

前 言

丹道养生功传授人李锡堃老先生， 现年八十一岁；年青时，在北京大学学习历史，当时，就曾拜师学道；五十多岁以后，又从朱馨斋老先生研习道家内丹养生功法，掌握了内丹真传功夫；廿多年来，隐居简出，除刻苦练功以外，还潜心钻研各种丹经，提炼出其中精华，挖掘其中微妙玄奥难明之功理功法；为了普及，从而，总结出这套具有三步功法的丹道养生功。近些年来，李老先生感于国运昌盛，政府重视气功的科学研究，因而不避禁忌，不惜遭受误解，愿将真功明示后人； 并在北京天坛公园等处公开传授此功。为了使广大群众身体健康、延年益寿，李老先生特委托“丹道养生功研究组”组织编写，并由水利电力部科技情报研究所高级工程师陈冠华同志 执笔编写成书。此书的特点是：用现代明确易懂的语言，揭示练习丹法的层次、方法和效果；是近年来难得的一本好书。对于想修炼内丹的人，尤其是老年人，这是一本实用和容易学懂的书。

道家气功发源于我国，独具我民族特色。它自成

体系；数千年来，一脉相承。现存的道家气功著作达数千卷；其精深、广博是世界上任何其他民族都无法与之媲美的。这些著作中，又独以修炼内丹的方法，在历史上流传最为悠久，影响最为深广，被视为道家的玄典正宗。它蕴藏着几千年来我国人民在探索人体生命本质方面，所积累的结晶。它完美地总结出一整套了解人体生命奥秘的理论知识；特别是，对于人和宇宙自然及人和社会发展应如何才能和谐相处的规律，有精辟的论述。它有着和马克思主义相一致的唯物哲学宇宙观、世界观。内丹气功对健身治病是有速效的；然而，它对开发智慧、提高大脑的思维能力、提高人的道德文明水平，尤其是它对研究人体和天体的关系方面所起的作用，和佛学一样，是极为重要的。

一般人对物质世界的认识，是靠科学家用外求法通过实验观察所获得的知识。但是，到目前为止，这些知识仍有局限性。作为互相补充，是不是还可以从利用另外一种对世界的认识方法？这种方法就是气功家所用的方法。当他们练到高级功夫，开发了本身的潜在功能以后，他们的理解力、洞察力、敏感性、预见性都是超几的。这种达到“神通”和具有“大智慧”的人，他们是用内求法感知到的自然界，可能比我们用仪器设备观察到的自然界，更具有根本性，更为丰

富和完整。高级气功家是通过超意识把握宇宙的，宇宙成了他的“身体”，而他的身体就是宇宙的体现。现代科学家用外求法，通过分析实验来探索事物的本质，当它越深入分割到精微物质世界的时候，就越会意识到所有事物之间的统一性，人和他的意识也是这种统一的一部分。

最终，科学家和高级气功家，在观察宇宙物质方面，可能会得出同样的结论。科学家是从外部世界出发观察到的；气功家是从内部世界出发观察的。将来，可能他们会惊奇地发现两种观点的最终统一；科学家将不得不承认气功家的超凡智慧。用科学研究气功是利用理性的能力；用传统的气功理论和方法研究气功是利用人的潜在功能，即所谓“自觉”的能力。看来这种结合似乎是荒谬的，好像不可能。其实，两者是互相补充的。无法用一种方法推理出另一种方法所获得的知识；也不可能通过一方理解另一方。两者都是需要的，谁也离不了谁。相信终有一天，人们会明白过来：气功家懂得事物的根本而不知其末，科学家懂得其末而不知其根本；只有当他们互相理解、互相尊重的时候，才能更为完整、更为深刻地理解宇宙的本质。一旦科学界和气功界都理解了这一点；那么，爆发科学革命就可能要实现。现在还不得不经历一个

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>