

● 牛胜先 编著

# 道家

## 养生功

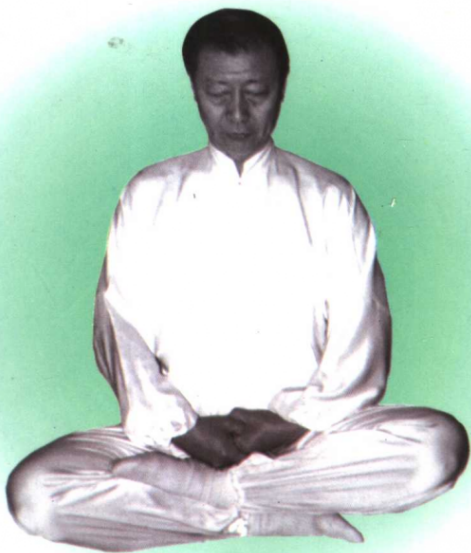
道

家

养

生

功



广东高等教育出版社



责任编辑：务道子 责任校对：小青 封面设计：智慧

道  
家  
养  
生  
功

ISBN 7-5361-2126-1



9 787536 121263 >

ISBN-7-5361-2126-1  
R·133 定价：9.00元

道教龙门派教外秘传

# 道家养生功

(性命双修)

牛胜先 编著

广东高等教育出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

道家养生功/牛胜先编著. —广州: 广东高等教育出版社,  
1998.6

ISBN 7-5361-2126-1

I. 道… II. 牛… III. 道家-气功 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 11864 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市广州大道北广州体育学院内 20 栋

邮政编码: 510076 电话: 83792953

广州市新光明印刷厂印刷

787 毫米 × 1092 毫米 32 开本 3.5 印张 75 千字

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 册

定价: 9.00 元

**版权所有, 翻印必究**

## 前 言

道家养生功是从收心求静入手，以到达滋养精气、固本强身、祛除疾病、延年益寿的养生良法。道家认为，维护人的生命的基本元素是精气。精气充足则身体强壮，精气不足则身体衰弱，精气枯竭则人归死亡。一般说来，人在青年时期精气旺盛，收支平衡，故无疲困之忧；而人到中年则精气渐亏，入不敷出。越往后“赤字”则越大，身体则日衰，如果不懂节制情欲，精亏体衰则更迅速。道家养生功就是教导人们如何通过自我修炼，养精蓄锐，把亏损了的精气补回来。

道家养生功以收心求静为基础，这叫做修性；以养精固本为归宿，这叫做养命。修性必须落实到养命之上，故此功称为性命双修养生功。这是本功区别于其他气功的根本之点，也是它有特殊养生功效的原因所在。所以道家养生功既能使人转弱为强，且能返老为少；不但可驱除疾病，恢复健康，而且能补脑养神，增长智慧。例如，“收心求静”一法，可使大脑中枢神经得到充分的休息，身体机能得到全面的调整，对治疗神经衰弱、失眠等疾病有独到的功效，久练可使人神清目明，智力得到恢复和开发；“开通奇经八脉”一法，可舒经活络，使百脉畅通，保持皮肤润滑光泽，对关节炎、

脉管炎等多种疾病有较好的防治作用；“固精关门”一法，可使人精足肾健，精力旺盛，对梦遗滑精、阳痿肾虚等病有独到的疗效。总之，本书所介绍的十三步功法都是较为实用的，它是成年人尤其是中老年人养生健身的法宝。经过刻苦修炼，定能取得预期的效果。

道家养生功的创始人是老子，传承至今已有二千多年的历史。至元代丘处机祖师创立道教龙门派，经十二代传到我父亲牛金宝。

我学龙门功法于父亲。在父亲的熏陶下我自幼喜武乐道。从50年代起，父亲逐步传给我一些实用的功法，如收炁、收精、固精关门等。1984年我正式拜父亲为师，父赐我道号妙成子，从此正式成为千峰先天派的门人。

