

身心靈體.

# 太極拳「煉養」~

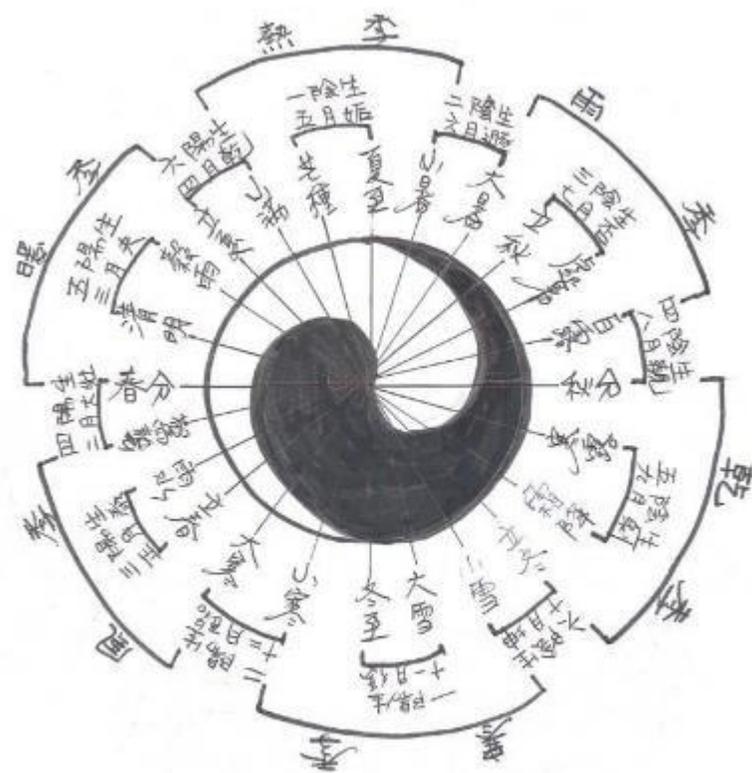
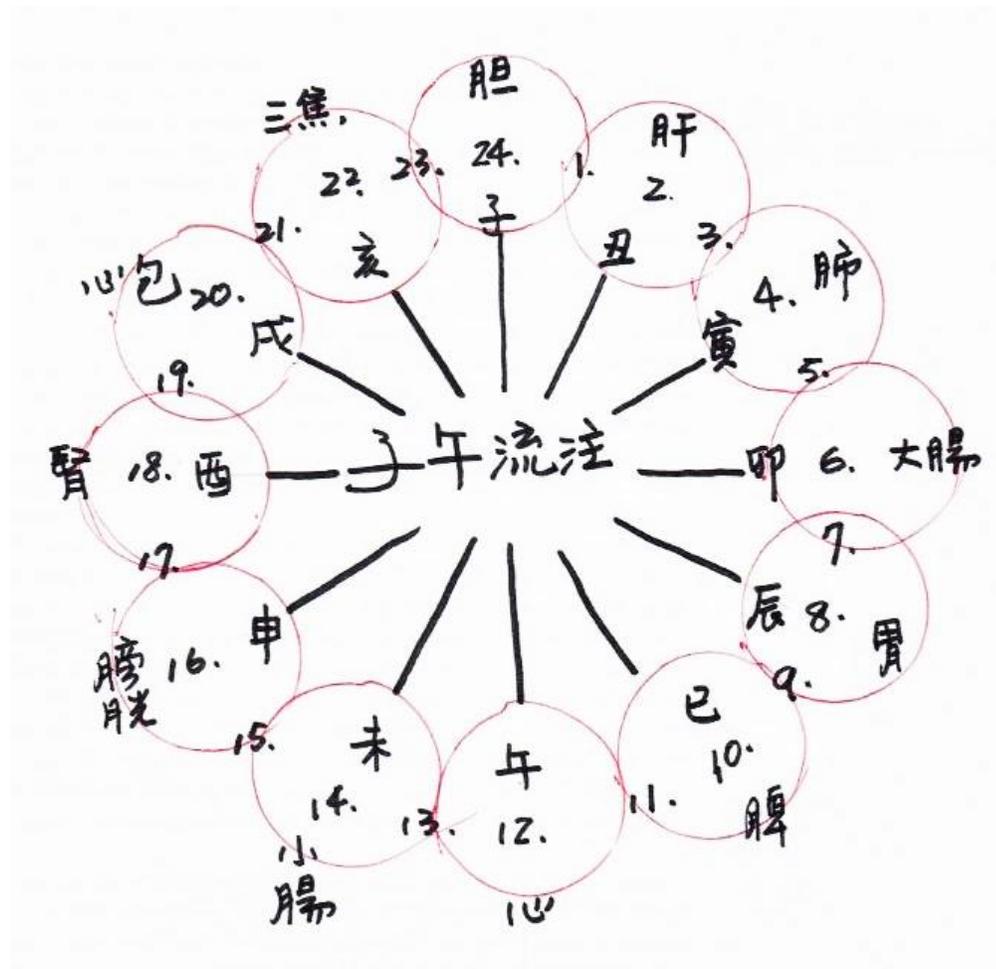
律動頻率<sup>的轉化與</sup>  
身質、心質、靈質的提升

