

道家密藏武功 摄生秘笈

姜运和 著



人民体育出版社

附赠DVD

道家窖藏武功摄生秘笈

姜运和 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

道家窖藏武功摄生秘笈/姜运和著. -北京:人民
体育出版社, 2013

ISBN 978-7-5009-4347-1

I. ①道… II. ①姜… III. ①道教-养生(中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 210302 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5.5 印张 125 千字
2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷
印数:1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4347-1

定价:23.00 元

社址:北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

邮购:67118491

网址:www.sportspublish.com

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

序 一

道教文化博大精深，乃华夏文明精粹之所在，千年文化之珍贵遗产。其核心教义为修道养生、济世利人；菁华之处在于丹道摄生。内丹学为参天地、同日月、契造化之金丹大道，乃摄生之要术，惠利民众之道教精华。遵从教义弘扬道学，为社会大众服务，乃修道之人义不容辞的责任。

姜运和君历经二十年风雨磨砺，跋涉道途，行走武林。虽历经艰辛，然其问道之志却愈磨弥坚，终于不惑之载修得大成，悟得至简大道，累累硕果无不令人为其击节赞叹。运和君为道法所感、遵从教义，集众家之长，扬长避短、去伪存真，以科学合理的“依武入道之运和丹道”开启金丹大道修持之捷径法门。问道之甘辛毋须多言，却无敝帚自珍独享大成之心，穷其问道所得浓缩为此本《道家窖藏武功摄生秘笈》，将行之有效的修炼次第呈献给向往中华丹道武学却依然逡巡在大道门外的武学爱好者以及广大的摄生爱好者，令人人得悉内丹术之长寿摄生秘诀。运和君弘扬道法、先度己后度人的慈俭之心跃然纸上，谦虚问道之姿态洋溢于字里行间，真正做到“悟大道之理，兴实业以济世；契圣祖之心，用慈俭而化人”，可敬可佩！

书将成，深为其“运和丹道”之“以简驭繁、万法归一”修证理念所折服，欣然作此简序，以抛砖引玉！

南京中医药大学 第二临床医学院 院长



壬辰年甲辰月丁亥日

序 二

魅力四射的华夏文明

当我还是个孩子时，我的祖父就跟我说——中国的国术源远流长、博大精深。想要了解它，走近它，是要看个人的造化……所以几十年来，我作为一名长居海外的中华子弟，除了为我们的国术感到骄傲之外，无时无刻不企盼着祖父口中的“造化”惠顾于身，直至过了不惑之年的2011年初冬，我偶遇姜运和大师。姜大师平和的外表，儒雅谦和的风度和对所创“运和丹道”的热情给我留下了深刻的印象。

我从事国际运动教育多年，在欧美和中国的教育领域，我的研究和教学着重于前辈们所推崇的中西方的君子教育，希望通过心灵的感悟建立正确的人生观——它包含着理性的修炼，乐观的自我成长信念，现实社会中的处事原则，对人性心理的理解，灵活的思维方式以及高瞻远瞩的雄伟气魄。而“运和丹道”所归结的“大道至简至易”正是在我领略了它深层的“易经”理念后，赞叹它那质朴而深厚的文化美感。

我自认不是个猎奇的人，年龄和阅历也决定了我早已远离了年轻时的冲动，随着我以认真客观的态度修炼“运和丹道”后，数月间的变化让我窃喜和欲罢不能。

我从“运和丹道”之“五行七步功”的武火修炼依武入道，数月间身体变得异常强壮，碎石裂碑的表现之外，居然着短衫单衣在温度零下的冰天雪地骑马飞驰而不觉丝毫寒意。

而后又进修了运和丹道之“太极引气归元混元大法”，收效甚宏，高血压得到稳定的控制，睡眠质量改善，而且每天四五个小时的睡眠足矣，闲静时不食不饿，经常进入自然辟谷状态，是故“精满不思淫，气满不思食，神满不思睡”的丹道境界吧。跟部队教官切磋，教官竟然被我无意中发出丈外，中国道家的内丹功夫真不可思议。

“运和丹道”的修真理念来自于“易经”的阴阳五行学说和天人合一思想，依次第修炼进程中，你更像是在体会许多哲学的道理，采天地之精气，汇入丹田，炼丹固精培元，通全身经络，使个体融入自然，自我修证的过程中会出现许多差异于其他人的反应，我更觉得是在对自己进行一次生理和精神上的洗礼。我享受审视“自我”的过程，就像一位和蔼、细心的护理专家伴随着我的每一刻。

