**20221115得明生活沙龙 聊聊太极拳2**

整理：Sandy

**佳乐：**大家好！今天我们继续聊太极，上节课足下生师兄和王炎师姐分享了他们的一些练习感受和经验，大千老师讲了太极拳的经典著作太极拳论和太极拳产生的文化背景和环境，深刻剖析了它的利弊。今天咱们会从实操上去交流一下怎样更好地去锻炼我们的身体。足下生师兄先演练几个太极动作，我们从一个新视角去看待这些动作，以及用新的方法去练习这些动作，让这些动作可能去展现不一样的魅力，或者是带给我们身体健康不一样的助力。

我练太极拳的时候，有时候也容易感觉到膝盖的压力大，练完之后好像腿有点不舒服，到底问题出在哪呢？我当时练杨氏108式，单套下来大概是20分钟，好像比之前舒服了一点，但仅此而已，我基本是把太极拳的练习当做放松了，会比少林拳练习起来感觉好，轻松一点，但实际对健康有多大帮助，我确实没有感觉到。大千老师还会为我们深刻剖析太极拳动作，我也很想知道这一个动作到底是什么在影响着实际的效果？

**足下生：**伙伴们，大家晚上好！说实话太极套路我都忘了，我又去看了看我们以前练的吴氏太极拳的视频，我们山东那边练杨氏、吴氏都比较多的。王培生是吴氏37式、83式的创编人，他的资料都传到了好多国家，美国、新加坡、希腊。其实就像大千老师上节课说的，太极拳以前就是为了技击防身用的，只是后来为了适合大众的需求，演化出健身功能的。我练得明健身以后，再回头看太极拳，我发现还是有许多需要推敲的地方，我就先练一下吧。先从起式开始。

我就演练这两个动作，一个是起式，一个是揽雀尾。他当时在教我们的时候，有个口诀，就是以心行意，以意导气，以气运身。然后就是八法，在练的时候，他会用到掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠这八法，其实就是一些技击的动作融合到健身上，这些动作演化以后达到健身的目的。以前我练起式的时候是微微屈膝，然后把胯迈出去，然后重心再挪到中间来。起式的时候提手腕，手掌非常放松，就像把手从泥里拖出来那种感觉。提起来以后，然后再下沉，下沉到丹田，肚脐的位置，然后往回收。其实我发现，练太极拳，我受益的一个好处就是它慢，我们太极拳老师也说了为什么要慢，一个是让你有足够的空间去思考下一个动作，思考不思考我不知道，反正我的稳定性是好一点了。现在我练太极拳的时候，一些动作转体的时候，我的膝盖还是别得慌，所以我就想请教一下大千老师，为什么在练太极拳的时候膝盖很容易受伤？

**师：膝盖的问题我是这样认为的。首先做为一个拳种，我不知道原先打太极的怎么打，反正现在公园打太极都这样，都是采取微蹲式打，微蹲着打。那么我感觉膝盖作为一个运动和受力的关节，是一个大关节，不应该长期地曲膝。这本身就违反了人体骨骼结构的特点。你可以看任何动物行进过程中哪有一个一直弯曲的。这个关节更适合不停地活动，比如它这样受力，那样受力，再这样受力，还有一个互相交替和互相放松的过程，它这样受力绷这儿，然后那样受力了就绷那儿了。如果你长时间这个地方弯着，长时间绷这里，这地方肯定磨损。**

**佳乐：**我当时的太极老师会要求你蹲下来之后，好像你在一个矮屋子里面，头不能再上了，你始终要维持这个高度，不管下面腿怎么变动作，你的高度要维持住，靠你的腿去控制，因为上身要保持中正，尾闾下垂，虚灵顶劲，这一段的距离固定了。那你要通过下面腿的弯曲来控制你的高度，让你始终在各种动作中保持一个相对的高度，不要有明显的起伏感。有起伏感就感觉你功力很浅，蹲不住。我有很多时候是憋着的，其实已经很难受了。

**师：这就是传武的理论上出问题了。我想到还有一种是穿铁鞋的，绑沙袋的，穿很长很长时间，穿上一、两年甚至多少年，铁鞋拿下来之后一下能飞上去。其实这都是不可能的事情。这违反人体整体的适应性，就是说通过吃苦、不断地单一的某种练习要强壮体魄，这个在年轻的时候是可以做的，如果你用过了也适得其反，稍微上点岁数就不能用了，一用马上出问题。**

