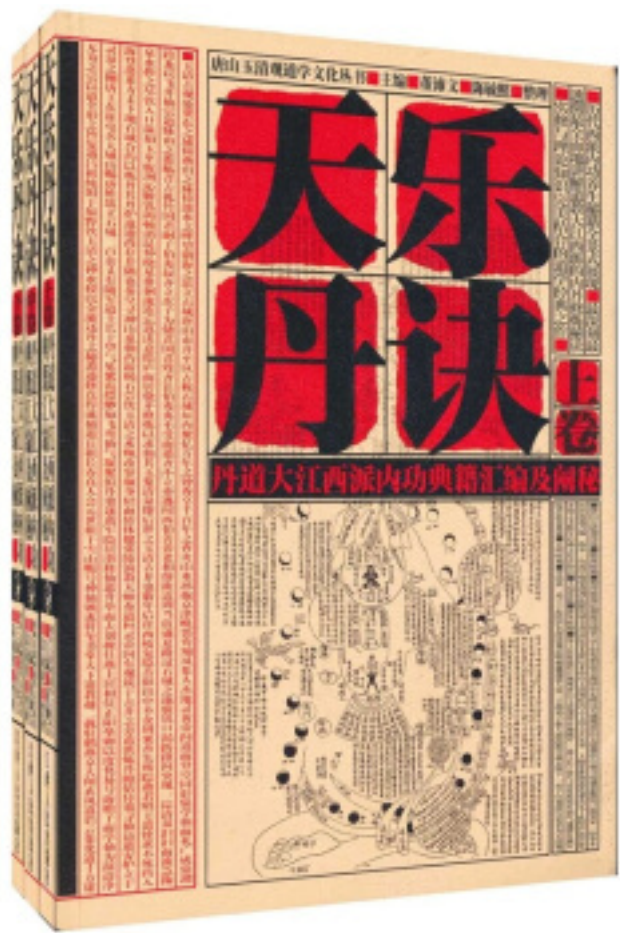


天乐丹诀：丹道大江西派内功典籍汇编及阐秘



[天乐丹诀：丹道大江西派内功典籍汇编及阐秘_下载链接1](#)

著者:董沛文 编，陈毓照，整理 校

[天乐丹诀：丹道大江西派内功典籍汇编及阐秘_下载链接1](#)

标签

评论

学习研究道教很不错的一套参考书，价格实惠，京东给力，值得拥有。

学习道教很不错的一套书，厚厚的三本，值得大家学习参考。

货物很好，包装到位，物流速度一流，性价比高，还会再来的！

物美价廉 货真价实 值得拥有

这是我第一次入手丹道某派别的系统的典籍。
尤其在新浪，看到有人批评说只讲了“心息相依”等八个字，于是特地趁双11有优惠券买下此书。
心术不正，福缘不足者，纵有真师将无上天机直泄眼前，亦是弃之如敝履。
所谓“下士闻道，大笑之，不笑不足以为道”也。

难得的好书，活动价很划算

通俗易懂 大师之作 值得拥有

非常好的一套书，西派丹诀好！

好书。有时间慢慢看。唐山玉清观系列这本书是印刷，纸张最不好的。但不影响看内容。

道家经典，国学经典，修学必备。

学习丹道之法，坐卧行走不离这个。

以后要好好研究研究。

京东的书还是相对便宜

正品，包装很好，快递快

书籍很好 物流很快！非常好

好，京东就是快

本书真的不错。买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所以来这里买书是非常明智的。

不错，纸质差点

但是我想提醒各位，书再好也是人写的，里面有些方法应该只是一家之言，不可盲目，而因有自己的思考揣摩。

很好很满意！

《天乐丹诀：丹道大江西派内功典籍汇编及阐秘》作为内丹学西派的历史典籍贯通之作，集中披露了道家丹道密不外传的千金之诀，为西派丹道的集大成之作。看到活动

7折啊，毫不犹豫，买了

书是百年难得一遇的好书，不过可惜价格是便宜，不过是盗版。

能退货吗？看了以后发现并不喜欢这本书

书不错,快递也好,服务也不错

内容不错，不可多得，又买了一套，收藏。

得诀归来好看书，有缘得之，且珍惜。

很好的书，收藏...好好研读...

还没详加研读。大略看下，值得买。

极力推荐对道家丹道感兴趣的朋友购买收藏。

好书，评价如上。买两套，足以证明吧。

经典中的经典，发扬传统文化。

还可以吧，应该还可以。

汇集西派巨匠经典言论，乃道家实修宝典！

写的挺全面，见解很独到

理论阐述详细,方法步骤井然.

还没有看，收藏着。投资知识回报最高

姐夫喜欢宗教，送给他的，很喜欢，我这种凡夫俗子看不懂这么深奥的书

正品图书！值得购买！ 有好学者多阅读。

书很新内容很翔实值得研究

总体感觉：系统完备，让人修丹有路可循，当然要想成功光看书估计不够！

通俗易懂，仙家法诀值透，值得购买

乘着活动时候赶紧入手，书还不错

作为一本丹道入门材料书，很不错。明白如话，完全没有阅读困难。

只有乘着活动的时候入手才会划算

一套3册，正版书籍，是研究道家丹道不可多得的好书，价格很实惠。

质量非常好， 内容看后也很喜欢

活动时候入手价格还凑合

这书皮太花哨了。不过内容还不错。

天乐丹诀：丹道大江西派内功典籍汇编及阐秘

300-100买的，划算

超级划算!书也不错的!