“运和丹道法自然，大道至简修金丹”，姜大师菩提树下的参悟，并立志把惠泽华夏数千年的国术推向学术之殿堂，让更多人有幸速能入道得道，性命双修终身受益无穷，此举可敬可赞。

原联合国教科文官员、
韦弦国际教育集团主席



壬辰年甲辰月丁亥日

序 三

旨哉大道运和

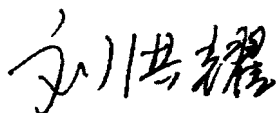
姜运和君，亦武亦商，修禅悟道，尚武精神。创富有之大业，增日新之盛德。阅其新著《道家窖藏武功摄生秘笈》，概知姜君，曾寻仙以访道，转益有多师，博阅丹经，广参道典，探三玄之秘，通祖师之意，真修实证，以振玄宗。吾观其书，无闪烁其词，有自家宝珍。大江开派悠远，道门孳乳纷繁，丹法传之讹劣。今姜君摈江湖流俗通病，成学术文化殿堂。乃效先圣立成器之德，庶启后学悟大道之方。传药更授火诀，介石不待终日。冒门规之大不韪，显志士之仁厚心。神武不杀，继之者善。

昔在上古，太昊伏羲，开天立极，亦巫亦医。服气滥觞，四支乃畅。穷理尽性，乐天知命。吾道橐籥（tuó yuē），尽在易象。运和丹道，豫象昭朗，开蛰鼓翼，四时不忒。返虚入浑乃见天则，积健为雄如斯道昌。习丹术流水今日，悟大道明月前身。体素储洁，以致崇德广业；饮之太和，不遗尽份敦伦；乘月返真，显道可与祐神。此吾道中人之所当力行也，之所当及时修也。驾慈

航依教奉行，报四恩德博而化。入道捷径斯书有门，金丹赫赫此法可寻。知微知彰，万夫之望。

欣然为序，好爵共靡。

《武当》杂志社 社长
中国共产党丹江口市委宣传部 副部长
武当山武当拳法研究会 会长
中国武术协会新闻委员会 委员
中国武侠学会 常务理事



壬辰年甲辰月丁亥日

序 四

商道 丹道

近年经常看到如此报道：现代社会，人们生活节奏加快，城市人口百分之六十以上均处于亚健康状态，“三高”人群常态化。而且，社会地位越高，越有钱的人身体就越差，此谓“财旺身衰”。

我身为企业家，颇有感触。随着事业的发展，每日疲于吃喝应酬，企业经营压力越大，生活习惯严重失常，身体每况愈下。40岁的年龄，50岁的心态，70岁的身体，气虚神糜，未老先衰。不禁感慨：纵有经天纬地之才，家产万贯，然拖着个千疮百孔、自顾不暇的病躯，焉能谈得上创立百年事业？又何谈承担社会责任回馈社会？

机缘巧合下，本人有幸结识现代丹道践行者运和道人，经运和道人现身说法后茅塞顿开。正如世界卫生组织的研究报告言，人的健康长寿跟现代的医疗手段没有根本的关系，关键在于自己科学的日常摄生习惯化的生活方式。俗话说病是不良饮食习惯吃出来的、是不良生活习惯养出来的。所以，要想健康长寿，不能靠人，只能靠己。

三丰曰：“无根树，花正浓，认取真铅正祖宗。精炁神，一鼎烹，女转成男老变童。欲向西方擒白虎，先往东家伏青龙。类相同，好用功，外药通时内药通。”道教内丹学是中华民族传统文化的瑰宝。天有三宝日月星、地有三宝水火风、

人有三宝精炁神。内丹功夫以人体精、炁、神为修炼对象，以炼气培元通经脉、追求人体生命的和谐有序为入手功夫，达到疏通经络，阴阳平衡，实现健身康体，延年益寿。

道家养生古名摄生、道生，即以老庄道家思想为宗旨，太极八卦阴阳五行学说为指导，以调阴阳、和气血、保精神为原则，运用调神、导引、吐纳（食气，吞津，胎息）等方法使精炁神后天转化先天，运用先天之气滋养后天。来调和阴阳、流通气血、培补精气、锻炼筋骨、颐养脏腑、调理肌肤，达到性命双修、身心和谐健康的目的。

