

<<道家养生语录>>

图书基本信息

书名：<<道家养生语录>>

13位ISBN编号：9787536697195

10位ISBN编号：7536697198

出版时间：2008-5

出版时间：重庆出版社

作者：李学智,翟飏

页数：282

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>

## <<道家养生语录>>

### 内容概要

“追求道，体悟真”是道家养生思想的最高境界。

道家尊奉老子，其最高信仰是“道”，以信道、学道、修道、得道为目的。

延年长生是道家养生的中心思想，成道必须修炼。

道家养生吸取了中国古代医学和气功方面的知识并加以发展，与道家的修炼结合起来，主张性命双修、炼精化气、炼气化神、炼神还虚，以复归于自然之道。

道家养生以自然天道为主，它的注意力主要着眼于人本身，强调自我生命活动的切身体验。

道家追求生命本质的解脱和精神的安宁，尤其强调精神的超然于人格的独立。

道家养生术方法众多，特色鲜明而自成体系。

其理彻上贯下，上及自然之道，下至人体经脉气穴。

其法更是门派众多、形式万千，有直承老、庄的自然法门、清静法门、虚无法门，也有从有为法术入手的导引养生法、呼吸吐纳养生法、气功养生法、内外丹养生法、房室养生法、饮食起居养生法等等，真可谓礼法完备、万类俱全。

## &lt;&lt;道家养生语录&gt;&gt;

## 书籍目录

序卷一 明道以养生 养生警句——回归对生命的关怀 回归自然的养生之道 宇宙与生命之【道】——养生之本 道的本原 超越感官，用心体悟自然之道 大道恍惚难识却真实有信 大道的本原性与独立性 和光同尘以体会大道 长生延年的玄机 畅玄 通神通道的玄机——玄牝之门 何处是玄牝 生命的本原之气 元气论 道家养生之道 顺应自然 至虚至静 修道长生 守一守中卷二 修心以养生 调养心身 修心 调心 静心 正心 放心 诚敬 欢畅 节欲卷三 炼气以养生 初学行气之法 胎息法 六字气诀行气法 六字气诀行气法 太上玉轴六字气诀 炼气法诀 进取诀 淘气诀 调气诀 咽气诀 行气诀 炼气诀 委气诀 闭气诀 布气诀 服日月气法 炼行气之饮食法 顺应阴阳以行气 道家胎息法 胎息铭 诸真圣胎神用诀御气之法 海蟾真人胎息诀 徐神公胎息诀 烟萝子胎息诀 达摩禅师胎息诀 李真人(讳子明)胎息诀 玉石张果老胎息诀 胎息根旨要诀 胎息精微论卷四 导引养生 导引名术——五禽戏 华佗五禽戏 后世五禽戏 导引妙法——八段锦 武八段锦 文八段锦 各家导引名篇 葛洪的玄鉴导引法 许逊导引势 十六段锦法 神仙导引法 按摩导引诀 逍遥子导引诀卷五 房室养生 房室调养之道 性生理与寿命 欲不可绝 欲不可早 欲不可纵 欲不可强 保精少施 房室宜忌 慎用采战卷六 饮食起居养生 道家的日常调养之道 道家饮食起居养生概要 适劳逸以养生 慎衣着以养生 节饮食以养生 谨居处以养生 调情志以养生 守节操以养生卷七 内丹修炼——道家养生的最高境界 《道言浅近说》——初识内丹的入门读物 修炼心性 凝神调息 [中合]之道清静自然 打坐调息 《入药镜》——内丹学的先锋著作 入药镜 《金丹四百字》——内丹修炼的巅峰之作 金丹炼养法附录：道家术语速查索引

## &lt;&lt;道家养生语录&gt;&gt;

## 章节摘录

卷三 炼气以养生 炼气法诀 烟萝子胎息诀 【原文】 夫动者本动，静者本静，古者本无动静，且动静者一源，盖为一切众生妄想不定，圣人留教，教人定息。

神随气定，气住神定。

若气动心动，心动神疲。

凡修道之人，不行胎息，则有动静之源，怎人无为之门户也，走失了也。

（《诸真圣胎神用诀·烟萝子胎息诀》） 【译文】 运动的事物本来就是运动的，静止的事物本来就是静止的，而不是人为地使之运动或静止。

在古人眼里，本来无所谓动与静，况且动、静本来就是源于一体的，大概是一切众生的心神随着外界事物的变化而辗转不定，所以产生了动与静的感受。

得道之人留下对世人的教诲，教导世人止息修行，从而悟出世界的本质。

心神与气息本来相随相应，气息定止，心神也就安定了，从而达到气住神定的入定境界。

如果心随气动，气随心动，则神气耗散，身心疲惫。

凡是修行之人，如果不练习运用胎息，则身心始终有动静的情況存在，这样怎能达到无为的得道境界呢？

等于在修道的门径中走失了。

【养生感悟】 修身养性，参禅打坐，如果一辈子只在数息听息中停留，不能得见内呼吸面貌，则离修道真境尚远。

达摩禅师胎息诀 【原文】 夫炼胎息者，炼气定心是也。

常息于心轮，则不著万物。

气若不定，禅亦空也；气若定，则色身无病，禅道双安。

修行之人，因不守心，元气失了不收，道怎或矣。

古人云：气定心定，气凝心静，是大道之要，又名还丹。

道入无诸挂念，日日如斯，则名真定禅观，故三世圣贤，修行皆在此诀，名为禅定双修也。

## <<道家养生语录>>

### 编辑推荐

《道家养生语录》分为明道以养生、修心以养生、炼气以养生、民引养生、房室养生、饮食起居养生、内丹修炼——道家养生的最高境界七卷，能让您更加全面、着实地认识道家，体味道家的养生文化。

道家养生以自然天道为主，它的注意力主要着眼于人本身，强调自我生命活动的切身体验。

道家追求生命本质的解脱和精神的安宁，尤其强调精神的超然与人格的独立。

道家养生术礼法众多，特色鲜明而自成体系。

其理彻上贯下，上及自然之道，下至人体经脉气穴。

其法更是门派众多、形式万千，真可谓礼法完备、万类俱全。

《道家养生语录》从《道德经》、《道藏》、《中藏经》、《中华道藏》、《藏外道书》等十余部道家经典著作中广撷博集到道家养生精妙语录2000余条(节)，并加以注解、译文及点评，以期感兴趣的朋友窥得道家炼养的诀实。

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>