



施勝台顧問 編著

【清淨見佛道功禪心法】

媽祖信徒修心養命十要訣

【清淨見佛道功禪心法】

媽祖信徒修心養命十要訣

編者：施勝台
顧問

介紹序

在五術命理的學習體系中，「醫」字訣並非僅指狹義的醫療行為，而是廣義地涵蓋了「修命」與「養生」的深層智慧。真正的修行強調「性命雙修」，這意味著我們除了在心性上求福求慧之外，也必須好好照顧肉身的健康與壽命，這與道家推崇長生久世、延年益壽的觀念不謀而合。本書《媽祖信徒修心養命十要訣》正是為此而生，旨在提供一套融合經典智慧、丹道氣脈與具體禪定功法的修煉指南。

在《易經》的卦象中，人體宛如一個小宇宙，然而凡人多半處於火上水下，「未濟卦」狀態。在這種狀態下，心思總是躁動不安，宛如火往上煥發，而腎水與生命慾望卻不斷向下沉淪，導致身體能量嚴重耗散。本書的核心目標，便是教導讀者如何將這種耗散的狀態，轉化為水上火下的「既濟卦」，使心神能像清淨的水一樣向下流動滋潤全身，而生命活力能像火焰一樣向上溫暖全身，達到心火腎水相交的和諧境界。

本書汲取了《參同契》與《常清靜經》的精華，將道家百日築基與內丹修

練的深奧過程，化為十個循序漸進的實修要訣。從最初的「收視返聽」與「心息相依」開始，教導讀者如何透過數息與持咒來調心，並運用「太極吐納」的深層呼吸法啟動內在生命動能。隨著修練深入，書中教導如何利用「三光陸沉」的意境來激發人體強大的自愈能力，以及進一步解析如何透過「內照形軀」引導任脈（小周天）與督脈（大周天）的氣脈運行。最終，引導修練者達到「日月合璧」與「璇璣停輪」的高階境界，在深層的大定（氣住脈停、天地設位）中結成內丹，獲得強大的修復力與延年益壽的效果。

特別的是，本書將這些深奧的道法與媽祖信仰文化進行了絕妙的融合，揭示了媽祖信仰裡隱藏的修道密碼。例如，媽祖的聖號「默」對應著閉口不言、收攝心神的「忘言能守」；黑面媽祖的黑色在五行中屬水，象徵著腎水與定靜智慧；而座前的千里眼與順風耳將軍，更是教導信徒阻斷外緣、收視返聽、內觀自省的具體最好示範。此外，媽祖出巡的日月扇，以及北港朝天宮的廟宇建築設計（如先天八卦與河圖洛書），皆在無聲地傳遞著天地日月運行與丹道修練的奧妙意義。

人體就是一個小天地，具備著與天地日月相同的運作機制。只要我們能將這十要訣落實於日常的「清淨見佛道功禪」修練中，做到心息相依與動靜兼修

，便能讓體內的小宇宙與外在的大宇宙同頻共振。期盼每位翻閱本書的讀者，都能在「人能常清靜，天地悉皆歸」的真理中，找回先天的純淨能量，圓滿性命雙修的健康與智慧人生。

本書目錄

第一篇：築基調心，回歸清淨（奠定修心養命的基礎）

第一章：收視返聽、天一生水

13

解析性命雙修的觀念，將未濟卦轉化為既濟卦。學習千里眼與順風耳的內修意涵，實踐忘言能守、收視返聽與捲舌頂顎，天一生水。

第二章：心息相依、清靜其心

探討呼吸的四個層次方式與數息調心法。結合咒語與呼吸吐納，進入心風自在的煉丹準備期。

7

第三章：太極吐納、地二生火

認識正呼吸、反呼吸與胎元呼吸的差異與應用時機。學習以太極吐納啟動生命動能，達成水火相濟，心腎相交的境界。

本書目錄

第二篇：內觀導引，啟動自癒（透過意識引導能量轉化）

第四章：三光陸沉、內以養己

修練收攝眼耳心三光，進入陰極生陽的安靜虛空。結合白骨觀與三空境界，啟動身體強大的自我修復力。

第五章：內照形軀、運行日月

運用意識掃描身體，進行小周天（任脈）與大周天（督脈）的觀想。實踐天水下降與地火上升的煉丹過程。

第三篇：動靜交修，陰陽轉化（落實日常的動靜態功法）

第六章：天一生水、地六成之

透過靜功與睡功，達到全身徹底放鬆與放空，進入宇宙寂默的境界，經一陽復始，在死與生

本書目錄

的陰陽循環中，恢復精氣神。

第七章：地二生火、天七成之

解析動功中下動上靜的要領，如千順將軍步伐的展現。實踐群龍無首為吉的自然無為，讓陽氣周流全身。

第八章：故推消息、坎離沒亡

揭開取坎填離的煉丹奧秘，將後天八卦坎離轉化為先天八卦乾坤。說明百日築基的三階段進程。

第四篇：結丹圓滿，天人合一（達到修練的最高境界）

第九章：日月合璧、璇璣停輪

進階修練大小周天同時運作，達到陰陽能量交會。進入氣住脈停的三昧大定，結成內丹延年益壽。

本書目錄

第十章：天地設位、坎離二用

總結十要訣，回歸先天乾坤定位。解密媽祖信仰中的修練密碼，如聖號、法器與廟宇建築的境教。

本書大綱

本書大綱，要點如下：

1、系統性架構：將十堂課分為築基、內觀、動靜交修與結丹四個階段，循序漸進引導讀者修練。

2、理論與實務並重：融合易經八卦、道家丹道理論，並搭配靜坐、睡功、動功等具體操作方法。

3、結合信仰密碼：將媽祖信仰中的千里眼順風耳、黑面媽祖、涼傘、日月扇及廟宇建築等，巧妙對應至道家修心養命的功法中。

4、性命雙修的目標：不僅追求心靈的清淨解脫，更強調透過呼吸與氣脈導引，經由**神安**、**炁順**、**體強**修練，來恢復健康、延年益壽。

媽祖慈悲指示，修心養命是一條性命雙修的道路，道本自具足，只因凡人習氣重而被遮蔽。只要我們能將這十堂課的要訣落實於日常，從收攝感官開始，逐步做到心息相依、

本書大綱

動靜相兼，便能讓體內的小宇宙與外在的大宇宙同頻共振，達到「人能常清靜，天地悉皆歸」的天人合一境界，消災解厄，圓滿一生。

第一篇：築基調心，回歸清淨

第一章：收視返聽、天一生水

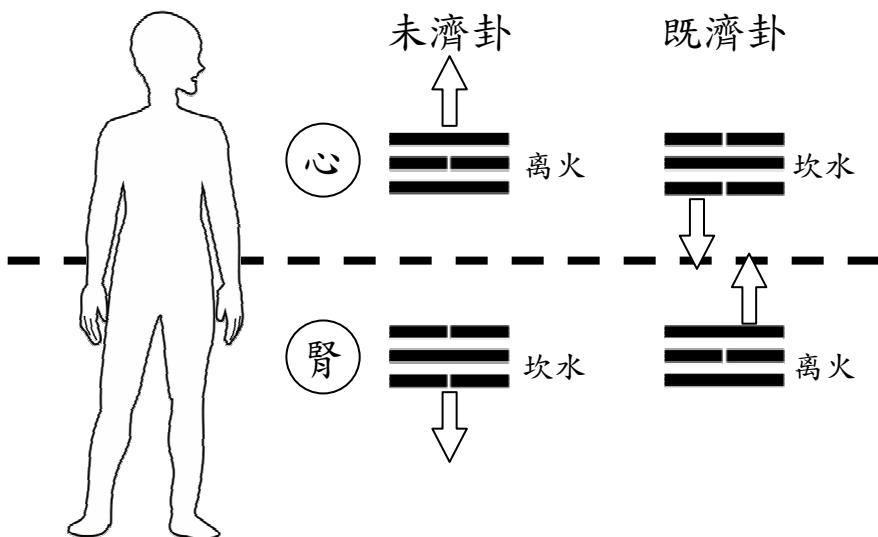
在我們邁向圓滿人生，修行媽祖聖道的道路上，五術命理學習體系扮演著極為關鍵的角色。山、醫、命、卜、相各有所長，而其中最常被世俗誤解的，莫過於醫這個字訣。許多人一聽到醫，直覺聯想到的往往是狹義的醫療行為，比如生病了去醫院看醫生、吃藥、打針，或者是尋求各種民俗療法來緩解身體的疼痛。然而，在媽祖聖道的修行體系裡，醫的層次與內涵遠遠不止於此。**醫字訣廣義地涵蓋了修命與養生的高深智慧，是一門防患於未然、從根本上改造生命體質的學問。**在現代可被稱為「預防醫學」。

YDM在教導同修時，不斷苦口婆心地強調性命雙修的重要性。所謂的性命雙修，是一條雙管齊下的圓滿大道。性，指的是我們的心性與靈性，我們平

常「持咒念佛、誦念經典、行善積德、發願迴向」，為的是修心、求福報與開啟般若智慧，提升法界性；而命，指的便是我們這個有形的肉身與生命力。如果一個人只顧著修心，卻任由肉體衰敗生病，那麼他的修行之路必定會因為病痛的折磨而充滿障礙，甚至無法長久延續利益眾生的願行。相反地，如果我們能兼顧肉身的健康與壽命的延長，就能有更多的時間與充沛的精力去行善渡人，完成我們來到世間的使命。這與道家自古以來所推崇的長生久世、延年益壽觀念是完全不謀而合的。因此，**修心養命的第一步，就是要建立起性命雙修的正確觀念，讓我們的身與心同時成為承載大道的堅固法船。**

為了尋找這條修心養命的道路，我們必須向古聖先賢的智慧取經。媽祖在世時融合了儒、釋、道三教的精華，其中道家的經典，如常清靜經與參同契，更是我們修心養命的重要指南。參同契這部經典非常不可思議，它完美地融合了老莊的無為思想、易經的八卦哲理以及丹道修練的實務方法。在易經的卦象體系中，我們的人體就像是一個縮小版的宇宙，具備著與天地日月完全相同的運作機制。

然而，我們反觀現代凡夫俗子的生活狀態，絕大多數人都處於《易經》中所說的未濟卦狀態。未濟卦的卦象是離火在上、坎水在下。對應到人體，**離火**



代表著我們的心神與思緒。現代人生活壓力巨大、外在誘惑繁多，每天心思浮動、焦慮煩躁，這股無形的心火就不斷地往上飄升，導致我們時常感到頭昏腦脹、思緒混亂，甚至引發嚴重的失眠多夢。而坎水，代表著我們的腎水，也就是我們先天的生命力與精氣。當我們沉溺於感官享樂、慾望無窮，或者過度消耗體力時，這股珍貴的生命力就會像水一樣，不斷地向下流失與沉淪。離火往上燒，坎水往下流，兩者背道而馳，永遠無法在體內產生交集。這就是未濟，代表著生命能量的嚴重耗散與衰退，這也是為什麼現代人常感到疲憊不堪、百病叢生的根本原因。

我們修心養命的終極目標，就是要將這種耗散的未濟卦，逆轉為水上火下

的既濟卦。既濟卦代表著心腎相交的和諧境界。透過修練，我們要让浮躁的心火冷靜下來，讓清淨的腎水能夠往上滋潤全身，此時即能轉化為既濟卦。當清涼的水與溫暖的火在體內完美交融時，生命力就能得到保存與昇華，人自然就不容易生病，這正是延年益壽的核心樞紐。

那麼，要如何才能達到坎水上、離火下，既濟卦的境界呢？**這就要學會我們這一章的核心口訣：天一生水。**這句口訣源自於古老的河圖洛書，寓意著宇宙生成的初始能量。對應在我們人體的修練上，天代表著乾卦，也就是我們的頭部與心性；而水，代表著坎卦，也就是我們的腎水與生命力。天一生水告訴我們一個極為重要的宇宙法則：**唯有當我們的心性保持絕對的清淨，不被外在的世俗物慾所汙染時，我們體內才能夠生發出滋養生命的真水。**

換句話說，當我們的思維完全清淨、心念不再隨著外界的紛擾而妄動時，您的神智自然會恢復清明。而在這種極度靜定的狀態下，人體內部就會產生微妙且神奇的生理變化，**最明顯的特徵就是口中會自然生出甘甜的津液。**這些津液絕對不是普通的口水，它是天一生水在我們肉身上的具體顯化，是滋養全身臟腑的生命之源。只要我們能守住這份清淨心，生命之水就會源源不絕地產生，為我們乾涸的肉身注入全新的生機。

了解了天一生水的原理後，我們需要一套具體的操作方法來達到清淨，這就是「收視返聽」的修練法門。在媽祖聖道中，我們常看到媽祖座前有兩位威風凜凜的護法將軍，分別是千里眼與順風耳。許多凡夫俗子誤以為這兩位將軍的法相，是教導我們要眼觀四面、耳聽八方，甚至有人將其解讀為要去打聽別人的八卦、四處看社會上的無謂是非。這完全是世俗的巨大誤解。

從道家修心養命的角度來看，千里眼與順風耳將軍其實隱含著極高的內修口訣。他們的存在，是在提醒每一位修行者必須做到「收視返聽」。現代人的精氣神為什麼會耗散得如此之快？因為我們的眼睛總是盯著手機螢幕、看著外在的花花世界，追逐著五光十色的刺激；我們的耳朵總是聽著世俗的喧囂、流言蜚語以及各種負面的資訊。**我們的六根不斷地向外攀緣，內在的能量就這樣一滴一滴地流失了。**

真正的千里眼，是教導我們要把向外看的視線收回來，轉而向內觀照自己的心性，審視自己的起心動念；真正的順風耳，是教導我們要把向外聽的聽覺收回來，不再理會外界的紛擾，轉而聆聽自己內在深處的聲音。這才是阻斷能量耗散、回歸清淨的關鍵，天地悉皆歸。

在實際的修練案例中，YDM常帶領同修練習「清淨見佛道功禪」。許多

剛步入道場的同修，因為長期的工作壓力與生活繁瑣，患有嚴重的睡眠障礙與自律神經失調，一開始根本無法靜下心來，坐在那裡猶如芒刺在背。但透過嚴格執行收視返聽的步驟，他們的健康狀況發生了驚人的改變。在練習時，我們要求同修將眼睛閉至「閉七分睜三分」的狀態。為什麼不是全部閉上？因為全閉容易讓人陷入昏沉，甚至直接睡著，失去了覺知；為什麼不全部睜開？因為全睜會被外在景物牽引，心神容易散亂。維持閉七分睜三分的微閉狀態，最能有效阻斷視覺的干擾，達到「**守黑養神**」的效果。同時，耳朵要學習不去理會外界的車聲、人聲，專注於自己內在的呼吸節奏與心跳。

配合視覺與聽覺的收攝，我們還必須做到「忘言能守」，「默」的功夫。也就是閉上嘴巴，不隨意開口說話。言語是非常消耗氣的行為，古人說開口神氣散，閉口不語，才能牢牢守住體內的精氣神。在這個過程中，有一個極為關鍵的生理動作必須確實執行，那就是「捲舌頂顎」。當我們將舌頭往後捲起，輕輕頂住上顎靠近喉嚨的地方，並配合閉口不語，口腔內自然會不斷地分泌出豐富的唾液。

在道家丹道的修練中，這些珍貴的唾液被稱為「金液還丹」。千萬不要小看這些看似平凡的口水，它們是透過我們心神安定後，由腎水上升凝結而成口中金液的生命精華。當我們將這些金液緩緩吞下時，它們能夠滋潤我們的五臟

六腑，活躍全身的內分泌系統。這不僅是物理上的潤滑，更是能量上的灌溉，**是實踐「天一生水」最直接、最有效的方法。**許多同修在持續練習這個動作後，原本口乾舌燥、火氣大的症狀都得到了顯著的改善，睡眠品質也大幅提升。

除了身體上的動作調整，意念的引導也是不可或缺的環節。凡夫的心念如同野馬，極難馴服。因此，在練習清淨見佛道功禪時，我們要在心中默念清淨的咒語，例如喻嘛呢叭咪吽。這句咒語蘊含著宇宙極高頻率的清淨能量。在默念的同時，我們要在腦海中清晰地觀想自己宛如一朵生長在污泥中的蓮花。儘管周遭的環境充滿了五濁惡世的染污，但我們依然能出淤泥而不染，保持著清淨無瑕的本性。透過這樣身、口、意的完美結合，我們的身心就能逐步脫離六道輪迴的染濁，進入真正的清淨境界。

修行從來不是虛無縹緲的空談，而是實實在在的生命改造工程。在日常生活中，我們應該隨時提醒自己，是否又過度煥發、消耗了太多的能量？**懂得適時地收攝心神，給自己片刻的寧靜，運用收視返聽、忘言能守（默）與天一生水的智慧，才是養生延壽的根本之道。**

為您整理本章節的重點提示如下：

第一點，五術中的醫不僅是治病，更強調性命雙修。修練的目標是將身心從離火上坎水下、能量耗散的未濟卦，轉化為坎水上離火下、心腎相交的既濟卦，以達到延年益壽的效果。

第二點，天一生水源自河圖洛書的智慧，教導我們唯有保持心性無染的乾卦，體內才能自然生發出滋養生命的腎水與精氣神。

第三點，媽祖座前的千里眼與順風耳將軍隱含著收視返聽的內修口訣，提醒修行者必須阻斷六根對外的攀緣，眼睛閉七分睜三分，耳朵不聽外在喧囂，將注意力向內觀照。

第四點，實踐「清淨見佛道功禪」時，體會媽祖名號「默」的性德，必須做到忘言能守與捲舌頂顎的功夫。透過閉口與舌抵上顎促進口水分泌，完成金液還丹的過程，並在心中默念咒語、觀想清淨蓮花，以達到身心無染的境界。