在学习道功的同时，我还学习多种内家拳。50年代先后从名家杨凤翔老师学习朱砂掌和岳氏连拳，从李天骥、孙剑云老师学习太极、形意、八卦拳。1983年我代表北京市参加全国武术对抗赛，获次轻量级太极推手金牌和太极拳考核最高分，为北京市填了这个项目的空白。1984—1988年任北京太极推手队总教练。所教学生在全国对抗赛中曾获八枚金牌、五枚银牌和三枚铜牌。两次被评为全国精神文明队。太极拳方面的收获也促进了我的道家功的进步，二者互相渗透，相得益彰。

1986年以来我先后在广州、香港、澳门以及瑞典、丹麦等地传授武术及道功，1996年在广州成立形意拳会，在广东省成立千峰普恩全丹功专业委员会，以传武授功为业。

应弟子和道功爱好者的需要，我根据先父的传授和自己几十年的修炼体会编成本书，希望它能对道功学习者起点指

导的作用，并给他们的身体带来切实的好处。能如此，我也就可以自慰了。

本书力求用唯物主义的观点和科学的态度来编写，将历代秘而不传的道家养生功法公诸于世，并力图做到深入浅出，用较浅显的词语说明古老的秘诀，有的地方用语言表达不尽的，只好待有机会用口传身授来弥补。

本书由我的徒弟林帅（号先慧子）协助整理而成。由于我师徒水平有限，错误之处在所难免，望专家及广大道功爱好者批评、指正。

妙成子 牛胜先

1997年12月9日

# 目 录

前 言 .....	( I )
第一章 源流概述 .....	( 1 )
一、养生功的滥觞 .....	( 1 )
二、道家养生功的源流 .....	( 3 )
三、道教龙门派本支的传承 .....	( 6 )
第二章 理论依据 .....	( 12 )
一、人的生命的自然规律 .....	( 12 )
二、养生功的理论基础 .....	( 14 )
三、人生三宝精、炁、神 .....	( 17 )
四、龙门派的性命双修 .....	( 21 )
五、养生功的功能 .....	( 24 )
六、养生功的特点 .....	( 26 )
七、养生功法的类别 .....	( 30 )
第三章 功法十三步 .....	( 32 )
第一步 收心求静 .....	( 32 )
第二步 收炁降龙、安炉立鼎 .....	( 45 )
第三步 开通奇经八脉 .....	( 50 )
第四步 小周天、下手炼精化炁伏虎法 .....	( 53 )
第五步 外文武火金木合并法 .....	( 60 )



第六步	卯酉周天进阳火退阴符 .....	(64)
第七步	龙虎二炁翕聚收光法 .....	(67)
第八步	蛰藏炁穴 .....	(70)
第九步	大周天蒂踵呼吸法 .....	(72)
第十步	固精关门法 .....	(74)
第十一步	虚室生白蟾光现 .....	(78)
第十二步	舍利养足现六景 .....	(80)
第十三步	采大药服食过大关大周天 .....	(83)
附述	妇女练功法 .....	(87)
<b>附录</b>	.....	(93)
一、	千峰老人十六步养生功法歌诀 .....	(93)
二、	丘处机祖师采药小周天歌诀 .....	(96)
三、	张三丰祖师参禅歌 .....	(97)
<b>后记</b>	.....	(99)

# 第一章 源流概述

## 一、养生功的滥觞

养生之道历史悠久，据文字记载可以追溯到远古的龙马负图、伏羲观象画卦时代。据传，伏羲氏仰观天文，俯察地理，近取诸身，远取诸物而成先天八卦，后来经周文王将先天八卦演变为后天八卦。八八六十四卦三百八十四爻，可以说是尽性命之理，寓养生之道，远在六合之外，近于一身之中。在《周易》和《黄帝内经》两书中对八卦和生命运动及祛病养生的原理有更为详尽的叙述。我们的祖先运用这些理论，经过不断的实践和总结，逐渐形成了一套祛病强身延寿的、行之有效的养生功法。但这套功法在奴隶制社会一直被统治者所占有，成为秘而不传并为少数人所掌握的东西，根本谈不上普及。

至春秋战国时期形成了儒家和道家两大派，以孔子为首的儒教继承和发扬尧舜禹汤文武之道、周公之礼，以格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下为人世之法。其门徒曾子所著的《大学》，子思所著的《中庸》，都着重阐述孔门的养生修身心法。曾子谓“止于至善。知止而后

