

# 廿字氣功第一階段及延伸功法研修專案報告

王啟清（光我）\*

天帝教天人炁功院研究員

## 廿字氣功研發大要

廿字氣功於民國 79 年 7 月 5 日由維法佛王無形傳示

師尊指示光我修煉分為四個階段 30 年不得有一日間斷

第一階段「煉氣健身」2 年（80 年-82 年），延伸功法為「搏氣自救」

第二階段「意氣合一」4 年（83 年-86 年），延伸功法為「提氣彈跳」

第三階段「神氣交泰」8 年（87 年-94 年），延伸功法為「貫氣救人」

第四階段 16 年（95 年-110 年），功能與效應尚在研發中…

---

\* 王光我基本資料：民國卅七年次，師尊侍從長三年四月，修習廿字氣功二十年，貫氣服務 17500 人次  
天帝教榮譽開導師，天人炁功院研究員，yahoo 部落格關鍵字「廿字氣功」

當前修煉狀況：每日煉功靜坐二小時，仰臥起坐一次一百下，一階搏氣運動每日約十分鐘，二階提氣彈跳一次 2000 下，三階貫氣服務每月約 250 人。



# 廿字氣功第一階段及延伸功法研修專案報告

王啟清（光我）

## 廿字氣功研修報告（一）

### 廿字氣功第一階段研修報告

#### 壹、前言

廿字氣功傳自無形，在人間起修，其修煉之方式異於傳統，世上並無類似功法可供比對。在師尊指示全程實修四個階段三十年（民國 80 年-110 年）尚未完成之際進行全般論述難免偏斷之嫌，由是乃以研修報告方式，謹就原始聖訓所指「煉至純熟掌氣可以自救救人」之精神，擇其第一階段功法「煉氣健身」及其所延伸之〈搏氣自救法〉先行提陳。至若第二階段「意氣合一」與第三階段「神氣交泰」之名稱均經師尊同意與無形核定，其所延伸之〈提氣彈跳法〉與〈貫氣救人法〉均已融入日常修習定時鍛煉並隨機運用，只緣適當時機再行公佈。其第四階段之功法（民國 95-110 年）目前仍在摸索中，有待持續研發。

#### 貳、第一階段功法研修經驗摘要（廿字氣功修煉方法如附件二）

- 一、出現排毒情況：修習廿字氣功滿月之後，氣熱從丹田流注雙手，掌心及手指皆感熱氣充滿。將近百日之時手臂遍出紅疹，試以消炎藥膏塗抹不但無效反而延生水泡，搓揉破皮之後更引發騷癢。經人指點以酒精輕擦患處後任其風乾，紅疹與水泡即逐漸消失。此一狀況在第一年間每隔百日連續出現三次，爾後時距逐漸拉長，逾第二年後不再出現。
- 二、全身痠痛反應：廿字氣功之修煉，除儲氣於丹田以司溫養之外，並未採取古人循行經絡氣脈以為導氣之途。但修煉之後全身痠痛卻沿經絡而起，尤以腰椎、髌骨及坐骨部位尤甚。除補充鈣質與膠質等營養之外，並以雙掌搓熱後直接敷於患部，藉內氣與熱能之傳導以疏通神經氣血，發覺對痠痛之調理有利。

