

<<武当丹道修炼（上下）>>

图书基本信息

书名：<<武当丹道修炼（上下）>>

13位ISBN编号：9787509724590

10位ISBN编号：7509724597

出版时间：2011-7

出版时间：社会科学文献出版社

作者：陈凌

页数：669

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>

## <<武当丹道修炼（上下）>>

### 内容概要

武当丹道是武当山道士们为了健康益寿、长生久视、修仙成真，千百年来坚持采取的一定的动功、静功及其他功课修炼，是一种养生延寿的科学方法。

其除了对吕洞宾、陈抟、张三丰的内丹修炼学说详加论述以外，集中阐释了《心性图》、《修真图》、《内景图》三张丹道修炼挂图内容和原理。

这三张武当山道士们进行丹道修炼用的挂图，形象生动地介绍了人体经络穴位、五脏六腑以及人体真气运行规律与外在自然规律的关系，描述了武当丹道修炼的基础理论、基本原理、行功规则、核心技术、方法步骤以及注意事项，等等。

本书在理论分析之后，又增加了武当养生功功法演示图，即《太乙采气法》、《太乙五行桩》动作示范图，实用性强，可操作性强。

本书将成为大众养生健身、益寿延年的良师益友，不可不读!

本书包含《武当丹道修炼(上)》、《武当丹道修炼(下)》。

## <<武当丹道修炼（上下）>>

### 作者简介

陈永强，字禾塬，原武当山道教协会会长王光德赐号玄明，湖北省十堰市武当养生研究会会长、武当武术协会副主席兼秘书长、作家协会会员。

1985年5月因病入武当山求道医，学得丹道修炼初级动功功法，在20年的练习中，结合现代医学知识潜心研究武当丹道修炼技术，并对武当山道士世代秘传的《心性图》、《修真图》、《内景图》3张丹道修炼挂图进行了10余年的挖掘、整理、破译，终于有所领悟。

勤于笔耕，著述颇丰，有《鄂西北胜境志》、《郧阳武术史记》等专著。

# <<武当丹道修炼（上下）>>

## 书籍目录

### 上册

#### 上篇 破译丹道修炼图

##### 第一章 《心性图》——身国同构

- 一 《心性图》主述文字原文
- 二 《心性图》主述文字注释
- 三 《心性图》主述文字解析
- 四 《心性图》创制人考
- 五 《心性图》的特点
- 六 《心性图》主述文字的丹道理法
- 七 《心性图》藏字联破译
- 八 《心性图》图示破译
  - (一) 关于“福祿寿禧”神
  - (二) 关于八仙人物
  - (三) 关于藏字联的人物形象

##### 第二章 《修真图》——以人为本

- 一 《修真图》题注
- 二 《修真图》批文
  - (一) 综述部分
  - (二) 五脏神部分
  - (三) 督脉线所属部分
  - (四) 任脉线所属部分
- 三 《修真图》图示注文解
- 四 《修真图》图示注略
- 五 《修真图》图示破译

##### 第三章 《内经（景）图》——人体卷扬机

- 一 《内经图》注文注释
- 二 《内经图》批文译注
- 三 《内景图》图示注解
- 四 《内景图》考
- 五 各种版本《内景图》评品
- 六 破译《内经图》的玄机
- 七 武当山宫观布局与丹道修炼(0)

### 下册

#### 中篇 跨越时空的永恒追求

##### 第四章 现代人对长寿的追求

- 一 现代科学技术对人类衰老的认识
- 二 现代科学技术对人类衰老的干预
- 三 现代科学技术条件下人类长寿成为可能
- 四 现代人延寿离不开传统养生方法

##### 第五章 长寿的历史溯源

- 一 远古先民们的养生长寿
- 二 道家对长寿的追求
- 三 儒家对长寿的追求
- 四 医学养生长寿的理论和实践

##### 第六章 丹道修炼与养生长寿

## <<武当丹道修炼（上下）>>

- 一 丹道修炼就是为了养生长寿
- 二 丹道养生曾在武当山盛极一时
- 三 武当山再度兴起丹道修炼
- 四 武当山丹道修炼图的发现
- 下篇 武当丹道修炼秘法
- 第七章 武当养生功法
  - 一 什么是武当养生
  - 二 武当养生一般采用哪些方法
  - 三 武当养生功法有哪些好处
  - 四 太乙采气法0)
  - 五 附“胡孚琛补亏正法”
- 第八章 太乙五行桩1)
  - 一 理法基础（哲学和现代医学的认识）2)
  - 二 功前准备（调心、调息、调形）
  - 三 功法介绍（理法、医学认识、功法）
  - 四 练功注意事项
- 第九章 武当太乙静功
  - 一 静功的一般原理
  - 二 太乙静功功法
  - 三 武当山十六字紫金锭
  - 四 “福寿康宁”口头禅
  - 五 附录：武当名家论丹道
    - （一）（陈抟）译注《阴真君还丹歌》
    - （二）张三丰注《吕祖百字碑》
    - （三）陈希夷注《华山十二睡功总诀》
    - （四）陈希夷《胎息诀》
    - （五）张三丰《道言浅近说》
    - （六）张三丰祖师《无根树词》注解

## <<武当丹道修炼(上下)>>

### 编辑推荐

陈禾塬编著的《武当丹道修炼(上下)》是一部揭示武当山道士养生延寿最核心,最隐秘技术的科学著作;是一部融合古老性命学说和现代生命科学的百科全书;是一部关于道家丹道理法原理与掌握一般内丹修炼方法真修实炼的实用手册;是一部运用现代养生学知识阐释道家千古不传修仙术及其秘图的宝典。

<<武当丹道修炼（上下）>>

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>