

【十年修炼经验总结】容貌年轻，精力旺，不失眠，不易生病

楼主：守一哥 字数：25514 字 帖子分类：未知学院 发表时间：2020-05-01 06:46:18

在天涯也分享了很多的帖子了，觉得是时候，把修炼的东西系统整理一下，分享给大家。我主要跟着师父，练习太极拳，和一些道家内功。自己也会琢磨一些古代道家典籍，也挖掘出不少古代的道家修炼方法。其实上古时期，道家的修炼，更多是怎样神意内敛，抱元守一的方法，和现在的所谓气功，是不一样的。气功练出来的，顶多是浮阳之气，修炼到了高层次，应该是走先天的路子。

师门的一些方法，可以让人回归先天状态，补充先天元气元神，这也是通过修炼，可以让人变得更加健康的基础。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

【修炼效果】

我修习时间仅仅十年，现在也会体会到一些现象

1、周身温暖：所谓周身温暖，就是冬天，夏天，身体都始终保持在温暖的程度上，据我推测，这是人体肾阳和肾阴饱满的体现，身体的肾阳和肾阴，是决定人体温度控制。经过长期修炼，你冬天会比常人不怕冷，夏天比常人不怕热。就好比我师父，修炼了 40 年，一年到头，都穿着太极长衫。夏天到了三伏也不脱，这就是道家所谓的“内华”

2、精力旺盛，变聪明：一天到晚，精力都是非常旺盛的，同时也有“慧”的产生，所谓定能生慧，就比如，脑中时常会有灵光一现，对于很多事情，瞬间就明白个大概。个人感觉，类似是直觉之类的东西。类似头脑的深度思维。

3、容貌年轻：我现在 30 左右，但看我的人，都说我面貌如同 20，这可能也和我专门钻研驻颜之法有关系。驻颜有道，一定是内外兼修的，既要有能量储存，在外又要搭配一定的动作，此外有运动最好。后来我觉得麻烦，索性就总结出了一套专门形成驻颜习惯的法门，好处就是，利用洗脸、护肤、睡觉时顺便练习。

4、内心安定：定力得到极大的提升，长期修炼，你的内心沉稳安定。别人很难对你造成打击或者影响，同时遇到事情，沉着应对，不会慌神。感觉这个，对职场很有效，以前刚到职场的时候，也有这样的感觉，做事毛毛躁躁，就感觉人家问你什么东西，你就慌神了，而且做事沉不住气，所以容易受到别人的影响。但现在别人和我一交流，我的心事始终沉稳安定的，即使别人再怎样恫吓，遇到很多压力，我自内心不动，抗压能力也提升了。

5、肾元提升，心脏健康：道家很多方法，都是以养肾为主，心与肾密不可分，以前过度劳累的时候，会有心慌气短的问题，但后来境界提升，尤其是师父传授了先天睡功后，心慌就没有了，而且男性的机能也有提升，这个不可说，反正是提升了，很明显。而且根据我的研究推测，和向师父考证，女性的一些妇科问题，也能得到改善。

首先记住一个概念，修炼的基础要求，就是追求身体的健康，连健康都不能保证，那谈什么其他神通，都是扯淡！

下面，也会分享一些修炼的方法，师门的特点，就是不易出偏，大家可以放心修炼。

【平常功】

功夫有桩法，打坐，卧法，步法，拳法，驻颜法几大类方法，讲求的就是在日常生活中练功，顺手而为。这样的好处，就是把修炼，融入日常生活当中，我们现在，每天都很忙，所以我们的身体，生活，就出现了很多的问题。

有人把人生的圆满，归结为十二个字，这十二个字是什么呢？健康，生存，平安，快乐，成功，幸福。通过平常功，我们可以让我们，无限的接近这十二个字。

首先说，健康，生存，平安

这三个词，是基础，是保底的，因为他们有一个特点，你拥有他们的时候，你不觉得什么。当你失去他们的时候，你才会意识到他们的重要性。

健康，很多长辈，都会告诫我们，没有什么比生命更重要，很多年轻人，年轻时用命赚钱，年老时拿钱买命。通过合理的修炼，让身体更加健康，保护好生命的根本，我们才有余力，去追求其他的东西。

师父年轻时，也是当兵的，是军营里的教员。原本仕途无量，后来，因为一次拉练，他的脊椎严重受伤，现在他还有二级伤残证书。那次受伤，可以说是他命里的一个坎，走路困难，出虚汗，晚上失眠，他后来和我们说，他担心自己活不过40岁。所以，为了保命，也是有一些机缘巧合，他接触了道家修炼，一练就是四十年。现在他年龄66，除了背有点驼，有当年脊椎摔断的影子外，他行走如飞，每天还下地干活，力气也很大，搬重东西气都不喘，去医院查体，身体好得很，这个年龄大部分人吃降压药吧，他也不吃，也没有高血压等问题。

生存，平安：这两个词，对于我们，可能很正常，因为我们处于安逸的时代。可中东地区，依然每天有战火，有人死亡。这两个词汇，对他们来说，是一种奢望。我们能做的，一个是珍惜我们现在的生活，同时学习一些防身机能，也会在突发危险的时候，有自保的能力。师父常说，学习太极，不是主动去打别人的，但到了有危险的时候，你可以自保。比如，太极遇到擒拿，可以破掉擒拿。因为擒拿，是关节之间互相卡主，而太极，则是顺着别人的劲力，你擒拿我，我顺着你，让你自己失去平衡。

师父后来说，有一次吃饭，他是干休所的嘛。有一个武警，知道师父是练太极的，

想和他练练，师父说那就练练吧。然后武警来了一个擒拿，估计劲很大，因为后来师父顺着他的劲，一下就甩到那个武警的下巴上了，师父打人，有时候会用甩鞭劲。反正据说打得挺重。师父后来和那个人道歉，说我没想打你，主要是顺着你的劲就打到了。

题外插一句，师门是练杨式太极的老拳，也是偏向道家，道德经说，柔弱者，生之徒。坚强者，死之徒。老人行将就木，就好像朽木一样，婴儿周身柔软，就如同刚出生的嫩芽一般。所以，师门讲求周身松软，大松大柔，一方面可以养生，另一方面，打出的劲，如同水，如同甩鞭子一样。

事业，快乐，幸福

生活，需要有金钱，我们都需要奉养父母，养育儿女。所以事业成功，对人追求幸福的生活有帮助。但一些人往往是，有事业，没有快乐和幸福。或者有幸福快乐，没有事业。修炼平常功，既可以让我们身体健康，也可以提升我们的精力和定力。而且这一切，都是在我们不知不觉中获得的，当我们的精力和定力提升，我们就可以更好的去拼搏事业，获得更大的成功。

当我们常去悟道修炼，我们会对生活中的很多事，产生不一样的看法。可以看清一件事的本质，这就会让我们更清楚，我们手里有什么，我们应当去追求什么。一些人有钱了，就去养二奶，包小三，享受了暂时的快乐，最终却落得家破人亡的下场。而修道本身，就可以产生快乐，人的心境会变化。长期精满气足，人会精满而不思淫，追求阴阳和谐之道。夫妻之间，更加和谐，两个人也比较年轻，懂得如何教育启发子女，子女也会更加聪明和健康。这是遵循自然之道。

我现在，每天怎样修炼呢？

晚上吃完饭，一定要练习几遍太极拳。这可以锻炼筋骨，让人周身柔软，筋骨强壮，即使年老，走路也不成问题。而且可以养内气。因为我现在，太极拳悟出了内劲，所以可以在练拳时，同时采气，熬炼筋骨，周身柔软。遍体气流行。

晚上和中午，练习先天睡功，这个是修炼的大头，主要的能量采集和提升，都源于此。每天8小时修炼，采集炼化能量，熬炼身体。所以可以精力旺盛，容貌年轻，五脏健康。而且根据我教授学员的经验，这先天睡功，也可以改善失眠，和心慌气短问题。

我这个人，还是比较注重自己的容貌，毕竟有机会，谁不想容貌年轻呢？所以每天洗脸，护肤，睡觉时，都会顺便练习驻颜法，在晚上消食的时候，也会有相应的方法，改善身形。

系统说一下，大家从入门，到修炼，是怎样的一个过程吧

- 1、周身柔软，大松大柔
- 2、产生气感，周身通畅
- 3、站桩，养气血精神，打基础
- 4、以太极和内劲熬炼筋骨，周身通气血
- 5、睡功采气，炼精化气
- 6、驻颜法驻颜

前两条，是基础，那如何可以做到周身柔软呢？师门是用太极的方法，杨式太极，尤其是老拳（师门练的是老六路），在太极拳的不断练习过程中，人就如同是一块面团，经过不断的揉搓，面团越来越柔，柔中出现韧性。道家推崇水，认为上善若水，而太极拳练到最后，就是把自己练成如同水一般，水可至柔，如同蜿蜒溪流，也可至刚，如同大江大河。但其前提，你先要明白如何至柔，然后从这至柔之中，悟出如何至刚的道理。所谓，拳打千遍，其义自见。招熟而渐悟懂劲，懂劲而阶及神明。太极拳的架子，为何要松练，慢练？就是为了，以意气带动骨

肉，人放松的时候，气脉自通，气血可以加强运行。在不断的练习过程中，身体可以越来越松柔，周身的气脉也会越来越通畅，最后可以气达四梢，也就是，手指尖，脚趾尖都会感到血液的流动。

上面是让身体松柔的方法，关键，还是依靠太极拳的不断练习，得到放松。长期练习太极拳，会对心脏有养护作用，同时身体的骨骼，也会越来越结实，因为道家认为，气是可以养筋膜骨骼的，太极拳最终的效果，就是要化掉人的肌肉，润养人的骨骼，让人的皮肉松软，骨骼坚实。因为，人如果到老了，一身的肌肉，反而是负担，我们很少见过，老人会在健身房的，因为，汗是心之液，人如果到了中年，就不适合出大汗，长期过量锻炼，会加重人心脏的负担。所以，人应当适当锻炼，如果到老了，让自己越来越坚硬，就会有心脑血管的风险。而应该从养内，松柔上下功夫。

