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

Mindfulness In Biz
正念事業

TITER
Wellness
Program 2025

氣功與導引

導引在傳統氣功（丹道氣功）中并非简单的肢体动作，而是“導气令和，引体令柔”的身心合一之术，分为三个层次：

1. 形導引：通过特定的肢体动作（如五禽戏、八段锦、太极拳架）拉开经络，刺激穴位，使气血流通。此为“外导内行”，借形动引气动。

2. 息導引：以呼吸为媒介，通过吐纳、闭息、踵息等方法调节气机。如《庄子》云：“真人之息以踵”，强调呼吸深长细匀，带动内气循经运行。

3. 意導引：以神意引领内气，所谓“意到气到”。需在形、息纯熟后，进入“心息相依”状态，以观想、存思之法導引真气。此为丹道導引的核心。



Mindfulness In Biz
正念事業

正坐，放鬆，導引

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，向上堤引三五度，次執著兩耳垂珠，向下牽引三五度。這種方法舊説名叫”修治城郭”，是導引金水兩脏的方法。

跟著用兩掌憑胸先左後右，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，逐漸使腎脏功能加強。





Mindfulness In Biz
正念事業

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）



Mindfulness In Biz
正念事業

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。

Mindfulness In Biz
正念事業

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沈，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，再練呼氣腹部徽凸出，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沈丹田作用. 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.

Mindfulness In Biz
正念事業

TITER 靜坐

“我祇要挺直脊椎，肌肉不硼緊，姿勢不僵硬地坐著，便能把整個身體放鬆。”

（一行禪師）



Mindfulness In Biz
正念事業

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）



Mindfulness In Biz
正念事業

靜坐：身體掃描– 四綫放鬆

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）
左右上臂兩側至兩肘關節
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
兩小腿前面
兩腿面
十腳趾
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。

Mindfulness In Biz
正念事業

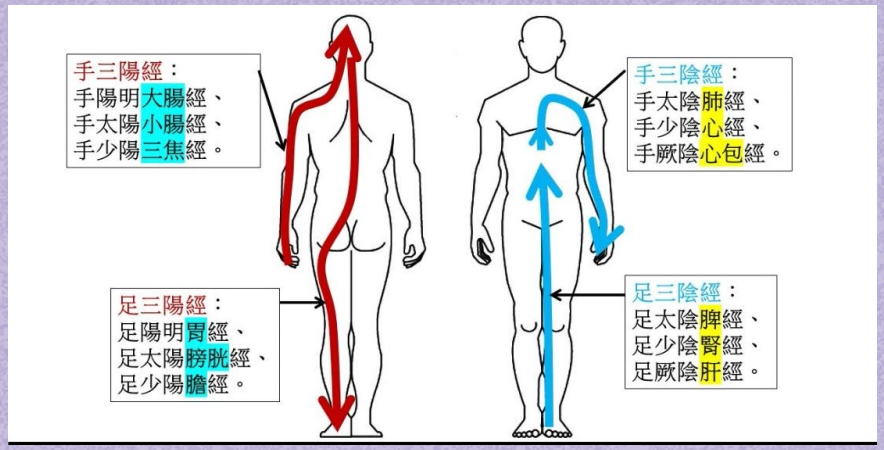
TITER 靜站

“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）



Mindfulness In Biz
正念事業

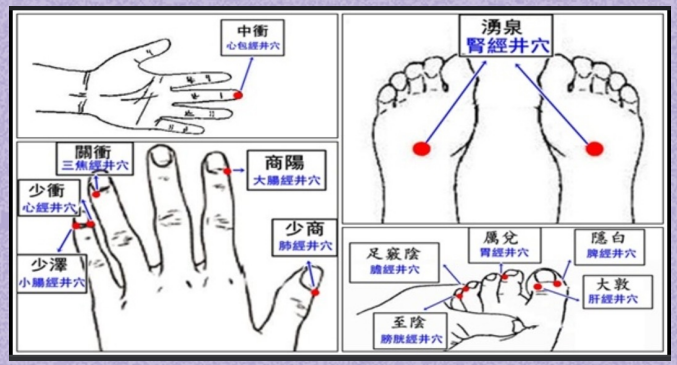
靜站：站樁與經絡



手三陰經 由胸部經手的內側到手指尖	手三陽經 由手指尖經手的外側上頭	足三陽經 由頭下降經腳的外側到腳趾	足三陰經 由腳底經腳的內側上升到胸部
1. 手太陰肺經 少商 （大拇指）	2. 手陽明大腸經 商陽 （食指）	3. 足陽明胃經 厲兌 （足第2趾）	4. 足太陰脾經 隱白 （足大趾）
5. 手少陰心經 少衝 （小指）	6. 手太陽小腸經 少澤 （小指）	7. 足太陽膀胱經 至陰 （足小趾）	8. 足少陰腎經 湧泉 （前腳掌中部）
9. 手厥陰心包經 中沖 （中指）	10. 手少陽三焦經 關沖 （無名指）	11. 足少陽膽經 足竅陰 （足第4趾）	12. 足厥陰肝經 大敦 （足大趾）

