

<<图解气脉养生《内经图》>>

图书基本信息

书名：<<图解气脉养生《内经图》>>

13位ISBN编号：9787561347294

10位ISBN编号：7561347294

出版时间：2010年2月

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：唐颐

页数：320

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<图解气脉养生《内经图》>>

前言

编者序 破解人体中的“长寿密码”——《内经图》 强身健体、延年益寿是人类从古至今一直追求的终极目标，针对这个目标，现代科学为人类提供了各种设备仪器、医疗技术、保健用品...但实践证明，其中的很多事物都是“舍本求末、舍大取小”的。

人们逐渐反思，怎样才能从根本上调节机体，达到身心的平衡、协调、健康状态呢？

在中国传统的养生方法中，有一幅养生图可谓集千年养生精华，道出长生不老之秘诀，它就是《内经图》。

清朝末年，此图由白云观第二十代律师素云道长发现，此道长名叫刘素云，道士其实是他的副业，他的主业是慈禧太后身边仅次于李莲英的当红太监。

相传他发现《内经图》后便将之献于慈禧太后，慈禧太后将其珍藏于清宫如意馆，并从中得到了不少养生秘诀。

后来，素云道长又将《内经图》刻版于白云观，此图因此得以广泛流传。

《内经图》又称为《内景图》、《延寿仙图》，被誉为“中华养生第一图”。

它源于道家的内丹术，深入解析了“不求外物，反求自身”的“长寿密码”，是道家千年不外传之秘要图式。

图中每个人、物都配以注文，每个细节都饱含深意，并暗藏“儒释道”思想、“天人感应”和“三教合一”观念，让人叹为观止，也让每一个丹道修炼者都不禁赞叹其创作者的丰富想象力、严密的逻辑性，以及无私的传承态度。

《内经图》按道家理论把人体设计为一个高度和谐统一的“小天地”，用“人体山水画”的形式描绘出人体与自然相应的规律，并将五脏六腑与任督二脉相关联，反映了脏腑与经络的内在关系。

此图告诉我们，要使脏腑器官相互协调，首先要把水谷饮食和呼吸之气化为“气、血、津液”等能量，再将它们化为“精气”，使“精气”不断聚集，从人体上半身最底端的会阴穴沿着脊柱督脉上升入脑，达到“还精补脑，炼精还神”的目的。

在这个过程中，“后天之气”是补充“先天之精”的根本。

只有作为后天之本的中宫土（脾胃）运化得好，五脏六腑才能得到充足的能量，“上谷泉”（口腔津液）才能更有力地反哺中宫土（脾胃）和人的“元神”。

元神是免疫系统的总指挥，是人的真正主宰。

元神足则经络通，这也就是人们常说的“神足百病愈，神弱百病浮”的道理。

元神带领十二正经运气，使丹田的“真元一气”打通督脉，顺次通过三关（尾闾关、夹脊关、玉枕关），上达头部后与任脉接通，从而百脉调和，形成“紫虚”护卫之气，达到强健体魄，百病不生，寿命延长的目的。

由此可见，《内经图》中暗喻的养生之法的主要目的是打通人体的任督二脉，在此二脉畅通的过程中，十二正经也会更加畅通，体内大小气滞点随之被冲破，通则不痛，各种疾病会因此而得到改善或根治。

这就是《内经图》被称为“延寿仙图”、被古代养生家秘密收藏、被道家奉为得道成仙的至宝的原因。

本书以图解的形式将《内经图》的细节放大，按照丹道修炼的顺序逐步向你阐释其中深义。

第三章是解读《内经图》的核心章节，将图中这些看似凌乱的部分以一线贯穿，按照小周天修炼的程序逐个分析；第一章介绍了源远流长的中国传统养生学，重点介绍了道家养生学的几个分支；第二章介绍了《内经图》被偶然发现的故事、它的众多版本、它与古代养生经典的关系、它在道教中的地位等；第四章阐述了中医经络理论，以及它与丹道修炼的内在关系；第五章分析了丹道修炼的重点，并介绍了世传丹法，即大周天修炼的全过程。

