

## 目 录

- 一、中风门····· ( 1 )
- 二、风痹门····· ( 10 )
- 三、心腹痛门····· ( 13 )
- 四、霍乱门····· ( 15 )
- 五、呕吐门····· ( 16 )
- 六、气 门····· ( 17 )
- 七、痰饮门····· ( 18 )
- 八、癆瘵门····· ( 20 )
- 九、胁痛门····· ( 21 )
- 十、腰痛门····· ( 23 )
- 十一、脚气门····· ( 25 )
- 十二、积聚门····· ( 27 )
- 十三、脾胃门····· ( 30 )
- 十四、补益门····· ( 31 )
  - (一) 导引行气法····· ( 31 )
  - (二) 虾蟆行气法····· ( 33 )
  - (三) 入火法····· ( 34 )
  - (四) 龟鳖行气法····· ( 38 )
  - (五) 雁行气法····· ( 39 )
  - (六) 龙行气法····· ( 40 )
  - (七) 入水法····· ( 41 )
  - (八) 宁先生导引行气法····· ( 45 )
  - (九) 彭祖谷仙卧引法····· ( 47 )

(十) 王子乔八神导引法·····	(52)
(十一) 五禽戏法·····	(63)
(十二) 服气吐纳诀·····	(65)
十五、消渴门·····	(67)
十六、胀满门·····	(69)
十七、眼目门·····	(71)
十八、喉舌门·····	(74)
十九、口齿门·····	(75)
二十、鼻 门·····	(76)
二十一、耳 门·····	(77)
二十二、遗泄门·····	(78)
二十三、淋 门·····	(79)
二十四、二便不通门·····	(81)
二十五、疝气门·····	(82)
二十六、诸痔门·····	(83)
二十七、老人门·····	(85)
(一) 修真书六字诀·····	(85)
(二) 通玄集周天法·····	(90)

## 一、中 风 门

〔原文〕一法：正倚壁，不息，行气，从头至足止。愈疽、疝、大风、偏枯、诸风痹。

〔解说〕采用正立背靠墙姿势，不息，行气，（功法详见本节讨论）运用意识导气，使内气从头至足而止。这种练功法可以治疗疽病、疝气、大风、半身不遂，以及各种风痹病。

〔原文〕二法：仰两足指，五息止，引腰背。痹，偏枯，令人耳闻声。常行，眼耳诸根，无有挂碍。

〔解说〕将两脚趾仰起，行气，五息而止，引气至腰背。可以治疗腰背痹痛和半身不遂，并能改善人的听觉。经常用此法练功，还能使诸根（佛家称眼、耳、鼻、舌、身、意为六根，根是能生的意思。因眼、耳等对于声、色等能产生感觉，故称为根）清净，不受病邪和外界不良因素的侵袭和干扰。

〔原文〕三法：以背正倚，展两足及指，瞑心（收心使之安静），从头上引气，想以达足之十趾及足掌心。可三七引，候掌心似受气止。盖谓上引泥丸，下达涌泉是也。

〔解说〕采用背部端正靠墙壁的坐式，伸展两脚和脚趾，排除杂念，使心神宁静，从头上引气，使内气随意念向下行到双脚十趾及足掌心的涌泉穴。如此反复以意引气做二十一次，等到脚底似有受气的感觉时为止。这就是所谓“上引泥丸，下达涌泉”的功法。

〔原文〕四法：正柱倚壁，不息，行气，从口趣（Cú，同

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/>