

# 目 录

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 《 阴阳吸壁功 》总说 ..... | ( 1 ) |
|-------------------|-------|

## 上篇 注意要诀

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 丹田托气至秘注意操作法第一 ..... | ( 5 )  |
| 一、丹田注意的作用 .....     | ( 5 )  |
| 二、丹田注意中的术语解释 .....  | ( 6 )  |
| 三、丹田注意中的主要型体 .....  | ( 14 ) |
| 四、丹田注意的做法 .....     | ( 17 ) |
| 丹点托气至秘注意操作法第二 ..... | ( 21 ) |
| 一、丹点注意的作用 .....     | ( 21 ) |
| 二、丹点注意中的术语解释 .....  | ( 22 ) |
| 三、丹点注意中的主要型体 .....  | ( 24 ) |
| 四、丹点注意的做法 .....     | ( 26 ) |
| 地盘托气至秘注意操作法第三 ..... | ( 29 ) |
| 一、地盘注意的作用 .....     | ( 29 ) |
| 二、地盘注意中的术语解释 .....  | ( 30 ) |
| 三、地盘注意中的主要型体 .....  | ( 32 ) |
| 四、地盘注意的做法 .....     | ( 35 ) |
| 天盘托气至秘注意操作法第四 ..... | ( 37 ) |
| 一、天盘注意的作用 .....     | ( 37 ) |
| 二、天盘注意中的术语解释 .....  | ( 38 ) |
| 三、天盘注意中的主要型体 .....  | ( 39 ) |
| 四、天盘注意的做法 .....     | ( 42 ) |
| 触手托气至秘注意操作法第五 ..... | ( 44 ) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| 一、触手注意的作用 .....     | (44) |
| 二、触手注意中的术语解释 .....  | (45) |
| 三、触手注意中的主要型体 .....  | (47) |
| 四、触手注意的做法 .....     | (48) |
| 触肩托气至秘注意操作法第六 ..... | (50) |
| 一、触肩注意的作用 .....     | (50) |
| 二、触肩注意中的术语解释 .....  | (51) |
| 三、触肩注意中的主要型体 .....  | (53) |
| 四、触肩注意的做法 .....     | (54) |

## 中篇 默诀要旨

|                     |      |
|---------------------|------|
| 壁虎阴性默诀术语解释 .....    | (57) |
| 壁虎阳性默诀术语解释 .....    | (61) |
| 阴阳合字默诀一度至秘术第一 ..... | (62) |
| 一、阴性四字默诀一度至秘术 ..... | (62) |
| 二、阳性四字默诀一度至秘术 ..... | (63) |
| 三、阴性五字默诀一度至秘术 ..... | (63) |
| 四、阳性五字默诀一度至秘术 ..... | (64) |
| 五、阴性六字默诀一度至秘术 ..... | (64) |
| 六、阳性六字默诀一度至秘术 ..... | (65) |
| 七、阴性七字默诀一度至秘术 ..... | (65) |
| 八、阳性七字默诀一度至秘术 ..... | (66) |
| 九、阴性八字默诀一度至秘术 ..... | (66) |
| 十、阳性八字默诀一度至秘术 ..... | (67) |
| 阴阳合字默诀二度至秘术第二 ..... | (67) |
| 一、阴性四字默诀二度至秘术 ..... | (67) |
| 二、阳性四字默诀二度至秘术 ..... | (68) |
| 三、阴性五字默诀二度至秘术 ..... | (68) |
| 四、阳性五字默诀二度至秘术 ..... | (69) |

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 五、阴性六字默诀二度至秘术·····         | (69) |
| 六、阳性六字默诀二度至秘术·····         | (70) |
| 七、阴性七字默诀二度至秘术·····         | (70) |
| 八、阳性七字默诀二度至秘术·····         | (71) |
| 九、阴性八字默诀二度至秘术·····         | (71) |
| 十、阳性八字默诀二度至秘术·····         | (72) |
| <b>阴阳合字默诀三度至秘术第三</b> ····· | (72) |
| 一、阴性四字默诀三度至秘术·····         | (72) |
| 二、阳性四字默诀三度至秘术·····         | (73) |
| 三、阴性五字默诀三度至秘术·····         | (74) |
| 四、阳性五字默诀三度至秘术·····         | (74) |
| 五、阴性六字默诀三度至秘术·····         | (75) |
| 六、阳性六字默诀三度至秘术·····         | (75) |
| 七、阴性七字默诀三度至秘术·····         | (76) |
| 八、阳性七字默诀三度至秘术·····         | (76) |
| 九、阴性八字默诀三度至秘术·····         | (77) |
| 十、阳性八字默诀三度至秘术·····         | (77) |
| <b>阴阳合字默诀四度至秘术第四</b> ····· | (78) |
| 一、阴性四字默诀四度至秘术·····         | (78) |
| 二、阳性四字默诀四度至秘术·····         | (78) |
| 三、阴性五字默诀四度至秘术·····         | (79) |
| 四、阳性五字默诀四度至秘术·····         | (79) |
| 五、阴性六字默诀四度至秘术·····         | (80) |
| 六、阳性六字默诀四度至秘术·····         | (80) |
| 七、阴性七字默诀四度至秘术·····         | (81) |
| 八、阳性七字默诀四度至秘术·····         | (81) |
| 九、阴性八字默诀四度至秘术·····         | (82) |
| 十、阳性八字默诀四度至秘术·····         | (82) |
| <b>阴阳合字默诀五度至秘术第五</b> ····· | (83) |
| 一、阴性四字默诀五度至秘术·····         | (83) |

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/>