



---

# 2017 年讲课汇编

---

## (三) 哲理 时事 撕道

【2018-06-01】德明出品



## 前 言

2018年，整理部要做一件更有意义的事，就是汇编2017年德明健身各群聊天、讲课记录，整理成册，方便大家阅读。这是整理部由被动录入至主动输出的一次突破，是整理部作为历史记录者的一次展示，非常感谢老师给了我们这次机会。

2017年系列讲课汇编，从文稿收集到梳理、从文稿分类到校稿、再到定稿、出版，历时三个多月，由整理部的义工用自己的休息时间完成。在此，由衷的感谢各位文稿整理人员、文稿校对人员。同时也非常感谢产品部、设计部等部门的大力支持。

由于是聊天记录，我们本着尊重原稿，方便阅读的原则，聊天中有较多的玩笑之言亦如实记录，望各位不必过于较真。如您在阅读中发现错漏，希望能及时反馈，以便及时修订，为大家学习提供便利。

同时，也欢迎更多的生活会员积极加入整理部，帮助别人，提高自己。

本次参与汇编、校稿工作的有(排名不分先后):河边草、Henry、Cynthia、大胡、茉茉。

再次感谢大家!

整理部长：三十三

2018年06月01日

## 目 录

<b>一、师讲哲理</b> .....	<b>1</b>
20170112 师聊辞职 .....	2
20170304 师随谈 .....	5
20170608 师讲发展人的动物性 .....	6
20170609 师讲三权与神性 .....	16
20170610 师聊修 .....	25
20170622 师聊格局 .....	34
20170623 师讲树正气活出自己 .....	39
20170701 师讲健身才是解决人身心困境的良策 .....	46
20170708 师讲人情练达即文章 .....	48
20170911 师讲三权理论 .....	65
20171125 师讲做一个强者 .....	67
20171126 师聊对诗及通背拳武功 .....	75
20171213 师讲真的修行 .....	81
<b>二、师聊时事</b> .....	<b>83</b>
20170430 师聊农业大有作为 .....	84
20170604 师聊王凤仪及佛 .....	90
20170604 师聊转基因（一） .....	99
20170605 师聊转基因（二） .....	108
20170605 师讲佛 .....	115
20170616 师聊保护生态 .....	118
20170720 师聊中印形势分析 .....	122
20170804 师聊未来中国农业之路 .....	129
20170813 师聊中医现状 .....	134
20170902 师聊科技及神通 .....	138
20170903 师聊科技与伦理 .....	144

20171031 师聊中国不适合建造大型浮岛 .....	150
20171110 师聊特朗普访华 .....	155
20171208 师聊马云的世界雄心 .....	162
20171224 师聊圣诞节及外国人移民中国 .....	166
<b>三、师狂撕道 .....</b>	<b>174</b>
20171112 师谈武术与养生的区别（一） .....	175
20171113 师谈武术与养生的区别（二） .....	185
20171113 师谈武术与养生区别（番外篇） .....	193
20171114 师谈太极拳、站桩、佛教修行与养生区别 .....	196
20171115 师撕道之八段锦 .....	205
20171116 师撕道之狂撕瑜伽 .....	209
20171117 师撕道之狂撕暴走与跑步 .....	212

## 一、师讲哲理



## 20170112 师聊辞职

录音：风清/整理：茉茉

小调：我发现我的腿变直了，还变长了。这样发展下去，我就会有一双美腿了。

**师：@小调 赶紧到大群宣传一下。**

小调：哦，知道了。

麦积：我的腿肚子也小点了，现在穿衣服不明显了。@老师，现在的农业合作社是个趋势，国家政策大力扶持呢。

**师：嗯，不急，迟早做。**

麦积：如果能有个好地方，先包几亩地，种菜、养猪、自己榨油。啊！激动！

**师：问题是没有啊。**

小调：老师我宣传了，发现没人看。

麦积：现在连我老公上班的一个建筑保温材料厂，都让挂农业合作社的牌子，想想……

@小调 笨，过一会儿就有人看了。

**师：@小调 @麦积，嗯。**

麦积：但是找地方比较难，我们不知道哪里风水好。

**师：会有人主动找我们合作的。**

希言：我现在手头的工作都理得差不多了，年底也忙完了，就差跟 boss 递辞呈了，这两天正纠结呢。

**师：递。**

果果：@希言 and then?

**师：No think and then.**

希言：好，不管了，乌拉 ~

**师：乌拉！**

果果：乌拉！

不二：乌拉是什么？

**师：过来当德明副导吧！**

希言：今天终于辞职了，等着年后变身无业游民。不容易啊，这单位待了九年多，说离开真有点舍不得。

林谚：跟去年的我一样。

**师：好事！**

平常心：@希言 需要很大的勇气，赞！

希言：我先晃荡半年再说。

姬云鹏：我都晃荡两年了。

平常心：想起我辞职那会儿，人都瘦了。

**师：就是。**

希言：把老师说的都统统来一遍。

四月：这个想法好！

张艳：@希言 恭喜你！

**师：辞了职的人，不太傻的都享福了，辞辞更健康。**

虚峭：我干七年的单位(中国 500 强行业 50 强)也挥挥手，走得好啊……要不然在尿坑里。

**师：厕所都蹲了好几年了，有感情了！里面每一个角落都很熟悉。**

鑫儿：我师教我们炒股吧，不用干活了。

**师：好呀。现在就可以买了。**

鑫儿：关键没钱买呀！

**师：@鑫儿 那废啥话！**

希言：买哪种好一点，请教吾师，跌最狠的那种？

**师：@希言 都是蹲友，舍不得你走，不能啊。**

希言：我走了，有几个蹲友表示很羡慕。

**师：@希言 你先帮德明拍电影吧。**

希言：好听吾师吩咐。



师：看了你们合成那个，做的非常不错，有专业水准。节奏把握、音乐选曲、前后安排，各方面非常不错。总体来看，真挚感人，不失专业。

希言：那都是众兄弟姐妹的水平高。

师：如果可能，明年咱们会拍一系列的片子。

为无为：@希言 德明又多了一位得力干将了，还全职的。

师：为无为，你没看到录像吧？

为无为：老师，还没呢！还没公布吧？

希言：我新人要多多学习，全靠大家支持！

师：咱们共拍了三个视频，第一个是一期的老学员欢迎新生，望尘带大家做的，希言是合成。第二是小柯，带着不二、果果做的，一二期基础班的教学视频。第三是一期的组长到时候集体欢迎新生入学的视频。头两个都做出来了，第三个马上也做出来了，年后给大家看，有惊喜哟！

玄同：@希言 辞职了啊，好好享受辞职后的幸福生活！我今天还收到以前的领导发短信，问我愿不愿意回去，其实我有点动摇。

小调：但是你不得回去？

春燕：我原来的那份工作做了七年半，也是在老师那么多讲课后毅然决定就走了，走了以后觉得真舒畅。

玄同：多半舍不得现在的生活，虽然也有牺牲。花了大半人生，努力得到的东西都丢了，别人看到都是疯了。庆幸遇到我师，收获以前的生活永远都学不到的。

师：@玄同 不走回头路，切记！

玄同：@谢谢我师，正需要我师坚定一下。

师：永远记住，好马不吃回头草！处理生活，尤其方向问题，很简单，找到自己的目标、原则，勇敢向前走，旁边谁拉你都不要听，都是小鬼。很简单，你们首先反问他们：“你们成功了么，你来干涉我？”也就是你们会发现，来劝你们的，拉你们的，都是没成功的人，碌碌无为的人，你们想想是不是。真正成功的人，不管在哪方面，过来跟你说句话，绝对不会说像他们说的那样似的。

## 20170304 师随谈

录音：风清/整理：茉茉

思高：（上传跳绳照片）

师：这是表演悬浮术！

思高：老师，在跳绳！

师：我傻是么？我不知道在跳绳啊！

果果：师兄会飞了！

师：你看人果果。说话呀，要学会帮腔，要随顺随喜。比如说，我说哎呀都悬浮术了，你说，啊，老师，你不知道，都悬浮一个小时了！要这样说话，懂么？一点幽默感没有。你们呐智商低，情商更低。

为无为：（上传活动照片）

师：小脸都挺紧致的啊！

姬云鹏：（上传张艳照片）还能看出是谁吗？

师：@姬云鹏 这不是招财猫吗！爪要动起来呀！来段招财猫的视频看看！你们北京的要多给她投喂点好的！大鹏啊，给你艳姐来几个 82 年的松花蛋，赶紧补补身子。

师：这个咱应该还有一个群要发啊，以后你们记着啊，发东西俩群并发，都得发。表扬下！虽然人少，但也不忘德明，还打一个小旗。虽然很凄惨，但是很温馨。

## 20170608 师讲发展人的动物性

整理：茉茉

骆驼：我练通天臂脖子疼。

**师：脖子痛就对了。说明你脖子很不通了。**

Anita：我是腰痛。

**师：这个功会经历激烈的翻病。**

小鹿：我上半身哪里都痛。

**师：你们要有准备。**

嘻嘻：我左半边酸麻。

**师：上层次，哪那么容易！**

骆驼：千爷，头晕怎么破，最近一段时间，感觉自己跟傻子似的。

Anita：做到 30 分钟左右时，会感觉腰、背、肩有点痛感。放下后痛感马上消失。也不是痛感，说不清楚。

嘻嘻：我不晕，但觉得有点混沌，象有一团棉花。

四月：脑子像浆糊，有时候。

**师：做吧！不是太厉害都坚持。**

问道：我只能叫千爷，因为还不够资格当千爷的学生，只能是学生中的学生。千爷的体质比很多 35 岁以下的都好。看千爷的下盘，就很粗实。我也想那样，虚心实腹是根本。25 岁，那是马屁。也是，现在很多 20 几岁的，看上去弱不禁风。要和正常的青年比，千爷在 30 至 35 的体质。和那些肉鸡们比，看低了千爷了。20 几岁的人怎么能长成那样？又不是大饥荒年代。

希木：我右臂绕后背还是上不去，跟左手比差了一掌，这个是天生的？

**师：又拍我马屁了？**

问道：千爷，这个喜欢不？

希木：问道是马屁精，服！

**师：啥意思？我就记得他老给一个亿。这不真实啊。**

见龙在田：这是他的小目标。

问道：不是拍马屁，真是牛人，牛人就要牛，把我们都教成小牛哦！

**师：假话，也听着舒服。**

希木：把马屁拍成牛逼，更是精中之精了。

问道：妈的，给中国民营企业 500 强的 7 个老板各写了一封信，一封没回，电话都留上面了。

**师：你写得啥？**

问道：这些项目都属于服务业，单个投资初步估计在 5~8 个亿。如果能实现其中的一个，那么每年创造出几个亿的利润，应该是可能的！而且，项目的投资回报周期都比较短，两三年内应该就可以产生大的经济回报。也许您这样的大老板并不缺可投资的项目，但象我手里这样有战略意义的好项目，应该不是太多的！

**师：啥项目啊？**

问道：本想在信里把这些项目详细说出来，但基于当下社会的诚信和保密问题，这些方案我都不敢在电脑上写。我担心的是，能否保证个人应有的一点点回报，我想您创业初期与人合作时，应该也有类似的顾虑，对吧？因此，这里提出个建议以供参考：比如能否先给我的个人帐户里打入 300 万元，并承诺给予 3% 的项目股权，那么我将详细说明这些项目。

希木：啥内容都没有啊！这是吹牛逼。

问道：一个是关于养老服务的，一个是提升中国交通安全的，一个是文化输出的。做好了都能赚到钱。

**师：怪不得不给你回。**

希木：没诚意。

**师：当你是骗子了。问道啊，我跟你说。**

问道：上述要求在一般企业家眼里，可能会把我当成骗子或异想天开，而您能把企业做得那么大，我想必有超越一般企业家的眼光！这辈子我从没骗过别人的钱，更不敢骗您这样大级别企业家的钱！我想平民百姓中，应该也没有人敢骗您这样的亿万富豪吧？我知道你们这些大企业家和私家侦探的能力，想找一个人的话，地缝里都能把他抠出来。

**师：不能这样去做。**

见龙在田：这些信都有问题。

**师：要自己一点点做，去找风投。**

问道：不会随便给别人，更不会容忍别人的欺骗。如果我敢骗您，别说是在国内了，就是在全球的任何角落，您随便一句话都会让我万劫不复的！

**师：不要去做师爷。你需要做一个小规模就可以了。现在，你无权无关系，很难打动别人的。**

问道：哎，也是，再想办法吧。改天先找我们当地的银行行长，让他们帮忙拉皮条，给他们 30%的提成。

**师：你呀，不现实。做这种事，为师擅长。**

问道：先找找再说，无非花一包中华烟的钱。哦，说说看。

**师：这有啥说的。你要发展自己的势！没势，没名谁信？**

问道：嗯，有道理。

**师：信也是利用你，然后踢掉。**

问道：是的，所以我才要他们先给 300 万，就是怕被踢掉。

师：别说 300 万了，一分都不会给你。你看看为师这一摊，出去融资，才会小 case。有创新，有团队，有目标，有赢利。

问道：啊，千爷这么好的东西，竟然没有识货的老板？

师：识货？我为什么要融资？没必要啊，不需要他们。

问道：是的，我要有千爷的一半资本，我也不鸟他们了。

师：我只是举这个例子。你要做点什么？

问道：可我还要找老婆啊，没钱不行。

师：有点成绩，啥都有了。有钱，老婆还愁？你多大了？

舒朗清心丸：女的怎么才不愁。

师：拜金女太多了。

问道：36，我要找身体壮壮的，像小柯那样的。

师：你也看上小柯了呀？

问道：是啊。

雨滴：拜金男更多。

舒朗清心丸：好色男也太多了。

师：乘风呢？@舒朗清心丸 你是拜金女吗？

小鹿：问道，你又要引起公愤！本来我们很和谐的！

明烛须眉：什么时候线下活动，我们把问道扁一顿。

师：揍他！

舒朗清心丸：我追求安全感，面包爱情同样重要。

师：你看，也是半个拜金女。所以啊，男人，还是要有钱，能养住老婆。

问道：身体壮有利下一代，而且可以省很多时间。老婆天天生病，多烦人啊！

师：问道你现在做啥呢？

问道：三明钢铁厂当工程师。收入不高，炒股有赚点。

**师：你还是工程师呢呀？**

雨滴：说得女人都要靠男人似的。

小调：女人也要有钱，有能力。

春燕：我感觉人还是要务实点。

鱼儿：女人也要经济独立。

**师：女人，天性上依靠男人。知道为什么吗？**

舒朗清心丸：女人，面包可以自己挣，也欢迎男的改善生活。

小调：不知道。

舒朗清心丸：为啥？

小鹿：不知道。

春燕：求知道。

Anita：从小妈妈教导我要自立自强自信自爱。

**师：因为女的生理上，没有棍。需要找棍靠着。**

雨滴：为嘛我身边都是男人靠女人！

问道：没想当官，太烦人，要演戏又要磨嘴皮。我喜欢干实事。又没时间，当官天天要上班。我现在的上班，业余时间很多。

**师：你呀，如果不辞职，啥也做不出来！**

问道：先弄到几百万才能辞职，不然出去要赚钱，没饭吃，那可苦了。

小调：男人不依靠女人？

雨滴：男人靠女人。

**师：男人天性上喜欢抢夺女人。**

Anita：我从小教育是：妇女能顶半边天。

雨滴：时代变了，现在是男人靠女人，而且女人抢夺男人的多，不然要单身了。

问道：顶个屁，女人最多只能顶三分之一。

小鹿：女人其实本来应该柔一点！所以再强的女强人，她对到她喜欢的男人也会很温柔！

**师：时代怎么变，你的生理结构变了？**

问道：生孩子和养孩子她们可以顶 70%以上。

小调：现在的男人十个有九个都是。哎哟喂，我不想说了。

Anita：女人要经济独立，才能获得男人的尊重，活得尊严。

春燕：女强人可不好当。

雨滴：反正我身边都是男人靠女人的。

舒朗清心丸：听说原始社会男的抢女的，到了文明社会，女的抢男的。

Anita：现在的渣男太多。

问道：啊？江苏和杭州的男人确实脂粉气太强，不是真男人。

**师：医院的病人说，反正我身边的人都都是病人。**

春燕：你想找个身体棒的女人，人家还想找个更棒的男人呢。

雨滴：@Anita，郁闷呢！女人经济独立，还要男人干啥？

**师：你说的好人，我怎么没有看到过？**

问道：可江苏也出了不少强人，比如沙钢的沈文荣。

小调：弱点吧。

问道：宗庆后祖籍也是江苏的。

舒朗清心丸：千爷，可能您是北方人。

小调：弱点好。

舒朗清心丸：所以觉得男的壮阳刚好。

雨滴：江苏浙江剩女太多，有个小鲜肉早被抢了。

**师：我不反对女性独立。**

问道：是的，千爷可能出生在河北或天津吧？



师：我只是说出了一个小天性而已。

Anita: @雨滴 我经济独立，但在家里一直示弱啊！

春燕：上升到男权女权上了！

愿尝百草：不管男人女人，人格应该都是独立的，谁也靠不了。

舒朗清心丸：是啊，独来独往。

林谚：女人天性应该还是喜欢依赖的，只不过没得依赖的时候，就只能靠自己了。

师：看看动物界，啥都明白了。

春燕：@林谚 同意。

师：这个有啥可争论的？

问道：千爷能说说你吃过的苦吗？感觉您这么有智慧的人，应该不会吃太多苦啊。

小鹿：不过，这个社会最现实，不管男人女人都自己要有本事才行，这样别人对你的眼光是不一样的。

Anita：那是天性。

雨滴：@Anita，现在男人非常娘们，还爱撒娇，我朋友经常诉苦，我们都无语了。

小鹿：我赞同老师说的。

舒朗清心丸：动物性不等于人性吧。

师：你这个废物！首先人是动物。你再不同于动物，也得吃拉睡吧，也得交配吧。你是上学上多了，傻了。学问再高的男的，见到漂亮女的，原始冲动也是有的，这就是天性。霍金不也是吗！我从来不相信，不管他是学佛、学道，漂亮年轻女的在他身边晃来晃去，跟他聊天交谈，他不喜欢的。

舒朗清心丸：可是人的动物欲望不能任意发展啊！

师：@舒朗清心丸 我啥时说要任意发展啊？

舒朗清心丸：哦，我理解错了。

师：人之所有要有动物性，是因为物种生存的需要。喜欢就说出来嘛，不要以学问，以伦理，以道理遮掩。

舒朗清心丸：听说很多有成就的人，还是没有逃脱异性相吸的定律。

雨滴：我觉得人太脏了，全身都是病气。

师：只要是人，就喜欢异性。

虚峭：喜欢同性的那都是病得不轻！

师：我发现同性恋的一个奥秘，我说了你们就理解了。其实他们的选择是“对”的。谈话尺度有点大呀，不说了。不想太污。我知道男扮女的原因了，就是自己太弱或太郁滞，需要另一个男的给他施暴，开通他的下焦。我就奇怪了，为什么男的当男的，什么心理？他扮演男的，应该喜欢女的呀。怎么会喜欢男的呢？是享受，男的征服男的快感？百思不得其解！或者，男同互为男女？其实同性恋，是太弱或太压抑之后的一种变态。而这个又是一个说得过去的出路。还有就是享受够了玩女的，玩玩被玩的享受，寻求一种刺激。总之，我也是抱着开放的态度观察这个现象的，生机的一种另类表现。总比压着好吧。

乘风：何是个攻，小 4 也是。

师：攻是啥意思。男的？

青花鱼：是的。受是女的。

乘风：攻和受，一对。

师：何还当攻啊。乘风知道的真多。

乘风：搭讪我领导过。

师：你领导长啥样啊？何喜欢男人！不对啊，他不是攻吗？

我跟你们说。想成长，动物性和人自有的神圣的东西，一起发展才可以，逐步升级。一个是地，一个是天。树、扎根大地，面向蓝天。最后还是伤痕累累。很多理想的人，太压抑自己的动物性，而一味向天。宋的，存天理灭人欲，大错特错，以后儒学走向了假大空。所以，要听老师的话。大奶牛是必须的。要像一个野兽一样活着，大口吃饭，奔跑跳跃，大吼大叫，寻找异性，与同性战斗，保护自己的领地，努力繁衍后代。

问道：大口吃饭没错，可又有点担心，那牙齿长来做什么用的呢？

师：牙齿是用来撕咬猎物的。

虚峭：我发现我们得先从“禽兽”做起，首先得强壮。

师：你们现在是禽兽不如啊？我跟你们说的，可都是真谛。鳄鱼、蛇都是直接吞，不会因为块大而不消化。大口吞，可以把食道和胃撑开，这就是秘诀，非但不会消化不良，还会有利于消化。越细嚼慢咽食道越窄，细嚼慢咽得食道癌的几率很大。把身子竖直大口吃饭，胃就越撑越大，为啥那些节食的最后都得胃萎缩呀？

骆驼：跟西医的理论是相反的，西医主张细嚼慢咽，不易得食道癌吧。

师：@骆驼，那是傻。

舒朗清心丸：还有道家养生说一口饭嚼 36 下。

师：@舒朗清心丸 那是二。

舒朗清心丸：我也觉得二。

师：没有大口吃饭的习惯，开始吃的时候，感觉食道噎、窄，吃吃就开了。你们现在如果大口吃饭感觉噎得慌，都是食道太窄了，都是食道癌候补选手。那破馒头有啥难消化的啊，一个馒头掰三份，分三口吞下去。就喝点水，硬生生地往下咽，不会噎死的。

（上传“天津范姐才艺直播的”快手视频）正直播呢，你们看看去吧。

[http://www.kuaishou.com/wap/live/user?et=1\\_a/1569644451472818177\\_f0&userId=191411955&fid=158846033&cc=share\\_qq\\_friend](http://www.kuaishou.com/wap/live/user?et=1_a/1569644451472818177_f0&userId=191411955&fid=158846033&cc=share_qq_friend)

希木：报告师！我不喜欢这种类型的动物世界，睡了。

茶叶：报告师！我不喜欢这种类型的动物世界，走了。

师：你们不知道我让你们看什么，不是喜欢不喜欢，我不是让你们看内容。

小鹿：老师是叫你们看别人的气势。

师：看他们的通达，正是你们没有的。废物，你们要有他们的动物性，才真正能活起来。不然永远是弱弱的，懂了吧？你们学佛学道，没有这个活性，永远学不会佛道。

## 20170609 师讲三权与神性

整理：茉茉

希木：师好！范姐看不了，油头粉面的，只想关手机。相形之下更喜欢倩儿。大凡上快手直播的，不过就是为了吸点睛，享受一下明星的感觉么？让自己的脑垂体多产生点让自己飘飘然的分泌物？还搞个像凤凰传奇似的，男人在后面装傻 X，通达？通达也不想看，镜头前面人模狗样，下去了还不得什么花花绕？我看过龙哥的那个直播，至少人看着淳朴自然，又真诚，装逼也装的是回事。报告完毕。

鑫儿：@希木君 不要看长相，听声音，闭着眼睛看。

温小温：再差的人身上都有好东西，不喜欢的人也是。有些不喜欢的，也许是偏执心作祟。

希木：我想了下师说的这动物性嘛，有个词蛮好，缺啥补啥，心理缺失的补足心理，肉体缺失的补足健康，然后再谈佛道儒，不外如是？其实我就是喜欢唱反调！你想想一个人身心不健康，往往就会用佛道儒的某个片面的知见，把这个漏洞补起来，久而久之，就会把这个知见当作自己的一部分，不能舍离了。

Anita：听说谈恋爱就是相互的缺点补足。

希木：人嘛不要伪装自己，让心理和肉身都自己长出来，而不是用外物填补，那就是牢笼。缠君说，这个叫自渎自淫，对着太阳物亢奋不已。

**师：认同昨天老师说的吗？**

圆方：我感觉自己真缺失了。

鑫儿：还没仔细回味，不知道。

Anita：师早安！慢慢领会，认同。

师：有不认同的吗？不杀。

舒朗清心丸：老师说话，语不惊人死不休啊！

Anita：其实我从骨子里和希木君一样，也是不屑的。

舒朗清心丸：振聋发聩！

师：@舒朗清心丸 对不对吧，感觉。

舒朗清心丸：好好的人干嘛学动物？

师：@Anita 一会再处理你们两！@舒朗清心丸 那是因为你还年轻，动物性还足。你问问其他病了的。

舒朗清心丸：动物性和生机是两回事。

乐轩：五禽戏不就是学动物吗？

Anita：难道是本身酸腐了？

师：@舒朗清心丸 啥是动物性？

活跃：动物的本性。

C.aT：不压抑，放的开。

果果：哎哟，很好理解，马斯洛需求理论。理解了，就理解了。

舒朗清心丸：食欲，性欲。

师：@舒朗清心丸 就这两个？？

舒朗清心丸：嗯。

婷婷：师父说的是活性，生机，像草原上奔跑的烈马。

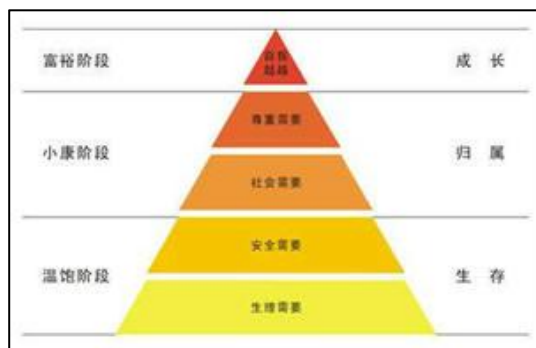
舒朗清心丸：人性很复杂。

活跃：是啊，很复杂。

娜娜：占有欲。

舒朗清心丸：人性的复杂，可以像天人一样伟大，有时又像魔鬼。活跃，鬼知道当过几辈子人，以前当过啥也不知道。

果果：



娜娜：先有自己的地盘。

婷婷：人的活性都移到头脑上了，身体萎了。

活跃：混了这么多世，早变杂交动物了。

师：我来说一下吧。动物性，即生物之所以是生物，本来具有的。即三权：生存权，领地权，交配权，缺一不可。生存权，包括，吃，睡，运动等维持存在的必要活动。领地权，为生存权对空间上的占有欲和活动。交配权，不用多说了，为了自己种族的延续。你说说，丸，这三权，你能少吗？其它的有人的高级属性，必须建立在这上边。

舒朗清心丸：也有出家的，直接舍弃交配权。

师：交配权，不仅是交配，喜欢异性也是，就是本身交配的欲念。克制不算啊。丸，出家就没有了吗？

舒朗清心丸：那就不叫交配权，叫交配欲。阴阳相吸。

师：权欲一个意思。为啥尼姑的病难治？

小调：为什么？

师：没成道，又禁欲，导致郁滞不通。

舒朗清心丸：阴阳不调。

司辰：郁的太厉害。

师：你们之所以病，不完全是心上的问题。而是失去了三权（欲）的本能。或是用知识，抑制了他们。

纳兰：禅乐算是替代交配权了吧，出家的。

**师：纳，你可以问问他们，不是我说了算。**

舒朗清心丸：出家有出家的修法，出家人也有身体上一步步升华。

**师：升华？？？**

Anita：新视角啊。

**师：搞笑。**

舒朗清心丸：炼精化气。

果果：对啊，不是说可以升华么？

**师：我接触的修行人中，还没见谁能跳出男女。六道都有男女。有阴阳的地方，就有男女。**

纳兰：不过出家的修成那样的，应该没几个。

Anita：人是高级动物，本质。

舒朗清心丸：所以有人说，男性最好在树下打坐。

司辰：难，身体郁结，心很难开，道很难升华。我见过几个出家的，在他们圈子里也算修的好的，还不如尘世中某些人境界高呢。

**师：除非你修到终极，离男女相。即非阴非阳，即阴即阳。**

舒朗清心丸：男性修行者和树的阴气结合。

果果：雌雄同体？

**师：那不是与异类交配吗？更可怕。**

纳兰：嗯嗯，师说的对。

**师：你们把修行人看得太高了。其实都是凡人。**

不二：南怀瑾有一本书，好像叫青壮年禅修者问答，有一个问题就是好像那些和尚们没有不漏的，请教他怎么解决。

**师：漏是正常啊，不漏就出事了。**

春燕：受教了，跟我之前听说的不一样。



**师：饭还没有吃饱，就想吃龙虾？**

Anita：不漏会憋死。

**师：我告诉你们的，都是我走过的路，过过的桥，看过的风景，接触过的高人。韩湘子有个赶羊歌，你们可以看看。**

乘风：老师，你觉得，那种修金刚萨埵的可以消除业障吗？

**师：业障不可以消除。**

不二：@乘风 这个问题就跟问喝大悲水，是不是能治百病一样。

舒朗清心丸：什么是业障，业障放在哪儿？

乘风：为啥金刚萨埵的观修说，可以消除业障？

**师：我见的修佛的，没几个水平高的，不过是一些知见而已。**

乌辰： 诗茅庵一座盖山前，脱却金枷玉锁缠。蒲洒林泉真自在，一轮明月杖头悬。

#### 《养羊歌》

养羊之法甚简易，也不拴，也不系。饥食无心草上花，渴饮涧下长流水。羊饱任颠狂，不放闲游戏，一般头角共毛皮，偏能参透人间意，不野走，也不睡，左右团团不出市。呼得来，唤得去，用之不用弃不去。我若卖时无人买，拿着黄金无处觅。高打墙，独自睡，女娘如狼心也醉。吃尽羊羔不口酸，吞却元阳没滋味。人不惺，畜倒会，那个识得其中意。我今学得任逍遥，你们不会参同契。鬓边白发几千茎，阎王排到拘将去。饶君法术果通神，泄了气时成何济。

#### 《羊作歌》2

堪叹世人不养羊，争气贪财道我强。酒色太过神气散，百病临身不提防；腰疼痛，泪眼汪，咳嗽不止卧牙牀。请师巫，唤五郎，许斋许醮许猪羊。求神拜佛俱无效，针灸浑身尽是疮。不省悟，怨上苍，寻思日夜怕无常。早知弄巧翻成拙，何不当初学养羊。要养羊，费思量，拜明师，求妙

方，养羊精气补肾堂。羊饱颠狂防走失，昼夜不睡看守羊。紧扎篱，高筑墙，有狼有虎要提防。若还被狼拖羊去，一场辛苦枉劳张。不惺惺，倒呆装，色心引在鬼门乡。因甚少年君子头白了，损了丹田走了阳。有人解得养羊法，便是长生不死方。

舒朗清心丸：也有实修的。

不二：@乘风 念佛一声，能消 80 亿劫业障呢！

**师：可以吗？**

希木：我一直很好奇，法师说彻底剖析人道是十分不道德的事情，到了师这里都是侃侃而谈。诚然人伦道德是人类的遮羞布，但也是维系整个社会整体的基石，看到血淋淋的事实又能怎么样，没有心性的支撑，只会加重人类的惰性和血腥感。

**师：摩揭陀国都让人家灭了！希呀，我只是先告诉你在哪，然后才知道怎么走啊？不知道自己在哪，怎么迈步啊。**

舒朗清心丸：在哪儿？

**师：你说在哪？**

舒朗清心丸：普通人。

活跃：凡人一枚。

**师：三权一生伴随你。如果你不正视他，他迟早会报复你。这样的例子太多了。最后为啥有些修道人，修了一辈子，最后悟道，痛哭流涕啊！修了一辈子，最后还得重新修三权。本权一顺，你苦苦追求的神性立马就生长出来了，只要你还具备这个神性。原来他认识的神性与动物性是一体的。你问问司辰他们，学英语是不是现在还要补初一初二的课呀。现在一个房子，看给你们闹的。这是不是领地权的表现啊？婚姻，爱情，三角恋，是不是交配权的体现啊？为情而死的女的还少？出家的，天天跟这个交配欲抗争。三权顺的人，就活得旺相。你们看看身边的人是不是？他霸占了**

你的课堂位置，你也生气呢（领地权），何况别的了！人并不是无限制去膨胀三权，而是告诉你们，这个神性需要从三权中得到必要的滋养，最终达到以神性为主导的高级人生！

乘风：神性需要滋养。

希木：明白了。

乐轩：满足以后才会看淡。

婷婷：神性像莲花一样。

纳兰：师，孝敬父母您怎么看？什么叫孝呢？

**师：吃好了，喝好了，爽了，才能侃大山吧？这就是真谛。**

乘风：暂时脑子有点蒙，以后回味。

**师：蒙了吧？不二呢？**

不二：在呀。

惠晓春：听老师的，一切都在往好的走，不管咋，我信老师，老师说咋做我就咋做。

**师：又颠覆不二之前的认知了。**

乘风：头嗡嗡的。

不二：已经被洗过脑了。

希木：不过师你讲的，跟我早上写的，并无二致啊。

活跃：可是满足三权，必然造业。

小调：三观已毁。

**师：听为师的。为师饱读经书，博古通今，不会变成魔的。**

平常人：感觉还是不知道该怎么办，只能认老师说的路去走。师已成仙。

纳兰：@师，孝敬父母您怎么看？什么叫孝呢？再问一遍。

**师：我走过来了，才知道是这么回事。**

活跃：这不是一个矛盾吗？还是说不讲业力？

乐轩：都说业障、造业，到底啥是业呢？

果果：师接地气。

惠晓春：跟着老师就是活路一条。

见龙在田：我都沾了点仙气。

**师：还有那个希木大佐。**

不二：昨天想起来，开始看《密勒日巴尊者传》了。

**师：为师让你看啥，你就看，必有用意。我不会教你们下三流的东西的。**

乘风：密勒日巴牛人啊！

不二：@乘风 老师之前推荐过。

**师：你们说为师是变得更污了，还是更“高洁”了？**

希木：不知道，云里雾里。

惠晓春：老师一点都不污。

希木：无相。

乘风：看过一些些。

鑫儿：把中基看完就不错了。

乘风：还看了电影。

**师：我不污，也不高洁。我对事物，看得越来越开。**

乐轩：古人不也说吗，食色，性也。

**师：以道去审视，感受，我周围的一切。**

活跃：或者说，又污又高洁。

鱼儿：活得真实。

希木：要不要，这个道，做不到，我还是去干我的活吧。

**师：不多说了，怕你们上吐下泻，还是锻炼身体吧。以后少说这种高级课程。那个克，不能学。**

活跃：偶尔讲下嘛，特别喜欢听。

**师：进入了虚无。克，是邪路。**

活跃：嗯嗯，遏制是自取灭亡。

纳兰：那个克，根本看不懂，还好没看懂。

乘风：哪个克？

笑笑：得道的有几个，在这五浊染缸里，还能出泥不染？

果果：还好没看懂，云里雾里。

活跃：不克不克，我们要畅达。

**师：克里斯地那提。**

乘风：哦，印度人。

温小温：老师看过克？

果果：碎片式阅读，成不了体系。

**师：看过，还仔细的看了看。**

朴野自然：克的书我买了几本看不下去。还是老师的话简单明了。

温小温：克号称是无宗教信仰者。

## 20170610 师聊修

录音：风清/整理：茉茉

舒朗清心丸：弥勒日巴尊者苦修一生，穷的只能吃蓖麻，放弃家产，也没配偶，最后也成就了。我不是反对老师说法，我只是觉得不要绝对化。

师：@舒朗清心丸，废物。

舒朗清心丸：我只是不解呀。

师：弥勒日巴苦修之前，身体有多好，你知道吗？所以他能承受苦修带来的痛苦。你们这些小身板能承受吗？

舒朗清心丸：古人身体比我们好。他身体怎么好？

师：弥勒日巴在苦修的时候，因为没有生出暖触差点死了，知道吗？

舒朗清心丸：好像从小也吃苦。

师：他师父让他从山底下运石头到山上盖房子，盖了八年。这是多大的身体锻炼呐。这些你都不看，就看到人家苦修了，是么？

啸升：他没得吃的，吃草身上长了绿毛。

师：在苦修之前，弥勒日巴叫大力，知道吗？没有好的身体，没有良好的动物性，你还修啥呀。那个山洞里阴冷潮湿，你进去试试，一天就整成风湿。弥勒日巴尊者在进山洞苦修之前，那身体太好了，知道吗？再说了，这种极端的做法，有几个人修成啊。难道非得我让你们都进山洞，你觉得我水平高？

啸升：看来一切也要建立在物质基础上。

师：说话都不长脑子，你知道吗？

舒朗清心丸：我不是说我们要居住。

啸升：光靠精神力量还不行。

舒朗清心丸：苦修。

师：释迦牟尼早说了，苦修非道，这不知道？有简单易行、实际可靠的办法，一点点修，为什么搞那极端呢？

玄同：昨天看了会道士下山，那个结了婚的道士说，那会在观里看见个女的，就跟着魔似的，一下想起老师讲的三权。

师：你把我说的话记住，二十年之后，你四十多了，你到时候再看。三权不搞好，你就修？就像装备不带，你就敢爬山？敢进沙漠？所以很多人，你年轻身体好，有这个资本，你可以暂时忽略三权。因为你本身有嘛，等你哪天丧失了，你就知道什么后果。

默兔：我理解老师说的动物性，是说恢复人的自然天性，顺条了不扭曲了，再说更高发展的事。

师：你问问这里产后风的，或者是病病怏怏的，他们现在最缺什么？到程度还谈修？

玄同：嗯嗯，老师一直都在让我们打基础。

师：能好好地活着，实属不易啊，你知道吗？现在，很多人，三四十后，面临着危机。这危机并不是因为他们修佛修道修的不好，更重要的原因三权的丧失。所以，我在这给你们指出来，你们应该加强基础训练。这人最基础的东西应该先有。这没有你还谈啥呀？很多人之所以敢蔑视三权，因为他有啊。他吃的着，睡得了啊。你看现在多少人吃不下，睡不着，不运动啊。领地，更白扯了，没有自己领地。

舒朗清心丸：什么阶段做什么事。

师：我说的意思，让你们重视三权，并没有说只让整三权啊，只保持动物性，我说过这话吗？即便上面贴的文章，你仔细仔细看一看，我在说什么，好不好。我光让你像个动物性一样活着，我说过这话吗？像一只猪一样活着？



师：咱都这智商？？咱们这里面，大多数人身体都不好，身体好的跟我学？你也不想想？所以我主要是针对这些人。

回去掰一掰自己脚丫瓣，看看还会数数吗。然后，再把自己的论点论据弄清楚。记住，提出疑议前，要看清楚别人谈论的是啥！

啸升：请教老师，可以这么理解吗？不论动物性、人性，神性其实都是大道。恶和善，自私，嫉妒，阴暗其实也是道，一切万有都是一中化出来的。存在即是合理的。别下定义，批判嫉妒不好，人身上的动物性不好。

师：可以这样理解。莲花出淤泥而不染。试问，没有淤泥，还有莲花吗？我发现大多数人（尤其是女的），根本不听别人说的是什么，听个音，加入自己的想象，就能出一堆自己都不知道说的什么的话。比如那个小迷糊。

