

## 廿字氣功「二段功法」延伸之 --「提氣自渡法」專案報告

王啟清(光我)

天人炁功院提供

### 摘 要

廿字氣功於民國 79 年，天運庚午年七月五日由本師世尊在華山修煉成就之封靈首座「維法佛王」聖訓傳世。

當年中秋次日，本師世尊於鐳力阿道場天人會談後召見侍從長王光我，依據會談決議囑付光我專責研發廿字氣功。光我持修 2 年後於民國 82 年秋向師尊提報研發大要時，師尊指示廿字氣功修煉分為四個階段，以第一階段 2 年為基礎，爾後修煉時程倍增，全程所需時間 30 年不得有一日間斷。

廿字氣功原始聖訓指明「煉至純熟掌氣可以自救救人」，光我奉此為研發過程之重要指標。

二段修煉自 82 年中秋至 86 年中秋，維法佛王於民國 85 年 5 月 31 日及民國 87 年 3 月 25 日分別聖訓指示「廿字氣功即在於煉氣及煉靈」「此種功效能夠發展到極致者，得以銜接至天人炁功體系進入炁療系統自渡渡人」，此為廿字氣功日後研發之主軸。

廿字氣功第三段功法「神氣交泰」於民國 93 年中秋完成確認，自 94 年起，進入為期 16 年之第四段時程，同時並依聖訓旨意展開三段延伸功法：「掌氣救人」之實做服務。

廿字氣功為本教獨有之功法，唯以傳自無形，需要人間實證。雖以最後階段尚未完成之前不宜公開修煉方法，但持修之際發現其「延伸功法」對健身自救有益，遂擇其簡易者進行示範，以期輔協同奮，同沾法益。



# 廿字氣功「二段功法」延伸之 ---「提氣自渡法」專案報告

王啟清(光我)

## 壹、前言

本師世尊於民國 82 年間，在鐺力阿道場清虛妙境回答光我對廿字氣功之提問時，明白指出廿字氣功修煉分為四個階段，全程修煉時間 30 年，不得有一日間斷。師尊當時並允諾將在師資高教班第五期閉關集訓期間為廿字氣功印證第二階段功法之正誤，但因師尊無形負擔日益沉重，第五期師資高教閉關訓練隨之順延，至民國 83 年底師尊證道之前未能實現對廿字氣功之檢測。

為圓成師尊對廿字氣功之驗證，光我於民國 85 年初，簽奉維生代理首席同意，在清虛妙境黃庭一隅，師尊寢室之側，以獨居禁語方式進行百日閉關修煉。依每日靜坐五次，煉功四次之課程，持修廿字氣功二段與三段功法，呈請無形檢視。

百日閉關結束後之 5 月 21 日維法佛王頒訓指示：廿字氣功第三段功法之意境為「神氣交泰」，此與光我在民國 82 年間向師尊提報奉可的第二段功法「意氣合一」有相輔相承之功，至若回顧第一段功法「煉氣健身」之要義，則廿字氣功「以氣為質」，用於「自救救人、自渡渡人」之大要已漸次明朗。

依據修煉時程，民國 93 年中秋之後進入第四段功法之修煉。回憶師尊駐世時曾因筆者之請示而提及天人炁功真正發揮功效之臨界條件為「炁氣相融」，以及維法佛王民國 87 年 3 月 25 日聖訓指示廿字氣功「能夠發展到極致者，得以銜接至天人炁功體系進入炁療系統」之角度觀之，研判其最後階段之意境應為「炁氣相融」無誤。

迭經 20 年不斷之持修體會，筆者於民國 100 年中秋，掌氣救人歷經

20,000 人次實做之際，漸次領悟「炁氣相融」之意境及其延伸功法「化氣承炁」之法要，唯以修煉未臻究竟，有待持續精進，期能於師尊指示時限之前完成所託之任務。

## 貳、廿字氣功「第一段」及其「延伸功法」之回顧

廿字氣功第一段功法「煉氣健身」，持修時間自民國 80 年至 82 年，以「煉氣健身」為要義。延伸功法為「搏氣自救法」，視全身為一個氣團，搏集內氣以充實於肩頸及四肢部位，以舒通神經與氣血管道，主要項目為「開閣手、猴洗臉、提肩法、蝴蝶拍、踩腳法」等。

