

武者九式吐納養生法

WUDANG JIUSHI TUNA YANGSHENGFA

岳武著



人民体育出版社

# 武当九式吐纳养生法

刘理航 道长 传授

岳 武 整编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武当九式吐纳养生法 / 岳武 整编; 刘理航 道长  
传授. -北京: 人民体育出版社, 2011  
ISBN 978-7-5009-4039-5

I.①武… II.①岳… III.①气功-养生(中医)  
IV.①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 036321 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 6.5 印张 145 千字  
2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-4039-5  
定价: 25.00 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  
网址: [www.sportspublish.com](http://www.sportspublish.com)

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

全真教龙门派武当纯阳门  
第22代传人、百岁道长刘理  
航宗师



武当纯阳门第23代传人、百岁道长刘理航宗师亲传弟子岳武







武当纯阳门部分武术、养生科研成果及证书



武当纯阳门桃李满天

百岁道长·武当宗师刘理航题词

弘扬武当武术  
为人师表 侠骨傲骨  
献

赠 陈宗焱 先生

百岁道长 刘理航

陈宗焱

2008.10.18

全真教龙门  
派一十二代  
传人 刘理航

当代“武术百科”陈宗焱题词

无云流水  
穿连不断  
风咏荷韵  
左右摇摆  
踏步悬心  
运气养性  
慢动快打  
环套八法

武当绝学秘笈总纲  
陈宗焱



(武当·岳武 演示)



敬作揖礼



朝山望月



风摆杨柳



渔翁摇橹



搂膝圆归



七星排打



开胸破槽



沉已搓衣



阴阳别翅



坐马三颠



金盆浴身



狸猫洗脸 (1)



狸猫洗脸 (2)



狸猫洗脸 (3)



抱圆守一

## 内容提要

武当九式吐纳养生法又名武当九式吐纳秘功或武当道传不老青松功，相传由武当丹道养生祖师吕洞宾（号纯阳子）所遗留，千百年来一直在武当道内秘传口授，依武当道内沿传之规矩，至今已经辈列第23代。此套功法是武当纯阳门系列功法之一，是修真悟道，延年益寿的必经法门。

比较世面上流行的锻炼方法中稀有此法，专门的吐纳养生功法更是罕见，属武当道传养生秘宝。

这套功法的最大特色在于通过各种不同的呼吸吐纳方式，促进肢体的不同部位配合运动。以内动（五脏的蠕动）带动外动（肢体运动），与世俗锻炼中的肢体运动“配合呼吸”方法刚好相反，具有独到的养生祛病功用。

一般追求养生健体的学员，长期习练，起到自觉调理身体，填补阴阳，达到强身壮体和防止疾病的特殊功效。

此套功法分定势分组练习和活步分组练习两种。定势以动作为名称为准；活步以行走四门为自然调整。其他仍以定势分组练习为准。一般推广定势分组练习。

溯源探究此功法在道内传承体系中的地位，此套功法列属武当纯阳门，系武当纯阳门修真引气导引之秘术，属纯阳门武功进入中、高级阶段的总功。通过习练后，再学习纯阳门大功（金丹铁布衫）、金丹地卧功等阳刚之法，就要容易许多，也为最终进入武功高级阶段——五行桩、子午静、云床高卧功法奠定坚实的基础。



# 序

武当养生，天下一绝。据不完全统计，武当养生功法不下百种，这套《武当九式吐纳养生法》，就是武当养生中的上乘功法。这套功法，秉承武当道教养生延年益寿之要旨，熔武当丹道养生、性命双修、奇功秘法于一炉，深入浅出，通俗易懂，学习方便，功效显著。凡是习练此功者，无不交口称赞。

《武当九式吐纳养生法》的整编者岳武先生，俗名蔡星生，为武当全真教龙门派纯阳门一代宗师刘理航的亲传弟子、道内秘传自然神打衣钵传人和武当三天门五形养生内功传人。现任中国·武当武术联合会会长、武当拳法研究会常务副会长、武当养生研究会副会长、十堰市武术协会副主席、十堰市武当武术协会副主席。系道教圣地武当山中一位蜚声海内外的武当派功夫理论与实践集大成的学者型专家、武当武术非物质文化遗产传承人，被武林界誉为“武当儒侠”。他历时3年，精心整编的这套功法，以呼吸吐纳为主要方法，配套有自然开合、吞吐、吸闭、屈伸等动作，有独到的养生医疗保健价值，已经引起了中国医学界、气功界、武术界专业人士的高度重视。