- 三、氣能運轉出現空窗期：修煉一年之後，氣能逐漸平穩感覺內氣收斂身心輕盈，但隨後發覺氣能瀰漫全身但卻無法凝聚；鍛煉初期的氣滿狀態消失，彷彿身陷無著之境，迴手及止息溫養之際感覺氣能空虛無法轉運，經加強甩手鍛煉約一個月後逐漸恢復。
- 四、舊傷復發與自我療復：源自少年時期喜歡憋氣潛水所引發的偏頭痛與肺部悶傷等現象在學習靜坐之後雖然逐漸隱去，但鍛煉氣功之後又再度復發。在第一階段鍛煉將滿二年之際，提聚丹田熱能匯入患部進行溫養之後逐漸痊癒。隨後試將此一方法運用於身體遭受撞擊、壓傷及寒氣傷害之部位，發現均有調復功能。
- 五、不自覺的踮腳動作：煉功之後「氣能」逐漸充實，由丹田延向手腳以至全身。除於鍛煉之時腳跟不自覺提起，以至形成經常性的踮腳煉功之外，平日活動乃至祈禱跪拜之際亦常在無意中踮腳站立。此後發現踮腳站立時間之久暫不僅可以作為氣能強度之指標亦為進入第二階段鍛煉之必要成就。
- 六、氣罩的形成與作用：氣能充實之後於靜態環境中常有氣罩覆護之感覺，雖未提氣運轉卻能察覺周身氣場之存有，由是對周遭氣場之感覺日趨明顯。在動態狀況之下，如散步、站立之時則會自然提運雙手實施甩手運動，並連結踮腳動作合而為一，此時感覺身體與大氣融合重量減輕，可以懸浮雙腳四趾，僅以拇趾趾腹著地站立甩手，由此延伸出〈搏氣自救法〉。（如報告二）
- 七、第一階段功法不能支援天人炁功：修習第一階段「煉氣健身」功法期間，曾經多次在執行天人炁功服務時啟動氣功內氣，企圖測試其能支援天人炁功之程度，卻發覺在炁功狀態中的廿字氣功「氣能遲滯、使不上力」，甚至有暈眩及身體重心不穩之現象，如再強行試作則感覺胸肺壓力增大、呼吸沉重。惟事後詢之於接受炁功服務之求助者則不覺有任何異象。由此得知聖訓（如附件一）所示「廿字氣功可做為天人炁功之先修法門」及「亦為修習先天天人炁功之進階」所指之功能不在初期鍛煉階段展現。
- 八、修煉廿字氣功對靜坐調理有益：以身心平衡氣血舒暢所致。

### 參、結語：

煉至純熟掌氣可以自救救人」為聖訓所示修煉廿字氣功之重要指標，唯第一階段功法旨在自救，至於救人則有待後續。

## 廿字氣功研修報告（二）

### 第一階段延伸功法〈搏氣自救法〉

#### 壹、前言

廿字氣功第一階段功法以「煉氣健身」為主旨，依原始聖訓所示「煉至純熟掌氣可以自救救人」之旨意，第一階段功法之修煉雖未達救人之功能，但已具有「自救」之作用。

#### 貳、搏氣自救法之演化（註：「搏」音「團」，結聚之意）。

- 一、儲氣：廿字氣功第一階段功法之鍛煉須將「氣能」儲存於臍輪（丹田）以資溫養，用以隨時調理並支應身體所需。
- 二、踮腳：修煉日久「氣能」自然蒸化而充滿全身，修煉時腳跟自動上提，以踮腳方式站立煉功。平日活動乃至祈禱跪拜之際亦常不自覺踮腳站立。
- 三、踮腳甩手：踮腳煉功對氣密之聚集有利，「氣能」上手之後，雙手掌氣自然聚集，煉功後常以甩手方式將之化解，而踮腳甩手之功法由此出焉。
- 四、氣能交感：踮腳甩手之餘，試將雙手平胸環抱或相對成太極或撫於丹田或擗於腰後，或上舉朝天，放寬身心體驗大小宇宙氣能交流及氣場傳佈之感覺。
- 五、搏氣成場：踩動雙腳並鼓舞雙手，以意念結聚全身氣能進行搏氣鍛煉，對神經氣血之活化有益，持續練習後成為「搏氣自救法」。
- 六、搏氣自救：練習日久「氣能」的聚發功能自動形成，可以運用意念將氣能傳導至全身各部位，用資調理或整補。

#### 參、搏氣自救法之功能

- 一、踮腳：提高氣密，加強耐力、化解壓力、強化筋骨、疏通經絡、消除痠麻，集中念力、治心神散亂，為煉氣煉神之張本。
- 二、踮腳甩手：鍛煉心力、激發內力、培養平衡力、發揮內聚力。
- 三、踮腳環抱：連結大小宇宙、與天地合一、感應虛空有無。
- 四、踩腳：
  - （一）促進氣血流通，赤腳練習可以消滅靜電，排除寒濁雜氣。
  - （二）活動筋骨，清除臟腑內外之沾染以利於能量傳導，對生理泌尿及排泄功能有益。

