

# 和功2.0集錦

鄭榮川醫師在2021年發表的和功2.0實練影片獲得不少迴響，在此更深入說明其原理及要領，希望協助大家在練功時更加融通，而非僅止於表淺的肢體運動。

在長年操練以及持續鑽研相關知識的過程中，鄭醫師也發現調整部份功法將更有助益，同時嚐試將親身體覺到的「武火通中脈呼吸法」介紹給大家。

其後也將分別解說文中各種名詞，對養氣練功較陌生的朋友，請先行觀看和功2.0實際操練影片，當中已簡述基本練功方法，再將影片與本文反覆對照，即可逐漸心領神會。

影片可Google搜尋：鄭榮川 和功2.0

或點擊連結：<https://www.youtube.com/watch?v=N0Oj6idoP0c>

## 【和功2.0功法原理】

1. 排濁納清、揚氣棄固、淨化污濁。
2. 利用六字訣：吹、噓、呵、呼、呬、嘻，調理腑臟陰陽。
3. 利用四字訣：吸、舐、撮、閉，採納元陽之氣。
4. 利用元陽之氣，鼓蕩上田四竅（意竅、頂竅、神竅、泥丸竅）。
5. 依序九竅（頂竅、泥丸、懸騰、十二重樓、胸竅、絳宮、黃庭、玄關一竅、陰竅）直貫湧泉竅，將廢氣、濁氣、病氣，由湧泉竅排出地下。
6. 開九竅、接地氣，完成排濁納清之功用。

## 【和功2.0行功要領】

### ◆ 基本練功法-翻掌：

1. 雙手在身側自然下垂，手掌前翻五次、後翻五次，翻掌時需要一點勁道。（影片中僅前翻三次，以本文為準）
2. 翻掌動作有助刺激內關穴，可護心脈。
3. 可調整三焦，加強氣和水的運行及佈疏。

◆ 基本練功法-六字訣的鼻吸口呼吐納：

1. 採「鼻吸口呼」的吐納方式六次。(影片中僅三次，以本文為準)
2. 分別利用六字訣 - 吹、噓、呵、呼、咽、嘻，每次「吐氣」時用一訣，六次用六訣。
3. 與上述吐納併行六次，吸氣時雙手握固沿身側上提，吸足氣時提至腋下，吐氣時張開雙掌翻轉向下壓，壓至最底時氣亦吐盡。

◆ 基本練功法-器官呼吸及觀想呼吸併行：

1. 影片中所謂導引功法從本段開始，操練次數愈多愈佳，可以30分鐘為基度。
2. 本段雙手動作與前段相同，吸氣時手掌握固上提，呼氣時手掌張開翻轉下壓至盡後，雙手自然垂放。
3. 差別在於改變吐納呼吸(器官呼吸)的方式，以及加上武火通中脈呼吸(觀想呼吸)併行。
4. 本段吐納與前段「鼻吸口呼」不同，而是改採「鼻吸鼻呼」的腹式呼吸(這是實際器官的呼吸)。
5. 同時在本段過程中併行「武火通中脈呼吸」(這是觀想而來的呼吸)。
6. 觀想有一股氣從上丹田吸入，另一股氣自鼻腔吸入，兩氣合併，在上田四竅吸飽鼓蕩2~3秒(上丹田即影片中山根位置；上田四竅即影片中的腦際，而泥丸宮僅為四竅之一，停頓2~3秒應調整為在四竅中鼓蕩)。
7. 呼氣時觀想氣息從泥丸宮經中脈直至湧泉竅洩出，此時忽略實際從鼻而出的氣(初練者讓器官自然呼吸，專心觀想即可)。
8. 湧泉竅位於腳底中央，與較偏上的湧泉穴不同。
9. 整個吐納過程流暢完成，利用四字訣採納元陽之氣。

【註】

觀想、六字訣、四字訣、元陽之氣、上田四竅、九竅、中脈、三焦、上丹田.....將在後文一一詳解。



# 觀

觀為內視 為靜

# 想

想是思維 是動

人形彩圖來源<http://hyawave.blogspot.com/2018/10/2.html>

鄭榮川醫師養生時間

## 【觀想】

在和功2.0的「鼻吸鼻呼」及「觀想呼吸」階段，有些朋友對「觀想」一詞不明所以。觀想是練習氣功的一大重要基礎，同時也用於佛家、道家、藏密氣功、瑜伽等修練，若沒有巧妙的運用觀想，很難將體內能量提升到更高的境界，而意識就是提升能量的關鍵。簡而言之，觀為內視、為靜；想是思維、是動。

