

古易經的修煉範例

走跑步機上的修煉應用



財團法人深波古經文化基金會編製

2023.06.30

【一】

1.上跑走步機設定約在5-6公里/時（心跳可至120-150）

呵--心臟

呼--脾臟

呬--肺腔

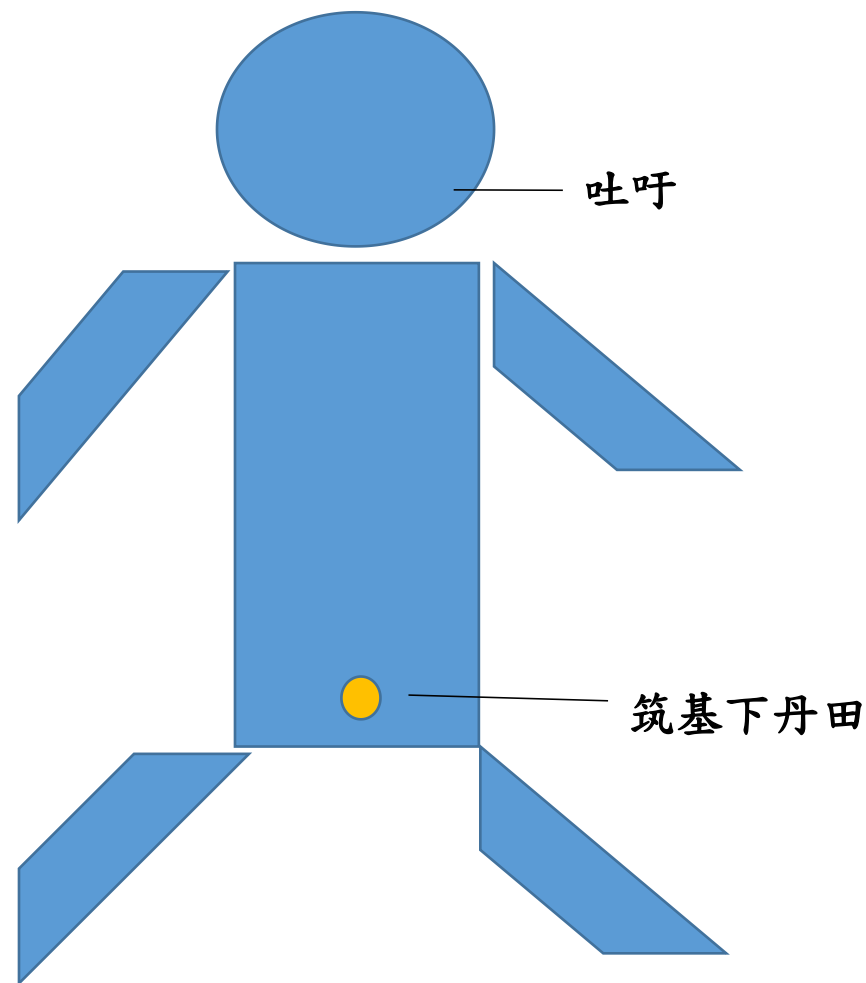
吹--腎臟

吁--肝膽胰

（用嘴型v.s.觀想五臟吹出），各約18下深沈氣自內臟吐出，打開吾人體內五形八卦的爻位。

（以上約8分鐘）

2.張開嘴巴，上下叩齒81下，每走兩步，下顎由上向心窩扣剝一下；扣剝齒顎時，眼睛同步向上向下蠕動；聚氣下腹、左右腳快步扭動胯骨尾閭，筑基下丹田，此即道家『打開金鎖、放走蛟龍（祖靈）』功法。（以上約5分鐘）



