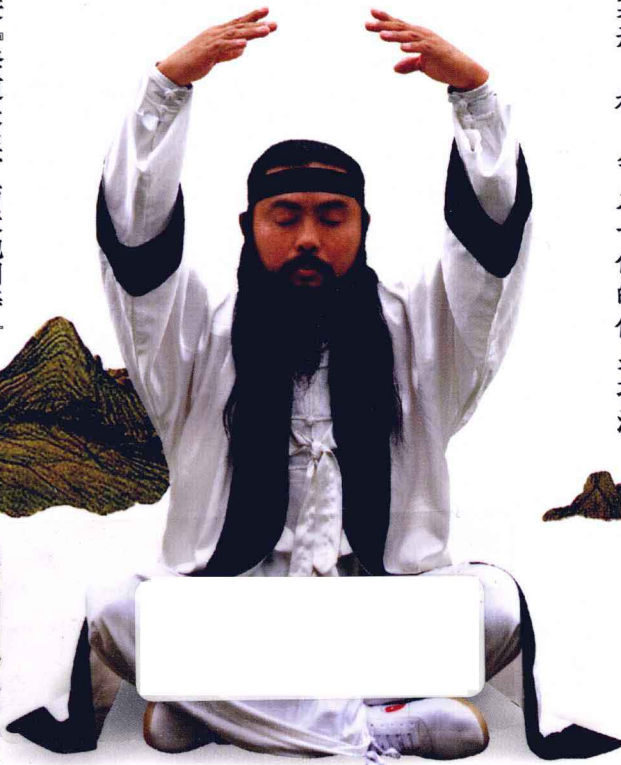


# 道家无极

传承千年，道家秘法

武当三丰派精华一脉  
集形、神、气为一体的健身功法

道家三丰自然派正宗传人亲自演练  
无极而太极，方始造化无穷、生生不息，  
是为『太极者，无极而生』也



秉「修道长生、与天地同寿」  
之理念，以《道德经》、  
《黄帝内经》为理论基础

注重阴阳妙法、动静兼备、内调外顺、  
修心养性、养人三宝、  
充人精神、发人智慧、固本强身

TAOIST REGIMEN  
Establishment and Development  
of Taoist Regimen

宋大明 编著

# 养生功



成都时代出版社



道家无极  
养生功



TAOIST REGIMEN

Establishment and Development  
of Taoist Regimen

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

道家无极养生功 / 宋大明编著. --成都: 成都时代出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5464-0242-0

I. ①道… II. ①宋… III. ①道家—养生(中医)  
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第176402号

## 道家无极养生功

DAOJIA WUJI YANGSHENGGONG

宋大明 编著

---

出品人	段后雷
责任编辑	李林
责任校对	许延
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	787mm×1092mm 1/16
印张	6
字数	120千
版次	2010年9月第1版
印次	2010年9月第1次印刷
印数	1-15000
书号	ISBN 978-7-5464-0242-0
定 价	28.00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

无极而太极

造化无**穷**



道家养生传承几千年，博大精深，分为动功、静功。古代神仙家崇信修道长生、与天地同寿，后世之人遵循道家养生之道，从而能达到健康长寿的目的。

道家将“形”“神”“气”视为人生三器，“形者，生之舍也”，“神者，生之制也”，“气者，生之充也”。道家养生也就是从这三方面入手，炼形、炼神、炼气。根据道家“动以养神”原理创出的五禽戏、八段锦、易筋经等导引之术即为炼形类功法之集大成者；道家学说两位开创者老子和庄子提倡清心寡欲、守中豁达的养生之道，便是炼神之术的精要；而道教内丹等学派的炼气者讲究呼吸吐纳（即今之气功），静而不思，以意引气，方可通经活络、保健强身。



武当武术传自张三丰，时至今日发展出种类繁多的养生功法，它们继承了道家功法的多样性，如以静为基调的静功、桩功，以柔为特性的拳功，动静相兼的动功等，都强调自然，注重养气，天人合一。尤其是各类养生方术，讲求动静、拳功结合，以达到强身健体、祛病延年的效果。不仅如此，在练功的场地、方向和时间的选择上也要阴阳合顺、自然和谐，使身体内部阴阳平衡和脏腑经络与五行相合，使人体与日月、星辰、天地万物、四时气候、地理环境等外在的自然因素协调起来，从而达到人体自身、人体与自然的平衡，增强练习者的体质。

