



創刊日期：中華民國八十七年十一月廿一日

# 人電學

出版日期：中華民國一百年三月十一日

發行人：邱陳月娥  
 總幹事：王武雄  
 編輯：本會編輯小組  
 會址：台北市漢口街一段132號5樓之2  
 電話：(02)2311-6322  
 傳真：(02)2311-6325  
 劃撥：19952381  
 戶名：台北市人電學研究協會  
 網址：<http://www.hesa.org.tw/>  
 ● 本會服務時間 ●  
 下午：1:00 - 4:00 晚上：7:00 - 9:00  
 週六/週日及例假日休館

20  
 第二十期

印刷品

(貼名條處)

## 《理事長卸任感言》



各位師兄、師姐大家吉祥如意：

際此第五屆第一次會員大會召開前夕，本會第二十期刊出版在即，歷任第三屆、第四屆理事長之職，無不以提升保健素質，使人電學浩然強身功永續傳承，法脈之不墜，發揚光大為己任。

於今本人願與各位師兄、師姐們，共同勉勵，堅持人電學的傳統功法「簡單、明確、無華、不夾雜，不做而做，不求回報，功到自然成」，故說：「學得不可思議的人電學功法，好比幸福之神來敲門」，學習之前「全身都莫可奈何」，學習之後「通身如金鐘罩、鐵布衫，隨時可以自我保健強身」。人電學研究協會都是十方緣份聚集，就是相逢相知，也要緣份相投，彼此才能契入，我們終究不相辜負。

故有詩云：「千錘百鍊出深山，烈火焚燒莫等閒，粉身碎骨都無怨，留得清白在人間」。不要氣餒，「扛八袋」！加油！

邱陳月娥 識 2011/3/10

# 不可思議的人電學浩然強身功

◎ 總幹事：王武雄

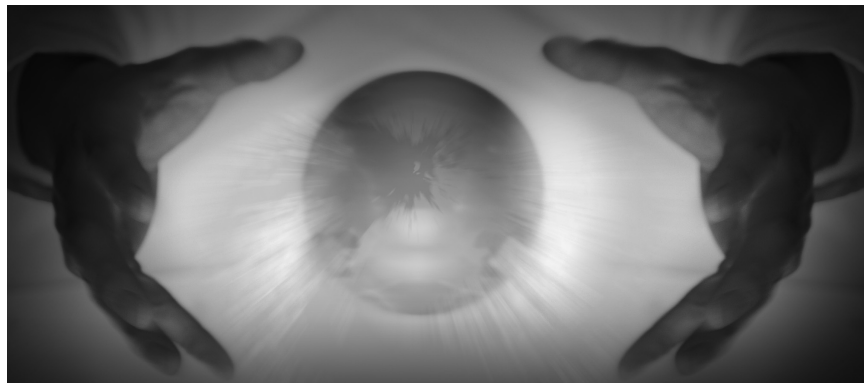
「人電學」它是運用人體電能、宇宙電能相結合，用以健身和治病的一種深奧科學。學習者必須具備愛心、耐心、信心、恆心等四顆心，同時要練習兼行善事才可達到事半功倍之效。

本人於十數年前在福德因緣具足之下，得以學習此一不可思議之功法，秉持老實練習、功到自然成的精神，不夾雜、一門深入，而能自我保健並自療，並可以出手助人，有病治病、無病強身。在學習保健、做功課的過程當中，深深體驗到以上所述四顆心的重要性。願將我個人保健的案例與各位師兄、師姐來分享。

個案的主人翁是陳綉治師姐及其女兒，早年曾學過「長生學」，對人電學多少有個認識。有一次不慎跌倒，傷及膝蓋骨關節，由於缺乏信心，未能在第一時間出手保健，而到各大醫院的骨科、神經科就醫，並做保健治療，久之不見療效，轉至中醫傷科敷藥推拿、拔罐、針灸，導致膝蓋關節突然不聽使喚。後來我家師姐上美容院洗髮，聽聞老闆娘說陳師姐（綉治）目前不能走動，無法上美容院做頭髮云云…。一徵得其本人及先生的同意，每天晚上為其出手保健，按照標準手法：調穴五分鐘後，熱敷頭部五分鐘，熱敷膀胱經沿

著脊椎兩側由上往下至足跟，順勢而出。再次由大腿跟部向下熱敷膝蓋週遭，手心置於膝蓋骨上方，五指腹按於膝蓋骨旁筋脈，大拇指置於「血海穴」上，至少二十分鐘，後再沿小腿向下熱敷至腳踝。週而復始、日復一日至第九日，奇蹟似的膝蓋骨週遭的筋脈激烈的跳動，自有一股不可思議的力量拉扯筋脈，起動自療機制，重新將宇宙能轉化成身體的生物能量，從而人體成為宇宙能的導體，發揮自療、療他之妙用。為了培元固本，徹底保健，每日按照人電學的標準手法：調穴、熱敷、順氣等，保健一次，堅持著信心、耐心，持續九個月後，現已康復，可以上街買菜、購物，過著正常的生活。

印證真理最好的方法是實踐，宇宙人生最大的動力是慈悲心、愛心。



## 淺談人電的雙手合十與熱敷

◎ 張純美

常說開卷有益，的確！我感受到了。平日得空，便往圖書館跑，最常翻閱的是與健康或養生有關的文章，最近，我就看到兩段與我們人電不謀而合的兩件事，一是「雙手合十」，另一件是我們人電在做保健時的「熱敷」，茲轉述如下：

「雙手合十」：「雙手合十」在中醫的說法就是收斂心包，把動作停在膻中的位置，掌根正好對著膻中穴，這樣做，人的心神就會收住，一合十，眼睛就會自然微閉，心就收斂了，因而有益於心包。

「熱敷」：雙手的「熱敷」，是引導天地間

的能量，經由我們人體的磁場，由我們的雙手導入對方的身體部位，換言之，是我們與對方、與天地之間的能量交流，藉著這個能量的交流，祛除對方的疾病，也同時排除我們自身的病痛。

而且雙手熱敷有補氣、通穴、排氣的作用。

「補氣」：使氣血充裕；「通穴」：疏通其淤塞，使氣血通暢；「排氣」：排除其病氣，使其祛病保健康。

「氣」是什麼？「氣」就是身體內的細胞與細胞之間空隙的磁場能量。

# 無題

◎ 黃陳美惠

奉林明宏師兄之命要我寫一篇文章，實在不知如何下筆，雖然進入人電大家庭已有四、五年，除了感覺自己比較健康外，好像對保健的對象沒有很顯著的成效，尤其對重病者，我常想是不是我練功不夠認真，功力不足，所以沒有幫上忙，直到在協會幫謝師姐保健，她患有胰臟癌，我們知道胰臟癌的發現通常是癌末。開始幫她保健時，只希望能將能量儘量給她，但看她一天一天的衰弱，雖然已盡力了，但我無能為力，使我想起二十幾年前，父親也是胰臟癌去逝，從發病到去逝，我都陪在身旁，所以她的病程我都了解。

看到謝師姐的癌細胞已轉移，黃膽腹水加上肚子痛吃不下，好像父親當年的情景，我更不捨，每次提醒她趕快到醫院抽腹水，及儘量多吃營養的東西或打點滴，以提高抵抗力，幾次

想告訴她，是不是趁還有一點精神，提筆寫信給年幼的子女，告訴他們母親對他們的愛、思念與不捨，讓他們的子女能隨時思念著他們的母親。但我說不出口，然每次看到她出現在中心，就知道她又活了一天，直到有一天，知道她又進醫院了，就沒再走著出醫院，雖然這是早已知道的結果，但還是惆悵了好幾天。後來我才知道把思念父親的心情投射在她身上，我心痛，我難過父親也沒有留給我隻字半語。我隱瞞父親的病情，而父親也知道自己的病情，不讓我們傷心，彼此互相隱瞞，這是我這輩子最大的遺憾。

看到謝師姐使我想到父親，如今謝師姐也已解脫了，不再為病所苦，寫出這編文章後，我也不再心痛，以後可以每天到協會當快樂的志工，也不會再懷疑自己功力不足。只有盡心盡力努力練功，充實自己這就夠了。這編文章無題，只是抒發自己的感情，以及感觸到平時就要自我養身保健的重要，也希望能藉「人電浩然強身功」，幫助一些需要幫助的人，讓人生更快樂美好。