修煉第一段功法百日之後出現排毒現象，症狀為手臂紅疹、水泡。以酒精輕抹後水泡消失、紅疹脫落，每隔百日連續出現三次，排毒時間一年。

搏氣自救法已於第九屆天人實學發表會中披露，不再贅述。

## 參、廿字氣功「第二段」及其「延伸功法」舉要

- (一) 廿字氣功第二段功法「意氣合一」，修煉時間從民國 82 年中秋至 86 年中秋歷時 4 年。
- (二) 「意氣合一」之意境，為筆者於民國 82 年底向師尊提報修煉心得時，提奉師尊認可之名稱，其「延伸功法」以「提氣自渡」總其名。
- (三) 「意氣合一」功法修煉全程必須踮起腳跟，維持全身氣滿及平衡狀態。修煉完畢收功之後常覺「氣能」充沛，全身蓄勢待發仿如可以隨時騰空衝舉之狀，由是延伸而成「提氣自渡」之法。
- (四) 「提氣自渡法」，包含「提氣踮腳、提氣伸展、提氣轉椎、提氣順腰、提氣騰舉、提氣彈跳」六個輔助動作，以「提氣自渡法」總其名。
- (五) 二段排毒出現在腰部，圍繞帶脈，偶有輕微紅腫及刺痛。此外，腳底湧泉穴經常出現水泡，擠破後有黏液泌出，無色無味。破皮症狀在陰濁之氣排除之後會自行復原，不必塗藥。

## 肆、廿字氣功第二段之「延伸功法」概述

### 一、提氣踮腳：測試氣密、增強骨力

- (一)、人體以脊椎骨骼架構全身組織，而其串連全身流轉不息乃至通透身體內外，具有護身作用者為「氣」之功能。
- (二)、廿字氣功承第一階段功法之鍛煉，藉「搏氣自救法」之運用，及靜坐等功課之配合，使「元氣、臟腑氣、呼吸氣、正氣」等，在體內和合為一，以之充沛四肢百骸，並及身外，成為修行煉功之基礎。其中必須剋服之關鍵則以身體平衡為首要。
- (三)、在廿字氣功第一段功法之鍛煉中，由於「氣能」充滿，引動「氣勢搏聚」之態已接近成型。
- (四)、進入第二段鍛煉之後，雙腳腳跟常會不自覺提起，乃至修煉全程踮起腳跟運作而無感於痠麻且能維持身體平衡。及其修煉日久，「氣密」充足之際，更能微提四趾，僅以兩腳拇趾及趾腹支撐全身而直立。於此，顯現其「氣能」充沛於全身，而氣功煉氣之用亦自此始。
- (五)、熟悉提氣踮腳之站立要領後，可以練習提氣伸展，以增強動能。



### 二、提氣伸展：伸張臟腑、開展經絡

- (一)、相應於靜坐「一切放下」之概念，廿字氣功之修煉以「提起正念」為要旨。
- (二)、靜坐班授課期間，為顧及心肺功能較弱之同奮，各地講師及輔導員在講解命功鍛煉之際，經常提醒學員「雙手甩動不宜超過心臟高度」。此舉之意，在避免心肺受壓產生不適而影響靜坐。
- (三)、師尊駐世時提示命功鍛煉：「雙手前後甩動之高度與速度隨個人狀況而自然調整」。師尊證道之後，「雙手甩動不宜超過心臟高度」之觀念漸漸成為教內普遍之共識，由於無損命功鍛煉之本義，多年以來大家視為常規而不以為意，但若以氣功角度視之，則對氣能之運轉恐有自我壓制之影響。



