

我命由我不由天 ——54 岁大叔开贴分享自己健康之路上的逆袭之旅

我 66 年出生，师范毕业后长期在农村从事教学工作。年轻时体质很差，曾罹患慢性肾炎、乙肝、严重的神经衰弱等多种疾病，久治不愈。绝望之余，采用一种简单的传统中医自疗法，坚持锻炼，所患诸症才得以逐一康复，最终实现了健康逆袭。近年来，总想把自己这方面的经历和经验分享给大家，以期在茫茫人海中能给需要的人以借鉴和学习，真心希望众生安康，天下无疾。

平日里，工作忙，家庭琐事多，故一直未能如愿。目前因肺炎疫情，学校延迟开学，整天宅在家中，除线上指导学生学习外，相对空闲，所以静下心来，借天涯一角把自己的经历和心得分享给大家。

友情提示：本帖较长，读者阅读前一定要先吃上一碗糯米。还有，本帖全是干货，阅读时希望大家佐以干阔。

[举报](#) [2020-04-02 22:54#1](#) [标记 2](#)

新帖伊始，上图为敬。



更多文件请添加微信：jakenian









上图就是我现在任教的村庄和学校。惊艳到你了吧，觉得景色美的先点个赞。山清水秀，尘嚣之外，岁月静好。白天教书育人，晚上静坐修身，不亦乐乎。

举报 2020-04-02 23:06#2 标记 3

我们学校是一所村小，目前设置年级自幼儿园至三年级。前几年学生人数多时有 60 出头。教师就我和我妻子两个。妻子教幼儿园，本人一至三年级复式教学包办。

何谓复式教学？城里人不太了解，乡下人估计不陌生，简单地讲，就是几个不同的年级合在一个教室里上课。两个年级一起的叫二级复式，三个年级一起的叫三级复式。我小时候上过五级复式，村里就一个老师，一二三四五年坐在一个教室里，由同一个老师教。

我现在属于三级复式教学，三个年级学生最多时有 32 人，所有的课程一天到晚全部我一个人上，其中的艰辛不是一般人可以体会的，光语文数学就有六门课，翻教科书都会翻到你眼花缭乱，还有那么多的课内课外作业。重点是这些学生基本上是跟着爷爷奶奶生活的留守儿童，你别指望他们的家庭能对孩子学习起什么作用，全得靠学校和老师。不像城里的学校和老师，家庭作业发个微信，剩下的就交给家长了。

因此，那些后进生放学后留学补课是常有的事了。注意哦，是不收钱的！“老师收钱补课”，“课上不教课后教”的帽子可别往我这儿扣哦，我是不认的。

还有孩子在家里不听话的，淘气的等等，家长还会告到学校里来，你还得帮他们处理“家务事”。

“老师，我家孩子在家不吃饭，就爱吃零食，您给说说。”“老师，我家那小子晚上看电视，要看到十点钟，不睡觉。”“老师，孩子回家不做作业，吃晚饭也找不到人影。”“老师，这些孩子，星期天老去我家菜地，把菜糟蹋得不成样子。”“孩子最听老师的话，我们的话孩子不听，您一句顶我们一万句……”

这是一份信任，也是一份责任，更是一份担当。

早晨，孩子赖在家里 不想上学，你得上门请。晚上天黑了，孩子玩疯了不记得回家，你还得和家长一起，村里村外地帮着找。时不时地还得应家长请求去他们家扮演“恶人”。

至于学习上的事，更是老师统揽了，少个笔呀，本子什么的，那不叫事。

大人出去干活，有时早上 6 点，就有家长把孩子送来了。晚上天黑，干活没回家的，老师还要帮着照看孩子。中午，有时还得给个别学生管饭。

我们这才是真正的“全日制学校”。

。

[举报](#) 2020-04-03 08:49#3 标记 4

我们这个学校，八九十年代学生最多时 1 至 6 年级有一百七八十人，十个老师。后来随着务工潮，城镇化的进展，生源不断减少，学校开始撤并，目前只剩下一至三年级。

由于地方相对偏僻，条件相对艰苦，教学任务重，外面的老师调不进，待不住，学生流失也更多。这是一种恶性循环。

前几年我们刚接手这所学校时，学生人数较少。近年得益于我们夫妻二人的努力和乡亲们的认可支持，部分学生回流，有条件在村里上学的，基本留下来了，最多的一年有 63 个学生。相比之下，我们学校在当地的村小中，学生还是算多的。临近的有些村庄，村子比我们这大得多，学校里只有几个学生。

随着社会的发展，传统的农业早已失去其主导地位，农村里已没有青年们生存和发展的足够空间，一方水土早已养不活一方人。越来越多的人不断地涌进城里，飘向远方，农村空心化是一种趋势。面对历史大潮，我们所能做的只有坚守，为那些来不及撤离或不想撤离的人们坚守家园。







小朋友中午在学校吃的多香啊！

[举报](#) [2020-04-03 08:53#4](#) [标记 5](#)



小小年纪，脖子上挂着钥匙。家长早上出去干活了，要等到晚上才回家。

举报 2020-04-03 09:01#5 标记 6

兜了一圈，下面言归正贴。

话说当年我高中毕业以后选择了读师范，主要是基于当年自己的身体原因，实属无奈。

我是个早产儿，一生下来就比常人要瘦小得多。据母亲说，我出生后七八天一直没睁开眼睛，体质上先天就没别人强。家里没公没婆，母亲生完孩子就要去生产队里挣工分，几个月大的我就被背在背上随母亲一起去“出工了”，早早地经历日晒雨淋，忍饥受寒。

先天的不足和婴儿时的哺育欠缺，少年时，我长得比同龄人明显要矮小和瘦弱。这让母亲非常担忧，担心我长大后的生计。

要知道，那年代在农村里可是一个靠体力吃饭的时代。种地，砍柴，挑水，挑粪，是一个成年男人的日常，哪一样离得开体力啊？体力不行，成个家都是问题。没体力，哪个姑娘愿意跟着你受苦受累呢？那时，劳动力的多少强弱，彰显一个家庭在生产队里和村里的话语权及地位。就连粮食的分配也跟劳力有关。队里的粮食分配，一是按人口分，叫“口粮”，这是基本粮食。二是按工分分配，有的地方叫“工分带粮”，也就是说按家庭挣的工分多少分，工分多的，分的粮食自然就多，这相当于现在的“绩效”。

所以，母亲的担忧不无道理。就我小时候长得那模样，长大后生活确实堪忧。

好在我智力正常，这可以从小时候的学习上体现出来。

小学是在自己的村子里读的。我没上过学前班，直接读的读一年级，因此，比同年级的人要少读半年至一年书，可半年后，全年级识字和算数能力数我最强。

教我们的老师姓占，上过朝鲜战场，抗美援朝时是志愿军的一个连指导员，经常给我们讲一些抗美援朝的故事。他从部队转业回来后，在我们乡的中心小学当校长。后来的政治运动中，因受老婆的成份影响，失去了工作，只好来我们村当了民办老师。

老师的身上总带着一种军人的特质，四十多岁了，走路还带风，性情直而急。脾气有时还稍显火爆，村里人多说他带“煞性”。不但学生怕他，好多家长也怕。

不过，怕归怕，无论大人还是小孩，大家都很尊敬他。

占老师文化过硬，书也教得好。

他是个多面手，吹拉弹唱，写对联刷标语，排节目，画画样样拿手。

在当时，有些老师普通话都说不流利，而我们的老师，不但普通话字正腔圆，汉语拼音更是了得。平舌音、翘舌音，前鼻音、后鼻音，轻声、儿化，都极其规范标准。我语文功底较好，非常得益于占老师的良好启蒙。

因为有一个好老师，在小学阶段，我不但成绩好，而且学的很轻松。

那时，我除了读书，我还要给老师分担一些工作。记忆最深的有两件事。

其一，是帮老师“派菜”。那时，我们村里老师只负责自己烧饭。吃菜嘛，每天由家长轮流供，早上家长将菜烧好，再送到学校里。刚开始，村里就一个老师，每天由一户学生送两碗菜供老师吃一天。后来老师多了，就送四碗，或由两户学生送。这种不成文的规矩一直持续了很多年。直至现在，我们当地少数村庄还存保留着这份传统。这也可以算是民风淳朴吧。

开学时，老师将学生名单交给我，每天晚上，我就按名单上的顺序，上户

去通知家长。

这项工作貌似简单，其实不然。你去早了，人家干活没回家，你找不到人。去晚了，家长会讲，你为什么不早说，这么晚了让我上哪去准备菜。更有少数不明事理的家长还会责问：“怎么这么快又轮到我家了，你是不是弄错了？”这不是明摆着欺负小孩吗？可我也不是这么好欺负的，这时，我会一五一十的向他解释的清清楚楚，直到对方没脾气为止。

小孩子都贪玩，有时候玩过头了，晚上忘了派菜，第二天老师就没菜吃了，那样，我的下场就可想而知了。所以，经常晚上睡下了，躺在床上，猛一想起，老师的菜还没派呢，于是立马跳下床，硬着头皮去人家门前叫门。这时别人家也基本睡下了，我去，一准遭人家骂。

其二，就是负责学校宣传工作。那年代的学校，虽说文化课没现在学得好，但思想教育和劳动教育抓得还是顶呱呱的。六零后和七零后的朋友们应该是深有体会的。近二三十年来学校的德育和劳动教育早已流于形式了。这是教育上的一大缺陷。我们当时还要担负起对全村社员的宣传工作，具体是早晚给全村社员宣读党的方针政策和村里的重要通知。一个班干部带领三五名宣传队员攥着报纸杂志或其它的宣传材料，在村里人口集中的几个制高点，用铁皮制的大喇叭筒，一人读报，一人喊话。通常是识字强的读，嗓门大口齿清的喊。

宣传工作要赶在早上社员出工前和晚上收工后进行，不然，你对谁喊话？如果说社员起早贪黑，我们这些小学生就要更早更黑了。夏天还好，冬天可够受的，流着鼻涕，拎着冰冷的喇叭筒，在刺骨的寒风中，瑟瑟发抖，一站就是个把小时。

除了上学读书，家里面还得帮着带妹妹，烧饭，喂猪喂鸡等等。

我十岁开始学烧饭。每天下午上完两节课后，就向老师请假回家烧晚饭。当时，我人还没锅台高，只能用小凳子垫脚。剁猪草，喂猪喂鸡这些事也必须赶在父母收工前做完。

非我能干，那年代的农村孩子都差不多。

[举报](#) 2020-04-03 09:11#8 标记 9

小学毕业后，离开村子去乡政府（当时可能还叫人民公社）所在地的初中读书，开始寄宿生活。虽说小小年纪就离开了家，可我却有一种开脱般的感觉，从此可以不用做家务，能够专心读书了。

我们乡里的那所中学，老师都挺好，就是总体的教学质量不咋地。我们那界学生，两个班六十多人，当年中考，一个县中都没有，只有五人被录取到一所农村高中，其他人就此结束了学生生活。

[举报](#) 2020-04-03 09:16#9 标记 10

我的悲剧就是从高中时开始的。

我就读的那所高中，离家四十里，不算太远，中间有二十里路可以乘客车，只是车次较少，上午下午各一班车。周末回家，基本还是靠步行。

学校的位置很偏，上不着村，下不着店，还不通公路。

学校生条件也差。因为缺水，学生们早上不得不经常跑到学校外面的田沟里去洗脸。前面洗的还好，后面的水就很浑了。

整个学校就一个厕所，离寝室又远。白天还好，晚上学生要是有个内急什么的就麻烦了。厕所和厕所通道的电灯还常常坏，晚上经常没灯。要是遇上这种情况，第二天早上，厕所门口和通道两侧，那一坨坨大便就像摆杯子一样，现在想来还让人恶心。

