，即阴气与阳气。

此二气是受之父母的先天元气，与后天的呼吸之气及脾胃运化而来的水谷之气结合所形成的。

<<中华剑道>>

编辑推荐

《中华剑道》可以帮助读者领会到剑道精神之所在，并在强体防身的同时，能够修养心性、正德见道。

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>