

稿專

內照養生法 (十)

一功法介紹之二

梁達 劉漢杰

是道家「小周天」功法

循的一條氣行之路，通督

脈之法，是以內視命門，

命門氣足則可以冲三關而

通督脈上百會。所以善沖

脈之法者應是善寧視命門

的人，見體的方法，在命

門有暖感的時候即是第一

個（尾間）關通了，再引

其暖沿脊柱上行于肩背脊

會聚於首不能與任脈交流

，夾脊，玉枕關，督脈不

通，督脈循附於脊，蓋腎主

練，蓋腎主藏，生殖，主

骨，生髓，其華在舌，與

膀胱相表里，排泄水污，由

腎之海，主人一身之陽脈

充有依賴命門之氣帶，氣

帶上則督脈通，督脈為陽

脈之法，是以內視命門，

命門氣足則可以冲三關而

通督脈上百會。所以善沖

脈之法者應是善寧視命門

的人，見體的方法，在命

門有暖感的時候即是第一

個（尾間）關通了，再引

其暖沿脊柱上行于肩背脊

會聚於首不能與任脈交流

，夾脊，玉枕關，督脈不

通，督脈循附於脊，蓋腎主

練，蓋腎主藏，生殖，主

骨，生髓，其華在舌，與

膀胱相表里，排泄水污，由

腎之海，主人一身之陽脈

充有依賴命門之氣帶，氣

帶上則督脈通，督脈為陽

脈之法，是以內視命門，

命門氣足則可以冲三關而

通督脈上百會。所以善沖

脈之法者應是善寧視命門

的人，見體的方法，在命

門有暖感的時候即是第一

個（尾間）關通了，再引

其暖沿脊柱上行于肩背脊

會聚於首不能與任脈交流

，夾脊，玉枕關，督脈不

通，督脈循附於脊，蓋腎主

練，蓋腎主藏，生殖，主

骨，生髓，其華在舌，與

膀胱相表里，排泄水污，由

腎之海，主人一身之陽脈

充有依賴命門之氣帶，氣

帶上則督脈通，督脈為陽

脈之法，是以內視命門，

命門氣足則可以冲三關而

通督脈上百會。所以善沖

脈之法者應是善寧視命門

的人，見體的方法，在命

門有暖感的時候即是第一

個（尾間）關通了，再引

其暖沿脊柱上行于肩背脊

會聚於首不能與任脈交流

，夾脊，玉枕關，督脈不

通，督脈循附於脊，蓋腎主

練，蓋腎主藏，生殖，主

骨，生髓，其華在舌，與

膀胱相表里，排泄水污，由

腎之海，主人一身之陽脈

充有依賴命門之氣帶，氣

帶上則督脈通，督脈為陽

脈之法，是以內視命門，

命門氣足則可以冲三關而

通督脈上百會。所以善沖

脈之法者應是善寧視命門

的人，見體的方法，在命

門有暖感的時候即是第一

個（尾間）關通了，再引

其暖沿脊柱上行于肩背脊

會聚於首不能與任脈交流

，夾脊，玉枕關，督脈不

通，督脈循附於脊，蓋腎主

練，蓋腎主藏，生殖，主

骨，生髓，其華在舌，與

膀胱相表里，排泄水污，由

腎之海，主人一身之陽脈

充有依賴命門之氣帶，氣

帶上則督脈通，督脈為陽

脈之法，是以內視命門，

命門氣足則可以冲三關而

通督脈上百會。所以善沖

脈之法者應是善寧視命門

的人，見體的方法，在命

門有暖感的時候即是第一

個（尾間）關通了，再引

其暖沿脊柱上行于肩背脊

會聚於首不能與任脈交流

，夾脊，玉枕關，督脈不

通，督脈循附於脊，蓋腎主

練，蓋腎主藏，生殖，主

骨，生髓，其華在舌，與

膀胱相表里，排泄水污，由

腎之海，主人一身之陽脈

充有依賴命門之氣帶，氣

帶上則督脈通，督脈為陽

脈之法，是以內視命門，

命門氣足則可以冲三關而

通督脈上百會。所以善沖

脈之法者應是善寧視命門

的人，見體的方法，在命

門有暖感的時候即是第一

個（尾間）關通了，再引

其暖沿脊柱上行于肩背脊

會聚於首不能與任脈交流

，夾脊，玉枕關，督脈不

通，督脈循附於脊，蓋腎主

練，蓋腎主藏，生殖，主

骨，生髓，其華在舌，與

膀胱相表里，排泄水污，由

腎之海，主人一身之陽脈

充有依賴命門之氣帶，氣

帶上則督脈通，督脈為陽

脈之法，是以內視命門，

命門氣足則可以冲三關而

通督脈上百會。所以善沖

脈之法者應是善寧視命門

的人，見體的方法，在命

門有暖感的時候即是第一

個（尾間）關通了，再引

其暖沿脊柱上行于肩背脊

會聚於首不能與任脈交流

，夾脊，玉枕關，督脈不

通，督脈循附於脊，蓋腎主

練，蓋腎主藏，生殖，主

骨，生髓，其華在舌，與

膀胱相表里，排泄水污，由

腎之海，主人一身之陽脈

充有依賴命門之氣帶，氣

帶上則督脈通，督脈為陽

脈之法，是以內視命門，

命門氣足則可以冲三關而

通督脈上百會。所以善沖

脈之法者應是善寧視命門

的人，見體的方法，在命

門有暖感的時候即是第一

個（尾間）關通了，再引

其暖沿脊柱上行于肩背脊

會聚於首不能與任脈交流

，夾脊，玉枕關，督脈不

通，督脈循附於脊，蓋腎主

練，蓋腎主藏，生殖，主

骨，生髓，其華在舌，與

膀胱相表里，排泄水污，由

腎之海，主人一身之陽脈

充有依賴命門之氣帶，氣

帶上則督脈通，督脈為陽

脈之法，是以內視命門，

命門氣足則可以冲三關而

通督脈上百會。所以善沖

脈之法者應是善寧視命門

的人，見體的方法，在命

門有暖感的時候即是第一

個（尾間）關通了，再引

其暖沿脊柱上行于肩背脊

會聚於首不能與任脈交流

，夾脊，玉枕關，督脈不

通，督脈循附於脊，蓋腎主

練，蓋腎主藏，生殖，主

骨，生髓，其華在舌，與

膀胱相表里，排泄水污，由

腎之海，主人一身之陽脈

充有依賴命門之氣帶，氣

帶上則督脈通，督脈為陽

脈之法，是以內視命門，

命門氣足則可以冲三關而

通督脈上百會。所以善沖

脈之法者應是善寧視命門

的人，見體的方法，在命

門有暖感的時候即是第一

個（尾間）關通了，再引

其暖沿脊柱上行于肩背脊

會聚於首不能與任脈交流

，夾脊，玉枕關，督脈不