官貴中/元門太極功法 創始人

吳素真/佛光大學副教授

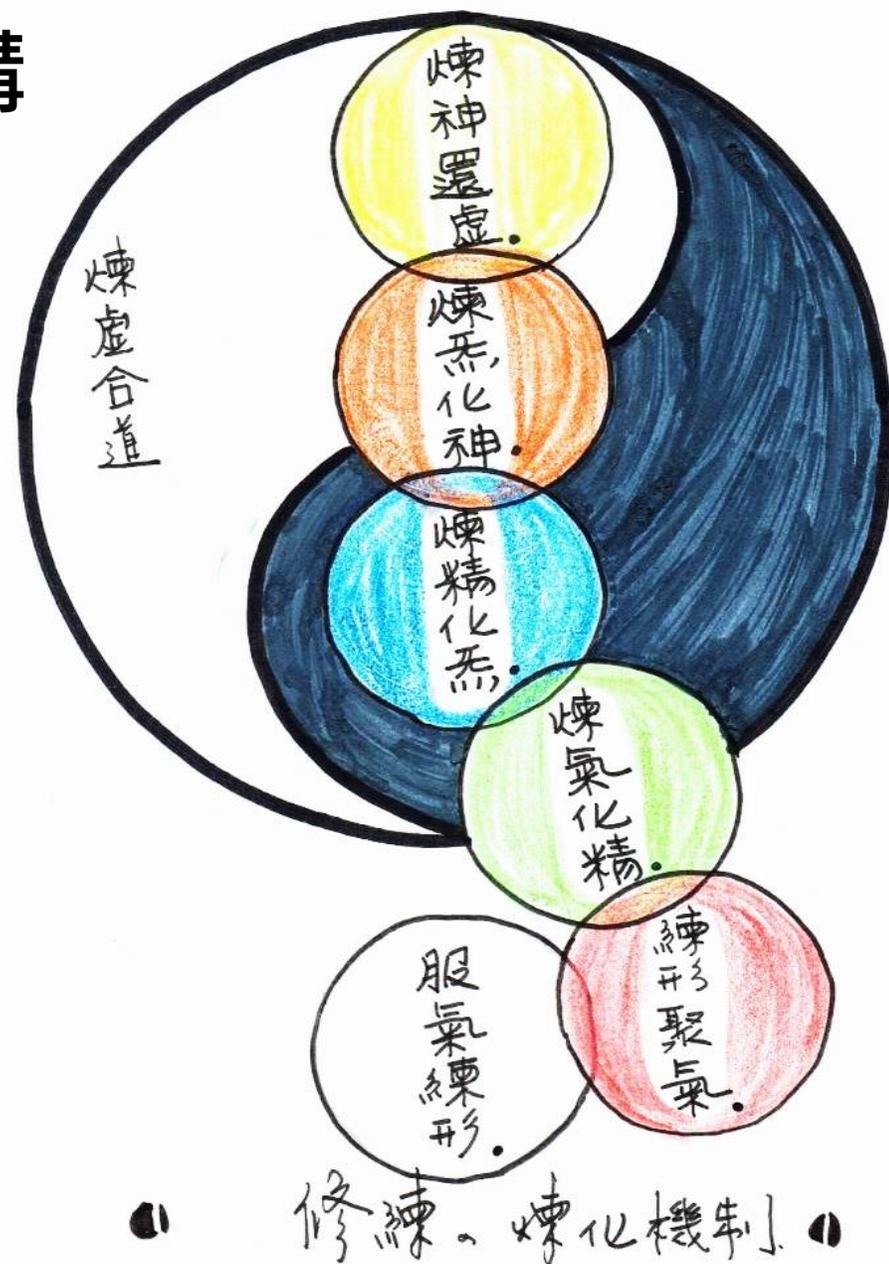
# 一、煉養概略

從八風之理，和陰陽調四時，處天地之合：  
提升身心靈質體的「氣」、「精」、「炁」、「神」。



## 二、煉養身心靈的流程與架構

### 元門太極拳七序功法

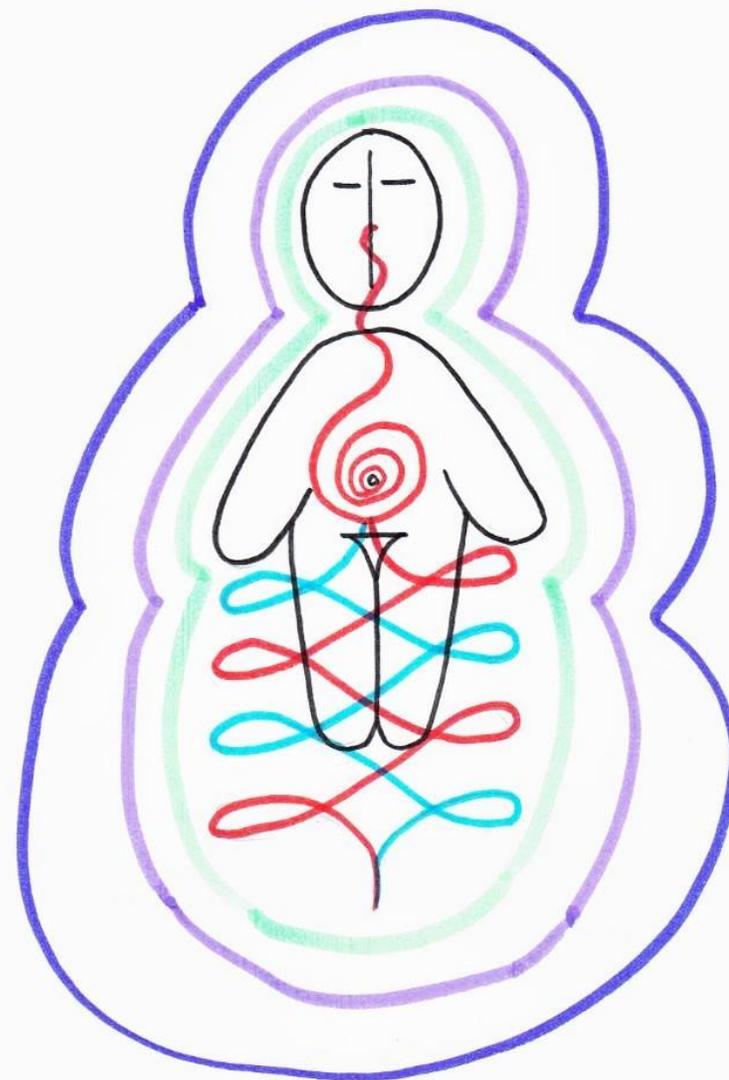