黑土地：老师说的太对，没说的。那个小迷糊……感觉进入死胡同，思维不开阔。

师：没说的吧。开玩笑归开玩笑，如果认真讨论问题，就认真点。

黑土地：哪有我千爷思维广阔无垠。



师：关键还是迷糊。

小凌子：“感觉小迷糊我执很重。

黑土地：千爷多认真讨论点问题呗。

舒朗清心丸：是啊。

师：我都给你们讨论十年了。

舒朗清心丸：我记得千爷前几年很严肃的。

师：总要让我也娱乐娱乐吧。我跟着我自己的感觉走，不会太在意你们的。你放心。

黑土地：可能我错过了讨论时机。

师：错过了，有记录啊。

小凌子：要严肃可以翻师以前讲的。

师：要千爷亲自喂食不行？我为啥不排课程表啊。

黑土地：嗯嗯，在尽力搜索，希望您能出书。

师：我就发现，一排，我就被限制了。我可不愿意这样。

小凌子：淘宝店有书啊@黑土地。

黑土地：这才是真正的心灵自由。

水君：@黑土地 老师讲《黄帝内经》，几大本，德明淘宝店有售。

乐轩：还是轻松点好。

黑土地：不全。

舒朗清心丸：万一有人曲解你的意思。

师：曲解就曲解呗。易，乐，道德经，内经，那个不被曲解了呀！

舒朗清心丸：曲解到沟里去了呢？

师：我的思想也是在不断进步的。

黑土地：还有千爷讲的易经。

师：你们一定要看我这几年的成果。比之前进步很多。

黑土地：神农经之类，为什么不出？

小凌子：一直在前进。那也得有基础，你可以去考学习会员@黑土地。

舒朗清心丸：道德经，讲的不错。

黑土地：曲解是因为不理解，水平不够。

笑笑：是的，以前的书我都不想看了。那一大堆一大堆的文字，有啥好看的。现在的千爷比较可爱。

**师：@笑笑 你啥意思!!! 你也要踢馆子？**

乐轩：我记得有谁说过这样一句话“取得多大的成就，就能承担多大的诋毁”好像是这样。

**师：不是承担。是忽略。千爷，还在乎别人怎么说???**

笑笑：不踢啊，我在此馆内，乐此不疲的，踢啥啊？

**师：@笑笑 乖乖的。你说我棒，我就最棒了??? 还不得自己内心认为自己才行？**

苏小英：难道你不是最棒的？

舒朗清心丸：大家都是棒棒哒。

苏小英：那你有没有觉得自己是最棒的？

**师：我不认为我是最棒的。我只是现在愿意表达我的想法而已。**

小凌子：对于我这种没啥基础的，我觉得师的书很好啊！只是现在更放松开心了。

黑土地：哈哈，嗯，我也不这么认为。

**师：而且也喜欢品评别人，就像赏花一样。不过大多数都是狗尾巴花，没啥可欣赏的。完了，今天有外语课，给忘了。都怪那个丸，要不是丸，我应该可以想起来。**

笑笑：清心丸这名字是不错的。

师：她心是应该清一清了。再说一遍，我没有要求你们完全变成动物，只有食、欲。而是让你们记住，你们首先是个动物。不要忽略这一点，要正视。有钱才能买跑车，对吧。

護真：明白，这是基础。

黑土地：什么都要有基础，有了基础再说其他的。

师：我说得还不清楚啊？



黑土地：清清楚楚。

为无为：难道老师叫你吃饭，你就只吃白米饭，不吃菜了？@舒朗清心丸

师：你在这里瞎卖乖，是不是？

乐轩：嗯，我一开始就是这么理解的。

黑土地：只是每个人水平不一样，理解层次不一样。

钊柏：他们自己理解不来罢了。

师：承认自己错了就得了。

護真：孤阳不生，孤阴也不会长。

师：来，说一句，你看错了。看走眼了。

黑土地：嗯，不好意思，千爷，我看错了，您别生气，开心点。嗯嗯，看走眼了。

师：我没有不开心。

黑土地：那是？

護真：嗯，不好意思，千爷，我看错了，您别生气，开心点。

希木：黑土大兄弟这是咋了？

师：黑土地，不要污蔑为师。

舒朗清心丸：难得糊涂啊。

师：好像我小心眼似的。

黑土地：我……表达有错误？这真是我错了！

师：难得糊涂啊？？？这时就要难得糊涂啊？？？

默兔：师，领地权的话，动物会争地盘，那人比如在社会上公司里，争权夺势的算争夺领地权吗？

黑土地：我表达有错误。

乐轩：这就是语言的魅力。

师：@黑土地 把最后三个字去了，再来一遍。

舒朗清心丸：我是说，我看人看缺点多。

师：开心点。你毛病大了。

舒朗清心丸：以后对缺点糊涂些。

黑土地：嗯，不好意思，千爷，我看错了，您别生气。

师：你这是在说，对为师缺点糊涂点？？@黑土地 这还差不多。

舒朗清心丸：老师闪光点很多。

师：人，首先要会说话，会沟通。

黑土地：好吧，其实我只想千爷像以前聊天一样。

师：**@舒朗清心丸，你气太紧，学学人家黑土地。**

黑土地：我觉得，我表达不怎么样。

师：**我始终在跟你们逗。咱能不能都放松点，不然，我找小调逗去了。**

水君：我咋觉得黑土地跟小调有点像呢。

笑笑：清心丸学习应该不错，是大学在校生？

舒朗清心丸：研究生。

笑笑：哇，研究生啊。我看人很准的。给我的感觉就是学习一定不错。

水君：距离女博士就一步之遥啦。

师：**是吧，是为师怕的那类人，女博士，女硕士。**

舒朗清心丸：我不要成为灭绝师太。

师：**快了，还有一步。**

黑土地：幸好我不是。

师：**坚定的迈过去。**

笑笑：师，您是真鼓励人家呢，还是咋的啊？

师：**你看为无为，让为师这边调教了多久啊。才稍微转变过了一些。**

黑土地：千爷，我是不是天生的。

师：**@笑笑，你说呢？**

为无为：呵呵，还没调教过来。

师：**@为无为，抓紧。**

舒朗清心丸：我妈怀我的时候，老吵架。

乐轩：我从小家庭气氛紧张，肝郁。

师：**你们必须像蜷缩的刺猬一样，慢慢打开自己。**

乐轩：后来身体自我保护，反而啥事想开了。

笑笑：小调蛮自信的，心里有股拧劲。

小调：@笑笑，不自信哟。笑笑就会说话。

师：笑笑嘴甜。不过笑笑有个问题。

笑笑：嗯，我问题多咧，一大箩。

师：看照片笑笑很年轻。但听说话，又很老成，童趣不多。笑笑并没有体验出童真的一面。

舒朗清心丸：我问题也多呢。

笑笑：下焦不通。

舒朗清心丸：我反过来。

黑土地：我呢我呢？千爷，啥问题？

乐轩：笑笑天生丽质吧，女儿都那么大了。

为无为：笑笑比较阳光。

笑笑：好不容易成熟一回，可不想再回去了。想想前几年的幼稚，都觉得没趣。我不会童真啦！童趣离我已经远啦！

师：本来都说戒网两天的，一小时都没有憋住。下了，自我检讨去。问题是，我也没事，因为只要上网，就在练功。其实我聊天的主要目的是练功时打发时间。88。

笑笑：老师，常来玩啊！能活到没事，也是福气啊。

## 20170622 师聊格局

录音：风清/整理：茉茉

笑笑：



柔和明理：人中很深很宽长寿啊。

师：胡说八道。

柔和明理：老师哪里说错了？

师：她人中深吗？

柔和明理：算深啊。

师：睁眼说瞎话。

柔和明理：看最后一张。

师：哪张也不深。

柔和明理：好吧，看的少，谁上个深的。

师：反而微浮。这就导致她气都往外，上浮，根基不沉。

笑笑：老毛病了。

师：学习，思想上也这样。这就是格局。不想办法解决，一辈子这样。

笑笑：批评的好。改，下决心改。

师：本来嘛，不是批评。是告诉。

笑笑：嗯，谢谢告诉，改格局。

师：嘴歪，右边整个有问题。阳明胃脉，应在右腹。

笑笑：那怎么办？揉？

希木：笑笑眼睛好像有点大小不一样？

师：整个右边脉都不好。没办法。

笑笑：鸳鸯眼。

護真：吾师，左右不对称就有问题是吧？

师：是。

笑笑：没办法？完了，那就这样凑合着吧。

师：学佛也念咒啊。

笑笑：佛学是关乎人类内心的觉醒。

师：改变格局不是不可能，等吧。啥时高兴，就告诉你们了。必须全身心去做，还得对，坚持三年，或许可以。

不二：三年真能改格局，太他妈值了。

师：@不二 看到国家队，省队训练了吗？那叫全身心投入。

護真：全身心，啥都不管？

师：不是不管，而是尽可能不分心，念兹在兹。和国家队封闭训练一样。不是光想就行的，得做呀。这就像高考一样，孩子们每天都备考，但你光想高考没用呀，你得天天学呀。这改格局哪那么简单啊，经历老多事了，你得一直朝这个方向努力，不能松劲。这相当于爬墙头一样啊，你爬那个过程是不是都得持劲啊。中间可以喘口气，但是大部分时间都得持劲向上爬，一不持劲，跼溜下来了，又爬不上去了。这就是古人说的鲤鱼跳龙门嘛。不然的话就像一个青蛙，它一下能跳一米，井深三米，问它跳几次能跳出来，它永远也跳不出来。是吧，改格局的事，非同小可，中间一打扰，一断，前功尽弃。



不二：老师，是不是年纪越大越难？

师：你说呢？

不二：再难也要试一试，不试岂不是一点希望都没了？

活跃：老师改一次之后，会不会还需要再改呢？一次比一次大？

师：少有人能改过来。改过来的，面相大变。这个人在娘胎里一出生，格局就定了，自然地改格局，就是青春期，之后就再也没机会了。女的还有一次机会，就是生孩子。

希木：为什么要执着于色身呢？健健康康快快乐乐，足够了。

师：我跟你说一下，为什么纠结于色身啊，希言。对于凡夫来说，你的思维意识受色身控制，色身什么样，你思维意识就什么样。你让笑笑做一些沉静的事，你看她做得了吗？一件她也做不了，她色身就是浮的，她马上就把思维意识就带动起来了。你看让希言做浮的事，光彩呀，灿烂呀，你看他做得了吗？他做不了。他马上木头的本性就把他拉回来了，思维根本不能冲破那东西。

花开：两者相互影响吧？

师：当然是互相影响啦。你们大部分人都是作茧自缚，你的所有的思想行为的努力，最后都结一个茧，这个茧就是你长期思想意识行为的结晶。最后这个结晶，又把你完全束缚在，你固有的惯性的思维习惯行动当中，你挣脱不开都。

果果：怎么破茧成蝶？

师：解决的办法，就两个。比如希木头，他做了一个木头茧，那他想换一个茧，咋整啊？他从现在开始，每一分钟每一刻，所有的思维行动都朝木头相反的方向去做。第二，尽量地用办法，把木头先打破。然后他就开始结新茧，如果说思想意识各方面，只朝正确方向努力，这个茧还是个木头茧，这木头茧化掉，得多长时间啊，它无时无刻不在影响你。就说你

们长久形成的生活习惯，思维定式，无形中就笼罩你，你根本就察觉不到。我要不说，你根本察觉不到。为啥我说不能光修心呢。好多人搞修行的不理解，其实就是你的茧已经做成了，你想通过心力把这个茧打破，极为困难。其实有更简单的办法，在修心的同时，用一点人力，外在的东西，你把那茧打破就行。

不二：破就不容易，破了之后，还得立个好的，别重新立个还不如以前的呢。

师：所有身心两方面，茧给你打破后，你心还得转变，不然你又结成木头茧了。为啥昨天我说笑笑危险了，她放弃眼前好多事情，啥都不重要了，唯有生死最重要，而去找生死结去了。怎么解生死这个东西，其实最终找来找去，生死这问题就在当下。她现在放弃了当下，可能吧，或者放弃了一些琐碎事，追求生死大问题去了。这个每个人都会遇到，一旦找到了，马上回来，发现生死就在生活，就在当下，就在小事上。如果迟迟找不着，或者找不着真的，认贼作父，待在那边不回来，把整个生活忽略了，这就坏了。就像刚才那澄娟说的，每天早晨三点起来念经，念到晚上十点，饭都不做，这没生活了。

婷婷：师父建个封闭训练营吧。

师：我建什么封闭训练营啊，没用，你们思想没跟上。

婷婷：打破一个茧，再换一个格局，换一个茧，不还是在茧中？

师：没茧不成佛了吗？起码你再结一个茧，比原先的那个要好一些吧，原先的太拧巴了，打掉，再结一个不怎么拧巴的，一点点进步嘛。好些人太好高骛远啊，咋说不得死吗？那啥也别做了。马云不也结个茧嘛，你看人家结的茧！我为啥说现在学佛的净妄语，大妄语太多了，太缥缈了，不切实际，好高骛远的厉害。

希木：（上传群魔齐聚大红岩视频）师这次活动最开心了，大家一起疯！

师：都跳的不错！希大有进步。@希木 你跳的不错。发到别的群共享。必须疯。不疯怎么打开呢？假沉静就是死路一条。

## 20170623 师讲树正气活出自己

整理：茉茉

茯苓：网络里谁也接触不到谁，将自己真实情况说出来，通过别人翻病状况也可以了解自己的身体状况。这个不让说哪个不让说，互相吹捧，跟皇帝的新装有什么区别。唉，弱智了！

**师：怎个意思？要造反？**

心芷汀兰：翻病难受，人难受就会情绪，说话没说好是可以理解的。

**师：一人在这个群里吐一口，这群就是痰盂了。咱能不能吐给别人啊，家人，路人，同事。你们要是希望这里是痰盂，我不反对。咱们公投吧！别互相鼓励了，都吐一吐。你们能承受三天，我算你们厉害。一天放一个号，可以尊享吐一次。要不，想诉说的，我们开个陪聊收费项目。你们报名陪聊，来可以挣点钱。想诉说的，也可以一吐为快。一次让你吐个痛快，还给你配个正规的教练。最后，教练拿着 100 元，小声说了一句，这他妈的，可聊完了。**

茯苓：老师可出来了，然后他也郁了。

峰仔：我们这群是传播正能量正气场的，抽到号的十有九也不会吐。想吐的抽不到。开个德明诉说群，要吐的按字数收费。

**师：要不开个诉说群吧。想加的就去加。**

柔和明理：师好，大家好，她说的意思应该是锻炼出现的问题，可以提出来交流别闷着吧，这样老师教练知道了才可以更好的指导吧。

**师：这个群啥苦都可以诉。**

茯苓：@柔和明理 还明理姐善解人意。

师：明理，你看看她是怎么说的！这话太呛人！无来由的，突然就冒上那么一段。我还往上翻着，翻来翻去也没有翻到来由啊！第一、翻病的表现，怎么不让你们说了？第二、我们能鼓励大家把不适都往上不停的说吗？

柔和明理：



师：不是这个。



师：这话真不能随便就往上说啊！

黎云：我看了这个也纳闷，谁不让说了，还来个皇帝的新衣，更摸不着头脑了。主要看了不理解啥意思，没有前后文。

茯苓：



不二：前后文她自己在心里说了。

师：不说了，上英语课去了。没别的事，就是告诉大家，正能量来之不易。要在不断树正气的过程中，病邪慢慢就消了，这是主线。

茯苓：老师，对不起。

乘风：“今日头条 80 岁谢贤独自爬山，一身肌肉健壮如小伙子” <http://url.cn/4AoBXJb>

温小温：老流氓啊。

乘风：80 岁。

温小温：没心没肺呗。这老头真不怎么样。

乘风：老婆外公 80 几岁，膀胱都掉下来了，帕金森，一个眼睛摘掉了。看看人家。

温小温：有啥好看。乌龟王八活千年，还是乌龟王八阿。

Anita：男人的呕像啊！

一一：生活质量好高。

圆方：桃花太重。

温小温：杨振宁才是男人偶像吧。

圆方：他两父子可是城中人物。反着来生活。

师：谁说他是乌龟王八蛋的？等你哪天躺床上，你就极度向往人家了。  
看看人家是怎么天天坚持健身的。活 80，能那样，不是一般人。

一一：太不一般了。

谷子：是啊，首先是活的潇洒。

师：还敢笑话谢贤？

一一：比二十几的都活的好。

师：你别 80 了，你 60 都老太太了。

花火：只是天天坚持健身就不一般。

谷子：活的好有生机的赶脚。

师：天天健身，活得潇洒，想得开。这就是他 80 仍有活力的原因。

温小温：就是看他不像好人。

师：你多像好人啊！

温小温：太自私。

谷子：好人能看出来，那得有老师的水平吧！

温小温：我是真象……真滴。

惠晓春：枷锁太多会很累。

师：他虽然不怎么的，但活出自己了。你好，你没有活出自己。

温小温：他一辈子活着都为自己，倒是真的。儿女也不管。

圆方：他拖累儿子一段时间。

师：不管，才能活得长。这才叫放得开。

舒朗清心丸：太自我的人，我不喜欢啊。

兰心：人到底该不该自私一点？

师：啥叫太自我？

温小温：自私和放得开，那可是境界不同啊！

师：他不是完人，但你们不应该学点他什么吗？你们才是活在自己应有的观念里的人。

温小温：感觉混娱乐圈的人，心劲儿不一般。差一些的混不下去。

师：带着有色眼镜看别人。

谷子：我觉得有时候管太多，反而不利于子女成长。

兰心：做人也有担当啊，该如何衡量？

弘毅生：学习他这股子活力，永远充满生机，奔头！

温小温：作为一个社会人担当是必须的，但是要拿得起放得下。

谷子：有担当是可以的，但前提是你也要有能量啊。

师：禅说，空手把锄头。要有一颗不执着的心去承担责任。

惠晓春：连自己都活不好，担当什么？

谷子：没有生机哪来的能量呢？

师：为什么明星，普遍比一般人有活力，年轻！！即使老了。

泥巴：四哥很好啊，女朋友永远二三十！

惠晓春：想让别人开心的前提是我们自己很开心。

刀特：最近越放开一些事情，和别人相比越来越显得自私，还以为是自己翻出来的坏毛病了。

师：举个例子。让大家见见你的自私！

兰心：先把自己的气场搞好。

师：把自己搞得都没有活力了，还谈什么好人，坏人？很快就让社会淘汰了。

舒朗清心丸：是啊，很多女人为家庭奔波劳累，黄脸婆怨气，最后惨被替代。



兰心：有时是要学会自私一点，对自己好点。

谷子：现在说不的时候越来越多了，这个确实有点自私。

师：就应该说不。说不，自己才有发展的空间。看看那些树吧，都在争取自己的空间。你不直直的向上生长，迟早一点阳光也看不到。你们自己活得太没有“人”样了，还有什么资格评价别人？别人都笑你呢，一个快被社会淘汰的人。你们的上一辈用这些思想毒害了你，你再拿着这些思想毒害你们的下一代。看看你们的身体、活力、笑容，啥都明白了。三无，三无产品。

舒朗清心丸：哪三无？

师：@舒朗清心丸，你不往上看啊？

刀特：比如和朋友一起，朋友都是特别体贴，互相照顾那样，我就从来不会拿点吃的还问别人要不要，从来都是自己开心自己轻松。

师：@刀特，这叫不会来事，不叫自私。狗猫不都这样。

刀特：会来事很重要吗？

师：很重要。

刀特：好的，明白了。

舒朗清心丸：情商。

温小温：不是故意来事，适当的照顾别人是必须的。

师：所有动物都护食，这是本性。

一顺：女人会来事老公不出轨。

温小温：情商问题。

刀特：原来这样，我还自以为很对，独来独往很潇洒。

舒朗清心丸：反正我妈从小就教育我，客人朋友来了，别顾自吃自己的，还不给别人。起码要客气一下，吃不吃啊？

师：对，吃不吃呀，然后迅速把东西，填到自己的嘴里。

舒朗清心丸：别人说不吃就不怪我咯。

师：因为，一般，人家不愿意吃你的东西。

道无为：我也是象征性的问别人，吃吗？然后一边问一边自己吃，一般别人都说不吃不吃。

舒朗清心丸：哈哈，起码的套路。

师：中国人最虚伪了。跟中国人打交道不容易，脑子得转转。中国人，尤其喜欢玩语言的游戏。我感觉，这种语言的游戏，中国人拿捏的特别有学问。全都在猜拳。

雷雷：师呀，我也憋的慌，在家随便说个啥子，都容易得罪我爸，基本不咋说话。

师：一个废物儿子，往往有一个强势的爹。

舒朗清心丸：强势的妈吧？强势的妈，教出强势的女儿，废物儿子。

谷子：我爸和我妈都很强势。

师：妈要强势，爹肯定不行。所以谢贤不管儿子，多好。这一家，各活各。

不二：先活出人样来。老师说的三权。

舒朗清心丸：现在我也有点理解了，不能漠视人性中本来的兽性。少年派漂流记电影，就是讲的神性人性兽性的挣扎平衡。

师：这个用挣扎，搞顺了，三者相生。这个不用。比如神父这事，知道神父跟我们的和尚很像吗？神父一样胡搞乱搞，还有一些是同性恋。这就是神性与人性的碰撞，没啥人听，先不讲了。这东西，不需要挣扎。为师自有妙计。只是现在不告诉你们。

舒朗清心丸：人性黑暗面，无法直视啊！

师：@舒朗清心丸，废物，晚上也黑夜，你也别呆了。

## 20170701 师讲健身才是解决人身心困境的良策

整理：茉茉

（众学员齐贺老师生日快乐！）

小鹿：我今天也过生日！哈哈！

师：小鹿啊，你也今天啊。这一年一年的，其实不用这样热闹的。早晨起来，就看到各群在刷，我都不好意思露面了。大群不知道的，还以为怎么了。视频我看了，谢谢大家的心意。不用发红包了。

健身搞了一年多，大家也因此结缘。之前我一直教中医，局限在中医的小圈子里。发现健身才是解决目前人身心困境的良策。这也是用实践证明的，并且是不断的学什么，悟什么。

生机，来源于不断动中，所以叫生生不息。在不断的动中，寻求变化，机会，升级的可能。而这个动，又要符合天地的规律，符合自然的法则。

真是众里寻他千百度。如法的健身，是现代人摆脱困境的良策，几乎适用于所有人。包括病人，甚至是躺在床上的。有些人刻意调整自己的心态。其实，你健身起来，心态也自然随之改变。万事不要刻意，但要留意。我20年寻觅大道，最后还是要落实到这个健身。这已经不是健身那么简单，而是如何快乐的生活，无拘无束的保持自然之心。所有学问，宗教，都要最终归于这颗自然之心上，及于其身。现代的人，想获得健康的身心其实很简单，并没有那么复杂和艰苦。从生活的点滴开始改变，坚持一周，必定有效。太多的是无法坚持，或是方法不对。我们是个集体，现在可以靠集体的力量，帮大家坚持下来，互相鼓励、交流，度过最开始的困难期。之后，一切都变得美好而光明。身心状态调好了，是不是感觉整个世界都变了呢？是不是脾气也变好了呢？之前看谁都不顺眼，现在都变过来了吧！

放开自己，放开老公。其实你们最好的朋友是叫健身，每天跟健身在一起玩。才是最快乐的时光。老公，老母，就放开他们吧！为师在火箭班又准备了两个逆天大招，等你们哟！让你们全面升级。

谁把火箭班考核办法再发一下。让你们抱起自己的老公，呼啸着，奔跑着在山岗。这不是梦。把以上话发到预备群和中医大群吧。就算我生日这天给大家的礼物。本来想发红包了，看来还是省省吧。火箭班等你们哟，在翠草如茵的环境中，给你们放视频大招。

## 20170708 师讲人情练达即文章

录音：风清/整理：茉茉

师：火箭班要讲了呀。三大法器要隆重登场了。你还等什么？重燃战火的时候到了。不来的，都是自甘堕落。

望尘：（上传小盆友打棍视频）打棍到后面耍赖了。

师：会玩啊！望导，三大秘天法器出世，你有救了。

金儿：我想起了哈利波特的飞天扫把。

师：这个没有。不过有飞天魔盘，让你有飞一般的感觉。还有扛天杠，还有九转神绳，还有天外飞驹，还有踏足清莲。

雷雷：这是身轻如燕，矫健如马呀！

兰心：名字好有意思！

师：神往吧？

兰心：像仙人做的事情。

活跃：天外飞驹，还需要我们每人买一匹马吗？

师：哈哈。总共需要花费 800 来块钱吧！这个 800 块不是人民币呀！

活跃：那是啥？

师：天券。

司辰：德明币？

师：要到为师这里兑换呢！

心：怎么才能兑换？

师：进了火箭班自然知晓！为什么不当销售，太可惜了！不对，是广告传销部。

活跃：是啊，每次烘托气氛，大家心里都痒痒的。

平静的心：这么多大招，目不暇接呀，我们又有福利喽。老师那广告词儿，那可是一套一套的。

师：你们知道汇源果珍吗？做的不死不活的。一个好好的产品，就是不知道如何营销。他们就缺像为师这样的大手，给他们搞营销。上次我买了一箱汇源果珍，一下子就知道他们的问题在哪里。

平静的心：买这么多呀。我觉得果汁都是勾兑出来的，一般都不敢怎么喝。

师：一箱六大罐不多。他这个还真不是勾兑的，是真的。

明烛须眉：好喝吗？师？

师：不好喝。就是因为是原汁，所以不好喝。他们就是标榜百分之百原汁。

乘风：恩，加添加剂。原汁微苦。

平静的心：打果汁最好。

司辰：但凡是液体的，都加不少防腐剂。

师：它有几点致命伤。第一就是口感太差，因为原汁嘛，它得标榜原汁嘛。第二稍微喝不完，就坏掉了。第三，它这产品就打原汁、原浆嘛。没有任何想象空间，你打的什么市场啊？不知道要是拿这个原浆做一些特卖的产品，赋有更多的想象，这东西一下就火了。



平静的心：唉，这样的企业在中国做不好，真是讽刺啊！现在的人都注重口感，其他的不管。

平常人：这么好的东西，有资金的话可以收购回来，我们再包装。

师：**@平静的心 对，就是这个意思。**

平常人：突然感觉“小调”这名字能让人想象，没有俗气感。小调果汁肯定也好喝。

平静的心：小调，来一段电眼，闪瞎各位。

小调：我没有那个视频了。

师：**为师找找。不能让大家空等啊。找到了，你们想看吗？最迷人的眼神要来喽！这个要拍广告绝了，调调。好，马上上。**

（上传“小调电眼视频”）我们调调这表情，不输给任何一位明星。

啸升：心勾走啦。

师：**@啸升，废物！**

养怡之福：师，今天来点颠覆三观的吗？

师：**颠倒三观，这啥意思？你们说调调这个要是拍汇源果珍，你们买不买啊？啸升还不得挣了钱就买小调果珍呢？**

养怡之福：师，你讲的不刷牙那段，我怎么找不到？

师：**@养怡之福，不知。想拥有天外飞驹、九转神绳、飞天魔盘、扛天杠、踏足清莲等法器的，就报名参加火箭班吧！**

舒朗清心丸：没人给我拍视频。

不二：我看了下，目前已经发视频的，基本都能通过，进去火箭班。

师：**自己拍啊。到京东买个60元的三脚架，带手机夹的那种。**

柔和明理：我也不好拍视频，又忙。老师我来个难度大的四件套可以吗？

师：**不可以。三脚架链接 <http://url.cn/42zbLp9>**

默兔：早上刚拍完视频回来，感觉还有不到位的地方，大家多指正。

（上传火箭班考核视频）

师：**@默兔，感觉身体硬。发现，你们好多，一挺胸，肚子就出来了。仙人走做得不对。背直，胸展，腹自收。气松下去，不是让你软如泥。身体要撑起来。架子不能散了。**

苏小英：那是本来就有肚子吧，收不回去啦。

师：**我主要看你的身形。**

米奇：肚子挺大了。

默兔：嗯嗯，我自己看了视频也觉得硬。

默兔：下压的时候肚子怎么还大？

师：**肚子大，都是病。**

苏小英：我生过孩子后，肚子一直都大。我发现肚子大的，好多都有双下巴，老师。

默兔：我觉得我一直胸，小腹就容易紧。

师：**我看，年轻人，还有动物，有几个肚子大的？肚子大，尽早出事。  
@默兔，你说得没错。所以，看你腿都是硬的。**

苏小英：那怎么办啊，我还肝郁。

师：**找到千爷就有救了。**

默兔：**@师 快救救我吧！我觉得坚持下来，身体已经比以前舒展好多了。**

师：**加入火箭班吧。踏足清莲就是解决小腹紧的。九转神绳是解决胸口紧的。默兔，你看你腹胯腿之间，很硬，不自然。**

默兔：师，腿硬是因为不够放松吗？

师：**不是，是小腹紧压的。**



嘻嘻：我还是看不出仙人走的问题，开始觉得她胯带动身体走到啊，就是不放松。

师：小腹一松开，腿就活了。

默兔：对，我小腹特别容易紧，怎么注意也松不下来。

师：到火箭班，给你们看为师视频吧！手把手教你，仙人走误区和要点。

平静的心：老师，我想请问一下，我锻炼了这么久，从来没打过嗝儿。但是咱们的学员里有些边锻炼边打嗝儿，不知是为什么不打嗝儿呢？

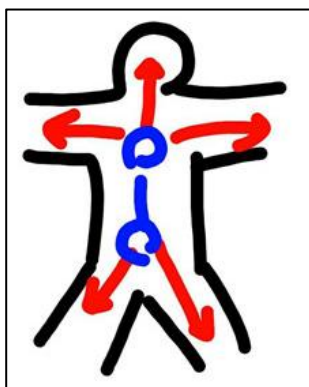
师：不知。

望尘：（上传火箭班考核视频）

师：@望尘，谁给你拍的？

望尘：小侄女。师，视频有什么问题？

师：



默兔：哦，我胸也没打开。

望尘：我好像也没做到。

真水无香：最近学习游泳，感觉把我健身半年积累的能量都给消耗没了。应该学之前咨询下老师。

一一：老师给我们讲讲空调吧，夏天空调好多！

洪小芬：老师给我们讲讲空调吧，夏天空调好多。我到现在坚持不开空调，两个孩子也跟着，倒也适应。现在好多小婴儿在游泳，真心觉得不好。

见龙在田：水的传热速度是空气的 16 倍。

坤厚载物：身边有朋友游泳治好了哮喘，不知道是什么原理。

司辰：@坤厚载物，估计是中下焦堵了，游泳通开了。老师讲的游泳不适合体弱的人，咱们大多体质还是偏弱。

坤厚载物：@司辰，嗯嗯，这样解释的通。

乐轩：我发现健身的时候，出汗像水一样往下流，也不觉得热，相反汗落下去后，还觉得很凉爽，短时间内也不觉得口渴。但是昨天，孩子幼儿园有活动，在阳光下晒了接近三小时，没怎么出汗，口渴的受不了了，今天浑身酸软无力，早上起不来。

心月：我给老板说，今年不开空调，帮买个风扇吧，老板乐开了花，立即买回。我也美滋滋的，吹的自然风，有时候忙了出点汗，也很享受。

啸升：@心月，再跟老板说，平时你办公室卫生擦地不用请人，我包了。

心月：还被你说对啦！现在都是我打扫。老板总夸我。包括员工用的桶装水，有时候我也包了，当练习扛包，现在是越来越有劲。公司员工看我帮他们扛水，都赶紧帮忙，怕累到我，我说别帮，健身呢。

一一：啥工作呀？这么好！

心月：小文员一个，平时蛮自由的。

一一：就看上自由了。

**师：小心月这样懂事的女孩，谁不喜欢呢？**

心月：谢谢师夸奖，我运动，我快乐！

**师：但别老说是健身，就说自己喜欢干，看着脏心里不舒服。没人的时候，给老板倒杯热茶。如果看老板没有，就买一包放那。**

心月：这个主意好！

师：真的要学会关心老板，他们很不容易的。或买包口香糖。

圆方：我老板比我还辛苦。

舒朗清心丸：做老板要担当很多压力的。

师：花不了几个钱，一下子就获了老板的芳心。要学会心疼老板。你们只要听我的，升职，加薪都快。哪天给你们讲讲送礼之道。

圆方：下个月我加薪了。

希木：择日不如撞日，就下午吧！

师：你看看，多快，还没用，就听一下，就加薪了。

星成：这次装修，热就给木工师傅送西瓜，看他茶叶快没了，给他半斤，他处处替我着想，省了不少板子，给了不少好建议。

师：要敬以爱人，你的路会越来越宽。下午看吧，我要没事就讲。

天天开心：世事洞明皆学问，人情练达即文章。

师：这一上午忙的，游戏还没有来得急打呢。

圆方：跟着老师一年了，真的脱点胎了。

星成：这真的是学问。

希木：师辛苦了。

圆方：送个飞吻过去。

师：你一大男的，啥意思？

（下午众学员报数）

乘风：下午老师教人情世故。

水君：老师的预告是？

众学员：人情练达即文章。

师：讲啥？

嘻嘻：送礼。

朴野自然：人情世故。

一一：世事洞明皆学问，人情练达即文章。

师：这个题目太大了，不好讲。

钊柏：讨老板欢心，加薪。

心月：加薪。

小调：讨人欢心。

乘风：怎么教育子女。

一一：人情世故。

师：其实让老板赏识很简单。想听吗？

最重要的就是你办的事如老板的意，并不是做得最好。所以要拿出 20% 的精力去琢磨老板。老板到底想怎么做，他想要什么。所以，要多跟老板沟通。了解他，理解他，掌握他，拿下他。

舒展：老话说做事不由东，做了也无功。

金儿：能拿下了就不打工了。

乘风：要去琢磨领导的喜好。

一一：不喜欢老板的喜好呢，也要做。好违心。

平静的心：我们在单位就是看到领导，就要绕着走的人。

师：比如说，作为财务，领导让你把这个月的帐拢一下给他看。那件事无巨细，拢个大表，啥都写上去，给老板看，老板正要干别的，一看这么个大表，这么多数字，一下就噉了。你说一个财务报表，老板最希望看到的是什么？

一一：清晰明了。

乘风：环比、同比。

师：我说的摸清老板啊，不是摸清他私人生活。摸清他在公司办事的方式和他对公司，他看中什么。啥环比同比啊，他最关心的就是，这个月挣了多少钱、花了多少钱、利润是多少、还剩多少钱。

一一：老板大多看重效益。

师：还有就是这几个月增长势头如何。然后其他，如果公司大，就是各部门花销情况和各部门利润情况。你呼啦列一个大表，这个那个的写了一堆，老板眼睛还有点花，找不着我刚才说那几项，老板就火了。老板要看明细怎么办？很简单，给两张报表，第一张是总的，刚才我说那几项，啪啪啪列出来。老板说想看细的，递过来第二张纸，这个是明细，您看。老板马上笑逐颜开，嗯，你这办事符合我，知道我肚里咋想的。

乘风：有道理啊。

婷婷：师父太不科学了。一般智商高的人，情商低。情商高的人，智商就欠一点。师父怎么智商情商都那么高!!!

