

道家内丹丹法要义



[道家内丹丹法要义_下载链接1](#)

著者:孔德

出版者:中央编译出版社

出版时间:2014-10

装帧:平装

isbn:9787511720344

内丹法诀是历代先师们在内丹修炼实践中总结出来的经验共识结晶，它可以指导后学者沿着正确的道路进行内丹养生修炼。

作者从事内丹养生修炼实践三十余年，获得了一些与历代先师们所不同的体悟感受，和对他们的法诀有了更进一步的阐释，这不仅丰富了整体的内丹养生法诀，还为内丹养生学的完善做出贡献。

本书分为“穷理悟道”“尽性炼己”“天人一贯”“内丹复命”“隐语明说”五个篇章进行阐述，意在让读者对内丹养生的内涵有更清晰的认识，对内丹养生修炼者有入门引路的参考作用。

作者介绍:

孔德，1947年生，当代著名道家内丹养生家，武当三丰犹龙派太极丹法传人，武当三丰蓬莱派第14代传人。2007年9月退休前任《武当》杂志副主编。曾任中国武术协会新闻委员会委员，现任武当山武当拳法研究会副会长兼秘书长及国内多家内家拳法组织顾问。

近年来，经常受邀赴香港、台湾、韩国、德国等地参加道教道家学术文化交流活动，讲授道学及道家养生课。至今已出版《张三丰太极丹经注解》、《易经洗髓大全注解》、《乐育堂语录注解》等著作。

目录: 一、穷理悟道篇

道根道缘

道理可以顿悟功夫却靠渐进

丹道修炼首要破执

立志不懈

实修实证不尚空谈

“师”与“门”

正门旁门辨

论左道与旁门

大道与旁门左道

搬运按摩之术

御女巧诈之术

“命要传”

辩证对待不同的下手功夫

太极开基性命双修

天地定位的筑基之功

儒门心法与性命双修

儒门心法

孝行与修道

有为无为的运用

练功之苦

修道的返先天与婴儿的自然先天之别

阴阳颠倒之理

自身阴阳与生命

功内之功和功外之功的关系

丹理能普传丹诀不轻传

秘诀不能一次性透露

“离”火与“坎”水

离卦象征人的后天本真之心

方诸、阳燧

气、灵、心、神、性、情

人年轻与衰老的判断标准

生命的真种子

龙虎大丹

戏说修道中的斩三尸

先天元气的阴阳性质

阴阳交感回归现象

枯坐

游方

色不异空

天人感应

因果关系

“逃脱天数”说

七返九还

二、尽性炼己篇

内丹奥秘：“己”即“心性”

内丹奥秘：“己”的先天和后天

内丹奥秘：“心性”即“神”

内丹奥秘：炼己与养己

内丹奥秘：明神与炼己养己

炼己养己的法诀细微

炼己筑基

炼己与筑基

以“己”摄“戊”法诀

炼己与顿渐之悟

调心的重要

“真心”解

长真之心

生灭与真心

了照之·心

人心死，道心活

去心而无心

无心而忘神

得丹不难养丹难

养吾恬淡虚无

调息与安心

止念的方法和效果

炼心之道

虚心之妙用

应物莫动真心

升降进退说静心

真意的作用

真意既要坐镇中庭，又不能死守中庭

真意与戊己

真意就是人投生的主宰

意与神的先后天

性命的内外真假

性命神气与丹药

气质之性与本真之性之区别

“性要悟”

淫妄之情与天真之情

内丹修炼话“龙虎”

人心性的公与私
识神不动显真意真意内守出真觉
识神的功用
元神、明神是两码事
识人品与修人品
说“欲”
何谓魔境
谈阴魔
“和光同俗”一得
捷径与弯路
急功近利的现代修道人
坚心修道得道，仙真会暗中护佑吗
立功立德与弃功弃德
练功下手要在动处修炼
脱离社会专事修炼只能成小果
练功人动怒伤害重于常人
偏见偏执的惨痛事例
功夫是实证而非吹牛
三、天人一贯篇
宇宙演化“阴阳五子说”
阴阳五子说对仙学的启示作用
不可捕获的阳子、阴子、媒子三宇宙
三子三光与内丹修炼
三子三力与内丹修炼
三子三神与内丹修炼
四、内丹复命篇
坐功之要
打坐要领
谈守静
守中妙法
守中为半边学问
环境清静对入静很重要
说息
说“真息”
凡息与真息
神息
何为天然神息
静与胎息
真息与调息
调息火候法诀
“凝神调息”法诀
凝神调息法诀
再说“凝神调息”
神与气
安神聚气，静心和气
“回光返照”解
神气交合效应有无无数种层次
“三调”之要
丹田的虚实守忘
入真虚与三调
虚有四等分真分假？
数息法诀
呼吸与丹田的关系
先天胎息与后天凡息

胎息与母胎之息之不同
胎息最初呈现时给人的感受
文胎息与武胎息
“神抱气” “意系息” 解
何谓虚无一窍
关于“玄关一窍”
“玄关一窍” 谈
追寻玄关一窍
玄关显象
九层玄关法诀
道无底蕴 玄关也无底蕴
玄关窍开有浅深层次
说“药”
内药与外药
内丹修炼中的内外丹之分
先后天辨
真阴真阳
何谓先天的无形元精
俗说先天元气
元气的特征
功中怎样确认真阳元气
获得元气的条件
初得真元之气
功态中的“其中有信” 解
活子时
男女元精药苗生发的不同征象
药的老嫩问题
铅汞与精神
人身之凡精
幻丹
何谓筑基功夫
“百日筑基”
筑基之效
筑基功夫有广义狭义之分
“小三候”与“筑基” 理法
积内法财
精不足，味来补
安炉立鼎
精窍关闭的证验判断
小周天火候大要
小周天法要
“吸、舐、撮、闭” 之法
“浊气下降，清气上升” 解
灵液下降的情况
周天搬运
小周河车话阴阳
七日采大药服食过关
阳光三现
小大周天莫错认
“卯酉周天” 法诀
小大周天与筑基
大周天功夫须一鼓作气
固立丹基
何谓结胎、超脱

十月怀胎
十月怀胎一法
“火候”
下手兴功火候
“火候”使用的作用
火候运用的普遍性
功中用火之法
武火运用法诀解析
正确运用文武火候
“屯”“蒙”静养火候法诀
丹诀中的“有无”妙用
真气受阻辩证施法
“久久”“慢慢”之功
天然真火
“刀圭”妙用
下手练功顾此失彼怎么办
正确对待练功的差错
正确理解修道练功的
“我心不动”
做功夫必须循序渐进
功态“幻相”之浅谈
防危虑险法诀
.....
五、隐语明说篇
附：丹经譬喻
．．．．．(收起)

[道家内丹丹法要义_下载链接1](#)

标签

道学

道家

道教

孔德

哲学

内丹

丹道

修行

评论

好归好，就是筑基还没完成来读有点浪费了…

[道家内丹丹法要义_下载链接1](#)

书评

[道家内丹丹法要义_下载链接1](#)