(三) 利於膝關節活動，增進「關節液」之分泌與吸收，防止膝蓋腫脹磨擦，增強腿部活力。

(四) 激發並守護內氣，促進氣能運轉避免散逸。

五、踩腳甩手：增進身心協調，利於全身氣血之流通。

六、搏氣成場：開通全身脈氣，感應無形能量、形成保護作用。

## 肆、搏氣自救法之要領與目的

一、限制：不分男女老幼，不限場地時間，不須藉助任何工具。

二、呼吸：順乎自然，及其「意氣合一」，則自知內氣運作之妙。

三、要領：身心一體、神與氣合。

四、方法：融通人體「先天秉賦之氣、飲食榮衛之氣、口鼻呼吸之氣及念力接引之正氣」使之合一而自然運用。

五、目的：身心柔軟反應靈敏，進而煉氣煉靈。

## 伍、身心柔軟之自我檢查

以「反手拉」、「坐立起」動作檢測肩背沾粘及全身氣力運用是否正常。『示範』

## 陸、調理與輔助方法

肩臂開合、提肩吸氣、蝴蝶拍。『示範』

## 柒、結語

水力發電之原理早為世人所熟知，但運用人體結構融合體內水分與氣力以發揮功能則鮮少有人從事。其實透過「氣與水」的結合運作，人身不僅可以發揮「唧筒、幫浦」之功能以資自我調理，及其修煉純熟更可發揮「渦輪、引擎」之作用以廣增效益，至其如何實踐聖訓所示用於救人，則有待後續鍛煉與研究。

## 附錄：廿字氣功研發大要

### 一、廿字氣功研修報告附件（一）

#### 廿字氣功原始聖訓

天運庚午年七月五日侍筆光贊

吾乃維法佛王

靜心靜坐已經達到一定成度的效果，由于人間現在流行氣功，許多人想學氣功，但是常走火入魔。此時因應時代的要求，由我來介紹「廿字氣功」。此氣功是屬於後天法，以廿字真言諸大仙佛為護法，經過一炁宗主導師允予協助，綜合武當「站樁」的法門而發展出來。煉此功必須先修靜心靜坐法與之配合，則動靜之間方能調合。

- （一）立姿與甩手功相同的馬步式。
- （二）運用靜心靜坐法的貫念方法，用廿字真言意沉臍輪，日久成熟丹田生熱，方可氣達四肢。
- （三）待氣至丹田運達四肢，此時可以兩掌下垂慢慢上舉，不高於胸中臆中之穴，掌由面下轉為向外。
- （四）如此反覆往來不可急燥，呼吸順乎自然不必運氣用意。
- （五）此煉功法為後天功夫，與天人炁功之先天法差別很大，惟**廿字氣功可做為天人炁功之先修法門**。
- （六）氣收式：煉天人炁功為天人交泰，煉廿字氣功必須日日有恆，修煉時節可以自行擬定，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的合掌方式，收至下腹丹田之上，至舒暢為止。
- （七）廿字氣功可以與甩手功相輔相成，**煉至純熟掌氣可以自救救人，亦為修習先天天人炁功之進階**。
- （八）有關細節如有不明之處，可以請光贊解說。

