

目 录

天罡息法至要

上篇 天罡数息法

天罡一步数息法第一.....	(1)
一、天罡一步仰卧式数中盘气息法.....	(1)
二、天罡一步仰卧式数下盘气息法.....	(2)
三、天罡一步仰卧式数上盘气息法.....	(8)
四、天罡一步俯卧式数中盘气息法.....	(3)
五、天罡一步俯卧式数下盘气息法.....	(3)
六、天罡一步俯卧式数上盘气息法.....	(4)
七、天罡一步左侧卧式数中盘气息法.....	(4)
八、天罡一步左侧卧式数下盘气息法.....	(5)
九、天罡一步左侧卧式数上盘气息法.....	(5)
十、天罡一步右侧卧式数中盘气息法.....	(5)
十一、天罡一步右侧卧式数下盘气息法.....	(6)
十二、天罡一步右侧卧式数上盘气息法.....	(6)
天罡二步数息法第二.....	(7)
一、天罡二步仰卧式数中盘气息法.....	(7)
二、天罡二步仰卧式数下盘气息法.....	(7)
三、天罡二步仰卧式数上盘气息法.....	(8)
四、天罡二步俯卧式数中盘气息法.....	(8)
五、天罡二步俯卧式数下盘气息法.....	(9)
六、天罡二步俯卧式数上盘气息法.....	(9)
七、天罡二步左侧卧式数中盘气息法.....	(9)
八、天罡二步左侧卧式数下盘气息法.....	(10)
九、天罡二步左侧卧式数上盘气息法.....	(10)

十、天罡二步右侧卧式数中盘气息法	(11)
十一、天罡二步右侧卧式数下盘气息法	(11)
十二、天罡二步右侧卧式数上盘气息法	(11)
天罡三步数息法第三	(12)
一、天罡三步仰卧式数中盘气息法	(12)
二、天罡三步仰卧式数下盘气息法	(13)
三、天罡三步仰卧式数上盘气息法	(13)
四、天罡三步俯卧式数中盘气息法	(13)
五、天罡三步俯卧式数下盘气息法	(14)
六、天罡三步俯卧式数上盘气息法	(14)
七、天罡三步左侧卧式数中盘气息法	(14)
八、天罡三步左侧卧式数下盘气息法	(15)
九、天罡三步左侧卧式数上盘气息法	(15)
十、天罡三步右侧卧式数中盘气息法	(16)
十一、天罡三步右侧卧式数下盘气息法	(16)
十二、天罡三步右侧卧式数上盘气息法	(16)
天罡四步数息法第四	(17)
一、天罡四步仰卧式数中盘气息法	(17)
二、天罡四步仰卧式数下盘气息法	(18)
三、天罡四步仰卧式数上盘气息法	(18)
四、天罡四步俯卧式数中盘气息法	(19)
五、天罡四步俯卧式数下盘气息法	(19)
六、天罡四步俯卧式数上盘气息法	(19)
七、天罡四步左侧卧式数中盘气息法	(20)
八、天罡四步左侧卧式数下盘气息法	(20)
九、天罡四步左侧卧式数上盘气息法	(21)
十、天罡四步右侧卧式数中盘气息法	(21)
十一、天罡四步右侧卧式数下盘气息法	(22)
十二、天罡四步右侧卧式数上盘气息法	(22)
天罡五步数息法第五	(23)

一、天罡五步仰卧式数中盘气息法	(23)
二、天罡五步仰卧式数下盘气息法	(24)
三、天罡五步仰卧式数上盘气息法	(24)
四、天罡五步俯卧式数中盘气息法	(25)
五、天罡五步俯卧式数下盘气息法	(25)
六、天罡五步俯卧式数上盘气息法	(25)
七、天罡五步左侧卧式数中盘气息法	(26)
八、天罡五步左侧卧式数下盘气息法	(26)
九、天罡五步左侧卧式数上盘气息法	(27)
十、天罡五步右侧卧式数中盘气息法	(27)
十一、天罡五步右侧卧式数下盘气息法	(27)
十二、天罡五步右侧卧式数上盘气息法	(28)
天罡六步数息法第六	(28)
一、天罡六步仰卧式数中盘气息法	(29)
二、天罡六步仰卧式数下盘气息法	(29)
三、天罡六步仰卧式数上盘气息法	(30)
四、天罡六步俯卧式数中盘气息法	(30)
五、天罡六步俯卧式数下盘气息法	(30)
六、天罡六步俯卧式数上盘气息法	(31)
七、天罡六步左侧卧式数中盘气息法	(31)
八、天罡六步左侧卧式数下盘气息法	(32)
九、天罡六步左侧卧式数上盘气息法	(32)
十、天罡六步右侧卧式数中盘气息法	(33)
十一、天罡六步右侧卧式数下盘气息法	(33)
十二、天罡六步右侧卧式数上盘气息法	(34)

中篇 天罡练息法

天罡一步练息法第一	(35)
一、天罡一步仰卧式练中盘气息法	(35)
二、天罡一步仰卧式练下盘气息法	(36)

三、天罡一步仰卧式练上盘气息法	(36)
四、天罡一步俯卧式练中盘气息法	(36)
五、天罡一步俯卧式练下盘气息法	(37)
六、天罡一步俯卧式练上盘气息法	(37)
七、天罡一步左侧卧式练中盘气息法	(38)
八、天罡一步左侧卧式练下盘气息法	(38)
九、天罡一步左侧卧式练上盘气息法	(39)
十、天罡一步右侧卧式练中盘气息法	(39)
十一、天罡一步右侧卧式练下盘气息法	(40)
十二、天罡一步右侧卧式练上盘气息法	(401)
天罡二步练息法第二	(41)
一、天罡二步仰卧式练中盘气息法	(41)
二、天罡二步仰卧式练下盘气息法	(42)
三、天罡二步仰卧式练上盘气息法	(42)
四、天罡二步俯卧式练中盘气息法	(42)
五、天罡二步俯卧式练下盘气息法	(43)
六、天罡二步俯卧式练上盘气息法	(43)
七、天罡二步左侧卧式练中盘气息法	(43)
八、天罡二步左侧卧式练下盘气息法	(44)
九、天罡二步左侧卧式练上盘气息法	(44)
十、天罡二步右侧卧式练中盘气息法	(44)
十一、天罡二步右侧卧式练下盘气息法	(45)
十二、天罡二步右侧卧式练上盘气息法	(45)
天罡三步练息法第三	(45)
一、天罡三步仰卧式练中盘气息法	(46)
二、天罡三步仰卧式练下盘气息法	(46)
三、天罡三步仰卧式练上盘气息法	(46)
四、天罡三步俯卧式练中盘气息法	(47)
五、天罡三步俯卧式练下盘气息法	(47)
六、天罡三步俯卧式练上盘气息法	(47)

七、天罡三步左侧卧式练中盘气息法	(48)
八、天罡三步左侧卧式练下盘气息法	(48)
九、天罡三步左侧卧式练上盘气息法	(48)
十、天罡三步右侧卧式练中盘气息法	(49)
十一、天罡三步右侧卧式练下盘气息法	(49)
十二、天罡三步右侧卧式练上盘气息法	(49)
天罡四步练息法第四	(50)
一、天罡四步仰卧式练中盘气息法	(50)
二、天罡四步仰卧式练下盘气息法	(50)
三、天罡四步仰卧式练上盘气息法	(51)
四、天罡四步俯卧式练中盘气息法	(51)
五、天罡四步俯卧式练下盘气息法	(51)
六、天罡四步俯卧式练上盘气息法	(52)
七、天罡四步左侧卧式练中盘气息法	(52)
八、天罡四步左侧卧式练下盘气息法	(52)
九、天罡四步左侧卧式练上盘气息法	(53)
十、天罡四步右侧卧式练中盘气息法	(53)
十一、天罡四步右侧卧式练下盘气息法	(53)
十二、天罡四步右侧卧式练上盘气息法	(54)
天罡五步练息法第五	(54)
一、天罡五步仰卧式练中盘气息法	(54)
二、天罡五步仰卧式练下盘气息法	(55)
三、天罡五步仰卧式练上盘气息法	(55)
四、天罡五步俯卧式练中盘气息法	(55)
五、天罡五步俯卧式练下盘气息法	(56)
六、天罡五步俯卧式练上盘气息法	(56)
七、天罡五步左侧卧式练中盘气息法	(56)
八、天罡五步左侧卧式练下盘气息法	(57)
九、天罡五步左侧卧式练上盘气息法	(57)
十、天罡五步右侧卧式练中盘气息法	(57)

十一、天罡五步右侧卧式练下盘气息法	(57)
十二、天罡五步右侧卧式练上盘气息法	(58)
天罡六步练息法第六	(58)
一、天罡六步仰卧式练中盘气息法	(58)
二、天罡六步仰卧式练下盘气息法	(59)
三、天罡六步仰卧式练上盘气息法	(59)
四、天罡六步俯卧式练中盘气息法	(59)
五、天罡六步俯卧式练下盘气息法	(60)
六、天罡六步俯卧式练上盘气息法	(60)
七、天罡六步左侧卧式练中盘气息法	(60)
八、天罡六步左侧卧式练下盘气息法	(61)
九、天罡六步左侧卧式练上盘气息法	(61)
十、天罡六步右侧卧式练中盘气息法	(61)
十一、天罡六步右侧卧式练下盘气息法	(61)
十二、天罡六步右侧卧式练上盘气息法	(62)

下篇 天罡破息法

天罡一步破息法第一	(63)
一、天罡一步仰卧式破中盘气息法	(63)
二、天罡一步仰卧式破下盘气息法	(64)
三、天罡一步仰卧式破上盘气息法	(64)
四、天罡一步俯卧式破中盘气息法	(65)
五、天罡一步俯卧式破下盘气息法	(65)
六、天罡一步俯卧式破上盘气息法	(66)
七、天罡一步左侧卧式破中盘气息法	(66)
八、天罡一步左侧卧式破下盘气息法	(67)
九、天罡一步左侧卧式破上盘气息法	(67)
十、天罡一步右侧卧式破中盘气息法	(68)
十一、天罡一步右侧卧式破下盘气息法	(68)
十二、天罡一步右侧卧式破上盘气息法	(69)

天罡二步破息法第二	(69)
一、天罡二步仰卧 式破中盘气息法	(69)
二、天罡二步仰卧 式破下盘气息法	(70)
三、天罡二步仰卧 式破上盘气息法	(70)
四、天罡二步俯卧 式破中盘气息法	(70)
五、天罡二步俯卧 式破下盘气息法	(71)
六、天罡二步俯卧 式破上盘气息法	(71)
七、天罡二步左侧卧 式破中盘气息法	(72)
八、天罡二步左侧卧 式破下盘气息法	(72)
九、天罡二步左侧卧 式破上盘气息法	(72)
十、天罡二步右侧卧 式破中盘气息法	(73)
十一、天罡二步右侧卧 式破下盘气息法	(73)
十二、天罡二步右侧卧 式破上盘气息法	(73)
天罡三步破息法第三	(74)
一、天罡三步仰卧 式破中盘气息法	(74)
二、天罡三步仰卧 式破下盘气息法	(74)
三、天罡三步仰卧 式破上盘气息法	(75)
四、天罡三步俯卧 式破中盘气息法	(75)
五、天罡三步俯卧 式破下盘气息法	(76)
六、天罡三步俯卧 式破上盘气息法	(76)
七、天罡三步左侧卧 式破中盘气息法	(76)
八、天罡三步左侧卧 式破下盘气息法	(77)
九、天罡三步左侧卧 式破上盘气息法	(77)
十、天罡三步右侧卧 式破中盘气息法	(77)
十一、天罡三步右侧卧 式破下盘气息法	(78)
十二、天罡三步右侧卧 式破上盘气息法	(78)
天罡四步破息法第四	(78)
一、天罡四步仰卧 式破中盘气息法	(79)
二、天罡四步仰卧 式破下盘气息法	(79)
三、天罡四步仰卧 式破上盘气息法	(79)

四、天罡四步俯卧式破中盘气息法	(80)
五、天罡四步俯卧式破下盘气息法	(80)
六、天罡四步俯卧式破上盘气息法	(80)
七、天罡四步左侧卧式破中盘气息法	(81)
八、天罡四步左侧卧式破下盘气息法	(81)
九、天罡四步左侧卧式破上盘气息法	(81)
十、天罡四步右侧卧式破中盘气息法	(82)
十一、天罡四步右侧卧式破下盘气息法	(82)
十二、天罡四步右侧卧式破上盘气息法	(82)
天罡五步破息法第五	(83)
一、天罡五步仰卧式破中盘气息法	(83)
二、天罡五步仰卧式破下盘气息法	(84)
三、天罡五步仰卧式破上盘气息法	(84)
四、天罡五步俯卧式破中盘气息法	(84)
五、天罡五步俯卧式破下盘气息法	(85)
六、天罡五步俯卧式破上盘气息法	(85)
七、天罡五步左侧卧式破中盘气息法	(85)
八、天罡五步左侧卧式破下盘气息法	(86)
九、天罡五步左侧卧式破上盘气息法	(86)
十、天罡五步右侧卧式破中盘气息法	(86)
十一、天罡五步右侧卧式破下盘气息法	(87)
十二、天罡五步右侧卧式破上盘气息法	(87)
天罡六步破息法第六	(87)
一、天罡六步仰卧式破中盘气息法	(88)
二、天罡六步仰卧式破下盘气息法	(88)
三、天罡六步仰卧式破上盘气息法	(88)
四、天罡六步俯卧式破中盘气息法	(89)
五、天罡六步俯卧式破下盘气息法	(89)
六、天罡六步俯卧式破上盘气息法	(89)
七、天罡六步左侧卧式破中盘气息法	(90)

- 八、天罡六步左侧卧式破下盘气息法(90)
- 九、天罡六步左侧卧式破上盘气息法(90)
- 十、天罡六步右侧卧式破中盘气息法(91)
- 十一、天罡六步右侧卧式破下盘气息法(91)
- 十二、天罡六步右侧卧式破上盘气息法(91)

天罡气法至要

上篇 天罡数气法

- 天罡仰卧数气法第一(92)
- 一、天罡仰卧式数中盘正一点真气要诀(92)
- 二、天罡仰卧式数中盘正二点真气要诀(93)
- 三、天罡仰卧式数中盘正三点真气要诀(93)
- 四、天罡仰卧式数中盘正四点真气要诀(94)
- 五、天罡仰卧式数中盘正五点真气要诀(95)
- 六、天罡仰卧式数中盘正六点真气要诀(95)
- 七、天罡仰卧式数下盘正一点真气要诀(96)
- 八、天罡仰卧式数下盘正二点真气要诀(97)
- 九、天罡仰卧式数下盘正三点真气要诀(97)
- 十、天罡仰卧式数下盘正四点真气要诀(98)
- 十一、天罡仰卧式数下盘正五点真气要诀(99)
- 十二、天罡仰卧式数下盘正六点真气要诀(99)
- 十三、天罡仰卧式数上盘正一点真气要诀(100)
- 十四、天罡仰卧式数上盘正二点真气要诀(101)
- 十五、天罡仰卧式数上盘正三点真气要诀(101)
- 十六、天罡仰卧式数上盘正四点真气要诀(102)
- 十七、天罡仰卧式数上盘正五点真气要诀(103)
- 十八、天罡仰卧式数上盘正六点真气要诀(103)

天罡俯卧式数气法第二.....(104)

- 一、天罡俯卧式数中盘正一点真气要诀.....(104)
- 二、天罡俯卧式数中盘正二点真气要诀.....(105)
- 三、天罡俯卧式数中盘正三点真气要诀.....(105)
- 四、天罡俯卧式数中盘正四点真气要诀.....(106)
- 五、天罡俯卧式数中盘正五点真气要诀.....(107)
- 六、天罡俯卧式数中盘正六点真气要诀.....(107)
- 七、天罡俯卧式数下盘正一点真气要诀.....(108)
- 八、天罡俯卧式数下盘正二点真气要诀.....(109)
- 九、天罡俯卧式数下盘正三点真气要诀.....(109)
- 十、天罡俯卧式数下盘正四点真气要诀.....(110)
- 十一、天罡俯卧式数下盘正五点真气要诀.....(111)
- 十二、天罡俯卧式数下盘正六点真气要诀.....(111)
- 十三、天罡俯卧式数上盘正一点真气要诀.....(112)
- 十四、天罡俯卧式数上盘正二点真气要诀.....(113)
- 十五、天罡俯卧式数上盘正三点真气要诀.....(113)
- 十六、天罡俯卧式数上盘正四点真气要诀.....(114)
- 十七、天罡俯卧式数上盘正五点真气要诀.....(115)
- 十八、天罡俯卧式数上盘正六点真气要诀.....(115)

天罡左侧卧式数气法第三.....(116)

- 一、天罡左侧卧式数中盘正一点真气要诀.....(116)
- 二、天罡左侧卧式数中盘正二点真气要诀.....(117)
- 三、天罡左侧卧式数中盘正三点真气要诀.....(117)
- 四、天罡左侧卧式数中盘正四点真气要诀.....(118)
- 五、天罡左侧卧式数中盘正五点真气要诀.....(119)
- 六、天罡左侧卧式数中盘正六点真气要诀.....(119)
- 七、天罡左侧卧式数下盘正一点真气要诀.....(120)
- 八、天罡左侧卧式数下盘正二点真气要诀.....(121)
- 九、天罡左侧卧式数下盘正三点真气要诀.....(121)
- 十、天罡左侧卧式数下盘正四点真气要诀.....(122)

十一、天罡左侧卧式数下盘正五点真气要诀	(123)
十二、天罡左侧卧式数下盘正六点真气要诀	(123)
十三、天罡左侧卧式数上盘正一点真气要诀	(124)
十四、天罡左侧卧式数上盘正二点真气要诀	(125)
十五、天罡左侧卧式数上盘正三点真气要诀	(125)
十六、天罡左侧卧式数上盘正四点真气要诀	(126)
十七、天罡左侧卧式数上盘正五点真气要诀	(126)
十八、天罡左侧卧式数上盘正六点真气要诀	(127)
天罡右侧卧数气法第四	(128)
一、天罡右侧卧式数中盘正一点真气要诀	(128)
二、天罡右侧卧式数中盘正二点真气要诀	(129)
三、天罡右侧卧式数中盘正三点真气要诀	(129)
四、天罡右侧卧式数中盘正四点真气要诀	(130)
五、天罡右侧卧式数中盘正五点真气要诀	(131)
六、天罡右侧卧式数中盘正六点真气要诀	(131)
七、天罡右侧卧式数下盘正一点真气要诀	(132)
八、天罡右侧卧式数下盘正二点真气要诀	(133)
九、天罡右侧卧式数下盘正三点真气要诀	(133)
十、天罡右侧卧式数下盘正四点真气要诀	(134)
十一、天罡右侧卧式数下盘正五点真气要诀	(135)
十二、天罡右侧卧式数下盘正六点真气要诀	(135)
十三、天罡右侧卧式数上盘正一点真气要诀	(136)
十四、天罡右侧卧式数上盘正二点真气要诀	(137)
十五、天罡右侧卧式数上盘正三点真气要诀	(137)
十六、天罡右侧卧式数上盘正四点真气要诀	(138)
十七、天罡右侧卧式数上盘正五点真气要诀	(139)
十八、天罡右侧卧式数上盘正六点真气要诀	(139)

中篇 天罡练气法

天罡仰卧练气法第一	(141)
-----------	-------

一、天罡 仰卧 式练中盘正一点真气秘要	(141)
二、天罡 仰卧 式练中盘正二点真气秘要	(142)
三、天罡 仰卧 式练中盘正三点真气秘要	(143)
四、天罡 仰卧 式练中盘正四点真气秘要	(143)
五、天罡 仰卧 式练中盘正五点真气秘要	(144)
六、天罡 仰卧 式练中盘正六点真气秘要	(144)
七、天罡 仰卧 式练下盘正一点真气秘要	(145)
八、天罡 仰卧 式练下盘正二点真气秘要	(146)
九、天罡 仰卧 式练下盘正三点真气秘要	(147)
十、天罡 仰卧 式练下盘正四点真气秘要	(147)
十一、天 罡 仰 卧 式 练 下 盘 正 五 点 真 气 秘 要	(148)
十二、天 罡 仰 卧 式 练 下 盘 正 六 点 真 气 秘 要	(149)
十三、天 罡 仰 卧 式 练 上 盘 正 一 点 真 气 秘 要	(149)
十四、天 罡 仰 卧 式 练 上 盘 正 二 点 真 气 秘 要	(150)
十五、天 罡 仰 卧 式 练 上 盘 正 三 点 真 气 秘 要	(151)
十六、天 罡 仰 卧 式 练 上 盘 正 四 点 真 气 秘 要	(152)
十七、天 罡 仰 卧 式 练 上 盘 正 五 点 真 气 秘 要	(152)
十八、天 罡 仰 卧 式 练 上 盘 正 六 点 真 气 秘 要	(153)
天罡俯卧式练气法第二	(154)
一、天罡 俯卧 式练中盘正一点真气秘要	(154)
二、天罡 俯卧 式练中盘正二点真气秘要	(155)
三、天罡 俯卧 式练中盘正三点真气秘要	(155)
四、天罡 俯卧 式练中盘正四点真气秘要	(156)
五、天罡 俯卧 式练中盘正五点真气秘要	(157)
六、天罡 俯卧 式练中盘正六点真气秘要	(157)
七、天罡 俯卧 式练下盘正一点真气秘要	(158)
八、天罡 俯卧 式练下盘正二点真气秘要	(159)
九、天罡 俯卧 式练下盘正三点真气秘要	(159)
十、天 罡 俯 卧 式 练 下 盘 正 四 点 真 气 秘 要	(160)
十一、天 罡 俯 卧 式 练 下 盘 正 五 点 真 气 秘 要	(161)

十二、天罡俯卧式练下盘正六点真气秘要	(161)
十三、天罡俯卧式练上盘正一点真气秘要	(162)
十四、天罡俯卧式练上盘正二点真气秘要	(163)
十五、天罡俯卧式练上盘正三点真气秘要	(164)
十六、天罡俯卧式练上盘正四点真气秘要	(164)
十七、天罡俯卧式练上盘正五点真气秘要	(165)
十八、天罡俯卧式练上盘正六点真气秘要	(166)
天罡左侧卧练气法第三	(166)
一、天罡左侧卧式练中盘正一点真气秘要	(166)
二、天罡左侧卧式练中盘正二点真气秘要	(167)
三、天罡左侧卧式练中盘正三点真气秘要	(168)
四、天罡左侧卧式练中盘正四点真气秘要	(168)
五、天罡左侧卧式练中盘正五点真气秘要	(169)
六、天罡左侧卧式练中盘正六点真气秘要	(170)
七、天罡左侧卧式练下盘正一点真气秘要	(170)
八、天罡左侧卧式练下盘正二点真气秘要	(171)
九、天罡左侧卧式练下盘正三点真气秘要	(172)
十、天罡左侧卧式练下盘正四点真气秘要	(173)
十一、天罡左侧卧式练下盘正五点真气秘要	(173)
十二、天罡左侧卧式练下盘正六点真气秘要	(174)
十三、天罡左侧卧式练上盘正一点真气秘要	(175)
十四、天罡左侧卧式练上盘正二点真气秘要	(175)
十五、天罡左侧卧式练上盘正三点真气秘要	(176)
十六、天罡左侧卧式练上盘正四点真气秘要	(177)
十七、天罡左侧卧式练上盘正五点真气秘要	(177)
十八、天罡左侧卧式练上盘正六点真气秘要	(178)
天罡右侧卧练气法第四	(179)
一、天罡右侧卧式练中盘正一点真气秘要	(179)
二、天罡右侧卧式练中盘正二点真气秘要	(180)
三、天罡右侧卧式练中盘正三点真气秘要	(180)

四、天罡右侧卧式练中盘正四点真气秘要	(181)
五、天罡右侧卧式练中盘正五点真气秘要	(182)
六、天罡右侧卧式练中盘正六点真气秘要	(182)
七、天罡右侧卧式练下盘正一点真气秘要	(183)
八、天罡右侧卧式练下盘正二点真气秘要	(184)
九、天罡右侧卧式练下盘正三点真气秘要	(185)
十、天罡右侧卧式练下盘正四点真气秘要	(185)
十一、天罡右侧卧式练下盘正五点真气秘要	(186)
十二、天罡右侧卧式练下盘正六点真气秘要	(187)
十三、天罡右侧卧式练上盘正一点真气秘要	(187)
十四、天罡右侧卧式练上盘正二点真气秘要	(188)
十五、天罡右侧卧式练上盘正三点真气秘要	(189)
十六、天罡右侧卧式练上盘正四点真气秘要	(190)
十七、天罡右侧卧式练上盘正五点真气秘要	(190)
十八、天罡右侧卧式练上盘正六点真气秘要	(191)

下篇 天罡破气法

天罡仰卧破气法第一	(192)
一、天罡仰卧式破中盘正一点元气秘要	(192)
二、天罡仰卧式破中盘正二点元气秘要	(193)
三、天罡仰卧式破中盘正三点元气秘要	(193)
四、天罡仰卧式破中盘正四点元气秘要	(194)
五、天罡仰卧式破中盘正五点元气秘要	(195)
六、天罡仰卧式破中盘正六点元气秘要	(195)
七、天罡仰卧式破下盘正一点元气秘要	(196)
八、天罡仰卧式破下盘正二点元气秘要	(197)
九、天罡仰卧式破下盘正三点元气秘要	(197)
十、天罡仰卧式破下盘正四点元气秘要	(198)
十一、天罡仰卧式破下盘正五点元气秘要	(199)
十二、天罡仰卧式破下盘正六点元气秘要	(199)

十三、天罡 仰卧式破上盘正一点元气秘要	(200)
十四、天罡 仰卧式破上盘正二点元气秘要	(201)
十五、天罡 仰卧式破上盘正三点元气秘要	(202)
十六、天罡 仰卧式破上盘正四点元气秘要	(202)
十七、天罡 仰卧式破上盘正五点元气秘要	(203)
十八、天罡 仰卧式破上盘正六点元气秘要	(204)
天罡俯卧式破气法第二	(204)
一、天罡 俯卧式破中盘正一点元气秘要	(204)
二、天罡 俯卧式破中盘正二点元气秘要	(205)
三、天罡 俯卧式破中盘正三点元气秘要	(206)
四、天罡 俯卧式破中盘正四点元气秘要	(207)
五、天罡 俯卧式破中盘正五点元气秘要	(207)
六、天罡 俯卧式破中盘正六点元气秘要	(208)
七、天罡 俯卧式破下盘正一点元气秘要	(209)
八、天罡 俯卧式破下盘正二点元气秘要	(209)
九、天罡 俯卧式破下盘正三点元气秘要	(210)
十、天罡 俯卧式破下盘正四点元气秘要	(211)
十一、天罡 俯卧式破下盘正五点元气秘要	(211)
十二、天罡 俯卧式破下盘正六点元气秘要	(212)
十三、天罡 俯卧式破上盘正一点元气秘要	(213)
十四、天罡 俯卧式破上盘正二点元气秘要	(214)
十五、天罡 俯卧式破上盘正三点元气秘要	(214)
十六、天罡 俯卧式破上盘正四点元气秘要	(215)
十七、天罡 俯卧式破上盘正五点元气秘要	(216)
十八、天罡 俯卧式破上盘正六点元气秘要	(216)
天罡左侧卧式破气法第三	(217)
一、天罡 左侧卧式破中盘正一点元气秘要	(217)
二、天罡 左侧卧式破中盘正二点元气秘要	(218)
三、天罡 左侧卧式破中盘正三点元气秘要	(218)
四、天罡 左侧卧式破中盘正四点元气秘要	(219)

五、天罡左侧卧式破中盘正五点元气秘要	(220)
六、天罡左侧卧式破中盘正六点元气秘要	(220)
七、天罡左侧卧式破下盘正一点元气秘要	(221)
八、天罡左侧卧式破下盘正二点元气秘要	(222)
九、天罡左侧卧式破下盘正三点元气秘要	(223)
十、天罡左侧卧式破下盘正四点元气秘要	(223)
十一、天罡左侧卧式破下盘正五点元气秘要	(224)
十二、天罡左侧卧式破下盘正六点元气秘要	(225)
十三、天罡左侧卧式破上盘正一点元气秘要	(225)
十四、天罡左侧卧式破上盘正二点元气秘要	(226)
十五、天罡左侧卧式破上盘正三点元气秘要	(227)
十六、天罡左侧卧式破上盘正四点元气秘要	(227)
十七、天罡左侧卧式破上盘正五点元气秘要	(228)
十八、天罡左侧卧式破上盘正六点元气秘要	(229)
天罡右侧卧破气法第四	(229)
一、天罡右侧卧式破中盘正一点元气秘要	(229)
二、天罡右侧卧式破中盘正二点元气秘要	(230)
三、天罡右侧卧式破中盘正三点元气秘要	(231)
四、天罡右侧卧式破中盘正四点元气秘要	(232)
五、天罡右侧卧式破中盘正五点元气秘要	(232)
六、天罡右侧卧式破中盘正六点元气秘要	(233)
七、天罡右侧卧式破下盘正一点元气秘要	(234)
八、天罡右侧卧式破下盘正二点元气秘要	(234)
九、天罡右侧卧式破下盘正三点元气秘要	(235)
十、天罡右侧卧式破下盘正四点元气秘要	(236)
十一、天罡右侧卧式破下盘正五点元气秘要	(236)
十二、天罡右侧卧式破下盘正六点元气秘要	(237)
十三、天罡右侧卧式破上盘正一点元气秘要	(238)
十四、天罡右侧卧式破上盘正二点元气秘要	(239)
十五、天罡右侧卧式破上盘正三点元气秘要	(239)

- 十六、天星右侧卧式破上盘正四点元气秘要.....(240)
- 十七、天星右侧卧式破上盘正五点元气秘要.....(241)
- 十八、天星右侧卧式破上盘正六点元气秘要.....(241)

操作禁要

- 操作日程第一.....(243)
- 大周天禁要第二.....(286)
 - 一、做架之功用.....(286)
 - 二、做架之场地.....(286)
 - 三、做架之时辰.....(287)
 - 四、做架之饮食.....(287)

后 记

天罡息法至要

上篇 天罡数息法

天罡一步数息法第一

《功家秘法宝藏》卷一《大周天图说》载曰：“天罡者，乃六六三十六是也。数息者，默字矣。其以六数为一度，且六六上度，合为三十六则止也。然一步数息者，则六数，一度为限，亦配（合）之意绪，故也。”又曰：“大凡‘一步数息’，乃默念‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’一遍，且伴之意绪体内某条穴道，故也。”再云：“大凡天罡三十六大周天一法，皆为卧式。可分仰卧、俯卧、左侧卧、右侧卧各三十六架，其术语乃谓之天罡仰卧三十六架、天罡俯卧三十六架、天罡左侧卧三十六架、天罡右侧卧三十六架矣。”

一、天罡一步仰卧式数中盘气息法

取蒲床（即用蒲草特制而成之卧床）一张，或自制棉床（与现今人们所用就寝之床相似，其质地软硬无碍。只须令演练者卧于其上感觉舒适则可）一张，放于平坦地面之上。

摆出天罡仰卧三十六架式，置于蒲床或棉床之上。

天罡一步仰卧式数中盘气息法的操作（演练）方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。（即包括吸气

与叹气两个部分。吸气的方法为，以鼻吸气，长达三寸左右，要求慢、细、匀、自然。吸气时微微凸胸收腹，令吸入之气通达胸膈。大凡吸气进入胸膈之后，不必令其留存，须用鼻将先前吸入之气微微用力排出，即叹气。按上述方法，一吸气后一叹气，术语称一换息。大凡吸气与叹气各有一要领不可忽略，即吸气之时微提上腹，叹气之际下沉丹田。接着忘息（不去想呼吸，任其自然）、凝神（注意力集中且忘掉一切）。然后意储（注意力似集中非集中、自由自在且储存于人体的某一局部）于中盘穴道（穴道名称。上起胸部两乳部位之前、后平行线到下截腹部阴际、髌关穴之前、后平行线），与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-1。



图 1-1

上述操作法，术语称天罡一步仰卧数中盘，只做一遍。

二、天罡一步仰卧式数下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道（穴道名称。上起腹部阴际、髌关穴之前、后平行线到下截两脚掌之双涌泉穴），与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。

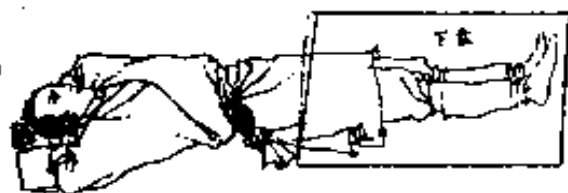


图 1-2

最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-2。

上述操作法，术语称天罡一步仰卧数下盘，只做一遍。

三、天罡一步仰卧式数上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道（穴道名称。上起头顶心之泥丸宫平行线到胸部两乳部位之前、后平行线），与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图1-3。



图 1-3

上述操作法，术语称天罡一步仰卧数上盘，只做一遍。

四、天罡一步俯卧式数中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。最后再重复三换息至六换息之间，见图1-4。

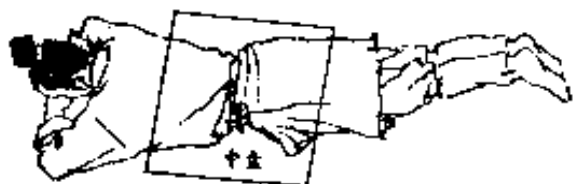


图 1-4

上述操作法，术语称天罡一步俯卧式数中盘，只做一遍。

五、天罡一步俯卧式数下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、

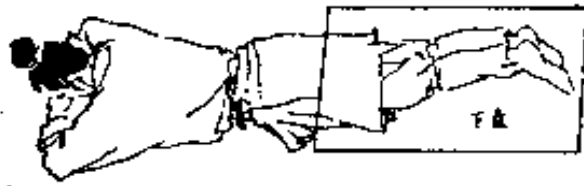


图 1-5

“六”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-5。

上述操作法，术语称天罡一步俯卧数下盘，只做 1 遍。

六、天罡一步俯卧式数上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与



图 1-6

上述操作法，术语称天罡一步俯卧式数上盘，只做一遍。

此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-6。

七、天罡一步左侧卧式数中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与



图 1-7

此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-7。

上述操作法，术语称天罡一步左侧卧数中盘，只做一遍。

八、天罡一步左侧卧式数下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图1-8。



图1-8

上述操作法，术语称天罡一步左侧卧式数下盘，只做一遍。

九、天罡一步左侧卧式数上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图1-9。



图1-9

上述操作法，术语称天罡一步左侧卧式数上盘，只做一遍。

十、天罡一步右侧卧式数中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、



图1-10

“六”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-10。
上述操作法，术语称天罡一步右侧卧数中盘，只做一遍。

十一、天罡一步右侧卧式数下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与



图 1-11

此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-11。

上述操作法，术语称天罡一步右侧卧数下盘，只做一遍。

十二、天罡一步右侧卧式数上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与



图 1-12

此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-12。

上述操作法，术语称天罡一步右侧卧数上盘，只做一遍。

天罡二步数息法第二

《功家秘法宝藏》卷一《大周天图说》载曰：“天罡者，乃六六三十六是也。数息者，默字矣。其以六数为一度，且六六上度，合为三十六则止也。然二步数息者，则六数，二度为限，亦配（合）之意储，故也。”又曰：“大凡‘二步数息’，乃默念之‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’，‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’二遍，且伴之意储体内某条穴道，故也。”

