**20240915读书会-师讲传统文化那些事**

**整理人：姜茉**

**师：其实这个话题咱们原先都讲过，今天不讲中医漫谈了，我想留在内部来讲，因为目前咱们还没有申请下来资质，视频号不让讲中医漫谈，但是你们可以免费下载电子版，也可以在咱们的论坛或者APP上所购买纸质的书籍，大千老师还有这么多书，一摞一摞的，主要是谈人生，谈健身，谈修心，谈修身，谈修养。那么今天的主题是什么呢？今天的主题是谈传武！大千老师谈太极拳。大千老师讲课汇编二零一七年第三册，哲理、实事和撕道。什么是撕道？撕道是撕扯的撕，撕，就是对某种东西进行批判，撕太极拳，撕瑜伽，撕普拉提，撕传武，我撕了一堆东西，你们可以去看。**

**今天上午咱们微信群有人发了一个关于站桩的视频，视频里面有一些站桩要领，我顺便说一下，我感觉现代人的身体素质不适合站桩，有比站桩更有效的锻炼方式帮助大家恢复健康。站桩里面的很多要领如：舌抵上颚，气沉丹田，沉肩坠肘，松腰敛臀，甚至松腰做胯，我感觉是带大家误入歧途。**

**那么很多人讲了，哎呀，传武不就是讲这个吗？你们有多少人学过传武啊？学过传武的扣1，就是知道这些东西的：虚灵顶劲儿，舌抵上颌，搭鹊桥，晨间坠肘，气沉丹田，这些东西你们知道的扣1我看看，我发现现在很多人是在学传武，因为国家也在推，八段锦，五禽戏，包括金刚功，这是有别于博来品传过来的瑜伽啊，普拉提啊，包括健身房健身，我们自己本土的健身养生方式，就这些东西了。**

**扣的这么少啊，这边一个这边三个，那么我跟大家说一下为什么要谈这个话题，这两天我跟大家谈过，我们一定要做一个跨时代的人，从整个历史长河来看，我们目前所处的时代，这个时代所具有的观点，他一定是有局限性的，甚至有错误，我们用脑子想一想，你可以不具备判断对错的能力。但是你要把历史长河拉开看，我们目前这个时代是一定有局限性的。我们的很多观点一定是有问题的，甚至是错误。如果没有问题，你们想一想，我们是不是特别开心快乐健康啊，因为我们太多的人不健康不快乐不幸福，甚至迷茫彷徨。那么我们这个社会一定有问题，我们的很多观点一定是错误的，认同吗？**

**就是说你们练的很多的健身方式，养生方式，并没有真正的给你们带来健康，甚至带来的只是微乎其微。你们有没有反思，是它有问题还是你有问题？这不很简单吗，为什么这么难呢？为什么一个小毛病就治不了？为什么我这个身体就折腾不动？不能折腾强壮？为什么别人很健康我不健康？我试了很多方法，他们都说有效，但到我这儿为什么没效？你得长长脑子，你马上就能分析出来哪儿出了问题？**

**前两天我看个头条说我们这个社会是不是有问题？很多大v也说了，因为这个科技这么发达，机器这么多，我们为什么越来越辛苦，活的为什么越来越难？按理说这么多机器为我们服务，我们应该活的很高兴，很快乐，很有时间吃喝玩乐到处玩，机器都承担了。他说（大V）古代去趟深圳坐牛车，坐马车，得三四个月，虽然说看似是很漫长，但是又欣赏风景了，又结交朋友了，又有很多小插曲，又看了祖国壮丽河山了。但是现在我们不是，去趟深圳八个小时就到了，到了之后，马上下了火车，马上要开会，感觉没有片刻闲的时候，反而更加忙碌了。那这个东西有什么用？这么快过去有什么意义？这是一个大V说的。坐飞机更快，三个小时。也就是说这一定出了问题的，一定是某些地方是不正确的。**

