**20221101得明生活沙龙 聊聊站桩那些事3**

**整理：Sandy**

**佳乐：**我今天在街上都这样走路，感觉很威武霸气，时刻想起来在果园的时候老师对我的提醒，不要让自己再卸下来了，拎起来一点点，但这个真的很容易忘，习惯性的就下来了。 最近见一些以前的朋友，他们说我肩膀区域宽了一些。今天我到一个师姐的瑜伽馆里交流关于沉肩锁肩的问题，发现她们也会觉得沉肩是憋闷难受的，但是也没有人去很犀利地提出来，好像一直习惯了，没有理论去支撑她为什么要抬起来，她教的时候还是会沉肩，做所有动作都在沉肩。然后我试着跟她去讲一点关于经络的理念，她觉得原来是可以这样去思考问题，也打开了她一个新的世界。

**师：就是说我们离真正的传统经典越来越远，就像一棵树一样，不断地长高，所有的树叶离树根越来越远，很多树叶已经找不到根了。**

**佳乐：**找不到根源，这片树长这样，我以后也长成这样。

**师：也就是说这种打破砂锅问到底，认真思考的人越来越少，刨根溯源，追根求底的人越来越少。**

**佳乐：**对，都是一知半解，然后将错就错一路下去。所以我们关于站桩的几次深入探讨，让我们可以更好地从几方面了解站桩。另外也了解了大千老师为什么从原来的站桩到后来去创立得明健身，他的心路历程以及他在这个过程中的观念是怎样的。另外今天又有幸请来了李老师，我们再进行一个更深入的沟通。上一次结尾的时候聊到了抻筋拔骨，对吧？

**师：对，开始明显产生争议。**

**佳乐：**那么李老师能再跟我们简单介绍一下您在站桩过程中关于抻筋拔骨，以及身体放松的一些体会吗？

**李老师：**还是那句话，我在大千老师面前是班门弄斧了。我就再说说站桩当中的松和抻筋拔骨。放松，首先在宇清养正体系当中的松是从身体上放松，就是我们一开始用意识去放松，把我们身体慢慢放松下来，如果这个做不到，站桩以后一定要把我们心和神收回来，把意识回到身体和呼吸上来。站桩前调神的时候，我们需要眼观鼻，鼻观口，口观心，然后把心神收回到我们内心来。然后眼睛要微闭，闭8-9分，睁开1-2分。睁开1-2分，也是有说法的，因为你闭上眼就到了虚幻的世界，因为我们现在是要回到当下，还是要活在当下，我们不需要活在虚幻的世界，所以我们要睁开眼，留1-2分，保持清醒，主要是为了看清现在的当下，找到我们身体的感觉。这时候我们也可以深呼吸几次，深深的吸一口气，然后缓缓地吐出来，鼻吸、鼻呼，不要张口。

**佳乐：**李老师，这些都是在抻筋拔骨之前的一些准备吗？

**李老师：**是的。先把身体放松，无极桩的主要目的就是一个松，只有松才能让身体回到原始的本能，让自己的身体产生气机。这个气怎么传来的？它是我们身体上自带的，由于重力作用可以把我们的气往下沉。我们身体上的气产生以后，然后以形引气，导气归元，濡养我们脏腑，锻炼我们的四肢力量，然后把我们的气自然地带下去，这是在放松的状态下才能产生的。刚才说了深吸一口气，把自己的心情平静下来，把意识回到我们身上，回到呼吸上。

