

MIB TITER: Mind-Body
Intervention (Qi Gong and
Jing Gong A)

TITER 呼吸

“呼吸是有規律的。感知應響行為。呼吸是配合著行為的。行為代表著人。而呼吸則反映這個人的內在環境。”

(Morgado-Valle)



呼吸：腹式順呼吸

順呼吸:

吸氣時肚凸出，呼氣肚陷入凹入

先把自己由動過度到靜的精神狀態

思想：萬緣放下，排除雜念

身體：或坐或站，作身體各部調適，以便練功

呼吸：自然呼吸，調適一下，沒有阻塞

止靜：身心經一段時間適應，自我暗示即將練功，用呼吸把精神進一步集中，閉咀呼吸數分鐘除雜念。

練習:

先做預備功夫，加強練功意念，排雜念，心平氣和，止靜安祥。自然呼吸一分鐘，感覺呼吸氣息。漸漸加大呼吸3分鐘，深長平均，仍然是胸式呼吸，順呼吸。

加深呼吸深度和量度，感覺由喉進展到胸部3分鐘。最終深吸氣到腹部，令腹部凸出為止。仍然是順呼吸階段。再感覺呼氣時，氣由腹部經上身，喉，口腔，鼻，出氣。多做三，四次，加深普通呼吸（順呼吸，自然呼吸）鍛練，熟習呼吸的節奏，作練功打基礎。

注意：呼吸是生理現象，吸盡自然呼，呼盡自然吸，量力而為，呼吸亦隨意念而調息 - 小息，中息，大息，短促息，細慢長深息等，注意配合腹部吸氣凸肚，呼氣收肚動作，有助增加呼吸抽送。



呼吸：腹式逆呼吸

逆呼吸:

腹式逆呼吸：吸氣時肚陷入凹入，呼氣肚凸出

呼氣時，內氣從鼻入脛，沿喉而下，至上身，再向下至腹部而令腹部凸起，是為一呼一吸。

練習:

先練呼氣36次，不用理會吸氣動作。呼氣要深長慢，吸氣不經意。

意守丹田，要用意去感覺氣的行走路綫，引導內氣沿路綫進入腹部。

在練呼氣時，本來是一呼出氣，但同時同步感覺另外一相反氣流從反方流動，經喉，上身到腹部，重復練同一呼氣動作數十次以感覺帶內氣到丹田。

初時可以用意念加些力度引氣下沉，同時做腹部脹起功夫，關鍵要克服這反常的矛盾動作，日久自然成功。

注意：先練呼氣，初時讓腹部正常自然凹下收縮36次，再練呼氣腹部微凸出，感覺分別之處，做36次讓腹肌習慣而記憶下來，以後一經指示便可以做到凸肚。同時吞口水有助引導氣下沉丹田作用。初時不太理會氣行走路綫，功力淺未有明顯感覺，祇用心多做練習，祇做但不要計成功多少，有沒有氣到，日久有功，用意念加呼氣法，終能感受到送氣到丹田。意守丹田，內視丹田，意識引氣流動。



TITER 靜坐

“我祇要挺直脊椎，肌肉不繃緊，姿勢不僵硬地坐著，便能把整個身體放鬆。”

（一行禪師）



靜坐：坐直，放鬆，氣功導引

良好的坐姿對練靜功很重要，我們建議初學者坐在直立的椅子上，雙腿不交叉，放在地板上，手臂和手放在腿上或膝蓋上。如果可能的話，盡量不要靠在椅背上。挪到椅子中間，如果有幫助，在坐骨下放一個墊子或折疊的毯子，使臀部向前傾斜。您還可以在下背部後面放一個枕頭以得到支撐，幫助您的背部保持自然筆直（不駝背），並使頭和頸部與脊柱對齊。這樣做的目的是讓自己保持警覺，但保持姿勢卻毫不費力。

導引法：平身正坐，腳踏實地，全身放鬆，隨用兩手的食指和大拇指分執左右兩耳尖，向上提引三五度，次執著兩耳垂珠，向下牽引三五度。這種方法舊說名叫“修治城郭”，是導引金水兩臟的方法。再次兩掌憑胸先左後右，做左箭右弓的左右開弓姿勢扭著。最後舌拄上齶，用意識目視頭頂，同時提縮肛門，如像忍大小二便，提縮好了，即把六個大牙微微用一點力咬緊，又在同時反用雙掌，貼在背後的“腎俞穴”，輕輕摩擦著，以覺得微熱為度。大約一百至三百下。如此堅持練去，長年不斷，能夠獲益于無形，逐漸使腎臟功能加強。



靜坐：身體掃描 – 四綫放鬆

以四綫放鬆來引出放鬆反應的靜坐是利用專注、意想、呼吸和發聲等技術和放鬆暗示來練習身體掃描，而達到心寬活潑鬆容，身體、精神放鬆。

要點：隨意、淺層大面積身體表層放鬆，細心察覺細微的放鬆感受。

級別：

鬆弛（全身感覺鬆暢自然）

鬆開（肌肉與骨骼鬆開的感覺）

鬆靜（精神安靜，若有若無）



- 1 Set aside a time and place in your day where you can sit comfortably and you won't be distracted or disturbed.
- 2 Find a comfortable but attentive seated position, close your eyes, and bring your attention to your toes.
- 3 Working up from your toes, bring awareness to each body part in turn: your feet, ankles, calves, knees, etc. up to your head.

Health Benefits:

- Reduced stress
- Decreased muscle tension
- Increased pain tolerance

Why it works to reduce stress:

Body scan meditations encourage self-awareness of sensations we might otherwise be ignoring.