通透，和周身柔软的道理差不多。人如果想提升寿命，就要学会，如何从天地之间，获取能量，补充自身。所以，人首先要学会入静，然后身体放松，在这个基础上，人的气脉可以自然通畅，然后人在采气的时候，气就会对人体产生反应。这里，我们还要明白一个概念，那就是，什么是气。气，不是我们通常理解的空气，而可以理解成能量。世间万物，都有各自的能量。天地间，有雷电的能量。食物，有食物的能量，称为谷水精微之气。人从食物和水中获取能量，所以人才能够存活。否则，人如果只是吃下食物，排泄食物，而不从中获取能量，那人与行尸走肉，有何分别？天地万物，都要依靠能量来存活，花草要依靠太阳的能量存活，地下的一些细菌，甚至可以通过热能来存活。

天地万物，都有其各自的能量，甚至书本，文字，都有各自的能量。我们经常会在风水里听到，死气，煞气，病气。这都是一些负面的能量。为何，佛家，道家，可以降服妖魔？这是因为，在长期的信仰中，正能量被收集到了这些地方。所以，为什么我们在寺庙里，听到佛经的吟唱，会有安心的感觉，就是因为里面包含了

正面能量。所以，人如果学会采集正面能量，可以让人身体变好，心情变好。人如果采集生生不息的能量，比如春天草木发荣滋长，我们去采这一分生机，就可以让我们的身体变好。能量的好，与坏，在于人心。很多事物，都有两面性，要学会想正面的事情，就可以采集正面的能量。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

【基础修炼法】

这是一种基础的采气法，其关键，在于练气不存气，练意不存意。这也是基础的采气修炼方法。这个，是从百汇到脚底，从脚底排出的方法，关键在于，利用能量，畅通五脏六腑，贯通上下。

在练习过程中，产生的冷，酸，麻，涨的感觉，都是灵气在刺激身体细胞，神经的一些反应。

- 1、双脚站立，与肩同宽
- 2、两手自然下垂
- 3、两手伸展，想象手不断延长，向地里钻
- 4、从地里，聚拢大地的地气
- 5、双手不断举高，感觉手从地里出来，带着地气，双手无限延长，在天空中聚拢清气，与地气混合
- 6、双手举到头顶，汇合，灵气逐渐聚拢
- 7、将灵气从头顶百汇灌注，流经五脏六腑，最后顺着双腿，流到脚底，流回大地。期间，不存气，而是感受灵气流经，如同水流经土壤，滋润冲刷五脏六腑，而不停留。直到从脚底流出。
- 8、从脚底流出后结束，可以重新重复这个过程

这个，其实只是基础采气方法的一种，好处就是，在修炼中没有风险。而这种方

法，也有其他的变化方法，甚至有一些方法，运用合理，可以降低饥饿感，也就是所谓的辟谷。

采气的目的是什么？一个是让身体通透，之前说过，周身放松，身体的气脉就会自然通畅。

然后，明白灵气是可以自然落下的，不必刻意搬运。

最后，就是明白，身体与气，没有阻碍关系，周身放空就好。

具体的修炼帖子，可以参考这个

http://bbs.tianya.cn/post-105-567965-1.shtml#6_7187688_782720

这三点，是采气的基础。学会了如何采气，就可以学习采什么气，怎样用灵气去炼化骨骼，让骨骼坚实。如何用灵气，滋润五脏，让五脏年轻。如何炼化能量，时期成为更加高级的能量。

采气的最终目的，就是让天地间的能量，成为自身的一部分，甚至到了高的境界，走路，跑步，都可以采气化为己用。太极拳的内劲就是如此，一招一式，走路跑步，都可以运用天地灵气，滋润身体。

晚上睡眠，无时无刻都在采集灵气化为己用，正是因为将采气，变成日常的行为习惯，因此，才会有所成就，驻颜年轻，精力旺盛，骨骼坚实。

【谈辟谷】

顺便谈谈辟谷吧，其实我和我师父，反而不那么痴迷辟谷。师父原来认识一个同修，两个人有认识。有一次，那个同修组织了一个辟谷的学习班，差不多一个月左右。然后一个月以后，那个同修回家了，师父去看他，一进门就闻到一股味道，估计和你进了卤煮店差不多的味。师父皱皱鼻子闻到，这是啥味啊？那个同修回答，猪肚。他熬了一大锅的猪肚来解馋。

其实，古代在骗术里，也有辟谷的方法，说在骗术大全里，有一个和尚到了一个大善人的门口，然后要 100 两银子，那个家里人不给。然后那个和尚就在他家门口打坐，连续十天，不吃不喝，天上下着鹅毛大雪。家人都说，这个和尚是神仙，为什么善人平时乐善好施，但到了这个时候，却不给了？那个善人也不解释，就是不给钱。后来，那个善人出门，到了耳边，和那个和尚说了几句悄悄话，说“我早就看出你的门道了，你手上拿的佛珠，是人参，茯苓等做出来的，每次你肚子饥饿的时候，你就偷偷吃一颗，这两天，你手上的佛珠是越来越少”后来，那个和尚看到自己的伎俩被拆穿了，也就走了。

这里不是说，没有辟谷，或者辟谷是假的，只是人们不知道辟谷的奥秘而已，其实辟谷的道理，和吃饭的道理类似，人吃饭，是为了从食物中获取能量。而人如果学会从天地间获取能量，补充自身的时候，人就可以减少吃饭的量，所谓“气满不思食”，其实师父平时吃得挺少的，但我作为徒弟，也在一直劝他，让他多吃一些，毕竟太多，人就算从天地间获得能量，有了气，但是气是要以“精”为载体的，一些必要的营养，是一定要补充的。

师父的一个女学员，属于什么都练的那种，有一次去印度，跟着一个所谓的瑜伽上师，学习瑜伽道理。他们提倡，只吃素，不吃鱼肉蛋，那个女学员，有心慌气短的问题，然后回来，连说自己的心慌气短，靠吃素好了。但我和师父看她，面色蜡黄，劝她要去吃鱼肉蛋，但她始终听不进去，还说，“我现在就是有点贫血，其他的都好了，晚上也能睡觉了”。其实连我都能知道，大概是怎么回事。

因为通常，男子耗精，女子耗血。女子每月失血，又加上，女子的性格多喜爱思

考，多思多虑，所以很多女子的心液是在耗损的，所谓水火平衡。这女子一旦心液不足，就容易引发心火燥热，所以心脏容易出问题。为什么，很多女性，到了40以后，就容易出现，心慌，气短，失眠等问题，因为失眠也是属于心火不能和肾水交合。

吃素的方法，看起来像解决了问题，但是怎样解决的呢？其实，就好像，你用柴火烧水，锅里的水烧干了，这就是心液不足，心火燥热，吃素就好比，我不想着加水进锅里，阴阳调和，而是我把火里的柴火抽出来，让火变小，这样人重新达到心肾相交。听着没毛病吧，但这个就有一个巨大的缺陷，这柴火，也就是心火，是人体的能量之源，身体的运作，都是靠着这股能量，把这股能量减弱，看似水火平衡了，但身体的能量却不足了，长期就容易产生，贫血，嗜睡，没精神，甚至五脏萎缩的情况。

但劝她是劝不动的，师父常说，女子练功夫，修得快，出偏也快，容易入迷，一旦入迷，就很难纠正回来。

其实这种方法，很好解决。去医院看中医的话，中医通常会给她们开滋阴的药，比如麦冬，山药，牡蛎等，滋阴补气养元等等。不过，这样有一个缺点，就是这水火的能量，要不断的调整，达到平衡，才能降下去。这也是为什么有些人吃了中药，长期不好的原因，就是这水火没有完全平衡。

而如果让我调的话，我就会让她们练习先天睡功，因为这先天睡功，就是要把心火主动降下去，与肾水相交，肾水，为水中有火，心火，为火中带水，二者相生相济，二者长期相交，自然可以互相壮大，水火平衡。通常，我遇到失眠的学员，都是让他们练习先天睡功，记得有一个学员，原来是重度失眠的，用先天睡功，练了有七八天，就回复我说，基本能睡着了，只是有反复，过了差不多一个月，和我说，现在睡眠已经很好了。

【谈先天睡功】

说说先天睡功吧，师父当初传给了我睡功的最基础版本，然后我又根据师门内功的特点，以及张三丰，陈抟，吕洞宾的典籍，进行了考证，在原先睡功的基础上，进行了优化。其效果，更接近古睡功的效果（不是师父心大，而是师门的内功，本身就不容易出偏，而且我又是师门里喜欢鼓捣内功的，而且我修行过一段时间后，会和师父的效果进行比较，也会和师父探讨其原理，最终进行修正）

陈抟的睡功心法，有这样几句

龙归元海，阳潜于阴。

人曰蛰龙，我却蛰心。

默藏其用，息之深深。

白云高卧，世无知音。

其实，陈抟老祖，当年就已经开始总结出睡功的奥妙之所在了，尽管他只是把一些关键的东西说出来，但其实如果有比较深厚的修道理论，又懂得医理的话，是可以从中看出大概的。

其中的龙，古代也有说“心猿”“心火”一类，因为龙性飞腾，在身体中游移不定，就好像，人的心跳，会经常在身体各处跳动一个道理。常人可能仅仅理解这一层含义，但其中还隐藏着更多的道理，最终归于大道，天地的层次。也包含了，其火候，时辰等方面的奥秘。

里面的息之深深，其实就是说，长期练习，人的呼吸会越来越缓慢悠长。这个在我练习睡功的一段时间后，就自然显现出来。而且，这完全不是憋气，而是自然产生的效果。师父的气息，也是非常缓慢悠长的，所以我估计，人如果修炼到了一定境界，气息缓慢悠长，应该是一个普遍的现象，身体中的某个玄而又玄的位置打开了，开始产生先天元气，所以人对氧气的需求量会减少。

