

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

Take-IT-Easy, Relax 放心，放鬆

Mindfulness In Biz
正念事業

五臟十二經絡內息調理



呼吸：調五臟六字氣訣
蹲坐：調腸胃叫化功
靜行：調肝腎虎步行功
靜站：調心肺肝腎通十二經絡站樁
靜站：三體式發動十二正經站樁功
靜坐：調心腎通關蕩穢玉液煉形法
靜站：調陰陽真氣站樁功

Mindfulness In Biz
正念事業

止~ a *qu**i**et* moment

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：調五臟六字氣訣

練習呼吸，首先身體、精神要盡量放鬆，吸氣、呼氣時，體察空氣在柔和地摩擦鼻孔的鼻壁，千萬不要用力呼吸，起初沒有感覺不要緊，最重要的是呼吸要柔和緩慢，就可以逐漸恢復人類本有的靈敏感覺。從容地呼氣出來、從容地吸氣進去，細心體會到空氣的進出有摩擦鼻壁的感覺。能有這感覺，就能刺激鼻內的神經，改善肺的功能了。亦因為你集中精神體會這種感覺，很快就可把惡劣、令人興奮的雜念降低了。

跟着我們的感覺不應只局限於鼻子這麼小的部分，應進一步令氣流經過的部分，也應有空氣在摩擦的感覺。

順呼吸

吸氣的時候，腹部盡量膨脹（**不是肺，是腹部**）；呼氣的時候，腹部盡量收縮。最初只專心注意吸氣時腹部膨脹、呼氣時收縮，其他不理；習慣之後，進一步注意呼氣時鼻孔的鼻壁要有感覺；再進一步注意吸氣，當氣下降到肺部時，感受空氣微微在摩擦那些通路；再進一步，吸氣下降到腹部的丹田，體會到氣一步步下去有摩擦的感覺；再進一步，呼氣時感受到腹部有空氣摩擦著上升，順著原來下降的路線從鼻孔呼出來。

逆呼吸

這種呼吸法與順呼吸相反，呼氣出來時，腹部反而膨脹，這是第一點。第二點就是，呼氣的時候，盡量不去注意上升呼出的空氣，反而要細心體會體內的內氣的下行。當你呼氣出去的時候，就等於用了你的內氣把空氣推出去，你想像空氣不動，於是自己的內氣反而被空氣推向身體下面。例如當你發出肝木「噓」的字音時，想像體內的內氣下降至右面的肝臟；當你發出心臟「呵」的字音時，想像體內的內氣下降至心臟，以此類推。

內氣的出發點在喉嚨、在口，甚至大腦也可以，不過避免在大腦，免得虛火上升。最好想著以喉嚨為上下的標準，空氣從喉嚨出去，內氣就由喉嚨下降至心、肝、脾、肺、腎。

練習時可用循序漸進的方式，例如呼氣腹部本應膨脹，我現在只輕微收縮，只較平常的收縮減小一些，再慢慢地減少，直至沒有了收縮；然後再由沒有收縮，勉強自己輕微膨脹，將來慢慢加大，直至腹部可以膨脹開來。

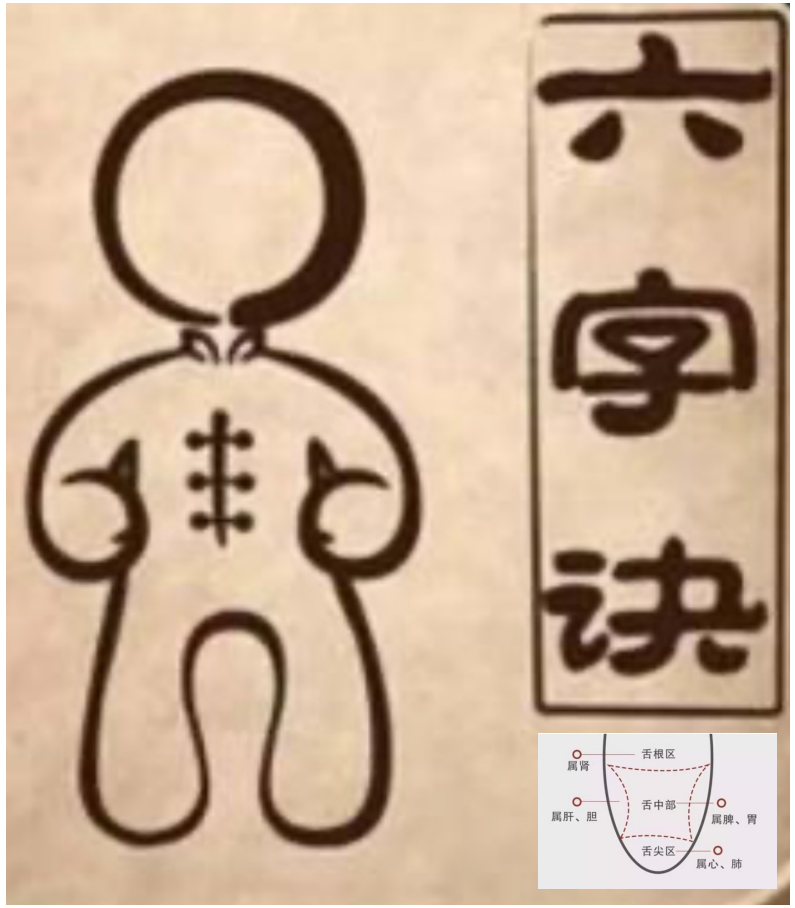
如果真的無法掌握逆呼吸，一個簡單的方法是不管呼吸是順是逆，每一次呼吸只管送氣到相關的內臟去。精神容易緊張的女性尤其適用這簡易法子，就可免卻練到頭昏腦脹的弊病。





Mindfulness In Biz
正念事業

六字發聲練習法



「噓」字發聲



普通話讀如「需」（xū），粵音讀如「舒」。發這個字音時，上、下唇微分開，舌頭平放，舌頭兩邊微彎如弧形向上翹起，大概放在上、下牙齒中間偏低之處。呼氣時，集中意念在實際的肝臟（即右肋下的肝臟），想像肝臟發出「噓」聲，將體內混濁的肝氣從口裡呼出去。進一步才意守身體裡面的左邊（中國地圖上南下北，以左邊為東，東屬木屬肝，這是較高級的練法），腹部微微收縮。呼氣讀字音之後，心平氣和地想像將天地之間的木氣（與肝臟性質相同）吸入肝臟（與馬禮堂認為吸氣時不運用意念不同）。如覺得抽象的話，可想像將初春植物的那種新黃嫩綠、青翠顏色的光氣吸入肝臟，以補益自己的肝臟。

「呵」字發聲



普通話讀如「呵」（hē）或「哈」（hā），粵音也讀如「呵」或「哈」。發「呵」或「哈」字音時，集中意念在心臟，想像從心臟、甚至腹部丹田發出字音，字音如從心臟發出，降火力量小一些；從丹田發出，降火力量則大一些。發聲時最重要的是舌頭平放，同時緩慢地呼氣，想像將體內混濁的火氣從口裡呼出去，發聲時肩頭輕輕往下鬆沉，腹部從容地微微收縮，最重要的是氣流經過口腔時，舌面也感受到氣流柔和、微不可覺的摩擦，然後才呼出去。吸氣時，想像將天地之間的火氣、或美麗的粉紅光氣吸入心臟，以補益自己的心臟。

「呼」字發聲

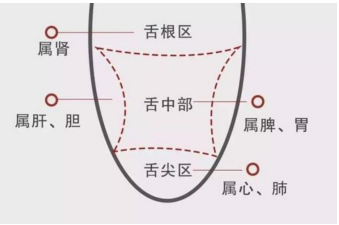


讀如普通話「呼」（hū）音。發這個字音時，口撮成圓筒型，集中意念在脾臟（如不知實際的位置也不要緊，意守肚臍以上兩、三吋的位置，大概是身體的中央），呼氣時，想像從那裡（最好是上腹部）發聲出來，將體內混濁的脾氣從口裡噴出去。舌頭略向下，頭要略低，下巴往內收，使口部撮成圓筒形的周圍也感受到氣流輕微的摩擦；吸氣時，想像將天地之間的土氣或美麗之極的金黃光氣吸入脾胃，以補益自己的脾臟。大原則是全身放鬆，呼吸從容自然，所以如因口型撮得太小而覺得緊張，就調整至稍大一點，盡量不要有緊張、不舒服的感覺。

Mindfulness In Biz
正念事業

六字發聲練習法





「呬」字發聲



讀如普通話「絲」（sī）音。發這個字音的關鍵在於上、下牙齒盡量合攏，舌頭放在上、下牙齒中間位置，但舌尖向下，舌面向前、略貼著牙齒。通過牙齒和舌頭這樣的安置，呼氣出去的時候會感覺氣流經過舌面，但由於舌頭和牙齒阻礙氣流的通過，氣流只能從牙齒中間細微的空隙出去，於是自然地會發出這個「呬」字音。集中意念在肺臟，想像從那裡發聲，將體內混濁的肺氣從口裡噴出去。吸氣時則不要發聲，想像將天地之間的金氣或最美麗潔白的光氣吸入肺臟，以補益自己的肺臟。

「吹」字發聲



普通話讀如「吹」（chuī），粵音也讀如「吹」。發這個字音最重要的是口不要張得太大，發聲時，舌頭向後微收，舌根微向後拉，就可帶著氣下降至後背。因舌根向後拉，發聲用力呼出，於是產生相反的力量，令氣在後背順著兩條路線下行至兩個腎臟。如想效果更好，發出「吹」字字音的同時，身體可以微微前傾，更容易讓氣下降，使腎臟變得溫暖，但熱氣應由上而下，千萬不能上升。每個人可以自己身體做實驗，體會身體前傾到甚麼程度最易令腎臟產生暖氣，便以此作為標準。

集中意念在腎臟，想像從那裡發聲。讀音的時間要盡量長一些，因腎臟處於上身最低、較深之處，空氣的震動受到身體中間很多器官的阻隔，聲波會被吸收，要發聲長一些才能影響它，令它震動。

呼氣時，想像將體內混濁的腎氣從口裡噴出去。吸氣時，想像將天地之間的水氣或美麗的黑漆色、或淺紫色、或如海水般純潔的藍色光氣吸入腎臟。你覺得哪種顏色最順眼、最舒服，就吸入那種顏色，以補益自己的腎臟。