一、天罡二步仰卧式数中盘气息法

取蒲床或自制棉床一张，放于平坦地面之上。摆架，行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-13。

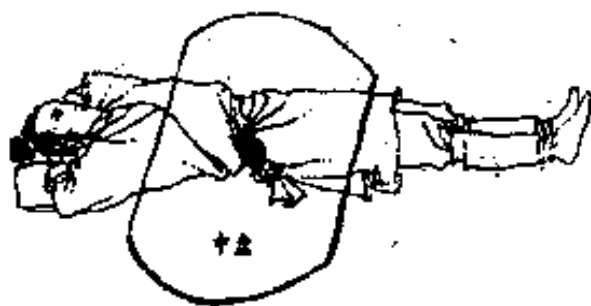


图 1-13

上述操作法，术语称天罡二步仰卧数中盘，只做一遍。

二、天罡二步仰卧式数下盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，



图 1-14

与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-14。

上述操作法，术语称天罡二步仰卧数下盘，只做一遍。

三、天罡二步仰卧式数上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与

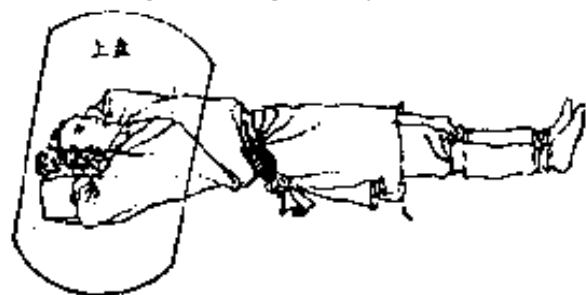


图 1-15

上述操作法，术语称天罡二步仰卧数上盘，只做一遍。

与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-15。

四、天罡二步俯卧式数中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换



图 1-16

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-16。

上述操作法，术语称天罡二步俯卧式数中盘，只做一遍。

五、天罡二步俯卧式数下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、

“三”、“四”、“五”、“六”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-17。



图 1-17

上述操作法，术语称天罡二步俯卧式数下盘，只做一遍。

六、天罡二步俯卧式数上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“一”、

“二”、“三”、“四”、“五”、“六”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-18。

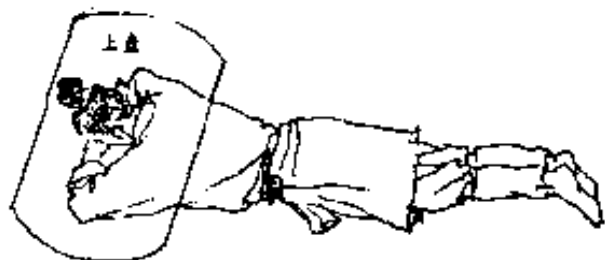


图 1-18

上述操作法，术语称天罡二步俯卧式数上盘，只做一遍。

七、天罡二步左侧卧式数中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与

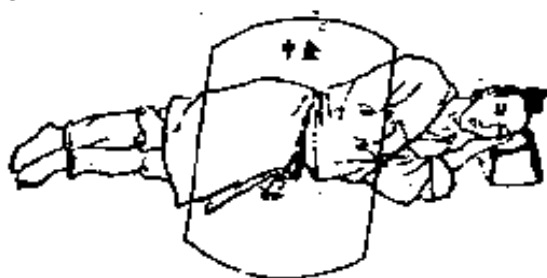


图 1-19

此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-19。

上述操作法，术语称天罡二步左侧卧数中盘，只做一遍。

八、天罡二步左侧卧式数下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至

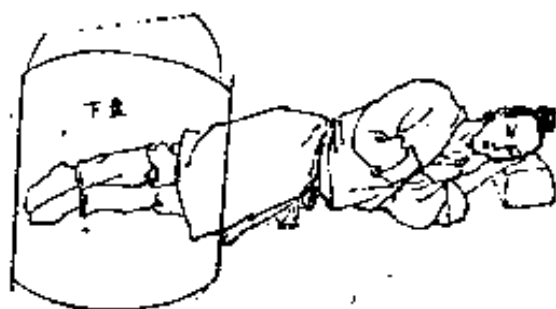


图 1-20

六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-20。

上述操作法，术语称天罡二步左侧卧数下盘，只做 1 遍。

九、天罡二步左侧卧式数上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至

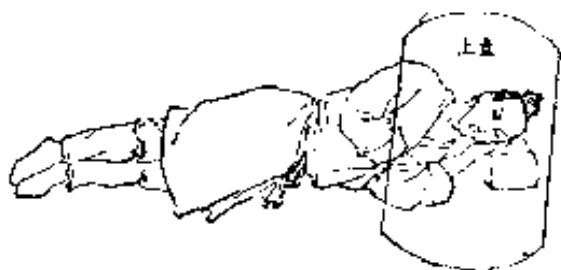


图 1-21

六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-21。

上述操作法，术语称天罡二步左侧卧数上盘，只做一遍。

十、天罡二步右侧卧式数中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图1-22。

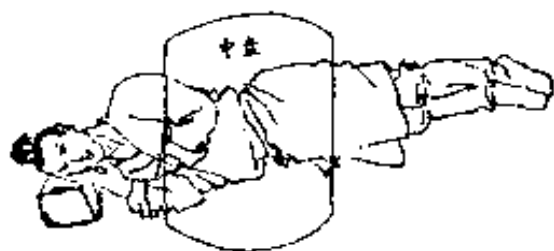


图1-22

上述操作法，术语称天罡二步右侧卧数中盘，只做一遍。

十一、天罡二步右侧卧式数下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图1-23。

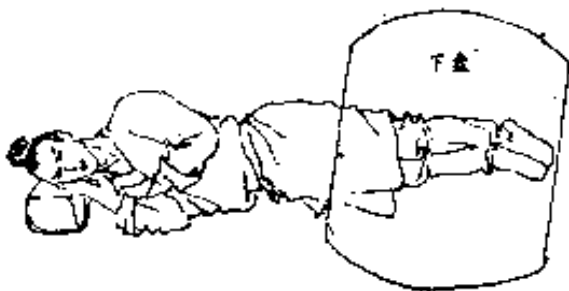


图1-23

上述操作法，术语称天罡二步右侧卧数下盘，只做一遍。

十二、天罡二步右侧卧式数上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与



图 1-24

上述操作法，术语称天罡二步右侧卧数上盘，只做 1 遍。

此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-24。

天罡三步数息法第三

《功家秘法宝藏》卷一《大周天图说》载曰：“天罡者，乃六六三十六是也。数息者，默字矣。其以六数为一度。且六六上度，合为三十六则止也。然三步数息者，则六数，三度为限，亦配(合)之意储，故也。”又曰：“大凡‘三步数息’，乃默字‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’，‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’，‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’三遍，且伴之意储体内某条穴道，故也。”

一、天罡三步仰卧式数中盘气息法

取蒲床或自制棉床一张，放于平坦地面之上。摆架，行三换



图 1-25

息至六换息之间。扞着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-25。

上述操作法，术语称天罡三步仰卧数中盘，只做一遍。

二、天罡三步仰卧式数下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-26。

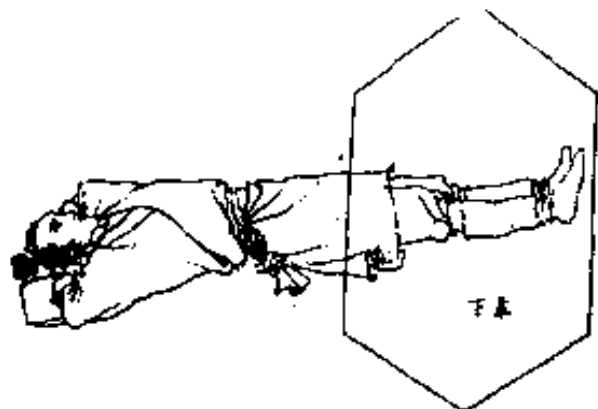


图 1-26

上述操作法，术语称天罡三步仰卧数下盘，只做一遍。

三、天罡三步仰卧式数上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-27。

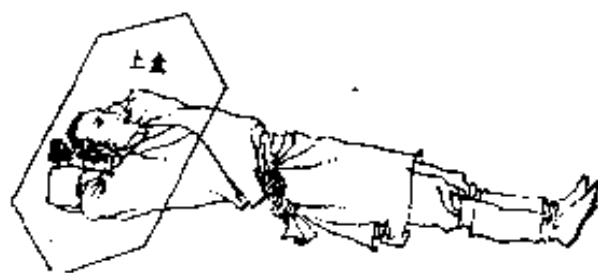


图 1-27

上述操作法，术语称天罡三步仰卧数上盘，只做一遍。

四、天罡三步俯卧式数中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“一”、

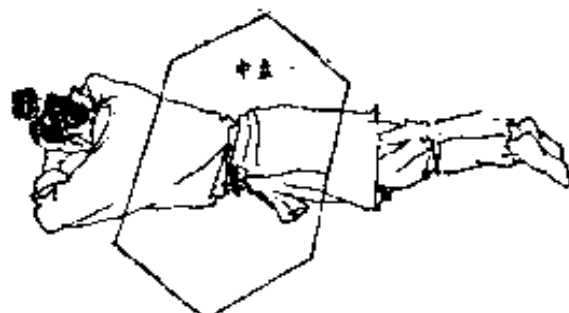


图 1-28

“二”、“三”、“四”、“五”、“六”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-28。

上述操作法，术语称天罡三步俯卧式数中盘，只做一遍。

五、天罡三步俯卧式数下盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

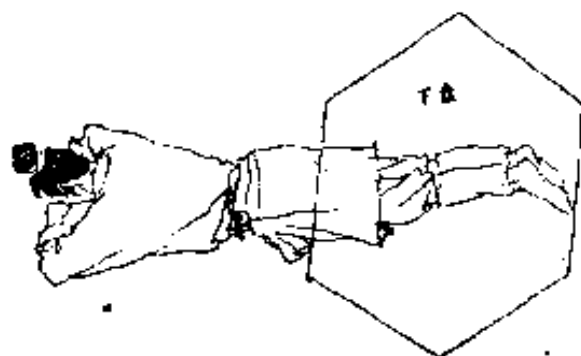


图 1-29

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-29。

上述操作法，术语称天罡三步俯卧式数下盘，只做一遍。

六、天罡三步俯卧式数上盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

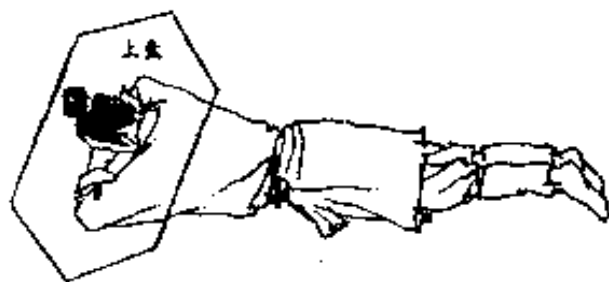


图 1-30

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-30。

上述操作法，术语称天罡三步俯卧式数上盘，只做一遍。

七、天罡三步左侧卧式数中盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图1-31。

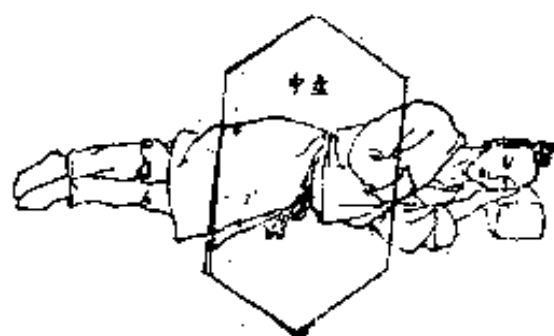


图1-31

上述操作法，术语称天罡三步左侧卧数中盘，只做一遍。

八、天罡三步左侧卧式数下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图1-32。

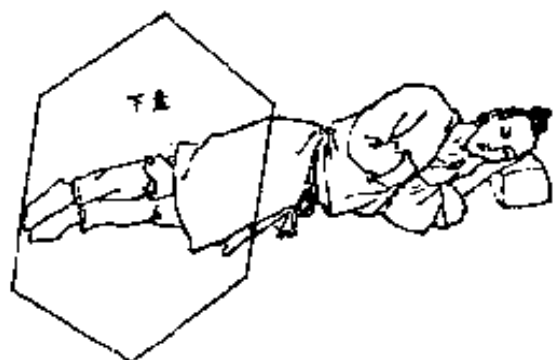


图1-32

上述操作法，术语称天罡三步左侧卧数下盘，只做一遍。

九、天罡三步左侧卧式数上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、

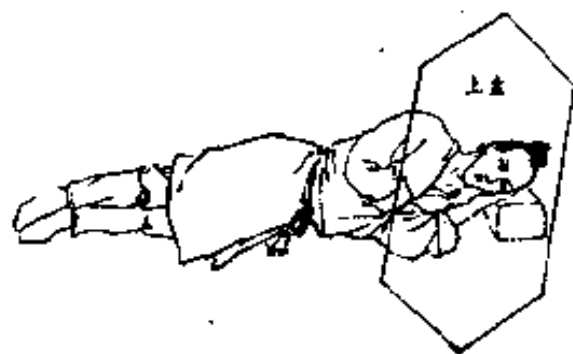


图1-33

“五”、“六”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图1-33。

上述操作法，术语称天罡三步左侧卧式数上盘，只做一遍。

十、天罡三步右侧卧式数中盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

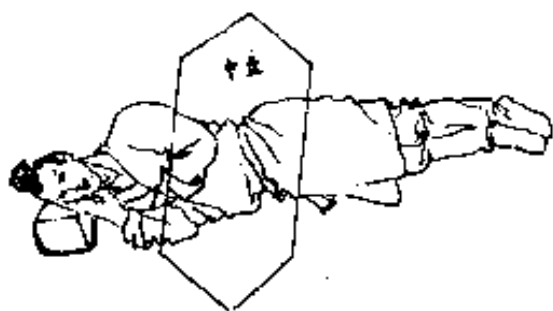


图1-34

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图1-34。

上述操作法，术语称天罡三步右侧卧式数中盘，只做一遍。

十一、天罡三步右侧卧式数下盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

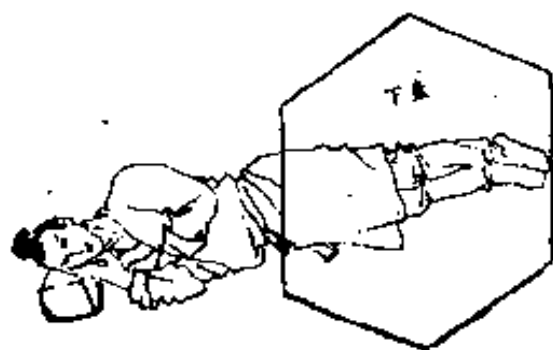


图1-35

息至六换息之间，接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图1-35。

上述操作法，术语称天罡三步右侧卧式数下盘，只做一遍。

十二、天罡三步右侧卧式数上盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-36。

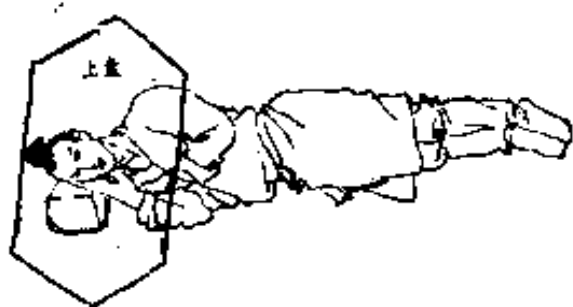


图 1-36

上述操作法，术语称天罡三步右侧卧数上盘，只做一遍。

天罡四步数息法第四

《功家秘法宝藏》卷一《大周天图说》载曰：“天罡者，乃六六三十六是也。数息者，默字矣。其以六数为一度，且六六上度，合为三十六则止也。然四步数息者，则六数，四度为限，亦配(合)之意储，故也。”又曰：“大凡‘四步数息’，乃默念‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’，‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’，‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’，‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’四遍。且伴之意储体内某条穴道，故也。”

一、天罡四步仰卧卧式数中盘气息法

取蒲床或自制棉床一张，放于平坦地面之上。摆架，行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-37。

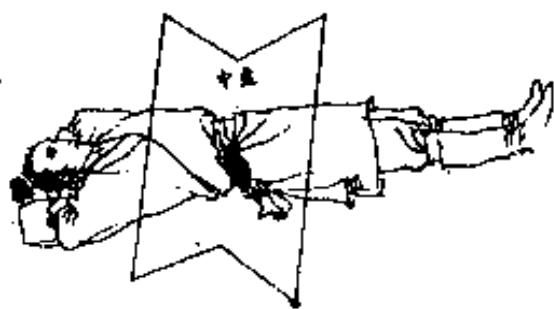


图 1-37

上述操作法，术语称天罡四步仰卧数中盘，只做一遍。

二、天罡四步仰卧式数下盘气息法

该法之操作法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

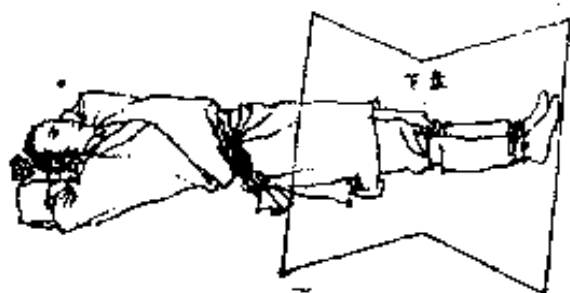


图 1-38

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-38。

上述操作法，术语称天罡四步仰卧数下盘，只做一遍。

三、天罡四步仰卧式数上盘气息法

该法之操作法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

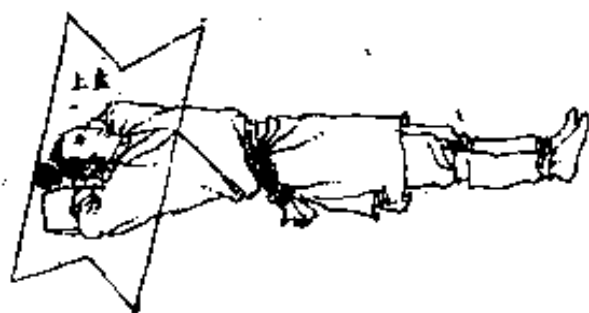


图 1-39

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间。见图 1-39。

上述操作法，术语称天罡四步仰卧数上盘，只做一遍。

四、天罡四步俯卧式数中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图1-40。

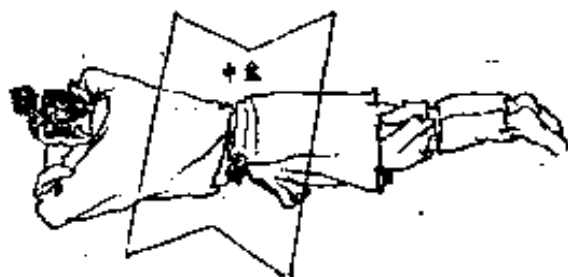


图 1-40

上述操作法，术语称天罡四步俯卧式数中盘，只做一遍。

五、天罡四步俯卧式数下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图1-41。

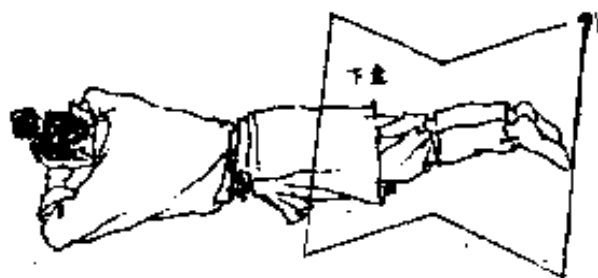


图 1-41

上述操作法，术语称天罡四步俯卧式数下盘，只做一遍。

六、天罡四步俯卧式数上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

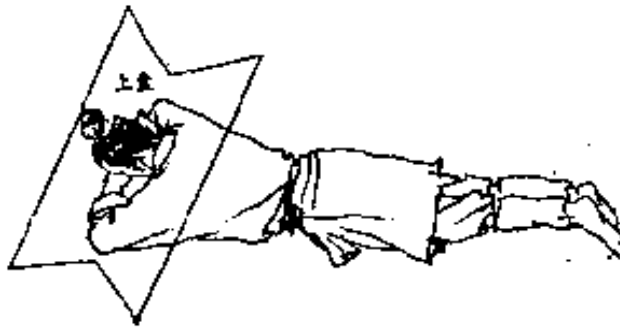


图 1-42

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-42。

上述操作法，术语称天罡四步俯卧数上盘，只做一遍。

七、天罡四步左侧卧式数中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

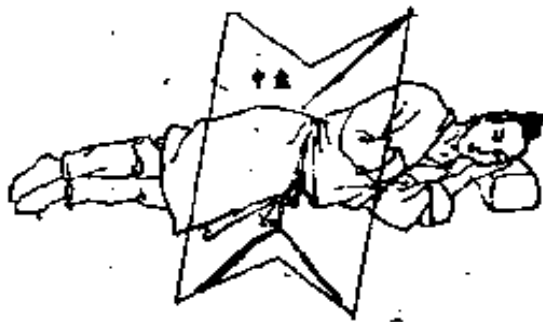


图 1-43

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-43。

上述操作法，术语称天罡四步左侧卧数中盘，只做一遍。

八、天罡四步左侧卧式数下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，

与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图1-44。

上述操作法，术语称天罡四步左侧卧数下盘，只做一遍。

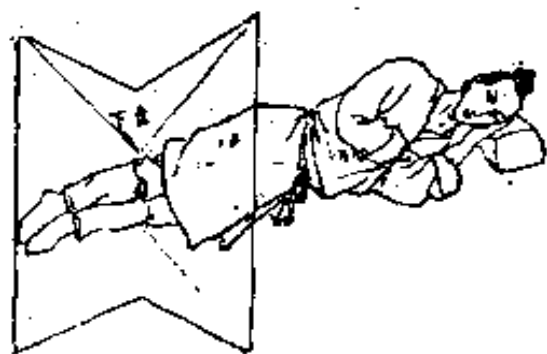


图 1-44

九、天罡四步左侧卧式数上盘气息法

该法之操作法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图1-45。

上述操作法，术语称天罡四步左侧卧数上盘，只做一遍。

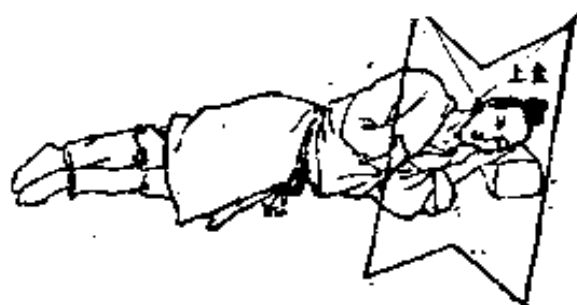


图 1-45

十、天罡四步右侧卧式数中盘气息法

该法之操作法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与



图 1-46

此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-46。

上述操作法，术语称天罡四步右侧卧数中盘，只做一遍。

十一、天罡四步右侧卧式数下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

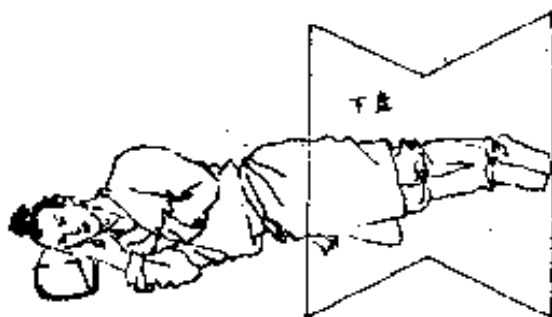


图 1-47

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-47。

上述操作法，术语称天罡四步右侧卧数下盘，只做一遍。

十二、天罡四步右侧卧式数上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息

至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图1-48。

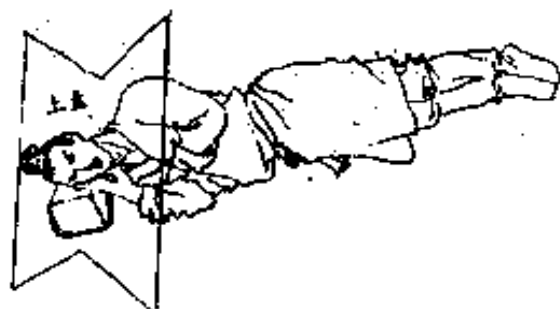


图 1-48

上述操作法，术语称天罡四步右侧卧数上盘，只做一遍。

天罡五步数息法第五

《功家秘法宝藏》卷一《大周天图说》载曰：“天罡者，乃六六三十六是也。数息者，默字矣。其以六数为一度，且六六上度，合为三十六则止也。然五步数息者，则六数，五度为限，亦配（合）之意储，故也。”又曰：“大凡‘五步数息’，乃默念‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’，‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’，‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’，‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’，‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’五遍，且伴之意储体内某条穴道，故也。”

一、天罡五步仰卧式数中盘气息法

取蒲床或自制棉床一张，放于平坦地面之上。摆架，行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，



图 1-49

与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-49。

上述操作法，术语称天罡五步仰卧数中盘，只做一遍。

二、天罡五步仰卧式数下盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换



图 1-50

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-50。

上述操作法，术语称天罡五步仰卧数下盘，只做一遍。

三、天罡五步仰卧式数上盘气息法

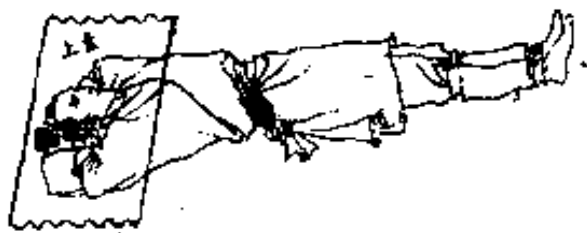


图 1-51

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、

“四”、“五”、“六”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-51。

上述操作法，术语称天罡五步仰卧数上盘，只做一遍。

四、天罡五步俯卧式数中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-52。

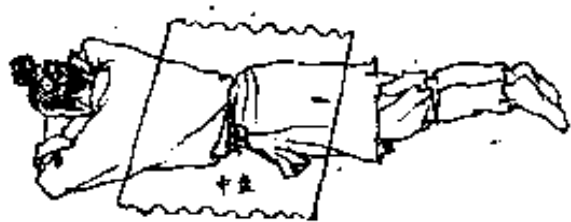


图 1-52

上述操作法，术语称天罡五步俯卧式数中盘，只做一遍。

五、天罡五步俯卧式数下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-53。



图 1-53

上述操作法，术语称天罡五步俯卧式数下盘，只做一遍。

六、天罡五步俯卧式数上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换



图 1-54

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-54。

上述操作法，术语称天罡五步俯卧式数上盘，只做一遍。

七、天罡五步左侧卧式数中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-55。



图 1-55

上述操作法，术语称天罡五步左侧卧式数中盘，只做一遍。

八、天罡五步左侧卧式数下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”



图 1-56

五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-56。

上述操作法，术语称天罡五步左侧卧数下盘，只做一遍。

九、天罡五步左侧卧式数上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-57。



图 1-57

上述操作法，术语称天罡五步左侧卧数上盘，只做一遍。

十、天罡五步右侧卧式数中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-58。



图 1-58

上述操作法，术语称天罡五步右侧卧数中盘，只做一遍。

十一、天罡五步右侧卧式数下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至



图 1-59

上述操作法，术语称天罡五步右侧卧数下盘，只做一遍。

十二、天罡五步右侧卧式数上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换



图 1-60

上述操作法，术语称天罡五步右侧卧数上盘，只做一遍。

六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-59。

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-60。

天罡六步数息法第六

《功家秘法宝藏》卷一《大周天图说》载曰：“天罡者，乃六六三十六是也。数息者，默字矣。其以六数为一度，且六六上度，合为三十六则止也。然六步数息者，则六数，六度为限，亦配（合）之意储，故也。”又曰：“大凡‘六步数

息’，乃默念之‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’，‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’，‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’，‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’，‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’，‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘五’、‘六’六遍，且伴之意储体内某条穴道，故也。”

一、天罡六步仰卧式数中盘气息法

取蒲床或自制棉床一张，放于平坦地面之上。摆架，行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，

与此同时，口中默念“一”“二”、“三”、“四”、“五”、“六”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图



1-61。

图 1-61

上述操作法，术语称天罡六步仰卧数中盘，只做一遍。

二、天罡六步仰卧式数下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，

与此同时，口中默念“一”“二”、“三”、“四”、“五”、“六”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，

见图 1-62。

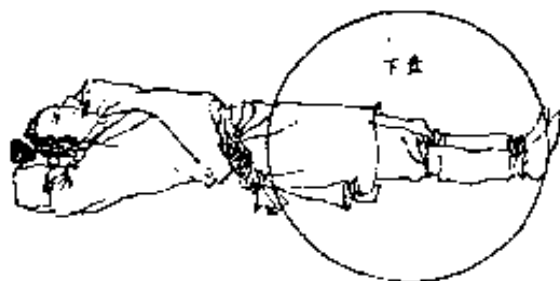


图 1-62

上述操作法，术语称天罡六步仰卧数下盘，只做一遍。

三、天罡六步仰卧式数上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”六遍。最后，再重复三换息至六换息之，见图 1-63。



图 1-63

上述操作法，术语称天罡六步仰卧式数上盘，只做一遍。

四、天罡六步俯卧式数中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-64。



图 1-64

上述操作法，术语称天罡六步俯卧式数中盘，只做一遍。

五、天罡六步俯卧式数下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三

换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图1-65。

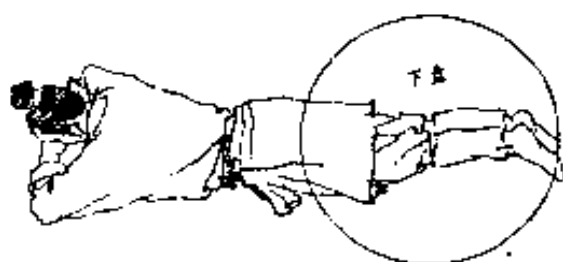


图1-65

上述操作法，术语称天罡六步俯卧数下盘，只做一遍。

六、天罡六步俯卧式数上盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图1-66。



图1-66

上述操作法，术语称天罡六步俯卧式数上盘，只做一遍。

七、天罡六步左侧卧式数中盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、



图 1-67

“六”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-67。

上述操作法，术语称天罡六步左侧卧数中盘，只做一遍。

八、天罡六步左侧卧式数下盘气息法

该法之操作法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

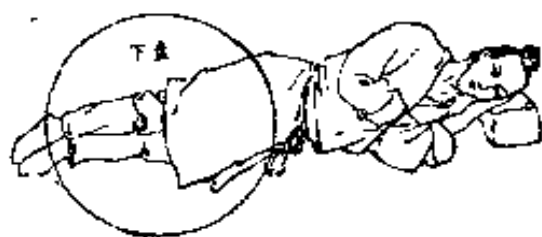


图 1-68

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-68。

上述操作法，术语称天罡六步左侧卧数下盘，只做一遍。

九、天罡六步左侧卧式数上盘气息法



图 1-69

该法之操作法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，

见图 1-69。

上述操作法，术语称天罡六步左侧卧数上盘，只做一遍。

十、天罡六步右侧卧式数中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-70。



图 1-70

上述操作法，术语称天罡六步右侧卧数中盘，只做一遍。

十一、天罡六步右侧卧式数下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-71。



图 1-71

上述操作法，术语称天罡六步右侧卧数下盘，只做一遍。

十二、天罡六步右侧卧式数上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此



图 1-72

同时，口中默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 1-72。

上述操作法，术语称天罡六步右侧卧数上盘，只做一遍。

至此，天罡数息法则告结束，其演练安排详见操作日程。

中篇 天罡练息法

天罡一步练息法第一

《功家秘法宝藏》卷一《大周天图说》载曰：“练息者，默诀矣。然一步练息者，则六数，一诀为限，亦配(合)之意，故也。”又曰：“大凡一步练息，乃默念‘天’、‘罡’、‘一’、‘步’、‘练’、‘息’一遍，且伴之意，储体内某条穴道，故也。”

一、天罡一步仰卧式练中盘气息法

取蒲床或自制棉床一张，放于平坦地面之上。

摆出天罡仰卧三十六架式，置于蒲床或棉床之上。

天罡一步仰卧式练中盘气息法的操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“练”、“息”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图2-1。

上述操作法，术语称天罡一步仰卧练中盘，只做一遍。



图 2-1

二、天罡一步仰卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

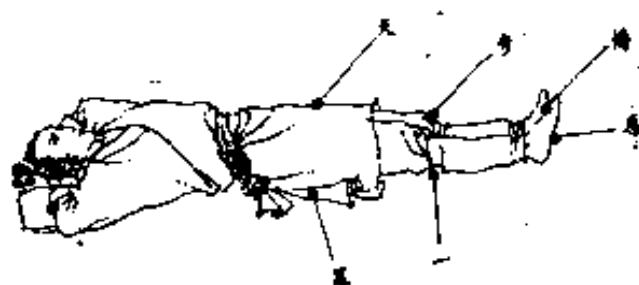


图 2-2

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“练”、“息”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 2-2。

上述操作法，术语称天罡一步仰卧练下盘，只做一遍。

三、天罡一步仰卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

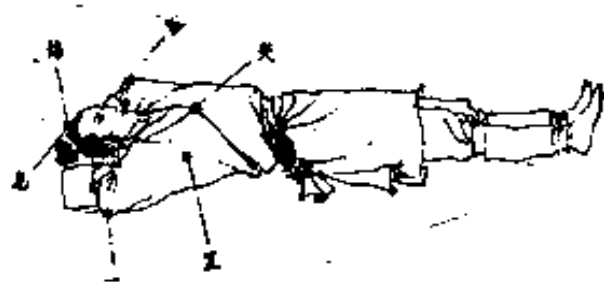


图 2-3

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“练”、“息”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 2-3。

上述操作法，术语称天罡一步仰卧练上盘，只做一遍。

四、天罡一步俯卧式练中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“练”、“息”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 2-4。

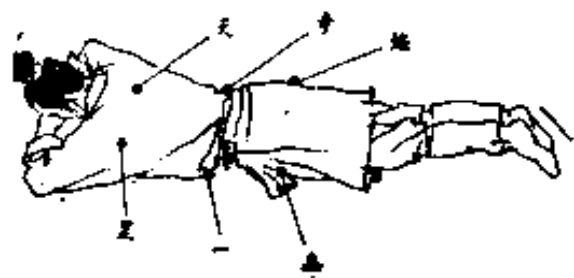


图 2-4

上述操作法，术语称天罡一步俯卧练中盘，只做一遍。

五、天罡一步俯卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“练”、“息”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 2-5。