白云高卧，其实是说，修炼到一定程度，会有浮起来的感觉。我没那个感觉，也

可能我早就习以为常了吧，但一些修炼先天睡功的学员，会反映，说练着练着会有飘起来的感觉。后来才明白，原来是白云高卧的意思。

先天睡功练到一定程度，可以“肘后飞金精”，能量储存在脊椎骨里，逐渐刺激大脑，此时，人的后背会发热，这是因为，能量在督脉自动积累满，而产生的“督脉自通”的现象。这里其实要说一句，很多周天导引的方法，也会感觉，有一股热气，顺着任督二脉转呀转，但你要明白其中的道理。如果把经脉比作一个水渠，那气就是水。所谓的周天导引转河车，仅仅就是，把水积累起来，疏通水渠的方法，但其实，人只要身体放松，督脉就是自然畅通的。何必刻意去导引呢？更何况，导引的勤了，气是损失的，而不是补充的，就好像，把所剩不多的水，来回的疏通水渠，水量不变，反而可能越来越少，水少了，督脉就会更加狭窄，恶性循环。所谓督脉自通，就好像，水渠里的水越来越多，督脉就自然被拓宽了，何必刻意疏通呢？督脉通了，任脉就自然通畅，这督脉与任脉的运行，就像水汽顺着山脉到达山顶，在山顶冷却，化为甘霖滋润大地的感觉。人在督脉通的时候，会有感觉。但在头顶会逐渐冷却，化为甘霖顺着任脉流经而下。督脉如同一条主河道，所以很多人在督脉自通的时候，会感觉督脉发热。但用这个方法，通任脉就不可能，任脉如同无数的小支流。甚至你的舌尖，面部，五脏，都有无数细小的支脉。所以，在任脉通的时候，没有什么很大的感觉，但你会感觉，舌尖经常涌出发甜的津液，同时你的容貌气色也会更好，这口水叫做长生酒，是里面包含着更多的营养物质，把这个唾液吞下去，可以进一步滋润五脏。所以，吕祖的百字碑说道“自饮长生酒，逍遥谁得知”

修炼，不是说，只练精，只练气，只练神的。而应该是三者皆养，最终，三者合一的。也就是所谓的，元精，元气，元神，三元合一。

【谈出阳神】

不论练习太极拳，或者桩功，或者睡功，到最后，都要达到三者融为一体，互不可分。有人可能会说，不是有出阳神吗？可你知道，即使是吕祖，也提倡，性不离命，命不离性，性命双修。而且也提到过，至高的境界，是肉身与精神合为一

体。聚则成形，散则成气。试想一下，你平时是不是，必须神意内敛，精力才能更旺盛？你整天把神意外放，是不是会精神萎靡不振？这就好像小鸡出壳一样，小鸡还没有长成，就着急出壳，就算勉强出了壳，也只是一个弱小不堪的生命而已。就好比，很多人练所谓的出阳神，但其实到最后出的，也仅仅是阴神，魂魄而已。与其如此，倒不如返本归元，着重于养神，神意内敛，抱元守一之法。有时候，人太贪，求得太多，反而是丢。

因为出阳神的理论，我不能确定，精神离开了肉体，也能独立存在，甚至可以壮大自身，反而目前的经验，神意长期外放，是会伤神耗命的，所以我不会冒险，对出阳神这块，也不考虑尝试，我也劝好奇宝宝们，不要尝试这一块，因为这是会损你的神的。而且根据老子、吕祖、张三丰、陈抟等前辈的理论看来，修炼可以着重于精、气、神这三者的合一，融为一体。如果可以修到，身与神合，与道相合，就自然可以与天地合一，聚则成形，散则成气。身体，即是阳神，阳神，即是肉身。即使没有修成最终的境界，当你最后自然老死后，一切自然水落石出。也或许，当我境界到了另一个高度的时候，我可以触摸到什么道理吧。但现在，我遵循的理念是，境界不到，自己不懂，不必强猜强练。境界到了，一切就自然成了。

【谈驻颜法】

说一说，如何驻颜吧，其实你要明白驻颜，就要先明白驻颜的原理，你懂了这个，你也就明白，为什么有些人，可以通过人的容貌，来看一个人的健康状况，甚至看出一个人的行为习惯了。

人的身体，有五脏，有血管筋膜，和皮肤，皮肤是身体的屏障，依靠各种微循环，来为皮肤补充能量，而五脏则负责运化，将食物，水转化为相关的营养和能量，来通过微循环，滋养皮肤。所以，如果人体出现了各种问题，比如五脏不调和，或者人的情绪受到影响，或者有什么不好的习惯（比如过度手淫，这些问题，就会通过容貌气色显现出来）

经常手淫的人，容貌枯萎，眼神萎靡不振，通常也会在长期吸毒，或者经常熬夜

的人脸上看到。如果一个人，面色长期潮红，或者发紫，可能就是这个人的心脏出现问题，从而影响到一个人的血液循环，从而影响到一个人的气色。而一个人面色发白，有可能是有寒气，例如肺寒，或者肾阳虚。如果发黑，可能和这个人的肝脏有关，经常听到有人说，印堂发黑，其实就是说，因为身体产生了一些重大疾病，导致身体的气血运行，能量流动受到影响，从而导致其容貌，精神面貌受到影响。关于望气相面一块，我也仅仅懂得皮毛而已，所以也就不班门弄斧，仅仅讲述其合理性和其中的道理。关键，是讲驻颜之道。

从上面的论述，可以得出一个道理，那就是，只要五脏调和，周身的微循环不出问题，同时在外保养皮肤的话，就可以让容貌保持长久年轻。驻颜，是一个系统的事情，我们经常会听到，一些人用了天价的化妆品，却没有好的效果，为何？因为有些人，内在有问题，比如内循环不顺畅，或者五脏不调和，尤其是男人和女人的肾元这块。对男人，是生殖系统，女人则是子宫卵巢，如果能量不足，就容易产生问题。男子的衰老，在长期耗损精气。女子的衰老，则在于生儿育女后，不明白如何补充回来。其实，饮食只是一方面，更要内养。既要学会积精累气，又要学会如何加强补充。

对女子而言，有所谓的坤道功夫，是专门驻颜的。我也曾经研究过坤道的功夫，虽然身为男子，无法修习验证，但却可以通过其原理，根据睡功的功效，从而推演出来。坤道功夫的关键在于，如何利用月华。主要是采集月华，储存并加以利用，来达到滋润皮肤的效果。长期练习，因为你有一块“电池”所以，可以保持长久驻颜。其实在睡功中，也有利用月华的方法，月华本身，是一种对身体很好的能量，其代表宁静、安宁、温暖，我们经常听到，说有狐狸，黄鼠狼等生灵，采集月华成精，或者僵尸采月华的故事，所以我们会认为月华是不好的能量，但事实上，每种能量，有其正面的能量，也有负面的能量。我们只要想到其正面的方面，我们就可以采集其正面的能量。月华，其特点，中正平和，适于万物生灵。不仅是女性适合月华，男性也同样适合月华。只要以睡功打基础，采集月华，再辅助太极拳，周身通畅，加强身体的微循环，辅助食疗，护肤等效果，搭配外功辅助能量的导引，效果反而会优于坤道心法，而且男女皆适合。而且更加方便，

因为坤道驻颜法，要一直去练，但睡功，却可以在睡觉时，顺便练习，每晚8小时，而且此时正好是身体修复皮肤的时辰。所谓，天时，地利，人和，三者皆占。所以可以达到更好的效果。

同样，营养和适当的运动，同样必不可少，多喝水也非常重要。这有利于身体对营养的吸收，转化，利用。加强营养输送到身体的皮肤部位，以及脂肪转化为营养。所以，一些人健身，可以有效缓解衰老，就是因为加强了能量的转化和疏松。但如果长期不养内，只是通过锻炼，却会耗损身体的能量，因为运动本身是转化和耗损的，例如老人可以有适当运动的运动，来促进血液循环，但太过量的运动，反而会削弱身体，加强心脏砰砰负担。甚至有些人过度劳累，会有猝死的风险。

【谈壮阳强肾】

男人提升精子活力，强壮腰肾。

男人耗精，女子耗血，此为天之道。男子有时候，会有很不好的习惯，也就是打飞机。这个是很多年轻人都有的，但长期如果精气耗损，不仅对人的身体有害，对于修炼的人而言，更是大忌。很多桩法，都要求在精气积累饱满的情况下，才能炼精化气，炼气化神。举个例子，浑圆桩这种桩法，尤其忌讳在房事以后练习，通常房事前四个时辰，不能练习这个方法。因为浑圆桩，在练习时，会将精液转化为肾元，而此时泄精，则会加重肾元的流失。但如果可以保持阳精不泄，长期练习则可以强壮腰肾，补充肾元的。

一些男同胞，因为年轻时管不住自己的手，导致肾精大量流失，到了中年，又过度操劳，所以会导致精子活力差。精子是通过人体的肾元，结合营养物质化生出来的。如果年轻时，肾精耗损过度，那肾元就不足，所谓肾元，就是生殖系统区域的能量，这里的能量不足，人的精子活力就比较差。所以对于一些年轻人，个人建议，飞机能戒就戒掉，这样也会对你们的智力有帮助。

知道其原因，治疗调理，就有方法。浑圆桩，太极拳，都是在练习中养护肾元的，

而先天睡功，则可以加大肾元恢复，让身体机能提升。因此，只要少房事，积精累气，同时配合先天睡功，太极拳，浑圆桩，就可以加强身体的恢复。浊精产生后，又被身体重新吸收利用，可以逐渐加强男性系统的能量恢复，只要能量恢复到一定程度，精子活力，自然可以提升。如果，可以配合山药，枸杞，牡蛎等食物，则可以事半功倍。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

大家有问题，欢迎留言讨论，另外，下面是我可以系统教师的一些课程，也有交流群，可以免费加群，想加群的，欢迎留言

1、【先天睡功】

以睡眠练功，采集能量，炼化能量。

效果：【提升机体活力，精力旺盛，变聪明】【改善失眠】【改善身体机能】长期练习，精力旺盛，头脑灵活，呼吸缓慢悠长。

2、【驻颜法】

容貌长久年轻，皮肤如玉，改善深纹，皱纹。长期练习，可以缓解衰老速度，容貌长期年轻。

3、【太极拳】

长期练习，周身柔软，且有一定防身效果。对于颈椎问题，有很好的调理作用

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

客气了，我并不是什么大师，我的师父修炼了 40 年，我仅仅修炼了接近十年时间。而且只是身体更加健康，呼吸缓慢悠长，容貌也不显老而已。

我师父，可是从一个接近残废的人，练回了健康人，而且六十多岁，身体没有病痛，也不吃什么降压药，他才是真正的了不起。

也正是因为如此，所以我才明白，师门的修炼路子是正确的方法。

张至顺道长也谈过，修炼首先就是要变得健康，不生病。然后再说其它的东西。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

