

技師園地

晨起運動之返老還童氣功

王世貞 技師

每天清晨 5:30 準時返老還童功法修練，可以幫助我們得到身心靈的健康，提昇自體免疫系統的功能，長期修練更可以達到返老還童之目的。目前台灣區已成立授旗的返老還童練功場約有 600 個處所。海內外的種子練功場已逾 800 個，總學員數將近兩萬人。國內大部分均利用社區公園及學校操場，在不影響到別人的前提下，一大清早來運動，不分年齡，全年無休。

返老還童功法是依據上古文明，伏羲、黃帝對人體氣脈及經絡研究，作成黃帝內經等古籍，結合了瑜珈工法及佛陀修練成道的法門。蔡良安導師精心整合所創立，其目的是增進人類身心靈的健康。初學者必須由「中華潛能心理協會」所認證的**助理教師.教練**才能正確無誤地進行指導。

其功法概分靜氣功與動氣功兩大部分。有動氣功暖身十二式，河車運轉、「獅子吼」、「天人合一」、「音波共鳴」；靜氣功暖身 1-6 式、靜氣功七式。

動氣功的修練除了可以加速血液循環外，同時可以藉氣衝開微循環系統，所以透過動氣功的修練，能利用微循環系統所儲備的巨大力量，將瘀積在血管的廢物代謝出，維持循環系統正常運作。

靜氣功的修練是還老返童功法的菁華，修練專注於內氣的運行。
按圖示細述如下：



靜氣功暖身動作，一共六式：參考第一列 5 張圖。

1.壓腳趾頭

高跪，雙手放在身前地面，壓腳趾頭的動作。

2.壓腳趾背 (相片中第一張兩式 壓腳指頭與腳指背)

3.後仰提膝

屁股坐在小腿上，腳板伸直貼地，雙手掌壓在腳尖旁的地面，腰挺直，眼看前面，膝蓋處上下提拉。

4.青蛙坐

跪姿，內腳踝打平，雙手掌壓在身前地面，臀部慢慢往下坐，前後推動。

雙手握住腳踝，脊椎挺直，屁股往下坐，上下移動。

5.壓膽經膀胱經

兩腳小指與無名指接觸，趾背接觸地面，後腳跟打開，雙手掌壓在身體兩側地面，抬起屁股前後推動。

6.單盤壓筋 多練習可以使腳筋柔軟、拉筋。同時可使氣血通順。

正式 靜氣功共七式?(參考二.三列共七圖)

1 瑜伽身印 (盤腳、雙手於背後合掌內凹往上提)

2 吉祥式 (自然呼吸、雙手抱住腳尖、做波浪運動)

3 大印式 (配合寶瓶氣功) 左腳伸直向左展開 135 度、右腳腳跟放置會陰竅、向左腳、脊椎挺直、往前推。(換腳重覆動作)。

4 蝙蝠式 (配合寶瓶氣功) 兩腳打開、腳尖翹起來、脊椎挺直、往前推動。

5 心輪式 (盤腳、雙手手指交扣於背後、抬頭、擴胸)

6 氣聚靈台 (自然呼吸、高跪雙手文扣在頂輪、意守靈台、意到氣到。)

7 氣歸爐 (提肛、吸、舌頂上顎、縮下巴、意守丹田、吹氣)

本氣功之動、靜氣功練功**順序**依序詳說明於下：

一、動氣功十二式 是每天到操場準時就開始做的動作

練習返老還童功動氣功必須學會哈氣、吸氣動作及身型步伐。呼吸是以口哈口吸的方式，用**嘴巴**來吸氣及哈氣。氣由湧泉穴向上至喉輪後，閉住氣不呼吸，輕輕握拳下降到心口處。統一口訣：哈氣(用口吐氣)、氣哈盡(小口回吸一點之後再將氣完全吐盡)、吸(用口吸氣)、壓(氣壓丹田閉氣)。前五式氣壓中丹田、後七式氣壓下丹田。(口吸口哈) 要領：哈氣時**臀部帶脊椎往後推**身體自然往下壓背部打直，同時以喉輪哈氣，第一次哈氣後，先小吸一點後再將氣完全哈盡，再以喉輪從湧泉穴往上用口吸氣，並氣壓丹田。**前五式氣壓中丹田，後七式氣壓下丹田。**

