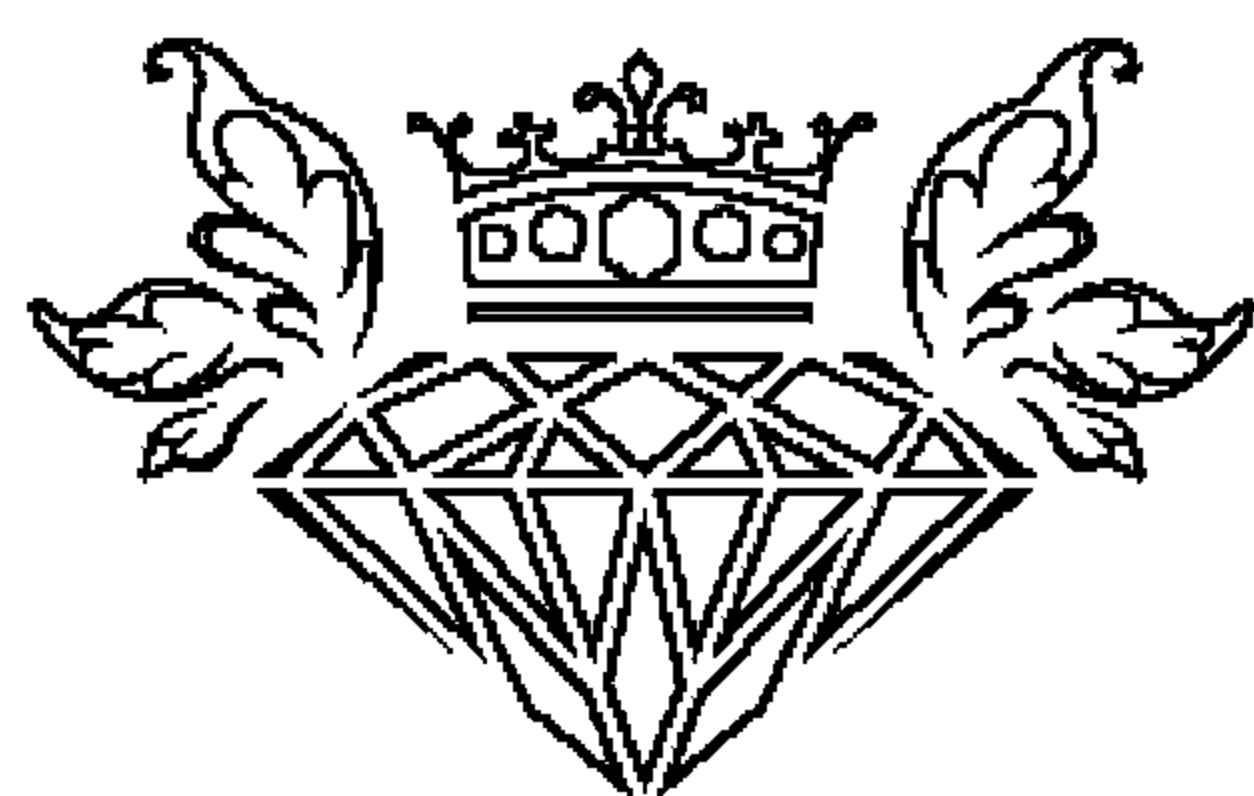




南猿氣功

修煉氣功這門學問從古至今幾近三千年以上的歷史，惟近百年來科學昌明，日新月異，許多前人著作原本只可心領神會，但時至今日，已經有很大一部分的奧妙，可藉由科學驗證的方式加以理解。

張振興◎



St. Royal College
天使神秘学院

※ 专业占卜预测机构

※ 神秘学培训机构

※ 水晶能量研究中心

※ 神秘学资料库

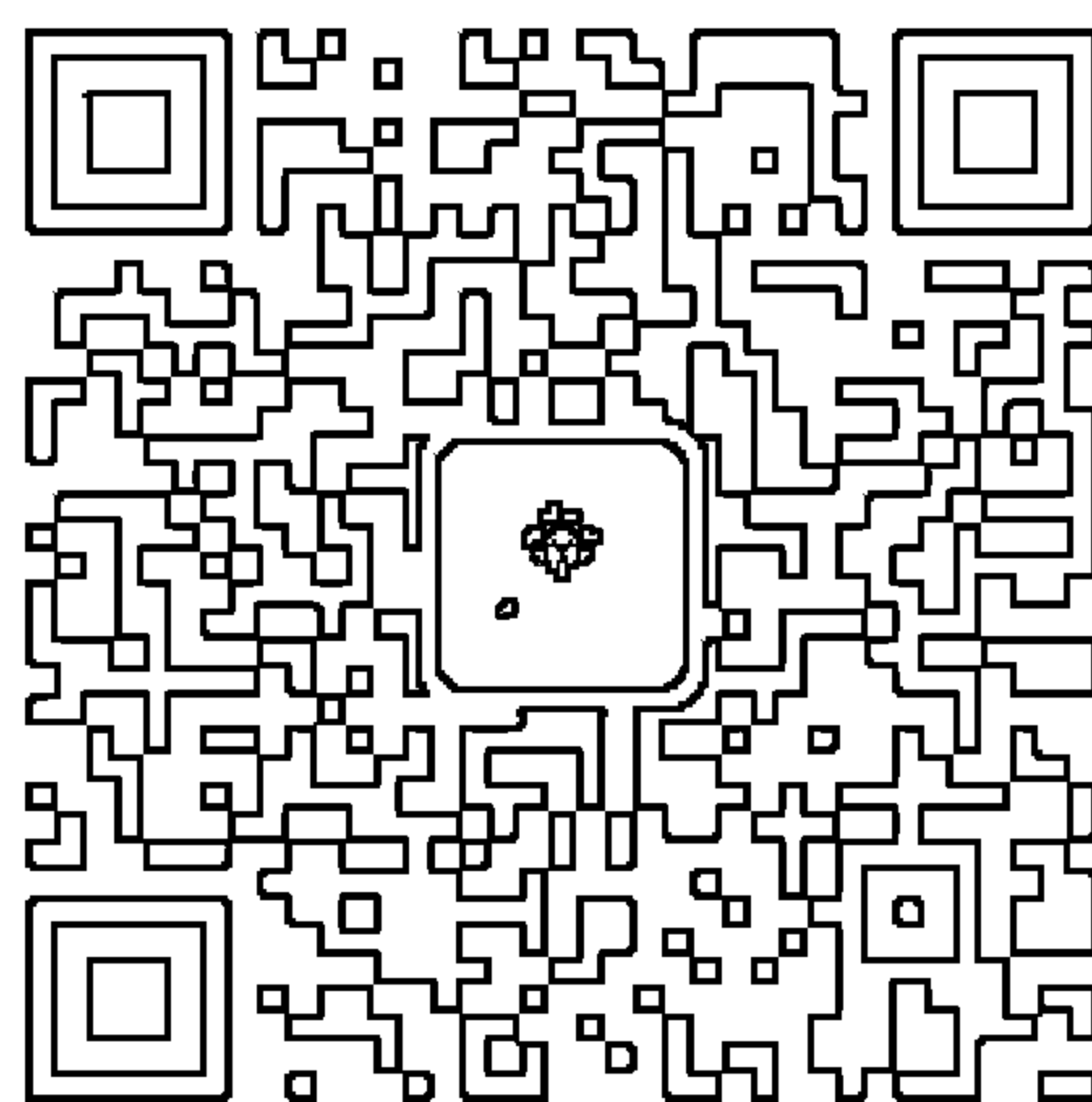
※ 官方微信：strcdts

※ 微信公众平台：strc2011

※ 读书交流QQ群：

占星塔罗占卜师交流群：814594478（加入密码：PDF）

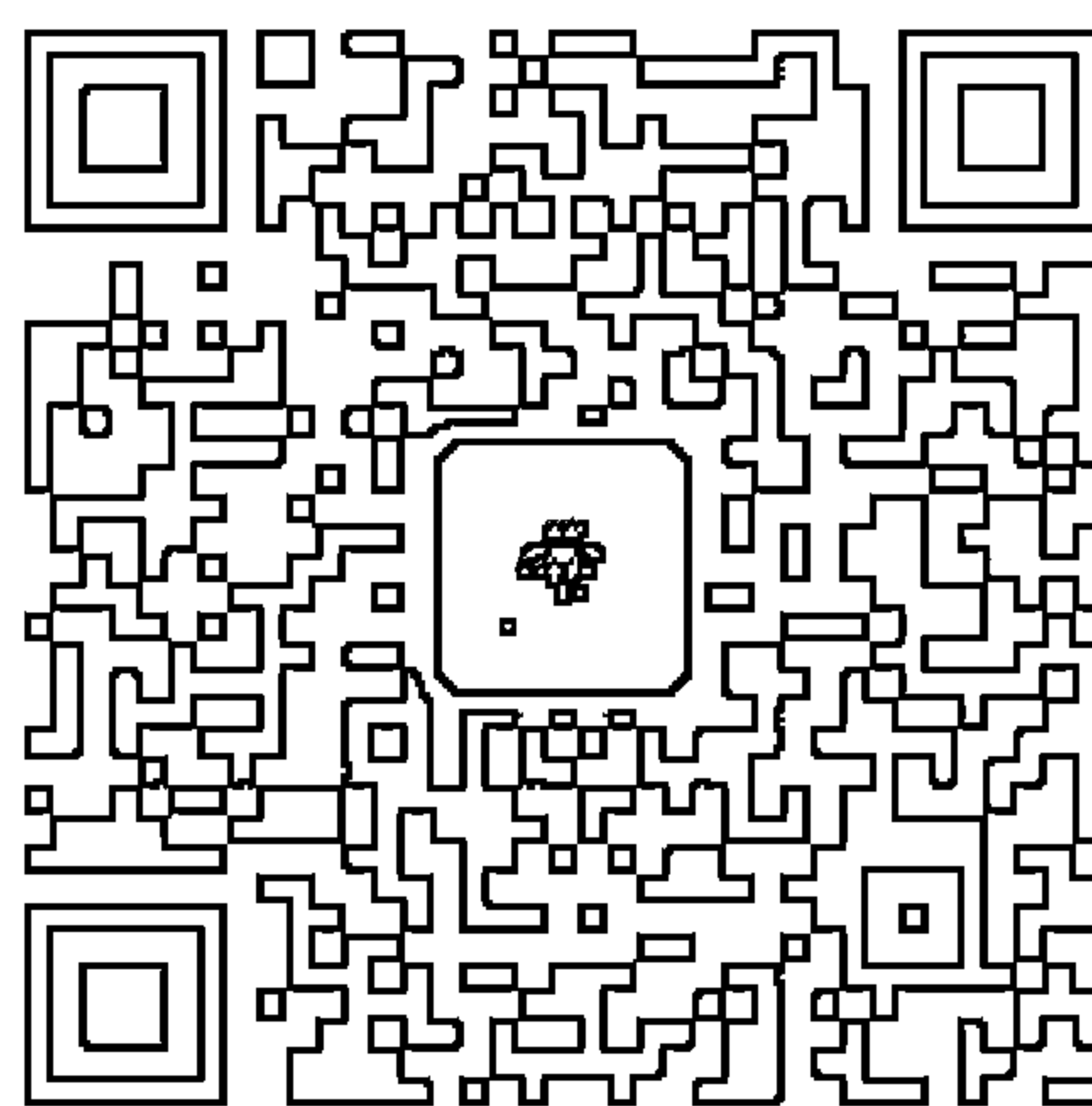
神秘学其他综合群：659338717（加入密码：PDF）



微信号：strcdts

天使神秘学院

天使神秘学院 院长QQ：715104687



微信公众平台：strc2011

制作说明：

本书由《天使神秘学院》出重金从台湾购入的原版书籍扫描制作完成。为达到最好阅读效果，特地把原版书全部切开后，再经由专业扫描设备高精度扫描完成，并经过一张张的PS后期处理最终成书，其间花费大量的人力、物力以及时间，只为能给大家提供经济并优质的神秘学学习资料而努力。

本学院强力谴责某些机构和个人，把本学院花心血制作完成的电子书籍，包装后直接放在自家淘宝网上低价倾销的行为，以谋取不劳而获的经济利益。如果长此以往最终将无人愿意再为大家花心思制作电子书，那以后可能大家再无新书可读。

为让大家以后能够读到更多的好书，也为了本学院的良性发展。本学院恳请大家尽量做到如下几点：

- 一、尽量在本学院的网站购买电子书籍。
- 二、请勿用技术手段把电子书内的水印及加密去掉。
- 三、在收到电子书后小范围传阅即可，千万不要公开传播，更别挂到淘宝网上低价销售。

同时为答谢广大支持者，学院电子书将做如下调整：

- 一、学院会把一些早已收回制作成本的电子书折价销售。
- 二、最新制作的电子书籍会开放打印功能，大家购买后有条件的可自行打印成书。

天使神秘学院
2019年1月

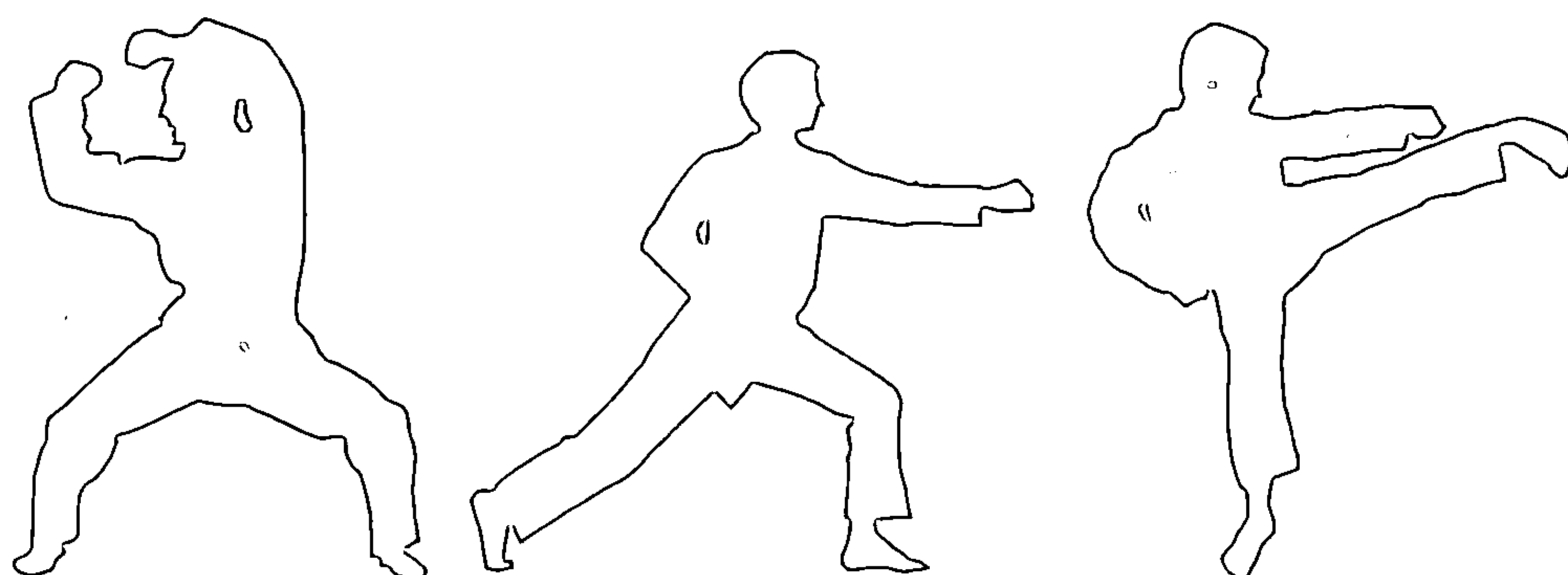


雅典娜
ATHENA READING ROOM
書房

張振興 著

南嶽氣功

修煉氣功這門學問從古至今幾近三千年以上的歷史，惟近百年來科學昌明，日新月異，許多前人著作原本只可心領神會，但時至今日，已經有很大一部分的奧妙，可藉由科學驗證的方式加以理解。



前 言

修煉氣功這門學問從古至今幾近三千年以上的歷史，惟近百年來科學昌明，日新月異，許多前人著作原本只可心領神會，但時至今日，已經有很大一部分的奧妙，可藉由科學驗證的方式加以理解。

面對生活的種種無奈，你可能輕輕地歎了一口「氣」而筆者在此所要傳遞的是藉由歎出這口「氣」，使用本派——南嶽氣功的方式與技巧，使之成為生活中的一環，只要你善用這一口「氣」，你就可以開發屬於自己所擁有的「生命潛能」，透過《南嶽氣功》的訓練方式，過一種自己所憧憬的，充實而又有意義、深具創造性的生活。

本書的各個單元即是讀者藉著「氣」

- 了解自己的健康情形
- 滿足健康欲望的方法
- 了解生活環境與身心的相互關係

除了這些現實生活上問題外，還希望能藉由本書介紹的方法——五模式練習法

- 激發你原有的生命潛力
- 改變你原本不佳的運勢
- 幫助你規劃自己的生命

總而言之，希望鼓勵每一個都當自己的主人，在數十年的人生旅途中能有最大的收穫。

目 錄

序 文／3

導 論 南嶽氣功

◦ 出類拔萃，在此一「氣」／14

◦ 氣的控制法／15

以氣進行自我調節、自我控制

◦ 設計自己的人生／19

第一章 新生活運動

——氣功生活型態

◦ 什麼是「氣功生活型態」？／22

◦ 享受人生、充實人生的氣功生活型態／23

◦ 讓理論＝實用——「氣功生活的三大要素」／24

◦ 創造整體而完整的訓練空間——「生活壓力平衡法」／26

◦ 氣功生活型態應用篇「自癒系統的啓發法」／29

◦ 激發生命的原創力——「身心控制法」／31

◦ 氣功生活型態的行動準則——ㄣ模式練習法／34

第二章 ㄣ模式練習法

——氣功生活型態的計劃法則

- 解決生活問題的ㄣ模式練習法／38
- 如何運用ㄣ模式練習法(一)「時空利用法」／40
- 如何運用ㄣ模式練習法(二)「時空訓練法」／42
- ㄣ模式使你調節生活方式「消除緊張法」／44
- ㄣ模式使你得知解決問題的方法／46
- ㄣ模式練習法—實踐運用篇／52

第三章 生命的原理

——ㄣ模式練習法第一階段

- ㄣ模式第一階段「二段式呼吸」「氣的認識」／58
- 二段式呼吸——練習篇／59
- 分段式呼吸法練習方法／61
- 突破極限呼吸法練習法／68
- 你如何使用二段式呼吸——應用篇／71
- 東方性學概念——還精補腦／72
- 創造變化改造自己——身體平衡／74
- 森林浴立即享受法——增加肺活量／76
- 提升血液品質、做個快樂的捐血人／78
- 你不可不知道的練習要訣／80
- 尋找生命的根源——氣的認識／88
- 探索氣的生命力根源／90
- 氣的科學觀／91
- 氣的感覺化／93

第四章 開創生機

——ㄣ模式練習法第二階段

- 培引先天氣——練習篇／98
- 敲擊丹田法／99
- 意守丹田法／103
- 你如何培引先天氣——應用篇／109
- 不花一毛錢的三溫暖／110
- 使你不再坐立難安的秘訣／111
- 解決你的焦慮症／113
- 你不可以不知道的練習要訣／115

第五章 身體的高速公路

——ㄣ模式第三階段

- 什麼是氣的路線／124
- 經由解剖學證明的「氣的路線」／125
- 身體的縱貫線——任脈與督脈／127
- 跟著感覺走——氣的流轉／129
- 任督循行——學前須知／132
- ㄣ模式的陰陽面——任督兩脈、任脈練習法及要訣／134
- 督脈練習法及任督循環／138
- 科學觀點下的任督循環（小周天）／140
- 你不可不知道的練習要訣／143

第六章 健康的白皮書

——ㄣ模式第四階段

- 健康白皮書——了解自己身心狀況的方法／152
- 健康是自己最大的財富——生命原理三個作用／153
- 精神維持能力／155
- 身體成長能力／161
- 抵抗免疫能力／168

結 語／171



AMERICAN COLUMBIA COLLEGE

To Whom It May Concern:

Mr. Jackson Chang is appointed Director of Taiwan Hereditary Sciences Department of ACC. effective 07-14-90'. Mr. Chang is responsible for the Academic and research operation of THSD of ACC.

Any assistance provided to Mr. Chang will be greatly appreciated.



President

• 作者受聘為哥倫比亞學院台灣傳統醫學研究部執行長證書

作者介紹

張振興，台中縣人，生於民國四十九年。幼年時，就已學得一些有關吐納靜坐和國術的基本拳術。青少年時對氣功產生了極大的興趣，就一頭鑽進了氣功的領域。曾服務於陸軍醫院，接觸了與東方完全不同的醫學架構，對氣功有了更科學、客觀的認識。曾拜訪大陸及台灣等各門派，獲得不少珍貴的資料和寶貴的經驗，全心投入研究氣功的範疇。

多次在有關的氣功雜誌和術數雜誌上發表研究氣功心得及表演驚人的絕技。精通手相、面相、陽宅、陰宅風水、命理鑑定，接受企業各界預約諮詢。綜合了現代醫學與中醫、針灸等理論，設計完整的氣功練習計劃與實際運用的方法。真正完整揭開氣功神秘面紗，從任督二脈「小周天」、「大周天」、「小藥」、「大藥」至真正健康養身靈修的高級功法，一脈相承，並保證學成。

著有《南嶽氣功》、《洞天福地。氣道秘境》、《氣功縱橫》、《氣功發微》。

現任：

美國哥倫比亞學院傳統醫學系	主任	中國傳統民俗療法協會	區委員
南嶽氣功世界聯盟機構	負責人	台北市國術會	永久會員
瑞億富科技股份有限公司	總經理	氣功之友會	專任講師
中華民國氣功協會	永久會員	衛星電視台	氣功講師
中國醫藥研究會	學術委員	耕莘醫院	氣功講師

地址：新店市北新路二段 191 號 6 F

電話(02)2917-8368、2917-3118

聯絡時間：每周四、五、六下午 3：00～10：00

導 論

南嶽氣功

出類拔萃、在此一「氣」

食物、空氣、水——是我們生活不可缺的東西，但是如果僅僅只是把這三種東西當成生存的要素，就沒有什麼特別可談的。

但如果藉由「氣功」強化這三種物質的功效，可幫你滿足健康的欲望，甚至能激發原有的「生命潛能」，改變你原有不佳的「命勢」找出一個全新的自我呢？

南嶽氣功負責人——張振興，所融合古今的生活氣功修行方法，幫助你實現這些夢想。

這種禪道雙修的氣功，不僅可以幫助我們強健身體，並能在練習時誘導出人的潛能創造。同時藉著幾個簡單的步驟、動作，能使身體不適的現象，在短時間內消失，與過去的氣功需要長久時間的練習，截然不同，且有完整的訓練計畫，與生活作息相符，成為有助於工作與生活的最新方法。

接著，讓我們藉著所列的圖表，來看南嶽氣功，究竟有何具體好處。

氣的控制法

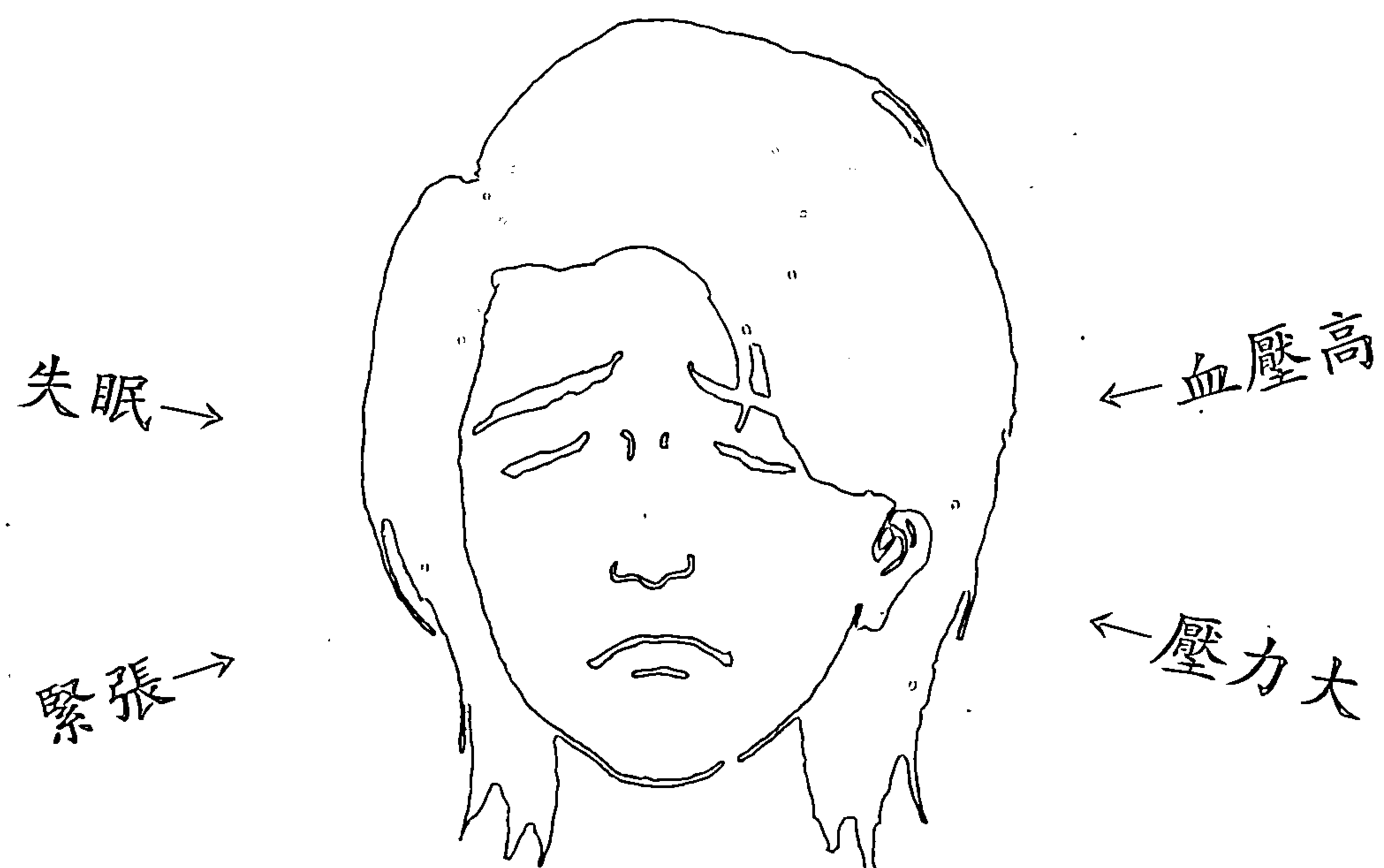
〈以氣進行人體自我控制、自我調節〉

根據現代醫學的觀點，多數疾病是由於情緒緊張或是失調所造成的臟腑氣機失調、功能紊亂而發生的。而氣功的鍛鍊，則可對人的高級神經中樞進行放鬆，使交感神經的活動性減弱，並使腦皮層細胞得到復原，良好的情緒狀態，對內臟產生一系列良好的影響，也利於肌肉骨骼的放鬆、休息。

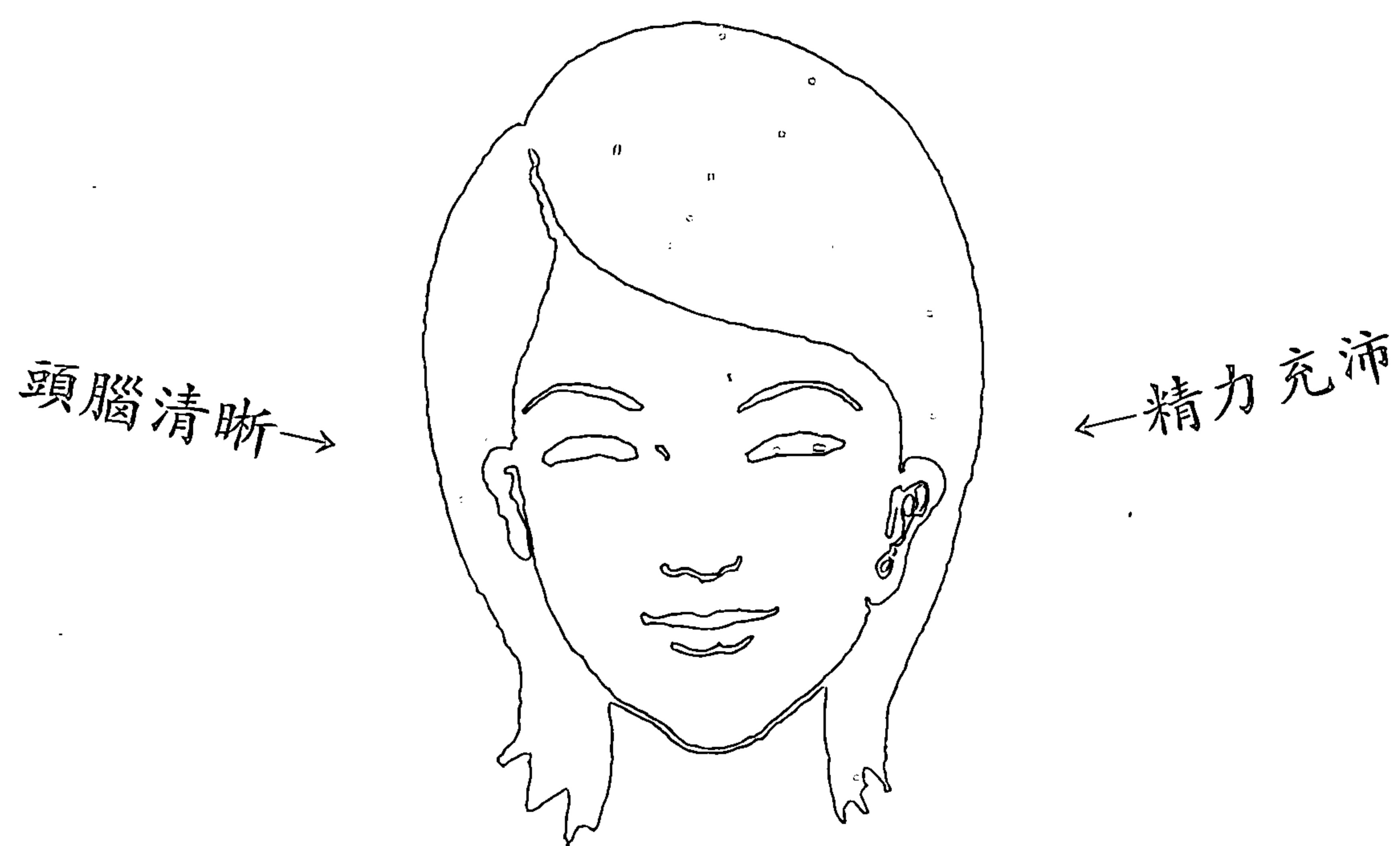
根據上述這兩種情形，只是一般人經常有的毛病，提出來以告訴讀者的現象，供作參考，而筆者藉由多年臨床的觀察與教學，對以下的疾病有較普通的意義，如：各種慢性病、慢性氣管炎、鼻子長期過敏、便秘或腹瀉、高血壓、低血壓、僵直性脊椎炎、神經官能症、關節炎等和有些疑難雜症，通過練氣功也能改善症狀或獲得痊癒，如青光眼、哮喘等，且目前氣功的效益應還不斷擴大到美容、戒菸、防暈車、鎮痛等生活實際方面的運用。

《基本的運用：上班族》

- 。 交感神經運動過度的現象



(a) 培引先天氣
(b) 二段式呼吸



- 。 身體功能恢復了正常

《推廣的運用：運動員》

- 情緒不穩定



〈二段式呼吸練習〉 ↓



- 克服臨場緊張情緒
發揮體能獲得佳績

練習有計畫的南嶽氣功，是工作和學習上的強力武器。首先利用(a)培引先天氣、(b)二段式深呼吸，可使原本昏昏欲睡的你，恢復精神的簡易方式，可使靈感自然湧現，發現工作上的問題所在，理解艱澀的文句，正確掌握自己的人際關係，其效用可謂不勝枚舉。

爲什麼會有這些效用呢？因爲在南嶽氣功的訓練計畫中，蘊含了極大的機密。

利用訓練的過程中，把人體內固有的「先天之氣」調動起來，使這種人體內的能量按一定的路線循行於人體內，進而將人體內不平衡的部分調節平衡了，而隨著每天練習時間的增加，便隨時可以調動起來自我修復，自我調節身體的各器官。

在此，筆者提出這個運動員的例子，其實，氣功對我們更有許多的實用價值，例如：氣功可以提高人的智能。對於學生和科學工作者，練習氣功可幫助消除腦細胞的疲勞、開發智能、提高學習成績和研究水準。

氣功用於軍事練習，可加強軍人的自我克制能力和戰鬥力。

氣功還可以用來戒菸、戒毒（安非他命等）、戒除其他不良習慣並糾正口吃等。所以只要經常練習這套我們爲您設計的這種氣功練習方式，就可以輕鬆地獲得你所想要的成果。

不僅如此，你還可以將此種訓練的方式運用於你自己的工作上，無論是學生、上班族、工人、司機等職務，

都可以真正達成你所要的效用。

「成功的秘訣，就在持續有一種強烈的欲望。而利用南嶽氣功明白自己的欲望，嘗試將它具體化，就是實現夢想的第一步」。

設計自己的人生 〈氣功生活型態藍圖〉

從一開始，筆者不斷地提到創造人生，創造生活，這些字眼，或許有人以為這種話太過幼稚，只適合年輕人，但且慢遽下結論。

過去的人生或許只有「五十歲寒暑」。但現在人的平均壽命已高達八十歲。換言之，還有長長的人生在等待我們。

如果現在你已經達到過去的人的死亡年齡——五十歲。

在這五十年，有多少年是憑自己的努力與意志而活的？在二十歲以前，生活或許不是自己的責任。如果有計畫地開始自己的人生是從二十歲開始的話，今後還有同樣長的人生要活。

而在前面筆者曾提到人的無盡潛能，即使是平時你所聽到的、學到的一些氣功方式，雖不完全有系統，也

能使你有一些獲益。而筆者將自己學習得來的方式及經驗，有系統加以整理、歸納，就能成爲一股相當力量的事實，只要我們略做思考，就可以領會的。

而且對擁有豐富經驗與知識的你而言，現在這是一個新的起點，因此有一個更充實的人生計畫，不是很理所當然的嗎？

因爲在未來的三十年，你可充分活用過去二十年所——得到的經驗與知識，所以如果你能學會南嶽氣功的話，過去的經驗，將成爲你莫大的財富。

那麼，就讓我們開始計畫吧！對相信的人而言，人生的可能性，是不受年齡限制的。

第一章

新生活運動 氣功生活型態

什麼是「氣功生活型態」？

在你還沒有完全了解這個生活計畫之前，希望你先回答一些問題：

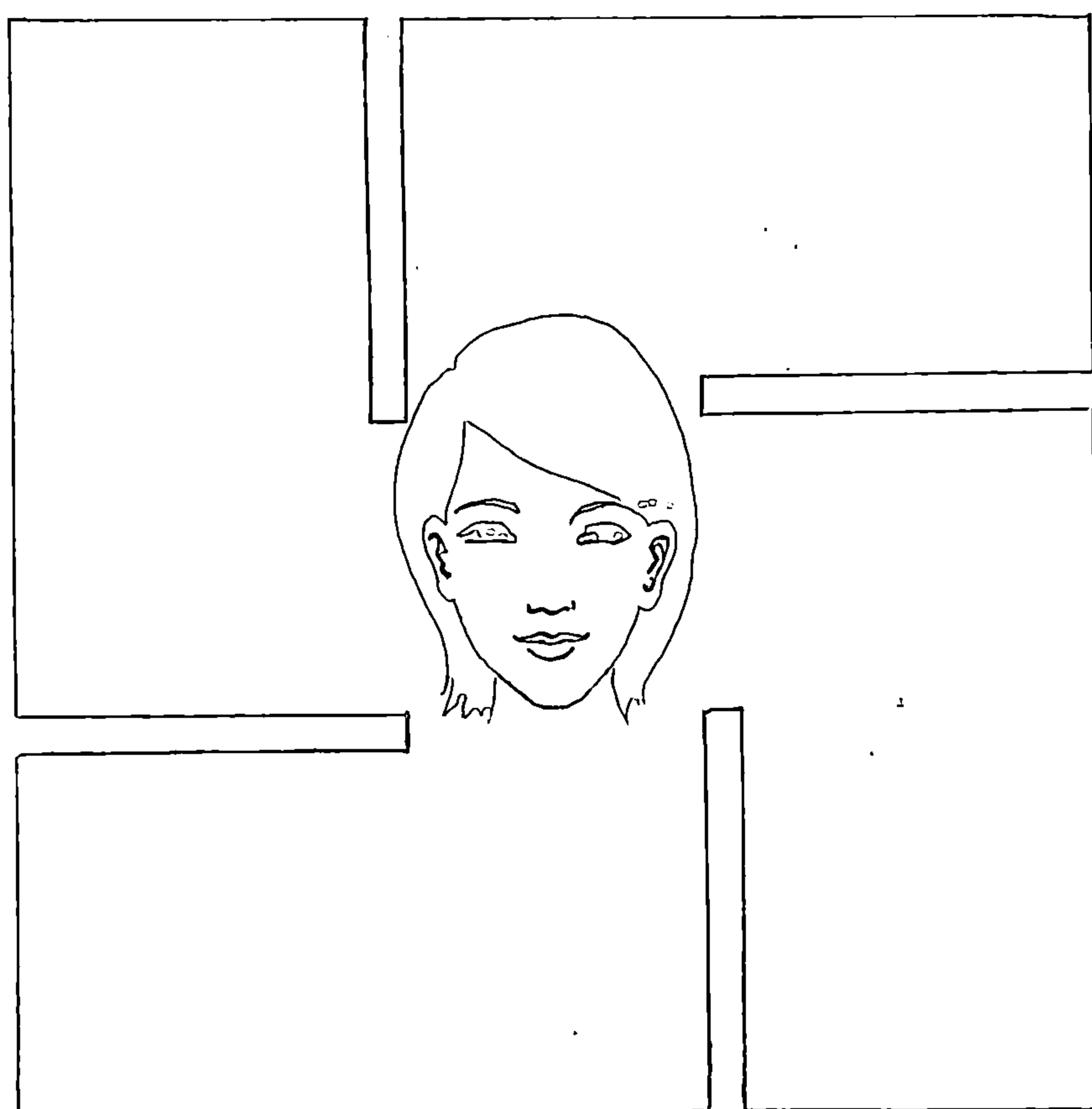
- (1)你每天都覺得生活過得十分快樂嗎？
- (2)你每天都覺得生活過得十分充實嗎？
- (3)你每天都覺得自己的精神、健康十分良好嗎？
- (4)你對自己的生活、自己的人生，感到滿意嗎？

使你充滿自信，以肯定的答案回答上述問題的，就是筆者所為你們設計的「氣功生活型態」。只要每天練習，自然而然，你的身體自然健康，你的智慧增長，並使你過充實而且精神百倍的日子。

那麼，要達到目標，我們該如何去實踐這個「生活型態」呢？

在回答這個問題之前，我們先要問——「氣功生活型態」到底是什麼？

享受人生、充實人生的 ——氣功生活型態



氣功的「生活型態」的設計，究竟意味著什麼？

不知從何時起，練習氣功，已漸漸成爲一種風尚。現代更成爲大眾所追求健康的另一種途徑。

事實上，能使身體健康的氣功方式有許多種類，然而真正被精心設計而又與現代生活相融合的方式卻少之又少。

有人認爲，將「氣功」：這個字眼，理解爲「氣功＝

中國功夫」、「氣功=呼吸鍛鍊法(Breath Exercise)」，或是「瑜珈」，但事實上，這種些微的差異，或許會對「氣功」產生關鍵性的影響。

而在你的心目中，「氣功」的生活方式，是屬於那一種「生活方式」；這暫且不提。問題的重點是，你究竟想要什麼樣的生活方式。

當然不管目前你的生活方式如何，這是你的自由，但如何藉氣功去設計你的生活，卻超乎你想像地重要。

你生活計畫些什麼，意味著你每天想什麼？希望做些什麼？也就是意味著你的生活視野，要如何生活？做些什麼事？換言之，筆者所設計的「氣功生活型態」，就是為你對自己生活所做的一個建議的設計。

「氣功生活型態」(Qi Gong Life-style)就是在每一天給自己活力，培養自己的智慧，提升自己的能力，使每一天更豐富的有利工具。

讓理論＝實用

氣功生活型態的三要素

長久以來，我一直主張人類的思考能力和創造力，甚至特異功能，與「氣功」練習的方式有極深的關連。

也就是說，我們可以經由練習「氣功」的技術及了解其理論提升我們的思考與創造能力。

而一提到思考或創造能力，我們的腦中就會浮現說話技巧、學術理論，或是人際關係能力加強班等等的機構。而真正去參加的，也大有人在。

但得到的結果是什麼？你曾經因此而有所改變嗎？

十分遺憾地，大部份的人都是在當時聽聽就算了，真正有效去活用的人，可說是微乎其微。

一個技巧，沒有成爲一個真正的技能般被透徹了解學會，是不可能發揮作用的，只知道卻不會使用，跟完全不知道，並沒有太大的差異。

而當我們接觸到「氣功」的理論時，我們多半會以爲「嗯！真的很有道理，說的一點都不錯！」並深受吸引，短時間內，真的以爲自己懂了許多。

爲什麼當我們接觸到「氣功」，深受吸引且努力學習技巧或方法，一旦拿到現實生活中，就失去它的神奇力量呢？

「氣功生活型態」即是找出來最易懂及簡單的方式；告訴你如何練好氣功三大要素——

第一：保持正確的呼吸方法

第二：集中意志力使全身放鬆

第三：採取正確的姿勢和運動

而且每談到氣功，絕不能不談呼吸。

無論動作做得再如何正確，呼吸節奏沒有調整好，就只能算是一種普通的運動。但氣功絕對不是普通的運動，更不是體操，想道地地地的把氣功學好，一定要從呼吸的方法及技巧上做起。

