

<<养生大智慧>>

图书基本信息

书名：<<养生大智慧>>

13位ISBN编号：9787509003534

10位ISBN编号：7509003539

出版时间：2009-3

出版时间：当代世界出版社

作者：张其成

页数：303

字数：280000

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>

## &lt;&lt;养生大智慧&gt;&gt;

## 前言

《太乙金华宗旨》是一部道教养生奇书，传为唐代著名道士吕洞宾所著。吕洞宾是民间传说的“八仙”之一，师从高道钟离权，得到钟离权亲授之金丹秘旨。钟离权和吕洞宾共同创立“钟吕金丹道”，“钟吕金丹道”是道家养生最为实用也最为神秘的功法，它融会了儒释道三家的生命哲理，吸纳了儒释道三家的修炼方法，因此宋以后一直被历代养生家所尊奉。

然而金丹道的著作多用象征隐语，其丹诀秘旨，隐晦难懂。本书阐述了“钟吕金丹道”的奥秘，作为道教内丹修炼的一部奇书，《太乙金华宗旨》虽属后起，但其功理功法有不少独创，因而流传甚广，影响深远。

其方法从上丹田守眉心人手，所论“金华”（金花）、“天心”、“天光”、“回光”等词语为历代丹道所少见，所论“回光”、“守中”、“调息”等功法简明透彻。与其它丹道修炼的道书相比，本书的最大特点是通俗流畅、简明易懂，基本上不用传统丹经的隐语晦言。

《太乙金华宗旨》的成书年代已难确考。今传诸本皆托名吕洞宾，实则为明清以来全真道教龙门派中兴以后，内丹修炼的教传心法，而非成于某一人之手。

自清初刊行以来，该书流传甚广，版本众多。当代学者一般将本书的众多版本分为两个系统，一个是净明道派系统，以《道藏辑要》为代表；一个是龙门道派系统，以《道藏续编》为代表。

《道藏辑要》由清康熙进士彭定求刊行，嘉庆蒋元庭增刊，光绪成都二仙庵重刻。此一系统的版本还有民国初年姚济苍刻本、慧真子《长生术·续命方》合刊本等。

《道藏续编》在道光十一年(1831)由龙门派十一代传人闵一得编辑刊行，据传此本所收之《太乙金华宗旨》最初为明代崇祯举人陶太定刻印。实际上两个系统的版本除第一章外，其它各章文字差别并不大，从其内容看，应当都是龙门派的著作。

《太乙金华宗旨》共13章，每章一个主题，各章之间有交叉。不仅阐述了金丹道养生的原理，而且还介绍了金丹道养生的方法。

在养生法理上强调性功，即心神的修炼。因此受到西方精神分析心理学家的青睐。

《太乙金华宗旨》在西洋和东洋影响重大。

著名来华传教士卫礼贤(Richard Wilhelm)于1929年将该书翻译成德文，著名精神分析心理学家荣格(C.G.Jung)发现此书的养生原理与分析心理学的理论有惊人的相似之处，于是写了一篇很长的“评述”，称此书集中了“东方智能”。

1931年英国翻译家贝恩斯(Cary F. baynes)将德文版翻译成英文。

德文版和英文版多次重版，在西方引起巨大反响。

此后日本学者汤浅泰雄和定方昭夫又将此书翻译成日文，在日本同样畅销。

20世纪90年代德文版、英文版、日文版又分别被译成中文在中国出版发行。

多年来我以研习易道、医道和丹道著作为乐，其中对《周易》、《黄帝内经》、《周易参同契》等经典著述兴味尤浓。

稍后接触到《太乙金华宗旨》，顿感直白畅快，此书与《周易参同契》等丹道著作风格迥异，当时即萌生一种欲广告世人的念头，然终因俗务缠身，未能如愿。

五年前，承蒙台湾著名政治家朱高正先生抬爱，鼓励我对《太乙金华宗旨》作一重新注译、评介，并在其担任社长的一本杂志上专门辟出版面，连续刊载拙稿，在朱高正先生多方努力下，终于促成拙稿汇集书得以在台湾问世。

