

前言

自 2016 年，大千老师创立得明健身以来，引领众多学员摆脱亚健康，提高生活品质。但得明健身不止是健身，它是对传统文化的继承，是对经典中医的发扬，是对高品质生活的倡导。大千老师传播的，也不仅仅是健身理念，其中包含着他对传统文化的去粗取精去伪存真，对生命实质的思考，对现代人如何高质量生活的探索。

为了让学员们能更直接高效地学习大千老师的理论和理念，我们将近年来，老师在各平台的讲课稿筛选、编辑、整理而成“大千杂谈系列丛书”，涉及到健身、育儿、中医经典、常见疾病、中医养生、艺术等众多领域，希望在引领大家追求强健体魄的同时，也能丰富大家的文化和生活。

本书收录了大千老师 2021 年春夏季在得明中医群的系列中医课程，涵盖了中医基础知识、五行详解、伤寒论、常见病、传统文化等方面的内容。大千老师自 2007 年起在“民间中医网”讲授“气学中医”课程，之后十年来一直从事传统文化教学的工作，后感于真正获得健康之路，还必须由改变生活方式、通过正确的健身方法去改变体质，从而根本上获得健康，所以在 2016 年创立了得明健身，将主要精力都集中在得明健身的建设和推广。随着得明健身的发展壮大，大千老师对中医的理解也更加深刻和丰富，2021 年春季开始，大千老师在得明中医群持续而系统地讲授了近年来他对中医的认识和感受。我们特将春夏季的课程整理成册，以飨读者。可以说，本书内容是“大千老师气学中医系列”的延续，是《大千老师讲中医基础》的补充和升华，是大千老师跳出中医框架后回归中医传播的心声和新声。希望广大读者能从本书中获得知识、能量和感悟。

本书能整理成册，要由衷感谢得明中医群的管理员开心（黑龙江），将老师的讲课内容整理、筛选、编辑后构成了严密的知识体系，方便了读者的阅读和学习。同时也要

感谢理论中心和整理部的整理人员和文稿校对人员，也感谢设计部、产品部、宣传部等部门的的大力支持。

最后，如果您在阅读此书后，有任何的意见和建议，或者想要加入我们的整理团队，欢迎联系 QQ:1532273097。

理论中心

2022 年 1 月 23 日

目录

前言.....	1
第一章 大千老师讲中医基础之理解中医的必要知识	18
1.中医是什么	18
1.1 什么是中医	18
1.2 中医认为建立生命的基本要素是“精气神”	18
1.3 中医的特点	18
1.3.1 中医是灵性医学	19
1.3.2 中医是感知的医学	19
1.4 中医是什么时候产生的呢	20
1.5 现在接触到的中医是真正的中医吗	20
2.中医的维度	20
2.1 三维之外	20
2.2 高维思维	21
2.2.1 高维思维的传承	21
2.2.2 高维感受	21
2.3 场	22
2.3.1 存在就会产生场	22
2.3.2 感受场的能力	23
3.气	24
3.1 中医的整体观	24
3.2 气的还原论	25
3.3 真气	25

3.4 人体和真气的关系	25
3.5 人体的气机	26
3.5.1 气机的顺逆	26
3.5.2 气机不顺如何导致疾病	26
3.5.3 气机对生命的影响	27
3.5.4 气机辩证	27
3.5.5 从气机流动的角度处理疾病	28
3.5.6 阴阳和气机	28
3.5.7 从气机的角度出发，理解五行、阴阳、八卦	28
3.5.8 所谓的“阴虚、阳虚、气虚、血虚”	29
3.5.9 气机和翻病的关系	29
4. 经脉	30
4.1 经脉	30
4.2 如何理解脉象	31
4.3 肝郁的脉象	33
4.4 交叉脉	33
4.5 望而知之谓之神	33
5. 藏象经络理论	34
5.1 藏象经络理论	34
5.2 如何通过藏象经络理论解决面部问题	35
6. 五行	35
7. 翻病	36
7.1 恢复孩子的自然生长必须经历翻病	36
7.2 驱邪外出的原理	36

7.3 翻病的过程	37
8.中医现状	38
8.1 中医的困境	38
8.2 中医亟待解决的问题	39
8.3 中医如何普及	40
8.4 中医价格高的原因	41
8.5.中医如何存活	41
9.如何学习中医	42
9.1 人要有弄清真理的精神	42
9.2 大道至简的运用	42
9.3 学中医要掌握生命的运行规律	43
9.4 健身其实是在学中医	43
9.5 学中医对人的要求	43
9.6 如何学习中医	44
9.7 学习好中医需要刻苦磨砺	44
9.8 古书为何难理解	44
9.9 如何理解古书	45
9.10 古书和古文	45
10.中药	46
10.1 中药不要玩数字游戏	46
10.2 汤药是怎么治病的	46
10.3 煮药	47
11.生机与健康	47
11.1 现代人痼疾深重	47

11.2 人体的灵活性	47
11.3 人要保持生机	48
11.4 为何要提倡健身	49
11.5 疫病和自然环境的关系	49
第二章 中西医的不同	50
0.思考问题导入	50
1. 学中医要掌握生命的运行规律	50
2.西医如何认识人体	50
3.西医的实验	51
4.现代西医的局限	51
5.西医如何理解疾病	52
6.中西医认知世界的区别	53
6.1 分餐	53
6.2 菌群	54
7.中西医治疗思路的区别	54
7.1 中医认为构成生命的基本要素是“精气神”	54
7.2 调气	54
7.3 具体病症举例	55
8.中西医结合的误区	56
9.中西医区别的根源	56
10.中医如何走出困境	57
10.1 所谓的“科学”已被利益绑定	57
10.2 必须走独立自主的发展之路	57
第三章 大千老师浅谈《伤寒论》	58

1. 《伤寒论》的核心——“大气一转，其气乃散”	58
2. 《伤寒论》遣方用药的理论基础	59
3. 现在用《伤寒论》要懂得变方	59
4. 《伤寒论》对具体疾病的辩证	59
4.1 心下痞	60
4.2 如何疏通少阳	60
5. 从《伤寒论》讲驱邪外出的原理	60
第四章 师讲五行	63
1. 五行概述	63
1.1 中医里的五行到底是啥	63
1.2 用“五行即一”理解生命的构成、运作和运转	63
1.3 五行和运动的关系	64
1.4 五行文化	65
2. 五行是理解气的状态和气机规律的模型	65
2.1 五行是怎么回事儿	65
2.2 五行的 5 个状态	66
2.3 要记住，五行只是个模型	66
2.4 古代天文	67
2.5 五行的先天后天流转顺序	68
2.6 生机顺生的重要性	69
3. 五行相互制衡	69
3.1 矛盾产生的原因	69
3.2 生克是一对阴阳	70
3.3 五行相互制衡	70

3.3.1 以痔疮为例讲解五行相互制衡	71
3.3.2 如何解决痔疮	71
4.五行相生	72
4.1 五行相生的顺序	72
4.2 人性和社会性中的五行顺生平衡点	73
4.3 五行流转停滞的后果	74
4.4 如何让五行流转	75
5.五行相克	75
5.1 什么叫相克	75
5.2 五行为何要相克	76
5.3 隔位相克	76
5.4 正克和反克	77
5.5 以耳朵为例讲克制	78
5.6 五行相生相克都是动态的流行	79
6.五行的辩证关系	80
6.1 另外四行能否把不好的一行带起来	80
6.2 以“一行不行也会累及另外四行”来解析癌症	81
6.3 五行是系统工程	82
7.五行的应用	82
7.1 五行观让我们看问题更加有整体性	82
7.2 五型人	83
7.3 一个家庭中的五行怎么分	84
7.4 如何五行地看待问题	84
8.五行中的木与火	85

8.1 木与火分别代表了什么	85
8.2 火在人体里是什么	86
8.3 木生火	86
8.4 木无法生火	87
8.4.1 从人性探讨曾国藩的皮肤病	87
8.4.2 从五行解析曾国藩的皮肤病	88
9.五行中的土	88
9.1 土代表什么	88
9.2 土在五行中的作用	89
9.3 土为何要放在西南	90
9.4 木克土	90
9.4.1 导致木克土的原因以及如何解决	91
9.4.2 木克土导致的疾病现象	91
9.5 火生土	92
9.5.1 怎么理解火生土	92
9.5.2 错误的五行相生图	93
9.5.3 土克水	94
10.金	94
10.1 金代表什么	94
10.1.1 金主白	95
10.1.2 金曰从革	95
10.1.3 金主成	95
10.1.4 金主杀	96
10.1.5 金消极的一面	96

10.2 金生水	97
10.3 金克木	97
10.3.1 企业中的金克木	98
10.3.2 家庭中的金克木	98
10.3.3 金在什么前提下能帮助木呢	98
10.4 火克金	99
11.五行中的水	101
11.1 水代表什么	101
11.2 水的环境和土所代表的环境的区别	101
11.3 水生木	101
11.4 水克火	102
11.4.1 明星 vs 粉丝	102
11.4.2 自强不息的火	102
11.4.3 火的衰微在人体上的表现	103
12.五行复杂的互动关系	103
12.1 从木到火到金的相生关系	103
12.2 木、火、土三者之间的关系	104
12.3 水、木、土三者之间的关系	104
12.4 五行不能相生带来的恶果	104
13.五行解病	106
13.1 用麻黄汤举例讲五行的应用	106
13.1.1 什么是客	106
13.1.2 五行中的金在身体的对应	106
13.1.3 金受阻所产生的现象	107

13.1.4 金受阻产生后果的化解	107
13.1.5 如何对药进行五行分类	107
13.1.6 西医如何治疗发烧及其后果	108
13.1.7 用五行解释肝郁气滞	110
13.2 师讲五行应用之失眠	110
13.2.1 土不好导致失眠	110
13.2.2 抑郁导致失眠	111
13.2.3 下焦淤堵造成的失眠	112
13.2.4 中医古方解失眠	113
13.2.5 西医治疗失眠	113
13.2.6 梦魇的原理及其解决方案	114
13.3 师用“土”讲便秘	115
13.3.1 中医概念中的脾胃	115
13.3.2 脾胃疾患的根源	116
13.3.3 如何解决脾胃疾患	118
13.3.4 金、火、木、水对脾胃的影响举例	119
13.3.5 土的内结和便秘的解决方案	119
第五章 气学中医解病	121
1.自然、人、经络藏象	121
1.1 疾病和自然环境的关系	121
1.2 现代人的身体特点	121
1.3 藏象经络理论	122
2.肺	122
2.1 腹式呼吸	122

2.2 肾病（金生水）	124
2.3 抽烟	124
2.4 痰多	124
3.心神受扰	124
3.1 睡眠	125
3.2 梦	125
3.3 中医解梦	126
3.4 学员提问	126
4.低血压	126
5.抑郁症和强迫症	126
5.1 如何定义强迫症	127
5.2 抑郁症和强迫症产生的原因	127
5.3 中医如何解释抑郁症和强迫症	129
5.4 解决方法	130
6.育儿禁忌	130
7.头为诸阳之汇	131
7.1 后脑勺老是出汗是咋回事	131
7.2 脖子的问题如何解决	131
8.如何解决面部问题	132
9.额头的重要性以及相额（照片或许需要处理）	132
10.眼睛反映的疾患	136
10.1 小孩爱眨眼	136
10.2 眼睛干涩	137
10.3 眼圈黑与眼袋大	137

10.4 视力问题	138
10.4.1 导致小孩眼睛出现问题的原因	138
10.4.2 戴眼镜的后果	138
11.鼻	140
11.1 鼻炎	140
11.2 鼻翼两边红	140
11.3 鼻子上的黑点	140
12.牙齿	141
12.1 急牙疼	141
12.2 咬腮帮子	141
12.3 刷牙与拔牙	141
13.痣	142
14.听声辩病	142
15.鱼刺卡嗓子	143
16.从骨骼论“美”	143
17.下焦疾病	144
17.1 生殖能力	144
17.1.1 男性生殖能力	144
17.1.2 女性生殖能力	145
17.2 提肛运动好不好	146
18.肿瘤、癌症	147
18.1 对治肿瘤的错误方式	147
18.2 人和肿瘤的关系	148
18.3 中医治疗肿瘤、癌症的思路	148

18.4 从气态角度考虑癌症	148
18.4.1 肿瘤的形成方式	148
18.4.2 气结的产生	150
18.4.3 如何解气结	151
18.5 如何缓解癌症	152
18.5.1 缓解癌症的原理	152
18.5.2 胸式深呼吸缓解癌症	153
19.乳房	155
19.1 乳腺癌产生的原因	155
19.2 乳房疾患的症状	155
19.2.1 情绪和包块	155
19.2.2 非正常乳头和乳房的颜色与状态	155
19.3 中医的解决思路	156
20.宫颈癌	157
21.从历史人物的症状解读疾患根源	158
21.1 苏轼	158
21.2 袁世凯	159
21.3 曾国藩	159
21.3.1 从人性探讨曾国藩的皮肤病	159
21.3.2 从五行解析曾国藩的皮肤病	160
21.3.3 何为成功	161
第六章 师聊古中医流派	162
1.古代医案 VS 现代人体质	162
2. 现在的中医是真正的中医吗	162

3.中医流派	162
3.1 《桂林古本伤寒论》	162
3.2 扶阳派	163
3.3 温病派	163
4.评价个别中医	163
5.答疑	164
5.1 《辅行诀》要不要读	164
5.2 《辅行诀》、《伤寒论》和《汤液经》	164
5.3 得病都不要去治吗	165
5.4 几个小问题	166
第七章 师谈儿童疾病致病机理	167
1.儿童大脑发育	167
2.解决儿童疾病过程中的必经之路——翻病	168
2.1 现在的孩子的疾患	168
2.2 恢复孩子的自然生长必须经历翻病	169
2.3 驱邪外出	169
2.4 翻病的过程	170
3.自闭症	171
3.1 形成自闭症的原因	171
3.2 中医治疗自闭症的思路	172
3.3 人的精神和肉体是统一的	172
4.孩子过早发育和过度教育所产生的的问题	172
5.如何看待孩子性成熟之后的异性交往问题	174
6.父母的身教很重要	176

7.儿童养育注意事项	177
7.1 育儿禁忌	177
7.2 学习 VS 休息	177
7.3 补习班的急功近利	178
第八章 师聊中国传统文化	178
1.站桩 vs 得明健身	178
1.1 站桩	178
1.1.1 老师以自己的站桩为例	178
1.1.2 站桩的原理	179
1.1.3 得明健身与站桩的对比	179
2.以“气”的角度理解以下概念	180
2.1 气机	180
2.1.1 算命	180
2.1.2 占卜	181
2.2 气势	181
2.3 气场	181
2.3.1 大仙、狐仙等是低能量场	181
2.3.2 风水	182
2.3.3 星象的气场	182
3.道家修炼	183
3.1 元气饱满 vs 丧失元气	183
3.2 《悟真篇》答疑	183
3.3 天地能量和人体如何互动	184
3.4 如果元气能够源源不断补充进来，是否能与天地同寿	184

3.5 玄关一窍	185
3.6 内外丹的修炼	185
3.7 人的寿命	186
3.8 老师为何如此精力充沛	187
3.9 是不是有高维度的人存在	187
3.10 如何与天地沟通	188
3.11 夹脊躺平很放松，是否可以与高维连接	188
3.12 经脉的循行是否为左右顺逆、双向调节。	188
4.佛教	188
4.1 如何安住自己的心性	188
4.2 如何理解执着自己身体的好坏	189
4.3 关于供佛	190
4.4 慧能 VS 假大师	190
4.5 对业力的误解	191
5.心、神、肉体之间的关系	191
5.1 如何让内心光明	191
5.2 宇宙中的“时间、空间”，是不是就像人体的“神、形”	192
6.凡尘俗世	192
6.1 诗人 vs 哲人	192
6.2 如何评价所谓的圣贤	193

第一章 大千老师讲中医基础之理解中医的必要知识

1. 中医是什么

1.1 什么是中医

在西医进来之前，没有中医这个概念。相对于西医，我们本土自然产生的医学都叫中医，尤其是在黄河长江流域的，中华文明孕育的，根植于中国传统文化基础上的医学理论和医学实践。不是在这套理论基础上指导临床的，就不能算中医，比如西医开的中药，西医开中药并不是中药。前些年很多肝炎患者，西医开龙胆泻肝片，导致很多肝损伤。这是以西医的思维方式运用中药，就像拿刀杀人一样，西医拿了中医的刀去杀人，你们说怪谁？难道还怪中医？都不辩证，基本的中医理论都没有。日本研制的汉方都不是中医，那都是在西医理论基础上应用中药。所以要睁大眼睛，凡是不在中国传统文化及中医传统理论指导下的开方用药，即便用的药是中药，也不是中医。反之亦然，在中医理论指导下的西药，也可以算做中医范围。

1.2 中医认为建立生命的基本要素是“精气神”

反观中医，那就是高境界了。中医的理论，比如《黄帝内经》，上来就说清楚了生命是怎么回事，生命是怎么运行的，疾病是怎么得的，说的明明白白的。西医是不断探索，不断否定自己，但中医不是。中医坚定地说了生命是怎么回事，书写的很清楚，但是现在人不理解。中医认为人是由“精气神”构成的，并对“精气神”作出解释。老百姓日用而不知，中医通过“精气神”建立生命的基本要素，又引入经络概念，认为人的生命运行通道是经络，所有都围绕着经络运行。

1.3 中医的特点

1.3.1 中医是灵性医学

中国的中医学是灵性医学。什么是灵性医学？就是身体本身是活的，都是生命体，身体里的各个器官脏腑都有自己的性格、脾气、秉性、爱好。人既然是一个小天地，那么天地里住的都是活物，所有活物在你的身体里是共生关系，知道这点非常重要。

1.3.2 中医是感知的医学

得明健身是经络导引术，对帮助理解中医非常关键。中医不是死的是活的，它不只停留在概念，主要在于感受，这种感受是切切实实能感受到的。比如说，感觉心口发闷发紧，这个就叫心下结，这是一个中医名词儿，就是心下打结了，气结在那了，这是对疾病最直接的理解，也是最靠谱的理解，也是中医诊断的依据。这一点跟西医完全不一样，西医靠化验，靠指标，不相信人的感觉，也越来越不重视人的感觉，这非常可怕。再比如，有些人受凉了，突然感觉嗓子发紧，这就是被寒气裹住了。比如咳嗽后期，突然剧烈咳嗽咳出痰来，然后发现嗓子的紧缓解了，这个就是要好了，就是寒邪通过努力咳了出来，这种裹束感消失了，这时候完全不需要西医的指标告诉你好没好，人自己完全知道自己是否病了，是否好了？自己完全可以感觉出来，需要外人指出来吗？需要指标告诉我们吗？比如，感觉这两天腿沉抬不起来，这就是不健康了，非常不健康。

这些都是通过感觉直接指导我们，为什么可以通过感觉感知到？就是上亿年的生物进化，进化出来的这种能力，所有感觉神经如实反映身体状态并投射给大脑，大脑接触到这种感觉信号，就知道哪个正常，哪个不正常，这不比机器灵？！正常人浑身舒服，这股舒服的劲儿投射给大脑，大脑就做出判断，“我身体很正常”，这就是好的感觉。浑身不舒服，哪儿哪儿都感觉不对，这种信号反应给大脑，就是告诉大脑身体出问题了。这比啥机器都灵，现在所有超级计算机加起来也没有大脑的运算能力强，大脑如此超强的运算能力，驾驭了无数条神经网络，支配人体，感受自己的身体。人类进化了亿万年，

居然去相信才发明了几十年的那种破机器？

1.4 中医是什么时候产生的呢

这个谁也说不准，无据可考。中医什么时候产生的，没有定论，《黄帝内经》上说“上古真人”写了《黄帝内经》。那么谁是上古真人？什么又叫上古真人？黄帝又是什么时候的事儿？中医什么时候产生的，真不好说。人类文明不是一茬了，是N茬，而且人类还不是地球的原住民。要想弄明白中医是怎么产生的，就要弄明白人类是哪儿来的，这不是咱们的讨论范围。一个不知道怎么起源的，流传了几千年的一种医学，跟现在才四、五百年的西医，哪个更可信？这就像一个老者跟一个三岁孩童一样，哪个更有智慧？

1.5 现在接触到的中医是真正的中医吗

中医流派众多，演化繁杂，从三皇五帝、先秦到汉唐、到宋元、到明清、到民国、到现在。中医不是一成不变的，几千年流派众多。哪个对？哪个不对？莫衷一是，这也是中医走向衰落的一个内部原因。所以，大家看到的、听到的、了解到的，不一定是原貌。就像在美国吃中国菜一样，你一吃吐了，怎么这么甜？这么油腻！这哪是正宗的中国菜！这都做成了符合外国人的口味。到韩国也一样，做中国菜都做成了泡菜口味。

2. 中医的维度

2.1 三维之外

中医对事物的理解不局限于三维世界，中医是在更高的维度理解世界。现代科学根本不知道事物的本质是什么，他们无法解释清楚，也不知道宇宙的边界在哪里，被死死锁在三维世界。其实三维之外，还有别的境或者说层，在这个层的高维生物吊打我们。他们掌握着一个真实的认识：我们现在所认识的这个宇宙只是所有宇宙中的一个小宇宙，只是被限制在这一个境里，而很多高维生物是可以穿透很多境的。境与境之间什么关系？

它们如何相互作用，并且建立往来？每一个世界都像一个气泡，也可以说是一个结界，彼此有明显的边界，就像细胞与细胞之间一样，同时靠宇宙经络联系，这就是天路。必须找到天路，才能沟通宇宙与宇宙之间的联系，这才是捷径。

以上的讲解虽然非常深奥，但可以解释世间的很多很多你们不理解的事情。人类如果获得足够的能量，就可以跃迁到更高级的境的宇宙，如果失去能力，失去能量，在我们这个宇宙都呆不住，就会往下掉，掉到弱能量的宇宙。所有粒子都是获得能量，从而出现在我们这个宇宙，能看到它就像气泡一样冒出来。瞬间失掉能量，就从我们这个宇宙消失掉，这就是量子的不确定性。

2.2 高维思维

2.2.1 高维思维的传承

高维思维也是需要传授的，它也是一种学问，需要代代传承，如果中间断了就很难接上，这种思维要从小培养，慢慢渗透。人在几千年的演化过程当中，无论是精神还是肉体都发生了很大的变化，越来越闭塞，从而无法正确理解高维思维，气脉的堵塞直接导致思维的堵塞。比如，现在教育孩子不要接触泥土，这就是一个重大的谬误，孩子就会本能地抗拒跟自然接触，慢慢地就认为自己不是自然的一部分。自然想跟他建立感传，也建立不了，或者被他忽略。这不就是问题吗？

2.2.2 高维感受

比如，有些女同志进入某些房间感觉不舒服，带着老公想离开。但是老公说，“你看这房子又便宜又好，地段很好，为啥要离开？”这里面就有说头了，任何环境它都有气场，它都会对你施加影响，女性很多都很敏感，如果这个气场不好，她会能感觉到，本能觉得不舒服。但是由于后天的认知和利益的关系，她就忽略或者排斥这种感受，还怎么建立高维思维？比如，你见到某人，天然就感觉不好，不喜欢他，讨厌他，但是为了

做生意又不得不接触他，最后发生了不可测的事。所以说，后天的教育其实都是在蒙蔽、控制、压抑本来具有的高维思维和高维感受。再比如，有的人本能就想吼两嗓子，感觉憋得慌，但是办公室有老板坐镇，敢吗？还比如，坐电梯，有的人本能就不爱坐电梯，抬腿出门就是天空。但是大家被教育，有电梯的楼房是高档小区，这就得坐了，坐上之后就是高档人了。

学生提问：老师，我们这有几个小女孩，特别喜欢听恐怖歌曲（听了浑身发毛的那种），还整天讲恐怖故事，她们有问题么？

师：有问题呗。这些小女孩的气场不正，被邪气压住了。

2.3 场

2.3.1 存在就会产生场

任何事物只要存在，它就会产生场，哪怕一个分子一个原子，比如有重力场、磁场。雷达捕获一个东西，要捕获它的能量场。比如捕获隐形飞机，如果能感知这个气场，就没有什么东西可以隐形，因为任何事物的根本场是气场，这对于发现隐形飞机就关系重大了。比如，一个简单的现象，突然有个人站在你背后，有些人本能就会回头，都有这个经历吧，他没有发出任何声音也没有动你，你怎么会突然回头呢？其实很简单，就是对方的气场影响到了你，你的灵觉接触到了他的气场。如果你内心非常平静，身体非常通透，稍微有气场的扰动，你就可以感觉到。通过专业化的训练，你就会运用自如，而且还有可能会以图像和声音的方式投射到你的大脑里。

身体如果不通透，这种气场你根本就感觉不到，能感知到的不能解码，也没用。这个功夫也可以说就是心灵感应，高维生物都会。比如，做梦一条蛇缠到身上，怎么解释？这个就是解码，这个气场投射到大脑里，被大脑接收，根据气场的性质，大脑会搜罗认知范围内的事物，最终变成图像或者声音，反应给人。感应分两种，一种凹陷型被动感

应，一种是能量强通透之后主动感应。很多身体很差的人有感应能力，这就是前者，千万不要觉得这个好。

2.3.2 感受场的能力

感受场的能力，这也是学问，都不是天生来的。一个文明都是需要不断积累的，所以说现代人学中医根本就学不出来，学来学去都在坑里，因为根本无法理解中医是怎么学出来的，更无法理解生命的奥秘在哪里，这就是目前地球人的局限。自己把精神肉体调顺了、调正了，自然能接触到正的气场，甚至高维的气场。

还有，看一个城市的好坏也一样，看看它的布局就知道整个的气场了，所以要定居一个城市，先要看它的布局。中国几千年来所形成的城市布局，也就是那些历史老城、历史名城，都相当于穴位，是长期自然形成的，一般气场都不错。如果你在某个城市呆着特别不顺，那么就说明这个气场跟你不合，想办法要挪一挪。这就是空间和时间要调对，调不对，一生不顺。

所以说感觉特别重要，人活着不就是一个感觉嘛！嫁了一个有钱人，但是怎么看怎么都是王八精，觉得跟他过一辈子能好吗？有幸福吗？人这一生啊，要多走走路。走到一个好点的地方停下来，不要老在一个地方，呆着还别扭，要知道哪个地方好，哪个地方不好。还有，找人要找气场强、气场正的人，这都太关键了。鱼找鱼，虾找虾，找一个正能量场的人，他周围都是正能量场的人，抓住就别松手，就是混圈子呗。

人活着就是一种状态，一种信念，一定要把这种状态调好，建立起信念来，要具备大无畏的精神和坚持奋斗的精神，让自己由内向外发光，这才是真正的强大的气场。这个一旦建立，五脏六腑、四肢百骸都被这种强大的能量场吸引感召，它们就越来越焕发生机，慢慢就都不“调皮捣蛋”了。顶天立地的大无畏精神，以及不断求索奋斗终生的实际行动，才是建立无坚不摧强大气场的保证。

3.气

3.1 中医的整体观

中医的整体观是建立在统一的“气”和“场”的基础之上，引入气和场的概念，是为了跨时空、跨境界、全时空、全境界地看待事物。想要摆脱低维思维，必须摆脱对空间、时间的限制性理解。比如，你触碰一个气机点，就像一个章鱼的触角一样，当你触碰它的一刹那，它会发生改变，这个改变是不会触及整个章鱼全体的，但几乎所有的触角都发生了或多或少微小的改变，甚至整个身体，这就是一点领万的道理。西方所说的蝴蝶效应。但是蝴蝶煽动翅膀，大西洋对岸就会出现飓风，到底出现什么样的飓风？再超级的计算机也算不出来。但如果上升到高维思维，就能看出来。所有的偶然又是必然，它都受到整体气场的控制和制约。因为过度关注细节，关注有形，关注具象，无法把握事物与事物之间的联系，不能把他们建立成统一场，所以看不到这个统一场的大势，找不到事物发展的总体规律，这才是根本问题。举一个最简单的道理，把一碗米抛出去，如果只会关心某一粒米的运动规律，以及与其他米粒碰撞的结果，那就无法构建整碗米泼出去的这个大势，所以无法预测结果。但是如果看到这个大势，就可以预言，这些米会泼到地上并且撒开。其实，在高维思维来看，每一个人跟其他人都是联系的，大家都同时处在这碗米中，也就是所有人都是一个整体。

也可以这样理解，大家都与某个母体相连，都是这个母体的触角，通过人与人之间的经络感传，每个人的气场彼此相连，这就是全息论的一部分。现代人理解的全息远远不是高维思维所说的那种。这就像一碗水，大家都是这碗水里面的一部分，但是水的密度不一样，浓淡不一样，导致每个人有微小的差别。同样我们的身体里也是这样，所有器官、脏器、经络都是彼此联系的，都是通过气场形成统一场，统一场的失调会直接影响所有的部分，所以要调这个统一场，而不只是调某条经脉或者某个部分。这个场笼罩着人的全部，就像一间屋子，有一个灯泡，这个灯泡亮，全屋都亮，灯泡灭全屋都黑，

是不是要调这个灯泡？所以说中医的整体观是建立在这个统一场的基础上，找到了统一场，就找到了入手的方式，不然说再多都没用。

整体是由无数个个体组成的，个体被融合在整体中，其实人的思维意识也是被这个统一场笼罩，无论精神和肉体其实是统一的，都具有某种场的性质。古代叫气，叫象，这是中国传统文化的最高学问，但是现在失传了，运用高维思维会很好理解古代的经典。

3.2 气的还原论

对气的感知是根本的。掌握了气，就啥都掌握了，万有都是气化的。做任何事物的分析都要把它还原到气的层面，然后再对这股气进行感受和分析，分析清楚之后，再还原到事物上，并且得出结论，这就是气的还原论。

3.3 真气

拿了一只兔子，你让它跑它就能跑吗？还不得找到这只兔子的规律，运用得当，才能让它跑起来。对于我们五脏六腑的疾病也是这样，只要把握住五脏六腑的规律，遵循着它们的生命规律，运用得当才能激活它们。这个就是真气。中国古代所有的生命科学，都在研究这个真气。什么叫真气？就是真的决定生命的那股气，这比现在研究的外星科技还厉害。这个就是真气医学，现在科技产生的医学理论，根本没有认识到这一点。其实真气就是我们老祖宗说的精气神，也就是原始活力，也叫做生命力。

3.4 人体和真气的关系

人体就是个容器，灌注多少真气，这个人就强大多少，每一个人无差别。再聪明强壮的人，把真气给他抽走，他也啥都不是。气学中医研究的学问就是如何灌注真气，如何让真气在身体运行得更加通畅，如何打开各种经脉。运用高维思维，这个功夫就是由形透气，查气入微，知道了气就知道了一切。这是中国老祖宗文化的精髓、所有传统文

化的掌上明珠、是古圣先贤孜孜以求的、是高维思维的遗存，就这么简单。

3.5 人体的气机

3.5.1 气机的顺逆

这个跟地图一样，古代的地图上南下北，现在的地图上北下南；还有古代跑操的时候都是顺时针，现在跑操都是逆时针，看看所有比赛都是逆时针跑，就是因为学习了西方，其实古人跑圈儿都是顺时针；古人写字从右往左写，现代人写字从左往右写；古人写字，从上往下写，竖着写，现在人横着写；古人走路靠左边走，现在人走路靠右边走，这都是巨大的差异，天翻地覆。所以，现在人们做的事，气机都是反的，对人身体不好。就像给狗梳毛一样，顺着毛梳那狗就高兴，能逆着吗？再比如这个书写，从上往下书写，就感觉气顺；从左往右就气横，就不顺。这都有生理规律的，阳明脉、任脉都是从上往下降，老是竖着写，它就能用顺脉气，这古人都是有道理的呀。书写的时候就会不停的点头。为啥点头 Yes，摇头 no？点头代表肯定和气顺。想想是不是？

3.5.2 气机不顺如何导致疾病

人的整个气机都是流动的，把这个流动的气机拨顺了，啥虚都没了，不要割裂地看待事物。就像一根根葱长在那一样，气机在人体上下内外都是不停流动的，在这个流动的过程当中如果出现阻滞、出现不调，气机就会卡在那个地方，产生局部病变。把气机卡的地方打开，让它继续顺利地流动，不足的地方慢慢会充足，瘀滞的地方就会散开。就像河流一样，中间出个堰塞湖，导致上游水位过高，下游没水，是下游虚吗？是需要从别的地方调水过来补这个虚吗？都不是，把卡的地方通开不就好了嘛！

学习气学中医，把握气机的规律，才是学好中医的根本。几乎所有疾病，我一分钟就能给你说懂，现代人的思维都是低级思维。中医没有那么难学，关键是大家学的都是错的。比如，自汗是咋回事？就是没事就爱出汗，有说阳虚的，有说气虚的，实际都不

对。其实很多自汗，都是经络的回流受阻，水液不能入里，向外反渗，以汗的形式表现出来，特别简单。有些人半身汗，或者某一个地方爱出汗，比如头，比如后脖子，还有人是手心，这都是相应的经络堵塞，水不能回流。比如头爱出汗像个蒸笼，尤其到夏天，水液走到头，下降到胸和腹，如果回流顺利的话很完美。如果不顺利的话，那就都顶在头上下不去，以汗的形式向上蒸，这就是“蒸笼头”。

3.5.3 气机对生命的影响

气机运行的通道就是经络，把经络都打开，使之能积极顺利地运转，啥病都没了，这就像古人说的“元真通利”。经络堵的地方不一样，程度不一样，决定你的病法和死法不一样，只要经络不堵死，气机在经络里还能转，人就不会死，就这么简单。人之所以会病会死，都是由于经络堵塞，经络完全堵了，人就死了。想一想河的上游、中游、下游之间是什么关系？它们是各自独立的还是互相沟通的？中间某一段堵了，为什么其他部分不来救呢？

由于人的寿命就是 120 岁，这是自然赋予人的生命周期，人的生命之火就会慢慢熄灭，随着火苗越来越小，充斥在经络里的气就会越来越少，少到一定程度，一定会经络突然不通，然后这股火迅速熄灭。就像一堆篝火一样，大部分人并不是柴没了，火苗灭了，而是突然火苗接续不上就灭了。只有那种寿终正寝的老死的人，才是柴尽火灭，大部分人死的时候都是柴还有。所以说我们要尽量保持经络的通畅性，不要让火苗突然被压灭。始终保持经络的通畅性，这一点非常重要。

3.5.4 气机辨证

最接近真相的是气机辨证，六经辨证也要以气机辨证作为基础，《内经》就是气机辨证，阴阳五行只是一个概念框架，涉及到具体的疾病论治的时候都是气机辨证，可以具体看《黄帝内经》原文。《内经》中全都是气机和经络辨证，《伤寒论》是六经辨证，《内

经》中也有脏腑辨证，但都是以气作为着眼点，脱离了气，谈六经辨证、脏腑辨证就是无本之木。关于气，肯定不只是升降沉浮，就像对道的理解一样，它是所有万物的基础，气化生万物，所以对气的规律的理解是无穷无尽的。

3.5.5 从气机流动的角度处理疾病

举一个例子，屋子里寒湿，长了霉菌，西医会杀灭霉菌，而中医会改善屋子的环境，霉菌自除。为什么屋子里有寒湿？其实寒湿是本质吗？扶阳派用温通的办法治疗寒湿，他们认为身体有寒，所以要用附子、干姜、细辛。其实还是要追根溯源。比如，一个房子有寒湿，又阴又冷又湿，其实解决这个问题很简单，把门儿打开，把窗户打开，把房顶揭开，让气机流动起来，让太阳光照进来，让风吹进来。这样，还有寒湿吗？还会有霉菌吗？有的扶阳派说，这种情况拿到太阳底下暴晒三天，啥问题都没了，那人也晒秃噜皮了。这就像治罗锅，拿夹板硬生生把罗锅夹直一样。

3.5.6 阴阳和气机

世间万物都是阴阳相随的，化成气机，气机就是阴阳的结合体，为什么不着眼在气机上呢？何必分阴分阳，把握住气就把握住了治病的关键。把握了气的运行规律，就知道了病机的运行规律。这就像处理男女关系一样，家庭产生了问题是男方的问题还是女方的问题，还不是双方的？单纯扶植任何一面都是有所偏颇的。中国最牛逼的哲学就是阴阳学。看待任何事物都有两面性，正和反，明和暗，这就是古人说的阴阳相随，“雄飞雌从绕林间”。君子与小人、魔与佛、战争与和平。

3.5.7 从气机的角度出发，理解五行、阴阳、八卦

可以五行，可以是7，也可以是9，只不过通过5更方便说事儿，这个数不多不少。基本掌握了五行的概念，就知道了气机的基本变化规律，然后再套上阴阳，就变成了八

卦，对于理解八卦的真正本质含义帮助极大，这样为可以为看懂《周易》打下了坚实的基础。

3.5.8 所谓的“阴虚、阳虚、气虚、血虚”

这都是胡扯。所有这些病就是一个主要原因：气机紊乱。就像一个房间，里面有一只上蹿下跳的老鼠。这只老鼠打坏了花瓶，就说它是气虚；打坏了脸盆，又说它是血虚；它又窜到桌子上啃咬书本，又说它是阴虚；啃到了主人的脚趾，说它是阳虚。其实真正的原因就是这只老鼠，把它拿住了，啥虚都没了。学中医的精髓在此气机，把握了气机就是把握了老鼠，这个老鼠窜到哪儿，哪儿就发病，这才是学医的根本。

新中国建立之后，搞这个证型，心阴虚、肾阳虚、脾气虚……搞到现在，啥都没研究出来！反而导致学生学了之后啥病都不会治，都是学西方那一套，不停分类，不停划格格。虽然这种分型也不完全错，但这是属于低级的思维方式。比如说肾不好，就说是肾虚；就像你咽喉发炎了，就说你是咽炎。但是怎么治啊？肾虚补肾？那就大错特错了。心虚补心？还是脾虚补脾？

3.5.9 气机和翻病的关系

提问：最近的天气，春天为什么容易上火呢？该怎么应对这种上火？

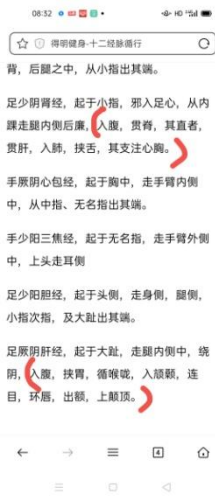
这个道理特别简单。由于地球公转和有倾斜角，春天的时候正是太阳由赤道向北回归线走的过程，3月22号春分，这时候太阳直射在赤道上，之后由赤道向北回归线移动，它就会搅动起地球的气场，北半球气场膨胀，南半球开始收缩，也就是由春天到夏天的过程，就是整个北半球气场膨胀的过程，那么人的身体也在膨胀，整个气机都被扰动起来，就是这么简单。气机扰动翻滚起来之后，人就有可能躁动不安，比如后半夜爱醒，身体更容易出汗，情绪更容易激动，同时还容易翻陈病。

所以，要利用气机膨胀的这个时机，让自己打开身体，所以春天要登高、要锻炼、要户外、要早起，顺应阳气生长的过程，让自己的经脉通达，就这么简单。感冒那是因为冷热交替，穿多点就可以了，老话讲春捂秋冻，这都是经典。一年之计在于春，一天之计在于晨，一生之计在于年少。咱们春季招生为什么选到4月8号？知道吗？这都是讲究的，4月5号清明节，过了清明代表人的经脉渐通，气机清明，清新而明朗，这时候正合适运动，为什么不选在正月？因为正月和2月，最容易翻病。现在人身体弱，经脉不通，如果那时候开始练，很多人翻病会非常剧烈，还不如等过了清明节，阳气通畅了一些，再开始运动，这时候翻病的现象就没有那么剧烈。经过正月阳气奋迅，二月阳气生长，到了三月，阳气平铺开，这时候不冷不热，正是好时节，必须设定好。学了五行阴阳就得会看日子，春三月是木气当令，经历三个阶段，地下拱、破土而出、开始抽叶，正好开始抽叶的时候健身，顺顺当当，多好。

4.经脉

4.1 经脉

经脉，大者为经，小者为络，再小者为孙，所以叫经脉、络脉、孙脉。这就像我们血管一样，大血管、小血管和毛细血管。脉是道路，经脉是大的道路。行于脉中的是营气，形于脉外的是卫气。“经脉入腹不表”，这个说的不准确。《黄帝内经》经文说得特别清楚，这都是看得不透，没有好好看古书。



4.2 如何理解脉象

人是一个整体，各部分都是有机的联系，最后都会成气态，通过脉搏的跳去体会这种气态的性质，然后加以分析理解，才能得出最终结论。比如，一种脉叫沉脉，什么叫沉，就是轻按按不到，摸不到脉搏跳动，只有重按才感觉到，这是为啥呀？就是藏得深，火不能通达四肢，表现于外，就是活力出不来啊，沉在里边，摸的脉就是沉脉。肝郁就是沉，凡是木火不能通明，不能把活力展现出来，都是沉，脸色也不光明，说话也不爽朗，声音也不洪亮，做事儿也不麻利，这都是沉脉的特点。就是活力被压在里边了，多好理解。

接着往下分析，如果是一个沉紧脉，什么叫紧？所谓紧，就是紧张，不舒缓，这是最直观的理解，那么说明这团在里面的气处在一种紧张状态，这就是沉紧脉，在里面出不来还紧张，就像一个人缩缩在屋子里面，浑身紧张哆嗦。如果沉紧中还带有涩，什么叫涩脉？就是感觉跳动得干涩不润滑，那么代表啥呀？就是血液流动不充沛，缺血，那么就说明他这个气在里面紧张还缺血，就像缩在家里又紧张又饿一样，是不是很多人都这样？这就是这个人整个气场的状态，又自闭，又不爱动，还紧张抑郁，能量还不足，这就是气场的全息论。

比如发烧，突然感冒发烧了，不出汗，是不是感觉浑身紧，浑身不舒服，这就是被外边的寒邪裹住了体表，就像身子缠了一圈圈绳子一样，或者被裹上塑料袋，穿上了紧

身衣，让人不舒服，紧身衣都穿上了，汗还能出来吗？能不热吗？为什么出汗了之后，一下子感觉浑身松了，温度也降了，马上就是 36 度。《伤寒论》上说了一句话，病好了叫做“脉迟身凉”，就是脉搏跳动由紧张的状态变成了和缓，身体由热的状态变成了凉爽，是不是都是感觉？发烧感冒，脉搏为什么跳得紧张？脉搏跳得非常快，非常紧，什么叫做紧？就是身体知道了，外面被裹住了，它要不停挣扎，要告诉心脏加速泵血，赶紧把外边的这个邪气撑开，整个身体都紧张起来，集中表现就是心脏加速跳动，一刻不敢怠工，体内温度也骤然上升。当你切脉的时候就会感觉到，脉搏的跳动是紧而快，这在中医上叫“数而紧”，“数”就是跳得快，“紧”就是感觉紧张而不和缓，很多人不是想学切脉嘛，这就全在于感觉。

