

<<武当纯阳拳炼养全书>>

图书基本信息

书名：<<武当纯阳拳炼养全书>>

13位ISBN编号：9787502170721

10位ISBN编号：7502170723

出版时间：2009-5

出版时间：石油工业出版社

作者：汪兆辉

页数：586

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>

## <<武当纯阳拳炼养全书>>

### 前言

道教全真龙门纯阳拳及其养生功夫是历代道家身体力行、千锤百炼的宝贵遗产，具有技击、养生、防病和延年益寿之功能，实为国之瑰宝。

武术家汪兆辉先生本着“还拳武当，惠及于民众”的愿望，结合自己四十余年的练功实践，著《武当纯阳拳炼养全书》，首开武当纯阳拳学研究之先河，使道教武当纯阳拳的研究达到了新水平。

道家功夫历来秘传单授，《武当纯阳拳炼养全书》的出版为有志于武当功夫的爱好者提供了参考，为热衷于武当功夫的习练者提供了指引，也为中国道家哲学的研究提供了实现的方法。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

功夫是中国特有的身心修炼实践活动，只有实践、实践再实践，花了多少“功夫”就会有多少“功夫”在功夫的修炼过程中才有可能感悟道的精髓。

## <<武当纯阳拳炼养全书>>

### 内容概要

《武当纯阳拳炼养全书》讲述了：道敦全真龙门纯阳拳及其养生功夫是历代道家身体力行、千锤百炼的宝贵遗产，具有技击，养生、防病和延年益寿之功能。

武术家汪兆辉先生结合自己四十余年的练功实践编著此书，全面系统地介绍了武当纯阳拳之功法、拳法、剑法及静养修真的修炼方法，为有志于武当功夫的爱好者提供了参考，为热衷于武当功夫的习练者提供了指引。

<<武当纯阳拳炼养全书>>

书籍目录

卷首．纯阳综述卷一．武当纯阳拳总论篇卷二．武当纯阳拳之功法修炼篇卷三．武当纯阳拳之拳法修炼篇卷四．武当纯阳拳之剑法修炼篇卷五．武当纯阳拳之静养修真篇编后记

## &lt;&lt;武当纯阳拳炼养全书&gt;&gt;

## 章节摘录

“抱守武当一黄庭，炼养纯阳三分技”是当年武当宫云鹤轩内两侧立柱上大篆的一对联，刘理航在武当宫随其师王至道研习纯阳三技有年，常在皓月当空之际于殿前演纯阳剑或踏五行木于池中。

五行木亦称五色木，以青、黄、红、紫、蓝五色构之。

按九宫八卦五行排列，其木桩面没于水中寸余，微风吹处清波荡漾，若不细看，着实难见其形，如同人在水面行拳一般。

师徒常借深夜明月之光，旋转穿翻如履平地，左右摇摆，灵柔至极，伴随夏荷摇曳，飘然若神仙出尘，不着人间气象……岁月悠悠，时光易逝，刘师人道门历十载。

1938年春，道长将刘领至蛇山之颠，遥指滚滚长江水道：“汝十年尽得纯阳秘功，人生如同大江东去，以后自步人生，切记道不乱讲，艺不轻传”。

遂至吕祖阁参拜，又叮嘱道：“为师准备去游峨眉，你我师徒各走一道，至四川玄妙观再见，今告之汝四句偈语，后有灵验，曰：‘川江机宜，授之玄妙，遇观朝观，自作主张。’”

刘理航与师别后，遂走湖南长沙，去龙山，再进鄂西北恩施山区，达巴东又东下宜昌，闻宜昌境内三斗坪有个“仙鹤观”，遵师之意，便来拜谒。

“仙鹤观”山高路险，然这里林木古秀，山峦苍翠，有如世外天仙之境。

刘理航在松柏交错的丛林中找到了冷落清幽的仙鹤观，叩了半天门，方出来一位六十开外的道长。

刘讲明来意，那道长说：我师父早料到春夏之际应有同门来访，请进轩中一叙。

这一说使得刘理航称奇不已，进得山门，但见这观内清静古朴，并不很大，仅两殿一轩，周围青松古柏，烟云缭绕，甚有神仙之气象。

信步进得轩来，见上首云床之上端坐一位年过百岁的老道正闭目养神，看他须发皆白，面色红润，古怪是他太阳穴高高突起，且两旁各置一木杵，刘理航见之忙伏身叩拜。

许久，老道长才开目答话，相询之下方知老道姓张，名山风，自幼出家武当山遇真宫，五十余岁离开武当云游至此，仅收弟子一人，师徒相伴至今已五十余年，多年来师徒均不吃五谷，仅吃一种亲自栽种的类似麦冬的“长生果”。

每年将此“长生果”蒸晒炮制，足够次年食用，如此年复一年。

老道长太阳穴突起，原来是他昼夜打坐，因防头有偏歪，故将头两侧置一木杵，抵于太阳穴上，年长日久，太阳穴便突起。

最令人称奇的是老道与王至道的师父同出一门，曾在遇真宫时方知王至道乃龙心之高足。

听此一叙刘理航方知老道乃师爷辈，于是更加礼敬，并恳求老道赐教，暂居“仙鹤观”修炼五行阴阳掌内功绝技。

<<武当纯阳拳炼养全书>>

编辑推荐

《武当纯阳拳炼养全书》阐释武当宫纯阳秘术，承传非物质文化遗产。

<<武当纯阳拳炼养全书>>

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>