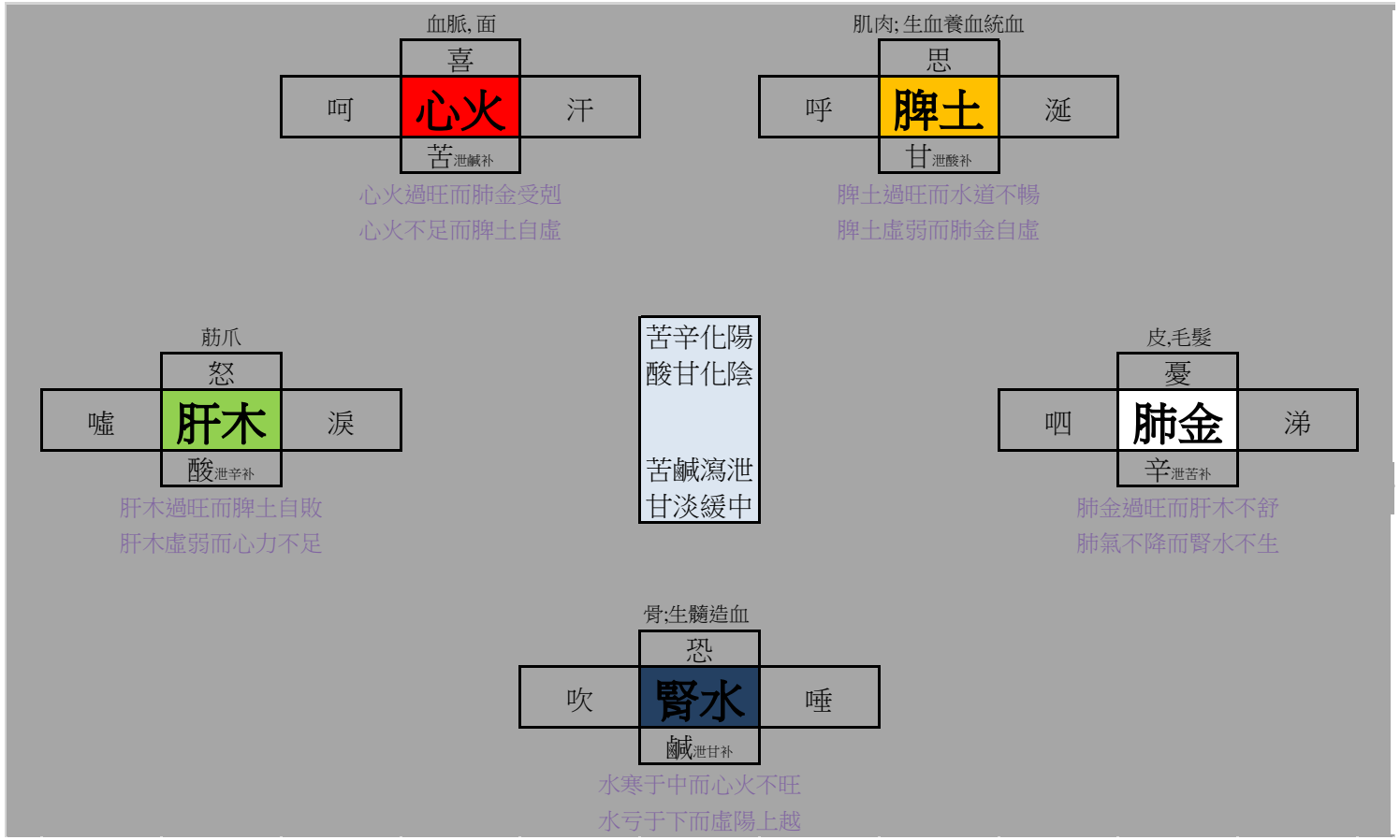
「嘻」字發聲



大致讀如普通話「希」（xī）或粵音「斯」，但噴氣不像發這兩個字音那樣容易。發這個字音時，上、下牙齒略為上、下拉開，口要張得較大，下唇略向下，雖然口張開了，但氣好像很難噴出去，但又千萬不要太認真、緊張，不然就會引致虛火上升，以致頭暈了。發聲時，集中意念在丹田；虛弱、血壓低的人，可嘗試集中意念在命門。最好還是意守丹田，想像「嘻」字音從那裡發出，同時將體內混濁的肝氣或心氣從口裡噴出去。呼氣後，想像吸入天地之間的木氣或火氣，或者屬木的青色光氣或屬火的粉紅光氣。但只是想像吸取天地的清氣進入丹田是最安全的練法。

Mindfulness In Biz
正念事業

五行生剋



後天五行相生次序

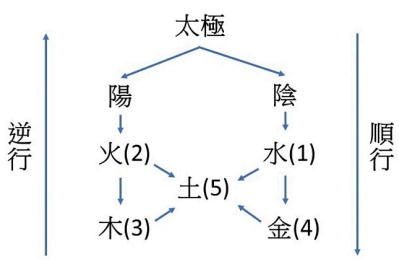
木(肝) → 火(心) → 土(脾) → 金(肺) → 水(腎)

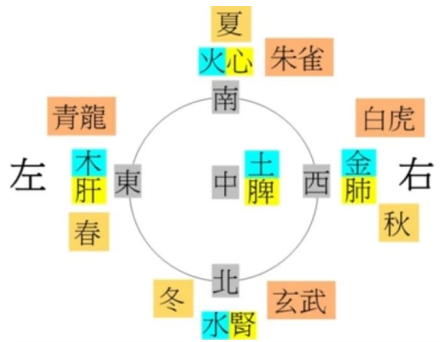
魂 神 意 魄 精

	陰陽學	五行	中醫	靈界
魂	陽(元氣)，主動、升、熱	木	肝	神
魄	陰(形體、精)，主靜、降、冷	金	肺	鬼

魂(木)	在外、思考、推己及人，關懷別人。
魄(金)	在內、記憶、自身的感覺、自我、自私。

先天五行生成次序





Mindfulness In Biz
正念事業

六字氣訣可治療的疾病

莫文丹「氣功秘旨」（廣西科技一九八九年版）

噓字主肝屬木，在實證中，常見頭疼眩暈，脅肋脹痛，胸悶不舒，煩躁易怒，口苦目乾，四肢作麻等證候。在虛證中，常見頭暈目眩，視物模糊，肢體麻木，筋脈拘攣，面黃舌淡，月經量少或經閉等證候。(八段錦: 攢拳怒目增氣力)

呵字主心屬火，在實證中，常見口舌糜爛疼痛，心煩不安，失眠，口渴喜飲，尿赤作熱等證候。在虛證中，常見面色不華，心胸憋悶，形寒肢冷，色淡苔白，神疲乏力，嗜臥懶言，或反見手足心熱，潮熱盜汗，口乾心煩等證候。(八段錦: 五勞七傷往後瞧)

呼字主脾屬土，在實證中，常見脘腹脹滿，食慾不振，面目浮腫，身重困倦，小便不利，大便溏薄等證候。在虛證中，常見脘腹虛脹，納食減少，面黃肌瘦，身萎肢軟，大便稀溏，小便清長，中氣不足，臟器下垂，或反見月經過多，便血、尿血等證候。(八段錦: 調理脾胃須單舉)

呬字主肺屬金，在實證中，常見咳痰多，氣喘胸悶，鼻流清涕，呼吸不暢，或痰黃稠粘，咽喉紅腫，口乾舌燥，胸部悶痛等證侯。在虛證中，常見面色咣白，畏風怕寒，語音低微，氣短懶言，咳喘無力，動作遲緩，痰中帶血，或反見乾咳無痰，咽燥口乾，五心虛煩，顴紅唇紫，潮熱盜汗等證候。(八段錦: 左右開弓似射雕)

吹字主腎屬水，在實證中，常見小腹脹滿，尿頻、尿急，尿道熱痛，排尿困難，或小便混濁，或尿中帶砂石等證候。在虛證中，常見頭暈目眩，耳鳴耳聾，遺精滑精，陽萎早洩，月經不調，不孕流產，氣短喘促，聲低寡言，小便清長，大便乾燥，智力遲鈍，多夢少眠等證候。(八段錦: 兩手攀足固腎腰)

嘻字主三焦，在實證中，則常見整個胸腔、腹腔的氣機不暢，脹滿不舒，或大便秘結，小便不利等證候，在虛證中，常見整體皆虛，營衛俱敗，不經風寒，未老先衰。(八段錦: 兩手托天理三焦)



虛証、實証

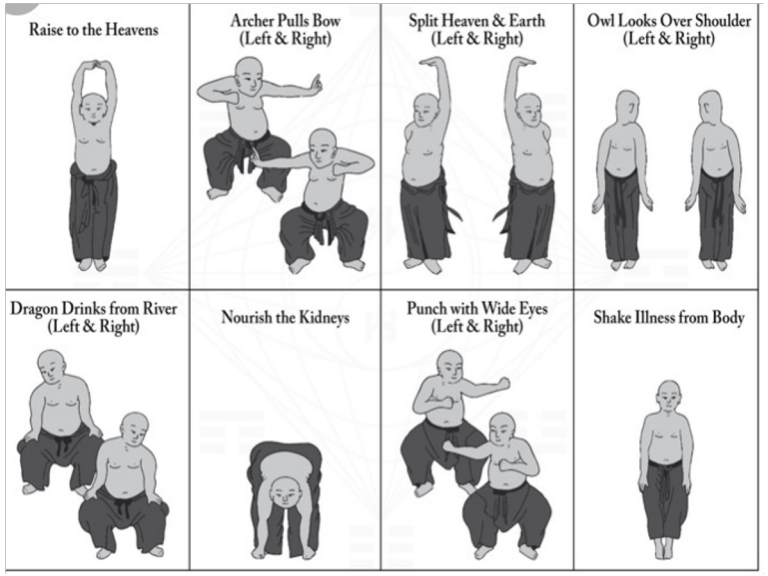
註：虛（過弱）則補（逆呼氣）其母，實（過強）則瀉（順呼氣本音）其子。血壓低，貧血：宜逆呼吸

