

峨眉玄门内功

方宗骅

本功法是峨眉剑仙派养生气功，又称“峨眉真功”，属道家全真派玄门功夫。此功法有动有静，练功时先动后静，以动为导，以静为养。在升降开合，吞吐浮沉，外采内应，自然打通经络和调动潜能。长期修炼，将累精集气，聚气全神，炼神还虚，提高功能。有病祛病，无病养生。并可发放外气为他人探病治病。

功法

练功要领：顺应天时，把握动静。整体治疗，辨证论治。法无定法，刚柔含真。呼吸自然，发声壮内。神守指掌，意随气行。周天轨迹，水到渠成。丹炉火候，知进知退。玄关反照，微妙为真。九转灵丹，道由此生。

一、按摩功

站式（松静站立）或坐式旧然正坐）均可。（一）搓手浴面容色春：两手搓热后，将面部擦热。手指并拢，两手并排，罩于面部，似接非接，手不触面，上下抚动一遍为一次，共做六次。此法除雀斑、悦颜色、调节精神。

（二）梳头压府神智清：用手指腹抓揉头皮各部位后，两手并排，十指分开，从前发际到后发际梳头，再将两手指压风府穴三下为一次；共做六次。此法平衡血压，清神安阳，防治脑血管病变。

（三）分额揉阳御风邪：弯曲两手食指，以食指中节并贴于额部用力向两边分摩至太阳穴后，揉太阳穴，顺揉三圈，逆揉三圈为一次，共做三次，此法可以清脑晕，防感冒。

（四）旋目运眼通肝经：双目微闭；眼球顺向旋转六圈，逆向旋转六圈后，两手用大鱼际旋转按摩两眼眶，先逆后顺各转六圈。此法保肝气，治目疾，增肾水，保神光。

（五）擦鼻按迎强肺肾：两手拇指指侧擦相至热后，用以上下摩擦鼻翼至热，再用食指指点迎香穴至热。此法宣肺气，止咳嗽，除身热，防感冒，稀小便，解便秘。

（六）转耳点承通全身：两手食指分别从两耳廓下部起，沿S形路线转摩亚外耳道后，将外耳道短暂堵塞，突然拔出为一次，重复做六次后，再用左手（女性用右手）食指点按承浆穴至热。十二经宗于耳，通全身。此法可保听力，除耳鸣，预防糖尿病。

二、放松功

站式（松静站立）：（一）松颈摇头天柱通：两手反背贴于腰部，握虚拳，外劳宫穴贴于肾俞穴，头部先顺向摇转三圈，后逆向摇转三圈为一次，共做二次。此法除心火、祛颈疾，能健脑。

（二）转指旋腕肝肺舒：两臂在胸前交叉，向L划弧斜上举，手心相对，两腕向外旋转三圈后，再向内旋转三圈为一次，共做三次。此法除腕疾，宽胸膈，舒肺气。

（三）伸臂划肩利关窍：两手握拳，上举至头高，双臂略宽于两脚，伸臂划弧如划船样，转动双臂，双手由前向后划圆，划三圈后，手下垂向后，再由后向前划圆，划三圈后，内臂圈向前为一次，共做三次。体弱者可向前迈步成弓箭步练此式。此法疏肝气，除肩疾，宣肺气。

（四）侧身转腰强肾功：两手成鹰掌，十指张开，曲指成钩状，手心向下，上提至胸前，两臂内圈成椭圆形，相距二、三拳远，身体以腰为轴向左转动（双脚不动）三下后，再向右转动三下为一次，共做三次。此法强腰肌，壮肾气，祛风邪。

（五）叉腰摆胯理脾胃：两手背于腰侧，掌心贴于骶脊后下部，胯部逆向转动三圈后，又顺向转动三圈为一次，共做三次。此法生精液，闭阳气，祛腰痛，稀小便。

（六）抖手动腿身轻松：两手合于胸前，指尖向上，由慢至快地前后自然摆动108次后，两手自然分开抖动，抖动由头前至体侧再降至胯侧，然后再抖至头前，如此反复三至六次。继之，两膝微曲，随着手的抖动，两腿内外摆动一、二分钟后慢慢停下。此法疏经络，调气血，放松全身。

