

<<太极拳祖师张三丰内丹养生>>

图书基本信息

书名：<<太极拳祖师张三丰内丹养生>>

13位ISBN编号：9787537731362

10位ISBN编号：7537731365

出版时间：2009-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：苏华仁 总主编

页数：3310

字数：342000

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>

<<太极拳祖师张三丰内丹养生>>

前言

史载由中华圣祖黄帝、老子创立的中华传统绝学、道家内丹养生大道，自古迄今，修炼者众多。得真传修炼成功者，当代海内外有数。

世界著名道家内丹养生寿星吴云青弟子、苏华仁道长数十载寒暑，转益多师，洗心修炼，易筋髓化神气，还精人虚，丹道洞明，遂通老子养生学真谛，庶几彻悟人生妙境。

但不愿意自有、欲天下共享之。

故而与诸同道共编《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》，将丹道精华、公诸于世，使天下士人，能闻见此宝，持而养身，养人养家，利民利国利天下，诚谓不朽之盛事业。

何缘欤？

盖为21世纪人类文明，虽已可分裂原子，利用核能，控制基因，进行宇宙探索，然而，对自身却知之甚少，人们能登上月球，却不肯穿过街道去拜访新邻居；我们征服了高远太空，却征服不了近身内心，我们对生命真相的理解，至今还停留在蛋白质，基因、神经元等纯物质层面。

而在精神层面，知之更少：仅及于潜意识，稍深者，亦不过荣格的“集体潜意识，”当今世界、物质主义大行其道，人类精神几近泯灭，有识之士，大声疾呼，人类文明若不调整自己物质至上的发展方向，将会走向自我毁灭。

二次大战后，1984年11月，美国参谋长联席会议主席布鲁得利说：“我们有无数科学家却没有什

么宗教家。我们掌握了原子的秘密，却摒弃了耶稣的训喻。

人类一边在精神的黑暗中盲目地蹒跚而行，一边却在玩弄着生命和死亡的秘密。

这个世界有光辉而无智慧，有强权而无良知。

我们的世界是核子的巨人，道德侏儒的世界。

我们精通战争远甚于和平，熟谙杀戮远甚于生存。

”现在，我们又看到了全球气候变暖，发展中国家空气，水、土壤生物圈的大规模污染和破坏，各种致命疾病的传播等等。

美国前副总统戈尔四处奔波，呼吁拯救地球。

英国著名物理学家霍金，于去年两次提出人类应该向外太空移民以防止自身毁灭。

他在2006年6月的一次记者招待会预言：“为了人类的生存和延续，我们应该分散到宇宙空间居住，这是非常重要的。

地球上的生命被次大灾难灭绝的危险性越来越大，比如突然的温度上升的灾难、核战争，基因变异的病毒，或者其他我们还没有想到的灾难。

”以上诸位道出了目前人类病因，也开出了药方。

能行否？

可操作么？

且不说眼下走不掉，即使能移民外太空，若不改变人类本性中贪婪的一面，还不是照样污染破坏宇宙。

地球真的无法拯救了？

难道这个世界真的是“有光辉而无智慧，有强权无良知”

”是“核子的巨人，道德的侏儒”么？

是也，非也，有是，有不是。

问题存在但有就地解决办法，不需要逃离地球，移民外太空目前只是异想天开！

这打开智慧之门，拯救人类良知的金钥匙在哪里？

就在中华传统道家内丹大道中，中华内丹大道，功能可导引人类重新认识自己，发现人类自身良知良能，改变自身观念，使人类升华再造，进而改观地球村，使之成为真正的桃花源伊甸园。

中华内丹大道智慧，能教人人从知我化我开始，进而知人知物知天地，化人化物化天地；其智能之高能能量之大，古往今来盖莫过焉！

史载距今八千多年前，中华圣祖伏羲“仰观天文，俯察地理，远取诸物，近取诸身。

<<太极拳祖师张三丰内丹养生>>

”画成伏羲先天八卦，首开人类天人合一世界观和天人合一，性、命双修大道。
故中国唐代道家内丹名家吕洞宾祖师，礼赞伏羲诗曰：“伏羲创道到如今，穷理尽性致于命。”。

距今约五千年前，《庄子·在宥》记载：中华圣祖黄帝之师广成子，开示中华道家内丹养生大道秘诀曰：“勿劳汝形，勿摇汝精，乃可以长生。”

”中华圣祖黄帝《阴符经》，开示宇宙天人合一生命要诀曰：“宇宙在乎手，万化生乎身。”

”“知之修炼，谓之圣人。”

”“圣人知自然之道不可违，因而制之。”

”“东方圣经”老子《道德经》开示生命之道要诀曰：“道法自然”“修之于身。”

”“归根日静，静日复命。”

”“圣人之道，为而不争。”

”整个人类若能忠行中华圣祖伏羲、广成子、黄帝、老子取得人生成功的极其宝贵的经验，修炼中国道家内丹养生之道，身心自然会强健，身心自然会安静下来，清净起来，内观返照。