**包括古代有站桩，但是实际古代训练新兵打仗，还有现代的一些技击都没有战桩了，这些东西都取消了。过度迷信站桩的人能带来多大的益处？但实际可以通过更科学、更系统、更综合的一些训练方法提高人体素质，而不是不断地强给、加压力。这就像马家军被诟病很多一样，除了王军霞和曲云霞练出来，没有其他人练出来。你还得讲科学。**

**佳乐：**尊重人体的自然，不要强行把自己掰到某一个角度里面，然后靠忍耐的方式来练。

**足下生：**老师提到绑沙袋，我还想着过几天，我也绑一个，或者绑在腰上练一下我的鞭腿，那看来也不可行，是吧？

**师：你稍微绑一点行，你想通过绑沙袋练出绝学来，那不可能。**

佳乐：可能是心态不一样，他们那种就是十年如一日，他要练成一个神功。

**师：你即便练内家拳，最终你还要和咱们健身一样，还有开方用药一样，你要真正知道真气运行的规律和如何调伏真气，如何让真气更旺，不是简单粗暴就能让真气更旺。这个孩子不好，你天天打骂他能好吗？天天题海战术，一关12个小时，他能学出来什么？学不出来。**

**佳乐：**确实，这种方法不一定能够帮你的真气更旺更足，有可能把你给灭掉了。

**师：就像有的人说站桩是很苦的，你要站桩三年，再站三年。再这个那个的，把膝盖练肿了才行。就像练铁砂掌，手都肿成那样了，那手都完了。你说练成那样有什么意思，那还不如给你戴一个铁手套。**

**佳乐：**我看网上有一个练铁砂掌的，两个手的大小就很不一样。

**师：有真练铁砂掌的，有真功夫的，也是啪啪地劈砖，很厉害，但是必须有一个前提，就是这个手没有任何变形。**

**佳乐：**那咋保证呢？他有秘方吗？

**足下生：**通臂拳可以，唯快不破嘛，他就是快。

**师：他是运真气，要知道运真气。你看那个老四塑机，几年前我给你们发过快手视频，他现在早就停更了，有两年了吧，我不知道为什么国内的媒体没有给挖掘出来，他是我见过国内唯一练成一指禅的，真一指禅。老四塑机，他是排行老四，他干塑机的活。他练中指一指禅，他指头完全没有变形，直接是中指叉地就立起来了。**

**足下生：**我印象当中是海灯法师一指禅。

**师：海灯法师拍记录片的时候已经立不起来了，那是给他吊起来的。我见过真正练成的就这一个人，现在你们还能搜到他的视频，这是有真功夫，但是他后来也是腰伤得很严重。为什么各路媒体没把他推出来，他简直是活化石啊。还有很多也是练一指禅的，有的是练大拇指一指禅，但大拇指都变形了，那感觉不对。而且很有意思，这个老四塑机他不是拿指肚着地，他拿指尖着地，而且完全没有任何变形，就像铁棍一样。**

**佳乐：**我自己戳一下就感觉很容易变形，我这个指头特别容易弯。然后小邱说一指禅有啥意义呢？这是否代表着心包经很健康？

**师：不是那样的。这代表他会运真气过来，他的经脉通道是通的，不然的话，骨头这玩意儿怎么可能支撑整个身体。**

**佳乐：**所以就不是从肌肉角度去解释的，是从真气的角度去理解。

**师：对。通过这个你就发现，现在所有练太极拳的主要强调低架，越低越好，把很多身体差的人、一些爱好者的膝盖首先就练废了。**

**足下生：**他们都是说越低架，说明功夫越深。一直保持这个低架的状态打完整套拳那就更厉害了。

**佳乐：**所以当时我感觉身体下面好像一直持着力，感觉一直揪在一起，其实没有得到很好的释放，就感觉一直憋着劲一样的。上面轻微的有点轻安感，但下面就是很难描述的，就是那种沉沉的，远没有我们这样舒展一下，几个高抬腿或者各种方式让气机通畅的感觉舒服。

