

## ACHE research = Ancient Chinese Human Energy research 古代中國人體能量研究

- **研究目標: 道學醫術之 [內丹道]; 即三千年前有記錄的人體自然療法**  
三千年前 [道學醫術] 分為 [外丹術] 和 [內丹術]. 前者是採用人體 [外丹] 的藥物為刺激引線. 後者是用 [心。身] 的修煉去導引 [體內] 的 [內丹]; 即身體內的 [生化作用]. 引燃(火候)自然人體藥物; 即現今所知道的六十種 [荷爾蒙] 去取得 [自發自療] 的功能. 亦可以話 [內丹道] 修煉就是希望把一千七百萬年前中國 [直立人 Homo-erectus] 即半人半獸的 [動物本能] 從 [歸藏] 在人體大腦 [潛意識](無為)中之深處勾發出回 [常意識](有為)的控制範圍之下. 尤其是像動物一樣還擁有 [非尋常]<sup>1</sup> 的 [免疫系統] 功能, 在完全 **不用** 體 [外] 任何藥物下而能 [導引] 出體 [內] 帶有 [自發自療] 各種 [心理] 和 [生理] 病患的效果. 研究目標最終是希望能夠達到人類 [有病醫病 無病養生] 的最佳狀況.
- **研究方針: 用現今科學成就去為三千年中國先賢大智慧 [解碼]**  
所謂古代的 [形而上學] 已經慢慢給現今科學引証為 [形而下學]. [玄學] 也只不過是中國古代科學未能解釋的別稱吧了. 研究方針是用三千年前 [有為] 的 [行氣術](氣功) 和 [導引術](太極拳)去引爆出帶有 [自發自療] 的 [無為] 反應. 即是話要用 [行氣導引。太極拳] 肌肉層次的動作(精)去刺激 [天柱](中央神經系統)的 [靜電信息](氣)輸上大腦. 以便導引 [下丘腦 Hypothalamus]; [腦下垂體 Pituitary gland]; [松果腺體 Pineal gland] 等 [主內分泌腺體 master glands] 而放出 [主荷爾蒙 master hormones] (主內丹). 繼而再導引出其他 [副荷爾蒙 secondary hormones](副內丹) 去調理人體十四個重要器官的 [健康情況](神).
- **研究課程架構: ACHE research 古代中國人體能量研究中心的 [課程] 會環境在三門不同的 [醫療科學]**  
[有病醫病 無病養生] 是大家追求目的. 很多人在談 [養生]; 但太多人忽略了 [有病醫病] 的大前題; 難道可以 [帶病養生] 嗎? [問題本源] 是不論任何 [養生] 方式, 一定要先治好病先, 對嗎? 但治病就是要依靠 [丹藥]; 要用藥就要懂 [醫]. 所以 [修煉養生] 一定要有最基本的 [醫學常識]. 可惜現今太多人都沒有向 [醫] 學習; 誤解更導致 [修行] 被蒙上了 [迷信] 和 [宗教] 的面紗. 而且更多人根本不理解什麼是 [外丹] 和 [內丹] 而引致不必要的 [走火入魔]. 本中心的課程就會根據三千年前 [道學] 中之 [內丹醫術] 教義為 [本]. 更採用 [中醫] 和 [西醫] 有關連的學問來作輔助支持 [學習] 課程. 另外在 [練習] 方面, [道學醫術] 中的 [行氣術](氣法)和 [導引術](太極拳鼻祖)的兩門學問都會被採納而編成本中心之 [四層次課程].
  1. 軀體 [內功動作](動功)
  2. [行氣術] 之氣法(氣功)
  3. [意守] 層次(靜功)包括莊子所言的 [坐忘] 和 [坐馳] (動中帶靜) 包括 [行氣導引。太極拳] 中 [十三勢] 的 [拳理學習] [導引術](太極拳鼻祖) 包括 [十三勢] 的 [技擊練習]

