

目 录



第一章 功理	1
一、人与宇宙的关系	1
二、精、气、神与人体生命的关系	11
三、修炼必须以德为本	16
四、功法特点	21
五、修炼方法	31
六、注意事项	38
第二章 功法	40
一、初级功(参妙静)	40
静功第一节 禅坐	40
静功第二节 莲花坐	44
静功第三节 滴水坐	44
动功第一节 采宇宙精华	48
动功第二节 收大地灵气	51
动功第三节 疏通周身经络	54

目 录

二、中级功(参妙定)	57
静功第四节 南海坐	57
静功第五节 诵经坐	59
静功第六节 大悲坐	62
动功第四节 融乾坤之气	65
动功第五节 全身真气流	68
动功第六节 甘露润丹田	71
第三章 功效	74
一、练功日志	74
二、信息交流	102
三、报刊文摘	115
四、书信往来	133
五、海外短波	152



第一章

功理

一、人与宇宙的关系

关于自然、人体、生命与气的整体关系，我们的祖先很早就探讨关于自然之气与人体之气的性质和辩证关系。如《黄帝内经·素问》中说：“太虚寥廓，肇基化元，资始万物，五运终天，布气真灵，总统坤元，九星悬朗，七耀周旋，曰阴阳，曰刚柔，幽显既位，寒暑弛张，生生化化，品物成章。”

这段话的意思是说：天宇既大而又显得虚无，但不是真正的虚无，实际上是布满了气的物质的；大地之博及其万物生长，寒暑之交变，明暗之互衬，刚柔之对立，亦皆受着阴阳二气的支配，而且此种物质的生长变化，都有着内在的联系，亦即“品物成章”的意思。

阴阳二气的不同性质和作用，及其互为依赖，互为转变的理论也包括对自然的、人体生命活动的各种现象的解释。

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、药酒药方、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/>