

中华养生文化大百科



ZHONGHUA YANGSHENG WENHUA DABAIKE

中华养生文化大百科

主编 童知秋

佛道儒养生 上

远方出版社

图书在版目 (CIP) 数据

佛道儒养生. 上/童知秋主编. —呼和浩特: 远方出版社, 2010. 4

(中华养生文化大百科)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 500 - 2

I. ①佛… II. ①童… III. ①养生 (中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 056922 号

中华养生文化大百科

主 编: 童知秋

出版发行: 远方出版社

通讯地址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 4000 千字

印 张: 476

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80723 - 500 - 2

定 价: 4695.00 元 (全 16 卷)

版权所有, 侵权必究

目 录

第一章 道家养生心得 (1)

一、道家养生要义 (3)

 ○“道”的含义 (3)

 ○老庄之道 (4)

 ○三元丹法 (5)

 ○养生调摄 (7)

 ○养心之道 (8)

 ○养性之道 (9)

 ○养神之道 (9)

 ○中医针药 (10)

 ○内家拳法 (11)

 ○中华道家修炼学十大宗旨 (12)

 ○中华道家修炼学的阶次 (16)

 ○中华道家修炼学的品位 (17)

二、道家养生典论 (19)

 ○道与养生 (19)

 ○有无与养生 (24)

 ○天人合一论与养生 (32)

 ○动静与养生 (38)

 ○形神与养生 (45)

目 录

○养气与养生	(53)
○养性与养生	(65)
○制欲与养生	(74)
三、道家养生功法	(82)
○道家基本功法	(82)
○静功法	(86)
○吐纳法	(95)
○收精法	(99)
○调液法	(99)
○六炁法	(100)
○布炁法	(101)
○闭炁法	(101)
○彭祖闭炁法	(102)
○服日月炁法	(102)
○引炁法	(104)
○展窍法	(104)
○九载功变法	(105)
○休粮法	(106)
○养五脏法	(106)
○养形法	(107)
○明耳目诀	(108)
○运睛法	(108)
○耳窍功	(109)
○目窍功	(109)
○口窍功	(110)
○睡功法	(110)

○站桩法	(113)
○退符八法	(116)
○回阳功	(118)
○强阳功	(119)
○强阴功	(120)
○胞宫功	(120)
○精囊功	(121)
○气血功	(121)
○内养功法	(122)
○外动功法	(128)
○“修性”功法	(134)
○“修命”功法	(136)
○老年养生益寿八功	(138)
○气功点穴安身法	(146)
○气功点穴健身法	(148)
○气功点穴益寿法	(152)
○气功点穴长寿法	(154)
四、道家养生药方	(157)
○延年益寿方	(157)
○养生助道方	(158)
○丹道服食方	(166)
○丹道辟谷方	(167)
○养护心脏饮膳方	(168)
○清化“消渴”饮膳方	(168)
○养肝祛病饮膳方	(169)
○养肺滋阴饮膳方	(169)

○润肠饮膳方	(169)
○强健腰肢饮膳方	(170)
○春季养生方	(170)
○夏季养生方	(171)
○秋季养生方	(172)
○冬季养生方	(174)
○崂山道饮	(174)
○崂山道膳	(176)
○道家针灸方	(183)
五、道家养生歌诀	(187)
○陈抟老祖《阴真君还丹歌》	(187)
○张紫阳《悟真篇》	(192)
○吕洞宾《修身悟道歌》	(207)
○张三丰《玄要篇》	(222)
○王重阳《五篇灵文》	(241)
○孙不二《女功内丹次第诗》	(250)
六、道家经典养生著作导读	(269)
○《轩辕黄帝阴符经》	(269)
○《太上老君说常清静经》	(275)
○《高上玉皇心印妙经》	(278)
○《天元入药镜》	(282)
○《吕祖百字碑》	(286)
○《陈抟老祖睡功秘诀》	(291)
七、道家养生经典	(294)
○内科类疾病	(294)
○外科类疾病	(446)

