

國家圖書館出版品預行編目資料

解讀「氣」的本質：支配包羅萬象的「氣」的真面目與

活用術／飛岡健著，初版，台北市：林鬱文

化，2002〔民91〕

頁；公分

ISBN 957-452-283-0（平裝）

1. 科學－哲學。原理

362

91609370

解讀「氣」的本質

NT\$200

飛岡 健／著

2002年7月／初版

〈代理商〉

旭昇圖書有限公司

台北縣中和市中山路二段352號2F

電話(02)2245-1480 * 傳真(02)2245-1479

〈代理商〉

明日世紀企劃製作中心

〔出版者〕林鬱文化事業有限公司

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545 * 傳真(02)2230-6118 * 郵撥16704886

〔總管理處〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院王對面）

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕<http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕linyu@linyu.com.tw

法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-283-0

「氣の本質を読む」（飛岡 健著）

KI NO HONSHITSU WO YOMU by Ken Tobioka

Copyright © 1998 by Ken Tobioka

All rights reserved

Originally Japanese edition published by Kawade Shobo Shinsha.

Chinese translation rights arranged with Kawade Shobo Shinsha
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

支配包羅萬象的「氣」的真面目與活用術

解讀氣的本質

元氣、天氣、景氣、力氣、
人氣、正氣、靈氣、生氣……，
在所有生活場面上場的「氣」的詞彙。
氣到底是什麼？眼睛看不見、耳朵聽不到，
卻具有非常龐大的力量。
本書從自然、社會、人文科學
的範圍探究氣的真面目。
雖然「氣」模糊不清，
但當你看見「氣」的時候，
相信你就具有偉大的力量！

★現代人間科學研究所所長

飛岡 健

明日世紀

現代人間科學研究所所長

飛岡 健〔著〕

解讀氣的本質

——支配包羅萬象的「氣」的真面目與活用術——

「氣」的相關詞彙多得讓人昏頭轉向——前言

「氣」——相信許多人對這個字都非常關心。我也非常注意氣。氣到底是什麼？如果能學會巧妙使用氣的方式，對人生應該非常有利吧。

但是，目前大家對於氣的關心似乎還停留在茫茫然的階段中。有一次，新書系列的編輯問我：「你要不要寫一些和以往不太一樣的『氣的書籍』？」並拿出與氣有關的各種文獻給我參考。

當我看見「氣」的相關著作多得讓人昏頭轉向時，身為創立「現代人類科學研究所」，並擔任研究所所長的我，深刻感覺——「希望了解人類或宇宙，非得了解『氣』的正確形態不可」。高興之餘當場答應研究氣並彙集成書。事實上，完成本書後，我多少也反省本身接受的事情……

書寫本書最大的用意，是希望一般讀者能正確了解——「氣的重要性」及「氣的本質」，本書並非是有關氣的專門書籍。

事實上，關於解說氣與人類活動間的關係，以及氣與生活關係的書籍非常的少。氣與人類的關係實在是非常密切。即使找到相關書籍也令人十分難以了解，因為大都屬於研究書籍，幾乎找不到淺顯易懂的有關氣的入門書籍。

由這層意義來看，本書是屬於在日常生活中如何掌握氣的活用書籍。期許讀者、同好們能以本書為入門書籍，藉此更關心氣，並獲得有關氣更高層次的知識與使用方法，並在日常生活中活用氣，使人生更充實，這將是我至高的榮幸。

撰寫本書的過程中，我強烈感受——「我們在日常生活中過度使用氣的詞彙，因此產生矛盾，也就是大部分人並不在乎氣，這就是當前的狀態」。

「今天天氣不錯」、「你的氣色不太好」、「只要氣對了就沒問題」、「神清氣爽」、「景氣如何」……，讀者們平時掛在口中「有關氣」的詞語，簡直是多到連自己都弄不清楚。

但是，一旦被問到——「氣是什麼」，或是「如何提高氣」時，大概都無言以對。即使閱讀專門的書籍，也會覺得難以理解，因為對外人而言，專門書籍只是提供了一些怎麼看也看不懂的解釋而已！

正確了解氣並有效活用，對人生而言乃是非常重要的。因此，本書以——「必須意識氣的存在」——為開頭，希望藉此使各位讀者能注意氣、關心氣、對氣感覺、對氣敏感、增加有關氣的情報及知識。

