

道家能量

养生功

Tao's Health
Preserving
Skills of Using Energy

汲取千年太极养生精髓·能子养生医道扛鼎之作

能量太极首创人，世界武学研究中心技术主任

能子（涂方禹）编著

太极，无极也，万物之生，能量之源

三天能量太极养生功

长寿养生功 永葆青春、回复活力

内丹辟谷养生术 排除身体毒素，阴阳协调，调心、养气一身轻

道家养生太极拳 调理周身之气，内外兼修，疗病化疾



养生

影视畅销版 DVD
名家示范 精彩演绎
调理抗病 健康延年

道家 能量

养生术

三天能量太极养生功

汲取千年太极养生精髓·能子养生医道扛鼎之作

能量太极首创人，世界武学研究中心技术主任

能子（涂方禹）编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

道家能量养生功 / 能子编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.10

ISBN 978-7-5464-0075-4

I. 道… II. 能… III. 太极拳—基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 179709 号

道家能量养生功

DAOJIA NENGLIANG YANGSHENGGONG

能子 编著

出品人	秦明
责任编辑	周慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2009年10月第1版
印 次	2009年10月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0075-4
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)29550097

Tao's Health Preserving Skill Using Energy

序

“医道禅儒武，

能量太极拳

“只修性（功），不修命（身），此乃学仙第一病。”太极养生众所周知，但了解其中真正的含义的人却不多。自古武功高深者，同样是一位医术高明者。

能量太极无门无派，没有门户之见，是吸取中华古老的文化“医道禅儒武”的学术精髓结合传统的养生学、现代生物力学而创出的能量太极拳养生系列。也可以说，能量太极是在中华太极、道教的基础上创造演变而来的。

能量太极拳是继承中华传统医道武学学术精髓，结合传统养生学、现代生物力学，相互交叉，相互渗透的一门学科。能量太极长寿养生修炼独创者涂方禹老师（又名能子），曾任世界医道武学研究中心教授兼技术总监，能量太极针刺学发明人；传统吴式太极拳第五代传人；中华特色医药协会会员。从事医道武科研教学工作20余年，治愈疑难病患者无数，国内外道友、医友、武友、弟子及学员数万人。

本书通过能量太极长寿养生修炼、内丹辟谷养生术、道家简易养生太极拳十二式三大版块以道家哲学理论为基础，结合内丹术的修炼。通过能量太极拳的修炼、体悟，可以达到健康、长寿、悟道、思维过人，反应敏捷，鹤发童颜的功效。书中每套功法都配有功理口诀、功法口诀、功法动作、动作原理解析和医疗功效。帮助习练者在体悟感悟能量太极拳之奥妙。

书中特别提到道家能量辟谷术与养生的关系，并明确指出辟谷跟断食是两个既相同又不同的概念。香港女博士周玉霞辟谷10天全程日记更能让读者真实了解辟谷养生的神奇功效。揭开辟谷养生的神秘面纱。在自然和谐统一的过程中，祛病强身。

太极拳道玄之又玄，既简又玄，关键在悟，轻灵而柔韧，飘逸而自然，宁静而致远，意聚神凝，至虚神明，感知生灵之妙悟，天地万物之理，无为而无所不为。





【 养生心德经 】【


释文心态得健康

增智长慧通关窍

内壮长寿真秘诀

解尽其意福禄寿

古文传真机	受益超千年	医道禅易武	能量太极生
顺天传能量	尊命会明贤	树大高万丈	落叶终归根
智者五不斗	天国法势人	助人利于己	爱国显华威
世人不成仙	开心赛神仙	视死当回归	福寿留世人
名者未必明	言者未必行	空则多受益	自满必受损
内外贵团结	心诚感天地	心德合为一	世界永和平
当今修炼者	修正勿走邪	正道易而简	心邪论神秘