身上容易燥热的人不一定是紧脉，要知道什么原因导致燥热。怕冷又怕热，这是气机太弱，抵抗外面气温变化不行，身体壮了，既不怕冷也不怕热，就是对外在环境耐受力强。还有一种里面燥热，外边冷的，什么原因，很多产后风都有，这个道理也很简单。气机憋在里边了，里面热闹，外边清冷，就像一个房间，几个人都挤在里屋，出不来了，里面就热，外边大厅没人就冷。就是里边非常燥热，外边非常冷，木弯了，弯在里边，在里边生火，光烧自己了，火出不来，火出来了，里边清静了，外面也温暖了，人就正常了。木弯的原因有好几种，缺乏营养；长歪了；外面卡住了，长不出来，这些都可以导致木弯。看看自己是否身姿挺拔，还看不出来自己弯不弯？看看自己是不是天鹅颈？看看自己腿直不直，脊柱是否挺拔，胸腔是否隆起，还不知道咋回事儿？太阳穴是否凹陷，还要看看手指头、脚趾头是不是都直的。木弯不弯你们说了算，手指头都打弯儿了，能不弯吗？

中医是活的，哪有那么多概念？脉诊本来就没有什么太玄的，古代都是三部九候，摸很多地方，后来为了简单方便，只摸手腕。其实，只摸手腕也行，手腕再分寸关尺，定出人的上焦中焦下焦，然后左手右手又分身体的左右两侧，这个就比较清楚明了。人体的气态全息论体现在人体的方方面面，哪怕一根头发丝，都带着你的气场，把它还原

到气态就行了。中医就是体验医学，就是感知医学，就像相亲一样，好不好，你们自己不知道？喜欢不喜欢你们自己不知道？还用问别人吗？到底谁相亲？

4.3 肝郁的脉象

有一点需要澄清一下，肝病，我说的是沉脉，有人就会说了，肝病不是弦脉吗？这里简单解释一下，我说的肝郁，主要是在里面的气机不能透达出来，在这种情况下，肯定是沉的，沉弦脉。如果肝气出来，肝郁化火，憋在中间，不能上，不能下，就会表现在关上有一个豆，跳得又大又弦。所以简单澄清一下，别认为我是说错了。

4.4 交叉脉

提问：最近发现，动左腿拉到右腹和右胸，动右腿拉到左腹和左胸，很奇怪，这里是不是还有两条交叉经脉？

师：有交叉脉。道理很简单，如果都是同侧，那人很容易解体，左右分离了，所以必须有交叉脉，起到左右交通和左右平衡的作用。

4.5 望而知之谓之神

脉法不是什么上乘功夫，“望闻问切”排在最后一个，气学中医的相学才是真正上乘功夫，“望而知之，谓之神”，“神圣工巧”，脉诊的“巧”排到最后一个。其实，看病根本不需要摸脉，太 low 了，看一下气相就知道，这就是望而知之谓之神。看一个人过来沉郁晦暗，他的气机郁滞在里，气血不荣于面。孔子说，“人焉廋哉”！假装阳光是不可能的，在笑容的间隙，不经意之间，愁苦面容马上出来。“目击而道存”，甩一个眼光就知道你咋回事。暗室无欺，神目如电。什么是功夫？这就是功夫。

对于年纪小的，就看他的眼神，有没有忧郁呆滞之相，一看便明，这还用人教吗？眼睛应该是灵动的，有一丝不灵动，就有一分经脉之不通，这个无法伪装。上岁数的就

看鼻柱，有一丝不顺和坑洼凹陷或者横纹，就代表中脉之光有缺陷。这还能逃脱为师的眼睛？你站在我面前，我就给你看得透透的，只需要一眼，这就是全息成像，瞬间即明。孔子说“君子不器”，我觉得人就是个器。你是佛像还是夜壶，一看还不就知道。但是话说回来，人都是动态变化的，“人心惟危，道心维微”，人心俯仰天地之间，瞬息变化，就像刮起来的风，你真知道他往哪边吹吗？所以才说“存乎一心”，全看你自己的了，这就是古人说的，“用之善则善，用之恶则恶”。

5.藏象经络理论

5.1 藏象经络理论

比如，肝受到了压抑，就像一团火受到了压抑一样，不能充分燃烧，就化成了烟，这个烟沿着肝经的经络传导，表现在皮肤上，皮肤就被通过经络过来的烟熏了，不停熏那个地方，那个地方的皮肤就发生了改变，有时会伴有痒的情况，有可能还会疼或者还会肿，这叫做病邪沿着经络的传变。

比如，最常见的手上起小水泡，手指上总有那小水泡，一挤出水，还有某个地方有一块硬皮，这都是五脏六腑不能正常燃烧而出现的黑烟沿着经络走窜，最后反映在局部皮肤上。如果一个地方反复出现皮肤的不正常，比如狐臭，就证明所在的经络对应的脏腑出了问题，荨麻疹和长水泡都是一样的原因，症状不一样，代表冒的烟不一样，烟的浓度不一样。比如烟的浓度稀，那么只是起一些小水泡，如果浓度高，可能就是红肿甚至起一些脓包，再严重了会疼。

但是西医认识不到经络，所以这些东西也都无从谈起，他们只是认为那个地方发炎了，到底为什么发炎？不知道。或者只认为是真菌感染，为什么真菌会感染那个地方？而且反复感染那一块？他不知道，他只能说一句：“I don't know。”

脸颊上长瘰子也是，身上所有的异常都跟经络的异常有关，同时又都联系到脏腑，这就是中医的经典理论之一——藏象经络理论，非常厉害。中医发现了经络生命运行体系，而西医只发现了血管神经，不是一个层次，完全是两个维度的医学。

5.2 如何通过藏象经络理论解决面部问题

脸要像花儿一样绽放，沿着印堂和眉心，绽放的过程中，哪儿出现了阻滞、凹陷、不顺，代表哪有问题。然后根据部位的不同，问题的性质也不同，想要改变命运必须整脸，上层建筑支配下层基础。人好看不好看？关键就是五官舒朗、鼻柱挺直，凡是符合这两个条件的，几乎没有长得差的。眉眼开阔，鼻柱挺直，都丑不到哪里去，人生命运也差不了。

为啥很多人五官长得不好看？看着纠结拧巴。很简单，脸上的经络被盘住了。千万不要在脸上动针动刀，最后整的都是假的，一碰脸就掉了，有啥意思？把那些盘绕的经脉都解开，五官一下就绽放了，能不好看吗？能不美吗？不仅脸好看，身体还好了，身材也顺了，肚子也小了。无余班整脸会通到肚子，整得肚子咕咕直叫，这就是肚子也通了，肚子通了慢慢肚子就小了，道理就这么简单。在脸上动了刀子的，最后丑成啥样了，谁都不认识了，所以说还是原装的好，真的好，那样整完了，面部都没有表情了，肌肉都是死的，有啥用啊？

6.五行

五行是中国古代哲学重要的组成部分，《尚书·洪范·九畴》最早系统性提出五行，并详细论述了五行的定义。其实，五行产生的时间可能会更早，这是一个很高境界的哲学概念，展示了古人对天地一切事物生克制化的总体理解，是高屋建瓴的一种哲学观。

7.翻病

以孩子翻病为例，成人同理。

7.1 恢复孩子的自然生长必须经历翻病

得明春令营的情景，其实就是我们小时候的生活，应该说是我小时候的生活，但是现在的孩子都失去了，我记得我小时候上山下海下河，天天在田地里玩儿，就是天天野玩，现在感觉太幸福，那个时候治安也好，没有偷小孩的，晚上10点天黑回家，爸妈都不着急。现在的孩子真是天上地下，完全失去了那种环境，所以导致孩子身体越来越差，鱼缸里的鱼能养大吗？这次办春令营，就是要赌一口气，能不能尽我们所能让孩子重新回到我们的童年？我发现是可以的，孩子天性就是玩耍打闹，你只要放在那个环境，他马上自己就适应了，只要我们加以正确的引导，但是适应有个过程，孩子很快会出现各种翻病，拉肚子窜稀、发烧出疹子、咳嗽排痰……马上就来，这都是极好的现象。

7.2 驱邪外出的原理

《伤寒论》里面说，邪有三个出路，就是汗吐下，邪气从体表走，拉出去，吐出去。

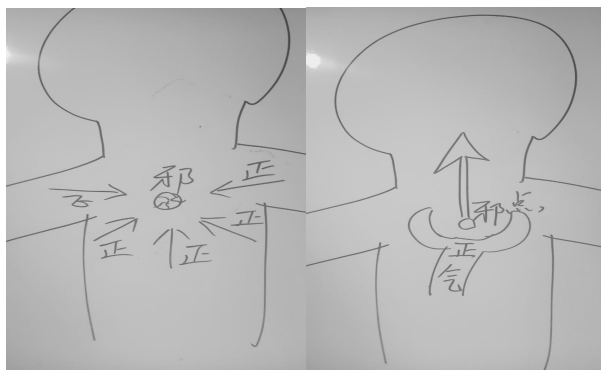
画个小图：



特别形象简单，“吐”包括呕吐、吐痰、打嗝、头晕、牙痛、头胀等，凡是往上走的都叫“吐”；同理，凡是往下走的都叫“下”；发斑、发疹痒、发烧.....都叫“汗”。邪气盘踞在身体里，必须有出路，让它走掉，不然待在家里就是祸。

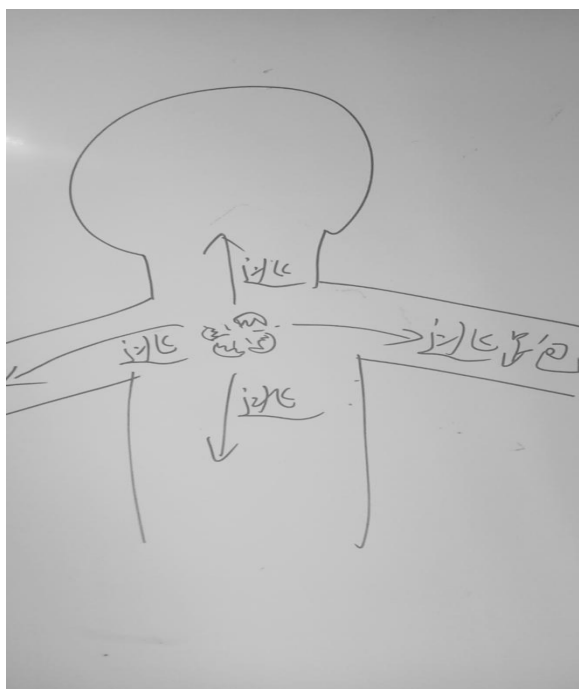
7.3 翻病的过程

孩子经过系统的训练，在春令营大部分孩子都出现了翻病。如果爹妈不明白，以为孩子出了问题，大呼上当，这就大错特错，孩子本来好好的，来了两天开始狂拉稀，来了两三天开始发烧，没有着凉，莫名其妙就开始发烧，这都是翻病。咱们的所有的训练项目就是激发孩子的活力，把生命力调动起来，调动潜能，让孩子的阳气生长出来，领邪外出，大大的好事。同时我跟大家说一个道理，人身体不好都是长期积累的，想让小孩身体好起来，都不可能顺顺当当，必须经过一番斗争，一番考验，身体才能真正立起来。无论是用药还是运动，都会经历翻病。任何一个人的身体不会顺顺当当就起来，就像一个人欺负你一样，你不跟他干一架，这个局面能改变吗？身体也一样，这就是老子说的“进道若退”，犯病的时候浑身不适，翻病，感觉自己要完了，看似退步，实际是马上就要上台阶了，这个时候如果放弃、或者瞎治、或者乱了阵脚，那真就完了。但是西医没有这个概念，非常可惜。所以这个生理现象又亟待普及，就是正气是如何跟邪气斗争，自身的免疫力是如何强大起来的？再给你们画个图，比如你有一个病邪点，只有下面的正气足够强大，才能顶邪外出。



只有正气足够强大，才能最后攻破邪气，让邪崩溃。当邪气崩溃的时候，会沿着经

络四散奔跑，这种动态局势，就是对气机的把握。但是西方医学没有这个概念，非常可怕。



8. 中医现状

8.1 中医的困境

西医怎么找也找不着经络，然后污蔑经络不存在，自己偷偷研究。美国军方引入了针灸治疗，因为针灸确实有立竿见影的效果，扎上就不疼了，却大肆污蔑经络针灸不科学。为啥？看不得你好。同时，大肆引进中医针灸人才，这不是文化侵略吗？这就像文物贩子一样，到农村捡漏收购文物，一方面说你农村人 low，一方面又挖空心思找你的宝，导致农村人的“楠木椅子”卖出了白菜价，可惜呀。现在大热的筋膜健身，就是偷盗，12 条筋膜就是盗取十二经络，大肆在国内炒作，收取高价。和八国联军有啥区别？中国的草药收了去，回头倾销全世界，中国草药出口占 90%，但是中成药的利润，中国只占全世界的很少一部分，大部分都被日本赚了。也就是中国自家有宝，自己又毁宝啊，把中医贬得一钱不值。

中医建立“精气神”的生命观，知道经络的运行体系，这就相当于掌握了“核武器”。

在这个大的理论框架下，对疾病有总的认识，这是西医远远赶不上的，生命体的运行机理中医都知道。而我们的中医教材却拼命抹去“精气神”的概念，同时大幅度弱化经络理论的研究和实践，更倾向于证型研究，真是自废武功。为啥中医院校的学生出来不能看病？在理论上就废了武功了，还看个什么病！哀其不幸，怒其不争。不讲“精气神”，不讲气机，不讲经络，还是中医吗？中医还能看病吗？天天讲证型，肾阴虚、肾阳虚、脾阴区、心阳虚……建国之后就开始搞这个研究，最终证明是失败的呀！《黄帝内经》《伤寒论》哪有这些东西？这是偷梁换柱！为啥现在的中医学生学不出来？不爱学中医？西医思维方式，又给条条框框分一堆，一个个对待。学西医搞分科分型，搞细分。所以现在中医不中。中医好的东西都放弃了，然后去贴西医。把“气”说成“精微物质”，把“神”说成“思维活动”，这还好得了吗？对经络视而不见。

现在的教育，西方的精髓没有学到，却学到了西方的直线式思维方式，中国老祖宗的精华全扔了，留下了一堆糟粕。比如坐月子，西方人不讲坐月子，那是身体好，中国人身体不行，所以要坐月子；外国人身体好，肠胃宽大，同时他们热量也高，能喝冷饮，你也学人家喝冷饮，还天天喝冷饮，好的不学，坏的学，不学如何增加运动，让身体好。同时，拼命打击中医，也不看看西医医院的致死率多高？治愈率多低？这些数据敢公开吗？玩命打击中医，天天站在真理的高度抨击中医不科学。什么叫科学？医学的目的是什么？医学的目的是科学吗？医学的目的不是治好人吗？中西医已经不是正确与否的争论，是利益的争夺，是权力的争夺！这些末端的怪现象，其实都是由于中医丧失了文化阵地，老百姓越来越不相信中医，西医占领了舆论制高点最终导致的。

8.2 中医亟待解决的问题

其实，现在不是吃不吃中药的问题，是对健康和疾病的认识问题。比如治疗过程中的翻病现象，本来不咳嗽，吃了咳嗽；本来肚子不疼，吃了肚子疼。这都是正邪交争的表现，是由坏向好走的过程中必然要经历的。但是老百姓不知道啊，以为吃坏了。所以

根本还是普及中医的健康和疾病常识。其实说白了就是这种中医的健康疾病常识的根子烂了。现在的病没法看，比如说很多小孩中了寒了，导致很多内在的问题。排寒的过程当中很容易引起发烧，吃上药之后，孩子突然发烧 40 度，这是一个由坏向好的过程，是一个把体内的寒排出去的过程。但是家长不理解，说你怎么把孩子搞发烧了呢？这不就是问题吗？真是无药可救，所以还要耐下心来，从娃娃抓起，中医科普事不容缓。现在老百姓全被西医洗脑了，现在上面要复兴中医，没有人教啊。我感觉现在抢救中医晚了，四面楚歌，自己还病入膏肓，然后还有大量的商家利用中医赚钱。这就是我的认识。

而且由于执业资格的问题，导致大量的中医人才无法行医。这才是要了中医的命，想取得医师资格，必须学西医，必须学英语。你给病人扎个针灸，这个就算行医，跟英语有啥关系？开两副草药也属于行医，让中医大夫怎么活。现在上面是支持中医的，只是积重难反，必须替上面做点事儿。主要两点：第一，中国的医疗界被西医把持，利益关系盘根错节，同时有海外背景，也就是国际西医大财阀对中国的控制。西医理论界和药厂对全世界医疗界的控制，当然也包括中国。中国要敢于说不，要对中国的本土医疗体系有自信，要敢于碰撞！这是一个漫长而艰巨的过程，现在上面已经开始做了，非常好。第二，中医理论界分崩离析，被这 100 年搞散架子了，不能占领理论的制高点，就不能有话语权，也不能很好指导临床，也不能成体系，有自己的队伍，这是中医现在面临的最大问题。无论找多少个国医大师，他们的理论都互相打架，都不能自圆其说，最后都是乌合之众。所以，中国现在需要出现中医真正理论的继承者和创造者，需要重塑现代中医，理论立起来了，才会有临床实践和队伍，这才是根本。

8.3 中医如何普及

中医的普及应该放在理论和文化上，而不是形式上。就像京剧脸谱一样，抢救京剧，应该在京剧的内容上推陈出新，而不是脸谱和服装。现在京剧唱的啥都听不懂，而且唱的都是老桥段，那能行吗？中医必须与时俱进，贴近生活，贴近老百姓，而不要搞贵族

中医、形式中医。

8.4 中医价格高的原因

现在很多中医馆高大上，面向的都不是老百姓。现在有一个严重的问题，现在西医看病越来越贵，但是却很难看好病。中医本来看病很便宜，也能看好病。但是从事中医的人怎么活呀？所以逼着搞中医的要设立更复杂的治疗方式，运用复杂的治疗器械，要推高治疗费用和成本，所以中医馆必须包装得高大上，这样艾灸一次才能收 800。这就是恶性循环，因为西医已经推高了医疗成本，那么中医要想有市场，必须也推高。现在中医的治疗成本不及西医的一个零头，有人说吃一副汤药都得小 100 块钱，不如西药片几块钱便宜。西医需要通过化学药片、广谱性的药片迅速占领全国市场，高价药就随之而来了，还有手术，这才是让老百姓负担不起的真正的治疗费用。他们特别狡猾，用低价药占领市场，用高价药获取巨额利润。现在我感觉所有人都在考虑利润的问题，有多少人在考虑老百姓的健康？并不是不考虑，而是单纯考虑老百姓健康的都活不下去了。

8.5. 中医如何存活

现在国家进一步放开药食同源的药品目录，比如黑芝麻、杏仁、桃仁，这些东西你们都可以开，不算开方。这些东西既算药也算食品，综合性给出食疗方案。比如咱们的奇家产品，是不是都是食品呢，同时成分也是药品，效果全在于配伍和选择，这些东西国家允许生产。针灸不让搞，那就搞无余推拿，效果比针灸还好。还有西医曾经大放厥词，让中医退出医疗界，让中医变成保健学科，我觉得提议非常好，顺水推舟退出医疗界，大搞治未病，然后在治未病上，反复给老百姓大力普及中医治未病的健康常识，等老百姓普及的差不多了，掐断了老百姓对西医的信任之根，然后咱们杀回来，重新占领医疗界。现在西医打得中医在医疗界都站不住脚啊，那就索性不站了。目前这个形势来看，中医真正能发扬光大的地方在于治未病和保健，而不在于医疗，把医疗的战场都推

给西医。

9.如何学习中医

9.1 人要有弄清真理的精神

作为人，要有怀疑一切的精神，要有拼尽全力的精神，要有弄清真理的精神，怀疑一切，学习一切，敢于向权威说不。但要缜密论证，大胆实践。要不断推倒，然后再建立，最后证明是自己对，还是对方对。这是一个艰难漫长的过程，最后可能自己是错的，但是路必须这样走。就像 $1+1=2$ ，这个就要怀疑， $1+1=2$ 吗？其实永远推导不出来“ $1+1$ 真的等于2”，为什么天天还要再用“ $1+1=2$ ”呢？在算错的情况下等于3，老师教的对吗？我举一个例子就说明“ $1+1\neq 2$ ”。很简单，世间所有事物找不到一模一样的两个，这个是真理，没有一模一样的两个东西。

9.2 大道至简的运用

大道至简运用起来非常简单，这其中蕴含的道理无穷无尽，不可穷尽，所以只要遵循着道的规律去运用道就可以了，这样就非常简单。比如想获得健康，很简单，多运动，无复烦恼，这就叫做大道至简。但是它怎么导致你获得健康？这就是一个非常精深的话题。再比如，睡觉是很自然的事情，只要遵循道的规律，很快就可以睡着，但是违反了道的规律，就容易失眠，吃多少药物可能都不解决问题。道并不是无为，有为无为都是相对的，哪有绝对的！比如冲浪，是有为还是无为？只要顺着浪的规律去冲浪了，就能运用自如。道是无穷无尽的，只能无限接近，所谓“合于道”都是相对的。人不能大于天地，天地又不能大于道，怎么能完全合道呢，“天地尚不能久，而况于人乎？”道都是相对的，天地有天地的道，宇宙有宇宙的道。很多学佛学的大言不惭，说自己究竟了，其实都是扯。如果你与天地合道了，那么你马上就能改变天地，一挥手地球可能都没了，你们觉得可能吗？其实掌握的规律越多，控制的范围就越大，他连地球都控制不了，更

控制不了太阳系，甚至银河系，所以说怎么有绝对的得道呢？

9.3 学中医要掌握生命的运行规律

学中医不是问健康问题的，现在人都太浮躁了，不愿意发现现象背后的本质，所以不断追逐无数个现象，仍然迷惑，就像西医对于疾病的认识，根本不知道生命的运行规律，只是机械地把生命当成运转的机器，这就是大问题。

9.4 健身其实是在学中医

现在很多人为什么学中医？其实就是自己身体不健康，想通过中医，改善自己的不健康。这条路很绕远，甚至走不通，两大原因。第一，你不一定能学明白，甚至你一定学不明白，这个你们应该有所领教；第二，靠吃药扎针不能解决真正的健康问题，只能救急，不能让你强壮，甚至不能让你恢复真正的正常。而咱们的经脉健身则不然，很快就让你恢复健康，充满活力，何必南辕北辙，绕远呢。

要勇于接受新兴事物，新生事物，它既然能长起来，一定有道理，5年前有外卖吗？现在外卖满大街。5年前有经脉健身吗？应该是才开始吧。一件事做一遍不算能耐，天天做才叫厉害，做对了才叫厉害。比如走路，你们真的会走吗？想过这个问题吗？走路的时候应该哪里发力？一般人都腿发力吧？大部分人走路都不是腰胯发力，都是腿发力，腰胯慢慢就泄劲了，腰胯就锈了。五行当中，水就是在腰胯，水作为基础慢慢就不行了，那其他就都不行了，群众基础都没有了，整个五行就垮了，这就是为什么要学会走，学会腰胯发力的走。下边搞活了，水活了，就能生木，木就能生火，活力就出来了，道理就这么简单。如果水不行，不能很好的生木，木长不好就生不出火来，那还有活力吗？认为吃中药能把身体完全吃健康的就吃，愿意只看不做的人就看，久在暗室的人见不了阳光，稍微拿个烛光进去，他们可能还能接受。

9.5 学中医对人的要求

学中医，非大智慧，不能学也，能会的凤毛麟角。这就像修电视机一样，不懂别去修，说不定拍拍自己都能好。一旦开壳修，那就再也好不了。好好学道理，用这些道理感悟人生，尽量少用药或者不用药，妥妥的不能掉坑里。看看你们追捧的那些偶像，有几个把自身问题解决的，多观察，多留意，少盲目崇拜。观察个半年，啥都清楚了。现在人多不能自救，即便是大夫。其实有时候得了病，到医院门口蹲一蹲。比如胃肠科，那你就在胃肠科门口蹲一蹲，逢人便问治好了吗？而不要急于去看病，即便狗屁不懂，就通过这种问，你就大概了解这个大夫的医术了。

9.6 如何学习中医

所以，你们这些中医爱好者，要学就学《黄帝内经》和《伤寒论》，要么就不学。中医的真正优势是对生命的高层次认识，看病效果好。西医内科学病因一栏，全部写的未明。什么叫未明？希望你们都买一本西医内科学，得病的原因都不知道，你敢让他治吗？就像你家电视机坏了，问修理工：“啥原因呢？”修理的说：“不知道。”你敢让他修吗？中医这么好的东西，国人应该尊重、了解和学习，不应该再诋毁了。中国要想富强，人民的健康是立国之本。

9.7 学习好中医需要刻苦磨砺

我是先研究的周易，研究明白了，要把这套东西用于实践，就学了中医，那是很年轻时候的事情了，我下过的功夫你们都不知道，《伤寒论》《金匱要略》《神农本草经》都是全文背诵，《黄帝内经》都是大段大段背诵，《周易》经文全文背诵，《道德经》全文背诵，《庄子》大段大段背诵，《史记》大段大段背诵，太苦了。哪有背后不下功夫，人前就能大白话的呀。要想人前显贵必须人后受罪，这话不假，没有谁生而知之，都是刻苦磨砺出来的。

9.8 古书为何难理解

《伤寒论》《黄帝内经》《周易》等古书难以理解，是因为现代人的思维方式和古人的不同，用现代思维方式去套古人的书，把本来简单的问题搞复杂，所以现代人觉得极其难懂。这种思维方式的断代，就好像男人跟女人讲道理，无法沟通。

9.9 如何理解古书

想要读懂这些古书，必须重新换思维方式，用古人理解世界的方式去理解古人的书。老子《道德经》，“为学日进，为道日损”。现代人的头脑过于复杂，理解不了简单的东西，就像成人无法理解孩子的想法一样。古人不代表原始，更不代表落后。

9.10 古书和古文

推荐几位汉唐的，有几位响当当的人物，首先天才少年王弼，写完《周易注》就死了，年仅 21 岁。还有一位，扬马激颓波的杨雄，模仿《周易》写了一本书，叫做《太玄经》，“白首太玄经”呀。“寂寂寥寥扬子居，年年岁岁一床书”，就是写《甘泉赋》的那个，这个是个大佬，非常牛逼。《太玄经》我都背诵的。还有一位三国的，叫做荀爽，他关于《周易》的论述写的很好，被搜集在《周易集解》这本书里。还有两个响当当的经学家，一个是董仲舒，一个是郑玄，这些人的书可以看。首先古文关过不去，第二对历史典故和中国传统文化的概念知之甚少，你们就没法学，并不是我不想教，你们渴望求学的小眼神，我理解，但是这些高山你们根本无法逾越，所以你们被迫只能学一些明清的或者近代的，让当今的一些人写的书欺负，没办法。你们不理解诸子百家，真正的学问在先秦。翻译的水平不行，都翻译错了。那个群星璀璨的时代已过去，现在留下了一地鸡毛。

古文和现代文完全两回事，比如“唯才是举”，这个是一个古话，用现代汉语怎么翻译？被称为宾语前置，其实根本不是宾语前置，用现代汉语翻译过来就是“举有才的人”，其实古代汉语才更符合人脑的思维和语言习惯，更加灵动和抽象，而不是线性思维，其

实这句话的意思就是“有才的，要举”，注重两点：一个是“才”，一个是“举”，两概念由大脑自动连接，这才是真正符合大脑习惯的语言，而不是“举有才”，语言就是一些概念，一些符号给到大脑里，大脑就会重新组装，自动连接，理解意思，不需要把语言说完完整，什么“主谓宾”！全都是多此一举。比如再来一句“大漠孤烟直”，这话如果翻译成汉语，就是在大漠里孤独的炊烟直直向上升起，“大漠”“孤烟”“直”这三个词直接进入大脑，大脑自动建立连接，呈现画面，还需要线性地把语言表达完整嘛！所以说古代汉语，才是真正的高级语言，所以说那个高级文明时代已经逝去了，套用屈原的一句话“黄钟毁弃，瓦釜雷鸣”。古文言文和古人日常说话是两套语言，书面语和口头语。我要教你们古文，准能给你们教成古文天才，现在的教法就不对，按现代人理解的思维习惯，去教授古文，那可不行。

10. 中药

10.1 中药不要玩数字游戏

很多大夫开方没效果，不知道真正的开方原则，在数量上玩文字游戏，有啥意思？就像商家炒陈皮一样，8年陈皮12年陈皮，这还是吃药嘛！对于功效来说，一年陈皮就可以，并不是越久越好，就像熬粥，熬上10年的粥，你们敢喝嘛！其实熬粥就是半个小时，再熬更长时间没有意义。还不都是商家欺负傻子，中国从来不缺傻子，而且越来越多，哪有10年陈皮？10年前商家会想到陈皮能火吗？都是假的，现在人们急功近利，股票你能捂上三年吗？

10.2 汤药是怎么治病的

其实开方配药，最后调出来的是一种气场，就是这个汤药它本身所具备的气场，这个才是关键。这个气场作用在身体的统一场里，可以把不调的统一场调过来。什么某药入某经，某药治某病，千万别信。作为低维思维，调起来太难，因为里面充满了太多化

学变化。但是具备了高维思维就非常容易，不过也需要不断地学习。怎么了解方药的气场呢？又是怎么知道这种气场如何改变我们的统一场呢？神农氏尝百草，这个尝很关键。人本身就是这个统一场的一部分，人本能地具备感受所有场的能力，同样也具备感受这个汤药气场的能力，而不要通过任何机器去分析，机器分析有毛用，机器尝不出所以然。

10.3 煮药

煮药可以根本不用药罐，用不锈钢锅就可以。之所以古人用砂锅，不用铁锅，是怕铁跟某些药物发生反应，不锈钢锅几乎不跟任何药物发生反应，为啥不用不锈钢锅？其实99.9%的药物都可以用不锈钢锅来煮。我煮药都是不锈钢锅。不锈钢里虽然也有铁的成分，但那点影响算啥呀。咱们每天吃的添加剂的食物化学反应还少？其实大多数药物里面都没有跟不锈钢锅发生反应的金属矿物，怕啥呀？觉得用砂锅上档次，就像砂锅米线之类的，端上桌子就是比金属的好看，显得很专业，其实大可不必。

有一种特别简单的煎药方式。两剂药，三剂药，一起煎。不要一剂一煎，累不累呀。而且再告诉大家一个事实，煎药，水要多多放，一次煎够一个小时。很多人都不会煎药，这是个技术活。

11.生机与健康

11.1 现代人痼疾深重

现代人痼疾深重，有的都是胎里病，或是年轻的时候就坐下病了，身体结构都发生了变异，哪儿那么好调？所以用方必须大方，多层次立体式，才能微微撬动气机，又得久久用功，方能有效。而不是简单的几个药可以解决的，也不是吃下去就活蹦乱跳。

11.2 人体的灵活性

为什么小孩儿灵活性好？老了没有灵活性？就是这个灵活性很重要，身体的灵活性、

呼吸的灵活性、说话的灵活性、动作的灵活性、脑子的灵活性，这才是关键，是活力之源，生命之本。病人，尤其病重的，都没有了灵活性，像个僵尸。思维的灵活性跟身体的灵活性密切相关，身体不通的时候，脑子也不转，轴了。老子说了一句话“人之生也柔弱，其死也坚强”，这个坚强就是僵硬，至理名言。看看自己有没有灵活性，蹦一个跳一个，能不能像个猴子？如果不能，那就 in danger 了，极度危险。

我学医 20 年，最后整了这个得明健身，其实这个健身应该叫做经络导引术。就是让大家经脉通畅，灵活得像个猴子。反正我自己做到了，保持活性，保持开放，保持积极进取的心。大夫开药，患者吃药，药能让身体强壮吗？能恢复活力吗？回答应该是 no！没看到一个人天天吃药最后强壮的不得了，没看到一个大夫治慢性病，完全通过吃药给他治好。强壮的身体不是药喂出来的。医院建的越多，人们的身体素质越差，人们身体越差，建的医院越多，这就是恶性循环。当人们失去良好的生活方式和积极健康的运动和劳动的时候，就像鱼儿失去水一样，慢慢干瘪，仅限于呼吸视听，最后都送入了冷库，这就是它们的归宿。

有药罐子喂出来的强大民族吗？没有看到一个人天天喝药，最后身体强壮的，好转的倒是。关于“真人之息以踵”，很简单，当经脉非常通畅，那么呼吸的传导会遍及全身以及四末，就是这种呼吸能够传导到手到足，整个身体同呼吸、共命运而传导无碍，是这个意思。古人讲“气达指稍，力达指稍”就是这个意思，“无远弗届”，“至于海隅苍生”就是这个意思。就是一个国家强盛，它的国家势力可以到达天涯海角。我们人也一样，一个人的气场要包绕住全身，能到达四肢末端，天天手脚麻凉，那就是粪坑里摔跟头，离屎（死）不远了。

11.3 人要保持生机

中医特别简单，简单到令人发指。中国为什么是肝病大国？其实就是一个原因，就是 1000 年的礼教和竞争的残酷性，人的天性得不到解放，各方面被压抑，成为一个节欲

文化的民族，这就造成肝病特别多。其实唐朝方方面面很开放，后来两次外族入侵，彻底把汉族奴化了，让人节欲，这样节省了资源，统治者可以纵欲了，这才是真相。文化可以启迪人，文化也可以吃人。纵欲不能走向极端，同时节欲也不能走向极端，要适度。比如说不让一个人纵欲，那人活着为啥？对于普通老百姓来说不就是那几种爱好吗？那几种爱好没了，还有啥意思？难道每个人都要去做吃斋念佛的和尚？肉也不让吃，妹子也不让撩，话也不让说，事儿也不让做.....对于一个普通人来说，那活着干啥？所以人呢，要保持旺盛的生命力、保持生机，健健康康地活着，这是基础。

11.4 为何要提倡健身

比如得明健身的平扩，做的时候，就感觉胸腔发紧，肩膀僵硬，说明手少阴心经、手厥阴心包经、手太阴肺经出了明显问题，反应出心肺功能都不好了，应在五行上就是火金出问题了。火代表活力。金代表政令，代表自上而下向全身输送营养，代表人体完善的制度。如果做平扩的时候感觉非常不舒服，胸口发闷、发紧，打嗝，甚至呕逆，这说明火金都不行，就是心和肺受到了严重的压抑并淤滞，这还有活力吗？吃的东西和营养还能输送到全身吗？

天天还学那些中医概念，有啥用呢？菜谱看1万遍，不如炒一个菜，这就叫做学以致用，通过健身了解中医，通过中医指导健身。中医绝对不是书本上的学问，不然就陷到误区了，现在很多人不健康了、病了，然后就去学中医，然后就越学越糊涂，最后更不健康了，因为忌讳多了，想法多了。实际呢，这些东西能有多大用处？似是而非，看的那本中医书的作者，兴许都没有任何临床，即使有临床，又治好了几个？通过得明健身成系统的锻炼方式把压抑的心肺打开，这样火就得到了释放，金就得到了舒展，人体的整个五行就顺转了，一下子就起来了。

11.5 疫病和自然环境的关系

20年新冠的时候，这个辨证明明是寒湿，天冷这个病就加重。之后石家庄、黑龙江闹得最厉害的时候是寒潮最厉害的时候，天气暖和了，这个病也没了。去年武汉，闹得最厉害的时候，武汉天气阴冷、没有太阳、大雾，这是疫情爆发的自然环境。还有那年非典，也是一个冷春，非常冷，天气一直不转暖，所以非典出来了，这明摆着就是一个寒邪。当天气不正常的时候，尤其是寒冷、寒湿，就容易产生瘟疫。

第二章 中西医的不同

0.思考问题导入

中医、西医有什么区别？中医为什么比西医高明？什么是“标”，什么是“本”？中医摸不着、看不见的“本”是什么？中医、西医的区别是认知范围的问题，治好病的关键是要知道生命运行的原理。所知在哪个层次，这个才是关键。

1.学中医要掌握生命的运行规律

学中医不是问健康问题的，现在人都太浮躁了，不愿意发现现象背后的本质，所以不断追逐无数个现象，仍然迷惑，就像西医对于疾病的认识，根本不知道生命的运行规律，只是机械地把生命当成运转的机器，这就是大问题。

2.西医如何认识人体

西医也讲综合疗法，也讲整体看：血氧平衡，电解质平衡，心脑肾一体对待。西医对人体运行结构的探索只是初级阶段，只是建立在解剖的基础上，很多未知领域都不了解，尤其是对大脑的运行机制。西医只知道一些皮毛的运行机制，比如简单的神经传导、肌肉运动、血液流动。但是这些怎么有机的结合，在人体层面怎么完美的合作无数个元素组合在一起如何协调一致，这个西医了解很少，而这才是关键。

3. 西医的实验

其实，现在非常难为西医。现在所有疾病爆发式增长，西医又找不到原因，又让吸烟背锅。教科书上写的特别有意思，病因一栏很多都写：可能与吸烟有关系。比如肺癌，我昨天看了一个实验，把烟中的有害成分液化之后，打入小老鼠的身体内，小老鼠死了，就证明吸烟有害。这种实验非常滑稽。很简单，把酱油打到身体里，人也得出问题。能说酱油有害吗？还有一个更可笑的故事，碳酸饮料有问题，现在孩子的牙齿坏跟碳酸饮料有关。做了个实验，把牙齿泡在碳酸饮料里一个月，牙齿腐蚀了很多，就证明碳酸饮料危害大。把牙齿放在酱油里也一样啊！一个月捞出来看看，放在酱菜坛子里一个月看看，能说酱菜对身体有害？还是酱油对身体有害？滴水还能穿石呢，天天喝水会不会肠穿肚烂？现在人都无知到这种程度了，可见智商有多低，认识层次有多浅！对于生命这样的高级运作的机理，怎么可能明白呢？还有，说中药有毒，那西药都是化学合成的东西，它的毒哪个不比中药厉害。

4. 现代西医的局限

目前，我们所说的西医是指近现代以解剖为基础和化学药物应用为主的西方现代医学，西方医学中的现代医学和传统医学是两回事儿，西方也有传统医学，他们古代的医学。这种通过对肉体的解剖和通过物理结构和化学成分的分析，去理解生命并指导医疗的医学，还处在对生命认识的初级阶段，甚至非常幼稚可笑，把生命完全理解成一台巨大的机器，企图通过目前物理学和化学能够理解的方式去调整和操纵这个机器，这会把整个人类带入灾难。

如果把人类放在更广袤的宇宙文明中去考虑这个问题，这就很简单了，人类智慧是不断被外在因素封住，也就是被死死封在三维世界里，并受到低维智慧生命的引诱，导致人的思维方式大幅度下降。这就好比人类是一群肉鸡，被人为操纵，从一个非常不错

的鸡场转移到一个很差的鸡场，这些鸡知道吗？其实对于绝大多数肉鸡来说，它都是浑浑噩噩的，只知道好像跟之前的环境不太一样，但是为什么，它不知道？

现在西医压着中医打，老百姓的思维全被西医洗脑，这不是无缘无故的，这是后边有东西操纵，最终导致这个局面，就像一池鱼从一个清水池塘转移到一个污水池塘一样，你说个体的抗争有意义吗？对于整个人类种族来说，这是趋势，无法改变。但是对于个体来说，可以稍加改变，而且上边的高级智慧种族，也不是铁板一块。比如你和你弟弟经过争斗和协商，最终决定你们家狗的命运；或者你们家养了一缸金鱼，最终决定这个金鱼是换一个大缸啊，还是沿用小缸，由你和你弟弟共同协商决定，你倾向于大缸，你弟弟倾向于小缸，最终你弟弟说服了你还是沿用小缸。就是告诉你一种思维方式，跳到宇宙中看人类，要想理解人类，必须跳出人类看待人类。要想了解西医和中医之争，也一样，比如中医认识到了“气”这个高维概念，但是西医完全没有认识到，还停留在三维的物质层面，这不是鸡跟鸭说话吗？

5. 西医如何理解疾病

对于绝大多数疾病尤其是慢性病，体质性疾病，西医都不知道原因，因为他们的认识层次不行。举一些例子。

西医对牙龈肿痛只理解成局部的发炎，思维局限在这里，不知道内在的机理，不知道发炎跟整个身体有密切关系，所以西医只能处理局部。西医也想系统论述，想要整体对待，但是整套系统是如何运行的，西医不知道。

有些癫痫发现是大脑某个地方过度放电导致的，但是为什么会放电，西医不知道。整个大脑的系统和大脑与身体之间的关系，西医没有搞明白，也搞不明白。所以只能在西医狭窄的认知范围内，解决这个放电现象。能够采取的措施就是捣毁，把放电的脑组织干掉，这种医学是非常可怕的。西医没有找到更好的解决办法，这就是西医认识层次

的问题。

大脚趾疼的要命，死去活来，病人实在痛苦。西医不知道痛风是怎么产生的，结果最后只能割掉。都坏死了，还不得割掉？西医没有建立身体整体运行观，对自然现象的探索和对生命运行的探索还处在非常初级的阶段，西医未知的领域太多了。

西医只能分析到血糖、尿糖增高，但是为什么增高？西医不知道。患者只能被迫减少糖的摄入，但是这能解决根本问题吗？糖是维持生命的必要元素，人为减少糖的摄入，身体的整体机能就会下降，身体慢慢就越来越差。但西医没有办法解决，患者只能通过打胰岛素降低血糖，貌似维持血糖、尿糖的正常。西医不知道维持这种所谓的“正常”，其实是以破坏身体的更大的正常为代价的，其结果导致更大的不正常。就像外边堵车了，交警看到堵车的现象，不知道为什么堵车？结果实行交通管制，让更少的车出来，虽然交通问题暂时解决了，但是城市的活力没了，因为路上没有车了。

西医不知道高血压产生的原因，人为去降压，降压的措施是扩张血管、利尿、减弱心脏供血能力，这三者带来的危害都非常大，直接把人体的活力打没了。但是西医没有其他办法，它必须人为控制血压。西医不知道是什么造成的血压升高，也就是因为西医认识的局限性。

胃里的幽门螺旋杆菌，西医只知道去杀灭这些菌，因为他只能这样做。

6. 中西医认知世界的区别

我们须要重新感受世界。中医和中国古老的哲学文化都是感知的学问，感知就是亲身体会。吃几个馒头能饱？这个无法量化和标准化，古人处理这个问题非常简单，吃吃就知道了。科学不是真理，是一种经验，只是获取经验的方式跟中医不一样。就像过一条河，从桥上过去的人（西医）就认为只有从桥上通过才能过桥，不承认坐船过去的，也不承认飞过去的。

