

<<实用道家养生与现代生命科学>>

图书基本信息

书名：<<实用道家养生与现代生命科学>>

13位ISBN编号：9787537731331

10位ISBN编号：7537731330

出版时间：2009-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：苏华仁 总主编

页数：331

字数：319000

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<实用道家养生与现代生命科学>>

前言

史载由中华圣祖黄帝、老子创立的中华传统绝学、道家内丹养生大道，自古迄今，修炼者众多。得真传修炼成功者，当代海内外有数。

世界著名道家内丹养生寿星吴云青弟子、苏华仁道长数十载寒暑，转益多师，洗心修炼，易筋髓化神气，还精人虚，丹道洞明，遂通老子养生学真谛，庶几彻悟人生妙境。

但不愿意自有、欲天下共享之。

故而与诸同道共编《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》，将丹道精华、公诸于世，使天下士人，能闻见此宝，持而养身，养人养家，利民利国利天下，诚谓不朽之盛事业。

何缘欤？

盖为21世纪人类文明，虽已可分裂原子，利用核能，控制基因，进行宇宙探索，然而，对自身却知之甚少，人们能登上月球，却不肯穿过街道去拜访新邻居；我们征服了高远太空，却征服不了近身内心，我们对生命真相的理解，至今还停留在蛋白质，基因、神经元等纯物质层面。

而在精神层面，知之更少：仅及于潜意识，稍深者，亦不过荣格的“集体潜意识，”当今世界、物质主义大行其道，人类精神几近泯灭，有识之士，大声疾呼，人类文明若不调整自己物质至上的发展方向，将会走向自我毁灭。

二次大战后，1984年11月，美国参谋长联席会议主席布鲁得利说：“我们有无数科学家却没有什

么宗教家。我们掌握了原子的秘密，却摒弃了耶稣的训喻。

人类一边在精神的黑暗中盲目地蹒跚而行，一边却在玩弄着生命和死亡的秘密。

这个世界有光辉而无智慧，有强权而无良知。

我们的世界是核子的巨人，道德侏儒的世界。

我们精通战争远甚于和平，熟谙杀戮远甚于生存。

”现在，我们又看到了全球气候变暖，发展中国家空气，水、土壤生物圈的大规模污染和破坏，各种致命疾病的传播等等。

美国前副总统戈尔四处奔波，呼吁拯救地球。

英国著名物理学家霍金，于去年两次提出人类应该向外太空移民以防止自身毁灭。

他在2006年6月的一次记者招待会预言：“为了人类的生存和延续，我们应该分散到宇宙空间居住，这是非常重要的。

地球上的生命被次大灾难灭绝的危险性越来越大，比如突然的温度上升的灾难、核战争，基因变异的病毒，或者其他我们还没有想到的灾难。

”以上诸位道出了目前人类病因，也开出了药方。

能行否？

可操作么？

且不说眼下走不掉，即使能移民外太空，若不改变人类本性中贪婪的一面，还不是照样污染破坏宇宙。

地球真的无法拯救了？

难道这个世界真的是“有光辉而无智慧，有强权无良知”

”是“核子的巨人，道德的侏儒”么？

是也，非也，有是，有不是。

问题存在但有就地解决办法，不需要逃离地球，移民外太空目前只是异想天开！

这打开智慧之门，拯救人类良知的金钥匙在哪里？

就在中华传统道家内丹大道中，中华内丹大道，功能可导引人类重新认识自己，发现人类自身良知良能，改变自身观念，使人类升华再造，进而改观地球村，使之成为真正的桃花源伊甸园。

中华内丹大道智慧，能教人人从知我化我开始，进而知人知物知天地，化人化物化天地；其智能之高能能量之大，古往今来盖莫过焉！

史载距今八千多年前，中华圣祖伏羲“仰观天文，俯察地理，远取诸物，近取诸身。

<<实用道家养生与现代生命科学>>

”画成伏羲先天八卦，首开人类天人合一世界观和天人合一，性、命双修大道。
故中国唐代道家内丹名家吕洞宾祖师，礼赞伏羲诗曰：“伏羲创道到如今，穷理尽性致于命。”。

距今约五千年前，《庄子·在宥》记载：中华圣祖黄帝之师广成子，开示中华道家内丹养生大道秘诀曰：“勿劳汝形，勿摇汝精，乃可以长生。”