此示

師尊於民國七十九年八月廿七日批示：

- 一、公佈之！
- 二、由各級教院在親和集會上由光贊說明之。

## 二、廿字氣功研修報告附件（二）

### 廿字氣功第一階段講解及示範

王光我整理

#### （一）廿字氣功簡介

- 1、廿字氣功之無形法源：由維法佛王主持、廿字各主宰及廿字仙佛為護法，並蒙一炁宗主允予協助。
- 2、聖訓指示廿字氣功之功用：練至純熟掌氣可以自救救人，為修習先天天人炁功之進階。
- 3、廿字氣功與一般氣功之不同：傳自天界、有仙佛護持、兼具煉氣煉靈之功用。
- 4、學習之條件與限制：
  - （1）具有基本靜坐常識或經驗。
  - （2）對廿字真言能信受奉行。
  - （3）初學須在有廿字教化之場所爾後之練習則無場地之限制。
  - （4）須經天帝教權責單位核定之人員，依一定之程序負責示範講解；未經奉准之人員不可私自傳授。
  - （5）高血壓、心臟病患者及神識不清者暫勿練習。
  - （6）未皈依者，需就廿字真言中，任選二字做為練習之指導。
- 5、注意事項：
  - （1）練習時要保持心性平和，切勿急燥。
  - （2）飯前、飯後三十分鐘內，不宜練習。
  - （3）行房漏精之後，練習廿字氣功，如發覺有脈氣虛弱，無法聚氣於丹田時，則以溫養調身即可，不宜迴手運氣。
  - （4）酒後、疲勞、散神之際不宜練習。
  - （5）防地濕避喧雜。可在廿字匾前練習，不可在光殿中鍛煉。
  - （6）坤道懷孕及天癸期間不宜練習。
  - （7）本功法由無形傳授，學人可以相互研討，不可私自傳授。

#### （二）廿字氣功第一階段練習功法說明

##### 1、定心

- （1）自然站立雙手捫心，深切懺悔改過，以消除內心之陰影。

(2) 懺悔後仰首向天默禱，請求維法佛王，廿字主宰（二位）

（以自己選定的為主），廿字仙佛加持護佑。

默禱詞如：弟子00在此練習廿字氣功，祈請維法佛王、某字主宰、某字主宰、廿字仙佛加持護佑（禱詞以三遍為宜、每遍中間默念廿字真言一遍）。

禱畢，默誦廿字真言三、五、七、九遍使心靈澄清後將手放下。

## 2、定身

(1) 自然站立：寬腰、兩腳打開與肩同寬、腳尖平行。

(2) 全腳掌抓地：重心微移於腳後跟，腳趾向上翹，當腳心貼地時，重心向前移，使腳掌如車輪滾地般密接於地，腳趾順勢緊扣地面、重心落於兩腳間，小腿放鬆，膝蓋保持彈性，大腿放鬆，以「氣力」抓地。

(3) 提肛，收陰，寬小腹。

(4) 背脊自然伸直，雙手下垂，呼吸細長慢勻，導氣進入臍輪（丹田），舌尖輕接於上齶，兩眼平視。

(5) 定身過程中仍不停默唸廿字真言以定心。

## 3、修煉式

(1) 默唸廿字真言，以廿字真言接引天地正氣，從頭頂逐字導入臍輪（丹田），使天地正氣、呼吸氣在體內溫養發煖。此後不論進行任何動作均應持續默唸廿字真言不停。

(2) 感覺小腹發熱並感應於手腳末梢，至雙手掌氣左右相應時，沉肩寬腰，依氣能之感應及意念之導引，將雙手向前向上提起，至將與肩平之際緩緩翻掌使掌心朝前成雞爪狀。指尖不超過肩膀高度，掌根不超過心臟頂部。

(3) 雙手自然向下向後收，於距離身體十五公分時身體微向前挺同時雙手向兩邊腰側收回，順勢導氣匯入臍輪，雙手手掌分別停於腰側，手掌微微向上仰約30-45度。

(4) 停止呼吸，使天地正氣與呼吸氣在臍輪（丹田）內溫養約二至三秒鐘後，雙手再緩緩向下推放，同時恢復呼吸，配合雙手下放之勢使在臍輪溫養之氣向腹腰以下推進，在雙手將垂直之前，再自然上提，繼續翻掌旋繞。

