

目 录

序言一	1
序言二	3
第一章 少林内劲一指禅功的渊源	5
第一节 起源少林寺	5
第二节 传说中的故事	6
第三节 阙阿水大师	7
第二章 不用意念的功理功法	9
第一节 气是人的生命之源	10
第二节 把握“顺其自然”的练功原则	11
第三节 为什么不用体内意念	12
第四节 为什么不用体内意守	13
第五节 练功初期的生理反应	14
第三章 桩架的功理功法	16
第一节 调动内气增强元气	16
第二节 理顺经络调动真气	17
第三节 天地人气结为一气	19
第四节 调动经筋增强内劲	20
第五节 十二经筋的联结关系	21
第四章 桩架姿势图解	25
第一节 巧夺真元	25
第二节 罗汉化元	29

第三节	神功取元.....	32
第四节	罗汉打坐桩.....	35
第五节	罗汉坐凳桩.....	38
第五章	练功要领及注意事项.....	41
第六章	扳指功法.....	46
第一节	什么叫扳指功法.....	46
第二节	何时可以扳指.....	47
第三节	扳指功法.....	47
第四节	扳指调经法.....	50
第五节	扣指手形图.....	51
第七章	扳指的生理效应和注意事项.....	54
第一节	生理效应.....	54
第二节	注意事项.....	55
第三节	自发功的形成.....	56
结束语		59

序 言 一

天有五行，御五位。五行，即木、火、土、金、水。五位，即东、南、西、北、中，我国古代常用五行概念对自然现象和多种事物进行了经验归类 and 说理。

人有五脏，化五气。五脏，指人体的心、肺、脾、肝、肾。五气，指风、火、湿、燥、寒。这里的五气是指与气候作用相似的五种生理现象。

我国中医学把自然界的五位、五气与人体生理活动中的五脏、五气、五志密切联系起来，以此说明人与天地相应的整体观念。

少林内劲一指禅的练功原则，与天地之气相联，与自然之气相接，人与天地形成一个整体，从中获取温煦、濡养，排除浊气、病毒，达到强身保健之目的。练到一定程度，能查知对方有什么毛病，能为他人按摩治病。此功不出偏差，也是一大特点。此功主练内劲，壮以筋骨、皮肉，论理扼要，功法简便，值得研究。

上海市气功科学研究会功法组负责人
姜立中

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/>