一般我们男人承担的压力太大，肩往往会上耸或是平肩，一练肩就会特别疲劳。如果这样的话，我们要找到两个手提水那种感觉，往下压的感觉。

**佳乐：**就是把肩拽下去，是吗？

**李老师：**对，就是要那种感觉。然后第二个就是抻筋拔骨。抻筋拔骨不光有抻那个力量，还包含拉、扯、扭转的力量在里面。

**佳乐：**抻是多种力量混合的产物，是吧？

**李老师：**对，混合的产物。然后在站桩当中度要把握好，不能过于松，也不能过于拉长。绷得特别紧了以后会造成拉扯太厉害，气就不顺。

**佳乐：**掌握强度和火候。

**李老师：**对。掌握你自己的感觉，每个人的感觉不一样，把握自己的度。

**佳乐：**就像大千老师跟我们讲的一样，要尊重自己的身体感受去练习，而不是一个固定的数值，要跟随自己当下的情况感受去调整、调节。

**李老师：**就像一个湿手帕，如果把它拧干了，要使劲拧，拧了以后再往外拽。

**佳乐：**边拧边往外转，有个位移。

**李老师：**对，往外拽，就会拧得特别干。你力量再大，这个毛巾也拧不干，只有拧拽达到一定量，水才能拧干。

我们再说说无极桩的含胸拔背，两肩往外拉，拉扯不要太过，稍微有一点点感觉以后达到一种放松的状态。往外扯以后，然后稍稍把后边两个肩胛骨中间的位置里面的筋拉开一点，稍微往左右。不要往前扣，会压迫胸腔。抻筋拔骨的目的是为了把胸腔打开，本来肺空间这么大，咱往外抻一下，就把胸腔给打开了。打开了，但是咱不能让胸腔受力，然后稍微含一点胸，而且把胸腔的肌肉放松。

**佳乐：**等于把胸腔腔体原封不动放在那边，然后让胸腔上的肩胛骨形成一个相对的位移。

**李老师：**是要打开胸腔，能进到里面的空气就多。后边肩胛骨往外稍微一抻，后边成一个圆了，后边有点抻拉感，但不要绷，不要紧。然后后边的劲稍微往前一点，就有点扭转了肩膀。肩头稍微往前一点，有点扭转，拉抻，抻筋拔骨，骨头也有跟着一块拔。后边把肩胛肌打开以后，是为了通脊柱督脉之气，它本来是被夹住的，督脉之气运行就不通畅。你稍微打开脊柱，气血就运行比较通畅。在站桩训练期间，有一定基础的，只要一站，脊背后边打开以后，立马感觉特别热，热了就说明是做到位了。你只要做到位，气血运行就比较快，就容易产生热，就带动全身的气血运行起来，生发阳气，就可以排除我们的病气、寒气、浊气。

**佳乐：**所以肩膀的抻筋拔骨是为了让后背中间的胸腔有更多的空间，让肺有更多的空间。第二是为了肩胛骨中间的脊柱那的督脉也可以更好地上下运行，气血的运行，能量的疏导。

**李老师：**对。一放松以后，咱们气机就下沉，任脉的气就往下走，督脉气往上，然后也是为了训练任督二脉的循环。

**佳乐：**李老师以肩膀为例，讲述了抻筋拔骨的技术手段和实际意义。

**李老师：**刚刚我看大家练平举的时候，也是往外抻，然后抻的力量往外发。我们一般是从丹田的力量传到上身，从上身传到肩，从肩传到肘，肘再传到手指头。

**佳乐：**李老师，您刚刚讲到了肩胛骨的展开，我确实能够感觉到后背展开之后，通过我的锻炼，我对身体会比原来有更多的感知，感受到后背暖起来，胸腔更开阔。

**李老师：**其实我们站桩就是为了提升对身体的觉察能力。只有我们对身体的觉察能力提高了以后，我们身体上有什么病，有什么症状，我们第一时间就能觉察到，然后不会让它发展到比较严重的时候我们才感觉到。

**师：刚才李老师介绍的比较详细，这些也是咱们传武比较正统的一些说法。包括鼻观口、口观心、眼睛垂帘、含胸拔背。关于含胸的理解，很多人也说空胸拔背等等。拔背这一块我感觉各家都很重视。首先背为阳，后边又是督脉和足太阳膀胱经循行的路线，像一个伞盖一样在后背上罩住我们。包括任脉降，督脉升，这都是咱们一些传统的理论基础。我觉得您这个派别还是在沿承了传武的基本理论基础上再有所发挥。**

