



李鳳山

養生之道

李鳳山 著

氣
需運也、練也、調也、養也。
運之令暢、練之令和、調之令勻、養之令足。
命
亦需運也、練也、調也、養也。
運之令柔、練之令強、調之令和、養之令正。

李鳳山養生之道

李鳳山◎著



李鳳山養生之道／李鳳山．著 -- 初版 -- 台北市：商周出版：城邦文化
發行，2001〔民90〕

面；公分 --

ISBN 957-667-802-1（平裝）

1.氣功 2.健康法 3.修身

411.12

89018624

李鳳山養生之道

書名／李鳳山養生之道
作者／李鳳山
主編／彭之琬

發行人／何飛鵬

法律顧問／中天國際法律事務所蔡兆誠律師

出版者／商周出版

台北市信義路二段213號11樓

電話：(02)23587668 傳真：(02)23419479

e-mail：bwp.service@cite.com.tw

發行／城邦文化事業股份有限公司

台北市信義路二段213號11樓

電話：(02)23965698 傳真：(02)23570954

劃撥：1896600-4 城邦文化事業股份有限公司

城邦閱讀花園網址：www.cite.com.tw

e-mail：service@cite.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團

香港北角英皇道310號雲華大廈4/F, 504室

電話：2508623 傳真：25789337

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團

11.Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi,57000,Kuala

Lumpur,Malaysia

電話：603-90563833 傳真：603-90562833

封面設計／林翠之

攝影／連慧玲、龔永傑

電腦排版／李士好

印刷／連雲印刷事業有限公司

總經銷／農學社

電話：(02) 29178022 傳真：(02) 29156275

■ 2001年1月16日初版一刷

■ 2003年5月23日初版四十二刷

定價250元

著作權所有，翻印必究 ISBN 957-667-802-1

希望好功夫能提倡到每個角落去

李欽聃

我是全國藝術文化協會的顧問，耕墨軒的主人。就在千禧年春天，於新生畫廊展畫時，遇到一位真正一流的氣功大師，於是我們特別聘請李鳳山師父為本會的氣功顧問；我們年紀都很大了，他可以教我們氣功，使我們身體健康。

畫展開幕當時，我們正在揮毫，正好我在畫金龍的時候，宿疾犯了，手發抖而畫不下去，李師父主動走向前，幫我調整順氣一番，結果立即見效，馬上又可繼續畫畫。從此以後，我開始知道氣功的重要，每天練習李師父的甩手功。現在我的肩膀好多了，本來，右手只能碰到右耳，現在可以很高興的從腦後摸到左耳了。

我從小就喜歡練功，那時，不叫氣功，稱武功。但一直找

不到好師父，也沒練出什麼名堂。練功最直接的就是對身體好，就一個是退休醫生的我來看，現在的時代，心理問題文明病，及各行各業的職業病，實在太多了，尤其年紀大的人都懶得動，愈不動愈是惡性循環。有位老朋友，我叫他練，他說：快死了還動什麼！這觀念多可怕，這些都是觀念問題。所以，自從碰到李師父後，我希望這些——梅門——好功夫能提倡到每個角落去，將這些人觀念改過來。現在氣功門派太多了，想要選擇一位好師父很不容易，真拜因緣際會所賜，希望大家多多口碑相傳，我常常告訴我的學生這個好事情。

如今得知，李師父即將出版《李鳳山養生之道》一書，在閱讀了大作之後，深深感受到在「養生篇」與「養性篇」中，李師父親身體悟、內外並修的豐富涵養，其中的養生功夫也是乾淨俐落、樸實內斂。相信此書必定讓大家獲益良多。

（本文作者為國內知名國畫大師、中國藝術協會顧問）

希望好功夫能提倡到每個角落去

功夫越高者，慈悲心越強

陳履安

民國七十五年，我在國科會擔任主任委員時，對氣功有很大的好奇心。在孫春華居士的介紹下，我於七十七年認識李鳳山師父。我邀他到國科會跟大家講解氣功，同時也邀請十多位教授一起來研究練氣的心得。為了研究氣功對生物的影響，於是國科會長期請李師父展開一系列氣功實驗，證實氣功對生物和人真的有很大的影響。

