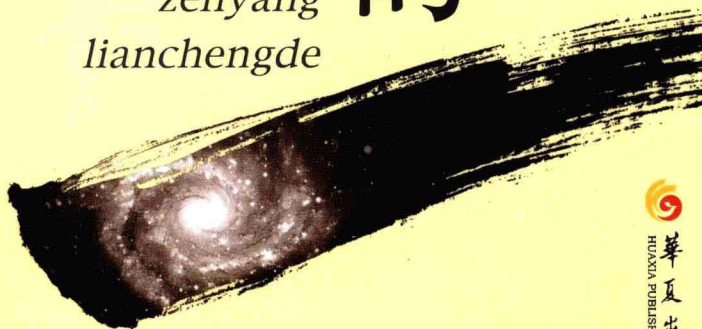


# 内功是怎样练成的

玉昆子 著

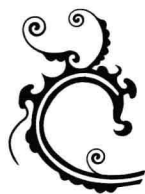


neigong  
shi  
zenyang  
lianchengde



# 内功是怎样练成的

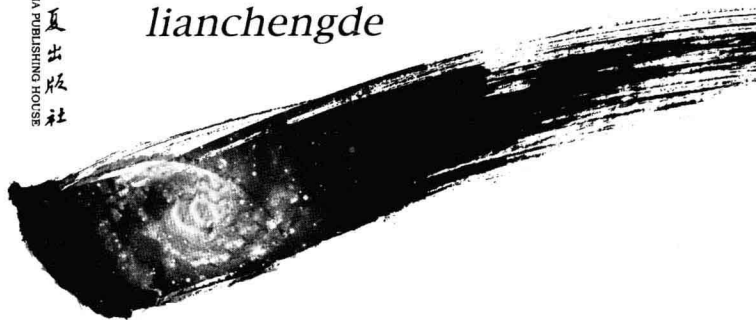
玉昆子 著



*neigong*  
*shi*  
*zenyang*  
*lianchengde*



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



## 图书在版编目 (CIP) 数据

内功是怎样练成的/玉昆子著. —北京: 华夏出版社, 2012.6  
ISBN 978 - 7 - 5080 - 5618 - 0

I. ①内… II. ①玉… III. ①内功—基本知识 IV. G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 053700 号

## 内功是怎样练成的

---

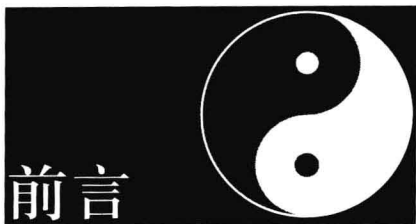
作 者 玉昆子  
责任编辑 查 纯  
装帧设计 张 朋

出版发行 华夏出版社  
经 销 新华书店  
印 刷 三河市李旗庄少明印装厂  
装 订 三河市李旗庄少明印装厂  
版 次 2012 年 6 月北京第 1 版 2012 年 6 月北京第 1 次印刷  
开 本 720×1030 1/16 开  
印 张 22.75  
字 数 316 千字  
定 价 38.00 元

---

华夏出版社 网址:www.hxph.com.cn 地址:北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。电话: (010) 64663331 (转)



俗话说：“练武不练功，到老一场空。”练武如此，修道亦是如此。道教中各种法门很多，若没有内功的配合，光学法则无用矣。这个“功”指的是内功，又可称为真气凝聚、内丹、能量。在武术界，老师往往在传授功法时，提醒自己的学生要下工夫。若不下工夫苦练，不饱尝抻筋拔骨的磨砺，不按照老师的方法训练，不用心去体验内在的变化，到头来也只能是徒有空法，欺人骗己而已。

我祖父给我讲了一个司马迁《史记·周本纪》中记载的故事：有位叫养由基的射箭高手，能在百步之外百发百中。有一次他给大家表演射技，观众有上千人，都夸赞他箭射得好。其中有一位看客，对他说：“你射得真好，能不能把你的射箭之法教给我呢？”养由基说：“右手拉弦要有力，姿势好似怀抱婴儿。”不等养由基说完，看客就急忙按照他说的方法射起来，却屡屡不中，他只好再次请教，养由基苦笑着说：“百发百中之功，岂能在朝夕之间练成！非三年不可。”这就像练梅花桩拳，若不下三年苦功去盘架子，何谈能练成呢？古人讲：“久久为功。”可以理解为通过实践经验的积累，使用各种正确的增功技法及全身心的投入，才能改变人体的体能。由此看来，靠一本所谓的秘诀、几句真传，甚至说什么做了个梦，梦中某某大仙或大师教了几手绝招，就成了武术家，这纯属无稽之谈。

