

筑基的一些心得

AAKK0088800 加微信进群

玄知散人

开头先说最重要的一点“道德”，为什么说道德最重要，因为道德直接影响着你修炼的境界，有没有听说有人修炼成神经病，百分之八十是因为‘道德’不过关的原因，所以，如果你想修炼，如果你不想以后成为神经病，那么，‘道德’将是修炼中的重中之重，这也是学‘道德经’最主要的目的，除非你就是想成为神经病，

首先，什么是真的，为何修真，关于这两个问题，我的观点是大可不必过于较真，因为这本身就是一个人人能答，但人人都答不对的问题，，所以，知道与否都能修真，只要常把这两个问题放在心中，无事时拿来长思便可，，如果你把每次思考的结果做个记录的话，你会发现，你对于这两个问题的看法是在不断变化的，

其次，什么是筑基，为什么筑基，该怎样筑基，，，筑基是什么呢，筑基就是基础功法，是最基本的路，条条大陆通罗马，所以筑基的功法也不必过于执著，，大多数的功法筑基后是相同的，，所以不用担心用这个功

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

法筑基不能修炼那个功法的问题，但是也有些特别的，这个就要看自己的选择了，若想上高楼，必须筑基，那么，该怎么筑基呢，只要你认准一种功法，一日三勤，筑基必然成功，，最忌讳朝三暮四，，所以一定要注意，

再，关于师傅的问题，现在在群里，论坛里每天都看到很多人嚷着拜师，个人感觉，在筑基的阶段，是不需要师傅的，因为筑基只会出偏，不会走火，，如出偏，只要停几天休息自然好转，所以只要你照着筑基的功法勤加练习，遇到身体的一些小感觉就顺其自然，遇到大的不好的感觉，就写出来在群里，论坛里，多问问人，多向人请教，这样自然筑基有成，当你筑基成功后，再想其他，说不定，到那时候你的缘也就来了，

下面，我就说说一些筑基的具体的心得？

首先，关于静坐，及如何静坐，静坐是什么呢？

个人观点人分为两个精神，一个是现实的身体的精神，一个是本源灵魂的精神，，由于现实社会的杂质太多，所以人的现实身体的精神受到太多欲望，杂念的困扰，只能吸取很少的宇宙真气，而灵魂的精神是可以大量的吸取，但是却被身体的精神压制着，所以只有我们

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

在睡着了以后灵魂的精神才能出来，这个时候我们就会做梦以及其他一些现象发生，所以说，为什么人累了要睡觉，睡一觉就感觉身体充满力量，就是因为人在睡眠的时候，灵魂的精神出来吸取了宇宙的真气补充了身体，所以人睡完觉后觉得神清气爽，精神百倍，这也是为什么长说劳累的人老的快，就是因为休息不好，宇宙真气的补充不足造成的，但是，我们在睡着的时候是无意识的行为，虽然吸收了宇宙的真气但是只能运用而已，却不能把气存在身体里，所以我们静坐的主要目的在于保留一丝清明，让身体的精神安睡，让灵魂的精神出来，吸取宇宙真气，然后再用这一丝清明，把吸收的真气储存在身体里，

那么，我们该如何静坐呢，主要分几步

第一，让身体静下来，不要多动，

第二，再让心静下来，心平气和，心神安逸，

第三，让身体的精神静下来，有杂念任其飞，做到波澜不惊，坦然面对，不闻不问，不理不采，

第四，意念守下丹田或全身或其他，这主要看功法决定，

第五，时间问题，要保持静坐的实效性，因为境界是要靠时间来累积的，量变达到质变，你静坐的多了，

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

自然会转变境界。

下面我写静坐的具体步骤

第一，静坐的姿势，要保证身直头正，身体放松，一定要放松，不要紧张，具体坐姿看个人,,,而且，静坐不是要保持一个姿势一，两个小时，，而是静坐的中途可以活动身体的，比如我是盘腿做的，当我坐半个小时的时候，腿会麻，那么我就会把腿伸直带一会，等腿不麻了，再重新盘坐,,,但是中心思想是动作要缓慢，而且尽量保持心不动，神不惊，就是最好要保持在那种精神状态中，

