

YX153/21

前 言

气功是祖国文化的珍贵遗产，是我国劳动人民长期同疾病和自然界斗争的经验总结。实践证明，气功对人体疾病的预防、治疗，及对人体智力和潜能的发掘等方面，确有其独特功效和作用。

其实气功并不难学，一点也不神秘。只要弃其糟粕，取其精华，就可以登堂入室，窥其大概。当然要真正掌握，并能学以致用，却也非一日之功。正所谓不积跬步无以致千里，不汇小溪难以成江海。

中国气功流派众多，名目繁杂，其中大多数均为千百年来流传下的精华，故能各领风骚，但亦有鱼目混珠者掺杂其间，学者不可不识。气功道法自然，原本并无高下之分，各流派之间决不可互相轻视，固步自封。

七星横链功是师傅口授身传，我习练多年，深深体会到它的奥秘。觉得如果只是我一人独享其成，未免有些自私，而把它公之于众，方才能普济天下。学者若能习而有得，学而有成，则是我的莫大荣耀。

许有声

1991年7月于南京

目 录

概述

- 气的含义…………… (1)
- 精气神的关系…………… (3)
- 练功的阶段…………… (7)
- 气功的效应与偏差…………… (9)
- 气功练功的注意事项…………… (10)

功法

- 七星横链功的发展…………… (13)
- 七星横链功简介…………… (14)
- 预备式及采气法…………… (17)
- 七星横链功功法…………… (20)
 - 第一式 气海求真…………… (20)
 - 第二式 旱地插桩…………… (24)
 - 第三式 玉带围腰…………… (29)
 - 第四式 蛤蟆壮气功…………… (34)
 - 第五式 魁星观斗…………… (41)
 - 第六式 通臂移山…………… (47)
 - 第七式 万全归宗…………… (53)
- 辅助散气法…………… (58)
- 七星横链功练功须知…………… (64)

附录

- 实践录…………… (66)
- 气功外气初探与测试…………… (68)

概述

●气的含义

气功，顾名思义就是指气所具有的功能。所谓气，大致有两种含义：一是狭义的说法，气是气体，呼吸之气；另一种就是我们所要研究的气功之气，也写为“炁”。

气，是中国哲学上的一个重要范畴，早在春秋战国时期，老子等古代学者就提出了“精气学说”，认为气是构成宇宙的最基本物质。世界的一切事物都是由气的运动变化所产生的。如老子的《道德经》说：“万物抱阴而负阳，冲气以为和。”即提出了气生万物的观点。

气也是构成人体的物质基础。根据祖国医学的理论，气的含义概括起来有两个方面：一是指流动着的微小难见的精微物质，如水谷之气、呼吸之气等；二是指脏腑器官组织的功能活动，如脏腑之气、经络之气等。它们两者是相互合作相互依赖不可分割的。前者是物质基础，后者是前者的活动的动力。

人体之气有多种，所表现的形式和功能也各异，如真气

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/>