

玉昆子◎编著

道家内丹修炼秘笈

梅花桩，是千枝五劳梅花桩的简称，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。



华夏出版社

玉昆子◎编著

道家

内丹修炼秘笈

梅花桩，是千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。

G852.19
YKZ

华夏出版社



图书在版编目(CIP)数据

道家内丹修炼秘笈/玉昆子编著. —北京:华夏出版社,2007.5
ISBN 978-7-5080-4118-6

I. 道… II. 玉… III. ①拳术-中国 ②道教-养生(中医)
IV. ①G852.1②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 152265 号

华夏出版社出版发行
(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销
世界知识印刷厂印刷

670×970 1/16 开本 17.5 印张 230 千字 插页 1
2007 年 5 月北京第 1 版 2007 年 5 月北京第 1 次印刷
定价:28.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

弘道匡時興華濟世
國之楨榦民所庇倚

北京道教協會常務理事

韓超先生兩正

宋楚瑜

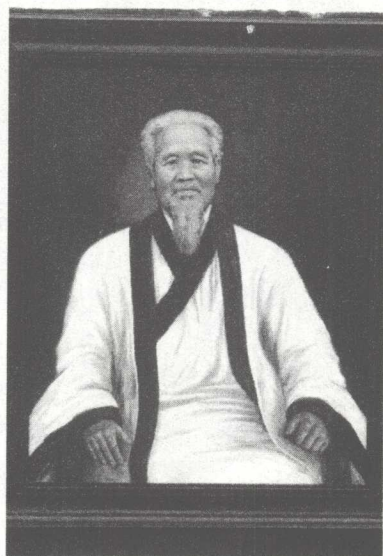


铁臂沱南侠韩其昌画像

德贵道尊

耳
提
面
命
乐
育
群
才
今
日
口
碑

燕
北
翁



沱
南
侠

剑
影
刀
光
惠
公
好
义
当
年
名
噪

注：此书大部分内容乃铁臂沱南侠韩其昌先生传授。



玉昆子道长抚琴图

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。

序 一

黄信阳

“经络”一词首见于《黄帝内经》，《灵枢·邪气脏腑病形》说：“阴之与阳也，异名同类，上下相会，经络之相贯，如环无端。”经者，路径之意，贯通上下，沟通内外；络者，网络之意。纵横交错，遍布全身。正如《灵枢·经脉》中云：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”

道家的内丹学说，源于古代的经络学说。王重阳祖师创立全真教前九十多年，即北宋熙宁八年（1075年），浙江天台山道教大炼师张伯端（紫阳真人）依据《参同契》原理作《悟真篇》，兴起了以修命为主的炼养一派。由于王重阳祖师之全真道与张伯端开创之丹鼎一派均重炼养，又都依托东华少阳帝君王玄甫、钟离权、吕岩为祖师，又因王重阳派兴起于北方，张伯端派兴起于南方，故王重阳祖师全真道称为丹鼎派之北宗，张紫阳派称为丹鼎派之南宗。

公元1139年，南宋收复陕西，此时生于咸阳大魏村的王重阳是当时比较著名的武术家，因不得重用便佯狂饮酒，后“受神仙钟离权、吕洞宾点化”后，于“活死人墓”中修炼七年得道，并以文道、武道两种形式度化弟子马钰、谭处端、刘处玄、丘处机、王处一、郝大通、孙不二。其中最得力的弟子是马钰和丘处机。当时以《道德经》、《孝经》、《心经》授其信徒，主张儒、释、道三教合一，同时教授弟子们武术技能注重“全神炼气”，主张不炼外丹，专修内丹养生，追求长生等方法。

丘长春真人（1148~1227年），字通密，号长春子，山东登州栖霞县人，得到师父王重阳祖师真传后，于1180年（大定二十年）由蹕溪北上龙门，仍以修真炼性为主，长达七年之久，经过蹕溪龙门十三年之艰苦磨练，修养达到了炉火纯青的地步，为其晚年成为蒙古帝王“神仙之师”

打下了坚实的基础。后因在龙门修炼,故丘祖成立的门派称全真龙门派。

梅花桩拳派出自道教全真龙门派,属于道教武道,继承了道教通过练武来修行自己的全部内容,注重性命双修,追求通过练武以达到“道”的最高境界。梅花桩拳派收徒弟用的百字谱与全真龙门派的百字谱相同,礼仪和规矩与龙门派一致,据梅花桩拳文理的老师讲,梅花桩拳派祖师是云盘老祖。据说,他居住在西域昆仑山一带,地点叫天盘云程孝县清静宫玄金殿,而丘祖也是梅花桩拳派祖师之一,云盘老祖传承不详,无法考证,希望各界人士及历史学家给予帮助,来论证这段历史。

