

般若養生氣功- 簡介

我們的氣功，以下 **3** 種狀況，都有辦法處理，並非只能練身體健康而已

- 1.有可以調理自己身體的功法，平時身體沒問題時，練功來保養,增強身體體質
- 2.針對身體出問題時，利用隔空能量調氣的方式，來處理聚火與補氣的手法，讓身體恢復正常，不再不舒服
- 3.隔空能量調氣手法，除了可以幫助自己，別人如果健康有問題，也可以幫助他人，幫助他人化解身體不適，同時也可為自己累積福報，未來可以讓自己過得更順遂，大事化小，小事化無，練我們的功法，有這三種好處

A

以下為本門的特點，真的相對簡單容易上手，適合完全沒有接觸過氣功的人來學習，不用到處走冤枉路後，回過頭來才發現我們功法真的很單純簡單

1.

學費相對便宜，讓真的需要幫助的人都學得起(光初階與進階功法加起來，可能學費都還不會比iphone 貴，很多氣功光初階功法，就要 2 隻iphone 價格了)

2.

簡單易學 (只要照著動作練就可以，都是動態的動功，不會學不會)

3.

不靠意念,相對單純 (不會如小說般，需要意念去引導氣的走向，虛無縹緲，不易上手，學完只想問，我是誰，我在哪?)

4.

安全又有效 (不靠意念，不會出現走火入魔的情形，動作錯只是效果不佳而已)

5.

不會推銷產品(就只有課程需要繳費而已，也不會有需要購買精油，鉢等等物品)

6.

沒有奇怪的宗教儀式(只是單純的傳授功法，不需要一起做華而不實的團康儀式)

7.

不需要與看不見的溝通(有些門派會注重要與靈體溝通來獲得好處)

8.

不會騙人(秉持金老師的精神，本門行事以良心為基礎，以各位的健康為依歸，重點就是要幫助所有陷入健康困境，走投無入，求助無門的大眾，在這個以金錢詐騙為導向的社會，相對更為難得，可能如 2000 多年前一位姓孔的先生的志向是大同世界一樣，很難走，但擇善固執)

9.不用持誦咒語(功法就夠威了，不用靠咒語或其他外物就夠力)

本門功法包含以下內容，都會傳授給各位

1. 初階功法-針對筋骨血肉，與外層磁場做調理(大約 18 招, 8 堂課)

2. 進階功法-針對深入體內的氣脈，丹田做調理(大約 20 招, 22 堂課)

3. 隔空能量調氣(針對將近 50 種身體的問題，採相對應手法,化解身體不適，洩火與補氣)

揮一揮衣袖,不帶走一片雲彩,只帶走您的火氣

4. 遠距離隔空能量調氣(針對各種更為嚴重的問題, 有更專門的手法來作調理)

C. 如何聯繫我們

1.

若有任何氣功相關問題, 或是有健康相關問題需要諮詢, 或是需要幫忙隔空能量調氣, 請直接加入般若養生氣功官方 line 帳號聯絡 @brhealth.life

2.

可以填寫以下網址表單報名

<https://www.beclass.com/rid=284d6fd65b138eb8028b>

3.

可加入 line 群組, 以便接收更多講座與課程, 或是健康相關訊息

<https://line.me/R/ti/g/68qVwtl8Dy>

4.

更多免費講座場次, 請追蹤以下 accupass 主辦:

<https://www.accupass.com/org/brhealth>

D. 我們在哪裡

我們在時租的空間上課，講座與上課地點大都如下：

台北市中正區忠孝西路一段 7 號 9 樓 900 教室
捷運台北車站 M7 出口，天成飯店附近

所有功法，不定時開班，請加入官方 line 帳號詢問 @brhealth.life

更多本門介紹與氣功相關資訊請參考以下官網
brhealth.life

本門也有在新北蘆洲，台北的大同社區大學，
台中救國團與台北的中華全齡關懷協會開課，
歡迎參考

E. 學員學習心得，隔空能量調氣後的反應



帶朋友體驗
氣功隔空調
氣~~ 😊 😊
體驗完整個
神清氣爽、
煥然一新 🥰

你今天有什麼樣的
感覺咧！？

已讀
21:01

以下為尚未閱讀的訊息



全身的筋骨都放
鬆，腹部的腫脹
感跟脹氣也消了

21:08

喔耶～



朋友體驗鬼

斧神功、氣

功隔空調理

後的心得～



LOVE ON TOP
♪ ROCKABYE BABY!

