

# 目 录

---

第一章	藏密气功的源流·····	1
第二章	金刚瑜伽母拳法的预备式·····	4
第三章	练气·····	8
第一节	吐纳法·····	10
第二节	持瓶气法·····	11
第三节	除浊气法·····	13
第四章	练气功图示·····	16
第一节	吐纳法图示·····	16
第二节	持瓶气法图示·····	18
第三节	除浊气法图示·····	20
第五章	动功·····	24
第一节	摩擦法·····	24
第二节	旋转法·····	27
第三节	拍击法·····	30
第四节	吉祥拳法·····	31
第六章	动功图示·····	33
第一节	摩擦法图示·····	33
第二节	旋转法图示·····	36
第三节	拍击法图示·····	39

第四节	吉祥拳法图示 .....	41
第七章	发声法 .....	44
第一节	发声知病 .....	44
第二节	声波的原理 .....	44
第三节	发声法的基础——精、气、神 .....	46
第八章	发声法图示 .....	48
第一节	须弥山飞拳法 .....	48
第二节	狮子噬拳法 .....	49
第三节	虎呕拳法 .....	51
第四节	中脉提拳法 .....	51
第九章	六字真言法 .....	53
第一节	一个奇特的功法 .....	53
第二节	正音 .....	54
第三节	变音 .....	55
第十章	六字真言法图示 .....	57
第一节	正音图示 .....	57
第二节	变音图示 .....	60
第十一章	静功 .....	62
第一节	观想段 .....	63
第二节	三密加持 .....	65
第三节	空乐双运 .....	66
第四节	静功要点 .....	67
附录：	本功法穴位名称 .....	69

## 第一章 藏密气功的源流

气功是强身健体、祛病延年、自我锻炼的方法，是性命之学。气功古称吐纳法、导引术、按摩法、静坐、运气、炼丹等，内容丰富、理论很深奥。它是我们祖先的一些哲学家、科学家及宗教的修炼者经过三千年来的探索、实践和研究所得的成果，是一份宝贵财富，对人类的贡献很大。

由于气功的历史悠久，它的门类和宗派也是很多的，而其主要来源，大多出自儒、释、道三家。在本书中我们所要介绍的主要是释家部分。相传公元前六世纪至公元前五世纪释迦牟尼佛创造原始佛教，一世纪左右开始形成大乘佛教，遂称以前的佛教为小乘。小乘教追求个人解脱；大乘教宣传大慈大悲，普渡众生，以建立佛国净土为最高目标。小乘以释迦牟尼为教主，大乘膜拜三世十方无数佛。小乘多流传于东南亚，如今之缅甸、泰国、柬埔寨、老挝等地，大乘多流传于中国和蒙古。西汉哀帝（公元前2年）时，佛教始传中国，至南北朝流传各地，到隋、唐为鼎盛时期。其中宗派林立，有以地区为名，如天台；有以经论为名，如华严、法相；有以教义为名，如涅槃、净土；有以修法为别，如禅宗、密宗等。七世纪以后，佛教义学逐渐衰微，密教起而代之。于是，把佛门中公开宣讲的派别称之为显教，此为显密

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/>