Mindfulness In Biz
正念事業

丹道八段錦操作要點

次序	招式	呼吸	操作步驟	意守	眼神	經絡臟腑	操作提示
起式			放松站樁				
1	兩手托天理三焦	吸 呼 嘻 吸	起手升至膻中 舉手至頭頂 兩手劃弧向下	丹田	前方	三焦 心包	兩手劃弧向下像潑水
2	左右開弓似射雕	吸 呼 呬	起手胸前 拉弓開手	呼氣至丹田	拇指 食指	肺金 大腸	先左後右
3	攢拳怒目增氣力	呼 噓	左右拳攢出	氣沉丹田	前方	肝木 膽	先左後右 手臂不全直 用腰、腳蹬發力 腳指抓地
4	調理脾胃須單舉	吸 呼 呼	掌心朝天升至丹田 單掌朝天舉，另一掌向下	丹田 拇指 食指	前方	脾土 胃	先左後右 足大趾、二趾抓地 輕咬腎齒
5	搖頭擺尾去心火	呼 呵 吸	上身左右傾 上身返回正中	氣從丹田經右／左外側下降至湧泉 氣從湧泉經腿內側反回丹田	望下	心火 小腸	先左後右 頭与上身擺動時直線不變 胳部後坐，扣下巴
6	五勞七傷往後瞧	呼 吸	頭部轉左／右 頭部返回正中	氣從丹田經右／左外側下降至湧泉 氣從湧泉經腿內側反回丹田			先左後右 掌心向下想像有氣球頂住往下的勢
7	兩手攀足固腎腰	吸 呼 吹 吸	掌心向上升至膻中 掌心攀足 掌心向上反回下丹田	湧泉 氣從百會下降至下丹田		腎水 膀胱	扣下巴 上身向後仰
8	背後七顛百病消	吸 吸 呼	掌心向下升至心窩 足跟离地，掌心同時下压至丹田 身体下降，掌心回升至心窩	企定後，气從腳內側升至丹田時，守命門			輕咬腎齒 足後跟向外、趾尖抓地 後跟有些力量与地接觸
收式			甩手操	湧泉			

八段錦



Mindfulness In Biz
正念事業

宋元朝「修真十書卷十九，去病延壽六字法」：肝若噓時目睜睛，肺知呬氣手雙擎，心呵頂上連叉手，腎吹抱取膝頭平，脾病呼時須撮口，三焦客熱臥嘻寧 。

养气健目功

馬栩周編创專门针对眼疾的中醫醫療氣功

预备式（贯穿始终）

两脚平行与肩同宽，头正项直，双目垂帘，舌抵上腭。松肩坠肘，含胸拔背，呼吸自然。默念“眼睛明亮”6次，极目远眺，想象绿色草原与蓝天，再收回目光。

调息（每式做完6次后做）

两臂从体侧抬起，手心向下，至肩高时翻掌向上，收至鼻眉间，再如按球状落回腹前，恢复预备式。

第一式：疏肝明目

· 发音：“嘘”（xū），双目瞪圆。

· 动作：双手手背相对，从腹股沟沿肝经上提，经章门、期门至中府。坠肘翻掌，双臂自然打开。闭目，双掌劳宫穴轻轻覆盖双眼（不按压），意念体会眼部温热感， 意念轻轻放在眼眶周围，不要强行“意守眼球内部”或“引气冲入眼内” ， 默数至6。双手沿胃经从面部推至腹部，自然垂于体侧。

第二式：安神养目

· 发音：“呵”（kē）

· 动作：双手掌心朝身，由小腹沿脾经上提，经胸部至腋下大包穴。翻掌，中指对准外眼角。闭目，劳宫穴对准双眼，默数6次。用小指揉按睛明穴3次，双手经头部沿膀胱经下行至体侧。

第三式：强肾健目

· 发音：“吹”（chuī）

· 动作：四指向下，掌心朝外置于后背骶骨处。双手上提经肾俞穴至胸前，同时屈膝下蹲。翻掌引气上行至眼部，劳宫穴对准双眼，默数6次。双手经头两侧沿胆经下行（风池→肩井→环跳），自然垂于体侧。

第四式：转颈运目

· 发音：默念“眼球转动—转动自如—颈部放松”

· 动作：面部转向右肩上方远视→低头向左转→仰头向右转。每侧6圈。

· ⚠ 禁忌：视网膜脱落与玻璃体严重浑浊者不做此动作。

第五式：五轮滋目

· 发音：默念“按-摩-缓-慢”“意-念-集-中”

· 动作：闭目，双手四指并拢点按下眼眶4次→外眼角4次→上眼眶4次→发际处4次→小指点按睛明穴6次。恢复预备式。

第六式：真气运目

· 发音：默念“眼睛明亮1，眼睛明亮2……”（共6次）

· 动作：右手放丹田，左手捏按右手少冲穴、中冲穴、劳宫穴、合谷穴各6次，左右手交替。双手食指点按迎香穴6次，拇指点按翳明穴（耳根凹陷后一寸）6次，再点按风池穴6次，最后捏耳坠6次。恢复预备式。

⚠ 安全提醒

练习中眼部出现热、湿、胀、麻属正常反应。但视网膜脱落/眼盲的情况：第二式“劳宫穴对准双眼”时，手掌轻覆即可，切勿按压；第三式屈膝下蹲时，保持上身正直，膝盖不超过脚尖。转颈运目直接跳过。 如果站立不稳或术后初期，可坐在有靠背的椅子上练习，避免低头或憋气动作。 如果练习中出现眼压升高感（眼球发胀、疼痛），立即停止并就医。

Mindfulness In Biz
正念事業

六字氣訣逆行五臟法之初級練習

甲、子肥益母後天五行逆行練習法

腎吹（水）→肺呬（金）→脾呼（土）→心呵（火）→肝噓（木）→腎吹（水）

第一種的練習次序是水生金、金生土、土生火、火生木、木生水，即是子女發了達，再孝養父母，這是補益自己的練法，也是逆行的一種方法，它從腎臟開始，一直回到腎臟結束。為甚麼呢？因為腎臟是「先天之本」，我們要利用身體內固有的高級生命物質來改善身體，這好比窮人的房子又破又舊，住不下去，要花錢裝修房子，於是只好節衣縮食，這需先賺錢，才能進行。另外，腎臟是收藏生命物質之處所，這也是為甚麼練功最後要回到腎臟去的緣故。因為在五臟之中，腎臟是陰中之陰，陰性收斂，因此腎臟的收斂力量在五臟中最大，能夠將你辛辛苦苦練到的氣收入儲藏庫。其實練氣功的人，一般就說引氣歸元，送入丹田，但對初學者來說，不及把氣送入腎臟那麼有益和合理。

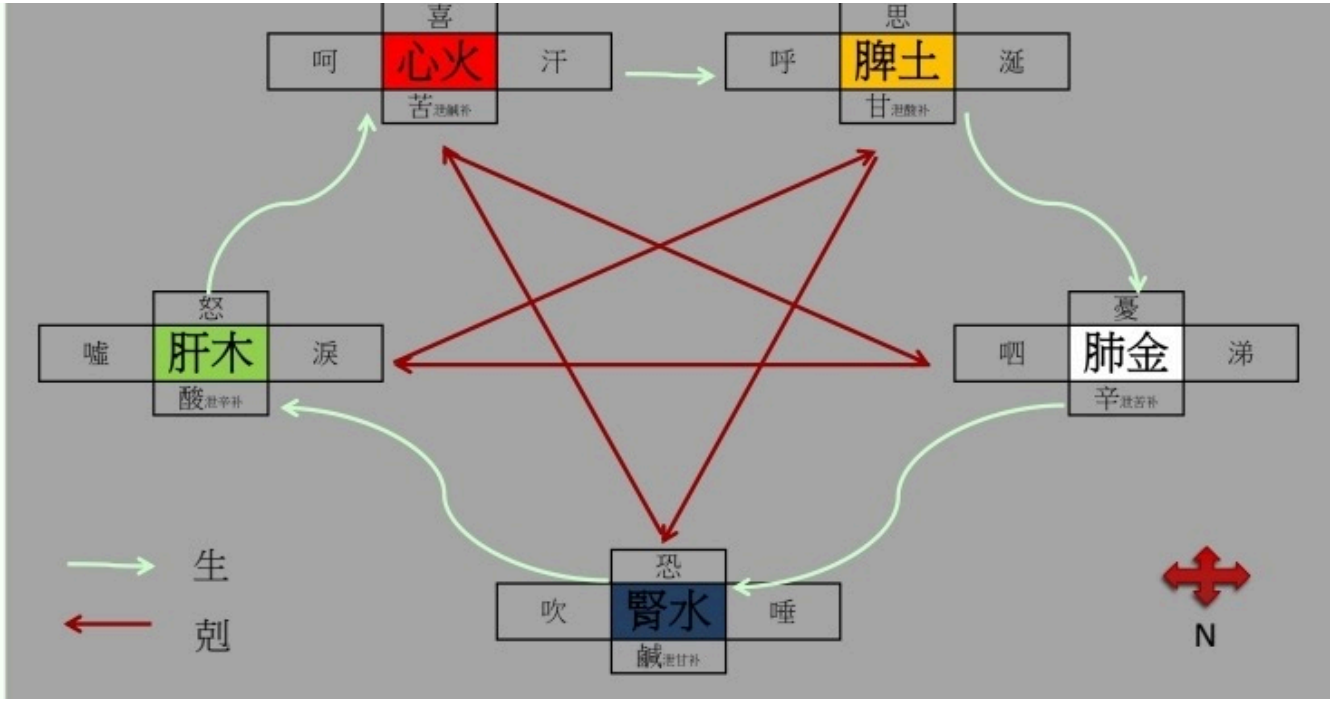
乙、主動以剋為生逆行練習法（我剋）

腎吹（水）→心呵（火）→肺呬（金）→肝噓（木）→脾呼（土）→腎吹（水）

丙、被動以剋為生逆行練習法（剋我）

腎吹（水）→脾呼（土）→肝噓（木）→肺呬（金）→心呵（火）→腎吹（水）

這種功法，最適合性格剛強，身體特別強健和不守常規的人。如果這些人好好地受到剋制，他們過盛的亢陽就會減弱一點。體質衰弱的人練這功法就要小心謹慎一些，因為身體已弱，再受剋制，就會受不住了。



