

氣功課程講義：全真道「龍游功」功法概要

黃欽永 93.10.10

修練此功時，軀體扭動行如蛟龍出水，卷屈層出，故名為「龍游功」。又其做功時兩手在體前、體側上下左右移動的軌跡為三個連續的圓圈，狀如環，所以又名「三環功」。

具體作法：

一、預備勢

雙腿內側緊貼，兩腳併攏，兩手指尖朝下掌心朝後，置於體側。收下額，面含微笑，意念青春。(如圖一)

二、起勢

(1)上臂夾緊、屈肘合掌指尖朝上置於胸前。合掌向左肩傾斜右肘抬起，此時右掌在上，左掌在下，同時上體向左側傾，臀部向右擺，旋即雙掌行至左耳側續往上至頭頂，身體擺正(如圖二～圖三)；

三、龍游下行

(2)雙手由頭頂繼續向右側往下畫圓至胸前膻中穴位置，變成左手在上，右手在下，手指朝前，與雙手畫圓的同時，微微屈膝屈髖(大腿與小腿約成 150°)，使身體中心降低，並使臀部向左擺動再回正(如圖四～圖五)，這時雙手已劃完第一個圓；

(3)接著雙手向左側劃半圓至腹前神闕穴位置，右手在上，左手在下，五指向前，與此同時，臀部向右側擺動，再從右側擺回正中位置，繼續向下屈膝屈髖(大腿與小腿約成 120°)，使身體重心較前下降(如圖六～圖七)，完成第二個半圓；

(4)雙手繼續向右側下方劃半圓至膝蓋前正中位置，左手背向前，右手背向身體方向，手指朝下；同時，臀部向左側擺動再回正，身體重心下降至半蹲位置(大腿與小腿約成 90°)，完成向下劃的第三個半圓(如圖八～圖九)；

四、龍游上行

(5)動作接前，雙手合掌向左側上方劃半圓至腹前神闕穴位置，繼續保持左手在上的姿勢，同時臀部右擺再回正，重心慢慢升高，完成向上劃的第一個半圓(如圖十～圖十一)，也是完成第三個圓圈；

(6)雙手繼續向右側上方劃半圓至胸前膻中穴位置，右手在上，左手在下，手指向前，同時臀部向左側擺動再回正，身體重心序向上升高，完成向上劃的第二個半圓(如圖十二～圖十三)，也是完成第二個圓圈。

至此雙掌已劃完三個圓圈回到胸前，臀部從左至右來回擺動六次，一般行功照此連續做功四遍為一個循環，依自己的體力操作最少一個循環。

五、收勢

當雙掌劃完三個圓圈回到胸前後，繼續向左上劃半個圓，運行至頭頂正

上方，此時雙腳舉踵，重心前傾至腳尖，復將腳跟落地同時雙手垂直下落至胸前膻中穴位置，雙手自然放下至身體兩側，同時左腳向左側開立與肩同寬(如圖十四~圖十六)。

六、注意事項

雙手畫圓要準確，勿走捷徑，腿、髖隨手畫圓上下屈伸，臀部擺動掌握重心高低。初練者腰部擺動不宜過大，屈膝角度依照自身體能與年齡適度調整，以防腰背及膝蓋造成傷害。久練後，腰腿力量變強，手臂畫圓及腰臀的扭擺可加大；再上乘者，腰臀左右扭擺時，身體同時依縱軸向左右兩側轉體。

七、功效

此功主要活動了軀幹部位，使督脈得到調順，並可防治脊椎骨刺增生，老年人練此功，可保持腰直不彎，婦女練此功尤其理想，可避免腰腹肥大，骨盆肌肉鬆弛，以達到雕塑身體的曲線美，使腰腹肌肉柔韌靈活，體型健美。

