

<<马王堆导引术>>

图书基本信息

书名：<<马王堆导引术>>

13位ISBN编号：9787806656570

10位ISBN编号：780665657X

出版时间：2005-11

出版时间：岳麓书社

作者：周世荣

页数：311

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>

## <<马王堆导引术>>

### 内容概要

本书根据马王堆3号汉墓出土的竹简、帛书哲理、医理、气功养生学理论、实用功法，并结合古文献、秘本图书、考古新资料，主要从两个方面阐述了中国气功的源流和变化。

第一、二章从哲理源流角度论述了帛书《周易》以及《周易参同契》、《悟真篇》等书中的气功、养生学理论，并对帛书《老子》和道家气功及其流派(包括功法)进行了阐述。

第三至七章从医理源流角度对帛书《经脉》学说、《却谷食气》、《导引图》和《五禽戏》等仿生学气功、保健功、治疗功的功法及其源流作了详尽的介绍。

导引养生学源远流长，是我国宝贵的文化遗产，导引术是我国古代独具特色的医疗保健体操。

本书根据马王堆3号汉墓出土的竹简、帛书哲理、医理、气功养生学理论、实用功法，并结合古文献、秘本图书、考古新资料，主要从两个方面阐述了中国气功的源流和变化，不仅适宜于广大读者特别是中老年人习练气功之用，也可作为气功研究工作者的的重要参考资料。

## <<马王堆导引术>>

### 作者简介

周世荣，男，1931年7月生，湖南省祁阳人。

湖南省文化考古研究所研究员，中国古陶瓷研究会理事、马王堆医书研究会副会长。

1954年毕业于北京大学考古班，1980年毕业于吉林大学古文字教师班。

国家“七五”重点研究项目《长沙窑》课题主持人。

主要著作有《金石钱币考古论丛》、《湖南陶瓷》、《长沙窑瓷绘艺术》、《海外珍瓷与海底瓷都》和台湾出版的《古铜镜》、《岳州窑青瓷》等共15本。

其中《马王堆养生气功》于1991年被评为首届全国优秀历史文献图书及医学工具书铜奖，《铜镜图案——湖南出土历代铜镜》于1992年获湖南省社会科学院首届社会科学优秀成果奖，合著的《神奇的古墓》于1987年获第二届湖南省优秀科普作品三等奖，撰写文章和论文200余篇，其中代表作《马王堆汉墓“聂币”考》获1993年中国钱币学会最高学术金奖——金泉奖。

即将出版的专著有《长沙窑瓷鉴定与鉴赏》。

## &lt;&lt;马王堆导引术&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章：从马王堆汉墓帛书《周易》看阴阳家及其气功流变 一、马王堆汉墓帛书《周易》简介 二、《周易》综述 三、《老子》、《周易参同契》与《周易》的关系 四、马王堆古佚书中的阴阳学说 五、竹简《养生方》与陞的保健 六、《周易参同契》、《周天功》、《悟真篇》与《敲爻歌》 七、与《易》有关的气功第二章：从马王堆汉墓帛书《老子》看道家气功 一、庄子继承和发展了老子的气功养生学说 二、嵇康、葛洪、陶弘景对老子养生学的阐述 三、气功师对老子气功养生学的阐述 四、老子、道家气功及其流派 五、道家气功选摘第三章：马王堆汉墓帛书学说在气功养生学中的指导作用 一、马王堆出土的帛书《经脉》简介 二、帛书《经脉》与《灵枢·经脉》 三、与经脉有关的古代气功术式 四、帛书中的砭、灸、熨诸法与民间流行的简易保健疗法 五、帛书《经脉》的科学研究价值第四章：马王堆汉墓帛书《却谷食气》在气功养生学中的价值 一、马王堆汉墓帛书《却谷食气》浅释 二、古籍中“却谷食气”综述 三、“却谷”秘方与源流 四、先秦汉初吹陶呼吸的主要特点 五、汉以后有关服气的论述第五章：马王堆汉墓帛画《导引图》和历代导引术概说 一、帛画《导引图》的主要特点 二、有关帛画《导引图》释文的争论 三、历代导引诸法综述 四、导引流派功法选录第六章：马王堆《导引图》与仿生功及其流派 一、仿生功的萌芽与马王堆仿生功的主要特点 二、华佗五禽戏体系的形成与器械类五禽戏 三、徒手操五禽戏 四、自发性动功五禽戏 五、其他仿生功流派功法选录第七章：马王堆《导引图》治疗功及其他功法 一、马王堆《导引图》中的治疗功和《诸病源候论》中的导引术式 二、导引治疗功摘录 三、马王堆《导引图》中的保健功与八段锦体系的形成 四、其他气功流派综述附录 一、马王堆汉墓简介 二、马王堆出土医书的成书年代 三、《黄帝内经》的成书年代 四、关于天年论与长寿医学参考文献

