

前 言

自 2016 年，大千老师创立得明健身以来，引领众多学员摆脱亚健康，提高生活品质。但得明健身不止是健身，它是对传统文化的继承，是对经典中医的发扬，是对高品质生活的倡导。大千老师传播的，也不仅仅是健身理念，其中包含着他对传统文化的去粗取精去伪存真，对生命实质的思考，对现代人如何高质量生活的探索。

为了让学员们能更直接高效地学习大千老师的理论和理念，我们将近年来，老师在各平台的讲课稿筛选、编辑、整理而成“大千杂谈系列丛书”，涉及到传统健身、得明健身、中医经典、常见疾病、中医养生、旅游、绘画、音乐、美术等众多领域，希望在引领大家追求强健体魄的同时，也能丰富大家的文化和生活。

本书根据大千老师 2019 年在喜马拉雅得明公开课的“大话天下”栏目的讲课稿整理而成，书中大千老师对太极、站桩、打坐、辟谷等传统健身做了精彩的分析，

关于它们是否适合现代人的体质也有着深刻的剖析，相信大家读后一定会收获颇丰。

本书能整理成册，离不开各位文稿整理人员和文稿校对人员的努力，在此表示由衷地感谢。也感谢整理部、设计部、产品部、宣传部等部门的大力支持。

最后，如果您在阅读此书后，有任何的意见和建议，或者想要加入我们的整理团队，欢迎联系

QQ:1532273097。

理论中心

2021年8月25日

目 录

第一章 大千杂谈之太极	1
一、聊聊太极的那些事.....	2
1. 把健身融入生活很重要.....	2
2. 如何才能气沉丹田.....	3
3. 站桩和打坐的古今异同.....	5
4. 急躁多瘀，需舒展的运动.....	7
5. 现场答疑.....	8
二、徐晓东之战太极拳骗局败露.....	11
1. 虚领顶劲害大于利.....	11
2. 拔脖是动作，不能始终用意念.....	13
3. 太极拳不但不能打，更不能养生.....	14
4. 气沉丹田是一种结果.....	15
5. 含胸拔背的危害.....	17
6. 松腰敛臀让正常人变废人.....	18
7. 正确活胯绽放生命力.....	20
三、续谈太极拳十要.....	26
1. 大松大沉，塌腰坐胯太害人.....	26
2. 传统文化需要先破后立.....	26
3. 不要刻意分虚实.....	29
5. 用意不用力会导致身子越练越软.....	38
6. 上下相随的前提是要身体通畅.....	41
7. 不练基本功，到老一场空.....	42
四、续批太极拳论.....	44
1. 想养生不要练太极拳.....	44
2. 养生大忌之尾闾中正.....	47
3. 如何做到圆裆.....	49
4. 低架太极拳对膝盖的危害.....	50
5. 关节越用越活.....	52
6. 练静功先把关节掰开再说.....	53
7. 玩胯才是关键.....	54
8. 打开百脉是基本功.....	56
9. 经脉通则体不虚.....	60
第二章 大千杂谈之站桩	62

一、谈站桩的诸多误区.....	63
1. 引子.....	63
2. 现代人站桩不出效果的根本原因是外脉不通.....	65
3. 单纯的站桩不适合外脉不开的人.....	68
4. 站桩并非时间越长越好.....	72
5. 站桩过于枯燥单一.....	73
6. 两目微闭和舌抵上颚都是陋习.....	74
7. 想靠站桩让自己安静是缘木求鱼.....	78
8. 阳明经开则百脉开.....	80
二、续谈站桩存在的误区.....	83
1. 适合站桩的条件.....	83
2. 站桩时双手不要下垂.....	83
3. 自己带孩子有助于产后康复.....	86
4. 舌活心脉开.....	86
5. 不要去管出来的幻象.....	90
6. 人身内部的气场跟外部气场是互相影响的.....	91
7. 混元桩的几个误区.....	92
8. 有关眼睛的几点知识.....	97
第三章 大千杂谈之打坐.....	102
一、身心通泰是打坐的基础.....	103
1. 拔脖比虚领顶劲更简单有效.....	103
2. 打坐需心无挂碍，不可执着于出现的幻境.....	104
3. 警惕被阴性能量控制而变成奴隶.....	107
4. 性命双修，百脉通畅才是真正的阳性能量.....	112
5. 好好做人，不盲目迷信祈求、祈祷.....	115
6. 如果做梦梦到飞翔，是因为你曾经飞翔过.....	117
7. 擦亮双眼，在现实世界好好生活.....	118
二、谈形式上的打坐和“文武火”.....	121
1. 几种常见的打坐.....	121
2. 新式盘——坐起来的还阳卧.....	122
3. 中脉是起主宰作用的人身中线.....	126
4. 如何理解文火和武火.....	128
5. 瑜伽教练分享打坐的心得和练得明健身后的变化.....	132
6. 睡觉姿势以自己舒服为标准.....	140
三、续谈形式上的打坐及“动中禅”.....	142
1. 身体的健康与否和道德之间没有必然联系.....	142

2. 是否掉过这个传统养生的坑.....	143
3. 我们是否适合打坐.....	147
4. 好徒弟得有好师傅带.....	150
5. 时刻关照自己.....	151
6. 老师示范如何结手印.....	153
7. 坚持自己认为是对的东西.....	157

第四章 大千杂谈之辟谷..... 161

一、理性看待辟谷及我们的饮食习惯.....	162
1. 要正视辟谷.....	162
2. 辟谷能否做到打通经脉.....	163
3. 辟谷是在一系列锻炼、修炼基础上的辅助方式.....	167
4. 跟着自己的感觉去饮食、去生活，别被概念蒙蔽了.....	169
5. 人是个通道，通道越宽越通畅，代谢越旺越好.....	172
6. 关于宿便的秘密.....	173
二、在现代主动健身要优于被动辟谷.....	178
1. 不建议搞清肠道、排肠毒和灌肠.....	178
2. 主动运动比被动运动好.....	184
4. 得病之后，别亏了嘴.....	189
5. 补肝血、益小腹的好汤.....	192
6. 癌细胞癌变是身体环境出问题了.....	194
7. 身体太弱的人不适合辟谷.....	197
8. 学传统文化一定要去伪存真.....	198
9. 被动治疗不如主动治疗.....	200

第一章 大千杂谈之太极

一、聊聊太极的那些事

（整理：随风 一校：fenger 二校：67890 三校：雅雅）

1. 把健身融入生活很重要

师：道无为他练太极拳，关于太极拳的一些流派、演变、还有一些现状，说的还是比较中肯。悠然自得说的我觉得很不错，尤其她后来着重说“生活即健身”，拿出了很大的一个篇幅来说“生活即健身”。这个东西非常超前，很多人不理解，你还得掰开揉碎了，给他分析这个道理。刚才悠然自得说了，很多人20年、30年、甚至出生的时候就带了些毛病，你怎么可能一天练半个小时，练一个小时，简简单单的就能根本扭转？这好多都木已成舟了，你想轻轻松松地每天花很少的一段时间，就想给这个治好、治愈、甚至根本去除，你想想可能吗？

水之源：还是要长期每天坚持去慢慢的改变。。

师：人尤其到中年，就是我这岁数，要下大决心，每天去把这个健身融入到生活，作为第一重要的事来做，是第一重要，不是第二重要，也不是第三重要。40岁以

上，你要不把这个作为第一项最重要的任务去做，想要身体发生根本的转变，基本是不可能，不是基本，百分之百不可能。如果你身体挺好，只是想延缓身体衰弱，那你每天拿出一个小时来锻炼，还有可能不怎么往下掉。如果身体很差，你 40 多岁之后还想着悠悠闲闲地靠练点窍门来根本扭转身体，让身体好起来是不可能的，有的练一些功法，也就维持还行。

2. 如何才能气沉丹田

水之源：老师，刚才说到的气沉丹田，现在很多人仍然在追求气沉丹田，气沉丹田它为什么对现代人反而会带来一些不好的因素？以前说这个不是很重要吗？气沉丹田（含胸拔背）为什么不适合现代人呢？

师：古人讲气沉丹田或者保精全神之类的，是一个结果，通过一系列的健身养生拳术的方式，最后致使真气沉在丹田不往外出。

水之源：这是自然而然的一种过程，它会停在那儿，对吧？并不是我天天控制，我去想去练出来的。

师：它是结果，不是手段。它不是让你把气沉到丹

田里，那就坏了。

水之源：我们练习的方向是让身体能够达到气沉丹田的状态，对吧？

师：当你把上中下三焦打开，气血真气能够很好地运行，然后由于重力的原因和自身能量内摄的本性，真气会沉在丹田，去滋养整个身体，这个是结果。

水之源：那就是说如果我们没法打开上中下三焦，是不可能达到气沉丹田的这种状态喽？

师：没错，你不生火这馒头是蒸不熟的，就这意思。

水之源：永远都找不到这种感觉，就在那想想可能就憋住了。

师：就像追求胎息一样，你并不是减少呼吸次数就能最后达到胎息。

水之源：对，它是一种自然达到的那种状态。

师：自然的生机非常旺了，由于消耗或者各方面升级换代了。你突然一下子感觉不需要普通呼吸了，转而成为胎息。气沉丹田也是这样一个结果，是由于真精充盈、三焦通畅最后导致自然形成气沉在丹田。

3. 站桩和打坐的古今异同

水之源：不管是太极拳，还是瑜伽都会有打坐，也有站桩，那么站桩和打坐到底适合什么样的人去练习？如果练习不好会带来什么呢？

师：这个很简单，古人他偏于动，古人的劳动强度和劳动频次远远比我们高得多。古人练拳的、在地里干活的、扛砖扛煤的，这些天天都做，他相对来说身体通透，四肢发达，这时候通过站桩催动武火打通中脉，打通里面内脉能起到良好的效果；但现在人不是，因为我们被现代化生活包围住了，很少去劳动，尤其是重体力劳动，淤滞的厉害，骨节、筋骨不开。骨节、筋骨没开不要去站桩，这是我跟学习功法的人说的一句话，因为你真气运转不起来，武火也烧不起来。

水之源：你说的骨节，我理解的是指我们的各个关节，主要大关节，是吧？

师：对。

水之源：骨头上大关节打通了以后再去站桩，这时候才能达到真正的好处。

师：对，四肢肩膀骨节要打开，四肢经脉要通顺，这时候去站桩，内壮功去通中脉。如果骨节都没有开，真气运转都成问题，所以你强行站桩，效果非常不好。有很多人越站身体越累，有的人越站越冷，这都是真气没有催起来。

水之源：那打坐呢？

师：打坐是静中生文火(站桩是生武火，内壮)，是静极生动，它点起来的文火是真火，那就更点不起来了。

水之源：那也还是要身体通畅才可。

师：四肢百骸不通，内脉不通，强行去练静功，这是缘木求鱼。

水之源：我的体会：打坐更多的是上身动，下焦、下肢停在那儿，感觉好像不太容易通到，除非自身经脉很通，气血才能上到上面来帮你通上面。

师：站桩其实主要是下边持力之后，促进下边气血循环，沿着气血就顶上了。

水之源：打坐它就没有了这个，它直接是靠你自己身体的气血往上去。

师：真正打坐，那是起文火。身体百脉特别通畅之后，坐那静极生动。如果身体瘀滞特别厉害，不可能产生静极生动这个状态，打坐就犯困了，感觉浑身发僵，腿发凉，最后腿都麻了。所以非常不建议大家，尤其你们没有良好身体素质的前提下去盲目地追求打坐。打坐一个小时两个小时还觉得很牛呢，其实这都是砂石蒸饭，一点效果没有。

4. 急躁多瘀，需舒展的运动

水之源：我再问一个关于太极拳的问题，相对来说太极拳是不是不适合有抑郁状态的，压力很大的人群？是不是可能偏向于适合那种特别急躁的人，可以磨一磨呢？

师：很多人急躁是由于瘀滞造成的。

水之源：还是要先动起来把它烦躁、不安、静不下来，它是由于淤滞造成的，有一定的压力，他静不下来；这个更应该通过舒展的动作把淤气放出来，放出来他就能安静了。给释放出来。

师：动起来，这个并不是说不能缓慢的动作，但我

不太建议刻意追求缓慢。如果都是慢动作了，每个人都是缓慢的在做任何动作，你想想这画面感.....。要自然而然，你该啥速度就啥速度。

水之源：就是说以前人动的多，四肢百骸是比较通的，他需要一些缓慢的动作去滋养他，咱们现在人其实确实不太适合这种了。

师：不适合，还不如玩耍。咱们倡导得明游戏玩耍起来，我觉得最自然，像小孩一样。

5. 现场答疑

水之源：有一位听众朋友说他是术后淋巴扫除，现在腿水肿能练这个吗？

师：这个没事，这个可以练。你可以在得明健身论坛搜一下“我与得明”案例，水肿这个问题很好解决。

水之源：咱们就遇到过这个问题，对吧？

师：真气转起来之后，身体稍微充盈一点，水肿自然就消散了。

水之源：他说大夫不让站立活动。

师：这个他说他那一套，我说我一套，到底哪一套

对，你体验体验不就知道了。

水之源：第二个问题：“老师，我是护士，我平时上班走路干活多，要是上班累的话，得空还能健身，会不会耗气血呢”？

师：很多累是由于经脉淤滞或者动作单一导致的累。所以中间你插播得明健身，一会儿做一点，多个姿势，多个动作去做事。让你经脉更好打开，你就会感觉不累。我多说一句，很多人累不是由于气血不足导致的累，都是经脉压住了导致累。所以说有的人累了之后，要强迫自己锻炼起来，你会感觉不累。

水之源：一个朋友刚才问：“老师，我焦虑内耗了五年之前，全身经脉都变硬快萎缩了。目前心结打开了，但是即使跨步走一会就会很累”。

师：这个问题还是累的问题，你随着经脉不断的打开，你会越来越感觉轻快，越来越有力气。

水之源：就是累了你要先坚持练，

师：对，很多人很累，他说我这么累，你还让我动，那不是更累吗？你千万不要这样想。你有可能刚开始那

么几天，你会感觉更累，但是只要过了那个临界点，你会越来越轻松。像长跑一样，你刚跑两圈感觉腿很沉，你跑开了之后你感觉轻松了。

水之源：对，这种身体本来就容易累的人，一定要把累这个点给它过去，他身体就往上走了。对吧？

师：有很多人上了一天班，晚上他不愿意动，这就恶性循环了。上了一天班晚上一定要稍事休息，马上起来运动。因为你上一天班之后经脉都压住了，所以你感觉非常疲累。这个就是现在年轻人很多上班一族导致恶性循环的一个最重要原因。上了一天班，淤滞导致非常累，又不去运动导致更累，第二天更累，你睡觉也歇不过来。

水之源：还是要动，只要我们能动，就要动起来。

师：你也不要害怕耗真气，你那个动作耗不了多少真气。

二、徐晓东之战太极拳骗局败露

(整理：天使 一校：蝶恋花 二校：67890 三校：雅雅)

1、虚领顶劲害大于利

水之源：太极拳十要。第一条：虚领顶劲。

师：我原先特别关注太极拳，因为感觉太极拳很神秘。这么多年国家也推广太极拳，也出过很多太极拳大师；无论是公园还是一些场馆，大家或多或少追捧太极拳。刚开始我对太极拳不了解，也是门外汉，但是随着自己对传统文化越来越了解，包括对中医的理解，对拳术的理解，对人身体生理病理结构的理解，慢慢的就一层层拨开了太极拳的面纱。这太极拳据说是张三丰创立，但是具体是不是张三丰创立无从考证，那就是元明的事儿。

太极拳两本重要的理论性开山著作，一本是托名张三丰的《太极拳经》，一本是明朝万历年间王宗岳的《太极拳论》。后面所有开枝散叶的各个流派，吴氏、孙氏、杨氏各个门派他们都尊崇这两本著作。这就是太极拳的

最开始的理论根基。后来演化他们各门派之间的理论，五花八门的我们就先不说了。

我们就说太极拳十要，这是很多人练太极拳认可的，我从养生的角度来给大家剖析一下它是否妥当？第一要是“虚领顶劲”。有的说是脑袋往上顶，有的说是后脖颈子往上顶，有的说百会往上提。但是通过我多年的观察实践研究，我觉得这一条说出来之后害大于利。

你脑袋往上拔这就执了。什么叫执了？执是执着的执，不是直立的直。就会把这个意念往那里引，引就会导致那里僵硬。你想百会往上提，你是不是感觉百会那地方有东西？你的意念就偏到那个地方去了，对不对？不管是顶后脖颈子还是顶百会都不对。

很多拳师怎么表述的我不清楚，但是大部分都会告诉你虚领顶劲是后脖颈子往上提，百会往上拽。但是我告诉大家，所有用意念去控制某些肌肉都走偏了，千万不要这样做。只要你想小手指头胀，手指头一会儿它就胀，想百会胀百会就胀，想哪儿胀哪儿就胀，这叫以意领气，非常危险。所以他们一下子就梗住了，导致气机

流通不畅。它和我们的拔脖有什么区别？我们拔脖没让你用意念去拔脖，凡是用意念去操作的多不可取。

2、拔脖是动作，不能始终用意念

水之源：老师如果说您来改一下，您觉得它怎么样会更好一些呢？

师：身体支愣起来就行了，精神起来就行了。就像你突然见到大千老师一样，突然心里从一种萎靡的状态到另一种兴奋振奋的状态。

道无为：真正的太极拳其实跟老师刚才说的是一样的，它就是让你把精神领起来，让整个身体架子提起来。不是萎靡的呆着，也不是把脖子拔起来，初期要练东西到后期练开了之后，中气提起来之后那种感觉。

师：特别简单，当你底气足了之后，自然有一股气从下面顶上来，把你脑袋顶直。很多教太极拳的只注重末，不注重本了。最后导致人支支愣愣的是结果，并不是上来想百会。我们拔脖，拔脖是动作，让你往上拔一拔，这是动作。并不是让你拔起来之后始终把意念放在这儿，那就坏了；意念放在脖子上，脖子不就僵了？整

个人精神起来就得了。就像想睡觉或者难受的时候，一听打游戏去，整个人就清醒兴奋起来了。还一定要想着头顶百会穴，这就是人为造作。它用意可能是好的，但是后来按它做百分之八九十都做错。

3、太极拳不但不能打，更不能养生

水之源：第二条：气沉丹田。

道无为：气沉丹田，太极拳原有一部分以陈家沟为首的，天天讲丹田内转，讲两胯虚实，太关注于丹田和胯，而忽略了身体其它地方。

师：太极拳这理论根基就有问题。他们在那捋线团他自己捋不清，糊里糊涂，他又要继承这个理论，又云山雾绕的说了一堆，把自己肚子练大了，这就功力见长了。气沉丹田是下部气血完全打开之后，气血由于重力的原因，自然沉落到丹田当中，而不是让你憋口气咽不下就沉到丹田；也不是让你意念去想丹田有什么东西，或者说想到后腰什么的，你用意念就到了有为造作。你看现在好多太极拳大师，看那面部表情，就是练傻了。

他故意做出那种沉静如水的状态，其实这是一种呆滞状态。

道无为：某人他很早之前也开始不说打了，开始说养生太极了。

师：我就跟你说太极拳不但不能打，更不能养生。

水之源：您这话说出来可打破了好多人心中的梦。

师：肯定打破，必须打破。因为一练太极就教你气沉丹田，一气沉丹田气就下去了，这个气就上不来了，上不来之后胳膊就没劲；胳膊没劲，心也不开，肺也不开，心肺功能变差，气淤在下面导致更多的毛病出来，人进入呆傻状态。你看看所有真正认真练太极拳的人，最后都进入呆傻状态，因为他教的就是平静如水，还不进入呆傻状态？上肢没劲，他不敢把气调上来，气调上来就不沉丹田了，对不对？所以那胳膊就没劲，心肺功能越来越差。

4、气沉丹田是一种结果

水之源：到底怎么实现气沉丹田呢？它最终是一种结果，对吧？

师：我们得明健身这一系列的把胯打开，把肩膀拉开，三焦整开，气血自然平定，通过重力原理，还有空间占补原理，这气也就跑下面去了。

水之源：气血如果在充盈身体的时候，它首先从下面开始，因为它有一个重力的作用，往下先把下面充盈了再往上走，对吧？

师：对，下边开了之后气血就流下去了；就像水往下流一样，下边打开了就下去了，水管一样，下水道堵了，你把下边通开那水就流下去了。气沉丹田就是这么简单，下边小肚里所有的空间都释放开来了，特别通畅了，血液就在里面呆着。

水之源：这时候气沉丹田以后，气血再往上走，这时候他的表情就不再那么呆了。是那种很舒展很自然的状态，或者很愉悦的状态了，对吧？

师：对，美好阳光都是这种状态。不会是呆弱木鸡傻傻的，愣头愣脑的，不是那种。

水之源：我们得明人照片看起来就是那种很阳光很灿烂的，我们真正练到一定程度达到了气沉丹田的状态。

师：气沉丹田，气往下掉一点都吓死了；那上肢不敢举过头，抱球不能抱到头顶上去，要不下边抱，要不中间抱，最高抱不能过眉毛，这不是扯淡吗？我就问你，打篮球的，MBA 的，天天手都是高举投篮的，哪一个高血压了？这理都说不通，还一个个的神神秘秘的在那教。

5、含胸拔背的危害

水之源：第三条：含胸拔背。

师：杨澄甫他讲过含胸拔背，杨澄甫是杨露禅孙子，不咋学太极拳，也没学过医，随文解义直接瞎白话。含胸以为胸一含气血下沉，就是气沉丹田了。人的活力的表现，一个重要的指标就是心肺功能强大，心肺胸腔要大，你看西方的胸腔都非常强大。中国太极拳就怕心肺强大了，赶紧把胸含着；一定气沉丹田，让肚子变大，中窝变小，这个就导致现在很多练太极拳都是走这路子，最后都是大肚子。那次我去上海看到练太极拳爱好者，我教他站桩，他上来就是含胸了，那人已经很瘦了，一含着胸就没了。我说我不要求含胸，直接站好了之后，胸脯要稍微露出来一点就行了，不说挺胸了，起码正常

的做一个“真男人”。这人就吓坏了，以为这胸一定要含起来，以为含着藏着气才能往下走，根基才能兼顾，说的好像有道理，实际上什么道理没有。你想想心肺功能变差，压抑住之后人就没有活力了。人一定要光明，要绽放，一含胸心脏必然被压住，肺变窄。胸腔一定要舒展。

水之源：整体气沉丹田，再加上含胸拔背，这上面就没气了？

师：这就是没气了，你看看上边一没气之后，人心肺功能变差，人变得安静，没活力。好多打太极拳的，你要让他打架，跟挠痒痒似的，没劲了。一会儿再加一个沉肩坠肘，就把胳膊给断送了。

6、松腰敛臀让正常人变废人

水之源：第四条：松腰敛臀。就是把命门往后顶出去一点，是这意思吗？我们平时很明显是有腰曲的，这样它会让你往后顶把腰曲去减小一些。难怪我师傅她练到后面就没有腰曲了，她后面腰曲是直的，因为她可能一直这样练，练着就没有腰曲了。

师：那就成强直性脊柱炎了，腰正常生理弯曲不能完全填实了。我看有网上小图解说仙人修仙，最后修成后边脊柱是直的，腰的生理弯曲，颈部的生理弯曲全部消失，变成一个直通通的纸筒了，生理弯曲是非常重要的，怎么能说去除就去除呢？

水之源：从一个正常人，变成一个废人了。

师：对，生理弯曲直了，跳都没法跳，你一跳力量就传导到脑子上了，会导致脑震荡，生理弯曲正是为了减缓冲击，人和所有动物都有的，这东西不能没。不能后腰往上顶，最后把腰下弯曲顶没了，那不就成了腰椎间盘突出？练坏的人太多了。还有关于松腰这事，太极拳老讲大松大沉，这害死人了。很多人一点劲儿都没有，再沉，这人就软体动物瘫那儿了。后来他们沉中带蓬劲，蓬起来。但是关于松腰的事绝对不能松，完全松腰就塌腰了。腰变成骨盆前倾了，腰是轴，必须得有一定力量支撑之后，相对来说放松这种状态是可以的。这个观点本意是好的，但是后来各个流派整来整去，整的五花八门了，害了好多人。所有关节筋骨打开之后，自

然会进入一种非常灵活松柔的状态，而不能要求大多数人刚开始习练的人，他们本身筋骨筋膜都紧张，处于僵死僵硬的状态，直接让他们去松柔，这种松柔永远打不开，这是假的，最后一点劲儿都没有。

水之源：在阶段性它会有不同的变化，一定要一点点走过去，我看老师你做动作就很松，但是我们现在可能没到那个状态，不能追求你的松，我们先要一步步走过去。

师：小孩做每个动作都感觉松柔，小孩动作多柔软。柔软是结果，锻炼最后的结果，如果说柔软你做不来，并不是说你现在就要那样去做。

7、正确活胯绽放生命力

水之源：第五条：圆裆松胯。

师：关于太极拳他们门内认为胯这块是非常重要的，这个我也是同意；但是它过度的强调胯的一些要点，把站桩坐胯圆裆搞得非常神秘，这就不对。他就把自己绕进去了，后来把更多人也绕进去了，所有人都在寻觅这里面其中的奥秘。结果就像咕咚，狼来了一样，这东西

