**20240919得生活2群师谈传播真正的传统文化精髓**

整理：Sandy

**师：一定要看大千老师这本书《大千杂谈之中医漫谈》，中医文化方面包罗万象，是一本深入思考，又深入浅出的书。由于平台限制，我就挑着讲了，涉及到敏感话题，都讲不了，而且还会来讲，你一生当中的梦魇，鬼催的办的事情。同时会讲一下，习练传统文化的，多半阳气不足，很容易招邪。**

嘉栩：为啥习练传统文化的会阳气不足？

**师：@嘉栩 学习传统文化的，容易把阳气闭住。为什么？晚上来听。**

生: 老师，为啥容易把阳气闭住？

**师：想一想火堆，就明白了。**

生：传统文化是火堆？还是自己的阳气是火堆？

**师：阳气。学习传统文化的都不爱展示力量，都喜欢沉静内敛，都喜欢谦虚谨慎，都喜欢端庄不动，不苟言笑，对吧？我发现学中医的也都这样，最后导致很拘谨，身体生机起不来，阳气就弱了。本来想顺天道，结果反而逆天道了。**

生：对，学抑郁了。

**师：本来想养伤，结果违反了养生的基本原则，一堆规矩束缚住了，真气可听不懂这些规矩，并不是知识越多，真气越多，反而相反。就像一堆火堆一样，被各种规矩礼法的木头压得奄奄一息。明白了吗？**

生：那是不是能说明，那些学传统文化的，学的是假的传统文化？

**师：可不是嘛。皇帝的新衣，都学的是假的。他们学的都是三寸金莲和辫子。**

生：我感觉我们的文化，是活的，有朝气的。学好了，学对了，人是开朗活泼的。

**师：是，你说得对。**

生：感谢老师！明白了。

**师：所以我的一个任务就是重建传统，把真的传统文化的精髓告诉大家，方方面面。活活活泼，充满生机，开放开朗的，有进取心，积极向上，圆融与自然合一的，才是传统文化的精髓。欣欣向荣，不执着，不内卷，生机盎然，这才是真的传统文化。**

蕴: 喜欢有活力的传统文化。

那棵树：烧火的时候木柴都是斜着架空，火才旺。整齐地压实，火着不了。

**师：所以想练真气你必须把身体架起来，留出足够的空间，而不是一味地气沉丹田，身体向里缩，任由其松沉。**

小兵: 拾宝了，醍醐灌顶的感觉！回想一下很多分享传统的，确实不够活泼，要内敛，要沉稳，要端庄，要这样要那样规矩。好像电视剧上演的民国时期的，刚从留洋回来的女子，就反感反对摒弃传统的那一套，她们向往的西式自由，其实就向往那种顺的张开张扬的天性。

**师：@小兵 对啦。反而外国人活泼开朗的更加顺应天道，我们传统文化的精髓丢了，拾了糟粕，讲究各种规矩礼法，和崇尚裹小脚和留辫子有什么区别？你看看日本也是礼教国家，导致人性特别压抑，白天衣冠，晚上禽兽。所以我说学传统文化的多半身体差，阳气不足，容易招邪。**

小兵: 我认为老师讲的这个还是一个中庸之道，在该内敛的时候，要内敛，在该张扬的时候张扬，把握一个度。静如处子，动如脱兔。可以静得下，也可以放得开。

**师：对。**