

<<养性延命>>

图书基本信息

书名：<<养性延命>>

13位ISBN编号：9787532621606

10位ISBN编号：753262160X

出版时间：2006-12

出版时间：上海辞书

作者：李似珍

页数：214

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>

<<养性延命>>

内容概要

全书分“永恒的主题与超前的探索”、“服食与炼丹”、“上药精气神，成全道方亲”、“动功辅佐，形神相济”、“德生双修，精神呵护”、“符咒移情，调适情绪”、“调摄起居，劳逸适度”、“天人共存，生态养人”共八章。

本书为《上海城隍庙现代视野中的道教》丛书之一。

该丛书宗旨是站在现代立场，以现代人的眼光，去审视道教，探索道教。

丛书作者既有道教界本身的学者，也有教外的专家。

丛书编写是将有关道教的知识介绍与专业的分析结合起来，即做到通俗性与学术性的统一，为此，作者未在深化学术方面放马驰骋，而是将获得的学术成果以尽可能通俗的形式表达出来。

<<养性延命>>

作者简介

李似珍，女，1952年8月出生于上海，华东师范大学哲学系教授。
兼中国宗教学会理事、上海市科技史学会副秘书长、上海市医史学会理事。
著有《形神·心性·情志——中国古代心身观述评》（江西人民出版社2001年版），《中国学术思想编年·宋元卷》（陕西师范大学出版社2006年

<<养性延命>>

书籍目录

第一章 永恒的主题与超前的探索 一、神仙信仰与永生向往 (一) 道教养生观的神仙理想 (二) 道教神仙想像的追求内容 (三) 神仙养生观的现代意义 二、重人贵生、我命在我的教义支持 (一) “我命在我”的生命观 (二) 天人合一、形神相依等系列天道观念

第二章 服食与炼丹——长生寻求之开端 一、药食同源，寻觅灵芝异草 二、辟谷养生，应时而动 三、金石大丹，意外之获 四、食疗胜医，药膳流行

第三章 上药精气神，成全道方亲——以气为核心的内丹术 一、内丹术中的“三宝”说 二、道教内丹术的基本炼养方法 (一) 筑基炼己 (二) 炼精化气 (三) 炼气化神 (四) 炼神还虚 (五) 炼虚合道 三、多样化的丹术修炼 (一) 炼神类 (二) 炼气类 (三) 存思类 (四) 内丹类 四、道教内丹术的开发潜能作用 五、内丹修炼中的时空结合要领

第四章 动功辅佐，形神相济——中国功夫的根基之一 一、由先秦导引术引入的动功功法 (一) 先秦导引术概述 (二) 道教导引术的理论基础 (三) 道教导引术举要 (四) 导引术的后期发展 二、动功理念的动静辩证观 (一) 动以养形 (二) 静以养神 (三) 动静结合 三、张三丰的内家拳创制 (一) 张三丰的生平传说 (二) 内家拳的主要特点 (三) 内家拳的主要流派 四、五官杂修、睡功等功法 (一) 五官杂修类功法 (二) 睡功 五、道教拳术的现代流行

第五章 德生双修，精神呵护——心神相关的修炼思路

第六章 咒斋移情，调适情绪——道教养生的心理层面展开

第七章 调摄起居，劳逸适度——日常起居讲究及性保健术

第八章 天人其存，生杰养人——道教的环境保护意识

后记

<<养性延命>>

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>