子虚乌有，练得不对。想把这个道理说明白，非常简单，没有必要又是垂尾闾，又是缩肛，又是收小腹，又是圆裆松胯，脚尖着地，膝盖不能过脚尖，迈开半步什么的种种，我看了一本书，各家都开骂，都说自己对别人错，说的太多了，让后学者莫衷一是，云山雾绕的，到底谁是大师？哪个练得好啊？到底这咋回事？有的稍微学了一点，好像得其要法一样，简直一下藏起来了一样，非高价不售也。其实这道理说起来特别简单，所谓松胯，什么是松胯？你练站桩练一百年这胯也松不了。大关节用来活动，越活动越松，不转不抻大关节，来回掰左右摇，不天天去活动大关节，单靠站桩坐胯，一百年这胯也松不下来。小孩的胯用松吗？尤其三岁以内的。开胯是最重要的，胯开了自然知道什么叫松胯，胯非常轻松愉悦，什么姿势都行。

水之源：太极拳对松胯这块是有要求的，对吧？

师：上来让你松胯，但松不动，这方法不对。刚才说的大松大柔一样，关节都不灵活，咋松呢？正确的方法和大量的系统开发训练。关于这个一字马，光练一字

马也不行，好多人一字马是假的，你能一字马你胯也没松，那胯还是死的。股骨头那地方所有内、外筋全都整活了，一拽就像轴承一样，关节那里头筋全都是活的，气血全都活的，这时候才能说你的胯是可以松了。

水之源：我来理解一下，我们的腰跟胯之间会有一些肌肉的连接，包括外面还会有一些肌肉，还有深层的肌肉，还有筋膜。这些所有的都给打通，气血充盈伸放自如了，这时候才叫活胯，不是做动作做到了就叫活胯。

师：对，perfect，聪明，就是这个意思。我们通过一系列的训练，让你完全打开股动脉，股静脉，股神经，全都特别松快自由的在里面流淌，这个感觉特别爽，这时候你胯才活了，胯活了之后自然做动作就是松胯。不是他一说你松胯，你胯就松了，怎么练也松不了。

水之源：不容易，还是漫漫长路才能松不下来，真的是个漫漫长路。

师：尤其现在的人真正把胯搞活，没三到五年根本动不着，动不了。为什么说股骨坏死西医没办法，股骨

头外边所有的筋都长死了，把大血管都压住了，神经都压住了，它不能濡润到那坏死的组织。

水之源：所以我们得明的第一点最重要就是要动胯，不停的经过运动去帮助慢慢打开咱们的胯，对吧？

师：单独动胯也不行，要按照经络循行的道理，通过整体的训练，系统的训练，最后把胯真正活开，胯是人体的最大的关节，你活开了生命力就开始绽放。

水之源：开始得明师兄师姐说我的胯锈死的时候，我特别难过。我想我都练了这么多年，我能这么厉害了，还说我胯锈死了。但现在我明白了，不是动作而是里面的东西没有开，现在我就不难过了，我知道怎么回事了，真的是搞清楚了。谢谢老师，这个讲的太好了。

8. 理论霸权不一定是真理

师：其实道理非常简单，你这个那个的都没意义没用。还有垂尾闾，尾闾中正去垂尾闾，这些都不可取。尾椎骨下陷冲下，这些东西都不要学。再说点题外话，王宗岳写的《太极拳论》其实有点想当然，大话太多。本身张三丰的《太极拳经》写的都是纯理论性的，而《太

极拳论》是王宗岳写的，他这里面想当然的总结，反正我感觉比较多。到时候可以给你们读读，我们不是打假，我感觉他站的高度不对。本身就两部经典，尤其第二部太极拳论经典立不住脚，他的理论有缺陷。明朝万历年间，正好是中国传统文化衰落的时候，包括拳论这方面也是衰落，理论根基有问题。到时候我打打假，给你们念念，告诉你们他错在哪；理论根基有问题，他的高度就有限，他创立的拳种就有限。为什么很多人提过疑问，没敢质疑，你们知道吗？这权威太可怕了，他无形中整个权威案例在那，立在庙堂之上，没人敢动，谁动灭谁，他有一个理论霸权，这东西在那放着没人敢动。我就想做这个人，做理论界的打假者，你们听听说的对不对？我都是从逻辑上推，都能给他推倒了，就像皇帝的新衣一样，所有人都说穿着衣服，就这小孩说没穿衣服，其实没穿衣服和穿衣服你看不出来？这东西从理论上一推就能把歪理邪理说驳倒。就像刚才说的手举过头让人得高血压，这东西简直是胡说八道空口说白话。那刷房子的人，天天房顶上刷灰，他天天一个个都高血压了？

站不住脚，是不是？你只要举出反例来，这个理论就不圆满。我们不用刨根问底，逻辑上就讲不通。就像五色补五脏一样，吃红枣的时候血分补血，吃黑米补肾，这纯粹胡说八道。吃西红柿补心？那西红柿是红的，那吃辣椒还也补心？那红辣椒补血。所有的青菜都是绿色的，都补肝，是不是？这纯粹胡说八道，真是这样，好多理论似是而非的理论，你只要举反例马上全推出来。还有人真信呢？从来不知道去怀疑，人家说什么是什么。所以说老祖宗传下来的有好东西，但很多传来传去，经念歪了。

三、续谈太极拳十要

（整理：云南开心 一校：水木 二校：雅雅 三校：67890）

1. 大松大沉，塌腰坐胯太害人

水之源：老师，我们今天继续来谈太极拳十要中的另外几要。

师：很多学习太极拳都接触过的，就是前面那几个要点。虚领顶劲，气沉丹田，还有塌腰坐胯，这些东西带偏了很多人。如果你是去着意这样做，大部分人都会像水之源解释的那种，什么气沉入丹田当中，什么腹式呼吸，这些东西害死人了。包括松腰，在你的腰没有挺起来之前，你要松腰，绝对是大错特错，这直接导致你腰折了，很多习练太极拳的都是这样，在腰没有完全松，没有完全整开，没有挺直起来的前提下去盲目松腰，那腰就垮了，得把腰完整松开。大松大沉，塌腰坐胯，这简直太害人了。腰一塌，腰那地方那是一根筋，那一塌就完了，整个人就塌了。

2. 传统文化需要先破后立

师：我直接说太极拳圈的很多师傅也好，先生也好，

原先那些教功夫的人，首先学历都偏低，理论知识都不扎实；对人体生命科学理解不到位，甚至是文盲；对人体经络、脏腑、阴阳这一块，基本没有什么理论知识，都是师傅直接教下来。师傅就错了，你想想，他就跟着师傅错上加错，几百年就这样整下来。

水之源：其实我们传统文化都存在这个问题吧？像咱们中医是不是也经历过这样一个过程？

师：中医也是啊，学院派，学教材学不出来；到民间去找火种，后来发现民间也不行，一点理论都没有，都是子承父业，传来传去都是秘传、秘授，是吧？

水之源：独传的就是一个绝活一样，但是有些东西的理论他也不知道。

师：他也不知道理论，也不交流，反正就是死心眼传下来了，越传越错。就是大家做游戏，我说一句话传给你，最后十个人或者六、七个人最后传的话，肯定不是第一个人说的话。

水之源：对，确实是这样子。

师：真是这样啊，传、传、传，传两下就传歪了。

水之源：是的，其实我们的传统文化就是这样传传传，很多都传歪了，基本上都传歪了。

师：而且是特别保守，不轻易告诉别人。导致门派林立，互相不交流，敝帚自珍，这东西就越传越歪，最后谁都不知道咋回事了。

道无为：师傅也没说清楚，后边徒弟理解，还自己理解歪了。

师：是啊，他也不实战，他不睁开眼睛看世界，不开门做生意，反正就是几个人玩呗，严防泄露，最后整来整去就是小众了。

水之源：想把它找回来，再走向正途，挺不容易的。

师：唯一的办法就都打破，都打掉，重新来。你会发现一个现象，不知道你们吃不吃蒜啊？老蒜它干瘪了，你说它这个生命力怎么重新出来？它是在老蒜里面重新长出小新蒜，它不会再去修补这个老蒜了。它会在里面单独再重新长一个小新蒜芽，你看蒜放时间长了，都在里面重新拱出一个新蒜。

水之源：对，外面皮就掉了，感觉就不好吃了，没

味道了。

师：它就得到继承，就是说这套体系，你再继承不了了，已经没法继承，因为全烂了。你必须重新打破了，里面生新蒜。你要说我改吧，再把现在这个太极拳改改，这没法改，所有的理论全都固化了，各门各派基本上都不是把大家往好的教。比如说，所有各门各派太极拳全讲气沉丹田。你说这东西你咋整？全讲腹式呼吸。你说你不给他敲掉你怎么改？咱们作为外行看他们，他们只是“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。得告诉他们，你们这路走绝了，你知道吗，走不出来了。你只能重新破旧立新，才能真正的获得新生。

3. 不要刻意分虚实

水之源：好，我们来帮助他们来破旧立新。我们看下一条，他们讲的是“分虚实”。我把定义读一遍：“分虚实，太极拳术以分虚实为第一。如全身皆坐在右腿，则右腿为实，左腿为虚；全身皆坐在左腿，则左腿为实，右腿为虚。”他就强调了分虚实。道兄，你们在练的时候，你们会强调这个吗？

道无为：也是这个，分虚实是一个大的方向，不是一个基础的东西。起码得到中高级阶段才能体现出那个虚实。

水之源：后面还说了“虚实能分，而后转动轻灵，毫不费力；如不能分，则迈步重滞，自立不稳，而易为人所牵动。

道无为：对，他完全是肉体全部打开之后的一个体现，太极拳先练松沉，后练轻灵，松沉是练肉体的阶段，轻灵是肉体全部打开之后才能体现出。而且分虚实还体现在技击方面。有那么一句不太正式的话，“太极奸，八卦滑”，因为你分不清虚实，你一打，他变了，

水之源：咱们练的时候需要刻意分虚实吗？

道无为：太极拳架就带着虚实，所以很多都是一条腿站着，基本上太极拳打拳就是一条腿在打拳，它这个叫活桩。

师：道无为刚才说的还欠火候。看着分虚实很高大上，实际这并没有很好地理解什么叫真正的分虚实。刚才道无为说总是一条腿实一条腿虚，一只手实，一只手

虚，实际不是这么回事。如果你人为去分虚实，每打一个招式考虑哪个是实，哪个虚，这就是人为造作。哪条腿实，哪条腿虚，人为造作。实际并不是一定要强调哪一条腿实，哪一条腿虚，这个才是关键。像一个球一样，滚动着的一个球，这哪是虚实？

水之源：分不出来。

师：你分不出来虚实。人为强分虚实，就是假虚实。一定要在平衡自然当中自然产生虚实，你不知虚实为何物而自然分出虚实。

水之源：老师，我想问一下，你都没练过，你咋一眼就能看破真假，看破它的真伪呢？

师：这个站的高度不一样。

水之源：反正传统文化的根是一样的，你也是站在那个根的位置往下看。

师：学啥都是最终要了解生命实相，你只有知道了生命实相，运用生命规律，你才能说打拳打出好拳来，行医行出好医来。你打拳，一是你能打，你力气大，精神头足，灵活、方便，这些东西都体现，最后到你真正

了解生命的意义这一块，整个生命是如何运转，他们最终修都要修到内家。内家的目的就是性命双修。所以说你到了这个层次之后，你往下看他的理论，看他说话，你就马上知道他到哪个层次，很简单，所谓的分虚实就是你整个身体的五脏六腑及经脉通透之后，气机在身体里能够自由的运转，同时你全身放松之后，跟着惯性自然地随着你的动作就虚实自分了。一杯水让你晃荡，那水在瓶子里晃，是不是它自己分虚实，还需要你去分虚实？这左腿实，右腿虚，这东西你没法找了，这叫后天有为造作。实际真正的人动起来，打起来之后自然而然气血在身体里面自然流淌，虚实自分。

水之源：不是你去控制了它，完全是身体的一个自然的反应状态。

师：自然就反应了，跟咱们上节课说的气沉丹田一样，下焦打开，由于重力作用，气自然沉入丹田当中，还用你去沉丹田？

水之源：对。

师：不能直接望文生义，看似分虚实，分阴阳，讲

刚柔，觉得很高大上，再往下一说话一解释就知道了，实际是真不知道。

水之源：没想到分虚实还有这么些内容，那我们看沉肩坠肘是不是也是这样子呢？

师：再说一句，你分虚实必须做到无我。所谓无我不是完全把自己整空，而是放弃执著之后，虚实自然产生。如果不放弃执着，你永远有虚实，这虚实都是不自然的。

水之源：我觉得这个分虚实的境界，已经达到了至高境界了，已经无我了。

师：相对来说，不可能完全无我。说白了就是你越放松，越不执着，虚实在自然状态下越容易分出来。比如说你们在下边跟我练，你推我，我就自然的顺着你的力，赶紧往后退步，这自然的退步，它就产生虚实。竞技的时候，那东西就不能退了，一会儿咱们会说到，敌进我退，“人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘”，太极拳论上说的。如果按这样整，这打架准输。

道无为：我们练的时候他们说的，太极拳一开始是

分不清虚实的，后来慢慢分得清虚实，最后虚实又体现到分不清，就是完全合为一体，藏的比较深了。老师这么说对不对？

师：它藏得深，其实就有三个阶段嘛，你说的倒对。第一个阶段，他根本就不知道啥叫虚实；由于经脉不通，自己又执着，肉都是死的，出拳和其他都是死的。第二个阶段，到他故意去找虚实，这个总是整虚实。第三个阶段他经脉打通，进入不执着状态，虚实自然产生。每个人都说的上大上，神神秘秘的，简直仰之弥高，钻之弥坚，瞻之在前，忽焉在后的，其实落实到实际，这都玩不转了。

4. 沉肩坠肘是非常错误的

水之源：好，我们继续，下一条，就是鼎鼎有名的“沉肩坠肘”。我把定义再读一遍：“沉肩者，肩松开下垂也。若不能松垂，两肩端起，则气亦随之而上，全身皆不得矣。坠肘者，肘往下松坠之意。肘若悬起，则肩不能沉，放人不远，近于外家之动劲矣。”

道无为：他说的肩和臂的问题，其实要把臂力练通

后就和南拳铁臂一样，胳膊上可以挂重物那个意思似的。他说所谓的“沉肩坠肘”，他怕你肘翘起来之后一掀人就容易失重，容易倒。但是如果你真正练到完全凭功力的话，你把肘掀起来，其实别人也是掀不倒你的。只是从另一方面来说人本身肘掀起来之后容易被掀倒。

师：这个你可是胡说八道了。

水之源：人家不是说拿反关节嘛，你把肘抬起来，把你一抬就可以把你拿住了嘛。

师：你看拳击有哪个能整反关节的呀？这句话本身就是错的。告诉大家，首先肩部松开下沉，这不就怕气上来吗？含胸拔背，含胸气沉丹田，沉肩都怕气上来了，这理论就是错的。很多都神话了，就像霍元甲一样，哪打过俄国大力士？根本就没有这回事。

水之源：这条从老师这个角度剖析是完全不合理。

师：非常不合理，首先人这个气一定要上来，上来人才有劲啊。拳击的力量都特别大，因为气上来上到肩部，上到手肘才爆发出特别大的劲，心肺功能强大。学太极拳的都怕气上了，气不上来，你哪有力量去打呀？

这不很简单的道理吗？所以说他们都在错误理论指导下，想要气沉下去，气敛入骨，拼命往里压，最后都压死了。气出不来，能量没有，你还怎么打架？你一沉肩，肩膀往下坠，往下沉，不仅让气掉下去，还压住了肩膀，气血压住肩膀，那你的气血过不了肩膀，到不了手上，你说咱还有劲吗？

水之源：那我们再回头看一下，他们的理论主要在推手的应用。

师：不是推手，你看十三势歌，看太极拳各式白话歌，在沉肩坠肘，气沉丹田，这都不是推手的，他们就这样练，你知道吗？

水之源：练习就这样，我觉得传统武术都这样，大家都沉肩坠肘，都一个档次。

师：对，所以说外国人都打不动，不很简单的吗？这都是家里自己练。你看出去，他泰拳也打不过，美国拳击都打不过。还有你看那个打拳击的，打泰拳的，肘都是拿起来的，你沉下去之后，你怎么发力啊？对方能拿到你反关节？那你是木头人啊？根本拿不到。这过来

一下，你的手已经变了，抽出来，或者说是已经打出去了，他根本不可能拿到。很多学太极拳的教那些爱好者，我手搭你这儿这样咔嚓一下子，你说对方可能不动吗？因为要两个实力相当人在一起，你根本拿不到他的反关节，你上哪儿反关节啊？就像老说太极拳一打起来不行的话，都是必杀技，抠眼、踢裆，难道堂堂太极拳就只会抠眼、踢裆，才能制胜？你抠眼、踢裆，对方也会抠眼、踢裆，不等你抠眼、踢裆，一个闷拳过去，就给你打倒了。

水之源：不管技击还是养生，沉肩坠肘都是不对的，他的气上不去。

师：对，非常错误。而且说肩膀不能上抬，咱们练的有一条就是肩膀上抬。

水之源：对，我们一定要把肩膀活起来，一定要上抬。

师：对呀，一定要肩抬起来，很多人五十肩都是因为肩部长得太死了，卡在那儿。你还让他沉肩，沉沉沉，一会人家就没气了。

水之源：这条解析比前面几条更猛烈，前面几条还可以说境界不同，在这个状态不能追求它。这条完全错误的，完全推倒它。

师：真是这样，他上来就说怕把气提起来，都希望沉下去。那是能说沉就能沉下去的？那不都堵在这肚子上，变大肚子了？

5. 用意不用力会导致身子越练越软

水之源：那这么说第六条更不对了？“用意不用力”。

师：那用意不用力，你不用力你怎么打人呢？你走路都走不动。这都是耍嘴的。我知道他想表达什么意思，他想表达不要用蛮力，要用神会之力。这个跟体操、跳水的一个道理。体操最后比的是什么？比的是心态。那些教练教体操的、鞍马的、吊环的，还有跳水，尤其跳水的，你们知道怎么告诉这个运动员吗？告诉他反复想动作要领。这时候啥都别想了，你跳之前反复想动作要领。其实就是这个意思，反复想动作要领，进入神会阶段，跳水的时候是要跟你的神，跟你的思维汇合在一起，

排除杂念。其实你练任何东西都是这样。咱们健身也是，要学会体会。你出去一个动作的时候，要学会对这个动作进行体会。要如实的了知你这个动作的状态，这个是关键。你不能说是懵了或者糊涂了或者发狂了去做动作。这就是观照。做任何动作都要观照。打架也是一样，为啥小阿飞打架厉害？他不在乎，打多了，打架跟玩似的，所以说他打架打的好，放松自然，拿酒瓶就照脑袋上来一下，对吧？拿脚就踹呀。你要没打过架，拿脚踹你，你已经进入一种非常懵的一个状态了。腿部非常僵硬，你去踹别人，因为你没玩过。人家天天玩，踹你就像踹猴一样，知道吗？所以说踹的好，就这意思。

水之源：还是往好的方面去解释，往那种我们认为比较高层次去理解。

师：你要说很多现代人打太极拳软绵绵的用意不用力，不要发力，要气沉丹田，这东西你越练身子越软，你觉得练得挺好，别人一推就摔，根本没有力量跟别人抗衡，真是这样。你还拿“四两拨千斤”化人家？那人家拳如闪电，你怎么化呀？咱就不说拳击手了，随便来

一个打架的人，啜一拳过来之后你根本化不过去。除非慢动作，慢动作来捋、按，慢十个格差不多。

水之源：大家在水平相当的情况下，这时候你头脑很清醒，胜算更多，如果差别很大，你再用意也没有用。

师：不是，就是相同的选手，你去整人家，你也整不动。这梆梆两拳就过来了，你说你咋整啊。你们看网上不经常有录像吗？对方八极拳还在那手晃来晃去呢，人家对面门两个冲天炮就上来了，一下就懵了。理论是理论，实战是实战，他错误的理论，又没有做过实战，所以上台就是挨打的料。现在传统武术，一是理论错误；二是缺乏实战；三是没有系统化训练。你想想他能打过谁？

道无为：大环境确实这样，跟人家职业选手确实没法比。

师：自己都养不活自己，一天拿出一个小时，两个小时练一练，也没有上过擂台，同道之中切磋，也是限于小众，理论指导又不行，你说咋打？没法打。就是这么回事。

6. 上下相随的前提是要身体通畅

水之源：再讲一条“上下相随”，我记得老师对这个还比较认可。“上下相随者，即太极论中所云：上下相随者，其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，总须完整一气也。手动腰动足动，眼神亦随之动，如是方可谓上下相随。有一不动，即散乱矣”。这个是不是整劲的感觉？

师：这个咋跟你们说呢？这上下相随、内外相随、三合，内三合、外三合之类的，都有一个前提，就是身体非常通畅。就像猫一样，是液体。这听过吧？你扔猫和扔狗完全不一样。猫是液体，这个筋骨非常柔软，力的传导非常通畅。液体的力的压强是所有地方都是压着一个水平面上。当你这个人百脉通畅变成液体的时候，你任何一个地方的力的变动，都会很快地传导到全身。这就自然而然形成了上下相随，内外相随。而不是说你机械的上边做一个动作，腿部再配合一个动作。那就是机械了，那没意义。

水之源：还是那种到达了一定状态，身体到了那个

状态以后，它会自然呈现这种上下相随。

师：很多人上了岁数之后身体变差，听不了噪音。你知道为啥吗？身体不通，他对声音的传导发生阻滞，所以声音入耳之后，不能很好消散到全身，通过全身声音的管道消散掉，他都在脑袋那儿嗡嗡。所以说这个人受不了噪音。这个力也是一样，当你身体通畅的时候，一个力过来之后，你能很好的让身体其他地方消散、消解掉。你要身体不通畅，你做出来那个动作也没用，力也传导不过去，道理特别简单。你就故意去上下相随，你怎么整也不行，身体素质在那摆着呢，做不出来。

7. 不练基本功，到老一场空

水之源：发现这每一项都是如此，必须先把身体素质给整好了，把身体整活了，整开了，你才能练，不然的话练哪个都不对。

师：老拳师不是说那话吗？“不练基本功，到老一场空”。什么是基本功？基本功练来练去，就是把身体变通畅。

水之源：我们得明健身就算是基本功吧？

师：咱们各级都有。你不练基本功，天天摆架子，上下相随，内外相随。这个肘与膝合，合来合去，还是机械，不通畅，做出来的动作似是而非，被别人一晃悠就散了。很多老拳师，很多练武的，他原先基本功好，但是到晚年忘了练，不练。他那几个动作还行，但是身体淤滞太厉害了，很多动作也做不了。

道无为：有很多这样的。

师：很多，非常多。他还仗着自己有点本事，其实啥也不是了。那肚子大了，屁股也僵硬了，胯也硬了，你说你还干啥呀？你啥功夫都没了。

水之源：所以刚才还看到有一个小伙伴问那咋练啊？其实老师讲到这儿也给了一个方向。你还是先把身体整活整开，你再去练太极或者其它拳，这时候你感觉就会不一样了。

师：还是那句话“拳怕少壮”，为什么怕少壮？少壮的人百脉通，气血足。到你五六十岁是时候，浑身百脉不通了，你啥都玩不转，你有理论也白扯。20多岁小伙子也打不过。

四、续批太极拳论

（整理：一丹 一校：如实对境 二校：雅雅 三校：67890）

1. 想养生不要练太极拳

师：我先说两句，从最开始的沉肩坠肘说起，我一说你们就明白了，为啥要批判一下？两方面：第一，太极拳本身理论有问题；第二，大家练太极拳的目的是什么？

水之源：其实就是强身健体。

师：对，还是身体差了，想通过太极拳获得一个好的身体，而不是拿太拳去打架。对不对？这东西一定要把握住，咱们的宗旨是什么？太极拳已经被证明根本不能打。能打吗？你敢说太极拳能打？

水之源：道兄就能打。

师：道兄他使的也不是太极拳。太极拳根本就没有专业性的训练和旁设的竞技项目。如果你的目的是想打，那你找搏击找拳击去。如果说你是想养生，想让自己身体好，我告诉你，不要学太极拳。因为太极拳沉肩、坠肘、弓背、防着，这东西都是防御状，为了打架而设立

的。你身体要紧绷起来，要四周保护起来，肘不能伸直了，要佝偻个头，就像拳击一样，这就是养生的大忌。本身我们生活在现实当中已经够缩缩了，够紧张的了，够压抑的了，你说你练这个还是缩缩着，手也不敢张开，肘也不敢张开，整个身形也不敢舒展张开，你说练它干啥？这个才是根本。道无为，是不是所有打拳的肘窝不能张开？

道无为：很多他不张开。

师：你说咱们健身讲肘窝张开吗？

道无为：张开，不张开气上不来。

师：他不是气上不来，是经脉舒展不了。健身有一条非常重要的理论，就是要整个人打开，经脉舒展。而所有的拳它所有的路子，都是首先要有一个防御式，不能展开，展开就让别人攻击了，对不对？如果这狗把肚皮亮出来了，那不是让人打了？胸脯亮出来了，两腋张开亮出来了，肘窝打开了，对方乒乒两拳就给揍了。这个是关键，你要养生，想让身体好，你不要学拳，尤其不要学太极拳。因为多数的太极拳都在那画圈，肘都打

不开，腋都张不开，对不对？

水之源：对，是这样子。

师：肘窝要随时做好，别让人拿反关节，这不就是问题所在吗？这个拳流传下来目的肯定有一定技击性，但是由于不系统训练和错误的观点，它缺乏技击的能力，你还学它干啥？

水之源：好，老师说的对。

师：咱们健身都是张开双臂，拥抱世界，两腋张开，手臂上举，这样你经脉才能舒展。他敢讲这个？他一讲这个还叫拳吗？是不是颠覆三观？必须颠覆三观。我就跟你们说，权威的，流行的，所有人都说的，不一定正确。有人说了，这流传几百年了，难道都错了？我问你，那女的裹小脚裹了几百年了，难道都错了？现在都开汽车了，赶驴车都错了？一定要发展的，变化的，从多角度来看待问题。如果说你觉得太极拳好，那你也赶驴车去，你别开汽车。很多人继承传统文化，就觉得穿个古装衣服就继承传统文化了？不是那回事。传统文化有精髓有糟粕，有内容有形式，三六九等，你首先要知道传