已讀
20:23



哈哈

20:29

好的

20:29

妳今天氣功調理身體有什麼感覺嗎？

已讀
20:29



有比較輕鬆

20:30

已讀
20:30

讚喔





調過眼睛後 🌀

感覺頭頂上的照明 🌞

默默的調高了一段 🌞

兩眼的視差也較不明顯了

比較平衡了

高清追劇 😊

謝謝老師

20:08



剛才調完氣，有覺得視力比較不模糊。

但因為我本身眼睛覺得較乾，調完之後有覺得眼睛乾澀好了一會，卻很快又開始覺得眼睛乾澀。所以我不是很確定調氣作用的是哪個部分。

22:28

下午去調整眼睛，師姐很貼心的讓我體驗一眼有調整的感覺，視野馬上就變亮了許多，稍後也幫我的另一眼調整，眼睛放鬆的感覺真好！感謝老師跟師姐，很棒的體驗。

22:57

眼睛調理心得分享

今天調理完之後，在搭捷運時，感覺到周圍的光都變得好明亮耶~☀️

眼睛是靈魂之窗，平時一定要好好地給它保養與愛護的呀👁️👁️

可愛的Judy老師👩還有加碼、分享其它的自我身體修復調理~ 超棒的啦

🐰👍👍👍 讚~~~

20:09



但上上周結束後，我有覺得是胸背不知道何時起不緊悶了

20:22



隔幾天我的五十肩活動範圍變大了！
可以擲到頭髮了耶

20:23



就不知道是哪個環節的功勞了 😊

20:24



因為回家那幾天我有乖練了一下

20:25



而且不知道是不是錯覺，心情好像比較好哩

20:27



謝謝小美女老師幫我調眼睛，調過以後覺得視線比較清亮，眨眼時也比較輕鬆～

21:49



我覺得昨天睡的比較好吔！
雖然還是起來上一下廁所，
但很快就睡着啦～

中午 12:28



謝謝老師，今天學姐幫忙調氣眼睛
過程中有一股溫溫熱熱的感覺

21:05

調氣後眼睛乾澀有減緩的感覺

21:05

很舒服

21:05



氣功體驗分享

昨天感冒全身發燒，練習了老師這週教的洩火的噓字功法，練完立刻覺得全身輕鬆了許多，總共練了兩次，沒多久就退燒了，包含所有的感冒症狀都消失，僅一天身體恢復正常，真是太神奇了

23:53



今天

不好意思，久等了，目前的心得如下～

學習氣功雖然才短短幾個月，老師有系統的整合氣功的心法並適時的搭配影片的教學，深入淺出的帶領我們慢慢找到自己的學習步調👍

雖然練習沒有非常勤奮，但也在每堂課之後發現自己的改變，本來稍稍有過敏的我，呼吸越來順暢，思路也變得比較清晰。很謝謝老師的帶領，把印象中稍稍偏深奧難懂的氣功變得有趣明瞭，讓我每堂課都收穫滿滿😄