学校的规模不是很大，初高中一起也就六七百人。但管理稍显混乱，学生打架斗殴，小偷小摸是常有的事。排队打饭，基本靠挤。一顿饭打完，饭窗下面洒满了饭粥，还有掉落的衣扣，一片狼藉。饭窗边上的石灰早已被挤爆掉了，砖缝也几乎被磨平，油光曾亮的。我印象最深刻的是食堂里那几位烧饭的大师傅，一个个凶神恶煞一般，牛逼得很。他们利用手中掌管的饭勺，可以随意决定你手中饭票的升值或贬值。同样的三两米饭，他能给你满满一勺，也可以用饭铲使劲一抠，饭勺中间就凹下去一个坑，倒入你碗中就只有半勺。稀饭呢，顺眼的从桶底捞稠的给你，不顺眼的，尽从上面撇一些稀的给你。舀出来满满一勺，他还可能故意晃荡几下，那就只有半勺稀饭了。完了，你还不能有异议，不能跟他们争执。否则，下一顿他一准记着你，任凭你在窗口把碗举得

多高，举得多久，他愣是装着没看见，等着最后一个把饭打给你。这时，往往就没饭了，你只能饿肚子。

周末学校人少时，有些不回家的同学经常还看见这些人把米偷偷运回家。一个人养全家，真是太轻松了。

学生们对那几个大师傅都恨得牙痒痒的。以至于，前两年，我一个在政府某部门工作的亲戚，也在该学校读过书，跟我说过一件事。说是不久前一位当年学校的大师傅来找他办事，我亲戚一看到那个人就想起当年在学校打饭受欺负的事，气不打一处来，硬是找了个理由不给办。都三十多年过去了，还让人气恨难消，可想而知，那仇恨得有多深呐！

[举报](#) 2020-04-03 09:21#10 标记 11

虽然学校条件如此一般，但我们高中部的同学学习还是很认真的，毕竟那年代能上个高中还是有点奢侈的。

经过努力，高一学年结束，语、数、英、物理、化学几门主课总分全年级两个班我考了个第一。尽管如此，学习压力还是很大的。我们学校往年高考能录取的大学中专也就 1 至 3 人。（当年大部分中专还是从高中毕业生中，在高招时统一招录的）

那会儿，我们读的还是两年制高中。高二学年一开始，学习就陡然紧张起来，学生只能每月回家一次。学校食堂不供应菜，这就意味着，回家一次就要带足一个月的米和菜。米还好说，挑到学校里无非就是多花点力气。。菜就成问题了，我们当时带的菜，大多是梅干菜、腌菜、干萝卜条一类的，易于保存，吃上个把星期问题不大。可超出一个星期，基本上都会发霉变质。因此，像我们这些离家远的同学，每次回家都要带一瓶辣椒酱，每个月的后面几个星期就只能靠辣椒酱下饭了。

不知是营养太差，导致体质下降，还是别的什么原因，本就瘦弱的我，学期刚过一半就生病了。

一天早晨，一觉醒来，竟然发现自己浮头肿脸的，眼睛肿的只剩下一条缝。到了下午，脸部的浮肿稍稍退去，双脚又肿起来，一摞一个坑。起初以为

只是受了点风寒，也没太在意。一个星期以后，不但浮肿没消退，人也很乏力，腰酸腿软的，感觉都坐不住，也没精神，还发着烧，小便发黄，量也少。我这才意识到真的生病了，于是向老师请假回家。

回家后，母亲带我去乡卫生院看医生，诊断结果是肾炎。在医院打了一个星期的针，病情稍有好转，我就去了学校。

可是没过多久，身体又浮肿起来，只好再次去医院。一年中，病情反反复复了好几次。医生说是慢性肾炎，不太好治。

[举报](#) 2020-04-03 09:27#11 标记 12

生病，看病，课程落下不少，也加重了我的心理负担。学习成绩自然有所下降。那一年的高考，我以 4 分之差落榜了。

暑假里，就在我考虑准备去县城复读时，突然来了一则降分录取通知，我的分数在这个录取范围内，能录取的专业是定向师范。

这让我很是纠结。读了师范，当个老师，虽说跳出了“农门”，可我觉得教师这个职业不是我所想的理想职业。因为我从小学到高中接触的老师，他们的日子过得都比较艰辛。好多还是半农半教，要捎带着种点田，才能养家糊口。而其他单位的似乎要好些。当年我有个高中同学，是从县城转来的。一天我们聊天时谈到了我们学校的校长，我们都觉得校长很牛逼，可他居然牛哄哄的说“一个破校长算个屁。他和我爸是同学，我爸虽说是 XX 局副局长，校长去县里办事，好多时候都要请我爸帮忙。以后我才不去当老师呢，顶多就混一校长。”

事实也是如此，当年的同学即便去了读农校，到如今在政府里最起码也有个副科。而当教师的，尤其在农村当教师，则只能“呵呵”了。

虽然县里的补习班中的尖子班，高考的录取率可以达到百分之三十，很诱人。可选择复读呢，我的家庭条件似乎很勉强，再则，我的身体状况也不乐观。在亲友的劝说下，最终我选择了读师范。

读师范期间，学习基本没设么压力，我想正好可以趁此机会把病治好。两年的时间，去了不少医院，西医，中医看了不少医生，病就是断不了根，三五

个月就会复发一次。经常腰酸腿软，手心躁热。后来又患上了严重神经衰弱，整晚整晚的不睡觉，精神萎靡，没有一点青春活力。

[举报](#) 2020-04-03 10:12#12 标记 13

两年以后，师范毕业回到家乡农村教书。由于体质虚弱，上课都感到很吃力。一堂课下来，口干舌燥，腰酸腿软，经常眼冒金花。更糟糕的是，那时我们那里农村中乙肝患者多，25岁那年我又感染了乙肝，病休在家。中药西药吃了几大筐，肝病时好时坏，周身乏力，稍一活动就感到体力不支，胃口很差。由于长期服药，肾病又严重起来。从医生的言谈中，我知悉了我的病很讨厌，治愈的希望非常渺茫。

同龄人，一个个都娶妻生子了，而我却病殃殃的，老气横秋，像个小老头。不敢谈恋爱，更不敢奢望结婚成家。

[举报](#) 2020-04-03 10:16#13 标记 14

那段时间，吃过各种偏方，甚至求过神拜过佛，吃过“仙方”，可病情一直不见好转。后来，听说气功可以治病，我又开始练功，先是看书自学，后来也四处拜师，上过当受过骗，走过弯路。

下面就分享一下我当年学气功经历。

[举报](#) 2020-04-03 10:23#15 标记 15

我当年因为疾病缠身，四处求医不治，看到相关的杂志、报纸上报道的一个个生动的“康复实例”，“大师”们一场场“精彩”的“带功报告”、“表演”，一位位身患绝症的患者、重病卧床的病人，经“大师”发放外气，施以意念后，瞬间康复。我病弱的身躯，居然也血脉贲张，开始学习气功，以期身体早日康复。



当年订阅的一些气功杂志

[举报](#) 2020-04-03 10:26#16 标记 16

我在偏僻的农村教书，自然很难接触到各种“大师”、“高手”，只能借助气功类书籍，订阅“气功杂志”自学。练的是“小周天”功，据说只要打通任督二脉，就可百病消失。静坐，调身，调息.....，每天多则三、四次，少则两次，大概坚持了半年，没收到什么效果。是悟性不够，还是方法不对？我非常困惑。我觉得这样闭门造车，不是个办法。我想我应该走出去，拜师傅。

[举报](#) 2020-04-03 10:28#17 标记 17

暑假开始了，我决定出去走走。那时，虽然我对“特异功能”比较崇拜，但作为年轻人，骨子里还是有点怀疑的。我怕自己陷入迷途，于是决定去拜访几

位传说中的“能人异士”，以证真伪。毕竟耳听为虚，眼见为实嘛！

我拜访的第一位对象，是邻省的一位“大仙”，离我家百多里路，在我们家的坊间名气很大，被传得很神，据说能知你的前世今生，会看疑难杂症。方圆百里，找她看病消灾的人非常多。

为表诚意，我提了百十元的礼品(在 1991 年，100 元不算少了)。辗转了将近一天，到傍晚才来到“大仙”家

[举报](#) 2020-04-03 10:42#18 标记 18

这是一座普通的浙西农家院落，一幢砖木结构的二层楼房，，院子的角落里堆放着一些柴草农具，好像比我家乡的房子还要简陋些。屋内倒也干净整洁。“大仙”是一位年近四十岁的农家妇女，粗看，跟普通的农妇没什么区别，热情大方中透着一种农民的朴实。刚见面，她就说昨天“菩萨”就告她我今天傍晚要来，她饭都预备好了。说的我一惊一咋的，太邪乎了！她又是让座又是倒茶，还说，天色已晚，附近没有饭店旅社，晚上就在他家吃饭住宿吧。这确实让我感动了一番。

晚饭的闲聊中，她向我介绍了她的一些情况。说她从小没上过学，不识字。几年以前，生了一场大病，病中，迷迷糊糊的，有菩萨（神仙）来找过她。病好以后，她居然能通神了，可以往返于阴阳两界，甚至还能够识字写字了。对此我只是半信半疑。

饭后，我说明了来意，求大仙给我查病治病（我没跟她说我的具体病情）。在“通神”以前，“大仙”有意无意地向我展示了几个“神功”。其中，我印象最深的是“立筷子”，将一束筷子的一端在一个盛满清水的碗中不停地向同一方向搅动，口中念会有词，然后喊一声“停”，把筷子往八仙桌上一立，一束筷子就立在桌面上，不倒也不散。

我无心看她的表演，只求她快点给我治病。她说：“好吧，我让人去查一查”。只见她头靠在桌子上，口中念念有词，一会儿整个人就好像昏睡过去了。

大约十分钟后，她醒过来了，睡眠惺忪的样子，脸色苍白，额头似乎还有汗珠，显得非常疲惫。缓过神以后，她说她刚刚去了一趟阴界，叫阴界的人查到了我的一些情况：说我家住在村子的南面(其实在村西北)，门口三步台阶（这个不对，家门口就一步台阶，算上门槛也就两步），祖父母已故（其实爷爷还在），兄妹三人（这个没错），我是“吃空手饭”的，意思是拿工资的，（这个似乎也对，但问她我具体从事什么职业，答不上）。我问我身体有啥病。她说，菩萨说了，手心脚心发热，（我有这个症状，手心脚心燥热，不过只是诸多症状之一）菩萨给我开了方子，吃五副药就会好的。

我嘴上诺诺，心里已明白了，这不就是传说中的“巫师”吗？我们当地叫“讲阴阳”。看来“十里无真讯”，传得那么神的事，也不一定是真的。虽然如此，我还是挺感谢她的，让我在她家吃住了一晚，看样子心地也还善良，不主动向人索要钱财，全凭自愿。第二天一早，吃过早饭，我给了她 50 元，权当吃住费用吧。至于开的方子，药不多，只几味中药，剂量也不大，其中有芭蕉芯等，都是清热降火的，反正吃不坏人，我也去药店点来吃了，虽然没起到什么功效。

第二天，在我离开的时候，又有两拨人来找她，看样子，信的人还不少。

[举报](#) 2020-04-03 10:43#19 [标记 19](#)

我拜访的第二位“大师”是某市中医院的一名医生。我是从当时的一本《气功》杂志上了解到这个人的。《气功》是由浙江省中医药研究院主办，浙江中医药杂志社编辑的，在这方面当时也算是一本比较有影响力的杂志，我订阅过两年。这位先生（具体我就不指名道姓了）在杂志上发表了几篇有关气功治病的经验文章。他声称可以外气治病，重点推荐了他用外气治疗青少年近视眼的经验。我想既然杂志上都登了，应该假不了。全国一流的“大师”、“高人”咱肯定没机会拜访，去了连边都沾不上。而那些二三流的“大师”，如果有缘拜师，收我为徒，对我这个气功小白来说，也算三生有幸了。

[举报](#) 2020-04-03 10:44#20 标记 20

说走就走，我按杂志上文章提供的地址乘汽车赶火车来到该市，找到市中心医院。很快就见到了“大师”本人。“大师”三十多岁，身材微胖，戴着眼镜，温文尔雅，一看就是个读书人出身，脸上总带着笑，很和气，言语之间透露着成熟和老道。我向他说明了来意：一是治病，二是拜师练功。他很爽快的答应了。当天晚上我还专程去了他家拜访，他要我第二天去医院，用外气给我治病。

