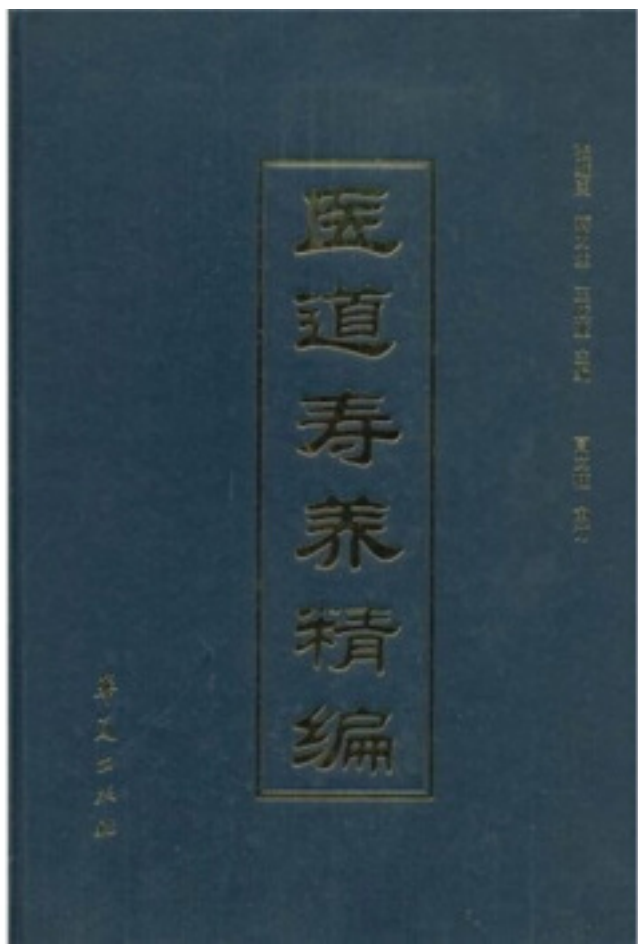


医道寿养精编



[医道寿养精编_下载链接1](#)

著者:高文柱 等 著

[医道寿养精编_下载链接1](#)

标签

评论

学习中午1养生很好的一本参考书，都是经典著作，非常值得我们去理解。

古文，随便看看，涨点知识挺好的

和描述的一致，快递员服务好。

内容广阔，养生阅读的好本，值过

很不错(*?´▽`?)?比单本买实惠很多

书不错，阅读中。

京东之快，好书之多，且全且奇！！！让爱好读书之人福之幸之！！！！

挺好，就是有点霉味。

厚厚一本，资料齐备，甚好。

内容洋溢，纸质很好！！！！！！

学有所得学以致用真好。

京东的东西快,物流也给力

可供学习道家养生理论及研究、实践的爱好者参考的一部好书。内容相对较完整，有借鉴与参考价值。

知识无限好，真心很不错，实用

喜欢！收集大师经典养生之作，

质量和内容都不错，值得收藏！

还可以吧，可以好好看书了

好好好好非常好好好好好非常好

精装，厚重，老书，慢慢研究

不管什么时候有时间看，先买来收藏

好好研究。

嗯嗯嗯嗯嗯

买了很多书，以后看了再评价

非常好。

还可以

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。【内容简介】
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。

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。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，宁免天伤之患也。

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，旬有五曰，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，旬有五曰，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，魄中之魂进于七千里。旬有五曰，则其时一百有八十，魄中之魂进乎八百有四十里，既望之后，九之中起六焉。一之中，其时十有二，魂中之魄进于七十里，旬有五曰，则其时一百有八十，魂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。

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，宁免天伤之患也。为祝寿用的装裱成卷轴的字画。燕谷老人《续孽海花》第四七回：“各省督抚所送的寿屏、寿轴、寿幛、寿对，堆积满屋。”《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。编辑本段
图书目录 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
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，旬有五曰，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，旬有五曰，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，魄中之魂进于七千里。旬有五曰，则其时一百有八十，魄中之魂进乎八百有四十里，既望之后，九之中起六焉。一之中，其时十有二，魂中之魄进于七十里，旬有五曰，则其时一百有八十，魂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。

