

<<道家真气>>

图书基本信息

书名：<<道家真气>>

13位ISBN编号：9787544349710

10位ISBN编号：7544349713

出版时间：2013-4

出版时间：湛若水 海南出版社 (2013-04出版)

作者：湛若水

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>

<<道家真气>>

前言

人体能量学的奥秘 1995年10月在北京召开的“中国科协第二届青年学术年会”中，有位学者提出了建议：“何不给‘气功’下一个准确的定义？”

不料此话一出，却引来一阵哄堂大笑。

的确，至目前为止，虽有不少人试图为气功下定义，却始终无法得到气功界众多流派一致的认同。

近十年来，世界各国气功网站陆续设立，但是各个网站解释“什么是气功”这个问题时，却是各显神通——有的说气功是武术，有的说是中医，有的说是太极，也有人把它解释为放松运动，更有人干脆称之为“一种生活方式”，西方世界大都将气功直接翻译为“呼吸练习”（breath exercise）。

中国的气功发展已有几千年的历史，而气功修炼过程之中产生的种种现象，常脱离人们的生活经验，古人找不到适当的词语解释，所以用各种象征词语替代，而且修道家人言人殊，在描写同一件事时竟出现六七十种异名。

对现代人而言，恍兮惚兮、无中生有、水火、龙虎、铅汞之类的隐喻，尽皆抽象玄奥，令人迷惑难解。

道家修炼语言与现代数、理、化、生、医用语无法接轨，这是气功研究的一大障碍。

气功本来就是“不科学”的，科学研究讲究的是实验，气功研究讲究的是心法，实验是内容成分的分析，心法则“意识的运作规则”，实验是“如何”（what），心法是“为何”（how），两者研究方向不同，但是从科学实验无法观察出心法，只能从心法的运作中探索科学的验证。

心法是实修之术，老子必然得道，否则无法写出《道德经》，每一部道书也都是历代修道家修炼的心得结晶。

但是时移势易，继黄元吉（1271～1355，元代道士）、赵避尘（道号顺一子，北京昌平县阳坊镇人，生活于清末民初，生卒年月不详）之后，现代社会已经很难出现理论、实修兼善的道家大师了。

数十年来，世界各国已有很多科学家投入气功的研究，虽然在物理、生理、医疗等方面获得许多数据，而且得知气功可以改善健康、提高智力及调动先天潜能，但这些局部的发现仍然无法综合成一个整体，难以一窥气功的全貌，气功的研究还是处于瞎子摸象阶段。

如何取得正确、有系统的“心法”，是研究气功成败的关键所在。

北京理工大学教授、现任中国气功科学学会学术主任谢焕章曾建议利用系统科学的方法，先将各种功法汇集起来，经过实践之后，再将经验归纳为一个模型，这的确是一个可行的研究方法。

只是，近几十年来，一些个人开宗立派，其所传授的功法大都只是气功的某个片段，无法成为一个有系统的教程，只有传袭历史悠久、授艺阶段完备的大门派，其功法才经得起时代的考验，才适合作为气功研究的目标。

但大门派的心法大都是口传心授，并不形诸文字，而且必须正式拜师入门，循着由浅入深的心法逐步修炼，并体悟其原理，才能找到气功的变化机制，从而建立气功的基础理论。

笔者在一个偶然的进入梅花门学功夫，梅花门原名梅花桩，在中国已经传袭两千余年，功夫博大精深，其心法逐渐失传，殊属可惜。

在将近三十年的练功过程中，无时无刻不在思索心法中所蕴含的道理，并找寻气功与现代科学的接轨之处。

这本书即是三十年来的心得：以道家炼气公式为纲目，阐述气的原理，在气的种类、炼化、功用等方面，试图为气功建立初步的架构，并描绘出“人体能量学”的蓝图。

气功玄奥高深，光是“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”这几个字就包罗万象，花掉人生几十年光阴都不一定能够夸言有成。

但是，修道家说：“未修道，先治病。”

又说：“修道不成，乐得身体健康。”

古人炼气修道的目的在于悟道成仙，健康只是副产品，但是这几千年来所发展出来的养生术，却成为人类追求健康长寿的最有效方法。

在这个时代，健康反而是练习气功的主要目的了。

因此本书的内容会偏重在炼气与健康之间的关系，让学习气功的人得以明白功法原理，而能正确地运

<<道家真气>>

用养生术。

此外，古传道书大都是得道高真所述的高阶心法，一般人可望而不可即，本书从基础的入手功法谈起，即使没有练过气功的人，也可以透过本书对自身能量的运作有基本的了解。

一般而言，在阐述古代经典时，我们大都是举出现代的经验资料或科学数据加以解释，这是“以今证古”；但在修道炼气这方面，古人的成就显然比现代人高多了，所以我们现在以科学的观点解释气功，反而要举出古人的心得加以验证，这是“以古证今”。

本书则进一步采取“古今参照”的论述方式，相信更能让读者了解气功的真貌。

但是，炼气过程中会出现很多情况，并非一成不变，因此本书只偏重原理说明，以及详细介绍简单的养生功法，其他心法大都点到为止，毕竟练功还是需要师父在旁指导的。

当代理论物理学家卡普拉说：“我觉得东方的思想家对一切已经了然，如果我们能够将他们的答案翻译成我们的语言，那么我们所有的问题就有解答了。”