自己顶自己一下，哈哈

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

人的普通睡眠，接近婴儿的状态，但人会不断的思考，昏昏沉沉，所以恢复有限。

但先天睡功，对于失眠的人来说，首先可以让他们的心定下来，杂念逐渐消除。进入似睡非睡，似醒非醒的状态，这种状态，就接近先天境界。所以，人的呼吸，会越来越缓慢，悠长。

然后会在练习过程中，不断调整自己的水火，让二者达到平衡，这就逐渐可以改善睡眠。从定境，到达睡境。

所以初步练习，可以精力旺盛，头脑灵活。呼吸逐渐缓慢悠长。

随着精力的提升，则需要调整火候，中和能量，初期练习，从无练到有，高级阶段，则是从有练到无。但这个无，并非没有，只是进入阴阳平衡，中正平和的状态。

需要学会储存能量，否则炼出的能量就会被耗散掉。

最终的阶段，则是要元精，元神，元气，三者合而为一，性不离命，命不离性。这样，可以周身神满气足，不生疾病，身体达到最佳的状态。

睡功的练习，需要动功作为辅助，因此，白天可以以太极拳，加强身体的锻炼，筋骨的熬炼。晚上，则是用睡功来提升自身的能量。

长期练习，可以让自身达到一种和谐的状态，例如，不生疾病，身体健康，精力

旺盛，容貌年轻，这些都是身体的自我调整，自我恢复达到一定高度，才会出现的。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

自己顶一下，哈哈

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

自己顶一下

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

其实，每个人合理的修炼，是可以起到辅助治疗的效果。修炼的作用，是帮助人体加强自我调理的作用，和用药不冲突，反而可以提升治疗效果。

大家有问题，欢迎问我，也可以给你一些合理的建议。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

其实，很多人问，修炼对身体好吗？修炼后是不是就不用吃药了？

我会说，看情况。

修炼的原理是什么，提升身体的机能，比如提升五脏的自我修复，加强身体的能量等。身体有自愈能力，一些小的问题，都可以自我修复。

如果保持一个好的生活习惯，让身体保持一个好的状态，自然就可以避免一些疾病的发生。

但，很多人年轻时，耗损身体，不注意身体，等到了身体出现大问题的时候，才想到养生，这样恢复起来，就会比较麻烦。

合理的修炼养生，是可以辅助身体的恢复的，更重要的是，要遵循医嘱，按时吃药。

修炼，是让你自身机体变强，这样如果说做手术，可以加强复原。如果说吃药，

也可以提升药效。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

修炼，其实也是要分析原理的，通常，我都是会分析一些修炼方法的原理，如果合理，我能够理解，我才会修炼。

比如，吸气到肚子里面，所谓的“气聚丹田”，这个其实是对“气沉丹田”的一种错误理解。并非把空气，沉到肚子里。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

什么叫气沉丹田呢？我可以留下这个问题，让大家来回答一下，看看有多少朋友，理解是错误的。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

大家来猜一猜，什么叫做气沉丹田？留一个小问题给大家

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

人如果精满气足，并且开始产生先天元气，是会有几个现象的，大家可以自己看一看有没有这些现象。这是我自己的体会和我师傅的一些见闻而总结的一些现象，可能每个人也有所不同。

另外提醒一下大家，我所说的这些只是境界到了一定情况以后自然产生的现象，就好像时机到了以后自然开花结果，大家就按部就班的去修就可以，而不要去在意这些现象。只是知道这些现象，大家心里明白就好了。

1. 精力旺盛，头脑灵活，所谓精满不思淫，气满不思食，神满不思眠。当人体的能量旺盛以后，肾水充足，可以调和相火，人的欲望其实是很少的，达到不用则深藏谷内，一用一鸣惊人的效果。同时，人的精力，体力也是可以提升的。

2. 容貌变年轻，人体能量饱满以后，机体的整体运作是加强的，对于皮肤细胞的修复也可以加强，所以人会显得年轻，而且不易衰老。到了较高的境界，甚至是可以把衰老延缓 5~10 倍，40-50 岁的人长相如同 20-30 一样。60 以上，如同 40 岁左右。

3.呼吸平缓悠长，似有若无，这个是自然产生的。就感觉呼吸是自然变慢的，而不是去刻意的憋气。到一定境界的人呼吸是会自己变得缓慢悠长的。是人体能量饱满，而对于氧气的需求量自然减少的现象。

4.身体常年温暖，产生内华，身体四季如春。三伏穿长衣，三九衣服薄。人体达到一定状态，人的肾阳和肾阴，是比较饱满的，人对于温度调节比较强大，可以抵御一些寒冷。师父六十多的人了，以前一直是三伏穿太极服，三九穿的也比别人少。我前几年也产生了类似的现象，夏天也开始穿长衣，冬天也开始穿的少。一方面，是自然感觉不怕冷热，另一方面，也想借天时，来达到修炼的效果。

5.定力提升，人在一定境界后，产生定力，做事沉得住气，遇事沉着冷静应对，一方面心里很沉稳，另一方面大脑可以高速运转。个人认为，这个对工作，遇到突发事件很有帮助，可以提升人的处事能力，遇事最忌讳慌乱，不仅没用，还会扰乱自己的思维，造成错误结果。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

其实，人坐在凳子上，身体安稳，就是气沉丹田了。此时身体是放松的，而不必刻意丹田用力，更不必肚子吸气。你肚子里是大肠，小肠，你吸气后存在哪里？

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

人走在路上，人的心里放的事情越多，人肩膀上的担子越重。当这担子越来越重的时候，就会消磨人的能量。所以道家教人心里少放事，虚其心，实其腹

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

这里说说如何定心，因为这个对工作很重要。生活中，有些人一被人问到，结果就慌了神，大脑一片空白，什么都忘了，这时候人的心不定。心不定，神就不定，唯有定心，方能定神。长期练习打坐功夫，或者睡觉练习先天睡功，可定心，心定即神定。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

混元体正合先天

本来就是自自然然，越少越好，何必要给自己很多担子呢？

睡得好，吃得香，多活动，心里没心事，本身就有延年益寿的作用，舍本求末，求这个方法，那个方法，反而把本真的东西丢失了。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

人从出生以来，五脏六腑，奇经八脉本身就有各自的运行规律，这也称为神。人的身体放松了，自然可以让经脉自动运行。只是有可能有一些人年龄大了，或者说因为其他的原因导致经脉淤塞。或者五脏不调，能量缺失，所以只要让五脏六腑恢复他们原来的运行规律就可以了。这也是为什么松散透空百病不生的原因。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

人修行时，心要学会放空，什么都不想。

晚上睡觉也是这样，孙悟空，之所以叫“悟空”，就是因为孙悟空代表着人心，也就是心猿。

只有心空下来，不存心事，才能减少能量的耗损。

比如晚上睡觉时，心里存事太多，到最后反而让自己睡一晚上，精力不足。只有把心空下来，睡眠质量，才能得到提升。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

最近的一些事情，也让我有了一些新的感悟。其实人最重要的，就是健健康康开开心心的活着，人如果每天不高兴，压力大，就会让人身体产生各种问题。

所以，该吃饭吃饭，该运动运动，保持愉快的心情，心里少存一些事情，保持身体健康非常重要，人一旦透支自己的健康，可能想补救的时候，就来不及了。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

来说说神意内敛的方法

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

大家可能听说过，眼神的这个说法，那什么是眼神呢？

一个是眼，一个是神，眼里藏神。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

这么说不知道大家能否理解，不理解的话可以留言，然后我再说的详细一点。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

其实呢，神，大家可以这样体会。当你看着手机，你的眼睛盯着手机，但你可以注意到你的脚底，那你想想，你是用什么注意你的脚底呢？这个就是【神】

神意应内敛，那如何内敛呢？可以把神放在脚底，一开始可能神意是内含的，但逐渐就如同电灯的灯丝一样，逐渐往外散发出来，但这种外放，是先内敛，再外放的，是养神的。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

肾阴，是人的根源。修炼，也是要养人的根源的。如果你天生做一些伤阴的事情，那如何能养阴呢？

有几个事，大家最好自我检查一下，有没有这种坏习惯。

1. 过度纵 yu
2. 熬夜，失眠
3. 焦虑，生气，思虑过重

为什么有些女性朋友老得快呢？就是因为他们内在的肾阴伤了，比如长期操劳，压力大，长久这样，女性就成为了所谓的黄脸婆。

那有没有方法，可以改善这类问题呢？有些驻颜术，提倡静坐，静思，这是可以驻颜的，但一天就几十分钟的时间，所谓杯水车薪。

大家想一想，如果用睡眠时间，以睡，来行打坐的功夫，会如何呢？睡眠多少时间？打坐多少时间？

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

最近也在帮一些学员进行修行，其实修行一定要弄清楚目的。

人站无极桩，松松静静的养神，或者打太极拳，疏通气血。可为何我们是去求怎么呼吸？什么腹式呼吸，这样运气？那样运气？

你运到最后，你的身体是健康了吗？

还是练的胸闷气短？

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

记得前几年，遇到过一个学弟，就开始聊起来，他是练习过网上的一些功夫，貌似是练习意守眉心，结果练着练着就练出问题了，弄得自己 胸闷气短。后来找到了我，我让他学习师门的云手，尝试把气散掉，后来逐渐的也就改善了。

这里教给大家一个修炼的窍门，如果你在网上看到修炼方法，请你先自己理解了再练习，难受不要练习。如果你练着难受，比如胸闷啥的，有可能就出问题了，更何况没人指导，那风险是更大。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

感谢大家来看我的帖子，来的朋友都是缘分，大家一起来修炼，让身体变得更好，生活变得更好，才是正道

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

楼上有朋友问驻颜法，那我就大致说一下驻颜法的思路，也为大家的驻颜，有一个理论依据。

人的皮肤，就好像一道城墙，是身体抵御各种伤害的第一道防线。平时，我们涂抹化妆品，防晒霜的主要作用，就好像给城墙涂抹保护层一样，防止外界的风吹，日晒，雨淋，对城墙造成伤害，如果脸上长痘痘，我们则要及时消炎，防止痘痘造成感染，同时加强休息，帮助皮肤的愈合。