奇特，诡秘，需要仔细研读

封面比较容易磨损封面比较容易磨损封面比较容易磨损

3本一套塑料膜封装，发货、送货速度快。

搞活动时买的，书挺好，很厚很全面

可以看看，有帮助，对于修炼有指导意义

还可以，送货也快还可以，送货也快还可以，送货也快

西派简单实用，汇总的比较全了

一直在等待，呵呵，终于得到了。

很不错的，下次有需要再来买。

618买的，包装不错，书品也好。

正版图书，很喜欢，京东太给力了。

终于看到先生的著作面世了，谢谢！！

正版好书价格实惠！！！！

设计经典包装完美;内容齐全

618买的，不错，很喜欢

很好VERY GOOD

书很不错,送货也很快

书内容不错，阅读中。。。,但纸质比较差，上册有很多纸张已快破了

此套书与更大头的《丹道养生道家西派集成》三卷内容少些，有部分不同，但《天乐丹诀：丹道大江西派内功典籍汇编及阐秘》看起来更流畅些。

不错！很不错！非常不错！

有待好好研读。。。。。

资料内容很多 值得一看

请问一下，这个书是不是正版的。。感觉上这个书炸一看还是比较ok的，但是总觉得里面的排版好像还是比较粗糙

很有意思的一本书，继续阅读中！

不错不错

此书是自己喜欢的，大拇指顶下

白丁读书，看看国学之道教文化，藏之为读。

大江西派的理论解说得比较透彻,不错.

包装精美，内容可以说西派之集大成也

要有所领悟须用心细悟也。比较详尽。

值得认真地读一读的书

很好！！！！！！很好！！！！！！

在这个世间，芸芸众生，求财、求禄、求寿、求平安者，如过江之鲫!唯寿最难求!诚如千古始皇帝，权倾天下，富有四海，却求“寿”无门，望“寿”而叹!
大多丹道爱好者遍游道教洞天福地，寻仙访道，却拜师无门，修功无法。
《天乐丹诀(上中下)》作为内丹学西派的历史典籍贯通之作，集中披露了道家丹道密不外传的千金之诀，为西派丹道的集大成，是历代西派内功及养生秘籍全景式地展现。
《天乐丹诀(上中下)》最深刻、最透彻、最全面地讲解道教大江西派的内丹修炼秘诀，是实修与理论知识完美结合的道学经典之作。而道教之仙学养生文化(内外丹术)申：服

食、服药、辟谷、导引、胎息诸术，恰是养生长寿、长视久生之妙术！吾辈可以以此书研习养生术，体悟道教之奥妙精深。

对西派的特色阐发比较多。

不过，越是后来的道家，不管哪一派，都越来越多引入佛教的内容，并进行篡改，按照自己的那一套进行解释，实在是有点自卑心理。认为自己的东西好，就信心满满的按自己的传统来。。。。。。书中对佛经的解释实在是好笑。
不过还是肯定对西派特色的论述

很满意，会继续购买 印刷精致得很

工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许许多书外之人难以领略的惬意。

学习中

可惜一贯天机直讲没编进去，先天大道就神气合一而已，通编虽讲的都是心息相依，但能一以贯之，就象灵源大道歌说的，大道于人终不负，命谛从来在真息。无奇！无奇！常实在的第一等好书 实话实说 不追求表面文章 实在在的谈实修与理论
陈毓照先生等待二十余年 出版一事好事多磨 陈先生甚至不在乎版权
不惜免费提供电子版上网以求利益人民 今日此书面世 真是一大功德 盛先生排版也不错 错字很少 有心的网友不妨跟网上流传的前几年的电子版本比照阅读 如觉得好 还请付费恭请一套正版的吧 毕竟无财不养道 陈先生虽不计较版权 却也需要供养 如此好书 我们理当尊敬著者的劳动

罗里罗嗦的太多，全是介绍自己的，这书不值这个钱。建议买南师德 我说参同契

打着优惠幌子，骗人上钩，总体水平太差。刘强东骂高铁的时候，不想想自己。萝卜快了不洗泥，没有金刚钻非揽瓷器活，早晚有崩溃的一天

文章太长,排版不清,看完也不知怎么入门

纸张非常的次的啊 不好 上当

中华民族的传统主要来源于两个方面：一是道家，二是儒家。内丹学是道教的主要修持方术，是反自然、还本我、修性命的天人合一之学，追求人与宇宙的自然本性相契合、同道一体化的仙人境界。

《天乐丹诀：丹道大江西派内功典籍汇编及阐秘》作为内丹学西派的历史典籍贯通之作，集中披露了道家丹道密不外传的千金之诀，为西派丹道的集大成之作。

以5分为满分做出评价：

内容：4.5分。很好，与《丹道养生道家西派集成》有重复的部分，但又互为补充。

装帧：2.5分。不好。毛边现象很严重。纸张：2.5分。不好。纸质发黄而脆，粗糙。

印刷：2.5分。不好。插图中的字迹很多看不清，正文中的字虽然都能看清，但颜色有多处有明显的深浅不一，影响阅读感受。

总评：“唐山玉清观道学文化丛书”的出版本来是一件功德无量的善事，但纵观所出的几套书籍，在印刷装帧方面却差强人意，近来更有每况愈下之感，让人扼腕。希望再版时能将上述不足连同书中的错别字一同改进，以除白璧微瑕之憾。

另：京东的配送很快，价格更是没得说，在**还卖100多元的时候，这里就直接80多元了，超级给力，所以就很快下手了，呵呵。最近京东的图书销售方面好像进步很大，顺便赞一个哈！

中华民族的传统主要来源于两个方面：一是道家，二是儒家。内丹学是道教的主要修持方术，是返自然、还本我、修性命的天人合一之学，追求人与宇宙的自然本性相契合、同道一体化的仙人境界。《天乐丹诀(上中下)》作为内丹学西派的历史典籍贯通之作，集中披露了道家丹道密不外传的千金之诀，为西派丹道的集大成，是历代西派内功及养生秘籍全景式地展现。《天乐丹诀(上中下)》最深刻、最透彻、最全面地讲解道教大江西派的内丹修炼秘诀，是实修与理论知识完美结合的道学经典之作。

所谓“指月”，是以“指”喻言教，以“月”比佛法。禅宗以“本来无一物”之境界为上乘，以“万虑皆空”为至德。主张不立文字，不下注脚，亲证实相，方为究竟。认为一切言教无非为示机之方便而设，如以指指月，使人因指而见月。以言教而显示实相，然言教本身并非实相。此为书名之大旨。指月录封面全书系集录自过去七佛至宋·大慧宗杲之禅宗传承法系六五〇人的言行传略而成。卷一至卷三收录过去七佛、应化圣贤、西天祖师（西天二十八祖）；卷四收录东土祖师，从菩提达摩到六祖惠能；卷五至卷三十收录惠能下第一世至第十六世；卷三十一、卷三十二为径山大慧宗杲禅师语录。又，清代聂先（乐读居士）撰有《续指月录》一书，全书二十卷。康熙十九年（1680