前辈老师们常说：“练功紧了崩，慢了松，不紧不慢才成功。”因此，习武者要想达到好的练功效果，就必须牢牢掌握好练功的时间和节奏。什么样的时间练功最佳，这是练功者必须掌握的知识。如春、夏、秋、冬四季气候的变化是生物生长、收藏的重要条件之一，但有时也会成为生物生

存的不利因素。在四时的气候变化中，每个季节都有不同的特点。气候变化不同，人之气血运行也会随之发生不同的变化，所以练功要掌握其规律再练，否则便会对身体造成伤害。长时间的武术锻炼，自然能起到强身健体、益寿延年的作用，这是因为在习武过程中讲究的是内外兼练，在外练筋骨皮的同时，也要内练一口气，这就形成了“养”与“练”的巧妙结合。能使人在无形之中身体由内到外发生变化。所以，武术的内外兼练，也是武术区别于其他体育锻炼形式的重要标志。但武术内外兼练的本意还是为了搏击，将气运到丹田，使得内气充盈，不怕踢打，达到抗击打的目的，在搏击中以意运气，以气运力，将真气外放来制敌。倘若把武术单纯地搞成健身运动，或单纯的心理修炼，这就必然失去了武术的本来面目。由于武术讲打人，所以各门派在传授武术功夫的同时也制定出了许多戒律门规，用来约束习武者的行为，并以武德来衡量习武者的思想品质。

中华武术经过几千年的演变形成了博大精深的完整体系，谁能说清究竟有多少种拳法及招法呢？不过他们的宗旨是一样的，都是在想方设法地培养出品德兼优，具有浑厚功力的武术继承人来。所以，武术注重内力的培养，更注重德育的培养。本书就是围绕着如何增长内功及自身的道德水准来阐述的，希望读者能够从中受益。



前言 /1

第 1 章 道家精气神观念与武学的关联 /1

第 2 章 以《道德经》里的圣言来议武学与道学的关系 /11

第 3 章 道家的内修法与中医学的关联 /19

第 4 章 浅议道家周天功法 /27

第 5 章 调养五脏说 /41

第 6 章 四时摄生与“四时行功加减论” /61

第 7 章 静功练习原理与八段锦修炼法 /69

第 8 章 静功六字去病法 /97

第 9 章 动功养生原理与梅花桩五势 /103

第 10 章 梅花桩练习法 /119

第 11 章 习练梅花桩拳感言 /299

第 12 章 梅花桩的“气”、“力”、“意”及搏击之道 /307

第 13 章 金钟罩铁布衫与十三太保功 /317

第 14 章 武道总述 /335

第 15 章 修养真言 /347

## 第 1 章

# 道家精气神观念与 武学的关联



中华文化自古以来，就认为精、气、神是生命中不可缺少的要素，认为人是依靠自己的精、气、神而生存的。所以修道必须注重精、气、神的修炼，要以蓄精养神为根本。因此丹道修炼则以精、气、神为“上药三品”。道教还把人体称为“道之器”，认为修身即修道。那么，我们该如何来认识精、气、神呢？精、气、神其实分先天和后天，先天的精、气、神称之为元精、元气、元神，后天的精、气、神则称之为精、气、神。先天的精、气、神是道之体，后天的精、气、神为道之用。人未生时用在体中，是一种“三元合一”的状态，孕育着强大的生机，人既生后则体藏用内，一分为三，进入了耗散的状态。所以说，精、气、神三者，虽有先后之名，实无先后之别。那对于修行人而言，修的是什么？修的就是“返本还元”，即由后天的耗散状态复归于先天的团聚状态，以后天复先天。这就如同往油灯里添加灯油一样，以此来恢复我们生命中的生机，以此来延长我们的寿命。





所以，后天之精就是至关重要的起手之匙了，为此，我们就先得明白后天之精指的是什么？后天之精来源于五谷，生殖之精则是五谷之精的精华。为了便于大家理解，我暂且以生殖之精来代表后天之精。生殖之精的基本部分来源于父母，是我们先天带来的，又得到了我们在生存过程中所运化的五谷之精源源不断地给养，还在精、气、神的互化中凝聚了生命的能量……所以生殖之精除了携带生殖基因之外，还蕴藏有现代科技无法解释的维护人类生命活力的神秘能量。古人在修炼过程中认为，当精满之际，顺出阳关是生人之道，逆回内收则是炼精化气之时，如果我们能够长久地利用此时加以修炼，就能添补先天的元精。

