

大家一起動一動

——健元術與九轉功

見

宏法師在出家十年後，到空中大學修習營養學等課程，才瞭解自己過去在飲食烹煮、睡眠居住、醫藥衛生、運動養生上有很多的不足，健康因此一天天惡化。

除了立即調整飲食方法及衛生外，在運動上，見宏法師修習了易筋經、太極拳、九轉功及健元術，在持之以恆運動了五、六年之後，身體健康有了改善。

因此，他特別推展九轉功及健元術，幫助僧伽同修們調養身心，讓大家能在修行路上，擁有更健康的身體及敏睿的覺觀，得以精進禪修、增長慧命。

「只要早晚做二十分鐘，達到調身的目的就足夠了！」見宏法師說，身體健康了，氣息自然好，打坐、修禪的持續力及敏銳度也會有所提升。

虛雲老和尚的健元術

見宏法師表示，健元術是向一位八十多歲的老居士請益所得；而老居士

的這一套健身工夫，更是由虛雲老和尚傳授，功法相當珍貴難得。

只要按照步驟一至十三依次循環，即為健元術基本套路。

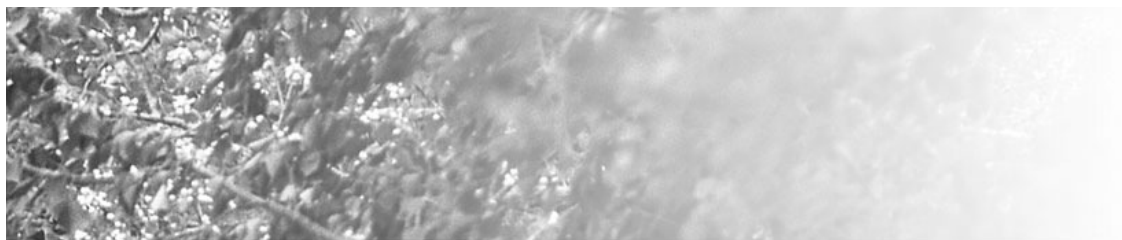
【步驟一】全身放鬆，雙腳與肩同寬。

【步驟二】雙手舉起，同時吸氣。

【步驟三】手翻掌向天推出，腳跟踮起。

【步驟四】手臂伸直滑落胸前，吐氣，腳跟放下。





【步驟五】手掌向身體內側翻。

【步驟六】再往胸前推出，踮起腳跟，吸氣。



【步驟七】手掌再向兩側伸展，腳跟放下，吐氣。

【步驟八】再向身體內回收雙手。

【步驟九】再次展開雙手，踮起腳跟，吸氣。



【步驟十】雙手展開後，由身體兩側滑下，吐氣，腳跟放下。

【步驟十一】抬起雙掌至腰間。

【步驟十二】吸氣後，雙掌再向地面推出，同時腳跟踮起，吸氣。

【步驟十三】吐氣，腳跟放下，回復原地站姿。（同步驟1）



通氣活血簡易動禪——九轉功

九轉功算是一種輕柔的暖身運動，最好的優點就是想流汗卻沒有流汗的感覺，可以達到舒緩筋骨、氣血通暢的效果。

見宏法師表示，九轉功是一種動禪；做這些動作時，心裡也要有所覺觀，把每一個動作做正確、標準，把妄念放空，專注在寧靜之中，對身與心兩方面都能達到很好的效果。

九轉功的訣竅在於，上下左右內外地旋轉身體各部位關節，腰部以上肢體每一個動作旋轉五次，腰部以下旋轉十次，故稱九轉功。禪修打坐前，經由九轉功熱身後，氣血特別通暢，打坐精神也比較好。

在此提供九轉功中簡單易做的動作。



【動作一】

1. 雙手高舉過頭。
2. 雙手向下向後大幅甩動。

此動作來回連續五次。



【動作二】

雙手如游泳自由式般向前划動；完畢後，雙手如游泳仰式般，向後划動。

此動作前後各連續

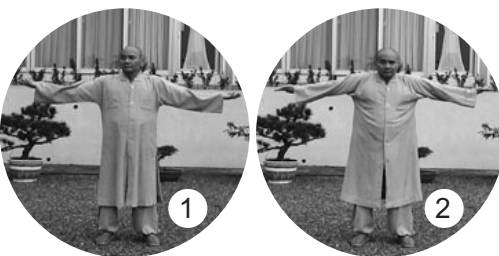
五次。

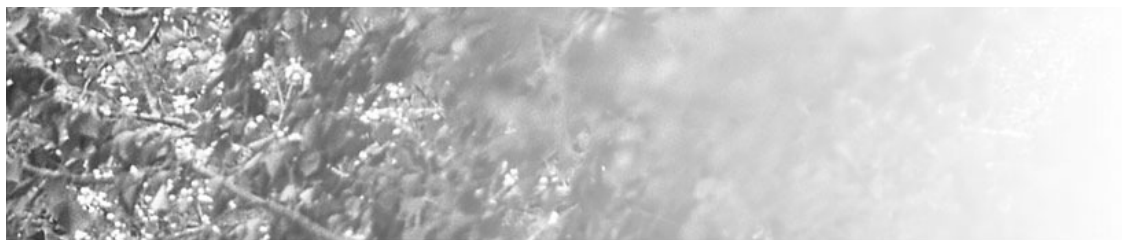


【動作三】

1. 雙手向兩側攤開平放，手心向上。
2. 手腕向身後向上旋轉外翻，手心朝天維持兩秒後，回復平放。

此動作來回連續五次。





【動作四】

身體拉直，雙手互握向上伸展，舉至頭頂後，順時針於頭頂繞圈。

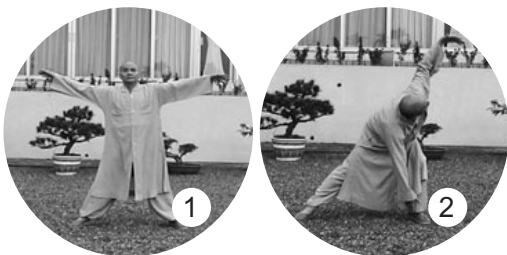
順時針繞行五圈後，再逆時針於頭頂繞行五圈。



【動作五】

1. 雙腳張開，幅大於肩，人呈大字型。

2. 旋腰下擺，右手觸左腳掌時，左手掌高舉頂天，手心向下，眼視掌心。



3. 反之，左手觸右腳掌時，右手掌高舉頂天，手心向下，眼視掌心。

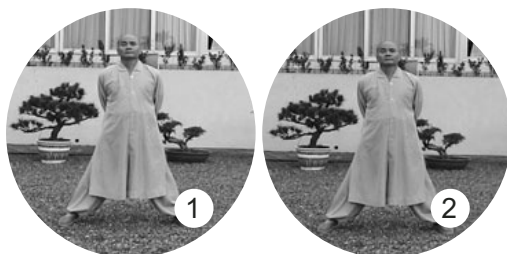
此動作向下旋腰共十次。

【動作六】

1. 雙腳張開，幅大於肩，呈人字型，雙手交握於腰後。

2. 向前彎下俯身呈90度，雙手微向上頂舉二次。

此動作來回共向前彎下俯身連續五次。



【動作七】

雙手插腰，雙腳立定不動，以腰為圓心，轉腰畫弧，順逆各十圈。



【動作八】

雙腳半蹲，雙手放於膝，以臀部為圓心，轉臀畫弧，左右各十圈。

