

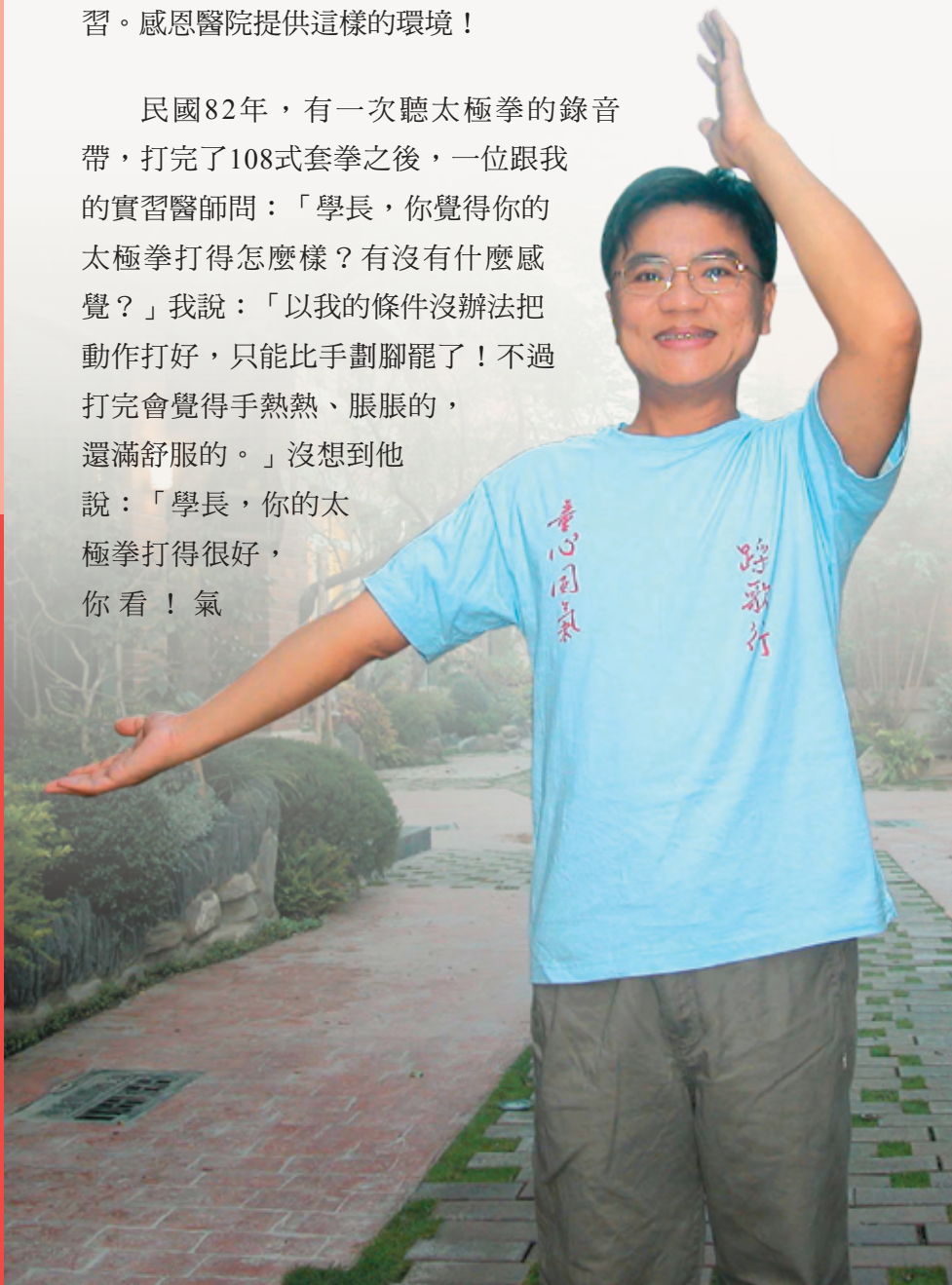
無相氣學不解之緣

猶記大學時代的暑假，曾經在台北的國父紀念館與中正紀念堂，兩度非正式拜師學習太極拳，雖然只學到比手劃腳的皮毛功夫，但也因此沒事就比劃兩下。還記得當年在林口長庚醫院忙碌又充實的日子，總喜歡在下班吃飽飯後，找個沒人的地方練練拳，雖然沒有特別的心得，卻也怡然自得、神清氣爽。

民國81年，自林口長庚醫院回到本院服務，得知院內有太極拳社且聘請老師教學，打的又是楊氏太極，竟然跟我學的是相同派別，於是藉地利之便，有空就去練習。感恩醫院提供這樣的環境！

民國82年，有一次聽太極拳的錄音帶，打完了108式套拳之後，一位跟我的實習醫師問：「學長，你覺得你的太極拳打得怎麼樣？有沒有什麼感覺？」我說：「以我的條件沒辦法把動作打好，只能比手劃腳罷了！不過打完會覺得手熱熱、脹脹的，還滿舒服的。」沒想到他說：「學長，你的太極拳打得很好，你看！氣


文／麻醉部 主任 陳坤堡



都打到幾公尺之外這麼遠的地方。」當時我覺得很驚訝，於是透過學弟的介紹，從民國83年起，到大里向陳銘堂老師學習無相氣學，也留在那兒當助教至今。

民國89年7月，我在醫院成立無相氣學研究社，推廣並研究無相氣學，本院由於有濃厚中醫的背景，因此能接受或練過無相氣學的人不在少數，很多人的身體狀況也因此得到明顯改善。

無相氣學除了練氣之外，還有很好的推拿動作，不僅可以調整身體一些病症，也重視防範副作用的產生。就如同很多的學問與功法一樣，良師的教導、持續的練習與團體的激勵，都是讓我們繼續進步的動力。

練功這些年的心得是，工作越忙碌，越要找時間練功。就像董事長經常講的，大家要注意身體的健康，希望有緣人加入與我們一起練功的行列！

備註

陳坤堡主任是無相氣學研究社的社長，同時也是中華氣能療養學會常務理事、台灣疼痛醫學會理事。無相氣學研究社活動時間是每星期一一下午下班後，活動地點目前在本院立夫教學大樓3樓，會複習養氣、疏氣、導氣、河車、十二經絡拳、三合拳等以表氣為主的拳法，也會複習下丹田、中丹田、上丹田等丹田氣，有時間還會做疏筋揉骨、障礙排除。



陳銘堂老師教授無相氣學的無相會館 (陳坤堡提供)