

道家功法大全

第一编静功类

八识归元法 九守功 九步内功 九次呼吸法 九鼎炼神法 三一服气法 三素云法 大周天行气法 大周天蒂踵呼吸法 小周天 王子乔八神导引法 王说山人服气法 天柱静功 太无先生服气法 太清存想法 五气朝元法 中脉行功运气法 止观法 内养功 六字诀 六字法 六阳时法 火练形 丹田内气修炼法 水火调节法 幻真服内元气诀

玉液炼形法 引气旋转法 正一服元气法 正一服日月精华法 归一清静法 白鹤双泉坐 卯酉周天功 师尊相应法 因是子郊游法 全跏趺坐姿训练法 许逊服气法 观鼻法 《寿人经》导引法 《寿人经》坐功法 《寿世青编》调息法 《寿世青编》内功法 李奉时服气法 吞月松静法 运动规法 灵宝聚火法 杨西山调气法 松静功 阿字观瞑想法 退藏沐浴功

性命法诀明指功法 呼吸静功妙诀 采日月精华功 补心气法 补肝气法 补脾气法 补肺气法 补肾气法 补胆气法 空松功 服三五七九气法 威仪行气法 点线面体行炁法 修内丹法秘诀 《修真要旨》服气法 《类修要诀》小周天 郭沫若郊游法 混沌初开法静功 彭祖导引法 蒙山贤者服气法 跪功 蒋氏调气法 意气功 睡仙功 静呼吸功法 墨子行气法 翻江倒海法

第二编动功类

十六段锦 七心活气功 七式罗汉功 七星功 八字功 八大金刚功 九载功变法 大调手 马丹阳周天火候法 天竺国按摩法 太极运气法 无极天罡内功术 开合运气滚球功 五脏导引法 分行外功法 手指功 《左洞真经》按摩导引法 仙家秘传五禽戏 弘景按摩法 玄鉴导引法 老子按摩法 《老老恒言》坐式导引 托盘旋功 托踏轻骨法

赤松子导引法 灵剑子导引法 许逊五脏导引法 沈钧儒健身法 《寿人经》长辑法 《寿人经》导引法 坐式练功十八法 青少年气功 拓石法 拍击脏腑法 周身活动法 宝命功 治身法 和气功 禹步法 铁拐仙指路法 神仙起居法 秘传太极初级功法 秘传按跃术 修持功 铜钟劲气功操 陶弘景头面五官按摩法 锦鸡抖翎功 混元丹功 遥视练丹功 喻（吸）日精法 喻（吸）月精法 摄谷道法

第三编动静相兼功类

二元一环燕子功 八卦式内养功 八卦行功法 八卦拳走掌行功 九转练丹功 大履桩功 马山气功 天柱气功 太古意气功 太极气功 太极内功 太极玄门周天功 太极百脉疏通功 太极运气功 太极混元一气功 太极捧气功 太清调气服气法 五行掌 五运吐纳功 丹田功 丹鹤气功 水潮除后患法 升降调息功 手指扳动功 六合心意内功 四合功

白云子导引法 龙形柔身术 老君导引法 导引却病歌诀 吕功成导引法 吐纳气法 吐故纳新调气法 吐纳导引抓闭呼吸法 行气通经六步功 自然呼吸法慢步行功 先天一元气功 达哈铜佛功 《寿人经》理五脏法 形神元胎功 周天搬运功 法门气功 养气健身功 采飞根法 炭火功 香泉功 结跏趺坐式功法 神仙日用导引法 峨嵋甩手功 混元桩 逍遥子运睛法 逍遥子掩耳法 虚步通督法 简化峨嵋庄 膻中开合功

第四编自发动功类

气动功 自发五禽戏动功 自发动功 灵子显动术 灵子感灵施术法 抱转色球功 站桩功 静动气功 潜息气功 鹤翔庄

第五编外气功类

大雁功 太极桩 太湖运气法 开合劲 内功运气法 内丹功 气功分筋术 气功针刺疗法 气功通阳点穴术 双掌合什功 火神功 少林内气外放功 外丹功 外气施治八法 外气自我保护法 外气纠偏法 发放外气手法 发放外气功法 自我外气回授功 异香神功 劳宫人气法 医疗发放外气法 武当内气外发功 空劲气功 练气法 练习外气法 罗汉指掌发气功 罗汉坐功脚趾掌发气功 思维经脉循行法 莲花玄功 常见偏差病证外气治疗法 童子阴阳功 植物修炼法 葆春功 精源功

