

# 问道

◎ 著 | 陈 | 兵 | 著



[问道\\_下载链接1](#)

著者:陈兵

出版者:中国时代经济

出版时间:2008-7

装帧:

isbn:9787802216563

《问道:道教修炼养生学》只是对道藏文字中的炼养学精华作一介绍, 对难懂者略作解

释，供对道教炼养学有兴趣的读者参考。若修炼高级道功，须依止明师，尤其修炼精气脉道的命功，切忌贸然修习。内丹学强调“心性可以自悟，命功必赖师传”，而明师必须修炼有成，具实践经验，是完全正确的。

## 作者介绍：

陈兵，1945年生于甘肃武山。兰州大学中文系毕业后在新疆劳动、工作10年。1974开始研习佛法。1981年毕业于中国社会科学院研究生院宗教系。现任四川大学宗教学研究所教授、博士生导师、四川大学佛教文化研究中心主任，兼任中国佛教文化研究所特邀研究员、四川省文史馆馆员、成都市第72届政协常委。指导硕士研究生、博士研究生、博士后70余名。

研究范围涵盖汉传、藏传、南传三系佛教及道教，主要长于佛教思想、佛教禅定学、佛教心理学、中国近现代佛教、道教炼养学、宋元明清道教，著有《佛教禅学与东方文明》、《生与死》、《佛陀的智慧》、《新编佛教词典》、《道教之道》、《道教气功百问》、《佛教心理学》、《二十世纪中国佛教》(合著)、《中国道教史》(合著)、《道藏提要》(合著)等，发表有关论文百余篇，著述达六百余万言。

## 目录：我的道教观(代前言) 上编 问一、道教炼养学源流

- 1.道教炼养术与神仙家有何关系？ 2.道教炼养术与道家有何关系？
- 3.气功养生与道教信仰有何关系？ 4.道教炼养学发展的概况如何？
- 5.道教炼养术有哪些流派？ 6.道教炼养方法有多少种，可分几类？
- 7.道教炼养学的重要专著有哪些？ 8.道教炼养术与中医有何关系？
- 9.道教炼养术与佛教有何关系？ 10.道教炼养学与儒学有何关系？
- 11.道教炼养术与民间气功方术有何关系？
- 12.道教炼养学与现代气功有何关系？ 二、道教炼养学基本理论
- 13.道教炼养学的天人合一论有哪些内容？ 14.道教之“道”究竟是什么东西？
- 15.道教炼养学如何论述气？ 16.道教炼养学如何运用无极、太极诀？
- 17.道教炼养学如何运用阴阳八卦、九宫？ 18.道教炼养学如何运用五行学说？
- 19.道教炼养学如何运用河图洛书？ 20.道教如何论述形神、形气关系？
- 21.什么叫性命、性命双修？ 22.何谓精气神，三者的关系如何？ 三、炼神
- 23.守神、守一如何修习？ 24.什么叫“心斋”？ 25.什么叫“定观”？
- 26.“坐忘”之道如何修习？ 27.何谓上品丹法、一乘顿法？
- 28.什么叫“五时七候”？ 四、服气 29.闭气法如何修习？
- 30.多入少出的服气法有哪些？ 31.存服外气法有哪些？ 32.服内元气法大体如何？
- 33.存思服气法有哪些？ 34.悬鸾服气法如何修习？ 35.什么叫“神息法”？
- 36.意守丹田服气法如何修习？ 37.什么叫“胎息”？
- 38.服气有哪些必须注意的问题？ 五、存思 39.存思身中景象法有哪些？
- 40.存思身外景象法有哪些？ 41.存思内外景象法有哪些？
- 42.采日月精华法有哪些？ 六、守窍 43.道书中如何论述意守丹田法？ 七、内丹
- 44.何谓三元丹、内丹、还丹？ 45.内丹法可分为多少种？
- 46.什么叫“攒簇五行”、“和合四象”、“三家相见”、“五气朝元”、“三华聚顶”？ 47.什么叫“三关”？ 48.内丹筑基功包括哪些内容？
- 49.内丹修炼究竟应守哪一窍，守窍有哪些要点？ 50.阴跷在内炼中有何意义？
- 51.任督二脉究在何处，何谓“中黄直透”？ 52.什么叫“河车”？
- 53.什么叫“通关荡秽”、“芦芽穿膝”、“开关展窍”？ 54.内丹睡功如何修习？
- 55.内丹家如何论说明心见性？ 56.何谓“真意”，它在内炼中起何作用？
- 57.初关大体如何修炼？ 58.什么叫正子时、活子时、活午时？
- 59.什么叫“药”，药产的景象如何？ 60.什么叫“玄关一窍”？ 61.什么叫“火候”？
- 62.中关大致如何修炼？ 63.上关大致如何修炼？
- 64.什么叫“阳神”、“阴神”、“出神”？ 65.什么叫“走火入魔”？
- 66.女金丹如何修习？ 67.阴阳双修丹法大体如何？ 八、动功类