**我是一个喜欢哲理性思考的人，不会人云亦云。很多问题从小我就是要刨根问底的，到底怎么回事，一加一等于二到底为什么呢？这些问题我都做过。那么涉及到传武了，你们接触的时候，是不是就这些东西，找一个师傅一教。首先要沉肩坠肘，要气沉丹田，还说练功不收功到老一场空，要收功，最后还得哇（双手缓缓放下，缓缓吐气），最后一定要把气机敛回来，是不是所有的传武都讲气沉丹田？但你会发现外来的舶来品讲气沉丹田吗？拳击讲吗？散打讲吗？散打是咱们自己的，就是武术嘛，武术演变的，建国之后整成了散打，就是为搏击而整的。还有巴西柔术等等，所有的除了中国没有人讲气沉丹田，那你为什么还一直在气沉丹田呢？气沉丹田真正给你带来益处吗？啥都得来个哇，还得吐口气，把气降下来，都要把气降到肚子里，你觉得对吗？我看那个陈家沟那些练八段锦的，练来练去我感觉都是大肚子，肚子老大，他们讲这就是功夫！（气都聚在腹了），你觉得说的对吗？气都聚到腹了，所以大肚子还很高兴，中国还引以为傲这个是大肚弥勒佛，能容天下之事，宰相肚里可撑船。你们觉得对吗？**

**也不知道从什么时候开始的，唐朝以后？南宋画像很多都是大肚子，你觉得真正的身形是大肚子吗？现在我们都知道了，这大肚子它是个病态，脂肪堆积。有很多领导人也是大肚子。大肚子都代表三高，身体变差，凡是大肚都代表身体不好。然而我们却以丑为美，认为这是气沉丹田，跆拳道最典型的代表气沉丹田，气沉丹田这句话你们知道从哪儿来的吗？我能知道的是王宗岳的太极拳论，上面说过虚灵顶劲儿和气沉丹田，其他之前的任何典籍都没有提到过气沉丹田。**

**《黄帝内经》《伤寒论》《道德经》等等都没有提到过气沉丹田，五经里面，唐朝以前，宋唐都没有提到过气沉丹田。为什么我说你们学的传武都不是传统文化的精髓，而是糟粕。**

**前面我给大家普及过崖山之后无中国，也开始无中国文化，中国的文化向糟粕和劣根性发展。那么先秦不说了，说两汉，然后到魏晋，南北朝，五湖乱华是第一次中国文化的大破坏，黑色五湖乱华啊！然后再严重的就是崖山，元灭宋，再次就是清灭明，再次就是八国联军，清末八国联军，这几次我们的文化已经支离破碎了，我们的文化精华已经遭到了毁灭性破坏，以这个糟粕文化流传下来。咱们说传武，别的都不说了，别的文化咱们以后再说，
艺术也一样，哲学也一样，就是所有这些东西我们继承下来的都是糟粕，有机会跟大家。**

**你们看这本书咱们也谈到了艺术，就是中国历史的传统艺术，绘画，书法都越来越差。二零一八年讲课汇编《师谈健身修身养生和书画》这本书讲了关于书画，我可以单独再给你们拍一集。主要对中国历史书画的严格和各个朝代的特点可以说一说，那么咱们今天就说传武这一块儿。我感觉他是受一种什么文化的影响，你们一定要听好了，他是怎么一步步禅变的，它是怎么越变越差的，他被一种什么文化引领变差的，想听吗？想听扣1。**

**你们一定要记住，大千老师只抓根本问题，根本问题根子在哪儿？哪个根子烂了，烂的什么根，这个才是关键。你们只有找到了老祖宗的根儿的这个源头，下面一切都是依从于这个根而发展起来的。很多（传武）说什么八十代孙，第四十五代传人，龙门派，正一派等等一堆啊，我是陈家沟第几代，相当于有靠山了。你要问一句这靠山靠得住靠不住，这个理论基础靠得住靠不住，我感觉大多数都靠不住。**