## 二、煉養身心靈 的流程與架構

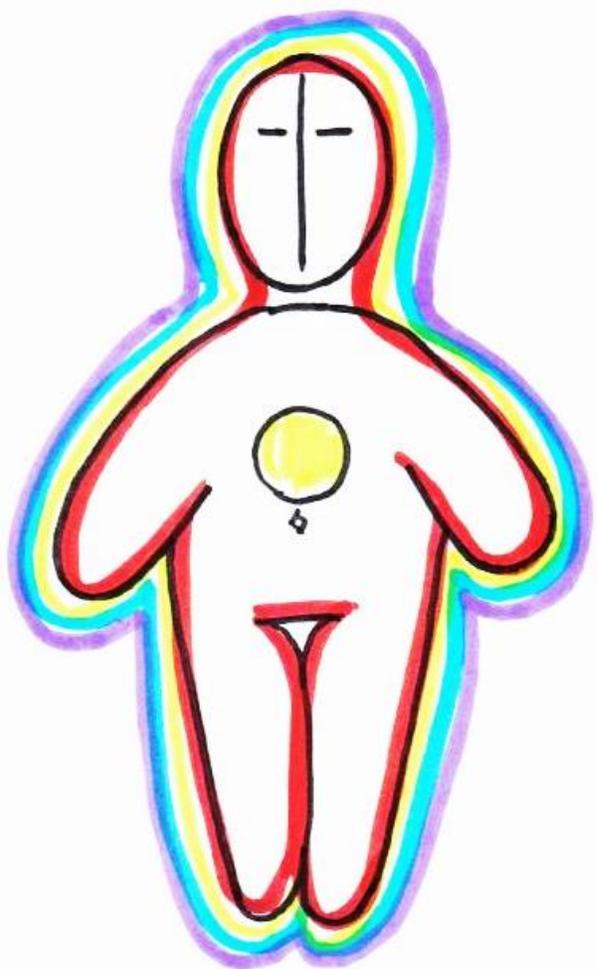
律動 + 鼓盪 + 貫串：  
點、線、面、體共振

其作用於～

連結、激活、通關、展竅



律動



寧靜·歸零的空間

### 三、煉養第一空間

收心、止念、  
寧靜、淨化、  
歸零自我探尋  
與覺察力開發。



## 四、煉養第二空間

鬆緊、收束、扶陽、氣浴淨化、祛寒濕。

註：懸息

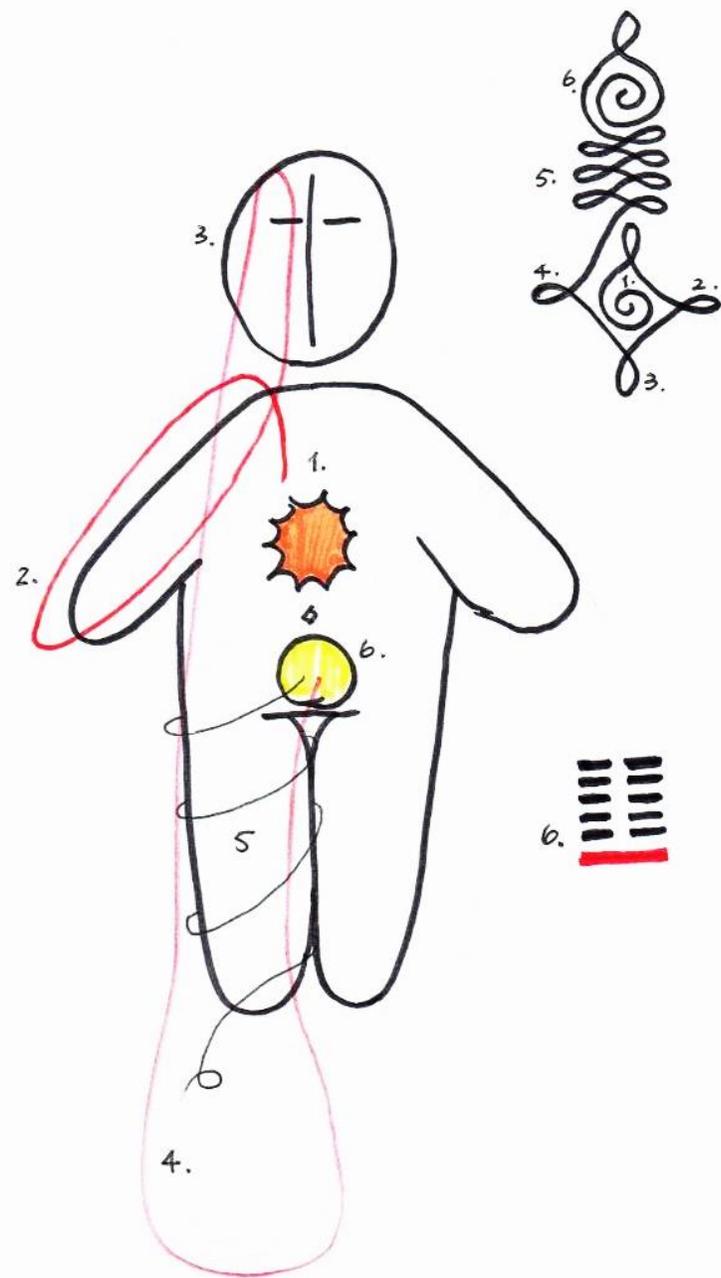