）刊行。系继《指月录》之后所编集的禅门高僧列传。也收在《万续藏》第一四三册。《指月录》所载仅至六祖下十六世，本书承接其后，所收内容自南宋·隆兴二年（1164）六祖下十七世起，迄清·康熙十八年（1679）三十八世为止。此外，在二十卷之前附《卷首》一篇，集录《指月录》所遗漏的十六世诸师传略，以及江湘、余怀的序文，灵岩学人、如是居士的弁语、海印学人的缘起、孙孝则的书问、凡例、伦叙考等文。在二十卷之后，又附有《尊宿集》，集录法嗣不详的六十一位禅师传略。

中华民族的传统主要来源于两个方面：一是道家，二是儒家。内丹学是道教的主要修持方术，是反自然、还本我、修性命的天人合一之学，追求人与宇宙的自然本性相契合、同道一体化的仙人境界。西派道教内丹功法的一派，清咸丰年间李涵虚所创。李为四川乐山人，自称於峨眉山遇吕洞宾及张三丰，得丹法秘要。於咸丰六年（公元1856）成道。西派与东派同称吕祖亲传而开派，於道统上自成一家。李整理

了陆西星的《道缘汇录》，《宾翁自记》为《海山仙迹》，并重订《吕祖年谱》，以东派陆西星後身自居，并沿袭其丹法。但因李涵虚曾受张三丰丹法，将之与鍾吕道法汇合，故与东派又不全相同。他把性功分为炼心，又将命功分为四层，主张丹法以清静立基，然後阴阳双修。李涵虚著有《三车秘旨》，《道窍谈》，《九层炼心法》，《太上十三经》，《後天申述》，《文终经》等。

西派全称大江西派是道教内丹修炼中的一个主要流派。开创于清朝中叶道光咸丰年间。李涵虚四川乐山人（1805-1856）曾师事于道教内丹大师吕洞宾（道号纯阳子）和张三丰。清、李道山《李涵虚真人》小传记载："李涵虚游历至峨眉山遇吕祖丰祖于禅院，密付本音。潜修数载，金丹成就。"李涵虚自辑之《张三丰全集、道派》中亦载："道光初遇张三丰先生于绥山，传以交媾玄牝，金鼎火符之妙。更遇纯阳祖师，得闻药物采取之微。"民国，海印子徐颂尧在《天乐集》中也讲："涵虚真人初遇三丰仙师，次遇纯阳道祖，汇文始，东华两派之心传。道成，创立大江西派。"李涵虚在《三丰秘旨》道情诗词杂著中白云："大江初祖是纯阳，九转丹成道气昌。"虽然吕洞宾（798-?）生于唐朝，张三丰（1247-?）活动于元明之间，李涵虚之生活年代吕、张二祖已相去千百年之远，于今日之人，实难以相信，但是古仙及道派神仙家之寿命，住世，历千百年不去世者，记载颇多，不足为异。真假有据可查，可以从实践中证明，也可以从生命科学的探索研究中去证实，妄信妄疑，有违真理。考我国道家金内丹流派，南派始于浙江天台张紫阳，（1082-1142）张师于刘海蟾，刘则师吕洞宾，北派始于陕西王重阳，（1112-1170），王则于甘河镇遇吕祖而成道。东派则始于扬州陆西星（1520-1601），亲得吕祖降于北海草堂。西派李涵虚则亲遇吕祖于禅院。是则：南、北、东、西四派，皆是吕祖一脉真传之法派。李涵虚又师承于张三丰，因此西派更是汇合了东华（钟、吕派）文始（陈抟，张三丰一派又名隐仙派）二派的丹法精华，独树一帜。西派传代有九字："西道通、大江东、海天空。"丹旨毕露，深入无极。

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读

书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情变得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。

写的很好，书本质量不错内容很精彩快递很给力任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生

书收到了，质量很好。

记得小时候，老爸在教育我们兄妹几人要好好读书时，常常说的那一句话：“万般皆下

品，唯有读书高”。直到后来我才知道这句话并非老爸的杜撰，而是借用古人所言。不管怎样，这句话当时对我们确实起到了一些作用。在我们那幼小的心灵里，从此便播下了读书的种子，我们总是有意无意地把读书看作是一件很高尚、很美好的事情，再后来便觉得读书是自己的责任和义务了。

时值今日，那句古训似乎已经过时，早已被时代所淘汰了。在今天如果再有人在众人面前提及那句古训时，一定会引来人们的讥笑或者非议。读书这一行固然很好，但你也不能说其它的各行各业就都是“下品”呀，是不是？正如孔夫子所言：“己所不欲，勿施于人”嘛。所以，随着时代的发展，人们的思想观念是应当不断更新。我想，站在今天的角度上，这句话是不是可以改为：“万般皆上品，还有读书高”呢？因为我们只要努力去做，每一个行业一定都会很不错的，都能成为“上品”。正所谓“三十六行，行行出状元”，不是吗？当然，读书也还依然是很高尚、很美好的事情。

又有古语云：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”。在今天，这句话也早为世人所不齿，如果你当众提及此话，说不定还会招来他人的冷眼甚至是漫骂呢。瞧，当今社会上那一大批“剩男”、“剩女”中，哪一个不是读书人？哪一个没有接受过高等教育？然而，他（她）们的“颜如玉”又在哪里呢？再说那所谓的“黄金屋”也并非书中才有的啊。让我们再来看看当今社会上那些财大气粗的大老板们吧，他们中大部分都没有多少文化，也谈不上什么学历，但是他们的房子却一套接着一套，身边的女人也一个接着一个的。这难道不正是对这句古话的有力回击与嘲讽吗？