第六章讨论了《内经图》与武当山和郭洞村的建筑风格的联系。

读完此书，你会发现，道家几千年秘而不传之术已经了然于胸。

在本书编写过程中，我们查阅了大量资料，但由于能力和资料的局限，且丹道修炼本身较为复杂，每个实修者的体悟不完全相同，书中难免有介绍不详尽或纰漏之处，恳请广大读者批评指正。

<<图解气脉养生《内经图》>>

内容概要

《图解气脉养生《内经图》》以全新的图解形式，详细解读《内经图》每个细节的玄妙之处，一步步教会你打通任督二脉的方法。

按照图中蕴藏的方法来做，会使你彻底祛除疾病根源，促进身心素质的全面提高。

身体健康是生活幸福的基石，随着生活节奏的加快，如何养生才能使身体不致被生活的重负压垮呢？

答案就在这幅集千年养生精华于一身的《内经图》中。

此图源于道家的内丹术，深入解析了“人身自有大药”的“健康密码”，是道家千年不外传之秘要图式，被誉为“中华养生第一图”。

《内经图》把人体设计为一个高度和谐统一的“小天地”，用“人体山水画”的形式描绘出人体与自然相应的规律，并将五脏六腑与任督二脉相关联，反映了脏腑与经络的内在关系。

此图中蕴藏了打通任督二脉的流程，在任督二脉畅通的过程中，十二正经也会更加畅通，体内大小气滞点随之被冲破，通则不痛，各种疾病会因此而得到改善或根治，从而达到强身健体、延年益寿的目的。