三、内养还丹功

预备式：两脚平行分开站立，约与肩同宽，含胸拔背，膝微曲，沉肩坠肘，虚腋松腕，虚灵顶劲，两目平视，随即轻闲，口齿微合，舌舐上腭，两手成莲花掌（十指张开，微曲，手心放松，形如莲花掌，掌心向内，垂于体侧）。

起式：接上式，两手小指与无名指贴掌，其余三指分开自然伸直。两手由体侧直臂缓缓向前划弧上举，举至与肩平，变莲花掌，两手曲臂回收至头前侧，指尖约与鼻高，掌心相对成立掌，与肩同宽，默数一、二、三、四为一遍，每数一数，同时两掌向内外微微开合一次，仍保持原有距离，数三遍后即合掌，指尖、掌根均相接，再默数一、二、三、四、五、六，数毕后两肘平肩，两手平放位于鼻前，手心向下，指尖相对（不接触），近体成按式，缓缓下导至小腹前，同时意想手心有压物感，随即转腕翻掌，内劳宫穴轻贴小腹。片刻后，两手由腹前绕胯划弧，向胯两侧分开，掌心向内，还原成预备式。

第一式：双手采气调真元

功法：接上式，两手垂腕，侧平上举，同时意想指尖与手心有吸气感，至臂与肩高再平掌，掌臂与肩平，手心向下，随即曲臂，两手由侧平斜向额前划弧合拢，脚跟离地，同时用鼻细、缓、深吸，意想内劳宫有吸气感，两手合至面前时（高不过头项，脚跟着地）两手再成按式，近体沿任脉向下导引，意想手心有压物感，同时以口缓缓嘘气（吐出浊气），曲膝微蹲（膝不超过脚尖），两手下导至小腹前时，转腕翻掌，以内劳宫轻贴小腹略停，自然呼吸慢起站立后，两手沿胯向两侧分开，还原成预备式，反复二至六次。

然后转腕，手心向上，指尖向外，侧平上举至手与肩平，同时意想指尖内劳宫穴有吸气感，随即曲臂，两手侧平上翻划弧前合，脚跟离地，头往上顶，同时以鼻缓缓吸气，意想内劳宫有吸气感，当双手降至眼鼻处，脚跟着地，然后双手成按式近体沿任脉向下导引，意想手心有压物感，同时曲膝微蹲，用鼻缓缓呼气（气质性病人和体弱者用口嘘气），两手下导至小腹前时，转腕翻掌以内劳宫穴轻贴小腹。略停，自然呼吸缓缓站起，然后两手沿胯划弧向两侧分开，还原成预备式。反复二至六次。采天地气可平衡阴阳，采天之阳以养气，饮地之阴以养血。肺脏有病者宜多炼此法。

第二式：电激命门火自添

接上式，两手手心向下，侧平上举至肩平，然后平掌转腕，手心向前两手由侧平前合，似有压物感，合掌后随即睁眼，手缓缓下至脐前，掌指斜向下方，上体微前倾，目视两拇指，牙关咬紧，脚趾抓地，将两手搓热，然后闭目，两手绕胯贴于背后，两内劳宫穴对肾俞，两手同时上下摩擦三十六次（上一下为一次），体弱者只可摩擦十二次，待体质好转后再逐渐增加，然后再以内劳宫穴贴于肾俞穴上，意想两掌心，口如吹纸捻样吹气三至六口（或意想两肾，同时作三至六次深呼吸亦可），继而翻掌，以外劳宫穴贴肾俞穴，身体伸直，随时臂前合：两手贴带脉绕至脐前，翻手，掌根齐膻中高，轻轻贴腹下滑，掌心下滑至腹前，两手再沿胯分开至体侧，还原成预备式。反复一至三次。发动命门之火，使肾气蒸腾，肾阳旺旺。调带脉由全身之阳。肾脏有病者宜多炼此法。