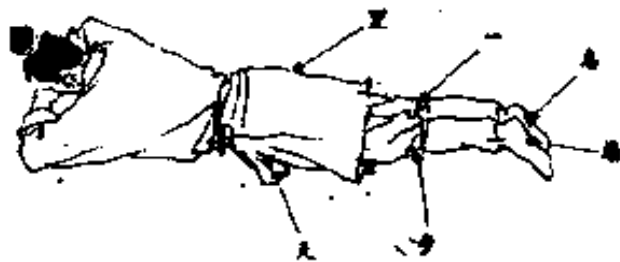


图 2-5

上述操作法，术语称天罡一步俯卧练下盘。只做一遍。

六、天罡一步俯卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

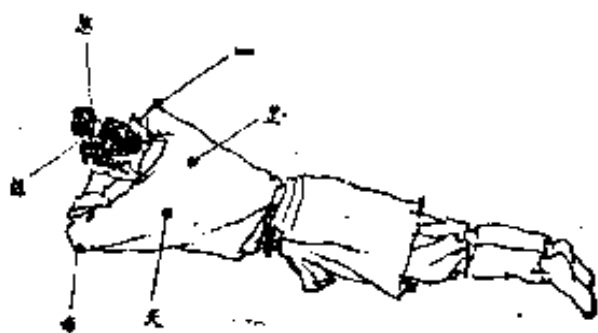


图 2-6

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“练”、“息”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间。见图 2-6。

上述操作法，术语称天罡一步俯卧练上盘，只做一遍。

七、天罡一步左侧卧式练中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

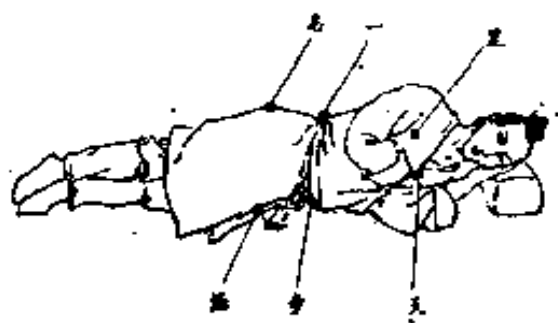


图 2-7

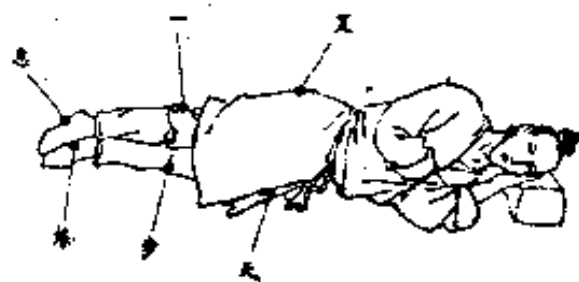
息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“练”、“息”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 2-7。

上述操作法，术语称天罡一步左侧卧练中盘，只做一遍。

八、天罡一步左侧卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“练”、“息”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 2-8。

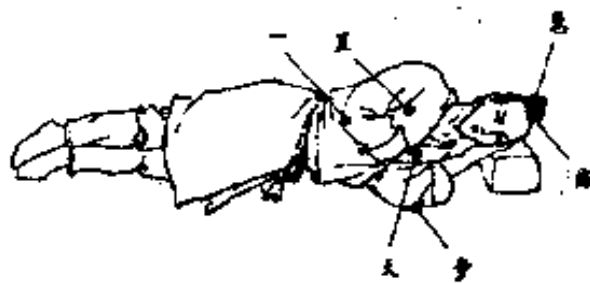


上述操作法，术语称天罡一步左侧卧练下盘，只做一遍。

图 2-8

九、天罡一步左侧卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“练”、“息”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 2-9。



上述操作法，术语称天罡一步左侧卧练上盘，只做一遍。

图 2-9

十、天罡一步右侧卧式练中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

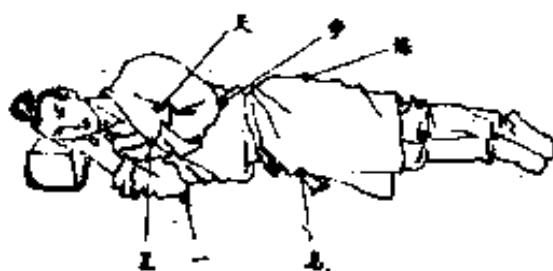


图 2-10

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“练”、“息”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 2-10。

上述操作法，术语称天罡一步右侧卧练中盘，只做一遍。

十一、天罡一步右侧卧式练下盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、神凝。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“练”、“息”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 2-11。



图 2-11

上述操作法，术语称天罡一步右侧卧练下盘，只做一遍。

十二、天罡一步右侧卧式练上盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换

息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“炼”、“息”一遍。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 2-12。



图 2-12

上述操作法，术语称天罡一步右侧卧练上盘，只做一遍。

天罡二步练息法第二

《功家秘法宝藏》卷一《大周天图说》载曰：“二步练息者，则六数，二诀为限，亦配（合）之意储，故也。”又曰：“大凡二步练息，乃默念‘天’、‘罡’、‘二’、‘步’、‘炼’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘二’、‘步’、‘炼’、‘息’二遍，且伴之意储体内某条穴道，故也。”

一、天罡二步仰卧式练中盘气息法

取蒲床或自制棉床一张，放于平坦地面之上。

摆出天罡仰卧三十六架式，置于蒲床或棉床之上。

天罡二步仰卧式练中盘气息法的操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“炼”、“息”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-1。

上述操作法，术语称天罡二步仰卧练中盘，只做二遍。

二、天罡二步仰卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上，行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“炼”、“息”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-2。

上述操作法，术语称天罡二步仰卧练下盘，只做一遍。

三、天罡二步仰卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“炼”、“息”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-3。

上述操作法，术语称天罡二步仰卧练上盘，只做一遍。

四、天罡二步俯卧式练中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“炼”、“息”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-4。

上述操作法，术语称天罡二步俯卧式练中盘，只做一遍。

五、天罡二步俯卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“炼”、“息”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-5。

上述操作法，术语称天罡二步俯卧式练下盘，只做一遍。

六、天罡二步俯卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“炼”、“息”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-6。

上述操作法，术语称天罡二步俯卧式练上盘，只做一遍。

七、天罡二步左侧卧式练中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“炼”、“息”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-7。

上述操作法，术语称天罡二步左侧卧练中盘，只做一遍。

八、天罡二步左侧卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“炼”、“息”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-8。

上述操作法，术语称天罡二步左侧卧练下盘，只做一遍。

九、天罡二步左侧卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“炼”、“息”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-9。

上述操作法，术语称天罡二步左侧卧练上盘，只做一遍。

十、天罡二步右侧卧式练中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“炼”、“息”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-10。

上述操作法，术语称天罡二步右侧卧练中盘，只做一遍。

十一、天罡二步右侧卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“炼”、“息”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-11。

上述操作法，术语称天罡二步右侧卧练下盘，只做一遍。

十二、天罡二步右侧卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道。与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“炼”、“息”二遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-12。

上述操作法，术语称天罡二步右侧卧练上盘，只做一遍。

天罡三步练息法第三

《功家秘法宝藏》卷一《大周天图说》载曰：大凡三步练息者，则六数，以四诀为限，亦配(合)之意储，故也。”又曰：“大凡三步练息，乃默念‘天’、‘罡’、‘三’、‘步’、‘练’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘三’、‘步’、‘练’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘三’、‘步’、

‘练’、‘息’三遍，且伴之意储体内某条穴道，故也。”

一、天罡三步仰卧式练中盘气息法

取蒲床或自制棉床一张，放于平坦地面之上。

摆出天罡仰卧三十六架式，置于蒲床或棉床之上。

天罡三步仰卧式练中盘气息法的操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“炼”、“息”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-1。

上述操作法，术语称天罡三步仰卧练中盘，只做 1 遍。

二、天罡三步仰卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“炼”、“息”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-2。

上述操作法，术语称天罡三步仰卧练下盘，只做一遍。

三、天罡三步仰卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“炼”、“息”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-3。

上述操作法，术语称天罡三步仰卧练上盘，只做一遍。

四、天罡三步俯卧式练中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“炼”、“息”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-4。

上述操作法，术语称天罡三步俯卧式练中盘，只做一遍。

五、天罡三步俯卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“炼”、“息”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-5。

上述操作法，术语称天罡三步俯卧式练下盘，只做一遍。

六、天罡三步俯卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“炼”、“息”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-6。

上述操作法，术语称天罡三步俯卧练上盘，只做一遍。

七、天罡三步左侧卧式练中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“炼”、“息”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-7。

上述操作法，术语称天罡三步左侧卧练中盘，只做一遍。

八、天罡三步左侧卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“炼”、“息”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-8。

上述操作法，术语称天罡三步左侧卧练下盘，只做一遍。

九、天罡三步左侧卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“炼”、“息”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-9。

上述操作法，术语称天罡三步左侧卧练上盘，只做一遍。

十、天罡三步右侧卧式练中盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“炼”、“息”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-10。

上述操作法，术语称天罡三步右侧卧练中盘，只做一遍。

十一、天罡三步右侧卧式练下盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“炼”、“息”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-11。

上述操作法，术语称天罡三步右侧卧练下盘，只做一遍。

十二、天罡三步右侧卧式练上盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“炼”、“息”三遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-12。

上述操作法，术语称天罡三步右侧卧练上盘，只做一遍。

天罡四步练息法第四

《功家秘法宝藏》卷一《大周天图说》载曰：“大凡四步练息者，则六数，以四诀为限，亦配（合）之意储，故也。”又曰：“大凡四步练息，乃默念‘天’、‘罡’、‘四’、‘步’、‘炼’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘四’、‘步’、‘炼’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘四’、‘步’、‘炼’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘四’、‘步’、‘炼’、‘息’四遍，且伴之意储体内某条穴道，故也。”

一、天罡四步仰卧练中盘气息法

取蒲床或自制棉床一张，放于平坦地面之上。

摆出天罡仰卧三十六架式，置于蒲床或棉床之上。

天罡四步仰卧练中盘气息法的操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“炼”、“息”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-1。

上述操作法，术语称天罡四步仰卧练中盘，只做一遍。

二、天罡四步仰卧练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上，行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“炼”、

“息”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-2。

上述操作法，术语称天罡四步仰卧练下盘，只做一遍。

三、天罡四步仰卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“炼”、“息”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-3。

上述操作法，术语称天罡四步仰卧练上盘，只做一遍。

四、天罡四步俯卧式练中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“炼”、“息”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-4。

上述操作法，术语称天罡四步俯卧式练中盘，只做一遍。

五、天罡四步俯卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“炼”、“息”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-5。

“息”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-5。

上述操作法，术语称天罡四步俯卧练下盘，只做一遍。

六、天罡四步俯卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“炼”、“息”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-6。

上述操作法，术语称天罡四步俯卧练上盘，只做一遍。

七、天罡四步左侧卧式练中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“炼”、“息”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-7。

上述操作法，术语称天罡四步左侧卧练中盘，只做一遍。

八、天罡四步左侧卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“炼”、“

“息”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-8。

上述操作法，术语称天罡四步左侧卧练下盘，只做一遍。

九、天罡四步左侧卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“炼”、“息”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-9。

上述操作法术语称天罡四步左侧卧练上盘，只做一遍。

十、天罡四步右侧卧式练中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“炼”、“息”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-10。

上述操作法，术语称天罡四步右侧卧练中盘，只做一遍。

十一、天罡四步右侧卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“炼”、“息”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-11。

“息”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-11。

上述操作法，术语称天罡四步右侧卧练下盘，只做一遍。

十二、天罡四步右侧卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“炼”、“息”四遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-12。

上述操作法，术语称天罡四步右侧卧练上盘，只做一遍。

天罡五步练息法第五

《功家秘法宝藏》卷一《大周天图说》载曰：“大凡五步练息者，则六数，以五诀为限，亦配（合）之意储，故也。”又曰：“大凡五步练息，乃默念‘天’、‘罡’、‘五’、‘步’、‘炼’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘五’、‘步’、‘炼’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘五’、‘步’、‘炼’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘五’、‘步’、‘炼’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘五’、‘步’、‘炼’、‘息’五遍，且伴之意储体内某条穴道，故也。”

一、天罡五步仰卧式练中盘气息法

取蒲床或自制棉床一张，放于平坦地面之上。

摆出天罡仰卧三十六架式，置于蒲床或棉床之上。

天罡五步仰卧式练中盘气息法的操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“练”、“息”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-1。

上述操作法，术语称天罡五步仰卧练中盘，只做一遍。

二、天罡五步仰卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“炼”、“息”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-2。

上述操作法，术语称天罡五步仰卧练下盘，只做一遍。

三、天罡五步仰卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“炼”、“息”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-3。

上述操作法，术语称天罡五步仰卧练上盘，只做一遍。

四、天罡五步俯卧式练中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“炼”、“

“息”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-4。

上述操作法，术语称天罡五步俯卧练中盘，只做一遍。

五、天罡五步俯卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“炼”、“息”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-5。

上述操作法，术语称天罡五步俯卧练下盘，只做一遍。

六、天罡五步俯卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“炼”、“息”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-6。

上述操作方法，术语称天罡五步俯卧练上盘，只做一遍。

七、天罡五步左侧卧式练中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“炼”、“息”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-7。

上述操作法，术语称天罡五步左侧卧练中盘，只做一遍。

八、天罡五步左侧卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“炼”、“息”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-8。

上述操作法，术语称天罡五步左侧卧练下盘，只做一遍。

九、天罡五步左侧卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“炼”、“息”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-9。

上述操作法，术语称天罡五步左侧卧练上盘，只做一遍。

十、天罡五步右侧卧式练中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“炼”、“息”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-10。

上述操作法，术语称天罡五步右侧卧练中盘，只做一遍。

十一、天罡五步右侧卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至

六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“炼”、“息”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-11。

上述操作法，术语称天罡五步右侧卧练下盘，只做一遍。

十二、天罡五步右侧卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“炼”、“息”五遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-12。

上述操作法，术语称天罡五步右侧卧练上盘，只做一遍。

天罡六步练息法第六

《功家秘法宝藏》卷一《大周天图说》载曰：“大凡五步练息者，则六数，以六诀为限，亦配(合)之意储，故也。”又曰：“大凡六步练息，乃默念‘天’、‘罡’、‘六’、‘步’、‘炼’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘六’、‘步’、‘炼’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘六’、‘步’、‘炼’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘六’、‘步’、‘炼’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘六’、‘步’、‘炼’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘六’、‘步’、‘炼’、‘息’六遍，且伴之意储体内某条穴道，故也。”

一、天罡六步仰卧式练中盘气息法

取蒲床或自制棉床一张，放于平坦地面之上。

摆出天罡仰卧三十六架式，置于蒲床或棉床之上。

天罡六步仰卧式练中盘气息法的操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“炼”、“息”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-1。

上述操作法，术语称天罡六步仰卧练中盘，只做一遍。

二、天罡六步仰卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“炼”、“息”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-2。

上述操作法，术语称天罡六步仰卧练下盘，只做一遍。

三、天罡六步仰卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“炼”、“息”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-3。

上述操作法，术语称天罡六步仰卧练上盘，只做一遍。

四、天罡六步俯卧式练中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此

同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“炼”、“息”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-4。

上述操作法，术语称天罡六步俯卧式练中盘，只做一遍。

五、天罡六步俯卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“炼”、“息”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-5。

上述操作法，其术语称天罡五步俯卧式练下盘，只做一遍。

六、天罡六步俯卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“炼”、“息”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-6。

上述操作法，术语称天罡六步俯卧式练上盘，只做一遍。

七、天罡六步左侧卧式练中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“炼”、“息”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图2-7。

上述操作法，术语称天罡六步左侧卧式练中盘，只做一遍。

八、天罡六步左侧卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“炼”、“息”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-8。

上述操作法，术语称天罡六步左侧卧练下盘，只做一遍。

九、天罡六步左侧卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“炼”、“息”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-9。

上述操作法，术语称天罡六步左侧卧练上盘，只做一遍。

十、天罡六步右侧卧式练中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“炼”、“息”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-10。

上述操作法，术语称天罡六步右侧卧练中盘，只做一遍。

十一、天罡六步右侧卧式练下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至

六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“炼”、“息”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-11。

上述操作法，术语称天罡六步右侧卧练下盘，只做一遍。

十二、天罡六步右侧卧式练上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“炼”、“息”六遍。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 2-12。

上述操作法，术语称天罡六步右侧卧练上盘，只做一遍。至此，天罡练息法则告结束，其演练详见操作日程。

下篇 天罡破息法

天罡一步破息法第一

《功家秘法宝藏》卷一《大周天图说》载曰：“破息者，默诀矣。其以六数为一度，且六六上度，合为三十六则止也。然一步破息者，则六数，一诀为限，亦配之意储，故也。”又曰：“大凡一步破息，乃默念‘天’、‘罡’、‘一’、‘步’、‘破’、‘息’一遍，且伴之穴道中其大穴内真气泄出于体外指定部位，故也。”

一、天罡一步仰卧式破中盘气息法

取蒲床或自制棉床一张，放于平坦地面之上。

摆出天罡仰卧三十六架式，置于蒲床或棉床之上。

天罡一步仰卧式破中盘气息法的操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“破”、“息”一遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，见图3-1。

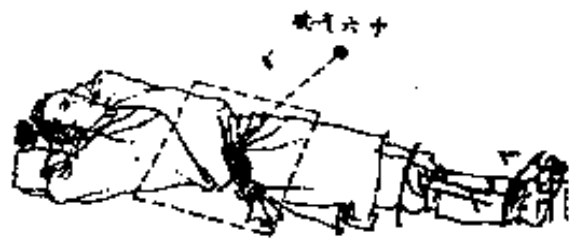


图 3-1

上述操作法，术语称天罡一步仰卧破中盘，只做一遍。

二、天罡一步仰卧式破下盘气息法

该法之操作法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“破”、“息”一遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放(泄)出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 4-2。

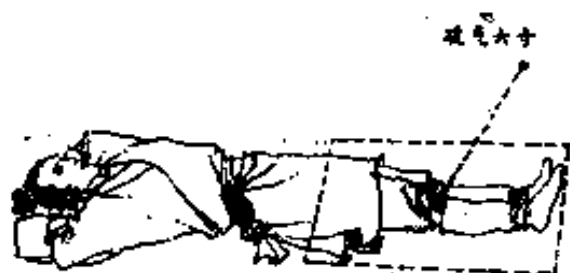


图 3-2

上述操作法，术语称天罡一步仰卧破下盘，只做一遍。

三、天罡一步仰卧式破上盘气息法

该法之操作法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“破”、“息”一遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放(泄)出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，见图 3-3。

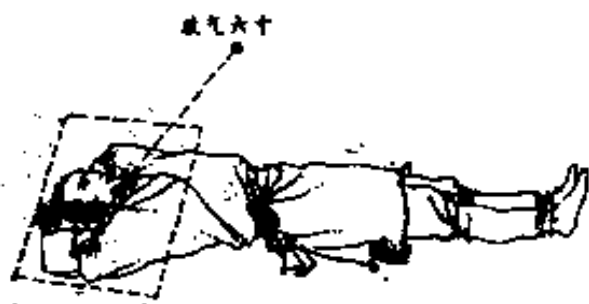


图 3-3

上述操作法，术语称天罡一步仰卧破上盘，只做一遍。

四、天罡一步俯卧式破中盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“破”、“息”一遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-4。

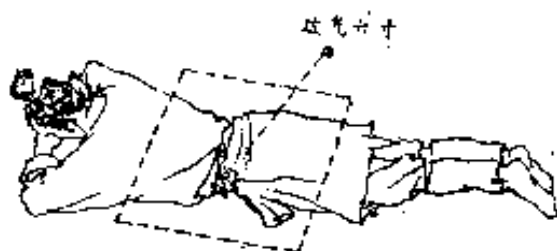


图 3-4

上述操作法，术语称天罡一步俯卧式破中盘，只做一遍。

五、天罡一步俯卧式破下盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“破”、“息”一遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-5。

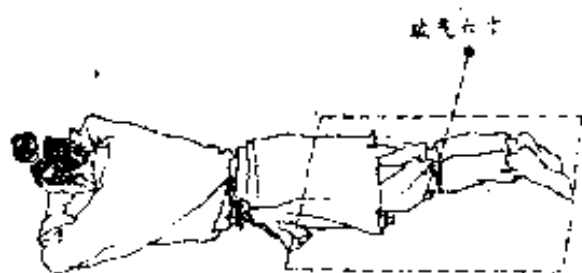


图 3-5

上述操作法，术语称天罡一步俯卧式破下盘，只做一遍。

六、天罡一步俯卧式破上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道。与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“破”、“息”一遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放(泄)出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图3-6。

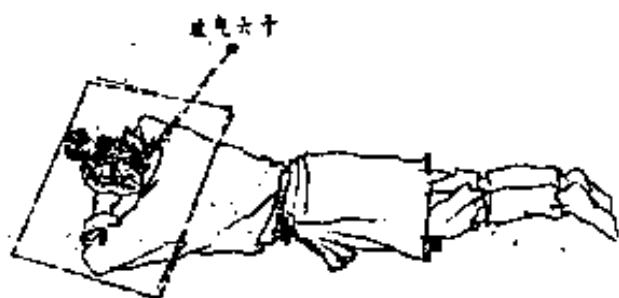


图3-6

上述操作法，术语称天罡一步俯卧破上盘，只做一遍。

七、天罡一步左侧卧式破中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道。与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“破”、“息”一遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放(泄)出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图3-7。

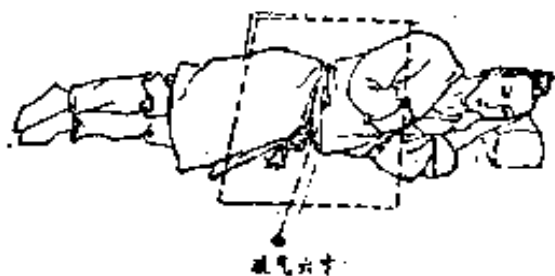


图3-7

上述操作法，术语称天罡一步左侧卧破中盘，只做一遍。

八、天罡一步左侧卧式破下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“破”、“息”一遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-8。

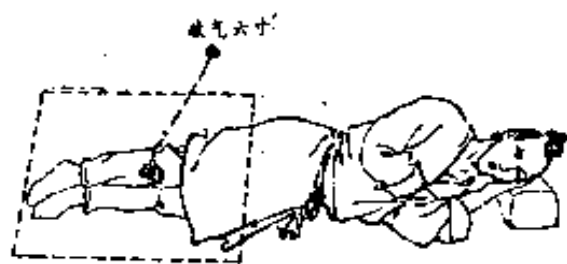


图 3-8

上述操作法，术语称天罡一步左侧卧破下盘，只做一遍。

九、天罡一步左侧卧式破上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“破”、“息”一遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-9。



图 3-9

上述操作法，术语称天罡一步左侧卧破上盘，只做一遍。

十、天罡一步右侧卧式破中盘气息法

该法之操作法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“破”、“息”一遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-10。



图 3-10

上述操作法，术语称天罡一步右侧卧破中盘，只做一遍。

十一、天罡一步右侧卧式破下盘气息法

该法之操作法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“破”、“息”一遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-11。



图 3-11

上述操作法，术语称天罡一步右侧卧破下盘，只做一遍。

十二、天罡一步右侧卧式破上盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“一”、“步”、“破”、“息”一遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-12。



图 3-12

上述操作法，术语称天罡二步右侧卧破上盘，只做一遍。

天罡二步破息法第二

《功家秘法宝藏》卷一《大周天图说》载曰：“大凡二步破息者，则六数，二诀为限，亦配（合）之意储，故也。”又曰：“大凡二步破息，乃默念‘天’、‘罡’、‘二’、‘步’、‘破’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘二’、‘步’、‘破’、‘息’二遍，且伴之穴道中其大穴内真气泄出于体外指定部位，故也。”

一、天罡二步仰卧式破中盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息

至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“破”、“息”二遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-1。

上述操作法，术语称天罡二步仰卧破中盘，只做一遍。

二、天罡二步仰卧式破下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“破”、“息”二遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-2。

上述操作法，术语称天罡二步仰卧破下盘，只做一遍。

三、天罡二步仰卧式破上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“破”、“息”二遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-3。

上述操作法，术语称天罡二步仰卧破上盘，只做一遍。

四、天罡二步俯卧式破中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至

六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“破”、“息”二遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放(泄)出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-4。

上述操作法，术语称天罡二步俯卧破中盘，只做一遍。

五、天罡二步俯卧式破下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“破”、“息”二遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放(泄)出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-5。

上述操作法，术语称天罡二步俯卧破下盘，只做一遍。

六、天罡二步俯卧式破上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“破”、“息”二遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放(泄)出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-6。

上述操作法，术语称天罡二步俯卧破上盘，只做一遍。

七、天罡二步左侧卧式破中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间，接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“破”、“息”二遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-7。

上述操作法，术语称天罡二步左侧卧破中盘，只做一遍。

八、天罡二步左侧卧式破下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“破”、“息”二遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-8。

上述操作法，术语称天罡二步左侧卧破下盘，只做一遍。

九、天罡二步左侧卧式破上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“破”、“息”二遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-9。

上述操作法，术语称天罡二步左侧卧破上盘，只做一遍。

十、天罡二步右侧卧式破中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“破”、“息”二遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图3-10。

上述操作法，术语称天罡二步右侧卧破中盘，只做一遍。

十一、天罡二步右侧卧式破下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“破”、“息”二遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图3-11。

上述操作法，术语称天罡二步右侧卧破下盘，只做一遍。

十二、天罡二步右侧卧式破上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“二”、“步”、“破”、“息”二遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放（泄）出至

身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-12。

上述操作法，术语称天罡二步右侧卧破上盘，只做一遍。

天罡三步破息法第三

《功家秘法宝藏》卷一《大周天图说》载曰：“大凡三步破息者，则六数，三诀为限，亦配(合)之意储，故也。”又云：“大凡三步破息，乃默念‘天’、‘罡’、‘三’、‘步’、‘破’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘三’、‘步’、‘破’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘三’、‘步’、‘破’、‘息’三遍，且伴之穴道中其大穴内真气泄出于体外指定部位，故也。”

一、天罡三步仰卧式破中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“破”、“息”三遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放(泄)出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-1。

上述操作法，术语称天罡三步仰卧破中盘，只做一遍。

二、天罡三步仰卧式破下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至

六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“破”、“息”三遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-2。

上述操作法，术语称天罡三步仰卧破下盘，只做 1 遍。

三、天罡三步仰卧式破上盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“破”、“息”三遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-3。

上述操作法，术语称天罡三步仰卧破上盘，只做一遍。

四、天罡三步俯卧式破中盘气息法

该法之操作办法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“破”、“息”三遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-4。

上述操作法，术语称天罡三步俯卧式破中盘，只做一遍。

五、天罡三步俯卧式破下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“破”、“息”三遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-5。

上述操作法，术语称天罡三步俯卧式破下盘，只做一遍。

六、天罡三步俯卧式破上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“破”、“息”三遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-6。

上述操作法，术语称天罡三步俯卧式破上盘，只做一遍。

七、天罡三步左侧卧式破中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“破”、“息”三遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其

摆架见图 3-7。

上述操作法，术语称天罡三步左侧卧破中盘，只做一遍。

八、天罡三步左侧卧式破下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“破”、“息”三遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-8。

上述操作法，术语称天罡三步左侧卧破下盘，只做一遍。

九、天罡三步左侧卧式破上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“破”、“息”三遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-9。

上述操作法，术语称天罡三步左侧卧破上盘，只做一遍。

十、天罡三步右侧卧式破中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“破”、“息”三遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至

身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-10。

上述操作法，术语称天罡三步右侧卧破中盘，只做一遍。

十一、天罡三步右侧卧式破下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“破”、“息”三遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-11。

上述操作法，术语称天罡三步右侧卧破下盘，只做一遍。

十二、天罡三步右侧卧式破上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“三”、“步”、“破”、“息”三遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-12。

上述操作法，术语称天罡三步右侧卧破上盘，只做一遍。

天罡四步破息法第四

《功家秘法宝藏》卷一《大周天图说》载曰：“大凡四步破息者，则六数，四诀为限，亦配（合）之意储。故也。”又曰：

“大凡四步破息，乃默念‘天’、‘罡’、‘四’、‘步’、‘破’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘四’、‘步’、‘破’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘四’、‘步’、‘破’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘四’、‘步’、‘破’、‘息’四遍，且伴之穴道中大穴内真气泄出于体外指定部位，故也。”

一、天罡四步仰卧式破中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“破”、“息”四遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-1。

上述操作法，术语称天罡四步仰卧破中盘，只做一遍。

二、天罡四步仰卧式破下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“破”、“息”四遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-2。

上述操作法，术语称天罡四步仰卧破下盘，只做一遍。

三、天罡四步仰卧式破上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同

时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“破”、“息”四遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-3。

上述操作法，术语称天罡四步仰卧破上盘，只做一遍。

四、天罡四步俯卧式破中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“破”、“息”四遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-4。

上述操作法，术语称天罡四步俯卧破中盘，只做一遍。

五、天罡四步俯卧式破下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“破”、“息”四遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-5。

上述操作法，术语称天罡四步俯卧破下盘，只做一遍。

六、天罡四步俯卧式破上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同

时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“破”、“息”四遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离，最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-6。

上述操作法，术语称天罡四步俯卧破上盘，只做一遍。

七、天罡四步左侧卧式破中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“破”、“息”四遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-7。

上述操作法，术语称天罡四步左侧卧破中盘，只做一遍。

八、天罡四步左侧卧式破下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“破”、“息”四遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-8。

上述操作法，术语称天罡四步左侧卧破下盘，只做一遍。

九、天罡四步左侧卧式破上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同

时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“破”、“息”四遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-9。

上述操作法，术语称天罡四步左侧卧破上盘，只做一遍。

十、天罡四步右侧卧式破中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“破”、“息”四遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-10。

上述操作法，术语称天罡四步右侧卧破中盘，只做一遍。

十一、天罡四步右侧卧式破下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“破”、“息”四遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-11。

上述操作法，术语称天罡四步右侧卧破下盘，只做一遍。

十二、天罡四步右侧卧式破上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道与此

同时，口中默念“天”、“罡”、“四”、“步”、“破”、“息”四遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-12。

上述操作法，术语称天罡四步右侧卧破上盘，只做一遍。

天罡五步破息法第五

《功家秘法宝藏》卷一《大周天图说》载曰：“大凡五步破息者，则六数，五诀为限，亦配（合）之意储，故也。”又曰：“大凡五步破息，乃默念‘天’、‘罡’、‘五’、‘步’、‘破’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘五’、‘步’、‘破’，‘息’，‘天’、‘罡’、‘五’、‘步’、‘破’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘五’、‘步’、‘破’、‘息’，‘天’、‘罡’、‘五’、‘步’、‘破’、‘息’五遍，且伴之穴道中其大穴内真气泄出于体外指定部位，故也。”

一、天罡五步仰卧式破中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“破”、“息”五遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离，最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-1。

上述操作法，术语称天罡五步仰卧破中盘，只做一遍。

二、天罡五步仰卧式破下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“破”、“息”五遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-2。

上述操作法，术语称天罡五步仰卧破下盘，只做一遍。

三、天罡五步仰卧式破上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“破”、“息”五遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-3。

上述操作法，术语称天罡五步仰卧破上盘，只做一遍。

四、天罡五步俯卧式破中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”，“破”、“息”五遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-4。

上述操作法，术语称天罡五步俯卧破中盘，只做一遍。

五、天罡五步俯卧式破下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“破”、“息”五遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-5。

上述操作法，术语称天罡五步俯卧式破下盘，只做一遍。

六、天罡五步俯卧式破上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“破”、“息”五遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-6。

上述操作法，术语称天罡五步俯卧式破上盘，只做一遍。

七、天罡五步左侧卧式破中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“破”、“息”五遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间。其摆架见图 3-7。

上述操作法，术语称天罡五步左侧卧式破中盘，只做一遍。

八、天罡五步左侧卧式破下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“破”、“息”五遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至三换息之间，其摆架见图 3-8。

上述操作法，术语称天罡五步左侧卧破下盘，只做一遍。

九、天罡五步左侧卧式破上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“破”、“息”五遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-9。

上述操作法，术语称天罡五步左侧卧破上盘，只做一遍。

十、天罡五步右侧卧式破中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“五”、“步”、“破”、“息”五遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-10。

上述操作法，术语称天罡五步右侧卧破中盘，只做一遍。

‘步’、‘破’、‘息’六遍，且伴之穴道中其大穴内真气泄出于体外指定部位，故也。”

一、天罡六步仰卧式破中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“破”、“息”六遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-1。

上述操作法，术语称天罡六步仰卧破中盘，只做一遍。

二、天罡六步仰卧式破下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“破”、“息”六遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-2。

上述操作法，术语称天罡六步仰卧破下盘，只做一遍。

三、天罡六步仰卧式破上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“破”、“息”六遍。并将内气由上盘穴道·上点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-3。

上述操作法，术语称天罡六步仰卧破上盘，只做一遍。

四、天罡六步俯卧式破中盘气息法

该法之操作法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“破”、“息”六遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-4。

上述操作法，术语称天罡六步俯卧式破中盘，只做一遍。

五、天罡六步俯卧式破下盘气息法

该法之操作法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“破”、“息”六遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-5。

上述操作法，术语称天罡六步俯卧式破下盘，只做一遍。

六、天罡六步俯卧式破上盘气息法

该法之操作法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“破”、“息”六遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-6。

上述操作法，术语称天罡六步俯卧式破上盘，只做一遍。

七、天罡六步左侧卧式破中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道；与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“破”、“息”六遍，并将内气由中盘穴道·中点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-7。

上述操作法，术语称天罡六步左侧卧破中盘，只做一遍。

八、天罡六步左侧卧式破下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“破”、“息”六遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-8。

上述操作法，术语称天罡六步左侧卧破下盘，只做一遍。

九、天罡六步左侧卧式破上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“破”、“息”六遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放（泄）出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图 3-9。

上述操作法，术语称天罡六步左侧卧破上盘，只做一遍。

十、天罡六步右侧卧式破中盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于中盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“破”、“息”六遍并将内气由中盘穴道·中点穴位处(泄)出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图3-10。

上述操作法，术语称天罡六步右侧卧破中盘，只做一遍。

十一、天罡六步右侧卧式破下盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于下盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“破”、“息”六遍，并将内气由下盘穴道·下点穴位处放(泄)出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图3-11。

上述操作法，术语称天罡六步右侧卧破下盘，只做一遍。

十二、天罡六步右侧卧式破上盘气息法

该法之操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间。接着忘息、凝神。然后意储于上盘穴道，与此同时，口中默念“天”、“罡”、“六”、“步”、“破”、“息”六遍，并将内气由上盘穴道·上点穴位处放(泄)出至身体之外约六寸距离。最后，再重复三换息至六换息之间，其摆架见图3-12。

上述操作法，术语称天罡六步右侧卧破上盘，只做一遍。至此，天罡破息法全部结束，其演练详见操作日程。

天罡气法至要

上篇 天罡数气法

《功家秘法宝藏》卷一《天罡大周天》曰：“数气者，随气定位且默字矣。”

天罡仰卧数气法第一

一、天罡仰卧式数中盘正一点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步仰卧式数中盘正一点真气要诀、天罡二步仰卧式数中盘正一点真气要诀、天罡三步仰卧式数中盘正一点真气要诀、天罡四步仰卧式数中盘正一点真气要诀、天罡五步仰卧式数中盘正一点真气要诀、天罡六步仰卧式数中盘正一点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”六字时，每增加一步，默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之



图 4-1

间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道·正中一点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五

遍，六步默念六遍）。最后，再重复三换息至六换息之间。见图4-1。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

