

## 前 言

导引学是祖国医学中最古老的一门学科，也是我国最古老的保健和医疗体育方法之一。导引学的基本内容是由导引、按摩和行气等三大项组成。导引、按摩属动功，行气属静功。后者即今人所称的“静气功”。其实，气功即“行气之功”，原本就是静功。只因近人为迎合人们爱好气功的心理，把导引按摩等作为气功辅助运动的动功，也笼统地称作“气功”。于是，就衍生了“静气功”、“动气功”之说。但确切地说，气功是外静内动的静功，而导引按摩则是形动神静，外动内静的动功，原本都是“动静相济，内外兼修”的，仅仅是在锻炼的内容与方法上因个人爱好的不同而有所侧重而已。换句话说，如果只练静功而不练动功，或者是只练动功而不练静功，那

么其实际效果肯定会大打折扣。这一点早已为我国历代养生家所证实，如蒋维乔在晚年所著《中国的呼吸习静养生法——气功防治法》一书中，特别强调指出：“大概专门呼吸习静，不使身体活动活动，是有偏差的，所以必须习兼外功。”他所说的“外功”，是指“动功”；而后文所说的“内功”，是指“静功”。蒋维乔即“因是子”，他在1914年即著有《因是子静坐法》一书。至1955年，他已是83岁的人了，他据练功一生的经验写道：“动与静兼修，是不可偏废的。单修外功，不修内功，固然不可；单修内功，不修外功，也是不宜。特地在这里郑重提及，希望读者注意。”

为此，笔者选取了我国历代民间常用的导引按摩功法百种，并结合个人数十年来的实践经验，供读者据情选练。

沈 寿

1993年9月于宁波

# 目 录

第一章 古导引的历史渊源 .....	(1)
第二章 导引学定义和分类 .....	(8)
第三章 导引的功能和特点 .....	(19)
第四章 行功的时刻和方向 .....	(28)
第五章 行功时的心理状态 .....	(37)
第六章 行功偏差的防治方法 .....	(40)
第七章 导引养生百法图谱 .....	(46)

## (一)气功

1、站桩起势 .....	(46)
2、站桩定势一 .....	(47)
3、站桩定势二 .....	(47)
4、站桩收势 .....	(48)
5、坐势 .....	(48)

## (二)面功

6、浴面 .....	(51)
(1)搓手直浴 .....	(51)
(2)迭手旋浴 .....	(52)
7、抹面 .....	(52)
(1)单手横抹 .....	(52)

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/>