最終目標=[有病醫病 無病養生] + [行氣導引。太極拳] 之 [內功拳自衛術]

---

<sup>1</sup> <道德經>老子, 第一章

可以話,中國人的 [氣。功] 文化是完全獨立的, 根本和其他外國的文化是完全沒有任何關連. 那些相傳 [印度西傳] 的 [大話西遊]; 可當為飯後聊天之 [無稽之談] 吧了! 請讀者牢記,在數千年 [錯而能改] 的演進過程,中國先賢的大智慧是可供給修煉者的一羣,一世人去享用. 根本無需要胡亂地去混雜國外的資料來 [畫蛇添足] 及 [濫竽充數]. 讀者有沒有平靜地去想清楚,在 [知其一而不知其二] 的思維狀態之下, 用不同的 [氣。功] 文化去來胡亂修煉; 如果那些負面 [相沖反應] 發生了,那又怎麼辦呢? 懂得怎樣去 [調理] 嗎? 筆者在二十多年臨床實驗中,什麼奇形怪狀或像 [鬼上身] 的恐怖場面,都有經歷過. 可以和大家說一句,那些都不是什麼 [神。鬼] 現象,只不過是人體 [心。身] 的自然反應而已. 任何 [失控] 的場面都可以用 [行氣。導引術] 來控制. 其他國外的 [氣。功] 文化有這些 [氣法]; [導法] 嗎? 又是 [行氣玉佩銘] 那一句教訓, **順則生 逆則死** 之場面是真的. 筆者從 [醫] 多年,親身接過很多因胡亂煉功而致病及死亡的案例. 幾位大師級人馬也不幸因 [病氣上身] 而暴斃了! 所以將來的研究就一定要注重這能致命之大問題.

到此,大家都會有此疑問,一萬八千年的 [巫醫]; 即 [無為] 的 [自發功] 和有三千年文獻記載 [有為] 之 [氣法] 及 [導法]; 都有很多非常好的記錄. 但為什麼到現今這門優秀,中國人特有的 [修心]和 [修身] 專門學問,反淪為一大而笑話呢?

東晉葛洪在<抱朴子。內篇。論仙>中曾經有提及到:

*'..世人即不信,又多疵毀. 真人疾之,遂其潛遁. 且常人之所愛,乃上士之所憎,庸俗之所貴,乃至人之所賤也. 英儒偉器,養其浩然者,優不樂見淺薄之人,風塵之徒,况彼神仙,何為汲汲芻狗之倫,知有之何所索乎?...' <sup>2</sup>*

事因中國歷史的 [進化時空] 實在是太悠久了. 古代文字更形成了 [形而上 metaphysics] 和 [形而下 physics] 不同及相對的 [玄妙] 構思. 古代 [道家] 的 [哲學] 和 [玄學] 演變到 [道佛鬼神論] 的期間,產生了實在太多誤解的教義. 由最早期的 [行氣術] 和 [導引術] 而發展到後期成千上萬的各門各派; 後果真是會令人眼花潦亂. 還有很多 [修煉者] 除了缺乏正確的資訊之外,根本沒有親身體驗過 [懂懂往來] 或 [如癡如醉] 的 [入功] 層次. 最終,都因為摸不著頭腦而放棄 [修煉] 了. 所以筆者希望大家要 [明其理]; 才可以 [求其道]. 更要認定 [氣。功] 是一門

---

<sup>2</sup> 東晉葛洪<抱朴子。內篇。論仙>

[科學]; 而不是任何 [迷信] 與 [宗教]. 以上猛烈或是可怕的病人臨床影像記錄都不是什麼 [撞邪]; [鬼上身]; [佛祖抱胎]; [上帝神蹟] 等不合邏輯,沒有理性的異論.

