

目 录

序	1
前言	2
第一章 概说	1
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
第二章 静功篇	65
第一节 基本功法	67
第二节 静功要领及注意事项	73
第三章 动功篇	79
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
第四章 点穴按摩篇	144
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
第五章	药功篇 ·····	185
第一节	伤科·····	186
第二节	痹症·····	199
第六章	从道篇 ·····	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/>