

十二經絡功講義

2013. 09. 17

2014. 01. 26 修正

by 白光

白光累世記憶與能力的恢復，用此功法所練出來的能量來通十二經絡及其所經路線上的穴道，十二經絡與身體健康有極大的關係，因此，此功法用途是用來**打通十二經絡及增加十二經絡能量的流量外，主要是讓身體恢復健康。**

當我創作奇經八脈功法後，1~2年後的某天，華陀上師剛好來幫我們上「上師課程」，課後，華陀上師說：

華陀：你已經把奇經八脈功法創作出來了，試試也把十二經絡功法創作一下。

白光：可是十二經絡對於練仙道，比較沒有功效耶。

華陀：練十二經絡雖對仙道沒有很大助益，但是對於身體的健康有很大的幫助。

白光：好吧，我有空再處理。

我是很懶的人，過了一年多，還是沒有處理，哈哈。

華陀上師說：你有空的時候，再創作一下十二經絡功法。於是，我就抽空，下載累世記憶與能力，並參考現代人的身體結構，創作了十二經絡，過了幾星期的試練與調整。

白光問：我把十二經絡功法，創作好了，這樣可以了嗎？

華陀答：目前可以了。

十二經絡功(個別運行)：

- 一、**手太陰肺經**：吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至**少商穴**→停氣在**少商穴**→吸氣至**中府穴**→屏氣在**中府穴**→吐氣至丹田→停氣在丹田。
- 二、**手厥陰心包經**：吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至**中衝穴**→停氣在**中衝穴**→吸氣至**天池穴**→屏氣在**天池穴**→吐氣至丹田→停氣在丹田。
- 三、**手少陰心經**：吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至**少衝穴**→停氣在**少衝穴**→吸氣至**極泉穴**→屏氣在**極泉穴**→吐氣至丹田→停氣在丹田。
- 四、**手陽明大腸經**：吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至**商陽穴**→停氣在**商陽穴**→吸氣至**迎香穴**→屏氣在**迎香穴**→吐氣至丹田→停氣在丹田。
- 五、**手少陽三焦經**：吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至**關衝穴**→停氣在**關衝穴**→吸氣至**絲竹空穴**→屏氣在**絲竹空穴**→吐氣至丹田→停氣在丹田。
- 六、**手太陽小腸經**：吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至**少澤穴**→停氣在**少澤穴**→吸氣至**聽宮穴**→屏氣在**聽宮穴**→吐氣至丹田→停氣在丹田。
- 七、**足太陰脾經**：吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至**隱白穴**→停氣在**隱白穴**→吸氣至**大包穴**→屏氣在**大包穴**→吐氣至丹田→停氣在丹田。
- 八、**足少陰腎經**：吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至**湧泉穴**→停氣在**湧泉穴**→吸氣至**俞府穴**→屏氣在**俞府穴**→吐氣至丹田→停氣在丹田。
- 九、**足厥陰肝經**：吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至**大敦穴**→停氣在**大敦穴**→吸氣至**期門穴**→屏氣在**期門穴**→吐氣至丹田→停氣在丹田。
- 十、**足陽明胃經**：吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至**厲兌穴**→停氣在**厲兌穴**→吸氣至**承泣穴**→屏氣在**承泣穴**→吐氣至丹田→停氣在丹田。

十一、足少陽膽經：吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至足竅陰穴→停氣在足竅陰穴→吸氣至瞳子膠穴→屏氣在瞳子膠穴→吐氣至丹田→停氣在丹田。

十二、足太陽膀胱經：吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至至陰穴→停氣在至陰穴→吸氣至睛明穴→屏氣在睛明穴→吐氣至丹田→停氣在丹田。

十二經絡功(十二合一)：

吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣在丹田→停氣在丹田→吸氣至中府穴→屏氣在中府穴→吐氣至少商穴→停氣在少商穴→從商陽穴吸氣至迎香穴→屏氣在迎香穴→從承泣穴吐氣至厲兌穴→停氣在厲兌穴→從隱白穴吸氣至大包穴→屏氣在大包穴→從極泉穴吐氣至少衝穴→停氣在少衝穴→從少澤穴吸氣至聽宮穴→屏氣在聽宮穴→從睛明穴吐氣至至陰穴→停氣在至陰穴→從湧泉穴吸氣至俞府穴→屏氣在俞府穴→從天池穴吐氣至中衝穴→停氣在中衝穴→從關衝穴吸氣至絲竹空穴→屏氣在絲竹空穴→從瞳子膠穴吐氣至足竅陰穴→停氣在足竅陰穴→從大敦穴吸氣至期門穴→屏氣在期門穴→吐氣至丹田→停氣在丹田。