师：还有，老板跟你说了，明天来个客户啊，你做个PPT，把咱们整个情况说一下，咱跟客户有合作，你说你咋做？就给你一天时间，你搜集素材啊，这个那个，都来不及了。

你说你往好了做吧，三、五天才能出来，你往不好了做吧，这咋糊弄呢？

其实这事非常简单，明天老板带客户来，看你的PPT，也就走马观花，看两眼，还能看多仔细啊？正面展示一下公司的实力和主要营收项目，就得了。啪啪啪三、四张，投影一打就行了。

你以为客户会瞪着眼睛不停地看。啊啊啊，不错，好，跟老板吃去了。那你PPT形象展示一下，收益各方面，那东西统计不上来，都可以造假，走个过场。与公司实际情况，超出一倍的宣传一下就行。别太假了，回头老板来，小伙子干的不错，很有眼光嘛。

好多时候，这东西就是个游戏，不要太当真，统计那些数据那些报表啥的，那东西几天也统计不上来啊，脑子一寻思，八九不离十就它呀，写上就得了，是吧。

啥事别当真，老板说唱，你啊啊啊就唱，老板说滚，你就滚一个，老板说举，你就举一个。说白了，跟耍猴一样，你们都是老板的猴，老板提溜哪个，你就蹦出来。

一一：作假心不安怎么办？

师：作假心不安，我没让你作假呀。不是鼓励你作假，刚才不是说了，就给你一天时间，你根本出不来，你咋整？就像那朝鲜那阅兵，那导弹不都是纸糊的吗？还有那铁皮盒子。

人呐，生活在世间，真真假假，你觉得是真的，那不一定是真的。待人要真诚，但做事，不说圆滑吧，要灵活。很简单呐，那客户在旁边，老板吹大牛。吹完了，问你，对不对呀，你说对还是不对呀？

乘风：甩开腮帮子，吹！被诚实骗了。太诚实了。

平静的心：不行，有时候觉得我们实在是太死板啦。

师：是吧，吹大牛，说咱公司有 300 多号人，其实就 30 多人。还问你，小一一，对不对呀，咱公司是 300 多人吗？你说，老板，你说的不对，要诚实点，咱们只有 30 号人，那你呀，一会就等着被开除吧。你要说，老板，是啊。我们老板今年还打算扩招到 600 多人呢，这就太咧了吧。

一一：不对就不说话。反正我没骗人。

师：不对就不说话？老板马上说，你哑巴了你？马上这话就等着呢。你可以点个头嘛，啊，没错。不得了吗？不能被真话噎住，你知道吗。

坤厚载物：老师说的太对了，好多数据来不急，只能根据经验拍数了。

洪小芬：听老师讲课，学到知识还愉悦心情。

一一：现实就是这样的。

坤厚载物：好多事情不用太较真。

师：我这样跟你们说，99.999%的老板，都满嘴跑火车。这东西就跟坐那喝大酒、侃大山、吹大牛是一个道理，这东西就是一个乐。你不画个大饼，不整个蓝图，这东西那银行的钱能贷给你？别人能跟你合作？

当然，你吹这个牛要有一定的靠谱性，别吹破了。那人家混黑社会的，最起码整条小手指头粗的金项链挎上吧。这社会就这样呀，所有人都踩着高跷，都两米开外，你一米六，所有人多说，你怎么那么矮呀？你指着他们，你、你、你们都……你们啥呀，你们呐。人家就说了，说我们啥呀，矮就是矮。到最后，你郁郁而终，三十卒。你卒完了，别人还说，你看，矮子死了么。

惠晓春：听老师讲，才发现自己这些年活得叫死啊。

师：待人要真诚，内心要赤诚，但是在社会混，你得灵活。因为这个社会就是一个鳄鱼潭，知道吗？

一一：不灵活，老被骂，还要被洗脑。

师：还有就是，办事必送礼。尤其给公家办事。这求人呐，求人办事必送礼，小礼大礼都得准备着。不然处处给你使绊子。你这事没法推进，好事正经事也办不成。

其实花钱，花不了多少钱。你花到了，像润滑油一样，整好了，那车就跑起来了。这边还板着脸呢，票子一递，那边就笑逐颜开了，通行证就给你了，特别简单的事。

你们呐，搞来搞去，搞的啥事也办不了，人间呐活着受罪。其实人家那规矩都订好了，你照着走就行了，特别顺呐，给了钱啥也不为难你。不要寄希望送了礼能得到多大好处。而是你在办正经事的过程中，作为润滑油使用即可。

像你给老师送礼，就希望老师把你孩子教成什么什么？你给领导送礼，就希望领导把这个项目不给别人，就都给你？千万不要官商勾结，比如你经商，跟官员打得火热，这太危险了。第一你触犯了国家的法律，属于行贿受贿，官商勾结。第二当官的变数太大了，他倒了以后，他的仇人会马上治你。

所以说，李嘉诚啊，这些大佬们，都懂得这些规矩。跟政府保持友好往来，但是不要深入到政治里面去。

司辰：官与商呢？若当官该怎么做？

师：当官咋做？当官为民做主啊，不受贿啊。我要当官，我不受贿。当官就不要求财，求财就不要当官。当官还要跟领导若即若离，不要太疏远，也不要太亲近。比如说你老板，你太亲近他了，他以为你利用他，或者你有求于他，防着啦开始，或者利用你了。

平静的心：我曾听说过一个，他们父亲是当校长的，别人给送礼，收了全部转发给老师做福利，为学校做贡献。

圆方：这个的确是，太近了容易走火。

一一：太近了不尊重人，太远了搞不好关系。

司辰：若上面的收了，示意你也收，肿么办？

沉香小树：别的关系也是如此。

师：在你的直属领导，你一定要表现出，你比他智商情商低那么一些，威胁不到他。好多事，你做的真对，我怎么没想到呢。但是，他用了你还好使。所以说，现在当官不容易啊。上面收礼示意你也收，你要掂量啊，触犯国家法律的事不能办。那如果说就是简单的一点小东西，那没办法，就收了吧。不过可千万脑子要清醒。不过，你可以经常越级向更大的头表现一番。不要让你的直属领导看到，这是你往上走的非常关键的一步。

司辰：不收可能得罪上面的了。



师：那就不干了呗，很简单。你那个也不行，你都收了都发给那啥，这也是违法的呀。

司辰：我同学遇到过这事，后来事没办成，被送礼人给告了，所以我觉的当官挺难的。

师：收受贿赂，你收就不对，不管你哪怕收了之后你都捐了，都给希望工程了，这东西也是犯罪啊。除非你不以个人名义收，直接说，你们想怎么的，捐给希望工程去，或者捐给谁谁谁，不从自己这过。

乘风：想想领导喜欢电子产品。

师：领导啊，你不要钻研领导他喜欢什么，投其所好，直接你一送，你跟政府领导也不怎么打交道，也不可能处成朋友啊。简化关系，最简单的，也不用请他，直接就一个红包，就钱嘛。

乘风：说过喜欢一部车，太贵了还是算了。

师：还请谁，那都老掉牙了。你跟人家有啥关系，你想咋样啊？最简单的，废话少说，红包递上得了。年了，节了，有土特产的给点，没有的年年节也都红包。还有就是说，政府领导，管你的，他们食不厌多，你送多少他们都不嫌多，这事能办成就行。不知道多少，先打听打听，再不知道，先小送，不办事，再送。

乘风：有点俗气的感觉。

师：这有啥俗气的，这都是成年人呐，这东西都相当于做买卖一样，人家把每一个章，每一个程序，他们心里都有一个价码，社会就这样啊。你给了这个价码，他就给你盖这个章。

鱼儿：那人家不收红包呢？

师：不收红包有几种可能：第一他不管这事，第二他没能力管你这事，第三数额太小，还有第四送的场合不对。

还有就是千万别找中间人，比如说你不认识局长或者主管副局长，你绕个别人再送，不要这样，没意义。你知道门在哪吧，直接找，把事情说清楚，下次把红包递上去。你一托人，绕来绕去的，你哪个人不得打对啊，到时候这事还整黄了。

这东西就像你逛公园一样，公园门口是不是得买票啊，你买票才能进，其实这个公园是大家的，你不买票进不去嘛。你说这东西什么教坏不教坏。我只是告诉你们现实生活中，如何进到公园玩，这是你正当的权益，但是人家一围开始收门票，你进不进？可能你们很多人，说啥就不给这两块钱，那你就在公园外面绕吧。没啥。你们回想回想之前的，实际上人家就等着你买票呢。你就死脑瓜子不买门票，你说你耽误多少事？

乘风：师父，我想认你当干爹。

洪小芬：@乘风，老师没那么老。

师：我要当干爹了？

舒朗清心丸：也就中国这样，新加坡送包香烟都可能被抓起来。

师：丸子啊，别说什么新加坡这个那个的，首先你在中国，第二要符合中国国情，第三就送个这东西，算啥啊。

乘风：收下我这不争气的干儿子吧！

师：这个让为师不知所措，头一回啊！

洪小芬：老师你这可不好破例哈，要不干儿子干女儿一大堆。

乘风：这些都是当爹教儿子说的人生哲理啊！

师：这东西哪国不送啊，哪的人不送啊？是人就是友情人，你送礼代表向他示好，并且给予某种利益输送，非常正常啊。我跟你们说这些，就是不希望你们蒙在鼓里，走太多的弯路，这哪是教坏呢。

就是说，你们要不懂得这人情啊，那准得是，要学习好，高分低能，学习不好，那就人渣啊，人渣你都不如啊，那就学傻了？我说这些，都是

父传子，那些父亲、父母，当爹妈的，当官的，当出经验来，还有那些经商的，悄悄地告诉自己的儿子，言传身教的那些东西。这个老百姓家庭，平民家庭的孩子，这些东西听不到啊，太吃亏了。

一一：我爹妈都没给我讲过，或许是不懂。

司辰：新加坡我不知道。我听说过欧洲一个案例，说一伙中国人打车超载，那个当地司机说没事，结果被警察抓了，司机问警察警号，后来，打电话给局长解决了。所以，我感觉，在哪都一样，都是人情社会。

春燕：前两周跟老公去客户那边，也是送了点特产，请人家吃饭，虽然人家很满意，但是该表示还要表示。就像老师说的，要示好！当然，事情还是要做好。

师：人情世故这节课，你们必须补上。这东西没有教材，他不敢出这种教材，都是暗地里告诉这话。

春燕：这课录下来给老公好好地听听。

司辰：我父母给我讲过，我是不屑。

春燕：老爹老妈啥也没教，领导也从未教过。

沉香小树：我大伯也给我讲过。很厉害一个人。

星成：我爸不信这，我妈做小生意脑子活，我爸就初中毕业，后来不就靠关系，弄了事业编制。

平静的心：我父母亲没讲过，他们不太懂。我以前送礼都送不出去呀。

师：就说你有了人情世故这条腿，再加上你原有的聪明才智，你就跑起来了。很多人空有聪明才智一身抱负，为啥不行？他那条腿没长出来。

圆方：有时候就是一餐饭的事。

金儿：我也不会送。

师：这送礼啊，陌生人第一次不要送礼，给人吓着，人不知道咋回事。交往一两次之后，单独找没人的地方送。不用去他家，办公室就行，办公

室楼下等着，或者哪等着，反正旁边没人，没任何人，他很放心，一握手包就过去了。记住，不要请客，不要去家里。以最简单、快速、安全、隐蔽的方式，最短的时间内把这东西送出去。

平静的心：我以前就听别人说过，送礼一定要离开得快，送完就走，别多留。

师：当然，他首先要知道你的意图。你要办什么事，要说清楚，用最快的方式结束送礼的过程。都成年人，谁都知道咋回事。还比如说，有时候不要说话，这多多少少钱给他，因为他怕你给他录音。进他办公室很简单，把事说清楚，走前，一个动作，放桌子上或者放旁边。

一一：没人说，真不知道，还有那么深的道道！

沉香小树：满满的智慧。

师：又毁三观了吧。送礼啊，学问多着呢。这不是上一堂课就能讲清楚的。想听送礼之高级篇吗？必须加入火箭班才有资格听！

春燕：早几年听到，那几年工作就不会那么郁闷了！

师：下次讲，吃回扣那点事。如何给回扣，想听吗？不怕给你们教坏了？今天不讲了，下次吧。

平静的心：感觉老师要不理我们，都活不下去了。

师：当然活不下去了。

平静的心：老师最后的总结，听了，唉……心情都有点不好了。知道这样的现实，还能保持一颗光明的心，不容易呀。

啸升：读书给读傻了。

舒朗清心丸：我心情也不好了。想想将来，我也要为人父母，也要顶着那些人情世故，暂时替孩子挡去人性黑暗。自己得过且过，有了家庭就不一样了。

小调：我一直向往那种，与世无争的生活。这是，从小的愿望，然而你越是不争，感觉越是要争。

一一：我很开心，体会到了一点点。

平静的心：我现在教孩子还是尽量正能量，以后等他长大了必须让他了解这些东西。

舒朗清心丸：是啊。我高三毕业，我爸妈就开始告诉我人心坏的一面。

雨蝶：真心适应不了这样的社会。

**师：好白菜都让猪拱了。**

司辰：我就被我老公给骗了。

小调：他骗你什么？

平静的心：觉得自己工作到现在遇到的事情很少，这还没遇到什么特别黑暗的东西。

**师：鲜花插在牛粪上，美女与野兽。我只是告诉你们一个真实的世界，我没有感情偏见在里面。**

问道：讲解自己的那些项目规划。

**师：废物，不跟你扯了。说一下现实吧，现实应该是这样的：白雪公主长期被七个小矮子霸占；青蛙王子再也没能变成王子；西游记里是倒着来的，最后猪八戒回到了高老庄，孙悟空回到了花果山，唐僧去了女儿国，沙僧又回去吃人了。问道还是坚持一天一封习大大信，却不知道，过去都扔垃圾筒了。**

## 20170911 师讲三权理论

整理：\_\_\_\_\_

（沉香耍乐视频）

**师：@沉香 你也要成为风流倜傥哥了？**

沉香：恩，小风流倜傥哥，行不行？

**师：学会无耻的生活了？**

沉香：恩，学会了

**师：你没白活，暴露本性乐吧！**

沉香：哎哎，总算对的起自己点了，太欢乐了！

**师：总算你明白点了。**

沉香：师啊，我虽愚钝，但有些事心里明白。

**师：是蛤蟆，先别学仙鹤，呱呱叫两声再说。**

沉香：恩，先做好蛤蟆，呱呱！

沉香：做自己，活出自己吧！同学们，与你们共勉，从此不再压抑扭曲的活。

司辰：沉香重生了！

沉香：可以说是，从遇到师的那一刻起，就已经重生了。谢谢！

**师：再说一句名言吧，你想吃你就叫，你不叫谁知道你想吃。**

沉香：恩，太对了，我就是差这个，不能压制。

**师：你想要你就拿，你不拿怎么能得到。**

沉香：恩，太对了！

高真：不敢，怕！

沉香：怕啥呀，没啥好怕的。

高真：怕别人伤心，怕别人觉得自己不够好，怕吵架，怕……怕了近40年，所以在我病的快死时，爆发了。然后，病就慢慢好了。现在不怕了，没什么大不了。我只顾我自己，其他的靠边。

师：这是所有动物与生俱来的本性，你们把这个最基本的本性压抑住，身体能好吗？不过因为人是社会的动物，所以要遵守国家的法律和良知。你们记住，三权一个都不能压住。你们被后天知识毒药喂的够呛了，但三权不能滥用，不然就变成了魔鬼。

笑：您好！骨质增生健身的时候，要注意哪方面？

师：慢慢练。

笑：好的，谢谢老师！

朴野自然：健身就是给闷气找出口。

师：踹几脚打几拳，才能打出新天地。不然的话蛤蟆也吃你。

高真：以后谁敢惹我，吼吼！看我怎么削他，揍他个满地找牙，淑女变泼妇。

师：现在人就是贱，你不揍他，他不舒服，什么忍辱精进，持戒布施，千万别瞎学。

司辰：老师说的太对了，现在人就是贱，好脾气对她，她欺负你，你厉害了，她就乐了～～

师：其中忍辱和持戒会让人越来越郁，天天勇猛精进，你会越来越累，说到布施你还不如在这儿发个红包。

菲絮：我就是个，认识的人都说我脾气好，其实我心里都要气爆炸了，恨不得弄死他，嘴上还骂不出口，一吵架人就会发抖，好紧张，怎么回事老师？

朴野自然：淑女好多都是装啊，泼妇有时倒是真性情。

## 20171125 师讲做一个强者

整理：茉茉

师：香公公，上个照。

枫树：



师：香公公越来越帅了！有没有？



产品部—小猫猫猫柯儿\*:



师：就你们几个吗？不是说有大部队吗？

小猫猫猫柯儿\*：不晓得跑哪里去了。

小黑：化整为零，突击蒋介石官邸去了。

师：@小黑，你是谁？

养乐多：还有女生。

骆驼：这是浙江组的帅哥？

养乐多：红色衣服的是不是小黑？@小黑

澄涓：小黑是穿红色衣服的吗？

小黑：师好，我是红衣服那个。

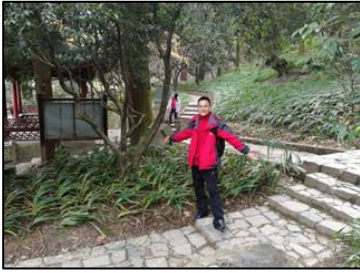
师：这次帅哥挺多。



师：这个？

小黑：是的。

养乐多：帅小黑，今天叫小红。



师：帅劲马上就要追上香公公了。你要小心了。

小黑：求师发功护体。

师：你一大男人，为师不感兴趣。不要难为为师了，派为师的小甜心给你发功吧！

骆驼：蓝色衣服的是谁？

师：@骆驼，看上了？

骆驼：我已婚。

明烛须眉：



师：这个未婚。

果果：小柯？变胖了？

悠然自得：好像小珂，小珂的姐妹版啊。经鉴定，应该是小柯，头发长了，变了头型，气质都变了。

娜娜：前几天看小柯视频还瘦的，突然就长肉肉了。

师：这就是传说中的江南四大才子？

骆驼：帅哥么，都喜欢看。不管未婚已婚。

果果：看到这照片，我居然想起了望尘。

师：不用多解释，看就是了。我不关心你未婚还是已婚。

果果：人不犯我，我不犯人，人若犯我，我必犯人。

师：人不犯我，我不犯人，人若犯我，我必犯人。

悠然自得：金星这样说滴：人不犯我，我不犯人，人若犯我，礼让三分，人再犯我，斩草除根。

果果：礼让？呵呵，我很礼貌的。

师：人不犯我我必犯人，人若犯我上去一口。

果果：人家先踩我的。在我困难的时候，再往火上浇一把油。

师：我这个是有深刻哲理的。

果果：下次看谁倒霉了，再帮忙让她更倒霉！活该！

师：人不犯我，我必犯人。人不犯我的原因有几种：对方弱小不敢犯我，既然对方弱小，敌弱我强，就应该侵犯他，消灭他。第二种状态对方在恢复期疲惫期，这时候应该抓住机会打击他，不要让他有喘息的机会。

果果：她用她的优势灭我，我就用我的优势灭她。

师：不要等他侵犯我的时候，我再被动反抗。他侵犯我的时候一定是他强的时候，为什么要等他的强的时候你再动手呢？所以人不犯我我必犯人，这是有深刻哲理的。纵观我国历史上，包括世界史上，只有化被动为主动，以强凌弱，主动寻找战机，在对方弱势的时候消灭它，才能屹立于世界之林。何必要养虎为患，非得发展到对方强大要吃你的时候，你才知道反抗？看看拳击场，对方如果一只腿受伤，你一定要不断的踢他那只受伤的腿，这才是现实。向来成功者都是我说的那样。

澄清：很恐怖，要么你是强大者，要么你隐藏自己的劣势，不然很容易失去平衡。

师：嘴上说说就可以了，不要显得世界如此残酷。

果果：理想主义者真是尴尬的存在。

师：所以孔子说了，君子远庖厨。

果果：好幻灭。

师：不让人看到真相，因为真相太残酷。

果果：最近经历的幻灭的事情真不少，都是麻醉致幻剂呀！

师：人们在面对利益面前有让的吗？

婷婷：这个世界是辩证的，没有绝对的真理，不要自己钻牛角尖。

师：你会买了房子让别人住吗？

活跃：除非钱多到没地方花了。

师：钱多到没地方花你也不会，富豪们有几个把自己的房子让别人住的。所以你们第一要认清社会的残酷性，这个始终保持清醒的头脑，别被灌了迷魂汤，最后还抱怨这个世界怎么这样，清醒后就不会抱怨了。想活的好就先掌握主动性，熟悉社会游戏规则，找到自己的位置和发展空间。其实做到这点很容易的，做一个强者，不要把弱点轻易暴露给别人，学会主动寻找战机，抢占一些有利的位置，积极的发展自己。我们可以不带侵略性，但不能失去主动性。领导给你的机会，你不再主动点，那你活该受罪，这就是社会法则。暴露弱点没人会给你擦拭伤口，装可怜只能让人鄙视。你只有让自己强大起来，无所畏惧，才能战胜一切困难。

洪小芬：进了德明半年多，发现自己自信很多，不再畏畏缩缩。

果果：我发现牛逼的领导的共性呢，足够强硬，女的。

师：要展示自己强大的一面，时间久了你自然是强者，不管是心理还是生理上。每个人都有服从性，你强大了别人自然服从你，这就是胜者为王。当然你前提是要掂量掂量自己的实力，不是让你天天装象，也不是让你目空一切。说白了一句话，有就展示出来，别憋着。我说的对不对啊？言简意赅吧。你们之前受了一些传统教育，包括家庭的，都是毒药。你们

看看香公公，自从明白了这个道理，整个人都精神了。不说脱胎换骨吧，也是公公里的极品了。说白了把自己抖起来，马上人就不一样了。自从香公公找回自己灵魂深处的那个她，现在说话办事都是灵气活现。

悠然自得：我女儿爬山，就喜欢坐在山顶上感慨：要是天天爬山野餐，不用上学该多好！师，你说我该怎样接下茬？

师：那就说实现他的愿望。香公子虽然有些矫枉过正，但现在他是在寻找自我的过程当中。你就原谅他吧。

巡城骑士：我不知道我有没有矫枉过正，师给我过过目。

师：@悠然自得，每周坚持带孩子出来玩吗？关于学习任务不要布置。

悠然自得：并且我越来越发现，由于受我的思想影响，孩子会比一般的孩子，更贪玩，作业等体制内教育项目对她压力，感受比一般的孩子更大。

师：考试中等就可以。@巡城骑士，不过目了，跟着心走。

悠然自得：每周都出来玩，每天除了作业从来不多加。

师：身体通了之后，心里都会自我调节。

希言：人不犯我我必犯人，感觉老师说的也不是全对啊，你不可能总强势，当你弱势的时候不怕被群殴么？

师：我说的话不要绝对看，大街上人都不犯我，难道我挨个要去撩骚去？我只是说一种动态关系，敌静我动，敌动我静，对不对呀？就是你跟对方相处的过程当中，对方如果静了你要主动，这样才能掌握主动啊。追小姑娘不也是这样吗？对方不理你了，如果你也不理他，这就吹嘛。为啥好女怕男缠，你们不主动缠女方，女方就都让渣男带走了。女方天生喜欢浪漫，他不管你是好人坏人，总有人过去逗逗他，他就很开心。汉朝唐朝建国后都东征西讨，宋朝就不行了。你们要想活得滋润，你们自己的伞必

须完全打开。如果伞不去打开，上面的空间就被别的伞占据了。别人会认为你不打开是很自然的，并不会主动给你腾出打伞的空间。

小猫猫猫柯儿\*：



师：悠然妹妹去了？做人，你们一定做个开放的人。把心胸全都打开。  
世界就在我心中。

小猫猫猫柯儿\*：世界在我胸中！



希言：我转世界，非世界转我。口气大了。

师：太大了，这世界你还能转动了？那都是佛教说的大妄语。大部队呢？不会就你们几个吧？二总呢？

小猫猫柯儿\*：看见没？二哥。找二哥，考眼力。

师：这还带找的，自在亮点。让他们给咱们一起唱首歌，对了，老狼吃鸡必唱，忘了咱们的约定了？

婷婷：最近师父很温柔，很可爱。

师：师父是心如猛虎，细嗅蔷薇。拍视频，一起唱。先教一下他们。

## 20171126 师聊对诗及通背拳武功

整理：河边草

时光：中医很难学的，伤寒论我看的都要吐了！

师：别说你吐了，专家他也看不懂。

时光：真的很难，能学懂，至少很多年才行，对患者准确六经辨证那是患者的福气，疗效超好。

师：一辈子你也学不懂。

万念归来：把老师炸出来了。

师：我要改昵称了。

乘风：改什么？

数一书：@时光，数学我还可以，看来我有学这个的天分（吹个牛啊）？

乘风：大千已经很牛的样子。

水木青花瓷：很牛 X。

乘风：老师我故意掠过那个不雅观的字。

师：



九州龙骧：好画，好诗。

师：乘风，看来你很在乎。

大辉：师新名字牛！

养生爱好者：侠客就是侠客。

数一书：@时光，古文不是最关键的，关键的要气有气的思维，以气为根，其他书都是例题，都是从不同角度阐述气，这是我自己的一点体会。

时光：哦，谢谢点拨，我还特意买了古文观止学古文呢。



乘风：服了你了。

九州龙骐：剑气出江南，长鞭赠大侠。

三念：牛气冲天，侠肝义胆。

**师：彻底颠覆你们对世界的认知。**

数一书：@时光，两个人学易经，一个把易经的每个字进行考据，一个不管这些，字读错也不管，可是他学到了易经的精神，用易经指导自己的人生。文以载道，路是自己选的。

三念：我已经被颠覆的差不多了。

**师：要紧跟师的步伐，重新活出自己，扫除一切假恶丑，全无敌。**

三念：必须紧跟师的步伐。

乘风：师真牛逼，怎么感觉像在骂人呢？

**师：大声的说出来，牛逼！**

众生：牛逼，太逼了……

**师：这就对了，别憋着，对身体不好。**

九州龙骐：开辟新天地的一代牛侠，出世了～～

**师：黑暗力量已经笼罩在这个星球很长时间了，是不是啊，龙骐大侠呀？**

乘风：咱们这有没有网警啊？

九州龙骐：牛侠的千载思光，照耀着我们。

三念：大侠说的对，一不留心又会深陷魔潭之中。

**师：牛侠给你们现场做首诗，以祝牛兴。**

**千载故人当已去，师才到来，万千劫难难逃过，肺腑之言尽畅怀。**

九州龙骐：肺腑之语言不尽，欲廓天心又忘言。

三念：万千劫难难逃过，师显身来。

**师：光透帘帟真气运，玄关天地尽在前，我以我身证道果，何不潇洒一片心。**

三念：解救肉鸡魔潭中，肺腑之言尽畅怀。

道无为：赤心撒去道种遍，攒木成林不孤单。

宝宝：

六门关复开  
身起开复关  
一心寻明月  
只见猫捉鼠  
风吹草木暖  
静待星火生  
前方显紫光  
星火可燎原  
天幕黑漆漆  
繁星隐又现  
月朗现真身  
身影总相随  
谁能转乾坤  
太虚任遨游

师：四关开尽光明显，妖魔鬼怪尽现身，真龙上下一盘旋，灰飞烟灭哪得寻？

九州龙骐：一心潇洒无处立，做意生身得根本，二十年来种竹竿，淮南依旧草青青。@宝宝，你看牛侠的诗多么有气魄。

师：给你们看三个视频吧，看吗？来分辨哪位武功高？

众生：看！

师：先比较这两个吧！（上传西安非遗白猿通背拳传承人演练交流一链接），（上传少林武僧通背拳演示一链接）

宝宝：第二个没有行云流水的感觉啊！

水木青花瓷：感觉第二个水平高！

三念：如果打起来，我买二号选手获胜。

宝宝：我买一号。

师：还谁押二号。

金儿：第二个持久力会好些。

师：准备开奖了呀！

坐看云起：我，2号。

无涯：选2。

师：赶紧下注！

九州龙骐：伸筋拔背腿下基，各有侧重两春秋。

坐看云起：第一个总是含着胸，第二个舒展多了。

师：开！！第一个胜。

宝宝：我赢了。

金儿：为什么？

师：是个练家子，都知道第二个根本没有功夫在身，身形不对，气不通贯，俗称花架子。

宝宝：跟我感觉一样，好开森，师跟我的感觉一样。

三念：这样啊，莫非第一个在打架，第二个是健身。

师：是！

坐看云起：我确实是从健身的角度考虑的，忘了人家是打擂。

道无为：第二个没发明劲，也没有暗劲。

师：再看一个，（通背拳高手和国外传统武术洗练者切磋-链接）

坐看云起：道兄是内行，第二个确实跟现在外边的花架的一样，没有神意气，只是身形舒展一些。

师：第二个架子，一打就散了，骨节之间都不通透，身上应该没有功夫。

宝宝：师跟我感觉一样，偶怎么感觉这个人咋地，第三个视频。

乘风：第二个展臂时肩不对，没开。

轻松：通背拳应该比较厉害。

淼淼妈妈：感觉第三个的对战是运动战和阵地战的区别。

九州龙骧：第三个身手够快的。

乘风：第三个也厉害。

师：下注，跟第一个比，练家子护心门。

淼淼妈妈：蒙一下，第三个厉害。

宝宝：我还下第一个。

乘风：第三个厉害赢。

平和喜悦：还是1厉害。

九州龙骧：他俩真比了一场？

淼淼妈妈：老师快公布答案。

清河：是 1 吧？

**师：还有下的吗，说原因，别瞎蒙。**

平和喜悦：3 太花哨，实战打起来不好看，但很快，直接。

行子：第一个厉害，第三个只知道打没有护，还把自己重要的部位漏了，2 是花架子。

乘风：三比较自如。又猛，实战经验丰富。

数一书：感觉第 3 个身体稳，壮实，然后还能做到快。

哈哈：3 感觉气不足了。

见龙在田：不光是气不足，腰有问题了

金儿：3 命中要害。

草木间：第三个下盘不稳。

乘风：第三就是老了点，腰不行了。

空空：都是通臂拳，第一个舒展些，第三个多打两拳就缩了。

三念：确实是的，师兄说的对，第三个气不足。

宝宝：第三个小嘴太能嘚啵，嘚嘚瑟瑟，气机不稳，有本事的人不这样。他只会说，一真打就完蛋。

行子：1 有攻有防，2 完全花架子，3 只知道攻。

**师：开，第一个胜。**

宝宝：我又赢了。

乘风：原因。

**师：第三个都废物了看不出来？没看打完都喘了吗，老在那晃腰也不行了。**

九州龙骐：绝了。

哈哈：听出气喘。

三念：气不接下气。

数一书：看来，我废物了，同气相求。

**师：年轻的时候这样，老了基本功荒废了。身体完了，没看肚子都大了吗，打两圈就喘，这不是废物了吗？**

三念：如果跟那个老外真的打起来，我估计他两下就趴下了。

哈哈：基本上只能动手，腿动不了。

师：别听他瞎逼逼，怎么样跟为师长见识吧！

乘风：长。

淼淼妈妈：不过第一个也看不懂攻防呢？

师：第一个气势贯通的，动作干净利索，身形良好，这都看不出来？

金儿：感觉第一个太过钢猛了，恐不持久啊。

三念：我咋感觉他根基不是特别稳。

师：这是明天的功课，教你们一眼识人，明天揭晓答案。



## 20171213 师讲真的修行

整理：茉茉

师：废物，十足的废物。这有啥说的，石头压到脚面上，就不会动了。要么换部门，要么辞职，这还有啥说的，总比得癌症强吧。人的心理太脆弱了，不是修心就能避免的。

生：老师，我应该把她磨走，不是她把我磨走，可我不是天生磨人的料。

师：躲开这个人，啥事儿都没有啦。

生：我连看都不想看她一眼，这样气场严重的不合，还要勉强在一个办公室。

师：挣扎一下。

路人：@婷，老师一般情况就是，废物。然后就施施然走了，今天还特地用上形容词。足见，寒潭在老师心中还是很有地位。

师：不是有地位没地位。都给自己搞成这个样子，还不知道改变，窝囊成啥样子了！丢人、现眼，窝囊废物，集一身者。

生：我们这就三个业务科室，领导明确说了，不能动我也不能动她，所以难度挺大。前年本来有个机会可以把她调走，但她不走，闹到组织部了。

师：恐怕你混不到退休了，医院是你很快的归宿。

见龙在田：你给他大吵一次，他就不敢动你了，光脚的不怕穿鞋的。

生：都敢跟领导拍桌子，我做不到。

师：大家都别说了，他就是一个窝囊废。是啥金饭碗啊，这么舍不得走，40岁，就老了？要是跟自己爱人，有长期矛盾，为了家，为了孩子还

可以忍，有个正当的理由。为了一个破工作，遇到一个这样的上司，给你折磨成这样。我觉得，奇葩。实在不行，请长期病假都可以。方法太多了。要不你就天天顶她，让她崩溃；要不就决斗，公开的。

生：老师，我还是用最后的办法吧，顶她，我也不想憋自己了。

师：顶这个的下策。因为，天天顶，总有一个崩溃。千爷，从来不硬来，看实力说话。做事，一定要避实击虚。

生：这几年真的忍得太多了，自己都觉得自己窝囊。

师：你不是窝囊，你是窝囊废。白看那么多修行书了，都修傻了。明天就在她面前高抬腿，她要不让，你就笑着说，老娘乐意。天天在她面前健身，快乐似神仙，把她当空气，这才是真的修行。做自己不敢做的事，突破自己。

## 二、师聊时事





## 20170430 师聊农业大有作为

录音：风清/整理：茉茉

木火：问一下大家，新津春五号是不是转基因黄瓜？外面买的种子是不是都转基因了？

万念归来：极大部分是。有部分种子没有研究转基因的价值，所以没有转基因。比如狗尾巴草。

木火：我妈买了黄瓜种子，我看了包装说明，说不能留种，那就是转基因了吧？

师：我们要坚决站在崔永元一边！！！不能留种，种子不发芽就是巨大的阴谋！让小崔知道他不是一个人在战斗！谁有小崔的联系方式，让他也来健身吧。

见龙在田：战国时期就有不给粮食打垮对方的。

师：无论对方多么花言巧语说，只要种的东西长不出种子，种子不能培育下一代，这东西就不能要。这个是一个巨大的阴谋，已经是不争的事实了，就是亡国灭种的办法，消灭黄种人，及一切低等劣等民族。

舒朗清心丸：共济会目标，简直就是修罗。

师：千万别觉得没有这回事，实际上是大大地有这回事。地球嘛，最后就是种族、民族之间的争斗。

温小温：现在中药也搞转基因。

师：这西医怎么灭掉中医的呀，不也是这样吗？文化侵蚀，先整些教会医院，免费的，然后再带一些孩子去美国留学洗脑，然后再带回来统治你医学界，慢慢地就给你吃掉了。从文化、从精神上侵蚀你，是最可怕的。慢慢你就能成为他的附庸了。而这个生计方面，从农业下手，是最根本的。现在中国农业堪忧啊！我建议大家关注一下农业，往这面倾斜一下，最终还是土地的争夺，和上面长的东西的争夺。

温小温：搞农业的他们应该更清楚这事儿的重要性啊。

师：现在啸升那不是要拿上一百亩地嘛，这都 soso 的，试试水，为师的计划，拿上几千亩。所以说，农业大有可为啊！现在大家入手农业，正当其时，国家政策都慢慢地放松了，再晚，就晚了。东北、西北，大量拿地，上千亩上千亩地拿。啸升，把温小温拉你那种地去，当小奴隶，让他说这话，废物一个。

温小温：光种地肯定亏啊。农业风险不可控因素大，虫灾气候啥的。

师：你就是个胆小鬼，你就是个执着人。现在都啥年代了，还是老农种地法啊？废物到家了。你没看现在报纸都办不下去了吗，超市也开不下去了，为啥？社会结构、生活生产方式的大变革，农业也一样。前两天那个宗庆后出来讲话了，又说了一句糊涂话。说马云那个新经济，搞来搞去，搞得我都看糊涂了。确实老糊涂了。这旧的生产力、生产方式一定会被新的取代。挡能挡得住吗？电话都发明了，还用你跑腿？你跑腿那一套，你建立的再完善、再好，一个电话，全部捅破。宗庆后娃哈哈集团，还靠线下到处布点这种方式，发现受到严峻的挑战，跳出来发言了。我这样跟你们说，上千亩土地拿下之后，按咱们的方式自然地经营，这地方就是伊甸园呐，世外桃源呐。你就保护了自然，保护了土地，因为你不施化肥不打农药，你自然农法，综合种植。你想想，一千亩土地你保护起来，意义多大呀，对你的子孙后代多重要啊，如果放到别人手里不糟蹋了吗？东北土地原来一捏能捏出油来，现在呢，全都板结了。我强烈建议你们把钱拿出来，投到土地上，保护土地。这一百亩啸升这个地，要是试验成功的话，德明马上投巨资，拿上千亩土地。

不换：没有机械化生产，能竞争得过别人？

师：废物。

缘来：种出来的产品我们德明人自己都能消化了。

师：难道你跟京东拼物流吗？你要网上买东西吗？我就这样跟你们说，比如说拿下上千亩土地。这土地稍微规划一下，让所有东西自由生长，变成一个原始森林，拿出三十年的时间，稍微人为规划，那里面产的东西，外面都没有。

不换：自然农法，有待证明。

师：所谓自然农法，这日本这个，我倒不是完全赞同，在人为管理下，用阴阳的方式，进行自然而然的种植。综合立体地，符合作物生长习惯的，又为人们所管控的这种经营方式。不求速效，不拔苗助长，不过多地人为干涉。这种经营方式绝对不是放任自流，像养孩子一样，你能放任孩子随便乱来吗？不行。但你能管得过死吗？也不行。能拔苗助长吗？还不行。这个大量的土地，一整块单一地种植一种作物，这种方式是极不科学的。一上来，上千亩土地全种玉米，他倒是懂得轮作，但是即便是这样，休耕啊啥的，即便是这样，仍然不如综合立体，知道休养生息的种植办法。

不换：有机食物就是靠价格贵，产量上，效率上可能是没法比的。

师：不需要高产量，这些地供给咱们内部人员用就行了。今天早晨在外面吃饭，让人卧了个鸡蛋，这鸡蛋我都没吃，不好吃，不如啸升给我寄来的那个鸡蛋好吃。我们追求的农业啊，综合立体的、符合植物生长规律的、不单纯追求产量，这么一种可持续发展的一种农业模式。

木火：其实有机也是打药的。

师：有机也打药啊，现在不打药不长东西了。

木火：我好向往这个农业模式。

师：本来就是么，到时候咱手上有几千亩土地，你想想，你就在这里肥吃肥喝，所有东西都从这里供应，你不觉得很美好吗？以后物流业那么发达，信息业那么发达，你坐在家里，吃喝用度，全德明，自然。而且这个必须是半封闭式的，会员独享么，别人想买都买不了。为啥？现在很多作物不打药都没有产量啊。两个重要原因，第一个是品种不行了，这个品种啊，必须打药才行，抗病虫能力太差，依赖了。第二啊，不懂得复合种植，没有相生相克，单一种植，那虫子还不吃你？

啸升：前几天去镇上买了些种子，现在农民买的种子，都是成袋的，自留种很少了，而且这个种子听说不能留种。这个情况是很危险的，这个粮食、农业，这个问题。大家以后如果这样发展下去，很难吃到生态绿色的食品了。

师：所以说咱们初期，德明要有种子计划，大量挽救拯救从古传过来的种子。我记得我小时候，家里种了一棵葡萄藤，葡萄应该是叫玫瑰香，结的粒是黄粒，非常好吃，产量非常低，个头还小，极其好吃，真是香味。后来再也没有遇到过这种品种。

啸升：有钱也难买到好吃的东西了。

温小温：小时候啥都好吃。

舒朗清心丸：是啊，现在番茄越来越没番茄味了，煮的汤不好吃，一开始还怪妈妈厨艺，后来才知道是菜的问题。

师：温小温，你打算为德明农业捐助多少呢？

温小温：全力以赴。

师：别说虚的。

洪小芬：我们家也有地，经常打药要不没收成。

啸升：@舒朗清心丸，发展不打农药、化肥的生态农业。

师：啸升啊，初期不能完全一下子不打，适当地打，越打越省，让它自然地出现一种生态。不换，你捐点啥？

啸升：哦，慢慢试验种植。

舒朗清心丸：突然感觉农业大学的学子责任重大。

师：农业大学的学子们，那都是农业的掘墓人。

温小温：感觉农业这事儿相当专业。。。

师：咋的，温小温？为师给你一个指标，你，出 50 万。到时候，德明农业会给你颁发一个大大的奖牌的。

温小温：我努力。

师：努力就好，50 万不多吧！到时候你就是德明农业委员会的委员之一。门槛啊，是 50 万起。

茯苓：贵州那边山区很多农民自留种，解放前的品种，可以去找他们预约留种。

师：你带队，来一次找种大行动。舒朗清心丸，你打算干点啥呢？

舒朗清心丸：找种子。

茯苓：我找人联系下，今年秋天收些种子吧。

师：@茯苓，好，我记住这个事了。不错啊，啸升，你记住这件事，秋季组织一次西部、西南寻种大行动。

啸升：好的。

茯苓：好，能收到几个就几个吧。

师：走街串巷、走村串户，搜集良种。还有这个舒朗清心丸呐，为师记住你了，你是跟小安一个宿舍的吗？

舒朗清心丸：是的。她是我上铺。

师：那我问你，你们宿舍有几个人是德明会员啊？

舒朗清心丸：两个，我和小安。

师：这不行啊，咋着也得过半啊。

舒朗清心丸：宿舍就四个。

师：行，有你的，过半了。

舒朗清心丸：再努力感染发展下。

玉林儿：（上传种子照片）。

啸升：这是什么种子？

玉林儿：这个要吗？自留种的最古老的品种，就这一点，我从老家带来的，留着吃豆芽菜的！你要了给你寄过去！不过产量不高，不知在你们那里能种不？

啸升：扁豆湖北可以种。你们什么时候开始播的种？

师：你看人家玉林儿，把自己的口粮都要寄过来了，表扬一下啊。

还有，建议你们到各省、市种子站，应该有留种的地方吧，或者是基因库啥的，你们找找，联系联系，拿出些种子，试种看看。这个全国各地应该都有种子站，国家设计的。啸升啊，联系联系。

花火：以前家里还有自留小麦种，现在全是买的没人留了。

师：没人留啊？没有啊？要用的话，估计你家也有。要没有啊，邻居家、老太太家，找一找，都行动起来，别天天傻吃孽睡多喝汤的。你们农

村的，到各家挨家挨户问问，有的，都给我上交。德明要成立全国自然种子基因库。

平常心：我让我妈找过，后来老太太愣是给放丢了。

师：放丢了没事，问问邻居家，这一村总会留种子的。这东西不是太难找，在于你是否留心。特意找，找不着，天天留心，就有。所以说集腋成裘嘛，这事也不是着急的事。

啸升：上传葫芦照片。

啸升：这样的葫芦种子好难找啊！

师：啸升啊，这种葫芦还难找？我家结了一堆一堆的。你也是个外行啊，四体不勤，五谷不分，你呀，就是个浪荡子。你啥也别多想了，踏踏实实种几年地再说吧。

我的想法也很简单，你们每个人，按理说这个话应该在山庄群说。说一下吧，每个人在当地拿地，然后统一德明管理，你们种的当地自然种子，种的东西，然后送检到德明吃货委员会。合格的，大德明集团所有的会员集体消化。只要东西种的好，产量高不高都无所谓，准不让你饿着。

温小温，为师又想出个招，想听吗？

温小温：想听啊。

师：想听是吧，那五十万咋整啊？咱可说好了，你可欠德明农业 50 万啊。这个见龙啊，你作为德明大师兄，人家温小妹都出资 50 万了，你咋样啊？

温小温：筹集中。

见龙在田：我只有住的房子值一百万，还要还贷。

师：卖房。这是多么感人啊，卖房支持德明农业！

见龙在田：我就想卖房子租房子住。现在应该是高点了。

## 20170604 师聊王凤仪及佛

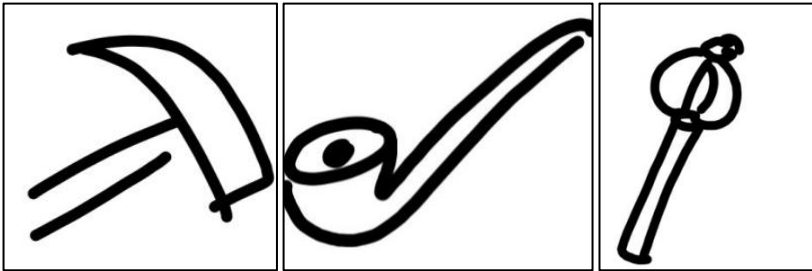
整理：春燕

大壮壮：@中医小迷糊，你加油，昨天老师给你点赞了。我很想看到你锤到老师，他是怎样的表情！

师：为师也是肉身啊，这都啥学生



给你护法锤，锤吧，你们就忍心??



