

國家圖書館出版品預行編目資料

健康乾坤體操／金本青乾著．

-- 初版．-- 臺北市：林鬱文化，2002〔民91〕

面：公分

ISBN 957-452-251-2（平裝）

1. 運動與健康 2. 體操

411.7

91005229

**健康乾坤體操**

NT\$180

金本青乾／著

2002年6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

〈企劃〉

**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（東南學院正對面）

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](mailto:linyu@linyu.com.tw)

◎法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN

ISBN 957-452-251-2

原書名：すこやか乾坤体操

Copyright © 2000 by 金本青乾

Chinese translation rights arranged with Tachibana Publishing, Inc., Tokyo  
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and BARDON-Chinese Media Agency, Taipei



吸收天地能量的驚奇健康法！



「長生不老」就在你身邊！

# 乾坤體操



\* 健康乾坤道學院院長

金本青乾

明世紀





### \* 健康乾坤體操

效果不明顯的健康法，恐怕沒有人願意實行。因此，如果能夠在短時間內看到明顯的改善症狀，相信大家就願意持續進行了。

〈健康乾坤體操〉能夠矯正脊髓歪斜，改善內臟、肌肉僵硬，使其變柔軟，同時促進血液循環，甚至當場就能實際感受到效果。

它不僅具有速效性，持續進行也能夠期待效果。只要持續進行〈健康乾坤體操〉，就會感覺身體狀況越來越好。一年後，甚至感覺自己變年輕了。



**「長生不老」就在你身邊！**

# **健康乾坤體操**

**金本青乾**

健康乾坤道學院院長



## 目錄

### 序章

11

### 第1章・藥物無法治癒疾病

31

- 1 害怕死亡的虛弱少年／12
- 2 失望與反省，結束我對醫院的期待／15
- 3 對於仙人的憧憬而產生〈乾坤法〉／19
- 4 挫折：「健康教室」的挫敗／24
- 5 抱持乾坤一擲的精神，希望所有的人都獲得健康／27
- 1 現代醫學的界限／32
- 2 「病由心生」是真的嗎？／35
- 3 重視自然治癒力的〈乾坤法〉／38

## 第2章・以天地的能量為同志的〈乾坤法〉

41

### 1 基礎在於乾坤陰陽的力量／42

### 2 〈健康乾坤體操〉的五大特徵／45

①學習一次終生受用！

②不需要花費很多錢！

③立刻出現效果！

④基本條件是不要讓身體覺得勉強！

⑤方法簡單，所有的人都應該學習！

### 3 〈乾坤法〉可以改善各種疾病與障礙／50

## 第3章・利用〈健康乾坤體操〉獲得健康與長壽

53

### 1 實踐的重點／54

①〈健康乾坤體操〉的重點

## 課程建議

②活動身體的重點

③呼吸的重點

④印象訓練的重點

⑤時間的重點

**2** 體操的做法／61

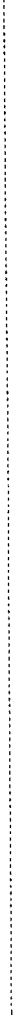
◆實踐〈健康乾坤體操〉

**1** 學生體驗談／114

**2** 建立健康的人生／134



# 序 章



## 1 害怕死亡的虛弱少年

我為什麼特別考慮健康的相關問題呢？為什麼想要開設乾坤道學院呢？為大家了解，首先就來談談我的狀況。

我在二十五歲時開始實行健康法。花費將近二十年的歲月，終於完成了「乾坤法」。追溯記憶，最初是在孩提時代對於死亡抱持恐懼感。

小時候的我經常恐懼死亡，但不記得是從什麼時候開始。小學時代，我對原本是活著的人卻會死掉感到非常害怕。人類到底是從哪裡生出來的？為什麼會死

亡呢？人死了之後會到哪裡去？……四十年前的社會與現在不同，當時並沒有考試競爭，也沒有電視遊樂器，因此，孩子們多半在戶外遊玩。而我也常在放學後和一些鄰居的孩子前往附近的空地打棒球或玩彈珠，直到太陽下山才回家……

每到晚上躺在床上時，一閉上眼睛，就會產生對死亡的恐懼。經常夢見自己站在死亡的邊緣，好像從高處不斷掉落、整個身體被吸進谷底似的。每每都因類似的惡夢而驚醒。

我的身體越來越虛弱，還好並沒有罹患大病。只是早上起床後手腳老是會發麻，必須經過幾小時才能恢復正常，不得已只好常向學校請假。父母總是為我揉搓發麻的手腳，擔心的說：「這個孩子可能因為血液循環不良……」直到現在，我依然記憶猶新。當時流行學習珠算，我也不例外。但每到冬天或下雨天時，我的手指就發麻、僵硬，無法順暢的撥珠子，因此令我非常懊惱，至今仍無法忘懷當時的情況。

那時的孩子們喜歡看機器人卡通影片。機器人不但不會生病、受傷、衰老，也絕對不會死亡，所以，我嚮往變成機器人，甚至心想，長大後實現這個夢想要

……我經常坐在電視機前認真的想著這件事情，那是我的夢想。

後來，我對健康法深感興趣，同時，深受中國仙人的修養法所吸引；而孩提時代的我嚮往變成機器人，這兩者間可能有著密切的關係吧！

## 2 失望與反省，結束我對醫院的期待

進入中學、高中就讀之後，我不再體弱多病，逐漸恢復健康。畢業之後，從事建築工作，一切似乎都很順利。

但是，二十四歲那年春天發生了一件大事情。當時我因公出差，家中發生火災，母親被火燒傷，父親為了救母親，手也被火燒傷了。出差回來之後，我趕緊前往醫院探望。我一直留在醫院裡照顧母親。遺憾的是，到了第七天早上，母親安詳的離開人世了。

這是我生平第一次遭逢親人的死亡。突然失去母親時，我跌入慘淡、悲傷的

深淵，甚至陷入精神錯亂狀態。二十四年來，與我朝夕相處的母親竟然死了，我真的懷疑自己是否只是在作夢。也許母親正在隔壁房間睡午覺，就快要起床了；母親可能只是前往親戚家拜訪，待會兒就回來了……將近一年左右，我持續意識不清的狀態。

我的內心深處不願意接受這個事實，難道母親真的非死不可嗎？如果有更好的醫院、更棒的醫生，難道還是無法救治母親嗎？

事實上，在母親葬禮的前一天，我從伯父那裡聽到一件意外的消息。母親在被救護車載往醫院的當晚，因為打點滴的疼痛而哀嚎，但是值班護士卻責罵她：「妳這樣會吵到周圍的患者，安靜一點。」並沒有為母親減輕痛苦。可能是打點滴的位置錯誤吧！第二天早上，交班的護士重新為母親打點滴後立刻停止疼痛。

「難道是因為前一天晚上疼痛的打擊而造成內臟的致命傷？如果當時將你母親送往其他醫院，不知道情況又會是如何？」

伯父很懊惱的說著。

我至今仍不知道點滴事件是否為母親死亡的關鍵。但是，我下定決心找尋可