**20240525大千老师巡回演讲成都站上午场（一）**

整理：Sandy

主持人：亲爱的新老朋友们，大家上午好！欢迎大家来到大千老师全国巡回演讲第六站成都站。欢迎来自川渝各地的小伙伴们百忙之中来到会场。今天你们最想见到的人是谁？那我们现在有请大千老师上场。大千老师还带来了全国的大咖团队，很多西南、广东、还有果园的大咖们慕名而来，都是被老师吸引来的。老师，您这两天在成都怎么样？

**师：大家好！我感觉状态很好啊。第一天咱们就直奔火锅，火锅还是给大千老师一个下马威了，肠道有稍许不适应，但很快就调整过来了。然后第二天，咱们就开始吃清淡的东西了。**

主持人：我觉得也不是很清淡，毕竟昨天晚上还是吃了烤串和小龙虾。

**师：成都美食让我印象深刻。我记得十多年前来过一次成都，那时直接去了峨眉山。上次是没有好好品尝成都美食。这次大千老师要多待一些日子，好好品尝一下什么叫做吃在成都。**

主持人：我们先邀请得明健身总教练春总发言，然后再请组长发言。

春春：很多老学员应该认识我，前几年我经常在一线教学，这两年教学少了一些，无余还在教学。我是从第一站济南站开始，到现在第六站成都站，每站都是跟随的。我们是越来越多地能够让会员们更像一家人的这个感觉在做每一站的活动，让会员们能够在这一次的线下中有所学。今天也是一样，大家有什么疑问，健身中的、生活中的，方方面面的疑问，大家都可以写一下，然后老师和教练团队都会给大家答疑。

主持人：然后这是于总。

于总：我是得明的新人，我现在就是跟老师在一起负责廊坊果园建设这一块，我非常激动能来到这，见到了这么多得明的伙伴，谢谢大家。

主持人：谢谢于哥在果园为我们打造了这么好的环境。然后是我们川渝组的老组长黑土地，老教练依依。

黑土地：非常荣幸再次来到成都，最难忘的就是成都的美食了。

依依：我也是四川的，大家对我都应该不陌生，在这里也看到了很多熟悉的面孔。今天咱们和大千老师一起齐聚在这里，我相信咱们每个人都会有巨大的提升，有非常多的收获。我们会继续和大家一起多多交流。

主持人：一定会的，每次依依来线下都是事无巨细，我每次想走，你都不让我走，必须要把这个动作做会才可以走。还要介绍一下大凌，我们的灵魂摄影师。

大凌：应该是六年前在我们峨眉山的游天下，我对参与的一些小伙伴还是比较熟悉的。这次相当于是时隔六年，大家再次相见，这次争取给大家再拍一点好照片出来啊。

主持人：现在有请我们川渝组的组长可心，必须要介绍一下。

可心：大家好！我是可心，今后大家在线上线下有什么事都可以找我，希望大家这两天玩得开心，有所收获了。

主持人：现在我们必须要请老师出场了，大家久等了。

**师：俗话说成都是慢成都，成都人喜欢品味生活，主要就是坐着喝茶嘛。你们有多少人有这个习惯，喜欢坐着喝茶，坐着搓麻呀？我看有的下着暴雨还在那儿坐着搓麻呢。我感觉在当今这个节奏非常快的现代化的城市生活当中，如果还能慢下来，真是难能可贵啊，你们成都做到了。比在北京、深圳的，我感觉咱们的节奏还是慢下来的，包括我说话的语速也慢下来了。大家应该有更多的时间沉淀下来，好好思考思考，我们应该如何围绕着健康去生活。**

**那么今天咱们的主题仍然是神奇的得明健身，现场基本都是老粉了吧，大多数都是咱们的会员。这次我想了想，可能会跟前几次的演讲略有区别，给大家加一些猛料。之前咱们每一次巡演，都是咱们的会员做分享，得明健身如何神奇，如何治好了自己的产后风、抑郁症、焦虑症、胃病等等，都是治好了系列嘛。这次来到了成都，我想说一说我的健身分享，再跟大家说说我的身体状况。其实有时候你们分享的一些症状，我也曾经有过，想不到吧？**

