



第一部分：转化意识的静

(一)、静的基础

1、留住平衡状态的静

人的身体与能量有关。身体是物质，此物质即是一个人的全部物质，以大的格局看就是指实虚物质。实虚物质之间的状态如何，其与身静的关系如何？从物质生化看，实虚物质在交参的过程中，即已经进行了变化，而发生变化的交参在物质之间是不可能实现静的，因为物质之间表现了相互作用的动，并且相互制约。但是，只有在平衡状态中进行的交参，才能产生最高境界的静，才是在身体上表现出来并反馈于心的静。这种交参过程及交参的结果，为一个整体性的平衡，平衡本身就是一种静。不管这个平衡是大是小，都是一个绝对性的静。因此，交参过程必须趋于平衡，使其时刻都不离平衡。那么，又如何实现“守住平衡状态”呢？

一切物质现象之间的运动本身，都是由一定的物质规律的自然属性支配的；而这种规律与其自身有关，即在自主地运化时，永远是属于一种平衡性状态。没有外在强大之力的制约，它永远是趋向平衡并且按平衡规律与准则去运动。这是最基本的能量运化规律。只有在自然状态之中，才能符合物性自我的规律性变化，才能实现外在平衡状态。而自然就是不加外在制约，顺乎其本来的状态。而这个外在制约恰恰是来自于人的心，想要实现能量的自然交参运化，就不能人为地、主动地用心去制约身上的东西。应该使自己的心不去管它，就象与自己无关的样子，在这种情况下，才能使身上的物质能量进行自然性的运化，才能趋向平衡性的交参。此时身体还是属于动态，但这种动是属于平衡状态中的动，可以说是一种相应状态的静。这样，身上的静反馈于心，使心不动，即实现一种平衡动态中的静。

实虚物质交参而趋于平衡，这个状态是时刻都存在的，主要在交参的瞬间。只要有交参就势必会有结果，而这个结果不可能是整体上的，只是某个点上的交参。实虚物质转化以后，就是无实虚的非物质态。如果实虚物质名之为有，那么这个非(反)物质状态也就是一种无，它能对自己的心起到一定的作用。这样才能实现静的状态。

2、静与人的心念

一般来说，静是在一个念头之后，下一个念头尚未促成之前的过程中的那个状态。其实，一个念头一旦过去，下一个念头紧接着就会产生。因此要守住二者间的状态就要抑制下一个念头的出现。这样做虽然也可以进入一种静的状态，但这种抑制是自己心动的抑制，来自于心。而在守静于这个状态时身体能量却会发生变化，这样就违背了物质方面的运化规律。由心动去求静的本身就是相互矛盾，因而这种方式并不可取。

往往讲入静的前提都是心不动。而人们在求静的本身时，就已经开始动，即人在修炼时常用自己的心加点东西而求得一种静。这种“加”的关键在形式的适应，即应该趋于一种平衡态而使身上的能量进行自然转化。但是，往往懂得静的人都不容易入静，这是因为他会有意

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/>