统文化好在哪？哪些是传统文化的精髓？哪些是糟粕？哪些东西要与时俱进？你不是穿个汉服就是传统文化。不是说一句阿弥陀佛，就是了解了佛教的宗旨，你就是佛教徒了。

2. 养生大忌之尾闾中正

水之源：“尾闾中正”讲的是必须保持尾闾与脊柱呈直线，尾闾跟脊柱呈直线，那就是没有腰曲，处以中正的状态，它是这样要求的，这样它能够保证下盘的稳固。

师：尾闾中正，就是敛屁股是吧？他为啥要尾闾中正，那不就是夹尾巴狗吗？

水之源：对，往里面收，把它收起来，后面这块就变直了。

师：那就是夹尾巴狗，你看那狗一打败仗了或者颓废了，就把尾巴夹起来，尾巴就进裆里去了。这个东西我觉得不对。你看狗真正趾高气扬的时候都是翘尾巴的，这是大招。兜屁股这事不能干，兜屁股尾闾往里面走，不能搞。我知道他的意思，他是想让那个地方带上劲。这东西往里抠，我觉得不好。

水之源：反正就是说不做夹尾巴狗，大家记住就行了。

师：你不能做夹尾巴狗。这句话都说清楚了，你一兜屁股那地方肌肉不紧了吗？什么地方都不能紧。太极拳走来走去都是缩缩的路子。要舒展，舒展大方才是养生的秘诀。你抠抠缩缩的有几个能养生的？咱们讲要绽放，千万不要学太极拳讲的“敛气入骨，气沉丹田”，都是坑。自己能敛气入骨，那不得骨结石吗？

水之源：骨结石，好可怕。

师：你气都憋在里面，憋到骨头里了，那不是骨结石吗？还敛气入骨，你还有那两下子，能把真气敛到骨头里去？纯粹胡扯淡，我跟你们说，那都是你们完全打开之后气血自然运转，都是真气自我完成的事，不是你自己憋口气，把气敛到骨头里去。明清人发明的东西都不要轻易相信，包括中医也一样，哪有什么“引龙雷之火藏于肾宫”，“以火引火”，“引火归元”？这东西都是骗人的。名词都挺好听，其实他们都不明白其中真正的道理。

3. 如何做到圆裆

师：我说下圆裆，圆裆其实非常简单。那怎么才能产生圆裆？不是说狠命去圆裆就能圆裆，你做不到。你把大腿根，胯骨两根大筋整开了，尤其胯骨内侧整活了，你自然就是圆裆。你以为在那天天画圈搞下盘，你就能把圆裆做出来？大筋就能整开？大筋不抻就能开？根本就抻不到。你如果只单纯学套路，这圆裆你一辈子也圆不了。所以圆裆就是两根大筋开了之后，骨盆和髋关节自然松动，产生一个钝形的弧。特别简单，这都是需要特殊的练，把整个的两个胯都整开了之后，啪一撑开，自然就下去，就是圆裆。圆裆其实非常简单。不是你让它圆裆他就圆裆，是你做了很多，胯全打开之后自然就是圆裆。和气沉丹田的道理是一样的。让你气沉丹田你就能气沉丹田了？憋住了，都是假的。所以练太极拳你会发现一个现象，不管怎么练，你的精力体力各方面的整体素质都上不来。为什么咱们一练练一年，这效果就特别好了？练一个月就出效果？就是路子对了。哪有说是练十年功，到时候再出点效果，咱这练上就出效果。

就像吃饭一样，饿，我吃个馒头就能饱，你不能说吃石头去了，他吃石头还把肚子给坠了。不就是这个道理吗？他还说你每天要坚持吃石头，吃到火候这肚子自然就饱了，吃饱了也撑死了。

4. 低架太极拳对膝盖的危害

水之源：是的。我们的方向是对的，所以效果好。上次老师你也说了，在练太极拳的时候，会有弓步或者是马步，反正总是要蹲着。刚开始练的时候你可以高架，等你练久了，有功力了，就低架子，感觉水平更高就要往低架方向发展。

师：道无为，你说两句，这练低架伤膝盖的有多少？

道无为：低架根本也不是练法。咱们说是正确的，尤其现在练陈氏的，都追求低架。一开始胯也没开，腿部的力量也不到，练低架很容易伤膝盖。你看四大金刚，其实我比较相信他们换过膝盖。

师：这个咱要好好说一下。你们有谁练过太极拳低架？有伤了膝盖的吗？咱们自己有人吗？

水之源：看来。没受伤的人估计都不太用功，估计

我就练的少，肯定没受伤。

师：太极拳如果不好好练的，还对身体有益，越听话越受伤。就是越听师傅的话，越受伤。我估计练过的都气跑了，一听咱讲批它就佛袖而去。

水之源：还真的，我把这个发给了我一个练太极拳的朋友，他练的是赵堡太极拳，我的好朋友竟然给我屏蔽了。

师：那必须的，天天喝毒药，你说这是毒药，他能干？肯定不干了，他肯定不承认自己天天喝毒药。

水之源：我知道我爸爸是练伤的，因为那个时候我还小，在高中还是大学的时候，我爸是天天练，因为他那时候相对来说时间多一点，他说他膝盖疼了半年。我挺佩服他，他能坚持半年，疼也练。但是练到现在他不敢练，后来疼到一定程度他就慢慢就放弃了。

道无为：你知道现在的很多教 24 式的老师是怎么说这个情况吗？他告诉你这是一个必须要走的过程，等你练到不疼的时候就好了。

水之源：对，他们那个老师好像是这样，说你坚持

过去就好了，都是这样说的。

师：对，等你换了膝盖就好了。这个道理我跟你们说，特别简单，所有的关节都是不断活动的，而不要让它持续受力。这都是杠杆原理，你持续受力，不停的用力，它必然损坏。膝盖所有的关节都是要动，左动右动，在动中它有一个润滑作用，哪有说是膝盖天天弯下去受力？身体好的，气血还过得去；身体不好，气血也过不去，那膝盖不停的受力，气血又不足，你想想这膝盖能不受伤吗？

道无为：对，不能让膝盖承重。

师：不能长时间承重，那还了得？就像你天天不用脚走路，用手走路？你头顶往上跳。人有双腿能走，你看所有的动物怎么走路？你非得整个低架走路。

5. 关节越用越活

水之源：道兄，你练的是高架还是低架？

道无为：算高架。

师：高架可以，高架腿稍微屈那么一点，这样它有加速血循环作用，而且能够稍微锻炼腿部肌肉。我都不

建议大家去做低架和长时间的站桩，没有必要。站桩能开脉吗？能抻筋拔骨吗？都做不了，关节越活动才越灵活。不停地掰关节，这是个秘诀。关节不掰不会灵活。这些都是在一定程度上用的进废退。说话也一样，你常年不说话，你还会说话吗？你要长时间不说话，我估计你这嘴都不利索。不是有人住深山里，自己一个人独处的，记者过去采访话都说不利索了。不会说了，别人都听不懂了。

水之源：可能会说点野兽语。

师：那看跟哪个野兽住的时间长。所有关节都要活动，腕关节、踝关节、膝关节、胯关节、肩关节，每一个大关节都要活动，你这个关节才越用越灵活，你不活动，时间长了就锈死了。现在人静多动少，你还天天站桩？你站一百年桩，关节不动，那关节也不行了。

6. 练静功先把关节掰开再说

水之源：顺便说一句，老师在很多年以前在喜马拉雅有讲课，得明健身还没有发明，那时候你曾经也建议过一些产后风的患者可以站点儿高桩。很多人都听了，

为什么老师现在又不推崇站桩了？

师：站桩总比躺着强，懂我意思吗？很多人身体很弱，当时我没有发明得明健身的时候，觉得站桩对身体有益，稍微腿微屈，就像站立式办公一样。因为现在有更好的方式了，所以鼓励大家做得明健身，站桩就没有必要去坚持，不是完全否定站桩。我是说得明健身比站桩更好，这是第一；第二，如何站桩？坑太多，你站桩就站自然桩，其它七七八八都不要信。就是站那儿，腿微曲一点，然后你看手机，用电脑，爱干啥干啥，一会儿浑身会发热，也是比较不错，而且也可以站走桩。这个跟胯部走是“一奶同胞”。咱也有站桩，但是现在你们当务之急是多动少静，因为站桩和瑜伽一些体式，它还是偏于静，先把关节掰开了再说。

7. 玩胯才是关键

水之源：缺少运动，现在先动起来再说。还有一点，在练习太极拳的时候讲过一个“膝盖不要过脚尖”。

师：膝盖不要过脚尖，还有说八字脚，脚尖内扣类似的，我先说一下脚尖内扣的问题。你站八字桩也好，

脚尖内扣的内八字式也好，这个问题不取决于你的脚。不是说你这脚一下内扣了，这就叫八字桩。其实这东西非常关键的一点就是膝随胯，脚随胯。

水之源：没听懂什么叫膝随胯，脚随胯？

师：你膝盖什么形状，踝关节什么形状，脚怎么拧是由胯决定，你不要去人为的去动膝盖和脚。

水之源：就是胯决定了膝盖和脚的一个姿态。

师：对呀，你现在可以做一个金鸡独立，抬起来的这条腿拧胯，拧胯的时候，膝盖和脚就动了，方向就动了，你试试。

水之源：我现在试了。

师：你来个金鸡独立，一条腿抬起，来，大家来，跟大千老师一起做，一条腿抬起来，然后拧胯，是不是脚跟着就发生了改变了？

水之源：改变方向会受到影响，但是这个膝盖明显会动，脚尖好像会受力，可以让它不动。

师：你干嘛不让它动？你这个腿悬垂，整个腿悬垂只要不着地就行。胯那个地方拧，是不是脚尖像钟摆一

样在动？然后再换另一条腿你再拧，你是不是拧胯的时候脚尖在动？然后你再一站桩，两个前胯内扣，腰往后突一下，是不是就内八了？两胯往外掰成八字，脚是不是就外八字了？

水之源：对，是的，就是这样。

师：这才是关键。所有的站桩玩胯才是关键，胯活了，一切都活。很多老师傅说要开胯，他天天说开胯，他没教你怎么开跨。就是说所有膝盖过不过脚尖，脚尖朝哪个方向，是内八外八，这所有的东西都是由胯决定的。胯顺了，胯活了，下边全活，这才是关键。

水之源：老师，你说的那些师傅没教开胯，可是我觉得有很多师傅他自己的胯也没有打开，他也不知道怎么开。

师：他不知道，“一盲引众盲，相牵入火坑”嘛。他师傅的师傅就没告诉他咋开，天天站桩，你站一百年也开不了胯。

8. 打开百脉是基本功

师：易出莲花，我跟你说推手没必要，肩膀都没劲，

你练什么推手。

易初莲花：之前有一个老师教过我，我也是练了时间很短，觉得这东西最吸引人的是配合全身的，比如说脚、弓步、马步，还有腿腰胯，还有手势协调使劲的，所以这点我觉得讲由胯发力，与健身还是有相似的地方。太极老师主要跟我讲，他非常注重实战的，他也是讲到腿要先有劲。他是练摔跤的那种人的腿法，比如说正踢/侧踢等；他也很注重腿要有劲的。胯是作为中心，它是带着手发力的，它的力量也是到腰。

师：我知道你的意思，你练它为了啥？

易初莲花：我觉得最主要是它吸引人，它内在的这种文化氛围，还有他跟我讲那些东西，比如说他练推手，两个人练推手一定要男女的。倒不是说那方面的，主要是讲的是这种思维的感性认知。

师：你男女练推手？那劲儿不一般大，怎么男女练推手？

易初莲花：其实我理解不深，我个人感觉就是两个人之间的力量的交融，还有互相画八字，横八字、斜八

字、竖八字，它主要是讲究一个配合，配合到能够圆融的话，你的身心会很愉悦的。给我讲太极的这个老师陪我练了几天，我感觉最大的收益是什么？它讲究的是一个整体，身体整体的一个系统的一个发力状态。这一点跟老师讲的由胯发出力量是很一致的。

师：兄弟，问一下你多大了？

易初莲花：老师我是悟能。那是以前的网名，不好意思，而且这个已经两三年前了，自从听老师的课以后，我太极推手就不练了，理论上是那么回事，但实际上好像很难有功力性的东西，老师我就说到这。

师：我跟你讲，很多人练推手他一点基本功没有，他就是纸片似的，腰没劲儿，腿也没劲，胯也没练，肩膀也没劲，你说你这练推手干啥呢？能推出啥来？

易初莲花：主要一开始还是很吸引人，觉得很有意思。

师：这东西我跟大家都说过，你一定要有基础功。所谓基础功就是把百脉打开，这是关键。百脉开了之后练啥都有。百脉不开练啥都没有。练推手，你还不如练

摔跤多好。在沙滩上两个人摔跤可有意思，那才是阴阳的。拳击，它也是阴阳，不是说画个太极图是阴阳。真正的太极不在太极拳里。你要体会阴阳，体会刚柔，随处生活竞技，随处都有阴阳，都有刚柔，都有太极。有名相是非无名相，无名相是非有名相。名相太多不好。就像分虚实似的，你天天在那分虚实，结果不是真虚实。推手我也练过，不是没练过。一是没到那阶段就练；二是不必通过练推手来体会阴阳。条条大路通罗马，有很多比这个更好。为什么要练推手？而且推手你最好推走步桩，不要去推定桩。走着推，推推就抱在一起了，就摔上了。摔跤特别有意思，你摔跤的时候，比如说你沉，你别跟他别那儿劲，你让他摔你，他根本摔不动。你让他摔一百多斤的大米袋子，150斤大米袋子他摔的动吗？你随着他的劲儿一走，他根本就扔不出去。你一闭眼失去平衡，他才能给你扔出去，这才是关键。你浑身一放松，随着他那劲儿，他就根本扔不了你；你一迈步又过去了，始终像一个球一样，他能把球扔出去吗？一个150斤的球他能扔出去吗？真是这样，那多好玩啊，两个人，

而且不伤身体。你就光推手，肩膀都没劲，你还练啥推手？气血都过不去肩膀。练假推手的人太多太多了，出去根本就啥也不是。

水之源：打太极的人肩膀这块根本都没劲。

师：都没劲，你看练咏春拳的那个丁某拿小拳拳打你胸口，这哪有劲啊？还以为人家吃了激素打他，他都不知道，他从来都不知道打拳击的那一拳下去有多大劲，可见他之前没让人给打过。

水之源：他不知道自己上肢有这么弱。

师：是，他不知道，他觉得奇怪。悟能，我说到这儿吧。

9. 经脉通则体不虚

易初莲花：老师，借着机会我再问你一个问题。如果脉通了以后身体还是虚，要怎么办？是不是还得吃点什么或者其他方面做的更好一点？

师：脉通了不可能虚，脉通了，怎么可能虚？水龙头都通了，能不下水？脉肯定没通。

易初莲花：好，懂了，谢谢老师。

师：你觉得通了实际没通。

水之源：脉通了却还是虚的这种情况是不存在的吧？

师：除非大出血。你身体能量不攒到一定程度，脉通不了，它都是左脚右脚互相捋饬的，往好了走。你如果脉通了，一定是气血能量到那程度了，它才通。就像那一堆篝火一样，燃烧那么慢，能没有劈柴吗？有人脉是通但是特别细，他老也死不了，但是他身体很弱，这就是脉是通了，但是非常非常细。

水之源：老师打比方快把老公给逼疯了，一说一个准，他连反驳都没得反驳。

师：真正会说道的人就是打比方，说天花乱坠的一堆名词有啥用，还不如一个比方来的贴切形象。

第二章 大千杂谈之站桩

一、谈站桩的诸多误区

(整理:陕西若水 一校:源宝 二校:雅雅 三校:67890)

1. 引子

师:水之源你站过桩吗?

水之源:我站过啊!

师:咋站的?

水之源:我站的应该叫混元桩吧,我腿打开会大一点,达到1.5倍左右的肩宽,双腿往下微曲要有一定的曲度,膝盖要指向脚尖,脚尖要往外外八一点,要求把脊柱立直,意味着我要把命门稍微顶出去一点,要卷尾骨。

师:你先说你站桩啥感觉,站了多少时间?

水之源:我站了最长的一次是20分钟吧。

师:你坚持了多长时间?

水之源:我有一个礼拜,老师让我每天站站20分钟,也就那一个礼拜坚持的比较多,其它的不会站很多,每周想起来站,我没有天天站。

师：那你不属于练过站桩。道无为，你站过吗？

道无为：我站过。

师：你说说你怎么站的？多长时间？

道无为：我站的就多了，我感觉我可能属于练过站桩的。

师：你这是小时候站的还是什么时候站的？

道无为：我从小就站，而且也一直坚持，大概在半个小时到一个小时，不是每天都站。

师：你还叫练过站桩？你这又是伪劣假冒，你不每天站还叫站桩？

道无为：如果全加上的话，可以算是每天站，因为我有时候练别的，不单是类似于混元桩那样的，还有很多单腿的。

师：你练的东西加上都叫站桩。

水之源：然后都加上，再平均分配每天时间都蛮长的，这样算下来。老师，你练过没有啊？

师：我就想说我练过，我这是正宗的。

水之源：你是每天站多久？

师：我每天站 40 分钟，雷打不动地坚持了一年。这东西你要评判什么？很多人说咱说这话偏激，我不这样认为。首先咱们练过，第二咱们是从道理上跟大家说，不属于胡说八道。大家有什么不同意见可以上来咱们一起交流，一起探讨，互通有无。咱们是一个开放的平台，我们有表达我们想法的权利，你们也有表达你们想法的权利，就希望大家引起交流，引起争议。这事儿越辩越明，你都藏着掖着，我是内传，我告诉你得花 10 万块钱，如果都这样的，传统文化就完了。传统文化现在这么式微，每个人都应该站出来说，有点能耐有点东西拿出来直接说，这东西你还怎么卖钱呢？我说句不好听的，存那么多私心干什么？就觉得自己那东西就是好，能卖个十万二十万？没必要。秉承一个公心，咱们大家拿出来，我不敢说毫无保留，但起码我能开诚布公。我知道的我告诉你，我觉得有疑问的我也提出来，大家共同探讨。这东西咱不是权威，但是咱有表达想法的权利。

2. 现代人站桩不出效果的根本原因是外脉不通

师：我问一下，大家有站无极桩的吗？或者你们说

一下都站了什么桩？首先从站桩这种形式咱们先分析一下，因为无极桩招式没几个，一会咱再慢慢地聊。先说一下站桩适合不适合现在人？很多人练站桩，目的就是强身健体，不是站出内功去打架。道兄，你说说站桩适不适合现代人？

道无为：站桩对现代人来说，说适合也适合，说不适合也不适合。因为它确实有那么一点效果，很多人站时间长了，确实有一点效果，当然这种效果对于现在人来说有点不值得。不像其它方面的一些健身和其他东西效果好。

水之源：那它在古代为什么这么流行，古代好像练个啥都得站桩？

道无为：古代人肯定也不是单独站桩的问题。他站桩也不是一开始就傻站，而且古代人身体和现代人身体，在体质方面也很大的不同。

水之源：古代人的经脉比我们要通畅一些，他们的体力劳动大，对吧？

道无为：他们有很多其他的体力劳动，外部经脉打

开都比较好，所以说他们站桩效果就更突出一点。那么现在人身体瘀滞太严重了，外部经脉闭塞的太多，所以站桩效果就差很多了。

水之源：也就是说古代人本来就通，好像是不是还有一个说法叫通外脉、通内脉？

道无为：对。

水之源：这里的外脉指的是阳经的经脉吗？内脉是阴经的经脉？

师：外脉就是浅层次的，以阳经为主；内脉是深层次的，阴经和中脉为主。站桩主要是内壮功，什么叫内壮？就是从内部强壮通透自己，通内脉效果好。

水之源：通内脉是不是应该外面先通了才能通内脉？

师：现在问题就是大家练反了。古人本身外脉就很通，因为体力劳动很多，和现代人不一样；现代人体力劳动太少，瘀滞太多。各个关节经脉都不通，你看现在有几个通的？有没有每天从事体力劳动的？很少有通透的，尤其上 30 岁以后。古人不一样，古人天天劳动，

没有声光电这个东西，没有汽车，没有电梯，啥都没有，都是靠腿靠手。你看咱们自来水进家，人家古人都打水。你别说别的，我小时候炉子还自己生。你得拖蜂窝煤，你得每天换火，你得生炉子，那都是体力劳动。现在不管是电的气的，根本不用使劲，这个是天差地别，生活方式完全改变。

3. 单纯的站桩不适合外脉不开的人

水之源：所以古代人还是比较适合去通内脉，外脉已经比较通了，现代人其实都很堵了，已经内外都很堵了，这时候你去站桩几乎没什么效果，效果很微弱了。

师：除非年轻的，身体好点了，他站桩就效果好，一下能出效果，尤其年轻的小孩。你上点岁数或身体很差的人站桩，很多人一站越站越凉。膝盖站得不好，或者说站一段时间，根本一点效果没有，他都是内壮不了，通不了内，瘀滞太严重，关节关窍筋骨全都不开，通过站桩内壮就很难达到良好的效果。这就是很多人刚开始迷恋站桩，最后放弃站桩，或者一直效果不好的一个原因。你知道很多人练站桩越站越冷吗？

道无为：这还不太了解，应该是太弱了。

师：对，太弱了，他根本点不起内壮火来了。他僵在那站着，对身体特别没好处，站长了伤膝盖，损伤关节。所以为什么批判站桩？首先站桩这个东西我感觉已经不适合现代人上来就去做，作为基础功来练。你首先应该是把关节经脉都抻开活开，人整个的外脉打开之后到了一个阶段，你再练内壮。通过站桩或其他方式内壮通内外。而现在很多人为了追求健康，身体这么差上来就站桩，有些有点效果，但是效果都不是特别明显。咱们得明健身上来练上就有效果。

水之源：对，咱们确实效果比较快，但是站桩也有人有效果。

师：有，20多岁，我跟你说我26岁我站桩，我站得晚了，效果特别好，一年效果特别好。为啥后来我不坚持了，因为没效果了。

水之源：就是你站了一年，那时候效果很好，但是后来再站就没有效果了，是这意思？

师：后来再站，反复几次。我这人不是一个不爱坚

持的人。因为后来再站没效果，啥效果都没有了，反而有时候会更差。我就知道站桩有问题。我刚开始站桩，那时候每天雷打不动 40 分钟，最后冬天都能跑出去，光膀子就这么跑出去了。

水之源：老师说说你站 40 分钟你身上是什么感觉？

师：我最后站的都是低桩 40 分钟，刚开始一分钟一分钟咬牙坚持。

水之源：通脉通的好厉害。

师：最后我整个人变成一个蒸笼，脑袋上冒烟。

水之源：那就是气血循环特别快是吧？

师：是啊，脑袋上冒烟，就像武侠小说演的，一发功的脑袋就出烟，我真出烟，都是汗蒸气。

水之源：你神功已成。

师：我神功已成，我天天坚持可卖力气了，站完了地上一滩水，那都是汗水。

水之源：老师有一个人问了一下，我们马上就要说到，他说他一站桩颈椎病就犯。

师：可能是翻病了，阳气往上顶着冲的。

水之源：说明他那块就堵，对吧？

师：堵，一站桩很多毛病。你浑身抖，哪儿难受，心脏闷，这全都是内壮之后它那个顶得难受，这是好现象，翻病，你要翻不过来就坏了。

水之源：总的来说站桩还是不太适合现代人体质，特别是年纪大一点的对吧？

师：上点岁数的，身体差的，站不出火来的。

水之源：像老师这种 20 来岁的时候还可以站一站，可以练成神功，是吧？

师：是，20 多岁的可以，20 岁效果可好了。这个站桩不是一无是处，我亲身体会，后来我为啥不站了，因为怎么站也不行了。

道无为：光站桩不行了是吧？

师：对，单独站桩不行。当时我并没有加强其它方面的训练，就认准站桩了。因为刚开始效果太好了，很迷恋站桩，大冬天能光膀子出去啥事没有，你想想一般人能做到吗？很有意思。给你们讲讲站桩特别有意思。首先站桩从我个人实践和很多我看到的，还要通过理论

来推。单纯的站桩，不适合现在身体弱和岁数大的人，外脉不开的人，瘀滞太严重的人，单独通过站桩内壮起不了火，不能通达外脉。我首先跟大家强调一下；然后让道无为再结合刚才无极桩几个点，咱们还有啥问题？并不是说每种桩它流行它就好，站的人多它就好。它有它的问题，咱们冷眼旁观，指出它问题在哪，大家交流。

4. 站桩并非时间越长越好

道无为：我就先说，有什么不对的，让老师再给指正。这个时间长是因为它出效果慢，所以它得用长时间来弥补，所以就得要求站到 40 分钟。如果时间短了不出效果。

师：对，这个跟走路一样，你至少得走 40 分钟才会浑身走热。原先我天天泡站桩吧，站桩论坛，天天看。有的逞能，20 多岁小伙一站俩小时三小时，最后把自己都站没气了。我是过来人，跟你们说一句站桩时间长不一定好。这就像煎馒头，你把馒头煎糊了，这时间长就糊了。

