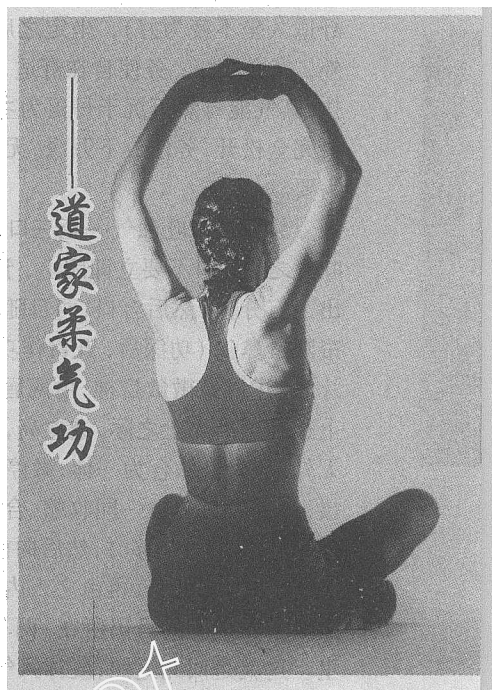


活泼自在 自然圆融



● 张义尚

柔气功,是与刚气相对的。涵虚翁曰:“其为气也,至小至柔,以曲养而无害,则聚乎虚空之中。”此功亦名“内凝气功”,则又表示与易筋经等以炼外气为主者不同。柔气功也是以腰腹丹田为基,再配合呼吸同神经的运用。但柔气功的呼吸,已不是指鼻孔里有气息出入的呼吸,而是指腹内与鼻孔气息出入相应的一种自然振荡的内气。

柔气功与静坐法很相类似,但实质不同。静坐法是专讲住心的,也就是专门安静神经。其安静神经的方法,或住顶上,或住眉间,或住绛宫,或住丹田,或住身内,或住身外,或住有相,或住无相等,难以枚举。而柔气功的修习法,则是利用身内的天然内息以作安静神经的一种特殊功法。内容简易、圆融、自然,凡老弱过甚或有严重疾病的人,当以此法修习,最为稳妥。

有人讲柔气功修习法见效很慢,但根据本人经验,只要信心坚,决心大,能够去除杂念,真正达到虚静的境界,见效还是很快,并且功夫不易退化;因为随时随地,只要心静息平,就是柔气功的持续,不一定要在座上才是行功,这是本法殊胜之处。

这里还要特别提到,过去流传的很多静功方法,大都专以意守某一窍道为秘诀。本来为了安静神经方便起见,意守某一窍道,是可以的,但这只是暂时的权宜方法,若把它当作究竟,结果守上者多得气逆充血;守下者每致梦遗滑精;守中

者难免痞满膨胀,这与柔气功的活泼自在,相隔天渊。因为,窍只是身上的一点,不管它怎样重要,牢守了就不免有所偏颇。

柔气功的实修

依照一定姿式(双盘、单盘或天王座,总以能

苦中坚持着。

为什么不让痔疮消逝呢

痔虽是一种良性疾病,不会癌变,但却会严重的影响人们的生活质量。

为了不让痔疮给生活添乱。我开始和亲友们一起策划如何让远离他们。

第一,动员了一个亲戚去做了手术。结果,在手术的时候,医生选择一种比较合适的疗法减轻了痔手术后的疼痛,术后的药物治疗,医生们选择了扑热息痛等。此外,还用爱脉朗、消脱止、静可福等药物来改善肛门局部血液循环,减轻水肿,这都在一定程度上减轻痔手术后的疼痛。

第二,我的另一个亲戚,则采取了自然疗法。首先,全面的建立了良好的生活习惯,在繁忙

的工作之余,注意调节好自己的作息时间,尽可能的养成了良好的排便习惯。其次,在饮食上摄入较多的谷物、水果、蔬菜等富含粗纤维的食物,从而使产生的粪便量多质松,使之在肠道运行时间短,排便通畅。其三,适时变换自己的体位,避免久站、久坐并强化了运动。他主要的运动方式就是学练了《中华养生保健》杂志介绍的八卦走转健身法,结果,通过几个月的八卦走转,不光痔疮好了,竟然连前列腺也在不知不觉中痊愈了。

