漫談鄭子太極的內功

線上課程

W02

2022.05.28/30

上週課程的要點

- 丹田氣是透過調整身體姿態的「調身」、橫膈膜呼吸的「調息」和意識面的「調心」而煉就的。
- 調身：的鄭子功法:渾元樁(預備式)
- 調息：由鼻而談到腹式呼吸
- 進而氣沉丹田的意義與方法
- 調心：是以心念來聯結呼吸吐納；使成為一種系統化的運作習慣。(本次將詳述)

內 容

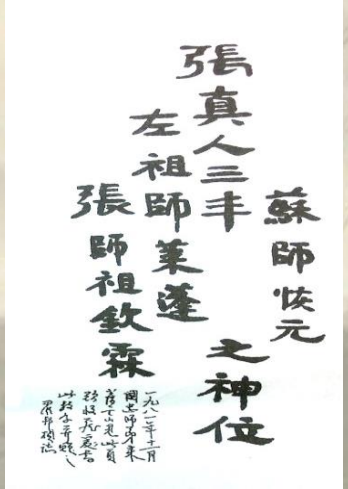
- I. 丹田氣的練法
- II. 如何由丹田氣進階到練炁
- III. 入門引路須口授，

功夫無息法自修。

炁：以鄭子十三篇《別程序》為本

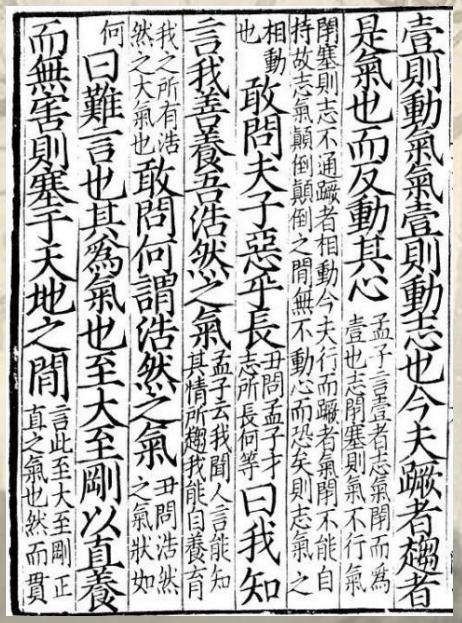
第二階〔地階〕 開關達節

- (1)氣沉丹田：心氣相守 ⇨ 以神合氣另詳
- (2)氣達四肢：以心行氣 以氣運身 ⇨ 筋膜
  (3)越尾閭達乎泥丸：河車倒運之路徑
- 推之：以上也為**煉精化炁**的入門！



氣以直養而無害

- 氣: 形而下的是**丹田氣**，
  形而上是合於道的**浩然之氣**天地有正氣。
- 養氣:每天練氣讓身體健康，當氣感出現時，你將可以敏銳察覺感受到身體的變化。
- 直養：直者正也，順也。
- 呼吸是身體與意念之間的橋樑。
- **正確呼吸是要練，不是知道而已**


壹則動氣氣壹則動志也今夫蹶者趨者是氣也而反動其心 孟子言壹者志氣閑而為壹也志閉塞則氣不行氣閉塞則志不通蹶者相動今夫行而蹶者氣閉不能自持故志氣顛倒顛倒之間無不動心而恐矣則志氣之相動也 敢問夫子惡乎長 丑問孟子才志所長何等 曰我知言我善養吾浩然之氣 孟子云我聞人言能知其情所趨我能自養育我之所有浩然之大氣也 敢問何謂浩然之氣 丑問浩然之氣狀如何 曰難言也其為氣也至大至剛以直養而無害則塞于天地之間 言此至大至剛正直之氣也然而貫

