

## 氣功的寧靜世界

休息的最高境界，莫過於安靜。想靜(淨)心，中國的傳統氣功，或能幫上忙。「打坐最休息的境界稱為『入定』，亦即『氤氳之氣』，舒適程度非筆墨能形容。」袁康就師父學習氣功超過 20 年，說到這種最為放鬆的境界，他描述為「感覺愉悅，身心舒泰，祥和安逸。感覺似有還無之間，精神恍惚，但體內感到有股祥和之氣。」

氣功可分為以學習吐納(呼吸)為主的「靜功」，以及動作為主(如太極及八段錦)的「動功」。而袁師父所指的「氤氳之氣」，便是練靜功的境界。「這是代表大腦皮層神經興奮程度降至最低。入定的目的，正是要將這種興奮狀態，抑制至最低。」一般打坐者盤膝而坐，四肢最好與身體接觸，讓氣能於體內循環，一般可放在膝蓋之上。第一步是抑制思念。

### 練功有秘訣

「所謂一念止萬念。要抑制心中思念，可先找一物思想，如體內某個穴位。花草等外間事物亦可，最重要是些平和事情。」當思想能集中於一念後，再進一步便到無念，意即精神恍惚、不用抑制亦不興奮，便達「氤氳之氣」的境界。

袁師父說，此境界需要鍛練，如能每天抽半至一小時打坐，1-2 個月大約也有所成。還有以下秘訣：

▶ 「選對時候練習，事半功倍。」  
袁康就師父說。

# 壓力全釋放

- \* 選時辰：每天子時及午時(分別為早、晚的 11-1 時)。因為根據人體生理時鐘，此兩段時間人體內皮質激素分泌量最低(尤其子時)，此時打坐，較易抑制興奮狀態，而達入定境界。
- \* 選日子：夏至、月滿。
- \* 選地方：室內、空氣流通、最好有少許微光。
- \* 避免：過飽過滯。

其實「靜功」的入定境界能讓人休息，有指是訓練呼吸技巧，強化橫隔膜耐力所致。將呼吸的時間及深度均增加，令氣泡內的空氣換轉時間增加，增加氧氣攝取及加快二氧化碳離開身體，自然有助養生。

### 練功助鬆弛

而「動功」之一的太極拳，最近東華東院有研究指出，心臟病人要 20 分鐘拳，消耗體能較一般運動少 30%，但心臟也能達最高負荷律達 65%，顯示能鍛煉心臟功能。事實上，太極的動作雖緩慢，但動作之間的張力及拉力，絕對能消耗能量。「好多人問我，要太極會不會流汗，我覺得此問題很蠢。因為太極動作是柔而非軟，還要抵抗地心力。柔和動作有助身體鬆弛。」

要太極拳前，記緊做 15 分鐘熱身，如拉筋、伸展及開合動作等，一般耍拳 20-30 分已達休息舒緩效果。最後以站樁 15 分鐘結束。不過太極拳也有境界之分，要達到「休息」，最好是「動中有靜」。



▲練太極拳後最好以站樁 15 分鐘結束。