那涂抹所谓的可以驻颜的营养液，有多大效果呢？可以说微乎其微，因为皮肤的作用，是用来防御的，大多数的营养液难以吸收，如果要养皮肤，那就要从内部入手。

例如，加强五脏运化，提升身体对皮肤的供养，功能，加强运动，保持营养等，不仅能养出好皮肤，更能养出好气色。

我现在 31，但很多人看我只像 20 左右，我是如何驻颜呢？首先，我每天都会打太极拳，而且是以意气行拳那种，而且会有一定量的运动，这是提升身体的运化功能，疏通气血。其次，保证营养均衡非常重要，山药，枸杞，蔬菜，水果，芝麻酱，多喝水，对皮肤都有好处。

最重要的就是，我会辅助内功，来帮助皮肤的恢复，提升皮肤的气血。而且，这驻颜功夫，胜在日积月累，所以。我以内外两套功夫，结合太极拳，食疗来保证驻颜。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

在内，我以先天睡功为根基，这套功夫的好处，就是以睡练功，以功夫助睡。在睡眠时，加强身体恢复，让五脏年轻，五脏年轻，饱含能量，则外在气色就好，身体生机充足，就不易产生皱纹。更何况，睡眠是对皮肤最有好处的事情。有这套功夫，基本可以延缓衰老，同时让精力旺盛，抵抗力提升。

在外，辅助呼吸导引的方法，我是把这套方法，融入到日常洗脸，护肤当中，目的就是为了方便练习，这是最重要的，所有功夫，日积月累才有效果。通过这套外功，可以促进皮肤的保水，排毒，呼吸效果，同时能促进皮肤的气血供养，也有养睛明目的功效。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

这些年，也算经历过很多的事情，每个人其实都有他自己的缘分。

这些年比较幸运的一件事，就是掌握了师门的太极拳，所以尽管坐了好几年办公室，但基本腰椎，脊椎没出过啥毛病。不要小看太极拳，那个就好像菜虫子一样，让人的脊柱骨在不断的一点点催动，同时这脊椎骨之间，又有意气盘旋，来养护骨骼，所以反而让身体非常轻松。

当年，我上大学的时候，也练习过大学的太极拳，后来拜了师父，练习师父的太极拳，说实话，两个就是天地之别，差着十万八千里。

在群里，我也分享了一些太极拳的动作，也是给大家用来熬炼筋骨的，记得有几个小伙子，因为出偏来找到我，然后练习了一个云手，后来多年的胸闷的问题也就缓解了。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

人采气，首先要明白，何为气。就好像，小时候看到各种各样的道家典籍，说什么，把气团吞咽下去，说这样可以顶饿。

后来呢，看了南怀瑾老先生解道德经的一些东西，南怀瑾老先生说的很明白，所谓气，就是一种能量，比如，你看花的时候，可能有些人眼珠子都快掉出来了，那这样的话，他的神意，就看到花里去了。但假如，你能把花的生机，精神，看到你的眼神里，这就是对你有好处的。花朵，草木的生机，对他没用，但对你，反而是很有用的东西，有时候，甚至可以救命的。

师父说，五种树，对应人体的五脏，大体是啥，记不大清了，但隐约记得，梧桐树是对应心脏的，他还讲了一个故事，说有一个老人，有严重的心脏病，医生说他活不过一年，但是呢，那个老人后来不知道是不是有高人给他指点，反正后来就整天靠着一棵梧桐树睡觉，过了一年，老头啥事没有，反而身体越来越健康，去医院一检查，心脏病比原先好了很多，那棵梧桐树，却逐渐的死了。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

这个故事呢，大家看的时候，可以结合一下上面的采气法来看。我想表达的意思有几个，一个是，该用药用药，该修炼修炼，二者不冲突，反而可以互相辅助。

另一个呢，就是在我们采气的时候，要明白，所谓的气，不是物质，不是空气，而应该理解成一种思想，精神，或者能量。之所以，我们听有些人说，一些人修炼之后，头脑不清楚，整天说有这个大仙，那个大仙上他的身了，其实这更多还是一种癔病，也就是想了太多不好的东西，被这些不好的能量，影响了心智造成的。

对于这一类问题，我建议，可以用采气的方法，想着正向能量，通过正向能量，取代负向能量。

我这里呢，所谓的想，不是空想，不是让你凭空想着一个什么东西，不是让你做电视机，而是让你变成一面镜子，什么意思呢？比如当你看一朵花，一株草木，你的心里起了这个心思“这株花草，真的生机勃勃啊”那当你用念头，把这个生机勃勃的感觉，采到你的身体里来的话，你想想，是不是对你的身体有好处？

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

另外呢，就是采气法要不费劲。就好比，我为啥在上面的采气法上，要想着手延长，同时要想着山川草木或者日精月华呢？因为，这样可以更加具象你的思想，例如，如果我让你去空想什么天宫，美景，那你是不是想了一阵以后，脑袋疼？因为这东西，你潜意识里以为，这个不是真的，所以你需要花费很大的心思，来告诉自己，这个东西是真的，修炼一途，追求的是心越空，越不存事越好，心里思维越多，壮大的只是后天的识神，只有先天元神壮大，人的寿命才能得到延长，而我们思虑过重，只能让先天元神萎缩，后天识神壮大，这也是为什么，我不推崇大家，整天让自己这么转，那么转，因为心事是要越少越好的。

回归采气法，大家想想，我凭空想出来一个东西，是不是很费心思？但假如，我拿过来一个东西，这是不是就比较放松了？所以呢，咱们修炼，要从真实中求，也可以说介于实与虚之间。因为虽然这山川草木的生机，看不见，摸不着，但你能感受到，而且，你能通过手的感受，去让手延长，把这能量采过来，我们采气，切忌的就是，光用脑袋想。采气，应当是，结合身体，身体的感知，对一件事情

的感悟，多管齐下去做。说的虽然复杂，但想想，你拿一杯水来喝，费劲吗？找的，就是那一杯水来喝的这种安逸。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

今天讲讲我比较擅长的睡眠问题吧，因为现在发现很多朋友，睡眠是有问题的。

上面我说到，师父那里的一个女学员，说她晚上睡不着，心脏砰砰跳，然后她去印度，认识了一个所谓的上师，然后跟着上师，不吃鱼，肉，蛋，只吃素，最后睡眠好了，但却贫血了。

其实吧，人体的五脏，各自有各自的作用，古人观察到这些现象，就用五行来形容五脏。其中，心脏不断跳动，古人把心脏跳动的能量，比作火焰，也就是心火。

这心火，代表人的生命能量，每天晚上睡觉的时候，古人认为，心火就像太阳一样，会沉到海里，心火呢，则是会沉到人的肾水里，与肾水交合。古人叫做心肾相交。过去认为，这心肾相交是可以养人的心脉的，心可以养肾，肾可以养心。这也是为什么很多睡不好的人心脏会出问题。那个女学员，因为女人本来就容易出现心肾不交的问题，或者因为多思多虑啦，或者因为缺血都会引起这种问题。

这心肾相交就好像架了一口锅，锅下添柴，锅里加水一样。所谓水火相济，就像火煮水，这两者可以得到一个平衡。你如果水不足了，这火就会烧干锅，所以人的心火一旦降不下去，这人就会引发睡眠问题。但这女学员是怎么做的呢？她就相当于把下面的柴火给抽走了，让火给减小了。你火小是小了，可是你把柴火给抽走了。这心火是生命之源头，你没有这把火，你身体哪有能量去滋润你的五脏六腑呢？

贫血只是初期的状况，后期没有能量滋养五脏，一定还会出现免疫力下降，五脏萎缩等一系列的状况。甚至增加患癌症的几率。

所以这里也是给大家提一个醒，辟谷不是万能的，有的时候你不会辟谷，反而会

导致自己身体的抵抗力下降，对自己有伤害。古人讲究的是阴阳平衡，一切能量中正平和。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

有些朋友，是用打坐来调理身体的，究竟打坐对身体好，还是站桩对身体好？其实在我看来，自己最适合什么，就练习什么。

我原先，每天也尝试打坐，但后来就发现，自己坚持不了打坐，坐了一阵时间，感觉腰酸背痛，反而我练习太极拳，或者站桩，别看我是站着，但身体却非常舒服，后来呢，打着打着，身体就感觉有暖流在流动，站桩则会感觉，我好像包含在气中。所谓，我在气中，气在我中。虽然我在不断的动，但却可以感觉到安静。

记得当初，师爷来青岛的时候，和我们讲了一句话，定静生慧，人处在及其安静的状态下，很多奇思妙想，就纷至沓来，修行也是这样，修到一定程度，静，空无到一定程度，气感自然就过来了。

感觉每个人都有每个人的缘分，就好像，我虽然打坐不行，但自从师父教我睡功以后，又借鉴了陈抟，张三丰等大能的心法，以及结合了医学的道理，完全理解了以后，第一次开始修行的时候，我就感觉，自己的呼吸，越来越缓慢，后来我才知道，这是跨过了一个境界。因为自从这个以后，我的督脉就自通了，精神好的很，头脑反应也很灵活。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

有些朋友会问，打坐站桩，多长时间为好？

我的经验是，初期最好先以站桩，或者一些动功为主。练习时，应当去找舒服，放松的感觉。

比如，我平时站无极桩的时候，首先我的心里，应该放空下来，让自己少一些心事，然后开始让自己什么都没有，逐渐可以感受到，自己与天地万物融为一体。

在站桩的过程当中，会出现一些杂念，这个是很多初学者会出现的问题，其实这个是正常现象，就好像我们做饭淘米，如果我们不淘米，自然看不到沙子，只有开始淘米才能见到这些东西，而在不断淘洗的过程中，这些“沙子”被淘掉，米才能更加香醇。

