

<<药王孙思邈道医养生>>

图书基本信息

书名：<<药王孙思邈道医养生>>

13位ISBN编号：9787537731355

10位ISBN编号：7537731357

出版时间：2009-1

出版时间：山西出版集团，山西科学技术出版社

作者：孙思邈，巫怀征，苏华仁 著

页数：377

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>

## &lt;&lt;药王孙思邈道医养生&gt;&gt;

## 前言

史载由中华圣祖黄帝、老子创立的中华传统绝学、道家内丹养生大道，自古迄今，修炼者众多。得真传修炼成功者，当代海内外有数。

世界著名道家内丹养生寿星吴云青弟子、苏华仁道长数十载寒暑，转益多师，洗心修炼，易筋髓化神气，还精人虚，丹道洞明，遂通老子养生学真谛，庶几彻悟人生妙境。

但不愿意自有、欲天下共享之。

故而与诸同道共编《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》，将丹道精华、公诸于世，使天下士人，能闻见此宝，持而养身，养人养家，利民利国利天下，诚谓不朽之盛事业。

何缘欤？

盖为21世纪人类文明，虽已可分裂原子，利用核能，控制基因，进行宇宙探索，然而，对自身却知之甚少，人们能登上月球，却不肯穿过街道去拜访新邻居；我们征服了高远太空，却征服不了近身内心，我们对生命真相的理解，至今还停留在蛋白质，基因、神经元等纯物质层面。

而在精神层面，知之更少：仅及于潜意识，稍深者，亦不过荣格的“集体潜意识，”当今世界、物质主义大行其道，人类精神几近泯灭，有识之士，大声疾呼，人类文明若不调整自己物质至上的发展方向，将会走向自我毁灭。

二次大战后，1984年11月，美国参谋长联席会议主席布鲁得利说：“我们有无数科学家却没有什

么宗教家。我们掌握了原子的秘密，却摒弃了耶稣的训喻。

人类一边在精神的黑暗中盲目地蹒跚而行，一边却在玩弄着生命和死亡的秘密。

这个世界有光辉而无智慧，有强权而无良知。

我们的世界是核子的巨人，道德侏儒的世界。

我们精通战争远甚于和平，熟谙杀戮远甚于生存。

”现在，我们又看到了全球气候变暖，发展中国家空气，水、土壤生物圈的大规模污染和破坏，各种致命疾病的传播等等。

美国前副总统戈尔四处奔波，呼吁拯救地球。

英国著名物理学家霍金，于去年两次提出人类应该向外太空移民以防止自身毁灭。

他在2006年6月的一次记者招待会预言：“为了人类的生存和延续，我们应该分散到宇宙空间居住，这是非常重要的。

地球上的生命被次大灾难灭绝的危险性越来越大，比如突然的温度上升的灾难、核战争，基因变异的病毒，或者其他我们还没有想到的灾难。

”以上诸位道出了目前人类病因，也开出了药方。

能行否？

可操作么？

且不说眼下走不掉，即使能移民外太空，若不改变人类本性中贪婪的一面，还不是照样污染破坏宇宙。

地球真的无法拯救了？

难道这个世界真的是“有光辉而无智慧，有强权无良知”

”是“核子的巨人，道德的侏儒”么？

是也，非也，有是，有不是。

问题存在但有就地解决办法，不需要逃离地球，移民外太空目前只是异想天开！

这打开智慧之门，拯救人类良知的金钥匙在哪里？

就在中华传统道家内丹大道中，中华内丹大道，功能可导引人类重新认识自己，发现人类自身良知良能，改变自身观念，使人类升华再造，进而改观地球村，使之成为真正的桃花源伊甸园。

中华内丹大道智慧，能教人人从知我化我开始，进而知人知物知天地，化人化物化天地；其智能之高能能量之大，古往今来盖莫过焉！

史载距今八千多年前，中华圣祖伏羲“仰观天文，俯察地理，远取诸物，近取诸身。

## <<药王孙思邈道医养生>>

”画成伏羲先天八卦，首开人类天人合一世界观和天人合一，性、命双修大道。  
故中国唐代道家内丹名家吕洞宾祖师，礼赞伏羲诗曰：“伏羲创道到如今，穷理尽性致于命。”。