主持人：想不到，我见到老师的时候，感觉老师的状态都是很好的阶段。

**师：我给大家总结了一下我之前主要的一些问题，我估计每说一点，你们都会产生共鸣啊。你看老师现在身体很好，但是当时老师还有这个那个很多很多问题。第一是没精力。第二是没体力，你们有没有？**

主持人：有，我也没有精力，没有体力，尤其我是上午上半场可以，下午下半场我就不行了。

**师：第三，这个有些人有，有些人没有，气上不来，感觉胸闷气短，有没有？这些老师都有啊。第四，胳膊、手没劲儿，有没有？第五点，拖延症，有没有？这咱先来点儿开胃小菜吧，就这五个吧。**

**今天我分享的主题，我想分三个部分，有可能讲不完，要讲不完，下次来成都接着讲啊。第一段，我想讲一下，我的得明健身的百般尝试，这个得明健身来之不易呀，老师也是千辛万苦，九九八十一难。我没说过吧，从济南开始到现在我一直没有说过，那我来到成都，老师要爆发了。我是怎么百般尝试，不断失败的，这是第一阶段的不断失败啊，大家记住，失败是成功之母，要从一个成功走向另一个成功必然会有失败。**

**第二个阶段是黎明到来，要给大家讲一讲，老激动人心了，怎么突破黑暗，一下子就光芒乍现了，这得明健身怎么就向我们走来了。第三个阶段，神奇的健身。**

**讲之前，咱们先来十分钟的小带操。咱们首先记住啊，我们要像花朵一样绽放，要像青松一样，大雪压青松，青松挺且直。无论生活有多大压力，我们一定要把身姿挺拔，积极地向上生长，绝对不能堆遂（堆遂：垂头丧气、精神萎靡的样子）。因为我们也是一种生物，所有的生物都要争取自己的生存空间。你看树木、动植物，都是要绽放，往外走。那么我们得明健身明确提出来，大家一定要往外走，一定要站立起来，挺拔起来，寻找自己的生活空间，我们要有一定的向光性。**

**身姿挺拔，什么叫挺拔？脖子要拔起来，要拔脖，整个上身要立起来，我们的腰绝对不能塌下去，一定要拔住腰。通过腰拔住，整个臀胯向上提拉，你们就像一个提线木偶一样向上走，这个是得明健身正身形里面非常关键的一步。在这个基础上，我们就开始今天的小带操了。**

**首先是热身一下。简单的抖一抖手腕，手腕代表什么？脖子。脖子想好，手腕必须抖。 抖一抖腿，脚腕代表什么呢？腰。随着我们年龄的增长，你会发现我们的脚腕会越来越不灵活，那么同时你会发现你的腰也不灵活了。我们最大的关节是什么？腰胯。所以说一个腰胯，一个肩膀，我们一定要保持灵活和通畅性。当你抬腿困难的时候，劈叉困难的时候，就代表你整个的生机受到了压制。**

**简单地扩一下胸，拉一拉，稍微颠一颠，让我们活跃起来。好，开始，还是我们经典的平举转体。先左后右，跟我们一起做。五指张开伸直，肩膀发力，向两边抻出。（左五下、右五下）你们一定要记住肩膀的重要性，肩膀用好了，可以打开我们的心肺，一定要向外拉。**

**好，开始上举转体，五指张开伸直，肩膀发力，向上抬举，开始，左边五个。好，放下，再举起，五指张开伸直，肩膀发力，向上抬举，右边五个。一定要大声喊出，大声喊出的关键，嘴巴张开，舌颈拔起，顺势吐出发音。**

**下面高抬腿，我们做二十个， 先左后右，后臀发力。好，稍微抖一抖腿，放松一下，为什么要放松，知道吗？**

生：让气血更容易、更快地流到各处。

**师：下面做一平一上转体。五指张开伸直，肩膀发力，向左向上抬起。你看是这样送出去的，是肩膀发力把手臂送出去。**

**好，开始做我们标准的蹲起，蹲起怎么做？腰胯发力，我们下肢尽量上位发力，什么叫上位发力？就是高位发力，而不是下边大腿发力，更不是小腿发力，一定要上缘高位发力，腰胯后臀一起发力向下蹲起。来做五个，跟我一起做，一二走一步，三四走一步，五。**

**然后再做一组半蹲，半蹲的要领也很简单，上身挺直，不要前倾，直接下蹲，也是腰胯张开发力。跟我做五个。来看一下这位同学，是不是向前倾出啊？你上身别动，只是下边发力，开始做。你看我，上身不动。你看你老是想撅一下屁股，不要撅屁股。你看很多人下意识习惯性动作就撅屁股，你这样一干，这地方就懈了。你感觉后面就是一堵墙，根本下不去，你马上就感觉这个地方在持力，这是不一样的。**

