

## 《108 年度團練複習班課程進度》

指導教練：董迺閱師兄、王柏偉師兄

堂次	課程日期	基礎/進階課程複習進度 09：00-11：00		專案課程複習與分享 11：00-12：00
1	5月5日 第1週	基：龍字提腎術、拉太極 進：抖丹	示範：竹英 示範：麗芳	吐納法-煉活神關  教練：詹旻峯
2	5月19日 第3週	基：跳動旋轉 進：靜功守竅、五龍捧聖	示範：興欽 示範：忠道	龜鶴二形功-鶴形  教練：王柏偉
3	6月2日 第1週	基：九陽明目功朝陽功法 進：橐籥在玄牝-遊龍功	示範：育慈 示範：偉哲	上丹霄-穿 教練：蔡旻惠
4	6月16日 第3週	基：無極樁站樁功法 進：閃、橐地二型-跨鶴型	示範：馨蕙 示範：宇潔	踵息法-熊步、天地泰  教練：賴賢宗
5	7月7日 第1週	基/進：聳肩護大椎/神庭 踵息法-天窗術	示範：芸婷/清鑑  教練：王柏偉	【龍門節專題】 十字路口尋真種的竅訣練法 主講：來靜師父
6	7月21日 第3週	基：揉丹 進：二轉養中法二轉還丹	示範：惠真 示範：婉珍	夢蝶禪-爻神法  教練：董迺閱
7	8月4日 第1週	基：築基帶脈功 進：龍虎左右	示範：本周 示範：大成	不二心法-指炁春扣卦  教練：湯宇潔
8	8月18日 第3週	八卦罡咒	教練：王柏偉	成果檢測試回饋、分享  理事長

備註：

5月18日(農曆4月14日)(六)全真呂洞賓祖師聖誕，門人於是日至心同賀呂祖聖誕。

7月8日(農曆6月6日)(一)龍門節。門人當省思、奉行全真道龍門宗「真功真行」的修持。

# 台大金丹社龍門丹道氣功研習班實施辦法

101.06.17 訂定

107.12.02 修訂

一、宗旨：幫助社會大眾正確了解全真龍門丹道氣功的基本學理和功法，並從練習中獲得身心靈健康，進而奠定性命雙修及修煉成真的基礎。

二、主辦單位：台大金丹社暨台北市丹道文化研究會合辦。

三、研習日期：

(一) 基礎班：每年舉辦二期，元月及九月各舉辦一期，每期四個月(八堂共 24 小時)。

(二) 進階班：每年元月舉辦一期進階班課程，為時四個月(八堂共 24 小時)。

(三) 複習班：每年五月舉辦一期，為期四個月(八堂共 24 小時)。

\* 每期講習時間：該期間內，每月第一及第三週的星期日，上午九時至十二時。

四、研習地點：國立臺灣大學(地址：台北市羅斯福路四段 1 號)舊體育館 2 或 3 樓。

五、課程教師：

\* 由主辦單位遴選優良講師擔任。

\* 各期輪值授課的講師，順理成為該期學員的「引薦者」及「指導者」。

六、參加資格：凡對學習道家丹道氣功有興趣者皆可報名參加。

(一) 基礎班：適合新進人員參加。

(二) 進階班：適合完成基礎班或具備相當能力者參加。

(三) 複習班：凡上過(一)或(二)課程者，欲加強個人練功時間，且藉由資深教練從傍指導提點修煉方向及要訣者，皆可報名參加。

七、報名方法：

(一) 每期開班前一個月即開始接受報名。

(二) 有興趣者請 mail 至 [taipeidandao@yahoo.com.tw](mailto:taipeidandao@yahoo.com.tw)

八、研習費用：(研習費用於研習報到時繳交，台大金丹社社員免交費用。)

(一) 基礎班及複習班：

1. 加入本會成為會員者免交費用。(友會會員酌收餐費 1000 元)。

2. 非本會會員酌收 2,000 元，做為推展會務之開銷(場地費、素食便當、講義等)。

(二) 進階班：

1. 本會及友會會員酌收 1000 元(場地費、素食便當、講義等)。

2. 非本會會員收 5000 元。

\* 以上若為學生身份者，其研習費用減半。

本會會員：指已繳交當年度年會費者(年會費:1500 元，學生:500 元)

友會會員：指其他縣市之丹道文化研究會會員。

■ 課程結業符合規定者頒發結業證書(缺課時數 $\leq$ 1/4 課程時數者)，全勤者頒予全勤獎項。

九、參加研習者注意事項：

(一) 請準時出席。

(二) 請穿著輕便棉質運動服、運動長褲。

(三) 不方便席地而坐者，請自行攜帶輕便折疊椅。