- (四)、筆者在氣功鍛煉過程中，對於甩手運動是否造成心肺壓力，有充份之體驗，認為逐漸增加前甩及後拉之高度，讓身體慢慢適應氣壓增強之後的氣血循環，有利於體能的自我調理。
- (五)、廿字氣功在順其自然之情況下鍛煉「氣能」，以「收、發並重」為方法。因此在前後甩手之際可以透過踮腳及手部上揚而自提其氣。不但在手臂向前擺動時可以順勢踮腳並提拉雙手高度，乃至手臂向下向後甩動之際亦可同時踮起腳跟並將手臂向後拉高。此一方法透過四肢及橫膈之同步運動，鼓動全身氣能，可以排除體內陳積之廢氣並使「氣能」充實於全身各部，有助於全身臟腑及經絡之調理。
- (六)、本法稱為提氣伸展法，不得以此遮蓋或取代「命功鍛煉法」。

### 三、提氣轉椎：調整尾閭、安定氣場

(一)、尾椎骨位在人體脊椎結構中線之底端，就氣功角度觀之，尾椎機制對人體的「氣能」具有「收、發」之雙重功能，經驗豐富的氣功學者利用尾椎與全身連結關係，透過氣的「收、發」作用，可以影響全身臟腑、神經、血管乃至汗腺、淋巴等組織之運作，達到自我調理的功能。



(二)、如果尾椎部位遭受傷害，形成壓迫扭曲等狀態時，對於脊椎作用必定產生影響，但由於其位置隱密，很難進行自我調理。

(三)、筆者在實做體驗中發覺可以經由抱腿、提氣、頂腰、扭轉之動作，牽動尾椎產生剪刀作用，而達到調理之功能。

### 四、提氣順腰：順暢薦骨、排除瘀結

(一)、人體的「薦椎」在「腰椎」之下，「尾椎」之上，是日常活動中較難運動的部位。由於運動量不足，薦椎骨的毛孔會逐漸阻塞造成氣血流通困難，得不到養份與氧氣支援的骨頭與神經會慢慢鈍化，進而向上牽制腎臟並向下拉扯坐骨神經形成緊繃狀態，使人腰痠背痛，無法久坐。每每靜坐不到三十分鐘就會感到痠麻難耐，究其原因大多是因為薦骨阻塞壓迫週邊神經所致。

(二)、按壓左右腰部後方之下約三指幅，距脊椎兩側約二指幅處可以找到薦骨痠麻位置，熟悉經絡者直接從膀胱經的四髎穴取位。

(三)、攔腰風的傷害：「攔腰風」傷害之形成，大多由於腰椎與薦椎遭受風寒所引起，尤其以薦椎受寒之後排除困難所引起的干擾為最；嚴重時影響行動，不但氣血傳輸受阻，使人不耐久坐，乃至彎腰轉身皆受牽制。筆者曾經親身遭受此一傷害，運用打坐調理與煉功修復歷時百日才完全化解。



(四)、在廿字氣功二段功法的鍛煉中發現「提氣順腰法」可以迅速有效處理攔腰風所引發的傷害，以每日早晚兩次為之，將近半個月左右即可調復。

(五)、利用睡前、醒後的時間，將身體平躺在床上，兩腳膝蓋向上彎曲，以腳掌平踩床面。

(六)、運用腰力將腰臀提高，雙手握拳，拳心朝下，放在床板上，輕放腰臀，使腰下之痠痛點搭接中指指根，適當調整腰臀之壓力。

(七)、左右扭動，或上下提放腰臀，利用腰臀之重量壓迫中指指根形成按揉效果，並隨時調整腰臀之壓力。



(八)、按揉結束後，以手指或掌心撫揉痛處，以利氣血流通。

(九)、薦骨氣塞會牽引肩井膏肓及膝部血海神經，應配合按揉舒解。



## 五、提氣騰舉：搏集氣能、激提身心

(一)、「骨氣」是維持人體健康的重要因素，骨氣不足時身體會逐漸萎縮影響行動，也容易摔倒，造成傷害。

(二)、坊間營養業者為對應此一症狀推出許多產品，但以氣功角度觀之，最重要的還是「煉氣健身」。如果「氣能」不足，人體不能進行自我修復功能，不論使用任何產品進行補充調理，都無法維持長久效應。