媽祖慈悲指示，世人多半習慣向外追尋，耗費了大量的精氣神在聲色犬馬與世俗煩惱之中。修心養命的第一步，就在於降伏我們這顆向外攀緣的心。只要我們能像千里眼與順風耳將軍一樣，將紛亂的視聽收攝回歸內在，如媽祖「



默」的性德，忘言能守，並透過日常的實修，我們就能在喧囂的紅塵中，為自己保留一方清淨的泉源。天一生水，只要我們守住這份清淨，生命力自然會源源不絕，達到身心安康、福慧雙修的圓滿境界。

第二章：心息相依、清靜其心

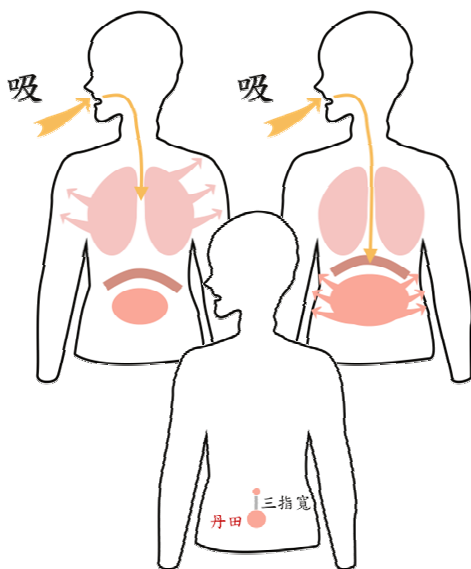
在修心養命的旅程中，我們已經學會了收攝感官，本章我們將進一步探討如何透過呼吸，搭建起身體與心靈的橋樑，也就是心息相依與清靜其心的重要法門。

在我們傳統的五術，山、醫、命、卜、相之中，醫字訣往往被世人侷限於生病求醫、吃藥打針的狹隘觀念裡。但在媽祖聖道的智慧中，醫的層次是極其高遠的，它不僅僅是治療已經發生的疾病，更是一門關於修命與養生延壽的深奧學問。我們為什麼要修命？因為肉身是我們這輩子修行借用的法船。如果法船破漏不堪、百病叢生，我們又要如何渡過茫茫的生死苦海，到達解脫的彼岸呢？因此，媽祖聖道極力提倡性命雙修，也就是在修持心性、累積福慧的同時，也必須懂得保養我們這個有形的肉身。而要達到這個目標，呼吸的控制與修練，就是連接我們身體與心靈最核心、最關鍵的橋樑。

心息相依

胸式呼吸

腹式呼吸



藉由把心專注在息（呼吸），
來讓心澄靜，調息調心、心息相依，
最終達到常清靜。

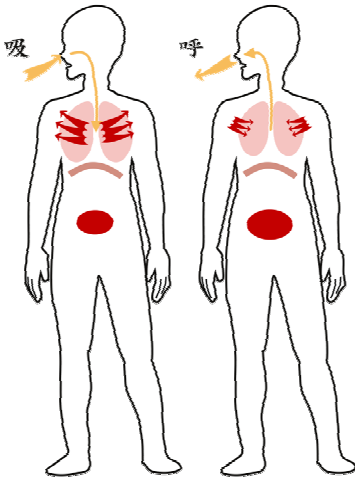
凡夫俗子的心念，在佛教中常被形容為心猿意馬，就像猴子一樣到處亂跳，像野馬一樣四處狂奔。當我們在上一章學會了收視返聽，閉上眼睛、塞住耳朵，試圖隔絕外在的色聲香味觸法時，許多同修會驚訝地發現，外面的世界雖然安靜了，但自己腦海裡的思緒念頭卻更亂更加吵雜。過去的記憶、未來的擔憂、日常的瑣事，如同放電影一般不斷在腦海中閃爍。為什麼會這樣？因為我們的心長期以來習慣了攀緣，一旦失去了外在的目標，它就會在內在製造出無數的妄念來讓自己忙碌。如果我們任由這些妄念滋生，心神就會不斷地被消耗，體內的火氣就會往上衝，這在《易經》中就形成了火上水下的未濟卦，也就是能量不斷耗散的衰敗狀態。為了將這個狀態逆轉為水上火下、心腎相交的既

濟卦，我們必須找到一個能夠拴住這匹野馬的韁繩，而這條韁繩，就是我們的氣息。

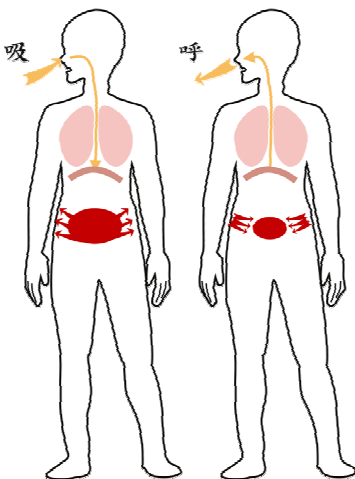
YDM在指導同修實修時，將呼吸的層次劃分為四個由淺入深的階段。首先是**鼻孔呼吸**。請大家回想一下，當您在生氣、緊張或是趕時間的時候，您的呼吸是不是都在鼻腔周圍，急促、短淺且用力？這種最表層的呼吸方式，只能維持基本的生存，卻無法將氧氣與能量深送到體內，長期下來容易導致心浮氣躁。當我們處於這種呼吸層次時，心念是最容易散亂的。

第二個層次是**肺部呼吸**。當我們開始有意識地放慢節奏，深呼吸時，氣息會進入胸腔與肺部。這時，我們的情緒會開始平緩，但能量仍然停留在身體的

肺部呼吸



丹田呼吸

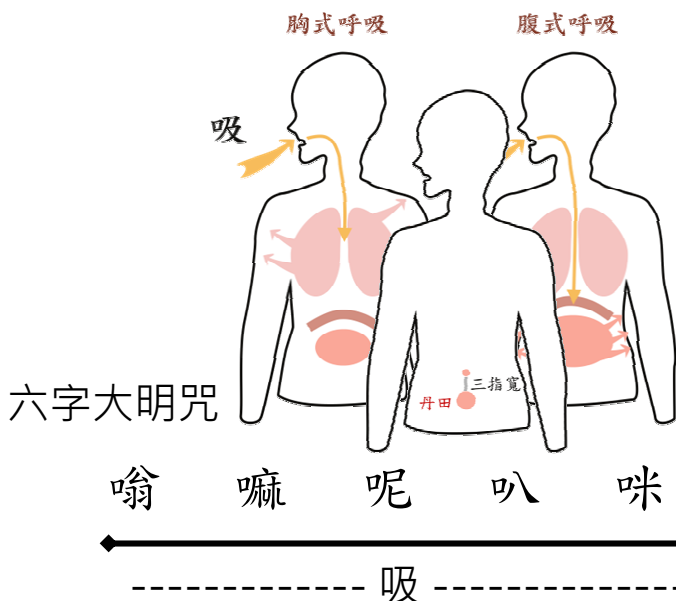


第三個層次是**丹田呼吸**。丹田位於肚臍下方約三指寬的地方。當氣息能夠深沉地降至丹田時，代表我們的心念已經沉靜下來。在這種狀態下，身體的重心會變得穩固，內心的焦慮感會大幅降低，心念與氣息開始產生初步的結合。

而修練的最高層次，則是道家夢寐以求的**胎元呼吸**，簡稱**胎息**。胎息的意思，是模擬我們還在母親子宮裡當胎兒時的深層修練狀態。胎兒在羊水中是不使用口鼻呼吸的，而是完全仰賴臍帶與母體進行能量的交換。當修練者達到**胎息境界時，口鼻的呼吸會變得微乎其微，甚至彷彿停止，轉化為一種純粹的能量交換。當我們能將心念完全專注於這四個循序漸進的層次上，並且一步一步地向內深化，我們的心自然就會隨著氣息的平穩而徹底靜定下來。**

然而，從鼻孔呼吸跨越到胎元呼吸，是一條漫長且需要毅力的修練之路。面對妄念紛飛的初學者，YDM教導了一個非常實用且見效極快的法門，那就是借鏡佛教禪修中的**數息法**。當您發現自己的心無法安定，思緒已經飄到九霄雲外時，只要輕輕地**把注意力拉回到呼吸上，並且開始在心中默默計算呼吸的次數來強制攝心**。除了數數字，您也可以配合神聖的佛號，例如吸氣時默念阿彌陀佛，吐氣時也默念阿彌陀佛。這種方法能夠給大腦一個簡單卻需要專注的任務，讓那些無謂的妄念找不到入侵的縫隙。

心息相依



在媽祖聖道修行勝妙法中，我們進一步將咒語的力量與呼吸完美結合。YDM特別推廣清淨見佛道功禪，其具體的操作口訣是，在緩緩吸氣的過程中，於心中虔誠默念「喻嘛呢叭咪」這五個字；在緩緩吐氣的時候，則默念「吽」字。六字大明咒「喻嘛呢叭咪吽」蘊含著宇宙極高頻率的清淨能量。當我們的心念完全依附於吸氣念咒、吐氣念咒的規律節奏上時，我們就是在用這股神聖的能量來洗滌我們的靈魂，心念便不再散亂妄動。

為了讓心念更加專注，YDM指示我們在持咒吐納的同時，還要在腦海中觀想自己的身心宛如一朵清淨無瑕的蓮花。蓮花生長在污泥之中，卻能保持出淤泥而不染的高潔。這象徵著我們雖然

身處在充滿誘惑、壓力與煩惱的世間，但只要我們的心念能與這句神聖的咒語及呼吸相依相存，我們就能洗滌靈魂的染濁，保持本性的清淨光明。

這套心息相依的功法，需要同修們秉持著持之以恆的耐心，一步一腳印地反覆演練。當您的練習日益精進，心念與呼吸之間的配合達到完美契合時，您將會體驗到一種名為「心風自在」的殊勝境界。在心風自在的狀態中，您會感覺到自己的呼吸變得極其細微、綿長，甚至連您自己都幾乎感覺不到氣息的進出。此時，您的大腦停止了所有的世俗思考，心靈達到了前所未有的高度清淨與絕對的自由，不再受到肉體感官與紅塵俗事的羈絆。YDM特別強調，當修練者進入這種深層的寧靜時，這正是道家所謂煉丹即將大成的明確徵兆，也是我們進入深層性命雙修最穩固的基石。

媽祖聖道的修行，從來都不是要我們脫離現實生活去深山隱居。真正的道法，必須能夠落實於世俗的行住坐臥之中。YDM期勉各位同修，透過每天定時演練清淨見佛道功禪，讓這句「喻嘛呢叭咪吽」的清淨意涵，深深地滲透到您的每一次呼吸之中。久而久之，這種清淨的節奏會成為您的本能。即使在日常生活中，沒有道場的音樂引導，您也能夠自然而然地回到這種心息相依的呼吸節奏裡。這不僅是修性養命、澄心養神的養生秘訣，更是通往道家常清靜經所揭示「人能常清靜，天地悉皆歸」，那種宇宙天人合一境界的無上法門。

為您整理本章節的重點提示如下：

1、呼吸是連接有形身體與無形心靈的關鍵橋樑，修練的核心在於心息相依，也就是讓心念思考與呼吸氣息緊密結合，互為一體。

2、呼吸的深度分為鼻孔呼吸、肺部呼吸、丹田呼吸，最終目標是達到如同在母體內靠臍帶呼吸的胎元呼吸，藉由氣息的平穩帶動心靈的靜定。

3、面對凡夫散亂的妄心，初學者可運用數息法或配合佛號來強制攝心，將浮動的心念牢牢拴在呼吸的節奏上。

4、實踐「清淨見佛道功禪」時，應結合吸氣默念「喻嘛呢叭咪」、吐氣默念「吽」的口訣，並觀想自身如蓮花般出淤泥而不染，以此淨化法界性。

5、持續反覆修練直至達到心風自在的境界，此時呼吸細微無感且心靈絕對自由，這不僅是道家煉丹的堅實基礎，更是通往常清靜與天地悉皆歸的究竟法門。

媽祖慈悲指示，萬法唯心造，而呼吸（息）正是降伏這顆妄心的最佳法寶。世間的煩惱與病苦，多源自於我們無法控制自己散亂與向外攀緣的心念。希

望各位同修能將心息相依與清靜其心的智慧，切實落實於每日的靜坐與道功禪修練中。只要我們願意在每一次的一呼一吸之間下功夫，用咒語淨化念頭，用氣息安定心神，我們必定能在媽祖的護佑下，洗滌一切塵勞，找回本自具足的清淨佛性，圓滿我們性命雙修的莊嚴道業。

第三章：太極吐納、地二生火

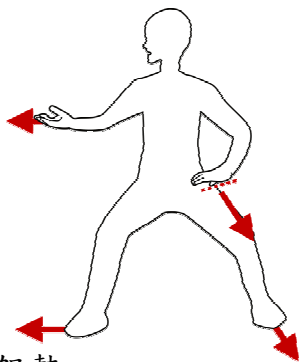
在我們習練「修心養命」旅程中，前兩章已經帶領大家學習了如何收攝感官與心息相依，本章我們將邁入更深層的生理與氣脈運作，探討如何透過太極吐納來啟動生命的動能，實踐地二生火的道家養生功夫。

在我們傳統五術山、醫、命、卜、相的學習體系中，醫字訣扮演著極為重要且不可或缺的角色。許多世俗之人對於醫的理解，往往侷限於生病時尋求醫師的診斷、服用藥物或是接受各種外在的治療。然而，在媽祖聖道的修行智慧裡，醫的最高境界並非僅僅是治療已經顯現的病痛，而是廣義地涵蓋了修命與養生的高深學問。**我們常說性命雙修，性指的是我們的心靈、品德與智慧，命指的則是我們這個有形的肉身與維持生命的能量。**如果我們只專注於修心，卻忽略了肉身的保養，當病痛來襲時，我們的心智往往會被肉體的痛苦所牽引，難以保持清明，更遑論要長久地行善渡人、實踐媽祖的慈悲大願。因此，學習如何保養肉身，讓生命能量源源不絕，是我們每一位修行者必須面對的重要課

題。而在這門修心養命的學問中，呼吸吐納的技巧與身體架勢的配合，正是核心中的核心。

在進入深層的呼吸吐納之前，YDM首先要提醒所有同修一個非常關鍵的基礎，那就是我們身體的武功架勢與氣場的凝聚。在練習任何道功或靜坐時，身體的姿勢絕對不是隨意擺放的。我們的肉身就像是一個精密的接收器與發射器，必須符合人體工學與宇宙神信息能量的運行法則。例如，在練習特定的養生道功時，手掌的角度可能需要維持在九十度，站姿也必須符合力學的槓桿原理。為什麼要這麼做呢？因為透過正確的肢體角度與骨骼排列，我們能夠在瞬間將全身渙散的氣場凝聚起來，讓身軀變得如同磐石一般穩固，即使受到外力的推擠也不容易傾倒。這個穩固的身體架勢，就像是建造高樓大廈的地基，為我們接下來要進行的深層呼吸吐納，提供了一個最安定、最堅實的載體。

如果身體的姿勢歪斜、肌肉過度緊繃或過於鬆散，氣血的運行就會受到阻礙，我們的心神也會跟著渙散。因此，掌握正確的武功架勢，是我們進入修命殿堂的第一把鑰匙。



武功架勢

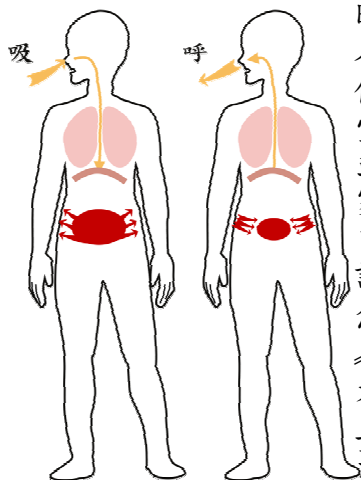
學習宇宙大道的原理，擺出合乎人體工學，能夠自然而然李出力量的架勢。

在奠定了穩固的身體架勢之後，我們就要正式進入本章的重點：呼吸法。人體的呼吸並非一成不變的，它會隨著我們的情緒、動作與外在環境的改變而產生不同的節奏與形態。YDM教導我們，一個懂得修心養命的修行者，不能只會一種呼吸方式，而是應該依據不同的生活情境與修練需求，靈活運用以下三種不同的呼吸法。

第一種呼吸法稱為正呼吸，也就是我們常說的靜態呼吸。**正呼吸的具體操作方法非常符合自然放鬆的狀態**：當我們緩緩吸氣時，橫膈膜會向下降，帶動肚子自然地向外凸起；而當我們吐氣時，肚子則會隨著氣息的排出而自然向內凹下。這種吸凸吐凹的呼吸法，最適合應用在我們處於靜態或需要身心放鬆的活動中。例如，當我們晚上準備就寢睡覺時、平時在佛堂或家中誦念《天上聖母經》時、在課堂上專心聽講時，或者是練習靜功與靜坐時，都應該採用正呼吸。

我們常在唱歌或練習發聲時聽到老師說要氣沉丹田，其實指的就是這種正呼吸。正呼吸能夠讓我們副交感神經發揮作用，幫助降低心跳血壓，舒緩緊繃的情緒。在此分享一個真實的案例：