**师：第一是他就不应该这样练。第二，有人就说，我小时候师傅也这么教的，我膝盖怎么没废呀。很简单，人和人的素质不一样，年龄不一样，追求不一样。现代人的胯都锈死了，气血不能濡养下肢，尤其是膝盖。同时有足三阴和足三阳六条经脉在膝盖这个地方盘绕着，有的人本身是不协调的，有的他就错筋，他就错着，就是你老是感觉膝盖不舒服、难受，那就错着呢，同时气血不能濡养它。他由于胯的原因和经脉的原因导致膝盖本身就弱、不正常，你还那样去压，那很快膝盖就废了。**

**佳乐：**明白了，就是我们现在这种胯已经很糟糕的情况下再这样去练，膝盖就容易出问题。包括很多练习太极拳的，开始练之前没有做很充分的热身，因为它舒缓，也没有感觉需要做热身，所以一上来就直接开始几个起合。

**师：还有这个提起的时候，这真的太搞笑了。他为什么完全放松去提，他就怕稍微手上一用劲儿，气血就上来了。你一提，肯定就带着气往上走啊，就怕人惊着了。所以他一定要非常松，慢慢慢慢好像拉丝一样，下边的气千万别上来。**

**佳乐：**老师这么一点，好像我有点理解他们这个意图了，确实就这样悄咪咪地抬起来，没有惊动到气的感觉。

**师：对，千万别惊动沉在丹田的气，稍微有一点波澜起来，像撩水一样，千万别把水撩起来，所以慢慢地拉丝，气永远沉在肚子里，变成金丹。**

**佳乐：**我太极老师也是说，你感觉这个地方轻轻吊起来，或者感觉木头从水里慢慢浮起来，然后整个人放松，然后再下去。

**师：你手一使劲，比如这样一使劲，一走，你就会发现你整个人就开始精神。**

**佳乐：**好像太极那种沉下去的味儿就没有了，那种气定神闲的感觉就没有了，好像要兴奋、活跃起来。

**师：他的意思就是永远让你的气留在肚子里别出来。包括他用腰，也是以肚子为圆心向外发力，然后还沉在肚子里，就像一个大虫在肚子里这样拱一下，那样拱一下。虽然太极拳也发力，但始终是让它沉在肚子里别动，因为所有练习太极拳的理论基础都在这儿。**

**佳乐：**我练习太极，花了很多时间去体会太极老师说的感觉，但从来没有想过这种感觉到底对不对，值不值得你去体会，符合这个标准有没有意义。然后小邱说，精神不好吗？

**师：练太极的觉得不能精神，一精神就阳气外漏了。**

**佳乐：**对，他们感觉精神就过耗了。还有他们觉得要精神内守，他们会用他们的方式来解读黄帝内经，精神内守，病安从来。

**师：眼要似闭非闭。一定要慢，千万别快，一快气机就激起来了，气就不能沉在丹田了。这一切的罪魁祸首都是错误地理解了气沉丹田。**

**佳乐：**所以根源是气沉丹田。

**师：而且你稍微一摇，他就说你重心靠上了，气浮了。**

**佳乐：**他一定要有向下的力，一定要沉住才能向上，否则被带起来可不行。

**师：他认为脚下有根，下盘沉实，必须通过不停地把气往下沉才能达到。**

**足下生：**他是一直强调沉，就像千斤坠一样，就那样蹲住。

**佳乐：**一定要站在这边站住了，然后别人推不动，稳稳的。

**师：他只是强调腰发力，以腰为轴，什么是都从腰发力，把所有的气机都往小腹和腰去收，这就是他们的宗旨，这其实大错特错了。心肾两个东西是二元的，他都变成一元的了，把所有的核心都收在小腹。你想想，本身人是阴阳的，既然阴阳，就有天有地，他把所有的东西都做到地上，不去管天了，这就是根源。**

