

内丹实修理法精要



[内丹实修理法精要_下载链接1](#)

著者:存诚子 著

[内丹实修理法精要_下载链接1](#)

标签

评论

曾先生的书呢，我认为还是比较好的。至少来说还是比较实在的，没有那些虚无缥缈的东西。基本上可以说是，实话实说。曾先生，原来在早年间。许多武术和气功杂志上发表过文章。写的也多，非常的实在。个人呢？也有非常多的经验和教训。

蛮不错的！悦享品质！值得拥有！

?具体内容你买了看了就懂了，其余自我看着办

已收到没有什么损坏

内丹实修这本书的内容呢？尤如《道德经》里的内容一样，道可道，名可名。非常名一样，看了以后如坠入迷雾中一样，不知所以！！

非常好 老板态度很好

内丹实修大家的作品，还是很值得看一看的，相信能对大家的健康有很多的启发

书中提供的技巧非常实用，如果你在犹豫，那么请相信我。

很满意，买书只选京东，618优惠力度很大。

学习传统文化发扬传统文化继承传统文化。

物超所值，读书万卷，妙不可言。

字迹清楚，画面美感十足。

通俗易懂 大师之作 值得拥有

还可以，居然和仙学精要一个价格，偏贵了点！

此用户未填写评价内容

印刷精美，非常不错，物美价廉，快递给力，非常满意的一次购物体验！

书本纸张不错，字迹清晰，内容很好，快递服务公司服务很到位，值得拥有。很好的内丹参考书！

活动价，屯起来慢慢读，结合实修学习。

书本很厚，质量不错，内容也很好

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈好

道教学习不错的一本书，值得我们品读。

还没来得及读，华夏出版了不少好书！

价格实惠，送货快，服务态度很好。

书很不错，浅显易懂，还在慢慢阅读中。快递小哥太给力，每回亲自送来，真的十分感谢。

不错不错不错不错不错不错

道教内丹学习很不错的一本书，值得学习的。

好书，值得一读。。。。。。。。。

哈哈哈哈哈

宝贝价格优惠 支持京东

书很好。销量表明是很受欢迎的书，值得购买。

一本挺实用的书。

有上、中、下三篇，共429页，刚拿到还没看，书质量很好。

曾庆余先生的这本书内容很好，偶以前买过，这是帮朋友购买的。

不错的商品，显得很高大上！

书不错，可以看看，是初学者的福音。书很厚。

书终于到了。抢着看

正版，速度，包装好

买的书籍收到了，给予以好评！

好好好好好好好好啊好好

收到。第一次在京东买书，还不错。

活动期间买了好多书，统一好评

乒乒乒乒匹配啪啪啪

已收到，不错，物流也快

正版书，质量保证，比书店便宜。

五十多元有点贵，当小人书看吧。

好书！慢慢看呗

还没有看，

很好很满意！

这书不错。好

很好，很满意

很好很给力

很喜欢？

包装太次，多处刮伤

书还好,里面一半气功一半内丹,气功以刘汉文的禅密功为主,内丹则推崇清净丹法,但似对陈毓照一派是否为正宗西泌丹法持疑,与胡孚琛教授的鉴定不同,权作参考

一般般

没有必要买呢。

书很厚，字很大，给老龄人看的吧。内容其实不过是气功的摘编，不见道家真传的，更别说系统的内景体验

不错

收到

好书

%E6%B2%A1%E4%BB%80%E4%B9%88%E9%B8%9F%E7%94%A8

关于内丹的通俗易懂的介绍。

还不错，就是前段重复了几遍。

这本书不错，有很多可操作的功法。

京东书快且好！读书人的喜爱。再多点折扣就更好了呀！呀！呀！???

要是有个网上租书屋就更好了

还可以吧

非常好，就是不知道能否领悟

书籍很不错，又送得很快！

内容有点不是那么回事

还可以还可以还可以还可以

不得不说质量非常好，非常满意，发货也挺快，物超所值！全五分送上。。。。。。。

。。。

内容一般，可以看看，一般。

好好好好好好好好好好好好好好

内容很好

给老爸买的，不知道好不好看～

得慢慢研究。

京东购物，方便快捷实惠

好书！

非常不错，第二天就到了，书也都很好，没毛病，很赞很喜欢

京东自营，质量很好。正版放心。

发货挺快的，质量不错，价格优惠，下次还会光临。

好东西

好，需要再次购买

非常不错物流也很快

好

很好！！！！！！！！

内容还行?

