

# 武当道教养生导引术

游玄德

袁天沛

秦彦博

游小龙

著

传承中华传统文化  
造福人类健康福祉

人民体育出版社

# 武当道教养生导引术

武当道教养生导引术 / 武当道教养生导引术 / 武当道教养生导引术

武当道教养生导引术

武当道教养生导引术

武当道教养生导引术

传承中华传统文化，造福人类健康福祉

# 武当道教养生导引术

游玄德 袁天沛 秦彦博 游小龙 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武当道教养生导引术 / 游玄德等著. -北京: 人民  
体育出版社, 2010.12 (2011.2.重印)

ISBN 978-7-5009-3937-5

I. ①武… II. ①游… III. ①道教-养生 (中医)

IV. ①GR212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 182639 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 4 印张 80 千字  
2010 年 12 月第 1 版 2011 年 2 月第 2 次印刷  
印数: 5,001—8,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-3937-5

定价: 11.00 元

---

---

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

## 作者简介

### 游玄德

中国著名武术家，丹道养生家，全球武林领袖论坛专家、顾问，南武当道教协会会长，南武当功夫团团长，武当道教文化研究会会长，武当国际太极拳联盟主席，世界养生联合会主席，《武当功夫》丛书主编，《中华道教文化丛书》总编。

### 袁天沛

中国著名传统文化传播者，南武当功夫团秘书长，香港武当会馆理事，武汉太极养生馆董事。长期致力于武当道教和武当文化的传播与推广。

### 秦彦博

中国体育报业总社中体音像编导、记者，全球功夫网专家委员会秘书长，《全球功夫》杂志执行主编，国家级社会体育指导员，国家一级武术裁判员。长期从事武术媒体宣传和推广工作。

### 游小龙

南武当道教协会理事，武当玄武派第十五代弟子，从小师从武当派掌门游玄德道长，在武当山修道和习练武当功夫，多次在国际和国内武术锦标赛上获奖。

## 前 言

武当武术是中华优秀传统文化的重要组成部分。武当武术声名远扬，威震四方，以神功绝技著称，武术界素有“南尊武当”之说。武当太极拳法历史悠久，博大精深。它的起源和发展与中国的道教文化哲理思想有着密切的关系，深受老子《道德经》虚其心、实其腹、专气至柔的影响。武当功夫注重远取诸物、近取诸身的运动法则，以内养精气神、外练筋骨皮为核心，形成了养生健体、修真炼性为圭旨，技击自卫为辅助的武学体系。讲究以柔克刚，后发制人，以松沉自然、柔和顺随的行功风格贯穿于整个套路之中。

武当功夫名扬天下，高深莫测，精妙入微。太极混元一气也，拳学奥义在于开合收放。所谓开合，是内气、内意之开合，而非肢体动作之开合。

武当功夫是招法与内功的结合。内家拳是道教思想与修炼方法的产物。练太极首要重视内功的修炼，内功的提高就是体能的生长。气要长养，劲要圆活，从虚无中求实有，从柔弱中求刚强。内功为技击之本，修道之

根在于炼精化气、炼气化神、炼神还虚、炼虚合道。内功鼓荡之气，修炼上身，终身受益，利于养身，便于技击。内功在技击时神态、气韵异于常人。“哼哈”之音，丹田气内转，灵机于顶，劲通于背，瞬间引化发放，耄耋之年仍能抛人于丈外，妙不可言，令人惊叹。此皆因内功、内气、形神兼备之故。

养生与技击并重的太极拳法强调内外兼修，暗合道家仙学之理。神旺气足，功理科学，通过前后丹田内转呼吸之锻炼。气通任督脉，意守命门，使水火相济，达到百脉充实，五脏六腑之气各归其原，抓闭呼吸，内外合一，使带脉充实如鼓，尔后神通于背，在技击时发出超强的冷脆劲，适宜强身养生，有利于技击功力的提高。

武当武术分为三层功夫九步法门，数百年来单传秘授，十分严密。武当武术以内气为本，以桩法为根，注重内劲之修为，神意合于五行中，丹田鼓荡。在武当弟子传承中有筑基本功之修炼阶梯。欲练太极，先求开展，后求紧凑。一枝动，百枝摇须节节贯穿，行劲如长江大海，滔滔不绝，运劲则如昆仑、大别、太行、秦岭、五指、苍山、鹤鸣、青城、崆峒、南岭、梧桐、天台连绵不断。发劲则似雷鸣闪电，迅雷不及掩耳。