6.1 分餐

千万不要分餐，为啥外国家族病特别多？因为外国讲种姓。要跟健康的人多在一起聚餐，这样唾液互相传播，会带给你们更多的有益菌，看那个猫、狗啊，都互相舔，就这意思啊。要多交一些健康的朋友，不要老交病友。

6.2 菌群

幽门螺杆菌和宫颈糜烂一个道理，正常现象，现在西方也开始研究这个菌群，开始给人种粪，就是从健康人的粪便里提出有益菌，然后喂给肠胃有问题的人，俗称种粪，还成了高科技？与其种粪，还不如多吃些健康人的口水。健康的父母，食物嚼碎了，喂孩子。

7. 中西医治疗思路的区别

7.1 中医认为构成生命的基本要素是“精气神”

反观中医，那就是高境界了。中医的理论，比如《黄帝内经》，上来就说清楚生命是怎么回事，生命是怎么运行的，疾病是怎么得的，说的明明白白的。西医是不断探索，不断否定自己，但是中医不是。中医坚定地说了生命是怎么回事，书写的很清楚，但是现在人不理解。中医认为人是由“精气神”构成的，并对“精气神”作出解释。老百姓日用而不知，中医以“精气神”作为生命的基本要素，又引入经络概念，认为人的生命的运行通道是经络，所有都围绕着经络运行。

7.2 调气

古人把握气机运行的规律，病毒只是随气机的变化而产生变化，只要调气机，病毒就会减弱或消失。就像一个又阴又潮的房子，墙上长了霉斑，这是一种真菌，无论怎么打药，它都会长，除非把墙刨了。但是换一种思维，通风，真菌自消，这就是中西医区别。通风就是改变气机，改变气场，改变身体的内环境，无论病毒细菌如何变异，它

们总归要在一定的环境生长，把环境的问题解决，它们都消失了。通风就是改变气机，改变气场，改变身体的内环境。无论病毒细菌如何变异，它总归要在一定的环境生长，解决环境问题，病毒细菌自然解决了。就是正气存内，邪不可干，体内充满正气，病邪就贴不上来；如果贴上来了，只要鼓舞正气，病邪也就掉了，这就是《伤寒论》遣方用药的理论基础。

贼进家里偷东西，无论他偷什么东西，他都是贼，直接捉他就行了，无论他偷什么东西，就一招把他拿下。难道还会因为他偷的东西的种类不一样，来叫不同的警察？如果他同时偷了两样东西，这警察还不好叫了呢？疾病也是这样，疾病都是大同小异，这就像你犯错误一样，你妈打你屁股和打你脸有本质的区别吗？所以中医讲“同病异治，异病同治”。西医不管啥病，割以永治，美其名曰根治术。并不是仪器越先进水平就越高，也不是书越厚思想就越高，更不是越复杂越先进，往往大道至简。人体组织，器官，无论大小，都不要随意切除。现在全世界医疗开支急剧增加，这是一个无底的黑洞，无论医疗开支多么大，医疗设备多么先进，与人们获得健康的要求是南辕北辙，因为治疗本身就是错误的，投入越大治疗越错。学习中医，准备自救。

7.3 具体病症举例

发烧，中医讲究越发烧越喝热汤发汗。而西医正好相反，发烧马上物理降温，冰袋敷脑门。这两者存在尖锐的矛盾，是两条道路，两种方法，完全相反，无法结合。

简单的鼻炎，西医又是雾化又是激素，最后挖鼻孔，把鼻孔里面都挖了，鼻子就废了。中医讲的非常清楚，肺有邪则鼻为之不利，宣肺鼻自通。烟囱冒烟是下边有灶，把烟囱凿了，它也冒烟，如果把烟囱堵了，后果更严重，往屋子里倒烟，还美其名曰治好了，烟囱不冒烟了。

鼻塞、打喷嚏、流鼻涕，这是由于寒冷导致的，这个简单的原因都不知道。比如火，牙痛是由于上火导致的，这个都不知道，还以为是牙龈发炎。西医不承认有火，什么叫

上火呀？他们认为不科学。实际就是由于情绪引起的经脉变动，导致体内体液循环出现障碍，沿着经脉产生了压力传导，表现在牙龈，这种压力作用在牙龈上，导致牙龈肿痛，压迫神经，多么简单的道理。用肉体物质一样可以解释清楚，把这种产生压力的地方疏通，让各个组织、体液之间顺畅地流起来，这种压力传导消失，牙龈自然恢复正常。其实从物质观角度来考虑，这种传导包括体液的传导，微观化学元素的递变传导，肌肉骨骼之间力的传递，以神经作为媒介，感应的传导等等。这些综合起来都归经络传导统摄，经络是气血运行的通道，是生命能量运转的通道。咱们的得明健身实际就是经络导引术，这才是关键。

狐臭，西医把那块分泌汗液的汗腺给堵了，给割了，汗腺封闭术。中医讲起来道理非常简单，就是胆经淤堵，邪气排不出来，就从那儿出来了。

吞了一个硬物，刚到口腔，要去口腔科，到了胃肠了又得到胃肠科，到了肛门了又得去肛门科，其实这都是人为分的。人是一个整体，不能分，分了还叫人吗？极端分科就是错误。所有的组织器官的内外都是密切联系的，都是共生关系，都是和谐统一的，不和谐统一就病了，只是表现形式不一样。

8. 中西医结合的误区

文化之争，文明之争，思维方式之争，不存在中西医结合。就像一个男人和女人一样，没有半男不女的人，没有一半男人一半女人的人，不是男人就是女人。中医的境界就好比一个大人，西医的境界就好比一个孩子，智商不同，无法结合。

9. 中西医区别的根源

这事说大了是两个文明的问题，说中了是两种文化，说小了是西医和中医之间的问题。所谓两个文明，是灵性的高级文明和低级的物质化文明之间的冲突。两种文化，是东方“精气神”文化和西方的科学文化之间的冲突。自清末民国初，西学东渐以来，西

学慢慢取得了统治性地位，一直到今天，我们慢慢脱离了“精气神”文化和灵性文化，直接导致我们对身体和健康的认知极度下降。现在的人们啥也不知道，这是非常可怕的。

10.中医如何走出困境

10.1 所谓的“科学”已被利益绑定

科学发展到今天，已经严重阻碍了人类想通过其他方式认识自然，走向了提升人类的反面。科学不代表真理，只是认识自然的一种方式，不是唯一的方式。现在通过霸权主义，千方百计阻碍人们通过其他方式认识自然，坐在了霸权的椅子上。这样的情况，你不能跟他讲道理，只能拿棍子把他赶下来，因为他根本不跟你讲道理，他想尽办法捂住你们所有人的嘴，就他说的对，谁要敢提出反对意见？他就拿起科学的大棒给你一棍子敲死。

同时，科学如果跟利益结合在一起，那就谁也不能动他们的奶酪，这相当于要他们的命。就像医院跟利益结合起来一样，医院难道还是救死扶伤的机构吗？所以一旦医疗利益化，医疗商业化，将走向健康的反面。由于趋利的因素，那么医疗机构一定希望病人越多越好，一定希望病程越长越好，一定希望你们永远治不好，这就是利益的本能。所以，现在的病人越来越多，病程越来越长，终身吃药，永远治不好。是不是这个现象？

10.2 必须走独立自主的发展之路

当我认识到他们已经不讲理的时候，我们就要改变策略了，就像狼要吃羊一样，他会想尽一切办法证明羊必须被狼吃掉。那你还跟他讲理干啥？这个世界是靠实力说话的，我特别觉得一些中医人可怜，要跟西医比临床，单挑治某类疾病，这个毫无意义，你觉得人家会跟你比吗？学中医的应该觉醒了，对方不是可以说理的朋友，是你阶级矛盾的对立面，这一点一定要清楚认识到。

最后的问题还会归结于种族、民族和文化，还有文明，西方的价值观跟东方有不可调和的矛盾，白人与黄种人有不可调和的矛盾。我并不是一个种族主义者，但是这个问题必须正视。因为这是关于两个文明的冲突，两种价值观的冲突，是深层次的冲突，也是根源，这个必须清醒的认识到。现在，我们建立民族自信，建立文化自信，是我们真正复兴的开始。医学是这样，其他文化也是这样，科学技术也是这样，都要重新建立我们的自信，建立我们的价值观，我们的认知体系。就像现在上面大力弘扬中医文化一样，中医是完全独立于西方医疗体系的医学认知，不需要西方医疗体系去证明，不需要纳入他们的科学体系，而可以成为独立认知世界的文化体系，这才叫做文化自信。必须走独立自主的发展之路，必须建立自己的底层文化根基。

第三章 大千老师浅谈《伤寒论》

1. 《伤寒论》的核心——“大气一转，其气乃散”

人是一个整体，“大气一转，其气乃散”，所谓大气就身体里面的整体之气，就像一杯水一样，是整杯水出了问题而不是水中的个别水出了问题。“大气一转”就是把这一杯水都搅动起来，让这杯水活起来。“其气乃散”，这个气代表病气。一旦人身体大气顺利转起来，病气就散了，治病的道理就这么简单，医圣张仲景并没有解决局部的问题，更不会解决微观的问题。西医分科越来越多，导致大家无所适从。

并不是《伤寒论》难懂，而是思维方式没有继承下来，需要重新建立气学思维方式，能把任何症状病机上升到气，然后在气态进行分析，就一目了然了。线性思维肯定不行，这就像滚动的皮球一样，皮球一动，皮球上的任何一点都在动。你们必须牢牢把握住皮球的整体运动规律，才能发现规律，而不是关注皮球上的一点的运动规律。这就是《道德经》上说的“执大象，天下往”，把握大象，把握大势才是最关键的，而这种大象里面

的阴阳变化，又不是简单的增减和升降，也不是平面的左升右降，而是跨越时空和超越时空的，超越所有的具象。学习《伤寒论》要高屋建瓴地对整体的大气进行把握，遵循并使用它摸索的气机规律，进而开出适合现代人人体质疾病特点的方法。

2.《伤寒论》遣方用药的理论基础

古人把握气机运行的规律，病毒只是随气机的变化而产生变化，只要调气机，病毒就会减弱或消失。就像一个又阴又潮的房子，墙上长了霉斑，这是一种真菌，无论怎么打药，它都会长，除非把墙刨了。但是换一种思维，通风，真菌自消，这就是中西医区别。通风就是改变气机，改变气场，改变身体的内环境，无论病毒细菌如何变异，它们总归要在一定的环境下生长，把环境的问题解决，它们都消失了。通风就是改变气机，改变身体的内环境。无论病毒细菌如何变异，总归要在一定的环境生长，解决环境问题，病毒细菌自然解决解决了。就是正气存内邪不可干，体内充满正气，病邪就贴不上来；如果贴上来了，只要你鼓舞正气，病邪也就掉了，这就是《伤寒论》遣方用药的理论基础。

3.现在用《伤寒论》要懂得变方

恶心干呕，主要问题并不是胃有寒。体质不一样，环境不一样，生活习惯不一样，得病深浅不一样，病因不一样，怎么能完全套《伤寒论》的方子？《伤寒论》这本书主要是治外感的。外感寒邪、外感风邪在身体里的传变规律，从而根据气机的变化拟定方药。现在的人的病多是体质病、慢性病、内伤病。《伤寒论》的方很多都是辛温大热或者苦寒，药专力大。治疗身体壮实的急症、外感症好使，要治疗现在人的体质性病和慢性病就不行了，必须变方。

4.《伤寒论》对具体疾病的辩证

4.1 心下痞

比如治心下痞，《伤寒论》用方半夏泻心汤。这对于现代人的心口痞症，效果就不是很明显。同样都是一个痞证，病机不一样。一个是外感寒邪入里导致的痞症，属于急病，这时候用半夏泻心汤泻痞可以。现代人的痞症多是少阳不升，阳明不降，淤滞在中导致的。同样都是消除中焦的瘀滞，但是用药思路就不一样了。要活学活用。现在很多伤寒派的，一看着心中痞满，就用半夏泻心汤。里面有黄连、黄芩苦寒之药，容易伤胃、伤中。尤其身体弱的，完全不对症。对于这种郁痞之证，治疗思路也很简单，舒畅少阳、疏通阳明、调畅情志，痞自消，就这么简单。

4.2 如何疏通少阳

肯定是柴胡系。由于少阳不升，导致现在很多人胁下有积气，久久不散，方子中柴胡只能提升气机，但是却无法破除积气，同时就要有消积的药。这也就是单用小柴胡汤，或效或不效的原因。还要加入很多破气、散结、解郁、活血的药物。如果只注意拿柴胡升提，累死也提不起来。

提问：揉腹是否都可以按左升右降来？

师：不可以。难道你走路左脚抬右脚落？气的循环也不是左升右降。左右，阴阳之道路，但并不代表你的身体左边是升的，右边是降的。

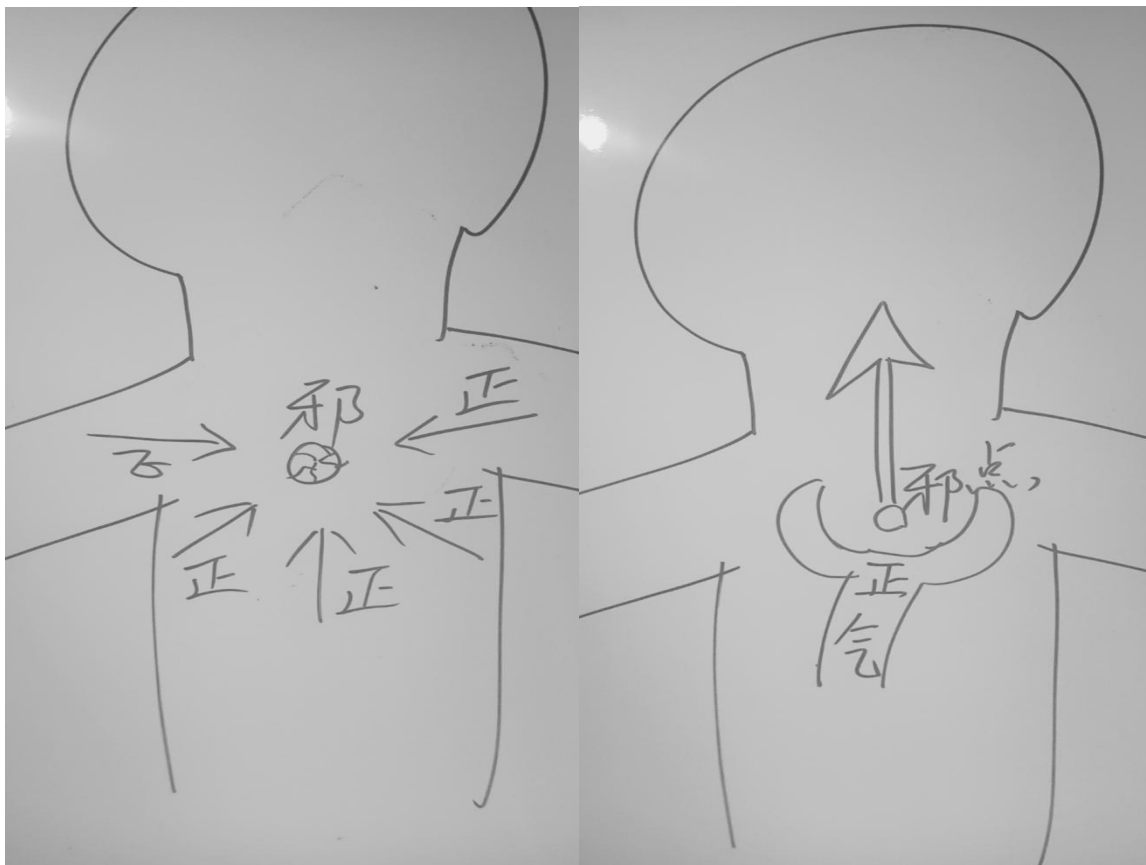
5.从《伤寒论》讲驱邪外出的原理

《伤寒论》里面说，邪有三个出路，就是汗吐下，邪气从体表走，拉出去，吐出去。



画个特别形象简单的小图：

“吐”包括呕吐、吐痰、打嗝、头晕、牙痛、头胀等，凡是往上走的都叫“吐”；同理，凡是往下走的都叫“下”；发斑、发疹痒、发烧等往体表走的，都叫“汗”。邪气盘踞在身体里，必须有出路，要让它走掉，不然待在家里就是祸。再给你们画个图，比如你有一个病邪点，只有下面的正气足够强大，才能顶邪外出。



只有正气足够强大，最后才能攻破邪气，让邪崩溃。当邪气破溃的时候，会四散奔跑，沿着经络，这种动态局势，就是对气机的把握。但是西方医学没有这个概念，非常可怕。

第四章 师讲五行

1.五行概述

1.1 中医里的五行到底是啥

五行是中国古代哲学重要的组成部分，《尚书·洪范·九畴》最早系统性提出五行，并详细论述了五行的定义。其实五行产生的时间可能会更早，这是一个很高境界的哲学概念，展示了古人对天地一切事物生克制化的总体理解，是高屋建瓴的一种哲学观。

1.2 用“五行即一”理解生命的构成、运作和运转

关于生命的构成、运作和运转，说点高深的，本来五行是相爱相生一家人，五行即一，一即五行，后来因为有了旋转和离心力，五行分家，各居五方，这就有了现在的金木水火土，就像7个葫芦娃一样，各有各的本事，各管一摊，同时又互相交流。就像星系一样，之前就是混沌的星云，慢慢的，因为旋转产生了凝聚和分散，最后就固定下来，为星系，因为有旋转就有生灭，就有生死和周期的变化。

古代的修真人，他们就想让这个五行合璧，达到永恒的时间和空间，这就是道家基本的修真原则，就像集齐5块原石一样，最后合二为一进行合体。那么如何能合体呢？就是避免离心力，离心力是由旋转产生的，旋转是由业力和惯性产生的，而五块原石本身就有向心力，五行本性就要合一，这是由它们的天性决定的。所以说基本原则就是：摆脱业力顺从天性，就是顺从本心，五行就往一块儿聚。这是一个极其漫长和艰苦的过程，是物种的改变和生命周期的改变，这是一个非常大的课题，不是一世可以改变的，每一次五行排列状态的改变，可能对于你就是一个物种的进化，也是由三维向高维的进化，这是整个宇宙生命的法则。理解这个就知道了唯一性和多样性，理解了万和一，理解了什么叫做真像和幻像，达到五行合一，这是一个最高境界。

对于我们普通人就不要奢求了，但求五行顺流就可以。五行中的不平衡，往往是由隔膜导致，就像5个湖的水一样，不能流通，那么有的湖的水位就高一点，有的就低一点，高的叫有余，低的叫不足。如果5个湖相连，互相流动又非常顺畅，这水位就差不多了，不存在明显的差异，这带来的就是五行顺生。如果5个湖之间出现堵塞，就形成了五行不能相生、互相不能救济的局面，这麻烦就大了。现在大多数不健康，亚健康人群，都是由于五行不能相生，互相不能补救，反而拆台导致的。究其原因就是，五行之间联络的纽带出现了堵塞，用在人体上就是经络出现了堵塞，阻碍了五脏六腑之间的流通网络。

1.3 五行和运动的关系

为啥病人都要老躺着，本来能下地活动活动，躺着这五行还能顺转起来吗？人站起来走动，五行就转，躺那儿就转得很慢，容易瘀滞，尤其是病人，一旦五行不转，人就囫圇了。大多数去医院躺着，都会令病情加重，好人躺一天，身子还软呢。

有的人活着，但他已经死了；有的人死了，但他还活着。不听大夫的都活了，听大夫的都死了。卧床休息，就是毒药。上面说的话虽然太绝对，但是暴露了一些真相。比如膝盖不好，那就少走路，听话的膝盖都完了；腰不好那就卧床休息，听话的腰都完了；心脏不好的那就少动，听话的心脏都完了。前些日子遇到一个小孩，得了肠胃问题，大夫让他喝粥，喝了五六年粥了，主食不吃。孩子现在瘦得皮包骨，没人样了。“尽信书，不如无书”，都听大夫的，不如没有大夫。小孩小学刚近视，就迫不及待要戴眼镜，然后一辈子都摘不掉，每年度数都往上增，都是一个道理。

这个挂水呀，真是万恶。咱们不说的水东西有多么伤人，就说每天挂水挂几个小时，这几个小时都得躺着。有的一挂就是半天，有的都得挂六七个小时，躺着六七个小时，咱不说挂不挂水呀，好人上午躺六七个小时，怎么样？那得了重症，天天就是挂水，最后把人挂死。你们会发现一个怪现象，就是凡是媒体报道出来的病人，各方面献爱心，

大家全力救治，几乎都死了。大家都盼望着奇迹出现，但是最后发现都没有出现。

1.4 五行文化

五行文化是中国文化的重要组成部分，如果不知道这个，很难理解古人在这方面说的所有衍生文化。比如古人说“偏将军居左，上将军居右”，到底左边大还是右边大？这跟文武有关系。比如古人为什么秋后问斩，砍头都在秋天？古人上朝，为什么左边是文官，右边是武官？为什么左边是青龙，右边是白虎？为什么风水上讲，左边要通畅，右边要开阔？或者说左边要有路，右边要有墙。如果你们不了解五行的知识，那根本无法理解这些。为什么北京崇文门在东南，在东边，宣武门在西？为什么叫宣武门？金主武，主杀，主宽，主大，金主宣，所以叫宣武。古人根据自然规律创立了五行学说，又把这个学说贯彻到生活、工作、政令的方方面面，井然有序地按照这个去组织生产活动、城市的布局和家居布局，这一切都是大一统的阴阳五行文化催生出来的。如果不能很好理解阴阳五行的本质，古人在这种文化体系下创造的社会活动生产，你们就完全不理解。老大打老二，老二要打老三，这叫做五行相克。我今天给你们讲了，你们讲给你们的孩子，这叫做五行相生，相生相克构成了这个有序的社会。

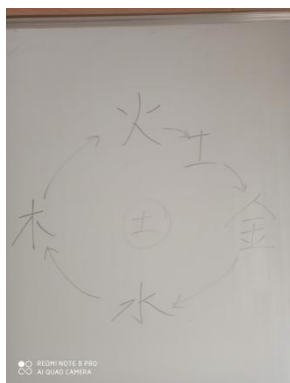
2.五行是理解气的状态和气机规律的模型

2.1 五行是怎么回事儿

就是气的5种状态、气的5个过程、气的5个方位、气的5个形态。其实都是一个东西，躺着、坐着、站着、蹲着，都是你呀，不会因为你蹲着就不认识你了，这一点非常重要。提升心气，就是要往上走，这个就是木，而不仅仅是左边。降心气往下走，这个过程就是金。木和金是沟通上下的道路。“下”要往“上”走，就是木。“上”要“下”走，就是金，“上下”就是水火。古人讲“水火立极”就是这个道理。比如大气环流，水蒸气蒸上天上变成云，云降下来而为雨，降到地面就是河流，河流就是

“下”，云就是“上”，蒸气就是木，雨就是金，形成了一个循环。这就是自然天地循环之大道理，生生不息，循环不绝。一切事物都在这个循环里，没有在五行之外的。古人就是通过五行来表述这个深刻的道理。没有“虚实”，以大气环流来说，都是水，只不过分成四态，河流、蒸汽、雨和云化作四种形态，其实都是一个。蒸气往上走是木，雨往下降是金，流到河里是水，飘在天上是云，都是一个东西，古人把这个叫做气，是构成万物的基本单位。

2.2 五行的 5 个状态



看这个图：

用人的事业来表示，水就是蛰伏期，木就是创业期，火就是鼎盛期，土就是平稳期，金就是衰败期，这就是 5 种状态的过程。这 5 种状态的过程伴随着所有事物的“生长壮老已”，任何自然规律都不能逃脱，这就是时间轴。

2.3 要记住，五行只是个模型

为什么用五行去构成这个模型？可以五行，可以是 7，也可以是 9，只不过通过 5 更方便说事儿，这个数不多不少。五行比三多，又比七少，又是十的中数，正好合适。像切蛋糕一样，不能对等，两两不能对等，产生了相生相克，5 个人不能两两配对，所以产生无穷的变化，这就像抢老婆。搜一下自然界中神奇的 5，这个数字非常神奇，自然界很多数都是 5，比如花朵 5 瓣，人四肢加头也是 5。和平稳定都是相对的，战争与和平，这是一对阴阳，安逸久了，人就颓废了，罗马是怎么灭亡的？

用五行这个模型去套气机规律，能够更好理解气机的变化。不要陷在五行里，不要太把五行当真。但是，对于初级的小伙伴，就需要认真理解应用。五行不能完全反映气机规律，所以古人还会引入更多模型，比如说三才、八卦、六爻、六亲、九宫、十二地支、十天干、二十四气、二十八星宿……让所有人都晕，这些所有模型都是方便你们理解气的状态和气机的规律，需要不断参悟。基本掌握了五行的概念，就知道了气机的基本变化规律，然后再套上阴阳，就变成了八卦，对于理解八卦的真正本质含义帮助极大，这样就为可以看懂《周易》打下了坚实的基础。

2.4 古代天文

整个宇宙和地球都是全息的，人以地球为中心看所有的宇宙，就是与整个宇宙的投影同呼吸、共命运。所以，人所能看到的宇宙的变化，已经影响到了地球和人的身心，这就是全息共振。

问：古人是站在哪个角度看待星象。左右旋转他们怎么判断的？还比较好奇当时那个条件他们跳出地球的角度没？

师：天道左旋，地道右旋，无论公转还是自转，地球都是从右往左旋转，相对来说天就是从左往右，阴阳相磨，就像一个磨盘一样。这就直接导致阴阳两股气，一个左旋一个右旋，这就是古代所说的天盘地盘，在巨大的旋转过程当中产生无限的变化，这就是“阴阳相磨，八卦相荡，鼓之以雷霆，润之以风雨”，看看古人说的多牛。所谓“阴阳相磨”就是天地两股巨大的气团在一起摩擦，“八卦相荡”就是说8种不同的气机在一起互相碰撞激荡，产生了无限的变化。这全都是整体观、立体观，分析事物要全面立体，一个时间一个空间，全部杂糅在一起考虑问题，而且古人很自然就知道时间和空间可以互换。在天上星空的投影，产生了28个星座，代表28种气，投射到地球，对地球产生了28种影响，同时又配上5大行星，它们的顺逆、衰旺、变化，就是运行规律和远近，加载在28个星宿上，产生了众多的行冲克害的变化。古人通过高级的智慧和实践方式总

结了这种变化的规律，形成了我国独特的古天文学。比如某一星宿，它辐射过来的能量场，具备什么性质？对地球造成什么影响？与其他能量场有什么样的关系？这都是我们古代高级文明总结出来的，流传下来，可惜都失传了。

2.5 五行的先天后天流转顺序

五行正确的排列是水一火二木三金四土五，《河图》上写的。受精卵成型之后里面一点小动，就变成了心脏。受精卵整个环境就是水，水中一点小动，生出二为火。这水火的秩序可不能乱，水在先，火在后，水火才能立极。

所谓道生一，一生二。最开始是一个混沌，混沌拉开有天地，产生了南北立极，这时候就产生了水火，水火拉开距离，才会产生水火之间的阴阳反复和循环，那么这个循环就是升降，就产生了木和金，所以木金是后于水火产生的，不可能水上来生木，水生木那是后天的循环。首先五行来自于先天，先天定格局，后天走流行，五行循环那是后天的事情。“水火立极，金木相并”，这是先天定格局。举个例子，比如开一家店，首先要找一个店长，然后再找俩店员。店长先于店员，找完了之后定好了格局，三个人，然后他们传菜，店长传给店员一，店员一传给店员二，店员二传给店长，这个就是后天流行。这是两回事。

《河图》就是在说格局，《洛书》就是说流行，流行就是如何应用及顺序。这就像磁铁一样，两块磁铁拉开之后，中间自然形成感应电流，一个正极一个负极就是水火，马上产生感应电流，这就是金木，切割磁力线就产生电流，应用就出来了。应用在我们的健康和健身上，就是心肾之间的距离应该大，大了之后，它的循环才旺。如果心往下掉，肾往上缩，那你就完了，循环就越来越小，越来越弱，所以说格局一定要拉大了。所以上身要往上拔，下身要下拔，天高地阔，水火拉拔，人才能越活越精神。要是气沉丹田，心气下降，人就完了。水火立极，中间的通道就是中脉，它必须又粗又壮又长，那么金木闹得才欢。不要“白发死章句”，皓首穷经，学问都学死了。

2.6 生机顺生的重要性

其实人都有生机，不往上生长就往下生，上边没有空间生长不上去，就往旁边走，这和树木藤蔓一个道理，总要有个出路。生活要有奔头，情感要有寄托，这是人的天性。就比如婚姻，老婆满足不了，那就往外边找呗，自然而然的事情。高中不让找女朋友，那就晚上回家打手枪呗。孩子性成熟了就得用，不让通过正当渠道用，他就是背地里用。这就像癌细胞一样，正常细胞受到内环境的压迫，没有办法变成了癌细胞。

3.五行相互制衡

3.1 矛盾产生的原因

立场不一样，看待事物的态度就不一样，所以立场决定了矛盾，同一立场的就容易和谐统一，不同立场的就产生矛盾。《周易》里面有一句话叫“师左次”，所有矛盾的产生都是立场不同、目的不同，导致行事方式不同，所以才产生了矛盾。

比如我家孩子穿衣服，他妈就愿意给孩子多穿衣服，我就愿意给孩子少穿衣服，这和父母双方的身体素质有关；缺钱的父母就希望孩子报商学院，立场决定目的和行为方式。如果在现实交往中，能不停换立场考虑问题，站在不同人的角度考虑问题，那么做事儿就周全，不然的话就偏颇。比如我喜欢让孩子大声说话，这是基于对她身体的考虑，但是老师不这样看，老师基于环境安静的考虑，那么多孩子都大声吵闹还得了，还怎么学习呀？比如在操场上跑操，老师基于安全的考虑，尽量不让孩子跑，我基于锻炼身体为目的，就希望孩子跑，这不产生矛盾了吗？这个叫做相克。同样，家长和老师都有教育孩子的目的和责任，这个又是相生，所以立场决定态度。

有时候，人间的正义和真理都是相对的，就看谁输了，谁赢了？战争都是出于自身利益考虑问题，自古战争很少有非正义和正义，都是你打我，我打你呀，包括周朝灭掉

商朝，把商纣王说的残暴无道，真的那么回事吗？历史都是胜利者写的。没有绝对的谁对谁错，立场不一样，看问题的角度不一样，每个人都站在自己的角度考虑问题，中国人整体上都站在中国人的立场考虑问题，地球人都站在地球的角度考虑问题，太阳系人都站在太阳的角度考虑问题。

3.2 生克是一对阴阳

生克是一对阴阳，都要有，但都不能太过。孩子，要批评和表扬相结合，不能批评太过，也不能表扬太过，都要有点。不能集中一段时间都是批评，也不能集中一段时间，都是表扬。表扬完了要批评，批评完了要表扬，这孩子才能健康成长。现在教育有两种，一种是快乐教育，一种是压力教育，都不能单方面来看，都需要综合运用，任何事物都不是非黑即白，非彼即此，都是彼此之间、黑白之间，这才是大道，都是“围城”之道，能进能出才快乐。就像睡不着不停翻身，翻来翻去就睡着了。又像钟摆，向左摆，然后再向右摆，来回摆动，才有生机。主席说了一句话，“矫枉必须过正”，非常有道理，想到没想到，矫枉过正居然是褒义词！



五行相生相克图

3.3 五行相互制衡

举一个生物链的例子。大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米，虾米吃河泥，这个是从国外引进的概念。这不就是金克木，木克土，土克水，水克火嘛，层层相克，怎么成迷信了？古人看到了整个自然界都是相生相杀、相互制衡，又相互促进，从而形成了稳定的动态平衡。美国的三权分立，不就是相互制衡吗？无论自然界还是社会制度都体现着这种相生

相杀，公司管理制度：互相监督，互相促进，形成稳定的内环境。古人多高明，打麻将也是相生相杀呀。现在西医也有一门学科叫系统论学科，也是研究内环境的稳定性，变成很高级的一个学问。中华文化几千年来就非常重视环境的稳定，各方势力保持均衡有序地流动。这同样对生命体至关重要，就像我们的五脏相生一样，同时五脏又互相制衡。人体出现问题，很大程度上都是这种相生相杀失衡，从而引起一系列连锁反应，导致某一个局部出现症状甚至崩溃。

3.3.1 以痔疮为例讲解五行相互制衡

比如痔疮，肛门好端端的，为什么会出现痔疮？暂且不用五行去理解。我们重新命名，人的身体部位分“上下左右中”，叫做五部。以痔疮为例，看看五部是怎么相互影响的？肛门在下面，暂且认为痔疮是下边出了问题。“上下左右中”互相制衡达到平衡，那么人就不得病。如果“上下左右”出现位移，互相挤压压迫，就要开始出问题。“上”如果上不去，就会往下，“上”就是心胸。“上”没有充分伸展，就会往回缩、往下掉，进而压住“中”，“中”被压住了之后，不能很好斡旋，就会继续往下压，压住“下”，“下”在最下面，被上面两个压着，动弹不得，没办法，就挤压变形，就像挤牙膏一样，噗嗤就出个东西——痔疮君。这就是“上中下”关系出现失衡导致的问题。我们把“上”叫做火，把“下”叫做水，把“中”叫做土。古人说，“火炎上，水就下，土居中”，五行一下子就明白啥意思了。老公在单位受了气，回家朝老婆发火，老婆冲孩子发，孩子冲玩具发。那个玩具就是痔疮了，就是内环境整体失调之后的连锁反应。

3.3.2 如何解决痔疮

很简单，把心气儿提上来，让“上”回归本位，“上”同时代表开放，让心胸开放起来，“上”的上去了，中间不受压迫，也舒展起来了，中间就不会去压迫“下”，“下”的压力得到了缓解，痔疮君就缩回去了。道理简单，一般得痔疮的都是心打不开、郁闷、

生气、着急、抑郁，都是“上”出了问题，最终影响到“下”。痔疮没有必要做手术，因为不是痔疮本身的问题。“上”合伙“中”打压下，你还把“下”给割了，还叫人吗？

4.五行相生

五行相生是木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，循环相生，代表着各个状态可以顺利地流转到下一个状态，就像接力棒一样，可以很顺利的交接。如果交接棒不力，相生就出了问题。比如木生火，木代表生发之气，火代表盛大开放之气。继续拿大气环流做比喻，蒸汽就是木，云就是火，如果蒸发量减少，天上还有云吗？这叫做木少不生火。木和火之间的关系就像母子关系，这叫做相生，只有合适的蒸发量才会产生不多不少的云；如果蒸发量过大，云就过多，这也是木生火，最好的状态就是适量的木生出适量的火，不多不少。太过和不及都不好，木少则火灭，木多则火亢，但是如果木头过多，还没生出火就把火压灭了，也是有可能的。那么在相生的过程当中，就要掌握个度。同理，其他相生也是这个道理，就是从一种状态进入另一种状态的和谐有度。

4.1 五行相生的顺序

问：五行相生为什么是顺时针，不能是逆时针呢？

师：古人把顺时针叫做左旋，从左向右旋转。把逆时针叫做右旋，从右向左旋转。太阳东升西落，左旋，顺时针。以这个太阳的东升西落作为整个大背景，它决定了整个地球的气团都是左旋的。这一点非常重要，其实绝大多数星系都是左旋的，当然是从正面来看，面南背北的看。落实到我们身上是不是左边升，右边降？按照前几年流行的圆运动来说，是这样的，但是实际这里面有个大坑。肝升于左，肺降于右，人们就认为左边升，右边降。《黄帝内经》还说，“肝生于左，肺藏于右，心布于表，肾治于里。”难道心在人体的表面吗？

还有很多中医黑，通过这一句话讨伐中医的解剖学，肝明明在右边，怎么还肝生于

左呢？我举个例子你们就知道了，比如我们说：“鱼嘴生于前，鱼尾生于后”，那么一池鱼呢？我们能说，池塘的前面都是鱼嘴，池塘的后面都是鱼尾吗？这个同样可以应用在人的身体上，人体的身体是由无数的器官和组织组成的，构成了无数个气机单元，而且是无限可分的。苹果的把在上面，那么一堆苹果呢？能说这一堆苹果上面都是把吗？很显然不能这样说。再举一个简单的例子，所有车辆都是右侧通行，能说所有的车辆在这个城市的右边才能过车吗？就是这种规矩贯彻到每一条道路上，但不会集中在某块，都是无限细分。这就是《周易》里面讲的“分阴分阳，迭用柔刚”，不可能鱼筐的上面都是鱼嘴，下面都是鱼尾，鱼框到处都是整条鱼，如果鱼都竖着放的话，只是每条鱼它上面是鱼嘴，下面是鱼尾。

“肝生于左，肺藏于右，心布于表，肾治于里”，只是在说明气机的状态，在说气机的最微小单元是这样运转的，就像说原子是电子绕着原子核转，不能说一个人所有的电子在外边围绕着身体里面的原子核转。这个概念有点抽象，但是必须说，因为最基本的五行的一些概念大家都没有认真探讨过，所以在这个之上做的所有事情都是沙子上盖楼。最基础的概念应该讲清楚，中医的基础理论研究应该放在重中之重的位置上考虑，而不是天天在外边告诉老百姓的小技巧。

4.2 人性和社会性中的五行顺生平衡点

五行顺生是多么重要，什么年龄该办什么事情。想吃就吃，渴了就喝，饿了就吃，想睡觉就睡觉，这叫做人性。如果违反了人的生理规律，违反了人性，当人性跟社会性发生冲突的时候，比如想喊的时候，由于公共环境不能喊，这就产生了矛盾。如果反复出现类似的矛盾，那健康就出问题了。比如累了想休息，但是必须加班，这就是矛盾。一般的矛盾可以慢慢消化吸收。那长期和深刻的矛盾，一定会对人的身心造成影响。为什么跳楼的孩子那么多？就是当今的教育与孩子生理心理的自然规律产生了矛盾，而且这个矛盾持续性产生，最后把孩子压垮，精神崩溃而跳楼。

并不是说一定完全释放人性，而是要在人性和社会性当中找一个平衡点。人类是社会性的动物，就要照顾到社会属性。要关注人性，没有人性一无所有。所以要学五行观，要让身体里的五行顺生，五行都越来越旺。不然的话就是互相克害，一塌糊涂，如何解决木郁的问题呢？就是让木生发，让它充满生机，积极向上，乐观开朗，关键要充满变化，木主变化，一成不变就是死气沉沉。

4.3 五行流转停滞的后果

谁家是一成不变的？经常有人说，“这生活一眼望到头啊，没有盼头，我受够了”。有的农村的说，“在大山里没意思，我要到外面看世界”，这就是本能，就是作为木往上生长，不知道怎么长了，或者知道怎么长，但长不了，上边没路，这就坏了。自己就会天天在那嘀咕，心里产生不痛快，这时候就会胸闷，没气儿，没精神，浑浑噩噩，不知道一天应该干啥，人可怕的不是穷，而是没有了目标，或是有了目标知道无法实现，偶尔做了些出格的事情，还被别人发现了，揪出来痛骂一顿，感觉自己这回更完了。这样的日子如果时间长了，肉体上就会有严重的反应，就像作茧自缚一样，时间久了人就不会挣扎了，因为挣扎不动了，很多到了40的，他心态趋于平和、平静，但变得面无表情了。别人说你这心态真好，其实不是他心态好，是他已经傻了。

20岁还能蹦蹦跳跳，30岁有时候还会发怒和挣扎，但是40岁好像开始变得麻木，变得平静了，但是这种平静绝对不是自由的平静，而是麻木的平静。慢慢发现失去了活力，身体也不再容易热了，青春不在、活力不在、微笑不在、希望不在，有的只是对家庭的责任和算计周围的利害关系，就是这样被动向下活下去，为了养活儿女，很多人40岁就开始熬退休，这还好得了？有的还想再搞个婚外情，但是精力体力不行了，30岁还搞得动，40岁搞不动了，然后会发现各种病慢慢都来了，肠胃也不好了，肾也不好了，脑子也不好使，三高也来了。

如果木不能生火，不生长，就好像植物生长起来遮蔽住了阳光，还有活路吗？即使

心态好，可周围的阳光全被堵了，心态还能好吗？对于一个普通人来说，如果没有生长空间，意味着什么？根据五行的理论，木必须去生火，必须去干事儿，强迫自己五行顺生。为啥有的在家里呆着闷，必须逛大街。凡是一天出去的，身体都不会太差，待在家里的，越呆越玩完。所以，生机来源于动。必须不断充满变动，主动去动，这个动不仅是身体的动，还是环境的动。接触不同人的动，让自己的才华发挥出来，让自己的能力有用的地方，让自己的情绪有宣泄的可能，一停下来就完了。要挥霍青春和汗水，力气越攒越没有，力气都是越用越有。为什么现在人这么懒？为什么这么多拖延症？其实都是郁住了。

4.4 如何让五行流转

有些人 50 岁还充满活力，比如刘天王都快 60 了吧，特朗普还能嗷嗷叫，拜登还能当总统。到底谁抽走了我们的青春，偷走了我们的活力？跟积极进取有关，跟自认为自己成功有关，跟乐观开朗、积极向上有关，当然直接跟情绪有关。但是怎么才能情绪好啊？还不得认为自己成功了，得到自我认可，自我否定的都玩完了，这才是关键。所以说自我感觉良好，这是内因。外因就是事业成功、家庭幸福。事业成功的都能活。也就是木能顺利地生火，不停干事，把你有的木头都烧了，越烧越旺。这就像丛林法则一样，必须拼命向上生长啊，争取接触阳光。

5.五行相克

5.1 什么叫相克

就是他想往东，你想往西；他想吃瓜，你想捉鸡。这就是相克，意见不一致，立场不一致，想法不一致。比如一个球转起来之后，球左面的往上走，球右面的就往下走，这就产生了不一致。中国跟美国，中国的白天是美国的夜晚，中国站着美国就倒着。由于立场的不一样，必然产生分歧。这就是所谓的对立面，对立面一定是相克的，因为立

场完全相反，金和水站到了火的对立面，那么它们的关系都是相克的。就这么简单。

5.2 五行为何要相克

西方人做了一个实验，给一群老鼠创造了极乐世界，好吃好喝养着，没有任何天敌，任由这些老鼠在一定范围内繁殖，可以搜一下这个实验，最后所有老鼠都失去了活力，非常惨，这其实也是一个宇宙规律，就是人一定要死，不能永生、生生不息。

5.3 隔位相克

以火克金为例，为什么不是金克火？五行构成了一个整体，有统一和对立，对立面的一定相克，站一边的相生。比如自己是火，那么跟火站一块的是木和土，对立面的是金和水，所以金水跟火都是相克的。



