

图解：养生祛病绝学大全

佛门秘传 修身功法

主编
陈健

陈登山

-64

成都出版社

出：“虚其心，实其腹，弱其志，强其肾”，“绵绵若存，用之不勤”，“致虚极，守静笃”等等，就是指在练功时，心情要安静，呼吸要柔和，细长，意守下腹等部位，逐渐使大脑高度入静。之后又出现了吐纳导引，即今人所言的气功。纵观华夏气功，门派种类繁多，总的来说，有静功和动功两大类，动功有内家拳，八锻锦，五禽戏，易筋经等，静功有静坐，站桩，坐禅等。

近代刘素珍、蒋维乔、陈樱宁等人，在养生气功方面形成一系列完整的理论，众多医务工作者特别是气功医生对气功疗法在治疗各种常见的多发病及各种疑难病方面的疗效，作了大量研究和总结，治愈了大量病人。医疗气功中的外气疗法由于条件局限，未能推广，而更重要的是通过医学道理结合功法，让患者通过自我锻炼，提高“自我调整”能力，发挥自身潜在功能，以达到治病健身的作用。

本套丛书从大众需要出发，强调了在祛病养生，强身保健方面的实用性，并根据日常生活的特点和当代社会时尚，编辑最有效的功法，服务于大众。这里就不一一叙述。无论青少年或中老年等各个阶层的读者们，都能在你们的休闲时间内，在这套小小功法丛书中，找到各自的位置，在身心放松中，品味生命的直觉，追求人生的感知。

陈唯健

一九九五年七月

前言

佛学有十宗，即大乘八宗，小乘二宗，其修定方法便有许多。但不外“戒”、“定”、“慧”，由戒入定，由定生慧。佛家的修持方法，与气功之形式，基本上是一致的。如《金刚经》、《心经》等禅宗经典，在修持方面集中突出了“空”、“无”。天台宗的《小止观》、《六妙门》所述的“息”法、“心”法更是典型体现了古代佛家气功特色。

佛家气功，其理法均着重于对意念的调伏、锻炼和导引、约束，从散乱而归专一，由昏沉而趋爽朗，虚明空灵，高度集中、升华，从而发挥人性的潜能。

本书立足佛家修持理义，于功法中见原旨，选编介绍相关功法，重点在功法方法，以便浅现了解、学习有关佛家功法，修身持行，祛病延年。不周之处，敬祈斧正。

编者 一九九五年七月

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/>