

## 前 言

《道家养生秘诀真传》一书，是就清代道士济一子（傅金铨），辑注的道书《四注悟真篇》其中一注而冠的书名，以便于现今的读者了解书的内容。

济一子对汉代道士至一真人崔希范所著的《入药镜》又称《金丹真诀》；北宋哲学家邵康节（邵雍）所作的《月窟天根诗》；唐末吕祖（吕洞宾）所作《沁园春·丹词》经过编辑注释，同时济一子亲著一书名为《试金石》，其内容有《长生》、《师恩》、《二十四问》三章，合辑此卷。济一子所辑注古代圣真的著作，是道家养生内炼的重要理论著作，均为修持的要诀，经千百年流传至今。

我国道教历史悠久，对修持、养生有一套系统完整、行之有效的方术、方法，并著有珍贵的理论书籍，为后世留下许多理论与实践相结合的养生要诀。正因为这些理论、功法受到广大群众的欢迎，因而在我国人民的健身、康复中起着越来越重要的作用。

古时道家的养生功法都是圣圣相传，师徒口口相授。其语言多采用隐晦的比喻，因此不易理解，口诀要旨难以让更多的人领悟，难怪局外人，视之为秘诀、天机。多强调师父的点化，多靠修持者的悟性。由于经典要旨难读、难懂，所以也造成

世人某些误解。道家注重养生，将长寿长生称为神仙之道。书中讲：“人从幼年至老年没有不生病的”，“能长生久视的人也有”，能长寿之人就是所谓的仙人。不了解这种观点及“神仙”一词的所指，一看到、听到讲神、说仙，马上就理解为“迷信”，其实这只不过是称呼，与迷信是风马牛不相及的事。就如同释家将功德圆满称之为“佛”；儒家将贤德而有成就的人称之为“圣”；道家则以“真人”“神仙”称之。

由于道家经典理论的晦涩不易懂，传授古圣真诀的书不多，了解的人少，因而又为一些心迹叵测的人所利用，招摇于世，给修炼内功招至恶名。岂不知，从古至今凡行修持、炼功者，都将积德行善作为炼养的先决条件。要入定、入静，先要心静、神安。如那些鸡鸣狗盗之徒，坑、蒙、拐、骗、偷的不法小人，是永远无法入静的。由此可知，心迹不正，就永远无法修炼，不能修炼哪来的真功。书中《二十四问》可为读者在学习修炼中，帮助认清真师，辨明假师。古人书中早有明示，今人更要引以为戒。

道家自古就注重养生，主张“我命在我，不在天地”，认为人的寿命长短由自己决定。指出，通过修炼能够延年益寿，强调自身的修持和炼养。书中就秦始皇、汉武帝为了久为人君，享受至尊，多次

派人为自己寻求长生不死的仙丹灵药，明确地告诉人们“能使人长生久视的灵丹妙药，不在海上的仙岛。而是在每个人的自身体内，这就是自身生命的根本——先天的元始祖炁（气）。”即在气功修炼中，人们常说的元气。有关先天炁、后天气的关系，书中均有论述。汉代道士至一真人崔希范所著的《入药镜》，以天人合一的思想，效法天地、日月盈亏之象；阴阳消长之极；并结合五行、八卦与天干相配，形成了完整的内丹理论，对以后的内丹炼养起了重大影响。纯阳祖吕洞宾曾闻崔公而说：“吾知修行有据，性命无差，道成其中矣。”又说：“因看崔公《入药镜》，令人心地转明。”在唐、宋、元以后的内丹著作中多用其旨。编者将该书称之为秘诀真传，可见当之无愧。

近年来修炼气功的人越来越多，这与真师传功授法是密不可分的。但同时也出现了许多令人不快之事，其中原因众多。该书中古圣真早有告诫，“此事易生谤毁”。究其原因，传功受功的人对道家养生理论了解得不够全面，将主观臆解误认为是开悟。常常听到有人练功“走火入魔”，不究其原因而一味指责炼功，甚至否定气功。授功传法者首先传功德，受功受法者先修功德，这是练功的先决条件。释家的修持讲要克服自身的贪、嗔、痴三魔，即三种烦恼的根源；儒家的修持讲仁、义、礼、

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/>