火克金，为什么不是金克火？对于火，它的真正的对立面是对面的那个红圈，跟它旗鼓相当，互相克制。金所处的位置，按顺时针旋转，还没来到那个红圈，代表红圈的年轻时代，叫做不及，说白了就是还没长成，还没有长成，当然打不过它的冤家了，这叫做火克金。其他相克都是这个意思，思考问题必须思考到这个高度，才能有收获，接下来很多问题才能谈。



同样，把水作为看问题的着眼点，那么火就是它真正的对立面的年轻时代，所以水克火。水就是太过，所以克火，要这样看问题。



5.4 正克和反克

你打不过他就被他打呗，理解五行相生相克，最后还要归到气的一元论，归结到气上，理解什么叫做气化万物，才能抓住事物变化的本质，这才是老祖宗文化的精髓。五行生克制化，它只是一个模型，是对气机的描述，气的规律就是道，所谓道就是宇宙的总的规律。

不能把五行理论理解死了，有些问题五行理论解释不通，就需要引入其他的模型，比如六经、比如八卦，就是一个公式。你通过一个个公式，最后理解到了气机，这才是最重要的。人生也有涯而知却无涯，气的规律没有穷尽。而这一切放的越开，跟宇宙沟通的越通畅。所以说心要打开才能沟通天地，所以说古人说，“感而遂通天下”，就是心打开之后，就可以非常容易的感知宇宙，这个感知宇宙是一个渐进的过程，不会像很多修行上讲的那么玄，它是一种高级的认知方法，既然是方法就有优劣，就有高下，就像一个无线电接收器一样，有功率的大小，有敏感度的高低。越去除我执，去除习气，自身的噪音就越小，感知的东西就越多，就这么简单，这种文化既需要学习也需要感受。不像外边有些神神鬼鬼吹的那样，一下子就成就了、成佛了，大多数都是假的，都是一个累积的过程，哪有什么顿悟，一下全明白了！不可能。作为人这个种族，认识就是有

局限性的，要承认人类的局限性，生命的有限性。所谓顿悟都是在某个知识范围内一下子明白了很多，没有绝对的顿悟。人们都夸大了修行人的能力，那些神话故事听听就好。

5.5 以耳朵为例讲克制

就像揍一个人，每天都象征性揍他一下，这个人长得好好的，这叫正克。比如拍打拉筋的拍打，皮痒了打一打，舒服不舒服？如果木克不动土，那叫做“克之不及”，容易“反受其克”。打人，打不动人，反而让对方揍了，想想什么后果？这在中医上叫反侮，玩鹰一辈子，让鹰啄瞎了眼睛，就是这个意思，也就像练铁砂掌的，劈石头没劈动，把手伤了，这种事儿很多吧，斧子砍树没砍动，斧子刃折了，老子打儿子没打动，让儿子骂了打了。那么还有一种就是克得太厉害，叫做“克之太过”，也不行，老子天天揍儿子，把儿子揍傻了，妈妈天天骂儿子，把儿子骂傻了。老公天天欺负老婆，或者老婆天天欺负老公，克性太大，这个在面相上叫做克夫、克妻，这种人面相上都有特点，气横、气硬。

做一个简单的小测验，摸摸自己的耳朵，看看硬不硬、楞不楞？凡是特别硬的都是克性大，别怪我没跟你说，耳朵硬的人特别执着，古话说的好“耳根子硬，这种人倔强、有脾气、不服输、克性大”。看看孩子，凡是耳朵硬的，有可能克父母，想不被克，就是孩子长大给他送的远远的，让他尽早克别人。如果放在家里天天克父母，谁受得了？太软了也不行，被别人克，四川叫趴耳朵，就是耳朵耷拉、耳朵软。耳朵看性情，这个特别准。耳朵最好是柔软而有弹性，中间略带刚强。胆经脉走耳朵，主性情，古人说，“赤胆忠心、肝胆相照、胆大妄为、胆小如鼠……”胆要张开，目要明朗，才好办大事儿，所以要明目张胆干大事儿，古人成语多好。

如果胆气丧亡了，那就完了，吓得屁滚尿流，有点意思吧。耳朵跟胆的关系非常密切，看看耳朵就知道胆力了，你们看过那种耳朵折叠的吗？上边折下来了，或者外边折

进来，感觉耳朵没有长开，像花骨朵一样没有长，千万不能交这种朋友，心理有事，耳朵都没长开。面相又是基于五行，胆属木，木主生机，主希望，耳朵长不好还有啥希望？耳朵又软又薄，一生无福，生机弱。

给孩子找对象，一定要好好看耳朵，不要光看漂亮不漂亮。耳朵上有黑点的，一定要注意，代表胆经上有东西，黑点越大越深，东西越厉害。有黑痣，妥妥的，胆经不好。如果是红痣，那么是胆经所在的血管出了问题。耳垂下面有痣，说明腹部一侧大结。现在人肝胆都不好，所以耳朵长得特别好的很少，多数都有问题，尤其到了中年，耳朵上有痣的有斑点的特别多。耳朵上长肉球的，都是胆经淤滞，还有有的耳朵肉上长小坑了，说是有粮仓，都是胡说八道，中国人往往把不好的说成好，就像后脖梗子的富贵包一样。古代有句话说的好的，“吉相难查”，凡是你们能看到的异常现象，一般都是凶相。比如香港的某个算命大师，额头上长了一个肉球，这都是非常容易看到的。真正好的相都是难于观察的，不会通过一个肉瘤一个黑痣给你表现出来。

5.6 五行相生相克都是动态的流行

五行相生相克都是动态的流行，如果要让一个环境动起来，充满生机，需要几个元素？以人为例子，一个人能玩起来吗？两个人玩的起来吗？两个人能玩起来，但是玩玩就腻了。比如搞对象，搞来搞去就是两个人，你瞪着我，我瞪着你，互相摸对方就像左手摸右手，所以还得生个孩子，其实三个人才能转起来，这就是“道生一，一生二，二生三，三生万物”，有三才能生万物，才能唱三国。电视的感情戏，都是得有第三者，没有第三者，这戏能精彩？两个保持平衡，必须有第三者打破平衡，才能动态的向前发展，这就是古人说的奇偶之变，想要变化必须奇数，想要稳定必须偶数，这可是大道理、大秘密。比如发苹果，三个人给两个苹果，这才能打起来，要三个人给三个苹果，能打起来吗？资源不均才会抢起来，抢起来才会有变化，一切事物才能向前发展。

当老大去打老二，老二打不过，那么怎么办？肯定是老二去打老三。就像作为公司中层，老板批评你，你一定会批评员工。妈打孩子，孩子打玩具，这叫做迁怒。孔子讲“不迁怒”，这个违反自然规律，“不迁怒，不贰过”，这个不可能。大多数人都有认知障碍，会不断在同一类问题上跌倒，他会不断犯同一个错误。同样每个人都会迁怒，这是人的本性。我自己被打了，郁得一逼，本能要找到释放的口子，如果我不去释放，那么郁在心里就作病。所以颜回得恶疾而亡，不到三十就死了，这是反常现象，一定出问题了。违反大道，不管你是好人坏人，是学习还是玩，都不会有好结果。所以好人不长命，坏人活千年，有一定道理。因为所谓的好人都是遵循一定的规矩，而这个规矩有可能是违反自然规律的。

6.五行的辩证关系

6.1 另外四行能否把不好的一行带起来

其实，就是一个整体好和坏的关系以及之间的相互影响，就像5个人，1个人坏4个人好，到底谁影响谁？他们之间什么关系？一家穷、四家富，到底穷家连累了富家，还是富家帮助了穷家？又像一人落水，四人去救，结果都落水。还比如，让一部分人先富起来，先富带动后富，还是最后出现严重的贫富差距，先富拼命剥削后富，导致富的更富，穷的更穷，这是一个特别有意思的话题。《周易》里面有句话“君子以哀多益寡，称物平施”，《道德经》也说过，“天之道，损有余而补不足。人之道则不然，损不足以奉有余”。以上这些问题，直接关系到你的身体是良性循环还是恶性循环。恶性循环就是一个不好的点，最后会蔓延全身，一行不好会累及四行。如果你正确处理，建立良性循环，那么就是四行会弥补一行，最好把一行也带强。一个好的社会是这样的，一个好的个人也是这样的。

世间万物所有的规律都是五行相生相克，相爱相杀，有情无情。中国春秋战国的时

候，国与国之间的关系和策略，胜过所有西方的国家政策和关系研究，这些灿烂的文化
和历史，都被人们遗忘了，淹没在人们的愚蠢当中，抱着洋爹不放。还有那个内卷理论，
最近我看到处都提。这就是《黄帝内经》里面说的一句话，“五脏内伐”。

6.2 以“一行不行也会累及另外四行”来解析癌症

1 个孩子掉水里，最后把 4 个孩子拖下水，最后大家全玩完，非常令人痛心，这确实
每天不停发生。现在最常见的癌症都是以肿瘤形式存在，比如肺癌、肝癌、胃癌……
中国是癌症大国，女性以乳腺癌、宫颈癌为主，这个也叫做恶性肿瘤，治疗是世界难题，
几乎就是绝症，通常的治疗办法就是放疗化疗。到现在，西医还不知道肿瘤形成的机制，
推测认为，这是吸烟、环境污染、甲醛、食品添加剂等外因导致的。真是这样吗？未见
得呀！

其实癌症本身不会要人的命，其实很多人查出来之后都是晚期，这个癌症已经在体
内存在，几年甚至十几年，也就是这个恶性肿瘤一直存在，这么漫长的时间，并没有要
了这个人的命，癌症不一定会要人命，或者可以这样说，癌症不一定马上要人命，大家
一定要纠正这个观念，就是得了癌症就得死，即便癌在长大，也是非常缓慢，就像养个
孩子一样，真正长大的，得十多年。

有一种奇谈怪论，为什么现在人癌症多？跟人的寿命长有关，古代人寿命短，癌症
没长大就死了，现在人活得长，可以等到癌症长大。先不说有没有道理，总之很多人得
的癌症，是跟自己共生有些年的时间，跟自己已经是老朋友了，其实不知道也一样活着，
可能会感觉到有些不适，比如到了六七十岁，总感觉心口闷，吃不下东西，一查是癌症，
然后很快就死了，其实到了对身体有明显不适反应的时候，这玩意儿已经长成了，在身
体里盘根错节，形成稳定的共生关系，两个人分不开了，相亲相爱一家人，这时候到医
院检查，要拼命给它整没了，要它命，它能干吗？那个癌肿瘤是跟人合二为一，人癌合

一了。为啥叫恶性肿瘤？就是肿瘤跟正常组织之间边界不清，你中有我、我中有你，没有明显的分界线，互相促进、共荣共生，老朋友十多年了。突然你要给它干掉，那它能干！你要干掉它，它就干掉你，就这么简单。如果想给它切掉，就连皮带肉把周围的正常组织都刮掉，这叫做根治术。比如这个癌肿瘤是一个鸡蛋大的，那么你必须连皮带肉把周围 5 个鸡蛋全挖了，对正常组织伤害有多大！而且马上破坏了内环境，就是跟癌肿瘤共同营造的“小家”完全被破坏掉了，那还了得！这日子没法过，肯定反天了，所以说马上扩散，就像捅了马蜂窝一样，炸锅了，癌症病人最后死了。那个不适的症状并不能马上弄死人，人只不过觉得比较难受而已，但是一但动它，那可不得了了，惊天动地，眼瞅着看那个人玩完，迅速失去生命活力，最后死，都是多脏器衰竭，就是一碗粥有一个苍蝇屎，把整个碗都打破；1 个孩子掉水里，最后能把 4 个孩子都拖到水里。就是你不让它活，那么它也不让你活，最后就是因为你要想拍死癌症，把整个内环境全搞乱了。就像老公犯了一点小毛病，老婆抓住不放，天天说、月月说、年年说，最后两人感情全没了。那么话再说回来，难道不去放疗化疗吗？难道就让他难受吗？当然不是，其实这种不适都是癌肿瘤压迫导致，比如它压到大血管了、神经了、重要组织了。那就需要将它的周边先整好，划清界限，最后再除掉它。

6.3 五行是系统工程

金生水，水生木，要让自己的金变得强大，同时金生水的通道通畅，让木条达，让水生木，代谢走多余的废物，让金下来生水，这个是一个系统工程，不是三言两语能说清楚。将欲下之，必先上之。将欲补之，必先散之。将欲阖之，必先开之。

7.五行的应用

7.1 五行观让我们看问题更加有整体性

所有事物，古人分成五大类，全都归在这个五行里，可以不断引申发挥。古人把所

有事物看成一个整体，然后按照性质分成五类，然后确定他们之间的关系，这就是整体观，不会割裂地、局部地看待一个问题。这样分析问题好处太多。所有事物都是互相联系的，全都是牵一发动全身，当改变一点的时候，会直接影响至少五个点，所以要全部去考虑，而不能只是单纯考虑一点的问题。就像一个家庭一样，一个人的改变，比如你变得强势，那么接下来就会带来连锁反应，就会把你的配偶压抑住，你配偶的被压抑住。就会影响孩子，孩子受影响了，又会反应到老人身上，老人就会作用到你，这就是连锁反应。古人建立完整的五行观，目的就是解决这个综合思考的问题，永远不是孤立的看待一个问题。

7.2 五型人

木型人，过于执着和一根筋，偏执狂。如果有一个过于火型人也受不了，天天激烈的歇斯底里、嗷嗷直叫，就知道到外面浪，啥也不管，喜欢宣说和自以为是，只顾自己，最后也可以把家里搞得天翻地覆，人不人鬼不鬼。过于金型人的就不说了，哪儿哪儿都是规矩，都是条条框框，让家里其他成员窒息。水型人呢？看似不怎么发表意见，但是一肚子坏水，一肚子算计，一肚子阴险狡诈，天天背后使坏，一会儿捅咕捅咕老公，一会儿捅咕捅咕孩子，天天蔫坏。每天不停的算计，买个菜多花几分钱也算，天天自以为聪明，什么事情都要算一算。土型人也是，如果过于土型，一个人在家里呆着，看似他什么主张没有，实际他不主张就是主张，啥事儿都不做主，啥事儿都要掣肘，这事儿也拉拉你，那事儿也拽一下，都有危险，就呆着没危险，糊里糊涂、浑浑噩噩，不是吃就是睡，没点情趣，什么事让他办了，最后都没有啥意思，家里非常沉闷，最后搞得大家啥心情都没有了，就是吃和睡，多可怕！这五行，能冲的是木，能打的是火，能稳住阵脚的是土，能建立制度的是金，精于谋算的是水，啥都有点儿，才叫五行全处。一个家庭一个人，都要多多少少具备五行，并且这五行要相生，尽量不要相克，才称得上完美。

7.3 一个家庭中的五行怎么分

在八字算命里面，引入了六亲的概念，把跟你关系最密切的六类人，引入五行的概念。比如克你的是官鬼，生你的是父母，你生的是子孙，你克的是妻才，古人把自己的妻子和财产的划为一类。所以五行生相生相克，构成了完美的对立统一，这就是超级矛盾论和和谐统一论。事物之间并不是只是相克的，也不是对立的，对立中有和谐，对立中有统一。

提问：我老婆属金，我属木，感觉气场天天被她压着.....

师：这个简单，生一个属火的孩子，木生火，然后让他克你老婆，或者生一个属水的孩子，让你老婆天天生他，泄她的气儿，然后这个属水的还生你，千万别找属土的，你还天天克他，他又生你老婆，反过来你老婆越来越旺又克你，那就死循环了，懂？

提问：万一生个属金的孩子.....

师：那就是苦命的娃了，生个闺女，跟妈一起欺负她爹，家庭里的五行相生相克要搞不好，油煎火烤。

7.4 如何五行地看待问题

在看任何事物时，都不能只看一面，这个对于思维方式非常重要，至少两面去看或者多面去看，前面、后面、左面、右面和中间，都得考虑。不然你就变成金鱼的脑子，不要做低等人，行低等事，说低等话，过低等人生，一辈子受苦受穷，让人看不起。考虑事情过于简单，好事儿也办砸了，孩子都瞧不起你，老公都不要你。人之所以能取胜，关键胜在心智，不是掌握了多少知识点，而是知道了事物的规律，按照规律办事，你就最牛。

比如，两个人合伙办一件事，这事儿还八字没一撇呢，两个人开始争论如何分利，你说傻不傻？这种事情太多了，不知道发展地、变动地看待问题，这事做起来再说啊，

搁置利益行不行？做成了双方都受益，即便没有利益，也长了经验。为什么这事还没做呢？两个人就为了分利打起来了。

比如，我爱人经常规划一件事，然后问我具体怎么办？我跟她说到时候再说，这句话非常好使。如果我说的办法她不同意，慢慢两个人就得拌嘴，我又不能按照她的想法说，否则我就不舒服。所以说，“事儿还没来呢，着啥急！”结果很多时候这事就没了。一定要学会发展地、变化地、五行地看待问题，不要把事情限于局部和静止的，任何事情都是充满变化的。当事物发展对你有利的时候，那就马上说；当事物发展对你不利的时候，就是到时候再说。“到时候再说”，并不是你不过脑子，稀里糊涂，只是自己心里有自己的盘算，在不利的情况下不要说出来。

比如，对方三个人问你，“怎么办？”，你说明天再说，明天你叫过三个人来，他就一个人，你就问他这事现在能解决。时刻审时度势，不要急于下结论，不要急于出招，要看整体的事态发展是否对你有利。你们想想你们平时办事儿是不是过于简单？要不怎么一辈子受人欺负受穷呢？古人那些王公大臣都会，要不尿遁，要不病遁，一看局势不利，马上请病假，古人经常会用这一招。

8.五行中的木与火

8.1 木与火分别代表了什么

所谓木，代表生机，木代表专一，所以一根筋儿。火代表文明，代表活力，代表主心骨，有了它才能有一切，才能有安全稳定有序的环境，内心强大你才会精神安定、身体安定。如果有精神类问题的，人的身体也不会安。所以心是君主之官，是五脏之大主。火代表热烈激烈，代表变化，代表活力、热情，但是又容易焚烧自己，风风火火，表现力强，容易感染人，话容易说过头，容易人来疯，这种人风风火火闯九州，让他干销售绝对没错，死人能说活了，缺点是不够沉稳，容易爆炸、容易精神分裂，精神上容易出问题，容易失眠、容易出现心脏问题，五官长得夸张立体，额头大，头发有的都竖起来。

火炎上，谁家火往下烧！同时火代表光明，光明都在上面。上面是光明，下面是黑暗。火药代表开放，上面的开放，下边的封闭。有火的地方就有安全性，火代表文明、代表温暖、代表食物，有了这些你们就安全了，稳定了，有了可控的领域了，自己也舒缓下来了。比如在野外，升起一堆篝火，自己身体温暖了，野兽也不敢靠近，你的情绪也安定下来了。这就是火的重要作用，火就是核心。

8.2 火在人身体里是什么

在人身体里什么是火？心脏是，有了强大的心脏，有活力的同时也有了安全感，有了稳定的情绪和稳定的体魄，有了更大的可控范围，有了更强大的肉身，心宽体胖，火照亮一切。心脏是身体活力的源泉，一切都由它创造和主宰，安全稳定的内环境随之而来。

8.3 木生火

以“木生火”在身体里的应用为例，木代表生气、代表生机，越积极越愉悦，越放松越高兴，这个生机就起来了。火代表活力，代表心脏强大的泵血能力，越消极、越灰心、越懒散、越压抑，就越没有生机，这个木就升不起来，火就少，那么人体就没有活力，心脏就弱，最后出现心慌、气短、胸闷的现象。

比如一个人消极了，抑郁了，马上就没了心情了，马上就没了心气儿了，也没有心劲儿，也没有力气了，一消极人马上没劲儿，这是典型的木少不生火。从这个例子能总结出应该这么做：一高兴一放松，木气得到舒展，就会徐徐不停地生火，人马上就旺起来。在人体器官当中肝就是木，肝郁说的就是木郁，就是没有生气。自己在那儿一坐，像个死鱼一样，有啥生机呀？人一旦不开心生机马上就没了，生机一没就没有活力，生机是木，活力是火，妥妥的。

生机为王，高兴、快乐、有希望、放松、惬意、享受是生机的基础，愁苦、郁闷、

绝望、压抑、消沉、低落是生机的杀手、是活力绝灭之源。打破常规，重新认识生活，重视生机，明天更精彩。无论给你多少钱，给你多大地位，你都要有生机，这就是为什么富人也很苦恼的原因，富二代也有绝望的时候。人要永远有奔头，没有奔头了，给你金山银山有啥用？永远向前跑，奔向明天的太阳，才能焕发无限生机，一眼看到头的人生，都会让你慢慢失去生机，生机在于过程，而不在于结果，现在很多人都混吃等死，还有的等退休，这都是浪费时光。看看希拉里，看看特朗普，斗志昂扬，所以精神焕发，长寿健康的秘诀，在于永葆生机。

想要有活力需要生机。生机生出活力来，要是没有生机、没有奔头，活力马上就没了。比如你家孩子懒懒得躺着，你说，“起来帮妈干点活”，他不干，你要说，“孩子打游戏了”，扑棱就起来了，充满了活力。让孩子写作业，孩子蔫儿蔫儿的，说带孩子去吃肯德基，马上就嗷嗷叫起来了。这不是充分说明生机带来活力吗？所以说想要活力就要找生机，生机来源于兴趣，如果没有了生机，一切都没有意义。仔细体会这句话，这就是《周易》里面说的，“生生之谓易”。看看你们不堪的现状和脆弱的身体，这是多长时间没有生机了？好好想想。

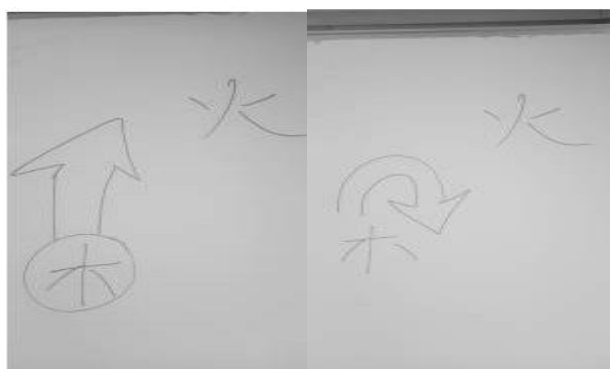
8.4 木无法生火

8.4.1 从人性探讨曾国藩的皮肤病

曾国藩有皮肤病，非常严重，瘙痒难耐，折磨他一生，有一种传说，他哪儿都看不好，突然有一个官员极尽谄媚之能事，说，“您是巨蟒投胎，所以浑身起鳞片，虽然瘙痒，但是贵不可言”，曾国藩信以为真，其实一派胡言。它就是牛皮癣，银屑病，而且是严重的。曾国藩的问题在于对自己太过束缚，用理性压住了感性，内心的苦闷不去化解、宣泄，而是压抑了下去。这个压抑下去的情绪发作在身体上，应该就是银屑病（牛皮癣）。其实曾国藩是个怪胎，极端礼教下教育出来的，自己还不知道呢，考秀才考了7年，这得多大精神折磨，这脑子得多轴，这就奠定了他的性格基础，谨小慎微、如履薄冰，天

天战战兢兢、天天脑门子上冒冷汗。偷眼看一下小姑娘，都回来拼命检讨，还有人性吗？不能大大方方的看吗？这不就是极端礼教的牺牲品吗？自己有那欲望，非得拼命压制，他不病谁病！本来自己有那个欲望，本来饿的想吃馒头，结果检讨自己不吃啊，天天流口水。天天检讨自己的，活该身体不好。蒋介石也学他，乐死人了。看看动物界谁天天检讨自己，天天检讨自己还能活吗？适当检讨一下是可以，但要是没完没了的，这不是强迫症吗？有那个时间吃点喝点不香吗？

8.4.2 从五行解析曾国藩的皮肤病



木主生机，要去生火，这回好了，天天检讨自己，天天反思，天天自责，天天紧张，最后成这样了。烧鸡大歪脖，自己反克自己。能量憋在里面出不来，就沿着自己的经脉，以皮肤病的形式往外发，这就是他得这病的原因，瘙痒难耐，正正经经发出来不好吗？非要往里返克，然后再以非正常的形式往外拱。这就像男的一样，正正经经出去找个女朋友不行吗？非得回家晚上一个人搞小动作！

9.五行中的土

9.1 土代表什么

土特别稳定，代表不动，代表中年，代表稳重和不动，代表稳定的家庭生活，代表安稳后重持重，像个土块，说这人傻的像个土喀拉呀，就是指这种人，也是没有什么情趣，土的掉渣儿。土行人做事都慢，慢性子，大家都做完了，他还在那磨叽，反应迟钝，

性格温和，愿意当和事佬，很多小朋友都愿意招呼着他，因为看似与世无争，都愿意拿他当调剂品，但是又不把他当回事，憨憨厚厚，这种人很难做成大事，进取心不强，也没有太多功利心，就是吃的多，拉的多，在一个家庭里看似可有可无，别人都着急死了，他还不知道咋回事。

9.2 土在五行中的作用

土是四种形态都有，又都具备在任何一个形态里。打个比喻：水里面有四种鱼，叫做“金木水火”鱼，它们之间发生不可描述的关系。那么这个河水就是土，包绕着四条鱼，让四条鱼之间又可以建立关系。土生万物，包容万物，无处不在，是所有关系的媒介，没有它，这四者就孤立了，也就是死绝了。有三层含义，第一，包容所有。第二，让它们之间建立联系。第三，它们体内也有。比如鱼的体内有水，鱼如果没水活不了，鱼和鱼之间的联系没有水无法建立，所以土“长养万物”，所以古代又把土叫媒婆。金木水火，四型当中都有土，都靠土建立联系，土又包绕着它们，所以土的重要性可见一斑。在人体身上，筋脉肉皮骨，用五行来表示，肉更像土。肉里有骨头，肉里有血脉，肉里有筋，肉外有皮，肉无处不在，包绕着其他四个，让它们可以通过肉建立联系。所以做人要肉肉的，肉也不能多，也不能少，要刚刚好。

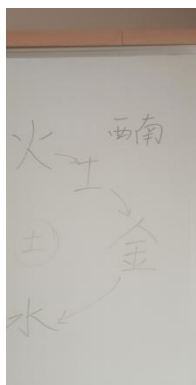
土居中央，同时土又居四维。四维就是四个角，东南、西北、东北、西南，也就四隅。金木水火居四正，四正就是正南、正北、正东、正西。任何一行往另一行转换的过程当中，必然要用土衔接。比如木生火，中间必须用土衔接。春天三个月属木，但是最后一个月属土，春三月是寅卯辰，寅卯属木，但是到了辰就属土，这就是为了接气，由木气接到火气，必须通过土气嫁接。所以土又叫四季，这个季代表每个季节的最后一个月。每个季节第一个月叫孟，比如孟春、孟夏，因为孟是老大。每个季节的第二个月叫仲，比如说《海滨仲夏夜》的“仲夏”。每个季节的最后一个月叫做季。记住：每个季度垫后的都是土。它起着继往开来、承前启后的作用。又叫杂气，它里面混杂了多种气，

所以叫杂气，杂食性动物的杂。万物土中生，万物土中死。

这就像一个单位的办公室主任一样，什么杂活他都得干。所以做人不要太纯粹，水至清则无鱼，过于纯粹，很难办事。土代表混杂，也代表全面，同时还代表稳定，也代表安全，代表承载一切，包容一切，是其他四行的基础和容器，也是其它四行交往的媒介。周易里面有句话“至哉坤元，万物资生”，就是说的土。土有这么多的好，它也有不好的地方。土搭台其它四行唱戏，如果没有其它四行，光搭台子有什么用？你们看有些男的土里土气，憨憨厚厚。但是有意思吗？没有任何情趣，也毫无创造力，也谈不上变化。

9.3 土为何要放在西南

土有三种，是所有四行的容器，又是每一个行之间的转接，每一个行里面还都有。其实再加一个，就是从成功到失败中间的转接，从积极到消极之间的转接，从顶峰和跌落顶峰之间的转接，这就是参与大循环的土，所以这个土就放在西南这个位置，而不再放在中间。



9.4 木克土

木代表生机，木代表向上、代表青年，代表变动，代表不停的变化，代表创业。但是土不是，这两个是不是产生天然的矛盾？这两者存在原则性方向性的不同，所以非常容易产生矛盾。相克只要存在就是合理的。就像夫妻一样，一个想创业，一个想稳定，

是不是就打起来了？一个喜欢动，一个懒得动，都是好人，但是就能打起来。你说怪不怪？对应到我们的身体，肝就是我们的木，脾胃就是我们的土，这两个是一对冤家。

如果木正常地克土，这反而对土有利，比如狼吃羊，对于羊种群的繁衍非常有利，可以吃掉弱小、衰老，促进种群活跃和良性发展。木正常克土，对于土的疏松很关键，对于土的流转很关键，不至于让土呆滞和拥堵。克就是帮，每个人都需要被克，都需要约束和管教，有不被克的个体吗？没有克不行，某些富二代太顺，小时候或者青年从来没有被克过，这就容易栽大跟头；但是，很多穷二代，被克得太厉害，少年遭受挫折，中青年遭受打击，中年就得癌症了，一生草草收场，也不行。

9.4.1 导致木克土的原因以及如何解决

只要肝郁了，不能很好地向上生长，它就返过来揍脾胃，脾胃马上就不能吃饭了，这叫做肝邪克脾。妻子不让丈夫出去创业，丈夫回家就揍妻子，因为无处发泄呀。所以肝郁、情绪不好的人没有胃好的，这就是木克土。让木痛快了，它就不克土，必须让木痛痛快快地生火，它就没工夫克土了，要不让它生火，它憋着一肚子劲都在克土，所以《黄帝内经》说，“木郁达之”。

9.4.2 木克土导致的疾病现象

火代表开放，代表活力。你必须让木生火，这个人变得开朗有活力，自信，才证明生的好。谁家男的要变得文文静静，一句话不说，则证明抑郁住了，生不出火来了，脸色也不明亮，话也不多，像个闷葫芦，这就开始克土了。吃的也少了，拉的粑粑也变绿了，也黏腻了，做事儿也磨叽了，这就完了。拖延症都是这样得的！还有神经性腹泻，一紧张就拉肚子，这都是木克土，情绪性原因导致。也没吃凉的突然拉肚子，都是生机受到了压抑，不能生火，反过来就家暴脾胃。还有一种心情不好死命吃东西，这是脾胃自救呢。现在中国人最大的特点就是木郁克土，木是肝，土是胃，所以肝癌胃癌的特别

多。同时生不出火来，心脏不强，没心情、没心气、没活力。火不行又不能生土，所以胃凉、胃疼、胃虚弱。

不让木痛快，谁也别想活。木郁，不仅可以克土，而且还导致心虚。还有一个更严重的，还会反克其母——水，那些伤精的出来走两步。水生木，水就是木的母亲，木就是水的儿子。木要郁住了，作为母亲的水能好得了吗？木应该顺溜地向上调达，它调达不了，上不去，是不是就向下坐，一屁股就坐在水上，水承受巨大的压力，能好得了吗？时间久了就把水压坏了，水就是我们的下焦，就是肾。凡是那些抑郁的，木气不畅达的，最后下焦都出问题，生殖能力都变差，阳痿的太多了，全都是压的。还有女的子宫肌瘤、宫颈癌、小肚子大，腰肾不好，很多都是木郁克水导致的，这才是关键。

那些伤精的出来走两步，肾虚终于找到仇人了，吃再多的补药都没用，儿子不孝。想想是不是？感觉自己并没有怎么纵欲，甚至连女朋友都没有，怎么就伤精了？那些富二代天天玩儿，也没看咋地；美国 NBA 的一天几个，也没看伤精；有可能一个女朋友都没有，就有伤精的症状。这不奇了怪了吗？这是戒色能解决的问题吗？这些人看小片儿，而且还有手淫的毛病，这都是木郁向下压迫精室，导致不正常的性冲动，很多不良少年，都是这个原因。那些猥琐发育的，就是不阳光，不积极向上，反而向下压迫，情志无从疏导，就开始看小片了，做一些见不得人的事。

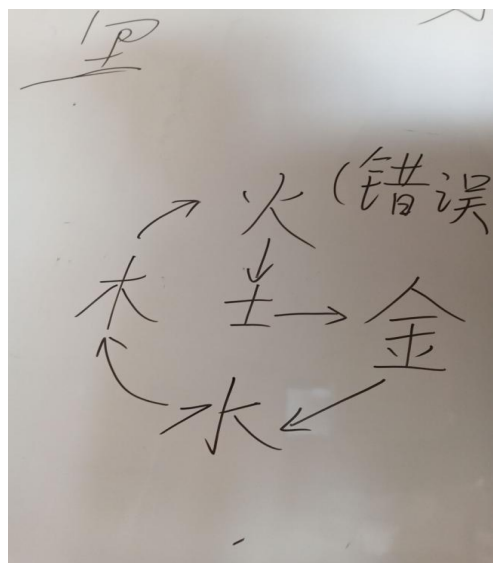
9.5 火生土

9.5.1 怎么理解火生土

火生土，火代表活力，土代表安定、安稳、安全、有序、可控的范围。最简单的解释，火烧完之后化成灰烬就是土。这个太 low 了，土里埋着金子就是土生金。这都是差强人意的解释，到了金生水就没法解释了，金属熔炼之后化成金属水？所以说这种表浅的简单解释根本站不住脚。还有人说金代表天，天上降水，所以金生水，这都笑掉大牙，这都把深奥的五行观带偏了。

比如你炒股，涨也焦虑，跌更焦虑，为啥？说白了还是没有强大的内心，情绪不够稳定。有时候你发现情绪失控了，心理焦虑，想自我克制，但克制不了。为什么？很简单，心气弱。同时你感觉到浑身寒冷。为什么？还是心火不旺，不能温暖身体。土主温暖，都需要火来生，这才是真正的火生土。《黄帝内经》中有讲，“主不明，则十二官危”，这十二官是指人体的脏器，代表各个的器官组织。“主”指的是心脏，如果心不强大，那么所有的器官组织都危险、都在颤抖，主子一乱，百官皆乱，百官一乱，所有环境全乱。土主环境，所以遇事不能慌，一慌就完了。精神安定和心脏强大非常关键，是立身之本，直接决定人体内环境是否安全、稳定和温暖。有些近代医家说“心火下生脾土”，这个都说小了，不必这样解释，全身上下都靠心火温暖，还是从气机、气场的角度解释五行，才是大格局。

9.5.2 错误的五行相生图



五行相生图：

按理说，如果顺时针旋转火应该生金，怎么跑到中间生土去了呢？这就是机械的五行论。其实火到最上面生出来的时候就是照耀整个五行，整个内环境，让整个环境保持稳定，安全有序。这时候就是火生土，土代表安全有序、稳定温暖。如果你们需要这种环境，那么必须内心无限强大，心光发宣。什么强大都不如内心强大，什么光明都不如内心光明。内心光明，照彻整个身体让你的四肢百骸、五脏六腑透彻流动、焕发生机。

9.5.3 土克水

土代表慵懒、代表稳定、代表一成不变、代表不动，代表冥顽不灵、代表固执、代表守旧、代表安全，对于年轻人太可怕了。不过，这东西有好有坏，如果过度那将带来灾难。土代表没有任何新花样、没有任何情趣，那么就会扼杀一切生机之源，生机是什么？生机就是木，生机起来了能克住这个土。改革派势力起来了，一定会打倒保守派，但是改革派在萌芽时期呢，一定让保守派干掉。木的前身不就是水嘛，因为水生木，推导很有意思，水代表基础，代表一个个活的家庭、代表每一个人员、代表群众的海洋、代表我们每一天的点点滴滴、代表生活、代表一切的物质基础、一切的环境基础，是一个国家活力的基础，还代表你的基本身体素质、代表肾、代表人的一切潜能。这里面才会长出生机，才会生生不穷，如果长久的一成不变，长久的一动不动，让所有人看不到希望、看不到变化，墨守成规，水就慢慢变成死水，也一动不动。为什么很多人说婚姻是爱情的坟墓？为什么有的人进了银行反而觉得日子过得枯燥无味？就是水让土给克住了，土把水围住了，水就死了，没有了任何的流通和变化。真正的绝望不是穷，而是不给穷人活路。

10.金

10.1 金代表什么

金代表规则制度、代表有序、代表自上而下的治理、代表形式、代表边界、代表外在、代表规矩、代表规章制度。所有人必须在这里玩，不能越雷池，整个机器才能顺利运转。金不代表模糊，所有模糊的都是木，说一个人糊涂，脑袋是木头，糊里糊涂都是木头，真正的耳目聪明都是金，棱角分明、五官开阔、嗓音嘹亮，这个都属金。木头是低沉、是偏执，一根筋儿，不懂风情、无趣，但是有钻研精神，只会像木一样直直生长，富有创造力。木型人不讲原则，金型人非常讲究原则，什么事儿都规定在条条框框里，

按部就班，爱干净，有洁癖，金型人神经质。

10.1.1 金主白

大多数人对金都缺乏理解，都停留在浅层次，比如金属，土里埋金。实际金代表制度、规矩、法则、政令，这一点极为重要。就像一个创业的公司，变成成熟的公司之后，就开始玩体制了。所有的东西都固化下来了，体系分明了，等级也出来了，职责分明，各司其职，整个环境进入极其有序的状态，这个就是金。《黄帝内经》上说，“肺主治节”，肺就是金的。什么叫“主治节”？“节”就是节度，就是规矩，就是条块分割，就是任务周期。“治”就是管理，这就是宰相之职。这时候的金不代表衰败，而代表一种井井有条的治理状态，天下大治，天下太平。一切事物在这种管理制度下井井有条。所有事物都固化下来，都具体化，就像金属一样坚硬而固定。所以金又主白，天下大白。

10.1.2 金曰从革

《尚书·洪范》说，“金曰从革”，什么意思？“革”代表皮革，动物的皮革，包在外边，象征着约束和管理，它可以做成皮革袋。所有事物都在这种约束管理下井井有条地进行，金的气场全开，关注重心都在表面和具象的东西，就像皮的作用一样，所以肺主皮，起到约束所有肉身的作用。

10.1.3 金主成

所谓肺主降，是肺主宣降。由上到下公布所有政令，这需要肺的强大功能。如果肺不能像伞盖一样完全撑开，肺部饱满舒张，那么就好像所有政令都执行不了，政令不出家门，连天下大治都做不了。机体或者组织机构虽然有活力，有稳定的环境，但是不能开疆破土，开疆破土必须依靠肺，也就是魄力。中国古代认为魄力存在于肺里，敢做事儿是胆力，真正做成事需要魄力，所以金又主成，这就是古人讲的生成之理。木主生，

金主成。

10.1.4 金主杀

金也主杀，所谓杀就是对别人的克。只有克了别人，才能成事，就像开疆破土一样，谁平白无故让你开疆破土，一将功成万骨枯。作为行业老大，肯定把很多其他企业挤掉了，这都是杀，就像千军万马过独木桥，高考不就是一个典型的例子吗？这就是竞争。没有稳定的军心，怎么开疆破土？没有稳定的财政支援和人心怎么开疆拓土？用一把伞来比喻，真正把伞盖完全撑开的就是金；一棵树长起来完全打开也是金。开疆破土完了之后才能守，用一个王朝做比喻，比如明朝，朱元璋起义就是木，在南方称王就是火，稳定南方局面就是土，把元朝打败后到处开疆破土就是金。

10.1.5 金消极的一面

比如，一家公司处于发展减缓阶段，员工会更加专注于做好 PPT，忙于规章制度和形式的问题，越来越多地忙于表面，体系开始僵硬，越来越忘了初衷是什么，不再注重核心发展，只注重形式，这时候公司就开始走下坡路了。金代表制度规则有序，但是慢慢缺乏了生机活力和变通。所有人都按照前边的人制定的规矩在走，但是为什么这样走，开始不知道了，开始缺乏原始的创造力了。也像我们现在的城市化，都注重干净卫生，全都是高楼大厦，忘了人最开始的需求，反而人类最需要的空气、阳光和水缺乏了。这个在《周易》里面就是否卦，该在下的都在上边，下边的也上不去，阶级固化，天地开始不通，这时候虽然表面天下大治，但是开始出现各种危机，因为没有活力了，大家没有奔头了。像一个人一样，创业有成，到了中年，所有事情都安定下来了，也不再向前创业了，开始腐败了。

提问：金既代表魄力，又代表衰败，这个有点难懂。

师：金分前金后金，前金主控制、主有序，后金主腐败、衰败、凋零，树结了果之

后就落地了，结果的时候是前金，结完果就是后金了。

10.2 金生水

金生水，春华秋实，秋天属金，是收获的季节。从春到夏，从木到火，所推动的所有事情，结局在秋，就是在金。开花结果，事业有成，格局已定，蔚为壮观。这种局面最后又要反哺给他最初的创造者和所有事情的基础，尘归尘土归土，取之于民，用之于民，水就是民，就是基础，就是根本，就是生生不绝的源泉。树上的果实最终又要掉落到地上去滋养大地，企业做大了又要回馈社会。很多大佬挣了钱，最后都做公益了，他一个人能花多少钱？最后还要回归于老百姓。食物吃进去经过消化吸收之后，经过心脏泵血，肺的宣降，最后源源不断滋润身体的每一个细胞、每一个组织、每一个角落，这就是金生水。这就是庄子说的腐臭化成神奇，神奇复化成腐臭。一个大的循环的结束，又是另一个循环的开始。

有了良好的制度，有了规矩，有了运行的法则，有了一个范围，那么就可以有序地灌溉到每一个家庭，让每一个基础受益，让每一个家庭活下去，这就是《黄帝内经》上说的“辛以润之”。天降甘霖以润大地，必须有一个好的环境，才能产生甘霖，甘霖才能滋润大地，一切基础都需要一个良好的环境才能维持，这就是金生水，自上而下地灌溉。一个稳定强大的国家才能利益万民，一个好的身体才会滋润每一个细胞，一个好的生产线才会产生源源不断的商品。

10.3 金克木

金代表制度规矩、立法理法、代表原则、代表条条框框，这个东西用好了可以，这东西要有问题了呢？要是过多了呢？到处都是规矩，形成不可逾越的礼教，到处都是条条框框，到处都是本本主义，天天都是格格，到处都是条条框框，可怕！规矩是让人们更方便地做事，但是规矩多了，人们就不方便了。

10.3.1 企业中的金克木

公司企业，刚开始很少有规矩，慢慢规矩越来越多，慢慢就失去了活力，条条框框越多越妨碍升级，但必要的条条框框是要有的。古人有句话，“法律越多，盗贼越多”，这个条条框框就是金，为啥金型人最讲原则？他脑子里条条框框最多，这种人一个特点就是方形脸，凡是方形脸的都讲原则，做事讲原则，生活讲规律，不允许别人打破。他会把所有事情搞得井井有条、一丝不苟，即便错了，也会不停这样去做，根本说不动他。跟他在一起就是一种压力，必须在他的规则下玩，不然的话，有你好受的。喜欢掌控别人，喜欢调度别人，喜欢指使别人，俨然是大领导，这种人脸方，还大平肩，胸郭大。金型人有领导气质，有组织管理能力，能够照顾周全，但是不好是太喜欢管人，都得听他的，喜欢制定规章、管理制度。