[举报](#) 2020-04-03 10:56#21 标记 21

第二天，我早早的来到了医院，在“大师”的办公室，我开始接受他的外气疗法。他站在我身前，先让我放松入静，用手掌心对着我的“百会”穴“施放外气”。一会儿，问我有什么感觉？我如实回答没什么感觉，随后他又用掌心对着我前胸后背，从上至下一遍一遍地发功。临了，还用手隔空在我身上抓一把甩一把，看那架势，像是要把我身上的什么东西抓出来扔掉。果然如此，他说要把我体内的“病气”抓走，这样舞弄了一番。前前后后花了近十五分钟。完后，他又问我有没有感受到他的外气，我说“没有”。他好像很失望，说我的气感不强，要多来几次。

期间，已有好几个人在等他治病了。他要给这些人导引、按摩。让我在边上看看，顺便感受一下。其中就有一位少年，看样子是个初中生，被她母亲带来接受外气治疗近视眼。说是经过前几次的治疗视力已恢复了很多，今天是第六次了，再治疗几次视力就能恢复正常了。

“大师”让少年站好，入静，放松，然后就开始发功了。他同样也是用掌心对着少年的“百会穴”发功，边发功边问少年：“感受到了我给你的能量了吗？”少年微闭双眼，静静地回答说：“有一种凉凉的感觉。”大师讲，你接收到了师傅的外气。放松，再放松。”尔后，“大师”又用双手在少年的眼前一抓一甩，说是能抓走“病气”。治疗完毕，“大师”询问少年感觉怎样？少年说，感觉要轻松多

了。随后，“大师”随手从办公桌上拿出一张报纸，指着上面的小字，说：“今天应该可以看清上面的字了”少年接过报纸，注视了一会儿，高兴地说：“我能看清啦！”并随口读了几句。孩子的母亲脸上也露出了开心的笑容，对大师千恩万谢一通，满意地离开了。

神了，还真像报道中说的，立竿见影呢。看来是我慧根不行，愚钝不堪啊。

[举报](#) 2020-04-03 15:47#23 标记 22

第二天，我又来到医院，接受“大师”外气治疗。效果还是和昨天一样，我感受不到他的任何外气，这又让他失望了。他说我不适合接受“外气疗法”。于是决定教授我一套静功，叫“无极静功”。功法很简单，就是打坐，什么都不要想，说是到一定程度，任督二脉自然通。他让我晚上和其他练功身者一起修炼，说是人越多，气场就越强大，容易出功。

当天晚上，我随他来到一间教室大小的屋子里。我来时，昏暗的屋里已有将近二十人在练了。因为是盛夏，屋里很闷热，我才坐半小时，就热得大汗淋漓了。我再向四周定眼一看，有几个还是光着膀子在练的。

就这样，我在该市呆了一个多星期。期间，“大师”还教授了我一套动功——“太极气功十八式”，送我一叠打印的资料，上面有图解，大概二十来页纸，用订书钉订好的。说是动静结合，更有效果。

一个多星期后，我离开了该市。回家后，我感到很失望。那个“外气疗法”过于牵强，好像就是一种心理诱导。而所谓的“无极静功”、“太极气功十八式”似乎也是从各种气功书上东拼西凑来的东西。

[举报](#) 2020-04-03 15:50#24 标记 23

@飞来峰 2018 2020-04-03 12:43:49

楼主高中及以前的生活，和我有 50-60%的相似度，看到了自己的影子

是啊， 同一时代的人经历大体相似，这就是所谓的“时代烙印”。

[举报](#) 2020-04-03 15:55#25 标记 24

后来，我又去拜访了两位“气功师”。得到的除了一些东拼西凑的所谓“内部资料”外，更多的是失望。他们所谓的气功，跟走江湖卖艺的表演差不多。

[举报](#) 2020-04-03 16:00#26 标记 25

至此，我对媒体上关于“神功”、“特异功能”的报道不再迷信了。但对于练功治病并没有完全放弃，早晚有空，我还会静坐，调息……。这缘于我看到傅连璋的一篇文章《练气功好处多》，文章最初出处为 1961 年的《中国青年报》。

傅连璋，是一位经过长征的老将军，医术高超，解放后曾担任过卫生部副部长。这样一位老红军的话我觉得是可信的。

我“静坐”已有一年多了，虽然没收到什么大成效，但也不是一点效果都没有，至少，静坐时，我因鼻炎而堵塞的鼻子通了，很舒服，
后来的实践证明我的方法确实存在问题，以至于练功效果不佳。

[举报](#) 2020-04-03 16:02#27 标记 26

正当我在练功治病的路上感到迷茫无助时，事情却有了转机。

那纯属是一种机缘。感谢上苍！

[举报](#) 2020-04-03 16:04#28 标记 27

中国四大名砚之一的歙砚，其砚石产地在今江西婺源。因婺源古代曾隶属于安徽歙州，故称歙砚。歙砚在历史上一度停产，其制作技艺几近失传，直到上世纪七十年代才小规模恢复生产。我开始教书时，镇上已有了为数不多的几个

人从事歙砚雕刻，他们是从砚厂辞职单干的，是家乡最早的一批民间制砚人。他们中有我的同学朋友，没事时，我常去他们的作坊玩。耳濡目染，我也学会了制砚，并喜欢上了它。

砚台雕刻虽是手工活，体力消耗不是很大，在制砚过程中，还可以使人暂时忘却一切烦恼和病痛。于是，每天放学后和节假日我就去朋友的作坊里刻砚。刻好的歙砚成品再拿去屯溪(黄山)老街卖给那些工艺品商店。基本上是每月去一趟，周六乘早班车去，卖完了砚，周日乘晚班车回来。这样，歙砚制作既充实了业余生活，又能稍微滋润下自己的生活。

[举报](#) 2020-04-03 16:13#29 标记 28

那是 1992 年 4 月份的一个星期六。一上午，我就把带去的砚台卖掉了。吃过中饭后，同去的另外两个同伴去歙县了，我一个人静静地躺在旅馆的房间里休息。突然间，房门被打开了，服务员又领了一个客人进来，在另一张床住下。

新来的客人，看上去四十多岁，身穿米黄色夹克，黑色的裤子，脚上一双白色的旅游鞋，手提一棕色的手提包，给人的第一印象是干净干练，是一个经常出门的生意人。

我们很快就互相认识了。他说他是福建建瓯那边的，姓林，让我叫他老林，做干笋生意。因为黄山是个旅游城市，他想把他们那边的干笋卖到这边来，这是第一次来黄山，看看市场。他对黄山不熟，想让我带他去转转。

林老板虽然是个生意人，但谈吐中却透露出谦和与朴实。反正下午也没什么事，于是我答应陪他一起出去，尝试推销老林的干笋。

我在外面帮他找了一辆人力三轮车，拉上人和干笋样品，就在屯溪转开了。菜市场的干货批发部，老街上卖土特产的商店.....，我都带着老林几乎都走遍了。老林的干笋肉厚色靓，卖相好，很中店家的意。一下午，老林就和好几个商家谈妥了合作意向。

晚饭时，老林为感谢我的帮助，执意在一家小饭馆请我吃了顿便饭。聊天

中，我知道老林已经五十三岁，和实际年龄相比，老林看起来要年轻得多。老林年轻时教过几年过书，后来因家庭成份问题，回老家当了农民。如今，政策放开了，他又做起了干货生意。在那个年代，老林这个年纪还在外面东跑西跑的，还真不多。我不禁暗暗佩服起老林的能干。

[举报](#) 2020-04-03 20:32#32 标记 29

@动感友琴 2020-04-03 17:43:33

加油！

谢谢！

[举报](#) 2020-04-03 20:40#34 标记 30

因为白天辛苦，晚上九点来钟，我们就早早休息了。

近一年以来，早晚静坐，我已养成了习惯，尽管收效甚微，但我依然相信功到自然成。待老林睡下后，我就在床头打起坐来。

第二天早晨醒来，老林突然问我：“昨天晚上你在打坐练功吧？”我不好意思地问：“你怎么知道的？”他说，昨晚有点拆床，一时睡不着，无意中看到我在静坐，因怕惊扰到我，所以没有出声。老林问我练的是什么功？跟谁学的？于是我把我的情况跟老林说了。

老林听了，说我有点盲目，路子不对。他说，“假传万卷书，真传一句话。”真功夫人家一般不轻易往外传。书上写的东西看起来都有道理，但关键的东西人家不会写出来，或者写书的人压根就是个半瓶醋。真正有功夫有修为的人也不会到处张扬。哪些到处作报告，动不动就发放“外气”给人治病，自诩“神通广大”的“气功大师”，基本上都是些骗子。

我非常惊讶，老林居然对气功也有见解，就问他：“你怎么知道人家是骗子？”他说，他年轻时也学过点，多少懂得点皮毛，时常也打打坐。他说，所谓

的“气功”没那么神，跟打太极拳，做广播体操，本质上是一样的。对却病养生，防病治病，只要方法得当，效果还是很好的。

[举报](#) 2020-04-03 20:45#35 标记 31

老林的养生法是家传的。他说他的曾祖父年轻时在福州的一家药铺当学徒，为人敦厚本分，聪明好学，干活勤快，但身子骨弱，经常生病。药店的东家世代行医，懂得养生法，遂传他“静坐养生法”。自此，老林的曾祖父，身体日渐好转，后来还做了东家的乘龙快婿，还跟着老丈人学起了医术。“静坐养生”也被他一代代传了下来。老林说，因为练功，他家人很少生病，并且都较长寿。曾祖父七十多岁过世，在古代已算是长寿的。祖父享年八十四，无疾而终。他父亲现在已七十八了，耳不聋眼不花，上山挖冬笋，好多年轻人还赶不上他。老林自己十一岁开始练功(那可是童子功啊)。一年左右功成，往后只要有空，他还坚持打坐。这么多年了，很少去医院。

老林说，他们家的功法，一直不被外人知晓，就连邻居和朋友都不知道他们家会“静坐养生”法。一是为了减少不必要的麻烦，二，即使跟人家说了，别人也不一定相信，反而会招来笑话。确实如此，一说到气功，人们就会往“刀枪不入”、“长生不老”等方面想。“气功”被神化的同时，也被妖魔化了。

[举报](#) 2020-04-03 20:52#36 标记 32

老林说我人厚道，心肠好，对练功也很执着。相识一场，也算有缘份。只要我愿意，他可以把他家祖传的静坐养生法教给我，希望我能战胜疾病，早日康复。这让我感到很惊喜。

上午老林有事外出，他说等他办完事再来教我练功，让我在旅馆等他。十点左右，老林回来了，还带了包中药粉回来。喝了杯茶，老林正式开始教我打坐、调身、调息、守窍，并仔细讲了静坐过程中要注意的事项。中药粉是练功时外敷用的，和好后用胶布贴在相关穴位上，有助练功，中医叫“药引子”。

因为那天已是周日，当天晚上我要回婺源，老林也要赶回去组织货源。下

午，老林抓紧时间又把练功要领讲了一遍。我在老林的讲解和示范下，操作了一遍。然后，彼此暂时别过。

临了，老林与我约好五周后的周六再在黄山见面，他要往这边运货，收帐的。到时，看看我锻炼的情况，再作具体安排。

我非常珍惜和老林的这次机缘巧遇，回家后照老林讲的，认认真真的操作。4周后，我忽然发现，几年来一直赤黄的小便有时变清了。这个变化让我异常兴奋，也让我看到了希望，增添了我练功的信心。

[举报](#) 2020-04-03 20:54#37 标记 33

@烟花三月下扬州 9 2020-04-03 20:38:30

加油

谢谢！

[举报](#) 2020-04-03 20:57#38 标记 34

第五周的周六，我早早地乘班车去了黄山，希望能见到老林。下了车，我直接去了旅馆。到那一问，老林周四就来了，这会出去办事了。于是，我就在旅馆里等。

临近中午，老林回来了，我异常激动。老林看到我，也非常高兴。他说：“我前天就来了，今天等不到你，我明天一大早就要回去了。我们也许再也见不着面了。”我很讶，忙问“为什么”。老林说，这边干笋价格比福建那边是要高一些，销量也不错。但中间路途远了点，一路上各类检查站特别多，过一个检查站就像过一个关卡，都得交“买路钱”，落得最后，还是没钱可挣，弄不好还亏钱。所以他打算放弃这边的市场，将余款结清后，就不来了。这倒真让我感到意外。