有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有始终，知所先后，则近道矣”。子思则称：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”曾子的“止于至善”和子思的“致中和”都是要求把握思维，调适性情，使之处于中和、至善之地，这有益于心身的健康。诸如“仁”、“中”、“诚”、“理”、“性”都是孔门正心修身的核心，也是古圣先贤独觉之处。又如孟子所说的：“人有鸡犬放，而知求之，有放其心而不知求”。养生之道无他，就是懂得“收放心”，这样才能“养吾浩然之气”。可见儒家的养生之道是与其治世之道合二为一的。

道教以老子为首，其《道德经》已成为道教之祖书。庄子的《南华经》、魏伯阳的《参同契》、张伯端的《悟真篇》，以及后来道教正统的《丹经道书》，无不以《道德经》为依据来阐述发扬个人的养生观。老子之道其大则无所不包，其细则无所不入，生天地，育万物。道本无名，强名曰道，“无名天地之始，有名万物之母”。“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳”。道又称“无极”，无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦。

老子提倡“虚无”或“无为”，虚中有实，无中生有，认为万物从虚无中来，在养生上则是虚其心而实其腹，从而强其身而壮其骨。“无为”实是无不为，指存无为之心，而行有为之法，即存无守有，“恍恍惚惚其中有物，杳杳冥冥其中有精”。

释家即佛教，西汉年代传入中国，至隋唐达到鼎盛时

期。佛家也自有一套养生之道。

自古以来儒、释、道名为三家，其养生之道则互有传授，互相吸收。由于多种原因，长期以来这些养生功法被披上神秘色彩，说得神乎其神，高深莫测。加上一些江湖术士的渲染，竟成了成仙升天，长生不死的法术。不过，养生功法虽没有术士们说的那样神秘，但确有其难于理解和神奇之处。如果得到真传而又按照要求进行研习，持之以恒，定能使身体转弱为强，甚至返老还童，安度百岁亦非虚言。

## 二、道家养生功的源流

道家尊老子为始祖。老子，姓李，名耳，字伯阳，又名老聃，楚国苦县人，是春秋时代大思想家，道家创始人，著有《道德经》一书。《道德经》成为道家著书立说的理论根据。相传老子传道于金母，金母传于白云，白云传于王玄甫。另一说：老子传于王玄甫。

王玄甫又名王少阳（另一说是李凝阳，即李铁拐），东华帝君，后称北五祖之第一祖。汉代人。生有奇表，幼慕真风。白云上真见而爱之曰：天上谪仙人也，乃引之入山，授之全套道家秘而不传的功法。遂隐于昆嵛山烟霞洞，修养性命。后传其道于正阳帝君钟离权。

钟离权，复姓钟离名权，字云房，又名汉钟离，咸阳人，全真道尊为正阳帝君，是北五祖之一。后将全套道家养生功法秘诀传于辽进士刘操即刘海蟾、唐进士吕岳即吕洞宾。

刘海蟾又名刘操，字昭远，北京宛平县人。为辽进士。

后事燕主刘守光为丞相。遇正阳帝君度化，遂弃官而去，隐于华山、终南山。后将养生功法传于张伯端。

张伯端，字平叔，号紫阳真人，浙江天台人。自幼聪慧，少中进士。精通三教经典，及医卜、战阵、天文、地理无所不通。师事刘海蟾，并得刘海蟾传授周天火候、大丹秘诀养生功法。为正一派创始人，南五祖的初祖，著有《悟真篇》流传于世。后将金丹秘诀传于石泰。

石泰，字得之，号杏林，江苏常州人。精于医理，常以医药救人，不受其谢，惟愿植一杏树，久遂成林，故人称石杏林。后得张伯端授金丹秘诀，成为南五祖第二代。著有《还元篇》流传于世。下传薛道光。

薛道光，字太源，又名式，四川阆中人。初为僧，法号紫贤，又号毗陵禅师，后转为道士。喜金丹导养。宋徽宗崇宁五年得石杏林传授金丹秘诀，成为南五祖第三代。著有《还丹复命篇》、《丹髓歌》流传于世。下传陈楠。