欲学武当武术，须中正安舒，松沉为要，轻灵圆活贯穿始终，自可辨阴阳，分虚实，达到八面支撑、周身一家之妙。武当养生术隐踪武当数百年，盛世复出。



武当养生术也是和谐身心之术、益寿延年之法。推而广之，利国利民，功德无量。道不远人人自远，随缘自在，恭敬勤恒求大道，明心见性演神功。愿武当养生术之道为和谐社会、幸福之家、中华复兴，向世界传播东方文明发挥巨大的文化潜力。实现全民健身之纲要，造福人类，武当太极拳法定能成为更多人们养身的法宝。

此导读起笔于2008年8月8日北京奥运会开幕之际。愿此书与奥运同行，与民族共荣。人人练太极和谐天下，快乐人生。不论你是达官贵人还是市井乡民，也不论你是教授学者还是商家巨富，结缘武当武术之道，必将终身受益。人老腿先老，太极妙在腰，病气燥气当弃之，升清降浊，养太极中和之气，醒神健脑，通脉益智，武当武术之精义也。

武当真人游玄德谨识南武当山宗师府

## 目 录

卷首语 .....	( 1 )
引言：关于道家养生导引术 .....	( 3 )
第一式 预备式 .....	( 18 )
第二式 抱圆导引 .....	( 24 )
第三式 展翅通颈 .....	( 36 )
第四式 抻筋拔背 .....	( 41 )
第五式 神猴出洞 .....	( 50 )
第六式 敲上阴阳 .....	( 58 )
第七式 梳理三焦 .....	( 65 )
第八式 敲下阴阳 .....	( 73 )
第九式 坎离互动 .....	( 78 )
第十式 气补乾坤 .....	( 88 )
第十一式 元气入海 .....	( 95 )
第十二式 踮足抖翅 .....	( 100 )
第十三式 筑基固丹 .....	( 103 )
收 功 .....	( 107 )

## 武当 道教养生导引术

- 附录一 张三丰祖师道要秘诀歌 ..... (111)
- 附录二 武当功夫秘传——积气开关说 ..... (113)
- 道学寄语 ..... (115)

## 卷首语

中华民族博大精深的历史文明，可歌可泣，催人奋进。东方文化的魅力无不彰显着华夏民族辉煌过去。其子、诗、经、集深奥精辟。丰富的哲理思想，人文精神，激荡乾坤。其大智妙语云卷云舒，山海之气尽收卷中。从盘古开天地到三皇五帝的中原逐鹿，历史的长河孕育了中国上下五千年的文明。秦皇汉武的豪迈，唐宗宋祖的智勇，一代天骄的王者之气，精忠报国的壮烈史诗，四大发明及薪火相传，铸就了中华文明之灵魂。我们感恩历代先哲圣贤们留下的宝贵历史文化遗产，感恩伟大民族留下太多的辉煌与灿烂，感恩天地造物的神奇，感恩父老赐予的生命，让人类社会如此的精彩。

中国文化的博大精深不仅值得国人敬仰，更令世界人民叹为观止。著名科学史家李约瑟博士在《世界科技史》中阐述：“人类科技发展史莫不与中国的道教学术有关……”宋代的大文豪苏东坡更是对道教文化顶礼膜拜，曾在赤壁天庆观（真武庙）中修道炼气四十九天，写下了影响天下的《赤壁赋》。汉代的军事家、思想家、

政治家张良，三国时的诸葛亮，元末的刘伯温，明代的医药家李时珍和道教宗师张三丰对道学方术运用更为巧妙，留下了许多传奇的佳话。近代文学家鲁迅先生说：“中国文化的根底全在道教。”道教文化以朴素的人文哲理，囊括了天文、地理、政治、军事、自然科学、音乐、武艺、气功、书画、建筑、风水、医药和环保等完整的科学体系，对人类的贡献卓越，对中国乃至世界都产生了深远的影响。为此，我们组织了海内外专家学者，以科学发展观为指导，以史实为依据，以朴素的哲学观为宗旨，挖掘整理有学术价值、有科研价值、有文献价值、有收藏价值的《中华道教文化丛书》九十九集，让世界了解、感受中国文化的无穷魅力，让传统的道学为人类和谐社会发挥它潜在的能量，以满足海内外中国文化热潮的需求。

谨以此丛书献给热爱中国文化、倡导世界和平、致力于人类健康、积极构建和谐天下的人们。我们编委会特遵循：为天地吉祥立心，为和谐社会立命，为传承炎黄文化立志，为人们健康福祉立功德，为万世开太平的历史使命，无私奉献，广结善缘，共同为中华民族伟大复兴作出积极贡献。

游玄德谨识

戊子金秋南武当山瑶池道家养生院

## 引言：关于道家养生导引术

中国养生导引术的历史是久远的，它的渊源可追溯到上古几千年，而且在如此漫长延绵的历史岁月中从未中断，从未停止过它的缓慢的延续、积累和发展。

最早的导引术相传为养生鼻祖彭祖所传。彭祖是传说中的仙人，后道教奉为仙真。据说彭祖是黄帝的第八代孙，相传活到八百岁。其倡导的养生术，一直以来被当做神仙术为道家之人用来修行。它通过肢体运动能舒筋活络，调畅气血；通过呼吸吐纳使精气内敛，神明内守，百脉汇通。唐代著名医家孙思邈非常推崇此术，并身体力行，终得以长寿。