# 經驗與感觸

◎ 黃幸萍

提起筆來千頭萬緒，不知從何寫起，只有隨筆寫些我的經驗。記得剛學人電不久，我和陳師姐與幾位朋友，坐台北市的藍色公路的船到淡水，到淡水漁人碼頭後，經過一番的遊覽，又乘遊覽車到三芝的貝殼廟去參拜，神座下方有一條短短的貝殼洞，聽說鑽過後能保平安，參拜後，我與陳師姐隨即鑽進洞內，但須低頭彎腰進洞，很不舒服，猛一抬頭，沒想到頭立即碰到洞頂的貝殼，因頭髮較少，頭頂馬上流出血來，而且非常的痛，我立刻用手按住傷口，出洞後又參觀一陣子，就上車回台北，但這期間我的手始終沒離開過傷口，車經過淡水竹圍捷運站時，我要求司機停車，我與陳師姐轉搭捷運回家，上車後我要陳師姐查看我頭上的傷口，奇妙的事出現了：陳師姐竟然找不到我頭上的傷口。

另有一次我們又一起到台東去遊覽，回程到關山休息，關山有一種騎腳踏車遊市區的活動，我們就租了一輛電動腳踏車上路。我們騎了一段路程後，因時間的關係，就回騎，沒想到途經一條約一米半寬有欄杆的小徑時，前面約有十幾位小學生騎著腳踏車迎面而來，我因想讓路緊急

剎車，沒想到心一慌竟剎不住，怕撞到小朋友只好往旁邊欄杆撞去，沒想到木頭顏色的欄杆竟是水泥砌的，只是漆上木頭顏色而已，隨即跌倒當場坐在地上，褲管破了，血流如注，立刻要陳師姐用面紙按住傷口熱敷，十分鐘後雖稍微痛，但血已止住，隨即起身一起騎回租車處還車，上遊覽車敷藥。

又過去了一段時間，有位李師兄中風，經他姑媽的請求，理事長答應幫助，由新竹馬階醫院轉院至台大醫院，我也加入了幫他保健的行列，眼看由三位醫師判腦死的他，日漸好轉，漸漸的能動、能看、能吃、能聽、能說、能走，心中無限的欣慰與激動，我們的幫助終於有了成果，但同時也使我非常的感慨，回想廿六年前，母親因糖尿病引起的併發症而中風，當即送進醫院，沒想到一星期後又第二次中風，只有極力的請求醫師急救，眼看兄弟姐妹們無奈的等待醫師的宣判，雖然生命穩住了，但這期間，家裡與醫院無數次的來回，經過十五個月的努力，最後因轉移為肺炎，母親終於離開她所最愛與不捨的子女與孫子們。如今我已學了人電，想起當時如果我有學人電，也許母親雖最後也會離開我們，但也許不會走得那麼早那麼快。現在回想起來，人的宿命已定，亦無可奈何，只得將已學到的，每天中午有空就到協會來，幫助一些需要幫助的人。



# 黃帝內經之養生智慧

◎ 康國賢

《黃帝內經·素問·上古天真論篇》帝曰：「余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰，今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶？人將失之耶？」，岐伯對曰：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其年，度百歲乃去；今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無常，故半百而衰也。」

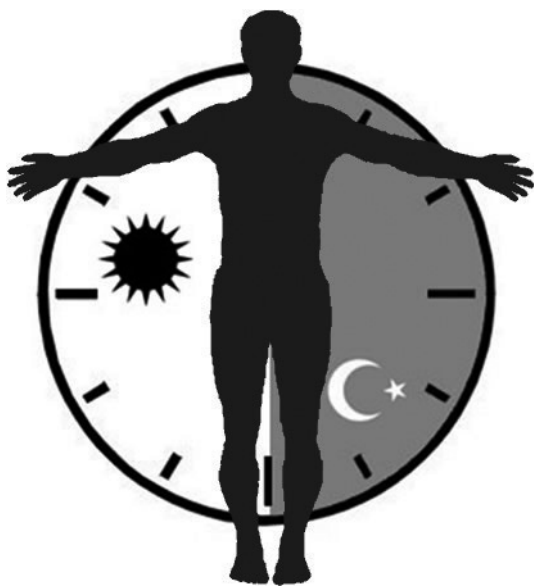
從前的軒轅黃帝，小時候就很聰明，對事物的理解能力很強，他具有高度的分析和歸納能力。登基之後，他繼承和發展前人的科學文化成就，並把它提高了一個很高的水平，其後經後人的不斷豐富和充實，終於奠定了中華民族所特有的思想體系。在他直接和間接參與下完成的醫學經典《黃帝內經》，就是以其哲學思想所開創的一個光輝範例。其中重要的內容之一，即為防患於未然的養生方法，對人的起居飲食身心健康等都做了詳盡的闡述，有極具體的指導意義。人類是宇宙的一部分，故人與自然是相應的，地球從誕生起，一直在「公轉」與「自轉」；人從出生起，這神奇的機體就一直指揮著自身的各組織器官功能運轉不止…，所謂：「天地者，萬物之上下也。天有四時五行，以生風暑濕燥寒，人有五臟化五氣，以生怒喜思憂恐」。因天之序，法於陰陽，和於術數…就是最自然而有效的養生大法，除了飲食養生法，四季養生法，因天之序最切身的就是十二時辰養生法。

**一、子時：**晚上11點到次日凌晨1點，膽經當令，必須睡覺，才能養生機，「明天的氣力，不是靠保力X，而是靠子時到寅時」，所以大家

在晚上11點的時候，一定要睡覺，因為這個時候養的是剛剛生發起來的陽氣。如果這時不休息，陽氣沒養住，就會耗散您最寶貴的生機。

**二、丑時：**凌晨1點到3點，肝經當令，應該休息養肝血，肝主藏血，主筋、主升、生發，如果整天無精打采，就是生發出了問題，是什麼原因呢？中醫認為應該是冬天藏收不夠，腎精耗散得太厲害了，沒有東西可生發了。《內經》云：「不治已病治未病」，它的意思是不要等有了病才去治病，而是在未得病時，就進行預防，並且要找到問題的根本所在。

肝主藏血：是指肝的疏泄功能，人的生發之機，全部仰賴肝的疏泄功能，如果一個人經常生氣或鬱悶，就會抑制肝的疏泄、生發功能就會氣鬱滯，氣為血之師，氣滯則血流不暢，必然導致渾身無力，四肢冰冷，如果肝的生發功能長期被抑鬱，就會影響其他臟腑的生長和營運功能，那個臟腑虛弱，廢物不能及時排除，經年累月堆積，就會生癌。所以這個時辰是養肝血的時間，如果不睡覺，不休息，不躺平，就養不起肝血，間接造成日後為害身體的健康。



**三、寅時：**凌晨3點到5點，理應「深度睡眠」，此時肺經當令，肺為「相傳之官」，心為君主之官，肺很多的時候是君主的老師，處於君主之上，肺經實際上也是「主一身之氣」、「主治節」，就在寅時，人體的氣血開始重新分配，各臟腑的需求，這個氣血的分配，都由肺經此時來完成的。如果這個時候易醒來，代表是你氣血量不足了，是非常不好的現象，此時不睡，熬夜，對人體的傷害是最大的。

**四、卯時：**早晨5點到7點，大腸經當令，應排便。從排泄看心肺功能，「肺與大腸相表裡」，大腸與排便有關，當排便不通暢、變細、

不成形，或者出現其他問題，實際上這是「氣」出了問題，這個氣就是「肺氣」，它是可以推動大便下來的，中醫問診非常強調大、小便的情形，實際上是在問心肺的功能。

**五、辰時：**早晨7點到9點：胃經當令，一定要吃早餐，養護胃氣自然長壽。為什麼早餐很重要，人體的經脈氣血，從子時一陽初生到卯時陽氣就會生起來了。辰時，太陽也已經升起來，天地出現一片陽的象，此時吃早餐就像秧苗逢春雨，吃食物是對人體的補充，最好吃熟食，避免冰冷、生機的食物，因為，脾胃最忌濕、寒。

