

【干货】教你正确修炼，身体无病，年轻不显老，睡得好，运势旺

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

新开一贴，教授一些修炼的实际方法。可以改善人的体质，正确修行，一些轻度的病痛，可以痊愈。一些重度的病症，也可得到缓解。

同时，因为本门功夫，是从无中去求，因此基本不会产生【走火入魔】【岔气】等问题，比较安全。

因为在不断修炼过程中，会不断采集，炼化能量，储存在五脏当中。因此，可以使精力旺盛，头脑灵活，容貌也变得年轻，不易显老，睡眠变好。

因为能量充足，精力旺盛，人的性格也会更加外向，有主见，思维敏捷，气场也变得更加强大。一些阴邪不易近身，针对一些困难，可以从容应对，披荆斩棘。使自己可以抵御一些不好的事情，达到提升运势的效果。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

会逐渐建楼，有问题，也欢迎找我交流，最近也在把很多朋友聚集在一起，共同修炼。

其实，修炼的初衷，是要让身体更加健康。因此，各类锻炼方法，应该以舒适为主。一些功夫，会熬炼筋骨，会让身体暂时酸痛，但是关卡打开后，受用无穷，也会转为舒适。

呼吸吐纳方面，如果感觉憋气，肚子胀，胸闷，头疼。这些并不是好的现象，需要及时指正。

好的现象，应该是全身放松，舒适，身心安稳的，长期练习，才能减少疾病，精力旺盛。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

【松静】

松静，是修炼的基础。

很多人以为，修炼的第一步，是导引练气，呼吸吐纳，但实际上，有很多人一开始进行呼吸吐纳不得法，反而容易造成出偏的危险，所谓出偏，也就是【走火入魔】【岔气】。是因为人为的干扰了身体能量的正常运转，从而导致身体失衡。

最常见的几种现象——憋气，胸闷，头疼，肚子鼓胀，咕噜噜叫

很多人觉得，一开始修炼，我必须修出所谓的气感，因此这样呼吸，那样导引，殊不知，反而偏离了修炼养身的本质，为了有气感，有境界而修炼。

这样下去，必回出偏。

如果一开始以松静来入门，身体以松，散，透，空，顺其自然，作为修炼的主旨，在以后的修炼中，也遵循这个原理。即使出现出偏的风险，也不会太严重，并且有能力及时的化解掉。

有人说，想学打架，必须先学会挨打。

那现在，想学修炼，必须先学会不出偏。

初步的松静功夫，大家可以去搜黄性贤的“松身五法”，使身体初步进入放松，柔软的状态。

身体松空，则气脉自然畅通，按照其自有的轨迹运行。

身体，如同一个小宇宙。遵循身体自身的规律，才能让身体变得更好。

虽有一句话，顺为凡，逆为仙。可这是遵循自然规律而产生的。

不谈顺，妄谈逆，违逆了自身的规律，盲目吐纳导引，只能伤身害己。

不遇明师莫强猜，没有麦子莫推磨。

先悟自然，再悟自身

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

后天转先天，先后天，再先天。

利用后天，有为的方法，让人身体气血疏通，身体通透，采集能量。

进而从后天，到达先天。

这里，先介绍一种基础的后天方法，然后再说，如何从后天转为先天。

这是一种基础的采气，导引的桩法，可以通过采气，使气脉畅通，气达四梢

到了一定火候，可能出现这些现象。

- 1、手脚微热
- 2、产生气感，通透的感觉

如果没有这些感觉，或者有其他问题，欢迎及时和我沟通，帮你指正问题。

先看动态图

- 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

这个方法，有几个好处，一个是可以冲刷五脏六腑，使五脏畅通舒畅。另一个好处，就是可以尽快使身体产生气感，为以后练习更加高级的方法打基础。

可能会有人问，为什么不走经脉呢？其实，气就是一种能量，身体对他们，并没有阻碍。所以，即使不走经脉，也会有气感。

后天功夫有什么作用？为什么到了一定程度，就停滞不前？

后天功夫，有后天功夫的作用，例如疏通五脏六腑，疏通经脉。但如果仅仅沉迷在所谓的气感当中，就只能在门外打转，不能窥得门径。

你整天，打坐，练气，呼吸导引，周天运转，有了这种气感，那种气感，可你的身体，得到了进一步的改善吗？身体变好了吗？舒服吗？温暖吗？睡眠更好了吗？吃饭更香了吗？变得年轻了吗？