基本站椿與经络运行:
肩手腰下沉, 身体重量到脚睜

- 從足三阳经到脚底（腿外側，后腿），及发动太阳膀肛经；
- 由脚底到脚趾足三阴经及发动太阴肾经，從腿内側到下丹田；再到膻中中丹田；
- 由中丹田到腋下手三阴到指点，再由手三阳到头，
- 最後经后腦從足三阳经到脚底



Mindfulness In Biz
正念事業

静站：站椿身法

一、站式身法

在站立状态下做气功时，对身心处理的方法。根据人体顺向通畅的内气，来源于松静自然的机理，人们无论操练气功疗法的任何项目，和做任何动作，除了练功时肢体和大脑所作的必要活动变换外，肢体和精神，都必须始终保持平足曲膝裆要圆，松胯松腰顶悬天，舐腭凝神安然意，含胸垂臂肘外弯。

站式身法的具体要求：

1.平站——两脚平行开立。两脚间距，近似本人肩宽，两脚脚尖、脚跟的间距，基本相等（见图3）。要把体重中心，均匀的落在两腿之间，不要站成“八”字形；也不要把体重中心集中到腿的一侧。

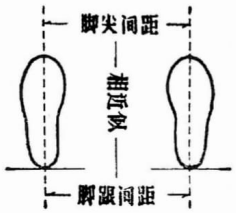


图3　平站示意图

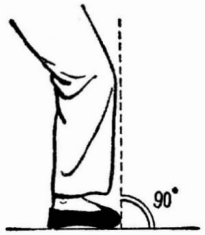


图4　曲膝示意图

2.曲膝——两膝关节稍微弯曲。弯度只让髌骨突出，使两膝放松。但不要曲得太厉害，不可使髌骨超过脚尖（见图4）。

3.圆裆——让裆部成圆拱旋状，不要夹裆。

4.松胯——两胯骨关节不要用力，把两胯肌筋放松，使之处于松缓状态。

5.松腰——让腰带以下至尾闾之间的各关节放松。这是增进内气运行的重大关键。因为腰不松，气就不能下沉丹田（为了便于做到松腰，可在练功前，先把腰带适当放松。至于松腰方法，以后有关章节还要详述）。

6.提肛——肛门稍上提，不使呈下坠状态。

7.拔背——让脊背处于正直、舒展，不使出现前腆、后驼或左右倾斜状态。

8.悬顶——让颈椎呈正直状态，使头顶的百会穴（在头顶中线与两耳尖连线交叉处），好似被一条线垂直吊在天空那样。既保持头部不前倾后仰、左歪右斜，又不使脖子因用力而发僵、发硬。既保持头部姿势正确、又保持脖子自然放松、毫不用力。