收束扶陽



# 四，煉養第二空間

## 指領微陽生





## 五、煉養第三空間

---

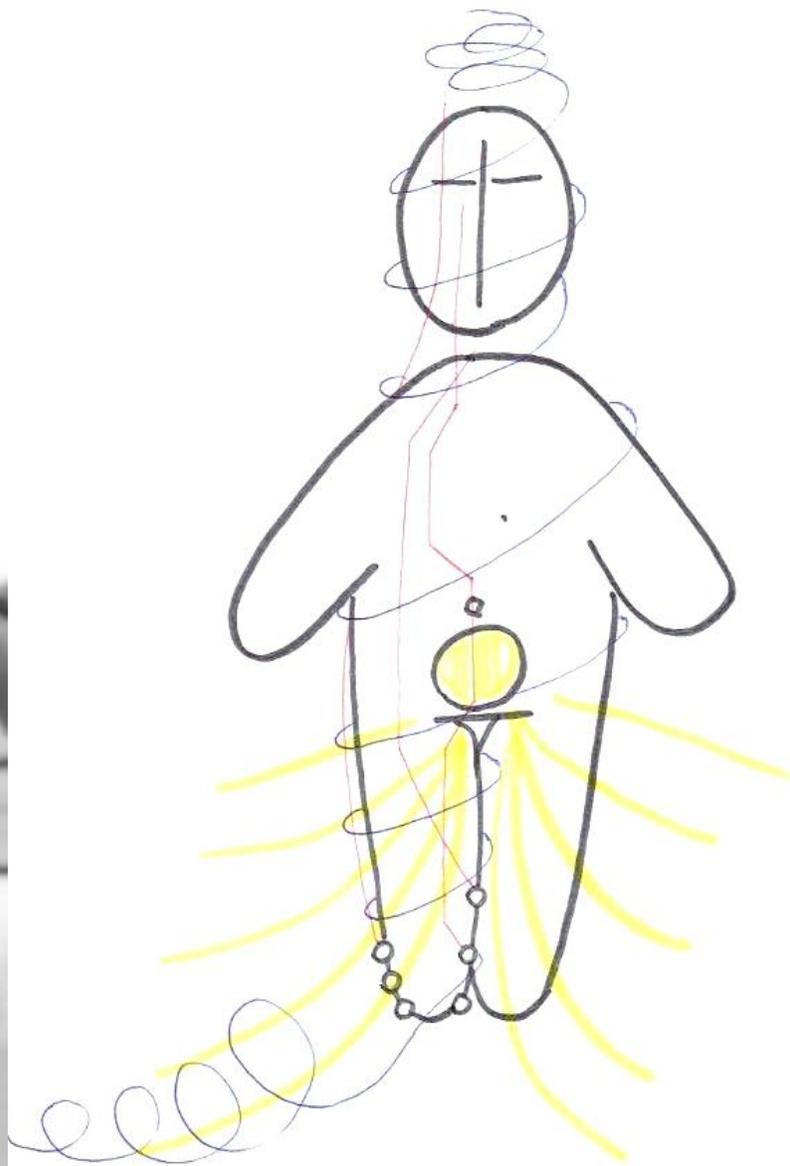
### 調藥 ~ 河車搬運

- 涵胸
- 拔背
- 虛領
- 頂勁 ~ 坐胯
- 四正沐浴

### 種藥 ~ 凝神入炁穴 ( 內鼎 )

# 五、煉養第三空間

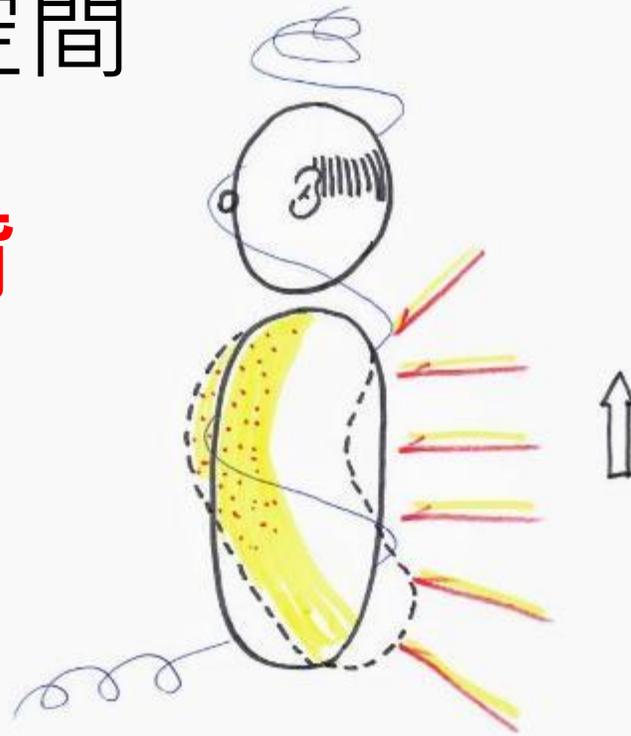
