

内 容 提 要

气功源出于道家。一部博大精深、最古老的道家哲学著作《易经》为气功（也为中医学）奠定了理论基础；而一部老子的《道德经》则为气功提供“虚心”、“实腹”、“致虚极、守静笃”等基本原理。学气功而不学道家学术思想，就难以登堂入室；练气功而不练道家气功，则无法得其真髓。收入本书的四十六种功法均系道家气功精华之所在，内中包括《道家气功阶梯》、《老子全真气功筑基法》、《彭祖长寿术》、《道家秘传长寿功法》、《道家龙门派性命双修养生功》、《龙门派开通奇经八脉法》、《真气运行法》、《吕祖神技性命法》、《九转内丹术》、《三元功》、《全真功》、《内丹功》、《外丹功》、《女丹功》、《元阴功》、《运气外发功》、《长寿功》、《元极功》、《还童颜功》、《老年返还功》、《太极混元一气功》、《龙门健美长寿功》……真可谓一书到手，窥气功之堂奥，识气功之真谛！

导 言

中华文化周代就已取得很高成就；经过春秋战国时期的诸子^①起、百家争鸣，到秦初臻于鼎盛，进入黄金时代。

道家之学始于伏羲，宗于黄帝，成于老子，演而为彭蒙，流而为关尹、庄子、列子。其思想包举各家之长，博大精深，与时推移，灵活不滞，因应变化，圆通无碍，极高明而又最平易，无所用而不宜。尽管儒家因汉武帝采纳董仲舒“废黜百家，独尊儒术”的主张而崛起，但前者实际上也是从道家分化出来的。

道家学术思想对中国政治、军事、文化……影响极大：变化应用于政治，遂出现商鞅、韩非等人的法学；变化应用于军事，遂出现孙武、吴赵的兵学；变化应用于治国，则出现伊尹、太公、张良的经世学；变化应用于遁世，则出现石门、晨门、接舆、桀溺等隐士；变化应用于哲理，则出现何晏、王弼、向秀、郭象等人的玄学；变化应用于丹道，则出现魏伯阳、葛洪、陶弘景、钟离权、吕纯阳、邱处机、张道陵等人的气功学和炼丹术；变化应用于医道，则出现《黄帝内经》及张仲景、华佗等人的中医药学和医术；变化应用于宗教，则出现张天师等人的道教与神学；变化应用于阴阳，则出现许多阴阳家、天文学以及律历学、地理学、物理学、物候学……变化应用于方术，则出现占卜、形法、星相学……凡此种种，拢而为

一，散而为万，可谓上承殷周之统，下通万事之变。司马迁于诸家学就之中极力推崇道家学说，是有其独到见解的。

老子在其流传千古的著作《道德经》中提出“虚其心，实其腹”，“绵绵若存，用之不勤”，“致虚极，守静笃”，“专气致柔能婴儿乎”等主张，这除了反映其哲学观点外，也是兼论气功的，后世道家和其他派气功，它们所提出的“意念”、“呼吸”、“姿势”等方面的原理都是从这个基础上发展起来的。“常无欲以观其妙，常有欲以观其微”，这句话既点明练功时入静的要点，也指出周天搬运的精妙所在。庄子《刻意篇》中所说的“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”，既是道家气功中动功的理论根据，也是华佗“五禽戏”的重要理论支柱之一。《庄子·养生主》中所提出的“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以尽年”，则是周天搬运功法的基础。

经孔子整理的我国最古老的哲学名著《易经》实际上也是道家学术思想的结晶。这部煌煌之作既阐明了宇宙万物生生化化的普遍规律，也揭示了人的生命本质，成为气功学和中医学的理论根据。

汉魏伯阳在道家学术思想的基础上，根据《易经》的论述，广泛运用阴阳五行学、历律学、天文学、气象学、物候学、物理学、化学、数学、中药学、生物学等方面的知识以及“内丹”气功的原理和方法，写成《周易参同契》一书，赢得了“万古丹经王”的美称。他的这本书不仅是道家气功的经典，也是世界上第一部论述气功的专著。书中所提出的“引内养性”、“归根返元”、“推一母含”诸条是道家气功所遵循的根本原则，而它所提出的“内丹功”原理则又有其科学依据。

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/>