

五根本氣	下行氣	平住氣	徧行氣	上行氣	命根氣
位置	海底輪	臍輪	生殖輪	喉輪	心輪
姿勢	金剛跏趺坐	手結定印	背脊打直 兩臂平張	頭擺正 收下巴	舌頂上顎 眼開三分
功能	持放精、 血、糞尿等	消化、輸送 養分至全身	讓氣徧滿全 身、行住坐 臥的動作	飲食、言 語、呼吸	支持及 維持生命
除煩惱	嫉	瞋	癡	貪	慢
五大氣 入中脈	地大	風大	水大	火大	空大