

目 录 ●

- 前言……邯郸地区行署副秘书长 翟金录
序……《河北日报》主任记者 杜国堂
序 ……河北省艺术研究所研究员 乔 伦
-

我所见到的女气功师

- ……邯郸地区广播电台记者 李 峰 (1)

将门虎子

- ……《河北日报》记者 冯俊兰 (7)
《邯郸日报》记者 刘长文

第一讲 什么是性命双修九步功…… (9)

- 一、什么叫性命双修…… (11)

- 二、性命如何“双修”…… (11)

第二讲 功德修养…… (13)

第三讲 功理…… (16)

- 一、阴、阳是基础理论…… (16)

- 二、后天返先天…… (17)

- 三、气功与中医的关系…… (22)

- 四、气功与五脏的关系…… (25)

● 目 录

五、气功与经络的关系·····	(28)
六、气功锻炼的整体观·····	(30)
第四讲 精、气、神的锻炼·····	(34)
第五讲 调心、调息、调身·····	(38)
第六讲 静功·····	(42)
一、静功的要领·····	(42)
二、静功的姿势·····	(47)
三、注意事项·····	(51)
第七讲 九套功法·····	(55)
一、天目功法·····	(55)
二、天门功法·····	(56)
三、双手吊气功法·····	(56)
四、双手贯耳功法·····	(57)
五、小周天功法·····	(58)
六、大周天功法(双手提气点虎头)·····	(59)
七、双手合十到丹田功法·····	(59)
八、胎息功法·····	(60)
九、性命双修功法·····	(60)
附:辅助功法·····	(61)
第八讲 自发动功·····	(66)
一、什么是自发动·····	(67)
二、自发动的价值·····	(70)
三、注意事项·····	(73)
第九讲 大小周天·····	(75)
一、小周天·····	(75)
二、大周天·····	(76)

三、大小周天与经络运行规律·····	(77)
第十讲 特异功能·····	(79)
第十一讲 开发智力·····	(83)
第十二讲 气功外气治疗·····	(86)
一、气功发放外气治病的原理·····	(86)
二、内气来源·····	(87)
三、练气功的人和不练气功的人外气的区别·····	(87)
四、发放外气的方法·····	(88)
五、发放外气的手法·····	(89)
六、发放外气时的自我保护·····	(94)
第十三讲 练功中的偏差及防偏与纠偏·····	(96)
一、练功出偏的原因·····	(96)
二、常见的偏差及纠正方法·····	(97)
附录一、性命双修九步功治疗效果·····	(102)
附录二、练功者自述摘录·····	(105)
附录三、性命双修九步功治疗病例·····	(127)
附录四、答练功者问·····	(132)
结束语·····	(146)

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/>