記得在一次的氣功實驗中，李師父竟可以用意識，成功地做出「培養細胞」與「抑制細菌」的效果。當時我問他，為甚麼能在短短的時間，發放出「養氣」與「殺氣」。他告訴我，只是把個人平生所學，靠兩種不同意念而產生了這樣的現象，我很感慨地說了一句話：「佛跟魔只在一念之間啊！」

而我本人也親身體會李師父「運氣」為大家療疾的功效，我二十多年的偏頭痛經過他的調治也達到非常好的效果。

李師父不僅功力深厚，更是一位有內涵的人，從這本《李鳳山養生之道》中，我深深地感受到：功夫越高者，慈悲心越強。李師父所強調的「練氣以助人」，跟我平日所言「關懷別人，幫助別人，此即菩提心」，實有異曲同工之妙！

書中一篇篇對氣功觀念的解析、在行住坐臥間處處無不提醒著大家，這也說明了李師父養生之道，實在是對現代修行有興趣的人，良加參閱的一本好書！

（本文作者為前監察院長、國防部長）

本書是解決常見病苦的良方

崔政

初識李鳳山師父，是在陽明大學接受國科會陳履安主委的徵召，想用科學儀器來衡量「氣」。當時最大的挑戰即是如何來將「氣」——這項時刻在千變萬化中人體的生命現象——做定性、定量的測試。

中外的學者欲測試人體的物理場時，都選擇以資深的氣功師父為合作對象，因為透過鍛鍊，他們都已將自身的生命信息放強放大，使目前尚不夠精密的測試儀器易於辨別。在十數位的合作大師中，我們與李師父合作的最多、也最久，主要源自於他嚴謹的生活步調及穩定的氣質表現，最容易配合得上一絲不能苟的科學實驗要求。

共同合作後，了解他的功夫及所有的言行表現，都與他自幼受到的嚴格訓練以及他自身的苦修苦練而得。可佩服的是，他愈歷練得多，知識層面愈廣，就愈謙虛愈愈想多學，從不自拘

於門派或宗教，更可貴的是他對這些得來不易的功夫及人間至寶，從不吝於分享。

在本書中，李師父以人體身上最常發生的痛苦所找到的良方，以簡潔的語氣，實用的圖示描述。內容包羅了中西醫學兩方的病理理論、治療說明及在生活方式上必須配合的營養及健康的生活習慣，然後針對這種特別的病痛設計出一套簡易的氣功。

本書分「養性篇」及「養身篇」，前者介紹了對氣功應有的正確認識，及修練者應有的基本條件，也回答了不是一般人想練功及練功時常見的問題，後者更討論了內功及外功的特點及功效，特別說明練功真正的目的及性命雙修的途徑，並對每人自身生活上的調節，與配偶間的共修及功法的互助，如何帶領孩子進入練功之門都有詳盡的解說。讀此書者，不僅能對「氣功」有了正確清楚的認識，更能容易地將這些功夫融入生活中，使自己及家人走上健康養生的大道。

（本文作者為陽明大學傳統醫藥研究所所長）

開發身體的奧秘

李嗣涪

李鳳山師父所寫的《李鳳山養生之道》即將出版，並囑予為序。

這本書裡面包含「養性篇」及「養生篇」。每篇短文除了功法的介紹，還有功理的說明，深入淺出、以古喻今，非常簡潔易懂，也容易學習。相信讀者遵照書中要領按部就班地學習，一定很快會感受到練氣的好處。

我自己在十三年前接受李師父發放的外氣，短短的幾分鐘時間，就讓我「氣集丹田」，隨後的三天，「氣」在身體內竄行、不可遏止，三天後方慢慢消逝。這讓我體會到中國傳統「氣」的現象及外氣的威力。