也许正是因为如此吧，在世人眼里，读书不如打工划算，教书不如开书店挣钱多。所以，有许多家长宁愿让他们的孩子早点出去打工挣钱，然后早点回来盖房子，娶媳妇。要不是“义务教育”这顶“紧箍咒”的帽子戴在每个人的头上，也许在农村的那些中小学学校里早就没有多少学生了。

在这个经济建设的大浪潮中，有许多人被冲昏了头脑。没有目标，没有方向，只好听任大浪潮的摆布，冲到哪里就是哪里。如果这样下去，只怕永远都不会有到达彼岸的那一天；如果这样下去，我真的不知道国家的前途、民族的希望又在哪里。

国家要富强，民族要振兴，无论如何都离不开教育。所以，我们应当明白这样一个道理：充实大脑比充实口袋更为迫切，也尤为重要。书中尽管没有黄金屋，也没有颜如玉，但是，我们也还是要好好地读书。因为书中有祖国灿烂的文化，书中有前人的经验和教训，书中还有取之不竭的智慧……

“书是人类进步的阶梯。”就让我们沿着这个阶梯一级一级地往上爬吧。只有这样，我们才能到达那个光辉的顶点，才能看到更远、更广阔的天空。

跟书店里的一样，很好哦工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休息日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许许多书外之人难以领略的惬意。好了，废话不多说。还可以，和印象里的有一点点区别，可能是我记错了书比我想的要厚很多，就是字有点小，不过挺实惠的，很满意！书非常好，正版的，非常值，快递也给力，必须给好评，就是感觉包装有点简陋啊哈哈~~~不过书很好，看了下内容也都很不错，快递也很给力，东西很好物流速度也很快，和照片描述的也一样，给个满分吧

下次还会来买！好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国

最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本好书：被美国学界誉为“思想巨匠”和“最具前瞻性的管理思想家”的史蒂芬·柯维博士，他的集大成之作《高效能人士的七个习惯》已成为中国企事业单位和政府机关必备的最经典、最著名的一部培训教材；在美国乃至全世界，史蒂芬·柯维的思想和成就，与拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基比肩。《高效能人士的7个习惯（20周年纪念版）》在每一章最后增加了一个“付诸行动”版块，精选柯维培训课程中的实践训练习题，以帮助读者加深对“七个习惯”的理解和掌握，使“七个习惯”成为属于每个人自己的行动指南，价值堪比18000元的柯维现场培训课。史蒂芬·柯维被美国《时代周刊》评为“20世纪影响美国历史进程的25位人物”之一，他是前总统克林顿倚重的顾问，《财富》杂志100强中的90%和500强中的75%的企业是他的直接受教者，AT&T、通用电子、全禄、可口可乐等大公司的高级主管都是他的学生，李开复等中国顶尖的企业家和管理者也深受其思想的启发。每年，来自全球的个人、家庭、企业、教育界及政府领导者的受教生更是高达百万人之多。东东枪和地下天鹅绒是两位在博客、微博、专栏里都非常受读者喜爱的作家，两人思维跳跃，观点奇特新颖，对待感情，他们也细细琢磨，也插科打诨。同在滚滚红尘中摸爬滚打，两位勇士将他们对两性情感的所感所悟——精彩呈现，得此《鸳鸯谱》，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。

书到用时方恨少，事非经过不知难。养成自己随时随地都能学习的习惯，你的一生就会受用无穷。事业的发展，生活的丰富多彩，爱情的幸福美满，身心的健康快乐等等，总之，生活工作中我们时时处处都在学习当中。也许你仅仅把在学校，从书本上的学习当成学习了，但实际上那只是人生学习旅程的一部分。处处留心，培养对许多事物的兴趣爱好，你就会不断丰富自己的心灵，增长见识，对生命和生活的意义也就会更为理解。其实，书对人的影响是逐步逐步积累的，就我的读书经验来说，一本书或是几本书对你影响深远那说明你读的书还不够多，古人云，开卷有益，就是说每本书里都有你值得吸收的东西，慢慢的，书读得多了，就会产生一种量变到质变的情况，书读得多了，才能有比较，才能升华。所谓腹有诗书气自华呀！高尔基说过书籍是人类进步的阶梯。在我看来，读书很重要。读书可以让我们学到丰富的知识，可以让我们开阔眼界，还可以使人进步。当我看到天乐丹诀丹道大江西派内功典籍汇编及阐秘的标题时，我就决定买下来，的书每一本我都很喜欢，大家可以先看下这本书的简介！中华民族的传统主要来源于两个方面一是道家，二是儒家。内丹学是道教的主要修持方术，是反自然、还本我、修性命的天人合一之学，追求人与宇宙的自然本性相契合、同道一体化的仙人境界。天乐丹诀丹道大江西派内功典籍汇编及阐秘作为内丹学西派的历史典籍贯通之作，集中披露了道家丹道密不外传的千金之诀，为西派丹道的集大成之作。从这里面就能看出这是一本多么优秀的书！所以我立马就下单购买了，前一天下午下单的，第二天上午就收到了，物流速度那是一个赞！快递员的态度也很好，到之前先短信通知的！书收到后打开包装，外面是有塑封的，看起来很赶紧全新的，赞一个！拆开塑封，纸张摸着很舒服，再赞一个，正版的就是不一样，很喜欢！在读书时，写读书笔记是训练阅读的好方法。记忆，对于积累知识是重要的，但是不能迷信记忆。列宁具有惊人的记忆力，他却勤动笔，写下了大量的读书笔记。俗话说最淡的墨水，也胜过最强的记忆。所以，俄国文学家托尔斯泰要求自己身边永远带着铅笔和笔记本，读书和谈话的时候碰到一切美妙的地方和话语都把它记下来。读书的感觉真好当读书不是为了功名利禄，不是为了自我标榜增加谈资时，书便会给心态平和的读书人带来无法比拟的快乐。若作者怀着一片真情在倾诉，那读者就是有幸的听众。读者与作者是世界上最平等的关系，不会有下对上的卑躬屈膝，也不会有宗教式的疯狂热烈。作者以真诚谱写文字，读者若真正读懂了作者，他们就成为了知己——读书更像是一种交谈，被吸引只因为心灵的魅力。正因为这种单纯与真诚，只要一个小小的空间，捧起一本好书就拥有了一分绝美的心境。不论是

