

目 录

千金要方·养性(节选)	1
破迷正道歌	19
灵宝毕法	27
敲爻歌	61
三宝心灯	68
钟吕传道记	134
服气精义论	192
太上内丹守一真定经	207

千金要方·养性 (节选)

作者孙思邈 (581——682)，世号孙真人，唐代著名医学家，后世有药王之称。博通经史百家，毕生致力于医药学及气功养生研究。著有《备急千金要方》和《千金翼方》两部巨著。由于他在气功养生方面的高深造诣及身体力行，寿达一百多岁，成为养生长寿方面的典范。该书成书于652年。选自江户医学影印北宋本《备急千金要方·卷二十七》。

内容提要

孙思邈养性篇内容丰富，涉及道、佛、儒、释、医各家，尤重黄老之道，内中包含许多至理名言，是气功养生的重要历史文献。全篇包括八个部分，这里节选了养性序、道林养性、调气法三节。文中强调养性对预防疾病、保持健康，延年益寿所具有的重要意义。详细论述了恬淡虚无，止心定念，保持意静这一气功养生的基本原理。主张为无为之事，乐恬淡之味。常存善心，常修善事，常言善语；饮食有制，起居有常，七情有节。内而保持心境的恬愉和精气的充满，外而与天地自然之气相适应。同时，介绍了一些具体的修炼方法，如十二种和神导气法、炼精法、迎气法、腹部按摩法等。既简便，又有实效。

养性序第一

扁鹊⁽¹⁾云：黄帝⁽²⁾说昼夜漏下水百刻，凡一刻，人百三十五息，十刻一千三百五十息，百刻一万三千五百息。人之居世，数息之间。信哉！呜呼！昔人叹逝，何可不为善，以自补邪？吾常思一日一夜有十二时，十日十夜百二十时，百日百夜一千二百时，千日千夜一万二千时，万日万夜一千二万时。此为三十年。若长寿者，九十年只得三十万时⁽³⁾。百年之内，斯须之间。数时之活，朝菌蟪蛄，不足为喻焉。可不自摄养而驰骋六情。孜孜汲汲，追名逐利，千诈万巧，以求虚誉，没齿而无厌。故养性⁽⁴⁾者，知其如此，于名于利，若存若亡，于非名非利亦若存若亡，所以没身不殆也。余慨时俗之多僻，皆放逸以殒亡。聊因暇日，粗述养性篇，用奖人伦之道，好事君子与我同志焉。夫养性者，欲所习以成性，性自为善，不习无不利也。性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作。此养性之大经也。善养性者，则治未病之病，是其义也。故善养性者，不但饵药餐霞，其在兼于百行，百行周备，虽绝药饵，足以遐年。德行不克，纵服玉液⁽⁵⁾金丹，未能延寿。故夫子⁽⁶⁾曰：善摄生者，陆行不遇虎兕，此则道德之祐也。岂假服饵而祈遐年哉？圣人所以药饵者，以救过行之人也。故愚者，抱病历年而不修一行，缠痾没齿，终无悔心，此其所以歧和⁽⁷⁾长逝，彭聃⁽⁸⁾永归，良有以也。嵇康⁽⁹⁾曰：养生有五难，名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。五者必存，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不迴其操不夭其年也。五者无于胸中，则信顺日跻，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延。此养生之大旨也。然或有服膺仁义，无甚

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/>