第二，坐好后，不要着急，开始调节心态，，把心态调整好，心平气和，这里可以用暗示法，自己对自己说自己要把心态放平和等等，

第三，把心放松了，再让精神静下来，这里要用到冥想的方法，冥想什么呢，冥想身体很累，很困，要睡觉的那种感觉，总之，是一种空的感觉，然后你会发现耳朵一下灵敏了，有一点点小声音也听的到，脑子

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

也好用了，杂念很多跑出来，走一个又来一个，不带停的，这个时候不用担心，不用害怕，只要保持一丝清明，任由杂念在脑中飞来跑去，任由外界的声音从耳朵内钻进来，都不去理他，只保留自己的一丝清明，做到波澜不惊，就像一个旁观者一样看着它就好了，不用着急去制止，不用着急什么，只要顺其自然就好，

第四，做到闲看庭前花开花落的境界后，就可以开始意念用功了，这时候你是要意念守下丹田也好，上丹田也好，身体也好，还是意念通周天也好，总之，随你了，自己去守就是，怎么守呢，打个比方，比如意念守下丹田，并让下丹田养气，那么就想着下丹田的位置并想着宇宙的真气从四面八方进入到你的身体里，并存入下丹田就好了，其他也一样，

第五，是收功的问题，练功不收功，到头一场空收功的方法就那么几个，下面，我把我的收功心得写出来具体方法就是

第一，一次静坐可以多次收功，不要只在结束时候收一次，

第二，收功时意念对自己说，我要收功了，把身体的

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

真气都存进下丹田里吧，把身体的病气都从脚底流出去吧，多意念几次，也可以自己加别的意念，呵呵，第三，收功的同时，搓搓手，捂捂脸，摸摸头，擦擦身，也是同时加意念，这样有利于把气收进丹田，呵呵，还有我一般是盘腿坐的酸了，伸伸腿休息腿了，就收一次功，一般大概在半小时左右

第六，呵呵，就是勤劳问题，，一份耕耘一份收获，，天道酬勤，，有付出就有收获，，天下没有白吃的午餐，，天上不会掉馅饼，即使是天才，也要付出才能得到回报.

呵呵，看到这，有的朋友会问了，你写的这也太简单了，难道这么简单就能修炼成功吗，呵呵，我可以很明确的告诉你，修炼就是这么简单，不要把它想的太复杂，无论你是十六岁，还是六十岁，都可以轻易的修炼，只要你真正的按照上面写的一步一步做，你就一定会成功，

什么是气，怎么感觉到气，等等常见问题
下面，我们来说，什么是气，如何感觉到气，这里说的气，不是空气的气，虽然它也有可能是气态的，但

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

绝对不是我们呼吸的气，也不是胃气，也不是放屁的气，那些都不是我们要修炼的气，而只是一般的气，所以，不要静坐一会后放了个屁，或打了个嗝，就认为气出去了，那绝对不是，还有有的人静坐会后有各种各样的小感觉，那些一般也不是气，而是神经反射而已，所以不必担心，也不要太在乎，那么什么才是气呢，那是一种实质的东西，当你有气的时候，你会很清晰的感觉到，

那么，我们如何感觉到气呢，个人感觉，最容易的办法是两个

第一，静坐的时候意念集中上丹田，也就是眉心，因为头部神经敏感，所以一旦有气会很快感觉到，但是意守眉心只是让你感觉气而已，感觉到了就不要再感觉了，因为，把气存在脑袋里是非常危险的事情，切记，切记，

