

静

修

秘

要

目 录

第一篇 绕不过去的六个问题

- 一、要想提高气功修炼效果，必须要有恒心、有毅力
- 二、要想提高气功修炼效果，就要处理好气功修炼与求道修真的关系
- 三、要想提高练功效果，就要处理好俗业、尘缘的关系
- 四、要想提高练功效果，就要在搞清理、法上下功夫
- 五、要想提高练功效果，必须处理好商海求生的关系
- 六、要想提高练功效果，必须处理好烟、酒、色、情

第二篇 贯穿静修全程的三大要素

- 一、调身
- 二、调心
- 三、调息

第三篇 传统修炼方法概要

- 一、道家十大养生修炼法
 - (一) 导引按摩类
 - (二) 吐纳行气类
 - (三) 意念修炼类
 - (四) 内丹周天类
 - (五) 辟谷断食类
 - (六) 滋补服食类
 - (七) 房中养生类
 - (八) 起居摄生类
 - (九) 香汤沐浴类
 - (十) 指印符咒类
- 二、佛家主要养生修炼法
 - (一) 禅定
 - (二) 本尊法与延寿咒
 - (三) 结手印
 - (四) 气、脉、轮、明点修炼法
 - (五) 坐姿修炼法
 - (六) 动功修炼法

- (七) 六成就法
- (八) 灌顶
- (九) 数息、瓶息修持法
- (十) 养生杂修法
- 三、儒、医、武三家养生修炼法
 - (一) 儒家修炼法
 - (二) 医家修炼法
 - (三) 武家修炼法

第四篇 修炼程序

- 一、密宗修炼程序
- 二、内丹术修炼程序
- 三、×功修炼程序

第五篇 静修十八密

- 一、寻气以阴跷为先
- 二、舌柱上腭与观照玄膺
- 三、形正气顺
- 四、不法之法——面带微笑
- 五、返观内视与戒贪外光
- 六、久坐必有禅
- 七、筑基之首——明辨穴窍
- 八、意守下丹田的奥秘
- 九、关键环节——选炼能源
- 十、丹田呼吸与息息归脐
- 十一、凝神入炁穴与先天之气自虚无中来
- 十二、生热是高层次修炼中自始至终的要求
- 十三、炼己大要
- 十四、压缩收功法
- 十五、行站坐卧不离这个——微微意照
- 十六、动处炼性，静处炼命
- 十七、守窍的秘诀
- 十八、精忌离宫

第六篇 捅破十张窗户纸

- 一、运用气功方法健身，最关键的要掌握什么？

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/>