五行情志生剋圖

Mindfulness In Biz
正念事業

六字氣訣逆行五臟法之第二級功法

這已是從形而下到了形而上的階段，因此，已不是針對本體，而是根據其功用，亦即是根據五行的原理來練習，而不一定以五臟的實際位置作為練習的根據。因此，當說到肝木的時候，就是在東方；說到心火的時候，就是在南方；說到肺金的時候，就是在西方；說到腎水的時候，就是在北方；說到脾土的時候，就是在中央。注意：這是以我們的頸部以下、會陰以上的上身為準，甚至可以腰帶或腰帶下一吋裡面的位置作為北方，心口膻中穴（心窩）裡面的位置為南方，定了這兩個位置之後，左面是東，右面是西。所以東面的肝木，是在心腎中間左肋裡面，而肺金是在右肋裡面，至於脾土，則是既不前、亦不後，剛好是我們上身中間的位置，所謂中間位置，不用太準確，差不多就可以了，前一點、後一點、近一點、遠一點，都沒有關係。將來你有了氣感之後，氣感就會自動告訴你，對你來說，最適當的位置是在哪裡，所以不要拘泥。在開始練這個功法的時候，最初可意守生理上實際臟腑的位置，等到臟腑健全、功能出現時，才用東、南、西、北、中的方位來取代。



至於練法又如何呢？首先練的是腎，先要練到腎臟有氣感，不必受次數拘限（次數亦可以十八次或廿四次為原則）。腎臟有了氣，直到氣變得明顯之前，仍然讀「吹」的字音，但意念改守南方心火的位置，由於你意守著南方心火的位置，腎臟的水氣強盛後，便逆行轉化為火氣，就會傳送到南方心火的位置；要等到南方有輕微的感覺，便改為讀心火「呵」的字音，令南方的火氣加強，火氣加強後，轉而意守肺金西方的位置，直至火氣強盛後，轉化為金氣，傳至西方，才發肺金「咽」的字音。肺金之氣加強後，意念便從西方改守中宮脾土的位置，於是西方的金氣就會慢慢傳送到中宮脾土的位置；如此類推，順著北→南→西→東→中→北的次序運行五臟。

練習有了成績後，練功時內氣便順著北南西東中北的方向緩慢地流動，流經五臟，開始於北方左腎，最後回歸右腎結束。

在前述的多種練法當中，以這種逆呼吸逆行法最為王道，長期練功對身體的改善是最大的，如你由初級功法慢慢練下去，到最後仍堅持練習六字氣訣的話，鼓勵你採用這種練法。

甲、子肥益母後天五行逆行練習法

腎吹（水）→肺咽（金）→脾呼（土）→心呵（火）→肝噓（木）→腎吹（水）
北→西→中→南→東→北

用這方法來練六字氣訣，最後是不用練三焦的字音的，因為氣已收入最好的倉庫，完成了收功的過程。在第一個階段，收功收得不好，就用三焦的「嘻」字音來幫忙，尤其如練到虛火上升，更應多練三焦降火。到了第二個階段，你已有了少許基礎，因此應該能夠恰當地收功。如仍做不到，就自己加練三焦，如做得到，就不須練了。

乙、主動以剋為生逆行練習法（我剋）

丙、被動以剋為生逆行練習法（剋我）

腎吹（水）→脾呼（土）→肝噓（木）→肺咽（金）→心呵（火）→腎吹（水）
北→中→東→西→南→北

Mindfulness In Biz
正念事業

六字氣訣四時養生法

春夏秋冬

四時養生練習法

練習過程

端坐，放鬆全身，盡量減少自己的雜念，從容地先呼後吸，頭要略低，下巴向後略收，其他要求參考放鬆功，然後閉上眼睛。凡呼氣時，意守相關內臟，想像將體內混濁臟腑之氣從口裡噴出去；吸氣時，吸入相關的五行光氣。

春分到夏至

從春分開始，直到穀雨，大地植物已是欣欣向榮，木氣旺了，上天就可以供應木氣給我們，我們就像樹木似的欣欣向榮，所吸收的木氣越來越多，因此，首先意念守著肝臟，順呼吸呼氣發出屬肝木的「噓」字音，以瀉體內多餘的木氣。如用逆呼吸，發出「噓」字音、腹部膨脹的同時，想像身體裡面的氣下降到實際肝臟的位置，則可略為補充體內的木氣。以六次為一基準，可以讀三十六次。

立夏前十八日

立夏前的十八日是春季月，這期間屬土，這一階段應同時讀屬肝木的「噓」字音和屬脾土的「呼」字音。先讀屬肝木的「噓」字音，然後讀屬脾土的「呼」字音，因為先讀「噓」的話，木就會變為火，再讀屬脾土的「呼」字音時，土就不用消耗自己固有的能力，直接從木生火的火中取得營養，這樣補脾的力量就會大一些。「噓」的字音連續讀十八次，令到木氣增加至相當強度之後，就可生火了。然後「呼」的字音也連續讀十八次，一共三十六次。

如果虛火特別旺盛的話，可用屬三焦的「嘻」字音來代替「呼」字音，這是特殊情況下的做法。你也可以將它分為一半來處理，例如一共讀十八次，你就讀三焦「嘻」字九次、脾土「呼」字九次。其他季月以此類推。

夏至至秋分

從夏至開始，一直到秋分之前，我們要盡量練屬心火的「呵」字音，一方面調整心臟過多的火氣，令到心臟的功能不致因亢奮而帶來心臟的各種毛病；另一方面，在這階段，盡量將火氣轉化為土氣，秋天有了土氣，就能夠培土生金，生出金氣以補肺臟。

立秋前十八日

立秋前的十八日是夏季月，這期間屬土，需要注意的地方就是：既要顧全心臟，又要培養脾土，更要考慮到夏天完全沒了水氣之後，火氣獨盛造成的災害。因此在一次的練功時間中，練習三個字音，首先發屬心火的「呵」字音十二次，接著發屬脾土的「呼」字音十二次，再讀屬腎水的「吹」字音十二次。如果本身體質特別亢陽的話，應該改變這次序，先讀屬腎水的「吹」字音十二次，然後讀屬心火的「呵」字音十二次，最後讀屬脾土的「呼」字音十二次。如果三十六次不夠，可再讀三十六次，仍然按照這個比例順次序地讀下去。

另外，夏季月天地的土氣當旺，這階段在四季月之中尤其重要，因為土練得好，就會順利由土氣轉化為金氣，所以練屬脾土的「呼」字音更要特別認真。在南方火氣特別旺盛的地方，同時發火、土兩個字音的比例，可能就要斟酌天氣炎

Mindfulness In Biz
正念事業

六字氣訣四時養生法

熱的程度以及考慮本身身體的狀況是亢陽多還是陰多。如天氣特別炎熱或體質是亢陽的話，用「呵」字瀉火也是不夠的，於是可考慮多發「呼」字音。通過火生土，土有了來源補充之後，土生金，就可順利過渡到秋天。若天氣清涼或身體較差的，就多發「呵」字音，因「呵」主氣下行溫暖。「呵」、「呼」、「吹」三個字音的比例，自己要斟酌，但都須以六次為單位。

秋分至冬至

秋分開始到冬至之前的九十日，主要原則是發屬肺金的「咽」字音。

立冬前十八日

立冬之前的十八日是秋季月，這期間屬土，你就要同時發金和土的兩個字音。但這次要顛倒次序，先發屬脾土的「呼」字音，然後發屬肺金的「咽」字音，順著土生金、金生水的次序，就可以帶動金過渡到冬天。

冬至至春分

從冬至到春分這九十天內，主要是發屬腎水的「吹」字音。但這九十天之內，南方還是很熱，照剛才的原則去做就可以了；如果你在溫帶，甚或在寒帶的話，天氣太寒冷了，寒水結了冰，就沒有生命力、不能潤澤萬物，在那些太寒冷的地方，你就需要發屬心火的「呵」字音，令結了冰的水溶化，才能潤澤萬物，然後才能對你身體的其他器官產生補益的作用。所以碰到這種情形，先發十八次或廿四次屬腎水的「吹」字音，然後再發十二次（嚴格可發十八次）屬心火的「呵」字音，令到寒水得以回暖，來發揮它生育萬物的功能。

立春前十八日

立春之前的十八日是冬季月，這期間屬土，土剋水，因此這十八天對腎臟是個嚴峻的考驗。所以在這段期間需要謹慎處理，先發屬心火的「呵」字音十二次，接著發屬脾土的「呼」字音十二次，然後才發本身腎臟的「吹」字音十二次。通過火生土、土生金，暗中支援腎水的改變。另一個方法是先發脾土的「呼」字音，然後發腎水的「吹」字音，最後才發屬心火的「呵」字音，這就可令腎功能得到滋潤、調解。

每一次練功完成之後，盡量多吞唾液，最少吞三口以上，愈多愈好，引導它下行至腹部丹田。然後張開眼睛，鬆鬆頸部、肩膊、手臂、腰、腿。如能再從容地以腳跟觸地式散步一、二百步，通過震動奇經八脈的陽蹻、陰蹻、陽維、陰維，令到全身經脈的內氣運行和平衡之後，對身體的補益更大，練功的成績更好。



Mindfulness In Biz
正念事業

TITER 蹲坐



“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）

蹲坐：調腸胃叫化功

道家的各宗各派，都有叫化功这个练功法子，似不能归诸那一家，同时也不知道是谁人创造的方法，大家都会练。养生家学习这一方法，叫专门锻炼肠胃祛病和抵抗寒气，是非常有效的功夫。

凡是练功，各种方法，在饱食或者饥饿的时候，照理论而言，是不能练功夫的，唯有叫化功这一个方法，在吃饱之后，如法练功，可以帮助消化。对于肠胃病患者，是有益无弊的，又在寒冷侵袭的时侯，如法练功，可以祛寒。尤其是对于肠胃消化不良，蠕动迟缓，大便秘结，腹胀胃滿，慢性的溃疡症候，呃气吞酸，不知饥饿，饮食后疲倦思睡，肠胃痉挛吐泻等等，练这种动功有百利而无一弊。

其操作方法如下：

一、先选择笔直的门板，或者光滑的墙壁。

二、把全身放松，将头、背、臀、腿，全都笔直地贴着门板或墙壁，两脚跟则须距墙根约两拳远，两只脚则与双肩的宽度相等。

三、将双腿缓缓屈膝下蹲，上身仍旧贴羞墙随着它缓缓下降，一直蹲到臀部，与脚跟小腿相接触为度，同时把双掌复在膝骨上，中指把“犊鼻穴”轻轻地扣掐着，下蹲的同时，配合吐纳运气的“嗨”字诀，动作吐纳要一致。