註：

少商：大拇趾內側

中衝：中指內側

少衝：小指內側

商陽：食指內側

關衝：無名指外側

少澤：小指外側

隱白：大拇指內側

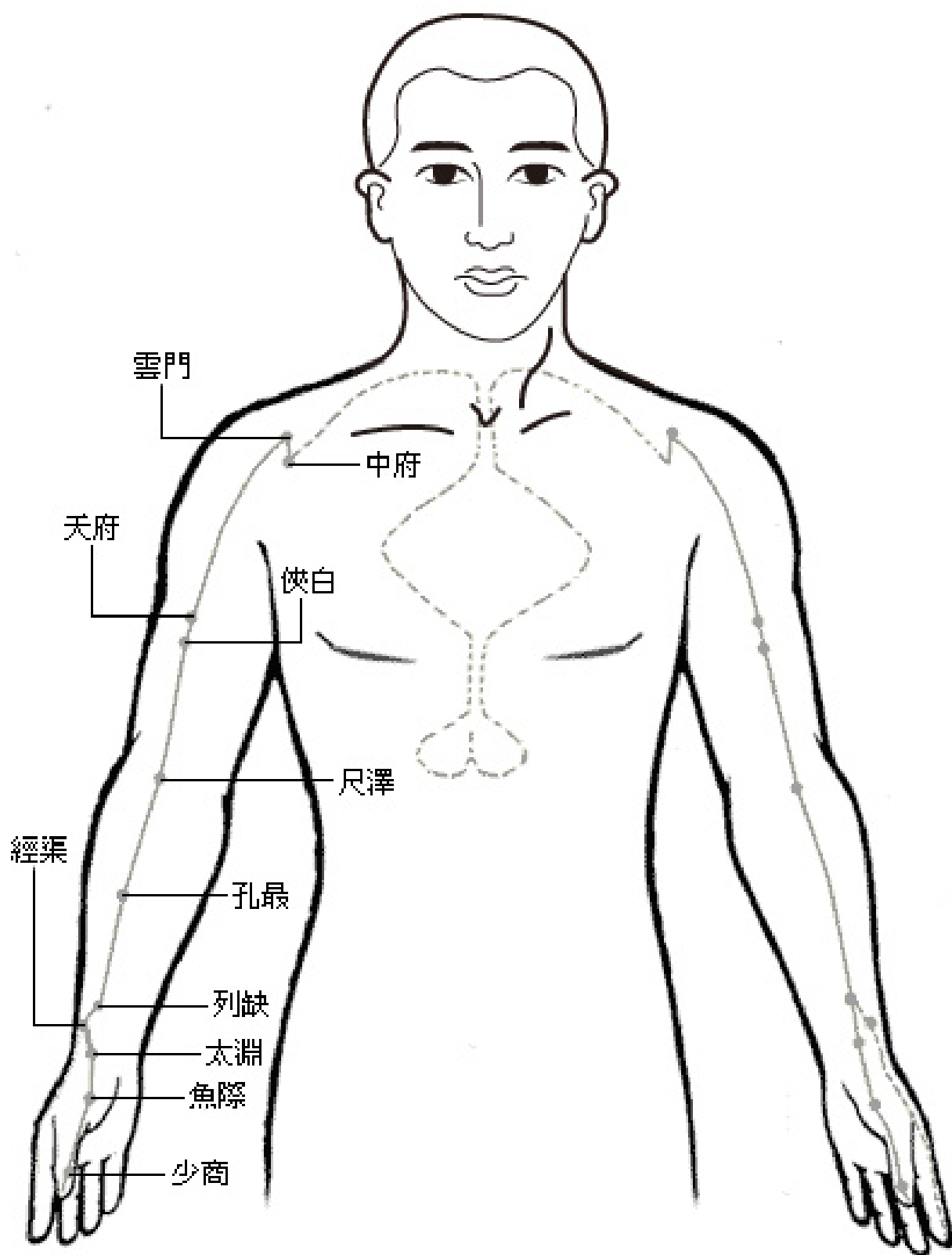