二、天罡仰卧式数中盘正二点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步仰卧式数中盘正二点真气要诀、天罡二步仰卧式数中盘正二点真气要诀、天罡三步仰卧式数中盘正二点真气要诀、天罡四步仰卧式数中盘正二点真气要诀、天罡五步仰卧式数中盘正二点真气要诀、天罡六步仰卧式数中盘正二点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道·正中二点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”，“二”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-1。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

三、天罡仰卧式数中盘正三点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步仰卧式数中盘正三点真气要诀、天罡二步仰卧式数中盘正三点真气要诀、天罡三步仰卧式数中盘正三点真气要诀、天罡四步仰卧式数中盘正三点真气要诀、天罡五步仰卧式数中盘正三点真气要诀、天罡六步仰卧式

数中盘正三点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上，行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道·正中三点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍、四步默念四遍，五步默念五遍、六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-1。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

四、天罡仰卧式数中盘正四点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步仰卧式数中盘正四点真气要诀、天罡二步仰卧式数中盘正四点真气要诀、天罡三步仰卧式数中盘正四点真气要诀、天罡四步仰卧式数中盘正四点真气要诀、天罡五步仰卧式数中盘正四点真气要诀、天罡六步仰卧式数中盘正四点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道·正中四点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间，见图4-1。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会

出现不良后果。

五、天罡仰卧式数中盘正五点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步仰卧式数中盘正五点真气要诀、天罡二步仰卧式数中盘正五点真气要诀、天罡三步仰卧式数中盘正五点真气要诀、天罡四步仰卧式数中盘正五点真气要诀、天罡五步仰卧式数中盘正五点真气要诀、天罡六步仰卧式数中盘正五点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道，正中五点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍、四步默念四遍、五步默念五遍、六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-1。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

六、天罡仰卧式数中盘正六点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步仰卧式数中盘正六点真气要诀、天罡二步仰卧式数中盘正六点真气要诀、天罡三步仰卧式数中盘正六点真气要诀、天罡四步仰卧式数中盘正六点真气要诀、天罡五步仰卧式数中盘正六点真气要诀、天罡六步仰卧式数中盘正六点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、

“中”、“六”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道·正中六点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-1。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

七、天罡仰卧式数下盘正一点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步仰卧式数下盘正一点真气要诀、天罡二步仰卧式数下盘正一点真气要诀、天罡三步仰卧式数下盘正一点真气要诀、天罡四步仰卧式数下盘正一点真气要诀、天罡五步仰卧式数下盘正一点真气要诀、天罡六步仰卧式数下盘正一点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六



图4-2

换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道·正中一点，同时默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。

最后再重复三换息至六换息之间。见图4-2。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

八、天罡仰卧式数下盘正二点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步仰卧式数下盘正二点真气要诀、天罡二步仰卧式数下盘正二点真气要诀、天罡三步仰卧式数下盘正二点真气要诀、天罡四步仰卧式数下盘正二点真气要诀、天罡五步仰卧式数下盘正二点真气要诀、天罡六步仰卧式数下盘正二点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道·正中二点，同时默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-2。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

九、天罡仰卧式数下盘正三点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步仰卧式数下盘正三点真气要诀、天罡二步仰卧式数下盘正三点真气要诀、天罡三步仰卧式数下盘正三点真气要诀、天罡四步仰卧式数下盘正三点真气要诀、天罡五步仰卧式数下盘正三点真气要诀、天罡六步仰卧式数下盘正三点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序

和方法与一步基本相同,只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”六字时,每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为:摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间(即行三、四、五、六换息均可)。接着忘息、凝神,然后意储于下盘穴道·正中三点,同时默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”一遍(二步默念两遍,三步默念三遍,四步默念四遍,五步默念五遍,六步默念六遍)。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-2。

注:一步练完后,方可练二步、三步等,不可混练,否则会出现不良后果。

十、天罡仰卧卧式数下盘正四点真气要诀

该法共分六步,即天罡一步仰卧卧式数下盘正四点真气要诀、天罡二步仰卧卧式数下盘正四点真气要诀、天罡三步仰卧卧式数下盘正四点真气要诀、天罡四步仰卧卧式数下盘正四点真气要诀、天罡五步仰卧卧式数下盘正四点真气要诀、天罡六步仰卧卧式数下盘正四点真气要诀。以一步为基本架,二至六步的操作程序和方法与一步基本相同,只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”六字时,每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为:摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间(即行三、四、五、六换息均可)。接着忘息、凝神,然后意储于下盘穴道·正中四点,同时默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”一遍(二步默念两遍,三步默念三遍,四步默念四遍,五步默念五遍,六步默念六遍)。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-2。

注:一步练完后,方可练二步、三步等,不可混练,否则会出现不良后果。

十一、天罡仰卧式数下盘正五点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步仰卧式数下盘正五点真气要诀、天罡二步仰卧式数下盘正五点真气要诀、天罡三步仰卧式数下盘正五点真气要诀、天罡四步仰卧式数下盘正五点真气要诀、天罡五步仰卧式数下盘正五点真气要诀、天罡六步仰卧式数下盘正五点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道，正中五点，同时默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六遍默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-2。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出洩不良后果。

十二、天罡仰卧式数下盘正六点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步仰卧式数下盘正六点真气要诀、天罡二步仰卧式数下盘正六点真气要诀、天罡三步仰卧式数下盘正六点真气要诀、天罡四步仰卧式数下盘正六点真气要诀、天罡五步仰卧式数下盘正六点真气要诀、天罡六步仰卧式数下盘正六点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即

可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道·正中六点，同时默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍、六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-2。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十三、天罡仰卧式数上盘正一点真气要诀

该法共分六部，即天罡一步仰卧式数上盘正一点真气要诀、天罡二步仰卧式数上盘正一点真气要诀、天罡三步仰卧式数上盘正一点真气要诀、天罡四步仰卧式数上盘正一点真气要诀、天罡五步仰卧式数上盘正一点真气要诀、天罡六步仰卧式数上盘正一点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“一”“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法



图4-3

为：摆架置蒲床或棉床之上，行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道·正中一点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”一遍（二步默念两遍，

三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-3。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十四、天罡仰卧式数上盘正二点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步仰卧式数上盘正二点真气要诀、天罡二步仰卧式数上盘正二点真气要诀、天罡三步仰卧式数上盘正二点真气要诀、天罡四步仰卧式数上盘正二点真气要诀、天罡五步仰卧式数上盘正二点真气要诀、天罡六步仰卧式数上盘正二点真气要诀。以一步为基本摆，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息，凝神，然后意储于上盘道穴·正中二点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”一遍（二遍默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-3。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十五、天罡仰卧式数上盘正三点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步仰卧式数上盘正三点真气要诀、天罡二步仰卧式数上盘正三点真气要诀、天罡三步仰卧式数上盘正三点真气要诀、天罡四步仰卧式数上盘正三点真气要诀、天罡五步仰卧式数上盘正三点真气要诀、天罡六步仰卧式数上盘

正三点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道，正中三点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-3。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十六、天罡仰卧式数上盘正四点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步仰卧式数上盘正四点真气要诀、天罡二步仰卧式数上盘正四点真气要诀、天罡三步仰卧式数上盘正四点真气要诀、天罡四步仰卧式数上盘正四点真气要诀、天罡五步仰卧式数上盘正四点真气要诀、天罡六步仰卧式数上盘正四点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道，正中四点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-3。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会

出现不良后果。

十七、天罡仰卧式数上盘正五点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步仰卧式数上盘正五点真气要诀、天罡二步仰卧式数上盘正五点真气要诀、天罡三步仰卧式数上盘正五点真气要诀、天罡四步仰卧式数上盘正五点真气要诀、天罡五步仰卧式数上盘正五点真气要诀、天罡六步仰卧式数上盘正五点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道·正中五点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-3。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十八、天罡仰卧式数上盘正六点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步仰卧式数上盘正六点真气要诀、天罡二步仰卧式数上盘正六点真气要诀、天罡三步仰卧式数上盘正六点真气要诀、天罡四步仰卧式数上盘正六点真气要诀、天罡五步仰卧式数上盘正六点真气要诀、天罡六步仰卧式数上盘正六点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、

“中”、“六”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道·正中六点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-3。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

天罡俯卧式数气法第二

一、天罡俯卧式数中盘正一点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步俯卧式数中盘正一点真气要诀、天罡二步俯卧式数中盘正一点真气要诀、天罡三步俯卧式数中盘正一点真气要诀、天罡四步俯卧式数中盘正一点真气要诀、天罡五步俯卧式数中盘正一点真气要诀、天罡六步俯卧式数中盘正一点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、

“中”、“一”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘



图4-4

穴道·正中一点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“一”“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-4。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

二、天罡俯卧式数中盘正二点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步仰卧式数中盘正二点真气要诀、天罡二步俯卧式数中盘正二点真气要诀、天罡三步俯卧式数中盘正二点真气要诀、天罡四步俯卧式数中盘正二点真气要诀、天罡五步俯卧式数中盘正二点真气要诀、天罡六步俯卧式数中盘正二点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道·正中二点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-4。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

三、天罡俯卧式数中盘正三点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步俯卧式数中盘正三点真气要

诀、天罡二步俯卧式数中盘正三点真气要诀、天罡三步俯卧式数中盘正三点真气要诀、天罡四步俯卧式数中盘正三点真气要诀、天罡五步俯卧式数中盘正三点真气要诀、天罡六步俯卧式数中盘正三点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道·正中三点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-4。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

四、天罡俯卧式数中盘正四点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步俯卧式数中盘正四点真气要诀、天罡二步俯卧式数中盘正四点真气要诀、天罡三步俯卧式数中盘正四点真气要诀、天罡四步俯卧式数中盘正四点真气要诀、天罡五步俯卧式数中盘正四点真气要诀、天罡六步俯卧式数中盘正四点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道·正中四点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念

三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图 4-1。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

五、天罡俯卧式数中盘正五点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步俯卧式数中盘正五点真气要诀、天罡二步俯卧式数中盘正五点真气要诀、天罡三步俯卧式数中盘正五点真气要诀、天罡四步俯卧式数中盘正五点真气要诀、天罡五步俯卧式数中盘正五点真气要诀、天罡六步俯卧式数中盘正五点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道·正中五点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图 4-4。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

六、天罡俯卧式数中盘正六点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步俯卧式数中盘正六点真气要诀、天罡二步俯卧式数中盘正六点真气要诀、天罡三步俯卧式数中盘正六点真气要诀、天罡四步俯卧式数中盘正六点真气要诀、天罡五步俯卧式数中盘正六点真气要诀、天罡六步俯卧式

数中盘正六点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道·正中六点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-4。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

七、天罡俯卧式数下盘正一点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步俯卧式数下盘正一点真气要诀、天罡二步俯卧式数下盘正一点真气要诀、天罡三步俯卧式数下盘正一点真气要诀、天罡四步俯卧式数下盘正一点真气要诀、天罡五步俯卧式数下盘正一点真气要诀、天罡六步俯卧式数下盘正一点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、

“中”、“一”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道·正中一点，同时默念



图4-5

“下”、“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-5。

注：一步练完后，方步可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

八、天罡俯卧式数下盘正二点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步俯卧式数下盘正二点真气要诀、天罡二步俯卧式数下盘正二点真气要诀、天罡三步俯卧式数下盘正二点真气要诀、天罡四步俯卧式数下盘正二点真气要诀、天罡五步俯卧式数下盘正二点真气要诀、天罡六步俯卧式数下盘正二点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道，正中二点，同时默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-5。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

九、天罡俯卧式数下盘正三点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步俯卧式数下盘正三点真气要诀、天罡二步俯卧式数下盘正三点真气要诀、天罡三步俯卧式数下

盘正三点真气要诀、天罡四步俯卧式数下盘正三点真气要诀、天罡五步俯卧式数下盘正三点真气、天罡六步俯卧式数下盘正三点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道·正中三点，同时默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-5。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十、天罡俯卧式数下盘正四点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步俯卧式数下盘正四点真气要诀、天罡二步俯卧式数下盘正四点真气要诀、天罡三步俯卧式数下盘正四点真气要诀、天罡四步俯卧式数下盘正四点真气要诀、天罡五步俯卧式数下盘正四点真气要诀、天罡六步俯卧式数下盘正四点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道·正中四点，同时默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三

换息至六换息之间。见图4-5。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十一、天罡俯卧式数下盘正五点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步俯卧式数下盘正五点真气要诀、天罡二步俯卧式数下盘正五点真气要诀、天罡三步俯卧式数下盘正五点真气要诀、天罡四步俯卧式数下盘正五点真气要诀、天罡五步俯卧式数下盘正五点真气要诀、天罡六步俯卧式数下盘正五点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上，行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道·正中五点，同时默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-5。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十二、天罡俯卧式数下盘正六点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步俯卧式数下盘正六点真气要诀、天罡二步俯卧式数下盘正六点真气要诀、天罡三步俯卧式数下盘正六点真气要诀、天罡四步俯卧式数下盘正六点真气要诀、天罡五步俯卧式数下盘正六点真气要诀、天罡六步俯卧式数下盘正六点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和

方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道·正中六点，同时默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-5。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十三、天罡俯卧式数上盘正一点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步俯卧式数上盘正一点真气要诀、天罡二步俯卧式数上盘正一点真气要诀、天罡三步俯卧式数上盘正一点真气要诀、天罡四步俯卧式数上盘正一点真气要诀、天罡五步俯卧式数上盘正一点真气要诀、天罡六步俯卧式数上盘正一点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。



图4-6

具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道·正中一点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五

“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五

步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-6。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十四、天罡俯卧式数上盘正二点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步俯卧式数上盘正二点真气要诀、天罡二步俯卧式数上盘正二点真气要诀、天罡三步俯卧式数上盘正二点真气要诀、天罡四步俯卧式数上盘正二点真气要诀、天罡五步俯卧式数上盘正二点真气要诀、天罡六步俯卧式数上盘正二点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道·正中二点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-6。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十五、天罡俯卧式数上盘正三点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步俯卧式数上盘正三点真气要诀、天罡二步俯卧式数上盘正三点真气要诀、天罡三步俯卧式数上盘正三点真气要诀、天罡四步俯卧式数上盘正三点真气要诀、天罡五步俯卧式数上盘正三点真气要诀、天罡六步俯

卧式数上盘正三点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道·正中三点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-6。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十六、天罡俯卧式数上盘正四点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步俯卧式数上盘正四点真气要诀、天罡二步俯卧式数上盘正四点真气要诀、天罡三步俯卧式数上盘正四点真气要诀、天罡四步俯卧式数上盘正四点真气要诀、天罡五步俯卧式数上盘正四点真气要诀、天罡六步俯卧式数上盘正四点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道·正中四点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-6。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

出现不良后果。

十七、天罡俯卧式数上盘正五点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步俯卧式数上盘正五点真气要诀、天罡二步俯卧式数上盘正五点真气要诀、天罡三步俯卧式数上盘正五点真气要诀、天罡四步俯卧式数上盘正五点真气要诀、天罡五步俯卧式数上盘正五点真气要诀、天罡六步俯卧式数上盘正五点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道·正中五点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-6。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十八、天罡俯卧式数上盘正六点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步俯卧式数上盘正六点真气要诀、天罡二步俯卧式数上盘正六点真气要诀、天罡三步俯卧式数上盘正六点真气要诀、天罡四步俯卧式数上盘正六点真气要诀、天罡五步俯卧式数上盘正六点真气要诀、天罡六步俯卧式数上盘正六点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即

可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道·正中六点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-6。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

天罡左侧卧数气法第三

一、天罡左侧卧式数中盘正一点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式数中盘正一点真气要诀、天罡二步左侧卧式数中盘正一点真气要诀、天罡三步左侧卧式数中盘正一点真气要诀、天罡四步左侧卧式数中盘正一点真气要诀、天罡五步左侧卧式数中盘正一点真气要诀、天罡六步左侧卧式数中盘正一点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息

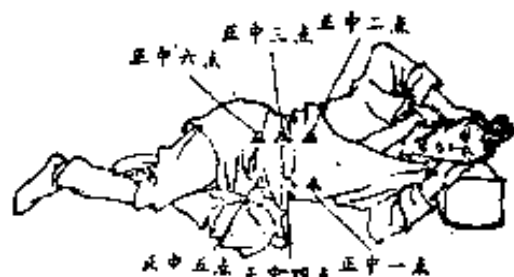


图4-7

之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道·正中一点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，

六步默念六遍)。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-7。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

二、天罡左侧卧式数中盘正二点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式数中盘正二点真气要诀、天罡二步左侧卧式数中盘正二点真气要诀、天罡三步左侧卧式数中盘正二点真气要诀、天罡四步左侧卧式数中盘正二点真气要诀、天罡五步左侧卧式数中盘正二点真气要诀、天罡六步左侧卧式数中盘正二点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“二”“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道·正中二点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-7。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

三、天罡左侧卧式数中盘正三点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式数中盘正三点真气要诀、天罡二步左侧卧式数中盘正三点真气要诀、天罡三步左侧卧式数中盘正三点真气要诀、天罡四步左侧卧式数中盘正三点真气要诀、天罡五步左侧卧式数中盘正三点真气要诀、天罡六

步左侧卧式数中盘正三点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道·正中三点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-7。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

四、天罡左侧卧式数中盘正四点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式数中盘正四点真气要诀、天罡二步左侧卧式数中盘正四点真气要诀、天罡三步左侧卧式数中盘正四点真气要诀、天罡四步左侧卧式数中盘正四点真气要诀、天罡五步左侧卧式数中盘正四点真气要诀、天罡六步左侧卧式数中盘正四点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道·正中四点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三步，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-7。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

五、天罡左侧卧式数中盘正五点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式数中盘正五点真气要诀、天罡二步左侧卧式数中盘正五点真气要诀、天罡三步左侧卧式数中盘正五点真气要诀、天罡四步左侧卧式数中盘正五点真气要诀、天罡五步左侧卧式数中盘正五点真气要诀、天罡六步左侧卧式数中盘正五点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道·正中五点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-7。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

六、天罡左侧卧式数中盘正六点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式数中盘正六点真气要诀、天罡二步左侧卧式数中盘正六点真气要诀、天罡三步左侧卧式数中盘正六点真气要诀、天罡四步左侧卧式数中盘正六点真气要诀、天罡五步左侧卧式数中盘正六点真气要诀、天罡六步左侧卧式数中盘正六点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、

“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道·正中六点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-7。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

七、天罡左侧卧式数下盘正一点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式数下盘正一点真气要诀、天罡二步左侧卧式数下盘正一点真气要诀、天罡三步左侧卧式数下盘正一点真气要诀、天罡四步左侧卧式数下盘正一点真气要诀、天罡五步左侧卧式数下盘正一点真气要诀、天罡六步左侧卧式数下盘正一点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道·正中一点同，同时默念下“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-8。



图4-8

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

八、天罡左侧卧式数下盘正二点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式数下盘正二点真气要诀、天罡二步左侧卧式数下盘正二点真气要诀、天罡三步左侧卧式数下盘正二点真气要诀、天罡四步左侧卧式数下盘正二点真气要诀、天罡五步左侧卧式数下盘正二点真气要诀、天罡六步左侧卧式数下盘正二点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道，正中二点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-9。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

九、天罡左侧卧式数下盘正三点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式数下盘正三点真气要诀、天罡二步左侧卧式数下盘正三点真气要诀、天罡三步左侧卧式数下盘正三点真气要诀、天罡四步左侧卧式数下盘正三点真气要诀、天罡五步左侧卧式数下盘正三点真气要诀、天罡六步左侧卧式数下盘正三点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、

“正”、“中”、“三”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道·正中三点；同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-8。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十、天罡左侧卧式数下盘正四点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式数下盘正四点真气要诀、天罡二步左侧卧式数下盘正四点真气要诀、天罡三步左侧卧式数下盘正四点真气要诀、天罡四步左侧卧式数下盘正四点真气要诀，天罡五步左侧卧式数下盘正四点真气要诀、天罡六步左侧卧式数下盘正四点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道·正中四点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-8。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十一、天罡左侧卧式数下盘正五点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式数下盘正五点真气要诀、天罡二步左侧卧式数下盘正五点真气要诀、天罡三步左侧卧式数下盘正五点真气要诀、天罡四步左侧卧式数下盘正五点真气要诀、天罡五步左侧卧式数下盘正五点真气要诀、天罡六步左侧卧式数下盘正五点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道·正中五点，同时默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五中默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-8。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十二、天罡左侧卧式数下盘正六点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式数下盘正六点真气要诀、天罡二步左侧卧式数下盘正六点真气要诀、天罡三步左侧卧式数下盘正六点真气要诀、天罡四步左侧卧式数下盘正六点真气要诀、天罡五步左侧卧式数下盘正六点真气要诀、天罡六步左侧卧式数下盘正六点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六

换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道·正中六点，同时默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-8。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十三、天罡左侧卧式数上盘正一点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式数上盘正一点真气要诀、天罡二步左侧卧式数上盘正一点真气要诀、天罡三步左侧卧式数上盘正一点真气要诀、天罡四步左侧卧式数上盘正一点真气要诀、天罡五步左侧卧式数上盘正一点真气要诀、天罡六步左侧卧式数上盘正一点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上，行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道·正中一点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-9。



图4-9

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十四、天罡左侧卧式数上盘正二点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式数上盘正二点真气要诀、天罡二步左侧卧式数上盘正二点真气要诀、天罡三步左侧卧式数上盘正二点真气要诀、天罡四步左侧卧式数上盘正二点真气要诀、天罡五步左侧卧式数上盘正二点真气要诀、天罡六步左侧卧式数上盘正二点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道·正中二点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-9。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十五、天罡左侧卧式数上盘正三点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式数上盘正三点真气要诀、天罡二步左侧卧式数上盘正三点真气要诀、天罡三步左侧卧式数上盘正三点真气要诀、天罡四步左侧卧式数上盘正三点真气要诀、天罡五步左侧卧式数上盘正三点真气要诀、天罡六步左侧卧式数上盘正三点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三

换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道，正中三点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-9。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十六、天罡左侧卧式数上盘正四点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式数上盘正四点真气要诀、天罡二步左侧卧式数上盘正四点真气要诀、天罡三步左侧卧式数上盘正四点真气要诀、天罡四步左侧卧式数上盘正四点真气要诀、天罡五步左侧卧式数上盘正四点真气要诀、天罡六步左侧卧式数上盘正四点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道，正中四点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍、四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-9。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十七、天罡左侧卧式数上盘正五点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式数上盘正五点真气要

诀、天罡二步左侧卧式数上盘正五点真气要诀、天罡三步左侧卧式数上盘正五点真气要诀、天罡四步左侧卧式数上盘正五点真气要诀、天罡五步左侧卧式数上盘正五点真气要诀、天罡六步左侧卧式数上盘正五点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道·正中五点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-9。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十八、天罡左侧卧式数上盘正六点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式数上盘正六点真气要诀、天罡二步左侧卧式数上盘正六点真气要诀、天罡三步左侧卧式数上盘正六点真气要诀、天罡四步左侧卧式数上盘正六点真气要诀、天罡五步左侧卧式数上盘正六点真气要诀、天罡六步左侧卧式数上盘正六点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道·正中六点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默

念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍、六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-9。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

天罡右侧卧数气法第四

一、天罡右侧卧式数中盘正一点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式数中盘正一点真气要诀、天罡二步右侧卧式数中盘正一点真气要诀、天罡三步右侧卧式数中盘正一点真气要诀、天罡四步右侧卧式数中盘正一点真气要诀、天罡五步右侧卧式数中盘正一点真气要诀、天罡六步右侧卧式数中盘正一点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”六字时，每增加一步默念增加一

遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道。正中一点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”一遍（二步默念两遍、三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五



图4-10

遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-10。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良果后。

二、天罡右侧卧式数中盘正二点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式数中盘正二点真气要诀、天罡二步右侧卧式数中盘正二点真气要诀、天罡三步右侧卧式数中盘正二点真气要诀、天罡四步右侧卧式数中盘正二点真气要诀、天罡五步右侧卧式数中盘正二点真气要诀、天罡六步右侧卧式数中盘正二点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道，正中二点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-10。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

三、天罡右侧卧式数中盘正三点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式数中盘正三点真气要诀、天罡二步右侧卧式数中盘正三点真气要诀、天罡三步右侧卧式数中盘正三点真气要诀、天罡四步右侧卧式数中盘正三点真气要诀、天罡五步右侧卧式数中盘正三点真气要诀、天罡六步右侧卧式数中盘正三点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、

“正”、“中”、“三”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床增之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道·正中三点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-10。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

四、天罡右侧卧式数中盘正四点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式数中盘正四点真气要诀、天罡二步右侧卧式数中盘正四点真气要诀、天罡三步右侧卧式数中盘正四点真气要诀、天罡四步右侧卧式数中盘正四点真气要诀、天罡五步右侧卧式数中盘正四点真气要诀、天罡六步右侧卧式数中盘正四点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道·正中四点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-10。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

五、天罡右侧卧式数中盘正五点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式数中盘正五点真气要诀、天罡二步右侧卧式数中盘正五点真气要诀、天罡三步右侧卧式数中盘正五点真气要诀、天罡四步右侧卧式数中盘正五点真气要诀、天罡五步右侧卧式数中盘正五点真气要诀、天罡六步右侧卧式数中盘正五点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可），接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道，正中五点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-10。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

六、天罡右侧卧式数中盘正六点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式数中盘正六点真气要诀、天罡二步右侧卧式数中盘正六点真气要诀、天罡三步右侧卧式数中盘正六点真气要诀、天罡四步右侧卧式数中盘正六点真气要诀、天罡五步右侧卧式数中盘正六点真气要诀、天罡六步右侧卧式数中盘正六点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六

换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于中盘穴道，正中六点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-10。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

七、天罡右侧卧式数下盘正一点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式数下盘正一点真气要诀、天罡二步右侧卧式数下盘正一点真气要诀、天罡三步右侧卧式数下盘正一点真气要诀、天罡四步右侧卧式数下盘正一点真气要诀、天罡五步右侧卧式数下盘正一点真气要诀、天罡六步右侧卧式数下盘正一点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六



图4-11

换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道，正中一点，同时默念“中”、“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-11。

注：一步练完后，方可练二步、三步，不可混练，否则会出现不良后果。

出现不良后果。

八、天罡右侧卧式数下盘正二点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式数下盘正二点真气要诀、天罡二步右侧卧式数下盘正二点真气要诀、天罡三步右侧卧式数下盘正二点真气要诀、天罡四步右侧卧式数下盘正二点真气要诀、天罡五步右侧卧式数下盘正二点真气要诀、天罡六步右侧卧式数下盘正二点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上，行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储下盘穴道·正中二点，同时默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍。）最后再重复三换息至六换息之间。见图4-11。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

九、天罡右侧卧式数下盘正三点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式数下盘正三点真气要诀、天罡二步右侧卧式数下盘正三点真气要诀、天罡三步右侧卧式数下盘正三点真气要诀、天罡四步右侧卧式数下盘正三点真气要诀、天罡五步右侧卧式数下盘正三点真气要诀、天罡六步右侧卧式数下盘正三点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即

可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道·正中三点，同时默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-11。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十、天罡右侧卧式数下盘正四点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式数下盘正四点真气要诀、天罡二步右侧卧式数下盘正四点真气要诀、天罡三步右侧卧式数下盘正四点真气要诀、天罡四步右侧卧式数下盘正四点真气要诀、天罡五步右侧卧式数下盘正四点真气要诀、天罡六步右侧卧式数下盘正四点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道·正中四点，同时默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-11。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十一、天罡右侧卧式数下盘正五点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式数下盘正五点真气要诀、天罡二步右侧卧式数下盘正五点真气要诀、天罡三步右侧卧式数下盘正五点真气要诀、天罡四步右侧卧式数下盘正五点真气要诀、天罡五步右侧卧式数下盘正五点真气要诀、天罡六步右侧卧式数下盘正五点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道，正中五点，同时默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息到六换息之间。见图4-11。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十二、天罡右侧卧式数下盘正六点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式数下盘正六点真气要诀、天罡二步右侧卧式数下盘正六点真气要诀、天罡三步右侧卧式数下盘正六点真气要诀、天罡四步右侧卧式数下盘正六点真气要诀、天罡五步右侧卧式数下盘正六点真气要诀、天罡六步右侧卧式数下盘正六点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三

换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于下盘穴道·正中六点，同时默念“下”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五遍默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-11。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十三、天罡右侧卧式数上盘正一点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式数上盘正一点真气要诀、天罡二步右侧卧式数上盘正一点真气要诀、天罡三步右侧卧式数上盘正一点真气要诀、天罡四步右侧卧式数上盘正一点真气要诀、天罡五步右侧卧式数上盘正一点真气要诀、天罡六步右侧卧式数上盘正一点真气要诀。以一步为基本架，二至六



图4-12

步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上，行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着

忘息、凝神，然后意储于上盘穴道·正中一点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“一”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-12。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

出现不良后果。

十四、天罡右侧卧式数上盘正二点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式数上盘正二点真气要诀、天罡二步右侧卧式数上盘正二点真气要诀、天罡三步右侧卧式数上盘正二点真气要诀、天罡四步右侧卧式数上盘正二点真气要诀、天罡五步右侧卧式数上盘正二点真气要诀、天罡六步右侧卧式数上盘正二点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“二”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道·正中二点，同时默念“上”“盘”、“正”、“中”“二”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-12。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十五、天罡右侧卧式数上盘正三点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式数上盘正三点真气要诀、天罡二步右侧卧式数上盘正三点真气要诀、天罡三步右侧卧式数上盘正三点真气要诀、天罡四步右侧卧式数上盘正三点真气要诀、天罡五步右侧卧式数上盘正三点真气要诀、天罡六步右侧卧式数上盘正三点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”六字时，每增加一步默念

增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道·正中三点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“三”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-12。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十六、天罡右侧卧式数上盘正四点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式数上盘正四点真气要诀、天罡二步右侧卧式数上盘正四点真气要诀、天罡三步右侧卧式数上盘正四点真气要诀、天罡四步右侧卧式数上盘正四点真气要诀、天罡五步右侧卧式数上盘正四点真气要诀、天罡六步右侧卧式数上盘正四点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道·正中四点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“四”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-12。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十七、天罡右侧卧式数上盘正五点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式数上盘正五点真气要诀、天罡二步右侧卧式数上盘正五点真气要诀、天罡三步右侧卧式数上盘正五点真气要诀、天罡四步右侧卧式数上盘正五点真气要诀、天罡五步右侧卧式数上盘正五点真气要诀、天罡六步右侧卧式数上盘正五点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道·正中五点，同时默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“五”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念三遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图4-12。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

十八、天罡右侧卧式数上盘正六点真气要诀

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式数上盘正六点真气要诀、天罡二步右侧卧式数上盘正六点真气要诀、天罡三步右侧卧式数上盘正六点真气要诀、天罡四步右侧卧式数上盘正六点真气要诀、天罡五步右侧卧式数上盘正六点真气要诀、天罡六步右侧卧式数上盘正六点真气要诀。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是默念“上”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”六字时，每增加一步默念增加一遍即可。具体操作方法为：摆架置蒲床或棉床之上。行三

换息至六换息之间（即行三、四、五、六换息均可）。接着忘息、凝神，然后意储于上盘穴道·正中六点，同时念默“上”、“盘”、“正”、“中”、“六”、“点”一遍（二步默念两遍，三步默念四遍，四步默念四遍，五步默念五遍，六步默念六遍）。最后再重复三换息至六换息之间。见图 4 -12。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不可混练，否则会出现不良后果。

中篇 天罡练气法

《功家秘法宝藏》卷一《天罡大周天》曰：“练气者，乃吃气入内，佐之咽气、送气、捺气、引气、意注，且一头、一尾施之六换息，故也。”

天罡仰卧练气法第一

一、天罡仰卧式练中盘正一点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式练中盘正一点真气秘要、天罡二步仰卧式练中盘正一点真气秘要、天罡三步仰卧式练中盘正一点真气秘要、天罡四步仰卧式练中盘正一点真气秘要、天罡五步仰卧式练中盘正一点真气秘要、天罡六步仰卧式练中盘正一点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气（微微张开嘴，吸进一口气，形如喝水状）一口，依次咽气（象咽食物一样将吃入之气咽下）、送气（略沉上腹，用意将咽下之气送入丹田）、捺气（突然用力意注丹田，但不可过快过于用力）、引气（引动内里之气到达预定部位，同时配合意念与劲力来进行，即内气流到哪个部位，意念也应同时到达此位置，体内的力也同样要到达该位置）至中盘正一点小穴，接着闭息（即不想气息的出入。要求演练者必须做到在规定的时间内憋气。勿漏气，意思是吃气入内后，尚未到换息时就出现叹气现象。初练者可能难以做到，但久而久之，会逐渐掌握其中的奥秘）六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分

钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟)。最后，再重复六换息(二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息)见图5-1。

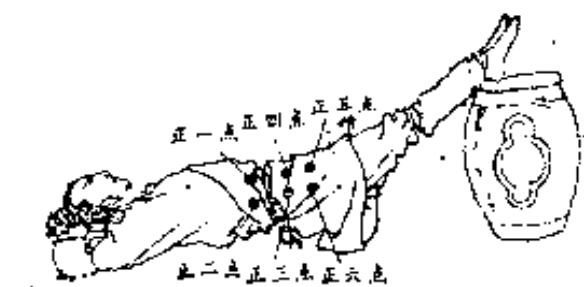


图5-1

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练。否则会出现不良后果。

二、天罡仰卧卧式练中盘正二点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧卧式练中盘正二点真气秘要、天罡二步仰卧卧式练中盘正二点真气秘要、天罡三步仰卧卧式练中盘正二点真气秘要、天罡四步仰卧卧式练中盘正二点真气秘要、天罡五步仰卧卧式练中盘正二点真气秘要、天罡六步仰卧卧式练中盘正二点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息(二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息)。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正二点小穴，接着闭息六分钟(二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟)。最后再重复六换息(二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三换息，六步行三十六换息)。见图5-1。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练。否则会出现不良后果。

三、天罡仰卧卧式练中盘正三点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧卧式练中盘正三点真气秘要、天罡二步仰卧卧式练中盘正三点真气秘要、天罡三步仰卧卧式练中盘正三点真气秘要、天罡四步仰卧卧式练中盘正三点真气秘要、天罡五步仰卧卧式练中盘正三点真气秘要、天罡六步仰卧卧式练中盘正三点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、擦气、引气至中盘正三点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-1。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

四、天罡仰卧卧式练中盘正四点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧卧式练中盘正四点真气秘要、天罡二步仰卧卧式练中盘正四点真气秘要、天罡三步仰卧卧式练中盘正四点真气秘要、天罡四步仰卧卧式练中盘正四点真气秘要、天罡五步仰卧卧式练中盘正四点真气秘要、天罡六步仰卧卧式练中盘正四点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十

换息，六步行三十六换息)。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正四点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-1。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

五、天罡仰卧式练中盘正五点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式练中盘正五点真气秘要、天罡二步仰卧式练中盘正五点真气秘要、天罡三步仰卧式练中盘正五点真气秘要、天罡四步仰卧式练中盘正五点真气秘要、天罡五步仰卧式练中盘正五点真气秘要、天罡六步仰卧式练中盘正五点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正五点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息、三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-1。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

六、天罡仰卧式练中盘正六点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式练中盘正六点真气秘

要、天罡二步仰卧式练中盘正六点真气秘要、天罡三步仰卧式练中盘正六点真气秘要、天罡四步仰卧式练中盘正六点真气秘要、天罡五步仰卧式练中盘正六点真气秘要、天罡六步仰卧式练中盘正六点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正六点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图5-1。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

