

「八福養生功」全套 16 式手冊

田牧師為你示範共 16 式之「八福養生功」，每日一式，即使足不出戶，仍可健體強身，更可領會上帝八福之道！願您們平安！

*田森傑牧師是武術家，也是中醫師；創立「八福養生功」
進深學習—

<https://www.resourceshkstm.com/products/ap08011-%E5%85%AB%E7%A6%8F%E9%A4%8A%E7%94%9F%E5%8A%9F>

「八福養生功」全套 16 式手冊

第 1 式：上帝同在 強身抗疫

「不要怕！只要信！」田森傑牧師為我們祝福、打氣！當下雖然面對來勢洶洶的疫情，但總要相信上帝必賜平安和永生。有足夠運動，自然有強健體魄，對抗病毒！

<https://www.facebook.com/hkstmresources/videos/587076848510043/>

「八福養生功」全套 16 式手冊

第 2 式：馬步站穩 安心向前

主要鍛鍊雙腿平衡，馬步站穩！上帝就如駿馬馳騁，帶你安心到達終點；你只需要強健的馬步，不偏不倚，緊緊跟隨！

<https://www.facebook.com/hkstmresources/videos/1010937675945815/>

「八福養生功」全套 16 式手冊

第 3 式：以柔克剛 以善勝惡

主要鍛鍊「弓步」腿法。有強健弓步，射箭百發百中！而弓箭奧妙之處，在於一根柔軟的弦，卻能發出千倍剛硬之力；正如主耶穌以柔和順服的心，大勝罪惡和死亡，成就十架救恩。

<https://www.facebook.com/hkstmresources/videos/624311641654393/>

「八福養生功」全套 16 式手冊

第 4 式：飢渴慕義 滿心飽足

當人在饑渴的時候就會努力地尋找食物，等到吃飽之後就有精神和體力去完成目標。這是一個由「空」至「滿」的過程，需要付出全力。如同人在饑渴生命之道時，在上帝裡得到飽足之後，就能全力以赴地為主而活。

（這腿法需運用全身最大的力量，但今次只為運動強身，請適量而為便可。當鍛鍊充足後，就可全力以付！）

<https://www.facebook.com/hkstmresources/videos/1278655825856049/>

「八福養生功」全套 16 式手冊

第 5 式：愛心交流 彼此憐恤

憐恤人是人際之間所發出的一種愛心，愛是雙向交流的，有愛的付出與接納。因此這個「彈腿」是要把腿平踢出去，不高不低，如同發出愛心，使人容易接受，並且在彈出去之後還要再彈回來，代表愛的力量釋放出去後，也將會回流！

（這個腿法在踢出與收回的時候都要保持腳面拉平。亦請適量而為便可！）

<https://www.facebook.com/hkstmresources/videos/900345137052243/>

「八福養生功」全套 16 式手冊

第 6 式：清心正直 尋見上帝

清心就是心中正直，無任何邪念雜念，這樣才能夠把心眼打開，從心靈中看見上帝。如果人心意清淨，其腳步所行的道路也必正直。

（這腿法要求身體直立，單腿向前直踢，腿與身都要保持「正」與「直」！）

<https://www.facebook.com/hkstmresources/videos/1096452164036775/>

「八福養生功」全套 16 式手冊

第 7 式：使人和睦 討神喜悅

能夠被稱為上帝的兒子必須有一種獨特的本性，就是能夠使人和睦，這本性原是出自內心的和諧，與上帝有美好的聯繫。

（這腿法是要把腿由外向內收，在單腿內擺的同時，另一隻腿卻立定在地，以達至雙腿的平穩。）

<https://www.facebook.com/hkstmresources/videos/663667327786983/>

「八福養生功」全套 16 式手冊

第 8 式：為道受敵 主彰公義

天國福音向外傳揚，若是遭遇逼迫，卻不必灰心喪志，因為神的公義必會彰顯出來，使那些為義受逼迫的人都能夠得到天國的賞賜！這腿法是把腿由內向外擺出，如同天國福音向外宣揚，而另一腿立定在地上則表明公義的立場堅定。

