

编者的话

养气功自推行以来，受到群众欢迎和重视，不断来信来访，畅谈自己练功的收益和遇到的问题，有的我回了信，有的在报刊上作了公开答复，但由于来信来访甚多，一时难以满足群众要求。为此，我将已发表过的问答和学员整理的材料以及学员的练功体会汇集成本书，以做为学习辅助材料，也可满足部分群众练功的需要。养气功健身治病，主要靠“六字诀”功、“洗髓金经”和“太极功”，故我从人民体育出版社1985年出版的《养气功健身法》一书中把这三种功法提出作为本书第一部分，以便大家习练。

本书在撰写过程中，中山健身会许多同伴大力协助，在此并致谢意。由于水平和时间所限，不当之处，望读者指正。

编著者 马礼堂

1987年2月30日

目 录

编者的话

第一部分 养气功功法

第一章 养气功概况	(1)
第一节 渊源.....	(1)
第二节 特点.....	(3)
第三节 气的作用.....	(5)
第二章 六字诀养身法	(10)
第一节 概述.....	(10)
第二节 特点.....	(11)
第三节 治病健身的机理.....	(13)
第四节 六字诀的练法.....	(16)
第三章 洗髓金经	(33)
第一节 渊源和特点.....	(33)
第二节 动作和功理.....	(34)
第四章 太极功	(50)
第一节 概述.....	(50)
第二节 太极功的基本练法.....	(56)

第二部分 养气功问答

一、气功基本知识	(81)
1、什么是气功?	
2、怎样理解气功的“气”?	

- 3、气功锻炼的基本内容是什么？
- 4、气功锻炼的基本要领是什么？
- 5、大小周天指的是什么？怎样练法？
- 6、“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”是什么意思？它同大小周天的关系怎样？
- 7、丹田的位置和作用是什么？
- 8、练气功怎样呼吸为好？
- 9、什么叫气沉丹田？
- 10、如何理解“求放心”、“不动心”、“勿助长”？
- 11、什么叫意守丹田，其作用是什么？
- 12、练气功要不要确定方向？为什么？
- 13、练气功有没有时间性，怎样安排才好？
- 14、气功与经络有什么关系？
- 15、气功可以按子午流注练吗？
- 16、练气功同其他运动的关系怎样？如何处理？
- 17、腹式呼吸的好处是什么？顺逆式呼吸的道理是什么？
- 18、有人说长呼为补，有人说长吸为补，你的看法怎样？
- 19、练气功有些数字的规定，其根据是什么？
- 20、为什么男女气感不同？
- 21、儒释道三家在气功问题上的基本观点是什么？
- 22、“性命双修”是怎么回事？
- 23、入静在练功中的意义？
- 24、什么叫“虚极笃敬”？
- 25、“临财毋苟得，临难毋苟免”同练功有什么关系？
- 26、何谓“中和”之气？

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/>