9.钩腮——将下颏略往里收，不让下颏向下探出。

10.合唇——上下嘴唇轻轻闭合。

11.舌舐上腭——把舌尖轻轻舐触在上腭，一般是舐在离牙龈二、三分的地方。如舐该处舌肌有紧、僵感，则改舐靠里，或平放。总之，以舌身松弛自然、不用力为宜。

12.含胸——把胸部稍微收进去，使之不出现平时的挺胸体形。

13.收腹——把小腹下部略往内收，使之没有平时的那样往外腆、往下坠的状态。但不是把小腹上部，即靠近肚脐处往里收（见图5）。

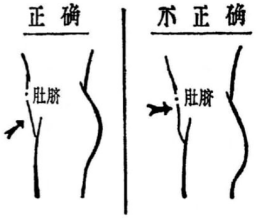


图5　收腹部位图

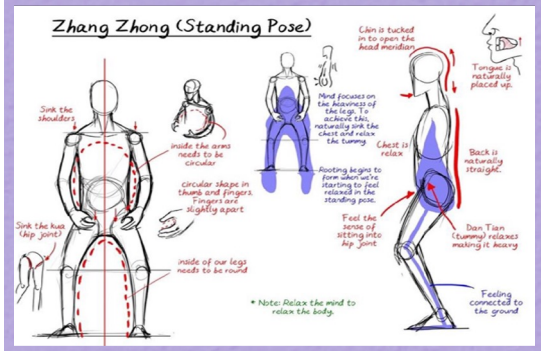
14.虚腋——要两肩放松，上臂稍向外开，手掌稍向后，使腋下呈虚空状态。

15.垂肩——两肩自然下垂，不要向上耸，也不要有意识地用力往下坠。

16.坠肘——让两臂肘关节髁骨突出来，使两臂稍呈弯曲，肘部稍向下坠。

17.松腕——双手的腕关节不要用力，使之保持自然松缓状态。

18.凝视平远合目——四肢、躯干和头部，都按上述身法要求做好后，两眼先注视正前方远处与眼球高度相平的空间（有物也不要去注意它）片刻，待感到该处空气似出现晃动时，反映了神经已进入迟钝状态（即凝视）后，即可轻轻闭上眼睛，眼球保持平视前方的位置不动（此时由于悬顶和钩腮，使头部微低，形成眼球有点儿往上看的样子）。视神经不兴奋，使眼球、眼肌和眼睑等，都处于放松状态，大脑皮层进入安静状态。



Mindfulness In Biz
正念事業

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，重心在腳踝，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，身體重量下沈到盤骨再到腳跟

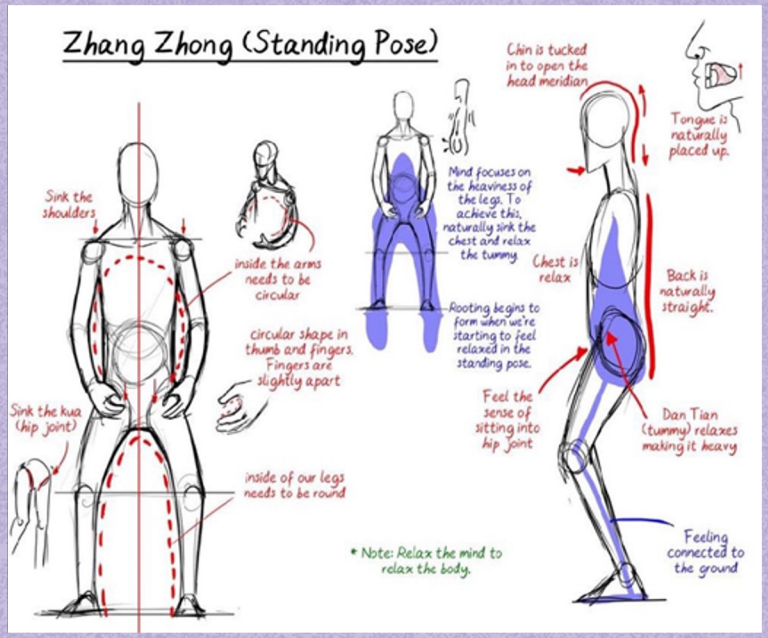
胸：不挺胸，不拉緊背肌，含胸拔背

肩膀：沈肩，鬆肩，雙手下垂，手肋底下拉

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，兩胯鬆開

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，手踝下沈，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，金水同宮，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，兩中指之間留一吋距離，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，雙手用意向下按，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

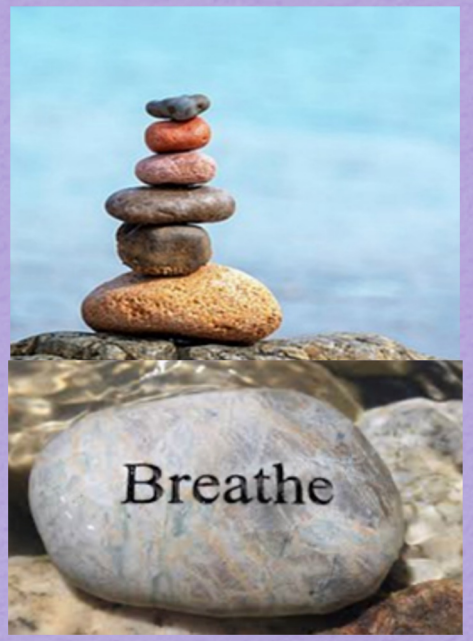
兩手自腹前分向兩側劃弧向後，兩掌背分別貼在左右腰眼上，手指內彎放鬆意想抓著兩氣球，意守兩腎。盡量保持靜定及沒有雜念，通過意守和內視，誘導全身之氣慢慢集中到兩腎去，如暖流把兩腎熱起來

收式：甩手操

Mindfulness In Biz
正念事業

靜站至自發動功

自發動功是一種自我吐納導引、按摩拍打的功法。它的作用是疏通經絡，調和氣血，平衡陰陽，化瘀散結。臨床記錄，自發動功對一些實症和陰虛陽亢的慢性病人，如高血壓、心脏病、關節炎、慢性腎炎、慢性肝炎(穩定期)、前列腺肥大、肌肉萎縮、腦外傷後遺症和腫瘤等疾病，均有療效。