四、将腰背离开墙壁，同时脚跟升起，把全身体重集中在脚尖上，顺势向前方推去，把大腿前推，以平为度。这样才可使腰、臀、背、腾空悬着，头部则把后脑支在墙壁上，但须注意，全身放松，不可用力。这时的胸、膈、腹部都相应挺起来成一条真线，内里的肠胃，同时恰好受到造当的运动。在这动作当中，配合吐纳运气的“呬”字诀，动作与吐纳也要一致。

五、照第四项操作，反回原来的蹲势，仍旧缓缓把脚跟落平，肩、背、腰、臀贴着墙壁。这还原的时候，配合“嗨”字诀。

六、这样来回蹲下运动，其次数须以自己的支持能力而定，可以三五次，也可以十次八次，不愿练了则慢慢贴着墙站起来。功夫纯熟，可以用一种“背山劲”的方法，用肩在墙上一背，同时双掌圈拢胸前，向前一推，借劲立起耒。。

七、吐纳运气的方法，是用的“逆呼吸”，采用“嗨”字诀，呼气外出，而把真气反而下降丹田，肚皮鼓大。用“呬”字诀吸气入内，反而把真气升上膻中，肚皮缩凹。（按：“嗨”字诀系吐纳友出的声音，张口早舌而呼气，发的是“喉音”。“呬”字诀则微微张唇，扣齿而吸气，发的是“舌齿”音）

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: 調肝腎虎步行功

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，微微贴着大腿的外膆。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來，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。

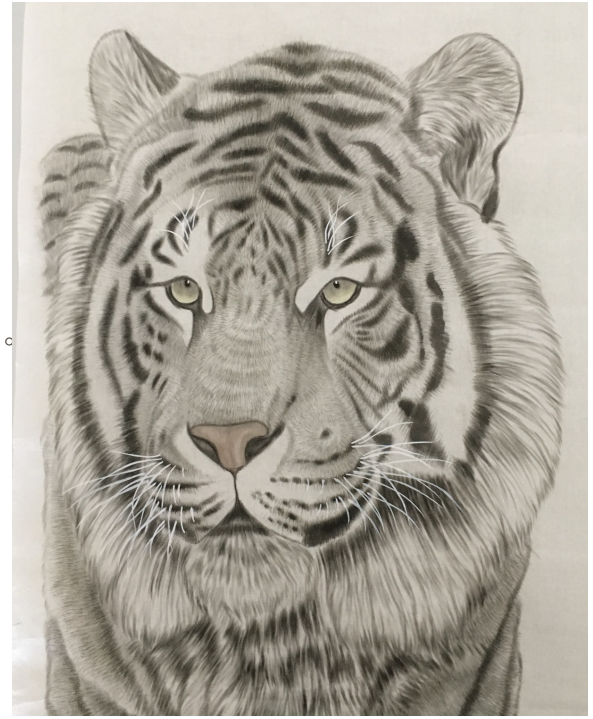
第二式：两手缓缓上提，叉在腰间，大拇指在后，贴着“腰眼穴”（在背部腰标的凹陷中），四指在前，轻轻并拢，把食指尖贴着“章门穴”（在季肋端）, 把腰部微微束紧。

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。同时右腿仍然微屈看，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。



Mindfulness In Biz
正念事業

靜行: 調肝腎虎步行功

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，腰部向后微退的时侯，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，可以体会出贤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），髓即呼气，发出“嘿”字的音符（hei------—＞）。这气要呼得均匀，柔细长绵。呼气到最末一剎那，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“剎车”似的，这叫做“吹”字法诀，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，髓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。

出處和功用：

峨眉宗的六大专修功之一，外面用来专练腰腿，内里用来练肾肝，综合它的功用，是专练治“下元虚损”的一种动功。所谓下元虚损的症候。例如阴虚火逆的高血压症，贤虚的腰痛症，因肝虚而导致的血不营经的腿疼症，因阴虚而导致的上重下轻症，都有很好冶疗和保健的功效。因为一般人的病，大多数皆因下元虚损，而引起各种病变，所以特立这种练功方法，以补助其余动功的不足，而寻取专门的疗效。这的针对着人体病变之源而制订的一种练功方法。

Mindfulness In Biz
正念事業

TITER 靜站

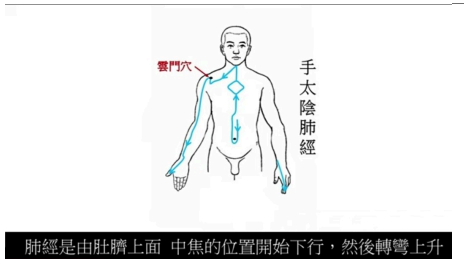


“一個人站著不動，可以觀察到每一個玄虛。每時每刻都在出現，並且不斷地在變化，這是通往難以形容的奇蹟門戶。”　（道德經）

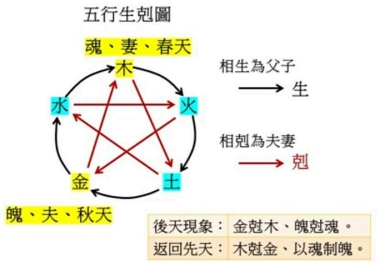
靜站：調心肺肝腎通十二經絡

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



肺經是由肚臍上面 中焦的位置開始下行，然後轉彎上升



金木合併：
金木相剋而相戀，魂魄互相牽制，混合為一。

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，目光安住大在拇指少商穴上，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，意守中指中衝穴和尾指少衝穴，呼氣到湧泉

第三式：氣連手心腳心 ，心腎相交
掌心向下，輕柔向兩側劃弧，兩掌停於身體兩側，掌心有極輕下垵之意，十指尖微微彎曲，手肘微曲，意在掌心勞宮穴及腳心湧泉穴，雙手有氣感如有一氣團托著掌心，逆呼氣送氣到湧泉，湧泉為主，勞宮為輔

第四式：引氣到十手指十腳趾，開通十二正經
雙手環抱小腹掌心向上，兩掌內彎相對作拱形，十指相對，兩中指之間留一吋距離，兩手手肘略向前，呼氣時送氣到十手指指尖和十腳趾趾尖，以腳趾尖為主，十指尖為輔。同時呼氣時手肘輕柔帶動十指分開多一至二寸，吸氣時手肘向裏微收，帶動指尖向中央靠攏，回復原來姿式。

第五式：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（左陽右陰），如暖流把兩腎熱起來，最後自動集中聚氣於右腎（黃庭）

收式：甩手操

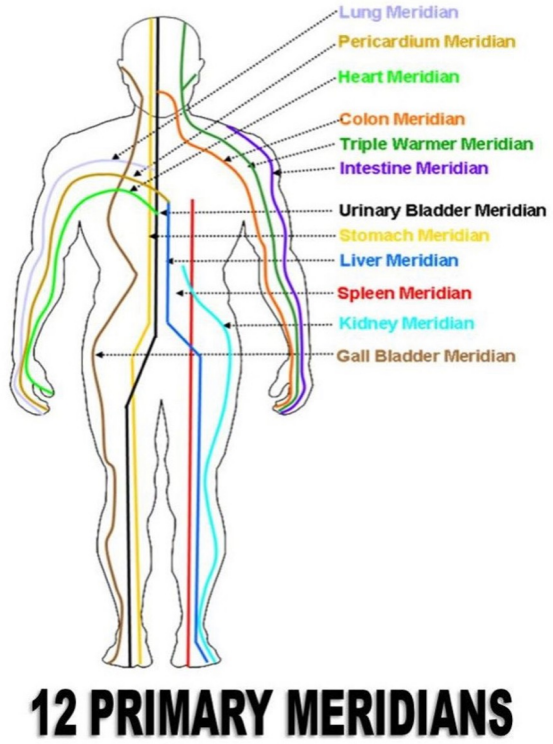
Mindfulness In Biz
正念事業

靜站：三體式發動十二正經



姿势要点是：

- 上身要正直，不俯不仰，侧向前方，与目视方向成斜45度。
- 头向上顶，颈要竖直，面部要自然，牙齿轻扣，下颏略向内收，两肩向下松垂，肩窝处略向后缩；前手肘部下垂，不可伸直；
- 食指要向上挑劲，拇指尽力向外撑开，虎口成半圆形，掌心内合；
- 后手前臂靠在腹部右侧，手五指也要撑开，腕部要塌住。
- 胸部略向内含，不要紧张用力；两肋肌肉舒展(束肋)，心胸平静空虚，腹部自然充实(沉气)，但不要故意鼓腹；
- 背部肌肉尽力向两侧伸展(拔背)；腰要塌住；臀部不可向外突出，肛门部位的括约肌注意向里收缩(谷道内提)。
- 两胯略向后收缩(缩胯)，两膝微向里扣，前膝屈弓不要超过踝关节；臀部与后脚跟上下相对；两脚脚趾扣地；重心偏重后腿，前腿既虚且实，承担少部体重；
- 呼吸要自然，精神要集中，身体力求稳固。



Mindfulness In Biz
正念事業

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）

Mindfulness In Biz
正念事業

靜坐：調心腎通關蕩穢玉液煉形

玄膺氣管受精符(東晉黃庭經) ： 玉液為口中口水(液中有氣，氣中有液)

玉液煉形(唐宋鍾離權，靈寶畢法，金丹大道)：
腎液和心氣，肺氣結合，在中下丹田運行全身經絡。

第一層：

- 放鬆功後，叩齒三十六；舌拄上齶
- 赤龍攪海：順時逆時各九次，來回兩轉，共三十六次
- 嗽口三十六次，吞咽津液三至十口

第二層：以意行氣，通關節透，打通經脈蔽塞，清瘀痰，壅血 (初行路線先要濶而大, 再自然收到窄而小)