道教吕洞宾先师曾在《金丹心法》中说：“培后补先是固精、养气、凝神，体用兼全。三才各得后还精于生精之所，还气于生气之所，还神于生神之所，以后天至足补先天不足。”吕洞宾先师所说的“三才各得”是指精气神得到了完善的运化，达到了还精、还气、还神的最佳生命状态。

道教的修道及武术的得功，其实全凭着“精气”，所以道教称赞它，说它是修身立命的至宝。并讲：“精养灵根气养神，此真之外更无真。丹田一粒菩提子，岂肯轻轻泄与人。”不过道家又讲：“神仙都是凡人做，只是凡人心不坚。”此话可见，说理容易行道难，真正的修道谈何容易。一个人能够闻道，已是难得的机缘，闻道之后能以自己的悟性而见道，更是百里挑一了，见道之后能保持初心不退，百年如一日，并能持之以恒的坚持，那更是凤毛麟角。所以练武或者是修道的，能够得大成就者，不仅具备旷世奇缘，更是拥有撼天动地之大德才能成就的。

古人理解的“道”是顺其自然、无私欲、不图报、不干涉，是放下，是豁达，是随缘，是平等，是慈悲，是真诚，是毫不利己，专门利人的……因此，“身”或者可以用武术的功法来修，“心”则必须用道法来修。唐代著名道士吴筠总结出“守静去燥”的修炼理念，并把躁动的原因归结于欲，所以去燥就必须去掉欲望，认为“欲不可纵，纵之必亡，神不可辱，辱之必伤，伤者无返期，朽者无生理，但能止嗜欲，戒荒淫，则百骸理，则万化安”。一个人要真正做到与道常相合则需要常



修不懈，修心就是时时刻刻以道性来反观内心，使自己的心性、言行合乎于道。

过去的古圣先贤们用更广阔的视角来看待生命，认为一个人的生命有道则生，无道则死。为什么这样说？因为他们认为，道存在于开天辟地之前，为万法之源，是一切物质的本源和主宰，最初的元气是由道化生出来的，元气存于自然运化之中，而人的生命若是没有先天元气是绝不可能化生和存活的。

以后天之足补先天之不足，即元气的补充，是离不开“精”、“气”、“神”三字，起始如此，得悟大道或者得功也亦是如此。我认为，只有武、道双修的大德，才能做到“精满不思淫，气满不思食，神满不思眠”，才能逐步升华自己的生命状态，一步步地进入更高的境界。

道教讲修炼元神，其实元神是指人先天之性。修炼元神是指后天之神（识神）返归先天之神（元神）。元神的形成与化生是以上丹田（脑）为中心的，元神源于元气，藏于神室泥丸。先天神称为元神，后天神是指思虑之神、情欲之神及散动之神，故称为欲神，亦称识神。古人讲：“夫神者，有元神焉、有欲神焉；元神者，乃先天以来一点灵光是也，欲神者，气之。”元神者无私无虑，自然虚灵，欲神者有思有虑，灵而不虚。古人讲：“人身之法，神出入固无定，在迨病者，穷思极想，又有甚焉，若能行功，则神随气转，不虑其他，出否则难乎，其有定在也，故恒时必须常想玄关，思睡时必须常想鼻准，如此则神不外驰而定矣。”

人身脏腑所以能有功用者，皆神为之宰也。心与神共为一物，其静谓之心，其动谓之神。五脏六腑，自具天然运动之能力，而无系毫差异，故曰：“心内运天经。”常人脏腑之运动，昼夜不休，终有疲劳之日，亏损之时。故此古人讲：愚按，神外无心，心外无道，道即神之主，心即神之宅也。然心外无道，故收放心即神定而道在，令今之病者曰：思丹田、思鼻准，亦收放心之法也。不曰收放心，而曰定神，盖游心千里无有定在，此皆神之外出，故曰定神。



祖师还讲：“神者乃最不可思议之物，变幻无方，出入无时。存神与存想不同，存想者，如存想百神之衣裳，冠带色之气，出于身中等法皆是。若存神，则无所想。不过将神光凝聚于一点，不敢漏之谓也。存神，不限于身中一处，亦不限在身内，有时亦存神于身外。故丹道步步皆以存神为用。”

所以修道者，先守静以制动，后存神以安心，再虚心以炼神，互相为用。则脏腑气血之循环可以缓和而得养，免致外强中干，不得急促失调浮躁不宁之弊，这样自可长生。人腔内，肺脏之下有心脏，其形如未开之莲花，其功用主调血。血调则命理无枯槁之容。口中有舌，为心之苗。心动则气泄于舌。若人老病垂危、魂欲离体，一意存神于心，不惊不恐，不乱不摇，则必能延命于俄顷。况当少壮时，习此定心存神之法，必有大成就。