我详细地向老林汇报了一个月来练功的情况。他夸我悟性好，有收效，并

对我今后的静坐作了指点。又开了张药方，并交代，回去后照此方点三帖药，吃三天，每次喝三小勺，可增加静坐的功效。他还把上次中药粉的配方告诉了我，说以后可能用得着。临了，还给我留了通讯地址，我在静坐过程中遇到的疑问可以写信问他。

[举报](#) 2020-04-03 20:59#39 标记 35

老林的无私传授，让我诚惶诚恐，一时感动得不知说什么好。老林说，这都是缘份，他们家的“静坐养生法”这是第一次传给外人。

我送了老林一方上等老坑坑眉纹砚，但这远远不能表达我的谢意。

当天晚上，我们在黄山站依依惜别，老林乘火车回了福建。

回到家中，我谨遵老林教诲，依法习练，身体状况逐渐好转。先是小便变清了，大便也不再以前那么溏薄，食欲增加，手心脚心躁热减轻，肝区不适逐步缓解。半年后，肝病除小三阳未转阴外，症状已不明显，肾病基本痊愈。一年后，去医院检查，“小三阳”居然也转阴了。后来，连困扰我多年的严重鼻炎等一些小毛病也好了，身体全面康复。

感谢老林！我终于实现了健康逆袭，冲出了疾病的阴霾，迎来了阳光。

[举报](#) 2020-04-03 21:00#40 标记 36

和老林分别后，我曾给老林写过几封信，也给他寄过两次茶叶等土特产。最初，我还收到老林的回信。后来，不知什么原因就收不到回信了。2003年我按老林以前的地址，专门去福建拜访他，遗憾的是，老林早已随他儿子去了深圳，联系不上了。

现在，老林该有八十多岁了，愿他老人家在世间一切安好。

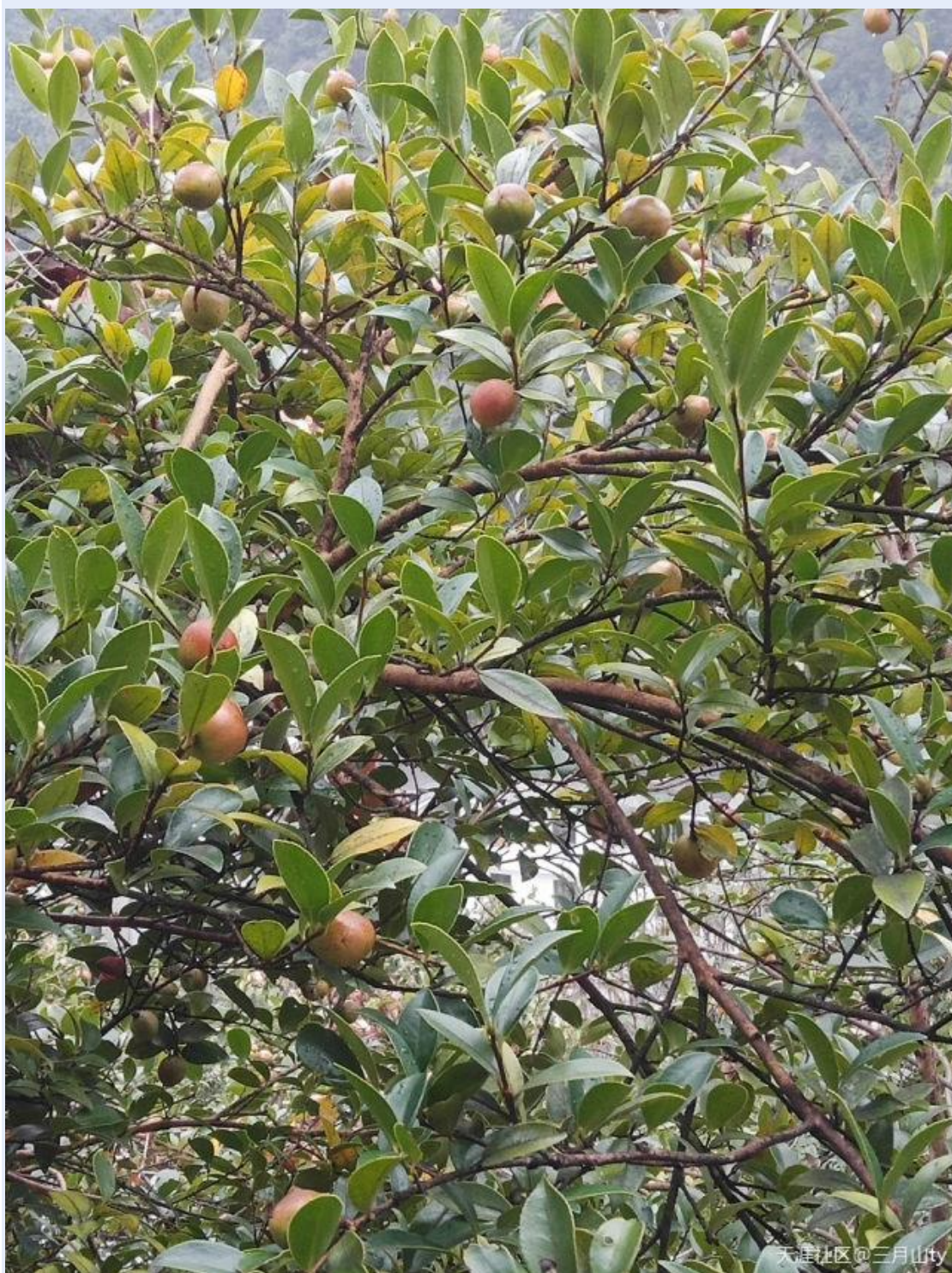
[举报](#) 2020-04-03 21:08#41 标记 37

光阴荏苒，岁月如梭。弹指间，近三十年过去了。或许是上苍厚爱，或许是受益于自己练习“静坐养生”，（“静坐养生”一词是后来我给老林教的气功起的名，当初老林教我时也没说什么功。）近三十年来，除了偶尔有个小感冒，我很少去医院。有时干活累了，辛苦了，晚上打个坐，第二天，体力恢复也很

快。

如今的我，早已过了知命之年，虽然外表看起来没有想象的那么强壮，但精力充沛，就像我现在一个人要教三个年级 30 多人的复式班，一天到晚，没有相当的精力是不行的。每年秋季，老家山上的几千斤油茶籽要靠我一个人扛下山，也不是件容易事。去医院里体检，身体的各项指标非常正常，没有这个高那个低的。其实，就是不去医院体检，我也能感知自己的身体没什么病。真正练过气功的人可能都有这种体会，你身体内部有什么病，即使是隐藏的，还没发作的，自己可以感知到。这不是什么迷信，也不是特异功能，主要是你在入静时，你能比平时更静心地去倾听你身体所发出的一些信息。而平常，在纷繁嘈杂的状态中，你做不到这一点。

去年秋天，在老家山上摘油茶籽。







[举报](#) 2020-04-03 21:12#42 标记 38

近年来，自觉有两点做的不好。一是，坚持练习做得不够，长期以来，常常三天打鱼两天晒网，有一段时间三五个月甚至半年都没练功，等感到身体状态不太好了，才又练上一阵子。否则，效果可能会更好一些。二是，因为多方面的原因，这么好的方法没有好好推广，惠及更多人。就我教过的为数不多的人看来，通过练习“静坐养生”，对疾病的自疗康复效果都很显著。相关例子待以后有机会再分享。

现在，我已到了人生的深秋，早已心如秋水。一生中，荣华富贵本就无缘，也就不知其滋味，如今就更不奢望了。往后余生，看重的唯有健康和功德。人生可以平淡，但不能没有健康。如果失去健康，平淡的生活都是一种奢望。富贵只能一时，功德可以千秋。无大德，积小善也可。

庚子初岁，新冠病毒在全球肆意。尽管人类的科学技术已经相当发达，但在这个病毒面前，暂时还是稍显乏力。一场大疫，让人们顿感生命的宝贵，生存的不易，健康的重要。

真心祈盼疫情的阴霾早日散去，温暖的阳光照遍人间。

[举报](#) 2020-04-04 20:49#44 标记 39

@ty_屯迷糊 2020-04-04 10:17:01

盼分享

具体你可以去我的空间了解。

扣：幺儿酒漆么舞刘酒儿刘

[举报](#) 2020-04-06 12:19#50 标记 40

@2019guoguo 2020-04-05 20:21:17

拜读！！好贴！！

-----谢谢！能把帖看完的都不是一般的人。

[举报](#) 2020-04-06 12:22#51 标记 41

@三月山 ty 2020-04-02 22:54:03

新帖伊始，上图为敬。









上图就是我现在任教的村庄和.....

@whpl1314520 2020-04-06 11:09:00

世外桃源

-----感谢关注。桃园不在世外，而在你我心中。

[举报](#) 2020-04-06 12:56#52 标记 42

@浙江第一猛人 2020-04-06 11:28:02

本人年青时有所谓的世界性医学难题的疾病，后来我自我康复了。让我对人体的认识感到不可思议。现在也零星的学点中医，佛学之类的知识。

其实，这并不神秘。我们祖先早就认识到了身体内有“大药”，这个“大药”就是我们现在所讲的免疫力。人体具有很强的自我修复能力。我们的身体无时无刻都在和疾病或致病因子作斗争，在这个过程中，“不是东风压倒西风，就是西风压倒东风”。练功就是培养元气，提高免疫力，加大“东风”。

[举报](#) 2020-04-06 16:40#53 标记 43

划到此帖，是你我的缘分。能把此帖看完，你已创造奇迹。感恩每一个围观的人。

[举报](#) 2020-04-08 09:06#57 标记 44

@w 石石如意 2020-04-08 09:02:26

盼分享

可以去我的空间里看看 QQ1297156926

[举报](#) 2020-04-08 09:08#58 标记 45

@诸葛村孤 2020-04-07 11:22:22

大道至简，但要真正悟道得道，太难了

大道无形，不用刻意去求道，或你就在道上。

[举报](#) 2020-04-08 20:59#64 标记 46

@茅屋书香 2020-04-08 09:19:37

楼主最好把怎么操作的分享给大家

谢谢关注。怎么操作，不是我写出来你就会的。没那么简单。在适当的地方，我会以合适的方式分享真正需要的人。一般人你就我这个帖子当故事看好了。

[举报](#) 2020-04-08 21:00#65 标记 47

@宁老头 2020-04-08 15:32:31

真棒，好毅力！

谢谢。

[举报](#) 2020-04-08 21:03#66 标记 48

@诸葛村孤 2020-04-08 14:42:40

打坐的东西网上可以查到不少资料的吧

太多了。

[举报](#) 2020-04-09 21:28#68 标记 49

@w 石石如意 2020-04-08 09:02:26

盼分享

[举报](#) 2020-04-10 10:04#71 标记 50

@猎狼啸风 2020-04-10 04:33:55

@三月山 ty：本土豪赏 1 个 赞（100 赏金）聊表敬意，对您的敬仰如滔滔江水连绵不绝。【我也要打赏】

-----谢谢大老板

[举报](#) 2020-04-11 09:41#72 标记 51

开帖以来，陆续收到一些涯友信息，询问如何学习“静坐养生”的问题。对此，本人一直认为面授效果最好。但是，面授也存在一些局限性，1，如果学习的人多，本人估计没有那么多的时间和精力教授，毕竟正常情况下要上班的。2，虽然我不收学费，可学习者来去的车旅住宿费用也是一笔不小的开支。3，学习者自身的时间问题，一个星期，时间不是很长，对于上班族，或家庭事物很忙的人，时间安排也不太方便。把练习方法以资料的形式发出来，或寄给你。这是最简单的，但也是最无效的。“静坐养生”易学易练，但也绝非凭几页资料就可以学会的。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，你品，你细品！后来，有网友提到“网授”，这倒是我没想到的，如果“网授”视频互动的那种，我估计能行。但是，具体怎么操作，因为我长年在山村教学，年纪也偏大了点，对新事物的接触不多，也不敏感，在互联网视频互动教学这块，我不是很懂。比如以什么样的方式展开，什么平台，需要哪些设备和软件啊。希望懂行的朋友给支支招。可以在本帖回复，可以站内短信，也可以加微 wjh1314566