水之源：火候过了。

师：中国传统工作最讲火候，火候既不能不及也不能过，这和西方极限运动不一样。西方追求更高、更快、更强，咱可不追求更长。

5. 站桩过于枯燥单一

水之源：第二点是它对自然环境要求比较高，一定要安静。最好是在公园或山林里，也不要有人打扰，把手机关闭，不要有人来喊你，一喊你就走神了。

道无为：因为它要打通内脉，所以害怕外部干扰，一干扰就乱了，不管是气血还是精神，它的限制太高，不好站就是限制太高。

水之源：找到这么一个环境，现在咱们这种人比较多，比较嘈杂的社会中，要营造这么一个环境，确实还是要费点劲的。

师：我跟你们说一下，这也是站桩流行不起来的一个原因。站桩流行不起来的原因很多，这也是一个，特别枯燥和难以坚持。你说年纪轻轻的往那一呆，就让他肌肉若一，保精全神，你说可能吗？你站在那极其枯燥，如果没有感觉，又极其浮躁。这东西都不适合普及，除

非有特别执着的人，比如说像我，当时我要是稍微不执着，站五分钟就觉得烦得不得了，还坚持什么？

6. 两目微闭和舌抵上颚都是陋习

水之源：我们继续看第三条，我觉得蛮好的。它说是不要求姿势，用你最舒服的姿势站，它对姿势没有要求，但是要求你双目微闭，舌抵上颚，两脚分开。道兄来说说。

道无为：其实我感觉无极桩对一般人来说桩就是罚站，我个人看来，它站不出啥感觉，也没啥效果，就是枯站。这种放松的姿势站。其实我感觉这站桩也不能说以最放松的姿势站，因为很多人本身身形就是不对的，以最放松的姿势站那儿他身形就更不对了，这样更不利于气血流通了。然后还有闭眼和舌抵上颚，闭眼全身脉就闭了，这对现代人来说也是不太适合的。

水之源：我有一个问题，为什么闭眼脉就闭了，这是人体的一种本能吗？

师：咱可是晴天霹雳一声雷，关于两目微闭，似睁非睁，这可是传统养生功的一条很重要的原则，这东西

非常不适合现代人。

水之源：老师它是这样说的，一般有些比较好的会说不要闭上，有一条缝能看到。

师：一条缝也一样，你说你一个正常人天天眯条缝走来走去？这一条缝特别害人。你闭上就睡过去了，你一条缝还挣扎着，似睡非睡。你要把眼睛闭上，99%的人都得睡着。这东西我见多了，不管是打坐的还是其他，反正两目一垂睑一会就犯困了，就想睡觉。

水之源：打坐很容易睡着，站着还好一点。

师：站着好一点，打坐就打瞌睡。人的眼睛藏心之神，神气从眼睛游行出入，眼睛睁开阳气出，眼睛闭上阳气入。《黄帝内经》讲得非常清楚，人一睁眼卫气行于外，闭眼卫气进里面。

水之源：我们的脉也是有相关的。

师：对，就像花开一样，你一睁眼花就开了，一闭眼花就闭上。人的脉，十二经脉和奇经八脉、任督二脉、三脉都是这个道理。所以说现在人瘀滞得特别严重，阳气都不开。你再似闭非闭，似睁非睁，那更不开了。古

人是百脉皆开之后，目似睁非睁，似闭非闭进入神气合一的状态。现代人离神气合一的状态还差十万八千里，他们这个邯郸学步，叫画虎不成反类犬。自己没那功夫却天天微闭，经脉都堵了，天天昏昏沉沉。你问凡是练传统功法似睁非睁，似闭非闭的有几个精神头好的？没几个精神好的。

水之源：现在如果站桩，他就要睁眼了。

师：就是正常睁眼，谈笑说话都可以，甚至你还可以看手机、看电视、听歌。跟你们说，开始都是小隐隐于山林，大隐隐于市，《金刚经》说因无所住而生其心。这个站桩都应该睁着眼睛，神不外漏最好，眼睛不要追求形式上的似睁非睁，似闭非闭，守在鼻尖或者守在鼻尖前一尺，这都是错误的，这些东西我都做过。

水之源：对，我们没到那个境界。

师：没到那个境界就不要管，你先把形整出来，形整出来之后，慢慢气血通畅之后，自然会带着你应该怎么走。

水之源：明白了，原来是跟现代人不同于古代人有

关系。那舌抵上颚呢？

师：道无为，你们教的时候有舌抵上颚吗？

道无为：没有。

师：那还行，我这样跟大家说，两目微闭和舌抵上颚都是陋习。舌抵上颚叫“搭鹊桥”，这是真气真正发动引动，真气上蒸的时候，舌尖自然托起，自然搭鹊桥。你这啥都没有，你自己拿舌头往上舔，这就是瞎整，到时候还都舔紧了。

水之源：他是自发产生的一种舌顶上颚，根本不是练出来让你去这样做，天天顶着那种感觉。

师：对，你不要自己去顶，功夫不到搭鹊桥搭不上。

水之源：这个还真不知道，所以就是一个坑，不要去搞，不要去做。

师：对，你没必要。如果你天天想着舌抵上颚，这东西很烦人的。就像一个大胡子的老头，别人问他你天天晚上睡觉，这胡子露在被子外边还是里边？这人回去之后晚上睡不着觉了，他老在琢磨，我应该放在外边还是应该放在里边。因为平时他从来都不关心这事，完全

任自然，他愿意在里边就在里边，愿意在外面就在外边，这回可好，一问给问住了，晚上老琢磨这事儿。

水之源：小伙伴注意了，如果你们去练站桩，就不要双目微闭，也不要舌抵上颚。

师：对，不要想这事，对于大多数人来说都不要关注呼吸。呼吸它是一个植物神经自主调节的事，你自主去控制它干啥，这也是一个大坑。

韦静安：刚才我听大千老师说，眼睛一睁开心气开了，但是我们学中医理论的时候一般都是说眼睛是受肝血濡润的，跟这个讲的冲突吗？

师：眼睛是心灵的窗户，这都不明白吗？为啥叫眼神呢？眼睛是灵魂出入，神魂出入的地方。《黄帝内经》已经讲的非常明确，眼睛开，神魂就出来了，眼睛闭，神魂就回去了。眼睛为百脉所会，肝经、少阳胆经、心经，任脉、督脉，很多经脉都是连着眼睛的。

7. 想靠站桩让自己安静是缘木求鱼

韦静安：大千老师我还有一个疑问，因为我站桩大概坚持了半年，每天早晚站 30 分钟，我站的是两脚分

开与肩同宽，脚尖略向内扣，也不守意念也不守呼吸，我站完以后，只要站一次颈椎病就特别严重。我站的确实也没有太大的效果，确实也比较枯燥。我站了大概半年，我也在想因为我平时运动非常少，站桩要求静，在静的过程里我的身体和意念都比较躁动，我又要去克制这种躁动，是不是可以理解为肝气想要舒发，但是我现在人为的把它克制住。

师：你这个说的不错，你还挺聪明的。

韦静安：我在站桩的感觉里，我体验如果我觉得躁动的话，我不如就动起来，因为动完了以后，自然就能安静下来，所以我觉得得明让我动起来，内心反而更平静，更容易安静下来，我觉得这个动起来还是蛮重要的。

师：你天生有悟性。你强迫自己安静，是违反自然规律的。为什么你安静不了？一个很重要的原因就是你里面经脉不通，阴阳之气颠三倒四不和谐，导致你安静不下来。这东西不停的在那晃你说你能安静？你必须把气顺下来，人自然就安静了。想靠站桩让自己安静，都是缘木求鱼，永远安静不下来。跟着感觉走，你感觉想

动，静不下来，那么你就去动。

水之源：对，我觉得老师说的太对了，包括打坐、瑜伽也都是这样，它是强制性让你静下来，不是发自内心自然而然呈现出来的那种静。

师：对，你是因为学了一些东西觉得静好，所以你努力去静，而不是遵从内心的感受，也就是饿了想吃，渴了想喝，这个老祖宗说的已经非常清楚了，这东西都是人的本能。你不要因为看书，因为别人这样了，你强迫自己这样，这个离真正的健康就越来越远。

水之源：别人做的好了，有可能真的适合他，也有可能是一种推广或做一种商业目的行为。

师：对，要遵从自己内心，就像选对象一样给你推荐这个人好，但是你就觉得不好，还是要遵从内心。

8. 阳明经开则百脉开

师：你看像榴莲想吃，身体需要。你可以试，其实这个非常简单，你就试探你想吃的，只要不弄坏肚子，对你翻病或者功夫影响都很小。

水之源：其实我的感受就是，当你愉悦很开心的时

候产生的效果，比吃某种水果会带来的影响大，这个效果可以抵掉好多的负面影响。只要你不是过量、放肆的吃法去吃水果，而是正常的吃，只要你愉悦了，这种带来的效果是最好的。对吧，老师？

师：对，为啥咱有美食群，咱有得明美食，吃舒服就行。所有人都是，吃是人的本性，你甩开膀子吃，吃舒服了，吃高兴了，你这心情也好。为啥好多女的一高兴了就吃，一不高兴了又吃。

水之源：对，不高兴了她也吃，吃了以后有满足感。

师：对，不高兴了吃，吃就高兴了，这就是食疗，美食是可以治病的。比如说心口堵，一看大螃蟹好吃咔嚓一下就吃了，胃口一下就开了。阳明胃经是十二经脉之海，阳明经一开百脉开。阳明经太重要了，你看你养各种鸡鸭鹅，能吃，它身体就好，哪天要不吃了，这个鸡鸭鹅就不行了。很多病人忌口都会导致恶性循环，先做个“饱死鬼”，我跟你们说真是这样，什么时候都不要影响自己的食欲。当你没食欲的时候，你就知道身体已经很差了，健康出问题了。

水之源：我觉得这个问题，大家都很有收获，打消了大家关于对吃的一些疑惑，我们想吃什么就吃什么。

师：你拿食物生克属性表，哪个凉、哪个热、哪个平，你去吃，这真的太累了。比如我在海边，天天吃海鲜，海鲜是寒凉的，我也没觉得凉到哪去。一个地方的人，自然有适合他体质的食物，他有抗体或者有适应能力，不要完全照着食物寒热属性表去吃饭。

水之源：特别是咱们经常健身，得明健身又经常锻炼的人，你吃东西更没有什么忌讳的。

师：咱们经脉通了，身体都好，百无禁忌，往肚里填。我再给你们说一个惊天大秘密。原先也说过人体是个通道，这边进那边出，你只要不纠结啥都留不下，天天产生能量，是不是惊天大秘密？

二、续谈站桩存在的误区

（整理：若水 一校：小禾 二校：雅雅 三校：67890）

1. 适合站桩的条件

师：现在人不动，关节都僵硬了，经脉都不通透。站桩不会活动关节，很简单，关节只有不停的活动，才会灵巧。

水之源：还是要动起来，对吧？

师：初期先把关节都活动开了，该抻的经都抻开了，到了一定时候，你可以站桩。

水之源：要配合一些外部的运动或者功法，有动的一方面，再配合站桩偏于静的方面，要结合起来。

师：对，咱不是完全反对站桩，只是现代人身体没有达到站桩的条件，强行站桩可能效果不好，甚至还适得其反。

2. 站桩时双手不要下垂

水之源：我们上次讲到了一个无极桩，讲的是对双手是没有要求，自然下垂，不要意守，不要调呼吸，尽量不要有杂念。我觉得这个还挺好的，挺自然的。

师：不行，这个得打击一下。人自从直立行走之后，如果你不劳动，把双手解放出来了，就会退化。如果一站桩就双手下垂，这个气就上不来，就不能展开，所以说为什么很多站桩都要抱球，这抱球是对的，让手上经常带上劲，不能说完全下垂。那完全下垂还了得？像遮阳伞闭上的一样，循环空间就小了。上肢没有力量，相当于循环变小了，这个我特别不赞成。你要站桩，双手必须持上劲，双肩、双肘，整个上臂必须持上劲，这样伞张开之后就可以大循环了。

水之源：我觉得这个可能对于初学者，特别是身体比较弱的人比较适合，对于身体稍微好的人看起来就很不对了。

师：身体弱了也不行，那都是投机取巧。还不如别站桩，坐那儿呆着。

道无为：弱，反而更应该举起来。

师：更应该刺激循环，让大循环建立起来。抱球，你不能抱大球，小球也得抱，总之得刺激上肢，这个非常关键。

水之源：老师你说的小球是我的双臂打开小一点，还是说往下一点，不要举太高，你这个小球是怎么定义？

师：对，不要打开太大，往下走走，让自己身体能够接受。

水之源：位置低一点，抱小一点也要把它给抬起来，反正要个把胳膊抬起来一些。

师：对，总之你得动上肢，这个理论非常清楚。无极桩双手下垂，绝对错，站的时间长之后，你手都麻了，知道吗？

水之源：气血过不去了。

师：是有很多弱的人，肩膀不通的人，那样站一会儿，手指头都是凉的，那还了得？

水之源：这个太重要了，可能很多开始站桩的都是这样站无极桩。

师：胳膊都没劲，还练个啥！

水之源：好，我们讲清楚了，双手不能自然下垂，要把胳膊举起来一些，可以不要举这么高，抱这么大，

可以举小一点，抱小一点的球。

3. 自己带孩子有助于产后康复

师：你看那些孕妇生产之后，自己带孩子的，一般身体恢复快。要是把孩子交给奶妈或者交给别人带，恢复太慢。

水之源：就是说她抱孩子锻炼了。

师：抱小孩就是锻炼。

水之源：那就要出月子后，我觉得月子里就不要去锻炼了，还是休养为主。对吧？

师：不是，带孩子、喂奶，你得抱着。反正这东西我接触太多了，天天躺在床上不看孩子的，恢复可慢了。

水之源：反正时时刻刻都要锻炼。

师：你看那些天天抱着孩子，背着孩子来回走的，很快都恢复了，没想到吧？

水之源：有些超乎想象。

4. 舌活心脉开

师：还有说一下关于舌抵上颚，金津玉露，这夸大了。你们想想，如果你们含一个乌梅不更好吗？你们想

一下乌梅这全都是口水，何必去舔？

水之源：我们如果不刻意的去舌顶上颚的话，嘴巴里没有这么多口水，就是顶住了以后，才产生那么多口水。

师：也不是，口水是真正的好东西，都是整个阳气蒸腾之后，口腔里特别清爽，唾液没有粘腻之感，没有味道，就像上池之水一样，这个东西是到了一定境界出来的，不是你们天天刺激。你刺激它，刺激这么多口水，那还不如嚼口香糖，吃乌梅呢，都可以大把大把的咽唾沫，不要把这个东西的作用想象的那么大。

水之源：我觉得老师讲得对，其实真的是我们都没到那个境界，还没出来。

师：没必要那么刻意，舌头像龙，这个对锻炼心经有帮助，舌头在口腔里来回搅动，这个有帮助，但是得把这个道理说清楚。你们看心脉打开的人就可以练。你看西方打篮球的，对着镜头吐舌头，这是一个锻炼方式，说明他心脉开，心脉开才能把舌头完全吐出来，不信你们试试，很多人吐不出舌头来了。

水之源：对，有的人舌根都看不到，缩着的。

师：对，你让他吐舌头，他吐不出来。

道无为：我可以舔到下巴。

师：你天天说舌抵上颚，还不如练吐舌头。

水之源：应该再练练舌头舔下巴，把这个练会了，估计舌头也蛮长的了。

师：是啊，咱们得明人见面就吐舌头打招呼。

水之源：练了一下，我觉得我好像也能舔到一点下巴。

师：你们现在把嘴张开，把舌头伸出来，舌头左右摇摆，看好玩吗？来，你们都试试，是不是感觉很有意思？

水之源：感觉挺好玩的，没摇摆过，第一次摇摆。

师：第一次摇摆是吧，这东西开心脉，舌通心。

水之源：不错，这个项目挺好的，可以练一练，我觉得平时可以作为小甜点练一练。

师：然后你再来一个动作。

水之源：什么动作？

师：舔人。

水之源：好吧。

师：舌头伸得越长越好舔人。你看猫、狗大舌头舔你，你也试一下！

水之源：回去舔我家儿子去。

师：对，你看现在人瘀滞的，他都不会舔了，没发现吗？

道无为：以后咱们吃粥之类的，就别用勺子、筷子，直接舔着。

师：舔犊之情你们都得学，见面抱着那人的脸大舌头就舔，怎么样？想想那画面，不错吧，画面太美了。

水之源：太有喜感。

师：这才是大招，中国传统文化真正的精髓，舌通心脉，你能把舌头弄出来，反复的去运动，对开心特别有帮助。

水之源：好，谢谢老师，又给我们透了一个大招。

师：对，已经说了挟舌本系舌根，是吧？

水之源：好多条脉都到舌头这里。对吧？

师：对，要勤练舌头。

水之源：所以我们把舌头练好了，也帮助我们把脉给打通。

师：对，接着来吧，比舌抵上颚强太多。

5. 不要去管出来的幻象

水之源：舌抵上颚，我们都改成舔大舌头喽。我们继续说，他讲到闭上眼睛后会出现一些幻象，不要去管它，我没有出现过。

师：你还算正常。

水之源：有人会出现，是吧？

师：对，出幻听幻视了。

道无为：是不是他睡着了做梦？

师：真不是，他是后天有为控制，自主神经放松之后，身体内部的潜意识激发的，刺激到了眼神经或者脑神经之类的，产生了视觉幻象。这个大部分都是病态，只有极少部分是功态，这个咱不说了。

水之源：对，大家提到就行了。然后讲到在站桩过程中，身体会出现一些特殊的状态，比如说是气顶到哪

了，这时候也不要管它，叫身体自己调整。这就是气机在身体里运转的时候而产生的。上次节目就有人说一站桩头就会动，是吧？老师说你这有毛病，可能就是类似于这种情况。

师：对，这是自发反应，别管他。比如说腰在晃，手在抖，脑袋动，还有站一会自发功就起来了，这都甭理，继续站，都是脉不通的表现，你别以为这东西是特异功能出来了，这就坏了。

6. 人身内部的气场跟外部气场是互相影响的

水之源：其它再强调了一点，说在打雷，下雨天不要练习，别的就没有什么了。

师：对，异常天气尽量不练，这是对的。

道无为：这是为啥呢？

师：咱说过打雷下雨异常天气，它都会扰乱气场，不利于你锻炼，就是天人感应，人身内部的气场跟外部气场它是互相影响的。

道无为：我说下自己的体会，但凡到打雷下雨，天气越激烈的时候，反而感觉越痛快。

师：有时候它还有助于通脉，咋拉一个雷打的，在这站着，嘞一下就通了。

道无为：有可能。

师：再一个道家讲的雷霄法，这个专业性非常强的，这都不说了。

水之源：这种应该是适合少数人，能够在这种情况下去练习，像大部分人肯定还是不适合的。

师：就是比较极端的，得是能够吸收天地日月这种极端气场的那种人。

水之源：行，我们刚才的无极桩就讲完了。它的一些要求，还有它的特点，最后说要练的话，不要光看理论，要天天练才有感觉。就跟我们得明健身一样，也要求你天天练才能有长进，能够进步飞快，对吧？

师：这得表扬人家，人家这话说的确实对。

7. 混元桩的几个误区

水之源：现在咱讲混元桩，它是在无极桩的基础上，要求将两臂抬起到胸前成抱圆的状态；无极桩是不要求你站低桩的，不要求弯曲膝盖，这里它要求有马步，膝

盖要弯一些，可能有点低了。我们看一下它几个特点，从腿部上来看，它要求是两腿打开，与肩同宽，两膝微屈，两髋内收。

水之源：道师兄你来说第一条，说是要两脚打开与肩同宽。

道无为：两脚打开与肩同宽，这个好像没啥可说的吧？

师：这咋没啥可说的？这上来就得批判。

道无为：把胯、身体打开，这个也因人而异，有的人可能胯小点，就小点，有的人胯大点，再开大点。

师：不是这样，你看少林寺、武校的小孩练童子功，你看胯都是开的很大，开两肩宽。

水之源：就是要开大一点，要把两只脚的间距达到一倍半到两倍的肩宽。

师：对，这个我不能说它是错，开大了对身体有益。你们想想他能拉到筋，对不对？本身筋就窄的，胯都死了的，你还顺着劲开一肩宽？你们琢磨琢磨，没有什么好处。你们现在就做一下开两肩，开一倍，看看是不是

感觉裆部扯上了？

水之源：对，开小了觉得有点拘谨的感觉。

师：开小了，一点效果没有，就往大了开，能开多大开多大，开大才有意思，别开小。

水之源：相当于同时起到拉筋的作用了。

师：对，站桩配合拉筋才能有好效果，筋都短了，需要拉筋，拧筋也行，比如你们站宽桩之后，有一个特别好的锻炼方式，身体转侧向一面，你试试，就髋部使劲。

水之源：那腿动不动啊？一转腿都跑了。

师：腿不动，拧腰拧胯，可能膝盖会有点变形，但是没事儿。你就转体，这个有很好的效果。关于那个髋部收紧，这个东西我就不说了，这也不对。

水之源：两膝微屈，我觉得这个根据自己的状态，有的人能力高就屈多一点，能力少你就屈少一点。

师：这个屈必须屈，你不屈的话，不就是站直了，对不对？站直了就没有起到桩功的效果。有的人是站直桩，但是那个效果就像站着一样了，他就不是站桩了。

你看很多士兵往那一站，如果站岗的话一站两小时，这也是练功夫，但是咱不能说那叫站桩了，站桩一般都是指腿微屈，不管是站低桩还是高桩。站直了就是直桩了，也不叫桩，相当于练站了。

水之源：我看下面讲到了两髌内敛。我觉得这个髌，其实你站出一倍半到两倍的时候，这个肯定是打开的，那咋内敛，我觉得好像有点怪怪的。除非你脚尖往前，往内。

师：这里有一个技巧，总之我就告诉你们说，这个两髌内敛是不对的。它涉及到整个大转子的状态，这需要臀部肌肉，整个胯部各个肌肉的协调，保持一种状态，不是说一个髌部内敛就能解决。

水之源：那髌部应该是自然打开的状态？

师：初期自然放松就行了。

水之源：还讲到了一个站低桩，双膝微屈，提了一个要求，我们的膝盖骨，也就是髌骨要与足脚尖垂直，不要超过它，可能是弯的太多，膝盖会受伤。

师：这个问题全在胯上，胯顺膝盖就顺。如果你胯

不顺，强行去调膝盖，效果也不好。

水之源：好，不要刻意强求，自己找感觉。

师：对，都是自己，初期这东西哪有可丁可卯的？就是要用胯，站桩一个关键，一个胯，一个肩都得会用，还有后边脊柱。

水之源：后面有两条，跟太极是一样的了，我们先讲提肛坐臀。

师：不要提肛，老提着屁股没必要。这就和咱们控制呼吸、收小腹、收紧臀部是一个道理，这个都不对。屁股一收，这一使劲不就不过血了嘛。你们感觉一下，是不是马上就紧了？

道无为：对，挺紧的。

师：肯定是紧的，就像后脖子一上提，百会一使劲往上提，后脖子往上拔，你们感觉后脖子就紧了，一定不要让这些关节的地方紧了。

水之源：主要还是要自然放松的状态。

师：肯定放松，后屁股必须掰开，那屁股还收起来，不能夹，屁股得掰开，屁股掰开之后，两胯自然内收，

这才是关键。你强去收那块，那内脉不就紧了吗？两腹股沟的脉都紧了。一条条筋不撑开，这个状态你们出不来。所以说没必要，你们去体会，直接能站着就行了。

8. 有关眼睛的几点知识

水之源：这是一个身体姿态的问题了，两眼轻闭或漏一线之光，这个已经批判过了。

师：批判过了，闭眼是非常错的，你看精神矍铄的人有几个闭眼的？你还没发现，闭眼的都是身体很差的。青春浪漫的，有几个闭眼的？很多都是昏昏欲睡的。有一种人在社会上混的年头多了，比较抑郁，整个的阳气打不开，他眼睛睁不开，你们发现了吗？你们单位有这样人的吧，眼睛越来越小，睁不开，老是眯着眼睛，遇到过吗？反正我遇到过。

水之源：其实他郁闷太久了，阳气上不来了。

师：阳气上不来，顶不开眼睛了。

道无为：我看到的明显是两侧塌，胆经有问题。

水之源：我发现我的一只眼睛单眼皮变双眼皮了，好神奇啊。

师：这是好事情，眼睛变双眼皮是好事情。好多人双眼皮变单眼皮就坏了，你们知道吗？单眼皮变双眼皮可是把原先的褶儿给顶开了，顶出来了。有的人眼睛开了之后近视都好了。近视是因为里面几条经脉拉着使眼球变形，那几条脉打开之后，眼球恢复了，聚焦就好了。

水之源：但是这个还需要蛮长时间的。

师：对，眼睛改善至少要1到3年。但是你练上之后，总是从一些表浅的毛病开始慢慢好，一直是深入到一些深层次的。你身体肯定会有反应，绝对不会说你练三年五载才有效果。咱练半个月、一个月马上效果就出来。