各種反應都只不過是病人的 [心神] 和 [軀體] 正在經歷 [大宇宙自然規律] 下的 [生化 bio-chemical] 反應和調理中. 亦即是話 [道醫] 或 [中醫] 所談及到的 [陰陽平衡] 和 [陰陽調理] 的教義<sup>3</sup> 例如那 [走偏] 的字眼. 其只是用作來警告在 [修煉] 的過程中有所 [出軌] 的一字句. 至於 [走火入魔] 的意思,也只是描述 [修煉者] 在控制不到 [養藥火候]<sup>4</sup> 的問題,以至引起 [病魔] 纏身. 絕對與帶有 [迷信] 或 [宗教] 色彩的 [鬼神論] 完全沒有任何關係. 問題的本源是因為很多人根本不明白什麼是 [外氣] 和 [內氣]. 對所謂 [天。地。人] 的 [氣。能量] 的教義作出了很大的誤解. 中國人的 [氣論] 大智慧有起碼五千年的文字記載和帶有豐富 [道學醫術] 經驗的累積. 完全是不需要去用什麼之所謂 [融合] 其他外國文化的學習和練習方式. 通常出事都是因為當事人對中國 [人體內氣] 智識的無和愚昧,胡亂地拉扯和混雜各種不同文化的方法. 最終便會攪到人身 [內] 的 [氣態。能量] 產生失控,互相沖擊碰撞而引出各種 [心。身] 的病患. 各種在人體裏面的 [經脈氣]; [血氣] 及其他 [內氣] 都被攪到七國咁亂. 最後便會引起不必要的或輕或重的健康問題. 所以修煉中國 [道學醫術] 的 [內丹道] 就首先要去認識各種不同的身體 [內氣] 後,才可以決定採用那樣 [氣法]; [導法] 來 [操練].

另外,筆者認為很多人都是因為不明白修煉的程序,以致摸不到門路. 大前題始終都是 [有病醫病 無病養生]. 讀者要用現今 [科學] 去為中國先賢大智慧去解碼,以方便大家去修煉成功. 無奈,一談 [丹道] 就是關連到 [丹藥]. 不論是 [外丹藥] 或 [內丹藥]; 它們都是 [藥]. 而談到 [藥] 就是講及 [醫]. 那麼單談 [養生] 而不去 [醫病]; 根本是不可能的. 難道帶著病去做養生都可以嗎?

<真浩>卷十有謂, '..夫學(養)生之道,當先治病.不使體有虛邪及血少,腦減,津液穢滯也.不先治病,雖服食行氣,無益於身...'<sup>5</sup>

再者,很多人更不明白 [道學醫術] 中是有分開為 [外丹道] 和 [內丹道]. 前者是靠身體以 [外] 的 [丹藥] 來作 [引線](刺激 stimulation). 希望能夠 [導引] 出帶有 [自發自療] 效果的 [反應 reaction]. 後者,單是依靠人類大腦 [常意識] 思

---

<sup>3</sup> [www.acheresearch.org](http://www.acheresearch.org)

<sup>4</sup> 本書第二章節 [火候]; 第一百三十一頁至一百三十三頁

<sup>5</sup> <真浩> 卷十。協昌期第二。<道藏> 第十八冊, 第四百四十八頁

維控制下的 [氣法]; [導法] 等軀體運動功法來 [行氣。導引] 出身體 [內] 的自然 [丹藥](荷爾蒙). 即是話,所有正確的修煉都應該按照以下的程序去進行 .

一: [有病醫病] – 在完全不用身體以外的藥物(外丹)而單是靠人體深層肌肉層次 [筋腱](內功)的運作去 [帶行](行氣術) [心。身] 內部的自然藥物 [內丹](荷爾蒙). 繼而能夠去 [引發](導引術)出人體內有 [自發自療] 功能的 [自發功]. 如此這般 [有病醫病] 的目標便可以 [修。行] 到了.

