个人双盘总结

2018-12-31 到 2020-2-24 双盘时间一共是2万分钟，333个小时，不到14天，另外，大礼拜是3240，跑步大概是500公里的样子，总体来看，缺少呼吸锻炼与体能锻炼，在今年将把这两项补足。

目前最长双盘时间是4小时，基本上体验到了身心上的一些改变，诸如：身体功能提升，精神清爽，明朗等等，大体与TA所讲一致。

开始的时候，主要是以跑步为主，动静结合，让自己运动过后，身心想静一下，这个时候就能坐得住了，开始的时候多在30分钟以内，期间腿疼得厉害就用活络油涂抹，然后按摩敲打等等，基本上是硬上的，因双盘会消耗大量热能，所以，在盘腿的地方最好能有一个加热器，保持体温，然后有一个像太阳一样明媚的光源------电灯（60瓦钨丝灯），这样让人感觉温暖，精神安逸。

羊台山绿树成荫，我星期天一定去爬它，不管天晴下雨，然后带着吊床，在向阳的地方，练习双盘，山里安静，空气好，环境好，让心容易安定下来。但是前面大半年还是在熬腿，只是想办法让自己能接受这个苦差罢了，到了下半年，身体适应了双盘，慢慢的身体起变化了，开始自己总想双盘一下，很明显，双盘后身体有一种愉悦的感觉，这时候就慢慢的上正轨了，开始的时候，要注意自己身体的反应，可以双盘一次，然后停上几天，让双腿有时间恢复，心里能够接受，尽量让自己养成双盘的爱好。

到了2019年秋天，很少下雨，山上空气很好，在山上开始达到2小时，大约经过十几坐后，每次就往上加30分钟这样就达到了4个小时了，我盘腿是在保持时间长度的前提下，会左右换腿坐，整个过程都是双盘，到冬天，4个小时的双盘基本上不搞了，身体热能跟不上，心境与呼吸没有跟上来。然后某一次，发现后背到头很暖和，一摸还微微出汗，头脑也特别清新，下坐后神清气爽，经过几次试验后，发现4个小时基本上可以把气逼上头部，几次过后，气路通畅基本上身体又没有啥反应了，但是整个人就在此发生了改变，学习能力，专注力等等基本上超越了我年轻的时候，就像换了一个人似的，判若两人。

这样就很喜欢上了双盘，因为双盘后感觉很好，人也很精神，但双盘时间毕竟有限，平时状态还是有很大干扰，有一天，突然意识到，平时也应该保持双盘后的清醒，所以我平时也特别注意，自己的精神是否陷入昏沉，散乱，一有就立马正心守神，回到正轨，这样，精神就更专一清明了。

我虽然没有特别练习呼吸，但是有读心印经的习惯，我能一口气读完两遍，肺活量也还行，心印经上也有讲“神与气精”，我理解精神是在气与精之上的，神清精气才能安稳，神昏，精气不能积累，总会跑掉的，尤其是走神，是个耗能大户，所以时刻保持自己的神清明，精气在自己的位置上，整个人都从内到外改变了。

今年过年回到老家，在山里，出奇的安静，转动脖子，你都可以听到神经牵动的声音，然后保持每天晚上两个小，早上一个小时，几天后，听到自己心跳的声音，像战鼓响起一样，只是有点远，与心跳一个频率，刚开始的时候挺好奇的，后来，把注意力下降到涌泉穴，声音立马就消失了。

然后还发现另外一个现象，就是头顶骨有点凸起，在百会穴靠后的地方，向后脑分两条线延申，约4个手指的长度，成“A”的形状，以前是没有的，也不是到啥时候形成的，我头发还是挺多的，其它变化就不一一列举了。

现在每天双盘超过2小时，腿还适应不过来，主要表现是双腿会轮流疼，也不是特别疼的那种，我估计是双盘把腿上的卫气赶到上身去了，腿部卫外能力减弱，主要还是体能没有跟上的原因；整个双盘的骨架还没拉开到位，今年看能不能调整到标准的架子。

今年，主要的方向是提高双盘质量，三个方面，呼吸，心境，体能，时间上，保持2小时一座就可以了，在山里才尝试4小时；通过大礼拜锻炼腹肌与呼吸，提高体能，目前一次可以做216个，手上的力量有点单薄，希望年底能一次能达到864个的水平，为明年入欲界定做准备。

最后，与大家分享的就是，神要清明，神要清明，神要清明，这是最重要的。