「觀」是反觀，內視、內聽、不言，而讓五根門（眼、耳、鼻、舌、身）寂靜，處於恍惚神明的狀態。如此狀態難以用言辭形容，勉為其難可說是一種似有似無不刻意的狀態。假如太恍惚就會陷入昏沉甚至睡著；過於神明則會意念紛飛。要處於介乎恍惚與神明間的協調狀態，不經由勤加練習，恐怕難以領會其中奧秘。

至於「想」是思維專注、關注一點、一處或途徑的企圖，和一般後天識心（眼、耳、鼻、舌、身、意，六根門作用的意識）所生的思想、意念略有不同。觀想的「想」雖亦屬後天的作為，若和「識心」相較則算是後天中的先天，如佛法言：「注心一處、無事不辦」。

好比和功2.0，注心地朝規劃的途徑（氣息由山根進入上丹田腔的過程和行徑）去做自行思維（觀想）。

觀想的進行是無形的施為，看不見、摸不著，如何證明其效能？

1. 所謂丹田：人體的丹田、穴道是體內和外界天地能量交匯的渠道，其溝通方式是協震波的型態。
2. 伸出手掌，注心觀想手心一處，會感覺熱、麻、脹，證明專注的觀想會產生能量，這種體內後天的電能（後天氣），無法與外界先天的能量（先天氣）產生交匯。
3. 內經云：「恬淡虛無，真氣從之」。人體必須處於恍惚神明的氣功狀態，才能接收天地間的「真一之氣」，這狀態是以虛應虛，猶如「天地人」一氣貫之，整個過程以「場」的概念進行，場中的先天氣（外氣）和後天氣（內氣）必須頻率相同才能互相作用，所謂「同聲相應、同氣相求」。
4. 在「場」的概念下，先天氣和後天氣的頻率相異，無法產生交集，但如果藉著恰當的「觀想」來實踐練氣、導引的功法，漸漸提升體內的能量，將其轉換成與先天氣相應的頻律，即能達到所謂「天人合一」。

總之，觀想的要訣：「觀」是以寂靜、用意不用力、輕輕專注的狀態實施；用「想」去思維於事前規劃的路徑，進行呼吸及氣息的導引，所以觀想是靜動一如的意念行為。

# 六字訣

- 吹 ▶ 腎臟 ( 吹去風 ) 水
- 噓 ▶ 肝臟 ( 噓散滯 ) 木
- 呵 ▶ 心臟 ( 呵下氣 ) 火
- 呼 ▶ 脾胃 ( 呼去熱 ) 土
- 呬 ▶ 肺臟 ( 呬解方便 ) 金
- 嘻 ▶ 三焦、心包 ( 嘻去煩 )

鄭榮川醫師養生時間

底圖pixabay

## 【六字訣】

在和功2.0的修練中，將「六字訣」應用於「鼻吸口呼」吐納。把五臟六腑的濁氣，經由這六字發出的氣聲由體內吐出，以達成「排濁」的目的。六字訣是氣功的呼吸功法，在每次鼻吸口呼的呼氣當下分別發出六字 ( 吹、噓、呵、呼、呬、嘻 ) 的氣音，把聲音用氣帶出，不須像平日說話特別唸出聲音。

其中呬字在此處發「系」音，但以閩南語發「四」音並將舌頭抵在下排前牙牙根位置會更為接近。而嘻字在此處不唸「西」音，也是以閩南語發音較為準確，比較接近羅馬拼音的「HI」或注音拼音的「ㄏㄧ」。

鄭榮川醫師解說的六字訣，與他處六字訣排序不同，主要是對應五行相生相剋的原理，以及與五臟六腑的關聯，說明如下：

- 吹 – 腎臟(吹去風) – 水
- 噓 – 肝臟(噓散滯) – 木
- 呵 – 心臟(呵下氣) – 火
- 呼 – 脾胃(呼去熱) – 土
- 呬 – 肺臟(呬解方便) – 金
- 嘻 – 三焦、心包(嘻去煩)