## 涵胸



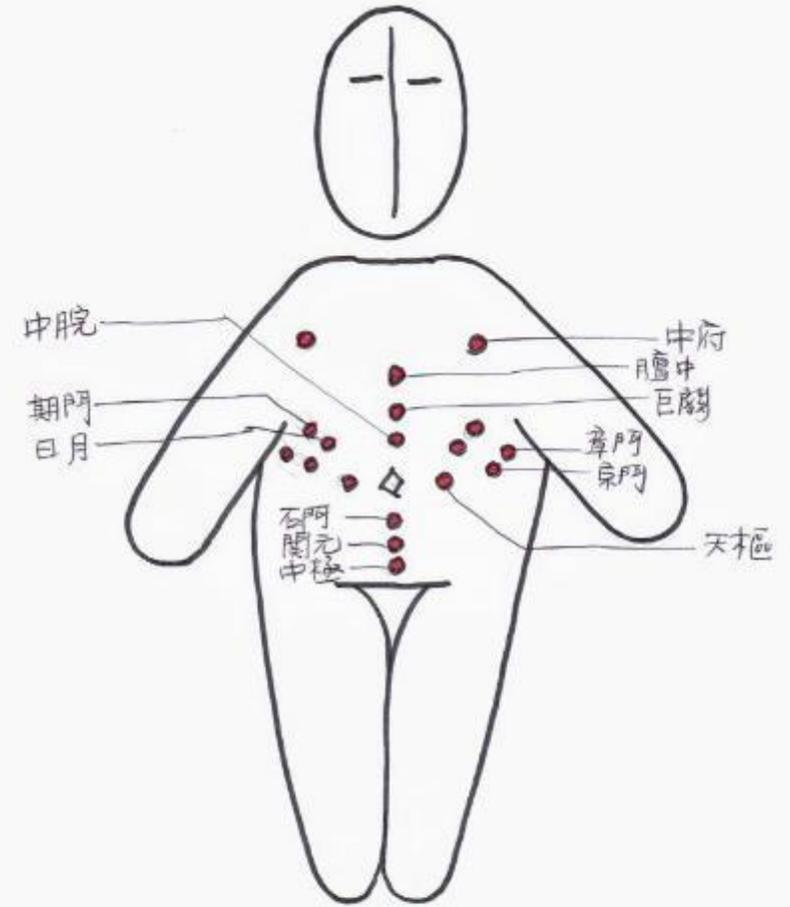
涵胸

# 五、煉養第三空間

拔背



拔背

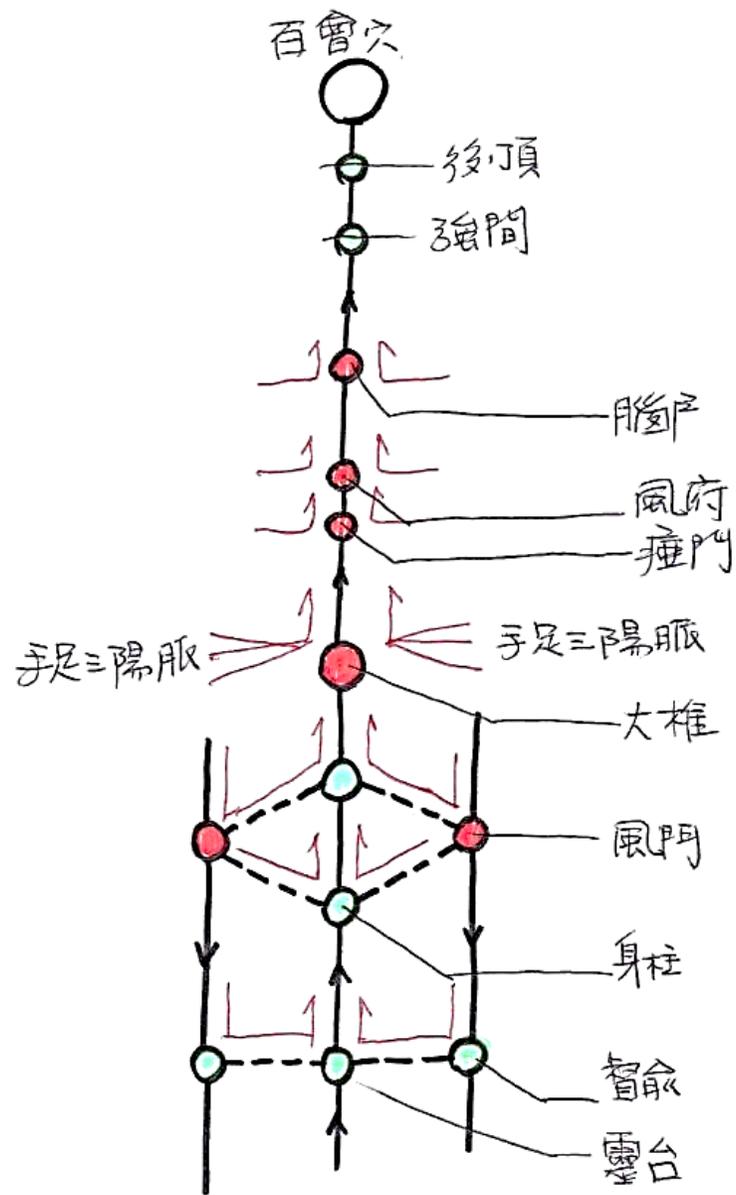


募穴

# 五、煉養第三空間



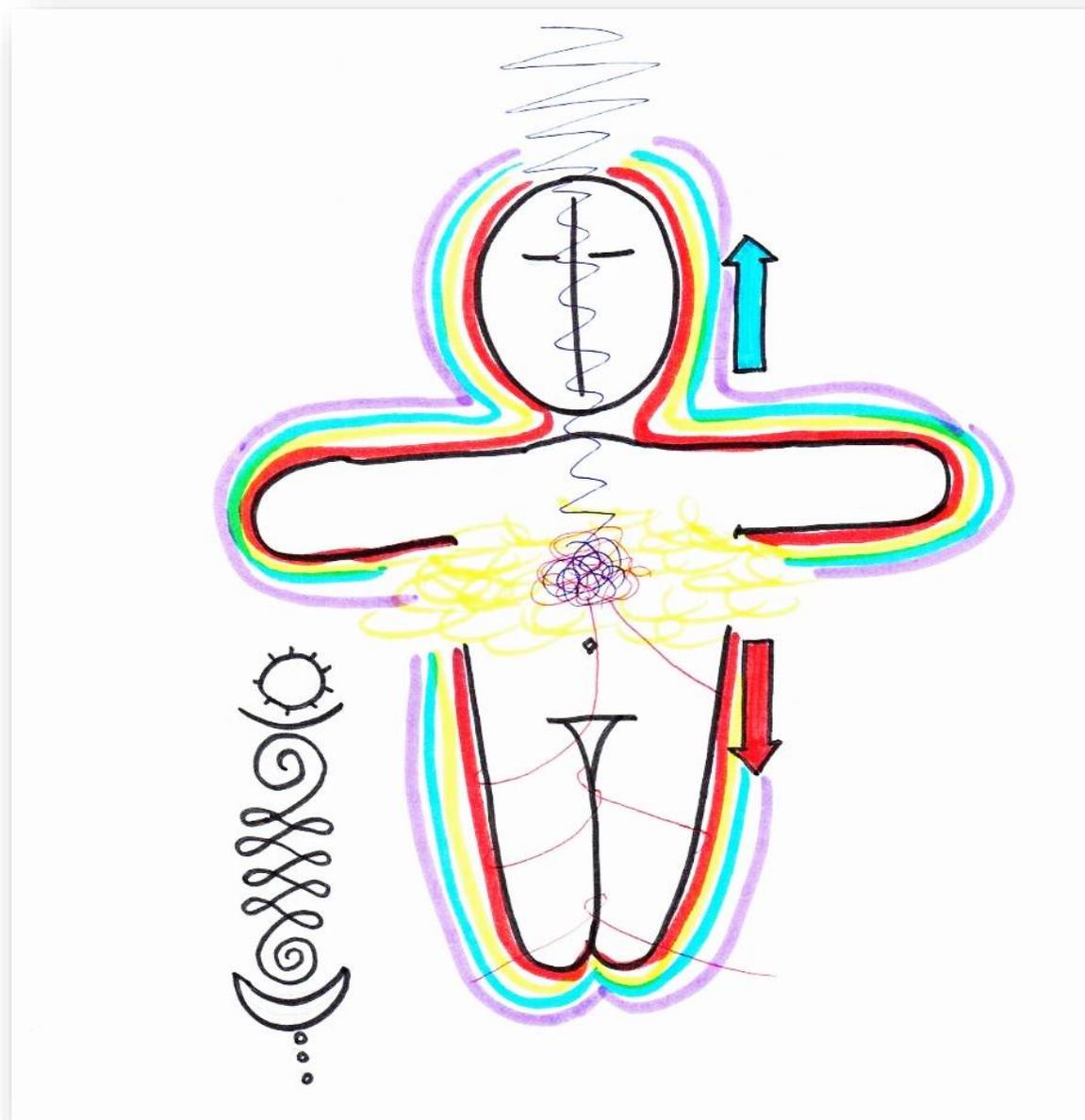
虛領



頂頭上懸流程圖