第六编养生功类

一十六字妙诀 二十四气导引坐功势 二十九式形意丹经功 十二经络健身功 七步功 八段锦 女丹功 马王堆导引健身功 王候功 太极气功十八式 太清导引养生法 内运功法 双龙戏球功法 长寿功 四季养生功 四时颐养导引法 外丹功 老人导引法 导引却病养生法 华佗五禽戏 苏东坡睡眠导引法 吞津还原功 阴阳双修功法 却病延年法

张安道养生导引法 延年九转法 龟息功 金陵太极功 和血功 练津法 养生十六宜 保健动功十二式 神阳功 祛病延年功 益寿五法 涌泉功 混元一体功 蛙息运气功 健身桩功 彭祖长寿功 辟谷食气法 瑜伽卧功八法 摄生和气法 摄生服气法 静功养生十二法 静养功 颜元祛病延年法 摩耳健身法

第七编疗疾功类

二便不通功法 九转还丹功 大便不通导引法 口干导引法 元阴功 太极动功 内功导引术 中风后遗症气功导引法 中风偏枯导引法 四肢拘挛不得屈导引法 引火下行功 风头眩候导引法 风呼吸法快步行功 风邪候导引法 风痹不仁导引法 气功治疗性功能障碍法 气功戒烟法 气逆治法 气功通便法 以意气攻病法 去五脏风邪积聚法 存漱青牙法 头面风候导引法 纠正驼背功

耳目齿发病导引法 耳病导引运功法 血府逐瘀功 伏虎功 迈步蹬腿功 呕吐候导引法 伤风导引运功法 壮阳固精法 羊遂风导引法 疟疾导引运功法 观音桩 闭合回路运气法 防治牙痛功法 防治落枕导引法 防治冻疮功

阴阳采气法 运手法 运足法 运肛转腹法 还纳功 戒淫功 沉气法 抗骨质增生导引法 张锡纯治梦遗运气法 肩周运动功 卧功听息法 明耳目诀固精关门法 泄五风法 治万病坐功诀 治疗性功能衰退功 治腰扭伤功 《贮香小品》导引术 服气疗病法 胁痛候导引法 指玄功 指腕导引术 养真气戒手淫功 冠心功 调心放松纠偏功

调平补泻功 调经功 积聚候导引法 高位下按马步桩 排酒毒功 虚劳候导引法 虚劳体痛候导引法 麻木导引运功法 宿食不消候导引法 健肾强腰功 健胃功 足尚泥步 淹城导引术 遗泻导引运功法 遗精导引法 遗精治法 痰火导引运功法 舒神功 随意功 鼓呵消积聚法 嗜眠候导引法 腹痛候导引法 腹胀候导引法 禅密降压功 痹痛导引法 聚气鸿寿功 鼻血导引运功法 糖尿病导引法 瘫痪导引运功法 擦肾俞治频溺法

第八编益智功类

上课入静开智功 失眠导引法 太极昆仑益气功 太极益智功 天台止观法 开智功 五台山密宗气功 四禅八定法 中华养生益智功一步功 少儿增智功 气功快速阅读法 气功记忆法 气

功舒心术 气功通慧术 化音功 六妙法门 灵宝通智能功 医学气功健脑法 饮泉食枣功 至游子坐忘法 合阴阳顺道法守一法 阿字观超觉记忆法 学习功 奇门遁甲运气法

青龙护骨补髓功 明目健脑功 延年益智功 周天功 涵养本源法 修存补脑法 修真功 神州明目聪慧功 神明功 真气运行法 贯气明智五球功 益智动静功 益智字坐禅功 乾坤术 梳式导引健身法 健脑功 健脑气功 健脑荣发功 健脑明目功 虚明功 望月观星法 超觉静思法 联想法 智能功 智能气功五元庄 智静功 禅密慧功 增智功 醒脑宁神功