第二章 佛教养生心法	(469)
一、佛家养生要义	(471)
○佛家养生的要义——五福临门	(471)
○长寿福	(473)
○富贵福	(477)
○康宁福	(480)
○随烦恼——随“根本烦恼”而产生的烦恼	(487)
○好德福	(490)
○善终福	(497)
○四无量心	(506)
○阴德与阳德	(507)
○广种福田	(509)
○施食、禅定	(514)
二、佛家养生典论	(518)
○空有与养生	(518)
○动静与养生	(523)
○形神与养生	(526)
○养性与养生	(530)
○制欲与养生	(535)
三、佛家益寿养生功	(538)
○八段锦坐功	(538)
○八段锦立功	(541)
○外壮神力八段锦	(547)
○少林八段锦	(550)
○十二段锦	(556)
○易筋经(上卷)	(560)

○易筋经(下卷)	(567)
○少林达摩易筋经	(575)
○易筋经·外练壮功	(586)
○洗髓经	(594)
○少林静禅功	(603)
○少林十段功	(606)
○静坐功法	(608)
○却病延年法	(616)
○先行修法	(619)
○正修法	(622)
○十六特胜观禅定法	(630)
四、佛家养生疗疾妙法	(646)
○点穴治病手法	(647)
○适应症诸疾点穴方	(649)
○点穴治病的常用穴解	(654)
○少林一指禅技法	(660)
○滚 法	(663)
○揉 法	(665)
○摩 法	(667)
○擦 法	(669)
○推 法	(670)
○抹 法	(672)
○搓 法	(674)
○抖 法	(675)
○拍 法	(676)
○按 法	(678)

○拿 法	(679)
○捏 法	(680)
○摇 法	(682)
○扳 法	(683)
○引 法	(686)
○罐子的种类	(689)
○适应症	(690)
○扣罐法	(690)
○各种拔罐法的运用	(691)
○针刺前的准备工作	(694)
○持针和进针方法	(695)
○针刺的角度、方向和深度	(697)
○针刺的基本手法	(699)
○辅助手法	(702)
○得气和行气	(703)
○刺激强度和时间	(704)
○透穴法	(705)
○出针法	(706)
○灸法的分类和灸用材料	(706)
○艾炷灸法	(708)
○艾条灸法	(713)
○其它灸法	(715)
○保健穴及施灸方法	(718)
五、佛家养生格言	(720)
○修禅定	(720)
○明心性	(728)

○调身心	(736)
○多行善	(745)
○知饮食	(754)
○防疾患	(762)
○戒色欲	(771)
○弃毒恶	(781)

第三章 儒家养生心得 (791)

一、情志养生 (793)

○情志养生概述	(793)
○言语开导法	(802)
○虚静守神法	(806)
○和情御神法	(812)
○自我暗示法	(818)
○移精变气法	(825)
○顺意法	(831)
○四气调神法	(835)

二、心理养生 (844)

○心理因素对健康的影响	(844)
○心理因素与衰老	(845)
○人格完整和谐	(845)
○人际关系良好	(845)
○行为正常	(845)
○安全感与信任	(846)
○自我容纳	(846)
○情绪稳定	(846)
○社会环境	(846)

○遗传因素	(846)
○生理病疾	(846)
○生化改变	(847)
○有益身心健康	(847)
○提高心理承受力	(847)
○与药同效的心理养生	(847)
○心理养生有助于美容	(848)
三、天伦之乐与养生	(848)
○满月纪念日	(852)
○生日和祝寿	(852)
○婚庆活动	(853)
○祭祖活动	(853)
○建立家庭博物馆是享受天伦之乐的一种良好形式	(853)
○民俗家风	(860)
○儒学家风	(861)
○清正廉洁家风	(861)
○革命家风	(861)
○忠厚家风	(861)
○勤俭家风	(861)
○节庆是社会娱乐	(861)
○自然节庆	(862)
四、儒家养生经典	(865)
○随园食单序	(865)
○须知单	(867)
○戒单	(871)
○海鲜单	(875)

