

一、採氣觀念

本次陽明山二子坪採氣之旅，是運用仙宗五字訣（即是採、借、吸、取、合之奧訣）其中「採字訣」為取萬物之靈，經由森林浴中所釋放出的芬多精、陰離子所含的靈氣磁場，也就是真元來補身體。

採萬物之靈時，無論羞草、野花、樹木、菜果等，當其最茂盛之時靈氣充足，正是給人採取以作補品的良好的時機，應選擇其強壯之幹枝及盛開的花果，統一精神全神注視，以靈深入其中心採取其真元，散注全身，以補身體。

二、方法與技巧

1. 自然呼吸～見到茂盛花木可對之呼吸，此種呼吸雖是自然，但須注神為更有祕訣在內，見清泉時由水面注視到泉底出水之處吸取中心，見到花木鮮艷旺盛特別者，可用神由梢注視到根，須一枝不少的注視到，才能分別陰陽美麗，借元神注視力吸收其靈氣（切記不可急吸之）若取地靈之氣整個山脈之氣，內有暗水而引五行之氣至，可用地勢而接地靈。
2. 要知萬物命根所在之處～石頭向西朝崑崙，必是「吸口在西、命根在東」，樹木傾西南，「命根在東北」，各種花草命根皆在外面而顯。若是站錯了地方，即可能被它吸去人身之「元真」。
3. 看之前必須先護身，如大護身功、點金剛、昊真立（護身功法在家出發前先做完）、叩請三祖師尊護持，並請當地仙佛給與方便。詳細資料請閱中華崑崙仙宗道功研究會專題報告「仙宗要義講記導讀—仙宗五字訣」。

三、本次各景點採氣感應之重點事項

1. 菜公坑山反經石：石朝西口；感應吸力，靈台與反經石所形成磁場之環繞。
2. 大自然公園：採花草樹木的能量，運用「無極混元圈」凝視盛開花朵與茂盛樹枝，將能量進入身體，用胎元呼吸讓全身毛孔張開與花草樹木溶為一體。
3. 二子坪：合大屯山（屬水）；依外形看山形似流水，合山峰身體的水路與山相合，唾液源源不斷湧出。
4. 心竅元神定方位：午時運用心竅元神尋找正南方位，去感應元神合上方位時的感覺現象，正前為南方、後為北方、左肩為東方、右肩為西方。