五蕴洞开，自会顿悟出原来人类的内心世界是如此广阔无限，清净无垢，透彻宽容，澄明神朗。

这时候，自然的就都有收敛起外部的物欲竞争，停止巧取豪夺。

人人和谐相处，家家和谐相处，区域和谐相处，天下和谐相处；自然的，地球村也就和谐和安清了，适合人居了。

天地人和谐安清，还用得着移民外太空么？

人类如要去太空，那只是去游玩、去逍遥游罢了！

华仁道长内丹全册已就，开卷有益，人人自我修炼，庶几自救救人。

莫失良机。

是为序。

董应周简介：董应周：男，1942年生于中国河南省禹州市，当代著名中华传统文化研究专家与行家。

1965年加入中国共产党，1966年毕业于郑州大学中文系。

著名作家、诗人。

本人任中国中州古籍出版社原总编辑兼社长期间，曾主持整理、出版了大量的中华传统文化典籍。

此举在海内外各界影响深远。

目前任中国河南省易经学会会长，担任香港中国港台图书社总编。

<<太极拳祖师张三丰内丹养生>>

内容概要

众所周知：当今风靡世界的太极拳，发明者是中国明代道家养生集大成者张三丰。但是张三丰平生除修炼太极拳之外，他平生还修炼中国道家养生学最核心技术，内丹养生之道。这一点却知者甚少。

本书告诉大家，张三丰继承道家养生学的核心是：“外炼太极，内炼内丹”，本书用翔实的史料、珍贵的秘诀将张三丰太极拳和张三丰内丹养生秘诀敬呈给大家，其目的是促进大家健康长寿。

本书的编著者均是张三丰太极拳内丹养生的实修者，编撰本书是我们的多年愿望与计划。

为了使读者真正学到张三丰太极拳内丹养生真传，经过长时间慎重考虑后决定：1.本书所述张三丰太极拳内丹养生真传，全部用张三丰祖师原著。

为此编者先后在国内，后到海外新加坡、马来西亚和香港、澳门收集多种古本、善本。

2.再根据张三丰太极拳内丹养生的真传，当代著名传师—中国古都安阳三教寺李岚峰高师秘传进行精选而成书。

可以欣慰的告诉大家，本书所介绍的内容和秘诀：是十分珍贵，为稀世珍宝。

<<太极拳祖师张三丰内丹养生>>

书籍目录

第一章 张三丰传记第二章 张三丰“大道论”第三章 张三丰道家内丹秘诀第四章 张三丰道家内丹养生“玄机直讲”第五章 张三丰道家内丹养生“玄要篇”第六章 道言浅近说第七章 张三丰修炼道家内丹养生法要第八章 张三丰太极拳真诀第九章 张三丰内丹养生真诀第十章 张三丰水后闲谈第十一章 天口篇第十二章 隐鉴第十三章 云水集第十四章 玄谭全集第十五章 附录

<<太极拳祖师张三丰内丹养生>>

章节摘录

原人生受气之初，在胞胎内，随母呼吸，受气而成。
此缕与母相连，渐推渐开，中空如管，气通往来，前通于脐，后通于肾。
上通夹脊，由明堂至山根而生双窍，由双窍下至准头而成鼻之两孔，是以名鼻祖，斯时我之气通母之气，母之气通天地之气，天地之气通太虚之气，窍窍相通，无有阂隔。
及乎数足，裂胞而出，剪断脐带，“啊”地一声，一点元阳落于脐轮之后，号曰天心虚灵一点是也，自此后天用事，虽有呼吸往来，不得与元始祖气相通，人生自幼至老，断未有一息注于其中。
尘生尘灭，万死万生，皆为寻不着旧路耳。
故太上立法，教人修炼，由其能夺先天之正气。
所以能夺者，由其有两孔之呼吸也。
所呼者，自己之元气，从中而出。
所吸者，天地之正气，从外而入。
人若使根源牢固，呼之吸间亦可夺天地之正气而寿命延长。
若根源不固，所吸天地之正气恒随呼吸而出，元气不为己有，反为天地所得，则不得其门而入耳。
盖常人呼吸皆从咽喉而下，不能与祖气相通。
所谓众人之息以喉也。
若至人呼吸直贯明堂而上，盖切切然以意守夹脊双关，自然通于天心一窍。
得与元始祖气相连。
如磁吸铁，而同类相亲。
此即庄生所谓“至人之息以踵也。”
踵者，深也。
即真人潜深渊，浮游守规中之义。
即潜深渊则我命在我，而不为大冶所陶矣。
此窍初凝，即生两肾，次而生心，其肾如藕，其心如莲，其梗中空外直。
柱地撑天。
心肾相去八寸四分，中余一寸二分。
谓之腔之里。
乃心肾往来之路，水火即济之乡，欲通此窍，先要穷想山根，则呼吸之气，方渐次而通夹脊。
透泥丸以达于天心祖窍。
而子母会合，破镜重圆。
渐渐扩充则根本完固，救住命宝，始可言修炼功夫。
行之既久。

<<太极拳祖师张三丰内丹养生>>

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>