舉例來說：緩而悠長的吐氣即往往能幫助血壓降低，悸動、喘氣等毛病都可能慢慢的消失。

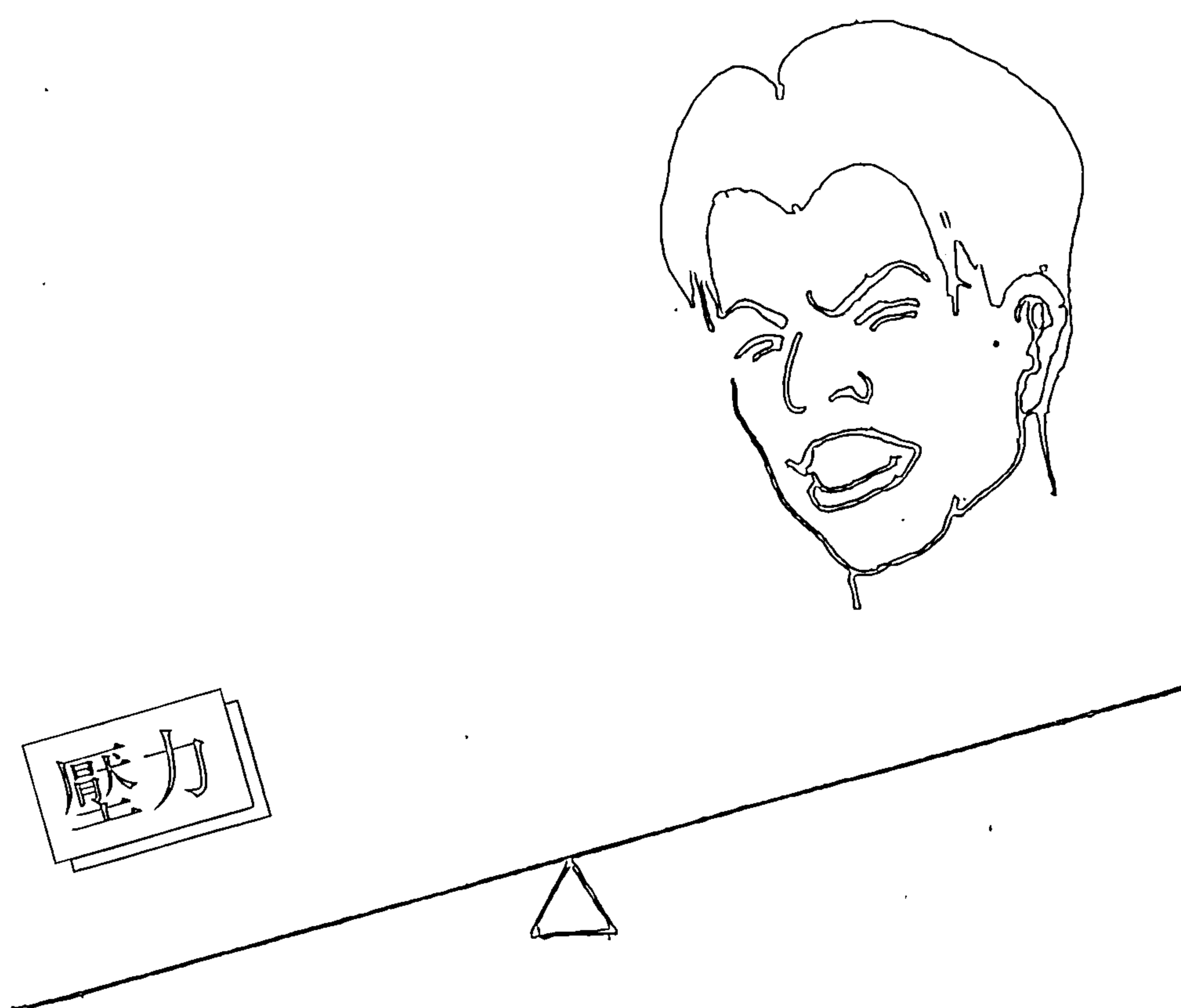
此外，情緒浮動、焦慮難安的時候，透過「二段式呼吸」，都可慢慢恢復鎮定。

由此我們不難了解，呼吸和精神狀況實在有很大的關連，我們切不可不加以理會。因此，除氣功外，舉凡坐禪、催眠、冥想或自律訓練等，都十分重視呼吸。

創造整體的訓練空間 「生活壓力平衡法」

最近「壓力管理(stress management)」、「壓力控制(stress control)」等字眼，十分流行。從這就可以了解我們周遭的生活環境正在不停地惡化，但這卻並不意味著生存本身變得比較困難。

如果從「溫飽」這一點來看的話，我們的生活是變得比過去容易了許多。



問題是，「溫飽」本身容易，與過一種有意義的生活的困難之間的差距。換句話說，尋找一種適合自己的生活方式，已經變得愈來愈困難了。

這也就是壓力加大，使身心不健康的惡性循環產生的原因。而「氣功生活型態」中的訓練計畫，就是在教導如何克服因壓力所造成的緊張等病態。

過度壓力的起因究竟為何？一是直接對精神的刺激，如：工作不順利、人際關係不協調、不安、不滿等。

二是當時本身都不一定意識到的刺激，如：噪音、環境的污染、身體的長期疲勞等。

長期的壓抑反應，易使人得高血壓、胃潰瘍、食慾不振、皮膚過敏、心臟病等，嚴重的會減低本身的免疫能力。

而這種現象，會使體內的腎上腺產生兩種激素（去甲腎上腺素和腎上腺素）大量增加，並從腎上腺髓質分泌到血液裡，在體內產生一連串的變化，如呼吸及心跳加速、血壓明顯上升、肌肉開始僵硬，更使身體處於高度警戒狀態。

若不從根本去對付這些壓力反應，久而久之，你的身體中的腎上腺髓質分泌到血液中的兩種激素，會在壓力反應之後，被一種特殊的酶破壞掉，而使體內的平衡關係失調。

這時候的你，也許感覺心臟跳動已力不從心，中樞神經也已負擔不住長期的壓力，使身體發生危險。

「氣功生活型態」中的「培引先天氣」的方式中，即是針對直接或間接的壓力反應，使意念集中，不使精神外耗，使大腦能處於一種特殊的意志狀態，消除壓力的影響，而進入到安寧、平靜、自然、舒暢的狀態之中，並使精神思維意識協調一致。

而光只是藉由「培引先天氣」的方式，來改善目前的身體或心理上的壓力，只是治標不是治本，如果我們不除去造成問題的真正原因，就無法解決問題。換言之，我們必須先設計我們的生活。

確定生而為人幸福生活的方法、掌握自己的生活，才是壓力控制的中心問題，而「氣功生活型態」中後段的「氣」循環的訓練方式，就是將部分的問題（身體或心理的），放在整體中去調節與平衡。

「這就是此方法的精華——創造整體而完整的訓練空間。」

氣功生活型態 《應用篇》

「自癒系統的啓發法」

過去我們所得到的知識，大多數是直線式的思考方式。例如你一生病就是看醫生⇒吃藥⇒休息等類似公式化的治病方式。其實，對一件事我們應該是有各個角度的不同看法。然而，固有的知識，使我們將自己觀察的角度，侷限在一點上，讓我們忽略，或說失去了許多其他的看法與觀點。

最明顯的例子，就是一般國人生病時，不是亂吃成藥就是病急亂投醫的這種模式。而沒有仔細去了解為何會生病，一病就腳痛醫腳、頭痛醫頭。

所謂「健康決定於運動」，而氣功就是我們體內最好的運動，也是每個人都可設法擁有能力促使「自癒系統」活潑運轉的因素。不必藉助外力，更不必擔心副作用。所以創造跳出原本直線式思考範疇的秘訣在——氣功。

例如：一般我們疲倦的時候，只想到用一般按摩來消除疲勞，甚至生病不舒服也想到用按摩治療。其實，這種方式，由於手不及內臟，針對內臟方面的病變，只

能緩和，無法根治。相對地，氣功卻能利用身體上聚集的「氣」循環到全身各個角落，令細胞趨於活性化。

例如，肩膀僵硬的人，用手揉的時候令人感覺舒適，但效果只能產生在患部一帶。採用氣功治療卻無這種限制，能助於氣息循環全身。就這一點與指壓、針灸、按摩等法比較，可知道氣功乃是決定性唯一的治療法。

此外，原本被視為絕症，透過氣功也能一點一滴加以治癒，因為近將壞死的細胞經由「氣功」活性化功能均又重獲新生，而根據筆者的教學經驗，臉上有青春痘、面疱的學員，經過「氣功」的練習，臉上都變得光滑許多。

如此的治療方法，只是人類潛能的一種開發，對身體只有好處，沒有一絲害處。

其他方面，氣功還能供應人體維護健康所需之氧氣。舉例來說，一般學校期中考或期末考結束後，多數考生都會罹患頭痛的毛病，此即是用腦過度引起氧氣大量耗損所致。此時，就需要依靠氣功引入大量的氧氣彌補腦部所損失的部分。

基本上，「氣功」的功效不僅只有上述這些方面，而透過這項計畫，即使沒有誇大的手腳肢體運動，也能運用「二段式呼吸」及意識引導將氣息引到需要治療的部分。所以氣功不僅重視身體運動，也重視氣的再生作用。換句話說，它不但能延續生命，還能美化我們的生命。

所以當你發現任何新的事物，無論是有關於身體

上，生活上的毛病或是其他方面，首先必須「觀察」。經由全面性的觀察，可以使事物逐漸清晰、明朗。但此時觀察所用的工具，必須要以「非直線」的工具，亦即不固守舊有觀念的工具。

有這種工具嗎？有的。

我們稱之為「氣功生活型態」。

激發生命的原創力：

「身心控制法」

首先，我們要知道，我們所練習「氣功」的方式，是與個人的身體感受性、創造性、對環境的適應力及事物的看法等等，都有極密切的關聯。

「氣功」具有如此重大的意義與影響，但從小到大，卻沒有人教導我們如何去運用它。平時的知識只是告訴我們去藉著學習外界的事物來激發自己的潛能，增長自己的智慧使自己有所進步。

但不管你擁有多少的知識與潛力，卻不一定能做到對整體生命潛能力的根本開發，而練習「氣功」，就是先健全自己的身體，同時也使之具備創造性和生產性，我們期待它的不僅是「治療疾病」而更是一種「生命的原創力」。

舉例來說明，例如：筆者有位學生由於受緊張的生活、環境的影響，所以呼吸很淺短，爬幾層樓梯已經上氣不接下氣。而另外一個已成為職業婦女的學員，必須兼顧著家庭和事業。每天一大早就得趕著上班，晚上下班之後還要照顧孩子，煮飯。若依照她原來的精神及生理狀態，無疑地根本無法支持下去。相信換成別人也必定感到心力交瘁。

但是，自從這兩位學員練習了筆者所教授的「氣功」之後，在一開始的兩段呼吸及培引先天氣之後，便顯著有了改善，總是感到精神飽滿，身心愉快，最後在經由後段的課程練習完了之後，不但全身機能健康，不再感冒，且也重拾對工作的信心與能力。為什麼氣功能產生這種效果？從身、心兩方面來說明：

（一）身的方面：

分神經、骨骼、筋肉三個系統，和消化、循環、呼吸、泌尿四個系統。前三個系統，是人身的本部，人無論什麼思惟、動作，均需要消耗熱與能，消耗的時候使舊細胞分裂，必須賴新的細胞補充之，是謂新陳代謝。這種補充完全靠消化系統，攝取食物變為滋養料，故吃東西時應細嚼慢嚥，不可狼吞虎嚥。先以口涎（鹼性）消化之，這是第一步工作；食物入胃，次以胃酸（酸性）消化之，這是第二步工作。

如果飲食得當，消化良好，養料變成血液，血液循

環全身，一方面供給身體營養，另方面補充血液容量，循環良好，就不會生病，所以醫生診病時先切脈搏。身體中的動脈血是從心臟輸出，靜脈血回到心臟。

呼吸對於人的生活機能佔最重要地位，就是呼出二氧化碳，吸入氧氣，使血液澄清，這是呼吸系統與循環系統的密切關係。就以上所述，可見呼吸十分重要，但人們多不知道，總認為飲食可以維持生命，其實七天不飲不食也不致於餓死，倘閉塞口鼻恐怕不到一刻鐘就會死亡，所以在某些情況下，呼吸與飲食對於健康的影響，有同等重要的意義。

(二)心的方面：

過去人們以為有「心」、「靈」，與身對立，實際上心靈是指大腦皮質，大腦統攝內外一切環境，對環境起反射作用，就是思惟。調節反射作用，有興奮與抑制二種，神經衰弱，就是因大腦興奮過度所致，氣功治療，就是維護抑制性，使大腦得到充分休息，神經系統機能得以調整，如是則外而肢體，內而臟腑，就自然活動平衡。

因此，筆者一再強調，若要使自己時常覺得精力無窮，做任何事情都能充滿幹勁，那麼及時修練氣功，並使之成為生活的一部分，將是最理想的抉擇。

氣功生活型態的行動準則

卐模式練習法

大家都已經明白，筆者設計的這套「氣功生活型態」訓練計畫，就是由四個階段所構成：

第一階段：二段式呼吸與氣的基礎瞭解(氣的認識)

第二階段：培引先天氣的兩種練習

第三階段：督脈練習與任、督脈通關訓練

第四階段：小周天的循行與氣功醫療

這四個階段，將使我們開始注意到許多功能。我們可以發現由中心區域呈十字形遊走，並會分別橫彎，形成一個田形。

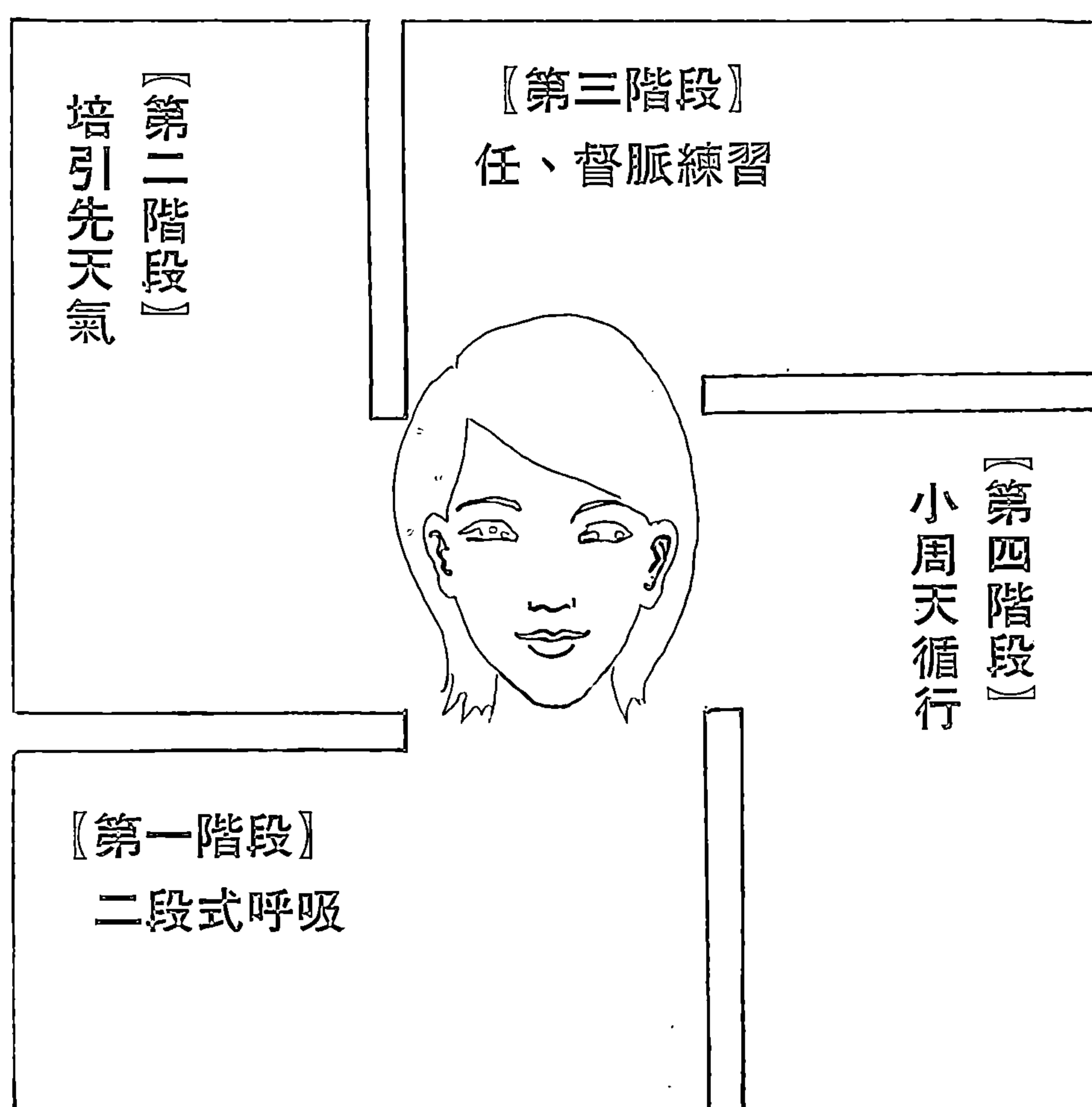
我們可以將這個卐形，看做是混沌之動，萬物不斷旋轉，而逐漸遵循某個定規，先粗具形體，之後才更進一步形成整個宇宙的變換過程。

混沌之初不斷旋轉即是二段式呼吸與氣的基礎瞭解

逐漸遵循某個定規即是培引先天氣與任脈練習

粗具形體即是任、督通關訓練

形成宇宙的變換過程即是小周天不斷循行於身體
此外，由於我們可以用遠近不同的角度來觀察這個
計畫，因此它可以變換成各種不同的型態與數目。



《ㄣ模式練習法》

$$\left[\begin{array}{cc} \frac{1}{2} & \frac{1}{2} \\ \frac{1}{2} & \frac{1}{2} \end{array} \right]$$

第二章

卐模式練習法

氣功生活型態計畫法則

解決生活問題的ㄣ模式練習法

在日常生活中，很多用來描繪情緒的詞語，都多多少少會與「氣」字有關連。

- (1)當你遇事不冷靜，你會心浮「氣」躁
- (2)當你精神衰弱時，你看起來人沒有元「氣」
- (3)當你工作進行不順利時，別會說你沒有「氣」魄

這些有關「氣」的例子，不勝枚舉，這些誰都知道，但卻很少人去深思。

事實上，氣功也是一門學問。而由於將這些「問題」加以結構化，就是ㄣ模式練習理論。「一個好的理論是要能促進思考」，如果不能刺激思考、促進思考，那麼這理論，也不過只是單純的知識。

舉個例子來說明ㄣ模式練習法，如何將你腦中的困惑「具體化」而以有步驟的方式去解決。

- (一)在你心浮「氣」躁的時候，你的朋友會勸告你「沈住氣」，沈住氣的具體方法就是培引先天氣

——意守丹田，自然而然，就會慢慢地「心平氣和」了。

(二)你看起來沒有元「氣」，你的朋友會拍拍你、叫你振作，而讓精神振作的方式，就是入門階段——二段式呼吸，練習幾次，自然精神百倍。

(三)而沒有「氣」魄，則是長期工作上精神壓抑、緊張，所造成的無力感，工作倦怠，其實只要練習任、督二脈的循行，體內所累積的疲憊，自然一掃而空。

所以，筆者所設計的練習法則，則是針對學習者有不明白的事，而想知道該如何做的疑問，進而嘗試去做的心態所產生的具體方式。

經由這種練習方式所產生的「氣」的流動，跟血液透過血管流動、感覺、訊息透過神經系統的傳達原理相同，所以五模式練習法，可以讓人能清楚的感覺在身體異常的部位從經絡而來的訊號正在流動，當你練習氣功進展到某一種程度，就能依照意識將「氣」，推往需要的地方。

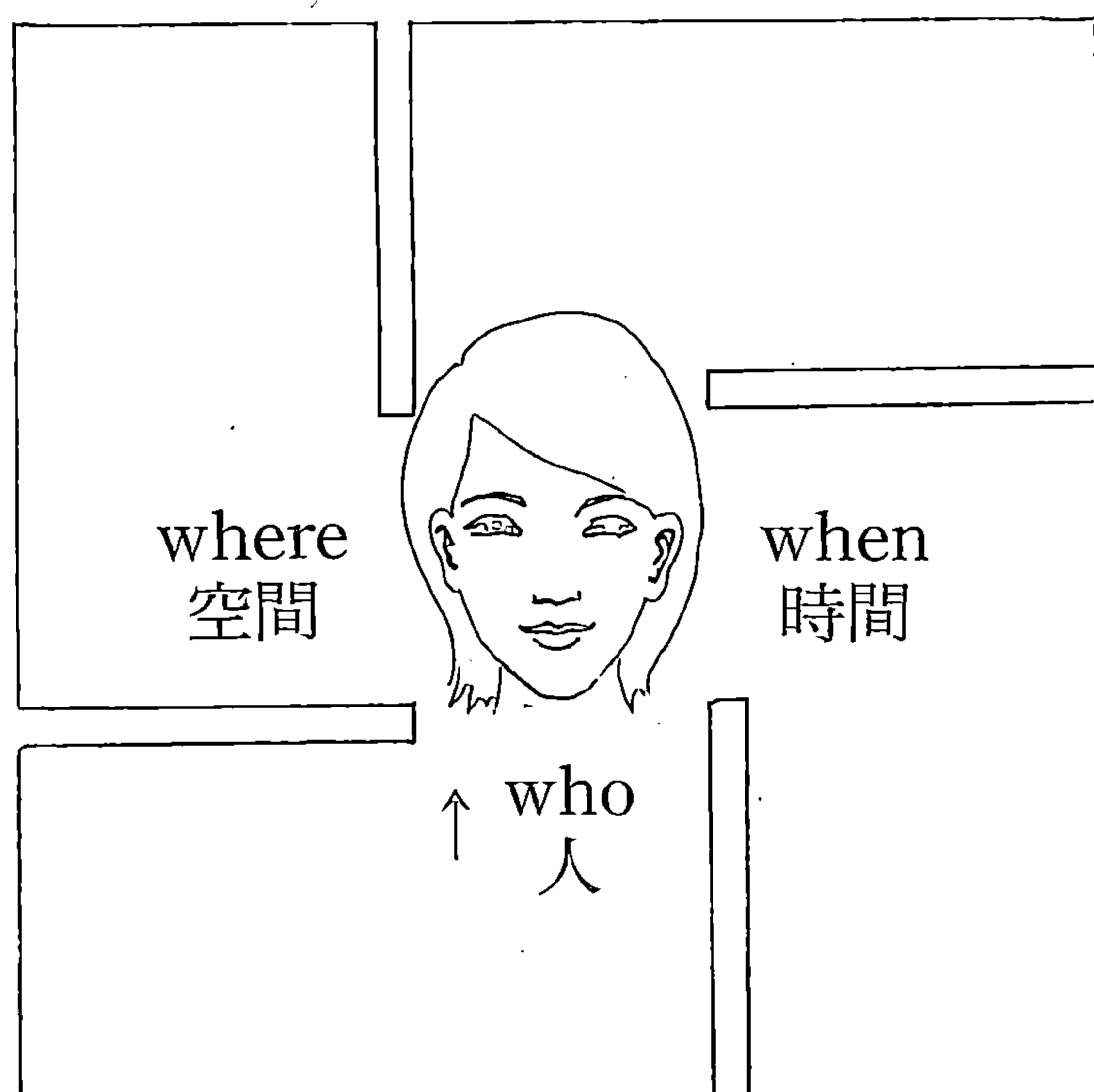
再一方面，打通經絡後，還能使血液的循環變得良好，加速氧分的供應，幫助身體抵抗病菌的侵略。

而就步驟之一的二段式呼吸來說，就有提高胃腸消化的功用，並隨著分段式的呼吸動作；還有增加氧氣收集、擴大肺部活動的功效，對新陳代謝也有助益。

在我們繼續說明之前，只要知道將此 5 w 加以組合的話 (5 w 就是什麼what、如何why、是誰who、何時when及何處where)，就會得到如何使用ㄣ形架構的本身去靈活地運用在你日常生活上的疑問。

如何運用ㄣ模式練習法

(一)時空利用法



如果我們只將 5 w 依次排出，那麼它只是一些單純並列的疑問詞。而當我們將 5 w 如上圖般排列的瞬間，這五個w，將不再是單純的疑問題。嘗試看看你能從這樣的排列中發現什麼？你所看到的仍然只是一些疑問詞的排列嗎？

橫軸由 where—who—when，也就是「空間—人—時間」所組成。

我們可以從這樣的一種排列中發現，其實我們人就是生存在一種時間與空間之中。而五模式練習法，即是利用此橫軸「生存時空」中，集合古今有益於人健康的方式及筆者多年的教學經驗所設計。

而在此橫軸中，我們所要注意的是練習氣功所要注意的空間(where)和時間(when)。

最適合的時間是清晨一大早。因為這段時間，由於人體體內副腎皮質荷爾蒙的分泌使血液中的cortisone增加，能分解肝糖，供應一覺睡醒之後從事激烈運動之用。此時無論賀爾蒙分泌或血液濃度皆處於最飽滿的狀態，掌握這個時機練習，能有效地促進體力的活性化，使疲憊不容易產生。

根據筆者所教授氣功經驗，練習的人通常利用清晨花一個小時，效果相當於普通人睡眠五、六小時。

至於最理想的場所，要算是空氣清新、氧氣濃度高的地方。而一名成人的男子，一天必須吸進 0.75 公斤的氧氣，吐出 4 公斤的二氧化碳。這些氣體進出人體量的多寡，間接地影響我們身體健康和壽命的長久。所以，由世界上著名的長壽村像蘇俄的庫克薩斯、巴斯基坦的凡薩、和拉丁美洲的伊光卡內加等地，都有其共同點：

(1)樹木多、氧氣濃度高。

(2)水質甘美、含有高量鹼離子。

(3)食物特別新鮮。

(4)非常地安靜。

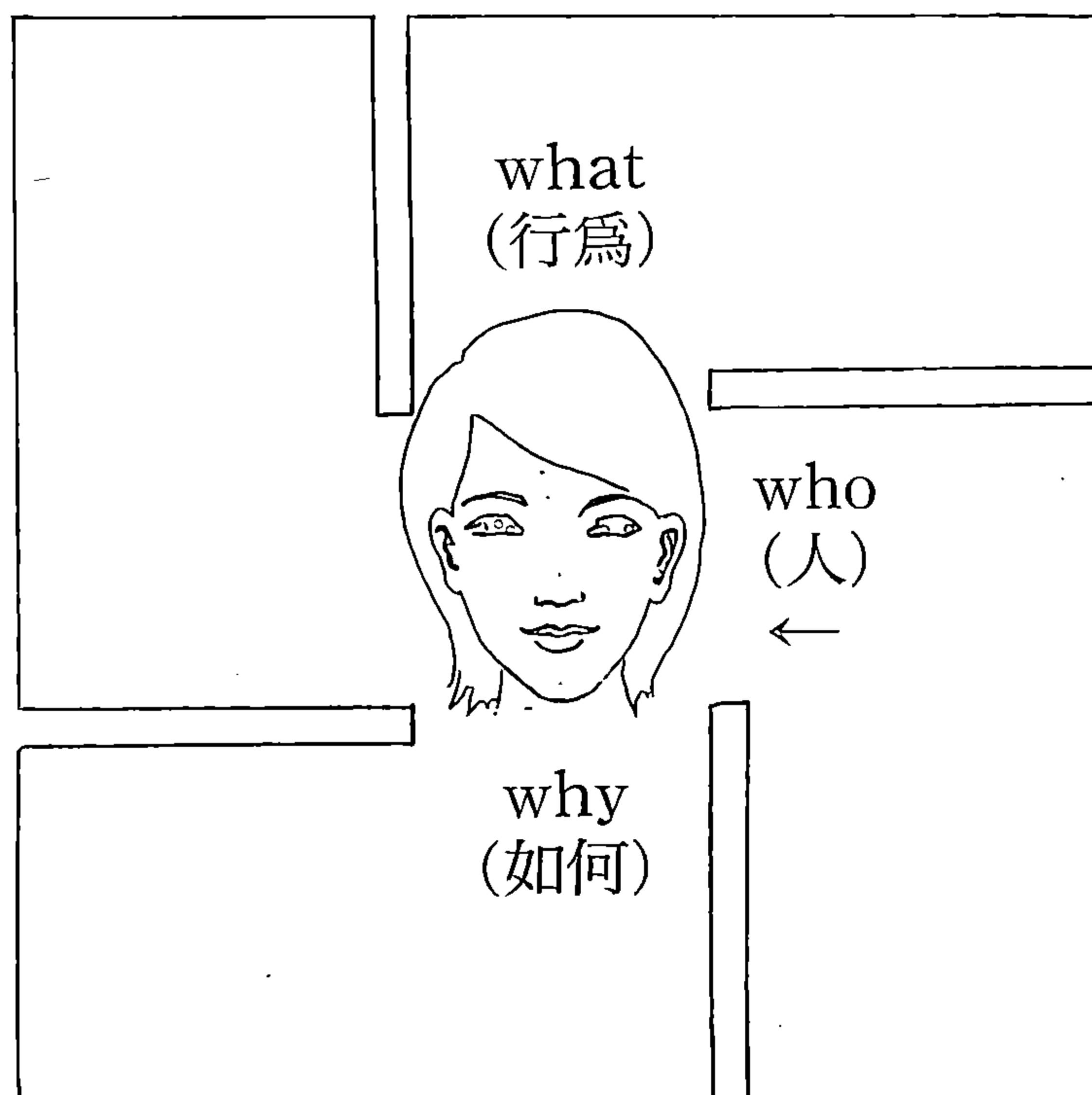
能有這樣的環境，練習氣功一定很快見到效果。但這些條件畢竟可遇不可求，一般人只要能找到安靜的地方及空氣不污濁的地方，就可以了。

除此之外，練習時不要太飽或過餓。因為吃過飯後的飽腹狀態對氣息循環有礙，同時，血液流通也將在脹氣部位受阻，不得順利流經胃部，幫助消化。

總而言之，儘量讓身體在毫無負擔之下輕鬆地練習，像：菸、咖啡、酒精、毒品等刺激物都應該遠離，以免刺激到神經，導致氣息不順。

如何運用卐模式練習法

(二)「時空訓練法」



縱軸是由what—who—why所構成的。這是一種試問，問生存在時間與空間中的你，要在這其中做些什麼，如何去做。

這兒說明了卅模式練習法所必須注意的原則及意志上的鍛鍊。

(一)以氣功鍛鍊建立信心：

一般人對中國珍貴遺產氣功的練習及保健，總因為不了解而說是迷信、不科學。如果讀者能完整地了解筆者所為你設計的氣功模式，不但有醫學原理的根據，而且還能治好一些打針、吃藥都不能治癒的慢性病。尤其它能使你達到平時即能保養身體又方便於日常生活中處事的運用，何樂而不為？

(二)必須持之以恆：

對「氣」建立了信心，就要耐心地進行練習。練功不可急於求得效果，必須提高認識，下定決心，專心地練習，才能真正的掌握訣竅。

(三)接受正確指導：

學習氣功，必須有人指導，才能迅速收到效果，避免因方法不當而徒勞無功。例如：在練習的過程中，自己不容易看出自己的姿勢正不正確，如有人指出錯誤，才能避免偏差。

(四)必須分段學習逐步體會：

一般外面的氣功書籍，多數只是片面的介紹，筆者所設計的ㄣ模式，則是讓讀者由淺入深，由簡至繁，有階段性的使你對氣功有完整的概念。

ㄣ模式使你調節生活方式 「消除緊張法」

所謂生活，本來應該是一件十分簡單的事情，但是現代社會，不知為何卻將它複雜化了。結果是使自己的
生活變得非常忙碌。「忙」不正是意謂著「心死」嗎？

不斷地因事情而忙碌，或許正意味著失去本來的生活，處在一種「非存在」的狀態下。

如今，我們所需要的是資訊生理學——一種自生理訊息的感覺，透過ㄣ模式，來使原本零星的生活，重新組成一個整體。

那麼，ㄣ模式中是用什麼的方式來重新調整自己？

其實只有四個字「鬆、靜、自然」，它的目的就是要我們保持舒泰的心情，讓自己有更多的時間思考事情，盡量消除七情六慾的干擾。

平時我們都會有許多不必要的緊張存在，比如寫字

的時候，牙齒會不知不覺地咬著，甚至雙眉也會緊皺在一起。

大多數人在平時坐著，常常不自覺地聳起兩肩？你有想過你也有這種情形嗎？

這些不必要的緊張，會使我們的肌肉骨骼處於僵硬的狀態中，長期下去就會發生病變。因此，不少人有肩背、腰腿等部位的疼痛。

而精神上的過度緊張，更可以導致心血管系統、消化系統及神經系統的疾病，如心臟病、高血壓、偏頭痛、胃潰瘍、便秘、腹瀉、過敏性緊張、風濕、精神病、精神衰弱、失眠、健忘甚至癌症的產生。

如果通過卅模式練習法確實做到「鬆、靜、自然」的原則，逐步學會放鬆，已是收穫不淺了。

那麼，怎樣才算是「鬆、靜、自然」呢？

「鬆」是指全身姿勢的放鬆、意識的輕鬆。

「靜」是指情緒的安靜和外界環境的安靜。

你可以從練習卅模式氣功開始做起，習慣之後，工作生活都可以相對地運用上。

首先，在練習時，先檢查一下，身體各部位放鬆了沒有？腦子裡的雜念放下了沒有？如果這幾個方面都初步做到了，就可以反過來促進入靜。但是剛開始的時候，很難一點雜念也沒有，身體完全放鬆也要有一個過程，因此，我們要求的是只要做到精神意識相對地入靜就可以了。

「自然」，是指身體姿勢、意念和呼吸等等一切順其自然，不可強求。姿勢是指卐模式的各步驟的姿勢。

呼吸是指卐模式的二段式呼吸方式。

意念則是包括了排除雜念，意守和運氣等，都要自然、輕鬆。

若是能將「鬆、靜、自然」的原則，運用在日常生活中，不但可以增加精力，並可使思想更爲清晰、敏銳，更能應付社會上劇烈的競爭，並產生迅速的應變能力，更能表現個人的「氣魄」了。

卐模式可使你得知問題解決的方式 生理結構運作法

從前面我們可以了解，如此產生的卐模式練習法的組合，可以觀察、了解、練習、發現的方式，解決你的問題。

我們生存的這個世界，無論是健康、生活上的一切、因素、結構，盡在其中，只要我們了解這個圖，自然能知道解決問題的辦法。

了解每個w的涵義，一旦發揮其功能並配合卐模式上的每個步驟，加以重組並理解，就能逐漸了解氣功爲何能有如此大的效益。

例如：由H模式來透視人體，橫軸為空間的生理構造（即where）及運作（即when），縱軸為維持人體所需的活動及原因，而內、外生理的活動就構成了H模式來進行運作。

若再加上筆者所設計的步驟，就可以了解在這些步驟的配合下能使身體健康（橫軸與縱軸的結合），又可靈活運用在工作、生活上，使你無往不利。

而這些練習步驟，為何能產生極大的效用呢？

首先，從生理結構（where空間）方面來談：

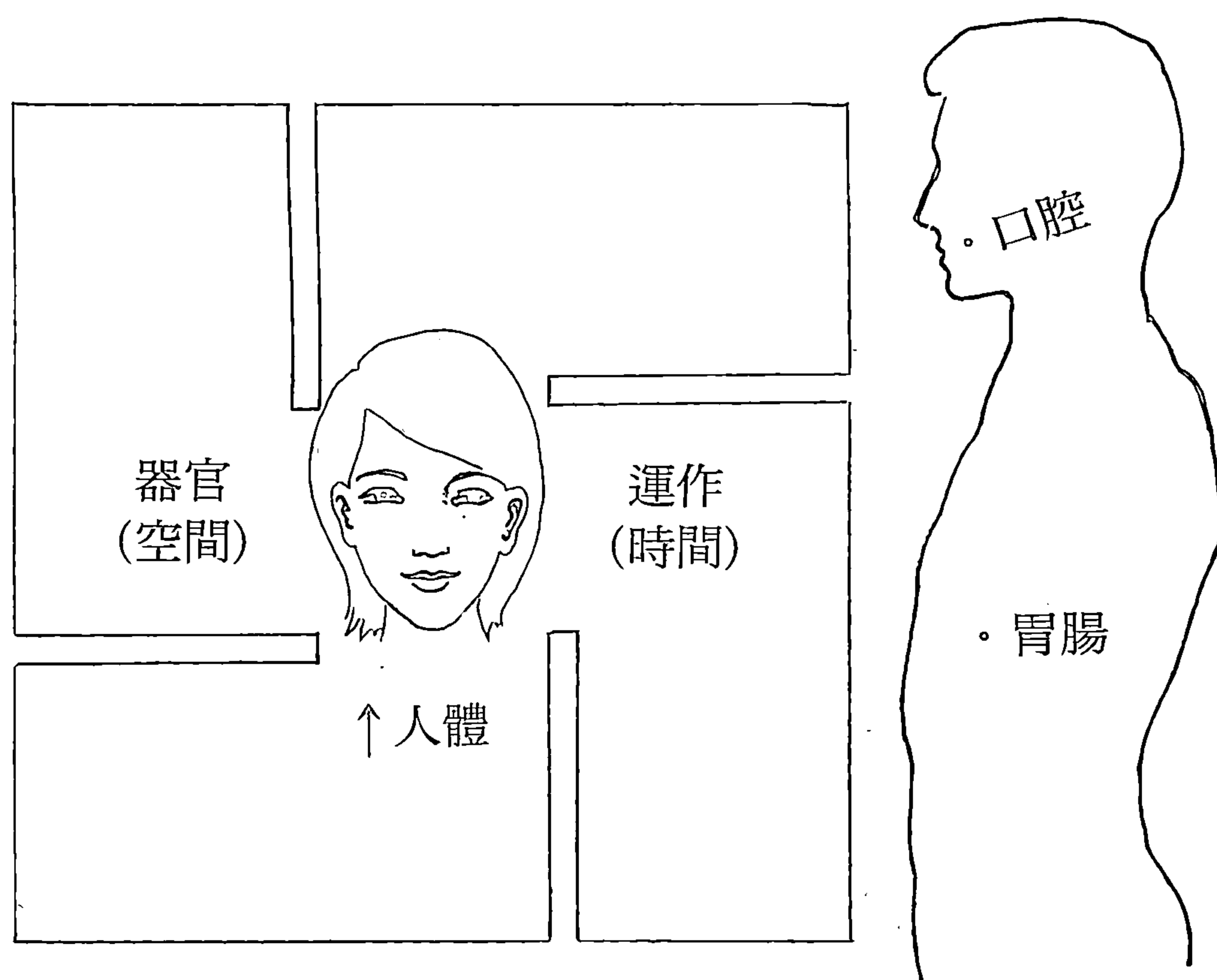
人體構造中的口腔、食管、胃和大小腸等器官，都是消化食物和吸收營養的重要空間（where），如果這空間的運作（when時間）不規律、失調，就會發生消化器官的種種毛病，例如：胃痛、腸炎、胃下垂、十二指腸潰瘍和便秘等症。所以消化器官的強弱與好壞，直接影響人體的健康。

經由步驟之一的二段式呼吸和培引先天氣，能使消化器官（空間where）直接地受到刺激和按摩。

那麼是利用什麼來作這種按摩與刺激呢？

是人體中的膈肌與腹肌，因為它可以用意志來控制的。因為透過二段式呼吸的練習，就能使膈肌升降加強，腹肌起伏加大，進而按摩腹腔中的內臟的活動（when時間）

根據膈肌和腹肌運動的生理效能，除了能加強肺活量的氣體交換外，主要還有下列五點：



- (1)直接地刺激胃、肝、胰、腸分泌大量的腺液以助消化食物，吸收營養。
- (2)幫助大腸與小腸的加速蠕動，從而減輕便秘。
- (3)幫助腹腔內部的無數毛細血管吸收多量的養分。
- (4)消除腹壁及腸壁脂肪，幫助排泄廢料。
- (5)提高水分的吸收與腎臟的代謝正常。