靜坐：身體掃描- 四綫放鬆

放鬆

鬆靜功路線表

呼一口鬆，吸一念靜

第一條路線 - 身體兩側

自然呼吸
吸氣時默念靜
呼氣時口念鬆（注三）
頭頂
頭部兩側
頸部兩側
兩肩（略向下沈）
左上手臂兩側至兩肘關節
左右前臂兩側至兩腕關節
左右手背至指尖
精神注意力集中在大拇指尖一分鐘（注六）
兩腋下
腋下兩側至腰部兩側
腰部兩側至臀部兩側
兩大腿外側至膝頭兩側
兩小腿外側
兩腿面
兩後腳跟
精神注意力集中在腳跟一分鐘（注六）

第二條路線 - 身體背部

自然呼吸
吸氣時默念靜
呼氣時口念鬆（注三）
頭頂
頭部背後
頸背
兩肩到中背（上背）
中背到後腰（中背）
後腰到下臀（下背）
兩大腿後面
兩膝窩
兩小腿後面
兩腿跟
兩腳底
精神注意力集中在湧泉一分鐘（注五、六）

第三條路線 - 身體前面

自然呼吸
吸氣時默念靜
呼氣時口念鬆（注三）
頭頂
面部
頸部
胸部
上腹
下腹
兩大腿前面
兩膝關節
兩腿前面
兩腳趾
精神注意力集中在足拇趾內外側一分鐘（注六）

第四條路線 - 身體裡面

自然呼吸
吸氣時默念靜
呼氣時口念哈（注四）
頭頂
大腦至口腔
內頸和咽喉
心和肺
肝和胃
腎、腸道和膀胱
內大腿
內小腿
腳掌
精神注意力集中在湧泉一分鐘（注五、六）
氣歸丹田（注八）
吞津
散步或睡眠

注：

- 一 開始放鬆第一條路線前，體態要鬆中有緊，緊中寓鬆，直而不僵，鬆而不懈。
- 二 如血壓低或貧血者在練功中有頭暈現象，第二路線改為由腳跟上行到頭頂。如頭暈未能改善，第一路線同樣改為由指尖放鬆到頭頂。
- 三 如念送音比鬆音舒服，改念送音。無論念鬆或送，聲音要平均、緩慢、細長、柔和，不可急速、生硬。
- 四 如念呵音比哈音舒服，改念呵音。無論念哈或呵，聲音要平均、緩慢、細長、柔和，不可急速、生硬。
- 五 湧泉為屈足卷趾時，出現凹陷的地方。
- 六 精神注意力集中，感受能量震動，如能從一分鐘延長到三分鐘，效果更好。
- 七 每次練習可從第一線放鬆到第四線放鬆來回做三次才氣歸丹田。
- 八 精神注意力集中在丹田一分鐘後，想象後腰正中產生吸力，把前身小腹輕輕後拉，小腹收縮，精神注意力集中在後腰正中前二三寸那區，心平氣和，凝神意守至小腹自然鬆開。
- 九 如能達練鬆靜功的理想效果，收功後，隨全身感覺鬆外，頭應感不重不熱，腳掌相對溫暖，丹田有暖流的感覺。

FOUR

BODY SCAN MEDITATION

This technique involves bringing awareness to each body part. As you start paying attention to every area of the body, you teach your brain to be OK with what you feel.



TITER 靜站

“一個人站著不動，可以觀察到每一個玄虛。每時每刻都在出現，並且不斷地在變化，這是通往難以形容的奇蹟門戶。”
(道德經)



靜站：站樁與經絡

基本站樁與經絡運行：

肩手腰下沉，身體重量到腳脛

- 足三陽經到腳底（腿外側，後腿），及發動太陽膀胱經；
- 足三陰到臍中（腿內側）；及發動太陰腎經；
- 腳底到腳趾，由腳底經腿內側到下丹田，再到中丹田；
- 由中丹田到腋下手三陰到指點，再由手三陽到頭，最後經後腦從足三陽經到腳底

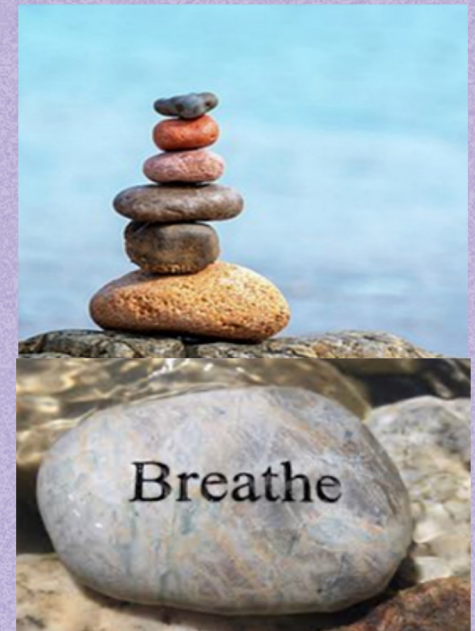
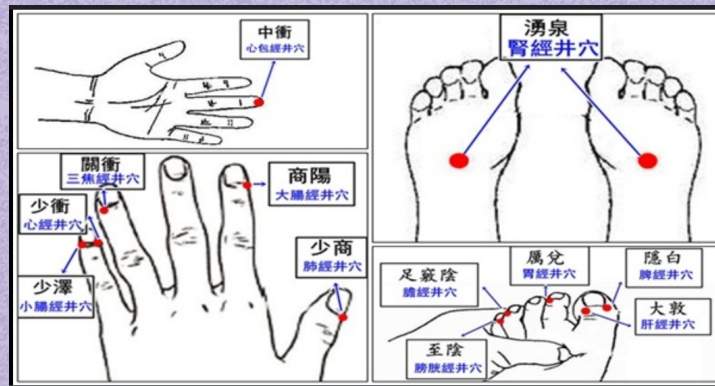
十二經絡周天

1. 足三陰上升到心口
2. 手三陰走到手指點
3. 手三陽上升到頭
4. 足三陽下降到腳底

酉卯周天，子午周天

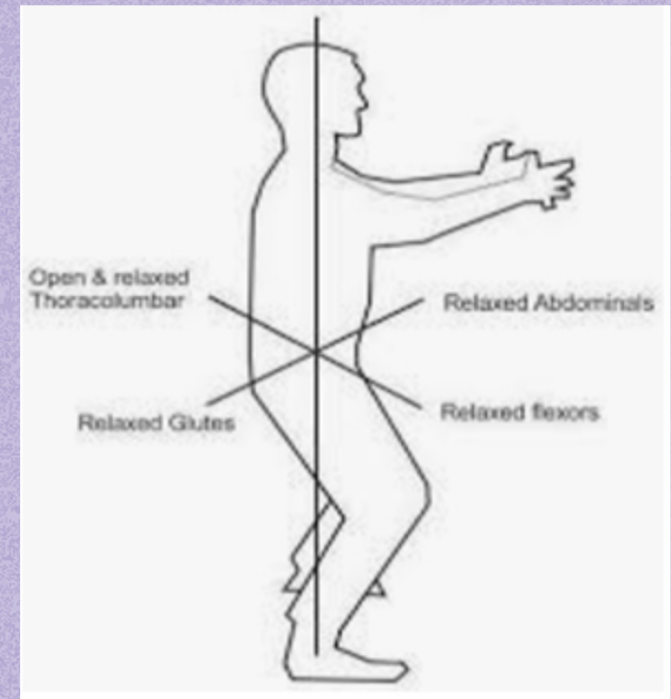
關係表					
經絡	時辰	走向	經絡	時辰	走向
肺經	寅時3-5	胸→手	大腸經	卯時5-7	手→頭
胃經	辰時7-9	頭→足	脾經	巳時9-11	足→腹
心經	午時11-13	胸→手	小腸經	未時13-15	手→頭
膀胱經	申時15-17	頭→足	腎經	酉時17-19	足→腹
心包經	戌時19-21	胸→手	三焦經	亥時21-23	手→頭
胆經	子時23-1	頭→足	肝經	丑時1-3	足→腹