庄子曾描述过那个时期人们心目中的神仙形象：“肌肤若冰雪，绰约如处子。不食五谷，吸风饮露。乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。”“大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒。疾雷破山而不能伤，飘风振海而不能惊。”可以想见那时人们心目中的神仙和真人的能力有多强，而且这样的神仙人物应该是现实中存在的。太极养生术就是被认为能使人达到这样一种神仙境界而同神仙

家发生关系的。最著名的养生得道之士也被冠以神仙之名，如相传活了八百岁的彭祖、八仙之一吕洞宾、武当宗师张三丰等。

道教是世界上最重视人的肉体生命存在的宗教。道教徒认为，人的生命是最可宝贵的，人生最大目标应该是努力去养护、珍惜、延长生命本身。所谓“得道”，就是通过养生的手段得到长生久驻。

道教的导引术在道教中传承和存在有几千年的历史，早在古代已被广泛应用。最早的“导引”，也被称为“道引”，是道士中使用的一种锻炼方法，也是道士在长期修炼中用来舒展筋骨和锻炼的一种运动，后来通过总结和整理，形成比较完整的一系列动作。导引也是“导气令和，引体令柔”的意思。“导引”作为养生健康之法，经穴位和经络导引的顺序和部位，一般分为颜面部、头颈部、上肢部、下肢部、肩背部、腰骶部和胸腹部。

有一点是十分重要的，就是导引术不只是简单的肢体运动，实际导引术是呼吸运动、肢体运动、经络调整和意念活动的结合，是一种疏导气血、疏通经络和预防疾病的保健功法。

呼吸运动主要包括导气、调气和呼吸。道教对人体的气非常重视。道家的“气”古时用“炁”来表示，这个炁和气现在是同一的意思，但是道教内“炁”和“气”是不同的。道教内认为：“炁”是一种形而上的神秘能

量，不同于气，一般指构成人体及维持生命活动的最基本能量，有“运动”和“行”的内容存在，同时也具有生理机能的含义。现在中医学术语中也还使用此语。炁与不同的词合用表达各种不同的意义，如五脏之炁、六腑之炁、经脉之炁等。道教认为，人体中存在着“气道”和“血道”，经络就是气道和血道的共同作用和总称。所以导引的一个重要作用就是导气，通过呼吸和人体气道的调整，使人的身体机能正常发挥，气路通畅。人活一口气，气在人活，气无人亡。道家的“气常”和“气短”就是指人的寿命长短。道教中讲“血为气之母，气为血之师。气行则血行，气滞则血淤”。从这个基本认识出发，疏通经络，调和气血，改善循环，调整人体内在的阴阳平衡，提高身体的抵抗能力，提高机体的免疫能力。

导引的第二项功能就是肢体运动和经络调整，肢体运动就不多解释了，主要是肢体的不同运动和按摩运动、还包括漱口和牙齿的保健。但是对经络要说几句话，在2500年前，《黄帝内经》记载说，经络是“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”的根本，经络是“决生死，治百病”。古代著名的中医大师张仲景、扁鹊、李时珍、孙思邈等对经络都有各自独到的见地。

现代人说，中医经络是中国第五大发明，只是现在



的手段还不能证实经络存在的真相，有人说，找到了这个，一定能获得诺贝尔奖。虽然现在可能还不能够完全检测到经络在人体中的存在，但是一些发明已经证明经络的存在和正确性。科学家研究证明，动物身体也有经络，比如老鼠有7条，青蛙有5条。总而言之，经络在世界上目前尚且是未解之谜，但它确实存在！

经络是一种能量，就像电一样，电器工作需要电，谁能说出电是啥样呢？肉眼看不见！经络也是条电线，负责传输着电，供应着能量。

有中医用以下几点来证明经络的存在：

- 身体感觉——按压经络上穴位有酸、麻、胀的感觉。

- 皮肤病走向——一些人的皮肤病，不沿血管，不沿神经，而是沿着经络分布。

- 温度——用热像仪测身体，把相近温度的点连线，结果发现是经络走向。

- 发光体——科学家发现，人是发光体，能主动发出微弱的冷光，而发光的强点大都在经络上。

- 用同位素跟踪、声音传导等检测手段，都能表明经络运行走向与其他地方不同。

《黄帝内经》讲，一年之中，春夏阳气升发，气血浮于身体表面，秋冬阳气内敛，气血沉于身体之里；一月之中，每月月圆时，人的气血较盛，月缺时，人的气血