(三)、自我測試骨氣是否充足的方法，除去儀器檢驗之外，可以運用或練習「提氣騰舉法」以行鍛煉與增強。

(四)、平坐地面，雙手向前，手臂交叉伸直，掌心相向，手指相扣。

(五)、雙手向內收起，停於胸前，再將雙手向前伸直。

(六)、心肺與肩頸之氣脈不通者，操持此一動作時，雙手緊繃無法伸直，全身之「氣能」無法交流互動。

(七)、氣納丹田，藉氣使力，身軀向上騰起。

(八)、氣脈不通、氣能阻塞或脊椎神經受傷者無法完成此一動作。

(九)、年老氣衰、骨氣不足者切勿逞強測試。

(十)、自我測試時應注意防滑，並避免氣力不濟向後翻倒。

【提氣騰舉示意圖】：

上左：平坐，雙手交叉反握。

中左：反拉雙手向前伸直。

下左：衝舉。

上右：雙手向內收。

中右：氣納丹田提氣騰起。

下右：完成。



## 六、提氣彈跳：和合氣力、振動充電

- (一)、「氣」是生命的要件，也是能量運化的基礎。年輕氣盛所以生意盎然體力充沛，不懼外來的沾染與侵擾。年老氣衰所以氣力不足舉止乏力，無法抗拒外力影響與傷害。氣衰的結果是體能耗弱運轉失常，體內廢物堆積而無法排除，致使累積發酵轉為毒素，侵蝕細胞而致癌，最後終結生命。
- (二)、本教自然無為法的修煉以「性命雙修、形神兼養」為要旨，強調「靜坐時不在肉體下功夫」，是無上的修行心法。但少數同奮擅以「無為法」遮蓋一切修行功法，以為靜坐可以凌駕一切，由是藐視在肉身實修的功夫。師尊曾經告訴光我「修道人要知道冷暖」，直接表達師尊在修行上務實的一面。師尊在每日晨起進入光殿靜坐之前，會在「無為居」站樁甩手進行命功鍛煉。從師尊每日甩手，以及早晚各五千步的「跑路」運動來看，肉身的保養與鍛煉才是「性命雙修、形神兼養」的前提。
- (三)、「氣」是人體各類組織的共通元素，廣義的「氣」通達十方三界。煉氣是修行人不可或缺的功課。我們所熟知的「氣」除了「心理上、觀念上」的正氣之外，更重要的是實質上與「身心靈」和合為一；不只是一種概念，而是真正具有能量的正氣。筆者曾經在一場臨終病人的最後時刻裏，體會「理念上的正氣」與「實質上的正氣」在臨界生死時的功能差異；<老先生被安置在大廳的榻位上，事業及工作上各有成就的兒孫們跪滿榻前，個個相貌堂堂，氣宇軒昂，滿臉正氣，但眼看著老先生面臨生死的最後掙扎，大家只能面面相覷，不知道他在生命的最後一程裏需要的是甚麼？更不知道如何協助他跨越生死、解脫病痛。深受老先生數十年「生育、養育、教育」之恩的兒孫，面對老人臨界陰陽的煎熬，雖然近在咫尺卻沒有人知道如何扶她一把，助她一臂。光我繞過病榻，提起正念，請光傳氣，雙手掌心分別從老先生的頭頂與心臟部位進行照拂，老先生感受到炁氣能量的傳輸與接轉而

停止喘氣，不一會兒功夫，安靜的止息離去。>。(民國 93 年中秋前两天，雲林縣麥寮鄉，許姓人家) 世間萬有，唯一氣所化。修行人不事煉氣，於生死無益。

(四)、提氣彈跳的作用起自「氣貫全身的共震效應」。在練習「提氣踮腳」與「提氣伸展」之後，氣脈與肉身之間的感覺日益明確。偶而覺得身上某個部位不適時，透過對人體經絡的瞭解，運用「按揉」「推拿」等方法自行提氣調理，竟然也有出乎意料之外的改進，尤其經過「提氣轉椎」「提氣順腰」等方法減除陳年累積在尾椎與薦椎的緊蹙悶痛之後，靜坐不再痠麻，炁功服務時沒有肉身的牽制，身心融合，可以體會到「無形應化、有形配合」的真正覺受，發揮「天人合力」的功能。