距今约五千年前，《庄子·在宥》记载：中华圣祖黄帝之师广成子，开示中华道家内丹养生大道秘诀曰：“勿劳汝形，勿摇汝精，乃可以长生。”

”中华圣祖黄帝《阴符经》，开示宇宙天人合一生命要诀曰：“宇宙在乎手，万化生乎身。”

”“知之修炼，谓之圣人。”

”“圣人知自然之道不可违，因而制之。”

”“东方圣经”老子《道德经》开示生命之道要诀曰：“道法自然”“修之于身。”

”“归根日静，静日复命。”

”“圣人之道，为而不争。”

”整个人类若能忠行中华圣祖伏羲、广成子、黄帝、老子取得人生成功的极其宝贵的经验，修炼中国道家内丹养生之道，身心自然会强健，身心自然会安静下来，清净起来，内观返照。

五蕴洞开，自会顿悟出原来人类的内心世界是如此广阔无限，清净无垢，透彻宽容，澄明神朗。

这时候，自然的就都有收敛起外部的物欲竞争，停止巧取豪夺。

人人和谐相处，家家和谐相处，区域和谐相处，天下和谐相处；自然的，地球村也就和谐和安清了，适合人居了。

天地人和谐安清，还用得着移民外太空么？

人类如要去太空，那只是去游玩、去逍遥游罢了！

华仁道长内丹全册已就，开卷有益，人人自我修炼，庶几自救救人。

莫失良机。

是为序。

董应周简介：董应周：男，1942年生于中国河南省禹州市，当代著名中华传统文化研究专家与行家。

1965年加入中国共产党，1966年毕业于郑州大学中文系。

著名作家、诗人。

本人任中国中州古籍出版社原总编辑兼社长期间，曾主持整理、出版了大量的中华传统文化典籍。

此举在海内外各界影响深远。

目前任中国河南省易经学会会长，担任香港中国港台图书社总编。

## <<药王孙思邈道医养生>>

### 内容概要

中国药王孙思邈是中国道家养生学伟大的集大成者。

首先，孙思邈本人修学中国道家养生学大成，他生于公元541年，卒于公元682年，寿高142岁，取得了年逾百岁而童颜之效。

孙思邈又是集中国道家、佛家、儒家和中国易学养生、道家内丹养生之道、中医药养生学的集大成者。

孙思邈同时是集中国道家养生长寿学和中华仙道养生学的集大成者。

孙思邈还是集中国道家哲学思想、易学哲学思想、儒学哲学、佛学哲学思想之集大成者。

缘于上述诸因，《药王孙思邈道医养生》一书，主要以药王孙思邈本人原著为纲，再经过编著者长年认真工作。

将孙思邈翔实的史料兼丰富的养生方法，灵验的道医康复与美容秘方精选于一处，然后再用言简意赅的叙述方法，将中国药王孙思邈平生集易、道、医、儒、佛养生大成之道和道医养生实用经验，娓娓向您道来，助你站在药王孙思邈巨人的肩膀上，乐攀中国传统养生高峰，获得身心康寿、事业成功、天人合一效果。

