

前 言

中国古代气功的历史渊源非常悠久,据笔者考证,它的滥觞,远在三皇五帝之前^①。几千年来,古代气功经过黄冠道流、佛门高僧、方巾儒生、悬壶医家、武林好手等各个阶层反复实践,精心修炼,逐渐形成了道、佛、儒、医、武术五大气功流派。

道、佛两家气功,以其周详的理论,精湛的方法,在中国五大气功流派中光彩夺目,名列前茅。尤其是道教气功内丹术,讲究吹响呼吸、吐故纳新,采日月之华,夺天地之气,以人体肚腹为丹炉,进水炼药,抽铅添汞,河车搬运,直至三阳聚顶、五气朝元,凝成九转大还丹。这一套严密得无懈可击的程序,诚代表中国气功最高水平。环顾宇内,举世罕有其匹。

佛家气功禅定有着独具一格的风貌。历代高僧两腿双盘,趺跏坐禅,唇齿相拄,舌向上齧,目垂含光,观“鼻端白”^②;注重“五调”——调食、调眠、调身、调息、调心,循序渐进,递经“初禅念住,二禅息住,三禅脉住,四禅灭尽定”^③,追求“六通”——神足通、天眼通、天耳通、他心通、宿命通、漏尽通。概而言之,佛家气功可谓不同凡响。

① 可参阅拙著《中国古代气功与先秦哲学》。

② 《楞严经》卷五。

③ 《仙佛合宗·大药过关服食天机第六》。

医家气功发端甚早。我国最早的中医经典《黄帝内经》已有运用气功治疗肾病的记载。《素问·刺法论篇》指出：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之。”逮至隋唐时期，医家气功得到了进一步发展，《诸病源候论》、《备急千金方》这两大中医经典皆载有治疗各类疾病的医家气功，千姿百态，各有特色。自此以后，北宋的《圣济总录》，南宋的《鸡峰普济方》，金元时期的《素问玄机原病式》、《儒门事亲》、《脾胃论》、《丹溪心法》，明清时期的《万氏家传养生四要》、《红炉点雪》、《张氏医通》，皆竞相载有医家气功，极大地丰富了古代气功的宝库。

自拙著《中国古代气功与先秦哲学》于1987年出版以来，时有读者来函，或切磋义理，或探讨行践；至于殷殷相托求购气功典籍者，亦大有人在。有鉴于此，笔者就想在浩如烟海的古代气功文献中选编一些比较重要的典籍，以期读者“饮一瓢而知沧海”，对道佛医三家气功概貌有所了解，并藉此可作进一步研究。

因限于客观条件，本书仅选道教气功著作八种，佛教气功著作二种，中医气功著作三种，共十三种，合为一帙，进行标点、分段以及考证作者生平、介绍全书内容、解释疑难之点，故取名为《内丹与禅定——道佛医气功典籍选解》。佛道典籍内容深奥，术语繁多，自古号称难治，标点不易，阐释更难，故本书虽经笔者仔细复勘数遍，仍恐有疏误之处，尚祈读者匡正。

张荣明

1990年4月16日

于华东化工学院文化研究所

目 录

前言	1
----	---

道 教 类

一、《周易参同契分章注》	1
大易总叙章第一	8
乾坤设位章第二	12
日月悬象章第三	14
圣人上观章第四	17
君臣御政章第五	19
炼己立基章第六	21
明两知窍章第七	23
明辨邪正章第八	26
龙虎两弦章第九	27
金返归性章第十	28
二土全功章第十一	30
同炁合体章第十二	32
三圣前识章第十三	31
金丹刀圭章第十四	37
水火情性章第十五	40

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药酒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>