【二】

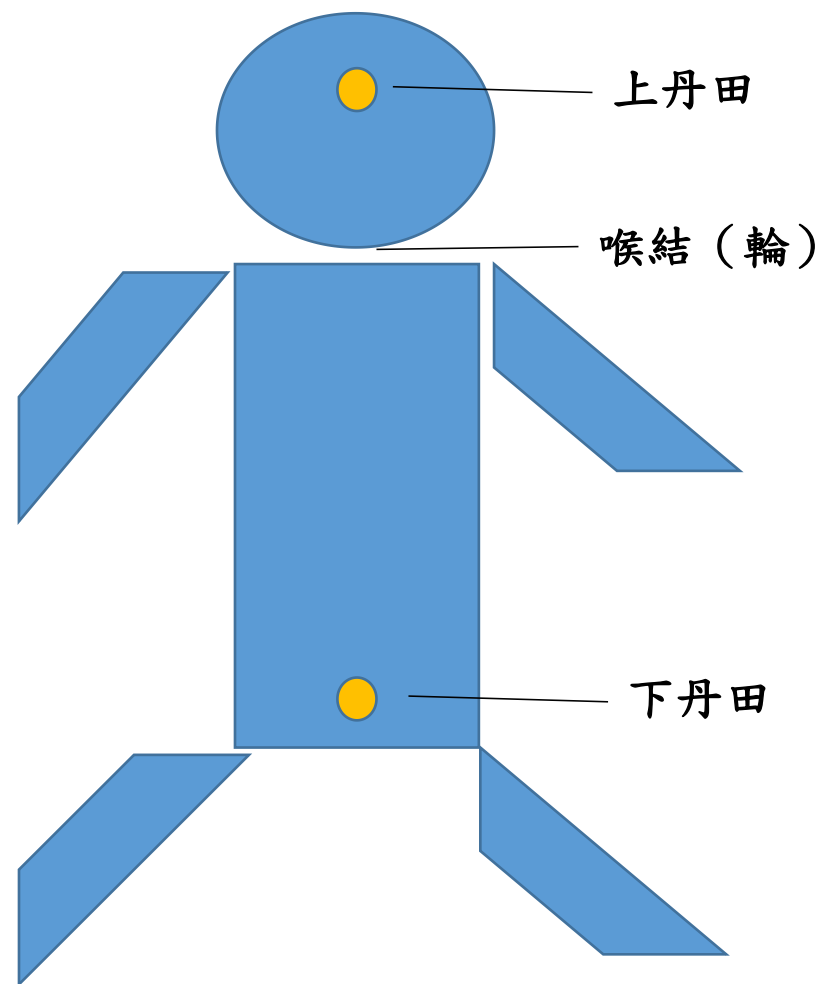
雙手扶好左右握把，頭部向左、向右緩慢旋轉至約180度方向各3次以上（共6次），每次眼球盯住180度角的點大約停頓5秒，每次由左回來向右或由右回來向左時，都在頭部回來正中的時候也都讓頭顎上下再拉把扣剎幾下心口，這樣就能完全鬆垮繃緊的頸部與眼部神經而能真正〔打開左右六合仁眼的視窗〕。

（以上大約2分鐘）

【三】

張大眼球往上瞪，盯住天花板的某個3公分左右的固定點（最好剛好上瞪有一個弱光的小燈泡）；耳朵能聽到腳下規則的韻律聲（法鼓音），眼球向上隨著兩步一次的伸縮，此即〔足心反彈、心電脈衝，眼球伸縮、切割心律〕的耳聞功法。