第九编美容功类

三环龙游功 三时观物功 三“8”运气法 小练形 马王堆健美功 五色内视功 太湖健美桩 内气运转法 气功长高法 气功按摩减肥法 气功与美容驻颜法 气功美容术 气功明眸法 文武功 龙门健美长寿功 发育功 防治视疲劳功 目风泪出候导引法 目病导引运功法 目暗不明候导引法 白发候导引法 动静养气明目功 坐势晃海法 拔长功 青春痘气功自疗法 明目观存法 明目养睛四法 局部减肥软气功 涂津美容法 齿虫候导引法 齿痛候导引法 按脐揉腹功 复壮功 秘宗减肥健美功 蛇行蠕动功 减肥健美功 健美气功操 健美减肥软气功 健美桩 简易减肥功 郊游深呼吸减肥法 慧眼配乐功 增视运目功 瞑想美容术

第十编武术功类

一指禅功 八大神龙掌 八卦行功 大力金刚功 大力鹰爪功 大成拳养生功法 下元功 千斤力 子午门铁内衫 马山外功 飞鹰功 五行大力经丹功 五行重手法 木人功 少林气功八法 少林耳目功 少林金针指 小林指禅功 少林护体内功 少林秘传换气术 少林基本外功 水功 开合功 立鼎封炉桩 达摩养生气功 吊档功 自由式气功 红砂手 克星掌 吞吐功 拍打硬气功 罗汉气功 罗汉眼力功 罗汉卧功 易筋经十二势 易经洗髓经 金刚功 金刚体内功 金钟罩 武当轻功 武当明目功 武当熊门七心活气功 神技性命功 练指功 点石功 铁布衫 铁砂三掌 铁裆功 铁腹功 排打功 铜钟劲 提头贯顶功 硬气功行气法 硬功运气法 强身内壮功 锁指功 意拳技击桩 鹤步登天