**六、巳時：**上午9點到11點，脾經當令，運送養分的時機，「脾主運化水穀」，能把養分氣血輸送到肌肉，脾亦主一身的肌肉（儲存元氣的地方），脾的功能很好的話，肌肉就會發達。重症肌無力的問題，實際上也是脾病造成的，人老眼皮塌下、鬆弛，這也是脾主肌肉的功能出現問題。思慮過度會傷「脾氣」，還有糖尿病就是脾病，這個病讓人很沒辦法，困擾一生，其實從脾胃腎下手，是可以改善的。

**七、午時：**上午11點到中午1點，心經當令，小睡片刻有益健康，午時一陰初生，在這種陰陽交替的關鍵時刻（子時也是），人們最好是處於休息的狀態，才不會干擾陰陽的變化。古人是非常重視子時和午時這兩時辰的，陰陽運化在人體代表的是心腎相交的問題，心和腎相交的能力越強，人就顯得越有精神，（心腎相交：就是讓心火沈下，讓腎水上來，相互調合）。古代練功的人，利用子午時天地陰陽交合之時獲取對身體有益的能量，那一般不練功的人，怎麼才能達到利用這天機來達到心腎的自然相交呢？答案就是休息或睡眠。所以子時的睡眠和午時的休息很重要，午間小憩，就是只稍微休息一下，即使睡不著，閉上眼睛養養神，對身體也是很有好處的。

**八、未時：**下午1點到3點，小腸經當令，身體吸收營養精華的時機，西醫認為小腸是主吸收養分的，中醫說小腸是「受盛之官，化物出

焉」，也就是說小腸的功能就是先吸收被脾胃消化後的食物養分精華，然後再把它分配給各個臟器。所以午飯要吃得好好，這個「好」是指營養和口味都要相對好些，還要能好吸收的才行。心與小腸是相表裡的，一邊有問題，另一邊也會出狀況，所以未時如身體出現臉紅，胸悶等這些現象，就應該去注意一下心臟才是。

**九、申時：**下午3點到5點，膀胱經當令，是一天內最佳學習的黃金時間，因為此時，氣血較容易上輸於腦部，學習效率會提高，如果一個人辦事效率太低，容易健忘，可能是意味著他的膀胱經出了問題。

古人非常強調行、住、坐、臥中養生，包括大、小便也能養生，所謂「腎齒兩枚如咬物」，小便時，一定要記得咬住後槽牙，這是保持氣機內收的一個狀態，收斂住自己的腎氣，讓它不外泄，不要跟著小便外泄。

**十、酉時：**下午5時到7點，腎經當令，懂得補腎元氣自然足。腎主藏精，精是人體當中最具創造力的一個原始力量，它是支持人體生命活動最基本的一種物質，人體細胞組織那裡出問題，它就會馬上過去變成它或幫助它，人體缺某種細胞，它就能把自己轉化成這種細胞，而腎就是能充分發揮其秘藏「精」的功能，讓「精」在最關鍵的時刻發揮出來。

**十一、戌時：**晚上7點到9點，心包經當令，保持心情愉快，一天的勞累利用這個時辰把它沈澱下來。對於清除疲勞，幫助睡眠，再造明日的「元氣」，是一個決定性的關鍵時刻。

**十二、亥時：**晚上9點到11點，三焦經當令，理當能讓身體陰陽調和與享受喜悅的時刻。三焦就是人體的體腔，所有的臟器都包括在三焦內。上焦主要是心和肺，中焦脾和胃，下焦是肝和腎，所以三焦指是包含五臟六腑的體腔，它不只是存放臟器，重要的是存在三焦內臟器間聯繫的系統，而三焦經就是這個聯繫的系統，三焦一定保持通暢，如果不通暢，人就會生病，一旦三焦都病了的話，那就很危險了。

# 珍貴的人電學

◎ 邱豐樹

天有不測風雲，人有旦夕禍福，事事實難預料，在國外完成牙醫學業，受過完整牙醫訓練的兒子—耀德，一心一意要回到台灣奉獻所學、服務鄉親，很幸運的，第一次參加國家高考便順利通過，拿到了台灣牙醫師執照。喜愛植牙這個區塊的他，跟隨著一位植牙大師磨練了兩年後，拗不過他要完成自己理想的堅持，斥資壹千多萬為他成立了全e化的現代牙醫診所，甫一開業，患友絡繹不絕，忙得不可開交，擁有國際鋼琴教師執照，能說七種語言，活潑開朗、妙語如珠、青春洋溢，能自己作詞、作曲，彈得一手好吉他，喜歡自彈自唱，有自己的樂團，常四處表演，自娛娛人，一八五公分壯碩的身材、外表陽光帥氣、內在孝順貼心，真是羨煞不少親朋友好。診所開業了，每天看不完的患友，忙不完的手邊事，逼得他每天只能睡三、四個小時，兩個月後的除夕當天早上，他卻突然昏迷，經緊急送醫，診斷為腦部動靜脈畸形血管破裂，大出血緊急開腦，推出病房，已是大年初一凌晨三點矣，至今已經一年十個月了，還沒有完全清醒過來，天呀！耀德只有三十歲呀！美好的人生才剛開始起步，竟然如此重大的挫折要他去面對，身為父母者，真有著無法承受的痛！

手術過後的耀德，承受著人間煉獄般的折磨，真是痛苦萬分，令人心碎，我們看得出來，他極其堅強勇敢的去面對紛至沓來的酷刑，每一個艱困危急的時刻，他都堅奮到底，轉危為安，尤其那突如其來的痙攣、僵直、用力，身體已常人無法忍受的角度，全身像鐵板般的僵硬，血壓、心跳瞬間飆高破表，讓周圍的人，驚駭莫名、恐慌不已，請教醫師，卻永遠沒有答案，也想不出改善的辦法；直到一年後，怡玲來電介紹了人電協會的理事長邱媽媽，慈悲菩薩心的邱媽

媽立刻就來看了邱耀德，邱媽媽慈祥溫暖的手撫摸著耀德的臉頰，眼角泛著淚光，我們體會到邱媽媽的悲心慈愛，像自己的「阿嬤」一般，更像從天而降的菩薩，給我們帶來了信心與希望，接著人電學的前輩師兄姐，以無緣大慈、同體大悲的菩薩心，來到耀德床前，給耀德大宇宙能量的賜與保健；日復一日，耀德的狀況改善了，從前僵直的次數漸漸減少，身體開始慢慢的柔軟，真是不可思議，我們從亞東、榮總、振興、台大待了近一年，得不到改善的耀德，竟然在人電學的理事長邱媽媽及前輩師兄姐神奇的手心能量，讓耀德不像過去這般受無盡無邊的痛苦，我們真是有說不出的感激與感恩。雖然大恩不敢言謝，非一個「謝」字能表，我們還是要誠敬恭謹的向邱媽媽及前輩師兄姐鞠躬禮敬，說聲謝謝、感恩！

在邱媽媽的鼓勵之下，我們夫妻倆報名了人電學的初中級班、高級班，由於要照顧這樣一個人高馬大的兒子，面對諸多狀況的處理，我們內心的恍然苦痛，讓我們無法專心一意的去精進，縱然如此，我們還是驗證了效果；一日，我們推著輪椅帶耀德到住家後的溪頭公園去曬太陽，一個小女孩從滑梯上摔了下來，手肘摔傷了，痛得嚎啕大哭，我立刻前去一手做她的C7，一手在她手肘熱敷，不到五分鐘，這小女孩不哭了，問了她，她說本來非常痛，現在只剩一點點痛了。可見人電學的能量，能在第一時間發揮最大的效果真實不虛。

雖然耀德仍然還沒有完全清醒，但他的進步是看得出來的，狀況愈來愈穩定，覺識也有愈來愈清楚的跡象，相信假以時日，他一定能夠完全清醒過來，屆時，我們會有更多的心力來投入人電學的領域，把這珍貴的人間至寶發揚光大。

## 上課

## 剪影





# 我受傷了

◎ 侯玉麗

因緣際會從九十四年起接觸學習人電，已有五年多的光景，回想一路走來，如果當初沒有來學人電，現在的我，可能三不五時就到醫院報到，更不可能隨時自我保健，或幫助別人調理健身了。

記得，去年年初我騎機車不慎跌了一跤，當時只覺得非常的疼痛，唯一想到的是用人電熱敷、抓氣；在路邊抓氣時，痛到無法忍受的地步，只好用C7加患部熱敷的方式做了十多分鐘，感覺沒那麼疼，就扶起機車並騎了回家，因為時間已經晚上十點，懶得看醫生，就洗澡入睡了；一夜一手放C7，一手放患部熱敷到天亮。