**你看很多学技击的根本瞧不起学太极的，但是他们也没有去深入了解太极，为什么太极走到今天这个地步，谁也打不过，而且自己那个学说绕来绕去的。咱们不是，咱们直接对他的理论进行分析，你就发现他的理论根基就是错误的。**

**佳乐：**源头就有问题，所以再怎么在这个源头上面去雕花也不行。

**师：不管是陈氏、杨氏、孙氏，所有的都是这么一个理论根基，你把这个理论根基给他刨了，不管什么氏都坐不住了。**

**足下生：**刨了那就完了，后面就没有根基了。

**师：一下把气沉丹田给他刨了，你说他还有个啥呀，什么都是围绕这个去整的。比如人长了个脓包，所有的修饰都围绕着脓包进行的。**

**佳乐：**王炎师姐来了，你给我们来一套陈式太极拳吧。

**王炎：**我好长时间没有打了，可能不太熟悉，就先打一个金刚捣碓吧。我们这边的要求就是丹田用劲，这个时候丹田是紧的，然后拉上来，小腹一直是紧的，下盘也是紧的，然后松，紧，松，然后就有一个收式。我再打个白鹤亮翅。

**佳乐：**我以前打的白鹤亮翅，重心在后脚，前脚虚点地，背直，然后一手高一手低……老师，这个白鹤亮翅怎么样？

**王炎：**你这个很潇洒。

**师：这个我没怎么学过，套路我没打过。你这个金刚倒锤，我就说一点，还是刚刚说的，我们一定要知道这个核心是两个核心，包括练健身或练其它的，所有的健身方式至少是两个核心，而不是一个核心。就是我们天上有太阳和月亮，我们的环境有天和地，总是两个核心，如果你只强调一个核心，这个动就没法体现了。你们想过没有，我们这个生物为什么要有男有女，为什么没有中性呢？比如说你中性的，你又能生孩子，就无性繁殖嘛。**

**王炎：**我具体我不知道，但是我读过佛教里面的书，有的层次空间只有一个性别。我们这个叫娑婆世界，它是有两性的，可能是共同的业力造成的，就是有男女之间的这种吸引，具体我也不知道。

**师：其实这就是阴阳嘛，这世界有变就有阴阳，有阴阳就有左右，就有两端，两端就产生了两性。两端产生两性，他们才会演绎出丰富多彩的爱情故事和可歌可泣的感情戏。那么这同样适用在我们所有的打拳、健身等各方面。为什么咱们说以走为基，上下齐练，两个核心，一个是心肺为中心的膻中核心；一个是以小腹为核心的气海核心。这两个核心就是男女，就是我们身活中的男女，那么始终是围绕着它们去做天地的运转，就是我们讲的天高地阔。**

**“云行雨施,品物流形。”水的大气环流，水被太阳照射，水蒸汽上去之后形成云，云降下来形成雨。如果你只有一个核心就坏了，你如果只强调河流里的水，我们要保住它，应用它，那这个水是不是就僵化在这了，它不能变成水蒸汽，做云降雨。这个就是最关键的，天地是一循环，是一流转。你必须把这个大流转给搞通搞顺，越流转越旺，你的生机越旺，而不是只看着那一壶水或者那一河水。**

**这就是太极拳理论上一个致命的问题，他只强调下部的小腹作为核心，他忘了心为天的这个核心。他永远是归根，根就是小腹，我们承认小腹是根，但是你没有叶，没有枝，你的根有什么用啊？他没有施维，就没有施展空间了，就没有用了。人永远就是一粒种子，你觉得它有意义吗？就让你永远是一个蛋，你永远不可能孵出小鸡。比如我归根，归根到这个蛋里，那你整个的世界没有任何变化，也没有任何进展。你打拳的功用都没了，都归到那个蛋里去了，你还不如直接都回到受精卵去。这就受道家影响的，错误理解了老子的所说的话，“归根曰静，是谓复命。复命曰常，知常曰明，不知常，妄作，凶。”始终是归根，返本还原，就受这个思想，这不能说是错误思想，是不切实际的受这个思想的影响。太极拳，太极嘛，太极往回走变成无极，他不知道茂盛生长的重要性。**

**佳乐：**他始终是要把三变成二，二变成一，一往无极走。而没有想着一生二，二生三，三生万物，往那个发展的方向也可以走。

**师：道家讲“逆则修仙，顺则为凡”。太极拳老是纠缠在这个里面，实际真正的往回逆，不是那么逆的，有机会给你们讲讲道家，真气是怎么天然地往回走。人为的归根曰静，腰部发力，如果老是腰部发力，那我们肩膀干什么用的了，他从来不讲肩背胸的扩张，所以他永远打不过拳击。他有地无天，这是最关键的，他的所依凭的理论根基就是错误。有小腹没有胸啊，有母亲没有父亲，有女的没有男的。**

