

<<仙道贵生>>

图书基本信息

书名：<<仙道贵生>>

13位ISBN编号：9787220086823

10位ISBN编号：7220086822

出版时间：2012-10

出版时间：四川出版集团，四川人民出版社

作者：张钦

页数：219

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<仙道贵生>>

### 内容概要

《中华道文化丛书·仙道贵生：道教与养生》以“道”为理论基础而博大精深，但它的落脚点却在人世、在现时。

与此相应，我们这套丛书亦努力做到文字平和朴实、语言流畅生动、叙述要言不烦、面貌平易近人，以使更为广大的读者都能从中受益，得到有关道文化的比较全面和科学的知识。

## <<仙道贵生>>

### 书籍目录

前言第一章 仙道养生之源第一节 广成的至道第二节 岐伯的生乐第三节 彭祖的秘密第四节 老子论养生  
第二章 道教心理与灵性炼养论第一节 收视反听第二节 节情制欲第三节 炼心养神第三章 道教养生术概  
说第一节 服气养生第二节 胎息养生第三节 守一养生第四节 存思养生第五节 膳食养生第六节 房中养生  
第七节 内丹养生第四章 道教养生经典举要第一节 “万古丹经王”的《周易参同契》第二节 “合修众  
术以长生”的《抱朴子》第三节 “我命在我不在天”的《养性延命录》第四节 “心与道同”的《坐  
忘论》第五节 “安乐延年”的《灵宝毕法》第六节 “人人自有长生药”的《悟真篇》结语

## &lt;&lt;仙道贵生&gt;&gt;

## 章节摘录

第三节 彭祖的秘密 彭祖是中国有史以来最出名的寿星，相传活了八百多岁，但知道他与黄帝有血缘关系的人可能就不多了。

西汉大学问家刘向为他作传，这样描写道：“彭祖者，殷大夫也。

姓篋(jian)，名铿，帝颛顼之孙，陆终氏之中子，历夏至殷末，八百余岁，常食桂芝，善导引行气

。 ” 颛顼是黄帝的玄孙，从这个角度，彭祖的血统是很高贵的，但记载上说他“遗腹而生，三岁丧母”，则他的长寿与他后天的修行就大有关系了。

晋代养生学家葛洪也专门为他作传，对他的养生理论和方法进行了系统的阐述，总结起来，有如下几点： 1.重视养性 传记上说他从小就好恬静，淡泊名利，不饰车服，唯以养生治身为事，也不自言有道，不做诡惑变化鬼怪之事，沉静无为。

2.重视服食 传记上说他常服食水桂、云母粉、麋角散等特别的食物，主张要长生不老当服饵至药，尤以金丹为要。

3.行气导引 他常常从早上到中午闭气内息，端坐按摩眼睛和身体，又舐唇咽唾，服气数十次后才起行言笑。

如果身体中偶尔疲倦不安，就用存想的方法让意念到达九窍、五脏、四肢和毛发。

让气云行在身体中，从鼻口到达十指末，不多久身体就和谐无病了。

4.重视男女房中之事 他说：“其次当爱精养神……不知交接之道，虽服药无益也。

”就是告诉人们，养生要懂得男女性爱的方法；其次他说：“上士别床，中士异被。

服药千裹，不如独卧。

”告诉人们如果要做修行的“上士”，夫妻一定要分床睡（当然，过夫妻生活时除外。

）现在条件好了，能分房睡就更好了。

他又把男女相成比作天地相生，认为天地能互动交感，所以生机绵绵，人如能像天地一样，运用交接阴阳之术，则可以长生，甚至不死。

……

<<仙道贵生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>