酉卯周天．子午周天

預備式：無極椿 - 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，重心在腳踝，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，身體重量下沈到盤骨再到腳跟
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，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
呼吸：自然呼吸。注意呼氣，不管吸氣，每一呼氣，要意感氣到丹田。
三向合一：意守丹田和命門，內視丹田和命門，凝聽丹田和命門。(加強對丹田、命門的意守和蓄氣，可兩手掌交合置于丹田，或左手掌心勞宮穴置于丹田上，右手外勞宮穴點于命門上)

默念“鬆、靜、空”或利用放鬆功，如振顫放鬆或意念誘導全身鬆弛、寧靜。

點按百會、大椎、丹田、命門四穴加強全身氣機發動。如加上外氣導引，除對四穴及其周圍發功、點穴、導引外，還對身體四肢和肩井、肩髃、肩髎等穴發功、導引，激發自發動功。

收式：甩手操

Mindfulness In Biz
正念事業

TITER 靜行

“和諧地生活。平安地走路。覺醒地呼吸。”（無名氏）



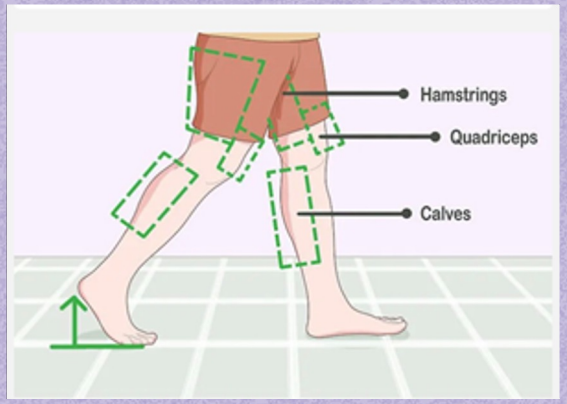
Mindfulness In Biz
正念事業

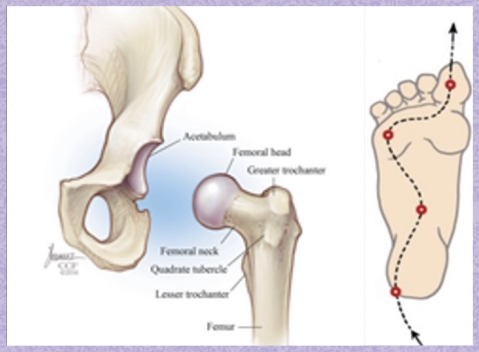
靜行：快樂步行

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。





Mindfulness In Biz
正念事業

靜行：強身步行法

此項補氣強身法，在早晨五至七點鍛鍊效果最好。一般在精神體力允許的情況下，要重複鍛鍊三次。也就是練氣二十分鐘後，養氣十分鐘，這樣重複作三次（對於病久、體質非常虛弱者，可暫作一次，然後隨著體質改善，再逐步增練，不要急於求成地勉強去作三次），共約一個半小時。在兩次練氣間進行養氣時，採取散步形式養氣者，可以不做收式丹田三噓息，也就是把行步中多入少出的吹息和翹足邁步，恢復成一般散步的樣子。繼續散步十分鐘後，再改為運用吹息翹足功法，進行下一次的練氣作功。倘做完一次練氣而感到精神體力疲勞，需要坐下休息者，就一定要做收式的丹田三噓息，把氣引入丹田，以免在改變體形活動方式時，新生的氣液散失留滯。強身法的具體作法如下：

1. 起式丹田三噓息

按站式身法站好，閉上眼睛並保持精神和肢體的鬆靜自然狀態，將兩手自身體兩側輕鬆緩慢地、掌心相對地向腹前丹田（其部位在肚臍向下向內各一寸三分）處聚攏。當移至丹田時，在自然鬆腕而掌形半下垂的狀態下，男子用左手，女子用右手，將拇指根部，即第一掌骨掌側中點的部位，放在肚臍處，目的是使掌心的勞宮穴撫在丹田處，然後再將另一隻手的掌心放鬆地重疊在已撫在丹田的那隻手背上，使兩手的勞宮穴對準。然後在式子導引動作配合下，做三次用嘴慢慢吐出氣息噓息。其具體作法：凡患有元氣虛衰、陰虛腎虧形成各種慢性病的病人，要先呼而後吸，患有陰寒熱毒實邪凝聚形成像癌、肝硬變、硬皮病的病人，要先吸而後呼。吸是用鼻慢慢地將氣吸進去，舌抵上顎，同時配合兩手稍放鬆（但不離開身體），上身略微前移，呼是用嘴慢慢地將氣呼出來，舌頭放下，同時配合兩手稍作按下的動作（但不要用力），上身略微隨著兩膀放鬆而後坐。呼吸（或吸呼）後，藉由此次到下次呼吸的轉折而形成的不呼不吸狀態（即咽息）之際，把體形恢復原狀。這樣連續呼吸三次。在每個呼、吸、咽過程中，都要作到慢、長、輕、勻並留有餘地，莫要強求深長、故意憋氣，把肚子吸鼓或呼空。因為這些都會阻礙內氣的正常運行，起著與氣功療法完全相反的作用。