第一编 静功类

八识归元法

九守功

九步内功

九次呼吸法

九鼎炼神法

三一服气法

三素云法

大周天行气法

大周天蒂踵呼吸法

小周天

王子乔八神导引法

王说山人服气法

天柱静功

太无先生服气法

太清存想法

五气朝元法

中脉行功运气法

止观法

内养功

六字诀

六字法

六阳时法

火练形

丹田内气修炼法

水火调节法

幻真服内元气诀

玉液炼形法

引气旋转法

正一服元气法

正一服日月精华法

归一清静法

白鹤双泉坐

卯酉周天功

师尊相应法

因是子静坐法

全跏趺坐姿训练法

许逊服气法

观鼻法

《寿人经》导引法

《寿人经》坐功法

《寿世青编》调息法

《寿世青编》内功法

李奉时服气法

吞月松静法

运动规法

灵宝聚火法

杨西山调气法

松静功

阿字观瞑想法

退藏沐浴功

性命法诀明指功法

呼吸静功妙诀

采日月精华功

补心气法

补肝气法

补脾气法

补肺气法

补肾气法

补胆气法

空松功

服三五七九气法

威仪行气法

点线面体行 ? 法

修内丹法秘诀

《修真要旨》服气法

《类修要诀》小周天

郭沫若静坐法

混沌初开法静功

彭祖导引法

蒙山贤者服气法

跪功

蒋氏调气法

意气功

睡仙功

静呼吸功法

墨子行气法

翻江倒海法

第二编 动功类

十六段锦

七心活气功

七式罗汉功

七星功

八字功

八大金刚功

九载功变法

大调手

马丹阳周天火候法

天竺国按摩法

太极运气法

无极天罡内功术

开合运气滚球功

五脏导引法

分行外功法

手指功

《左洞真经》按摩导引法

仙家秘传五禽戏

弘景按摩法

玄鉴导引法

老子按摩法

《老老恒言》坐式导引

托盘旋功

托踏轻骨法

赤松子导引法

灵剑子导引法

许逊五脏导引法

沈钧儒健身法

《寿人经》长辑法

《寿人经》导引法

坐式练功十八法

青少年气功

拓石法

拍击脏腑法

周身活动法

宝命功

治身法

和气功

禹步法

铁拐仙指路法

神仙起居法

秘传太极初级功法

秘传按跃术

修持功

铜钟劲气功操

陶弘景头面五官按摩法

锦鸡抖翎功

混元丹功

遥视炼丹功

喻（吸）日精法

？（吸）月精法

摄谷道法

第三编 动静相兼功类

二元一环燕子功

八卦式内养功

八卦行功法

八卦拳走掌行功

九转炼丹功

大履桩功

马山气功

天柱气功

太古意气功

太极气功

太极内功

太极玄门周天功

太极百脉疏通功

太极运气功

太极混元一气功

太极捧气功

太清调气服气法

五行掌

五运吐纳功

丹田功

丹鹤气功

水潮除后患法

升降调息功

手指扳动功

六合心意内功

四合功

白云子导引法

龙形柔身术

老君导引法

导引却病歌诀

吕功成导引法

吐纳气法

吐故纳新调气法

吐纳导引抓闭呼吸法

行气通经六步功

自然呼吸法慢步行功

先天一元气功

达哈铜佛功

《寿人经》理五脏法

形神元胎功

周天搬运功

法门气功

养气健身功

采飞根法

炭火功

香泉功

结跏趺坐式功法

神仙日用导引法

峨嵋甩手功

混元桩

逍遥子运睛法

逍遥子掩耳法

虚步通督法

简化峨嵋庄

膻中开合功

第四编 自发动功类

气动功

自发五禽戏动功

自发动功

灵子显动术

灵子感灵施术法

抱转色球功

站桩功

静动气功

潜息气功

鹤翔庄

第五编 外气功类

大雁功

太极桩

太湖运气法

开合劲

内功运气法

内丹功

气功分筋术

气功针刺疗法

气功通阳点穴术

双掌合什功

火神功

少林内气外放功

外丹功

外气施治八法

外气自我保护法

外气纠偏法

发放外气手法

发放外气功法

自我外气回授功

异香神功

劳宫人气法

医疗发放外气法

武当内气外发功

空劲气功

练气法

练习外气法

罗汉指掌发气功

罗汉坐功脚趾掌发气功

思维经脉循行法

莲花玄功

常见偏差病证外气治疗法

童子阴阳功

植物修炼法

葆春功

精源功

第六编 养生功类

一十六字妙诀

二十四气导引坐功势

二十九式形意丹经功

十二经络健身功

七步功

八段锦

女丹功

马王堆导引健身功

王候功

太极气功十八式

太清导引养生法

内运功法

双龙戏球功法

长寿功

四季养生功

四时颐养导引法

外丹功

老人导引法

导引却病养生法

华佗五禽戏

苏东坡睡眠导引法

吞津还原功

阴阳双修功法

却病延年法

张安道养生导引法

延年九转法

龟息功

金陵太极功

和血功

练津法

养生十六宜