2005年又由华夏出版社在大陆出版。

基于大众读者的渴求和弘扬传统文化的需要，我把本书重做整理，使其通俗化、大众化、趣味化，希

<<养生大智慧>>

望能让更多的人从中受益，这是再次出版这本书的初衷。

本书上篇对《太乙金华宗旨》每一章首先进行注释、语译，主要依据《道藏辑要》本，并参照《道藏续编》本及其它版本。

然后综合各家注解，结合自己的修炼体会，对每一章的养生原理和方法作了评述。

同时，对卫礼贤、荣格有关金丹养生的主要观点也做了介绍。

下篇对《周易参同契》的炉鼎、药物、火候，内丹修炼的门派、原理、程序和层次做了较详尽的分析介绍。

我在撰写此书过程中，尽量将内丹大道与个人的修身体悟相结合，目的是宏扬东方的养生学，并进而建立中国的哲学心理学。

但笔者深知这项工作的难度之大，或许这只是一个遥远而美丽的梦吧。

最后我要感谢朱高正先生，感谢华夏出版社和当代世界出版社，感谢张国锋先生，感谢通山先生——本书所附录的卫礼贤、荣格的评述引用了通山先生的译本，感谢胡孚琛先生——本书下篇在介绍内丹时引用了胡先生许多观点……感谢一切为传播“金华”养生而作出贡献的人们！

## <<养生大智慧>>

### 内容概要

本书凝集张其成教授多年养生理论和修心开智实践精华，语言生动，图文并茂，解读轻松易懂，操作性强，是一本适合大众修心和养生的必备全书，具有很高的收藏价值。

张其成教授幼承家训，先后随师修习儒道佛医四家养生功夫，创立了“五心养生法”。精研易学，以“易”融贯儒道佛医。

同时，张其成教授也是中央电视台、北京卫视、山东卫视、凤凰卫视等有关栏目主讲人，是清华大学、北京大学、中国人民大学、浙江大学、武汉大学国学班最受欢迎的教授之一。曾作过上千场的国学培训和公益演讲。

<<养生大智慧>>

作者简介

张其成，著名国学专家、养生专家。  
北京中易国学院院长，北京大学哲学博士，北京中医药大学教授、博士生导师。

张教授是国家中医药管理局“治未病”健康工程咨询专家，北京奥组委志愿者部“中医名家讲师团”特聘专家，新安名医“张一帖”第十五代传人，中医泰斗任应秋学

## &lt;&lt;养生大智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 卫礼贤与金丹养生荣格与金丹养生上篇 太乙金华宗旨 第一章 天心 天心：炼内丹最玄妙最紧要的关窍 太乙金华：人的先天真是如同金花之光 回光：逆向注想天心的方法 第二章 元神识神 元神：人的“本来面目”，长生的本源 识神：人生下来后逐渐积累的“知识” 魂魄：元神和识神的体现 第三章 回光守中 回光：金丹功法的秘旨 守中：意念集中在天心 观鼻法：实用而简单的回光守中之法 第四章 回光调息 调息：克服妄念、系住心意的好方法 数息法：拴住心猿意马 听息法：听心，防止心念外驰 静心：调息的目的 第五章 回光差谬 不用心：放不下杂念，放任其自流 多用心：过分克制自己而失其自然 第六章 回光证验 入静之初——金华乍吐 入静之中——金华正放 入静之深——金华大凝 第七章 回光活法 “随时随地随事”修炼法：回光修炼的灵活方法 在日常生活中修炼，不废弃正业 第八章 逍遥诀 无为而为：大道的要领 顿法：高层次的金丹功法 两眼：炼养的枢机 第九章 百日筑基 筑基：内丹修炼的准备阶段 炼己：筑基的关键 炼己的方法：断除声色，使耳目归于清净 第十章 性光识光 性光：先天之光，修炼回光功夫的目的 识光：后天之光，需要返还 第十一章 坎离交媾 坎离交媾：内丹三关修炼的第一关 坎离交媾的目的：炼精化气 坎离交媾的方法：贯通任督二脉，打通小周天 坎离交媾的修炼要求：收回视听、自然虚空 第十二章 周天 小周天：坎离交媾的有为阶段 大周天：乾坤交媾的有为过渡到无为阶段 活子时：小周天中一阳随时而生之时 正子时：大周天中金丹大药将生之时 第十三章 劝世歌 金华大道的理论基础：《易经》和《老子》 金丹养生的关键：忘却意识 珍惜光阴、坚持不懈，金华大丹自成下篇 内丹养生大法 第一章 万古丹经王 魏伯阳与《周易参同契》：丹经之祖，炼丹修仙大法 炼丹的三大基本要素：炉鼎、药物、火候 第二章 内丹修炼的门派 内丹养生学说的形成 钟吕——内丹学的开山祖师 内丹学的各大门派：“五派”与“三元” 第三章 内丹修炼的原理 性命双修：从有限的自我返回无限的道体 逆转阴阳：返本还源，“顺则凡，逆则仙，只在其中颠倒颠” 致虚守静：身心合一，逆转阴阳的唯一途径 第四章 内丹修炼的程序 百日筑基：内丹修炼的准备阶段 炼精化气：小周天，内丹修炼的第二阶段 炼气化神：大周天，内丹修炼的第三阶段 炼神还虚：上关，内丹修炼的第四阶段 第五章 内丹修炼的层次 法有三成（乘），修持在人，功成随分 正道、旁门与邪法：自然无为是养生的根本 傍门九品：中国古代养生方法分类大全附录 《周易参同契》原文 《太乙金华宗旨》序跋 《太乙金华宗旨》阐幽问答 柳华阳《慧命经》节选

