

目 录

第一章 少林气功·····	(1)
第一节 少林气功的形成与发展·····	(1)
第二节 气功的作用·····	(2)
第三节 气功的理论基础·····	(3)
第二章 少林气功的功理和功法·····	(6)
第一节 放松功·····	(6)
第二节 八段锦·····	(10)
第三节 甲子功·····	(21)
第四节 剑指站桩功·····	(33)
第五节 易筋经外经十二式·····	(38)
第六节 易筋经内经十二式·····	(47)
第三章 气功与经络的关系·····	(72)
第一节 经络的概念·····	(72)
第二节 十二正经经络的循行和主要穴位·····	(76)
第三节 奇经八脉的循行和常用穴位·····	(98)
第四节 经络的作用和经络之气·····	(107)
第四章 气功与阴阳的关系·····	(109)
第五章 气功与五脏的关系·····	(112)
第六章 外气诊治功法训练·····	(117)

第一节	青龙腾空	(117)
第二节	白虎下山	(119)
第三节	白虎探路	(121)
第四节	探测和辨别体外信息的实践	(123)
第五节	植物信息的探测与辨别	(126)
第六节	人体脏腑信息的探测与辨别	(127)
第七章	内气外放与外气内收	(130)
第一节	内气外放与外气内收的基本原理与概念	(130)
第二节	内气外放	(131)
第三节	外气内收	(134)
第八章	外气信息诊病治病	(139)
第一节	外气诊治疾病的基本原则	(139)
第二节	诊断	(141)
第三节	治疗	(145)
第四节	气功常用穴位及其主治病症	(157)
第九章	整体观念	(169)
第十章	辩证施功	(174)
附一:	高血压病的自我疗法	(179)
附二:	四季养生功	(182)
附三:	综合答疑	(186)

第一章 少林气功

第一节 少林气功的形成与发展

少林气功发祥于河南登封嵩山少林寺，是名扬天下的少林功夫中的一个重要组成部分，由少林寺而得名。少林气功是千百年来寺内历代僧人在与自然、衰老、病死斗争过程中逐步形成的一整套上乘功法，是我国宝贵的文化遗产之一。

少林气功，原是佛家的修禅法，以静深静、静中求动，调理全身宗气、卫气、元气，从而达到增强体质、防治疾病、延年益寿之功效。它并不断吸取院外古老的道、儒派之长，逐步完善，内容更加丰富，成为风格独特、自成一派的中华气坛奇葩。

此功法，是我外祖父幼年出家到少林寺学的，后来还俗，在清朝时考得武状元。我自幼深得家传，后又被少林寺德禅法师收为义女，深得大师正宗传教，边学医术，边习练气功、武术等。在德禅大师的指导下，从1979年来，我曾在河南、河北、广东、湖南、云南、四川等省市地区举办过20多期学习班，将少林

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/>