

靜坐與「煉精化炁」的剖析(二)

古來「丹經」上所說的「九轉還丹」之妙，後世有人硬加牽強附會，把它配合上氣脈的關係，如何若何地轉通「任」「督」二脈多少次，才算是合於九九之數。雖配合上氣脈的關係，如何若何地轉通「任」「督」二脈多少次，才算是合於九九之數。雖然有點過分牽強，但是拿來說明鍛煉「精」「氣」「神」的三部曲，每一層自然有每一層的內涵變化，倒也不可厚非。

上面講過，我們要認識「煉精化氣」的工夫時，首先須要瞭解什麼才是「真精」，切勿完全否認了後天的「精力」作用，或誤認後天的「精蟲」「卵子」便是「精」的絕對代表。其實，後天的「精力」，

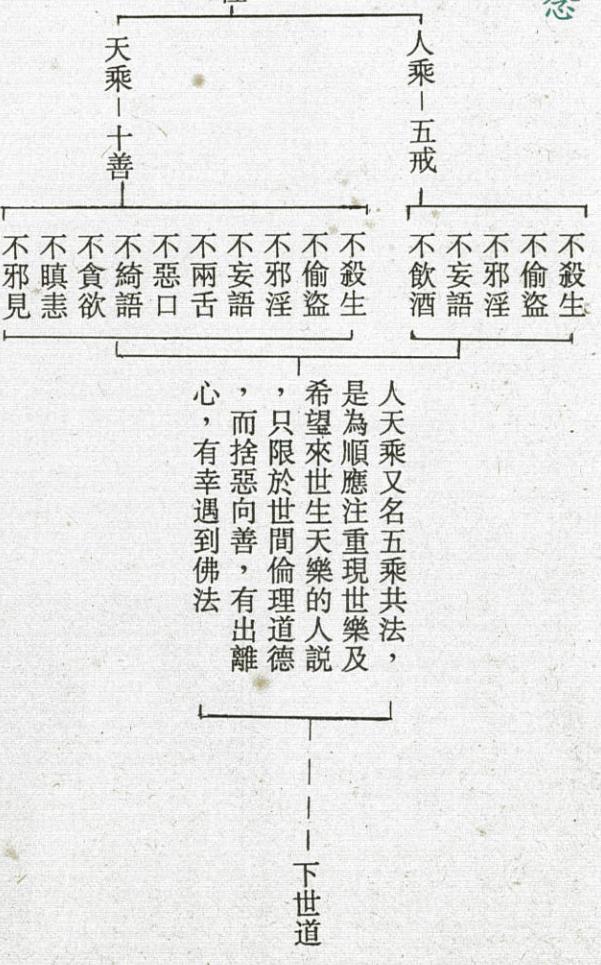
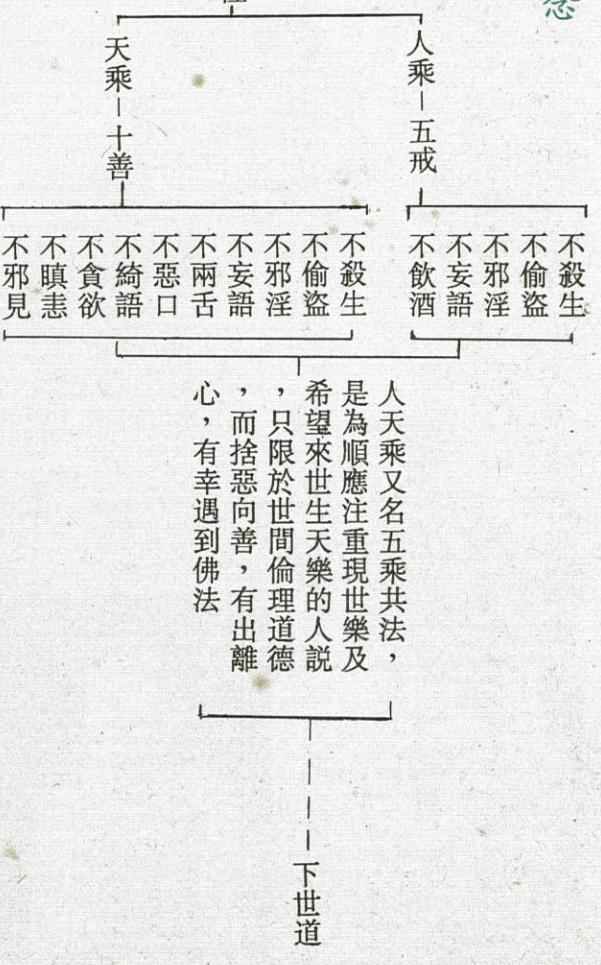
也是真精的變化。換言之，新生命的來源，與性腺、甲狀腺、腦下垂體，是有絕對的關係的。當性腺充分活動，而絲毫沒有配合意識觀念上的淫慾時，這時的確是接近「真精」的狀態。由此保持不變，由於性腺活力的充沛，久而久之，自然而然產生一股力量，走向脊髓神經的尾根，逐步逐步的向上推移，漸漸就由上而下，刺