「嘻」是調和三焦、心包的整體系統及經絡，非對應單一臟器，所以未有五行上的歸屬（所謂三焦分上、中、下，上焦主呼吸系統、中焦主脾胃及肝經系統、下焦主泌尿生殖系統）。

古籍記載了六字訣的功用，南北朝陶弘景於養性延命錄云：「凡行氣，以鼻納氣，以口吐氣，微而行之名曰長息。納氣有一，吐氣有六，納氣一者謂吸也；吐氣六者謂吹、呼、嘻、呵、噓、呬，皆為長息吐氣之法。時寒可吹、時溫可呼，委曲治病。吹氣去風、呼以去熱、嘻以去煩、呵以下氣、噓以散滯、呬以解極。」

莊子刻意篇：「吹呬呼吸，吐故納新。」說明運用呼吸吐出臟腑濁氣，接納外界新鮮的空氣。吹者，吹噓出來的是冷氣；呬者，張口哈哈的是暖氣。

莊子外篇天運：「相呬以濕，相濡以沫。」舉例說明之：

例一：腎屬水，性質濕冷、喜暖，利用「吹」字訣將冷氣呼出，將手掌置於口前，可驗證吹噓出來的空氣是冷的。

例二：心屬火，性質熱暖，利用「呵」字訣將暖氣呼出，可降心火。將手掌置於口前，可驗證呵出暖氣的溫度。這就是水火相濟、陰平陽秘的實例，陰陽協調是健康的不變法則。

總之，六字訣亦是氣功調和體內陰陽協調的一種方法，但此訣練氣時間不宜過長，和功2.0基本練功法當中的「鼻吸口呼」六次，就是利用六字訣的最佳時機。

# 四字訣

**吸** ▶ 用鼻吸氣，徐徐吸滿，搭配握固抬手至胸前，藉吸氣同時抬肩闊胸，稟持放鬆自然之原則。

**抵** ▶ 舌尖用力抵上顎，幾乎靠近軟顎及喉處，意念上頂到頭頂部。

**攝** ▶ 適時提住陰竅(會陰)。

**閉** ▶ 輕輕咬住牙關，上下牙齒緊貼。

鄭榮川醫師養生時間

## 【四字訣】

在和功2.0的修練中，「四字訣」是應用於基本練功法的核心：「鼻吸鼻呼」及「觀想呼吸」併行的階段，此階段可利用四字訣「吸、抵、攝、閉」，觀想氣從山根吸入和用鼻吸入合成為「元陽混合氣」（即觀想的內息加上鼻呼吸結合而成的氣，一般未練氣者則只有鼻或口的呼吸）。