10.3.2 家庭中的金克木

一个家庭也一样，一个家庭里有一个金星人，对于别人来说，要么是场灾难，要么是永恒的安全港湾。因为孩子如果出格，他会马上纠正，让他以后不敢越雷池一步，不管这孩子对不对，都会无情地打压他的创造力，必须在自己的可控范围内生长。金成型，就是金会把所有东西都做成一个形状，不能再变来变去，都会固定化。看看东西方的餐具，中国人用一双筷子是木，啥都干了，西方人用刀叉，刀干刀的事儿，叉干叉的事，这就是木和金的区别，一个灵活没有具体形态，一个不灵活有了具体形态。没有金型人的家庭是自由的，有时候自由的有点散漫，不会形成固定的势力范围和基本家庭原则，这个有好也有不好。有金型人的家庭，容易形成家庭的生活原则和固定化的生活方式，家里规矩多，孩子缺乏自由玩耍的空间。也就是对于一个家庭来说，任何一行如果过于强大，都会对家庭产生不可逆的破坏。

10.3.3 金在什么前提下能帮助木呢

让金生水，水生木。比如你跟对方是仇人，但是中间有一个调停人就好了，一般咱们调节矛盾不都是这样吗？或者找一个有这样能力的人。所以说中间商中介人都是很好的环节，所谓不允许中间商赚差价，这是不可能的，中间商，中介人，媒婆，这都是好职业，起到了沟通彼此的作用，如果把这一块砍了，问题就大了。比如说没有了媒婆，男女双方都不了解，无法沟通，或者看走眼了，现在这个问题太严重了。自由恋爱给了自由，但是带来的有可能是厄运。或者两人异地，或者性格不合，这样走在一起都是悲剧。五行相克，中间找个媒婆就不克了，所以土又叫媒婆。土要好，一般四行翻不起大浪，土于我们身体里是脾胃，所以说古代中医认为，脾胃好，这个人身体差不了，身体差都是胃口先差。我小的时候别人说吃不下饭，我不理解啥意思，后来我吃不下饭才知道。所以脾胃好，饮食佳很重要。

10.4 火克金

火代表向上燃烧，代表积极向上，代表活力，代表拼尽全力，代表光明，代表自信，代表凝聚，代表个人英雄主义。金代表规矩，代表制度，代表格局，代表政令，代表向下，代表展开。有些领导，全凭自己的能力，公司小还好说，公司大了，没有制度，没有规矩，没有协调分配，能行吗？当火燃烧起来，到了一定程度，就要缓和下来，安定下来，形成制度规矩，如果这时候还不去形成制度规矩，全凭一己活力去冲去杀，就叫火克金，坚持不了多长时间。再比如身体上，一个人心火太旺了，总是剧烈向上燃烧，不知道缓和下来和平心静气，那么也叫火克金。

比如年轻时候的虚云、陈寅恪、海子，都是年轻人学习时犯的一个通病，学习过于猛烈，做事过于激烈，当一个人像熊熊烈火燃烧一样，就代表巨大的消耗，会导致气血上逆，严重的会导致吐血、呕血、咳血。虚云就大口吐血，差点儿去了，就是用功过猛，导致气血不能宣降。虚云年轻的时候干过很多傻事，比如行脚，从南方一直走到五台山，几步一磕头，磕到中间就吐血了。陈寅恪更傻了，晚年眼瞎，身体极差。天天读书读瞎

了，天天坐那儿读书写东西，一动不动，眼睛刚开始没瞎，但是非常不舒服，看东西模糊，这时候身体已经给自己发出严重的信号，不重视，拼了老命还在那学和写。贪财的为财死，好色的为色死，好学习的为学习而死，都不值当。真是老子说的那句话“甚爱必大费，多藏必厚亡”，就不能有个张弛有度？学起来没完没了拼老命也要学？还有藏区的那些打坐的，很多女性都有风湿。人往那一坐不动了，以为自己能成佛呢？

任何极端的行为都是违反自然规律的。还有那个烧手指头的甚至烧胸口的，把胸口都烧穿了，心脏都能看到了。都想通过某种极端的形式获得证悟，或者通过某种极端的形式表明自己有多能，这都不可取，都是火克金。不要极端化某一个地方，火到了一定程度必须转化成土并且流转成金，而不要把火做到极致，导致不往下走。火代表极端，不可取。它发挥了自己应有的作用之后，就应该往下交棒，不然的话连累其他四行。

喜欢吃鱼就天天拼命吃鱼？有些人有小癖好，小爱好，就拼命把这个做到极致，都不好。以上观点可以用来衡量很多事情，比如做极限运动的，比如健身房撸铁的，比如咱们的奥林匹克精神，更高、更快、更强，运动员退役之后，有几个身体好的？天才一般都不遵守规则、都不守纪律、都退学，因为大多数规矩都不是给天才准备的，规矩反而会约束天才，有几个诗人是循规蹈矩的？天然的浪漫主义情怀，发散的思维和放荡不羁的行为，成就了他们的才气。但是对于制度确实有害，同时这种人也具有破坏力、煽动性，所以社会上诗人不能太多，天才不能太多，如果遍地都是天才，会是一种什么景象？家家都是诗人，你们受得了吗？服装厂服装工人正在做衣服，突然大家一起：“啊，这美好的衣服，像天边的云彩，通过我的手，穿在了你的身上，啊！这浪漫而美妙的一天，我是制作幸福的工程师……”这还了得吗？这社会就乱套了，但是社会需要这样的人，他们像火种一样照亮黑暗，指引人们前行，西方说诗人是灵魂的眼睛，是社会的明灯，给无数人以希望，这说的很有道理，真正的开创者和社会的推动者，必须通过他们瑰丽的想象和发散精神以及打破一切规矩的能力来实现。

11.五行中的水

11.1 水代表什么

水代表基础、代表细节、代表根基、代表千家万户、代表身体的每一个细胞、代表每一个人的切身利益、代表万万千千的个体、代表基础、代表原始、代表基层，一切生机都从这里出，所以又叫天一生水，这个水是生命的始祖，在八卦中又叫坎，两阴之中夹了一点真阳。你们就记住，水是个好东西。

11.2 水的环境和土所代表的环境的区别

水代表基础环境，土代表综合环境和整体状态。用国家来比喻，水代表基础设施、人民生活水平、群众基础。土代表综合国力，代表国家现状。同样在人的身体里，土代表无处不在的肉，而水代表骨头，代表骨架。木代表一个国家的创造力的生机，代表孩子、生机、教育。火代表权力、执政党、权威。水对应五脏就是肾，就是下焦，是小腹，是根基，是命门，是创造生命的所在地。

11.3 水生木

从水中源源不断地生出生机和希望，小苗又从大地里长了出来，人民群众中又出现了智者和为民请命的英雄，只要人民群众强大，有广泛的群众基础，文化知识、社会制度及企业就会源源不断地长出来。这就是一个国家，一个民族，长久流传、不会绝灭的根本。如果身体的每个组织，每个细胞都得到了充分的滋养，那么在这个环境下，五脏六腑和心灵就会得到滋养，就会健康快乐长寿。所以养生在于细节，在于生活的点点滴滴，只有不断培养才可以产生出有生机的环境，才能生生不穷。就像大自然一样，孕育生命，绽放生命。所以森林代表希望，森林又产生于大地，大地就是水，就是根基、基础。这就是水生木，一个循环接着一个，循环往复，生生不绝。

比如足球，我们为什么连亚洲现在都踢不出去？变成了三流，其实说白了就是没有群众基础。看看现在咱们的孩子还踢球吗？靠集训几只足球队是解决不了问题的。因为没有水，所以水不能生木。现在的城市没有良好的空气，没有宽阔的运动场所，没有阳光，没有轻松惬意的环境，让大家开朗的笑，这能健康吗？基础丧失了，带来的就是潮水般的不健康。80年代的时候，人们相对还很健康，就是环境改变了，人们才越来越不健康，池水不行了，池水里面的鱼也不行了，这就是水生木。

11.4 水克火

水代表基础，火代表上层建筑、代表发动机、代表活力。

11.4.1 明星 vs 粉丝

举个例子，如果火代表明星，那么水代表什么呢？代表粉丝，火就是水的爱豆，我们先这样理解。什么情况下水克火，就是明星出了丑闻。还有水能载舟，也能覆舟，这个舟就是火，有火才照耀天下，温煦其他四行，带动所有活力，让其他四行为他癫狂。火是活力，是光芒四射，让粉丝为之疯狂，是一切粉丝得以温煦的基础，火是光明，让粉丝不至于出现坚冰，同时也是指路明灯、是灯塔，粉丝就是水。但是一旦火耗用过度，接续不上，怎么办？火又是跳动的的心脏，但是过于消耗、日夜颠倒、能量不济，会出现什么情况？突然熄火，一下子人就不行了。水很快灭了火，马上河水倒灌，水灭火都是瞬间的事情。

11.4.2 自强不息的火

再打一个比喻，一个人推巨石上山，这个人就是火，这个球就是水，我们一生的生命活动就是这样，就是尽力向上推，不能停、不能歇。状态好的时候，唱着歌轻松向上推，状态不好的时候费力往上推，但是不能放手不推，不然孩子谁养？只能站着生不能

躺下。这就是永恒跳动的火，不能片刻停息，要自强自信，建立所有的荣光，不允许有半点差池。那么多政治强人，都是坚持到最后一刻，然后轰然倒下，万不得已都不会暴露自己的弱点，不让对方有可乘之机。因为这个世界不会给倒下者以任何喘息的机会，你的树倒了，旁边无数的树生长起来。所谓喘息的机会都是在火跳跃的过程当中分阶段完成的，就像我们呼吸一样，在呼吸之间刹那的停顿，就是喘息的机会。就像演讲者在演讲过程当中去休息放松，不可能演讲5分钟，观众让演讲者休息休息，也就是得明健身经常说的，工作即休息。这个看似矛盾，实际蕴含着丰富的哲理，这样能够让火得以延续，不至于被水克。

11.4.3 火的衰微在人体上的表现

现在很多人心脏都不好，身体太胖而过于壅滞，经脉不通，心脏不断泵血而压力越来越大、负担越来越重，走路都喘息，走快点儿心跳都加速，这还能好吗？很容易遭到水克火。如果说面色，那就是发黑发暗，整个脸乌漆嘛黑、却黑却黑的。为什么会出现这种颜色？就是面部组织得不到血液的滋养，整个面部组织向里抠，表现出黑色。这时候对火有很大的压力，心脏不能把血液很好地泵到脸的表面。其实当心脏出现问题，脸色会表现出很多相，比如红色、白色、黑色、青色，都是不同状态下火力衰微的表现。火的强大至关重要，火的衰微，原因多种多样。比如生机没有，木不能生火，导致心脏弱，没有活力，表现的就是萎靡孱弱、精神不振、没有快乐、没有奔头，火就生不起来。

12.五行复杂的互动关系

12.1 从木到火到金的相生关系

讲的枯燥的地方，其实都是原则核心，都是化生一切的东西，越抽象的东西越是本质。从木到火到金，最后目的都是要滋养万民，重新反哺所有的基础，让这个循环生生不息，这个“金”就像一个大的伞盖一样，荫蔽下边的所有东西，也像一颗苍天大树一

样荫蔽所有的东西，自然界生生不息，就靠这五个循环，所有的创造最后又回馈给创造者，那么让水无有穷尽，最后木又从水中生出，生机无限。水生木，一个新的循环又开始了，这就是真正的五行相生。另外，五行当中有阴阳，每一行都是阴阳的结合体，就像每一个家庭都有夫妻一样。

12.2 木、火、土三者之间的关系

木生火，火生土叫顺生，你就越来越旺，越来越有活力，木郁不生火，火不生土，木还克土，导致三者全病。这一讲，自己身体啥情况都妥妥知道了，家庭纠纷都知道怎么解决了，让五行顺生就天下太平，不然的话，就是一团乱麻。

12.3 水、木、土三者之间的关系

不要跟没有情趣的人在一起，呆时间太长，不要墨守成规，拒绝一成不变，要让水中生出木来，充满生机，身体也一样，整个身体被卡住了，被土封住了，五脏六腑都死了，怎么办，怎么水生木？木就是四肢，动来动去，所以说每个人都不要成为死水一潭，一定的规矩要讲，但不能让规矩卡死。比如过十字路口，绿灯行红灯停，但是灯坏了咋整？难道就不过马路了？一切规矩都是让我们活得更加美好，规矩有的合理有的不合理，前几年网红不被人理解，很多人都说这啥工作啊？这几年咋样？爆红，都开始贴着网红。事物的规律就是沿着生机的方向发展，突破旧有的规矩，创立新的规矩。这样水就会不停地生木，木就能克制土，任何一方都不能过于强大。木要把土克坏了也不行，但是任由土发展也不行，因为土发展壮大，就把水克没了，水没了木就活不了，这些是连锁反应，多有意思。研究点五行智力超群，这个世界既是身体的角力，也是脑力的角力，人行走江湖，脑子得好使。

12.4 五行不能相生带来的恶果

再比如，土过多庸滞，火生土费劲，这个原理很简单。火生出的土，土要转化成金，然后火再生出新土。如果土不能转化成金，是不是都堆在仓库里了？火生出的新土没地方放，就像一个工厂生产产品一样，这个产品不能流通到市场，这边生产车间还能继续生产东西吗？生产出来的产品都堆到门口了，生产车间停了能行吗？这就是火生土费劲，这不是火的责任，是土不能生金，销售出了问题。就像我们吃了很多东西，心脏把营养泵到全身，但是这些营养挥霍不出去、不能做功，反而加重了心脏的负担。同样天天吃那么多东西，不去运动消耗掉，全都变成“库存”了。对于一个企业来说，库存积压是好事是坏事？如果这些库存还是一些水果蔬菜呢？那不就是噩梦。所以，吃进的东西被心脏泵到全身，然后应该怎么办？天天上班呆着不动，能消耗出去吗？现在人大多数身体不健康就是这个原因——卖不出去，销售出了问题，销售不出去就没有回来的钱，库存积压严重，影响生产，工人下岗。没有回来的钱，怎么再升级换代？怎么给工人发工资？就是五行不能相生了。人也一样啊，不能消耗做功，那么营养就不能化到全身，最终转化成真气，没有真气推动全身，人就慢慢变成废物，看着体重挺重，其实都是垃圾，没有多少有用的东西。肩膀也厚、后背也厚、屁股也厚、大腿也粗，那不是强壮，那都是垃圾肉，比外国运来的30年的“僵尸冻肉”还差，这些东西都是负担，最后都变成对火有害的那种水，最后一下子，咣当，全完了。

所以说必须五行相生，木拼尽全力生出火来，火照耀光明，然后开始造土造金，创造新世界。造了不用，不去创造新世界，都堵在这儿了，木和火就不知道干啥了，迟早让水干掉，这个水咱们叫做邪气。水的概念有好几种，刚才讲的水是不正之水，不是好的那个水，而是代表阴气，阴气就是光明照不到的地方，代表幽暗。关于这个水火，这里只是大概讲一下水克火这种现象。火就是光明，它向下要把水照得也光明，把水照得温暖，这样水火既济。如果火出了问题，或者水出了问题，导致火不能照耀水，水阴邪的一面就要表现出来了。任何一行都有正的一面和反的一面，好的一面，坏的一面。人，

无论男人女人，都有两面性。

13.五行解病

13.1 用麻黄汤举例讲五行的应用

如何运用五行解析外感寒邪发烧，五行只是个模型。

13.1.1 什么是客

感冒发烧是由于外感寒邪客于体表，什么叫做客？就是侵犯。为什么叫客呢？外来的邪气到人体做客，身体是主人，外来的邪气呆着不走就是客，反客为主，就是外感寒邪贴到人体的肌表上不走了，这叫客。

13.1.2 五行中的金在身体的对应

对于五行有什么影响呢？体表在五行当中属什么？人体的皮肤表面为什么是肺？关键时刻到了，肺为什么主皮毛？肺属金。金具有什么性质？



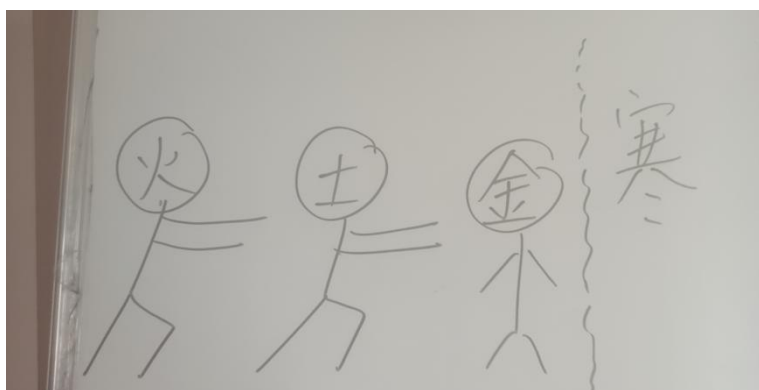
规矩、制度、容器、边界、条条框框都是金，还主约束，立马跟皮肤对上了。金还代表外表，凡是外在的、容器的、包容的、约束的都是金的形式，这是非常重要的一个基本概念，对以后理解更多的中医现象有极大的帮助，甚至对于我们中国的传统文化的理解也有极大的帮助。

13.1.3 金受阻所产生的现象

那么金气受阻，会出现什么现象？整个五行流通开始出问题，火土不能生金。金又是销售部门，那么货品开始积压，就会连锁反应，影响到火和土，这是最直接的。火土一积压，温度就上升了。古代有句话，“气有余便是火”，气机压在那儿化不了金就变成火，温度就增加，人就发烧。土不能生金，土就雍滞产生不适。人马上就不能吃饭了，甚至有肠胃不适的症状，比如呕逆、拉稀、腹胀，出现连锁反应。人呢，同理，金受阻，火土推不动金，他就着急，就拼命推，尤其是火，产生心跳加速，这就是数脉。矛盾点都在金被客之后，火土产生了一系列变化，这就是感冒发烧的症状。

13.1.4 金受阻产生后果的化解

化解的办法也很简单，帮助火土一起使劲儿，把客在金上的东西推出去，奋力一推，客在体表的邪气散掉，火生土，土生金，加强火土的力量，帮助金推邪外出，这不完美了嘛！



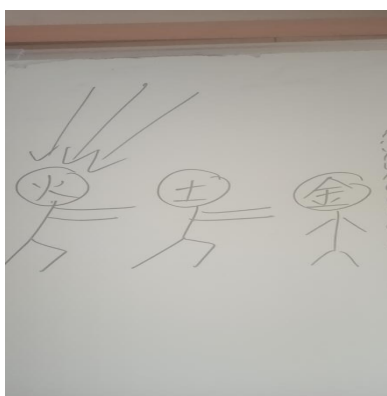
火土金，三个一起使劲儿，向外挣脱。比如说我们经典的方子就是麻黄汤，麻黄汤的成分是：麻黄、桂枝、杏仁、甘草，其中麻黄、桂枝属火，麻黄、杏仁属金，甘草是土，一起合力向外推嘛，啥怪物都推出去了。

13.1.5 如何对药进行五行分类

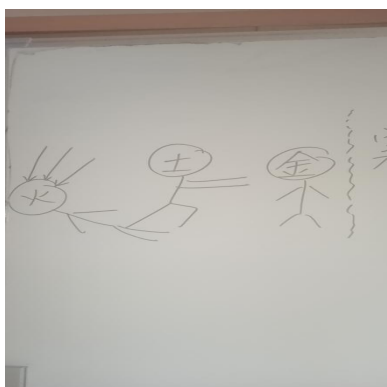
为什么麻黄属火，也属金的呀？道理很简单，吃点麻黄就知道了，马上心跳加速，这不是强心嘛，同时可以把肺部胀大，这不是金嘛。为什么桂枝属火？道理很简单，正常人喝了桂枝浑身发热，这不是火嘛！为什么甘草属土？就是这味药甜甜的，喝进肚子有滋养和调和的作用，没有其他明显的别的反应。为什么杏仁属金呢？杏仁它是有毒性的，就是利用这个小的毒性，可以达到了开肺的作用，这不是金嘛！这样一来，是不是思路特别清晰？无论是学中医理论，还是诊断，还是开方，都非常清晰明朗。

13.1.6 西医如何治疗发烧及其后果

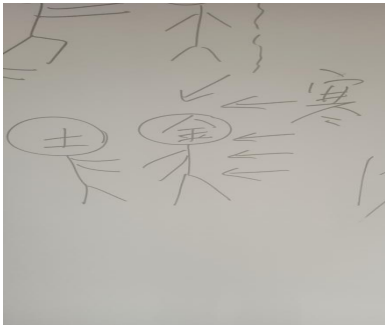
看看现在西医怎么治？比如说物理降温，直接灭火呀，还有挂水消炎，是不是灭火呀？



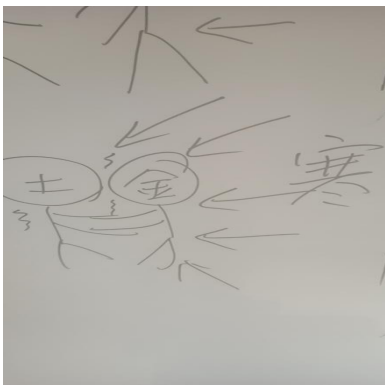
人家火正努力的往前推呢，西医却给火头上放三只箭！



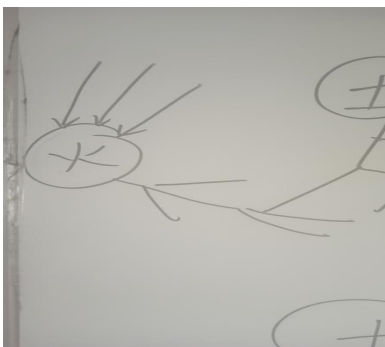
把火给射死了，啥下场？



是不是寒气往里进了？这时候可能土也坚持不住，是不是马上肠胃就开始出问题了？不吃饭了，大便不通，肚子胀，老爱呕吐，这就是邪气进来了，连锁反应到土。可怕不可怕？



土和金两小哥瑟瑟发抖，抱团在一起，这就是寒气入里之后导致的内急，一系列紧急的情况就出现在肠胃和肺部，比如咳嗽哮喘、肚胀拉稀、便秘、不吃东西，虽然有可能烧退了，但是病根就坐下了。那么接下去，比如小孩会有哪些不良反应？心肌炎、肝炎、肠炎、肾炎……这个火呀，特别关键，尤其是外感寒邪。



火被连射三支箭，这不是无妄之灾嘛！但是现在治小孩就是这样，何止三支。还有

很多中医大夫，不敢用桂枝，更不敢用麻黄，就用些清热解毒的药，这不是傻子吗？

13.1.7 用五行解释肝郁气滞

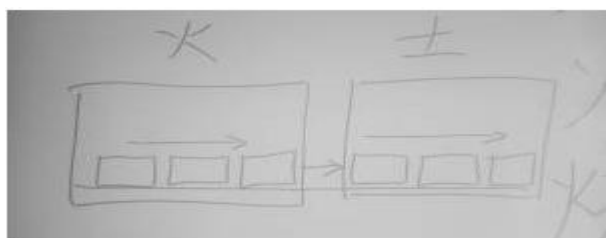
对于之前有肝郁气滞的，感冒发烧都不容易好。如果有肝郁的，特别麻烦，会导致木不能生火，火不能生土，土不能生金，同时木又克土，土更不去生金，金还好得了嘛？人就更容易感冒发烧，而且不容易好。

13.2 师讲五行应用之失眠

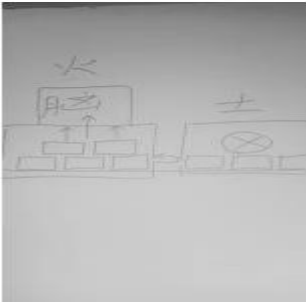
用五行讲讲失眠，说一下失眠的本质，就是火太旺，火旺烧脑，脑子过度放电，导致清醒，无法入睡，明明很困，但是脑子很清醒，这都是火旺烧脑。什么导致火太旺烧脑？

13.2.1 土不好导致失眠

主要有三个原因，中医讲胃不和卧不安，肠胃系统不好，容易导致失眠，就是土板结了，火生土出现了阻止，火要变成土，但是出现了问题，他就自己在那儿烧，并且往上烧。



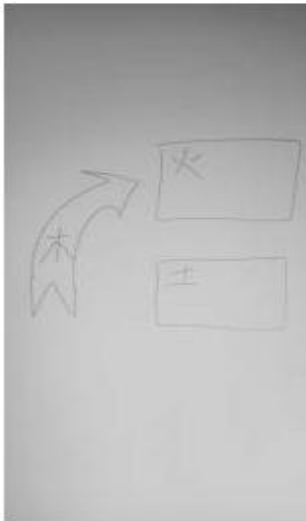
这是两个车间，火车间要把产品送给土车间。而土车间一旦停止运行了，造成火车间里的产品越堆越高，就往上走脑。



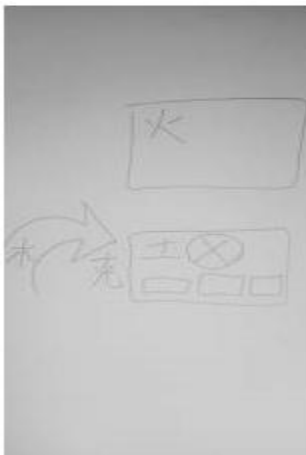
其实这种情况吃一些消食的药，肠胃通畅，火气下来，人就马上睡着觉了，这个气就不顶着了。肠胃不好，非常容易引起失眠，尤其是阻滞型的。

13.2.2 抑郁导致失眠

第二种原因，抑郁也会导致失眠。正常情况下木生火，木也不去克土，大家相安无事。



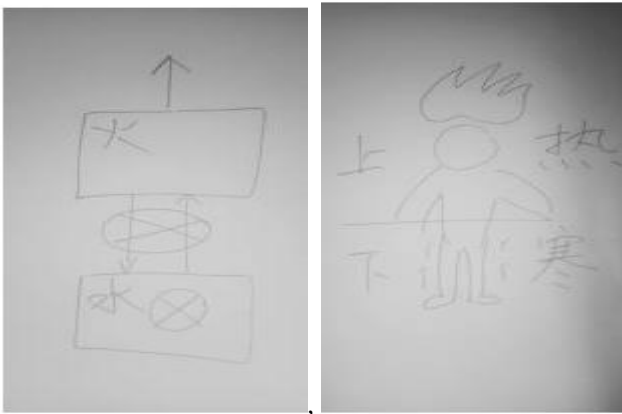
由于抑郁，木抬不起头来，不去生火反而克土，土被克而停滞运转，到了火生土就出现阻滞。



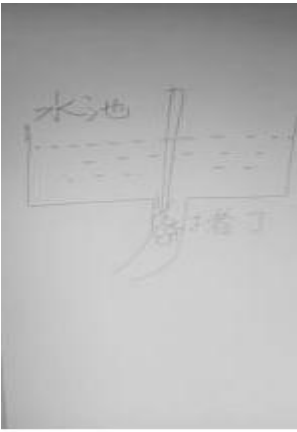
轻症不会导致失眠，反而会导致火力不足，没有活力，产生困倦。但是如果时间长了，木郁克土得厉害，土内结不动，反而会导致火上炎烧脑，这时候会由困倦变成失眠，由睡不醒变成失眠，这个也非常常见。所以抑郁分两种情况，在睡眠这块，一种是奢睡、一种是失眠。这种就是情绪化失眠，稍微有点事或紧张就失眠。

13.2.3 下焦淤堵造成的失眠

第三种原因就是由肾引起的，也就是由下焦引起的，由于腹部的问题引起的。这个是水，腹部属水，本来水火是交通的，水上去，火下来，由于下边出问题，一般都是堵了，导致水上不去，火下不来，导致下边冷，上面热，上面热就往上走，就又烧脑去了，下边腿寒，没例假。



这时候很多人拼命吃去火的药，越吃越寒，这种人睡眠特别浅，一碰就醒，甚至晚上不停的醒，第2天起来感觉没怎么睡觉，叫做浅睡眠，就是这虚火顶的，中医上讲水火不能既济。就像一个水池子堵了一样，把下边通开就好了，水就下去了，水位一下去，气就不顶着脑门子了。



13.2.4 中医古方解失眠

古代有个方子，叫桂枝龙骨牡蛎汤，就可以通下焦，治失眠。肝郁的人小柴胡汤加减。治中焦土拥堵也有一个方子，叫做小半夏汤，还有一个方子叫半夏秫米汤，这都是古代经典的治疗失眠的方子，道理就是上面讲的。小半夏汤，以前用生半夏，现在都是制半夏，效果肯定打折。开方要方方面面，综合立体，这就是五行直接指导临床。

13.2.5 西医治疗失眠

千万不要吃治失眠的抑制药，比如安定，越吃越严重。比如说土堵在中间，火下不去只能往上走，上边还被抑制了，这个火就没有出路了。



这是上下夹攻，本来是火没有出路，下不去，向上顶，导致脑子兴奋，这回脑子在抑制它，它就更活不了了。这五行就是一个模型，道理明白了，用啥模型都行，道理不明白，用啥模型都错。

13.2.6 梦魇的原理及其解决方案

睡觉醒不了，经常是睡多了或者盖得被子多了，就会这样。梦里知道是梦，使劲儿醒就是醒不了。醒不来，睁眼睁不开，睁开了又闭上了。这是梦魇，都是心火被压住了，挣扎不出来，一般心气弱的人容易有，身体强壮的有几个梦魇的！身体不壮，尤其是伤心忧郁，气血差，导致心火不旺，就经常容易梦魇。经常梦魇的人要千万注意了，心脏要出问题了，火主活力、主光明、主阳气，这个被掩住了，活力马上消失了，在梦中不能反阳，心里明白不出来，这就是梦魇。而且很容易被不好的东西粘着，看到什么景象，听到什么声音，像做梦又不是做梦，这都非常危险，说明一只脚在阴界呆着了。长此以往，阳气越来越弱。就是五行中火不行了。所以，人必须尽快脱离那种阴境，不是啥好东西。有的就找一些师傅去解，又做法，又摆东西，我就一句话，狗屁！心火旺了，这东西啥都没有了，给你们画个图，这就是梦魇的现状。

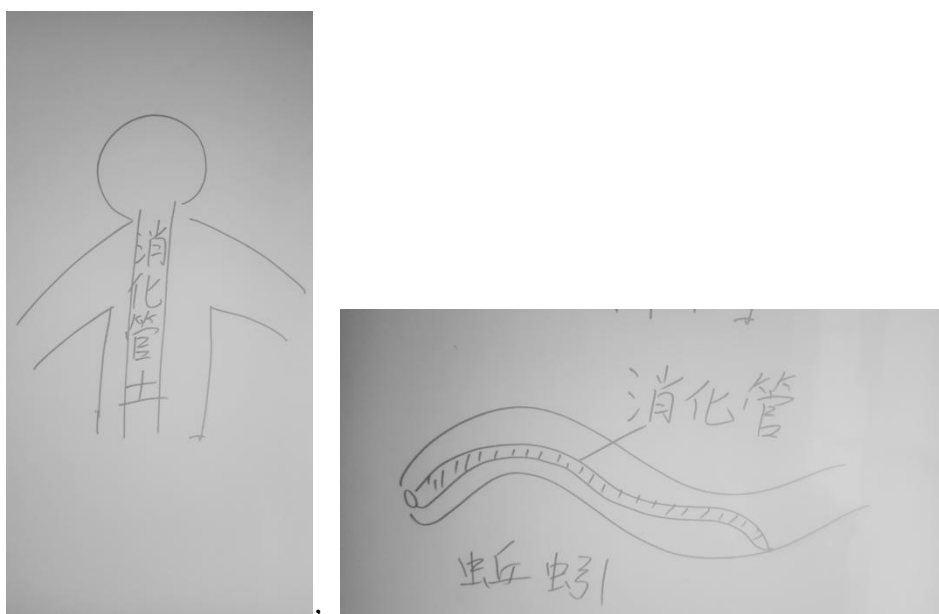


这就是解法

遇到这些东西都是身体弱，心气弱导致的，那就把身体搞强了，心变强大，迎刃而解，又画符又放东西，有啥用！管得了一时，之后还是不灵，少接触那些道士师傅，念啥都不管用。这张图的意思人掉坑里了，就必须想法站起来，人整个立起来了，就回到阳间了。为啥身体弱了之后，各种不好的事儿都找来了？因为身体弱了之后，阴气就重，人接收的磁场都是阴性的，所以都是不好的事；反之，身体强壮之后，人接收的磁场都是阳性的，做事就顺。就这么简单。阴气重的人很难接触到好东西，见到好东西也抓不住。

13.3 师用“土”讲便秘

便秘的真实原因，看清楚这几个图：

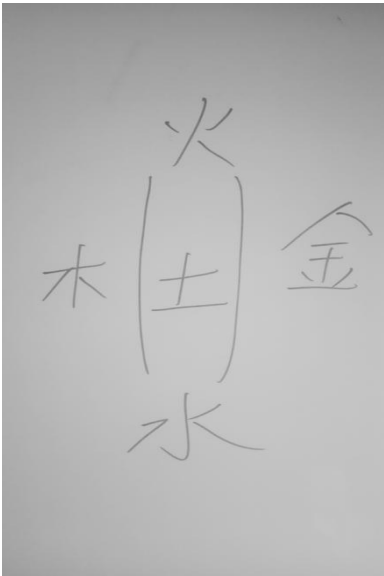


13.3.1 中医概念中的脾胃

脾胃为后天之本，人作为一个生物，跟其他所有生物都是一样的，消化器官必须好。消化器官就是一个管道，有一个进口叫嘴，有一个出口叫肛门，中间所有的管道和附属系统都是为了消化食物做准备的。口腔、食管、胃、小肠、大肠，不管什么形态，它的任务就是从上到下摄取食物、消化食物、排泄食物，这条管道越通畅越宽阔越好。

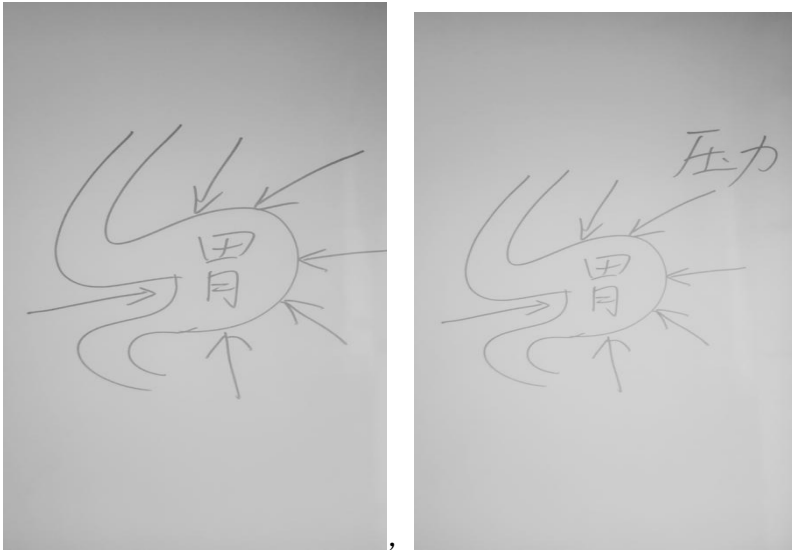


这个消化管在中医五行上叫土，古人说的肠胃或者说的脾胃，就是这条消化管。

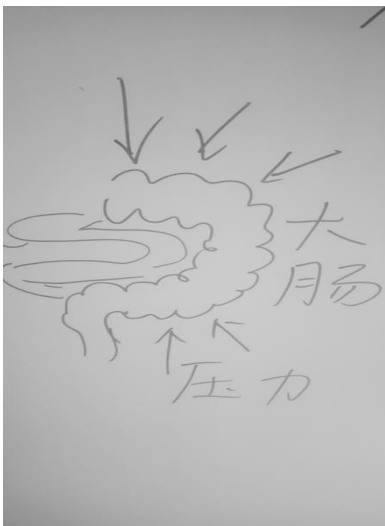


13.3.2 脾胃疾患的根源

古人说脾胃不好，就是整个肠道的消化系统都不好。古代认为以通为好，如果消化管不通了，人就噎屁了，大多数肠胃病都是不通导致的。不通有几个现象，食物从食道到大、小肠道的传导出出了问题，比如肠梗阻，食物不往下走，马上出问题；或者这一条消化管被其他器官、其他组织压迫住，立马出问题，压迫之后就会产生疼痛，压迫狠了血液就过不来，就不能滋养人体的消化管，消化管就变弱。胃在人体的中间，很容易受到来自外部的压力，那么胃长期受到了压迫，它能好吗？



比如这个大肠，受到腹部各方面的压力，它能好吗？



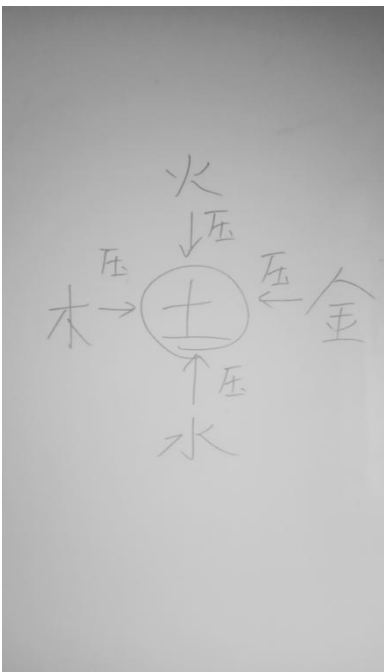
就像水管被压迫住一样，肠道以通，顺为美，它不通顺，就出现了便秘。



如果把肠道比作一个人，长期被巨石压着，这个人能好吗？就是从口腔一直到肛门这条管子，千万不要被压住。



土居中央，代表整个中间的消化管，它就是个受气包。木火金水都能压迫它，压迫部位的不同和压迫程度的轻重，决定了它是如何受伤不好的。



13.3.3 如何解决脾胃疾患

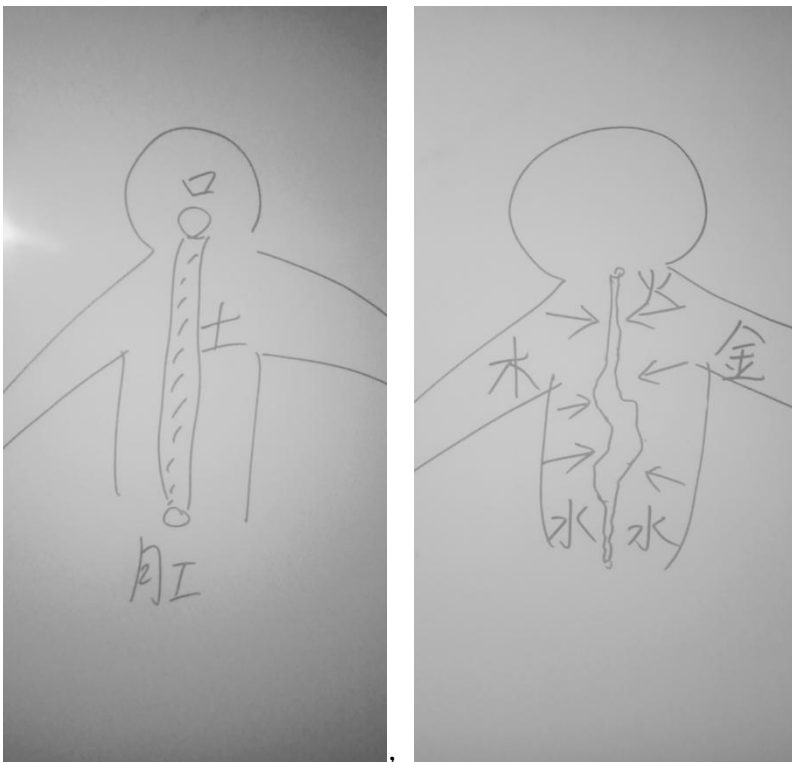
那就把它们全部拉开、撑开，各归其位，不要鸠占鹊巢，还肠胃一个朗朗乾坤！土就是我们的消化系统，它实际就是一个从上到下的消化管，同时也是受气包，因为它在中间受到木火金水的挤压，就像处在河南地界一样，北上的、南来的、东走的、西进的都要经过它。也就是其他四行，稍微有点问题，都会反映在土上，都会让土不舒服。有点啥病都不想吃饭了、都要腹胀、大便异常.....