所以當你練習氣功中，常常聽見腹鳴、積氣下放（放屁），噎氣上升（打膈）都是腹部運動的效果。

以上所說的，都是身體內部的生理結構，也就是內在的空間與時間的關聯作用。但生活所處的空間及生活的規律若能配合，則會更有效用。例如：三餐定時定量，

生活作息正常，不熬夜，效果必能事半功倍了。

ㄣ模式可使你得知問題解決的方式 生理行為協調法

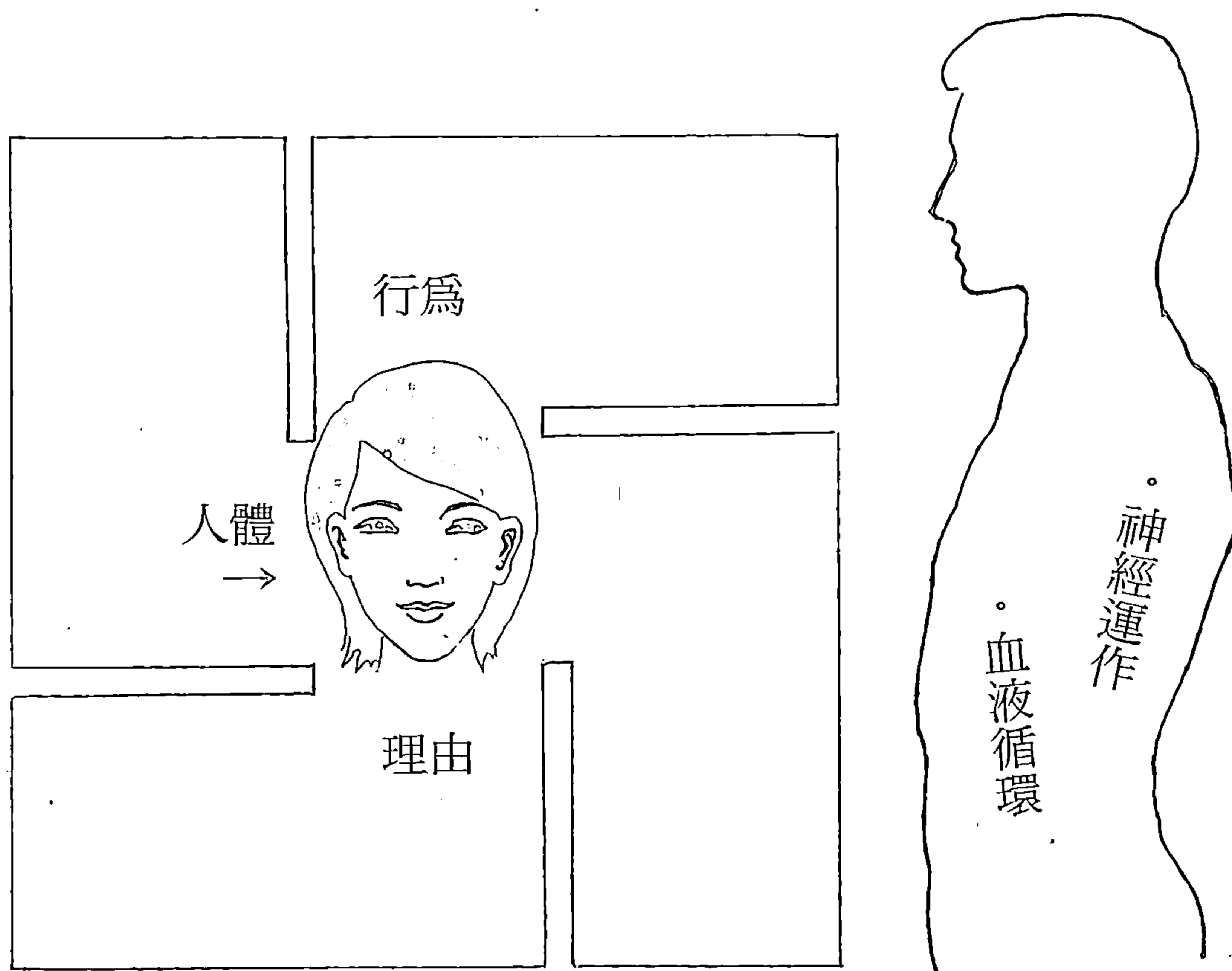
其次，由生理行為（what行為）來說明：

一、生理行為A：循環系統

循環系統的血管和血液是人體的運輸公司，大動脈和大靜脈好像兩條大河，一刻也不能發生淤積或阻塞。如果血液在血管中靜止不動，則肺吸入的氧氣和腸吸收的養料，只好堆積在肺和腸裡，則骨骼、肌肉及各組織的細胞和其他器官需要的養分就無法得到。

同時各器官所產生的二氧化碳和其他廢物，也只好堆積在原來的地方，不能運送出去。這樣一來，人就不能活了。所以，血液循環（行為what）的暢通與阻塞，直接影響人的健康。

ㄣ模式中的二段式呼吸，即是加強體內生理行為的運作，促使「氣息」運行全身（空間where），使血液循環的旺盛，消除血管壁的脂肪貯存量以及預防血管硬化。



而根據筆者的教學經驗，二段式一呼一吸的特殊動作，練習的學員都感到全身舒暢，微微出汗，就是血液循環功能加強的明證。

二、生理行為B：神經系統

我們的一切器官和組織，都在中樞神經系統的領導和指揮下發揮其功能，並保持其完整性，神經中樞的機能如果受到任何損害或不協調，便會引起其支配的局部發生不良反應，甚至發生病變。因此，治療疾病，必須首先調整整體的平衡，同時兼顧到局部，而不是頭痛醫頭、腳痛醫腳。

舉個例子來說明如何利用卅模式來進行神經系統的控制與平衡能力。

一般來說，當我們產生強烈不安感時，會如缺氧般的淺淺的喘息，甚至上氣不接下氣，這時候胸部可明顯看出強烈的起伏。

這種情形可以透過卅模式中的二段式呼吸來達成鎮靜的效果。一般來說，控制呼吸的神經中樞在胸部。所處之部位與管理情緒，血壓上升起伏的神經非常接近，一旦紊亂的呼吸獲得平息、焦躁不安的情緒與血壓也會受到影響而跟著安定下來。

再者，也由於自律神經在妥善控制著內臟及血管的運作，使人能在夜晚正常呼吸，不致閉氣身亡。

我們所說的自律神經包括交感神經與副交感神經兩種。吸氣時，交感神經變得旺盛；呼氣時，副交感神經則份外活潑。

換句話說，交感神經帶有攻擊性質，而副交感神經相反地卻帶來安祥的作用。血壓高或經常容易緊張的人，都因為交感神經正在活潑運動的緣故，故而需要深呼吸來舒解交感神經的作用，使副交感神經取代它的地位繼續工作就可以了。

這也就是說，我們只要使副交感神經變得十分活絡，神經即可獲得暫時休息，身體、心理上的壓力都將減少。為了達成這個目的，調整呼吸最為有效。亦即，副交感神經的作用主要發生在呼氣的時候，而非吸氣的

時候。

所以，卐模式的二段式呼吸，即有將呼氣拉長的作用，而毫無疑問的，副交感神經受到刺激後定能全身帶來舒適的感覺。如此一來，目的就達成了。

卐模式練習法——實踐運用篇

我們從過去的人生經歷中，已得到了為數頗眾的知識。但是如果我們比較我們所擁有的知識，與我們所運用的知識間的數量差異，我們將會驚愕不已。而大家都知道，只知道卻不會運用，是無法解決任何問題的。

知識未被活用，就沒有任何意義。舉個例子來說：我們都知道健康對我們而言十分地重要，但只是知道，卻從來沒有去仔細思考如何去維護我們的健康。

所謂智慧，不僅是知道，而且還要能去實踐，我們必須重新思考一切的事物，從知的步驟到實踐的可能。

所以，任何人只要開始使用卐模式的練習法，就可以將知識變為智慧。而成為智慧的材料——「知識」，本就早已存在我們的頭腦裡，我們只要將這些既存的知識轉變成智慧即可。

為了使讀者了解如何將卐模式的知識轉變成實用的

智慧，特別把它總結於下：

一、可以改進人體的物質代謝過程

進行二段式呼吸，這時候進入肺部的新鮮空氣得到了積極的運用，肺部排出的二氧化碳也加速了。這樣的改進物質的代謝過程，對人體的細胞組織加強新鮮空氣的供應，尤其吸入多量的氧氣，特別對大腦的工程來說，更為重要。

二、可以加強肌肉的發達

不常從事體力勞動、體育活動的人，全身各機能都很衰弱，肌肉也會漸漸消瘦萎縮。肌肉是我們活動強而有力的工具。只要經過鍛鍊，特別是氣功的鍛鍊，不但能使各部位的肌肉整體發達起來，尤其使其更堅韌有力量。

很多病態的現象，都是和肌肉不常鍛鍊有關的。例如駝背、狹胸和陷胸、便秘、痔瘡等等。加強肌肉的活動，特別是對人體的消化過程，有良好的影響。它能使胃腸器官和排泄器官正常地運作。特別是加強腹壁肌肉的壓縮力，能夠幫助消化和提高食慾。這只有採用氣功的方法，才能使膈肌和腹肌起強大的伸縮活動，才會有良好的效果。

三、具有按摩和針灸的功能

常常有人因肌肉或關節疼痛或患慢性病症，採用按摩或針灸的治療才能見到效果。但是練習五模式的辦法，再密切配合呼吸的節奏，進行一鬆一緊的交替運動，就直接對神經系統和內臟及血管發生刺激和按摩的作用。

這效果即是等於按摩和針灸來治療一般的慢性病。但按摩與針灸往往有達不到患處的缺點，而練習氣功可以達到全身的末梢和內部組織的深處。所以，氣功的力量是整體治療，效果自然是可以預見的。

四、能有效地調整神經系統的紊亂

許多病症的發生主要的原因，歸結於神經系統的失調，也就是說交感神經和副交感神經間失去平衡，興奮與抑制兩種作用失去調和，所以生病。

調整這種神經系統紊亂的現象，只有二段式呼吸法，才能直接刺激神經提高其細胞的工作能力，使興奮過度現象受到抑制，調節其平衡。

特別是二段式呼吸的分段式的一鬆一緊呼吸，促使血液各淋巴液暢流，並恢復各神經間的連繫。這樣能對背部肌肉提供充分的營養，進而使脊髓的中樞神經的反射作用增強，各神經末梢也會興奮起來。於是，神經破壞處或紊亂現象就被調節補救，轉變為正常。

這主要是得力於呼吸作用，直接或間接刺激血管壁和內臟不隨意肌的運動，肌肉遂因新陳代謝改善而增加營養，肌肉中的各運動神經系統也得到改善，一些慢性病，就會隨著神經系統的恢復正常，就會慢慢地不藥而癒。

$$\left[\begin{array}{cc} \frac{1}{2} & \frac{1}{2} \\ \frac{1}{2} & \frac{1}{2} \end{array} \right]$$

第三章

生命的原理

ㄅ模式練習法第一階段

ㄣ模式第一階段 「二段式呼吸」「氣的認識」

人的肉體有各種的功能。從聽、看等五官上的功能，到走、睡、吃，也就是一切動態的功能。再加上思考、喜怒哀樂、感情等功能，愛人與被愛的功能等無法數盡的，人生的一切活動。

而使用這些「潛在的功能」，將會帶來「喜樂」與「快感」。當我們不善用這些功能時，人就會處於病態中。

舉個例子來說，我們都有呼吸的功能，處於緊張、煩忙的環境中，會使我們呼吸短促而感到不舒服，但因為心情放鬆時的深長呼吸卻使我們感到身心愉悅、精神振奮。

現在，筆者所要介紹各位讀者的練習方式，即是「能力開發」的方法，也就是說要激發這些我們原已具備的能力，簡而言之，就是要激發我們的潛能與無形的潛力。

〈練習篇〉

二段式呼吸

首先，使我們先了解一下平時所「呼」、「吸」的氣。

第一、從空氣獲得。

第二、從生物體（例如：人、樹木）上獲得。

第三、從礦石類獲得。

基本上，大部分的時間我們吸收的「氣」，均來自於空氣中，知道了「氣」，從何而來，接著便應探討方法，應該如何藉由有效率的呼吸動作去「吸收」氣。

關於呼吸對人體、精神方面的重要性，只要我們日常生活上呼吸的方式上做一些修改，便很快地能夠領悟到。如何去做，就在本篇隨後要談的部分。

作者將介紹各位一種最簡單有效的呼吸方式——二段式呼吸。這種呼吸在「氣」的收集方面非常有用。雖然稱為「二段式呼吸」，但事實上做起來卻毫無困難。

當我們平時做深呼吸，把氣飽飽地吸入肺裡時，小腹會自然前凸，反之，吐氣時小腹會漸漸收縮。

而「二段式呼吸」剛好相反，吸氣時收縮小腹，吐氣時隆起小腹，而二段式呼吸更有其特色——即吸氣採取分段式吸氣，吐氣時亦分段吐出。

其方式的基本觀念——使上半身輕鬆、下半身充實，因為平時我們的身體都是處半身用力的狀態，而造成腹部中內臟不必要的負擔，所以練習二段式呼吸即是使上半身處於放鬆狀態，下半身感到氣力飽滿的感覺。

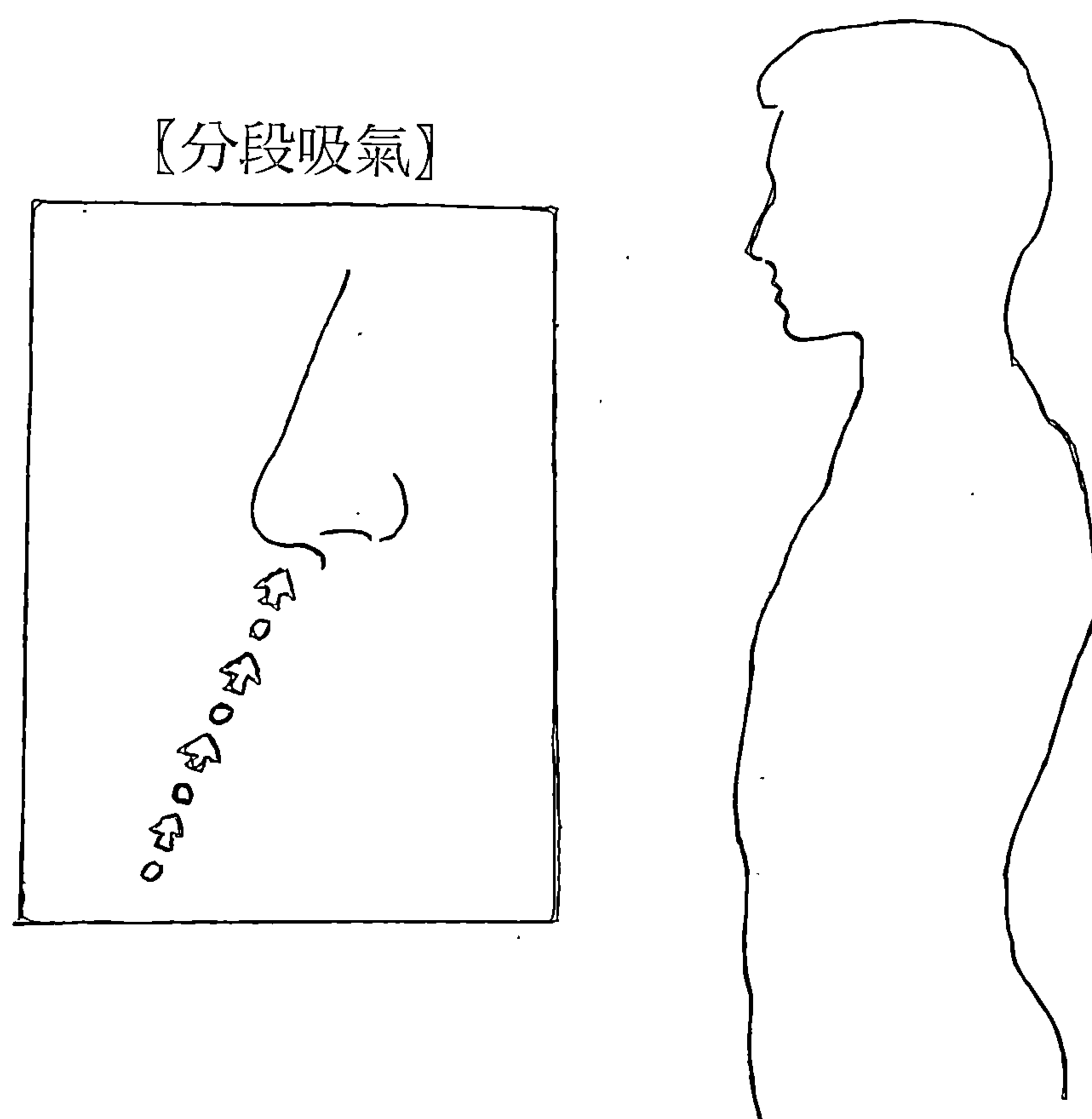
本書所講的二段式呼吸法，共有二個方式，前面已提到的分段吸、吐法，另一個為「突破極限法」，吸氣儘量達到肺部的飽和狀態，閉氣時下巴向內縮，叩著脖子，背部自然放鬆前傾，默數五秒後，再慢慢地吐氣。

無論是哪一種方式，最重要的是上身各部手臂、肩膀都必須放鬆成為「虛」的狀態。

另一方面腰幹必須挺直，使氣息容易游動。並且調整出合適的心情，然後加以維持，目的在使物體於背椎流動時能在沒有阻礙的情形中暢行無阻。

練習「二段式呼吸」，眼睛是睜是閉都沒有關係。不過為能取得一個寬裕的精神狀態，還是閉著眼睛比較妥當。

分段式呼吸法練習方式



分段式呼吸法：準備動作

(一)吸氣動作：

分段吸氣（即吸→停→吸→停）

每一次吸入的空氣，愈少愈佳，

吸→停為一次，每一次練習以 20 次為最少，

吸氣時要做到穩、慢、細、靜的感覺，任其自然，

不可勉強。

(二)身體動作：

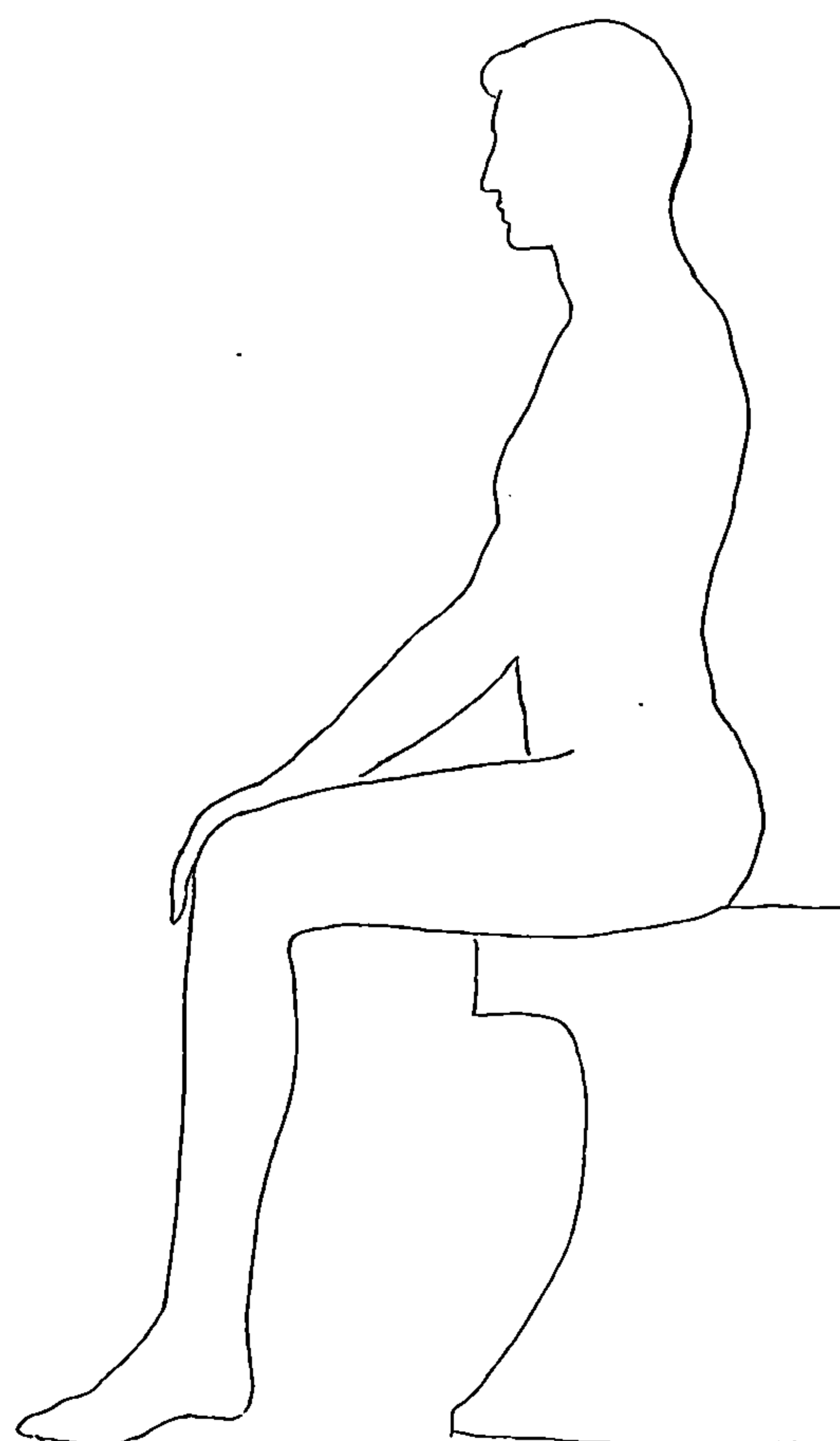
採取「垂腳坐式」，即符合多數人的習慣也有利於迅速達到練習的目的。所以將此方式定為練習的主要基本姿勢。

首先，選擇一個高低適宜的椅子，所謂高低適宜，即是指你做下來能使大腿面達到水平狀態。

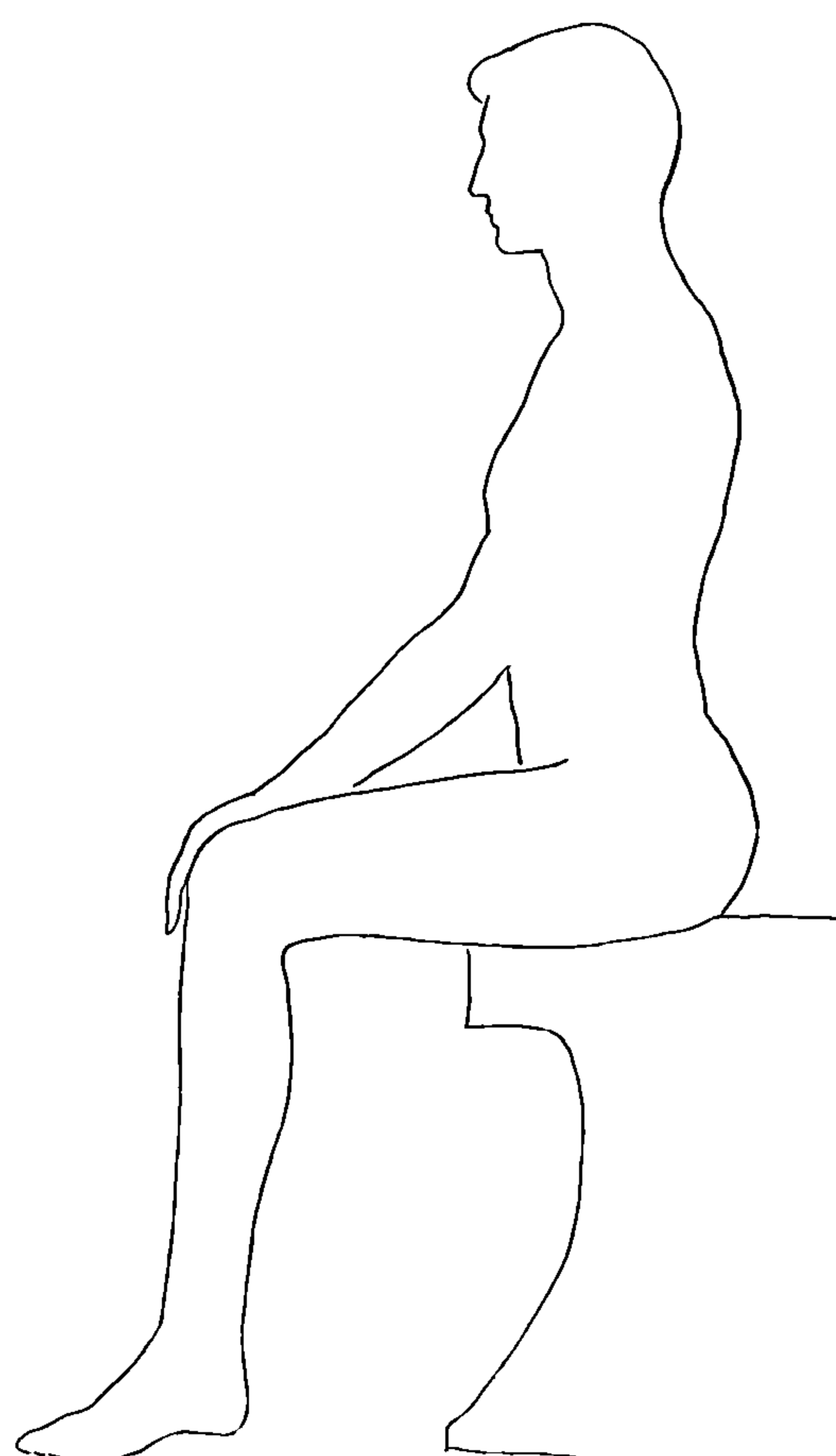
坐在椅子時，只坐椅面的三分之二的部分，這樣會有利於腰部的伸展。

姿勢由下向上要求

(1)先兩腳平行於地，外側距離與肩同寬。



【自然坐下】



【(1)
(2)
(3)
(4)
(5)
(6)按順序完成動作】

(2)腿垂直，彎曲 90 度。

(3)雙手覆掌，置於大腿面上或反手背置於腰上

(4)小腹收縮，腰須伸直，不要過於僵硬，自然放鬆即可。

(5)身體端正，坐穩於椅子上，固定好姿勢，肩膀放鬆呈含胸狀。

(6)頭略向前低，兩眼輕閉。

坐好後，在練習的過程中，盡可能的不要再隨便活動，如果有時實在感到自己的姿勢不妥時，也不要勉強堅持，做些調整。

在練習時，有時候自己的姿勢不自覺地變更了，當發覺時修改過來就可以了。總而言之，練習過程的姿勢的原則為——

(一)遵循動作的規矩而不要流於呆板、僵硬。

(二)保持輕鬆自然也不可隨便、懈怠。

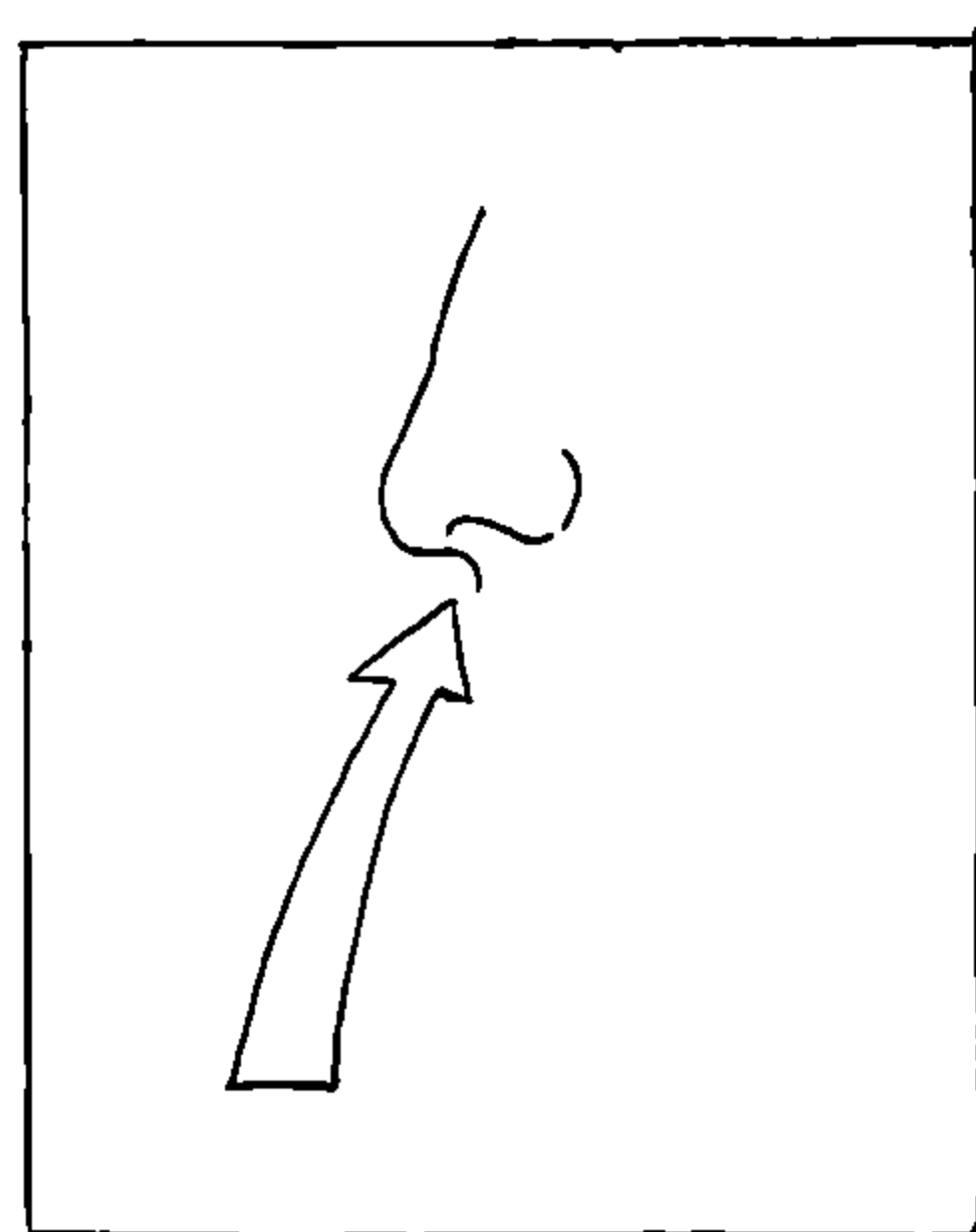
了解了坐姿之後，讓我們一起開始練習「二段式呼吸」的第一個方式——「分段式呼吸法」

A 第一步驟：

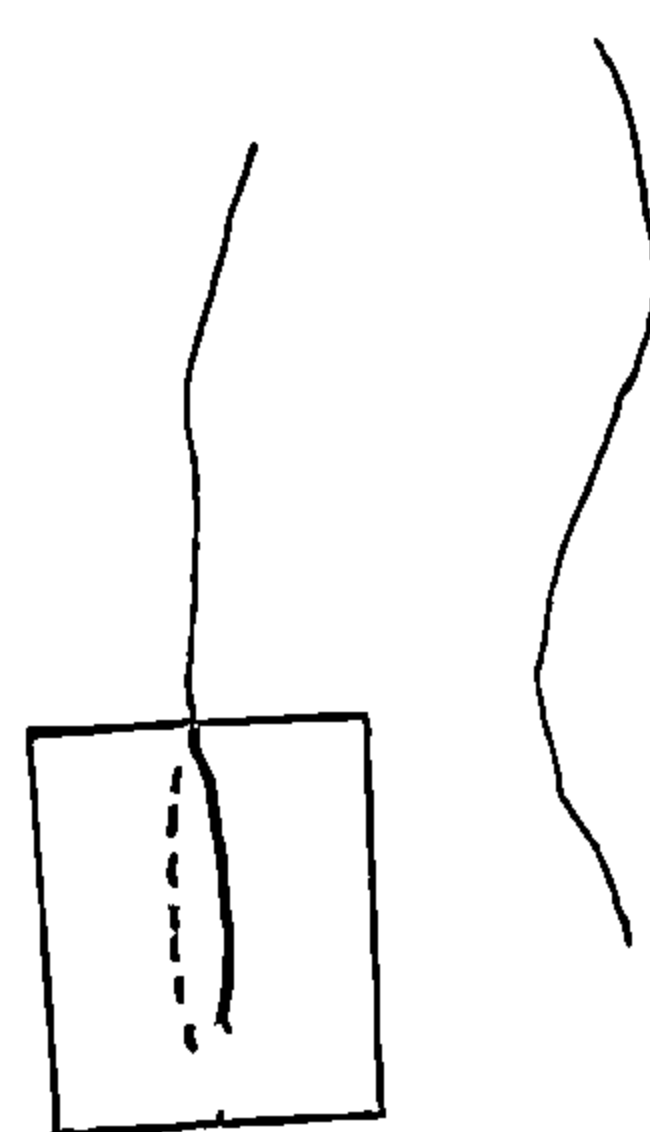
(一)吸氣動作

(二)姿勢：垂腳坐式（※注意：小腹收縮）

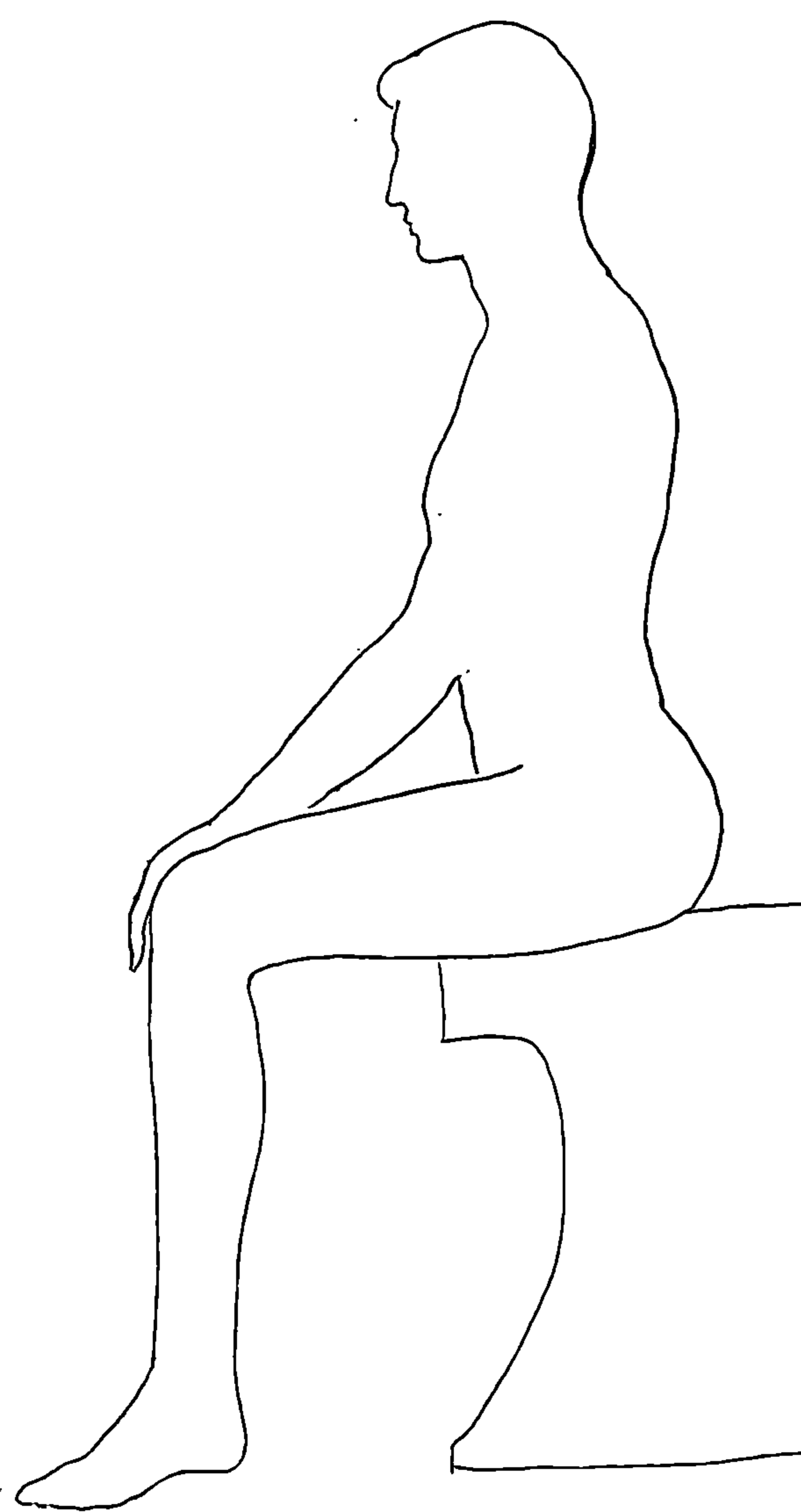
【第一步驟】



• 吸氣動作



• 小腹收縮

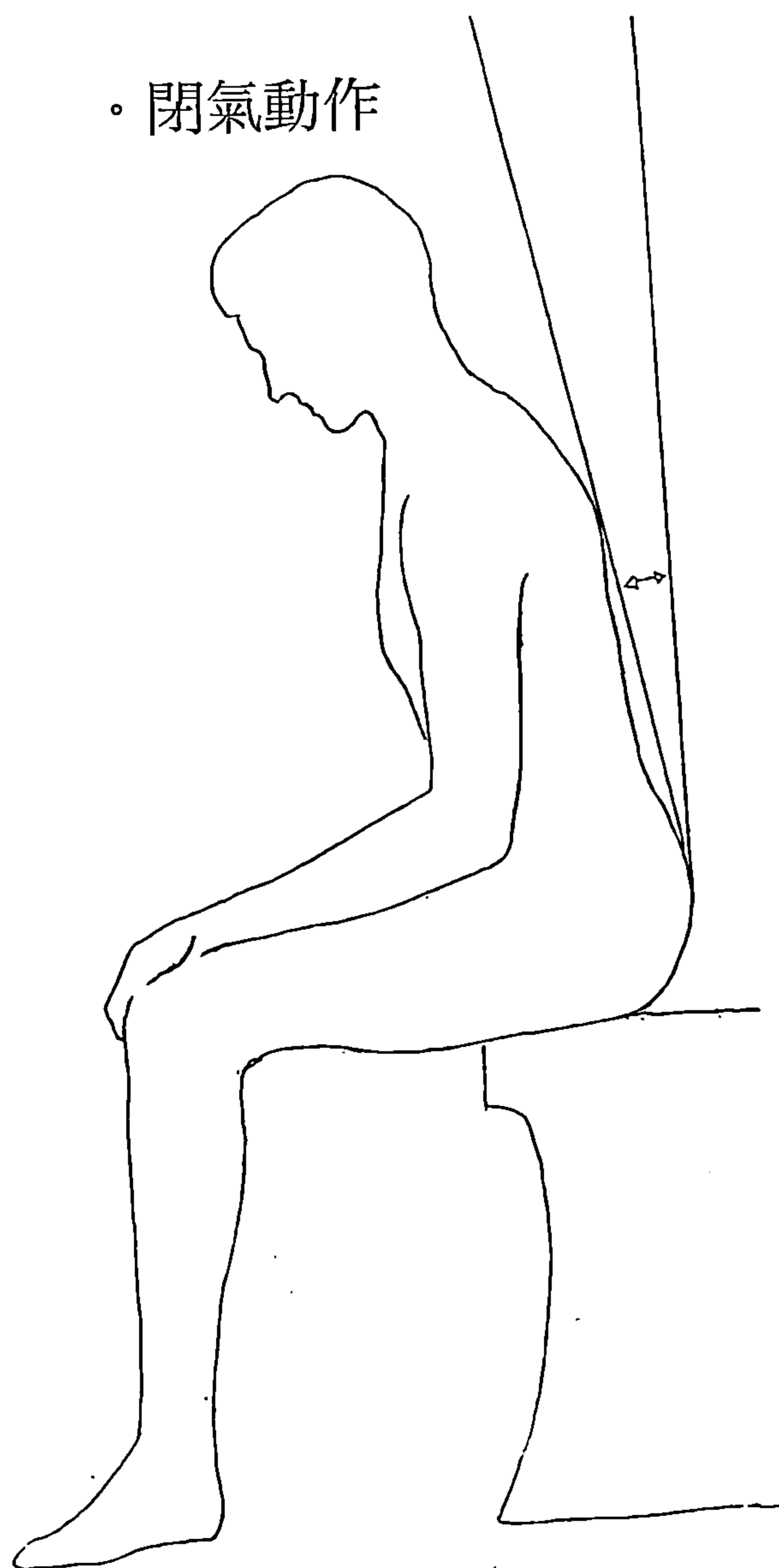


《分段式呼吸》

B 第二步驟：

- (一)當吸氣感覺飽滿的時候，即開始閉氣動作
- (二)閉氣動作，此時姿勢為坐式與前相同，改變的有
 - (1)下巴收縮，緊靠脖子。
 - (2)身體自然向前傾，約 30 度。
 - (3)心中默數，從一～五。結束此動作。

