

中国道教养生秘诀



[中国道教养生秘诀_下载链接1](#)

著者:马道宗

出版者:宗教文化出版社

出版时间:2002-1-1

装帧:

isbn:9787780123419

佛教称人生为一大苦难场，生、老、病、死都是人的一辈子必须承受的折磨，所以希望人看破红尘，对人生不要有什么留恋。与此相反，道教则对现实的生命极为看重，因为它认为，人只有有了生命，才能享受人世的种种乐趣。如晋代著名道教学者葛洪就说：“凡人之所汲汲者，势利嗜欲也。苟我身之不全，虽高官重权，金玉成山，妍艳万千，非我有也。”唐代著名道士司马承祯更是直截了当地说：“生者天之大德也，地之大乐也，人之大福也。”正因为道教重视生命，所以他们特别注重生命质量的提高，所谓生命质量的提高，就是让生命排除生、老、病、死的干扰，更好、更多地享受生命。也正是为了提高这一生命质量，道士们在几千年的修炼实践中，摸索出了种类繁多、行之有效的道教养生术。

作者介绍:

目录: 前言

一、导引行气——激发体内生命力的捷径

1.赤松子导引法
2.宁先生导引养生法

3.鼓祖导引法
4.王子乔导引法
5.导引按摩法
6.灵剑子导引法
7.昆仑真人导引法
8.紫微太一导引法
9.导引四十六势图诀
10.二十四气导引图

11.华佗五禽戏
12.女子五禽戏
13.幻真运气法
14.八卦行动法
15.京黑行气法
16.八段锦导引法

二、守静——消除杂念带来的惊喜

1.守静的神奇功效
2.重玄修炼法
3.消除心灵上的污垢
4.坐忘：忘不有真境
5.静功疗法
6.静功总说

三、挖掘生命体的奥秘——存思之术

.....
四、回光返照——内视之术
五、呼吸停止后的神通——胎息术
六、超人的养生法——内丹术
七、遗精与走丹
八、睡功修炼
九、养生疗病术
十、日常起居养生法
..... (收起)

[中国道教养生秘诀](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[中国道教养生秘诀](#) [下载链接1](#)

书评

[中国道教养生秘诀 下载链接1](#)