▲ 人體經絡休息時間表



靜站：直立，放鬆

靜立：雙腳分開，與臀部同寬，雙膝略微彎曲，臀部和脊椎放鬆，舒適站立。輕輕地將您的手臂抬高至胸中部的高度，就好像您拿著一個大的氣球在您面前，雙手放鬆，手指輕輕伸出。想像一下，您的頭部被一根繩子懸掛著。正常呼吸，最好通過鼻子呼吸。心平氣和，保持身體柔軟和姿勢不僵硬或緊張。每次做2到3分鐘，然後逐漸增加到每天10到15分鐘。一天當中，隨時都可以練習。



靜站：站樁

預備式：無極樁 - 身體放鬆站立，姿勢不繃緊

腳：膝頭放鬆微曲，腳開與肩平，腳板放平地上，重心在腳趾，支撐全身重量，五趾齊開，放鬆腳趾

肚：輕忍大小二便，輕收肚

臀：盤骨輕向後坐，尾龍骨挺直，挺臀肉，脊椎自然升起

脊骨：垂直支撐身體，和肩部及大椎骨形成十字框架，身體重量下沉到盤骨再到腳跟

胸：不挺胸，不拉緊背肌，含胸拔背

肩膀：沈肩，鬆肩，雙手下垂，手肘底下拉

雙手：手臂彎開放鬆自然垂下放身旁(中指放褲骨位置)，兩腋下留有空位，兩脅鬆開

頭頸：平視，下巴內收，放鬆頸部肌肉，頭骨感覺放在大椎骨上

意守丹田，內視丹田，呼氣到丹田

第一式：雙手抱球，金木合併

雙手從下垂上提到平肩高度，兩掌內彎相對作拱形，手臂狀似抱圓球，手肘下沉，十指相對，兩中指之間留一寸距離，兩拇指豎起，目光安住在大拇指少商穴上，呼氣到大腳拇趾隱白穴大敦穴

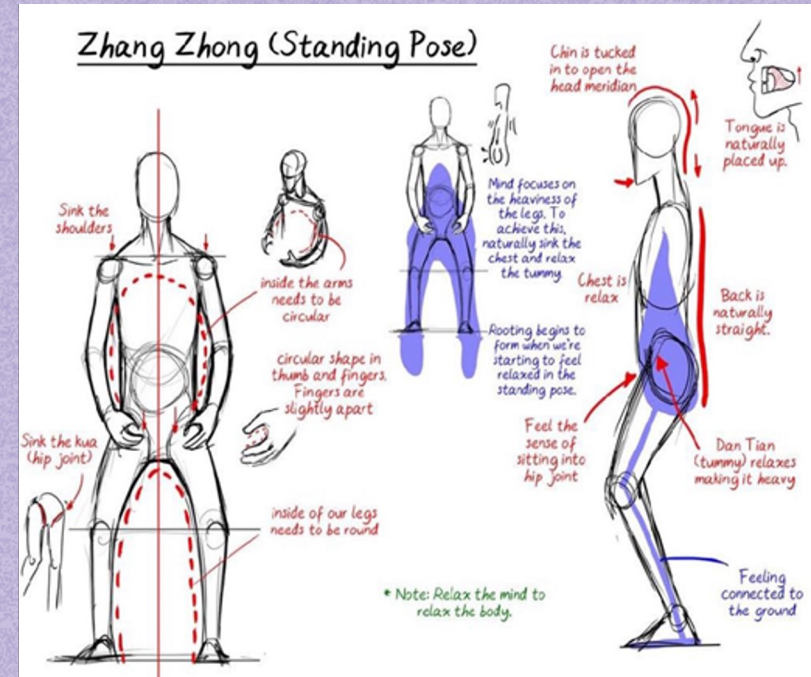
第二式：雙手壓球，金火同宮，水火相濟

雙手從抱球向裡轉動至掌心向下，兩掌內彎相對作拱形，十指相對，兩中指之間留一寸距離，兩掌從身體中線下降到肚臍下小腹前面，掌心勞宮穴對腳心湧泉穴，雙手用意向下接，感應反作用力上推而處於平衡狀態，意守勞宮穴，呼氣到湧泉

第三式：引氣歸元

兩手自腹前分向兩側劃弧向後，兩掌背分別貼在左右腰眼上，手指內彎放鬆意想抓著兩氣球，意守兩腎。盡量保持靜定及沒有雜念，通過意守和內視，誘導全身之氣慢慢集中到兩腎去，如暖流把兩腎熱起來

收式：甩手操



TITER 靜行

“和諧地生活。平安地走路。覺醒地呼吸。”（無名氏）

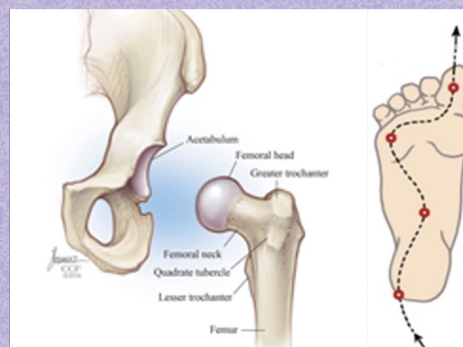
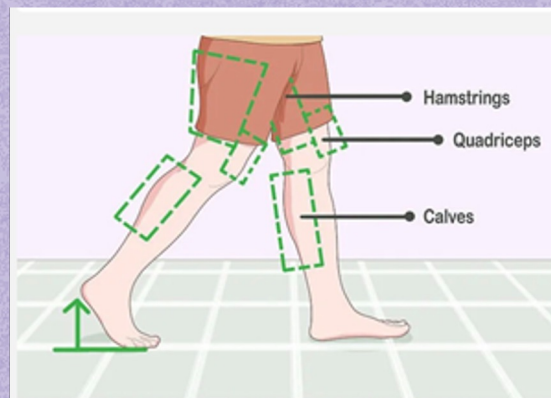


靜行：快樂步行

快樂地走每一步！ Put the spring back in your step!

