

目 录

前言	(1)
第一章 天山功法渊源	(3)
第二章 中国道家天山功动功	(8)
第一节 无极玄空十二指	(8)
第二节 无极玄空十二指功理	(20)
第三节 无极玄空手	(26)
第四节 无极玄空手功理及主治病症简释	(68)
第五节 吐纳十二桩	(74)
第六节 吐纳十二桩功理及主治病症	(126)
第七节 无极玄空玉肌真经	(136)
第八节 无极玄空玉肌真经功理简释	(150)
第三章 中国道家天山功静功	(153)
第一节 桩功	(153)
第二节 坐功	(154)
第三节 跪功	(160)
第四节 卧功	(161)
第五节 行功	(162)
第六节 玄功	(163)

附录.....	(165)
一 练功注意事项.....	(167)
二 天山气功公开以后.....	(171)
三 陈伟简介.....	(246)
四 天山气功简况.....	(249)
五 前进中的北京养生康复保健中心.....	(253)
六 天山气功丛书介绍.....	(259)

前 言

中国道家天山气功，创于南宋，以“丹鼎派”为基础，讲求“内养心神，外练身形，以外补内，天人合一”。八百年来，历代传人接触佛、道、儒、医、武各家，吸收诸家之长，形成了自己特有的功法体系。

道家天山气功所修炼的“内丹”讲究“形、血、经”合而为一；“精、气、神”合而为一；“天、地、人”合而为一。所谓九九归一。目的在于“修命”，而修命的关键是“炼心”，要行有所动，心有所感，事有所变，心有所思，心神交合谓“天心”，即炼就凡事用心去感触，使心静神安而天人合一。

道家天山气功动静相兼，练养结合，全面系统，内容丰富。根据群众的要求，练功的需要，拟将这一系列功法陆续分册出版，以期将天山功全部公诸于世，为增强人民群众的健康服务，为祖国的两个文明建设服务。

《无极玄空十二指》、《无极玄空手》、《无极玄空玉肌真经》和《吐纳十二桩》为道家天山气功的四套动功，是祛病强身的姐妹篇，是开穴通经，修炼“内丹”的快速功法。这种功法在此之前鲜为人知，是道家天山派的秘传功法，是修炼天山气功的先学必修课。它的特点在于“形动气动，气动意动，

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>