10:56





我發現真的練功比較不會感冒

下午8:55

上禮拜我先生感冒發燒
我安全沒事

下午8:55

已讀

下午8:56

有練有效果



真的！ 🙏🙏🙏

下午8:56

讚



已讀

下午8:57





學氣功的好處

1. 冬天不怕冷

冬天的時候，除了穿長袖長褲，還要加上羽絨衣，外面再加兩件式外套，騎車要再多一個雨衣跟手套，練了氣功後，羽絨衣登場的機會反而變少了，只有一件長袖上衣加兩件式外套。

夏天的時候，別人覺得你有點熱，但自己沒有很多感覺

2. 感冒變少了

練了氣功後，多少還是會有點感冒，但那種感冒不是特別嚴重的，可能就小鼻涕，流一下就沒了，也沒到特別嚴重的狀態

3. 呼吸也會變長

氣功的功法講究吸+呼，吸跟呼再配合動作去做，久了你就會注意你的吸跟呼，還有舌頭也會不自覺得自己頂上顎去

4. 游龍功

剛開始練游龍功，身體的關節，順著喀，一陣子後偏向正常，但有時還是會喀，一開始覺得怪，但久了也覺得好像以往卡的地方沒有這麼卡

5. 感知氣的反應

練功的過程中，手都會熱熱麻麻，有些功法特別有這感覺，有些就也沒什麼感覺當做體操再練，也許不是每招都有感覺，但我相信久了之後應該會有不一樣的感觸





么感覺由微腹探行練，也許不是每個
都有感覺，但我相信久了之後應該會
有不一樣的感觸

6.比較不會大動肝火

以往有時候遇到不順遂的事情，可能
內心就是排山倒海天翻地覆，現在雖
然還是會，但也降了不少，也期許自
己會慢慢改善

以上是我這幾個月練氣功的心得，謝
謝大家。

09:32



記事本

10:26

坐椿 = 補丹田之氣?

10:30

已讀
10:31

有補氣跟洩火的效果，補氣應該不侷
限於丹田之氣，全身都有

效果很顯著

10:33

已讀
10:34

因為可能氣比較不足，一開始補得
多，感覺強烈，昨天說的，無感代表
身體最好，盡量有時間努力練，這招
效果遠遠不止於此

應該是自己氣太虛 現在開會就正在
補

10:37



學習心得

在我以前的觀念，氣功應該是給上了年紀的人學習，在因緣際會下，想不到自己也不知不覺上到了第二階段，學習般若養生氣功對我來說改變是，本來我有肩膀的肌腱炎，有時動動肩膀都會卡卡作響，所以一直不太敢讓手部和肩部有負擔，在每周的氣功學習中，有一天我忽然覺得，手部變得更有力量，也比較不再疼痛，另外，因為自己的個性有時候會不自覺的緊張，所以有大腸激躁症，容易腸胃不適，在練氣的過程中，漸漸的，感覺自己的腸胃好像不再像以前一樣，腸胃吸收能力變得更好，體重竟然多了幾公斤，這也是意外的收穫，也謝謝老師在上課中的耐心指導，並且還在周間抽出時間讓大家諮詢調氣的時間，健康無價，越早開始學習越好喔！

08:54



08:54





前幾天參加講座。對老師和師姐們的修為印象深刻。

數分鐘內有非常明顯的內部溫熱感。與熱敷時感覺到的熱從皮膚傳入而外比內熱很不同。很明顯的是身體裡面有熱感並且會流動。之後並持續了20分鐘以上。

10:35



同時，現代對於非科學認同的領域的排斥，與嚮往者因為缺乏理解與正當管道，容易因為知覺落差而受欺騙。很理解講座時老師說明從實用角度切入。

10:39



本來有什麼感覺是很個人的事情，我並不知道別人如何。而且能感覺到什麼因人而異差別巨大，練習氣功並不該以感覺到什麼為準。只是純粹個人分享。

10:55

已讀 5
11:00

感謝您的分享

謝謝老師週三的講座。有看到老師很誠意的分享與說明。

10:22

也想跟師姐道謝。

我請求師姐臨時看看尾椎。短時間內，可能一兩分鐘，很明確的感覺到腰椎往下有明顯的溫熱感。

這與熱敷的感覺相當不同，熱敷的感覺會是熱從體表往內，體表比體內要熱。

我趴著看不見師姐是如何做的。卻從體內的腰椎往尾椎部分有明顯的溫熱感，而且結束後，溫熱感持續了超過半小時，並延伸到腿。

很感謝6/5(週三)晚的演示。

10:27

已收回訊息

已收回訊息

11:04

感謝分享

Google 搜尋學員心得

1. <https://oranges.idv.tw/2010/10/18/8047.html>

我完全是去陪上課的，上課時認真比畫，下了課回家都不練習的XD 倒是橘媽練得很勤，不時看她在家裡吐納、甩手、練功，自從練氣功之後，橘媽說她每天都很「順」，我覺得排便順暢是一件很重要的事，只要一不順，什麼問題都會跑出來，食慾不振啦、頭痛啦、長痘痘啦... 所以有好的轉變也是好事一樁。

已經上到第二期了，我每次都會被老師念，念說我氣色不好、嘴唇沒血色、乾眼、氣虛...(毛病好多)，同一班的同學，倒是有幾位練了之後臉色明顯變好，老師也常稱讚橘媽練的比我們好。我知道我很混啦，最近學的這招據說可以除掉臉上的皺紋和斑點(雀斑除外)，所以我有稍微認真一點練，看看臉色會不會好一點~

記得第一次上課的時候，老師問大家，有沒有人身體有不舒服或是有什麼病痛的，橘媽竟然馬上舉手了，嚇我們一跳。立即被請到前面去，老師在完全不碰觸身體的狀態下，對著橘媽比劃了幾下....

