

练功千日缘

缘起

我们短暂的一生若常遭病魔侵袭，那是件很不幸的事。所以，健康是很重要的，不过，一般人只把这句话挂在嘴边，鲜少热爱自己健康的人会每天大清早摸黑去做运动。学习返老还童呼吸法的功友就是属于早起一族的国人。想起我和这功法结缘的经过，那应是三年半前的事了。

蓦然回首，我练功已过千日。练功过程中的甜酸苦辣非一言能尽，但有一点是肯定的：那就是我的身体更健康，也养成早睡早起的习惯。

练功的苦与甜：

返老还童呼吸法易学难精；练功过程分四个部份。第一部份是动功，它共有十二式，目的是以哈气与压气来松筋暖身，第二部份是河车跑步运动，目的是通过口吸口哈的呼吸法，配合提肛瞪眼来转动河车（河车位於生殖轮与海底轮之间），目的是训练任督

二脉连结循环并藉此转动河车，以达到道家的炼气化精的效果，可把身体不好物质排出。拉河车是这套气功的重点功法。中国明朝名人高濂曾说：河车搬运迄，发火遍烧身，邪魔不敢近，梦寐不能昏，寒暑不能入，灾病不能侵。可见古人对河车运作的重视。气功的第三部份是收功。收功功法是以狮子吼与观音法门为主。收功目的是通过音波脉冲与振动，使身体细胞之间的磁波，产生高效能运行，让身体维持自然衡定状态，如此身体自然健康。气功的最后一部份是静功暖身及静功（瑜伽）共十三式，目的是放松筋骨肌肉，年长者因筋紧肌坚，做此功法时，可能会感到吃力。但静功对放松年长者的筋肌最为有效，尤其是做瑜伽身印，尽量做到位会对双臂的肌肉放松很有帮助。

返老还童呼吸法帮助许多功友改善健康的例子不计其数。在这里我要分享的是个特殊的回转反应的例子。在多年前当我在当兵时，在受训时腰背曾受过伤。因此，我在练功的开始阶段，身体曾经出现异常现象。那就是经历四次剧疼的经验。记得第一次剧疼是发生在开始练功后的第45天，那时我的右腰出现剧烈疼痛，曾有一次疼到不能弯腰穿鞋，这现象持续了19天才消失，第二次是坐骨神经疼，那是在练功后第70天，它一共疼了14天才慢慢消失。我的第三次剧痛是背疼，那是出现在练功后的第10个月后，它一共持续约一周。第四次剧痛是右腰疼。那是在练功后的第13个月，当时左脚中趾和右腰一起并发疼痛。但这也是最后一次剧痛。因为经过这四次痛的经历后，我的身体便很少再出现类似剧痛的经验。有学长告诉我这是一种回转反应的现象，是好事。

我常去的拉柏多公园 (Labrador Park) 练功场背山面海，景色清幽雅静，每天清晨五点半在晨风与



海浪声中练功真的是一种享受。我爱遥望那漆黑的大海，它如珍珠宝石般发出亮丽灿烂的光。之外，练功场的诸位发心的学长对功友们的教导与关照都是很诚恳与慈悲，令人印象深刻。而且，她们还时不时举办一些Potluck式的周末健康早餐会，为练功场生色不少。

上课的心得：

我在24-7-2010参加由蔡良安老师主讲的返老还童呼吸法入门基本功课程，我们在乌敏岛上上课。老师当时和大家分享的范围很广，依稀记得老师在上课所讲到的要点有：

- 练返老还童功对癌症病患者的康复有帮助。因为癌细胞厌氧，一般癌患者身体带氧量只有常人的一半左右。因此，功法中大量吸气与哈气有助身体出汗而改变体内的酸性。

- 人的骨髓非常重要，它可使人变年青。人如果脊椎液少时，就会衰老，而且造血功能也会衰弱下去，免疫系统也不好。人在早上五点时，造脊椎液功能最强，因此，练功时段选在这时最佳。

- 人会变得比较聪明是因为坤炉（丹田）有热时，气就会上到脑海，早上练功时，练上下丹田并加压，就能把任督二脉连贯起来，然后令气聚灵台气贯四窍（顶、意、神、总）。然而，学习和应用是两码事。能把课堂学到的知识应用到日常生活中并取得效果才是有智慧。因此，唯有努力学好功法，学以致用，才不会辜负老师们的一番苦心。

练功小经验

要练好这套功法，我个人认为要注意下列几点：

1. 遵照口诀式或标准的指示练：充分明白口诀很重要，因为功法的精妙就在口诀中。此外，也要去学习身体各个重要部位如河车；上、中、下丹田等的正确位置在那里？因为知其然而又不知其所以然，学习起来会事半功倍。

2. 注意身体的节奏：宇宙万物都有其独特的节奏律，而我们人体最明显的频率是我们的呼吸，因此，掌握好呼吸与气功动作的节奏与频率，以及学长们的口令节奏律，内外达到一致性时，我们才会体会到宇宙的节奏感，才会感觉到天人合一的境界。

3. 对自己要有所求：要求自己每天练功时都要进步一点点，如：把腰弯低一点点，把气闭长一点点。久而久之，自然会有所进展。我在练功初期的目标是：三到地，那就是做神龙摆尾时，手指碰到地；青蛙坐时，屁股碰到地；蝙蝠式暖身时，额头碰到地。当你做到这三个最基本的要求时，我们才能开始感受到练功的乐趣。

4. 在拉河车跑步运动时，专心投入口诀的指示，如：哈气、提肛、瞪眼三个动作一起在同一时间进行（三合一）。要令自己的觉察力清清楚楚知道你在做这动作，有如四念处的禅修。拉河车的精华是让阳气循著督脉上行，并与坎水逆流来产生口津，以打通任督二脉。

小结：

返老还童自从在2009年从台湾传到新加坡之后，开花散叶，造福不少国人。在此，我们得感恩创办人蔡良安与郑明瑛两位老师的发心和慈悲。许多练功功友不但个人健康改善了，也结了不少志同道合的益友。其实人与人相识是缘分。缘来时聚、缘尽时散。姑且不论相识日子是长是短，希望练功友们能惜缘。在此，我要感恩拉多公园的学长和功友们，因为有你们的陪伴才让大家感到每天的早晨是过得充实有意义，希望平安、健康、快乐永随你们身旁。

戴文雪

西一区拉柏多公园