**太极拳论上说的，“劲起于脚根,主于腰间,形于手指,发于脊骨”， 他唯独不强调肩胸的作用，这不就是大问题么，他总是腰间发力向前，他就没想到肩这个地方发力的重要性，所以拳击一打就把他打趴下了。**

**王炎：**我的太极老师主要强调底盘、大腿、胯这边，他说上身你没有动作都行，主要是靠下面发力，他经常说你就是叉腰，这样打你都能打得起来，主要就用下面打，所以上面几乎不用力，上面非常放松，上面随便你怎么摆，不摆也可以，主要下面走。

**师：这就是大多数练太极和传统功法的人犯的一个致命的问题。就只有一个核心，不是双核心，不是阴阳，有阴无阳。**

**足下生：**我看王培生老师的视频，他也有阴阳，但是我自己当时体会不到，就是不知道是咋来的阴阳，也不知道为什么这么做就能体现出阴阳来，他是在理论上有提到过阴阳。他说揽雀尾的时候就是阴阳，我给老师演示一下。

**师：首先太极也始终是在讲阴阳，但是他讲的阴阳很多不是真阴阳，尤其是他把最大的阴阳，天和地给扔了。他讲不能双重，这边用劲，那边就放松；那边用劲，这边就放松。他也是讲这个的，包括虚实变化、动静、刚柔都讲。他虽然讲阴阳，但是他把很多很重要的阴阳给扔了。拳击非常重视上肢的力量，他不断地培养天，同时他重视步伐。拳击练上肢是阳嘛，步伐是阴嘛，这一天一地，所以拳击虽然不讲阴阳，但他暗合阴阳。我们太极拳讲阴阳，却把最大的阴阳给丢了。**

**不是贬低他们，大多数搞传统太极的理论文化水平都低，我估计很多太极拳的经典书籍他们也没看，看了也没用，儒家或者道家的很多真正的经典他们也看不懂，只是师傅传给他只言片语，一个传一个，都往错了传。这和中医一样一样的，很多人说中医在民间，我跟你说中医不在民间。传只言片语的一个方子看似有效，真正实验起来又无效，这种事情太多。也就是说整个文明的断代，从元朝、南宋之后，其实宋朝就开始不行了，一代不如一代，各个行业、各个门类的传统文化的精髓基本都丧失殆尽，剩下的就是一些京剧、相声类似这样的。那相声最后成什么样子了，如果不是郭德纲出来，就差下去挠观众嘎肢窝了。这就是中国文化的衰弱甚至是破碎，当然武术这块，包括太极拳也是这样。**

**为什么练太极的说的条条是道，你也觉得似懂非懂，而且各家都互相斗，都觉得自己的正统，自己是第28代孙子。无论太极拳、中医还是其它的，一到上擂台，上临床，你就发现完全不那回事儿。然后这些学生、爱好者也不知道咋回事儿。那没办法呀，师傅这样教的，大家都是这样去说的，都得这样，一代传一代，因为所有人都教你，气不能上，一定要气沉丹田，全都是这样，你几乎听不到第二种声音。那么这些人也不会思考了，反正好像太极拳就是这么回事，甚至练的时间长了，我有感情了，就是它好，谁也不行，别的我什么也不接受了，两耳一捂，我就专心练我的这个独门绝技。**

**佳乐：**真的是练久了之后，对这个东西有感情，你这么一摆，一弄，好像就有种神圣感。

**师：西方有个斯德哥尔摩效应理论，被绑架者对绑架者产生依赖感。一句话形容就是中国的一个成语，为虎作伥，被老虎吃了，变成了老虎的伥，帮着老虎再去吃别人，就这么回事。不能这样，气不能上来，其实一个反例就推翻了，那么多干这个的都高血压了吗？都头晕了吗？最简单的，就是天天打篮球干这个动作的都死了？他干脆就不琢磨了，就被灌了迷魂汤了，就是为虎作伥了，反正虎咋整，我咋整，我就信他了，一代传一代都那样。这也是文化绑架，就像裹小脚一样，我的父母残害我，让我裹了小脚，那么我的儿媳妇必须要裹小脚，我的女儿也必须裹小脚。我就声嘶力竭地维护裹小脚的权威性，这就是集体无意识，集体都在犯错误。**

