

<<医道寿养精编>>

图书基本信息

书名：<<医道寿养精编>>

13位ISBN编号：9787508051123

10位ISBN编号：7508051122

出版时间：2009-1

出版时间：高文柱、张继禹、蒋力生、王成亚 华夏出版社 (2009-01出版)

作者：高文柱 等著

页数：837

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>

<<医道寿养精编>>

前言

夫禀气含灵，唯人为贵。

人所贵者，盖贵为生。

生者神之本，形者神之具。

神大用则竭，形大劳则毙。

若能游心虚静，息虑无为，服元气于子后，时导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿，是常分也。

如恣意以耽声色，役智而图富贵，得丧恒切于怀，躁挠未能自遣，不拘礼度，饮食无节，如斯之流，宁免夭伤之患也。

余因止观微暇，聊复披览《养生要集》。

其集乃钱彦、张湛、道林之徒，翟平、黄山之辈，咸是好事英奇，志在宝育，或鸠集仙经真人寿考之规，或得采彭铿老君长龄之术，上自农黄以来，下及魏晋之际，但有益于养生及招损于后患，诸本先皆记录，今略取要法，删弃繁芜，类聚篇题，分为上下两卷，卷有三篇，号为《养性延命录》，拟补助于有缘，冀凭缘以济物耳。

或云此书孙思邈所集。

<<医道寿养精编>>

内容概要

夫禀气含灵，唯人为贵。  
人所贵者，盖贵为生。  
生者神之本，形者神之具。  
神大用则竭，形大劳则毙。  
若能游心虚静，息虑无为，服元气于子后，时导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿，是常分也。  
如恣意以耽声色，役智而图富贵，得丧恒切于怀，躁挠未能自遣，不拘礼度，饮食无节，如斯之流，宁免夭伤之患也。

<<医道寿养精编>>

书籍目录

养性延命录坐忘论元气论天隐子养生书至言总太玄宝典道枢养生咏玄集修真秘录混俗颐生录三元延寿参赞书摄生消息论延寿第一绅言养生月览调燮类编修龄要指摄生三要养生肤语食色绅言摄生要录摄生要义医先厚生训纂摄生集览怡情小录寿亲养老新书泰定养生主论养生四要养生类要寿世青编勿药元诠老老恒言

## &lt;&lt;医道寿养精编&gt;&gt;

## 章节摘录

吕子曰：天地阴阳升降之理，日月精华交合之度，二者何先？

子钟离子曰：明乎阴阳之升降，使水火真水真火合于一焉，以镇丹田，大药也。

可以齐天地矣。

其欲轻举欤？

则法日月之交会，以阳炼阴，使阴不生焉；以气养神，使神不散焉。

然后五气朝元，三花聚顶矣。

是盖有时焉。

阴阳之升降，岁以交合者也；日月之往来，月一交合者也；人之气液，昼夜一交合者也。

于是时又有四等焉。

百岁者，人之常也。

自一而至三十者，少壮之时也；六十者，长大之时也；九十者，老耄之时也；百而至于百有二十者，衰落之时也：是谓身中之时焉。

十有二辰者，一日也；五日者，一候也；三候者，一气也；三气者，一节也；二节者，一时也。

时属于春，阴之中其阳半焉，其气变寒为温；时属于夏，阳之中有阳焉，其气变温为热；时属于秋，阳之中其阴半焉，其气变热为凉；时属于冬，阴之中有阴焉，其气变凉为寒：是谓年中之时焉。

月有三旬，其辰三百有六十，其刻三千，其分十有八万。

自朔旦至于上弦，阴之中其阳半焉；自上弦至于既望，阳之中有阳焉；自既望至于下弦，阳之中其阴半焉；自下弦至于晦，阴之中有阴焉：是谓月中之时焉。

六十分者，一刻也；八刻有二十分者，一时也。

时之半，是为一卦，言其卦以定八方焉，论其正以分四位焉。

自子而至于卯，阴之中其阳半，以太阴起少阳焉；自卯而至于午，阳之中有阳纯，以少阳而起太阳焉；自午而至于酉，阳之中其阴半，以太阳而起少阴焉；自酉而至于子，阴之中有阴纯，以少阴而起太阴焉：是谓日中之时焉。

嗟夫！

难得而易失者，身中之时也。

其去疾，其来徐者，年中之月也；迅如电光石火者，日中之辰也。

夫吾年之壮也，根元固而易为功，千日可以大成矣；年之中也，先圆补之，而后至焉；及其耄也，救护之、辅益之，积小成以至中成，积中成以至还童而止尔。

夫天地相去八万四千里，日南至之后，地中之阳升焉。

凡一气，旬有五白，上进于七千里，其旬十有八，其升者至于天，太极而阴生矣。

日北至之后，天中之阴降焉。

凡一气，旬有五白，下进于七千里，其旬十有八，其降者至于地，太极而阳生矣。

盖如循环焉。

日月之围，各八百有四十里，既旦之后，六之中起九焉。

一之日，其时十有二，魄中之魄进于七千里。

旬有五白，则其时一百有八十，魄中之魄进乎八百有四十里，既望之后，九之中起六焉。

一之中，其时十有二，魄中之魄进于七十里，旬有五白，则其时一百有八十，魄中之魄进于八百有四十里，亦如循环焉。

人之心也、肾也，其相去八寸有四分，阴阳升降与天地同，气液相生气中生液，液中生气与日月同。

然天地也、日月也，年之后有年焉，月之后有月焉。

人也不究交合之时，损不知补，益不知收，阴交而不知养阳，阳交而不知炼阴，月无损益，日无行持，而吾之年之月则有限焉。

<<医道寿养精编>>

编辑推荐

《医道寿养精编》内容为：余因止观微暇，聊复披览《养生要集》。其集乃钱彦、张湛、道林之徒，翟平、黄山之辈，咸是好事英奇，志在宝育，或鸠集仙经真人寿考之规，或得采彭铿老君长龄之术，上自农黄以来，下及魏晋之际，但有益于养生及招损于后患，诸本先皆记录，今略取要法，删弃繁芜，类聚篇题，分为上下两卷，卷有三篇，号为《养性延命录》，拟补助于有缘，冀凭缘以济物耳。或云此书孙思邈所集。

<<医道寿养精编>>

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>