

『老子』 養生秘籍

行 道

董沛文◎主编
太极道人◎著



宗教文化出版社

新学社
PDG

前 言

老子是中国古代一位伟大的思想家、哲学家、养生家、人体生命科学实践家。

据《史记》载：“老子是春秋时代楚国（今河南省鹿邑县）厉乡曲仁里人。大约生活于公元前五百年左右。曾当过周朝‘守藏室之史’。老子姓李，名耳，字伯阳，又称老聃。”老子天生聪慧，毅力过人。在供职守藏室之史期间，饱览上古伏羲、神农、轩辕、黄帝、夏、商、周近三千年的上古史料并求教圣贤；因而获得了修养人体健康长寿的知识和方法。通过自身在漫长的修炼进程中，把有形的身体与无形的精神（即心与身）的生理巨大变化和对宇宙、天地、自然界的种种感应得到玄通（得道）。彻悟了宇宙与生命的本质奥秘。老子云：“古之善为士者，微妙玄通，深不可识。”（《道德经》）

由于老子修炼养生之道有了非常的本领，已超凡入圣。故观察到周朝气数将衰，不愿凡居朝野，遂归隐西去。将至函谷关，当时守关令尹喜见有紫气从东而来，知有真人至，乃斋戒沐浴，诚心守关待遇贵宾。果然老子骑着青牛过关，乃迎接之，侍奉之，诚心求教。老子亦知尹喜为可传之人；所以把平生所学传授之。无奈老子决意西去，尹喜再三挽留不住，便恳请老子临别前留下教诲。老子应允，于是把自己对自然现象，社会现象，为人处世，修道养生诸亲身体验以言简意赅的文词写下五千余言



留给尹喜。老子云：“故人之所教，夕议而教人”（《道德经》）。老子西去归隐，莫知所终。尹喜得到老子真传后，亦弃官隐遁武当山修道。并将老子五千余言的《道德经》珍藏以流传于后世。这就是我们现在有幸见到的《道德经》。

《道德经》全书只有五千余字，但它词句蕴含的精奥玄理却熠熠生辉，使人们怀着极大的兴趣和热情对其进行探索，解读著作。所以二千五百多年来各家取其哲理为己所用；可谓仁者见仁，智者见智，注释浩瀚。

《道德经》言词铿锵，哲理明晰，深邃而优美。对启迪后人认识宇宙，体验人生，观察社会，修身养性无疑是智慧凝练的诗章。

《道德经》自问世以来，就成为道家修身养性，健康长寿，超凡入圣的经典。因此这是一部修炼养生之道的宝书。明代医药大家李时珍在《奇经八脉考》中记载：“人体内境隧道唯反观者能照察之，凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神仙（注：指修道而得道者）以阳气冲开，故能得道”。

“修道”就是修炼人体各系统脏器组织生理的气道；使其畅通，阴阳平衡，保养真气，开发能量，使人体达到健康长寿的方法。此道就是组成人体所有细胞元气之通道，称之为：“炁道”。

因为人自出生随着长大壮老，人体精、气、神随之消耗，造成身体某些组织器官之“炁道”受阻塞或损害而罹患疾病，以至死亡。《道德经》就是教人如何修炼，保养人体生命之“炁道”正常畅通。如何减少精气神的消耗。如何调整开发（启动）人体先天真气，以开通运行，修复身体受阻塞，受损害的“炁道”。从而使人体阴阳平衡，达到健康长寿。老子云：“专气致柔，能婴儿乎？”（《道德经》）

此外，老子认为一个人不但要健康长寿，而且必须具有造福人群社会的本领，修道才有价值，才有意义，这就是德（得）也。

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/>