

武林秘籍珍本



寶氣功闡秘



潘洪武自撰

# 目 录

## 上篇 总 论

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 硬气功的概念.....             | ( 1 ) |
| 气功与涵养道德.....            | ( 2 ) |
| 一、砥砺意志,陶冶性情.....        | ( 2 ) |
| 二、开阔心胸,培养革命的乐观主义精神..... | ( 3 ) |
| 三、讲究文明,克服不良习气和私欲.....   | ( 3 ) |
| 具有物质基础的——气.....         | ( 5 ) |
| 硬气功之真伪.....             | ( 7 ) |
| 关于练功偏差.....             | (13)  |
| 一、偏差的定义.....            | (13)  |
| 二、产生偏差的主要原因.....        | (14)  |
| 三、偏差纠正方法.....           | (15)  |
| 福建少林寺及八宝拳门概貌.....       | (19)  |
| 一、福建泉州少林寺梗况.....        | (19)  |
| 二、八宝拳门简介.....           | (20)  |
| 丹田.....                 | (23)  |
| 一、丹田的位置.....            | (23)  |
| 二、丹田的作用.....            | (23)  |
| 内功静坐法要求.....            | (25)  |
| 一、练功前要求.....            | (25)  |
| 二、练功时要求.....            | (25)  |
| 三、练功结束时要求.....          | (27)  |
| 经络穴位简介.....             | (29)  |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 练功总则.....             | (32) |
| 一、练气为主，意气相随，内外合一..... | (32) |
| 二、掌握练功三要素.....        | (32) |
| (一) 调身.....           | (32) |
| (二) 调息.....           | (32) |
| (三) 调心.....           | (33) |
| 三、合理安排，善于调理.....      | (33) |
| (一) 调时间.....          | (33) |
| (二) 调方向.....          | (34) |
| (三) 调居住睡眠.....        | (34) |
| (四) 调饮食.....          | (35) |
| (五) 调房事.....          | (35) |
| 四、树立“三心”.....         | (36) |
| (一) 信心.....           | (36) |
| (二) 决心.....           | (37) |
| (三) 恒心.....           | (37) |
| 五、注意事项.....           | (37) |
| 问题解答.....             | (41) |

## 中篇 功法介绍

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 铁肚桶子功.....              | (62) |
| 一、丹田功.....              | (62) |
| (一) 换气.....             | (62) |
| (二) 培元功.....            | (64) |
| (三) 缠桶功(又称“罡气缠桶法”)..... | (71) |
| 二、子午流星功(又称“小周天功”).....  | (72) |
| (一) 通子午.....            | (72) |

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/>