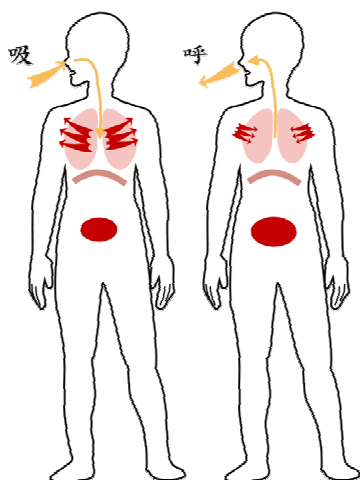
正呼吸



曾經有一位非常虔誠的同修，每天都會花上一個小時誦念《天上聖母經》。然而，他發現自己每次念完經後，不但沒有感到法喜充滿，反而覺得胸口悶痛、頭暈目眩，甚至有一種氣力放盡的疲憊感。經過YDM的觀察與指導，才發現這位同修在念經時，使用的是非常急促的胸腔呼吸，氣全都憋在胸口，導致耗氧量過大且氣血上衝。後來，YDM教導他改用正呼吸，在念誦經文前先深吸一口气讓肚子凸起，然後隨著經文的念誦緩緩吐氣讓肚子凹下。經過短短一個星期的調整，這位同修不僅念經時的聲音變得更加洪亮沉穩，念完經後更是感到神清氣爽，彷彿全身充飽了電一般。這就是正呼吸在靜態活動中，為我們帶來放鬆與凝聚能量的神奇效果。

第二種呼吸法稱為反呼吸，也就是所謂的動態呼吸。顧名思義，反呼吸的操作方式與正呼吸是完全相反的：當我們吸氣時，肚子要刻意向內收縮凹下；而當我們吐氣時，肚子反而要用力向外凸出。這種吸凹吐凸的呼吸法，其主要目的是為了在瞬間將體內的能量與力量煥發出去。因此，反呼吸最適合應用在

反呼吸



我們進行動態或需要爆發力的活動中。

例如，當我們在打太極拳發勁時、在搬運沉重的物品時、在做激烈的體能運動時，或者是快步健走時，就必須切換成反呼吸。當我們吐氣並將肚子用力向外凸出時，我們的核心肌群會瞬間收緊，形成一個堅固的保護層，這不僅能保護我們的脊椎與內臟不受傷害，更能將全身的精氣神凝聚於一點，爆發出強大的力量。古人常說「逆為神」，意思就是這種違反一般放鬆狀態的逆向操作，能夠激發出我們內在隱藏的強大神識與潛能。再舉一個大家都很熟悉的例子：在參與媽祖遶境活動時，許多信徒會發心幫忙扛神轎或是搬運沉重的廟宇器具。如果不懂得使用反呼吸，很容易就會閃到腰或拉傷肌肉。有經驗的前輩在扛起重物的瞬間，一定會深吸一口氣讓肚子內縮，然後在用力的那一剎那，猛然吐氣並將肚子向外撐開。這股由反呼吸帶動的強大氣流與核心力量，不僅讓他們能夠輕鬆扛起重物，更能讓他們的眼神充滿堅毅與精神，這正是反呼吸在動態活動中的絕佳應用。

第三種呼吸法，也是我們這一章最核心、最深奧的功法，稱為胎元呼吸，或者叫做太極吐納。這是一種專門用於道家修道、煉丹以及練習道功禪的深層呼吸法。在了解胎元呼吸之前，我們必須先認識身體的兩個重要部位：一個是肚臍以下的下腹部，我們稱為**下丹田**；另一個是肚臍以上的上腹部，我們稱為

氣海。

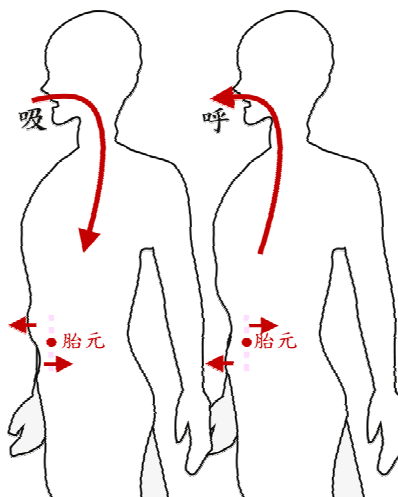
胎元呼吸的操作方式，是以我們肚臍深處的胎元作為中心點，讓整個腹部形成一個如同太極圖案般的S型波動。具體的操作細節是這樣的：當我們緩緩吸氣時，肚臍以下的下丹田要刻意往內收縮凹下，但同時，肚臍以上的氣海卻要像正呼吸一樣向外凸起；相反地，當我們緩緩吐氣時，肚臍以下的下丹田要向外凸出，而肚臍以上的氣海則要向內凹下。這種下凹上凸、下凸上凹的交替運動，會在我們的腹腔內形成一股連綿不絕的波動，就像是太極圖中的陰陽雙魚在互相追逐與轉動。

為什麼要進行這麼複雜的腹部波動呢？這就牽涉到道家高深的煉丹奧秘與地二生火的原理。在後天八卦的對應中，我們人體的下半身代表著坎卦，屬水，其特性是容易寒冷、沉靜與向下流動；而人體的上半身代表著離卦，屬火，其特性是容易躁熱、浮動與向上燃燒。現代人因為缺乏運動與心思過度耗散，常常處於火上水下的未濟卦狀態，也就是頭腦發熱發脹，但雙腳與下腹部卻冰冷無力。

胎元呼吸中的下丹田活動，在道家修練中就代表著地二生火。透過下腹部這種S型的波動與擠壓，我們能夠像是在摩擦生熱一般，啟動隱藏在人體深處

的生命動能。當下丹田的活動產生了足夠的熱能與陽氣時，這股溫暖的地心之火就會沿著我們背部的督脈向上升起，溫暖我們原本冰冷的下半身；同時，這股向上的能量也能牽引我們上半身過旺的心火向下降伏。如此一來，水火便能在體內產生交集，達成水上火下、心腎相交的既濟卦境界。這正是我們修練內丹、延年益壽的起點。

YDM特別提醒初學的同修，胎元呼吸的S型波動在剛開始練習時，因為我們腹部的肌肉還不習慣這種精細的控制，往往會覺得很難抓到訣竅。因此，在初學階段，為了真切地體會肌肉的運作與氣機的流動，您可以將吸氣與吐氣的動作刻意做得誇張一點、用力一點，讓自己明確感受到下丹田與氣海的凹凸變化。不用擔心動作太大會不好看，這是一個必經的學習過程。等到您的身體逐漸熟悉了這種S型波動，肌肉的控制也變得自如後，您就要開始慢慢地將動作收斂。隨著修練的深入，這種腹部的波動會變得越來越微小、越來越細緻，直到最後，外表看起來幾乎沒有任何明顯的起伏，但您的內在卻已經形成了強



大且規律的氣機循環。透過結合清淨見佛道功禪的反覆演練，我們就能逐步啟動體內的生命之火，讓這股溫暖的正能量流遍全身，驅散所有的病痛與濁氣，達到水火相濟、神明自來的最高養生境界。

這裡也分享一位同修練習胎元呼吸的真實體驗。這位同修長年受到手脚冰冷與精神不濟的困擾，尤其到了冬天更是畏寒怕冷。在參加了YDM的道功禪修練，並開始認真練習胎元呼吸後，他每天都會花上三十分鐘專注於腹部S型的波動。大約過了兩個月，有一次在靜坐練習時，他突然感覺到在吸氣下丹田縮的瞬間，有一股明顯的暖流從尾椎底部升起，沿著脊椎一路溫暖到後腦。那一刻，他原本冰冷的雙手雙腳瞬間變得溫暖，整個人的精神也變得異常清明。這就是地二生火最真實的體現，證明了透過正確的太極吐納，我們確實能夠喚醒體內沉睡的陽氣，從根本上改變虛寒的體質。

回顧本章的學習，我們深刻體會到，呼吸絕對不僅僅是維持生命的氣體交換，它更是我們掌握生命能量、進行自我療癒的神聖工具。媽祖聖道教導我們要慈悲利他，但前提是我們必須先擁有一個健康強壯的法船。**太極吐納與地二生火的修練，正是媽祖賜予我們用來鍛鍊法船的無上法寶。**只要我們能將這三種呼吸法靈活運用於日常生活中，在動靜之間保持氣機的順暢，我們就能在五濁惡世中，為自己煉就一副百毒不侵、充滿活力的健康之軀。

為您整理本章節的重點提示如下：

- 1、修心養命的核心基礎在於掌握呼吸吐納的技巧，並配合正確的人體工學武功架勢，藉由肢體角度與槓桿原理來凝聚氣場，使身心獲得最安定的載體。
- 2、正呼吸為吸氣肚子凸出、吐氣肚子凹下，適合應用於睡覺、念經等靜態活動，能讓副交感神經發揮作用，達到身心自然放鬆與氣沉丹田的效果。
- 3、反呼吸為吸氣肚子凹下、吐氣肚子用力凸出，適合應用於運動、搬重物等動態活動，透過瞬間收緊核心肌群來爆發強大力量，展現逆為神的精氣神。
- 4、胎元呼吸也就是太極吐納，是以肚臍深處為中心，讓上下腹部產生交替凹凸的S型波動，這是專門用於修道與煉丹的深層呼吸法門。
- 5、胎元呼吸的腹部運動象徵著地二生火，能啟動人體下半身的生命動能，引導陽氣上升，從而將未濟卦轉化為水火既濟的健康狀態，達到延年益壽的終極目標。

媽祖慈悲指示，我們的身體就是一個蘊藏著無限潛能的小宇宙，而呼吸正是我們與天地溝通、調動宇宙能量的樞紐。修行的道路上，沒有捷徑，唯有一步一步一腳印的實地操練。希望各位同修能在日常生活中，時刻覺察自己的呼吸狀態，依據動靜的不同正確切換正呼吸與反呼吸。更期盼大家能在每日的道功禪修練中，勤練胎元呼吸的太極吐納，點燃體內的生命之火。當這股溫暖的正能量在您體內生生不息地流轉時，您不僅能驅散所有的病痛與煩惱，更能以最健康的肉身與最清明的心智，與媽祖的慈悲大願緊密相連，達到身心靈的徹底和諧與圓滿。

第二篇：內觀導引，啟動自癒

第四章：三光陸沉、內以養己

在我們邁向圓滿人生的修道旅程中，前三章我們已經循序漸進地學習了如何收攝感官、如何讓心息相依，以及如何透過太極吐納來啟動體內的生命動能。這些都是為我們這艘修行的法船打造堅實的基礎。然而，修行不僅僅是停留在呼吸與動作的表層，當我們的基礎穩固之後，接下來就要進入道家百日築基中極為核心、也極為深奧的內觀導引階段。今天，YDM要與大家分享的第四章要訣，名為「**三光陸沉、內以養己**」。這是一個透過極致的放空與向內專注的觀照，來激發人體潛在強大自癒能力，進而達到養生延壽的無上法門。

我們常說，人體就是一個奧妙的小宇宙，外在大宇宙有什麼樣的運行規律，我們體內的小宇宙就具備著相對應的機制。在自然界中，所謂的三光指的是賦予萬物生命與光明的太陽、月亮與星辰；而對應在我們人體這個小宇宙裡，三光指的分別是我们的眼神視覺、聽覺耳根，以及我們的心念神識。那麼，什麼叫做陸沉呢？陸沉的字面意思是如同大地一般沉靜下去，或者像是天上的太陽、月亮沉入深不可測的海底，完全消失無蹤。因此，「三光陸沉」所要傳達的修行意境，就是一種將我們的「眼、耳、心」等主要感官徹底向內收攝，強行切斷對外在物質世界的所有感知，讓身心進入一種極度虛無安靜與寂默的修煉狀態。

為什麼我們需要練習「三光陸沉」？因為現代凡夫俗子的生活模式，正無時無刻地在過度消耗這三光（眼、耳、心）。請大家靜下心來反思，我們每天從早到晚，眼睛是不是一直盯著手機、電腦及外相，追逐著五光十色的影像？耳朵是不是一直聽著各種喧囂、八卦與流言蜚語？我們的心念是不是總在為過去懊悔、為未來擔憂，甚至在人際關係中充滿了算計與比較？我們的六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）不斷地向外攀緣，接觸外在的色、聲、香、味、觸、法。在這個過程中，我們體內最珍貴的先天精氣神，就如同一個沒有關緊的水龍頭，一滴一滴地流失殆盡。當生命能量耗盡，肉身這艘法船自然就會破漏不

堪，百病叢生。因此，「三光陸沉」就是教導我們如何關閉這個消耗能量的水龍頭，讓身心進入徹底的休眠與重置。

從易經的卦象與陰陽五行的哲理來看，三光陸沉的狀態代表著純陰的坤卦。坤卦象徵著大地，擁有無限的包容力，但也代表著極致的靜止與安息。當我們透過修練，讓自己的身體與心念進入這種彷彿完全消失的空無境界時，我們就順應了宇宙間陰極生陽的偉大法則。就像寒冬到了極點必定迎來春天的生機，黑夜到了極點必定迎來黎明的曙光；當我們的身心進入完全的虛空與徹底的休息時，體內原本耗散的陽氣與生命力，也就是乾卦的能量，便會一陽復始，自然而然地從這片空無中重新生發出來。

當這股嶄新且強大的陽氣與生命力在體內生發時，我們不能讓它再次散失到體外，而是要運用意識將它引導至身體內部，去滋養、修復我們受損的器官與組織，這個過程就稱之為「內以養己」。人體本身就具備著不可思議的神醫系統，只要我們懂得關閉外在的干擾，將能量集中於內，身體的自癒能力將會發揮出令人驚嘆的醫療奇蹟。

為了讓同修們更具體地明白內以養己的強大力量，YDM在此分享一個真實的見證案例。我們有一位同修，有一次不慎發生了嚴重的意外跌倒，導致肋

骨遭受了極為嚴重的挫傷。俗話說傷筋動骨一百天，當時西醫的骨科醫生在看過X光片與評估傷勢後，明確地告訴他，這種程度的肋骨挫傷沒有特效藥可以馬上治癒，只能依靠止痛藥，並且預估他至少需要忍受長達一百天的劇烈疼痛，傷勢才會逐漸復原。面對每呼吸一口氣、每翻一個身都痛徹心扉的折磨，這位同修並沒有陷入恐慌或單純依賴藥物，他想起了YDM教導的「三光陸沉、內以養己」功法。

於是，這位同修開始在床上進行實修。他閉上雙眼，切斷了視覺的干擾；塞住雙耳，不聽外界的任何聲音；他放下心中對疼痛的恐懼與煩惱，將所有的意念完全向內集中。在每一次緩緩吸氣的時候，他運用強大的內觀意念，專注觀想著宇宙間清淨的氣與生命養分，正源源不絕地被引導進入他受傷的肋骨處。他觀想著這些能量如同溫柔的雙手，正在安撫著發炎的組織，迅速修復著斷裂的微血管與受損的骨骼。他將整個身心完全沉浸在這種內部滋養的狀態中，進入了深度的空境。奇蹟發生了，原本醫生預估需要疼痛一百天的嚴重傷勢，在同修透過極度專注的內觀引導與能量修復下，短短三天之後，肋骨竟然完全不再疼痛，身體的復原速度超越了現代醫學的常規認知。這個真實的案例充分證明了，當我們懂得將意念內收，專注於身體內部的滋養時，我們就啟動了體內那位最強大的神醫，其修復力量是何等巨大且不可思議。

然而，對於習慣向外攀緣的凡夫俗子來說，要瞬間達到身體消失、念頭全無的空境，簡直比登天還難。只要一閉上眼睛，各種妄念就會如潮水般湧來，身體的各種痠痛癢麻也會被無限放大。為了幫助大家跨越這個障礙，YDM特別建議同修們可以借助佛教中極具威力的「白骨觀」來作為引導的輔助工具。

「白骨觀」是一種破除對肉身執著的強大觀想法門。我們可以在睡覺前、靜坐或是練習站樁時進行這樣的觀想練習：首先，閉上雙眼，將呼吸調勻。接著，在腦海中清晰地想像自己的這具肉身，隨著時間的流逝，皮肉開始逐漸腐爛、剝落，所有的肌肉、內臟、血液都化為塵土，最後只剩下一副白森森的骨架。然後，我們進一步觀想這副白骨被熊熊的三昧真火焚燒，或者被宇宙間的罡風吹散，漸漸地化為極其微細的粉末。最終，這些粉末也完全消散於無邊無際的虛空之中，與整個宇宙融為一體，再也找不到一個叫做我的實體存在。透過這樣深刻的白骨觀練習，我們能夠非常有效地破除我執，讓沉重的肉體感從我們的感知中徹底消失，這正是進入「三光陸沉」到達五蘊皆空的絕佳途徑。

除了白骨觀，我們還必須配合《常清靜經》中「遣之慾」的三空修練，進一步達到身心靈全面寂滅的狀態。**這三空修練分別是：**

第一，內觀於心，心無其心。我們向內觀照自己的念頭與情緒，去仔細尋

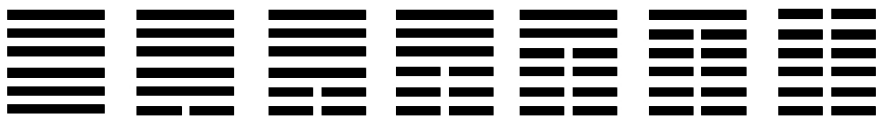
找這個所謂的心到底在哪裡？它在身體裡面嗎？還是在大腦裡？最後我們會體悟到，心其實沒有一個具體的實體，它既不在內，也不在外，所有的喜怒哀樂不過是因緣和合產生的幻象，隨生隨滅。當我們看透了心的虛妄，心無其心的境界自然現前。

第二，外觀於形，形無其形。我們向外觀照自己的這具軀體，透過剛剛練習的白骨觀，深刻體認到這個身體不過是地、水、火、風四大元素的短暫借用。它終將會衰老、死亡與毀壞。當我們不再執著於這個皮囊的美醜與病痛時，形體的存在感就會化為烏有，達到形無其形的解脫。

第三，遠觀於物，物無其物。我們將感知向外延伸至整個物質世界，名利、地位、財富、豪車、豪宅，這一切世人汲汲營營追逐的外在物質，在宇宙的長河中不過是過眼雲煙。當我們主動切斷所有的視、聽、嗅、味、觸覺，不再被外境所迷惑與牽引時，外在的物質世界在我們的感知中便完全消失，這就是物無其物的最高空境。