(五)、提氣彈跳時，選擇在堅硬的地面上，以「空手赤腳」方式進行為佳，跳動時只以「前腳掌」著地，避免腳跟碰觸地面，不須任何器材工具，只要空氣流通，隨處可行。每次跳動以腳掌能夠彈離地面即可，不必強求彈起之高度。彈跳力量來自身體「內氣」的壓彈作用，不靠筋骨肌肉的拉抬，也不必刻意彎壓膝腿以加強氣力，內氣的密度愈高就愈能持久。

(六)、彈跳要配合呼吸，採取鼻吸鼻呼之方式可以防止口乾舌燥，以二吸三呼為原則。在二吸三呼之際如能同時放寬身心默唸廿字真言，不但有接引天地正氣的效用，更是最直接的有氧運動。跳動次數的多寡及時間的長短以循序漸進為原則，但以心平氣和呼吸順暢為首要。初學階段能夠默念廿字真言 5 遍，一字一跳，即能同時跳動 100 下，所需時間約為 36 秒。每天使用 3 分鐘彈跳 500 下，可以激發體內的動能。疲憊狀態及坤道天癸時間不宜，心肺功能不佳者應自行斟酌，安全為主。

(七)、依據經驗，提氣彈跳對於下列狀態具有協助作用：

「活化神經」「喚醒細胞」「刺激骨骼」「融通氣脈」「解瘀通氣」「調理臟腑」「淨化身體」「協助蠕動」「去脂減重」「排氣排便」「震動淋巴」「輸通血管」「化除陰濁」「內傷沾粘」「胸肺鬱寒」「自我充電」「排除靜電」「平衡氣壓」「接引正氣」「釋放悶氣」

(八)、彈跳更可以充分而平衡的增強體內的熱能，以轉化寒濕之氣，對於近代醫學研究發現「體內熱能達到一定程度時，對癌細胞的化解有利」的理論具有實質作用。依據實修體驗，久煉之後可以發揮身體自律自節的功能，有助於自我雕塑體型、調整體重，對身心靈的調合有利。提氣彈跳可以為身體開創一條活路，對上連結天地正氣，對內發覺隱藏的病情。在氣能充滿、氣熱流轉的環境下，察覺將發未發的病根，據此以配合醫療更有事半功倍之效。

(九)、早晨在樹林內彈跳對於芬多精的吸收有利，赤腳接觸土地進行彈跳有助於體內靜電的釋放，讓人神清氣爽。但膝關節退化或受損者不宜貿然實施，以免土地的濕氣浸染腿部。可以採用較為柔軟的方法，改做一段功法延伸的「踩腳法」。