• 閉氣動作



《分段式呼吸》

◎ 第三步驟：

(一)呼氣動作（吐氣動作）

(1)保持閉氣時的動作，並開始吐氣。

吐氣方法——分段呼氣。（呼→停→呼→停）

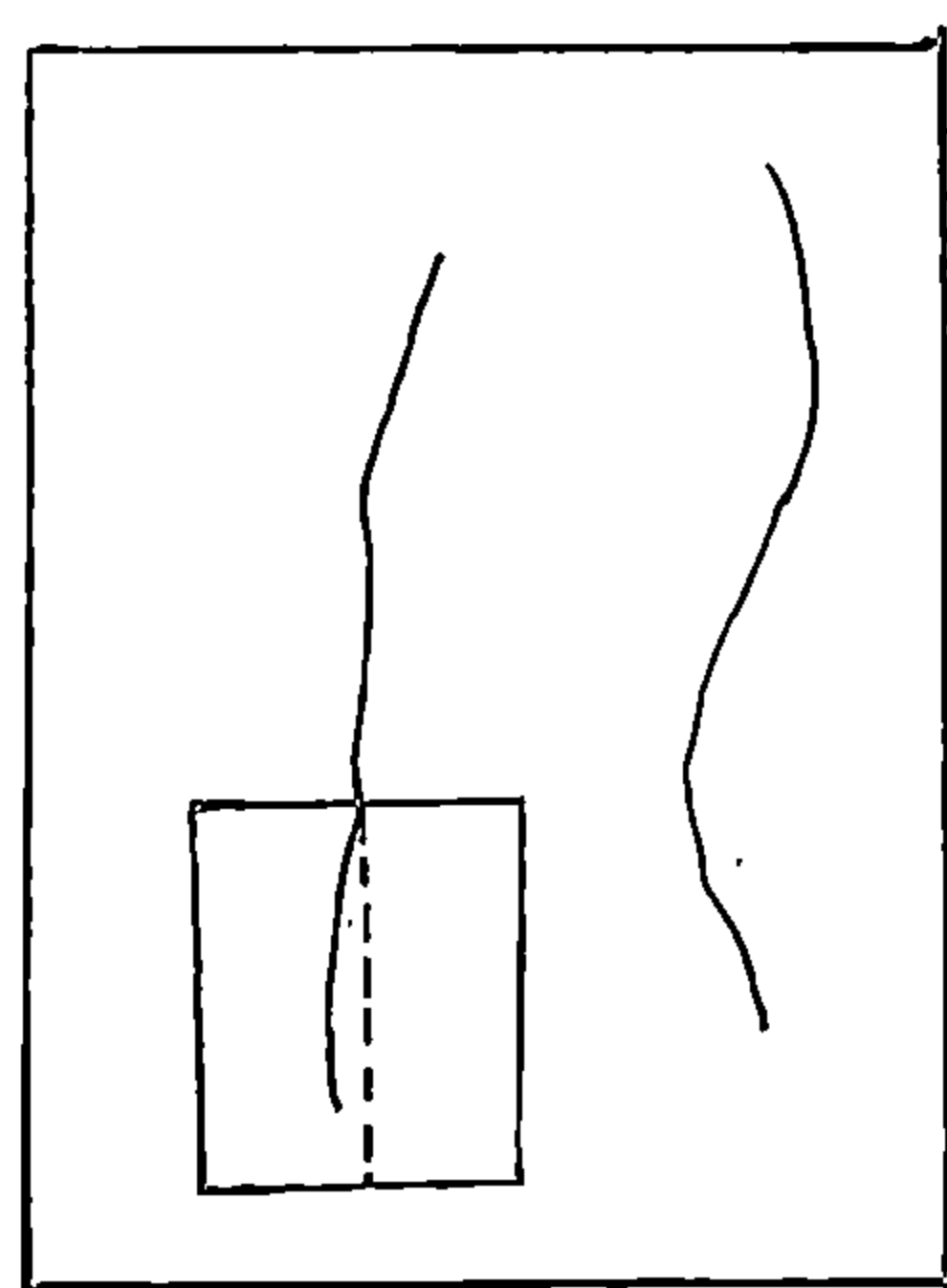
當你吸氣 20 段的次數。那麼呼氣時也儘量做到 20 段次數。

呼氣時也要做到「穩、慢、細、靜」的感覺。

(2)呼氣時，小腹漸漸放鬆。

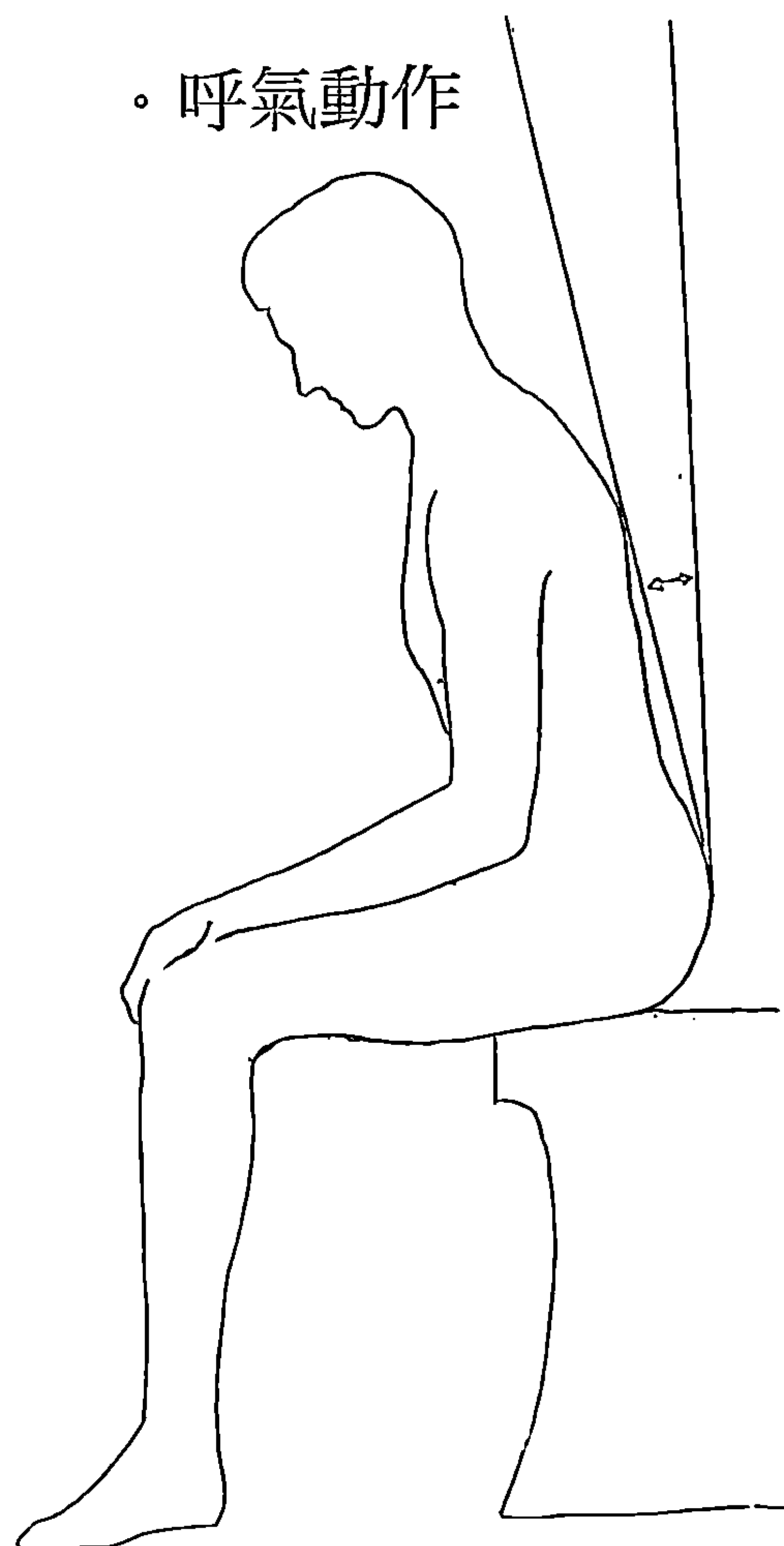
由 A → B → C 的三個步驟為一個完整的分段式呼吸氣功的動作。

《分段式呼吸》



• 小腹放鬆

• 呼氣動作



突破極限呼吸法練習法

接下來，筆者介紹各位讀者另外一個方式，「二段式呼吸」的「突破極限呼吸法」。

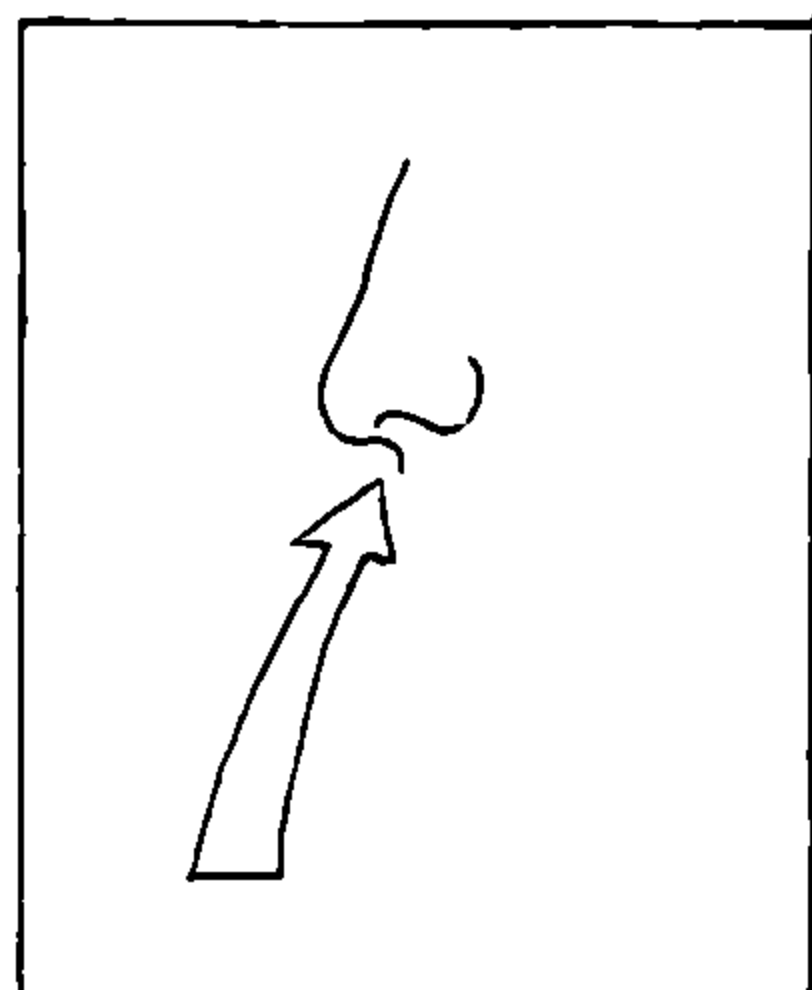
這個方式是專門為勞碌的上班族或學生們所設計更簡便，且效果立見的呼吸方式。讀者如果能再配合「分段式呼吸」的練習兩者的交互練習，效果更為明顯。

現在，讓我們開始練習——「突破極限呼吸法」！

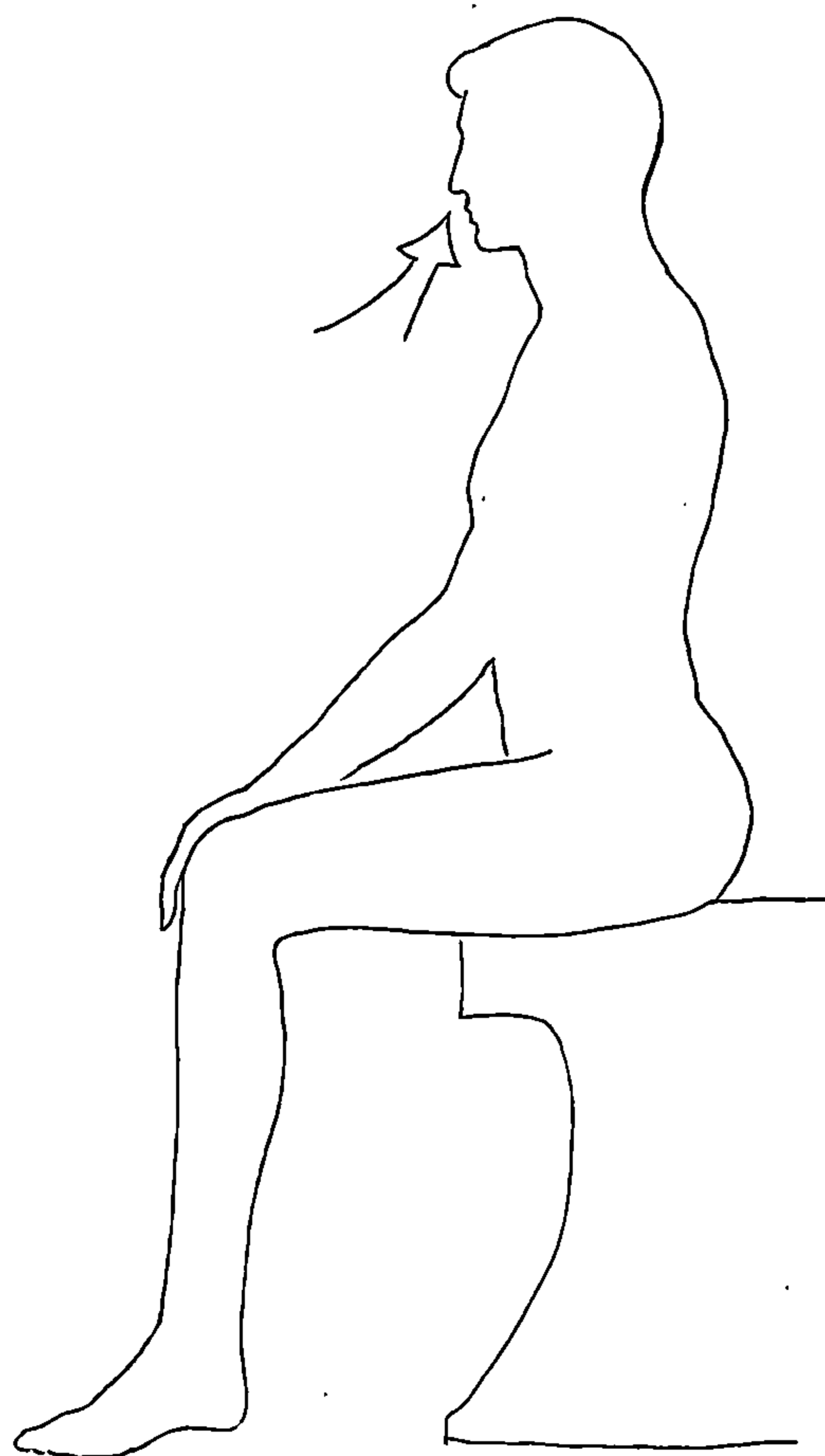
A 第一步驟：

(一)姿勢：垂腳坐式

(二)吸氣動作：儘可能一次或最少的次數，將氣吸滿至肺部。



• 吸氣動作

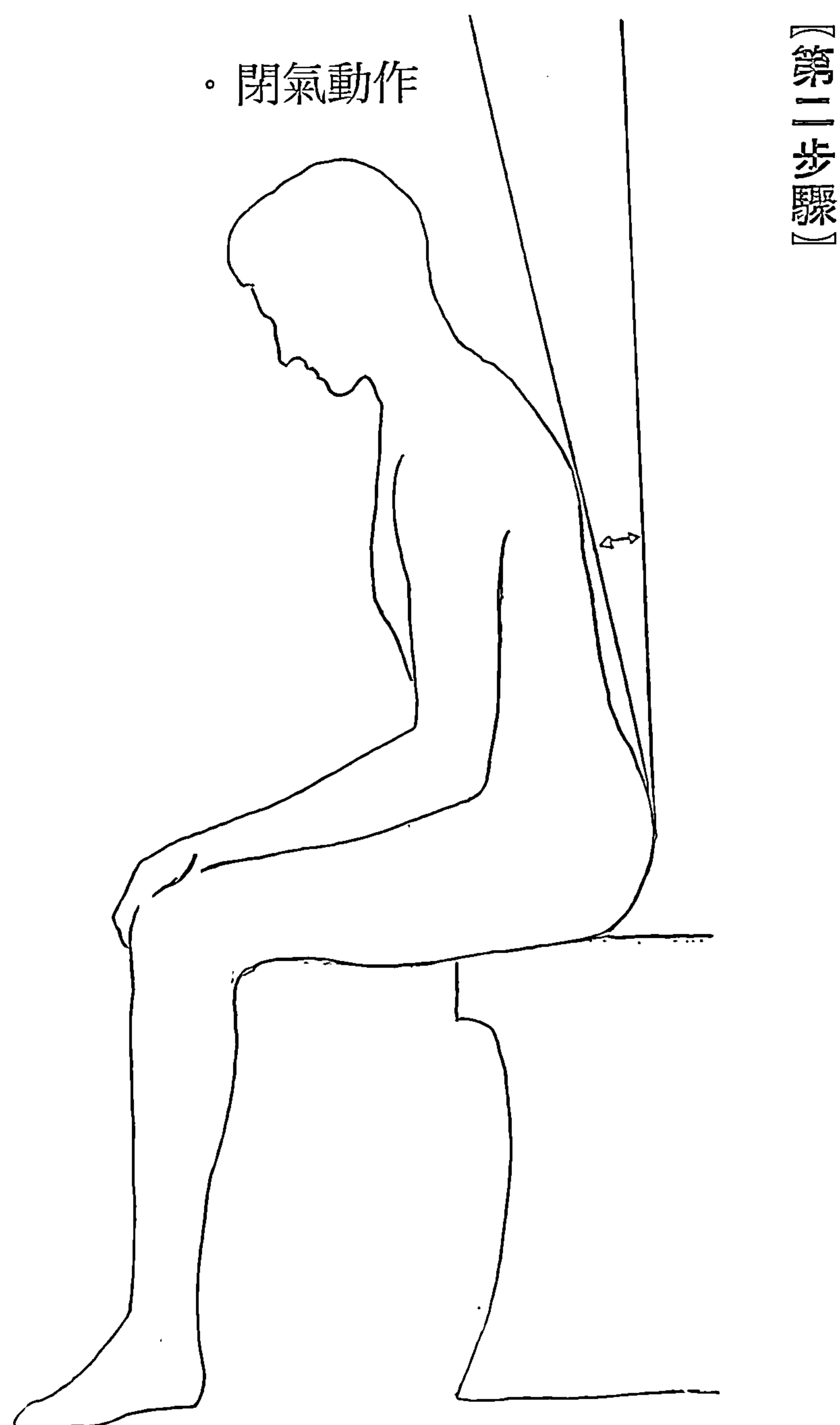


【第一步驟】

B 第二步驟：

(一)姿勢：垂腳坐式，下巴收縮，身體前傾約 30 度。

(二)閉氣動作，心中默數一～五，結束此動作。

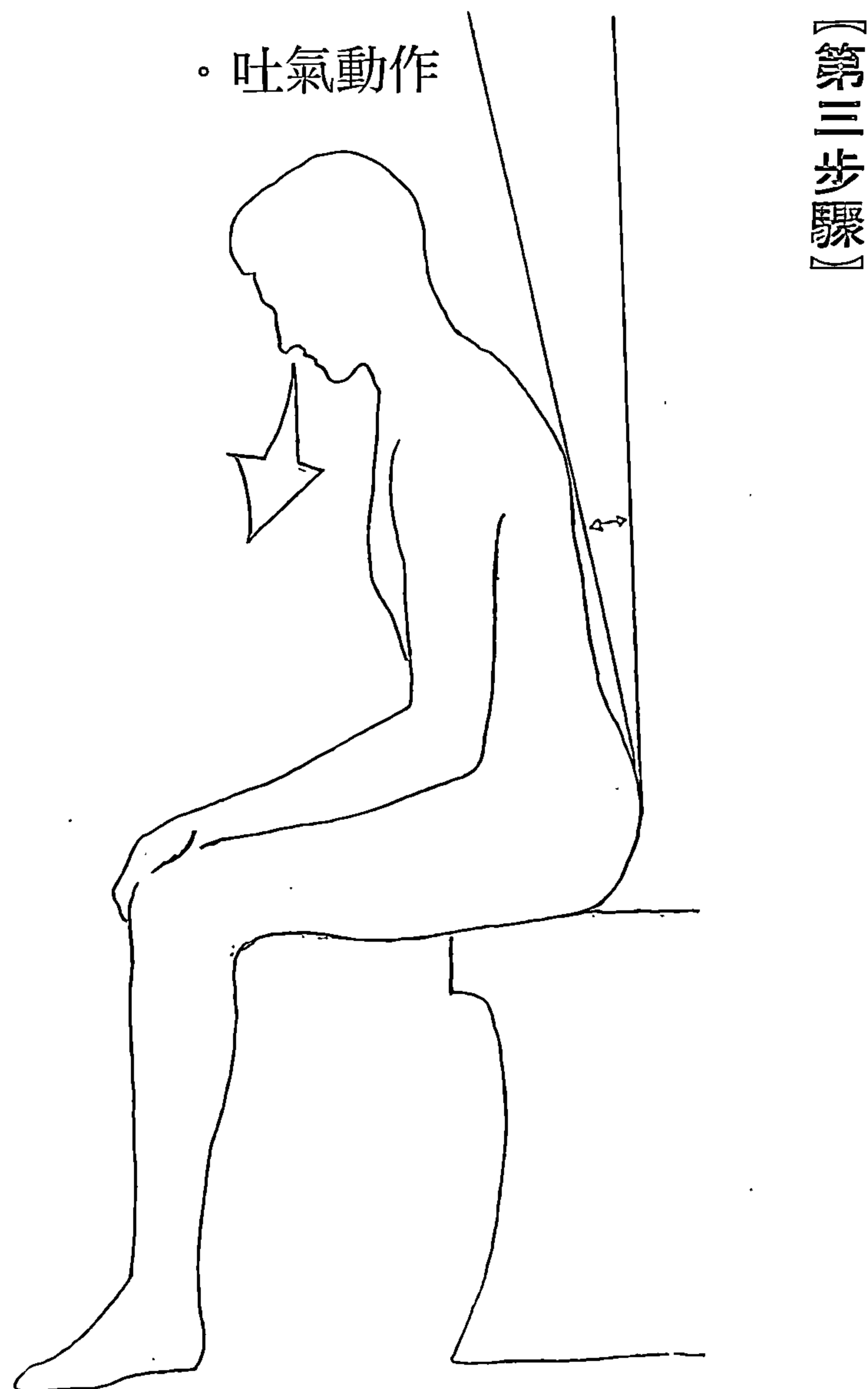


C 第三步驟：

(一)姿勢：與B第二步驟相同。

(二)吐氣動作：一次由鼻中慢慢地吐完。

A → B → C 爲一個完整的「突破極限呼吸法」的動作，必須要注意的是第一次練習，在閉氣動作時候，心中默數至五，第二次練習時，可視個人情況，默數至十、十五。



《應用篇》
如何使用
「二段式呼吸」



東方性學概念

案例：東方性學概念——還精補腦

原理：二段式呼吸

效果：「延長性愛」的時間

一九五〇年代期間，金賽博士調查美國人的性習慣發現，百分之七十五的美國男人，在性交間「挺起」的時間只維持在二分鐘以內。

但到了一九七五年，「女性性愛紅皮書報告」(the Red Book Report or Female Sexuality)則指出：百分之七十五的美國女性想要在性愛中達到高潮，至少需要六至十分鐘的激烈「動作」。

於是廣大的美國男士便心中明白，如果想要繼續維持婚姻的幸福，至少還要再延長四分鐘。

其實，中國人對於此事，早已發展出一套理論——「還精補腦」，甚至針對這套理論發展出一套修練的方法，即現在筆者所介紹的「二段式呼吸」。

什麼是「還精補腦」呢？

「還精補腦」有其一套醫學上的詮釋架構，西方醫學界已證明精液和大腦脊椎的流液具有相同的基本成份，因此，當精液由前列腺和尿道的海棉組織吸收，再

進入血液經由循環系統就能滋養全身器官（也包括補腦在內）。

而女性由於能夠自行吸收性交的分泌物，自然就能產生「滋補的作用」。可見，「還精補腦」是相當具有醫學根據的。

而「還精補腦」的修練方法，即是「二段式呼吸」，這是西方人至今還望塵莫及的。

對男性而言，一面做二段式呼吸，另一面還對前列腺部分施行有韻律的按摩；就有助於「還精」。

對女性而言，僅施行二段式呼吸，就能有助於「還精」。

「二段式呼吸」也能使男、女性從性愛的激奮狀態中迅速恢復正常。

而在心理學的範疇上，大多數的犯罪和反社會行為都可以追蹤到當人性方面的違常或是性挫折。所以，如果男、女性都能學習，研究中國道家調和陰陽功夫中的二段式呼吸法，延長那多餘的四分鐘，說不定就可以減少許多犯罪的事件了。

你也有不足那「四分鐘」的困擾嗎？

這裡提供你一個解決的方式——練習二段式呼吸！

創造變化、改造自己

東方體形概念——心寬體胖

原理：二段式呼吸

效果：減肥、增肥，達成身體平衡

不同的國家、民族對「美」有不同的觀感。

據說中國許多的少數民族中，有一民族的選美眼光很特別，認為女孩子愈肥愈可愛，也愈多人追求，聘禮亦視體重而定，嬌體愈重，聘禮也愈多。

以往中國人的傳統觀念，認為胖就是福，因此見面時，常會向對方說：「近來你心寬體胖，發福了！」所以在中國，那些身材削瘦的人，總是被人認為沒福氣。

但在科學發達的國家或地區，肥胖已不再是津津樂道的事了。據報導在美國，肥胖者尋找職業時，常不被錄用，僱主公開聲明，肥胖的人健康不好，腳腿不靈活，行動緩慢、工作效率不高。因此，不錄用。

其實，過分肥胖是一種病態。會併發糖尿病，實驗統計的結果，肥胖的人得糖尿病是非肥胖人的四倍，病情還會隨著肥胖的程度而遞增。

眾所周知，肥胖的人得高血壓的為數不少，另外冠心病、腦血管病的得病率也高於標準體重的人。而一般

四十歲至六十歲的肥胖者得高血壓的機會也更大。

而長期肥胖、身體過重而引起關節炎、增生性脊柱炎的也屢見不鮮，只有待體重減輕後，腰痛、關節炎的症狀才會改善。

由此可見，肥胖的預防是很重要的。肥胖常常發生於四十歲以後的男性及女性身上，女性於產後及絕經期後尤其容易急劇增胖。

氣功能減肥，也能增肥，聽起來似乎很矛盾，其實不然。對於一些腸胃消化、呼吸功能欠佳的人來說，練習「二段式呼吸」後，由於膈肌及胃部的蠕動，致使胃液分泌增加，唾液中澱粉酸也增加，恢復了腸胃的消化吸收功能。對於過分消瘦的人或因食慾減退及大病初癒的人，增進食慾。能使其體重增至正常狀態。事實上，太瘦或太胖都是機體代謝紊亂的表現。

而肥胖的人常常感到疲勞，都是因為體內堆積了過多的脂肪，使橫膈肌及胸部的運動受阻，而影響了正常的呼吸，並妨礙心臟的跳動而造成，「二段式呼吸」則加強了橫膈肌的運動，以消除腹部過多的脂肪。長久練習下來，不僅可以達到腹部肌肉的結實，更可以幫助你呼吸順暢，不會常常感到疲勞、氣短而又無力了。

森林浴立即享受法

原理：二段式呼吸

效果：增加肺活量

在現代化的都市中、居住空間普遍狹窄，許多高樓擠在一起，所以生活在其間總覺得空氣不足。

不僅如此，縮小焦距到鋼筋水泥建造的大樓裡面，人們上班的場所雖裝有強力的空調系統用以冷卻空氣、淨化空氣，但基本上已經不是自然環境，時間一久，人的身體都會產生障礙。

還有，許多人喜歡在咖啡廳商談、接洽、休息，但在那種烏煙瘴氣的環境下，只有愈來愈感疲倦，很難獲得休閒的效率，更不可能有清晰的頭腦討論公事。

在這個時候，最好的方法是馬上放下手邊的工作，馬上驅車前往郊外呼吸新鮮的空氣，享受一下清新的森林浴。但是現實裡往往身不由己；所以只有退而求其次，找一個代替享受森林浴的方式。

這個方式即是二段式呼吸練習法，只要經過一定時間的練習之後，一般呼吸的次數會明顯降低，呼吸狀態會逐步達到深長、均勻、緩慢。

當呼吸次數減少，會使膈肌的上下移動幅動明顯的增大，平時呼吸時膈肌的上、下幅度一般為 2、3 公分，練習之後可增至 6 cm，有時學員甚至可增大到 10 cm 左右。

而橫膈肌每下降 1 公分，肺活量就會增加三百毫升 (cc) 左右。同時每分鐘的通氣量減少了百分之二十 (通氣量是指在一分鐘的每一次呼吸換氣量的總和)，例如：一分鐘呼吸十次，每次呼吸的換氣量是五百毫升，那麼肺通氣量是五千毫升。

而平時呼吸時，每一次呼吸的換氣量通常會比練習前增加百分之五十以上。

由此可見，通過二段式呼吸的鍛鍊，能使肺活量大增加，每一次呼吸所吸入的氧氣大增、有利於身體；這樣一來，當你工作疲勞、精神不濟時，你就可以隨時隨地的享受與森林浴一樣的效果。再也不必在假日，花費許多時間，去郊外人擠人地享受森林浴了。

提升血液品質、做個快樂的捐血人

原理：二段式呼吸

效果：淨化血液濃度

在一般人的觀念中，總是認為捐血對身體健康有不好的影響，其實正常人的體內都有非常充裕的血小板及白血球，而且在 48 小時內就能自動補足捐出的成份，捐後一星期就能再捐血。筆者以自己學習氣功後的捐血經驗及對自身健康的好處，現身說法，打破捐血有害身心的說法。

筆者年輕時曾入伍服務於陸軍醫院，當時常有訓練受傷的士兵，因醫院缺血而延誤了治療的時機，從那時候才開始了生平第一次的捐血。所以捐血在那時對我而言，只有幫助別人的生命，並沒有特別的意義。

及至退伍之後，因為工作繁忙，就中斷了捐血的習慣。一直到筆者研習氣功的同時，發覺了氣功中的深長呼吸，能加速氧氣的吸收，可以淨化血液。在淨化的血液中，由於含氧量大為增加，就會對我們身體帶來莫大的好處。

或許，讀者心中會有疑問，血液中含氧量的多寡對

人體有何重要的影響？

這裡要說明的是，倘若人體血液中的氧氣不足，除了血壓、脈搏會產生紊亂之外，還可能併發頭痛、意識障礙、內臟組織滯塞等種種毛病。此外，慢性缺氧也將導致血液中的血色素增加，同時黏著度上升，給心臟帶來極大的負擔。

根據統計：腦的重量約佔全身體重的百分之二，但它所消耗的血液，卻是全身血液的百分之二十。若將自心臟輸送全身的血液以一分鐘五千cc計算，僅僅腦部每天就需得消耗將近一輛一噸重載貨量卡車的血量。

但儘管腦部消耗血液的量是如此之大，其氧氣預備量卻只有十秒鐘，故而經常需要輸入大量血份，一旦血量稍有不足，它的作用就會立刻變得遲頓。打呵欠即是最明白的表現。

從這裡可以了解，人的身體，尤其是腦多麼需要新鮮的氧氣，取得新鮮的氧氣，提高血液中的含氧量是不可或缺的。

練習卅模式練習法——二段式呼吸，可以使你達到淨化血液，增加含氧量，血液的品質也相對地提高不少。爲了證明這個論點，筆者以定期捐血，發現每次所捐的血中很明顯地可以看出充滿氧氣泡。而過去在捐血風氣未開時，醫院經常用血牛所賣的血，在這種情況下的血，品質低落，自然可知。

漸漸地捐血風氣轉盛，捐血的人愈來愈多的情況，

卻發現有愛滋病帶原者所捐的血，與健康的血混合在一起，引起大眾恐慌。所以，提高血液的品質，是刻不容緩的事。從筆者本身練習氣功的經驗中，發現改變呼吸方式，可以使血液中的雜質減少，含氧量增加。進而就可提高血液的品質，並促進身體健康。

而從筆者所教授的學員，在捐血時也發現了血中雜質減少等同樣的情形。

從上述的例子，讀者可以在練習二段式呼吸時，既可以健身，又可以提高血液的品質，捐血助人。

再者，筆者在研習氣功時，發現呼吸在各個門派中，幾乎是初學者所必須練習的基本方式，也希望在筆者現身說法下，練習氣功者，尤其是氣功門派負責人能率先響應捐血，並大力推廣提高捐血品質，不但利人，又能利己，何樂而不為呢？

你不可不知道的練習要訣

在練習二段式呼吸法的同時，我們必須考慮到如何做好這個方法，而且能夠對你發生最大的功效和好處。

在此，筆者將教授學員的經驗，及學員所遇到疑問之處，歸納之後，列表如后，並且加以說明，希望能提供讀者一個參考的機會。

姿勢篇

一、掌握正確姿勢的訣竅：

一般練習「二段式呼吸法」的學員，常會因此姿勢的偏差，才造成練習時不良的效果，如：頭暈、腹脹等等毛病。

其實，不論你練習那一種方法，都必須要做到「舒適、自然、放鬆」。

要做好「舒適、自然、放鬆」，只要做到：

- (1)兩腳用力平衡、下肢彎曲。
- (2)頭部輕鬆、靈活、頸部不過度用力。
- (3)不彎腰駝背。
- (4)重心要穩。

此外，爲了防止練習時會感覺昏昏欲睡，兩眼不要閉緊。

二、「二段式呼吸法」特別注意胸、背部姿勢

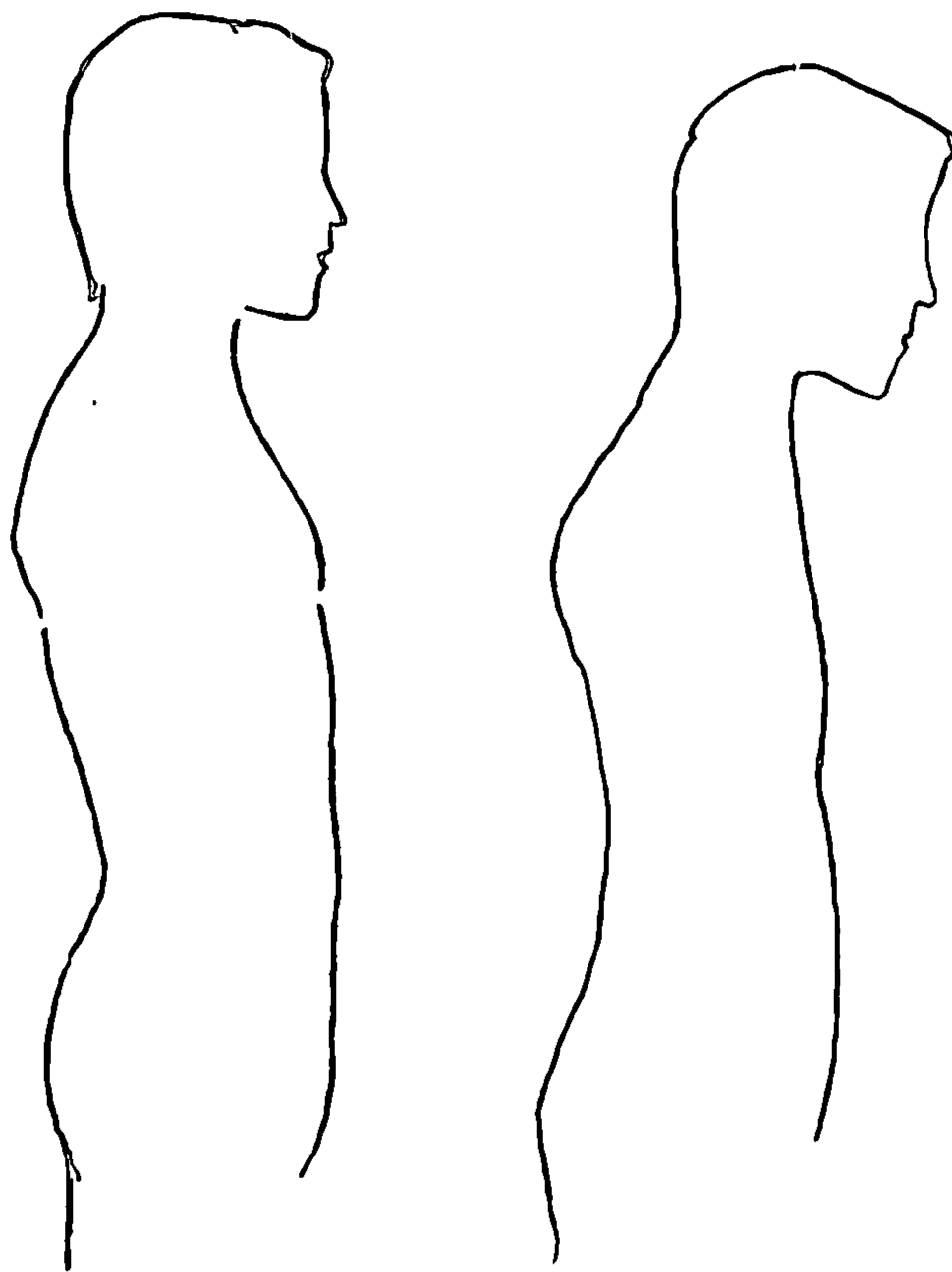
首先，讀者要特別注意胸背部的姿勢

第一，不能彎腰駝背

第二，不要使胸部前挺，而要稍稍內含。

第三，不要使背部向後突，而是脊背正直的意思。

一般人的胸部和背部平時極少活動，而兩部位是最難使氣息暢通的地方，所以保持胸部的正確姿勢，才有利於椎骨經脈的安適，並符合了練習氣功時要保持「上實下虛」的原則。



• 正確

• 錯誤

呼吸篇

一、必須達到呼吸的四大原則：

①深、②長、③勻、④細

- (1)深：要使氣貫丹田，而不是停在鼻腔和胸部上。
- (2)長：就是使氣達到一定的長度，再吸入和呼出。
- (3)勻：就是要設法使呼吸的每一時刻都保持一個勁，不能如虎頭蛇尾。前半口氣很重，後半口氣很微，這都不能稱「勻」。
- (4)細：就量要注意呼吸的氣不能過多，大呼大吸是不能達到勻細的。

二、練習時，是用鼻子呼吸。

練習「二段式呼吸法」時，和我們平時的習慣相同，要求用鼻子呼吸。

鼻子呼吸有很大的好處：

第一，鼻腔內的鼻毛可以阻擋空氣中的灰塵和雜質，有過濾空氣的作用。

第二，可以濕潤空氣，對空氣進行加溫。

第三，鼻腔黏膜上的神經末梢受到有節律的刺激，對消除焦慮有相當程度的幫助。

環境篇

練習「二段式呼吸法」時，要注意環境所帶來造成的影響，「環境」包括了(1)身上的環境 (即身體上的情形)
(2)身體所處的地方。

首先，「身上的環境」要注意：

- (1)練習時，穿著輕便的衣服，不要緊衣束帶。
- (2)不要過飽、過餓的時候練習。
- (3)切忌不要在大喜、大悲、大怒等情緒下練習。

其次，在你周遭的環境時，要注意：

- (1)避免在「風寒嘈雜」的地方練習。練習時，可能會出汗，所以不要當風坐，不要久穿汗衣。萬一，在練習時有人打擾，不要發怒，要從容排除慢慢安靜下來。
- (2)排除周遭環境帶來的「六根干擾」。眼、耳、鼻、舌、身、意，都是盡可能的安寧，不要聽到嘈雜的聲音，刺激的畫面，惡臭難聞的味道。
- (3)開始練習二段式呼吸時，儘量不要在公共場所練習，如：醫院、餐廳、車站等，應選空氣品質較佳的地方。

時間篇

練習的時間包括兩個方面：

第一，練習時間的長短。

第二，練習時間的選擇。

這二個問題，就好像人的飲食一樣，即是定時與定量的問題，每天三餐安排在什麼時間，每次吃多少？

練習時間和所獲得的效果有直接的關係，這個問題是每個初學者所應該重視的。但這並不是說，練習的時間愈長，效果愈好。練習的時間長短的安排，也要以「平順自然」為原則。

所以，初學者每日安排一至兩次練習，每次練習二十分鐘至三十分鐘。短於這個時間，達不到練習的效果；執意拉長時間，急於求成，過猶不及，也不符合循序漸進的原則。

其次，練習時間是否恰當，與練習效果也有很大的關係。

如果練功能固定時間，當然最好，這樣可使練功規律化。一到了練習的時間，就自然的安靜下來，意識自己該練習了，全身就能很快的放鬆，意念也能專一。

營養篇

一、不要空腹練功

練習氣功可以使腸胃活動明顯增強，從一般人練習後飢餓感和X光透視所見，都可以證明了這點。

胃腸蠕動的增強，會促進食物的消化和吸收，這對消化系統病患者來說，意義相當重大。如果空腹練功，則因胃腸蠕動的加強，而胃腸卻相對處於空虛狀態，就會導致強烈不適的飢餓感。

遇到這種情況，如果不及時少量進食，就會影響練習的呼吸和情緒。

二、配合運動或營養食品，效果更佳

練習氣功和體育運動沒有什麼抵觸，筆者主張多從事動靜兼修，神體並育的體育運動，至於過分的激烈活動，在開始練習的過程中，還是以盡量減少為好。

此外，練習前後可以喝一些營養成份較高的飲料，如：牛奶或葡萄糖等，馬上補充練習時所消耗的熱量。

而筆者在教授學員練習時，都先讓學員先喝上一大杯的葡萄糖，檢視他們的練習效果，都比沒有喝補充飲料為佳。

意識篇

古人說：「修心養性，全憑心意用功。」練習氣功時，離不開入靜，因為入靜可以有效抑制不良的情緒，使外部不良信息的干擾和思緒活動被抑制到最低水平，以利放鬆內臟器官的調整。

那麼怎樣入靜呢？想要入靜，先要使全身放鬆。練習剛開始時，必須先達到全身肢體放鬆、精神意識上都鬆弛了，才有利於在心情舒暢的條件下，逐漸達到入靜的境界。

如果靜不下來，可採用默念數字、音樂誘導、聽自己呼吸等方法。

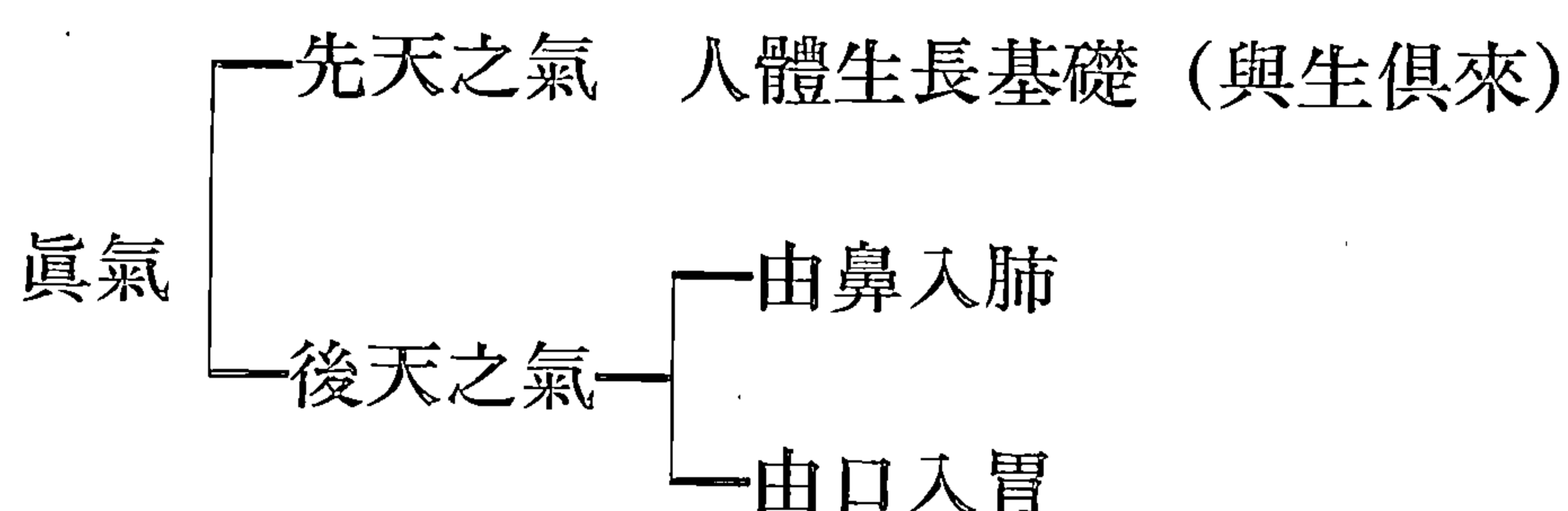
直到心平氣和，思想上雜念少了，基本上就達到了不易被外界干擾的情況。當然，入靜是指相對安靜而言，並非思想上一點念頭都沒有，只要慢慢地練習，將雜念逐一排除即可。