丹田氣與先天炁的區別

- 相同

是種以「後天氣」為原材，透過意念引導的呼吸或動作。即是調息，調身，調心為手段，以求強身健體、延緩衰老、延益壽

- 相異

＊元氣，是宇宙間原始的能量

＊是重啟人體生命本能的入門鑰匙。

＊是人的本能，但要煉得到玄關一竅開。

內運而外用，進入「修命」的捷徑。

煉炁的三步驟

- 1. 丹田氣足
- 2. 進火退符
- 3. 心靜神定

煉炁的預備：必須盤坐

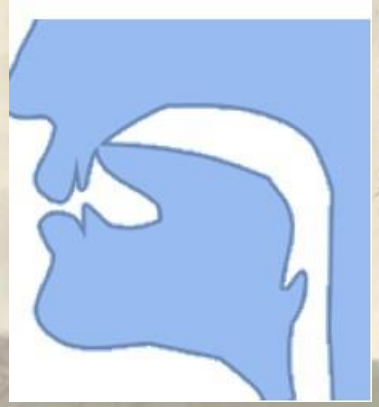
(1)座墊

坐墊最好有上下兩層，並可調整個人坐墊高度。

可用巧拼地墊或它物調整適合自己的坐墊高度。

(2)姿勢

- 以坐骨下坐軀體
- 身正頂頭懸去拙力
- 雙手相搭
- 盤腿 (可墊毛巾等)
- 舌抵上顎



1. 丹田氣要飽足

(1) 如法

(2) 有恆

(3) 增益:

聚氣歸元

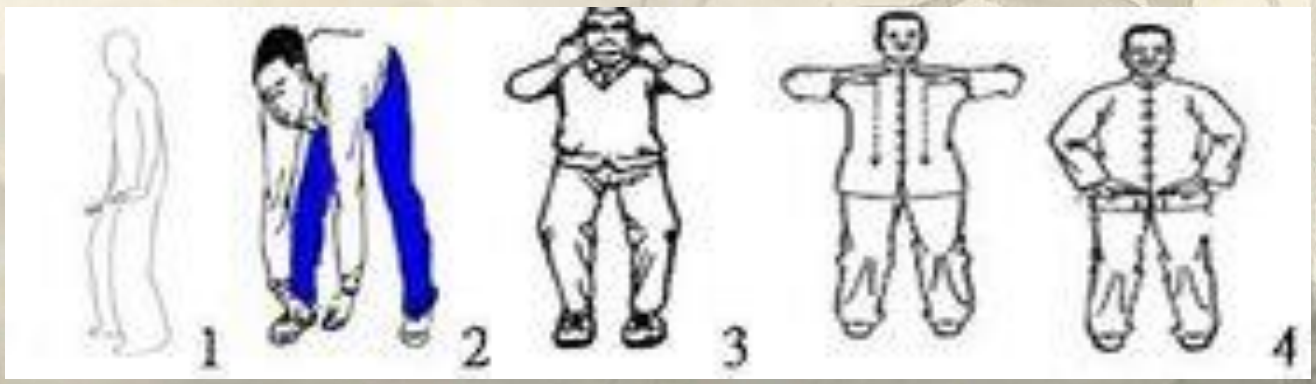
【動作說明】：

0、站立如太極拳之預備勢(圖之1)

1、吐氣時，俯身向下，雙掌沿腿外側而降；氣 須吐盡淨。(圖之2)