**佳乐：**看我们的心月教练举了一会儿就开始打嗝。每次看心月教练的视频都是很欢乐的。

**师：比如给你整个打嗝，就吓坏了，赶紧气沉丹田。他会认为你一整，气逆上来了，胃要顺降，这嗝是往上逆了，这还了得，赶紧手又下来，你看不打嗝了，气又顺了。原先为什么不打嗝，原先你这气沉丹田，当然不打嗝了，这回完了，你阳明气逆了。**

**佳乐：**像吃瓜群众一样的，有些真正在道上的东西，别人会大笑。

**师：道德经上讲“进道若退，夷道若纇”，平坦的路，让外人看着好像是坎坎坷坷的，你进步了，别人看你是退步了。就是这样的。**

**道德经上还讲，“既得其母，以知其子”，母和子就是地和天。“既知其子，复守其母”，它就是一个循环。就是说你既然有了这个根本，你要给它长出枝叶来，长出参天大树来，然后再回补这个根。也就是说我们把小腹建立好了之后，要把我们的胸肺打开，然后通过胸肺回去反哺我们的小腹，这才是天地立极之道。这是道德经上讲的，他就不去看那句话，他就只记住了归根曰静。他不知道通过心肺的强大去向下滋润我们的肾脏。黄帝内经讲的，辛以润之，通气也。辛是金，肾脏干了，要通过肺的输布向下去滋润你的肾脏，而不是说赶紧收回去滋润我的肾脏，这样你的肾脏是得不到滋润的。**

**这个阴阳、天地的道理，可以无穷无尽地通过例子来说明。跟你养孩子一样，你怕孩子吃苦受罪，天天把着，你孩子就是个废物。你一定要在孩子身体、心智没啥问题的时候撒出去，让他长起来，再回来他就成长了。**

**比如天地，心肺和肾。肾不好了怎么办？我们要不断地舒张心肺，加速血液循环，通过心肺的循环，把肺中的废物代谢出来，然后通过心肺获得充足的养料和氧气，复合养分的养料再注入到肾脏，让肾脏得到能量。如果这时你心疼血，你把这个血直接凝在肾脏上，你肾脏的老血出不去，新血来不了，在那待着的全都是呆静傻的一潭死水，有什么用啊？足下生，是这个道理吗？**

**足下生：**是的，老师这么一说，我忽然想起来现在的很多理论，肾不行，那就对着肾补呗，要不就围绕这个肾做做文章，没有想过去通开你的心肺。

**师：对，不要去补那肾，大腰子，羊蛋。**

**足下生：**以形补形也是中医的理论，但是这个思路应该是不对的。

**师：咱们明年的中医课讲伤寒论的方子，伤寒论里所有的方子都从转大气，通气机的这个方向去着眼，而不是局部的，你心热给你凉，肾虚给你补，脾虚是脾阴虚、脾阳虚……实际都是在拨弄你整个的气机，让你整个的气转起来，该升的升，该降的降，开合自如，你自然就好了。**

**佳乐：**我们以前都是盲人摸象式的探索，没有站在一个足够的高度去看整盘棋该怎样去下。所以总会感觉有点受益，但是也没有那么理想，原来关键点在这里。

**师：这是关键，就是所有的方法都建立在正确的理论基础上。你理论的正确性，理论的高度决定你的方法是否有效。**

**再说一下两个补肾的方都是有极大的弊端。王炎，第一个是什么呢？老师经常批判的。**

**王炎：**六味地黄丸。我觉得六味地黄丸可能光补阴不对啊。

**师：是的。它都是补阴的，补肾阴，光用阴药能补肾阴吗？这个药讲的三补三泻，肝脾肾三阴，熟地、山药和山萸肉；然后三泻，茯苓、泽泻和丹皮。这药里面唯一一个能动一点的是丹皮，其它都动不了。六味地黄丸就不是一个好药，你吃的时候，你咯噔一下，你整个气机就收回去了。它纯阴不化，而且熟地过于滋腻。它有山萸肉，山萸肉收气，它把所有的气机往下收。**