（以上大約5分鐘）



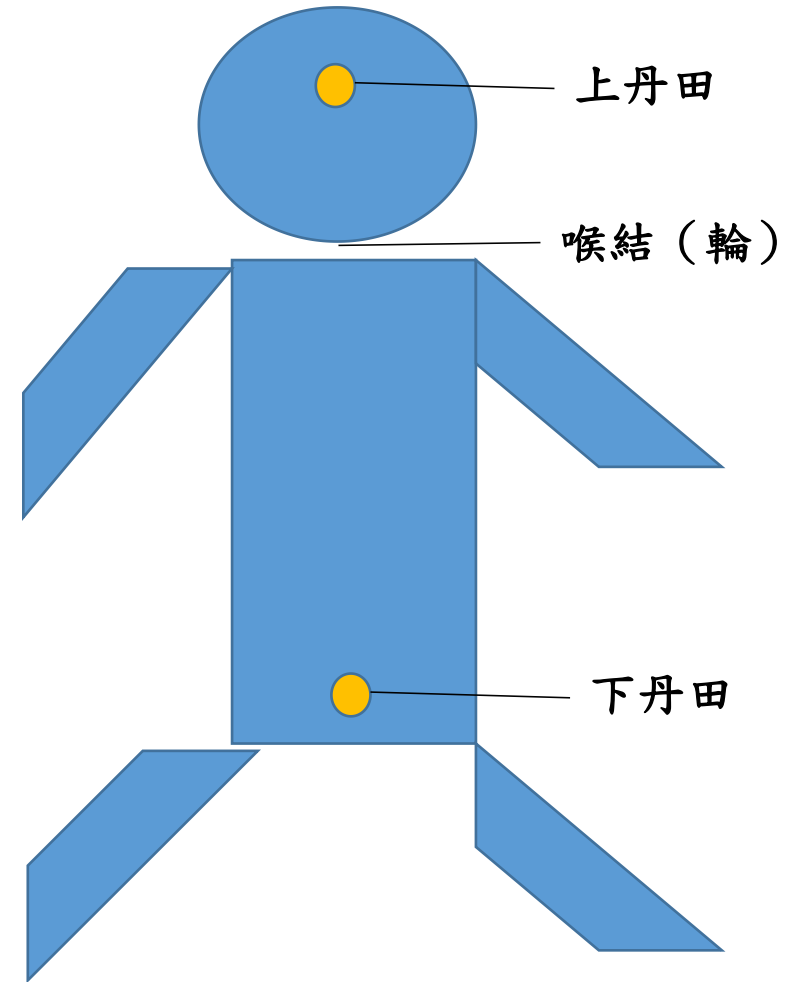
【四】

然後繼續以舌頭頂上顎，隨著腳步聲韻律的引下丹田上來的氣，走中脈氣緩緩以舌頭吹氣向喉結入腦部的腦核真空體（此時也可以以默音像唱歌吹口哨引心電氣息進入腦部），徐徐綿綿的心電熱氣會打開吾人眼、耳、鼻、舌、身及整個腦腔而建立起上丹田。

（以上大約5分鐘）

【五】

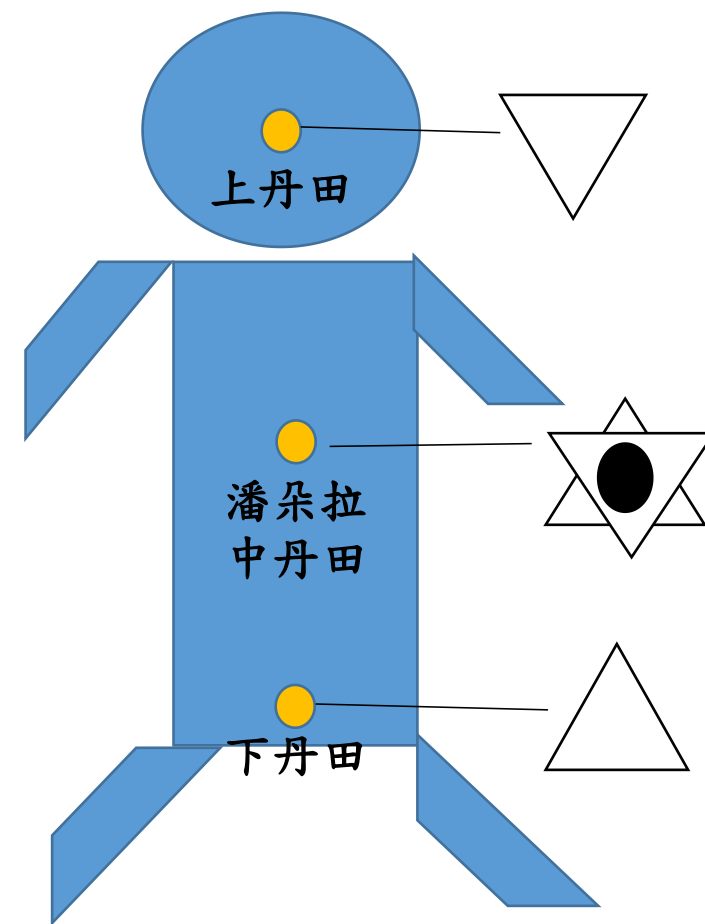
繼續[三]的眼球上瞪，然後眼睛漸漸聚焦在一個點上（越小越好），此時要能打死萬念，聚精會神來聚焦於上丹田，（就像老鷹在覓食，緊盯獵物般，此時眼球會灼熱或者有溢出淚水）；萬一有雜念紛陳，就用耳聞尋心臟聲甚至腦波聲；再出現雜念，就聚焦在自己當下最煩惱困難的一念於卦心處，然後拉放、拉放之間漸至放空。眼球聚焦於一個點，產生眼紋的譜，義理自會入於腦部「散氏盤」的譜裡。（以上大約5分鐘）



