

自序

传精神养真气之法，出于炎黄之理，实属自然之产物。真空一体，宇宙同源，天人共存，非人一智之能，实乃自然真空理化。天下苍生万灵所聚。真空所散，灵源为根，万灵为叶，蒂落归根。根无二本，源无二理。躯体虽小，根源之种子。子俱母能，人身实为一小宇宙，禀自然而发，禀自然而有。子母根源一性，圆通一理，精神直通万化之源。黄帝传精神之法依根立基，盘古至今，万圣之总纲，古往今来不二之法门。千圣效之留经注典，以传后人。真气养生，黄帝留于后代子孙之真功正法，后人理当效之。

余四十余年来学了一知半解、微不足道的只言片语，今结集成册，献给同学仅供参考。不到之处请多多指教。

是为序

张玉林于北京

目 录

自序 /1

中华民族养生健身心要简介 /1

一、传统养生健身之特点 /1

二、传统养生健身之内容、功能、效果 /6

三、求师歌 /11

第一章 精神保健法 /12

第一节 理论篇 /12

一、天地的起源 /12

二、人的精神与真空的关系 /15

三、人的肉体与天地的关系 /16

四、精神与肉体的关系 /19

五、理解、认识、证实精神的存在 /20

六、为何提倡精神保健法 /23

第二节 方法篇 /24

一、精神保健法 /24

二、养神之方法 /31

三、静思之方法 /32

四、身体运动形式 /33

第二章 自由养生法 /34

第一节 理论篇 /34

一、自由养生法的基础和根源 /34

二、怎样练习自由养生法 /44

第二节 方法篇 /48

一、静的功夫 /48

二、怎样进入功夫状态 /50

三、自由养生功夫的运动形式及效果 /54

第三章 真源太极拳 /58

第一节 理论篇 /58

一、无极原理 /58

二、太极原理 /63

三、太极与人的关系 /64

第二节 方法篇 /65

一、真源太极拳运动原理 /65

二、真源太极拳养生原理 /66

三、真源太极拳转化式子的基础原理 /68

第三节 真源太极拳 /71

前言 /71

原序 /71

一、太极源起 /72

二、太极拳理论的源起 /74

三、太极拳之筑基 /75

四、太极拳姿式动作的产生原理 /77

五、习炼真源太极拳的五种形式 /79

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/>