第二天依然上班去了，之後，仍照常到人電做義工，並請王師姐幫忙保健，經過一個月才到

台安醫院照X光，醫生解說是鎖骨斷了，要用骨粉和打釘開刀治療，一來我不想動刀，二來有人電的輔助，我就繼續用人電熱敷，直到現在，期間不但沒有吃消炎止痛的藥物，也未再就醫，人電加藥貼貼布，治癒了我的傷痛。

一路走來，我不曾間斷人電的學習及保健，也深信人和動物都有自癒的能力，尤其人類有雙手，隨時可以自我療養，在人電開穴修練的正確指引下，以我受傷保健的親身經歷，只要持之以恆，生活正常作息，雖然皮肉及鎖骨挫傷，仍能恢復正常並提攜物品一切如舊。

願將我的親身體驗與大家分享，更希望大家參與人電，不但保健強身，更能與師兄、師姐互相切磋，自助且助人。

# 事事難料

◎ 曾苑萍

這是本人親身體驗到的神奇「人電浩然強身功」。有一天欣台同游泳池清潔日，早上所有員工都忙著打掃，到了下午在拆公司游泳池上方的天花板，材質是壓克力，很厚很重，每個月都要拆下清洗再順便裝回，看似簡單，其實危險。

那天，當要裝回的一瞬間，板子往下掉，從我左腦削了過去，一時血液一股氣沖到頭頂，第一時間我立刻左手隔空按住，右手按住C7穴位，靜靜的坐著，不再說任何話了。公司的同事及老板急了，有的說趕快送醫院，有的拿冰塊，有的拿衛生紙，我說不用了，做氣功一下，看會不會好點。這一坐就快一個鐘頭，我的手也不敢放開，心裡想這下完了，手放開，血不知會用噴的嗎？結果我偷偷看了一下手掌，只有一點點血水，再摸摸頭，腫腫的，怪了，這板子角削到，如送醫院也要縫幾針吧。最奇妙的是到了晚上，所有員工聚餐，有的要看我的頭部，怎麼找都找不到傷口，居然好了。下午在笑我神經病的也不笑了，晚上看傷口，真的不見了。我也沒擦任何藥物，只靠自己第一時間使用「人電學」救了自己一命，也為此感到驚訝！

你們相信嗎？人電浩然強身功不只救人還可

救動物。公司養了九隻血鸚鵡的魚，這些魚養了八年以上，我每天早上都餵食，順便說說話。俗話說：「人會老死，魚也會老死」。有一天，那隻最大最老的已經沈到魚缸底部，我用網子動動它，又游上來了，我一轉頭，它又沈下去。我同事叫我用氣功救救它，這一出手站了快一個多小時以上，我用網子撈起，魚身一半泡水，左手隔空在肺部，右手按C7穴位，嘴巴還念南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛...，有看到的泳客問我在幹嘛？我回答：「救魚！」，有聽到的都笑出來，說我太傻了，我不理會照樣做我該做的，救我該救的，雖然是一條魚，但相信它有靈性，至少它又活過來一次了，我也多做了一件善事。這一出手很神奇，一放手，我還在做排毒動作，它尾巴左擺右擺已經在游了。我心也輕鬆了許多，那些在笑我的人，又一次不笑了，反而讓更多人知道這「浩然強身功」有多神奇！腳很酸，但這一切太值得了。

各位師兄、師姐只有平時有認真，學人電也可做善事，相信你們也和我一樣，只要肯出手，救人、救動物都一樣，加油吧！

# 有感於人電

◎ 朱楚生

有人說：「人是為了『生』而生活，生命不僅是生活，而是延續後生」，尤其是上了年紀的人，在「含飴弄孫」之餘，都會替自己未來的生活做一些安排或規劃，對於財富方面應不是那麼強力的渴望與奢求，而是如何活得踏實而有尊嚴，永遠健康快樂自在，使美麗人生更加美滿幸福，也是人之常情。

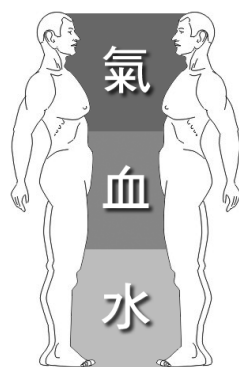
退休之後，昔日之規律生活頓時有所改變，生活步調顯然不同，誠然，心情亦隨之轉變，身心似乎失去了平衡，若有所思，耿耿于懷。

在一個偶然場合中，八卦之餘，有位先期的師兄，和我提起了「人電」，追述他的經過與心得，聆聽之後，引發了我對人電的高度興趣和好奇，不久，他熱心地帶領著我去到當時之民權東路二段教室報名，使我終於有機會接觸到「人電」，成為人電學習的一員。經初中級以及高級班課程之習練，從多位講師以及師兄、師姐們的指導傳習中，獲得了人電方面的新知識，感受良多，更增添了我對人電的信心，從此，我似乎找到了一個另類的「春天」。

高級班結業後，進入了「浩然強身精修班（每週三晚上）」，這個班課程內容多元，讓人感到不刻板而靈活輕鬆活用，亦藉著討論，心得交換，做進一步落實強身保健之功法，教室裡就像一個大家庭，大夥相聚和諧融洽，格外感到親切而溫馨。有時候，師兄或師姐還會講些有趣的笑料，博得在場笑聲，讓人回味，使教室的氣氛一時輕快。

精修班課程的安排是多元化之融合，個人體會到「人電學」是一種防範於未然的「預防醫學」，亦就是「祛病強身」、「未雨綢繆」，做到為自身健康上「早就準備好」的一種防禦功能。如人體之氣血調和功能適當，自然就會百病不生，以「靜態」和「動態」互以兼顧，使相輔相成。

「靜」就是靜止（默），以靜坐達到佛家和道家的修持方法，藉調身、調息、調心的方式，達到鍛鍊身心的目的。「動」則是動作、運行，包括了身心和肢體的活動，如人電的軟身操、香功等運動，使身體的機能保持靈敏，在靜與動之間，使人身得到陰陽調和作用，身心才能得到應得的健康。

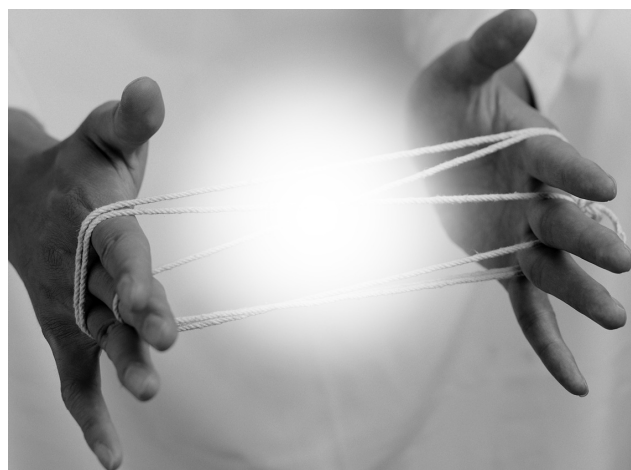


人電強調的「氣、血、水」三要素，吾稱之為「三合一」的一體。「氣」就是藉人體本身的靜電，在靜坐中吸取大地磁場的大氣能量，以「熱敷」方式達到抑制人體內外患部的作用；「血」則是飲食，營養的適當補給。俗話說：「早餐像皇帝」講究品質，「午餐當平民」不需太講究，「晚餐如乞丐」隨意就好，「七分飽，活到老」的飲食哲學；「水」便是補充人體內適當需要的水份，以求發揮潤化之功能。

筆者以往就有心血管方面的病歷—「高血壓」以及眼睛「白內障」，自從習練了「人電」功法之後，可以說是「惠我良多」。領悟了人電功法的理念，便從日常生活開始調理、改變以及勤練功法等，使我的血壓逐漸穩定並下降（每天在家做測試，均屬正常），屢經醫生開具之三劑處方，即自動縮減到每日僅服一種，甚至完全停止服藥；在白內障方面，發現也未曾惡化。至於平日不時感冒的現象，亦不常見了。這些宿疾，我認真的探討，應該歸功於人電功法之習練結果而無疑耶！

