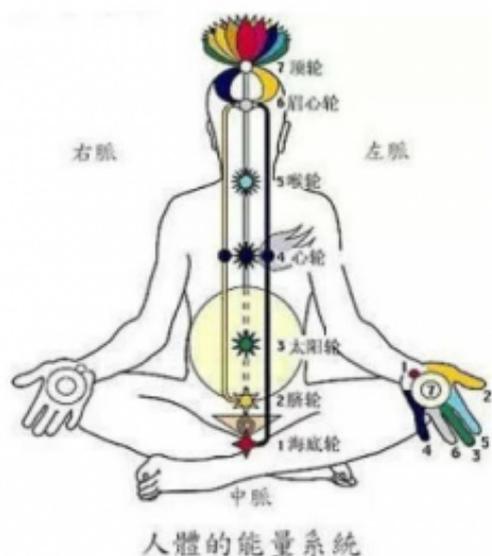


# 打坐，你无法想象的神奇

2015-10-13



埃及的金字塔，被称为世界七大奇迹之首，金字塔中的石块蕴藏着一套相互有内在联系的数字、尺寸、重量、角度、温度、方位、几何题，与地球上的子午线、地球与月亮及太阳的距离有着神奇的吻合，更多的神奇的东西，人还不能领悟宇宙信息的密码。

有一个国家按照金字塔的大小、高低，用玻璃做了一个相似的金字塔模型。一段时间以后，在金字塔的周围形成一种似云如雾的东西。让人感到神奇，但又不得其解。

加利福尼亚有一个商人按照金字塔的形状，按照比例做了许多小的金字塔。在他的金字塔模型里，牧草幼苗长得快，病人疼痛感减轻，伤口愈合迅速，放的刀具会变得锋利，食品会保鲜，鲜花会开的持久。

罗马尼亚利用金字塔形状的装置为水杀菌。在金字塔形状的建筑中，爱哭闹的儿童会很快平静下来，病人睡眠安稳，妇女经期出血减少，人会头脑清醒，性功能会得到改善。

这是人知道的，人不知道的有待将来去了解；不理解的有待将来去研究和证实。其实个别神奇的金字塔本来就是上几次文明高度发达时留下来的建筑，是天人合一的建筑体现和功效表现。



## 人体打坐的神奇

从外看金字塔是神奇的，向内找，人的身体比金字塔不知要神奇多少倍。人在盘腿打坐的时候，往往要求人盘腿打坐，双腿叠加，双手放在膝盖上，叫五心朝天（两手心、两脚心、头顶百会穴）。这时，人体打坐的形状，就形成了一个典型的金字塔形状，就能采集到天体中高层空间的能量，得到天人合一的状态。长期的打坐下去，人的身体就会健康；人的思想就会宁静；人的头脑就会清醒，还能开发人的智慧，激发人的功能。眼能看到奇景，鼻能嗅到异香；耳能听到妙音；舌能尝到甘味，身体感到轻松、有漂在空中的感觉；意识通灵，清醒的意识到另外空间的存在，眼、耳、鼻、舌、身、意同时感受到身临仙境妙不可言的状态。

## 从道家的角度上讲

人在盘腿打坐的时候，头顶着天，接收着宇宙天体的高能量，叫开天门；会阴被坐在底下，避免能量从会阴逃出，叫闭地户；双手心、双脚心加上头顶朝上，采集吸收天体中的高能量，叫五心朝天；双腿相叠，使脚三阴、脚三阳相交，得到双腿能量的互补；双手结印，使手三阴、手三阳相接，得到双手能量的灌通；舌顶上颚，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，使任督二脉相连，得到身体大脉的畅通，叫搭鹊桥。

## 从修行者的角度上看

舌头顶住上颚，嘴唇闭上，任督二脉相通，形成一个周天循环，就是我们常说的周天。一般情况下，子时、午时，人体在放松、睡眠休息的时候，才能形成周天循环，所以，养生的人注重睡子午觉，把这种周天循环叫做子午周天；而修炼是人为的把两脉相接，让身体上的脉得到更大程度的畅通，保持身体的健康和精神的充沛。

双腿相叠，双腿就形成了一个三角形周天，形成一个脉络循环；双手结印，两手与头之间，也形成了一个相似的三角形周天，又形成一个脉络循环；十二正经相互连贯，就形成了人体侧面的一种循环形式。按照身体自然的循环时辰划分，这种循环，一般在卯时和酉时运转，人体自动形成循环运行，所以把这种修行方法叫做卯酉周天。

人在打坐入静、入定的情况下，身体内的五脏会和谐相生，协调相克。通过肾水往上行，心火往下降，叫水火相济，通过肝气往西行，肺液往东运，实现金木相交等等；形成人体内的一种周天循环；得到五脏六腑的相生运转、相克运行和三焦的相互贯通，形成人体内的一种周天循环，使人身体的潜能达到最大限度的发挥。