- 放鬆功後，舌拄上齶；意守玄膺竅(舌筋下面的金津穴和玉液穴之間區到喉嚨一帶)三分鐘，津液滿口，微漱數遍
- 雙目內照(內視)意引唾液下從重樓到膻中、尻尾、中脘、神闕、氣海 (初從皮膚到肌肉到經絡)、大腿(初從前面到外側)連接之處、兩膝蓋至足三里、順胃經到腳背、到足大拇、過湧泉到腳跟、(初從小腿後面到內側)上委中、過臀部到尾閭、上腎堂命門、到夾脊雙關、分兩線斜上肩頭手臂連接位(沒有三高和虛弱的老年人可從夾脊升上大椎或肩井再到肩頭)、順手臂外側中線到手背、到中指尖(裡面)、到手掌、上腋下、過胸旁、上腮後、到頭頂百會、下降到明堂、流入上齶、經舌底到舌跟玄膺、意守玄膺竅、入重樓、到膻中、到丹田
- 意念進入唾液中心，神意和唾液合一，靜守三分鐘

第三層： 開通經絡，誘導入靜，去情識，涵養本原，救護命寶（性命圭旨）

- 放鬆功後，意守玄膺竅到吞咽唾液跟第二層一樣
- 在引唾液路線上的各穴道竅位意守一至二分鐘：玄膺、壇中、丹田、氣海、足三里、足大拇大敦和厲兌、湧泉、足後腳跟、委中、尾閭、命門、中指尖中衝、勞工、腋下天池、胸旁中府、頭頂百會、明堂、玄膺、膻中、丹田
- 意念進入唾液中心，神意和唾液合一，靜守三分鐘

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）

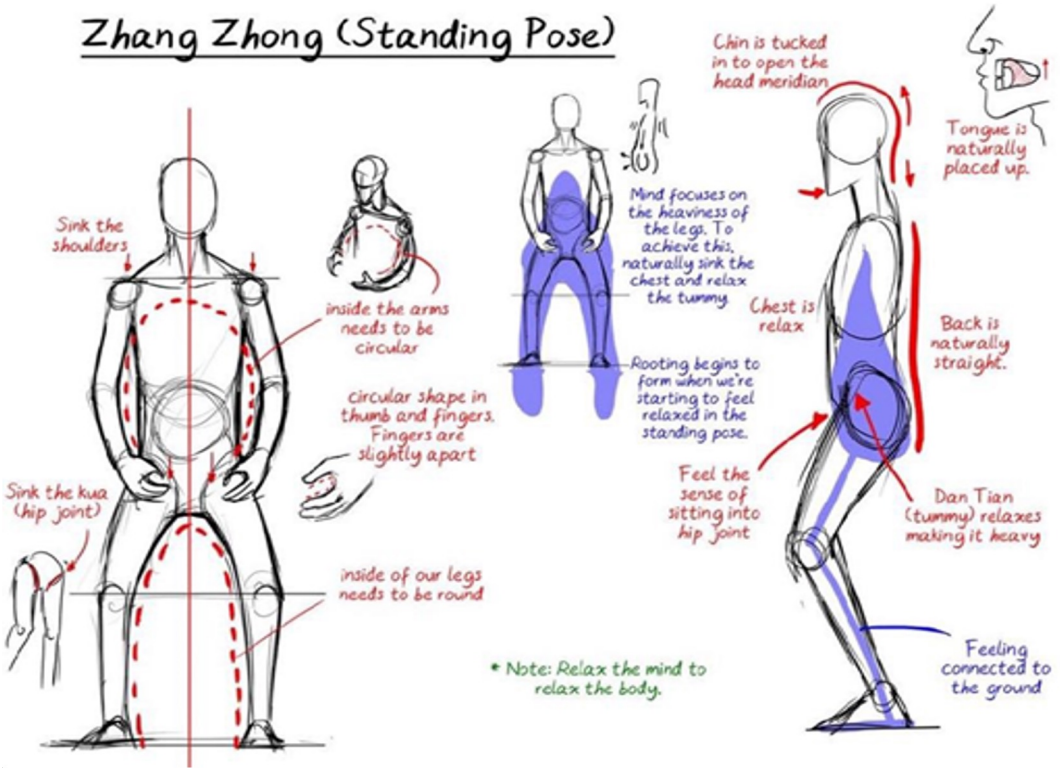
靜站：無極樁

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，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，能有意感氣到丹田。
- 三向合一：意守丹田，內視丹田，凝聽丹田。

默念“鬆、靜、空”，意守會陰、內照會陰。 身靜（全身不動）、心靜（內心不起雜念）、氣靜（呼吸微微）- 由動態走向靜態，由陽而陰，陰極生陽時用輕柔的神意，引導微陽從會陰上升到丹田，凝神在丹田區，神與陽氣合。累積微陽。

收式：引氣歸元



會陰穴在任督衝三脈相連的位置上，是開通奇經八脈的關鍵，開通此竅，才能使奇經八脈內氣流通，奇經八脈開通之後，體內之氣才由陰變陽，才有真正的藥物。會陰穴也是人體陽氣產生的處所，凝神入炁穴，真陽產生之處。

Mindfulness In Biz
正念事業

靜站：調陰陽真氣站樁功

第一層： 陽氣下降腳底，改善亢陽

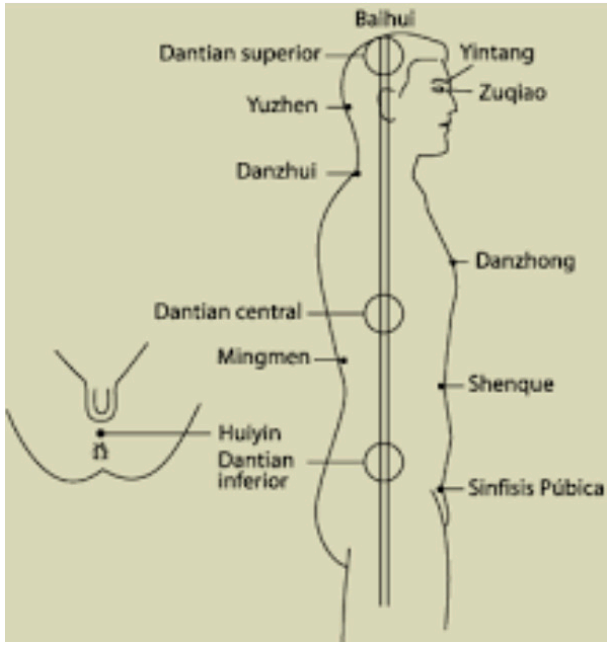
- 無極樁
- 存思金或紫光下降從百會進入，充滿頭、上身上中下部、兩手、大腿小腿、腳底
- 先意守內視丹田後意守內視湧泉
- 引氣歸元：收功由湧泉回歸丹田、意守氣穴三五分鐘
- 卯酉周天： 陽轉三十六，小圈到大圈，陰轉二十四，大圈到小圈。後雙掌貼丹田，螯藏氣穴

第二層： 借助大地真陰，提煉真陽

- 無極樁
- 存思金或紫光下降從百會進入，充滿頭、上身上中下部、兩手、大腿小腿、腳底
- 先意守內視丹田後意守內視湧泉，再意守內視大地深處，以湧泉區的氣，送到大地深處和真陰混合
- 引氣歸元：收功把陰陽結合之氣從地底， 經湧泉回歸丹田、意守氣穴三五分鐘
- 卯酉周天：陽轉三十六，小圈到大圈，陰轉二十四，大圈到小圈。後雙掌貼丹田，螯藏氣穴

第三層： 陰陽發展至極限，自然生出真陰真陽

- 無極樁
- 存思金或紫光下降從百會進入，充滿頭、上身上中下部、兩手、大腿小腿、腳底
- 先意守內視丹田後意守內視湧泉，再意守內視大地深處，以湧泉區的氣，送到大地深處和真陰混合
- 陰陽結合之氣從地底， 經湧泉回歸丹田、再以意念帶領上膻中。膻中丹田中來回直至自動下降至會陰，真正陰極陽生、督脈自動開通之時，氣入尾閭，自動循督脈上升，丹道周天功的開始
- 引氣歸元，意守氣穴三五分鐘
- 卯酉周天：陽轉三十六，小圈到大圈，陰轉二十四，大圈到小圈。後雙掌貼丹田，螯藏氣穴



卯酉周天
虎口交义：男左下右上。女左上右下。
男陽轉三十六：下左上右。男陰轉二十四：上左下右。
女陽轉三十六：下右上左。女陰轉二十四：上右下左。

Mindfulness In Biz
正念事業

引氣歸元及卯酉周天/法輪自轉

引氣歸元，五氣歸元

心肝脾肺腎

當意守、內照陰蹻到預備結束前幾分鐘，甚至十分鐘時，便改守丹田、內照丹田，這時便運用神意，輕柔地引導陰蹻一區的熱氣，一次又一次直線上升回歸到丹田去，一直到陰蹻的熱氣差不多都引導到丹田去，陰蹻已沒有溫和熱的感覺後，然後將神意和內照從丹田水平向後，停在比較靠近命門之處。傳統的說法，從丹田到命門畫一條直線，分爲十等份，這個位置便是前七後三了，即從前腹計算，把意念放在進去的第七等份那一區；如果從後面命門向前計算，則是在三等份之處。但這一區應是立體。像一個豎立的鴨蛋那麼大，而不是平面。這便是炁穴，炁所出入收藏的地方。意守、內照這裏時，特別要注意思想盡量保持安靜，千萬不要有雜念；其次則呼吸要做到若有若無；第三，身體也要保持靜止不動。一言以蔽之，便是要達成精神、思想、內氣、肉體都從動回歸到大靜去。靜屬陰，陰的性質收斂，這樣便能把全身的眞氣都收回炁穴，不致散逸於外了。

收功到甚麼時候才眞正完成？原則之一是煉功的時間長，收功的時間也應比例加長；原則之二，在煉功之際，由陽轉陰，由動回歸到靜做得好的話，收功的時間可以相應減少；其中比較容易作爲準則的，是大腦是否在清涼寧靜狀態之中，如果感覺一念不生，心靈肉體都處於非常清涼舒適安寧的狀態之中，則收功時間可以縮短；但如果雜念紛紜，或者心煩意躁，則收功的時間要相應延長。

另外，也可以用自己身體的感覺作爲標準，收功收得好的話，溫暖的身體，尤其溫熱膨脹的手指和掌心，逐漸降溫或者涼下來，便是五氣歸元的象徵。起座之後，感覺大腦清涼輕快、身體微溫，手足清涼，便是回歸到陰靜，內氣收斂回到丹田炁穴去了。但最初練習收功，幾天或十數天，並不出現這些現象亦不要灰心，只要耐心練習下去，終有這種感覺的。

