

出版说明

中国古代养生学是世界上罕有其匹的文化瑰宝,有着悠久的历史积淀和博大的知识体系。她的珍贵的科学价值久已受到世界各国人民的公认,越来越多的人在关注她、研究她、应用她。近年来,我国关于养生学的研究正以空前的规模和速度发展着、深入着,各种论著不断问世。这里,我们要介绍给读者的由著名的养生文献专家汪茂和先生主编的《中华养生大典》,更是一部空前巨著。《大典》共分10个分册,每个分册一个专题,体制博大,内容浩富,几乎囊括了中国历代医、儒、道、佛和其它各家各派所有传世养生学论著的所有精华部分,同时,还容纳了零星散布在各种丛书、类书、医典、史乘、笔记、诗文集等文献中几乎所有重要的养生学说与养生经验,真是页页满珠玑,行行藏奥义,可谓集中国数千年养生学成就之大成,也是近年来我国传统文化研究特别是养生学研究的一项重大突破性成果。全书取材精审,注意校勘和选择精良的版本,纲目层次井然,具有极强的系统性。并且为了方便广大读者,比较艰深的部分均作了简单的注释和按语,雅俗共赏,既有高度的学术价值和永久的文献价值,又有普遍的实用价值。无论深入的科学研究,还是实际的生活应用,都可以根据需要,按照门类,一检即得,因此是一部适用面非常广阔的中国养生学百科全书,很有希望成为有重要影响和权威性的传世巨著。

我们相信,本书的出版对于弘扬中国传统文化、促进中国养生学研究事业的繁荣发展、增进中国和世界人民的健康,必将发挥积极的作用。

中州古籍出版社

1994年8月

总 目

绪论

第一卷 吐纳术

- 一、调息法 (20)
- 二、五厨经 (36)
- 三、真气还元铭 (39)
- 四、茹穹子气法 (51)
- 五、周天法 (60)
- 六、静功妙药 (80)

第二卷 六字诀

第三卷 服气术

- 一、服气歌诀 (105)
- 二、诸家服气法 (121)

第四卷 胎息术

- 一、胎息经论 (143)
- 二、胎息歌诀 (156)
- 三、诸家胎息诀 (168)
- 四、仿生气法 (200)

第五卷 存思术

- 一、存思内景术 (206)
- 二、存思外景术 (213)
- 三、黄庭内景经 (217)
- 四、黄庭外景经 (286)

第六卷 守一术

- 一、知一 (317)
- 二、得一 (320)

三、抱一 (320)

四、守一 (323)

五、真一 (335)

六、三一 (337)

第七卷 虚静术

一、自然无为 (347)

二、清静妙经 (348)

三、静坐法门 (371)

四、立行坐卧 (382)

第八卷 佛家功法

一、坐禅法要 (403)

二、六妙法门 (435)

三、禅门口诀 (450)

四、洗髓经 (457)

五、袁了凡静坐法
..... (465)

六、因是子静坐法
..... (480)

第九卷 金丹要义

一、内丹要领 (490)

二、内丹歌诀 (503)

第十卷 内丹渊源

一、万古丹经王——《周易
参丹契》 (514)

二、入药镜 (561)

三、钟吕法脉 (575)

第十一卷 内丹流派

- 一、南宗祖书——《悟真篇》…………… (596)
- 二、南宗丹法…………… (647)
- 三、北宗要典——《五篇灵文》…………… (650)
- 四、北宋丹法…………… (650)
- 五、中派丹法…………… (664)
- 六、三丰派丹法…………… (680)

七、东派丹法…………… (680)

八、西派丹法…………… (691)

第十二卷 女子金丹

- 一、女丹约言…………… (701)
- 二、女丹戒规…………… (725)
- 三、女功次第…………… (731)
- 四、女丹口诀…………… (753)
- 五、女丹十则…………… (764)
- 六、女功四铭…………… (774)

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/>