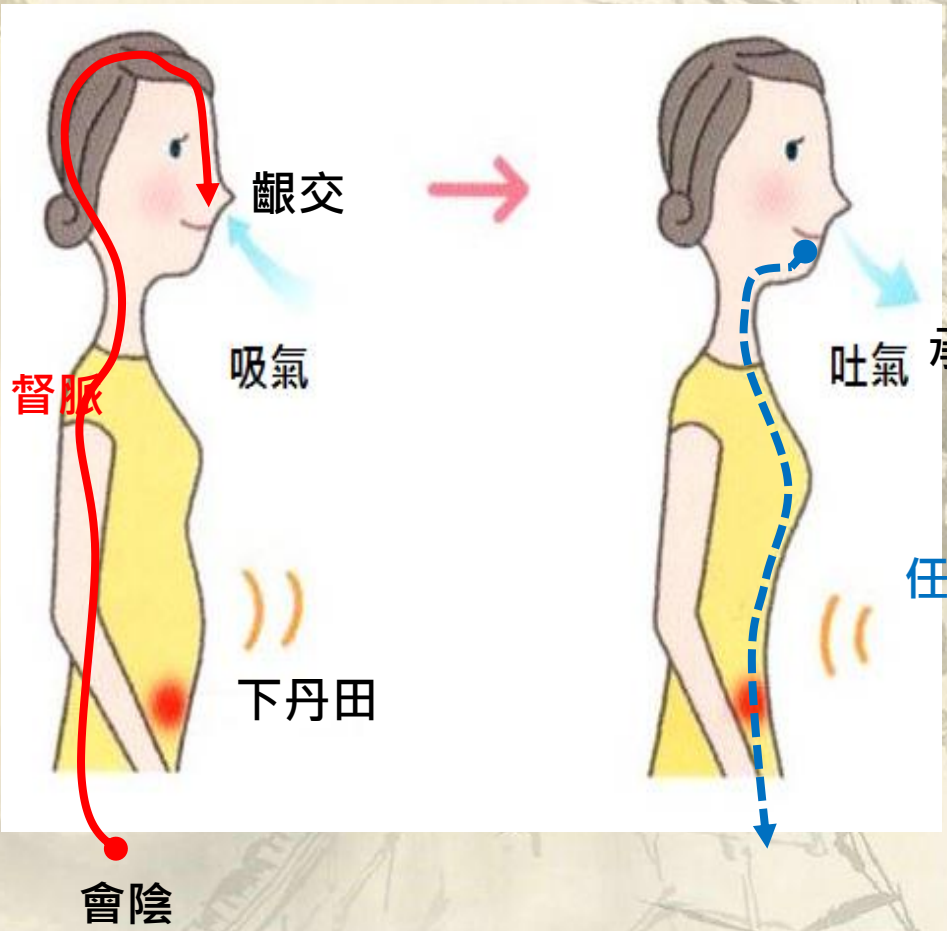
2、吸氣時，雙掌合抱太極。抱氣而起，引身體前傾，微踮腳跟至若將前跌(至要！)；再沉身開肩墜肘、手臂平舉引至鼻尖齊 (圖之3)。翻雙掌掌心朝下，雙臂下沉、坐實；意念將氣引至下丹田(圖之4)。

3、重複前2個動作；每回可作8~12個循環。



2．進火退符（非小周天）

- 初階靜坐意念放下丹田。
- **吸氣時，用意念把氣從會陰推到齦交穴，氣走督脈。**
  這就是道家說所的：
  後升進陽火，簡稱進火。
- **呼氣時，把氣由承漿穴往下放掉，任由氣自然下降任脈。**
  這就是道家說所的：
  前降退陰符，簡稱退符。
- 進火退符，是練習氣沿督脈與任脈的循環；並非是「小周天」、「通任督」。



景徵：體溫升高

體溫與免疫力

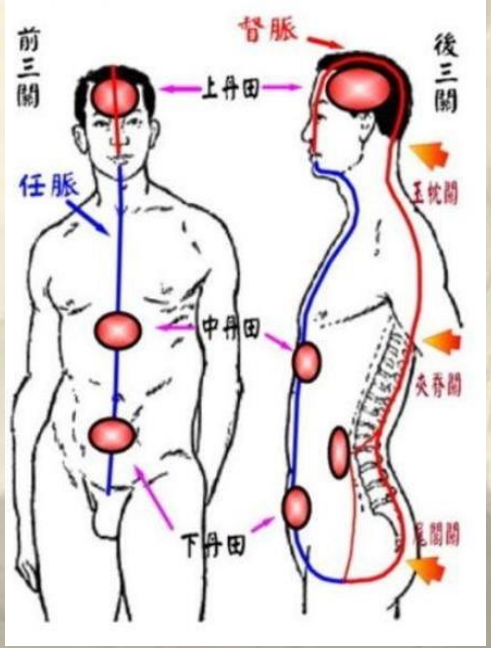
- 「量體溫」是間接檢測免疫力的最簡易方法，體溫可以說是「**免疫之鏡**」。
- 當免疫細胞在正常運作時，人體的體溫通常會超過36.5℃；低體溫(不到36℃)的人表示可能免疫力差。
- 每當體溫下降1℃，白血球所提供的免疫力便會減少37%；體溫上升1℃，免疫力可增強5~6倍。

