

曹满良◎著

原始



内功心法

涵养三宝精气神
平衡阴阳五行气
恢复天赋本能
提高免疫能力



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

曹满良◎著

原始



内功心法

涵养三宝精气神
平衡阴阳五行气
恢复天赋本能
提高免疫能力



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

原始太极内功心法/曹满良著. --北京: 华夏出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5080-9458-8

I. ①原… II. ①曹… III. ①太极拳—内功 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 062009 号

原始太极内功心法

著 者 曹满良
责任编辑 梅子阿修
责任印制 顾瑞清
封面设计 李媛格

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市万龙印装有限公司
装 订 三河市万龙印装有限公司
版 次 2018年5月北京第1版
2018年5月北京第1次印刷
开 本 710×1000 1/16开
印 张 18.75
字 数 297千字
定 价 59.00元

华夏出版社 地址:北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028

网址:www.hxph.com.cn 电话:(010)64663331(转)

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。

序

北京的冬日很是寒冷，尤其是到了傍晚，寒气袭人，这也就使得不少闲来无事的人躲在家里看《养生堂》节目。其实，关于养生健身的话题一直被人们炒得沸沸扬扬，专家“炒”、中老年“炒”、体弱者“炒”，炒来炒去就成了一锅糊粥，因为到最后不知道听谁的好了。当然了，这并不是说谁对谁错，而是大家都在“头痛医头，脚痛医脚”上面下工夫，这方面的工夫下多了，难免就容易出现糊涂，甚至是误解的情况。但是不管怎么说，这“身心”还是要“善待”的，因为身心健康对社会、家庭、个人都有着不可估量的益处。

一天晚上，曹满良兄弟冒着严寒来找我。见面后便告诉我他的《原始太极内功心法》要出版了，请我给他的书写一篇序。我听了很是高兴，便当即答应下来。

凭借我对曹满良的了解，以及他对武术、太极内功、精神保健及心灵修缮方面的诸多观点，我觉得这本书的出版，对于大众来说曹满良是做了一件功德无量的好事。

曹满良，北京人，著名武术家，国学养生专家。我和曹满良相识，也是缘于工作机会。那是三十年前的事情了，当时我当体育记者，并主管报纸的武术版面。时间一久，我这个不会武术的人竟然在武术圈子里混了个脸儿熟，然而能当作朋友交往来下的，却只有为数不多的几个人，曹满良便是其中之一。

人生与养生看似不搭界，而在我看来有不少相通之处。一个人来到这个世界，如果一帆风顺，养尊处优，他不会懂得亲情、友情的金贵，更不会理解人为什么要珍惜生命的时光。而那些从逆境走过来的人肯定会与之相反，因为弥漫阴霾的人生，会让人的心中更渴望阳光。

曹满良 11 岁拜老武术家司永亮为师习武，当时的老百姓正处在总路线、大跃进、人民公社激情荡漾的时代。至于曹满良为何能够静下心来，心无旁

鸯地习武，这大概与他自幼喜欢读史书典籍有关，而且习武至今，一晃就走过了半个多世纪。在这段漫长的时光里，曹满良经历了人生的风风雨雨……而他居然都挺了过来。他凭借什么度过了人生的坎坷？那完全靠的是“静心”“炼心”“养心”。曹满良说：“心灵是人身之主宰，如能在社会、工作、家庭、是非，万事纷纭，繁多复杂，然能事过心清，心不被一切事所迷所扰为心静。达至一心清虚中正，自然能自在逍遥。”这是人对生活环境，社会事务的一种感悟。他曾这样说：“每逢遇到人生困境，不能消极、暴躁，而该在泰然处之中寻找解决问题的方法。‘静心’不等于不用心，不努力去完成需要完成的事情。”

曹满良所著《原始太极内功心法》一书，让读者找到了如何养心与延命的答案。在当今的“健康大潮”中，人们张口闭口地谈论健身，但是究竟怎么炼才能健康？人的精神应该怎么炼？健身的真谛是什么？如何防治精神障碍？心理疾患如何康复？却极少能听到有人谈及，因为人们大都为表面现象而忙碌，于是，也就出现了“头痛医头，脚痛医脚”的热烈场面。如今热衷于健康者，基本上就是两种人，一是年老体弱者；二是久病缠身者。老者想提高生活质量，少给儿女添麻烦；久病者怀念健康，不愿意将大把钞票慷慨地塞进医生的口袋。而与这两种人不同的就是年轻人了，他们以年轻为资本，对健身不屑一顾，只有当健康的积蓄花光的时候，才知道责怪自己——健康的消费不该大手大脚。