**好，抖一抖手腕、脚腕。我们做一下侧弯，一手高高举起，向上提拉，能提拉吗？使劲向上提拉，五指张开伸直，然后向一侧弯曲，跟我一起做。有没有感觉把这边打开的感觉，原先这个又叫做开贝壳，很相似啊，像贝壳打开一样，我们的腋下像贝壳一样打开。好，这边，贝壳一样打开，跟我一起做。**

**传武讲要护腋，但是咱们得明健身讲究要把你最柔软的腋下打开，充分打开伸展。再做五个，换边再做五个。再顺势晃腰，先逆时针，再顺时针。一二二三四五，反向，一二三四五。大家要记住，你晃腰的时候，要把圆尽量划圆，划不圆的地方，有阻力的地方，就是你身体有问题的地方。比如有人划到这儿划不动了，那么以后你要克服这个卡点，我们把这叫卡点，一定要去克服这个卡点。最终把它晃开。再来一组。圆要尽量划得大。**

**下一个动作，跟我做弓步压腿，要点很简单，身体向后仰一点，重心放到后腿，然后做转体。弓步转体一起做。换腿，尽量拉大步，下蹲，开始，一二二三四五。再换腿，跟我一起做，再换过来。**

**我们再做两个动作，一个是立式拉腹， 十指交叉向上翻起，然后顺势拉腹，向上走的时候拉腹。感觉拉到了吗？使劲拉。整个这前面我们紧张的任脉、冲脉、阳明脉都通过做立式拉腹的方式拉到，再做五个，脚可以向前半步。有什么感觉，都拉到了吗？都拉到了。再来抖一抖手。**

**最后我们做一下侧抬腿，脚跟发力，向一侧抬起。做完稍微颠一颠。感觉进入状态了吧？抖抖手，拍拍肚子，拍拍后腰，拍拍前胸，拍拍两胁，甩手，简单跑一下，好，放松，大家就位。**

**那么大家怀着饱满的精神开始听大千老师讲故事。我感觉我跟传统文化，跟中医，跟经络导引和得明健身有不解之缘，感觉上辈子就有，大上辈子还有，大大上辈子也有。这个久远劫来啊，佛教讲的无数劫难以来，感觉老师就带有这种气场。小时候就对经络特别感兴趣，我记得小学吧，家里就有一本书，境中修炼方法，前面理论篇就有关于十二经络的介绍，特别有意思，我就神奇地把这十二条经络都记下来了。小学啊，天然地就有亲和力。我不知道你们有没有这种经历，比如你搞艺术的或搞什么的，天然地就喜欢，要培养小孩的这种天然的直觉和兴趣。包括到了初中，家里有道德经，我就去背。然后上完应试教育，考上大学，我就疯狂地开始学周易。没有老师领入门，自己天然的，就像走丢的孩子去寻找妈妈的那种感觉。**

主持人：老师是学理工科的？

**师：我是学文科的，但是我高考语文考了四十分。**

主持人：这又是另外的故事，满分一百五，考四十分，还可以学文科。今天还是回归正题。

**师：然后老师学懂了周易之后，我就开始瞧不上人了，就是历史上那些瞎解释周易的人，那些专家教授，历史上也有很多专家教授，那些学者，老师就瞧不上了。然后把这些东西就用在了中医的学习上，最终要应用嘛。中医也很简单，都看懂了，上来就看《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匮要略》这些。我感觉相当简单，有了周易的底子，有了阴阳观念的底子，学这些东西我感觉都是笼中抓鸡。**

**多少年前在广州讲课的时候，我就跟你们说过，古文就是老师的母语，我太相信天赋和宿命了。我感觉我现在所有的思维方式都是完全理解古人的思维方式。古书对我来说完全不是个问题。但是后来我发现大家看古书看不懂，我就觉得特别奇怪。四书五经啊、诸子百家，我看起来都so easy。这期间学中医、传统文化我就不多说了，主要给大家说一说我是如何让自己身体变好的。努力啊，一样一样地归为泡影，很多都是失败的。也不能说完全失败啊，但起码没有大的进步，没有像现在这样神采奕奕的，能达到逆天改命的效果。**