好好好，非常好，难得遇到打五折，很便宜，书的质量也很好，内容更是没的说

用最通俗的语言说出最古老的道家养生之法:很好

内容一看就是有过实际经验的人写的

好，讲解的还算透彻。

功法简单实用，很好。

好，好，好，好，但难，难，难，难，难，

结成内丹羽化而登仙?

还没看，期待

商品很好

 恩

买本书纯属兴趣！翻看内容也很不错

书是好书 可是看不懂

好。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

有作者这本书的电子版以及他早期的文章合集，内容不错，健身来说绰绰有余，至于修道，那不好说！

东西还不错

质量好 内容还没看

非常好，要的就是这样的书

挺好

非常非常好！

值得好好阅读。

这次买的商品满意

图书收到，包装完好，谢谢

书籍很好我很满意！ 京东真是太棒了！

一般

不错，慢慢看吧，没有配图。

好！好！！好！！！ 有参考价值。

好哈哈哈哈哈

对爱好气功养生又找不到师父的人来说，这本书就是良师益友，带你由浅入深，知行合一，借假修真，步进中华传统养生殿堂

挺好的书，买回来研究研究，但内丹也不是看几本书就能修出来的。

本书以老子的《道德经》为基础，以中国传统道家哲学、古代中医理论为指导，通俗、详细地讲解了我国古代先贤在身心修养、健康长寿等方面的各种理论，辅以具体实用的方法，并深入浅出地介绍了中国太极拳与古代食疗的知识。

本书对传统丹道、养生的基本理论解读浅近，指点显明，易于阅读，读者了然明白，即知大道至简，使其一扫神秘，有助于当下人们学习、借鉴古人养生智慧，实现健康长寿。

。本书以老子的《道德经》为基础，以中国传统道家哲学、古代中医理论为指导，通俗、详细地讲解了我国古代先贤在身心修养、健康长寿等方面的各种理论，辅以具体实用的方法，并深入浅出地介绍了中国太极拳与古代食疗的知识。

本书对传统丹道、养生的基本理论解读浅近，指点显明，易于阅读，读者了然明白，即知大道至简，使其一扫神秘，有助于当下人们学习、借鉴古人养生智慧，实现健康长寿。

比较深奥，没太多东西

送货速度真快，了解一下道家文化，，，偷偷的学习学习，，，

不出错错

好。

不错！

绝对好书

不错，是内丹修行的一部好书！

开卷有益

算是还可以吧，主要的东西在后篇，但是真东西不是看了就会了的，主要还得靠自己~~~

谁不想爱你一万年？前提是得活到那年岁。

理法并重 好书！！

这是我复制过来的，我自己懒得写了，但这也是我想表达的意思。我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少90分以上，而比较垃圾的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。

评价如下：好书一本，值得一看。

很喜欢包装很好没有破损

内容很实用的一本书，值得珍藏。

岐伯对曰：八风发邪以为经风，触五脏，邪气发病。所谓得四时之胜者，春胜长夏，长夏胜冬，冬胜夏，夏胜秋，秋胜春，所谓四时之胜也。

东风生于春，病在肝，俞在颈项；南风生于夏，病在心，俞在胸胁；西风生于秋，病在肺，俞在肩背；北风生于冬，病在肾，俞在腰股；中央为土，病在脾，俞在脊。

【译文】黄帝问道：什么是天有八风，经有五风？

岐伯说：自然界的八方之风会产生八种不同的风邪，中伤经脉，形成经脉的风病，风邪还会继续随着经脉而侵犯五脏，使五脏发病。四季的气候是相互克制的，即春季属木，克制长夏；长夏属土，克制冬水；冬季属水，克制夏火；夏季属火，克制秋金，秋季属金，克制春木，这就是四时气候的相克相胜。