回想這些年的一路走來，置身於人電所獲得的啟示並自我鍛鍊，在有形與無形中，的確發揮了潛在之功能，也是我在此對「人電」一些深切的感受，謝謝人電給了機會，給了健康！也盼社會有緣人，共同來為自身的健康把關，得到永續的健康，創造美麗的人生，過著有尊嚴的生活。

以上所述，雜亂無章，尚祈師兄、師姐們賜予指正。





# 成為有福之人—人電一生受用不盡

◎ 邱意惠

參加人電學的學習，說來是奇妙的緣份。父親有天坐公車，遇到一位熱心的公車司機，介紹他一種氣功，易學又對健康有幫助，之後我父親便去參加人電學課程了。家人知道之後，因為未曾聽說有這樣的一種功法，怕老人家被騙去參加了什麼組織，便叫我查一下，到底人電學是什麼呢？怎麼會有一種氣功那麼容易練的？不是像古時候練武一樣，苦學多年才會有「氣」嗎？該不會是有些怪力亂神的東西吧？

就在心中充滿疑問的情況下。我上「孤狗大神（google）」查了一陣子，資料不多，卻愈看愈有興趣了。一向對於中醫及自然療法有興趣，知道「氣」對人的重要性，卻不想靠吃藥來補氣。也曾想過學氣功，但市面的課程，不是宗教味濃厚，便是所費不貲，也就放棄了。直到看到了「台北市人電學研究協會」的網站，有浩然強身功的介紹，不但有人電，也有香功，有動有靜。並且強調不談政治、不分宗教、不營利斂財，都可學習。便由先生先行參加，確認是正派又不怪異的團體後，我及朋友才一同報名上課。在目前這社會，各種奇怪的功法都有，亂象叢生，有幸能夠認識我們協會，真的是無上的福氣。

上課時，師兄師姐義務教學，實習課時，邱媽媽的愛心分享，確確實實讓我體會到，師兄、師姐們的愛心、耐心、信心、恆心這四顆心。學了人電學之後，對我來說，身體健康的改善，是循序漸進的，以前因為工作，手會酸到不行，有時會去看醫生，調一下筋骨，按摩等等，但現在只要做做軟身操、香功、靜坐，都會得到很大的改善。從小鼻過敏的體質，在吃了益生菌及中醫調體質之後，已經有不錯的改善，但有時，潛在多年的病根還是偶爾會發作，晚上鼻塞到只能坐著睡覺。也在學了人電之後，從一開始的熱敷無效，到之後熱敷有效，進步很多。雖不像有些師兄、師姐有立即明確的好轉經驗，但卻不知不覺改善了我的體質，變得比較不怕冷了，雖然天氣冷，雙手也都是熱的。我最希望的，是能夠將身體調整，達到與大自然合一步調—夏天不怕熱，冬天不怕冷的好體質。這就需要有恆心好好的練功囉。

在日常生活上，人電是非常好用的。好幾

次的經驗，如燙傷、割傷、起水泡、被蟲咬，人電熱敷的效果可以說是立即性的。只要受傷的當下，立即用另一隻手熱敷傷處，並盡量熱敷的時間長些，燙到的部分不會痛，疤痕會很小，有時甚至不留疤，比藥膏還好用。割傷則是很快就止血了。起水泡也是很痛，但有熱敷的大水泡，隔天一點都不痛了，沒熱敷到的小水泡，卻是好痛呀。有感冒症狀時，熱敷一下鼻子喉嚨，兩天就好了。有次家人都感冒了，我和先生都安然無恙。證明了人電學熱敷保健確實是有效果的。

「人電學」是一種不必吃藥，能自我保健並自療，又可以出手助人，有病治病，無病強身的功法。簡單易練，不須工具。對於不愛運動的人，又可達到疏通經絡，舒筋活骨的功效。我真的覺得，能夠來這上課的師兄、師姐，都是非常有福氣的人，當然我也身在其中，與有榮焉。願更多有福氣的人，能夠學習這個對養生及性情都能有幫助的功法—「人電學」。

## 學員結業同樂會



# 分享人電浩然強身功的神奇

◎ 孫魯

以前參加先生的同學會，常聽謝龍雄師兄分享人電學及香功的相關訊息。聽到謝師兄對人電浩然強身功的大力推崇，再在加上幾次同學會下來，發現謝師兄和林玉雲師姐，非但沒有受到歲月的威脅而顯露老態，反而看起來愈來愈年輕，且容光煥發，所以，我和我的先生決定親自來體驗人電與香功的神奇。

一晃眼兩年就過去了，這段時間裡，非常感謝各位師兄師姐的熱情指導。剛開始，我對於師兄師姐們的心得報告，總是心存懷疑。但是，每當看到邱媽媽講課，一站就是一小時，期間不用喝水、不用休息，滔滔不絕的分享，這樣的熱情，這樣的精力與體力，讓我自嘆不如，也讓我逐漸對人電與香功的效力產生信任。

有一天，我突然發現我的左手腕上長出個一公分大小的腫塊，它的位置正好在我小學時曾切除一顆小肉瘤的位置上。看到原來的地方又長出同樣的腫塊，讓我忍不住的憂慮。當時我很想找個時間去看醫生，卻正好聽到邱媽媽分享我們的功法可以治療肉瘤，我不是不相信現代醫學，只是當時的我心想，何不趁這個機會試試看人電浩然強身功的效力，是否真是如此神奇呢？

於是，從那天起，只要我一有空閒，就用右手按著左手腕上的那顆小瘤，看電視時，搭公車時，睡前的五分鐘，我充分利用所有零碎時間，後來，又加上瀘血（以右手拇指按住脈搏，另四

支手指熱敷小瘤），兩星期過去後，我發現這個瘤明顯的變小，此後信心大增，也就更認真的熱敷，兩個月後，這顆復發的小瘤，就完全消失了。

上課的這兩年當中，我和先生不斷嘗試將人電與香功帶到我們的生活中，希望可以透過功法讓我們更健康，讓我們的精神生活變得更好。睡前五到十分鐘的靜坐，讓我們的睡眠品質更好，早起對我們來說，不再是痛苦的事；每天早晨的練功時間，讓我們可以更有精神的面對繁重的工作與決策，在我們大力分享下，我們的家人，也加入了練功的行列，人電浩然強身功無形中增進了我們和家人的互動。

我們夫婦倆現在已是精修班的學生了，雖然我們平日的工作量並沒有減少，但我們都會盡可能的排出時間上課。工作雖然重要，但若沒有健康的身體來支撐，我們又要怎麼來負擔這些繁重的工作呢？

我的文筆不好，但我還是想分享我們加入人電浩然強身功的過程，以及對我們夫婦倆的影響。因為這套功法的確幫助我們很多很多，我現在可以體會為什麼謝師兄當初會這麼熱情的跟我們分享他的心得，畢竟，這麼好的功法，我們怎麼忍心獨自享有，而不告訴自己關心的親朋好友呢？

## 被黑色蜜蜂螫出的奇蹟

◎ 邱淑慧

我有一個小花園，種了幾株絲瓜，今年拜天候所賜，十月份還有絲瓜可摘，前幾天，在絲瓜藤架看到兩顆較大的絲瓜，便想摘來送人。我拿椅子墊腳，手扶架子準備行動時，忽然感覺手很痛！趕緊一看，中指與無名指之間有點紅腫，熱敷後即消腫，仔細瞧藤架，發現其中一根竹子有四個洞，其中一個洞有黑色的物體在蠕動，剛好我先生走過來，請他幫忙看看，他說：「那是虎頭蜂，尤其黑色最毒！」要我趕快走開，念頭一閃，趕快拿出噴效往洞內噴，過了一會，有小蝴蝶那麼大的黑色蜜蜂慢慢爬出來，怕他們會群

攻，我馬上摘了幾片葉子，把他們放到水桶，在拿第三隻時，又被螫了，由於上次的經驗，所以，我馬上熱敷，可是越敷越腫，就趕快叫我先生送我到醫院，在等待先生換衣服的時間，我靜坐加熱敷，過了十幾分鐘，衣服換好後，我的手已經消腫，但是，手掌僵化不能動，在到醫院的途中，用大拇指壓住腫起來的地方，不久，所壓過的地方逐漸變軟，慢慢恢復，到醫院門口時，整個手已經恢復，以上是我的經驗，拿出來和大家分享。