科学研究表明，人的寿命在150岁左右。以往实际只有极少数人能够达到这个年龄，绝大多数人能够达到一半就不错了，能够达到百岁就更不容易了，有不少人甚至达到三分之一就撒手西去，被惋惜地称为“英年早逝”。究其原因，除了外在的原因（外因），主要是内在的原因（内因）。内因方面，养

## 武当九式吐纳养生法

生可以说占的比重很大。俗话说：“养生不养生，相差三十春。”意思是，养生的人可以多活 30 岁，不养生的人则少活 30 岁。因此自古以来，中国人就十分重视养生，而且逐渐形成了一种养生文化。这种文化从春秋时期发端，到如今已有近三千年的历史了。武当道教养生文化博大精深，主要分为心养、食养、功养、乐养、药养，其中功养占据重要地位。随着社会的发展，人们的物质生活和精神生活不断提高，追求健康长寿逐渐形成了潮流。这套《武当九式吐纳养生法》的出版发行，为人们延年益寿又带来了福音。这也是岳武先生对人类健康长寿的一大贡献，值此出版之际，笔者特致以衷心祝贺。以上是为序。

《武当拳之研究》课题组专家、十堰市武当拳法研究会会长

欧阳学忠

2009 年 12 月于武当山下

## 前 言

按照武当武功流派“六耳不传道”“言祖不言师”的传统传承习惯，多年来笔者奔走庙观，隐于市井，对早年高道隐真所教习的千年内功秘技，勤练不辍，更有体悟，并做笔记，不敢有丝毫懈怠。

回头想想，武当内功血脉笔者得以沿传，并非自己天生道骨，也非地造聪明，关键在人。掩卷细思，列 12 字以互勉，那就是：满腔热忱；持之以恒；勤于体悟。

天下所有事情要想做好，首要热情。你对所做的事情根本没有兴趣，注定了那是一条不归之路，就算是有幸遇上，也是与自己缘多分少，最终不了了之，无所作为。习武练功这样，许多事情都是一个理儿。其次是坚持。热情是开端，是做事的序曲，是做事的好兆头，但不是做事的根本。做事的根本在于持之以恒。没有毅力，最终什么事儿都干不成。纵然是美梦也难于成真。其三要勤思。有道是“学而不思则罔”。没有体悟，不会有大成。代代相传的武功秘技，精髓在于其内涵博大，思想精深。不勤思多悟，仅为机械模仿而已，得其形，而神已尽失。若此，再好的武功必然失去昔日的风采，最终在历史的长河中，日渐没落，直至被后人忽略乃至遗弃。

30 多年来之所以未敢动笔著书，只是一直在做一件事情，那就是让所学武当内功绝技由己及人，期望推而广之，造福世界和平与人类健康。多年逝去，弹指一挥间，武当山已经由过



## 武当九式吐纳养生法

去的荒山野岭，变成了世人瞩目的世界物质文化遗产圣地。武当武功所独具的养生、修身、健身、防卫价值，逐渐为世人所认同并重视，作为成长、生活在武当山下的武当武功非物质文化遗产项目传承人，有责任也有义务让“独善其身”成为过去，迎来“兼及天下”的新时代。

社会的发展，使千年武当已经突破了交通障碍瓶颈、信息交流瓶颈、地域限制瓶颈，武当传承人的思想禁锢也应该解除，世移时易，今非昔比，只有与时俱进，浩浩武当才会再迎来“异日大兴”。

正所谓“思想是行动的先导”。我辈传人理当开阔视野，扬弃陈规，放眼世界，广泛招纳贤徒志士，培养一代武当武功文化传人，由涓涓溪水，汇成滚滚长河；由星星之火，形成世界燎原之势。让武当文化的光芒，普照众生。

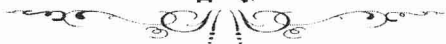
今天，笔者试图将千年武当立足于养生长寿并能为实战服务的内功绝技，从实践到理论，再从理论到实践进行检验之后，形成完整的教学与研究体系，并整理成图文并茂，声像俱存的教程，以期告慰先辈前贤英灵，泽惠千秋后人，造福当今社会。