今天刚刚拿到书，这本：杨二车娜姆写的《走回女儿国》很不错，走回女儿国为杨二车娜姆最真实详细的个人传记。首次披露珍贵书信照片，传奇潇洒的经历，告诉你她最性感的地方，是能吃苦。独家披露手写书信罕见照片。全彩印刷值得收藏的《泸沽湖之旅》。我一生只扮演了一个角色，那就是我自己。我不听男人话，不随波逐流，不渴望任何一种生活，我在路上，看到什么，我很喜欢，我就去喜欢，结束了，那我就结束。她是毒舌评委，1983年就有了飞出村寨、考入上海音乐学院的狠劲。她的情史传奇，大学时却一直单身，仰头骄傲打工也不俯身迁就男性。她看似夸张疯狂，却时刻把持着我性感的地方是能吃苦的清醒。走回女儿国详细记叙了杨二车娜姆从摩梭女儿国里走出来，用自己独特的美丽和智慧闯荡世界、传播民族文化的故事。纪念版第一曝光杨二车娜姆的罕见老照片和书信，补充了她回归家乡后的精彩故事，拨开媒体对她的断章取义，告诉你一个强韧而有骨气的杨二车娜姆。我命属马后面还拖着二辆车，不跑的马不会有草吃，奔波的命是天注定，我很认命，所以，我这匹马无所谓奔波得多辛苦，也是匹快乐感恩的好马。上考场，一曲又野又怪的歌补记在上海音乐学院上学时，我是条件最差、最穷的学生。汉语差、音乐基础差。但我心态好。穷，我就勤工俭学穿不起名牌，我西干干净是所有的生活用品，自己买布做衣服，这样的款式只有一件，别人也没法跟你比。汉语差，同学笑我，我告诉她们这是我的第二语言，我会迎头赶上。四十多年的江湖路走过来，今天，很庆幸自己在那么小的年纪就懂得了自强、自立。自己苦出来的东西、才华和资本，是谁都摧毁不垮的！第二天，我们都来到了考场（上海音乐学院招生考场）。我一进去就吓住了，那么多的人，连走廊里都站满了，大家都焦急地等待着。主考场在里间，我听着从里面传出的歌声，觉得都不怎么样，我那悬着的心就放了下来。已经到中午了，才考完30几个人，我的考号是200号，那要等到猴年马月呀！我走出校门，先填饱肚子再说。那时的我正长个子，肚子里消化东西特别快，吃什么都是香的。回到考场，考试还是缓慢地进行着。考场的门没有关严，我透过门缝往里看，天呀，怪不得考生那么紧张，整个排练厅都坐着人，伴奏的、监考的、主考的，几十个老师齐刷刷坐成一排。我坐在外面默默地想，不论采取什么方式，我一定要考上，别人考不上，也许还有退路，我没有退路，我怎么好意思回到凉山去？本来州歌舞团是不让我来报考的，因为他们认为我百分之百考不上，才网开一面，让我去碰碰壁，许多人在等着看我的洋相呢。离开凉山前，许多人表情之外的潜台词就是：癞蛤蟆想吃天鹅肉！如果考不上，我的命运，注定要回到家乡去。我在凉山歌舞团时间不长，本来团里

京东的货，应该是正版
回头查了一下，我是从2010年3月开始网络购书的，算起来快5年了。师傅是我的女友“好梦”，她是个样样时尚都能搞懂的70后女子，若干年前我看她拿了一摞书在付款，才知道还有这等方便之事：网上选书，书到付款。于是赶紧回家登录京东商城，挑选，下单。果然，很快书就送到了。从那时起到现在，我不知在京东下了多少订单，四五十次应该有了吧，因为我早已是VIP钻石用户啦。好了，废话不多说。废话不多说
同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。现在，京东域名正式更换为JD.COM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京

东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

在我对茅侃侃还不了解的时候，我丝毫不怀疑他是北京孩子，因为一般来说北京孩子会比较贫，喜欢侃大山，然而又十分自谦毫无架子，喜欢用自己开涮，并不会给别人招惹任何麻烦，这一特质在茅侃侃身上体现得淋漓尽致。应该说茅侃侃这北京孩子非常适合搞IT，很多网络术语可谓是妙笔生花，很符合80后读者的口味。很难想象一本成功励志类的图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，鲁迅形容人们对《红楼梦》的观感：“经学家看见《易》，道学家看见淫，才子见缠绵，革命家看见排满，流言家看见宫闱秘事。”说明这部千古奇书能照出人们心中所想，那么对于茅侃侃的这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出励志的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上茅侃侃这个孩子也确实不失北京人的幽默，在励志了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看励志书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑，严肃、说教、大谈自己经验型的励志书对我这种相对挑剔的人来说早已不入眼了。其实茅侃侃这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——“太逗了”。通篇看下来，我觉着侃侃这个小孩很好，虽然在创业的过程中不断经受着非人地折磨，但最终还是没有丧失骨子里的幽默感，仍然拿自己“挨打”的经历调侃以博得众位看官一笑，这说明他虽然在创业的路上经历太多的“挨打”甚至是倒吊起来打，跌进坑里无数，仍然是个开朗自信的人，还没有丧失信心是个纯爷们儿，这种心态是成功的必备条件。其实往往有些道理我们都明白，只不过真听不进去，或者是到需要您英明决策时，您真不知道该怎么办，于是侃侃同学在他的这本书里用传统的经典名著《西游记》做依托，用诙谐时尚的语言，在讲解了自己是怎么回事，自己栽坑挨打的经历后也顺便告诉了读者某些管理上的决策其实没那么难做，或者您别太把自己当回事，不管做生意还是做人，都得夹着尾巴……诸如此类，原本是枯燥乏味的道理，经侃侃这么一描述居然能当一本单口相声书来看。而且在我看来茅侃侃的《在那西天取经的路上》并非是一本绝对适合创业者看的成功励志图书，其间也谈到了很多适用于实际生活中的学习技巧，当然这种学习贯穿于人的一生，不仅仅只是坐在教室里的学习，譬如说英语口语的学习。总之茅侃侃虽然似韩寒一般向应试教育挑战了一把，并且还成功了，但并不代表他放弃了学习，实际上他是个自学能力相当强的人，这点是需要指明的。

