

前 言

少林气功，是少林功夫的一个重要组成部分，同我国其他流派的气功一样，属于我国医疗保健的珍贵遗产。它在防治疾病、增进人体健康、延年益寿等方面的作用，已为人们的实践所证明。《少林达摩易筋经》是由现今少林寺名誉方丈德禅法师亲传口授，加之我个人三十多年练功和临庆实践经验的总结编写而成。

我于1979年正式建立气功医疗室，先后收治了脑血栓形成后遗症、脑溢血后遗症、高血压、慢性胃炎、胃下垂、神经衰弱、精神分裂症、过敏性支气管哮喘、慢支合并肺气肿等常见病患者，当施以气功医疗后，80%的患者都取得了明显效果。

少林气功内容异常丰富，各套功法都有其功理，而且能够用于医治疾病，疗效显著。本书中的功法，仅是少林气功的一部分，应用其功法已取得的医疗效果及其治病机理，还需要进一步观察和探讨。本功法将涉及到的经络和穴位放在插图中说明，为了避免重复，精选了中医经络学上的统一插图，可供参考。

本书在编写过程中，曾得到中国科学院物理研究所、生理研究所，北京工业大学生命科学研究会，北京航天航空大

学，北京318厂光学研究室，河南医科大学生理教研室，中华医学会河南分会，以及邵梦阳、王守章、钟正平、苏东声、宋学忠、刘自棠、戴红、建勋等同志的大力支持和帮助。在此一并表示感谢。

编 者

1989年1月

目 录

第一章 少林气功	(1)
第一节 少林气功的形成与发展	(1)
第二节 气功的作用	(2)
第三节 气功的理论基础	(3)
第二章 少林气功的功理和功法	(6)
第一节 放松功	(6)
第二节 八段锦	(10)
第三节 甲子功	(21)
第四节 剑指站桩功	(33)
第五节 易筋经外经十二式	(38)
第六节 易筋经内经十二式	(47)
第三章 气功与经络的关系	(72)
第一节 经络的概念	(72)
第二节 十二正经经络的循行和主要穴位	(76)
第三节 奇经八脉的循行和常用穴位	(98)
第四节 经络的作用和经络之气	(107)
第四章 气功与阴阳的关系	(109)
第五章 气功与五脏的关系	(112)
第六章 外气诊治功法训练	(117)

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/>