道家无极养生功与道家、武当养生功一脉相承，出自武当闾山三丰自然派，乃是集形、神、气三者为一的养生功法。它以《八卦》《黄帝内经》《道德经》《阴符经》理论为基础，动静结合。奇在不奇中，不奇在奇中，天下无我，大道无极法无界，生与死相抗；我无天下，乾坤逆转道有痕，灵与肉相搏。分为抻筋拔骨、呼吸吐纳、拍打按摩、调神养气等术法，以修心、养性、养人为三宝，充人精神、发人智慧、固本强身为目的，注重阴阳妙法、动静兼备、内调外顺。

本套无极养生功由武当闾山三丰自然派武术第二十七代传人宋大明先生教授，通过摇筋骨、动肢体、调呼吸来锻炼身体，常修炼能益寿延年。本功法许多招式或为提升太极功法而演，无极而太极，方能造化无穷、生生不息，是为“太极者，无极而生”也！



## 第一章 千年奇葩道家养生法

一、道家养生学的产生与发展历程 .....	2
二、道家养生学的四大基本理论 .....	4
◎(一)人生哲学——重人贵生 .....	4
◎(二)生命观念——形神统一 .....	5
◎(三)内炼体系——性命双修 .....	5
◎(四)仙道理论——逆修返源 .....	6
三、道家养生功的传承 .....	7
四、道家养生功的五大分类 .....	9
◎(一)静功   ◎(二)动功   ◎(三)气功   ◎(四)外丹   ◎(五)内丹	
五、道家养生功的五大功能 .....	12
六、道家无极养生功 .....	13
人身三宝之精气神 .....	14



## 第二章 道家无极养生功秘法

### 第一段

- ◎第一式 无极势····· 18
- ◎第二式 气运全身····· 19
- ◎第三式 揉擦气海····· 22
- ◎第四式 青龙舒肢····· 24

### 第三段

- ◎第九式 怀中抱月····· 42
- ◎第十式 圣手浮云····· 46
- ◎第十一式 龙搅漩涡····· 50
- ◎第十二式 匠圃望海····· 55

### 第五段

- ◎第十七式 击鼓雷鸣····· 78
- ◎第十八式 金盆浴身····· 80
- ◎第十九式 收式····· 81
- 道家的饮食养生····· 82

### 第二段

- ◎第五式 风摆杨柳····· 28
- ◎第六式 带脉开合····· 33
- ◎第七式 仙鹤饮水····· 35
- ◎第八式 金龟入水····· 39

### 第四段

- ◎第十三式 樵夫担山····· 58
- ◎第十四式 仙女穿袜····· 64
- ◎第十五式 二龙盘柱····· 69
- ◎第十六式 仙人洗脸····· 74

## 第三章 道家养生之老庄哲学

一、老子的养生哲学····· 86

二、庄子的养生哲学····· 88



# 第一章

千年奇葩

# 道家养

# 生法

道家养生学是指中国古代养生史上别具特色和风格的一家气功学说。它渊源于中国最古老的原始巫教，是先秦神仙家思想、老庄道家炼养学说及秦汉方仙道、黄老道发展的必然结果。从它形成、发展的两千年的历史中，会发现它不仅深刻影响了中国古代气功理论、方法，成为中国古代气功养生学的核心和主流，而且对中国哲学、医学也产生了相当的影响。

## 一、道家养生学的产生与发展历程

道教养生学的问世是先秦两汉科学文化发展的结果。

东汉三国时期，道家气功养生学初步形成。许多著名的道教丹师如张陵、魏伯阳、葛玄、左慈、封君达、葛越等，都生活在这个时期；道家气功养生学的几部重要著作《老子想尔注》《老子节解》《老子河上公注》《周易参同契》，都成书于此时。道家气功养生学的重要范畴、术语大多数此时已经提出，其理论已基本建立，以导引、行气、守一、胎息、房中、服食等方法为主体的道家气功养生术已相当流行。