《原始太极内功心法》一书向世人提出了忠告：生命保健是一辈子的工程。“生命能量”是需要充值的，能量应该如何充值？这本书能够给你解答得十分清楚。

曹满良自幼习武，俗话说“江湖险恶”，如果能够在这“江湖”上自由地行走，需要的不仅仅是胆量，更需要的是要拥有一片坦诚的胸怀。中国武术的门派众多，固有的观念至今难破。但他与之相处得都很融洽，他能够做到理念随时更新，也没有门户之见。在他看来，所有的习武之人都是兄弟，都是一家人，因为大家都在为中华的瑰宝传承做着不懈的努力，而且每一个拳种都有其值得学习的精到之处。曹满良无论走到天南地北，无论遇到各种身份的武者，他都会以一个学生的姿态去与之交流。随着时间的积累，他也发现了武术领域内的些许不足之处。因此曹满良在《原始太极内功心法》一书中提出了“自



古武人为何短命者多？”的疑问，与此同时也给出了令人信服的答案。

武者经常挂在嘴边上的有“精气神”三个字，而解释“精气神”的内在含义竟然是五花八门，或者是泛泛之谈。在曹满良的《原始太极内功心法》一书中，给出了全新的注解：武者的“精气神”与普通人的养生有着异曲同工之妙。读来犹如积水通渠，顿开茅塞。

曹满良的这本书，应该说是他多年练功经验的结晶。他对每一个章节都是仔细斟酌、几经修改，这与他习武授徒的风格是一致的。作为一个师父，绝不能盛气凌人，应以真诚待人。这与曹满良的修心之道是合拍的，做人就应宽容厚道。

世界卫生组织为了强调健康的重要性，提出养生的重点是心理健康。而心理健康的四要素即是善良、宽容、淡泊、心静。而《原始太极内功心法》一书多角度地诠释了这四个要素的内涵。

在如今的经济大潮中，物欲横流，贪嗔痴、黄赌毒还有癌症等疑难病症，人们的心态都处在变形之中，以至于变化得令人不解，甚至恐惧。而在此时，《原始太极内功心法》的出版为我们的社会注入了一剂正能量，这是一本促进精神文明大健康升级的书，让人的心灵回归自然、回归平静，这大概正是作者的心愿。

郭博文（《中国体育报》资深记者）

自序

我年幼嗜好技击，每觅览武侠仙道书籍，心辄向往，此因出于天性。稍长入小学，遇武术名师从艺。“文革”期间，同学皆罢课，出游串联，余则在家习武练功。分配工作后，不论三伏三九未当间断，节假日亦未敢辍学。生活经历坎坷，年逾半百，渐明人生大旨。

古人云：“人生天地间，犹如远行客。”此言语值得人深思回味。大凡人的一生，无论贵贱智愚，皆有相应的生活与工作。或从事政治，或潜心学术研究，农工商学兵，孜孜不停，求所收获。使得人如同上弦的机器，舟车颠沛，苦不堪言，精神疲惫。虽然功业有成，但人皆已精枯神损，命危在旦夕，英年早夭者近多。一切废然而止，功亏一篑，结果大有过眼烟云之感。究其原委，皆由人自强努身心，私欲迷攀，追名逐利，逞性妄为，超负消耗生命能量之故也。

原始太极内功是以自我精神（简称即是心）为练功之种子。因为精神是四肢运动、眼耳鼻舌身意、呼吸调息之气的总能源，无论哪种功法，凡是在躯体上育种秧苗，都是有为法，躯体本质不真，因为躯体终有质变，结果是幻。《黄帝内经》中说：立精神为天真之气，天地有质变，此气了无终始；久服天真之气，必通神明。以精神为本质，种子真、成果真，以其他为本质，是以砖磨镜，终久无成。君子悟本，本立而后道生。炎黄祖先留有养精神，固本培元，强身之理。道、释、儒三家圣人皆有养心益智健身之宝。望今有欲延命者，必该自己珍重自己，必当早日修学，安心定性、敛神聚气、开发自我生命能源本能，未病先防，有病去病，无病强身，明理明心，增智开慧，心灵净化，健康长寿，一人受益，全家受益，强壮吾中华民族有望矣！

余参学研修佛道以来，饱览道祖佛祖真脉经典，转眼数十载，朝夕修炼，

自悟自参，虽知识见解，然体似有感，亦不敢自诩功深。然圣传性理心法、要诀、宗旨，自信不失真髓，效先人之德，斗胆无畏，以公同道。深愿有志悟道同仁，同心同德，共同继承和弘扬东方传统文化之精粹。指日可待，世界大同！