第三式：叩齿咽津坎填离

接上式，双手向两侧分开，臂与体约成20度，两臂向前绕胯合拢，两手十字交叉，左手在内（女性右手在内），劳宫相叠，臂与体仍约20度，手心对着小腹，片刻后，两手转掌仍成十字交叉徐徐上举，劳宫重叠，且对天目穴，略停，意想手心气贯天目，再将两手缓缓贴于天目穴，两手慢慢分开，由脸部摩向耳旁，转腕，以掌紧捂两耳叩齿二十四下（神经衰弱者将食指置于中指上，每叩一下，让食指分弹叩击风府穴一下，即叩齿同时鸣天鼓）。随即频频鼓动两腮漱津，待有津液后，两手由耳经胸前沿任脉向下导引，同时咽津，使津液随意念外导内引至小腹内，再转腕翻掌，以内劳宫轻贴小腹再分开两手至胯侧，还原成预备式反复一至三次。取坎填离，同时调动肾经和心经，促使心火降，肾水上，心肾相交，水火既济。心脏有病者宜多炼此法。

第四式：出掌探珠神贯鼎

接上式，身体前倾，两手沿胯向前划弧悬于大腿前，手心向内，松腕，指尖自然下垂，向前划弧上提至肩平，意想

峨嵋玄门内功

指尖及内劳宫穴有吸气感，同时缓缓直体继而曲肘抬腕，两手回收至额前两侧，距头约一拳远，肘、掌、指斜向前，随回收缓缓吸气，收小腹，意想指尖与内劳宫穴有吸气感，略停。两掌缓缓向斜前方穿出，略高于头，臂微曲，意想指尖与内劳宫腕肺有吸气感，同时缓缓以鼻吸气（体弱者，气管炎患者用口缓缓嘘气），松小腹，翻掌，手心向内成抱势，缓缓吸气，收腹然后翻掌，手心向下，指尖相对，成按式沿任脉向下导引，意想手心有压物感，同时以鼻缓缓吐气（体弱者和气管炎病人用口缓慢嘘气），松腹，曲膝下蹲，膝不过脚尖，两手下导至小腹前时，转腕翻掌，以两掌轻贴小腹，略停，缓慢站起，两手沿胯划弧至体侧，还原成预备势。反复二至六次。

如专练此法，应在有太阳的早晨，当太阳刚露头，就开始面向太阳采初阳之气（在太阳初露，月亮未落时采炼为最佳），待太阳露圆便停止采炼，随即练站桩功，功法如前，意念稍有不同，具体练法如下：闭目，身体前倾，两手沿胯向前划弧悬于大腿前，手心向内，松腕，指尖自然下垂，向前划弧上提至肩平，意想指尖与内劳宫有吸气感，同时缓缓直体，继而曲肘抬腕，两手回收单额前两侧，距头约一拳远，肘、掌、指斜向前，随回收缓缓吸气，睁眼观日，略停，两掌缓缓向斜前方穿出，略高于头，臂微曲，同时缓慢用鼻呼气，意想将日光吸入掌内，然后翻掌，掌心向内成抱势，同时缓缓吸气，意想将吸入掌内之气，贯入两眉间之玄关一窍，随即掌。已向下，指尖相对成按势，沿任脉向下导引，同时用鼻缓缓呼气，意想日光经两目到鹊桥（舌），沿任脉舌入小腹，同时曲膝下蹲，膝不过脚尖，两手下导至小腹时，转腕翻掌，以两掌轻贴小腹，略停，缓慢站起，两手沿胯划弧至体侧，还原成预备式，如此反复采炼，待太阳露圆时即停止采炼，当炼有一定基础后，亦可将两手前举，如站桩之黑熊扑拳L桩式，两手指尖向太阳，前后来回轻缓拉动，当向后拉动时，意想将阳光由指尖拉入手中，如此反复，至太阳露圆即停止采炼。三花聚鼎，采集日月精华，使精气、神壮旺。肝胆有病者宜多炼此法a

第五式：熏炼真金填气海

接上式，两手拇、食、中三指并拢，余二指贴掌，成鹰爪侧平上抬，约与头高，起踵，不桩肩，同时吸气，收小腹。鹰爪变掌，掌心向下。柔力下按，同时以口缓慢用力吹气，意想指尖和内劳宫穴有吸气感，松腹，脚跟着地两手由体侧向前划弧于腹前成抱势，再向前往上划弧至头上，掌心向头顶，同时脚跟离地，以鼻吸气，收小腹略停。两手前移，经头前两手下按沿任脉向下导引，至小腹，同时以鼻呼气松腹，翻掌，两手内劳宫轻贴小腹，再分开至体侧，还原成预备式。反复二至六次。五气朝元，火*金行，促使气机畅流。脾脏有病者宜多炼此法。