还是憋气？难受？疑神疑鬼？焦虑？心情不好？整天失眠？容貌枯槁？

正确的修炼，是可以让人身体更好，生活更好，心情更好的。

例如，师门的功夫，有专门让人容貌年轻的驻颜法。也有先天睡功，可以改善失眠，使人精力旺盛。

孩子，可以通过练习，使头脑变得聪明，思维敏捷，学习变得更好，筋骨结实，个子长高。好几个师弟，刚上初中，个子已经快到 178 了。

大人，可以通过修炼，让自己的精力充沛，工作更有干劲，也更加有主见，遇到各种问题，可以更好的解决，因此他们的事业变得更好了。

修炼，不是一味的枯修，而是要融入生活，融入习惯，同时对生活质量有所帮助的。并非所有人，都要出家修道。道，是让我们能更好的生活，不被一些迷雾所迷惑，从而获得更好的生活。

后天方法，只是途径，开花结果，瓜熟蒂落，过河拆桥，上岸弃舟

例如，一些桩功，可以通过不断的练习，产生通透，手脚发热的现象，但对于提升精力等方面，效果就不大了。因为这些方法，只是让身体气脉通畅，而对于储存能量，效果不大。另一方面，现代人的修炼时间，也非常少。一个人，一天有一两个小时，专门练功，已经很不错了。同时，也要忍受长期练功的枯燥。

但这个时候，练习先天睡功，以睡练功，就能从后天，进入先天境界。此时，可以将人的各种状态，都变成练功的状态。先天功夫的本质，就是遵循身体的规律，让身体的规律，恢复到本来应该有的状态。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

练习期间，应以舒适为主，如果有不舒服，或者憋气的感觉，一定要及时调整，看看自己是不是刻意存气了。可以多问，不遇明师莫强猜。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

【上下疏通，头脑清明】

上面，我们学习了采气疏通上下的方法。

其实，气就是一种能量，就算我们不刻意采集他们，气也会与身体相互往来。

这里，教授大家一种白天练习的桩法，可以通过放空身体，达到采气疏通身体的效果。

这种方法练习后，会有上下畅通的感觉，长期练习，身体会感觉畅通，舒服。掌握了这种方法，就是掌握了先天睡功的基础，先天睡功，正是因为睡眠时，身体自动采集能量，因此才会使白天醒来后，精力旺盛。同时，利用采气的方法，使能量滋润五脏六腑，筋膜骨骼，五脏也变得更加年轻，骨骼坚实。所以达到驻颜的效果。

回归正题，我们先来看一下【中空桩】的动图演示

练习要点：

- 1、感觉自己从头顶，到脚心，全都空了，没有了
- 2、自己，就好像水里的一个瓶子，平时瓶子是密闭的，水进不来
- 3、现在从头到脚放空了，水一下灌注下来，从头冲刷到脚底
- 4、从脚底流出，练气不存气，练意不存意

小结：通过这种桩法，可以更好的理解，气是一种能量，不会受到身体的阻碍，意念到了，气就到了。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

