

目 录

绪论·····	(1)
---------	-----

功 法 篇

第一章 站字门功法·····	(12)
----------------	------

第一节 站字门小乘功·····	(12)
-----------------	------

第一套 熨三光通任督·····	(16)
-----------------	------

第二套 冲任贯气功·····	(20)
----------------	------

第三套 内劳官开合功·····	(23)
-----------------	------

第四套 外劳官开合功·····	(25)
-----------------	------

第五套 前三关充气功·····	(27)
-----------------	------

第六套 熨带脉·····	(30)
--------------	------

第七套 熨阴经·····	(31)
--------------	------

第八套 熨阳经·····	(35)
--------------	------

第九套 阴阳交流功·····	(37)
----------------	------

第十套 真气回授功·····	(40)
----------------	------

第十一套 天门贯气功·····	(42)
-----------------	------

第十二套 采气功·····	(45)
---------------	------

第二节 站字门中乘功·····	(48)
-----------------	------

第一套 托天抓地桩·····	(50)
----------------	------

第二套 天王托塔桩·····	(52)
----------------	------

第三套 开弓劲射桩·····	(54)
----------------	------

第四套	双龙桩·····	(56)
第五套	童子拜佛桩·····	(57)
第六套	混元养丹桩·····	(59)
第七套	乾坤日月桩·····	(60)
第八套	白蛇吐信桩·····	(62)
第九套	剑指劲力桩·····	(63)
第十套	一指盘龙桩·····	(65)
第十一套	伏虎桩·····	(66)
第十二套	独龙桩·····	(68)
第十三套	双凤朝阳桩·····	(69)
第十四套	排山倒海桩·····	(70)
第十五套	行气推山桩·····	(72)
第十六套	金刚弹子桩·····	(73)
第十七套	混元弹子桩·····	(75)
第十八套	神掌托弹桩·····	(77)
第二章	坐字门功法·····	(79)
第一节	坐式·····	(80)
(一)	自然盘腿坐式·····	(80)
(二)	单盘腿坐式·····	(80)
(三)	双盘腿坐式·····	(80)
(四)	单曲腿平坐式·····	(80)
(五)	四心相合平坐式·····	(81)
(六)	垂腿坐凳式·····	(81)
第二节	手法·····	(81)
(一)	双手重叠式·····	(81)
(二)	掐肘推掌式·····	(82)

(三) 双手内外相贴式·····	(82)
(四) 十指阴阳交合式·····	(82)
(五) 双手阴阳合抱式·····	(82)
(六) 双手合十式·····	(82)
(七) 阳掌式·····	(83)
(八) 阴掌式·····	(83)
(九) 阴阳掌式·····	(83)
(十) 养心润肺式·····	(83)
(十一) 保肝护脾式·····	(83)
第三章 行字门功法 ·····	(85)
第一套 太极八卦步·····	(85)
第二套 黑熊迈步·····	(87)
第三套 鹤飞八卦步·····	(87)
第四套 行气引颈步·····	(88)
第五套 开弓劲射走八卦·····	(89)
第六套 游龙翻身步·····	(90)
第七套 内劲拓荒走八卦·····	(91)
第八套 蟹行步·····	(92)
第四章 摩字门功法 ·····	(94)
第一节 手、臂部·····	(95)
第二节 头、五官部·····	(96)
第三节 胸、腹、腰肾部·····	(99)
第四节 腿足部·····	(101)
第五章 卧字门功法 ·····	(103)
第一节 平卧式·····	(103)
第二节 混元卧式·····	(104)

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/>