本丛书孙思邈药王道医养生传承者李理祥、唐道成两位道医，均是闻名海内外的道德高深、医术精湛而年逾百岁犹童颜的高师。

本丛书编著：巫怀征、苏华仁、刘继洪、任芝华也都是研究道家医学多年的专家、学者，有着丰富的道医实践经验，其医德医术足以让世人信赖。

## &lt;&lt;药王孙思邈道医养生&gt;&gt;

## 书籍目录

上编 孙思邈养生蕙论第一章 药王孙思邈生平及其道医研究第一节 孙思邈真实而传奇的一生第二节 《旧唐书》孙思邈本传第三节 《新唐书》孙思邈本传第四节 药王孙思邈生平大事记第五节 药王孙思邈生平与著作第六节 药王孙思邈出生年辩第七节 孙思邈思想体系：易、道、儒医众家融合为一中编 孙思邈养生特色第一章 药王孙思邈道家养生之道第一节 孙思邈之丹道医易合一综合养生体系第二节 孙思邈传承中华民族神圣祖先黄帝老子的养生之道第三节 孙思邈养生之道是中国道家养生学集大成者第四节 孙思邈关于男、女、幼儿的养生之道第五节 孙思邈《千金要方》中的《道林养性》第六节 孙思邈《养生铭》之养生精辟论述第二章 药王孙思邈与道家内再养生之道第一节 孙思邈继承黄帝、老子内丹与导引养生疗法特色一、中国传统道家内丹养生之道二、孙思邈养生十三法三、五禽戏四、八段锦五、易筋经六、六字诀七、黄帝内视法八、迎气法九、服气法十、彭祖和神导气法十一、导引吐纳功十二、禅观法十三、调气法十四、子夜座功十五、行功第二节 孙思邈道医导引术与按摩秘术一、天竺国按摩法二、老子按摩法第三章 药王孙思邈医养生特色第一节 道法自然养好生第二节 食治为先治百病第三节 自然疗法要常用第四节 药物治疗为后备第五节 气血循环养生术及其效果第六节 孙思邈道医与自然疗法选录第七节 孙思邈道医与民间疗法选录第八节 孙思邈与心理治疗下编 孙思邈养生之道精选第一章 药王孙思邈养生之道精选第一节 药王孙思邈养生之道中的指导思想第二节 药王孙思邈面向大众的健康教育观第三节 药王孙思邈积极宣传卫生保健知识第二章 孙思邈养生文献精选第一节 孙思邈《备急千金要方》序第二节 孙思邈《千金翼方》序第三节 孙思邈《海上方》第四节 《备急千金要方》卷第二十六·食治序论第一果实第二菜蔬第三谷米第四鸟兽第五第五节 《备急千金要方》卷第二十七·养性养性序第一道林养性第二居处法第三按摩法第四调气法第五服食法第六黄帝杂忌法第七房中补益第八第三章 药王孙思邈养生诗文精选一、孙真人卫生歌二、孙真人枕上记三、孙真人养生铭四、摄养枕中方五、太清存神炼气五时七侯诀六、保生铭七、孙真人摄养论八、唐太古妙应孙真人福寿论第四章 孙思邈道医养生论著译注一、《千金要方》选录译注二、《千金翼方》选录释译

## <<药王孙思邈道医养生>>

### 章节摘录

“节五辛”，实际是节制多种辛味的泛词，不只是指的葱、薤、韭、蒜、兴瞿（即中药“阿魏”）这五种辛味的蔬菜。

辛味一方面具有发散、行气、行血的正面功能，过食后亦有耗气、生热、伤津的负面效应。孙氏提出的“节制”观点就是针对后者而言的。

寿夭休论命，修行本在人。

若能遵此理，平地可朝真。

在本诗的最后一节里，孙思邈总结了他对养生问题的宏论，批评了以命论寿夭的错误认识，提出了“修行本在人”的积极养生思想，展示了积极养生可以提高人类的健康水平和寿命，使人成为“真人”的光明未来。

“寿夭休论命”，是孙思邈在学术上对消极养生思想提出的公开挑战，体现了他积极进步的养生学观念。

他认为，人的寿命既不是由神仙决定的，也不能靠服食丹药去延长，一些人常说的“生死由命，贫富在天”的说法没有科学道理，人的健康长寿控制在每个人自己的手中。

“神仙之道难致，养性之术易崇。

故善养生者，常须慎于忌讳，勤于服食，则百年之内，不惧于天伤也。

”他说，丹石之剂乃大毒之性，“多皆杀人，甚于鸩毒。

平人无病，不可造次着手，深宜慎忌。

”他呼吁：“宁食野葛（剧毒之药），不服五石，明其大大猛毒，不可不慎也。

有识者遇此方，即须焚之，勿久留也。

”不难看出，他在反对运用丹石养生的问题上态度是相当坚决的。

在历史上，应用炼丹以求长寿的荒唐做法自唐代之后确实出现了逐渐衰退的局面，与孙思邈的积极主张和极力反对是有直接或间接关系的。

<<药王孙思邈道医养生>>

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>