今次練習連同之前的七式，就學會共八式的「養生八福腿」了；你可重溫之前短片，嘗試順序做出第 1 至 8 式，但還請循序漸進，量力完成。

下次開始有「掌法」的練習，萬勿錯過！祝平安，加油！

<https://www.facebook.com/hkstmresources/videos/806834013171017/>

「八福養生功」全套 16 式手冊

第 9 式：虛心仰天 讓神內住

虛心是要倒空自我，讓神內住，如此才能夠成為神國的子民。虛己仰天，以掌心向上與天相通，如同與神的手交接。

當下疫情仍是嚴峻，請各位仍需謹慎防疫，時刻禱告，與主相連！

<https://www.facebook.com/hkstmresources/videos/228463304986084/>

「八福養生功」全套 16 式手冊

第 10 式：痛苦由人 安慰由天

人在痛苦中得到神的安慰，所以將這道應用在落地掌的掌法，是代表神的安慰由天而降，藉著腳跟震地表明神的安慰由上而下，絕不會落空！

<https://www.facebook.com/hkstmresources/videos/643536816414107/>

「八福養生功」全套 16 式手冊

第 11 式：以柔克剛 以善勝惡

溫柔的力量如同水一樣，能夠穿石移山，所以在武術上的應用是「以柔克剛」，以柔勁化猛勁，在掌法的應用是反手推掌，雙手先向內接外力，再以反掌發勁向前推掌！

<https://www.facebook.com/hkstmresources/videos/232700527738386/>

「八福養生功」全套 16 式手冊

第 12 式：神賜飽足 滿心安穩

這掌法與「二福安心落地掌」(第 10 式)類似，將掌發在腰的後方，將內勁發在臀部，鍛練全身の後座力。在發勁之後，要站穩腳步，保持上身平衡。尤如上帝從天上賜下豐足的恩惠，你當盡心竭力，穩步遵行！

<https://www.facebook.com/hkstmresources/videos/723623265121227/>

「八福養生功」全套 16 式手冊

第 13 式：愛心發出 必得憐恤

(附慢速重播)憐恤人的人必蒙憐恤。憐恤是人發出來的一種愛心，而愛是雙向交流的，有愛的付出，也有接納。因此這掌法是做出一個抱球式，象徵愛的懷抱，然後再反手推掌，代表愛的付出！

<https://www.facebook.com/hkstmresources/videos/127191528680951/>

「八福養生功」全套 16 式手冊

第 14 式：清心正直 上帝同行

(附慢速重播)清心就是心中正直，無任何邪念雜念，這樣才能把心眼打開，從心靈中看見上帝。這雙劈掌的掌法是單手劈掌由上向下直劈，代表上帝的同在如雷電由上至下臨到大地！

<https://www.facebook.com/hkstmresources/videos/2500635900250193/>

「八福養生功」全套 16 式手冊

第 15 式：內心和諧 外顯和睦

(附慢速重播)能被稱為上帝的兒子必須有獨特的本性，就是能使人和睦。這本性原是出自內心的和諧，與上帝有美好的聯繫。這掌法是將掌心向上，並且由胸中向外攤出，表示友善與和平，另一掌的掌心向下，並且由外向內劃圓，這上下兩掌相對和諧運轉，表現內心的和諧與對外的和睦！

(這攤掌與上一式〔14 式〕劈掌的動作類似，分別在於攤掌是將掌心向上，並且由胸中向外攤出。)

<https://www.facebook.com/hkstmresources/videos/506360420025266/>

「八福養生功」全套 16 式手冊

第 16 式：十字捨身 盡顯公義

這十字掌是以雙掌向左右水平撐直，同時身體直立而形成十字形，表示以犧牲捨己的精神將神的公義彰顯出來！

<https://www.facebook.com/hkstmresources/videos/1035729580124842/>

感謝主！全套 16 式之「八福養生功」已到最後一式的學習。如你早前 15 天，連同今天有跟隨過學習，我們給你「Like (讚)」！願你日後嘗試一氣呵成，使出全套「八福養生功」，讓疫情過後，可到戶外與人合組一同學習，透過健體運動，宣揚上帝之道！

*田森傑牧師是武術家，也是中醫師；創立「八福養生功」

目錄

前言	
網上示範影片連結	4
養生八福腿	5
起式：三氣合一	6
第一式：一福虛心虛步腿	8
第二式：二福安心馬步腿	12
第三式：三福溫柔弓步腿	16
第四式：四福滿心出蹬腿	20
第五式：五福愛心發彈腿	24
第六式：六福清心正步腿	28
第七式：七福和睦內擺腿	32
第八式：八福公義外擺腿	36
養生八福掌	
第一式：一福虛心舉天掌	42
第二式：二福安心落地掌	46
第三式：三福溫柔發人掌	50
第四式：四福滿心平定掌	54
第五式：五福愛心雙推掌	58
第六式：六福清心雙劈掌	62
第七式：七福和睦雙攤掌	66
第八式：八福公義十字掌	70
收式：三氣歸一	72
結語	73
聖經中的八福	74