淡江時報 第 412 期

**體 育 課 興 趣 選 項 新 開 課 程**

**學生新聞**

【 記 者 黃 冠 萍 報 導 】 您 相 信 氣 功 可 以 修 心 養 性 嗎 ？ 您 相 信 氣 功 可 以 療 病 嗎 ？ 您 相 信 氣 功 練 到 最 高 境 界 可 以 擁 有 特 異 功 能 嗎 ？ 本 學 期 體 育 課 興 趣 選 項 新 開 了 一 個 「 養 生 氣 功 班 」 課 程 ， 招 收 人 數 為 六 十 人 ， 開 班 老 師 李 頤 表 示 ， 氣 功 為 太 極 拳 的 基 礎 ， 且 對 身 心 大 有 好 處 ， 所 以 一 直 教 太 極 拳 的 她 ， 才 想 開 班 教 授 氣 功 ， 希 望 對 同 學 不 管 在 身 體 或 心 理 方 面 都 能 有 所 幫 助 。

本 學 期 的 課 程 主 要 內 容 為 ： 一 、 基 本 功 法 ， 二 、 太 極 氣 功 十 八 式 ， 三 、 楊 門 太 極 刀 三 十 二 式 。 除 了 基 本 的 呼 吸 吐 納 之 外 ， 李 老 師 另 外 也 在 課 程 中 加 入 了 太 極 刀 及 太 極 棍 的 練 習 ， 她 表 示 ， 因 為 只 練 呼 吸 似 乎 是 非 常 枯 燥 乏 味 的 ， 所 以 她 加 了 一 些 比 較 活 潑 的 課 程 ， 讓 學 生 能 體 會 氣 功 的 樂 趣 。

此 外 ， 李 老 師 強 調 ， 修 習 氣 功 時 要 能 靜 、 放 鬆 且 無 慾 ， 若 心 不 能 靜 ， 是 很 容 易 走 火 入 魔 的 ， 所 謂 走 火 入 魔 即 容 易 產 生 幻 覺 或 異 想 ， 李 老 師 說 ： 「 那 種 感 覺 就 像 你 會 覺 得 好 像 看 到 觀 世 音 菩 薩 或 是 覺 得 自 己 法 力 無 邊 一 樣 。 」 而 精 、 氣 、 神 也 是 練 氣 功 的 重 要 元 素 ， 李 老 師 提 到 ， 有 一 回 上 課 ， 才 開 始 練 吐 納 沒 多 久 ， 就 看 到 一 個 學 生 滿 臉 通 紅 ， 呼 吸 雜 亂 ， 著 實 嚇 了 她 一 大 跳 ， 一 問 才 知 道 ， 原 來 那 個 學 生 沒 吃 早 餐 ， 可 見 空 著 肚 子 練 氣 功 也 是 很 容 易 走 火 入 魔 的 。

李 頤 老 師 二 十 年 前 即 常 閱 讀 有 關 氣 功 的 書 籍 ， 直 到 五 、 六 年 前 才 開 始 親 身 接 觸 氣 功 ， 她 說 ： 「 學 氣 功 要 懂 得 調 吸 及 調 心 ， 調 吸 即 調 整 呼 吸 ， 而 調 心 就 是 要 帶 著 一 顆 平 常 心 、 慈 悲 心 及 奉 獻 的 心 ， 正 是 因 為 如 此 ， 所 以 學 氣 功 的 人 都 較 能 控 制 自 己 的 情 緒 。 」

除 了 修 心 養 性 外 ， 學 氣 功 還 有 許 多 其 他 的 好 處 ， 像 治 病 就 是 相 當 神 奇 的 一 項 ， 李 老 師 開 心 的 說 ： 「 我 有 一 個 朋 友 ， 本 來 脊 椎 受 傷 無 法 行 走 ， 可 是 他 接 觸 氣 功 之 後 ， 脊 椎 的 傷 竟 痊 癒 了 ， 現 在 不 但 能 走 ， 身 體 狀 況 也 很 健 康 呢 ！ 」 可 見 學 氣 功 好 處 還 真 是 不 小 呢 ， 不 過 氣 功 也 不 是 三 天 兩 天 就 能 學 會 的 ， 李 老 師 表 示 ： 「 學 氣 功 要 懂 得 方 法 ， 肯 花 時 間 且 要 運 用 智 慧 ， 最 重 要 的 是 要 多 做 ， 不 可 妄 想 一 步 登 天 。 」

應 化 二 蔡 美 儀 表 示 ， 「 因 為 我 的 社 團 是 西 洋 劍 社 ， ， 所 以 學 點 靜 態 的 東 西 ， 才 選 擇 養 生 氣 功 班 ， 而 修 習 了 幾 堂 之 後 ， 覺 得 真 的 讓 心 情 較 容 易 平 靜 下 來 。 」 企 管 二 林 青 宜 也 說 ： 「 學 習 氣 功 讓 ， 我 培 養 了 不 錯 的 耐 心 ， 而 且 練 習 吐 納 時 會 有 一 種 全 身 都 很 舒 暢 的 感 覺 ， 另 外 ， 老 師 的 教 法 也 很 具 一 貫 性 ， 學 習 起 來 較 為 容 易 。 」 兩 位 同 學 也 都 表 示 ， 以 後 如 果 有 類 似 課 程 ， 仍 會 繼 續 參 加 。