

# 重印说明

80/5512

中国道教的养生历史源远流长，其养生的古籍浩如烟海，这对今天探索人体生命科学的人们，无疑是一笔丰富而珍贵的文化遗产。如何在卷帙浩繁的宝藏中发掘精萃代表著作，为人类的健身事业服务，是当前人们关心的重要问题。

为此，我们特请中国道教协会理事、中华气功协会文献委员会顾问、著名道教丹法专家王沐先生，从众多的养生书籍中，精选道教五大派系正宗的丹功功法献给读者。

道教的丹功源于道家，它是总结中国三千多年养生术而发展成的最高成果。自魏伯阳著「万古丹经王」的《周易参同契》开始，丹功经历了漫长的发展阶段。因古人择徒慎重，使前一时期的著作隐晦难懂。到唐朝以后，在著作中才初露端倪，形成了系统的理论和功法。与此同时，道教也逐步形成了五大派别。

《道教五派丹法精选》正是从这一时期著作中，精选出五大派别代表人物的经典著作予以重印。每派著作前，有王沐先生序言，对各派的源流、著者生平及丹法要点均有简述。所选著作，浅显实用，兼顾理论，通俗易懂，不仅对初学者是一部入门的参考书，而且对有一定练功基础的人，也有指点捷径，去伪存真的益处。

王沐先生青年时拜师，深得道教正宗丹法真传。五十年来博览群籍，精研功理，练功不辍，尤对道教正宗丹功有精深造诣，虽年逾八十，仍神采奕奕，健如青年。

为了便于读者阅读，我们将《道教五派丹法精选》分五集选编重印，由中医古籍出版社出版。由于时间仓促，有不当之处，请批评指正。本书所据版本为上海涵芬楼影印正统道藏本等。

中国科学院科学文献服务部

一九八九年十月

## 序

道教丹功自南宋以来，分衍为南、北二宗，其后又有综合二宗之中派，以及明清间之东派、西派。前三集已将中、南、东、西四派功法作了介绍，本集主要选辑北派功法著作，以供参考。

内丹学说，宗承《道德》、《阴符》，效法自然之道，兼综《易》学。如丘处机《大丹直指》谓人与天地禀受一同，未生之前，在胎中混沌沌沌，为先天之气；出胎后，脐内一寸三分所藏元阳真气，不曾相亲，逐时耗散，以至病夭。并指出「金丹之秘在于一性一命而已。性者天也，常潜于顶；命者地也，常潜于脐。顶者性根也，脐者命蒂也」。（卷下）心中藏正阳之精名汞、木、龙，脐中藏元阳真气名铅、金、虎。「先使水火二气上下相交，升降相结，用意勾引，脱出真精气，混合于中宫，使气周流于一身，气满神旺，结成大丹。非特长生益寿，若功行兼修，可跻圣位」。（卷上）书中还用图、诀、诀义等予以说明，并依修炼节次，分功法为小、中、大三成。谓非炼就金液还丹不能延年，非太阳炼形不能脱胎换骨，非三田既济不能长生。亦可用于周天火候足后，直接修炼神入顶，按此道行之，百日丹结，三百日丹药成，三年胎仙就，「自然阳神从顶门出入，来去无碍」。

又李筒易纂集《玉溪子丹经指要》云：「内丹之道，先以乾坤为鼎器，次以坎离

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/>