师：王凤仪的不建议学



中医小迷糊：为什么啊老师？

师：不适合。要对症下药，这个药不适合现在的人。你们可以做个调查。凡是学王的，五年后，都怎么样了？反正这个圈子我是知道的，极少数人可以走通，多数人无益。你们记着，凡是不能从实际出发，顺应人性

的，都要小心。包括一些佛道儒的各家，解放思想，追求真理，爱运动，爱生活，才是正途。打倒一切假恶丑，不管他是佛，还是道，还是魔。披着佛道儒耶道理、论理的外衣，整得人不死不活的，太多了。知道为虎作伥的典故吧？人病了，要对症治，王的不对症，当然治不好。现在，很多人就是这个样。自己让邪说吃了，还帮着宣传。净那个人，更要小心万分，大谈因果，鬼神，能当饭吃吗？把阴间的东西，虚界的東西，往阳间引，实界引，居心何在？

曦琳：我都不爱跟中医圈的人玩，各种名号，太沉重了。就爱跟快乐健康的人玩，不管三教九流。

师：就是，中医界就是混乱而扭曲的一群人，又压抑又死板。一旦得志，就上蹿下跳。你还是学生，走上社会十年后你就理解我说的了。

大壮壮：搬板凳观看。我不说话。（披着佛道儒耶道理、论理的外衣，整得人不死不活的，太多了）这个是不是说明儒释道本身是没问题的，只是被利用了，可以这样理解么？

师：可以，被利用。都不知圣人言为何物。就像以后打着千言行骗一样。要想，有所进步，要有独立的思想，和强大的内心，从前秦思想中获得智慧吧！

大壮壮：我是千氏画法十八代传人。我的画卖 2000 万，大约这样子的就是骗对吧？

师：你都十八代传人了耶！

大壮壮：上次还有人冒充秦始皇骗富婆好几百万呢。我这 18 代不算啥。

师：世界从来都是光明与黑暗的较量。不算啥，那我得说自己也有 1000 多岁了。这样才能说圆了呀。咱可说好了，你就是为师委任的第十八代嫡传弟子。这不会一语成谶吧？以后，真的你投胎来投胎去，正好当第十八代弟子啊。

大壮壮：不是呀，那你就预言我的画卖到 2000 万！

师：2000 万不多，那个樱桃就值 2000 万。没准见千宝的画像，就感觉似曾相识呢，热泪不住的流淌。



柔和明理：老师学王的五年后是什么样？王善人在民国的时候创办几百所学校，直到现在全国各地依然有很多人在做公益教学，东北有个“宜合一”学院公益办学 10 几年，学生也在全国各地推广。全国各地都有很多这样的公益讲座，我有学习过也做过义工，而我从来也没有见到谁去学习了以后，家庭变的更不和谐事业更加的不顺，或者个人的健康更加的不好。我不知道，被骗了什么？

曦琳：我也去见识过，一个感觉，傻子多，骗子有市场。就好像微商卖三无产品，那还不是很多人叫好么。骗什么这个问题，像皇帝的新衣一样，有的人觉得皇帝就是没穿衣服，有的人觉得皇帝美极了。

师：我有个师姐，就是那里的一个头，跟我说了很多里面的事情。呵呵。你们愿意学，就学呗。也算一种宗教活动，总比呆着强。我不是说不能学，只是以我见识，告诉你们，这条路走不远，也不是解决问题的好办法。饿了从身边拿个馒头吃，非要去坐火车，到很远的地方找李子吃？

星成：太对了！

师：吃饭去了 88。我不跟你们争论这些，夏虫不可以语冰。反了你们了，敢跟老师唱反调，都拉出去。谁再唱反调，重打五十大板，这下场。我发现还是这招好使。

你知道啥叫善啊？我问你，堕胎是善是恶？夫妻同房是善是恶？非夫妻呢？基本的善恶都不清楚。还谈什么行善？放生是善？？把外来物种都放河里了。你放生他马上就捕，都成产业了。傻子骂你，也是你的错。内外一体，内外无别，内外兼顾，怎么天天要反求诸己呢？掉屎坑里了，马上就因果啊要反求诸己。而不是想着马上爬出来？？真好玩。

微风：为啥掉坑啊？为啥在这里斗嘴啊？

师：为啥，为啥，你别吃饭了，为啥饿也？因为你贪所以你饿。所以你要不贪才不饿。

所以，你不用吃饭，去贪吧，自然不饿。这东西，讨论来讨论去，我不是还得吃饭吗？这就是我说的，都实际点，先吃饭吧

大壮壮：话说千宝，你不是说去吃饭 88 了么？

师：这就吃去，因果来了。我再跟你们说一句。都是你们的错，有人就可以混水摸鱼了。因为你们都不去摸了。自己错和他人错是一对阴阳。都有都无不要执于一端。

微风：这句太赞了！

师：心，物是一对阴阳。光追求心不行，只追求物也不行。要心物不二，心物一体。这才是光明之路，既要可以大胆在这里聊天，也可以大口一会吃饭。心中了了，方是知人。

广陵散：

020 王凤仪是个邪教头子，也是个汉奸

王凤仪，超级奸邪之人。日本人入侵，王凤仪说，不要仇恨皇军，也不要反抗皇军，因为中国的妇女，被日本人强奸，可以消业障。日本人是来给中国人消业障的，所以，我们应该感恩日本人。

师：真好，终于挑出事来了，心物一元，法无定法，向假佛开炮。

曦琳：遇到什么都挑自己错，太把自己当圣母了吧，你以为你谁呢，能拯救世界呀。这种人背后一般都有种控制欲，觉得别人没他好，想改造别人。

师：出来开炮啊，互相伤害啊！人呢？

大壮壮：午睡呢。

师：来大壮壮，你开一炮。这时有个牛一道啊，看来是学道的，你随便往假佛道儒里面骂一句，就算开炮了。

大壮壮：额啊，我还准备喊小迷糊出来和她讲和呢、

师：讲什么和呀？开炮！还有这个妙莲一定是学佛的。什么央金拉姆的，是学藏密的？

没事，你就骂，一会就有忍不住就出来的，一把火烧了功德林。一会就有人蹦出来说师是混蛋了。或者你就说，谁谁是王八。

大壮壮：不敢，我胆儿没大千宝肥。

师：@大壮壮，怂包，你还欠我一个 iphone12 呢，别忘了。不好玩，连个话头都没人，想起了鲁迅的一句话。呐喊里的，大喊了一声，居然没

一点回声。对了，我们还是说水吧，密封的罐装水尽量不要喝，桶装，瓶装都算，开撕农家山泉。

只要从水源地搬出来超过一天，水就失活，和普通的水差别不大了。所以，你们尽量喝活水，别喝死水，所有瓶装水都是死水，还卖高价，不厚道，还骗你们是某某湖的。有意思吗？想自己制造活水吗？就要关注师。其实非常简单，不用花一分钱。自己制造活水，阳水。

大壮壮：画风奇特，带瓶子上班。

师：@大壮壮，你都说了，你让为师说啥？

大壮壮：啊，那灰很大怎么办？

师：晒半天能有多少灰，要是很多，你脸早不能看了，本来你脸也不能看。水有二项指标非常重要。一、充分与空气接触。二、有相当的流动性，保持离子的活性。这样，水的气场活泼而有生机。还有，有足够的光照。即有风、日、流动。人们自以为聪明，把水封起来，方便携带。殊不知，这样以最快的方式让水失活。就像把人困在高楼和写字楼里一样。

师：所以为师要说水的解放。还有那个“水知道答案”，就是个王八。又树一个对立面。来大壮壮，你说，水知道答案是王八。那个就是欺负老百姓弱智。其实老百姓就是弱智。今天挺无聊的。想找个人对撕，你们都不配合。一个很简单的道理。你写个善，水就认识这个字是善？？？也太聪明了。狗还不认字呢，水就能认字？要是这样，水早把恶人都毒死了。还有那个五色入五脏那个理论。如果这个成立，那么天下的绿色植物都入肝了，还不把肝撑死！西瓜入心吗？白菜入肺吗？大米也得把肺堵住。

师：撕！！！印光照撕，把为师的战袍拿来，要撕印光了。你们学佛的还能再忍耐下去吗？把你们崇拜的人神打下去，你们也就土崩瓦解了。

希言：哈哈，我记得空觉法师说过，六祖惠能都没有达到菩萨道和师站一起。

师：@希言，好样的！

中医小迷糊：老师你撕道家吗？

师：伪道家也撕！

大壮壮：撕中医吗？我信中医。

师：@大壮壮，我就是中医大夫，你说我撕不撕？

小闫：我去年为了化解我的婚姻我给他先转了 2000，后来又转了 200，这次金刚结又转了 200。

师：@小闫，你入鬼道了，看你长的那样就知道了。

中医小迷糊：老师有心情讲讲道家功法？结丹之类的知识吗？

师：当然可以。

大壮壮：对了大千宝，你之前说你写的那个壮字可以辟邪还是啥的。这个和“水知道答案”里水认不认字不是一个道理么。人把能量注入里了呀。

师：你看完再说。以为师的功力测印光，他明显修偏了，更别说成啥了。谁上张印光的相片，就那张最经典的。

麦积：（上传印光照片）

师：你们看出什么了吗？为师可会望气。你们觉得这感觉舒服吗？

麦积：目光犀利，双唇紧闭，不舒服。

师：凝重不凝重，端着不端着，压抑不压抑，凝结不凝结？还是八字嘴，这人能成道？就这人，你还跟他学？成道的人一定是自然活泼，开朗，随顺，实在的。相由心声啊。兄弟们。这相，你还能跟他解脱？？这个人心中心结都成一个球了，把自己的心念，执念，不能放开，用一生结成个球。所以呀，兄弟们，一定要听师的话，他这个心结，就是往生，就是念佛，执心不散，必入魔道。

还撕谁，说。弘一水平就更不行了，让律宗给困死了，人生都没怎么享受。戒律能成佛？？戒无可戒，才获得自在。

不二：得，一橱子书要处理了。

师：不二，听为师的，你就扔吧。都是魔书，就是个知识点丰富点而已，南就更不行了。现在有百度也，比他丰富。你们是想让为师把大师们都得罪了呀。我撕理论，不撕人，不要再让我评价他们了。你们知道了道理，自会辨别真假高低。我前面说撕，是撕理论。我可以给你讲道理。你

非要让我跟别人对着干呀！你可以说，某某人说了什么，您同意否？不能说某某人行与不行。我说，宋以后少有能人。你信吗？各界皆是。

微风：倪师说奶水就是月经，您怎么看？

师：今天不谈中医啊，奶水与经水同源。

不二：可修净土的不就是要信愿行吗？不执怎么算信？不执怎么发愿？

师：不二，你真二，你信你可以考上大学，你就能考上了？我天天信，都信死了，一天到晚念，我就能上大学了？

不二：感应道交呀！

师：别道交了，交不上，不在一个频率上。

希言：宏愿虽虚菩萨因地，破执才能得自由！

师：还是我们希大人聪明。比不二聪明一千倍！

广陵散：黄老庄，才是大道。

师：你那是痴人说梦，一堆人，天天谈论梦境。兄弟，今天我梦功有长了。梦到自己当皇帝了，那个美。

青花素：不管修啥，目的不是让自己变聪明么？

师：就是笨，才不能修净土，要解决自己笨的问题，要开慧。你不开慧，能修个啥？不要逃避。

不二：我师父说学佛是在知见上，我一直没明白，老师是这意思？

师：学佛在知见上？？？学佛以知见，及心，悟到心物不二的真理，让心解脱出来，再层层递进，最后归零。这个过程是极其漫长的。对于你们啊。都别做梦了。累劫而不已啊！最后不是修到魔道，就是鬼道上。现在你们接触的所有神通，基本都是鬼通，没啥用，还伤阳气。最后把自己搞得，人不像人，鬼不像鬼。

不二：如果净土信仰这个都给破了，那修行更没希望了啊！

师：修行？一步步来呀。怎么没有希望。先把你头发修出来。你就是心思太多了，碍了阳气了，不二，学傻了。

不二：此生修的福报，来生更容易造业。

师：这话真不对呀，你问题大了。今天吃饱了，明天就可能饿着。那你今天就别吃了。你们对因果太看实在了，还得为师给你们破这个因果观。为了来生进步，今生选择受累？？大笑话了。可以这样解释，比如，你站在水里。你水就是因果。你一动，水即动，因果就动，对不对？那你不动呢？对了，你是不是还阻碍了水的自然流动，并产生反作用力。你只要在那，就不断的参与这个大因果，你根本无法控制这个因果的发生或消灭。看因果吃饭，不如在水里畅游，懂了？？

小小：不如在水中畅游。请教，咋游？

师：游都不会了，撒尿会吗？知错赶紧改，怎么舒服怎么游，活出自己。本来都挺压抑的再套个佛枷锁，一会一断电，你就没了。好好生活，好好享受，别想太多，记住我说的谁也成不了佛。

生活禅：老师对西方灵性学怎么看？

师：有可取的一面。谁也别装逼，都是普通人。你能看透问题时别高看自己。你那只不过是一时的情绪失落，悲观厌世，跟看透是两回事儿啊？

不二：那现在这个层次就只能开心活着，把身体整好了？

师：不二啊，别癞蛤蟆装天鹅啊。肚子里一泡屎，别捂着盖着。拉出来就好了啊。现在的人呐就是理论太多呀，想法太多呀，违反了人作为动物性的本来面目。先恢复自己的动物性，然后再增加灵性。

小小：灵性是啥？理解不了。

师：你动物性都没有了，还谈啥灵性？钱都没有，还，吃啥大餐呢？不聊了。

小小：要上照不，不上照我就来。

师：那你得丑成啥样？大家都有抵抗力的，啥丑没见过。啥丑的都见过。现在就上照看看有多丑。看看你能排第几。

小小：饶了我吧！

师：帮你上层次、解心结呢？不是饶你不饶你的哦，露个脸儿都不敢这做人的失败成啥样？上完照还吃饭呢，快，没人看你在这磨磨唧唧的啊。

小小：（上传照片）

师：女的呀？还以为是男的呢，挺好的，没想象中吓人，就是憋的，把屎拉出来就好了。

小小：怎么拉？求方法。

师：他们会告诉你的，我得吃饭去了。

## 20170604 师聊转基因（一）

整理：麦积

师：你们一定要力挺崔永元，转基因就是彻头彻尾的一个大阴谋。



见龙在田：转基因留不下种子。这个因素对人多少有些影响。

己己：很多以前的品种都灭种了。影响很大

师：他能让黄种人断子绝孙。因为他们知道转基因的种子不会发芽。这样的食物你们还敢吃？中国的粮食可以自给自足，完全没有必要推转基因。那些大力鼓吹转基因的背后一定有阴谋。

明烛须眉：不敢吃，想想都可怕。

见龙在田：那些推崇转基因的都是吃了票子的。

师：从科学上讲，转基因有什么危害谁也不知道。这个不知道的事儿，就敢全国大面积推广？现在转基因在中国泛滥成灾这是亡国灭种的前奏啊。每一个人都要站出来反对他。

Amy：转基因太可恶了！

师：美国人都不吃转基因食品。

平常：等知道后果时估计挽救也晚了。

广陵散：华夏民族空前的危机！

茯苓：杂交水稻呢？

师：杂交，还好是自然培育的。转基因可是直接改变基因了，改变物种，这些基因物种都会慢慢的侵蚀我们的身体。这种基因的种子不会发芽，你想想你还会生孩子吗？你们记住为师说的一句话，种族战争是永恒的。

见龙在田：吃自然的，经过大自然，千万年，选择下来的。



四月：对，老师说的这个是根本，都不可能生出孩子了。真是阴谋！

**师：当地球环境越来越恶劣，一定是一个种族消灭另一个种族。这是动物性决定的。所以西方白种人一定会有一些人想消灭黄种人。**

平静的心：这都不知道咋整了，父母亲在家里种些菜，每年都买种子，根本留不下子。我就根本不相信什么地球村，人类不争夺资源，那怎么生存呀？

怡然：埃塞俄比亚，那么穷，但是人家坚决拒绝转基因，保留目前历史上最久远的可食用种子和饮食习惯。我在埃塞待了一段时间，那种食物产量少，那边有种鸟也只吃那一种。

**师：作为百年大计千年大计。**

平静的心：我妈也这样说，留的种子不发芽，而且自己的种子长出来的东西小，又不好。

小小：老师，现在超市里卖的烧菜的油，几乎都是转基因。好不容易找到不是转基因的油，价格贵得离谱。

怡然：所以现在很多小孩出生就有病。

小满：残酷的现实。

**师：理想是美妙的，现实是骨感的。**

万念归来：真可怕！

我想起那个在可乐瓶里种水稻的大叔了。

茯苓：有个节目《科技看未来》里面有国外转基因种子科学家从他们的角度讲述了为什么研究转基因，转基因的过程及转基因种子都去了世界哪些国家和地区。看这个节目就知道哪些地区，哪些物种是转基因。

**师：所以说自己不断的忏悔，不如努力勇敢地改变世界。**

四月：@平静的心，这就是，从根儿上要把我们铲了。

**师：所以说不能单方面学王凤仪。**

龙吟：都学傻了。

师：为啥美国人派那么多科学家来中国采集基因呢？就是把你的生物性研究得透透的。谁知道会不会用在消灭你上。都睁开眼睛看看这个世界吧，是鳄鱼潭的世界。不要像一个鸵鸟似的。这才是真正的现实。

平静的心：就是为了要灭掉黄种人。

见龙在田：空间太拥挤。

广陵散：黑龙江政府之前全面反转，买办公知发疯地攻击。

平静的心：但是现在到处都是转基因的东西，怎么办嘛？现在吃的东西，都是小时候吃过的，我才敢吃，没见过的就不敢吃。

茯苓：老师忧国忧民啊！

雷雷：现在种的都是政府发的种子，老百姓根本不知道啥情况。

师：我跟你们说，人类一定会走向通过基因改造自己的路。最后改得人不像人，鬼不像鬼。现在很多外星人就是这样改来改去。

平静的心：但是国家还在推这个转基因，主导的方向都是错误。

师：机器人时代和人造人时代马上就要到来了。你们做好准备了吗？人类的灵性越来越少。

万念归来：好科幻！

广陵散：太可怕！

为无为：那我们吃啥呀？

师：现在的地球会被小灰人和爬虫类外星人统治。

平静的心：问题是我们现在能干些什么呢？德明庄园里面收集非转基因的种子，但是现在都找不到了……

为无为：似乎都被转基因了。

师：现在种子市场非常混乱，你都不知道哪儿是哪儿的种子。这是国家根本是我们生存的命脉，所以种子保卫战应该打响。

为无为：坚决拥护！

小小：老师您知道的太多了。

师：目前你们能做的就是尽量吃非转基因的食品。并且把这个真相告诉更多的人。

己己：玉米最严重！

广陵散：黄豆更严重！

师：如果你不努力，你的儿子孙子有可能就产生了变异。很多种子市场都被外国人买断了。就像我们的西药市场一样，都被外国大集团控制了。你们看看医院多少个医药代表？后面都是跨国的医药公司。

雷雷：而且还有可能基因扩散。

师：一张无形的网正在蚕食我们。你们还学王凤仪？？别人都打上来了，还烧香拜佛？？这个外国惯用的手段低价倾销他们的商品种子击垮你。占领市场，然后垄断，千万不要为了一点蝇头小利，以后留下大患。每个跨国集团后面都有国家支持。即国家整体战略的考虑。当时西医就是这样，整垮中医的。

鱼儿：孟山都就是这么进来的。

万念归来：人家不光是为了钱，还为了断中国人的种用中国人的钱。

小小：国外是财团控制国家的模式。

师：不管是谁控制，谁说都有背后的一只黑手。光明会共济会真实存在。

小小：光明会共济会是啥？没了解过。

为无为：关键是国内的某些人为了利益不遗余力的充当说客。

虚城管：@小小，百度。

万念归来：外国人格局真大。玩这些。鼻屎大的国家真团结。

教一肤白利益统一。国家算个屁。全球都能组织起来。

师：美国人跟外星人也达成了某种协议，而你们还在这傻傻的忏悔呢？

小小：真有外星人在与地球人沟通？

师：你以为国家社会世界是自由的，向前发展？？

雷雷：这么吓人！

小小：老师，外星人与我们文化中的天界仙人，怎么理解？是不是维次不同？

师：天界仙人的层次比他们高很多，我们这个空间的外星人还是人的部分。很简单的，上面神仙打架，下边遭殃。看看希腊罗马神话就都知道了。

笑咪咪：老师真是让我们大开眼界！

师：知道那么多外星人来地球干什么。

小小：干什么？

虚城管：侵略。

虚城管：资源。

笑咪咪：阴谋。

雷雷：肯定有仙家化身来人间帮忙。

师：在我们这个空间适合人居住的环境的星球并不多。为争夺资源培育物种而来。地球就是它们的野生动物园，是试验场。这些外星人很多，消灭地球都是三分钟的事儿。但是地球这个环境太好了，非常特殊。没有必要消灭掉。

茯苓：科幻片。

小小：老师，若西方人联手外星人，对人类产生危害，道家的人或天界的人，会出手阻止吗？

师：所以各个层次的各种类的外星人都来到了地球。你看见飞碟飞来飞去的好多种。你们知道蜥蜴人吗？

123：外星人在哪里啊？

微风：又忽悠肉鸡吗？

茯苓：你看不到不代表没有。

小小：地球好在哪儿？外星人是怎么进化成外星人的？

平静的心：我们的老祖宗有这么多的圣贤，他们会不会庇佑我们呀？

微风：佛你看见了吗？外星人你看见了吗？

平静的心：没看到，但不能证明他不存在呀！

师：非得看见才叫真实？那你的真实世界太少了。你自己的五脏六腑你看到过吗？

小小：哈哈，自己的祖宗见过没？

师：阿波罗登月你亲眼看到了吗？你老祖宗你看到过吗？

微风：你们变的太快了。

师：本来就是，说话前走走脑子。

小小：没变，破除迷信而已，老师继续。

师：怎么样，咱们继续？

小凌子：师请继续。

小小：今晚我都放弃追剧了就追老师。

师：不管有没有鬼，如果说的有道理，我就听。我们对未知的世界应该报以敬畏之心。但明显说不通的道理，那就是瞎白活了。咱们就是唠嗑，都别当真。因为这个世界太无聊了。需要给你点刺激你们就当听戏呀，不花钱听戏还不好。

小小：嗯嗯。

师：难得师有兴趣跟你们讲。

小小：老师是不是孤独啊？

师：孤独，谈不上。

小小：曲高和寡。

平常：听老师唠嗑，人生难得的好戏。

小小：老师快继续。

师：你们应该维护国家的统一，民族的团结，因为中国近 200 年太不幸了，现在是中国崛起的关键时候，如果国内出现问题四分五裂，那就像俄罗斯一样。甚至比俄罗斯还惨。所以你们知足吧，乱离人不如太平犬。

小小：从宋开始改文化，貌似就开始不幸的节奏了。

师：现在真是物质极大丰富。你想买啥买不到！这个世界就是一个弱肉强食的世界。你们的老板之所以能生存下来，都要变成大鳄。

小小：之前有看到揭露学弟子规的孩子，学出心理问题了。

师：弟子规不能学啊！

中医养心：@小小，学弟子规出什么问题？

师：把人变成奴隶，父母的话必须听这句话就是错误的。

为无为：压抑人性！

小小：是的，变成了奴隶！

师：自己一辈子不成功，教育孩子，还让孩子听自己的话可能吗？自己做买卖了，一辈子挣不到钱，告诉儿子怎么做买卖。孩子之所以有创新，就是超越你。当然要从你的这个笼罩当中出来。听弟子规话的孩子最后都傻了。

小小：我转个给你们好奇的看，老师您继续您想说的，别又被我带跑。

<http://url.cn/4A1eDDo>

<http://url.cn/44zfw8E>

师：释放孩子天性，让孩子自由成长，这才是父母应该做的。孩子虽然是你生的，但是它的生长是自由的。想培养出好的孩子，先让自己自由。所以重塑自己改造自己才最重要。我也很不认同让孩子读经。读来读去能懂什么，大人都不懂。

小小：老师正解，一句话就讲明白了。

生：@师，您的宝宝多大了？

师：不要问我个人问题！

静静：好多都让孩子学国学经典。

师：本来就是嘛，那经那么好懂的嘛，大人都读不懂，让小孩读？？自己都不懂希望孩子懂怎么可能呢？

清莲：书读百遍，其义自现！

师：书读百遍，其义自见可能吗？

小小：除非生而知之的人。

平静的心：不可能。

愿莲生：可能。

师：那周易你读一千遍一万遍你也不懂。

空空：读书还不如行万里路！

师：你问问小孩儿有几个真心喜欢学的？兴趣是学习的动力，没有兴趣学啥呀。古人精髓的东西，没有人教永远也不会。这就叫做传承。本来就是嘛，没有传承你寸步难行，你啥也不是啊。

平静的心：跟着老师才知道古人在说什么。

小小：老师我发觉学古文，也是有传承的。并非表面那么简单。

师：所以呀，别给孩子报这个班那个班啊，是吧，多让孩子玩儿吧。

玄同：我家现在就是要玩都让她玩，以前会有点捉急，现在想开了。

希言：现在没啥地方好玩了出去到处是汽车还有人贩子。

师：我说句不该说的话，你们有条件呢，多学外国的东西。不管外国东西好坏，起码是真的。中国的东西是好，假的太多。

小小：继续外星人吧，我错了。

欢颜：总算从鬼鬼神神，佛道走出来，面向未来的。

师：从鬼鬼神神都走了出来？？咱们再回去啊？

小小：耶，聊回去！

小满：回去！

欢颜：今天师不一样了，插上了科技的翅膀。

师：科技的翅膀？我鄙夷科技，你们太不了解师了！

欢颜：不懂科技的人也不一定是善人哦！

师：不懂科技的人也不一定是善人，不知道你想表达什么。说话说的驴唇不对马嘴。你们说继续聊啥聊鬼神还是外星人还是什么？

小小：外星人，鬼神，都要听！

白石流：为什么仙人不干预外星人呢？

师：对于仙人来说，外星人太渺小。记住为师说的一句话生命层次越高，体型越大。能控制的范围越广，寿命越长

小小：老师，魔界怎么回事？听说后天一分就有阴阳，那有仙必有魔吗？魔一定是坏的吗？

师：这个你是不是小说看多了？

小满：那外国人高大，他们的生命层次比我们高？

师：所以大小是等量级的问题，不是比你大一点，就比你聪明多少。那这么说比马云高的人都比他聪明了？我这用讯飞语音打字说话。个别有错的地方，你们凑合着看吧。再跟你们说一些道理吧，世界广大无边，神识大无边。你的心量越大，你的体积就越大。每一个生命层次都是这样的，所以有的人鼠目寸光，有的人心怀高远，但因为是我们都困在人形上，所以体积一样。等人脱了人形，之后就分出差别了。这就像我们读高中学习好的学学习差的都在一个学校。但等高考完了就见分晓。

大壮壮：大千宝你说的这些都是佛学上的道理，为啥今天又在开撕。略迷惑。

师：我从来没说真佛学说的不对呀。我也从来不怀疑鬼神的存在。但你不能天天谈鬼神，干扰了我们正常的生活呀。说人家的包子不饱自己的嘴。

大壮壮：我喜欢大千宝讲的道德经。

舒朗清心：我也喜欢道德经，如果讲庄子，那就更好了。

离别钩：道无鬼神，独来独往。

小小：敬鬼神而远之！

师：直播，那是迟早的事儿啊。@奶昔，你多大了，叫千叔？要叫师。你们记住鬼神，不能替你们高考，鬼神也是众生之一，一切还要靠我们自己。

舒朗清心：踏踏实实靠自己。所有教化最后目的还是好好靠自己。

平静的心：所以老师一直强调什么都得靠自己，谁也靠不住。

师：有没有觉得老师讲得很精彩，妙语连珠？句句都是经典？可以启迪人生增长智慧？

让你们重获一颗自由的心，快十点了，不早了，洗洗睡吧。跟师聊天，让你心飞扬

为无为：美好的一天愉快的结束了！

四月：心飞扬，绝对的。老师晚安！

师：晚安，休息了。



## 20170605 师聊转基因（二）

整理：春燕

中医小迷糊：令我们感到困惑的不是无知，而是那些看似正确的荒谬论断。我选择听从自己身体的反应。

行天下：在我们这个时代，被我们认定的“好东西”的确很多，多到穷其一生也不能窥其一角。但真正的好东西，并不是这些。就像那些天天手捧佛典，四处搜罗功法秘籍的佛家弟子，汗漫九垓穷究一生，终究满腹经纶，口如悬河却一无所得，诚可鉴之！

师：噢，开始讨论了，火点起来了，Perfect！

中医小迷糊：说话都那么隐晦，有胆量直接爱特呀！

师：冲啊！小迷糊，你的问题是，你的论点是什么？大家都认为你的论点中有“剧烈”两个字，而你的论据说的是你的循序渐进。

中医小迷糊：那跑步在大家心里属于剧烈范畴吗？在我心里属于。

师：什么叫剧烈？什么不叫？跑不能叫剧烈。要看怎么跑，你当初刚开始跑，是剧烈的跑吗？如果是小跑，怎么可以叫剧烈呢？你其实一直是概念不清。谁也不反对，一点点跑起来。谁又不想奔跑起来呢？力所能及的、循序渐进的让每个人“活”起来，这是对的。而且你说人病了就得剧烈动来纠偏。你问问大夫，可能吗？这个剧烈是啥，怎么剧烈。猛跑，猛跳？自己都没有搞明白，还在这里执着的说来说去。

乐轩：我同意老师的观点，还有虽然你一直说晚上运动，但是你做的只是晚上走路，而这一点其实和你辩论的人也是提倡的。

师：本来就是，我又是怎么样一点一滴，日积月累的跑起来的呢，你又不是一口气猛跑多少！

大壮壮：这么一捋明显顺了。

师：她自己是循序渐进，但又说要让人剧烈运动。本身就矛盾。

中医小迷糊：问题是中医理论反对跑步，连慢跑都反对，就算别人体质到了能跑得动跑得起来的程度，也不会跑了。

师：那是你看的中医。我的健身项目就有一项小跑，其实你的论点应该是这样的：适当的跑步有益身心，这样一来，大家都可以接受。自由的跑跳投举爬，是自然赋予我们的基本能力。我们想要健康，必须慢慢恢复这些能力。

小小：哈哈，老师我坚持仙人走两个月，昨天赶公车跑了一下，居然没喘气，体能就这么悄悄地增长了，神奇！

大壮壮：嗯嗯，我也是因为她说让大家剧烈运动。才觉得她是坏人的。后来我看明白了，觉得小迷糊挺好的。她就想让大家和她的身体一样快点好起来。只是没表达清楚。

师：小迷糊还是个好同志！

中医小迷糊：有哪位高人能够解释一下，舌苔每天焦黄至咖啡色，动不动就淋巴又肿又疼的，脸上起小脓包，已经到了什么地步了？谁能够解释一下？哪怕你认为不是对的。

见龙在田：小脓包是不是人们常说的青春痘？

中医小迷糊：差不多吧，但是里面有脓，很明显是身体内部太热拱上去的，我以前一般脸上不起东西的。

见龙在田：那你吃过清热的药吗？停药是什么意思？是吃了没有见效停了，还是吃的加热的药产生的，你的词经常让我迷糊。

师：撕啊，互相伤害啊！

温小温：老师，你咋啥都知道啊？

师：为师是千年一遇的知者嘛，千年一遇啊！为师为宇宙和平而生，是光明的使者，智慧的化身，集美貌与智慧于一身的无敌小战神。地球是我造访的第一千零一个有智慧的星球，你们有福了！

澄怀：吾师在上！

师：是不是受你一拜啊？

温小温：老师，上一个星球是哪里啊？

师：昂星团法星。转基因食品，坚决不能吃，不管种子能不能发芽，擅自改变基因片段就很危险，前途叵测。而且我国并没有到了一定要吃转

基因粮食解决粮食问题的时候。为什么要请个怪物到自己家里来呢？谁又能保证这个怪物不吃人，抗生素的危害现在才大范围显示出来。抗生素，杀的人比救的人多多了。谁知道以后这个转基因会不会杀更多的人？先不讨论转基因有没有害。问题是我们的粮食问题不需要转基因就可以解决。何必要多此一举呢？不管转基因好坏，我们不需要。

保证土地供应，减少浪费，减少畜牧业。我们会有充足的食物供应我们。何必冒危险去整一个自己不知道的产品呢？其实这个就是粮食战争。敌人非要把他们的粮食卖给我们，从而控制住我们。他们的种子是强行做过绝育处理的。所以他们再怎么花言巧语我们都不要去。专家都是为他们服务咋说咋有理。千万别被他们绕进去。

不需要竞争，国家出台保护非转基因食物就可以了。这就像毒品一样，国家禁止就可以了。只要你们认清这个道理，不去吸毒就行了。坏的东西出去都是廉价而易得的。所以非转基因食品不需要与转基因食品竞争。

我这样跟你说吧，自由的市场经济是不可行的。就像一个人一样能放任自流吗？一个没有管束的市场是洪水猛兽。你们不要相信什么自由经济。所谓自由都是有一个限度。现在美国怎么样啊？不是开始管控了吗？自己搞上贸易保护主义了。

老土：我进入迷茫了。

师：你进入迷茫期进入吧。

小凌子：没生命连虫都不要吃了？

师：我跟你说不生虫？因为就像植物打了农药一样，虫子都不吃，你敢吃吗？有那果汁放那，搁那三天不变质你敢喝吗？现在之所以虫害这么严重，是两个原因：一是作物太密，第二作物太单一，虫子没有天敌啊。解决这个问题很简单：一不要密植；第二复合种植；三注意保护虫子的天敌。这个才是治本之法。

师：我跟你们这样说吧，以后这个转基因只是个开始，以后还不知道什么玩意呢。兴许给你们插个管子啊，后背上背个化学溶剂啊，你天天喝那个。这虫子啊怕风怕光怕空气。密闭的环境特别容易生虫子，所以一定

不要密植。包括养鸡场都是这样，鸡都不要密，这个一堆放一起非常容易发生疾病。

中医小迷糊：变异就变异吧，大家都一起变异也无所谓变异了，阻止不了就坦然接受了，不然怎么办呢，总不能每天恐惧不开心吧。

师：阻止不了就坦然接受？这啥话啊！明明让你变成吸血鬼。很简单地有意识地不吃转基因食品，并且宣传之。

不换：崔永元都被骂死了。

师：骂崔永元的基本都是水军，你们一定要力挺小崔。崔永元就是一面旗帜，他卖东西，是走出切实可行的关键一步。为什么好人不能卖东西？让骗子横行。大力支持崔永元卖有机食品，咱们可以成立崔永元保护团，充当崔永元的水军，兄弟们给我上！

小小：他营销方法错误。

师：不管他营销的方法，对与错，我们都要力挺。看看面相就知道了崔永元这人多好啊。

中医小迷糊：那么贵谁买的起啊？

师：没让你买呀！必须知道谁来当水军头目，必须支持他，谁来当水军头目？你们谁去放哨啊？关键时刻怂了吧？

小凌子：嗯，不知道咋放哨。

师：放哨很简单呐，微博呀或者说哪呀，有水军辱骂反对，在这说一声让大家发帖子去嘛。。

钊柏：我去他微博顶了一下下。

师：来，就现在都去微博顶一下，看看有多少个。

小小：老师，每天资讯八卦那么多，其实很多人并不会关心这种讨论的。不如踏实做实业，改变人们的消费理念与习惯。像马云的淘宝支付宝。

师：问题是你现在做了什么？

王耀辉：前几天，接触一位旅居美国的大姐，她说美国的转基因，主要是把抗除草剂和抗病虫害的基因，植入种子，出口外国，尤其中国的农产品，都是划定地区种植的。

小凌子：是不是？微博不会玩。



中医小迷糊：为什么没有把问题搞清楚就盲目的支持？为什么这么好的东西很多人不支持？解决办法呢？请问问题出在哪里？想到的对策呢？这样顶一下能解决大问题吗？

小小：老师，我如何顶都改变不了什么的，但若德明每个人，都先把自己及家庭照顾好，从而影响到身边的人，帮助他们也树立正确健康的生活理念，相信对社会会有不小的影响。

师：哎呀，你们真是废物啊。带你们玩啊，都不会玩，举手之劳的事情，做做又何妨？哪那么一堆道理啊？啰啰嗦嗦的，不就是啥都不愿意做么！可天天有功夫在这磕牙呀！

给人家喊个好，都不愿意做。还能做什么？我主要是想说你们的心态。支持一下，解决不了问题，但可以让你们重新树起正气！让小崔知道不是他一个人在战斗，一群没有正义感的肉鸡。良心都让狗吃了。成了行尸走肉。不让你花一分钱，不费什么事，体现你们的正义。这都如此吝啬。还婆婆妈妈，一堆理由？中国人，早就没有了正义与血性。今天小崔被围殴，你不伸手。明天没人给你伸手。

小小：这种口水战，感觉就像什么大小字报重演。

师：你知道，口水可以杀人吗？小崔的象征意义，远远大于他的实际效果。我是在告诉你们如何做一个有正义感的人。而不仅是点那么小崔一下，从小事做起，从身边做起，从支持每一个有正义感的人开始。这样，

你身体内部才能慢慢爆发出无限的正义感和能量，动而愈出，你们身体才能发光，才能勇敢而无所畏惧。

阿狸：有的食品写的非转基因，也不知道真假。

师：解决粮食问题切实可行的办法非常简单，三点：保护耕地、注意节简、减少畜牧业。

现在食品浪费太严重，产多少粮食，都架不住浪费。中国是人多地少，决不能发展畜牧业，而且牲畜吃掉大量粮食。

飞儿：回头我把老师的话整理发到小崔那里！

师：飞儿，好样的！

希言：国人太浪费了。

师：解决了浪费，其实粮食问题就解决了。你给穷人施舍一个铜板，可能不能让他买一个馒头吃，但可以锻炼的的爱心和舍心。怎么还在纠缠，一个铜板帮不了他这种弱智的问题呢？人要没有爱心，这个世界将会怎么样？我们所做一切，可能都不可能起多少作用，或有什么意义。无非是锻炼自己一颗心而已。要不你天天闲着干啥？天天磕牙？