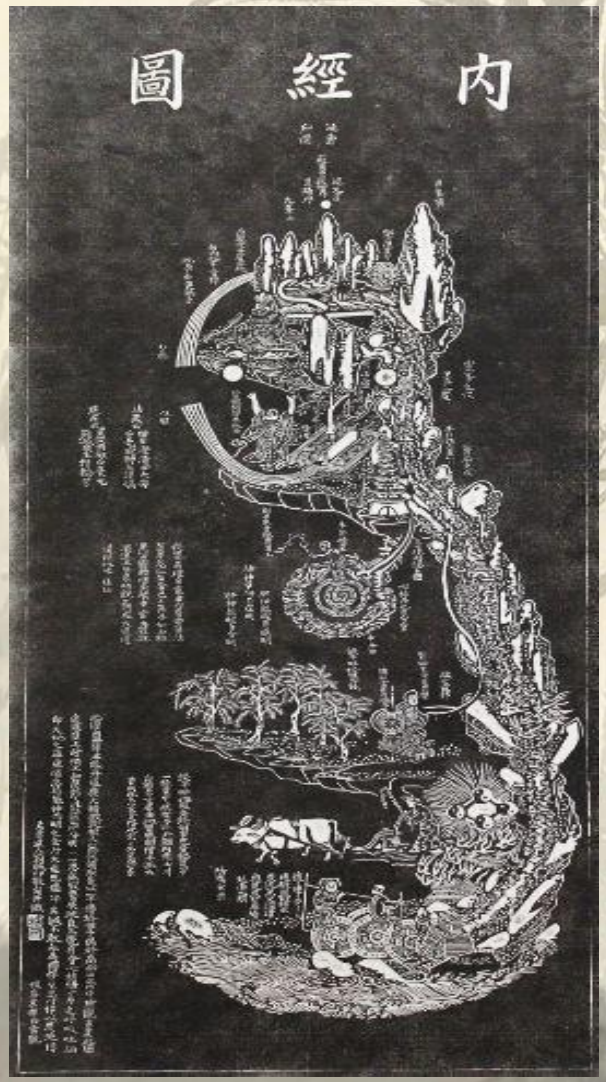
史丹佛大學醫學院教授Julie Parsonnet和她的團隊研究報告(2020)

