

<<内丹养生功法指要>>

图书基本信息

书名：<<内丹养生功法指要>>

13位ISBN编号：9787506001335

10位ISBN编号：7506001330

出版时间：2008-03

出版时间：东方出版社

作者：王沐

页数：273

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>

## <<内丹养生功法指要>>

### 内容概要

内丹功法，全赖苦行，必须厉阶而行，不能躐等而进，不可贪多务得。

内丹门派甚多，丹经更如山积，学者唯按师传入手，在修炼中参照丹经细心体会，灵活运用，根据自己的体质禀赋，择善而从，方有所得。

## &lt;&lt;内丹养生功法指要&gt;&gt;

## 书籍目录

序前言《悟真篇》丹法源流 一、《悟真篇》作者及其时代 二、《悟真篇》的内容 先命后性的丹法——由有为到无为 / 《悟真篇》命功的内容 三、《悟真篇》丹法授受渊源 师承关系——继往部分 / 所传弟子——开来部分 四、《悟真篇》与南北宗 两宗形成过程 / 两宗合并过程 / 两宗丹法均以《悟真篇》为祖经，但派系不同，注解各异 / 南宗在道教史上的地位 五、结语《悟真篇》丹法要旨 一、基本精神 二、《悟真篇》丹法的几个步骤 筑基阶段 / 炼精化 / 炼炁化神 / 炼神还虚 三、结语内丹功法的缘起和发展 一、内丹功法的缘起 二、魏晋南北朝时代内丹的发展 三、唐代的内丹 四、内丹功法在宋代之兴起 五、《参同契》和《悟真篇》的内丹系统 六、钟、吕内丹派的发展及其影响道教丹功四秘窍的体和用 一、筑基人手功夫阶段 筑基炼神 / 筑基炼气 / 筑基补精 二、炼精化气功夫阶段秘窍之一——“玄关一窍” / 秘窍之二——阴跷 / 秘窍之三——丹田 / 秘窍之四——玉枕丹道功法纲要 第一讲 关窍及进程 第二讲 筑基名词浅解及参考资料 一、筑基炼神 神 / 炼神与静功 / 闭四门 / 丹田 / 意 二、筑基炼气 三、筑基补精 第三讲 炼精化 (上) 一、释“三五—” 二、药 区别 / 炼精化 时之名称 / 化 过程中之诸异名 三、百日关 四、药的分类 第四讲 炼精化 (中) 五、设鼎安炉 第五讲 炼精化 (下) 六、火候 释名：炼丹最要者为水火 / 异名 / 术语解释 第六讲 炼精化 (下二) 七、炼丹四口诀：采、封、炼、止 释戊己土 / 采、封、炼、止总论(其一) 第七讲 炼精化 (下三) 八、炼丹四口诀：采、封、炼、止 采、封、炼、止总论(其二) / 采、封、炼、止分论 第八讲 炼精化神(一) 一、释“十月关” 二、释“胎儿” 三、释“四正” 四、七日炼大药过程 采工 / 大药生 / 震动 / 过关 第九讲 炼精化神(二) 五、大周天 六、定功 第一、二、三月 / 第四、五月 / 第六、七月 / 第八、九、十月 / 六通 七、抽铅添汞 八、移胎 第十讲 炼神还虚 一、释“九年关” 二、乳哺 三、炼 四、凶门开 五、出胎 六、阳神 七、温养 八、还虚之后 第十一讲 《悟真篇》与南北宗 一、内丹传授源流 二、《参同契》是内丹经典 三、内丹名称是隋苏元朗提出的 四、《悟真篇》是继《参同契》的内丹主要经典 五、内丹与外丹之分 六、南北分宗之过程 两宗形成过程 / 两宗传统情况 / 南北宗对《悟真篇》的不同解释 女丹概论 一、女子内丹派别 谶母派 / 南岳魏夫人派 / 谢自然仙姑派 / 曹(道冲)文逸真人派 / 孙不二元君派 二、女丹典籍 三、女丹在炼精化 阶段与男炼的区别 女丹名词解释 / 斩赤龙功法 四、女丹问答《大成捷要》丹功讲解 第一讲 《大成捷要》之来历及内容特点 第二讲 丹功步骤(一) 一、性命双修是道家丹功的基本原则 二、性功是丹功的基础 三、小成筑基人手的几个关窍 四、人手方法 五、收心炼己口诀 六、验证标准 第三讲 丹功步骤(二) 七、什么是天机 八、蛰藏气穴的作用 九、回光返照与人静 第四讲 丹功步骤(三) 十、气海的穴位 十一、筑基期间神的作用 十二、先天元神与后天识神 十三、筑基阶段之主旨在求返还之道，以补后天亏损 之精 第五讲 百日筑基 附件之一：内丹进程表——筑基阶段 附件之二：一、《胎息经》原文 二、幻真先生《胎息铭》口诀 第六讲 百日关程序与方法 一、“通三关”是“百日筑基”的准备功夫 二、结合《大成捷要》以释金丹进程表 第七讲 七日大药与十月关 第八讲 《大成捷要》总结 一、本书特点之一 二、金丹进程第三阶段仙功表 三、特点之二 明五事 / 丹旨渊源 / 指出五个活子时 / 列出百日关、十月关的七次混沌 四、特点之三 五、本书不足之处及应商酌之处 六、结语附录一：张伯端《悟真篇》附录二：《大成捷要》编后记王沐《内丹养生功法指要》再版书后