# 學習人電學的心得分享

◎ 吳秀春

對於非常鐵齒的我，能夠如此認同人電學功法的奧妙，是起源於小姑張淑華和姑丈謝柏祥，自從他們成了人電的學員後，在每次的家庭聚會中，開口閉口總會說人電對身、心、靈的益處，剛開始我倒不以為意，總是聽聽就好，一笑置之，後來大女兒舒婷被姑姑說服，幫著自己和爸爸報名，也開始成為人電的一份子了。每天晚間總看到父女倆跟著音樂手舞足蹈、比手畫腳的做起香功，某天心血來潮，就跟著老公和女兒一起比劃，說實話，本人俐落的動作可不輸給他們喔！說也奇怪，跟著做香功的第三天，就聞到檀香的香味四溢，讓我深深覺得不可思議呀！

話說有天，本人在清潔臥室，腳踝不慎撞到桌角，撞得可不輕，當下老公趕緊幫我保健，他說邱媽媽教的保健，聽說很有效喔！皮膚脆弱而且每撞必瘀青的我，可是半信半疑，怎麼可能保健就能消腫，數分鐘過去了，不得了！奇蹟真的出現了，保健後的腳踝不僅立刻消腫，竟然也沒有瘀青，這個時候的我認同人電大概增加到60%吧！又有一次，晚間小女兒舒涵（目前也是學員）打電腦的時候，被放置鍵盤的板子脫落砸中右腳大拇指，頓時血流如注，老公立即幫她保健，數分鐘後竟然止血了，夫妻倆立刻將女兒送

榮總急診，還縫了6針，鐵齒的我經歷了這些事件後，不得不佩服人電功法的厲害和神奇了，心服口服的認同人電的這門功法，當然也是100%囉！所以，二話不說的也加入學習人電的行列了。

初學人電時，看到無論是邱媽媽，還是教學或是輔導的師兄師姐們總是和藹可親、笑容滿面、容光煥發，更難能可貴的是，後來才知道每位師兄、師姐都是志工，而且有些師兄、師姐的奉獻時間已超過十年之久了，內心的感動是無法用筆墨形容的；家人學習人電至今僅有二、三年的時間，不過受惠的是大女兒改善了手腳冰冷的體質，經常頭疼的我，也不藥而癒，更棒的是被保健的同事、親友，甚至鄰居也見識和體驗到人電的神奇功力，各個嘖嘖稱奇。

相逢自是有緣，學習人電自是有幸；誠如邱媽媽和林師兄所言：「有福報的人，才能有這麼好的因緣學習人電」。我們要知福、惜福，感恩師兄、師姐多年的犧牲奉獻；成就人電、發揚人電是每位學員刻不容緩的。熱心助人是咱們家人個性的一大特質，受惠於人電、回饋於人電，就從我家做起吧！

---

## 黃帝內經中的左右與右左之說

◎ 張純美

中國人為什麼說「左右」不說「右左」？在黃帝內經中說，左邊是生發，生發了才能收。左右還有一點不同，左邊為肝氣，主血，右邊是肺，主氣。「氣」比「血」走得快，先動左邊，讓「血」先走，這樣才能左右平衡。血是用來收斂肝氣的，肝氣不能一味的生發。

再有，中國人練功時的第一個動作，通常是「兩腳分開」、「與肩同寬」，那先伸左和先伸右有什麼不同？中醫認為左肝右肺，左邊為肝氣，右邊為肺氣，左邊為肝，主血，一定是先伸左腳，先開血脈，因為血的運行比氣的運行要慢，如果要先開右腳，右邊主氣，氣運行得比血快，血就很難跟上。

為什麼還要「兩腳分開」、「與肩同寬」？那是要打開大腿內側的三條陰經，然後腳尖再微微內扣，大腿外側的三條陽經，也就隨之開啟，如果陰陽經沒有感覺，這個站立姿勢對練功就沒有任何意義。

走路時，先邁那隻腳，後邁那隻腳，不都有生命的道理在裡面嗎？

以上節錄黃帝內經片段，與眾師兄、師姐共習之。

◎附註：中心每週三晚上七點到九點，有康國賢師兄在講授「十二經絡」及「黃帝內經養生學」，康師兄有極精闢的解說，希望各位結業了的師兄、師姐，能撥冗回中心來聽課，保證你受益匪淺。



# 學習心得－體會「氣動感應」

◎ 李立華

「人電學」這個名詞，是經由與我年齡相近的友人，在閒聊中數次提及他到人電協會練功的體驗，讓我對「人電浩然強身功」產生好奇心，並且抱著學習及體驗的心態走進人電協會的大門，踏入我在人電保健功法的學習路程。現今我已是人電學高級班即將結業之學員，有幸能有此機會將我學習期間的感受、體驗與各位師兄、師姐一起分享。

在初、中級的學習課程中，邱媽媽以及講師所傳授的主要是人體穴道－對應人電保健的功法，及如何助人保健的正確手法和人體位置，期間亦有講述到人電保健助人減緩病（疼）痛的效果實例，初學的我在乍聽之下，心中難免產生未經證實之疑問。但是，漸進在香功及靜坐的練習過程中，身體也逐漸感應到「氣」的產生和脈動，這加強了我對學習人電的信心，更進一步的從我所練習的保健功法施於家人及同事之不適患部（背、腰）後，從他們驚訝的眼神及好奇的追問反應，我得到了印證答案…他們的「不適感」減輕了。

進入高級班的課程，除了學習更進階的自我強身功法外，並瞭解到人電保健是靈活可變化的，也漸理解「天地之氣（磁場）」與人電（氣）所以能連貫的道理，也就是「天地之氣」可藉由人體氣血的運行，達到助人保健及自我強身的效果。在課堂上練習香功及靜坐的過程中，個人體會身體的「氣動感應」，在同班學習的師兄、師姐們的身上是我所常見的。

學習「人電浩然強身功」的對象是不拘年齡、性別的，初期你只須有「助人的愛心」及「學習的信心、恆心」，之後在邱媽媽及諸位師兄、師姐前輩們熱心的教、指導下，後來進到人電協會的有緣人，一樣能感受到助人保健後所伴隨著心中喜悅，以及個人練功後的精進心得。個人有幸進入人電協會與邱媽媽及各位師兄、師姐結緣，當前輩們在講述以人電助人的事例時，始終讓我敬佩及感動。相信在如此具有愛心的環境裡，將會凝聚協會更多的「有緣人」。

---

## 手過無疤痕

◎ 陳義光

某一天，我孫女的英語補習班舉辦班外活動，到外雙溪老師自家菜園烤地瓜和拔蘿蔔，當天我也跟著他們一起去。到達後，幾位老師就在菜園空地築起三座地瓜窯，然後放進撿來的木材、樹枝、雜草，再用水電行使用的瓦斯噴火起火。

三座地瓜窯生完火後，再做些整理，就在整理時不久，一位老師一直用水沖手，我看到直覺一定是手被燙到，我問她，是不是燙到手，她告訴我說，因為沒注意，抓到剛才生火的那支瓦斯噴火前端，現在很痛，我說，我有學人電學，讓我來幫你電一電（熱敷），或許對你的燙傷有所幫助。於是，我拉起她燙傷的那隻手，我用雙手按住她手上的傷處熱敷，約略十分鐘，她說感覺不痛了。之後，她再去處理未完的工作。事後，

我為了保險起見，再跟她熱敷五分鐘，結果，她的手完全不痛，也沒有起水泡。

第二天，我帶孫女去補習班上課，她姊姊告訴我說，非常感謝我，她說，她妹妹昨天回來告訴她，昨天烤地瓜被燙到手的情形，直說不可思議。她說，經陳先生按住妹妹手部的痛處數分鐘後，竟然很快就不抽痛，也沒起水泡，更沒有疤痕，直呼奧妙極了。

是的，人電學就是這麼奧妙，不可思議。試想，剛用過的噴火是很燙的，被燙到一定會是抽痛，起水泡，甚至會有疤痕，所以，若能在第一時間經人電學處理（保健、熱敷），應不會有上述情形。