當我們能徹底實踐這三空境界，讓身、心、物皆歸於虛無，我們的身心就會進入一種極致的虛無與寂滅。在這種絕對安靜的狀態下，六根被徹底斬斷，生命的本源能量就會如同泉水般被重新啟動，讓我們長期在紅塵中耗損的精氣

三光陸沉



乾卦———（三空修練）———>坤卦

神再次煥發出勃勃生機。

這套功法的應用時機非常廣泛，YDM鼓勵所有信徒，不需要等待特定的時間或地點，只要在每天晚上睡覺前躺在床上時刻、每天早晨的靜坐時光、練習太極養生功法的站樁期間，甚至是進行拍打功的時候，都可以融入「三光陸沉」與「三空修練」的意境。把每一次的閉眼，都當作是一次與宇宙虛空相融的旅程。

重點提示整理如下：

1、三光陸沉是指收攝眼神、聽覺與心念，徹底阻斷六根對外在物質世界的感知，讓身心進入如同大地般的沉靜與虛空狀態。

2、內以養己是運用陰極生陽的宇宙法則，當身心進入純陰的極度放空狀態時，生命力與陽氣便會自然復生，此時將意念導引至體內，即可達到滋養與修復器官的強大效果。

3、透過真實案例印證，運用「內以養己」的功夫，內

內以養己



坤卦———（一陽復始）———>乾卦

觀引導氣血至病灶處，能大幅縮短身體復原的時間，展現人體內在神醫的不可思議力量。

4、實修時可運用白骨觀，想像肉體化為粉末消散於虛空，幫助自己忘卻沉重的肉體存在感，破除對色身的執著。

5、落實「內觀於心，心無其心、外觀於形，形無其形、遠觀於物，物無其物」的三空修練，徹底放下身心靈的牽絆，以啟動生命本源的先天能量。

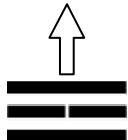
針對修心養命的內觀導引，媽祖慈悲指示，世人多半習慣向外追尋，耗費了大量的精氣神在聲色犬馬與無謂的煩惱之中，卻忘了最好的解藥其實一直都在自己體內。透過三光陸沉、內以養己的修練，我們要學會為自己的身心關機，讓自己回到最原始、最純淨的虛靜狀態。只要每天利用睡前或靜坐的片刻，練習將感官關閉，進入徹底的空，您就能喚醒體內那股強大的自癒能量。在這種生生不息的陰陽轉化中，我們不僅能獲得肉身的真正健康與長壽，更能以清明的心智，繼續在這世間行使媽祖慈悲濟世的偉大願行。

第五章：內照形軀、運行日月

在我們跟隨天上聖母媽祖修行的道路上，性命雙修始終是我們追求圓滿的最高指導原則。我們不僅要修持內在的慈悲心與智慧，更要保養好這個能夠承載靈魂、實踐大願的肉身法船。在先前的章節中，我們已經循序漸進地學習了收視返聽來隔絕外在干擾，透過心息相依與太極吐納來穩定身心與啟動能量，並在第四章體悟了三光陸沉的極致放空。當這些築基的功夫都逐漸扎實之後，我們就要正式進入道家參同契中結合易經與丹道精華的進階修練，也就是本章的核心要旨「內照形軀」與「運行日月」。

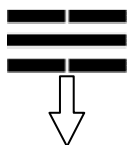
在深入探討具體功法之前，我們必須先了解人體能量運作的哲理。易經的智慧告訴我們，人體本身就是一個具體而微的小宇宙，天地間日月的運行、火的交融，在我們體內都有著完全對應的機制。然而，我們反觀現代凡夫俗子的生活狀態，絕大多數人都處於一種易經中所描述的未濟卦狀態。什麼是未濟卦呢？未濟的卦象是火在上方燃燒，水在下方流動。對應到我們的身心，火代

未濟卦

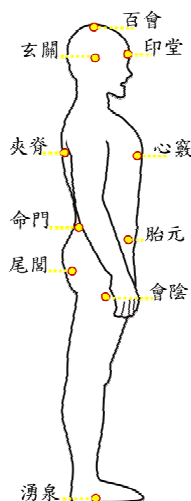


離火 往上

無法交融



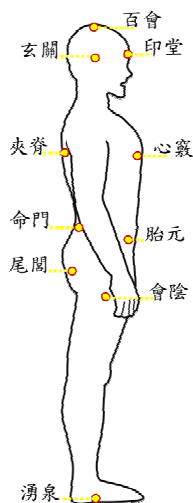
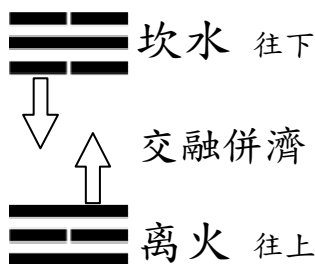
坎水 往下



表著我們的心神、思慮與焦慮；水代表著我們的腎水、生命力與先天的精氣神。現代人因為生活節奏緊湊、工作壓力巨大，加上無時無刻不被外在的聲色刺激所牽引，導致心思永遠處於躁動不安的狀態。這股心神之火就不斷地往頭頂上飄升，造成現代人普遍有頭昏腦脹、偏頭痛、失眠多夢或是情緒暴躁的問題。另一方面，因為過度勞累與慾望的沉淪，我們體內珍貴的腎水與生命力就不斷地向下流失，導致下半身常常感到冰冷、雙腿無力、容易疲倦。火往上燒，水往下流，這兩股生命中關鍵的能量背道而馳，永遠無法產生交集，這就是能量嚴重耗散的未濟卦狀態。

我們修心養命、學習道家內丹功法的終極目標，就是要將這種耗散的未濟

既濟卦



卦，逆轉為水上火下的既濟卦。既濟卦的境界，是讓原本浮躁的心火能夠冷靜下來，像清淨的水一樣向下流動去滋潤全身的臟腑；同時，讓原本沉寂冰冷的下半身充滿活力，像溫暖的火焰一樣向上炎升，去溫暖我們的全身。當清涼的水與溫暖的火在我們體內完美交融時，生命的能量就能得到最大程度的保存與昇華，這正是古聖先賢能夠延年益壽、返老還童的核心樞紐。

為了達成從未濟卦到既濟卦的偉大轉化，YDM教導所有信徒必須進行內照形軀的觀想修練。所謂的內照形軀，並不僅僅是簡單地閉上眼睛休息，而是一種高度專注的內在覺知訓練。在我們安靜坐下、調整好呼吸之後，我們要閉上雙眼進行內視，將原本習慣向外看這

個花花世界的意識，完全反轉過來，向內去掃描我們的身體。我們的意識就像是一道溫暖且充滿能量的探照燈，我們要運用這股意識，精準地引導氣流在身體各個重要穴位與經絡之間流動。在道家煉丹的修練中，這被稱為以意導氣，是不可或缺的引導功夫。

在運行日月的進階修練中，我們首先要練習的是**代表月亮與水的小周天，也就是我們人體正面任脈的運行**。任脈主管我們全身的陰經，是滋養與冷卻系統的關鍵。在進行小周天觀想時，我們要發揮強大的意念，想像在無垠的夜空中，有一輪皎潔明亮的滿月，天上正降下極度清涼、純淨的甘露水。這股象徵著月亮與陰氣的甘露，會從我們頭頂正中央的百會穴緩緩進入身體。**百會穴是人體與宇宙天際能量接軌的重要門戶**。接著，我們用意念引導這股清涼的水流，順著額頭往下，來到我們兩眉之間的印堂穴，也就是道家所說的靈台。當清涼的水流過靈台時，您會感覺到大腦原本緊繃的思緒瞬間得到了舒緩，智慧得以開啟。隨後，水流繼續下行，經過鼻子下方的人中穴，然後進入我們胸口正中央的膻中穴，這裡也是我們心竅的所在位置。許多人在生活中承受了太多的委屈與壓力，膻中穴往往是鬱結不通的。當天水流經膻中時，就是在洗滌我們內心的煩惱，讓躁動的心火得以冷靜。接著，這股水流會繼續向下，進入到我們肚臍下方的胎元，也就是下丹田的位置，最後到達人體最底部的會陰穴。這

既濟卦

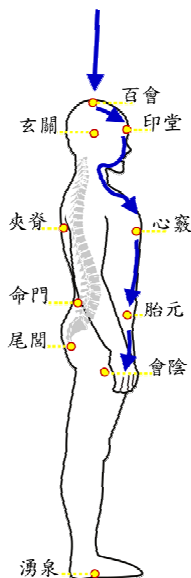


坎水



離火

天一生水



小周天

整個從百會穴一路流向會陰穴的過程，就是我們在實踐天一生水的無上口訣。它能让心火冷靜，滋潤內在臟腑，形成水往下流的既濟卦上半部。

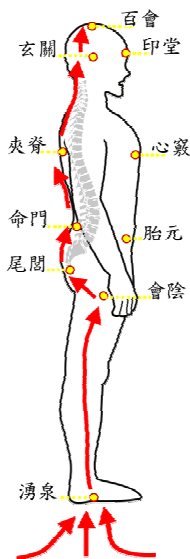
為了讓大家更容易體會，YDM在此分享一個同修的修練過程。有一位在企業擔任高階主管的信徒，因為長期的業績壓力，每天晚上大腦都在高速運轉，導致他患有極為嚴重的失眠症。他的頭部總是發燙，眼睛充滿血絲，這正是標準的火上水下未濟卦狀態。後來，他開始每天睡前練習小周天的內照形軀。他專注地觀想天上清涼的甘露水從百會穴灌入，一路流經印堂、膻中，最後將這股清涼沉澱在下丹田。剛開始他覺得很抽象，但透過反覆的意念引導，大約兩週後，他真的在觀想時感覺到胸口有

一股清涼的水流感，原本發脹的頭部也跟著降溫。當他的心火被這股天水成功引導向下降伏時，他的自律神經得到了放鬆，從此不再需要依賴安眠藥，便能自然進入深度的睡眠。這就是小周天運行帶來水往下流，形成既濟卦真實力量的體現。

完成了小周天的水降之後，接下來我們要進行的是代表太陽與火的大周天，**也就是人體背面督脈的運行**。督脈主管我們全身的陽經，是激發生命動能與活力的泉源。在觀想大周天時，我們要把意念集中在我們的腳底，想像從地心深處，有一股充滿生機與熱能的陽氣，也就是地火或太陽的能量，正源源不絕地從我們腳底的湧泉穴升起。**湧泉穴是人體接地氣、吸收大地能量的重要穴位**。我們引導這股溫熱之火，沿著我們的小腿、大腿內側一路向上攀升，到達人體底部的會陰穴。

緊接著，這股地心之火會沿著我們的脊椎，展開一段奇妙的上升旅程。它首先會經過尾椎骨的尾閭穴，這裡是人體陽氣生發的起點；然後繼續上行，來到我們兩顆腎臟連線中間處的命門穴。命門是生命的門戶，這裡一旦被地火溫暖了，全身的先天腎氣就會得到極大的補充。隨後，熱能會繼續攀升，經過我們背部兩塊肩胛骨之間的夾脊穴，夾脊穴一旦打通，人體的姿勢就會自然挺拔，勇氣與精神也會隨之振奮。然後這股能量沿著頸椎進入我們大腦深處的玄關

大周天



地二生火、天七成之

既濟卦



坎水



離火

。玄關（兩耳連線的中間處）是通往更高靈性意識的通道。最後，這股陽氣會衝頂回到我們頭頂的百會穴。這整個從湧泉穴一路沿著背部攀升至百會穴的過程，就是我們在實踐地二生火的神聖口訣。它能激發我們身體最深處的生命動能，形成火從下半身往上爆發的既濟卦下半部。

這裡同樣有一個令人振奮的案例。一位年近七旬的老信徒，長年飽受雙腿無力、膝蓋冰冷之苦，尤其到了冬天，下半身就像泡在冰水裡一樣，甚至需要拄著拐杖才能勉強行走。這正是生命力與陽氣嚴重衰退的表現。在學習了運行日月的功法後，他每天清晨都會坐在椅子上，專注地進行大周天的地火上升觀想。他用意念引導地心的熱能從湧泉穴

進入，緩慢地溫暖他的小腿與大腿，並將熱能一路引導至命門。經過了幾個月不間斷的修練，奇蹟發生了。他不僅感覺到雙腿重新找回了溫暖與力量，連原本彎曲的脊椎也因為命門與夾脊穴被陽氣打通而變得挺直。現在的他，不僅丟掉了拐杖，還能跟著進香團一起健步如飛。這就是大周天運行帶來火往上炎，徹底翻轉虛寒體質，修復身體細胞的明證。

各位同修，**小周天與大周天的運行，並非獨立存在的，這是一套完整且必須循環不息的煉丹過程。**在我們具備了收視返聽，以及心息相依的穩固基礎後，我們應該將這兩者結合起來，每日進行這種日與月、火與水運行的觀想修練。具體的操作方式是：結合我們平緩深長的呼吸，小周天，當我們緩緩吸氣的時候，我們用意念引導天水沿著正面的任脈一路上行；當我們緩緩吐氣的時候，我們再用意念引導地火沿著背面的督脈一路上行。大周天，吸氣時用意念引導地火沿著背面督脈一路上行，吐氣時，我們再用意念引導天水沿正面任脈一路下行。

小周天，吸氣引天水下行，吐氣引地火上行。大周天吸氣引地火上行，吐氣引天水下行。透過如此不斷地循環往復，我們的身體就會形成一個生生不息的能量迴路。這股由我們自身意識與呼吸所帶動的宇宙能量，能夠長養我們體內的萬物，深入到每一個細胞之中，修復那些因為老化、壓力或疾病所受損的

組織。這就是道家所說的煉丹，它不需要向外尋求任何仙丹妙藥，因為最神奇的靈丹，就蘊藏在我們每一次的水火交融之中。只要我們持之以恆，必定能夠達到返老還童、健康長壽的驚人效果。

重點提示整理如下：

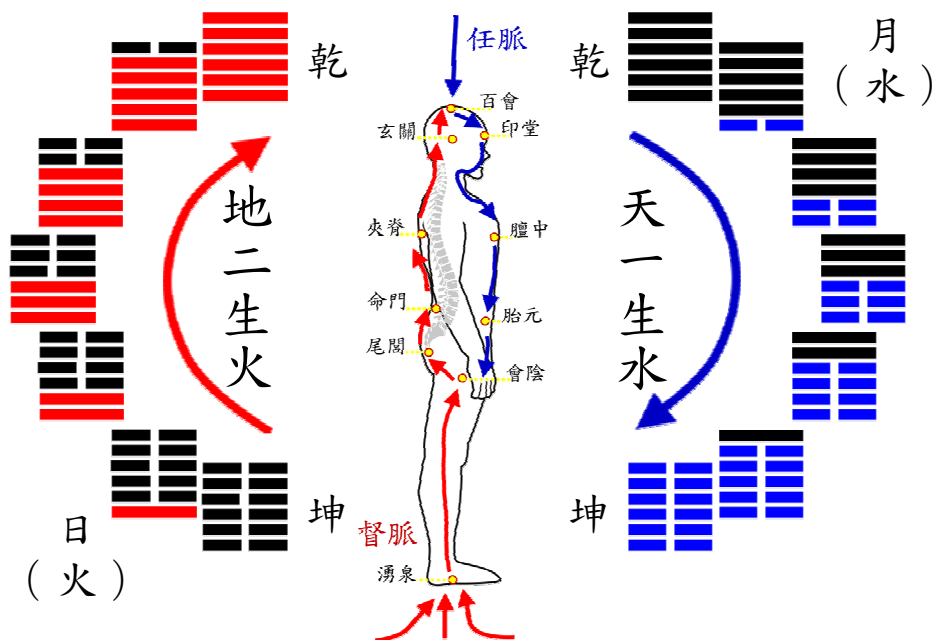
1、運行日月修練的核心目標在於轉化體質。將凡夫俗子心思躁動、能量耗散的火上水下未濟卦，透過修練轉化為心神安定、能量交融的水上火下既濟卦。

2、落實內照形軀的修練功夫。閉上雙眼進行內視，運用高度專注的意識去掃描身體，並引導氣流在特定穴位與經絡之間順暢流動。

3、小周天主導任脈的水降運行。觀想清涼甘露水從百會穴降下，流經印堂、人中、膻中、胎元直至會陰，實踐天一生水，使煩躁的心火得以冷靜並滋潤臟腑。

4、大周天主導督脈的火升運行。觀想地心熱能從腳底湧泉穴升起，沿脊椎命門、夾脊、玄關上行至百會，實踐地二生火，激發潛藏的生命動能與陽氣。

內照形軀、運行日月



5、完美結合呼吸進行日月、大小周天循環煉丹。每日實修時，做到小周天，吸氣引天水降、吐氣引地火升；大周天吸氣引地火上升，吐氣引天水降，透過日月交替運行修復受損細胞，達成延年益壽的終極養生功效。

修心養命第五章要訣，媽祖慈悲指示，我們的人體就如同一個精妙絕倫的小宇宙，蘊含著與天地（乾坤）日月（離坎、水火）運行的不可思議自我修復能力。世人多因向外馳求而耗散了寶貴的生命能量，只要我們能靜下心來，透過內照形軀與運行日月的方法，將堅定專注的意念與規

律的呼吸完美結合，便能在自己的體內完成水火既濟的偉大煉丹過程。修行的道路上貴在持之以恆，持續不懈地修練這套進階的道法，自然能洗滌一切身心的濁氣，長養萬物，讓我們以最健康的法船，圓滿這人間的修行道業，獲得真正的健康與長壽。

