**20190511公开课-续批太极拳论**

整理：一丹

**师：我先说两句。从最开始沉肩坠肘开始说。 我一说你们就明白了，为啥要批判一下？两方面，第一太极拳本身理论有问题；第二，大家练太极拳的目的是什么？**

**主持人：**其实就是强身健体，还是想锻炼身体。

**师：对，还是身体差了，想通过太极拳获得一个好的身体，而不是拿太拳去打架。对不对？这东西一定要把握住，咱们的宗旨是什么？太极拳已经被证明根本不能打。能打吗？你敢说太极拳能打？**

**主持人：**道兄就能打。

**师：道兄他使的也不是太极拳。太极拳根本就没有专业性的训练和旁设的竞技项目。如果你的目的是想打，那你找搏击找拳击去，对不对呀？如果说你是想搞养生，想让自己身体好，我告诉你，不要学太拳。因为太极拳沉肩、坠肘、弓背、防着，这东西都是防御状，为了打架而设立的。 你身体要紧绷起来，要四周保护起来，肘不能伸直了，对不对？要佝偻个头，就像拳击一样，这东西就是养生的大忌。我们说过，本身我们生活在现实当中已经够缩缩了，够紧张的了，够压抑的了，你说你练这个东西还是缩缩着？手也不敢张开，肘也不敢张开，整个身形也不敢舒展张开，你说这东西你练它干啥？这个才是根本。道无为，是不是所有打拳的，肘窝不能张开？**

**道无为：**很多他不张开。

**师：咱们健身讲肘窝不张开吗？**

**道无为：**张开，不张开他气上不来。

**师：他不是气上不来，经脉舒展不了。健身一条非常重要的理论，就是要整个人打开，经脉舒展。而所有的拳它所有的路子，都是首先要有一个防御式，不能展开，展开就让别人攻击了，对不对？如果你这狗把肚皮亮出来了，那不是让人给打了，胸脯亮出来了，两腋张开亮出来了，肘窝打开了，对方乒乓两拳就给揍了。懂了吧？这个是关键，你要搞养生，想让身体好，你不要学拳，尤其不要学太极拳。 因为你看它所有的太极拳都在那画圈，肘都打不开，腋都张不开。夹腋对不对？**

**主持人：**对。是这样子。

**师：肘窝要随时做好，别让人拿反关节，这不就是问题所在吗？他设立这个拳流传下来目的有一定积极性，但是由于不是系统训练和错误的观点，它缺乏技击的能力，你还学它干啥？**

**主持人：**好，老师说的对。

**师：咱们健身都是张开双臂，拥抱世界，两腋张开，手臂上举，这样你经脉才能舒展。 他敢讲这个？他一讲这个还叫拳吗？颠覆三观，必须颠覆三观。我就跟你说，权威的，流行的，所有人都说的，不一定正确。有人说了，这流传几百年了，这难道都错了？我问你，那女的裹小脚裹了几百年了，难道都错了？是不是？现在都开汽车了，他赶驴车难道都错了？赶驴车都错了？一定要发展的，变向的，从多角度来看待问题。如果说你觉得他这样好，那你也赶驴车去，你别开汽车。很多人继承传统文化，就觉得穿个古装衣服就继承传统文化了？不是那回事。传统文化有精髓有糟粕，有内容有形式，三六九等，你首先要知道传统文化好在哪？哪些是传统文化的精髓？哪些是糟粕？哪些东西要与时俱进？你不是穿个汉服就是传统文化。不是说一句阿弥陀佛，就是了解了佛教的宗旨，你就是佛教徒。**

**主持人：**我们继续说。那我们先定一下基调，像老师刚才说的一样，我们的大方向其实还是在太极拳，从它的健身养生的角度来去分析。 真正的说技击这一块，我们就不去考虑不谈了，我们就从养生这一块来分析它。我们今天讲到了“上下相随”，然后还有“内外相合”，还有“相连不断”，其实都差不多。

