

第十講 練功健身

主講人：玄元

文稿整理：施健裕

各位同修午安！

今天是本年度道醫第十次共修，主題是練功健身。在未進入主題之前，先來個溫故知新，一來是新加入的同學對「道醫」很陌生，再者也藉機會給老同學加深印象，玄元就把十天前在彰化，與幾位對〈道醫〉好奇的朋友，所敘述的一番簡介，在這兒談一談，我們先從人體為什麼會生病說起大概可分為五個部分：

- 1目前所生存的外在環境，包括水源、土壤、空氣的污染，致使食物本身不乾淨，而對人體的毒害造成病變的產生。
- 2目前整個社會人心都處在功利之下，人的一身衣食無缺就很幸福了，看看世界各地的饑民比較之下我們已是很幸福了，不可唯利是圖、貪得無厭、爭奪名利、玩物喪志、逞強鬥狠、處處算計他人、日夜心神不定，而造成人體陰陽失調，五行失序，五臟的病便由此而生，真是損人不利己啊！《金剛經》說：「萬法唯心。」，如心不正、心神不寧，五行（心、肝、脾、肺、腎）便失序。
- 3人性自傲自大，目中無他人，而只有自己的存在，與人斤斤計較、得失心太重，心地欠缺善良與謙虛，又不懂行善積德，而造成內在真我的元神（本靈）受損傷，肉身亦隨之生病。
- 4199元吃到「撐」而不是吃到飽，人為了貪便宜，所吃的東西有多少是黑心食物、化學食品，不得而知，商人處處傷人啊！大多數人都挑食，造成營養不均衡，人體陰陽兩氣阻滯與不調，少數人又吃重口味---酸，甜，辣等等，增加了臟腑的消化及吸收的負擔，時間久了病自然便慢慢產生，所以要防微杜漸，別因小失大。

【註】：五臟 注重的食品

心	紅色的食品 (紅蘿蔔、紅辣椒)
肝	綠色的食品 (綠色青菜、黃瓜、奇異果)
脾	黃色的食品 (黃豆、南瓜、金針菜之類)
肺	白色的食品 (白色的青菜、水果)
腎	黑色的食品 (香菇、木耳、牛蒡等)

五行五色，對我們的五臟，它有不同的營養，不同的成份，所以人不能挑食，人的五臟有一臟因你的挑食，營養不均衡，造成臟腑病變，你的五行開始亂掉，五臟就開始病變，人同此物，物同此心，心同此理，就是這個意思。

5活動！活動！要活的健康，就是要運動，只有不呼吸的人才不動，現代人因工作繁忙及受居住空間限制，而吃飽都不動，所以我們提倡練功健身，中年以後更應注重運動，「龍虎功」是最好的選擇，因為它經過改良，不分年齡、體能，不拘場所、晴雨，除了中午（午時）不要練，其餘不限時間，尤其年紀輕輕就能開始練「龍虎功」保證您健康活到老，有福報啦！

「道醫」就是醫病，與中，西醫不同的是「道醫」它包含了身、心、靈，健康是全方位的提昇。一個醫學博士他必須依賴各種先進的儀器檢驗，來判定人體的病症，而不是病根，再來就是靠針藥或化療做為手段，病有無治好是一個問題，所產生的後遺症卻時有所聞。美國有位醫學博士自己坦承說：百分之七十以上的病者都不是因為靠針藥或化療所治好，另外不到百分之三十的是症狀改善，而少數痊癒的大部分是外科（外傷），而問題在於就是目前我們仍無法找到患者的病源，這位醫學博士很坦白，也有見地。中醫是以望，聞，問，切，做判定疾病為手段，診斷是否正確是另一個問題，所使用的中草藥它的產地、季節、品種不同，藥名雖同，但效果差異卻很大，藥性的寒、熱、涼、燥等對病人的體質是否相應合也不確定，幸好中草藥它是吃下肚子後，由人體內的化學反應來消化吸收，排洩，即

使治不好病人，傷害也有限，而不是由人體外的化學工廠提煉出來的針藥，針對某個器官直接給予病人服用，其危險性相對增加許多。

所謂「道醫」，分為身、心、靈三個層面：

「身」就是醫身體的病，首先檢查患者的病根，而不是頭疼醫頭，腳疼醫腳，依症狀來處理，雖然也採中醫望、聞、問、切做參考（現代所言中醫其實真正的中醫就是古代的「道醫」），但最終是以人體的感應作為判定，再好的儀器它不是人，機器它沒有人體的那份靈感，只有人與人之炁炁相感應，才能測出病者的病灶所在，知病爾後治病，所用的方法是調和人體的陰陽兩氣，疏通經脈穴道之阻滯，開發人體潛能，以五行、五俞、母子、補洩、生剋等為手段，統稱之為「道學醫術」。