修炼也是这个道理，当出现杂念的时候，要尝试去压制他们，这样就好像我们尝试用手去阻止水面波纹一样，只能适得其反。只要我們不去干涉，静静的看着他们，时间一久，这些杂念自然会逐渐消失，而我们的修行，也会达到更高的一个层次。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

常言道，没气莫打坐，没有麦子空推磨。不是说打坐不好，而是不同的人，适合不同的修行方法。

大部分人，在网上搜索到一些修炼的方法，然后就开始盲目练习，到最后方法没找对，反而把身体越练越坏。我就听说好几个朋友，因为站桩，把膝盖给站伤了，主要还是方法没有找对的缘故。

打坐也是相同的道理，有些人终日久坐，本身脊柱骨就有问题，还要让他们继续去做，结果健康没修出来，修得腰肌劳损，得不偿失。

正确的修炼，还是要找放松，找舒服。如果只是求健康，喜欢站无极桩，就站一会无极桩。喜欢太极拳，就练一会太极拳。关键是要形成习惯。现在的人，整天上班上学，你让他打坐一两个小时，晚上吃完饭就坐着，不消化不说，反而可能坐出痔疮。

反而，如果去散散步，把身体放空，让身体什么都没有了，去感受一下自己与天地万物融为一体的感受，感受你是天地的一部分。这是可以养神养身的。不仅促进了消化，放松了心情，还能把天地之间好的能量，采到自己身上。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

群里有朋友也在练习八部金刚功，张道长的东西，是很不错的，但就像太极拳，八段锦一样，凡是这类养生的功夫，需要配合神意气来练习。

有些人说，站桩应该追求出汗，追求瞪眼圆睁，但从养生的角度来看，人应神意内敛，应当微微出汗，应当追求放松，才是养生的道理。

师父今年六十六，当年因为拉练，脊椎断了，这在平常人身上，基本就废了。但因为修炼道家内功，现在行动如常，去医院查体，身体非常好，没有高血压一类的毛病，而且竟然也没吃过降压药，这在我看来十分的神奇，也让我明白了，真正的修行，是可以让人重新焕发生机的。

但他有一个朋友，和他差不多年龄，年轻时身体健壮，喜欢练刀枪剑戟，平时晨练，都背着一大包兵器。每次练完，必出一身大汗。但有一天早上，师父看那个人没来，就问道

“XX 怎么了？”

“没了”

“他身体不是一直很好？”

“晨练完走回家，半路一头倒在路上，去医院前人就没了，医院说心脏病”

汗为心之液，神意内敛不能空耗，不是说谁家的风格方法不同，大家的身体都是一个身体，有些东西，途径不同，但最终达到的效果，应该是接近的。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

我们每天会看到很多的养生的窍门，方法。比如吃什么补什么，或者这样运动那样运动。这样呼吸，那样呼吸，这个功那个功。但到底什么是养生？什么又可以延命呢？

想当年，师父如果不是军队拉练的时候，摔断了脊椎骨，可能就和这些修炼的方法失之交臂，也不会因祸得福，66 岁还有一副好身体了。

关于师傅怎样受伤，我也只是听了一个大概。师傅是河北人，他们那里的村子尚武。下到三岁的孩童，上到 80 岁的老人，没有人不会一两套拳脚。师傅同样也是这样，虽然他现在只练太极拳，但是他年轻的时候，可是 18 门武艺样样精通。

听说年轻时有一次，一不小心让人锁在 2 楼的一个房子里了。结果是否二话不说，从 2 楼一下跃到 1 楼，啥事没有，可以说当年的体格是非常健壮的。

但后来就出了因为拉练，摔断脊椎的事。万幸就万幸在只是摔断了脊椎骨，伤了神经而没有断神经，否则再厉害的武学可能也救不回来。但这样已经让当时的他元气大伤。

虽然在做了几次手术以后，勉强扶着拐能走动路，但有些事情我们都明白的，我也见过很多中风或者有过事故受伤的人，就算可以救回来，不到 50 岁也就没了。三四十岁的师傅和这个情况差不多，那时候也是他的一个低谷期，睡觉失眠多梦，整天心慌气短出虚汗。据我们这里的一些人说，最早的时候，腰弓得像虾米一样，抬都抬不起来。记得原来，师父还给我们看过他的二级伤残证明。

后来机缘巧合，认识了一位站桩的老师，开始了他修行的道路。别看师傅现在只是每天打拳，晚上练睡功。但其实他访了不少的老师，里面有好有坏，有真有假。但幸运的是，他从中找到了一些真正的东西。

长期对太极拳的感悟，让他有了一身内功，他常常教导我们，要把自己练成水。因为道德经认为，至柔是生之道，至坚是死之道。人老了以后，身体如同木头一样，每天走不动路。而小婴儿，身体是非常柔软的。

最后的结果是什么呢？他现在快 70 岁，打拳的时候非常的轻灵，身体非常的柔软。日常的生活当中，每天早晨他就会下菜地去干干活，然后教我们打拳。有的时候，会上我们这里的人大政协，去交人大政协的朋友们练拳。

去医院检查身体，他一般不吃降压药，但也没有高血压高血脂一类的毛病。60 岁之前他的头发是全黑的，过了 60 才开始微微发白。

他教导我们的东西，并不是像很多人想的，经脉这样走那样走。仅仅通过架子，以及如何放松，如何松沉。练习一段时间之后，我们就都会感觉到，手脚都会发热发热。而且身上非常的轻松。

那如何养身体呢？总结来说，还是炼精化气，炼气化神。说白了，无论是桩功还是动功，通过不断的运化，将身体的气血以及能量不断的精炼，让能量去补充人的精神。最终达到精、气、神三者的共同提升。

师傅经常说平常功，坐卧走行，都可以是功夫。就好比正常人，白天要干活，晚上要睡觉，平时的一日三餐不可少。身体就是这样，该动的时候要动，该静的时候要静。

不浪费身体的能量，学会补充身体的能量，同时可以加强身体能量的运化和流转。让身体保持在一种更加高级的状态，这其实就是养生延命的道理。

我虽然在前文里一直在强调先天的作用，但其实先天之气和后天之气，二者相辅相成，互不可缺。先天元气决定着人的生命，而后天之气就像人吃饭一样，每天必不可少。只是世上的人大多知道如何增长后天的东西，比如如何补，如何运动，如何呼吸吐纳。

但学会增长先天之气的功夫却是寥寥无几

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

说一说师父的习惯吧，对各位朋友应该有帮助。

首先，师父坚持早上吃的好，中午吃的饱，晚上吃少的习惯。每天早晨一般五六

点钟就起床，然后去菜地，再教我们打拳。中午有时候回家，有时候去政协教拳。回家的时候，中午会练习一阵睡功。

平时师父喜欢喝茶，晚上因为睡功的原因，也不怕睡不着，基本晚上都会练睡功。

睡功，练拳，采气，是师父每天必有的几门功课

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

现在很流行的一个名词，就是“社畜”，把自己累死累活的工作，戏称为动物一样，反正不是人。

要是不累，怎么会有这个词？过度劳累，不是底层职员专利，一些中层领导，甚至高层，也是整天各种劳累。

失眠，疲劳，焦虑，是现在很多朋友的通病。

有些朋友，安眠药整天的吃，最后吃成偏头痛，神经衰弱。其实，安眠药这玩意，原理上只是让自己的神经抑制，为啥白天起来精力还是差？就是因为，这东西只能让人睡觉，但提升不了深度睡眠时间。

古人把失眠，称为心肾不交，就是说人的心跳，好比一只小猴子，上窜下跳，叫做“心猿”，和意马是一对。西游记里，白龙马就是“意马”，孙悟空就是“心猿”。

这小猴子，在睡觉的时候，要往肾水里跑，人的下半身，有一部分区域，称为“海底”，这小猴子就要去海底。所以说，为什么孙悟空老是往龙宫跑？也是有深意的。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

睡觉其实是人一生当中非常重要的，并且少有的几种补充身体能量的方法。你就算吃得再好，人参鹿茸，或者整天运动，白天修这个功修那个功，只要你晚上这一觉睡不好的话，你的身体就好不了。中医理论认为，睡眠可以让你的阳气，进

入身体里面去休息，从而提升你的阳气。而科学认为，长期睡眠不足会降低身体的抵抗力，从而提高患癌症的风险。

记得前一段时间，有一个男明星高以翔，一米八几的大高个，整天健身运动，结果因为录一档节目，在跑步的过程当中猝死。还引发了一阵时间的轰动，说节目组多么多么不人性化等等。其实从他的一些情况看来，过于剧烈的运动只是他猝死的一个诱因。一般心脏有问题，就是因为长期的疲劳睡不好，导致身体本身就出现了问题。一旦出现一些特殊情况，比如高强度的运动。就会让心跳突然停止，就好像钟摆突然停摆一样。你再忙，这件事再紧急，能急得过你的身体吗？

记得遇到过一个 40 岁左右的大哥，在公司里是一个中层的领导，但平时一个是酒肉过度，另一个就是晚上容易失眠睡不好。关键这位大哥还要经常出去出差，一出差就要喝酒。到最后弄得自己身体非常非常差，精力严重不足，走几步路就会心慌得像要跳出来一样。我跟他说，你这样就是你的身体在给你发出信号了。尤其这位大哥晚上睡觉的时候，心脏还会扑通扑通的跳，晚上还非常的亢奋，睡不着。这就是因为长期的劳累，让身体反而变得亢奋，长期这样就会让身体越来越差，能量越来越少。

那我就让他练习先天睡功，因为先天睡功是可以主动的把心火降到肾水里。我就跟他说，你就算晚上睡不着的时候，你也照着睡功的心法去入境，这样也可以养你的神，而且只要养一段时间，你的水火能量平衡以后你就会睡眠改善。基本一个月的时间，他的睡眠就变好了，精力也比前强很多。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

