

前 言

仙家，亦称神仙家。这是我国历史上最早的一大气功流派。它始自殷周，盛于秦汉。早在战国时期，已经形成了以彭祖、王乔、容成公、安期生为代表的三派神仙。他们或以导引、吐纳为重，或以房中补导、服食药饵为重，活跃在不同的地区。其炼养修持的手段虽然有所不同，但都以延年益寿、长生久视为其追求的理想，希望得道成仙。《汉书·艺文志》评介说：“神仙者，所以保性命之真，而游求于外者也。聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中。”

至后汉时，随着我国土生土长的道教的兴起，仙家遂融入道教之中，其后绵延发展近二千年。倡性命双修、重人贵生的仙家养生学，成为道教气功养生学乃至中国传统养生学的主流。

关于仙家的理论与方法，首见于先秦著作。《老子》阐扬“至虚极，守静笃”的归根复命之道，以达“深根固蒂，长生久视”的目的。《庄

子》有“守一”、“守舍”、“坐忘”、“心斋”诸法诀，希望通过“虚静纯粹”的长廊，跨进形神合一、天人一体的境界。自东汉《周易参同契》及魏晋《黄庭经》问世，仙道的炼养与方法更有了专著。所谓“抽坎填离，《参同》隐藏口诀；积精累气，《黄庭》显示真修”。至唐宋又有钟、吕八仙，宏扬丹道。其后南宗五祖，北宗七真，双延绪脉，或主双修，或重清修，留下了极其丰富的炼养方法与理论成果。

仙家炼养的方术，主要是指内丹、外丹而言。因自古以来学仙之人无不炼丹，故仙学主要是研究、修持丹道。除此以外，还包括按摩导引、吐纳气法、服药辟谷、精思存想、胎息睡功、守一坐忘等。这些方法与炼丹相比，层次虽然较低，但由于比较易学易成，亦可健身延寿、祛病卫生，故颇受世人欢迎，流传千古而不衰。

这里，我们介绍一批仙家秘传的炼功图法。这些功法简明易学，针对性较强，可治疗不同的疾病，有的还配有服食药食。读者可根据自己的身体状况，选择功法，辩证炼功施治，有的再配以服药，可望获得较佳的疗效。

目 录

前 言

一、诸仙祛病功

羲姪观井法.....	2
魏伯阳谈道法.....	4
吕纯阳行气法.....	6
偃佺飞行逐走马法.....	8
负局先生磨镜法.....	10
陶成公骑龙法.....	12
故姬泣拜文宾法.....	14
许旌阳飞剑斩妖法.....	16
王子晋吹笙法.....	18
寇先鼓琴法.....	20
涓子垂钓荷泽法.....	22
陵阳子明垂钓法.....	24
接舆狂歌法.....	26
容成公静守谷神法.....	28
子主披发鼓琴法.....	30
白玉蟾运气法.....	32
刘海戏蟾法.....	34
许碯插花满头法.....	36

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/>