作文者识学浅陋，造诣微薄，只愿积德行善，慈心一片，好望人民受益，阐传古圣先贤之真宗正法，造福人类。言不到处，在所难免，所望修真高贤明指，不吝赐教。文者不敏，谨当虚心领受！

曹满良 于北京

2015年11月

前 言

中国文化之精髓是古圣先贤，道祖老子、孔子、易家、兵家武学等思想的综合体现，是人生哲学大智慧。目标皆为培育及健康民族精神，指导人们清除心理障碍、心灵修缮、颐养身心，和谐社会风气。

武术为中华之国粹，且为育人之正道，武术之学说，古为杀人之学术，若将此学说传播于世，促人群恋纷争斗狠，大伤天地太和之气。在《张三丰以武事得道论》中有言：“夫人身之成，由得先天之性命，后天之精血形骸，然人既坠尘也，则为七情六欲所迷。本性自失，故贤者欲求复本，不得不加修炼，修炼之道，或由文，或由武，练太极，即由武入，由命而返性，由假而返真。故足蹈五行，手舞八卦，皆先天地之理也，迨夫日久功深，自能内外合一，尽性立命，然其要在一诚字，盖意诚心正，乃能致知格物，而归先天大道也。”何为道？意为行走的平坦、通达、觉悟与光明的大路。

以言教者乃三位圣人不得已之苦心。因世上人都以嗜欲塞其心窍。把有用的精神为纷华耗尽。比如日月行于天而受云遮雾盖，顿时失去光华。人的本来真性，也就是天地之性。这个真性是人人具有的，但它很容易被形质所蒙蔽，正是为了使后人的本来真性能得以复归本然光明，所以圣人教导后人以修养之学，于是，开始有老氏、释氏、孔氏之学。释、道、儒之本旨，都是为了使人无始以来一点灵光恢复清静本来面目，吾人的实相，仙佛圣凡同具同证。

现今世上，无奈何，诸多小知小见之流，日用而不能自知自识自心，无视圣传正心同条共贯之理，妄分门户，互相是非。上古圣人，先哲前文，具昭古史。无非了达一心，此外更无别物。儒释道三教，总归一心字，心儒则儒、心释则释、心道则道，教虽异辙，心则同源。人若且不是这心字为迷惑，

心一正则一肩三教，无不可通，通则如日月光华周天遍照。《尚书》中记有：人心惟危、道心惟微。惟精惟一、允执厥中。十六字乃五帝三王列圣，相传之心法。孔孟讲的道理和修炼方法讲拳拳服膺。拳拳总持之意，服膺即以空处为总持门也。人心之危，与释家讲的去识、道家讲的炼魔，没有不同。道心之微，与释家的明心、道家的修心，没有不同。精一执中的宗旨，与释家讲的归一空中、道家讲的得一守中，没有差异。不但此是；释家讲的不二法门，甚深法界。道家讲的玄牝门、天地根，就是儒家的止于至善，退藏于密。释家的因地果生、道家的一阳初动，就是儒家的复见天心，造端夫妇，几希平旦。释家的菩提、道家的周天，就是儒家的天行健，自强不息善养气，塞乎天地。儒讲守心养性，释讲明心见性，道讲修心炼性。儒能尽性至命，释、道也能尽性至命。圣人教人顺性命以还造化，其道理是相同的，佛教人看破世界以超大觉，其义高。老子教人修性命以得长生，其旨切。教法不同，其道不异。

何为道学？其宗旨是什么？这里我对道学的特征做一简要概括：所谓道学，是中国母系氏族社会自发的原始宗教在炼养过程演变中，综合进而流传下来的，以道家黄老之学为旗帜和理论支柱的天人合一观，取佛家、儒家、医家、阴阳家、养生家等诸家学说中的自我修养思想，宗教信仰成分和伦理道德观念，在长生成仙、度世救人中发展，进而追求回归自然、体道合真的总目标。这也是具有中国传统文化特色的哲学思想，有其对宇宙、自然的独到认识。古人为了实现目标，经过历代的实践，对自然、生命以及对人类生、老、病、死的过程有根本性的认识。而且继承、充实、丰富了宝贵的养生秘笈，是有助于现代人心理状态调控、心灵智慧开发、精神文明思想弘扬的学术导向。《原始太极内功心法》一书，愿有益于人心世道、有助人众健康，为自珍自爱者提供入门直指，一得之见仅供参考。