過關展竅(2) 次第與功法

- **尾閭關**:提罡(會陰)/勒陽關/尾閭中正
- **夾脊關**:涵胸拔背/肩胛活
- **玉枕關**:鬆大椎/豎玉枕
- **接任督**:搭鵲橋/放崑崙

（＊左家口訣）

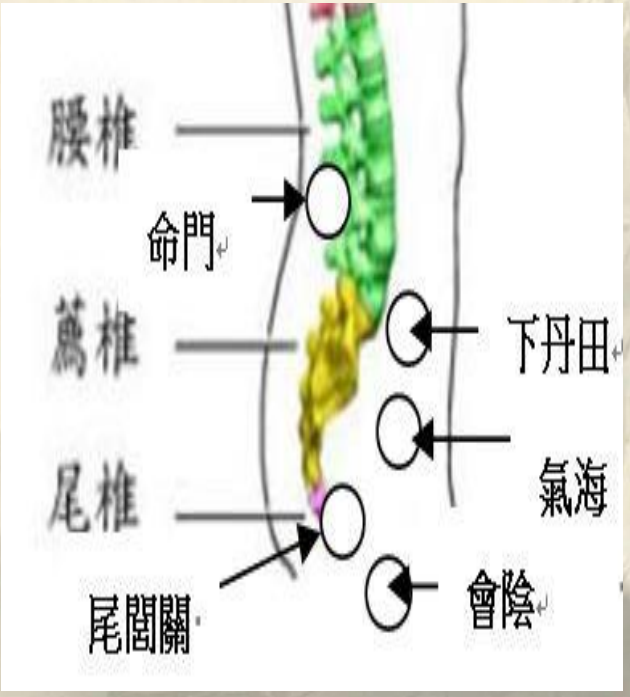




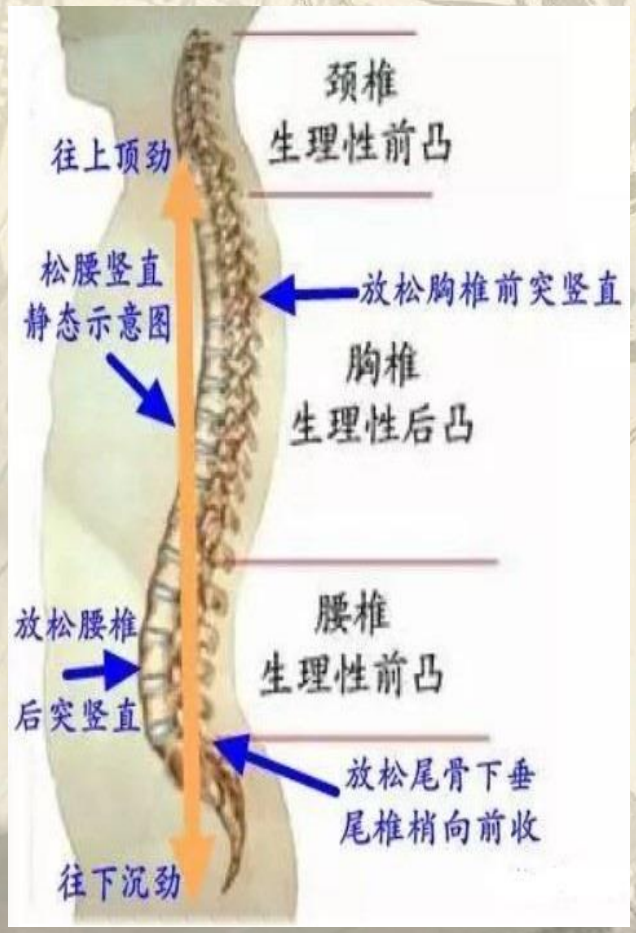
提醒三要點

橫膈膜呼吸

勒陽關

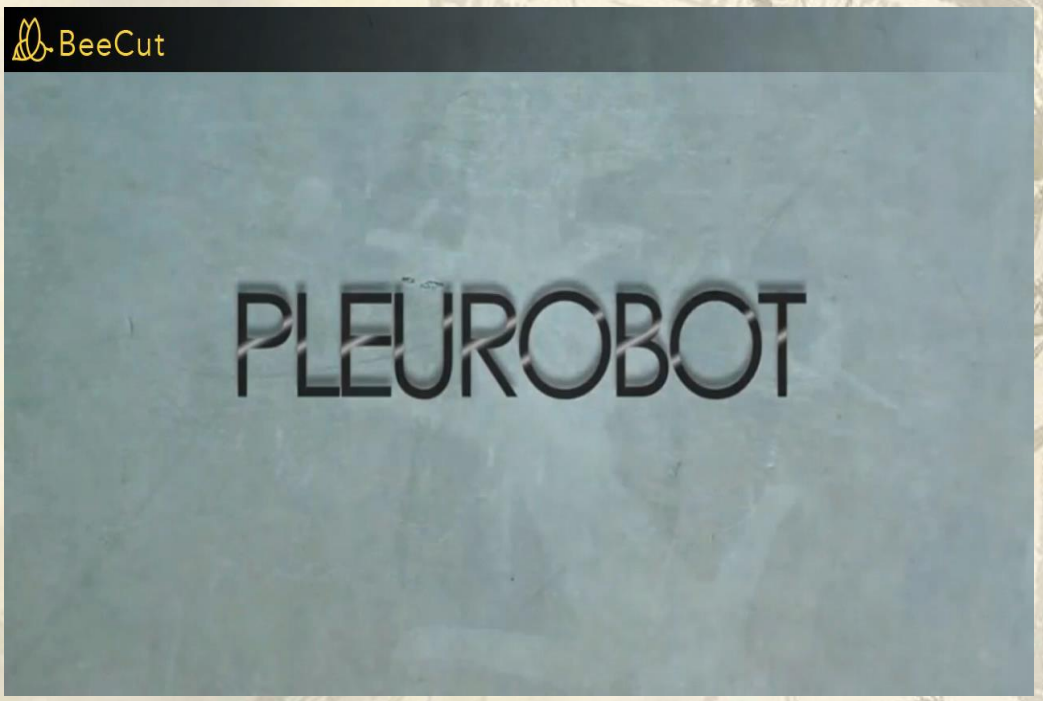


脊柱湧動

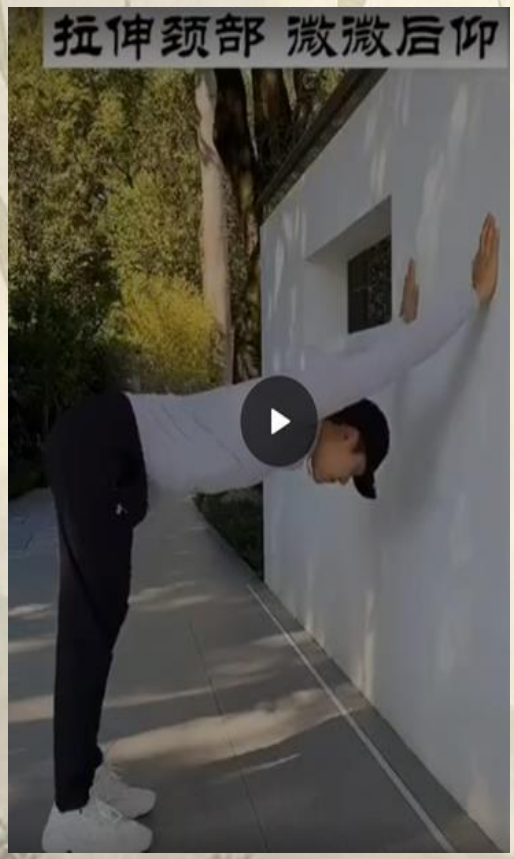


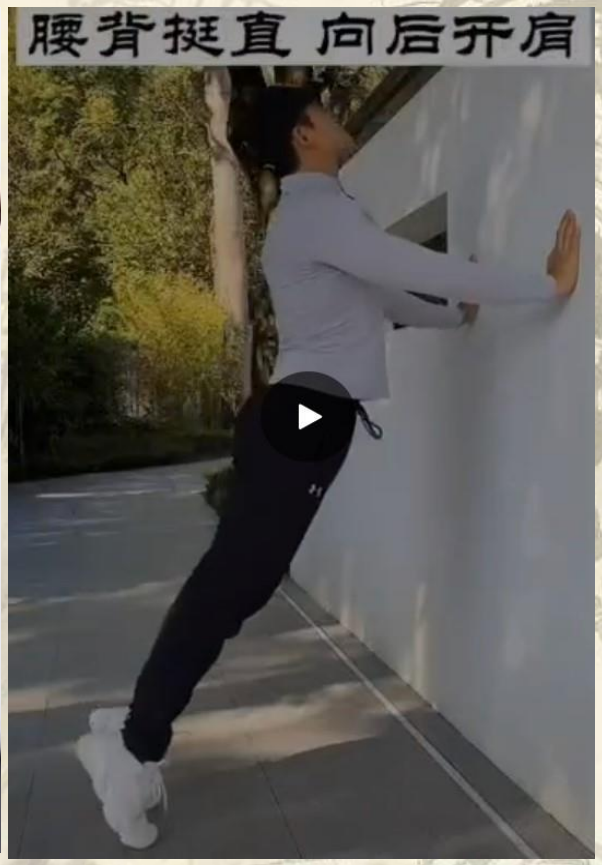
脊柱湧動

中定有根　　豎脊梁還要能湧動



脊柱湧動的練法





3.入靜：心靜神定

- 《莊子·外篇·達生》：呆若木雞