**比如太极拳，太极拳的理论基础就是汪宗岳太极拳论，如果再往前刨就刨到张三丰，那虚无缥缈，谁都可以往张三丰上靠，就像《黄帝内经》一样，往那个黄帝身上靠，那对吗？不对，你还得要看他的理论基础是什么？我感觉他们的理论基础都站不住脚，尤其是刚才我说那几个，比如搭鹊桥，搭鹊桥来自于哪里你们知道吗？给你们普及普及搭鹊桥，搭鹊桥就是来自于督任二脉，督任汇通，督脉从颈椎上来沿头、百会下来到银郊，就是人中这儿。然后从承江开始往下是任脉。说打通督任循环，督任循环是在嘴这儿，是不是一张嘴就断了？他们就想当然的用舌头搭上去，搭鹊桥，那么督脉之气是不是顺舌头就下来了？沿承江就下到任脉了，督任就搭上了，叫搭鹊桥。实际上你们想一想是那么简单吗？督任循环就能在这搭住了？还要舌顶上颌，抵住上颌，还有一种说法是不断的搅动，刺激它产生唾液，转动舌头不断翻滚，让金津玉液向下滋润五脏六腑，其实我跟你们说这都是想当然，就像那个运转周天，有一个福星周天，也有叫福气周天，还叫意念周天，又叫空转合车，就是说用念想啊，气走上来，意念跟着走，走到百会，然后（在前面）呼以下来，再吸气，从脊椎上拔到百会，然后（在前面）呼地气下来。你们学过这些吗？尤其打坐静坐的，练真气的，这个应该有很多人都学过，这个东西特别害人，叫意念周天，也叫福星周天还叫福气周天，也叫扶阳周天。听过吧？**

**我给你们揭秘：所有的先天真气，就是人身体的真气包括呼吸，所有的植物神经控制的五脏和六腑的蠕动和搏动，心脏的跳动是真气推动的，肠道的蠕动也是真气推动，几乎所有的不自主的行为，无意识的行为都是真气推动的，真气才是掌握我们生命的叫主宰，都不是靠意念推动，所有意念推动的都是后天的，**

生：那后天推动的话是不是对身体也是有效的，有帮助的吗？

**师：意念推动只是意念去调整真气，让真气转起来。比如说我一直想讲的叫遛狗理论，你人为干涉狗的运动，那不是狗自主运动，像教一个孩子，是妈想让孩子学习，不是孩子自主学习。**

生：是有效果，但是那个不是自主的。

**师：像加个心脏起搏器，它始终是这起搏器带动心脏跳动，不是心脏自主跳动，一切都是自主行为，自发的才是好的，不是自发的，外边催动的，意念调动的，都不好。人生的大自然，“天何言哉，四时行焉，百物生焉，不言而信，存乎德行，”都是要靠自然运转起来的，自我生长。**

**下雨需要人干涉吗？河流的流动需要人干涉吗？你身体里真气的运行也不需要人干涉。其实修养、修行最终达到什么目的：自然而然，富有春山，让你整个身体里升降了，这个是最关键的。所有的“修”最终都是修这个。去除人为造作，去除反自然的所有的东西，让你身体里的自然生机转起来，这样你才能长命百岁，气脉常通，肾气有余，你才能越活越健康，越活越充实。这才是关键。你拿天天拿意念找，甚至呼吸你都靠意念，不能说没用，没啥大用，所有的经典都说了一句话：一切圣贤皆以无为法而有差别。读过这句话吧？什么叫无为？无为而无不为，无为的意思是什么？遵从大道，顺其自然，让河流畅快的流淌，让云在天上自由的飘荡，让雨自然的降落，把整个生态搞得生机昂扬，也就是把你的内环境，你自己的小宇宙，搞的生机昂扬，让你活活活泼的去生活，去处理所有的事情。**

**你们知道意念是干啥事的吗？意念是支配你的身体的，我拿本书这需要意念吗？需要。但是你想控制脉搏可能吗？你能控制真气的强弱吗？你能控制肠道的蠕动吗？你能控制你身体的每一个细胞的生老病死吗？都不能，其实大多数人都控制不了，你能控制的是把你自己的身形调的更好，去除很多不该思考的事情。**