玉昆子道长出生于全真龙门派武道家庭,祖父韩其昌武道(合字辈),父亲韩建中武道(教字辈)。玉昆子道长俗名韩超,武道(永字辈),是后第十八代梅花桩拳派掌门人。玉昆子道长深得武道性命双修之真谛,他所编著的《道家内丹修炼秘笈》一书,有极高的学术价值,适合于广大道众研习。

(本序作者为中国道教协会副会长,河北省道教协会会长,北京道教协会会长)

序 二

释永信

韩超祖籍河北深州，兄弟二人，他是长兄。出生于武术世家，祖父韩其昌，是梅花拳一代宗师，拳技闻名遐迩，被称作“铁臂沱南侠”。父亲韩建中是中国人民警官大学教授，精通武术，善搏击，可谓文武双全的武教头。韩超紧随其足迹，在传承武文化的过程中，他编著的《道家内丹修炼秘笈》一书准备出版，真为他高兴。

韩超天资聪慧，学习刻苦认真，文武兼学。他深受祖辈熏陶，又受家庭习武的影响，自幼酷爱武术，从四岁开始跟祖父和父亲学下腰、踢腿、翻跟头，五岁时学练梅花拳的基本拳势，八岁时开始学习形意拳、太极拳、戳脚拳等。不论炎热的夏天，还是寒冷的冬天，他总是闻鸡起舞，练功不辍。拳技随着年龄增长，功夫上身了，练拳姿势也愈加游刃有余。他十几岁便在北京西城武馆给其父韩建中的授拳做助教，其手、眼、身法、步的基本动作都很规范。在“有形”与“无形”的梅花拳演练中，也是身怀绝技，二十岁便被海南边防局聘为武术教官，他教的擒敌技法简练实用，受到武警官兵的好评。他武学的传承正所谓名师出高徒啊！

我翻看了他编著的《道家内丹修炼秘笈》书稿，其自身的武术取向和建构的特殊性都有自己的独到见解，展现了武术的另一个纵横驰骋之领域。尤其在重文轻武之风愈演愈烈的当代，能做到不歧视武学就很不容易了，更不要说兼容了。可韩超能视武学为自己的生命，仅此点而言，就凭着这种自信，在名家如云的武术学坛上，他能文能武，真是后生可畏，与之是名门之后相匹者。

总而言之，梅花拳之法是既深奥又实用的好拳，非血气之人日月之

功所能学成,真希望在中国的北方尤其是北京一带,韩超能像他的父辈们一样在武术界名声大震,早日成为德才并蓄的“武术大师”。

丙戌三月,少林寺方丈释永信序。

(本序作者为中国佛教协会副会长、河南省佛教协会会长、嵩山少林寺方丈)

序 三

韩建中

当儿子打来电话托我给他的新书写序的时候，我正和少林寺方丈释永信一道忙着检查欢迎俄罗斯普京总统的节目。得到儿子新书即将付梓的消息，我感到既意外又惊喜。

在我的记忆中，儿子仿佛还是三十年前和他爷爷学拳时的样子。当年，儿子在老父的悉心指导下，刻苦练拳，技术水平进境神速，在经过初期的启蒙与开悟之后，父亲将全真龙门派的梅花拳毫无保留地传授给了他，除此以外，父亲还传授给了他形意拳、太极拳、戳脚拳等其他一些拳法。在专心练拳之余，儿子更是精研拳理，学习教学方法，一心只想跟他爷爷一样，做个杰出的武术教育家，并为此一直不懈奋斗。

就这样一年一年，儿子在追求理想的道路上苦苦求索。在这个年轻人吃不得苦的时代，儿子却伴随着中华武文化的古朴理论和搏击实践成长起来，并和父亲一起经历了梅花拳在北京的宏扬、传播和发展。

当儿子到了而立之年，他又开始对传统武术如何发扬光大的问题产生了强烈的使命感。尤其对由武术演绎成的花拳绣腿、习武者的朝秦暮楚，以及对“一瓶子不满，半瓶子晃荡”所谓的“武术人”的浑浑噩噩更加担忧。他认为，如果武术是以这种方式传承的话，那么几千年的武文化也将逐渐走向没落。

作为武学名门之后，儿子深知肩负的责任艰巨，于是更加发奋努力。自1997年开始，儿子全力以赴地搜集原始材料，追溯本门武术之悠远源流，认认真真写起书来，目的正是展现中华武术的辉煌历史，发扬传统武道之精神。

在他的这本《道家内丹修炼秘笈》中，讲述的习武以修道的理论，我

完全赞同并加以肯定,且对儿子的武学境界感到骄傲和自豪。故为之序,以示勉励。

(本序作者为中国人民公安大学武术教授、北京市武术协会梅花桩拳研究会会长)

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—快—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,为大成。

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。