二: [無病養生] – 當然,如果一個人沒有病痛了,那麼其 [生命力] 便自然地提昇至 [無病養生] 的層次. 如果每日都能夠堅持去調理(採納)人體內之 [內丹](荷爾蒙); 各組器官的運作都會是正常. 那麼 [修煉者] 的器官健康就一定會被超級地 [滋養]; 而 [生命力] 也會自然被 [延長] 了.

三: [長命百歲] – 那即是話,從 [常人] 健康的層次而被 [提昇] 到 [非常人] 的境界後,繼而成為有 [長命百歲] 的可能性. 那些之所謂有 [長生不老] 能力的 [神人]; [仙人] 或 [神仙] 都只不過是古代先賢所引用的一種 [形容句語]. 希望大家不要誤解而向 [迷信] 和 [宗教] 的方位而 [走偏].

<雲笈七籤。三洞經教部。仙人章>所謂,

‘..仙人道士非有神,修學以得之也,積精神累氣以為真,有本或是無,此句遂關注...’

現今的 [科學] 已經能夠引證到人體的細胞在每 0.24 年間都會分裂一次. 而最多是可能分裂 500 次. 所以如此類推,在正常 [無病痛] 的情況下,人類的平均壽命應該是在一百多歲以上. 但在數千年前的中國戰亂時代,普通人平均的壽命只有三十多歲. 無怪成功的少數的 [百年修行者] 都會被視為 [神人] 或 [仙人].

以下的圖表或許可以讓讀者清楚看到正確 [修行] 的程序.



從上述圖表來看,問題就顯得非常之明顯. 人人都在談 [養生]; 並想享受長壽. 但從上列圖表看,似乎大多數人因為誤解都有從不正確之位置去開始. 他們沒有依從 [道法自然] 之循序漸進之法進行. 世界上沒有任何人可說是有超人一樣的免疫力. 每個人在生命歷程中,之所謂 [先天] 或 [後天] 都會有某種疾病. 因此很明顯,能夠真正享受正常健康的人,相信是少之又少. 那麼,如果大家都能夠接納

這論點,那麼大多數的人都會患有或大或小,或心病或身病. 這些人的健康狀況仍處於 [低於正常] 健康之下,那麼怎能去談論促進健康和 [養生] 呀?

照常理,是否應該先 [醫] 好其病患; 待健康返回正常狀況之下 [養生] 才能夠產生其效果? 因此,正確的 [行氣。導引術] 鍛練程序應該是首先清除身體內面所有的病患(-1); 等待 [心。身] 返回正常的健康狀態(0); 然後才能夠開始進行促進健康(養生)之步驟(+1). 還有,如果能夠繼續採取使用正確的學習與鍛練方法去 [修煉]; 那麼 [養生] 的功效便會慢慢地昇華至 [長壽](+2)之層次.

## 本研究中心所發揚的失傳【內丹道醫】簡介

國家二級【內丹道養生文化】研究會副會長  
北京大學,香港大學,廣西大學客座教授梁恩貴博士

每當看到各類生物在【大宇宙自然規律】中適者生存和弱肉強食的環境下掙扎生存,大家都可以聯想到在這地球上活了億萬年的各種動物. 自太古以來,不同的禽獸不但沒有被兇狠的細菌滅種,反之更變種地演進到今天. 看看它們在惡劣的生態環境下過活,當然也會受到各種病毒的侵害. 但為什麼在全無任何藥物的幫助下,它們都能夠抗病延生呢? 好明顯,因為各種動物都會有一組【非尋常】<sup>6</sup>強壯的【免疫系統 immune system】. 如果大家都認同這是事實,那麼我們人類也應該是能【百病不侵】的. 就算是生病了,也應該能夠在完全不用【藥】之情況下【自發自療】. 但當人類的大腦在漫長的歲月中演進,反之全部【動物本能】功效都似乎在退化. 例如像【夜光眼】;【順風耳】;尤其是【百病不侵】的【免疫系統】. 但那些天生的功能並沒有完全失掉. 它們只不過是被大腦【歸藏】在【潛意識】的深處. 當在某【極端】的【天。地。人】交感情況之下,往往那些天生的【自然療法 natural body self-healing】功能便會被自動引發出來了. 現代比較常見,但也常常被誤解的名稱便是【特異功能 power of paranormal】. 老子<道德經>的那句,‘道可道非常道’也可用為某種人體【非尋常】的特別及奇異【自發自療】功能的【醫道】吧了!