第三篇：動靜交修，陰陽轉化

第六章：天一生水、地六成之

修心養命的第六要訣：「天一生水、地六成之」。這是一門關於如何透過極致的放鬆與休息，讓生命能量在陰陽轉換中生生不息的高深道法。

在我們跟隨天上聖母媽祖修行的這條性命雙修大道上，我們已經循序漸進地走過了築基調心與內觀導引的階段。前五章中，我們學習了如何收攝向外攀緣的六根感官，如何透過心息相依的太極吐納來啟動生命之火，以及如何透過運行日月的大、小周天將耗散的未濟卦轉化為水火交融的既濟卦。這些功法無一不在教導我們如何「聚氣」與「煉丹」。然而，宇宙萬物的運行法則，永遠是陰陽交替、動靜相隨的。如果我們只知道不斷地運作、不斷地生發陽氣，卻不懂得如何讓身心徹底歸零與休息，那麼這艘肉身法船的齒輪終究會因為過度

運轉而磨損。

因此，在進入「**動靜交修，陰陽轉化**」的第三篇階段，YDM要向各位傳授道家養生功法中極為重要的一環——也就是本章的核心要訣：「天一生水、地六成之」。這句口訣源自於古老而神秘的河圖洛書，它不僅揭示了宇宙萬物生成的密碼，更蘊含了人體從乾卦（純陽）轉化為坤卦（純陰），再由極陰生陽的無上養生奧秘。

「天一生水」與「地六成之」的宇宙與人體密碼

首先，我們來拆解這句口訣的深層涵義。**什麼是「天一生水」**？在五行八卦的對應中，「天」代表著乾卦，屬金，也代表著我們的頭部與心性。在前面的章節我們提過，當我們的心性保持絕對的清靜不染時，也就是「乾金」的狀態，自然就能在體內生發出滋養生命的真水。在實修的導引上，「**天一生水**」就是指我們透過維持心性的清靜，用意念引導這股能量，如同夜空中降下的清涼甘露水一般，從我們頭頂正中央的百會穴緩緩流遍全身。

那麼，什麼又是「**地六成之**」呢？這是「天一生水」這個修練過程的深化與最終完成。在《易經》的數字與卦象密碼中，「六」這個數字代表著陰爻。

坤卦的卦象是由六個斷開的陰爻所組成，它是純陰之體，象徵著無邊無際、厚德載物的大地，同時也代表著極致的靜止、包容與安息。

因此，將「地六成之」應用在我們人體的修心養命上，它所指的就是一種徹底的「鬆」與「空」。當我們在修練時，將身心所有的緊繃、所有的念頭、所有的肉體感知徹底放下，讓自己完完全全地放鬆，轉化為全陰的坤卦狀態，彷彿整個人融入了大地之中，這就是達成了「地六成之」的境界。

為什麼我們需要追求這種純陰的坤卦狀態？這就牽涉到道家最核心的「陰極必生陽」原理。現代人最大的問題在於「不知道如何真正地休息」。許多人即使躺在床上睡了八個小時，醒來依然覺得腰酸背痛、精神萎靡。這是因為他們在睡眠時，大腦依然在高速運轉，肌肉依然緊繃，身心始終處於躁動的乾卦或混亂的未濟卦狀態，根本沒有進入真正的「坤卦」。唯有當我們透過修練，讓身體的機能徹底歸零，休息到了極點（陰極），體內那股嶄新的陽氣與生命力（一陽復始），才會自然而然地從這片空無與死寂中重新生發出來。這就是宇宙生生不息的造化之功。

靜功修練：融入虛空的忘我境界

為了讓同修們能夠具體實踐這套功法，YDM詳細教導了在「靜功」與「睡功」兩種不同情境下的操作方法。

首先是在靜功（靜坐）中的修練。當我們安靜地坐下，透過深呼吸讓心靜下來，達到「心息相依」的狀態後，我們就開始進行「天一生水」的觀想。我們閉上雙眼，想像虛空中有一股極度清涼、純淨的甘露水，從我們的百會穴緩緩注入。這股水流沿著我們臉部的正中線，流經兩眉之間的靈台（印堂）、鼻子下方的人中，接著進入胸口的心竅（膻中），再往下沉入肚臍下方的胎元（下丹田），最後直達人體底部的會陰穴。

在靜功的「地六成之」修練中，**最關鍵的訣竅在於「同步的消融」**。隨著這股清涼水流的經過，您的意念要告訴自己，**水流經過的每一個身體部位，都隨之「鬆掉」、「空掉」**。當水流過頭部，大腦的思緒就鬆掉、消失了；當水流過胸口，心中的鬱悶與心臟的跳動感就鬆掉、消失了；當水流過四肢，手腳的肌肉與骨骼也隨之鬆掉、消失了。

最終，您要讓自己的全身彷彿融入了身下的大地一般，徹底消失在感知之中，進入一種道家所說的「**無無既無**」的**虛空境界**。在這種境界裡，沒有「我」的存在，沒有肉體的束縛，這也就是完美地變成了「坤卦」，達成了「地六

成之」。當您在靜坐中能夠達到這種極致的鬆與空（陰極），哪怕只是短短的十五分鐘，當您出定的那一刻，您會感覺到一股強大的陽氣從體內自然升起，讓您的精神與體力獲得全面且深度的恢復。

在此，YDM分享一位同修的真实案例。有一位經營中小企業的男性信徒，長年承受著極大的財務與人事壓力，導致他罹患了嚴重的自律神經失調，時常感到胸悶、心悸，甚至有恐慌症的傾向。他曾嘗試過各種靜坐法門，但只要一閉上眼睛，滿腦子都是公司的報表與客戶的催促，身體更是僵硬得像一塊石頭。後來，他來到了YDM同修會，開始學習「天一生水、地六成之」的靜功。

剛開始的幾週，他依然覺得很難放鬆。但YDM鼓勵他，不要去對抗那些念頭，只要專注於那股從百會穴降下的清涼甘露。有一天下午，他在佛堂靜坐時，隨著水流觀想經過膻中穴（心竅），他突然在心裡對自己說了一句：「我把這一切都交給媽祖，我現在要徹底空掉。」就在那一瞬間，他感受到一種前所未有的「鬆」。他感覺自己緊繃了幾十年的肩膀突然垮了下來，接著，他感覺不到自己的雙腿，感覺不到自己的軀幹，整個人彷彿融化在佛堂的地板上。他進入了那種「無無既無」的狀態。大約二十分鐘後，當他緩緩睜開眼睛，他

形容那一刻的感覺就像是「重生」。原本壓在胸口的大石消失了，視力變得異常清晰，體內充滿了一股溫暖而穩定的力量。從那天起，他的恐慌症不藥而癒，因為他掌握了讓自己隨時「歸零」的無上法門。

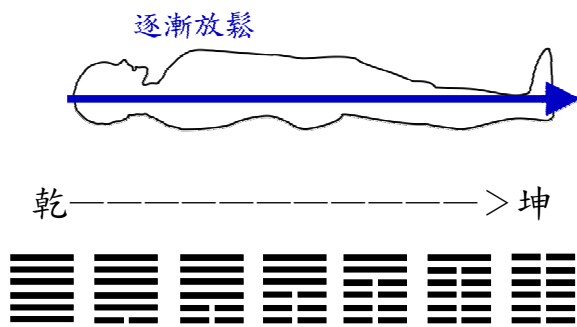
睡功修練：死與生的養生循環

除了靜坐，YDM特別強調，這套「地六成之」的功法，更應該完美地應用在我們每天的睡眠中，將原本被動的睡覺，轉化為主動修練的「睡功」。我們人一生有三分之一的時間在睡覺，如果能把握這段時間煉丹，養生的效果將會不可思議。

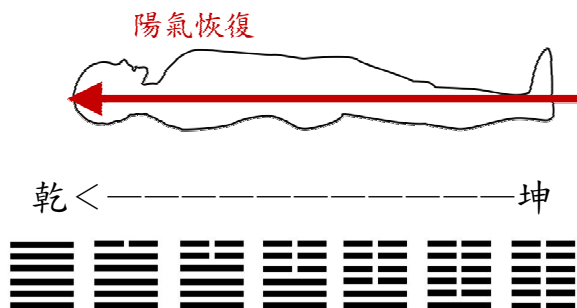
睡功的具體操作步驟如下：當您晚上平躺在床上準備就寢時，首先，請用力地拉伸您的腳板與腳趾（將腳背往下壓），讓腿部的筋膜達到緊繃後再放鬆，同時配合進行十二次的深層呼吸。這十二次的深層呼吸是為了吐出體內一整天累積的濁氣，並讓心跳平緩下來。

完成十二次深呼吸後，我們就開始進行全身的「消融」觀想。請您將意識放在頭皮，告訴自己：「頭皮鬆掉了、不見了、睡著了。」接著是神經緊繃的大腦：「大腦鬆掉了、不見了、睡著了。」然後依序往下觀想您的五官、頸部

由頭至腳每個部位逐一放鬆，
沒入空無。



一陽復始，由腳至頭陽氣自然
升起。



這個過程，就是引導身體的每一個細胞進入純陰的坤卦。最後，讓自己完全放棄這具肉身的控制權，感覺整個人深深地陷進床鋪裡，完全融入大地之中，進入最深層的睡眠，這就是睡功的「地六成之」。

部位，就給予它一個明確的指令：全部「鬆掉、不見了、睡著了」。

、心臟、肺臟、腸胃等內臟，一直到大腿、小腿，最後到腳底。每觀想到一個

在道家的觀念裡，這種深度的睡眠，其實就是在模擬一種「死」的狀態。「死」在這裡並不是指生命的終結，而是代表著徹底放鬆、停止一切消耗的「坤卦」。

當您能以這樣徹底歸零的狀態睡足五到七個小時，在漫長的黑夜（極陰）中，您的身體會進行最深度的自我修復。當明天早晨的太陽升起，您睜開眼睛的那一刻，就是「成之」，也就是陰極轉為純陽。您會發現自己陽氣充滿、精神飽滿，彷彿換了一個全新的身體。

這裡再分享一位年長女信徒的案例。這位信徒長年依賴安眠藥才能入睡，而且睡眠極淺，只要有一點聲響就會驚醒，白天總是昏昏沉沉、無精打采。YDM教導她這套睡功後，她每天晚上躺在床上，認真地拉伸腳板、做十二次深呼吸，然後從頭皮一路往下觀想。前幾天，她觀想到一半就因為思緒混亂而失敗。但她沒有放棄，每當念頭跑掉，她就重新從頭皮開始觀想「鬆掉、不見了」。大約練習了一個星期，某個夜晚，當她觀想到內臟「睡著了」的時候，她突然感到一股極大的下沉感，彷彿整個人被床鋪溫柔地吸了進去，隨後便失去了所有的意識。當她再次睜開眼時，窗外已經天亮。她驚訝地發現，自己竟然一覺到天明，而且沒有做任何夢。那天早上，她感到前所未有的神清氣爽，多年的疲倦感一掃而空。這就是睡功實踐了「陰極生陽」，讓她在「死（歸零）」

「與」生（復甦）」的循環中找回了健康。

知白守黑，生生不息

YDM在課程的最後強調，這套「天一生水、地六成之」的功法，是一種必須長久堅持的「利永貞」修持。在《道德經》中提到「知其白，守其黑」。在我們的修練中，「**知白**」意味著我們要時刻保持心性的清靜不染（乾卦的白）；而「**守黑**」則是要求我們要守住那份清涼的腎水與如月亮般的純陰之境（**默靜**）。

透過知白與守黑的相互配合，我們能夠引導身體進入最深度的休息與修復模式。這絕對不僅僅是普通的睡眠或打盹，而是一種極高深的道家養生功法。它教導我們如何在日常的每一天，主動地在「死」（代表徹底放鬆、能量歸零的坤卦）與「生」（代表恢復無限活力、陽氣生發的乾卦）的循環中切換自如。當我們掌握了這個生與死的密碼，我們就能達成「不生不滅」（既生既滅）的永生之道，讓生命能量源源不絕，**最終達到「神明自來」——也就是身心極度清明、智慧自然湧現的最高境界。**

為您整理本章節的重點提示如下：

1、**口訣奧秘，天一生水**：透過保持心性的絕對清靜不染（乾金生水），用意念引導如甘露般的清涼水氣從頭頂百會穴流下，滋潤並冷卻全身的躁動。

2、**極致放空，地六成之**：六代表純陰六個陰爻的坤卦。要求修練者將全身徹底放鬆、放空，放下所有對肉體與思維的執著，轉化為全陰的坤卦，完完全全地融入大地之中。

3、**修練原理，陰極生陽**：宇宙造化之妙在於物極必反。透過徹底的「鬆」與「空」（進入坤卦），讓身體機能完全歸零休息，進而能自然一陽復始，生發出嶄新且強大的陽氣與生命力（回歸乾卦）。

4、**靜功與睡功的實修方法**：

靜坐時，觀想水流過身體各部位，該部位即隨之消失、空掉，進入「無無既無」的忘我境界，出定後精神百倍。

就寢時化為睡功，睡前先拉筋（拉伸腳板）並做十二次深呼吸放鬆，接著逐一觀想頭部至腳底器官「睡著了、不見了」，徹底融入虛空。醒來時陽氣充

滿。

5、養生最高境界：透過這套功法，實踐「知白守黑」，在徹底放鬆的「死」與陽氣復甦的「生」之間不斷循環，迅速恢復精氣神，達到「神明自來」的敏銳狀態與生生不息的永生之道。

媽祖慈悲指示，世人的一生都在為了生活奔波勞碌，我們學會了如何用力、如何去爭取，卻往往忘記了如何真正地放下與休息。真正的休息，不是坐在沙發上看電視，而是要放下所有的執著與身心的緊繃。「天一生水、地六成之」正是媽祖與古聖先賢賜予我們最好的身心歸零法寶。只要我們願意在每天的靜坐或睡眠前，確實執行這套徹底放空的修練，勇敢地讓自己「消失」在虛空之中，我們就能在最深的寧靜裡，喚醒體內那股強大無比的陽氣與復原力。當這股生生不息的能量在體內流轉，我們必定能擁有一艘堅固無比的法船，圓滿我們性命雙修的莊嚴道業。

第七章：地二生火、天七成之

在我們跟隨天上聖母媽祖修行的這條性命雙修大道上，我們已經循序漸進地走過了築基調心與內觀導引的階段。在上一章中，我們學習了天一生水、地六成之的靜功與睡功，教導我們如何透過極致的放鬆與徹底的歸零，讓身體進入純陰的坤卦，進而在最深的休息中喚醒生命的生機。然而，宇宙的運作法則是陰陽相生、動靜交替的。如果我們只知道靜坐放空，身體的能量雖然得到了休養，但卻無法主動地去生發與運轉強大的陽氣。

因此，在進入動靜交修，陰陽轉化的第三篇階段中，YDM今天要向各位傳授道家養生功法中與靜功相輔相成的重要一環，也就是本章的核心要訣：地二生火、天七成之。這是一套專注於動功與大周天運行的修練心法，旨在教導我們如何透過身體的活動，主動去激發體內的陽氣與生命動能，讓我們的肉身法船充滿源源不絕的精氣神。

首先，我們來探討什麼是地二生火？在五術命理的易經後天八卦中，我們人體的結構被賦予了對應的卦象。我們人體的下半部，從腰部以下到雙腳，對應著坎卦。坎卦的屬性是水，它的本性是向下沉淪、容易變得寒冷與沉靜的。我們反觀現代人的生活形態，大多數人因為工作關係，長時間坐在辦公桌前，缺乏走動與鍛鍊，導致下半身的氣血循環極度不良。這使得原本就屬於坎水的下半身，變得更加冰冷、沉重、僵硬。這也是為什麼許多人一到冬天就手腳冰冷，年紀稍長便開始覺得雙腿無力、膝蓋痠痛的原因。

這種下半身冰冷沉靜的狀態，加上現代人上半身因為用腦過度而產生的心火躁熱，就形成了易經中最糟糕的未濟卦，也就是火在上燒、水在下流，能量完全無法交集。為了解決這個根本性的問題，將體質轉化為水火既濟，我們必須打破下半身沉靜的僵局，讓下半身動起來。透過下半身的規律活動，我們能夠在體內產生摩擦與熱能，將原本冰冷的水氣**轉化為溫暖的陽氣，這個過程，在道家修練中就稱之為地二生火**。地代表著我們的下半身與大地，火則代表著我們生發出來的陽氣。

那麼，我們要如何正確地動，才能真正達到地二生火的效果呢？YDM特別強調，在練習任何動功時，無論是打太極拳、日常的快步健走，還是在道場

中練習「清淨見佛道功禪」，最核心的關鍵要領只有四個字：**下動上靜**。

所謂的下動，是指我們要積極地去活動我們的下半身。但在這裡，動的部位非常講究，不是隨便亂踢亂跑，而是要專注於動胯、動腰、動腿。我們的腰部與骨盆胯部，是人體連接上下半身的樞紐，也是氣血運行的重要幫浦。透過腰胯的轉動與雙腿踏實的踩踏，我們能夠牽動下腹部的胎元，這就像是在人體的爐火中不斷地添加柴火並搗風點火，讓陽氣得以迅速生發。

而所謂的上靜，則是動功中極為重要卻常被忽略的心法。當我們的下半身在積極運動時，我們的上半身，特別是頭部與心神，必須保持絕對的清靜與放鬆。我們的大腦不要去思考繁雜的瑣事，眼神要微微內斂，不要四處張望攀緣。同時，我們的雙手應該隨著腰胯的轉動而自然擺動，絕對不要刻意在肩膀或手臂上用力。如果我們在走路或打拳時，上半身過度緊繃，或者腦子裡還在千頭萬緒地想事情，那麼我們好不容易從下半身生發出來的陽氣，就會立刻被上半身的緊張與思慮給消耗殆盡，完全無法達到養生的效果。