「心」就是醫人之心，因「心藥」是治身病的無形良藥，要治他人之心，首先自身要有德行，我們採取讀書會的方式（明年起）來共修，從¹明儒理²通至性³曉陰陽⁴知氣化⁵洞玄玄，或選一本經書，大家共研，先修自己的心，才能去醫別人的心，統稱為「修道行醫」。

「靈」是不生不滅之元神，來人世間投胎為人，是受業力（所謂業力即累世的習性所累積起來）之牽引，業重就入地淵，業輕就直昇天，業不重又未清，就留在中間，中間就是天、地、人的「人間」，未來要上天或下淵，就決定現世在人間的行為，方法是：¹行善積德²放生了業³誦經回向⁴練功健身⁵靜坐修性，與有形及無形的芳鄰同修共渡，同登彼岸，統稱為「道在行醫治靈清」，以上便是道醫，身、心、靈的概論。他們聽了覺得有道理，也很有興趣，只可惜離台北太遠，希望將來有機會同來共修，所以在北部的同學，有此地緣關係，除了自己參加道醫研究社，更要把這個福音轉達給身邊的有緣人。

【註】：六道

三善道：天道、阿修羅道、人道。

三惡道：惡鬼道、畜生道、地獄道（地淵）。

六道只有兩道有肉身可修行，即人道（人）、畜生道（狗、貓、豬、牛、羊），其他四道，沒有肉身，想修行不容易，沒有機會，它是無形，人之肉眼看不到的，但確實在存在。好！以下便談談主題！

練功健身其目的是借假修真，術為助道，我們先來談一談天、地、人，各有三寶是什麼？

「天」有日，月，星三寶，日夜運行不間斷，日為正陽之精，陽明育長，月為正陰之精，陰明孕生，星明輔佐，大利萬物之生生不息。

「地」有風、火、水三寶，風為天地使，行於空中之氣，利世濟人，火為陽德，五行之一，燦爛光明，無幽不燭，化有歸無，利人利物，水為天之元，地之脈，水溫上蒸成氣，普濟萬類，萬物本源於水，無水萬物便枯死了。

「人」有精、氣、神三寶，精元生正氣，正氣育元神，精氣神合則心可通天地，道濟眾生，宇宙清明，所以三寶全是人一生之至要，修行人要知道，人之生命是借天地間之地、水、風、火四大元素與靈體結合而成，要修行正道，必定借肉體來修煉行功，因為肉身是與神靈相合的，如人之住屋空氣不流通，光線陰暗發霉生蟲，居住在內之人，必不舒適，同樣的人體若疾病連連，內之神靈必受其害，練功就是促進體內精血充足，真氣充盈，神靈自在，千萬不要道聽塗說，隨便斷食把肉身搞壞，舉例：

①當初釋迦牟尼佛在雪山修苦行數年間，一天只吃幾粒芝麻，因無體力，所以也不能練功，餓得身如骷髏，差一點沒死掉，幸好上天賜牧羊女給予羊奶，才得以倖免。

②全真七子之首邱長春真人初期修道時，誤信斷食，辟穀（離開五穀雜糧，只吃水果）也好幾次，差點餓死，身體營養不良，精血不能生，氣也跟著弱，元神便不自在了，故修道之人若不了解借假修真的重要性，保證不能成仙成佛，所以除了練功健身，同時飲食均衡也要配合，若有人需要斷食，不論其目的是為了治療疾病或為了減肥而

做體內環保的工作，都應該去請教有經驗的老師來指導，以免未蒙其利反受其害，如此人之精、氣、神三寶方能保全合一。

俗話說，練氣不練功到老一場空，練氣為什麼要練功？我們常說道醫包含了身、心、靈，身的部份是專業的範圍，靈的部份下個月主題再說，而心為一身（生）之主，氣唯一生（身）之用，人能生存於世上，全靠這個氣而已，所以才說人爭一口氣，佛真一柱香，師解：「人要爭氣而不是整天在嘴皮上逞口舌之能，講道不講理，講理氣死你，要成真佛是講求一柱擎天的心香，而不是貪得無厭的一大堆香火錢。」，人身體氣強氣壯，血液便通暢無阻，「氧」與「養」行遍周身百脈，身康心泰，疾病不生，若是氣衰氣微，血行便受阻滯，血管內的污垢積多了，阻碍流通種種疾病由此而生，善於養生的人，要常保真氣足，養好浩然正氣，調陰陽兩氣平順中和，心、肝、脾、肺、腎五氣協調至剛至大之氣自然保全，混沌圓明之元氣自然產生，無災無疾壽同松柏茂，不老總長青，身健慧漸生，知過去，明未來，不也就是活在人間仙境嗎？但是要達到這個目標，就非得從「練功健身」做起，子曰：「身體髮膚受之父母（天地），不可毀傷，孝之始也。」，由這句話就明白，練功使身體健康也是孝道啦！沒有健康的身體，一切都是「零」，健康是什麼？健康只是「1」而已（解：1000000000000000000000000...）。