第一式：制心一處(點頭運動)

要領：氣壓中丹田，閉眼之後用眉心輪對準中丹田(感到暈眩時可睜開眼睛)，意到氣到往中丹田上下慢慢點頭，每一次氣放盡後為一回合，一共進行三回合。

第二式：扭轉乾坤(頭部迴轉)

要領：氣壓中丹田後，第一回合頭部往左旋轉，第二回合往右旋轉，第三回合再

左右各旋轉三圈，每一次氣放盡，為一回合，一共進行三回合。

第三式：左右逢源（左右擺頭）

要領：氣壓中丹田，頭部自然輕鬆的左右擺動，每一次氣放盡後為一回合，一共進行三回合。

第四式：伸筋活絡（左右側彎）

要領：氣壓中丹田後，雙手往上提同時後腳跟提起並墊腳尖，然後先往左伸展一回合再往右各伸展一回合，第三回合為左右交換伸展，每一次氣放盡後為一回合，一共進行三回合。

第五式：左右開弓（拍打腋下淋巴）

要領：氣壓中丹田後，雙手往左右後上方提揚，旋轉頭部朝上看到中指，用手背虎口處撞擊腋窩拍打淋巴，左右各約十下，直到氣放掉為一回合，一共進行三回合。

第六式：天地交會（交叉下壓仰首）

要領：氣壓下丹田後，彎腰下壓用右手碰左腳，左手上提頭順勢往左上方看手指尖，再立刻迴旋用左手碰右腳，右手上提頭順勢往右上方看手指尖，每一次氣放盡後為一回合，一共進行三回合。

第七式：神龍擺尾（交叉下壓仰首，整脊運動）

要領：氣壓下丹田，左腳先跨到右腳旁，腳尖平行，目視正前方，頭部抬高，臀部帶脊椎，雙手上下擺動之後再右腳跨到左腳旁，頭抬高，臀部帶脊椎雙手上下擺動，手能碰到草地最佳，每一次氣放盡後為一回合，左右各進行兩回合。

第八式：帶脈運轉（腰部運動）

要領：氣壓下丹田後轉腰，先左邊一回合，再右邊一回合，最後左右交替轉腰，每一次氣放盡後為一回合，一共進行三回合。

第九式：低位旋轉（膝部扭轉）

要領：氣壓下丹田轉動膝蓋(左右)，先左轉一回合，再右轉一回合，最後左右交替，每一次氣放盡為一回合，一共進行三回合。

第十式：踝柔湧泉（踝關節運動）

要領：自然呼吸，左右腳踝扭轉各三次。

第十一式：身心平衡

要領：自然呼吸，雙手左右平舉保持身體平衡、腳（左右交換）先往後抖動後，再抬起腳雙手抱膝，腳踝左右扭轉各三次之後，腳尖往下壓及往上提約 7 - 8 次，再放鬆後踢一踢腿，左右腳各進行一回合。

第十二式：敬天撫地（彎腰下壓，第七下之後哈氣，雙腳張開、雙腳併攏各做一回）

要領：雙腳張開，吸氣後氣壓下丹田，臀部帶脊椎雙手交叉彎腰往下壓上下擺動，微微上下壓約七次後把氣放盡時，發哈音約 7 - 8 下為一回合，接下來雙腳併攏彎腰雙手交叉往下壓，約七次後，把氣放盡，發哈音約 7 - 8 下為一回合。

接下來 跑步氣功—拉河車

二、轉動河車，氣功跑步 活絡身體（調動任督二脈）

全身放輕鬆，雙手微握拳，身體往前傾，眼睛往前看，跑步時放鬆雙手自然擺動，嘴巴微開，口吸口哈，由喉輪帶心輪，瞬間發『訛』音，右腳踏地時哈氣，同時提肛並瞪眼。一開始先用走路的方式，等熟悉以上口訣，再慢慢的跑起來。要領：先行慢跑腳抬起不要出力，後順暢時腳到（湧泉穴著地）氣到位時，同時提肛。約略跑步 20 分鐘。此時身體已熱起來，精氣神提起。

