

万寿仙书

明·罗洪先 秘传

清·曹若水 增辑

简 介

《万寿仙书》，据原序，为明代罗洪先秘传的气功专著，或系伪托、后经曹若水增辑而成。现据清道光十二年壬辰刻本整理。

罗洪先，字达夫，江西吉水人。嘉靖八年举进士第一，授修撰。十八年召拜春坊左赞善，次年因上疏请皇太子受贺事获罪，遂被除名。自此益致力于王阳明之学，考图观史，强身练武。上自天文地志、礼乐典章、战阵攻守，下至阴阳、算术靡不精研。又深得《易》大传“寂然不动”，周子“无欲故静”之旨，其著作多阐述养生之道，见于著录者除本书外，尚有《卫生真诀》两卷。

此书分为三卷，卷一载有“性命说”、“孙真人枕上记”、“养生铭”、“白玉蟾真人秘诀”、“许真君垂世八宝”、“唐子西古砚铭”、“修养妙法”、“寡志宝训”、“饮食宝训”等各代养生名言和方法，此外还载有五脏导引法及六字气诀。卷二载有“八段锦坐功图诀”、“四时导引图诀”以及“按摩导引诀”等历代有名的导引方法。卷三载有四十九方和五禽戏，四十九方中，每方均有名称、功图、主治、功法、方药、歌诀等内容，对五禽戏锻炼方法的记载颇为完整。全书图文并茂，法方俱备，是一部颇有价值的气功专著。特别是其所载的四十九个气功处方，均有明确的主治范围，涉及三十余种病，象这种病症之后列有具体功法，并辅以配合药物的气功专著并不多见，对于今天辩证施功以及气功与药物配合应用以提高临床疗效，均有一定的参考价值。

但是由于历史条件所限，书中仍有一些修道成仙之说，

主要表现在对功法的命名中，大多采用古代仙人的名称，还望读者在阅读时加以辨别，取其精华，弃其糟粕。

在点校过程中，以清道光十二年壬辰刻本，天爵堂刻本以及《卫生真诀》作为参校本，对于书中明显的错字、漏字予以改正和增补；对于文义欠通疑有脱误者存疑待考，并予以标注。因原书的目次比较混乱，与书中内容不一致，今均作了调整。尽管如此，仍可能有错漏之处，尚望读者指正。

养生之法，未有不假灵草滋木液与夫针砭艾炳者，是集名导引篇，凡少壮诸病，无待药饵即以其人之道，还治其人之身，验如影响。绘图详注，人人展卷可得，家家获福无艾矣。识者鉴诸（本段在原书卷首今附于此）。

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/>