**师：我记得“十要”不是这“十要”，还有别的。**

**主持人：**他每家说的实际上不太一样，我们后面还有什么“动中求静”，然后还有“尾闾中正”。

**师：咱们说点具体的吧，这东西都太虚了，和“分虚实”一个道理。我讲讲你们也听不太懂。咱直接捞干的，就说太极拳中普遍遇到的，对太极拳爱好者的一些要求，哪些都是坑？**

**主持人：**好。有一个圆裆松胯。圆裆这里就讲到有一点要求，会阴处要虚上提，包括“尾闾中正”好像也是有一点这方面的。“尾闾中正”讲的是必须保持尾闾与脊柱呈直线，尾闾跟脊柱呈直线，那就是没有腰曲，处以中正的状态，它是这样要求的，这样它能够保证下盘的稳固。

**师：尾闾中正，他就是敛屁股是吧？他为啥要尾闾中正，那不就是夹尾巴狗吗？**

**主持人：**对，往里面收，把它收起来，然后这块就变直了，就是后面这块。

**师：那就是夹尾巴狗，你看那狗它一打败仗了或者咋地，它把尾巴夹起来，那尾巴进裆里去了。这个东西我觉得不对。你看狗真正的趾高气扬的时候都是翘尾巴狗。想不想听一个秘诀？**

**主持人：**又有什么秘诀？

**师：这个在公开场合说太可惜。**

**主持人：**内部群说给会员独享是吧？

**师：对，会员独享，还有量子班独享，这东西是大招。我就跟你说，你兜屁股这事不能干，兜屁股尾闾往里面走，这东西不能搞，我知道他的意思，他是想让进那个地方带上劲。这东西往里抠，我觉得不好。这尾闾中正涉及到一个大招，这咱保密。不从初级班高级班火箭班量子班走过来，我不说。**

**道无为：**这样老师，他们都进会员群之后听着。

**师：这都便宜他们了，这咱不干，在外边都收5万块钱的，我吐露嘴就说了？这东西你现在说好像便宜没好货，何止便宜？全都免费的。**

**主持人：**反正就是说咱们不做夹尾巴狗，大家记住就行了。

**师：你不能作夹尾巴狗。这句话都说清楚了，对不对呀？你那一兜屁股那屁股那地方肌肉不紧了吗？什么地方都不能紧。太极拳走来走去都是缩缩的路子。要舒展，舒展大方，这是养生的秘诀。你扣扣缩缩的有几个能养生的？咱们讲要绽放，说千万不要太极拳讲的“敛气入骨”。“敛气入骨，气沉丹田”，这可千万别学，这都是坑。自己能敛气入骨，那不得骨结石吗？**

**主持人：**骨结石，好可怕。

**师：你气都憋在里面，就憋到骨头里了，那不是骨结石吗？还敛气入骨，你还有那两下子，能把真气敛到骨里头去？纯粹胡扯淡，我跟你说，那都是你完全打开之后气血自然运转，这个都是真气自我完成的故事，不是你自己憋口气，把气敛到骨头里去。明清人发明的东西，我跟你们说，都不要轻易相信，包括中医也一样，哪有什么“引龙雷之火藏于肾功”？“以火引火”，“以火达圆了”，都是骗人的。名词都挺好听。其实他们都不明白其中真正道理。**

**主持人：**我们先把刚刚没讲完，咱们继续讲完。

**师：我说下圆裆，圆裆其实非常简单。所以怎么才能产生圆裆？你不是说狠命去圆裆就能圆裆，你做不到。你把大腿根，胯骨那儿两根大筋整开了，胯骨尤其内侧整活了，你自然就是圆裆。你以为在那天天的画圈搞下盘，你就能把圆裆做出来？大筋就能整开？大筋不抻就能开？根本就抻不到。如果你还有其他的一些锻炼方式，也就是说对于广大的太极拳爱好者，他让你去圆裆，你根本做不出来。你如果只单纯学套路，这东西我跟你说你一辈子也圆不了。 所以圆裆就是两根大筋开了之后，自然的骨盆和髋关节自然松动，产生一个钝形的一个弧。特别简单，都是需要特殊的练，把整个的两个胯都整开了之后，啪一撑开着，自然就下去，就是圆裆。厉害吧？咱们量子班就能练出圆裆了。**