自古到今,人類對這種【自發自療】的功能都是又愛又怕. 愛的就是像真有【神蹟】一樣,各種頑疾都能夠起死回生. 怕的卻是當人體【心。身】內所爆發出來的自然反應;很多時候,太猛烈的【心理】和【生理】自發自療效果反而會把人們嚇壞. 更壞事的便是無知的人更灌輸如【鬼上身】的負面名稱. 【行醫】的反被視為可怕的【驅魔人】! 一種【非尋常】之人類【自然療法】便被蒙上了神神化化的【迷信】及【宗教】面紗. 相信全世界每一文化都會有這門..玄之又玄 衆妙之門... 的古代人體科學智識. 筆者本身是中國人,當然只能在土生土長的中國文化內去尋找答案. 根據可引証的古代文獻,大概二千七百年前周末老子時代已經有很成熟的【道學醫術】;其可分為【外丹術】及【內丹術】. 前者是用人體以【外】的成藥去醫病,而後者反是完全不採用【外藥】;單是用【大腦思維】和【軀體運動】去導引出體【內】的【丹藥】(生化作用). 現今科學已經引証到【荷爾蒙】是能控制人類【心理】及【生理】的生化分泌物,可算是某種【內丹藥】之一. 而三千年前只有【行氣術】(氣法)和【導引術】(導法)兩種功法的記載. 後期慢慢演變為成千上萬的各類【氣法】;【導法】或【功法】;而現今最流行名稱便是【氣功】. 但那門派才算是【正宗】? 答案是其實沒有什麼【正宗不正宗】;因為誰有資格去作評審? 修煉到【有病醫病 無病養生】便是【正宗】對嗎?

---

<sup>6</sup> <道德經> 老子, 第一章

數千年來,每位有資歷的老師都會把其畢生的經驗遺留給下一代. 他們寶貴的經驗都成為歷代的 [無價寶]. 亦即是話老祖宗教訓是沒有錯的,大部份錯處都因為有太多後人 [一知半解] 和 [急功近利] 的私見而攪出了很多 [誤解] 更而引至 [誤導] 的弊點. 但為什麼話先賢沒有錯呢? 事實上因為先賢們都非常重視 [修心]. 他們會服從 [德育] 的教義, 例如 [恥]. 即是一個人要知道什麼是 [羞恥]? 先賢們當然也會有錯,但他們會勇於改過. 今天的人會嗎? 明知是錯都要話對? 所以當編排本中心課程時 [修心] 的教義會在 [職業班] 內教授. 無奈, [問題本源] 是很多人當面對問題的時候,根本是不知所躁? 即是尋找 [真理] 和 [大道] 時就要明白 [道理]; 講 [理] 就要有 [理論]. [問題本源] 就是現今大部份的 [修煉] 程式都是沒有 [理論]! 於是乎 [知其一而不知其二] 和 [知其言而不知其所以然] 的 [誤人子弟] 教法更層出不窮了. 所以 [求道] 一定要先明其 [道理]. 有了 [正確] 的 [理論] 才能求到 [大道]! 但又會有另外 [問題本源] 出來. 怎樣才是 [正確]? [中正] 就是 [正確]. 但那裏才找到 [中正]? 唯一可以找到 [中正] 就要學習 [陰陽辯證論]. 這樣錯誤才可以被 [改正]; 學習才會有 [進步] 對嗎? 但是可惜太多現代人都沒有勇氣去接受事實的 [真相] 或 [真理]. 為什麼? 因為通常 [真理] 都會帶來 [沈痛] (The Truth hurts!). 但大家要留意,明白 [真理]; 才能夠找到 [大道]! 現在就把常見被誤解 [內丹·養生文化] 之 [問題本源] 拿出來作討論以便學習.