【六】

腦核真空體五腦處的上丹田，逐步建立之後，隨著韻律步伐緊閉著嘴巴，吾人讓上下丹田的氣對沖於卦心，閉眼凝神於心律處；並且逐步建立中丹田，聚焦吹內氣於腦頂陽變的上丹田。此時吾人五形綜審的腦細胞體會「放勳欽明、光宅天下」吾人的中、下丹田，此即日照陽變；吾人下丹田的靈氣也不斷冒出六爻卦向。一下（陽變），一上（陰合），不斷地形成額光臨照卦心，卦心的心胎爐火產生殷蘊商傳而牽動盤庚並說命，自自然然地隨順因緣啟動吾人的天干地支時輪命譜的五形八卦而圓通妙化；逐步打開吾人最困難的「潘朵拉」卦心而易變為智慧的應許之地，此即〔大哉乾元觀修於卦心，產生兌澤的淵池認知〕而皆大光明、皆大圓滿。

以上建議約30分鐘時程，請依各自時間長短調整比例運作，如有慢跑習慣，可於（一）段調為跑步30分更佳共約50分鐘。



※非信非疑、只在練習，非功非法、貴在有恆，如實修煉、體證自如。

眼球是大腦的登錄系統

仁眼的側孔（眼竅-尾側內有一個細孔、眼靈魂出入）盯入心律放出心電剝波的「風息」，以耀化出心胎熱能之「俑」。用眼靈向上周行腦室公爵內，或以眼靈向下與心律相互勾掛，就能以拉開心律（0-1、11、111、0）。以輪動「卦心（0）……六爻（1、11、111）」將腦羽眼樸內上、下兩卦的時輪，其命格棋局的排演同步打開。

眼光盯入卦心，眼光側微盯入胚胎甲地，能開啟生命內在次元的時空。活化俑的天演世界，眼球是大腦神經的登錄系統，人類80%以上的外界訊息是通過視覺進入大腦，我們的智慧都是由眼球登錄的。

-----古大容摘錄自林明華老師講義

結語

古易經的修煉範例-走跑步機上的修煉應用
是依林明華老師所指導的古易經經典，
所演練出的功法，古易經典主要內容如下附件。

在此分享多年如實修煉體證心得，
盼此修煉應用廣為推廣受益。

古大容 謹記



古易經在講：生命之俑的演化

〔中國五經之王-易經是用來修煉的〕

額光使「俑」賦予了靈命，重新配組演化吾人的命格；一個心跳人俑配合一個記憶體，登錄於腦細胞元；新生命的認知，才是吾人真正的子民。

我們胎藏界中命格的變化在俑細胞的敘述，可以打開一卦的總觀，是可以改造生命；額光的出入決定於卦向的剛柔配置，眼球接腦波成內卦(即上卦)，眼球接心跳成外卦(即下卦)。