我本人多年致力于生命健康精神保健，教学培训指导传播民族传统心法养生文化近三十载，目睹了全国各地诸多修学者，通过真修实练而治愈久医无效的一些病苦，解除了精神上的枷锁，排除了心理障碍，抛弃了自心最执着的不良思想及种种烦恼，达到了身心康健的理想境地，逐渐提高了对人生观、价值观、世界观的认识水平而走上了觉悟之路。

在此书中，我较详细系统地阐述了心法修炼的思想理念、要诀、纲领、

特色、定律、法则、宗旨、原理及理论依据，对当今实践者处世居家、修真养性、心态平衡、益智强身、增智开慧、安身立命、延年益寿提供了些良言善语，仁者见仁、智者见智。为使读者认识中华民族炎黄祖先留下的文化瑰宝，仅供人们启迪智慧、净化心灵、正心修身，认识了解自我、把握自我，实现自我康复、自我解脱、自我完善并升华与超越，促进社会与自然的和谐，为愿。本人初衷，但愿读者观文有益，不当之处，亦望开诚赐教。

目 录

序	/1
自序	/5
前言	/7
第一章	原始太极心法要诀纲领 /1
第二章	原始太极内功法则宗旨阐真 /39
第三章	原始太极特色定律本质区别 /57
第四章	原始太极内功静定心法要诀 /109
第五章	原始太极入门基础根源理论及具体要求 /119
第六章	原始太极运动原理及五种形式 /137
第七章	原始太极心法静功原理及方法 /149
第八章	太极自然无为运动原理及方法 /159
第九章	纵论尚武人的规矩与德行 /179
第十章	心态平衡对人躯体的作用 /201
第十一章	人类生命能量与科学证实 /213
第十二章	生命保健——澄澈心灵 /221
第十三章	解读人的五脏五行及情绪 /241
第十四章	浅说眼耳鼻舌身意六根清净 /251
第十五章	祖师禅、般若学与明心见性 /257
第十六章	无相无形，妙有真空——修真鉴定精要 /271
跋	/284



第一章

原始太极心法要诀纲领

1. 真功溯源老子《道德经》大智慧

老子(约前571年—前471年?),字伯阳,谥号聃,又称李耳(古时“老”和“李”同音:“聃”和“耳”同义),曾做过周朝“守藏室之官”(管理藏书的官员),是中国最伟大的哲学家和思想家之一,道家把老子尊奉为始祖,如同佛教的释迦牟尼佛祖、基督教之耶稣……

老子著作《道德经》是我国古典哲学中最高生命科学,对于人类祛病养生、健康长寿,真理实用之学也,是阴阳自然万物运用之真理。

《道德经》是老子学说的精华核心,含有丰富的养生思想及辩证法,老子哲学与古希腊哲学一起构成了人类哲学的两座高峰,老子也因其深邃的哲学思想被尊为“中国哲学之父”。老子思想与儒家思想和后来的佛家思想一起构成了中国传统文化思想的核心。史载孔子曾向老子请教关于礼的问题。到了唐朝武宗时期老子被定为是三清尊神之一太上老君的第十八个化身,被尊为神仙。老子与后世的庄子并称老庄。从汉代起,历代帝王都去祭拜老子,《道德经》的国外版本有一千多种,是被翻译语言最多的中国书籍。

始祖老子传尹文始真人、文始真人传麻衣道人陈抟老祖、陈抟老祖传火龙真人、火龙真人传武当山的道家修炼隐士张三丰。张三丰通过自身的修行感悟,又十分重视前人在修道实践上取得的经验,将其方法精髓,融会贯通集大成始创太极拳,实以天人合一为宗旨,是以道家老子的经典著作《道德经》作为理论指导的,是参照“道法自然及无为而无所不为”的哲学原理来修炼的,是本着修心炼性及太极原理去修炼与觉悟的学科。

老子《道德经》以“道”解释宇宙万物的演变,为客观自然规律,同时又具有“独立不改,周行而不殆”的永恒意义。言“道”的涵义;意谓天体运行的轨道为天道,人事变行的法则为人道,天道与人道涉及事物与其运动

变化规则之间的关系。《老子》书中包括大量朴素辩证法观点，如一切事物均具有正反两面，“反者道之动”，并能由对立而转化。

“无为法”是老子大智慧所倡导，他否定死记硬背学教知识，主张顺着自然的理势行。不固滞于“有为法”，不拘泥于各种条条框框的束缚，就能够超越自我。从这个意义上讲，就是从无到有，其动力就是自我心灵觉悟。所谓“得道”就是遵循自然规律，依道而生，持德而存。下面请仔细看看老子是怎么说的：

