

# 「**啟動神性身心靈**」課程說明

2014. 02. 27

2016. 07. 22 修正

2017. 07. 24 修正

2018. 12. 31 修正

By 白光

註：這是幾年前寫的，現在的白光已經有很大不同了，依照錄影課程時間序慢慢觀看，即可看得出，哈哈。現在的我，來寫這課程說明，會是全部空白的，沒有字，連紙也沒有，哈哈。不立文字。

課程功效(需要個人的修持)：

- 1、**悟道、證道**。
- 2、**成為您自己**。
- 3、**恢復累世記憶與能力**。
- 4、**身體健康**。
- 5、**心靜下來**。
- 6、**靈性提昇**。
- 7、**提昇能量覺知力**。
- 8、**學會療癒**。

這世是白光這次大輪迴的最後一世了(已輪迴 251 世)，之前待的星球依序是依計畫而出生→天狼星(銀河聯邦總部)→昴宿星→水悅星→天琴星→藥王星→南魚 $\alpha$ →天津四→天王星→木星→水星→金星→地球)，完成人生任務後要回天上了(待過東天、西天、南天)，大概 500 年之後還會下來地球(靈魂說的)。

白光這一輩子的人生任務：

- 1、悟道。(進行式)
- 2、開悟。(完成式)
- 3、菩提心。
- 4、自然形成「**身心靈整合大學**」(以**光與愛**為核心)。
- 5、提昇地球振動頻率。

## 二、白光開課目的：

白光於 2011.7.1 離開公職，專職在學校裡服務。散發光與愛，此生任務是「自然形成身心靈整合大學」，為「地球的提昇與轉化」而努力、協助提昇同學的身體健康，進而提昇同學整體心性修持、靈性層次、最後協助同學找回自己的力量，並完成這輩子的人生任務。

## 三、「啟動神性身心靈」的意涵與深意如下：

- 1、身體健康才會心情愉快，心情愉快靈性自然得以開展，而我們人原本就屬於神的一部分，每個人與生俱來都具有「神性」。
- 2、我們的靈魂為了體驗各種不同的歷程，學習各種不同的歷練，並在宇宙法則(業力平衡法則)的規範下，需要磨練及淬鍊我們的身心靈。
- 3、為了要完成回家的心願，我們必須修練「身心靈」，啟動內在正向循環機制，一切回歸自我，尊重自我內在的覺知，回復我們原本的神性意識。

## 白光教過的課程如下：

課程	上課次數	備註
心經	1 堂課	佛教經典
大圓滿、大手印、大金身(虹光身)、破瓦法	1 堂課	藏密高階心法
三輪體空、超脫三界、行願廣澤	1 堂課	藏密高階心法
金剛經	7 堂課	佛教經典
達摩血脈論	5 堂課	禪宗祖師達摩大師經典
達摩悟性論	1 堂課	禪宗祖師達摩大師經典
太上老君清靜經	1 堂課	道家經典
老子道德經	4 堂課	道家經典
藍慕沙上師「我存在、我是神」	3 堂課	藍慕沙上師授權

手八段錦氣功	4 堂課	北宋時期所流傳下來的氣功
腿八段錦氣功	2 堂課	白光自創功法，累世修為實證
無為靜功	2 堂課	白光累世修為實證
丹田氣功法	2 堂課	白光自創功法，累世修為實證
奇經八脈功法	3 堂課	白光自創功法，累世修為實證
十二正經功法	3 堂課	白光自創功法，累世修為實證
仙道八段錦	3 堂課	白光自創功法累世修為實證
靈界結構、建立中心思想	2 堂課	靈界結構是釋迦牟尼佛所教；建立中心思想是自悟。
靈魂藍圖、脈輪療癒	1 堂課	白光自悟
找回累世記憶與能力、小我課程	1 堂課	找回累世記憶與能力係自悟；小我課程係親身經驗。
終極仙道	4 堂課	白光自創功法，累世修為實證
菩提道次第廣論	5 堂課	佛教經典，宗喀巴上師教導，白光體悟
博伽梵歌	15 堂課	印度經典，毗濕奴上師教導，白光體悟
自救八段錦	2 堂課	白光自創功法，累世修為實證
業力的奧義	1 堂課	白光體悟
大手印	4 堂課	藏密高階心法，帝洛巴上師教導，白光體悟
莊子	20 堂課	道家經典
信心銘	2 堂課	禪宗三祖僧璨大師教導，白光體悟
黃帝內經(素問)	61 堂課	中醫經典
孫子兵法		兵家經典
200 多堂上師課程	n 堂課	上師們傳授