最後，我套一句「船過水無痕」，來印證我們的人電學「手過無疤痕」。

# 因緣學人電，大愛傳慈悲

◎ 黃丞琳

之前因為踩高摔了下來，肩膀和背都有傷到，透過我媽介紹認識了楊老師，因為楊老師以前是教英文的，所以，身邊的人也都叫他楊老師，我跟我媽也都叫他楊老師。楊老師他在八十幾年的時候學的是長生學，他幫我保健二、三個月之後，看我滿有興趣的，就介紹我到人電學來學習，因為人電有練香功，可以不必另外去學。

來人電也快二個月了，真的很感恩能學習到這樣子的功法，打從第一個禮拜開完六個穴道之後，隔天靜坐就開始氣動，一開始小幅度的晃動，後來越晃動越厲害，因為我都是早上起來練功，練完香功之後靜坐，大概靜坐半個小時就要準備去上班，沒辦法靜坐太久，所以晃動到一半就趕快收功，就這樣練了一個禮拜後，第二個禮拜開穴隔天又不一樣了，練香功開始會腳和身體一起跟著氣動，靜坐的時候也開始會做一些拉筋抖腳，甚至是躺在地上東扭西扭的，似乎全身的筋都被拉了開來，拉的時候可說是痛到不行，但拉完筋之後，整個人覺得非常的輕鬆，身體充滿了能量與活力，進入第三個禮拜之後又不一樣了，氣動時會開始打拳，剛開始感覺像是打太極拳，打了幾天之後變成打動物拳，虎、蛇、鶴、

蠍、蛤蟆，還有一些動作也不知道是什麼動物，在打的時候五臟六腑感覺都有牽動，隔天精神會感覺特別好，進入第四個禮拜，就比較少打拳，都是調整身體的局部，如脖子、肚子、腳踝等等…，調整身體的局部一直到目前都還在調整。

上課時，師兄、師姐聽聞我有這樣的進展，也相當的替我高興，比較同期，我的進展確實比較明顯，於是，我個人思考歸納如下：第一當然是佛祖菩薩有保佑，因為我相信是菩薩透過楊老師渡我來此，並以此為通達，要我將慈悲渡己渡人；第二是楊老師幫我保健二、三個月，這中間我也學習見識了不少，自然也比較容易進入狀況；第三可能是我被保健過，因此我相信這個功法，比起半信半疑的人，因為我相信人電學，所以我身體的接受度當然也比較高，效果自然也比較明顯。

當然以上個人意見歸納的三點僅供參考，在此要與大家共勉，希望大家要相信人電，耐心的學習，一日之功就會有一日之效，當然也衷心的感謝人電及各位師兄、師姐，也祝大家身體都健康康。

## 人電惠我良多

◎ 陳淑華

我於九十八年八月罹患了卵巢癌，經過腹腔及骨盤腔兩次大手術後，在家妹建議下，於做完第一次化療出院時，立即病奄奄地到民生東路人電學健康教室報到。感謝師兄、師姐們大愛無私出手為我做保健，使我撐過漫長的六次化療，並完成初、中級班及高級班課程，讓一個癌症末期的病患，在一年長假後，能夠重回職場上班。

近一年來，持續習練香功及保健，我的身體健康獲得很大的改善，最明顯是心跳由每分鐘一百多下變為八十到九十下、血壓也由一百四十幾降到一百二十幾或一百三十幾，手術後原有一個三公分的腫瘤消失不見，體重也恢復正常了。另外，我亦可以感受到一種難以形容的無形能

量，藉由調穴道、保健、靜坐及練香功導入身體內，尤其是帶有氣（電）感的雙手，就像撒隆巴斯一樣，哪裡不舒服就貼哪裡，使我得以舒緩筋骨僵硬酸痛麻、頭痛失眠、便秘等化療後遺症。

人電氣功除了可以自保，還可以保健家（他）人。我家女兒月前拔除智齒，當場馬上保健患部，一小時後，去除紗布，傷口已沒有出血，再持續保健半小時後，傷口不腫不痛，完全看不出才拔過牙。所以勤練「浩然強身功」確實能自助助人，只要秉持「信心」、「愛心」、「耐心」、「恆心」四顆心，不要三天打魚兩天晒網，就會「憨憨做」，「憨憨得」。

最後，我要再次感恩協會的師兄、師姐們的樂善好施，尤其理事長邱媽媽傾盡所能傳授保健手法，讓學員們不知不覺練得一身「浩然強身功」，造福社會。

# 漫談人電保健體驗

◎ 林世錦

和人電結緣已經五、六年，高級班結業後，不定期會回協會中心保健，因工作關係，有段時間間隔較久，則在家自我保健，多年來，在保健與被保健過程中，多少有些體驗，於是整理歸納，記載如下；由於純屬個人經歷，無法將感受充分轉達，加上文字駕馭能力有限，難以描述透徹，只希望能拋磚引玉，在學習人電功法道路上，能相輔相成，共同勉勵。

## 氣動體驗

第一次接受保健，五分鐘穴道，接著是頭部，完整做完後，輪到耳朵部位，手指剛放進雙耳，就有「氣動」現象，從此以後，師兄師姐幫我保健時，只要手一接觸到任何穴道，或有病氣的部位，練香功甚至靜坐時，都會不自主氣動起來，隨當時身體狀況差異，氣動呈現的姿態會有所不同，時而翻滾、時而踹踢、時而搔癢、時而扭動…，這些身體自發性的動作，我無從解釋，只能就當時情境記錄下來，提供師兄師姐參考。

拍頭：感覺頭部發脹，好像患了「大頭病」，會以百會穴為中心，用手掌拍打頭頂，消除脹氣感，有時還會握拳，用隆起指關節處敲打左額頭和印堂，直到舒暢，或用意念管控為止。

擺頭：流竄的氣找耳朵當出口，或頭部積氣想從耳朵甩掉，或鬆弛頸部僵硬時，都會產生左右擺頭，肇因是前兩者時，擺頭速度有時快到以秒計，若是屬於脖子放鬆，擺頭速度較慢。

擤鼻：頭部積氣經由鼻腔排氣時，會集中全身力量不停擤鼻涕，與其說是「擤」，不如用「噴」來形容較為接近，每次都要「噴」到十多次，力氣用盡才肯停，順帶通暢過敏的鼻子。

下顎擺動：保健耳朵時，會自然產生下顎擺動，藉此拉動耳邊肌肉，消除右邊耳塞感。

擠眉弄眼：眼部緊繃時，顏臉上半部就會出現拉扯扭曲現象，藉此鬆弛眼睛周圍肌肉。

轉肩：肩膀到背部鐵板一塊時，會發生雙肩轉動，也會左或右側單轉，轉動激烈還會發出筋骨滑動的喀啦聲。

甩手：氣想從雙手排出，就會有不斷甩手的動作，過度使用手勁，也會如此，若是單獨用力甩右手，應該是與使用滑鼠不當有關。

踹踢蹬：病氣要落跑，腳總是列為第一優先，往往找不到出口，就不斷衝撞，腳就隨著又踹又踢又蹬，灌氣的能量越強，衝撞的力道就越大，經常動到汗流浹背、筋疲力盡，才會中止，雖然病氣無法如願從湧泉穴排出，就如同做了一場劇烈運動，事後舒暢許多。記得有次保健，一按穴道，師兄灌的氣既強又滿，偏偏病氣趕不出去，由於能量無法消化，病氣又塞滿身體，整個人像要爆裂開來，雖然當時腦筋清楚，身體卻無法管控，師兄雖在旁協助順氣，病氣仍不就範，只能在地上躬身翻滾、碰撞身體、蹬踏地板，不僅在場師兄師姐無法置信，還驚動樓下住戶跑來關心，回想那次情境，或許和搬重物，剛傷了筋絡有關。

彈指：氣動時雙手也會自動去找病氣，按壓患部，還會隨病氣流動，做順氣的動作，指腹有脹氣感時，同樣會彈指將氣彈掉。

身體扭轉：有時候氣動會做出異於常人的動作，比如整支手往後翻轉到極致，突然鬆開，或四肢挺地，身體拱起，像練蛙人操，或坐在地上前後來回拉腰等等，這些動作通常表現得比較溫和，感覺是在整脊，或調理筋骨。

抓氣：氣如果往腳底跑，會踹踢蹬，往手走，會甩手，從嘴巴出，會咳嗽，從耳朵竄，會擺頭，如果衝到百會，手就會主動去抓氣，丟氣，直到身體發出停止訊號為止。

咳嗽：咽喉及胸腔肌肉緊繃，會藉由使力大咳，把積在這兩個部位病氣咳出來，屬於咽喉積氣排出的咳嗽較淺短，胸腔部位的使勁較大、較深沉。流竄的氣以咽喉為出口時，也會引發咳嗽。