念经未懂修
天高不为高
贫者施舍难
人生不离道
有在无中存
曲直互相应
雷声来无形
身元合宇宙
宇宙能量大

行善心有悟
人心才为高
富者修道困
知道知多少
无在有中生
顺人不失己
掩耳不及时
万物生化中
尽在八八中

宽容胜良药
若知平心意
功要成真果
知道非是道
主宰有无中
水柔能克刚
顺天该问地
有形虽离去
识尽其中意

慈悲已修心
先已度自身
舍利结大缘
体会有谁知
方见阴阳心
刚固水无奈
地应万物存
无形寿同天
永享福禄寿

目录

第一章 能量太极长寿养生修炼

第一节 医道禅儒武，能量太极生——能量太极的概况及特点	1
◎一、什么是能量太极拳	2
◎二、能量太极拳的特点	3
第二节 内功养生简史	5
◎一、远古时期养生	5
◎二、春秋战国时期养生	5
◎三、秦汉、魏晋南北朝时期养生	6
◎四、隋唐时期养生	6
◎五、宋金元时期养生	6
◎六、明清时期内功养生	7
◎七、民国时期内功养生	7
◎八、新中国成立后养生	7
第三节 何谓长寿养生功	8
第四节 能量太极长寿养生功八式	9
◎第一式 乌龙吸水	9
◎第二式 灵龟登天	15
◎第三式 丹凤朝阳	20
◎第四式 仙鹤亮翅	26
◎第五式 天马踢蹬	31
◎第六式 灵猴献桃	35
◎第七式 锦狮戏球	38
◎第八式 百鸟归林	41
第五节 养生功有哪些功能	49



第二章 内丹辟谷养生术



50

第一节 内丹辟谷养生术概述

- ◎一、辟谷起源 52
- ◎二、辟谷并非断食 53
- ◎三、坚持修炼内丹术为辟谷之首要 54

第二节 功能卓越的道家能量辟谷术 55

- ◎一、辟谷的治疗原理 55
- ◎二、辟谷的神奇功效 56
- ◎三、辟谷是减肥排毒最佳方式 59
- ◎四、辟谷能治疗哪些常见病 61
- ◎五、辟谷治病的奥秘 62
- ◎六、辟谷后的饮食营养 66
- ◎七、辟谷期间机体的生理与代谢变化 67
- ◎八、辟谷宜忌人群 68
- ◎九、辟谷注意事项 69

第三节 内丹田修炼 70

- ◎一、内丹是什么? 71
- ◎二、道家内丹发展之路 72
- ◎三、内丹术修炼的要诀 73
- ◎四、内丹辟谷养生术八式 74

第四节 内丹辟谷实例日记 89



第三章 道家简易养生太极拳十二式



96

主財大量須，丸需軒真因 守一策

自古名医多通武理，修道练武之人也会知晓些医学，一位修道练武者不懂中医经络学，怎能打通经络使真气任行，练成不病之身？一位医人者不精通佛家、道家养生之术，就无法做到「以不病之身，治有病之人」，更不用说达到「精神内守」以意领气，气到而产生能量，「阴平阳秘，精神乃治」之目的。



第一节 医道禅儒武，能量太极生

——能量太极的概况及特点

能量太极无门无派，没有门户之见，是汲取中华古老的文化“医道禅儒武”的学术精髓，结合传统的养生学、现代生物力学而创编出的能量太极拳养生学派。也可以说，能量太极是在中华太极、道教的基础上再创造演变而来的。

中华民族传统文化是能量太极这棵大树的“根”。创编者在继承医、道、武学三家学术精髓后，将它们加以糅合、发扬，并总结出能量太极养生真言“医道禅儒武，能量太极生”。将三家学术综合起来，以太极为基础，创造了“能量太极拳”。能量太极拳是大家的太极，我们要弘扬中国传统文化，必须先寻找“根源”，“能量太极”的“根”，是中华传统文化。能量太极拳属于中华民族，更属于世界。

