

前 言

本书原名《内外功图说辑要》，为清末人席慰根集数十年之精力，于1918年秋纂辑而成。我获一精本，又参阅台湾萧天石先生主编的《道藏精华集》加以点注，易名为《内外功图说精要》，奉献给广大读者，以求有益于世。

席慰根致力于养生修性，于精、气、神三宝，颇能心领神会，十余年精研体味，搜秘索隐。书中所收修炼诀要，多为希世罕传之秘法，俱有祛病疗疾、益寿延年之奇效！全书120余幅图，功法诀要200余则，对所治病之种类一一举例。各图之说明，又极浅显简要，颇能为广大读者所接受。无论男女老少，如能择一修持，锲而不舍，即能起到祛病强身之效验。

本书所附治病古方，仅供参考。如需服用，务须先请教于中医医师，较为稳妥，切勿妄自服用，以免发生意外。

本书在点注过程中，对原编及刻印之错误，经过考释，予以订正；对目次作了个别调整；对“奇经八脉考”中重复部分，略有删节。其他，均保留原作面貌。

王西平

1990年3月13日

目 录

诸仙导引图说

- 一 八卦周天图 并说..... (1)
- 二 李老君抚琴图 并说 附东硃丸方..... (2)
- 三 太清祖师尊真形图 并说 附导气汤方..... (3)
- 四 徐神翁存气开关法图 并说 附保和丸方..... (4)
- 五 铁拐仙指路诀图 并说 附顺气散方..... (5)
- 六 何仙姑久久登天势图 并说 附盐汤探吐法方
..... (6)
- 七 白玉蟾虎扑食形图 并说 附消毒散方..... (7)
- 八 陈泥丸拿风竅法图 并说 附健中大补汤方...
..... (8)
- 九 汉钟离鸣天鼓法图 并说 附加味白虎汤方...
..... (9)
- 十 赵上灶搬运息精法图 并说 附五关丸方..... (10)
- 十一 虚静天师睡功图 并说 附养心汤方..... (11)
- 十二 李栖蟾固精法图 并说 附固精丸方..... (12)
- 十三 张真奴神注图 并说 附却痛散方..... (13)
- 十四 魏伯阳破风法图 并说 附养生虎骨散方... (14)
- 十五 薛道光摩踵形图 并说 附龟鹿二仙膏方...
..... (15)
- 十六 葛仙翁开胸诀图 并说 附宽中散方..... (16)

十七	王玉阳散痛法图 并说 附人参顺气散方...	(17)
十八	麻姑磨疾诀图 并说 附木香流气饮方.....	(18)
十九	果老抽添火诀图 并说 附菊花散方.....	(19)
二十	陈自得大睡功图 并说 附羌活如效散方...	(20)
二十一	石杏林暖丹田诀图 并说 附加味五苓散方	(21)
二十二	韩湘子活人心形图 并说 附舒筋汤方...	(22)
二十三	昭灵女行病诀图 并说 附防风天麻散方	(23)
二十四	吕纯阳任脉诀图 并说 附治百病简易方	(24)
二十五	陈希夷降牛望月图 并说 附神芎汤方...	(25)
二十六	孚佑帝君拔剑势图 并说 附落盏汤方...	(26)
二十七	徐神祖摇天柱形图 并说 附清热胜湿汤方	(27)
二十八	李野朴童子拜形图 并说 附羌活白芷汤方	(28)
二十九	曹国舅脱靴势图 并说 附羌活鞠越汤方	(29)
三十	曹仙姑观太极图 并说 附明目流气饮方...	(30)

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/>