# 五、煉養第三空間

## 頂勁 ~ 坐胯

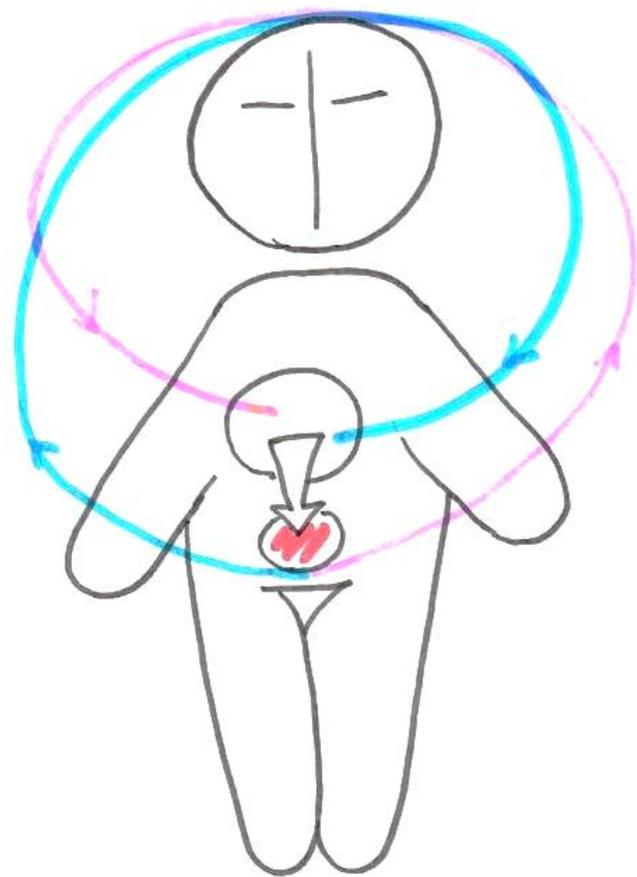


五、  
煉養第三空間

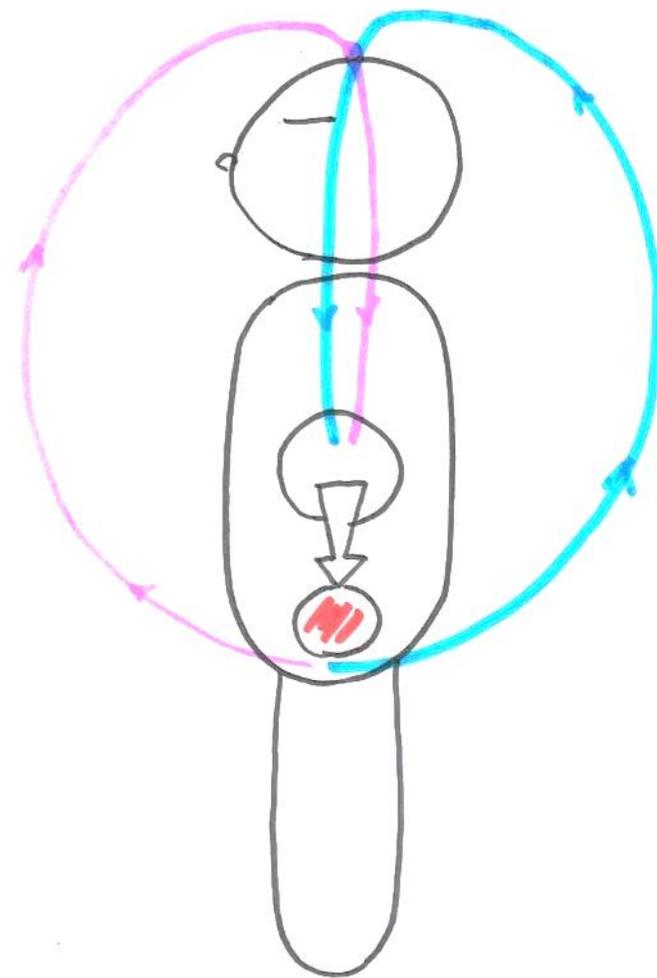
四正沐浴

-卯酉周天

-子午周天



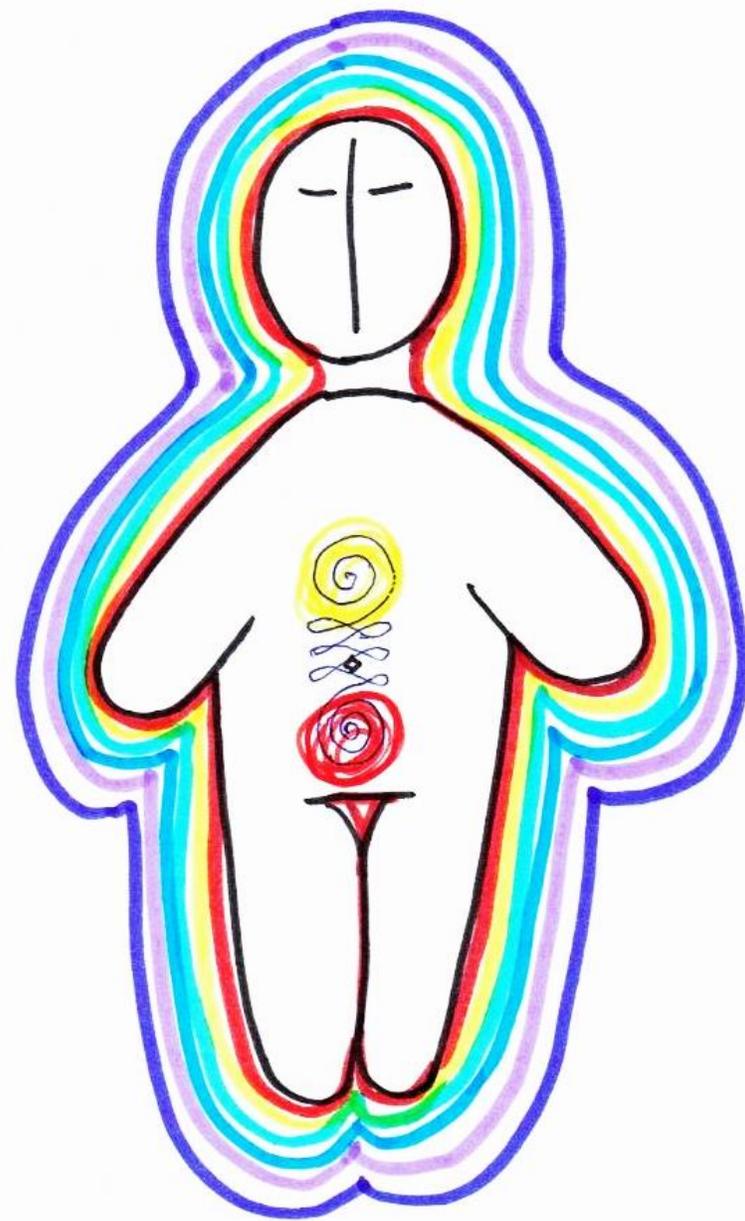
卯酉周天



子午周天

# 五、煉養第三空間

## 種藥 ~ 凝神入炁穴



凝神入炁穴(種藥)