[举报](#) 2020-04-11 19:30#74 标记 52

@茅屋书香 2020-04-11 15:58:10

你先建个 QQ 群，进入群后，群下面有一行符号，点开“+”，会出现一些图标，其中有一个直播间。这个可以做群内直播。

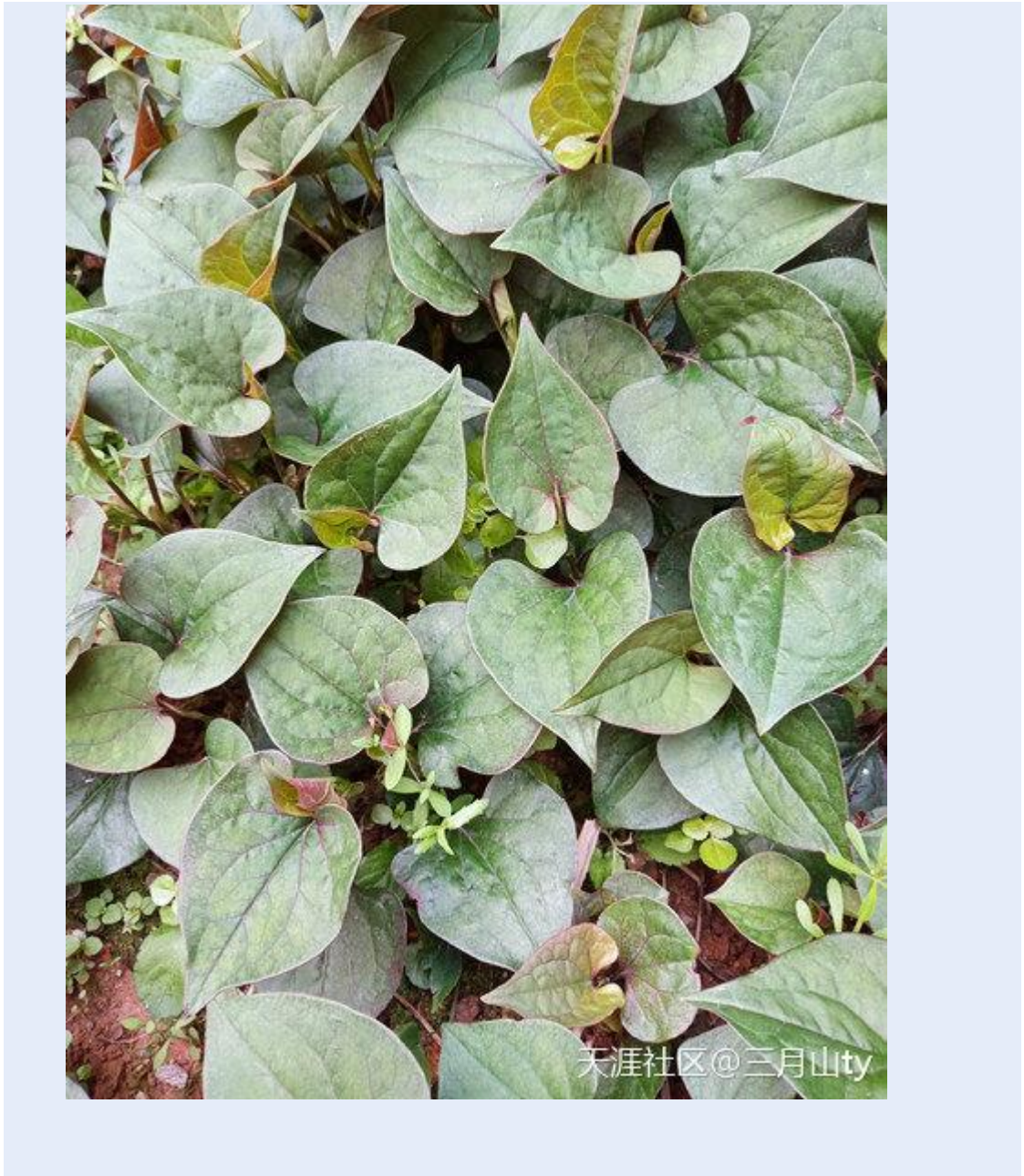
谢谢，刚刚打开 QQ 看了看，还真能直播。具体怎么做我还要学学。

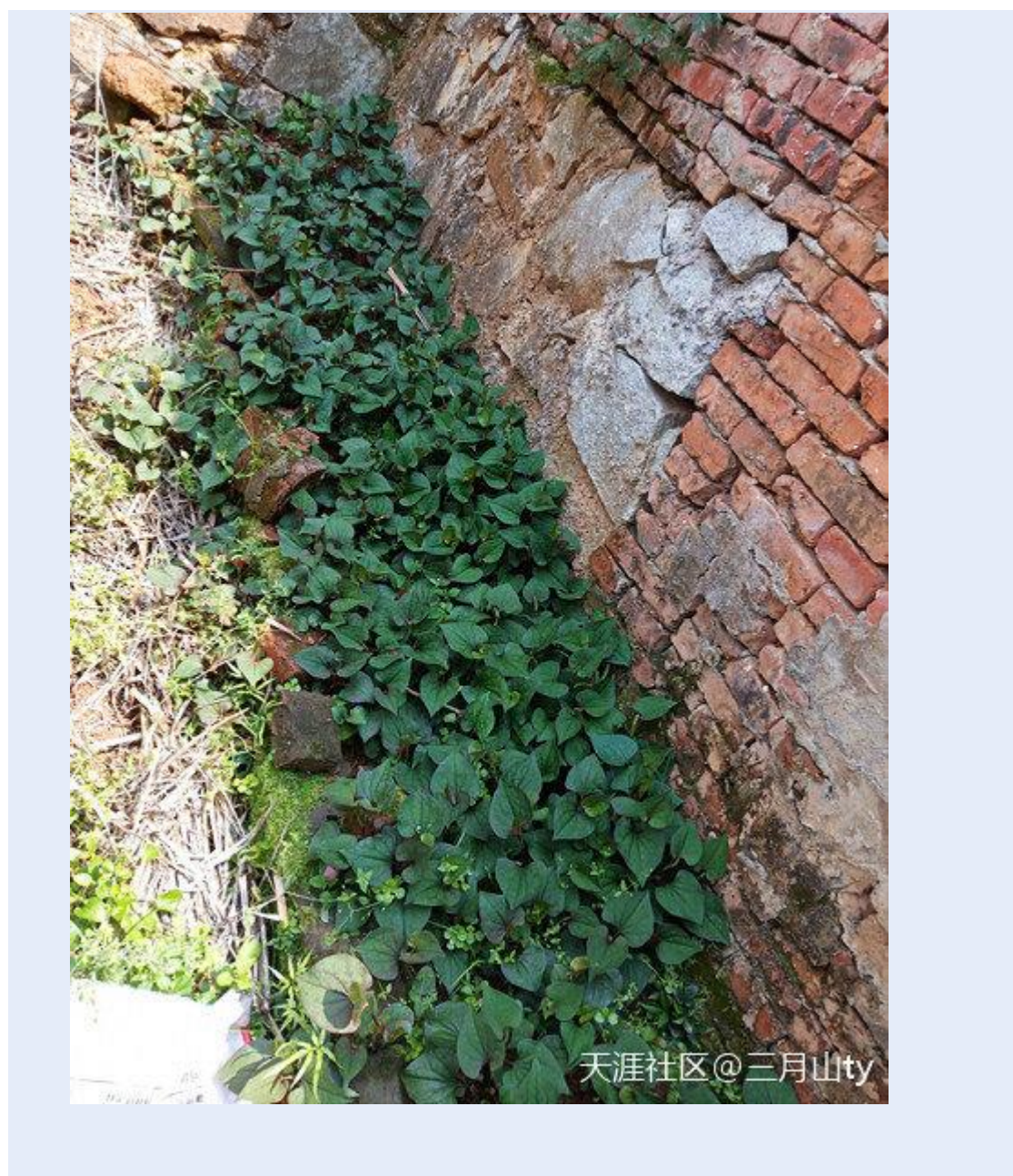
[举报](#) 2020-04-12 14:07#79 标记 53

谢谢围观。我一定继续努力。

[举报](#) 2020-04-12 14:15#80 标记 54

屋后围墙下有一片自长的鱼腥草，很诱人。趁这几天天气晴好，把它拔了，洗净晒干，已被不时之需。







天涯社区@三月山ty



[举报](#) 2020-04-12 14:24#81 标记 55

这玩意儿可以当菜，也可入药，入肺经，清肺热，有抗菌抗病毒消炎的作用。

来顶帖回帖者，确实需要的，到时可以酌情赠送一些。

哈哈，收买人心啦！

[举报](#) 2020-04-13 07:51#84 标记 56

@漫步风雨中 66 2020-04-12 19:12:05

没吃过这东西，味道咋样？

选嫩一些的，先焯水，切小段，放上盐，香油，蒜蓉等，跟香菜类似，有一种特殊的香味。还可以粉蒸。

[举报](#) 2020-04-13 07:53#85 标记 57

@山舞苍龙 2020-04-12 17:48:56

这是好东西，向楼主要点。

好的，我有空去外面多采些，晒干分你一些。邮费自付哈。

[举报](#) 2020-04-13 08:40#87 标记 58

@ty_141641176 2020-04-13 08:22:49

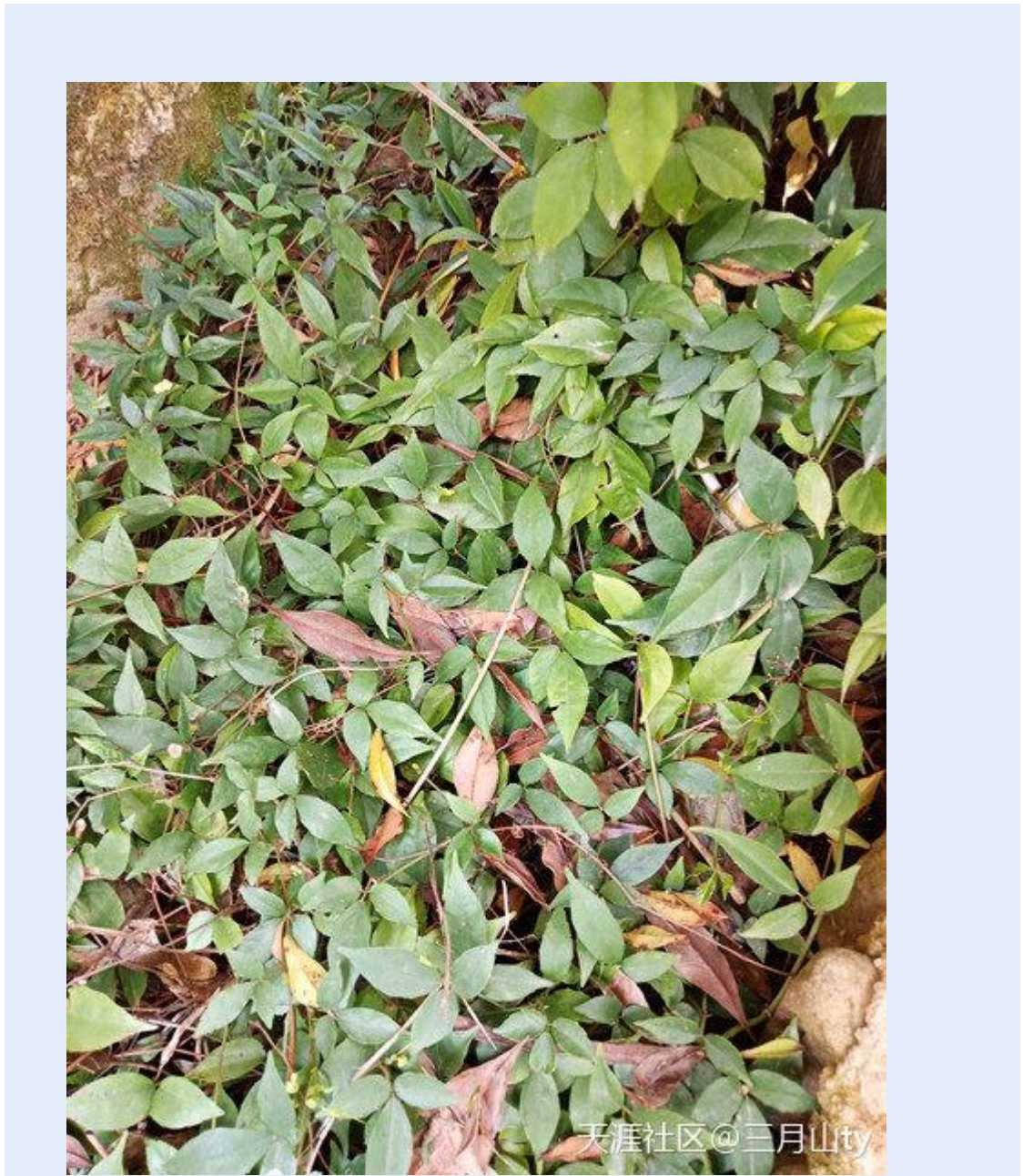
桃花潭水深千尺 不及老林送我情。

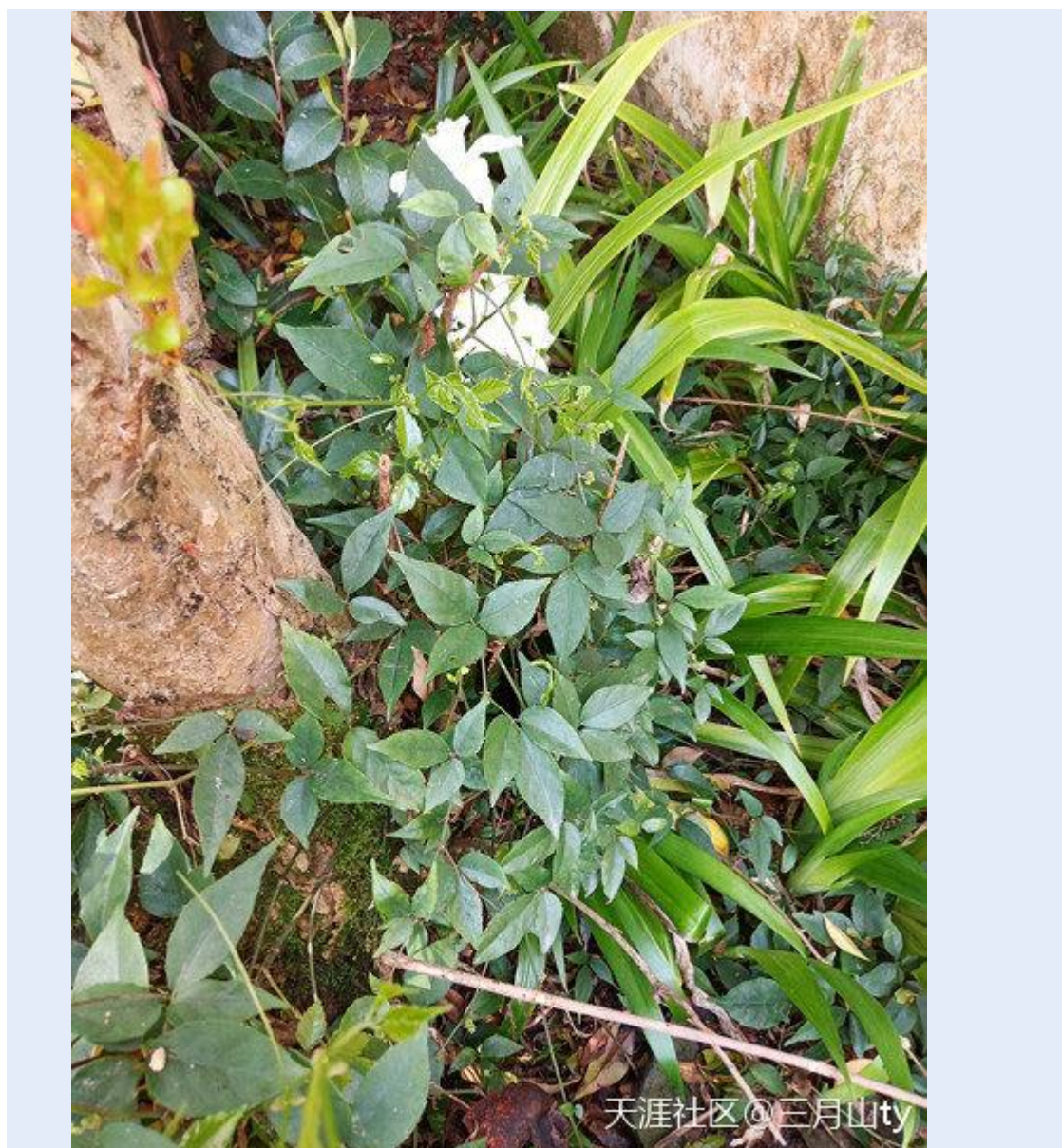
缘份 一一 只可遇 不可求。

是的，一直心存感恩。有善心才能结善缘。

也谢谢你的关注。

[举报](#) 2020-04-14 10:17#90 标记 59







“蛇附子”又叫“土经丸”学名“三叶爬藤”。消炎，退烧的效果很好。对小孩高热有奇效。野生的我们当地已被采挖一绝，这是院子花坛中栽了 5 年的。今年新冠袭来，年初让女儿带了一把出去，自己就留了这么点儿。有条件的人可以备点。

[举报](#) 2020-04-14 15:27#93 标记 60

这个不送，也不卖。自己就那么一点儿。

[举报](#) 2020-04-15 09:41#96 标记 61

应网友的要求，接下来有时间，将写一写“静坐养生”的操作步骤和方法，欢迎有兴趣的涯友继续围观。

在正式介绍“静坐养生法”的习练方法前，先闲扯几句。虽是闲扯，实为至关重要。这是我几十年的感悟。如果你真想从这个帖子中获得一点有益的东西，你一定要明白这么一个道理，理念不正确，方法再好，也不一定能达到目的。

我开始接触气功是 1990 年。年纪稍长的人都有印象。那时的中华大地上掀起了一股“气功热”。“大师”满天飞，各种“神人”“异人”十分活跃。其风头不亚于现在的明星网红。报纸，杂志，电台，电视台也经常报道。因为生病。我也就萌发了练功治病的念头。

在遇到林老师以前，我是看书自学的，属于闭门造车。其间。买了一些气功书籍，也订阅了一些气功杂志。其中有两部书，现在看来，还是很好的。

[举报](#) 2020-04-17 09:56#103 [标记 2](#)

@摄太郎 2020-04-17 09:45:57

巡贴看帖，问候楼主。

xiexie

[举报](#) 2020-04-17 10:33#104 [标记 3](#)

一是《气功疗法集锦》（陶秉福 杨卫和著 人民卫生出版社）。