所以，如果你在練功前就有精神負擔或有調理不開的「心事」，勉強練習必然心緒煩亂，雜念惡念叢生，難以達到入靜。

而且神經類型的不同也會影響入靜：抑制型者容易入靜，興奮型者不易入靜。假如你是一位興奮型的人，那麼你入靜的過程就比別人來得慢，切不要以為自己根本無法入靜，只不過是要多花些時間而已。

尋找生命的根源

「氣的認識」



首先必須了解我們所說的「氣」，並不單純的是指大自然的空氣，也包括了身體內部存在著「真氣」。

所謂「真氣」(見上表)包括了先天之氣和後天之氣。先天之氣是指由男女生殖細胞接觸的一瞬間所產生的。是人體的生長基礎，即是與生俱來的。

而經過人體各種臟腑、器官及循環、消化方面的作用，就產生了各種不同的名稱，如元氣、正氣、病氣、邪氣、胃氣、五臟之氣等等名稱。

所以，根據醫學研究報導即證明了一點——當父母身體強壯，所生下的小孩比較健康而較少生病。若父母身體虛弱，生出的小孩比較瘦弱且多病，即先天不足；而且需要後天的加倍照顧。

而後天之氣是指一個人生命活動的物質來源。又分為兩方面——由鼻吸入的空氣和由我們自己嘴巴吃入的

食物，經由生理行為作用下的變化而成爲各種身體上所需要的能量，以補充我們所耗損的部分。

其次，我們從「氣」這個字的字義和演進來觀察。

「气」、「炁」、「氣」的讀法都是「ㄑㄧˋ」音，但在解釋與象徵的意義上就有不同之處。

「气」——是雲氣。

「氣」——則爲食氣。

「炁」——用來區分雲氣和食氣。

所以，一般認爲「氣」是後天的氣，「炁」是先天的稟氣。

而「炁」從字形上又可說成無火，是一個既象形又形聲的字眼，「炁」的上半部可算是一種有蓋子的鼎器，下半部爲火字，當這個鼎器受到火的煎熬之後，所發出的聲音就是「气」聲，這是人類從生食進到熟食階段中，最切合人類生活的字眼。

而筆者所創辦的南嶽氣功所用的「氣」字也是同樣的道理，希望古代轉變爲現代社會的同時，將南嶽氣功生活化的理念，帶給讀者，並期盼能獲得最大的效果。

就「炁」的含義而言，用於氣功上的解釋，最淺顯的說法：「炁」是一種賦有生命動力的能量，由於氣的催化，使生命的能量能更有效應用於生活中。

了解了「氣」，或許讀者就可以明白南嶽氣功中的五模式——培引先天氣，就是找出你生命潛力的原點，再造你無限的生機，使你的生命真正地昇華。

探索氣的生命力根源：

(1) 氣的科學觀

(2) 氣的感覺化

前文中所提「氣」的概念，讀者應會有一些體會，而有關「氣」的力量在中國古代傳說中，從產生生命、發出太陽光、發亮、雲層、打雷、下雨等各種自然現象，乃至於國家的形成，社會或組織的繁榮、消滅等現象時，都是肉眼不得見的「氣」的力量所發揮的作用。

因此，對於氣的看法及作用，給予中國人在哲學、宗教、醫學、技術、武術等產生莫大的影響。

就練習氣功而言，氣的重要更大，所以筆者提供了使用各種方法來領悟氣的原理，進而發揮它的作用，所以練習氣功的人都必須先了解氣，才能進一步地窺其堂奧。

氣的科學觀

天地自然萬物皆由氣構成，這對於練習氣功的人而言，首先必須把握形成人體的氣，即是掌握先天氣，隨後會教讀者如何去掌握先天氣，這裡暫且不談。而在中國醫學上，甚至認為氣就是聯絡身體經脈之氣，並擴散至周圍。

再者，由於針灸接受了科學分析，更逐漸地證明氣的存在。但是，氣能流通十二經脈，八個奇經，十五個脈絡，則非解剖學上的證明。不過，人體電氣及皮下結合組織等研究，已經由醫院發現了能的反應，並有許多科學家提出報告。

例如：提倡「良導絡」的日本博士曾經發表研究結果，發現用直徑 1 公分的電極測量全身皮膚表面的電阻時，會浮現許多特別容易通電的點，聯合這些點時，就和中國醫學所說的「經絡路線」一致，這位博士將這些點稱為「良導點」連接而成的路線稱為「良導絡」，一向被應用於治療原理上。

德國的爾博士也曾發現類似的情況，他認為在生物的內臟器官上有一條電氣流通的路線，這條線明顯地浮

現於皮膚表面上，顯示電氣的低抵抗質，所以在測量的同時，電流可以流通於皮膚上。

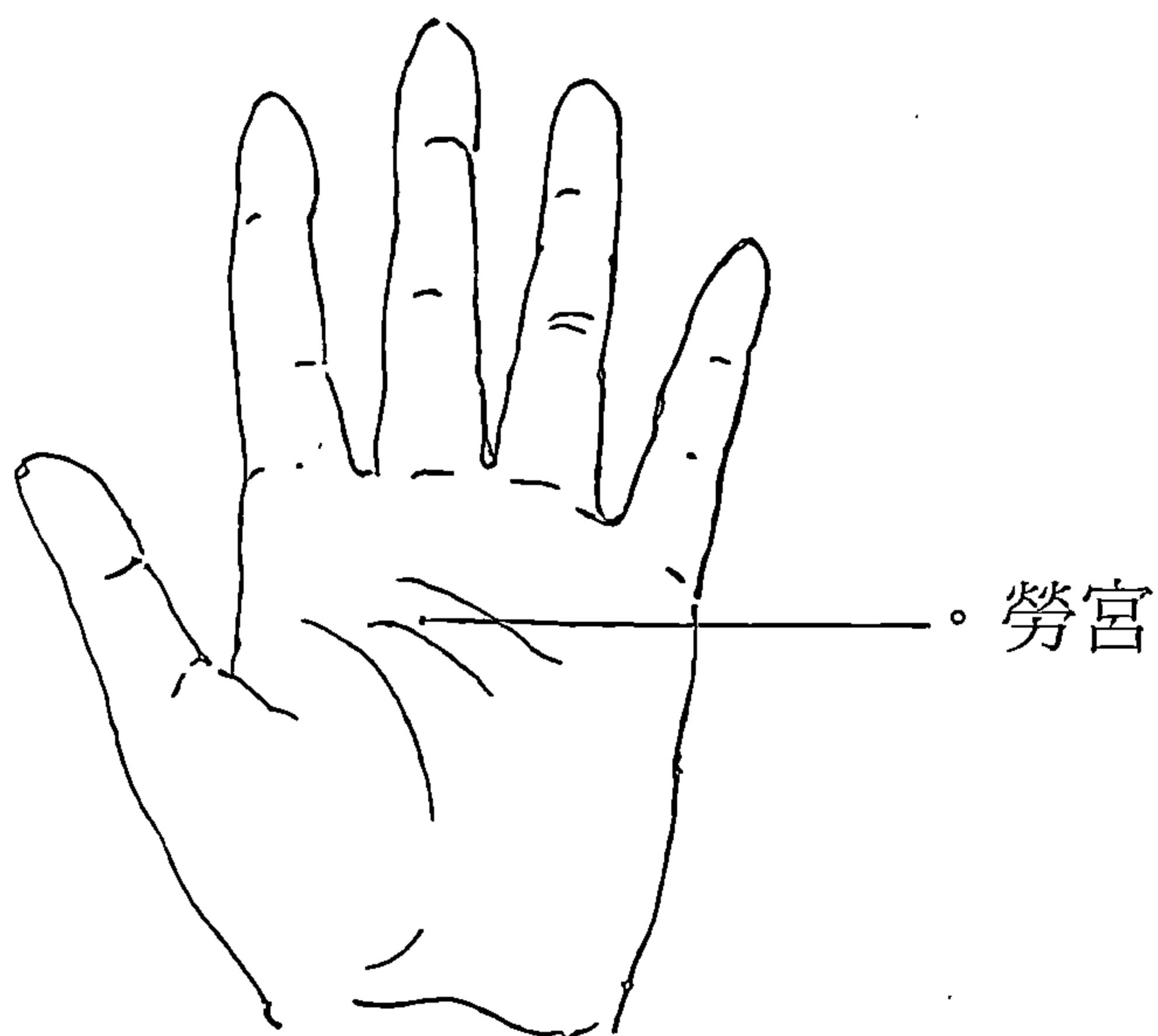
像這類的實驗，中國的針灸醫師時常施行，幾乎是公開的事實，進而製造出治療經絡、穴道的器具、供一般人普遍的使用。

氣的感覺化

現在開始介紹讀者基本感氣的練習，雖然藉由科學方面已可多方的證明，但如果沒有實際練習，一切皆屬空談。練習氣功有許多階段，最簡單的方法是把氣感覺化。但只有這樣，仍無法進入真正的練習訣竅，達到「小周天」的境界，使氣充分循環體內，所以將氣感覺化，這不過是把握氣感以幫助練習。

A 運用雙掌的敏感度。

利用雙手是因為手是全身氣息主要入出口，特別止於智慧線的起點和位於食指與中指縫下延長線的交會點——勞宮，是氣感最強的地方。



達到感氣境界的基本要求是使手掌敏感，現在隨著圖解一一介紹練習法，每學會一個階段後，才能進入另一個階段。

(1)合掌後，互相摩擦，直到生熱為止。

(2)使手掌相距三公分，放鬆手指的力量。

(3)以眼睛注視著雙手。

此時，如果雙手已有一種奇妙的感覺，就表示已有成效，但究竟是那些奇妙的感覺。

①如同接觸電器品。

②如同接觸磁鐵所發生的磁力線般。

③除了溫熱感外，亦有輕微的壓力感。

經過了(1)——(3)的步驟，有了a、b、c上述的一種感覺，接著就可以練習下列的步驟。

(4)雙手距離三公分，以平行的狀態向上、向下、左、右或斜方移動四公分，雙手必須緩慢的移動，因為如果移動的太快，便無法準確地抓住氣的感覺。另外，也要避免超過手掌相對的範圍。

效感：做完這項動作後，有些人會在指尖或手背上感覺到氣的存在。

接著可以練習各種不同方式來感覺「氣」的存在。

(5)擴大原來相距三公分的手掌為六～八公分，手指盡量向內彎曲，如同握拳的形狀，又如手中握著某種物品般，之後，再放鬆手指的力量。

(6)雙手朝相反的方向交叉旋轉(原來位置的九十度)

如球形的容器扭轉般。

(7)以(5)的姿勢爲準，慢慢張開雙手，再慢慢地靠近，完成(5)-(7)的步驟後，相信讀者已能感覺到手掌有一股奇妙的氣。

一般而言，在(1)——(4)的練習步驟中，就可以愈加明顯地感覺到氣了，有些人甚至會覺得兩隻手間有一粒氣球般，隨著姿勢的轉變擴大或縮小。

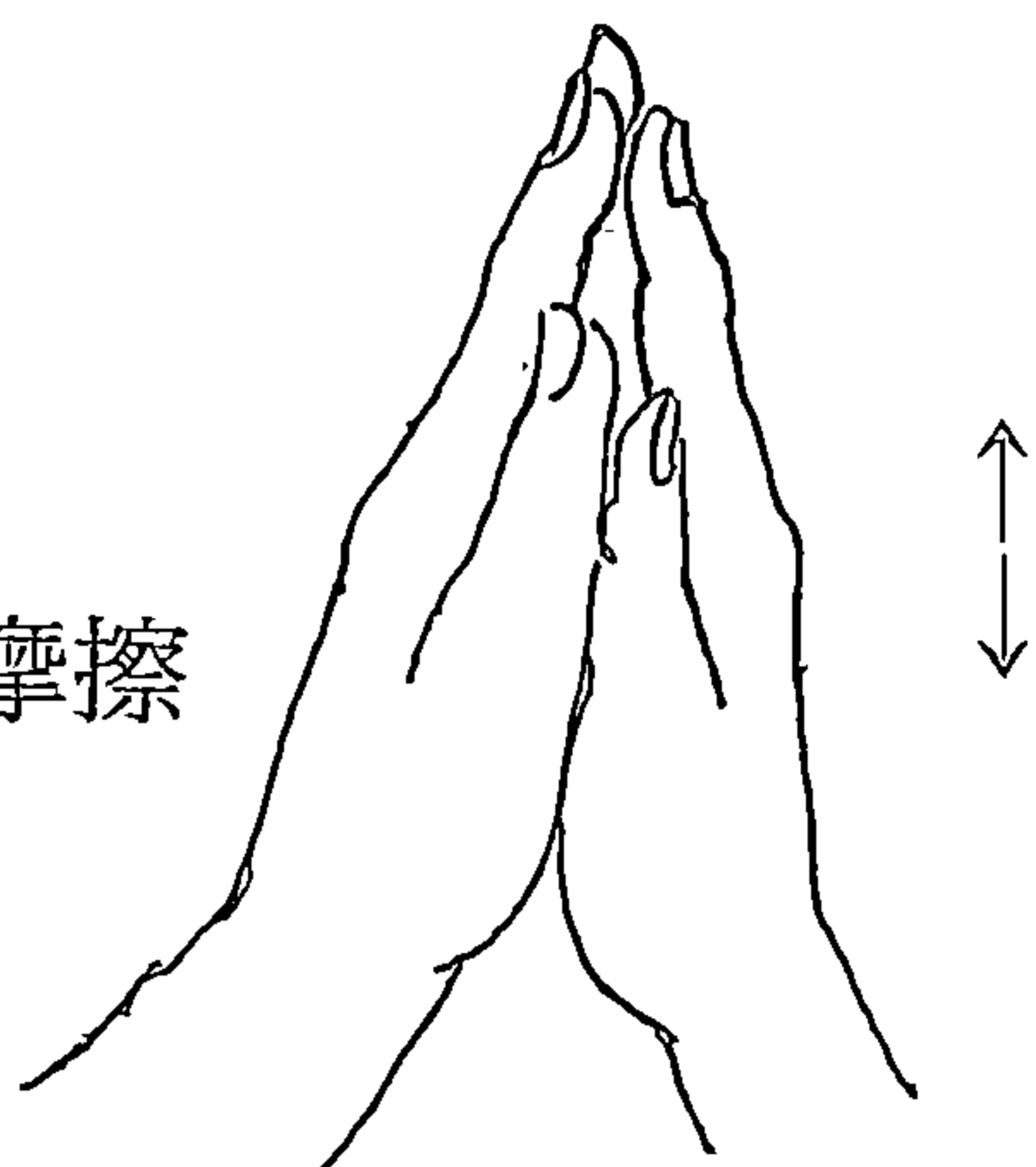
其實，完成(1)——(3)的練習後，仍然鮮有能感氣者，多半在做完(5)——(7)的練習後，才會有所感覺，所以假使你在(1)——(3)的練習步驟中，毫無感覺的話，亦不要氣餒，不妨再勤加練習。

不過在練習當中，最好避免長時間的學習，尤其是一再地毫無感覺時，最好先停下來，處理其他的事情，有時間時，再繼續練習，否則，效果將會適得其反。

通常若經過練習之後，仍無法感覺氣的存在，可能是本身的情緒太緊張，手指、手臂、肩膀及頸部等部位都用力過盛，影響手的敏感度。此外，心裡過份急切，希望早些完成感氣練習者，會造成精神妨礙，欲速則不達。所以最好在心情與肌肉完全放鬆的情況下，集中意識於手上，才能達到最高的效果。

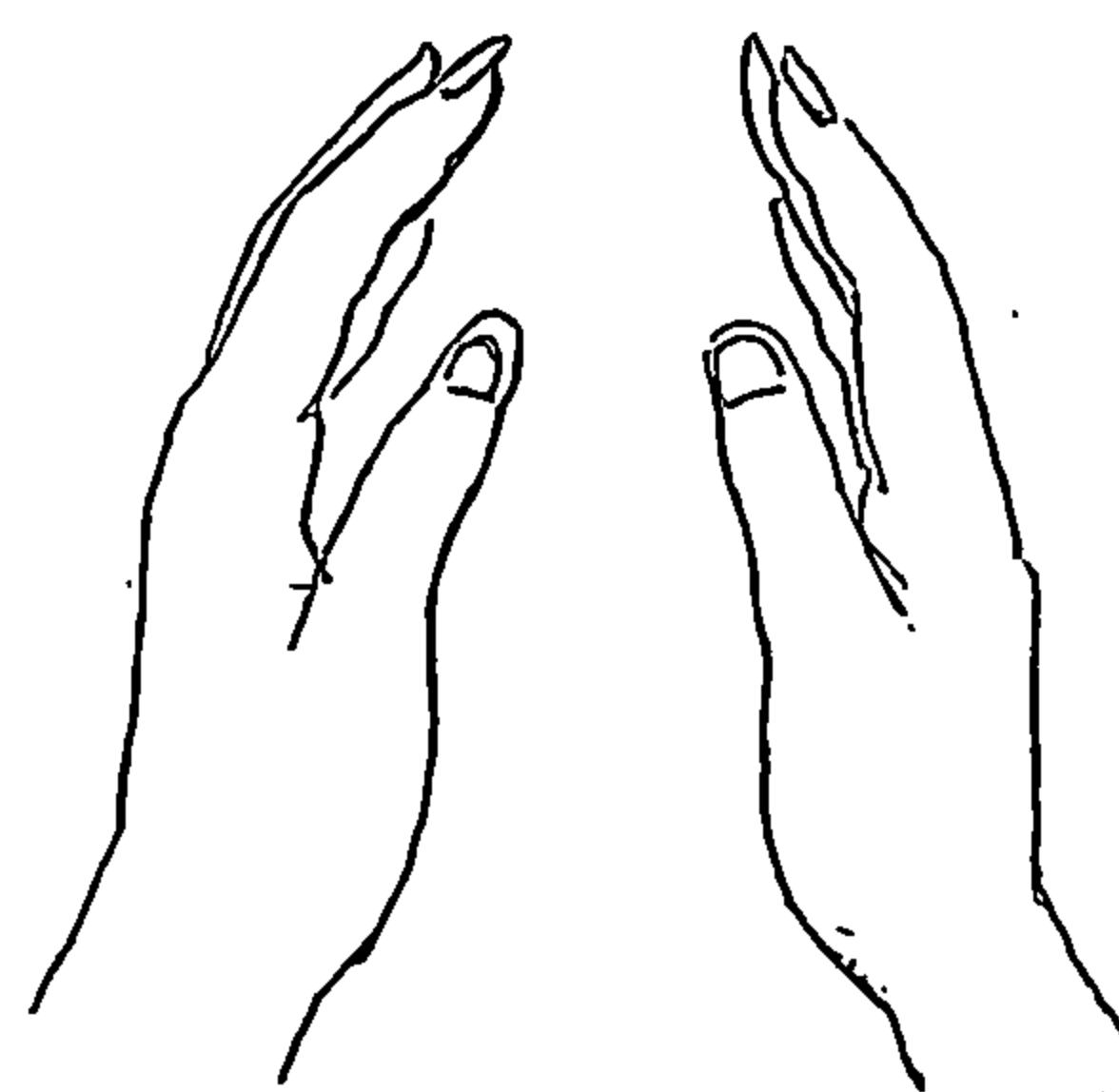
【第一步驟】

。上下摩擦



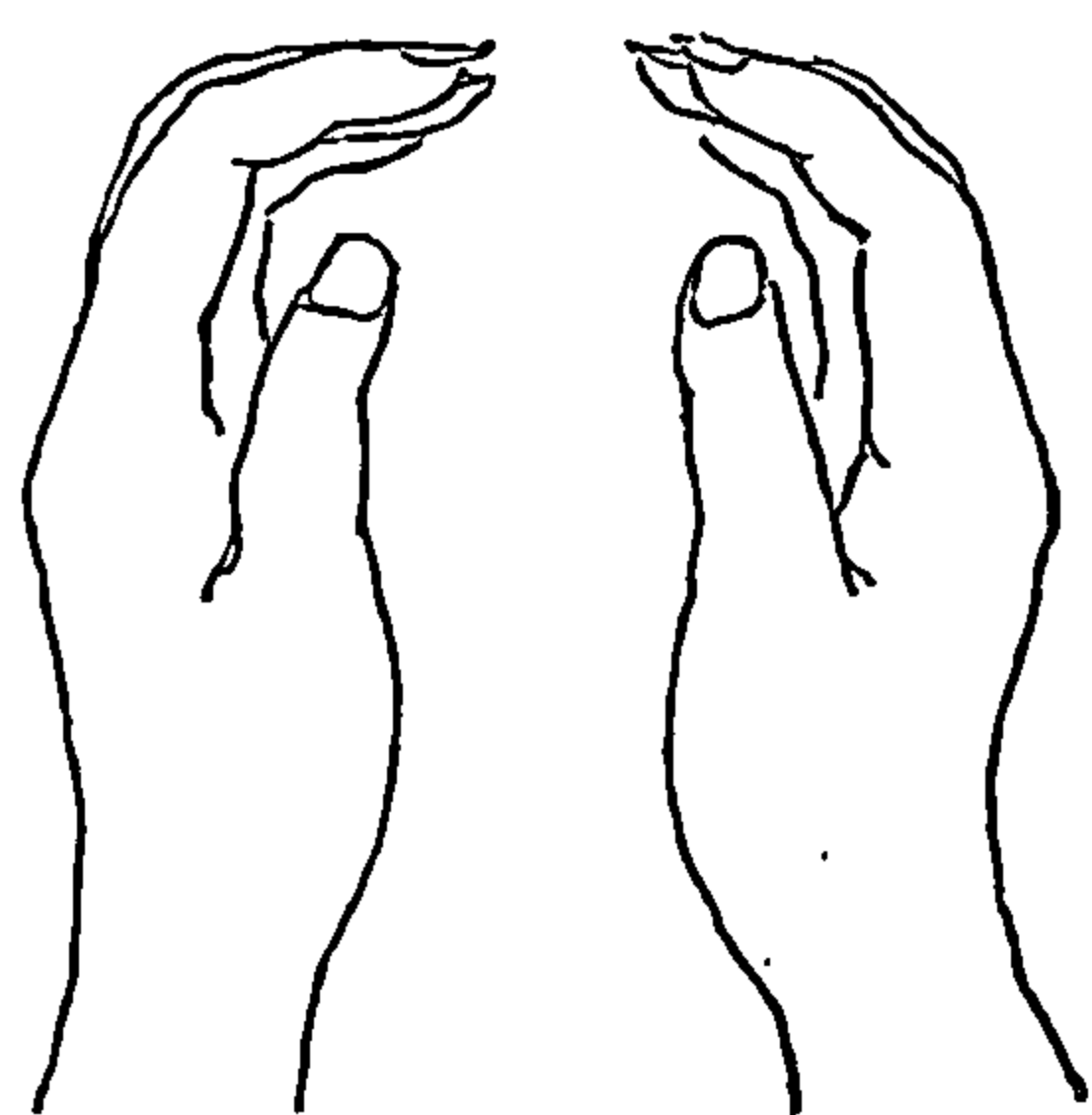
【第二、三、四步驟】

。3公分

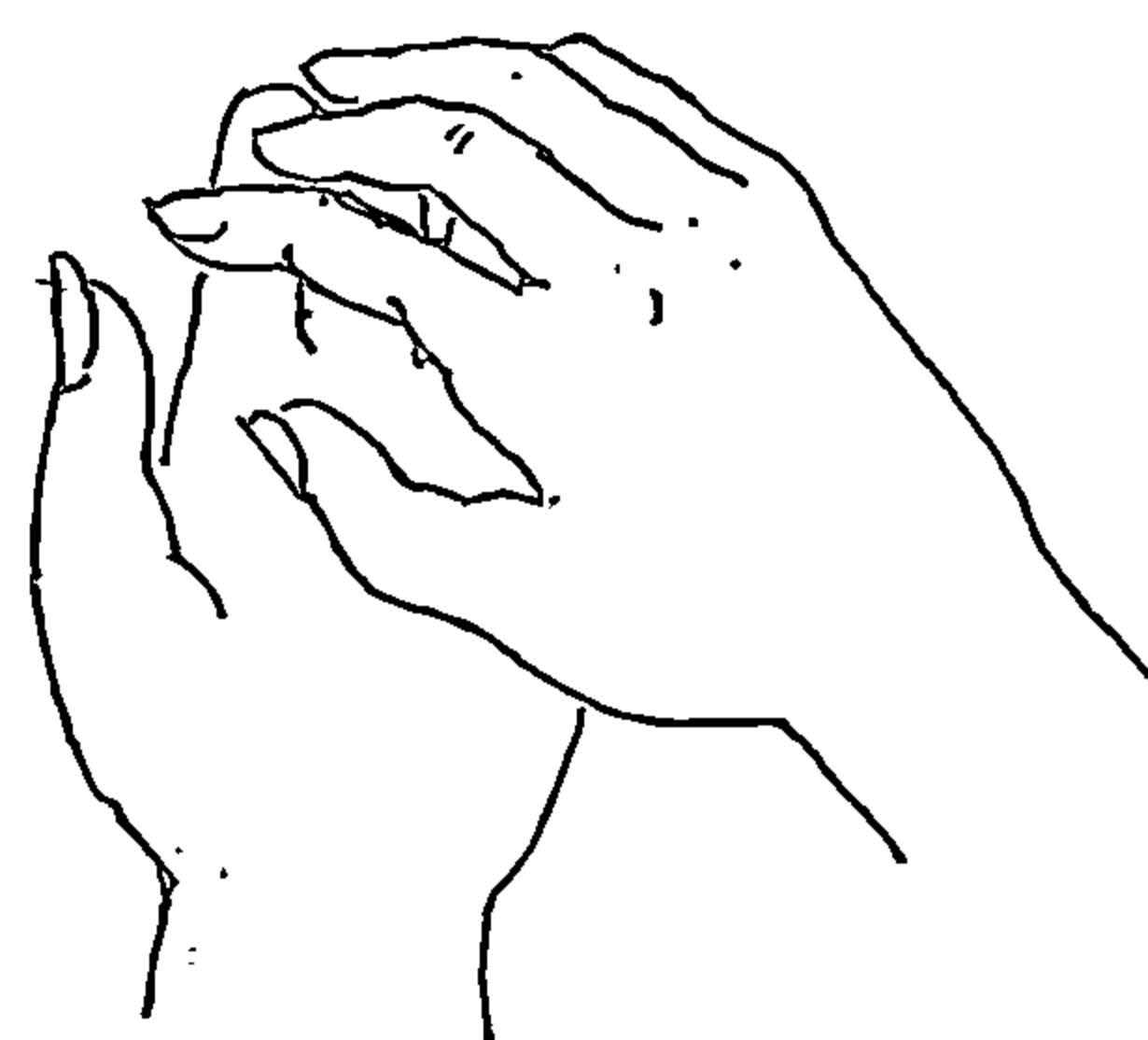


【第五步驟】

。6~8公分

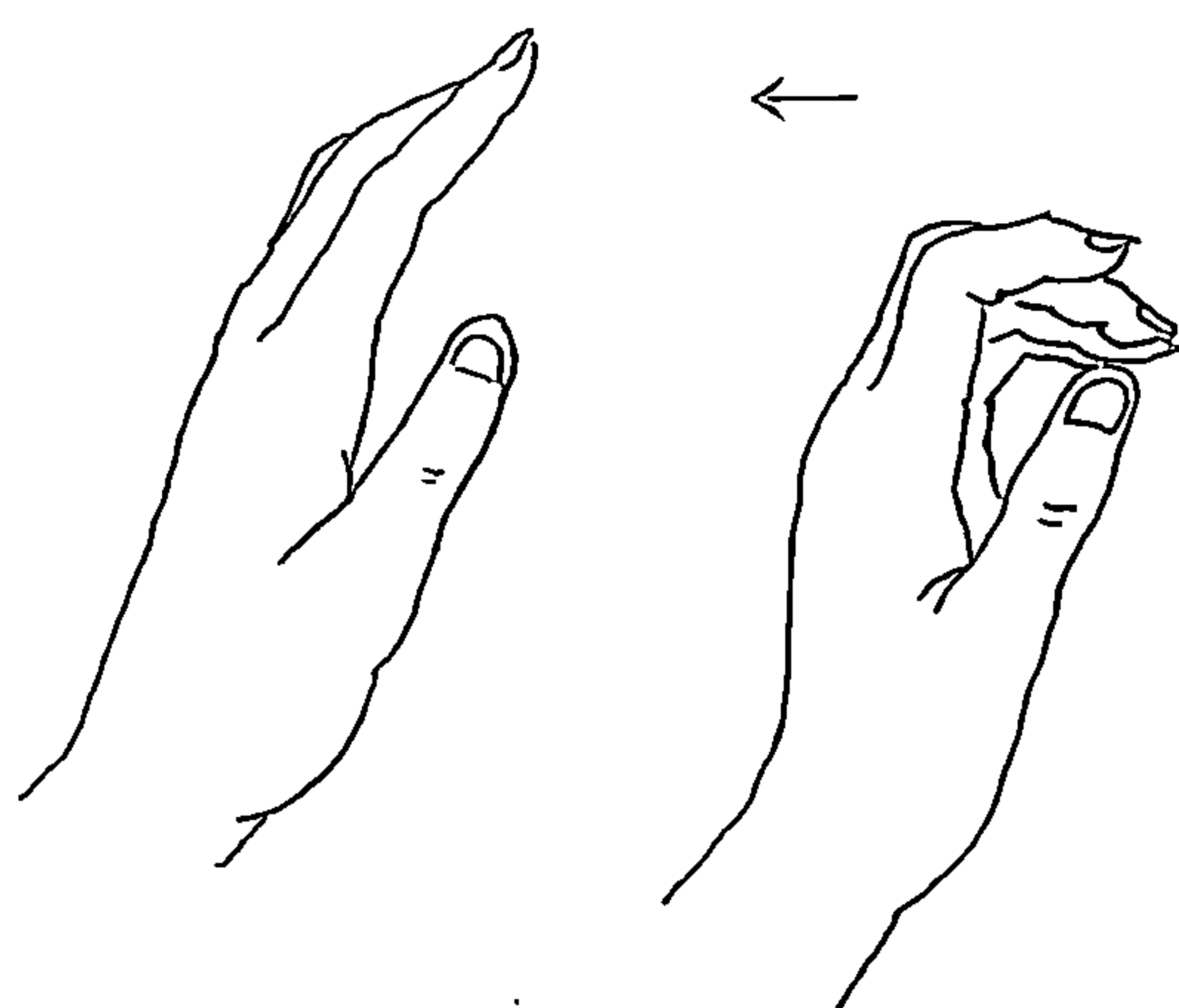


【第六步驟】

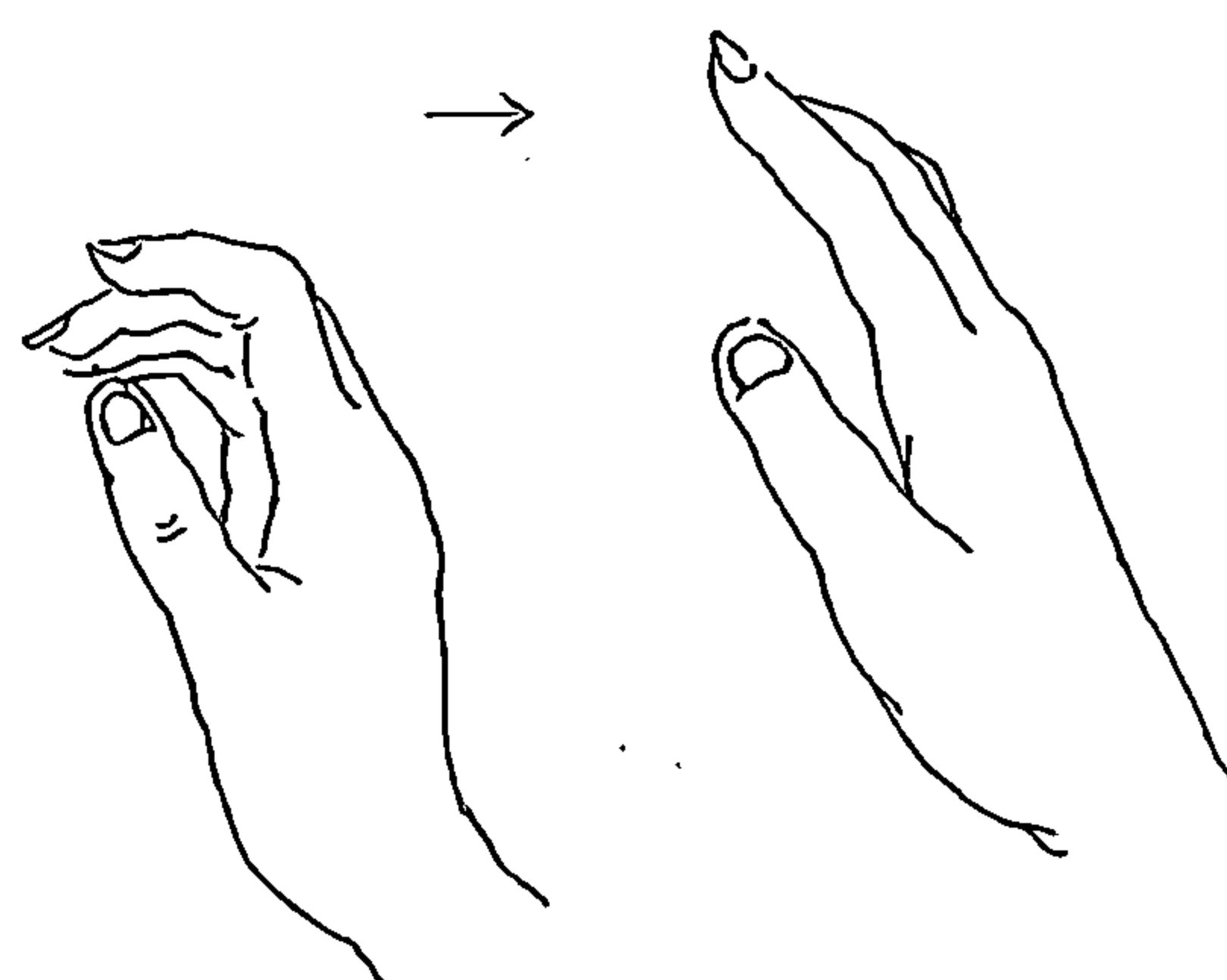


.....呈握拳形狀

【第七步驟】



。平行移動



。平行移動

第四章

開創生機

ㄣ模式練習法第二階段

培引先天氣

我們的生命過程，是一個有其特定規律的發展過程，總是不外乎是經由發育→生長→衰老→死亡的這種新陳代謝的生理模式。

簡而言之，這種循環模式，雖然創造了我們的生命，並且讓我們成長，但在「用盡廢退」的原則下，漸漸地走盡了生命的旅程。

爲此，如果想要在時間上延長自己生命的過程，則就必須延緩我們新陳代謝的生理模式的速度。短期內，我們所必須要做到旺盛代謝功能，來激發生機，但這僅僅是治標而非治本。

而從長遠的眼光來看，最好的方法則應該要延緩代謝，以蘊育生機，使自己的生命得以健康與長壽。舉個例子來說，一些坐禪修行者，都僅僅靠著一點點的食物，水便能過活，而且身上毫無病痛，就是延緩代謝，以蘊育生機的最佳例證。

或許，讀者會有疑問，要怎樣才能做到「延緩代謝，蘊育生機」呢？

其實，只要具備兩個條件：

第一，是否能集中自己的意識。

第二，是否能將氣集中於丹田。

這二項條件缺一不可。換句話說，意識能集中，丹田卻沒有氣，如此氣就不會流動；同樣地，反過來丹田有氣意識卻不能集中、氣也不會流動。

集中意識時的情形也一樣，意識不及或太過，都無法集中焦點產生作用。所以說，剛開始練習時，做不來的絕不可以勉強自己，一切仍以循序漸進、步步為營為尚。

現在，筆者即介紹讓你具備這二種條件的方法：

(一)敲擊丹田法。

(二)意守丹田法。

敲擊丹田法

首先，找一個安靜、空氣不混濁的地方，衣著盡量寬鬆自然，以不過於緊身為原則。身體姿勢：

首先，正身站立，頭部應端正，兩眼平視，下巴略微內收，頸部避免硬直。

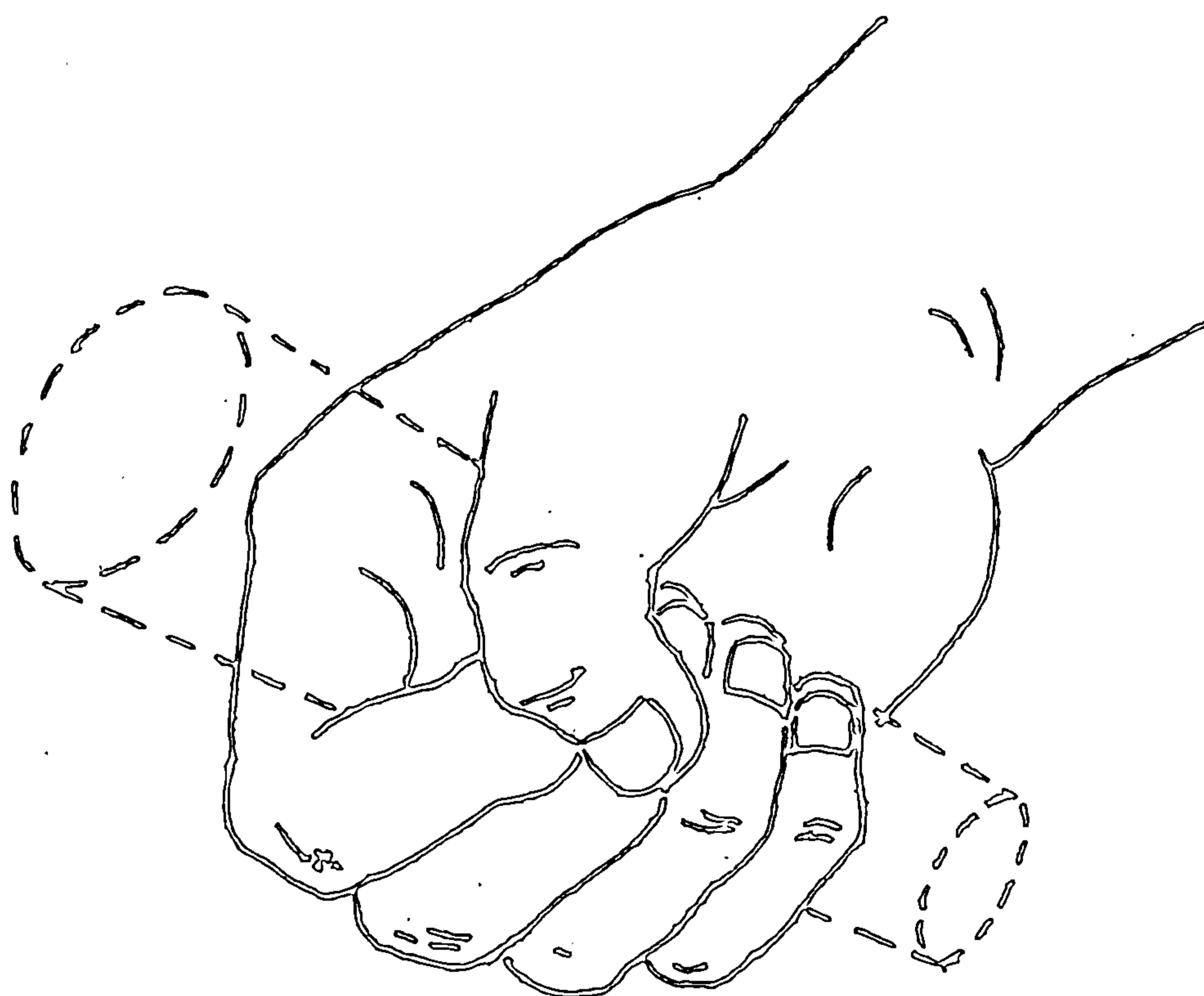
- (1)肩膀宜下沉放鬆，兩手臂自然向左右分開，掌心向內。
- (2)身體要端正，不可偏側，胸微內含，背部挺直，不要挺胸，凸著肚子、聳肩。
- (3)兩腳自然伸直，不可用力向後挺，兩足平開，與肩同寬，雙膝微屈，使人體重順著地心引力平均放在腳上。
- (4)心情保持安靜，排除一切雜念。肌肉及關節放鬆，身體不要移動，口唇微閉。
- (5)調整呼吸，要緩慢穩定、均勻自然。

