

# 目 录

前言.....	( 1 )
圆能功编创者杜宜新.....	( 1 )
写在前面.....	( 1 )
<b>一、自学气功并不难.....</b>	<b>( 1 )</b>
<b>二、气功之气.....</b>	<b>( 4 )</b>
(一) 气为一身之宝.....	( 4 )
(二) 气功新解.....	( 5 )
(三) 谁识○中有天机.....	( 7 )
<b>三、练功入门常识.....</b>	<b>( 9 )</b>
(一) 练气功应掌握什么要领.....	( 9 )
(二) 从物欲中解脱出来.....	( 11 )
(三) 练功如何放松.....	( 12 )
(四) 皆在心内运天经.....	( 14 )
(五) 气功呼吸法.....	( 15 )
(六) 学会用皮肤呼吸.....	( 18 )
(七) 气贯丹田与丹田注气法.....	( 19 )

(八) 练功者应知人体的带脉和冲脉·····	(20)
(九) 练功与收功·····	(22)
(十) 练气功与北斗七星·····	(24)
(十一) 练气功与脊梁骨·····	(25)
(十二) 红莲舌上放毫光·····	(27)
(十三) 练功者的衣食住行·····	(28)
(十四) 练功当戒烟酒色·····	(30)
(十五) 足为地关生命扉·····	(32)
(十六) 眼在练功时的作用·····	(33)
(十七) 养气语言迟·····	(35)
(十八) 使自己回归自然·····	(36)

#### **四、练功有利身体健康····· (38)**

(一) 向思维要健康·····	(38)
(二) 开发人体潜能的钥匙·····	(39)
(三) 气功与脑垂体·····	(41)
(四) 气功与人体卫气·····	(43)
(五) 气功与人体生物电·····	(44)
(六) 气功锻炼与人体生物钟·····	(45)
(七) 气功与奇经八脉·····	(47)
(八) 气功与人体内分泌系统·····	(49)
(九) 学会唾液养生法·····	(51)
(十) 笑也是一种功法·····	(52)
(十一) 如何促进阴阳交流·····	(54)
(十二) 辟谷食气与固氮微生物·····	(56)
(十三) 气功中的性命双修·····	(57)

(十四) 一人练气功，全家都受益…………… (59)

**五、发功治病须知…………… (61)**

(一) 气功师的手掌发气…………… (61)

(二) 气功的升降补泻…………… (62)

(三) 有奇效的点穴疗法…………… (64)

(四) 通晓经穴方为师…………… (66)

(五) 气功治疗与人体充电…………… (67)

**六、圆能功…………… (70)**

(一) 入静放松，排除杂念…………… (71)

(二) 选定慧心，内视玄关…………… (72)

(三) 开通二窍，轴心不偏…………… (72)

(四) 带脉气施，如环无端…………… (72)

(五) 按摩五脏，水火平缓…………… (72)

(六) 甘露灌顶，周身浴遍…………… (74)

(七) 四肢骨空，内通光电…………… (74)

(八) 气走阴阳，顺逆划圆…………… (74)

(九) 法轮常转，三十六圈…………… (75)

(十) 五心返一，引气归原…………… (75)

**七、附图…………… (77)**

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/>