### **【問題之本源 – 文字方言】**

數千年來先賢們的大智慧就如一大寶藏埋藏在我們腳下. 但古今文言實在有太大的分別,往往引起無必要的爭議與誤解. 古代中國和西方文字不同的地方就是前者係 [象形文字] (由畫象表達出來); 而後者是 [字母] 併合而組成的文字. 其實每隻中國 [古象形文字] 都是一幅圖畫. 它們最早都是以 [岩畫] 的形象現身在各內地的山岩或山洞內. 例如在 [蒙古陰山岩刻]; [雲南滄源岩刻]; [新疆岩刻]; [江蘇連雲港將軍崖岩刻]; [烏蘭察布岩刻] 和 [廣西花山崖岩刻].<sup>7</sup> 由取錄得 [泥土層 soil stratum] 的考古數據來看,相信全部 [岩畫] 的年代都會是以 [十萬年] 或什至 [百萬年] 單位來作統計. 遠古中國是有用 [象形文字] 來記錄事態的. 在一九九四年三月份,英國的<關注 Focus>雜誌<sup>8</sup> 有介紹到全世界的考古發掘報道中有提到,七百多種的不同類型的文字都是由四個主要的字種演進而來. 它們發展的規律最遠古的是中國 [甲骨文 Bone oracles 5500BC.]. 即是大概已經是七千五百年的古文字. 第二種是現今中東的 [伊拉克 Mesopotamian or Proto-Tigridean 3200BC.]. 第三種就是在北非洲的 [古埃及 Hieroglyphs of the Egyptians 3200BC.].

<sup>7</sup> <中國古文字起源>牟作武, 上海人民出版社,第二十一到三十九頁

<sup>8</sup> < Focus magazines>, March 1994 edition, page 44 & 49

第四種是中美洲[墨西哥 Hieroglyphs of the Egyptians 800BC.]. 文章再提及到在一九八零年,考古學家在距離現在北京以南六百五十公里的 [嘉湖] 地方發掘出兩塊新石器時代的 [甲骨文 5500BC.]. 直到現在,全世界都沒有發現到比這中國文字種更古老的證據. 在二零零七年五月十八日,英國 BBC News 24 電視台在互聯網 [bbc.co.uk](http://bbc.co.uk) 也有發表類似的言論認同新發掘的中國 [甲骨文] 是已有八千年歷史了. 最近中國學者更在 [考古學家] 的協助下,用 [碳十四測試 Carbon 14 test] 去鑑定最新掘出的 [甲骨文] 年份最少也有九千年的歷史. 王泰權更在其<巫帝國藏在甲骨文裡>提出那些九千年古老 [甲骨文] 作者是一族居住在古代長江上游 [巴蜀湖濱]; 即現今四川省的原始女巫部落.<sup>9</sup> 現今考古証物的 [甲骨文] 可能因為中國 [象形文字] 的每字體都是一幅獨立圖畫,每隻字都可以由不同的角度去表達. 所以每位畫圖者和看圖者都有其不同的故事背景. 所以可以話,中國文字是 [活生生] 的. 反之,西方的文字是由 [字母 Alphabets] 所組成的. 每一隻 [字母] 在自身方面是完全沒有意思的; 一定要和其他 [字母] 去組合後才能成為資訊. 其實就是一種 [死板板] 的文字. 所以中國人和外國人的 [思維] 有很大的差別. 由此可以見到兩者的 [習俗] 和 [文化] 都是由不同背景下構成和演進. 但 [問題本源] 卻事因中國古代文獻都是由古代文字所記載,所以大部份後人都不能夠明白其意義. 所以很多先賢寶貴的資料在演譯當中已經失傳了(Lost in translations). 這重點有大大地影響到現今學習一羣的 [學習態度]. 太多無謂的 [爭議] 和 [誤解] 更往往令人 [卻步不前].