**李老师：**我们是有传承，是苏裳祺老师从形意拳演绎出来的，以及洗髓经、黄帝内经里面的一些东西，然后创办了这个体系。

**师：咱们的共同点，我就不再过多累述了。因为咱们办沙龙主要还是大家互相探讨交流，甚至有所碰撞。咱们找差异点，然后展开讨论，让大家都能参与，能够互相交流，这也是咱们办沙龙的一个初衷。**

**那么通过我这么多年自身的习练，包括给学员辅导，我就发现一些问题。比如通中脉、通督脉、通任脉，这些都没有问题，包括你说肩膀后边肩胛骨向两边拉开之后，督脉就释放出来了，督脉就通畅了。督脉通畅，小周天运转就顺畅。包括通过肩胛打开夹脊穴。尾闾、夹脊、玉枕，通三关这一块。我觉得咱们没有什么争议。**

**但争议点在哪？在我不断地实践过程当中，就像要爬山一样，一座很高的山，你说咱们要爬到顶峰最高处，这对。但是我们是否能爬上去，就是说给指的路，我是否能爬上去，我是打了一个问号。第二是否是最佳捷径，我也打了一个问号。为什么这样说？包括早年我站桩，站桩的一个很重要的目的就是激发自身的能量、真气。要打通内脉，又叫做内壮，通经、通脉。还有刚才你也说抻筋拔骨，静持力的抻筋拔骨。就是我们端着拉开，都要静持。这个东西我体会，如果你年轻，身体壮、气血旺，站桩有很大的增益作用。如果你有病，初期它是有很好的效果，但是慢慢的它的效果就不是特别明显，除非像您这样坚持很长的时间，身体会有所受益。据我了解，它有可能不能达到我们预期效果，然后我们就可以反思是否有更方便的捷径。通过多年的探索，咱们找到了这个捷径，也有黄帝内经、伤寒论、道德经、周易的理论基础，在咱们健身手册上理论篇已经写得很清楚。**

**我就提两点。第一，古人说的我们要守根，归静，气沉丹田，他这样说，实际是给那些身体通透的人写的。对于现代过于瘀滞，身体不通，缺乏运动，能量极度差的这些人，如果上来就是归根守静和气沉丹田，往往容易把我们的气脉堵住。包括上来学打坐的。**

**真气的运行，我认为它是不以我们意志为转移的，就是说我们用意念引导气机下沉，实际下沉的是不是真气？我感觉这要打一个大大的问号，这就是导致很多人气沉丹田，他心肺胸中无气，又导致大肚子的一个原因。**

**第二个，就是通中。上来就通中脉吗？通过我长期的实践和对所有的学员和病人的观察，我发现他们十二经脉和表层瘀滞，而且左右脉瘀滞得一样很严重，那么修炼讲次第，我们学习也要循序渐进。就像俄罗斯套娃一样，一个娃，一个娃，一个娃，一个娃，最后一个娃，对不对？包括咱们舍利也一样。一个小罐里面装舍利，小罐外面包个大罐，大罐包个更大罐，再来一个罐，对不对？都是这样，那么最终我们要实现把最里面打开，但这是一步一步来的，先要打开大娃，大娃打开打中娃，中娃打开打小娃，小娃打开，再把里边的东西拿出来。**

**那么长期实践当中我就发现我们要先把表层解开，才能去解里层，而不是上来就解里层。我讲过一个很形象的比喻，就是三明治，两片面包夹一根火腿肠，然后我们压紧它，火腿肠是不是受到压迫了，这就相当于我们的督脉或者中脉。你无论怎么去拽动火腿肠，你觉得火腿肠受压迫的程度会减轻吗？不会减轻，你只有把手松开，让两片面包片松开之后，你再去动里面的火腿肠效果更好。这就是我们讲的，先要把左右脉打开，再去打开中脉，而不是上来就动中脉。同时解十二经脉要优先于解任督二脉。同样要想让气沉丹田，先把三焦打开，气血能上来，然后再下去，这是我认为的路径。**