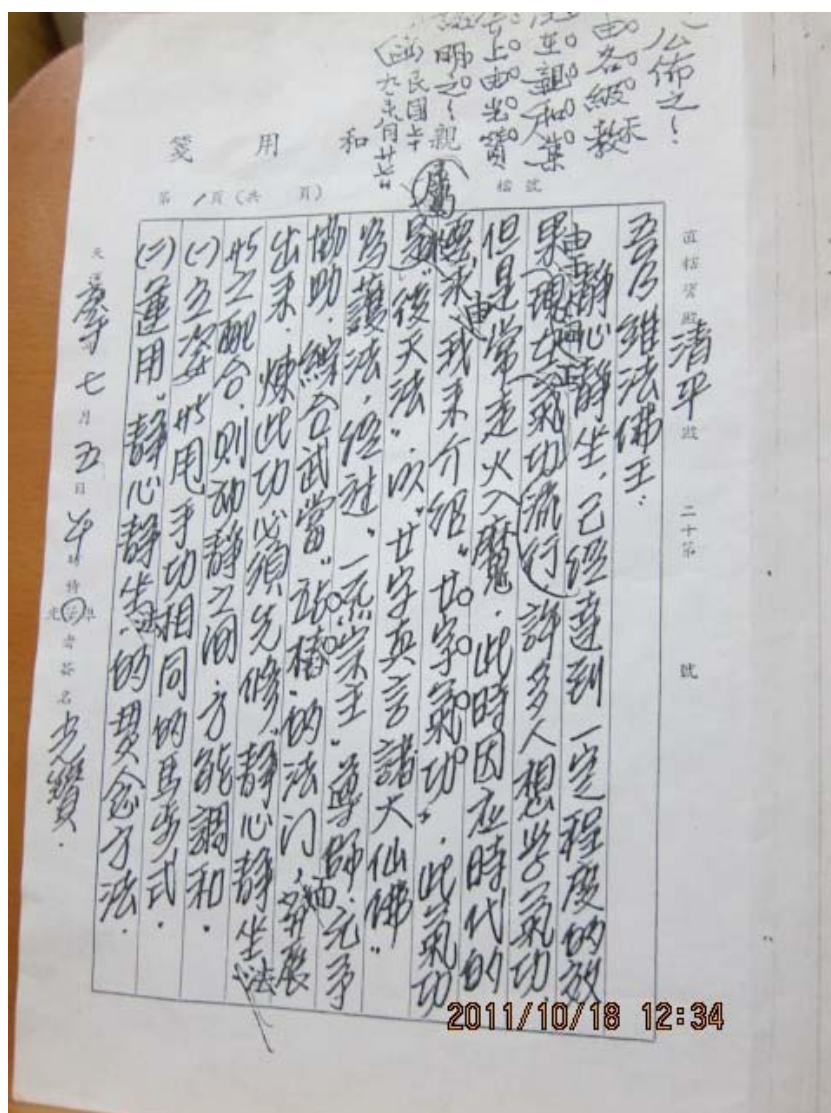
(十)、提氣彈跳法是二段「意氣合一」延伸功法的總結，也是進入三段「神氣交泰」的必要途徑，彈跳後再以提氣伸展法將其氣能勻佈全身，或儲於丹田，可以調整體質，配合五門功課之修煉更能改變氣質，提昇靈質，成為自救救人的資源，更是三段延伸功法「掌氣救人法」的基

礎功法之一。練習提氣彈跳法有成者，運用念力引動氣能，可以強健身體。廿字氣功早期聖訓提到「可以形成護體磁場」，即與此鍛煉有關。

### 伍、結論：學習廿字氣功的目的：「自救救人、自渡渡人」

- (一) 維法佛王聖訓指示：煉氣及煉靈。
- (二) 轉化體質、改變氣質、提昇靈質。
- (三) 增強免疫排毒功能形成護體磁場。
- (四) 煉至純熟可以運用掌氣自救救人。
- (五) 炁氣相融之後可以配合天人炁功。

諮詢信箱：[guangwo@yahoo.com.tw](mailto:guangwo@yahoo.com.tw) \ yahoo部落格 <廿字氣功光我研究室>





天人親和用箋

頁(六)

稿

直格寶殿

殿

二十

號

用廿字真言急沉暗輪。日久成執。丹田生熱。乃乃氣透四肢。

(三) 待氣至丹田。運透四肢。此時可以兩掌下垂。慢慢上舉。不高於胸中。隨中之以。掌由面下。轉為向外。如此收復經末。不可急燥。呼吸收牙自然。不必運氣用意。

(四) 此煉功法。為後天功天也。天人互功之先。天法。差別很大。惟廿字氣功。可以做为天人互功之先修法門。

(五) 氣收式：  
煉天人互功。為天人互乘。煉廿字氣。

2011/10/18 12:34

天運  
年  
月  
日  
時  
分  
秒

天人親和用爻

第3頁(共4頁)

松武

直結潭賦

賦

二十第

賦

切。必夜日日有恒。修煉時節。可以自  
 利。撒空。然以空氣清爽。心平氣和  
 之時。為宜。氣收之時。雙掌緩緩下  
 垂。自自然然。依乾坤捫心。合掌不  
 式。放置下腰丹田之上。至舒暢則止。  
 此。甘字氣功。可以此。用手功。相輔相成  
 煉。至純。然。掌氣。可以自救。救人。亦  
 為。修習。先天。天人。不功。之。進階。  
 心。障。外。有。調。但。顯。不。明。自。之。外。之。以。清  
 光。總。貫。解。說。如。者。  
 此。不。

天正身七月五日

2011/10/18 12:35