

目 录

前 言	(1)
第一章 气功的产生与发展	(1)
第一节 气功的起源	(1)
第二节 气功的定义	(3)
第三节 气功发展简述	(8)
第二章 气功的分类	(19)
第一节 医疗保健功和修持功	(20)
第二节 静功和动功	(37)
第三节 性功、命功和性命双修功	(39)
第四节 封闭型气功与开放型气功	(42)
第三章 气功的作用	(45)
第一节 开发智能, 启迪智慧	(45)
第二节 健身强体, 延年益寿	(51)
第三节 气功的社会效益	(61)
第四章 练气功的方法	(67)
第一节 气功与体育锻炼的区别	(67)
第二节 修身养性, 重修功德	(69)
第三节 练功的“三个条件”和“三个要素”	(76)
第四节 练功时间、方向和地点的选择	(89)
第五章 八段锦	(93)
第一节 八段锦概述	(93)
第二节 气功八段锦	(93)

第六章 真气运行法	(99)
第一节 真气运行法概述	(99)
第二节 五步功法	(103)
第七章 智能气功	(108)
第一节 捧气贯顶法	(108)
第二节 三心并站桩	(119)
第三节 形神桩	(124)
第四节 五元桩	(148)
第八章 养生桩	(180)
第一节 养生桩的姿势	(180)
第二节 养生桩的特点与作用	(181)
第九章 内养功	(185)
第一节 内养功的姿势	(185)
第二节 内养功的呼吸法	(187)
第三节 内养功的意守法	(188)
第十章 郭林新气功	(189)
第一节 中度风呼吸法自然行功	(189)
第二节 涌泉穴气功按摩法	(197)
第三节 头部穴位气功按摩法	(202)
第四节 慢步行功	(209)
第五节 意念导引功法	(210)
第六节 复式收功法	(213)
主要参考书目	(218)

第一章 气功的产生与发展

第一节 气功的起源

从理论上讲,气功包括理、法两部分内容。就其起源而论,法先于理,即先有气功现象,后有理论;就功法而论,则功法不同,起源亦异。本节只探究气功的总的起源,不分功法。

翻开中华民族的文明史,自有文字记载以来,就有关于人的生命运动规律的论述,就可以找到气功的踪迹。例如,我国最古老的哲学巨著《易经》,从哲学的高度,阐明了宇宙间万物(包括人的生命)运动的普遍规律,不仅奠定了古气功学的理论基础,而且有不少关于具体的功理、功法论述。如:“退藏于密”,“长其背”等等,都是练习气功的方法。又如《尚书》是先秦历史文献典籍,其中也有“人心唯危,道心唯微”,“允执厥中”之类的论述。不仅指明了“人心”和“道心”的区别,而且提出了“执中”的练功方法。那么气功到底起源于何时?这是气功专家们首先要解决的问题。当前气功界对此有许多种假说:或根据文献,认为气功应有三四千年或更古远的历史等。凡此种说法,皆有一定根据,但都处于假说阶段,未有定论。如马济人认为,气功萌芽时期虽然很早,“但作为历史学研究来说,又必须有直接的文献依据,否则难以成立”。“古代气功起源很早,在没有直接文献时,必须有几个间接文献的互相佐证,才能作为立论的根据,否则主观臆断,片言只语,或是孤证是难以成立的。”

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/>