13.3.4 金、火、木、水对脾胃的影响举例

比如感冒，一感冒了，有的人就闹肠胃，被称为肠胃感冒，实际是感冒引起了本来就不好的肠胃的极度不适，这是金对土的影响。还有心情烦躁或者心情郁闷的时候，这是属火呀，也会影响肠胃，马上胃口不好。还有情绪失控、抑郁的时候，稍微紧张一点，马上拉稀，这就是木对土的影响。还有下边着凉了，小肚子不舒服，马上肚子就不舒服要拉稀，这是水对土的影响。

13.3.5 土的内结和便秘的解决方案

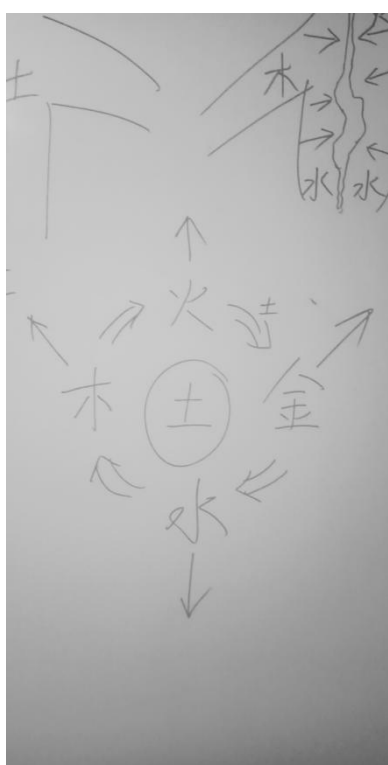
土这个受气包，特别憨厚，谁都能欺负欺负它，土就容易内结。内结，说白了就是缩成一团，看下面的示意图：



左边的是正常的土，右边是不正常的土，这就是现在的肠胃，食管也变细了，大肠、直肠也变细了，而且被挤压变形，缩缩着了。有的大便不成形，天天拉稀；有的成型了，变得特别细，江米条式的细，还黏；要么就拉粪球，非常硬的；要么就拉不出来；要么

前面硬，后面稀；要么是黑色、要么是青色。上厕所老大难了。

土是四面都被克，水克就拉稀，火克就变硬，木克就青色，金克就松散。是其他四行对土的克伐，而其形式的不一、程度的深浅，导致土发出不同的哀嚎，而表现出大便的不正常。土才真正是受气包，任劳任怨，干着最脏最累的活，天天受人欺负。如果能对土好一点，它会加倍回报你。土为后天之本，稳定健康的身体有赖于土的保证。所以，要让金木水火都往外走，离土远一点，让土不受到压迫，它自己慢慢就恢复了，就这么简单。火往上走、水往下走、木和金往两边走，这不就给土腾出道来了吗？



就是人的身体要舒展，让胸腔腹腔变大，四肢往外拉，这肠胃不就被腾出来空间了吗？最后人失去生命活力，都是把土给压住了，人开始不能吃东西，肠胃出现紊乱，大便不正常……这些全都是。没有一个健健康康的人不爱吃东西，拉不出来的。古代中医有十问，其中就有，“四问便，五问饮食”。结肠癌、直肠癌都是土的下边被压住了，光做手术没用。石头压住了管子，把管子截了一截，好使吗？所以说要想尽一切办法恢复肠道的通畅性，这就能保证活命。古代医家有一个叫做李东垣的，写了一本书，叫《脾

胃论》，就是特别重视脾胃的重要性，他的治疗思路都是以调脾胃为主。要把管子拉宽、拉粗，必须先解决外边四行的问题，想不被打，先解决打人的人。光割胃有啥用？又割食管、又割胃、又割小肠、又割大肠、又割肛门.....全了，结果是要想不被打，先把自己干掉，谁也打不了你了，我让你没处打我。

第五章 气学中医解病

1.自然、人、经络藏象

1.1 疾病和自然环境的关系

20年新冠的时候，这个辨证明明是寒湿，天冷这个病就加重。还有03年非典，也是一个冷春，非常冷，天气一直不转暖，所以非典出来了，这明摆着就是一个寒邪。当天气不正常的时候，尤其是寒冷，寒湿，就容易产生瘟疫。

1.2.现代人的身体特点

现代人痼疾深重，有的都是胎里病，或是年轻的时候就做下病了，身体结构都发生了变异，哪儿那么好调？老了又没有灵活性？这个灵活性很重要，身体的灵活性、呼吸的灵活性、说话的灵活性、动作的灵活性、脑子的灵活性，这才是关键，是活力之源，生命之本。病人，尤其病重的，都没有了灵活性，像个僵尸。思维的灵活性跟身体的灵活性密切相关，身体不通的时候，脑子也不转轴了。老子说了一句话“人之生也柔弱，其死也坚强”，这个坚强就是僵硬，至理名言。看看自己有没有灵活性，蹦一个跳一个，能不能像个猴子？如果不能，那你就 in danger 了，极度危险。

我没看到一个人天天吃药最后强壮的不得了，没看到一个大夫治慢性病，完全通过吃药给他治好。强壮的身体不是药喂出来的。医院建的越多，人们的身体素质越差，人们身体越差，建的医院越多，这就是恶性循环。当人们失去良好的生活方式和积极健康的运动劳动的时候，就像鱼儿失去水一样，慢慢干瘪，最后都送入了冷库。

1.3 藏象经络理论

比如，肝受到了压抑，就像一团火受到了压抑一样，不能充分燃烧，就化成了烟，这个烟沿着肝经的经络传导，表现在皮肤上，那个地方皮肤就发生了改变，有时会伴有痒的情况，有可能还会疼或者还会肿，这叫做病邪沿着经络的传变。比如最常见的手上起小水泡，手指上总有小水泡，一挤出水，还有某个地方有一块硬皮，这都是五脏六腑不能正常的燃烧而出现的黑烟沿着经络走窜，最后反映在局部皮肤上。如果一个地方反复出现皮肤都不正常，就证明所在的经络对应的脏腑出了问题。症状不一样，代表冒的烟不一样，烟的浓度不一样。比如烟的浓度稀，那么只是起一些小水泡，那么如果浓度高，可能就是红肿甚至起一些脓包，再严重了会疼。

身上所有的异常都跟经络的异常有关，同时又都联系到脏腑，这就是中医的经典理论之一——藏象经络理论，非常厉害。中医发现了经络生命运行体系，而西医只发现了血管神经，不是一个层次，完全是两个维度的医学。

2.肺

2.1 腹式呼吸

很多功法，都强调调息，讲究呼吸的运用。实际这个特别危险，打乱了身体节奏，不自然。其实呼吸是一种自主行为，不需要人为控制，它就会自己呼吸。就像心跳一样，难道还要用意念控制心跳嘛！这跟肠胃蠕动的道理是一样的，是一种自然而然的事情，

呼吸并不需要有意去控制。那又为什么会有很多人教？很多人都做的不一定是对的。

为什么不要腹式呼吸？比如唱歌，老外说中国人唱歌都不用胸腔唱，只会用嗓子唱，就是三腔共鸣搞不好。颅腔、胸腔、腹腔，这叫做三腔共鸣，其实你把这个三个腔比作共鸣箱就对了。产生的声音在这三腔里产生共振，如果声音不能很好地在三腔中传导，那么就不会产生共振。如何才能产生这种传导呢？声音有效地在腔体内传导，就需要经脉通畅，这个是关键。经脉出现阻滞，声音就传导不过去，所以会感觉气息无力，无法形成共振，所以说经脉的通畅是最重要的。

我们的呼吸也一样，很多人胸腔呼吸都不行，还让他腹腔呼吸！如果你再强调腹腔呼吸，他胸腔就完全闭上了。长期用腹腔呼吸的人，说话低沉，用胸腔呼吸的人说话调高敞亮，在胸腔没有完全打开的前提下，就不要强调腹腔呼吸。特别简单的道理，当人感觉气息不通畅或气息微弱的时候，不要练调息。把经脉打开，气息自然就上来了，把下边打开，气息自然就下去了，把整个身体打开，自然呼吸深沉而均匀。呼吸表浅和呼吸急促，都是身体不好，这是特别简单的道理。

比如，心脏不好的时候，还要调心脏吗？心脏出了问题，一般都不是心脏的问题。比如胃、肺、胸腔的挤压，导致心脏受到周围的压迫而产生血管凝滞，最终心律不齐，这时候要去整心脏吗？其实这时候把胸腔拉开，把肺上提，把胃下拉，心脏不再受到压迫，它自然正常。多么简单的道理！非得做一个心脏手术。就像三个壮汉把你压在身下一样，你嗷嗷叫，然后招来警察，警察揍你一顿，你说有这道理吗？所以说呼吸也一样，呼吸不顺，是肺受到了压迫，气管受到了压迫，以及声音传导的过程受到了压迫，解决这种压迫就可以了。这是非常简单的道理，根本没必要调息。天天在那调息，不是一点作用都没有么？如何怎么缓解这种压迫？其实就是五脏向内挤压，导致各个脏器受损，把这种挤压的状态改变就可以了。谁压迫了五脏六腑？五脏六腑被困在哪里？躯干外周的僵硬和内塌压迫五脏六腑，还有肩膀被锁死，导致五脏六腑没有气儿可出，出不了气儿了，最后四肢都不好用了，这人就完了。

2.2 肾病（金生水）

肾脏病有时候是肺的问题，中医大夫治撒尿撒不下来，有时候就用“提壶揭盖”法，就是开肺，肺一开尿就下来了。比如我们的感冒发烧导致的尿毒症，尿不下尿了，就需要开肺解表。

2.3 抽烟

抽烟有一大好处，深呼吸，宣肺。千万把不要把烟弄成万恶的，老百姓既然有强烈的需要，一定有原因，如果明明完全不好，他会吸吗？咱们现在大多数人都是表浅呼吸，很少去深呼吸，但是抽烟的人就深呼吸，每抽一口都把肺吸得饱饱的。肺癌根本就不是吸烟导致的，经常通过吸烟做深度的呼吸运动，对个人身体特别好，这也就是为什么很多人吸完烟后解乏。但是不提倡吸烟过量，一天到晚不停地抽，小抽可以怡情。啥东西过犹不及，啥东西也不能一棍子打死，不要因为吃饭吃撑了，就不吃饭了。

不停的抽烟，那是社会病，没有其他兴趣爱好，每天压抑的不得了，也没有人提倡健身，你再不让他吸两口烟，他活着有啥意义？如果不让抽烟、不让喝酒、不让大声嚷嚷，这活着有啥意思？不抽烟更得得肺癌，连深呼吸的机会都没有了。西医把啥病都说成跟吸烟有关，这纯粹是栽赃陷害。吸烟并不是多么高尚的事情，也不是多有益，但是没有说的那么万恶。

2.4 痰多

师：老吐痰，就是肺门卡住了。整个胸廓压住了胸腔，进而压住了肺门，所以老咯痰。非常简单的一个道理。五行是个整体，他要不调，对五行都会有影响，但是如果吐痰，一定是直接或者间接导致了肺门的不利而造成的。

3.心神受扰

3.1 睡眠

为什么人要睡觉？睡觉的实质是什么？说实质、本质，你们可能闻所未闻，任何生命都是神和肉体的结合，神进入肉体控制肉体，掌握肉体，产生生命，这个神也叫神识，也叫意识，也叫灵，是普遍的自然存在。在物质世界，这个神识必须通过肉体才能影响物质世界，才能在物质世界生存，其实各个民族都知道的。什么是睡眠？就是神识暂时放弃对肉体的控制，让肉体休息，不然神识老控制你的肉体，你的肉体受不了。神识像钟摆一样，在物质世界和非物质世界来回摆动，摆到物质世界就控制你的肉体，摆离物质界进入非物质界，人就睡觉了。进入非物质界之后，人的神识仍然是活跃的，就产生了梦。睡觉的过程当中如果有人强烈碰触肉体，会惊醒你的神识，马上回到物质界，你就醒了。

3.2 梦

做梦是神识进入另一个世界而产生的。对于普通人来说，进入梦境就是肉体相对安静，神识不受打扰，慢慢突破一个临界点，就一下子由物质界进入非物质界了。人在睡觉的时候进入梦乡，自己根本不知道，如果知道，人就进不去了。睡觉的时候，有一个人不停晃悠你的肉体，你进得去吗？如果脑部供血非常充足，顶着人所有的脑细胞，让人处在兴奋状态，你进得去吗？只有肉体安稳、气血平定、神无所虑，才能进去，因为神识放心了，知道不需要长时间控制肉体了。中医说的，“阳入于阴则寐，阳出于阴则寤”，就是这个道理，说的多么明确。长时间睡不着觉，身体一定出问题了，影响了神识入阴。再说个极端的例子，如果突然消灭了人的肉体，人的神识无所依附，人就死了，古代管这个叫游魂，说白了也就是人死变鬼。现在，我们学的很多知识都是物质界的知识，但是物质界的知识不是知识的全部，还要学非物质界的知识，才能真正理解人的生理现象，就像梦境这些东西，这些都是自然现象，不能回避。

3.3 中医解梦

做梦梦到掉进厕所里，浑身粘的都是屎。这种梦非常常见，属于多发梦，梦到上厕所全都是屎，没有地方下脚，甚至上厕所一脚就踩到屎里了。屎代表污秽，梦里梦到屎，粘上屎，都代表污秽贴身，又代表浊气，就是身体下焦的浊气太重，侵入了身体。再具体说就是下焦特别不通，下焦问题特别多，浊气不散，就是下焦不干净。当锻炼咱们的健身时，下焦通畅，浊气排出，这种梦就不做了。

3.4 学员提问

问：一个肉体上可以共存三个完全不同的神识吗？或者更多？

师：你以为人就一个神识吗？古人说的非常清楚，众神和合产生了你，这是一个难以理解的话题。

问：没有肉体可以依附的神识去哪了

师：飘荡在非物质界，等待获得新的肉体。学习中医，不仅是学习中医，是学习一种新的认识方式，一种对自然的重新理解，对生命的更高认识。所以对于人来说，尽量要少睡，当然要在保证健康的前提。不要让神识过长时间停留在非物质界，对肉身不好，肉身长期失去神识的控制，你们想想能好得了吗？你们看成功人士，睡眠都少，天天没完没了睡觉的，没几个健康的。

4.低血压

这个非常简单，火不行了，火就是动力就是发动机，火力不足，当然就低了，就跟压力锅一样，炉火不行，压力就上不来。

5.抑郁症和强迫症

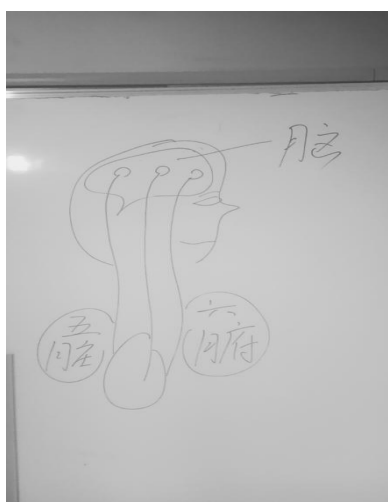
5.1 如何定义强迫症

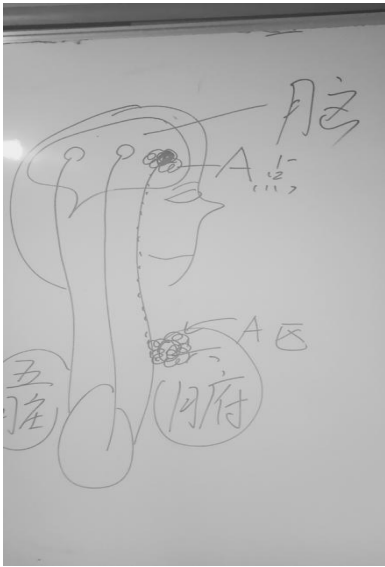
强迫症分很多种，其实每个人都有强迫症，强迫症就是习惯，只不过这种习惯，别人觉得极端了。比如学霸，一天学 15 个小时；比如爱美，一天化妆 6 个小时；比如挖鼻孔，没事就挖一天。这都是强迫症。自己控制不了自己，一定要做某件事儿，这就是强迫症。比如马某，他说最后悔的事就是创建了阿里，说这话的时候内心有一丝骄傲，也有一种无奈，这就是妥妥的强迫症。其实他美还来不及呢，都是吃了大龙虾之后后悔，还不如不吃这大龙虾，导致肚子都撑了。所以说强迫症怎么看，给人带来苦恼的就是强迫症，给人带来快乐的，那就不是。做人就是很难，要走平衡路，偏左、偏右都不对。

强迫症等同于对某件事的执着。得了病去医院也是强迫症；得了癌症做手术也是强迫症；回家就躺着也是强迫症。强迫症是西医发明的名词。到底啥叫强迫症？裹小脚是不是强迫症？只不过人们的观念认为这是正确的，所以不是。但是现在人一看就不正确，所以是强迫症嘛，都要看别人怎么看。自律和强迫症没有本质的区别。比如学习，让小学生很痛苦，过度学习，但是社会都认可，这就不认为是强迫症，实际是不是呢？

5.2 抑郁症和强迫症产生的原因

脑子通过经络跟下面的五脏六腑相联系的示意图：





如果反复被一件事情刺激，比如母亲、丈夫、事业、单位的领导等对一个念想的执着，那么它会反射在一个区域，比如A点，它会不断处于被激活的状态，如果找不到解决的办法，这个A点就会产生收缩。比如小时候想玩玩具，但妈妈不让玩，反复刺激，那么想玩玩具的这个A点就会收缩，不再舒展；比如想谈男朋友，特别特别想，但是现实环境不允许，那么这个A点就处在封闭状态。这就是执念对脑部某些区域的影响，长期得不到满足，它必然收缩和凝结，那么连接A点的经络会受到A点的影响。

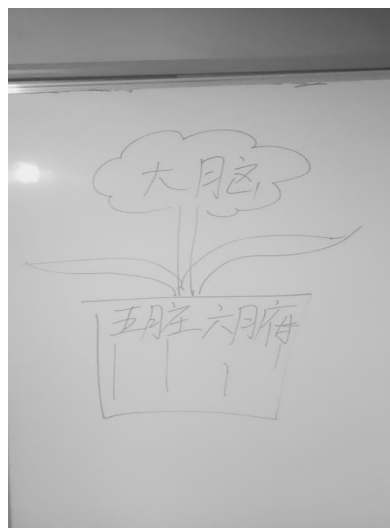
比如说A区，就是六腑的A区，由于上面控制A区的A点处在收缩状态，那么六腑的A区也处在收缩状态。比如胃部有一个A区，那么它始终处在收缩状态，比如萎缩性胃炎、胃疼、胃痛、胃硬块，那么这样，脑子的A点和胃的A区就对应上了，这就是精神影响肉体。那么长此以往，这两个点就固化了，也就是说由于脑子的A点持续收缩的状态导致胃部的A区也持续收缩，它俩产生互相影响、互相制约的关系，这就是作茧自缚，脑子是虫子，胃是茧，A点创造了A区，A区固化了A点，就这么简单。当某一天想挣扎出来的时候，发现已经不行了，挣扎不出来了，都长死了，这个收缩的A点会强迫你不停想一个事情，就是A点凝结的那个事情，自己都控制不住不去想。如果强迫自己想打开A点的时候，发现打不开，因为通过相邻的A区死死地抓住了A点，根本无力挣脱，这就是很多人得了抑郁症，非常痛苦的原因。想靠自己的精神力量打开，根本就做

不到，童年的伤痛伴随一生，这就是肉体限制了精神，禁锢了精神，道理就是这么简单。

抑郁症和强迫症肯定不是愉快玩耍导致的，天天愉快玩耍的有几个得抑郁症的？得抑郁症的都是苦大仇深的，抑郁症在犯病的过程中，是不能控制自己的，为什么不能控制？因为 A 点的凝生效应开始发作，它发作带着那个地方的脑细胞开始发作，人就不由自己而产生严重的负面情绪，这种负面情绪是不受控制的，是被操纵的，所以人非常痛苦。思绪被一双无形的黑手拽向深渊，越是有思想的人、有学问的人、有独立见解的人、敏感的人，越容易被这双黑手拽下去，甚至被魔鬼吞噬。很多电影导演都是，不然拍不出那样的电影，因为这些人拼命用脑，拼命激活某些区域，最终又得不到很好的答案，那么这些区域就暴动了。脑子是很有意思的，它会产生思考和情感，大量的、反复的、持续地考虑一个问题，而又得不到答案，就会得强迫症和抑郁症。

5.3 中医如何解释抑郁症和强迫症

大量反复持续思考一个问题，中医上叫做，“思则气结”，老子讲，“甚爱必大费”，说白了就是过度用脑，过度用脑有两种方式，一种是过度纠结，一种是过度消耗，过度纠结就是抑郁症，过度消耗那就是精尽人亡。并不是有思想有学识的人都得抑郁症，而是那种长期大量过度用脑才可能会。如果中间穿插着很多体育锻炼，或者轻松愉悦的精神物质享受，这就不会抑郁，这才是大秘密。



大脑是上层建筑，大脑是花儿，大脑想要好，必须下层经济基础好，必须植物的根茎好，大脑的耗氧量多需要营养的程度都非常大，必须有五脏六腑强大的供应能力，不然就长不好。为啥脑子有时候浑浑噩噩？就是五脏六腑不行，道理很简单的。五脏六腑强大了之后，才有充足的能量供给大脑。如果光去开发大脑，不注重五脏六腑的强度，就是舍本逐末。大脑枯萎还被人强行开发，必然损害大脑。

5.4 解决方法

真正解决强迫症和抑郁症的问题，要两条腿走路。第一解放思想，第二打开 A 区，A 区松了，A 点就松了。肉体和精神双管齐下才能真正走出阴影。有很多说教式的解决办法，不断的开导这个人，对于重度症状根本不起作用，其实说白了就是肉体病了，必须打开 A 区。否则，开导开导是缓解了，但是过不了多久又不行了，然后生命力越来越差，最后悲惨地就结束了一生。真正完全走出泥潭，必须双管齐下，精神肉体双绽放，才能完全摆脱那个阴影，就是把 A 点的凝结区和 A 区的凝结区都要解决，这个凝结区就是导致得抑郁症和强迫症的关键。

6. 育儿禁忌

孩子在发育过程当中，应该先长身体，再顺势发育大脑，而不能反过来。过早开发孩子智力，训练孩子用脑，就是拔苗助长。过度用脑就会导致脑子拼命去从下边吸营养上来，把五脏六腑都吸干了，导致脑袋大、身体小、头重脚轻。市面上那种专注力训练，给孩子捆起来，关在小黑屋，那都是毒害孩子，。让大人练练专注力好不好？这些辅导孩子的机构为了赚钱，无所不用其极，创立了很多名词概念，蛊惑人心，其罪可诛。

幼儿园午睡时间，从 11:30 到下午 2:30，都要让小孩乖乖躺在床上不许动，太可怕了！简直是妥妥的培养小僵尸，幼儿园为了不找麻烦、为了省心、为了安全，根本不为了孩子的活力、孩子的健康成长着想，这与孩子的需求形成了尖锐矛盾。最好早晨送幼

儿园打一针麻醉剂，8个小时的那种，打完麻醉剂，把孩子整整齐齐摆一排，盖上小被子，放上小音乐，然后给家长拍录像，看看安排得妥妥的，爹妈会心一笑，真安全，没毛病，一个月8000，交！对了，中午还得鼻饲喂一次酸牛奶，刚从冰箱里拿的，这叫做输送营养，妥妥把孩子的胃给封住。要乖乖听医生的建议，千万不要给孩子喝粥，天天喂牛奶、酸奶，早上喂、中午喂、晚上喂，酸酸的、甜甜的、黏黏的、凉凉的。整个世界都是全息的，看看人怎么对待家畜，都关在小笼子、小格子里。这回报应到下一代了，把孩子都关在笼子、格子里，喂添加剂的食物，想想是不是？就应该让他们喂那些孩子们喝，把孩子喝垮了，你们的孩子竞争不就少了吗？是不是有点邪恶？中医上治法有从治和逆治，所谓逆治又叫正治，就是忠言逆耳。如果对方不听，那就索性纵容他、放纵他、让他自己灭亡，然后再重生，这叫从治。这就是辩证法，他死活不听，你还劝他干啥？那就让他喝得饱饱的。

7.头为诸阳之汇

7.1 后脑勺老是出汗是咋回事

师：后脑堵了，以后有可能得大病。摸摸后脑的肉，是不是感觉都是死肉，硬邦邦的，捏都捏不起来？看看后脖子的肉能不能拽起来？如果不能，说明入头入脑的督脉、太阳脉堵了。

7.2 脖子的问题如何解决

后脖子硬，转头咔咔的，转头困难，这都是要完的节奏。后脖子一堵，阳气不振。精力体力啥都不行，脑子还不灵光，想要人生遂顺，必须打开后脑。一旦脖子整开了，气血灌注到大脑里，人就开花了，智慧爆棚，精力大增，你们现阶段的身体状态不可能达到。

8.如何解决面部问题

脸要像花儿一样绽放，沿着印堂和眉心，绽放的过程中，哪儿出现了阻滞、凹陷、不顺，代表哪有问题。根据部位的不同，问题的性质也不同，想要改变命运必须整脸，上层建筑支配下层基础。把那些盘绕的经脉都解开，五官一下就绽放，能不好看吗？能不美吗？不仅脸好看，身体还好了，身材也顺了，肚子也小了。无余班整脸会通到肚子，整得肚子咕咕直叫，这就是肚子也通了，肚子通了慢慢肚子就小了，道理就这么简单。

9.额头的重要性以及相额（照片或许需要处理）

人也有角，只不过退化了，但是那个穴还在，就是头维，那个地方鼓和不鼓，代表了人是否有力量，有对抗的能力。因为本身那个地方是要长出角来的，人也有角，还有前额也有个角，就像犀牛角一样。如果那个地方凸起，代表有拼劲，来一割人顶一个人，厉害吧！人还有第3只眼，如果这个地方光明、平坦、微微隆起，代表这个人聪明豁达。整个额头饱满宽阔，代表里面的脑子舒展大方，神经突触连接通畅，脑发达，就聪明；反之，如果额头小，又局促，代表脑子又小又缩，智商能好吗？所以智商就是拼额头，来看看自己的额头，拍一张照片。情商看眼睛，大大的眼睛水汪汪。



两边凹陷，中间也微微凹陷，问题所在。



应该再微微饱满一些更好，不过额头挺平阔，眉毛长得也好。



额头小，眉毛过于细和浓，容易被事绊住，思维不开阔，眉毛主情商和性情。



这个地方再往外长长更好，不过挺清秀的，鼻子长得不错。



这地方有凹陷，并且眉毛是扫帚眉向下，主性情消极。眉一定要上扬，不可下沉，下沉代表心气儿下去了，就像火燃烧一样，火的燃烧要把眉毛顶上去，所以眉一定要轻轻上扬。



眉尾下垂，额头两边稍微窄了一点。



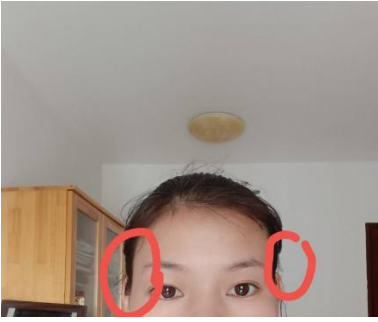
好像隐隐有青色，你们在灯光下照，而且灯光错乱，我有时候不一定能看准，最好在自然光下拍照，还有你的眉是修过的，这个就不好说了。



眉头微微下沉并且无力，代表整个人身体偏弱，性格偏弱，感觉有气无力。



微微凹陷和散乱，没有峻拔挺出，代表心中有忧，没有充分展示自己的能力。



两边夹住了。你应该让自己绽放，挣脱束缚，你的眉毛有向外挣扎之势，但是眉头略显散乱和无力。挣扎出来眉头就上去了，眉毛短代表事业短，甚至没有事业，就像铅笔短一样，用用就没了，所以眉毛要修长、要过眼。



这个也是，眉尾散开向下，这个就不好，泄气儿，说明干事儿容易虎头蛇尾，最后没气儿了，像车慢撒气儿一样。很多扫帚眉，就是容易耗散，知道什么叫扫帚眉吗？尤其往下的。眉毛不长，妥妥完了。铅笔太短，这种人还不容易长寿，但有化解之法。



还有这种没有眉头的，也要特别注意，做事没有根基，没有基础，很难有一个好的开始，事儿做做就没有头绪了，不知道做啥，眉毛之于人太重要了。



整个势没有起来。



你这个鼻柱住不直啊，疾病连连的。

10.眼睛反映的疾患

10.1 小孩爱眨眼

上小图，是不是有点吓人？



眼睛跟木有关系，肝属木，肝通窍于目，如果这个木受到了抑制，就会通过经脉去拽这个眼睛，一拽眼睛就闭上，不停小拽，这个眼睛就老眨。下边手只要一拽，上面铃铛就响，很多孩子挤眉弄眼儿，都是这个原因。下边盘住了，整个经脉紧，老去拽上边。



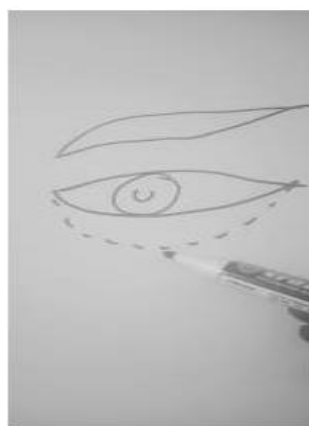
10.2 眼睛干涩

眼睛干涩也是注入眼睛的经脉不通，光滴眼药水没用，把经脉打通，眼睛就明亮了，不干涩了。如果右边眼睛干涩，左边不干涩，则右腹有问题，右边的管道堵了，气血上不来。



这是胃经循行，胃缩了，也要往下拽，也就是五脏通过经脉跟五官建立联系，五脏异常就会通过经脉反映在五官上，这就是中医的藏象理论。

10.3 眼圈黑与眼袋大



黑眼圈严重一般都是胃不好，尤其黑眼圈发暗发青。凡是黑眼圈的，拿手去按下眼眶，就是这个地方，都会发现有小的结节和条索，而且还疼，这块儿就是胃所过的，里面的条索结节越多，说胃里面的结就越多。

眼袋大肚子就大，凡是肚子大不紧致的，一定有眼袋。下层基础决定上层建筑，胸腹决定脸蛋，所以看面相就知道人的身体状态有啥毛病。

两侧睛明附近按得特别疼，是肺门堵了，就是下图这个区域：



10.4 视力问题

10.4.1 导致小孩眼睛出现问题的原因

当孩子眼睛出了问题，就不仅仅是近视的问题，这时候如果给他配镜子，并且调他的近视和散光，非常危险，这会导致孩子的眼球越来越不正常，不仅度数会不停增加，而且散光也会不停增加，这眼睛就废了。之所以会出现散光，因为近视的时候，眼球的轴距并不只是前后移动，还有左右挤压变形，这就产生了散光。所谓散光就是不聚焦了。出现这种现象的原因很简单，人的眼睛周围有很多经脉盘绕，比如少阳胆经、阳明胃经、太阳膀胱经、厥阴肝经，都与眼睛发生不清不白的关系。这些经脉如果产生了不调，就会对眼球产生影响，而这个影响是负面的。多条经脉共同作用在眼球，产生不协调的相互抻拉扭转的力，就会把眼球挤压变形。这才是根本原因。这时候要去解决不调的经脉，使它们不要去压迫眼球。

10.4.2 戴眼镜的后果

关于近视不可治，只能佩戴眼镜，这种弥天大谎应该休矣。道理非常简单，一旦戴上眼镜，会导致一个严重的后果。为什么很多人长期戴眼镜，一旦摘掉眼镜什么也看不清，因为一旦戴上眼镜，他看到的世界就不是真实的，都是矫正之后投影给眼睛的。那么既然矫正之后把清晰的投送给了眼睛，眼睛就再也没必要去恢复了。所以戴了眼镜才真正不可能恢复。

假定导致近视是用眼过度这个说法是对的。那么这就像劳累过度一样，休息休息不就恢复了吗？眼睛为什么就不能恢复呢？非常简单的道理。其实我们绝大多数人的疾病和不适症状，都可以改善和恢复。为什么会造成近视无法恢复的假象呢？这就像一个人腿疼了，让他拄拐，如果一个人长期拄拐，突然不让他拄，他受得了吗？说白了就是一种生理和心理的依赖，长期拄拐导致腿脚弱而造成的。

任何事物都是用进废退，眼睛也一样。很多人都有这样的经历，突然摘掉眼镜，一片模糊，吓得赶紧又戴上。其实你适应几天就清楚了，有没有？其实我们身上的所有零件都有自我调节的能力。在合适的环境，它们都会努力地调节到正常。当眼睛看东西感觉到模糊的时候。你给它良好的环境，它就会往清晰方面调节。要是戴上眼镜，它始终有错觉，感觉是清晰的，所以它就不会调节。我上学的时候也近视了，但是咱那个时候就不信邪，就是不戴，现在不也好好的吗？

为什么全天下的人都让大家戴眼镜？很简单，利益驱使，眼镜可是暴利。其实上学的孩子，一旦眼睛近视了，其实要注意用眼卫生，多户外活动，避免长时间用眼，很快就能恢复，千万不要戴上眼镜，那就永远摘不掉了。比如，孩子在家写作业，一定45分钟之后休息10分钟到20分钟，不要连着学。这样可以预防绝大多数近视，写不完也要起来活动活动，同时鼓励孩子站立式写作业，这样眼睛可以得到更好的气血滋养，其实家长只要注意这一点，孩子不可能近视，近视了也不可能加重。

其实，我们可以想想，眼镜才发明了几十年。眼镜真正的普及也就是这几十年吧。之前的人眼睛都瞎了？还有，如果孩子近视度数很明显，看不清黑板，那么权宜之计也得戴一下眼镜。但是一定要告诉孩子，下课就摘了，平时不要戴，然后每天多参与户外活动，慢慢就恢复了。最怕的就是从早戴到晚，永远没有恢复的时候，而且度数越来越重。刚才有人说，关于眼镜老师没有利益链条，但是老师会被洗脑，会盲从。

所以，劝各位家长，尽量不要让孩子戴眼镜或者长时间戴眼镜，这不是什么好东西。商家不断地刺激消费，往你们身上放东西，才能赚到钱。现在商家都学奸了，制造消费

概念，甚至生产消费文化，让人们从观念上产生购买欲望，其实大多数商品都不是必须需要的。比如现在这个鞋，尤其是运动鞋，花样繁多，科技感十足。实际呢，都是在残害和弱化我们的脚，不断翻新鞋的材质，让人感觉更加舒适、更加透气、更加贴合、更加有科技含量，也更贵了，实际真有用吗？其实人的脚有强大的适应能力，有自我生长的能力，有抵御外在一切环境的能力，只需要不断的培养，让它壮大，这回好了，搁到温室里了，脚将变得越来越弱。

11.鼻

11.1 鼻炎

简单的鼻炎，西医又是雾化又是激素，最后挖鼻孔，把鼻孔里面都挖了，鼻子就废了。中医讲的非常清楚，肺有邪则鼻为之不利，宣肺鼻自通。烟囱冒烟是下边有灶，把烟囱凿了，它也冒烟，如果把烟囱堵了，后果更严重，往屋子里倒烟，还美其名曰治好了，烟囱不冒烟了。

11.2 鼻翼两边红

肝胆有火，肝胆瘀滞，小鼻子是胆，小鼻子如果不能张开，胆就不行。小鼻子外侧发红，就是说明包绕胆的那些组织产生了瘀滞，并且化火。上迎香处的鼻骨两边巨疼，是肝郁。

11.3 鼻子上的黑点



中间那个大鼻子，两边鼻孔是小鼻子。有的人小鼻子上有黑点儿，那就是胆上有毛病。大鼻子是胃，胃上有黑头，说明胃不好。

12. 牙齿

12.1 急牙疼

急牙疼都是火燎牙，是着急上火生气得的，气火上窜导致牙疼。把这郁气释放出来，马上不牙疼，跟牙本身无关。就像我揍你，你嗷嗷叫，你说是你的问题还是我的问题？

12.2 咬腮帮子

腮帮子那块肉不顺了，顶到里面去了，经常咬哪边说明哪边的胆经不通，感觉一下那侧的身体是不是有不舒服的地方，右肋下、右小腹、右腹部。

12.3 刷牙与拔牙

刷牙可以保护牙齿，预防牙齿疾病，不刷牙牙齿坏得快，这是弥天大谎。现在全民基本普及刷牙，为什么牙科诊所越来越多？没道理呀。为什么现在得牙病的人越来越多？既然都普及刷牙了，大家的牙齿应该越来越好，但是事实却不是这样，反而牙齿坏得越来越多。刷牙到底是保护我们的牙齿，还是在残害我们的牙齿？

关于拔牙，为什么牙齿的问题最后都要拔掉呢？牙科大夫多会建议你去拔牙，这是在治病还是在残害牙齿？我们摄取食物，关键需要牙齿的咀嚼，这么关键的东西为什么要建议拔掉呢？你们不反思反思。而且极力建议你种牙，种一送一。为什么天天刷牙，最后还免不了拔牙呢？你们没有想过这个怪异的现象吗？天天电视广告，宣传刷牙多么好，好在哪里呀？

13.痣

如果是褐痣，是肉分出了问题；红痣，脉分出了问题；青痣，筋分；黑痣，深层骨分。出在何部，巡经取之。看看自己的后心，如果有黑痣，心脏必定有问题。这就像一个黑钉子一样，钉在人后心，能好？

提问：我胳膊上有很多小红点，胸部附近有好多大的红点，是不是肝经的问题？胳膊上的小时候都有，大的是这几年多的。

师：血管堵了。红痣越来越多，越来越大的，小心了，心血管病的几率加 50%，早晚从这上出事，有血痣不除，终身大患。在哪条经络上的斑点，就是哪条经络的问题，斑点和经络完全对应。要是中轴线上出现，也就是前胸后背，那就是凶不可言，一辈子别想好。

14.听声辩病

现在的孩子三焦不通，上焦不通鼻为之病，中焦不通口为之病，下焦不通二阴为之病，声音中尾声不开，明显下焦不通；前声不足，明显上焦不开，心肺为之病，这就是咱们无余相法之听声辩病。说话过程中间卡顿，中焦不通，脾胃为之病；说话过于嘶枯，则阴血不足；说话过于低弱，阳气不足；说话含糊，则经脉委顿；说话过于沉闷，则阳气不开。说话直畅，则脉通顺；说话拗口难出，则经脉不通。看看鲁迅，写的文章多么拗口，经脉早就不通了。说话冲则阳气太刚；说话声音大，气血足，反之气血不足；说话像倒豆子，直通通的全出，则为人简单，没有城府，也没有学问；说话声音眯眯儿小，但思维流畅，气血弱，但经脉通。

凡是得大病，一旦声音发生改变，这人就差不多了。病重的如果突然就说不出口，基本上就是这两天了。不仅是说不出口，还有声音的改变，“相气不微，不知是非”，这不就是察气嘛。有句话，“美人在骨不在皮”，非常有道理，相皮不如相肉，相肉不如相

骨，相骨不如知气。

15.鱼刺卡嗓子

鱼刺卡嗓子，不治也能好。一个简单的方法，就是掐按合谷或者太渊，让食管支气管产生应激反应，从而咳出或者吐出鱼刺。把旁边鱼骨烧成灰，吞服。为啥能好？因为在鱼骨烧成灰的过程当中，稳定了病患的情绪，拖延了时间，给人自主咳出鱼刺创造了机会，这就是精神欺骗术和精神安慰术，非常灵验。其实到了关键时候，这些东西不顶用。蒙古人西征，打到中欧，城破之后，基督徒都集中在大教堂里面。然后开始祷告，不再做任何抵抗，然后被对方一把火全烧死了。任何一场战争，都不是靠祈祷可以获胜的，人要有精神信仰，但精神信仰不等于饭吃，一定要明白这个深刻的道理。

孔子说的很简单“敬鬼神而远之”，“尽人事，听天命”，人就要办人事。《内经》也说过：“道无鬼神，独往独来”，这才是真正的中国老祖宗的大智慧。不要把简单的事情复杂化，或者神秘化，或者求助于巫术和宗教，完全没有必要。中医如果走向巫术化就完了。很多学中医的也信佛，却连感冒发烧也治不好，就跟病人说，“你念念佛吧”，这完全是推卸责任！医生没有医术，反而去求救于祝由术，都是把中医引向歧路。

16.从骨骼论“美”

说一个人长得漂亮，并不是看外在的皮囊，而是看她的骨架格局撑起的气象，真正气质好的，都是骨架好，骨架定终身，识富贵。

骨架是天生的，后天改变的很少，但是不是不能变。影响骨架的有两方面：第一，骨骼的大小、长短和质地；第二，骨架的排列状态。《黄帝内经》有句话，“宗筋主束骨而利机关也”，想要改变骨架的排列状态，就要改变筋架，这就是得明健身的核心。

人成年之后其实骨骼还在生长，只是新陈代谢趋于平衡，你看不到它在长。但是咱

们得明健身不一样，长高 2、3 米厘米不是问题，我长高了两厘米。骨头也在缩，人的骨骼细胞 7 年换完一次，也就是骨骼一直在生长和消退，只不过成年人的这个生长和消退是平衡的，所以感觉骨头没变，其实骨骼时刻在变。老百姓在这方面有巨大的误区，比如罗圈腿，那个胫骨怎么一点点弯的呀？对不对，所以说骨骼一生都在变。

不过关于这个变骨，不是什么人都能做的，骨代表根深蒂固的习气，代表先天元气，这两个不改变，无法改变成功。骨架代表格局，先天就定了，也就是一出生就定了，按照基因密码去组建自己的骨架，根据自己的习性产生自己的格局，极少数人能够改变。只有突破了识障，气场发生明显的改变，这个骨架才能慢慢的移变。就一句话，“太难了”。所以每次大的改变，都要通过“移精变气”，“移精变气”两条路：第 1 条，被动地投胎转世；第 2 条，主动突破识障，改头换面，重新做人。

17. 下焦疾病

17.1 生殖能力

17.1.1 男性生殖能力

阳痿就是那玩意儿不行了呗！其实民间一直流传着，男人看鼻，把男人的鼻子想象成那个，然后就分析它的硬度、长度、粗度、是否壮实，一看一个准。不信回家对照你老公看看，鼻子过小，那个东西小，鼻子过短那个东西短，鼻子过长那个东西长，鼻子过细那个东西细，鼻子过软那个东西软，鼻子被压，塌鼻子，肯定阳痿。



很多上岁数的，山根这儿有横纹，一旦纹特别深，或者有多道，这男的那地方就不行了。如果山根折断，代表中脉折了。而且还告诉你们一个惊天大秘密，男人事业是否成功，跟那个地方成正比，这个叫做阳道，阳道通事业通。所以，一般成功的男性，那个方面都旺盛。男人一旦阳痿了，人也就废物，事业也不行，变成了“阉人”，健康马上出问题，这个就是生命力。

17.1.2 女性生殖能力

女的看嘴，嘴厚、嘴薄、嘴大、嘴小、嘴紧、嘴松，自己对应去。上管对应下管，进口对应出口，天对地。别的我就不说破了，人是管腔动物，男的看柱，女的看管，这有深刻的道理。



再给你们画个图：



上边和下边都是一样的。女人嘴大好看，不要樱桃小嘴。强不强不是看大小，主要看嘴的生命力，看嘴的气势，这跟大小有些关系，但关系不是很大，嘴大却又薄又松垮，那方面也不行。丰厚，有弹性，有动感，充满生命活力，这才对。就是要Q弹，Q弹的嘴巴。

17.2 提肛运动好不好

提肛运动非常不好。“真人之息以踵”，不要再关心是不是脚后跟呼吸。看看自己的脚后跟是否干瘪？是否脚后跟疼，软弱无力，死皮多，从来不出汗？干巴巴的脚后跟，

代表生命力在慢慢消失，消失再消失。肾好不好，看看脚后跟啥都明白了。走路的时候，脚擦地抬不起来，身体差，一生不顺。要走路如风，腿能抬起来，腿脚轻快，才是好。还有走路老绊脚，上楼梯，老踢台阶，甚至还摔跤，这都是腿较弱的表现，肾虚下焦堵。

18.肿瘤、癌症

18.1 对治肿瘤的错误方式

为什么很多人切了肿瘤之后就扩散、转移了？就是切了之后破坏了内环境，伤了正气，其他的也都变态了，就这么简单。现在主流治疗思路，就是手术后放化疗啊，然后很快就 over 了，最后说，“你来晚了”。

肿瘤是身体的变态结果，不能因为是肿瘤，就觉得肿瘤不是自己人，肿瘤也是你的一部分，只不过被压迫的变态了。所以说第 1 步，就是先不要弄死它，就这第 1 步，很多人都做错了，而是马上手术，刻不容缓！无论多大岁数，什么情况都要坚决把肿瘤君拿掉，是不是傻？人的生命非常有韧性，只要不乱来，都不会轻易死去。人有一套强大的自我修复、自我调整的能力，还有自我再生的能力。生命力很顽强，怎么做完手术很快就死了呢？难道不需要反思吗？很多报道的癌症患者，让大家不停献爱心，不停送钱、送东西、送鲜花，最后把人送走了。什么原因？大家不反思吗？明明治不好，还治，为啥呀？