## &lt;&lt;养生大智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 天心 故儒崇内省，道崇内视，佛氏《四十二章经》亦云：“置心一处，何事不办？”盖以无上大道，只完得一心全体焉耳。

全体惟何？

虚净无杂焉耳。

宗旨妙体如此。

宗旨妙用，亦惟在“置心一处”也。

内观，即是“置心一处”之诀，即是心传秘旨。

非徒可以心领，且可以口授。

非徒可以口授，且可以笔示。

至于功造其极、心空漏尽之时，然后恍然洞彻玄妙之旨。

非笔之所得而示，并非口之所得而传。

真虚真寂，真净真无，一颗玄珠，心心相印。

极秘也！至得悟得入之后，而仍极显矣！此无他，天心洞启故耳。

今之求道者若涉大水，其无津涯。

已到彼岸，则如筏喻者。

法尚应舍，若不知所从者，可不示之以筏乎？我今叨为度师，先当明示以筏。

然天心一窍，不在身中，不在身外，不可摸索而开，只可默存以俟。

欲识其存，不外“色即是空，空即是色”。丹书所谓“是那么，非那么。

非那么，却那么”。

才是“如如”，一开永开也。

而功法在于“存诚”两字。

诸子存诚妙用，尚有诀中捷诀。

乃于万缘放下之时，惟用梵天“伊”字。

以字中点存诸眉心，以左点存左目，右点存右目。

则人两目神光。

自得会眉心。

眉心，即天目，乃为三光会归出入之总户。

人能用三目如梵“伊”字然，微以意运如磨镜，三光立聚眉心，光耀如日现前。

即以意引临心后、关前。

## <<养生大智慧>>

### 编辑推荐

《养生大智慧:张其成讲太乙金华》汇聚五千年国学智慧，凝结三十载讲坛精华！

《太乙金华宗旨》是一部道教养生奇书，传为唐代著名道士吕洞宾所著。

《太乙金华宗旨》共13章，每章一个主题，各章之间有交叉。

不仅阐述了金丹道养生的原理，而且还介绍了金丹道养生的方法。

《养生大智慧:张其成讲太乙金华》共分上下两篇。

上篇对《太乙金华宗旨》每一章首先进行注释、语译，主要依据《道藏辑要》本，并参照《道藏续编》本及其它版本。

然后综合各家注解，结合自己的修炼体会，对每一章的养生原理和方法作了评述。

同时，对卫礼贤、荣格有关金丹养生的主要观点也做了介绍。

下篇对《周易参同契》的炉鼎、药物、火候，内丹修炼的门派、原理、程序和层次做了较详尽的分析介绍。



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>