魏晋南北朝是道家气功养生学发展的时期。其中葛洪作《抱朴子内篇》，融秦汉以来炼养方术为一体，建立了一个系统的养生法；魏华存传《黄庭经》于世，备受后人推崇；陶弘景精于医学、养生之道，著作甚丰，成为这一阶段成就最高的学者。其间炼养功法日益增加，并出现了一些治病祛疾的功法。

隋唐时期是气法到内丹的演变发展阶段。随着社会经济的繁荣，气功养生学有了更大的发展，并被广泛地应用到医疗卫生上。同时，内丹之说开始被社会知晓，出现了几十部内丹专著。作为内丹的初步阶段行气法气功一类，由于比较切实易晓，易为人们接受，故在社会上十分流行，出现了大量的相关著作。其中成就最大的是孙思邈、司马承祯。孙思邈将道教内炼理论与中国医学、卫生学相结合，整理了许多的功法，从而丰富了祖国的医学宝库；司马承祯吸收儒、释二家学说，创“五门”“七阶”“三戒”的渐修循进的方法，这不仅对宋元内丹派有一定的影响，并且成为宋代理学大家周敦颐“主静”学说与程颢“定性”理论的源泉。

唐末五代是内丹学开始兴盛的时期。隋唐时期，内丹学虽已行世，但由于外丹术臻于极盛，故内丹术不著。至唐末五代时，随着外丹术渐趋衰微的形势，内丹开始兴盛，研究内丹已成为一种风气。

宋元时期是内丹理论和功法阐发宏扬、内丹派别形成时期。此际内丹大家张伯端作《悟真篇》阐明金丹之要，与魏伯阳的《参同契》，被道家并推为正宗。其丹法下传石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾，而成内丹南宗一派。至金元时，在三教合一的宗旨下，又形成了以王重阳及其弟子马丹阳、刘处玄、谭处端、郝大通、王处一、丘处机、孙不二为首的内丹北宗（全真教）一派。其后又有陈致虚融合南北二宗，力图统一内丹法。当时著名的人物甚多，且均有著作留传至今。道教气功内丹学至此达到了

最高峰，从而形成了道教气功最重要的派别——宋元内丹派，这也是中国气功史上的主要核心派别。此派的著作多达400余部，全面系统地阐述了道教气功内丹学的理论与方法。

明清时期是对道教气功养生学的总结批判阶段。这一时期道家气功养生学发生了一些变化。一方面由于内丹学说复杂艰深，令人生畏，且师徒口口相授、秘密传播，亦不利于推广，故内术丹学的影响逐渐式微；另一方面由于导引、气功等比较切实，易于传播，故更加受到社会重视，出现了一大批接受道教内炼理论但并非职业道徒的养生家。此时，炼养不再仅仅是道教中人专有的特技，而成为具有更加广泛社会基础和影响的祛病健身运动。

# 書劍同源



## 二、道家养生学的四大基本理论

道家养生学的研究对象是人。它把人的本身作为考察研究的对象，竭力去了解人体生命的本质，人与自然、社会的和谐关系，力求延年益寿、开发智慧。道家养生学的基本理论如下所列。

### (一)人生哲学——重人贵生

重人贵生的人生哲学是道家养生学最突出的理论特点之一，也是道教养生学得以存在发展的基本前提。

先秦诸子中除阴阳家“舍人事而任鬼神”外，其余大多重人事而避鬼神。孔子首先提出了“人事第一”的道德化的新内容，以代替鬼神的宗教支配。他很注意衣食住行与健康长寿的关系。

其后的墨子虽以“明鬼”著称，但实质仍以人生问题为重，也很重视养生、医疗。

而最早明白揭示人有卓越位置的是老子。他说：“故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。”（《道德经·上篇》）

荀子更为精辟地论述了人的性质，他认为，人有其余众物所没有的特异优点，所以在宇宙中占有高贵位置。他还主张“以治气养生，则后彭祖；以修身自名，则配尧禹”。（《荀子·修身》）

周秦之际儒家著作《礼运》更把人奉为“体天地之德者”。汉代学者基本上继承了这一传统，如董仲舒就认为“人之超然于万物之上，而最为天下贵也”（《春秋繁露·天地阴阳》）。