咱就说一条，天天躺在病床上，人能好吗？有好人天天躺在床上，给插上管子，挂上生理盐水。你们觉得能健康吗？这个道理非常简单，这个形势就不可能让人好，咱不说治法，天天躺在床上，天天插管子，天天挂水，这不会拥有健康，这只会迈向死亡。就别说有不适症状的肿瘤患者，一个没有任何疾病的人，天天躺在床上，插上管子，挂上生理盐水，他也会一天天地虚弱下去，如果再给他一些暗示，“你得了绝症”。他是不是精神崩溃了？一个精神崩溃的人身体能好吗？道理就这么简单，不用分析别的了，不用分析什么医学原理，就是上面这个几大形式：卧床、插管、输液，再加上精神刺激，

什么人都架不住，多么强壮的人都架不住，泰森来了也不行，信不信？暗示任何一个人得了绝症，然后让他卧床、插管、输液，保证三个月一大半都死了，还说其他的干啥？这么一个严重的问题看不到啊？强行改变生活方式，让一个人每天不停走动的人，突然卧床插管，这是怎么可以呢？

18.2 人和肿瘤的关系

人跟肿瘤之间的关系就跟夫妻之间的关系是一样的。大家都上岁数了，会发现你爱人变得越来越丑，长得像个猪头，难道就掐死他？但是整天跟他在一起这么多年了，估计你也熟悉了，虽然厌恶，但是是熟悉的厌恶，又是熟悉的味道，其实想开了这日子还能过，完全没有必要掐死对方，真到了不能过的地步了吗？人跟癌症之间的关系也是这样，何必要置对方于死地，对方必定拼死反抗。你还有好吗？钱、房子、孩子都得不到，对方能饶了你吗？不能吧。

18.3 中医治疗肿瘤、癌症的思路

真相就是：不去手术、不去放化疗，还能活呢。西医治疗肿瘤的方式直接破坏了人体五行相生的内环境，把自己变态的那一部分干掉了。就像那个小品说的，“你脱了马甲我就不认识你了？”其实身体里的很多不适症状，都是身体的变态反应，纠正过来就可以了，没有必要杀灭、阻断和抛弃。比如脑袋上长个大包，难道还把大包割了？

18.4 从气态角度考虑癌症

18.4.1 肿瘤的形成方式

其实中医早说清楚了，淤结在中，慢慢就产生了肿瘤，无形的叫聚，有形的积。比如说胃癌，正常的胃应该像个布袋一样舒展，但是由于不良的身姿和情绪影响，控制胃的神经发生了卷曲，它刺激整个的胃体发生了卷曲，长时间卷曲之后不再舒展，这个就是叫做气聚了，然后人就食欲不振，胃胀甚至胃疼，舌苔变厚。

小图走一波，比如这是正常的胃：



这是不正常的胃，左边凹进去，窝住了：



慢慢就开始癌变，画圈圈的地方就是癌变，鳞状上皮细胞增厚。这就由气聚变成气积，上面是贲门，那个地方非常容易卡住，卡住之后缺血缺氧，时间久了就癌变，叫做贲门癌。



由聚到积，由无形到有形，由器官变形到器官变异，这是一个漫长的过程，5年、10年、20年……比如，感到咽部不适，吃东西费劲，这个要小心，以后有可能是食道癌。就是有一点不适症状，如果不加注意，积年累月，最后都是大毛病。一般癌细胞癌变的地方，都是长期压抑之后，缺血缺氧，氧气不充足，血液供应不上的地方。这些癌细胞变成了厌氧细胞，就是不需要多少氧气就能活，都是被逼的。非常清楚简单，其实就是身体内环境压迫这些器官，让它们缺血缺氧。

18.4.2 气结的产生

癌症很简单，从中医的气态角度考虑，就是“气结”，这个“气结”，可能结了10年20年，最后导致晚期，你想想散这个“结”，很难，但不是不能。其实这个“气结”跟你们是一体的，你们的性格、思维方式、情绪、生活方式，全部是导致这种气结的原因，这些东西不根本改变，这个结能散开吗？恶性肿瘤和良性肿瘤一个根本的区别就是，恶性肿瘤的边界跟正常组织不清楚，就是错综复杂，“你中有我，我中有你”。

《伤寒论》上里面说“结胸”，就是“气结在胸中”，其中还提到“脏结”，这个就是癌

症，还有“阴结”，这个也是癌症，就是很高层次的“结”叫“阴结”，“阳结”就是“结”得比较表浅。比如，现在很多人心口痞闷，这个就可以理解成“阳结”。但是心口痞闷10年20年之后，你就感觉心下硬痛，这个就变成“阴结”了。摸摸自己心口是不是硬痛？还有“阳微结”，这些并不是概念，而是一种表述方式。所谓“结”就是气结聚在那个地方不散，根据“结”的性质和部位的不同，又分不同的结。

气结是以气的形态呈现的，在气的境界看是这样的。气结的地方，组织密度致密、血管扭曲、神经受到压迫，那块儿的水液代谢缓慢，血管输送不过营养来，组织细胞处在缺氧缺营养的状态，甚至长期处在饥饿状态，整个气态处在扭结不通和紧张的状态。非常好理解吧，经过“气结”部位的经络、组织、血管都受到不同程度的压迫和传导阻滞，导致整体循环变差。

18.4.3 如何解气结

气结的治疗不用攻法，为啥要攻啊？一张纸团在一块，这个纸团怎么攻啊？给它剪了？我写过一篇文章叫《纸团悟道记》，你们可以读一读，这张纸其实就是人的肉身，也代表人的思想，它团成一个团了，怎么解决？癌就是你，你就是癌，就这么简单。所以为什么西医治疗癌症基本都不成功，它把癌放在人的对立面考虑，这就是根本性的错误。这就好比你养了个孩子，他调皮捣蛋不干好事儿，难道给他宰了？这个孩子就是癌，都是你一手养大的。

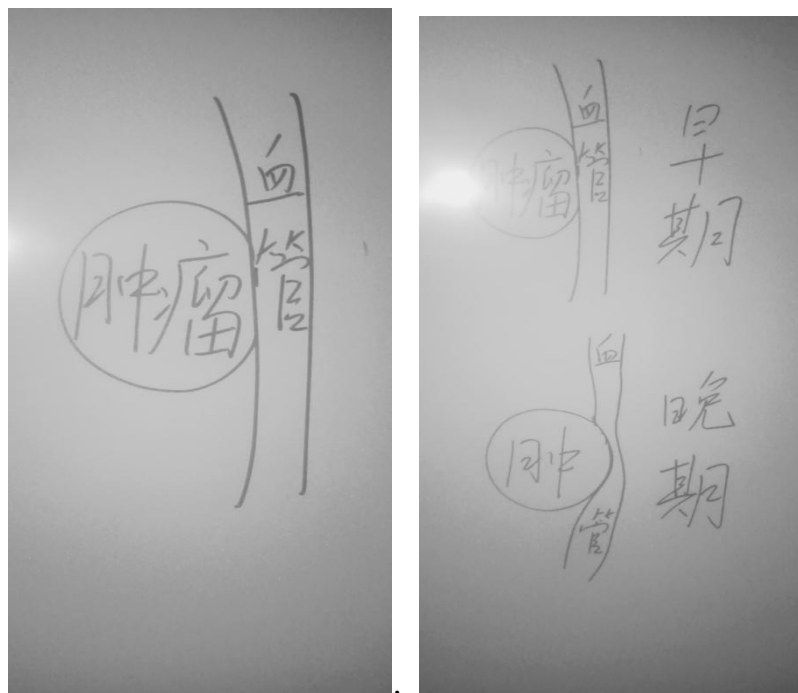
建立一种可以推动你本身气机归正的药气，而这种药气混合了你的真气之后，在真气的托举之下，去完成做功。没有完整的建立气学思维，药都没法讲。生命活力下产生的气态场就是真气。什么叫真气？就是“真的气”。比如，白芍质地如何？白芍质地坚硬、耿直，凡是天然质地坚硬的东西，都有破坚结的作用。

18.5 如何缓解癌症

说说真正的治疗办法，不能等死对不对？要有破有立，给人家破了，你得立呀，不能说人家啥也不是，你还不提供办法，难道让病人就这样干耗？

18.5.1 缓解癌症的原理

想办法给它移开不就得了嘛。肿瘤会动，你们知道吗？画个图：



对比一下，有啥区别？当严重压迫血管神经和组织的时候，人就会感觉更加不适，有更多并发症。其实正确的做法是这样：

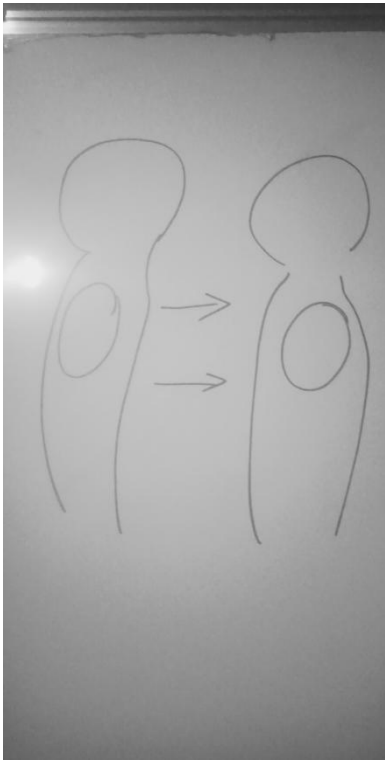


就像搬石头一样，给它稍微往外搬一搬，不要让它明显压迫到血管，这样，明显的不适感就会减弱甚至消失，既然不适感明显减弱，这人还能活。癌症在肚子里呆着可以吗？完全可以。当然是运用得明癌症搬离术，不手术不放疗不化疗，简单搬一搬，过精彩人生。癌症马上变小或者消失，这个基本不可能，尤其对于晚期，搬一搬是可以的，非常现实。

18.5.2 胸式深呼吸缓解癌症

肺属金，金代表制度环境，治疗肿瘤先从金下手，这才是真正的惊天大秘密，给予肿瘤阳光、空气和水，肿瘤就会跟你相亲相爱，不再给你找事，创造良好环境，从金开始。金行人很少得癌症，木星人得癌症的最多。身体宽大，格局大的人得癌症的少，越是抠抠缩缩，格局小的人越多。

跟我一起做个小实验，深深吸一口气，把胸脯吸鼓，来跟我一起。



把胸部吸鼓了。出气儿是不是顺了，胸腔是不是鼓了，是不是感觉心里舒服了？有的人心胸不适，就会深深吸一口气，然后就感觉到好多了。来，再跟我做一遍，1~2~1，把胸脯吸得饱饱的，能多饱就有多饱，最好把胸腔都吸疼了，给我吸！把肺给我吸炸。看看哪里有阻滞点，哪个部分阻止你们吸气？都疼的要命吧，这就是癌症前身，有的人根本吸不动，感觉肺被捆得死死的，癌肿瘤这时候就是在压迫血管，只不过自己不知道。血管的血流不通畅，所以精力、体力、脑力都不行，这样的人就是准癌肿瘤病人。刚才你们迈出了重要的一步，就是这样用力一吸，改变了胸腔结构，胸腔涨大，小胸脯鼓了。就这么简单的一胀大，里面的胸腔结构发生了微微的变化，就是这么一点儿变化，决定了人生，被肿瘤压迫的血管微微发生了一点变化，就那么一丁点儿，古代有个成语叫做“见微知著”，上来教腹式呼吸的都不对。这个成语一定记住，有大用处。来来来，再吸两口，感受一下胸腔里面的变化，还有各种不适，加大马力吸，吸的上头。一堆反应都出来了，后背都疼了，这问题多严重！这都是前期患者。

癌症病人可以花一辈子的积蓄，经历种种痛苦，躺在医院上，寻求一条生路，为啥就不能练练胸式呼吸？去改变胸腔结构，改变肿瘤与血管之间的距离，非常简单，每天

做一做，不花一分钱，可能会改变他的命运。

呼吸是一种自主行为，只有刻意锻炼的时候才能通过呼吸去锻炼身体的内部，使之运动，而大多数时间都不用过度关注。哪儿个地方堵，说明哪儿地方有问题，要通过得明的锻炼方法拉开，呼吸自然改变。没事练一练。

19.乳房

19.1 乳腺癌产生的原因

中国是妥妥的癌症大国。中国的乳腺癌呈爆发式增长，乳腺癌已经成为中国女性当中的一大主要癌症，估计现在成年女性，两个就有一个有问题。女性同胞们要注意了，要救救你们的乳房。

乳腺癌主要是中国女性压力太大，情志抑郁所致。摸摸你们的乳房，不是疼就是硬块，要不就发育不全，这都是妥妥的乳腺癌“种子选手”。男的也不行，目前男的阳痿的太多，男人一旦阳痿就废物。

19.2 乳房疾患的症状

19.2.1 情绪和包块

女人一旦乳房结块了，就没有未来了，情绪就不好。越焦虑，越结块，越结块，越焦虑和抑郁。赶紧下手摸一摸，看看有几个块儿？

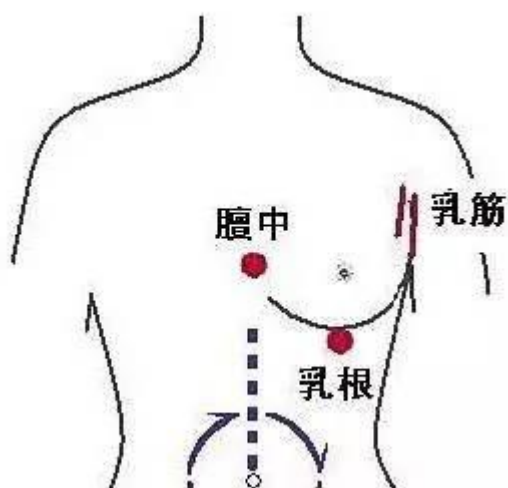
19.2.2 非正常乳头和乳房的颜色与状态

再看看乳头的颜色，是否还是粉红的？如果发青、发黑、发紫、发淡、发紧，那你完了。检验女性气血是否饱满、充足、流畅，最好就看看乳房。可以稍微发黑，但是要有光泽，乳头要饱满、挺立，不能缺陷、凹陷、干瘪。现在 80%的女性，乳房都没法看，

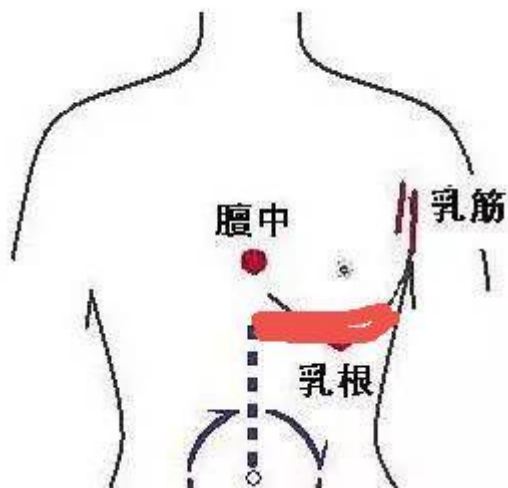
要不那么多垫起来的胸罩？这个和男人阳痿一样，都是国人之痛。还有男人乳房也是这样，摸一摸小乳头，如果又紧又黑，恭喜你，肝癌胃癌患者的“种子选手”。女人的乳房必须起来，就像男人的命根子一样，也必须起来，关乎国运。

19.3 中医的解决思路

整个乳房对应的是胃经，而乳头对应的是肝经，所以胃的好坏影响乳房，肝的好坏影响乳头，而乳房的根又在乳根，所以首先要对乳根下手。现在有很多按摩乳房的，直接按摩乳房可不行，要先把乳根按开，这是乳房的根，必须要通开。



狠劲按，必须疼死了。这个地方古代中医又叫胸胁，是非常容易积郁气的地方。女的情绪压抑、抑郁、焦虑，同时把乳根堵死，乳房失去根部的滋养，那就像失去水的花一样，所以戴乳罩千万不能压住这个地方。周边按一按，看看疼不疼？



这条红线都按一按，没有不疼的。不带乳罩乳房会下垂，天天托着就不下垂了？一句话，乳房是用来推的，必须推熟推透，第1步必须把乳根推热，这是前提保证。

20. 宫颈癌

为啥要打宫颈癌疫苗？不是什么都可以打疫苗的。有没有防摔倒疫苗？有没有防饥饿疫苗？有没有防心脏病疫苗？有没有防单身疫苗？现在都把医疗健康引入了歧路。

女生打预防宫颈癌的针，主要是为了预防宫颈癌的发生。宫颈癌是目前唯一病因明确的癌症，约99%的宫颈癌是HPV感染所致。而宫颈癌疫苗，主要是针对HPV感染而研制的。

关于癌症的成因西医还不清楚。哪个是因？哪个是果？是因为有了宫颈癌形成的环境才容易感染 HPV，还是感染了 HPV 导致宫颈癌？就像一个人到屋里撒泡尿，是因为有尿所以有人，还是因为有这个人才有尿？是因为鸡蛋臭了才有苍蝇，那把苍蝇都消灭了，鸡蛋就不臭了？不要害怕感染 HPV，肚子里有多少病毒细菌，为什么它们没有发作要你命？很简单，老祖宗说的，“正气存内，邪不可干”，共同生存。

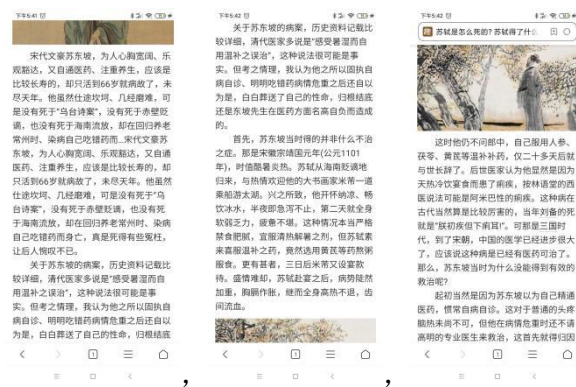
当感染了 HPV，而身体不能自行恢复的时候，说明人整体都不行。就像一个人穷了，买不起电视了，难道他能买得起汽车？不得宫颈癌，也得别的癌呀，因为癌的种子已经种下，以为切了子宫就不得别的癌了吗？马上就得直肠癌、卵巢癌，小偷过来偷东西，

你反倒把房子毁了，小偷是不偷你家了，他偷邻居了。40 多岁，为了防止得宫颈癌把子宫割了！自己身体宝贵的器官一个个被割走，割以永治。

其实，虽然宫颈无法被按摩，但可以按摩小腿和膝盖内侧，这个很重要，高强度刺激你的小腹，疼得嗷嗷直叫，浑身出汗。

21.从历史人物的症状解读疾患根源

21.1 苏轼



关于大文豪苏轼，先看看上边，通过他的这个病案，就知道他不懂医、不懂得生命真谛。他有一本书叫《苏沈良方》，苏轼和沈括各有一本书，关于方药的书，合编成一本书，叫《苏沈良方》。在古代，文人写医书非常普遍，大多数情况都是想当然，显得自己厉害，多可怕！显摆的聪明人都喜欢谈佛论道，男人聚在一块儿就是吹牛。其实，苏轼66岁的时候，身体已经非常不好了，不然也不会拉稀不止。他拉稀前还做了个梦，好像是说肚子里有无数条虫子，从身体各处往外爬，然后就不行了，你们一旦梦到虫子，就特别不好。他自己说的无数条像蚯蚓似的虫子，其实通过对名人疾病死亡的推断，基本他大致的一生怎么回事都清楚了，这个瞒不过。苏轼一辈子非常不得志，后来又被贬到岭南，其实身体已经被掏空了，一拉稀，又不会治，结果就去了。拉稀为什么温补啊，明显治的不对。苏轼这个人爱补，为啥他爱补？他认为身体虚啊，所以说很多历史名人，通过一些小细节，尤其是他的健康，能推导出很多他的小秘密，只要材料属实，都能知

道得清清楚楚。任何事物都是全息的，一个人的健康状况、疾病特点就会反映他一生的轨迹。



苏轼写字儿有个特点，外边宽大，中间细小，中空，肠胃薄。画圈的几个字，都是死疙瘩，这就是中焦堵得死死的，看到他的字儿就知道他长啥样，就知道他身体啥样。通过对比苏轼早年、中年、晚年写的字，就能判断出他整个的健康状况。任何事物都是全息的，苏轼看似豪放，实际一堆看不开，到了中晚年就抑郁得严重了。其实，苏轼当时拉稀，一记小柴胡就好使，可惜啊，不懂。

21.2 袁世凯

袁世凯就喜欢进补，什么人参、鹿茸、狗鞭、羊鞭，都往肚子里填，而且天天坐着不动，有名的“黏屁股”，一坐8个小时不动，再看他那长相，眼睛都圆了。整个中脉堵得很严重。

21.3 曾国藩

21.3.1 从人性探讨曾国藩的皮肤病

曾国藩有皮肤病，非常严重，瘙痒难耐，折磨他一生，就是牛皮癣，银屑病，而且是严重的。曾国藩的问题在于对自己太过束缚，用理性压住了感性，内心的苦闷被压抑了下去。这个压抑下去的情绪发作在身体上，应该就是银屑病（牛皮癣）。其实曾国藩是个

怪胎，极端礼教下教育出来的，谨小慎微、如履薄冰，天天战战兢兢、天天脑门子上冒冷汗。偷眼看一下小姑娘，都回来拼命检讨，还有人性吗？本来自己有那个欲望，本来饿的想吃馒头，结果检讨自己不吃啊，天天流口水。可以适当的检讨一下，但是没完没了，这不是强迫症吗？有那个时间吃点喝点，不香吗？

21.3.2 从五行解析曾国藩的皮肤病

木主生机，要去生火。



这回好了，天天检讨自己，天天反思，天天自责，天天紧张，最后成这样了。



烧鸡大歪脖，自己反克自己。能量憋在里面出不来，就沿着自己的经脉，以皮肤病

的形式往外发，这就是他得这病的原因，瘙痒难耐。正正经经发出来不好吗？非要往里反克，然后再以非正常的形式往外拱。这就像男的一样，正正经经出去找个女朋友不行吗？非得回家晚上一个人搞小动作！

21.3.3 何为成功

曾国藩这个人极度能忍，到了变态的程度，他的很多学生都烦死他了，老以圣人的标准要求自己和别人，打着圣人的旗号，压制别人的天性。有人说了，“人家成就巨大，成为两江总督，位极人臣，半壁江山都是人家的”，我就问你一句，成功的标准是什么？很简单，开心快乐，不能以权力大小来评判一个人是否成功。挣钱多的成功，有权的成功？能那样评判吗？现在这种人呢，趋炎附势的特别多，看人家官做的大，就觉得特别成功，人家钱挣多，就觉得特别成功。其实真正的成功就是开心、幸福、快乐。他权力上的成功有很多偶然因素，可却当了清廷的走狗，被清廷利用。他自筹经费，建立湘军，国家一分银子都没给他拨，还到处掣肘；自己的弟兄一个个都死在战场上，国家不仅不给他银子，还防着他；他的弟弟都说，你为了啥呀？要是太平天国不发生内乱或者晚几年发生，可能他就先玩完了。现在把它塑造成个圣人，他的一生是违反人性的，是礼教的牺牲品，真是奇怪。

我唯一对他敬佩的，就是这人非常能坚持，他取得的地位，我们可能都没有机会取得，他的坚持也比我们都厉害。但是我们就要像他一样生活吗？他就是榜样吗？我觉得不见得，如果按照他的方式去做，你们可能还没成功就病了。“克己复礼，复归于仁”。时代变了，人的生活方式变了，身体素质变了，就不能那样说了，一个他，一个张居正，还有一个朱熹，这都是礼教的牺牲品。

第六章 师聊古中医流派

1.古代医案 VS 现代人体质

现代人痼疾深重，有的都是胎里病，或者年轻的时候就坐下病了，身体结构都发生了变异，哪儿那么好调？所以用方必须大方，多层次立体式，而不是简单的几个药可以解决的，又得久久用功，这样才能微微撬动气机，方能有效，而不是吃下去就活蹦乱跳。书上所谓的“覆杯而愈”，就当听个传说，除非急证。

古人写医案很多都不诚实，尤其是明清的，现在能看到的医案大多都是明清的，华而不实啊，各逞己能，把后来学中医的都带到坑里了。只写自己治愈的医案，从来不写自己没治好的医案，所以说尽信书，不如无书，还是要从道理上明白。

2.现在的中医是真正的中医吗

中医流派众多，演化繁杂，从三皇五帝、到先秦、到汉唐、到明清、到民国、到现在。中医不是一成不变的，几千年流派众多，哪个对？哪个不对？莫衷一是，这也是中医走向衰落的一个内部原因。所以大家看到的、听到的、了解到的，不一定是原貌。就像在美国吃中国菜一样，你一吃吐了，怎么这么甜？这么油腻！这哪是正宗的中国菜！去韩国也一样，中国菜都做成了泡菜口味。这都做成了符合外国人的口味了。

3.中医流派

3.1 《桂林古本伤寒论》

它相当于《伤寒论》的增补本，补进了大量的别的东西，狗尾续貂，被人吹捧是失传已久的伤寒论完本。无论是思维方式，还是语言表达，都是清朝做派，现在很多学者居然看不出来，这样的伪书层出不穷。

3.2 扶阳派

扶阳派也走向了极端和偏执。扶阳派关键的问题是偷换概念，把阴阳理解成寒热，同时又不懂得气机变化的规律。比如胃中有寒，扶阳派用药，干姜附子就上了。不想想为什么胃中有寒，什么症状，是虚寒还是实寒，是症状还是本质，为什么寒能留在那儿？用气机理论很好解释，还是气结在那里，导致气血进不去而产生虚寒；或者气血盘结在此，不通产生了实寒；或是三焦不通，气郁在中不能运转，化成阴寒。只需要调达气机、疏通经络、破瘀散结。寒还会停留在那里吗？如果附子干姜有效，那么你吞火炭是不是更有效？天天吃附子干姜，无异于拿火烤自己的气血，再吃下去精血都干枯了。

3.3 温病派

温病派抛弃了经络论治，采用三焦和卫气营血论治，失掉了根本。温病派盛行之后，中医治疗感冒发烧就不行了，胡老也不行，他就那两个方子，一个桂枝茯苓丸，一个小柴胡吧，他背后的道理没有弄明白。这帮伤寒派虽然推崇《伤寒》，但是不知道《伤寒论》的真正的原理。道医更不行了，披着道医的外衣，在那儿装神弄鬼，其实啥也不是。不要指望高人，大多数高人都并不高。我总结的经验，元明清无高人，要找高人，到唐代以前找，要看元明清人写的医书，就废了，有一个算一个，现代人写的医书更别看。

4.评价个别中医

陈士铎的《石室秘录》，假托名人，装神弄鬼。尤其到了明朝和清朝愈演愈烈。

吴瑭的《温病条辨》多都是抄袭的，抄袭吴又可之类的那些人。

写《本草备要》的汪昂就没有行医过，根本不是大夫，纯粹是个文人，在书斋里面抄来抄去，然后凭想象写。这种太多了，文人不得志，去写医书。这种医书能看吗？

朱丹溪为金元四大家之一，创立了一水不胜二火的滋阴派。比如两股间有热，小腹热，认为下焦有火，要滋阴清热，这就大错特错了。按《伤寒论》的气机论，就很好辨

别。现在很多人尤其是上岁数的，两股间热，还有这阴囊湿痒，下焦有湿热的，实际就是气郁在下焦了。按《伤寒论》所说“大气一转，其气乃散”，拨动气机，把下焦淤闭的气机拨散开来，这个问题迎刃而解。开方用药一定要整体地、变化地考虑问题，而不是仅仅考虑下焦有热这一点。那不和西医一样了吗？

李时珍就是一个大方收集者，看病不行。

问：倪海厦老师真的如网上所说五术兼备，为旷世奇才吗？

师：你们知道倪是怎么去世的吗？其实他是肝癌，他后来持续性失眠，身体明显变差。有人说他是鬼附身，别人给他出了个主意，坐飞机，长距离飞行，把鬼甩开，结果他从台湾飞到美国又飞回来，反正没少折腾，其实根本不是那么回事儿。你们可以想想，他是不是爆火？工作强度超大，言辞激烈，想把每一个人骂醒，这就是有问题的。最后他是被他的出名害了，名之所来，害之所生，最后身体吃不消。而且他又擅长治疗癌症，治好了多少咱不知道。但是这个癌症不要去治，癌症是人们的生活观念发生重大改变之后的必然结果，就像一个巨石从山上滚下，这是一种必然现象，你非得在山的中间挡一下，你有好结果吗？

5. 答疑

5.1 《辅行诀》要不要读

《黄帝内经》都读不懂，想找一本简单的有逻辑关系的公式包打天下，你觉得可能吗？不要研究《辅行诀》，也不要研究龟腾八法，子午流注，这些都是邪法，不入流。《辅行诀》完全不用看。

5.2 《辅行诀》、《伤寒论》和《汤液经》

问：如何看待《辅行诀》和《伤寒论》的关系？《汤液经》到底是如何调配药物剂量的，最早的配伍是用气味调配的（不是后世所谓药物功效），那到底又有何规律可循？

师：这个其实特别简单。配药就是调气，没有那么神秘。比如桂枝汤，桂枝三两、白芍三两、生姜、甘草、大枣，对吧，你按这个配方把药煮出来，然后自己尝。对于一个正常人来说，这个药你喝下去就感觉鼻子会非常通畅，浑身非常温暖，并且很有精神，你就把这个感觉记住，然后再不断试别的方子。把每一个方子的感觉都记得准准的。不同的人喝了有不同的反应，你都要记住，然后你对这个方子的气就有一个直观的印象，在这个基础上不断调方调量，慢慢经过长期系统的训练，心中就有准了。只要喝到某个方子，你大概就知道它的气场，同时还需要有老师带，配方是这样练出来的。

这个非常难，必须系统化训练，而不是看书得来的，看 1000 年书，也不理解。桂枝汤的基础上加麻黄、加葛根、加黄芩、加柴胡、加陈皮，然后这个药方的气场就发生了改变，每加一种药，药方的整体气场都会稍微改变一下，然后要记住这种改变，这都是实打实的。带有这种气场的药方，下肚之后就开始工作，在人身体里影响身体的气场，它是整体影响，不会像精确制导炸弹，该去哪儿就去哪儿，是整体翻动你的大气，结合着大气一起来调动人的身体，遇着不通的地方可以通开，遇到有结的地方可以去开结，这才是真正的中医开药看病。现在学医的为啥学不会，没人这样教了。想想当初你怎么学的英文，吃中药也一样，至少要记住 300 种中药，如数家珍，他们的配伍组合和用量，要非常熟悉，了如指掌。有那时间多看看《黄帝内经》，多看看千爷的书。你看再多不如亲自尝尝，光看菜谱就能当厨子吗？

5.3 得病都不要去治吗

师：就好像小石头滚落，你可以接一下呀。知道我怎么治吗？要是我，我就躲开，让巨石继续滚落，然后欣赏它的速度和冲击力，赞叹大自然的神奇。肯定不给治，加速它的灭亡和重生。“天地不仁，以万物为刍狗”，看淡生死，不服就干。庄子说了一句话“劳我以生，佚我以老，息我以死。”对待生死要有大无畏的精神，不惧死亡才能置之死地而后生，不贪生才能生生不穷。不怕死，但必须为生而奋斗，要是选择自杀，那就太

low 了。

5.4 几个小问题

问：《内经》是不是有一套人迎寸口针脉法？

师：只要有动脉的地方都可以摸，耳前动脉、人迎动脉、太溪动脉。

问：光摸动脉，不摸静脉？

师：静脉没有波动。通过动脉的动，体会气态的性质，这才是关键。

问：搏阳化热是什么呢？

师：就是搓手生热，淤结的地方不断挣扎，就产生了热。

问：针灸调的是气还是神？

师：主要调的是气。

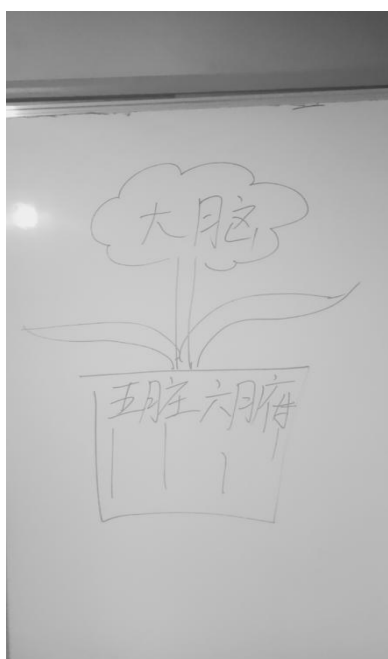
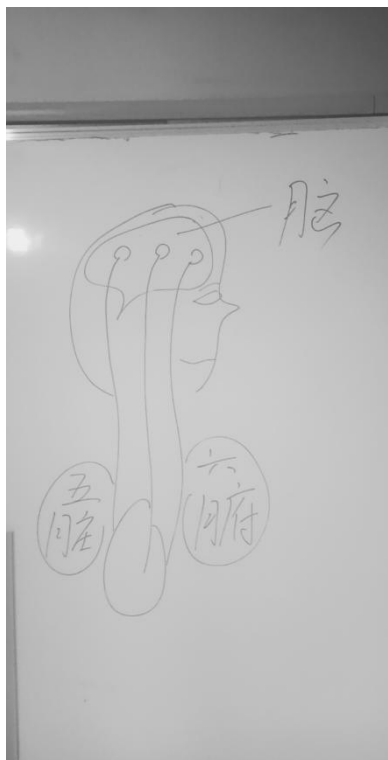
问：气虚可以通过中药调理吗？

师：气虚可以呀，气虚补气呀，补上，人马上精神，就像输血一样。中医好的补药，配出来的气场就是模拟人身体里的气血的气场。

第七章 师谈儿童疾病致病机理

1.儿童大脑发育

脑子通过经络跟下面的五脏六腑相联系的示意图：



大脑是上层建筑，大脑是花儿，大脑想要好，下层经济基础必须好，植物的根茎必

须好，大脑耗氧量非常大，必须有五脏六腑强大的供应能力，不然就长不好。为啥脑子有时候浑浑噩噩？就是五脏六腑不行，道理很简单的。五脏六腑强大了之后，才有充足的能量供给大脑。如果光去开发大脑，不注重五脏六腑的强度，这就是舍本逐末，大脑枯萎还被人强行开发，必然损害大脑。

很多老师、家长就知道让孩子不停学习，而不知道获得知识、掌握知识、思维、计算都要靠大脑，大脑作为肉体的重要组成部分必须长得充分，发育完善，脑部经脉要通达，这才是关键。不要去选死气沉沉的学校和专业，竞争的真相就是比拼生命活力，谁活力足就架得住折腾，竞争能力就强，社会活动空间就大，掌握资源就多，这才是真相。生命活力，包括体力活力和脑力活力。激发生命活力才是超级武器。一点儿没活力的就会自然被淘汰，慢慢枯萎。孩子为啥最后混得不像个人？就是这两个活力没有了，最后妥妥地被打败。

2.解决儿童疾病过程中的必经之路——翻病

2.1 现在的孩子的疾患

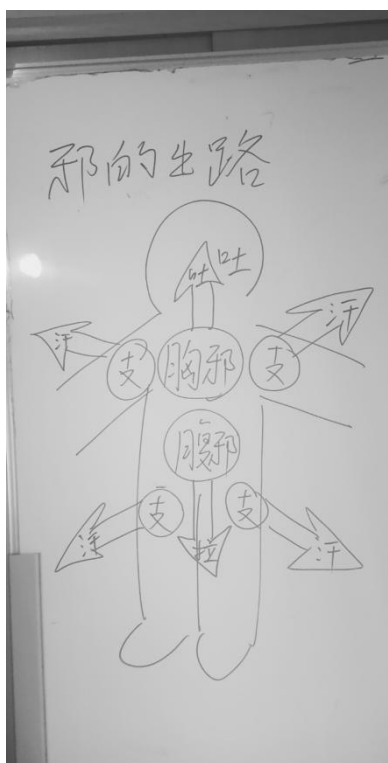
由于不健康的养育方式和基因遗传，导致孩子从小就不健康，比如肠胃不调、肝脾不和、三焦瘀滞、心肺功能差等等。这个病童年就坐下了，现在很多人身体不好也是那个时候可能出了问题。现在孩子比你们那个时候更差，问题非常严重，最大的问题就是肚子不通，肚子鼓鼓的、硬硬的，尤其是肚脐周围，腹部不通毁一生。有些孩子肠胃非常不好，不爱吃东西，什么原因？肠胃不通，很多孩子脾气不好，控制不住自己，什么原因？肝脾不和。一摸一看全知道。现在这种育儿方式，孩子能好吗？在学校一坐一天，回家一写作业，写到10点，周六周日补习班.....一句话，“孩子完了”，这是孩子应有的童年吗？

2.2 恢复孩子的自然生长必须经历翻病

得明春令营的情景，其实就是我们小时候的生活，应该说是我小时候的生活，但是现在的孩子都失去了。我记得我小时候上山下海下河，天天在田地里玩儿，就是天天野玩，现在感觉太幸福，那个时候治安也好，没有偷小孩的，晚上10点天黑回家，爸妈都不着急。现在的孩子完全失去了那种环境，所以导致孩子身体越来越差，鱼缸里的鱼能养大吗？这次办春令营，我发现，孩子天性就是玩耍打闹，只要放在那个环境，马上就适应了，同时我们加以正确的引导。但是适应有个过程，孩子很快出现了各种的翻病，拉肚子窜稀、发烧、出疹子、咳嗽排痰.....马上就来，这都是极好的现象。

2.3 驱邪外出

《伤寒论》里面说，邪有三个出路，就是汗吐下，也就是邪气从体表走、拉出去、吐出去。画个小图：



特别形象简单，“吐”包括呕吐、吐痰、打嗝、头晕、牙痛、头胀等，凡是往上走都

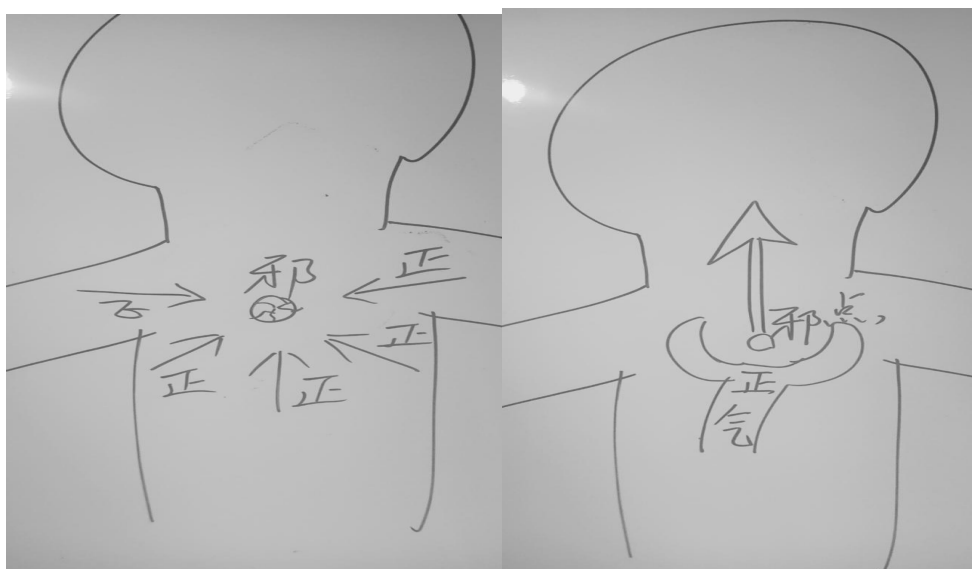
叫“吐”；凡是是往下走都叫“下”；发斑、发疹痒、发烧往体表走的都叫“汗”。邪气盘踞在身体里，必须有出路，让它走掉，不然待在家里就是祸害。

2.4 翻病的过程

经过系统的训练，大部分孩子在春令营都出现了翻病。孩子本来好好的，来了两天开始狂拉稀，来了两三天开始发烧，没有着凉，莫名其妙就开始发烧，这都是翻病。咱们的所有训练项目就是激发孩子活力，把生命力调动起来，调动潜能，让孩子的阳气生长出来，领邪外出，大大的好事。

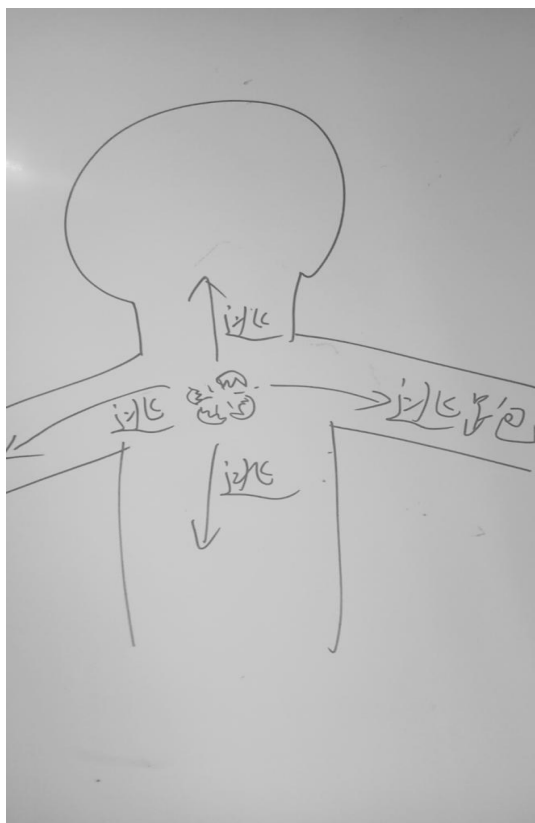
我跟大家说一个道理，身体不好都是长期积累的，想让小孩身体好起来，都不可能顺顺当当的，必须经过一番斗争，一番考验，身体才能真正立起来。无论是用药还是运动，都会经历翻病。任何一个人的身体不会顺顺当当就起来，就像一个人欺负你，你不跟他干一架，这个局面能改观吗？这就是《老子》说的“进道若退”，犯病的时候浑身不适，感觉自己要完了，看似退步，实际是马上就要上台阶了，这个时候如果放弃、或者瞎治、或者乱了阵脚，那真就完了。