王耀辉：就是对于世事，自己表明态度，证明自己还活着。

师：为了证明自己的跑步好？自己对？一定要说清楚？带你们玩还不玩。你们没有发现，这样一来，你们真的内心升起了正义感？？？

飞儿，有没有正义的赶脚？是不是立马感觉到正义的小宇宙已经燃烧起来了？不要觉得为师发疯了。为师非常平静的在练功。眼睛微眯着，给你们打着字。

聚能：老师，想问句有时想杀人，正常不？

师：所有暴力，80%来源于压抑。正常，你憋得太厉害了。

希言：想象师正在通天臂。

师：你怎么知道我在练通天神臂功啊？

中医小迷糊：老师，我只是想先了解清楚后再支持，我现在还什么都不了解，视频都还没看过，在对一件事情还不了解的情况下就支持，那不是一种盲目的支持吗？虽然只是点个赞。

师：这有点过份哦！小迷糊，你不用解释了，你解释的够多的了。为师不傻。

再跟你们说一个事。做的所有事，事本身不是最重要的，对错也不太重要，重要的是心态和你的理解。不断的争辩和纠缠，只能说你不成熟。说过的话，流过的水，不要在心里结住。谁也不敢保证自己做的是对的，但可以清楚的知道自己是否释怀，这就是禅的真谛。我骂你们也好。赞你们也好。只是在锻炼你们。

大壮壮：大千宝我再给你点个赞吧！感觉今天恢复正常了！

师：正常，一会就不正常了。我在练功。真气起来，怎么样，我会表现在这里。我的画是自由的，我的言论也是自由的。我不会刻意的向你们表达什么，都是跟着感觉发挥。你们该吃饭了。

聚能：也许老师说的，能激起你的正义感也好，愤怒也好，这些东西，都是把你的神气给调动起来，就是活了。换过头来对比，很多人都死了。

师：就是这个意思。先有正义注入心中，一切由此展开。死人太多了。这里一半多都是死人，你是吗？其实我们现在的这个社会就是生化危险里的世界，大部分都变成了僵尸。

大壮壮：大千宝还知道生化危机，还知道僵尸，一直以为是那种古代的人。

师：还知道寂静岭呢，我知道老狼请客！

小葵：老师快说说这个生化危机的世界，怎么僵尸了？

师：你小葵不就是吗？是非对错，都是人见。不快乐，欲念多，贪婪，不健康，都是。还有糊涂和冷血。不聊了，练完功，收功了。

## 20170605 师讲佛

整理：Ling

虚城管：成全下！



师：她不怕憋回去呀？本来就一肚子郁气。这禁言一年，不得憋臭了呀？想不通，还憋着，容易出毛病。解了她的禁言吧，别给憋出毛病来，还是大姑娘呢！知道颜回怎么死的吗？知道虚云早年为什么吐血吗？

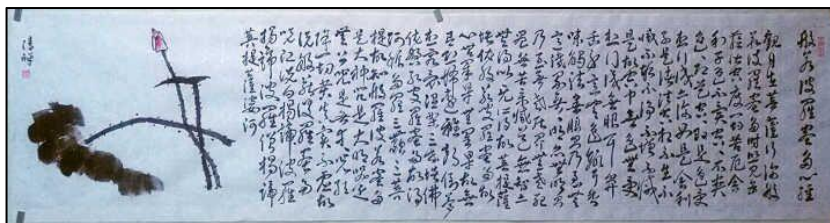
百花：憋的。

师：不是，想知道的，关注这个群，近期盛大奉献。虚云跟船上那个女的到底有没有点啥？且听大千八卦。等你哟，不见不散！

小小：宣化上人，老师讲讲。

师：他不值得我讲！

语过添情：你们真闲，写字去了。



师：来我们欣赏欣赏，女大画家的作品。这可是才女呀，清禅大才女。

李拙远：大千师，色达五明佛学院那个怎么样？



师：想让我撕藏传佛教呀？这太敏感了。笑笑，撕不撕啊？

笑笑：藏传佛教可以撕一下。

语过添情：真的宗教人士才不会在乎你怎么说。

师：大才女也支持我撕？有宗教人士找我报复怎么办？

小凌子：我们保护你！

师：你们是看热闹不嫌事大！

语过添情：不做喷子，我写字去，你们撕完了我过来看看。

师：你看也不用看，好好写字吧。居然说我是喷子，心里好受伤。

语过添情：没事，想喷就喷，别憋着。

师：我撕故我在，我撕我健康，我太高兴可以有损我的形象了。凡有立，必破之。我立起来的高大形象，必须砸毁。支持撕的扣 1，不支持的扣 2，决定权在你们手中。如果你们让我闭嘴，就扣 2，我一定闭嘴，憋不死。

众生：1

柔和明理：别撕了，尊重一下别人的宗教。假和尚多了去了，不能代表真正的宗教人士，撕的不过是自己看到的假东西，真东西并没有看到。

师：你们可以扣 2 阻挡我呀！10 分钟，给大家充分时间乡亲们！！！同胞们！！！师撕与不撕就掌握在你们手中啦！！！！

你们谁看过弥勒日巴尊者传？没有看过的就看看吧。谁知道大乘起信论开篇的偈子？

李拙远：归命尽十方，最胜业遍知，色无碍自在，救世大悲者。及彼身体相，法性真如海，无量功德藏，如实修行等。为欲令众生，除疑舍邪执，起大乘正信，佛种不断故。

师：对。你们有谁看过长阿含经里的小故事？

大壮壮：再一次觉得自己文盲。

师：对本来就是文盲，不是直白，是本来如此。啥叫佛法？你们接触的是真的佛法吗？你们又读过多少真的经书？可能你们连古文关都没过关。现在人接触的佛法就像在美国吃的中餐，你们自以为学了佛了，实际连门都没进。非要我给你们背几段佛经，你们才觉得我说正经话了？？非要展

示一下我对佛学的名词的了解，我才配讨论佛教？讲讲四禅八定我才显的牛逼？再讲点十二因缘八正道才厉害？再讲点传灯录上的佛教小故事，那就盖了帽了？不说了，千师很受伤。把你们当人了，其实你们只是肉鸡。

不露一小手他们不知道为师学过佛，记住师是学过佛的，知道了吗？不给你们讲部经，看来不行了。不撕了，你们连最起码的佛教教义都不知道，还撕个毛！

这样吧，改天给你们简单讲一下我心里对佛教教义的认识，跟现在佛教的现状吧，还有学佛的常见误区。再讲一下楞严经的五十阴魔，讲不完的。如果把佛学比喻成高山，更多的是往山沟里走。

不要藏传看得很神秘。传承再好，一代不如一代，希望能读懂佛经，这个不必争辩。我可以给你们讲讲佛经。你们对照我讲的，再看他们讲的，有心者自明。佛法和佛教是两回事，你们不要被表面的外衣迷惑。寺庙、佛像、咒语、衣服，都不可依靠。以心传心，不立文字。佛法不是学出来的，吃佛教这碗饭的人太多了。

小小：正宗是禅宗？

师：也不是禅宗，禅宗一花开五朵后就不行了，昙花一现，后来干脆留于口头禅。你们想知道真伪，就要知道佛到底说了什么？而不是听别人说了什么。最简单的办法就是看原始佛经，而你们由于文字功底太差，又看不了。所以，你们就会人云亦云，以为自己学的是佛。佛教十三经，还是很基础的，应该熟读，不要看注解。直接学习原文，后人所有注解、论文，全部不看。不说了，太晚了。我说这些你们也听不懂，白费。今晚，就是告诉你们，师也是学过佛的。完美。88

## 20170616 师聊保护生态

录音：风清/整理：茉茉

问道：股市赚钱太慢了，实业也没资本去做。虽然有好几个好项目，但找不到老板投资。比如文化输出、养老服务、交通安全、科技转化，都有好的项目。妈的，老板们不识货。

师：你这个想法啊，不现实，大西部调水，早有人提出过。包括引贝加尔湖的水过来。还有炸开喜马拉雅山一个大缺口，引印度洋暖风过来，太天真。

这种逆地形的搭桥的模式，千万不要搞。南水北调就是一个错误的工程。解决北方缺水的，西北缺水的，最好的办法就是大力地植树造林，并且长期当成一种国策。现在这个三北防护林和各个草原，人为破坏的太严重了，这是根本原因。生态性没水不是靠你引个管子，就能解决的问题。那个鄂尔多斯草原破坏多严重啊，都该玩儿完了。中国应该全面减少畜牧业。西北那些草原，大量的要退耕还林，退耕还草，坚定地搞这个西北的生态业。一定不要再发展农业和畜牧业了。

舒朗清心丸：那就少吃肉了。

师：不光是少吃肉的问题，你知道那个鄂尔多斯那个羊，可不得了啊，他啃那个草根呢，这毁灭性的呀，对这个草场。

乘风：牟其中想出来的炸喜马拉雅。

明烛须眉：我去过鄂尔多斯，完全是戈壁滩。

师：那鄂尔多斯好像是日本控股的，坏着呢，我跟你说。他的一个目的就是吃光中国鄂尔多斯那个草原，知道吗？破坏中国的生态。

舒朗清心丸：现代人做事不敬畏天地，不环保啊。

师：这一定不要再发展这个畜牧业了，包括畜牧业的相关产业啊，奶业、肉业和羊毛业。

乘风：长江沿岸好像种了桉树。

师：这个当成一种战略，中国的战略国策，来推进西北这个植树造林，重新恢复三北防护林保护生态的作用。这生态被破坏了，靠引个管子过去就顶用？那杯水车薪的那点水啊。

舒朗清心丸：桉树太霸道了，不适合植。

师：说白了，几千年来人们还只有靠天吃饭的能力，到现在为止。环境被破坏了农业就完了。还幼稚的从那横断山脉引水过去，你知道那有多难吗啊？横断山脉，那地质有多复杂吗？不说别的，那地震多少啊，随便一个地震，那个断层一错位，你还玩儿啥呀。不要生硬的搞外来树种、物种啊这些东西，自然而然的当地生长最好的，就可以。

柔和明理：师好，是，少吃肉也是对环保也做出一份贡献了。

柔和明理：@舒朗清心丸水，空气土壤都破坏了，我很少用纸巾，因为它也是造纸的材料。香港去年有一个最大的纸箱厂就倒闭了，不知道是不是因为国家也意识到了桉树的破坏性吧。

师：那当然肉要少吃。

柔和明理：我上次听一个老师讲的一个食品安全的课程，说哪个热带雨林也被砍了，用来种粮食。现在的畜牧业真的占用了太多的粮食，而且他们释放出来的二氧化碳，也是很高，令地球的温度升高……

雨蝶：可是现在精准扶贫工作，都是鼓励贫困户发展养殖业。

舒朗清心丸：那我以后带手绢吧。

柔和明理：那就好，我好几块手绢，我几乎都不买纸巾，家里有的都是客户来的时候在外面吃饭剩下的。素食馆，很多人都在我的劝说推广下，节约用纸巾了。

舒朗清心丸：贫困户鼓励植树造林啊！

师：国家应该全面放开这个西北的土地植树造林这一块儿，是吧，让老百姓的参与到植树造林当中去。

雨蝶：这还真得国家制定政策，不然贫困户植树造林上面不给钱呀。

茯苓：看电视上说沙漠种树，两万元/亩/一年

师：这个先不要沙漠上种树，种不活了现在都。先沙漠边缘种树，能种活的地方先种。这说白了就改革开放这三十年来呢，国家光搞经济了，这块忽略了，现在这后果就非常严重了。这东西，再不整，不出五十年，北京就完了。

柔和明理：刚才说的那个热带雨林，好像是亚马逊河那里。好像是把他砍了会对植被，气候有影响。我有空再看看资料。

茯苓：改革后只顾眼前利益去了。

师：所以说，习，为什么要重走老毛的路，知道吗？老毛定的很多是国家大计，都是立足长远的。

茯苓：老师可以讲讲一带一路么？

师：这一带一路好啊，中国主动出击了嘛。这一带一路是历史性的时刻啊，由中国去紧跟国际潮流，到中国主动的成为弄潮儿嘛。包括这次特霍霍，退出 TPP，退出气候协议啊，一进一退嘛，这你还看不出来？

茯苓：一带一路要花费巨资，将来会不会欠很多债，这些债务最后会否转嫁到老百姓头上？

师：这个花点钱无所谓，把路搞通畅最重要。知道吗？中国基建的产能过剩，钢铁过剩，你说这些东西咋消化？

那一带一路不就是替中国消化东西嘛。穷点无所谓，欠点钱无所谓，最怕没活儿干，你知道吗？你想啊，这个中国房地产各方面，基建趋于饱和了，中国这个产能往哪儿走啊？那就来吧，一带一路沿岸，全轰炸一遍。这个你们一定记住这，钱不是最重要的，是吧，不要觉得哇，这赚了多少钱，那赔了多少，千万不要这样想问题。

茯苓：看来要努力跟着一带一路走出去。

司辰：格局比钱重要。

圆方：军队也出去了。

师：这跟着钱走的都是傻瓜你知道吗？跟着事儿走的都是聪明人。跟着人心走的是最聪明。

茯苓：担心通货膨胀。

明烛须眉：@茯苓，房地产把钱冻住了。

师：中国现在当务之急的三点，甚至四点，环境农业这是一条，人口教育这是二条，然后是安全。把过剩的产能转带到一带一路，国内就刚才我说那些问题，得赶紧干了，再不干出大问题啊。还有就是说，郎咸平那些经济学家啊，都是跳梁小丑，我跟你说。

圆方：农村居然大面积种桉树我去。

茯苓：农村环境污染好严重。

鱼儿：桉树怎么了？

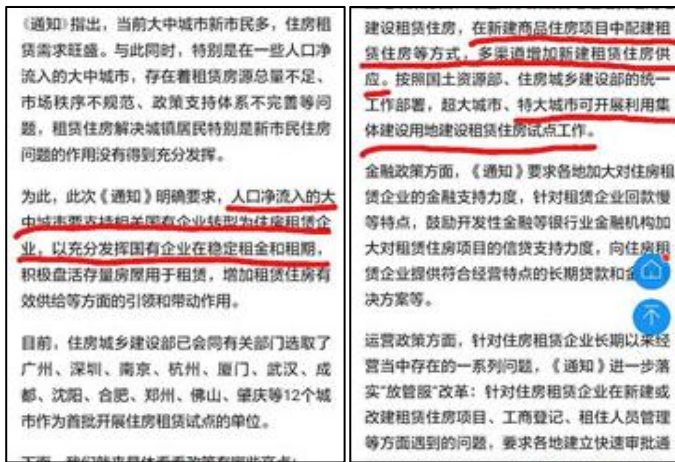
柔和明理：桉树会令水变色，会释放毒气，种过桉树的土壤大概十年了，你在种其他东西都不长。他是速生的树，2-3年就张很高了，那种直溜溜的那种。

@鱼儿，如果你们家，有一块儿地是种了桉树，我们家这一块儿地，离你有几十米，我们家种的木薯都不会长。一个朋友说的，广西那里很多。

## 20170720 师聊中印形势分析

录音：风清/整理：茉茉

师：这就是国家对于房地产的态度。习下狠心了。这只是个开始。社会模式要变了，第二次大规模社会改革要来了，住房改革只是民生改革的一个。



为无为：广州的政策租房符合一定条件都可以入读公办学校了。

师：好像广州又走在前面了吧。以后雄安是风向标，你们注意。

C. aT：前几天广州开始租购同权了。

师：大戏才刚刚开始，房价的拐点真正到来了。国家必须保证房价，不会暴跌。但上涨国家下了狠心，不允许了，国家的态度非常明确稳定。看看股市也可以看出来，所以国家拼命稳定指数。现在真是中国关键期呀，机遇与挑战并存啊！

雷雷：现在转型内外环境还是很艰难吧！

师：还要拍死阿三了。

雷雷：只是外交部在反应呀。

师：国家心虚啊，能不能拍死阿三？

圆方：谴责好久了。

雷雷：阿三侵占了一个浙江省那么多面积，而且很富饶。

小猫猫柯儿\*：阿三这么厉害了？

雷雷：不是专家说的那么艰苦。

师：据说大调兵呢？战争准备至少三个月以上。不可能说打就打。

圆方：先收阿三再收越南佬。

雷雷：以前我们那儿的粮站要往西藏运粮。

圆方：估计要等到 001 号航母服役。

雷雷：现在根本没粮食。

不二：@圆方打印度用不到航母吧？

圆方：打越南。

雷雷：印度占了藏南，补给压力减轻了。

师：问题是打多大仗！中国要防着印度把印度洋切断。

雷雷：@不二，打印度要防止印度在印度洋上切断我们供给。

师：供给线，如果在海上被切断，中国就得调海军过去。其实就应该听老师说的。

護真：现在不打也难堪，这个阿三都赖上了。

师：打非常低烈度的战争，放一炮啊之类的，在那里用有限的兵力泡。那个地方对我们不重要，对他们重要。

不二：好像中国领导没这么灵活的想法，越看重越放松不下来。

师：所以拖得越久，越对我们有利。

啸升：还要防着日本。

雷雷：阿三一直是得利，未付出什么，是中国惯出来的。

师：非要老师远征，打则必胜，这不对。打急了，海军也得打。



雷雷：62年大撤兵真不清楚原因是啥，中国怎么会内外交困到如此程度。

师：印度500多架先进战机呢？就看准了，你不一定能打赢。

不二：哎。都在博傻，看谁更傻了。

师：不断的制造边境摩擦是应该的，不要发展成局部大规模战争，天天让印度提心吊胆就对了。那个地方离我们太远了，不会对我们的经济建设产生什么影响，何必要把子落重呢！我天天打几发炮弹，你不会天天动用飞机吧？可以呀，就让他在那占着，不停地发炮弹。

这就是你打了他，他都不知道怎么打了，最好，天天骚扰他，时不时给他来个狠的。中国啥也不怕。这个很低烈度的，导致他怎么整？飞机大规模起降？还是航母切断我们的经济命脉啊？没有必要啊！打得他心烦意乱。

那个地方关系到他整个经济局势，整个经济局面呐，非常重要。而洞朗离我们经济主战场十万八千里，你怕啥？闲庭信步地一车车弹药往那送吧，送完就扔过去，没啥，挺好。建点防空导弹营啥的，往那一竖，他过来飞机就给他打下去，咱们都不用飞机过去，没必要。

他那飞机往咱这飞啊，没有啥值得轰炸的战略目标。你没发现吗？他要飞到咱们领空，比如西藏云南那边，那就都给他打下来，咱们飞机没事过去一两架可以，不需要过去多少，让他做的所有准备都报废，这东西你就变成了以逸待劳。如果咱们大规模想做外科手术，你就是以劳待逸，那得不偿失啊。那500架飞机呼啦起来，那也够你受的。

外媒、美媒，唯恐天下不乱啊！说中印打起来局部战争，这不得了，还梦想着中国海军过去。那中国海军过去干啥啊？对方印度洋，你根本没法打掉，海岸线太长了。

用我说的办法，既稳定了国内舆论，因为咱们打了，对不对呀？同时又消耗骚扰阿三，再次对我们国家经济建设没有造成任何影响，国际上也没造成影响。这中国这么多年没打过战，他打不了海陆空联合作战模式，没练过啊！你还不如拿这个练兵呢，练练就会了。

你看网上老说，让中国打闪击战。你看那网友了吗？一定要闪击战，速战速决，免生后患，一下把他打服。这都不对，万一闪击战，你闪了腰怎么办，那么遥远的地方。你要真闪了腰，国际大笑话了，老百姓都笑话你，抬不起头来。

圆方：难怪中国有什么军事比赛就去。

师：印度要是真拼尽全力，你闪击战让对方给夹住了，你咋整？进退不是啊，到那时候。

雷雷：慢慢打，巴基斯坦会比我们更急。

师：何必不搞挠痒痒式战术呢，挠去吧在那，又不是你地盘，洞朗那个地方，从地形上来考虑，跟我们相隔太遥远。你就慢慢挠，时不时地发点火箭弹，偏离航向，打到他首都附近去。就发一颗打过去，他还值得大规模侵略，派飞机 500 架都过来呀？不可能啊。这仗打不了一年，印度就得谈和，还说啥呀？

雷雷：毕竟是印度把巴基斯坦搞分裂的，还占了阿克塞钦。

师：那个地方就相当于你家菜园子边界跟他家餐厅挨着，起冲突一样。你天天拉泡屎腻歪他，你说对你有啥影响？没影响。

雷雷：按师这么说，估计可以干了。军队轮流来，让部队具有战争意识。

师：咋不可以呀？士兵在那都吃闲饭啊？砰砰打两枪，然后火箭弹就招呼着呗。不打大规模战争，补给线搞通顺了，物资给养准备充足了，来呗。那都是山地，他那飞机来了根本没用，比老山前线地形还好，咱们真

是易守难攻啊。他往这边打也不是，咱就猫在山里边，砰砰往外撒炮弹就行，那他在那待得住？待不住。

你别说打上一一年，打上半年，他就毛了，不知道咋整了，有劲使不出来呀。一百多万陆军，往那推？推不动啊，推到山脚下他就推不动了。飞机越界？飞机过来，中国防空导弹营，那不是吃素的，都给他打下来。那海军，这么低烈度冲突，就把中国命脉给截住，那他不找死嘛！

雷雷：我师要是能决定打不打仗就好了。

师：分析局势必须分析透了，自然知道怎么办。

雷雷：先拿印度练手，收点土地回来。

师：是吧，就是练手，举重若轻，这边炮击，克什米尔也炮击，时不时来点小动作，那时印度真是2点5了。网上浏览，我看呐，很多高参给的意见，网民给的意见，没一个说到点子上。要么就缩头乌龟，不打，要么打就给对方打服，这都不行。

现在啊，中国犹豫的就是空军和海军的问题，怕把这两个军种完全牵涉进去，麻烦了。那地方中国机场严重不足，又是高原上，高原训练不足，都内虚。印度那边，那附近多少个机场，你说这怎么打？

如果空军，要是万一局部大规模战争出现了，大规模空战导弹，印度一急了，海上他那航母往那一横，那也不是吃素的呀。你说你怎么整？你劳师远征，派你的舰船过去？两周也到不了。中国海军多少年没打过战了，打过吗？自从甲午海战之后，甲午海战那东西，噩梦啊，开过去，到时候再让对方给揍沉了。

到目前来说，基本可以说，中国在外没有一个军事港口，除了吉布提那个，那刚开始，都不能用。你想想中国军舰过去，美国军舰能不过去，能消停了？那暗中也得帮助印度呀。这一想，倒吸一口凉气啊，中国。阿

三就看准这个了，人家这种决策，也不是拍脑门想出来的，那都是推演了多少遍的。

所以说，网上不要听一面之词，阿三好打，直接打过去。不是 1962 年的阿三了，这话说的没错。是吧，好像又派 2000 人上去了，后面整个都是枕戈以待，严阵以待呀。一级战备啊，各个机场，各个运输部门呐，雷达全天候开着，人家都准备好了。他们这个是国家战略，他一直认为那个地方，对他那个走廊威胁巨大，人家就是要拿下来，以必胜的信心，把那个地方给拿下来，以绝后患啊。

所谓打闪击战，一个先决条件，是对方不知道，没准备。这东西人家都准备好了，你打什么闪击战啊。这说的不好听，美国高参都过去了，你知道吗？军事高参啊。

玉林儿：问道给国家领导写一封信，速递过去！

师：他就是个废物。

花火：阿三准备充足，我们的应对显的不足。

师：就是。

乘风：千爷这样在这儿说说也挺好玩的。

师：@乘风，为师分析的如何？

雷雷：都过去一个月了，中国只有外交部表态。

师：天天叫嚣打闪击的，都傻。

雷雷：那些人是不是故意的？

师：@雷雷，中国在调兵，做好打的准备。但心虚呀，军队严重腐败，你不知道？根本谈不上战斗力呀！

小猫猫猫柯儿\*：中国军队腐败，外国军队就行了？

师：阿三也不行。只是中国没有必胜的把握，只能打起来看。这样打起来看的战争可就不好说了。

雷雷：我同学当了下兵又回来重新报考的大学。说军队太没意思了，茅台五粮液喝一半倒一半，招待费用比用在士兵身上的多多了。不过是十年前的事了。不知道现在咋样。

乘风：这两年好一些。就看，中国拍的特种兵什么连续剧，那叫什么玩意儿。太恶心人了。

师：还有种办法，就是谴责上半年。这边准备充分，并且通过时间把对方懈怠，然后火箭弹万箭齐发，把附近的机场全部打掉。迅速派兵南下，占领必要的要害位置。要打就把藏南收回来，下大决心。

这东西准备呀，就得半年一年的。直接让他东巴呀，脱离他们。他不是西里古里走廊吗，他不怕让中国给整了嘛，那准备半年一年，就把那地方给占了。他越怕的，越是急促，怕啥来啥嘛，就把那走廊给他卡住，让东巴重新自治。

这印度要敢动海军，切断咱们的生命线，那就从那直接万箭齐发，那就新德里了。这次要是再打呀，不能像62年那样，全面撤军，那要驻军了。这就是古人说的，俗话说的，无毒不丈夫。到时候再整一个朝鲜半岛一样南北分治，他那东西分治，多好。

纳兰：我听有人说，有战争一不留心一颗导弹落到中国一二线城市的，中国房事就完蛋了，后果不可想象。这是不是中国不敢轻易动武的原因呀？

师：那都不是问题，几个导弹落到二三线城市算个啥呀？现在是国家整体战略考虑，和有没有这个勇气的时候，小变还是大变？这俄罗斯那不也是悍然出兵，把克里米亚收拾了，那是乌克兰的，那是侵略呀。咱这是他侵略咱们，咱反击，借口不比他好多了？

## 20170804 师聊未来中国农业之路

整理：如实对镜

风趣：非转基因大米吃不起，这是老崔在卖的，20 元一斤。



师：知道吃不起了吧，别说非转了，以后所有自然的，真的，你们都吃不起用不起，笑话了，我家小河虾天然的，真好吃。但一旦进入社会大流通，就不是那么回事了，天然的产量低，周期长，维护成本高，人工复杂。全国 10 亿头猪，可怎么喂呀？

漂阳丫丫：我们到处拆迁，农民都没地了现在想买点农家自种菜都买不到了。

师：这只能说明一点，你们那没啥人卖。生意做不起来。别忘了现在是商品社会了早不是农耕文明了，快速的消费、便捷的流通，与低效的自然农业本来就相违，人们只要就快，还好。怎么可能呢？

洪小芬：自然农业亏本啊老师！

师：本为就是。再不卖贵点，怎么活，本来目前这种自然农业，就是供给少数人的。穷鬼就别想吃了！

乘风：恩，供应给精英阶层。

师：就是，一定是精英阶层吃，10 亿猪，就只能吃转，丁磊的猪多少钱一只啊。

风趣：那我们就只能抓紧锻炼，可以把毒素排出去吗？

师：只有锻炼，唯有锻炼。吃啥都刀枪不入。想不想听，未来中国农

业之路呀？

生：想！

师：现在国家大力推进城市化进程。这是第一步，把人都赶到城市里，农村腾出来。让大量资本进入，实现高效的科学农业产业，大部分种植包括非转在内的改良品种。高产粮食，供给 10 亿猪吃，少一部分发展生态农业，特色农业和园林自然产业及副产品。供给精英阶层。懂了？？

群长助理：吃不到小时候的味道了。

师：未来 30 年，中国农村将发生翻天覆地的变化。国家要保证粮食自给自足，必须发展非转，这是国家战略，现在国家耕地那么少。如果自然经济占主角。你们就喝西北风吧！

清莲：吃了转基因会怎样？人种变异？

师：慢慢会变，不会一下子变，危害可能会在以后 50 年后出现，如抗生素一样。

兰心：以牺牲国人的健康以达到发展的目的

师：国家管不了那么多了。先顾眼前，40 年前就有人说，不要重复外国先污染再治理的老路。现在不也都实现了吗！

果果：吃的喝的都是啥？

师：看清楚这一点，就啥都明白了。要支持国家。吃非转，总比没的吃强吧。明天死总比今天死强吧！

果果：总归是要死的，或轻于鸿毛。

师：小崔的错就在于瞎嚷嚷，为十亿只猪叫屈，其实他要是大家在家长那位置上，一看就清楚了。

虚峭：牺牲两三代人，换我中华后代雄起全球！

师：只能优先精英阶层滴。他们肯定不会吃转。

小葵：美国也是有钱人吃有机食品。

师：本来就是嘛。除非你有钱。有钱啥都能吃到，这怪不得别人，好资源那么少，不可能给穷鬼。换你也一样，都懂了吧。

清莲：想想我们下一代，下一代真是可怜。

师：别天天义愤填膺的，本来就是肉鸡还能生出白天鹅？？奴隶下的仔，还是奴隶。不过是小奴隶。

小葵：老师，肉鸡也是有梦想的。

师：肉鸡是有梦想，吃到好的饲料。

清莲：我们这几年吃的自己种的稻米身体也没见好到哪里啊？

零儿：所以吃的不是最重要的嘛，要开心乐观运动！

师：零儿说对了，还是我们会员厉害。老天爷其实还是公平的。给了每个人一样的肉身。健康是自己的，知道下面我想说啥了吧，吃啥其实不是很重要的。

洪小芬：参加德明健身！

师：再说参加德明健身，我都要吐了。

小葵：但是吃转基因不是改变基因吗？

师：改变基因，那是 50 年以后的事了，你已经不在了，同学，我估计呀，以中国人的智慧。吃完转，一定会出口全世界的。中国出品转基因。等中国真的强大于世界的时候。我想我们会把世界上最好的东西拿来吃，别怕。并会把转基因的技术发挥到极致，卖出去，对吧。现在美国政坛乱成一锅粥。这不衰相开始了吗？

清莲：回答一下么，准备锻炼了！

师：回答啥。都忍住了，跟国家同呼吸共命运，把转往肚子里吃。我们有德明健身。

水木：老师超爱国！

师：不爱国能行吗。看看中东。一个国家四分五裂，你还是人吗，相信我们国家领导人的能力和雄心，都懂了？

水木：懂了。

师：你不强大，阿三都欺负你，中国必须强大，这是中华儿女的世纪之梦！

竹叶飘香：对，我们跟国家一起强大！

师：美国为主导的怂恿中国放开市场，自由经济贸易。这都是巨大的



阴谋。中国一旦全面放开市场，将受到血洗。看看拉美、日本。都明白了，美国控制着金融的主导权。玩汇率就弄死你，中国领导人不傻。有些经济学家天天鼓吹，自由经济。俄相信了，怎么样啊。把俄休克在那里了，我再说一遍。这是中国东方文明与西方文明的争夺战。

水木：网上有大V的观点是中国现在的互联网城墙和明末的不许片板下海一个道理。这样会让中国与世界潮流隔离开。

师：互联网一旦全放开。因为西方这方面发达。你还不被完全洗脑？等我们互联网主导世界的时候，可以完全放开，没问题，需要交流、学习，但有个条件。我要有主导意识。和精神，及文化。为什么我说印度不可能真的成为强国。就是他们没有自己的文化和语言了。

水木：老师这个怎么说？

师：印度精英，全说英语了呀。语言的丧失，就是与自己的历史文化脱离了呀。全球唯一一个大国保留着本民族特色，文化、历史、语言、经济体系、军工体系的，就是剩下中国了。

零儿：消灭一个民族，首先要瓦解它的文化；瓦解它的文化，首先消灭它所承载的语言；消灭这种语言，就要从先从他们的学校下手。——希特勒

师：这就是东西方的对抗，必然的，因为他想灭了我们。这是本能，日本也可以，可惜被灭国了。你们每一个人必须为中华之振兴而忍耐和奋斗。因为流着一样的血。

水木：泽中华于东方，现在工作起来的太有热情啦！

师：中国正在艰难而积极的站起来。雪耻百年，千万别信神神鬼鬼。各种邪教，这上师那上师，都是不着边际的事。严重警惕外部宗教对我们的精神洗脑，我以一个过来人告诉大家，那些都靠不住。而且后面都有推手，仁波切尤其要小心，好好生活，好好健身。为祖国崛起而努力。伪佛教的流毒日益蔓延。非常危险。一定小心那个台湾的和尚，天天胡说八道，完全不知道佛教本义在哪里。还有那什么惠。天天谈鬼。吓死个人。

零儿：师每天都很神的！

师：为师哪天不神呀，不是，台湾和尚的北京徒弟，谈吧，我看他一脸的阴气。

风语：老师都是自学的吗？

师：生而神灵，这样描述满意了？不说了，今天心灵鸡汤喝的如何。

水木：老师，像您这样的佛学神人，道学达人都跑哪里去啦，怎么不出来弘道，济世呢？

师：废物。我现在在干什么呢？难道非要身披袈裟，口育真言，一步三磕头？我再来几句经文，显示一下我学问多？我不磕头，怕疼。

怡然自得：老师这么有大智慧，应该多生几个小孩！

师：你看古代，大成就者生的孩子，有几个成的？我没说我是大成就者啊。精气入注，其一人而，不及子孙，我看了上午一个雨滴发的帖子吧，把某某仁波切，比喻成龙树菩萨。这过家家呢呀自吹自雷到什么地步了，互相吹捧，我老婆他们学校，一个学佛的，自称还是地藏菩萨，都挺能吹的，印光不要吹成是某某菩萨吗，这帮人啊，我说句难听的话，不说了，太难听了。

不二：不过不是印光自己说的，死后他徒子徒孙们传的。

师：以为师的道行来看，这些人都是魔，你可以说你的理论，但不要无限拔高。或否定别人。我也一样。说一句自己还在路上，不行啊？非要无限造神，无限搞崇拜，无所住生起心。无所住，即无所执着，不留边相，这一点，他们谁做到了，这都做不到，还菩萨呢。天人都不是。四欲天都出不了。欲界都出不了，还谈个屁！无所住，而生其心，生的什么心？

浮生若水：菩提心。

师：啥叫菩提心。你没生过这个心，你根本不知道。只有无所住后，才会出来这个心，这个心就是……，想不想听啊。且听下回分解。怎么样，为师这分寸拿捏的。

高真：好！跟说书的似的！

师：为师从来不会掉到我们的谈话里。而随时知道拿捏这个火候。又如此自然。出去玩一圈了。同学们 88，注意群公告。随时回来呦！

## 20170813 师聊中医现状

整理：\_\_\_\_\_

享受生活：虽然老师不推荐泡脚艾灸这些，但我艾灸膻中真的很舒服。还有可以搜罗大伦的泡脚方，起码先睡好了，才有力气运动。

**师：膻中可不能灸啊**

青蛙：您说怎么就能快速拥有好的睡眠呢？

**师：没有快速的办法，胸以上都不能灸。**

青蛙：好的，胸以上不能灸。师，那肚子小腹有硬块，可以灸硬块处吗？

**师：不可以，除非是明显的寒结。**

青蛙：好的，记住了，原本还想试试，不过我感觉我那是寒结。锻炼完，浑身热乎乎，肚子跟冰水那么凉。

**师：得法的锻炼比灸好多了。现在人，主要郁结和板结，这种怎么灸都不管用的，而且你灸还是躺着吧？长时间躺着对身体不好。**

青蛙：我每天都有锻炼的，还有就是放屁一级多，也不知道哪来那么多屁。

**师：有屁是好事。火自下起，灸也是灸下面。千万不要灸胸以上。尤其是头，现在外边的各种灸法，是在害人，不是救人。没学几天，就都敢出来教人了。**

享受生活：老师，我灸膻中有很强烈的吸感，这个难道不是身体吸收灸的能量吗？

**师：你要用针扎，还有强烈的痛感呢，难道不是在放射能量？都给你们提供这么多锻炼和养生方式了，还去外面瞎搞。知道为什么灸这么流行**

吗？主要原因是不是别的，有危险。这个貌似没有直接危害。我灸灸，还能死人不成。这也就是为什么那么多人干牙医了，拔个牙还能死人？针灸的，容易有晕针现象，很吓人的，也有扎死的。

享受生活：反正大部分人都是寒证，灸灸热乎挺舒服的。

师：这就像烤火一样。大家觉得很安全。但要小心，你越烤越干。寒没治好，火气上来了。这世道水太深，还不如乖乖的在干爷这呆着呢。你说呢？

比如那个很有名的、某朴的老大，我就不说叫啥了，你们也知道。出名前，就没有临床可言，搞行政的。

享受生活：他的训练营 10 天 14000，学点站桩，艾灸，刮痧。三天艾灸 6000。

师：出了名了，来看病的络绎不绝，你说，他现学还来得及吗？还有那个曲，都是央视捧红的，也没有临床，也不是学医的，不也接病人吗？可以说，都是出了名，才开始有临床的。这些人啊，说说可以，实战，你觉得呢？

清莲：不过，不得不承认他们这些人对中医事业是有贡献的。

师：贡献是有，不顾水平的瞎讲，就是有问题了。出了名，啥大话都敢说了？你可以搞宣传。但不能说你医术如何如何，把大家都往沟里带吧？

享受生活：湖北任某堂那个呢？他挺火的。

师：我不了解他。他们对中医有贡献不假，但给大家指的路，都走不通。你们知道吗？只能说是唤醒了大家对中医的重视和学习，离中医真正发挥其应用的作用，还太远。别提他了，我不想多说别人。到时开班后，慢慢会给你们讲点东西。

青蛙：我忽然在想，以后老师越来越网红，哈哈，估计就不会来经常跟我们唠嗑了。

师：我火不了。凡是真正的大家，在世时都不可能火。放心啦！

keke：很多大画家，音乐家在世时都不火。

师：梵高，曹雪芹，李杜，孔子，哪个当世就火的不要不要的？都像那个齐白石呢？一看齐，水平就不行。

司：拿感冒一例，已经验证了，师厉害。

师：徐呀，是个大白话，他对内经理论很多解释根本不对，纯粹误导人。他起初不就是讲内经火起来的吗？

gloria：徐文兵吗，我听过他讲的，好多人喜欢呢。

师：中医理论的东西，大部分都是似是而非的，让老外都糊涂，国人就可以混水摸鱼了，高，实在是高。其实都经不起推敲，反正搞得你不懂为止，他就胜利了。我发现了，别人写东西，讲，都是怕你听懂。

清莲：今天压腿头可以碰到膝盖了。

青蛙：我不敢上力度我发现我最近一点累偏头痛就容易发作。

师：还有 10 天就开班了，你们要天天写日记哦。

清莲：你看得还是原来的。



师：这是我们的学员？

知足常乐：老师就喜欢美女。

师：这都看出来？

清莲：这个美女我也不知道是谁，反正我也喜欢，这是未来的我。

师：为师现在，可比那时精神多了，都是健身惹的祸。

知足常乐：老师什么时候才能见到您？

师：在预备一群不是放了一张吗？那身材，没治了，年轻至少 15 岁。

知足常乐：一群？是不是年轻讲课那张？

师：不是。三张小图的那个，比年轻讲课的还年轻。顺序是，你们刚才看得那张是最年轻的。然后是讲课的 3 年前，然后三张小图是最近的，面相发生了三张大的变化。三次大的变化，让你不得不觉得人可以逆生长的。现在，更年轻。