一位前辈说过，谈道不离当下。当今，人们都要工作，生活，不能要求大家都出家当道士。但是，通过道家方法，适当修炼，是可以达到养生的目的。

同时，我们每天要上班，上学，修炼的时间非常少，每天有一两个小时专门修炼，就已经不错了。

因此，练习【平常功】至关重要，什么是平常功呢？就是在吃饭，睡觉，走路时，自然练功，把修炼，变成一种习惯，这样，日积月累，自然会有很高的成就。

所以，我们平时走路的时候，也可以想着做做中空桩，试着把身体放空，这样会

加快我们的进境

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

【如何让一个人，精力旺盛，事业提升】

缺乏精力，有可能会影响自己的事业，甚至在财富上遭受巨大损失。

上班的朋友都知道，如果上班头脑一堆浆糊，首先，你的工作效率会非常差。

这就导致你更容易出错。

如果你是上班打工的，工作失误，可能让你挨领导骂，让同事甩锅，降职，降薪，难升迁，甚至开除。

要是一个大老板，或者大官，有可能就是丢了官帽，或者合同漏看了几个细节，让他损失几千万。

所以，保持充足的精力，可以让人的事业兴旺，反之，就会成为事业的障碍。

为什么有的人精力非常充沛，而有的人精力不足呢？

追根究底，还是能量。人吃饭，有力气，是因为食物里有能量，被人获取。我们晚上睡觉，第二天头脑灵活，是因为，睡觉过程中，可以恢复身体能量。

有些人，吃的好，睡得香，身体就好，那他就有更多本钱去拼事业，赚钱。

下面，就会教授你一些恢复身体能量的方法，让你精力变得旺盛。

先天睡功，因为在睡眠时间里，不断的高效率获取能量，长期积累，所以，可以使人精力旺盛。其中，一个重要的因素，就是让自己空下来，可以融入天地之间，

获取天地的能量。

这里，介绍一些白天可以短期恢复能量的方法。

无极桩，是让人什么都不想，从而达到养神的一种桩法。

要点窍门是

- 1、自然站立，双脚与肩同宽
- 2、双手自然下垂
- 3、神意内敛，抱元守一
- 4、身体放松，感觉身体逐渐没有了，思想逐渐没有了，最后什么都没有了
- 5、静静的站一段时间，初学者可以站立 10 分钟左右

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

这三种桩法，可以先练习采气法，明白灵气是什么，就是好的能量

然后，再练习中空桩，这是为了让大家明白，灵气是可以自然落下的，身体可以保持透空，灵气自然通过身体，冲刷五脏，滋润五脏六腑。

可以想一些正面的能量，比如山川草木，发荣滋长，生生不息的能量，然后采集这些能量

用这些能量，冲刷五脏六腑

最后，无极桩，身体皆无，什么都没有，自然与天地万物融为一体

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

人如何可以吃得香，睡得好呢？顺应人体自身的规律!!!