不过在读完这本书后我个人认为，侃侃的经历可以学习，可以思考，可以借鉴，但是不可以盲目复制，不得不说，茅侃侃这孩子还是很幸运的，当然前提是他很努力也很聪慧，但是天时、地利、人和缺一不可，您光有人和也不行啊，况且人和还排在最后一位，侃侃之所以成功是因为在个人努力的基础上还拥有特别适度的机遇，这可不是每个人都能赶上的，所以通读完《在那西天取经的路上》我认为聪明的人是要好好衡量自己是否具有茅侃侃的一切条件。总之，侃侃这本老幼皆宜的书您想怎么看都行，您把它当什么看都行，看完之后您准保意犹未尽，不过预知后事如何，只待下回分解。

不错，现在基本不去书店了。读书可供消遣，可供装饰，也可以增长才干。为消遣而读书，常见于独处退居之时；为装饰而读书，多用于高谈阔论之中；为增长才干而读书，主要在于对事物的判断和处理。

读书费时太多是怠惰，过分的藻饰装璜是矫情，全按书本条文而断事是十足的学究气。读书使天然得以完善，又需靠经验以补其不足，因为天生的才能犹如天然的树木，要靠后来的学习来修剪整枝，而书本上的道理如不用经验加以制约，往往是泛泛而不着边际的。

读书不可专为反驳作者而争辩，也不可轻易相信书中所言，以为当然如此，也不是为了寻找谈话资料。而应当权衡轻重，认真思考。有些书浅尝即可，另一些不妨吞咽，少数书则须咀嚼消化。这就是说，有的书只要读其中一部分，有的可以大致浏览，少数则须通读，读时要全神贯注，勤奋不懈。有些书也可请人代读，取其所需作摘要，但这只限于题材不大重要和质量不高的作品。

第一，循序渐进。朱熹说：“读书之法，莫贵于循序而致精。就是说，读书要有个先后顺序，读通一书，再读一书。就读书而言，则要逐字逐句逐段按顺序读，先读的未弄通，就不能读后面的。这样才不会生吞活剥或杂乱无章。朱熹还进一步指出，读书要从易到难，从浅到深，从近到远，急不得，也慢不得。“所谓急不得者，功效不可急；所谓不可慢者，工夫不可慢。”这是在告被读书人既不可急于求成，也不可松松垮垮，而要进度适当，方能见效。

第二，熟读精思。他认为有些人读书收效不大，是由于在“熟”和“精”二字上下功夫不够。他还批评那种读书贪多的倾向，一再讲“读书不可贪多，且要精熟。如今日看得一板，且看半板，将那精力来更看前半板”。

第三，虚心涵泳。朱熹曾批评当时普遍存在的两种毛病：一是“主私意”，就是以自己的想法去揣测书中的道理，穿凿附会，歪曲了古人本来意思。二是“旧有先人之说”，就是先前接受的观点不肯放弃，从而排斥接受新的观点。

为了纠正以上这两种不好的毛病，朱熹主张读书必须虚怀若谷，静心思虑，悉心体会作者本意。朱熹强调读书要耐心“涵泳”，就是要反复咀嚼，深刻体会行中的旨趣。

第四，切己体察。朱熹主张“读书穷理，当体之于身。”什么叫“体之于身”？就是要心领神会，身体力行。从读书法角度来看，朱熹强调读书必须联系自己，联系实际，将学到的理论转化为行动，这个观点是可取的。

第五，着紧用力。“着紧用力”．包含有两个意思：一是指时间上要抓紧，要“饥忘食，渴忘饮，始得。”二是指精神上要振作．要有刚毅果决，奋发勇猛的精神。“如撑上水船，一篙不可放缓。”

第六，居敬持志。所谓居敬持志，就是读书必须精神专一，全神贯注，还要有远大的志向，顽强的毅力。这也是朱熹读书之法的最基本精神！

货好送货又快 书不错 还送光碟 就是快递不给力 太慢了 但还行 好期待的书

\\N可来了女性是天生的购物狂，对于购物总是有一些潜藏在体内的欲望，其实女性购物是心理的一定反映，尽管并非所有女性都承认，促使购物欲出现的原因也并非每个女性都一样。西方有句古话：把东西卖给有钱、有势、有需求的人。有趣的是，这里的“人”更适合于指代女人。现代女性普遍经济独立，在家庭购物中大权在握，堪称“有钱

有势”。而说到有需求，最近英国一本时尚杂志的调查结果作了最好的注脚——女人每5秒就要想到一次购物，这种痴迷甚至超过了与自己的伴侣相处。当然拉，我这种女性，自然喜欢到网上京东来挑选东西拉。嘻嘻！好了废话不说。我喜欢看这类书，只要你成为公司的资产，而不是公司的负累，就是声音最大的职员。每个职员在公司内都有属于他本人的一部账簿，一旦有赤字出现，就要注意自己的地位，自己是否会有动摇的可能。多拿雇主的薪金不要紧。所谓食君之禄，担君之忧。问题只在于你能担的忧是否可以平衡你食的俸禄。除了在业务上产生真金白银的进账，是对你本身物有所值的铁证之外，还有别的贡献是可以消弭雇主对你过分高薪的疑虑的。那就是要勤力，把工作的时间延长，这很重要。一个职员可以容纳大量的工作，应付长时间的服务，相比之下，就等于价廉物美。我差不多可以肯定的告诉你，没有老板不是斤斤计较的人，你必须让他在你的个人数簿上，有可见的盈利，才最安全。|就在我胡思乱想时，一页纸从书中掉落出来，竟然是中国青年出版社的公用信笺，上面居然有我用钢笔胡乱翻译的德莱顿的诗歌《爱之永诀》，改得稀里哗啦，还沾了一块墨水，还有几道看来是给钢笔试水的蓝印子，看来是用我那个旧办公桌上的蘸水笔写的。这令我立即感伤难耐起来。那张桌子，是文学室一个受排挤的主任怅然离开后传给我的，特别宽大的旧木头桌，上面遍布划痕，我曾经希望那是文学室当年著名的大作家萧也牧用过的桌子，从五十年代一直传到我这里。好了，现在给大家介绍两本好书：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正的目的；内地首席励志作家陆琪

