

# 《道家窖藏武功摄生秘笈》

## 图书基本信息

书名：《道家窖藏武功摄生秘笈》

13位ISBN编号：9787500943471

10位ISBN编号：7500943474

出版时间：2013-2

出版社：姜运和 人民体育出版社 (2013-02出版)

作者：姜运和

页数：151

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《道家窖藏武功摄生秘笈》

## 内容概要

《道家窖藏武功摄生秘笈》将行之有效的修炼次第呈献给向往中华丹道武学却依然逡巡在大道门外的武学爱好者以及广大的摄生爱好者，令人人得悉内丹术之长寿摄生秘诀。道教文化博大精深，乃华夏文明精粹之所在，千年文化之珍贵遗产。其核心教义为修道养生、济世利人；菁华之处在于丹道摄生。内丹学为参天地、同日月、契造化之金丹大道，乃摄生之要术，惠利民众之道教精华。遵从教义弘扬道学，为社会大众服务，乃修道之人义不容辞的责任。

# 《道家窖藏武功摄生秘笈》

## 作者简介

运和道人，工商管理硕士、中国武术六段国家二级裁判员、少林寺俗家弟子法号：延帆、武当全真派第24代传人道号：运和、武当太乙门梁九道第6代掌门传人、先天真力忽灵太极拳第5代传人、武当山武当拳法研究会特约研究员、中国国民党革命委员会党员、南京道家养生分会会长、江苏省保健养生业协会内丹学研究会会长、南京运和丹道摄生文化研究院院长。

# 《道家窖藏武功摄生秘笈》

## 书籍目录

第一章大道之源易经摄生 第一节道教及其主要思想渊源 一、道教概述 二、道教摄生概要 三、道教思想渊源 第二节《易经》 一、什么是易经 二、易经的基本机理 三、《易经》所蕴含的道家摄生机理 第三节医易同源 一、《黄帝内经》 二、中医与《易经》阴阳五行学说 三、《易经》与现代遗传学 第四节医道同源 第五节万古丹经之王《周易参同契》 一、何为“参同契” 二、魏伯阳的故事 三、《周易参同契》之逆练归元 第二章道教内丹术摄生 第一节道教摄生术 一、道教摄生术的发展 二、道教摄生术的主要原则和内容 三、道教摄生术的价值所在 四、道家内丹术与中医阴阳气化理论的辩证关系 五、道家内丹术与中医经络学的辩证关系 六、丹经《钟吕传道集》论述道功与中医五行的辩证关系 七、道教内丹功之性命双修 第二节道教内丹摄生之秘 一、道教内丹摄生概述 二、丹道之秘 第三节内丹工夫修证次第 一、丹道炼丹程序 二、大小周天功法 三、道家十六字摄生诀 四、阴阳双修术 第四节道家内丹功修炼效验 一、修丹道贵在坚持 二、伏炼九鼎 三、河车搬运产黄舆 四、文武火候炼成丹 五、采药归炉与炼药成丹 六、丹成内景 七、炼成金丹之效验 十二、无极混元大法 十三、真火运转大法 十四、玉液还丹收功大法 十五、道教秘传人元金丹药浆 第四节运和丹道仙术之坐卧功 一、太极盘古坐功 二、运和丹道之蛰龙仙睡胎息大法 第五节千古武林绝学之吸阴神掌 一、行功寄语 二、行功秘法 三、注意事项及戒律 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：二、“运和丹道”法自然 道家历代祖师，乃属普通人，不过因修性得以人圣登真、养命得以延年益寿。所谓炼丹全是性命之道。性命就是身心，并无半点玄虚之处。在功夫上包括：性功（炼心）与命功（炼身）；在学理上包括：性学与命学。纵观道家修炼之事，无不以性为体，以命为用，以心为君，以身为臣，以神为本，以为功，以意为炼，以精为乐，尽皆性命之事，故以性命二字统之。修炼性命，总不外以精、神为主，所谓聚精、养、存神，乃古真摄生三要。所谓“炼精化”“炼化神”“炼神还虚”，是修炼金丹接命延年人圣登真的要道。是以炼精、炼、炼神，实乃运和丹道摄生修真的精义。在运和丹道修炼的过程中，将会达到以下三种功效：净化身心，即通过内丹功训练，运用炼意、炼气、做架等方法，净化人体的物质能量、思想心理、外部形体、内部器官，从而清除人体有形之体和无形之物质中的杂质，使其纯净。内丹功修炼的关键就在于净化身心的过程。净化身心的过程也是不断采储能量和激发潜能的过程。所以，净化身心是内丹功修炼的基础。古人云：“故虚心无欲非求于道，而道自归之”，“养丹田，净六腑，……可以变朽为荣矣。”即是说，在内丹功修炼中，只要做到“身心”处于净化状态，那么自然会达到平秘阴阳、疏通经络及扶正去邪的效果，练功效应即可不求而自得。采储能量，包括采摄能量和储存能量两个方面。即通过内丹功修炼，在净化身心的过程中采摄宇宙的精微物质（气、光、音、中药等被称为“自然之元”的能量信息物质），并促发人体内的能量物质（即所谓“先后天之气”），使人体能量物质不断从质和量上提高。开发潜能，就是通过内丹功训练，使人体的正常功能得以延伸发展，使人体潜在的超常功能得以开发而表现为特异功能。只有当身心得以不断净化，能量采储相当充分时，人体的潜能才会被开发出来。三、“运和丹道”依武入道——快速炼己筑基 所谓道者：即道功。其内涵为：“性”“命”双修，是东方摄生文化中“运动摄生”的最高层次。性命之学是儒、释、道三家修身之道的核心内容，也是三教同源之所在。儒家穷理尽性而称圣，释家明心见性而称佛，道家修真摄生而称仙。性者，神也。命者，气也。性，是指元神，即先天之神。命，是实神，即后天。所谓武者：即通过习练武功来达到内练精、神，使之精旺、足、神全；外强筋、骨、皮，使之具备抵御外魔的干扰。使修炼者身体轻灵、体态强健、经络畅通、丹元饱满。运和丹道的修证体系完全遵循依武入道：即有为（顿法）一无为（渐法）——无不为（金丹大道）。

# 《道家窖藏武功摄生秘笈》

## 编辑推荐

《道家窖藏武功摄生秘笈》由人民体育出版社出版。

## 《道家窖藏武功摄生秘笈》

### 精彩短评

- 1、建议直接找作者学习，想自己按图索骥是不可能的，没有作者的药方是练不了的，建议作者留个联系地址，我们可以直接买内服和排打的成品药物了
- 2、无意中找到本书。看了作者简介后忍俊不住，挺逗的。一个硕士国民党党员拜在少林寺门下成了一名俗家弟子。这也就算了。完了居然还入了武当全真派和梁九道。乖乖了不得，集出世入世、在家出家、儒家佛家道家于一身。我愣是想不通，一个佛门弟子怎么去做的道教传人还是掌门弟子。又或者一个道教掌门传人又怎么可以同时去做佛门弟子。虽然说在中华儒释道早已三教合一，在一些乡村坊间的庙里不难见同时供奉玉皇大帝和如来佛祖的现象。但那只是在民间。严格意义上两教不仅宗教色彩不同，更是有严肃的教义之别的。遑论作者还加入了为国为民请命的凡尘党派。作者的身份真让人疑惑。希望作者确实是个有真本事的人，所写的东西，也确实是真东西。有机会再买来读读。

# 《道家窖藏武功摄生秘笈》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)