《黄帝内经》曾明确指出：“得神者昌，失神者亡”；“精神内伤，身必败之”。由此看来，神对于生命的作用是不容忽视的。中医学认为，神是生命活动的主宰，它统御“精”、“气”，是生命存亡的根本和关键。在生命过程中，神易于动而难于静，这就造成了因不得内守而致耗。故此，历代养生家主张以“静”养神的办法，来阻止自身能量消耗过多，并以此来抗衰防病。可见，只有清静才能保持机体的正常功能。《素问·痹论》亦有同样认识，原文提出：“静则神藏，躁则消亡”，说明身心的清静有助于神气的潜藏内守，而身心的躁动则会导致神气的外弛甚至消亡。嵇康也曾说过“神躁于中，而形丧于外，犹君昏于上，国乱于下也”，他指出了神躁不静的极端危害性。

古人讲的清静养神法，是指精神情志保持淡泊宁静的状态，以此来减少名利和欲望。《黄帝内经》曾主张“志闲而少欲”。当人减少了私心，降低了嗜欲，就会减轻思想上不必要的负担，这有助于神气的清静和内守。祖师讲：“其法以眼观内窍，以耳听内窍，潜藏飞跃，总是一心。则外无声、色、嗅、味之牵，内无意、必、固、我之累。方寸虚明，万缘澄寂，而我本来之赤子，遂怡怡然安处其中矣。”照此方法当然自

得清静，百神安宁。

而武术则炼的是心的专一和对身体的控制，要做到心到意到，意到气到，气到血到。这样久而久之，便能练到精神与肉体的完整统一，也就是道家所讲的形形相合之境界，也就是我们的内形与外形之相合，这正像武术界所讲的：

混元一气吾道成，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。

此拳理讲的是形形相合，即自身的内形与真形的完整统一。在武术界则认为当修炼过的精神与修炼过的身体相合时自身自会多一分真力，武术把这真力用于外，则是很好的防身御敌之术。而道教在自身形形相合的基础下，再与外界的神明相合相沟通，从而达到人与道合一的状态。不过，此法在没有明师的指点下是不能盲目练习的，自己瞎练则会出精神方面的问题。

老子云：“外其身而身修，忘其形而形存。如心空无碍，则神愈炼而愈灵；身空无碍，则神愈炼而愈精。炼到形与神而相涵，身与心而为一，才是形神俱妙，与道合真者。”

当然，要想炼到与道合真者的境界，必须要从基础练起，即要从炼精化气的阶段入手。因为神必须依托精气的滋养才能存活，精气亏则会造神不足。故此，在炼神之先要以练精为主。

古人也很注重精、气，《黄帝内经》讲：“夫精者，身之本也”、“气者，人之根本也”。人若精气枯竭，便离死亡不远了。古人认为精是人生命的中枢，若是节制得法，不使它妄动，那么它便成了精力之源。若人精气衰败，就必须补其精气。这种补精气的方法，古时称为返老还童法。仙师钟离权曾说：“晚年之修持，先论救护。”这就是说：晚年的修持，便是从“补精气”出发。只要我们能够把握住自己的生活方式，知道爱精、节欲，不要纵情妄为，才能活得长久。这是因为人的精气就像



一盏油灯中的油，而生命活动就像灯火的光辉，如果平时不注意节养，就好像油灯用大灯芯，油很快就会耗尽，寿命就会短暂；若能注意节养，就好像用小灯芯，油消耗得慢，灯熄得也慢，这其中节养的要领全在于如何避免对精气的过度损伤上。

性是人的三大本能之一。古人曰，食、色，性也。就是说，吃饭、性生活都是人的生理本能，是不可少的。性养生的重大意义在于协调人体的阴阳平衡。阴阳平衡的好，衰老就能延缓，寿命就会延长。实践证明，家庭幸福、夫妻恩爱的人，寿命多偏长；反之，家庭不幸，夫妻不和的，少有长寿者，足见性养生的重要性。不过，自古房事如水火，能生人也能杀人，纵欲的危害是极大的。

如果人的生殖之精过多地遗漏，就会损伤到自身的元气，就会感到身体疲乏、无力，出现类似失血过多的感觉。古人基于这样的感受，提出了“一滴精相当于六十滴血”的观念，这是以血来比喻精，失精就如同失血，虽然有点危言耸听，但并不为过。这样表达，会使人们对自己的性行为更加的谨慎。基于古人的这种观念，武术界也认为欲不可早、欲不可绝、欲不可纵、欲不可强、欲有所忌和欲有所避为基本原则。