**比如我这样窝着，是不是有碍气血的运行啊？但是我想把身体展开，这个是你意念带动身体去做的，展开了以后，里头的气血是不是转的更好了，你需要搭台真气唱戏，这就是有为和无为。**

**其实这节课很关键，我感觉今天来的人还没有昨天来的人多，其实千老师讲课你们都应该过来听，他不是只讲一个点，他讲一个文化，讲一个文明。咱们就是创造环境，让孩子在里面自然生长起来。你看现在很多家长为了孩子学习好，他把孩子的每一天每一时刻都安排的满满的，那这个是不是就是你越主带跑？孩子没有原动力。这是关键。什么是真气啊？真气就是原动力，身体是众生和合的，心肝脾肺肾所有的五脏六腑，所有的器官它都是有想法的，都是活的，不仅是脑子，不只是心，《黄帝内经》说的很很清楚，众生和合，都是有生命的，所有的生命汇集成一个你的生命。每一个细胞，每一个器官，每一个组织，大肠、小肠、心、肝、脾、胃、肾、脑子、鼻子、眼、耳，它都是有生命的，它都是一个生命的个体，共同促成了你这个大生命。外边研究来研究去，是脑子吗？发现不仅是脑子能做主控制很多东西，发现腹部神经丛是第二大脑，这你知道吗？你们去搜，刚刚研究研出来的？像发现新大陆一样，实际老祖宗说的很清楚，五脏百节皆有神，就是说每一块儿，随便一个指节它都有意识，只不过意识非常微薄，众多意识汇成一个集合体，包括前两天讲的，真是不应该为了一个题目就不来看，来看就有大大的收获，前两天说的那个裂脑人，裂脑人知道吗？裂脑人就是五六十年代美国做了一项手术，这手术治疗顽固性癫痫和其他脑类疾病人，这（大脑）不是左右半球嘛，中间有一个连接的嘛，他把这连接体砍了，让左右半球不能沟通，神经不能沟通，这叫裂脑人，脑袋裂开了，脑子长得不是像核桃吗，他把中间给砍了，那核桃中间不也是连接的吗？为什么说核桃补脑啊，他把中间给切开，发现一个现实，因为左脑控制语言，右脑是控制运动什么的，最后发现这两个半球不能沟通了，他捂着眼睛，这边眼睛是左脑，这边眼睛是右脑，一边眼睛看着东西，他通过另一个大脑半球他说不出来这个东西。因为一边是控制语言，一边是控制动作嘛，这边眼球看看东西不能传到这个大脑以语言的形式说出来，两个大脑半球是各管各的，非常惨，这西方人可特别会大胆去实践。**

**话题拉回来，研究裂脑人他就发现这两个半球都想控制你的身体，相当于两个人格一样，他想吃汉堡她想吃鸡腿，他们会打架，他们会去争夺控制权。你们看看唐老鸭米老鼠，有一个布鲁多那个狗，狗说：哎呀，我吃不吃骨头啊，然后砰弹出来一个魔鬼说：你一定要去吃，然后砰又弹出来一个布鲁多的小天使，他说你不能吃，这是主人的。就是说人有恶念和善念它是不断打架的，你会发现有时候尤其到晚上，这个恶相枕边生：他气死我了，想一刀宰了他。然后第二天又恢复正常了，说昨天晚上怎么想这么多问题呢？是这样吗？一个天使，一个魔鬼，两个小孩打架，而且你会发现不仅是两个小人，甚至会生出第三个人，如果这两个小人都不平衡了，就变成分裂人了，人就分裂了。我也遇着过分裂人，就是精神分裂，现在精神分裂的很多，就是你的神识不能和谐共处产生的分裂，很多时候这边蹭是一个女的，这边蹭是一个男的，一会儿很柔美，一会儿又很刚强。压抑住了，这个男的气质压制住女的了，你就是男性气质，那反之就是女性气质，包括现在男性女性化，女的男性化，也都是这个原因不好导致的。你们会发现这人其实都是男女同体的，为什么迷信上讲这辈是男的下辈是女的呢？雌雄同体，所有的人都是雌雄同体，只不过有隐性和显性。有时候你故意的激发，你那个隐性的能激发出来。什么意思啊？其实咱们讨论的一个问题，人是众神合合的，所有的思想的结合体，像一个国家一样，中华魂，什么是中华魂呢？是我们共同的，龙的传人共同聚成的中华魂，你要实在去分析解剖有中华魂吗？没有中华魂，不论怎么解剖你也解剖不出来中华魂，你用再先进的仪器你也解剖不出来，中华魂在哪呢？我们的民族魂在哪儿？没有这个东西，这个东西是由无数的个体共同促成了一个气场，甚至一个神。这个就是中华魂，你说它存在吗？存在。你说能解剖吗？能分析吗？不能解剖分析。很多东西都是不能解剖分析的，说悬点就是超越物质的存在。同样我们这个人的神识也是这样，这就是真气，什么是真气啊，共同聚成的一种场叫真气，这个东西是不以个人意志为转移的，你心跳是以个人意志为转移吗？还是肠蠕动以个人意志为转移？那都不是。还有疾病，能以个人意志转移吗？我说想好他能好吗？我想一万遍好能好起来吗？**