一切药物，都是辅助人体的。身体为主宰，药物为辅助。如果身体太差，药物反而会对人体有伤害。

道家，有精，气，神的说法，和谓神？有人说是精神，懂一些的人，说是元神。

其实，更上一層的，是规律，规则。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

何谓神？何谓遵循身体的规律？

其实，你只要把身体完全放空，静静的感知，就会明白其中的奥妙。

人，之所以听不见自身，看不见自身，就是因为，人们觉得自己可以听见，觉得自己可以看见。

你的所见，所知，所想，禁锢了你的思维，让你反而见不到其本原的东西。

以上的话，是让你偏听偏信吗？是在谈神论鬼吗？非也。

你放下自己的成见，才能明白别人的心思。放空自己的身体，才能听见身体的声音。你自己没有了，你才能够成为天地的一部分。

有时候，正是因为人自说自话，所以才会闭耳塞听。

悟一悟这张图，你在天地之间，如果你没有了，你是什么？

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

【如何避免出偏】

这里有两张图，经常看一看，悟一悟

黑洞，漩涡，他们是强行把东西拉过去吗？

什么是空？什么是无？

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

【胎息是什么呢？】

刻意的呼吸，让自己降低呼吸，就是胎息？

为何说胎息？因为类似婴儿的呼吸。

婴儿如何呼吸？不依靠肺呼吸，而是依靠脐带呼吸。

人，剪断了脐带，所以人用肺呼吸。

但人体，某个玄而又玄的地方，依然可以有胎息的作用。

当先天睡功练习到一定境界，不仅晚上睡眠，呼吸缓慢，就算白天，人的呼吸也是不知不觉，非常缓慢，为何？

而这，是自然产生的，境界到了，就能达到。而胎息，也不是完全不呼吸，而是自自然然，呼吸缓慢悠长，有时候，十几秒，可能就呼吸一次，身体也不会有憋气的感觉。

呼吸的本质是什么？人为何要呼吸？

明白人为何要呼吸，就明白，人为何可以呼吸变慢。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

写到这里，其实基础的东西已经写得差不多了，殊不知，真传一句话，假传万卷书。

此后，想到什么，就说什么。

既然说是讲干货，那依旧是讲一些实用的东西，但所谓道不空传，不乱传，因此，后期的文章，会说一些境界到的人才会明白的事情。你懂了，就是你自己的，不必问别人，所谓法不传六耳，不懂，那就等你境界提升一些，再来看。

所谓，不遇明师莫强猜，没有麦子莫推磨

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

【讲讲境界】根据自身的感受，谈谈修炼的境界吧。

人，如果修炼得法，是可以精力旺盛，头脑灵活，身体健康，骨骼坚实，容貌也会年轻，衰老速度降低。同时，人也不容易生疾病，注意，这里是说，不容易生疾病，如果病了，该吃药吃药，该打针打针。

从原理上，应该是，机体的自我运行，变得非常强大，就好像，都是一个天平，平衡，代表人的健康。有的天平，很容易被破坏平衡，有一些则不容易破坏，甚至可以自我复原。

但如果失衡了，还是要打针吃药的。

修炼，不是包治百病的万能药，也不是香灰符水，也是有科学依据的。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

说说，长期修炼人的几种现象吧。

首先，说说出现各种景象的问题。

一些人说，在修炼过程中，会身体如同过电一样，或者有人出现了仙宫，花朵，光等现象。个人的建议是，见怪不怪，其怪自败。

各种现象，是强求不来的，所有东西，都是经过长期的修炼和积累，从而自然产生的。如果有人和你说，他练习的过程中，产生了什么仙宫，神仙一类的。个人建议，你要注意一下，你在修炼中有没有刻意关注，或者产生这些东西，这些东西，十有八九都是幻象。

走马观花，过河拆桥，一切现象，都是自然产生，时候到了，自然消失，强求不得。

现象出现了，你就顺其自然就好了，不必去强求他们。现象消失了，也不必找回来，该有就有，没有就没有。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

给大家指正一个问题，我先留下一个问题给大家，什么叫做【气沉丹田】

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

气沉丹田，既不是要把气沉到小腹里。也不是说练什么丹田劲，丹田只是一个部位而已，就算他非常重要，但是他能储存多少的空气呢？

丹田最多只能是一个能量的中转站，何为气沉丹田？你坐在凳子上，正襟危坐，身体摆正那种。这个时候你是不是感觉你的小肚子到你的屁股那里很沉很稳？

这个就叫做气沉丹田，有那个微微的意思就可以。而不是刻意的去沉去聚。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

丹田，充其量只是能量的一个中转站，放松就好，能量该来就来，该走就走，心里少存事，身体放松，不存气，身体透空，百病不生。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

大家晚上，可以用散盘的方法坐在床上，身体放松，放空，什么也不想，逐渐可以感觉情绪安稳，这有助于睡眠。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

修道的脉络是怎样呢？

说一下个人的理解吧。

这个还是要从人的本质上来说，人必须要依靠能量才能生存。而能量的转化又需要借助物质，也就是营养。也就是所谓的精气神。

那人的修炼，就涉及到物质与能量之间的相互转化与提升。最终还是能量不断的积累，转化提升。以及能量反过头来滋润身体与精神。

所以修炼到一定程度，人的表现一定是全面性的。例如精力旺盛，五脏的机能提升，睡觉变好，容貌年轻。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