還有一次我感冒，整個人昏沉鼻塞，老師也是對著我的臉揮動了幾下，頓時覺得呼吸變順了，這是我第一次對氣功有「感覺」，不信此道的人可能會說是心理作用啦，其實老師上課很講求科學的。

11月的課程，已經開始報名了嘍，
有興趣可以上救國團中國青年服務社網站查-般若養生氣功。
館前、劍潭、喬治工商都有開課的樣子。

<http://www.cysa.com.tw/cysa.htm>

開課地點一覽：



YouTube

<https://www.youtube.com/watch>

陪我靜坐-打坐-禪坐-氣功-養生-般若-第23堂課-呼吸-速度60 ...



陪我靜坐-打坐-禪坐-氣功-養生-般若-第23堂課-呼吸-速度60-Meditate-breathing exercise-qigong-抹茶禪房. 2 views · 2 years ago ...more ...



苗栗縣團委會

<http://mlntc.cyc.org.tw/files/articles/2021/12> PDF

111-1期1-2月救國團簡章(頭份)1214

... 養生目的。在現在忙碌的生活中,絕對是一個可以讓人一生健康受益的好運動。「請自備毛巾、
TE62. 般若養生氣功. TE63 黃帝內經. 19:00-20:30. 20:30-21:30. 1/04-3/01 1800 ...



vymaps.com

<https://vymaps.com>

般若養生氣功at 五權路2-143號九樓, Taichung, Taiwan

2020年1月1日 — 般若養生氣功(call: +886919580580), located at: 五權路2-143號九樓, Taichung, Taiwan 403. 研習真正的養生健身氣功, 是不必額外購買健康食品. 玉佩.



牟尼佛法流通網



般若養生氣功



詢價,外包,買賣等生活資訊_上台灣大紅頁網,上網就紅。



手机网易网

<https://www.163.com/article> 轉為繁體網頁

【健康养生】原来海带不能乱吃...别怪我发太晚！

2019年4月27日 — 其过程如下：先要调整身形使之符合气功要求，初步进入气功状态。 ... 故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切 ...



台中市團委會

<http://tcctc.cyc.org.tw/files/articles/2021/10> PDF

空中系列

功F1402 般若養生氣功五18:30-20:00 1700 廖建程. 11/5-12/24. 般若定心樁功(定心功法)、吐納調息；易睡自我催眠功：氣貫丹田【吐納、氣脈聚氣與安眠功法】、太極聚 ...