笔者的努力，仅为抛砖引玉，相信武当大家，也将放下包袱，轻装上阵，互为表里，遥相呼应。

祖师庇佑，大岳和谐，武当春天又来临！

岳武

# 目 录



## 目 录

第一章 源流、传承特色及理论定位 .....	(1)
第一节 源流 .....	(1)
第二节 传承特色与理论定位 .....	(1)
一、传承特色 .....	(1)
二、理论定位与社会影响 .....	(3)
第二章 吐纳基本技术 .....	(5)
第一节 基本手型 .....	(5)
一、阴阳八卦手 .....	(5)
二、八字掌 .....	(5)
三、燕翅掌 .....	(6)
第二节 基本步型 .....	(6)
一、并步 .....	(6)
二、弓步 .....	(6)
三、横开步 .....	(7)
四、弹簧步 .....	(7)
五、交叉步 .....	(7)
第三节 基本身型 .....	(8)
一、前屈 .....	(8)
二、后仰 .....	(8)

## 武当九式吐纳养生法

三、蹲身 .....	(8)
四、束腰 .....	(9)
五、鹤膝 .....	(9)
六、龟背 .....	(10)
第四节 基本吐纳方法 .....	(10)
一、自然呼吸法 .....	(10)
二、慢、长、细、匀法 .....	(11)
三、长吸短呼法 .....	(11)
四、短吸长呼法 .....	(11)
五、快吸慢呼法 .....	(11)
六、慢吸快呼法 .....	(12)
七、长吸长呼法 .....	(12)
八、吸闭喷气法 .....	(12)
九、胎息动呼吸法 .....	(12)
第五节 “三调”的基本方法 .....	(13)
一、调身 .....	(13)
二、调息 .....	(13)
三、调心 .....	(13)
四、“三调”之间的关系 .....	(14)
第六节 注意事项 .....	(14)
一、松 .....	(14)
二、静 .....	(14)
三、适度 .....	(15)
第三章 动作名称及图解 .....	(16)
第一节 动作名称 .....	(16)
第二节 动作图解 .....	(17)



## 目 录

第四章 常见问题解答 .....	(151)
第一节 常识性问题 .....	(151)
第二节 技术性问题 .....	(152)
附 录 .....	(158)
一、道功修行实录 .....	(158)
二、吕祖百字碑（古今释注） .....	(173)
后 记 .....	(190)

# 第一章 源流、传承特色及 理论定位

## 第一节 源流

武当九式吐纳养生法又名武当九式吐纳秘功或武当道传不老青松功，相传由武当丹道养生祖师吕洞宾（号纯阳子）所遗留，千百年来一直在武当道内秘传口授，依武当道内沿传之规矩，至今已经辈列第 23 代。

20 世纪 90 年代由武当百岁道长刘理航（俗名：刘定国）亲传于武当山下的岳武（实名：蔡星生）。吕祖纯阳秘功第 23 代传承人岳武经过近 20 年的练习体验和教学实践证明，此套功法有极强的养生价值。

## 第二节 传承特色与理论定位

### 一、传承特色

武当九式吐纳养生法属武当一大名宗——吕祖纯阳门武功派系中的一套武当道传养生健体、祛病延年秘宝。

这套功法的最大特色在于能够以各种不同的呼吸吐纳方

## 武当九式吐纳养生法

式，促进肢体的不同部位配合运动。以内动（五脏的蠕动）带动外动（肢体运动），与世俗锻炼中肢体运动“配合呼吸”的方法刚好相反，达到独到的养生祛病功效。

主要表现：

一是呼吸方式与动作开合独特多样。此功法不仅呼吸方法多样，而且肢体动作原始古朴。

二是适应群体广泛。有无武功基础均可以练习。

三是肢体动作难度要求小。肢体动作始终为呼吸吐纳服务。

四是不会出现练功走偏现象。只有改变和养成呼吸的习惯，没有气机运行走向的深度要求。

五是对慢性病症具有调理作用。

对高血压病人有抑制交感神经兴奋，消除精神紧张作用；

对头痛、头晕的病人经过意念活动和呼吸吐纳调整，能产生轻快的感觉；

对胃肠道病人吐纳采用腹式呼吸、气贯丹田，这样可以直接对胃肠功能进行调整，获得好的效果；

对哮喘、支气管炎等呼吸道疾病患者，吐纳以调整呼吸为主；

对神经衰弱、更年期综合征等神经和内分泌系统疾病多适应不同的呼吸吐纳动功方式；

对体质孱弱者吐纳功法能迅速改善消化功能、增强体质。

武当吐纳九式养生法的另一传承特色是：

作为养生，这套功法可以独立成篇，单独练习。练习形式又可分为定势分组练习和活步分组练习两种。

定势以下面图解动作名称为准；活步以走行四门为自然调整。

其他仍以定势分组练习为准。一般推广定势分组练习。