第六式：无为内养大还丹

无为内养的功法是站、坐、卧功，要通过长期修炼，在站、坐、卧中，方能悟得玄机，体察周天轨迹。是通向大还丹之路。故前五式是功前功。以动为导，内外动静结合，下种产药，唯第六式才是内修之真法，要想把髓洗先从站桩起坐卧之中自有无穷妙化，于刻苦修炼中逐步体会之。

1. 内养导引：接上式，两手成莲花掌，分置体侧，臂手与体约成20度，掌心相对。意想指尖和内劳宫有热、胀、麻等吸气感，随腰胯转动，上体约左转45度脚不动。体势不变，转回正面，继续向右转45度。再转向正面，略停，此为一次，反复二至六次，仍成预备式。

2. 站桩功：分还丹功和水火功：还丹功：接上式两手沿胯向前划弧至小腹前，曲臂呈椭圆状，大指尖相对下接，余指自然斜对，掌心正对小腹，离腹寸许，意想指尖和内劳宫，松静站（待手脚有热、胀、麻感时，意随气行，即哪里有气感就想哪里，待气机通畅后，可同时意守手和小腹，待小腹有温热感时，只意守小腹，当小腹内气动时，再意随气行，久练必会体察到自己的经络运行，为练坐、卧高级功夫打下坚实的基础。初练者每次应站15分钟以上，较长为好，但要留有余兴。

此桩法是练静功的基础功，是筑基练己的有效方法，由于此桩两手环抱于丹炉，很易以手中之气感应丹炉火动，促使在练坐卧功时自然气满自溢，导致自己的周天运行。病患者在练完“内养导引”动作后，须先选练水火功中治病之桩式，不练此法，待病情好转后再着重练此法，效果更佳。

收桩：两手由还丹桩式变为两手劳宫重叠。左手在内（女性右手在内），轻贴于小腹前，松静站立，默数60数以上，然后慢慢睁眼，即为功毕，也可双手劳宫相叠于小腹行走六十步即为功毕。

3. 坐卧功：是达到延年益智，聚气全神神还虚集之而成的唯一途径。须长期修炼，在子午之时，睡觉之前，或练站桩之后进行练习。练功时间，坐功须在15分钟以上，卧功在30分钟以上，以60分钟左右为宜，但要留有余兴，以练功后不觉疲劳力度，随着功夫的增长，在练功中会自然产生加长时间的现象，是正常的。

四、坐功功法

（一）怀抱太极图：面向南方自然盘坐。（或端坐凳上）虚灵顶劲，下颌微收，含胸拔背，两臂抬起，环抱于胸前，两手呈莲花掌，掌心指尖相对与中宫同高。两目平视，凝神片刻后再缓缓闭目，齿闭唇合，舌舐上腭，自然呼吸意想两手指尖手心，待手上有麻、胀、热等气感后，便意守中宫，中宫气动后意随气行归入丹炉温养。

（二）纯阳盖双阴：面向南方，端坐于凳上（或自然盘坐），虚灵顶劲，下颌微收，含胸拔背，沉肩坠肘，虚腋，大腿水平与上躯和小腿成90度，若凳高，则脚下垫物，若凳低则臀下垫物。脚跟离地，两手成莲花掌，分别轻贴两膝，齿闭唇合，舌舐上腭，清心闭目，意想两手和双膝，待手上有热、麻、胀等气感后，意守涌泉和脚趾，当脚上有气感后，意守两肾，腰部温热后意守玄关，玄关跳动时意守中宫，中宫气动时，归炉温养。

（三）玄光照于午：自然盘坐（或端坐凳上），虚灵顶劲，下颌微收，含胸拔背，沉肩坠肘，虚腋，左手拇指指尖与中指指尖相接成圆图形，其余三指自然弯曲，右手拇指指插左手围内，轻贴于左手无名指靠掌第一节指根上，右手食指指尖于左手无名指根背上与拇指相对应，其余三指均自然轻贴于无名指背上，此为子午扣（男左女右），放于小腹前两国平视，凝神片刻后再缓缓闭目，齿闭唇合，舌舐上腭，自然呼吸，意想子午扣，手上发热后，意守玄关，当玄关处跳时，以玄关下照丹炉，神意徘徊于子午间。

