

仙道八段錦講義

2011. 09. 06

2014. 01. 26 修正

by 白光

功效：引天、地、日、月、陰、陽能量，使體內陰性、陽性能量融合，協助內氣通外氣，讓丹田迅速充飽能量及擴增丹田容量。

第一式：太極兩儀圓又圓(雙手動作)

雙手交錯將地氣上引，畫圓而上(吸氣)，雙手交疊屏氣，地氣與天氣融合後，畫大圓吐氣而下，翻掌，再畫一個小圓，與陰陽氣融合，放丹田(停氣)。

第二式：舞弄無限養龍珠(有左右動作)

在胸前成球狀，畫一個無限大符號(吸氣)，在胸前成球狀(屏氣)，壓氣入丹田(吐氣)，放丹田停氣融合。

第三式：風起雲湧輕轉腰(有左右動作)

左手往前畫大圓引月氣而上(吸氣)，右手往後畫大圓引日氣(吸氣)，雙手在頭上呈抱球狀，日氣與月氣融合後，右手往下、往前畫大圓而下(吐氣)，左手往下、往後畫大圓而下(吐氣)，放丹田停氣融合。

第四式：龍飛鳳舞戲龍珠(雙手動作)

雙手成麻花狀向上(吸氣)、雙手成握球狀(屏氣)，緩慢玩圓球向下(吐氣、停氣)，緩慢玩圓球向上(吸氣、屏氣)，雙手直接抱氣向下(吐氣)，放丹田停氣融合。

第五式：左宜右有腰轉盡(有左右動作)

雙手抱地氣起(吸氣)、手在胸前抱球(屏氣)，持續抱球向左向後轉(吐氣)，在後面停氣，轉正(吸氣、屏氣)，壓氣入丹田(吐氣)，放丹田停氣融合。

雙手抱地氣起(吸氣)、手在胸前抱球(屏氣)，持續抱球向右向後轉(吐氣)，在後面停氣，轉正(吸氣、屏氣)，壓氣入丹田(吐氣)，放丹田停氣融合。

第六式：左右逢源大迴旋(有左右動作)

雙手抱氣起(吸氣)、手在頭上抱球(屏氣)，左旋向下(吐氣、停氣)，右旋向上(吸氣)、頭往後仰(屏氣)，雙手直接抱氣向下(吐氣)，放丹田停氣融合。

手抱氣起(吸氣)、手在頭上抱球(屏氣)，右旋向下(吐氣、停氣)，左旋向上(吸氣)、頭往後仰(屏氣)，雙手直接抱氣向下(吐氣)，放丹田停氣融合。

第七式：雲淡風輕搓龍珠(雙手動作)

右手在陽，左手在陰，旋轉壓縮(吸氣)，抱球(屏氣)，壓氣入丹田(吐氣)，放丹田停氣融合。

右手在月，左手在日，旋轉壓縮(吸氣)，抱球(屏氣)，壓氣入丹田(吐氣)，放丹田停氣融合。

右手在天，左手在地，旋轉壓縮(吸氣)，抱球(屏氣)，壓氣入丹田(吐氣)，放丹田停氣融合。

第八式：日月合璧大圓滿(雙手動作)

雙手往前抱氣再往後抱球(吸氣、屏氣)，手往前放在腎臟、經帶脈滑至丹田(吐氣)，放丹田停氣融合。

註：

- 1、要不要墊腳都可以。
- 2、可以幻化成無限多式。