

# 《丹道修炼与养生学》

## 书籍信息

版次：1

页数：631

字数：499000

印刷时间：2007年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802304598

丛书名：东方古代哲学系列

## 内容简介

本书揭示了武当丹道修炼的隐秘技术和核心内容，并毫无保留地介绍给广大读者，为大众提供了一种健身养生、延年益寿的可靠方法。该书填补了我国专业人员从科学技术角度研究道家丹道修持图的空白，为古老而神秘的丹道修炼技术步入科学殿堂和大众生活搭起了一座桥梁，同时丰富和提升了武当山旅游的文化内涵和品位，为武当山的旅游产业开发增添了新途径。

这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炼术及其秘图的宝典。本书揭示了武当丹道修炼的隐秘技术和核心内容，并毫无保留地介绍给广大读者，为大众提供了一种健身养生、延年益寿的可靠方法。

## 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，男，现年50岁，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

## 目录

### 序一

### 序二

### 上篇 跨越时空的永恒追求

#### 第一章 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

#### 第二章 长寿的历史溯源

##### 一 远古先民的养生长寿

##### 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

#### 第三章 什么是丹道修炼

##### 一 认识丹道修炼

二 丹道修炼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

## 中篇 破译丹道修炼图

第四章 《心性图》——身国同构

一 《心性图》主述文字

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

第五章 《修真图》——以人为本

一 《修真图》题注

二 《修真图》批文

三 《修真图》图示注文解

四 《修真图》图示注略

五 《修真图》破译

第六章 《内景图》——人体卷扬机

一 《内景图》注文注释

二 《内景图》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《内景图》的玄机

七 武当山宫观布局与丹道修炼

## 下篇 武当丹道修炼秘法

第七章 武当养生功法

一 什么是武当养生功

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 采气图

附：胡孚琛补亏正法

第八章 新编太乙五行桩

一 理法基础(哲学和现代医学的认识)

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 武当名家论丹道

一 阴真君《还丹歌》注

二 张三丰注吕祖《百字碑》

三 陈抟《华山十二睡功总诀》注释

四 陈抟《胎息诀》注释

五 张三丰《道言浅近说》

书后附图

后记

参考文献

## 前言

序：世界上每个国家、每个民族最本质的特征是什么？除了血缘之外，更重要的是文化。想我中华民族大家庭里共有56个民族，血统本自不同，然数千年来同舟共济，音声相通，认同自己是伏羲、神农、黄帝、蚩尤的子孙，靠的就是中华民族传统文化这条无形的纽带。我中华民族的主

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)