

前 言

中国气功是中国文化传统中之瑰宝。由于气功在强健体魄、延年益寿、治疗疾病、增长智慧等多方面表现良好效果，所以为历代的各派学者所重视。周代后诸子百家兴起，对气功修养都很重视。都有各种修身养性论述问世。经数千年发展，气功理论、技术之所长各不相同，发展至今，学派有二至三千种之多。但究其根本都无非是练形体(即所谓练形)，养心性(即养性)，修道德(即君子之德)，求长生(延寿)，治疾病(治病)，但由于他们各有侧重，各有所求，才产生了各种派系。

气功目的是使人类身心健康。气功方法有动与静两个方面，动是人们身心健康不可缺少的重要环节，静则是促进身心更好地动，亦是不可缺少的重要环节。动与静含义不同，但不可分离，它是保证人们生命活动正常发展的重要途径。不会气功者，不能主动认识“动”与“静”，常常不能把握生命活动规律。会气功，能主动的把握自身动、静状态规律。通过调整，使人的生命活动得到有效、长期化的发展。

人生秉性为动，要使动具有规律和节省化的生理效能，仅靠动是不可能的。静是人体生命的调整过程。经调节后的动是有效的动，有利的动。人的生命过程中，形体的静较之于心性的动更为不易。静坐与观想就是使人更快、更好进入

清静状态，使人学会主动把握生命发展过程的规律。及时有效地调整身心各方面机能，使生命活动向有效化、节省化发展。

静坐与观想之法，是我们综合了儒家、佛家、道家以及中国传统医学理论的各方之长，所总结的五种坐式，十八种观想程序。它是以自然舒适为首要，身体姿势以放松为重点，观想自身之心融会于宇宙万物之中，化自身为无，化小我为大我，以求无限之宇宙生命物质，更多归附于生命活动之中，使无谓的损耗，减少至最低程度。用超凡脱俗的观想进行锻炼，使人们获得恬静、愉快的心境状态，从而促进人们身心完备，健壮。此方法不容易出现气机偏差流弊，深受人们喜爱。

本功法是中国龙形气功的流传功法之一。经数万人学习、锻炼，均反映获益匪浅。病体缠身者，重获健康；身心沉重者，面貌一新，故而称道此功法玄妙。

作者

目 录

静坐与观想概述.....	1
什么叫静坐与观想.....	3
静坐与观想的姿势与结印（手势）.....	4
观想分类.....	16
一、存在与消忘.....	16
二、六触观想.....	16
三、宏大与微细观想.....	17
四、定聚与流转.....	17
静坐与观想的作用.....	19
一、能培养人气势豁达大度.....	19
二、提高人体气运的灵活性.....	20
三、增强人体气机的持久力.....	21
静坐与观想的呼吸.....	22
静坐与观想功法分述.....	25
一、云雾洗髓.....	25
二、观师传承.....	27
三、人间有情.....	29
（一）童真想.....	30
（二）父母想.....	30
（三）友人想.....	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/>