**主持人：**咱们有练出圆裆的明星吗？

**师：必须有，圆裆其实非常简单。不是说你让它圆裆他就圆裆，是你做了很多，胯全打开之后自然就是圆裆。**

**主持人：**对，它自然到那个状态他就可以做对吧？

**师：和气沉丹田的道理是一样的。让你气沉丹田你就能气沉丹田了？憋住了，都是假的。 所以说练太极拳你会发现一个现象，就怎么练，他精力体力各方面整体素质都上不来。为什么咱们一练练一年，这效果就特别好了？练一个月就出效果？就是路子对了。哪有说是练几天还练十年功，到时候再出点效果，咱这练上就出效果。就像吃饭一样，饿，我吃个馒头就能饱，你不能说过去吃石头去了，他吃石头还把肚子给坠了。不就是这个道理吗？他还说你每天要坚持吃石头，是吧？吃到火候这啥肚子自然就饱了，吃饱了撑死了。**

**主持人：**是的。我们的方向是对的，所以效果好。我们再往下看，其实上面的话就差不多了，有几个我觉得可以提出来，上次老师你也说的，就是他在练太极拳的时候，他会有弓步或者是马步，反正总是要蹲着。叫什么高架低架，刚开始练的时候你可以高架，等你练久了，功有了，就低架子，感觉这个水平更高，就要往低架方向发展。

**师：道无为，你说两句，这低架练伤膝盖的有多少？**

**道无为：**低架根本他也不是练法。咱们说是正确的，尤其现在练陈氏的，这不都追求低架嘛。一开始练你这个身体胯也没开，腿部啥的力量也不到，练低架很容易伤这个膝盖。你看四大金刚，其实我比较相信他们换过膝盖。

**主持人：**真的，换过膝盖？就是陈家沟的四大金刚？

**道无为：**对。

**主持人：**那不就废了嘛。

**师：这个东西咱要好好说一下。你们有谁练过太极拳低架？有伤了膝盖的有吗？咱们自己有人吗？有人练敲个1看看。练了受伤的敲个2。**

**主持人：**看来。没受伤的人估计都不太用功，我估计我就练的少，肯定没受伤。

**师：太极拳如果不好好练的，还对身体有益，越听话越受伤。就是越听师傅的话，越受伤。我估计练过的都气跑了。 一听咱讲批它就佛袖而去。**

**主持人：**还真的，我跟你说，我把这个发给了我一个练太极拳的朋友。他练的是赵堡太极拳，我的好朋友他竟然给我屏蔽了。

**师：那必须得，天天喝毒药，你说这是毒药，他能干？肯定不干了，他肯定不承认自己天天喝毒药。**

**主持人：**我知道我爸爸是练伤的，因为那个时候我还小。我可能在高中还大学的时候，我爸是天天练，因为他那时候相对来说时间多一点，他说他膝盖疼了半年。我挺佩服他，他能坚持半年，就疼他也练。但是练到现在他不敢练，后来疼到一定程度他就慢慢就放弃了。

**道无为：**你知道他现在的是很多交24式老师的怎么说这个情况吗？ 他告诉你这是一个必须要走的过程，等你练到不疼的时候就好了。

**主持人：**对，他们那个老师好像是这样，说你坚持过去就好了，都是这样说的。

**师：对，等你换了膝盖就好了。这个道理我跟你们说特别简单，所有的关节都是不断活动的，而不要让它持续受力。因为它都是杠杆原理，你持续受力，不停的用力，它必然损坏。 膝盖所有的关节都是要动，左动右动，在动中它有一个润滑发挥作用，你哪有说是那膝盖天天去弯下去受力去？身体好的，气血还过得去；身体不好，气也过不去，那膝盖不停的受力，气血又不足，你想想这膝盖能不受伤吗？**