**咱们的大道同归而殊途，一致而百虑。条条大路通罗马，但是否有更近的？我们的目的都是到罗马，都是真气充盈、三焦通畅、命门精固。但上来应该一二三步怎么做，我感觉次第上跟目前的传武有很大的区别。包括沉肩这一块，因为现在很多人肩膀都锈死了，抬胳膊都费劲，他前肩窝、后肩胛、肩上、腋下都是处在粘连和僵硬的状态下，你让他沉肩？你告诉他沉肩放松，他也做不对。我们在这之前会引入让肩膀充分活开的这个步骤，比如这样不断地活，最后肩无比灵活的时候，再通过肩膀的经络，手三阳经络和手三阴经络抻动内联的脏腑，比如手三阴，心、肺、心包；手三阳，小肠、大肠和三焦。这就是咱们经络健身的着眼点。**

**佳乐：**感谢大千老师！李老师，我觉得我们很多的理念是一致的，只不过大千老师在实践站桩的过程中，他对于不同人的身体是否真的能够达到站桩所指示的理想的方向，大千老师是存疑的。第二是对于同样的爬山，如何更高效，或者对于一个亚健康的人如何可以更快地改善身体。对这样静静地保持能够让身体逐渐通畅是存疑的。后来经过老师的探究摸索，发现我们要想解决一些内在深层的问题，需要我们先把表层疏导开，然后由表及里地去解决问题。十二经络会优先于任督二脉，我们可以通过一些外围的活动，把表层更快更有效地活动开之后，才更能清晰地把握住深层的矛盾。一个屋子里都是杂物，你把大的杂物去除了之后你会看到小的杂物，小的杂物去除了之后可能更小的杂物，然后逐渐去探讨一些比较深的问题。听完之后我个人是很受益的。

这两天我又去瑜伽馆上课，因为在深入理解得明之后，我已经逐渐跟瑜伽体系越来越远了，那么这次我去瑜伽馆又重新跟了两节课，我就又重新体会到阿媆分享时说的，在这个过程中会练得很爽，但也能够很清晰地觉察到这个过程中有很多地方的用力是会导致我盲目用力，如果我想完成这一个体系的练习的话，我会压迫到我自己，因为我已经很久没有感受到这种压迫，但是我从那种方式我又能感觉到了。这样一个差别之后，我就知道原来不合适的练习就可能导致我动得很欢快，但是我有些东西可能会越积越深，它没有个正向的引导。所以我听到大千老师的分享之后，我感觉很受益。然后我想听听李老师听完之后有什么不一样的看法。

**李老师：**其实大千老师说的我也明白。虽然你们以动为主，我们以静为主然后加动功，但是理念真的是一样的。刚才我可能没讲清楚，其实并不是用意念去导向，为什么我们要求松？就是为了全身放松，去掉骨骼肌肉的受力。我们练的是让气血回归到脏腑，我们的身体比大脑智慧，不需要用大脑去支配身体，让自己回到本源，让自己的本源去发挥它的作用。你身体哪里有病，它自然就会导向那里去疏通。站桩时会出现一些酸钠胀痛的感觉，我们只是把意识放到那上面，感觉它，看它，关照它，不要去打扰它，也不要跟随它，锻炼我们身体的觉察能力。

**佳乐：**不是控制，只是来者不迎，去者不拒的一个状态。

**师：我再说一点，李老师一直在讲松，你们具体怎么松，刚才你只是简单讲了一下，我不知道具体你们是怎么操作的，我就讲一点我的体会，就是我走的弯路。原先我练站桩抱球，低抱高抱都有。关于腕子松，我们要松腕，松胯，松手，浑身都要松，有的还讲到要大松大柔。甚至还有的讲要塌腰坐胯，我不知道你们是怎么想的，这个塌腰，我这么多年习练下来就发现走了弯路，甚至是错误的，为什么这样说？原先我也受传武影响，因为你能看到的所有的都是这样来讲。没有任何一个人提出异议的，只不过是门派之间有差别，但是不是大的差别。比如说这个腕子，如果你松就这样了，腕子就断了，很多学传武的说的腕子要挺起来，我不知道您是怎么去理解？**