接著，則是將有關氣的情報知識化，並將這些知識體系化，藉此使你能了解「氣的本質」。希望本書能引領你進入氣的世界。了解氣之後，就要活用於未來的人生及生活，成功地進行「氣的活用」。

本書內容分為第Ⅰ與第Ⅱ部分。第Ⅰ部分是說明「氣的科學及其本質」，第Ⅱ部分則是說明「氣的吸收方式」、「氣的培養」、「氣的傳達」等內容，並根據日常生活逐項地說明。對科學不太有興趣的人，不妨可以跳過第Ⅰ部分「氣的科學」，直接跳到第Ⅱ部分開始閱讀。

藉由閱讀本書而提高對於氣的關心度之後，就需要你的身體力行了。

在此說明一點，本書是有關「氣」全體的入門書籍，雖然也針對易學、氣功或風水學等氣闡述，但只討論部分範疇，而並非討論這些專精領域的氣。

目錄

第一部 ● 逼近氣的本質

1 為什麼許多詞彙都

加上「氣」

❖ 氣為何物？其表現方式為何？

太靠近就看不見的「氣」／14

「氣」代表天地自然的呼吸 ● 氣的文字理解／15

有關氣的詞彙多得令人昏頭轉向 ● 氣的詞彙分類／17

「氣」是人類生活的核心 ● 氣的動詞・形容詞／20

人類的思考・行動依氣的方式而不同 ● 有關氣的慣用語・格言／21

歐洲近代科學技術文明的缺陷 ● 氣與超常科學／23

氣的作用二分類 ● 產生氣的一方與接受氣的一方的關係／25

人類構造產生的氣的分類 ● 生理・心理精神三合一體 / 29

2

「氣」是想像產物

或是宇宙訊息

❖ 科學如何說明「氣」——

向未知的偉大挑戰 / 32

「氣」統合一切學問 ● 氣的種類與寬廣度 / 32

宇宙如何誕生 ● 氣與宇宙 / 36

中國古籍《淮南子》中所說的「氣」 ● 氣與超宇宙 / 39

氣引起爆炸嗎 ● 氣的實體 / 42

氣就是地球這個生命體的呼吸 ● 風水學的氣 / 45

存在於宇宙的事物和其他一切都有關係 ● 全體與個體 / 49

易經與氣、電腦的關係 ● 陰、陽與二進法 / 52

不可能由科學角度了解氣的真面貌嗎 ● 氣與科學 / 55

由中國傳統醫學看氣通道 ● 氣功的驚人力量 / 57

3

由科學的角度思考

「病由氣生」

❖ 人體的構造與人的氣不可思議的關係——

所有生命個體都與宇宙有密切關係／62

人類具有感應天氣的能力◎超能力的實質／65

為什麼說「病由氣生」◎人的氣分為三類／67

存在體內的氣經常保持平衡◎氣功師的施術效果／68

氣功師發出的各種能量◎穴道與精氣巡迴／72

人心也受環境之氣作用◎對心理產生作用的氣／75

音樂為什麼能治癒人心◎追求調和的本能／77

人類的「幹勁」由何處產生◎對精神產生作用的氣／80

第二部 ● 氣的活用術

4

使你成長的「氣」的接受方式、

培育方式、發生方式

❖ 巧妙控制氣的智慧：

當你把氣當成好朋友，你就會產生很大的變化／86

「氣與人類」、「情報與電腦」的關係／87

自覺氣、注意氣 ● 氣的培育方式／88

吸入氣、培養氣 ● 氣的培育方式／94

帶來天地自然的大氣 ● 接受氣的場所／96

巧妙接受外氣 ● 氣與穴道效果、呼吸法／110

使內氣膨脹 ● 自我暗示與坐禪冥想／113

讚美歌是加強對神的氣 ● 音樂的氣的效用／120

發出使對方活動的氣 ● 氣的5 W H／123

5

運氣、精氣與幹勁

引導人生成功

❖ 將幸運之氣拉過來——

成功條件的三種氣是什麼？／128

培養精氣的方式與生物時鐘 ● 體力、心情力、智力的涵養／130

吸引上升的運氣 ● 荷爾蒙意識的發散／133

培育充滿幹勁的人才 ● 「氣育」的重要性／136

引出對方的氣 ● 狂熱的創造方式／142