止观能开佛秘藏

如来所治毕竟不发，世出世法互相成显，若离三谛无安心处，若离止观无安心法。强调天台宗的道理。“所治”，不是政治的治，而是刚才所说的调心，有时候讲修养也叫治心，此心最难治，人人能把自己的心治理好，就是儒家《大学》的道理，诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下，先从诚意下手，先修自己的意识。心念如何安？治心非常难，所以说佛所讲的治心法门“毕竟不发”，这是个秘密的谜语，佛所用至高无上的治心法门是哪一种？般若吗？还是《金刚经》上说的应无所住而生其心？用这个治心吗？还是念佛？听呼吸？都是佛说出的法门。那么，如来、一切成佛的人，他自己顿悟的那一下，是个什么方法？“毕竟不发”，是个大秘密，毕竟没有讲出来。所以佛说法四十九年，说他没有说一个字。那么这个秘密什么人揭发过呢？中国禅宗六祖慧能揭发过一次，当他得了衣钵逃回广东的路上，后面追来一位军人出家的惠明和尚，六祖将衣钵放在岩石上，惠明欲取衣钵而不动，他是个大将军，武功很高，一件衣服、一个钵拿不动，是何道理？这下，他放下了，向六祖求道。悟道以后还问六祖，师父传给我的法还有秘诀没有？六祖说有啊！在哪里？在你那里啊！不在我这里，你问的那个就是。就是“我有一宝，秘在形山”，就在你心身上。所以佛到最后说不可说，不可说，无话可说；维摩诘居士最后堵口，把嘴巴一闭，文殊菩萨说：这是真说。

因此说“如来所治毕竟不发”。那么又如何去进行佛的教育法呢？

“世出世法互相成显”，要想学佛成功，应该先从做人学起，人都没有做好，所成之佛不晓得是什么佛？那当然非人佛，佛本来非人，那是超人。佛法再三告诉我们，学佛从学做人开始，万丈高楼平地起，做人没有做好而能做好佛，那很奇怪！无此理，无此事。世法、出世法互相成显，两者互为因果。换句话说，人做好了，不要修道，本来就是修道。中国话“修行”两个字，以现代话解释，先从修正心理行为做起，人事都没有处好而妄谈学佛？那正如明朝末年一位名士龚自珍所讲的一句话：“人生三件事，不是自

欺、欺人，就是被人欺。”那就不是学佛，是学自欺法。

诸位学佛的青年朋友特别注意这八个字：“世出世法，互相成显”世间法与出世法是互相完成、互相显露的。“若离三谛，无安心处”，这八个字强调天台宗，天台宗的三止三观也叫三谛观，即空、假（有）、中。初步修持先求妄想清净，不能说妄想没有，仿佛证到空的一面，这个空，况且大家没有做到，假定做到有一点空的境界，那也不是空，是假的，是你意识上的空，所以呈现这个空。当你证到空的境界，一念不生。有时候少数同学有几回经验，但这个经验不是修持到达，我经常说这是瞎猫撞到死老鼠，碰上的，有时身心都空了，但是那个空还是意识境界。而且光守空，在空里住久了以后会变成昏沉，无明的阴境界，这时要赶快修有（假）观。或者先从假观来，譬如大家闭起眼睛妄念不停，这个妄念是假的，本来空，不要你去空它，想留、想追也追不到，比男女青年同学谈恋爱还难追，不相信你追追自己的妄念看！

随便提一个问题，你昨天早上第一个念头想什么？影子都跑了！刚才你进这个门以前念头想什么？早没有了！妄念本身是假的，它自性是空的，所以即空即有，即有即空。念一句佛，一句咒，或有个境界光明，这些执有都不是道；落空也不是道。非空非有、即空即有，中观才对。天台宗讲三止三观，禅宗讲“离四句，绝百非”，一切都扫，不扫也扫，无可扫处，所以不扫，那么可以勉强说四段。

所以永明寿禅师说“若离三谛无安心处”，天台宗强调，我们修安心法门，只有走三止三观的路线，才能够到达。第六十五章 红尘送色涤眼青

若心安于谛，一句即足，如其不安，巧用方便令心得安。

此心能够安定，那么一切佛说的道理都是多余。佛所说无非要使你求得安心，假使随便使用什么修持方法，而此心还是不能安呢？那你就留意上面所说的各种法门，要晓得如何调伏此心使它安定。此心安，谓之第一步。

一目之罗不能得鸟，得鸟者，罗之一目耳，众生心行各各不同，或多人同一心行，或一人多种心行，如为一人，众多亦然，如为多人，一人亦然。

“一目之罗不能得鸟”，罗就是打渔的网，网罗，由很多洞眼连结成一张大网。只有一个洞的网抓不到鸟。“得鸟者，罗之一目耳”，但是能捕抓住鸟的就只是一张网的一个洞眼，它能把鸟头套住。如果你认为下次不要浪费那么大的网，只要用绳子圈一个洞，鸟就会飞过来，那是不可能的。同样的，修持方法用对了，我经常比喻，就像电灯的插头，插对了就灵光，但是你要多准备一些插头放在那里，这个方法不对，换一个地方插插看，一下插对就行了！

[医道寿养精编_下载链接1](#)

书评

[医道寿养精编_下载链接1](#)