第一步驟：

(與前同) 右手握空拳，提至胸口前。

握拳方式：正確的握拳方式。

- (A)雙手伸開，四指並排，大拇指分開。
- (B)掌心平伸，四指向裡自然捲曲，四指的指頭合於掌上方。
- (C)手心向裡彎曲相合，使拳面與手背成 90 度角。
- (D)將大拇指置於食指及中指第二指關節處。



【第一步驟】

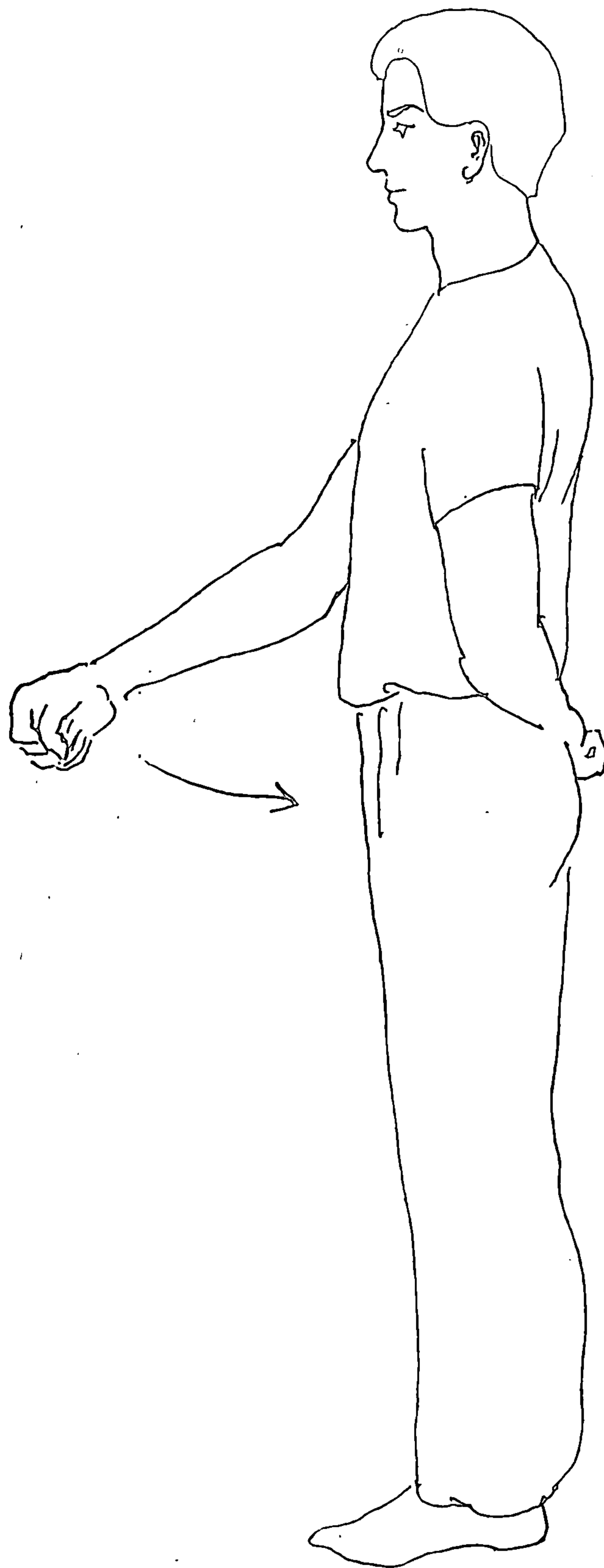
握拳方式

第二步驟：

由右手握空拳，手伸直，由胸口以鐘擺的速度，以小指的一面，敲擊丹田。

(一)丹田的位置：

臍下一寸五分處



【第二步驟】

意守丹田法

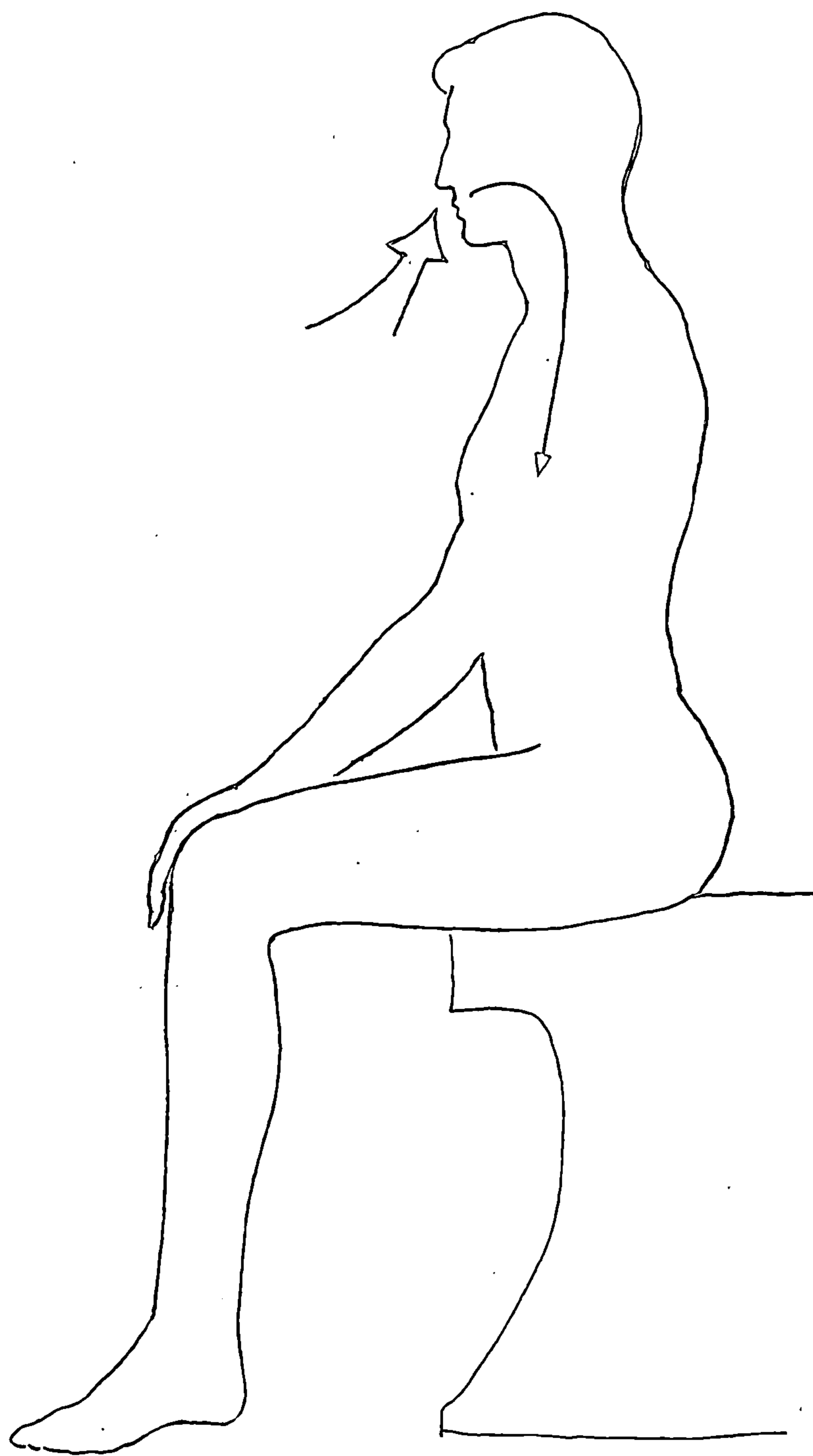
身體姿勢：垂腳坐式

第一步驟：吸氣入肺，不要過飽，約佔六分即可。

第二步驟：收縮下巴，身體微向前傾、閉氣。

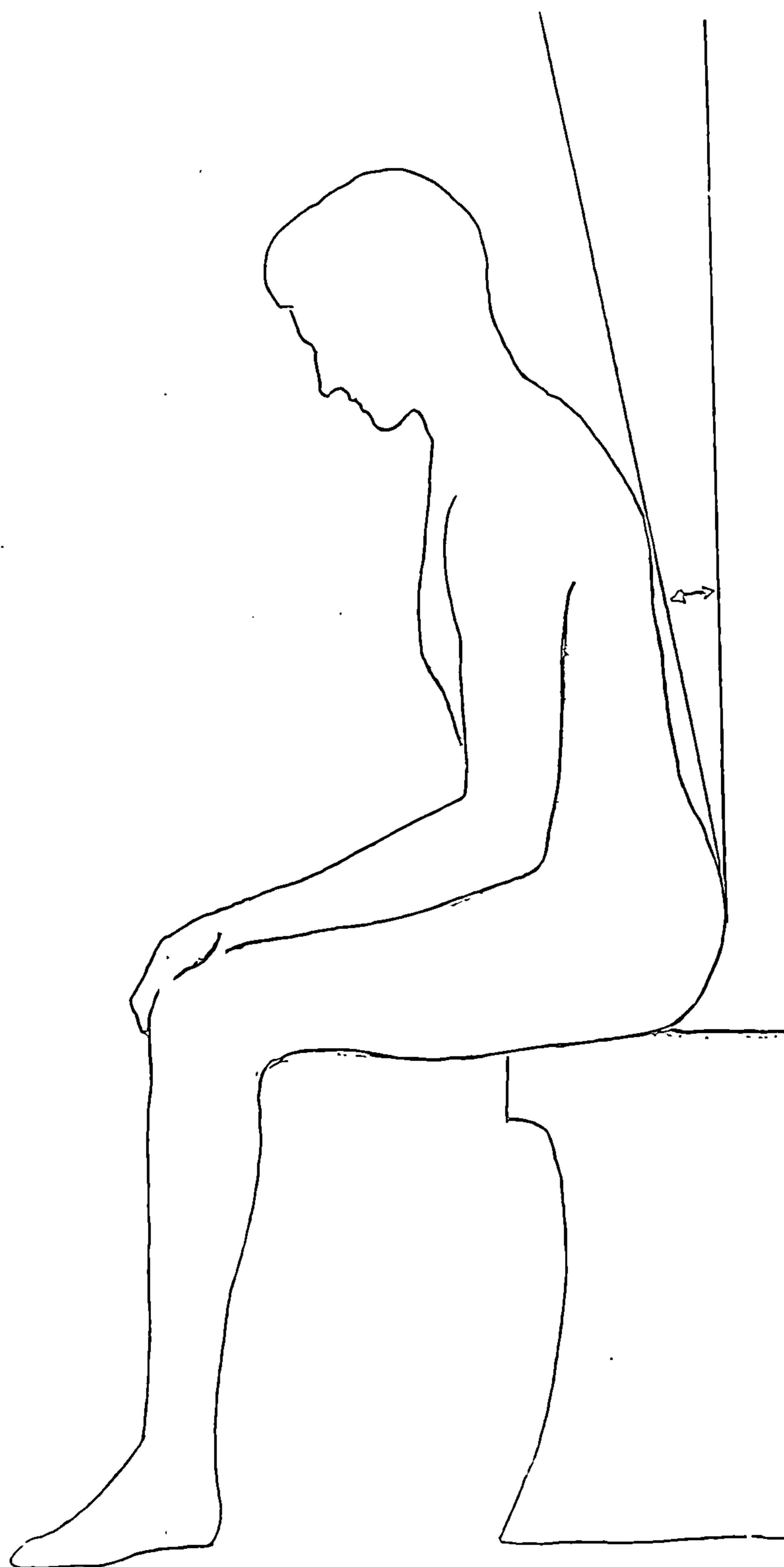
第三步驟：閉氣時，觀想丹田有火球，順時鐘循環。

第四步驟：順時鐘循環至少 20 次，若能力所及，可默數至 30、40 次以上，憋不住氣時，再慢慢地由鼻中吐出。



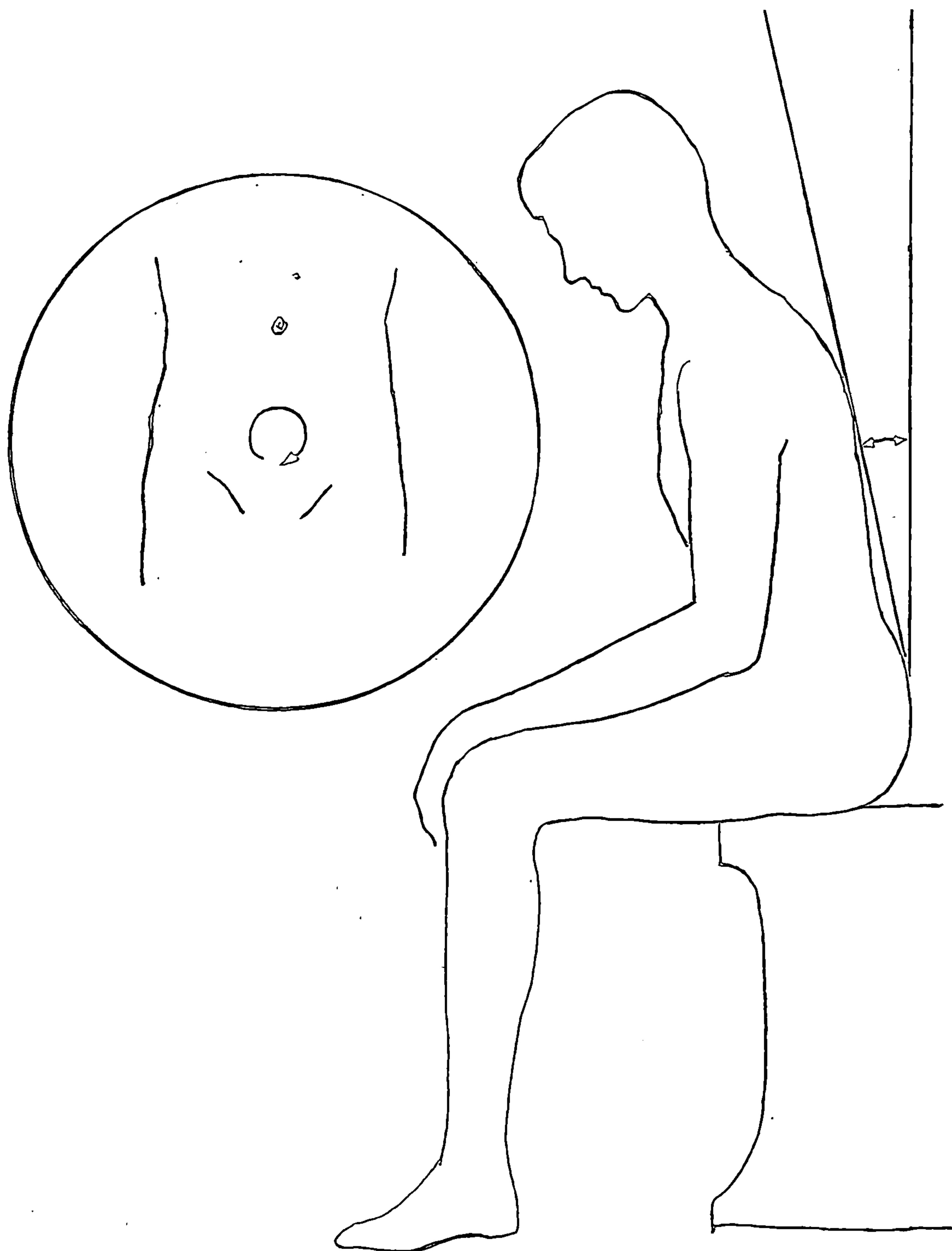
【第一步驟】

吸氣入肺，不要過飽，約六分即可



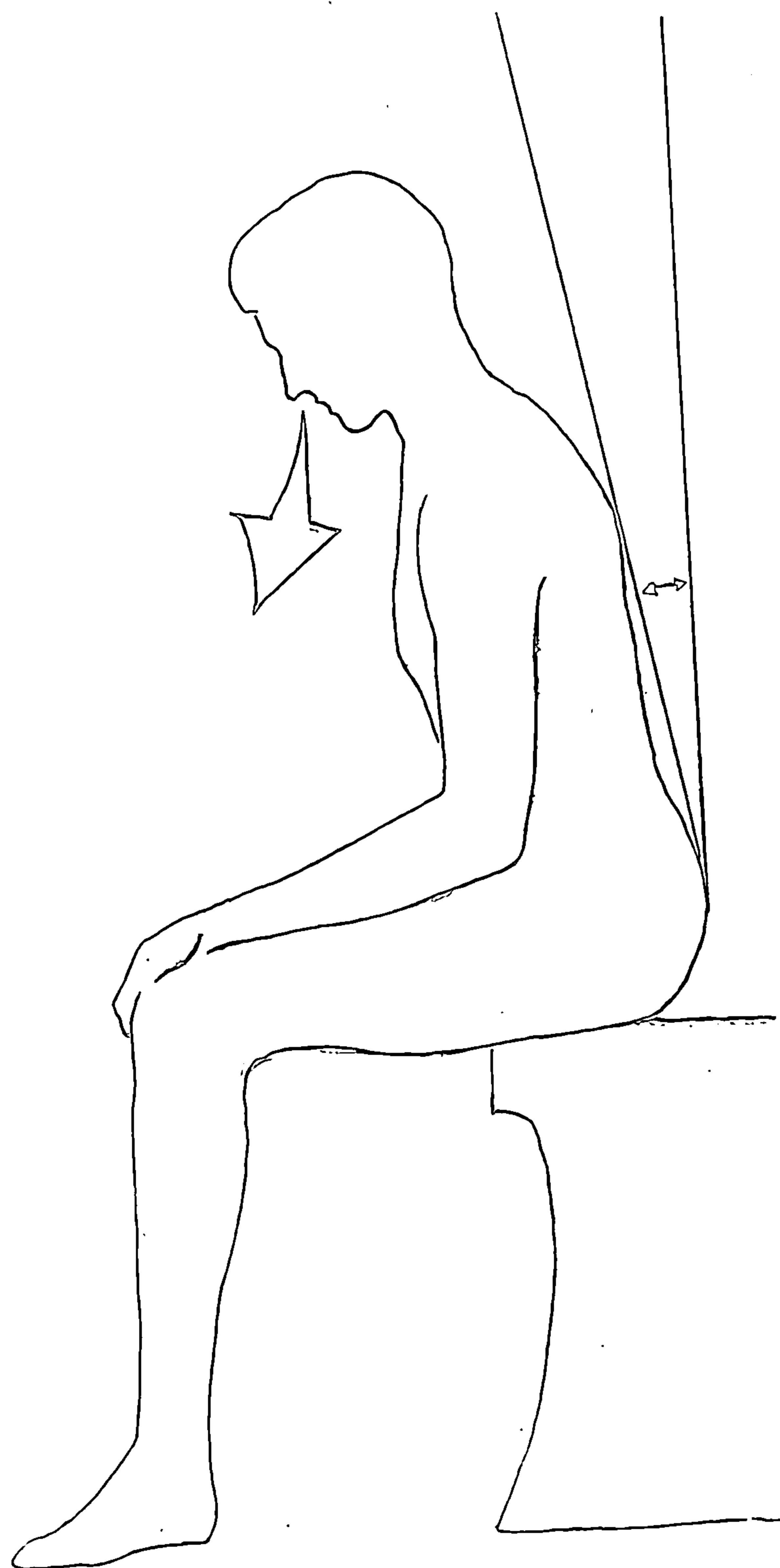
【第二步驟】

收縮下巴，身體微向前傾、閉氣



【第三步驟】

閉氣時，觀想丹田有火球，順時鐘方向循環



【第四步驟】

吐氣的動作

$$\left[\begin{array}{cc} \frac{1}{2} & \frac{1}{2} \\ \frac{1}{2} & \frac{1}{2} \end{array} \right]$$

《應用篇》
你如何培引先天氣



不花一毛錢的三溫暖

原理：培引先天氣——意守丹田

效果：改善血液循環

人們常說：有了力「氣」才好辦事。但是如果發生氣息流動滯塞不順的狀態，則無論一個人再如何有力，也必無法讓一切事情進行得非常順利。

在做事時我們常會遇到一種情形，那就是，當我們趕著工作而情緒高昂時，往往較不容易生病，然而一旦卸除下工作的束縛而心情輕鬆時感冒、發燒等毛病便接踵而至，似乎特別容易發生病變。

其實，真正的原因卻是疲倦或心理壓力所導致「氣息」停滯、引起積壓體內各處邪氣起而作亂的結果。而一般人所想到都是去三溫暖中心，泡一泡，以消除連日來的疲倦。為什麼會有許多人喜歡泡三溫暖呢？根據醫學研究報告的說明，人體若把體溫提高至四十幾度左右，則自然會產生許多免疫系統。

舉個例子來說，高血壓的患者若用 45 度的熱來浸泡全身，大約 20 分鐘左右，其效果比服用血管擴張還要好。其餘的若是身體會酸痛、痛風或風濕，也可以用四

十幾度的熱水，可加速血液循環，達到治療效果。但是，因三溫暖的設備不甚完備，且進出入的份子複雜，一旦到了星期假日，三溫暖中心就擠滿了人，一點也沒有真正達到消除疲勞的功用。而前一陣子的三溫暖發生火災，造成慘劇，更使許多人怯步。

在此，筆者介紹以「意守丹田」法，只要在家中找個安靜的地方，反覆練習此項方法幾次，不但可以達到泡三溫暖的全身血液循環暢通的效果，而且十分方便任何人學習，尤其是忙碌的上班人士及學生。

「意守丹田」法最主要的效果不僅能使全身感到舒暢，而且能真正的達到去病強身的功用，舉個例子來說，不少有血壓偏高的人在練習之後，會感覺到肢體末梢的血液循環改善，手足有溫暖的感覺，頭暈減輕、情緒變得較為穩定，血壓會漸漸回復正常。

這種方式的氣息導引不僅能使心肌收縮加強，改善血液循環，並能防治心臟及動脈硬化。

使你不再坐立難安的秘訣

原理：敲擊丹田

效果：治療便秘

再也沒有一件事比糞便積存體內，排泄不出更令人不舒服了！一旦有了便秘的毛病，不僅腹脹難挨，連頭腦也會變得遲頓，間接影響工作效率。另一方面，便秘在腹內積壓太久，還會產生毒素，大大地妨礙週身氣息的流動。

據說，便秘的人有百分之八十是女性。但是在現在的時代裡，男性恐怕也逐漸接近這個比例。罹患便秘如果不去加以理會，不僅臉上會生痘，也可能作為大腸癌的導因，危險度可謂相當的高。

隨著工商業社會裡會議和商談的增加，人們不但不方便中途離席，還需強行忍耐至會商結束之後。這便是現代便秘罹患率增加的主要原因。

至於，解決方法，如浣腸劑、瀉藥一類藥物，均應不用為妙，以防止副作用的發生。

因為任何藥物在其賦予的療性背後都隱藏著為害人體的黑暗面，例如它會令人體產生依賴，而不斷需要增加用量。所以，還是恢復本來就具有的功能最為安全保險。

「敲擊丹田」法即是不需要藉由藥物，就可以對便秘產生的效果。

這種敲擊、按摩的方式，有效地使腹腔的肌肉放鬆、柔和血脈。同時由膈肌和腹肌收縮壓力加大，對胃腸起了按摩作用，並且刺激腹腔循環和靜脈的循環加速，又能使胃腸加速蠕動，通暢堆積，便秘的現象則會日漸改

善。

因此，在進行「敲擊丹田」時，會聽見腹鳴，有時會有打嗝的現象，或是肛門放屁。這些現象都表示了胃腸在疏通堆積的食物。

而筆者的教學經驗發現，長期練習「敲擊丹田」的學員，因胃腸的順暢，食慾大增、尿汗也增加，組織營養加強，體內新陳代謝旺盛，就表現在體重增加，容光煥發，皮膚細嫩，精神愉悅，睡眠安穩的良好現象。

所以，練習敲擊丹田的功效，凡是消化各器官的症候均可以有效改善，而且對於排泄方面的病變，如便秘、痔瘡的病象也能見效。

解決你的焦慮症

理性：培引先天氣

效果：消除緊張的情緒

每天生活在熙來攘往的大都會或身處於混亂的交通中，你是否經常感覺害怕？手腳是否經常發抖？是否擔心厄運臨頭？如果答案是肯定的，當心你可能罹患現代人常見的文明病——焦慮症。

專家指出，不少緊張型的高級主管人物，自我要求

高、奉行完美主義，在工作壓力下，最易產生失眠、頭痛、腹漲、胸悶等焦慮症狀。

由於社會快速變遷，家庭結構改變等各種因素，現代人承受的生活壓力急遽增加，使得焦慮症幾乎成為現代人最常罹患的一種精神疾病。

為了解決焦慮的問題，首先要先學著先放鬆自己的身心。那麼要如何了解是否處於緊張狀態呢？

你可以試著將牙關咬緊，就好像咬牙齒之狀，同時緊握雙拳，使身體進入到緊張狀態，持續六至八秒鐘左右，接著，逐步減少上、下兩排牙齒的咬力，讓面部呈現似笑非笑的狀態，同時放鬆兩拳的握力，即可體會到放鬆原來就是這麼簡單的一回事。

因此，練習培引先天氣，可以達到意念放鬆，精神不緊張，肢體肌肉容易放鬆，自然可以消除焦慮症了。

鬆與緊本來就是矛盾的統一，鬆是相對於緊來說的，並不等於癱瘓。就拿平時坐的姿勢來說，保持在相同的坐姿的話，身體的某一部分肌肉一定要保持在某種相對鬆弛的狀態。

但有些部位的肌肉就應保持在相對鬆弛的狀態。若應該鬆弛的部位也都緊張了，那就形成不必要的緊張，而通過「培引先天氣」的練習，更能使自己如何鬆弛自己。

而大多數有焦慮症狀的病人，都不知道如何鬆弛自己，因此常常服用安眠藥或肌肉鬆弛劑等抗焦慮藥物來

治療。而這種治療的方式只是治標而不治本，況且部分安眠藥及鬆弛劑具有成癮性，長期服用可能會導致身心依賴。

培引先天氣，透過意念配合呼吸，有次序地自上而下，令身體漸漸地鬆弛，以消除精神及肢體的緊張狀態，使心神安寧、氣血活躍，達到真正輕鬆自然的狀態。

你不可不知道的練習要訣

行動篇

意守丹田是練習培引先天氣的階段中，一個十分重要的步驟。

意守丹田，即是將意念放在丹田部位，耳朵似聽非聽丹田部位的呼吸，眼睛似視非視著丹田和腦中想著丹田部位的存在。

在日常生活中，有許多口頭禪，說的就是意守丹田的最直接辦法，例如：「沈住氣」「沉下一口氣」等等。切忌，不要爲了達到氣沉丹田，在吸氣後，硬將氣往丹田送，或者用手指按著丹田的部位，苦思硬守不放，以爲意到氣到，結果反而產生不良的效果。

現在，筆者提供一些簡單易行的方式幫助你意守丹田。

第一步，開始練習時，稍微喝幾口熱茶或溫開水，將水緩緩下嚥，嚥時注意水從嗓子下流的感覺，意念之中引水入丹田。這樣，腹部所產生暖烘烘的感覺，很快就會有放鬆沉氣感。

第二步——在吸氣時，將氣延伸下沉，慢慢地一步一步自然向小腹（丹田）推進。不可操之過急，以免用力過頭產生高熱。每當吸氣時感到有股熱下達小腹，這是真氣通過胃、腸進入丹田的現象。會使胃腸蠕動增強，小腹汩汩作響，真氣增多，食慾增進。

第三步——當第二步功做到丹田有了明顯的氣感之後，就可以把呼吸有意無意地止於丹田。若每日固定練習半小時左右，若干時日之後會感到小腹充實有力、發熱明顯，並會逐漸形成氣圈。

有時會感覺腰部發熱、四肢也會有氣感，因人而異，但都是良好的現象，讀者不必擔心。

意識篇

一般的初學者要達到集中自己的意識，進入「入靜」的狀態，都覺得有點摸不著邊際，不知從何下手之苦。雖然剛開始練習不一定能輕易的做到集中自己的意識，

但只要有決心、方法正確，持之以恆、循序漸進，目標總是可以達到的。

如何做到集中意識，達到入靜呢？

筆者提出五個步驟，讓讀者能有計畫、循序漸進的去完成。

- (1)集中精神於一件事情上，如：意守丹田，吸氣入丹田，意念想於丹田部位。
- (2)當雜念紛集煩擾之際，可以睜大眼睛，看看周圍的東西，或者在練習時兩眼微閉，留一光縫，以減少或避免雜念的形成。
- (3)當剛過一個雜念時，趕快使心情平靜，避免再生另一個雜念。
- (4)不時自我暗示，產生雜念，對於自己無益。
- (5)雜念雖有時出現，但若漸漸減少，只要隨意不強求，可以達到心靜如止水的地步。

欲求篇

在前面，筆者有提及要達到精神百倍、生龍活虎的健康狀態，即是「延緩代謝、蘊育生機」的兩個條件之一將氣集中到丹田（意守丹田）。

爲什麼要求意守丹田呢？

一般而言，丹田元氣充足與否和人的健康有很大的關係。意守丹田可以糾正許多人久坐而導致「上實下虛」的不良的現象。所謂「上實下虛」，就是身體肩膀沉重，頭重腳輕，不能獲得平衡，這種現象最容易發生腰痛，坐骨神經及血液循行不良等毛病。尤其以年老體弱者和腦力勞動者，最容易發生。

而意守丹田，由於引氣下行至丹田，有效地改善了這種「上實下虛」的情況。

意守丹田還是使我們集中意識，進而入靜的重要方法。如果能排除我們的雜念，達到入靜的狀態，會使腦的耗氣量大爲減少，使大腦處於保護性抑制狀態，有利於大腦對我們身體產生調整的功能。

意守丹田雖然強調了入靜，但並不是萬念皆空，而是爲了以「一念代萬念」，這裡的一念就是意守丹田，以一念排雜念，從而大腦皮質獲得充分的休息。

從字面上來看，「丹」，是火的代稱；「田」，是指生長之地。由這裡可以了解丹田是生命動力的泉源。

筆者所教授的意守丹田方式，還必須配合二段式呼吸的姿勢，即吸氣收縮小腹，呼氣時放鬆小腹。這樣一來，就有利於內氣的儲存，且練習的效果更快更好。

偏差篇

很多初學者對於練習時出現不良反應，都有畏懼的心理。所以筆者要告訴讀者正確防止偏差的原則，以減少練習時，恐懼的心理。

首先要知道在什麼情況下容易產生偏差，以防患未然。

一、盲目自修。有些人看見別人練習的效果甚佳，就依樣畫葫蘆的模仿起來。剛開始還不會出現什麼問題，甚至還有一些良好感覺。但是，當有了一些真氣聚集，就容易走偏，造成病變。

二、選擇的功法不適應自身情況。

三、練習時，突然受到外界的刺激。

四、刻意追求練習的感覺，過分強求以意領氣，硬入丹田，導致不良現象。

五、練習時過於刻板，全身緊張，不夠放鬆。

其實，只要練習方法正確，應該會感覺全身舒服，神清氣爽，精神倍增，工作效率提高，睡眠加深，食慾旺盛。久而久之，面色自然紅潤，頭腦敏捷。

反之，如果在練習之後，感覺疲倦，精神萎頓，睡

眠不安，胸悶腹脹，頭腦沉重，手足僵硬發涼，或者身體某一部位有氣鬱結的感覺，面色蒼白，目光無神，這都是出了偏差的表現。

《一般可能出現的偏差及糾正方法》

一、呼吸急促：

這是由於刻意追求深長呼吸所造成的。只要順乎自然，使意氣相隨，就可糾正。

二、腹脹：

也是由於強作深長呼吸造成的，只要全身放鬆，不去注意呼吸，使氣往腳下沉即可糾正。

三、頭昏、胸悶：

這是由於心情不愉快，勉強練習，或氣守過緊所造成的。只要放鬆精神、姿勢，即可緩解。或暫時停止練習，做一些肢體活動，等到身心安定之後，再繼續練習。

四、手足發涼：

這是初學者姿式僵硬，肌肉未有充分放鬆的緣故。只要在練習前鬆靜站立，即可使手足發熱。

五、氣從小腹上逆感：

這是由於意守丹田，氣沉小腹不穩，造成內氣上逆。
注意不要強行氣沉小腹，一切順其自然。

效能篇

練習培引先天氣——敲擊丹田，經過一段時間的鍛鍊後，都會產生一些感應和效果。

首先，在敲擊丹田時，感到呼吸變得浮長、勻細、且心平氣和。

漸漸地，會感到臍部丹田溫暖舒適，慢慢地這種溫暖感可能會達到全身。

而且，身體微微出汗，面部潮紅，全身或局部肌肉抖動，腰部會感到似有節律跳動。

(1)腹鳴、放屁：

很多人在練習不久後，往往會出現腹內咕咕作響的現象。隨後，會有一種放屁的感覺，有人甚至會連續排出很多的屁。

此種情形下放出的氣是腹內的濁氣，或受寒後的涼

氣，排出後會感到腹內輕鬆、身體舒服、腹脹消除、進而加強了胃腸功能。

(2)出汗：

練習敲擊丹田是一種運動，運動中出汗或微汗是一種正常現象。這是因為汗是人體新陳代謝的產物，可以排除廢物和調節體溫。所以，一般來說，練習時出汗是好現象。

許多人在練習中有手心、腳心或面部、後背微微出汗，有的甚至從有病的部位出汗，這些都是排病氣。

(3)產生熱的感覺：

敲擊丹田的練習，大多在幾分鐘後，先從腹部有發熱的感覺，漸漸會感到全身溫熱。這是內氣被調動起來的表現。

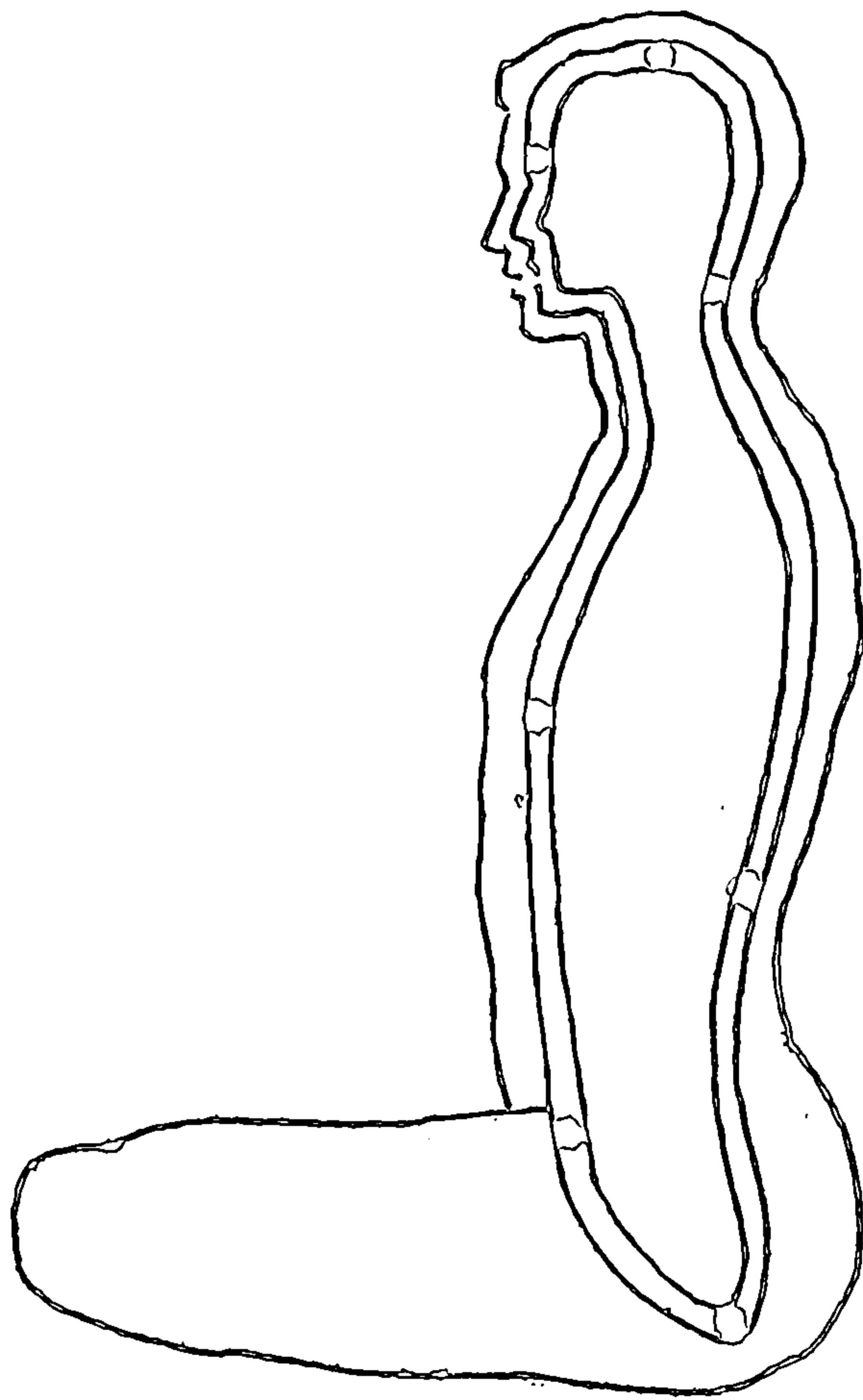
由於練習的敲擊按摩作用，氣血暢通，血管末梢擴張，血流量增加，遂使皮膚溫度增高。

所以，練習中產生熱感，是一種正常的生理效應。但注意不要刻意追求熱感，達到溫熱。感覺舒服就可以了。

第五章

身體的高速公路 五模式第三階段

什麼是氣的路線？



筆者所介紹的「氣功生活型態」的實踐方法——ㄣ模式，在第一階段利用了調節呼吸的方法來調整我們體內局部器官機能的反常現象，同時從根本上和整體上使病源能治療和加強抵抗力。

第二階段的培引先天氣和綜合第一、二階段的「氣的基礎」說明。相信你已能把握氣的感覺，就可以進一

步地實施控制氣的練習，即進入卅模式的第三、四階段的方式來練習，使你了解氣的無窮開發的可能性。

經由解剖學證明的「氣之路線」

在西醫研究報告上說，皮膚和肌肉所聯結的組織，就是一種真正的經絡現象，一向被認為是穴道的部位，筆者以解剖學的觀點來看，多半具有與其他部位不同的組織。例如：末梢神經、淋巴管等部位的肌肉組織多半會迅速地變化。

換句話說，它的組織活動力比其他的部位活潑，並且反應敏感，尤其是結合組織，在此組織的間隙中，有一條組織道，充滿著組織液，不斷地在末梢神經及淋巴管交換組織液。

這些組織液和離子有關，因而專家們曾發表過，所謂的「良導絡」也許就是指這些組織液的流通路線。不過，這些報告有一個共通的缺點，都未曾詳細說明氣的性質。不過，對於經絡內所流通的氣則有周密的解析。

筆者以曾在醫院服務數年所觀察和研習氣功所綜合的經驗得知，其實，氣不只流通於經絡內，大部份的專家都忽略這一點。例如：有些氣會從手掌或身體的周圍

發散出來，或藉由某個人的氣隔開空間，移至另一個人身上。至於硬氣功及中國拳法上所應用的爆發性的氣，則爲無法流通於經絡能，從組織的觀點來看，以上的現象皆有來源。而根據美國及蘇俄的學者報告，我們身體周圍有一種能場存在，換句話，所有的生物體都被一種電磁氣包圍著。研究這項報告的人物是美國愛爾大學的解剖學教授哈爾德博士，他認爲所有的生物皆爲電磁場包圍著，而且不斷地運行著。

他同時又表示，電磁界在身體界產生了一種鑄型作用，因細胞的生成、死滅，每天變化更新，才能得到正確的型態。他從樹葉至人體等不同的自然界身上，得到了證明。

蘇俄的塞爾蓋斯博士也有同樣的見解，他發明了包圍著生物的電磁場裝置，使用此種裝置時，可以在距離對方三、四公尺處，在未碰及對方身體的情況下，查出對方的能量強弱。

筆者自從開始練習氣功以來，已發現手掌有氣的存在。不論對人、動物或植物都有氣感的現象發生。結果便發現存於世界上的萬物，多多少少有發氣的情形，就好像磁鐵發出的磁力般，有一種輕盈的感覺。當然，這些包圍著地球上的物體之氣，也有強弱之分，只是有些呈局部強勁的現象，有些則全部的部位都散發著強勁的氣。