这些思想后来直接被道家（道教）所继承，并以此作为本身的宗教要旨之一。在道教养生家看来，要想做到长生不死、肉体成仙，首先应当从爱护、保养自己的躯体和生命着手。道教养生家们提出的一个著名的口号“我命由我不由天”，即充分发挥人的主观能动性，以主动进取的精神去探索和追求人类的健康长寿，取得把握自身生命自由的途径。



《道德经》





## （二）生命观念——形神统一

形神问题即身与心关系，从先秦的思想家开始，就十分关注形神关系的探讨。

《管子》一书中认为，人的精神来自精气，表现了唯物主义的倾向。但它把精气说成是独立身体之外而存在，没有把精神和形体统一起来。

《荀子·天论》篇中，则肯定了神对形的依赖关系，提出了“形具而神生”的命题。

汉代，桓谭在《新论·形神》中明白指出，精神不能脱离形体而独存，如同火不能离烛而存在一样，人的形体死亡，精神也就消失了。王充发展桓谭的学说，进一步论证了形神的依存关系。他认为，精神是血脉产生的，血脉枯竭，精神也就消灭了。

南北朝时，范缜著《神灭论》，提出了形质神用的光辉命题。他用利与刃的比喻生动地表述了形神关系。他说：“神之于质，犹利之于刃；形之于用，犹刃之于利。利之名非刃也，刃之名非利也。然而舍利无刃，舍刃无利。未闻刃没而利存，岂容形亡而神在？”形神问题，至此而得到正确的结论。

道家思想家吸收了这些合理的思想，从而建立了形神统一的生命观念，认为精神和形体是统一的，两者互相依存，不可分离。

## （三）内炼体系——性命双修

道家养生家们提出的“性命双修”的思想，是建立在与神相通、形神统一的生命观上。性，是指人的生命、形体，性命二者是同一本体的两方面的功能。至宋元内丹家时，性命双修的理论非常完整，方法上也相当系统丰富，达到了十分深入精微的程度。

道家这种性命双修的养生学，是整个人生修养方法，借这个方法，去完成人生的最高修养境界，即到达“天人合一”的大同世界。在道家养生家看来，健康长寿只是手段，是工具，而不是目的；同时，也只是养生学的一部分，叫“命功”。此外，尚有一部分，即是心性修养、道德修养、人格修养，叫“性功”。命功就是延长寿命的方法。修命还须修性，道教养生家们拿“性功”贯串“命功”，所谓“修得一分性，保得一分命”。同时，道家养生功还以炼心、炼性、炼精、炼气、炼神为五大要法，

清、虚、静、定为四字诀，加上“性命双修”这一大原则和性功能功两大纲领，构成了一个完整系统的性命双修的内炼体系。

#### （四）仙道理论——逆修返源

道家养生理论认为“人身为一小天地”，而与宇宙大天地同一本体，同一运转规律，同一生成程序。宋元以来的内丹家用无极太极、阴阳五行、万物化生的宇宙论来解释内炼原理。这一宇宙论是由北宋著名道教理论家陈抟所创。根据无极——太极——化生万物的顺序，内丹家谓由“阳静阴动，逆炼归元”，使“五行颠倒、阴阳混合”，复返于“混沌未分之无极太极”，便可“成仙结丹”。



### 三、道家养生功的传承

道家尊老子为始祖。老子，姓李，名耳，又名老聃，楚国苦县人，是春秋时代大思想家，著有《道德经》一书。《道德经》是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。另一说则是老子传于王玄甫。

王玄甫又名王少阳、东华帝君，后称北五祖之第一祖，汉代人。外貌奇伟，经由白云上真传授全套道家秘而不传的功法，于是隐居于昆仑山的烟霞洞修养性命。传于钟离权。

钟离权，字云房，又名汉钟离。全真道尊为“正阳祖师”，是北五祖之一。后来，他将全套道家养生功法秘诀传于辽国进士刘操（即刘海蟾）、唐进士吕岩（即吕洞宾）。

刘海蟾又名刘操，字昭远。起初为辽的进士，后来是燕主刘守光的丞相。他遇正阳帝君度化，弃官先后隐居于华山、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。自幼聪慧，精通三教经典，对于医卜、战阵、天文、地理无所不通。是正一派的创始人、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。他精通医理，经常以医药救人。为南五祖第二代，著有《還元篇》流传于世。下传薛道光。