○江鲜单	(876)
○特牲单	(877)
○杂牲单	(883)
○羽族单	(885)
○水族有鳞单	(890)
○水族无鳞单	(893)
○杂素菜单	(896)
○小菜单	(901)
○点心单	(905)
○饭粥单	(911)
○茶酒单	(911)

第一章 道家養生心得



一、道家养生要义

○“道”的含义

老子在《道德经》开篇就说：

“道可道，非常道；名可名，非常名。无名天地之始，有名万物之母。”

大意是说：道，可以说，可以名，但又不是我们所说的一般有名有象事物。大道产生于天地之先，是开辟天地之始；大道产生于万物之前，是生育万物之母。所以这个“道”，难以彻底讲述出来。同时也说明，“道”不是口头上的空谈，而是实际的存在。

老子在《道德经》中又说：

“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”

此即老子所说“大道”之出处，这个大道是“先天地生”，故为先天之道，这是老子之道；这个“道”与《周易》之“道”不同，《周易》云：“一阴一阳谓之道。”一阴一阳，乃在先天大道之后出现，故其“道”乃为后天之道。中华道家修炼学所讲的，就是以后天之道为本，修证老子所云的先天“大道”。

中华道家以“道”为最高信仰，以长生久视、得道成真为最高追求。其他宗教均讲“道”，如佛教亦讲“菩提之道”、“成道”等，天主教和基督教亦讲“修道”、“道成肉身”等。不惟宗教，中国文化的各个不同方面，均有“道”的涵义存在。

以上这些有关“道”的说法，可能分别代表不同的含义。但是，广而言之，天下的“道”只有一个，所以老子说“独立而不改。”俗语云：“条条大路通北京。”即是说“道无不在”，无所不通。

经商有“生财之道”，企业有“经营之道”，健康有“卫生之道”，生活有“养生之道”，做人有“处世之道”，《庄子》甚至说“盗亦有道”；《阴符经》曰：“立天之道，以定人也。”俗话说：“各有各的道。”可见这个“大

道”与人生关系之密切。

中华道家说，人在道中，而不知道之存在，好象鱼在水中，而不知水之存在一样。所以许多人生活之中，到处都有“道”的存在，但是“百姓日用而不知。”

自古以来，得道者昌，失道者亡。凡是历史上一切有作为的人物，也许他不知“道”为何物，或者也许不了解中华道家，但是他的所作所为，一定符合于大道。

○老庄之道

老子的学说，即《道德经》五千余言。《道德经》的出现，标志着中华道家学派的正式形成。《汉书·艺文志》说：“道家者流，盖出于史官，历记成败存亡祸福古今之道。然后知秉要执本，清虚以自守，卑弱以自持，此人君南面之术也。”《史记·太史公自序》说：“道家使人精神专一，动合无形，赡足万物。其为术也，因阴阳之大顺，采儒墨之善，撮名法之要。与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜。指约而易操，事少而功多。”可见道家学说，原是一门兼容出世与入世的博大学术。

《道德经》的全部内容，主要是发挥“道”和“德”两个名词的含义，用以论述宇宙本体和人生哲学及修养方法的原理。老子认为，“道”是宇宙的本体，“德”是“道”的具体表现形式，世界万物皆由“道”和“德”的作用生化而来。因而老子之道，可以广泛运用于天地人生的各个方面，故此《道德经》又被称为“万经之祖”。当今世界上翻译最多的书籍，除了名列首位的《圣经》之外，第二位就是中华道家的圣典《道德经》，可见道家思想“微妙玄通”，无怪乎有人说二十一世纪是道家的世纪。

《道德经》对外用于治世，就是国家的大政方针；对内用于修身，就是个人的处世之道。后世之人，各有所取。政治家钻研其中的统治术，修炼家钻研其中的修养法，哲学家将其看作唯物论，文学家将其看作古体诗，清谈家将其看作玄谈，纵横家将其看作权谋。亦有人将其视为兵书，如唐王真撰《道德真经论兵要义述》。现代人更将其视为经商理略，用于今日商战。

在中华道家修炼学之中，主要把《道德经》作为修道的一部圣典。自从第一部炼丹经书《周易参同契》问世以来，历代丹经著述，莫不引用老子之