註：

- 1、每個課程不是只有練身體功法而已，都會包括身、心、靈、能量、療癒層面的教導。應該是說跟修行、開悟的所有一切，都會盡量教。
- 2、此課程完全無宗教色彩。

- 3、白光目前的課程就是這些，持續增加中，因為累世記憶、能力與修為一直恢復中，但是還是需要一些時間做整合。
- 4、所有課程最重要就是**修心**，無須外求，只要往內求，自然就會到非常高的境界。

氣功及仙道功法的功效：

- 1、手八段錦、腿八段錦：以動作引氣，將身體之氣引動出來。找回身體自癒力（身體為身心靈之基礎）。
  - 2、丹田氣功法：增加丹田氣（練小藥或稱陽神胚胎）、氣場厚實。白光自創之「呼吸法」協助找回累世能力。
  - 3、奇經八脈功法：以自己練出來的丹田氣，來推動氣行走奇經八脈。
  - 4、仙道八段錦：以日月、天地、陰陽之氣來練丹田氣（練大藥或稱陽神）。
  - 5、終極仙道功法：進入仙道最高功法。
- 再來就沒有功法可練了，就只剩下「**修心**」。

教室的相關規定：規定就是沒有規定，一切無為。每個人都具有光與愛，自己的心能接受即可。

問題一：為何身心靈要整合？

答覆：

**肉身難得**，靈魂必須經由你這個肉身來體驗地球人的七情六慾，接受各式各樣的考驗及課題，進而提升靈性。

「身、心、靈」三者就好像椅子的三隻腳，如果缺一隻腳，椅子就會倒下去，三者缺一不可。身體不好，心情會快樂嗎？心情不好，靈性有辦法提升嗎？所以根源就在於身體的健康。身體健康，才會心情好；心情好，靈性才能得以提升。從另一種角度來看，人有七個脈輪，由下到上，依序為海底輪、臍輪、太陽輪、心輪、喉輪、眉心輪、頂輪。

海底輪、臍輪、太陽輪稱為「下三輪」，與身體有關；心輪則是與心理、情緒有關；喉輪、眉心輪、頂輪稱為「上三輪」，與靈性、智慧有關。下三輪就相當於金字塔的底部，惟有紮

實的基礎，才能造就完整的金字塔。

很多人都認為來地球上當人是一件痛苦的事，因此，拼盡全力於靈性的提升，而不重視身體的健康。其實，這是我們的思考方式有問題，正確的講法應該是靈魂爲了想要體驗人世間的各種考驗，自己設下很多障礙來當自己修煉的課題，當通過考驗其靈性可更加以提升，所以我們必須把身體、心理、靈性合一，「身、心、靈」三者必須整合，才有可能逐步走向回家的路。

問題二：練功到底在練什麼？

答覆：**練功就是在練心**

我們雖然表面上在練功(練身體層面的功法)，但是其實我們是在練心(讓您的心能夠平靜，同時增加智慧)，練功內涵有種深奧的道理存在，只有當您用心練習，您才能發覺，就在那一呼一吸之間，那種宇宙間至高無上的智慧，會讓您慢慢體會及領悟。

身心靈的進展，是有個順序的，且必須相輔相成，同時，最重要的是個人「**心性的修練**」。

問題三：功夫的境界

**動極思靜，靜極思動**，當動功慢到極限、靜到極限，就會出現一些特別能力，並開發出智慧。接著，練靜功練到極致時，就會開始氣機勃發，不假人為，身體會自動動了起來，這就從「有為法」進入了「**無為法**」，此時，就是「**功在練人**」，而不是人在練功，最後能到何境界？並不是您用功就能練成的，而是要看上天要給您多少能力，要看上天願意給您到何種境界？到最後的修練，就是「**心性修練**」，您的**心性修為**越高，境界就會越高。