这个书一共四册，八一年出版，八五年印刷。我只买了前面三册，目前只剩下一二两册。该书收录了一些功法介绍、练功心得，治疗案例。上面的文章都是解放后至 66 年以前发表的，可信度应该还是很高的。因为那时人们不会为了评职称或者获得某种荣誉而来个学术造假，更不会为了流量和点击率，互相抄袭蹭热度，自然不会有“伪专家”“伪大师”。而后来买的那些气功书籍及订阅的气功杂志。里面的文章和报道，多有不实。因为那时气功界，鱼龙混杂，骗子盛行。

[举报](#) 2020-04-17 10:35#105 标记 4



[举报](#) 2020-04-17 12:20#106 标记 5

有人顶吗？给个鼓励吧。准备继续盖楼。

[举报](#) 2020-04-17 21:05#113 标记 6

@TYLKZ 2020-04-17 20:23:02

山美水美人更美

举报 2020-04-17 21:38#114 标记 7

六百门”，修复身体的核心要领都一样，那就是《内经·素问》里的一句话“恬淡

闲扯至此，总结如下：

一，学习者一定要诚心，虚心，专心。

二，“恬淡虚无”，“精神内守”是一切法门的核心。

举报 2020-04-17 21:45#115 标记 8

一眨眼，112 楼的帖子怎么就没了？没有不合规的内容啊！

举报 2020-04-17 22:33#117 标记 9

白浪费一晚上的时间。

接下来有时间，将从功前准备，调身，调息，调心等几方面介绍“静坐养

举报 2020-04-18 10:01#120 标记 10

@无住菩提心 2020-04-17 22:39:14

我现在的身体状况跟以前的楼主差不多。慢性鼻炎，乙肝，肾病，小便赤

是啊，像你这种情况，去医院看病医生也头疼，无从下手啊。最好的办法，还是要从增强自己的体质入手。

[举报](#) 2020-04-18 10:22#121 标记 11

功前准备。

1.一个相对安静的场所，如卧室，书房等。尽量避免外界过大的刺激，练功时，最好关闭门窗（之前要开窗通气）。如果开窗，就不要坐在风口上。夏天不要开电扇，空调可以开，但不要让风吹到你。

2.坐具。

一张凳子，方的圆的都可以，凳面大小因人而异，最好是木质的，凳面要平。凳面的高度，以本人坐下去双腿平直为宜，过高或过低都不好。没有凳子，沙发、床沿也行，但不可以太软，做上去就凹陷下去的那种不行。木质沙发的沙发面一定要平，外高里低的不行。

总之，坐具以木木质为好。高度因人而异。

另外，凳面上可以放一块软垫，如毛毯之类的，坐上去舒服一些。

冬天太冷了，也可以用一条毯子盖盖脚。

当然，如果是盘腿坐的，就不用凳子了。这里不做讨论，我只讲我自己的经验。

[举报](#) 2020-04-18 14:51#125 标记 12

@s375ss375s 2020-04-18 13:05:57

写得好。抽时间愿意当面请教。

过奖了，也就是自己的一段经历。

[举报](#) 2020-04-18 19:12#126 标记 13

@诸葛村孤 2020-04-18 11:21:54

楼主老师，您可先将要写的东西在文档里写好。这样天涯吞了也可以再

发。否则白白写了被吞可惜啊

谢谢提醒

[举报](#) 2020-04-18 21:41#127 标记 14

调身。

1.静坐前，心态要平和，避免情绪激烈波动。

2.稳定体位。首先要宽衣解带，周身松畅。也就是衣袖裤带等不可勒紧，适度松开，手表，手镯，项链等饰物都要卸下，以免气血阻滞。再将自制的“中药贴”贴在丹田处（脐下三寸，即肚脐眼下三个手指宽的下面）。

坐时跟我们平时一样，臀部的 1/2 或 1/3 着于凳面，两脚平行，脚底着地（女同志不要穿高跟鞋），小腿与大腿垂直，双膝相距两拳宽，两手自然放在大腿上。垂肩含胸，头顶如悬，周身放松，下颌微收，舌尖轻抵上颚，口目轻闭，两眼内视（眼观鼻，鼻观心），耳听呼吸。

注：上面讲到的“中药贴”，是将几味中药研成粉，涂于胶布上，胶布剪成直径 4 厘米的小圆片。不要以为，我想趁此卖药。不是的，药不贵，总共就几块钱。为几块钱来骗人，太不值当。药的成本和邮费，需要者自理，我只负责代购代邮，中间附带帮加工。

