

# 目 录

序	1
前言	2
<b>第一章 概说</b>	<b>1</b>
第一节 道在养生	2
第二节 精气神说	14
第三节 性命微旨	28
第四节 河洛阐秘	42
第五节 筋经功论要	54
<b>第二章 静功篇</b>	<b>65</b>
第一节 基本功法	67
第二节 静功要领及注意事项	73
<b>第三章 动功篇</b>	<b>79</b>
第一节 行功	81
第二节 筋健功	89
第三节 筋拔断	100
第四节 五岭功	111
第五节 阴阳升降开合功	121
第六节 筋经十四式	129
第七节 动功要领及注意事项	141
<b>第四章 点穴按摩篇</b>	<b>144</b>
第一节 点穴	145
第二节 按摩	157
第三节 内气外放	172

第四节	子午流注针穴法·····	175
<b>第五章</b>	<b>药功篇</b> ·····	185
第一节	伤科·····	186
第二节	痹症·····	199
<b>第六章</b>	<b>从道篇</b> ·····	204
第一节	师尊传·····	204
第二节	从道录·····	213
第三节	神异篇·····	220
第四节	实践篇·····	224
附录：	部分病历·····	242

## 第一章 概 说

从古至今,人类就在不断追求健康与长寿之术。中国人如此,外国人也一样。瑜伽术、炼丹法以及门派各异的繁多养生功法的出现,正是各个国家、各个民族的先民们为寻求健康长寿之道而苦苦追求的结果。

中国的气功养生学源远流长,神秘而又深不可测。从先秦时期起,诸子百家的哲人们就十分关注这个问题。尤其是道教的养生观和养生术,经过二千多年的岁月,日臻完善成熟起来,汇粹发展成为了中国古老的养生文化。关于这个问题,葛兆光在《道教与中国文化》一书中有过很精辟的论述。他说:“大概很少有什么宗教比道教更露骨地去迎合‘人欲’了。为了迎合人的生存欲,道教不仅把那种从‘道——气——阴阳——五行——万物’的宇宙系统理论中滋生的归本返朴、归根复命的养生健身术搜罗进来,还把貌似健身术的‘房中御女术’也划归自麾下,不仅把巫覡的祀神仪式发展为道教的斋醮,还把解决具体的生存问题的巫术如符、咒、法器等统统网罗无遗。还因为人们有这种对生存的需求与对死亡的忧虑,人们才希望长生不老,羽化成仙,才希望劾治恶鬼,躲避死亡,道教的理论、神谱、仪式、方法才会得到如痴如醉的信奉。”

道教的养生观和养生术广泛吸收了儒、佛二家有关养生的理论,博采民间养生方法,在我国古医药学的基础上,形成系统,渐趋成熟。虽然说,道教养生术中也杂进了伪科学和反科学的东西,但总的说来,道教养生术是一门既重理论又重实践,而且实践与理论统一的古老学问,确有其科学价值,有赖我们深入挖掘,重新认识,系统开发。

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/>