大敦：大拇指外側

厲兌：第二指外側

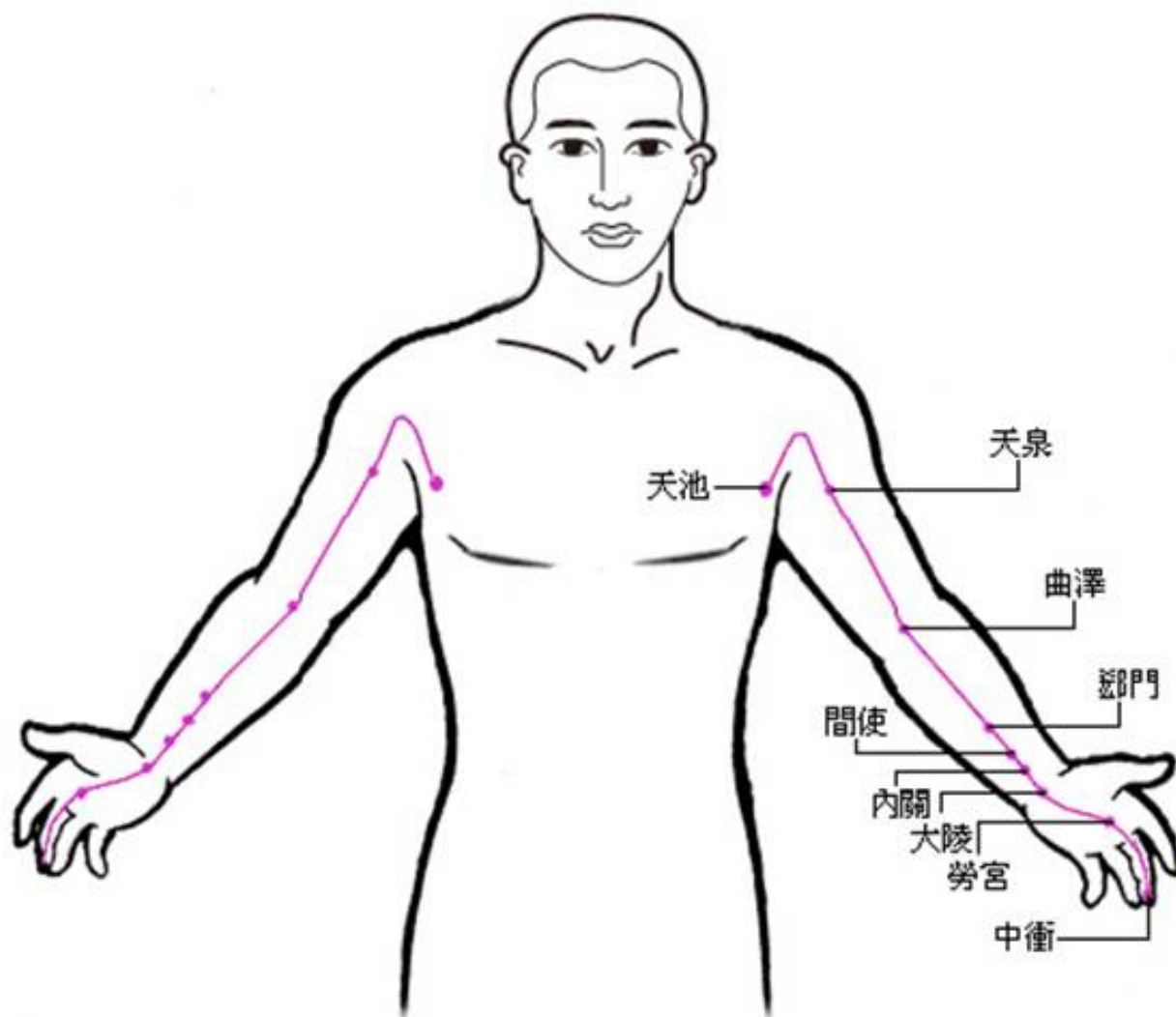
足竅陰：第四指外側

至陰：小指外側