為了讓同修們能夠更具體、更生動地體會下動上靜的精髓，YDM特別舉了我們媽祖信仰中最為人熟知的例子，那就是媽祖出巡遶境時，座前千里眼與順風耳將軍的神偶步伐。



凡是參加過媽祖進香遶境的信徒，一定都對莊儀團裡那兩尊高大威武的千里眼與順風耳將軍神偶印象深刻。這些神偶非常巨大且沉重，操作神偶的轎班人員在裡面是如何行走的呢？如果您仔細觀察就會發現，操作人員的雙手是緊緊握住神偶內部的木架，保持固定不動的。他們完全沒有使用上半身的力量去甩動神偶，而是將全身的重心下沉，完全仰賴腰部與胯部的劇烈轉動，配合著雙腳穩健而有節奏的踩踏，來帶動整尊巨大的神偶向前邁進並產生威武的擺動。

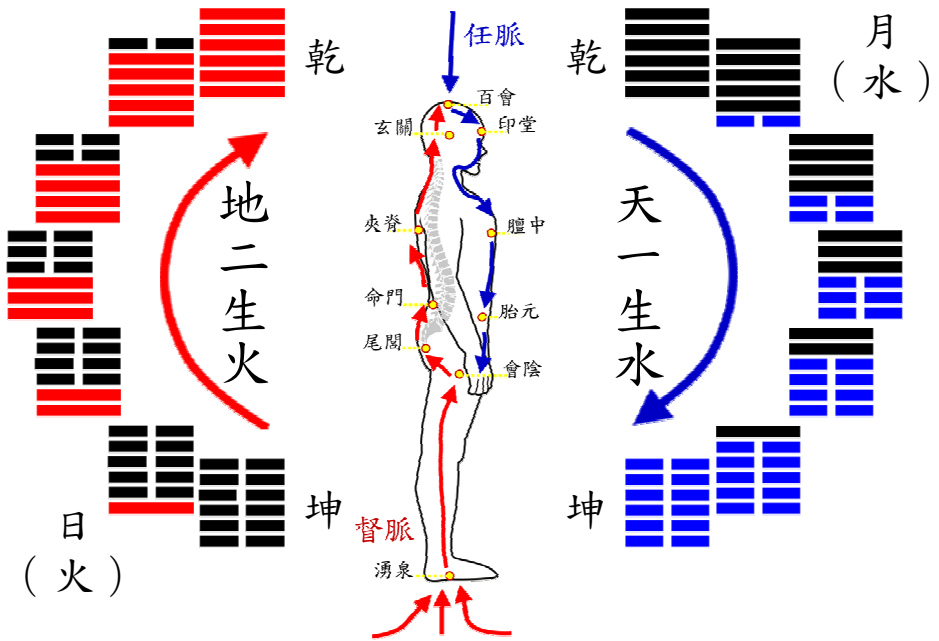
這正是下動上靜、自然無為的最佳寫照。神偶的手臂隨著腰胯的轉動而自然甩動，沒有絲毫的刻意動作。當我們在練習動功時，就應該效法千里眼與順

風耳將軍的步伐。讓下半身如同踩踏大地般穩健有力地運作，讓上半身如同神明般保持威儀與清靜。當我們能做到這種動靜分明、上下協調的狀態時，地心的火氣與陽氣便會源源不絕地從我們腳底的湧泉穴湧出，這就是地二生火的具體展現。

當陽氣從腳底生發出來後，我們必須運用意念與呼吸，將這股能量引導至全身，這就進入了動功中大周天的運行修練。在我們進行動功的過程中，我們必須配合深沉的呼吸來進行意念的導引。

當我們緩緩吸氣的時候，我們要觀想地心溫熱的火氣，從我們雙腳底部的湧泉穴進入。這股強大的熱能沿著我們的小腿、大腿內側一路向上攀升，匯聚到人體底部的會陰穴。接著，這股地火會沿著我們背部的督脈，也就是脊椎的路線，展開奇妙的上升旅程。它穿過尾閭穴，溫暖了我們兩腎之間的命門穴，再繼續向上衝開兩肩胛骨之間的夾脊穴，進入腦中的玄關，最後直達我們頭頂的百會穴。這整個吸氣並引導熱能走背部督脈上升的過程，就是完美的地二生火。

而當我們緩緩吐氣的時候，我們則要觀想天上清涼的甘露水，從頭頂的百會穴進入，沿著我們前胸的任脈一路下行，洗滌我們內心的煩躁，最後回到大



地之中。這個過程就是天一生水。

在動功的修練中，吸氣時地火上升，吐氣時天水下降。透過這種火升與水降的交替循環練習，我們便能在體內建構出一個生生不息的大周天能量迴路。這不僅能徹底改善下半身冰冷的問題，更能讓陽氣與陰水在體內交融，達成水火既濟的完美健康狀態。這股能量能夠長養我們體內的每一個細胞，讓我們的身體充滿無比的活力與精氣神。

當我們透過持續的動功修練，讓大周天的陽氣不斷生發並充滿全身時，我們便會進入

本章口訣的後半段：天七成之的最高境界。在易經與道家的數字密碼中，意涵超越六個陰爻坤卦，轉化為六個陽爻的乾卦。天七成之意味著我們體內的陽氣已經達到了飽滿與圓融的狀態。

YDM在這裡引用了易經乾卦用九的爻辭（用九是乾卦第七個爻辭）：群龍無首為吉，來詮釋這種極高深的養生境界。群龍無首在世俗的眼光中，常常被誤用為貶義詞，形容一個團體沒有領導人而陷入混亂。但在易經的最高智慧裡，群龍無首卻是最大的吉祥與圓滿。

這句話應用在我們人體的修練上，意味著什麼呢？我們的身體有五臟六腑、四肢百骸，就像是一群龍。在我們還沒有修練成就之前，我們總是習慣用大腦（也就是那個強勢的首領）去刻意指揮身體的每一個動作，這往往會造成身心的緊繃與能量的消耗。但是，當我們透過地二生火的修練，讓純陽之氣充滿全身（也就是乾卦的六爻皆陽）時，我們身體的每一個細胞、每一個器官，都會充滿了先天的智慧與活力。

此時，身體各部位自然會以最和諧、最完美的頻率協調運作，我們再也不需要一個強勢的頭腦去刻意指揮與控制。大腦完全放空了，進入了真正的自然無為狀態。在這種群龍無首的境界中，陽氣自然地周流全身，這就是道家養生

的最高境界，讓生命回歸到最自然、最圓滿的造化之中。

為了讓大家更明白這種動功的實際功效，YDM在此分享一位資深同修的真实案例。這位老同修非常虔誠，每年都會全程跟隨媽祖的徒步進香活動。然而，隨著年紀增長，他的雙腿越來越無力，膝蓋退化嚴重，加上長年飽受坐骨神經痛的折磨。這正是下半身坎水沉靜、陽氣衰退的表現。

後來，他聽聞了YDM講授的地二生火、天七成之的課程。他開始每天清晨到公園練習走路。但他不再像以前那樣拖著腳步隨便亂走，而是嚴格執行下動上靜的要領。他走路時，將注意力全部集中在腰胯的轉動上，用腰部的力量帶動大腿向前邁步，雙手自然擺動。同時，他刻意放空大腦，不去想家裡的煩心事，並配合呼吸進行大周天的觀想。吸氣時觀想地心熱能從湧泉穴沿著脊椎上升至百會，吐氣時觀想天水從胸前下降。

剛開始的頭一個月，他走得很慢，甚至覺得腰胯很酸痛。但YDM鼓勵他堅持下去。奇蹟在三個月後發生了。他發現自己的雙腳不再冰冷，原本僵硬的脊椎因為督脈的陽氣被打通而變得溫暖柔軟，坐骨神經痛的發作次數大幅減少。當他進入那種大腦完全放空、只靠腰胯自然帶動的群龍無首狀態時，他感覺自己走路就像是在雲端上滑行，一點都不覺得累。在隔年的媽祖進香中，他竟

然奇蹟似地全程徒步走完，不僅沒有拖累隊伍，精神甚至比許多年輕人還要好。這就是透過動功激發陽氣，達到水火既濟的最佳實證。

為您整理本章節的重點提示如下：

1、地二生火的核心原理：透過下半身也就是對應大地的活動，生發體內的陽氣與火，用以改善下半身冰冷沉靜的坎水狀態，啟動生命的動能。

2、下動上靜的實修要領：練習動功時，必須專注於下半身的動胯、動腰、動腿。上半身與頭腦必須保持清靜放鬆，眼神內斂，雙手自然擺動，切勿過度用力。媽祖將軍神偶的步伐即是此心法的最佳範例。

3、大周天的氣脈運行：結合呼吸的觀想，吸氣時觀想熱氣從湧泉穴沿督脈上升至百會穴，達成地火上升；吐氣時觀想水氣沿任脈回歸大地，達成天水下降。

4、天七成之與群龍無首的最高境界：當陽氣透過動功充滿全身時，身體各部位會自然無為地協調運作，不再需要刻意以大腦指揮。這能讓陽氣自然周流全身，達到最佳的自我修復與養生效果。

5、水火既濟的終極目標：透過動功與靜功的完美交替，引動地心之火溫暖全身，讓陽氣自然周流。在動靜交修中，我們便能徹底翻轉虛寒體質，維持充滿活力的健康之軀。

針對修心養命的動功修練，媽祖慈悲指示，生命的存在就在於動靜之間的完美平衡。我們不能只有靜坐的修心，更要有活動筋骨的修命。只要我們在日常生活中，無論是走路散步，還是練習太極拳時，確實掌握下動上靜的訣竅，放下大腦過度的干預，我們便能引動地心之火溫暖全身。讓陽氣自然周流，達到群龍無首的吉祥境界。當我們擁有了充沛的體力與健康的肉身，我們才能更長久、更穩健地走在媽祖賜予我們的菩提大道上，利益無量眾生。

第八章：故推消息、坎離沒亡

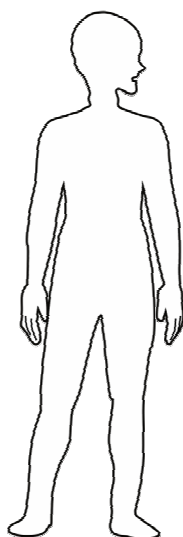
媽祖信徒修心養命的十要訣中，**第三篇動靜交修，陰陽轉化的第八章：「故推消息、坎離沒亡」的精髓內容**。這是一門極度深奧且直指生命核心的道家**內丹修煉理論**，旨在教導我們如何透過氣脈的導引與心智的轉化，將人體混亂耗散的後天水火狀態，逆轉回歸到先天的純陽純陰狀態，最終達到長生久世與性命雙修的圓滿目標。

在我們漫長的修行旅程中，前面七個章節已經帶領大家逐步建構了修心養命的基礎。我們從收攝向外攀緣的六根感官開始，學習了息息相依的呼吸法門，接著透過內觀導引啟動了身體內部的自愈能力，並在動靜交修的過程中，體悟了天一生水與地二生火的奧妙。當這些築基的功夫都逐漸扎實，我們身體的氣脈與心智的穩定度都達到一定水平時，我們就要正式進入道家內丹修煉中最核心、也最神秘的理論與實踐階段，也就是本章的主題：故推消息、坎離沒亡。

要理解這八個字的深奧意涵，我們必須先從宇宙與生命的起源說起。在傳統五術與道家的宇宙觀中，生命存在著先天與後天的巨大差異。所謂的先天，是指我們在母胎之中，或者剛剛降生於世時的那種純淨無染、能量飽滿的狀態。在易經的卦象中，這種先天的完美狀態是由乾卦與坤卦來代表的。乾卦象徵著天，由三個陽爻組成，代表著純陽、剛健與無窮的生命力；坤卦象徵著地，由三個陰爻組成，代表著純陰、包容與極致的安靜。在先天的狀態下，乾天在上，坤地在下，天地定位，陰陽和諧，這是一個沒有耗損、生生不息的完美系統。

然而，隨著我們逐漸長大，開始接觸這個充滿誘惑與挑戰的五濁惡世，我們的六根眼、耳、鼻、舌、身、意不斷地向外攀緣。我們有了名利慾望、有了愛恨情仇、有了生活壓力與無窮的煩惱。在這個過程中，我們先天的乾坤之體便遭到了破壞與改變。乾卦中純粹的陽氣開始外洩，坤卦中純淨的陰氣也受到干擾。在《易經》的演變中，乾卦中間的陽爻跑到坤卦裡面，坤卦中間的陰爻跑到乾卦裡面，於是，先天的乾坤就變成了後天的坎離。這就是我們現代凡夫俗子所處的後天狀態。

在後天八卦中，離卦代表著火、代表著我們的心神、也代表著太陽。離卦

先天
八卦

----->

後天
八卦

乾



天

離 (日)



火

坤



地

坎 (月)

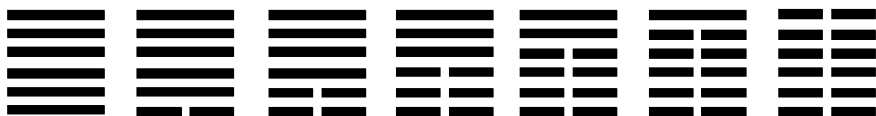


水

另一方面，坎卦代表著水、代表著我們的肉身與腎氣、也代表著月亮。坎卦的結構是上下兩個陰爻，中間夾著一個陽爻，這是一種外陰內陽的狀態。對應到人體，這意味著我們的下半身與肉體表面看起來可能因為勞累而顯得沉重、冰冷、甚至病弱（外陰），但其實在我們生命的最深處，依然蘊藏著一線最

的結構是上下兩個陽爻，中間夾著一個陰爻，這是一種外陽內陰的狀態。對應到我們現代人的身心狀況，這意味著我們表面上看起來可能非常強悍、活躍，每天為了事業與生活在外頭衝鋒陷陣（外陽），但實際上我們的內心卻是極度空虛、焦慮與脆弱的（內陰）。這股虛浮的心火不斷地往上竄升，導致我們失眠、頭痛、情緒暴躁。

故推消息
(太陽西下)



乾————— (消) —————> 坤

(旭日東升)



坤————— (息) —————> 乾

珍貴的先天生機與真陽（內陽）。只可惜，因為我們不懂得修練，這股真陽被沉重的陰氣所包圍，並且隨著我們無節制的慾望與勞役，如同流水般不斷地向下沉淪與耗散。

這種心火往上燒、腎水往下流的狀態，就是易經中最糟糕的未濟卦（☵☲），代表著生命能量的徹底背離與衰敗。我們修心養命、學習道家內丹功法的終極目標，就是要打破這個後天的困局。

這就帶出了我們本章前半段的口訣：**故推消息。所謂的故推消息，是在描述大自然與宇宙間陰陽消長的永恆循環。**「消」這個字，指的是陽氣逐漸消退、轉變為陰氣的過程，也就是從純陽的乾卦逐漸退

化為純陰的坤卦。這就像是太陽西下、秋冬降臨，或者是人體進入睡眠與老化的階段。「息」這個字，則是指陰氣到了極點後，陽氣重新復生與滋長的過程，也就是從純陰的坤卦再次生發轉變回純陽的乾卦。這就像是旭日東昇、春回大地，或者是我們透過修練讓生命力重新煥發。

故推消息告訴我們一個重要的真理：生命本身就是一個生生不息的循環。雖然我們目前處於後天能量消退的狀態，但只要我們懂得順應宇宙的法則，掌握「息」的契機，我們絕對有能力將失去的陽氣重新修練回來。

接下來，我們要探討本章後半段，也是最為震撼的口訣：**坎離沒亡**。沒亡的意思，並不是說我們這個人死掉了，**而是指透過高深的修練，讓代表著後天混亂狀態的坎卦（水）與離卦（火）的特質，在我們體內徹底消失與消散**。當後天的水火濁氣沒亡之後，我們就能夠回歸到先天的純淨狀態，**也就是重新找回先天的乾卦（天）與坤卦（地）**。

那麼，究竟要如何才能讓坎離沒亡，恢復先天的乾坤呢？這就涉及到了道家內丹學中最核心、最機密的煉丹奧秘，稱之為取坎填離。

這是一個極具畫面感且需要高度意念導引的氣脈轉化工程。前面我們提到，後天的離卦（☲）是外陽內陰，中間空虛；後天的坎卦（☵）是外陰內陽，

中間蘊藏著真陽。在進行煉丹修練時，我們要運用強大的意識與平穩的呼吸，將坎卦中間的那一根陽爻（也就是我們深藏在下丹田與腎水中的真陽之氣）提取出來。然後，引導這股真陽之氣向上運行，去填補到離卦中間那個空虛的陰爻位置上。當離卦（☲）的內部被這股真陽填滿時，原本外陽內陰的離卦，就會瞬間轉變為三個爻皆為陽的純陽卦（☰），也就是先天的乾卦（天）。

同理，當我們把坎卦（☵）中間的真陽抽走後，我們要把離卦中間的那一根陰爻（也就是我們清淨降伏後的心神與真陰之氣）提取出來，向下引導去填補到坎卦中間原本的位置上。當坎卦的中間被這股真陰填入時，原本外陰內陽的坎卦，就會轉變為三個爻皆為陰的純陰卦（☷），也就是先天的坤卦（地）。

透過這種取坎填離的能量交換與互補，我們人體內部原本水火未濟、上下脫節的後天狀態，就會發生翻天覆地的改變。我們的心神不再是躁動的虛火，而是回歸到如同蒼天般清朗、剛健的純陽乾卦（☰）；我們的肉身與底盤不再是沉重冰冷的死水，而是回歸到如同大地般厚實、安穩的純陰坤卦（☷）。這就是從後天的坎離水火，回歸到先天天地定位的圓滿狀態，也就是道家所說的長生不老之境。

然而，這種脫胎換骨的氣脈轉化，絕對不是一朝一夕、憑空想像就能達成的。為了將這套高深的理論落實為具體可行的步驟，YDM為同修們提出了百日築基的實修進程。百日築基是道家修練中非常重要的一個門檻，它要求修練者必須展現出極大的毅力與紀律，連續不間斷地進行氣脈的鍛鍊。這個進程被嚴謹地劃分為三個階段。