再给你们画个图，比如有一个病邪点，只有下面的正气足够强大，才能顶邪外出。



只有正气足够强大，最后才能攻破邪气，让邪崩溃。当邪气崩溃的时候，会沿着经

络四散逃跑，这种动态局势，就是对气机的把握。



3. 自闭症

3.1 形成自闭症的原因

绝大多数有自闭症的孩子都是有严重缺陷的，属于出生的残次品，这就像地里的小苗长出来之后，两个子叶应该自然展开。自闭症的孩子是这两个叶片没有展开，闭住了，同时封住了神识，产生神识方面的自闭，这才是根本原因。一粒种子里面有两片子叶，单子叶植物和双子叶植物，比如黄豆就是双子叶植物，玉米就是单子叶植物。以黄豆为例，黄豆用水浸泡之后开始发芽，首先两个子叶从黄豆壳里面出来，然后展开，整个生机就出来了。但是这个有自闭症的孩子，两个子叶没有充分打开，粘连在一块，这属于先天性自闭症，非常难治，同时身体伴有很多不调的症状，比如多动、发育迟缓、语言障碍、大脑发育慢、走路不稳、肠胃功能差.....还有一种是后天自闭，尤其是1~3岁。经过发烧感冒的误治，这个子叶本来可以顺利展开，孩子子叶的展开是1~3岁的最关键

期，这个时候如果出现发烧并且误治，很容易把这个子叶展开的势头压制住，导致子叶不能充分展开，并且在大多数情况下压在心口，扰乱神识，这时候会产生自闭和其他不良症状。子叶对应到人身体的系统，就是整个经络系统，整个经络系统没有很好展开，就像一张鱼网一样，没有打开，而是纠缠在一块。

孩子早年如果得自闭症，基本这一生就毁了，孩子两个关键期，一个是1~3岁，孩子的子叶要完全打开；第2个就是性成熟期，孩子整体格局完全定型。而这两个时期又是最容易闹毛病的，如果这两个时期害病，那注定这个孩子一生坎坷。女的14岁开始，男的16岁，现在有的十二三岁就开始发育，那个叫不正常，性成熟期就是青春期。

3.2 中医治疗自闭症的思路

现在对于自闭症的孩子，西医没有好的办法，一般都是做启发诱导式训练。中医可以帮助孩子把子叶打开，这可是逆天改命的技术，这个子叶属于根本经络系统，是生命核心，小孩容易打开，岁数大了就不行了。并不是完全不能重新打开，而是孩子具备了一定的学识、一定的思维习惯、一定的认知，他就被困在里面了，肉身和神识定格在某一状态，他自身没有能力挣脱出来，即使告诉他方式方法，他也无法应用。

3.3 人的精神和肉体是统一的

记住，人的精神和肉体是统一的，互相影响。当看到孩子精神不对的时候，可能是肉体出问题了，当看到肉体出问题时，可能是精神上的原因，所以说要同时重视精神和肉体，不能单纯强调一面。比如孩子自闭，拼命拿东西逗弄他，反而不关心他身体的锻炼，那这个就非常难了。

4.孩子过早发育和过度教育所产生的的问题

孩子发育得越早越不好，比如狗的性成熟期就是一年，所以狗的寿命只有10来年，发育得越早，死得越快。知道为什么人要有漫长的发育期吗？他通过漫长的发育期，不断在积累能量，建构底层系统。如果过早发育，底层系统没有建立完善，就开始发育了。想想什么后果？就像打地基没有打好就盖楼了，这会对孩子终身造成不利影响，导致孩子肾气不足，后劲不足。现在的孩子吃激素吃的太多了，导致过早催熟，凡是大棚催熟的蔬菜水果，能放吗？几天就烂。但是如果发育过于迟缓也不行，其实就是刚刚好，发育充分，最好。

多少孩子由于童年和青春期没有长好而导致毁了一生。现在的教育是畸形的，家长要把全部精力投入到这种畸形的教育中，忘了孩子子叶系统的发育，没有这个，还有啥呀？这是一切的前提和保证，子叶系统发育饱满，充分展开，才能保证孩子一生茁壮成长。不知道为什么现在全社会都忽略了，导致人种大退步。比如孩子的肺叶，如果在1~3岁没有充分展开，肺、胸廓没有打开，盘绕在这个胸肺之间的六条经脉都会发生变异和失调，直接影响孩子的上半身，免疫系统、呼吸系统、血液循环系统、神经系统，不是一个单一的问题，而是一个整体问题，孩子整体都会受到影响，这孩子就废了，就像废猫废狗一样，等孩子有了自主意识，还有啥用？无论是精神和肉体，他都是残疾，根本无力挣脱，这一辈子的命运就会非常悲惨。有的孩子天生长得就短小，有的就长得细长，这都是子叶性质决定，那个时候如果干预，短小的也能拉长，错过了那个时候骨骼长成了就不行了。

当你们看到自己的孩子神情不对的时候，孩子一定有问题了。比如这个孩子怎么这么爱发呆呢？怎么老挑眼睛呢？怎么老斜眼看人呢？怎么老不听大人的话呢？总是自己一个人闷头在那儿玩，表情冷漠或者表情怪异。这都是有毛病。按理说这种孩子可能就自然淘汰掉了，如果放在大自然当中，长不成人，高生育率高淘汰率是对的，保证最优物种存活。

5.如何看待孩子性成熟之后的异性交往问题

孩子1~3岁得的毛病，要经过漫长的儿童期去调正，同时一定要利用好孩子的青春期发育来彻底治愈。青春期发育是治疗孩子1~3岁很多毛病的关键期，也是最后的机会。

女孩第1次来月经证明性成熟，这时候就可以交配了，鼓励晚婚晚育，它是一个国家政策，并不是真正的人的生理需要。古代的早婚早育是对的，性成熟就应该婚配。所以女的十三四岁性成熟后就结婚了，挺好。其实，只要性成熟就要交配，这样身体才长得好，不然的话，那么就压抑住了孩子，对孩子的发育不好。都性成熟了，不去用，干啥呀？抛开社会属性不谈，就先谈人的自然动物属性，我并不是鼓励女孩早早就去结婚生子，因为孩子还有社会属性，还得上学，但是孩子长期压抑自己的性心理需要，这个对孩子非常不好，家长要注意了。记住，人首先是个动物，就要遵从动物的某些规律和习性，人是从自然当中来的，尊重了这个，在这个基础上再尊重社会属性，与社会属性取得协调，人才能健康发展，并且成为社会中有一员。

女孩子性成熟之后要早早接触男孩子，这样成熟得快，就像桃子一样，要熟透了，不然的话过于青涩，对孩子一生都不利，以后谈恋爱找对象容易执着，不然成为乖乖女，都不知道男孩子咋回事儿，充满了无限幻想，又压抑住了自己，以后都是问题，比如性格怪异、思想执着、情执过重。尽早接触异性，知道异性是怎么回事，那个时候气血充沛，架得住折腾，都过20多了，30好几了，才接触，再出点儿情感纠纷，气血不足，马上就给你打趴下了，没发现吗？其实，还是要大大方方地谈恋爱，多运动，多人际交往。

有人会担心性成熟后的性行为会上瘾。这是不会上瘾的，动物上瘾吗？它不上瘾，就是到了发情期，荷尔蒙催动，有交配行为，其他时间都不这样，人也一样。其实按理说呀，孩子性成熟，交配之后就应该生育，但是由于学习制度和婚姻制度跟这个产生矛盾，所以要中间有一个调和，需要制度上的把控，又需要尊重人的自然属性。这个属于

社会学范畴。

两性就是正的，不是邪的，本来就不是邪。为什么封建礼教把这个当成邪的？就是统治阶级对交配权的统治。皇帝为什么三宫六院？这才是根本。看看动物界，一个鳄鱼潭只有一个鳄鱼霸主，所有雌性都跟这个雄性进行交配，其他雄性都被剥夺了交配权，这才是真相。所以，封建社会都是优先保持统治阶级和上层权贵的交配权。那要怎么做才能最好呢？就是从伦理道德层面给人洗脑，就这么简单，就像蜜蜂世界一样，把大多数的蜜蜂都洗成工蜂和兵蜂，他们没有任何交配权，我们人类还比较幸运。所有历史上的婚姻制度都是阶级性的体现。

但是，不能十二三岁都去生娃呀，那不乱套了吗？一地全是娃。社会有秩序，学校有规章，还有世俗的眼睛看着你。要13岁生个娃，还咋见人，总不能都说是自己的弟弟吧。其实很简单，咱们退而求其次，多跟男孩子交往总没错吧？这中间有个度，有学校活动多参加，有男有女，女生跟男生说话也是一种享受。有哲学家不就说过嘛，这都是交配的延伸。同性相斥，异性相吸。异性交朋友对自己的身心建设有帮助，不过要告诫孩子，不要越雷池一步。既要把小鸡儿撒出去，又不要跑丢了，这就是功夫。没有极左，也没有极右。既不要把孩子看着，不让见任何一个男孩，也不要天天让男孩围着出事。这就看家长水平了。好像现在还有女子学校吧，这种学校不能去，纯阴无阳。专心学习10年，然后一个小男生就给勾跑了，最后发现是个骗子。

男孩更简单了，要长得有男子气，别娘们儿。就是锻炼身体，展现身姿，展现力量，在女生面前当强者，保护女生，千万别一味地当小眼镜，光知道学习了。女生喜欢那些体格健硕、身体强壮的男生，并不一定喜欢学习好的男生。高中生谈恋爱，有的优秀的女生就喜欢那种坏男生，有男子汉气概，俗话说有男人味。有的老师都不理解，这么好的女生，怎么喜欢那个坏男生？其实是有道理的，人通过本能找异性，尤其是那些女孩子不知道社会属性的时候。你们高中的时候喜欢过那种坏坏的男生吗？就是调皮捣蛋，

男子汉气概强，成绩中等偏下的。其实就是那种风流倜傥，而不是特别坏的那种，就是年级里面的风云人物，学习不一定多好，但是搞事儿、打架、串联有一套，这些男的到了社会上混得一般都可以。这样没被学校、学习压住的，家里条件可以的，一般长相都可以。

6.父母的身教很重要

其实一个人只要顺顺当当地生长，她干啥都顺，这叫做气场。所以从小的时候就要培养孩子的气场。不同的气场感受的频率是不一样的，招什么人也是不一样的。你不要忽略了她的气场，并且不断地去干预她她接触的人，这就完了。就像怕风怕冷的产后风病人一样，你说她身体都那样了，到处怕风怕冷，她怎么注意呀？有人从她身边走过，带起的风，她都难受。房间对流风，她都能感觉到，这谁受得了！要是我，都得崩溃。都这样了，不如强壮她，啥风都不怕了。孩子也一样，不要老怕孩子被坏男人勾走，你把她的气场变得调顺，她接触的男孩子自然就是好孩子。不然的话，孩子的气场一歪，你又看不准，那以后等着吧，都是歪事儿，找的人也都是歪人。孩子如果变得阴郁不阳光，她就找不到那种阳光的男孩。比如孩子不愿运动，她能去篮球场遇到篮球男孩吗？几乎永远不会。这个就是老祖宗说的同气相求。你说你搞技术的能知道市场部的人吗？能跟市场部的人交朋友吗？大多数搞技术的还是跟搞技术的人在一起。鱼找鱼，虾找虾呀。

所以，想让孩子气场正，爹妈必须正，上行下效，千万别舍本逐末，天天培养孩子，忘了自己。就像老母猪喂奶，不要追着自己的小崽儿到处喂奶，你往那儿一趴，小崽儿都来了，就是身教。孩子不需要特别的教育，跟着大人走就行了。比如你是做生意的，你就带着孩子出去做生意。比如你是挖矿的，那就带孩子挖矿，就这么简单。比如你不想让孩子挖矿，你想让孩子做生意，那你就看看你的亲戚有没有做生意的，让他带着做生意，就这么简单。不要脱离生活环境、工作环境而去单独培养孩子，这样就是光给培

训辅导班钱了。看看动物界，小鸡小鸭都跟着妈妈，妈妈走到哪儿，小鸡小鸭到哪儿，对不对？你要天天都卧床在家，你孩子也卧床；你要出去偷鸡摸狗，你孩子也去。

7.儿童养育注意事项

7.1 育儿禁忌

孩子在发育过程当中，应该先长身体，再顺势发育大脑，而不能反过来，过早开发孩子智力，训练孩子用脑，就是拔苗助长。过度用脑就会导致脑子拼命从下边吸收营养，把五脏六腑吸干，导致脑袋大、身体小、头重脚轻。市面上那种专注力训练都是毒害孩子的，这些辅导孩子的机构为了赚钱，无所不用其极，创立了很多名词概念，蛊惑人心，其罪可诛。

幼儿园午睡时间，从 11:30 到下午 2:30 都要让小孩躺在床上不许动，太可怕了！幼儿园为了不找麻烦、为了省心、为了安全，根本不是为了孩子的活力，不为孩子的健康成长着想。中午还得喂一次酸牛奶，刚从冰箱里拿的，把孩子的胃封住。天天喂牛奶，早上喂、中午喂、晚上喂，酸酸的、甜甜的、黏黏的、凉凉的。整个世界都是全息的，看看人怎么对待家畜，都关在小笼子、小格子里。这回报应到下一代了，把孩子都关在笼子里格子里，喂添加剂的食物，是不是？

7.2 学习 VS 休息

为什么上课 45 分钟要休息一会？很多家长不知道。周末弹琴一弹就弹三个小时，上奥数班辅导一下就两个小时，还有很多学生晚上学习学好几个小时，还有学 8 个小时的围棋，动都不动一下。这都有毛病了，明显就不符合阴阳之道，就是走极端。为什么咱们要晚上睡觉，白天劳作？能不能一周睡上两天，剩下 5 天都干活？呼吸能不能先呼上

五口，再吸上三口？之前我以为，周六周日孩子可以玩玩是好事，没想到周六周日才是孩子的噩梦。一定要做符合孩子生长的事情，要按客观规律办事，动静结合、劳逸结合、脑体结合，主动学习与被动学习相结合，学习与娱乐相结合，应试教育与启发教育相结合，都是一阴一阳。不然的话，就会导致火克金，金一旦被克，向全身输送营养能量，滋润五脏六腑的能力就没了，孩子就干枯了。

7.3 补习班的急功近利

补习班都不是为了孩子着想而是为了家长的钱着想，都想趴在家长身上吸两口，是不是？社会商业化之后必然是这样。什么叫做商业化？就是钱与钱的交易。他无论对你多好，最后都是想要你的钱。所以资本主义有先天的缺陷，商业社会不是人类的完美社会类型，所以古代士农工商，商放到最后一等，是有道理的。打击商人，让商人没有社会地位，我觉得这是完全正确的，当整个社会都是拜金主义的时候，也意味着整个社会的沉沦，到处都是钱味儿啊，没有人情味儿，现在不就是吗？

第八章 师聊中国传统文化

1.站桩 vs 得明健身

1.1 站桩

庄子说过一句话，“今尔出于涯涘，观于大海，乃知尔丑”，什么意思呢？河伯是河神，他认为自己很牛，因为整条大河都是他的，可以兴风作浪，觉得自己天下最厉害，他东奔入海后，才知道海的广博，浩瀚无垠，才知道自己有多么丑陋。

1.1.1 老师以自己的站桩为例

站桩是可以强身健体，我也认认真真练过好几年，当时练的比你们大多数人可能都刻苦，一天不落，站一个小时，而且是低桩，站完了汗都流一地，脑袋像个蒸笼，冬天可以穿着很少的衣服出去，自认为站桩神奇，这是 20 多岁的时候。本人做事就做到极致，只要认准了，就不会退缩，站桩也是。但是后来越站越没有效果，就是头一年效果最好，然后就不行了，很多问题就解决不了。所以说后来才有了得明健身成体系化的、综合性的、基于经脉的健身方式。单一的健身方式都有其局限性，而且没有理论指导是不行的。

对于年轻的、气血壮、经脉相对开的，站桩有很好的作用。岁数大的、气血衰的、经脉闭塞的不建议，坏处很大。越站身体越凉，膝盖疼得受不了，站完体力变差。有没有？其实对于很多人而言，尤其是学习传统功法的，许多很简单的一些动作可以起到很好的效果，何必去枯燥地站桩呢？

1.1.2 站桩的原理

站桩的原理也可以叫内壮，就是下肢通过不断的受力，激发下肢的活性，使气血上涌冲开脉道，既是筑基又是内壮。很多人喜欢内壮，就是憋内脉，把里面的脉道憋通。不过，现在人大多数都打不通，外面夹得太狠，中脉、内脉都通不了，就像一个管子被大石头压着，通不了，里面拿火钩子通都不行，特别简单的道理。只要把巨石搬走，再稍微给点水压才可以，比如胯锈死了，站桩能开胯吗？一动不动开什么胯！

1.1.3 得明健身与站桩的对比

很多练习传统武术的，老说开胯太重要了，光站桩就能站开了？不可能，得明健身有一系列成系统的开胯方式，你站桩站 10 年也开不了，练咱们的健身三个月就让你开。站桩往那儿一呆，肩膀能开吗？屁股蛋子能开吗？大腿内侧能开？肚子能开？两肋能开？这些都不能开，束缚经脉的巨石搬不走，内脉能开吗？有些人站桩之后心明眼亮，越站立越精神，这些感觉我早年都有过。其实你出去玩上半天也一样精神，如果再结合

咱们的健身，不需要那么苦哈哈地站，而且咱们是进阶式的、系统式的，乐趣无穷，越做越有。

大量的成功案例视而不见，就抱着自己的站桩不放，这不是敝帚自珍吗？有那时间还不如游山玩水，自得其乐，像个猴子呢！我并不是完全否定站桩，就好像在那苦哈哈吃干馒头，不能再吃个肉夹馍嘛！抱残守缺和固步自封让很多人都丧失了许多机会。看看练站桩有几个活灵活现的？哪个活力四射的？那些说自己通周天的，看看他的身体素质，还有那些辟谷的，练了几年养生功的，还是病病殃殃的。咱们的得明健身，能使一个亚健康甚至病人最后变得活力四射，这个大家有目共睹，效果是硬道理。

站桩都说的太神秘了，没那回事儿。记住，一个极其复杂和难学的动作，一定有问题，为什么那么多人都学不会站桩，学不会太极拳？难道是它高级吗？不一定，有可能是人为搞复杂了。传统武术这个圈子，三个字儿，“假大空”。

2.以“气”的角度理解以下概念

2.1 气机

2.1.1 算命

算命的分两派：推演派和直观派。推演派就是用公式去推演，推到极致，公式也就没有了。而直观派，又可以叫做直觉了，需要不停去训练这种直觉，其实二者都是殊途同归。现在多是鱼龙混杂，高手极少，基本都是不入流的骗子居多，或者说骗子极多。

为什么命能算准？因为过去、现在、未来都是一体的，都是气机的体现，对于三维世界的人无法理解，但是对于高维的就好理解了，就像一个球向前翻滚，规律都是一样的。世间万象都是气机的翻滚，只要掌握了这规律，就掌握了过去、现在、未来的规律，就这么简单，《周易参同契》里面就有。

2.1.2 占卜

占卜就是个工具，最后还是要练人的灵性，这才是最重要的，其实预测能力最后都是直觉、都是灵性，要有一定的智商。有很多技术人员想破解占卜的奥秘，拼命了解占卜公式及各种推演算法，最后都是无功而返。其实所有的公式和算法都是诱导、培养你的直觉，最后形成自己的直觉体系，这是独一无二的，想靠数学方法解决占卜的奥秘，是缘木求鱼。同时，人的预测能力、直觉是有限的，就相当于一种技能不可能无限预测。具备初级的预测能力和准确率，这只是迈出了第1步，这是一个文明体系。想学早呢！占卜预测它是灵性文化的一个组成部分，比如说心灵感应、心诚则灵，这都是建立在心与心之间的沟通之上，这种沟通方式就是灵性文化的重要组成部分。而且这种预测能力有的是自己能接受到的，有的是假借别人给你的，这里面学问多了。这是一门学问，非常系统，必须找对老师，才能交点真东西，你们现在能接触到所有老师，我都不建议找。

2.2 气势

为什么基本的高级生物都选择了异体繁殖，无论是动物还是植物？其实说白了，这就是所有物种的均一性，都要大融合、大汇集。但为什么不能跨物种繁殖？为什么要有生殖隔离？其实说白了就是物种的自私性，每一个物种都自私地想把自己发展强大。再问一个深刻的道理，为什么蚂蚁选择了往小发展？而大象选择了往大发展？企鹅为什么由天上到了地上？海豹为什么又到了水里？其实很简单，都是气势推动的，势所必然。比如刚开始扔一个球，上了天又到了地上，刚开始扔的时候它是爬行动物，扔到天上的时候它就是飞行动物，下落到地上又是爬行动物，这就是这个种群原有气势决定的，其实人的一生也是注定的。

2.3 气场

2.3.1 大仙、狐仙等是低能量场

一旦接触了大仙，狐仙等这方面的信息，人就相当于开始漏气了。为啥身体不好的、敏感的容易接受这方面的信息？初期接触的都是低能量场的信息，一旦跟这种信息场沟通上，那就容易被吸阳气，而市面上大多数的师傅都是跟低能量场的信息沟通，长此以往，想想那些所谓的师傅会怎么样？是不是感觉这类人怪怪的？气色不正。小心漏气儿。这就叫密度，高的向密度低的扩散。同样，气场、能量场也是这样，你一旦接通了低密度能量场，你的高密度能量场就往那漏气，可怕不可怕？恐怖片都是那些低能量场的信息控制了导演的脑电波，让导演通过电影这种有形的形式去影响其他人。如果能跟高能量场建立联系，那就美滋滋的了，天天给你灌输高能量信息。

2.3.2 风水

所谓风水，就是研究一个地方的气场状况。无论是理气派还是峦山派，其实都是对气场的推测，如果你能感受到气场，还用这么繁琐吗？其实每个人都能感受到。身体纯净到一定程度，五官灵敏到一定程度，还要再教一些知识和方法，所以说感而遂通，哪有那么复杂！

问：放开后，要是有邪气呢？自然中不是也有正气邪气之分吗？

师：放开了还有什么邪气啊？你把房门打开，老鼠进来了又走了，跟你有啥关系？兴许家里一堆老鼠，就此就都跑了呢？

2.3.3 星象的气场

问：古人是站在哪个角度看待星象的，左右旋转他们怎么判断的？还比较好奇当时那个条件，他们跳出地球的角度没？

师：天道左旋，地道右旋。无论公转还是自转，地球都是从右往左旋转，相对来说天就是从左往右，这就直接导致阴阳两股气相磨，这就是古代所说的天盘地盘，在巨大的旋转过程当中产生无限的变化。这就是“刚柔相摩，八卦相荡；鼓之以雷霆，润之以

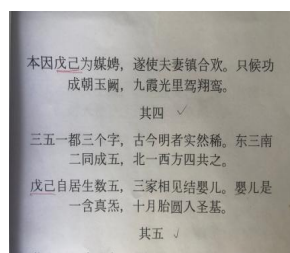
风雨；日月运行，一寒一暑”，看看古人说的多牛。所谓“刚柔相磨”就是天地两股巨大的气团在一起摩擦；“八卦相荡”就是说八种不同的气机在一起互相碰撞激荡，产生了无限的变化。这全都是整体的立体观，分析事物要全面立体，一个时间一个空间，全部糅杂在一起考虑问题。古人很自然就知道时间和空间可以互换，时间和空间的关系。在天上星空的投影，产生了28个星座，代表28种气，投射到地球，对地球产生了28种影响，同时又配上5大行星，它们的顺逆衰旺的变化，就是运行规律和远近，加载在28个星宿上，产生了众多的刑冲克害的变化。同时古人通过高级的智慧和实践方式总结了这种变化的规律，形成了我国独特的古天文学。比如某一星宿，它辐射过来的能量场具备什么性质？对地球造成什么影响？与其他能量场有什么样的关系？这都是我们古代高级文明总结出来的，后流传下来，可惜都失传了。

3.道家修炼

3.1 元气饱满 vs 丧失元气

现在的人都做了一件最蠢的事情：获得金钱，丧失元气。以后元气最值钱、无价，我就售卖元气。自从知道如何获取元气，我的能量是越来越饱满了，精力无处安放，源源不断地供给元气，太充沛、太恣意。

3.2 《悟真篇》答疑



师：戊己就是土，其他四行都需要土去粘合，又代表淳一之性。

问：为啥又称龙虎呢，龙虎不是木金吗？

师：所有本来是一气。看看震卦，上面两阴，下面一阳，共同构成震卦。读一读我的《纸团悟道记》，任何事物都是阴阳化合，通过阴阳化合的比例、位置、性质决定所化为何物，这个和门捷列夫元素周期表很像，也就是二进制。

问：铅汞是太极中哪一部分？

师：代表真阴、真阳。可以理解成太极图中的两个点。

3.3 天地能量和人体如何互动

问：上古之人在身体通透之后可以做到辟谷，吸收天地的能量，这种能量如何化生而来？从哪里用什么形态吸进去的呢？

师：不是吸进去的，是人放开了身体，元气自然就钻进去了。你们的身体始终拒绝元气的进入，我就放开了自己，元气从早到晚注入我的身体，太舒服。越索取越不行，这就像沉到海底的潜水艇，把盖打开，水不就进去了。这就叫与天地同其波！这就叫与万物同化。

3.4 如果元气能够源源不断补充进来，是否能与天地同寿

师：还不行，还得改变生命周期，要改变祖气，祖气要改变了，人的生命周期就改变了，我现在只是把元气的阀门打开了，还要改变自己肉身这个设备。

问：精神的力量重要还是肉体的力量重要呢？是不是把肉体强壮了以后，心脉自然会打开？

师：是一体的。

问：身体纯净到一定程度，五官灵敏到一定程度，是不是就能达到高维度？

师：差不多吧。

问：身体衰弱了，还能回春吗？

师：一样，只要没咽气儿都能往回返。一旦元气注入身体就能恢复能量。

3.5 玄关一窍

师：所谓玄关一窍没有那么神秘，此窍非凡窍，不是身体的某个窍，后世传得越来越悬。实际是你整体身心打开之后，那个窍自然通的。这就像通三关，怎么通，尾闾、夹脊和玉枕，其实强通三关根本通不开。

3.6 内外丹的修炼

后来的龙门派有很大问题，几乎所有的人都走偏了。王重阳，我感觉就练得有问题，先不谈功法，他在活死人墓呆了若干年，出来传法几年很快就死了，这个就有问题。他练的是性命双修，怎么早早把自己练死了？这不是问题吗？而且在活死人墓一呆，肉身得不到活动，气脉不通，我非常怀疑他练的功法。那样不可能飞升。所以他传的北派，我感觉有问题，很有可能他练的内丹法走不通。后来没有谁练出来，都是装神秘。

他练的是性命双修，不是只修性。按理说，内丹炼成，应该能活得久一些。他修的是不是阳神都不好说，修阳神必须身体好，这个是前提。而南派我感觉就是紫阳真人还可以，他的再传徒弟白玉蟾都不行，看白玉蟾的《修道真言》，有为法的痕迹太重，还在单纯养气的阶段。所以，最后得出结论，宋元以后道教就不行了，没人了。

之前重视外丹的修炼，后来外丹修炼法失传，又搞起了内丹，我觉得内丹修炼没有成的。外丹很有意思，唐朝以前都是外丹。千万别说外丹都是迷信，那些皇帝不傻，包括王羲之都吃外丹，不过最后都吃死了。关于对肉身的修炼，有一套高级的方法，这个秦朝以后就基本失传了，属于高科技，后来人不得而知。这个东西就是修改 DNA，改变人的生命周期，非常有挑战性。皇帝肯定修不成，这需要鼎炉和外丹配方，还有火候。

这个高科技后来没人传授了，到唐代彻底失传。然后搞起来不伦不类的内丹，开始盲修瞎练，这就像外星人给地球人一块电池，都知道电池能用来放电，之前外星人还教人怎么用，但是后来不教了，谁也不会了。但都知道这电池是好东西，就是不会用。就像我们现代人给古人一个智能手机一样，后来人越来越愚昧，所以外星人不告诉了。没

那个智商，告诉也没用，容易走旁门左道。越来越愚蠢。中医都不理解，何况是改变基因的钥匙呢。这种上古高级生命医学已经基本失传。现在研究中医跟神秘文化的这些专家教授，就像抱着一个手机，不知道如何开机和应用一样。当然，只有重新相信自己感觉的时候，才能找寻上古文明。现在社会的发展，科学的进步，让人越来越不相信自己的感觉，陷入在逻辑思维的世界里，而人的大脑本身就不是逻辑思维的，而是超脑，可以连接整个宇宙，感受整个宇宙，这才是解放的途径。

3.7 人的寿命

《黄帝内经》写得非常清楚，“度百岁乃去”。解放前那是战乱年代，任何的战乱年代，人的寿命都短。你看看太平盛世的时候，人活得多大？你们看一些偏远山区、原始社会，那些人寿命长还是短？个个不也都长寿吗？他们就相当于古代人。“古人只活 30 岁”，这个不可信！人这个物种，它的生命周期是定好的。就像狗只能活 10 来年一样，它 1000 年进化后也是只能活 10 来年，这就是天命，这是物种自己带的，不会因为社会的进步，岁数就发生明显改变。有些笨蛋，天天鼓吹古人生命短，毫无任何科学观念。你们看到乌贼了吗？只能活一两年吧，进化了上亿年，它的生命周期就是一年多，这东西是恒定不变。想活得久，就得改变物种，DNA 重写，这就是外丹干的事儿。紫阳真人不是说了嘛，“跳出樊笼寿万年。”

外丹里面有铅和汞，都是剧毒，通过以毒攻毒，暴力改变 DNA 密码，但是身体必须处在某种临界状态，这个太难了。由后天返先天，那么多皇帝为啥都吃死了，就是他们不能让自己处在临界状态，必须让自己处在婴儿状态，不要受到任何打扰，然后吃下外丹，开始在混沌里改变 DNA 密码。他一动念，先天返后天，丹毒发作，这就一命呜呼了，这就叫走丹，一走丹就玩完。

我怀疑内丹走不通，借助外力都走不通。咱们通过得明健身打通五脏六腑经络，都感觉那么难。全凭定力修炼内丹，几乎不可能，我持怀疑态度，通过咱们对气脉的修炼，

气脉不通过外练动功，能通吗？都堵得死死的。为啥王重阳出来没几年就死了，气脉都堵了。这就像一个人肚子饿了，在找不到吃的时候，咱们靠定力解决饥饿问题吧，你们觉得可能吗？内丹需要催动真气，打通经脉进入临界状态，开始炼丹。这条路是否有人走通，真不好说，反正我看的南派、北派、东派、西派、中派，最后他们所谓练成之后的状态都没说清楚，都是稀里糊涂的，甚至很多都是自欺欺人。

3.8 老师为何如此精力充沛。

师：我时刻处在开放整体场的状态，天地元气就会汨汨地进来，气满不思睡。其实我们锻炼的目的，就是保持尽可能地开放状态，接通宇宙天地能量。这个词是不是用烂了？但是就是这个道理，你被天地能量托举着，还累吗？其实再说得简单一点，用现代语言描述，你身体里的每一个原子都是跟天地共振的，你只要放开，不要抓住。这些原子都是能量，那么它们就会汇集，形成统一能量场。这不就是天地给的吗？就这么简单。

问：小孩子精力旺盛和老师这种状态类似吗？

师：对。小孩就处在开放中，大人随着阅历的增加，心就闭住了。心一闭住，百脉都闭。想重新回到那种开放的状态，首先心必须打开。但是身体过于不通，心就更难打开了。

3.9 是不是有高维度的人存在

师：有的是。

问：与高维空间打通，需要“入静冥想”吗？

师：不需要。清醒状态下，时刻进入状态，打坐容易入阴，特别不好。这就是动中定，时刻大脑处在开放状态，处在激活中，与天地沟通。学传统功法的，身体弱的，千万别打坐。

3.10 如何与天地沟通

师：放开了就沟通上了，这个特别好理解。让脑子里的脑神经处在非常通畅的连接状态，这需要整个脑子处在绽放状态，这才是激活上丹田的关键。

3.11 夹脊躺平很放松，是否可以与高维连接

师：你这个肯定不行。身体能量不行，它需要气血充沛，然后把脑子顶开，就像一个气球，你没有气，这个气球是瘪的。我建议你参加健身，先把身体搞强。你都是脑子在思维，没有实际行动起来。它是一门实践的学问，不是在那想象。

3.12 经脉的循行是否为左右顺逆、双向调节。

这只是某种境界看到的一种现象，并不代表看到了全部，经脉的循行远远没有那么简单，这只是一个横截面的气态表现。这个问题说起来比较复杂，因为人类主要是站在三维角度考虑问题，没有多维思维的概念。我也是人类，但是我能跳出人类看待这个问题，其实用一句俗话说得更清楚，眼瞎的根本看不到颜色。中医近几百年甚至 1000 年，都丧失了高维思维方式，所以水平都半斤八两，谁都说不清楚，就像盲人摸象一样。

4. 佛教

4.1 如何安住自己的心性

师：没有什么安住不安住，安住在哪儿？哪儿都不用安住。就像你有片草坪，你不要去过分践踏，它自己就能长得好好的，如果有什么东西压住了，你就给它搬开，如果哪个地方有积水，你就给它抽走。看着这片草坪茂盛地生长，这就是无所住而生其心！无所住，就是你不要太执着这片草坪的好坏。生其心就是草坪自己长，让心流自由地奔跑，这才是佛陀说的。后来那些说经的，大多都不得要旨。

问：看您经常引用佛经道理，但仿佛又像道家，您什么都懂，高山仰止。所以我想

知道，您儒释道都研究过了，您对这三家是怎么看待的，怎么吸取来构建您的人生哲学的？我刚学佛，但很迷茫，不知如何构建自己的世界观、人生观，出世法、世间法如何平衡取舍？

师：这个问题不是一两句话可以说清楚的。现在的佛教道教都走向了反面，不建议过于执着。但要知道佛教道教终究要解决什么问题，把握住问题的关键，然后解放思想，不要被各种名相所迷惑并执着。比如，净土宗主张往生西方净土，什么事情都念阿弥陀佛，这就是一个巨大的执着；总摄诸相，降伏其心，这又是执着。心不可降服，越降越不服，应该认识本心，自然无不可降服者。因为一切事物本来自然，本来如此，你只要放开就好，没有人阻挡你。因为你有执着，所以才有阻挡。

佛法之前讲过，现在不怎么讲了。生活就是佛法，好好生活。去一丝烦恼，智慧增长一分；多一份烦恼，智慧减少一分。无有恐怖，远离颠倒梦想，才能到达智慧彼岸。时刻让心处在开放的状态。这种感觉太美妙了，这才是智慧彼岸。

问：肯定是有下辈子了？

师：肯定。

4.2 如何理解执着自己身体的好坏

师：比如今天我跟我孩子在小区玩，突然一个老太太拿着一箱方便面，问我要不要？总共6碗，三块钱一盒，莫名其妙就要卖给我了。你们说要不要？其实我是要了，你需要就要，不需要就不要。不要管她是小铺的还是哪儿的，觉得这个老太太还可以，有一定的安全保证，你就可以要。这个特别关键，就是本能。比如这个吃肉，您学佛就不吃肉了，你说这不是执着吗？并没有从本能出发。其实吃不吃肉对于是否学佛不是很重要，而你却执着在吃不吃肉上，是否杀生上，这不是执着于名相吗？有人就说了，这个吃素总比吃好肉好吧，更慈悲吧，可能是这样吧。但是你执着就不对了。还有结舍利，这个舍利跟修为没有绝对关系。还有那个供奉佛像，也是一个道理。你要把它做成一种精神

寄托，可以。但是你供奉佛像是为了想求什么，那就不行。

4.3 关于供佛

师：我家里啥都没有，因为这都跟你本心没有关系，你快乐自在是真的，别的都是假的。佛教追求的就是离苦得乐。什么叫乐呀，没有牵挂，没有恐惧就是乐。还有关于挣钱，学佛的也可以赚钱，钱没有错，你执着赚钱就是你的错。现在这个社会不赚钱能活吗？就像那个背女人过河的故事，背女人过河没有错，你要背完了还念念不忘就是你的错。同样，挣钱只是让我活得更好一些。但是你以挣钱为终身目的就不对了。

问：能跳出轮回吗？我们这辈子修心养性是为了什么？是为了下辈子吗？

师：不要想那么多，这都是捏目生花、缘木求鱼。宇宙到底有多大，时间到底是否可以穷尽？这都是思维，不是真理。

4.4 慧能 VS 假大师

慧能是公认的大师，没有疑议，高山仰止。民国的大多数都是小丑，或者说名不副实，一句应无所住而生其心，哪个大师做到了？看他们的书，我一页都看不下去，充满了执着和偏见。前些日子我买了一些南怀瑾的书，想再仔细看看，其中有一本论《周易》的，还有一本论《内经》的，翻一下我就放那了，太不入流了，始终顾左右而言他，就这种人还能当大师，说说就不说了，为啥呀？他不知道。学术界对他大部分都持怀疑态度，因为治学太不严谨。就是装神秘，糊弄那些小白。他有一部分的宣教作用，但千万别觉得自己悟道成圣，这个就很要命了。因为这些假大师还是做学问的，所以我们现在看他们是所谓的大师，但是从整个历史长河来看，他们的造诣就很低了，我们现在的学者的智慧还不如那些民国的“假大师”。

想学东西的，要越过元明清。从常识上我们也可以推断，崖山之后无中国，也就是宋朝末年之后，中国文化受到摧残性打击，中国文明严重衰落了，在这种严重衰落的背

景下，你们觉得会出大师吗？大师一定是伴随着本国文明的兴起而兴起，衰亡而凋落，到了清朝都要亡国灭种了，你们觉得还会有智慧特达的人出来吗？

4.5 对业力的误解

业力让后来人解释偏了。比如，今生你杀了个人造了业，累世之后还会被他杀吗？非常不一定，用气就很好解释，如果杀人这个业它的气态发生了改变，散开了，密度降低，最后作用在自己的身上会变成一种什么现象呢？可能会变成很多次的的小的挫伤，或者不顺，不一定以被杀的形式表现出来。所以，业的转归并不是单一的1对1，也有可能造了无数个不好的业，最后凝聚成一个杀业，最后人就玩完了。所以，这辈子某个人杀了你，就认为是累世你杀过他，有些可笑！

问：那我吃了那么多肉，如果气聚起来了，会被猪压死？

师：正解。但是你也做了很多符合大道的事，可能会冲散这种肉业。所以说很多因果都是在无数的气态的变化过程中千变万化的。所以。建立气学思维对理解这些东西有巨大的帮助。

5.心、神、肉体之间的关系

5.1 如何让内心光明

第一，把内心打开；第二，把里面的光明透出来。我们作为一个成人，大多数人经历了社会的磨砺，心门都闭上了，人与人之间都隔膜了，不再相信这个社会，不再相信他人，不再无忧无虑，每天处心积虑。这时候你们的内心就是关闭的，接踵而来的就是各种疾病和不健康，尤其到了中老年，想打开都打不开了。心门一关，十二官都关了，不断迸发的活力就慢慢消失了。把阀门都关了，想想还有来水吗？如果还想恢复活力、恢复青春、精力爆棚、体力爆棚，去健身房撸铁，no！那是摧毁自己身体的开始，关键

是把心打开。那么如何打开呢？具体怎么做呢？又不能伸进双手把心掰开。心门的打开就是一念间，又是无数次实践的积累，说难也难，说不难也不难，但是实际还是非常难。

如风吹光，性无动摇，内心完全打开就是这种状态。当无数的外界因素吹到心口的时候，内心处在开放的状态下，不会有任何抖动和关闭的可能。但并不是内心不动，内心不动就死了。所谓不动是不受其干扰，而不是真的不动。

5.2 宇宙中的“时间、空间”，是不是就像人体的“神、形”

师：其实，时间和空间是一致的，人的思维产生了变化，才有了时间和空间，如果人的思维停止，哪有时间和空间。时间、空间都是变化出来的产物，通过变化的程度和境界的不同，时间、空间都在发生变化，所以时间、空间都不是恒定的。人的思维越灵活，越能跳出时间、空间的限制。人类被局限在目前的时空概念中，重要的原因就是人类思维的局限性，又由于肉体的长期固化，进一步限制了人类的思维，这就使人类局限在人类的空间里，同时时间又是线性的，如果人的思维能突破线性，那么时间将发生改变。

现代对自然的理解都是建立在物理学基础上，而物理学研究的都是事物的基本变化，最轻微的就是粒子，一切事物的变化的规律都是粒子的规律衍生出来的，不过现代物理学对粒子的规律的经研已近进入了瓶颈。通过无限往下分的方式已经没法分了，所以这种认识自然的方法走到头了，物理学不是要寻找西格玛粒子吗？总是希望找到更小的粒子，找到上帝粒子，但是靠人类的仪器做到极限也不可能完成这个任务。这不就走到头了吗？所有粒子的规律又是由更小的粒子的规律制定的、决定的，这就是个死循环。

6. 凡尘俗世

6.1 诗人 vs 哲人

任何事物都要在平淡中见神奇，”飘风不终朝，骤雨不终日“，过于热烈激烈的都不能长久。大诗人有几个有好下场的，诗人带着火，燃烧自己，创作诗篇。李白不喝酒，创作很困难，最近我读李白的诗，这个人过于激烈，对身体不好。李白是假潇洒，真抑郁，他看不开的事情太多了，所以当不了官，也成不了道，一生不懂得平淡生活。他的诗始终表现积极进取，天马行空，与强烈的抑郁形成鲜明的对比，构成了诗人矛盾的性格，内心始终不能平静。苏轼的诗比较狂放、洒脱，但是不谙世务，人情世故不行。其实很多诗人都有可爱的一面和可笑的一面，他给人们留下了美好的诗句，自己的生活有时候却一地鸡毛。诗人的一大特点就是华而不实，这是我给几乎所有诗人的评价。如果作为一个哲人，基本不会再写诗，老子会整天，“啊，美好的春天来了！啊，他乘着春风来了，蜿蜒盘旋在我的头上，给我们换上了新衣裳”？这就不叫哲人了，诗人主要是感情的动物，他通过感情的催化写成诗篇。而哲人他是理性思维，所以真正的哲人不可能变成诗人。诗人有诗人的好处，就像相声一样，可以逗人乐，抒发情怀，尤其对于抑郁的。其实我还是挺喜欢诗人的，尤其是李白，之所以说李白，是因为对李白研究得挺多的，爱之深责之切。

6.2 如何评价所谓的圣贤

圣贤对社会的贡献很大，但是不能神话。这个是菩萨，那个是佛，可能吗？他们的书我基本都看过，不看过也不会妄自评论，错误的地方也多。我从来没说过自己是菩萨吧，我就是个凡夫，但是我看出来他们也是凡夫。装什么圣人，不然不把大家都带沟里了。所有人都有历史评说。什么叫历史？就是死去的人，由后来人评说。不评说怎么行？不然历史怎么写。他们把自己伪装成圣人，就不允许后边人说了吗？过100年别人把我包装成圣人，是不是也不能说了？一定要打破所有成见。只有真理是我们要追求的，别的都不重要。现在是小雷音寺太多，假大空太多，没有打倒孔家店，破四旧，哪来的新中国。