**我总结了一下，看看你们都有没有这种尝试，我不按顺序来写了，这些都会给大家简单讲一下它们对我的效果和局限性。站桩、打乒乓球、打太极拳、 抱球，知道啥叫抱球吗？一会儿给大家表演。不是站桩，是抱球。站桩是练腿的功，抱球是练胳膊的。长走、和驴友爬山徒步，一走走二十公里那种。八段锦，瑜伽就练了两下，就别写了。农村劳动、还有打坐入定、断食辟谷。这些老师都练过，打坐入定，出幻觉，出阴神，老师都有过。**

**那么老师一直想解决自己的没精力、没体力、胸闷气短、上不来气、拖延症。老师其实早年身体也不是很好啊，但是比一般人要好，感觉出生就有问题。很多人基因里面出生就有问题，大多数人都不是完美基因出生的。通过我多年对小儿疾病的观察和治疗，发现大多数疾病都是基因带的，我估计基因差不多带了百分之八十的毛病。你长得就不行，你的结构就不行，它注定了你一生不行，这个你们相信吗？**

**我整了一个结构论，就是身体结构论，你的结构决定了你的命运。你三室一厅，你就三室一厅的命运。你一室一厅，你就一室一厅的命运。你的房间有一字长蛇，那么就是凶宅。一字长蛇和刀把户、哑铃房，这都是凶宅。一字成蛇，你的房子是这样的户型，这是门，很多这样的。就是你们的身体也会出现类似这样的问题，这个咱慢慢来聊啊，就是你们记住，结构决定性格，结构决定命运，结构决定你们一生。结构就是肉体结构嘛，就是你五脏六腑的排列，你看似很多人心都长在这儿，你会发现很多人心稍微往这边来一点，或者心高一点，心低一点。**

主持人：能看出来吗？

**师：我就看破不说破。我说过，大家在我面前是透明的嘛，为什么这样说呀？因为通过你们的五官就能完全看出来你们的身体结构，从而推断出你们的性格和命运。你们练了得明健身，了解了得明健身的理论之后，你们就会发现逆天改命不是梦。其实很多人来得明健身都逆天改命了。反正我是逆天改命了，我清楚地认识到结构决定命运。很多人说性格决定命运，但性格来源于哪？结构决定性格。比如你人是歪的，那你的精神，整个的性格就是歪的，这个能理解吗？你抬头挺胸的，你是不是亢的呀？你弯腰驼背的，是不是卑的呀？就是你的一个身形就决定了你的性格，从而决定了你的命运。**

**那么这些我都尝试过，我一个一个来讲讲吧，第一个就是站桩。站桩其实说白了就是往那一蹲一站，就这样不动了，它是中国传武的基础功法，保持不动。那它起到一个什么作用？它是一个静力做功的作用，你要待着你肯定费劲，费劲你肯定做功，它会加速身体的气血循环，打通我们五脏六腑的经脉，它起这种作用。你站一会儿浑身就开始发热，到我的状态，站一会腿就开始抖。刚开始没站过桩的，他抖得厉害。**

**这叫高桩，这叫低桩，我当时站的是低桩，就这样站，刚开始一分钟都坚持不了，三十秒都坚持不了，就这样。然后慢慢通过我的毅力，读秒，每天加五秒，天天站，很快突破了三分钟。然后从三分钟涨到了三十分钟，从三十分钟稳定到四十分钟。每天早晨八点准时起来，那铃一响，我就爬起来，就在那站着一动不动了，你干过吗？**

生：站过。有学过。

**师：这种站那种站很多种，而且五花八门的。你在网上搜，有的站桩宣传得非常神奇。**

主持人：对，只要站桩，包治百病。

**师：没事往那一站就完了，就那样站着就行了。我感觉站桩对我来说，阶段性地解决了一些问题。我站到最神奇的时候，就往那一站头顶冒烟啊，热气蒸腾的，然后后背汗出如洗，底下都湿了一块。因为站低桩，那时候年轻嘛，二十五六七。**

主持人：那为什么说它失败了呢？

**师：首先它是成功了，我就这样站着，一天不落，坚持了一年。从春天开始，我记得很清楚，是春节初五那天，神奇地我就往那一站，然后就整整坚持了一年。**

主持人：感觉像听佛陀故事一样，佛陀也尝试了很多。

**师：我也是尝试了很多很多。站桩也是取得了很好的效果。春寒料峭的时候出去，发现什么衣服都不用穿，可以光膀子了。外边很冷，站桩能站到起武火的状态，整个人就像一个小火炭一样燃烧了起来。这也是为什么我一定要坚持下去。效果非常明显，而且是耳聪目明，突然变得有精力、有体力。按理说我是不是应该大力宣传站桩？而且我感觉这儿都站硬了，站厚了。**

