

# 簡易養生功法

養生功法不一定高深複雜，有時一些極簡單的動作，也可以達到強身健體的功效。才子韋基舜於2011年初輕微中風，半年後遇到人稱奇俠富商的佛學博士郭兆明以「一指禪」入門功法按摩手指，而大大改善了病情。最近郭博士在網上電台推舉三種養生功法，此三種功法可以暢通血管，使長期病患者病情轉好，而且無副作用，此三種功法分別為「一指禪」入門功；郭博士自創的「拍腳功」；台灣的「平甩功」。

## <「一指禪」入門功運行全身血氣>

韋基舜一次在專欄中寫道：「與博士閒談中，講及我患有輕微中風令左腦遲緩，影響右手書寫的靈活性。郭兆明博士曾習佛家按摩，即席替我作按摩示範，用手捏手指，次序為：食指，無名指，大姆指，尾指，最後中指（2 - 4 - 1 - 5 - 3）。循環反覆按摩，對打通手指末梢神經十分有效。」。郭博士解釋：「韋基舜當時有小小手震，我就教他拉手指，順著2 - 4 - 1 - 5 - 3的次序，在各手指上續一按壓拖拉，目的是疏通手指頭末梢神經，因為人體的血液大循去到手指就會出現障礙，一旦栓塞，亦會拖慢全身血氣。這拉手指方法是「一指禪」入門功，因為如困氣去不到手指，就練不到手指的內功，所以需要常練，我的一指禪已經做到三隻手指托起全身。」

## <拍腳功自體修復病處>

郭博士指成長過程有兩個按鈕：「嬰孩剛出世之後就要撐手撐腳，才能發育成長，這是先天的最原始動力，人體的機能從手腳開始，到年紀大了，腳部會首先衰退，因為它負責承托人體重量，腳部是吠陀醫學中地水火風四大元素中地大元素，老人家下行氣不足，前列腺亦缺乏足夠運動，所謂人老腳先老，所以壯健的腳部很重要，宋美玲日日按摩腳部，活到百多歲。香港人太多病，食太多有毒食物，窮人沒錢醫病，常練此功就可取用自然界力量，自己修復自己。」

拍腳功做法：躺下身體，在後頸放一個包著毛巾的酒樽，以壓著頸椎背後的風池穴，然後腳踝互貼，一雙腳掌連續互拍，拍腳時可聽著拉丁或牛仔音樂，隨著節奏拍腳，以每分鐘百餘次的速度，拍十分鐘，有病者，可拍三十分鐘。拍腳初期，可能大小腿內側會感到酸痛，是正常現象。

## <平甩功暢通全身氣脈>

郭博士認為拍腳功未能幫助上肢伸展，所以找來原理相近的平甩功配合，雙管齊下。他說：「這種甩手功如雙手打韃鞬，其中最重要是擺到第五次時，需要下蹲曲膝，彈動膝部兩下的動作，可以鍛鍊身體的負重力。甩手時無需太大力，一定要和諧，不可催谷，讓自然界的力量修復自己。」平甩功在台灣流行多年，是著名氣功師李鳳山發明，練習時只要全身放鬆自然擺動即可，前台灣副總統蕭萬長09年患上肺腺癌三期，手術後持續以平甩功鍛鍊身體。李鳳山說：「平甩功是基於十指連心的道理，氣血回流循環到五臟六腑，使全身氣脈暢通，筋骨鬆開使身靈活有彈性。此功法寧慢莫快，每日甩五百次大約十分鐘，有助氣脈暢通；三十分鐘可調整病灶。」

平甩功做法：前四次都是前後擺手，甩到第五次時，微微屈膝蹲下，然後重覆動作。站姿是雙腳與肩同寬，雙手放鬆舉至胸前，高度不過肩，掌心朝下，微微舒指。練習原則是不求快，不貪功，呼吸自然，保持規律。