

「自救八段錦」講義

2016. 03. 30

By 白光

一、前言：

每一次的閉關都是非常可怕的，上星期三(2016. 03. 23)晚上，突然之間，我的左後背非常痛，痛的在地上打滾，眼淚直飆而出，因為實在是太痛了，劇痛襲身。一位魔大人在我左後背插上長長尖尖的玻璃，差一點就貫穿身體，他的確很想致我於死地，但他應該有手下留情了，不然以他的功力應該早就貫穿身體了，我隨即請藥師佛蒞臨，幫我拔掉玻璃並療癒。

我與魔大人約定星期五晚上進行超渡，我先請他美酒佳餚，我還了我累世福德功德的 9%多給他，他隨即離去。雖然我倆之間的業力已然還清，但後座力卻依然強大。

我從上星期三到今天，整整一個一星期，幾乎都躺在床上，無法動彈，頸椎及左後背、整支左手劇痛，整支左手還麻麻的，幾乎 24 小時都如此，痛只有分劇痛與小痛，沒有不痛的，我請華陀上師用能量針幫我針灸多次，但卻無效，我心想完了，這次左上半身可能要殘廢了，甚至可能要一輩子臥床，我萬念俱灰，霎時間，一個念頭下來「殘廢八段錦」，我可以創造一套功法，適合躺在床上不能動的我來練，於是我大概一個小時完成了七個招式。累了，我就去睡了。沒想到，在床上躺到清晨 6 點多才睡著，因為，不管是何姿勢，都痛到無法入睡，只能暗自啜泣，但只睡到 8 點多，就痛到醒過來。

走到如此低谷，突然間明白，原來累世的我，有「自我放棄」的問題，卡住過不去，原來現在我的靈魂安排這樣的劇情，是為了讓我再次經歷，並穿越它、突破它。於是我

興起了「**自救**」的念頭，沒有人可以幫我站起來，我必須自己救自己。

於是我把「殘廢八段錦」的招式，拿來練習，經不斷的改良，已經大概有一個雛形了，左上半身也覺得好些了。但是「殘廢八段錦」這名稱並不太好聽，因為我是要自己救自己，讓自己恢復健康，因此，我改名為「**自救八段錦**」。

當我完成初步的「自救八段錦」，我問華陀上師，這是他教我的嗎？他說：「**是也不是，你是從「意識之河」下載適合你現在需要的功法，一邊下載一邊演練**」。

請問藥師佛，為何我自己教氣功，但這幾年我自己卻沒念頭去練身體、練氣功？

藥師佛答：因為你在**測試自己的底限**。

白光：讓我自己爛，去測試自己能爛到甚麼程度？

藥師佛答：是的。

白光：我苦過、痛過，才能鍛鍊出同理心與慈悲心？

藥師佛答：是。

我問觀世音菩薩，這次大概何時會好？

觀音答：等你「自救八段錦」練熟，可以在課堂上教人時就差不多了，大概是你閉關結束時。

白光心中 OS：我的靈魂真是一點都不浪費時間呀。

白光問：我的靈魂是不是把累世與左上半身有關的業力，都在這次顯現，因為我發現頸椎、左後背、左手臂、左手，理論上神經、經絡、筋肉是相連的，要痛應該是一起痛，但我發現卻是**各痛各的**。

觀音答：很多不同世業力一起來。

白光問藥師佛：人這世有肉身，但累世的身體在這世是類似乙太體的形式出現嗎？

藥師佛答：是。

白光問：我這大輪迴已經輪迴有 250 世，所以乙太體大概是有 250 層分布在肉身外面，是這樣的概念嗎？

藥師佛答：是。

白光問：可以幫我拔除在乙太層的目前可以拔的結晶、印記等東西嗎？

藥師佛答：可以，拔好了，但該承受的、學習的，還是要你自己走過。

謝謝藥師佛。

痛，看著痛，靜靜看著痛。

痛，看著痛，靜靜看著痛。

痛，看著痛，靜靜看著痛。

一切如是。

閉關 3/27(日)~4/18(一)

