

目 录

第一节	清静无为式·····	(1)
第二节	转肩导气式·····	(6)
第三节	天人合一式·····	(12)
第四节	橐籥吐纳式·····	(24)
第五节	抱元守一式·····	(33)
第六节	左三调心式·····	(39)
第七节	右七平肝式·····	(44)
第八节	右二磨肩式·····	(50)
第九节	左四疏脉式·····	(57)
第十节	右六通足式·····	(64)
第十一节	左八理气式·····	(67)
第十二节	太极混元式·····	(70)
收功式	·····	(75)
附：本书涉及的主要穴位位置与图示	·····	(81)

第一节 清静无为式

收心炼己
清静虚空

1. 松静站立

面向正南，自然站立，两脚与肩等宽，双膝微屈，后坐松胯（“松胯”旨在放松命门）。



图 1



图 2

下颏内收，面部放松，展眉微笑，舌抵上腭（热舌是舌上鹊桥，接通周天路。抵舌要轻，才能使气机顺畅，并利于生津液）。

2. 虚腋悬肘

两臂自然下垂，虚腋（用意念将腋门打开，两腋自虚）悬肘（肘尖微向上提，形成掌心向后，气机立感畅达），松腕舒指（使真气布输于两腕十指，掌指便可顿生气感）。



图 3

3. 收视返听

先将意想之中遥渺天际之景气聚会成点，再用双目眸光尽摄后呈下弧线迅速收回，经鼻准入膻中穴，内视心脏（观看心脏的形状和颜色），双目似闭非闭，眸光似视非视。

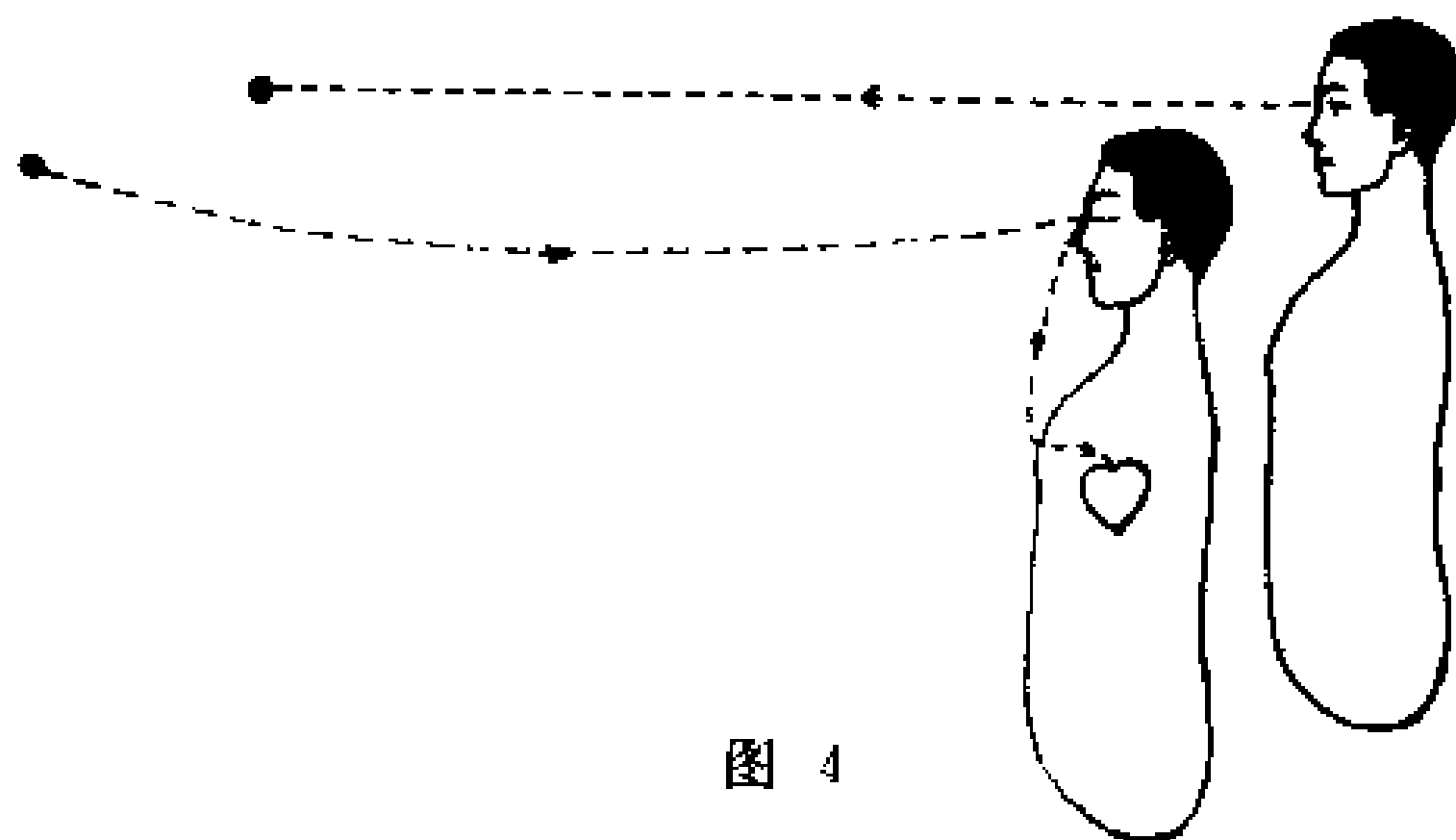


图 4

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/>