《道德经》为学日益章第四十八：“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为，无为而无不为矣。”老子此章教人复归混沌返于上清的意思，道者，混沌之体以清静而用之，湛然一炁也。心无其心，而真心见，意无其意，而真意存，情无其情，而真情寂。空性以立命，养命以还空，若亡若存，一炁充塞，窍窍流通，其光曰见，其妙曰玄。玄之又玄其道乃见。此章教人去聪明之心，去驰骋之意，去贪欲之情，若愚若蠢，死心灰意，损之而进于道矣。虽是无为而益性，无不为而立命，无不为，是没有不为之道。静极而动，是无不为之道。动后返静，是无为。从无为到无不为，再从无不为，而返于无为。如此者，何患道不成。

在《道德真经指归》中老子指出：“道常无为而无不为。”其意是：道虽为万物之祖，生天地万物，无所不为，但产生万物却非出有意，实是无意作为，所以言“无为”。道生万物是自然而然的过程，不是有意志决定的，故称为“自然”。为什么只有无为才能无所不为？老子在《指归》中说：“任何有形有相的东西都有一定的局限性，不能和合包容天地万物，只有无形的东西，才能通达无有形碍、无所不入、无所不包、无所不制、无所不为。”

老子在道德真经《指归·至柔》中说：天下之至柔无形物也，驰骋天下之至坚胜有质也。无有人于无间无为室也，吾是以知睹得失也，无为之有益乱原绝也。不言之教祸门闭也，无为之益万物存也，天下希及之寡能及也。

《指归》：“由此言之，有为之为，有废无功；无为之为，成遂无穷。天地是造，人物是兴，有声之声闻于百里，无声之声动于天外，震于四海。言之所言，异类不通；不言之言，阴阳化，天地感。且道德无为而天地成，天地不言而四时行，凡此二者，神明之符，自然之验也。是以知无为有益。是以圣人虚心以原道德，静气以存神明，损聪以听无音，弃明以视无形，览



天地之变动，劝万物之自然，以睹有为乱之首也。既达无为之功，自见有为之乱。无为，治之元也。言者，祸之户也。不言者，福之门也。是故绝圣弃智，除仁去义，发道之心，扬德之意，顺神养和，任天事地，阴阳奉职，四时驰骛，乱原以绝，物安其处，世主恬淡，万民无事。教以不言之言，化以不化之化，示以无象之象，而归乎玄妙，奄民情欲，顺其性命，使民无知，长生久视。是不言之教也。故我无言而天地无为，天地无为而道德无为。三者并兴，总进相乘，和气洋溢，太平滋生，人物集处，宇内混同，祸门以闭，天下童蒙，世无耻辱，不睹吉凶，知故窒塞，自然大通，家获神明之福，人有圣智之功。无为之益也。”

老子在《指归·含德之厚》中言：“无所为，故无所不克；无所欲，故动无所丧。自然通达，众美萌生，天地爱佑，祸乱素亡。”在《指归·天下有始》中说：“故能塞其聪明，闭其天门，关之以舌，键之以心，非时不动，非和不然，国家长久，终身无患。塞其兑，闭其门也。夫何故哉？不听之闻与天同聪，不视之见与天同明，不言之化与天同德，不为之事与天同功。”

老子在《道德经》中指出“绝学无忧”；人在天地间，如不知物性、不通人情，则难以生息。喻通物性，必以进学。何谓“绝学”？独进一门，单学一科，虽自感有益，实是以管窥天，似锥指地，不能复得天地之大全，事物之总体，悟性命精微之妙理，观造化至极之妙用，通阴阳消长之情理，只有绝弃虚妄荒诞之学，持守大道的清静之体，才能明晓万物之理。据传，老子一百六十岁而去，他本人就是功夫极深的修炼家，创立的道家学派大智慧，对我国两千多年来的文化产生了深远影响。老子哲学对于宇宙自然、社会人生都有深刻、准确的洞察，现代中国哲学和文化的发展，仍需要借鉴学习老子哲学。老子的智慧对于解决现代人类所面临的种种问题、困扰具有指导意义，既能教化今人认识和体验道，按照道的自然规律法则修身养命，又能让人在生活中不被各种纷纭复杂的外部现象所迷惑。他主张人们去直接体认隐藏在不断变化的事物背后的本质、道理和法则。体认的方法是“塞其兑，闭其门”。“兑”是口，“门”是眼、耳、鼻，即知微妙玄通，始物之妙，言语无法表达，要“塞兑静养”，即闭塞感官与外部事物的接触，放弃主观成见，使内心清静无欲，达到虚无，自然而然地融合天地，体悟万物同体、归于自然的真理。

老子在《道德经》五色章第十三指出：“五色令人目盲，五音令人耳聋，