紀渻子曰：「雞雖有鳴者，已無變矣，望之似木雞矣，其德全矣，異雞無敢應者，反走矣。」

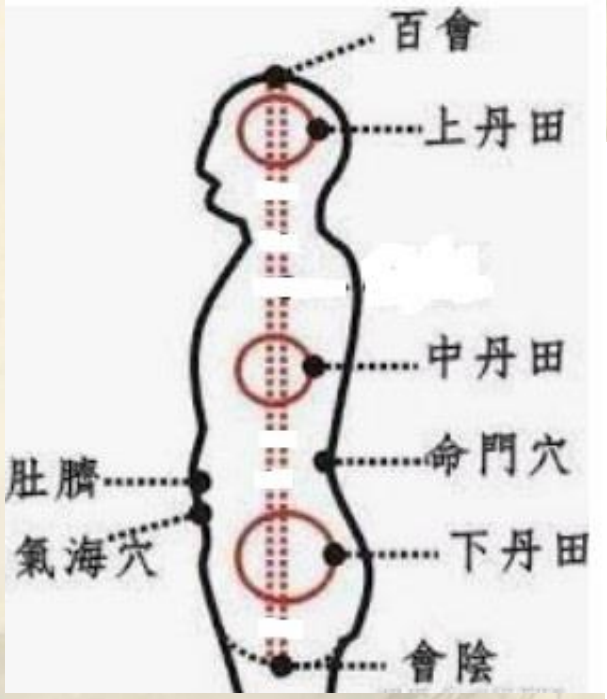
- 性功下手以**靜氣**為主，平息神經系統的燥動。靜氣之後，再談「**伏炁**」。要之：以神馭氣，心息相依，使凡息平伏，轉為真炁；一點元陽，聚而勿散也。
- 方法: **心齋**

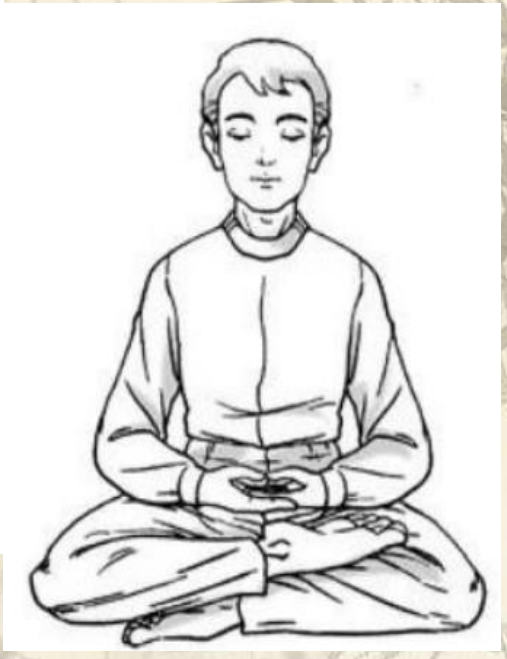
BeeCut
呆若木雞

莊子心齋：摒除雜念，使心境虛靜純一

- **若一志**：用心之專一。
- **無聽之以耳，而聽之以心**：不要用耳目去接觸事物,而要用心知去感受,去理解。
- **無聽之以心，而聽之以氣**：心容易為主觀,成見所束縛。神氣合一, 則凝寂虛無的意境去感應。
- **聽止於耳**：則應是以「無心聽」。
- **心止於符**；「符」心氣相符。