从另一方面讲，饮食和性是人与生俱来的基本欲求，所谓“饮食男女，人之大欲存焉”，如果一个人对这种本能的欲望都有能力控制住，那么，他再去控制自己其他的欲望时，相对而言就会容易得多。

如果一个人能够做到欲有所忌和欲有所避，这样就能说自己在修炼、在增长功力吗？其实不然，因为，节欲保精只是“保”而已，还远未进入返还的状态。此外，我们还要明白，以后天复先天绝不能总是在色身中打转，其最终的目的是要将炼出的真形回返虚空的。为此，我们还得化解心性中的魔结，只有解开了心结，转化了习性，才可能见到真正的成功之路。道家养生名篇《嵇中散集》中讲到：“养生有五难：名利不灭，此一难也；喜怒不除，此二难也；声色不去，此三难也；滋味不绝，此四难也；神虑转发，此五难也。”如果这些习性不能转化，虽然心中企盼着长生不老，嘴里念诵着先贤的至理真言，还是无法逃脱夭折的命

运。嵇康所讲的五难是与我们的七情六欲有着密切关联的。

七情六欲是我们在成长过程中与外部世界相接触而形成的心理感受，它们只是一个泛指代词，泛指人们所有的情绪、生理需求和欲望。我们在日常生活中，是避免不了七情六欲之干扰的，《黄帝内经》讲“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结，劳则气耗”，为此，我们平时要保持稳定的心理，将七情六欲维持在“和”的范围内，切勿“太过”与“不及”。

现代医学界也认为七情六欲会带来人们心理上的波动与压力，这种波动与压力如果不能正确排解和引导，就会造成身心的损害。其实，我们几千年前的祖先早就认为七情六欲如果控制不好，就会在不经意之间损伤到元精。为此我们必须用修炼之法来加以添补，从而保证自身的健康。古人提出了将后天之精通过功法的衍化生成气，气再添神，神再通过意念的控制，运至丹田以添补先天的元精，元精再通过功法演练，转变成元气，元气再转变成元神，如此昭昭而往，身体自然康健。

其实，精化气、气添神这个过程是不需要修炼，只要是一个健康的活体，自身能量本来就是这么转化的，人是以这种转化来维持自身的生存机能的。“炼”，只不过是加大了这种转化运动。从而得到的能量自然要比常人多，久之自然蓄积了巨大的能量。就能由后天的耗散状态复归于先天的团聚状态，以后天复先天。

人在工作、生活中通常是处于精气耗散的状态，而要想返还筑基来弥补先天的损耗就必须依托道学和武学的修炼了。因此“得功”必须依托武学的桩功及道家的周天功法方能完成。只有道学和武学兼修才是人生修为的原则。如果要想提升自我，就要“炼”，而“炼”实际上讲的是对精、气、神一体的修炼。祖师讲“流行为气，凝聚为精，妙用为神”，是一而三，三而一的，三者相辅相成，相互为用的。因此，对习武修道之人而言，要想在练功和修道的境界上更上一层楼，蓄精养神便是必须做到的根本前提。

当然，一个习修武道之人，不仅外练筋骨、内炼调息，通过以外带



内的方式，健身、治病、养生。同时，还要通过修心养德，使心神安定，达到内生情愫而不动，外应声色而不染的状态。如果身心能长期达到上述的状态，才能精满、气足、神旺，否则便会精亏、气弱、神疲。只有长期保持平心静气，神藏内敛，才能积精累气，丹田自然有宝生成，而这宝是仙家至宝，是通过修心习武得来的。

总之，道家的精、气、神理念是与武学分不开的，只有修炼的方法与自身的修为相结合，才能称为“内修”，这个“内修”是全方位的，是身心一体的“修为”。道学中所讲的道是形而上的，是不能由目视、耳听、手触就能接触到的。道虽然无形，但它却是真实存在的。因“道”，它不可以由感官而得，却可以由体悟而知。所以，通过练武或修道来体悟道才是切合实际的，

当然现在大多数的习武者都知道精、气、神是须臾不可离的东西，也知道有之则生，无之则死，但真正知道珍惜的仍是极少数人，能知道珍惜而又懂得如何修炼者，更可谓凤毛麟角了。而如果习武者离不开心性的修为，则与武夫近，离道远了。





## 第 2 章

# 以《道德经》里的 圣言来议武学与道 学的关系