

# 目 录

## 文八段和血功

### 上篇 文八段息法要诀

数息法至要第一.....	(1)
预备式.....	(1)
一、推抹数息法.....	(2)
二、晃躯数息法.....	(4)
三、撑举数息法.....	(5)
四、摆腿数息法.....	(7)
五、划臂数息法.....	(8)
六、转颈数息法.....	(10)
七、哈气数息法.....	(13)
八、轮转数息法.....	(14)
数息法至要第二.....	(17)
预备式.....	(17)
一、阴性数中盘.....	(18)
二、阳性数中盘.....	(19)
三、阴性数下盘.....	(20)
四、阳性数下盘.....	(21)
五、阴性数上盘.....	(22)
六、阳性数上盘.....	(23)
数息法至要第三.....	(24)
预备式.....	(24)
一、一六数中盘.....	(24)
二、一六数下盘.....	(25)

三、一六数上盘	(25)
四、二六数中盘	(26)
五、二六数下盘	(26)
六、二六数上盘	(26)
七、三六数中盘	(27)
八、三六数下盘	(27)
九、三六数上盘	(27)
十、四六数中盘	(27)
十一、四六数下盘	(27)
十二、四六数上盘	(28)
十三、五六数中盘	(28)
十四、五六数下盘	(28)
十五、五六数上盘	(28)
十六、六六数中盘	(28)
十七、六六数下盘	(29)
十八、六六数上盘	(29)
<b>数息法至要第四</b>	(29)
<b>预备式</b>	(29)
一、循环数丹田	(30)
二、循环数脏腑	(31)
三、循环数下肢	(31)
四、循环数上肢	(32)
五、循环数头部	(32)
六、循环数周身	(33)
<b>数息法至要第五</b>	(33)
<b>预备式</b>	(33)
一、丹点数息法	(34)
二、气门数息法	(34)
三、脐眼数息法	(35)
四、髌关数息法	(35)

五、心门数息法·····	(36)
六、双乳数息法·····	(36)
数息法至要第六·····	(37)
预备式·····	(37)
一、阴面数息法·····	(37)
二、阳面数息法·····	(40)

## 中篇 文八段气法要诀

吐气法至要第一·····	(42)
预备式·····	(42)
一、一息吐气法·····	(42)
二、二息吐气法·····	(43)
三、三息吐气法·····	(44)
四、四息吐气法·····	(44)
五、五息吐气法·····	(44)
六、六息吐气法·····	(44)
七、吐气一息法·····	(45)
八、吐气二息法·····	(45)
九、吐气三息法·····	(45)
十、吐气四息法·····	(46)
十一、吐气五息法·····	(46)
十二、吐气六息法·····	(46)
十三、一息注丹点吐气法·····	(46)
十四、二息注丹点吐气法·····	(47)
十五、三息注丹点吐气法·····	(47)
十六、四息注丹点吐气法·····	(48)
十七、五息注丹点吐气法·····	(48)
十八、六息注丹点吐气法·····	(49)
十九、吐气注丹点一息法·····	(49)

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**