我们经常说一个词，性命。而且我们知道这个词代表我们的生命。

那对我们来说什么是生命？什么是性命？我这里不去说书本上的条条框框。

我举个例子，比如你一晚上熬夜，第二天是不是感觉精力严重不足，感觉身体浑

身没劲？这个时候是不是就感觉有什么东西从你身上抽空了一样？

或者说如果我们整天发火发习惯了，我们会发现自己会老的非常快。

这就是因为你生命的本源被消耗了。

我在读研的时候理解了几个词，叫做元精，元气，元神。而且在前面要加上先天两个字，先天元精，先天元气，先天元神。

人们都说这是代表生命的本源，就拿元神来说吧。我们整天都说孩子不够聪明，那什么叫做聪明呢？

如果一个人整天费心思动脑筋，他的知识是会越来越多的，但一般如果到了二三十岁思虑太多的话，就会让精神下降。反而影响自己整体的思路。

就好像电脑的硬盘，如果我们装的软件太多，让电脑运转太快的话，最后反而会伤硬盘。所以这个就是先天元神和后天识神的区别，硬盘就好像先天的元神，各种软件就好像后天的识神。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

然而先天元神，先天元气却不是很好补充的。

基本上像吃饭运动只能增加后天的东西，却不能增加先天的东西。

记得当时练了一年的打坐，但是却收效甚微。基本没有感觉身体有什么变化。

练习无极桩，倒是可以让自己感觉精神稍微复原。但这个，也是稍微复原，而且需要站一段时间，进入状态。

每天也只能练习二三十分钟而已。对神的恢复，可以说是杯水车薪。

我一直在追寻，究竟如何，可以让精力，元神得到良好的恢复呢？

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

人什么时候生机最旺盛呢？那就是胎儿在母体中的时候。

道家讲求，要让人成为婴儿。因为婴儿的时候，生机最旺盛。

此时，胎儿筋骨最柔软，精力最旺盛，身体的运行生机，最贴近饱满的时候。

长大后的人，从生到死，精力越来越差，经常睡不醒，身体一会浑身发冷，一会夏天出虚汗，各种各样的烦恼。

之所以追求变回婴儿的状态，就是为了让身体恢复生机。

因此，代入了先天的概念

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

我们很多时候，是被自己的欲望所驱使。其实人有七情六欲，这是正常的现象。我们的身体，为了生存，进化，繁衍。所以有了各种欲望。

我们看到好吃的东西，会感到垂涎欲滴。我们看到好看的东西，会目不转睛。我们听到美丽的音乐，会如痴如醉。这都是自我的一部分。

但人更重要的是，在这些欲望上面还有一个真正的自己。

当世，为了驱使人们，所以做出了各种刺激人产生乐趣的音乐，故事，影像。人的欲望逐渐增加，逐渐欲求不满。逐渐的，人被欲望驱使着走，而失去了真正的自己。

回归本真，并不是要把这些欲望给磨掉。而是让真正的自我，可以管控好自己的

这些欲望。让这些欲望可以共同存在。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

否则，如果我们一直被欲望驱使着走，就会逐渐的耗费我们自己的能量。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

静观七情六欲，我不是我，又在我之上，如梦中醒，却能体察梦境。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

为何 80 年代会出现如此多的气功热？会出现如此多的方法，教人如何呼吸，如何导引，如何用意。练练正途没有效果，反而一些呼吸，练出一些热气来，就感觉有进境，或者以为看到一些幻象，就认为入了境界，殊不知离正道越来越远。

张至顺道长说得好，你修炼练身体都修炼坏了，修出一身毛病，那你修炼图个啥？

就好像练太极，把膝盖给练坏了，做手术换半月板，整天震脚，每天猛的上下，不顾身体自身的规律，硬掰硬转，当然会坏掉了。

师父平时每天打四五遍拳，包括我们练拳，都是一步一步，遵循身体规律，比如提膝，转腰，开胯，节节贯穿，从来没怎么感觉身体劳累，反而感觉身体轻松，这就是老拳，里面的东西都有，所以不会出问题。练太极拳这种内家拳，不能只练一个架子，最终一定是要依靠拳，来找到里面的内劲，用内劲带动身体运行，就好比师祖说过一句话，内劲是神意气的化合，而不是神意气的集中。化合，集中二字，看来差不多，但除非有一定境界，不能明了。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

我们整天说，养阴，养阳，那什么是阴，什么是阳呢？

举个例子，一块土地种庄稼。

为了让庄稼长得更好，我们增加庄稼的光照，或者给庄稼生长激素，促进庄稼发育。这是养阳。

我们给土地施肥，让土地更加的肥沃，让植物扎根更深，来增加根基，这是养阴。

试问，如果没有肥沃的土地，只是一味的催发，最后会如何？我们经常会看到一些麦子，玉米，外表看起来有麦穗，但脱粒以后才知道，里面是瘪的。

为什么，有些朋友，明明身体很虚弱了，整天熬夜，但精力还是很亢奋？这就是阴不足，而阳亢奋。

阳为生发，阴为补充。

无阴不生阳，养阴即是养阳。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

很多朋友，不明白如何分辨网上的各种修炼方法。

其实就算我跟随师父修炼很久，也不是可以完全分辨网上的各种修炼方法。

可能是我资质平平，但更有可能是两方面，一方面你的境界没有达到那个程度，所以对一些东西看不懂。另一方面，网上的东西真真假假。有些是一些营销号，拿来吸引眼球的東西，他们可能也不清楚这東西是真是假。

修行界有一句话，不遇明师莫强猜，网上有很多东西晦涩难懂，这时候如果看不懂，切忌自作聪明，盲猜瞎练，只有你境界到了，看到一些东西，才能脑中灵光一现，豁然开朗，这才是你自己的东西。而如果你一开始初学，看到一些东西云里雾里，千万不要跟着瞎练，我现在已经遇到很多人，练习腹式呼吸，结果弄得肚子鼓胀，修炼一定是舒服，放松的。对的，修炼是一种舒服，放松的事情，当然其中也会有打坐去除杂念的枯燥时候。但一些东西的道理是要通的，尤其现在

科学发达，医学发达，其实修炼到最后，是要明白其中的道理的，而科学，医学是让我们更清晰的看懂一些道理，所以科学，医学，道家养生，完全是可以共存的。其关键，就是明白其中道理，也就是悟道。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

最近有一个朋友问我，说守一哥你修道修了这么长时间，你见没见过什么神通？

我就反问他什么是真正的神通？我见过一些前辈，过修行让身体变得更好了，就比如我师父，通过长年的修行，原本因为脊椎挫伤而导致难以行走，但现在快 70 的人却比大部分 40 的人身体都要健康，每天上午教完我们练拳，下午又要给小朋友们教拳，有时候也会在自己的那块小菜地里种地翻地。

身体变好了，人更加健康，这不就是神通吗？

其实我看得出来，他心里要得不是这个答案。他想要的，是类似出阳神这类神乎其神的東西。

我也不能保证，说世上一定就有这些东西，或者世间就一定没有这些东西。毕竟我没有真的见过。但有些事情，真的是要去看机缘。

就好像我遇到我的师父，跟着师父练拳练了快十年，就是因为大学时期，在家的時候饭后散步，就这么碰上了，然后就跟着师父修炼了十年时间。

在这期间，也见过很多跟着师父练拳的人离开，也有新的人进来，也有些人很伤师父的心。

其实师父和我都明白，明师难求，好徒弟也是难求，有时候一个人，悟性很高，但却心性不定，因为一些事情，他没有经历过，所以他不知道其中真正的感受。我们修心，是要去不断经历，让心得到不断的磨练，才能让我们的心智越来越成熟。

这不仅是修道，也是为人处事。世上既然有人，就会有快乐与纷争，有各种好与坏。即使是在寺院深山当中，也会有这样的情况。除非真的去终南山，真正的去做一个隐士。但去深山归隐，能悟到真正的道吗？

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

修炼并不一定，要去深山老林。

之前看过一篇文章，如果你可以把你的生活打理好，你在红尘当中，也可以有成就。而如果你要逃避生活，即使你躲进深山老林，你依然要面临各种困难险阻。

在生活中修行，用平常生活练功，师父经常和我们说。例如，在晚上吃饭的时候，站站桩，放松身体。在睡觉时，练练睡功，促进睡眠。在日常生活中，保持神意内敛，去磨练自己的心性，让自己的内心越来越坚强，或者通过采气，采集好的能量，去排出让我们不舒服的能量，这都是修炼。

融入习惯当中，用平常的时间，习惯，来让自己修行，最终让修行，变成一种习惯，是一种生活方式，也是让生活变好的一种方法。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

是什么时候，出现的出阳神呢？出阳神有没有呢？

先说上古老子的时代吧，老子的时代，看老子的道德经，有没有说过成仙成神？秦始皇求过成为神仙吗？

事实上，老子仅仅是追求，恬淡虚无，长生久视，成为所谓的“真人”，此为长生之道。其实放在当世来说，长生不老是做不到，但能延年益寿，是可以的。

而成仙的时代，则要到达汉朝，最典型的例子，就是淮南王，这个王族科学家的“一人得道，鸡犬升天”了。

所以，秦始皇时代，是求的“长生不老药”，老子修行的，是“长生术”，而不是成仙术。而到了汉朝，王族们求的是成仙的仙丹。

最后，外丹吃死了不少人，所以转求内丹。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

关于睡功，要纠正一点，先天睡功是师门的中高级内功，需要系统的学习和训练，而并非路边的大白菜，或者网上的九阴真经，无法说轻易给你一份拿去修炼。如果真有调养身体，或者对道家真正感兴趣，欢迎与我交流讨论，凑热闹的朋友就不必来了。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

修行和医药，是站在不同的角度对身体进行调理。修行是通过各种方法加强身体的自我调理，最终让身体达到一种平衡的状态。如果身体不容易失衡，就可以长期保持健康。而医药是通过各种辅助的手段，比如药物、手术、推拿、针灸等方法，促使身体回归平衡，比如手术，你身体哪里有病灶，我通过切割的方法把这块病灶给切除掉。从而使身体回归到一种平衡的状态。

修行和医药，二者本身并无冲突。体为君，药为臣，身体这个本元好了，用药就能事半功倍。同样，适当通过医药辅助，可以促进身体更快回归到平衡状态。

身体就像一个国度一样，有君有臣，医病如治国。有的时候是需要用舒缓的方法，修养生息，让国家这个根本得到恢复。有时候国家陷入覆灭危难之中，则可能要用重兵来迅速拨乱反正，然后再说修养生息。有时候身体过于依赖医药，如同君主过于依赖大臣，主次颠倒，反而会因为医药而伤害身体。需要身体慢慢调理恢复时，非要用猛药，就如同一个破败的国家，本来需要休养生息，反而穷兵黩武，最终只能加重身体的病情。

