

目 录

第一章 藏密源流.....	1
一、密宗的历史与特点.....	1
二、藏密的历史与特点.....	3
三、从气功学看藏密的修持方法.....	5
四、藏密的流派.....	9
第二章 藏密金刚禅气功.....	11
一、金刚圈与金刚禅境.....	12
二、金刚禅气功与人体生理.....	15
三、藏密三脉七轮说与经络系统.....	18
四、声法的作用与科学研究.....	22
五、藏密金刚禅功法特点.....	27
六、心法与功德的修持.....	32
第三章 动 功.....	40
一、预备式.....	40
二、起 势.....	40
第一节 托天式.....	41
第二节 合掌式.....	46

第三节 运掌式	48
第四节 开门式	54
第五节 运禅式	57
三、陀罗尼(动功)总的要求	61
第四章 静 功	63
一、桩 功	63
二、金刚禅形桩	63
三、金刚罗汉桩	64
四、金刚罗汉托天桩	66
五、睡功与坐功	68
第五章 收 功	74
一、引火归源	75
二、调制脐轮	75
三、雏鹰展翅	76
四、疏阳三法(辅助功)	76
第六章 练功的注意事项	83
一、练功时间	83
二、练功的方位	83
三、练功地点	85
四、练功注意事项	86
五、练功禁忌	87
六、练功“出偏”及其防治	89
附 录	91
三脉七轮与穴位图	91

学员练功体会及部分病例	93
有关藏密金刚禅气功及林淑华传法上师的新闻报道	106
有关单位对林淑华气功外气治病的鉴定	109
藏密金刚禅气功学习班效应统计表	113
潍坊医学院气功科研实验组对藏密金刚禅功进行的 科学研究	115
天津市弱智儿童气功班小结(节选)	116

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/>