第二，躺着练，躺着练的时候，因为气存在下丹田，也就是肚脐的位置，如果你有气了，你会感觉到肚脐比较重，躺着呼吸的时候，感觉有小球压着肚脐一样，如果你感觉到了，那么，恭喜你，你已经有气了，

筑基成功的表现

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

《钟吕传道集》里的《论证验》一章，非常重要，就是功夫层次的考验，照钟吕所论考验自己，就够了。我下面的论述，是简要的、最基本的。

筑基成功的表现

1 检验自己腿部的经脉是否打通，

(1) 你连续走百里路，或者爬一天大山，不觉得累，也不感到腰酸腿痛，不会气喘吁吁，这就说明腿部的经脉大致通了；

(2) 再盘腿打坐一小时，散开腿时腿不麻不痛，说明腿上的经脉大致通了。

2、检验自己的督脉是否通了，看看在大冬天里，穿单衣能否过冬，站在大雪天里，穿着单衣，冬天刮大风时，站在风里，是否受得了？受得了，不感到寒冷，说明督脉大致通了。督脉是人体一身的阳脉，督脉一通，不怕寒冷，寒风吹在身上，你会感觉到是温和的，有如春风。

3、检验自己下丹田是否打开的方法，包含多个层次：

(1) 下丹田为气海，真打开了，就能纳气，所以，可以随时辟谷，一个月不吃任何东西，只喝水，活得非常精神，身体不仅不会疲劳，反而力量会更大，“力气力气”，力的根基是“气”，对于“气满不思食”的人，

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

辟谷不仅不劳累，而且力气倍增；

(2) 肾功能会非常好，男女的性功能好，男子不会患有阳痿、早泄、遗精，女子很少有白带异常或其他妇科病；不会有肠胃疾病、糖尿病

(3) 精力充沛，记忆力好，意志坚强。因为肾主志，主记忆；

(4) 没有腰酸腿痛的毛病，也没有腰椎间盘突出等症。这些疾病都与下丹田区域有关。

4、检查自己的中丹田、绛宫、心脉是否打通，

(1) 最重要的是，真正打通心脉的人，心胸会非常广大，很少有私心，为人平易近人，心的包容度很大，绝不会斤斤计较，一个修炼的人，老斤斤计较，说明心脉没打开。

(2) 其次，能明白真我，悟性大开，“悟”字，“心”里一个“吾”，心中有真我，你能感受到或见到真我，才叫“悟”。

(3) 许多修道的道理，你会“无师自通”一般明白。

(4) 绝无心脏病，不会死于心肌梗塞之类的疾病。

(5) 许多习气能很快断除。

5、检验自己上丹田、玄宫是否净化的要点，

(1) 记忆力、理解力非常好，可能你过去记忆力差，但现在记忆力很好。

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

(2) 人的情欲、情感方面，会非常淡薄，过去你揪心的爱情、像贾宝玉、林黛玉一般的情怀，只要你的后脑的那部分细胞净化了，这些牵挂多年的情，乃至牵挂多生的情你能立马放下，很快淡化，那些情，就好像别人的故事，与自己无关；

(3) 杂念越来越少。头顶时时是清凉的感觉，妄心、欲念、邪恶意识越来越少。某些过去的恶习很快能断除。

以上仅仅是非常粗浅的道家筑基功，炼己的功夫也在里面。

有些有名气有功夫有一定神通的人，有时会陷进情欲里去，有时会陷进名利里去，说明大脑的意识净化和脑细胞净化没做好。不光是要在心理上下功夫消除贪欲，消除对情的执着，更重要的是，要把后脑部的脑细胞用你“还精补脑”的精气能量、用“天地相合，以降甘露”的甘露把它们净化，你会感受到后脑部是清凉的，欲望自然会减少。

好道的朋友们，从这些看得见、感受得到的地方检验一下自己的筑基功，这些要求都达到了，你才能进行正统的丹道之“仙道”的修炼。看看，自己做得如何？

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

AAKK0088800加微信进交流群

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流



老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流