當頭神的著籤旨令(腦胼胝體頂竅於心律信納的彈動)，能插入卦心轉動六爻成一卦位時，生命是可以自我參同演化的。眼仁重華打開意志中樞的孔道，開光後為俑，未開光是蛇蛹(開光點眼)。小珠子(陽變)生成智慧，大珠子(陰合)提升質性，一同合成人俑。

易經內文「象曰、象曰、爻位、爻位象曰」，在敘述此化俑、冒出念頭用事、回首渡彼岸智藏，完成天演的「大智度」過程；當頭神的著籤旨令，能插入卦心轉動六爻成一卦位時，日子才有天演的存在意義。俑中因為「食、息」所生的眾生、人民，與其所攜的身孚(信息信物)依六爻在渡往入卦心形成「子民」時，其起心動念是每一日在8字型的葫蘆身中走一爻。

【腦部的實相是由下界的學問來渡往的】



(古埃及出土的石雕「生肖俑」，與今日閩南人特有的面貌、神韻，仍然相同)

地界的生生滅滅是為了演化天界從俑開始修煉，而非僅扮演俑的角色。

革卦 → 鼎卦

↑ 井卦

↑ 困卦

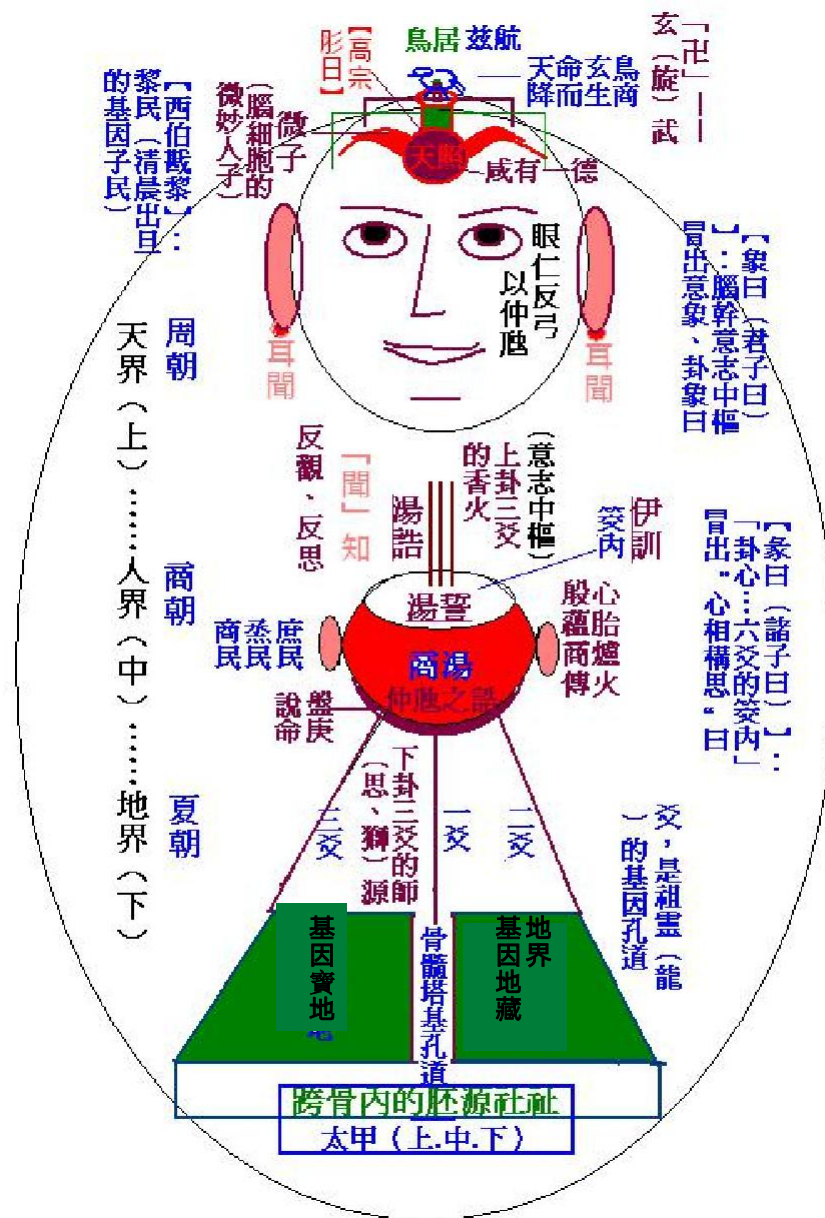
放勳欽明、光宅天下

吾人的基因演化由靈道架構所控制生成

【腦波辭令 光波穿刺】，額光八方卦向(基因 鏈鍵子民)，祖靈走六爻界面，在心口光綫交錯，形成道的基本架構(道理)，啟動卦位命格；形成時輪命譜；微妙神變、迴文變化、基因改造；興革之除，一直在殺除人的感性，不斷增加腦部的智慧；修煉的越多，演義的越深，俑的訊碼也就越微妙(微子)，腦波能上界來提取下界，刑於無形。

【高宗亮陰 中陰天亮光】，頭神蒞臨告知(額 頭的天君)，黎明甦醒(先知蒞臨)，接連天地人三界的獲得；眼睛向上，盯到心胎，切割心律(瞪眼 極大超過10分鐘)產生空觀。眼球折光，祖靈到心口，時輪運轉再回去；心跳與心跳的間檔，是祖靈冒出的地方，可把眼球折光帶走祖靈，一起運到胚胎甲地；也是眼球折光可以鑽進入，此乃時空的13分，還要能側微，打開腦部的迴光系統。

