

47168/22

## 前 言

本书所选的《长生不老秘诀》，是二百五十岁老人李青云及门弟子养鹤轩主人所辑录。李青云乃近代四川一奇人。他“二百五十有七”时，“犹童颜健步，日往来于峨眉诸峰间”。其所述之养生长寿功诀颇值得研究和实践。书中的“长生大道章”、“长命初基章”及老人语录，论说十分精到，绝非道功浅薄者所能言，读者切莫等闲视之。篇中“达道章”、“心性章”，辑列先贤著述较广，我们未能与原作一一核校，可能有错讹之处，读者若有条件，可与原著对读。这部分看起来“无关宏旨”，但却是李青云老人长期修炼中参阅的功理功法渊源，切不可因一时不理解而轻之。

其后，我们选编了明清时期道家丹法东西两派代表人物的主要著作，供广大读者研读。

陆西星，扬州人。几遇异人，传授道要。为明嘉靖间高道，东派之魁首，著述甚丰，有《方壶外史》传世。他的丹学论著，“发群经之奥旨，揭千圣之秘传”，为东派性命双修的正宗。所论精切简妙，可作为悟彻往圣丹经的梯航。

李涵虚，四川乐山人。相传曾遇吕洞宾、张三丰秘传丹旨而修炼得道，活跃于清道光年间，为西派的领袖。他的丹法功诀与东派相承，而较繁琐复杂，但其中颇多精微独到之处，是一个相当重要的派别，炼养者不可不读。

# 目 录

## 前言

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 长生不老秘诀 .....      | 李青云 (1) |
| 二百五十岁老人李青云传 ..... | (1)     |
| 第一编 长生大道章 .....   | (3)     |
| 长生总诀 .....        | (3)     |
| 养生篇 .....         | (5)     |
| 治心篇 .....         | (7)     |
| 净明篇 .....         | (8)     |
| 呼吸篇 .....         | (12)    |
| 答炼霞子问 .....       | (14)    |
| 第二编 长命初基章 .....   | (16)    |
| 长命初基说 .....       | (16)    |
| 静坐之法 .....        | (18)    |
| 调息之法 .....        | (18)    |
| 安神之法 .....        | (19)    |
| 行功之法 .....        | (20)    |
| 行动坐卧亦当有法 .....    | (27)    |
| 全身关窍脉络总名 .....    | (28)    |
| 第三编 达道章 .....     | (30)    |
| 第四编 心性章 .....     | (47)    |
| 真性在常然 .....       | (47)    |
| 愤心非仁义 .....       | (48)    |

|        |      |
|--------|------|
| 仁义游心于忘 | (48) |
| 得全乎天   | (49) |
| 人心槃水   | (49) |
| 善心者师心  | (49) |
| 心有大常   | (50) |
| 心役     | (50) |
| 我心流转造化 | (51) |
| 心术善移   | (51) |
| 善恶不欲强为 | (52) |
| 势利昏心   | (52) |
| 人心至神   | (53) |
| 大人不盗生  | (53) |
| 藏气蓄精   | (54) |
| 忘行求情   | (54) |
| 知性     | (54) |
| 性有所偏   | (55) |
| 去欲养性   | (55) |
| 心体原是太虚 | (56) |
| 修真达性   | (56) |
| 寡欲养心   | (57) |
| 正学不可忘  | (57) |
| 心贵日新   | (57) |
| 圣贤心法   | (58) |
| 本体渊源   | (59) |
| 水清喻性   | (59) |
| 论心动静   | (59) |
| 人心圆满   | (60) |
| 自性难明   | (60) |
| 病狂丧心   | (60) |

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/>