学员：我就想问一下老师，说眼睛要睁开，越大越好，我以前听说过一些眼功，比方说练戏曲的人，早晨起来去看鸽子飞，那种眼功有没有作用？

师：我跟你说不单练眼功，就练瞪眼，你下边没整好，你光整眼睛不行，眼睛到时候会非常累，你知道吗？

学员：就是容易把气都引到上焦来了，但是下焦可

能就虚了。

师：对，你下面脉没顶上来，营养没送上来，你天天练眼睛。

学员：那是不是上下齐练那种？

师：对，还是上下齐练，以通里脉为主，把气调上来之后，有了足够的气，你再稍微活动一下眼睛，眼睛就开了。

学员：那我就明白了。我还想问一下，以前听过一种说法，你看东西的时候，你不能把你的神全部送出去，你应该是让风景到你的眼睛里面来，讲收的一个过程。这个是不是有道理？

师：当然不是有道理了。我跟你讲一点，这人的眼睛是主动向外看，耳朵是被动向里听，这是一对阴阳。你说眼睛看而非看，不执着于看，这个才对。你懂我的意思吗？能明白些吗？

学员：就是说你看了，但不是强求去看，而是顺其自然的，然后那些东西可能就自然而然的就看到了，实际上也就是神不要外放。

师：千万不要收这神，放松让神自己跳舞。

学员：不要刻意外放，也不要刻意内收，对吧？

师：Yes。千万不要内收，什么神光内敛，敛皮入骨，千万别干这事。

水之源：老师，问你是单眼皮好还是双眼皮好？

师：你这就好像问我是男的好还是女的好一样。

水之源：都好。

师：这眼睛明亮，眼白清澈。上下眼皮尽情的舒展、饱满、明亮为好。有皱褶，有黑点，上边长麦粒肿，眼睛发黑，有黑气，泛红，都不好。你看很多小孩眼周，尤其眼底又青、又红、又黑，这都是有大问题。

水之源：还有很多人眼睛眼皮上会长一些脂肪粒。

师：那都不好，那都是相应的经脉出现了轻微的瘀堵，它就会长那些麦粒肿。还有扒开眼白，你看眼白是否清澈，上面是否有黑点，有黄斑，有明显的粗壮的红血丝。有这个类似的就特别不好。为啥古人说人老珠黄，人一上岁数之后，经脉堵的越来越多，眼白变浑浊，这里面黄斑越来越多，这都是身体越来越差。

水之源：人老珠黄指的是白眼珠子变成了黄色，是吧？我其实还真不知道人老珠黄。

师：人老珠黄，这珠是眼珠子，眼珠发蓝的，有的是寒象，但是非常清澈的蓝是好现象。

第三章 大千杂谈之打坐

一、身心通泰是打坐的基础

（整理：天使 一校：水木 二校：雅雅 三校：67890）

1. 拔脖比虚领顶劲更简单有效

水之源：我们先讲“下额内收”和“头顶似一线悬起”，这个跟太极差不多。

道无为：就是虚领顶劲的感觉。

师：虚领顶劲绝对是错的，真正的就是拔脖，把上身挺起来就是拔脖，特别简单，没那么玄。中脉一定竖起来，现在很多中脉都塌了或者折了，中脉竖起来，上面的动作就是拔脖。很多人一上岁数或者经历点事，那脖子都缩进去到胸口了，没脖子了。

水之源：肩膀、脖子和头好像靠在一起，就那种感觉。

师：肩膀也缩了，脖子也缩了，这人就成缩头乌龟了。这个道理非常简单，就是展开双翼，脖颈拔出，这才是要领。

水之源：我们经常练习拔脖对我们更好，对吗？

师：对，拔脖把经脉都拔出来，百会穴这东西都不要想，没意义。

2. 打坐需心无挂碍，不可执着于出现的幻境

水之源：接下来咱们就聊一下打坐，打坐作为修行的一个重要的功法，现在常规专业的术语就叫七支坐法，他会讲到七个地方的要求：腿、腰、手、肩膀、头、眼睛、舌头这几个部位。老师您是不是也打坐过一年半载，有深刻的体会？

师：我打坐年头可多了。

水之源：一直都打着吗？

师：很长时间，年轻的时候。

雨荷：我的感觉是很舒服。第一阶段是放松了之后，觉得身上胳膊腿所有的皮肤上的毛孔都可以呼吸，就感觉到自己不是自己，反正就知道一个光团一个气团在那呼哧呼哧，颜色好像是那种黄色的光团。但是窗户外面的车声我也听得到，我什么都可以感觉得到，就是唯独好像不知道自己是什么状态。从那次之后我又陆续打了几次坐，当我想找那个状态的时候就找不到，但我不想

找那种状态的时候就出现过，而且很特别很奇怪，我每次找到那种状态的时候几乎都是坐在那个位置，就在那一个方向，我不知道什么原因。

水之源：让老师给解答这个困惑很久的问题。

师：这个东西就是似是而非的功法，打坐之后遇到的一些境界，这就导致很多人前赴后继去学打坐，这就像做梦一样。打坐主要是四家，第一个是佛家，第二个是道家，第三就是佛家里面的密宗，还有民间的打坐。我从十八岁开始接触这些东西，甚至更早接触这些七七八八的，最后我都搞明白咋回事了，绕来绕去发现是一个大坑。

水之源：那坑在什么地方？就是我们的身体没有锻炼好？

师：打坐就叫禅坐，禅坐的目的最后是禅定。佛家讲没有禅定不是智慧，就说如果你不能进入禅定的状态，你就不能了解自己的真相，心就不能获得真正的自由解脱。你在外面心动来动去，你不入禅定就不能往上走，又叫般若智慧。佛家讲的非常多，一禅二禅三禅四禅，

然后从四禅到阿罗汉，从阿罗汉再往上走就是菩萨，及地菩萨，从菩萨再到佛这一路都给你铺好了。这让修行人从刚开始融入，一步一步按部就班地往上走，佛家禅境体系研究的最透、最具体。所以搞得很多人都从禅定入手去修，从刚开始累积几世修成到现在说是既生成佛，大圆满之类的这些东西，让你一辈子超三界。金刚经上说的非常清楚，要进入禅定的状态，心无挂碍，无所执著，直超三界，这是最终的一个状态。但是现在所有的凡夫离这个状态十万八千里，遥不可及。包括很多年轻人关小黑屋，打坐，闭关，这些东西几乎百分之百都是在做无用功。

水之源：那遥不可及的原因是什么？

师：一是心性做不到；二是身体根本支撑不了；三是不知道真正的便捷法门在哪；还有很多的业力消不掉，抵抗不了。

水之源：很多东西都要去慢慢的去修，慢慢的去做。

师：六祖是顿悟，但是这个顿悟对极少数人有效。大多数人还是渐悟，而且还是累世渐悟。现在很多修行

人觉得自己很了不起，都看不起在世的，看不起这个，看不起那个，这都是我执我慢。

水之源：这个只是修行的一小方面，对吧？

师：关于修行，你真正要做到心无挂碍才能谈得上去打坐，打坐很容易出现境界，尤其是身体差的女同志一打坐就出现境界，幻像层出不穷，它认为这个功境或者有些人有一些功境，他认为这个是一个圣境，其实都是非常低级的一系列像梦境一样的东西，不可执着，再加一些邪气，包括上师给你灌输不明白的信息，就给你控制住了。

3. 警惕被阴性能量控制而变成奴隶

水之源：是的，我身边就碰到过类似这样的大师。

师：那个大师其实你搭眼一看就知道啥水平，按咱们面相学来讲，他七七八八修了一些阴性的东西，打坐之后给你连通了，就跟着他走了，这辈子就摆脱不了，这种事太多了。我原先跟大家说过，现在市面上几乎所有的功法都是阴性功法。什么叫阴性功法，就是阴性能量，低层次的信息能量通过某种方式让你感知到。外边

他们都说自己是高级功法，实际都不是，都是鬼通，都是鬼界能量。这东西我看得特别清楚，他为什么不敢在你面前表演？不是说他有所忌讳，而是他根本表演不出来，啪一朵花开了，再比如小搬运，你一指一个勺子在那儿动，这些就是代表带点阳性能量的功夫，是能够影响物质界的能量，是超越物质界的，相对来说比物质层面要高，这都做不出来了。他们都到你梦境中，在你意识层面上，大白天看不着的，你打坐进入状态他能给你施加影响，这些东西都是鬼通，都是鬼界能量。

水之源：我觉得老师这个提醒的特别好，很多人都痴迷在这里。

师：比我们层次高的它必然能控制我们的层次，这是实实在在的。比如你打坐能悬浮，这就是高级能量。你们见过哪个老师能打坐悬浮的？首先身体要特别好，面目光明，真正能够动用自己的能量场改变周围的物质界，这个才是真正的神通。比如出阳神，什么叫出阳神？身外分身叫出阳神，比如说一个肉身在这儿，同时他能在远处飞。

水之源：就是那个身能够让别人看到，对吗？

师：都能看到，两个人同时拍照片，很多说自己出阳神，你随便翻古代道家典籍就知道了，出阳神必须是身外分身，两个肉身，甚至三个四个五个，这才叫出阳神。大部分人出的全是阴神，阴神就是自己打坐之后，灵魂出窍走了。灵魂出窍别人是看不到的，谁也看不到，打坐的时候接通了你的信息才能看到，这些都是鬼通。这个东西千万别学，你越学你的能量层次越低，最后就盗你阳气，阳气盗光了之后，你人就废了。练打坐的到晚上出阴神，灵魂出窍跑来跑去的，上天入地玩来玩去的，这东西最后都是吸食你的阳气，你去的地方都是鬼界，知道吗？

泥巴：：大庭广众之下能做这种法事吗？

师：在大庭广众表演的能做出来的都是假的。

泥巴：但是我是看过的，我看的不是假的。

师：怎么不是假的，你看到啥了，说说？

泥巴：有一人说他挺厉害的，大家身上要是有什么疼痛就上去。有人随意地上去，告诉他哪里痛，他碰一

下，过了一会儿人家就说不痛了。

师：这东西都是骗你们小白的，很多人坐在那儿，过去之后某些人他手上带着阴性能量信息的场，这种场会干扰你身体的肉身场，会对你的肉身产生一定的作用，你就会感觉舒服这样子。

泥巴：这个是不是鬼通？

师：这个是鬼通，低级能量场的都是鬼通，摸完之后你舒服，走了之后出去照样不舒服。

水之源：为什么摸的时候舒服，是麻痹吗？

师：不是麻痹，是每个人都带一个场，只不过他天天练，把那个场练强大了。他过去一影响你，你马上就好转了。你回家之后照样不行，对你物质界的肉身不会有什么改变，除非一摸你瘤没了，那才叫厉害。

泥巴：老师他用的是不是叫灵啊？

师：对，就是灵。这东西都是骗小孩呢，这些东西都是妖言惑众的东西。

泥巴：还有一种我知道的，他根本就不需要碰你的，打一个电话就可以把你给治好了。

师：这些东西太多了，这些东西都是糊弄了你，这都不是阳性能量场。什么叫阳性能量场，阳性能量场的东西可以改变物质界，不是改变你的感受。打个电话你一哭病就好了，难道这个不是受他影响吗？这东西我见太多了，一摸你手就知道你干了什么事，摸手知人心，还有跳大神，那些东西多了去了，这些都是鬼通，别觉得鬼通没能量。

泥巴：我反正就看着他当场表演，给人家这么一碰，人家就不疼了，好多人上去，我也想上去排队。

师：要不怎么能收几十万块钱？他们都有很强的目的性。这些都骗不了我了，遥视、透视这些东西全都是鬼通，感应、预感这些东西为什么能妖言惑众，影响这么多人？这东西你上了道之后你也会，但是这个东西与修行和心性的提高，最后获得解脱没有必然关系，甚至还起相反作用，让你更加执著。你一辈子就成奴隶了。

泥巴：借用了这种能量是要还的吧？

师：这种能量多来源于师傅，法脉接通之后，师傅给你这种信息让你有这种功能，你就一辈子当他奴隶。

水之源：那这个师傅也是鬼通那一方面的能量，对吧？

师：他就是那方面的能量，他天天练，练完了把这个信息传给你了。他们都在低层次爬来爬去上不去。他们修不上去，就像那个狐仙一样，修来修去也修不上去。你学来学去，最后到老一场空，身体也完了，脑子也完了。

水之源：对，他们对身体还是蛮消耗的。

师：反正就是阴性的东西必须附在阳间的肉体上才能发挥作用。

4. 性命双修，百脉通畅才是真正的阳性能量

水之源：现在的神神鬼鬼特别多，太恐怖了。

师：越是人心浮躁，人心虚，精神空虚的时候，这个东西越沉渣泛起。

水之源：对，它结合了我们内在的一些欲望和一些阴暗的东西，正好可以发挥作用。

师：你还希望获得某种能量，干些坏事？说得天花乱坠，这东西都不可信，给你灌输这个灌输那个，让你

顶礼膜拜，把家里的钱都给了。

水之源：那我们如果遇到这种情况，我们怎么去破解，怎么能识别？

师：要用智慧心来判断。比如，那个假借藏密之名的，说自己练出鸡蛋大舍利，结了一盆，吹的，什么最圣洁的，最高密法，雪域高原类似的这种大师嫡传一脉的，太多太多了，都是骗人的，一半骗子，一半有政治因素。很简单的一个道理，心性不过关。这些人你跟他打交道一段时间，你就会发现有所企图。这都是凡夫俗子打着宗教的名义，通过宗教给大家洗脑，看书写的有模有样，都是干着凡夫俗子的事。

泥巴：我再问一个跟打坐有关的问题。我以前打坐的时候没有碰到过幻觉什么的，但是有一次就觉得呼吸和身体变的跟蛤蟆似的，胸腔一上一下，一下很大，一下很小，就跟蛤蟆叫似的。

师：你哪儿有反应就证明哪儿有问题。很多人依恋着有各种感觉，觉得特别有意思，觉得特别喜欢，特别好玩。

泥巴：我就问这个是阴性的还是阳性的，到底是真的还是假的？

师：假的，都是阴性的。

我再给你举一个非常形象的例子。人是阴阳的合体，一方面是物质，一方面是精神，两方面不得偏废。对一个人来说，形体如果不加修炼，就会困住你的能量，同时困住你的神识。你如果单方面去打坐修神识，这条路极其艰难，走不通；道路没修你想跑到海边不太可能。打坐就像修你的影子一样，活生生的人不加注意，你天天看影子，觉得好新奇，天天研究影子，有没有效果呢？为啥道家讲性命双修，这个是非常重要的，你需要有身体的百脉通畅和心性的包容作为基础。

水之源：身体要不停得去修，同时再带着影子跟着走一走，要一起往前走。

师：对，能跑跑跳跳，天天活泼开朗，百脉通畅，这东西才是真正的阳性能量。这东西有了之后你能干很多很多事情，然后再稍微打坐通一下内脉，走一下内观，才会有良好的效果。上来啥都不是，人情世故啥都不懂，

百脉淤滞，浊气上脑，昏昏噩噩，你天天去玩打坐？只要打坐打到一定程度让能量消耗最少，气血不再受有为法的影响才能往里走。千万不要把肉体扔了，相当长的时间你需要带着肉体。

5. 好好做人，不盲目迷信祈求、祈祷

不二：道家那个符篆派的，他们历代天师传承下来这个东西是不是正能量？他们不是讲那些什么天官、雷官、火官，这些到底算什么？算是鬼鬼神神还是算是阳性的能量呢？

师：符篆派往上递符最后起效果，一般是个什么途径，一个是代理制，先递给小鬼，小鬼层层往上报，就收好处，它这个符级别低，不能送到更高的层次。

不二：他们之前也做水陆大会或者做那种祈祷，就是那种祈求整个国家好的那种东西。

师：根本就没用，骗人的，他祈求世界和平，世界就能和平吗？

不二：比如说风调雨顺或者雷神求雨之类的。

师：这求雨的你看有几个能求出来？

不二：对，这个是不是还都是骗人的？他们这个能量是不是会有历代传承下来的？因为我也遇到过这些人，但我没觉得他们有什么真本事，只是整天画符。

师：他们已经跟上边的高层能量信息隔绝了，让下边的小鬼给串了，很多低能量的一些鬼神众生。

水之源：可能最开始是有这个通路的，后来也都完蛋了。

师：传说咱们古代是人神杂居的，涉及到一个大的宇宙观和大的生命圈了。后来这些东西沟通不了，人这个层次不行了，心性不行了，就够不到上边的能量场。这个东西他们都不知道，现在都够不着了，所以说他们就没效果。

不二：如果真能够，是不是还真的有渡劫这样的说法？被雷劈一下，聊斋志异不都有吗？

师：不叫渡劫，没有这个词儿。总之就好好做好人，身体整好了，心性修正了，做得洒脱自在，不做坏事之类的。

6. 如果做梦梦到飞翔，是因为你曾经飞翔过

RBJ: 一直想问怎么飞这种事情，真的有会飞的人吗，把经脉练通了然后再飞吗？

师: 远古的时候很多人都会飞，你知道会飞的道理是什么吗？就是在经脉通畅的情况下，引用阳性能量超越引我们地球的引力空间的束缚，达到一个更高一层空间，但是又在我们这个空间显现；摆脱地球引力了。

RBJ: 那就是肉体也跟着去了那个空间吗？

师: 肉体也进去了，古代练轻功都是练这功。

RBJ: 有时候龙可以在云层中显现，是因为它的能量层次低了，然后就显现到我们空间，龙是不是在另外一个空间更深的层次的？

师: 龙的空间不一定比我们空间高，但是它是我们相邻的一个空间，它可以来去自由，既可以到我们的空间，也可以回到它那个空间。

RBJ: 那我们还有可能飞吗？

水之源: 你好好练，把你的阳性的能量提升到一定的层次还是有可能的。

RBJ：那个比较幼稚。

师：不幼稚，你梦里不经常飞吗？

RBJ：有时候飞得起来，有时候飞不起来，我觉得好痛苦。

师：知道你们为什么做梦会梦到飞吗？你现实当中从来没有飞过，为什么你做梦会飞？

RBJ：您不是说往天上飞的都是好的，如果飞不动肯定是中下焦不通，拴住你了。

师：你体验过才会梦到，没有体验过怎么会梦到，就是这个。

RBJ：真的吗？体验过的才能梦到吗？

师：起码肯定是有相似的。

RBJ：那应该是一种心性的向往吧？

师：不是，这就是远古继承下来的意识藏在你脑海的深处，你曾经某一次飞过，通过一层层的烙印使你一直记得，所以在梦境当中会梦到飞。

7. 擦亮双眼，在现实世界好好生活

师：有些人喜欢听鬼鬼神神，奇形百怪的，而且受

这些人迷惑。我看好些人都一下子眼睛直了，就像狐狸在兔子面前一跳舞之后，兔子眼睛就直了一样。

水之源：所以他内心还是有很多的欲望，他希望借助于别人的力量来快速得到他想要的东西，欲望在作怪。

师：人现实当中受到挫折或者是弱者对精神的慰藉，要一条出路。这些活佛就出现了。

水之源：是的，就是这样的人特别容易被困到里面去。

师：然后又执着在那里面，个个都吹境界高，能起火了，奇经八脉全通了，这个了，那个了，在这里面又开始比高下。

水之源：我们还是在现实中过好日子吧。

师：多好啊，真正应该在这个阳光明媚、晴天朗日、天高地阔的现实世界里好好玩一次。

水之源：是的，就像老师带我们健身一样，我觉得这才是实实在在的东西，对我们身体是最有意义的。

师：天天讲梦话有用吗？最后你从那里面出来到现实社会中，你还是啥也不是，除非你又学他们重新又骗

下一代。

水之源：一代传一代。

师：真的一代坑一代，自己被坑了，就坑下一代。他们认为一辈子学了这么多，不能白学，教给下边人。先不问问自己是否有所修正，那个脑门上长个鸡蛋大的肉瘤，当宝贝说这是练出来的；还有那个手心长个肉瘤，说这是代表功夫，其实都是赘物，还说要教下一代。

水之源：就是不好的也要当好的，继续往下传。

师：所以我们要擦亮双眼。

二、谈形式上的打坐和“文武火”

(整理：云南开心 一校：自然美 二校：雅雅 三校：67890)

1. 几种常见的打坐

师：我真没具体看过那七支坐，它具体啥要求，我第一次听你说。

水之源：我其实也不是很专业，但是确实自己还看了一些书，主要看的是南怀瑾讲的，还有一个叫李景博的，就大概理了一下。他先讲了一般要求的标准，我们认为达到高级水平的双盘就是莲花座，两个脚心要向上盘到大腿上叫双盘，如果不能双盘的话，也可以单盘，就是把一个脚心盘到另外一只大腿上叫单盘。还有一种就是一个脚都不盘上去，把两只脚往上插，不要脚面朝上，插到下面，叫散盘。还有一种叫金刚坐，老师以前跟我们聊天说的，跪着，膝盖着地，也是一种坐法，可能大部分人叫金刚坐，常见的是这几种。常见的就是这几种。你们谁能做到双盘的吗？

师：对，都能做到双盘的举下手？

水之源：我能双盘，一开始不行，打坐久了，自己

就盘上去了。

道无为：我没有打过坐，一般人可能刚开始是散盘居多，慢慢就单盘，打久了，他腿上的脉好像就会通，他自己慢慢就双盘了，反正我是这么觉得。我双盘或单盘也比较勉强，我觉得没啥必要坚持。实际上盘着也能勉强盘，但是撑着疼，静不下来也没有感觉。

2. 新式盘——坐起来的还阳卧

师：我感觉单盘、双盘，都不如另一种盘，你们现在就可以做。且听为师娓娓道来，这种盘我不知道叫啥名字，可能各家叫法不一样，但这种盘比单盘、双盘都要好，是我推荐给大家用于健身的最妥当的一种盘法。当然关于打坐禅定还有其他的则另当别论，是对于大家身体健康非常有益的一种盘法。

水之源：老师还要卖关子。

师：要不断的活跃气氛，营造气氛，欲言又止，又言又止，最后突然放出大招，你看好莱坞电影都是程式化的，一波三折，都是动静结合，叫高潮低潮，峰回路转，主人公历尽磨难，反正他有主角光环挂不了，最后

成功，都是这感觉的。你不能说直直到目的地，这一点意思没有了。你们记住做事的目的，这结果不是最重要的，最重要的是享受过程。当你理解了这个时候，你做任何事情，都是在注重过程当中获得享受。就像你拼尽全力用十年，辛辛苦苦知人生之冷暖，得之不易挣到一千万，这时候你站在人生颠峰。而如果上去给你一千万，你出生了就拥有一千万，这没啥意思。

水之源：我们都是向老师学习的。

师：转入正式话题，我发现单盘也好，双盘也好，你们发现了吗？腿容易被压住，这样容易把经脉闭住。尤其对于身体不好的坚持这样打坐，腿发麻，长期发麻，发凉，甚至风湿。一坐坐半个小时，一个小时以上的，并不能起到很好的通脉效果，比如很多尼姑和尚这些专业打坐的，最后把下身搞得特别僵，特别不好，下边都是病，你看他们天天那样打坐，并没有带来真正的通脉的效果。

水之源：我问一下老师，我当时打坐有的时候就是麻了，等我打坐的时候还很麻，过会才能恢复。但有的

时候打的时间够长的话，也意识到它会麻，不过麻到一定程度，它就开了，就一下不麻了，那种感觉特别好。

师：我跟你说，那都是身体素质好的，年轻时他憋，他就能憋开，但是很多都憋不开。有个老和尚在泰国打坐，打完之后，入境后好几天他拿不下来了，容易出现这种情况，就是长时间打坐很容易双腿打得没有知觉，很长时间才能缓过来，你说这不是自虐吗？我就给你腿压那，拿个石头给你压住，你说这是不是自己的问题？就像印度那瑜伽的老头练把手举起来了三十年，从来没放过来。

水之源：它是一种修行的方式。

师：啥修行方式，整个手都那啥了。

水之源：手都废了，就是残疾了。

师：废了，关节全都锈死了，这腕、肘、肩关节全锈死了，他就是一个竹竿在那撑着的。佛陀早说了，苦行非道。

水之源：有人不懂，有人还迷失在里面。

师：甚至还迷在里面，他不知道。这打坐也是一样，

你身体没到一定程度，不需要你入定的时候，你不要着这个名相，一定要单盘，一定要双盘。我教你们一种特别好的盘腿的方法，来，小伙伴们俯耳过来，听为师告诉你们。非常简单，你们单盘，然后把双腿打开，两脚脚心相对，脚跟放在一起了，向胯下会阴处靠拢，中间留一拳头的距离，两膝盖尽量着地，向下按，有的按不下去，那就两膝盖外侧着地。

水之源：这个跟还阳卧差不多，只不过是不要躺下做的，坐起来的还阳卧。

师：坐起来的还阳卧，你双腿不会互相挤压，同时有良好的开胯效果，你腿一般不会麻。你来回压两边，往下压，用手抵住膝盖内侧往下压，完全压到底，胯部放松，我发现非常舒服。

水之源：老师，真是挺好，但是我觉得你这就是一个贴身的动作，人家打坐要稳定，你在这里晃晃去，我定不下来。

师：啥定，道无为都说了，根本静不下来，都是假定。我们不讲静坐，咱就讲动坐。

3. 中脉是起主宰作用的人身中线

水之源：刚才讲了脚，那我们看看下面的是脊柱，脊柱竖直时，背部的脊柱上面的每一个关节都要叠在一起保持竖直的状态，如果身体比较弱的，或有病的你不能保持很直，也可以放松一点，但是腰保持正直。其实我一直有一个疑问，在坐的时候，是要自然的曲线，还是要顶出去后面一点点，还是让它真的保持很直。

师：咱们上身中正不中正是要看中脉中正不中正。这个中脉在哪？就是会阴到百会中间的连线，这个东西竖直最重要，而不是后面的脊柱，也不是前面的任脉。

水之源：这个东西其实它不一定是按照脊柱的曲线走的。

师：中脉你是摸不着，看不见的，但实际它是起主宰作用的人身中线，你不要想脊柱，你想脊柱就坏了。那脊柱本身有生理弯曲，这种生理弯曲是自然形成的，不要去破坏，也不要强为。你把中心的中脉找到了，然后不断的调整中脉，让整个身体不偏不倚，不前不后，不左不右，竖在正中心，像一个棍子一样竖在正中心，

