

前 言

生命在于运动。一个人要保持强健的体魄，健康长寿，必须长期坚持运动。不论何种运动，如练拳，练刀、枪、剑、棍等18般兵器，练气功、跑步，打球，乃至乱蹦乱跳，都必须运动至全身发热，出一些毛毛汗，使周身气血流通，祛除风邪，增强代谢，这样才能达到健体、养生、长寿之目的。如不发热出汗，是无用的。若是学得一套运动、静坐方法，并坚持练习行功，对健体、养生、长寿，则大有裨益。

本书介绍的养生功法，包括五脏功法，静坐·数息功法，饮食、睡眠、男女之调节，养生气功等四部分。五脏功法有练心、练肝、练脾、练肺、练肾以及活步（含蓄万机）功法，是根据《内经》以五行统五脏学说组成的。静坐有垂脚坐、架马坐、单盘、双盘、擦涌泉穴、吞津等功法。数息分数出息、数入息、出入息俱数、出入息俱不数功法，是根据佛教的定慧止观、密宗禅定学说组成的。饮食，早上要吃得早，中午要吃得好、吃得饱，晚餐要吃得

少；睡眠分四种，凶睡、淫女睡、不吉祥睡、吉祥睡；夫妇之间对房事要有节制。

以上所谈是尊师海灯上人几十年的养生经验，读者如能长期坚持练习，就能达到延年益寿之目的。

应莲虽跟师20余年，但本性愚鲁，对养生之功，只初识门户，未能予掌入奥，现将所学一二，不揣疏陋，贡献给广大读者，敬希各路高手多加指正，并当感激不尽。

JX161/17

目 录

前 言

五脏功法

(一) 预备功法 (副功) 4
 叶纳 (4) 抹面 (4) 擦眼 (5) 鸣天
 鼓 (5) 擦枕骨 (5) 擦百会 (6) 三
 方抖手 (6) 全身排打 (8) 三化
 手 (9) 四方腿力震荡 (10)

(二) 心、肝、脾、肺、肾、活步功法

(正功) 11
 心功 (11) 肝功 (13) 脾功 (15) 肺功
 (18) 肾功 (20) 活步功 (23)

静坐·数息功法

(一) 静坐与生理情况 23

(二) 静坐与心理情况 25

(三) 静坐姿势 26

静坐前准备 (26) 垂脚坐势 (27) 架马坐
 势 (27) 单盘坐势 (28) 双盘坐势 (28)
 擦涌泉穴 (29) 静坐存津 (29)

(四) 静坐数息 29

数出息 (29) 数入息 (30) 出入息俱数
 (30) 出入息俱不数 (30)

饮食、睡眠、男女之调节 31

(一) 饮食 31

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/>