第一階段為期三十天，修練的重點完全專注於練走人體正面的任脈，也就是小周天的運行。在這三十天裡，同修們每天必須定時靜坐或演練道功禪。在操作時，每一次的吸氣，都要強烈地觀想天上清涼的甘露水從百會穴下降，這就是實踐天一生水的口訣。吸氣時，則將這股清涼之氣引導歸入會陰穴。這是一個降陰的過程，目的是要徹底澆熄我們上半身與大腦中長年累積的躁熱心火，讓心神真正沉靜下來，做小周天運行的修練。

第二階段同樣為期三十天，修練的重點則轉向練走人體背面的督脈，也就是大周天的運行。在完成了三十天的降陰工程後，我們體內的環境已經變得相對清涼穩定。這時，在操作吸氣時，我們要轉而觀想地心溫熱的火氣從腳底的湧泉穴升起，沿著背部的督脈一路上行，這就是實踐地二生火的口訣。這是一個升陽的過程，目的是要激發我們深藏在坎水中的真陽之氣，讓這股生命動能衝破背部的各個關竅，重新溫暖並活化我們的全身。

到了第三階段為期四十天，修練者將會進入一個更為殊勝的狀態，那就是日月合璧、大小周天同時運作。這部分我們將在下一個單元中做更詳細的解說，但可以預見的是，當第一階段的小周天降陰與第二階段的大周天升陽能夠在體內完美交融時，取坎填離的煉丹大業便宣告完成。

為了讓大家更深刻地體會這套功法的真實力量，YDM在此分享一個同修的真實修練案例。這位同修是一位在商場上打拼了三十多年的企業主。長期的商場爾虞我詐與極度的精神緊繃，讓他罹患了嚴重的神經衰弱。他每天晚上都無法入睡，腦袋裡彷彿有一把火在燒，思緒狂奔不止；但同時，他的身體卻極度虛弱，不僅嚴重掉髮，雙腿更是無力到連爬一層樓梯都會氣喘吁吁。這正是最典型的離火過旺、坎水枯竭，生命能量即將消耗殆盡的後天衰敗狀態。

在機緣巧合下，他接觸到了媽祖聖道與YDM傳授的修心養命十要訣。當他聽聞「故推消息、坎離沒亡」的道理時，猶如大夢初醒，深知自己的性命已經到了必須徹底改造的危急存亡之秋。於是，他下定決心，暫停了許多不必要的應酬，嚴格展開了他的百日築基。

在第一個三十天裡，他每天強迫自己放下所有的公事，專注於小周天任脈的降陰修練。剛開始的兩個禮拜，他依然感到無比痛苦，妄念紛飛。但他堅持

用意念引導天水下降。大約到了第二十天，他終於感受到胸口有一股實實在在的清涼感，那天晚上，他竟然在沒有服用藥物的情況下，安穩地睡了四個小時。這給了他莫大的信心。

進入第二個三十天的大周天升陽修練時，他開始配合道功禪的下動上靜。他專注地從湧泉穴提取地火，沿著督脈上行。有一次在練功時，他清楚地感覺到丹田產生了一股強大的熱流，這股熱流宛如一條火龍，瞬間衝開了他長年僵硬的腰椎與頸椎，直達頭頂。那一刻，他滿身大汗，但卻感到前所未有的神清氣爽。

經過了將近一年的不間斷修練，這位企業主的體質發生了奇蹟般的轉變。他不僅睡眠恢復正常，原本蒼白的臉色變得紅潤，雙腿也充滿了力量。他真切地體悟到了取坎填離的奧秘：他將下半身那股沉睡的真陽提取出來，成功填補了原本空虛焦慮的內心；同時將清淨的心神降伏，溫潤了原本枯竭的肉身。他的生命從混亂的坎離水火，成功昇華回歸到了乾坤天地的先天正氣。現在的他，不僅事業更加穩健，更將大部分的時間投入到媽祖的志工服務中，以健康的法船實踐著慈悲的大願。

為您整理本章節的重點提示如下：

1、故推消息與坎離沒亡的核心理念：故推消息闡述了陰陽消長的自然循環法則，而坎離沒亡則是修練的目標，意指透過氣脈導引，讓代表後天混亂耗散的坎（水）離（火）特質在體內徹底消失，回歸到純淨的先天狀態。

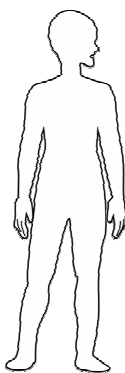
2、取坎填離的煉丹奧秘：這是將後天轉為先天的具體工程。將坎卦（水／腎）中的真陽提取出來填入離卦（火／心）的陰虛之處，使其化為純陽的先天乾卦（天）；同時將離卦中的真陰填入坎卦的陽亢之處，使其化為純陰的先天坤卦（地）。

3、實修的百日築基第一階段：為期三十天，專注於練走任脈的小周天。透過吸氣觀想天水下落，吐氣引氣歸元，完成降陰與平息心火的過程。

4、實修的百日築基第二階段：同樣為期三十天，專注於練走背部督脈的大周天。透過吸氣引地火上升，完成升陽與激發生命動能的過程。

5、終極目標的昇華：透過反覆的周天運轉與陰陽互補，最終將達成日月合璧。這不僅是身體濁氣的消散，更是心性與生命能量的全面昇華，恢復先天的天地正氣與圓滿生命。

媽祖慈悲指示，道法雖然深奧玄妙，但修行之路貴在知難行易。我們凡夫俗子因為累世的習氣與今生的勞碌，生命早已陷入了後天水火不調的困境。然而，只要同修們具備堅定的信心與無比的毅力，願意堅持每日練習清淨見佛道功禪，透過不斷地故推消息與周天運轉，後天的水火濁氣自然會沒亡消散。取而代之以，將是先天的天地正氣充盈全身。當我們的肉身回歸乾坤之體，我們的心智也必將與媽祖的慈悲智慧同頻共振，圓滿我們性命雙修的無上道業。



後天
八卦

日  (離 火)

月  (坎 水)

日月運行
(後天)

先天
八卦

天  乾

地  坤

生育天地
(先天)

----->

===>

故推消息



乾----- (消) -----> 坤



乾<----- (息) -----坤

第四篇：結丹圓滿，天人合一

第九章：日月合璧、璇璣停輪

修心養命的第九要訣：日月合璧、璇璣停輪。這是一門極度深奧且直指生命核心的道家內丹修煉高級階段，標誌著修煉者從基礎的氣脈運行，正式進入到結成內丹與深層三昧的大定境界。

在我們漫長且充滿考驗的修行旅程中，前面八個章節的功法已經帶領大家逐步建構了修心養命的堅實基礎。我們從最初的收攝向外攀緣的六根感官開始，學習了心息相依的呼吸法門，接著透過內觀導引啟動了身體內部的自癒能力，並在動靜交修的過程中，體悟了天一生水與地二生火的奧妙。當這些築基的功夫都逐漸扎實，我們身體的氣脈與心智的穩定度都達到一定水平時，我們便展開了道家最為嚴謹的百日築基工程。

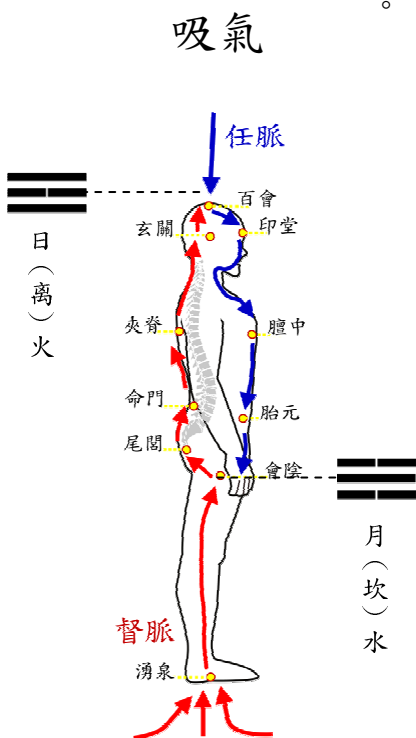
在百日築基的前兩個階段，我們付出了巨大的耐心與毅力。第一階段的初階三十天，我們專注於練走人體正面的任脈，也就是小周天的運行。在那三十天裡，我們透過吸氣觀想天上清涼的甘露水從百會穴下降，實踐天一生水的口訣，將我們上半身與大腦中長年累積的躁熱心火徹底澆熄，這是一個降陰的過程。緊接著的第二階段三十天，我們將修練的重點轉向練走人體背面的督脈，也就是大周天的運行。我們透過吸氣引導地心溫熱的火氣從腳底的湧泉穴升起，實踐地二生火的口訣，走背部督脈向上攀升，將深藏在坎水中的真陽之氣激發出來，重新溫暖並活化我們的全身，這是一個升陽的過程。

當我們圓滿完成了這六十天的氣脈鍛鍊，我們體內的陰陽能量已經得到了極大的淨化與強化。此時，我們就要正式步入第三個階段的修練，也就是本章的核心主題：日月合璧與璇璣停輪。這代表著我們的修心養命之路，已經從基礎的氣血疏通，昇華到了煉丹與結丹的無上境界。

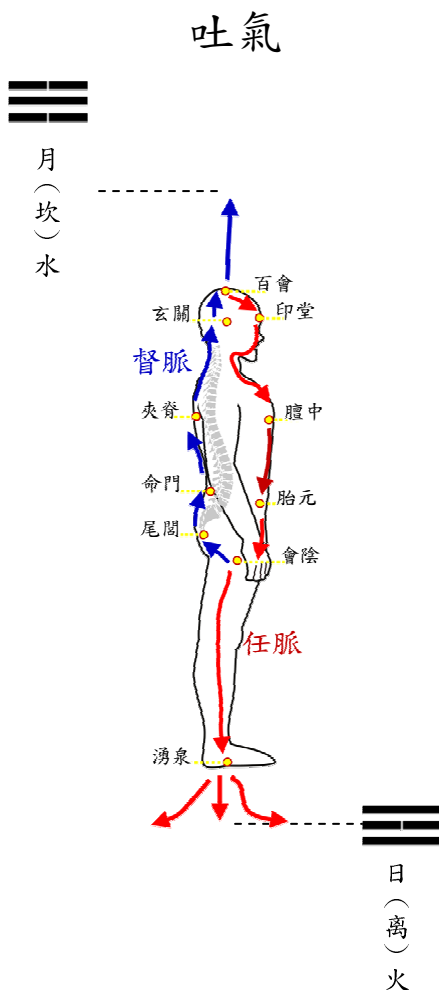
首先，我們來探討**什麼是日月合璧**？在宇宙大自然的運作中，太陽代表著極陽之火，月亮代表著極陰之水。日月交輝，孕育了世間萬物的生生不息。在我們人體這個小宇宙中，**日代表著我們透過大周天從督脈升起的陽氣與地火，月則代表著我們透過小周天從任脈降下的陰氣與天水**。在過去的六十天裡，我

們是分開來修練這兩股能量的。但是，進入日月合璧的階段，我們要在動功與氣脈導引的過程中，將這陰陽兩股能量同時運作起來。

具體的操作方式是極具挑戰性且需要高度專注的。當我們在練習動功，緩緩吸氣的時候，我們的意念必須一分為二，又合而為一。我們要在同一時間，觀想天上清涼的甘露水從頭頂的百會穴源源不絕地下降，順著任脈流經大腦、胸腔，直達下丹田至會陰穴；同時，我們還要觀想地心溫熱的火氣從腳底的湧泉穴猛烈地升起，順著督脈穿過脊椎各個關竅，直達頭頂。這兩股強大的宇宙精華，一股極陰、一股極陽，會在我們體內深處產生不可思議的交會與碰撞。當天水與地火在體內完美融合的那一刻，就是真正的日月合璧。



吐氣的時候，這股交會後的強大氣流，會分別循著背部的督脈與前胸的任脈，重新回歸到天地之中。這種同時採集日月精華、陰陽並濟的修練方式，在道家被稱為**動功採藥**。我們採集的不是世俗的草藥，而是**宇宙間最純淨的日月能量**。透過這種高強度的運作，能夠大幅加速我們體內能量的融合與轉化，將原本粗糙的後天濁氣，提煉成極度純淨的先天真氣。



為讓同修們更深刻體會日月合璧的力量，YDM在此分享一個同修的修練過程。有一位長年飽受免疫系統失調困擾的信徒，他的身體時而發炎如火烤，時而畏寒如冰窖，這正是體內陰陽能量極度失調、互相背離的表現。在完成了

前六十天的基礎修練後，他進入了日月合璧的階段。刚开始同時觀想水降與火升時，他感到極度困難，意念總是無法兼顧。但經過數週的堅持，有一天在動功導引時，他真切地感受到頭頂的清涼與腳底的溫熱同時在下丹田匯聚。那一刻，他體內長年混亂的寒熱感瞬間消散，取而代之的是一種極度溫和、穩定且充滿力量的暖流。透過持續採集日月精華，他身體的各項發炎指數也奇蹟般地降到了正常標準。這就是日月合璧加速能量轉化、調和陰陽的真實見證。

當我們透過動功的日月合璧，在體內採集並融合了足夠的宇宙精華後，接下來，我們就要進入靜功的極致展現，也就是本章後半段的口訣：**璇璣停輪**。**這是一個從極動轉向極靜、從有為轉向無為的深層轉化過程。**

璇璣，在古天文學中指的是天上北斗七星的星體，泛指整個北斗星象的運轉。北斗七星的旋轉，決定了春夏秋冬的四季更迭，代表著宇宙間時間的流逝與萬物的生老病死。在我們人體中，璇璣的運轉就代表著我們日夜不息的生理活動、新陳代謝，以及大腦中永無止境的妄念紛飛。只要這個輪子還在轉動，我們的生命能量就會持續消耗，肉體就會不斷地走向衰老與死亡。

因此，**停輪的意思，就是要求修練者透過極致的靜坐功法，讓這個消耗生命的齒輪完全停止轉動。**對應在人體的修練境界上，這代表著我們的生理與心

理活動，進入了一種深層的三昧大定狀態，道家稱之為氣住脈停。這是一個凡夫俗子難以想像的殊勝境界。

當修練者進入「璇璣停輪」的境界時，最顯著的生理特徵就是氣住脈停。此時，您會發現自己的呼吸變得極其細微，綿長到彷彿完全停止了呼吸，這就是氣住。同時，您身體的血液循環與心跳會降到最低的基礎代謝水平，連脈搏的跳動也似乎暫停了，這就是脈停。**您的肉身彷彿進入了一種深度的休眠狀態，所有的能量消耗都被按下了暫停鍵。**

伴隨著生理上的氣住脈停，修練者的心理狀態也會發生翻天覆地的變化。此時，您大腦中所有的思維、記憶、煩惱與情緒，都會像被清除了重置一般，完全停止運作。您將深刻地體驗到心無其心，形無其形，物無其物的絕對空無境界。您找不到自己心念的所在，您忘卻了自己肉體的形狀，您也感知不到外在物質世界的存在。在這個絕對清淨的虛空之中，沒有過去、沒有未來，只有當下永恆的寧靜。

為什麼我們要追求這種彷彿一切停止的極靜狀態呢？因為在這種璇璣停輪的深層三昧禪定之中，我們體內的能量會發生質的飛躍。當所有的外在消耗都停止時，我們先前透過日月合璧所採集的強大精華，就會在體內高度凝結、壓

縮，最終形成道家夢寐以求的內丹。這顆內丹，並非一顆有形的實體珠子，而是一股被稱為炁的先天高頻能量。

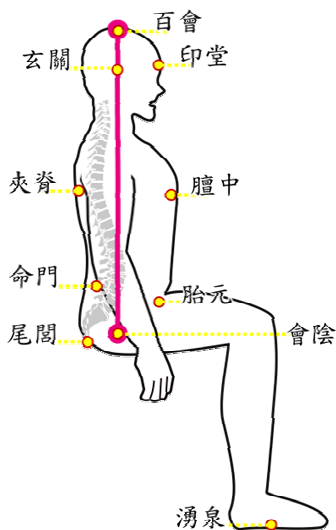
這股先天之炁具備著極為強大且不可思議的修復力。YDM在教導信徒時，常常用現代醫學來做比喻：這股炁就像是醫學上最先進的放射線治療一樣。當我們進入大定狀態，這股內丹之炁便會在體內自動巡航，它能夠無比精準地找到我們體內的各種病灶。無論是長年的受損器官組織，甚至是惡性的癌細胞，這股強大的先天能量都能夠直接穿透並修復它們，將壞死的部分代謝排出，達到治病的效果。這就是為什麼古來修道有成的高人，即使年歲已高，依然能夠鶴髮童顏。這正是內丹之炁所帶來的返老還童、延年益壽的神奇功效。

YDM也曾見證過一位罹患重症的同修，在經歷了漫長且痛苦的常規治療後，體力極度虛弱。他在道場中靜心修練，有一次在靜坐時，幸運地觸摸到了璇璣停輪的邊緣。他事後分享，在那短暫的時間裡，他感覺不到自己病痛的肉身，只覺得有一團極亮、極溫暖的能量在體內病灶處不斷旋轉修復。當他出定後，原本難以忍受的劇痛竟然大幅減輕，精神也恢復了大半。這就是進入三昧大定、啟動內丹療癒力的真實體現。

在探討了如此高深的修練境界後，許多同修可能會心生畏懼，認為自己筋骨僵硬，無法像佛教禪宗那樣雙盤腿，是不是就注定無法結成內丹呢？YDM

特別在此為媽祖信徒破除這個迷思。媽祖信仰的靜坐法門，有著極為慈悲且方便的獨特之處。我們回頭觀察各大廟宇中媽祖的聖像，祂們多半是呈現威儀莊重的端坐姿態，而非雙盤腿。

