

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

◆ 気功―按蹠

84

・ 経絡について

84

・ 十二正経

88

・ 奇経八脈

89

・ 奇経と正経の関係

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