**还有那个水知道答案，你写一个善字，那个水的结晶就很好看，你写恶字，水的结晶很不好，叫水知道答案还是水什么的？我跟你说骗傻子的，那水他能认字儿吗？它知道那善字叫善吗？恶字叫恶吗？它都不知道。如果说确实存在的话，都是你大脑那一念去干扰的它那个场。就像祈福一样，你看看有多少网上或者电视上，媒体上，什么小心愿啊，得的绝症，大家为他祈福，折一万只千纸鹤，有好的吗？反正我看公开的最后都死翘翘。你说人的气场对他有影响吗？有影响，但影响那么大吗？气场一弱，你还要符合客观规律。什么是客观规律啊？就是真气运行的规律，道的规律，老祖宗就是研究这个东西。**

**我记得原先那个北京中医大学好多学中医的孩子得了感冒发烧都不开方吃药了，你知道他们干什么吗？念佛！你说这东西管用吗？他有一定的精神胜利法，安慰剂，安慰他了，他不去瞎治了，三天五天自然也好，这就是自然规律。所以说《道德经》上讲：道无鬼神，独来独往，你一定要掌握道的规律，找到了你就跟着道走，跟着道走你就能痊愈，能健康，能快乐，能幸福。你要不跟着道走，搞怪力乱神，信这个信那个，信耶稣啊，信基督，信了一堆，你就危险。它也有一定作用，有那么一点儿，就像赌博一样，肯定不可能把把输，那肯定有赢的时候，但输的多赢的少，明白吗？就是这些东西怪力乱神，给你带来的负面远远大于正面的。**

**这个搭鹊桥还没讲呢，说回来搭鹊桥，很简单，真气的运行规律是不以人的意志和你的动作为转移，真气的运行，即便有小周天，那他下来不以你舌头顶上去就有转移，比如说这一搭，这边气就过到这边来了吗？你搭上去它就能过来了吗？还有金津玉液，就是口水，那你天天不断搅动，你不觉得是破坏环境吗？真正的五脏通力是气脉畅通，口水自然就流的特别甘利，甘甜爽利，你看现在很多人唾液是粘的，嘴巴是臭的，一吐滋拉一条线儿，能拉线儿，人们都给他表浅话了，以为是靠意念控制，靠某些动作可以改变真气的运营方式，实际都是大错特错，都是真气催动，真气来了之后，真气催动任督循环，才能真正很好的建立，跟你天天抵个舌头没有任何关系。还包括那个收尾铝，，这地方往里顶着然后提肛，收尾铝提缸，这里（屁股）腆着收小腹提肛，我就问你们，天天这样能提得住吗？你不觉得笑话吗？一个大男人啊女人啊天天提着肛，没事就提着肛，你不觉得有问题吗？难受不难受啊？还说是提肛大法。我们人身体演变了这几十万年，甚至更长时间，如果让你提，这个自然真气吹动你的肛门自然就收紧，需要人为用意念去提吗？这和你用起搏器控制心脏搏动有什么区别呢？本身你肛门就是缩紧的。有些人是肛门下坠，那是由于真气不使中气下陷所导致。那么你解决这个真气不使中气下陷的问题就可以了。这是下焦失热，你把这些内部环境搞好了肛门自然收紧，我感觉大多数学传武的都没有什么文化（我说这个不是埋汰他们），都是各成其家，师傅就这样教徒弟，徒弟就这样学，有的徒弟会问为什么，师傅也说别问，你师爷就这样教我的，最后学到多少年你自然就懂了，最后懂了吗？都他妈傻了，都没有懂。就像裹小脚一样，为什么要裹小脚啊？因为你奶奶就这样裹我的，你不要问，你裹下去就行了，裹时间长了自然知道好处，有什么好处啊？狗屁好处都没有。
不能跑，不能跳了，脚成畸形了。我学过，不是没学过，拜过师傅，都是道坑，大家长主义。你不要问为什么？这样学就行了，有时候我就问六经是怎么回事啊？他不让问怎么回事，你先学，你还没有到问的时候，书读百遍其义自现。你拿一个从来没学过的英文，你看一百遍，能看出啥意思来吗？没人教你你看不懂，他只是一个搪塞的语言，搪塞的方式。**