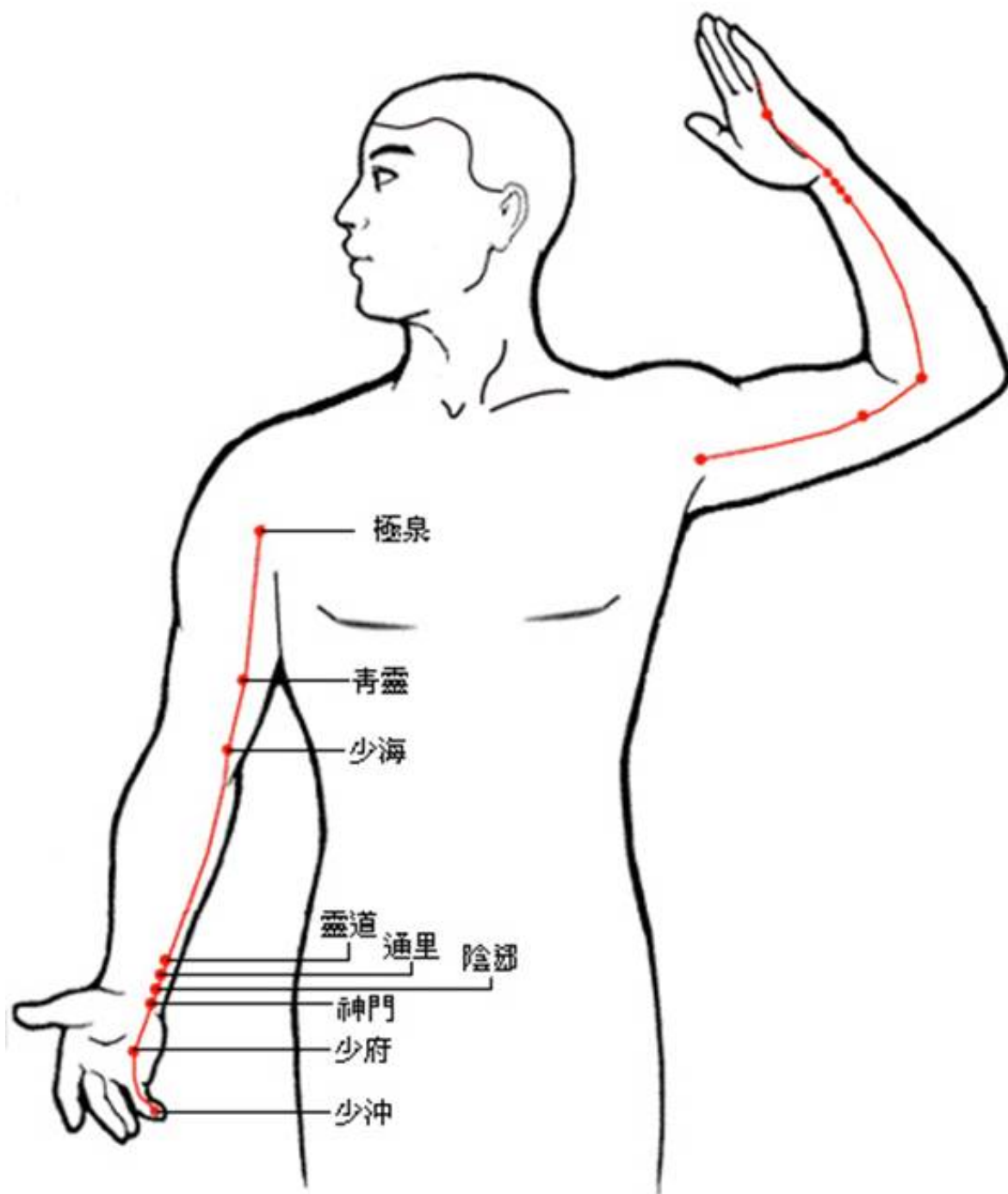
一、手太陰肺經



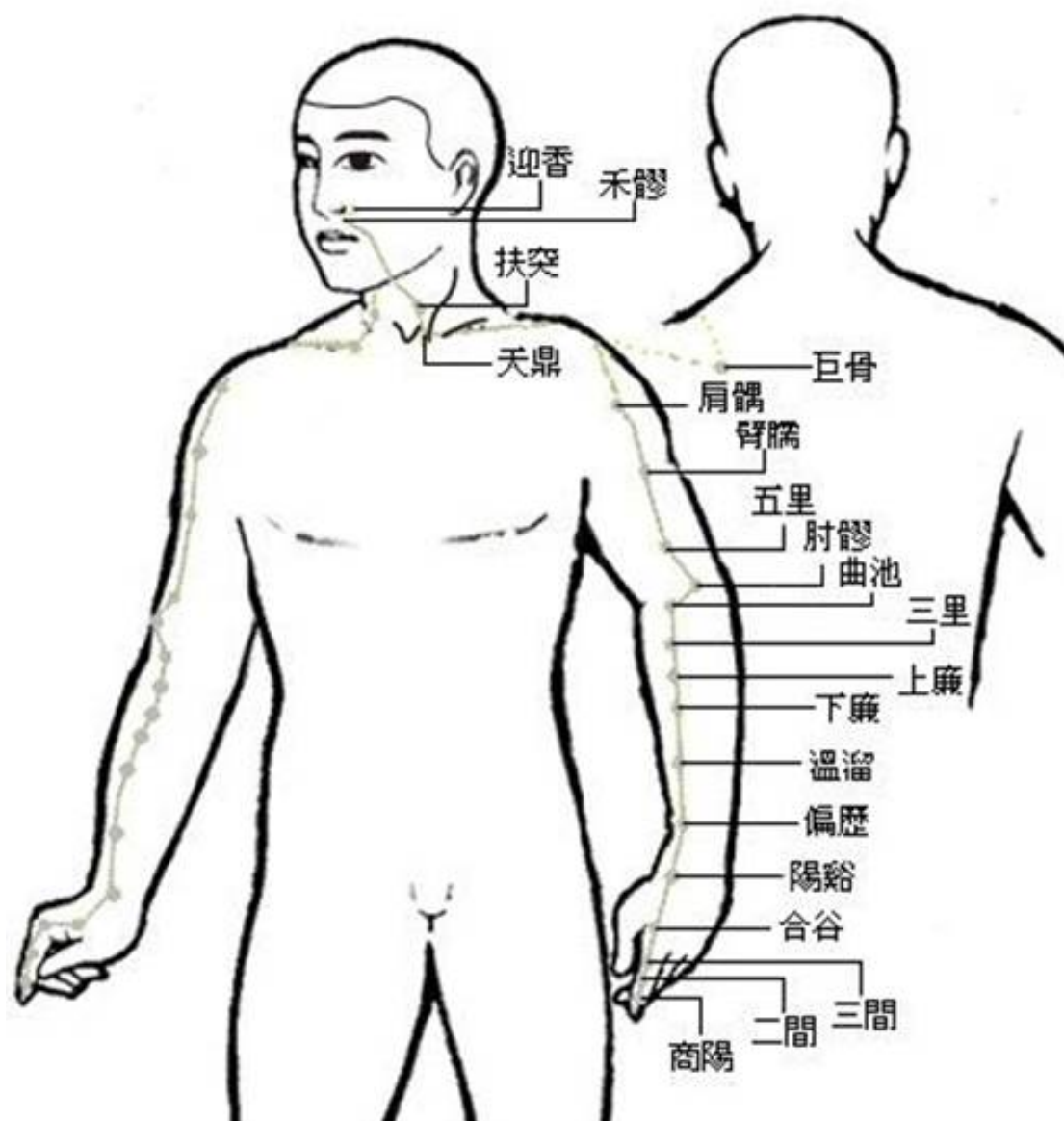
二、手厥陰心包經



