

《道教修炼养生学（道教修炼养生不可不读的经典著作，关于天人关系与人体生命的终极探讨）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787561360767

编辑推荐

关于道教修炼养生从入门到精深不可不读的经典著作。

陈兵教授以其多年道家内丹修炼与养生的学术理论为依据，修行实证，通过上下两篇，用浅近的文字向读者介绍道教文化，解决了道教中诸多问题，具有很强的实用性。

陈兵教授以其独特的观察方法与见解，采用“人身一小天地”的天人合一论学说为基本立场，以形神、形气、神气精的关系为中心，密切关注了现实生活中关于天人关系和生命问题的终极探讨，给予人们一定的指导作用。

内容简介

道家炼养学在先秦道家学说的基础上，广收博采佛、易、医、天文、化学等诸家之学与知识，其说以“人身一小天地”的天人合一论为基本立场，以形神、形气、神气精的关系为中心，对天人关系、人体生命，具有自家独特的观察方法与见解。

本书分为上下篇，上篇主要包括道教练养学的源流、基本原理及具体修炼方法，如炼神、服气、存思、守窍、内丹、动功、养生、辟谷等问题的介绍与解答。下篇则是对道家文化主要理论的阐述，及对道教修炼养生理论密切相关的教派历史与理论的基本介绍。

全书不仅将道家修炼的理论和原理全盘托出，更将历代密不可宣的丹诀、功法以浅近的文字系统介绍给读者。本书实为道家修炼养生从入门到精深不可不读的经典著作。

作者简介

陈兵，1945年生，四川大学宗教研究所博士生导师，长于宋元明清道教史、道教练养学、佛教思想、佛教心理学、佛教禅定学、佛教与现代社会等方面的研究。陈兵教授早年

在中国社科院世界宗教所道教研究室专门研究道教，精于道家内丹修炼与养生理论，本书即是他这方面著述的汇集。

主要著作：《佛陀的智慧》《佛教心理学》《佛教禅学与东方文明》《佛法在世间》《自在之行——佛法正道论》《佛法真实论》《生与死——佛教轮回说》《新编佛教辞典》《20世纪中国佛教》《佛教气功百问》《问道》（原《道教气功百问》）

目录

一、道教练养学源流

1. 道教练养术与神仙家有何关系
2. 道教练养术与道家有何关系
3. 气功养生与道教信仰有何关系
4. 道教练养学发展的概况如何
5. 道教练养术有哪些流派
6. 道教练养方法有多少种，可分几类
7. 道教练养学的重要专著有哪些
8. 道教练养术与中医有何关系
9. 道教练养术与佛教有何关系
10. 道教练养学与儒学有何关系
11. 道教练养术与民间气功方术有何关系
12. 道教练养学与现代气功有何关系

二、道教练养学基本理论

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

许多读者大概知道：近一二十年来，我以一个佛教学者的身份出现于世，著书立说，知道我研究道教的人可能不多了。其实，三十多年来，我功夫虽然主要用在佛学上，但在学术界乃道教研究出身，是“文革”后中国社会科学院研究生院培养的第一届道教专业研究生，师从任继愈先生。1981年毕业后，在中国社科院世界宗教所道教研究室工作过六年，重点研究宋元明清道教，研究成果主要编在任继愈主编的《中国道教史》《道藏提要》，卿希泰主编的《中国道教史》第三卷及《道教与中国传统文化》，李养正主编的《道教手册》，牟钟鉴主编的《道教通论》等书中，大约有六十万字。虽然水平不是很高，但多数依据从来无人涉足的原始资料，基本理清了宋代以来道教的历史脉络和道

派的分化、思想的发展，在学术上不能说没有贡献吧。

从心理分析的角度看，我的人格、性格，无疑渗透道家、道教的精神。我天性孤僻，不随流俗，总能保持精神上的独立，生活情趣基本是个唐宋人，现代各种新鲜生活方式，我都觉索然无味。有人说我几乎不受时代影响，有人称我站在云端里看人间，有人说我生活在另外一个世界，似非无据。我天生正直得近乎无情，自幼便觉得有神明在冥冥中监视人类，确信因果必有报应；我有惜福节俭的习性，至今尚连一张废纸也不忍浪费。广东云门寺的龙山法师说我：“你有一种仙风道骨，你自己不觉得。”南普陀寺的一位老僧看了我一眼说：“你不是今生研究道家，就是前世学道。”

我今生未皈依道门，非道教徒，对道祖虽然很有感情，但不想修道成仙，打算依靠佛法了脱生死，故不劝化人信仰道教或不信道教。作为与道教有特殊缘分、又有与道教有关的特殊宗教体验、写过不少道教文字的人，想借此书出版之机，讲讲自己对道教的真实看法。

我认为，宗教（不包括邪教）的实质，是人神交通与人们内心的宗教需求相结合的产物。人们信仰的神佛上帝，未必是子虚乌有，盖多属人间之外的智慧生命，但人们对神佛上帝的信仰和理解，多少出于自己的需要、理想、揣测，难免没有迷信的成分在内。人，终归不可能完全了解比自己高的上帝神佛。信仰无限、无上的神明，确信按神明的教谕做人会获得永生，从心理学和社会教化来讲，对个人、社会皆不无积极作用，也可能产生某些消极影响。

佛教和道教，与一般神教信仰颇有不同，皆以绝对的真实“真如”“道”为最高信仰，重在依靠自力修行而超越生死。道教比起佛教，不大真实的成分要多些，如多数道经，乃通过扶鸾写出或道士所造，不像佛经那样多属佛祖说法的记录。道经中最真实可靠、水平最高的，实际上还是老庄所著的（称《道德经》《南华经》），后世的道教理论家，多数思辨能力和修证境界皆不及老庄，一如后世的佛弟子修证皆不及佛祖。

年月于四川大学竹林村

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)