

真气运行法精粹篇

真气运行法作者：李少波
整理：太辅/求真斋

前言

本篇主要整理了当今真气运行法解答最权威的官方论坛 **修真斋** <http://www.zqyxf.com/bbs/index.php> 和 **求真斋** 域名已更新为: <http://www.dandao.net> 这 2 个论坛中的一些精品文章, 有兴趣学习和在修炼中碰到问题的最好去论坛咨询解答。在此感谢修真斋的修真子 天然 求真斋的风平水静 二贤庄主, 小进, 灵枢等许多老师的无私奉献。本篇暂不收录许多功友的通督日记, 有兴趣的论坛里有。本文由太辅整理, 本人只负责制作整理。如果有什么问题, 欢迎通过求真斋交流群 (群号 10621820) 交流道法。

求真斋 樱宁
2007.12.19

目录

前言	2
1: 浅谈真气运行五步功法机理来源	1
2: 真气运行学术创立者李少波的健康人生	3
3: 真气运行法的医学理论基础	4
吕直	4
4: 真气运行法与道家内炼养生	6
吕直	6
一、炼己筑基	6
二、炼精化气	7
三、炼气化神	7
四、炼神还虚、炼虚合道	8
5: 克期通督: 真气运行法练功火候	9
吕直	9

一、自古修炼内丹术，从来火候少人知.....	9
二、今人实践真气功，火候妙诀众人明.....	10
三、始于有作终无为，按部就班通任督.....	10
四、谨守虚无育元婴，无为之功自精勤.....	11
6: 真气运行法--初级五步功法（附练功图解）.....	12
6.1 基本知识.....	12
6.2 入门功法.....	13
一、姿势.....	13
二、对五官的要求.....	14
三、练功须知.....	14
四、功法.....	14
7: 真法五步功辅导.....	16
第一节、真法一步功辅导.....	16
第二节、真法二步功辅导.....	16
第三节、真法三步功辅导.....	17
第四节、真法四步功辅导.....	18
第五节 真法五步功辅导.....	18
8: 真气运行法练习要领.....	19
一、道法自然.....	19
二、守机.....	20
三、掌握要领.....	20
（一）呼气注意心窝部.....	20
（二）意息相随丹田趋.....	20
（三）调息凝神守丹田.....	20
（四）通督勿忘复勿助.....	21
9: 脏象与丹光——李老 指导附五脏之像.....	21
心脏.....	21
肝脏.....	21
脾脏.....	22
肺脏.....	22
肾脏.....	22
10: 谈谈意守丹田及三步功法.....	22
11: 健身长寿法.....	23
12: 真气运行法的辅导艺术与指导方法.....	25
13: 高级功法内丹术的修光方法“元神蓄力育生机”.....	26
一、因势利导运周天方法.....	27
二、静守胎息化虚空方法.....	27
三、打破虚空现光明方法.....	27
四、祥光深处觅真身.....	27
14: 丹道筑基中的注意事项（以真气运行法为例）.....	28
15: 有关呼吸.....	32
16: 人体各部的关窍.....	32
17: 少火生气、壮火食气、文火温养如何理解？.....	33
18: “周天歌”详解.....	33

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/>