檢視一下腳掌，在理想情況下，老繭應由三個拱形組成。這三點是腳主要承重的地方，重點是大腳趾。在快樂的腳上，降落應該涵蓋這三個點，從外腳跟滾動到內腳，然後在大腳趾上完成，然後再開始下一步。大腳趾的收尾在大腿內側產生相互反應。腿部的內部螺旋將腰肌重新置於其底部，為脊柱提供了神奇的提升力。步幅應該比腳趾向後移動的位置更長一些，而不是身體前方的位置。這是因為前腿沒有力量，而後腿是推動前進的動力。從後腿的推動中獲得全部力量，使腳從腳跟到腳尖滾動。

每步有意識地將後腳放在地面上較長時間，並進行良好的推進，練習正確的步幅。如果這樣做，您自然會將前腳靠近身體。步幅自然小，剛開始時可能感覺很奇怪，但是隨著節奏的變化，您會感受到後腳的力量。



靜行：虎步行

虎步功的操作方法如下：

第一式：全身正立，气定神闲，双手垂直，微微贴着大腿的外腠。用两眼平视前方的办法，使气自然调平，神意安闲，因为眼上视则气升，眼下视则气降。又用微抬双肩的尖端约二三分高的办法，体脊柱像塔一般地笔直，使脊椎骨一个重叠一个地竖立起来，自然地不松不紧，两脚跟看齐，中间的间隔，相当于两肩的宽废。

第二式：两手缓缓上提，又在腰间，大拇指在后，贴着“腰眼穴”（在背部腰标的凹陷中），四指在前，轻轻并拢，把食指尖贴着“章门穴”（在季肋端），把腰部微微束紧。

第三式：先将左腿的股关节提起，膝关节微屈向前，把足大趾尖点在地上，变成虚脚，这时自觉足小肚发胀，最胀的地方叫做“承山穴”。同时把右腿微微下蹲，支持全身的体重，变成“实脚”，这叫做“虚实相应”的练法。眼睛必须平视前方。

第四式：将左腿关节全部伸得笔直，足尖向下，足胫绷直，脚背与胫骨成为直线，向着正前方慢慢地、轻轻地朝前踢去，是掌离吧约五寸，这名字叫做“搜裆腿”的练法。同时右腿仍然微屈着，支持全身。

第五式：左腿搜裆式踢出之后，随即把足尖向上翘起，后踵微微带点意思朝原来方向一蹬，这个方法叫“翘剪刀”。再把足尖朝下一点，后踵收缩，恢复原来足背与胫骨成直线的姿势，这方法名叫“风点头”。再把脚掌向内一转，划个圆圈，再向外一转，反划个圆圈，配合足胫腕部运动，叫做“反顺太极圈”。再用翘剪刀的方法，跷脚伸踵准备第六式。

第六式：利用“翘剪刀”后踵绷直的姿势，顺势自然下落，先用后踵着地，慢慢把膝关节弯曲，大腿顺推向前，同时脚掌配合这种动作，也慢慢放平，变成“弓步”。在这动作的同时，右腿顺势伸直，变成箭步。又在这动作的开始时，呼吸方面配合着“嘿”字诀，使用“逆呼吸”的方法，把气降到丹田。吐纳远气的时候，必须配合变弓箭步的动作，起止一致，不得参前落后。从此保持着气降丹田，一直操作下去。不用升气的方法，因为要便全身气脉集中在下丹田，充实下元的虚损。这一点非常重要，是练虎步功的重点所在，不可轻率忽视了。



靜行：虎步行

虎步功的操作方法如下續：

第七式：前弓后箭的步法，不可跨得太长，只能跨半步。这时微微把前弓后箭前引后伸二三次，腰部随着兩腿的动作，也微微相应着，同时把大拇指贴着腰眼穴，腰部向前微送的时，即贴紧它，腰部向后微退的时候，则放松它。意识集中在大拇指与腰眼穴的一张一弛，一送一退的相应动作上。细细体会肾脏开合，启闭的滋味，功夫深厚的人，从这种“内视”方法，可以体会出肾脏在内里活动和气机在内里循环的真实景象。

第八式：将右腿的箭步，轻轻朝前一蹬，向前一送，身体借着这股弹力向前微微一探，随即把右腿收回，与左腿看齐，用脚尖点地，如第三式的架子，变成右脚“虚势”，左脚“实势”，而左脚原来的弓步，与这同时也变成第三式右脚的架子，支持体重。

第九式：把右腿照第四式伸直，起搜裆腿，再继续参照五六七式的架子运动。如此左右交互地运功着，一步一步往前，如走路一般，朝前走去，走到尽头，可以向后转再照样练下去。次数的多少，不必拘执，随自己的意思去练，如果自觉两腿有些酸胀，即可停止。

第十式：停步停功的时候，即就弓箭步的姿势，先将后腿箭步收拢，还原站立的架子，随即把两手放下，同时把丹田气松开。

呼吸方法：

“嘿”字诀的呼吸方法：将口微微张开约二三分，舌头伸直放平，六个大牙仿佛咬着一枚枣核似的，同时把“人中”，“兑端”两穴（属督脉，在上唇沟中，和上：唇翘尖上）微微绷着，贴着“龈交穴”（属督脉，在上唇内面，门牙的根缝中），随即呼气，发出“嘿”字的音符（hei--->）。这气要呼得均匀，柔细长绵。呼气到最末一刹那，迅速把牙齿轻轻扣拢，同时用舌尖轻轻地急速朝牙上一顶一送，好比汽车的“刹车”似的，这叫做“吹”字诀，能够把气送下丹田，而且把它壮紧。真气沉下丹田之后，不可放松它，既要保持长久时间，另外又要自由呼吸后天的气。最好使用“扣肾齿”的方法。用反呼吸的“嘿”字诀，把真气沉在丹田之后，随即把六个大牙齿轻轻咬紧，丹田的真气，就不会松弛。后天的呼吸可以自由了。

