

持之以恆

(4.29.2023)

www.ioles.org

天體大宇宙... 星體萬象在四大基本力的相互作用下遵循軌道圍繞太陽高速公轉、自轉... 恆動若靜，運動中的大平衡。

人體小宇宙... 體內五臟六腑、筋骨血脈、心腦中樞、鼻息念力關連緊系流動循環交互共映出天人合一之生命力。

在自然界的微妙建構運作下，無論是天體或是人體，依然遵循著成住壞空的自然法則，因此，身體強盛時不要過度消耗，未衰弱前就要開始注重適當調養，(預防勝於治療)，既須養身更須養心... 放輕鬆，坐好，雙手打開，放在大腿，手心向上，眼睛張開，鼻子吸氣，嘴巴吐氣，鼻子吸氣，嘴巴吐氣，鼻子再吸氣，嘴巴吐氣，眼睛閉上，細聽鼻息，開始把念守在'第六'專注點，配合呼吸... 引用靜坐通穴，以念力將宇宙原能順暢體內磁流，在行禪的運程中淨化腦波使身心協和一致... 調身：疏導滲化血氣經脈，使精神充沛身體健壯。調心：檢驗、實驗、體驗內在微妙潛能，使漸然了悟。

念力功法易學易練，且看君能否持之以恆。

在此憑借鄭板橋的頑強勵志詩以作共勉...

竹石

咬定青山不放鬆，立根原在破巖中

千磨萬擊還堅勁，任爾東西南北風



Ms. Esther (荷葉子) 隨緣筆記

www.ioles.org