”中华圣祖黄帝《阴符经》，开示宇宙天人合一生命要诀曰：“宇宙在乎手，万化生乎身。”

”“知之修炼，谓之圣人。”

”“圣人知自然之道不可违，因而制之。”

”“东方圣经”老子《道德经》开示生命之道要诀曰：“道法自然”“修之于身。”

”“归根日静，静日复命。”

”“圣人之道，为而不争。”

”整个人类若能忠行中华圣祖伏羲、广成子、黄帝、老子取得人生成功的极其宝贵的经验，修炼中国道家内丹养生之道，身心自然会强健，身心自然会安静下来，清净起来，内观返照。

五蕴洞开，自会顿悟出原来人类的内心世界是如此广阔无限，清净无垢，透彻宽容，澄明神朗。

这时候，自然的就都有收敛起外部的物欲竞争，停止巧取豪夺。

人人和谐相处，家家和谐相处，区域和谐相处，天下和谐相处；自然的，地球村也就和谐和安清了，适合人居了。

天地人和谐安清，还用得着移民外太空么？

人类如要去太空，那只是去游玩、去逍遥游罢了！

华仁道长内丹全册已就，开卷有益，人人自我修炼，庶几自救救人。

莫失良机。

是为序。

董应周简介：董应周：男，1942年生于中国河南省禹州市，当代著名中华传统文化研究专家与行家。

1965年加入中国共产党，1966年毕业于郑州大学中文系。

著名作家、诗人。

本人任中国中州古籍出版社原总编辑兼社长期间，曾主持整理、出版了大量的中华传统文化典籍。

此举在海内外各界影响深远。

目前任中国河南省易经学会会长，担任香港中国港台图书社总编。

<<实用道家养生与现代生命科学>>

内容概要

中国道家养生之道博大精深，效果真实神奇，举世公认。

同时也给学习者带来难以入门的感觉。

其实，中国道家养生之道乃养生大道：至简、至易，其效果真实、神奇。

本书主旨将中国道家养生之道实用的精华部分精选出汇于一书。

为了能够让现代人容易理解，同时提高现代生命科学知识，本书特意将中国道家养生之道与现代生命科学一同阐述。

为了能适应现代人工作紧、时间少、节奏快的特点，特意经过长时间的整理工作，精选出其中效果真实神奇、简单易行、占用时间少、又不受环境条件限制、毫无副作用的中国道家养生之道核心：“道家内丹养生之道”、动功与静功，以此奉献给广大读者。