**道无为：**对，不能让膝盖承重。

**师：不能长时间承重，那还了得？就像你天天不用脚走路，用手走路？你头顶往上跳，那不傻子吗？人有双腿能走，你看所有的动物怎么走路？你非得整个低架在那走路，这不傻子？**

**主持人：**道兄你练的是高架还是低架？

**道无为：**算高架。

**师：高架可以，高架稍微腿微屈那么一点，就这意思。这样它有加速血循环作用，而且是能够稍微锻炼腿部肌肉。我全都不建议大家去做低架和长时间的站桩，没有必要。站桩能开脉吗？能抻筋拔骨吗？都做不了，关节越活动才越灵活。不停地掰关节，这是个秘诀。你关节不掰关节，不会灵活。这些都是在一定程度上用进废退。说话一样，你常年不说话，你还会说话吗？你要长时间不说话，我估计你这说话嘴都不利索。那不用嘛，住深山里自己一个人独处的，然后记者过去采访那话都说不利索了。不会说了，说别人都听不懂了。**

**主持人：**可能会说点野兽语。

**师：那看跟哪个野兽住的时间长。所有关节都要活动关节，腕关节、踝关节、膝关节、胯关节、肩关节，每一个大关节都要活动，你这个关节才越用越灵活，你不活动它时间长了就锈死了。现在人静多动少，你还天天站桩？那都是傻子吗？你站一百年桩，你关节不动那关节也不行了。**

**主持人：**顺便说一句，因为老师在很多年以前在喜马拉雅有讲课，那时候我们德明健身还没有发明，那时候你曾经也推荐过一些产后风的患者，当时给他们建议就可以站点高桩。然后很多人都听了，然后说为什么老师现在又不推崇站桩了？所以你在这里可以给大家稍微解释一下。

**师：你那个站桩总比躺着强。懂我意思吗？很多人身体很弱，当时我没有发明德明健身的时候，觉得站桩对身体有益，稍微腿微屈，就像站立式办公一样。 现在因为有更好的方式了，所以说鼓励大家做德明健身，站桩就没有必要去坚持。不是完全否定站桩。我是说德明健身比站桩更好，这是第一；第二，如何站桩？坑太多，你站桩就站自然桩，其他七七八八都不要信。就是站那儿，腿微曲一点，然后你就爱看手机看手机，用电脑，爱干啥干啥，一会儿浑身会发热，也是比较不错，而且也可以站走桩。 这个跟仙人走是一奶同胞。以后再说吧。**

**主持人：**我们以后可以专门讲一下站桩。

**师：对，专门讲一堂课站桩，就专门讲一下。**

**主持人：**我们今天就这样提一下。

**师：咱也有站桩，但是现在你们当务之急是多动少静，因为站桩和瑜伽一些体式，它还是偏于静，先把关节掰开了再说。**

**主持人：**缺少运动，现在先动起来再说。还有一点我看我们要不要讲，就是在练习太极的时候讲过一个“膝盖不要过脚尖”。

**师：膝盖不要过脚尖，还有说八字脚，脚尖内扣，类似的，我先说一下脚尖内扣的问题。你站八字桩也好，脚尖内扣的内八字式也好，这个问题不决定于你脚。明白我的意思吗？你不是说你这脚一下内扣了，这就叫八字桩。其实这东西非常关键的一点就是膝随胯，脚随胯。**