像钟一样坐的那里，让我们上身保持平衡，这个是最重要。凡是盘脊柱的都不对，脊柱它本身就弯曲，你说咋整？

水之源：对，我就觉得这个去调整脊柱，感觉好像又不是这种自然状态，我也觉得不太对。

师：就不对，跟一个人平衡一样，它平衡来自于哪儿？来自于中心线，是我说的中脉，它竖直的状况会影响它周边是否是平衡的。

水之源：对，我们的脊柱在后面，你天天去找脊柱，这就失去了平衡，所以说推拿按摩的，很多就是捏脊、正脊的路子，走偏了，明白了。

师：这个明白了吧，你看很多整身形，如果是强调脊柱的都没入门。

水之源：但是瑜伽，特别是普拉提这种西方的健身，他们一般不会讲中脉的，他们就讲脊柱的姿态。

师：那是不知道人里面是由气机推动的。

水之源：但是瑜伽中也有一些经脉知识，中脉七轮会有些。

师：对，这个没错。

4. 如何理解文火和武火

水之源：我再说两点，当时我查的时候看了一本书，特别讲到了盘腿的好处，老师你看一下它说的有问题的地方。首先讲到御寒能力很强，修炼的人可以起暖气热，你以前说过叫点文火热起来，可以保持身体的热量解散，这是第一点。第二点是盘腿后人体形成了环路，可以把气血运行到周身，使人体的气脉容易练通，这个应该只能说对上身比较容易通一些，因为它都集中在上身了。第三点，盘腿时容易使人入境，这个没有什么问题。第四，刚才老师说了，修炼的人入定时盘腿，双盘不容易跌倒，它可以稳固，觉得特别稳。第五，盘腿防止我们的精气等人生的精华东西丢失。其中第一点就是先问老师的一个问题，之前老师在节目中也讲过，打坐我们点的是文火，站桩我们点的是武火，那你给我们解释一下文火和武火好吗？

师：这里面存在巨大的谎言和错误之处。

水之源：老师总是这样语出惊人。

师：很简单，什么叫文火，什么叫武火？要通过运动激发能量强行通脉而起的火叫武火，这很明白，你跑步之后浑身发热，那么运动浑身发热，或站桩之后浑身发热，这个都是武火，一旦不动了，慢慢的这火下来之后，这个人武火就消了。

水之源：对，站桩的时候也是这个道理？

师：也是这个道理。这所谓文火就是自己生动，当然安定到一定程度的时候，人向外散失的能量快速降低，从内部产生自性反映，什么叫自性反应？不需要那么多能量，能量开始回缩，然后由于过了一个临界点，突然导致内脉通畅、身心愉悦而产生温暖感，这个叫起文火。实际上就是不再消耗能量了，能量内缩，我开始通达内脉，通过一个临界之后，突然整个人里面的系统更新产生文火。所谓产生暖的感觉，它这就是通达经脉。

水之源：其实我觉得它更多通达的是在上身，下身被锁住，通下身是很困难的一件事情。

师：它就通不了下边，下身闭住之后血液往上走，是不是相对充足，就这意思。让你上身要相对饱满，头

上的血液相对来说多。

水之源：所以打坐很多人容易热，会出点汗，它都集中在上身这一块，能量都在上面运行。

师：但是，这起文火只是一厢情愿，现在人身体素质太差，经脉不通，脑子停不下来，很难去起文火，而且起的文火也是非常微弱，达不到通脉的效果，起通脉的效果微乎其微。你看很多不锻炼，光打坐的起了点文火，感觉自己很牛逼了，但是你发现他身体还是很差。

水之源：什么样的感受，才是真正的起了那个火？

师：文武二火互相烹煎，你想练出来点真东西，你必须先起武火，先练动功，百脉通畅，身体强壮之后，能量聚足，你聚足了很大的能量之后，通过静坐和内观，升起文火，这个文火是真文火，这对我们身体自身升华，内部系统自建有非常重要的作用。但是现在很多人跨过这一步，不去做武火训练，上来想生文火又生不起来。你还没有睁眼看世界，上来就闭眼，这就不对。

水之源：陈刚问了一个问题，说站桩不是文火，站桩其实属于动功？它是腿发力的。

师：静功也是动功。

水之源：所以站桩它也是武火。

师：对，还是武火，站桩的目的就是膝关节持劲，导致血液循环加速，持续的血液循环加速，达到内壮和通脉的作用，这些道理没那么难，没那么的复杂，都特别简单。

水之源：其实这样说来，我们就是站桩了，一个让身体更健康的状态，现在人来说应该是做有节律的那种运动，或者是像咱们得明健身或者是有节律的跑步，然后通到一定的程度，加上站桩，你站到一定程度的时候，再配上打坐，可能这时候看着互相之间，达到一个你要的那种状态，就更理想、更好。

师：对，没错，先把各关节打开，你练站桩练的再好，不动关节也白扯。年轻人打坐行，或者年轻人要练站桩行，上岁数关节都不通，站桩武火都起不来，一会站那膝盖就站坏了。

水之源：对，我觉得打坐也是的，如果你身上不通，就像老师以前说的，你再闭上眼睛马上就睡着了，还在

那里谈起火了那种。

师：尤其一些女的身体弱的，这一打坐就能犯困点头。起武火多好，越起越精神，何必上来就执着于站桩、打坐，没必要。

水之源：先动起来，让全身关节都动起来，这种形式的运动都是现在我们最合适的。

师：站桩发冷就起不了武火，能量太低，经脉不通。

水之源：对，老师上次也说过了，老年人站桩会发冷。

师：站一会就发冷发麻。

水之源：所以他们要去走路，要去跨步走。

师：另外通过得明健身把各关节先撑开，能量流转起来，能量多点再干别的，别羡慕那些名相。

5. 瑜伽教练分享打坐的心得和练得明健身后的变化

水之源：我今天特别邀请了一个嘉宾，我的朋友也是比较资深的瑜伽老师叫乐乐，我请他过来再给我们分享一下关于打坐的一些体会，因为练瑜伽有一个必修课就是打坐，我们必学的项目之一，他有一些体会。

乐乐：我跟着水之源教练锻炼了两个多月，越健身感觉收获越多，最初的时候很快就能感觉到跨步走带给身体的一些变化。

水之源：你有哪些方面的调整，包括你平时的运动和上课，有没有对你产生一点影响？

乐乐：我简单讲几点，上一次大千老师特别关照我说不要控制呼吸，后来我有注意这一点，反而人会更轻松一些。还讲到饮食问题，我以前过了中午不吃饭，或者动不动就一天不吃饭，现在自己想吃什么就吃什么，注意营养就好。

水之源：之前我记得欢欢跟我说过，你之前经常没事打坐，你现在还经常打坐吗？

乐乐：我现在打得少了，因为我了解到，拿身体比作湿柴，如果不把湿柴烤干了，根本点不着火，点半天可能点着一次火，觉得很了不起。其实如果能把身体打通的话，火很容易就点着的，自己反而是舍近求远了。我以前打坐的话是通过瑜伽的方式，要坐得很正，坐那边很累，腿要盘在一起或者腰也挺直，感觉腰很酸很难

受，整个人坐下来感觉自己在煎熬，后来我又了解到跟着一个老师学习，他就教我们做内观，不讲求姿势，躺在沙发上或者是最放松的姿势来做。

师：躺在沙发上？

乐乐：对，躺在沙发上做一些内观感受，那个时候开始我才有了一些打坐的感受，能感受到自己的身体上的一些堵的地方，也会感受到身体有的地方变得通畅了。

水之源：对，这个就是静态的一种冥想，一种内观。其实他想说的就是你不要去刻意非要坐着，你可以躺着，可以走着，都可以感受自己。

师：那一会睡着了呢？

乐乐：刚开始有时候会睡着，慢慢有一点精力，就能感受到一点儿胸口有个东西堵在里面，想把它打碎了，但都没有结果，反而是有时候不经意间会放松，会感觉呼吸顺畅一点，意识也平静一点，心情也愉悦一些。再到后期的话也能感受到一点儿内在的那种起暖，平时的话主要的就是会打哈欠。

水之源：你讲的就是你的一个打坐的经历？

乐乐：对。

水之源：我觉得你分享的挺好的，如果你能够把我们得明的一些理念吸收，以后在瑜伽课堂上进行改进，包括在课堂上再补充一些，完善一点，让你的课堂更好，我才觉得是一个特别好的事儿，能对你起到一个特别大的一个帮助。

乐乐：是的，以前我带他们做一些动作的时候，如果做不到的话，我反复去调整，在他不能做到的情况下，强迫他做到，说实话我自己反观的话，以前那种做法是蛮不负责任的。现在的话你如果做不了，我会让他们做一些简单的，蹦蹦跳跳的，动手动脚的一些动作，反而通过这样练习一段时间之后，身体能打开了，有感知了，也通畅一些了，再去做一些瑜伽的动作的话，他们就能做了。否则，在一个状态不对的情况下去做调整的话，其实没有太多收获的。

师：对，是这样，其实我们很多人都很聪明，因为上了那么多学，都学出来了，都能考上大学，读了那么多年书，其实这个时候大家慧根都有，关键就是引导。

因为我发现现在市面上很多错误观念和理论太多，很容易让大家掉坑里，尤其是一些古灵精怪的，脑子很聪明，知道反思的，比如说很多人得病了，要寻找健康，要回归传统，找一些灵魂深处的一些东西，那么在找的过程当中很容易掉到坑里，特别可惜。这不是乐乐刚刚说的那些，要静，要内观，要这，要那，那不是一个人掉坑了，是太多的人往坑里掉了。为啥我要出来讲一讲，就是要告诉大家，其实这个路很好走，只要你稍微往这边来一点，你很快就能从不健康的路上，或者错误的观点中走出来。

水之源：是的。

师：真是这样，这没有那么难，也没有那么玄，道理非常简单，练起来非常简单，见效是非常快，很快就见效。

水之源：现在市面上的这种东西太多，很多有问题的，我们怎么能够找到真正对的东西，这确实是一个很困难的事情。

师：对，一个一个的盲聋瞎哑，他就树立了一个排

放法，然后再招一些育聋瞎哑的样子，然后再招，最后都这样。

水之源：乐乐你这次有机会再上来分享，经过这段时间你对得明的一些感悟，包括自己练瑜伽这方面，你还有没有什么问题，可以再问问大千老师。

乐乐：其实我觉得很多思路上的，不断的听，都可以吸收到很多。只是在实际的操作过程中，我最近出现一个困惑，前一个月都挺好，大概在第二个月的时候开始有点儿稍微晕乎乎的感觉，头有点儿胀胀的，以前是都没有过的。这个月近一段时间，那种晕乎乎的感觉会消弱一点，但是还是有，对于这一点我可能就是不太了解。这种头胀的，是不是我把火调太大了，就是动的太多了，没有注意好休息，这个问题是什么原因导致的？

水之源：这个我先简单说两句，因为我对他比较熟悉，他做瑜伽老师现在特别火，一天要上七节私教课，他上个月上了一百多节私教课，所以它的消耗还是很大的。

师：一节课 40 分钟，还是一个小时？

乐乐：一个小时。

师：一个小时，七节课七小时。

乐乐：有时候我就是难受的一个点，比如我那个点可能是有点疲惫的，但是我还是要强行通过意志力控制再上下一节课，这个是不是对人伤害很大？

师：肯定伤害大了，你这个是拼年轻的，一天七节课，我跟你说太多了，你得砍掉一半，你要为了你的健康着想，不只是为了赚钱的。

水之源：对，老师，年轻人不就为了赚钱，阶段性的追求，人家肯定现在是为了赚钱。

师：这就像写程序一样，都会吃青春饭，拼年轻，我建议你要减少一些。

水之源：对，这个量是一方面，但是我觉得是有一个过程，因为年轻总要经历过这么一个阶段，后面你可能才能调整，如果你都没有经历过，你也谈不上成为一个老师，该苦还是要苦，但苦完后你还要自我调整，想办法看看以一种方式来调整。第二个我认为你还是有一些翻病的现象，我们认为当下焦更通畅的时候，我们的

气体会往下行，有可能我的上面的气，就相对来说往下走，有可能会有不足的状态出现，这是一种情况。还有一种可能是你比如胆经通的快一点，气会往上走，也会顶到你的头上，有好多种解释，还有心肺这块打开了以后，本来很小心打开后，可能气往上喷的比较厉害，有好多种情况都可能导致你头晕。

师：水之源说得对，没错，咱们很多练健身的，有郁结打开之后，气机走下边不通就往上走，往上走就容易晕，那是一方面。另一方面我感觉跟你这个课太多，心里边有拖累了，身体素质没有及时跟上也有关系，由于气血不往上头上窜，这回通过练得明健身，很多关窍打开之后往头上窜。

水之源：就两方面都有了，有翻病，还有一个就是你的课也太多了，你还控制着自己，用意志力让自己再去上课，其实这个就很伤了。

师：渴了就喝水，饿了就吃饭，累了就休息，这个是天道。你看动物吃饱了就不吃了，它也固定的一日三餐，饿了它就会想找吃的，不饿就不会找吃的。但是这

个只是在正常情况下，很多病人，他就不饿，他厌食症了。

6. 睡觉姿势以自己舒服为标准

水之源：睡觉哪种姿势好？应该是侧卧比较好，好像我记得以前听人说过，老师给解答一下。

师：那个东西很简单，我也跟你说可不是侧卧不好。

水之源：咋舒服咋好。

师：你怎么舒服，怎么睡的，有人喜欢仰着，有人喜欢卧着，有人喜欢一腿蹬一腿曲，弓步式的。咋睡觉的姿势都有，首先是先把自己整舒服，想那么多干啥。

水之源：以自己舒服为标准。

师：你以自己舒服为标准，因为你的气脉，你的经脉就决定你哪种睡觉姿势，你经脉调顺了，你睡觉姿势就会越来越好，而不是假正经，经脉不通还非得吉祥卧，这是大秘密。你整吉祥卧不舒服你知道不？叫的声音就不是天鹅声音，你何必上来装天鹅，你到时候你自己也难受，你就喜欢蛤蟆叫，但是你没办法非得天鹅叫，你说你难受不难受，活出自己，活出本色，这个非常重要。

你咋舒服咋睡，呼吸一样，咋呼吸舒服咋呼吸，很多情况整不了，均匀呼吸，呼吸你还观察啥，你啥事不用干了，光想呼吸！就像你跑步跑两圈跑道，自然是张嘴大口呼吸，很简单。

三、续谈形式上的打坐及“动中禅”

（整理：云南开心 核对：雨荷 一校：胡佳 二校：67890

三校：源寶）

1. 身体的健康与否和道德之间没有必然联系

水之源：老师，我再问一个问题，我们的中脉要直，其实除了我们的身体保持以外，还有一个很重要的地方，就是做人要非常有正气，中脉才能真正竖直起来，有这种说法吗？

师：不一定对。

水之源：我是看到一本书上有这种理念，我觉得也有一定的道理，咱们身心不二，可能也会互相有一个影响，我自己是这么认为的。

师：举个反例就行了。太多了，那些坏人你看看都长得歪瓜裂枣？

水之源：也有坏人长得很好看的，是吧？

师：这个看从哪个角度来说，有些好人反而长得抽抽巴巴的。

水之源：但是按理说如果你去锻炼身体时候，其

实不会影响咱们的外貌，包括我们的身姿，不过真的说到一定阶段还是会发生一些变化的，会往更好一点上面去发展，对吧？

师：主要是看自己努力。坏人努力，他也能调顺，与好坏没有直接关系。好坏是一个道德评判，还是一个主观意识。这跟你身体好坏没直接关系，否则那些食肉动物，应该身体很弱，对吧？

水之源：所以还是主要靠自己的锻炼，对吧？

师：对，还是靠锻炼，那坏人天天锻炼，他把身体竖得正正的，也一样能让自己的气场更加强大。不要什么事都跟道德扯上关系，尤其是健康。

水之源：我们还是简单一点去理解它，按照我们锻炼身体的一些基本要求去看待就好了。

师：对，这个就从人生命的自然属性方面考虑，雨荷我说的对不对？

雨荷：对，道德这一块，我第一次听到。

2. 是否掉过这个传统养生的坑

水之源：我们继续讲下面的，刚才你说的那一块就

是坐姿，咱们讲坐姿讲到了腰。我们讲下一句，我们讲腿，讲到了腿一支，腰一支。我们现在可以从下往上，走到肩一支，雨荷姐你打坐的时候，你的肩颈是一种什么状态？

雨荷：我打坐时肩颈就是自然放松挺直，就是竖直，肩是稍微打开一点，自然垂下来放松。因为我对这些形上的要求和这种方法我了解一些，在自己做的时候，主要考虑的是松静自然，然后肩颈的话，脖子要微微地拎起来，不要塌下来，有些人头是往前伸的，其他的就没有怎么去想过。

水之源：好，肩和颈其实它们关系还蛮紧密的。我们上面讲颈这一块就强调了，后脑勺要求要稍微后收一收，收的同时其实下巴也会往回收一点，也要求颈要放松，稍微收一下，让你的百会能够在你的会阴的正上方，我觉得要稍微做一点调整。老师你觉得这个姿势对吗？

师：关于肩膀咋整的说法很多，传统养生让大家掉坑里了，不断说归根曰静，气沉丹田，都往里走。如果是把气血给憋在里面，那真气就不知道如何往里走了。

这个坑我年轻的时候也掉过，后来慢慢觉得不对劲，后来爬出来发现正确的做法跟他们完全相反。就像打坐一样，肩膀代表双翼，一定要把双翼向外使劲，顺势高飞，而不能往回缩。生存空间是靠你创造出来的，不是靠你省出来的。老子早就说得非常清楚，“虚而不屈，动而愈出，多言数穷，不如守中”。后人不注意，不关注，觉得应该通过形式上的气沉丹田来保精全神，实际是违背老子本意。现在很多养生家都掉到这坑里，包括修炼。你只有绽放之后，整个境界打开，你才能入定在境界里，连打开都没打开，就往里走，那不都是憋住了吗？

水之源：对，老师讲得太对了。

师：你连展示振翅高飞都没有过，你还谈返本还源。第一步，你们应该是展开双翼，肩膀就是双翼的根，肩膀一定要外拉展开、外展。离心式站桩，以心为中心，所有的四肢百骸向外绽放，百脉归心，你们只有完全绽放之后，百脉才会调顺，才会“放光”，生命能量才会真正起来，这个才是真正境界。老子已经完全说出来了，“既得其母，以知其子”，就说你已经有根了，子代表

枝叶，要不断把枝叶绽放开来，然后是“既知其子，复守其母”。现在人如果没有绽放的话，就去守母，结果是适得其反。

水之源：对，今天我特意去感受一下他说的展开，觉得根本就展不开肩，没办法，不像我们把平举这样子推才能展开，他那种展开的效果太微弱了。

师：就像你照片一样，人得振翅高飞，这人生才能上境界。这个和太极拳一样，中国传统养生这一块，理念大部分都是错误。

水之源：太极差不多，反正基本上都是缩着的状态。

师：对，你看练传统的，都练缩了，它是理论使思路出了问题，并不是说他本身就缩，而是练缩了，那就违背了老祖宗那套东西了。他们就是把他们的老祖始终记在心里，始终静静静，缩缩缩，往里走走走，最后把自己全都去缠住、憋住，搞得自己也很古板，不会开玩笑，不会笑，也不洒脱，也不敢手舞足蹈。

水之源：要动起来，不要去做这些静止的。

师：你看很多打坐的，弯腰驼背，点头睡觉。你说

何必，你就起来走动走动，喂个鸡也好。

水之源：这也是一种误区，大家觉得打坐也是追求一种境界，其实根本就不适合。

雨荷：大部分都有一点儿病态。

师：怀让禅师早就说坐禅如磨砖作镜，你啥也得不到，实际上磨来磨去，不能磨成镜子。

水之源：肯定磨不成。。

3. 我们是否适合打坐

师：好多还说鼻观口，口观心，强行让自己入定，这叫假定。有时候他也能入定，眼观鼻，鼻观口，口观心，心观自在，最后就关到一种凝定状态，那不叫入定，而是死定状态这个就可能进入阴界。那就这么着，还有阴境那东西特别不好，感觉出来也都是低能量。放开之后进入的境界是光明境界，这是截然不同的。

水之源：我们讲一讲打坐在什么情况下可能对我们有一些益处，可以适当坐一坐，可能更有价值。

师：可以，让雨荷说说。

雨荷：老师以前讲过，其实和我们讲太极拳道理是

一样的，不适合打坐的人。

第一就是气血淤滞的人。这些人气血瘀滞，气血经脉都不开，要选动得更多一些，尽量少选静的，因为首先需要把经脉打开。

第二种是事情多的人。你脑子里都是纷乱的念头的話，打坐也没什么意义，这个时候完全可以喝茶聊聊天，散散步，打打球，困了眯一会，打个盹都挺好的。

第三种是体质敏感的人。我感觉现在很多这种人，尤其是女性特别多，我身边的好多女的身体比较差，她们敏感度高，稳定性又特别差，特别容易受外界的一些事情甚至天气等各种影响。这种人一旦一打坐马上就出现幻觉，幻听幻视都来了，这些东西一来，如果再有执著心，或者有宗教情节，就掉里面了。他们身体敏感又虚弱，阳气不足，容易感受到邪气。

第四种是执着心强的人。这种人不要打坐，容易落入魔道，搞得自己神神鬼鬼的，最终身心疲惫产生很多不良后果。

水之源：老师，你觉得有什么要补充和修正的吗？

师：没有，我不推翻，也不补充，说得不错。

水之源：完美，挺好的。

师：谁说得这么完美，那雨荷把四种适合的说下。

雨荷：老师说的适合的也是四种。第一种是身体强壮之人。身体强壮的，年轻的，往往年轻气盛这个很不好办，年轻他静不下来，但是这个时候他经脉通达，气血旺盛，打坐很容易出现功态。如果有师傅教，心情好的话提层次会很快。

第二种是事少的人。这个事少有可能是退休了，或者是中年受到排挤，自己主动退下来了，或者是山野散人之类的，就是说他的是心情比较闲散，这样的人心比较静，容易适合打坐。

第三种是简单、善良、木纳之人。这种人气血通达，符合自然之道。你们可以多观察一下，木纳的人心专，善良单纯，心专听话，不敏感，不容易上来出现幻觉。这种人适合打坐，也不能说都是老实人，有的人心窍不开，木纳过头了，这种人也不行，心脉被堵住了。

第四种是心宽体胖之人。这一种执着心不强的，心

宽体胖的，心缓的，心不急切的人，还有悲观到万念俱灰以致于反而放下的这些人都适合打坐。

水之源：老师讲得太好了，我给老师送个掌声，完美，太棒了。

4. 好徒弟得有好师傅带

师：这个我可以稍稍补充一下，其实刚才说那几点主要就是人简单，外在欲望少，身体好，这样的人你教他啥，他听话认真去做，这样的人适合打坐，他能静下来，能很快进入境界。这个前提是必须有好的师傅带，你要没好的师傅带，可把人家给害了，这个不在少数。你们知道三丰派吗？

雨荷：我知道。

师：是吧，好像好多人这块都修得不对，比如道教从南派、中派、北派，北派是王重阳为代表的，到后来又成立西派、中派、东派，这东西就全乱了。现在我对王重阳北派这一块，还有自己的认识，以后再说。

水之源：老师对南派比较认可一些。

师：南派还是比较认可，北派我感觉有问题，起码

王重阳他从活死人墓出来之后，传法没几年就去世。关于他为什么这么早就离世，当时他的徒弟们讳莫如深。

水之源：这是最大的疑点。

师：这肯定绕不开的，你得道了，怎么不能很多年再过世？再说他在活死人墓一待，经脉不呆住了？现在我还不致妄测，但是我有点疑问。

水之源：有道理，老师质疑得还是很有道理。

师：后来东派，西派，中派我看都走偏了，还有三丰派，都走偏了，包括近代，仙学大师陈撄宁的都不对。

5. 时刻关照自己

师：我现在完全不赞同这种形式上的打坐。但是我非常欣赏动禅，啥是动禅？就是你无时无刻都让自己处在打坐状态，而不是冥想。首先你们是否关注到自己的身形，包括现在咱们讲课，中脉、头部是否放松？

雨荷：对，要关注自己，关照自己。

师：对。咱们讲的就是时刻关注自己，包括现在我不管是什么身形，但都保证舒展自然。人的身形有无数种，很关键的一点就是你都要让自己进入舒展自然的状态。

态。并不是说伸展就舒展自然，比如说你坐在沙发上，或者是躺着，坐着，趴着，蹲着，保持这种状态，你仍然可以做到尽量舒展自然，这才是真正的功夫。你要打坐，撑死俩小时，对不对？如果你每天早上起来，睁开眼睛就开始做关照，做动禅，你想想一天可以拿出多少时间做？

水之源：这就是跟我们得明的生活即健身结合起来，对吧？时时刻刻关照自己。

师：对。比如说你跟领导汇报工作的时候，你首先放松、舒展、自然、大方，对不对？你在上课的时候也是这样，洗脸的时候也是这样，扫地的时候也是这样，都要体会舒展大方、自然中正。这个中正不是形上中正，不是说你立在那，向左歪都不敢，就像写字一样，都不敢歪，都横平竖直，这就坏了，不要形式上注重，而要内容上注重，这点非常重要。内容上中正，也就是咱们说气的正中，保持平衡，舒展自然。就像醉拳醉而不倒，任何姿势都可以，形式多样，内容中正。