道家几千年来已经留下无数的资料，其内容离不开现代科学家正在追求的真理，只因语言的障碍而让双方无法对话，希望本书能为古今沟通的桥梁描绘出梗概，并借此抛砖引玉，期待不久的将来能有更多精辟的论述出现，完成东方哲学与现代科学的大融合。

<<道家真气>>

内容概要

《道家真气》作者在有两千余年传承的梅花门中修炼了三十余年，在思索师门心法中所蕴含的道理的同时，也在找寻气功与现代科学的相通之处。

《道家真气》即以道家炼气法门为纲目阐述气功原理，在气的种类、炼化、功用及修炼方法等方面，试图为道家真气建立初步的架构，并描绘出“人体能量学”的蓝图。

<<道家真气>>

作者简介

作者：（中国台湾）湛若水 湛若水，1949年生，现为梅花道德文教基金会执行长。
修炼气功三十余年，博览道家典籍，精研气功基础理论，亟以流传数千年之心法诀窍，解析道家真气之奥秘。

<<道家真气>>

书籍目录

自序人体能量学的秘密 / 1 第一章 绪论气的轮廓 / 5 气功爱好者的疑惑 日益蓬勃的炼气风潮 学气功的重重障碍 学习气功重视师承 古今气功推广发展的环境差异 研究气的方向与方法 第二章气的原理 / 21 气功一词的由来及辩正 气是什么？
气的基本元素 科学家眼中的气 丹田的正确位置 呼吸吐纳的要领 心和脑，谁在当家做主？
道家炼气公式的探讨 修炼气功的目的与程序 第三章炼气化精 精是养命的基础 炼气化精的原理 精的性质与功能 如何吸气到丹田？
阴窍的运用与导气入地 炼精必须动静调和 炼气化精的功法 第四章炼精化炁 炼精化炁的原理 炼精化炁用意不用心 采药与火候控制 如何进行温养功夫？
第五章炼炁化神 神是什么？
后天返回先天的途径 炼炁化神的心法 地理志炼神还虚 何谓精气神合一？
炼神还虚了道成道 修性与修命 第七章气的面面观 内外兼修的武侠 瑜伽与气功 运动需不需要炼气？
静坐与气功 何谓导引术？
按摩的要领 气功的分类 第八章气与养生 排浊纳清保健康 通三焦、降火气的方法 波动的情绪是健康杀手 练功会不会走火入魔？
养形常欲小劳 熬夜及失眠最伤身 简单易学的“太极导引功” 进阶养生气功 气功的医疗成效 人是否可以长生不老？
第九章结语

<<道家真气>>

章节摘录

版权页：插图：张三丰作的《无根树》丹词中，说人身生于气，而气生于虚无之境，像一棵无根树。

本来，树都是先往下长，根深入地里，再生出树干，然后长出枝叶往天空伸展，但是人的神经系统总枢纽在脑部，脑部是根，以脊椎为主干向下分枝，恰似一棵倒着生长的树，故曰“无根树”，其能量来自天上，与世间万物的生长法则恰好相反，所以《丹经》说“顺为凡，逆为仙，只在其间颠倒颠”。

炼气修道就是要反其道而行，人从出生到死亡是物质界的规律，如果违反这个规律，逆行返回到出生前的本来面目，即进入永恒的世界。

《张三丰先生全集·道言浅近说》云：“凡丹旨中有先天气、真气、元气，皆是阴阳鼎中生出来的，皆是杳冥昏默后产出来的。

”丹田就是阴阳鼎，所以丹田产出来的“暴”，也就是先天气、真气、元气，这都是同义异名，《无根树》里所指的气，就是这种暴。

基本上，存在人身体内的能量称为气、精、燕、神，在这些能量之上各加上一个“元”字成为元气、元精、元暴、元神，就是指天地间的能量，这种分法可让我们在论道时易于分辨及了解。

炼精化炁用意不用心，炼精与炼燕必须运用不同的意识层次，这是现代人最难以理解的一个基础理论，甚至古代的不少修道家也缺乏这个观念。

但是，如果不把这个原理厘清，在练功过中发生的许多现象便无法解释。

在进行最初步的炼气化精时，我们是用心将后天气之中的元阳带进丹田，但进入炼精化炁的阶段，就不能用心了，用心将造成火气过旺。

炁之字意即为无火，而心属火，所以伏炁不能用心，而需用意。

换言之，心不是炁的意识主宰，意才是暴的主宰，所以《胎息经注》说：“意是暴马，行止相随。

”即表示意可以领炁，意之所之，暴必相随，孟子也说“夫志至焉，气（暴）次焉”。

关于“意”这个意识层级，有几个古代高真也曾讨论过，张三丰《大道论》说：“意者何？

即元神外之用也，非元神外又有一意也。

”伍冲虚《仙佛合宗语录》也说：“元神、真意，本一物也。

”但这种论法我认为不妥，意就是意，神就是神，岂可混淆？

其中的不尽合理之处，黄元吉也发现了一些蹊跷，他在《乐育堂语录》中说：“静则为元神，动则为真意。

”

<<道家真气>>

编辑推荐

《道家真气》中从基础的人手功法谈起，着重阐述了炼气与健康之间的关系，让人们明白功法原理，从而能正确地运用养生术。

<<道家真气>>

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>