七、天罡仰卧式练下盘正一点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式练下盘正一点真气秘要、天罡二步仰卧式练下盘正一点真气秘要、天罡三步仰卧式练下盘正一点真气秘要、天罡四步仰卧式练下盘正一点真气秘要、天罡五步仰卧式练下盘正一点真气秘要、天罡六步仰卧式练下盘正一点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正一点小穴，接着闭息六分钟（二

步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟。见图 5-2。



图 5-2

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不果后果。

八、天罡仰卧卧式练下盘正二点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧卧式练下盘正二点真气秘要、天罡二步仰卧卧式练下盘正二点真气秘要、天罡三步仰卧卧式练下盘正二点真气秘要、天罡四步仰卧卧式练下盘正二点真气秘要、天罡五步仰卧卧式练下盘正二点真气秘要、天罡六步仰卧卧式练下盘正二点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、擦气、引气至下盘正二点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-2。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

九、天罡仰卧式练下盘正三点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式练下盘正三点真气秘要、天罡二步仰卧式练下盘正三点真气秘要、天罡三步仰卧式练下盘正三点真气秘要、天罡四步仰卧式练下盘正三点真气秘要、天罡五步仰卧式练下盘正三点真气秘要、天罡六步仰卧式练下盘正三点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正三点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-2。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十、天罡仰卧式练下盘正四点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式练下盘正四点真气秘要、天罡二步仰卧式练下盘正四点真气秘要、天罡三步仰卧式练下盘正四点真气秘要、天罡四步仰卧式练下盘正四点真气秘要、天罡五步仰卧式练下盘正四点真气秘要、天罡六步仰卧式练下盘正四点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数

增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正四点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-2。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十一、天罡仰卧卧式练下盘正五点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧卧式练下盘正五点真气秘要、天罡二步仰卧卧式练下盘正五点真气秘要、天罡三步仰卧卧式练下盘正五点真气秘要、天罡四步仰卧卧式练下盘正五点真气秘要、天罡五步仰卧卧式练下盘正五点真气秘要、天罡六步仰卧卧式练下盘正五点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正五点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-2。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十二、天罡仰卧式练下盘正六点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式练下盘正六点真气秘要、天罡二步仰卧式练下盘正六点真气秘要、天罡三步仰卧式练下盘正六点真气秘要、天罡四步仰卧式练下盘正六点真气秘要、天罡五步仰卧式练下盘正六点真气秘要、天罡六步仰卧式练下盘正六点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正六点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-2。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十三、天罡仰卧式练上盘正一点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式练上盘正一点真气秘要、天罡二步仰卧式练上盘正一点真气秘要、天罡三步仰卧式练上盘正一点真气秘要、天罡四步仰卧式练上盘正一点真气秘

要、天罡五步仰卧式练上盘正一点真气秘要，天罡六步仰卧式练上盘正一点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至上盘正一点小穴，接着闭息六分钟（二步



图 5-3

闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）见图 5-3。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十四、天罡仰卧式练上盘正二点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式练上盘正二点真气秘要、天罡二步仰卧式练上盘正二点真气秘要、天罡三步仰卧式练上盘正二点真气秘要、天罡四步仰卧式练上盘正二点真气秘要、天罡五步仰卧式练上盘正二点真气秘要、天罡六步仰卧式练上盘正二点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三

三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至上盘正二点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-3。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十五、天罡仰卧卧式练上盘正三点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧卧式练上盘正三点真气秘要、天罡二步仰卧卧式练上盘正三点真气秘要、天罡三步仰卧卧式练上盘正三点真气秘要、天罡四步仰卧卧式练上盘正三点真气秘要、天罡五步仰卧卧式练上盘正三点真气秘要、天罡六步仰卧卧式练上盘正三点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至上盘正三小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-3。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十六、天罡仰卧卧式练上盘正四点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧卧式练上盘正四点真气秘要、天罡二步仰卧卧式练上盘正四点真气秘要、天罡三步仰卧卧式练上盘正四点真气秘要、天罡四步仰卧卧式练上盘正四点真气秘要、天罡五步仰卧卧式练上盘正四点真气秘要、天罡六步仰卧卧式练上盘正四点真气秘要。为一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六息换（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引步至上盘正四点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-3。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十七、天罡仰卧卧式练上盘正五点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧卧式练上盘正五点真气秘要、天罡二步仰卧卧式练上盘正五点真气秘要、天罡三步仰卧卧式练上盘正五点真气秘要、天罡四步仰卧卧式练上盘正五点真气秘要、天罡五步仰卧卧式练上盘正五点真气秘要、天罡六步仰卧卧式练上盘正五点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步

行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至上盘正五点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-3。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十八、天罡仰卧式练上盘正六点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式练上盘正六点真气秘要、天罡二步仰卧式练上盘正六点真气秘要、天罡三步仰卧式练上盘正六点真气秘要、天罡四步仰卧式练上盘正六点真气秘要、天罡五步仰卧式练上盘正六点真气秘要、天罡六步仰卧式练上盘正六点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至上盘正六点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-3。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

天罡俯卧练气法第二

一、天罡俯卧式练中盘正一点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式练中盘正一点真气秘要、天罡二步俯卧式练中盘正一点真气秘要、天罡三步俯卧式练中盘正一点真气秘要、天罡四步俯卧式练中盘正一点真气秘要、天罡五步俯卧式练中盘正一点真气秘要、天罡六步俯卧式练中盘正一点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正一点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步

闭息三十分钟，六步闭息三十分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-4。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。



图 5-4

二、天罡俯卧式练中盘正二点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式练中盘正二点真气秘要、天罡二步俯卧式练中盘正二点真气秘要、天罡三步俯卧式练中盘正二点真气秘要、天罡四步俯卧式练中盘正二点真气秘要、天罡五步俯卧式练中盘正二点真气秘要、天罡六步俯卧式练中盘正二点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正二点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图5-4。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

三、天罡俯卧式练中盘正三点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式练中盘正三点真气秘要、天罡二步俯卧式练中盘正三点真气秘要、天罡三步俯卧式练中盘正三点真气秘要、天罡四步俯卧式练中盘正三点真气秘要、天罡五步俯卧式练中盘正三点真气秘要、天罡六步俯卧式练中盘正三点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步

行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正三点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-4。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

四、天罡俯卧式练中盘正四点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式练中盘正四点真气秘要、天罡二步俯卧式练中盘正四点真气秘要、天罡三步俯卧式练中盘正四点真气秘要、天罡四步俯卧式练中盘正四点真气秘要、天罡五步俯卧式练中盘正四点真气秘要、天罡六步俯卧式练中盘正四点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正四点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-4。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

五、天罡俯卧式练中盘正五点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式练中盘正五点真气秘要、天罡二步俯卧式练中盘正五点真气秘要、天罡三步俯卧式练中盘正五点真气秘要、天罡四步俯卧式练中盘正五点真气秘要、天罡五步俯卧式练中盘正五点真气秘要、天罡六步俯卧式练中盘正五点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正五点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-4。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

六、天罡俯卧式练中盘正六点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式练中盘正六点真气秘要、天罡二步俯卧式练中盘正六点真气秘要、天罡三步俯卧式练中盘正六点真气秘要、天罡四步俯卧式练中盘正六点真气秘要、天罡五步俯卧式练中盘正六点真气秘要、天罡六步俯卧式练中盘正六点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换

息（二步行十二换息，三步行十八换息、四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正六点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-4。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

七、天罡俯卧式练下盘正一点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式练下盘正一点真气秘要、天罡二步俯卧式练下盘正一点真气秘要、天罡三步俯卧式练下盘正一点真气秘要、天罡四步俯卧式练下盘正一点真气秘要、天罡五步俯卧式练下盘正一点真气秘要、天罡六步俯卧式练下盘正一点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十



图 5-5

换息、六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正一点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟、六步闭息三十六分钟）。最后再重复六

换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-5。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

八、天罡俯卧式练下盘正二点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式练下盘正二点真气秘要、天罡二步俯卧式练下盘正二点真气秘要、天罡三步俯卧式练下盘正二点真气秘要、天罡四步俯卧式练下盘正二点真气秘要、天罡五步俯卧式练下盘正二点真气秘要、天罡六步俯卧式练下盘正二点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息

（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吸气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正二点小穴，接着闭息六分钟

（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息、三步行十八换息、四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-5。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

九、天罡俯卧式练下盘正三点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式练下盘正三点真气秘要、天罡二步俯卧式练下盘正三点真气秘要、天罡三步俯卧式练下盘正三点真气秘要、天罡四步俯卧式练下盘正三点真气秘

要、天罡五步俯卧式练下盘正三点真气秘要、天罡六步俯卧式练下盘正三点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正三点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5 - 5。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十、天罡俯卧式练下盘正四点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式练下盘正四点真气秘要、天罡二步俯卧式练下盘正四点真气秘要、天罡三步俯卧式练下盘正四点真气秘要、天罡四步俯卧式练下盘正四点真气秘要、天罡五步俯卧式练下盘正四点真气秘要、天罡六步俯卧式练下盘正四点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正四点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息

（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-5。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十一、天罡俯卧式练下盘正五点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式练下盘正五点真气秘要、天罡二步俯卧式练下盘正五点真气秘要、天罡三步俯卧式练下盘正五点真气秘要、天罡四步俯卧式练下盘正五点真气秘要、天罡五步俯卧式练下盘正五点真气秘要、天罡六步俯卧式练下盘正五点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正五点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-5。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十二、天罡俯卧式练下盘正六点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式练下盘正六点真气秘要、天罡二步俯卧式练下盘正六点真气秘要、天罡三步俯卧式练下盘正六点真气秘要、天罡四步俯卧式练下盘正六点真气秘

要、天罡五步俯卧式练下盘正六点真气秘要、天罡六步俯卧式练下盘正六点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正六点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-5。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十三、天罡俯卧式练上盘正一点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式练上盘正一点真气秘要、天罡二步俯卧式练上盘正一点真气秘要、天罡三步俯卧式练上盘正一点真气秘要、天罡四步俯卧式练上盘正一点真气秘要、天罡五步俯卧式练上盘正一点真气秘要、天罡六步俯卧式



图 5-6

练上盘正一点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换

息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至上盘正一点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-6。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十四、天罡俯卧式练上盘正二点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式练上盘正二点真气秘要、天罡二步俯卧式练上盘正二点真气秘要、天罡三步俯卧式练上盘正二点真气秘要、天罡四步俯卧式练上盘正二点真气秘要、天罡五步俯卧式练上盘正二点真气秘要、天罡六步俯卧式练上盘正二点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为，摆架置蒲床之上，行六换息

（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至上盘正二点小穴，接着闭息六分钟

（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-6。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十五、天罡俯卧式练上盘正三点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式练上盘正三点真气秘要、天罡二步俯卧式练上盘正三点真气秘要、天罡三步俯卧式练上盘正三点真气秘要、天罡四步俯卧式练上盘正三点真气秘要、天罡五步俯卧式练上盘正三点真气秘要、天罡六步俯卧式练上盘正三点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息

（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、擦气、引气至上盘正三点小穴，接着闭息六分钟

（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图5-6。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十六、天罡俯卧式练上盘正四点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式练上盘正四点真气秘要、天罡二步俯卧式练上盘正四点真气秘要、天罡三步俯卧式练上盘正四点真气秘要、天罡四步俯卧式练上盘正四点真气秘要、天罡五步俯卧式练上盘正四点真气秘要、天罡六步俯卧式练上盘正四点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍

数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至上盘正四点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-6。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十七、天罡俯卧式练上盘正五点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式练上盘正五点真气秘要、天罡二步俯卧式练上盘正五点真气秘要、天罡三步俯卧式练上盘正五点真气秘要、天罡四步俯卧式练上盘正五点真气秘要、天罡五步俯卧式练上盘正五点真气秘要、天罡六步俯卧式练上盘正五点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至上盘正五点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-6。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则

会出现不良后果。

十八、天罡俯卧式练上盘正六点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式练上盘正六点真气秘要、天罡二步俯卧式练上盘正六点真气秘要、天罡三步俯卧式练上盘正六点真气秘要、天罡四步俯卧式练上盘正六点真气秘要、天罡五步俯卧式练上盘正六点真气秘要、天罡六步俯卧式练上盘正六点真气秘要。以一为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至上盘正六点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-6。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

天罡左侧卧练气法第三

一、天罡左侧卧式练中盘正一点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式练中盘正一点真气秘要、天罡二步左侧卧式练中盘正一点真气秘要、天罡三步左侧卧式练中盘正一点真气秘要、天罡四步左侧卧式练中盘正一点真气秘要、天罡五步左侧卧式练中盘正一点真气秘要、天罡六步左侧卧式练中盘正一点真气秘要。以一步为基本架，二至六

步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、送气、引气至中盘正一点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟、六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息、三步行十八换息、四步行二十四换息，五步行三十换息。六步行三十六换息）。见图 5-7。



图 5-7

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

二、天罡左侧卧式练中盘正二点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式练中盘正二点真气秘要、天罡二步左侧卧式练中盘正二点真气秘要、天罡三步左侧卧式练中盘正二点真气秘要、天罡四步左侧卧式练中盘正二点真气秘要、天罡五步左侧卧式练中盘正二点真气秘要、天罡六步左侧卧式练中盘正二点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正二点小穴，接着闭息六分钟

(二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟)。最后再重复六换息(二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息)。见图5-7。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

三、天罡左侧卧式练中盘正三点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式练中盘正三点真气秘要、天罡二步左侧卧式练中盘正三点真气秘要、天罡三步左侧卧式练中盘正三点真气秘要、天罡四步左侧卧式练中盘正三点真气秘要、天罡五步左侧卧式练中盘正三点真气秘要、天罡六步左侧卧式练中盘正三点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息(二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息)。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正三点小穴，接着闭息六分钟(二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟)。最后再重复六换息(二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息)。见图5-7。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

四、天罡左侧卧式练中盘正四点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式练中盘正四点真气秘

要、天罡二步左侧卧式练中盘正四点真气秘要、天罡三步左侧卧式练中盘正四点真气秘要、天罡四步左侧卧式练中盘正四点真气秘要、天罡五步左侧卧式练中盘正四点真气秘要、天罡六步左侧卧式练中盘正四点真气秘要。以一步为基本架，二至六步操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正四点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图5-7。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

五、天罡左侧卧式练中盘正五点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式练中盘正五点真气秘要、天罡二步左侧卧式练中盘正五点真气秘要、天罡三步左侧卧式练中盘正五点真气秘要、天罡四步左侧卧式练中盘正五点真气秘要、天罡五步左侧卧式练中盘正五点真气秘要、天罡六步左侧卧式练中盘正五点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正五点小穴，接着闭息六

分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-7。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

六、天罡左侧卧式练中盘正六点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式练中盘正六点真气秘要、天罡二步左侧卧式练中盘正六点真气秘要、天罡三步左侧卧式练中盘正六点真气秘要、天罡四步左侧卧式练中盘正六点真气秘要、天罡五步左侧卧式练中盘正六点真气秘要、天罡六步左侧卧式练中盘正六点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正六点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-7。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

七、天罡左侧卧式练下盘正一点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式练下盘正一点真气秘

要、天罡二步左侧卧式练下盘正一点真气秘要、天罡三步左侧卧式练下盘正一点真气秘要、天罡四步左侧卧式练下盘正一点真气秘要、天罡五步左侧卧式练下盘正一点真气秘要、天罡六步左侧卧式练下盘正一点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正一点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-8。



图 5-8

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

八、天罡左侧卧式练下盘正二点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式练下盘正二点真气秘要、天罡二步左侧卧式练下盘正二点真气秘要、天罡三步左侧卧式练下盘正二点真气秘要、天罡四步左侧卧式练下盘正二点真气秘要、天罡五步左侧卧式练下盘正二点真气秘要、天罡六步左侧卧式练下盘正二点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，

行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正二点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟），最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-8。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

九、天罡左侧卧式练下盘正三点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式练下盘正三点真气秘要、天罡二步左侧卧式练下盘正三点真气秘要、天罡三步左侧卧式练下盘正三点真气秘要、天罡四步左侧卧式练下盘正三点真气秘要、天罡五步左侧卧式练下盘正三点真气秘要、天罡六步左侧卧式练下盘正三点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正三点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-8。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十、天罡左侧卧式练下盘正四点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式练下盘正四点真气秘要、天罡二步左侧卧式练下盘正四点真气秘要、天罡三步左侧卧式练下盘正四点真气秘要、天罡四步左侧卧式练下盘正四点真气秘要、天罡五步左侧卧式练下盘正四点真气秘要、天罡六步左侧卧式练下盘正四点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、擦气、引气至下盘正四点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-8。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十一、天罡左侧卧式练下盘正五点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式练下盘正五点真气秘要、天罡二步左侧卧式练下盘正五点真气秘要、天罡三步左侧卧式练下盘正五点真气秘要、天罡四步左侧卧式练下盘正五点真气秘要、天罡五步左侧卧式练下盘正五点真气秘要、天罡六步左侧卧式练下盘正五点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，

行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正五点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-8。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十二、天罡左侧卧式练下盘正六点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式练下盘正六点真气秘要、天罡二步左侧卧式练下盘正六点真气秘要、天罡三步左侧卧式练下盘正六点真气秘要、天罡四步左侧卧式练下盘正六点真气秘要、天罡五步左侧卧式练下盘正六点真气秘要、天罡六步左侧卧式练下盘正六点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。其操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正六点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-8。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则

会出现不良后果。

十三、天罡左侧卧式练上盘正一点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式练上盘正一点真气秘要、天罡二步左侧卧式练上盘正一点真气秘要、天罡三步左侧卧式练上盘正一点真气秘要、天罡四步左侧卧式练上盘正一点真气秘要、天罡五步左侧卧式练上盘正一点真气秘要、天罡六步左侧卧式练上盘正一点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至上盘正一点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-9。



图 5-9

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十四、天罡左侧卧式练上盘正二点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式练上盘正二点真气秘要、天罡二步左侧卧式练上盘正二点真气秘要、天罡三步左侧

卧式练上盘正二点真气秘要、天罡四步左侧卧式练上盘正二点真气秘要、天罡五步左侧卧式练上盘正二点真气秘要、天罡六步左侧卧式练上盘正二点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至上盘正二点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-9。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十五、天罡左侧卧式练上盘正三点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式练上盘正三点真气秘要、天罡二步左侧卧式练上盘正三点真气秘要、天罡三步左侧卧式练上盘正三点真气秘要、天罡四步左侧卧式练上盘正三点真气秘要、天罡五步左侧卧式练上盘正三点真气秘要、天罡六步左侧卧式练上盘正三点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至上盘正三点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十

四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-9。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十六、天罡左侧卧式练上盘正四点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式练上盘正四点真气秘要、天罡二步左侧卧式练上盘正四点真气秘要、天罡三步左侧卧式练上盘正四点真气秘要、天罡四步左侧卧式练上盘正四点真气秘要、天罡五步左侧卧式练上盘正四点真气秘要、天罡六步左侧卧式练上盘正四点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至上盘正四点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟、三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-9。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十七、天罡左侧卧式练上盘正五点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式练上盘正五点真气秘要、天罡二步左侧卧式练上盘正五点真气秘要、天罡三步左侧

卧式练上盘正五点真气秘要、天罡四步左侧卧式练上盘正五点真气秘要、天罡五步左侧卧式练上盘正五点真气秘要、天罡六步左侧卧式练上盘正五点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至上盘正五点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-9。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十八、天罡左侧卧式练上盘正六点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式练上盘正六点真气秘要、天罡二步左侧卧式练上盘正六点真气秘要、天罡三步左侧卧式练上盘正六点真气秘要、天罡四步左侧卧式练上盘正六点真气秘要、天罡五步左侧卧式练上盘正六点真气秘要、天罡六步左侧卧式练上盘正六点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至上盘正六点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟、三步闭息十八分钟，四步闭息二十四

分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图5-9。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

天罡右侧卧练气法第四

一、天罡右侧卧式练中盘正一点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式练中盘正一点真气秘要、天罡二步右侧卧式练中盘正一点真气秘要、天罡三步右侧卧式练中盘正一点真气秘要、天罡四步右侧卧式练中盘正一点真气秘要、天罡五步右侧卧式练中盘正一点真气秘要、天罡六步右侧卧式练中盘正一点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正一点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图5-10。



图5-10

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

二、天罡右侧卧式练中盘正二点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式练中盘正二点真气秘要、天罡二步右侧卧式练中盘正二点真气秘要、天罡三步右侧卧式练中盘正二点真气秘要、天罡四步右侧卧式练中盘正二点真气秘要、天罡五步右侧卧式练中盘正二点真气秘要、天罡六步右侧卧式练中盘正二点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正二点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-10。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

三、天罡右侧卧式练中盘正三点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式练中盘正三点真气秘要、天罡二步右侧卧式练中盘正三点真气秘要、天罡三步右侧卧式练中盘正三点真气秘要、天罡四步右侧卧式练中盘正三点真气秘要、天罡五步右侧卧式练中盘正三点真气秘要、天罡六步右侧卧式练中盘正三点真气秘要。以一步为基本架，二至六

步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正三点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-10。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否吃会出现不良后果。

四、天罡右侧卧式练中盘正四点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式练中盘正四点真气秘要、天罡二步右侧卧式练中盘正四点真气秘要、天罡三步右侧卧式练中盘正四点真气秘要、天罡四步右侧卧式练中盘正四点真气秘要、天罡五步右侧卧式练中盘正四点真气秘要、天罡六步右侧卧式练中盘正四点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正四点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-10。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

五、天罡右侧卧式练中盘正五点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式练中盘正五点真气秘要、天罡二步右侧卧式练中盘正五点真气秘要、天罡三步右侧卧式练中盘正五点真气秘要、天罡四步右侧卧式练中盘正五点真气秘要、天罡五步右侧卧式练中盘正五点真气秘要、天罡六步右侧卧式练中盘正五点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、擦气、引气至中盘正五点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图5-10。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

六、天罡右侧卧式练中盘正六点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式练中盘正六点真气秘要、天罡二步右侧卧式练中盘正六点真气秘要、天罡三步右侧卧式练中盘正六点真气秘要、天罡四步右侧卧式练中盘正六

点真气秘要、天罡五步右侧卧式练中盘正六点真气秘要、天罡六步右侧卧式练中盘正六点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至中盘正六点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-10。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

七、天罡右侧卧式练下盘正一点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式练下盘正一点真气秘要、天罡二步右侧卧式练下盘正一点真气秘要、天罡三步右侧卧式练下盘正一点真气秘要、天罡四步右侧卧式练下盘正一点真气秘要、天罡五步右侧卧式练下盘正一点真气秘要、天罡六步右侧卧式练下盘正一点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行



图 5-11

十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息)。然后吃气一口，依次咽气、送气、擦气、引气至下盘正一点小穴，接着闭息六分钟(二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟)。最后再重复六换息(二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息)。见图 5-10。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

八、天罡右侧卧式练下盘正二点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式练下盘正二点真气秘要、天罡二步右侧卧式练下盘正二点真气秘要、天罡三步右侧卧式练下盘正二点真气秘要、天罡四步右侧卧式练下盘正二点真气秘要、天罡五步右侧卧式练下盘正二点真气秘要、天罡六步右侧卧式练下盘正二点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息(二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息)。然后吃气一口，依次咽气、送气、擦气、引气至下盘正二点小穴，接着闭息六分钟(二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟)。最后再重复六换息(二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息)。见图 5-11。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

九、天罡右侧卧式练下盘正三点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式练下盘正三点真气秘要、天罡二步右侧卧式练下盘正三点真气秘要、天罡三步右侧卧式练下盘正三点真气秘要、天罡四步右侧卧式练下盘正三点真气秘要、天罡五步右侧卧式练下盘正三点真气秘要、天罡六步右侧卧式练下盘正三点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正三点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-11。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十、天罡右侧卧式练下盘正四点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式练下盘正四点真气秘要、天罡二步右侧卧式练下盘正四点真气秘要、天罡三步右侧卧式练下盘正四点真气秘要、天罡四步右侧卧式练下盘正四点真气秘要、天罡五步右侧卧式练下盘正四点真气秘要、天罡六步右侧卧式练下盘正四点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，

行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正四点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-11。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十一、天罡右侧卧式练下盘正五点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式练下盘正五点真气秘要、天罡二步右侧卧式练下盘正五点真气秘要、天罡三步右侧卧式练下盘正五点真气秘要、天罡四步右侧卧式练下盘正五点真气秘要、天罡五步右侧卧式练下盘正五点真气秘要、天罡六步右侧卧式练下盘正五点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正五点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-11。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则

会出现不良后果。

十二、天罡右侧卧式练下盘正六点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式练下盘正六点真气秘要、天罡二步右侧卧式练下盘正六点真气秘要、天罡三步右侧卧式练下盘正六点真气秘要、天罡四步右侧卧式练下盘正六点真气秘要、天罡五步右侧卧式练下盘正六点真气秘要、天罡六步右侧卧式练下盘正六点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至下盘正六点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-11。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十三、天罡右侧卧式练上盘正一点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式练上盘正一点真气秘要、天罡二步右侧卧式练上盘正一点真气秘要、天罡三步右侧卧式练上盘正一点真气秘要、天罡四步右侧卧式练上盘正一点真气秘要、天罡五步右侧卧式练上盘正一点真气秘要、天罡六步右侧卧式练上盘正一点真气秘要。以一步为基本架，二至六

步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至上盘正一点小穴，接着闭息六分



图 5-12

钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-12。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十四、天罡右侧卧式练上盘正二点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式练上盘正二点真气秘要、天罡二步右侧卧式练上盘正二点真气秘要、天罡三步右侧卧式练上盘正二点真气秘要、天罡四步右侧卧式练上盘正二点真气秘要、天罡五步右侧卧式练上盘正二点真气秘要、天罡六步右侧卧式练上盘正二点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依

次咽气、送气、擦气、引气至上盘正二点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-12。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十五、天罡右侧卧式练上盘正三点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式练上盘正三点真气秘要、天罡二步右侧卧式练上盘正三点真气秘要、天罡三步右侧卧式练上盘正三点真气秘要、天罡四步右侧卧式练上盘正三点真气秘要、天罡五步右侧卧式练上盘正三点真气秘要、天罡六步右侧卧式练上盘正三点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、擦气、引气至上盘正三点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-12。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十六、天罡右侧卧式练上盘正四点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式练上盘正四点真气秘要、天罡二步右侧卧式练上盘正四点真气秘要、天罡三步右侧卧式练上盘正四点真气秘要、天罡四步右侧卧式练上盘正四点真气秘要、天罡五步右侧卧式练上盘正四点真气秘要、天罡六步右侧卧式练上盘正四点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气，送气，捺气，引气至上盘正四点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-12。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十七、天罡右侧卧式练上盘正五点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式练上盘正五点真气秘要、天罡二步右侧卧式练上盘正五点真气秘要、天罡三步右侧卧式练上盘正五点真气秘要、天罡四步右侧卧式练上盘正五点真气秘要、天罡五步右侧卧式练上盘正五点真气秘要、天罡六步右侧卧式练上盘正五点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，

行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息），然后吃气一口，依次咽气，送气、捺气、引气至上盘正五点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-12。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十八、天罡右侧卧式练上盘正六点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式练上盘正六点真气秘要、天罡二步右侧卧式练上盘正六点真气秘要、天罡三步右侧卧式练上盘正六点真气秘要、天罡四步右侧卧式练上盘正六点真气秘要、天罡五步右侧卧式练上盘正六点真气秘要、天罡六步右侧卧式练上盘正六点真气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是换息次数和闭息时间以六的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架置蒲床之上，行六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行息二十四换，五步行三十换息，六步行三十六换息）。然后吃气一口，依次咽气、送气、捺气、引气至上盘正六点小穴，接着闭息六分钟（二步闭息十二分钟，三步闭息十八分钟，四步闭息二十四分钟，五步闭息三十分钟，六步闭息三十六分钟）。最后再重复六换息（二步行十二换息，三步行十八换息，四步行二十四换息，五步行三十换息，六步行三十六换息）。见图 5-12。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

下篇 天罡破气法

《功家秘法宝藏》卷一《天罡大周天》曰：“破气者，乃吃气一口直至丹田，然后闭息、凝神、引气、定位于控定小穴，然后以意催气，破出道位，泄之于外，且抵达指定部位，故也。”

天罡仰卧破气法第一

一、天罡仰卧式破中盘正一点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式破中盘正一点元气秘要、天罡二步仰卧式破中盘正一点元气秘要、天罡三步仰卧式破中盘正一点元气秘要、天罡四步仰卧式破中盘正一点元气秘要、天罡五步仰卧式破中盘正一点元气秘要、天罡六步仰卧式破中盘正一点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架行六换息，吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至中盘正一点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正一点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正一点小穴穴眼部位破出，直至体



图 6-1

外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正一点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-1。

注：一步练完后，方可练

二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

二、天罡仰卧式破中盘正二点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式破中盘正二点元气秘要、天罡二步仰卧式破中盘正二点元气秘要、天罡三步仰卧式破中盘正二点元气秘要、天罡四步仰卧式破中盘正二点元气秘要、天罡五步仰卧式破中盘正二点元气秘要、天罡六步仰卧式破中盘正二点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至中盘正一点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正二点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正二点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正二点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后叹气一次，接行六换息。见图 6-1。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

三、天罡仰卧式破中盘正三点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式破中盘正三点元气秘要、天罡二步仰卧式破中盘正三点元气秘要、天罡三步仰卧式破中盘正三点元气秘要、天罡四步仰卧式破中盘正三点元气秘要、天罡五步仰卧式破中盘正三点元气秘要、天罡六步仰卧式破中盘正三点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具

体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至中盘正三点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正三点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正三点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离，此时意注于体外中盘正三点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-1。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

四、天罡仰卧式破中盘正四点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式破中盘正四点元气秘要、天罡二步仰卧式破中盘正四点元气秘要、天罡三步仰卧式破中盘正四点元气秘要、天罡四步仰卧式破中盘正四点元气秘要、天罡五步仰卧式破中盘正四点元气秘要、天罡六步仰卧式破中盘正四点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步盘本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至中盘正四点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正四点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正四点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正四点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后叹气一次，接行六换息。见图 6-1。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

出现不良后果。

五、天罡仰卧式破中盘正五点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式破中盘正五点元气秘要、天罡二步仰卧式破中盘正五点元气秘要、天罡三步仰卧式破中盘正五点元气秘要、天罡四步仰卧式破中盘正五点元气秘要、天罡五步仰卧式破中盘正五点元气秘要、天罡六步仰卧式破中盘正五点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、擦气、引气至中盘正五点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟、三步闭息九分钟、四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正五点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正五点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正五点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后叹气一次，接行六换息。见图 6-1。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

六、天罡仰卧式破中盘正六点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式破中盘正六点元气秘要、天罡二步仰卧式破中盘正六点元气秘要、天罡三步仰卧式破中盘正六点元气秘要、天罡四步仰卧式破中盘正六点元气秘要、天罡五步仰卧式破中盘正六点元气秘要、天罡六步仰卧式破中

盘正六点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方
法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操
作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引
气至中盘正六点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步
闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息
十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正六点小穴的表面，以意催
动聚于表面的元气从中盘正六点小穴穴眼部位破出，直至体外。
与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正六点破气穴，时间
约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-1。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

七、天罡仰卧式破下盘正一点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式破下盘正一点元气秘要、
天罡二步仰卧式破下盘正一点元气秘要、天罡三步仰卧式破下
盘正一点元气秘要、天罡四步仰卧式破下盘正一点元气秘要、
天罡五步仰卧式破下盘正一点元气秘要、天罡六步仰卧式破下
盘正一点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和



图 6-2

方法与一步基本相同，只是闭
息时间以三的倍数增加即可。
具体操作方法为：摆架，行六
换息。吃气一口，随即咽气、
送气、捺气、引气至下盘正一
点小穴，接着闭息三分钟（二
步闭息六分钟，三步闭息九分
钟，四步闭息十二分钟，五步闭
息十五分钟，六步闭息十八分

钟)。然后再凝神引气至下盘正一点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正一点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正一点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-2。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

八、天罡仰卧式破下盘正二点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式破下盘正二点元气秘要、天罡二步仰卧式破下盘正二点元气秘要、天罡三步仰卧式破下盘正二点元气秘要、天罡四步仰卧式破下盘正二点元气秘要、天罡五步仰卧式破下盘正二点元气秘要、天罡六步仰卧式破下盘正二点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正二点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正二点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正二点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正二点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后叹气一次，接行六换息。见图 6-2。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

九、天罡仰卧式破下盘正三点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式破下盘正三点元气秘要、

天罡二步仰卧式破下盘正三点元气秘要、天罡三步仰卧式破下盘正三点元气秘要、天罡四步仰卧式破下盘正三点元气秘要、天罡五步仰卧式破下盘正三点元气秘要、天罡六步仰卧式破下盘正三点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气。引气至下盘正三点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟、三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正三点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正三点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正三点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-2。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十、天罡仰卧式破下盘正四点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式破下盘正四点元气秘要、天罡二步仰卧式破下盘正四点元气秘要、天罡三步仰卧式破下盘正四点元气秘要、天罡四步仰卧式破下盘正四点元气秘要、天罡五步仰卧式破下盘正四点元气秘要、天罡六步仰卧式破下盘正四点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气。引气至下盘正四点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正四点小穴的表

面，以意催动聚于表面的元气从下盘正四点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正四点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后叹气一次，接行六换息，见图 6-2。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十一、天罡仰卧式破下盘正五点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式破下盘正五点元气秘要、天罡二步仰卧式破下盘正五点元气秘要、天罡三步仰卧式破下盘正五点元气秘要、天罡四步仰卧式破下盘正五点元气秘要、天罡五步仰卧式破下盘正五点元气秘要、天罡六步仰卧式破下盘正五点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正五点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正五点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正五点小穴穴眼部位破出。直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正五点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-2。

注：一步练完后，方可练二步、三步，不能混练，否则会出现不良后果。

十二、天罡仰卧式破下盘正六点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式破下盘正六点元气秘要、天罡二步仰卧式破下盘正六点元气秘要、天罡三步仰卧式破下

盘正六点元气秘要、天罡四步仰卧式破下盘正六点元气秘要、天罡五步仰卧式破下盘正六点元气秘要、天罡六步仰卧式破下盘正六点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气，送气、捺气、引气至下盘正六点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）然后再凝神引气至下盘正六点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正六点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正六点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-2。

注：一步练完后，方可练二步、三步，不能混练，否则会出现不良后果。

十三、天罡仰卧式破上盘正一点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式破上盘正一点元气秘要、天罡二步仰卧式破上盘正一点元气秘要、天罡三步仰卧式破上盘正一点元气秘要、天罡四步仰卧式破上盘正一点元气秘要、天罡五步仰卧式破上盘正一点元气秘要、天罡六步仰卧式破上盘正一点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，

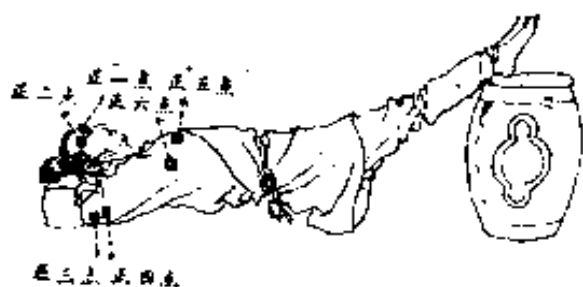


图 6-3

随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正一点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正一点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正一点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正一点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-3。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良果。