东风在春季产生，通常引发肝的病变，病邪从颈部侵入。南风在夏季产生，常常引发心的病变，病邪从胸胁侵入。西风在秋季产生，常常引发肺部的病变，病邪从肩背侵入。北风在冬季产生，多引发肾的病变，病邪从腰股侵入。长夏属土，土位于中央，病变多发生在脾，病邪常从背脊侵入。

【原文】故春气者，病在头；夏气者，病在脏；秋气者，病在肩背；冬气者，病在四肢。故春善病鼽衄，仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病风疟，冬善痹厥。故冬不按腧，春不鼽衄；春不病颈项，仲夏不病胸胁；长夏不病洞泄寒中，秋不病风疟，冬不病痹厥，飧泄而汗出也。夫精者，身之本也。故藏于精者，春不病温。夏暑汗不出者，秋成风疟，此平人脉法也。【译文】

因此春季邪气伤人，病多发生在头部；夏季邪气伤人，病多发生在心脏；秋季邪气伤人，病多发生在肩背；冬季邪气伤人，病多发生在四肢。

所以，春天多出现鼽衄之病，夏天多出现胸胁方面的疾病，长夏多出现直泄无度的洞泄等里寒病，秋天多出现风疟，冬天多出现痹厥之症。因此冬天不要扰动筋骨，力求藏阴潜阳，这样第二年春天就不会出现鼽衄和颈部疾病，夏天就不会出现胸胁病变，长夏季节就不会出现洞泄等里寒病，秋天就不会患风疟病，冬天也不会患痹厥、飧泄、出汗过多等病。

精是人体的根本，所以阴精内藏而不外泄，春天就不会罹患温热病。夏天气候炎热，阳气旺盛，假如不能排汗散发热量，秋天就会患风疟病。这是一般为人诊察四季病变的普遍规律。【原文】

故曰：阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。【译文】

阴和阳又各有阴阳之分。白天属阳，清晨到中午时段，是阳中之阳；中午到傍晚，是阳中之阴。夜晚属阴，傍晚到半夜，是阴中之阴；半夜到天明，是阴中之阳。自然界的阴阳之气是这样，人的阴阳之气也是这样。【原文】

夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。肝、心、脾、肺、肾，五脏皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦，六腑皆为阳。

所以欲知阴中之阴，阳中之阳者，何也？为冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，皆视其所在，为施针石也。【译文】

就人体而言，外属阳，内属阴。单就人的躯干而言，背部为阳，腹部为阴。就脏腑而言，脏属阴，腑属阳。即肝、心、脾、肺、肾五脏都属阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑都属阳。

为什么要知道阴阳中又各有阴阳的道理呢？这是因为只有据此来诊断四时疾病的阴阳属性，才能进行治疗，比如冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，要依据疾病各自

所在部位的阴阳属性来选择相应的针刺疗法和砭石疗法。

【原文】故背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也。此皆阴阳表里，内外雌雄，相输应也。故以应天之阴阳也。 【译文】

背部为阳，心是阳中之阳，肺是阳中之阴。腹部为阴，肾是阴中之阴，肝是阴中之阳，脾是阴中之至阴。

以上所说。都是人体阴阳、表里、内外、雌雄相互联系又相互对应的例子，它们与自然界的阴阳变化是相互对应的。

【原文】帝曰：五脏应四时，各有收受乎？岐伯曰：有。东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝。其病发惊骇，其味酸，其类草木，其畜鸡，其谷麦，其应四时，上为岁星，是以春气在头也。其音角，其数八，是以知病之在筋也，其臭臊。南方赤色，入通于D，开窍于耳，故病在五脏。其味苦，其类火，其畜羊，其谷黍，其应四时，上为荧惑星。是以知病之在脉也。其音徵，其数七，其臭焦。中央黄色，入通于脾，开窍于口，藏精于脾，故病在舌本。其味甘，其类土，其畜牛，其谷稷，其应四时，上为镇星。是以知病之在肉也。其音宫，其数五，其臭香。 【译文】

黄帝说：五脏与四时变化相应，它们还分别与其他事物相归属吗

商品不错，下次还会再 买。。。。。。

很好的书 好好学习一下

。。。。。。。。

good

挺不错的 正在看

很好，内容和包装都很不错

书很好

[内丹实修理法精要_下载链接1](#)

书评

[内丹实修理法精要_下载链接1](#)