五、卧功功法

（一）仙姑懒睡床：仰卧平躺于床上（最好是硬板床），两腿平伸，自然分开，两手分置于身体两侧，手心向下，成莲花掌，指尖轻触床面，与床面保持似接非接状态，齿闭唇合，舌舐上腭，沉肩虚腋全身放松，清心闭目，意想两手和两脚，当手脚有热、麻、胀等感后，意守小腹，小腹温热，意守两肾，腰部温热后意守玄关，玄关跳动时意守中宫，中宫气动时归炉温养。

（二）铁拐李睡觉：自然右侧卧于床上，（以硬板床为好），右腿微弯在下，左腿弯曲置于（1腿上，左脚背贴于右大腿肚上，右手掌贴有面部虎口微开，正对右耳垂，左臂自然弯曲，肘附肋助，掌心向下，置于左胯，齿闭唇合，舌舐上腭，清心闭目神归丹炉温养，不运火而自运，神守玄关，时刻不离，交胎自成，美境无穷。

（三）通调二天法：姿势同仙姑懒睡床，只是两手成莲花掌置于两耳侧枕上，手心向上，两臂自然弯曲，肘部分置于肋侧床上全身放松，清心闭目，齿闭唇合，舌舐上腭，自然呼吸，意想手心向外放气，脚心向内收气，（不要想体内运行线路）。如有睡意便随意入睡。不必收功。

六、水火功（峨嵋十八桩）

病患者根据自己身体的素质及病症对症练功，体弱者可自然正坐练习。

预备姿势：开胯平两膝松，舌舐上腭齿微叩，含胸拔背头顶天，虚腋沉肩且坠肘，闭目呼吸亦自然，十指展开手心空，指尖劳宫把气采，意随气行归炉中。

下列狮子抱球上桩，为此功之总桩。无论有病无病皆须先站此桩，待手上有气感后，再根据自己的病选择相应的桩势练功。站桩时间以较长为好，但要量力而行，逐渐增加，至少须在十五分钟以上有疗效。站桩时先仍意念内劳宫穴和指尖吸气，当手有热、胀、麻等气感时，便意随气行，即气到那里和意守那里，待病情好转后，再意守两眉之间玄关一窍或丹炉（小腹）。站桩时有呃气、腹鸣、打屁、两手颤抖、肢体轻微摇晃等，均属练功中的正常反应，练功一段时间

峨嵋玄门内功

后，就会自行消失，练功时禁忌意守病灶，但气冲病灶，即病灶处自然出现微痛感、麻胀感和热感是正常现象。

对症练功可参照“五行”归类来选择适应自己病症的桩势。如胆症则按本肝的桩势练功，大肠、鼻、皮毛应按金肺的桩势练功。

“五行”归类

病患者除平时练功外，若再根据气血流注时间练一次功，则疗效更佳。根据气血流注时间练功时，可以不练动功，只练静功，即站桩功、坐功或卧功。

气血流注表

功法及其对症施功应用

(一) 双凤朝阳：上桩：上臂向额前两侧平举，肘弯，前臂上举，手指展开，手心空松，成莲花掌，手心相对，如果意念难以集中，气感不显，两手可反复轻微开合

此法宣气强肺。

中桩：上臂向两侧平举，肘微弯下垂，立掌，手心向外，成莲花掌，若意念难于集中，气感不显，两手可反复轻微推拉。

此法理气清肝。

下桩：两手置于中脘穴前，虎口成圆弧形，指尖、手心均相对。成抱球状，45度角斜对面部，如果意念难于集中，气感不显，两手可反复轻微拉合。

此法养血于心。

(二) 狮子抱球：上桩：双臂两手成弧形抱于胸前，十指展开，手心空松，指尖相对，反复做轻轻拉开，慢慢合拢的动作，拉开期意想指尖吸气，合拢时觉得有气相阻，这样能够较快地产生气感。此法为总桩，调动气机。