一、什么是能量太极拳

能量太极拳是科学而非玄学。

能量太极拳是继承中华传统医道武学学术精髓，结合传统养生学、现代生物力学，相互交叉、相互渗透的一门学科。试想，如果一位外科医生不精通人体解剖学，他敢拿刀给人动手术吗？如果一位练太极拳内功发劲者，不懂自己身体内脏结构，不懂经络气血走向，天天无力无神地打拳练架子和站桩，能激发人体内的能量吗？从此可以看出，太极拳不是玄学，而是科学。不能以神秘论来解释能量太极拳，否则会让初学者走进误区；我们应该以科学方法去修炼，以强身健体为标准。

自古武功高深者，很多都是医术高明者，因此有“医不离武”的说法。然而，也有很多习武者不懂医道，不懂养身活命。道家早曾提出：“只修性（功），不修命（身），此乃学仙第一病。”不能使身体内脏与心态得到健康，练有何益？使身体内壮，心理得到健康，才是真正能量太极。





精、气、神是道家炼丹之药，上药者，炼精化气，炼气成神，炼神合道，这是七返九还之要诀，所谓“借问因何是我身不离精气与元神”。太极拳练的也是精气神，从丹田着手，太极拳之修炼与道家内丹功其内涵皆同，所谓同条共贯，都强调先要固本根。本根之本，元精是也，精即是元气所化。太极拳要求气沉丹田，是意、气、神、形的修持，我们所说的丹田，则是能量转换以及能量积聚的仓库。

能量太极拳是以道家哲学理论为基础，结合内丹术的修炼。通过太极拳的修炼、体悟，可以达到健康、长寿、悟道、思维过人，反应敏捷，鹤发童颜的功效。太极拳既简又深，关键在悟，在体悟中而渐懂劲，又能感悟太极拳之奥妙，轻灵而柔韧，飘逸而自然，宁静而致远，意聚神凝，至虚神明，感知生灵之妙悟，天地万物之理，无为而无所不为。

二、能量太极拳的特点

(1) 能量太极注重心态的修炼

能量太极注重开心的修炼。只有以一个乐观的心态，才能守住上乘内功，否则心不松静魔自生，故有走火入魔之虞。有上乘功力后会产生好胜的欲望，疯狂地去争名显威，因满足不了自私的愿望，心理产生矛盾，控制不住自己的身心，即是走火入魔。威廉·詹姆斯提出：“心态是一种至高的人生境界，一种对荣誉、金钱、利益的达观和豁达。做人要有良好的心态，人生就会丰富多彩。”《黄帝内经》曰：“病由心生”。能量太极养生以良好的心态去修炼，经实践证明，修炼得法，对心理引起各种疾病有效控制率为100%，根治率80%以上。

能量太极拳修炼时面带微笑，进入一种享受的状态，感到无比的舒适愉快。这种感觉扩散到全身每一个细胞，精力充沛，浑身洋溢着青春的朝气。此时脑内就分泌出具有活跃细胞、增强体质功能的激素，可保持精力旺盛，从而达到健康长寿的效果。

(2) 能量太极以内壮达到健康长寿

“内壮长寿真秘诀，解尽其意福禄寿。”从古至今，无论道家、医家、武术家等，都以身体内壮、百病不侵、长寿延年为追求的目标。但今人图一时之快乐，在不知不觉中让内脏受损，或明知受损而无可奈何，故难以健身长寿。内脏昼夜不息地工作着，人活着的几十年都会

如此，绝无一刻停止，如果没有健全的内脏，是不可能延年益寿的。内脏是生命之根本，是供应活力之能的源泉。所谓“血盛神旺”，修炼后使内脏健壮，供血充足，自然元神旺盛；炼精化气，由气化神，有了旺盛的精神，才能更好地享受人生。

（3）能量太极拳讲实效

能量太极拳与现今其他太极拳的不同之处，在于功力训练。能量太极的功力训练，讲科学，讲实效，特点是先练阳刚之劲，后练松柔之功。这是因为，松柔之功必须在有阳刚力之后练习，方能生效。内功发劲主要修炼内力外发，激发习练者体内潜能，而产生一种摧力，这种可用来防身护体，也是长寿养生修炼深层精华。