**李老师：**紧而不僵，松而不懈。

**师：你看，如果我们松，就这样掉下来了，对不对？**

**佳乐：**瑜伽里面也经常会套用这个词，松而不懈，紧而不僵。李老师，你能不能从比较具体化的，而不是概念化的方式去呈现腕子用力的把握度，怎样去体现这种松。从实操上更直观地理解您说的松的意思。

**李老师：**还是说无极桩的松，双肩自然放松，就不用力，你自然放松就可以了。

**师：关于这腕子松到什么程度，怎么松。身体壮的人，他松他也是这种姿势。干体力活的，你找个老农民，他松他也是这样。你找一个腕子没劲的人，脑力劳动者或者中气下陷的人，他只要一松一定是下垂的，一定是掉的。那么掉的过程当中，你站着站着，随着真气能够过来，真气过来通过腕之后，它慢慢地起来，它是能起来的。**

**佳乐：**就跟充气一样。

**师：对。也就是说腕子到底应该使多大劲，包括腰也一样，很多人对腰的理解是不一样的。到现在我认为，无论你身体强弱，腕子代表所有关节，所有关节都要抻开。这跟传武讲的大松大柔和要进入放松觉察阶段，初期是有悖的。就是初期我们所有的人，无论你身体强弱，你都要力所能及地抻开，顶住。**

**佳乐：**做出那个形，是吗？

**师：对，你别倒了。很多人你要一讲松，腰也塌了，脖子也不起来了。所有东西很容易诱导那些身体弱的把所有的关节都松散了。**

**佳乐：**这点我有感觉，我本身就体弱，我摆个姿势让我撑起来的时候，我会感觉到气不足或者颈难受。我在练习瑜伽的时候，很多老师讲到放松，说你不用造型，我确实从身体当下的感受上，我卸下来感觉气更容易充盈，整个人会体感更舒服。我就会用这种方式去练习，结果常年的练习会导致自己偏弱。我不用立得很高，我低一点也能处理得过去。我这样放松，好像感觉自己的气越来越往下走。

**师：经脉不调的和身体弱的、能量弱的人，你让他松的时候，我感觉反而是害了他。但是你要让他不松的时候，你让他顶着，反而他身体更僵。这就处在一个左不是右也不是的境地，非常尴尬。要么像虾米这么绷着，一碰还一哆嗦。你怎么调教他，让他把架子整正，我说的不是所有人，是指身体不好和不调的人，他们的进步都很慢，甚至还退步。就刚才这位老兄说的，有的人越站桩越站出问题了，站偏了，手脚干枯，甚至有很多人浑身发凉了。**

**我们要反思传武，为什么只有极少数人能练出来，大多数人练不出来。像李老师这样的少数人能练出来，但你会发现大多数人都这样，是他们不用功吗？还是教的有问题？虽然说有教无类，但是不是不同类型的人要用不同的方法来教，甚至加入很多局部的练习和更多的动功练习。因为现在的人偏静，静得厉害。比如刚才老兄说这个地方不要扣，不然就压住了，后边使劲拉开。那么我就有疑问了，这个地方的肌肉粘连你怎么解决？你觉得难道通过站桩，不断地真气充盈这地方，肌肉粘连就能解决吗？大家可以按一按你这疼不疼？你一揉，甚至膻中这一揉，大多数人都是疼痛的，那么为什么会出现这些疼痛点？因为这个地方你从来动不着，你也没有有意识地去动，你不拉不抻不拽。这就老毛说的，扫帚不到，灰尘照例不会自己跑掉。**

**我在长期的锻炼过程当中，包括教学过程当中就发现我们身上的瘀滞点，比如360块瘀滞点，分门别类，肩膀的、四肢的等等。这些瘀滞点在我们整体身体的能量起来的基础上，它会得到一定的缓解，但是你这能量级数得大到什么程度，它才能化开，太难了。就像一块冰一样，你温度升高了多少度，这块冰能完全化掉。也就是说我们是否可以在它温度升高到一定程度上时，我们直接啪啪一敲这冰就化了，这叫有为跟无为的相结合。如果说站桩是一种动功当中的无为法，那么得明健身的各种抻拉就是动功当中的有为法。任何事物都是有无相生的。咱们是否能找到一个更捷径，能够快速解除身体的结节，打通身体的经脉，通顺十二经脉，最后打通任督二脉，我觉得这个需要大家认真来思考。**