接下來 吐納 將身體內穢氣哈出。

1.獅子吼

小開步，左手放在丹田下，右手放在丹田上，閉眼，微縮下巴，意守下丹田，口保持張開約二指，發低沉的『啊』聲。由小聲、加壓、擊發。

2.天人合一：觀音法門

雙手合十，彎腰哈氣，縮下巴，鼻吸氣從海底輪吸到頂輪，氣沉下丹田。發出『低音』的『嗡』聲。做 3 回合。

3.音波共鳴：意守下丹田，發出低音的"嗡"，七秒後，閉唇發“嗯”聲。

三、靜氣功

靜氣功的呼吸法以腹部呼吸法為主，哈氣同時腹部內凹。吸氣時以鼻子吸氣到腹部，同時腹部凸起。靜氣功以打開十二經脈為主 並配合寶瓶氣功，震開所有阻塞的脈氣，並以海底輪、臍輪、命門為主要的修練要點。同時運用功法將筋骨鬆開。

統一口訣：哈氣、縮下巴、吸氣上來挺直、再身體慢慢的往前壓、到底之後發無聲的嗯聲、之後再用力行功（氣壓丹田依照各招式不同憋氣 10 - 21 秒不等）、完成後再慢慢起來縮下巴哈氣。

注意事項：有高血壓、心臟病者不要壓氣，呼吸如下：哈氣、縮下巴、吸、哈氣（一邊動作、一邊哈氣）。

第一式：瑜珈身印

口訣：哈氣、縮下巴、吸、壓、到底發無聲嗯聲、行功（丹田加壓約 21 秒）、慢

慢起來縮下巴哈氣。

要領：雙手於背後合併後內凹往上提，單盤（先左盤）往前哈氣後，用鼻子吸氣，腹部凸起，憋氣住丹田後，往前壓·頭碰地·21秒後起身，把氣慢慢哈盡，為一回合，一共進行三回合，再換盤右腳進行三回合。

第二式：吉祥式

口訣：自然呼吸

要領：雙手抱腳，頭部抬高，脊椎帶動臀部往前推，腰椎自然正直下沉內凹。本式以自然呼吸法就可以。

第三式：大印式

口訣：哈氣、縮下巴、吸、提肛、壓氣、到底發無聲嗯聲、行功（丹田加壓約21秒）、慢慢起來縮下巴哈氣。

要領：右腳放置會陰穴，左腳往45度（雙腳成135度），右手放置膝蓋，左手拉住腳指後，用鼻子吸氣到下丹田，提肛下壓，守住21秒起身，慢慢哈氣·三次為一回合，再換右腳進行一回合。

第四式：蝙蝠式（五腑投地式）

口訣：哈氣、縮下巴、吸、提肛、壓氣、到底發無聲嗯聲、行功（丹田加壓約10秒）、慢慢起來縮下巴哈氣。

要領：（雙腳張開）往前哈氣，用鼻子吸氣後，氣守下丹田，雙手合併舉起提肛，往前下壓頭碰地，10秒後起身慢慢哈氣為一回合，一共進行三回合。（每一回合之後要盤腿，身體以海底輪（會陰穴）為軸心，先由左邊劃圓旋轉身體，約略十圈之後再改右邊旋轉身體）

第五式：心輪式（擴胸仰頭）

口訣：哈氣、縮下巴、吸。

要領：哈氣、縮下巴吸氣後，氣守丹田，雙手往後交叉扣緊後拉，閉眼頭向上抬，肩膀往後擴胸閉氣，約10秒後頭部放正，慢慢哈氣為一回合，一共進行三回合。

第六式：氣聚靈台

口訣：高跪雙手交叉在頂輪、意守靈台，意到氣到，自然呼吸。

要領：雙手交叉在頂輪，跪姿臀部抬高拱背，頭部上丹田頂到地上，心無雜念，自然呼吸，約5分鐘後臀部往小腿上坐下，雙手握拳重疊額頭放在拳頭上，約3-5分鐘後再慢慢起身調息。