因此，媽祖信徒在練習靜功時，完全不需要強求雙盤腿而讓自己痛苦不堪。我們只需要準備一張高度適中的椅子，採取端坐的姿態即可。最關鍵的要領在於脊椎的姿態：我們的脊椎必須自然挺直，絕對不能彎腰駝背，因為那會壓迫心肺與氣脈；但同時，我們也不能刻意地去挺胸，因為那會造成肌肉的僵硬。



我們只要保持一種放鬆且中正的端坐，讓我們的下顎微收，確保頭頂正中央的百會穴代表天，與人體底部的會陰穴代表地，能夠形成一條垂直且通透的隱形直線。當百會通天、會陰通地，天地人三才的能量便能在這條中脈裡毫無阻礙地流暢運行。只要姿態正確，配合心境的空無，端坐同樣能夠進入璇璣停

輪的大定境界，結成無上金丹。

總結來說，第九章的要訣向我們揭示了修心養命的核心秘法：動靜兼修。

我們必須透過動功的日月合璧，去主動採集天地日月的精華，這叫做動功採藥；同時，我們更需要透過靜功的璇璣停輪，在極度的清靜中去轉化、凝結這些能量，這叫做靜功煉丹。只有採藥與煉丹相互配合，有動有靜，我們才能真正在體內孕育出那顆能夠洗滌身心、拔除病根的先天內丹。

重點提示整理如下：

1、日月合璧是百日築基的第三階段高級修練。要求修練者在動功導引時，同時運作大小周天，吸氣時觀想天水降與地火升同時進行，讓極陰與極陽的能量在體內深處完美交會，加速能量的融合與轉化。

2、璇璣停輪比喻北斗七星停止運轉，代表靜功修練達到了極致。此時大腦思維完全停止，身心進入心無其心、形無其形、物無其物的絕對空無與清靜境界。

3、氣住脈停是進入深層三昧大定的重要特徵。修練者的呼吸變得極其微細甚至感覺停止，脈搏跳動暫停，全身進入深度的休眠與能量重置狀態。

4、在極靜的大定狀態下，體內能量會高度凝結形成內丹，也就是先天之炁。這股炁具備如同放射線治療般強大的精準療癒力，能修復病灶，是達到治病與返老還童、延年益壽的關鍵。

5、媽祖信徒的靜坐法要強調自然與方便。不需要強求雙盤腿，只需效法媽祖聖像的端坐姿態，保持脊椎自然挺直，讓百會穴與會陰穴連成一線通透，透過動功採藥與靜功煉丹的交替，即可圓滿性命雙修。

媽祖慈悲指示，修心養命的最高境界從來就不是遙不可及的神話，它們在喧囂塵世中，身心達到極致清靜後的自然產物。只要各位同修能秉持著對媽祖的堅定信仰，按部就班地完成築基，將動功的日月合璧與靜功的璇璣停輪完美配合，便能在這最平凡的端坐之中，結成最不平凡的金丹。讓這股強大無比的先天之炁，徹底洗滌我們身心的病痛與濁氣，讓我們以最莊嚴、最健康的肉身法船，與媽祖同心同德，獲致身心靈的徹底圓滿與大自在。

第十章：天地設位、坎離二用

本章不僅是整個修心養命系列課程的最高總結，更是將我們先前九堂課所學的道家內丹功法，與媽祖信仰的深厚文化、神尊法相乃至廟宇建築完美融合的集大成智慧。

在我們跟隨天上聖母媽祖修行的這條性命雙修大道上，我們經歷了一段不可思議的生命改造旅程。從最初學習收攝向外攀緣的感官，到掌握心息相依的呼吸法門，再到內觀導引啟動自癒力，以及動靜交修中的周天運轉與日月合璧。這前九堂課的扎實築基與煉丹修練，都是為了引領我們來到這最終的圓滿境界，也就是**本章的核心要旨**：「**天地設位、坎離二用**」。這八個字，揭示了宇宙造化的終極密碼，也是我們每一位修道者最終必須證得的身心狀態。

首先，我們來深刻探討什麼是天地設位。在傳統五術與易經的智慧中，凡夫俗子因為累世的無明習氣與今生的勞碌奔波，生命狀態早已陷入了後天的混亂之中。我們的心神總是像火一樣往上飄浮躁動，我們的腎水與精氣神總是像

水一樣向下沉淪耗散。這種火上水下、能量嚴重背離的狀態，就是易經中最糟糕的未濟卦。未濟，代表著生命的失序與衰敗。

而**天地設位，正是要透過我們日復一日的修練，將這個混亂的後天未濟卦狀態，徹底撥亂反正，回歸到先天的完美定位。**在先天的八卦中，乾卦代表著天，位於上方；坤卦代表著地，位於下方。天在上方是清朗無雲、純淨不染的；地在下方是厚實穩重、包容萬物的。當我們透過修練，讓大腦的思慮（離火）完全停止，心性回歸到絕對的清靜，這就是天清、神清，也就是乾天歸位；同時，我們透過太極吐納與氣脈導引，讓下半身充滿生命力的坎卦，再經天一生水，入坎水中爻，成坤卦，遣其慾，身體變得如同磐石般安穩不動，這就是地靜，也就是坤地歸位。當我們的心靜與身安達到了極致，乾上坤下的先天定位便在我們體內重新建立起來，這就是天地設位。此時，我們的人體小宇宙已經恢復了最原始、最純淨的運作秩序。

然而，修行的境界並不是讓我們變成一塊沒有生命的石頭。在建立了天地設位的穩固基礎後，我們必須進入坎離二用的動態平衡之中。坎代表著水與月亮，離代表著火與太陽。在道家的內丹修練中，坎離二用意意味著我們必須持續不斷地在體內運作這兩股日月水火的精華。我們透過靜功的璇璣停輪來涵養生

命，透過動功的大小周天來引導天水下降與地火上升。在這一動一靜之間，我們讓水火相互交融，讓日月在體內不斷合璧。這種生生不息的能量運作，能夠確保我們的肉身法船獲得源源不絕的生命動能，讓修復細胞與延年益壽的功效得以長久維持。

YDM在這一章中，為我們揭示了一個極為震撼的真理：**我們平時所虔誠信仰的媽祖，祂的聖號、法相、座前將軍，乃至於出巡的法器，竟然全都隱藏著道家最高深的修練密碼。**媽祖信仰與道家丹道，在性命雙修的道路上是完全合而為一的。

讓我們首先從天上聖母的聖號來參悟。媽祖本名林默，這個「默」字，蘊含著不可思議的修行機鋒。**默，代表著閉口不言，代表著沉默與靜定。這對應著道家修練中「忘言能守」與「知白守黑」的高深境界。**現代人耗費了太多的精氣神在無謂的言語與八卦之中，正所謂開口神氣散。媽祖以默為名，就是在教導我們，**修心養命的第一步，必須從閉上嘴巴、收攝心神開始。**只有當我們懂得靜默，體內的氣血才能夠沉澱，這正是我們啟動天一生水、孕育生命之源的起點。

曾經有一位非常熱心但總是喋喋不休的同修，她每天在道場裡總有說不完的話，但她的身體卻極度虛弱，長年患有嚴重的神經衰弱與偏頭痛。當她聽聞了YDM對默字的開示後，猶如當頭棒喝。她開始在每天的修練中實踐禁語，練習忘言能守。幾個月下來，她發現自己不僅偏頭痛不藥而癒，內心更是充滿了前所未有的平靜與力量。這就是參透媽祖聖號並落實於修行的真實見證。

接下來，我們來看看各大廟宇中備受信徒敬仰的黑面媽祖。許多人以為媽祖的臉是被鼎盛的香火薰黑的，但在修行者的眼裡，這黑面法相傳遞著宇宙五行的深邃智慧。**在五行之中，黑色屬水，代表著人體的腎水、先天的精氣神，更代表著深不可測的定靜與智慧。**黑面媽祖象徵著道家守黑的境界。當我們在靜坐時閉上雙眼，進入那片深邃的黑暗與虛空之中，我們就是在守護著自己的腎水，涵養著先天的智慧。只要我們能安住在這份黑與靜之中，自然能遣其慾、澄其心，最終必然能夠達到神明自來的最高覺悟狀態。

而媽祖座前威風凜凜的千里眼與順風耳將軍，更是我們修練路上最直接的導師。世俗之人誤以為這兩位將軍是教導我們要眼觀四面、耳聽八方去探聽世間的八卦。然而，在修心養命的法門中，祂們的真實寓意是教導我們要收視返聽，神明自來的道理。**千里眼提醒我們要將向外攀緣的視線收回來，轉而內視**

自己的形軀與起心動念；順風耳提醒我們要阻斷外在的喧囂，轉而聆聽自己內在的呼吸與心跳。唯有徹底阻斷六根對外在物質世界的依賴，我們才能真正進入內觀導引的自癒境界。

當媽祖出巡遶境時，神轎必定會有支不斷旋轉的涼傘，而且神轎後面有一對扇也就是我們所說的日月扇。這涼傘與日月扇，不僅僅是為了遮陽擋雨，它更是道家丹道奧義的具象化。**不斷旋轉的涼傘及日月扇，象徵著故推消息與日月合璧運行。它在無聲地向所有信徒宣告，生命的圓滿來自於體內陰陽能量的不斷交會與融合。**每一次的媽祖遶境，其實就是一場展現在世人面前的宏大煉丹儀式，教導著我們要让生命能量如同不斷旋轉的涼傘與日月扇一般，生生不息地運轉。

不僅神尊與法器充滿了密碼，就連我們朝拜的廟宇建築，也處處是修道的藍圖。以北港朝天宮為例，當您踏入三川殿，抬頭仰望頂上的藻井，您會看到一幅完美的先天八卦圖；當您走到三官殿與文昌殿，您會發現建築結構中隱含著古老的河圖與洛書。這些精妙的建築設計，絕對不是古代工匠的隨意發揮，它們是在向每一位踏入廟宇的信徒傳遞著天地運行的真理。廟宇，就是一個具體而微的宇宙模型，而我們的人體，同樣也是一個具備著天地日月運作機制的

小宇宙。我們的動脈與靜脈、我們的氣與血，就如同日與月、火與水一般在體內循環。

YDM曾分享過一個令人感動的故事。有一位老信徒，大半輩子都在朝天宮裡祈求媽祖賜予財富與平安，但他的內心始終充滿煩惱，身體也每況愈下。直到他學習了這十堂修心養命的課程，有一天他再次來到朝天宮，站在三川殿的先天八卦下，他突然淚流滿面。他終於明白，媽祖把最珍貴的寶藏一直懸掛在他的頭頂上。廟宇的建築不是只用來膜拜的，它是一張教導我們如何重建體內小宇宙的施工藍圖。從那天起，他不再向外盲目求索，而是開始每天勤練道功禪，讓自己的身心結構與廟宇的八卦、河圖洛書產生共振。不久之後，他的疾病逐漸痊癒，整個人散發出慈悲與祥和的光芒。

這個故事完美地詮釋了本章的終極核心目標：人能常清靜，天地悉皆歸。當我們能夠透過這十堂課十個要訣的修練，像媽祖一樣保持心性的絕對清靜，做到心息相依與內照形軀，我們體內這個小宇宙的頻率，就會與外在宇宙的頻率完全契合。這時，天地間所有純淨的能量、所有的護佑與加持，都會自然而然地歸附於我們。我們不僅能夠獲得心靈的徹底解脫與神通力，更能擁有一個無病無痛、健康長壽的肉身法船。

回首這十堂修心養命的課程，這是一條無比珍貴的性命雙修之路。我們從最基礎的收攝感官開始「遣其慾、澄其心」，學會了如何停止能量的耗損；我們透過呼吸吐納與周天運轉，學會了如何啟動與引導體內的生命之火；最終，我們在極致的動靜交修中，結成了具備強大療癒力的內丹，證悟了天地設位的圓滿大道。

YDM期勉所有同修，聽聞了這些無上妙法之後，最重要的在於悟後起修。知道與做到之間，有著巨大的鴻溝。唯有將這些深奧的道理，切切實實地融入我們每天的道功禪練習中，在生活中的行住坐臥裡保持動靜相兼，我們才能真正將知識轉化為生命的智慧與力量。

針對以上內容，為您整理本章節的重點提示如下：

1、**天地設位代表著修練的最高定位**。指引我們將身心從混亂耗散的後天未濟卦，撥亂反正回歸到乾天上坤地下的先天狀態，達到心靜身安的圓滿境界。

2、**坎離二用是確保生命力生生不息的關鍵**。在天地定位的基礎上，我們必須持續透過大小周天等動靜功法，運作體內的水火日月能量，讓生命動能循環不息。

3、媽祖信仰充滿了道家修練的密碼。默字聖號教導忘言能守與知白守黑；黑面法相象徵腎水與定靜智慧；千里眼與順風耳將軍引導我們收視返聽；出巡的涼傘與日月扇則展示了日月合璧的丹道奧義。

4、廟宇建築是修道的立體藍圖。如北港朝天宮的先天八卦與河圖洛書設計，無聲地傳遞天地運行真理，提醒我們人體也是一個具備天地日月機制的小宇宙。

5、修行的終極目標在於人能「遣其慾、澄其心」後，「人能常清靜，天地悉皆歸」。鼓勵同修們必須悟後起修，將性命雙修的功法落實於日常道功禪中，以期獲得身心靈的徹底解脫與肉身的健康長壽。

媽祖慈悲指示，萬法歸宗，最終都必須回歸到我們這顆清靜的本心。修心養命的十要訣，是媽祖賜予我們在這五濁惡世中最堅固的鎧甲與最溫暖的明燈。只要我們願意放下向外攀緣的執著，安住在靜默與定靜之中，讓體內的水火日月和諧運轉，我們便能與媽祖的慈悲願力緊密相連。期盼每一位同修都能在這條性命雙修的大道上精進不懈，讓自己的小宇宙與天地大宇宙完美共振，圓滿這莊嚴無比的生命旅程。

總結與勉勵

各位同修，我們已經完整學習瞭解了媽祖信徒修心養命的十要訣，這是一趟從外在紛擾回歸內在清明、從耗損衰老生命狀況走向生生不息的性命雙修旅程。在五術命理的醫學中，我們不僅要修持心性來求福慧，更要照顧肉身的健康與壽命。

在築基調心的階段，我們學習了收視返聽與天一生水，效法千里眼與順風耳將軍收攝感官，阻斷六根對外的攀緣。體會媽祖忘言能守、知白守黑，不外洩的默德，接著透過心息相依與太極吐納，將心念與呼吸緊密結合，並運用正呼吸、反呼吸及胎元呼吸來啟動地二生火的生命動能，為煉丹打下基礎。

進入內觀導引後，我們體悟了三光陸沉與內以養己的奧秘，透過極致的放空與白骨觀，讓身心進入純陰的坤卦，進而引發一陽復始的強大自癒力。隨後，我們運用內照形軀來運行日月，帶動小周天與大周天的氣脈循環，成功將火上水下的未濟卦，轉化為水上火下的既濟卦。

在動靜交修的過程中，我們掌握了天一生水與地六成之的靜功與睡功，讓身體在徹底放鬆中恢復精氣神。同時透過地二生火與天七成之的動功，體會下動上靜與群龍無首的自然無為。經過反覆的故推消息與坎離沒亡，我們將後天的水火特質淡化，順利取坎填離，回歸先天的乾坤正氣。

最終，我們來到了結丹圓滿的境界。透過日月合璧同時採集陰陽精華，並在璇璣停輪的氣住脈停中結成內丹，產生具備強大療癒力的先天之炁。我們明白了天地設位與坎離二用的真諦，發現媽祖的默字聖號、黑面法相與涼傘、日月扇，皆是指導我們常清靜與天地悉皆歸的修練密碼。

重點提示整理如下：

1、觀念轉變與築基：以收視返聽、忘言能守與心息相依為起點，守住精氣神，奠定性命雙修的堅實基礎。

2、內觀導引與造化：透過三光陸沉與運行日月，啟動身體強大的自癒力，將耗散的未濟卦轉為交融的既濟卦。

3、動靜交修與轉化：在睡功與動功中體悟陰陽消長，將後天的坎離水火轉化為先天的乾坤正氣。

4、**結丹圓滿與合一**：達到日月合璧與璇璣停輪的定靜境界，結成內丹，最終與天地同頻共振。

針對修心養命的總結與勉勵，媽祖慈悲指示，道法雖然深奧，但重點在於知難行易與悟後起修。只要同修們能將這十要訣落實於每日的道功禪練習中，動靜相兼，不僅能求得心靈的解脫，更能獲得肉身的健康長壽。期盼大家都能在媽祖的護佑下，圓滿這趟修心養命的旅程。

緣結媽祖・福慧一生 系列叢書

媽祖信徒修心養命十要訣

作者 施勝台
發行 施勝台
網址 育德媽祖同修會 www.ydm.com.tw
地址 新北市板橋區文化路一段268號16樓之一
電話 02-2251-3513
傳真 02-2251-3525
出版日期 2026年07月（第一版）



育德媽祖同修會

親近媽祖 認識媽祖 學習媽祖 成為媽祖

本書汲取《參同契》與《常清靜經》的精華，將道家百日築基與內丹修練的深奧過程，化為十個實修要訣，從最初「收視返聽」與「心息相依」開始，並運用「太極吐納」深層呼吸法，啟動內在生命動能，再教導「內照形軀」、「大小周天」氣脈運行，達到「日月合璧」、「璇璣停輪」的境界，在深層大定「氣住脈停、天地設位」中結成內丹，獲得修心養命、延年益壽的效果。



宣揚聖恩 教育德性 行善修道 驅災納福

www.ydm.com.tw (02)2251-3513

育德媽祖同修會 新北市板橋區文化路一段268號16樓之1