**李老师：**基本上我们体系里面也讲到了这些问题，确实我们很多伙伴们这问题都解决了，通过站桩加上一些动功的配合。为什么我心情这么好，一个是我的坚持，第二个还是我们宇清养正的功法和站桩体系，别的我不敢说，但是我们的站桩体系能解决这些问题。我就说这么一件事，我们现在将近200人能打通任脉，大小周天将近一百人，基本上是两个人能打通一个。

**师：我问一下，你说打通任督二脉的症候是什么？**

**李老师：**现象就是我们的经脉气血更通顺了，任督二脉更通畅了。然后稍微姿势一摆正，气血流速就特别快。你看我就坐在这，我稍微一摆正，立马就能感觉到那个气。而且我以前手脚就特别冰冷，现在我的手比以前好多了，而且容易热了。以前我脚特别容易干裂，而且有裂口。我现在练了将近700多天了，两年多一点，我现在基本上这种情况都没有了。

**师：你既然提到了大小周天，我就开诚布公地来说。打通大小周天的书外边很多，实际要打通大小周天，至少分两个层次，第一是浮气周天，第二是真气周天。古书上记载的真正的打通大小周天叫做真气周天，真气运行，这是一个非常艰难漫长和需要资质，还有老师指导的，才可能打通。市面上讲的所谓的能够打通大小周天，也不是所有人都能的，叫做浮气周天，就是说你会有感觉它在周天运行，实际这种周天也叫做空转河车。什么叫空转河车？它并不能真正带动真气运行，你要是有感觉这周天在转的所有的功法都是浮气周天。**

**李老师：**我当时的状况就是身体后背热气往上涌，涌到脑后以后，从大椎穴气往上走，感觉暖流上来，然后从上面到眼、鼻子往下，到人中以后，舌头和下颌也特别麻。

**师：您这就是典型的浮气周天。很多功法，包括原先80年代的气功热，他们很多人最后打通的都是浮气周天。真正的真气周天不是这样练的。真气周天，首先是要开尾闾关。这尾闾关，打开尾闾就很难，没有5年10年的功夫，你很难打开，尤其是上岁数的，30岁以上你想打开尾闾都很难。为什么？尾闾关就是下丹田，下丹田必须充盈到一定程度，首先要保证三焦通畅，尤其是下焦通畅的基础上，下丹田才能聚气，聚气之后从后边走，开尾闾有一堆症候，包括你身体的精力、体力的真气的感觉。这个真气感觉并不是你能感觉到真气。**

**这需要比体操运动员的素质还要好，你才能从尾闾往上走。开夹脊都极其困难，开夹脊心脉要开，因为后边夹脊前面连着膻中，中间连着心脏，这是一个生命的系统工程。我感觉你开尾闾的人就极少，别说开夹脊了。开夹脊得过性关，性命之关，下边的尾闾是要过命关，上面夹脊要过性关。这两关打开，并不是一股热流往头上冲，并不是热流，而是整个的生命之花，生命之树，能量积攒到一定程度，整个的我们的膻中内的心元真正开始绽放的时候，他夹脊关才能开。开夹脊关是我们整个的真精上涌去冲我们脑干这地方，就是玉枕关，冲关之后整个脑袋像开了花一样，这时候整个人的精神面貌全部发生翻天覆地的变化。这个东西才是真正的真气周天，这才是刚开始通三关，接下去再走，我就不多说了。外边所说的这些通三关，大小周天，包括很多导引术讲的东西都可以叫做浮气周天，只不过是你有一个感觉。**