能量太极拳最注重的是修炼心态及人体内脏功能能量，以此二项为核心，充分发挥人体潜能，使修炼者在短时间里内功能量大增，将自身能量发挥到最大。

（4）能量太极拳从功入手

现今太极拳老师教学都以“身形练松，追求内功”的方法去练习，很少有老师从功夫直接入手。而能量太极拳直接从功夫入手，唯有这样，才能修炼出真正的内功。水柔能克刚，刚固之物于水无奈。名为推手，实为推脚，脚不稳则根浮，根深蒂固则能化他人而立于原地不退。化而不退谓之化，发而不失谓之发，唯有这样符合太极拳原理，才可以说是真正的太极拳。

第二节 内功养生简史

中华民族内功养生有悠久的历史，医、道、禅、儒、武学对中国古代文化产生过很大影响力。医、道、儒、武学，是我国土生土长起来的，发展迅速，影响深广，佛学则是由印度传到我国后得以广大的发展。内功养生是中华民族传统文化宝库中一颗瑰丽的明珠。几千年来深受人们喜爱。

一、远古时期养生

内功养生的起源，可以追溯到远古时代。从现代考古发现的情况看，在原始人类进入氏族以后，就有娱乐和医疗保健养生等活动，据历史记载，早在四千多年前的中国尧的时代，人们就用“跳舞”的方法来保健养生。人类从很早的时候起，就注重养生调内，并开始观察大自然对人体的影响，从那时候起，内功导引养生有了初步的发展。

二、春秋战国时期养生

春秋战国时期，是中国文化最兴盛的时代之一。因诸子百家兴起，百家争鸣，对养生的发展起到了进一步的推动作用。传说彭祖活了八百多岁。

在这个时期，我们的老祖宗发明了“导引”，也就是包括肢体运动、呼吸运动等，由于后世相传流派的不同，其发展内容亦各有侧重。儒家鼻祖孔子有“心斋”，其弟子颜回有“坐忘”，孟子有“养吾浩然之气”的说法……

我国现存最早的重要医学巨著之一《黄帝内经》里，详述了人体的脏腑、经络、气血、阴阳等生理结构及功能，并对养生有了更进一步的论述，同时把真气运行导引列为一种疗法。如《素问·四气调神大论》说“春夏养阳，秋冬养阴”，并且还有春生气、夏养长气、秋季收气、冬季藏气等说法。



三、秦汉、魏晋南北朝时期养生

秦汉时期，我国中医学有了长足的发展，极大地推动医道学养生理论与修炼方法的发展。长沙马王堆汉墓出土的西汉初期绘制的彩色导引图及《却谷食气篇》，生动地展示了当时养生导引术的修炼方法及理论。

在这个时期，出现了许多对养生有极大贡献的人物。

道教创始人张道陵，自幼聪慧过人，七岁通晓《道德经》，天文、地理、河图、洛书等无所不知。东汉末年名医张仲景，在其名著《金匱要略》一书中，记载了用内功能量治病的方法，如“四肢方觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞”。著名医家华佗，不但兼通数经，也擅长内功养生之术，并创立著名的医疗保健养生的修炼法“五禽戏”。他的弟子吴普坚持五禽戏的锻炼，虽九十余岁仍耳聪目明，牙齿坚固，关节灵活。这也从侧面反映了，道、佛、儒学均注重外部的形式和礼仪，而对其内存的精义有所疏略，唯有医家、武家注重内功养生。

四、隋唐时期养生

隋唐时期的内功养生，继承了秦汉魏晋南北朝时的养生理论和方法，并在实用方面有所发展。此时医、道、佛、儒、武学极度发展，在中国历史上是一个繁荣时期。道、医家代表孙思邈所撰写的《备急千金要方》一书，有养性一章，对养生理论及方法均有较细论述，并对练功的全部过程进行了描述。书中说，和神导气之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二过半，正身卧，瞑目，闭气于胸膈中，以鸿毛着鼻而不为动，经二百息，耳无所闻，目无所视，心无所思。