**主持人：**没听懂怎么叫膝随胯，脚随胯？

**师：你膝盖什么形状，踝关节什么形状，脚怎么拧是由胯决定。你不要去人为的去动膝盖和脚。**

**主持人：**就是大关节，其实胯决定了你膝盖和脚的一个姿态。

**师：对呀，你现在你就可以做一个金鸡独立，然后你抬起来的这条腿拧胯，拧胯的时候，膝盖和这个脚就动了，方向就动了。你试试。**

**主持人：**我现在试了。

**师：你来个金鸡独立，一条腿抬起，来，大家来，跟大千老师一起做。一条腿抬起来，然后拧胯，是不是脚跟着就发生了这幅度，脚尖就开始改变了？**

**主持人：**改变方向会受到影响，但是这个膝盖会动明显，脚尖好像它会受力，可以让它不动。

**师：你干嘛不让它动？你这个腿悬垂，整个腿悬垂只要不着地就行。胯那个地方拧胯，是不是脚尖像钟摆一样在动？然后再换另一条腿你再拧，你是不是拧胯的时候脚尖在动？然后你再一站桩，两个前胯内扣，腰往后突一下，是不是就内八了？你再两胯往外掰成八字，脚是不是就外八字了？**

**主持人：**对，是的，就是这样

**师：这才是关键。站桩所有的玩胯才是关键。胯活了，一切都活。很多老师傅说要开胯开胯，他天天说开胯，他没教你怎么开跨。就是说所有膝盖过不过脚尖，脚尖朝哪个方向是内八外八，这所有的东西都是由于胯决定。胯顺了胯活了，下边全活，这才是关键。这个价值1万是吧？赶紧的，敲锣收钱。都别走，关门放狗。现在是60个人，看谁跑？拿个大棒子，跑的就一棒子削那儿。**

**主持人：**老师，你说的那些师傅没教他们开胯，可是我觉得估计有很多师傅他自己的胯也没有打开，他也不知道怎么开。

**师：他不知道，“一盲引众盲，相牵入火坑”嘛。他师傅的师傅就没告诉他咋开。天天站桩，你站一百年你也开不了胯。**

**道无为：**这个确实是。

**主持人：**要不我们下次就讲站桩算了。把站桩讲讲，我觉得大家对这个还蛮感兴趣的。

**师：行，可以讲。我作为外行人给你们讲讲站桩不为人知的秘密。这七七八八说的都不对。**

**主持人：**要不打坐站桩一起呗？打坐站桩还是蛮像的。

**师：行，咱打坐站桩一起讲，打坐的更多，光知道收钱了。**

**主持人：**好，今天我们时间好像也差不多了，一个小时了，我们就把太极十要就讲完了。那么下堂课我们请大千老师跟我们一起讲大家最感觉很神秘的打坐。感觉是那种高人要成仙成佛，不管修什么都要打坐。 还有一个站桩，所有练功的都要站桩，所以这两个大家接触的都很多，我们也有很多人会对这方面存在一些困惑。我们下堂课就把这两个让老师给我们揭秘一下，它到底真实的它能起到什么作用？是不是对我们有益？

**师：这个东西我跟你说罄竹难书，那说起来没完没了。站桩给他整十大罪状，我都能罗列出来，坑死人了，这东西。**

**主持人：**好，我们下堂课就讲站桩，到时候大家来听，看看你有没有掉坑里？没关系，有我们德明，可以把你拉上来，不怕。

**师：你们到时候得备备功课，站桩分几种？都有啥要领？水之源你做功课。哪个是内八字，哪个是外八字的，他们有什么要领，你们俩都做功课去，然后发给我一份，我看一下。 咱得知己知彼，对它一点不了解，你咋批？有没有上来说两句的？最好砸场子。我特喜欢有什么上砸场子的。**