卯酉周天/法輪自轉



(明朝)

- 三一教林兆恩北斗旋轉法：以心後腎前為中心，斗柄下左上右順轉三十六 (改進加上左下右逆轉三十六)
- 三一教林兆恩靈光旋轉法：練性命圭旨艮背功時，引光球/靈光由夾脊下降到心腎之間的中心點順轉三十六
- 三一教林兆恩行庭功法：短程的任督二脈運行， 氣由後面命門開始上行到夾脊，轉到前面心區，跟住落到腎區丹田，再由腎區經背脊上升，形成一圓形的運功的過程 ，或前後旋轉單向從下後上前，採用北斗或靈光皆可
- 曹士珩保生秘要，南北規中引，臍氣旋轉法：臍為圓心，下向會陰向左到上到右打圈，由小到大圈順轉三十六，逆轉從心臟上左下右三十六(改為二十四)，由大到小圈，蟄藏氣穴
- 性命圭旨法輪自轉法：五行水木火土金順轉三十六，五行火木水土金逆轉三十六，蟄藏氣穴

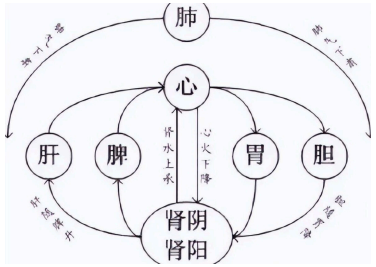
Mindfulness In Biz
正念事業

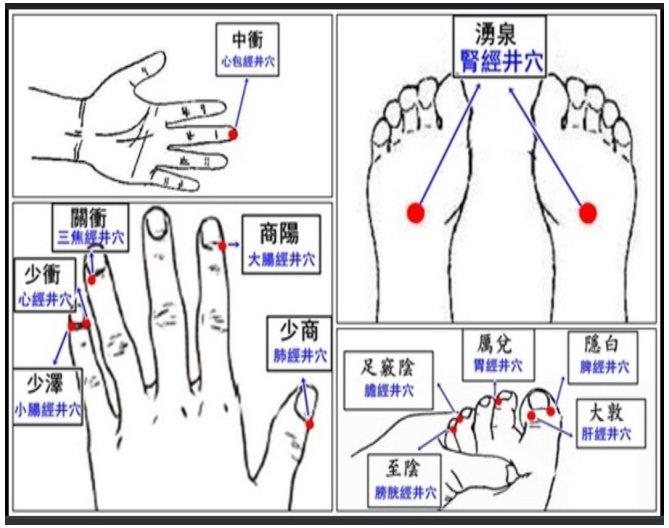
附錄：
經絡簡述

Mindfulness In Biz
正念事業

十二經絡首尾穴位及調理

阴阳三合			手		足	
后	少阴	太阳	5. 少阴心	6. 太阳小腸	7. 太阳膀胱	8. 少阴腎
中	厥阴	少阳	9. 厥阴心包経	10. 少阳三焦	11. 少阳胆	12. 厥阴肝
前	太阴	阳明	1. 太阴肺	2. 阳明大腸	3. 阳明胃火中土胰	4. 太阴脾





十二正經	路線	起點穴位		終點穴位	
肺經	裡到表	胸 前壁外上方	中府穴	手 大拇指內側	少商穴
大腸經	表到裡	手 食指內側	商陽穴	頭 鼻翼旁	迎香穴
胃經	裡到表	頭 瞳孔直下	承泣穴	足 二趾外側	厲兌穴
脾經	表到裡	足 腳趾公內側	隱白穴	腹 側胸部	大包穴
心經	裡到表	胸 腋窩頂點	極泉穴	手 尾指內側	少衝穴
小腸經	表到裡	手 尾指外側	少澤穴	頭 耳珠中央	聽宮穴
膀胱經	裡到表	頭 內眼角	睛明穴	足 足尾趾外側	至陰穴
腎經	表到裡	足 腳板底前1/3中央	湧泉穴	腹 鎖骨下緣	俞府穴
心包經	裡到表	胸 腋下	天池穴	手 中指尖	中衝穴
三焦經	表到裡	手 無名指	關衝穴	頭 眉梢後凹陷處	絲竹空穴
瞻經	裡到表	頭 外眼角	瞳子髎穴	足 四趾外側	足竅陰穴
肝經	表到裡	足 腳趾公外側	大敦穴	腹 乳頭直下	期門穴

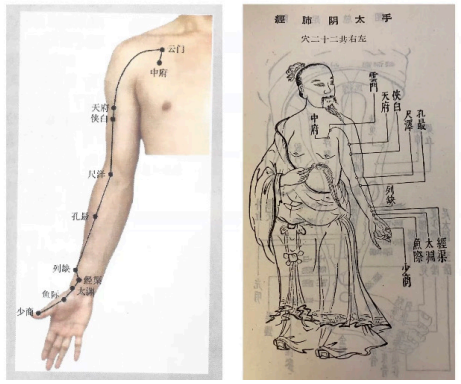
一般調理
自汗盜汗陰虛寒熱咳
傷風鼻水喉嚨不適
胃氣胃痛
腸胃弱脾虛
肋間神經痛熱病昏迷
弱聽耳鳴齒痛失聲心腹痛
眼疾近視黃班點發炎
降虛火血壓頭痛
腸胃炎消化系統不適心痛心悸
各慢性疾病根源,牙痛眼疾中風
流眼水眼痕眼痛
情緒不穩經期不順抑鬱

手次指端		大趾內側端		手小指端		足小指端		手无名指端		大趾外側端	
1. 太阴肺	2. 阳明大腸	3. 阳明胃火中土胰	4. 太阴脾	5. 少阴心	6. 太阳小腸	7. 太阳膀胱	8. 少阴腎	9. 厥阴心包経	10. 少阳三焦	11. 少阳胆	12. 厥阴肝
肺內	鼻孔旁		心中		目內眥		胸中		目外眥		肺內

Mindfulness In Biz
正念事業

十二經絡及循行時間

1. 手太陰肺經 胸脹滿，喘咳，內前臂痛，掌中熱，肩背痛

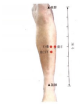


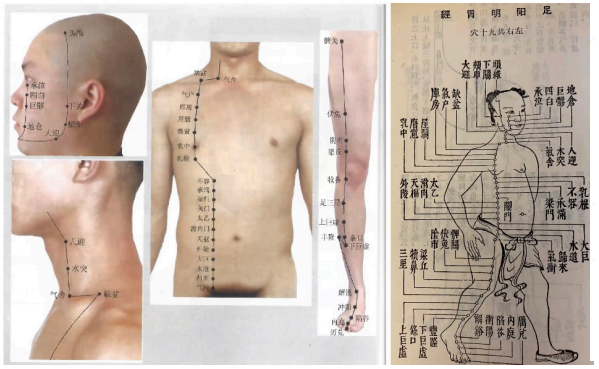
2. 手陽明大腸經 齒痛，目黃，口干，鼻多涕，鼻出血，候間不利，肩及前臂緣痛



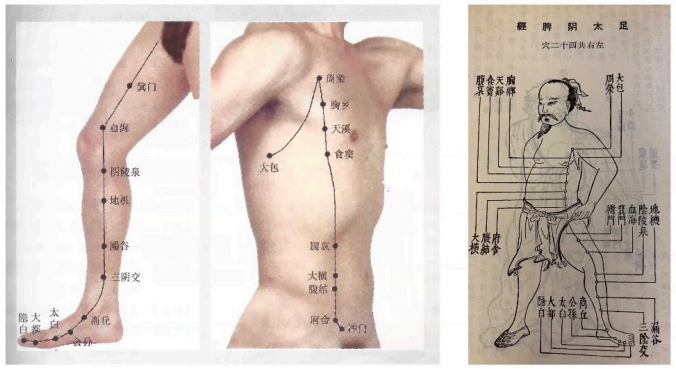
3. 足陽明胃經 前額頭痛；口喎唇胗，腹股溝氣街痛

條口穴(足陽明胃經)
五十肩





4. 足太陰脾經 腹滿，舌本強痛





虛勞病咳，煩心，口熱，舌干，便溏，食不下，腸癖：
金虛不生水，腎水不足，命門火衰不能生土，腎為胃關，土虛則脾胃失其納運之功。

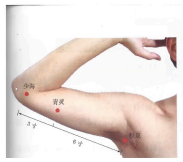
Mindfulness In Biz
正念事業

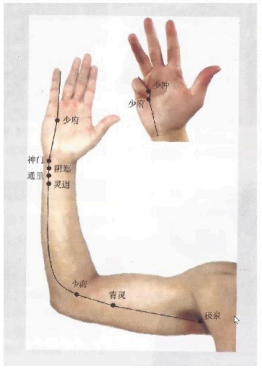
十二經絡及循行時間

5. 手少陰心經 兩臂內痛，目黃

少海穴 (手少陰心經)

膝蓋痛



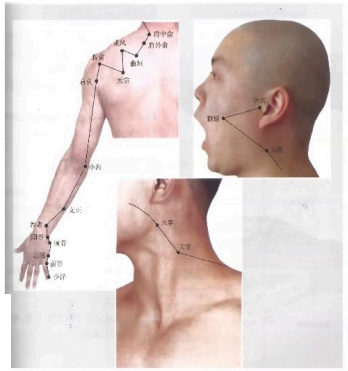




6. 手太陽小腸經 當耳前熱，耳聾，目黃

頸椎痛



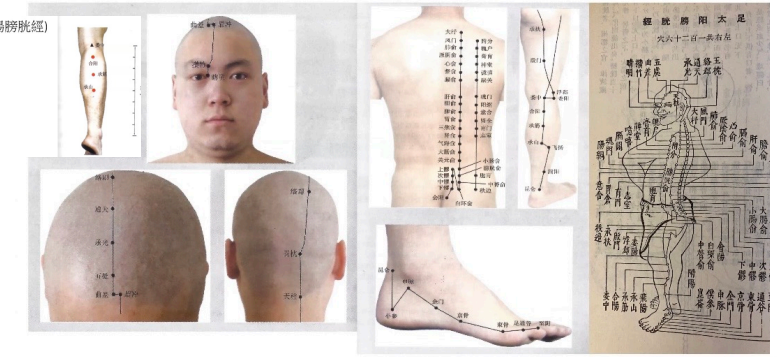




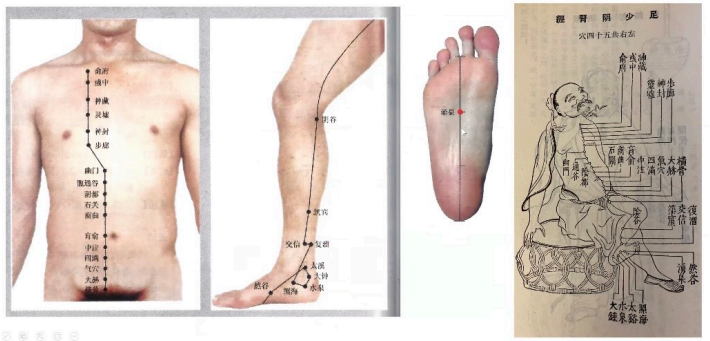
7. 足太陽膀胱經 後腦頭痛；肩上熱

承山穴 (足太陽膀胱經)