- 唯道集虛；氣的本質是虛的，**虛靜空明。**

「凝神」「入」「炁穴」以神合炁





“凝神入炁穴” 是 “意守丹田” 的進階

靜坐會改變大腦：修復生命能量

1. 提升五臟六腑的功能，修復身體亞健康狀態。
2.有助於神經系統放鬆
3.開啟內在智慧與覺知

BeeCut
在這個研究中，我們找了從來沒有靜坐過的人

小結

- 練腹式呼吸
- 練丹田氣與豎脊梁
- 練進火退符與呼息的協同
- 練靜坐以入靜
- 由有為法過渡至無為，而生先天炁

III. 口授 心傳 自修

去三病

- 1. 無恆
- 2. 貪多
- 3. 速成

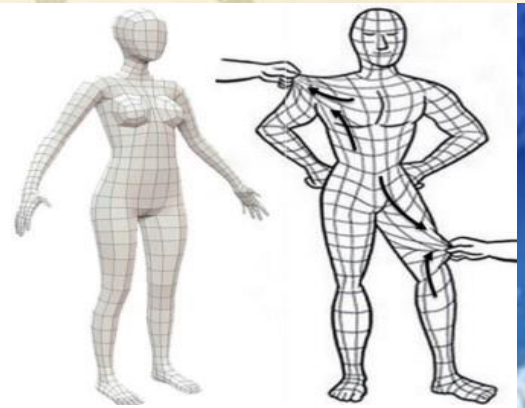
三無畏

- 1.無畏吃苦
- 2.無畏吃虧
- 3.無畏厲害

口授 → 心法 → 自修

沒有捷徑

太極生活化



祝願 闔家平安

下週一學校見！ 有疑惑歡迎提問。