<<图解气脉养生《内经图》>>

书籍目录

中华养生第一图:《内经图》/1-4延年益寿的最佳捷径:打通任督二脉/5-8编者序 破解人体中的“长寿密码”——《内经图》/10本书内容导航/18第壹章回归传统:《内经图》中的养生秘密1.如何养生:驻足现代更要重视传统 222.道家养生术:传统养生精华 243.道家丹法:鲜为人知的千古绝学 324.《内经图》:道家内丹功法的完美诠释 345.炼“ ”之功:中国独有的养生术 36第贰章历史渊源:《内经图》的来龙去脉1.《内经图》的发现者:清宫太监刘素云 402.《内经图》的流传:自白云观传向全国各地 443.《内经图》版本品评:如意馆《内经图》最为精准 484.《内经图》的创作年代:清初顺治年间 545.《内经图》名称的含义:小周天体内循经图示 586.《内经图》与《黄庭内景经》:引用却不相同 607.《内经图》与《黄帝内经》:没有绝对关系 648.《行气玉佩铭》:小周天功法的最早记载 669.《内经图》的医学地位:中华养生瑰宝 7210.《内经图》在道教中的地位:龙门派秘传的丹道绝学 74第叁章破译玄机:《内经图》丹法详解1.《内经图》的构成:山水图与注文 782.刻石儿童把贯串:丹道的下手处 823.牛郎桥星:牛郎织女相会在鹊桥 884.艮土与者田:培植心性的田地 905.中丹田:藏气之府 966.心神丹元字守灵:朱衣赤冠一童子 1007.肺神皓华字虚成:白衣黄带一童子 1048.肝神龙烟字含明:青衣佩玉一童子 1069.肾神玄冥字育婴:黑青衣裳一童子 10810.脾神常在字魂停:黄衣佩印一童子 11011.胆神龙曜字威明:九色锦衣一童子 11212.几株春柳:人的自然清虚之本性 11413.织女运转:用呼吸找回初始的情感 11614.铁牛耕地种金钱:腹式呼吸的正确方法 11815.正丹田:生气之源,藏精之府 12216.五十境内隐玄关:玄关是小周天修炼之门 12817.水火交接地:水火既济成大药 13418.丹鼎:点火炼丹之处 13619.阴阳玄牝车:长生机要在会阴 13820.坎水逆流:小周天的采药方法 14421.尾闾下关:督脉三关的第一关 14622.左右二肾府之穴:以命门之火炼精化气 15023.夹脊中关:督脉三关的第二关 15424.玉京上关:督脉三关的第三关 15825.灵峰之穴:通仙之路 16226.升法之源:通仙之路的基石 16427.半升铛内煮山川:头上扣着一口炼丹锅 16628.巨峰顶:脑后顶的精气通路 16829.郁罗箫台:督脉最重要的百会穴 17030.泥丸宫:丹道修炼的上丹田 17431.一粒粟中藏世界:大脑中神秘的松果体 17832.升阳府:督脉上的囟会穴 18233.九峰山:狮子头上九个包 18434.白头老子眉垂地:闭目垂帘的重要作用 18635.若向此玄玄会得:丹法玄机尽在上丹田 19036.紫虚之气:丹道修炼的护身卫气 19237.督脉:总督诸阳经的“阳脉之海” 19438.任脉:总任诸阴经的“阴脉之海” 19639.碧眼胡僧手托天:舌抵上腭的重要作用 19840.降桥:降下鹊桥吞津液 20041.气喉:丹道修炼的调息通道 20242.咽:丹道修炼的吞津通道 20443.十二楼台藏秘诀:丹道调息法 20644.批注一:“铁牛耕地”诗 21245.批注二:“阴阳玄牝”诗 21446.批注三:法藏与慈氏的丹诗 21847.批注四:“专种自家田”诗 222第肆章人体解剖:《内经图》中的医学1.精气学说:人身三宝“精气神” 2282.脏腑经络学说:丹道修炼的重要依据 2323.奇经八脉:先天大道之根 2384.肺与大肠:相傅之官与传导之官 2485.脾与胃:仓廩之官 2506.心与小肠:君主之官与受盛之官 2527.肾与膀胱:作强之官与州都之官 2548.心包与三焦:护卫之官与决渎之官 2569.肝与胆:将军之官与中正之官 25810.人体的津液:丹家养生之宝 26011.人体内分泌系统:丹道修炼的秘密 262第伍章道家修炼:《内经图》中的养生术1.人类本不该生病:重新认识生老病死 2682.修复人体的方法:清静守一,逆炼归元 2703.《内经图》中的性功与命功:性命双修 2724.三道关窍:任督二脉和中黄 2745.世传丹法:“小周天”之后还有“大周天” 2766.筑基阶段的常识:“堵漏”与“气冲病灶” 2927.修炼的感受:小周天功法体验实例 294第陆章天人合一:《内经图》与风水建筑1.武当山宫观:诸多建筑与《内经图》暗合 2982.浙江武义郭洞村:相传依《内经图》而建 304附录:内丹名词释义 308