**王炎：**我以前身体不好，当时没学中医，那些医生都给我开这些滋阴的药，然后吃完那些滋阴的药之后，我感觉我的身体下了三个台阶，所以我后来才学中医了。

**师：你看六味地黄丸的思路也是太监的思路，你下边不不亏吗？我都给你补到下边去，把所有的气机都给你收回来。**

**足下生：**咱这理论要出去，就像往湖里扔上一块大石头一样，会引起轩然大波啊。

**师：地球都得颤三颤呀，必须颠覆性的。还有一个就是黑芝麻丸，黑芝麻丸也不能吃。你们谁吃这玩意？**

**佳乐：**黑芝麻不能吃吗？我可爱吃那个了，哎呀，又怎么了？感觉最健康的零食呀，我不知道自己其实踩了多少坑。

**足下生：**前天我才吃了一个。我老婆还要买，我说先别买。

**王炎：**吃完之后不消化，肚子感觉堵。九蒸九晒的我也买过的，但是就是不消化，难受得不得了，吃不了饭了。

**师：你看王炎说的，就这么回事，黑芝麻丸过于滋腻。我们是中下焦淤滞，运化不开，你还吃这么大粘的玩意，粘豆包似的吧唧往里扔，它不把你中焦给黏住了嘛，你还转得起来吗？**

**王炎：**那时我还吃阿胶呢，一吃阿胶更严重了，胀得不得了。那时候虚啊，就到处找办法，什么补吃什么。

**师：你们这些人找黑芝麻丸、六味地黄丸，和男的找羊蛋的道理是一样的。就是以形补形和局部进补这种行为已经完全地让我们低智化，就集体地脑子不好使了，稍微绕点弯儿，高级一点的，他都不会了。**

**佳乐：**真不会。

**足下生：**现在就是这种风气。

**师：咱还是聊回太极拳吧。你就会发现中国传统文化的所有东西都是全息，都是犯了同样的问题。所以为啥我要拿出三到五年的时间培养1000名气学中医爱好者，就是我们要把真正高维思维的、还有整体观、传统文化的精髓，岐黄之术里面真正的核心告诉大家。张仲景怎么就这样开方，怎么就这样辩证。为什么柯琴不行，为什么尤在泾不行，为什么薛雪不行，为什么叶天士不行？这些人都已经封神了，为什么他们还是不行，你听大千老师讲课，你就知道为什么。并不是大千老师太高傲了，为师已经很低调了，你听为师给你们讲。很简单的道理，现在人就是糊涂。朱丹溪、张从正、刘完素他们都走错路了，他们的书我全都看过。**

**佳乐：**就像太极一样，我们把某个大师奉为传说，但在根本的思路上他可能就错了，很简单的阴阳，他可能就偏重一方。

**师：到时候我会真正的告诉你伤寒论开的方子，包括千金方的那些方子，古方，大方，甚至丹方，丹药的丹，他们的开方思路是什么，你得要首先了解古人的思维方式是什么？他们是如何看待这个世界的？他们用一种什么途径来看待世界，没有高科技，他怎么看这个世界？他的方子的组方原则是什么？这些东西都失传了，没有老师把这些东西挖掘出来，你们根本就不知道是怎么回事。**

**佳乐：**对。这些根本的东西才是最关键的，太重要了，没有老师点出来，真是拿捏不住。

**师：包括太极拳也一样，他的最核心理论，咱就给他连锅端了，核心理论都有问题，你想想其它的能没有问题吗？你还在细枝末节上讨论是应该这样还是那样，没有意义。**

**因为现在的传统文化就像那个小雷音寺一样，看着是一个雷音寺，实际里面都是妖魔鬼怪。这就是佛经上讲的，后500年变成末法时代，我魔，我穿你的僧袍，我住你的庙宇，我念你的佛经，最后把大家都变成魔，明白了吗？现在就是这个时候。**

**佳乐：**真的很形象。我从零九年接触瑜伽之后，就孜孜不倦地学习看东西，花了不少时间去琢磨，去实践。但是立意不高的时候，真的是盲修瞎练。

**师：包括东方文化一定要小心，现在传的佛经，还有瑜伽这些东方的东西都变味了，都不是最开始的意思。**

**佳乐：**但是一旦搬出这个东西传承了5000年、几千年，压在你头上，你敢说个不字，你敢反抗吗？你敢说出不一样的话？

**师：包括现在的倪师封神和南师封神，这都是一个不好的兆头。比如所有的信徒都认为南怀瑾修炼出来了，死了之后烧了一堆舍利，其实他一个舍利都没有，舍利这东西本身就是一种迷信，以后给你们讲讲这个。凡所有相，皆是虚妄。就这一句话，人家释迦牟尼说的非常清楚了，若见诸相非相，即见如来。那舍利子不也是虚的么，那也不是相。又说多了。接下来我可能会对外开一些文化课，再讲讲经典，庄子、淮南子、世说新语、史记等等，让大家了解一下中国真正的经典传统文化。**