最近有一些心得，分享给大家。

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：2021-04-03 08:26:25

有人问，说修炼怎么能运势旺呢？楼主你是不是匡别人？

只能说，一个人一个理解吧。如果说，修炼就能让你出门大街上捡钱，这个真做不到。但修炼，是可以改善人的心智的。

黄帝内经讲，肾主志。修炼很大一方面，是养人的肾气，肾气足，则心脏好。因为心肾相交。这有什么用呢？

很多人，比如长期熬夜，或者失眠，或者其它原因，导致精力不足的朋友，应该会深有体会，遇到什么事情都不想干，整天宅在屋里不想动，这个就是肾气不足的表现。也就是说，这个人的神智是衰弱的，这样做事怎么能有恒心？做事都没有坚定的意念，如何可以成事？

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

有些朋友，站桩肚子会很涨。或者身体感觉很闷。

这是你没有找到气的出口，人体如同天地之间的一个瓶子，不必刻意存气，而天

地之气自来。

丹田，只是中转站，而不是储存点

一个口袋，能存多少东西？天地，又是能存多少东西？

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

相信论坛里有很多朋友，想了解如何通过修行，来改善身体。

其实守一哥认为，修行有改善身体的作用，但如果只是指着修行，改善身体，就有点过于偏颇了。

人体，是有自我修复的效果，如同一架天平，平时的一些小毛病，是可以自我修复，但同时，如果天平真的失衡了，该借助医药，也是要用的。

体为君，药为臣，二者相辅相成。修行，是增强身体本身的机能，医药是辅助，如果能够良好的搭配，自然会有更好的效果。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

何为金丹？其实，金丹是无形无相的东西，在炼精化气，练气化神的过程中，身体不断产生能量，把这些能量储存起来，为自己所用，此为一个果，因此以金丹来形容，须知，金丹无相，药物无名。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

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。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

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，手脚都会发胀发热。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：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

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。

否则，如果我们被欲望驱使着走，就会产生各种问题，拖延，精力差，逐渐的耗费我们身体自己的能量。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

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，拿来吸引眼球的东西，他们可能也不清楚这东西是真是假。

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：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

今天是比较高兴的，因为一位小道友，之前一直跟着我修炼先天睡功，后来因为考大学，所以暂时没有联系，今天和他聊了一下，发现他考上了浙江大学，这也是名牌大学了。问他先天睡功有没有用，说因为经常练习先天睡功，精力变的好了，所以学习状态也一直比较好，所以学习效率也变好了。

当然，这也是因为他本人比较努力，因为看他一直努力的复习，甚至早上六点就起来学习。先天睡功所起到的作用，只是让他的精力变得越来越旺盛，自然可以加强他的学习状态和学习效率。

师父教过一个小姑娘学习太极拳，现在这个小姑娘上初中，个子快一米七了，比

他父母都高，而且气色非常好，据说在班里是班长。因为他的弟弟快3岁了，反而发育比同龄的孩子要慢，个子比其它孩子矮，所以他的父母，每天晚上父亲学习太极拳的时候，顺便带着孩子来学习。

其实，我们都是在社会当中工作生活的，如果我们修炼一个东西，不能让我们更加健康，让我们的身体越来越好，精力更加旺盛，反而让我们身体越来越差，工作学习越来越糟糕，那我们又为何要去修炼？

身体是老本，有了这个老本，其它的东西得到反而会更加顺利，如果为了追求工作，业绩，反而伤害了自己的身体，熬夜让身体越来越差，精力越来越差，能做好工作或者学习吗？岂不是，西瓜没捡着，芝麻也丢了？

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

易经里有一个卦，叫做小往大来。在修炼当中，这同样适用。

什么是“小往大来”呢？就是在生活中，让不好的事情出去，让好的事情进来。例如，在生活当中，多接触正面的人，少接触负面的人，多认识见识广大，心胸宽广的人，远离心胸狭窄，习惯占人便宜的人。用社会的一句俗话说，就是“远离垃圾人”，因为这类人，身体的负能量多，正能量少，和他们在一起太久，就会让他们，把你的正能量吸收掉。