**佳乐：**听着感觉真的是另一个世界。

**师：周易讲的大人虎变，君子豹变，小人革面。真正达到真阳充盈饱满，甚至元婴起来，他整个的变化绝对是翻天覆地的，无论是你的面相、身形、你的神识等等发生巨变，你才有可能去冲击这三关，我感觉三关可不是那么好冲的。**

**咱们就不说别的了，就看现在习武的这些老师傅。他可能有些架子，但是看他体型、神态和表达，其实他真气已经不行了。打了个架子，肚子还那么大，行动迟缓，眼神呆滞，口齿不利，你说这种人怎么可能去通三关？不可能的事情，别说通三关，就三高他都克服不了。**

**李老师：**但是我已经受益很多，我身心都得到了很大的改善，不管从里到外。原来有胃炎、小肠溃疡，然后盲肠炎，这都改善很多。特别睡眠，以前晚上失眠，现在倒头就可以睡，而且第二天精神特别好。

**师：我最后再说两句，咱们都是搞健身的类似的，或者你搞修炼的也行，都是为了强身健体。那么我们只要做一些动作，你只要坚持，包括撞树这样类似的，轻微的撞树，你只要每天保持去运动，包括原先我练完站桩后来我还练抱球，就这样站着抱球，我都发生惊天变化。大家可以跟我一起做，这样抱着，咱们就这样抱着讲课，聊天，你腿脚可以不断地活动，但是你必须抬起来，肘不能低于肩或者与肩平，就这一招，就会让人非常精神振奋。这个时候你干什么都可以，你喝水，比如说拿茶杯，我们就这样拿茶杯，我们可以看电视，我们可以打游戏，什么都可以干。那么就这样抱着，会产生一个什么奇妙的效果？你会越来越精神，你整个的生命力会越来越强，就这么一个姿势，你什么也不要搞，刚开始三分钟坚持不了，慢慢地我能坚持一上午。后来你就会发现有真气顶着它，它就不下去了，这是我练抱球最牛的时候，同时它对解决心肺有结甚至肝有结效果极佳，只要你一直坚持。咱们原先不也练过抱球嘛，但是不能说我练这个就通大小周天了，或者我已经出元婴了。我觉得最好还是从健身的角度来谈一下它的理论基础是什么。**

**其实很简单，就是强行地把气血从下边调到上边。我感觉练传武的特别害怕气血上来。李老师你知道，特别害怕气血上来，下边丹田空了，但实际根本不会。只有天地循环建立了，云蒸霞蔚，地上的水蒸上去，蒸到天上才会重新降下雨，形成良好的水液循环。如果你害怕那点水上去，永远压在下边河流里或地下水流里，不蒸水上去，你想想什么后果？**

**这也就是我一直反对的，尤其对于初学者刻意地强调气沉丹田，气往下引的一个根本原因。实际它就是一个循环，我们讲胸腹的小循环，四肢和胸腹之间的大循环。小循环的建立必须是胸和腹能量的顺畅交流。**

**李老师：**其实我们殊途同归，都是为了我们的身心健康。

**佳乐：**不知不觉又一个小时了，大千老师给我们普及了一下通大小周天是怎么一回事，真的很精彩。然后也非常感谢李老师非常真诚地跟我们分享他练习的一些美好的经历，我们碰撞的过程，我真的收获很大。

**师：李老师，我说话比较直啊，主要是想从探讨的角度，希望大家互相交流。因为我有很多疑问，我不知道您在练的过程当中是否会产生这些疑问，或者是反问一些事情。好像我记得从很小我就喜欢问为什么，通过这个不断地执着，不断地去问为什么，他为什么要这样练，为什么要沉肩坠肘？为什么要舌抵上腭？关于舌抵上腭，我现在也是持否定的态度。如果有机会再讲的话，鼻观口，口观心，这个东西我也是打叉的。**

**看经典里边，比如王重阳的“养气忘言守,降心为不为”等等的，很多跟他的大理论都是相违背的。包括观身内，首先身内和身外都是不二的，身内身外哪有界限？意识是没有界限的，你为什么一定要观身内？为什么要观？鼻观口，口观心，为什么要观心？心是一个有形的，我们意识是无形的。我们讲无为，你为什么要观心？心在哪里？这不都是一个大的问号吗？你观哪，错哪，哪是执着。所以王重阳讲了养气忘言守，就不要去守气。降心为不为，什么是降心？你无所作为就降心了。**

