

道家玄牝气功

张 章 著



4

人民体育出版社

目 录

第一章	龙门溯源与玄牝探微	1
一	龙门渊源与流传	1
二	玄牝探易学之微	23
第二章	玄牝功法	38
一	主要功法	38
二	调理功法	82
三	选练功法	93
四	辅助扣手法	113
五	布气、采气、排气功法	124
第三章	外气测病与治疗	148
一	布气治疗方法	149
二	临床施治方法	153
第四章	玄牝功法答疑	180

第一章 龙门溯源与玄牝探微

一 龙门渊源与流传

本书所要介绍的玄牝气功，属道家全真龙门派功法。它是道家龙门派第十三代传人李云龙创编的。

提起道家龙门派气功，可以上溯至道教的创始人老子。

老子的“道”是其哲学体系的核心，他认为“道”是指宇宙的本体，宇宙的根源是“自然”，“自然”产生宇宙，宇宙产生万物，所以“人法地，地法天，天法道，道法自然。”“道以其内在的规律运动。”

《道德经》第十六章：“至虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命，复命曰常，知常曰明。”这段话强调致虚、守静在修身中的重要作用，后人总结为归复命学说。老子所说的根，也就是道，多指产生万物的总根源，有时又称“玄牝”。内炼之际，将气归丹田，精聚丹田，神（意）守丹田，谓之“归根”。精气神常聚常守丹田，经过炼精、炼气、炼神诸阶段的修炼，结成内丹，扭转自然界生老病死的规律，恢复旺盛的精力，达到“深根固蒂，长生久视”的愿望。

老子提出的少私寡欲，知足常乐和恬淡虚无的养生思

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、药洒药方、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/>