所谓对症下药，针对身体的不同状况，用药需要针对情况，用不同的方法调理，修行也是如此，需要针对具体的问题，进行具体的分析，具体的解决。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

我们在修行过程中，总是去关注这个方法如何呼吸，那个方法如何导引，如何五行转换。

却不明白，能从后天归为先天，是道家修行的正路。

何为先天，我们可以理解成“天生的”，也就是说是在自然孕育过程中所形成的。其中如果细分，可以把身体的先天本元分为“元气”“元精”“元神”，其中人体的本元能量是先天元气。

先天元气是人的生命本元，道家认为，人十月怀胎获取先天元气，这些先天元气决定着人一辈子的生命总量。决定着人的生长发育，随着年龄增大，先天元气消耗殆尽，人也逐渐走向死亡。

先天元气在古代被写作“炁”，上面一个无，下面四点水。这个字和“氣”分开，前面的炁代表先天之气，是要从无中求，后面的氣代表后天之气，是后天的食物、运动、采气等方式获得。

人的肾是先天之本，脾为后天之本。因为人的先天元气主要储存在人的肾中（这个肾，不是说肾脏，而是指从命门往下的整个生育系统。），而人的脾胃可以转化食物、药物成为后天之气。

脾为后天之本，是因为我们必须吃饭才能生存，人吃下食物后，脾胃把吃下的食物转化为各种营养，进而被细胞所吸收利用，转化为能量，维持人体的生存。为什么繁体字“氣”下面会有一个米字，就是指后天我们吃下食物以后，被脾胃转化变成营养，营养进一步被身体细胞吸收利用，变成各种能量，维持身体的运转。这个过程可以称为谷水精微转化变成后天之气。

肾为先天之本，这个肾并不是说我们的肾脏，就好像我们说脾胃，并不是说胃这

一个器官，而是说包含脾胃、肠道在内的各个器官所组成的消化系统。而肾，也可以说是肾水，可以理解为以肾脏、生殖系统为中枢的体液循环系统。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

先天元气易消耗，难复原。

如果听某些人说，通过食物或者药物可以大补元气，那纯属胡说八道。这些物质只能补充人的后天之气。否则，岂不是人人都能长生不老？古代帝王，后宫佳丽三千人，人参鹿茸当饭吃，不依旧多数短命，要去求长生成仙之药？

修道中首先要学会如何减少先天元气的消耗，然后再学习如何补充先天元气。

减少先天元气消耗的方法

1. 少思少虑少生气：长期的焦虑，长期处于压力大的环境，或者整天容易生气，会使人容易耗损先天元气。

需要注意的是，这里的压力，是自己所感受到的压力大小。比如相通的压力，有些人举重若轻，有些人却感觉天好像要塌下来一样。

如果改变不了承受的压力，也可以提升自己的抗压性，如果人精力旺盛，神满气足，对压力的抵抗力就会高，相应的也会降低承受的压力。

2. 少熬夜，少劳累：长期熬夜，思虑过重，或者长期睡眠不足，工作过于疲劳，会加重身体先天元气的消耗，适当的体力运动，可以促进身体气血的运行，但长期处于过度疲劳、压力过大或者容易生气的环境当中，会提升患心脏病、以及其它疾病的风险。

人应当充足休息，在这个基础上保持适当的运动和均衡的营养，多保持愉快放松

的心情，可以减少元气的损耗。

3. 少纵欲，有节制。这一点不展开论述，凡事适可而止，不可太过。正常的状态，无论男女，都应感觉小腹以下温暖充实，下盘饱满有气力。如果男子头脑昏沉，手脚冰凉，甚至感觉小腹以下有虚弱无力的感觉，女子感觉小腹以下疼痛，酸软，寒冷，虚弱无力，就要懂得适度而为，过多就会伤害根本。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

补充先天元气的唯一方法

补充先天元气的方法有吗？

有，极简，但也极难。

我们或许听一些人说，通过食物、药物、或者运动、呼吸导引、五行转换、周天运转，可以补充先天元气。结果却只是补充了后天之气，壮大了后天识神。

先天元气无法通过医疗药物手段补充，更无法通过人力物力来驱使。

但每个人都有可能恢复、摄取、补充先天元气。因为每个人身体中，都有先天元气，同类可以相互感应，相互吸引。

人排除了各种后天的杂念妄想，一归于无，达到恬淡虚无，物我两忘，神气合一的状态时，人身体中的真灵真性就会发挥作用，与天地间的先天元气相互沟通，彼此感应交流，最终达到“人天感应，天人合一”

所谓心虚应神，神虚应气，气虚应精，虚极则明，明极则灵。

想要达到先天状态，需要达到极度的虚静，后天识神退位，先天元神主位。不知

不觉，不借助任何人力物力，更不需要什么意念导引。你身体里的这个小人，会知道如何吸收，获取天地这个大母体中的先天元气。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

先天元气，从无中来，来无影去无踪，无迹可寻，先天状态也是身体的自动反应，所谓“恍兮惚兮，道在其中”、“玄之又玄，众妙之门”。

获取先天元气，相传有添油接命，提升体质，强健身体的效果。获取先天元气，有通过打坐、站桩、睡功等方式获取，但不论何种方法，都要回归极度虚静的状态。师门的先天睡功，以睡练功，因入静时间久，有更多时间可能获取先天元气。长期练习所体会的效果，呼吸会变得缓慢悠长，精力可以得到旺盛，体质可以得到提升，人的性情也会变得安定，同时人的定力可以提升。张三丰道长在【睡神仙】中所描述“三光沉沦性自圆”，人回归虚静状态，性命自然合一，性命自然圆满。性命二者本来就是同出而异名，性不离命，命不离性，何须顾完这头顾那头？

古人的“丹”“胎”之说，也是指人回归先天之身以后，回看原来的身体状态，如同脱胎换骨，所以以“丹”“胎”来比喻，也有“二身”的说法。如同吕洞宾祖师所说，“金丹无相，药物无名”。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

来说一说辟谷

很多人把辟谷，作为包治百病的灵丹妙药。辟谷属于道家修行的一种，正确的道家修行，遵循身体的规律，可以改善身体的状况。但如果不去以身体为根本，而一味去忍饥挨饿，这就反而有害了。

所以，我们会看到一些修行辟谷的修行者，身体没有得到改善，反而会生出新的问题。

为了避免很多朋友陷入误区，这里科学的解释一下辟谷的原理，希望对辟谷感兴趣的朋友有所帮助。

1. 什么是辟谷

有人可能理解成不吃饭。但不吃饭人怎么生存呢？可能有人会通过喝水，或者吃素，或者吃如黄精，芝麻，松针等替代品。但这个真的是辟谷吗？

想要理解道家辟谷，就先要明白什么是“精，气，神”

精，可以理解成人体的营养物质。我们狭义所说的精子，只是精的很小的一部分，人的气血，各种体液，各种营养，都可以归结为精。

气，可以理解成能量，无论体外，或者体内，都有各种能量形式。比如我们人体的各种生物电，俗称的生物能，化学能，热能等等，这些都可以称为身体的“气”，如果细分的话，又有各种形式，比如所谓的“营卫之气”“先天元气”等等。通常身体的能量是依附于身体的营养物质，所以通常，精与气密不可分。

神，既可以理解成人的精神，但同样也可以理解成身体的规律，大道的规律，这都是神的范畴。

人需要食物，需要水，才能维持人的基本生命活动，人吃下食物，食物被分解成营养，营养被细胞转化为各种能量，比如我们通常熟悉的呼吸作用，可以将糖类转化为能量。

所以，简单而言，人是需要能量才能生存的。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

我们说，脾为后天之本，就是因为脾胃好像一个反应炉一样，能够把吃进去的食物转化为能量，这个在古代没有葡萄糖的年代，只要没有脾胃的运化，人基本就可以等死了。

那有没有除了饮食以外，其它获取能量以获得生存的形式呢？最常见的就是植物。

我们都知道，植物可以通过光合作用，产生氧气和葡萄糖，这就是最常见的，通过其它形式，直接将光能转化为化学能，生物能的形式。

可能有的小伙伴会说了，植物光合作用，是利用二氧化碳和水，光能只是在其中有一个催化作用而已。

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

那这里就要问一下了，我们所烧的木头，木头燃烧后，释放二氧化碳，同时释放热量。同样植物光合作用，将二氧化碳变为木头。

俗话说能量守恒，那这其中多出来的热量，是从哪里来的？

所以，从植物我们明白了一个道理，万物能量的获取，不一定只是通过饮食一种形式，也可以通过其它形式，获取能量。

而作为人类和各种生灵，在千百万年的进化当中，是否有一些机能，是我们所不了解的？

人可以不可以通过其它形式，来获取其它的能量呢？

楼主：守一哥 时间：2021-04-02 02:48:06

2. 如何辟谷

道家有“采气”之说，但首先我们要理解，这个“采气”，并非好像有的朋友说的，吞空气，好像这个说法，是从<道士下山>这本书里所了解到的。

采气，其实是采集能量，直接为人体所用。

大自然当中，有各种形式的能量，有阳光，有雷电，有极光，这些是我们可见到的能量形式，那有没有我们见不到的能量形式呢？比如森林中，我们说有负离子，雷电的产生，也是阴阳离子聚集产生的放电反应。

古代道家，就有采集日精月华的说法，宋代就有铜镜，描述采集星光月华的行为。

师门采集月华，主要是通过念头，我们认为，月华好像是子虚乌有的。但如果这样说呢？当我们看到名山大川，看到树木郁郁葱葱，我们会感受到其中生机勃勃的感觉，如果把这种感觉，这些好的情绪，拿到我们的身体当中，成为我们的一部分，是不是对我们的身体会有好处？

情绪，也是一种能量，如果一个人整天生气，抑郁，会影响自己身体的健康。这是为什么？说明这些情绪，在影响着自己身体的运转。反过来来说，我们把好的情绪，好的能量，采集到我们身体当中来，就会对我们的身体有好处。



更多文件请添加微信：jakenian