十四、天罡仰卧式破上盘正二点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式破上盘正二点元气秘要、天罡二步仰卧式破上盘正二点元气秘要、天罡三步仰卧式破上盘正二点元气秘要、天罡四步仰卧式破上盘正二点元气秘要、天罡五步仰卧式破上盘正二点元气秘要、天罡六步仰卧式破上盘正二点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至上盘正二点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正二点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正二点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-3。

注：一步练完后，方可练二步、三练等，不能混练，否则会出现不良后果。

十五、天罡仰卧式破上盘正三点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式破上盘正三点元气秘要、天罡二步仰卧式破上盘正三点元气秘要、天罡三步仰卧式破上盘正三点元气秘要、天罡四步仰卧式破上盘正三点元气秘要、天罡五步仰卧式破上盘正三点元气秘要、天罡六步仰卧式破上盘正三点元气秘要。以一步为基本架。二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正三点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正三点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正三点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正三点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-3。

注：一步练完后，方可练二步，三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十六、天罡仰卧式破上盘正四点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式破上盘正四点元气秘要、天罡二步仰卧式破上盘正四点元气秘要、天罡三步仰卧式破上盘正四点元气秘要、天罡四步仰卧式破上盘正四点元气秘要、天罡五步仰卧式破上盘正四点元气秘要、天罡六步仰卧式破上盘正四点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口。随即咽气、送

气、捺气、引气至上盘正四点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正四点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正四点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正四点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息，见图 6-3。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十七、天罡仰卧式破上盘正五点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式破上盘正五点元气秘要、天罡二步仰卧式破上盘正五点元气秘要、天罡三步仰卧式破上盘正五点元气秘要、天罡四步仰卧式破上盘正五点元气秘要、天罡五步仰卧式破上盘正五点元气秘要、天罡六步仰卧式破上盘正五点元气秘要、以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正五点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟），然后再凝神引气至上盘正五点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正五点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正五点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息，见图 6-3。

注：一步练完后，方可练二步、三步，不能混练，否则会出现不良后果。

十八、天罡仰卧式破上盘正六点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步仰卧式破上盘正六点元气秘要、天罡二步仰卧式破上盘正六点元气秘要、天罡三步仰卧式破上盘正六点元气秘要、天罡四步仰卧式破上盘正六点元气秘要、天罡五步仰卧式破上盘正六点元气秘要、天罡六步仰卧式破上盘正六点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、擦气、引气至上盘正六点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正六点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正六点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正六点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后叹气一次，接行六换息。见图 6-3。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

天罡俯卧式破气法第二

一、天罡俯卧式破中盘正一点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式破中盘正一点元气秘要、天罡二步俯卧式破中盘正一点元气秘要、天罡三步俯卧式破中盘正一点元气秘要、天罡四步俯卧式破中盘正一点元气秘要、天罡五步俯卧式破中盘正一点元气秘要、天罡六步俯卧式破中

盘正一点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至中盘正一点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正一点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正一点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正一点破气穴，时间约为六分钟



图 6-4

（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息，见图 6-4。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

二、天罡俯卧式破中盘正二点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式破中盘正二点元气秘要、天罡二步俯卧式破中盘正二点元气秘要、天罡三步俯卧式破中盘正二点元气秘要、天罡四步俯卧式破中盘正二点元气秘要、天罡五步俯卧式破中盘正二点元气秘要、天罡六步俯卧式破中盘正二点元气秘要、以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至中盘正二点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭

息十八分钟)。然后再凝神引气至中盘正二中点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正二点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正二点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图6-4。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

三、天罡俯卧式破中盘正三点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式破中盘正三点元气秘要、天罡二步俯卧式破中盘正三点元气秘要、天罡三步俯卧式破中盘正三点元气秘要、天罡四步俯卧式破中盘正三点元气秘要、天罡五步俯卧式破中盘正三点元气秘要、天罡六步俯卧式破中盘正三点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气，引气至中盘正三点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正三点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正三点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正三点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图6-4。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

四、天罡俯卧式破中盘正四点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式破中盘正四点元气秘要、天罡二步俯卧式破中盘正四点元气秘要、天罡三步俯卧式破中盘正四点元气秘要、天罡四步俯卧式破中盘正四点元气秘要、天罡五步俯卧式破中盘正四点元气秘要、天罡六步俯卧式破中盘正四点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至中盘正四点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正四点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正四点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正四点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息，见图 6-4。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

五、天罡俯卧式破中盘正五点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式破中盘正五点元气秘要、天罡二步俯卧式破中盘正五点元气秘要、天罡三步俯卧式破中盘正五点元气秘要、天罡四步俯卧式破中盘正五点元气秘要、天罡五步俯卧式破中盘正五点元气秘要、天罡六步俯卧式破中盘正五点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺

气。引气至中盘正五点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正五点小穴的表面。以意催动聚于表面的元气从中盘正五点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正五点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息，见图 6-4。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

六、天罡俯卧式破中盘正六点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式破中盘正六点元气秘要、天罡二步俯卧式破中盘正六点元气秘要、天罡三步俯卧式破中盘正六点元气秘要、天罡四步俯卧式破中盘正六点元气秘要、天罡五步俯卧式破中盘正六点元气秘要、天罡六步俯卧式破中盘正六点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、擦气、引气至中盘正六点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正六点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正六点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正六点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息，见图 6-4。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

七、天罡俯卧式破下盘正一点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式破下盘正一点元气秘要、天罡二步俯卧式破下盘正一点元气秘要、天罡三步俯卧式破下盘正一点元气秘要、天罡四步俯卧式破下盘正一点元气秘要、天罡五步俯卧式破下盘正一点元气秘要、天罡六步俯卧式破下盘正一点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正一点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正一点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正一点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正一点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-5。



图 6-5

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

八、天罡俯卧式破下盘正二点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式破下盘正二点元气秘要、天罡二步俯卧式破下盘正二点元气秘要、天罡三步俯卧式破下盘正二点元气秘要、天罡四步俯卧式破下盘正二点元气秘要、

天罡五步俯卧式破下盘正二点元气秘要、天罡六步俯卧式破下盘正二点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正二点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正二点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正二点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正二点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-5。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

九、天罡俯卧式破下盘正三点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式破下盘正三点元气秘要、天罡二步俯卧式破下盘正三点元气秘要、天罡三步俯卧式破下盘正三点元气秘要、天罡四步俯卧式破下盘正三点元气秘要、天罡五步俯卧式破下盘正三点元气秘要、天罡六步俯卧式破下盘正三点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正三点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正三点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正三点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正三点破

气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-5。

注：一步练完后，方可练第二步，三步，不能混练，否则会出现不良后果。

十、天罡俯卧式破下盘正四点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式破下盘正四点元气秘要、天罡二步俯卧式破下盘正四点元气秘要、天罡三步俯卧式破下盘正四点元气秘要、天罡四步俯卧式破下盘正四点元气秘要、天罡五步俯卧式破下盘正四点元气秘要、天罡六步俯卧式破下盘正四点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正四点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟、三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正四点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正四点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正四点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-5。

注：一步练完后，方可练第二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十一、天罡俯卧式破下盘正五点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式破下盘正五点元气秘要、天罡二步俯卧式破下盘正五点元气秘要、天罡三步俯卧式破下盘正五点元气秘要、天罡四步俯卧式破下盘正五点元气秘要、

天罡五步俯卧式破下盘正五点元气秘要、天罡六步俯卧式破下盘正五点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正五点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正五点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正五点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正五点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-5。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十二、天罡俯卧式破下盘正六点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式破下盘正六点元气秘要、天罡二步俯卧式破下盘正六点元气秘要、天罡三步俯卧式破下盘正六点元气秘要、天罡四步俯卧式破下盘正六点元气秘要、天罡五步俯卧式破下盘正六点元气秘、天罡六步俯卧式破下盘正六点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正六点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正六点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正六点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正

六点破气穴，时间约六为分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息，见图 6-5。

注：一步练完后，方可练二步、三步，不能混练，否则会出现不良后果。

十三、天罡俯卧式破上盘正一点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式破上盘正一点元气秘要、天罡二步俯卧式破上盘正一点元气秘要、天罡三步俯卧式破上盘正一点元气秘要、天罡四步俯卧式破上盘正一点元气秘要、天罡五步俯卧式破上盘正一点元气秘要、天罡六步俯卧式破上盘正一点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至上盘正一点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正一点小穴的表面，

以意催动聚于表面的元气从上盘正一点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正一点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-6。

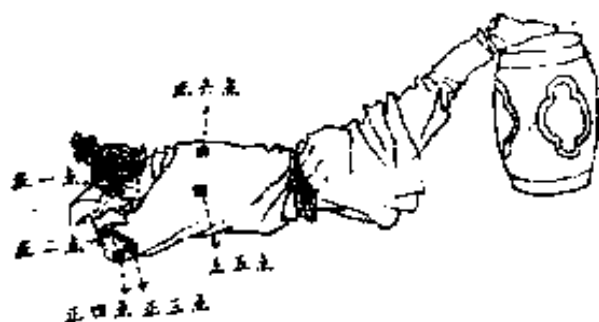


图 6-6

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十四、天罡俯卧式破上盘正二点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式破上盘正二点元气秘要、天罡二步俯卧式破上盘正二点元气秘要、天罡三步俯卧式破上盘正二点元气秘要、天罡四步俯卧式破上盘正二点元气秘要、天罡五步俯卧式破上盘正二点元气秘要、天罡六步俯卧式破上盘正二点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至上盘正二点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正二点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正二点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正二点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后叹气一次，接行六换息。见图 6-6。

注：一步练完后，方可练二步、三步，不能混练，否则会出现不良后果。

十五、天罡俯卧式破上盘正三点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式破上盘正三点元气秘要、天罡二步俯卧式破上盘正三点元气秘要、天罡三步俯卧式破上盘正三点元气秘要、天罡四步俯卧式破上盘正三点元气秘要、天罡五步俯卧式破上盘正三点元气秘要、天罡六步俯卧式破上盘正三点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、

擦气、引气至上盘正三点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正三点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正三点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正三点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息，见图 6-6。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十六、天罡俯卧式破上盘正四点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式破上盘正四点元气秘要、天罡二步俯卧式破上盘正四点元气秘要、天罡三步俯卧式破上盘正四点元气秘要、天罡四步俯卧式破上盘正四点元气秘要、天罡五步俯卧式破上盘正四点元气秘要、天罡六步俯卧式破上盘正四点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可，具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、擦气、引气至上盘正四点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正四点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正四点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正四点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-6。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十七、天罡俯卧式破上盘正五点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式破上盘正五点元气秘要、天罡二步俯卧式破上盘正五点元气秘要、天罡三步俯卧式破上盘正五点元气秘要、天罡四步俯卧式破上盘正五点元气秘要、天罡五步俯卧式破上盘正五点元气秘要、天罡六步俯卧式破上盘正五点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至上盘正五点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正五点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正五点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正五点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-6。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十八、天罡俯卧式破上盘正六点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步俯卧式破上盘正六点元气秘要、天罡二步俯卧式破上盘正六点元气秘要、天罡三步俯卧式破上盘正六点元气秘要、天罡四步俯卧式破上盘正六点元气秘要、天罡五步俯卧式破上盘正六点元气秘要、天罡六步俯卧式破上盘正六点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、

捺气、引气至上盘正六点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正六点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正六点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正六点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后叹气一次，接行六换息。见图 6-6。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

天罡左侧卧破气法第三

一、天罡左侧卧式破中盘正一点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式破中盘正一点元气秘要、天罡二步左侧卧式破中盘正一点元气秘要、天罡三步左侧卧式破中盘正一点元气秘要、天罡四步左侧卧式破中盘正一点元气秘要、天罡五步左侧卧式破中盘正一点六气元气秘要、天罡六

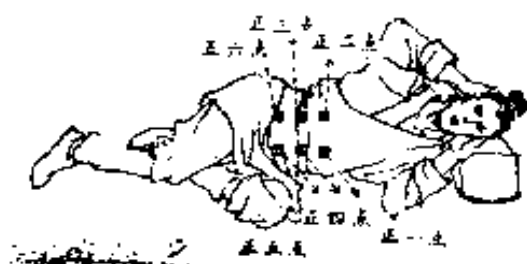


图 6-7

步左侧卧式破中盘正一点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为，摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气，送气、捺气、引气

至中盘正一点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正一点小穴的表面，以意催

动聚于表面的元气从中盘正一点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正一点破气穴，时间约为六分（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-7。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

二、天罡左侧卧式破中盘正二点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式破中盘正二点元气秘要、天罡二步左侧卧式破中盘正二点元气秘要、天罡三步左侧卧式破中盘正二点元气秘要、天罡四步左侧卧式破中盘正二点元气秘要、天罡五步左侧卧式破中盘正二点元气秘要、天罡六步左侧卧式破中盘正二点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至中盘正二点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正二点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正二点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正二点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次。接行六换息。见图 6-7。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

三、天罡左侧卧式破中盘正三点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式破中盘正三点元气秘要、天罡二步左侧卧式破中盘正三点元气秘要、天罡三步左侧

卧式破中盘正三点元气秘要、天罡四步左侧卧式破中盘正三点元气秘要、天罡五步左侧卧式破中盘正三点元气秘要、天罡六步左侧卧式破中盘正三点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、热气、引气至中盘正三点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正三点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正三点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正三点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-7。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

四、天罡左侧卧式破中盘正四点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式破中盘正四点元气秘要、天罡二步左侧卧式破中盘正四点元气秘要、天罡三步左侧卧式破中盘正四点元气秘要、天罡四步左侧卧式破中盘正四点元气秘要、天罡五步左侧卧式破中盘正四点元气秘要、天罡六步左侧卧式破中盘正四点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、擦气、引气至中盘正四点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正四点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正四点小穴

穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正四点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后叹气一次，接行六换息。见图 6-7。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

五、天罡左侧卧式破中盘正五点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式破中盘正五点元气秘要、天罡二步左侧卧式破中盘正五点元气秘要、天罡三步左侧卧式破中盘正五点元气秘要、天罡四步左侧卧式破中盘正五点元气秘要、天罡五步左侧卧式破中盘正五点元气秘要、天罡六步左侧卧式破中盘正五点元气秘要，以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至中盘正五点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正五点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正五点小穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正五点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-7。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练。否则会出现不良后果。

六、天罡左侧卧式破中盘正六点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式破中盘正六点元气秘要、天罡二步左侧卧式破中盘正六点元气秘要、天罡三步左侧

卧式破中盘正六点元气秘要、天罡四步左侧卧式破中盘正六点元气秘要、天罡五步左侧卧式破中盘正六点元气秘要、天罡六步左侧卧式破中盘正六点元气秘要。以一步为基本架，二至六的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气，送气、捺气、引气至中盘正六点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正六点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正六点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正六点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-7。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练。否则会出现不良后果。

七、天罡左侧卧式破下盘正一点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式破下盘正一点元气秘要、天罡二步左侧卧式破下盘正一点元气秘要、天罡三步左侧卧式破下盘正一点元气秘要、天罡四步左侧卧式破下盘正一点元气秘要、天罡五步左侧卧式破下盘正一点元气秘要、天罡六步左侧卧式破下盘正一点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正一点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正一点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正一点小穴穴眼部位破

出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正一点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-8。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练。否则会出现不良后果。

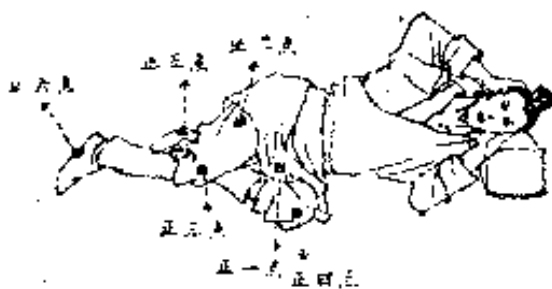


图 6-8

八、天罡左侧卧式破下盘正二点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式破下盘正二点元气秘要、天罡二步左侧卧式破下盘正二点元气秘要、天罡三步左侧卧式破下盘正二点元气秘要、天罡四步左侧卧式破下盘正二点元气秘要、天罡五步左侧卧式破下盘正二点元气秘要、天罡六步左侧卧式破下盘正二点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、擦气、引气至下盘正二点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正二点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正二点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正二点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-8。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练。否则会出现不良后果。

九、天罡左侧卧式破下盘正三点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式破下盘正三点元气秘要、天罡二步左侧卧式破下盘正三点元气秘要、天罡三步左侧卧式破下盘正三点元气秘要、天罡四步左侧卧式破下盘正三点元气秘要、天罡五步左侧卧式破下盘正三点元气秘要、天罡六步左侧卧式破下盘正三点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正三点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正三点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正三点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正三点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-8。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练。否则会出现不良后果。

十、天罡左侧卧式破下盘正四点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式破下盘正四点元气秘要、天罡二步左侧卧式破下盘正四点元气秘要、天罡三步左侧卧式破下盘正四点元气秘要、天罡四步左侧卧式破下盘正四点元气秘要、天罡五步左侧卧式破下盘正四点元气秘要、天罡六步左侧卧式破下盘正四点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随

即咽气、送气、捺气、引气至下盘正四点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正四点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正四点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正四点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-8。

注：一步练完后，方可练二步、三步，不能混练。否则会出现不良后果。

十一、天罡左侧卧式破下盘正五点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式破下盘正五点元气秘要、天罡二步左侧卧式破下盘正五点元气秘要、天罡三步左侧卧式破下盘正五点元气秘要、天罡四步左侧卧式破下盘正五点元气秘要、天罡五步左侧卧式破下盘正五点元气秘要、天罡六步左侧卧式破下盘正五点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正五点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正五点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正五点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正五点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-8。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练。否则会出现不良后果。

十二、天罡左侧卧式破下盘正六点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式破下盘正六点元气秘要、天罡二步左侧卧式破下盘正六点元气秘要、天罡三步左侧卧式破下盘正六点元气秘要、天罡四步左侧卧式破下盘正六点元气秘要、天罡五步左侧卧式破下盘正六点元气秘要、天罡六步左侧卧式破下盘正六点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正六点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正六点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正六点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正六点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-8。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练。否则会出现不良后果。

十三、天罡左侧卧式破上盘正一点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式破上盘正一点元气秘要、天罡二步左侧卧式破上盘正一点元气秘要、天罡三步左侧卧式破上盘正一点元气秘要、天罡四步左侧卧式破上盘正一点元气秘要、天罡五步左侧卧式破上盘正一点元气秘要、天罡六步左侧卧式破上盘正一点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送

气、擦气、引气至上盘正一点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正一点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正一点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正一点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-9。



图 6-9

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练。否则会出现不良后果。

十四、天罡左侧卧式破上盘正二点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式破上盘正二点元气秘要、天罡二步左侧卧式破上盘正二点元气秘要、天罡三步左侧卧式破上盘正二点元气秘要、天罡四步左侧卧式破上盘正二点元气秘要、天罡五步左侧卧式破上盘正二点元气秘要、天罡六步左侧卧式破上盘正二点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息，吃气一口，随即咽气、送气、擦气、引气至上盘正二点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正二点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正二点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外

上盘正二点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-9。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十五、天罡左侧卧式破上盘正三点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式破上盘正三点元气秘要、天罡二步左侧卧式破上盘正三点元气秘要、天罡三步左侧卧式破上盘正三点元气秘要、天罡四步左侧卧式破上盘正三点元气秘要、天罡五步左侧卧式破上盘正三点元气秘要、天罡六步左侧卧式破上盘正三点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至上盘正三点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正三点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正三点小穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正三点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-9。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十六、天罡左侧卧式破上盘正四点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式破上盘正四点元气秘要、天罡二步左侧卧式破上盘正四点元气秘要、天罡三步左侧卧式破上盘正四点元气秘要、天罡四步左侧卧式破上盘正四点

元气秘要、天罡五步左侧卧式破上盘正四点元气秘要、天罡六步左侧卧式破上盘正四点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至上盘正四点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正四点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正四点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正四点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-9。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十七、天罡左侧卧式破上盘正五点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式破上盘正五点元气秘要、天罡二步左侧卧式破上盘正五点元气秘要、天罡三步左侧卧式破上盘正五点元气秘要、天罡四步左侧卧式破上盘正五点元气秘要、天罡五步左侧卧式破上盘正五点元气秘要、天罡六步左侧卧式破上盘正五点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至上盘正五点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正五点小穴表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正五点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外

上盘正五点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-9。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十八、天罡左侧卧式破上盘正六点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步左侧卧式破上盘正六点元气秘要、天罡二步左侧卧式破上盘正六点元气秘要、天罡三步左侧卧式破上盘正六点元气秘要、天罡四步左侧卧式破上盘正六点元气秘要、天罡五步左侧卧式破上盘正六点元气秘要、天罡六步左侧卧式破上盘正六点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至中盘正六点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正六点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正六点小穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正六点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-9。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

天罡右侧卧破气法第四

一、天罡右侧卧式破中盘正一点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式破中盘正一点元气秘

要、天罡二步右侧卧式破中盘正一点元气秘要、天罡三步右侧卧式破中盘正一点元气秘要、天罡四步右侧卧式破中盘正一点元气秘要、天罡五步右侧卧式破中盘正一点元气秘要、天罡六步右侧卧式破中盘正一点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息，吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至中盘正一点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。



图 6-10

然后再凝神引气至中盘正一点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正一点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正一点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-10。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

二、天罡右侧卧式破中盘正二点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式破中盘正二点元气秘要、天罡二步右侧卧式破中盘正二点元气秘要、天罡三步右侧卧式破中盘正二点元气秘要、天罡四步右侧卧式破中盘正二点元气秘要、天罡五步右侧卧式破中盘正二点元气秘要、天罡六步右侧卧式破中盘正二点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增

加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息，吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至中盘正二点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正二点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正二点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正二点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-10。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

三、天罡右侧卧式破中盘正三点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式破中盘正三点元气秘要、天罡二步右侧卧式破中盘正三点元气秘要、天罡三步右侧卧式破中盘正三点元气秘要、天罡四步右侧卧式破中盘正三点元气秘要、天罡五步右侧卧式破中盘正三点元气秘要、天罡六步右侧卧式破中盘正三点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至中盘正三点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正三点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正三点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正三点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-10。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则

会出现不良后果。

四、天罡右侧卧式破中盘正四点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式破中盘正四点元气秘要、天罡二步右侧卧式破中盘正四点元气秘要、天罡三步右侧卧式破中盘正四点元气秘要、天罡四步右侧卧式破中盘正四点元气秘要、天罡五步右侧卧式破中盘正四点元气秘要、天罡六步右侧卧式破中盘正四点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至中盘正四点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正四点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正四点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正四点破气位，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息，见图9-10。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

五、天罡右侧卧式破中盘正五点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式破中盘正五点元气秘要、天罡二步右侧卧式破中盘正五点元气秘要、天罡三步右侧卧式破中盘正五点元气秘要、天罡四步右侧卧式破中盘正五点元气秘要、天罡五步右侧卧式破中盘正五点元气秘要、天罡六步右侧卧式破中盘正五点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽

气、送气、擦气、引气至中盘正五点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正五点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正五点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正五点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-10。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

六、天罡右侧卧式破中盘正六点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式破中盘正六点元气秘要、天罡二步右侧卧破中盘正六点元气秘要、天罡三步右侧卧式破中盘正六点元气秘要、天罡四步右侧卧式破中盘正六点元气秘要、天罡五步右侧卧式破中盘正六点元气秘要、天罡六步右侧卧式破中盘正六点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、擦气、引气至中盘正六点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至中盘正六点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从中盘正六点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外中盘正六点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-10。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

七、天罡右侧卧式破下盘正一点真气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式破下盘正一点元气秘要、天罡二步右侧卧式破下盘正一点元气秘要、天罡三步右侧卧式破下盘正一点元气秘要、天罡四步右侧卧式破下盘正一点元气秘要、天罡五步右侧卧式破下盘正一点元气秘要、天罡六步右侧卧式破下盘正一点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正一点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正一点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正一点小穴穴眼部位破



图 6-11

出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正一点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-11。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

八、天罡右侧卧式破下盘正二点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式破下盘正二点元气秘要、天罡二步右侧卧式破下盘正二点元气秘要、天罡三步右侧卧式破下盘正二点元气秘要、天罡四步右侧卧式破下盘正二点

元气秘要、天罡五步右侧卧式破下盘正二点元气秘要、天罡六步右侧卧式破下盘正二点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正二点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正二点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正二点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离，此时意注于体外下盘正二点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-11。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

九、天罡右侧卧式破下盘正三点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式破下盘正三点元气秘要、天罡二步右侧卧式破下盘正三点元气秘要、天罡三步右侧卧式破下盘正三点元气秘要、天罡四步右侧卧式破下盘正三点元气秘要、天罡五步右侧卧式破下盘正三点元气秘要、天罡六步右侧卧式破下盘正三点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正三点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正三点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正三点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正

三点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-11。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十、天罡右侧卧式破下盘正四点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式破下盘正四点元气秘要、天罡二步右侧卧式破下盘正四点元气秘要、天罡三步右侧卧式破下盘正四点元气秘要、天罡四步右侧卧式破下盘正四点元气秘要、天罡五步右侧卧式破下盘正四点元气秘要、天罡六步右侧卧式破下盘正四点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正四点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正四点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正四点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正四点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-11。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十一、天罡右侧卧式破下盘正五点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式破下盘正五点元气秘要、天罡二步右侧卧式破下盘正五点元气秘要、天罡三步右侧卧

式破下盘正五点元气秘要、天罡同步右侧卧式破下盘正五点元气秘要、天罡五步右侧卧式破下盘正五点元气秘要、天罡六步右侧卧式破下盘正五点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正五点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正五点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正五点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正五点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后叹气一次，接行六换息。见图 6-11。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十二、天罡右侧卧式破下盘正六点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式破下盘正六点元气秘要、天罡二步右侧卧式破下盘正六点元气秘要、天罡三步右侧卧式破下盘正六点元气秘要、天罡四步右侧卧式破下盘正六点元气秘要、天罡五步右侧卧式破下盘正六点元气秘要、天罡六步右侧卧式破下盘正六点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至下盘正六点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至下盘正六点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从下盘正六点小穴穴眼部位破

出,直至体外,与人体保持六寸距离。此时意注于体外下盘正六点破气穴,时间约为六分钟(即定位)。最后,叹气一次,接行六换息。见图6-1-1。

注:一步练完后,方可练二步、三步等,不能混练,否则会出现不良后果。

十三、天罡右侧卧式破上盘正一点元气秘要

该法共分六步,即天罡一步右侧卧式破上盘正一点元气秘要、天罡二步右侧卧式破上盘正一点元气秘要、天罡三步右侧卧式破上盘正一点元气秘要、天罡四步右侧卧式破上盘正一点元气秘要、天罡五步右侧卧式破上盘正一点元气秘要、天罡六步右侧卧式破上盘正一点元气秘要。以一步为基本架,二至六步的操作程序和方法与一步基本相同,只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为:摆架,行六换息。吃气一口,随即咽气、送气、捺气,引气至上盘正一点小穴,接着闭息三分钟(二步闭息六分钟,三步闭息九分钟,四步闭息十二分钟,五步闭息十五分钟,

六步闭息十八分钟)。然后再凝神引气至上盘正一点小穴的表面,以意催动聚于表面的元气从上盘正一点小穴穴眼部位破出,直至体外,与人体保持六寸距离,此时意注于体外上盘正一点破气穴,时间约为六分钟(即定位)。最后,叹气一次,接行六换息。见图6-12。



图 6-12

注:一步练完后,方可练二步、三步等,不能混练,否则会出现不良后果。

十四、天罡右侧卧式破上盘正二点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式破上盘正二点元气秘要、天罡二步右侧卧式破上盘正二点元气秘要、天罡三步右侧卧式破上盘正二点元气秘要、天罡四步右侧卧式破上盘正二点元气秘要、天罡五步右侧卧式破上盘正二点元气秘要、天罡六步右侧卧式破上盘正二点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息，吃气一口，随即咽气、送气、擦气、引气至上盘正二点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正二点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正二点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正二点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图6-12。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十五、天罡右侧卧式破上盘正三点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式破上盘正三点元气秘要、天罡二步右侧卧式破上盘正三点元气秘要、天罡三步右侧卧式破上盘正三点元气秘要、天罡四步右侧卧式破上盘正三点元气秘要、天罡五步右侧卧式破上盘正三点元气秘要、天罡六步右侧卧式破上盘正三点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，

随即咽气、送气、捺气、引气至上盘正三点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正三点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正三点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正三点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-12。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十六、天罡右侧卧式破上盘正四点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式破上盘正四点元气秘要、天罡二步右侧卧式破盘上正四点元气秘要、天罡三步右侧卧式破上盘正四点元气秘要、天罡四步右侧卧式破上盘正四点元气秘要、天罡五步右侧卧式破上盘正四点元气秘要、天罡六步右侧卧式破上盘正四点二气秘要。以一步基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至上盘正四点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正四点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正四点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正四点破气穴，时间约为六分钟（即定位），最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-12。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十七、天罡右侧卧式破上盘正五点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式破上盘正五点元气秘要、天罡二步右侧卧式破上盘正五点元气秘要、天罡三步右侧卧式破上盘正五点元气秘要、天罡四步右侧卧式破上盘正五点元气秘要、天罡五步右侧卧式破上盘正五点元气秘要、天罡六步右侧卧式破上盘正五点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随即咽气、送气、捺气、引气至上盘正五点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正五点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正五点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正五点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-12。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练，否则会出现不良后果。

十八、天罡右侧卧式破上盘正六点元气秘要

该法共分六步，即天罡一步右侧卧式破上盘正六点元气秘要、天罡二步右侧卧式破上盘正六点元气秘要、天罡三步右侧卧式破上盘正六点元气秘要、天罡四步右侧卧式破上盘正六点元气秘要、天罡五步右侧卧式破上盘正六点元气秘要、天罡六步右侧卧式破上盘正六点元气秘要。以一步为基本架，二至六步的操作程序和方法与一步基本相同，只是闭息时间以三的倍数增加即可。具体操作方法为：摆架，行六换息。吃气一口，随

即咽气、送气、捺气、引气至上盘正六点小穴，接着闭息三分钟（二步闭息六分钟，三步闭息九分钟，四步闭息十二分钟，五步闭息十五分钟，六步闭息十八分钟）。然后再凝神引气至上盘正六点小穴的表面，以意催动聚于表面的元气从上盘正六点小穴穴眼部位破出，直至体外，与人体保持六寸距离。此时意注于体外上盘正六点破气穴，时间约为六分钟（即定位）。最后，叹气一次，接行六换息。见图 6-12。

注：一步练完后，方可练二步、三步等，不能混练。否则会出现不良后果。

操作禁要

操作日程第一

操作日程系笔者为演练者所制定的操作《三十六天罡大周天功》的具体日程安排。笔者在此所拟的操作起始日为1990年1月1日，每个月以30天作为平均演练日，提前或推迟演练，效果是一样的。

1990年元月1—6日，每日操作《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡一步数息法第一·天罡一步仰卧数中盘。

元月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡一步数息法第一·天罡一步仰卧数中盘；其二操作天罡一步仰卧数下盘。

元月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡一步数息法第一·天罡一步仰卧数中盘；其二操作天罡一步仰卧数下盘；其三操作天罡一步仰卧数上盘。

元月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡一步数息法第一·天罡一步仰卧数中盘；其二操作天罡一步仰卧数下盘；其三操作天罡一步仰卧数上盘；其四操作天罡一步俯卧数中盘。

元月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡一步数息法第一·天罡一步仰卧数中盘；其二

操作天罡一步仰卧数下盘；其三操作天罡一步仰卧数上盘；其四操作天罡一步俯卧数中盘；其五操作天罡一步俯卧数下盘。

2月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡一步数息法第一·天罡一步仰卧数中盘；其二操作天罡一步仰卧数下盘；其三操作天罡一步仰卧数上盘；其四操作天罡一步俯卧数中盘；其五操作天罡一步俯卧数下盘；其六操作天罡一步俯卧数上盘。

2月7日—12日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡一步数息法第一·天罡一步仰卧数中盘；其二操作天罡一步仰卧数下盘；其三操作天罡一步仰卧数上盘；其四操作天罡一步俯卧数中盘；其五操作天罡一步俯卧数下盘；其六操作天罡一步俯卧数上盘；其七操作天罡一步左侧卧数中盘。

2月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡一步数息法第一·天罡一步仰卧数中盘；其二操作天罡一步仰卧数下盘；其三操作天罡一步仰卧数上盘；其四操作天罡一步俯卧数中盘；其五操作天罡一步俯卧数下盘；其六操作天罡一步俯卧数上盘；其七操作天罡一步左侧卧数中盘；其八操作天罡一步左侧卧数下盘。

2月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡一步数息法第一·天罡一步仰卧数中盘；其二操作天罡一步仰卧数下盘；其三操作天罡一步仰卧数上盘；其四操作天罡一步俯卧数中盘；其五操作天罡一步俯卧数下盘；其六操作天罡一步俯卧数上盘；其七操作天罡一步左侧卧数中盘；其八操作天罡一步左侧卧数下盘；其九操作天罡一步左侧卧数上盘。

2月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡

《数息法》中天罡一步数息法第一·天罡一步仰卧数中盘；其二操作天罡一步仰卧数下盘；其三操作天罡一步仰卧数上盘；其四操作天罡一步俯卧数中盘；其五操作天罡一步俯卧数下盘；其六操作天罡一步俯卧数上盘；其七操作天罡一步左侧卧数中盘；其八操作天罡一步左侧卧数下盘；其九操作天罡一步左侧卧数上盘；其十操作天罡一步右侧卧数中盘；

3月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡一步数息法第一·天罡一步仰卧数中盘；其二操作天罡一步仰卧数下盘；其三操作天罡一步仰卧数上盘；其四操作天罡一步俯卧数中盘；其五操作天罡一步俯卧数下盘；其六操作天罡一步俯卧数上盘；其七操作天罡一步左侧卧数中盘；其八操作天罡一步左侧卧数下盘；其九操作天罡一步左侧卧数上盘；其十操作天罡一步右侧卧数中盘；其十一操作天罡一步右侧卧数下盘。

3月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡一步数息法第一·天罡一步仰卧数中盘；其二操作天罡一步仰卧数下盘；其三操作天罡一步仰卧数上盘；其四操作天罡一步俯卧数中盘；其五操作天罡一步俯卧数下盘；其六操作天罡一步俯卧数上盘；其七操作天罡一步左侧卧数中盘；其八操作天罡一步左侧卧数下盘；其九操作天罡一步左侧卧数上盘；其十操作天罡一步右侧卧数中盘；其十一操作天罡一步右侧卧数下盘；其十二操作天罡一步右侧卧数上盘。

3月13—18日，每日操作《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡二步数息法第二·天罡二步仰卧数中盘。

3月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡二步数息法第二·天罡二步仰卧数中盘；其二操作天罡二步仰卧数下盘。

3月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡二步数息法第二·天罡二步仰卧数中盘；其二操作天罡二步仰卧数下盘；其三操作天罡二步仰卧数上盘。

4月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡二步数息法第二·天罡二步仰卧数中盘；其二操作天罡二步仰卧数下盘；其三操作天罡二步仰卧数上盘；其四操作天罡二步俯卧数中盘。