運氣、氣氛減退時 ● 三種氣氛轉換法／146

提高喪氣者的氣 ● 再生元氣／149

6

不景氣的「氣」

正是氣氛的「氣」

❖ 從經濟到娛樂，提高元氣的重點——

氣的曼陀羅考察／154

不景氣的「氣」正是氣分的「氣」	●經濟與氣	154
如何掌握大眾的人氣	●社會與氣	159
持續成長的組織有「氣」	●組織與氣	166
政治家們現在應該提起真正的勇氣	●政治與氣	169
國人的氣質從何而來	●國人與氣	172
將食物變成身體必要的營養	●飲食與氣	175
不會呼吸的房子使得人氣減退	●住的環境與氣	177
氣在勝負方面扮演的角色	●遊戲與氣	181
在網路社會中傳達氣	●學習與氣	183

第一部◎逼近氣的本質

1

為什麼許多詞彙
都加上「氣」

●氣為何物？其表現方式為何？

太靠近就看不見的「氣」

注意氣的人應該很多。尤其現在關心氣的人有日漸增加的傾向。但是，「認為氣在人類生活中扮演核心角色，了解氣控制人類行動及思考的人」卻少之又少。此外，被問及——「以科學角度而言，氣的實體到底是什麼？」時，大概沒有人能正確的回答吧。

本書第I部分將介紹「氣與人類的關係」，氣和人的一生到底有多密切的關係？我們可以說氣「肩負重任」，是「萬能藥」。並進一步闡明在今日的階段，是如何以科學角度來看待氣的機能及構造。

爲了明白「氣與人的關係」，重要方法之一就是將人類發明、累積起來的「與氣有關的語言」，從字典、辭典中拿出來稍微整理、系統化，藉此再度認識——「人類與氣的深遠關係」，並將有關氣的知識體系化。

同時，蒐集、分析過去所提出的「有關氣的科學證明」的各種努力成果，在我先

前提示的架構下，顯示我們對氣的了解程度。

「氣」代表天地自然的呼吸 ● 氣的文字理解

「氣」這個字原本到底是什麼意思？氣的語源是「气」。自古以來賦予它許多各式各樣的定義。今日大部分的人都認爲氣乃是指天地自然的呼吸或氣息。

正好和「天氣」、「地氣」等詞彙不謀而合。天地即象徵著自然界的呼吸。換言之，也就是各種氣息，我們稱之爲「呼吸」。

不論古今，人們都認爲宇宙乃是一個生命體，是一種生命的活動。

汽車、船舶或飛機等推進工具，如果缺少使其活動的引擎、吸氣、排氣的構造，就無法發揮性能。人類也是相同的情形，吸入氧而排出二氧化碳，也就是吸收天地自然的精氣、排除邪氣，藉此即能維持健康。爲使能夠呼吸的所有事物都能保持正常的機能，這種平衡就不可或缺。

正如前述，這裏所談論的「氣」，是指天地自然的呼吸中，包括呼吸空氣在內，

對人類會產生什麼樣的效果或影響。此外，也以人類本身發生的氣為主體，亦即將之區別外在的氣（＝外氣）與內在的氣（＝內氣）。

我們經常說，存在於人類生存環境中的外氣，以山谷、大地溝等處氣的程度較高，人類只要接近這些地方，就會產生某種變化及感覺發生某種狀況。

此外，自古以來，修行僧都是在被稱為靈山的地方設道場以修業。也就是——「想要領悟則必須具備領悟的場所」。專門用語為產生——「變性意識狀態＝Altered State of Consciousness; ASC」的場所。

也許這正是大地自然的呼吸中影響人類身心的呼吸場所。我曾經由日本營林署官員帶路，前往日本大分縣被稱為「役之行者」的修行地九鹿豬山。沿著道路進入所謂「役之行者」修行的瀑布區，坐在瀑布下方的坐禪石上，這時，感覺自己的身體好像融入宇宙中，產生大宇宙和小宇宙的自我一體化的錯覺。亦即，好像陷入變性意識狀態之中。

此外，我在日本石川縣能登・門前町，也就是曹洞宗總本山之一的總住持祖院地方建有一棟別墅，那裏很靠近總住持的寺社領地，也是日本名水百選之一的「占和秀