## 静坐的好处

其一，静坐能够强健身体，修复身体的亚健康状态，提升五脏六腑的功能。

特别对于慢性疾病和顽固症状，如：高血压、心脏病、肾病、肺病、脑供血不足、偏头疼、身体沉重、四肢寒冷、风湿病、爱出汗、盗汗等，具有显著的调节作用。

静坐时思想专注在一物之上，呼吸变得平缓均匀，通过呼吸进入肺部的空气总量相对稳定，进入心脏的氧气量也相对稳定，从而利于血压的调节。静坐时，身体能量的消耗减少，心脏的耗氧量也比平时减少很多，血液循环的力量自然比平时加强了。有力的血液循环可以帮助我们净化血管中堵塞的物质，让很多“长期休眠”的血管重新恢复生命的活力。

这样的血液循环经过五脏六腑，能帮助脏腑净化积存的“负面能量”，提升脏腑的自愈功能；经过皮下，能帮助皮肤和肌肉净化“负面能量”，改善气色和肌肉的曲线。所以即便是短期的静坐，人也会感觉到那种从身体深处升起的轻松、舒适的生命能量，就像身体内部被一双温暖的大手按摩过一样。

静坐还能提升下丹田的力量，“下丹田”是生命能量的源头。静坐的过程中，由于血管的净化、身心气的调和，全身的经络得以疏通，使“气的轨道”恢复正常运转，达到固精培元的效果，元气充盈则百邪不入。

其二，静坐可以提升生命的气质，塑造健康、美丽的体态。

坚持静坐可以使一个人内在的气质沉静下来，使人在举手投足之间呈现出优雅、恬静、柔和的美感，这种气质是身体、情感、精神三种能量综合作用于生命的产物。内在的精神越柔，身体被净化的越好，情绪越稳定，外在呈现出来的气质也越美好。

特别提出的是：静坐中的双盘坐姿，可以快速地塑造美好体态。双盘被称为禅坐最稳固的坐姿，不但可以稳定身体内部杂乱的风息，更是可以快速减掉身体的赘肉，疏通堵塞的经络。练习双盘的人，很容易保持腰部、臀部、大腿和小腿部位的优美曲线，控制身体上半身与下半身的能量平衡。

其三，静坐能缓解压力，释放焦虑、紧张、烦躁、不安的情绪，使整个生命感受到平静、喜悦、自在和安心。

虽然我们经常忽略身体而空谈精神，却也很少去思考。其实，一切精神产物，都是有生理基础的，那就是我们身体的神经系统。彻底解决精神的问题，首先要从身体入手。因为所有的压力、焦虑、紧张、烦躁、不安的情绪，都是先被身体上的神经系统感知后，才被人觉察。而神经系统遍布全身各个角落，如果身体的某个部位病变或堵塞，神经系统接收到的信号也会产生变化，随即给大脑传递不利于生命健康的感受，进而产生不利于生命健康的思想和行为。

我们不稳定的情绪、思想都不是凭空产生的，而是“因缘作用”的结果。造成它的因缘不只包括外界的人、事、物，还包括身体这个内因，身体的神经系统是情绪和思想产生的生理基础。比如，人在愤怒的时候，给他打一针麻药，麻痹了身体的神经系统，他的愤怒情绪就会立刻消失。

静坐就好像是在按摩我们的神经系统，让这个“调皮的孩子”不再影响我们的情感和思想。在静坐过程中，我们制心一处，位于脑前区域的额叶活动会有所增强，脑细胞会开始分泌脑内啡肽、血清素，这些都是帮助人体神经系统放松、平静的重要元素。许多人通过十分钟的静坐，就能感受到紧张的情绪得到舒缓，烦躁的心情趋于平静。长久的静坐练习，能帮助我们培养出稳定的心灵力量。

**其四，静坐能够开启内在的智慧，引导人们反省自我，觉知生命的存在，达到解脱。**

静坐时并不是什么都不想，脑部的运作并没有关闭。静坐练习通常都由集中精神开始，大脑枕叶活动虽然会减弱，但脑前区域的额叶活动却增强了。额叶与人类的智力活动相关联，所以在静坐中人们经常会迸发出灵感，产生新的思路、回忆起遗忘的事情。

长久的静坐会使头脑变得清晰、敏锐。由于静坐方法的不同，产生的开启智慧、反省自我的功效也不同。有的静坐方法从“止”入手，训练心静止在一物之上，这样的方法能够培养出生命的“定力”。有的静坐方法从“观”入手，训练心的觉察力和敏锐度，这样的方法能够成就“观慧”。还有的静坐方法运用“思维”，如将人与太阳、天空、自然、空间等通过冥想联接在一起，感受人与整个存在世界的合一。这些方法都能够引导人内省、开启智慧，觉察到自我生命与存在世界的关系。

（文章来源，百度文库）