4月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡二步数息法第二·天罡二步仰卧数中盘；其二操作天罡二步仰卧数下盘；其三操作天罡二步仰卧数上盘；其四操作天罡二步俯卧数中盘；其五操作天罡二步俯卧数下盘。

4月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡二步数息法第二·天罡二步仰卧数中盘；其二操作天罡二步仰卧数下盘；其三操作天罡二步仰卧数上盘；其四操作天罡二步俯卧数中盘；其五操作天罡二步俯卧数下盘；其六操作天罡二步俯卧数上盘。

4月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡二步数息法第二·天罡二步仰卧数中盘；其二操作天罡二步仰卧数下盘；其三操作天罡二步仰卧数上盘；其四操作天罡二步俯卧数中盘；其五操作天罡二步俯卧数下盘；其六操作天罡二步俯卧数上盘；其七操作天罡二步左侧卧数中盘。

4月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡二步数息法第二·天罡二步仰卧数中盘；其二操作天罡二步仰卧数下盘；其三操作天罡二步仰卧数上盘；其四操作天罡二步俯卧数中盘；其五操作天罡二步俯卧数下盘；

其六操作天罡二步俯卧数上盘；其七操作天罡二步左侧卧数中盘；其八操作天罡二步左侧卧数下盘。

5月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡二步数息法第二·天罡二步仰卧数中盘；其二操作天罡二步仰卧数下盘；其三操作天罡二步仰卧数上盘；其四操作天罡二步俯卧数中盘；其五操作天罡二步俯卧数下盘；其六操作天罡二步俯卧数上盘；其七操作天罡二步左侧卧数中盘；其八操作天罡二步左侧卧数下盘；其九操作天罡二步左侧卧数上盘。

5月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡二步数息法第二·天罡二步仰卧数中盘；其二操作天罡二步仰卧数下盘；其三操作天罡二步仰卧数上盘；其四操作天罡二步俯卧数中盘；其五操作天罡二步卧俯数下盘；其六操作天罡二步俯卧数上盘；其七操作天罡二步左侧卧数中盘；其八操作天罡二步左侧卧数下盘；其九操作天罡二步左侧卧数上盘；其十操作天罡二步右侧卧数中盘。

5月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡二步数息法第二·天罡二步仰卧数中盘；其二操作天罡二步仰卧数下盘；其三操作天罡二步仰卧数上盘；其四操作天罡二步俯卧数中盘；其五操作天罡二步俯卧数下盘；其六操作天罡二步俯卧数上盘；其七操作天罡二步左侧卧数中盘；其八操作天罡二步左侧卧数下盘；其九操作天罡二步左侧卧数上盘；其十操作天罡二步右侧卧数中盘；其十一操作天罡二步右侧卧数下盘。

5月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡二步数息法第二·天罡一步仰卧数中盘；其二操作天罡二步仰卧数下盘；其三操作天罡二步仰卧数上盘；其四

操作天罡二步俯卧数中盘；其五操作天罡二步俯卧数下盘；其六操作天罡二步俯卧数上盘；其七操作天罡二步左侧卧数中盘；其八操作天罡二步左侧卧数下盘；其九操作天罡二步左侧卧数上盘；其十操作天罡二步右侧卧数中盘；其十一操作天罡二步右侧卧数下盘；其十二操作天罡二步右侧卧数上盘。

5月25—30日，每日操作《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡三步数息法第三·天罡三步仰卧数中盘。

6月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡三步数息法第三·天罡三步仰卧数中盘；其二操作天罡三步仰卧数下盘。

6月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡三步数息法第三·天罡三步仰卧数中盘；其二操作天罡三步仰卧数下盘；其三操作天罡三步仰卧数上盘。

6月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡三步数息法第三·天罡三步仰卧数中盘；其二操作天罡三步仰卧数下盘；其三操作天罡三步仰卧数上盘；其四操作天罡三步俯卧数中盘。

6月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡三步数息法第三·天罡三步仰卧数中盘；其二操作天罡三步仰卧数下盘；其三操作天罡三步仰卧数上盘；其四操作天罡三步俯卧数中盘；其五操作天罡三步俯卧数下盘。

6月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡三步数息法第三·天罡三步仰卧数中盘；其二操作天罡三步仰卧数下盘；其三操作天罡三步仰卧数上盘；其四操作天罡三步俯卧数中盘；其五操作天罡三步俯卧数下盘；其六操作天罡三步俯卧数上盘。

7月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡三步数息法第三·天罡三步仰卧数中盘；其二操作天罡三步仰卧数下盘；其三操作天罡三步仰卧数上盘；其四操作天罡三步俯卧数中盘；其五操作天罡三步俯卧数下盘；其六操作天罡三步俯卧数上盘；其七操作天罡三步左侧卧数中盘。

7月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡三步数息法第三·天罡三步仰卧数中盘；其二操作天罡三步仰卧数下盘；其三操作天罡三步仰卧数上盘；其四操作天罡三步俯卧数中盘；其五操作天罡三步俯卧数下盘；其六操作天罡三步俯卧数上盘；其七操作天罡三步左侧卧数中盘；其八操作天罡三步左侧卧数下盘。

7月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡三步数息法第三·天罡三步仰卧数中盘；其二操作天罡三步仰卧数下盘；其三操作天罡三步仰卧数上盘；其四操作天罡三步俯卧数中盘；其五操作天罡三步俯卧数下盘；其六操作天罡三步俯卧数上盘；其七操作天罡三步左侧卧数中盘；其八操作天罡三步左侧卧数下盘；其九操作天罡三步左侧卧数上盘。

7月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡三步数息法第三·天罡三步仰卧数中盘；其二操作天罡三步仰卧数下盘；其三操作天罡三步仰卧数上盘；其四操作天罡三步俯卧数中盘；其五操作天罡三步俯卧数下盘；其六操作天罡三步俯卧数上盘；其七操作天罡三步左侧卧数中盘；其八操作天罡三步左侧卧数下盘；其九操作天罡三步左侧卧数上盘；其十操作天罡三步右侧卧数中盘。

7月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天

罡数息法》中天罡三步数息法第三·天罡三步仰卧数中盘；其二操作天罡三步仰卧数下盘；其三操作天罡三步仰卧数上盘；其四操作天罡三步俯卧数中盘；其五操作天罡三步俯卧数下盘；其六操作天罡三步俯卧数上盘；其七操作天罡三步左侧卧数中盘；其八操作天罡三步左侧卧数下盘；其九操作天罡三步左侧卧数上盘；其十操作天罡三步右侧卧数中盘；其十一操作天罡三步右侧卧数下盘。

8月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡三步数息法第三·天罡三步仰卧数中盘；其二操作天罡三步仰卧数下盘；其三操作天罡三步仰卧数上盘；其四操作天罡三步俯卧数中盘；其五操作天罡三步俯卧数下盘；其六操作天罡三步俯卧数上盘；其七操作天罡三步左侧卧数中盘；其八操作天罡三步左侧卧数下盘；其九操作天罡三步左侧卧数上盘；其十操作天罡三步右侧卧数中盘；其十一操作天罡三步右侧卧数下盘；其十二操作天罡三步右侧卧数上盘。

8月7—12日，每日操作《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡四步数息法第四·天罡四步仰卧数中盘。

8月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡四步数息法第四·天罡四步仰卧数中盘；其二操作天罡四步仰卧数下盘。

8月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡四步数息法第四·天罡四步仰卧数中盘；其二操作天罡四步仰卧数下盘；其三操作天罡四步仰卧数上盘。

8月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡四步数息法第四·天罡四步仰卧数中盘；其二操作天罡四步仰卧数下盘；其三操作天罡四步仰卧数上盘；其四操作天罡四步俯卧数中盘。

9月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡四步数息法第四·天罡四步仰卧数中盘；其二操作天罡四步仰卧数下盘；其三操作天罡四步仰卧数上盘；其四操作天罡四步俯卧数中盘；其五操作天罡四步俯卧数下盘。

9月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡四步数息法第四·天罡四步仰卧数中盘；其二操作天罡四步仰卧数下盘；其三操作天罡四步仰卧数上盘；其四操作天罡四步俯卧数中盘；其五操作天罡四步俯卧数下盘；其六操作天罡四步俯卧数上盘。

9月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡四步数息法第四·天罡四步仰卧数中盘；其二操作天罡四步仰卧数下盘；其三操作天罡四步仰卧数上盘；其四操作天罡四步俯卧数中盘；其五操作天罡四步俯卧数下盘；其六操作天罡四步俯卧数上盘；其七操作天罡四步左侧卧数中盘。

9月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡四步数息法第四·天罡四步仰卧数中盘；其二操作天罡四步仰卧数下盘；其三操作天罡四步仰卧数上盘；其四操作天罡四步俯卧数中盘；其五操作天罡四步俯卧数下盘；其六操作天罡四步俯卧数上盘；其七操作天罡四步左侧卧数中盘；其八操作天罡四步左侧卧数下盘。

9月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡四步数息法第四·天罡四步仰卧数中盘；其二操作天罡四步仰卧数下盘；其三操作天罡四步仰卧数上盘；其四操作天罡四步俯卧数中盘；其五操作天罡四步俯卧数下盘；其六操作天罡四步俯卧数上盘；其七操作天罡四步左侧卧数中盘；其八操作天罡四步左侧卧数下盘；其九操作天罡四步左侧卧数上盘。

卧数上盘。

10月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡四步数息法第四·天罡四步仰卧数中盘；其二操作天罡四步仰卧数下盘；其三操作天罡四步仰卧数上盘；其四操作天罡四步俯卧数中盘；其五操作天罡四步俯卧数下盘；其六操作天罡四步俯卧数上盘；其七操作天罡四步左侧卧数中盘；其八操作天罡四步左侧卧数下盘；其九操作天罡四步左侧卧数上盘；其十操作天罡四步右侧卧数中盘。

10月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡四步数息法第四·天罡四步仰卧数中盘；其二操作天罡四步仰卧数下盘；其三操作天罡四步仰卧数上盘；其四操作天罡四步俯卧数中盘；其五操作天罡四步俯卧数下盘；其六操作天罡四步俯卧数上盘；其七操作天罡四步左侧卧数中盘；其八操作天罡四步左侧卧数下盘；其九操作天罡四步左侧卧数上盘；其十操作天罡四步右侧卧数中盘；其十一操作天罡四步右侧卧数下盘。

10月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡四步数息法第四·天罡四步仰卧数中盘；其二操作天罡四步仰卧数下盘；其三操作天罡四步仰卧数上盘；其四操作天罡四步俯卧数中盘；其五操作天罡四步俯卧数下盘；其六操作天罡四步俯卧数上盘；其七操作天罡四步左侧卧数中盘；其八操作天罡四步左侧卧数下盘；其九操作天罡四步左侧卧数上盘；其十操作天罡四步右侧卧数中盘；其十一操作天罡四步右侧卧数下盘；其十二操作天罡四步右侧卧数上盘。

10月19—24日，每日操作《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡五步数息法第五·天罡五步仰卧数中盘。

10月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡

数息法》中天罡五步数息法第五·天罡五步仰卧数中盘；其二操作天罡五步仰卧数下盘。

11月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡五步数息法第五·天罡五步仰卧数中盘；其二操作天罡五步仰卧数下盘；其三操作天罡五步仰卧数上盘。

11月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡五步数息法第五·天罡五步仰卧数中盘；其二操作天罡五步仰卧数下盘；其三操作天罡五步仰卧数上盘；其四操作天罡五步俯卧数中盘。

11月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡五步数息法第五·天罡五步仰卧数中盘；其二操作天罡五步仰卧数下盘；其三操作天罡五步仰卧数上盘；其四操作天罡五步俯卧数中盘；其五操作天罡五步俯卧数下盘。

11月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡五步数息法第五·天罡五步仰卧数中盘；其二操作天罡五步仰卧数下盘；其三操作天罡五步仰卧数上盘；其四操作天罡五步俯卧数中盘；其五操作天罡五步俯卧数下盘；其六操作天罡五步俯卧数上盘。

11月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡五步数息法第五·天罡五步仰卧数中盘；其二操作天罡五步仰卧数下盘；其三操作天罡五步仰卧数上盘；其四操作天罡五步俯卧数中盘；其五操作天罡五步俯卧数下盘；其六操作天罡五步俯卧数上盘；其七操作天罡五步左侧卧数中盘。

12月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡五步数息法第五·天罡五步仰卧数中盘；其

二操作天罡五步仰卧数下盘；其三操作天罡五步仰卧数上盘；其四操作天罡五步俯卧数中盘；其五操作天罡五步俯卧数下盘；其六操作天罡五步俯卧数上盘；其七操作天罡五步左侧卧数中盘；其八操作天罡五步左侧卧数下盘。

12月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡五步数息法第五·天罡五步仰卧数中盘；其二操作天罡五步仰卧数下盘；其三操作天罡五步仰卧数上盘；其四操作天罡五步俯卧数中盘；其五操作天罡五步俯卧数下盘；其六操作天罡五步俯卧数上盘；其七操作天罡五步左侧卧数中盘；其八操作天罡五步左侧卧数下盘；其九操作天罡五步左侧卧数上盘。

12月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡五步数息法第五·天罡五步仰卧数中盘；其二操作天罡五步仰卧数下盘；其三操作天罡五步仰卧数上盘；其四操作天罡五步俯卧数中盘；其五操作天罡五步俯卧数下盘；其六操作天罡五步俯卧数上盘；其七操作天罡五步左侧卧数中盘；其八操作天罡五步左侧卧数下盘；其九操作天罡五步左侧卧数上盘；其十操作天罡五步右侧卧数中盘。

12月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡五步数息法第五·天罡五步仰卧数中盘；其二操作天罡五步仰卧数下盘；其三操作天罡五步仰卧数上盘；其四操作天罡五步俯卧数中盘；其五操作天罡五步俯卧数下盘；其六操作天罡五步俯卧数上盘；其七操作天罡五步左侧卧数中盘；其八操作天罡五步左侧卧数下盘；其九操作天罡五步左侧卧数上盘；其十操作天罡五步右侧卧数中盘；其十一操作天罡五步右侧卧数下盘。

12月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡

数息法》中天罡五步数息法第五·天罡五步仰卧数中盘；其二操作天罡五步仰卧数下盘；其三操作天罡五步仰卧数上盘；其四操作天罡五步俯卧数中盘；其五操作天罡五步俯卧数下盘；其六操作天罡五步俯卧数上盘；其七操作天罡五步左侧卧数中盘；其八操作天罡五步左侧卧数下盘；其九操作天罡五步左侧卧数上盘；其十操作天罡五步右侧卧数中盘；其十一操作天罡五步右侧卧数下盘；其十二操作天罡五步右侧卧数上盘。

1991年元月1—6日，每日操作《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡六步数息法第六·天罡六步仰卧数中盘。

元月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡六步数息法第六·天罡六步仰卧数中盘；其二操作天罡六步仰卧数下盘。

元月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡六步数息法第六·天罡六步仰卧数中盘；其二操作天罡六步仰卧数下盘；其三操作天罡六步仰卧数上盘。

元月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡六步数息法第六·天罡六步仰卧数中盘；其二操作天罡六步仰卧数下盘；其三操作天罡六步仰卧数上盘；其四操作天罡六步俯卧数中盘。

元月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡六步数息法第六·天罡六步仰卧数中盘；其二操作天罡六步仰卧数下盘；其三操作天罡六步仰卧数上盘；其四操作天罡六步俯卧数中盘；其五操作天罡六步俯卧数下盘。

2月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡六步数息法第六·天罡六步仰卧数中盘；其二操作天罡六步仰卧数下盘；其三操作天罡六步仰卧数上盘；其四操作天罡六步俯卧数中盘；其五操作天罡六步俯卧数下

盘；其六操作天罡六步俯卧数上盘。

2月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡六步数息法第六·天罡六步仰卧数中盘；其二操作天罡六步仰卧数下盘；其三操作天罡六步仰卧数上盘；其四操作天罡六步俯卧数中盘；其五操作天罡六步俯卧数下盘；其六操作天罡六步俯卧数上盘；其七操作天罡六步左侧卧数中盘。

2月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡六步数息法第六·天罡六步仰卧数中盘；其二操作天罡六步仰卧数下盘；其三操作天罡六步仰卧数上盘；其四操作天罡六步俯卧数中盘；其五操作天罡六步俯卧数下盘；其六操作天罡六步俯卧数上盘；其七操作天罡六步左侧卧数中盘；其八操作天罡六步左侧卧数下盘。

2月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡六步数息法第六·天罡六步仰卧数中盘；其二操作天罡六步仰卧数下盘；其三操作天罡六步仰卧数上盘；其四操作天罡六步俯卧数中盘；其五操作天罡六步俯卧数下盘；其六操作天罡六步俯卧数上盘；其七操作天罡六步左侧卧数中盘；其八操作天罡六步左侧卧数下盘；其九操作天罡六步左侧卧数上盘。

2月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡六步数息法第六·天罡六步仰卧数中盘；其二操作天罡六步仰卧数下盘；其三操作天罡六步仰卧数上盘；其四操作天罡六步俯卧数中盘；其五操作天罡六步俯卧数下盘；其六操作天罡六步俯卧数上盘；其七操作天罡六步左侧卧数中盘；其八操作天罡六步左侧卧数下盘；其九操作天罡六步左侧卧数上盘；其十操作天罡六步右侧卧数中盘。

3月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡六步数息法第六·天罡六步仰卧数中盘；其二操作天罡六步仰卧数下盘；其三操作天罡六步仰卧数上盘；其四操作天罡六步俯卧数中盘；其五操作天罡六步俯卧数下盘；其六操作天罡六步俯卧数上盘；其七操作天罡六步左侧卧数中盘；其八操作天罡六步左侧卧数下盘；其九操作天罡六步左侧卧数上盘；其十操作天罡六步右侧卧数中盘；其十一操作天罡六步右侧卧数下盘。

3月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡数息法》中天罡六步数息法第六·天罡六步仰卧数中盘；其二操作天罡六步仰卧数下盘；其三操作天罡六步仰卧数上盘；其四操作天罡六步俯卧数中盘；其五操作天罡六步俯卧数下盘；其六操作天罡六步俯卧数上盘；其七操作天罡六步左侧卧数中盘；其八操作天罡六步左侧卧数下盘；其九操作天罡六步左侧卧数上盘；其十操作天罡六步右侧卧数中盘；其十一操作天罡六步右侧卧数下盘；其十二操作天罡六步右侧卧数上盘。

3月13—18日，每日操作《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡一步练息法第一·天罡一步仰卧练中盘。

3月19—25日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡一步练息法第一·天罡一步仰卧练中盘；其二操作天罡一步仰卧练下盘。

3月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡一步练息法第一·天罡一步仰卧练中盘；其二操作天罡一步仰卧练下盘；其三操作天罡一步仰卧练上盘。

4月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡一步练息法第一·天罡一步仰卧练中盘；其二操作天罡一步仰卧练下盘；其三操作天罡一步仰卧练上盘；

其四操作天罡一步俯卧练中盘。

4月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡一步练息法第一·天罡一步仰卧练中盘；其二操作天罡一步仰卧练下盘；其三操作天罡一步仰卧练上盘；其四操作天罡一步俯卧练中盘；其五操作天罡一步俯卧练下盘。

4月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡一步练息法第一·天罡一步仰卧练中盘；其二操作天罡一步仰卧练下盘；其三操作天罡一步仰卧练上盘；其四操作天罡一步俯卧练中盘；其五操作天罡一步俯卧练下盘；其六操作天罡一步俯卧练上盘。

4月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡一步练息法第一·天罡一步仰卧练中盘；其二操作天罡一步仰卧练下盘；其三操作天罡一步仰卧练上盘；其四操作天罡一步俯卧练中盘；其五操作天罡一步俯卧练下盘；其六操作天罡一步俯卧练上盘；其七操作天罡一步左侧卧练中盘。

4月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡一步练息法第一·天罡一步仰卧练中盘；其二操作天罡一步仰卧练下盘；其三操作天罡一步仰卧练上盘；其四操作天罡一步俯卧练中盘；其五操作天罡一步俯卧练下盘；其六操作天罡一步俯卧练上盘；其七操作天罡一步左侧卧练中盘；其八操作天罡一步左侧卧练上盘。

5月1—9日。每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡一步练息法第一·天罡一步仰卧练中盘；其二操作天罡一步仰卧练下盘；其三操作天罡一步仰卧练上盘；其四操作天罡一步俯卧练中盘；其五操作天罡一步俯卧练下

盘；其六操作天罡一步俯卧练上盘；其七操作天罡一步左侧卧练中盘；其八操作天罡一步左侧卧练下盘；其九操作天罡一步左侧卧练上盘。

5月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡一步练息法第一·天罡一步仰卧练中盘；其二操作天罡一步仰卧练下盘；其三操作天罡一步仰卧练上盘；其四操作天罡一步俯卧练中盘；其五操作天罡一步俯卧练下盘；其六操作天罡一步俯卧练上盘；其七操作天罡一步左侧卧练中盘；其八操作天罡一步左侧卧练下盘；其九操作天罡一步左侧卧练上盘；其十操作天罡一步右侧卧练中盘。

5月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡一步练息法第一·天罡一步仰卧练中盘；其二操作天罡一步仰卧练下盘；其三操作天罡一步仰卧练上盘；其四操作天罡一步俯卧练中盘；其五操作天罡一步俯卧练下盘；其六操作天罡一步俯卧练上盘；其七操作天罡一步左侧卧练中盘；其八操作天罡一步左侧卧练下盘；其九操作天罡一步左侧卧练上盘；其十操作天罡一步右侧卧练中盘；其十一操作天罡一步右侧卧练下盘。

5月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡一步练息法第一·天罡一步仰卧练中盘；其二操作天罡一步仰卧练下盘；其三操作天罡一步仰卧练上盘；其四操作天罡一步俯卧练中盘；其五操作天罡一步俯卧练下盘；其六操作天罡一步俯卧练上盘；其七操作天罡一步左侧卧练中盘；其八操作天罡一步左侧卧练下盘；其九操作天罡一步左侧卧练上盘；其十操作天罡一步右侧卧练中盘；其十一操作天罡一步右侧卧练下盘；其十二操作天罡一步右侧卧练上盘。

5月25—30日，每日操作《天罡息法至要·中篇·天罡练

息法》中天罡二步练息法第二·天罡二步仰卧练中盘。

6月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡二步练息法第二·天罡二步仰卧练中盘；其二操作天罡二步仰卧练下盘。

6月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡二步练息法第二·天罡二步仰卧练中盘；其二操作天罡二步仰卧练下盘；其三操作天罡二步仰卧练上盘。

6月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡二步练息法第二·天罡二步仰卧练中盘；其二操作天罡二步仰卧练下盘；其三操作天罡二步仰卧练上盘；其四操作天罡二步俯卧练中盘。

6月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡二步练息法第二·天罡二步仰卧练中盘；其二操作天罡二步仰卧练下盘；其三操作天罡二步仰卧练上盘；其四操作天罡二步俯卧练中盘；其五操作天罡二步俯卧练下盘。

6月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡二步练息法第二·天罡二步仰卧练中盘；其二操作天罡二步仰卧练下盘；其三操作天罡二步仰卧练上盘；其四操作天罡二步俯卧练中盘；其五操作天罡二步俯卧练下盘；其六操作天罡二步俯卧练上盘。

7月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡二步练息法第二·天罡二步仰卧练中盘；其二操作天罡二步仰卧练下盘；其三操作天罡二步仰卧练上盘；其四操作天罡二步俯卧中盘；其五作天罡二步俯卧练下盘；其六操作天罡二步俯卧练上盘；其七操作天罡二步左侧卧练中盘。

7月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天

罡练息法》中天罡二步练息法第二·天罡二步仰卧练中盘；其二操作天罡二步仰卧练下盘；其三操作天罡二步仰卧练上盘；其四操作天罡二步俯卧练中盘；其五操作天罡二步俯卧练下盘；其六操作天罡二步俯卧练上盘；其七操作天罡二步左侧卧练中盘；其八操作天罡二步左侧卧练下盘。

7月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡二步练息法第二·天罡二步仰卧练中盘；其二操作天罡二步仰卧练下盘；其三操作天罡二步仰卧练上盘；其四操作天罡二步俯卧练中盘；其五操作天罡二步俯卧练下盘；其六操作天罡二步俯卧练上盘；其七操作天罡二步左侧卧练中盘；其八操作天罡二步左侧卧练下盘；其九操作天罡二步左侧卧练上盘。

7月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡二步练息法第二·天罡二步仰卧练中盘；其二操作天罡二步仰卧练下盘；其三操作天罡二步仰卧练上盘；其四操作天罡二步俯卧练中盘；其五操作天罡二步俯卧练下盘；其六操作天罡二步俯卧练上盘；其七操作天罡二步左侧卧练中盘；其八操作天罡二步左侧卧练下盘；其九操作天罡二步左侧卧练上盘；其十操作天罡二步右侧卧练中盘。

7月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡二步练息法第二·天罡二步仰卧练中盘；其二操作天罡二步仰卧练下盘；其三操作天罡二步仰卧练上盘；其四操作天罡二步俯卧练中盘；其五操作天罡二步俯卧练下盘；其六操作天罡二步俯卧练上盘；其七操作天罡二步左侧卧练中盘；其八操作天罡二步左侧卧练下盘；其九操作天罡二步左侧卧练上盘；其十操作天罡二步右侧卧练中盘；其十一操作天罡二步右侧卧练下盘。

8月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡二步练息法第二·天罡二步仰卧练中盘；其二操作天罡二步仰卧练下盘；其三操作天罡二步仰卧练上盘；其四操作天罡二步俯卧练中盘；其五操作天罡二步俯卧练下盘；其六操作天罡二步俯卧练上盘；其七操作天罡二步左侧卧练中盘；其八操作天罡二步左侧卧练下盘；其九操作天罡二步左侧卧练上盘；其十操作天罡二步右侧卧练中盘；其十一操作天罡二步右侧卧练下盘；其十二操作天罡二步右侧卧练上盘。

8月7—12日，每日操作《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡三步练息法第三·天罡三步仰卧练中盘。

8月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡三步练息法第三·天罡三步仰卧练中盘；其二操作天罡三步仰卧练下盘。

8月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡三步练息法第三·天罡三步仰卧练中盘；其二操作天罡三步仰卧练下盘；其三操作天罡三步仰卧练上盘。

8月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡三步练息法第三·天罡三步仰卧练中盘；其二操作天罡三步仰卧练下盘；其三操作天罡三步仰卧练上盘；其四操作天罡三步俯卧练中盘。

9月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡三步练息法第三·天罡三步仰卧练中盘；其二操作天罡三步仰卧练下盘；其三操作天罡三步仰卧练上盘；其四操作天罡四步俯卧练中盘；其五操作天罡三步俯卧练下盘。

9月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡三步练息法第三·天罡三步仰卧练中盘；其二

操作天罡三步仰卧练下盘；其三操作天罡三步仰卧练上盘；其四操作天罡三步俯卧练中盘；其五操作天罡三步俯卧练下盘；其六操作天罡三步 俯 卧 练 上 盘。

9月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡三步练息法第三·天罡三步仰卧练中盘；其二操作天罡三步仰卧练下盘；其三操作天罡三步 仰 卧 练 上 盘；其四操作天罡三步俯卧练中盘；其五操作天罡三步俯卧练下盘；其六操作天罡三步 俯 卧 练 上 盘；其七操作天罡三步左侧卧练中盘。

9月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡三步练息法第三·天罡三步仰卧练中盘；其二操作天罡三步仰卧练下盘；其三操 作 天 罡 三 步 仰 卧 练 上 盘；其四操作天罡三步俯卧练中盘；其五操作天罡三步俯卧练下盘；其六操作天罡三步俯卧练上盘；其七操作天罡三步左侧卧练中盘；其八操作天罡三步左侧卧练下盘。

9月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡三步练息法第三·天罡三步仰卧练中盘；其二操作天罡三步仰卧练下盘；其三操作天罡三步仰卧练上盘；其四操作天罡三步俯卧练中盘；其五操作 天 罡 三 步 俯 卧 练 下 盘；其六操作天罡三步俯卧练上盘；其七操作天罡三步左侧卧练中盘；其八操作天罡三步左侧卧练下盘；其九操作天罡三步左侧卧练上盘。

10月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡三步练息法第三·天罡三步仰卧练中盘；其二操作天罡三步仰卧练下盘；其三操作天罡三步仰卧练上盘；其四操作天罡三步俯卧练中盘；其五操作天罡三步俯卧练下盘；其六操作天罡三步俯卧练上盘；其七操作罡三步左 侧 卧 练 中

盘；其八操作天罡三步左侧卧练下盘；其九操作天罡三步左侧卧练上盘；其十操作天罡三步右侧卧练中盘。

10月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡三步练息法第三·天罡三步仰卧练中盘；其二操作天罡三步仰卧练下盘；其三操作天罡三步仰卧练上盘；其四操作天罡三步俯卧练中盘；其五操作天罡三步俯卧练下盘；其六操作天罡三步俯卧练上盘；其七操作天罡三步左侧卧练中盘；其八操作天罡三步左侧卧练下盘；其九操作天罡三步左侧卧练上盘；其十操作天罡三步右侧卧练中盘；其十一操作天罡三步右侧卧练下盘。

10月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡三步练息法第三·天罡三步仰卧练中盘；其二操作天罡三步仰卧练下盘；其三操作天罡三步仰卧练上盘；其四操作天罡三步俯卧练中盘；其五操作天罡三步俯卧练下盘；其六操作天罡三步俯卧练上盘；其七操作天罡三步左侧卧练中盘；其八操作天罡三步左侧卧练下盘；其九操作天罡三步左侧卧练上盘；其十操作天罡三步右侧卧练中盘；其十一操作天罡三步右侧卧练下盘；其十二操作天罡三步右侧卧练上盘。

10月19—24日，每日操作《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡四步练息法第四·天罡四步仰卧练中盘。

10月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡四步练息法第四·天罡四步仰卧练中盘；其二操作天罡四步仰卧练下盘。

11月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡四步练息法第四·天罡四步仰卧练中盘；其二操作天罡四步仰卧练下盘；其三操作天罡四步仰卧练上盘。

11月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡四步练息法第四·天罡四步仰卧练中盘；其二操作天罡四步仰卧练下盘；其三操作天罡四步仰卧练上盘；其四操作天罡四步俯卧练中盘。

11月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡四步练息法第四·天罡四步仰卧练中盘；其二操作天罡四步仰卧练下盘；其三操作天罡四步仰卧练上盘；其四操作天罡四步俯卧练中盘；其五操作天罡四步俯卧练下盘。

11月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡四步练息法第四·天罡四步仰卧练中盘；其二操作天罡四步仰卧练下盘；其三操作天罡四步仰卧练上盘；其四操作天罡四步侧卧练中盘；其五操作天罡四步俯卧练下盘；其六操作天罡四步俯卧练上盘。

11月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡四步练息法第四·天罡四步仰卧练中盘；其二操作天罡四步仰卧练下盘；其三操作天罡四步仰卧练上盘；其四操作天罡四步俯卧练中盘；其五操作天罡四步俯卧练下盘；其六操作天罡四步俯卧练上盘；其七操作天罡四步左侧卧练中盘。

12月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡四步练息法第四·天罡四步仰卧练中盘；其二操作天罡四步仰卧练下盘；其三操作天罡四步仰卧练上盘；其四操作天罡四步俯卧练中盘；其五操作天罡四步俯卧练下盘；其六操作天罡四步俯卧练上盘；其七操作天罡四步左侧卧练中盘；其八操作天罡四步左侧卧练下盘。

12月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡四步练息法第四·天罡四步仰卧练中盘；

其二操作天罡四步仰卧练下盘；其三操作天罡四步仰卧练上盘；其四操作天罡四步俯卧练中盘；其五操作天罡四步俯卧练下盘；其六操作天罡四步俯卧练上盘；其七操作天罡四步左侧卧练中盘；其八操作天罡四步左侧卧练下盘；其九操作天罡四步左侧卧练上盘。

12月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡四步练息法第四·天罡四步仰卧练中盘；其二操作天罡四步仰卧练下盘；其三操作天罡四步仰卧练上盘；其四操作天罡四步俯卧练中盘；其五操作天罡四步俯卧练下盘；其六操作天罡四步俯卧练上盘；其七操作天罡四步左侧卧练中盘；其八操作天罡四步左侧卧练下盘；其九操作天罡四步左侧卧练上盘；其十操作天罡四步右侧卧练下盘。

12月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡四步练息法第四·天罡四步仰卧练中盘；其二操作天罡四步仰卧练下盘；其三操作天罡四步仰卧练上盘；其四操作天罡四步俯卧练中盘；其五操作天罡四步俯卧练下盘；其六操作天罡四步俯卧练上盘；其七操作天罡四步左侧卧练中盘；其八操作天罡四步左侧卧练下盘；其九操作天罡四步左侧卧练上盘；其十操作天罡四步右侧卧练中盘；其十一操作天罡四步右侧卧练下盘。

12月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡四步练息法第四·天罡四步仰卧练中盘；其二操作天罡四步仰卧练下盘；其三操作天罡四步仰卧练上盘；其四操作天罡四步俯卧练中盘；其五操作天罡四步俯卧练下盘；其六操作天罡四步俯卧练上盘；其七操作天罡四步左侧卧练中盘；其八操作天罡四步左侧卧练下盘；其九操作天罡四步左侧卧练上盘；其十操作天罡四步右侧卧练中盘；其十一操作天罡

四步右侧卧练下盘；其十二操作天罡四步右侧卧练上盘。

1992年元月1—6日，每日操作《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡五步练息法第五·天罡五步仰卧练中盘。

元月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡五步练息法第五·天罡五步仰卧练中盘；其二操作天罡五步仰卧练下盘。

元月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡五步练息法第五·天罡五步仰卧练中盘；其二操作天罡五步仰卧练下盘；其三操作天罡五步仰卧练上盘。

元月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡五步练息法第五·天罡五步仰卧练中盘；其二操作天罡五步仰卧练下盘；其三操作天罡五步仰卧练上盘；其四操作天罡五步俯卧练中盘。

元月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡五步练息法第五·天罡五步仰卧练中盘；其二操作天罡五步仰卧练下盘；其三操作天罡五步仰卧练上盘；其四操作天罡五步俯卧练中盘；其五操作天罡五步俯卧练下盘。

2月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡五步练息法第五·天罡五步仰卧练中盘；其二操作天罡五步仰卧练下盘；其三操作天罡五步仰卧练上盘；其四操作天罡五步俯卧练中盘；其五操作天罡五步俯卧练下盘；其六操作天罡五步俯卧练上盘。

2月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡五步练息法第五·天罡五步仰卧练中盘；其二操作天罡五步仰卧练下盘；其三操作天罡五步仰卧练上盘；其四操作天罡五步俯卧练中盘；其五操作天罡五步俯卧练下盘；

其六操作天罡五步俯卧练上盘；其七操作天罡五步左侧卧练中盘。

2月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡五步练息法第五·天罡五步仰卧练中盘；其二操作天罡五步仰卧练下盘；其三操作天罡五步仰卧练上盘；其四操作天罡五步俯卧练中盘；其五操作天罡五步俯卧练下盘；其六操作天罡五步俯卧练上盘；其七操作天罡五步左侧卧练中盘；其八操作天罡五步左侧卧练下盘。