接下來的幾年中，李師父在陽明大學及榮總所做的科學實

驗，證實了外氣會對纖維細胞及濾過性病毒產生作用，更讓我大開眼界，讓我相信李師父所學及所教之氣功必有非等閒之處。

外界現在常以「現代黃飛鴻」來比喻李鳳山師父，以彰顯他武術之高強。我想他的內力及外氣可能是更珍貴的能力，我相信《李鳳山養生之道》必能打開您的眼界，開發出您身體的奧祕。

（本文作者為台灣大學教務長、電機系教授）

一本改善身體、改變生命的天書

徐仁修

四十五歲對一個人有非常不同的意義，一方面因為人生閱歷的豐富、智慧的累積，使人承擔社會的責任愈來愈重，也愈來愈忙，以致沒有多少時間保養身體。另一方面，用了如此長久的身體也開始走下坡，而讓自己深深感覺到身體需要運動與保養。但如何在時間不變之下又可以達到養身保持體能呢？這困擾了我好久！

有一天，我在書店順手翻到一本與眾不同的養身保健書，書上的照片一下子就吸引我的注意，再看看幾頁內容，突然間覺得這正是可以解決我困擾的書，書名非常奇異，叫做《一氣流行》。

這本書用非常簡明易懂的文字，介紹引氣修身的方法，再

配上作者親自示範的動作照片。於是我開始每天起床後照書練習，幾星期下來就有感應與成就，這也促成了我隨李鳳山師父養氣修身的緣份。我鄭重推薦給忙碌的都市人，李師父的《李鳳山養生之道》是一本改善身體、改變生命的天書。

（本文作者為荒野保護協會理事長）

身心兼修，一生才不枉然

張淑娟

初次見到李鳳山師父，是因為「大生活家」節目採訪之原因。師父教了大家都會女子防身術，以提防社會治安之死角，可以自力救濟。

而再次見到師父，已隔一年。師父將他的氣功養生之道與「大生活家」的觀眾分享。

中國人說修身養性，而在師父身上一一印證，談吐文雅、天真自然，決不矯柔作做，並將他幾十年的功力毫不藏私地傳給每一位虛心向學的人。

在這腳步快速的工商業時代，有趣的是，每一個人或多或少都有腰酸背痛的毛病，甚至有人苦不堪言。

生命的長短，我們不能控制，但是生命的寬度與深度卻是

我們自己該掌握的！

追求健康、擁有健康才是我們一生最大的財富。氣功養生得道無它，唯有恆心去實踐，但有了師父的帶領，相信你更可以身心兼修，享受喜悦平安的生命之旅！

別忘了，身心兼修，一生才不枉然。

（本文作者為東森電視大生活家主持人）

身心兼修，一生才不枉然

自序

撰述「李鳳山養生祕笈」期間，深覺廣大讀者能與余同聲相應，同氣相求，至為欽慰，亦殊感動。猶憶余師，曩昔告誡：「吾不敢獨得，亦不敢普傳」之心境，以是於多年來對功法之闡述，靡不兢業將事。薪傳之際，謹慎斟酌，務求恪遵余師執兩用中之道，而期許於社會大眾，有所裨益。

宇宙之大道，實皆一氣流行，萬流歸海。吾人練氣，重在修持以恆，鍛鍊以勤。不拘門派，不分古今。純以平衡及整體之正確觀，引其殊途同歸。

余師暨眾師伯叔，目下或已雲遊他方，或已歸隱林野。然其豁達、開朗、誠摯之言教及身教，仍時時浮現余心，導余徐徐前行。

道之進程，無窮無盡。氣之流行，在心在形。吾人修為，

實不可作寸步之退卻，尤不可有須臾之停頓。因此再述《李鳳山養生之道》，以期與同好共勉向前，一氣呵成，並盼時時不吝教正，是所禱幸！