

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：“凡人之所以汲汲者，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.昆台真人导引法
- 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](#)