

序一

道家道教对于中华文化的一个重要贡献，便是建设和发展了中国的养生文化，它在这方面留下的文化资源是巨大的和极为丰富的。现在中国正在全面建设小康社会，人民群众在实现温饱之后，热心于祛病健身、延年益寿，对于养生知识，有更加迫切的需求。社会转型、竞争激烈、价值失落和环境污染，容易引起人们身心的失调和多种现代疾病的发生，保护健康和优化生命也是当代面临的严峻挑战。在推动当代养生文化发展上，道家道教养生文化的精华可以发挥重要的积极作用。为此，一需要大力发掘，作好整理研究工作；二需要结合现实，作好转化重释工作；三需要深入浅出，作好普及工作。

目前社会上已经出版发行了一系列相关著作，受到人们的欢迎，但远远不能满足大众的需要。有的养生专著偏重于丹道信仰，有浓厚的神秘主义色彩，适用于教内而不适用于世俗；有的养生专著偏重于学术理论，有深度而缺乏可读性，适用于学者而不适用于民间；有的养生专著偏重于历史追述，内容丰富而缺少

时代感，适用于积累知识而不适用于指导实践。因此，人们希望能有将理论、历史与现实结合得较好并面向一般群众的养生著作不断问世。有鉴于此，齐鲁书社约请张兴发先生撰写了《话说道家养生术》一书。我读书稿之后认为这是一本有理论有体会又通俗易懂的养生之作，它人们对人们探索健康之道提供有益的帮助。张兴发先生是道教正一派法裔弟子，又是一位颇为勤奋的青年道教学者，现在供职于中国道教协会文化研究室，专心从事于道教文化的学术研究工作。多年来，兴发君对道教经典、教义教理和道法进行刻苦的学习和探讨，深有理解和体悟，又善于吸收和借鉴学界道教学研究成果，写出了《道教神仙信仰》、《道教内丹修炼》、《北京宗教志·道教章》等多部著作。近些年，他又在攻读中医医学，努力继承道教养生学知识。我相信，在今后的人生道路上，兴发先生一定会取得更大更辉煌的成绩。

本书有如下的特点兼优点：第一，对于道家道教养生学体系和基本思想的理解是准确的，揭示了道家道教养生学的要旨和精神，并兼顾道家道教的生命观与养生术，贯通养生学的历史与理论。第二，对于道家道教养生术的论述，既全面又贴近生活，如动功与静功、外丹与内丹、医药与饮食、房中与起居，养生的主要问题都论述到了，民众关心的实际操作问题也都介绍到了，有较强的针对性，能够满足社会的需要。第三，语言文字通俗明白，生动形象，有较强的知识性与趣味性，可谓深入浅出，化玄妙为直白。将带有神秘色彩的宗教养生学内涵，用现代通行语言表述出来，而为普通民众所理解，这是颇不容易的，本书在这方面特别用心，做得较为成功。

有益人生，服务民众，是道教文化的优良传统，也是道教研究的终极目标，我们要继续努力，做得更多更好。

牟钟鉴

2004年金秋于北京

注：牟钟鉴：中央民族大学教授，博士生导师，著名道教学者。

序二

国家兴旺，社会安定，人民富裕，生逢盛世，人们自然就想多活几年，想到健康长寿。

说到健康长寿，人们自然会想到中国的道教。因为，众所周知，道教以长生成仙为修道目标，所以，近两千年中间积累了大量修炼自身的实践经验，形成了一项项修炼的方法，总结了一套套修炼的程序。它们无疑都是道教修持的内容，同时，也是中华文化的宝贵财富。所谓“长生”，其实包含“长”和“生”两个概念，体现了人类生存的两个层次。因为，要“长”首先要“生”。

在过去的社会历史条件下，物质文明和医学文明都不发达，道门中人生活在深山密林、人迹罕至的地方修道求仙，首先要解决的当然是生存问题，其次才谈得上长生成仙。

为了解决“生”的问题，道门中人除了探索“辟谷”、“服食”之类的长生术以外，还涌现了一代代、一批批熟悉和精通医道和医术的高道。正是他们不断的探索，修炼道士的健康才有保障，同时客观上也推动了中医学的发展和进步。

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/>