TITER 靜坐

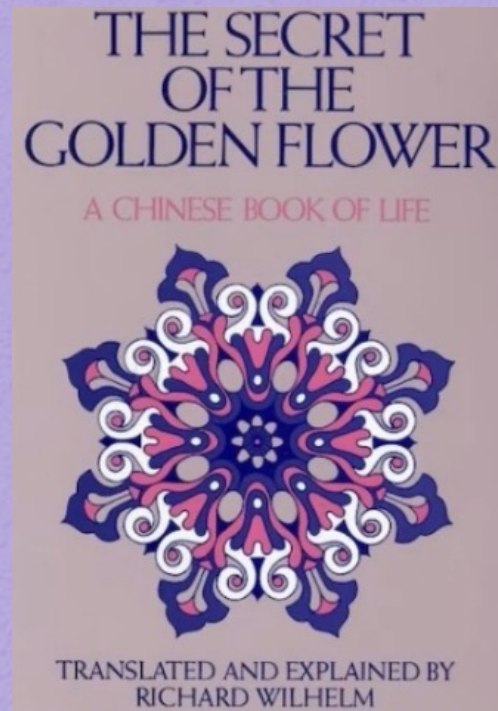
“我祇要挺直脊椎，肌肉不繃緊，姿勢不僵硬地坐著，便能把整個身體放鬆。”

（一行禪師）



靜坐：清靜回光功法

- 放鬆身體。盡量清除雜念。擺好端坐的姿勢。
- 雙手虎口相叉。雙手掌心向下，放在大腿之上。
- 練放鬆功：從頭頂開始一直向下放鬆身體到腳底，重複三至五次。
- 想像眼睛望到天邊的盡頭。
- 意念留在天邊。
- 收回眼睛，垂簾或閉目。
- 兩眼從容地望著眼前三吋到十吋的空間。
- 眼前會出現亮光。
- 亮光會變動不居，會上下左右收放，或會呈獻各種顏色的變化。皆因心未平靜、氣未平穩、陰陽有偏盛之故。
- 要視而不見，不要著意。視線要與眼睛同一水平，虛火重者視線可以略低一些。
- 直到光色純粹穩定。
- 當光變得純粹沒有雜色，例如青色、紅色、黃色、藍色或黑色，顏色悅目。



太乙金華宗旨

靜坐：清靜回光功法

- 把光從眉心天目穴輕輕吸入前半邊的大腦。紫色和金色更是高級的光。
- 未見光、光色變動的、光色混雜的、光色灰暗難看的，都不可吸入去。
- 如果因為意念太輕柔，光不進入大腦，可以嘗試眼睛向後望，看著後腦的玉枕。
- 望著玉枕，最長只可以望兩三分鐘。
- 光千萬不可以超過大腦前半邊走到後面去。
- 如果吸入大腦的光仍然是光亮，就繼續從容輕盈地體會大腦前半部的光。
- 如果光色變得暗淡，就要用小小的意念，把大腦前半邊的光，從天目穴送出去。
- 送回去眼前三吋至十吋的地方。
- 再重復望著眼前的光，直到光變得光純粹，然後再吸回大腦前半邊。
- 到結束練功的時候：
 - 略為有意地將大腦前半邊的光從天目穴送出去到眼前三吋至十吋的地方。
 - 有糖尿、血壓高、意念重、虛火重的，則應該用意引導光從身體內下降到丹田，然後水平向左右分開約三吋，再從大腿內側下降，經湧泉穴送出去，將光變成兩個小光球，想像兩腳湧泉穴踏著兩個小光球。
 - 還未把光收入大腦的，則引導光沿着前身皮膚一直下降到湧泉穴。
 - 想像湧泉穴外有兩個小光球。
 - 想像雙腳踏著小光球，意守小光球。
 - 意守著、望著湧泉穴下的小光球練功，時間可以很長。
 - 對於亢陽、虛火重的人來說，更可以作為主要功法來練。
 - 因為意守腳底有助亢陽、虛火下降。
- 收功：
 - 將湧泉穴外的小光球收入腳，然後上升到丹田。
 - 心平氣和地內視丹田、意守丹田內光團的中心。
 - 光團會慢慢收縮到極細。
 - 光可能會自動移動到附近某個位置，這個位置便是《黃庭經》所說「黃庭」的位置。
 - 叩齒吞津。
 - 轉眼球，陽轉九次，陰轉九次，再陽轉九次，陰轉九次，共36次。切勿緊張、著意。
 - 意守雙腳湧泉穴，然後頭左右轉動各六次，目的引導頭上虛火下降。
 - 簡單地鬆鬆手腳身體，然後做按摩收功。
 - 散步一兩百步。



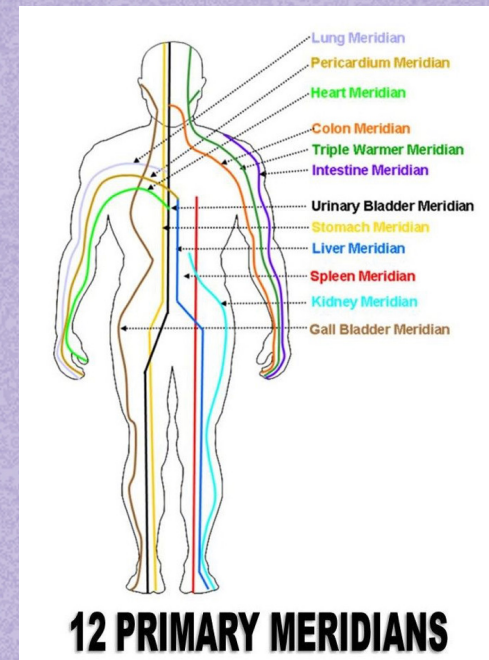
TITER
Take-IT-Easy, Relax~
放心, 放鬆~
自然自在

Mindfulness In Biz
正念事業

按摩收功 (通經活絡)

作用幫助阻滯不流動的的氣血暢通運行

- 1) 叩齒咽津
 - 2) 眼睛
 - 閉目，十指交叉大拇指下掌軟肉旋轉按摩眼眶四周
 - 閉目，大拇指邊由內到外向輕輕按摩眼皮
 - 閉目，眼睛順時鐘轉九次、逆時鐘轉九次，睜開眼睛看遠方
 - 3) 灌溉中岳：中指一二節按摩鼻樑兩側到鼻翼大腸經迎香穴三十六次
 - 4) 拭攀神庭：摩擦兩掌，由前額直擦至下巴，再由面兩側擦至太陽穴，來回三十六次
 - 5) 營治城廓：兩掌由下而上旋轉摩擦耳輪三十六次，緊蓋雙耳拉出耳內空氣十二次
 - 6) 鳴天鼓：兩掌掩按耳朵，兩手食指彈擊中指兼敲擊後腦骨三十六次
 - 7) 手指交叉相連放後頸，吸氣手肘向前頭頸向後，呼氣雙手頸部放鬆，來回十二次
 - 8) 頭平轉至左右肩，意守腎經湧泉穴，每邊九次
- 手臂到手掌，先左後右，各三十六次
- 旋轉摩擦兩肩、肘、手腕外內關節
 - 摩擦手背到指尖
 - 手臂外側到指尖到手掌從內側到肩
 - 手指操三十六次
- 10) 腰轉手隨鬆腰每邊十二次
 - 11) 摩擦腎堂：忍氣上下摩擦三十六次
 - 12) 按摩膝頭三十六次，摩擦胃經足三里穴三十六次，按摩腿外側內側十二次
 - 13) 踏腳擺手：腳跟著地，腳趾向地，手指與肩平三十六，七十二，一百零八次