水之源：老师，你所谓的内容要中正，我觉得还不

太明白。

师：比如说你俯身或者仰着或者侧身，任何一个姿势都是进入放松状态，同时你的重心是要保持稳定，内容中正，不是东倒西歪，别人稍一碰你就倒了，摔了，别人不摇，自己在那摇。醉拳的境界就是醉而不倒，你看它要倒实际它那重心掌握得好好的。

水之源：老师你平时会偶尔坐一坐吗？

师：不坐了，现在完全不坐了，完全是动物。

水之源：雨荷姐现在也不坐了吧。

雨荷：我现在也不坐。我感觉现在我们的跨步走和其他得明动作就是动中静，跨步走体会得特别充分，可能我们就是动禅。

师：对。你在跟别人打交道的时候，办事的过程中，体会平静的心情，稳定的心态和进入最中静的状态。就是说你到了高境界的时候，需要打坐进入更深的禅定状态，这个是需要打坐，但是现在咱们都没到。

6. 老师示范如何结手印

师：你们想让我撕一下手印？这个很敏感，尤其

藏密讲的大手印，还有道教的一些手印。首先说一下最简单的，应该你们都练过，就是两个大指相顶。

不二：对，一般都是这样。

师：两个大指顶在一起，你们感觉有什么问题吗？

水之源：我在打坐的时候，觉得顶在一起会觉得有气从那里灌过去的感觉，别的没有什么特别的感觉，我不知道别人有什么感觉。

不二：我觉得有时候手会不自觉丢掉，就像提醒自己一下，赶紧又搭上去，可以把念头放在手指两个搭的地方，不去乱想。

师：我说两句，我更建议双手似搭非搭，轻轻搭住，而不是说大拇指顶在一块，或者大拇指掐食指或者说是互相掐诀。我教你们一个方式。双肩打开，两肘外翻，两肘顶出去，这个很重要，两手不要垂下去，垂下去就完了。肩膀打开，两肘外翻，同时双手八指，除了大指，轻轻交叉，两个大指不要顶在一块。懂我的意思吗？五指交叉，大指相顶，这不是咱们很常见的，这时候顺势拉开，两大指之间相距五厘米，其他指头交叉轻轻搭上，

同时两肘外翻，这时候双手的气就进入一种似接非接的状态。

水之源：老师，你双肘外翻，把手搭在一起的时候，手心向上还是向下的，你外翻是不是要向下了？

师：肯定要双手向上，肘部外撑。

水之源：就是往外撑开你的肩膀，把它撑开就行了。

师：对，一定记住，双手大拇指不要相对，不要接上，两大指相距五厘米，甚至十厘米，其他指头似接非接，搭住就可以了，但是不要搭得太紧。

水之源：老师，这样好在什么地方？

师：这样气场相接，而不是肉体相接，我给你们放一个照片。

水之源：好，你说这肘外翻，其实挺迷惑人的，大家搞不清楚到底怎么个翻。

师：



雨荷：他就是外撑。

水之源：把它撑起来，肘向外打开。

不二：老师你这个怎么叫肘外翻，你这个翻是往哪个外面翻，是往前面外面翻是吧？

师：往两边撑，很多的都是搭。

水之源：老师说错话了，不叫外翻，就是肘向外撑。这样的话大家比较容易领会。

师：对，你们看错误的，我再给你们发个错误的。

雨荷：很多人的胳膊是垂下来的，这就拉得很开了。

师：很多人垂着了，给你们发一个垂下来的，一下你们就知道了。你们看是不是很多人这样打？



水之源：对，绝大部分人都是这样打的。

师：对，肘外翻，前一个是对的。

水之源：老师，当我把两手分开放在双膝上的时候，大部分人都是要求拇指和食指相扣，或者拇指跟中指相扣，一定是一个结成环的状态。你觉得也是应该像你这

样不结成环吗？我就是两手张开放在那里。

师：要把气撑开，气撑开后，真气运行的环境才开阔。

水之源：那就不需要把食指和中指形成一个字母“o”了，对吗？

师：没必要，咱们这形成的气场非常强大。

水之源：结在一起的坏处是什么？

师：也没啥坏处，那就昏沉，一会就睡着了。

水之源：好，大家感兴趣的大家可以去试一试。

师：开脉效果特别好，我这个式百试不爽，就这样撑开之后，人马上就特精神。你们记住一定要往外走，你们看任何一个朝代强盛的时候都是开疆破土，没有一个闭关锁国的。人也一样，在上更高境界之前要让自己不断强大，一定往外走，这才是生机。

7. 坚持自己认为是对的东西

水之源：对，今天老师在群里也说了，我们发现一些现在健身或养生不对的，我们还是应该去给大家宣传一下，虽然很多人不听。

师：该说还得说，不听拉倒。

水之源：适可而止的，还是要说一些。

师：对，嘴长在你嘴上，你该说得说。我现在不管你听不听，我该说就说，不要顾及太多，你顾及太多，这人咋生活？最后可能就归结到很简单一个道理，就是你觉得对的就坚持，但是你别太执着，别打起来，要发表意见，别连这么说的想法都没了，这个勇气都没了，这人就活得窝囊了。

水之源：对，这也是活出自己的一种形式，对吧？你看到不对的该说还要说的。

师：那些人都能胡说八道，你说点正经话都不行了？问问雨荷现在是不是敢说。

雨荷：我敢说，我以前不说，是觉得不知道怎么表达为好，现在可以说。

师：你讲讲你的例子。

雨荷：我以前也跟别人一起打太极拳，虽然不是一起的，各人打各人的，但是我们都是很好的朋友，他们问我为什么现在不坚持练太极拳了，我会告诉他，我

为什么坚持得明，它的好处是什么。

师：他们有没有受一些影响。

雨荷：肯定有受影响，因为很多人胯是死的，肩也是死的，打太极拳就是胳膊和腿在动，整个躯干部分都是很板的，这个练是没有用的。他们也有人现在和我做三走，四举，俯卧撑什么的，看我练的时候也在慢慢受到影响。不过，他们很多人的观念根深蒂固，会质疑你为什么会选择这个东西，要慢慢地让他们看到你是在进步。

师：对，他们也都在拿眼睛瞄你。

水之源：对，他们在看着你的变化。

雨荷：变好的话，才会有说服力。

师：对，跟爬墙一样，他们都在爬那边的墙，突然发现你爬另一边墙，两眼直溜溜地都看着你，到底是专业的还是咋地。很有意思，慢慢体会人性，所以说我感觉坚持自己认为是对的就行。开放式地跟别人交流，大大方方的，你们的路越走越宽阔，而且别人会跟上。特别简单的道理，只要你坚持。

水之源：对，老师讲的特别好，我觉得真的是，有时候我们要自己坚持的。

雨荷：对，我们表达我们自己的立场态度，我觉得这个是必须要做到的。

师：对，他有做的不对，你可以指出来，和言悦色地交流探讨。你好好想一想，你看我这样健身的效果就很明显，原来我也是练太极的，我现在为啥不练太极？每个人他们只要稍微脑子活点，都会琢磨为什么？

第四章 大千杂谈之辟谷

一、理性看待辟谷及我们的饮食习惯

（文字整理：一丹 一校：fenger 二校：67890 三校：怀素子）

1. 要正视辟谷

师：我想问一下雨荷，辟谷这方面有疑问吗？

雨荷：我是有疑问的，我没有做过辟谷，但是我钻研过。大一的时候想减肥，我就按一本瑜伽书讲到的瑜伽断食，进行了实验，按照它的一些呼吸方法，大概五天确实瘦了，精力还可以，没觉得累。多年后，有一次别人推荐我轻断食，上午没吃饭，到十点多钟受不了了，这个念头就再也没有过。我的疑惑是：大一时候我在之前没有刻意的去进行运动的基础上，按照书里提的一些呼吸的方法练呼吸，没觉得饿，精力体力还挺好，当时还刻意去走路，也没觉得特别馋，好像五天左右，瘦了四五斤。那时候我确实消耗了糖和代谢掉身体的毒素和把身体深层的能量释放出来了吗？

师：你看刚才说大学时候，为啥你有效果，你知道不？你当时是身体最好，气血最旺盛的时候，经脉是通畅的，不觉得有啥。那这就有一个非常关键的问题，哪些人适合辟谷，哪些

不适合？辟谷由来以久，咱们中国传统历史上就有辟谷术，几千年了，养生这一块的修炼，它是很多修炼功法其中的一个组成部分。通过调节吃，讲究吃来达到轻身延年不老的目标，但是不老不可能，这个只是一个比喻。到现在，流传了几千年了，像打坐一样。首先我们要正视它，它肯定有积极的一面，不然的话不会流传几千年，总有正确的一面。

2. 辟谷能否做到打通经脉

水之源：对，还有一个问题，我们是否有必要辟谷？哪些人可以？

师：对，刚才你们俩说了三点，一是激发人体潜能，打通经脉；第二排宿便，还有减肥。不吃饭谁都会瘦下来，一会再说减肥的事，咱就说前两点：不管是瑜伽还是中国的辟谷术都是排除垃圾，打通经脉。我们来看一看它是否能做到？

从咱们生理病理的角度来分析，从中医的角度来分析。我大学的时候也辟谷了三天，我后来饿的没办法。我问你们，那些生病了就不想吃饭的，一两天可能，有些动物生病，自己也不想吃，就会躲在一个地方睡觉或者就休息，不吃东西，或者很少吃，那是什么情况？其实就是两种情况，要么生病，要么

是长期没有条件吃而进入冬眠的一种被迫的生存模式。那人在饿的情况下会出现什么反应？晕？不是。首先人作为一个生命体，他肯定要摄入能量，还要排泄，也就是吸收能量并释放。任何动物，也包括人，长期没有摄入能量，最后肯定消亡了，没啥可说的吧？他们不吃东西，得不到糖，还能活着？如果完全断绝外在的任何营养补充，人肯定死了。咱们讲的是大众的、普通人的健康，对于你们来说，你们不可能做到打坐一千年，是吧？咱们实打实说，现在的辟谷会对大家有什么帮助吗？有什么坏处？作为普通人来说，突然断食而没有能量来源了，那人咋整？没有财政来源了，那他就启动应急反应，到处搜刮现有的能量，找脂肪、找蛋白、找肌肉，反正你这浑身上下不重要的地方，能搜刮来的能量都要优先供给重要的器官应用，维持正常的运转，把它们分解转化成身体需要的能量，把脂肪转成蛋白，要把储备都拿出来用，那么这里就有一个问题了，它怎么疏通经络？

水之源：我说一下我的感受，对疏通经络这一点我在辟谷中是有体会的，我三次辟谷只有第一次疏通效果特别明显，那时候觉得前胸大片自行发热，还有大腿前面自行的发热，一直

热了两天。当我练得明健身的时候，第一个月初级班练了大概一个星期左右，我又感觉到那种胸口的发热，还有顺着大腿内侧发热很明显，当时想这也是在疏通经络。

师：水之源体会的，咱不知道是不是就这样，我就来那么一次，你的太神奇了，金丹都练成了。

水之源：这是因为不通，才会有发热，但是后来第二次第三次就几乎没有了，只有一点点的气感，当时我就纳闷了，为什么第一次有？

师：首先咱们不好说是不是疏通经络？但是这几个问题，当你没有能量时候，你浑身上下去调动能量，那个能量怎么过来？它得拼命往这边输送，这样达到疏通经络的目的，运输过程中一看堵了，是不是拼命要打通？神经就会调动身体的应急反应去通，这是人体的本能，对不对？其实辟谷突然就能激发人体的潜能，调动浑身的能量，为己所用，遇水架桥、逢山开路，使这种不通变通，会有一定的“集中力量办大事”的效果，因为不能眼睁睁看着总部死了，对不对？而且会加速整个气血的流动以满足自己的需要。像发烧一样，为什么发烧能通脉，应当是应急反应，所以有很多人初次辟谷的时候感觉效果很好，

人也精神，眼睛也亮，走路也有劲。那通不动可怎么整？就是堵死了怎么办？大米在这堆着就拿不过去，那边就得干瞪眼瞅着。这种身体会出现什么样的反应？如果是这种实在通不了的情况，那就只能放弃了，所以很多人盲目断食之后反而适得其反。因此，一些人通过辟谷可以在暂时性的达到通经络的效果。

水之源：身体条件比较好的人，他第一次辟谷的时候，可能对他身体确实能起到一些的比较好的作用。如果身体比较弱，又堵的比较厉害的，可能第一次感觉就很不好了，受不了，

师：对。所以辟谷一定有一个身体素质的要求，你的经络不是很堵，身体也不是很差，一刺激就能够激发潜能。身体差，经络堵的，一刺激更不行了。

水之源：老师，我觉着我和雨荷姐都属于比较好的，你第一次辟谷啥感觉？

师：我那时年轻，现在都不行。现在辟谷我可不想着去，一点不想了。而且你还会发现第一次疏通经络之后，再辟谷效果就不好了。

水之源：对，这个我是深有体会。

师：因为它能达到疏通经络的效果很微弱、很局限，通过

给天天断粮，突然一下子刺激你们，让你们启动应急反应去对付它。比如你家养个孩子，啪一个嘴巴子让他听话一样，如果大量了，效果就差了，你天天这样打着还得打回去了，经络还没通孩子就打回去了。这是一个非常手段，雷霆之击，让你应急反应。

3. 辟谷是在一系列锻炼、修炼基础上的辅助方式

师：古人的辟谷是在一系列锻炼、修炼的基础上，为达到某种目的采用的一种方式。服食、辟谷、导引、呼吸吐纳，互相配合，让人的身体达到正向的循环和升级后，用辟谷辅助，而不是单独拿出一个辟谷谁都能去试。

水之源：而且他们到这个阶段之前，身体运动量很大，身体外面都是打开的，是经过前一段时间的积累，才能到这个阶段去进一步去让自己身体通畅。

师：其实咱们讲过打坐、站桩一样通脉，相对而言，经常做体力活的，脉也比较通达的。如果全都是瘀滞一堆，什么都不活分了，你上来强行通脉，这不跑调吗！

雨荷：老师，是不是现在人除了身体本身不像古人这么强壮，还有一点就是用脑过多，身体的消耗也很多。现在人生活、

工作的压力也比较大，这时候如果去辟谷，我觉得没有意义，也产生不到相应的效果。

师：对，必须进入低消耗状态。你让他跑个一千米，打个篮球，踢个足球啥的，看行不行。

水之源：对，现在的大部分辟谷我表示怀疑，因为我非亲眼所见，也非亲自试验，并对他们还能正常上班也表示怀疑，肯定不是全断食，还是吃了什么东西补充能量的，对不对？

师：这东西相当于进入低摄入状态，要维持最基本的代谢，他们是能上班，那你看他们变成什么状态。通过辟谷可能让人能够生存下来。很多荒年的时候，那人也活过来，那不都是辟谷去，那一天连半两油都没有，人家天天在辟谷，那不是饿得面黄肌瘦，照样能上班的上班。

水之源：对。老师，在古代他们有那种服药辟谷，其实还有服食吗？还是有一部分吃东西的，到后面还有服气，这确实是存在的，应该就这么一个过程的变化。

师：服药辟谷，这个道藏里面都是非常清楚。那个是你在练到一定程度，身体起了明显变化，需要换换气场，建立天地的气场，这个有的是都属于高阶功法，让你们整个身心产生相

应的升级换代之后的说的。

水之源：对，但我们现在的凡夫俗子还谈不上了。

师：你们现在就是大粗人，根本就达不到进去的水平。如果普通人都能辟谷，那天下没有人饿死了，自古以来饥荒死了多少人，那些人去吃观音土、啃树皮，如果他们简单就能学会辟谷，那都活了。

4. 跟着自己的感觉去饮食、去生活，别被概念蒙蔽了

水之源：好，老师有人问，一些宗教都会提出过午不食，到底有没有科学性，我们现代人要去追求这个吗？

师：这个东西佛教讲过，释迦摩尼那时候随缘度日，道家所说的过午不食，那是讲下午阴气起来了，不适合吃东西，因为这个食物它是浊的。但是，我倒觉得中国传统的两餐制好，上午一顿，下午一顿。我不是中午吃饭，知道吗？不光修道，就是普通人家，我爷爷奶奶就两顿。一个是你花在上面的时间很多，二是到了晚上确实有的时候消耗的没那么大，吃多了确实对身体也是负担。对现在人来说，我觉得晚上少吃点不错。因为很多人晚上七八点钟甚至更晚吃饭，之后也不动，食物还在胃里没消化就睡了。

水之源：对，有人会吃两顿饭，在一些地方还是这种习惯。

师：爷爷奶奶从来都是吃两顿，挺好。真的，你想想人五点多起来之后，气血未开，有的出去干活，干一会活整个人经脉打开之后，开始吃早饭，八九点钟吃完了就在这干，一直干到下午，累了之后三点多钟就要吃第二顿饭，挺好的。现在工业社会就很难做到了，中午都给你固定好时间吃饭，不然只能等到下午下班才能吃了。而且我还突发奇想，即使要吃饭，我感觉随意一些。你看我们家的狗一天就一顿，本来就比人吃的要少一顿，有的养狗说一天两次，我说一天一顿，其实狗一天一顿饭挺好。那人为啥不能拼命吃，一顿管一天。

水之源：老师你试过没有？你感觉如何？反正我感觉可以，这个想法蛮特别的。

师：还真有九点钟吃四个面饼，晚上五六点钟都不饿，省时间省事，我们都可以试试，就是少吃饭，太省时间了，挺美的，我觉得吃一顿是可以的。第二，能不能不按时按点去吃？啥时候饿啥时候吃，想吃再吃。你看看哪个动物按点吃饭。

水之源：我觉得我们都是被教育出来的，就要一天吃三顿饭，没有根据自己的胃口来，你不饿就不吃，饿了就吃，这不

正好是顺从天性。

师：我就问你们这么一个问题，你不饿为什么要吃，是不是觉得好像你和大家都不一样，他吃我也得吃。习惯就是你在一个社会群体中不自觉被群体影响而形成的，要听从自己的感觉去饮食、去生活，那东西不比强行去辟谷自然而然的多了吗？你不饿就不吃，饿了就吃。你不吃饭，不会胃酸分泌过多而去腐蚀胃体之类的器官。大蟒蛇半个月、一个月都不吃一顿饭，它也没有因为胃被腐蚀而死。我觉得这方法挺好的，胃液分泌的东西都是自己家的东西，它还能自己反噬自己？

水之源：除非本身已经有问题了，五脏不调了，导致出现其它状况。好，大家都听到了，可以回去试一试了，晚上吃东西肯定是不舒服。

师：对应着我刚才我说的那些，你们可以思考，不一定去做，但是起码得想想我为什么要吃饭。那好些孩子说妈说该吃饭了，不得不吃，是不是？

水之源：对，他会说你不吃，对什么不好，一堆说辞，电视上教的就来了，

师：胃这个感觉器官没给你发出信号，让你进食，因为你

不饿，你不想吃东西，为什么？那是本能。当然厌食症另当别论，那是病了。一个正常的人是不是要尊重一下自己的本能，又不傻。不想撒尿，去，不想拉屎，去。这些东西为什么要强迫自己去？你饿了就想吃东西，憋着就想排掉。活人是有本能的，这就是听从身体的声音。是不是说的简单，但实际大家都没照着做。小孩他不想吃，为啥不想吃？能量消耗少，你没带他出去跑，你看看，跑完之后是不是往饭桌上跑，不用追，自己就上饭桌抓着吃了。那你抓他吃饭干啥，你还不如带他玩躲猫猫，玩完了之后肯定说：妈，吃、喝。真是这样，所以说我感觉现在人都糊涂，都被概念蒙蔽了。

5. 人是个通道，通道越宽越通畅，代谢越旺越好

水之源：老师，还有一个问题就是一开始讲的轻断食，一周可能有一天或者两天吃的比较少，就吃蔬菜瓜果，不吃油腻的东西，以此让肠胃休息一下，好不好？

师：我跟你讲，你别老让肠胃休息，那不得厌食症了。咱说过多少次，就是越用越有，越撑越大，其实整体还是跟着感觉走。关键就是人首先是个通道，通道越宽越通畅，越窄越不通畅吞吐能力越差，这个人生命力越弱。

水之源：所以现在大家有一个误区，觉得吃多不舒服，不消化就少吃，少吃不就消化了，其实他们忘记了之所以不行是因为缺少了锻炼，缺少了运动，这块机能弱了，你反而吃的更少，人体代谢就进入恶性循环了，结果你会越来越弱。

师：对，代谢越旺越好，你们不要怕代谢旺了之后寿命减短，学乌龟似的往那一趴，你们没乌龟那两下子，那乌龟还背个重壳呢。

水之源：老师，有的人怎么吃都不胖，有的人一吃就会胖，这什么原因？

师：有几个原因，有很多人一吃就胖，心宽体胖，对不对？要经脉通达，一吃就胖，相对来说是健康一些。还有些人根本就不通，能量出不去，也不动，就全长肉了。不胖也分两种，一是体型苗条，身体健康，怎么吃不胖，通道通畅，吃的东西都走掉了。一是脾胃、肠胃不好，消化吸收差的。

6. 关于宿便的秘密

水之源：现在，很多类似辟谷的有一个很大的卖点，就是可以排毒，怎么排毒？在你断食的这段时间内，他们说可以帮你排宿便，可以把你体内的垃圾都给你排掉。我就讲一点，我

当时在瑜伽中体验了一个叫商卡的排毒方式。前一天只喝一点稀饭，第二天就开始喝大量盐水，然后我做很多体式瑜伽的动作，整个上午做两个多小时，然后就开始排出黑水一样的排泄物，我现在就特别想知道，这难道是真的好吗？宿便难道对我们身体这么不好吗？

雨荷：我们也有过这种尝试，我觉得宿便要靠自己身体的中下焦的能量够了之后自然而然排出去的，而你是靠外力让自己的肠胃排出去的，会耗你自己的正气。

师：雨荷，要是辩论的话，你首先就丢分了，你一下就跟着别人的思路走了，人家说排，你就接受这个概念了，一接受这个概念，那首先你就会被绕迷糊了，我问问你有没有宿便？

水之源：那灌肠会排除很多东西，比我们正常大便要多，排出的东西是不是宿便？

师：如果说有很多宿便，那就是肠梗阻，堵在那的东西没有排出来，真的有长期不排大便的那种人，堵在里面了。那肠子天天蠕动，天天排泄，你说这肠子里面有什么东西？可能肠子里面是有东西，但是它每天不停都往外排，它是有推动力的。你说肠子里头有一块硬，这人受得了吗？肯定难受受不了，要

手术的，肠梗阻要手术的，你问问医生有没有长期一块大便贴在大肠壁上不动的？这东西天天在蠕动，都是新陈代谢，只不过走的快点，走得慢点而已。

水之源：我觉得肠子就像管道一样，管道不停有东西过去，自然会带有一些东西粘在上面，排的可能是那些东西。它们一直存在，但是对肠道没有太大影响，好像已经合二为一了。

师：它无非长得像脂肪肝一样，有一些废物东西挂在肠壁上，那东西是大便吗？我跟你们说，不能定义成便了。肠子天天在里面蠕动，天天动，就像你口腔里面的东西一样。血管里面有东西在藏着，它藏得住吗？它那里头都有纤毛，天天动，支气管里有啥？长期里面驻扎的二氧化碳、氧气吗？其实现在把这个概念想出来，就是一种骗人的东西，我们都被骗了，其实被带歪了，所以说肠道里头也是咱堆积的过于臃肿的组织。但你不能把那个叫宿便，没有排宿便这种说法，只是在伤寒论上讲过，有燥屎，直接是由于重感冒重伤寒导致的，有点相当于肠梗阻一样，我跟你们说中医各种典籍中找不到“宿便”二字。西医更不可能说宿便，提出宿便这一概念的就是商家，大坑，太要命了。我不知道瑜伽古书里面有没有宿便，说排毒咱

还能圆圆。很多这些概念都是站不住脚的，稍微分析一下，就知道纯粹是胡说八道。

水之源：所以就要听老师从中医角度、健康角度来去把它给撕开，我们才能真正看到它里面到底是包藏什么祸心。

师：泡脚泡出很多黑色的物质来，擦你的皮肤，擦你的鼻头，擦出非常脏的东西，越擦越脏，这东西都是小把戏，怎么毒素那么快就能出来？可能吗？还有出很多虫子来的，那都是江湖杂耍。跟那个大锅煮人一样，放的是醋，老醋的沸点要比水低，感觉好像油似的，五六十度这水已经开了，这人好像是在油锅里煮，没有任何受伤一样，不都是杂耍，都是下面有做手脚的。就像有些打太极拳的，50人推他，那更假，用物理学原理解释，49个人使劲都推不到第一个人身上，力全都分散掉了，是不是？如果他可以表演，50个人垂直起来，五个人叠罗汉，叠起来压他，他肯定受不了，吐血而亡了。这东西还表演，基本物理常识都不懂。

水之源：需要我们老师来给大家讲一讲，给大家普及一下。

师：这两天又出了一个点穴高手，说跟福建散打高手打，啪一下就点住了，就倒地上了，主持人高声大喊，点住了，点

住了，终于点住了。乐死了，后来把那个散打高手架出来，看看那瘦的，根本就没练过，肌肉、胸肌、肱二头肌啥都没有，不知道从哪请来个假冒伪劣，抡拳都不会抡，上去就抱大腿，你说这东西都变成啥样了。

水之源：挣人眼球，不过为了挣点钱，先演出挣点钱，这可能挺可怜的！我给陈芬芬再说一句，辟谷不是伪中医提的概念，是我们道家在几千年前就提出来了辟谷，这确实是存在有的。