【打開心胎的爐灶】，回到嬰兒時期的心胎，融開腦部的泥丸，產生腦部的鐘鼎；額光在定觀中，心跳與腦波合一當中變成靈光，用額光來彰顯與回儲於腦部，此即心相映紋的度智。



依腦波基因辭令寫入慧根的文言

吾人意志中樞兩側竅孔，利用心電脈衝頂舌「吁入」腦戶，眼球伸縮勾入靈珠（納藏吾人的基因人子與本命自性），左右交互而束結珠中，通過耳聞（耳聰、耳根）出樣而串入眼樸。吾人額頭內的「斗盤」（即西周散氏盤圖）所要般擲的，是要靠眼靈側微（天宿視窗）的「靈珠」與吾人打坐跑步所生的靈質（龍、鯽-閩南音），由心電波律二相性陽變陰合生成的「滾粒」而入宛丘。

打坐導引脊髓內靈（冰）氣，內含虛質（卦中時位）之滾粒冒出腦戶，與眼珠側孔切割心律熱能所生作之靈珠，二者在眉心中交會盯入生成眼穴，以為開悟「斗盤」內認知的禾苗文理演義的般若功能。（以上即為西周散氏盤古篆文林明華老師用六書閩南語的註解。）



(四川三星堆文化青銅像)



(西周散氏盤)

日照陽變
 額光臨照卦心
 月映陰合
 易變應許之地

火燃生空，火熄生識：走跑產生熱能，足心反彈，心電脈衝，眼球伸縮，眼譜與心跳對沖，會產生蛇紋與龍紋；腦波辭令開光點眼：眼蛇紋進到眼珠裡面迴光，眼譜內記憶體分成五行，進入到腦干孔道的龍珠裡面，就成為腦細胞的鏈珠；生命智慧(智生種因)在眼睛的折光中成長：後腦頂竅於深夜子時(宵中)，五爪命譜的本命星座長出火紋(星火)，仲引其禾苗的火紋修為成果登載。

眼睛聚焦的點(正法眼藏)連線吾人胚胎的中心點