中国道家养生之道博大精深，效果真实神奇，举世公认。

同时也给学习者带来难以入门的感觉。

其实，中国道家养生之道乃养生大道：至简、至易，其效果真实、神奇。

本书作者之一：苏华仁师承当代中国道家养生之道高师、世界著名老寿星吴云青、中国道家华山派道功名家边治中、百岁道医李理祥、唐道成、赵百川、道家养生明师李岚峰等高师。

本书另一作者辛平，系马来西亚具有真才实学的道家养生学者，是苏华仁门内弟子。

书籍目录

第一章 概论及推荐编 第一节 推介一 第二节 推介二 第三节 养成运动的好习惯 第四节 想说的心里话 第五节 自序1 第六节 自序2第二章 道家“内丹功”发展渊源注编 第一节 道家内丹功师承渊源 第二节 中国道家养生长寿学第三章 [生理]简谈编 第一节 肾与免疫为生命健康长寿之关键 第二节 津液、精液与血、气的关系 第三节 认识肾脏 第四节 展望第四章 道家内丹动功实践编 第一节 内丹功——站功法 第二节 育天池、按玉枕、梳龙顶第五章 道家[肉再功]要点及脉络略谈编 第一节 精，气，神 第二节 炼精化气，炼气化神，炼神还虚，炼虚合道 第三节 周天 第四节 三田及三关 第五节 胎息，结胎，圣胎及温养 第六节 小药，大药第六章 十二经脉及奇经八脉 第一节 十二经脉 第二节 奇经八脉 第三节 呼吸经气行的动向第七章 道家[内丹静功]实践编 第一节 准备和须知 第二节 功法一：凝神回视膻中处 第三节 功法二：神息相依气下腹 第四节 功法三：聚火开关守下丹 第五节 功法四：真火归中运周天 第六节 功法五：坎离接养寿修真 第七节 功法六：站桩守脐气自发 第八节 功法七：侧眠气运体回春第八章 总结启开生命之源 第一节 丹经秘诀总纲 第二节 内丹动功与静功第九章 认识[气]的重要性 第十章 八触或十触 第十一章 自发动象 第十二章 气冲病灶 第十三章 [生理]结构及[病理治疗]篇奇恒之腑 第一节 脑 第二节 髓第十四章 脉与脉管系统第十五章 五脏六腑及其关系 第一节 五脏 第二节 六腑 第三节 五脏的功能及病症 第四节 六腑的功能及病症第十六章 六淫之说第十七章 中国道家养生之道，与生命科学 第一节 内丹养生乃保健上策 第二节 内丹养生的基础 第三节 内丹养生成功例证一：吴云青养生 第四节 内丹养生成功例证二：边治中养生 第五节 内丹养生与全人类健康 第六节 现代人应如何养生 第七节 内丹养生与氧气第十八章 道家内丹和子午流注与练功须知 第一节 何谓[内丹功]涵义略谈 第二节 子午流注 第三节 练功须知第十九章 道家养生重要经典与论文精选 第一节 中华圣祖黄帝简介 第二节 《黄帝阴符经》姜太公、张良、鬼谷子注 第三节 《黄帝阴符经》中国八仙之一张果老注 第四节 《周易参同契》内含中国道家内丹养生学真谛明指 第五节 《周易参同契》内含道家内丹掌医疗康复原理 第六节 中国道家内丹养生主要传师西金母(西王母)丹诀初探 第七节 世界各地道家内丹练功效果案例 第八节 编后话 第九节 罗浮山奇人苏华仁话养生 第十节 老子《道德经》与养生大智慧 第十一节 《中国道家养生与现代生命科学丛书》编辑缘起——代本丛书后记

章节摘录

松果腺，在人体大脑和小脑之间。
功能有抑制性腺发育的可能性。
人在成长后，它就出现退化和萎缩的现象。
它的真正功能直到现在，生理学家还不完全了解。

脑下垂腺，分为前、中、后三部分。
亦能各自分泌荷尔蒙。

前部份分泌的荷尔蒙特为重要，它有负起对其他内分泌器官发挥命令的作用，目的是调节体内的分泌系统，使它们得到平衡的运作。

年老时体重增加，就是此荷尔蒙缺乏的原因。

甲状腺的功能，就其分泌液，促进体内的新陈代谢。

人到中年之后，此腺就开始退化。
故很多中年人过于肥胖，与甲状腺分泌有其密切的关系。

人到四十与五十之间甲状腺就开始萎缩。

性腺是分泌性细胞和类固醇的荷尔蒙，性细胞与种属保存有关。
类固醇对生命持续特为重要，并对生殖直接发挥很大的功能。

人在二十多岁其功能发挥最大，随着年纪增加，其性能就开始衰退。

人体的内分泌对人的寿命长短有很密切关系。
内分泌系统退化后人就开始老化，有如胸腺及松果腺，在孩提时期就开始退化。

甲状腺和脑下垂腺，在人到中年时就开始退化。

既知并对自身及其内分泌结构有基本认识，就可采取适当的运动来预防，及去强化体内各器官，做些补救，使到它们的退化延缓。

这就是道家内丹功之动功所能负起的一部分功能，而达到“添油接命”的使命。

道家养生长寿学的过程有五步：（一）添油接命，（二）炼精化气，（三）炼气化神，（四）炼神还虚及，（五）炼虚合道。

传统的内丹功的动功就是成就添油接命的目标。

人勿论男女，由成长后到老，都不断地在消耗自己的精、气、神。

而精、气、神的损耗，都是在自己不知不觉之下而发生的。

所以不知如何去补救，往往直到器官功能出现问题才去补救，为时已晚。

而大多依赖药物是不能治本的，并且也是暂时性的缓和而已。

r添油接命_，强化五脏六腑的功能，特别是强化肾脏的功能，才有改变，转换体质的可能。

适宜的运动，是每一个人，不论是年青、年老，都是每天必定要做的首要任务。

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>