就这张，放大了看。我不在这里上自拍照，到了高级班，看录像吧。不入生活会员的，我不发大照，我这人低调。



青蛙：哈哈，我今天发照片，老师没发火。

师：你不应该发的。发了，我也不能打你。我不愿意外面流传我的照片。懂了？

源寶：生活会员怎么入？

师：初级班完了，就可以入了。

青蛙：老师，你的照片可以百度得到。

师：不就一张吗？我不希望，很多张而已。我担心出门不安全。

## 20170902 师聊科技及神通

整理：Ling

（广告：梅花易数带着你破译周易的神秘，走进一片广阔的天地，传播智慧！法度有缘人！）

高真：呼叫虚城管！

三念：已踢。

师：为师也会梅花易数！

为无为：老师，教教我们呗！

师：不过托名邵康节的梅花易数，把 64 卦简单的理解成五行生克，失去了周易的原有韵味，简单的只是体现体用生克，用生体，体生用，用克体，体克用，体用比和。为师早就不用这种梅花易数了，这是低级的一种预测方式。

洪小芬：刚好看到中医基础老师讲的八卦，今天老师来讲这个。

师：为师发明了一种预测方式，百试百灵，这种方式就是，周易的大象灵觉观，恢复周易的本来面目。让人真正可以做到，感而遂通天下，知周乎万物而道济天下，易无思无为寂然不动感而遂通天下。真正做到了尽取诸身远取诸物，以神明其德夫。

为无为：第一次听说。

师：这种上乘功夫，非下等凡夫可以学习，当然你们肉鸡更学不了了。

中国的周易界，真是山中无老虎猴子称大王，乱象横生。应用李白的一首诗来形容，俯视洛阳川，茫茫走胡兵，流血涂野草，豺狼尽冠纓。再引用一句修圣人说的话，狐非狮子类，月异众星明。

姬云鹏：确实是这样的，现在是龙蛇起陆。

师：为师要不来点文言文，是不是显不出我是谁？

洪小芬：老师讲过周易的，我们这些肉鸡要怎么才能学习到？

师：过一段时间为师要出一本周易的，就是给他们讲的卦象。你们肉鸡有福了，1000 年以来没有这样讲过的。为师发陈除暗，要一扫千年尘埃。

自唐以来，天下无圣人，谁也别再说谁学问高，谁也别再说谁是菩萨，都是凡人。周易没有一个读懂的，有一个算一个。周易的许多谜团，为师已经一一破解，如明灯照彻无有黑暗。声明一下我没有喝酒啊！

温小温：老师今天没喝酒，喝茅台了！

师：后天八卦排盘之谜，河图洛书未解之谜，六经卦象之谜，12 经脉循行之谜。六十花甲子纳音之谜，六爻纳甲之谜，九宫飞星之谜，南斗北斗之谜。三丹田同一之理，风水寻穴之谜，面相内脉之谜。

希言：这大招放的，秒全场血线！

姬云鹏：知道这么多，不怕被灭口吗？

师：一切相心心相映之谜，为师悉知悉觉，我今天就是快快嘴，没别的。

我强烈建议你们对于传统文化，没有名师都不要去学，因为都成空壳了。你们学到 90%都是糟粕。

姬云鹏：90%都说少了，万里挑一有没有都不知道。

师：算命的更不要去学，耽误你们一辈子。中医也不要去了，万里走不出一个人来。

千纸：老师定是仙人下凡。

为无为：不学，我们咋办？

师：学德明健身呢，下凡不敢说，还算一个会说话的人，我觉得我在说人话，有很多人都说的不是人话！

姬云鹏：先把身体准备好吧，不然都是空手捞月。

师：传统文化这几年兴盛了，但是也看到了悲伤。更多的人是打着传统文化的幌子，捞钱捞名。有多少人真正的为传统文化呕心沥血呢？又有多少人真的懂得传统文化的精髓？大家还不是像苍蝇一样嗡嗡乱叫？

姬云鹏：今天一调理客户，嘱咐不要头前倾走路，她告诉我楼下健身地方要求越前倾越好。

希言：那些称破掉千古之谜的很多都是意淫，虽然也 yy 的不亦乐乎，其实真的很费精力时间啊！



师：现在传统文化的虚火太盛了，等第四次技术革命完成后，传统文化将被远远的抛下！

姬云鹏：真想振兴传统文化的，找不到路，误入歧途还以为是大道，真想捞钱捞名的打着传统文化旗号！

师：不是传统文化不好，而是这个经没人会念了，不出大师名牌大学又有何用？你们看近几十年还出文化大师吗？不就出了几个在台湾的嗷嗷叫着。像民国时期的很多大师现在都出不来了，更别提民国时候的大师水平很有限。

小凌子：虚火旺，师一语中的！

洪小芬：也就咱师了，关键还低调。

师：@洪小芬，不要表扬我，我说他们没有抬高我的意思，我只是就我所见所闻表达一下看法，有些话不吐不快，都是一堆烂肉了。还有很多人说你看这肉多新鲜，苍蝇都爬满了。

希言：一言中的，新文化运动，为什么闹腾不起来呢？是不是利益阶层太强大了？

师：不是利益阶层的问题，是中华文明衰落的问题，这是全球的问题，全球的精神文明衰落的问题，科技必将战胜。也就是小灰人的时代到来了，人类将会疯狂的改造自己的基因。具有神性的人类将不复存在，这就是为什么你们越来越听不到真理。因为物质科学将统治地球，所谓的魔将从各个层面绞杀你们的良知和神性。首先从肉体上你们回不去了，精神上够不到上面的高级知识。

希言：抬头看星空的人越来越少了。

姬云鹏：三岁小孩拿刀一样，精神层次提高慢于物质文明提高，火星人就那么灭绝的，外星人不都是我们想象的那样，杀戮好不好，他们的哲学系统并不一定是优胜劣汰。

师：会不断在肉体上摧残你们改造你及你们的后代，这样你们高贵的精神就无法安置在这个肉体上，灵性被封锁在肉体的深处，永远得不到释放，这是整个地球人的命运，并不是只是我们。

为什么人类本能的要往外太空之谜？就是对于地球环境深刻的危机。美国的衰落你知道因为什么？环境的改变，没有别的能让美国衰落。中国会成为风水宝地，美国的地形南北通透，当气候发生巨变的时候首当其冲。而中国三面环山，东南又有各个诸岛，绝佳的风水宝地，可以逃过一劫呀！而西欧的是过于低洼，难保不受到淹没。以后美国会不断发生超级飓风及更多的自然灾害，这对美国非常不利。当全球气候发生剧烈异常后，美洲就不适合生存了。无论未来水世界，还是冰河期，中国都会幸存下来。

希言：这有点 yy，不过挺爽！

师：爽就行了，为师就是让你们爽爽。不过那个时候美国有可能移民外太空了，或者侵略了其他国家。知道为什么外星人都纷纷在地下生活吗？或者他们制造时空扭曲，藏在虫洞里生活，就是他们深深的知道什么叫环境危机。

地球是远古以来，高等级生命打造的一个乐园，也就是一个生态园，重新把人类放在这个生态园里面培养。月亮是被拉过来的，不然怎么会只有一面朝向地球，而且跟太阳的在地球上的投影居然是一致。

随着小灰人和蜥蜴人不断对地球的入侵，地球文明越来越堕落，像师这么有智慧的生物，投胎到地球上的越来越少。只要你到月球背面看一看，一切真相一目了然。为什么阿波罗登月之后就不再登月了？因为他们发现了那里面有外星人，外星人严重警告人类不要涉足月球。

目前美国的 51 区，就有外星人在为其工作。其实近几百年来，每一次科技成果后面都有外星人的影子，他们可以控制我们的思想，帮助我们造出很多东西。比如电和磁的发现及其应用，并不是我们人类特有的。

你们不要大惊小怪，这些都是实际存在的，只是我跟你说了而已。你们被关在笼子里时间太久了，根本不知道外界世界有多精彩。高维度的外星人，正试图让地球上更多的高等级的灵魂，帮助他们尽快向高维度进军，离开这个日益堕落的地球。

希言：这个我信，本来就是从那里来的。只是入了胎迷，死了之后又离散，能量不够回不去。

师：电梯在直线的下降，而电梯里的人根本感觉不出来，不说了饭也吃完了，快快嘴得了。说白了就是还有灵魂有理想有抱负，懂得帮助别人的人。

三念：高维度的人能够影响低维度的人。那我们为什么感觉不到比地球人更低维度的人？

师：谁说高维度的一定能看到低维度的，你能看到细菌的存在吗？各个生命层次如住楼房，由于层次不同互相隔绝，别说别的了。你能知道美国人咋生活的吗？你在三楼看不到二楼的，除非慢慢的走到二楼，所以虽然隔绝不通。但可以有方式接触。三楼本身是人通，人死了往下掉到二楼，自然而然就鬼通。这就像走亲戚串门一样，也讲方式方法。三楼看二楼就是鬼通，三楼看四楼就是神通。你表现优异死了之后往上升到四楼，自然就有神通。

三念：那我们可以控制鬼通吗？不是说高维度的人可以控制低维度的人吗？

师：那个叫下凡！

活跃：看来很多神仙是人通了，跟人的鬼通一样吧！

师：@活跃，对，234楼有楼梯相连，顺着楼梯就可以上上下下，这叫做道法，也叫做升天梯，也叫做任意门。生活在四层的并不一定会有能力到三层，就像我们不一定可以去地狱一样。这种可上可下的通道，是严格保密的，有极高的技术含量，被高等级智慧生物控制着，需要有通行证的。看个电影还得买票，何况这个东西了。

绿叶：怎样才能取得通行证呢？

师：当然是到师这里办理了，免冠照片一张，身份证原件，户口本儿，还是要8848元钱。支持刷卡，淘宝微信都行，这只是取得了购票权，能不能买上票不一致，买不上票不退款。哎对了德明小卖部的猕猴桃可真好吃的啊，我吃过最好吃的猕猴桃，去年吃的念念不忘，低维度你控制不了，那都是由神职人员控制。

享受生活：老师每次都以广告结尾！

师：我可没有打广告。这是明烛自己蹿上来。只能说明烛广告意识强。我这里刚吸点粉，他就趁机打广告！

希言：明烛感通性强！

师：他可是德明优秀人才，我们要好好的保护他，这种品种的不多了。过些日子德明小卖部要上一种神秘水果，这种水果采天地日月之精华，蕴精气于一身，吃一口口齿留香，品一下终身难忘，有缘人才能吃得，无缘人发了广告都嗤之以鼻。你们要密切关注这种水果的上架，为师没有半点虚言，你们到哪儿都买不到这么好吃的。不聊了今天就到这里吧，你们可以购买一下猕猴桃尝尝，看看我是不是说假话。

## 20170903 师聊科技与伦理

整理：\_\_\_\_\_

姬云鹏：北京线下烧烤



师：@姬云鹏，没看到冒烟呢？

圆方：可能是烤好了拿出去吃的。

师：：@圆方，那就是假烧烤，北京那个地方让烧烤的地方越来越少，用柴火明火烤出来的东西可好吃，有一股焦香的糊味儿。



雷雷：我们这小饭馆都关了。

师：以后人们吃的都是连锁的东西，传统的小吃越来越少，想找个地方放火都难了。从小我就喜欢放火。

美滋滋：糊馒头就是通气的。

师：以后乡下都是大资本家的地方，你刚过去人家就说滚。

圆方：乡下人都跑城里买房了。

师：一个一百平米的，就要 200 万，哪值 200 万？人真是疯了。

圆方：广州都要过两百万了。

师：200 万在农村可以盖多少房？建多少个希望小学？广州得四五百  
万。

圆方：农村砌房子也要几十万呀，两层，一百方。

师：德明要成立德明房产，投资适合宜居的房地产，给大家住。

四月：这个好棒，德明村，德明大院儿。

师：找适合宜居的平房楼房小产权房，找到合适的，你们花钱买，然  
后出租给德明人，如何？

乘风：棒！

师：首先第一步，你们在当地物色好的小区，风景优美价格便宜，方  
便居住。然后寻找我们愿意购买的人，然后以低价长期租给德明，德明统  
一规划，就当我们的旅游度假村了。

圆方：包一个小区！

师：咱们这里有大款吗？

嗨皮：一定要找一个风景优美的地方。黄山周围就挺好的，上次由于  
玩的太晚，错过了汽车，从翡翠谷走着回到汤口镇。一路上风景很美，那  
里的居民也很贫穷，除了一张桌子，一个老旧的电视，很多居民家里连冰  
箱都没有，德明可以去那里开发，我们去那里租着住。去大理开发也很不  
错，不过那些地方现在已经很贵了。

明媚：师好，大款不知道，穷癌倒有一枚。

师：@明媚，要你何用？卖个肾去吧。

明媚：小奴隶用，肾是非卖品。

师：要不我们做德明客栈吧，让明媚过去当小奴隶。

明媚：很荣幸啊。唉，我老家环境破坏的不行了，走的是先破坏发展  
经济的，杀鸡取卵，饮鸩止渴。

泥巴：黄山周围也很贵啦，十几万一亩，地不能买卖，只能租用。

嗨皮：我见过的最好的村落就是青山渔村，雕龙嘴那些村了，地处于崂山景区之中，背靠崂山，面朝大海，村民种茶，打鱼为生，前些年进不去人，村里太穷，大家都跑出来了，这些年搞旅游，外面的人想进又进不去。

司辰：我老家就挺好，我可以多买几个双层床，白天爬山，去山上干活，晚上去屋顶看月亮，数星星。

泥巴：@司辰，羡慕，在司辰家成立德明天文中心，每天就干干家务，数数星星。

师：是每天就干干家务，捡捡星星，好的时候一天可以捡上五六个，要不怎么天上的星星越来越少。你们谁骑过共享单车呀？

泥巴：报告师，我呀！

明媚：老师有推荐的么？想入手一个，乘风说他的不能站着骑，还不知道怎么选。上次站着骑自行车上瘾了

师：不是动感单车，是外面骑的共享车，现在好像都没有桩了，想骑扫码就骑走

泥巴：好用，随骑随丢，马云的信用，可以免押金

师：有个问题呀，你骑车上楼办个事儿，车放下面，那万一让别人扫码骑走了呢？用谁的锁呢？

泥巴：关上呗。那个 ofo. 一块钱月卡。。。自带的锁丫。

师：你关上别人就骑不走了？那别人扫码不也能开锁吗？

平常心：能，但骑不走。

泥巴：天呐，不能用自己的锁，没有公德心啊。

师：能不能一个人长期霸占一辆车呢？

平常心：不能。

师：你骑到一个偏僻的地方，正好有一个人需要就骑走了呗，撒泡尿的功夫他就骑走了。

泥巴：有人霸占的，我看到有人把锁拆了。。。

师：就是我说的刚才那种，上楼一分钟，下楼车让骑走了，这个问题怎么解决？

better：再换另一辆车。

师：附近就这一辆，这就像你骑到一个偏远的地方，刚去撒泡尿，正巧旁边一个人路过有辆车，一扫码骑走了，你还不得哭死啊？

泥巴：一般这种都是居民区，商圈，地铁站，学校附近多用。没人骑两小时骑到偏远的地方吧？

平常心：偏僻地方这种情况少。

师：这种情况应该很多，你骑到商店的门口进去买包烟，出来车就被别人扫码走。

因为我们家楼下就停了一辆，如果能扫码就走我就能骑走，后来发现不行了，他自己又上了一个自己的锁。

泥巴：师可以扫一下，投诉保修，会有人来处理这个车的。

师：人家上下学用。他这个应该有个开关，这个如果不关着别人是拿不走车的，然后对这个人扣费，12 小时后自动解除。

泥巴：不关是不能再扫码的。

师：对呀，不能再扫码。我感觉共享单车长不了，问题太多，浪费严重，报废几率多。现在共享单车席卷全球，号称中国的新四大发明之一，总感觉是资本再圈钱。现在这个共享单车真是疯狂。刚才我说那个也不现实，见车就能骑还是应该的，不然大家都锁住了，看见一堆车但发现都用不了。



这个社会发展太快了，该看不懂了。还有一个问题我百思不得其解，以后无人驾驶汽车出来了，出了交通事故算谁的？

还有一个问题，当出现了突发交通事故，无人驾驶汽车是保车内的人还是保车外的人。比如说你要撞向车外的，车内的人就可以活，反之车内的人就得死，这时候无人驾驶汽车应该做什么样的选择呢？还是进入自由模式？爱咋咋地了？

这两个伦理问题，都是非常关键的问题而且无解呀！在车祸的一瞬间，无人驾驶模式迅速切换到主人模式，交由驾驶员操作，无人驾驶程序开始装傻。比如撞车后无人驾驶汽车开始侧滑，这时候他要往哪边滑？

按理说以后无人驾驶汽车处理突发事件，一定会比人处理的快速有效，而且正确。但在做出 2 选 1 的事，自己死还是对方死，这不是机器可以决定的，一个永恒的伦理问题。

人处理这个问题都是出于本能，而机器必须作出选择。其实这个问题，你们没有觉得讯飞有问题了吗？

依依妈：行人是个问题，总有人不守交规。哎，感觉世界越来越复杂了，也想不通。

恬淡：毕竟是机器，成熟也需要时间，不过确实觉得社会发展的好快。

心月：好乱，全是智能机器，没人情味。

师：其实这涉及到一个问题，如何识别优先问题。如果人和机器，人肯定让机器人优先人。但如果人和人选择，机器人先优先那些权贵？

不说了讯飞是猪啊。科技能让我们疯狂，也可以让我们人抓狂。科技不是什么好的，讯飞就是，我必须要了解它的喜好，不然他就给你罢工。我觉得我们应该这样来解决这个问题，不再依靠讯飞，而直接语音说话。你们没有发现我说话已经很像机器人的吗？只有这样说话，讯飞才能识别。

这样一次两次行，久而久之人不成机器了吗？话稍微说的统一点或引一句古文讯飞就傻了，啥也识别不出来，这样说话还有什么意思！

李要输，下个企业的黄金发展期是 10 年。阿里，腾讯都不断发展壮大，而百度失去了战略发展的黄金期。现在又把宝压在以无人驾驶为代表的人工智能上，而这种东西，绕不开伦理，这不是技术问题的事。李这个人的格局不行，无商业头脑，是个典型的技术男。

## 20171031 师聊中国不适合建造大型浮岛

整理：风语

师：不建议大家站桩！

生：老师，为什么呀？

师：不适合现在的人。

生：那吃中药时需要配合站桩吧？

师：建议做德明健身，站桩是给关节通畅，活动自如的人，开内脉用的。普通人，还是先把基础的搞好。

生：现代人已经不动了。先动起来的好。

师：对，不要练静的功，先动起来。

生：我当时得月子病时也站桩了。

师：轻微站桩没坏处。

生：还夏天呢，站得满头大汗。

师：我说的是练德明健身更适合。

生：是的，动次打次，先动起来。气血活起来。

生：也有些用，但是效果来得太慢了。

生：我觉得参加了德明健身又活了一次！

生：嗯嗯，只可惜老师那时还没开展德明健康呢。

生：而且一天要花固定时间来做。

生：阴功不适合现代人，要动起来才适合。

师：站桩、辟谷、打坐，都别去学。每天就多动，慢慢身体就能好。

冬阴功是啥？

乘风：冬阴功是泰国菜，一道汤。

师：冬阴功是不是一种吃的呀？

生：站桩是脉通了以后就可以坚持站，还是没通之前先动起来？

师：汤？

乘风



椰汁，酸辣味。香料什么的。那边湿气重。

**师：对了，说一下你们吃的最好吃的面是哪家？**

生：西安的面食、自己煮的面、自己手工做的面、我家的面、臊子面、重庆小面好吃、兰州拉面、苏氏牛肉面、我们饭堂的牛肉面、香港的竹升面好。

**师：吃过康师傅私房牛肉面吗？**

生：康师傅。

生：康师傅方便面有时候吃一次也挺香的。

**师：不是方便面，是专营店的 30 一碗的。**

生：好像在广州有看过。

生：冬阴功汤的料我还有两包的。

**师：碗边比碗口还大，像个草帽。味千拉面呢？**

生：一进店就闻到了，和他家方便面一个味。

生：喜欢冬阴功汤的味道，酸辣香。

生：味千的不好吃。

生：味千不吃。吃过一次，直接吐了。

**师：好像汤都是勾兑的。**

生：几年前吃味千拉面还可以。

生：岐山臊子面。

**师：这可怎么弄，都连锁了。**

生：老师是不是说的重庆小面？

**师：外面想吃点好的，都不成。早晨的小吃都变成千层饼了。油油的。难以下咽。重庆小面好像一下子就火了。**

生：孟非，都是孟非惹的祸。

生：我们这边有一家面馆，好吃。原始的手擀面加上配料。

飞扬：最近喜欢上了厥根粉，自己在家调，我也是药罐子。在我们公司很出名的药罐子。

师：其实为师也是个药罐子。天天给别人喂药。乖，宝宝，喝药了。  
外边的米线好像不能吃啊！

飞扬：@师，我又要找老师开药了！

师：都是工业原料的。

生：米线不喜欢。

生：恩，米线好像很容易有怪味道。

生：基本不吃。

师：@飞扬，开开更健康。

飞扬：嗯必须的，我现在可嘚瑟了，去年这个时候都羽绒服了。今年还小外套呢！

旺财：我好像很喜欢吃桂林米粉。

飞扬：三天前短袖，加个卫衣，不怕冷！

师：说到这里，为师已经摆脱了内裤和秋裤的束缚了，热干面，真是奇葩。干，还糊嘴。

生：今天有事穿了牛仔，觉得绷的难受。

小幽默：今天喂宝宝吃药，孩子哭的满头大汗！想到师说的，吃不下去，那就打针吧！最后强行灌下去。

生：我吃面现在都是自己做。

生：热干面好吃啊。广西的好多粉也好吃，螺丝粉、老友粉。

师：@小幽默，这就对了。总比打针好吧！

生：@一切归零，我站着，好热！

生：还可以随时动动腿。

生：快来围观呀！

师：我电脑键盘到我胸口。

生：我站着办公，人人都要问。

师：“说到这里，为师已经摆脱了内裤和秋裤的束缚了”

旺财：好羡慕！

师：屏幕基本平视略低一点。@旺财，为师大胆的不穿了。

江苏-乘风：



师：这感觉，想飞的感觉。

生：我穿的大裤衩，还欠一点。

生：你们都怎么站着的啊？把桌子弄高的啊？@乘风，@嘻嘻

乘风：我把椅子放桌上。

九头鸟：我垫的复印纸盒子。

生：你们真的人才，好吧。我也实施。

师：冬天打算就一个缅甸大棉裤。

九头鸟：乘风在角落办公啊！

江苏-乘风：是的，站着还省地方。

平常心：@师，引领德明新时尚。

师：为师立场，彻底改变所有不良习惯。并感染更多的人。千言：不是我的错，是世界的错。

生：@旺财，以前裤衩就想买紧身的现在就买个大大码，又一次颠覆三观。

生：我是弄了一个大箱子，站的时候摆上，不站的时候卸了。感觉还是坐着干活效率高点。

师：还有句名言。圣贤的背后站着魔鬼，现在康师傅完了。中国大型浮岛千万别建。

生：康师傅这个是日本的是吧？

生：@师，老师为何？

师：战场上机动力是第一。浮岛机动力太差。中国一定要走航母的路子，而且要建立高速、带能量护盾的现代航母。

生：@师，能量护盾？老师解释下行不？

师：随着超高速武器的发展。航母不带能量护盾，简直是找死！

生：跟电影游戏里的一样了。

师：初期通过磁引力场，在敌人导弹来袭瞬间开启。

生：独立日外星人的飞碟就是。

师：这个是未来发展方向，不然中国的超高速导弹，无法防。

生：有办法破解吗？

生：同性相斥弹开导弹。

师：50年内，人类将实现空间扭曲的实验，避开导弹。溜狗去了，不跟你们白话了。

生：没过瘾呢！

生：师啊，这方面信息太缺乏了。

## 20171110 师聊特朗普访华

整理：\_\_\_\_\_

师：特朗普是个傻子，这次访华对于中国是成功的，为什么这样说呢？

乘风：特和习在故宫参观一段对话挺有意思的。为什么说对于中国是成功的呢？

特朗普：我想最古老的文化是埃及文化，有8000年历史。

中国领导人：对，埃及更古老一些，但是文化没有断过流、始终传承下来的只有中国。

中国领导人：嘴里发出“嗤”的声音

特朗普：这就是你们原来的文化。

中国领导人：对，所以我们这些人，都是原来的人，延续着黑头发、黄皮肤，我们叫龙的传人。

特朗普（最后大笑）：太棒了。

师：这次特朗普来，有咄咄逼人之势？说白了就是要来要钱的。他头脑很简单，有钱就行。你们看了他的讲话了吗？有一段特别有意思，他说我不会指责中国人，因为中国人为自己谋利益那是应该的。这方面美国前任几任总统做错了，太惯着中国了，而我这次来会纠正这个错误，他说这话这不是傻帽吗？

为啥这次会见完，首先谈的是两千亿大单。其实就是要钱成功了，其他的我看没有什么建设性的成果。中国采取的政策，是贿之以重赂，满足其贪心，瓦解其斗志，放纵其傲心。特朗普回去就会说，你看我成果多丰厚？中国人不错。而失去了遏制中国的战略决心，特朗普还是嫩点儿。

中国会继续麻痹美国，让美国深陷中东的泥潭和国内的乱局，并与俄罗斯大毛子继续对抗。这 2900 亿美元大单，这块肥肉是 c 到特朗普嘴里了。于是特兰普说了一句话：好吃，真好吃。

中国古代，就是喜欢用这一招。瓦解北方的少数民族，给予重赂，送香车美女，搞和亲，整一整对方就没有斗志了。这次将近 3000 亿大单，是



堵住他嘴了，只要他敢造次，就吃不全这块肉。你说特朗普也是个小孩，习大大介绍中国有 5000 年悠久历史，他非得说埃及有 8000 年。这不是斗嘴吗？

习大大心里说话，这人是不是有点二？这个人真是自以为是，是派去祸害美国的，我们应该支持他。拿着 3000 亿大单回国，这回有的吹了，我们大家一定要全力支持特朗普，做他的坚强后盾。他背后有 12 亿中国人的支持，让他放手干吧，搞乱美国也不成问题。

好像这次他没有去长城了，签完单就回去了，也够实在的。回去就拍桌子说，兄弟们你不说我不行吗？看看这是啥？啪啪的打对方的脸。历任美国以来，只有我特朗普，一下子签下 3000 亿的大单，还有谁？

他其实就是一个超级玩家，完全没有政治头脑。国务卿蒂勒斯拿他一点办法没有了，我们接着看猴演戏吧，又给中国创造了几年绝好的发展机会。你们说为师评论时政水平怎么样？

楚莲：有高度、有深度。

天涯共此时：透彻！

师：现在俄毛子是越打越穷啊，中东乱局丛生，中国的超级大工程一个接着一个，这是国之福啊。普大帝的长相就不行，就是个硬汉，脑子不聪明。20 多年过去了，俄罗斯经济还这狗样。也就印度阿三吧，天天让俄罗斯大毛子坑。凡是想很快站起来的，最后都趴窝了，越想站起来越站不起来呀。

美国确实开始衰落了，美国福特级航母一直在出问题，电磁弹射一直不稳定，这说明什么？后劲乏力。在这个时候，中国应该积极拉拢韩国，而不是一味的打压韩国，让韩国跟美国产生离间之心。韩国倒向中国，对中国是极大的利好，中国应该暗自许诺，时机成熟帮助韩国推翻朝鲜，这才是一步大棋。

欲知为何如此，今天下午 3 点分解，下午给你们讲具体实施方案。如何彻底盘活朝鲜半岛，让美国全面退出，并且足以震慑日本。想听的下午开始报数吧！

(众生报数)

师：你们注意到在故宫的一个细节，当特朗普来到一个瓶子面前，习大大好像让他拿的多重。并说了一句话，这可是纯金的，特朗普果断的上去抱了一下，没抱起来。特朗普特别喜欢金子，这个你们知道吧？



向日葵：恩，他的大楼都是金色的。

师：这是有意安排的，当时就给我逗乐了，这次没少给特朗普灌迷魂汤。这种人给予足够的利益，就把你当成朋友。

冒冬：习大大背后高人指点。

破障：老师你说的特普朗就跟三岁小孩似的。

师：特朗普说话了，中国对我们这么好，给了这么多钱，啥都不说了。现在美国急需输血，中国就送去了，你说他能不要吗？而且特朗普急需要证明，他会把经济搞上去，加强与中国合作，是非常有利于经济的。特朗普还好意思把脸撕破吗？特朗普不是三岁小孩，今年特朗普四岁了，小名叫特霍霍。感觉群有点冷清啊，啥意思？

☆渔余※：都在认真听师讲、

师：特朗普这个人还是很可爱滴，起码比安倍可爱多了。安倍天天亡我之心不死，唯恐天下太平，希望朝鲜半岛越乱越好，把美国中国俄罗斯全部拖下水。朝鲜半岛有点儿事儿，安倍就在那兴奋。中国目前能采取的对策，近几十年都是一个字，僵持。

Heartyoga：这是两个字。

师：别抬杠好不好。任何事物都不可能永远僵持下去，久则生变。你们觉得会生啥变呢？

破障：变则进退之象也。

微蓝：分久必合？

师：朝鲜崩溃，半岛统一，这是中国最不愿意看到的，但是很有可能发生，就像东德西德一样。一旦朝鲜发生政变，政变一方倒向韩国，金正日失去权利，美国会马上突然入，解放朝鲜，美国军队压到鸭绿江。

未必不是好事儿？？那中国抗美援朝干啥？那不白打了。这种情况在未来十年非常容易发生。朝鲜那么不得人心，穷兵黩武，经济凋敝，独裁专政，不可能长久。金三胖胖成那样，肯定不会长命。

鑫雅妈：韩国也不会受美国的牵制了！可以自主了！

师：韩国不会受到美国的钳制？这不是弱智吗？美国会长期在韩国驻军，到时候日本韩国的矛头都会指向中国，这样台湾日本韩国，中国还好受得了？

现在朝鲜有点儿一意孤行，像一个恶狗，中国帮他国际舆论不好，而且也不听中国的。不帮他被人灭了对中国不好。中国真是很酸楚啊！中国在这个问题上非常被动。谁都不喜欢朝鲜，但是中国为了自己的利益，只能明里暗里还得支持他。他也看准了这一点，所以有恃无恐。

其实解决它的办法非常简单，就是与韩国密约，中国会有条件放弃朝鲜，促成半岛统一，这是韩国做梦都想得到的。现在韩国有点猪八戒照镜子，里外不是人了，四处受夹板气。一边得看主子美国的脸色，另一边还得权衡和中国的利益关系。邻国日本也不是什么好鸟，又天天受着金三胖的惊吓，是不是弄个蛋？

韩国总统说，我他妈容易么过的，部署萨德也是为我安全考虑你中国这样整我？我不靠美国干爹还靠你？想想也是这个道理，汉城离三八线只有一百公里还是 50 公里？

师：对方万炮齐发，首尔马上一片火海，不知道为什么他们一直没有迁都？要依我这脾气早就挺迁都了。中国应该加强与韩国的经济联系和政治联系，许诺有条件促成朝鲜半岛的统一。条件之一就是美国必须撤军，但这个撤军哪那么容易啊！

只要韩国做一件事，就是经常不听美国的，时时感到难堪，并且中国不断撤除朝鲜的支持。并且陈兵鸭绿江畔，挑拨朝鲜的内部矛盾，同时密切关注韩国的亲密度。这时美国也不是吃素的，必然有所察觉，这样就保持这种状态，让韩国不断抱有幻想，加深与中国的友好往来，这样对我们有极大利益。这样中国就化被动为主动，你们能看出来吗？肉鸡们！

绵延：让韩国抱有幻想？意思是并不真的帮他们统一？

师：关于是否真正帮他们统一，要看局势的发展，因为朝鲜迟早要生变。如果朝鲜局势到了不可收拾的一天，美国有可能武力解决。应该在美国没有动手之前，中国突然雷霆一击，进入朝鲜境内，控制局面，这时候中国跟韩国有密约，中国控制局面后应该有条件交给韩国管理。这才是未雨绸缪啊，绝对不要等美国动手侵略朝鲜？全世界都希望朝鲜崩溃。

中国打着人道主义的幌子，有何不可呀？而且电告全世界，稳定局面后中国撤军，这时候风云际会，中国出兵的一霎那，就看美国出不出兵了。这时候中国出兵要非常坚决果断，并且马上告诉全世界，中国无意占领朝鲜，同时密电韩国，希望不要配合美国出兵，同时调一路大军，住福建沿海，随时待命。

师：并且中国大声嚷嚷，告诉美国，希望他不要出去，不然天下局势大乱。希望他不要出兵了，在美国犹豫再三的情况下，中国已经实际控制朝鲜，朝鲜半岛弹丸之地，中国陆军推进，应该在一周内。如果美国敢于出军，中国必须在台湾进行佯动，让美国首尾不得相顾，看美国是何意思。再定是我们以东北为重还是以台湾为重。

以上就是我的战略考量，不管局势向何处发展，对我们都是极其有利。如果美国胆敢武力解放朝鲜，中国虚晃一枪猛攻台湾。同时暗地里跟美国达成默契，台湾与朝鲜互换，朝鲜归美国台湾归中国，这样两不伤害，实现了战略格局的大转移。

如果美国按兵不动，中国顺利解放朝鲜，并且陆续从朝鲜撤军让给韩国，让的过程中与美国谈判，让美国的驻军撤出，朝鲜半岛实现和平，中

国韩国和平发展，这个撤出的过程可能3年5年，甚至是无限期。不论是否一厢情愿，无论走到哪一步对中国都有利，你不觉得吗？

中国占领北朝鲜，向全世界发布。美国撤军自己撤军，美国不撤自己也不撤，然后中国重新扶植傀儡政权，这不就化被动为主动了吗？总比朝鲜崩溃美国进入好吧？这就是未雨绸缪，朝鲜内乱，中国必然武力干涉，这是想都不待想了。

不要忘了北宋的幽云16州，就因为幽云16州没有拿下，导致北宋的江山最终失去。中国要想真正的复兴，必须要敢于大动，不然就困死了，和平崛起是不可能的。无数次的历史已经证明，一个文明的兴起，或者一个国家的兴起，必然伴随着战争。

一个帝国如果不能东征西讨，他就不能称其为帝国。是时候想办法解决朝鲜问题的时候了，没有占领朝鲜的气魄，那就等着美国陈兵鸭绿江畔吧。话说朝鲜有核武，中国的导弹不是吃素的。在后院捅北韩一刀，他马上就玩完。这招棋一走出去，全世界震惊，并且都不会声讨中国，而且会赞扬中国的解决问题的勇气。

虚峭：老师，真敢想，动朝鲜这棋一般人真想不出来。

洪小芬：咱国家有这个魄力吗？

Lilian：习大大未来五年有没有这样的政治勇气？

师：于义于利两获丰收，韩国倒向中国，美国退出朝鲜半岛，日本就看蒙了。中国占领朝鲜，韩国不配合美国，美国驻军长不了，没棋可下了，你说还怎么下这个棋？

Lilian：本来台湾朝鲜两个大麻烦被老师一着死棋变活了。

冒冬：听的热血沸腾。

师：如果把朝鲜比作自家兄弟，我自己惩罚我自家兄弟，你们谁说啥？美国都得看蒙了。但局势不一定朝这个方向发展。当中国示意放弃朝鲜的时候，朝鲜如果知趣的话，应该有所收敛。这也不失一步好棋，总比中国现在这么被动强吧？关于中国是否帮助韩国统一，这只看局势的发展而定，给朝鲜一个幻想总是好的。

朝鲜局势为之一变，台湾震恐，有可能这就是美国势力退出西太平洋的开始。

中国这个计划，不会与美国直接对抗，也不会发生大战。美国如果出手，中国必须马上出手台湾，在短时间内完成利益交换。作为领导人，必须果敢坚决，错过了中国复兴推迟 100 年，所有机遇都是在电光火石之中。

以上我所说的，对于中国有百利无一害，左右逢源呢，游刃有余，彻底化被动为主动，化敌为友。这个计划唯一不能告诉的人，就是俄罗斯。俄罗斯非常希望，把中国耗在朝鲜半岛，拖住美国，帮他分担种种的压力。作为利益交换，我前面早就说过，台湾问题才是中国的关键。去朝鲜拿台湾，中国进军太平洋的突破口就出来了。

讲完了，具体如何拿下台湾，你们可以听我之前讲过的台湾之策略。

众生：此处应有热烈掌声和鲜花，太精彩了。

Lilian：老师干什么都辣么厉害，看您的时事评论可比局座邵忠过瘾多了。

破瓜：第一次看没有结果的电影！

师：你们有福了，一般我发布此类时政言论，国际关系评论，都是在咱们二群。想不想听为师关于中东乱局之我见呢？你们就时常关注这个群吧。

## 20171208 师聊马云的世界雄心

整理：河边草

师：是何因缘你们今天集体报数，我东胜神州今日有何盛世。  
这个人你们认识吗？瞧这小神情（马云），还有谁（张朝阳）。



师：瞧这拽的，知道旁边那两个人是谁？黄有龙。



师：知道他是谁吗？你们是啥也不知道，蔡崇信，马云起家全靠他。  
这个人不得了，马云的左膀右臂。

最近赵薇的老公黄有龙，这人最近摊上官司了，有操纵股市之嫌，她跟赵薇臭大街了。这是背后有人整啊，而且剑指马云，马云现在有点受到孤立。各界大佬对他有意见，互联网更想他倒霉。攻守道拍完后，大家都认为马云牛上天了。他自我感觉还挺好，实际危机四伏啊。



这哥们知道吧，你看这小眼神儿，要是能踩住马云，决定踩他。知道娃哈哈的老总是谁吗，前两年宗庆后跳出来批判马云的五新。

生：新零售、新制造、新金融、新技术、新资源

师：直接挑战传统格局，宗庆后坐不住了，出来大骂马云说他胡说八道。后来观察了一年发现自己说走嘴了，把拉出去的屎又吃回去了。郭台铭知道吗，干啥的知道吗，天天报导富士康跳楼的，后边大老板就是他。马云提出新制造，这哥们也坐不住了。这都是商业大佬你说被马云刺激一下能好受吗，马云四处撩骚啊，终于激起民愤了。

生：说一说未来也没什么吧？

师：不是说一说呀，接下来就是翻天覆地的攻城略地。大佬们能不害怕吗，银行都颤抖了，现在是所有格局惊天大变。马云的五新就是宣战檄文，那架势就是顺我者昌逆我者亡。手握巨额资金，以国际影响力，摆着摧枯拉朽的架势，强力洗牌开始了。

宗庆后他们辛辛苦苦 20 年，打造销售格局，有可能让马云的利剑，一下就斩落马下，能不着急吗。跟大侠走就要受大侠控制，这道理还不明白。在五新面前，现在是风起云涌啊，纷纷开始站队。大佬们惶惶不可终日，马化腾的帝国拼死入驻京东，要与马云决战。这架势看不出来，现在是选边站队，寡头时代到来了，马云说的对，这个谁也阻挡不了，就看谁先抢占阵地了，现在大佬们疯了似的布局。

马云现在都睡不着觉了，危机四起啊。这次乌镇饭局，没有带马云玩，而且媒体大肆报道，就是矛盾白热化，大家不愿意看到马云一家独大。



师：你瞧这些人长得……，有一个骨骼清奇的吗。还要拜把子讲义气，称兄道弟，他们能斗过这个小伙子？马云那是玩太极的，看金庸小说的，



那想事儿天马行空，就能把窝里斗的，马云会看上他吗？

所以今天阿里巴巴才强势回击，贴出了马云在国际舞台上会见各国政要的饭局。知道中国人都怕洋人，那气场那场面那人物！一个乌镇饭局算个什么！丁三石拿猪肉喂出来的饭局能比得了吗？我跟你们说马云要没有国际背景，没有他们的支持早玩完了。近几十年商机，近几十年的商界，包括民间像马云这样能忽悠外国领导人，引领外国能人，玩转外国企业没有第二个。

中国人均一百多年受尽外国人的凌辱，骨子里就觉得低人洋人一等，不是惧怕洋人，就是奴颜卑膝，拼命讨好洋人，希望融入洋人的圈子。看娱乐界就知道了，到好莱坞发展的，哪个不是要迎合洋大人的口味，到外国做生意，哪个不是让外国人耍的团团转。也只有马云，天降中国英才出国门外，可以慷慨激昂的演讲，能忽悠到洋大人，让洋大人真心佩服，愿意跟着马云走，这是中国百年不遇的奇才。几个猪头饭局，就能伤他？看看这小眼神儿吧！

马云要不是玩太极玩的好，早被灭了无数次，中国就喜欢窝里斗。既能坚持远大的理想，又能不被对方灭掉，在残酷的现实中杀出一条血路，而且长成惊天大树，也就马云了。别人重利的太厉害，中国的未来能交给他们吗？

不过马云也应该小心了，木秀于林风必摧之，鹤立鸡群必遭鸡啄之，让我们拭目以待吧。马云就是中国人的骄傲，没有马云就没有高速增长在互联网商业，中国马上要变成无现金社会，这在全球都是创举。出去买个红薯都能扫码了，不带钱可以走遍天下，你们能用支付宝不要用微信，愿意给这个人（马化腾）贡献吗？有机会给你们聊聊小马哥，我好像有很久没去过银行，你们呢？

愉快的一个小时到了，你们觉得过得充实吗这一个小时，下次给你们讲讲五新。时代在巨变要跟上时代，讲完五新，我会给你们讲马老板的神布局。注意群里动向。中东大战，一触即发；朝鲜半岛杀机四伏。你们这些肉鸡，何去何从。待听牛大侠，开讲。别再想买啥了，保命要紧。中国

疯狂造武器，你们还看不出来未来前景吗。紧跟牛侠，快快把你们的钱存到牛侠这里，让牛侠给你们指一条生路。不跟你们瞎扯蛋了，要练牛逼神功了。

最后说一句，希望互联网大佬们都来健身。加入德明健身，一起 happy，岂不美哉！一起拿着小旗，喊着号子“告别猪头，不再猪腹；打起精神，加入德明”。

## 20171224 师聊圣诞节及外国人移民中国

整理：河边草

生：900年，英、美、法、德、俄、日、意、奥八国联军入侵北京，杀我们的同胞，强奸我们的女人。八个国家中，除日本外，其他七国都是信基督教的。如果基督教真的像他们宣传的那样博爱，又怎么会干出这种伤天害理的事呢？很显然，它们只是披了一张人皮而已。

广陵散：2月26日，是中国的圣诞节。

师：我也觉得不要过圣诞节，还有诸如万圣节之类的。

广陵散：太不吉利。

师：这都是西方有预谋的文化殖民，你们看看他们国家战略计划书就知道了。

广陵散：战争打不赢，从文化、精神入手。

数一书：加上商家的利益。

师：毒害我们的年轻人、破坏我们传统文化、贬低我们的语言、控制我们的医院、把持我们的农业，这些他们事都有长远规划的。

广陵散：还有宣扬混血优越论。

师：现在国家大力提倡过传统，我觉得西方的节日就免了吧。

小丸子：嗯，听老师的。

师：他们走遍我的国家，采集我们的基因，打算研制基因武器，你们记住种族不同，必然导致利益不同。我们应该有意识的保护我们的种族，警惕其他种族。这是生物的本来属性，千万不要相信无国界组织的话。

广陵散：非我族类其心必异，老祖宗的铁训。

师：只要人们还存在自家孩子和外来孩子的区别对待，人类就不可能高尚到没有种族歧视的份。种族矛盾教派矛盾，一直是根本矛盾所在。一个是人心的矛盾，一个是肉身的矛盾。比如我信佛，她信基督，这两家一定打起来。我是白种人他是黄种人，最后也一定打起来。历史上所有的战争，都不如这两种矛盾持久。把所有浮尘抖去，你会发现赤裸裸的就这两

种矛盾最突出。

六点木木:是啊,现实中各种歧视。

雅儿:老师,我家就这样,我都快里外不是人。我婆婆家信基督,我妈妈信佛,哎,别提了。

六点木木:今年在禁止圣诞气氛,政府禁止,力度很大。

师:大家不要再傻不拉叽的过圣诞节了,这就相当于你们全家傻不拉叽的每年给别人家的人过生日。

雅儿:我不过圣诞节,我是中国人。

六点木木:主要上商家炒作洋节。

浩浪:我从不过,只过传统节日。

师:你不觉得搞笑,来大家一起吹蜡烛,Happy Birthday To You!其实那个 You 是别人家的。

六点木木:大力弘扬中国传统节日!