### **【問題之本源 – 學習態度】**

正如其他遠古的文化,很多中國寶貴的文化遺產都如時光一樣,慢慢地消失了. 因為時間實在是太漫長,很多古物都塵化了. 可幸的是今天的中國日漸強盛富有. 中央政府更批撥了很多金錢去作發掘古代智慧和研究發展將來的智育. 很多近期的出土文物和文獻已經填補了好多古代中國文化的漏洞. 以前不可解釋的 [玄學 Metaphysics] 已能夠被現今的 [科學 Science] 去解碼了. 其實 [玄學] 就是古代中國科學. 所以去尋求那些 [學問] 的 [學習態度 Learning curve] 就一定要去 [發問]. 因為唔 [問] 又點去 [學] 呀! 那些所謂 [傳統]; [天份] 或 [悟性] 的教法,其實也只不過是某種推卸責任的籍口吧了? 事實上,當翻開<論語>;<列子>; <莊子>或<黃帝內經>等二千多年的古文獻書籍,那本不是用 [問與答] 的方式來寫作呢? 那麼學生因為要 [明其理] 而去求問老師,怎會是 [不尊敬] 和 [不傳統] 呢? 當然做學生的要自律,要尊重中國文化的 [八德] 教義. 為師的也要跟隨著老祖宗傳統的 [問與答 Q&A] 教導去 [因材施教]. 相信這才會是最徹底的 [雙贏局面].

---

<sup>9</sup> <巫帝國藏在甲骨文裡>王泰權, 橡實文化事業股份有限公司

## 【問題之本源 – 學習資料】

歷來遠古文化都是靠 [口傳 hear-say] 的方式去傳遞已過時的資訊, 而其準確性程度當然不會是太高. 當當面對所謂答案是全不合邏輯或不合情理的 [相傳] 資訊時候, 大家就要學用中國傳統 [陰陽辯証論 Comparative study] 的教義去 [求其道(答案)]. 即是話, 就要好似做研究人員一樣, 首先 [聽住先]; 然後去再用 <古代文獻 ancient literature reviews> 來引証. 那麼就不會被人嘲笑為 [順口開河] 的 [大話西遊] 作者了.

如果能夠找到 <語源學 Etymology> 和 <考古學 Archaeology> 等的出土文物去提昇研究結果的 [可靠性]; 那就更好了. 當確認及了解問題的 [正] 和 [負] 即 [陰陽對立] 之後, 然後加以合邏輯性而更帶有情理的分析 and 辯論比較. 那就會取得更 [正確] 或 [中正] 的答案. 這就是古代 [易學] 先賢之教義; ‘..一陰一陽之謂道..’ 亦即是 [陰陽辯証論]. 每當鎖定了帶有 [真正理論] 的 [學習智識 Learning] 時候, 大家才去勤奮, 努力地去 [修煉 Training]. 這樣做法才能夠尋求到其 [真道理] 對嗎? 正所謂, 首先要 [明其理] 才可以 [求到其道]. 在現今二十一世紀的時代, 我們實在是非常幸運的一輩. 在這資訊飛躍的新世紀中, 大家都可以用 [科學] 的常識去為中國先賢的大智慧來個 [解碼]. 那些胡裏胡塗的 [知其一而不知其二] 和 [知其言而不知其所以然] 的學習態度已經是過時了. 大家不需要 [人云你又云]; 更不用再被別人愚弄了.

