



院書復觀

深自觀照 復見天地之心



觀復延年導引術

教練：吳達人



氣

人何為需要練【氣】？什麼又是氣？氣，是人體進行一切生命活動的動能，隨著氣的正常流動，人體達到一個好的狀態，中醫稱之“平和”。氣可分為與生俱來的父母贈予的先天之氣，以及與後天隨著人逐漸成長，而形成的後天之氣。若將人比喻為一棵樹，先天之氣即是樹的種子，後天之氣則是蘊含養分的土壤，藉由先天之氣來吸收後天之氣的能量，來保持健康的狀態。先天之氣主要使人傳承生命，後天之氣則是鞏固人生命的健康狀態，練習太極拳可以保護、強健先天之氣，亦可使後天之氣源源不絕，太極講究人體陰陽變動與平衡，藉由氣的流動來體現，因此可以達到練氣的效果。現代人多有久坐，熬夜等不良的生活習慣，都使身體長期處於過勞的狀態，藉由練氣，可以平衡生活中累積的疲勞，以及長久來及的慢性傷害，使身心更加的舒適，進而達到長壽的效果。



觀復道功



- 一、旋腕轉膀通心肺
- 二、百鳥朝鳳振壬督（含胸拔背、托天式、天圓地方）
- 三、太極運手轉三焦
- 四、仆腿升降疏肝氣
- 五、雙分旋轉充骨髓
- 六、盤龍繞柱通天柱
- 七、風擺楊柳理心包
- 八、吐氣開聲鼓丹田
- 九、湖心划船暢長筋
- 十、推窗望月充心腎
- 十一、開門揖盜現妙手
- 十二、金剛怒目聚精神
- 十三、弧線升降入中脈
- 十四、半馬纏絲八面展
- 十五、真人呼吸歸元神

影片連結

<https://youtu.be/6A2eDpS8EmE>



觀復書院

中
中
吳
由
一
夏

深自觀照 復見天地之心



道家養生功法以導氣為體，引體為網；透過「意念」+「吐納」+「動作」增強氣運行與臟腑的強連結。達到祛病延年的目的。

功法教學：

壹、觀復導引七式：

一、旋腕轉膀通心肺

二、百鳥朝鳳振壬督（含胸拔背、

托天式、天圓地方）

三、太極運手轉三焦

四、仆腿升降疏肝氣

五、風擺楊柳理心包

六、推窗望月充心腎

七、真人呼吸歸元神



觀復書院

深自觀照 復見天地之心



二、道家六字長生訣：吐納術

*呵(心)、呼(脾)、哂(肺)、吹(腎)、
噓(肝)、嘻(三焦)

六字長生訣是透過意念腦波+聲波+體位
動作與五臟六腑連結將濁氣排除採納清
氣，達到祛病延年之功。

☯張三豐太極行功歌一

火：心呵頂上連叉手

土：脾症呼時須撮口

金：肺哂和氣手雙擎

水：腎吹還知抱膝平

木：肝若虛時目睜睛

三焦客熱莫生驚。仙人嘻字真玄秘，日
日行功體漸寧。





觀復書院

張三豐

深自觀照 復見天地之心

☯ 張三豐太極行功歌二

兩氣未分時，渾然一無極。陰陽位即定，始有太極出。人身要虛靈，行功主呼吸。呵、噓、呼、哂、吹、加嘻成六數。六字意如何？治臟不二訣。治肝宜用噓，噓時睜其目，治肺宜用哂，哂時手雙托。心呵頂上叉，腎吹抱膝骨。脾病一再呼，呼時把口撮，仰臥時時嘻，三焦熱退鬱，持此行內功，陰陽調胎息，大道在正心，誠意長自樂，即此是長生，胸有不老藥。





觀復書院

深自觀照 復見天地之心

吳山

☯張三豐太極行功歌三

春噓明目木滋肝，夏至呵心火自閉。秋
哂定知金肺潤，冬吹惟要坎中安。三焦
嘻卻除煩熱，四季長呼脾化食。切忌出
聲聞口耳，其功尤勝保命丹。

☯張三豐太極行功歌四

肝本青龍旺在春，病來還覺好酸辛。
眼中赤色兼多淚，噓法行功效若神。
肺生咳嗽作痰誕，胃膈煩焦喉舌乾。
卻病急行哂字訣，上焦火降肺安然。
心神煩躁急須呵，此法通靈更莫過。
喉病口瘡並熱痛，行之漸覺體安和。
腎為水府是生門，保命藏精養蒂根。
眉蹙耳鳴兼黑瘦，吹之精氣返崑崙。
脾家屬土太倉名，飲食成痰濕熱生。
瀉痢脾鳴兼吐水，調和四季得和平。
三焦火症報君知，靜坐蒲團須用嘻。
此法通玄傳上古，清涼三部是良醫。





觀復書院

深自觀照 復見天地之心

賴天照
2011

先師：賴天照所傳

三、八卦遊身連環掌

(一) 單換掌

(二) 雙換掌

(三) 鳶飛於天

(四) 黃龍翻身

(五) 白蛇吐信

(六) 大鵬展翅

(七) 白猿獻果

(八) 旋風掌

