



# 初练静功者如何意守丹田

文 / 周颂南



关于丹田的位置，古籍记载和气功家说法不一。据《黄庭经》记载：丹田位置上有黄庭（胃），下有关元，后有幽阙（肾），前有命门，实在脐下内部一寸三分处。意守丹田之所以成为练气功最重要的方法，是因为注视这地方，在治疗中以引导思想集中，使大脑得到充分休息，且可调整呼吸，固精健身，增强内脏的活动，我们知道，只有脑和肾健，气足才可以祛百病。意守丹田就是练气功中“调心”的重要功夫。而“调心”须与“调息”互相配合好收效才会大。所以气功家有云：“治病须养气，养生须调息。调息须清心，清心须坚脑，坚脑则心平气和，气机发动，无所不适。”

初学静坐功的人，对这种功夫极难下手，人们的妄念一起一伏没有一秒钟停止。所说“心猿意马”

就是这个意思。就是能够调伏这些胡思乱想，到静坐的时候把一切杂念放下，精神集中在小腹（下丹田）。如果妄念又起，就再放下。这样反复练习，久而久之，妄念自然会逐渐减少，以达到无念的境界。这是最上乘的功法。如初学气功者，觉得这种意守的根基不够，可以轻闭两眼，微露一线之光，而且观鼻准，这叫做“目若垂帘”。静静地以鼻呼吸，不闻不觉，口也须自然闭合，舌抵上腭，遇有口津多的时候，可缓缓分小口咽下。最要紧的仍在意守下丹田。

初学习静坐功的人，常常反映：“我没有学习静坐功的时候杂念倒还少，一入坐练功后，妄念反而格外多，不知是什么缘故。”这实在是一种误解。要知道人们的妄念，本来随时都能有，平时因和外

界环境的接触把注意力发散了，故不觉得多；习静坐以后精神集中于内部，才觉得妄念忽起忽灭，不可捉摸。能够从这里入手，即时自省妄念是怎样生起来的。习练久了，杂念自然渐渐会少了。

初学静坐功的人，容易出现两种情况。一是没有法子把情绪安定下来；二是昏沉，时时要打瞌睡。治情绪不安的毛病，应该把一切念头完全放下，空空洞洞，什么也没有，专一注意在小腹中间，自然能够慢慢安定下来；治昏沉瞌睡的毛病，应该把念头提起，专注意在鼻尖尖端，把精神振作起来。由于白天劳累的缘故，夜里入坐，就容易昏沉，早上起来打坐，因为夜里睡眠已足，就不至于昏沉了。

【编辑：迟昊】

END 结束

更多内容



---

## 【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、...

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/>