五十肩



8. 足少陰腎經 大小腹痛；陰虛火旺，腎不納氣，冲逆而喘



腳跟痛，筋膜炎：水泉、僕參、崑崙、商丘、太谿、陽陵泉



Mindfulness In Biz
正念事業

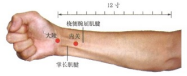
十二經絡及循行時間

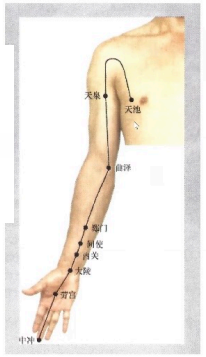
9. 手厥陰心包經

手心熱，臂肘攣急，腋下腫脹，兩傍偏頭痛

腳跟痛,
筋膜炎

大陵穴 (手厥陰心包經)

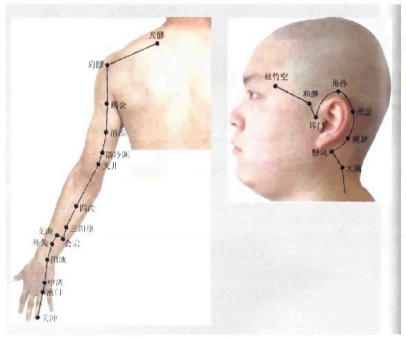






10. 手少陽三焦經

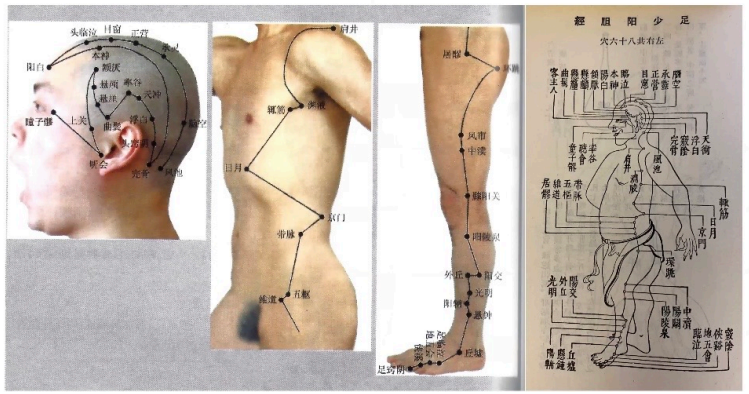
失聽覺，意識不清，咽腫喉頭不利；兩傍偏頭痛





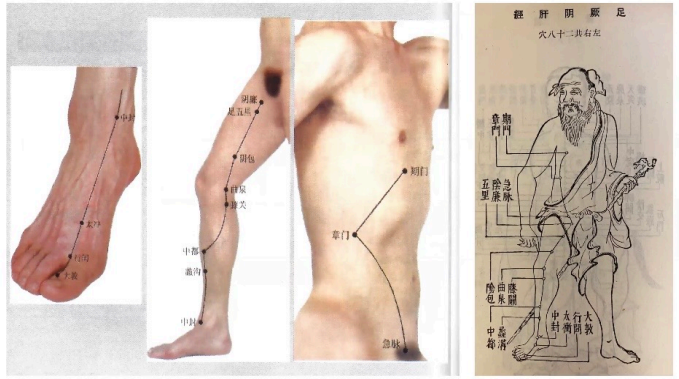
11. 足少陽膽經

頭痛，頷部痛，眼部外側痛，缺盆腋下腫脹，有自汗，忽寒忽熱



12. 足厥陰肝經

兩脅下痛引小腹；
頭頂頭痛(守湧泉大敦)



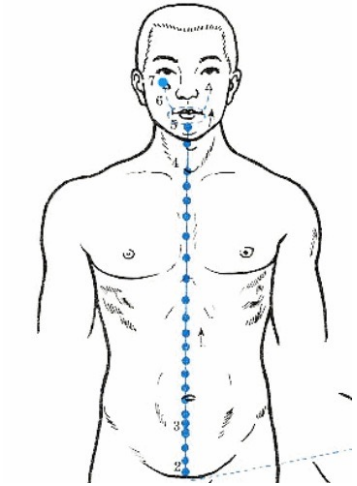


肝血瘀滯：手合谷，勞工，內關。身大包，期門，章門。腳湧泉，太衝，三陰交，足三里，陽陵泉，血海。

Mindfulness In Biz
正念事業

奇經八脈

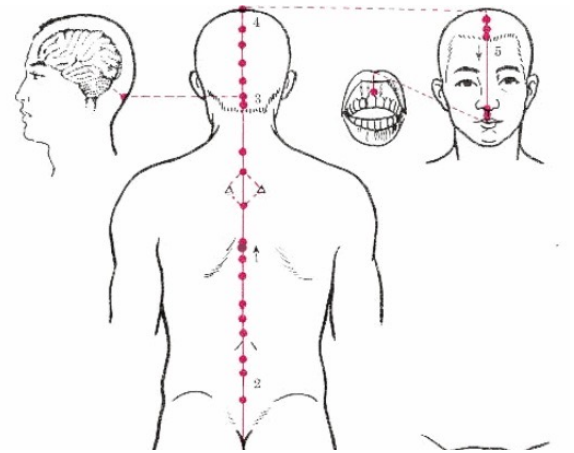
任脈



陰脈之海

發病時，腹內有堅結急迫的緊張感，在男子易患疝症，在女子易患赤白帶下；腹中結塊凝聚不散，無有常處等症。

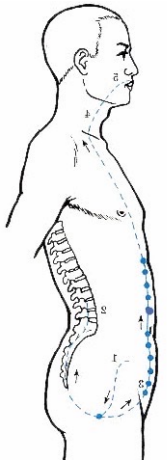
督脈



陽脈之海

發病時，有脊柱強直，角弓反張等症。并有自少腹上冲而痛，令人不得前后溲的"冲疝"症以及癰痔，遺尿，隘干等，在女子方面，更可有不孕症。

冲脈

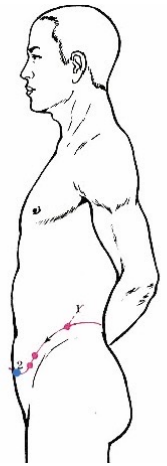


十二經脈血海

發病時，有氣從少腹上冲咽喉，喘而不得平臥，以及腹中動氣，脹急疼痛等症。

（冲脈相連腎經和胃經，涵蓋人身先天與後天之真氣）

帶脈

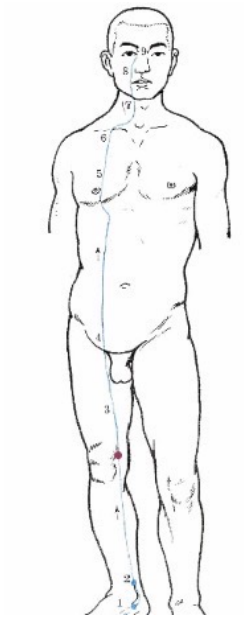


十二經脈之約

發病時，有腹中脹滿，腰部無力而畏寒，有似坐水中之狀。

Mindfulness In Biz
正念事業

奇經八脈



陰蹻脈



陽蹻脈

陰陽蹻健，陰陽相交

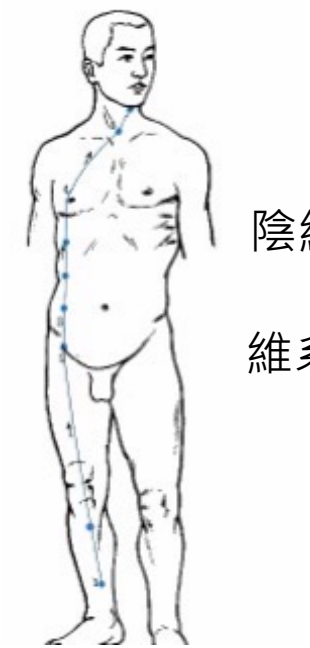
陰、陽蹻脈能夠交通一身陰陽之氣，調節肢體運動，可使下肢運動靈活。衛氣運行主要是通過陰陽蹻脈而散布全身。衛氣行於陽則陽蹻盛，主目張不欲睡；衛氣行於陰則陰蹻盛，主目閉而欲睡。此外，亦說明陰陽蹻脈主肢節運動與司眼瞼開合，蹻脈功能與人的活動與睡眠密切相關。

主左右之陰

發病時，當從足內踝以上急，外踝以上緩。

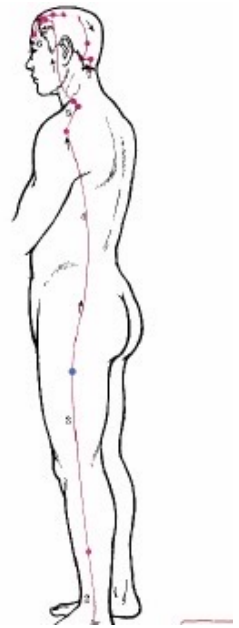
主左右之陽

發病時，當從外踝以上急，內踝以上緩。



陰維脈

陽維脈



維系全身陰陽表裡之氣

主一身之裡

發病時，多見心痛，脅下實痛，陰中痛。

主一身之表

發病時，多見寒熱。

Mindfulness In Biz
正念事業

A Taste of TITER Take-IT-Easy, Relax~

止~ a *qui*et moment

MIB TITER
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

Email: info@mindfulnessinbiz.org.hk

Mindfulness In Biz
正念事業