

## 前 言

道家养生功是从收心求静入手，以到达到滋养精气、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金丹功专业委员会，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

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>