修炼的过程中，我们需要将好的能量采集过来，将不好的能量替代出去。例如，我们采月华，就是把月亮好的能量采集过来。采月华，就好像吃自助餐一样，其中有好的能量，也有不好的能量，我们需要采集好的能量，从而取代不好的能量，这样才能达到养生，却病的效果。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

一点感悟，与大家分享。大家都说丹道，先天睡功也是丹道。但什么是丹？金丹无相。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

我们通常以为的内丹可能是肚子里有一个小圆球，或者认为是头脑当中会有一团

有颜色的光。其实这些终是虚妄。金丹无相，真正的丹，是无法用我们的视觉触觉来观察到的。

那什么是丹？人刚刚出生的时候，人身体的先天元气，先天元精，先天元神是最饱满的，而随着人的生长、发育、衰老、死亡，先天元气逐渐的耗散掉。丹道，就是从后天返回先天之道。

当人修回先天之身，反观原先的状态，就好像从蛋里孵出小鸡，脱胎换骨。所以比喻为“丹”“胎”。

其实，道家修行，也是要遵循科学原理的，就好像我们正常的生活中，如果整天发脾气，心情不好，我们的身体也会产生一些疾病，而身体如果变差，精神心情也会受到影响，久病的人很容易心情变得抑郁。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

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”，也就是说是人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：2021-04-03 08:26:25

比如我们所说，一个人肾阳不足，手脚冰凉，不是说这个人肾脏如何，可能去医院检查，他的肾脏也没什么问题，但身体的体液循环系统运行受到影响，影响了身体的运行规律，所以会手脚冰凉，精力不足，容貌枯败。就好像大自然，如果水循环系统出了问题，整个自然系统都会受到影响，万物凋零，草木枯萎。

先天肾元分化为男女的生育系统，虽然男女的生育系统作用不同、形态不同，但其根本依然是先天肾元。同样的生命本元，在男子化为精子，在女子化为卵子，阴阳交汇，产生新的生命过程。

如果我们的生育系统营养能量不足，或者出现一些问题，男士可能会出现精力不足，手脚冰凉，精关不固容易遗精等问题，严重甚至会有精子活力差等问题，这也很好理解，“装配工厂”能量不足，材料不足，“生产过程”受到影响，自然最终产出的“产品”会有影响。而女子可能会出现畏寒怕冷，精力不足，影响月事，甚至严重会出现血崩，甚至影响生育等问题。在这里也要提上一句，现在有些女子为了各种原因去打胎，医院也有各种无痛人流的广告。女子的子宫是孕育胎儿的，打胎就如同瓜没有熟就硬拽下来，如果次数过多必然会影响女子的生育能力。所以如果男生对喜欢的女生好，就请记住这一点，不要随便为了自己的一时快感就伤害别人。女子而言，更要保护好自己。

从本元的角度来看，保证人身体的本元充实，既可以使生育系统正常的运转，也

可以帮助身体整体运转正常，可以避免很多身体问题的发生，也有驻颜的效果。

肾水决定人的身体发育，骨骼发育，同时也决定人的毛发、容貌的年轻。肾水足，则容貌年轻不容易衰老。肾水不足，则会加快人的衰老速度。

同样，肾水也决定着人的精力是否旺盛，古人认为，人睡觉时，心火与肾水相互交合，也就是所谓的心肾相交，此时肾水蒸腾，顺着脊椎通达入脑，滋养人的大脑，所以睡觉起来，精力旺盛。科学研究表明，人在睡眠时，人的大脑血液流向人的身体四肢，而人的脊髓液充满大脑，来清理大脑的各种“垃圾”，同时人处于深度睡眠过程中，大脑的神经得到修复，人的记忆力可以得到提升。

楼主：守一哥 时间：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

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 in 【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：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

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：2021-04-03 08:26:25

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，这些是我们可以见到的能量形式，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