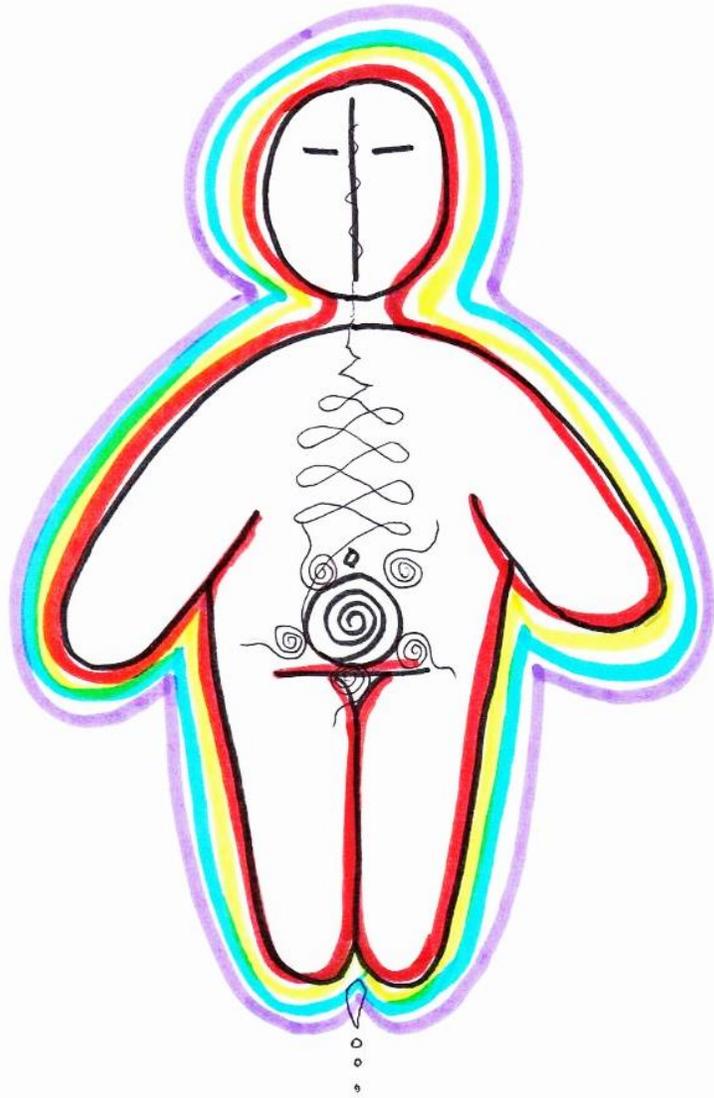
# 煉化

## 六、 煉養第四空間

- 伏息催藥生～煉精化炁
- 景證一：陽光一現～煉炁化神
- 景證二：陽光三現～煉神還虛
- 循環呼吸：引炁上梵穴～煉虛合道

# 六、煉養第四空間

伏息催藥生 ~ 煉精化炁



炁足胎圓。

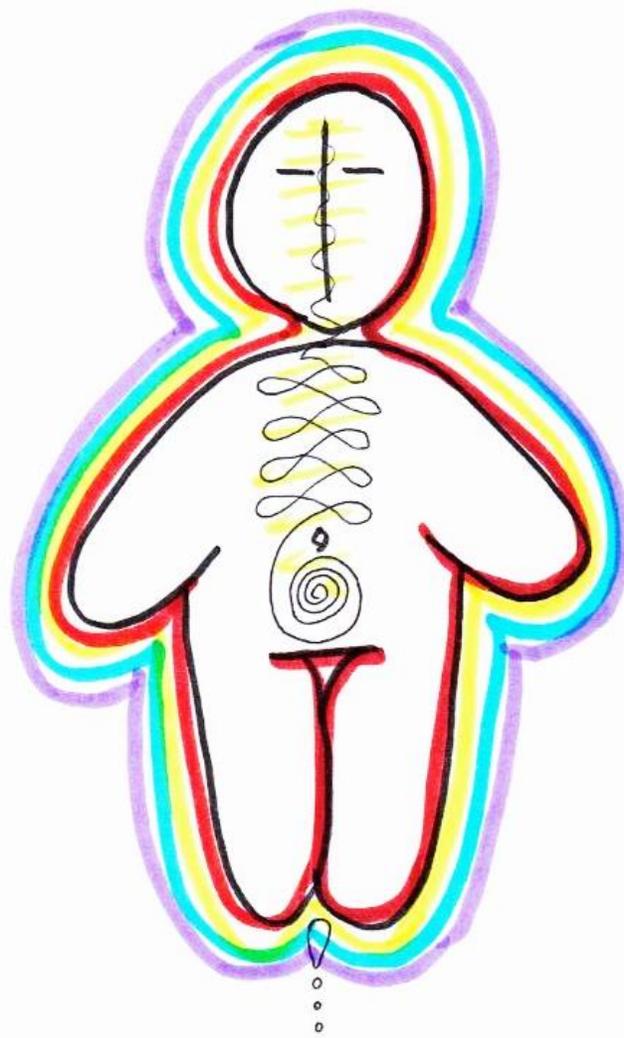


# 六、煉養第四空間

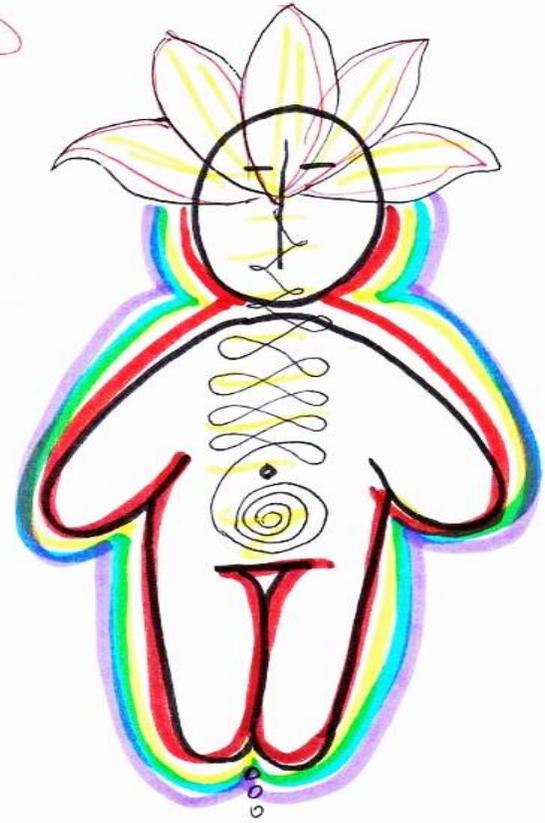
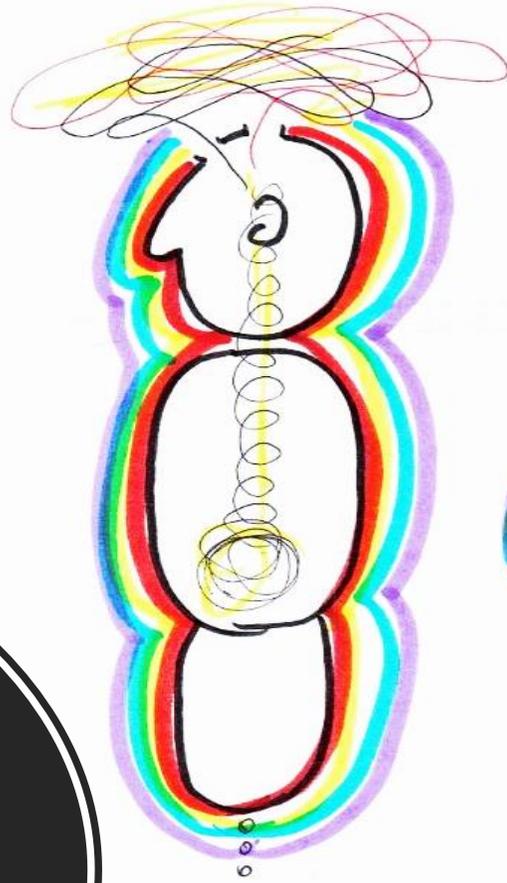