**主持人：**有没有？下堂课可以过来说一说，你也可以过来说说站桩。可以连麦给我们来说一说也可以。

**师：还有说有啥问题是吧？拿出五分钟，然后再答疑。**

**主持人：**看看大家在练习太极，练拳的过程中，包括站桩也可以，在练习的过程中有什么困惑的地方，你也可以问我们大千老师，我们可以交流一下，

**师：这个录音赶紧地捅到太极拳圈里，咱聊聊骚去。**

**主持人：**我发给过一些朋友，有的朋友就反馈很好，说讲得太对了，他就感叹说太对了。有的朋友就把我给拉黑了。

**师：咱锲而不舍，这给他们扎针嘛，我不怕事大！**

**主持人：**还有人要说瑜伽和体操，等后面我们先说自己传统文化，把咱们的说完了，我们再说别人的，不着急。一个一个来。

**师：一个一个过堂都跑不了，我跟你说，我这话匣要拉开了都跑不了。**

**主持人：**看来，今天来打太极的都是自己人，没有人提困惑。

**师：你们都太小白了。**

**主持人：**站桩有什么好处？下节课就告诉你。

**师：下节课着重讲站桩。**

**主持人：**有好处我们肯定说，有问题我们肯定要讲。

**师：推手可以说。**

**主持人：**老师现在就给他说，还是留下节课说？

**师：不说了，这都狠批的这些。这次不说。推手那都是连肩膀都没劲，还推啥手？**

**主持人：**其实我觉得，可能咱也不懂，打拳的时候，感觉这个推手用得着吗？我只是自己想，在咱们是从健身的角度上说，看推手的意义在哪？

**师：你得上来讲，你说哪有啥问题我告诉你这里有啥问题。易出莲花，要不你上来说两句？我跟你说推手没必要。肩膀都没劲，你练什么推手。**

**主持人：**易初莲花，你要想说的话，你就上麦连一下小绿色按钮。你不知道你是练过还是没有，只是想问问。好，他肯定是想了解一下。

**师：了解下，你要没练过推手就算了。**

易初莲花：我之前有一个老师教过我，我也是练了时间很短，觉得这东西最吸引人的东西，它是配合全身的，比如说脚、弓步、马步，还有这个腿腰跨，还有手势协调使劲的，所以这点我觉得讲由胯发力，这还是有相似的地方。

**主持人：**你想问哪方面呢？

易初莲花：因为推手，太极老师主要跟我讲，他非常注重实战的，他也是讲到你腿要先有劲。就是他腿型主要练摔跤的那种人的腿法，比如说怎么正踢侧踢等的；他也很注重腿要有劲的。胯是作为中心，它是带着手发力的，它的力量也是到腰。

**师：我问你，我知道你的意思，你练他为了啥？**

易初莲花：我觉得最主要是它吸引人，它内在的这种文化氛围，还有他跟我讲那些东西，比如说他练这个推手，两个人练推手一定要男女的。倒不是说那方面的，主要是讲的是这种思维的这种感性认知。

**师：你男女练推手？那劲儿不一般大，怎么男女练推手？**

易初莲花：其实我理解不深，我个人感觉就是你两个人之间的力量的交融，还有你互相画八字，横八字、斜八字、数八字，它主要是讲究一个配合，配合到最后就能够圆融的话，你身心会很愉悦的。

**主持人：**你看，又掉传统坑里头也就是一个坑。

易初莲花：但是我讲太极这个老师陪我练了几天，我感觉最大的收益是什么？它讲究的是一个整体，身体整体的一个系统的一个发力状态。 这一点跟老师讲的有胯这力量的发出是很一致的。

**师：兄弟，问一下你多大了？**

易初莲花：老师我是悟能。我那是以前的网名，不好意思，而且这个已经两三年前了，自从听老师的课以后，我太极推手就不练了，因为它理论上是那么回事，但实际上好像很难有功利性的东西，老师我就说到这。