人來自於先天而落入後天，修行即是從後天練功健身起，練到精氣神合一，這個叫做「人元功」，人元功練成便可引導返回先天之路，這個叫做「天元功」，這個過程要順其自然，未破體的可直修天元功，但依現行社會性開放的嚴重性來看，能直修天元功的可能沒有了，所以我們大家只有乖乖的練「人元」功法，先立命基，先天與後天兩者雖有不同，但卻是相依相緣不能分的，日日勤修後天之精氣神，他日水到渠成自然能進入「天元」功法而修性根，即天人合一也，練功的同修應有以上的認知，方向及方法才不會弄錯，練氣功即是把氣脈修通的功夫，目的在於渡己渡人。《黃庭經》曰：「仙人道士非有神，積精累氣乃成真。」，有此可知道醫種種神奇的療

效，都是在炁的修練與運用而已，並沒有所謂的神通，「練功修道」氣脈修練到一定的程度，內氣累積到有功力時，便會出現超於常人的功能？而這些功能都是人體內氣通行，激發運行產生的結果，葛洪真人：「故行炁或可治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止瘡血，或可以居水中，或可以行水上，或可以避飢渴，或可以延年命，其大要者胎息而已。」，由此可知，道醫氣功並非空言，只有透過勤修苦練，而有覺者，方知其玄妙之處，在這裡不能多說，反正說也說不清楚，因為它就是無言、無形的道啊！

最後，玄元介紹道醫研究社兩套功法的是由來：

1鶴丹功----民國七十四年玄元花了兩萬五仟元學鶴丹功初級班，及再加壹萬五仟元學晉級班，總共花了四萬元，花錢事小，練出毛病又找不到老師指導事大，結果喊卡，因玄元年輕時有追根究底及不服輸的精神，到處請教前輩，又買很多氣功的書來研究，始終不得其門而入，後來玄元於民國八十年得高人指導練了龍虎功，才找到正確的答案，回頭再練鶴丹功，結果招招迎刃而解，後又經過濟佛指導，受益更多，在三年前正式傳授全套“鶴丹功法”，今天在座的老同學有幾位練得不錯，而「龍虎功」在十年前也斷斷續續教了一些朋友，成效很好，於六年前在第一期的同學要求下，玄元才正式開班，今天在場的就有很多位第一期的老同學。

2龍虎功：「龍虎功」原名「龍形訣」，玄元今天第一次公開告訴大家，「龍形訣」始傳於1400年前，天台宗有位俗家弟子叫龍形真人，龍形真人一生行醫，晚年歸隱天台山，壽高一百十六歲，以真人行醫之體驗，知道行醫與練功有直接的關連，爾後便傳入室弟子健身功法----「龍形訣」，後經千百年代代相傳，至清末時代，西風東進，中醫漸式微，且不受重視，此功法亦隨之失傳，唯浙江溫州王家（當地歷代名醫）因地理偏遠，反不受西風所淹，而始終保持行醫與功法，並以「醫術與功法」為傳家寶，民國八十年玄元在溫州投資成

衣廠，有幸拜識王家後代王璞道長，其時道長已有八六高齡，但以健康狀況視之，約莫七十歲不到，玄元便請益養身之方，才知是練功之故，內心竊喜不已，相談之下又知王道長與玄元乃同門（天德教門下），話題由此擴大，又因王道長亦好杯中物，此後往來頻繁，經王璞道長不棄，除指導醫術外，並破例傳授「龍形訣」以便健身佐醫，從此日日勤練功法，約莫過了三年，方得要領，並與之前的鶴丹功融會貫通，此後兩套功法交互練習，又過了三年，終於把鶴丹功導回正軌，真是左三年右三年，追根究底又三年，玄元深感「龍形訣」每招每式均是在調整人體內之陰陽兩氣，故更名為「龍虎功」（龍虎即陰陽也），並且將部份高難度的動作，加以修改整合，為方便年長者及身體不適應者皆能同受其惠，由原本十二式改為現在的十式，玄元將這十式經過多年的臨摩及在臨床的互相印驗，得知此「龍虎功法」非但能使練功之人「祛病延年」，更重要的是以此為基礎，方能進階「鶴丹功法」，修練內丹，持之以恆，本身之靈力即能漸次開啟，而達「知病與治病」之境界，各位同修在今天之前或以後，所有受惠於「龍虎功法」的每一個人，要感懷一千年前的龍形真人，更要感謝王璞道長的無私與慈悲，不論王道長現今在人間或天堂，我們永遠感恩他老人家的偉大佈施！

阿彌陀佛！

今天就講到這兒，謝謝大家！