## <<内丹养生功法指要>>

### 章节摘录

《悟真篇》丹法源流 《悟真篇》是道教内丹丹法主要经典，著录于《文献通考》、《宋史·艺文志》及《四库全书》之中，著者为北宋张伯端，是继《周易参同契》之后的丹经。书中以诗词形式总结了宋代以前内丹的正统法诀，继往开来，在道教史中为承前启后的一部名著。《四库全书提要》说：“是书专明金丹之要，与伯阳《参同契》，道家并推为正宗。”

张伯端，字平叔，天台人。

生于宋太宗雍熙四年（公元987年），羽化于徽宗元丰五年（公元1082年），驻世96年。少年博学，屡试不第，乃云游四方，孜孜访道。

宋熙宁二年，随陆诜入成都，佐机要，遇刘海蟾授以丹诀，遂改名用成，作《悟真篇》传世。

清仇兆鳌《悟真篇集注》卷首有《陆彦孚记》一篇，记张伯端的身世较为具体。

彦孚为陆诜之孙，名思诚，幼年曾详闻平叔事迹。

他说：“张平叔，少业进士，坐累谪岭南兵籍。

治平中，先大父龙图公诜帅桂林，引置帐下，典机事。

公移他镇，皆以自随，最后公薨于成都，平叔转徙秦陇。

”这一段是陆彦孚记张与陆诜的关系。

在张自序里谈他在四川遇到异人（传为刘海蟾）也在此时。

陆记中另一段则叙述《悟真篇》原稿保存经过：“久之，事扶风马默处厚于河东，处厚被召，临行，平叔以此书授之曰：平生所学，尽在是矣，愿公流布，当有因书而会意者。”

后来马处厚将此稿传于张坦夫，坦夫传于彦孚之父，彦孚幼年曾窃取读之而不能通。

迨彦孚晚年好道，盟受丹法，更加宝藏原稿，并刊校流布。

此文虽只叙刊书经过，但乎叔身世，也可以略见端倪。

.....

## <<内丹养生功法指要>>

### 媒体关注与评论

王沐先生治学谨严，不哗众取宠，咸一家之言。

他把自己的文章集成一帙，公开出版，我相信此书的对道教内丹学的研究将会发生促进作用。

应王沐先生之嘱，匆写这几句话，向读者推荐这本文集。

——任继愈 1989年4月10日 五十余年的炼功体会和经验教训，留下上万张卡片和资料，近年写成的文稿亦散见于各杂志。

……这本小书，记载了我个人的炼功体会。

记得十年动乱期间我有一首记载当时行功心理状况的诗云：“年来久已废吟哦，沉默无言感慨多，自笑多年学行气，风来水面还生波！”

”此诗至今又有十余年矣，虽炼心较前确有进步，但尚未能尽如止水。

敢献刍荛，以一得之愚，供国内同行参考。

——王沐 1989年3月9日王沐老师嘱我将他多年研究内丹学的文章和手稿，编集成书。

于是，我按先生的吩咐，将文稿抄改整理，集为一册，名之为《内丹养生功法指要》先生的丹法口诀，亦隐于书中，其中有数篇乃多年秘而不宣者，皆公诸于世，以广度有缘，读者苟能留心研寻，必有所得。

——胡孚琛 1989年3月19日 1936年，我从师受丹功口诀。

专炼全真派丹法。

由博返约，渐有所悟。

内丹功法。

全赖苦行。

必须厉阶而行。

不能躐等而进。

不可贪多务得。

内丹门派甚多。

丹经更如山积，学者唯按师传入手，在修炼中参照丹经细心体会，灵活运用。

根据自己的体质禀赋。

择善而从，方有所得。

入手功夫，现在许多气功家之专著或论文，都已讲到了。

丹功大致相同。

为了避免重复。

所以我只就高一层的而旁人不肯说的略露端倪，亦谈谈这一功法对生理机能运用的体会，只供大家研究时参考而已。

——王沐

## <<内丹养生功法指要>>

### 编辑推荐

《内丹养生功法指要》内丹学虽号称仙学，却与一般宗教有着本质的不同，它不以迷信骗人，惟重人体的实验。

丹经中的“神仙”等字眼，只是一种比喻，它的确切含义是指那些修炼内丹功法取得成效的人。

内丹学提出“我命在我不在天”的口号，实际上要与造物主争权，要夺天地造化之功，要在人体内模拟宇宙反演之道，要做大自然的主人。

王沐编写的这本《内丹养生功法指要》即为内丹养生功法指要，内中收录了数篇养生文章。

<<内丹养生功法指要>>

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>