## 景證一：陽光一現～煉炁化神



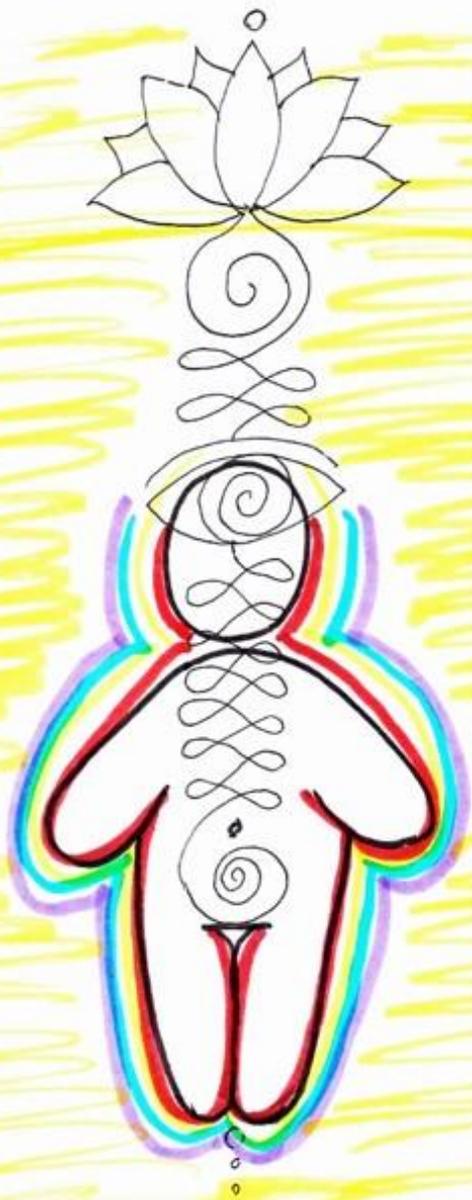
陽光一現  
(溫養道胎)



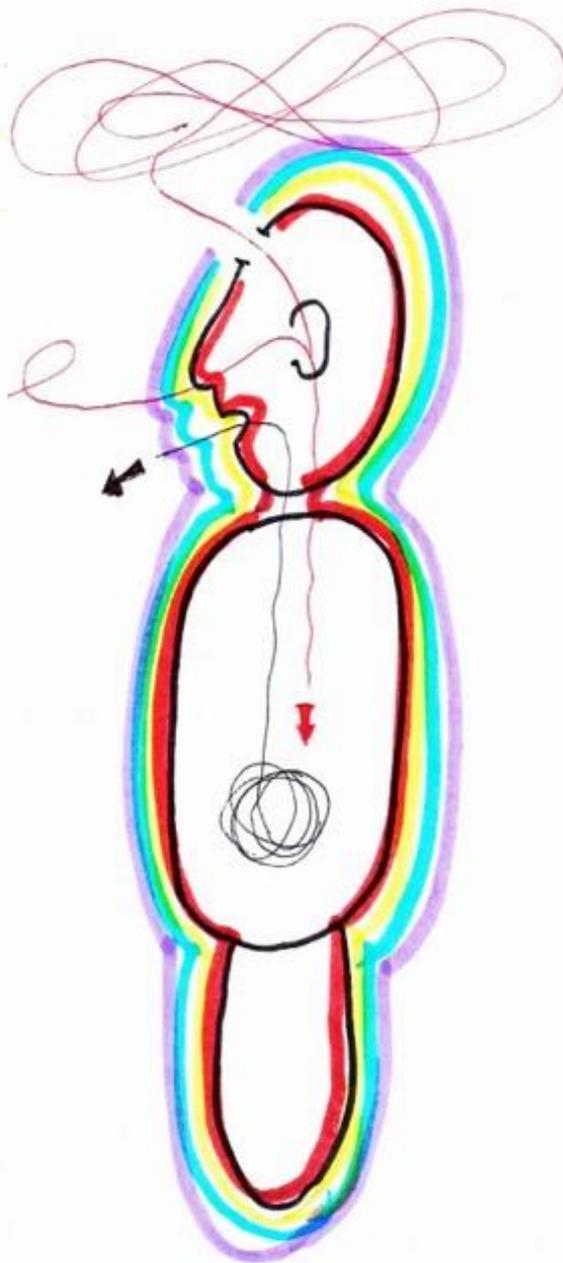
六、  
煉養第四空間  
景證二：  
陽光三現～煉神還虛



陽光三現(溫養道胎)



循環呼吸 (二)



循環呼吸 (一)

## 六、煉養第四空間

循環呼吸：引炁上梵穴  
~ 煉虛合道



## 七、結語

- 去除自我原有身心陋習。
- 修煉者從身質轉化心質，進而提升靈質。
- 依深、長、勻、細，綿綿若存息調，體證呼吸精氣，生定、生慧。
- 返璞歸真，讓氣與炁合，脈與脈合。
- 子光與母光相融，天人合一，延年益壽。

感謝聆聽 歡迎指教!

