

目 录

概说	1
速成硬气功	4
一、硬气功总式	5
二、心功	17
三、喉功	20
四、腋窝功	22
五、头功	25
六、手掌功	26
七、脚膝功	27
八、肌肉功	29
九、固底功	34
十、练功注意事项	35
十一、练功用药秘方秘法	38
十二、硬气功各种秘法绝招	42
绝招之一：头顶捶砖，头顶断砖	43
绝招之二：胸腹破石，身载千斤	44
绝招之三：大刀劈胸，胸腹剁棍	45
绝招之四：颈缠钢筋，银枪刺喉	46
绝招之五：身崩铁丝	47
绝招之六：腋下断砖	47
绝招之七：脚膝破砖	48
绝招之八：手掌劈砖	48

绝招之九：汽车过身	49
绝招之十：卧钉床	49
金刚指点穴术	50
一、点穴功总论	50
二、十二经穴气血流注释	51
三、十二时辰与脏腑、穴位的联系	71
四、点穴功秘旨	72
五、点穴功程序	73
六、点穴救伤秘法秘方	79

概 说

中华气功，源远流长，可以上溯伏羲，追源八卦之创始；亦可问根黄帝，悠悠五千载。我国的古老经典著作汗牛充栋，给后世保留着研究和探索气功学术的踪迹。

从公元前 206 年最早记载气功的第一部医书《黄帝内经》中可以看出，远古时代人们对气功就有了系统而深刻的认识。书中云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”在春秋战国时期对气功有这种认识，是非常进步的，这与我国古文明也是分不开的。

在功法方面，远远比文字记载更早。远古时代，最早的气功是人们为了御寒，用形体活动使之发热的方法。《吕氏春秋》载：“昔阨唐之始，阴多滞状而湛积，水道堵塞，不行其源民气郁瘀而滞着，筋骨瑟索不达，故作舞以宣导之。”随着与自然和猛兽作斗争的需要，人们逐渐学会用形体运动与呼吸相配合，来锻炼身体的耐力，通过观察动物的动作，拟模出变幻莫测的长寿高招。《庄子刻意》中云：吹响呼吸，吐故纳新，熊径鸟伸，此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”这说明古代气功的动作，与长寿动物的动作有密切的联系，是人类运用高级思维总结了动物长寿的秘密，而终为人类所用。

中华气功的发生和发展，与中国古代朴素的辩证法和整

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/>