生：我吃老师的药加上这段时间早上锻炼，肛门往回收了，非常感谢。

**师：是吧？他自然就收起来了。**

**我感觉差不多到时间了，今天给大家普及了几个知识要点，大家一定要记住，明天过节是吧？节后吧，我接着给大家讲。**

生：为啥起这个题目

**师：它就是一个引子，有一个抓手去给你们聊这些东西，不然的话我板板正正往这一坐讲精气神文化，我感觉没有什么太大的意义。那么今天给大家总结一下：**

**首先第一让你们做一个跨时代的人，从历史长河看我们的现在。**

**第二个是讲的咱们这整个的时代严格是越来越差。中华文明、中华文化是越来越差，目前你们能看到的学到的，我直接就跟你们说，基本都是糟粕，为什么是糟粕？我接下来会慢慢给你们讲。**

1. **我告诉你们，人身体最重要的是真气，真气是主宰控制你的这个身体和心灵的所有，以后慢慢跟你们讲真气是怎么控制你心灵，你别觉得你这个心是做主的。如果心能做主，你就成圣人了，你做不了你自己的主，是有一个东西叫真气给你做主的，如果真气不调，就得不调的东西做你的主让你心不调，这些东西不是靠意念，靠动作可以控制。就像一条狗，你让狗跳狗就跳，让跑狗就跑吗？他要不愿意呢？他不是你，你做不了他的主，你只能通过外在的一些干涉去创造一个良好的环境，让他跑让他跳，对孩子也是这样。我们无法做心脏的主，无法做肠道的主，无法让疾病通过我们的意念好起来。**
2. **还给大家灌输了一个概念，叫做众神合合。你不要以为是你控制你的身体，实际你只是个代言人，是个执行人，你这个身体里有个议会，议会最后共同决定你应该是手举起来还是落下，你头是向左转还是向右转，这好像是高深，但实际是这个道理，就是你是集体意识的结晶，而且里面会非常混乱。如果你身体越不调，越不和谐，你这个众神他们做出的决定就越混乱。**

**我感觉今天你们能学到这些就很好了，你们就慢慢的具备了高位思维能力。看问题就会越来越简单，而且会找到具体方法。老师不告诉你们，你们都能找到方法。我给你们打开一扇特别丰富多彩的高维思维之门，而不是线性的，平面的，做加法的去考虑问题。现在西方给我们灌输的逻辑思维是线性思维，物质思维，都局限了我们人作为一个高级的灵体应该掌握的思维方式。你在这些的基础上再去理解我们中医和西医的区别，你会觉得中医太厉害了，太伟大了，是中国文化的瑰宝。以后有机会再慢慢给大家讲讲。如果说你们成为会员的话，常见疾病到底怎么回事，怎么对治，都是笼中捉鸡，手拿把掐，非常容易就解决类似的这些问题。**

**我也是开始致力于这种气学文化的传播，目前以直播的形式和聊天的形式内部外部的互相结合，不断的去开展，希望大家能够积极参与，自己学到的东西能够积极分享，让更多的人了解中国的是气学文化的优势所在，不至于那么被动的让对方吊打，我觉得太可怜，中医人、传统文化的所有从业者，我觉得太可怜了。现在老百姓，我感觉生活在水深火热之中，如热窝上的蚂蚁毫无头绪，也没有解脱之路，不知道怎么走，甚是可怜。**

**好，那就这样吧，最后祝大家中秋节快乐！中秋节回来之后，我们继续直播，没有在微信群一群二或QQ大千读书群的，网上搜一下气学中医公众号，关注一下气学中医公众号。**