

前 言

气功作为中华民族古老文化宝库中的一颗绚丽明珠，蕴涵着许多极为精湛的实践与理论，几千年来，对于中华民族的整个思想文化，有着深刻的影响。

气功是中国古代独特的养生长寿之法，是我国的祖先留给炎黄子孙一份宝贵的文化遗产。

在科学昌明的今天，人们尝尽了人间许多疾病苦果之后，方想起曾被冷落了祖传之法，用于治疗“现代病”果然奏效，并大显神通。一些终年曾被疾病缠身，几乎丧失劳动力的人，四处求医无效，后来坚持气功修炼，都奇迹般地从死里逃生，胜似灵丹妙药。随着气功事业蓬勃深入地发展，使人们又进一步认识到，气功不仅是能健身治病，而且还能开发人的智力，能培养高尚的道德情操。它内涵的潜力，对人体身心潜移默化的完善程度，提高人类生命的价值，引起了国内外科学家的重视和研究。目前，一个更广泛、更深入的气功热，正从它的故乡——中国，播向全球。

多年来，在我从事气功教学和研究中，曾拜访过一些气功界的老前辈和气功同道者，收集到一些功法，参阅了大量的古今气功书籍，结合自己的练功实践和教学积累的经验，根据传统性、实效性、简易性、安全性，本着把最好的东西贡献给人民的宗旨，精选了一些功法编写出这本《中华气功精萃》。书中有简易动功，也有成套动功；静功中也选择一些

秘传的功法，并把内丹修炼方法用通俗易懂的语言写在书中，供气功有一定基础的人修炼，探邃气功精萃在理不在法。在《气功的功能》、《气功的原理》以及《气功修炼的原则》章节中，力争使读者能对中国的气功精华有所悟。

此书适用气功初学者及气功指导者阅读，也可作为高等院校开设气功课的参考书。

由于本人的水平所限，书中会有不完善和错误之处。“误己事小，误人事大”，敬希气功界的老前辈和气功爱好者给予批评指正。

中国体育气功研究会理事长、国际气功科学联合会副主席左林同志为本书作序。中国气功科学研究会副理事长、辽宁省气功科学研究会理事长赵石同志，大连市气功协会理事长杜力群同志为本书题了词。我国著名书法家于植元同志又为本书名题字。谨此一并表示衷心感谢。

编 者

1990年4月

目 录

序

前言

第一章 气功的概述.....	1
第一节 气功的起源和发展简史.....	1
第二节 气功的分类.....	5
第三节 气功的特点.....	9
第二章 气功的功能.....	15
第一节 气功对养德的作用.....	15
第二节 气功对开发智能的作用.....	19
第三节 气功对增强身体素质的作用.....	27
第三章 气功的原理.....	32
第一节 “气”的认识.....	32
第二节 气功的基础理论.....	35
阴阳学说 五行学说 脏腑学说 经络学说	
精、气、神	
第四章 气功的修炼原则.....	47
第一节 心诚则灵.....	47
第二节 以德筑基.....	50
第三节 松静自然.....	52
第四节 性命双修.....	57
第五节 循序渐进.....	57

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/>