薛道光，字太源，又名式。他起初是僧人，法号“紫贤”，又号“毗陵禅师”，后来转为道士。喜爱金丹导引。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。他以盘栊箍桶为业，但常捻土疗病，人送外号“陈泥丸”。后归隐于罗浮山，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。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。



吕岩，字洞宾，号纯阳子，又称孚佑帝君，自称回道人。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很大。全真道奉为北五祖之一，通称“吕祖”，又相传为八仙之一。传说，他的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。出身豪门，考武举还中了甲科。后来遇到吕洞宾，传以修炼秘诀，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），在文登、宁海、莱州等地传道。他主张儒、释、道三教合一，提倡全神炼气、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》《重阳立教十五论》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，又各立门派。

马丹阳（1123—1183），原名从义，字宜甫，后更名钰，号“丹阳子”。他擅长针灸疗法，有“马丹阳神针八法”的美誉。金大定七年，王重阳将内丹秘诀传于他与妻子孙不二二人。马丹阳创立遇仙派，孙不二创立清净派。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。

刘处玄，字通妙，号“长生”。金大定九年跟随王重阳学道，后创立随山派。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”。王重阳授他以仙术。后创立南无派，著有《云水集》传于世。

王处一，号“玉阳”，又号“华阳子”。师事王重阳，居昆嵛山烟霞洞修炼，为全真道崑山派创始人。著有《云光集》《清真集》传于世。

郝大通，自称“太古道人”，后改名“大通”，又号“广宁子”。从王重阳学道，为全真华山派创立者，号“广宁子”。著有《太古集》《太易图》等传于世。



老子





## 四、道家养生功的五大分类

根据不同的练功方式，道家养生功分为静功、动功、气功、外丹和内丹五大类。详解如下：

### （一）静功

静功，又叫性功，是修心养神的功法，主要着眼于内心“静”“定”。

道家的养性静功是相当丰富的。《庄子》所载“心斋”“坐忘”，《太平经》中的“守一”“存神”，以及后来的“止念”“收心”“存思”“定观”“内视”、“守中”“睡法”等等，都属静功。近代道家名人肖天石先生在其著作《道海玄微》中收录了经过他整理的“道家静坐十二心法”：一灵独觉法、抵外守中法、冥心守一法、系心守窍法、虚心实腹法、心息相依法、凝神寂照法、回光近照法、寂心止念法、存想谷神法、息妄安全真法、返还先天法。这些都是采取坐、站等静功姿势，进行气功锻炼的方法。

此外，道家还通过静功涵养道德，主张节情寡欲，为此制定了许多戒律，作为修道者必须遵守的行为规范。这些戒律，与修心养身有密切的关系，是道家养生学的组成部分。

### （二）动功

动功是由古代的导引发展而来的。它注重肢体“动”“摇”，将行气、漱咽、按摩、肢体运动相结合，形成了以动物象形运动和导引体操两大类为主体的健身术。前者继承了先秦彭祖导引法的传统，模仿各种动物动作进行锻炼，以华佗五禽戏最为出名；后者是根据时人对人体生理医理的认识而创作的。至南北朝时，这些方法大都组合成为一套套的术势，形成了由叩齿、行气、导引、按摩等分节组成的成套的导引体操。

道家养生家认为，导引可以疗病健身，《太清导引养生经》（道家气功养生法著作，作者不详）更是把导引列为除病延年的要术。道家修道者大都经常作导引法，意图益寿而达到长生。导引典籍中列举的导引法有一千多条，而且各个宗派还自有秘法。陶弘景整理汉晋以来的诸多导引法，著有《导引养生图》《导引按摩篇》，有关“华佗五禽戏法势”的最早记载则见于《导引按摩篇》。后世流行的张三丰武当拳、内家拳、龙虎功、太极拳、八卦掌、行意拳等，都属于道家导引动功。