通过2个亲戚的遭遇,我深刻认识到,在现代生活中,我们每个人都应注意加强健康意识,防患于未然。在此还必须提醒一句,若长期便血,且采用多种措施而不愈者,切不可掉以轻心,要警惕直肠肿瘤,及早去医院就医。

舒适久坐不疲为好),坐定之后,将全身自内而外,完全放松,务使自在舒适,没有一丝一毫滞执,其气能自然下沉于丹田为主旨。心神方面,也要完全松开,务使放下万缘,无着无住,安泰自在为要。

然后以口吐浊气一至三口,勿须十分着意。吐气之后,口不要立即闭上,让气由口鼻自然进出三五分钟。然后合口,两目随之轻轻闭合,或垂帘观看鼻尖(功深后,开目作功也是一样),凝住片时。遂以意微敛目神,由两眉间向头上巅直视,上透至高无上之际,透愈高,视愈广,以至其大无外,与大自然合为一体,微停。再将心神徐徐内摄,仿佛大自然被一同收缩,合为一气,犹如一道虹光,贯注顶上。移时,然后向前照注天目,微停,又至山根,复微停,再由之入内而下,直注射至脐后腰前而微下的丹田所在。两耳也跟着倾听在那里。这就是回光返照,凝神入气穴。

气与心是有连带关系的,因心思宁静,鼻孔里的呼吸,自然微细若停,而腹内微有动荡的内息,遂亦自然与心合化而归根到气穴深处,这与垢水的不被风摇,自能徐徐静淀而返澄清的境界完全相同。所谓“心静则气平,不调之调为上”。于是神与气合,情与境忘,初时尚觉腹中一息盘旋,婉转悠扬,不出不入;久则腹中动息,杳然自住,内气不出,外气反进,此真正胎息成功之初步景象。

此后继续努力行持,腹中自有暖气发生,但

须深知此暖气的发生,也不过是气功当中的一种景象,平平常常的,切记不要欢喜执着,则暖气可以愈生愈旺,日积月累,自能冲开尾闾,沿背贯项,循前而下,复返丹田,以至周遍四肢百骸,皆是自然而然的功验,一切应以坦然不动的态度应付它,有了不惊喜,没有不着急,总以气静念无,心平息匀为首要,其它皆非所知。

若能如上行持,可以炼液化血,炼血化精,炼精化气,炼气化神,生化无穷,皆自然而然;一切内外气机变化的虚妄境界,也自可泰然相处无误,我自身只始终保持灵明圆觉,神清气和而已。

柔气功修习注意事项

(一)柔气功修习,乃是在虚静的基础上,神安息定,自然相依而合化,不可勉强,否则以心逐息,流弊无穷。

(二)若精神散乱,妄念纷起,甚至烦躁不宁,应当松开意识,若有若无,经过一段时间,自然会趋于平静安稳的境地。

(三)若精神恍惚,昏昏欲睡,当抓紧调整内息,明了其行住起止的相状,自可振作精神,脱离沉陷景象;或者顺其自然,充分大睡一觉再坐。

(四)炼此功夫,最要紧是除定时作功外,每日行住坐卧,必念兹在兹,则收效迅速,自无流弊。

(五)实修本法,只要能虚极静笃,神气相依,则大本已立。

小腿抽筋一定缺钙吗?

● 洪磊

通常人们总会把小腿抽筋和缺钙联系在一起。其实,小腿抽筋并非都是因缺钙引起,一部分中老年人发生腿抽筋与腿部血液循环不良有关。

老年人常有动脉硬化,血管变窄,使机体的某些组织供血不足。活动时,腿部肌肉的收缩和舒张会挤压血管,加快血液流动,使腿部血液循环维持正常,代谢产物能及时带走。然而,在休息时或睡眠中,腿部血液减慢,代谢产物不能及时

被血液带走,达到一定浓度时,就会刺激肌肉产生收缩,发生小腿抽筋的现象。因此,在治疗小腿抽筋时,除了继续补钙外,还应在医生指导下注意改善血液循环:服用维生素B、丹参等药有一定的疗效;同时,患有高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病、脉管炎等疾病患者,应坚持正规治疗。

患者在睡眠中要注意勿使下肢受凉,平时应进行适度的身体锻炼。这样,就会使小腿抽筋的症状逐渐减少乃至消除。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>