個人的TITER日程，讓習慣成自然

每當你沮喪或出現負面思想時，可以將你的姿勢變得更直。改變你的姿勢兩分鐘便可引起激素、能量水平、力量和情緒上的變化。時常進行這兩分鐘的活動可能會改變你的生活。指導自己起來並多走動可以防止精神不振和憂鬱。

“你需要一種能打破日常思維並減少交感神經系統的活動的放鬆技術。”（賀伯·班森博士，《放鬆反應》）嘗試不同TITER Practices 看看哪一個最適合你 - 以下的提示可能對你有幫助：

- 選擇一個能讓你安心安靜地坐或站著的地方。
- 不要勉強自己。這會使人更緊張。
- 也不要太被動。引起放鬆反應的關鍵是在於將注意力從壓力源頭轉移焦點到更深、更平靜的節奏上是很重要的。
- 每天在特定的時間練習1至2次，可增強儀式感並養成習慣。
- 每天至少練習20至30分鐘。





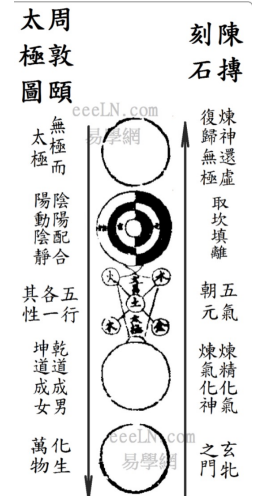
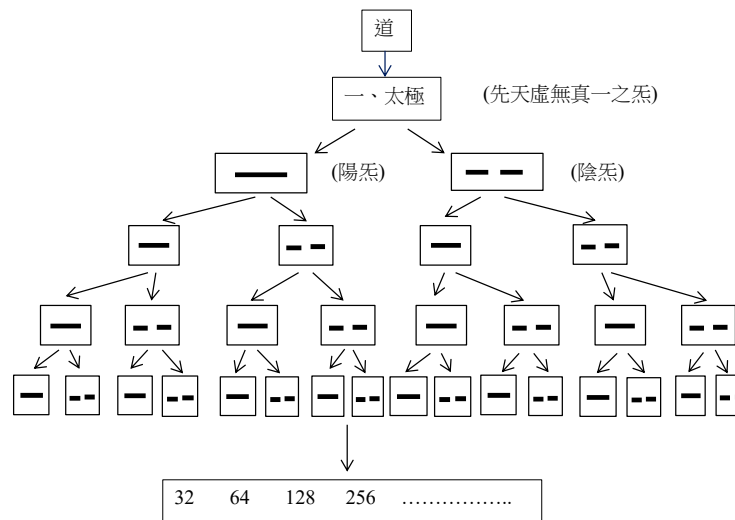
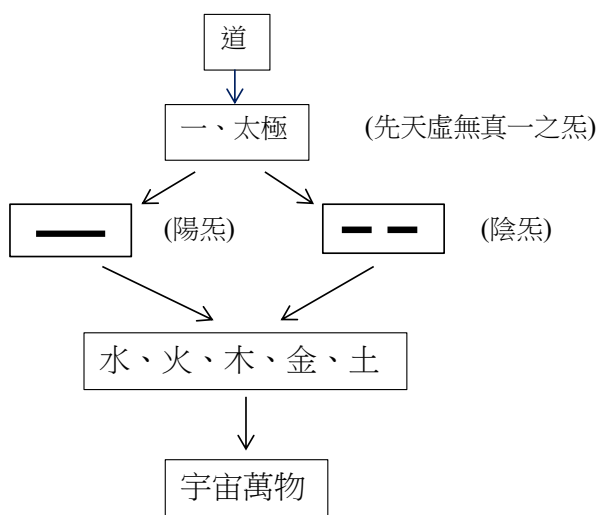
附錄：
氣功簡介