2. 翹足信步作吹息

作完手撫丹田三長噓後，就可以睜開眼睛（在平坦、安靜而又安全的環境裡，也可以不睜眼睛，因為閉著眼的療效更好）像平時閒暇溜公園似的，以安怡的情緒，鬆弛的軀體，緩慢的步伐作信步的走行。並在走行中，運用以下兩氣功法：

Mindfulness In Biz
正念事業

靜行：強身步行法

(1) 運用多入少出吹息法。就是完全用鼻，始終舌抵上顎的 吸 吸 呼 咽。兩吸一呼一咽，呼吸都要作到短急有力，使其在鼻孔處產生風速而發出風聲的吹息。(2) 運用翹足法。此法是走行落腳時，翹起腳尖，讓腳跟先著地，以調動陰、陽二蹻脈氣啟動運行。起腳時，先翹起腳跟，讓腳大趾觸一下地，以調動肝、脾二經氣啟動運行。

為使信步走行充分發揮作用，要注意保持精神、肢體的安靜輕鬆。首先要努力保持大腦皮層的安靜，當大腦出現與練功無關的「雜念」時，就有意識地聽一下鼻孔處的「風聲」去排除它。為了保持大腦安靜，在睜著眼睛走行時，也要對周圍的一切事物努力作到「視而不見」和「聽而不聞」。其次是努力保持肢體的放鬆。呼吸時雖要短急有力，但還應掌握呼吸的強度和速度。其強度以自己能夠聽到風聲為度，不要過強；其速度以自己感覺輕快舒暢為宜，不要太急太短。走行時，雖然要求腳尖蹺得高些，但還應保持站式身法的兩腿微曲的要求，不要把腿挺直，雖是信步走行，但也要使步法靈活輕快，保持鬆膝鬆胯鬆腰，手臂隨身擺動，頭頸微轉不僵等等。在這樣鬆靜狀態下走行，口水就會增多，對於這些在練功中分泌出的口水，因其有著很好的治病強身作用。所以不要吐掉，可分作若干小口徐徐嚥下，最好是停步放鬆以後再嚥，這樣會防止下嚥口水時，被嗆發咳。

3. 收式歸源再三噓

按上述功法走行了一段時間（一般二十分鐘左右），在體內已經滋生出一部分元氣。此氣按人的生理，是要藏入臍下丹田，以便使它再沿「三焦」通路分佈全身去推動臟腑和一切組織器官的正常生化活動，去起治病強身作用。因此當走行完畢時，就要把這部分元氣很好地引入丹田。這個引氣入丹田的具體作法，從外形看，是和開式的「手撫丹田三噓息」完全一樣，也要選個比較安靜的地方，停步放鬆站好閉上眼睛，雙手撫在丹田作三次長呼吸。但是這次是收式的三噓息，目的是要引氣進入丹田，所以這次作三噓息時，要用意識去微微想著丹田，這樣用「意念導引」把所滋生的元氣引入丹田。

4. 練氣而後要養氣

經過練功引氣入丹田以後，還要有一個「養氣」的過程。使新生的氣液去滋補元氣，修補身心。這個「養氣」過程，一般需要十分鐘左右。也就是每當運用功法走行約二十分鐘後，就要休息十分鐘。這十分鐘的「養氣」階段，雖然不是運用功法作功，但不论是散步，或坐下休息，都還需要保持練功時的鬆靜狀態，不要作完收式三噓息後，就馬上去與別人談話，去思考問題或作別的事情，也就是不要讓比較多的神經活動去干擾新生之氣液進行充實元氣、滋養身心的一系列生化活動。

Mindfulness In Biz
正念事業

TITER 靜坐

“我祇要挺直脊椎，肌肉不硼緊，姿勢不僵硬地坐著，便能把整個身體放鬆。”