激了腦下垂體新生的活動功能。這個時候所刺激反應出的唾腺，又促使甲狀腺的活動，在感覺上，心胸愉快開朗，莫可言喻。但這種初步現象，應該說修道的成果，僅止於此而已。

功夫踏實的人，一身細胞都只能說是「督脈」在「煉精化氣」過程中的一種狀況，並非「胃氣的充盈，漸漸有沈沈下降的感覺。

轉載於南懷瑾
靜坐修道與長生不老

學佛者應須有的觀念



篤信品之一

從前，佛陀在世時，有一位修陀羅大長者，財富無數，信守道德。他發誓在每年的十二月八日，恭請佛陀和僧衆來家供養，直到臨死時，還命令子孫們要奉行他的遺言，不要廢忘。

長者的兒子比羅陀，後來家道衰落，變得非常貧窮。到了十二月，他因不知如何來供養佛陀，而愁眉不樂。佛陀命目連比丘去探詢比羅陀：「你父親供養佛陀和僧衆的十二月快到了，你想如何來辦？」比

羅陀答說：「父親遺命，我不敢違背。但願佛陀能夠光臨受供。」

佛陀告訴比羅陀：「你安

心的用這些財寶！你能夠信從，都得到了佛法的益處。

長者的兒子比羅陀，後來家道衰落，變得非常貧窮。到了十二月，他因不知如何來供養佛陀，而愁眉不樂。佛陀命目連比丘去探詢比羅陀：「你父親供養佛陀和僧衆的十二月快到了，你想如何來辦？」比

羅陀答說：「父親遺命，我不

敢違背。但願佛陀能夠光臨受供。」

長者的兒子比羅陀，後來家道衰落，變得非常貧窮。到了十二月，他因不知如何來供養佛陀，而愁眉不樂。佛陀命目連比丘去

版四第

塵思錄

世間一切萬物，沒有一個是常住不變的，所以自己或自己的親人、財產、地位、名譽，隨時都有失去或惡化的可能——無常。

△顏簡素貞女士應邀至
普行精舍擔任指壓課程

6月11日，精舍推出新課程——病理指壓，有鑑現代人生活緊張忙碌，及坐姿不正，引起生理病痛。特邀請從事指壓多年，且桃李一方的顏簡女士，前來指導，講解。大家在操作觀摩中，獲益良多。



息心禪苑建寺基金帳號
20844469
戶名：鄒麗招（釋印持）

這裡來，還是偷過別人的錢，可是師父一直原諒我，我還是一天到晚都在想偷錢。就因為有很多次發生偷拿錢，師父為改正我偷拿別人東西的壞習慣，所以鼓勵我短期出家。○

壹仟貳佰
一) 僧伽教
四、五
蘇許蘇蘇蘇蘇陳蘇蘇陳薛張詹陳張始漢宗漢
林盛育汶汶慈由宜雋雋黃桂明毓瑛先美
芳嘉璫航帆蓮美容勻夫說英政瑛先美

參肆伍捌壹仟元
陳黃伯林趙劉陸朱張佰蔣徐百陳邱吳李元
東芳麗元黃立和祥原元淑美元虎垂昆碧元
恪富葵華：順均威昶榮：珍珠符斌書華：

貳佰元：
廖顯忠等

我是小沙彌

無法

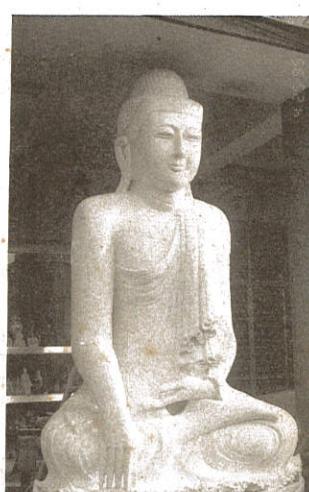
四
五
分

願將佛手低垂下
摸得人心一樣平

你可以抱抱佛腳，摸摸佛手，拉近佛與你之間的距離，同時也可細細的體會佛祖無限慈

平時工作繁忙的朋友，你也可以藉此機會摸摸佛手，彌補無暇禮佛的遺憾，讓佛陀一雙慈悲的手接引您廣植淨蓮。

要聯考的同學，也來摸摸佛手，讓佛祖賜你更多智慧信心與力量，完成一連串考驗。



宗旨：秉持佛法內証實驗精神，以儒釋道哲理、宗教、休閒、八字、陽宅、食物治療等等方便，達到自覺、包容、自利、利他的祥和社會。

緣起：鑑於現代人在物質與精神，難於平衡，因而對自己無法自肯、自信、内心動盪不安，只能在感情上尋找訴求，無法在理念上提升，終至造成沒有彈性的

歡迎十方人士利用我們場地、電話，做最好的諮詢協商；增進人生平衡。

事不近痴，必非真愛。就因為愛得痴心，才會偏心：也因為偏心，才會唯恐瞭解不够深。「樹有靈氣」，你相信嗎？這倒不是偏心之論，凡生機舒暢者皆有靈氣，而能看得出來的人，若非來自田間，多半也已年長，於是我發覺樹竟然成為良心的表徵，沒有良心不一定是壞人，但在人懂得自問够不够資格作上帝之前，其實已經作了無數次的魔鬼而不自知，無心永遠不算“罪”，連法律對無心之過都特別寬容，我只可憐那些永遠在等人長大的樹！

