

# 樂活氣功初階班講座

## 一、前言：

氣功源於儒、道、佛，古代多稱道功，也就是“入道之功”的意思，以功修心成道。因其具有醫療、保健、延年之功能，而逐漸被中醫學吸收為有機組成部分。世俗流行觀念重視氣功的調養身心關係，祛病強身，延年益壽等功用。氣功與武術結合，能產生威力巨大且靈活多變的內勁，能柔化和極大強壯身體，能產生隔空通感、敏銳觸覺等“神乎其神”的能力，中華功夫之高明皆賴於此焉。功夫之至境，亦可作成道之捷徑。

氣功有數千年流傳史，向與道、佛、儒關係密切，因其具有醫療、保健、延年之功能，而逐漸被中醫學吸收為有機組成部分。氣功是運用意識的作用，對人體生命過程實行自我調節、自我控制，從而協調身心關係，祛病強身，延年益壽的一種自我身心鍛煉法。

氣是中國哲學、道教和中醫學中常見的概念。中國春秋戰國時代的思想家，《老子》中提到「或噓或吹」的吐納功法，《莊子》也有「吹噓呼吸，吐故納新，熊經鳥伸，為壽而已矣。此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也」的記載。將氣的概念抽象化，成為天地一切事物組成的基本元素，有著像氣體般的流動特性。人類與一切生物具備的生命能量或動力，也被稱為是氣，宇宙間的一切事物，均是氣的運行與變化的結果。中醫學認為，氣是人體的第一道防護線，聚於體裡保護著臟腑，而流散發於膚表以防外邪侵入而導致疾病發生。氣功是中國古老的健身術，是一種講究練氣、養氣和用氣的功夫。

現代人久坐不動、大魚大肉、壓力過大、作息不正常，招來文明病上身；透過氣功（炁功）以呼吸的調整、身體活動的調整和意識的調整（調息、調形、調心）為鍛煉方法，務求達到強身健體、健康身心、抗病延年、開發潛能等目的，使您達到身心靈上的平衡。

## 二、課程：

1. 氣功入門(授課與實際演練)——神氣盎然、開發智慧、提升有道
  2. 氣功與生活(授課與實際演練)——心雅情怡，淡定風雨、身心悠然
  3. 氣功與生命學——探討生命與氣的奧秘
  4. 氣功與去病(授課與實際演練)——氣通經脈，百病不侵
  5. 氣功與健康長壽(授課與實際演練)——氣定神閑，龜鶴隨行
  6. 氣功與老莊境界——有無相生，還神返虛，天人合一
  7. 氣功與儒釋道——煉氣還虛，天人心通，三教同參
  8. 氣功與禪修(授課與實際演練)——煉氣還虛，天地空靈，人生淡定
- 全部研習課程共 32 小時，研習完成後頒發台灣推廣教育學會結業證書

### 三、授課老師：

#### 李明

揚州獨立學者

李明，八卦掌第七代傳人。精通正宗道功、氣功。文武雙全。

師承關係：董海川——程廷華——程有龍——孫錫堃——肖錦章——王修爰——李明。

師承背景介紹：

董公海川各個弟子皆帶藝投師，董公因材施教。然程廷華師祖不然，投師前僅僅學過摔跤，且又深得董公真傳，故程廷華八卦掌最接近董公原型。

程廷華長子程有龍，胸懷集大成之志，融太極拳功夫入八卦掌。

程有龍傳孫錫堃。程有龍師晚年由孫師奉養，孫師得其真傳。孫師著有《八卦拳真傳》一書。

孫師傳肖錦章。肖師也是一方武林魁首，曾經一家浴室大屋頂塌下，肖師手托屋樑使眾人逃生，功夫了得。

肖師傳王修爰師。王修爰是李明之師，也是李明親舅舅，文武雙全，然因大陸世道險惡而一生隱居不出。

#### 宋光宇

美國賓州大學歷史系博士

經 歷：

佛光大學教務長

佛光大學生命與宗教學系教授與所長

中國文化大學史學研究所兼任教授

淡水工商管理學院宗教系兼任教授

中央研究院歷史語言研究所研究員

中國文化大學史學研究所兼任副教授

中央研究院歷史語言研究所副研究員

國立中正大學歷史研究所兼任副教授

中央研究院歷史語言研究所助理研究員

### 四、研習費：新台幣 8500 元

1. 報名時繳交 4500 元

2. 第三次上課時繳交 4000 元

備註：兩人同行可享 9 折優惠

## 五、研習方式

地點：台北市開封街二段 24 號 3 樓

台灣推廣教育學會教室

每個月第二個星期六早上八點卅分至五點卅分，一日修習兩門課程

午餐供應便當、茶水

## 六、報名方法(擇一)

1. 將報名表填寫後以郵寄方式寄至 10841 台北市開封街 2 段 24 號 2 樓
2. 將報名表填寫後以傳真方式傳真至本會 傳真專線:(02)2371-6056
3. 將報名表電子檔填寫後 EMAIL 至本會 電子信箱:2013tace@gmail.com

## 七、報名資訊

地 址： 10841 台北市開封街 2 段 24 號 3 樓

服務專線： (02)2311-8247 專案主任 吳 小姐、賴 小姐

傳 真： (02)2371-6056

網 址： <http://www.tace.com.tw/> (不定時新增資訊)

臉 書： <https://www.facebook.com/tace.taiwan> (不定時新增資訊)

行動電話： 0935910015 吳小姐 0980417244 賴小姐

## 八、匯款資訊(擇一)

1. 請至郵局或各銀行，匯款至第一銀行總行營業部  
戶名：台灣推廣教育學會 帳號：093-10-131086
2. 以 ATM 轉帳，第一銀行代碼：007 帳號：093-10-131086

## 九、備註

學員若有其它研習課程或研習時間安排上的需求，請洽本會。

# 台灣推廣教育學會

## 報 名 表

課程	樂活氣功初階班講座		
*姓 名		*性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
*身分證字號		*出生年月日	西元      年      月      日
學歷	學校名稱：		
*通訊地址	□□□		
*聯絡電話	(H)：	(0)：	
E-MAIL			
服務機關	名稱		
	職稱		
	地址	□□□	
推介單位			
備 註	*為必要填寫項目		