透過這一層的了解與學習經驗，筆者知道了氣與特

色磁場所散發的氣，是屬於同一類型，所以發明了使氣的修練更科學化的方法。

身體的縱貫線——任脈與督脈

我們人類所居住的自然界，充滿著各種不同的物質，同時也混雜著各種不同的氣體。

爲了把這些物質的氣體納入體內爲用，必須先設法打通循環的通路——經脈，使成開啓的狀態。此時，即需藉助於筆者所教授的意識控制法及傳氣的功用。

這些經絡，即是前文所提到的「氣的路線」，由穴道的組織活動中組織液的離子運動和各個不同的穴道的組織所連結而成。

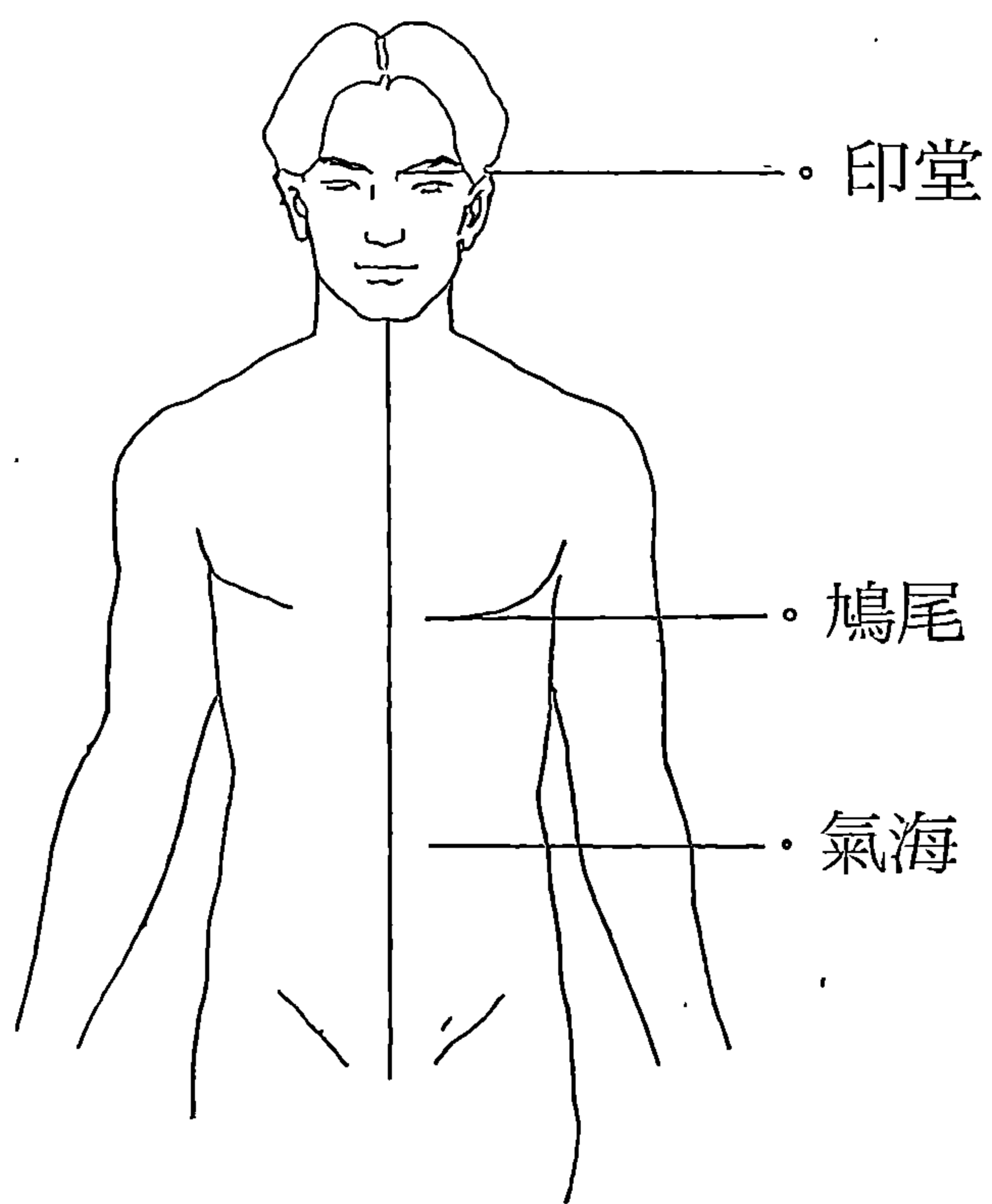
而與人體的健康關係最爲密切的穴道連絡的組織活動，（即經脈）有兩條：

一條位於身體的正面中央（稱爲任脈）

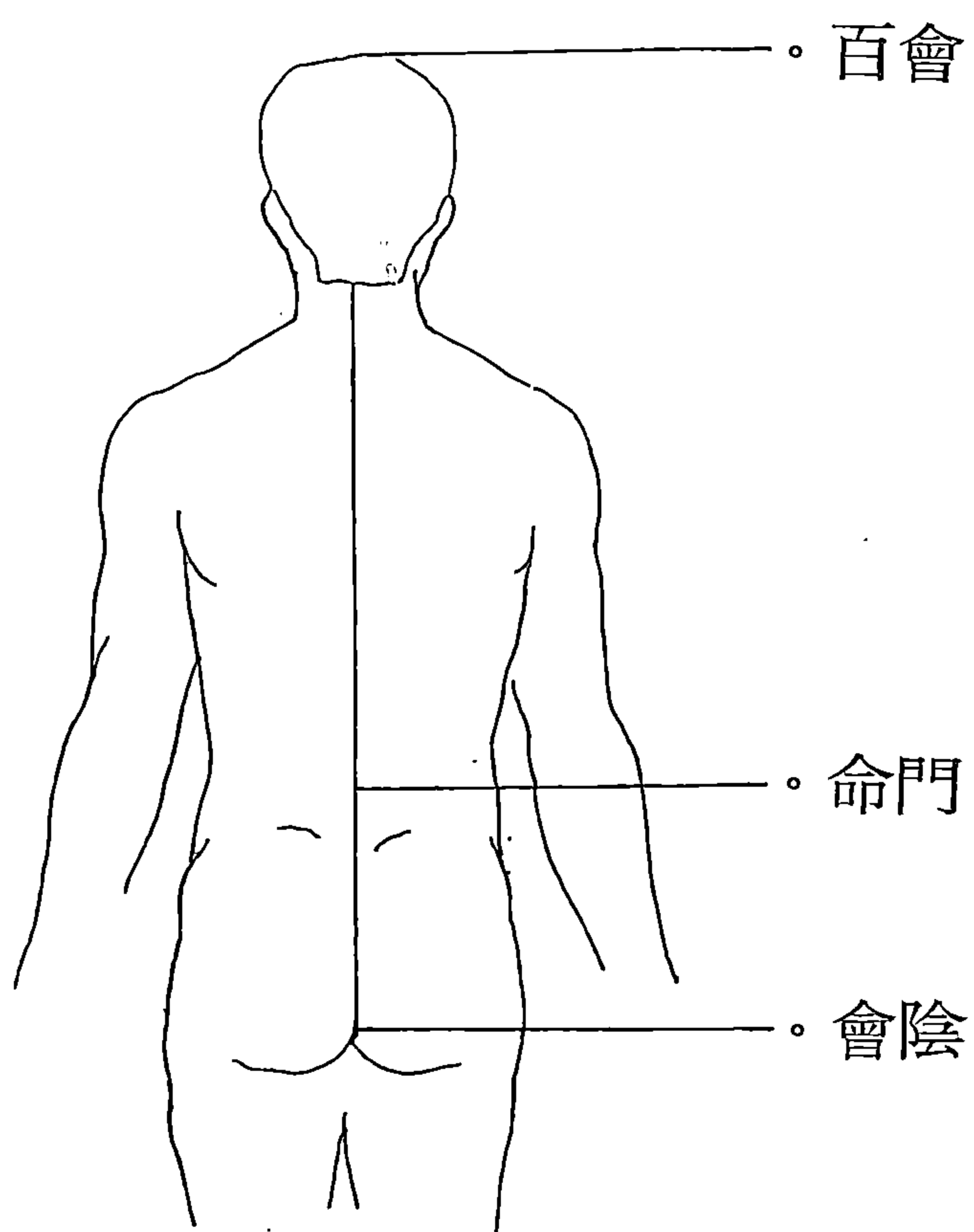
此線共有二十四個穴位，運行於面、頸、胸、腹的前正中線上。主要的有：起於承漿、經膻中、氣海、止於會陰穴。主治神經系統、呼吸系統、消化系統、泌尿生殖系統等病症。

一條位於身體背面的中央（稱爲督脈）

【任脈】



【督脈】



此線共有二十八個穴位，運行於頭、面、頸、背、腰。

督脈起於小腹內，下出於會陰，經過命門、百會、最後止於上唇的齦交。主治神經系統、呼吸系統、消化系統、泌尿生殖系統、運動系統之毛病。

這二條經脈若能夠打開，則接連著全身經脈都會被陸續打通。

經由筆者所計畫的5F模式第三、四階段的方式來打通全身經脈後，「氣」可以獲得充分積蓄。其作用不僅用來補氣強身，還能進一步的察覺出存在病人體內的病氣，甚至能替該人治療。

不過，由於治療需要很高的功力，所以用氣功治病在今日社會裡仍然不很普遍，主要功用依舊停留在替人通經活血方面。

更何況，「氣順」是疾病最佳的藥方，亦是每個人都可設法擁有能促使「自癒系統」活潑運轉的因素。不必藉助外力，更不必擔心發生負作用。

跟著感覺走——氣的流轉

想真正達到完全的「氣功生活型態」，首先必須精通

卅模式中第三、四階段小周天的練習，而所謂的小周天練習就是運氣於——腹部的丹田部位，再將他移至任脈（身體的正中線）、督脈（頭部—背面—尾骶骨下的正中線），使氣循環一周的練習。

此外，不只使氣環繞一周，而是使氣在幾個重要的部位，停止氣，再集中意識力。

目前的醫學，尤其是在西方的生理解剖學、心理學和中國的針灸等經絡醫學、氣功法的兩方面綜合之下，使小周天的分析愈精細，更進一層。

由氣的循環及加強，有意識地自由控制的小周天練習方式，不再是秘傳，所以只要有明師指導，普通人也只要一個月左右就可學會小周天的任督循行，至於素質較佳者，則只須一、二個星期，甚至數日即可。

例如：在筆者的教學經驗中，有一名曾學習過武術的學員，只花了三天的功夫就學會了小周天，並且迅速地感覺到熱氣在身上，有規律的循行。

諸如這種情形，並非是天生素質良好，只是他的精力較一般人強，不可言語，具有這種精力的人，十人中有三人，多半在一天內就可以使氣伸展於任脈，但假使要使氣回升，往上運行，由於精力耗過度的關係，一天之內無法完成，並須在三天至一週內才能使氣上、下循環。

當然，這必須經由適當的老師指導，否則，自行修練的話，至少也須花費一段時間以上，而且容易發生問

題。因此，讀者應了解此點，盡量配合老師的指導，以合理、安全的方法來練習。

練習小周天的目的在於以意識控制氣，使身體的陰陽趨於平衡，達到健康的目的。否則，只有特具素質者才能練習的話，就無法使氣功生活化、普遍化了。所以，筆者所設計的卅模式呼吸訓練方法是以適用於一般人的能力為主。

例如：在「氣的說明」中所說的氣感A如電流通過般。B如磁鐵發射般，或有壓力感，空氣流通感，筆者特別利用這些熱感，使一般人都可以感覺到氣的存在。同時，當它流動於體內時，亦較其他的感覺明顯些，並可使用意識將氣帶入任、督兩脈來作一定的循行。

在卅模式呼吸訓練方式中，氣感主要產生於一腹部的丹田，因為於頭部或上半身發熱時，容易傷及腦部、心臟或呼吸系統，這些部位是血管集中的部位，很容易發熱。所以，假使氣感再度集中於這些部位時，就容易影響練習的能效了。

而下半身則是血液容易停滯之處，所以發熱的部位不易產生其他的副作用，反而可以增加你的精力，使你恢復元氣。

任督循行——學前須知

練習五模式的任督循行，應注意以下三點：

- 一、集中意識於特定的部位。
- 二、練習任、督的呼吸法。
- 三、保持精神、體力的穩定狀況。

這三個因素都是學好任、督循行的重要因素，茲說明如下：

一、集中意識於特定部位：

這「特定部位」，在身體內則是指丹田。分上、中、下。上丹田在兩眉之間，中丹田在兩乳之間，下丹田則在臍下小腹處，由於人的高矮胖瘦不一，所以不能硬性規定在臍下幾寸幾分，通常所指的丹田則指臍下小腹處。

二、練習任、督的呼吸法：

練習任、督的練習法，必須配合練習時的意志，強調練習者一定要用意識來控制自己的呼吸。例如：練二段式呼吸，到疲倦及呼吸肌緊張時，改用自然呼吸，二

者相配合，相輔相成。當練習到一定的程度時，小腹自然會有一股溫暖的感覺，隨著呼吸在任督二條經脈上不斷流動。

三、保持精神、體力的穩定狀態

即練習時要練元精、元氣、元神，才會使生殖之精不至洩漏，呼吸之氣自不出入（實質上當然有呼吸，但此時的呼吸若有若無，異常平穩、緩慢、均勻），並在精神上處於一種高境界的安靜自若的狀態。

最後在練習任督循行時，對練習的過程、體內發生的一些變化和對經絡穴位要有正確的了解，才不致發生偏差，也不可強行追求。

所以，最主要的還是先要入靜，排除雜念，並將注意力逐步的轉移到體內。不少人一將注意力轉移至體內，或將意念直貫丹田時，就會有緊張及不自然的感覺出現，但只要不著急，踏踏實實的練習，漸漸地人就會鬆弛下來。

而由於意念微微放在小腹處，此處的腹部血管逐漸擴張，血流量增加，元氣加強，小腹的溫度就會高於其他部位，並由於任督兩脈部位的微細血管循環加速，因而感受到一股熱氣在此兩脈運行。

再由於呼吸的加深，帶動膈肌上下幅度的增加，加強了胸腹腔的壓力，此壓力沿著任督附近的呼吸肌傳遞，由於這時的大腦皮層處於較敏感的狀態中，所以跟

隨著呼吸而明顯的感受到有一股內氣由尾閭沿督脈上升，並循著任脈而下降，循環不息。

以上僅僅是對於任督循環作一個簡述，希望讀者能有一個簡單而完整的概念。接下來，即為讀者詳細的介紹練習的方法、步驟及應注意的事項。

ㄣ模式的陰陽面—— 任督兩脈、任脈練習法與要訣

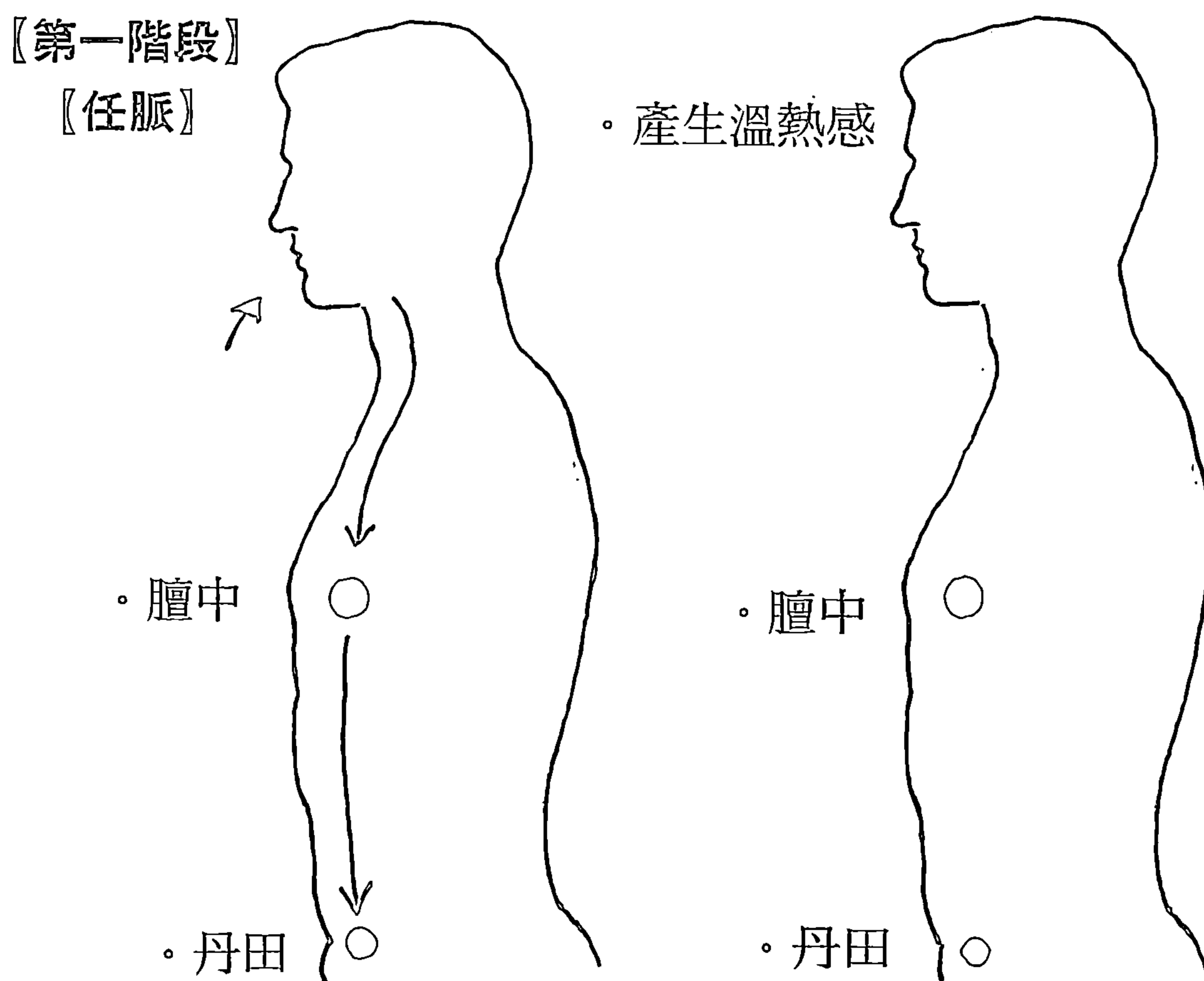
(一)任脈：第一階段

- (1)首先須集中意識於丹田，另一方面則並用呼吸法，促使迅速生熱。
- (2)由鼻子呼吸，吸氣時使下腹部緊縮，並開始想像，吸入的氣，已逐漸進入下腹部。
- (3)充分的吸氣後，保持下腹部的收縮狀態。呼吸暫時停止，集中意識於下腹部及臍中。

此一階段所要達到效果如下：

- (1)吸氣時丹田能產生溫暖感。
- (2)暫時停止呼吸時，丹田與臍中要有氣感。

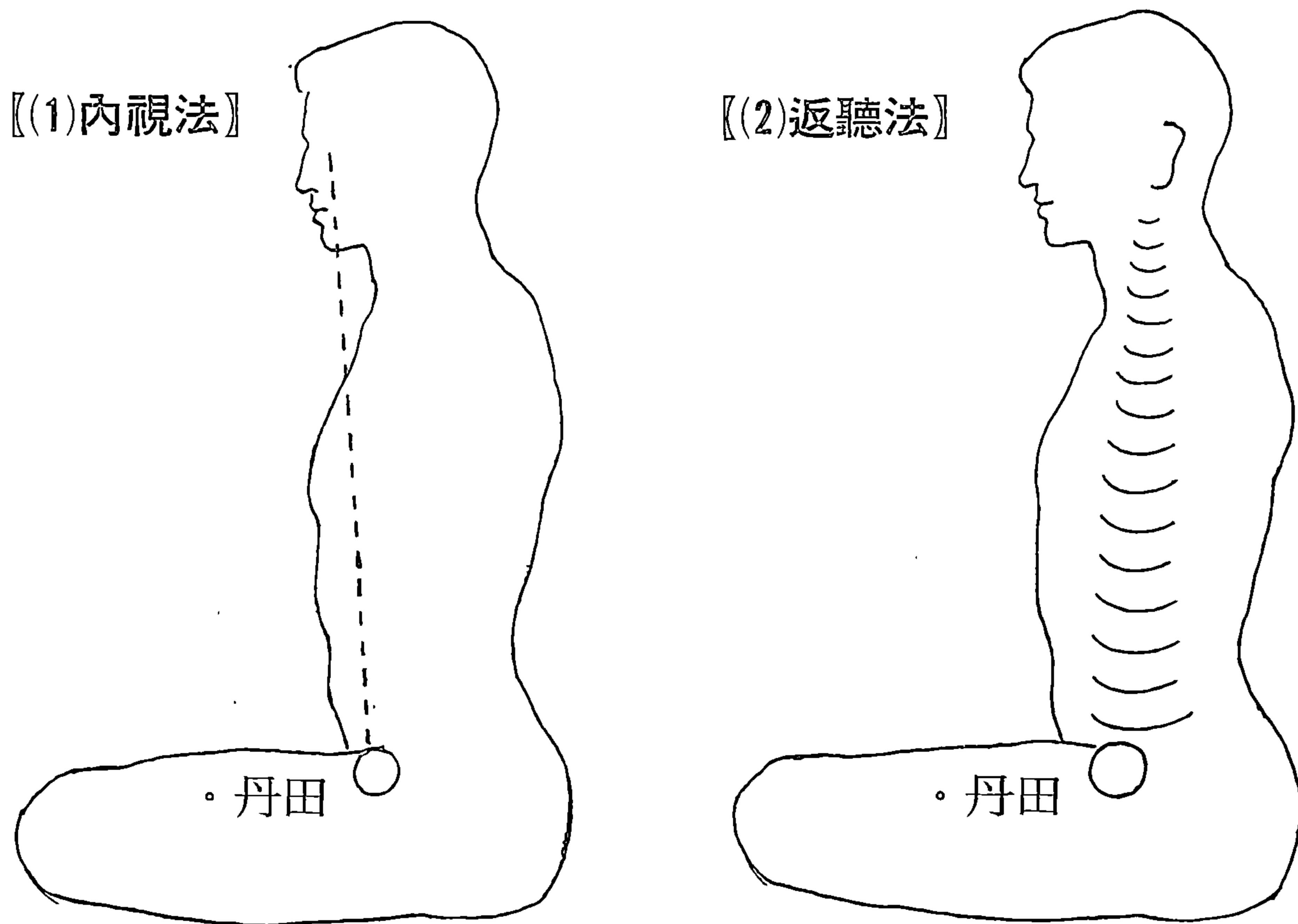
但如果讀者沒有上述這二種感覺，可能有許多原



因，筆者根據自己的教學經驗，提供讀者達到這種效感，但希望讀者能確實做到，再進行下一步驟的練習，以免練習時發生問題。

附註：集中意識的要訣：

- (1)內視法：集中意識於特定部位之後，就閉起眼睛，以「意識」注視丹田，使用此法時，稍微使臉部朝下，比較容易達成目標。
- (2)返聽法：豎立耳朵，靜聽由丹田所發出的聲音，當然，假使時值修練者腹部不舒服，可能會傳出其他的怪聲，但你必須排除這些因素，仔細地聆聽其他不易聽到的聲音。假使初練時，仍未能習



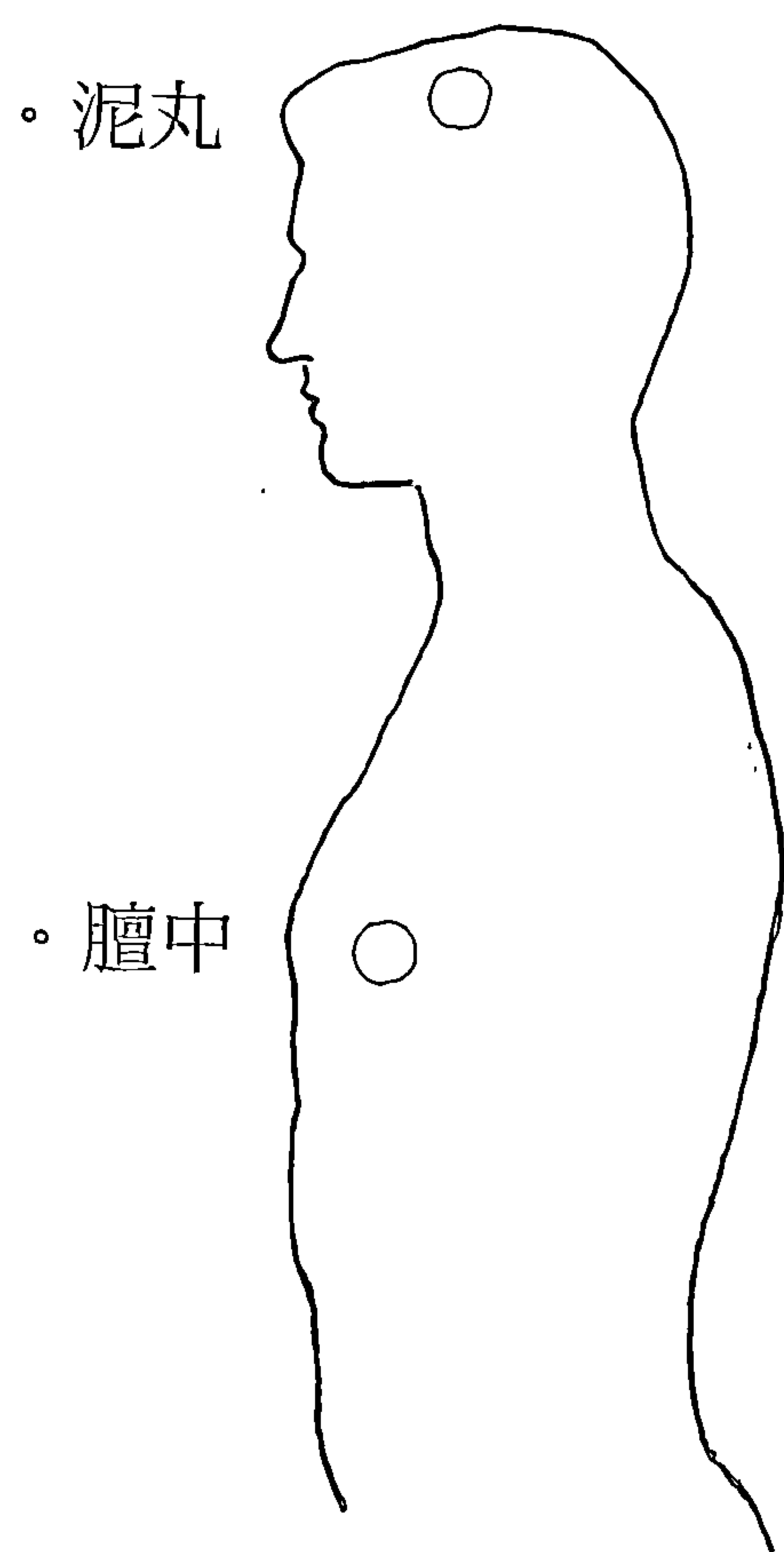
慣，可以將意識集中於一耳，日後再雙耳齊聽。

附註：培養精力法

練習任脈之初，必須先培養精力，假使精力不足（即氣不足），你就無法流通於腹部至頭部之間。培養精力的方法很多，以下逐一的說明：

(1)止洩——避免輕易地外洩精力，例如：性行為或操勞過度、熬夜等都易造成洩精的現象，因此，一旦你決定開始練習之後，必須養成早睡早起的習慣，注意睡眠的時間，至於練成小周天的期限，一向因人而異，快則一至二週，慢則三至四個月。

(2)精力食品——喝精力劑或食用精力食物屬於地丹



法的領域，本書因篇幅的關係，無法詳細地介紹，只大略說明。一般皆長期使用蒜頭、韭菜、高麗蔘、枸杞及生薑來補足精力。

(3)刺激經道、脈絡——此由一般人修練，效果較佳，但是修練者本身無法以針止住穴道，使用指壓法，又須費時良久，因此，我覺得應該改用意識集中的方法，再直接配合針灸或溫灸來溫暖該部位。

*

不過，有一點必須注意，假使你意志集中的部位是頭部（泥丸）、胸部（膻中）的話，使用溫灸法時，由於體溫急速升高，將有害於身體，所以，溫灸的部位只限於下半身的命門、會陰、湧泉等部位，而艾草的數量每次為七～十五，時間大約為十五～二十分鐘（仔細觀察溫度），身體比較虛弱者除了以上的做法及部位外，也可在肚臍上放置鹽或磨碎的生薑。直接點火，實施溫灸法。

二、任脈：第二階段

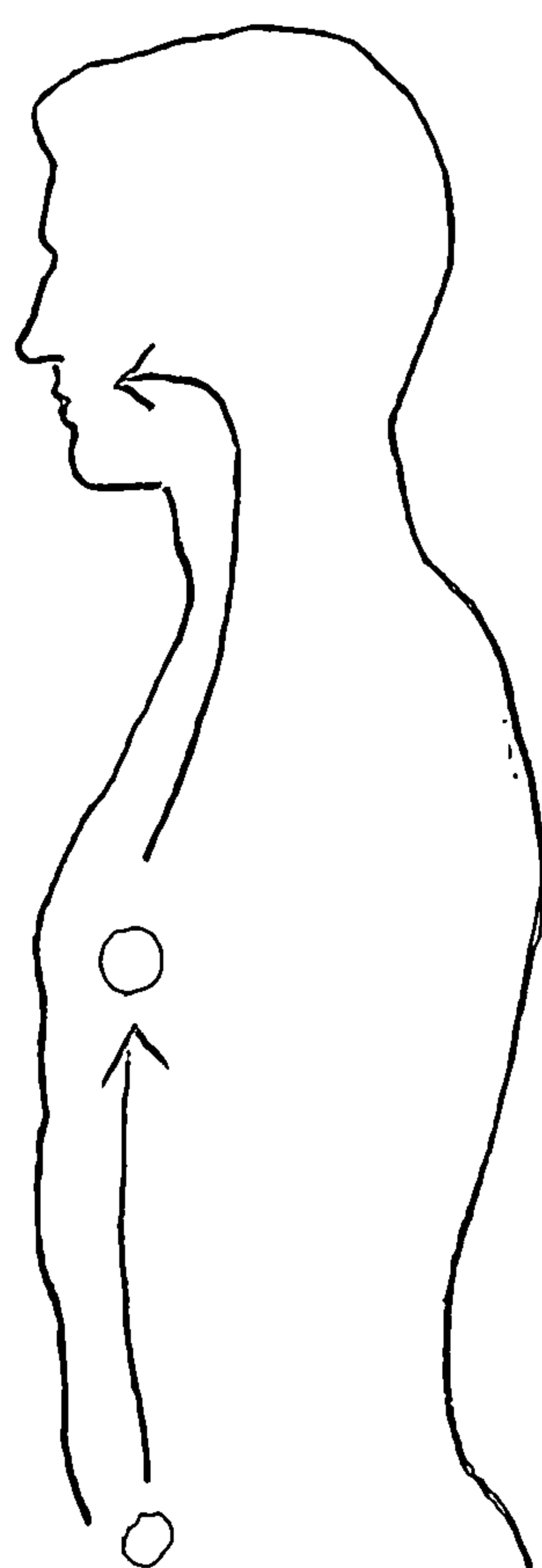
(4)連續任脈第一步驟時動作之後，緊接著吐氣由下

腹部至臍中，而後慢慢的吐出餘氣。

(5)重覆吐氣動作，直到下腹部肌肉鬆弛為主。

由(1)——(5)的步驟才是任脈練習的完整方式，讀者最好每天能找出固定時間，做三十分鐘至一個小時的練習時間。練習任脈三至五次時，可稍作休息。

【第二階段】
【任脈】



督脈練習法及任督循環

督脈：第一階段

(一)集中意識於丹田。

當你覺得溫暖或有一股莫名的壓力感的氣感時，就可以用意識沿著下列途徑：

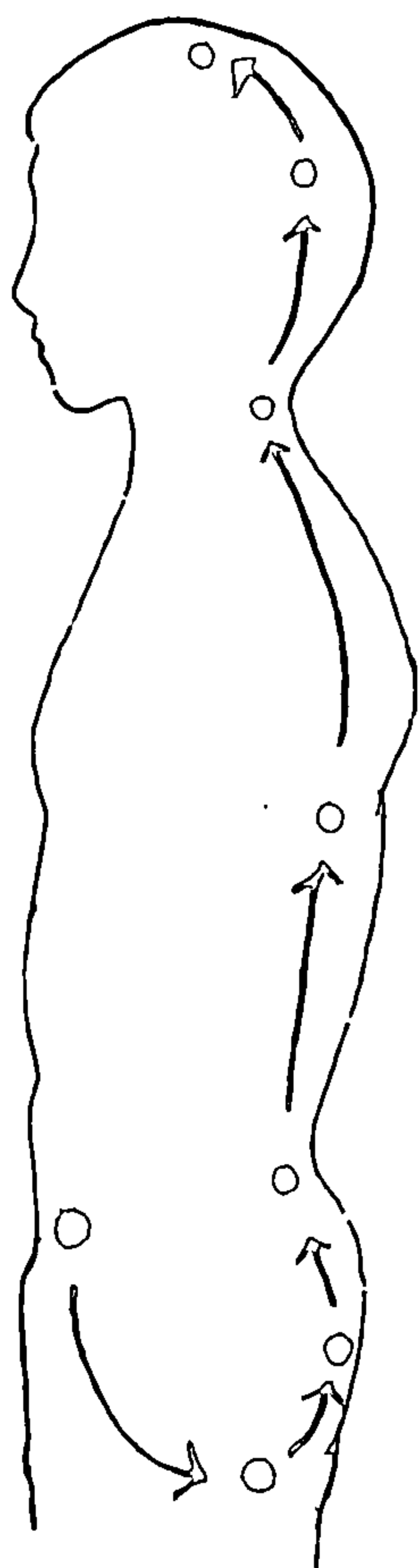
(A)肛門→尾骶骨→腰部→背中→頸部→頭部→頭頂
在這個過程中，如果覺得氣消失於某一部位時，表示你身體的氣不足或精神狀況不佳，就分別練習A的步驟。以B、C代替。

(B)以腰部為起點，先將氣移至背部→頸部

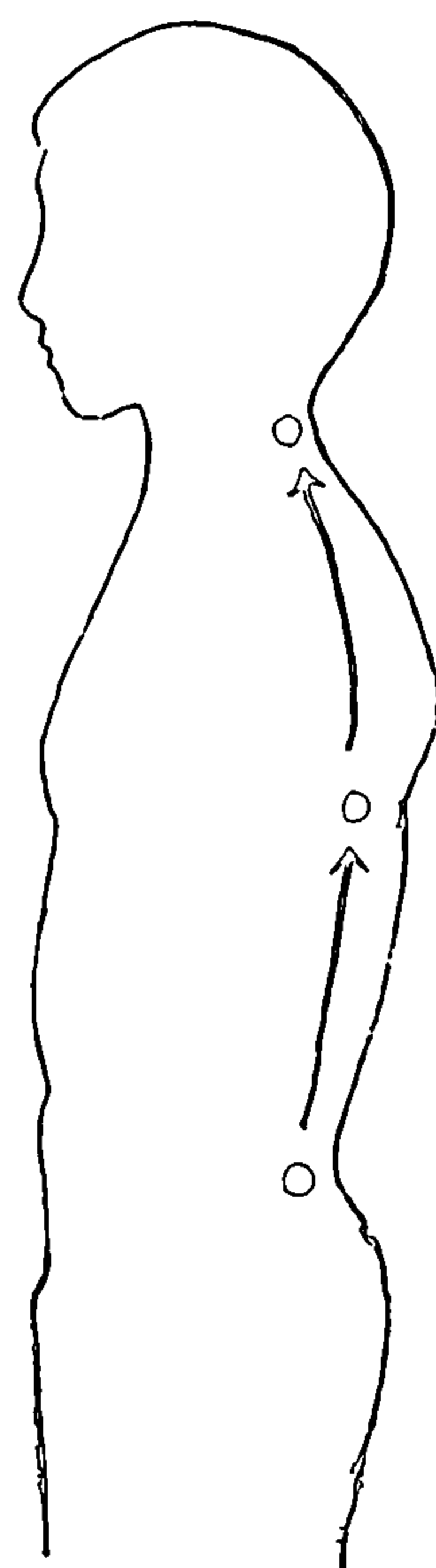
(C)延續B使氣由背部→頸部→頭部，就依前述順序循環。

(D)然後，經過眉間→鼻子→嘴，使氣感進入任脈由心窩→移至下腹部，完成「任督循環」。

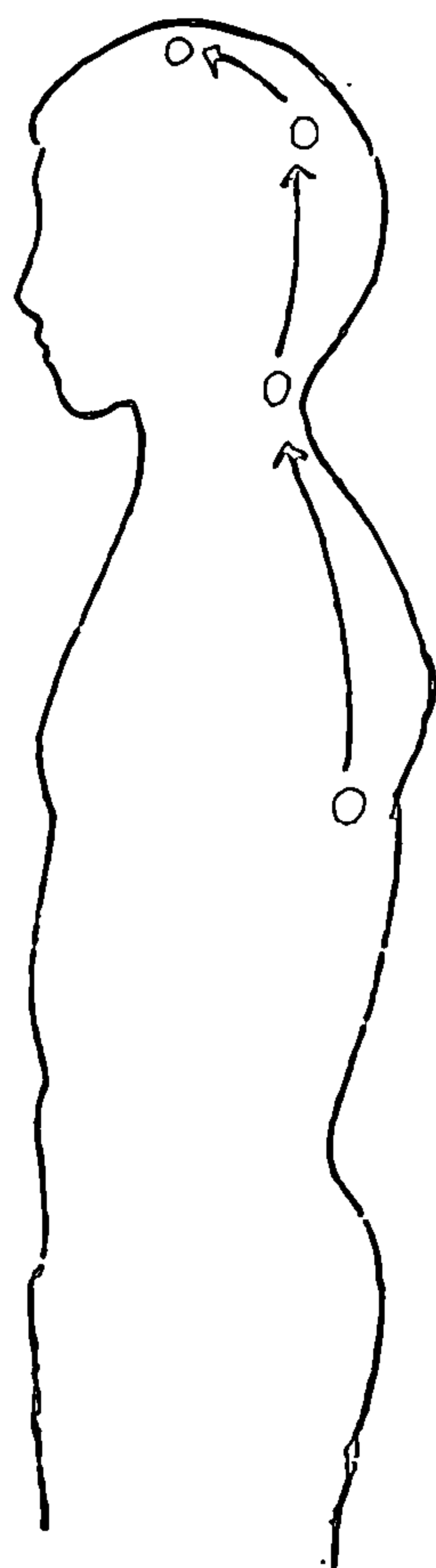
【督脈A】



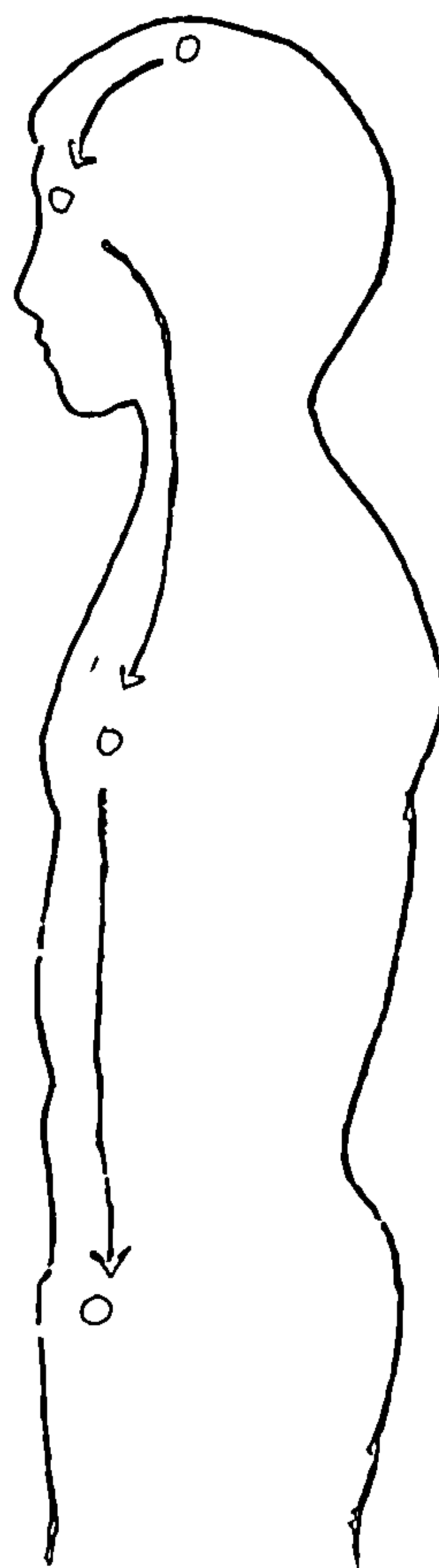
【督脈B】



【督脈C】



【督脈D】



科學觀點下的任、督循環（小周天）

到目前為止，科學仍無法給予明確地說明，為什麼人體可以完成小周天，但已經肯定它的醫療及強身的效果。

當然，從肯定經絡的立場來看，即身體能經過這個路線而形成循環現象，總之，到目前為止，它仍舊尚未得到完整的肯定，尤其是西醫，更不承認這種現象，但

對於修練小周天後，所產生的效果，他們又無法予以合理的說明，後來，經過一再地研究後，他們給予以下的結論：

所謂的經絡，姑且不論其存在與否的事實，但的確有某種的生理現象，會因病人的意識作用，而在肉體上產生作用，這是站在心理學的觀點來看，具有一種暗示的作用，並非主觀的心理作用，而是一種客觀的現象。

以上的過程可由神經系統的立場來理解，即將意識集中於某一點時，就會覺得這一個部位產生熱氣。

在此階段時，只有你本人才會覺得這是一種主觀感，假使你每天不斷地做這個練習，別人也可以感到這股熱氣，或儀器中也可以測得。

這是因為長時間地對著某一特定部位集中意識時（神經作用），對該部位的神經系統加以刺激，就會產生影響，小周天的練習也隨著同樣的道理，由強烈的意識集中，而對該部位的神經系統產生特殊的作用。

熱氣的產生為陽氣沿著任、督二脈移動的情形，也可以用同樣的觀點來說明，換句話說，由意識的集中及呼吸法產生的運動，使它生熱，完成此一部位後，再將這個方法移至下一個部位，這麼一來，這些感覺就會上、下移動。

連接這些移動的感覺後，就會形成循環於身體的路線，以此觀點來看時，就根本沒有所謂的經絡了，只是本來個別發揮作用的神經系統，在肌肉系的路線，由意

識彼此聯絡的關係。

另外，有關開發身體前方正中線的氣路之事，也可以簡單地加以說明，因為從生理學的觀點來看，因為在此路線上集中多數的神經叢，所以很容易聯絡。

這些是從純生理學的觀點來說，我本身也同意這些說法，因為在陽氣上升前，必須使附近的肌肉振動，換句話說，表示過去未曾運用的肌肉，現在已經恢復它的肌能，所以要使它發揮作用前，就會產生震動或輕微跳動的情形。

本來，人體的肌肉，一切皆由人的意識來操縱，可是隨著成長後，由於一部分的肌肉未使用，逐漸退化，幾乎都沒有運用，所以陽氣不通的原因在此。

古代修道書籍所提過的「重要部位」，即陽氣通過的重要部位，換句話說，由這種不隨意肌化的肌肉使它停止氣的暢通，所以全身的肌肉如果柔軟，陽氣就比較容易上升，因為他們沒有阻止陽氣之物。