2月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡五步练息法第五·天罡五步仰卧练中盘；其二操作天罡五步仰卧练下盘；其三操作天罡五步仰卧练上盘；其四操作天罡五步俯卧练中盘；其五操作天罡五步俯卧练下盘；其六操作天罡五步俯卧练上盘；其七操作天罡五步左侧卧练中盘；其八操作天罡五步左侧卧练下盘；其九操作天罡五步左侧卧练上盘。

2月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡五步练息法第五·天罡五步仰卧练中盘；其二操作天罡五步仰卧练下盘；其三操作天罡五步仰卧练上盘；其四操作天罡五步俯卧练中盘；其五操作天罡五步俯卧练下盘；其六操作天罡五步俯卧练上盘；其七操作天罡五步左侧卧练中盘；其八操作天罡五步左侧卧练下盘；其九操作天罡五步左侧卧练上盘；其十操作天罡五步右侧卧练中盘。

3月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡五步练息法第五·天罡五步仰卧练中盘；其二操作天罡五步仰卧练下盘；其三操作天罡五步仰卧练上盘；其四操作天罡五步俯卧练中盘；其五操作天罡五步俯卧练下盘；其六操作天罡五步俯卧练上盘；其七操作天罡五步左侧

卧练中盘；其八操作天罡五步左侧卧练下盘；其九操作天罡五步左侧卧练上盘；其十操作天罡五步右侧卧练中盘；其十一操作天罡五步右侧卧练下盘。

3月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡五步练息法第五·天罡五步仰卧练中盘；其二操作天罡五步仰卧练下盘；其三操作天罡五步仰卧练上盘；其四操作天罡五步俯卧练中盘；其五操作天罡五步俯卧练下盘；其六操作天罡五步俯卧练上盘；其七操作天罡五步左侧卧练中盘；其八操作天罡五步左侧卧练下盘；其九操作天罡五步左侧卧练上盘；其十操作天罡五步左侧卧练中盘；其十一操作天罡五步右侧卧练下盘；其十二操作天罡五步右侧卧练上盘。

3月13—18日，每日操作《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡六步练息法第六·天罡六步仰卧练中盘。

3月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡六步练息法第六·天罡六步仰卧练中盘；其二操作天罡六步仰卧练下盘

3月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡六步练息法第六·天罡六步仰卧练中盘；其二操作天罡六步仰卧练下盘；其三操作天罡六步仰卧练上盘。

4月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡六步练息法第六·天罡六步仰卧练中盘；其二操作天罡六步仰卧练下盘；其三操作天罡六步仰卧练上盘；其四操作天罡六步俯卧练中盘。

4月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡六步练息法第六·天罡六步仰卧练中盘；其二操作天罡六步仰卧练下盘；其三操作天罡六步仰卧上盘；其四

操作天罡六步俯卧练中盘；其五操作天罡六步俯卧练下盘。

4月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡六步练息法第六·天罡六步仰卧练中盘；其二操作天罡六步仰卧练下盘；其三操作天罡六步仰卧练上盘；其四操作天罡六步俯卧练中盘；其五操作天罡六步俯卧练下盘；其六操作天罡六步俯卧练上盘。

4月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡六步练息法第六·天罡六步仰卧练中盘；其二操作天罡六步仰卧练下盘；其三操作天罡六步仰卧练上盘；其四操作天罡六步俯卧练中盘；其五操作天罡六步俯卧练下盘；其六操作天罡六步俯卧练上盘；其七操作天罡六步左侧卧练中盘。

4月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡六步练息法第六·天罡六步仰卧练中盘；其二操作天罡六步仰卧练下盘；其三操作天罡六步仰卧练上盘；其四操作天罡六步俯卧练中盘；其五操作天罡六步俯卧练下盘；其六操作天罡六步俯卧练上盘；其七操作天罡六步左侧卧练中盘；其八操作天罡六步左侧卧练下盘。

5月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡六步练息法第六·天罡六步仰卧练中盘；其二操作天罡六步仰卧练下盘；其三操作天罡六步仰卧练上盘；其四操作天罡六步俯卧练中盘；其五操作天罡六步俯卧练下盘；其六操作天罡六步俯卧练上盘；其七操作天罡六步左侧卧练中盘；其八操作天罡六步左侧卧练下盘；其九操作天罡六步左侧卧练上盘。

5月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡六步练息法第六·天罡六步仰卧练中盘；

其二操作天罡六步仰卧练下盘；其三操作天罡六步 仰 卧 练 上 盘；其四操作天罡六步俯卧练中盘；其五操作天罡六步俯卧练下盘；其六操作天罡六步俯卧练上盘；其七操作天罡六步左侧卧练中盘；其八操作天罡六步左侧卧练下盘；其九操作天罡六步左侧卧练上盘；其十操作天罡六步右侧卧练中盘。

5月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡六步练息法第六·天罡六步仰卧练中盘；其二操作天罡六步仰卧练下盘；其三操作天罡六步仰卧练上盘；其四操作天罡六步俯卧练中盘；其五操作天罡六步 俯 卧 练 下 盘；其六操作天罡六步俯卧练上盘；其七操作天罡六步左侧卧练中盘；其八操作天罡六步左侧卧练下盘；其九操作天罡六步左侧卧练上盘；其十操作天罡六步右侧卧练中盘；其十一操作天罡六步右侧卧练下盘。

5月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》中天罡六步练息法第六·天罡六步仰卧练中盘；其二操作天罡六步仰卧练下盘；其三操作天罡六步仰卧练上盘；其四操作天罡六步俯卧练中盘；其五操作天罡六步 俯 卧 练 下 盘；其六操作天罡六步俯卧练上盘；其七操作天罡六步左侧卧练中盘；其八操作天罡六步左侧卧练下盘；其九操作天罡六步左侧卧练上盘；其十操作天罡六步右侧卧练中盘；其十一操作天罡六步右侧卧练下盘；其十二操作天罡六步右侧卧练上盘。

5月25—30日，每日操作《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡一步破息法第一·天罡一步仰卧破中盘。

6月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡一步破息法第一·天罡一步仰卧破中盘；其二操作天罡一步仰卧破下盘。

6月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天

罡破息法》中天罡一步破息法第一·天罡一步仰卧破中盘；其二操作天罡一步仰卧破下盘；其三操作天罡一步仰卧破上盘。

6月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡一步破息法第一·天罡一步仰卧破中盘；其二操作天罡一步仰卧破下盘；其三操作天罡一步仰卧破上盘；其四操作天罡一步俯卧破中盘。

6月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡一步破息法第一·天罡一步仰卧破中盘；其二操作天罡一步仰卧破下盘；其三操作天罡一步仰卧破上盘；其四操作天罡一步俯卧破中盘；其五操作天罡一步俯卧破下盘。

6月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡一步破息法第一·天罡一步仰卧破中盘；其二操作天罡一步仰卧破下盘；其三操作天罡一步仰卧破上盘；其四操作天罡一步俯卧破中盘；其五操作天罡一步俯卧破下盘；其六操作天罡一步俯卧破上盘。

7月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡一步破息法第一·天罡一步仰卧破中盘；其二操作天罡一步仰卧破下盘；其三操作天罡一步仰卧破上盘；其四操作天罡一步俯卧破中盘；其五操作天罡一步俯卧破下盘；其六操作天罡一步俯卧破上盘；其七操作天罡一步左侧卧破中盘。

7月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡一步破息法第一·天罡一步仰卧破中盘；其二操作天罡一步仰卧破下盘；其三操作天罡一步仰卧破上盘；其四操作天罡一步俯卧破中盘；其五操作天罡一步俯卧破下盘；其六操作天罡一步俯卧破上盘；其七操作天罡一步左侧卧破中盘；其八操作天罡一步左侧卧破下盘。

7月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡一步破息法第一·天罡一步仰卧破中盘；其二操作天罡一步仰卧破下盘；其三操作天罡一步仰卧破上盘；其四操作天罡一步俯卧破中盘；其五操作天罡一步俯卧破下盘；其六操作天罡一步俯卧破上盘；其七操作天罡一步左侧卧破中盘；其八操作天罡一步左侧卧破下盘；其九操作天罡一步左侧卧破上盘。

7月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡一步破息法第一·天罡一步仰卧破中盘；其二操作天罡一步仰卧破下盘；其三操作天罡一步仰卧破上盘；其四操作天罡一步俯卧破中盘；其五操作天罡一步俯卧破下盘；其六操作天罡一步俯卧破上盘；其七操作天罡一步左侧卧破中盘；其八操作天罡一步左侧卧破下盘；其九操作天罡一步左侧卧破上盘；第十操作天罡一步右侧卧破中盘。

7月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡一步破息法第一·天罡一步仰卧破中盘；其二操作天罡一步仰卧破下盘；其三操作天罡一步仰卧破上盘；其四操作天罡一步俯卧破中盘；其五操作天罡一步俯卧破下盘；其六操作天罡一步俯卧破上盘；其七操作天罡一步左侧卧破中盘；其八操作天罡一步左侧卧破下盘；其九操作天罡一步左侧卧破上盘；其十操作天罡一步右侧卧破中盘；其十一操作天罡一步右侧卧破下盘。

8月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡一步破息法第一·天罡一步仰卧破中盘；其二操作天罡一步仰卧破下盘；其三操作天罡一步仰卧破上盘；其四操作天罡一步俯卧破中盘；其五操作天罡一步俯卧破下盘；其六操作天罡一步俯卧破上盘；其七操作天罡一步左侧卧破中

盘；其八操作天罡一步左侧卧破下盘；其九操作天罡一步左侧卧破上盘；其十操作天罡一步右侧卧破中盘；其十一操作天罡一步右侧卧破下盘；第十二操作天罡一步右侧卧破上盘。

8月7—12，每日操作《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡二步破息法第二·天罡二步仰卧破中盘。

8月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡二步破息法第二·天罡二步仰卧破中盘；其二操作天罡二步仰卧破下盘。

8月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡二步破息法第二·天罡二步仰卧破中盘；其二操作天罡二步仰卧破下盘；其三操作天罡二步仰卧破上盘。

8月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡二步破息法第二·天罡二步仰卧破中盘；其二操作天罡二步仰卧破下盘；其三操作天罡二步仰卧破上盘；其四操作天罡二步俯卧破中盘。

9月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡二步破息法第二·天罡二步仰卧破中盘；其二操作天罡二步仰卧破下盘；其三操作天罡二步仰卧破上盘；其四操作天罡二步俯卧破中盘；其五操作天罡二步俯卧破下盘。

9月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡二步破息法第二·天罡二步仰卧破中盘；其二操作天罡二步仰卧破下盘；其三操作天罡二步仰卧破上盘；其四操作天罡二步俯卧破中盘；其五操作天罡二步俯卧破下盘；其六操作天罡二步俯卧破上盘。

9月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡二步破息法第二·天罡二步仰卧破中盘；其二

操作天罡二步仰卧破下盘，其三操作天罡二步仰卧破上盘，其四操作天罡二步俯卧破中盘，其五操作天罡二步俯卧破下盘，其六操作天罡二步俯卧破上盘，其七操作天罡二步左侧卧破中盘。

9月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡二步破息法第二·天罡二步仰卧破中盘；其二操作天罡二步仰卧破下盘；其三操作天罡二步仰卧破上盘；其四操作天罡二步俯卧破中盘；其五操作天罡二步俯卧破下盘；其六操作天罡二步俯卧破上盘；其七操作天罡二步左侧卧破中盘；其八操作天罡二步左侧卧破下盘。

9月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡二步破息法第二·天罡二步仰卧破中盘；其二操作天罡二步仰卧破下盘；其三操作天罡二步仰卧破上盘；其四操作天罡二步俯卧破中盘；其五操作天罡二步俯卧破下盘；其六操作天罡二步俯卧破上盘；其七操作天罡二步左侧卧破中盘；其八操作天罡二步左侧卧破下盘；其九操作天罡二步左侧卧破上盘。

10月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡二步破息法第二·天罡二步仰卧破中盘；其二操作天罡二步仰卧破下盘；其三操作天罡二步仰卧破上盘；其四操作天罡二步俯卧破中盘；其五操作天罡二步俯卧破下盘；其六操作天罡二步俯卧破上盘；其七操作天罡二步左侧卧破中盘；其八操作天罡二步左侧卧破下盘；其九操作天罡二步左侧卧破上盘；其十操作天罡二步右侧卧破中盘。

10月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡二步破息法第二·天罡二步仰卧破中盘；其二操作天罡二步仰卧破下盘；其三操作天罡二步仰卧破上盘；

其四操作天罡二步俯卧破中盘；其五操作天罡二步俯卧破下盘；其六操作天罡二步俯卧破上盘；其七操作天罡二步左侧卧破中盘；其八操作天罡二步左侧卧破下盘；其九操作天罡二步左侧卧破上盘；其十操作天罡二步右侧卧破中盘；其十一操作天罡二步右侧卧破下盘。

10月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡二步破息法第二·天罡二步仰卧破中盘；其二操作天罡二步仰卧破下盘；其三操作天罡二步仰卧破上盘；其四操作天罡二步俯卧破中盘；其五操作天罡二步俯卧破下盘；其六操作天罡二步俯卧破上盘；其七操作天罡二步左侧卧破中盘；其八操作天罡二步左侧卧破下盘；其九操作天罡二步左侧卧破上盘；其十操作天罡二步右侧卧破中盘；其十一操作天罡二步右侧卧破下盘；其十二操作天罡二步右侧卧破上盘。

9月19—24日，每日操作《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡三步破息法第三·天罡三步仰卧破中盘。

9月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡三步破息法第三·天罡三步仰卧破中盘；其二操作天罡三步仰卧破下盘。

10月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡三步破息法第三·天罡三步仰卧破中盘；其二操作天罡三步仰卧破下盘；其三操作天罡三步仰卧破上盘。

10月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡三步破息法第三·天罡三步仰卧破中盘；其二操作天罡三步仰卧破下盘；其三操作天罡三步仰卧破上盘；其四操作天罡三步俯卧破中盘。

10月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡三步破息法第三·天罡三步仰卧破中盘；其

二操作天罡三步仰卧破下盘；其三操作天罡三步仰卧破上盘；其四操作天罡三步俯卧破中盘；其五操作天罡三步俯卧破下盘。

10月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡三步破息法第三·天罡三步仰卧破中盘；其二操作天罡三步仰卧破下盘；其三操作天罡三步仰卧破上盘；其四操作天罡三步俯卧破中盘；其五操作天罡三步俯卧破下盘；其六操作天罡三步俯卧破上盘。

10月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡三步破息法第三·天罡三步仰卧破中盘；其二操作天罡三步仰卧破下盘；其三操作天罡三步仰卧破上盘；其四操作天罡三步俯卧破中盘；其五操作天罡三步俯卧破下盘；其六操作天罡三步俯卧破上盘；其七操作天罡三步左侧卧破中盘。

11月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡三步破息法第三·天罡三步仰卧破中盘；其二操作天罡三步仰卧破下盘；其三操作天罡三步仰卧破上盘；其四操作天罡三步俯卧破中盘；其五操作天罡三步俯卧破下盘；其六操作天罡三步俯卧破上盘；其七操作天罡三步左侧卧破中盘；其八操作天罡三步左侧卧破下盘。

11月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡三步破息法第三·天罡三步仰卧破中盘；其二操作天罡三步仰卧破下盘；其三操作天罡三步仰卧破上盘；其四操作天罡三步俯卧破中盘；其五操作天罡三步俯卧破下盘；其六操作天罡三步俯卧破上盘；其七操作天罡三步左侧卧破中盘；其八操作天罡三步左侧卧破下盘；其九操作天罡三步左侧卧破上盘。

11月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡三步破息法第三·天罡三步仰卧破中盘；其二操作天罡三步仰卧破下盘；其三操作天罡三步仰卧破上盘；其四操作天罡三步俯卧破中盘；其五操作天罡三步俯卧破下盘；其六操作天罡三步俯卧破上盘；其七操作天罡三步左侧卧破中盘；其八操作天罡三步左侧卧破下盘；其九操作天罡三步左侧卧破上盘；其十操作天罡三步右侧卧破中盘。

11月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡三步破息法第三·天罡三步仰卧破中盘；其二操作天罡三步仰卧破下盘；其三操作天罡三步仰卧破上盘；其四操作天罡三步俯卧破中盘；其五操作天罡三步俯卧破下盘；其六操作天罡三步俯卧破上盘；其七操作天罡三步左侧卧破中盘；其八操作天罡三步左侧卧破下盘；其九操作天罡三步左侧卧破上盘；其十操作天罡三步右侧卧破中盘；其十一操作天罡三步右侧卧破下盘。

11月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡三步破息法第三·天罡三步仰卧破中盘；其二操作天罡三步仰卧破下盘；其三操作天罡三步仰卧破上盘；其四操作天罡三步俯卧破中盘；其五操作天罡三步俯卧破下盘；其六操作天罡三步俯卧破上盘；其七操作天罡三步左侧卧破中盘；其八操作天罡三步左侧卧破下盘；其九操作天罡三步左侧卧破上盘；其十操作天罡三步右侧卧破中盘；其十一操作天罡三步右侧卧破下盘；其十二操作天罡三步右侧卧破上盘。

12月1—6日，每日操作《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡四步破息法第四·天罡四步仰卧破中盘。

12月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡四步破息法第四·天罡四步仰卧破中盘；其

二操作天罡四步仰卧破下盘。

12月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡四步破息法第四·天罡四步仰卧破中盘；其二操作天罡四步仰卧破下盘；其三操作天罡四步仰卧破上盘。

12月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡四步破息法第四·天罡四步仰卧破中盘；其二操作天罡四步仰卧破下盘；其三操作天罡四步仰卧破上盘；其四操作天罡四步俯卧破中盘。

12月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡四步破息法第四·天罡四步仰卧破中盘；其二操作天罡四步仰卧破下盘；其三操作天罡四步仰卧破上盘；其四操作天罡四步俯卧破中盘；其五操作天罡四步俯卧破下盘。

1993年元月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡四步破息法第四·天罡四步仰卧破中盘；其二操作天罡四步仰卧破下盘；其三操作天罡四步仰卧破上盘；其四操作天罡四步俯卧破中盘；其五操作天罡四步俯卧破下盘；其六操作天罡四步俯卧破上盘。

元月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡四步破息法第四·天罡四步仰卧破中盘；其二操作天罡四步仰卧破下盘；其三操作天罡四步仰卧破上盘；其四操作天罡四步俯卧破中盘；其五操作天罡四步俯卧破下盘；其六操作天罡四步俯卧破上盘；其七操作天罡四步左侧卧破中盘。

元月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡四步破息法第四·天罡四步仰卧破中盘；其二操作天罡四步仰卧破下盘；其三操作天罡四步仰卧破上盘；其

四操作天罡四步俯卧破中盘；其五操作天罡四步俯卧破下盘；其六操作天罡四步俯卧破上盘；其七操作天罡四步左侧卧破中盘；其八操作天罡四步左侧卧破下盘。

元月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡四步破息法第四·天罡四步仰卧破中盘；其二操作天罡四步仰卧破下盘；其三操作天罡四步仰卧破上盘；其四操作天罡四步俯卧破中盘；其五操作天罡四步俯卧破下盘；其六操作天罡四步俯卧破上盘；其七操作天罡四步左侧卧破中盘；其八操作天罡四步左侧卧破下盘；其九操作天罡四步左侧卧破上盘。

元月25—30，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡四步破息法第四·天罡四步仰卧破中盘；其二操作天罡四步仰卧破下盘；其三操作天罡四步仰卧破上盘；其四操作天罡四步俯卧破中盘；其五操作天罡四步俯卧破下盘；其六操作天罡四步俯卧破上盘；其七操作天罡四步左侧卧破中盘；其八操作天罡四步左侧卧破下盘；第九操作天罡四步左侧卧破上盘；其十操作天罡四步右侧卧破中盘。

2月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡四步破息法第四·天罡四步仰卧破中盘；其二操作天罡四步仰卧破下盘；其三操作天罡四步仰卧破上盘；其四操作天罡四步俯卧破中盘；其五操作天罡四步俯卧破下盘；其六操作天罡四步俯卧破上盘；其七操作天罡四步左侧卧破中盘；其八操作天罡四步左侧卧破下盘；其九操作天罡四步左侧卧破上盘；其十操作天罡四步右侧卧破中盘；其十一操作天罡四步右侧卧破上盘。

2月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡四步破息法第四·天罡四步仰卧破中盘；其

二操作天罡四步仰卧破下盘；其三操作天罡四步仰卧破上盘；其四操作天罡四步俯卧破中盘；其五操作天罡四步俯卧破下盘；其六操作天罡四步俯卧破上盘；其七操作天罡四步左侧卧破中盘；其八操作天罡四步左侧卧破下盘；其九操作天罡四步左侧卧破上盘；其十操作天罡四步右侧卧破中盘；其十一操作天罡四步右侧卧破下盘；其十二操作天罡四步右侧卧破上盘。

2月13—18日，每日操作《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡五步破息法第五·天罡五步仰卧破中盘。

2月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡五步破息法第五·天罡五步仰卧破中盘；其二操作天罡五步仰卧破下盘。

2月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡五步破息法第五·天罡五步仰卧破中盘；其二操作天罡五步仰卧破下盘；其三操作天罡五步仰卧破上盘。

3月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡五步破息法第五·天罡五步仰卧破中盘；其二操作天罡五步仰卧破下盘；其三操作天罡五步仰卧破上盘；其四操作天罡五步俯卧破中盘。

3月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡五步破息法第五·天罡五步仰卧破中盘；其二操作天罡五步仰卧破下盘；其三操作天罡五步仰卧破上盘；其四操作天罡五步俯卧破中盘；其五操作天罡五步俯卧破下盘。

3月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·上篇·天罡破息法》中天罡五步破息法第五·天罡五步仰卧破中盘；其二操作天罡五步仰卧破下盘；其三操作天罡五步仰卧破上盘；

其四操作天罡五步俯卧破中盘；其五操作天罡五步俯卧破下盘；其六操作天罡五步俯卧破上盘。

3月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡五步破息法第五·天罡五步仰卧破中盘；其二操作天罡五步仰卧破下盘；其三操作天罡五步仰卧破上盘；其四操作天罡五步俯卧破中盘；其五操作天罡五步俯卧破下盘；其六操作天罡五步俯卧破上盘；其七操作天罡五步左侧卧破中盘。

3月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡五步破息法第五·天罡五步仰卧破中盘；其二操作天罡五步仰卧破下盘；其三操作天罡五步仰卧破上盘；其四操作天罡五步俯卧破中盘；其五操作天罡五步俯卧破下盘；其六操作天罡五步俯卧破上盘；其七操作天罡五步左侧卧破中盘；其八操作天罡五步左侧卧破下盘。

4月1—6，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡五步破息法第五·天罡五步仰卧破中盘；其二操作天罡五步仰卧破下盘；其三操作天罡五步仰卧破上盘；其四操作天罡五步俯卧破中盘；其五操作天罡五步俯卧破下盘；其六操作天罡五步俯卧破上盘；其七操作天罡五步左侧卧破中盘；其八操作天罡五步左侧卧破下盘；其九操作天罡五步左侧卧破上盘。

4月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡五步破息法第五·天罡五步仰卧破中盘；其二操作天罡五步仰卧破下盘；其三操作天罡五步仰卧破上盘；其四操作天罡五步俯卧破中盘；其五操作天罡五步俯卧破下盘；其六操作天罡五步俯卧破上盘；其七操作天罡五步左侧卧破中盘；其八操作天罡五步左侧卧破下盘；其九操作天罡五步左侧

卧破上盘；其十操作天罡五步右侧卧破中盘。

4月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡五步破息法第五·天罡五步仰卧破中盘；其二操作天罡五步仰卧破下盘；其三操作天罡五步仰卧破上盘；其四操作天罡五步俯卧破中盘；其五操作天罡五步俯卧破下盘；其六操作天罡五步俯卧破上盘；其七操作天罡五步左侧卧破中盘；其八操作天罡五步左侧卧破下盘；其九操作天罡五步左侧卧破上盘；其十操作天罡五步右侧卧破中盘；其十一操作天罡五步右侧卧破下盘。

4月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡五步破息法第五·天罡五步仰卧破中盘；其二操作天罡五步仰卧破下盘；其三操作天罡五步仰卧破上盘；其四操作天罡五步俯卧破中盘；其五操作天罡五步俯卧破下盘；其六操作天罡五步俯卧破上盘；其七操作天罡五步左侧卧破中盘；其八操作天罡五步左侧卧破下盘；其九操作天罡五步左侧卧破上盘；其十操作天罡五步右侧卧破中盘；其十一操作天罡五步右侧卧破下盘；其十二操作天罡五步右侧卧破上盘。

4月25—30日，每日操作《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡六步破息法第六·天罡六步仰卧破中盘。

5月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡六步破息法第六·天罡六步仰卧破中盘；其二操作天罡六步仰卧破下盘。

5月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡六步破息法第六·天罡六步仰卧破中盘；其二操作天罡六步仰卧下盘；其三操作天罡六步仰卧破上盘。

5月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡六步破息法第六·天罡六步仰卧破中盘；其

二操作天罡六步仰卧破下盘；其三操作天罡六步仰卧破上盘；其四操作天罡六步俯卧破中盘。

5月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡六步破息法第六·天罡六步仰卧破中盘；其二操作天罡六步仰卧破下盘；其三操作天罡六步仰卧破上盘；其四操作天罡六步俯卧破中盘；其五操作天罡六步俯卧破下盘。

5月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡六步破息法第六·天罡六步仰卧破中盘；其二操作天罡六步仰卧破下盘；其三操作天罡六步仰卧破上盘；其四操作天罡六步俯卧破中盘；其五操作天罡六步俯卧破下盘；其六操作天罡六步俯卧破上盘。

6月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡六步破息法第六·天罡六步仰卧破中盘；其二操作天罡六步仰卧破下盘；其三操作天罡六步仰卧破上盘；其四操作天罡六步俯卧破中盘；其五操作天罡六步俯卧破下盘；其六操作天罡六步俯卧破上盘；其七操作天罡六步左侧卧破中盘。

6月7—12日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡六步破息法第六·天罡六步仰卧破中盘；其二操作天罡六步仰卧破下盘；其三操作天罡六步仰卧破上盘；其四操作天罡六步俯卧破中盘；其五操作天罡六步俯卧破下盘；其六操作天罡六步俯卧破上盘；其七操作天罡六步左侧卧破中盘；其八操作天罡六步左侧卧破下盘。

6月13—18日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡六步破息法第六·天罡六步仰卧破中盘；其操二作天罡六步仰卧破下盘；其三操作天罡六步仰卧破上盘；

其四操作天罡六步俯卧破中盘；其五操作天罡六步俯卧破下盘；其六操作天罡六步俯卧破上盘；其七操作天罡六步左侧卧破中盘；其八操作天罡六步左侧卧破下盘；其九操作天罡六步左侧卧破上盘。

6月19—24日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡六步破息法第六·天罡六步仰卧破中盘；其二操作天罡六步仰卧破下盘；其三操作天罡六步仰卧破上盘；其四操作天罡六步俯卧破中盘；其五操作天罡六步俯卧破下盘；其六操作天罡六步俯卧破上盘；其七操作天罡六步左侧卧破中盘；其八操作天罡六步左侧卧破下盘；其九操作天罡六步左侧卧破上盘；其十操作天罡六步右侧卧破中盘。

6月25—30日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡六步破息法第六·天罡六步仰卧破中盘；其二操作天罡六步仰卧破下盘；其三操作天罡六步仰卧破上盘；其四操作天罡六步俯卧破中盘；其五操作天罡六步俯卧破下盘；其六操作天罡六步俯卧破上盘；其七操作天罡六步左侧卧破中盘；其八操作天罡六步左侧卧破下盘；其九操作天罡六步左侧卧破上盘；其十操作天罡六步右侧卧破中盘；其十一操作天罡六步右侧卧破下盘。

7月1—6日，每日操作其一《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》中天罡六步破息法第六·天罡六步仰卧破中盘；其二操作天罡六步仰卧破下盘；其三操作天罡六步仰卧破上盘；其四操作天罡六步俯卧破中盘；其五操作天罡六步俯卧破下盘；其六操作天罡六步俯卧破上盘；其七操作天罡六步左侧卧破中盘；其八操作天罡六步左侧卧破下盘；其九操作天罡六步左侧卧破上盘；其十操作天罡六步右侧卧破中盘；其十一操作天罡六步右侧卧破下盘；其十二操作天罡六步右侧卧破上盘。

备注：《天罡气法至要·上篇·天罡斡气法》、《天罡气法至要·中篇·天罡练气法》、《天罡气法至要·下篇·天罡破气法》的操作日程分别与《天罡息法至要·上篇·天的斡息法》、《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》、《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》相同，操作者可参照演练。

大周天禁要第二

一、做架之功用

1. 操作《天罡息法至要·上篇·天罡斡息法》者，经过一百二十天的演练，可收到防病治病、延年益寿的功效。

2. 操作《天罡息法至要·中篇·天罡练息法》者，经过一百二十天的演练，可收到强筋坚骨、祛除外邪的功效。

3. 操作《天罡息法至要·下篇·天罡破息法》者，经过一百二十天的演练，可收到牵引布气、为人疗疾的功效。

4. 操作《天罡气法至要·上篇·天罡斡气法》者，经过一百二十天的演练，可收到增长劲力、用之技击的功效。

5. 操作《天罡气法至要·中篇·天罡练气法》者，经过一百二十天的演练，可收到内护真气、外御暴力的功效。

6. 操作《天罡气法至要·下篇·天罡破气法》者，经过一百二十天的不懈演练，可收到隔空布气、隔功传力的功效。

二、做架之场地

1. 操作场地，须独居一室，不得有他人占居（若条件所限，也可不拘于此。但在做架时，必需避开他人，切勿让他人在一旁观望。否则将会影响功成）。

2. 操作场地须尽量干燥勿令潮湿。因为湿气有碍气行，从而影响做架进度的正常引伸。

3. 操作场地须尽量减少放置或不予堆放家俱之类的杂物。因为杂物有碍其神并且对做架有碍。

4. 操作场地，须尽量减少放置或不予堆放食物。因为食物有碍服气和行气。

5. 操作场地须尽量减少放置或不予张贴有浓郁色彩的字、画，因为彩色字画有损心神。

6. 操作场地不得悬挂过于明亮的灯具。因为烁亮强光有碍眼神。

7. 操作场地，不得缺乏灯具。因黑灯瞎火有碍做架。

8. 操作场地不得设在过于繁华的街面和临街的公路旁。杂乱之声有碍做架，使人心神不定，气色难安。

三、做架之时辰

1. 操作者的最佳演练时间是在子时（即每天深夜的11时至次日凌晨的1时）。因为子时可令操作者的内气与天地混元之气融为一体，从而达到采外气、摄阴阳于自身的目的。

2. 操作者若因其它种种原因难以安排在子时演练，并无妨碍。可以将其操作时间安排在每天清晨4时至6时之间；或者是在晚间20时至22时之间。这样安排，同样有益于做架。

四、做架之饮食

1. 操作者在做架前1小时内不得进食（包括饮水）以免有碍行气。

2. 操作者做架后1小时内也同样不得进食（包括饮水），以免有碍化气。

3. 操作者不宜多食过咸的食物。因为咸味耗气。
4. 操作者不宜多食过甜的食物。因为甜味结气。
5. 操作者不宜多饮过辣的食物。因为辣味倒气。
6. 操作者不宜多食过辛（腥）的食物。因为辛气（腥味）逆气。
7. 操作者不宜多食过酸的食物。因为酸味泄气。
8. 操作者不宜多食过冷（凉）的食物。因为冷（凉）味损气。
9. 操作者，不宜多食过热的食物。因为热味散气。
10. 操作者不宜多饮酒精。因为酒能亡气。
11. 操作者不宜房事过度。因为色令人损。
12. 大凡操作者功成后，则不避上述禁忌。但也须适可而止。

备注：操作者演练天罡九转天功成后，便能因人而异产生出种种神奇莫测的技能。其效之神之厉，非笔者文字所能描述。广大爱好者们只要经过不懈的演练，即可领略到其中的奥秘。

后 记

当内蒙古人民出版社将我整理注释的《功家秘法宝藏》大型丛书三十七本，向国内、外公开出版、发行的时候，十年前拜师学艺的情景宛若银屏一幕幕地展现在我的面前。

1973年4月4日下午3时许，在南京东郊一幢幽雅清静、飘散芳香的楼房会客室里，我见到了民间武功大师李松如、李钟奇两位老先生。从此，便开始了难以忘怀的习武学文的生涯。

记得我首次学练的功夫是《金刚铁板功》中的“摆架”。这一练就是一百二十天。8月1日，李松如老先生带我拜见部队的一些领导干部。闲谈之中，自然而然地说到武功。当时，首长们一致邀请李老先生献技。盛情难却，只见李老先生坐在椅上，探出左手以手心对准距已约五米开外的一位首长的警卫员，口中念道：“一、二、三！”话音刚落，那警卫员的身体便不由自主地向后一仰，眼看就要仰面倒地，却又见李老先生将自己的左手一个抓握回收，那警卫员竟然被其“魔力”拉了回来并呈前仆之状。后来，我才知道，这种技艺名为“浑元阴阳五行手”，而当时李老先生显露的武功则属该“特绝手”中的“水手摄神勾魂术”。从此以后，我就更迷上了武功。

1973年10月的一个下午，李老先生郑重其事地对我说：

“现在，为师的交给你一个任务，记录本门口传秘诀。”于是，我便开始了这项长期而艰辛的文字工作。

初时，是李老先生口述，我作记录。“口诀”分为“四字诀”、“五字诀”、“七字诀”三种。李老先生的记忆力非常好，他竟能将数十年前先师秘授的“口诀”一字不漏、一句不错地全部背诵出来。就这样，每天由李老先生口授大约一百条诀句，我则一丝不苟地认真记录，待完成后再交他过目、审核。如此日复一日，不知不觉地过了整整四个年头。

1977年冬季的一个傍晚，我正在宿舍默读《功家秘法宝藏》口诀，李松如、李钟奇两位老先生忽然光临。原来，他们是要检查我从1973年以来记录的所有口诀。结果令两位老先生非常满意。李钟奇老先生还连连夸奖说：“很好，很好！可信，可信！”

我十分清楚地记得，那是1978年春天的一个傍晚，李松如老先生郑重其事地交给我一卷用古丝绸包裹着的物品，这，就是武当“太和门”第十代嫡传弟子（即“功家南派”祖师）、清代道、咸年间盛名于我国南北方十七省的大侠邓钟山老先生从清代道光元年起伏案五年之久，将祖辈口传秘诀整理成书，名为《功家秘法宝藏》的真迹（此时已残缺不全）。与此同时，李老先生还给我订下一条“禁规”，即“用祖师真迹作范本，核对现在的笔录整理本”。

遵守师规，我又日复一日地进行整理《功家秘法宝藏》的艰辛工作，每天的工作量均在十小时以上。“十载艰辛谁人知！”终于，我翻译、整理完毕长达三百六十余万字、万余幅插图的《功家秘法宝藏》白话本！

光阴似箭，转眼已到1988年。十年的心血，结出了成果。承蒙内蒙古人民出版社的大力协助、支持，将《功家秘法宝

藏》这套绝世孤本终于公布于众，使它在新时代里脱颖而出！

范克平

一九八八年十二月二十一日于呼和浩特