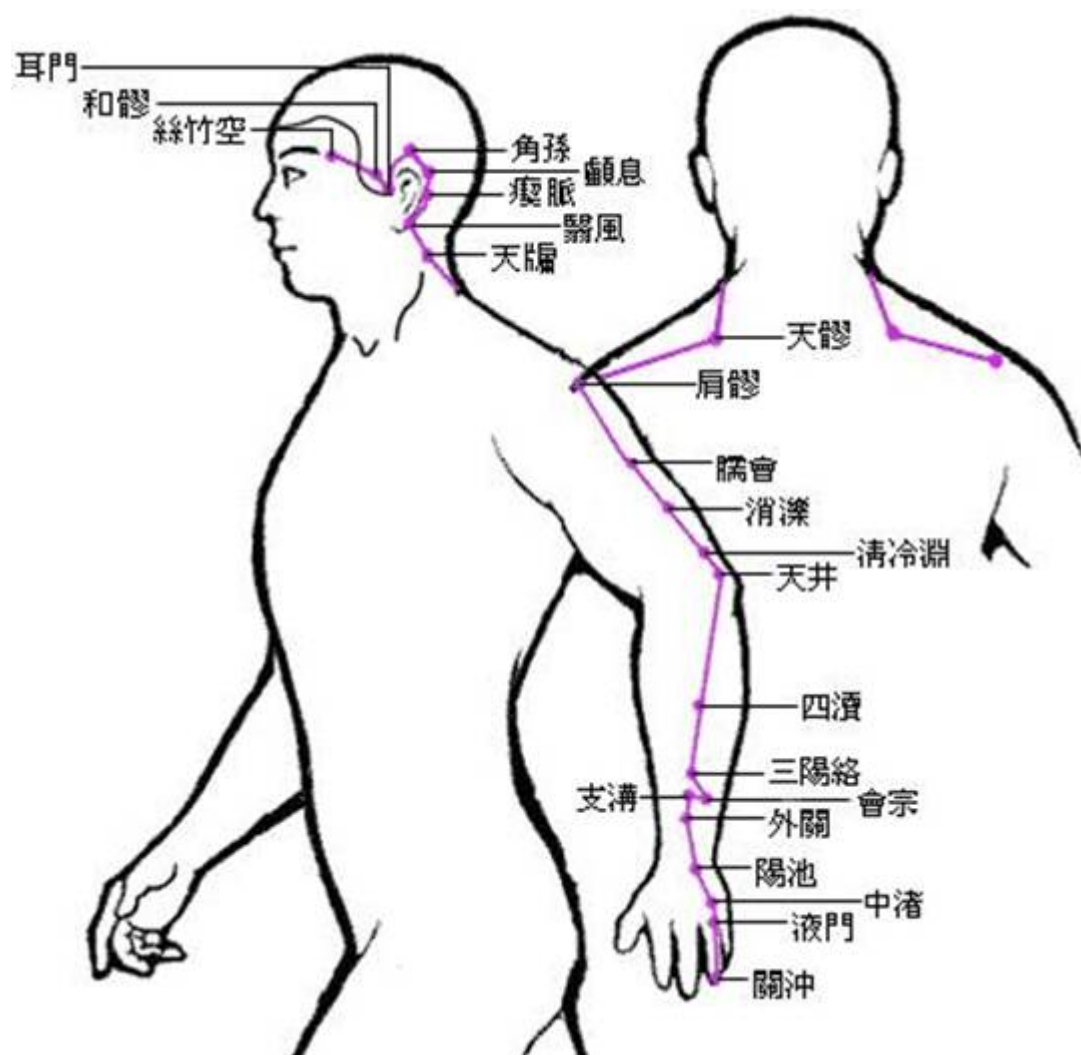
三、手少陰心經



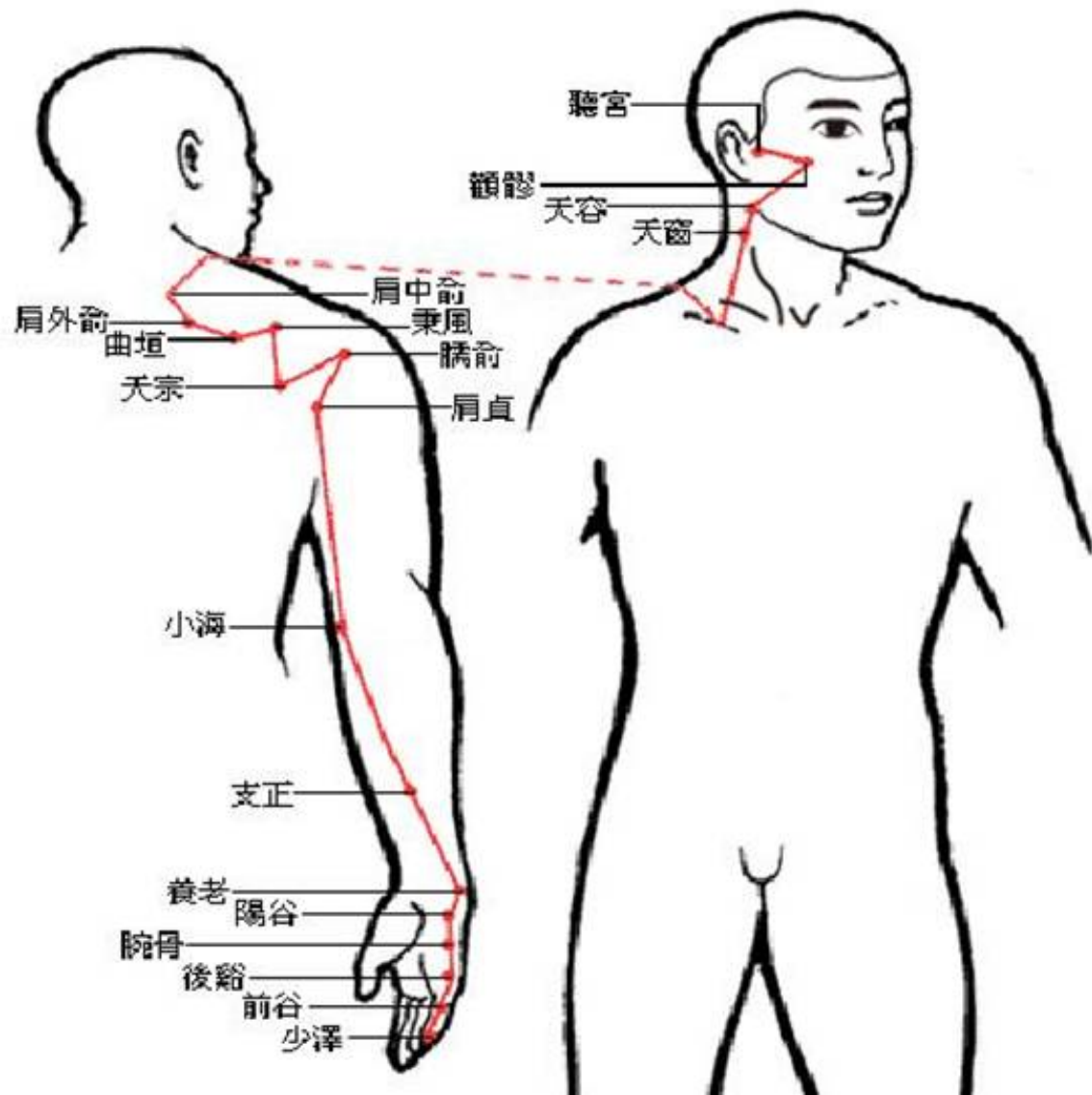
四、手陽明大腸經



