

# 目次

## 一、養生篇・・・・・・・・・・9

◆ 養生とは何か？ 10

◆ 道教と養生 14

・ 天丹法 15

・ 人丹法 19

・ 地丹法 21

◆ 道家と山術 24

◆ 五体ものさし 30

・ 五体理論 37

・ 五体理論精義 39

◆ 明澄透派の山 42

・ 明澄透派の『西遊記』における解釈 45

◆ 性命双修について 47

・ 丹法について 49

二、

明澄透派

養生大法

・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・

59

◆ 固定観念における注意 54

◆ 偏差とは 52

・ 丹鼎派と符籙派 50

三、

明澄透派の気功

・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・

83

◆ 卷三 天丹 75

◆ 卷二 人丹 67

◆ 卷一 地丹 60

◆ 気功―按蹠 84

・ 経絡について 84

・ 十二正经 88

・ 奇経八脈 89

・ 奇経と正经の関係 89

(3) 養生大観

◆	神功―交指	123
	・以神導氣	117
	・煉精化氣	116
◆	注督術―以神導氣	116
	・注督法とツボの位置	113
	・小周天とツボ	110
	・注督による施術	107
◆	注督術―煉精化氣	106
◆	注督法について	104
	・人丹	103
	・地丹	102
	・督脈・任脈	102
	・小周天	101
	・天丹	100
	・氣功について	99
◆	氣功―注督	99
◆	按蹻術の方法と効果	92

四、

動功篇

◆ 五体について 124

◆ 気功を学ぶ時の大切なこと 130

◆ 早く上達するための要点 130

◆ 上達のため、行わないほうがよいこと 131

◆ 練功の要点 132

◆ 八段錦 139

◆ 甩掌 147

◆ 站椿功 149

◆ 采気法 157

五、

静功篇

◆ 内養功 164

・ 帰一清静法  
・ 林厚省

163

129

七、

天丹

◆ 北派の調息く武息  
220

・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
219

六、

内丹の歴史

・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
213

◆ 意周天  
211

◆ 宝瓶気  
206

◆ 按摩功  
199

◆ 収功  
189

◆ 自発治癒功  
188

◆ 六字訣調気法  
186

◆ 全身通気法（内気増強法）  
181

◆ 五段放松功  
178

◆ 座禅・立禅  
177

・ 真気運行法  
・  
・ 李少波  
169

八、

人丹

- ・ 北派武息「呼吸等長」 221
- ・ 北派武息「呼長吸短」 222
- ・ 北派武息「吸長呼短」 223
- ・ 下丹田を叩くという事 223

◆ 栽接法とは 226

- ・ 栽接法と諸派 227

- ・ 仙道の秘密 228

- ・ 内分泌器の特徴 229

◆ 房中術の実践 233

- ・ 東派の「陰陽双修」 233

- ・ 三峯派の「採陰補陽」 235

- ・ 自然界の摂理「採陽補陰」 237

◆ 仙道家における三大事 239

- ・ 経絡とは何か? 239