打呵欠：保健時偶而會頻頻打呵欠，最常發生則是在練香功時，呵欠打完，精神感覺會好些。

搔癢：有時候氣集中到頭部來，會突然發癢，透過不斷搔癢，會逐漸趨緩，轉而消失。

雖然接觸穴道、按壓病氣部位、練香功等等都會造成氣動，不過，穴道灌氣引帶的氣動，相對上比較激烈，只是無論怎麼氣動，腦筋都會處在清醒狀態。目前，大多數的氣動可透過意念引導或管控，如果接受的氣能量強勁，就比較無法掌握。

## 被保健體驗

除了氣動之外，被保健時，也有過幾次體



驗，令我覺得不可思議；有次師兄雙手搭在我背脊兩側肩頰骨部位時，不斷吸收師兄源源送過來的氣，足足有一分鐘之久，就好像武俠小說中描述「貫氣傳功」一般，或許與當時正逢氣虛體弱之際有關；其次是師姐幫我保健到足部時，突然一股熱流順著經脈佈滿背部，雖然三十秒不到，卻通體舒暢，事後雖問了保健位置，師姐只能說個大概，再次嘗試，已不復存在；另有兩次同樣體驗，分別由兩位師兄保健到中途時，氣咻地從腳底竄出，不自主從保健床翻跳起來，狂笑不止，引來週圍師兄師姐好奇，直問原因，我還一邊笑一邊回答說：「我也不知道，就是心情快樂到想笑」；記得在民生社區結束高級班課程後，可能是教室通風不良，或其它原因，整個人焦慮到無法站立，當時留下來的兩位師兄，一位幫我在第七穴道隔空保健，還一面抓氣，另一位雙手放在心臟前後位置，再以風擺荷葉方式通氣，約三或五分鐘，症狀完全消除。

## 保健體驗

幫人保健時，有經歷幾次體驗，讓我印象特別深刻；在幫一位事業經營相當成功，因病坐著輪椅的師兄保健時，感覺讀到他當時的情緒，我輕聲問他：「您是不是有些哀怨」，他不置可否；還有，幫另一位患病造成行動不便的師兄保健完後，發現他雙掌瘀氣，在抓指順氣時，他兩手指尖竟然都是水，就像濕氣由此排出；再有一次，是雙手放在一位師兄心臟前後位置保健，約莫做了十分鐘，事後他對著我說：「暖烘烘地，很舒服！」。

## 題解

有人問我：「氣動那麼厲害，會不會很難受？」，這和保健時，氣的「質」、「量」，及當時身體狀況有關，「氣強而狂野」、「氣強而清純」和「氣小而飽滿」、「氣小而短促」，多少影響我氣動的強度和時間，送過來的氣越強，氣動的動作會越大，越激烈，若氣急速流竄，又找不到出口，身體會很不舒服，如果能找到宣洩方式，雖然使盡全力、動作激烈，卻能舒解症狀；氣勁雖小，則可透過的溫和氣動，緩慢調整病氣所在，身體若剛好處在能量較弱的低點，這樣的氣勁，反而較合適。

至於氣動時，該怎麼順氣？若能查看被保健

者情狀，再順勢導氣，或許會有加乘效果，有次剛好我氣動擺頭，保健的師兄見狀，以為我氣不通，從後腦沿背脊快速幫我順氣，身體來不及應付氣場突然變化，擺頭翻身同時發生，額頭差點撞地，不過，多數在順氣情況下，都能發揮助益效果，如果無法洞見氣動者所需，若能在動作前先溝通清楚，應該會理想些，因為導氣時，難免會改變氣動部位、姿勢或情狀。

氣動時，有些動作感覺安全，會放心隨身體意識自由流動，比如輕微的扭臀，身體左右搖晃等，有時則會產生疑慮，像擺頭速度很快，就怕會不會傷到頸部，明明脖子拉傷，腰部疼痛，氣動偏偏不停做出扭脖子、拉雙腰的動作，到底要信任身體，隨它起舞，還是聽心智的話，用意念管控，免得二度受傷？坦白說我也沒有答案，由於長年來受心智箝制較深，我較常啟動後者模式。

發生氣動的師兄師姐，通常隨著時間，會逐漸緩和、或遞減、或消失，像我氣動這麼多年還未消退，據說前無來者，是否牽涉個人體質、身心狀況、病灶等因素，就有待師兄師姐解惑了；而每個人氣動情況和姿勢，所傳達的訊息，和我描述的相不相同，是不是放諸四海皆準，同樣委請師兄師姐幫忙找答案了。

至於上述提到的保健與被保健的多數體驗，幾乎沒有再重複出現，這些覺受經驗只能一次，還是未被挖掘，若能透過保健心得整理分析，說不定可以發現很多寶藏在其中。

## 第四屆第三次會員大會



# 有做有保庇—其樂融融

◎ 曾純美

身體與心靈健康，是必須平時一點、一滴累積而成的，無法一蹴可及，也不是食用養生補品，就可一帖見效，可謂「平凡中的不平凡」的一門功課。

自從人電初中級班於九十八年七月十五日結業之後，部分來自財金文化的師兄、師姐們，利用每週的星期一、二、三，這三日中午的午休時間，依然結伴習練香功。雖然其中有一位師姐謝秋朱，去年因胰臟癌過世；不過，其餘的四位師姐、一位師兄，並未因此洩氣，大夥兒一起練香功，強迫自己不要變成電腦面前的「植物人」，同時彼此提醒，百忙中千萬不要忘記健康的重要性，好處多多、其樂融融。

除此之外，由於這些師姐、師兄們，都來自不同的部門，一起練香功的過程中，也都不會忘記一定要互通有無：家庭、親朋好友、社會新

聞、國際大事、八卦—這個部分，師姐們尤其顯得無比熱衷—天南地北、無所不談。其中有一位師姐周汶屏，更是我們不可或缺的開心果，雖說她「有始有終」，一年的第一天與最後的一天，一定會出席；不過，她一旦「獻身」，歡笑立即滿人間，道行高深，也因此搏取了「仙姑」的封號。

過去的一年餘來，午休時間的香功，已經成為了這些師姐、師兄們上班的一部份。而今年（2011年）一月七日的晚間，我們還邀請了過去曾一起上人電初中級班，但之後並沒有跟我們一起繼續練習的同事，舉辦了新年聚餐、敘敘舊。

在這裡也要感謝陪伴我們學習人電初中級班的師姐、師兄們，有做有保庇，祝福大家身心健壯、平安喜樂！

## 學員登山活動



# 學習人電之體驗與淺見

◎ 李美慧

在醫院服務多年，於今年（2010年）初看到彥弘因顱內出血，造成嚴重的腦傷後遺症，卻能奇蹟般在短短的時間內復健成功，讓我對人電深深感到好奇。於是透過陳達雄師兄的介紹來學習人電功法，至今已八個多月，由於生活忙碌，上課及練功總是斷斷續續，無法深入體會人電的奧秘。

沒想到我的父親在十月底罹患喉癌，並轉移到頸部淋巴，這時才感到慌亂起來，人電的師兄師姐得知後，馬上教我運用平日所學的功法來為父親保健，所以父親在頸部淋巴切除手術後，得以提早三日出院，剛開完刀後整整48小時無法入睡，經保健15分鐘後即改善，這種種都讓我體驗到人電的神奇！但畢竟平日不夠用功，身上的氣

場好像被耗盡，所以幫父親保健後有數日感到非常疲倦，頭暈腦脹，只好趕快回到教室，再請師姐們幫我補氣及保健，不適感隨即消除。另外也修正了排病氣功法的種種細節，日後再幫父親保健，也就不會有不適感了。

由於我受西醫護理訓練，較清楚疾病的歷程，許多治療的方式，西醫並未臻至完美，如何減少用藥後的副作用，及開刀、病後的後遺症等，恐怕需要在疾病的初期給予足夠的支持療法，如營養、休息、情緒平穩及補氣等，而人電剛好可以快速的補足病體所需，我想人電的奧妙就在此，希望人電學能推廣到西醫的傳統訓練中，整個醫界才有可能大步向前邁進，造福更多人群。