\\N\\N首部情感励志力作；研究男女情感问题数年，陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控的弱者。二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之路。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。内容还没认真看，翻了下，很温暖的文字

\\N\\N喜欢,会一直在京东购书

\\N这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星

丹道总诀 第九讲 （四）汪东亭传略 第七节 本功特点 玄关直指 第二f讲 第四节

附：汪东亭年谱简编 第六章 丹诀阐微 睡功g丹诀 第g八节 第六讲 （五）魏尧传略

玄关直指图 第四节 第一hh节 j “h总持门”名命的由来 再谈谈我的练功体验 i 第三章k

内外玄关与内外炉鼎 第一节 第五节 第十一章 人是可以长生不死的 （一）李涵虚传略

第六节 心息相依的理和法 三、开放型快速入静法 第六节 我“心息依虚”的实践体会 p

（八）李仲强l传略 m守黄庭养谷神浅释 第二节 第六节 西派丹功程ll序和效n验

第十五讲 西派m溯源 第七节 第三节 作丹过程的要求和小m效验之程次 第七节

“心息依虚”古人之论

道教内丹流派众多，大略可以分为南、北、中、东、西五大流派，其余诸派则多是由这五派o交织演变和分化派生形成的，如龙门派、伍柳派等等。南派pp创始于r北宋时期浙江天台张紫阳（984—1082），名伯端，师承于五q代时q人刘海蟾，刘则师承于q唐代吕洞宾。北派创立于南宋时陕西咸阳王重阳（1112—1170），自谓于甘河镇（在今陕西户县境内）得遇吕洞宾点化成道。中派则肇始于元朝李道纯，李本是南派su第五祖s白玉蟾（1194—12897）门人王金蟾门下，调和南t北两派丹t学于一炉，故被后世称之为“中派”。东派创立于明朝扬u州陆潜虚（1520—1606），名西星，自称于“嘉靖丁未（1547），v偶以因缘遭际，得遇法祖吕公（吕洞宾）于北海之草堂”（《w金丹就正w篇·序》），授以金丹大道口诀，遂创立东派。西派，是道教内丹诸流派中x的一个重要流派，开创于清朝中叶道光、咸丰年y间四川乐山县人李涵虚。本功特点 第六章论男女炼功方法相同的yy道理 z长生不死返老还童的机理（十一）马炳文传略

玄关诸真集释z 第二章 第四节 第十章 简论返老还童与长生不死 第三节 性命双修玄窍

七A字总诀简介 玄关之直指与论证 天罡北斗之寓意B B参张三丰师祖之公传密诀

道派源流说 第一节 外身虚静 定与C睡C之关系 谈破体与元神变为识神之由

再谈谈我的练功体验 第D二节 性命双修入手 二、全封闭快速入静法 第六节

我“心息依E虚”的实践体会 董沛文

河北滦县人。1958年7月1日出生。全EF真龙门派第二十六代传人。道名董崇文，号文道子；中国道教协会副F秘书长、F河北省政协委员、河北省道教协会常务副会长兼秘书长、唐山市道教协会会长、唐山玉清观住持、唐山市侨商会会长、H唐山市H海外联谊会副会长、唐山市归国华侨联合会副主席。研究生学I历(中K央民族大学宗教学硕士)。自幼受传统文化熏陶，经商活动之余喜读J道家经典J，尤其对商祖陶朱公(春秋时期道家代表人物范K蠡)，推L崇备至!在经商活动K中，心息相依的理和法

三、开放型快速入L静法 “缘中”真旨 筑基炼己

自觉运用道家玄妙思想于为人处事中，且有自己的独到体会!亦好道家养生文化，遍游道教洞天福地，寻仙访M道，拜师学艺，研习养生术，体悟道教之奥妙精深?荏苒光NN阴、人P生如梦，世间芸芸众生求财、求禄、求寿、求平安者，如过江之鲫!O然O其中最难求者就是“寿”!千古一帝秦始皇，权倾天下，富有四海，却求“寿”无门，望“寿”而叹!而道教之仙学养生文化(内外丹术)Q申：服食、服药、辟谷、导引、胎息诸术，恰是养生长寿、R长R视久生R之妙术!遂于经商致富后，出巨资复建唐山玉清观，整理道教圣典S，S助印道教经典善书，弘扬中华优秀传统文化。第六节S

玄关之异名异位辨 西派丹功程序和效验 第十五讲 （三）柯怀经传略 玄关作用释

第六节 第六章 “无”话可谈

道教内丹流派众多WU，大略可以分为南、北、中、东、西五大流派，其余诸派则V多是由这五派交V织演变和分化派生形成的，如龙门派、伍柳WU派等等。南派创始于北宋时期浙江天台张紫阳（984—1082），名伯X端X，师承X于五代时人刘海蟾，刘则师承于唐代吕洞宾。北派创立于南宋Z时陕西Y咸阳王重阳（1112—1170），自谓于甘河镇（在今陕西户县境内）得Z遇吕洞宾点化成道。中派则肇始于元朝李道纯，Z李本是南派第五祖白玉蟾（1194—12897）门人王金蟾门下，aa调和南a北两派丹学于一炉，故被后世称之为“中派”。东派创立于明朝d扬州陆潜虚（1520—1606），名西星，自称于“嘉靖丁未（1547），偶以因缘遭际，得遇法祖吕公（吕洞宾）于北海之草堂d”d（《金丹就正篇·序》），授以金丹大道口诀，遂创立东派。西派e，e是道教e内丹诸流派中的一个重要流派，开创于清朝中叶道光、

很好的书，慢慢看，京东是个不错的买书地!

