

# 《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.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。陈禾塬编著的《武当丹道修炼(上下)》在理论分析之后，又增加了武当养生功法演示图，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。

《武当丹道修炼(上下)》将成为大众养生健身、益寿延年的良师益友，不可不读!

# 《武当丹道修炼（上下）》

## 作者简介

陈禾塬，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。

# 《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.....	(3)
一 《心性图》主述文字原文.....	(5)
二 《心性图》主述文字注释.....	(6)
三 《心性图》主述文字解析.....	(17)
四 《心性图》创制人考.....	(27)
五 《心性图》的特点.....	(35)
六 《心性图》主述文字的丹道理法.....	(38)
七 《心性图》藏字联破译.....	(45)
八 《心性图》图示破译.....	(72)
（一）关于“福禄寿禧”神.....	(73)
（二）关于八仙人物.....	(76)
（三）关于藏字联的人物形象.....	(87)
第二章 《修真图》——以人为本.....	(105)
一 《修真图》题注.....	(106)
二 《修真图》批文.....	(113)
（一）综述部分.....	(113)
（二）五脏神部分.....	(134)
（三）督脉线所属部分.....	(164)
（四）任脉线所属部分.....	(174)
三 《修真图》图示注文解.....	(194)
四 《修真图》图示注略.....	(216)
五 《修真图》图示破译.....	(245)
第三章 《内经（景）图》——人体卷扬机.....	(267)
一 《内经图》注文注释.....	(268)
二 《内经图》批文译注.....	(277)
三 《内景图》图示注解.....	(285)
四 《内景图》考.....	(296)
五 各种版本《内景图》评品.....	(303)
六 破译《内经图》的玄机.....	(307)
七 武当山宫观布局与丹道修炼.....	(320)

### 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.....	(337)
一 现代科学技术对人类衰老的认识.....	(338)
二 现代科学技术对人类衰老的干预.....	(339)
三 现代科学技术条件下人类长寿成为可能.....	(341)
四 现代人延寿离不开传统养生方法.....	(342)
第五章 长寿的历史溯源.....	(347)
一 远古先民们的养生长寿.....	(348)
二 道家对长寿的追求.....	(353)
三 儒家对长寿的追求.....	(357)
四 医学养生长寿的理论和实践.....	(361)
第六章 丹道修炼与养生长寿.....	(368)
一 丹道修炼就是为了养生长寿.....	(369)

# 《武当丹道修炼（上下）》

二 丹道养生曾在武当山盛极一时.....	( 380 )
三 武当山再度兴起丹道修炼.....	( 388 )
四 武当山丹道修炼图的发现.....	( 391 )
下 篇 武当丹道修炼秘法	
第七章 武当养生功法.....	( 399 )
一 什么是武当养生.....	( 400 )
二 武当养生一般采用哪些方法.....	( 402 )
三 武当养生功法有哪些好处.....	( 404 )
四 太乙采气法.....	( 410 )
五 附“胡孚琛补亏正法”.....	( 427 )
第八章 太乙五行桩.....	( 431 )
一 理法基础（哲学和现代医学的认识）.....	( 432 )
二 功前准备（调心、调息、调形）.....	( 469 )
三 功法介绍（理法、医学认识、功法）.....	( 480 )
四 练功注意事项.....	( 545 )
第九章 武当太乙静功.....	( 553 )
一 静功的一般原理.....	( 554 )
二 太乙静功功法.....	( 559 )
三 武当山十六字紫金锭.....	( 569 )
四 “福寿康宁”口头禅.....	( 571 )
五 附录：武当名家论丹道.....	( 574 )
（一）（陈抟）译注《阴真君还丹歌》.....	( 574 )
（二）张三丰注《吕祖百字碑》.....	( 579 )
（三）陈希夷注《华山十二睡功总诀》.....	( 584 )
（四）陈希夷《胎息诀》.....	( 591 )
（五）张三丰《道言浅近说》.....	( 595 )
（六）张三丰祖师《无根树词》注解.....	( 600 )
附 图.....	( 641 )
参考文献.....	( 660 )
后 记.....	( 662 )
再版说明.....	( 667 )

# 《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）》

## 精彩短评

- 1、书刚到手两天，粗略看了一下，有特色，等看完了再评价。下册668页下方有“在下卷的封底前增加了&lt;心性图>&lt;修真图>&lt;内景图>的A4册页”未见到，请答复。
- 2、此書作者究竟是陈禾塬还是陈凌?前者有一本《丹道修炼与养生学》，也是社会科学文献出版社,内容八成相同,当真合法剽竊??
- 3、非常好，武当丹道修炼（全二册）买了浪费
- 4、还没有仔细阅读,不过书的质量不错.
- 5、里面对道学中经常出现的名词有详细的解释，让人明白很多道学知识。
- 6、了解武当丹道修炼必备
- 7、丹道修炼是人生的修炼，他提高人的良知良能，提高人的品格，增长人的智慧。
- 8、贵又没有东西可学。
- 9、书很好，对于了解丹道有借鉴意义
- 10、可以学下
- 11、没意思。。。看了几页扔了。。。
- 12、好书可以多看看
- 13、丹道真品，值得收藏保留
- 14、好书一本，早就想买了，只是太贵
- 15、是我急需的指导书
- 16、真东西就不嫌贵
- 17、诠释经典，披露密旨，指点迷津，功德无量！
- 18、给爱人买的，他说很好
- 19、书很好,为我指点解释内经图等迷津
- 20、理论研究可用
- 21、传统正宗武当丹道书籍，值得收藏
- 22、武当派丹道比较深入的一本书
- 23、看了这本书后觉得还不错。
- 24、里面主要讲的是十二辟卦修炼的方法，应该是非常不错的！
- 25、可以了解一些武当的丹道。
- 26、快递给力啊 书也不错 好评
- 27、物流真快，不到20小时就拿到了。纸质一般，印刷质量还可以。
- 28、此书由简到繁，看古论今是习武者认知神秘丹道的引导者。
- 29、达到修身修心，返璞归真，重拾健康，恢复我们原有的精神本能
- 30、包装了二本上册，没有下册
- 31、书很不错啊，武当丹道很细致。鬼谷子茅山道士内丹，这个有点像兵书。

# 《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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)