五、宋金元时期养生

宋代时期，儒、佛已盛极而衰，医、道、武三家发展盛旺。修炼者重视医学武学以及外丹转向内丹的研究。北宋著名文学家、大诗人苏东坡对佛、道、儒家内功养生有较深的研究，并有很多总结实践经验的养生之道，著有《养生论》《续养生论》《问养生》等等。

金元时期，在内功养生方面，道家发展较大。这个时期，王重阳创立全真教，并著有《坐忘



铭》，推广于道教，使道家养生风靡全国。王重阳祖师的得意弟子，长春真人丘处机，为全真教的发展立下汗马功劳，其著作有《大丹直指》一书，讲出内功养生精髓，如“举肾气则是子，降心液则是午，不以时刻皆可”。又如“气入脐为息，神入气为胎”等。

六、明清时期内功养生

明初时期道人张三丰在武当山修炼，创立了武当派，聚医道武三家精髓，首创太极拳，既能养生健体，又能防身技击。留有《太极拳歌》《太极行功歌》《行功十忌》《行功十要》《行功十八伤》等歌诀。后有创编者将内功养生与武术结合在一起，创立各种内家拳法，包括太极拳、心意拳、形意拳、八卦掌等武术，以内功养生。

七、民国时期内功养生

民国时期，国力衰弱，又逢西方文化的影响，医、道、佛、儒、武五家内功养生都处于低潮阶段。民国22年（1933年），崂山道人玄中子朱文彬，得丹经《大成捷要》一书；之后，又有王道长全启，赠丹经《道乡集》一册，此书讲述“性命双修”，道家秘传内功养生之术，是一部极有价值的养生书籍。

八、新中国成立后养生

1949年10月1日中华人民共和国成立后，养生事业在党和政府的支持下，曾获得空前的大发展。“气功”这个名词也是从此时开始的，主要成就是在医务界得到广泛的传播，并开展了医疗气功的科学研究。

1956年党和国家领导人刘少奇、董必武、林伯渠、陈毅、叶剑英、李富春、王任重、叶季壮等都练习过内养功。90年代武家内功养生传播盛广，少林、太极、心意、形意、意拳、八卦掌、咏春拳等练习较多，少林功夫养生最为昌盛，《易筋经》传播最广，深受修炼者欢迎。20世纪道、武合一，“太极拳”为修炼者提供了理论基础。只有医、道、武三家内功养生流传较广，深入民间。

第三节 何谓长寿养生功

癌症、抑郁症、精神分裂症、头痛、头晕、失眠多梦、肠胃炎、心脏病、高血压、糖尿病、肥胖、妇科疾病等疾病困扰着现代人。因工作繁忙、生活压力大，特别是在大都市，很多人几乎24小时身心都未得到真正的放松与休息，在紧张中度过日日夜夜。一个美好的心情，比10服良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。修炼能量太极养生功，不仅可以放松心情，给自己减压，还能强身健体，因而是最佳的治疗方法。

能量太极养生功是作者利用多年的时间，吸取中华古老的文化“医道禅医武”的精髓而编制的。能量太极的宗旨是，“医道禅儒武，能量太极生”。“医”是指《黄帝内经》，“道”是指道家养生学，“禅”是指佛家文化，“儒”是指易经，“武”是指少林、太极、心意、形意、八卦拳内功等古老传统文化。

能量太极养生功科学地结合“医道禅儒武”五家养生、内功能量精髓以及全息论、信息论、气化论、心理学、生命学、力学、生物学等，综合而成一套针对因心情引起的各种疑难病自我修炼导引治疗的方法，也是从古至今唯一以调气为核心的修炼内功的方法。其特点主要以开心养“精”为主，中医以精养髓，以髓养力，精力旺则百病无。人身三宝“精”为首。能量太极养生功是由龙、龟、凤、鹤、马、猴、狮七个动物动作演变而成，并以当今太极拳六大门派中以“柔化”著称的吴式太极拳及单推手为基础，进行训练关节松活，不会出任何偏差，每个动作都与人身经络穴位相配合，动作中有中医正脊骨复位的姿势和减肥动作。一个人可以单练，双人可以对练。