

58  
LƯU TÙNG LÂM - ĐẶNG THỦ NGHIÊU

# DỊCH HỌC VỚI DƯỠNG SINH

ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI  
TRUNG TÂM THÔNG TIN THƯ VIỆN

V-ĐO/ 19811

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

## MỤC LỤC

|                                                                                 | Trang |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Tựa                                                                             | 5     |
| Lời dẫn                                                                         | 7     |
| <b>Chương I. BIẾN THÔNG THÌ TRƯỜNG CỬU:<br/>NỀN TẢNG CỦA LÝ LUẬN DƯỠNG SINH</b> | 15    |
| Từ vạn vật biến dịch đến dự phòng tật bệnh                                      | 15    |
| Ý nghĩa triết học của "Thông"                                                   | 20    |
| Ứng dụng "Thông" trong khí công dưỡng sinh                                      | 29    |
| <b>Chương II. HOÀN ĐẠO:<br/>QUY LUẬT HÀNH KHÍ DƯỠNG SINH</b>                    | 38    |
| Hoàn đạo quan "Chu Dịch"                                                        | 38    |
| Đánh giá lại hoàn đạo quan                                                      | 46    |
| Hoàn đạo quan và khí công dưỡng sinh                                            | 48    |
| <b>Chương III. TRUNG HÒA:<br/>MỤC TIÊU CỦA VIỆC GIỮ GÌN SỨC KHỎE</b>            | 60    |
| Khái niệm âm dương và sự hình thành nó                                          | 60    |
| "Một âm một dương gọi là đạo"                                                   | 70    |
| Lý luận kết cấu âm dương                                                        | 80    |
| Lý luận thái hòa, thượng trung                                                  | 85    |
| Ứng dụng âm dương trong khí công dưỡng sinh                                     | 90    |
| <b>Chương IV. THÁI CỰC: NGUỒN SỐNG QUÝ GIÁ</b>                                  | 110   |
| Thái cực diễn sinh vạn vật                                                      | 110   |
| Thái cực tức khí: khí là bản thể của vũ trụ                                     | 116   |
| Thái cực khí học và khí công dưỡng sinh                                         | 126   |

**Chương V. HÌNH THÀNH ĐỘNG TÌNH:  
YẾU LĨNH ĐƯỜNG SINH**

- ❖ Quan niệm thần hình hợp nhất 142
- ❖ Quan niệm "hình - khí - thần" là một chỉnh thể 152
- ❖ Động tình quan và khí công 162

**Chương VI. NGƯỜI HỢP VỚI TRỜI:  
CẢNH GIỚI ĐƯỜNG SINH TỐI CAO**

- ❖ Thiên nhân nhất thể 174
- ❖ Phát huy tính trời 178
- ❖ Tri mệnh lạc thiên 186
- ❖ Dữ thiên đồng đức 192
- ❖ Dữ thiên đồng tự 203

**Chương VII. TƯ TƯỞNG ĐƯỜNG SINH VỚI DỊCH HỌC  
DƯỚI THỜI TIỀN TẤN, LƯƠNG HÁN**

- ❖ Đường sinh quan "Doanh phách hảo nhất", "Chuyên khí trí nhu" của Lão Tử 214
- ❖ Lý luận đường sinh hình thần kiến cố "Bảo thần dĩ tĩnh" của Trang Tử 219
- ❖ Học thuyết đường sinh Trung y của "Hoàng đế Nội kinh" 223
- ❖ "Chu Dịch tham đồng kế" Lý luận đan học lấy âm dương làm gốc 233
- ❖ Tư tưởng đường sinh tinh khí thần "Tam hợp dĩ nhất" của "Thái bình kinh" 242

**Chương VIII. LÝ LUẬN ĐƯỜNG SINH VỚI DỊCH HỌC DƯỚI  
THỜI NGUY, TẤN, TUỖ, ĐƯỜNG**

- ❖ Thuyết trường sinh "mệnh ta ở ta không ở trời" của Cát Hồng 247
- ❖ Phép dưỡng sinh tồn tại của "Hoàng Đình Kinh" 256

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Thuyết vật chất đơn - hiện tượng hợp của "Chung là mệnh<br>đơn lập"          | 201 |
| Quan điểm dưỡng sinh của dưỡng học hợp vi ngoài vi<br>của "Linh bảo vệ pháp" | 203 |
| Lý luận dưỡng sinh của Sơ Nguyên Phương và<br>Tôn Tử Mục                     | 209 |

**CHƯƠNG IX. LÝ LUẬN DƯỠNG SINH VỚI ĐỊCH HỌC CÁC  
NHÀ TỔNG, KIM, NGUYỄN, MINH THANH**

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Địch học đời Trần Đạo và khí công dưỡng sinh                      | 213 |
| Chỉ hướng bồi mệnh song tu của Trương Bửu Đoan                    | 281 |
| Công hiệu về vật chất của Vương Trung Đường và<br>Khưu Nữ Cơ      | 287 |
| Lý luận dưỡng sinh của đời nhà y học khí dưỡng đời<br>Kim, Nguyễn | 292 |
| Thuyết Y Địch tương ứng của Trương Cát Tân                        | 296 |
| Lý luận "Thiền thành nhân, nghịch thành đạo"<br>của Ngô Xương Tử  | 303 |
| Học thuyết bồi mệnh của "Trần mệnh khố chủ"                       | 311 |

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| LỜI KẾT "CHUNG ĐỊCH" VÀ KHOA HỌC KHÍ CÔNG HIỆN ĐẠI | 321 |
|----------------------------------------------------|-----|