陈楠，字南木，号翠虚，惠州博罗县人。以盘枕箍桶为业。后得薛道光传授金丹秘诀。常捻土疗病，故人送外号陈泥丸。后归隐罗浮山，为南五祖第四代，著有《翠虚篇》流传于世。下传白玉蟾。

白玉蟾，南宋道士，又名葛长庚，字如晦，又字白叟，号海琼子，海南岛琼山人。12岁举童子科，谙九经，能诗赋，更长于书画。因任侠杀人，亡命于武夷，改装道士，浪游华南各地。著有《海琼问道集》、《海琼白真人语录》、《海琼玉蟾先生文集》，为南五祖第五代。以上是道家正一派，又称紫阳派之南五祖。

吕岳，字洞宾，号纯阳子，又称孚佑帝君，自称回道

人，籍贯京兆，一说是河中府永乐县人。传说唐懿宗咸通三年64岁进士及第。后游长安遇钟离权，经过“十试”，乃授予“大道天遁剑法，龙虎金丹秘文”。百余岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙。其理论以慈悲度世为成道路径，改丹铅黄白之术为内功，改剑术为断除贪嗔痴爱欲和烦恼的智慧，对北宋的道教发展影响甚大。全真道奉为北五祖之一。通称“吕祖”，又相传为八仙之一。传说其化身将大丹秘诀传于王重阳。

王重阳，金代道士，全真派创立者。原名中孚，字允卿，后应武举，改名得威，字世雄，入道后改名喆，字知明，号重阳子。咸阳人。出身豪门，应武举，中甲科。遇仙人吕洞宾，传以修炼秘诀，遂通仙术。于是弃妻离子，云游终南山一带。金世宗大定元年，在南时村穴居，名其穴为“活死人墓”。后往山东昆嵛山（在今山东牟平东南）。马钰、孙不二夫妇筑庵师事之，题其庵名曰“全真”，凡从其学者都是全真道士。继在文登、宁海、莱州诸地传道。主张儒、释、道三教合一，提倡全神炼炁、出家修真、不炼外丹，并制定道士出家的制度。著有《重阳全真集》、《重阳教化集》、《立教十五论》等书传于世。其弟子马钰即马丹阳、谭处端、刘处玄、丘处机、王处一、郝大通、孙不二（女），后世称为北七真，又名立门派。

马丹阳（1123—1183），原名仆义，字宜甫，后更名钰，号丹阳子。山东宁海（今山东牟平）人。弱冠能诗。擅针灸疗法，有马丹阳神针八法之称。金大定七年七月王重阳到宁海传道，马丹阳与妻孙不二师事之。王重阳见其夫妇求道心诚，遂将内丹秘诀传于二人。马丹阳立遇仙派，孙不二立清

净派。马丹阳著有《神光璨》、《洞玄金玉集》，孙不二著有《不二元君法语》，流传于世。二人同为北七真之一。

刘处玄，字通妙，号长生，山东掖县人。少为屠户，金大定九年从王重阳学道，后立随山派。著有《仙乐集》、《至真语录》、《道德经注》、《阴符演》、《黄庭述》等流传于世。

谭处端，原名玉，号伯玉，后改法名处端，号长真子。山东宁海人。传说身体瘫痪，针药无效，闻重阳自终南山来，扶杖往谒，欲求治疗之法。重阳闭门不纳，乃坚守终夕。其门忽然自开，重阳大悦，以为是“仙缘”所契，乃召之同衾而眠。次日清晨下床，旧疾遂愈。因乞侍左右，终身不退。重阳以仙术相授。后立南无派，为北七真之一。又传谭平常爱书“龟蛇”二字，习而不已，妙将入神，有飞腾变化之状，时人争相收藏，视为珍品。著有《云水集》传于世。

王处一，号玉阳，又号华阳子，山东宁海人。师事王重阳，居昆嵛山烟霞洞修炼，为全真道崑山派创始人。金章宗召见，问其何以能前知？答曰：镜明能鉴物，此自己灵明之妙耳。著有《云光集》、《清真集》传于世。为北七真之一。