**师：你是内部会员了，你这人扯着蛋？我跟你说这东西这就是练推手，很多人推手他一点基本功没有，他就纸片似的，腰没劲儿，腿不也没劲，胯也没练，肩膀也没劲，你说你这练推手你干啥呢？能推出啥来？我就说。**

易初莲花：其实主要还是一开始还是很吸引人，觉得很有意思。

**师：这东西我跟大家都说过，你一定要有基础功。所谓基础功就是把百脉打开，这是关键。百脉开了之后练啥都有。百脉不开点啥都没有。练推手，你还不如练摔跤，多好。真的，在沙滩上两个人在这摔跤可有意思，那才是阴阳的。拳击，它也是阴阳。这东西不是说画个太极图是阴阳。 就真正的太极不在太极拳里。你要体会阴阳，体会刚柔是吧？随处生活竞技随处都有阴阳，都有刚柔，都有太极。就是说有名像是非无名相，无明相是非有名相。名相太多不好。就像分虚实似的，你天天在那分虚实，结果不是真虚实。推手我也练过，不是没练过。一是没到那阶段练，二是练推手体会阴阳这条路。条条大路通罗马，很多比这个更好。 为什么要练推手？而且推手你最好推走步桩，不要去推定桩。走着推，推推就抱在一起了，就摔上了。摔跤特别有意思，我跟你说。你摔跤的时候，比如说你沉，你别跟他别那儿劲，你让他摔你他根本摔不动。你说你让他摔一百多斤的大米袋子，150斤大米袋子带他摔的动吗？你随着他劲儿一走，他根本就扔不出你去。你一闭眼失去平衡，他才能给你扔出去，这才是关键。你一放松，浑身一放松，随着他那劲儿，他就根本扔不了你；你一迈步又过去了，始终像一个球一样，他能把球扔出去吗？ 一个150斤球他能扔出去吗？真是这样，那多好玩啊，两个人，而且不伤身体。你说你就光推手，肩膀都没劲，说你还练啥推手？气血都过不去肩膀。练假推手的人太多太多了，再怎么就练推手，出去根本就啥也不是。**

**主持人：**打太极的人肩膀这块根本都没劲。

**师：都没劲，你看丁浩拿小拳拳打你胸口，这哪有劲啊？还怪人家以为人家吃了激素打他，他都不知道，他从来都不知道拳击人打拳击那一拳下去有多大劲，可见他之前没让人给打过。**

**主持人：**他不知道自己有这么弱，上肢有这么弱。

**师：是，他不知道，他觉得奇怪。悟能，我这说到这儿吧，我估计你也是想让为师把这话说出来是吧？**

易初莲花：老师我借着机会我再问你一个问题。如果脉通了以后说身体还是虚要怎么办？是不是还得吃点什么或者其他方面做的更好一点？

**师：脉通了不可能虚，脉通了，怎么可能虚？水龙头都通了，能不下水？脉肯定没通。**

易初莲花：好，懂了，谢谢老师。

**师：你觉得通了实际没通。**

**主持人：**就是真的这种脉通了虚的这种是不存在的是吧？

**师：除非大出血。你就是说身体能量不攒到一定程度，你脉通不了，它都是左脚右脚互相捯饬的，往好了走。你如果说脉通了，一定是气血能量过到那程度了，它才通。**

**主持人：**明白了，也解答了我心中的一个困惑，也有人问过我这个问题。

**师：那不可能脉通了，就像那一堆篝火一样，燃烧那么慢，能没有劈柴吗？**

**主持人：**对。老师打比方太形象，一说就豁然开朗一样。

**师：是，有人脉是通但是特别细，反正没死。是有些人他老也死不了，但是他身体很弱，这就是脉是通了，但是非常非常细。**

**主持人：**“老师打比方快把老公给逼疯了。一说一个准，他连反驳都没得反驳”。

**师：老师打比方那可不，我跟你说，比方说释迦牟尼，就说真正会说道的人就是打比方，说天花乱坠的一堆名词有啥用，还不如一个比方来的贴切形象。**

**主持人：**我们要跟着老师学会打比方说大白话。

**师：这贺子友你那脉不是细，你脉还不通，光是脉细还好了；那些Angel Baby啥的这样的啥明星，那些人是脉细，但是比较通畅而已。 懂吗？行，今天差不多了是吧？时间又超了。**

**主持人：**好，那我们今天就到这结束了。道兄还在吗？我们下周同一时间再过来继续听老师讲站桩。

**师：你们俩做功课去。**

**主持人：**好，先去做功课。

**师：必须意犹未尽！**