保健动功十二式

神阳功

祛病延年功

益寿五法

涌泉功

混元一体功

蛙息运气功

健身桩功

彭祖长寿功

辟谷食气法

瑜伽卧功八法

摄生和气法

摄生服气法

静功养生十二法

静养功

颜元祛病延年法

摩耳健身法

第七编 疗疾功类

二便不通功法

九转还丹功

大便不通导引法

口干导引法

元阴功

太极动功

内功导引术

中风后遗症气功导引法

中风偏枯导引法

四肢拘挛不得屈导引法

引火下行功

风头眩候导引法

风呼吸法快步行功

风邪候导引法

风痺不仁导引法

气功治疗性功能障碍法

气功戒烟法

气逆治法

气功通便法

以意气攻病法

去五脏风邪积聚法

存漱青牙法

头面风候导引法

纠正驼背功

耳目齿发病导引法

耳病导引运功法

血府逐瘀功

伏虎功

迈步蹬腿功

呕吐候导引法

伤风导引运功法

壮阳固精法

羊遂风导引法

疟疾导引运功法

观音桩

闭合回路运气法

防治牙痛功法

防治落枕导引法

防治冻疮功

阴阳采气法

运手法

运足法

运肛转腹法

还纳功

戒淫功

沉气法

抗骨质增生导引法

张锡纯治梦遗运气法

肩周运动功

卧功听息法

明耳目诀,,

固精关门法

泄五风法

治万病坐功诀

治疗性功能衰退功

治腰扭伤功

《贮香小品》导引术

服气疗病法

胁痛候导引法

指玄功

指腕导引术

养真气戒手淫功

冠心功

调心放松纠偏功

调平补泻功

调经功

积聚候导引法

高位下按马步桩

排酒毒功

虚劳候导引法

虚劳体痛候导引法

麻木导引运功法

宿食不消候导引法

健肾强腰功

健胃功

足尚泥步

淹城导引术

遗泻导引运功法

遗精导引法

遗精治法

痰火导引运功法

舒神功

随意功

鼓呵消积聚法

嗜眠候导引法

腹痛候导引法

腹胀候导引法

禅密降压功

痹痛导引法

聚气鸿寿功

鼻血导引运功法

糖尿病导引法

瘫痪导引运功法

擦肾俞治频溺法

第八编 益智功类

上课入静开智功

失眠导引法

太极昆仑益气功

太极益智功

天台止观法

开智功

五台山密宗气功

四禅八定法

中华养生益智功一步功

少儿增智功

气功快速阅读法

气功记忆法

气功舒心术

气功通慧术

化音功

六妙法门

灵宝通智能功

医学气功健脑法

饮泉食枣功

至游子坐忘法

合阴阳顺道法

守一法

阿字观超觉记忆法

学习功

奇门遁甲运气法

青龙护骨补髓功

明目健脑功

延年益智功

周天功

涵养本源法

修存补脑法

修真功

神州明目聪慧功

神明功

真气运行法

贯气明智五球功

益智动静功

益智字坐禅功

乾坤术

梳式导引健身法

健脑功

健脑气功

健脑荣发功

健脑明目功

虚明功

望月观星法

超觉静思法

联想法

智能功

智能气功五元庄

智静功

禅密慧功

增智功

醒脑宁神功

第九编 美容功类

三环龙游功

三时观物功

三“8”运气法

小练形

马王堆健美功

五色内视功

太湖健美桩

内气运转法

气功长高法

气功按摩减肥法

气功与美容驻颜法

气功美容术

气功明眸法

文武功

龙门健美长寿功

发育功

防治视疲劳功

目风泪出候导引法

目病导引运功法

目暗不明候导引法

白发候导引法

动静养气明目功

坐势晃海法

拔长功

青春痘气功自疗法

明目观存法

明目养睛四法

局部减肥软气功

涂津美容法

齿虫候导引法

齿痛候导引法

按脐揉腹功

复壮功

秘宗减肥健美功

蛇行蠕动功

减肥健美功

健美气功操

健美减肥软气功

健美桩

简易减肥功

静坐深呼吸减肥法

慧眼配乐功

增视运目功

冥想美容术

第十编 武术功类

一指禅功

八大神龙掌

八卦行功

大力金刚功

大力鹰爪功

大成拳养生功法

下元功

千斤力

子午门铁内衫

马山外功

飞鹰功

五行大力经丹功

五行重手法

木人功

少林气功八法

少林耳目功

少林金针指

小林指禅功

少林护体内功

少林秘转换气术

少林基本外功

水功

开合功

立鼎封炉桩

达摩养生气功

吊档功

自由式气功

红砂手

克星掌

吞吐功

拍打硬气功

罗汉气功

罗汉眼力功

罗汉卧功

易筋经十二势

易经洗髓经

金刚功

金刚体内功

金钟罩

武当轻功

武当明目功

武当熊门七心活气功

神技性命功

练指功

点石功

铁布衫

铁砂三掌

铁裆功

铁腹功

排打功

铜钟劲

提头贯顶功

硬气功行气法

硬功运气法

强身内壮功

锁指功

意拳技击桩

鹤步登天