上工治未病，下工治已病，“运和丹道”与时俱进，以科学合理的修炼方法与现代生活方式相结合，行、驻、坐、卧皆养生，实现“丹功生活化、生活丹功化”，令习练者快速入门，轻松得道，实现祛病强身，一生受益。本人也是运和丹道的受益者，此书的出版，公开了系列行之有效的摄生修炼秘笈，希望惠泽千年的华夏摄生国术让更多人受益。

香港千年翠钻珠宝集团 董事局主席
南京市连云港商会 会长



壬辰年甲辰月丁亥日

序 五

弘扬内丹养生文化 造福人类健康事业

世界卫生组织提出大众长寿之道：应保持健康的生活方式。相比或吃或补的手段，WHO 更建议保持健康养生的生活方式。其调查认为，个人的健康和寿命 60%取决于个人因素，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响，在取决于个人的因素中，生活方式是主要因素。如此，姜运和先生所倡导之“运和丹道生活化”的摄生生活方式也正迎合现代快节奏的社会，也就是说丹道摄生融合在日常生活中，那么“行、驻、坐、卧”都乐在幽雅安逸的养生境界之中，岂不乐乎？

内丹功是道家养生术的主干，是中华养生文化的主流，其源远流长，博大精深。姜运和（道号）先生集数十年习武之经历，创研出运和丹道“太乙五行七步功”法简效宏的快速入门炼己筑基养生功法，并无私地将此功法公诸于世，普及推广受益于更多人。因该功法简便易行，能够轻松学会，快速上功得气，迅速筋膜腾起，贯通经络血脉，调摄气机顺畅，内实脏腑器官，旺盛新陈代谢，使得众多习练者得到康复，强身健体，受到欢迎和好评。

当今保健养生产品鱼目混珠，机械的、物理的、电子的、生物的各种各样保健养生手段充满市场，让人眼花缭乱，同时也带来诸多问题，甚至产生诸多副作用而导致保健养生

无效失败。发掘传承和发展弘扬中华传统养生文化，犹如一股春风吹散了人们选择的迷茫，如一束阳光照亮了人们寻求养生的根本之路——那就是几千年来中华民族实践中印证的，世世代代相传的养生之法，健身之术。中华传统养生之法，健身之术在当代保健养生活活动中具有不可替代的地位和作用。

千年养生文化孕育了无数流派，各领风骚。学习这些文化，习练这些功法，将能很好地激发生命的潜能，调动身体的自我修复、自我调整的功能，求得阴阳平衡，强身健体，延年益寿。社会和人民需要像姜运和先生这样潜心钻研并践行弘扬国术的人士，积极投入到健康事业中，以自己的特长和本领为人类的生命和健康做出贡献。

中华养生文化绚丽多彩，其妙无穷，更是神奇无比，用途无限。让我们珍惜惠泽华夏数千年的祖国宝藏及民族的遗产，使它们继续为人类的健康事业再度放射光芒。

江苏省保健养生业协会副秘书长
南京保健养生学会秘书长



壬辰年甲辰月丁亥日

前 言

人之三宝精气神

天有三宝：日、月、星；地有三宝：水、火、风；人有三宝：精、炁、神（气，道教特用“炁”字表示，意为浑然一体）。精在人体内是维护人生命的高级物质，即精液，有阴精、阳精、元精之分；炁，有后天之炁（米谷之气）和先天祖炁即元炁（无火之炁）之分；神，有元神、识神之分，静则为元神，动则为识神。心定念止是元神，心动念驰为识神。心动神驰性宜于飞，情动气发精随之泄，命宜于坠。修性又谓炼己。如果内部肾水上升，心火下降，阴阳和合，人就健康无病。故柳华阳祖师说：“精为炁之母，神为炁之子”，“人身有精则生，无精则死”。精、炁、神明知是宝，无法能保，任水自流，一了全了。驻颜无术，止流无方，真是无可奈何花落去，如此纵有经天纬地之才，拖著个千孔百疮、自顾不暇的病躯，焉能谈得上有所作为造福于人民呢？所以，苍生普度，须先度己，方能度人！

道家内丹摄生学

道教内丹学是参天地、同日月、契造化的金丹大道，又是返自然、还本我、修性命的天人合一之学，源远流长，肇始于伏羲、神农、黄帝上古时期，与道学同源，乃中华民族传统文

化的瑰宝。而道教内丹之数术中：服食服药、采气辟谷、导引吐纳诸术，恰是养生长寿、长视久生之妙术！彭祖云“惜精养神，服食众药，可以长生”，惜精养神指丹道摄生，服食众药即是丹家秘药。张三丰祖师云：“顺则凡，逆则仙，只在其间颠倒颠。”。丹道修炼运用的是与人的生理自然规律背道而驰的逆行法。逆天而行，倒转乾坤，要用丹功实现由老返壮。这是逆着自然规律，走返老还童的道路。