## &lt;&lt;马王堆导引术&gt;&gt;

## 章节摘录

老子是我国春秋末期的大哲学家，生卒年月不可考，是道家学派的创始者。后世尊他为“玄玄上帝”。

据司马迁《史记》记载：“老子者，楚苦县(今河南鹿邑)厉乡曲仁里人。

姓李氏，名耳，字伯阳，谥曰聃。

周守藏室之史也(管理图书的史官)。

”又说：“老子修道德，其学以自隐无名为务。

居周久之，见周之衰，乃遂去，至关，关令尹喜曰：子将隐矣，强为我著书。

于是老子乃著书上下篇，言道德之意，五千余言，而去，莫知其所终。

”司马迁又说：“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。

”在哲学上，老子提出了“道”这一范畴，把它看成是世界的本原。

马王堆汉墓帛书《老子》乙本：“道生一，一生二，二生三，三生(万物)。

”认为“道”产生了一切，万事万物有一个创造主，它的名字叫做“道”。

又说：“天下之物生于有，有(生)于无。

”“无”就是“道”的别名，即虚无，它不是人感觉到的，它不占有时间和空间。

此外《老子》还谈到自然，无为、朴、守一、常、复、生死、柔弱、知、不自、不争、知足、损有余、无欲等等。

《汉书·艺文志》说：“伊尹，太公皆古圣贤，何以列于道家?评曰：道家托始于黄帝，亦古圣也。

三代以下，政教未分，故昔人言道术，必推本于古帝王。

儒家称尧舜，道家称黄帝，墨家称禹，许行亦自托于神农。

自孔子出，而儒之名乃有专属。

”战国诸子多本老子，或将老子称为“道德家”，《汉书·艺文志》称为道家，列为“九流”之一。

老子是道家的创始人，庄子则继承和发展了老子的思想。

在庄子前或同时，有杨朱的“全性葆真”说。

尹文的“情欲寡浅”说，彭蒙、田骈、慎到的“弃知去己”说，都同道家思想接近，也有称之为道家别派的。

道家思想流人民间，对东汉末年农民运动中道教思想的产生有很大的影响。

道教尊奉老子为教祖，其实：老子并非道教创立者。

东汉顺帝时，张道陵倡立道家。

凡人道者须出五斗米，故又称“五斗米道”。

张道陵尊称“天师”，奉老子为教祖，尊称“太上老君”，并以《老子》五千言为主要经典。

东晋葛洪撰《抱朴子内篇》，整理并阐述了道术理论。

此后道教分为正一、全真两大派。

信奉正一派的不出家，信奉全真派者须出家。

<<马王堆导引术>>

媒体关注与评论

书评 导引是呼吸运动? 导引是肢体运动? 导引是按摩? 导引是舞蹈? ..... 吐  
纳练五藏(脏), 导引开百关。  
——《道枢·阴符篇》

## <<马王堆导引术>>

### 编辑推荐

导引养生学源远流长，是我国宝贵的文化遗产，导引术是我国古代独具特色的医疗保健体操。《马王堆导引术》不仅适宜于广大读者特别是中老年人习练气功之用，也可作为气功研究工作者的**重要参考资料**。

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>