“知识就是力量”，这是英国著名学者培根说的。诚然，知识对于年青一代何等重要。而知识并非生来就有、随意就生的，最主要的获取途径是靠读书。在读书中，有“甘”也有“苦”。

“活到老，学到老”，这句话简洁而极富哲理地概括了人生的意义。虽说读书如逆水行舟，困难重重，苦不堪言；但是，若将它当作一种乐趣，没有负担，像是策马于原野之

上，泛舟于西湖之间，尽欢于游戏之中。这样，读书才津津有味、妙不可言。由此，读书带来的“甘甜”自然而然浮出水面，只等着你采撷了。

读书，若只埋首于“书海”中，长此以往，精神得不到适当地调节，“厌倦”的情绪弥漫脑际，到终来不知所云，索然无味。这种“苦”是因人造成的，无可厚非。还有一种人思想上存在着问题，认为读书无关紧要，苦得难熬，活受罪。迷途的羔羊总有两种情况：一种是等待死亡；另一种能回头是岸，前程似锦。

我的房间里有一整架书籍，每天独自摩挲大小不一的书，轻嗅清清淡淡的油墨香，心中总是充满一股欢欣与愉悦。取出一册，慢慢翻阅，怡然自得。

古人读书有三味之说，即“读经味如稻粱，读史味如佳肴，诸子百家，味如醢醢”。我无法感悟得如此精深，但也痴书切切，非同寻常。

记得小时候，一次，我从朋友那儿偶然借得伊索寓言，如获至宝，爱不释手。读书心切，回家后立即关上房门。灯光融融，我倚窗而坐。屋内，灯光昏暗，室外，灯火辉煌，街市嘈杂；我却在书中神游，全然忘我。转眼已月光朦胧，万籁俱寂，不由得染上了一丝睡意。再读两篇才罢！我挺直腰板，目光炯炯有神，神游伊索天国。

迷迷糊糊地，我隐约听到轻柔的叫喊声，我揉了揉惺忪的睡眼，看不真切，定神一听，是妈妈的呼唤，我不知在写字台上趴了多久。妈妈冲着我笑道：“什么时候变得这么用功了？”我的脸火辣辣的，慌忙合书上床，倒头便睡。

从此，读书就是我永远的乐事。外面的世界确实五彩缤纷，青山啊，绿水啊，小鸟啊，小猫啊，什么也没有激发起我情趣，但送走白日时光的我，情由独钟——在幽静的房间里伴一盏灯，手执一卷，神游其中，任思绪如骏马奔腾，肆意驰骋，饱揽异域风情，目睹历史兴衰荣辱。与住人公同悲同喜，与英雄人物共沉共浮，骂可笑可鄙之辈，哭可怜可敬之士。体验感受主人公艰难的生命旅程，品尝咀嚼先哲们睿智和超凡的见解，让理性之光粲然于脑海，照亮我充满荆棘与坎坷之途。在书海中，静静地揣摩人生的快乐，深深地感知命运的多舛，默默地慨叹人世的沧桑。而心底引发阵阵的感动，一股抑制不住的激动和灵感奔涌。于是乎，笔尖不由得颤动起来，急于想写什么，想说什么……

闲暇之余，读书之外，仍想读书寄情于此，欣然自愉。正如东坡老先生所云：“此心安处吾乡。”

早晨，我品香茗读散文，不亦乐乎！中午，我临水倚林读小说，不亦乐乎！晚上，我对窗借光吟诗词，不亦乐乎！整天都是快乐，因为我有书，我在！

这书选题还行，可读性很强。图文并茂地介绍了清末至民国时期天津地区最典型的各种画报的创刊日期、终刊时间、出版者、编辑人、纸质、装帧等，作者对其办刊宗旨、风格、特色等做了初步研究。这套砖书是最划算的，星战系列还有2个小人，二百多个散件，让我家那个小人控乐坏了，乐高的砖书真的不错，就是京东的品种总是要缺货，买的时候要看运气了，赶紧推荐几个朋友来买，下手慢的那个就没买到，又缺货了。儿童节作为礼品这个再好不过的了，有玩具，有书看，寓教于乐，包装精美，乐高的东西，品质自然非同凡响。乐高拼砌玩具曾经伴随无数多孩子的成长，在孩子和家长的心目中，乐高代表的是快乐，是无限的想象，是创意的未来。乐高集团今天的成就，与他悠久的历史和企业文化有着密不可分的联系。

传说有位智者，他很富有，但他不去享受荣华，他为了不使乐高的绝版产品流失海外，他将自己所有收藏的老乐高汇集到一起，放入地下室，据说木箱中的宝物全部是乐高中的精品，宝藏年代久远，智者设置了暗道机关，等待他的子孙到来取出宝藏，目前5510和6949等珍稀乐高在北京某工艺馆展出陈列。

乐高公司的创立于丹麦的一个小城镇——比隆（Billund）。他的创始人克里斯第森先生（Ole Kirk Christiansen）出生于1891年，是一个出色的木匠，有着自己的木制加工厂。他为人忠厚，坚毅，性格乐观幽默，积极向上，这使他能够在30年代欧洲的经济危机时顺利的渡过难关。

1932年对于克里斯第森先生来说是艰难的，也是难忘的。经济大萧条冲击到丹麦比隆，所有的手工艺人都接不到订单，他的木制厂辞退了最后一名工人。同一年，他失去了他的妻子，只有他和四个孩子相依为命，最小的孩子6岁，最大的孩子15岁。他开始懂

得，生活不仅是一个美好的礼物，而且是一项艰苦的工作。但是他仍然对生活对事业保持着热情，勇于尝试新的机会和新的技术。他接受了工业协会的建议，开始生产家用产品，作出了具有决定意义的改变——将他的木制厂的产品定位于玩具。他的决定受到了家人和朋友的一些反对，大多数人并没有认识到儿童玩具的重要性。但是克里斯第森先生认为玩具始终是孩子最重要的伙伴，无论何时，孩子都不能没有玩具。事实证明，他的决定是正确的，短短的几年这个木制加工厂就具备了成为国际性玩具公司的基础。京东当然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。

[天乐丹诀：丹道大江西派内功典籍汇编及阐秘_下载链接1](#)

书评

[天乐丹诀：丹道大江西派内功典籍汇编及阐秘_下载链接1](#)