师：他们把《史记》中《留侯世家》里面张良学辟谷又学导引这块引过来，说是辟谷最早的记录。再跟你们说说，在这里面就有猫腻，张良是借此明哲保身。你们听我实实在在讲，咱们都分析这事儿，一分析就分析出来了，只要你们不是特别傻。对，搞那么多概念，没意义。就直接分析说道理，让他们看看对不对？逻辑首先要说的通，我跟你们说这些人说话逻辑都不通，他们自己都把自己堵死了。

二、在现代主动健身要优于被动辟谷

（整理：云南开心 一校：蝶恋花 二校：67890 三校：雅雅）

1. 不建议搞清肠道、排肠毒和灌肠

师：我打一个比喻，辟谷就像成功人士一样，一个成功接着一个成功，你打击一下他，让他失败一次，小小的失败一次，让他可以进行反思，可以让他以后更加成功。对吧？

水之源：对。

师：如果说是一个厄运连连的人，天天倒霉，你再打击一下他，你觉得合适吗？

水之源：把人信心都打没了。

师：本来就是倒霉蛋，就没走过好运，天天都是走厄运。咱得激发他，打击他一次，对不对呢？

雨荷：对，老师这个比喻比较生动。

师：就这意思，你这身体那么差，另外上下都不通，能量摄入吸收，消化利用都不行。你再去打击他，饿他，饿都饿死了吗？

水之源：对了，瑜伽里有清肠子这一块，他用的叫商卡，就是喝大量的生理盐水，那个盐水浓度不高，反正好大的杯子，

我们就不停的喝，上午做完以后就开始排。开始排那种，到最后拉出来都是比较黑的，喝了很多水，跟着水一块出来了，就是那种黑黑的，他说叫排毒。

师：肠子这个通道它不能攒东西，攒东西那不成肠梗阻了吗？即便肠壁上，稍微有点东西，它也是没有什么大问题。

水之源：老师我问一下，便秘的人两天、三天，有人甚至五天，或者七天才大便，这种人他身体有没有宿便。

师：这也没有事。

水之源：它不出来了在里面了。

师：它不出来，堵了，迟早会出来。

水之源：你意思说是它最终还是出来了？

师：还是出来，它只不过非常困难，还是往前走。它要不走，你想想那东西要在肠子里堵着，别说堵几天你都受不了。就像三峡大坝一样，要是不放水，你想想受得，。它总是进的和出的都差不多，只不过早点，晚点。

拉开肚子，划开大肠，你看有没有宿便。那一块一块的有吗？可不可能有，它只不过在肠壁上粘连的一些东西，它有

可能会出现一些组织，或者更加肥厚更加不通顺，大块的一个疙瘩，大便不可能粘到肠子上。

水之源：我喝盐水，最后排出那黑的那是什么？

师：你想想肠子里它总得从胃排空之后，从小肠一直到大肠里面都有食物。对不对？它是一节一节的排下来，所以说你感觉很少，很正常，一天一次便。但你大量喝到盐水之后，刺激整个肠道就拉稀一样，从小肠一直到大肠全都应激反应，把肠子里的东西都排空了，那就拉稀。当然感觉比平时你拉的东西好多。

雨荷：灌肠也是这样。

师：对，就是像小肠那些东西，按理说它不应该两天排空，它还在你这呆着，还等着吸收利用。这时候生理浓盐水一下去之后，这肠子都不干活了，这什么东西这么咸，咱也甭干活了，把小肠、大肠的东西咱都拉出去，就这意思。你以为那是宿便吗？

雨荷：我们都以为是，觉得排东西多。

师：是排的东西，那些东西都没有吸收利用就都排出来。

雨荷：它会让我有一种错觉，认为这些东西比平时排便排得多，可能就是积累在身体里的一些毒素被带出来了，事实上还有一些没有被消利用的东西一起排出来。

师：一会一拉，一会一拉，那不拉的也挺多。

水之源：其实除了那种营养没有吸收完的半成品以外，还有一些肠道的，我们认为那种什么菌类，其实跟我们身体共生的东西，可能很多都被排出来了。是吧？

师：反正都出来了，按理说它是肠子工作，从小肠，大肠，结肠，直肠一节节工作，一点点变成粪便拉出来。你这好，都出来了。根本不是宿便，你随便一个懂西医的，懂解剖的人都知道。

食道你能留下东西，要噎住这人受得了？不可能的事情。你口腔里面会留个花生豆？肯定整的干干净净，它只不过有一些附着物，附着到牙齿上，这些东西很自然的，也不能叫毛病。

水之源：就是一个长期上的粘连的一些东西给它冲下来了，它要是真的有宿便或者停留在里面，你会很痛的，人会受不了的。

师：那肯定是肠道堵了，它都不能向前蠕动了，得多大宿便。所以说排肠道，清肠毒，还有一些灌肠这个东西，我建议不要搞。因为你的垃圾毒素，它只有极少部分留在肠道中，更多的是在肠道壁和肠道外面，肠子之间。肠壁和肠子之间粘连，这个问题非常严重。做过的都知道，腹腔粘连，肠道壁，大网膜，小网膜，整个盆腔互相粘连，拽都拽不开，形成大筋的这个才是问题。

水之源：对，这个更严重就是大问题。

师：你们按压你的肚子硬块，条索全都是粘连。

水之源：还是要运动把它拉开。

师：长期抑郁，愁肠百转，导致你们肠子，结肠，直肠，盲肠，跟盆腔附件卵巢全都是互相粘连的，它们之间的润滑度都不好了。扯不开了，本身他应该能扯开的，这回扯不开了，它粘在那了，粘死了，变成硬筋。肚子凉，小腹凉，大石头似的，都是板结粘连导致。你还修炼，还能摸出一块屎来了。

雨荷：老师讲的都是大秘密。

师：最重大秘密很多人都不知道。

你天天的洗肠，清肠，你光清肠了，那肠壁外边的粘连。你咋去天天洗？把肠道菌群都搞坏了，紊乱了。你这个不更要命，更便秘了？你摸摸肚子，你还不知道，那都是粘连，都是筋结，都是结块，那结块咋整的？就是肠子都板结了，这肠子和肠子之间，按理说你看肠子盘来盘去的在肚子里看到吧，穿出来有几米，是九米，人的肠子很长。这些东西弯弯曲曲盘到你肚子里之后，按理说它活动度应该特别好，这肠子跟肠子之间它不会粘住。你知道吗？由于长期不运动，又由于停滞，导致神经过于紧张，肌肉慢慢的它不动，它就长死了，肠子外壁和外壁之间长死了。好多动手术的，做完手术肠粘连是很常见的一个问题。

水之源：主要现在他们这个方法，都关注在最简单的、看到的，像老师说的这种地方，大家其实很多也不是很认知，也不懂。

师：糊弄傻子，他们本身也高明不到哪去，就说一个清肠道，排肠毒，这有第一个说的，别人觉得这说法挺好，大家就跟风，什么都清肠道，排肠毒。

2. 主动运动比被动运动好

水之源：运动要自己动，但是有的人比较懒，大部分人他觉得吃点东西高级，我买点东西。

雨荷：那个是被动，他不愿意变成主动。我们运动必须是主动的一种方式。

师：大多时候人都喜欢被动的享受，不喜欢主动地争取。

水之源：最典型的就是现在通过辟谷吃那种代餐来做到减肥，排毒，清理身体，我觉得是最极致了。他们都吃什么东西，因为我周边有些朋友在做这个，我也了解过。吃那些比如深海鱼油、比如七天或者是半个月，一个月，甚至每个月配深海鱼油，益生菌，胶原蛋白，酵素，蛋白粉，还有其它各种。当然要加纤维素那种，各种各样的提纯的东西吃，不吃饭，吃点点菜，他们就这样辟谷来排毒。

师：现在辟谷比吃还贵。

雨荷：得花钱让你不吃饭，然后再花钱让你把失去的菌群再找回来。

师：就像烫头发似的，把头发烫坏了，再给你保养。一烫把头发的角质都破坏了，头发变得干枯了，再告诉你来保个湿，来焗个油。

这辟谷也是，不吃比吃还贵。其实你有时间，你出来跑步运动运动，做咱们的三走，四举，你出去享受大自然的快乐，人的运动本能，这身体就越来越苗条，越来越好，比你瞎折腾强。

雨荷：今天我有一个朋友到我们这边体育场来锻炼，他身体以前还挺好的，近来特别差，他现在吃东西也吐，他就不放屁，一直在打嗝，吃了往上翻。然后让他跟着一起练练，就简单的三走，四举，今天下午和我微信聊天说没想到，这么简单的动作这么有效，他今天放屁了，今天觉得这个气也顺下去了，很舒服。

师：是，没错，就这个三走，四举，它正好符合人体的气机特点，把能量从里面瘀滞的状态倒出来。方法只要正确，一做就有效。

雨荷：他也一直在吃中药，但吃中药没比这个效果好，确实是恢复人体本能，把身体的气机不断的给你搅动开，把外侧的一些淤堵给你排出来，身体自然就会好的。

师：对，没错，关键就是明理，这道理得明白。

3. 锻炼的方法非常重要

水之源：好，咱们的三走，四举，其实比吃药对身体的消化更快更好。

雨荷：对，很明显，特别是刚开始练，只要是方法对，简单有效，短期就可以见到效果。

师：对，没错。今天我看一篇文章说，某点穴大师说自己由于没有出击，没有使出所有功力来，所以才败。他有六大奇招，能制服徐晓东，其实这种方法错了。他不知道徐晓东点穴，根本就无效，搞拳击的都练抗击打，那种点穴根本没用。这就是说方法非常重要。打一下人家那是铜墙铁壁，你根本打不动，鹰爪铁布衫一样。像锻炼身体一样，一定要掌握正确的方法，没有正确方法，你再练，可能效果也很微弱。身体弱的年轻人，不爱运动的人不要去辟谷。本身就不动不跑，不跑跑跳跳的身体很弱，你再辟谷不死了么？

雨荷：体能越来越差了。

师：好多人感觉这辟谷是好，良性，觉得自己也挺精神的。走路好像也轻飘飘，但是你会发现这种人他干不了体力活。

好多搞传统养生的，你看着好像神仙飘飘的，让他干点体力活试试。

雨荷：很弱，身体。

师：非常弱，他们要是真接触锻炼的健身爱好者，一接触就知道了，对方力气这么大，完全超出想象！

雨荷：差别特别大。

师：差别太大了，就像跟那个独臂拳王对打的人一样，一个胳膊就给他打了，他们不可理解，以为对方吃激素了，实际是他闭门造车，不承认现实。

水之源：他们的锻炼方式不一样，他觉得很好，很对，其实是错误的。发现的时候，就觉得别人有问题。

师：自己一看自己不行，首先不是想自己有问题，而是觉得对方有问题，对方肯定是吃兴奋剂。肯定是今天我们没吃饱饭，我要使出内力会死人的，就胡说八道了。辟谷也是一样，都走向了真正养生的反面。

水之源：有的还提出了一种理念辟谷，他们会说除了清洁身体，还会净化人的心灵，这块去净化。老师你怎么看？

师：经脉通畅之后，整个气场正了，他会心灵对心灵的升华起正面的作用。但还是要靠心灵本身的悟性，学习悟性，这两方面配合肉体和灵魂。你光饿这些东西，它不能导致经脉通畅，我感觉很难。最后饿得头昏眼花，啥也不想，这个做不了坏事了。

水之源：举个例子，他说别人吃，你不吃，他就磨练了你的意志，他就一直控制的意志。

师：对，你可以练到疼痛吗？那叫疼痛病。疼痛病知道吗？通过各种方式折磨你，让你产生疼痛，然后你去关注这种疼痛。这个用强大意志认为这疼痛不是自己的，你就不断地克服的自己，最后达到入定的状态。这天天掐你，折磨你。

水之源：不是很健康一种修行方式，对吧？

师：它就是让你不在乎肉体，把手指头缠上东西，开始烧自己手指头，还有在胸口放一个苏灯，还是什么灯，放几个，然后去烧自己的胸口，最后都烧焦了。

水之源：听说过，这个真的听说过。

师：最后肉身都坏了，很快没几年死了。还有中国传统的卧冰求鲤的，我都奇怪卧冰求鲤，他为什么不拿镐把冰面刨开，为什么要卧冰求鲤？

水之源：体现他的那种精神。

雨荷：他的孝心感动，让别人看着他多有孝心。

师：太搞笑了，作为孝道教育的，我就觉得特别不好。你把冰刨开，下河抓鱼也行。我觉得传统文化有精华，有糟粕，这个我们得睁大眼睛。现在我感觉咱们身体，肉身已经非常不强大，已经非常弱，就像国足一样。

4. 得病之后，别亏了嘴

水之源：我再问一下雨荷姐，你听说过跟辟谷相关的，不吃不喝，通过少吃这种来治病。

雨荷：听说过清理身体，他说人体还可以治病。

水之源：对，他说还可以治病。

师：就说不是饿死，把癌细胞饿死，肿瘤留给你。

雨荷：肿瘤包括说你要是感冒的时候，以前都有这种说法，感冒的时候都尽量少吃东西，或者说不吃东西，还让自己慢慢恢复。

师：癌细胞咋的，它耐饿能力差？没有正常细胞耐饿？这胡说八道的。

水之源：刚才雨荷姐说的有一点我觉得有合理性，就是你在感帽发烧的时候，发烧你本来就不想吃饭，这是一种自然的身体状态就不想吃，对吧？

师：发烧这个问题我说一下，那天跟水之源也说过，发烧一发起来整个人体机能稍微紊乱，共同抗邪。这时候机能一紊乱，人家不爱吃东西，肠胃也紊乱这很正常。它要集中精力把邪气解了，跟邪气作战。你不爱吃东西，一顿两顿可以。如果能短暂发烧就好了，就不爱吃东西了，一两顿不吃，但也得喝点粥。我记得原先年轻的时候，小的时候也不能大吃大喝，那吃不下，确实吃不下。喝点粥，吃咸菜。但是你要说是发烧一天、两天、三天、四天、五天，你天天都喝粥吃咸菜那就完了。饿一两顿行，哪能天天，强迫自己要吃点东西。这就涉及一个问题，就是得病之后别亏了嘴，你哪能不吃东西，强迫自己也得吃。

雨荷：吃点想吃的，哪些吃舒服，吃哪些。

师：对，不然的话，你几天不补充东西，你哪有能量。前日，咱们有个学员发烧，发烧时间一个礼拜了，后来发现他有一个问题就不吃东西了，每天吃很少，也就一个鸡蛋那么多，身体越来越差。后来我赶紧告诉他恢复饮食，强迫自己都吃。有时候病人他进入疾病状态，胃口不好，胃口不好也得吃，这是能量的重要来源。就像很多长期营养不良，犯病之后到医院一测说血糖低，这也低，那也低，赶紧补充营养，生理盐水等。没营养不行，现在人一方面营养过剩东西太多，都是垃圾。另一方面严重营养不良，好的东西进不去。优质的适合你自己的能量少，废物的低劣的能量多。

水之源：偶尔那么一两顿不吃就无所谓，该吃还是要吃。

师：对，偶尔一个无所谓。人就是一个动物，有动物不吃东西的？

雨荷：不吃就坏了。

师：对，所有动物嘴壮才长得壮，没有说吃一小口就能自己很壮。你看那鱼，你搁到水盆里，可以很长时间不喂食，你不喂它很长时间也不会死，但是问题这鱼它不往大的长。它

就进入一种被迫的低能量消耗状态自保，他活力就没了，你长期不喂食的鱼没有活力。

雨荷：喂的时候有个规律，不过也是要给它喂食。

师：对，人也一样，也得给人投喂饲料，优质饲料，精饲料。你看千氏鲫鱼汤，就是优质能量。有几天疲乏，我喝一顿之后，人马上精神了。

雨荷：恢复精力特别好。

5. 补肝血、益小腹的好汤

师：我在这官宣一下，我又发明了一个好汤，补肝血，益小腹的，这东西往里走的好着。比如说鲫鱼汤提神，补肝血，这可是一张名方，一般人我不告诉他，你们今天是来着了。两道主菜，我跟你说，其它辅料我先保密，等我做完了之后，那天咱们正式跟你们官宣，行不行？补肝血，补子宫，对女人有百利无一害。两位重要的菜食材料，一味是鱿鱼，大鱿鱼，墨鱼。黄帝内经有一个方子，四乌鲊骨一芦茹鱼汤，它不是鱼，是四乌鲊骨就是乌贼骨。乌贼骨就是鱿鱼，墨鱼它们里面骨头，所以真正的这个乌贼有是吧？

水之源：鱿鱼更大，我跟你说最简单吃，鱿鱼个特别大，墨鱼相对来说更有小一点，但是它们俩都是亲戚一样的品种很接近。

师：是，反正就这东西吧。

雨荷：它的补阴也特别好。

师：补肝血，补阴特别好，我跟你说这乌贼是好东西。

雨荷：我听过别人讲过这个乌贼汤，但是我不记得做法了。当时是一个朋友说，他说熬夜过之后，因为熬夜比较伤阴，喝这个汤补阴的效果挺好的，但是很久之前听过，今天又听老师讲一下。

师：有科学家猜测，乌贼不是来源于地球，听过吗？因为它太特别了，它是由外星球所带来的一个入侵物种，神奇吧。你看为啥很多异形的，都仿照乌贼去做，很多恐怖片都不对。这有来头的乌贼，因为乌贼在软体动物中它特别聪明，比其他、动物都聪明，而且它形态特别特殊，你发现吗？

雨荷：不一样。

师：不一样，而且是日常提高，有自己的独立思维能力，生存能力极强，这乌贼寿命还长，好像是好几百年都行。

水之源：有吗？能活好几百年。

师：我不是特别确定，反正乌贼在生物当中，这乌贼里就特别。以至于很多科学家猜测，它是外星入侵物种，不是咱们啥地球本土，所以说你们要吃乌贼，那就是吃外星生物。这乌贼配两个食材主材，要我透露一下。乌贼配柴鸡蛋，这个柴鸡蛋，它本身往子宫走，但是它走的浅，乌贼就把柴鸡蛋往里面深得走。

水之源：好，老师继续讲那个汤。

师：乌贼配柴鸡蛋，通过某种特殊辅料，才是绝配。

水之源：它主要功效就是来补肝血是吗？

师：补肝血，干血癆的，肚子里阴亏的厉害的，例假都没了，赶紧的吃这味食疗方。你看那干枯的不得了那些人，但是必须加几种通经活络的药，不加还是不行，进去不了。健身加食疗，让经脉打开，章鱼抱着柴鸡蛋进去，你知道吗？不然的话进不去，那白扯补不进去。

6. 癌细胞癌变是身体环境出问题了

水之源：刚才咱们讲到，通过辟谷来治疗一些疾病，现在很多人也会用这种方法，但不是绝对的，有的会吃得很素，

搭配的特别简单。有人说这种也可以治疗癌症，我们这样少吃，就像刚才我们说的一样，我们要饿死癌细胞，不给它营养。我觉得这个肯定是有问题的。

师：肯定有问题，这癌细胞为什么会癌变，你知道吗？

雨荷：不太清楚，好像是癌细胞被异化了，我不太清楚这一块。有听说身体能量非常低的时候，身体的这些不好的组织和细胞，出现问题了，爆炸了！抗议或者是罢工，就这种情况。

师：是这意思，就是说正常环境，按理说正常的有血，有肉的，有气血的。这种环境它不会产生癌变，癌变都是被逼的。所有癌细胞都是它那个环境已经不适合它生存了，或者是气血过不来，或者压抑的受不了，它自己最后变异，啥也不给送，氧气也不给，吃的也不给，啥都不给，那么突然它疯了就变异。

雨荷：没有良性的环境了。

师：对，鱼塘臭了，水塘臭了，鱼不是好鱼，鱼都变异了。就是造反。这时候如果你再饿一下，原先还能有口粮食，现在一口粮食也没有，所以癌细胞就疯长了，就开始全都变异。

李自成为什么败了？连年的战争，连年的灾害，导致流民四起。为啥很多癌症转移的那么快？就是身体内环境一下子崩溃，全都转变了。

雨荷：整个都是恶性循环了。

师：对，很快。也就几个月全身困死了，非常可惜。为啥咱说正气非常重要，你那环境还行，它不至于扩散那么快，就怕一下子被打乱了。

水之源：所以这个方法还是不可取的。

师：非常不科学，通过饥饿疗法先把癌细胞饿死实在荒谬。

水之源：但我提一个问题，我觉得可能世间人是不同的，可能真的有一个两个人，他是通过这种方式，取得了一定的效果。他会写一本书或写一个什么方法，写一种理论，但他可能是另类的，大家不能被他给迷惑了。

师：对，这东西一个偶然性，一个必然性，还有一个概率。网上有报道，有一个癫痫还是什么病，反正跟了他十来年的病，突然有一天下雨他走在外边，让雷劈了一下，这个病好

了。真的雷劈完之后再也不犯了。你说别人能学吗？大部分人雷劈都劈死了，他把病劈好了。

水之源：对，所以大家一定要去思考问题，不要看到别人好了，你就说好。一定要多看一些东西，去动脑子想一想，去分析一下。

师：对，这很简单，其实你做一个细心观察者就行。你统计一下你身边很多病人，他们好没好，通过这方法、那方法。你还用听别人瞎说，自己看还看不出来？

7. 身体太弱的人不适合辟谷

水之源：我觉得有人在辟谷过程中确实治疗一些慢性的疾病，我们不排除这种可能，但是个体差异的要看个人，个体差异性还是蛮大的。

师：这辟谷咱前头不说了吗？哪些人适合辟谷，哪些人不适合。你通过辟谷激发自己的能量，得到增强。太弱，经脉太堵，辟谷往往会适得其反，就不适合辟谷。

雨荷：要找到适合的方法。

师：而且有更好的方法，为什么要辟谷呢？

8. 学传统文化一定要去伪存真

水之源：老师，我们讲了这么多，我们从太极拳，到站桩，再到打坐，辟谷，你给我们简单的总结一下。

师：咱之所以讲了这么长时间，一些传统养生方式，而且多数是批判性的，是不是？

水之源：对。

师：因为爱之深，责之切。我可能比在座的大多数更热爱传统文化，学习传统文化十年，从小就受它熏陶，对传统文化达到痴迷和酷爱的地步。在我学的过程当中，越来越发现传统文化有很多问题，这问题由来已久，一些错误的观念根深蒂固。我希望我们传统文化能够发扬光大，走向世界，甚至成为世界文化的引领者。但是期间确实有很多问题，尤其几千年下来遗留的一些错误观念、毒瘤、弊病等还被不明真相的现代人奉为经典，这个让我很难受。你看太极拳现在学成啥样，大脓包一下就捅开了，里面全是脓。咱们不否认太极拳的养生功能，但是你别吹你能打，这也能打，那也能打，谁都能打。你连一个业余的健身爱好者都打不过，你还打谁？从而以管窥豹。你们会发现，中国的传统文化方方面面都存在类似于太极拳这种

伪文化的存在，咱们不说太极拳之前怎么样，咱就说现在，包括中医，包括各种养生术，咱们都是有理有利有节，从理论到实践，从各个方面抛弃它。有没有问题？之前咱们讲的，都放在喜马拉雅上，你们也可以听。我们只是希望它更好，一定要去伪存真，是不是？

水之源：对。

师：这个不揭示出来，只能是最后给它害了。就跟小孩一样，养成一些不好的习惯，因为是自己的孩子，故意偏袒，视而不见，最后还不是害了这孩子。我们这些东西能不能走向世界，能不能接受世界人民的检验，得打个问号。好多东西他不是你说的好就行。你还得做得好，真实有效。你要想真正走出去，你必须有内在，有你的文化，有你的精神，有你坚持的真理。你不能靠一些跳梁小丑，一些只顾挣钱，搞权钱交易这些人，去推广传统文化。这几年传统文化复兴之后，出来这些人都在那说着大话挣着大钱，就是挣钱，玩命挣钱。

雨荷：披着传统文化的外衣。

师：对，就是他要五万，我要十万，他要二十万，都在比谁要的高，证明谁水平厉害。结果就是个脓包，我跟你们说，

中医界和其它修行界类似的这些神神鬼鬼，我还没批，等以后有机会再批。让你们知道咋回事。中国文化现在不缺宣传者，缺的是实实在在的把中国文化的根摸到的人，实实在在的下功夫，坐冷板凳，不求回报，不求挣大钱的，真正给传统文化做实事的人。能从点点滴滴帮助到大家就行了。一个发烧感冒类似的，直接你告诉他一个方法就好了，需要这样的人，而不是让要挣大钱的人。

9. 被动治疗不如主动治疗

水之源：电疗法怎么样，是不是能够通经络？

师：没试过，我估计会有人反馈说是有一点效果，按摩推拿类似对刺激经络，应该能有些疗效。

水之源：我朋友有用那种类类似于很微的微电疗，那种不是很强烈的电，他查是针灸，也用过那种仪器，他说用上这个仪器，充电去震动他。可以通经络很快，但是有个问题是通得快回得快，会有效果，但很快就回去了。

师：很简单，就是说被动治疗，不如主动治疗。就是说你喝汤药，那汤药再神奇，不可能让人身体强壮，扎针灸不可能让身体根本好转。同样，电疗我不否认，它可能有一些效果，

但是你不能指着这玩意儿，紧急的时候用一下还可以。你要说天天过去上瘾了，不做就不行了，肯定走向反面了。咱们得明健身，宗旨就是要让你主动改善自己，而不是被动接受外在的改善。

水之源：从内慢慢的改变自己，这种是最彻底的。

师：对，你要不想站起来，谁能让你站起来。你不主动锻炼，让自己身体增强，你做啥疗也没用。