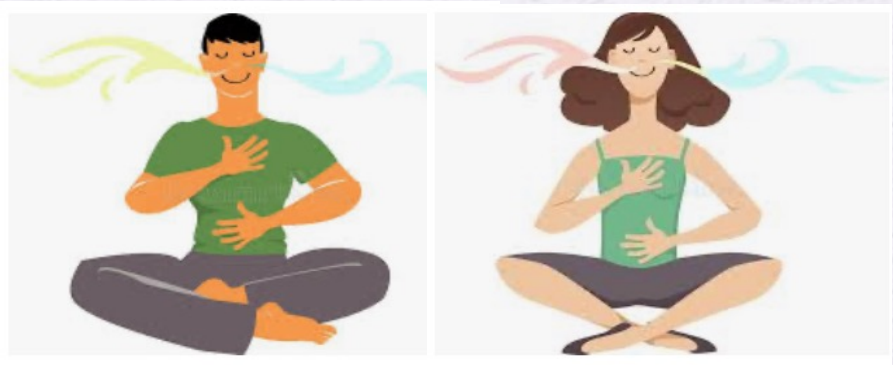
（一行禪師）



Mindfulness In Biz
正念事業

靜坐：回光

端坐在椅子上，雙腿平放在地板上，腳趾向正前方，雙手虎口相义。掌心向下，放在大腿盡頭之上。
腋下留有空間。不要靠在椅背上。身體挪到椅子中間，在坐骨下放一個墊子或折疊的毯子，使臀部向前傾斜，會陰處乘在椅前邊上。如有需要可以在下背部後面放一個枕頭做支撐，幫助背部保持自然筆直，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。



回光法：意守山根，一直守至和天地正氣相通，天地正氣直接從山根透入泥丸上丹田，然後在身體中線下降到中丹田，再導引到夾脊。守夾脊後，再引天地正氣吸人下丹田，凝神入氣穴，真陽與自身元精、元氣結合拱固，天地正氣才變為己有。

- 意守夾脊、內照夾脊。打開生命物質夾脊庫，開通中黃督脈，止念，發展胎息，調心肺，平衡心腎，冶療三高。

性命圭旨：“認定此心退藏夾脊之竅，守而不離，久久純熟，則裏面咬咬明明，如月在水相似，自然散其邪火，銷其雜慮，降其動心，止其妄念。妄念既止，真息自現，真念無念，真息無息。息無則命根永固，念無則性體恒存。性存命固、息命俱銷，此性命雙修之第一步也”。

人若根源牢固，呼吸之間，亦可以奪天地之正氣，而壽綿長。人若根源不固，精竭氣弱，所吸天地之正氣隨呼而出，身中元氣不為己之所有，反為天地所奪。

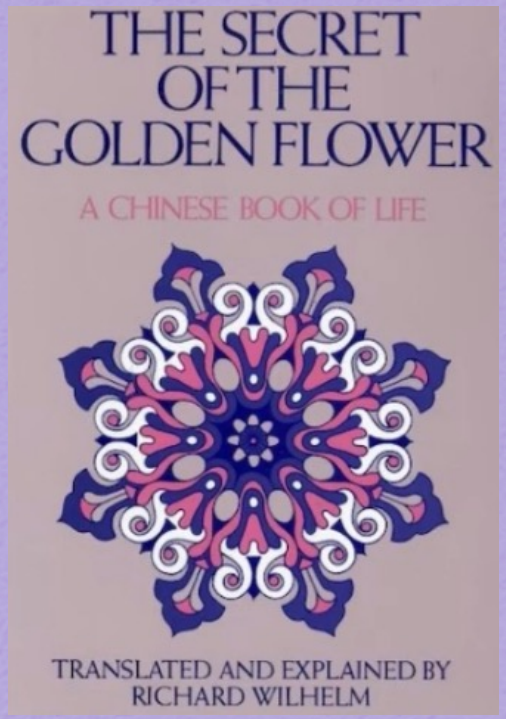
Mindfulness In Biz
正念事業

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。
- 雙手虎口相义。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

Mindfulness In Biz
正念事業

靜坐：清靜回光功法

- 把銀白光從眉心天目穴輕輕吸入前半邊的大腦。
- 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。

Mindfulness In Biz
正念事業

TITER

Take-IT-Easy, Relax~

放心, 放鬆~

自然自在

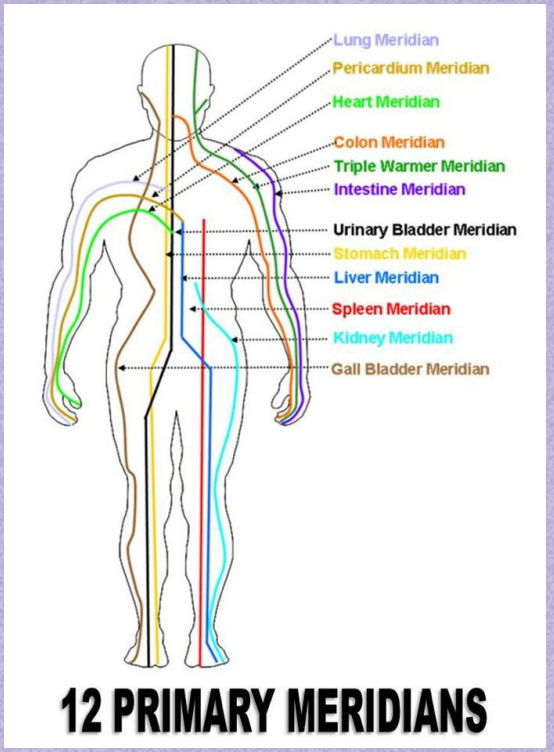
Mindfulness In Biz
正念事業

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
   - 摩擦手背到手指尖
   - 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