Yahoo奇摩拍賣

<https://tw.bid.yahoo.com/search/auction/product>



臺北市社區大學聯網
Community Colleges' Web of Taipei

網站導覽 好站連結 搜尋

社大一覽 課程查詢 社大文庫 常見問題 影音特區 最新消息 市府重要政策

課程查詢

課程查詢

課程類別

課程名稱

授課講師

文山社區大學

授課星期

課程期別

開課狀況

課程性質

查詢

首頁 > 課程查詢

f &+ t 字型設定 小 中 大

課程編號：5418

課程期別：113年度第2期

課程日期：2024-09-05

課程分類	課程名稱	上課時間	授課學校	開課狀況
生活藝術 - 養生保健類	健康養生氣功	星期四 19:00-21:30	大同社區大學	招生中

授課講師	薛雅壬
課程費用	學分費2100元，新生製證費100元，報名費200元，學員團體意外保險費：秋季班200元
其他費用	
授課地址	台北市長安西路37-1號
理念目標	理念: 健康養生氣功，是軟氣功，類似太極拳適合各年齡層來學習；是以靜功，行功，動功為主，不以意念傳導，不需禪坐練氣，更不假借外力使力，就是只藉由呼吸與自身之氣配合著功法動作來做導引，不會大量消耗體力便可以加強肺氣量，促使臟腑的氣血活絡，以達到身體的「順氣自然」。目標: 本課程會搭配八段錦(健身氣功)亦可運動到腰椎、骨盆、膝蓋、頸肩肌群、背部肌群、腿臂肌群、經絡..等等，以達到內(臟腑)外(筋骨肉)兼修、經絡暢通。在循序漸進的練習之下，當完成整個學習時，不需到戶外，無論在家或在公司只需要一處雙手展開並可轉身的空間，就可練習；每天只需花個10~20分鐘的練習，只要每天不間斷的練習，不僅能做到強身健體，延緩身體的老化，自然地可增強自身的免疫力。
教學方式	以實體演練與內經為主，再輔以相關的經絡、肌肉、骨骼、臟腑..等等的現代解剖學概念，讓學員了解各個功法對身體組織、機能的作用。課程在一般教室即可以，每個人只需不到1坪面積的空間即可演練；健康養生氣功是以輕鬆無壓力方式講授，會進行修正個別同學的動作，並指引學員間的互動互助學習。

般若養生氣功的貼文



般若養生氣功
6月21日 · 6

...



健康養生氣功

講師 薛雅壬

是由般若氣功金煒傑老師所創。以靜功，行功，動功為主，不以意念傳導，不需禪坐練氣，不涉宗教更不假借外力使力，就是只藉由呼吸與自身之氣配合著功法動作來做導引，不會大量消耗體力便可以加強肺氣量，促使臟腑的氣血活絡，以達到身體的「順氣自然」。



你有長期肝火旺，胸悶，胃不適，腎氣虛，血氣不足的問題？
或曾有突發性的落枕，肩頸酸痛，閃到腰，抽筋的症狀？
或你現在容易疲累，精神不濟，躁鬱...？

除尋求醫療機構外，
本課程將教給您，靠自己調理，靠自己舒緩放鬆。

大同社大 秋季班 週四 19:00~21:40

般若養生氣功	113-秋季班	不分星期	不分時
不分課程類別	不分教學區域	不分上課地點	
清除條件 送出 週課表模式 條列模式 圖片模式			

113年秋季班週課表

星期一	星期二	星期三	星期四	
				B32A404 般若養生氣功 - 鬆筋撥骨推拿篇 薛雅玉 (五)19:00~21:40 密江

救國團西屯終身學習中心花邊結編織與般若養生氣功

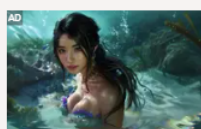
中央社/ 2020.02.19 11:19 讚 0 A- A A+



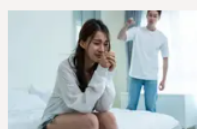
翡翠礦場現場加工
直飛臺灣



網路評價特優幫客
戶解決問題 委託...



如果你超過40歲並
且有一台電腦, ...



家暴零容忍 遇到家
暴事件請勇敢求...

(中央社訊息服務20200219 11:19:31)救國團西屯中心目前積極推出許多豐富多元的課程。其中像是可以親手製作的手工類課程，例如：只需要雙手不需其他工具就可以創作的花邊結編織課程，透過不同的打繩結方式，排列組合變化後就可以創作出各式各樣的成品。除了學習編織繩結的技巧之外，也能將其應用在日常小物的裝飾上增添個人風格。

西屯中心另外也有安排現在非常受到關注的養生類課程，例如：般若養生氣功，此課程透過老師專業的指導，學習氣功的相關功法，調整呼吸吐納，除了能改善身體的狀況之外也可以幫助睡眠與集中精神，可以稱為是現代人調解身心靈的一項保健養生運動。

歡迎有興趣的朋友們，可以至救國團台中市各終身學習中心報名及索取簡章，每班名額有限，額滿為止，把握機會！歡迎您加入救國團終身學習的行列！查詢課程網址：http://tcctc.cyc.org.tw/，洽詢課程與相關資訊：西屯終身學習中心，地址：台中市西屯區文心路三段126號4樓，電話：(04) 2311-2121