作用：

1. 開竅
2. 排濁納清之起始
3. 不漏，累積精、氣、神
4. 固腎（握固時運用四字訣可達此效）

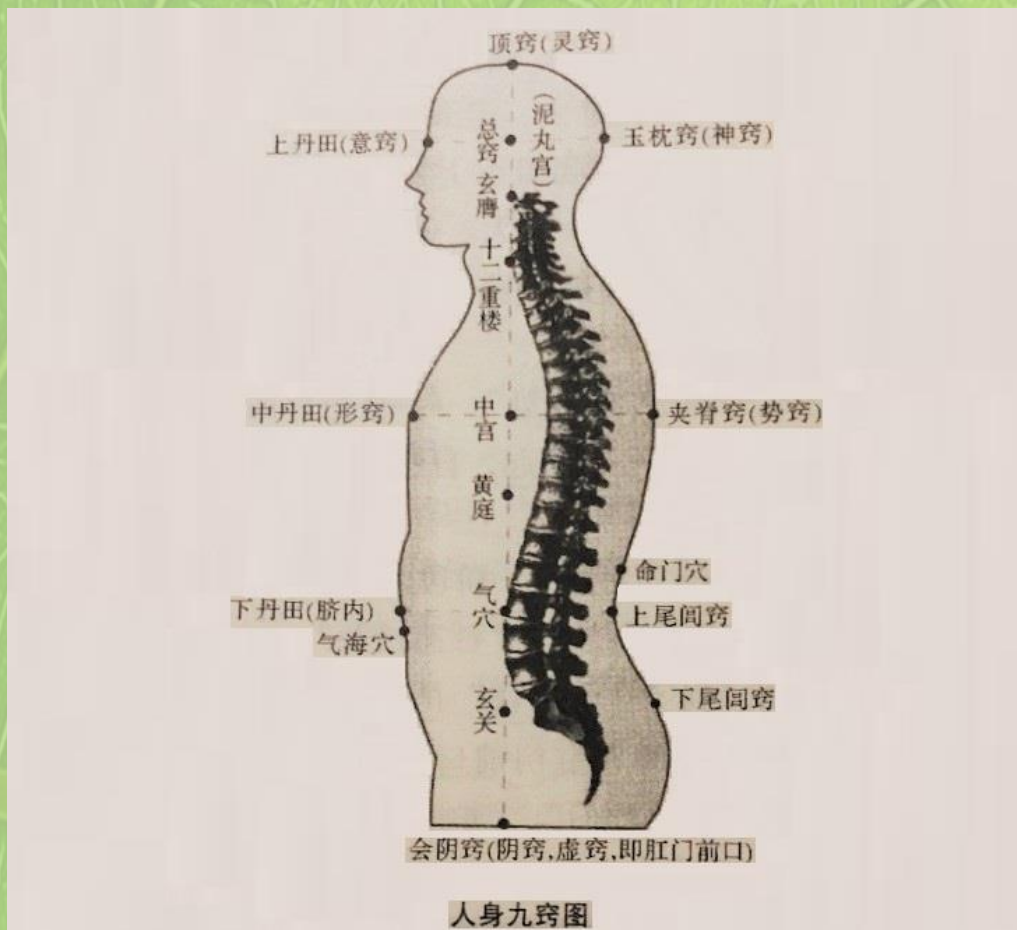
方法：

1. 吸：用鼻吸氣，徐徐吸滿，搭配握固抬手至胸前，藉吸氣同時抬肩闊胸，稟持放鬆自然之原則。
2. 抵：舌尖用力抵上顎，幾乎靠近軟顎及喉處，意念上頂到頭頂部。
3. 攝：適時提住陰竅(會陰)。
4. 閉：輕輕咬住牙關，上下牙齒緊貼。

註：

1. 四字訣的四個要訣是同時施行應用。
2. 「吸氣」時將氣充滿上田腔，此時「元陽混合氣」在上田四竅間鼓蕩片刻，同時啟展慧中，開泥丸宮之竅（展慧中是面部表情放鬆略帶笑意，寺廟中的佛像大多有此種表情，如此可沖蕩泥丸宮之竅）。
3. 停頓約3、4秒。
4. 「呼氣」時實際的呼吸之氣從鼻呼出，重要的是意念觀想之內息，由泥丸宮往下，經中脈至會陰，再分兩支從雙腿直下湧泉竅，將污濁之氣及病氣排往地面。





### 【九竅】

在和功2.0中所提到「中脈」、「九竅」、「上田四竅」、「三焦」、「上丹田」等名詞，我們在下文做解說，並參考李老前輩瑾伯著作中擷取的九竅圖。

1. 沖脈又稱中脈是修練氣功中的重要渠道，是九竅氣脈連通的體內位置。
2. 九竅決生死，開通九竅可以修身養性，強身健體。
3. 上田四竅是九竅其中四竅，即：
  - 上丹田（意竅）（山根）
  - 泥丸宮（總竅）（松果體）
  - 玉枕竅（神竅）
  - 頂竅（靈竅）（百會穴）。
4. 三焦經：分上焦、中焦、下焦。主要功能輸佈及調整五臟六腑的氣、水運行。
  - 上焦—橫隔膜胸腔以上。
  - 中焦—橫膈膜以下肚臍以上。
  - 下焦—肚臍以下。

註：

1. 李老所標示的「玄關竅」，認為沒有一定的位置，是在練氣功時，到達某一階段才會顯示出。
2. 依據黃元吉真人所示的「玄關一竅」非在體內，也不在體外，是在修練功法時，修到「虛極靜篤」時，恍惚之間，靜極而動，「有為」轉入「無為」狀態，「人我兩忘」眼前一片光芒，「性光現前」一念不起，後天轉入先天的節點稱之「玄關一竅」，是修道中的重要關鍵。
3. 「和功2.0」恰是修練「開九竅、通中脈」的最佳方法。「排濁納清、氣貫中天」將是和功2.0最珍貴的功能。
4. 驗證「和功2.0」是否到位，只要修練一陣，發現頭部及全身微微出汗，表示已練出「和功2.0」的內勁，並非外表所顯示的動作比劃、比劃而已！