师:西方人极度瞧不起中国人,所以我们要自强。

六点木木:今年明显圣诞气氛冷清。

雅儿:西方人,除了瞧得起自己,还瞧得起谁啊?

司辰:自强。

广陵散:古时候中国人是全世界地位最高的。

雅儿:我们这个小地方倒是每家饭店生意红火。

浩浪:更看不惯中国强大。

广陵散:富了几千年,穷了最近几百年。

春燕:支持不过圣诞节,儿子学校都不举办圣诞了,在元旦过。

广陵散:元旦好像是近代孙中山先生才设立的。

师:中国人就是太友善了,这几百年被人欺负过了,自己该争取的不争取,自己又没有自信,天天看着洋大人,其实对方就把你看成猪。你装可怜没人可怜,只会更残酷的剥削你,你只有自强自信起来,别人才会尊重你,外国人对你的友好,是建立在他们觉得自己优秀的基础上,把你当猫狗逗。一旦你要跟他平起平坐,他们就不干了。这就像你到贫困山区,

对那些穷孩子友好一样，你本身就有巨大的心理优势，所以都不要天真了。

雅儿:太刺中要害了!

sara:老师讲的好透彻!

雅儿:老师说的话，字字扎心。

春燕:所言极是啊，一语刺中要害。

**师: 这些你只有真正去到外国才会深切的体会到，我们中国人到了美国，很难融入到他们的主流社会里，名次排在黑人之后。**

雅儿:我朋友就这样，去了外国都没朋友。原来中国人比黑人还差。

广陵散:广州的黑人贩毒，强奸女人。

雅儿:在外国，中国女性死亡率很高，死了，有时候尸体都看不到，好可怕。

花花:我现在在澳洲，就有这个矛盾，不知道该信基督，还是学佛。

天涯共此时:昨天看了上周五东南台的中国正在说节目震动很大，中国得自强，我们自己更得自强!

花花:其实，不管哪种信仰，我个人认为应该都是殊途同归。

**师: 这并不是他们的错，就像猪在羊圈生活一样，你能完全融入到羊的群里吗？最终不还得找猪一起玩儿吗！**

花花:有好人，但是歧视无处不在，只是大家不敢明着说，因为有法律，但能感觉到他们骨子里的优势和傲慢。

广陵散:中国人敬天法祖就是最大的信仰。

雅儿:歪果仁，都觉得自己修养很好。

橡木:连非洲的黑人都觉得高人一等。

**师: 外国人嘲笑中国人的一习惯，拍照就摆剪刀手，这一看就是中国人，好像有十条吧，句句贴切。所以我们一定要内外有别，亲疏有份。前两天我看到一篇文章论成吉思汗是不是中国人，你们说是不是啊？**

雅儿:最怕那种中国人，就是在外国待久了，一回中国，就说中国什么什么差。

花花:看来我还是去学佛吧!

橡木:广州的很多女学生找外国黑人当男朋友为荣。

橡木:问题是你崇洋媚外,好歹也要分国家。

雅儿:你就算去了基督教堂,人家也不会把你当做自己人的。

广陵散:教育出了很大问题,从小就开始学英语,比中文地位还高。

橡木:根源其实就是历史书。

雅儿:现在你可以不会本地话,绝对不能不会英语。

橡木:高中初中的历史把中国说的太惨。

广陵散:呵呵,不会英语又怎么了?

雅儿:哎,社会就是如此。

花花:我记得不是中国人,所以我说中国人完了。

谷木:黑人越来越多好不喜欢,而且偷偷跑来中国的。

天涯共此时:中华文明太有智慧了,拼命往国外跑的人真的太傻了。

橡木:把中国说的太惨,导致大部分人内心自卑。

花花:@天涯共此时,你错了跑出去了才会更加意识到中国文化的好。

橡木:还是教育宣传有问题。

雅儿:我最服,中国文明的,算命、看卦、看相,都太厉害了,谁发明的那么厉害的东西?

广陵散:中央在拨乱反正。

**师:关于刘翔给中国人争了那么大光,包括给亚洲人。我就不明白北京奥运会,为什么把他骂成那样。你是给他捐的一分钱呢还是两分钱,刘翔可以说是民族英雄,后来拼命骂刘翔,这中国人脑子不是有病吗?**

雅儿:为什么要骂刘翔?我觉得他很了不起啊!

广陵散:@煜煜,然后黑鬼顺理成章入中国籍。

广陵散:要对得起列祖列宗,血统不能被污染!

雅儿:反正我爱国。

**师:我也不是唯血统论的,这问题不能绝对化,搞纯种的这个不可取,还是民族大融合搞杂交,以人口的优势,融合其他民族种族,这才是基本国策。**

天涯共此时:文化才是我们的基因。

**师:以减少人口的方式,获得相对多的资源,这是非常危险。**

橡木:黑人也值得融合?

广陵散:人是根,文化是魂。

**师:一样可以融合。**

乘风:人口不能降。

广陵散:要融合,也得是相对优秀的基因。

**师:人口是活力的象征,是充沛气血的表现,没有人口整个国家将陷入倒退。**

谷木:因为黑人来的太多三元里都装不下,然后又开放几个地方,主要寡妇太多,黑人在中国结完婚以后黄种人生孩子,在他们自己的非洲,也有结婚生子。重婚。这边公安局,让太多非洲人进来白云区了,结果被撤职了。因为有很多非法入境的。

广陵散:计生年,现在知错了。

月天:放开二胎原来还有这些原因。

**师:再不放开二胎中国就要出大问题。**

不二:生了怕养不起,不然为国再生几个了。

生:凡事都是相对,物质基础决定上层建筑,经济发展才能了,才能谈其它的,大炮射程之内的才是真理,当然,这话有点偏激,但是也有些道理哦。我们国家现在有底气了,所以腰杆也挺直了。

广陵散:@谷木,三元里简直是个非洲村。

月天:没人了,就啥也没有了。

橡木:欧洲也是被黑人搞得一团糟。

生:孩子是带口粮来的,不是吃我们的,也许我们还沾了某个孩子的光了呢,自从有了某个宝有的家庭生活明显好转那是人家孩子带来的,我们只是照顾一下而已。

谷木:已经装不下了,公安局又将他们赶到广源新村。

广陵散:所有东西始终都会烟消云散,有了人,才有一切。

乘风:下个最强社会一定是在亿这个级别上的。

广陵散:@谷木,国家在非洲捞了不少钱,苦的是平民百姓。

橡木:到处传播艾滋病。

谷木:黑人繁殖能力强。

广陵散:国家的生育率好像已经是全球垫底了。

**师:关于非洲人来到广州,应该积极的看待,国外的人大量移民中国,这是一件好事。**

橡木:没有文化,还好吃懒做,带有艾滋病。

谷木:现在好多中国人都生不出小孩。

谷木:黑人很乱的。

橡木:移民也要讲究质量。

小鱼:体质差。

广陵散:为何是好事?

**师:你听我讲啊,只要管理得当,全都是劳动力,水往你这儿流还不好啊?**

橡木:美国的黑人城市,被搞得一塌糊涂。

广陵散:关键是管理不当啊,来的洋人 70%洋垃圾,专坑中国女性。

**师:黑人为美国做了多大的贡献!你们眼界太窄了,大量的非洲人移民中国,不仅带来丰富的劳动力,还促进了非洲与中国的贸易往来,加强了彼此的联系,一个非洲人过来,影响的那边就是一个家庭。**

谷木:白云区辅警本科学历只有个人,整个区噢,其它都是高中学历。治安乱,黑人太多都怕。

广陵散:我懂老师的意思,问题是政府把移民的当大爷供着呢。

**师:那可能是政府处置不当,有经验吧。起码两点要做到:第一给他们一定的生存权,第二,给他们低于国民的待遇。**

广陵散:之前说遣返非法黑鬼的,尼日利亚不同意,然后没下文了。

广陵散:现在就是超国民待遇!

橡木:想想美国欧洲就知道了。



天涯共此时:这是刚开始,慢慢就理顺了,向外企进中国一样。

橡木:中国其实不缺人。

**师:中国不管缺不缺人,世界人民流向中国,这对中国极大的有利,人就是财呀!**

橡木:以后走向人工智能的时代,更不缺低端劳动力。

万念归来:缺廉价劳动力。

春晓:我比较关心有什么好处?

天涯共此时:问泉哪得清如许,为有源头活水来!

橡木:机器人的时代将会替代大部分劳动力,要那么多黑人干什么?

谷木:黑人非法移民都没遣返。

春晓:听听大家不同的意见还不错哟。

**师:@橡木,那你是不知道人的好啊,你家雇个活人当仆人,比机器人如何?**

橡木:不认同中华文化都是异族。

万念归来:论成吉思汗是不是中国人?

橡木:近期看是有好处,拉长历史来看,反而坏处更多。

万念归来:直接问成吉思汗呀!铁木真会说你们都是我的人。不想当我的人就直接灭了你们。

雨滴:黑子据说为了阻断那边风水故意弄来的。

橡木:中国人口问题可以通过计划生育解决。

雨滴:坏处更多。

谷木:不过也是雇菲佣比中国人便宜,而且一年天不休息也没关系,因为家不在中国。

乘风:菲佣文化水平高些。

橡木:如果引进移民,何不引进亚洲人?

万念归来:四夷。奴隶制社会也过了好多年。

橡木:中国的周围都受到中国文化的辐射。

万念归来:春秋战国。

橡木:有天然的文化认同感。

万念归来:黑人易贪,白人喜战。

乘风:黑人身体素质好些。参加体育运动。美国体育圈基本也都是黑人。

橡木:以后都是知识竞争的时代,素质好有撒用,不过非洲确实有大量的未开发资源。

乘风:咱们黄人就玩经济和政治、军事。

谷木:的确黑人身体素质好。

万念归来:老师都被你们吓跑了,我可不想当两脚羊。

橡木:过几年机器人将会导致大批人失业。

橡木:这么多庞大的失业人口,如何解决?靠黑人吗?

雨滴:可以瞬间消失呀!

茯苓:@师,好想听听这个。

广陵散:机器人是为了让人从危险辛苦的工作中解放出来的。

资凌:失业的人安排再培训,再上岗。

雨滴:天津那厂大火,啥都没了。

资凌:成吉思汗是蒙古人。

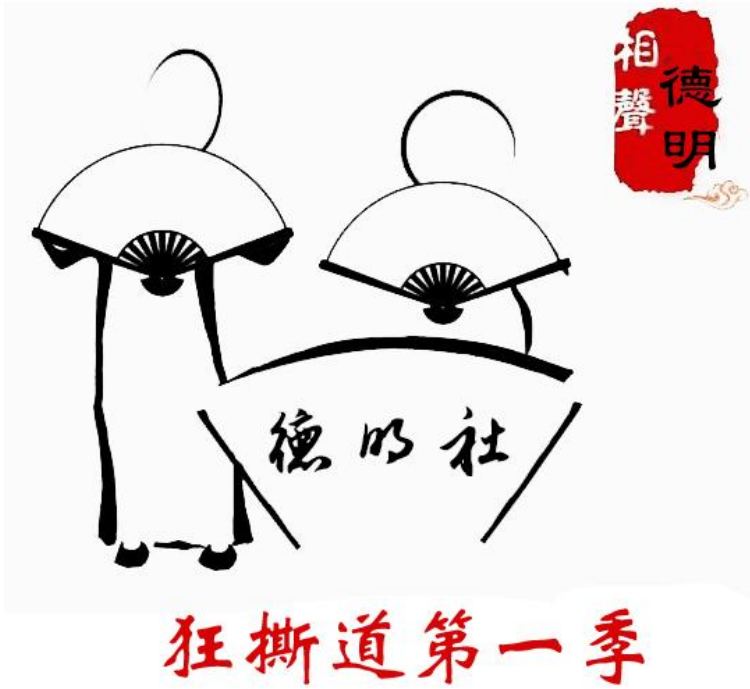
橡木:以后要的不是低端的劳动力。中国也不缺低端劳动力。

谷木:对呀,低端劳动力也创造不了什么价值个人认为。

橡木:广州的那边黑人不好处理,就是因为中国在非洲有大量的投资利益,一旦产生纠纷,将产生外交的事件,对非投资不利。政府也头痛,黑人不断增加,这边不断开放指定地盘给黑人居住。

资凌:政府其实不头痛,不想处理而已,你们杞人忧天。

### 三、师狂撕道

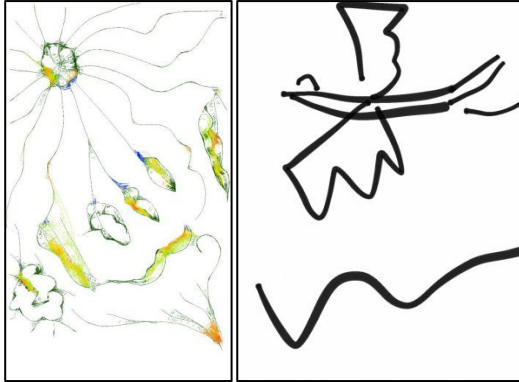


狂撕道第一季

## 20171112 师谈武术与养生的区别（一）

整理：Henry

师：为师画的，抽象画。



师：为师的女神！



师：为师的宠物！



师：为师的壮爷！

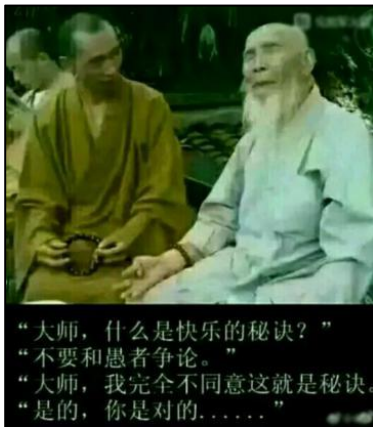


生：打狗棒和狗。

师：今天你们要听啥呀？

生：今天你想喂我们点啥？不要只给米，给点荤的。

师：为师做人的原则！



师：走，想听故事的上车！



师：这是谁呀？



生：布吉岛。

师：



生：得什么病了？

师：他心病不轻。你们记住，做任何事情都不要皱眉，尤其练功的时候。杰杰心中有事。



生：印堂好夸张。

生：不服气被马云打啊！

生：有所执。

师：你们谁爱皱眉？

生：时不时。

生：拔脖神功练了自然不皱眉了。

师：人一皱眉心就紧，百脉就紧，练武之人最忌皱眉。

生：老师全宇宙最帅无敌萌哒哒老师！

师：这个不要告诉别人

生：是，谨遵师命。

师：还有练武之人有一个大忌，就是不能憋气，尤其出拳的一瞬间，最忌憋气。你们有谁爱憋气啊

生：有时候不自觉就憋住了。紧张时候会不由自主憋气。

师：他们还以为憋住气打拳狠呢，就是用力的时候心口一紧，整个身上的血脉凝住。很多人都会这样，练武的。而且眉头一皱，这种人是天下第一大傻冒。你看他夫那么好，不也犯这毛病吗？

生：让他加入德明，或许还有救！

生：师从没皱眉过，视频里总微微笑，喜欢。

师：你说的很对。

生：@师，我最懂你的人。

师：不可能吧。还有谁懂我？

生：让他心里充满阳光，我相信你行！

师：我的千粉你们在哪？

生：我在这里.....

师：看看，为师的粉丝那是排山倒海的多呀！路不对，学一百年也不行。你们说对不对哟？

众生：对！

师：他一辈子没有悟到太极的真髓，他还创立攻守道，弘扬太极文化。

生：他木有遇到对的人。

师：这点他还不如马云。要是能跟为师谈谈话，他有福了。所以你们是有福的。

生：至少他能不皱眉。

师：知道太极拳是谁创立的吗？

生：张三丰。

师：知道太极拳论是谁写的吗？

生：师。

师：这不能瞎说。

生：拍马屁都不会拍，废物！

师：赶紧搜。你们有谁接触过太极拳？或者感觉自己很牛逼？

生：我跟着广场大妈学过.....

生：自学过一点。

师：要是没有学过啊，我还讲啥！不是对牛弹琴。我没有意思褒贬太极拳，我只说明两点：第一太极拳不是竞技。因为目前的太极拳已经失去了竞技的土壤，所以谁说谁太极拳非常牛逼，多少人来都能撂倒，那是吹牛！这么几十年遮遮掩掩不敢上擂台，就说明了所有竞技都是在不断实践中磨练出来的，不存在深山里修十年，出来就天下无敌。所以谁也别跟我说，太极拳有极强的实战功能。

我们再来看看太极拳有没有养生功能。很多人练太极拳，这种公园太极拳几乎成了一种太极文化和太极拳形象。那么你们会发现一个现象，如果只是打架子，还是很好学的；如果想掌握太极拳的精髓，我估计大多数人摸不到门；如果不掌握精髓，太极拳往往又容易练偏了。

生：我学了两年，只是有点样子。

师：比如伤膝盖，过度含胸导致驼背等等，不一而足。

生：跟了两个老师，各有各的打法。

师：很多人发现太极拳并不好练，尤其练好了。其实大多数人打太极拳的目的，就是想养生获得健康，目的非常单纯。但太极拳却非常复杂深奥，这样普及就非常困难了。而且还有一个致命的问题，太极拳来源于武术，他的所有招式为了竞技，而养生恰恰不是。这就产生了本质的矛盾。

生：太极应该是心身合一。

生：那它存在的意义呢？

生：太极拳本来就是杀伐之术。

师：比如说举手，武术忌讳举手，而养生需要举手。知道为什么吗？



生：不知道。

师：你看太极拳里面很少有上举的动作。

生：气往下沉？

师：不光是气沉丹田，你一举手就把两腋露出来了，这是习武的大忌。

生：习武的讲究保护两肋，而养生术讲究张开两肋，这不就产生了本质的矛盾了？

师：养生术讲究胸膛敞开，而练武的讲究含胸拔背。你看拳击也是这样，没有挺着胸脯的，都是弓着个背在打，这就是在竞技过程中最大的保护自己，和产生足够的力量。但养生术不是这样，需要尽量的放松展开，这就产生本质的矛盾。所以一味练武对身体没有好处，练武练到一定程度都会讲内修。如果你们想用武术养生，很有可能南辕北辙，因为所有武术的根本都是为打架设计的，这一点你们必须清楚知道。

生：@师，太极呢？

师：其实想恢复健康，学会运动养生，不用学武术，有更简单的为什么不练？！你们知道是什么吗？

生：德明健身！

师：还是你聪明不是！通过武术养生有可能南辕北辙，不如学学师的德明健身，简单方便安全，是亿万家庭的首选，出家旅行之必备，是时代的呼唤，是 21 世纪的弄潮儿。你们说是不是？

生：@师，运动养生要看有没有生病。

生：有没有生病都可以运动养生。

师：不管有没有生病，只要能爬起来都可以练。

生：不过练完整劲后我觉得自己也能打太极，还挺像的！

师：千万别相信运动伤阴的谬论，这点运动量伤不到你。如果这点儿就能伤到，全中国的农民都死了。

生：每天游泳 2 公里呢？

生：游泳不行，师父说了。

师：人是陆生动物，不要老泡在游泳池里，吸阳气，小心变成水鬼。

生：我游了好多年。

师：戒了吧。

生：不行，我是救生员。

师：上了岁数千万别老在水里泡着。你真是救生员？无图无真相。看看我们的小小救生员！

生：没钱的原因啊。有钱我会去干啊？有钱早投资老师了！

师：又一个要投资老师的？问道的一个亿还没给呢！

生：投资老师这招已经不灵了。

生：奥，通过武术养生和运动员伤病是不是一个性质，那些运动员感觉都会伤病早退。

师：过度运动对自己损伤非常大。运动的奥秘在于，持续不断的小动和身心畅快的整体动，这才有益于健康，让人体的气场进入畅快条达，到动态平衡状态。

咱们总结一下，今天你们都学到了什么呢？小小肉鸡们！

生：学到了持续不断的小动和身心畅快的整体动。

生：不皱眉。开心。

师：运动的过程中一定要把身体全部打开，舒张开。而这个在所有武术当中都没有。

生：加入德明健身，进入正能量的海洋。

师：德明健身不仅是个传奇，它承载了中国 5000 年的文化的精髓，应用于人的健康养生方面，谁练谁知道！

生：真的是：谁练谁知道！

师：你说是不是啊？

生：我喜欢这句：德明健身不仅是个传奇，它承载了中国 5000 年的文化的精髓。

师：我不是东北大忽悠，我是宇宙无敌大忽悠，忽悠你是我的使命，把你忽悠的健康快乐幸福美满，精神抖擞，鹤立鸡群，有什么不好呢？

生：好！

师：接受忽悠是你们的本分，享受忽悠是你们的责任。爱忽悠爱健康，爱德明爱大千，哦耶！正好一个小时了。今天就到这儿了。今天的心灵鸡汤味道怎么样？

生：棒棒哒！

生：那个美呀那个美……得意的飘飘飘一飘！

生：美好的一天从遇到师开始！

师：这两天将有第二弹——怒撕太极拳。含胸拔背，沉肩坠肘全是巨大的错误。为师的话将石破惊天，让你们目瞪口呆。就在师大型综艺类节目——撕道之怒撕太极拳！

生：有一个举世瞩目的大秘密即将被揭晓！

生：期待第二堂精彩！

师：完！

生：老师别走！

师：公布一个喜讯啊！说到钱了，今年三期和小班达到了非常令人满意的效果，为师一高兴，明年四期涨价了。是不是特大喜讯呢？

生：好消息！

生：支持老师！

师：所谓水涨船高是不是符合太极精神了？至少翻倍！

生：涨越多越好，反正我已经学了，涨越多我赚的越多！

生：涨涨涨，让观望的人掐大腿去吧！

生：老师你有一天会不会涨到一半人消费不起？了

师：这只是个开始。

生：哈哈，幸亏加入的早，潜力股买着啦！

师：钱虽然不能衡量一个东西的价值，但可以让很多人引起注意。这样我的目的就达到了。一般人都会认为一万的好比一千的好，这就是人性。

生：轻易得到的未必珍惜。

生：所以借来的书，才会读。

师：所谓书非借不读也，是这个道理。

生：让后悔的人后悔去吧！

师：这东西我想的很开，谁爱退谁退，没福的就都退吧！

生：支持师！

师：快乐生活快乐健身，为师教你们如何游戏人间。知道我为什么说以上的话吗？刚才谁说钱不是衡量诚意的标准？如果不是衡量诚意的标准，那么多和少不都一样，对不对？突然我就想到涨价的事儿了。

生：我说我最懂你。

师：我可以给大家省钱，也可以让大家费钱。希望大家不要看重钱！

生：一个不懂自己如何身体健康的人，要钱再多也是无用。

师：关于财色名利，世人最是看不通。我要让大家看一看，检验一下。这不是蛮好玩的吗？我不会打着幌子，去修庙去用来敬佛。挣钱就是挣钱嘛，就挣钱了！就安利了！就权健了！我挣我幸福，我挣我快乐，是吧？再简单不过的事情了。大家都不要想复杂了。

想天上掉馅饼，别人都无私奉献给你，先问问自己是个啥。你去饭店吃一顿饭，敢不给钱吗？老板问你要钱，你说哎，老板太不厚道了，圣人以无私救天下。他也得吃饭吧！当今商品社会你没有钱怎么吃饭呢？

生：师教给我们这么多知识，真的是大爱！值得尊敬了！

师：传统界，宗教界，中医界都有一个怪现象，都是希望神医白给自己治病，分文不取，以体现医德高尚。收钱的都是骗子，就是这个意思。有事下了。

生：能给你带来身体健康带来快乐，花点钱怎么了？不应该吗？没有人有义务白给你，别人也需要生存的。

生：老师被你们气到了。

师：我没有气到。我就是顺势表达的这个意思。你们还能气到我？

生：老师不那么容易生气的。

师：饲养员进到了肉鸡场，还能被肉鸡气着？

生：你不是走了？

师：这回真走了。拜拜！

生：老师舍不得我们这些肉鸡。

生：老师这样心胸的人不是只爱听奉承的话，人家真心话也是可以接受的。

## 20171113 师谈武术与养生的区别（二）

整理：享受生活

师：号外号外！网络大型综艺类节目《撕道》，狂撕太极拳第二弹，下午 3 点准时与大家见面。主要内容讨论：太极拳的含胸拔背、沉肩坠肘，不适合大众养生。希望大家准时收听。

我觉得大多数人学太极拳，主要是用来养生，没有几个用它来打架的。极少数人想钻研太极拳的奥秘，这个不在我讨论范围之内。对于大多数人用于养生目的，我觉得他就非常不合适。如何不合适，请不断收听师大型网络类综艺节目：《撕道之狂撕太极拳》。

再预告一下，撕完太极拳之后，还会有：狂撕八段锦、狂撕瑜伽、狂撕暴走。为师打算一路狂撕下去，看看能撕出何种境界。

生：八段锦，瑜伽也撕啊。

师：还有一集叫做《狂撕外星人》。

生：老师撕得好。现在他们练的太极拳、八段锦，瑜伽……，懂点养生术的都要吐血。

生：我一直好奇为啥同样的动作，瑜伽做完毫无反应，德明的动作做完就打嗝暖气不停。听老师娓娓道来。

师：不过你们都不要当真，这只是一档娱乐节目。所谓狂撕的同义词就是聊聊。都懂了吗？

生：瑜伽没反应这个问题很好解释，瑜伽也已经走上了邪路。

生：怕这个传播出去，又该有一堆人单挑老师了。

师：别单挑我，我就是个说相声的。相声分单口相声对口相声，和一堆人一起说相声。相声讲究说学逗唱。讲究吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮。相声是我们古老的艺术形式。

@乘风，赶紧给师做个招贴——《撕道》

生：@师，老师瑜伽也不好吗？我还想问老师。

师：我们初级班的三俯三压结合瑜伽的理念，呼吸和动作结合。这样三俯三压可以做的比较好吗？

生：老师说要自然，一切顺应自然为好，刻意的都不要做。

师：呼吸千万不要和动作结合。呼吸是一种自主行为，而动作是受脑子支配的，两个千万不要结合，不然你就做动作就可笑了——手伸出去呼，手缩回来吸，要是伸不出去你还不呼了呢！现在教呼吸的都教错了。为啥你们参加各种健身班，养生班，收效那么小呢？而参加德明健身班，收获又是那么巨大呢？

初期不要关注呼吸，更不要憋气，也不要做什么宝瓶气，全部都不能获得简单直接的健康收获，反而容易练出毛病。

生：之前做过一段时间瑜伽，里面有双够这个动作，不由自主就和呼吸配上了。

师：想呼就呼，想吸就吸，不要刻意在乎呼吸，大道自然。其实如果你想获得健康非常容易，加入德明健身，无数人已经体验过，大量的健身日记都在网站上，你们可以去看。不可能有如此众多的人在说假话。那么造假成本太高了。

生：跟着老师说的做。另外德明健身之所以简单有效的核心，不在几个动作上。

生：每天写日记造假，那成本可真不是一般的高。

生：有福报的人，简单相信，就能够受益。没有福报的，到哪里都会以为进了传销组织、。佛度有缘人。

师：其实也没有必要，你只要腰部想着放松就可以了，腰一松身子就下去了。

生：谢谢老师指点！我练习时再体会体会。

生：师再开个班吧，想加入。

生：等明年开春了。先练公开的项目，打好基础吧。



师：你们谁知道昨天我讲的啥？谁来总结一下？

生：就是说太极拳养生与技击矛盾，不适合养生。

生：昨天讲练武与养生不可同论，养生动作要放松。

师：这个观点你们赞成吗？不赞成的欢迎来战。我是相声界最懂太极拳的。

生：赞同师观点。

生：如果就现代市面上流行的教法，赞成。

师：想在网上比口才，为师可是靠嘴吃饭。

生：练武是竞技，为了防御，一直含胸。

师：不管什么武术，他的目的都只有一个：就是打架。

生：但我再声明一次，真正的太极拳不讲含拔背之类的。

师：所以他每一个架子，都有一定的防御性，不会把自己的弱点暴露出来，身上都软了也不会暴露出来，身上的软肋也不会暴露出来。

生：可是柔和地练太极拳架确实会身心舒畅啊！太极拳技也不是用盘架子用的招式，而是通过盘架子和推手练出的神意气。

师：一会我会讲到。

这就注定了，所以武术不可能充分伸展。而养生最讲舒服的伸展，没人反对吧？不可能高举双手，把两条软肋露出来，也不可能敞开心胸，更不可能胳膊腿伸得直直的，让对方整成反关节。我说的没错吧？你们就会发现太极拳里面，几乎都是曲没有直，腿要微曲，手要画圆。这事你都知道的吧？



生：是的，都是防备动作。

师：说白了这些都是自我保护，不可能去袒露心胸。所以我再次强调，我不是跟太极拳有仇，而是太极拳作为一种拳种，他有他的局限性，这是作为一种拳种局限的。所以奉劝各位，养生武术是两回事，希望武术可以用来养生看病，这就南辕北辙了。

生：练拳打架的就好好练拳打架，就不要跨界去搞养生。

师：关于大众所练的太极拳没有竞技能力，这个也无可厚非，你没有对打就没有竞技能力，不然就闹出了雷公太极的笑话。

太极拳实际是清朝才有的拳种，但他们都共同遵张三丰为祖师。最早的有《太极拳论》，形成太极拳理论。这之前还有《太极拳经》，说是张三丰写的。

生：但是练武的人确实是身体强壮啊。

生：搞竞技的，都走的早。

生：运动员身体也强壮。

师：后来陈家沟的陈长兴，还写了《太极拳十要》。谁知道含胸拔背啊？不知道从什么时候，含胸拔背成为太极拳的专有术语。到处的人都在讲这个。其实王宗岳的《太极拳论》根本没有这一条。



师：你们知道不知道？

生：《太极拳论》王宗岳

太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之‘走’，我顺人背谓之‘粘’。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理唯一贯。由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用力之久，不能豁然贯通焉！

虚领顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现。左重则左虚，右重则右杳。仰之则弥高，俯之则愈深。进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蚊虫不能落。人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖皆由此而及也！

斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外壮欺弱、快欺慢耳！有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也！察‘四两拨千斤’之句，显非力胜；观毫[mao]耄[dié]能御众之形，快何能为？

立如平准，活似车轮。偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功，不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳！

欲避此病，须知阴阳；粘即是走，走即是粘；阴不离阳，阳不离阴；阴阳相济，方为懂劲。懂劲后愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。

本是‘舍己从人’，多误‘舍近求远’。所谓‘差之毫厘，谬之千里’，学者不可不详辨焉！是为论。

师：都不知道我就不说了。有学武术学多了的，知道含胸的意思不是内含。那为什么叫含胸？而且刚杨澄甫才已经解释了，就是内含让气不要上在胸上，而要沉到肚子里。

这还有啥好解释的？这直接导致气上不到胸中，心肺功能变弱，你还练个什么武术？气都留在肚子里，都变成了郁气，不会化成真气的。

生：好多练太极拳的练出了大肚子。

师：想要身体健康，心肺功能必须强大。胸不宽阔，你还练个屁！有人害怕气上到胸上，使劲儿都不敢使，胸都不敢呼吸了，还是个人吗？所以跟大家说，含胸就是错误的。

生：我就曾经走过这样的弯路，练的心慌憋气。

师：含胸就是错误的。天天把气留在肚子里，最后就变成了气蛤蟆，屎都拉不出来，别说练武了，养生都困难。

生：我现在没法含胸了，一趴着就觉得憋得慌。

生：胸开了，感觉天高地阔。

师：所谓含胸拔背，什么时候有用？就是打架的过程当中，把胸含住，拳架在胸前，避免让对方打到心门。除此之外千万不要含胸。平时练习的时候也一样。

生：老师，瑜伽的腹式呼吸呢？

师：道理非常简单吧？我看好多人练太极拳，练来练去心肺都没有气了，就是含胸含的，胸都瘪了，师傅还让她含胸。

生：想明白了，就非常简单，没想明白的时候，还以为能憋出宝来

师：女的越练乳头越小。推而广之，练站桩也一样。像个大虾，驮着个背，含着个胸，还以为得到正宗传承了。我让她把胸直起来，还一脸的不屑。这功还能练吗？

练功的人腹部通畅之后，气血由于重力的原因，自然下沉到下丹田。还用你憋气？胸部敞开腹部放松，气机自然在胸腹之间循环，这就是张紫阳所说的：但安神息任天然。

生：老师说的太对了，气机该升升，该降降，不可能待在一个地方不走啊。

师：还用你在那瞎捣饬？为啥很多练武的人最后都练成大肚子，就是气沉丹田惹的祸。还以为真气充盈呢，实际肚子里都是屎。

生：还有人故意让人攻击他的大肚子，再把人弹出去，显得功夫高深……

生：大家都只知道含胸，不知道撑拔筋骨劲。筋骨劲不成，没有丹田劲的概念。现在人练拳目的性太强，练练就邪了，还是老师讲的但安神息任天然好。

师：还有很简单的。看看现实，外国人练健美，胸部膨大，也没看都早死。中国练武术的，肚子都大，也没看活的多长。所以不要上来谈什么真气，门儿都没摸着呢。还不如好好的活着，蹦蹦跳跳比啥都强。别整天瞎练功，好像一练武就得含胸拔背。谁再教你含胸拔背，你就一个字：滚

筷子！做人要堂堂正正做人，胸脯竖起来，精精神神的。比啥都好使！都懂了？？？

生：懂了老师。

师：人正气树起来，你就像一个棍儿立起来了，人立马不一样。不信现在你们就试试，笔直放松的站立，有傲视群雄之感，马上你就精神了，气血就畅快了，一正去百邪呀！这才是自然大道！