我后来也查阅了其他的一些养生资料，似乎没有看到用药贴的。不过功法很多，每家都有自己的法门。我只接受师传，不接受别人的反驳。总之，有效的就是好的。

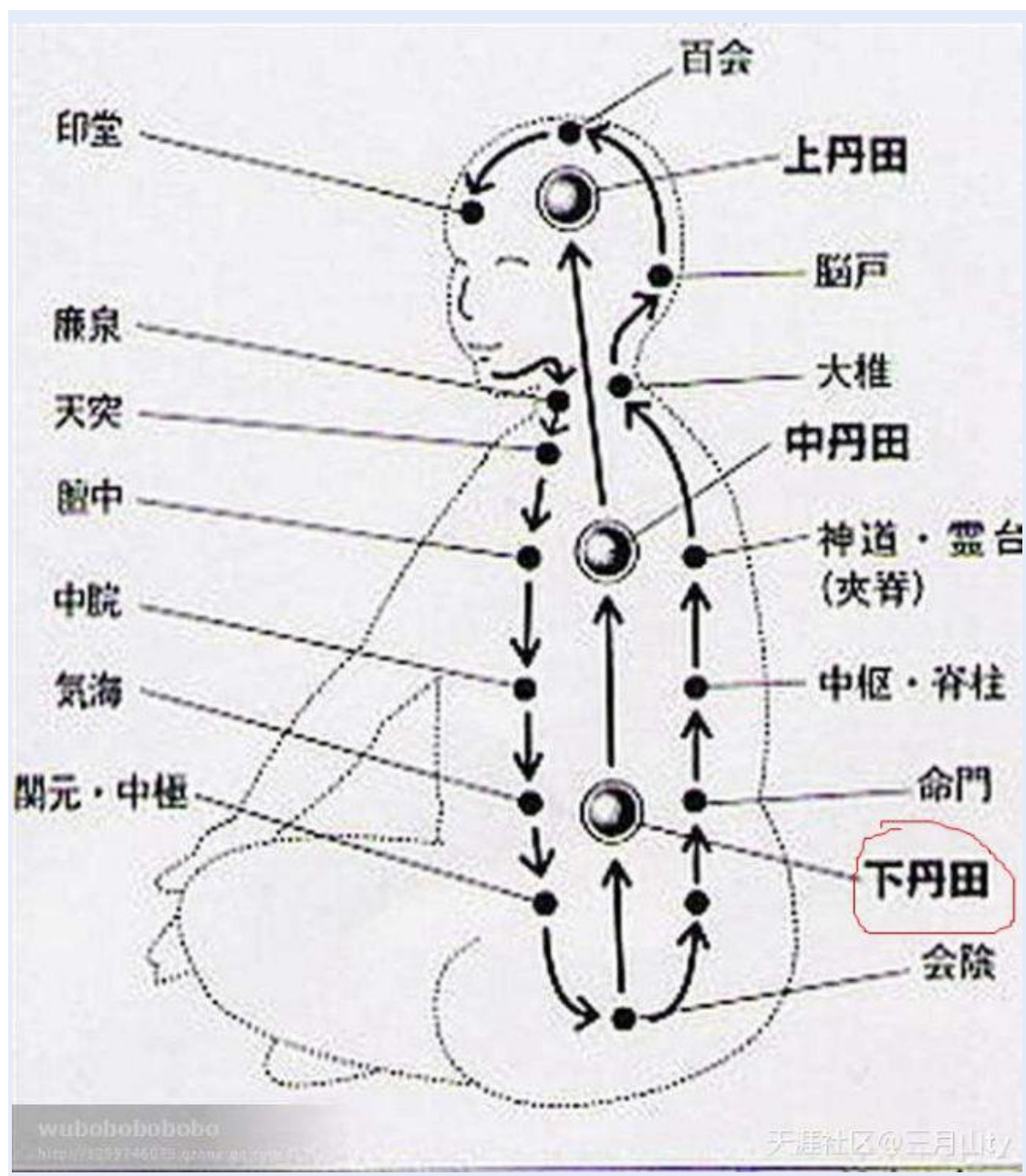
[举报](#) 2020-04-18 22:21#128 标记 15

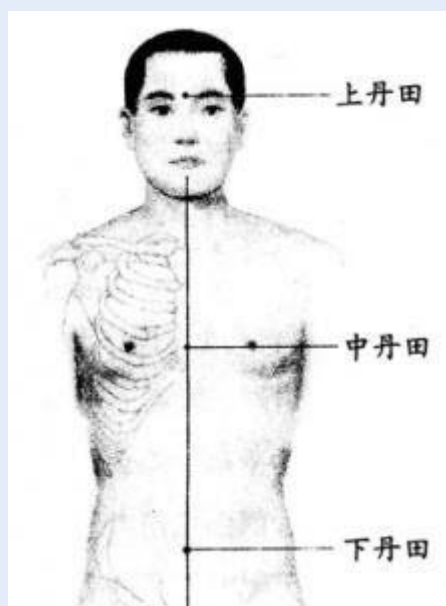


[举报](#) 2020-04-18 22:36#130 标记 16

纠正一下，不是整个上身，是头和胸部稍微向前了点

[举报](#) 2020-04-18 22:46#131 标记 17





丹田穴位置，这里指下丹田，脐下三手指宽处。

[举报](#) 2020-04-18 22:50#132 标记 18

怎么回事，129 楼又不见了

[举报](#) 2020-04-19 09:26#133 标记 19

补充一下，中药贴用的时间不长，3 至 7 天就够了。

[举报](#) 2020-04-19 16:46#135 标记 20

@山舞苍龙 2020-04-19 14:53:53

几天没来，又更新了。继续。

感谢光临，再不来，门前可就长青苔啦。

[举报](#) 2020-04-20 10:16#138 标记 21

@ty_141641176 2020-04-19 21:29:27

支持 点赞 鼓励。



-----谢谢鼓励。昨天太忙了。没有更新，今天抽时间继续。

[举报](#) 2020-04-20 12:39#139 标记 22

@诸葛村孤 2020-04-20 09:07:52

感恩楼主老师无私分享，造福大众。

谢谢。大家的支持，就是我盖楼的动力。

[举报](#) 2020-04-21 09:16#141 标记 23

@山舞苍龙 2020-04-20 21:01:09

快点上新。

-----我也捉鸡啊！

[举报](#) 2020-04-21 21:55#145 标记 24

各位涯友，帖子的更新等待的时间稍长了点。一是这两天有点忙，更重要的是，练功是一回事，把功法写出来又是一回事。在整理功法的过程中为了使表述尽可能的细致，准确，清楚，还是要花一些劳神的。因此，也就姗姗来迟。实在抱歉。

调心 调息

之所以将调息和调心放在一起讲，是因为两者是密切关联的。

坐定之后，口目轻闭，舌尖轻抵上颚，全身慢慢放松，排除一切杂念，内视丹田（也就是讲意念集中在丹田之处）。耳听呼吸，呼吸声越细越好，做到心平气和。

“静坐养生”法的呼吸采用鼻呼鼻吸，呼吸要自然，不可人为控制呼吸节奏。呼吸时，意想有一股气流自喉部缓缓流入丹田，吸气任其自然不用去注意它。为了使精神集中，不胡思乱想，可以用数息法控制杂念。即，呼气时心里默念 1，同时意想气流滞自喉部缓缓下沉到丹田，吸气不用加意念。这样一呼一吸为一息。接着呼气（数 2）——吸气——，如此从一数到十。中途杂念冒出来了，数息中断，需重新从 1 数起。

其实，佛教天台宗的智者大师讲的修持“六妙门”法，“数、随、止、观、还、净”，意思就是指“数息，随息，止息，观息，还息，净息”。

如此坚持一个月左右，如果精神能够集中了，就可以不用刻意去“数息”了。进入“随息”阶段，也就是意息相随，只要一呼气，自然而然的就觉得有一股气自上而下缓缓地沉入丹田。

这一步怎么讲呢？还是举个例子说明比较好。

骑车开车的朋友都知道，新手上路，好像开车很费劲，精神很紧张。车子好像不是很好使唤，你一定要集中精力驾驶。等到开了一段时间，熟练了以后，就可以做到“车随心走”“心到车到”。“心息相依”“意息相随”道理也是一样的。

经过一段时间的练习，（具体时间因人而异。）真正练到心随于息，息也随于心，心息相依，绵绵密密。到一定程度，丹田开始发热，气感明显了，就进入“止息”阶段了。

上面有一处笔误，很重要的，纠正一下：“呼吸时，意想有一股气流自喉部缓缓流入丹田，吸气任其自然不用去注意它。”

应该为：呼气时，意想有一股气流自喉部缓缓流入丹田，吸气任其自然不用去注意它。

呼吸改为呼气，一字之差。谬误千里。

所谓“止息”，就是把心有意无意止于丹田，也就是意守丹田。这时就不用过分注意呼气了。

这是所有养生功法中最关键最重要的一步了。“止息”阶段用时较长，需要一个半月甚至更长时间。在这个阶段中，丹田之气越来越充实，可以感觉丹田中有一个“气团”（内景也不一定完全相同）。气团不断增大，小腹充实饱满，身体的某些部位也会出现一些反应（其现象和感觉因人而异，不作详述）。这时男性的性功能方面的疾病、女性的一些妇科病及肠胃功能的一些疾病，会有所好转。

丹田之气积累到一定程度，会向下经过会阴穴（肛门和外阴的中间处），沿后背脊柱上行。这时我们的意念要跟随着这个气团(或气流)，千万不要试图用意念去引导气团的运行。人为的运气是不可取的，道法自然。也就是说要顺其自然。可顺其自然并不是只放任不管。你的注意力还是要跟随着气团的，要意识到它的存在，但又不能干预它，这里就有个度，要注意拿捏。

气团上到脑后的玉枕关，会有阻滞，一般不能一次性通过。要经过数次冲关，方能突破。

玉枕关一过，所谓的“督脉”也就通了，故称“通督”。督脉一通，我们的身体素质会有一个质的飞跃，实现了从量变到质变的转变，身体所患的各种疾病会有明显的改善，长期坚持都有望康复。

打通任督二脉。就是书上讲的“小周天功”成了。任脉在我们的“随息”阶段，就已经通了。任脉通后，人的食欲会增强，消化道上的毛病会改善。

止息阶段，重在意守丹田，是最重要的一环。精神集中于丹田，培养和蓄积元气，为通督积蓄力量。从开始练功到这个阶段，都属于打基础。古人称“百日筑基”。“筑基”顾名思义就是打基础，“百日”说明耗费的时间要百日左右。从本人的实践来看，和古人讲的基本相符，我是在第 86 天上通关的。

现在有人讲十几二十几天就能实现快速通督，我真不知道那种“通督”是一个什么概念，会不会是拔苗助长？即使通了，能有什么用呢？

意守丹田培养元气，古人又称之为炼丹(内丹)。既然是炼丹，就有一个火候问题。意守丹田，我们也要掌握好火候。以感觉丹田部位“温热”为好。如果产生大热，焦灼般的热，就属于火气过盛，一般是意念过重引起的。这时我们要减轻意念，降降火。“火”大伤身，消耗元气。

[举报](#) 2020-04-21 22:18#149 标记 28

打通任督脉，也只能算是初步成功。

通督以后，总体上还是继续意守丹田。深入下去，身体的一些地方会出现各种反应，有时还很激烈，其处置方法，没有一个固定的模式，只能在老师的指导下，因人而异，具体问题具体分析。坚持一段时间以后，反应会逐步减轻，恢复平静，我们的内心会进入到一个相对宁静的状态，慢慢到达一个恬淡虚无，物我两忘，清净无为境界。可以不用着意去守丹田了，此乃“无为而无不为”。转入更高层次的性命双修阶段。

关于性命双修，层次较高，有些东西确实难以表述，本人也还是尚在途中，认知有限，不好妄言。所谓“知之为知之，不知为不知。是知也”。

[举报](#) 2020-04-22 09:25#151 标记 29

昨晚更新完毕，已经 10 点了，有些仓促，对练习方法的描述难免有不周之处。容日后慢慢补充，也欢迎网友批评指正。可以贴内回复，可以站内短信，也可以 wx wjh1314566

[举报](#) 2020-04-22 12:43#154 标记 30

@江风吹又生 2020-04-22 11:08:05

是真修实练的好文章，点赞

谢谢谬赞。

[举报](#) 2020-04-22 12:59#155 标记 31

@无涯无涯亦无涯 2020-04-22 11:27:27

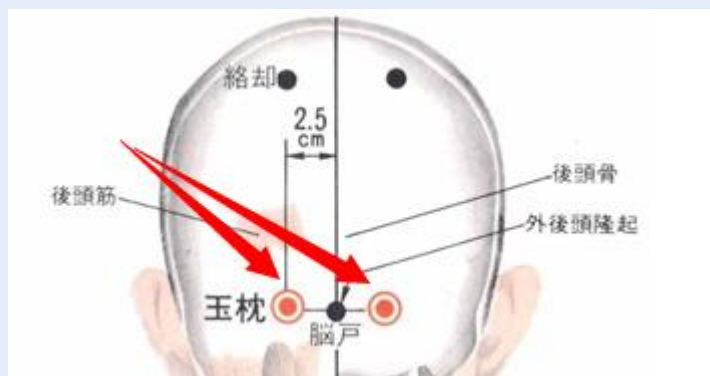
打坐等肉身功练的，最终都是气一字在作用。气分品阶，除了肉身本身的素质，其层次实际上由人心性层次决定，所以练功的同时心性是一定要注意的，楼主之所以能练习相对简单的身功有比较明显的效果，还有一个重要的因素其实是楼主心性的方向是对的。

无论是肉身功，还是练出来的是什么层次的气，怎么导引，都需要人的指导。自己看书练会歪。

练气之后，如果想要深入往“性”的层次走，这是一个大的跃升。不仅需要练出来.....