(5) 每次練習時間以三十分鐘為適宜，如因故中止時，其練習時間少亦不能少於十五分鐘。

## 4、收功

(1) 依雙手向下推放之勢，順勢向小腹前緩緩交疊，使雙手掌心對正丹田，然後沿著任脈，徐徐上昇至捫心位置，心中仍不斷默唸廿字真言，並持續導引呼

吸氣及天地正氣進入丹田。

- (2) 默謝維法佛王、二位廿字主宰、廿字仙佛之加持護佑（三遍為宜，每遍之間默唸廿字真言一遍）。
- (3) 默唸廿字真言，雙手徐徐下放，止於小腹，使掌心與丹田相應，將掌心餘氣導入丹田，任其自然運化後再分開雙手，恢復自然站立姿勢，從頭至腳由上而下逐一放鬆並活動之。
- (4) 如時間充裕，宜加做甩手運動，以行命功之鍛煉。

附註：收功只是停止人為的氣功意念與動作而已，至於大宇宙能量在人身小宇宙的自然運化並未因此而停止。

### 三、廿字氣功研修報告附件（三）

#### 廿字氣功重要記事

王光我整理

#### 壹、傳法過程

- 一、79-08-24 陰曆七月五日，維法佛王聖訓傳示廿字氣功。指明「煉至純熟掌氣可以自救救人」。師尊於 79-08-27 批准「公佈」。
- 二、79-10-04 中秋節次日，鐳力阿道場清明宮天人會談中，無形指示責成侍從長王光我研發廿字氣功。會談結束後，師尊召見光我交付聖訓，指定研發任務。
- 三、79-10-25 光我檢呈「廿字氣功說明」及「簡易問答」，經維生樞機審查後轉呈，奉師尊批示：「先請維法佛王審議示覆」。
- 四、79-10-29 維法佛王降示對「廿字氣功說明」及「簡易問答」之無形審議意見，案經師尊批示：「交光我遵示增列，公佈。」
- 五、80 年中秋之後，光我全心投入實做研發，利用各種時機巡迴全教進行宣導示範並在各項教育訓練課程中講解推廣。

#### 貳、研發過程

- 一、81-02-27 師尊指示光我赴全省各地教院為全體開導師示範講解，並於 3 月 19 日在計劃書上批示：「妥慎實授」。全案於八月四日執行完畢，以專案簽結。
- 二、81-08-25 師尊在光我簽呈《對各開導師專案示範記錄暨建議事項》之報告上批示

- ：「若有機會，可在 8 月 29 日候補師資座談會及 8 月 30 日第一、二、三次師資暨高教班聯誼會當場表演擴大影響」。
- 三、82-08 月師資高教班第四期天極行宮閉關期間，學員建議增列廿字氣功講解與實做課程，經承辦單位呈報師尊同意後，由光我在天人大會堂講解示範 2 小時。
- 四、82-09-08 光我於修煉二年之後，提呈廿字氣功基礎篇第一階段功法，全文二萬餘字，經維生樞機轉轉呈師尊核示。
- 五、82-09-22 師尊對光我呈文批示：「本教靜心靜坐法是以廿字為主，想像每一字降至臍輪，即不用意順其自然！而今廿字氣功與靜心靜坐法有不同之處，目前自應暫緩公佈、從長計議」。
- 六、82 年 10 月於鐳力阿道場無為居面見師尊，提出「靜坐是靜坐、氣功是氣功」的說法，師尊答說：「我就等你這句話」。除同意光我繼續鍛煉外，並應允於第五期師資高教班集訓期間為光我印證第二階段功法。
- 七、82 年冬，光我向師尊提報廿字氣功第二階段功法要義為：「意氣合一」，奉師尊同意並指示廿字氣功分為四個階段，第一階段鍛煉時程為 2 年（80 年-82 年），爾後各階段鍛煉時間「倍增」。意即第二階段 4 年（83-86 年），第三階段 8 年（87-94 年），第四階段 16 年（95-110 年）總共 30 年，不能一日間斷。
- 八、82 年底，師尊指示光我在樞機團開會時示範講解，因當天會議時間過長，暫緩。
- 九、83 年初，師尊分別徵召光鵬、光診、光驚、光我四人，親自測試天人炁功。完成測試後當天下午三點 師尊要求阿內同奮齊集大同堂，親教「單邊灌氣法」---左手對左手貫氣時，以右手搭接求助者左肩膀同時灌氣，換邊時仍依同一要領。當時師尊告訴大家：「今後可以採用這種方式為人灌氣」。師尊當天親教的單邊灌氣法即為光我當天受測時所使用之功法。
- 十、85-01-17 為完成師尊於 82 年應許之第二階段「意氣合一」功法檢驗，光我簽請於鐳力阿道場以獨居禁語方式實行「百日閉關鍛煉」奉維生首席批准全案於 0206 日至 0516 日執行完畢。

