# 静坐打通人体经络

2012-3-20

一打坐，您就知道了自己哪里酸、哪里痛，应该从哪里开始疏通。揉着揉着，就会感觉到由痛变酸，由酸转正常的滋味了。您只要每天这样修复一点点，您的身体就会越来越强壮。

一个人打坐的时候，一盘腿，就可以把气聚集在丹田之下，就跟生了一堆柴火似的，不但肚子这儿热，腿也会感觉暖洋洋的。为什么会这样呢？因为你不打坐的时候，能量是分散的，但是你一打坐，就把能量聚集起来了。

积聚自己的能量，然后把它点燃，就是您打坐所要达到的一个效果。

不过，最好是通过自然生火的形式来让能量燃烧，不要加入太多人为的因素，否则反而会对身体产生消耗。有些人非得使劲，一心想用意守住某个地方，结果适得其反。

万事万物都是这样，一旦加入 ” 人为 ” 两个字，它就变得不自然了。那么，我们怎么让身体的能量自然而然地生成呢？打坐的时候，我们必须找到一条通道，哪怕这是一条没有用的路，我们也得借助它冲破阻碍，走到有用的地方去。问题的关键是找到这条路的路口。找到了路口，我们就能顺着它找到答案。

怎么找呢？有些人觉得应该意守丹田，至少要学会静心。可是这样一般人不仅很难做到，而且未必有效。这里，我给大家提供一个更加简单还很管用的意守办法，那就是身体哪里疼就守哪里。

比如说，你盘腿的时候发现自己根本静不下心来，而且腿也疼。那么，此时，您就可以定下心来，先找到腿疼的地方，可能疼处是胆经的原穴 – 丘墟穴，这就说明您的胆经在这儿不通了。

那您就先顺着胆经揉一揉，等它不怎么疼了再盘。这时候，您就会发现，自己能盘得比刚才高了。可能刚

才还只能单盘，现在就能开始尝试双盘了。

双盘时如果又有一个地方疼，那您再把疼的那条筋敲一敲。这样一来，在盘腿的过程中，您就能把那些不通的经络逐渐打通，而您的体质也在不知不觉中飞速提升。

这些东西就是您自己掌握的，最终会变成您自己的内力。如果打坐时您觉得疼就干脆放弃了，或者今天练一下，明天就不练了，打坐也就失去了它的灵性。

就在这个逐渐打通经络的过程中，您就逐渐开出了一条道路。而所谓的路口，其实就是您不通的地方。养生就是要学会自我修复，这要靠大家 ” 没病找病 ” 才能做到。

什么叫 ” 没病找病 ” ？就是没打坐的时候，您不知道自己哪里不舒服；但是一打坐，就知道了自己哪里酸、哪里痛，就知道应该从哪里开始疏通。揉着揉着，就会感觉到由痛变酸，由酸转正常的滋味了。您只要每天这样修复一点点，您的身体就会越来越强壮。

这时，您就自然而然地学会静心了。为什么这么说呢？本来，您想意守丹田，关注点是在丹田，可身上酸痛使得注意力无法集中，结果越守越乱。可现在您哪里痛就关注哪里，意念也跟着酸痛的地方转移。比起守丹田，这种做法就容易得多。当注意力慢慢地跟着一条条经络上的痛处走的时候，您的意念就能集中，逐渐就能开始静心了。

到这种程度，再让您意守丹田，就会容易得多。随便守哪条经，您都能轻松做到，因为您已经找到了守经的感觉。相反，要是您不这么做而去硬守丹田，就很难办到。更何况，这时您也会因为没有对比，体会不出什么是静心，什么是杂乱。但是经历过这个对比的过程之后，您就会发现，原来所谓的静心并不是什么都不想，而是平静地关照自己身体的各种感觉。

同样，所谓的意守丹田，也就是让我们学会集中注意力，把意念引到我们所要到的地方去。丹田是活的，如果您要死守着某个部位，那您一定得不偿失。

可以说，凡是您能把气集中的地方，都可以叫丹田，反之都不是。比如有些人学枯木禅，像一根枯木似的呆坐在那里，而且强迫自己去死守某个部位，结果时间一长就坐不住了。

其实，这种打坐方式错就错在把人当成了枯木，毕竟，人是会运动的活物，而且丹田也是会变化的。

实际上，通过打坐，我们能迅速发现身体上的毛病，得知自己身上哪些经络不通。发现这些问题后，您就能有针对性地进行调理。

过去，有人一提到倾听内心的声音，就觉得很玄虚。其实，它一点都不复杂，关键在于意念。我们可以先问一下自己：身体会发出哪些声音呢？我们想倾听什么呢？声音是从肚子发出的吗？还是从身体的其他部位？这些都不必急着下结论。

我们只要在打坐的过程中学会关注痛的地方，哪里疼 “ 听 ” 哪里，就会慢慢地掌握这种 “ 听 ” 的方法。比如说，我们可以 “ 听 ” 到身体酸痛的感觉，可以 “ 听 ” 到刺痛的感觉，还有气血畅通之后，身体十分舒服的感觉。我们可以 “ 听 ” 得特别详细，不管身体有多么细微的变化，我们都能感知得到。这时候，你会发现，自己已经能够听懂身体的声音，并且实现身体与心灵的对话了。

（文章来源，大众养生网）