

# 目 录

题词	
序 .....	邵国秀
前言 .....	杨启润
<b>第一章 文王气功渊源与宗旨</b> .....	(1)
第一节 文王八卦图简析 .....	(1)
第二节 《清静经》简介 .....	(3)
第三节 概述 .....	(4)
<b>第二章 易学丹道周天功法浅说</b> .....	(7)
第一节 易学与易学气功 .....	(7)
第二节 外丹与内丹 .....	(7)
第三节 周天与周天功法 .....	(9)
<b>第三章 八卦与五行</b> .....	(11)
第一节 八卦简介 .....	(11)
第二节 八卦配八脉 .....	(13)
第三节 阴阳浅说 .....	(15)
第四节 五行初论 .....	(17)
第五节 天干地支 .....	(20)
<b>第四章 “元气” 修炼</b> .....	(22)
第一节 元气 .....	(22)
第二节 元气的运化规律 .....	(24)
第三节 元气与生命 .....	(27)

第四节	元气的修炼 .....	(29)
<b>第五章</b>	<b>德养乾坤气 .....</b>	<b>(31)</b>
第一节	道德的含义 .....	(31)
第二节	性命双修 .....	(32)
第三节	功德并进 .....	(33)
<b>第六章</b>	<b>清静功 .....</b>	<b>(36)</b>
第一节	功法渊源 .....	(36)
第二节	初级功法 .....	(36)
第三节	八字功诀 .....	(37)
第四节	清、松、静要旨 .....	(38)
第五节	静坐姿势 .....	(39)
第六节	呼吸方法 .....	(42)
第七节	导气方法 .....	(44)
第八节	意念与观照 .....	(46)
第九节	准备及收功 .....	(48)
第十节	练功要领 .....	(50)
第十一节	内气运行图 .....	(52)
第十二节	练功参悟图 .....	(53)
第十三节	清静功科学原理初探 .....	(56)
<b>第七章</b>	<b>立式动功 .....</b>	<b>(64)</b>
第一节	阴阳混沌 .....	(66)
第二节	阴阳初开 .....	(72)
第三节	筑精开窍 .....	(76)
第四节	四门朝阳 .....	(81)

第五节	玉枕导通 .....	(84)
第六节	阴阳贯通 .....	(89)
第七节	全身开泰 .....	(92)
第八节	三才合一 .....	(95)
<b>第八章</b>	<b>卧式动功 .....</b>	<b>(100)</b>
<b>第九章</b>	<b>罡印养生功 .....</b>	<b>(107)</b>
第一节	法轮常转 .....	(109)
第二节	手攀杨柳 .....	(113)
第三节	金瓶映月 .....	(118)
第四节	剑指飘香 .....	(123)
第五节	安炉立鼎 .....	(129)
第六节	日月雷鸣 .....	(135)
第七节	龙虎交媾 .....	(141)
第八节	五气朝元 .....	(148)
第九节	九五归一 .....	(154)
<b>第十章</b>	<b>有关问题及注意事项 .....</b>	<b>(163)</b>
<b>附录</b>	<b>.....</b>	<b>(171)</b>
一、	文王气功修炼问答 .....	(171)
二、	功效实例介绍 .....	(180)

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/>