以上為西醫的道理，也是他們想使小周天合理化所產生的結論，是否正確我們仍不知道，但我認為身體能的路線仍舊存在。

你不可不知道的練習要訣

效能篇

練習到卅模式訓練法的最後階段，即小周天任、督循環階段。筆者歸納大部分學員的感覺提供讀者參考。

- (1)在吸氣時有一股暖流由會陰往上經督脈的路線上行，直到頭、臉部。
- (2)在呼氣時，有時有少許麻熱感順著臉下來，再沿任脈一直下落到會陰，如此循環不斷，但有時感覺不一定很明顯。
- (3)練習到一段時間以後，小腹處（即丹田）會有熱的感覺，甚至有小小振動或有較小的搖動感。
- (4)再練習到一定的程度，明顯感到有一股熱流直至入會陰處，有時會陰微微跳動的感覺，往上到尾閭（即通常的尾閭關），並會沿著督脈路線上行至夾脊。
- (5)練習到(4)的感覺之後，要有耐心地繼續練習，慢慢這股溫暖的感覺會沿著督脈上行到玉枕關，有時頭皮會有麻的感覺。
- (6)當(5)的階段，頭皮有氣感時（頭皮有麻的感覺），會有熱氣由頭部下落到臉面，並進入喉嚨時，口

水分泌也會稍微增多，而津液的滋味也特別甜。
(7)而此暖流也會沿著胸部的膻中穴處，一直下落到丹田，並進入會陰。

以上此即所謂的「任督循環」。

以上是綜合一些學員練習時的體會及感受，但要注意的是每一個人的感覺並不是完全相同。有些人的感覺並不是熱感一條線那樣的直落，而是一片的感觉。

總之，有感覺也好，沒有也好，每天堅持練習一樣有益身體。而練習到ㄣ模式的小周天循環，也不是說百病全消，如果自己不注意身體保健或不時常練習，一樣會前功盡廢。

身心環境篇

- (1)**房間的構造**：避免在嘈雜的場所練習，修練當中也不要讓人隨意進入。
- (2)**採光**：避免於過度光亮的房間修練，氣容易因此而分散，所以最好使用窗簾，使之幽暗些。
- (3)**空氣**：避免於空氣不流通或雜亂的房間修練，如此做呼吸練習時，肺部易受傷害。

(4)**溫度**：避免於具有暖氣設備的房間內修練，如此不易調整正常的體溫，不過，假使修練的時間是冬天時，就可以先調節室內的溫度後，再進行修練。

(5)**溼度**：避免於乾燥或潮溼的房間內練習，容易傷害喉嚨，所以最好調節房間內的溼度。

身體的狀況

(1)**汗水**：在練習當中，容易發汗，所以爲了防止上半身發冷，可以披上毛巾，練習完畢後，也必須先擦乾汗水，立即換穿乾淨衣服，否則易感冒。

(2)**通風**：練習當中，體內容易發汗，如果爲阻止熱氣，而以電風扇或人造風等直接吹用的話，風容易留存體內，產生感冒的現象，至於自然風的吹送情形，也儘量控制爲微風即可，如果太強烈，也很容易影響身體狀況。

(3)**排泄**：在練習中，假使突然想排泄，突然站起來時，氣會因而散掉，爲預防這種情形，練習之前應先排泄，假使練習當中不得已必須立即排泄時，應先中斷，經過二～三分鐘的調息後，完全調整身體的狀況，再慢慢站起來。

(4)**疾病**：假使患了慢性疾病，仍可以繼續練習無妨，但如果患上了急病，就該好好休息，待身體完全恢復，再進一步練習。

(5) 困：在練習當中，有時會因疲倦而感到困，此時的姿勢應改爲臥法，暫時補足睡眠，待清醒後，再繼續修練。但假使你並沒有睡眠不足的情形，最好改變一下意識集中的部位，如果原集中於一半身的某一部位，就轉變焦點集中於頭部，尤其是眉間或胸窩處，如果仍舊無法制止困意，就該暫時中止練習，到附近散步，待精神恢復後，再繼續練習。

偏差篇

氣的空轉

當氣空轉時，即假的陽氣循環，在循環中既無熱感也無正常的物理現象，只覺得體內有某些物體存在，並旋轉於任、督二脈，這時候，修練者通常無法控制意識，嚴重時，可能會終日空轉不停。

△原因：這是循環陽氣時，操之過急所引起的現象，此外，誤以爲小周天的重要點只在陽氣循環著，也會引起這些情形，或是認爲呼吸時，陽氣就已循環一周了，也會造成氣空轉。

△**方法**：開始修練小周天時，就應該徹底實行，直到精力充足後，才使它循環，而且不可以為循環一周後，就達到小周天的境界了，因為「溫養」的過程，才是修練小周天的重點。

假使修練所產生的錯誤，已造成氣空轉時，應立即停止修練及呼吸法，最好馬上將意識集中於姆指或湧泉等部位，以免影響身體健康。

陽氣無法下降

有時候，修練者會遇到陽氣運上頭部，卻無法下降的問題，此時，頭部會有膨脹感，嚴重的話，甚至會產生頭痛的現象。

△**原因**：這種情形也是修練者操之過急所引起，或者當眼部周圍的肌肉或頸部肌肉僵硬時，也會發生這種現象。

△**方法**：將呼吸法改為吸短吐長，比率為 5：10，此外，假使是因眼部或頭部的肌肉所引起，可以洗熱水澡或三溫暖，使身體充分發汗，再按摩頸部及眼睛周圍的肌肉。

如果這種方法無法達到效果時，就必須以針或在腳的湧泉部位實施十五～二十分鐘的灸法來挽救，意識也應集中於姆指或湧泉。

陽氣未通過任、督二脈

在修練當中，如果陽氣突然消失了，或流至足部末端等情形，或同時在任、督二脈或足部感到陽氣等異常現象。

△**原因**：修練者未徹底集中注意力，所以無法完全地控制陽氣，導致陽氣四散，所以他會在不同的部位感覺到陽氣的存在。

△**方法**：唯一的防制法是徹底集中意識，分別使用內視法及返聽法。

*

此外，當你在全身各部都可以感覺到陽氣時，也是由於意識不集中所引起，此時必須徹底集中意識於下腹部→督脈→任脈這條路線即可，以免造成其他的異常現象。



$$\left[\begin{array}{cc} \frac{1}{2} & \frac{1}{2} \\ \frac{1}{2} & \frac{1}{2} \end{array} \right]$$

第六章

健康的白皮書 五模式第四階段

健康的白皮書： 了解自己身心狀況的方法

前面幾章談了與「氣」有關的話題。

大家也逐漸了解何謂是「氣功生活型態」、何謂是卍模式練習法，如果我們稱此為知識的話，可以說你已獲得了一種新知。

或許你現在會覺得前面的內容十分的好。但再好的知識與技巧，都會由於時間，而逐漸被遺忘。到真正要用時，反而不能有所發揮。

「光知道是沒有用的。」「不實際去運用，就失去其意義。」

活用知識，也需要花相當的工夫去學習。

因此，筆者設計的氣功的卍模式練習法，目的就是將它運用在我們每一天的生活。藉著這種運用，產生了結合現代的作息——「氣功生活型態」，使這種知識轉變成為真正的技能。

從為創造充實生活所必須思考的問題。這些各種問題諸如：自己的健康、工作、家庭等方面，只要你利用卍模式訓練法去實行，就可以一一解決了。

如此，你所擁有的知識，你生命的本能，就會活潑

的運轉，把知識轉為智慧。

藉著卐模式練習法，使你真正達到「氣功生活型態」的作息方式。

這個方式並不是空談理論、方法。而是使你自己培養自己，是你的健康白皮書。但沒有你的練習，將無法完成的。

這個單元，筆者幫你設計了簡便自我健康療法，衡量自己的症狀，選擇其中的一種並配合卐模式練習法一起進行。

健康是自己最大的財富： 生命原理的三個作用

我們都知道，健康是一切的基礎，而且我們也知道健康很重要，但是平時沒有人會去注意，直到產生了疾病，失去了健康，才會發現它的重要性。

那麼，如何知道自己目前的身體狀況呢？

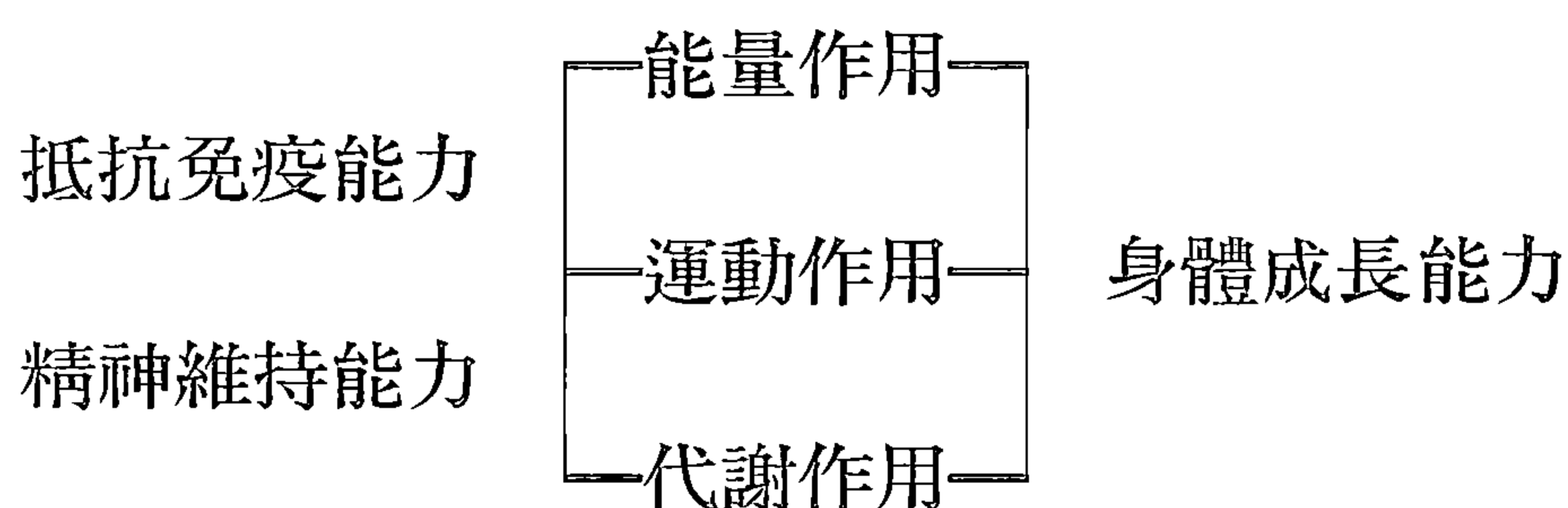
首先，你必須了解生命功能的基本要素和其中的相互關係，使自己知道身心的狀況，若有不適的情形，更可以藉此找出原因，再配合適當的方法來解決問題。

由附圖中，你可以了解，我們一般人都有三種普遍性的作用：

(一)能量作用（能量攝取）：即生存的基本需求：水、食物、空氣等，由生活環境中取得。

(二)運動作用：即身體的基本活動，如：呼吸作用、肌肉的彈性維持、休息、睡覺等，在生活環境中完成。

(三)代謝作用：即能量和運動作用，在體內器官上所發生的反應，如：心臟的跳動、血液循環，大、小便等新陳代謝的效應。



這三個身體的基本運作功能，維持了我們的生命，而能量的攝取和代謝作用的進行，使得身體成長，運動的持續和代謝作用的進行，可保持精神狀況，能量的攝取和運動量保持平衡，可使身體強健，增加身體的抵抗能力。

精神維持能力、抵抗免疫能力、身體成長能力，即是表現於我們體外最明顯的表徵，一旦有了毛病就會產生許多病狀，茲於下列說明。

精神維持能力

消除氣滯毛病：身體緊張

精神維持能力：當此能力不佳時，即運動和代謝出了問題，會產生氣滯。其症狀有心跳、不安、呼吸困難、胸口氣悶、氣脹、煩惱等感覺。嚴重的時候，還會有氣厥、全身乏力等現象。

至於和氣滯有關的毛病，就是氣喘，由於精神的因素，也會發作的很厲害。恐怖感越強，自己越不想要發作，氣喘的發作就越厲害。

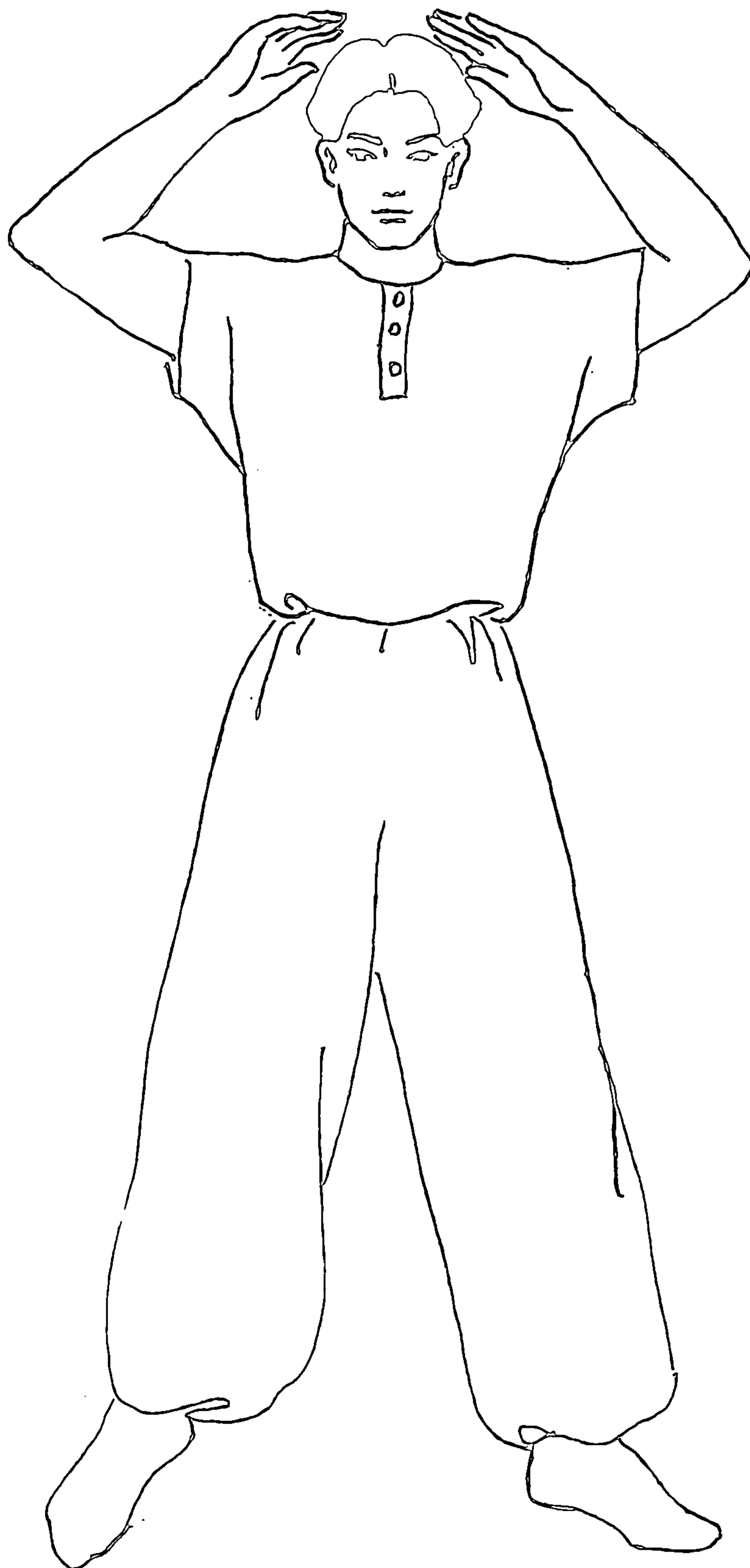
讀者可依據自己的症狀，從表中找出屬於是氣滯（即精神維持能力不佳時）氣下沉（抵抗免疫能力不佳時）、氣上升（身體成長能力不平衡時），再選擇適合自己的病狀來練習。

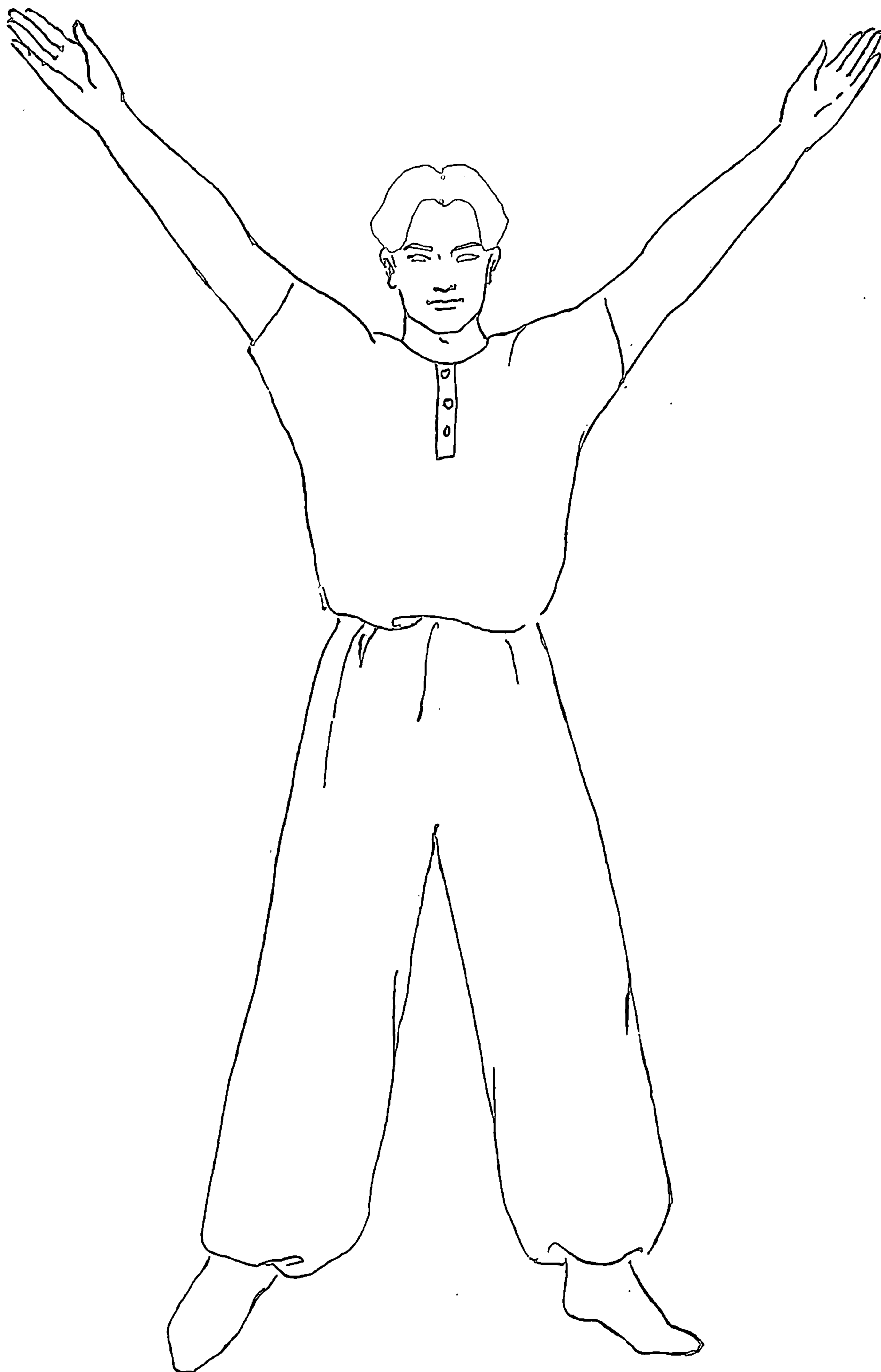
如何消除身體緊張

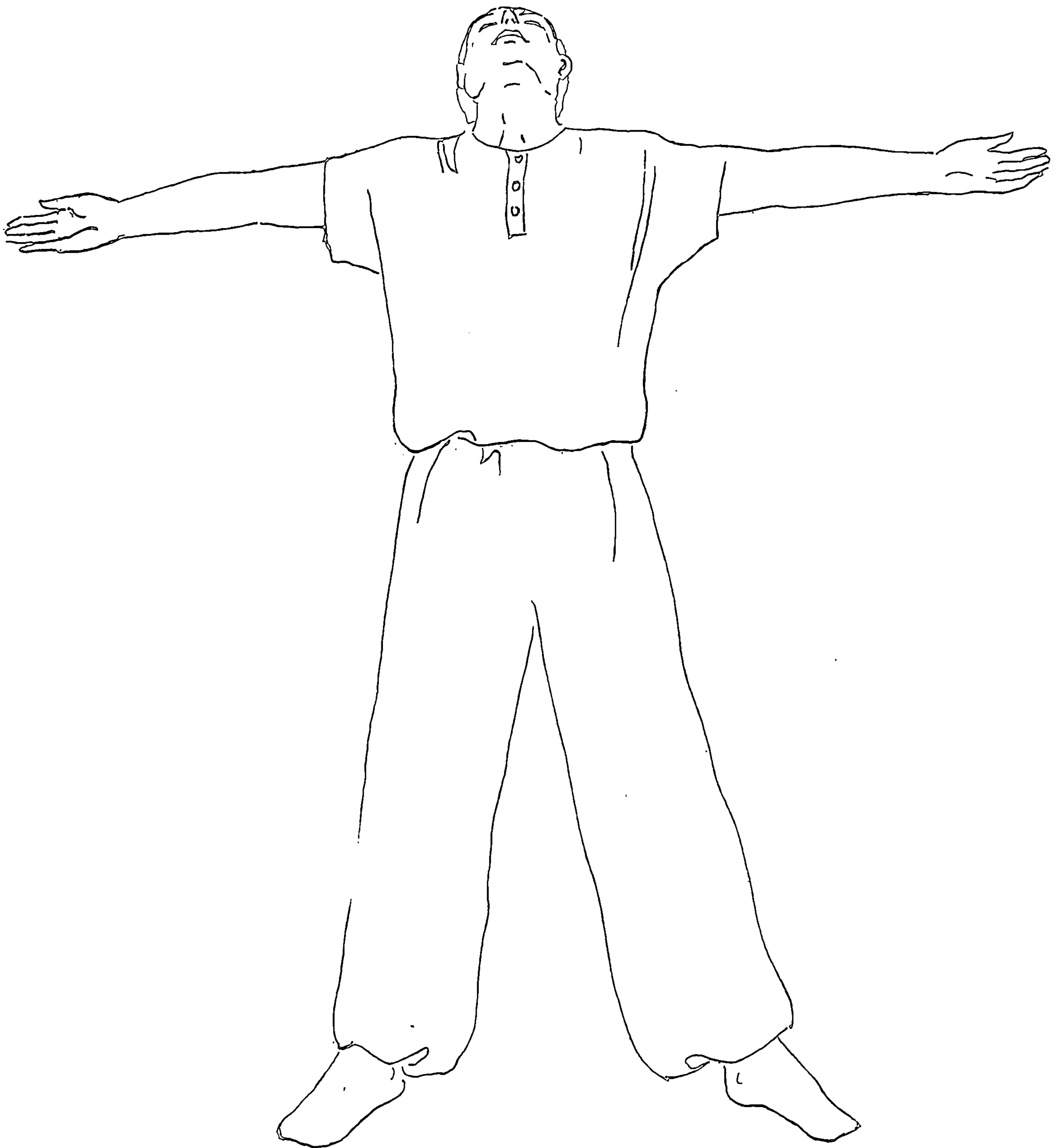
方法一、二段式呼吸

方法二、呼吸與練習方式

- (1)以放鬆的姿態站立，將雙手緩慢舉上頭呈灌氣入頂的姿勢合抱成圓，然後緩緩移降額前。
- (2)隨之，緩緩放低手部，停在與腰同高的位置（頭頂至下巴吸氣，脖子至腰部吐氣）。然後雙手擺開，向左右極力伸展，再緩緩前移，最後收回腹前。（此步與(1)結束動作相同插圖省略）
- (3)接下來再重複氣功(1)動作，將雙手高舉至頭頂上方（合抱成圓）後，降至額前，然後繼續下降，到下方向兩旁擺開，頭向後仰。
- (4)等到頭部恢復原狀，開始將手掌上翻，轉動上身一百八十度，吐氣回身，然後換邊向另一邊轉身。共做二次。
- (5)繼而又恢復到雙手合抱頭頂的動作。以這個動作，雙手一直下降腰部（此時，頭頂至下巴吸氣，脖子至腰部吐氣），而後邊吸氣，邊把雙手向外擺開，再半移胸前，整個動作在雙手收回腹部後結束。









身體成長能力

消除氣上升的毛病：頭痛、肩部僵硬

身體成長能力：當此能力不佳時，即能量和代謝作用出了問題，會產生氣上升。依氣的位置不同，有不同的現象，分述如下：

- (1)氣在肚臍周圍打轉，發出咕嚕咕嚕的聲音時，精神就開始不安了。
- (2)這種氣再往上冒時，心口處會發生心跳。於是會目眩、眼底沉重，或像頭上戴了個緊箍一樣（或稱頭冒），嚴重時會導致失眠。
- (3)如果氣再上冒，就會變得滿臉通紅，頭皮屑也會增多。

說起具體的病名時，由於氣往上冒而引起的，有頭痛、目眩、眼充血、頭皮屑、脫髮、肩部僵硬、頸部僵硬等。

而在內臟部份，又會受到什麼影響呢？

最容易受影響的是胃。氣的極度緊張，嚴重時，就會使胃受到衝突。若長期下去會影響肝臟。

消除氣上升的方法

消除頭痛

方法一：

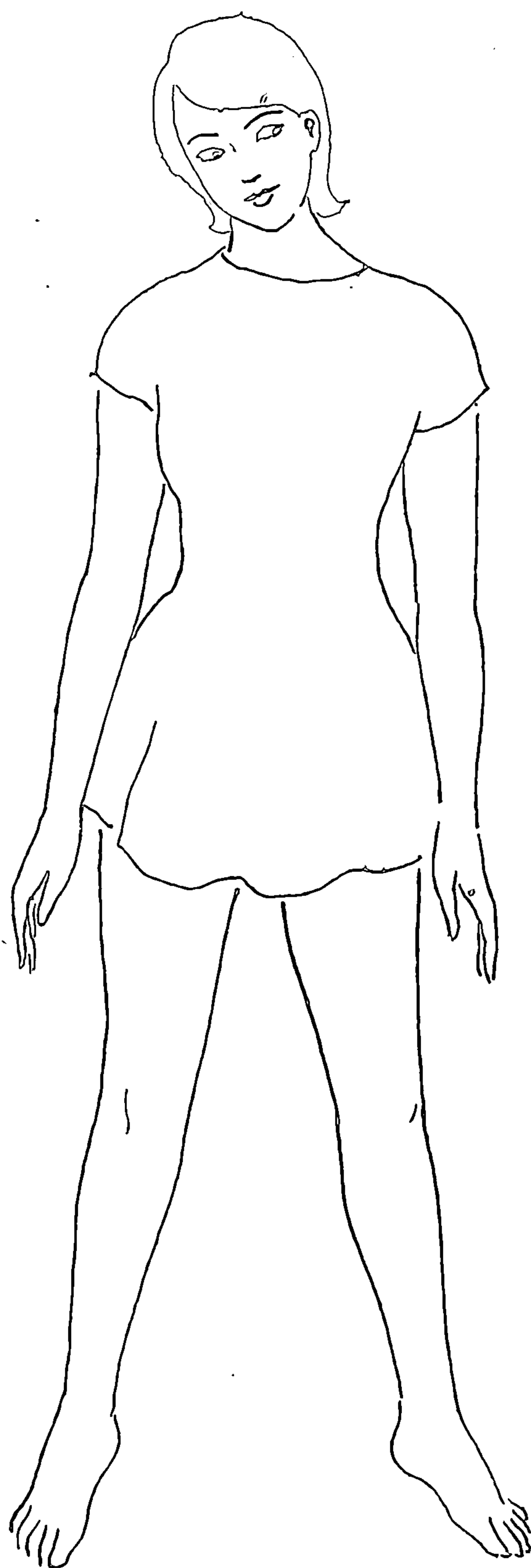
(1)從左側開始，慢慢做大幅度轉頭運動三次。然後換邊，以同樣的動作做三次。

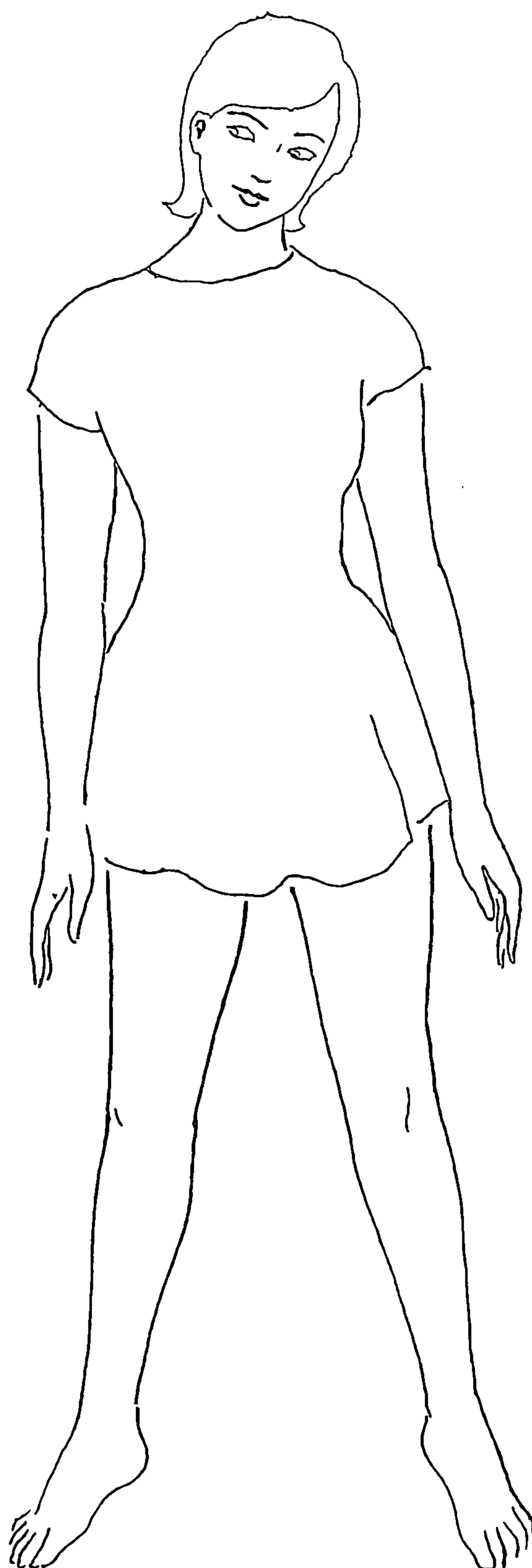
此時呼吸，是頭向後仰的時候吸，頭向前傾的時候呼，兩者合起來算是一圈。

此動作與一般體操裡的頭部運動不同，它並不是以平均速度轉動頭部，而是像不受控制似的把頭部突然往後倒，然後再往前倒。不需要刻意用勁去做，大體上放鬆頸部隨著慣性旋轉即可。

目的方面，不僅在運轉頭部，也為伸展頸部筋絡。所以做這個動作時，要儘量把脖子拉長。

(2)結束之後，做結束動作。把手慢慢舉高到頭頂，再慢慢放回腰部（此時，頭頂下巴吸氣，脖子至腰部呼氣）。接著，把雙手向外擺開，移至胸前，慢慢收回到腰部前方。動作完畢。

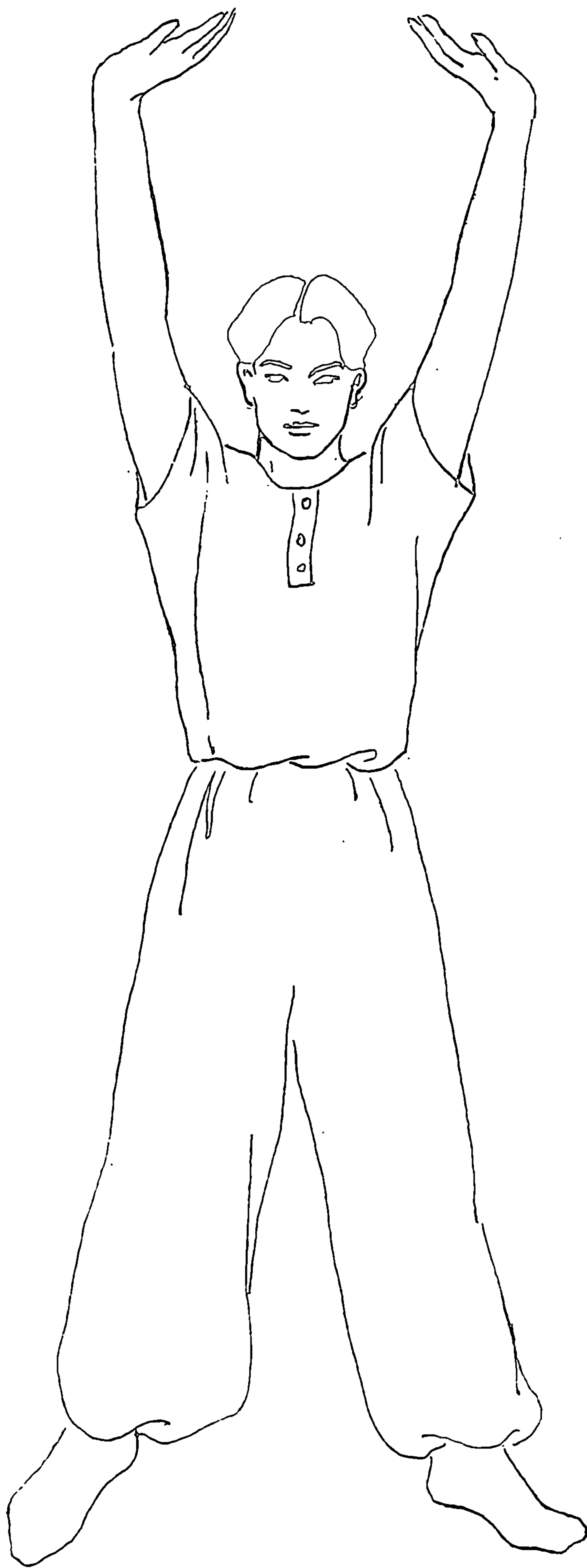


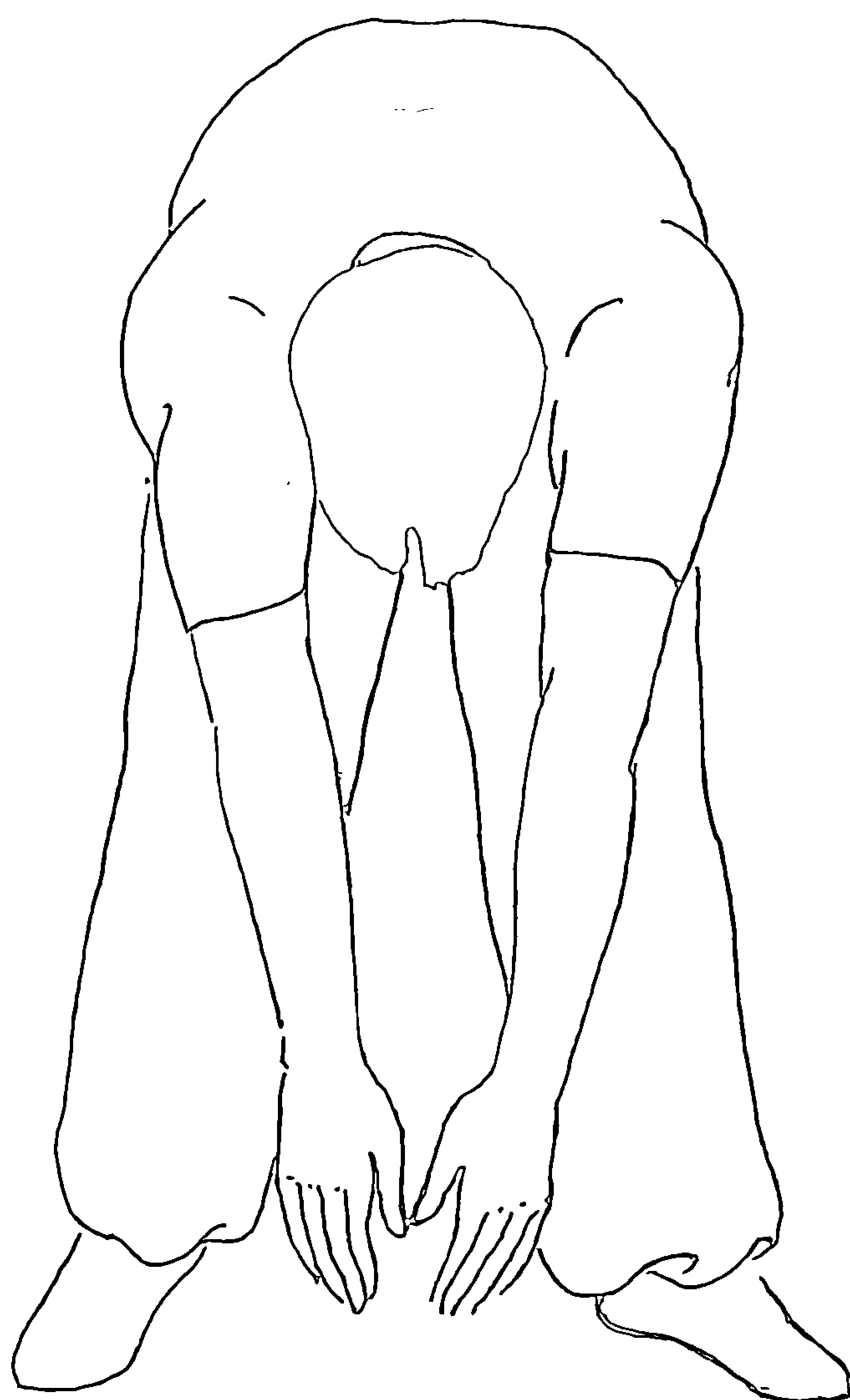


消除氣上升的方法

消除肩部僵硬

- (1)身體自然放鬆，深呼吸，把雙手慢慢抬高，伸直。
- (2)保持此姿勢，雙手掌翻向外側，向前方慢慢降下，然後上升，再慢慢降下。如此連做三次。
- (3)隨後，邊吐氣，邊隨著腹部收縮向下彎身，雙手儘量觸到腳尖。
- (4)其次保持伸直的姿勢，隨著吸氣慢慢抬起上身。以上連做三次。
- (5)等身體站直後，把雙手慢慢放至腰部。
- (6)最後，雙手向外擺開，隨後平舉至前，收回腹前。動作完畢。





抵抗免疫能力

消除氣下沉的毛病：痔瘡

抵抗免疫能力：當此能力不佳時，即運動和能量作用出了問題，會產生氣下沉。如：夜尿症、神經性拉肚子、痔瘡等都因氣下沉所導致。

消除氣下沉的毛病和消除痔瘡的毛病：

- (1)以自然體，雙手放在腰部，伸出左腳以腰為軸上身向左、右各轉三次。
- (2)接著，收回左腳、伸出右腳，以同樣的方式左右轉動上身三次。(呼吸動作，當開始轉身時吸氣，換邊吐氣)。
- (3)最後的結束動作與前項相同。

結語

我曾在某些氣功研習教室中任教數年之久。

在那一段日子，常思考應該如何講授有關氣功練習方式的表現技巧。

其實在氣功上的表現和練習方式，也和其他運動訓練方式一樣受到高科技的影響。而表現和練習愈是有科學根據和醫學上的理論，在氣功上就變得愈來愈重要。

要教導學生如何練好氣功，是比較容易的。但是要使他們能活用氣功於日常生活中，卻是比較困難的。

氣功是可以解決生活上問題的一種方式，但我們無法區別出遇到什麼問題時需要用氣功的技巧來解決它。所以我們真正需要的是，能在每天的生活中，經由平時的種種經驗，來啓發出氣功的運用方法。

在不斷嘗試錯誤後，我開發了「氣功生活型態」的計劃法則。

從我上課的過程中，讓學生自己作筆記，記錄上課的內容及重點，而我整理了這些學生的筆記內容，印成

了一本小冊子。而隨著多方面的需求，我深切地感受到設計氣功的練習方式，真正能實踐運用於生活中。

於是產生了本書中所介紹的：將氣功生活型態中的——「ㄣ模式練習法」。藉著這種方法能被理解及靈活的運用。

如果不去實踐練習，理論永遠是理論。

一個氣功的練習方法，就能改變我們的生活，改變我們的思考方式，使我們人生充實。這種氣功，這種練習方式，我衷心地希望大家都能得到且學會。



國家圖書館出版品預行編目資料

南嶽氣功 / 張振興 著. --初版.--

新北市深坑區：新潮社, 2011.08

面： 公分 . --

ISBN 978-986-167-832-0（平裝）

1. 氣功

413.94

100012366

南嶽氣功

張振興 / 著

2011 年 8 月 / 初版

〈企劃〉



〔出版者〕新潮社文化事業有限公司

〔總管理處〕新北市深坑區北深路三段 141 巷 24 號 4F

電話 (02) 2664-2511 * 傳真 (02) 2662-4655 / 2664-8448

E-mail: service@xcsbook.com.tw

〈代理商〉

紫宸社文化事業有限公司

地 址 / 新北市中和區中山路三段110號7F之6

電 話 / (02) 8221-5697 * 傳真 (02) 8221-5712

◎法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN

ISBN 978-986-167-832-0