訊息來源：社團法人中國青年救國團



般若養生氣功

樂齡篇

講師：薛勝華

般若養生氣功 為軟氣功,不用意念,不使全力,強調放鬆練氣,只藉由導引自身之氣,來達到氣運全身之妙,進而增加身體的柔軟度,讓身心調和,促進健康。



你有突發性的落枕,閃到腰,抽筋,躁鬱?
或睡眠品質不好,胸悶,胃不適,肩頸痠痛,手腳痠痛?
除尋求醫療機構外,般若氣功將教給您養生功法,
再輔以氣功推拿,新足部健康法,經絡俞穴按摩...
等等手法做綜合性的應用,靠自己調理舒緩放鬆..

上課地點：文化據點

新北市三重區平安街26號1樓

課程日期：6/3, 6/17, 6/24 ..

課程時間：上午10:00-11:30

上課地點：福樂據點

新北市三重區三和路四段125巷85號1樓

課程日期：6/3, 6/17, 6/24 ..

課程時間：下午13:30-15:00

TE65 般若養生氣功

指導教師：

金煒傑

般若定心禪功(定心工法)、吐納調息;易睡自我催眠功;氣貫丹田【吐納、氣脈聚氣與容眠工法】、太極聚氣扭轉乾坤;四方聚氣【強化經脈調整氣場】、左右逢源、三關合回春法;般若游龍功之破藏而出+氣壯下丹【菩提之自我調整功】、順暢臟腑+龍游九霄、雙龍匯聚甲乙式+氣定神閒、功法總複習。【教師為國家級氣功師】

上課日期

• 11月06日至12月25日

上課時間

• 每週二晚上19:00~20:30

課程費用

• 學費1700元

氣



救國團頭份學習中心 啟
電話:037-695134

般若養生氣功發威 金佩珊順利懷孕

最近，知名演藝人員金佩珊身懷六甲，順利「做人成功」，在演藝圈引起一陣騷動。原因之一，金佩珊結婚兩年，一直想生個小寶，卻都不能如願；原因之二，金佩珊年近不惑，又長期不孕，能夠順利懷胎，自然引起大家的好奇。

金佩珊懷孕令人驚異

金佩珊能夠懷孕，身懷絕技的金雄傑功不可沒。

金雄傑何許人也？他是金佩珊的哥哥，般若養生氣功的創始人。

原來，金佩珊結婚兩年來，一直尋求名醫，希望能夠協助治療不孕症。但是，尋遍名醫，毫無效果。台北某婦產科名醫告訴金佩珊，她是個很難懷孕的女人，讓她很難過，即使嚐試做試管嬰兒，名醫也對她說：「妳這個年紀，一次不可能成功，大概要做個三、四次。」由於語帶尖刻，又觸傷她心中的痛，金佩珊回家後難過得落淚。

曾經死裡逃生，後來精研氣功養生的金雄傑，在金佩珊努力「做人」之際，也開始教她般若氣功。在經過幾個月訓練和練習後，竟讓她一次就著床受孕，叫她驚喜萬分。

金雄傑說，其實人體的一切運作靠的是氣血循環。除非沒有生殖

器官（如切除子宮），否則

，久久不能生育的原因

，都是身體循環系

統不好，氣血不順

所致。因氣血不

順，在男性方

面，會造成

精蟲不足

；女性

則會造

成卵子

活動力

減弱。學習

氣功，既不用打針，也不

必吃藥，在毫無副作用的

情況下，除了可以強化病

人的免疫系統，讓身體更

加健康，對於不孕症

、甲狀腺、肝、血

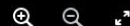
壓、過敏性鼻

炎等症狀，只要

持之以恆，都可

以有所改善。

金雄傑為金佩珊施功▶



這張相片來自一則貼文。

查看貼



救國團頭份-學習好好玩

2018年10月24日 · 🌐

👍 1



以胡德昇的身分留言

😊 😄 📷 📺 📺 ➡



般若養生氣功(台北)

學氣功好處

氣功原理

課程介紹

本門介紹

開課資訊

聯絡我們

本門祈願



願本門功夫都能夠幫助大眾，
使其都能夠健康快樂，
在面對病魔的來襲，
都可以讓其空手而歸
而不是只能聽天由命，
任由命運的安排，束手就擒