中桩：两手置于体前，将右手置于膻中穴前，左手置于小腹前（女性相反），手心相对，成莲花掌，若意念难于集中，气感不显，两手可反复上下拉合或两手反向旋转。

此法健脾安神。

下桩：两手成莲花掌，指尖相对，作捧腹状，手心斜对腹部，如果意念难以集中，气感不显，两手可轻微反复拉合。

此法和胃益气。

(三) 岩鹰展翅：上桩：两臂向两侧斜上举，两手成鹰爪状（拇、食、中指捏拢，余二指贴掌心，手成钩状），约齐耳高。

此法采地阴真灵。

中桩：两臂向两侧分开，与体成45度，两手成莲花掌下按式，若意念难于集中，气感不显，两手可轻微反复上下提按。

此法软坚消积。

下桩：两手置于胯旁，距胯约一拳近，臂微曲，手心向下，手指向前，成莲花掌下按式，除意念指尖、劳宫穴，同时还意念涌泉穴，如果意念难于集中，气感不显，两手可轻微反复上下提按。

此法平逆降亢。

(四) 白鹤敞翅：上桩：两臂向两侧平举，微曲，手成莲花掌，手心向前，两手反复往后拉，不扩胸。

此法采活子时气。

中桩：两臂与体成45度向两侧下垂，手指展开自然伸直，手心向前，若意念难于集中，气感不显，可直臂使两手轻微反复前后摆动。

此法祛风除湿。

下桩：两手置于腹前，与脐同高，略宽于肩，手心向上，手指向前，成莲花掌，除意想指尖、内劳宫穴，同时还意想十五晚上的星星和月亮。

此法助阳益血。

(五) 虎坐中堂：上桩：上臂平坐，两手成虎掌（手指第三节伸直，前两节紧扣），置于头部两侧，掌心向前。

此法打开劳宫。

中桩：两手置于后腰部，半握拳，指尖不接触掌心，外劳宫穴贴于肾俞穴。

此法补肾固虚。

下桩：腿半下蹲，手成虎掌，掌心向后，撑于臀后两侧。

此法强筋壮骨。

(六) 黑熊扑筭：上桩：双臂在体前两侧，略宽于肩，微曲肘，前臂自然伸向前上方，两手约齐面部高，手指斜向上，手心向前。

此法采日月精华。

中桩：两臂向前平伸，手指展开，手心向下，年指用劲，若意念难于集中，气感不显，两手腕可轻微反复左右摇动。

此法利水轻身。

下桩：两臂在体前两侧，与体成45度，手指向前展开，自然伸直，与脐同高，手心向下成按式。

七、迟还功

此功可大量地吐出浊气，使清气自然下归丹炉即小腹中，可以改变气机杂乱和年老体弱多病者上实下虚的不良倾向，同时可使肺部吸入更多的新鲜空气。

(一) 预备式：练完桩功收势以后，静坐、散步或松静站立一至二分钟，面向南方（室内可以面向窗口），成六步养生功之预备式。然后两手成莲花掌，处于裤缝。

(二) 柱地通天：继而曲肘提手至胸前，手与肘平，两肘后拉，手指伸直，掌心绷紧，指尖向前，向前方穿掌成直臂，掌与肩平，掌心相对，手指贯劲，手腕用力，上下摆掌六次。然后翻掌，掌心向下，手指贯劲，手腕用力，内外摆掌六次，两手握拳，上举至额上方，两臂伸直，拳心相对，脚跟离地，深吸一口气，停留片刻，然后向下摔掌，同时脚跟着地，摔掌时，用口发出“嗨”字音，音要短而响亮。如此反复三至六次。

(三) 牵手虎坐：双手抱拳于腰间，两手变掌，掌心向前，向前侧穿掌，至手与肩平，然后手指贯劲，手腕用力，上下摆掌六次，再翻掌，掌心向下，手指贯劲，手腕用力的前后摆掌六次，两手握拳，拳心向下，深吸一口气，略停片刻，然后猛收拳抱至腰间，同时下蹲成马步，拳心向上，收拳时用口发出“嗨”字声，音要短而宏亮，如此反复三至六次。两手成莲花掌，贴于裤缝，闭目松静站立，约一分钟为收功。

有严重心血管系统疾病和因病吐血者，发“嗨”字声，音要短而低微或发暗声

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/>