**目前传武虽然对强健身体，修身养性有一些作用，但是它里面的积弊我感觉非常大。不仅是西学东渐，坚船利炮导致我们传统文化的衰落，同时也是我们传统文化自己的沿承出了问题。**

**李老师：**大千老师，我们的观也不是硬地往下，还是松为要，把身体放松了以后，让身体反馈我们一些东西，然后用意识去感觉这些东西，身心同求，把感受放在那，然后就这样训练觉察能力，锻炼我们的身体。

**师：下来我再了解，你要有些资料就发给我，我再看一看。**

**李老师：**我是个学生，我懂的很少，但是我接触到了，然后让我表达出来很难。你说的东西我很赞成，你说的和我们宇清的内容有很多比较融合的，可能我表达不清让你误解了。而且我感觉你们练筋骨和我们动功也差不多。

**佳乐：**大千老师不是针对宇清在进行怀疑。大千老师就像一个探索者一样，他通过各种方式在探寻宇宙人生的奥秘。在探索的过程中，他会发现有些一直口耳相传的东西传到后面不一定正确，甚至跟大道可能是背道而驰的。

**李老师：**对，意守丹田，我们也是反对的。

**佳乐：**大千老师对于站桩有些不同的想法，也是希望您从您的角度给到我们一些您的感受，而不是我们要跟宇清进行一个battle或怎样。我们希望在交流过程中让大家去了解真理是什么或者健康是什么，或者是让我们每个听众，有身体弱一点的，身体强健一点的，精力比较足的，都能从他的维度去听到一些对他有用的讯息，这样的话我们这个活动就办得很有意义。

**师：说到这儿，就有一个问题，就是说我们很多人都在打嘴炮，比如传武上擂台，从谁开始，你就发现上擂台的，所有的传武都打不过拳击。**

**佳乐：**就没有听到像武侠小说里面的这种大师，出来一个霍元甲、黄飞鸿，能够力战群雄。

**师：这就要打一个问号，为什么？真正的传武是必杀技么，上来就抠眼，肯定不是这么说。下次，我可以给你们讲讲，为什么传武打不过拳击。**

**就是说传下来的理论就有问题，根子上的理论有问题，他必然打不过拳击，而不是这个人的体格体质和练的刻苦劲不如拳击，他理论上就不对。同样我们要思考，我们现在练的一些养生术，太极拳、形意拳、八卦掌等等的这些，他们本质上是否也有问题。咱们就是交流，我并不是针对某一个门派，或者是个人练的好还是不好的。我是想引发大家的思考，我们是否走了弯路。**

**李老师：**有判断以后，然后我们自己去实践，身体是最智慧的，身体能反映出一些东西来，你就知道是好或者是坏，对吧？

**师：也就是说我们实践，拿什么实践？拿老师教的口诀去实践？你跳出老师的口诀了吗？如果老师的口诀是错的，就刚才说的鼻观口，口观心对不对？舌抵上腭对不对？包括沉肩坠肘对不对？松腰坐胯或塌腰坐胯对不对？就这些东西我们怀疑过吗？没有怀疑过，因为我们一直练，对身体还有一定的益处，我们就坚信这口诀是对的。但是在我这就打了一个大的问号，他对不对？从哪儿说来的话，我去找太极拳经典论，这些东西太极拳论上都没有说。**

**咱们讨论无所谓你对还是我对，你错还是我错，首先给大家一个重新去追寻根本的机会，这很好吧，就这意思。今天时间差不多了吧。**

**佳乐：**时间已经超时了。精彩！每次都很舍不得跟大家说再见，但是我们会持续地进行这样深入的沟通，期待下次的分享和交流。再次感谢李老师！感谢大千老师！

**李老师：**谢谢大千老师、佳乐老师！受教了！

**佳乐：**青山不改，绿水长流，后会有期！好，拜拜！