郝大通，自称太古道入，号大通，又号广宁子，宁海人。明周易，善卜筮。后从王重阳学道，为全真华山派创立者。世称“广宁真人”。为北七真之一。著有《太古集》、《太易图》等传于世。

### 三、道教龙门派本支的传承

丘处机（1148—1227），字通密，号长春子，全真道北

七真之一，龙门派创始人。山东登州栖霞县人。19岁在宁海昆嵛山出家，拜王重阳为师。后在陇州龙门山隐居修道，创立龙门派。元太祖十四年遣使召之，翌年应召与弟子尹志平、宋德芳、赵抱元、李志常等18人同往西域雪山。太祖问治世之方，丘祖对以敬天爱民为本；问长生久视之道，则告以清心寡欲为要。太祖深契其言，赐号“神仙”，爵“大宗师”，命其掌管全国道教。常住北京白云观，坐化后遗体留白云观处顺堂。著有《摄生消息论》、《大丹直指》、《玄风庆会录》、《鸣道集》等传于世。后将“金丹秘诀”、“周天火候”、“道戒衣钵”等传于弟子赵抱元。并立40字作为接续龙门后裔的辈序。后又续60字，共为100代。前40字为：“道德通玄静，真常守太清。一阳来复本，合教永圆明。至理宗诚信，宗高嗣法兴。世景荣惟懋，希夷衍自宁”。后60字为：“住修正仁义，超升云会登。大妙中黄贵，圣体全用功。虚空乾坤秀，金木姓相逢。山海龙虎交，莲开现实新。行满丹书诏，月盈祥先生。万古继仙号，三界都是亲。”

龙门首代祖师赵抱元，又名虚静，号道坚。前曾随师云游，后住白云观。丘祖亲派其当家，白云观祖先堂留有其大幅画像。后来赵将“性命双修全诀全法”、“道戒衣钵”传于张碧芝。

二代祖师张碧芝，道号德纯。在白云观当家，祖先堂有其大幅画像。后将“道戒衣钵”与“性命双修功法”传于陈冲夷。

三代祖师陈冲夷，道号通微。在白云观当家，祖先堂有其大幅画像。后将“道戒衣钵”与“性命双修功法”传于周大拙。



四代祖师周大拙，道号玄朴。在白云观当家，祖先堂有其大幅画像。周祖将“道戒衣钵”传于张静定当家，自己外出云游（据传说白云观各代当家都是明传道戒衣钵，暗传性命双修功法。对于周祖传张静定一事，实非庙外人所知，更不能妄言）。后人西蜀碧阳洞修炼。有张虎皮者，为当时名医。一天来洞拜访，谈道数日夜。周祖见其心诚，遂收为弟子，赐号静虚。数年后周祖对张静虚说：“庙外我只度尔一人，子速下山度人接续龙门命脉。”从此龙门派性命双修功法开始传于庙外。后成庙外教外秘传。

五代祖师张静虚，奉师命下山度道，因常带虎皮为座，故世人皆称虎皮坐张真人。张真人走遍数省没遇见一个真心学道之人。明嘉靖帝闻知张真人有长生之术，便遣使强请求道。张真人见其非是真心学道，便假称自己不知“道”是什么，竟至三请四不传。嘉靖帝恼羞成怒，将张真人问罪发配邳州。三年后至六安州庐江县马神庙，将性命双修全部功法传授给以卖水为生的寒儒李虚庵。张真人对李虚庵说：我这一生只传了汝一人，今后汝要继续传人接续龙门命脉。

六代祖师李虚庵，道号真明，安徽省六安州庐江县马神庙人。自幼聪慧过人，父早亡，事母至孝。虽是儒门秀士但无意功名，靠卖水为生。于万历己卯年遇师张静虚，张师授予“性命双修功法”。后张师至李虚庵家，资助养道费银五六两，仍然不足养道。至万历丁亥年，南昌县武阳里曹还阳，将李师请至家内，连同曹家二兄三友皆得性命双修真功。各友助银六两还是不够过大关之用。曹还阳与二友又助银三十两，如此方助道成。由此看来，采大药、过大关，法、财、侣、地四者缺一不可。