

<<道家无极养生功>>

图书基本信息

书名：<<道家无极养生功>>

13位ISBN编号：9787546402420

10位ISBN编号：7546402425

出版时间：2010-9

出版时间：成都时代

作者：宋大明

页数：89

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<道家无极养生功>>

### 前言

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。

。

## <<道家无极养生功>>

### 内容概要

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！

本书为我们介绍的就是这套无极养生功的具体操作方法。

<<道家无极养生功>>

作者简介

宋大明，中国道家武当闾山三丰自然派武术第二十七代祥宇辈传人，中国武术协会会员。武术协会裁判员，武术协会武当拳法研究员。

<<道家无极养生功>>

书籍目录

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 二、道家养生学的四大基本理论  
人生哲学——重人贵生 生命观念——形种统一 内炼体系——性命双修 仙道理论——逆修  
返源 三、道家养生功的传承 四、道家养生功的五大分类 静功 动功 气功 外丹 内丹  
五、道家养生功的五大功能 六、道家无极养生功 人身三宝之精气神第二章 道家无极养生功秘法 第  
一段 第一式无极势 第二式气运全身 第三式揉擦气海 第四式青龙舒肢 第二段 第五  
式风摇杨柳 第六式带脉开合 第七式仙鹤饮水 第八式金龟入水 第三段 第九式怀中抱月  
第十式圣手浮云 第十一式龙搅漩涡 第十二式医闾望海 第四段 第十三式樵夫担山 第  
十四式仙女穿袜 第十五式二龙盘柱 第十六式仙人洗脸 第五段 第十七式击鼓雷鸣 第十  
八式金盆浴身 第十九式收式 道家的饮食养生第三章 道家养生之老庄哲学 一、老子的养生哲学  
二、庄子的养生哲学

## &lt;&lt;道家无极养生功&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：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。

其问炼养功法日益增加，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》专明金丹之要，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

## <<道家无极养生功>>

### 编辑推荐

《道家无极养生功》：传承千年，道家太极三丰武术精华一脉，集形、神、气为一体的健身功法古人修道长生，今人养生，祛病，健体修身绝佳之选。

道家三丰自然派第二十七代传人全程新授。

道家养生功夫谈将『形』、『神』、『气』视为人生三器，炼形、炼神、炼气。

以重人贵生、形神统一等四大哲学观念闻名于世。

经世代大家演练传承，演化成今日动功、静功、气功、外丹、内丹等诸般门类。

具备补脑养神、调息理气、疗病康体、舒筋活络、增人智慧等五大功效。

道家老庄养生哲学与养生之道.清心、寡欲、豁达；；向先贤大家寻求益寿延年之法。

修身养性、强身健体的养生功法，道家世代相传的健身功夫，道家传人实景教授。

十九式组合招式逐招演练、分析，连贯套路一气呵成。

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，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，道家三丰自然派正宗传人亲自演练，无极而太极，方能造化无穷、生生不息，是为『太极奋，无极而生』也注重阴阳妙法、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。

<<道家无极养生功>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>