

目 录

中国气功科学研究会理事长张震寰同志在全国 慧明气功培训班结业典礼上的讲话	(1)
序——独具特色的慧明气功	(1)
自序	(i)

上篇 慧明气功理论

第一章 导论	(1)
第一节 慧明气功概述	(1)
第二节 现代人需要气功	(4)
第三节 气功健脑	(6)
第四节 世界出现了气功热	(9)
第二章 气功发展简史	(12)
第一节 气功的起源	(12)
第二节 气功的发展概况	(14)
第三节 近四十年来气功的发展	(16)
第三章 慧明气功重要理论	(19)
第一节 功德	(19)
第二节 气功与《周易》的关系	(21)
第三节 气功与八卦	(24)
第四节 天象五行	(33)
第五节 五行及其特性	(37)
第六节 天人场理论	(40)
第七节 天人合一整体观	(54)
第八节 慧明气功要求圆运动	(57)
第九节 气功与光	(58)
第十节 气功返还与人类进化	(62)
第四章 慧明气功基本理论	(75)
第一节 性命双修	(75)

第二节	练功三要素——“三调”	(80)
第三节	精、气、神——“三宝”	(83)
第四节	气功层次——“四炼”	(87)
第五节	意和气的辩证关系	(90)
第六节	气与血的关系	(93)
第七节	阴阳动静的关系	(94)
第八节	人体经络	(95)
第九节	周天	(110)
第十节	气机运转	(112)
第十一节	丹田	(120)
第十二节	胎息	(126)
第十三节	龟息	(128)
第十四节	食气辟谷	(131)
第五章	慧明气功基本原则	(135)
第一节	放松和入静	(135)
第二节	顺其自然	(139)
第三节	循序渐进	(141)
第四节	练功火候	(142)
第五节	练气功必须信心坚定	(144)
下篇 慧明气功功法		
第六章	慧明动功功理	(147)
第七章	慧明动功功法	(155)
	预备功	(155)
第一节	太极八卦功(十面八方收、采、练、聚气功)	(156)
第二节	龙腾功	(166)
第三节	虎跃功	(174)
第四节	玄武功	(181)
第五节	朱雀功(丹顶鹤功)	(187)
第六节	和合四象功	(191)
	收功	(194)

第八章 慧明静功	(197)
第一节 慧明静功功理	(197)
第二节 慧明静功功法	(199)
附录 I 慧明气功功效	(205)
附录 II 气功手诊	(225)
一、气功诊病的方法	(225)
二、气功手诊	(226)
三、手诊方法的要领	(229)
四、注意事项	(230)
附录 III 气功问答	(231)
一、练气功注意些什么	(231)
二、为什么要注意收好功	(233)
三、练气功有哪些良好效应	(234)
四、如何进行练养结合	(236)
五、人的寿命有多长	(238)
六、人衰老的原因是什么	(239)
七、什么时间练功较好	(241)
八、为什么气功强调整体疗法	(244)
九、意念对人体有何作用	(245)
十、气功与特异功能有何关系	(247)
十一、怎样对待练功中的幻觉	(248)
十二、怎样正确对待自发功	(250)
十三、练功如何保精微	(251)
附录 IV 预防和纠正偏差	(253)
一、产生偏差的原因	(253)
二、怎样预防气功偏差	(255)
三、纠偏	(256)

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/>