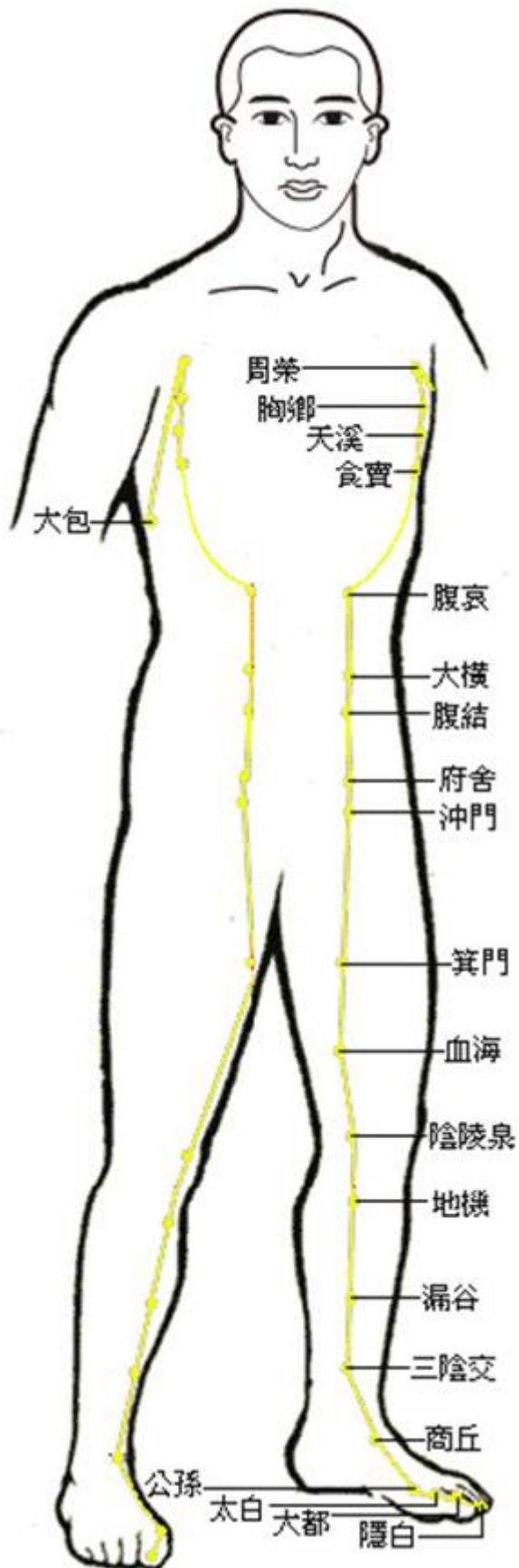
五、手少陽三焦經



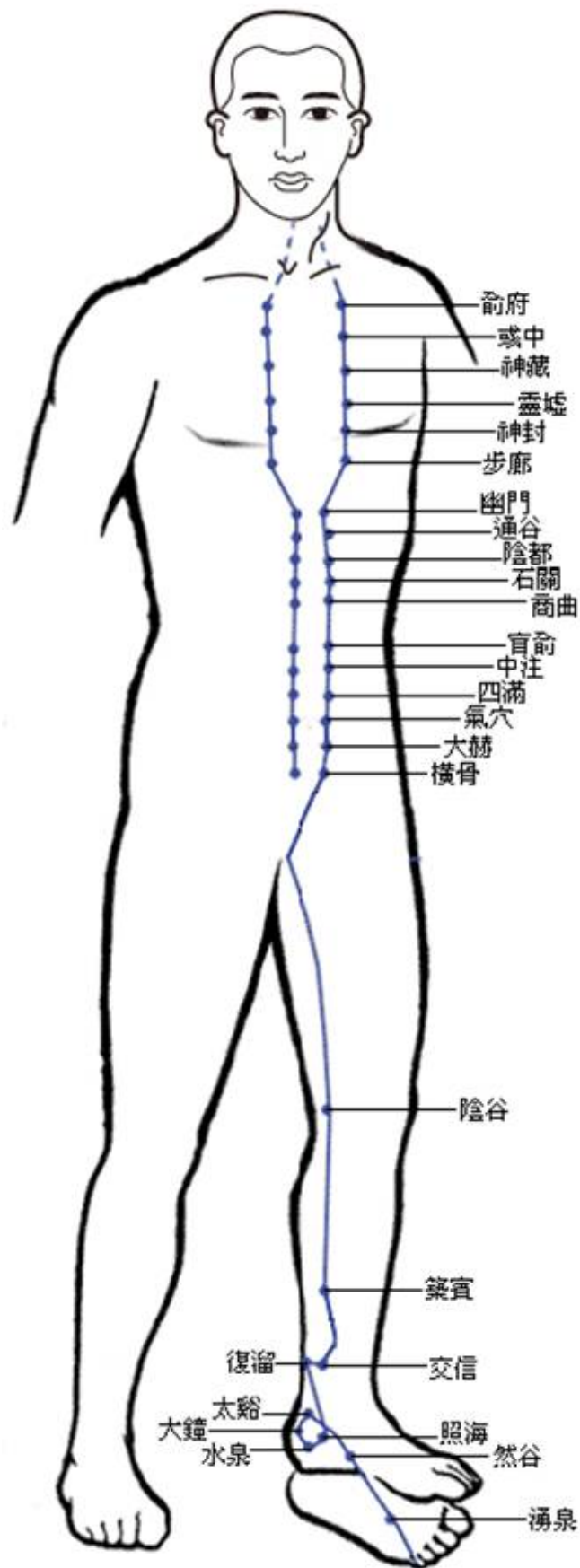
