

# 总 序



总

序

东汉桓帝时，张陵创立道教，以神仙信仰为核心内容，以致道成仙为终极追求目标。千百年来，道教徒为了实现这一理想，创造出了一系列修道成仙的方法，这就是道教的外丹修炼和内丹修炼。外丹是以天然的药物和金石为基础，通过烧炼，制成可以服食成仙的丹药。内丹是以人体为鼎炉，通过人体内精、炁、神的转化，脱质而成仙。修炼二者的结合，即内功和外行。道教修炼的根本是清静身心，以老子《道德经》“致虚极，守静笃”为圭臬。称一念不起谓之清，灵台无物谓之静。道教清静功夫强调的是少私寡欲，不喜不悲，不怒不恨，不嫉不妒，心正自明。首先是事来则应，事去不留；不是没有思想意念，完全无知，与人事脱离；是“真常应物，真常得性，常应常静，常清静矣”，而“真常须应物，应物要不迷”。在至清至静境界的作用下，人自身体内能产生反应，促进心理生理调节，引导体内平衡纯净，生理升华。说明清静还是一切修炼方法的基础。道教清静修持要求的就是清静寡欲，是“上善若水”，像“水善利万物而不争”一样，澄心绝虑，少私寡欲，不为尘染。道教的修炼“内丹术”，每一步都是在身心清静的状态下去磨练，每一次练功都是按无为——有为——无为的自然法则循序渐进地操练。要以正至静，以静至明，

以明至虚，虚则无为而无不为，从而合道存真，这是内功行印证。同时，道教修炼还强调外行，就是要济世度人、慈心于物、积功累德，这样才能度己度人，得神仙之护佑、神灵之感召。所以道教徒将一生的修炼历程概括为修道立德或修道养德。

外丹与内丹虽然起源时间相距不远，但受当时社会文化和历史背景的影响，在唐末以前外丹修炼一直都十分盛行。后来由于外丹对人体的不良影响，内丹修炼逐渐兴盛起来。内丹派首先兴起的是钟吕派，不久便发展有南派、北派、中派、东派、西派、伍柳派、三丰派、千峰派、女丹派等，修炼的丹经主要有《钟吕传道集》、《悟真篇》、《灵宝毕法》、《入药镜》、《五篇灵文》、《大丹直指》、《道窍谈》、《金丹大要》、《张三丰太极炼丹秘诀》、《性命圭旨》、《伍柳仙宗》、《性命法诀明指》、《孙不二女丹次第诗》等，可谓是门派林立、卷帙浩繁。虽然如此，但内丹派功法仍然有规可矩，有蹈可寻，不外乎在“顺逆”、“性命”、“阴阳”、“有无”这四个方面下功夫，进而总结出了炼己筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道（粉碎虚空）的修炼程序，这本身就是一个逆修的过程。道教认为炼己筑基、炼精化炁、炼炁化神做的是命功，属于有为；炼神还虚、炼虚合道做的是性功，属于无为，所以有“性命”与“有无”的说法。而整个修炼又是一个去除人体阴质，还就纯阳之体的过程，所以又有“阴阳”的说法。既然如此，内丹修炼由于每个人的身体素质和所处的环境有所不同，因而在方法上也有相应的变化，这也是道教丹道法派林立的缘故。鉴于此，我们将历史上道教内丹著名法派及其经典收集起来，加以整理研究，希望能对广大道教内丹爱好者有所裨益。

道教丹道修炼是一件非常神圣的事情,就当代社会而言,一个修炼丹道的人,一定要把忠于家国,孝于双亲,和于友邻作为修道的基础。正如湖北黄陂木兰山道观的一副对联所言:织杼织声停,为国平寇,替父从军,忠孝劳名飘千古;庙貌庄严在,显化无私,灵威有赫,神仙妙通具千秋。质而言之,一个人修炼必须有益于国家、有益于社会、有益于家庭、有益于自身、有益于子孙,这样您才能着手去做功夫。这也是我们编写这套《中国道教丹道修炼系列丛书》的宗旨所在。



总

序

黄信阳

2003年5月序于北京



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/>