

二十年前的九月中旬，在一次旅遊的回程途中，一種預感告訴我，我們的車子有問題？故警告妻兒不要睡著了，小心點……。突然車子急轉衝向下坡，眼前景色幽美異常，全是白色霧濛濛的丘陵地帶，迷途中聽到蒼老的聲音說：「走錯路了，回頭去完成未了的事吧！」醒後才知道是出了車禍，司機已因心臟破裂而往生了！我也因頸、胸、肘、腳受重創而住院治療，但也是因住院療傷，才真正體會到氣功對身體受傷的恢復，的確有其療效。

躺在病床上約二個月後，發覺兩腿大小不同，受傷的一腿萎縮了！全身都痛，「痛」使我斷絕了要動的念頭，但一想父母尚在，孩子還小，這些責任迫使我不能這樣就倒下去！記起太極老師曾說：「不要用力，放鬆身體，借腰力帶動手、足轉動……。」因此，我先從身體左右翻轉和側身擺動手、足開始……。」最後，意志力克服了痛楚障礙。三個月後，我竟恢復了健康、活力！一份感恩和執著，鼓勵我將病床上練功的心得和體會，整編成「氣功」教材，並傳授給朋友。

氣功是中華民族獨有的一種醫療保健運動，它也是一種練氣、練意的功夫。氣功的鍛練著重在加強體內的活動，調整人體腑臟的機能活動，進而增強練功人的體質，提高抵抗疾病的免疫力，並可達到無病強身的目的。

弘道氣功是綜合武當氣功、武術氣功和佛學氣功的基礎上研創，並採納性命雙修、身心合一的功法，加以改編而發展形成的簡單、實用的氣功，其特點如後：

1. 柔和性：動作優雅大方、輕鬆柔和、練後也輕鬆愉快。
2. 圓活性：動作多走圓形的曲線，以腰為軸，身法變轉圓活，動作輕靈順遂，能突出其圓活優美的特性。
3. 完整性：動作有左右、前後、開合、起落、上下、旋轉等兼顧四面、八方均衡發展和天地融合完整一體。
4. 調和性：因其要求動靜兼修，動主練形，靜主養神，如此動靜相濟，更易達到調和氣血，疏通經絡，強健身體。

謹簡介弘道氣功其動作及功效，供作參考如後：

A. 開合功：

動作：身體自然站，雙腳分開與肩同寬，雙手平舉胸前，掌心相對。開始是徐徐吸氣，並將雙手向左右拉開；然後徐徐吐氣，再將雙手緩慢收回至原處，如此重複十八次。

功效：本式有開闊胸懷，舒肺益心，調和經血，增強內臟功能，對慢性氣喘有幫助。

B. 升降功：

動作：同前式身體自然站立，雙手（掌心向下）配合徐徐吸氣而緩慢上提，並收至胸前兩肩處，同時雙膝微蹲下沉；然後身體配合徐徐吐氣而緩慢上升至自然站立姿式，同時雙掌下按置於大腿的兩側，如此重複十八次。

功效：本式有助肘、肩、膝關節，防治下肢無力。

C. 左右飛翔功：

動作：同前站立式，雙手（掌心向上）分由身後左右兩側緩慢上升，同時徐徐吸氣；雙掌上升過肩後即翻掌經胸前並配合徐徐吐氣而緩慢下按，身體上升至站立式，如此重複十八次。

功效：本式促進肩、頸、關節的靈活功能，預防關節炎。

D. 前後運臂功：

動作：同前站立式，將重心移到左足（同左弓趟步），右掌在胸前平伸，高與肩平；左掌在後，平舉斜伸。左掌配合徐徐吸氣，緩慢上升至左耳後側，同時右掌下垂右腿外側；然後，左掌配合徐徐吐氣，緩慢向胸前平推伸出。同時，右掌由後方緩慢斜升高與肩平，如此重複十八次。

功效：本式活動腰、肩，強化關節，疏通氣血預防腰痛。

E. 揉掌旋轉功：

動作：身體微蹲成高馬式，上身微右轉，雙掌左上右下掌心對照（如抱一皮球），徐徐吸氣，腰身緩慢左轉至左腰後側；再徐徐吐氣並將雙掌上下互移換。如此左右腰轉重複十八次，再恢復到站立姿勢。

功效：本式可加強腰腿力量，對高血壓、胃腸病有幫助。

F. 健腰托按功：

動作：同前站立式，雙手（右上左下）交叉停於胸前，手背相靠。徐徐吸氣，雙手緩慢上下分開，腰身微側轉；雙手再配合徐徐吐氣，緩慢向胸前交叉停於原處，手背相靠（左上右下）。如此重複十八次，再恢復站立姿態。

功效：本式活動腰背肌肉，可預防腰痛，頸椎病痛。

G. 晃海功：

動作：身體微蹲成高馬式，雙掌按於雙膝上，以腰為軸，先從右側俯身，向左旋轉一圈，速度緩慢同時徐徐吸氣；然後，再俯身由反方向緩慢回轉一圈並徐徐吐氣。如此重複十八次，身體恢復站立姿勢。

功效：本式能疏通氣血，調和內臟功能，對胃腸病、神經衰弱、失眠症等有助效。

H. 起落貫氣功：

動作：同前站立式，雙掌分由左右兩側上升，交合於頭頂；同時配合徐徐吸氣，雙膝緩慢下蹲成高馬姿勢。然後，雙掌配合徐徐吐氣，緩慢合掌下按，隨身體上升站立而停於大腿兩側，如此重複十八次。

功效：本式增強內臟機能，對內臟下垂，精神不振，低血壓等症有助效。

註：由於圖表眾多，請參照本期僧伽醫護會刊第八期內容。