六、手太陽小腸經



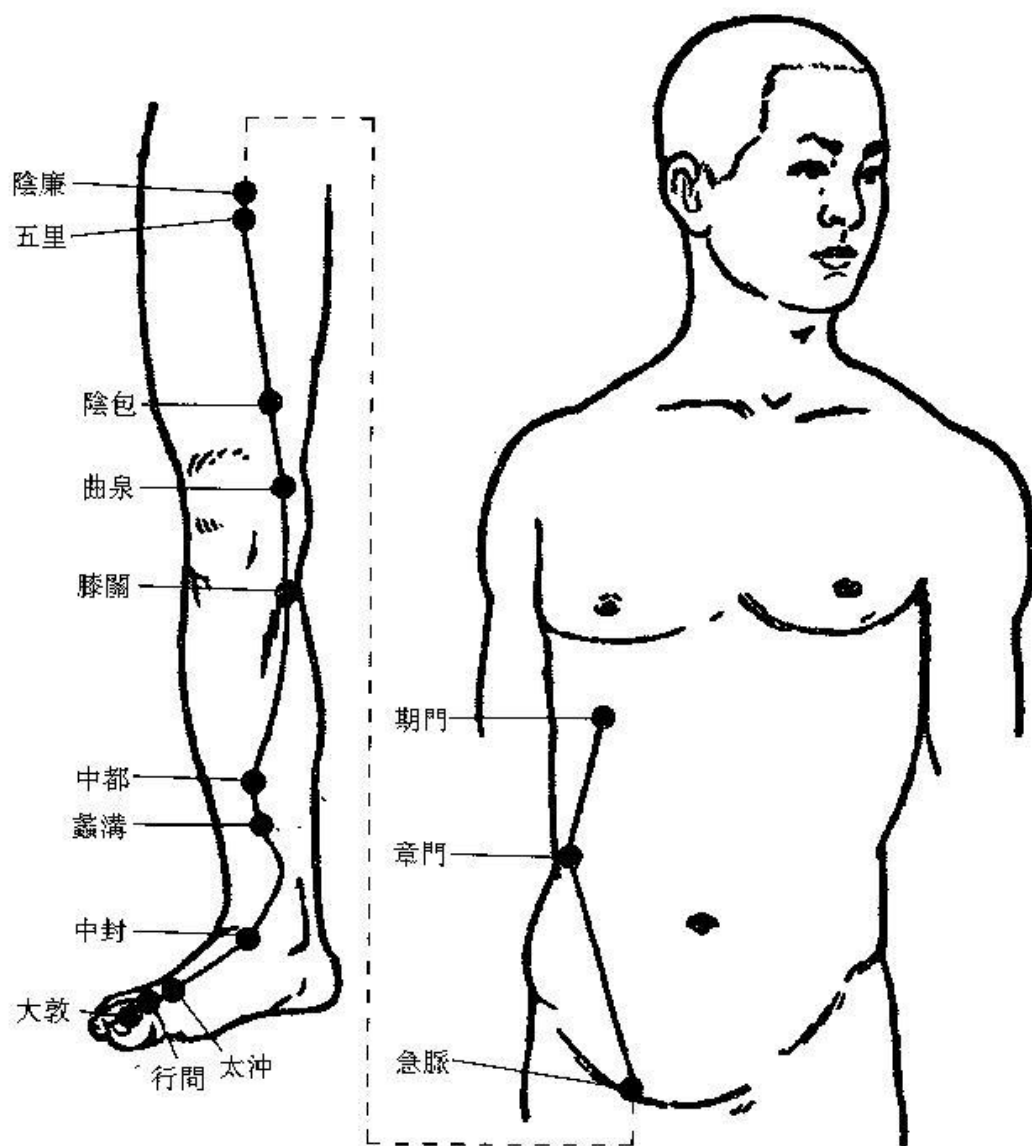
七、足太陰脾經



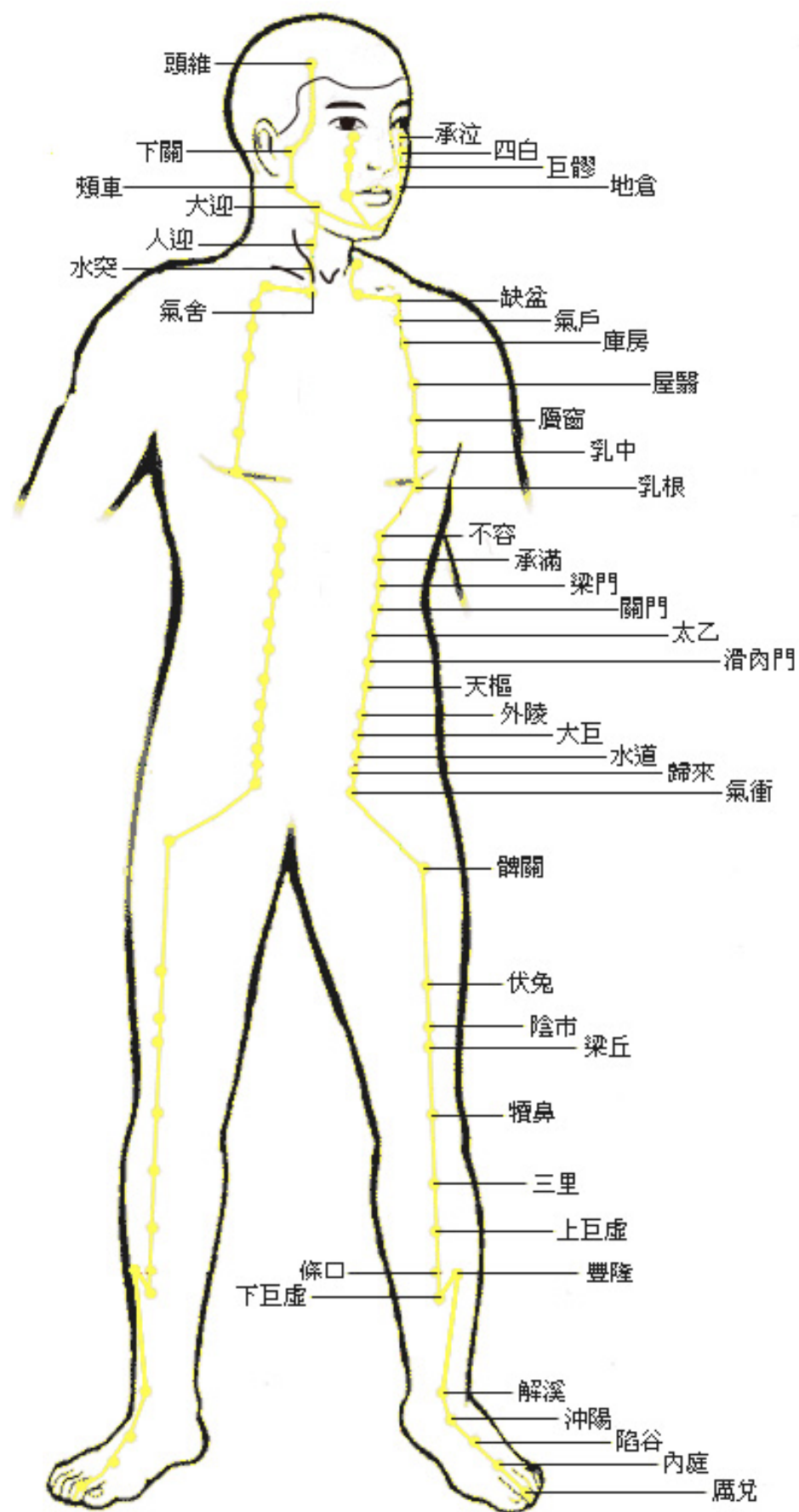