氣功是什麼？有什麼功能？

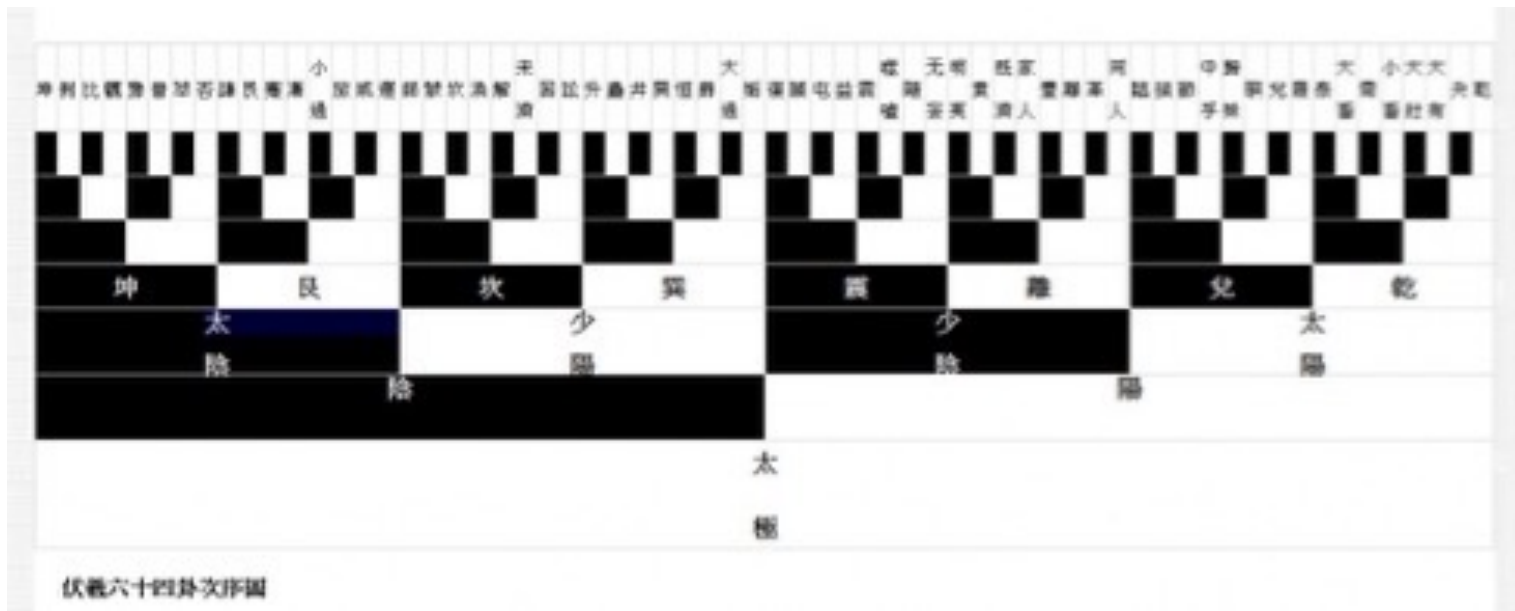
- (人類生理學) 11個重要生命系統：神經系統、呼吸系統、消化系統、心血管系統(循環)、皮膚系統、肌肉系統、骨骼系統、泌尿系統、生殖系統、淋巴系統、內分泌系統等。
- 經絡系統是個巨大的網絡，遍佈全身，就好像神經系統、血液循環系統那樣。經絡行走的就是氣，或稱為內氣。
- 經絡沒有管道。直徑由約1mm至8mm。位置會因季節而變化。
- 經絡系統的主要作用就是在背後聯繫、協調和供給能量給以上所提及的人體所有系統。
- 植物也有經絡系統，經絡系統對身體有治療的能力(可能有其他神奇的力量)，比神經系統更先天。練氣功就是要激發這種先天的能力。
- 所以如果經絡系統受損、阻塞，或者內氣太虛弱，受影響的細胞組織，便會生病，這些病(一般以慢性病為主)西醫是很難治療的。
- 中醫認知大部分的病，都是氣分先有病，然後才發展到細胞組織有病。所以西醫驗不到你有病，並不表示沒有病，只是未病到表面而已。
- 中醫就是主要治療氣分的病。如果用西醫的化學去理解中醫便是走錯方向了。
- 使經絡受損、阻塞和內氣虛弱的原因有很多：
 - 情緒、壓力、抑鬱。
 - 過勞(無論是精神或肉體)，運動創傷，疾病。
 - 凍飲(月事不能凍飲)，冷氣，寒氣入體。
 - 不良飲食習慣：宵夜，飲食不配合身體寒熱。不良的生活習慣：夜睡、身體姿勢、不做運動、電腦、手機。
 - 氣候異常：風、寒、暑、濕、燥、火。
- 練氣功的目的和功能：
 - 加強內氣的運行，打通阻塞了的經絡。
 - 協調經絡系統使之平衡，驅除病灶。
 - 提升內氣的質素，加強體質，打通十二正經，使身體回復健康、青春，減慢衰老。
 - 如果內氣不斷加強，內氣便會由督脈上升，供給大量能量給大腦，發揮大腦的智慧和潛能。(打通十二正經，已經開始有少許特異功能)

氣是什麼？

- 練氣功的氣，簡單來說，便是經絡運行的內氣。
- 老子在道德經的宇宙生成論：道生一，一生二，二生三，三生萬物。
- 道是指所有宇宙的本體。是指最早、最高的存在。所有宇宙、萬物、真理、靈性的來源。簡單些可以理解為一切本質的存在，包括大爆炸之前的存在。
- 道生一，道產生一。一就是太極。簡單來說就是道開始產生變化的一個狀態，由『無極』、什麼都沒有到『有』的一個狀態。其實無極則是太極，是一個銀的兩面，無極側重於絕對靜的狀態，而太極側重於開始產生『有』的狀態。
- 太極便是最高級的炁（氣），又稱先天虛無真一之炁，(這個炁字寫法都不一樣，是沒有後天意識的意思)。



氣是什麼？



伏羲六十四卦次序圖

- 用五行去解釋，便是由陰陽二氣，不同的分量的組合，產生金、木、水、火、土，五種氣。然後五種氣又以不同的分量組合，不斷的組合又組合，不斷產生不同層次的萬物，宇宙萬物就是這樣產生的。
- 如果用八卦陰陽爻去解釋，便是一生二，二生四，四生八，然後16、32、64、128、……。較早的、層次高的氣，稱為先天之氣，層次低的氣稱為後天之氣。

修練氣功的原理、條件與方法：

- 人類的精神與身體，便是由不同層次的氣所造成。
- 身體的氣的層次越高，質素越高、越先天，我們的靈性與身體便越好。相反便越差。
- 從氣功的角度看，人的身體主要由精，氣，神組成，精是精微或精華物質，氣是能量，神是靈性、精神、本性。
- 人的精、氣、神都是同一種東西的三種不同作用。(就好似水有三態一樣：固態、液態、氣態，都是水，只是形態與作用不同。)
- 精、氣、神，全部都是由太極之氣所產生。氣越是先天，精神的作用愈大。氣越後天，物質的作用越大。其實我們身體裏面有很多種氣，例如：五臟之氣、經絡之氣、保衛之氣(衛氣)、營養之氣(營氣)、五行之氣、靈氣等等。
- 其實全身都是氣。而練氣功的要求便是要提升人體精、氣、神的質素。
- 修練氣功是逆行的過程，重點在神與氣合，即是陰陽相合，性命雙修。
- 運用易經、五行與經絡的理論。例如八段錦，先練金木，然後金生水，木生火，然後再練水火，然後水火雙合，回歸更高層次的陰陽。(金=肺，木=肝，土=脾，水=腎，火=心)
- 現在只著重煉己築基，先煉好基本的修養和五臟之氣，加強五臟、十二正經之氣，疏通十二正經。
- 動功與靜功齊煉，比重方面，開始以動功為主，最後以靜功為主。
- 著名的動功有：八段錦、太極拳、易筋經、形意五行拳、五禽戲、峨嵋十二樁、站樁、自發動功等等。以形引氣，以息引氣，以意引氣，以神引氣。
- 靜功有：以一念代萬念、數息、觀息、煉丹田呼吸、內觀、小止觀、放鬆功、意守丹田、凝神入炁穴、歸一清靜法、禪修、補虧損法、六字氣訣等等。
- 主要條件：決心、恆心。其次：時間、環境、導師。(內丹氣功：法財侶地)
- 內丹氣功的層次：
 - 煉己築基
 - 煉精化氣
 - 煉氣化神
 - 煉神還虛

