第一图书网, tushu007.com

# <<超強自發功一告別病痛好輕鬆（>>

## 图书基本信息

书名：<<超強自發功一告別病痛好輕鬆（附VCD）.保健系列>>>

13位ISBN编号：9789572869895

10位ISBN编号：9572869892

出版时间：20040818

出版时间：民視

作者：林孝宗

页数：168

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com


## 前言

作者序練功好處跟更多人分享氣功研究系列書籍：《自發功》、《氣功養生治病》、《氣功與心靈》出版之後，馬上就獲得很大的迴響，多年來曾有幾千人到中央大學跟我學練自發功。
有更多人則是看了書之後，自己就練了起來。
由於學自發功非常容易，進展很快，治病的功效又很明顯，所以本著「好東西要跟好朋友分享」的心理，都會向親友大力推薦。
很多人不但買書分送親友，還親自教他們練功。
不過很多親友聽了練功者所描述的種種自發動作，認為太過於神奇、太不可思議，有些人半信半疑，有些人則完全不信：「怎麼有可能身體自己會動、會治病？
」所以很多位讀者建議：書上多附些練功者的圖片，最好附有練功實況的錄影光碟，這樣才比較容易說服親友。
正好我的老同學民視陳剛信總經理，因家族中多位親友練自發功獲益良多，而邀我去民視演講、做專訪，並隨即請民視文化公司評估出版《自發功》精簡版的可行性。
所以這本書可以說完全是由陳總經理催生才得以問世。
各種氣功當中，自發功改善體質、治療疾病的功能最強。
練自發功時，身體的內氣大幅增強，並自動進行通經脈、開穴道，增強身體採好氣、排病氣、排毒的功能，因而能夠改善體質。
大多數人第一次練自發功，通了幾條主要經脈之後，就會自動找出身上的疾病，並且在內氣的帶動下，運用種種自發動作來醫治。
身體有什麼病，就治什麼病；哪裡痛，就哪裡動。
每次練功時都會自動做全面性的健康檢查，一發現有生病的癥兆就立即進行治療。
練功除了治療生理疾病之外，也可明顯改善心理的狀況，例如：心情變得比較平靜；情緒變得比較穩定；小事看得開、放得下；讀書或做事比較專注；睡眠品質變好等等。
出這本書是希望讓讀者更容易了解自發功、更願意練自發功，並因而治好病痛、改善體質、淨化心靈。
一個團體（家庭、公司、學校）若有更多的成員練功，整體的氣場就會變強、變順暢。
因為這些人採氣的能力提高了，好的氣不斷地匯聚，地的氣場（風水）也就跟著變好了。
如此一來，凡事自然就會往好的方向發展。
感謝台北高等行政法院葉百修院長，在百忙當中為本書作序。
我到高等行政法院演講、教功，感受最深的是院內那種和諧、融洽的氣氛，全體同仁就像一家人，互相關懷、互相幫忙。
唯一美中不足的是：很多人因工作忙、壓力大而影響到身體。
葉院長關心同仁的健康，所以才以身作則，鼓勵他們練功。
甚至一再費心安排，讓同仁的家人和親友也都有機會學功。
最後還有一點要聲明：我只是這本書的文字作者，照相、錄影和版面編排實際上係由民視文化公司精心策劃、費心編輯，由多位同仁共同努力，才有這樣的成績。
林孝宗（中央大學化工與材料工程系退休教授）

第一图书网, tushu007.com


## 内容概要

《自發功》對身體有很強的修護作用，可以治療疾病、改善體質、增強精力；也具有紓解壓力、淨化心靈的功效。
是目前所有的氣功中最容易學習、治病功能最強、開發潛能最快的養生法之一，透過本書自學，只要學會放輕鬆，當身體進入氣功態後，人體中的氣自然會打通全身經脈，達到有病治病、無病強身的目的。
本書加贈民視異言堂節目《氣的協奏曲》及《自發功學習》VCD，為有意學功者輕鬆入門的好幫手。
■ 練功最重要的關鍵是進入氣功態，即一種介於清醒與睡眠之間的特殊狀態。
■ 初學氣功者只要以最輕鬆、舒適、自然的姿勢站著，眼睛閉著，全身放鬆、放柔軟，心情平靜下來，幾分鐘之內就可引發氣功態。
■ 在氣功態下，內氣（體內的電流）巨幅增強，且集中在某些經脈運行。
因此會產生一股強大的內力，帶動身體做出各種動作。
■ 如果完全順其自然，不用意識加以干預，身體任由內氣帶動，這種最自然、最簡單的練功方式就叫自發功。
■ 練自發功時，係完全任由生命本能自動發揮、自然發展，依序進行身心改造的工程：通經脈、開穴道、治療疾病、強化體質、開發潛能。
■ 練功初期，每通一條經脈，就換另一個動作。
■ 大多數人第一次練自發功，就可打通幾條主要經脈。
並且還會自動以種種方式治療自身的疾病。
有什麼病就治什麼病，哪裡痛就哪裡動。
■ 練功一段時間後，不但會自動做出各種動功（如香功、八段錦、太極拳）的招式，還會瑜伽、跳舞、採氣、結手印，甚至也會替人治病。

第一图书网, tushu007.com


## 作者简介

林孝宗，台灣雲林縣人，成功大學化工博士，中央大學教授（已退休）。
曾任原子能委員會核能研究所副研究員，2000年名列世界名人錄，在熱能傳送、流體力學方面有深入的研究，發表論文達五十多篇，屢獲國科會優等獎。
1995年開始練自發功後，全心研究及熱心推廣，著有《自發功》、《氣功養生治病》、《氣功原理與方法》、《探索人體的內層結構》等書，希望讓練自發功的好處可以廣為傳遞給大家。

第一图书网, tushu007.com


## 书籍目录

Part 1 人人都能自發功一、什麼是「自發功」？
二、氣脈形成人體的寬頻網路三、生命的第三種狀態四、氣功態改造身心靈五、不適合自發功的人Part 2 身心放鬆來練功一、站好放輕鬆二、發功第一動：前後晃動三、發功第二動：左右擺動四、發功第三動：扭腰轉圓圈Part 3 手腳暢通自己動一、空間太小手先動二、雙腳發功不輕鬆三、快速旋轉最激烈Part 4 快速晉級很輕鬆一、中級階段招式多二、動作複合又連貫三、各種動功自己通四、開發穴道通頭腦五、內氣不足要採氣六、過多病氣需排除七、高級階段練靜功Part 5 收功動作最重要一、收功辦法有三種二、基本動作要練熟三、自發招式變化多四、收功之後緩緩氣Part 6 練功反應莫擔心一、練功初期的特殊現象二、中止練功有何影響？
三、練功應練到什麼樣的程度？
四、練功有無止境？
五、練功者的飲食要求六、練功中的走火與入魔Part 7 治病養生靠自己一、改善體質不求人二、天生麗質自然現三、排出毒素保健康四、戒菸戒酒改體質五、治療疾病全自動六、氣功治病有侷限Part 8 行善助人免病痛一、氣醫可治病二、治病方式多三、布氣可治病四、布氣治病的手法五、氣的來源六、氣醫布氣的注意要點七、影響氣醫治病效果的因素八、氣醫治病應有的心態

第一图书网, tushu007.com


## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com