

道乡集丹法纂要

## 内丹功法真传——《道乡集》丹法纂要

内蒙古气功科学研究会气功教学咨询部印

## 编者的话

道家气功源远流长，影响既广，功效亦宏，而内丹修炼，乃其主流。其旨本于有无相生、动静互用、性命双修，以虚静为基，以神气和合为用，以“自然”、“无为”为则，不但是祛病健身、益寿延年的妙法，而且是开发人体智能，使生命力得到充分发挥的有效途径。然而，丹法玄机，奥蕴难明，万卷丹经，类多隐语借喻，或言龙虎龟蛇，或论铅汞婴姹，罗列卦爻，牵扯干支，竟使简易之理法，堕入五里雾中，难以得其真谛。以致今日之言丹道者，竟有误认龙虎婴姹之幻影为真境，而落入魔障者，亦有不知周天运转乃自然而然之妙机，反而妄行搬运，烈火空铛，自误误人者。若此等常识中事尚属梦梦，其它就更难言及了。

《按摩与导引》于去岁今春连续刊出了崂山史从龙氏在民国初年编著之《道乡集》，剖析阴阳、阐发神气、分别层次、开示火候、详陈练法、指点窍妙，诚能深入浅出，发微钩玄，虽非灵犀烛照，实属正宗法门，非着相顽空之术所可比。其云“行一步，自有一步效验”，当非虚语。只可惜其书假借“仙佛”，依托“乩降”，宗教迷信色彩颇浓；而且叙述零乱，又无章目可寻，非前后互参则不能明其理法，非分类综合则难以握其枢要。因而不得不重为编纂，删其繁芜，去其浮词，特别是将封建迷信部份去掉。同时，前后会通，撮其精要，分类整理，以便研读。然而丹法虽简，其奥难明，为便于从不同角度琢磨，以期融会贯通，用以指导练功实践，因而章节间内容上仍有重复之处。

重纂《道乡集》，原是为了自己研习方便。稿成，求教于中国气功科学研究会常务理事、内蒙古自治区气功科学研究会理事长沈老湘汉同志。承蒙抽暇审阅并亲为拟定书名，推荐印行，以公诸同好，亦且求教于博雅，谨此致谢。

杜子敬

1988年5月于塞北青城

## 目 录

### 一、丹法要旨

- 1、 阴阳
- 2、 动静
- 3、 恍惚
- 4、 混成
- 5、 中和
- 6、 至德

### 二、丹法要则

- 1、 道法自然
- 2、 动静互用
- 3、 性命双修
- 4、 致中和
- 5、 潜龙勿用
- 6、 持之以恒 潜心自悟

### 三、丹法要诀

- 1、 炼己
- 2、 止观凝神
- 3、 谨固牢藏
- 4、 调息
- 5、 伏气
- 6、 配合阴阳
- 7、 火候运用

### 四、炼丹步骤与方法

#### (一)炼精化气

- 1、 调药
- 2、 采药
- 3、 封炉
- 4、 炼药（小周天）
- 5、 止火

#### (二)炼气化神

- 1、 采大药
- 2、 大药过关服食
- 3、 养胎
- 4、 万脉归源

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>