您是前辈，讲得很有道理，深有同感，寥寥数语就道出了本质，谢谢赐教。人人都想健康，大家都想长寿，可在学习上往往只重“法”，忽视了内在的精神，舍本取末。

[举报](#) 2020-04-22 15:16#156 标记 32



玉枕穴位置

图片来源于网络

[举报](#) 2020-04-23 12:04#159 标记 33

@诸葛村孤 2020-04-23 10:07:17

希望福泽更多的人

看帖回复是一种美德。

[举报](#) 2020-04-23 12:52#160 标记 34

关于通任督一说，根据有的练习者的实践情况看来，有些人反应并不明显，他们没有感觉到，我上述讲的通督过程中的各种反应，自觉“督脉”未通。

但认真坚持练习一段时间后，身体照样恢复的很好。故此，我认为不用刻意去

追求所谓的“打通大小周天”之类的表象。因为个体差异千千万万，每个人的反应都不尽相同。我们的目的是追求健康，只要能达到却病自疗，防病治病的目的，就可以了。

[举报](#) 2020-04-23 14:04#161 标记 35

注意事项。

1.练习前的准备工作还应注意，有大小便的要事先解决，就像我们读书时上课前要先上厕所一样，免得中途“请假”，影响练习。

2.肚子太饱或太饿状态下，不宜练习。

3.雷电、大风大雨等极端气象条件下不要练习。

4.女性经期练习，一定要有人指导。

[举报](#) 2020-04-23 20:50#163 标记 36

关于用时问题。

初习者，每次 20 至 30 分钟，每天早中晚至少三次，有条件的四五次更好。一个月以后，每次可以增至 40 分钟，或更长。

到止息阶段，每次一小时，一天三次。在通督的关键节点，要适当增加练习的次数。

通督一个月后，每天可以减为早晚两次，多做不限。

总的看来，练习的前三五个月，时间不好安排。半年以后，早晚各一次就差不多了，不影响正常的工作和生活。比如早上 5：30——6：30，晚上 9：00——10：00。具体的安排，个人视情况灵活自定。

[举报](#) 2020-04-23 21:24#164 标记 37

关于功效。

练习“静坐养生”如果方法得当，对各种慢性病的自疗康复和癌症的术后恢复，都有很好的效果，甚至还能起到药物起不到的效果。如慢性鼻炎、支气管

炎、肺气肿、哮喘、肺结核、胃肠炎、胃下垂、肝炎肝硬化、肾炎、心血管疾病等等。无病者习之，可以增强体质，预防疾病。

癫痫病、抑郁症等精神疾病患者不建议练习。

[举报](#) 2020-04-23 22:37#166 标记 38

关于学习方法。

注意哦，这是学习方法，不是“静坐养生”的练习方法。

这个本来是失踪了的 129 楼上的内容。本来丢就丢了，可是太重要了，想想还是给它补上。

先讲个故事。我刚去驾校学车，教练就笑着对我说，有两类学员他很头疼。一类是 jiaoshi 和 yisheng。他们有文化，人也聪明，但是想法太多。一些简单的操作，本来你只要按教练讲的去做就可以了，可他偏要反复琢磨，非常自信。他们的学习效果远不如一般的农民和工人。学习本来是应该用脑子的，可有的学习，你只要带耳朵就行了。另一类是已经开过车的去驾校学习考证。他们有的习惯已经养成了，有的觉得自己会开车，对教练的话不以为然，自以为是。

有一个年纪和我差不多的，有 10 年驾龄的老司机，科目二考了四次。

这两类人都有一个共同的特点，不够虚心，自以为是。

如果网友真要学习“静坐养生”，不需要去看各种练功的书，到处去找资料，看多了反而乱了，于学习毫无裨益。有时耳朵真比脑子好用，复杂的事情只要简单的用心去做就可以啦。

再强调一遍，学习者，最好有一个可靠的人指导。这不仅仅指学习“静坐养生”，其他的功法学习也是如此。最近和网友的私下交流中，一些人学习的功法是对的，可是在一些简单的问题上他都要出叉子。闭门造车不但无益反而有害。

[举报](#) 2020-04-23 22:41#167 标记 39

“一张白纸，好画最新最美的图画。”

[举报](#) 2020-04-24 16:29#170 标记 40

@诸葛村孤 2020-04-24 09:16:04

老师写的很详细了，但感觉实在没这么多时间来练静坐了

是啊，打坐一点都不浪漫。不过和一生的健康比，化个一年半载还是值的。

[举报](#) 2020-04-24 17:39#171 标记 41

郑重声明。

帖子中关于“静坐养生”的表述，仅仅是本人的实践经验，没有经过有关权威部门的论证。本人也不是医生，我的言论不能对你的看病就医构成指导性意见。有病，正常情况下去医院。

[举报](#) 2020-04-24 21:28#173 标记 42

@茅屋书香 2020-04-24 20:30:26

几天没来了，楼已盖得这么高了。看把我累得

你不来，灯不灭。

[举报](#) 2020-04-25 08:53#176 标记 43

@山舞苍龙 2020-04-25 07:04:52

请问老师。打坐为什么采用木制质板凳？

木头的不觉得冰凉，对臀部没刺激。

[举报](#) 2020-04-25 10:28#178 标记 44

@山舞苍龙 2020-04-25 09:38:05

可以盘腿坐吗?

可以，全凭个人习惯，以舒适为宜。我是坐凳子的。

[举报](#) 2020-04-25 22:11#182 标记 45

@山舞苍龙 2020-04-25 09:38:05

可以盘腿坐吗?

@三月山 ty 2020-04-25 10:28:27

可以，全凭个人习惯，以舒适为宜。我是坐凳子的。

@wjs221 2020-04-25 21:26:21

个人理解，教书育人大阴德。楼主好人。

谢谢谬赞。

[举报](#) 2020-04-26 13:43#184 标记 46

@w 石石如意 2020-04-26 12:56:47

看帖，顶帖。

谢谢光临

[举报](#) 2020-04-26 20:24#190 标记 47

@初来 1 2020-04-26 17:59:03

今天不知明天事 生老病死 天灾人祸 呵呵那一个由你自己 我命由我不由

天 真不敢苟同啊

有道理。

[举报](#) 2020-04-26 21:02#191 标记 48

@第五季 2099 2020-04-26 15:47:07

老师是我最尊敬的职业，感谢老师的分享

谢谢围观。

[举报](#) 2020-04-27 10:42#195 标记 49

@小孩请别闹 2020-04-26 16:33:22

天呀，我实在等不及了，我只看到4月3日的位置，我要写下我的感受。

我也是66年生人，也是教师。

初中练过武术，从来练过气功也不会打坐。

但是，但是。

我刚刚就会打坐了，从未有过的感觉。我全身每个毛孔都在呼吸，好像都要进行能量交换，我不知这叫什么？

我闭目时，口中生津、刚才吞口水时不小心还呛了下。我的眼泪在流，跟喜悦和悲伤无关的眼泪，我看眼睛，不象以前流泪时的眼红，而是清澈的眼睛。.....

-----呵呵，看样子本帖自带高能啊。

[举报](#) 2020-04-27 13:08#196 标记 50

@第五季 2099 2020-04-26 15:47:07

老师是我最尊敬的职业，感谢老师的分享

谢谢您。

[举报](#) 2020-04-27 13:47#197 标记 51

@山舞苍龙 2020-04-26 14:42:19

请问老师，有的书上讲，练功的时间很讲究，子时和午时效果最好。是这样的吗？

古人是这么说的。但是古法也不是一成不变的，具体依个人的情况决定，不一定非得子午二时。不过每天最好有一个固定的练习的时间。

@美猴张闹 2020-04-28 07:52:12

老师早上好

兄弟好

[举报](#) 2020-04-28 21:37#206 标记 2

@无住菩提心 2020-04-28 16:06:40

谢谢楼主的无私分享，好人有好报，一生平安。

-----谢谢祝福

[举报](#) 2020-04-29 13:04#209 标记 3

@山舞苍龙 2020-04-28 22:34:41

老师，我试了试，总觉得静不下来。有什么好办法。

这需要一个过程。办法帖中已有分享。

[举报](#) 2020-04-29 14:20#210 标记 4

@美猴张闹 2020-04-29 10:54:44

老师好

兄弟好。

[举报](#) 2020-04-30 13:58#216 标记 5

@三月山 ty 2020-04-21 22:08:39

上面有一处笔误，很重要的，纠正一下：“呼吸时，意想有一股气流自喉部缓缓流入丹田，吸气任其自然不用去注意它。”

应该为：呼气时，意想有一股气流自喉部缓缓流入丹田，吸气任其自然不用去注意它。

呼吸改为呼气，一字之差。谬误千里。

@jjsxdy 2020-04-30 11:42:33

再请老师确认一下，呼气是气往外出，这时意想一股气流自喉部缓缓流入丹田是相反的哟；吸气是气往内入，这时意想一股气流自喉部缓缓流入丹田才是一致的。

自然吸气，不用加意念

[举报](#) 2020-04-30 14:01#217 标记 6

@aweilove 2020-04-30 09:30:36

健康工作、健康生活。

-----谢谢。

[举报](#) 2020-04-30 14:01#218 标记 7

@美猴张闹 2020-04-30 08:57:57

早上好

谢谢

举报 2020-04-30 21:06#224 标记 8

@三月山 ty 2020-04-03 08:53:37



小小年纪，脖子上挂着钥匙。家长早上出去干活了，要等到晚上才回家。

@jjsxdy 2020-04-30 14:17:56

这个孩子耳垂大，面相好，培养好将来有出息。

-----高人

[举报](#) 2020-04-30 22:04#226 标记 9

@茅屋书香 2020-04-29 23:47:44

老师，五一假期。我想来当面向老师请教行吗？

不敢。五一家里客人多。还是以后吧。。谢谢！

[举报](#) 2020-04-30 22:25#227 标记 10

@ty_流云 979 2020-04-30 15:34:52

谢谢楼主的无私分享，顶起。

谢谢

[举报](#) 2020-04-30 22:25#228 标记 11

@萱草 8 2020-04-30 21:27:28

@三月山 ty：本土豪赏 1 根 鹅毛（10 赏金）聊表敬意，礼轻情意重!【

我也要打赏】

谢谢

[举报](#) 2020-05-03 21:46#237 标记 12

@诸葛隆中 2020-05-03 10:11:53

给楼主点个赞吧！

完整的看完了你的这个帖子，简单的谈一下我的感受——

1，首先，为你至今仍坚守在中国初级教育一线，尤其是在地理条件比较偏

远的地区工作。我为你们夫妻二人的这种精神致敬！

2，其次，祝福你通过自己坚持不懈、持之以恒的努力，而让自己早年疾患孱弱的身体逐步恢复了健康！

3，你在本帖的前篇叙述中，让很多经历过那个时代的涯友们，看到和回味了自己当年的影子。让没有经历过那个时.....

-----仁兄的话讲的我的心里去了。谢谢！

[举报](#) 2020-05-20 13:28#266 标记 13

任督通了之后，在一定时期内。元气还是顺着任督二脉运行的。随着功夫的深入，内气运转也是有变化的。至于怎么运转，身体会发生一些什么样的变化，这不是几句话能说的清的。总之随着练习的不断深入，奇经八脉都会贯通，会有不同的内象（身体内部的反应。）出现，但最终都会趋向于，无妄无念，无知无觉的状态，进到“入定”。也就是从有为到无为，从而无不为。这属于修炼的高级工程。历史上能达到入定的。能有几个人呢？就我目前的这种水平，认知有限，还差得太远。

不过功到自然成。有些东西我们没有必要提前去了解他，这样你很容易被暗示。这对于你以后的练习反而是有害的。这就是我在分享功法的时候，没有把每一步的各种反应。写的那么详细。

[举报](#) 2020-05-27 14:29#287 标记 14

谢谢网友 鹤惊昆仑打赏 2000 是在诚惶诚恐。

[举报](#) 2020-06-01 20:23#300 标记 15

@sz 待續 2020-06-01 19:29:36

教书育人，功德无量，为先生点赞

斗米之谋，无足挂齿。谢谢。