練氣功注意事項與偏差：

- 無論練什麼功，都要鬆、靜、自然。
- 真氣要柔，氣沉丹田。
- 不要急於求成。不要追求氣感。越無為，內氣運行越暢順，品質越高。修煉由有為至無為。
- 煉、養兼備，要收功。
- 練功方向與時間。
- 戶外或戶內練功。
- 衣著舒適、不緊。
- 閉門，禁止任何騷擾。
- 有病絕對應該練功，禁絕房事。
- 以下情況不可練功：情緒激動、過飽、過餓、太熱太凍、外面狂風暴雨(天地災怪)、環境陰暗、嘈吵。
- 有汗不可當風，千萬不可著涼，用乾毛巾抹乾汗水。
- 練功產生癢觸，不可搔癢。
- 練功前去洗手間，練功中去洗手間要咬腎齒。
- 避免昏沉。
- 細吞口水，要吐出苦的口水及膿痰。
- 偏差：
 - 練功不當會產生氣功偏差，例如：虛火上升、頭痛、糖尿、高血壓。
 - 雜念太多，會造成頭昏腦脹，氣聚山根，氣不歸元，使人精神疲乏。
 - 執著一種固定功法，不辨症練功，如果不適合，便會練出偏差。
 - 追求動觸滋味，以致手舞足動，不能停止。
 - 引領內氣行走經絡道路錯誤，違反自然規律，使氣不能循經絡正規流著，造成偏差。嚴重的會走火入魔。

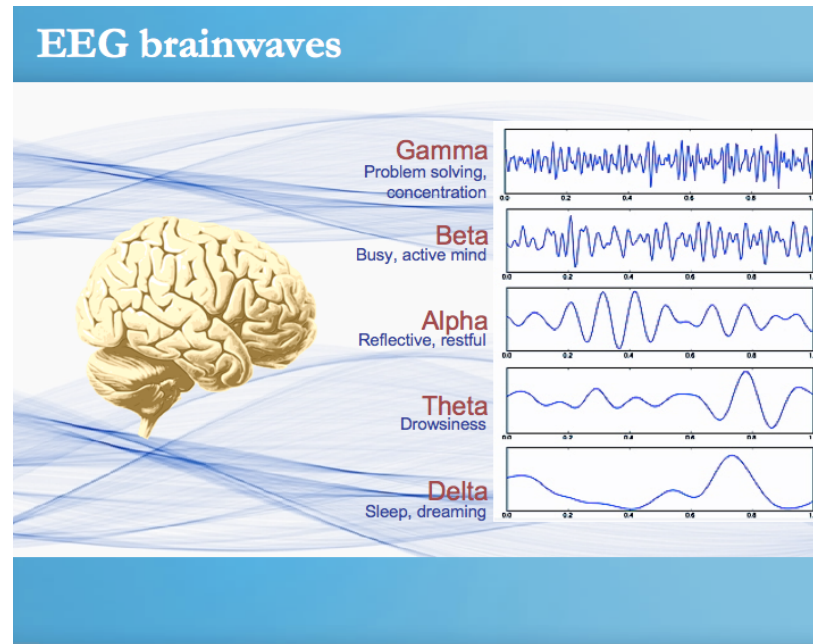
氣的科學

氣功的意義是訓練及鍛鍊，含義是用意識不斷的調整呼吸和身體姿勢來鍛鍊，以達到一種氣生理狀態，簡稱為氣功態*。練氣功到氣功態時，身體的穴道產生機械式的振動，推動周圍的空氣形成震波且擴散開來。這種震波由於頻率太低，人耳無法聽見，因此又稱為次聲波。在意念集中的穴道，振動的幅度就會加大，沒有集中意念的穴道，振幅就會相對下降。這種意至氣至，打通穴道的經絡就是治病的根本。

練功時唾液分泌會增加。由於唾液的分泌是受自律神經體系的副交感神經控制，口水增加表示副交感神經被刺激，引起腮腺和頰下腺的分泌。交感及副交感神經屬於人體自律神經系統，無法透過意志控制，當自律神經失調，心臟會產生胸悶、心悸，心跳加速的症狀，至於其他的生理失調症狀，如手抖、頭痛、盜汗、腹瀉或便秘、腸胃不適、頻尿等現象，每個人遇到的問題可能都不一樣，但是透過氣功鍛鍊方式，開始調整副交感神經，就可以調整體質，改善這些不舒服的症狀。自主神經體系是高等生物演化出來來保護生命的一套自主的控制系統，它感到熱，就把微血管放鬆，讓血液流到體表以散熱(溫度逐漸升高一至四度);它感到冷，就把微血管收縮，以免失溫。而練氣功顯然會影響到這個神經體系。透過氣功的修鍊，可以用左腦顳葉的意識部位去掌控位於下視丘的自主神經體系。還有，氣功態是由中樞神經所控制(可用閃光、圖像、聲音、觸角來刺激眼睛、耳朵及手指來測量這此神經信號送進大腦之誘發反應)。當練氣功時，頻率為每秒8-12 Hz的腦Alpha波，其振幅可增加一點五到五倍，表示腦內電活動大幅提升。

透過氣功鍛鍊，人們有可能用意識控制內臟及血管機能。有研究報告發現氣功能改善組織內血流情況，並觀察到練功過程中紅血球和血色素增加，練功後，白血球也有增高之趨勢。另有報告氣功鍛鍊有益于呼吸系統，特別是肺的通氣功能、橫隔膜活動幅度、肺氣泡和呼氣的成分、氣體代謝和能量消耗都有明顯好的影響。在消化系統方面，練功時胃蠕動頻率加快，胃液、蛋白酶含量及唾液分泌均有增加，導致食慾增加、消化和呼吸功能提高。在中樞神經系統方面，腦Alpha波的變化能降低自主神經的興奮性，使機能紊亂的大腦皮質細胞得到復原，從而為恢復健康，創造了有利的條件。肝臟是由自主神經控制的，科學研究證實了練氣功會刺激自主神經系統，而氣功對肝臟有按摩作用，促進肝臟血液循環。

* 人體工能態的大腦震頻(brainwave): 清醒態(Gamma 30-80 Hz and Beta 12-35 Hz, breathing 15 to 21 times per minute, heartbeat 60-80 per minute), 睡眠態(Theta 4-8 Hz and Delta 0.5-4 Hz), 氣功態(Alpha)。





止~ a *quiet* moment

MIB TITER

Take-IT-Easy, Relax~

放心, 放鬆~

Mindfulness In Biz
正念事業