医道同源

在古代“疾”与“病”含义完全不同。“疾”是指不易觉察的非健康状态，发展到必须及时找医生就诊治疗的时候便称为“病”。这种患“疾”的状态，就是现代普遍的“亚健康”“虚损”“虚劳”及随着年龄增大而出现的一些身体老化现象，这种状态虽然在医院检查指标一切正常，但已经“身有小疾”，如不进行“养正除疾”，此疾就会不知不觉演化成顽病甚至不治之症。古人云：“未病已病之交，谓之交病”，可见古人称亚健康为“交病”。“上工治未病，下工治已病”，道家内丹摄生术的修炼宗旨即是防患于未然，长生久视。

中国道学是以老子、庄子为代表的道家气化思想，根据《黄帝内经》中医阴阳理论，“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰”。中国道学是以老子、庄子为代表的道家气化思想，《庄子·知北游》中有言：“人之生，炁之聚也。聚则为生，散则为死。”通过道家内丹功夫修炼，快速炼己筑基，启动命门真火，强肾固本培元，肾阳充盈，命门真火发动人体十二经循行不息，五脏六腑气化周行，生命欣欣向荣。

中医之养生与道家之修炼根本上是同出一辙，其目的便是追求长生不老。而中医养生之法亦可谓脱胎于道家修炼之法。

中医经络腧穴与丹道小周天

《黄帝内经》云：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”经络可以“决生死，治百病”。

古人云：“任督二脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。”道家修炼精炁神通经脉是通过子午周天功进行的，而小周天主要通任督二脉，此二脉主全身阴阳脉之海，所以此二脉通则诸脉通，百病皆除。

大哉乾元，功到病除

耄耋老人，身体内外的机件磨损殆尽，新陈代谢的功能失灵，生机断，精已竭，炁将枯，西归有日。但只要一息尚存，就有希望。此时修持要用三丰祖师所说的“敲竹斗龟”的法子，将睡龟唤醒，使其焕发青春，恢复生机，可再用渐法补而救之。通过内丹术修炼，吐故纳新，采炁充形，玉液炼形，抽坎填离，实现后天返还先天，再次生机重现，返老还童。根据易经八卦阴阳理论，此谓卦尽炁未尽，或炁尽卦未尽，衰老起步于阳极，生命终止于阴极。

医道摄生，脾肾为主。肾为先天之本，生命之源，五脏精气的源泉、生命的主宰；肾主封藏，内寄命门真火（又称元阳），被称为人之乾元。故《易经》云：大哉乾元，万物资始！中医讲“肾病系万病之源，万病不治，求之于肾”。通过道家内丹功夫修炼，快速炼己筑基，启动命门真火，强肾固本培元，肾阳充盈，命门真火发动人体十二经循行不息，五脏六腑气化周行，生命欣欣向荣。

道家之性命双修

吕祖曰：“只修性，不修命，自古修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。”很多人轻视有为命功丹功，日事玄谈无为，追求性功盲目静坐，不做炼炁炼精的有为的修命功夫，导致终无所进展。侥幸得道者，真气充盈到产小药的程度，最终赢得丹田真气启动，自动巡行冲开三关，子午周天运转而实现炼精化炁、炼炁化神，但这是一条完全依赖漫长的文火炼养而积气冲关的修炼道路。“性靠自己悟，命要真师传”，许多丹家，茫然痴迷于“性功”而忽视“命功”，盲目修炼则如无源之水、无水之木。性功特点是开发人体智能快但对人体素质于事无补，而命功特点是强身效果显著而智能开发效果差，所以古人说修上炼性易矢折，“常将神光照雪山，造化炉中炼金身”，即是此理。

太极丹道源于天道

《易经》云：“天地氤氲，万物化醇。”“重人贵生”是道教摄生术的哲学基础。“众术合修”是道教摄生方法的重要原则。“天人合一”也是道教摄生术的重要思想。太极来源于道家文化，以武当原始太极八法为宗。通过数日内丹工夫修炼，太极操等就立马变成集养生祛病、防身技击于一体的太极功夫。

问道 得道

笔者为追求丹道武学真谛，自年少时就如痴如狂几十年如一日地求索，而立之年又以实业做经济基础，不惜重金遍访十大门派武林名师、易学大师、道学大师以及著名老中医，数年