這次的背痛，剛好在閉關之前發生，接著閉關 3 星期，痛的在床上躺了 3 個多星期，幾乎都不太能動，也不太能睡，睡著前痛，睡著也痛，睡著後也痛，真的是不知該如何，然後，又沒辦法出門去看醫生(閉關前，有去了 2 趟國術館，之後，都沒去看醫生)，雖然知道看醫生也沒用，但不去看醫生也是會擔心不會好。我有請我媽媽去藥房拿藥，也有同學幫我去診所拿藥，但還是都沒效，貼藥膏、抹各種藥、精油也是沒效。

一邊療癒一邊悟出某些本質，我的靈魂真是會安排呀，大約出關之後 2 星期才完全好，時間大概總共歷時 6 個星期。

二、本質：

1、平衡與魔大人之間的業力。

2、學習同理心、慈悲心。

3、也與玩手機遊戲過久、太過認真、自我要求過高、勝負心太重有關。

4、體悟原來有些病痛是來自於累世(乙太體上的結晶)，只是都在這時反應出來。

5、感謝魔大人帶給我的成長。

2016.07.04

三、功效：給生病或是受傷的人躺在床上練的，打通阻塞的經絡，促進氣的流動，當然，沒病沒痛的人也是可以練的。

四、動作講解：

第一式：翻動龍身顯生機(有分左右動作)

功效：讓頭、脖子、肩膀、背部的氣流動。

左手橫放左邊床上，左腳屈膝支撐，往上往右畫大圓，身體往右翻身(吸氣)，左手放在床上(屏氣)，左手翻掌往左順勢畫大圓而下(吐氣)。

右手橫放右邊床上，右腳屈膝支撐，往上往左畫大圓，身體往左翻身(吸氣)，右手放在床上(屏氣)，右手翻掌往右順勢畫大圓而下(吐氣)。

第二式：同手同腳通螺旋(有分左右動作)

功效：讓手、腳的氣流動。

左手往上往前畫大圓、左腳往上往前舉(吸氣)，至極限(屏氣)，左手左腳慢慢回復(吐氣)。

右手往上往前畫大圓、右腳往上往前舉(吸氣)，至極限(屏氣)，右手右腳慢慢回復(吐氣)。

第三式：開天闢地復收圓(雙手一起動作)

功效：鬆開背部的肌肉，並讓背部的氣流動。

雙手握住併攏，往上往頭分圓(吸氣、屏氣)，畫大圓往下(吐氣)，放丹田(停氣)。

第四式：舞動龍爪喬龍骨(雙手一起動作)

功效：鬆開全身的肌肉，並讓督脈的氣流動。

雙手放頭前，雙腳往上走，雙手跟著擺動(吸氣)，至極限(屏氣)，雙腳往下走，雙手跟著擺動(吐氣)。

第五式：靈動龍珠長養氣(雙手一起動作)

功效：鬆開上半身的肌肉，並讓中脈、左脈、右脈的氣流動。

雙手握住，以麻花狀往上而行(吸氣)，至頂至極限(屏氣)，以麻花狀往下而行(吐氣)，至丹田(停氣)。

第六式：挺腰架橋下三輪(雙手一起動作)

功效：鬆開腰部的肌肉，並讓下三輪的氣流動。

雙腳屈膝，手放兩側，挺肚起(吸氣)，至頂至極限(屏氣)，肚落下(吐氣)。

第七式：旋動臂膀通膏肓(有分左右動作)

功效：鬆開肩膀、背部的肌肉，並讓肩膀、背部的氣流動。

右側躺，左手指放在左肩膀外側當作支點，左手肘往前往上畫大圓繞一圈(吸氣、屏氣)，反方向繞一圈(吸氣、停氣)。

左側躺，右手指放在右肩膀外側當作支點，右手肘往前往上畫大圓繞一圈(吸氣、屏氣)，反方向繞一圈(吸氣、停氣)。

第八式：見龍在田伸懶腰(雙手動作)

功效：鬆開全身的肌肉，並讓任督二脈的氣流動。

雙腳跪著，手肘著地，手掌平放床上，身體往後(吸氣、屏氣)，身體往前，頭放床上，往前滑行(吐氣)，雙手延伸至極致(停氣)。