主持人：站厚了，是好还是不好？

**师：它就增生了嘛，这个地方增生了，好呗，膝盖有劲儿嘛，这壮实了。就像孩子练悠杠，手上都起茧子了，道理是一样的。你老站，老这样用力嘛。站桩就是膝盖这地方用力。为什么很多站桩的，膝盖站坏了呢？就是他这地方做功。年轻力壮、气血方刚的时候可以站。上岁数的就不能站，越站越冷的人不能站，站完了膝盖疼的人不能站。**

生：我站桩还没到那个程度，还没有出现这些症状，就是也没坚持太久，大概一个月吧，每次大概十分钟的样子。后来放弃了。

**师：那你站的时间太短。**

主持人：你连得明健身都不能坚持的话，这些就更坚持不了了。

**师：我跟大家说啊，站桩确实有神奇的效果，尤其年轻的时候、力壮的时候可以站，而且站出来起武火之后，浑身像燃烧起来一样。然后到夏天的时候，有一天晚上太热了，我打地铺在睡觉，突然感觉神奇的效果来了，打通了小腹，小肚子那边一下嘣一声，松了。**

**你再写几个，我还有一些毛病，小腹紧，小腿有鱼鳞样皮肤，就是干皮症。这个你们有没有？腿这个地方冬天一划，一道，这都是像鱼皮一样，蛇皮一样，有没有？举下手，很多人有，干皮嘛，这地方就像鱼鳞、蛇皮一样的，拿指甲一划，一个大白道，然后哗哗地掉皮屑，都有啊。这其实是整个阳明胃经潜化不开的表现形式，小腹不通的表现形式。那么还出现两股间热、干，有没有？有的中医认为是阴血虚，实际都不是。两股间就是三阴经不通，三阴经肝脾肾经，这些毛病大千老师原先也有。**

**通过那次站桩神奇地解决了小腹紧问题。那地方突然一下子，嘣一下开了，因为老站嘛，血液老在这循环，一下子小腹紧的毛病就消失了。那么老师觉得很神奇，然后接着站，没完没了地站，天天站，上班也站。我记得上班的时候，我带着个同事，没事就站去，那保安都过去查呀，这俩人在那干啥呢？但是随着这样的继续站，效果开始越来越差了。**

主持人：是这些症状又回来了吗？还是没有其它的改进？

**师：原先刚开始精力体力好，后来精力体力越来越差。尤其是精力，因为那个时候我上班，一天八九个小时上班，天天对着电脑码字，坐的时间太久了，这个环境无法改变，它无法通过站桩解决好。就是定的时间太久了，杯水车薪，大环境不改变，通过简单的半个小时的站桩是无法解决的，而且越来越疲乏。**

**就是说你的阳气最开始的时候还处在某种抑滞状态，你通过站桩调动你的元真，它能很好的起武火，尤其年轻力壮的人。但随着时间的流逝，你发现你可燃烧东西越来越少，因为你身体还是很瘀滞的，就是站桩不能解决你整体瘀滞的问题。**

**就像你喝酒一样，喝了一顿，你感觉很舒服，但是老喝酒就不好了，也像打激素一样。吸鸦片也是这个道理，越吸越不行。站桩一样，越站越不行，少量可以兴奋，大量就朝着反方向走了。你看很多站桩的，我见过的，站两个小时，越站越差，他一站站两个小时，你想想，而且很多人站桩越站越冷。就像跑长跑一样，我记得有一个病人他每天跑十公里的，他坚持了三年，越跑越累。后来我跟他说，你减到五公里。所以老师也不建议我们三十岁以上的长跑，肯定不建议，一会儿给你们讲老师的长走，老师都不是跑的，还是走。后来坚持一年站桩之后，我就断然放弃了。就因为它不能继续解决这些问题，自己没精力没体力的问题卷土重来，如此根深蒂固啊。这个站桩的实验最终也就停止了。**