第七式：氣歸爐

口訣：盤坐、提肛、吸氣、縮下巴、舌頂上顎、意守丹田、慢慢吹氣。

要領：單盤雙手結印，大拇指對應並提肛，意守尾閭關，延脊椎直接用鼻吸氣到頂輪（用勾的方式），意守下丹田，縮下巴・舌頂上顎，慢慢吹氣到下丹田。時間 5 分到 10 分。

最後氣歸爐完成時，體內迄已足。利用雙手之熱氣互相搓一搓之後將此熱氣往眼睛回灌，再一次搓一搓往臉頰熱敷，再搓一搓往腰或腎臟熱敷等。功法完畢。

返老還童氣功協會指出，推廣的氣功修練功法是由蔡良安老師所創設學員每天清晨藉由輕柔緩慢吐納調息的交替招式練功，且功法深入淺出、簡單易學，加上修練者不受年齡限制，全程免費教學，老少咸宜的養生健身運動。過程中教練、助教以及師兄姊們用心指導新進學員，使每一個動作務必做到正確。返老還童氣功協會 12 年有成，返老還童氣功協會也融和這套功法與愛心，每年設定一萬名目標，義務輔助全球的癌症患者，並積極籌建「北桃園」龍潭與「南大內」台南兩座希望園區，免費提供為癌友練功養身園地，佐以醫學講座及相關課程，也成為另類的慈善團體。

其練功心法：此功法講究自然法則，練習時注重身型和呼吸，熱誠是最佳導引，一切學習要由心悟，加上不斷持續鍛鍊，定能對大家身體健康大大助益。提升免疫力。

心法禪述：（內容豐富以超連結 youtube 影像說明）

[師心禪韻系列（一）自然法則](#)

人們能看見自己的執著而提升自我靈性嗎？
看看大自然告訴了我們什麼？
在真實的世界裡，我們應該如何學習呢？

[師心禪韻系列（二）成就智慧華果](#)

何謂智者？何謂愚者？
如何把握此生讓靈魂覺醒與昇華！

[師心禪韻系列（三）五蘊皆空](#)

如何突破五蘊的無明與苦厄

[師心禪韻系列（四）正心正行](#)

生從何來，死從何去？
學習正心正行，心無罣礙無有恐怖

[師心禪韻系列（五）應以何身得度者即現何身而為說法](#)

此生難遇而遇善因緣！
當面對生命中的挫折時，
當我們明白了什麼？

如何自度度人

[師心禪韻系列（六）發現無明](#)

無明是煩惱、痛苦；是愚昧、痴迷；是無休止的爭論。

是自己不清楚自己的狀態。

透過影片讓我們更了解無明，破除心中無明，改變不如意的自己，創造更美好的未來。

[師心禪韻系列（七）靈魂學習之旅](#)

每個人都有不同的靈魂屬性

經過正確的學習

靈魂會不斷的提昇

而達到覺行圓滿

[師心禪韻系列（八）江海納百川](#)

一個企業或團體如能運用江海入百川的大自然法則，便能傳承百年而順遂。

靈魂今生有機會來到這世間體驗與學習，我們當好好珍惜這短暫的生命期。

[師心禪韻系列（九）早起練功](#)

為何需要早起練功依據何來

九項精要系列說明是讓學習師兄姐，在**教練、助教**諄諄教誨「調練身型」之後，進一步研習創辦人之初心及期待。更深遠的懷抱理念，去照顧癌友，建立希望園區的義行，且盼每一個人都能重拾健康、起死回生，進而達到返老還童境界。

註：本文部分內容節錄自氣功協會師兄 游祥祈技師之返老還童功法結緣記。文中所載中華潛能心理協會與返老還童防癌文教基金會，均為返老還童氣功協會相關組織。

※ [師心禪韻系列均在 youtube 均可觀研](#)