

内 容 提 要

本书是一部分类介绍并辑录道家（尤其是道教）有关养生的理论与方法的著作。全书分为总论、守一类、存思类、导引类、吐纳类、胎息类、服食类、内丹类、房中类、起居类、其他类等十一大类。每一大类之首，都冠有综述，简要地叙述本类养生术的内容、源流、发展与变化等；所录的每一段原文，均设有提示内容大意的小标题，文末注有出处。书尾还附有术语简释和辑引书目。资料选自先秦至现代的近二百种著作，以道家为主，兼及医家以及其他养生流派，具有知识性和实用性的特点。

DK52/28

前 言

本书是一部分类介绍并辑录道家(尤其是道教)有关养生的理论与方法的著作。所收以道家为主,兼及医家以及其他养生流派。

“道家”一词,狭义地说,指的是春秋战国时产生的以老庄为代表的哲学流派;广义地说,它包括东汉中叶形成的道教。道教的出现,使先秦道家的思想逐渐宗教化,同时也使老庄的养生之说,得到了继承、提炼、扩充和发展,并逐渐积累起一大批珍贵的文献资料。本书取“道家”一词的广义,所辑的资料也以道教为主,兼及其他。

道教的养生,以长生不老,羽化登仙为最终目标。不过,这种对于长生不老非常向往的思想,早在老庄的著作中就已有所阐述。在《庄子》(即《南华真经》)的《逍遥游》和《齐物论》等篇中,有关于神仙的描述,称“肌肤若冰雪,绰约如处子。不食五谷,吸风饮露,乘云气,御飞龙,而游乎四海之外”,意思是神仙的肌肤光滑洁白得如同冰雪,姿容美丽婉转得如同少女。不吃五谷,只是吸风饮露。乘着天上飘浮的云气,驾御着飞龙,行游在四海之外。《庄子》还说到这些神仙,大火烧着不觉得热,江河冰着不感到冷,雷电飓风打着也不会惊慌。《战国策·楚策》中还有奉献不死之药的故事,尽管它是讽刺楚王,揭露进药人“欺王”的,但是它反映我们的祖先早就在寻找长生的方法,探索生死的奥秘了。《史记·始皇本纪》和《汉书·郊祀志》里都有秦始皇和汉武帝热衷于寻求仙药的记载。秦始皇在位12年就4次派遣方士携带童男、童女入海求取长生药。汉武帝时,方士又以炼制黄

白药物作为获取长生之药的手段。

历史上的帝王将相都是位尊处优的，他们追求长生都是企望永远享受人世间的荣华富贵。但是道家术士则多位卑处陋，结茅为居，靠山产和布施为生，他们追求长生那是为了实践对于“道”的信仰。道教以道名教，“道”就是道教徒的最高信仰。道的概念是由先秦的道家提出来的。道教沿用了道家的观念，将“道”解释成物质世界和精神世界的本原，先天地生的神灵，天下万物的造物主，称“道”是“虚无之系，造化之根，神明之本”，“万象以之生，五行以之成”。同时，又将道家的“深根固柢，长生久视”之道衍化为人的长生不死，认为道可以因修而得，与天地永存。道教在东汉形成后，就逐渐把神仙方士们的一系列追求长生的方术都吸收为实践“长生久视”之道的道术，并且作了种种探索和发展，大致经历了四个阶段：

第一阶段，从东汉到魏晋南北朝时期。道教的养生思想随着教义思想的发展而逐渐系统化，提出了“重人贵生”、“天人合一”，“我命在我”、“形神相依”和“众术合修”等一系列的命题，为道教养生术的发展奠定了较完整的理论基础。

第二阶段，隋唐时期。道教的养生术在理论上吸收了部分佛教和医家的内容，进一步完善和发展，并且出现了一些新的养生方法。

第三阶段，宋元时期。除了外丹术的衰落以外，道教的各种养生方法继续得到发展，特别是内丹术成为各种养生方法中的主流。

第四阶段，明清直至现代。道教逐渐衰落，内丹术家派系林立，发展迟缓。但是，道教养生术逐渐为社会所认识，从而在社会上广泛传播并得到利用。在传播过程中，又同佛教的修持方法和近现代的体育方法相结合，道教养生术中的神秘主义部分逐渐淡化，有的被给以世俗的科学解释。

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/>