Mindfulness In Biz
正念事業

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。” Herbert Benson《Relaxation Response》
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。

Mindfulness In Biz
正念事業

附錄：
氣功簡介

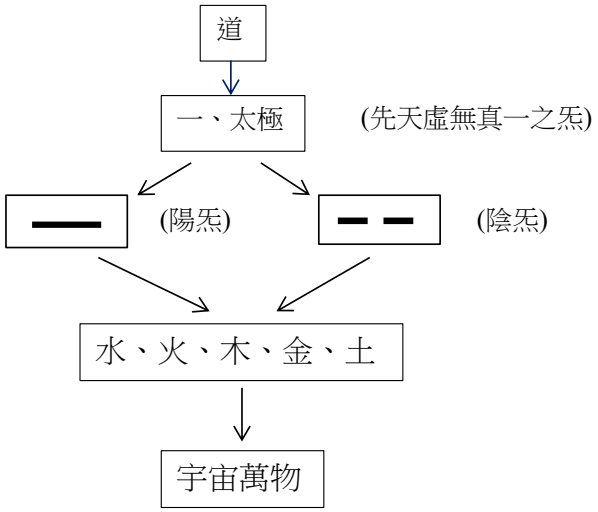
Mindfulness In Biz
正念事業

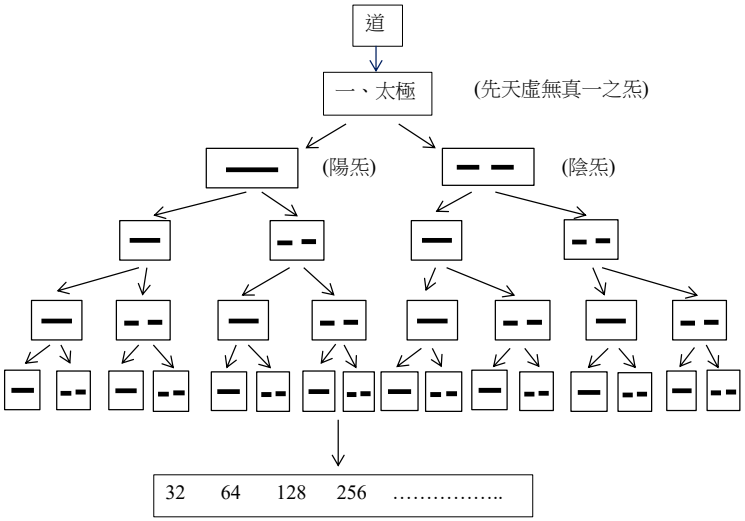
氣功是什麼？有什麼功能？

- (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（內因 – 七情）：喜、怒、憂、傷、悲、恐、驚。
    - 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。（不內外因）：飲食、房室、跌撲、金刃。
    - 氣候異常（外因 – 六淫）：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)。