**我问一下王炎。你是子时前，还是子时后啊？你这一点左右，一点前是子时，一点后是丑时。如果你这个生日没错的话，你是壬戌、戊申、乙亥，如果是子时就丙子，如果是丑时就是丁丑。**

**王炎：**那区别很大吗？

**师：有很大区别，主要是关系到孩子的事。你看，年上是祖先，年上也可以叫做父母也叫祖先。月上是父母；日上是你和你老公、配偶；时上是你孩子。这是八字中的六亲，六亲就是亲属之间的关系。你本身是乙亥，日元上是乙亥，乙是你的生命。这个子时、丑时要定不了啊，这不好说。你啥时候改的叫王炎？**

**王炎：**这是我刚起的名字，我身份证上的名字还是王水。我感觉我火力不足嘛。

**师：火力不足也不要叫炎。**

**王炎：**火太大了？

**师：起名字要婉转有情，不要把用意过于突出暴露出来，而要藏在你的话里。比如你火不足，你可以叫引之，王引之，引导的引，之乎者也的之；或者是加个草头，芝兰的芝，王引芝，就是说你要把这个火引出来；火是南方，南，尚南，你可以叫王尚南。南方是属火，尚是尚书省的尚；比如火是红的，红色的又可以叫紫，叫王紫云；再比如火靠木来生，木里边有什么呢？有很多吧，比如带木的这个桂，桂树的桂，叫王桂生，这叫木生火，火就出来了。**

**王炎：**太好了，有四个了。

**师：就这个意思，你可以结合你八字的特点引申出很多这样的，而不要一需要火，上来就啪啪两个火，这就把局给做死了，而且名字和你的场产生了极大的冲突。取名字，整个的要转起来，你看老毛，泽东，“泽东海之水”以“润之”，他可能缺水，叫泽东，字润之。这古人起名字相当讲究，他都是有引申义，有暗语。**

**佳乐：**直接叫王炎确实很唐突，有点像吃黑芝麻丸的感觉，缺什么硬补。

**师：现在人缺水就王淼，缺石头就王磊，缺钱就王鑫，都不知道转弯。有机会给你们讲讲姓名学，姓名里的学问。我感觉现在人取的名字是非常有问题的。比如你叫王鑫，这个王开头是阳，鑫结束，是尾。本身这个笔画就不平衡，鑫笔划太多，王的笔画太少。**

**而且还不是这么简单，为什么很多人起名字要花两千三千，给企业起名字要上万，真正起了一个好名，它的气场瞬间就改变你。你这个名字跟你家里的父亲母亲的名字还不能相克，不能产生冲突，产生克害。**

**佳乐：**还有跟环境的一种洽合度，配合度，好复杂。

**师：这起名字就是起气场。有人说这一个名字能有什么气场啊，你琢磨琢磨，天天叫这个名字，所有人都叫你这个名字，你想想它能不产生气场？**

**佳乐：**我上学时，有一个同学叫杨伟，别人叫他名字的时候容易会有别的联想，所以每次他自我介绍自己名字时都会不那么自信，会有影响。

**师：一叫名字，对方也会形成那种特定场，这个场就不断地去影响你的场，最后形成一个综合场，所以起名字我感觉还是很关键的。行，就这样吧，以后再讲讲取名字的文化。**

**王炎：**今天谢谢大千老师，马上回去改名。

**佳乐：**短短的一节课还承载不了老师智慧的光芒。下周二的沙龙，我们会回归到得明健身本身的内容，让新进来得明的伙伴们更好地从源头去了解这些动作背后的深意，注意的要点，你适合怎么样的练习让你自己的小火苗壮起来。好，我们今天就到这了，谢谢老师！今天太欢乐了！谢谢足下生师兄！谢谢王某某师姐！再见，晚安！