

出版說明

氣功、養生的理論和方法，是中國傳統醫學的一個組成部份，也是中國民族文化中的一份寶貴遺產。它源遠流長，在二千多年前的醫學著作及其它著作中已有記載，以後更形成了大量的文獻資料，創立了各種門類的功法，豐富了中國的醫學理論，為人們的醫療、保健事業作出了積極的貢獻。近三十餘年，氣功養生科學在醫學、養生學、人體科學和其它科研領域日漸廣泛的應用，引起了國內外各界人士的關注。

隨着我國氣功修養、保健、治療的普及和發展，國際「氣功熱」興起，廣大的氣功臨床、教學、科研工作者，醫學院校的專業師生，氣功受益者、愛好者都迫切希望在對氣功有所瞭解的基礎上，多掌握一些傳統氣功、養生的知識，系統地選讀一些古代有代表性的氣功、養生著作。為此，我社特選編出版這套《氣功·養生叢書》，由上海市氣功研究所文獻情報研究室主任、副研究員馬濟人主編，並撰寫各書題解。

這套叢書從一千數百種氣功、養生古籍中精選出有代表性的著作五十餘種，以實用性為主，兼顧系統性。用較好的版本影印出版。

上海古籍出版社 一九八九年四月

題 解

《黃庭經》有《黃庭內景玉經》與《黃庭外景玉經》之分。後人托古，加稱「太上」，因屬道教太清派著作，故或加稱「太清」。早期古典氣功學專著。以人體臟腑各部位皆有主神之說為本，結合臟腑作用和中醫臟腑理論，用七言韻文形式，闡述存思、吐納、守一等長生久視之訣。

「黃庭」指人體及臟腑內的中虛空竅，《黃庭經》書名始見於《抱樸子·遐覽》篇。關於《黃庭經》的作者，衆說紛紜。一般認為《外景經》早出，傳自西晉女道士魏華存。《內景經》由《外景經》推衍而成。

《黃庭外景經》以扶養性命守虛無，恬淡無為何思慮為理論核心；同時以黃庭為人身根本之所繫，結合固精藏精，行氣胎息，藏精斷慾，漱津咽津而達人身安泰，五臟生華的健康長壽目的。《抱樸子》所著錄，王羲之繕寫換鵝，歐陽修《刪正黃庭經序》所謂「魏晉間道士養生之術也」者，均指《外景經》。《黃庭內景經》有「太上琴心文」、「大帝金書」、「東華玉篇」等別名。結合五臟六腑、百脉關竅皆有神

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/>