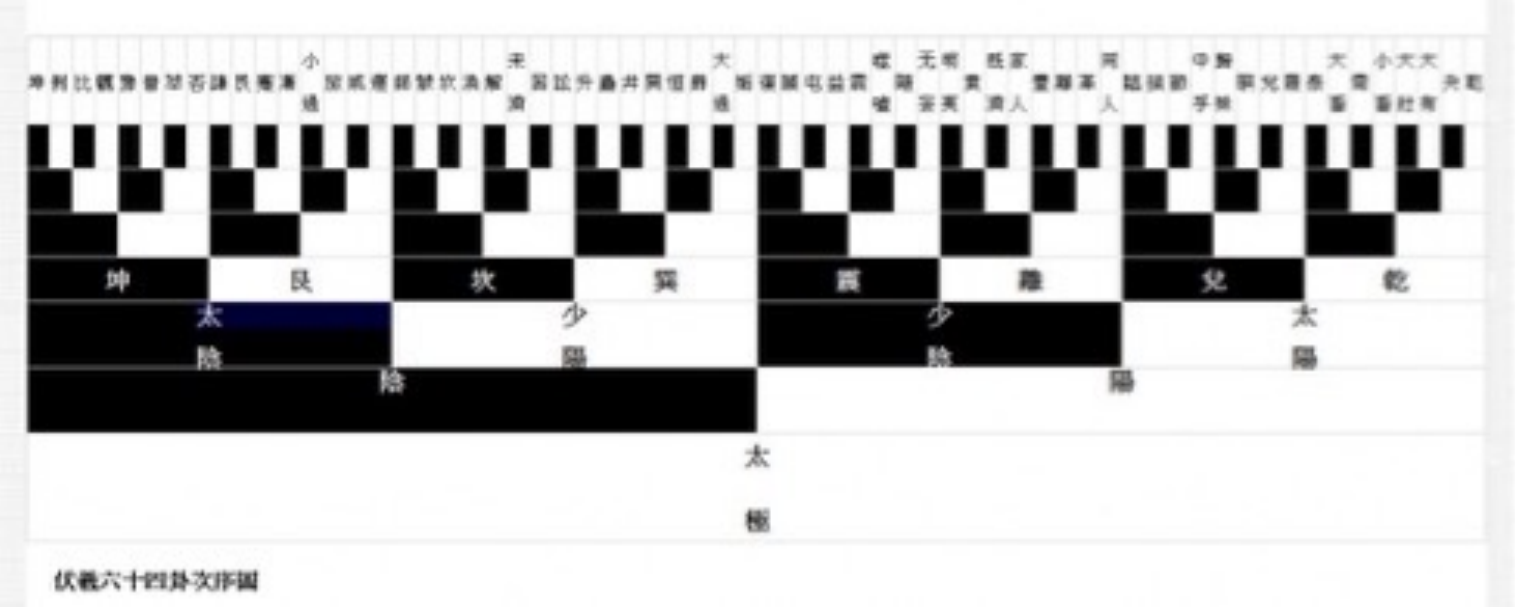






Mindfulness In Biz
正念事業

氣是什麼？



- 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。

Mindfulness In Biz
正念事業

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

Mindfulness In Biz
正念事業

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。

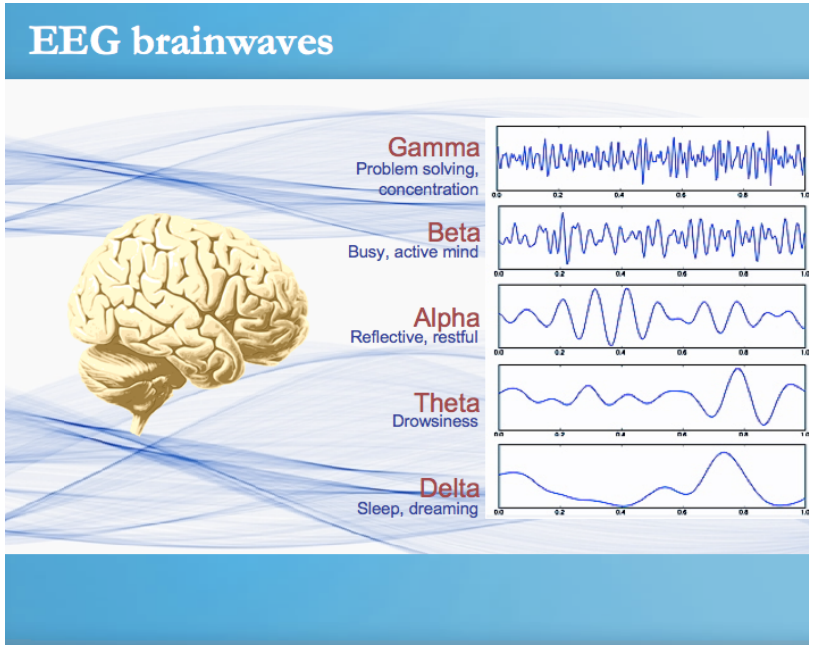
Mindfulness In Biz
正念事業

氣的科學

氣功的意義是訓練及鍛鍊身體的內氣， 含義是用意識不斷的調整呼吸和身體姿勢來鍛練，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，引起腮腺和頷下腺的分泌。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、腹瀉或便祕、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、耳朵及手指來測量每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，人們有可能用意識調理內臟及血管機能。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波之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(brainwaves) : 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)。

Harmonic frequencies(HF) based on standard heartbeat baseline of 72bpm.

Number of harmonic frequency (HF)	1st HF	2nd HF	3rd HF	4th HF	5th HF	6th HF	7th HF	8th HF	9th HF	10th HF	11th HF	12th HF
Corresponding Meridian Channels of TCM	Liver	Kidney	Spleen	Lung	Stomach	Gall Bladder	Urinary Bladder	Large Intestine	triple energizer	Small Intestine	Heart	Pericardium
Hz estimated by heart rate at 72 bpm	1.2	2.4	3.6	4.8	6.0	7.2	8.4	9.6	10.8	12	13.2	14.4

Mindfulness In Biz
正念事業



MIB TITER

Take-IT-Easy, Relax~

放心, 放鬆~

Take-IT-Easy,Relax~
Wellness Program

本練習指引的素材來自黃漢立老師的著作及課堂的備忘錄

Mindfulness In Biz
正念事業