但 [練習過程 Training curve] 的問題本源還是大部份時間都會在 [知其一而不知其二] 的受教情況下去 [練習]. 無論修煉者怎樣克苦去 [操練]; 但總是有面對某種 [不明朗] 的感覺. 即如自己生活在那句俗語 [無的放矢] 中. 筆者經過了二十多年的 [臨床經驗 Clinical hands-on experiences] 實習過程中, 最終都能夠擠身於數間西方和中方的醫院大學客座教授名列中. 但當面對各 [醫學] 老師的問題例如, ‘什麼是氣? 什麼是功? ; ‘為什麼能在全無用藥的情況下, 連末期的 [癌症] 病人都能得以 [自發自療]? ; ‘療程又要多久, 復發的機會高嗎? ; ‘有副作用反應嗎? ; ‘危險嗎? 等等, 才發覺自己真個兒還是 [知其言而不知其所以然]. 在困窘的情況之下, 才領悟到自已的 [學習過程 Learning curve] 根本是不足夠! <孔子。論語> 也有教導, ‘..學而不思則罔 思而不學則殆..’ 單是只靠 [操練] 而全無 [理論] 去思考, 就會只是得一半的成果. 教導學生更是會難上加難. 相反的, 單是做 [書蟲] 而做多點運動都不願意, 也只會是 [紙上談兵]. 無奈 [學習] 和 [練習]; 兩者都會同是重要的. 孔子又有教導我們, ‘..我非生而知之者, 好古敏以求之者也...’ 所以筆者尊從先賢的教訓, 最終在五十三歲的那個年頭決定在 [學習] 方面再深入鑽研, 考入 [山東大學] 去增值自己的不足. 七年艱苦的歲月, 在姜生教授, 李書文教授和魏燕利教授幾位恩師的悉心幫忙和指導下, 終於在 2012 年, 考取得到 [博士] 學位.

其實最重要的還是找到很多先賢留下來的智慧來 [充實] 自己. 在中國先賢所流傳下來的 [易學] 和 [道學] 中的 [陰陽辯證論] 內,真個兒有提供到非常寶貴的教義. 在這裏所談的就是 [明其理 求其道]. 古典文獻都有引証了各先賢的 [修行] 過程. 大家都應該首先要注重 [學習] 的層次. 因為去明白其 [道理] 就一定先去找到其 [理論]; 然後才勤力地去 [修煉] 對嗎? 反之 [盲從附和] 地去胡亂 [修煉]; 連最基本動作的目標都是 [一概不懂]. 合邏輯,合情理嗎? 有否問問自己的理志,如果第一式的 [開功] 動作都不明白,那麼其他數以百計的動作又學來幹什麼呢? 現在希望讀者明白 [明其理 求其道] 這老宗教義之重要性! 大家首先要明白什麼是 [宇宙三材] 之 [天。地。人] 的 [氣。能量]? 因為如果不能夠先把 [氣] 這個問題交代得清清楚楚,那麼又怎能夠去談到重要的 [天人感應] 和 [天人合一] 之 [修煉] 層次呢? 再者,關於 [功 methodology] 這條幾千年來在 [人道] 中所爭議的問題,如果連什麼是 [無為] 的 [自發自療反應 Spontaneous reactions] 和 [有為] 的 [氣法]; [道法] 或 [功法 Methodology] 都不知道; 那麼又怎能夠去達到大家所渴望的 [有病醫病 無病養生] 大前題呢?

[中國歷史文獻] 已有很多一萬八千年來由大腦 [潛意識](無為)所產生的 [自發自療] 心身反應的記錄. 更有討論到由大腦 [常意識](有為)所控制的 [氣法]; [導法] 或 [功法] 之演進. 大家可以明白究竟什麼是土生土長中國的 [氣。功]. 但是要把有五千年文字記載的 [巫醫道同源] 研究資料全部編排為 [內丹道醫學] 教材當然是不容易. 筆者五十多年 [文]; [武] 和 [醫] 所 [學習 Learning curve] 及 [練習 Training curve] 的經驗,建造了很穩定的平台來排列了各 [業餘興趣班] 和 [職業訓練班] 讓大家學習,分享先賢們遺留下來 [內丹。養生文化] 中的 [行氣導引。太極拳].