**我分享经历就是让你们在摸索的过程中少走弯路，关注什么是正路。这些弯路老师几乎都走过。其实这个站桩可以讲的很多很多，我浓缩了一下。然后中间有一个打乒乓球，这个很简单，咱们一带而过就行了。我打乒乓球球那一个月，精力体力恢复得很好。**

主持人：老师从坐的状态改成了动功，打了一个月乒乓球就好了。

**师：对， 感觉很好，每周末都打，甚至每天下班都去打一会儿。**

主持人：老师很能坚持，打乒乓球也是坚持。

**师：有同事一起嘛。但是打乒乓球的局限很大，两点，打乒乓球没有任何伸展动作。 而且都是驼着的，没有任何伸展动作，同时打乒乓球是单手、单臂运动。也就是为什么中国人小球行，它全靠技巧。那西方人是奔跑，奥林匹克田径嘛。打乒乓球没有任何舒展，打羽毛球有舒展，但也是单臂。**

主持人：单侧运动。

**师：你看篮球，左右手都可以用。不知道从什么时候开始，你们会发现传武和国人喜欢的东西，伸展的动作太少，上够的动作太少了。传武的抱球站桩，手一抱，上不过眉，下不过腹，他们特别怕展开腋下，总是在这样夹着，总是低着，打拳也是打到这儿，不敢直了，夹腋。包括瑜伽也一样，讲锁肩，肩膀要锁，沉肩、锁肩、夹腋，不能出直。这所有的都表现出什么字？“缩”，还有现在最流行的“卷”，我感觉咱中国就是卷王。有这个卷文化，它会深入到我们的各行各业，你们发现了吗？几乎所有的领域都让我们卷，卷有理啊，卷正确啊，有卷理论呢，专家教授都会制造出各种卷理论，卷孩子，卷大人，卷媳妇，反正都卷，让我们一定要谦卑，一定要知止，学会后退。这些是不是都是卷文化？卷文化上升到最高层次的是哪个理论？就是被绑架的老子和孔子的谦退文化。别人说行不行？ “哎，我不行不行”。“哪里哪里”。就是谦谦君子啊，这个最高的文化往上追根，就是被绑架被曲解的老子文化，变成了后来的儒教文化和为统治阶级服务的道教文化，就是谦退文化、归根文化、守静文化、节俭文化、节省文化，大家现在是不是存款越来越多了？就是我们不断地攒，我们降低各种欲望、各种标准，最后变成了卷王。大家听我一句话，适度地节俭对我们有帮助，但是过度地节俭就把我们堵住了。**

主持人：中国人是过度节俭，外国人是过度消费。

**师：你们会发现当你们最需要的钱的时候，你们最爱攒钱。在你最困难的时候，你都把钱攒了，不去消费，不去再创造再投资。**

**这个打乒乓球，就简单说到这，尝试尝试就行了，就没有再继续了。太极其实也是卷文化，都没有向外伸展的动作，就在这绕来绕去。讲敌不动，我不动，都是后发制人，以手慢打手快，你觉得对吗？就把先机都留给了对方。就开枪一样，啪，你先开枪，我再开，一般都倒下了。实际你们一定要记住，人往高处走，水往低处流，物竞天择，这个是最基本的，应用在我们的健身和竞技里面都要是这样。**

主持人：太极拳的自保在战争年代是为了我们可以生存，是有优势的。

**师：不过我打太极拳，也学到了一些东西。把肩膀打开，肩膀外拉，这是我学太极拳有意无意间，我忘了是从哪儿学到的，去拉肩膀，是为了我们打开心肺。沉肩坠肘变成了我们的拉肩，拉肩拉肘。**

主持人：太极拳的老师都是教沉肩坠肘，老师怎么会自己想到要开，拉肩拉肘呢？

**师：我感觉是先天的叛逆性吧。自从读懂了周易之后，我就具备了挑战权威的能力和底气了。对社会上，我感觉当时还是小白，还是非常迷茫。但是在内心，对于中国经典传统理论还是超级自信的。就像那个天才少年王弼一样，王弼扫象嘛，王弼是汉朝人，非常厉害的周易理学大家，不过二十几岁就去世了，他写完周易就去世了。我就打个比喻，自古英雄出少年。我感觉我也是带着某种任务来的，把这些道理告诉大家。**

**等会讲一下老师抱球神奇的通肝血经历，非常神奇，同时也告诉大家，翻病是真实存在的，而且非常普遍，再讲一下什么是翻病。**