### 參、八十五年百日閉關實修期間之重要聖訓

- 一、85-02-09 首席正法文略導師：「閉關一百天，本席於無形觀察，可分三階段-----否則恐肉體無以負荷，靈體無法提昇，廿字氣功之進階將無把握」。
- 二、85-02-15 首任首席使者：本席至為關切光我同奮於阿中閉關之事，也有幾點提醒於爾：「-----廿字氣功才能更上一層樓」。
- 三、85-02-27 首席正法文略導師：「廿字氣功與昊天自然無為心法是完全不同的脈絡

-----不要在氣感、知覺上下功夫-----」。

- 四、85-02-28 首任首席使者：「光我同奮乃是有心人，求好心切，想一次完成廿字氣功之進階，然修道最忌急燥」
- 五、85-04-27 光我在閉關實修至第 81 天時，依照原定進度提呈廿字氣功第二階段功法報告，呈請無形審議。
- 六、85-05-03 先天一炁玄靈子審覆第二階段功法。

#### 肆、百日閉關後之重要記事：

- 一、85-05-21 維法佛王：先天一炁玄靈子老前輩觀及光我同奮修煉心得甚為細膩，經過細部交換意見，有如下節各原則：「廿字氣功即在於煉氣及煉靈，惟如何能轉化為最淺顯之口語、文字，使之更具說服性，今後可為師資之基礎功法．．．光我同奮有必要捨棄目前已體證到的細微氣感，才有助於第三階段進入『氣我一體、神氣交泰』的境界」。
- 二、85 年至 86 年間，人間對廿字氣功發展與定位問題，人言人殊無法定論。86 年 7 月，師母證道大典結束後，光我辭職返鄉閉門自修，以個人之力繼續研發任務。
- 三、87 年 3 月維生首席蒞臨光我住處，攜回光我多年研究資料，返回鐳力阿道場清明宮，呈報無形，請求認證。
- 四、87-03-25 維法佛王降示：吾等針對維生首席為本教廿字氣功之歸屬與定位-----邀集多位先天大老與上聖高真審慎研議---「將廿字氣功歸入廿字系統的發展體系，配合靜心靜坐靈活運用，如此種功效能能夠展到極致者，得以銜接至『天人炁功』體系，進入炁療系統，自渡渡人-----廿字氣功的師資培育等，必有助於靜心靜坐班未來的發展新氣象」。
- 五、87-03-25 首任首席使者：廿字氣功與甩手功有相輔相成之妙---本席亦以為由王光我同奮負起教授廿字氣功之專責，並予培育講師（含教授），甚為適當。
- 六、87-03-25 維法佛王：傳授廿字氣功之人選，確可由王光我同奮擔任。

#### 伍、廿字氣功之重要決策與執行

- 一、85 年奉維生首席指示，於第五期師資班閉關期間，講解廿字氣功班 10 小時。
- 二、88 年春節特訓班在鐳力阿道場集訓期間，維生首席指示：以台灣省掌院及台中縣初院為實驗，將廿字氣功納入靜心靜坐班課程，進行評估；並由光我同奮進行全省講演示範。光我同意以兼職身份擔任天人炁功研究小組召集人之職務，繼續本研發任務。
- 三、88 年 8 月：傳道傳教班閉關集訓期間，維生首席指示：「辦理開導師廿字氣功集