68.道书中有哪些常用导引法? 69.内家拳与道教有何关系? 70.何谓“行禅”?  
71.什么叫“握固”、“叩齿”、“鸣天鼓”? 72.道书中有哪些常用按摩法? 九、养生  
73.道教有哪些心理卫生之道? 74.道教在生活起居方面有哪些养生之要?  
75.道教在饮食方面有哪些摄养之要? 76.道教如何论述四季摄生? 十、房中术  
77.何谓房中术,道教如何看待? 78.道书所说房中术有哪些内容? 十一、辟谷  
79.道教认为辟谷有何作用,有何要点? 80.道书中有哪些辟谷服药方?  
81.从史料看,辟谷的效果如何? 82.道书中如何论述咽津? 十二、服食  
83.道书中有哪些服食药方? 十三、炼养与医疗 84.道书中说如何行气攻病?  
85.道书中说如何存思治病? 86.道书中说如何用六字气治病?  
87.道书中说如何用导引治病? 88.何谓“反舌塞喉法”?  
89.道书中说如何发气为人治病? 90.什么叫“神枕法”? 十四、炼养与符篆  
91.符策道法与气功炼养有何关系? 92.道教符法也用手印、咒语吗?  
93.东华派内炼法如何? 94.神霄派内炼法如何?  
95.清微派内炼法如何? 十五、炼养与神通异能 96.道教讲哪些神通异能?  
97.道教有哪些修炼神通异能之法?  
98.道教史料中有无神通异能的记载? 十六、炼养与长寿  
99.道书中说人的“天年”是多少? 100.从史料看,道教炼养延寿的效果如何? 下编  
道一、道教的基本信仰与教义 最高信仰及教理枢要——道 多神崇拜与符策、斋醮  
成仙理想与修炼之道 以忠孝为本的伦理教化二、道教之“道” “道”的定义及特性  
对“道”的四种诠释 道教道论的发展及应用三、道教与中华文化根柢 求道不已的精神  
从贵生到长生不死的追求 从天人合一到“我命由我不由天”  
兼容并蓄的精神四、略论全真道的三教合一说 高唱三教归一口号 三教合一的教义  
结语五、金丹派南宗浅探 传承与分化 宗风特色 三教归一论与三教合一的特色  
先命后性的内丹成仙说 与内丹融合的雷法 合流与影响六、元代江南道教  
符策诸派的繁盛 全真道的南传 诸派交参与教义特点七、明代全真道 沉寂的景况与原因  
张三丰的隐仙风范及内炼思想  
何道全、王道渊、阳道生、伍守阳的内炼说八、清代全真道龙门派的中兴  
王常月与清代龙门的嗣传 王常月的教旨与清初龙门教风 外道内儒的龙门高道  
刘一明的内丹著述 柳华阳的内丹说  
沈一炳、闵一得的内丹说九、中华气功在道教中的发展 气功在道教中发展的概况  
多种多样的气功功法 道教气功理论的贡献 道教与气功治病 道教气功学的影响十、内丹  
何谓内丹 内丹的源流 丹法的类别十一、内丹学精气神说 精气神及其相互关系  
先天三宝与后天三宝 逆炼归元之道  
· · · · · (收起)

[问道](#) [下载链接1](#)

标签

道家

养生

道教

陈兵

宗教

丹道

道学

评论

我读此书非为了炼养，而望有幸得到启示。  
从一花一草一石一木一人而窥天地，及于“道”

对道教、道家有一个非常全面的介绍，全书分为上下两篇：上篇问答，下篇论道，结构合理，讲解深入

[问道\\_下载链接1](#)

书评

[问道\\_下载链接1](#)