什么含胸拔背，微收下颌，虚灵顶劲，全都不如你这直直的在这竖着。下颌一收，马上压住喉头，导致气脉憋紧。只要你用意念收下颌，气管必然紧张。这不是没事儿找事儿？只要你中气竖起来，头部自然中正，下颌自然微收。还用你用意念收下颌？老祖宗的经都给念歪了。还有那个舌抵上腭也是陋习，真气充盈上顶，自然把舌头顶起来，还用你故意去舌抵上腭！

生：还有那个舌顶上鄂，让唾液增多，简直是笑话。你内部交通好了，唾液自然增多。

师：错误太多呀。欲听还有哪些错误，且听明天分解。《撕道之狂撕太极拳》

生：其实一句话，一切皆是无为法。凡是有为法，都是错的。

生：教太极的得恨死老师了。

师：怎么样啊？讲的得劲儿吗？

生：得劲儿！

生：好多人把真气流通的结果当成措施去练，反了。

师：老祖宗是好的，传歪了。还要讲个松劲。不是松成泥。好多练功打坐的，松的都成烂泥了，没把我乐死。干脆躺着练吧。

生：什么都不用管，你就放松了，挺直了，用整劲，周身一家。练的是真气的自然流通。

师：我说的没毛病吧？完全无为也不行，哪些有为哪些无为要分清楚。

生：不过静坐和站桩还是好的，我感觉。

师：这就需要高人指点啦！**练功不能瞎练。书法绘画你练瞎了倒无妨，大不了没人识。这武功可不能瞎练，养生功不能瞎练，能把人练废了。这不是吓唬你们。**

生：老师全都说的大实话。

师：**我今天说的没毛病吧？**

生：我身边朋友的朋友有两个练功练死了，一个练功时不由自主跳楼，一个当兵的，练得气到头顶下不来，活活撞墙撞死了。

生：我跟着黄庭禅练站桩，每次站完都出汗，感觉挺好的，长养精气神。

生：练功练不好就走火了。

师：**顺序练反了。过几天就撕站桩。你要有站桩的毅力，练练德明健身，身体素质早就大幅度飞跃。**

生：其实有为就是把身心自主地调整到自然状态，松整挺拔，这个要靠自己去调整。调整好，剩下的精气神的活动就不要管了，这是无为。

师：**初期对于经络不通的人，都不要练静止功，包括站桩。**

生：是的，站桩非常枯燥。要很大的毅力坚持。

师：**今天的喂食结束了。剩下就听你们咯咯叫了。**

生：精气神会根据身体状成因自动调整，不要人为搬运，要不就走火了。

生：德明健身走起咯。

## 20171113 师谈武术与养生区别（番外篇）

整理：风语

生：经络不通的居然也不能够站桩啊？好晕……但是我站完后感觉眼睛很舒服哒。

师：没有说站桩无效，是说站桩获得健康的效率太低了。我也没说太极拳不能养生，有更好的方法为什么不用呢？凡是锻炼就不锻炼强，有汽车还用牛车？

生：师说的极是。

师：你们不要曲解我的意思。很多人在练德明健身之前什么功法都练过，包括站桩、太极拳，但效果差强人意。

生：有好的高效方法当然用高效的了。

师：为什么练了德明健身效果显著呢？这东西不比不知道！

生：@师，对的，站桩打坐那个持久法，不是每个人都有毅力能够坚持下去的。

师：我到时候给你们讲站桩打坐为什么不好，效率太低了，不仅是坚持不下来的问题。大部分人心口有结，你再站桩能解这个结吗？肯定不能。这个结不解你能健康吗？今天不撕了。所以说锻炼要讲方法，要有针对性，适合现代人的体质，绝不能盲目健身。

有为无为是一对儿阴阳，缺一不可。不可能单谈无为，也不能只靠有为，要无为有为相结合。无为是大道，有为也是大道。

生：问题是现在的养生和修行，常常把无为的结果当成有为的方向，反而迷失本该做什么。

师：精神和物质也是这个关系，空和有也是这个关系，心和肉也是这个，不能只谈心性，也不能只重视肉体。都是互为表里，互为依托的。学来学去还是中国老祖宗的阴阳学最厉害，看问题最透彻，既能用在俗世上，也能用在修行上。这一点其实老子早就说了，既知其母已知其子，既知其子复守其母。

生：提挈天地，把握阴阳，是纲领。

生：老子的守母，也只是强调不要丢失来的本原，整个五千言，都不涉及实际的修行。

师：没身不殆，柔弱胜刚强，刚强也胜柔弱，互为相胜。一味强调守柔是不对的，一味强调刚强也是不对的。归根曰静，是谓复命，归根有一个前提：就是你要枝繁叶茂，不然就枯萎啦。在没有充分展开的前提下，如果去归根，那等于自杀。这就像你没有获得而谈放下一样，都是假的。没有活泼何谈安静？现在很多人所谓的安静都是呆滞。

生：嗯，又是一对阴阳。

师：依我看修行界也没什么高人，没象我一个正在说相声走南闯北的见识，真没看出谁高。不露面儿的我也偷偷看了，外星人基地我都看了，有高人，都是出世间的，跟咱没啥关系。

生：老师，你到哪个层次了啊？

师：过过嘴瘾罢了。我的层次在相声界算是高的，在相声界最会打太极拳的。

生：老师在我们这个层次是有时间限制的，到时就飞升了。

师：那是被外星人绑架了。你们看好多古代说的飞升，实际上面有个飞碟，把他们吸上去了。下边人一看：好家伙，飞升了！你们看过那个飞碟吸牛的视频吗？一个飞碟在天空上盘旋着。

生：没。老师见过。

师：射下来一道光，照在奶牛身上，那牛就缓缓的升起来，被吸到了飞碟的肚子里。这就是飞升。

生：都抱着老师大腿，不让外星人带走。

师：就目前人类这智商很少有跨物种升级的，不要过分神话张三丰。有机会给你们聊聊修行界那些事，让你们开开眼，知道里面多么乌七八糟。高能量场的越来越少，修行界已经被邪魔占据了，霸占的妥妥的。也就为师冒死给你们抖抖料。这些魔就怕千爷告诉你们真相，已经加害千爷好几次了。不过为师上边有人……太晚了不说了，总之人间的争斗，是上面的

争斗在下面的表现。自己理解去吧，晚安！

生：谢谢老师，晚安！



## 20171114 师谈太极拳、站桩、佛教修行与养生区别

整理：Gambler

师：今天下午3点老地方见。知道啥事儿吗？咱们得要继续撕啊！师大型网络综艺类节目撕道三——狂撕太极拳。怎么样听的过瘾吗？今天要撕沉肩坠肘、收小腹、提肛，全是错上加错。给太极拳留点面子，就撕他三集，别的不撕了。

明天开撕站桩，撕他个体无完肤。后天是八段锦，大后天撕瑜伽，大大后天撕暴走，大大大大后天是打坐，大大大大大大后天，表赞德明健身，然后这期节目就完了。

关于撕天撕地撕宇宙，那是会员内部讲的。为师宣布，退出中医界，中医界跟我没有任何关系了，因为中医界太臭了，我不想老蹲在茅坑里，健身界只是玩玩。为师要进军娱乐界了！

话说相声分单口相声、双口相声和群口相声，相声讲究说学逗唱，两个人说的叫双口相声，一个捧哏（gen），一个逗哏。逗人的为主，捧人的为辅，一阴一阳。为师说的叫单口相声，现在是打字，以后语音说相声，爱不爱听？为师说相声，让你们听听什么叫做相声！

习惯刷牙的还真不能马上停，慢慢停，就像长期打激素的不能一下子停，长期抹润唇膏的不能一下子停，长期坐便的，可能不会蹲便。

这就像有人长期坐便，你说改蹲便吧，他会说，你试试看看蹲下去了吗？这就像长期穿软底鞋，穿不了硬底鞋；长期滴眼药水的，不滴眼睛就干，这都是活人惯的。

长期刷牙的就离不开牙刷了，经常洗澡的一不洗澡浑身就刺痒，长期跟老公睡了，没老公在身边，晚上就睡不着啊！刷牙的道理也一样，你不刷牙之后牙齿会难受，一定要坚持住，过了那劲儿就好了，就跟吸毒上瘾一样。

为师从来不刷牙，很少洗澡，偶尔洗头，不也活得精神神的吗？牙齿从来不疼，浑身还有体香，不洗澡身上会发臭。这是一个伪命题，起码我身上不臭，每年进入冬天，我基本就告别洗澡了。

这还有假话？你们天天洗还浑身臭，腋臭口臭，那刷牙有屁用啊！越刷牙齿坏得越快。你们就天天刷，好好刷。不刷牙不洗澡幸福活到老，又刷牙又洗澡明天就病倒，出去洗个澡感冒的多少，身体好不容易分泌一些油脂保护你的机体，你可好天天给他洗掉。车都不能老洗，这个你们知道吧，容易把车洗花了，你们网上搜一搜，车是不能经常洗的。

生：那外面叫花子的身体应该很好。

师：看看动物系，看看动物界，哪个动物天天洗澡？@菲絮，你还真没叫花子身体好。洗头容易着头风，这个古人说的非常清楚了，尤其晚上洗完头就睡觉。头发有太多的油是身体有问题，洗头解决不了这个问题。

生：



生：吾师好！

师：你们都买票了吗就进来啦？

生：买了买了买了。

师：以后用千聊讲，门票 50 啊！

生：这么便宜！

师：我看看有多少人来听，哪些是真爱。昨天我讲啥了？

生：讲太极拳。

师：怎么撕的？

生：不放松和放松。

师：一看都没好好听。

生：太极不适合养生。

师：西瓜哇凉哇凉的。

生：昨天提到含胸拔背。

师：这还差不多！今天首先是沉肩坠肘。知道啥叫沉肩坠肘吗？不知道的罚款 50。不讲了太深奥了，我一厢情愿了，考考你们的智商，其实你们啥也不是。

总而言之言而总之，太极拳不是现代人养生健身的首选，我倒建议大家远离太极拳。

生：嗯嗯，有简单高效的为什么不选呢！非得选一个一千个人也不一定有一个人练出来的东西呢？

师：撕撕站桩吧。你们有谁站过桩？

生：我站过高桩。

师：站桩的最大特点是什么呢？

众生：不动。

师：对吧！就站那儿不动。直接告诉我们你觉得这个好吗？

生：适量做还可以，做久了就是太无聊了，做这个时脚底发热。

师：我问你几个问题吧，站桩能练出力气来吗？

众生：不能。

师：能让腿脚更灵活吗？能拉到筋脉吗？

众生：不能。

师：能让肩部打开吗？

生：不能。

师：这些都不能你为什么还要练站桩！

生：能通气啊。

师：一块儿肌肉他都活动不到，一个关节也活动不到。

生：可以通脉啊。

师：你脉通了多少？天天说通脉。

生：只通到大腿那。

师：胯都是死的，肚子让大筋都盘着，你站桩就能通开了？

生：只有动才能通。

师：我没有看到一个人，只通过站桩变得非常强壮非常灵活的。站桩有它的功效，什么时候应该站桩，我现在告诉大家：当你锻炼的浑身非常通顺，关节非常灵活，这时候需要通过站温养桩，达到进一步深化通脉的作用。

生：想到了老师昨晚讲的阴阳之道。

师：如果经脉不通顺，关节不灵活，这时候单纯通过站桩，无法达到应有的效果。就像路上有很多乱石，你如果不通过特殊的方法清理掉，车子开不过去的。这就是很多人站桩有些效果，但始终无法让自己健康强壮起来的原因，它的局限性很大。所以我建议，重新想恢复身体，都不要从站桩开始，先把关节活动开。

生：还是从最基本的开始。

师：增强肌肉的力量，把经脉拉开。路通顺了，干什么都好使。

生：车过不去，粮食就送不过去，小命（细胞）就饿死了。

生：原来如此，我站了几月光有反应不见身体好走。

师：而且有的人经脉不开，气血不旺，越站越冷。还有的玩命站桩，把身体都站伤了，这叫什么事儿？

生：无知无畏。

师：20岁可以玩命站桩，30岁以后就不行了，站桩就容易伤。单一静止的动作，没几个好的。

生：老师，自发功先抖，拍打推手站桩，都是身体自发的。但没有拉伸和力量。

生：也就说除非你是外国人，要不然别站桩。

师：我讲的很明白吧！

生：明白！

师：想靠单一的一个动作，把身体搞好，那是不可能的。太极拳的动作，有一个巨大的局限，他都是画圆，都是曲线没有直线。而这个世界是由直线和曲线组成的，身体需要直线运动也需要曲线运动，只有曲线没有直线，运动是不完美的，我们的平举就是直线运动，抱球就是曲线，懂了吧？

生：懂了。

师：天天在那画圈不能完全达到养生的目的，太极拳也就是出现在清朝，只是一个拳种，不要过分夸大太极拳的功效。

生：那我们基础班的不都是直线运动吗？

师：这个问题问的好，自己回答自己。还有谁问站桩的问题啊？本身你这个就是伪命题，咱们怎么只有直没有曲？高抬腿是直是曲？

生：曲。

师：三俯是直是曲？

生：曲。

生：站桩的话，高桩背贴门可以么？

师：啥叫背贴门？太极拳的肘，都打不开的，就怕别人给他整反关节。站桩的膝盖和肘，也都是曲的，都不敢直了。

生：感觉老师的动作都是有直有曲。

师：这不是残缺的吗？膝盖的运动，有直有曲，怎么可能天天弯着膝盖，这不搞笑吗？还有那个磕大头，这是天天欠别人的，天天给别人磕头，学名叫拜忏，自己一点尊严都没有了天天就是磕头，这人活的也挺有意思？

生：真是五花八门呀。

生：信佛的人，会拜忏。

师：做人一定要挺直腰板，胸膛竖起来才能把阳明脉任脉拉开。

生：堂堂正正，充满正气。

师：天天在那磕头，阳明脉任脉都是缩的，这人都好得了？有人说我这是磕的越来越精神，那是因为磕头本身就是一种活动，如果拿出这个毅力来练德明健身，那精神的都上天了！

师：今天比较冷清了。

生：修行的人，毅力真的很大的。两三点起床了。

师：那个大悲寺练苦行的，这个你们知道吧？天天带着徒弟们行脚，你知道后来他们什么下场吗？社会上还一片点赞。

生：什么下场？

师：那个纯粹是哗众取宠！

生：嗯。



师：多数人都坚持不下来走了，带头的老和尚也有严重的风湿病，这样暴走身体都走坏了。

生：只修性不修命，这是修行第一病！

师：释迦牟尼早就说过，苦行非道啊！非得吃苦去，你吃很多苦能换来福？还是能换来智慧？只能换来一身病。

生：这样一说，还真是，单一的动作，不科学。

生：所以现实很残酷。

生：乞讨吃最多苦，怎不成佛？

师：还有那些燃手指的，烧心口的，傻到啥程度！

生：跟着千爷走每天都在毁三观。

生：为啥要烧？

师：展现自己对佛的尊重，对肉身的不在乎。

生：佛教本来就不擅长于身体的修行。

师：其实烧指头不疼的，这跟艾灸一样，很快就麻木了。

生：啊？不疼？

生：不是十指连心吗？

师：还有那个坐缸、肉身不腐、烧舍利，都是骗局。佛教肉身都不在乎，还会在乎肉身不腐吗？本身就是悖论，万法皆幻，舍利就不是幻？看看那些佛教徒多么执着，都希望南怀瑾烧出舍利来，烧不出来都不行了。

生：我感觉喜欢自残的人，心理多少都有问题。

生：嗯，舍利也是幻。

师：要绑架他，必须烧出来，搞得很多老法师惶惶不可终日：这我死了烧不出来多丢人！知道他们怎么解决了？他无所谓，徒弟不干啊！妈的跟你一辈子，死了不留点舍利？

生：丢玻璃珠。

生：作假。

师：其实有万能的淘宝，有烧舍利的配方。

河南四月天：上淘宝买一个？

师：一起火化就行了。

生：老师啥都敢说啊。

师：保证百分之百烧出来，无效退款。

生：退款给谁呢？

师：这配方我手里都有。

生：好高大上的怎么成这了。

师：这是修行界公开的秘密，这个你们都不知道。而且还比呢，一个比一个烧的大，一个比一个烧的多，都成盆往外抱，五颜六色的。

生：啊！大开眼界！

师：毁三观了吗？

生：这撕的…纯裸了…

生：天翻地覆！

师：为啥我敢说呀！因为我瞧不上他们，我说的句句是真话，不信你们去调查。

生：相信千爷。

师：怎么一下子出了那么多高僧，死了全出舍利！就像满大街都是燕窝一样。

生：掀起了造假高潮。

师：今天一个小时了，就到这吧。

江苏-乘风：恭送老师。

山东-源竇：美好的一天，从遇到师开始！

师：佛陀都说了，不能以色香声味触法见如来，何必要执着舍利不舍利？正道的人之所以伟大，不是看有没有舍利，而是看他的心有多自由。

生：是的。

师：但他也要符合自然规律，肉身也会腐化也会死亡，就像美女也要拉屎一样。有不死的人吗？

生：没有。

师：舍不得了，肉身不腐的传奇还有意义吗？

众生：欢送大千宝宝！

生：真傻，千爷虽说要走，还在聊时就别送。

师：前一段时间在印度被抓的那个大师，让自己的所有男信徒都要阉割呀，女信徒供自己玩乐了。你说好笑不好笑嘛！

生：好惊悚！丧失人道。

生：也有人信？

师：所以说你们多长些脑子，别让人忽悠了，尤其宗教。

生：修行界才是真混乱啊！

生：跟千爷走，被忽悠的几率就小了。

师：现在要小心西藏下来的。你们记住吧！

生：地方是挺好啊，风景美。

师：我这人没有地域偏见，到满大街都是活佛，你觉得好意思啊？

生：上次看文章说，一个法师当众撒尿，信徒说是已经修炼到无人相无我相了。



生：普通藏族很纯朴。

师：关于淳朴我再说两句，偏远山区的老农也很淳朴，但你会跟他学吗？原始人也很淳朴，你会给他磕头吗？

生：有我不如的地方，还是值得学习呀！

师：他们这些人来到中原之后，看到名色财利一样就陷进去了，人的本性都是一样。

生：是的，环境造就人。

生：人都一样啊！

师：淳朴是因为没有名利的干扰，才显得淳朴。真正的可贵的人是经历大名大利之后，认识到名利的虚妄，重新返璞归真。

生：我还是希望先被名利砸死。

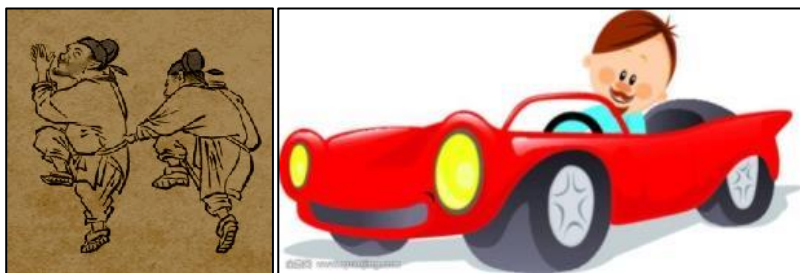
生：或者经历人生大起大落之后，还能不改初衷。

师：名利就像狗吃屎一样，少有不吃的，就不要装着自己是熊猫只吃竹子了。

## 20171115 师撕道之八段锦

整理：Henry

师：听相声的走，上车……上车了上车了还差两位，中途不停站。有走的吗？快点上车快点上车！



本来我不应该撕八段锦。想了想，还是撕吧！所谓不破不立，不撕他怎么提高知名度？难为这位老兄啊！别人一看这标题：“八段锦也撕？这人是不是疯了！怎么看上去什么情况？”想过来看笑话。这人气不就高了吗？

生：撕撕更健康！

师：八段锦是我国悠久的健身项目，受到广大人民的喜爱。

生：刚参加完省里的八段锦比赛。

师：现在练八段锦的也很多，国家也大力扶持、推广这些优秀的传统健身项目。我为什么不撕易筋经？因为易筋经练的人少，没有啥名气，你撕他别人听不懂。跟无名小卒打架你能出名？打就得打名人。八段锦你受委屈了！

生：不光八段锦，五禽戏，易筋经，太极杖等九套功法国家正在推广。

师：为师现在要撕你，撕掉你最后的遮羞布，为师绝不手软。Action!!! 舞美灯光准备。来，谁打一下八段锦的歌词？

生：八段锦哪有歌词啊？

师：就是歌谣。

生：双手托天利三焦，左右开弓似射雕。调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧。摇头摆尾去心火，两手攀足固肾腰。攒拳怒目增力气，背后七颠百病消。

生：这不是八部金刚功的歌吗？

师：就是他，给我打！

生：掌嘴！

师：过瘾吗？当你对着八段锦左右开弓的时候，打得他啪啪作响，心里感觉得劲吗？

生：听千爷讲课过瘾！

师：是吧！你们有没有发现八段锦的所有动作有个特点吗？光站着不动了，光是手上动作没有腿上动作。你们发现了吗？连一个下蹲都没有，这叫啥玩意儿！腿基本在原地不动，就最后有一个稍微垫脚的动作。

生：不说还真没发现。

师：人老先老腿呀，生命的根本都在腿和腹。你不动腿算怎么回事儿？就这一条这套动作就有巨大的问题。你们说该不该打？

生：我两年前曾经练过八段锦半年，感觉身体更郁了，没啥效果。

师：你说这套动作懒到啥程度！太极拳还有步法，这东西在那儿一动不动啊！这还全民推广呢。就迎合人们懒的心理，所以才搞这些不动的健身。站桩也是，往那一站不动了。

生：那古人发明这个是用来干什么的呢？

师：问的好，为什么古人发明这个？因为古人天天干活天天动腿，人家腿动的很充分。古代没有汽车，人家腿脚很灵便，所以需要做一些八段舒展一下上身，避免天天弯腰劳动带来的不好。现在人五饱六饱的，出门就是汽车，一天都不走两步，也跟着学？

啥西不能生搬硬套。就像大冬天的，人家穿着棉袄说热，拿手挥挥送点凉风。你穿个小单褂儿冻的得瑟得瑟的，也学人家挥挥凉风？

八段锦是有时代背景的。现在和古代完全不一样了，不能再练了。现代人的关键应该从腿动起，而不是急着动上身。金刚功我就不撕了，毕竟现在有人来推。我这样一说你们明白了吧？

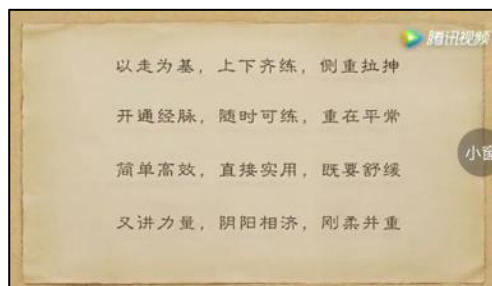
生：老师围绕着因时因地因人来做文章！

师：为师撕的有理吗？

众生:有理!

师:八段锦的手上功夫还是可以的,只是要配合腿部运动。咱们德明健身讲的很清楚:以走为基,上下齐练。

生:



师:明天撕瑜伽。一个也跑不了,挨个啪啪打脸,打完了还得说舒服、得劲儿,该打。气功我不撕了,我已经退出气功界;中医我也不撕,我也退出中医界。为师现在是健身达人。好多道理非常简单,我要不说你们想不到,一说你们就点头是是。相声大师就不能健身了?看看明天为师是怎么痛撕瑜伽的,让这个瑜珈小丑,有个地缝都想钻进去!

生:撕撕广场舞,广场舞挺好的啊,没啥撕的,除了扰民。

师:我不是疯子啥都撕。跳舞很不错,能够充分动腿,又不拘形式,又有音乐又很欢乐。我为啥要撕?尤其跳双人舞和集体舞,气氛老好了。

生:晚上跳不好吧?扰民,还气血外调?

师:床上跳也不好,容易把床跳塌了。

问道:晚上气血不是要内收去养五脏六腑么?

师:晚上你不会轻柔的跳吗?两个人对视着跳,含情脉脉,放着轻音乐,想象静谧的湖畔两只天鹅,皎洁的月光洒向湖面,我让你洞噤洞噤了?其实鬼步舞很不错,咱们会员里有教,而且是适合现代人。

生:火箭班才教。

师:你们记住锻炼的时候,七分腿、三分练上面,练上面的时候最好同时练腿。这是一个秘密。

生:这么大秘密就这么轻易公开了啊?老师慈悲!

师：练腿的时候偶尔动上，动多了你累。而且锻炼必须有针对性的锻炼，不能盲目的瞎练，你哪有问题侧重练哪儿，这样一练效果就非常明显，比你们学那些传统的伪养生不知道强多少倍。

咱就说练八段锦吧，有目标吗？练到什么程度算好？很茫然吧！练练就放弃了。咱们德明健身这套，有明确的目标适合自己的锻炼方法，让你见到效果愿意练，丰富多彩有趣，简单易行，傻子都能上手。你要不会，你连傻子都不如！

太极拳和一些武术，走向了无限复杂。那东西咋练呢！脱离老百姓的实际需要了。

生：大道至简。

师：今天就到这儿吧，好好回去琢磨琢磨，千爷说的有没有道理。连点掌声都没有，还说啥呀！

为啥有人说坚持练八段锦效果不错？我没说八段锦没有效果，凡是动总比不动强吧。但是有一点你们会发现，凡是练传统养生功，我说的是大众，没有几个身体特别好的，都是勉强不得病。欲知为什么，明天撕瑜伽的时候一并来讲。让瑜伽们颤抖吧！

生：爱千爷，千爷威武！

师：必须威武，千爷为威武而生。最后你们可以搜一下：面具男孩鬼步舞，看看他的视频，真是鬼步不鬼，太极不极。末法时期，佛做魔，魔作佛，然也！

## 20171116 师撕道之狂撕瑜伽

整理：河边草

师：有练瑜伽的吗？瑜伽分很多种，我只说市面上最流行的动作瑜伽，也就是大家经常做的猫式狗式、驴式马式，总之就是做出各种怪动作，在那儿呆着不动。我没理解错吧。

为啥要用瑜伽垫？因为他好多动作都不是站着做，不是趴着就是跪，要不就倒立，反正没一个正常动作。我理解的没错吧！反正怎么不舒服怎么来，恨不得把人拧麻花。

生：听说这个老人，62 岁开始练，一身病都好了，我邻居也练了几年，说效果不错。

生：还是有正常动作的，只是世人喜欢追求高难度。

师：这样瑜伽有四个特点，我给总结的：第一不去站着练；第二都是静止静力；第三就是扭来扭去，没有多少舒展动作；第四也是非常致命的，也是男士不喜欢的——没有任何体能锻炼。

生：瑜伽有它的好处，但对我们大众而言，花费同样的精力体力来锻炼，德明健身更适合。

师：我们一条条说。这东西不站着练，人的势能就少了一半还多。任何锻炼都应该基于站立和走，不是趴着就是坐着，要不就卧着，你不练站着和走，这个技能就会退化。什么东西都是用进废退，它站立的姿势少，倒不是没有。应该绝大多数动作都应该以站立为主去做，这个非常关键，你做任何动作，腿部如果不参与，你想想什么结果？腿部退化，得不到应有的锻炼。

我说过，如果用来健身的话，少练静止动作。所谓静止动作，就是摆出一个造型不动了，知道这有什么缺点吗？关节得不到活动，气血得不到周流，肌肉得不到锻炼，僵在那不动了。耍酷可以，养生不行。没看谁通过瑜伽的锻炼，身体变得很强壮。

东方人一大特点，把简单的问题搞复杂了。我昨天就说过，瑜伽并不

是没有效果，任何一个健身方式，你只要合理适度锻炼并且持之以恒，都会有不错的效果。但有一个效率比和安全的问题。如果瑜伽没有效果，就不会流行了。

瑜伽已经严重失掉了它本来的意义，变成了一种盲目的商业炒作，违背了养生的初衷目的。有那个时间练瑜伽，不如练练德明健身，没有对比就没有伤害。

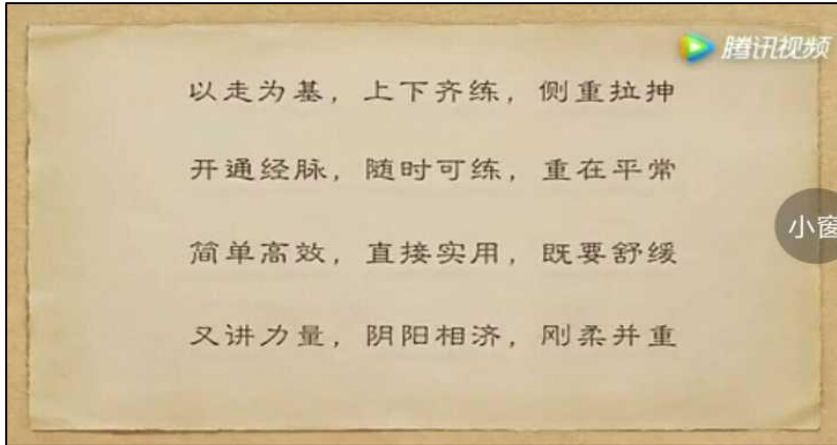
（瑜伽教练）还强烈建议你们要去练冥想和呼吸。知道为什么吗？认真听一首音乐，达到放松的效果。关于呼吸我也说过，呼吸是一种自觉行为，最好让他自发的产生，而不要人为控制。今天这两个课题我都不说了，今天主要说瑜伽。

瑜伽真不如自由的蹦蹦跳跳。人们忽视了一个很重要的健康指标，就是能跑能跳活泼自然。我们还说过练啥有啥，瑜伽的很多姿势，在大脉不通的前提下，做起来都非常危险，这个你们知道吧。比如倒立和和各种麻花，常识性的我们知道，拧巴总是不好的。有简单安全的动作，站着练效果就特别好，何必把自己拧来拧去呢？瑜伽收费那么贵太不合理了，德明健身的收费必须超过他。

关于瑜伽的深入，因为门派很多历史悠久，我就不展开来撕他们了。关于冥想和禅定，有机会会专门论述。

不过话说回来了，瑜伽也不是一无是处，有些站立的伸展动作，还是很有效果。不过德明健身伸展动作比他要强啊！任何一个门类的健身，都有它积极的一面，消极的一面，还有局限的一面。关键你们要知道道理，如何才能让人快速获得健康，道理在哪里。知道道理，自己都可以编出一套常见的瑜伽动作。我自己都练过一套，然后去体会它的效果。

我前面所说的，就揭示出瑜伽的局限，起码是大众瑜伽的局限，就那么四点：静力练习太多，站立练习太少，动作过于拧了，有些动作有危险性，不注重力量的训练。如果你单纯练瑜伽，想恢复身体的健康，效果比较慢，说的有没有道理？



德明健身 48 字箴言：

简单高效，直接实用，既要舒缓，又讲力量，阴阳相济，刚柔并重。

以走为基，上下齐练，侧重拉伸，开通经脉，随时可练，重在平常。

德明健身的 48 个字箴言，说出了健身的奥秘。如果你能深入领会，练什么都可以获得效果，而且效果非常明显。这就是任何一种单一的健身方式，都无法跟德明健身比效果，等于你健身的锻炼方式，已经远远超出了健身本身，和各种健身的一招一式，会给人短时间内带来健康的全面提升。

生：瑜伽也有初级和高级。

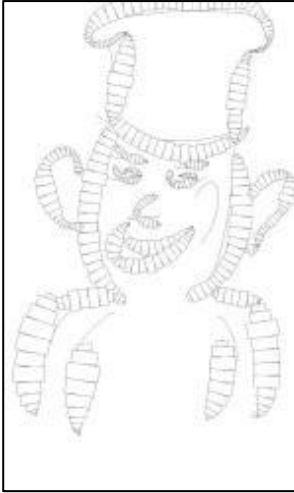
师：无论是初级还是高级，不能让老百姓很快接受，安全有效的获得健康，就都是狗级。就像太极拳和站桩一样，技术含量太高要求太高，根本不适合老百姓，我就想身体好点，我想做科研，就这点儿要求，过分吗！



## 20171117 师撕道之狂撕暴走与跑步

整理：Henry

师：这是谁？



生：厨子。

生：机器人。

生：蜘蛛人。

师：对，这就是德明厨神。现在如火如荼的德明厨神争霸赛正在火热的进行中，他们已经不择手段在拉票了。谁能获得德明厨神争霸赛第一季厨神冠军，这两天就揭晓了。大家拭目以待吧！大赛落幕之后，会以公众号的形式向大家宣布：厨神的菜品和厨神本人啊！

内战正酣，谁是王者，谁是传说当中的厨神！点燃你们的激情和热血，快快参加投票吧！

在大赛结果还没有揭晓之前，我们还是听一段相声。今天撕什么呢？

生：暴走，

师：昨天的内容你们谁知道？

生：瑜伽，

师：昨天你们有听过瘾吗？

生：没有。

师：今天还不想听啊？挥舞你们的小手告诉我！

生：想！

师：燃烧你们的小心脏吧！让千爷看到你们的热情！

天堂不在，但激情永续。让我们活在我们的梦想里，为你们的荣誉而战！现在我们开始讲一下，言归正传。

暴走这种事儿我也干过，走起来没完没了，从怀柔走到亦庄。这都是很 soso 的。

生：多少里？

师：驴咱们也干过，北京的灵山、大海坨山，背着重型装备，几十公里的爬山。

生：额个神啊！

师：北京的最高峰，包背起来比人高，一群人就开始驴了。

生：然后呢？

师：30 来岁的时候，当别人投来艳羡的目光说：你看，这才是专业队伍！心里别提多美了。从早到晚就是走，全都是山路。

这样走好不好呢？对于年轻人来说无所谓，有的是精力和体力。稍微上点儿岁数，我就非常不赞成这样。最后据业内人士了解，最后的下场都是受伤，然后退出这个队伍，尤其以伤膝盖最严重。这种暴走啊纯粹是二愣，不停的磨损膝盖，保不住哪天膝盖就受伤。你们说是不是啊？

生：太过了。

师：所有单一不断重复的动作都不好。这个可以理解吧？

生：嗯。

师：不然就是伤肌肉或关节。很多人，刚开始走，很有效果。就天天走，越走越多。但走到一定程度，效果就不行了，还起反作用。最后伤了，就不敢走了。又没有别的健身方式。反而身体更差。伤了到医院去，大夫就告诉他少走，这回他可听话了，从一个极端走到了另一个（极端），你说他的身体还能好吗？

生：可我们的锻炼不是以走为基吗？

师：你是不是智商有问题啊？我们撕的是什么？

生：撕的是暴走。现在有很多人健身，找到一种方法很有效，就拼命的练，最后练过了。

生：我们这边有个暴走团，听一个成员说，99%的都得了什么膝盖骨软化症，就是下楼的时候啊，膝盖发软，一点力气没有，上楼还没有问题。然后就不敢暴走了。

师：健身是一种综合性的锻炼方式，不能可着一个来。活动活动这里，再活动活动那里，动一动，再休息休息。很简单吧！我说的非常明白吧？别老可一个造，觉得走好，天天玩命的走；觉得甩手好，天天玩命的甩手；觉得站桩好，玩命的站桩。这种健身搞废了的有多少？这不是二愣子吗？

生：嗯，不能可着一只羊薅羊毛，容易秃。

师：这就像吃饭一样，不能光吃馒头啊！上顿下顿光啃馒头，你浑身都是馒头味儿了。其实这个道理很简单，很多人他就是反应不过来，最后变成馒头张馒头李。

生：难怪千爷发明那么多动作。

师：看着那些天天迈开大步天天走，尤其晚上带上麦克风耳麦，出没在夜晚的，在大城市里。心疼他们呢！

生：这种傻货太多了，天天晚上跑步。偶尔劝一个还被鄙视。

师：这个暴走还有问题吗？

生：没了，老师都讲清楚了。

师：那咱们就过了。下面讲比暴走还要二的——跑步君登场了，尤其夜跑的。下面听为师说他们二到什么程度。

生：现在晚上拼命锻炼的太多了。

师：没说不让大家跑，跑步要适度。那种今天两公里，明天三公里，后天五公里，不知道自己吃几碗干饭的，跑起来没完没了，就瞧他跑的多。跑来跑去就会发现一种现象，非常普遍，你们知道是什么吗？尤其跑了30，就是越跑越累，跑完觉得很累，第二天还休息不过来。

生：透支的厉害。

师：但是这东西上瘾，累了也跑，又跑又累啊！他想通过跑步让自己变得更加强壮。

生：跑马拉松的就喜欢这种累，到一定极限大了就空白，这种空白状态让他觉得放松，然后还有一种叫吗啡肽的东西产生。

师：这个愿望离现实越来越远了？人之所以身体不好，主要是因为经脉不通气血不调，跑步虽然可以在一定程度上通气血，但跑多了就是消耗。大把的往外花银子，起不到好效果。

生：俺也这样跑过，年轻的时候，跑到最后，两条腿好像不是自己的，它会自动跑。

师：好的健身的方式，是以最小的消耗，获得最大的效果。跑步正好相反，消耗巨大，效果也就那个样。为啥每年马拉松都有跑死的？每天跑个一千米，这是没有什么问题的，开心就跑跑嘛。但不能像完成任务似的每天不断加码。为啥运动员一退役一身病？这是消耗过度。

生：就像吃饭，吃多了撑肚子。

师：没问题吧？能理解吧？

生：任何事再好，过了都变不好。

师：有几个长寿的人，天天没事跑啊？没有看到哪个老头，飞奔着在你身边闪过。

生：我那个跑马拉松的同学，他爷爷就这样劝他。说你看有几个运动员长寿的。他不听。后来肺癌。去年离开了人间。

师：我就说到这儿。今天就到这儿吧。

生：老师连续几天撕辛苦了。这么一撕，大家都明白了，基本不会再被别人误导了。

师：今天周五了，撕道也完了。过瘾吧！

生：解惑。

师：听完撕道，你们也大致知道健身的大致方向了。

生：还有冥想和禅定呢？

师：不撕了，达到目的就可以了。好事不能做绝，总要给妖怪留口饭

吃吧？你们要是不参加的德明健身，早晚被妖怪吃了。害怕不害怕呀？

生：怕怕。

师：那还不赶紧加入德明健身？关于继续讲德明健身，要到明年春天了，因为明年春天四期招生，为师还得摇旗呐喊啊！

四期要涨价了，初级班一千块钱。长得不多才涨 500。

生：那我又赚了。

师：到时候赶紧报名吧！

生：涨吧，不涨很多人看不上。

师：这东西越长越贵，以后怎么说也要比瑜伽贵。一句话：好东西不怕贵。

生：感冒去趟医院住两天一千都不够。一万块钱一期的话估计很多人挤破头也来。

师：提醒我也，这个目标可以有。

生：



师：看看我们小刚，从落魄潦倒，到高富帅，这都是参加德明健身之后的逆袭！

生：谢谢老师！

师：完了。

生：可以做插班生吗老师？

师：都有半个月了，还有半个月就结束了，你等明年春天吧。一千块钱还是白菜价，别等涨到 5000 你再报名。就像你买房子一样，一千的时候不买，一万的时候抢着买。这都啥事儿？

生：买股票，买房子，不都这样嘛。

师：



生：师要开育儿班吗？

师：快了。

生：坐等老师的育儿班。