

---

# 目 录

---

愿天下人健康长寿.....边治中

第一章 绪 言..... ( 1 )

第二章 (第一势) 回春功..... (14)

第三章 (第二势) 上元功..... (23)

第四章 (第三势) 八卦功..... (30)

第五章 (第四势) 鹏翔功..... (41)

第六章 (第五势) 龙游功..... (48)

第七章 (第六势) 凤舞功..... (58)

第八章 (第七势) 龟缩功..... (66)

第九章 (第八势) 蟾泳功..... (80)

第十章 (第九势) 猫扑功..... (87)

第十一章 (第十势) 天地功..... (104)

第十二章 (第十一势) 庆寿功..... (115)

第十三章 (第十二势) 还童功..... (128)

第十四章 练功须知..... (143)

附 录 (一) 十四经分布循行概况..... (149)

(二) 道家功法疗效逸摘..... (153)

后 记..... (163)

目 录

# 第一章

---

## 绪言

---

### 道家功法发展概说

我国古代养生长寿术很多，而道家和道教内部秘传的养生长寿功法则是我国养生长寿术中的精华，具有悠久的历史，并有其独特的功效。为了更好地了解和掌握这种秘传功法的精神实质，有必要概略地回溯一下它的来龙去脉。

中华民族在长期同大自然作生存斗争的长期实践中，积累了丰富的生产经验和生活经验，包括同疾病、伤残、衰老作斗争的祛病健身、延年益寿的经验。据先秦史籍记载，相传上古唐尧时代，由于天时不好，雨水过多，人们长期在积水和阴湿的环境中生活，“民气郁而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”（《吕氏春秋·适音》）说明在原始社会后期，我们的祖先已经创造了某种舞蹈动作，导引活络肢体，畅通气血，掌握了一定的养生法术。

这种经验和知识，历经夏、商、周代的发展，及至春秋战国时期，诸子百家争鸣的过程中，也竞相总结并作了理论上的概括。其中比较突出的，则要数道家了。

《老子》这本记载先秦道家李耳(字聃)思想观点的著作，其中讲了许多养生之道，在一定程度上反映了道家的养生观。书中提出的“人法地、地法天、天法道，道法自然”是道家有悟于宇宙变化法则而用于人体自身发展的养生原则。“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，说明人自身也必须阴阳调和，趋向统一，合乎自然规律，才符合长生之道。《老子》还涉及：“见素抱朴，少私寡欲”，“去甚，去奢，去泰”，“致虚极、守静笃”，“专气致柔”，“载营魄抱一”，“治人事天，莫若嗇”；等等。这些理论如用于养生之道，实大有裨益。老子本人是精于养生之道的，因而古代治史比较严谨的太史公司马迁在《史记·老子韩非列传》中也记载着：“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。”

在先秦除了老子，阐发养生之道对后世影响较大的是庄子(庄周)。我们可以看到在《庄子》中，不仅对《老子》的养生思想作了进一步比较系统的发挥，并特别强调养精节欲：“圣人贵精”，“必清必静，无劳汝形，无摇汝精，乃可长生”，“形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭。”而且《庄子》还倡导以“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣”的效仿禽兽长处和吐纳相结合的导引(“导气令和，引体令柔”)术；“真人之息(呼吸)以踵”，“其息深深”，“缘督以为经”的运气术，以及“坐忘”、“心斋”等虚静功夫；认为这些都是“可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年”、“终其天年而不中道夭者”的重要手段。

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/>