



生命对人来讲是最珍贵的，珍爱生命应包括两个方面，即保持生命的健康和延长生命的时间。而这正是道教养生修炼的宗旨和目的。

中国道教养生文化源远流长，有关文献汗牛充栋，经过数千年实践和现代科学的考量，许多养生理论和方法的效用已被证实。虽然道教的养生方法并不神秘，但是对于一般人来说，很难找到一本从入门功夫讲起，细致的、系统的、被道教所公认的养生方法。

本书从挖掘道教养生精髓、有益于健康长寿的目的出发，编辑整理了道教养生学的一些经典著作，从入门功夫的《学仙必成》讲起，逐步深入到内丹修炼方法的论述，内丹主要讲述张三丰一派的养生修炼方法。女性朋友则可在掌握入门功夫方法后按《孙不二女功内丹次第诗》所著方法进行养生修炼。

在没有师父的情况下，按着道教修炼方法养生，首先要在了解了道教养生的基本知识后，从《学仙必成》所载静功修炼入手，逐步深入后要读懂《万神圭旨》等其他道教修



炼理论和方法,并要明了内丹炼养方法。当然,只练入门功夫亦有很好的祛病保健养生效果。

道教养生入门以近代养生家陈撄宁所著《学仙必成》最为通俗易懂,本书收录了陈氏原稿。《万神圭旨》系明代尹志平真人高弟黄元吉承其秘旨所著,也是道家内丹修炼的秘中之秘。其中详论内功修炼过程和细节手法,本书编录之。

编辑本书的目的是为了弘扬道教养生文化,给有志于道教养生保健的朋友提供经典指导。书中所载方法,俱是引经据典之论证和叙述,编者衷心希望读者能利用道教养生这一神奇方法进行养生保健,并因此而健康长寿。

任修瑾 编者

目 录

第一章 道教养生综述

- 一、道教的基本内容 / 2
- 二、道教与养生的关系 / 3
- 三、道教养生思想 / 6
 - 1. 重人贵生 / 6
 - 2. 元气论 / 7
 - 3. 人天观 / 8
 - 4. 人体观 / 9
 - 5. 养生观 / 11
 - 6. 形神观 / 12
- 四、道教养生方法 / 13
 - 1. 道教药饵服食与饮食养生 / 14
 - 2. 道教房中养生 / 18
 - 3. 道教的日常起居摄养之道 / 24
- 五、道教养生长寿秘方——内丹术 / 27
 - 1. 什么是内丹术 / 27
 - 2. 内丹术的修习 / 28

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/>