

● 内容介绍

心意气形功又名灵元功，原属道家灵元术，其功理出自《内经》的“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。是一种与医疗相结合，功药相助的气功功法。此功法简单易行，年老体弱者均可施行，具有养生健体，祛病强身，防老益寿的功效；对多种疾病如肝炎、糖尿病、高血压、冠心病、神经衰弱和风湿性关节炎等均有较好的疗效。

书中详细介绍了各种功法的动作，不仅只教功法，而且还阐述了功理，使读者不但易学，而且还能根据自身情况，辩证施功。这样，可起到事半功倍的作用，而且不易出偏差。

作者陈启斌，为北京气功研究会南苑地区气功辅导总站站长。学功四十余年，公开教功也达十年，从学者达数千人，曾达到不同程度的功效。

因此，读者不妨一试，同时还可向陈启斌同志请教，以便收到更好的效果。

前 言

阴阳五气法是我国的传统功法，功理出自《内经》，按五行方位，天地相合，我在其中，守神抱一，静中练气，动中练形的灵元道旨修练。此功法原属道家灵元术，是一种同医疗结合，以功药相助的气功功法。具有养身健体，导引行气和防老益寿的功效。常修此功法，无不获益匪浅。此功法历来都是口传心授，自修自练，从不轻易外传。我修功四十余年，都是遵师所嘱，传功不悟道，授法不授度数（指练功火候）。自党的十一届三中全会以后，我才心有所主，解放思想，把自身久修的功法公之于众，打破了过去的清规戒律，传功授法，悟道明诀，至今已近九年。同我修功的群众和患者，都收到了不同程度的效果。有的患者练功后治好了疾病，重新返回工作岗位；有的老年人练功后体健神旺，欢度幸福的晚年；有的功前多病体虚，功后骨健筋强，气血充盈。总之，此功法在民间普及后功效显著，成果很大，已成为深受广大群众欢迎和喜爱的功法，有广泛普及的必要。为此，著书广传于民间，使广大群众能照此功法一试。并望读者尽言指教，以使功法更加完美，为社会主义四化建设做出贡献。

陈启斌

1987年4月于北京

自序

我是修练阴阳五气法的，所谓五气法，即：采、贯、行、闭、布。

采：是以站桩行功为主，坐功和卧功为辅。站桩分上、中、下三式。上式合天，下式合地，中式合人，故叫天地人合。上式吸天阳（指纳天阳清气），下式服地阴（指食水谷清气），中式壮元（指强化心城宗气），使三气混元气合，强身壮体，康复益寿。

贯，是以贯气三宗为主体的功法，可以通经活络，气贯周身，调达百脉，畅通脏腑气血，以达到精气神合，强身壮体，祛病延年之目的。

行，是导引行气，开关达梢，柔润筋骨，资生气血，使人体气血充盈；壮“命门阳火”，鼓动一身正气，起动三阳。通过寻经导体，体动成形，而使人形显神威。

闭，是闭气，闭气是指练气、养气、用气和保气。功理云：闭气为运，气运周身，调达百窍，经气达梢。有健身、防身之用；有祛病强身之能。闭气是布气的功前准备，功理指出：布气不闭，发气无力；闭布两气，合而不离；布气先闭，发气有力。

布，是布气，指向外发放外气，就是说：把自身修练而成的灵元子气（内气）运到向外发放的气点上（指向外发气

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/>