

目 录

第一章 引论·····	(1)
一、武当中和功史话·····	(1)
二、武当中和功的理论·····	(5)
甲、人体任督二脉运行轨道上的九大穴窍·····	(7)
乙、九大穴窍和河图的关系·····	(12)
丙、九大穴窍和洛书的关系·····	(16)
丁、九大穴窍和八卦的关系·····	(19)
戊、人的器官功能和时间的关系·····	(27)
己、中和与中和气场简述·····	(28)
第二章 功法·····	(34)
一、功法介绍·····	(34)
中和功动功之一——行势动功·····	(34)
中和功动功之二——站式动功·····	(41)
中和功动功之三——坐姿动功·····	(55)
中和功静功之一——静坐功·····	(70)
中和功静功之二——睡卧功·····	(91)
二、术语浅释·····	(98)
中和功术语浅释之一·····	(98)
中和功术语浅释之二·····	(109)

第三章 密旨..... (118)

一、白云山桐柏师徒问答..... (118)

二、运行赵散人中和四字诀..... (122)

三、中和子丹方妙法..... (124)

四、叠字藏头颂..... (128)

五、还丹之图..... (129)

第四章 云集会仙..... (136)

一、高校教师篇..... (136)

二、老年篇..... (140)

三、中年篇..... (151)

四、青年篇..... (152)

第五章 附录..... (166)

一、气功教育的先驱——周金富大师（徐丽雯） (168)

二、静功自我控制的感想（任向波） (174)

三、中国武当中和功当代传人——周金富道长 (179)

四、中国武当中和功（行功）治疗糖尿病疗效观察 ... (182)

五、牛城盛开中和花..... (190)

六、疗效病例四则..... (194)

后记..... (205)

第一章 引 论

一、武当中和功史话

自盘古开天辟地，（天开于子，地辟于丑，人生于寅），一个混沌的宇宙便有了阴阳。在日月星辰，山田水川的孕育下诞生了人类。求生存、求太平是人类共同的愿望。人类凭借着一代代累积起来的丰富的实际经验，再加上自己的聪明才智，创立发明了种种的治病、防病、强身的办法，于是人类便有了许多门类的养生学。在中国传统宗教——道教的土壤中生长发达起来的内丹养生学，便是其中熠熠生辉的一颗明星。

道教养生方法，在经历了“导引”、“吐纳”、“行气”、“仙药”、“外丹”等等形式之后，至唐末五代时，形成了以修炼内丹为核心的炼功体系。这个体系是自钟离权、吕洞宾两真人传授功法后开始的。以后，逐渐分为“东、西、南、北、中”五派。其中中派的创始人为元代的杰出道士李道纯，他是湖南都梁人，道号瑩蟾子，为南派白玉蟾的再传弟子。他融合了儒、释、道三教，力倡中和，创立了一种新的中派养生功法。他说：“寂然不动、中之体也；感而遂通，中之用也。”又说：“圣人只书一个中字示人。”所著有《中和集》、《三天易髓》、《瑩蟾子语录》等书。明清以后，中派大兴，著名的道士及练功家，如刘一明、闵一得、闵小艮、黄元吉诸人都

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/>