- 訓」。本案原定於 9 月底實施，因 921 集集大震展延。
- 四、88 年 10 月 1 日：天人炁功研究學院改編為天人炁功研究組後，奉准將「廿字氣功」正式納編，與「靈體醫學」及「炁療實務」合稱三個分組。光我以炁研組召集人身份兼任廿字氣功分組組長。
- 五、88 年 10 月 15 日：修道學院詹光驚樞機通知：奉維生首席指示，將廿字氣功列為天人修道學院學員畢業前百日閉關主要修習課程。講解與實做共單 20 小時。
- 六、88 年 10 月 28 日：開導師養靈營正式實施廿字氣功講解與實做，為期二天。
- 七、88 年 11 月：光我應邀至美國加州掌院辦理天人炁功訓練，返台後維生首席電召光我進入鐳力阿道場，洽談派駐天安太和道場事宜，並指示以廿字氣功為對應天安實務必修課程。
- 八、90 年 3 月：應天人研究總院邀請，將廿字氣功納入大學部學程，授課十小時。
- 九、91 年 6 月 25 日（陰曆五月十五日）：天安太和道場平等堂光幕開光起用，同日開啟同濟殿無形養靈作業。陰曆七月一日及十五日光我歷經二次激烈陰陽衝擊，完成接轉任務，面報維生首席，奉示係廿字氣功健身煉靈之功。
- 十、93 年 2 月 16 日至 5 月 26 日：光我應邀支援美國西雅圖（主院籌備處），以百日時間進行廿字氣功第三階段密集鍛煉，發現掌氣能依念力聚發。
- 十一、93 年 12 月 31 日：光我於鐳力阿道場面報首席，以廿字氣功完成掌氣開發，並即將完成第三階段修煉，請示以鐳力阿道場進行「掌氣自救救人」實做，奉准。
- 十二、94 年 1 月 7 日至 1 月 14 日：光我兩度於鐳力阿道場以廿字氣功「掌氣救人」方式為同奮貫氣服務共 24 人次後，接受建議為避免與天人炁功不得接觸身體之規則相衝突，影響極院整頓天人炁功工作之推展，乃暫停進入鐳力阿服務。隨後為避免影響教內領導，光我辭去所有教職，獨力研發廿字氣功。
- 十三、94 年 7 月 2 日：依維生首席指示在鐳力阿對全教天人炁功代表簡報廿字氣功。會中奉首席裁示於中秋之前提報專案。
- 十四、94 年中秋節：光我依時提報「廿字氣功研發過程與展望」。
- 十五、95 年底全教開導師會議：維生首席宣佈光我調為榮譽開導師。
- 十六、96 年 6 月 24 日：光照首席邀約光我於鐳力阿面談，詢問光我回任教職意願。光我表示「廿字氣功在哪裏我就在哪裏」。
- 十七、97 年 4 月 20 日：光我在鐳力阿道場對維生先生貫氣實做卅分鐘，請求驗證檢測，時為廿字氣功貫氣服務第一萬零九人次。
- 十八、98 年 6 月 9 日：接受國際知名經絡與針灸大師軒轅教大宗伯陳怡魁先生之邀請於台北市進行貫氣測試，實做時間持續三小時。試後大宗伯對廿字氣功貫氣法給予極高之評價。

十九、98年9月29日應極忠文教基金會邀請，在當次董事會提報「天德套與廿字氣功研究室成立計劃」，全案通過並修訂天德套名稱為天人套。

二十、98年10月1日極忠文教基金會依會議決議邀請王光我及黎光蛻、蔡光晴三人分別擔任「天人套與廿字氣功研究室」研究員及副研究員。

廿一、98年12月20日光我於清水天極行宮向光照首席提報廿字氣功之回顧與展望，請求於中秋節（99年9月22日）前決定對廿字氣功的取捨。

廿二、99年9月12日極院在天極行宮召開弘教會議，光我與光照首席約定10:00時在天極行宮會談，就廿字氣功定位問題做成三點決議

（一）光照首席同意在極院天人炁功院設立廿字氣功研究機構。

（二）光照首席同意在適當時機於教內相關場合宣佈前項決定。

（三）對於光我建議將從廿字氣功延伸之健身功法在教內推廣乙項暫行保留。

廿三、接受第九屆天人實學研討會主辦單位天人炁功院之邀請發表廿字氣功研修報告。