八、足少陰腎經



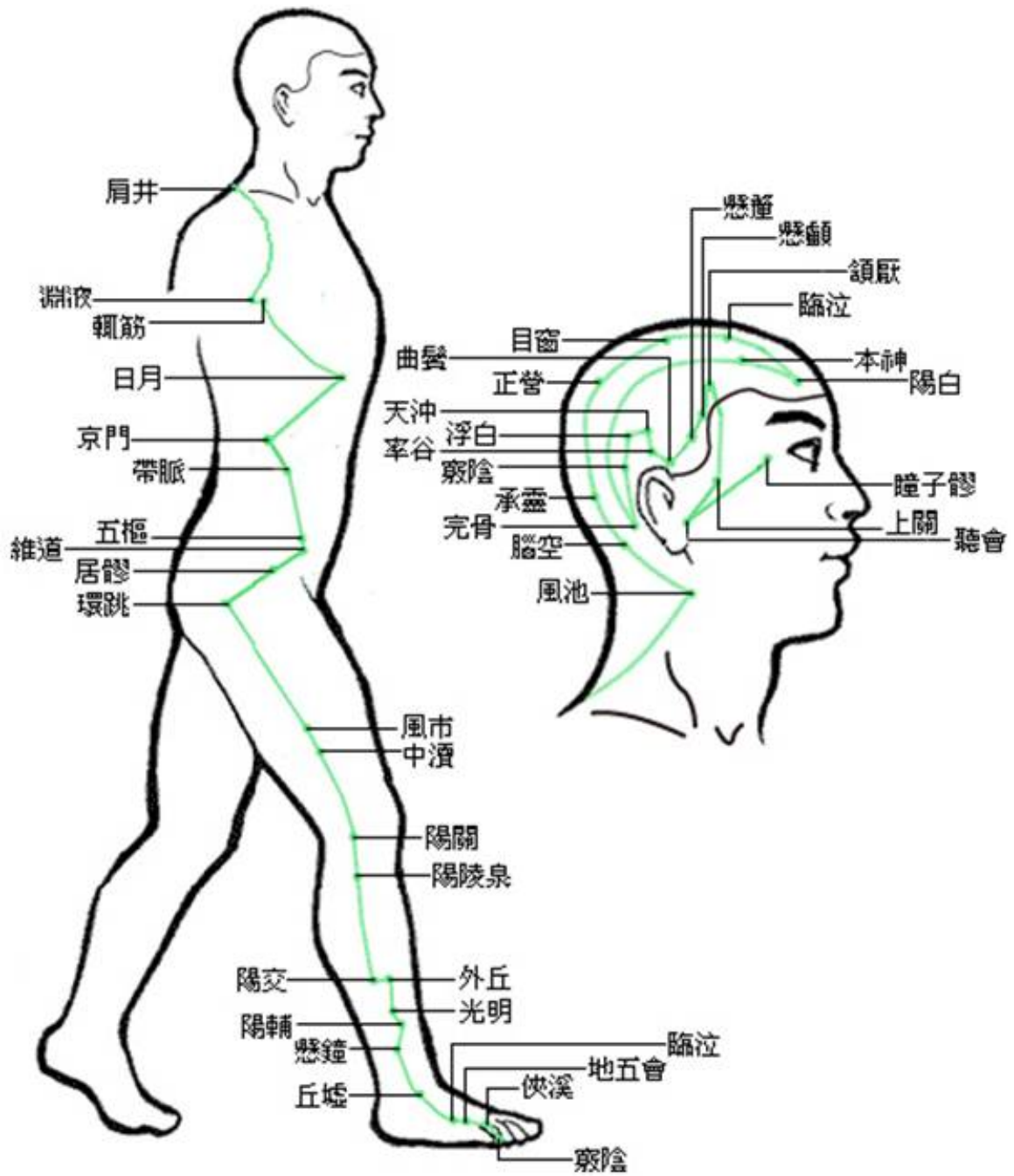
九、足厥陰肝經



十、足陽明胃經



十一、足少陽膽經



十二、足太陽膀胱經