<<图解气脉养生《内经图》>>

章节摘录

图解气脉养生《内经图》 如何养生 驻足现代更要重视传统 中国传统的养生术产生于上古时期，在几千年的传承中形成了道、儒、佛、医、武五大类。

在医疗水平高速发展的今天，传统养生术的价值不仅没有被削弱，反而越来越受到人们的重视。

人类为何疾病众多 人是宇宙演化的最高阶段，是生命的最高形式。

《黄帝内经》指出了人在宇宙中的这种特殊地位：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。

”人与万物的差异主要表现在以下三方面：第一，人类与万物虽然均由天地阴阳之气化生，但人类是天地间最精华的气所成就。

第二，人类有动物没有的丰富语言、悲欢情仇、智能思维、自控能力等，能认识并利用规律。

第三，人类有复杂的社会属性，人的健康状况、疾病种类、生死吉凶与社会环境密切相关。

正是由于人是生命现象的最高形式，所以人类社会的内部矛盾比任何动物都尖锐，人类的疾病也比任何动物都丰富。

但人可以通过自我调整来改变身心状况。

古人在数千年的经验积累中，发现了很多增强体质、防御疾病、延长寿命的方法，统称其为“养生术”。

源远流长的传统养生术 传统养生术有着悠久的历史，其流派很多，各有所长。

主要有静神、调气、运动、食养、炼精、药补等派别，各派学说自有体系，各有所长，又兼收并蓄，形成了我国独具特色的养生保健方法。

不同的方法之间也有层次的差异，如古人说的“药补不如食补，食补不如动补，动补不如心补”。

道家养生术的精华——《内经图》 中国传统的养生术分为道家、佛家、医家、儒家、武术五大类。

它们在起源上有着很深的渊源，在内容上也有许多共通之处。

道家养生术分支众多，其中流传至今而生命力仍旧旺盛的是内丹修炼法。

但由于道门的保守，以及修炼本身的难度，它的传承始终只在极少数人中进行。

<<图解气脉养生《内经图》>>

媒体关注与评论

在中国传统的养生方法中，有一幅养生图可谓集千年养生精华，道出长生不老之秘诀，它就是《内经图》。

此图是对内丹术小周天功法的完美诠释。

它以人体的“精气神”为修炼对象，以意守丹田、通任督二脉为手段，以追求人体的高度和谐为目标。本书以图解的形式将《内经图》的细节放大，读完此书，你会发现，道家几千年秘而不传之术已经了然于胸。

——养生专家何连 《内经图》是很神秘的古图，宗法道家精神，传承古代养生文化，有巨大的历史价值。

——历史学家李宗林 《内经图》构图很美，色彩绚烂，想象力丰富，包蕴了很多实用的养生法门。

——资深媒体人雨朱 我们很多同事都将这幅内经图挂在自己的私人门诊的店面，来医院的人都很有兴趣看它们，然后我们给他们讲古代对人体的认识和很多养生知识，他们都很有兴趣。

——医生司琴南 很高兴《内经图》并没有失传，因为毫无疑问，它是文化瑰宝，不可复制，无论现代人是否承认它的价值，这幅图都有更多隐含的价值有待被挖掘。

——考古人士李希然 正如书中所说，养生“驻足现代更要重视传统”，古代有丰富的实践经验和很多独创性的理论，值得后人借鉴和研究。

《内经图》在这方面，是很好的范例。

——网友米米

<<图解气脉养生《内经图》>>

编辑推荐

当今社会，工作、环境、饮食等多方面因素让人们的身體大都处于亚健康的状态，如何让自己在面对各种压力的情况下精力充沛、越战越勇呢？

这幅用山水图来表现人体脏腑经络的《内经图》就是一副良方。

此图以打通人体任督二脉为本，进而使人体百脉皆通，让体内的气脉高速运转起来，产生充沛的精力，以抵御百病。

《图解气脉养生《内经图》》以全新的图解形式，将《内经图》按气脉养生的修炼顺序，对每个细节都加以详细说明，并结合对应的人体部位，告诉你一套最实用的养生方法，照此修炼，会调动起体内的自愈系统，假以时日，身体自会越来越强健，永葆最佳健康态。

此外，《图解气脉养生《内经图》》还介绍了《内经图》的来龙去脉、《内经图》与中医和道教的关系、《内经图》在建筑风水中的应用，揭秘隐藏在此图背后的传奇。

一幅人人可见的山水古图，却蕴藏着令现代医学都叹为观止的养命长生秘方。

当下最流行的气脉养生法，上午学下午用，让您百病难侵，小病自愈。

看千年道家功法如何帮你调出最佳健康态，跑赢事业与人生！

本书的特点
底蕴深厚：传统文化的“儒释道”思想尽在其中，合三为一是此图宗旨
化整为零：将《内经图》中各个小图分块讲述，让你彻底了解其中内涵
巧妙暗喻：以不同图式暗喻气脉养生所有技巧，读图便知小周天之全程
循序渐进：介绍小周天之后又概述大周天功法，让你更全面了解内丹术

封面故事：封面右图为《内经图》的主体图式，左图为人体的主要经络线路。

《内经图》中喻示的气脉养生法主要揭示的是打通人体任督二脉的步骤，以及每个修炼环节中会出现的具体状况。

在打通二脉的过程中，脏腑、体液、内分泌腺等众多人体组织器官，以及穴位、经脉都是修炼的关键点。

反过来看，气脉养生也正是以恢复、优化这些组织器官的功能为根本目的。

因此，《内经图》当之无愧为“中华养生第一图”。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>