

## 目 录

<b>一、活出自己 .....</b>	<b>1</b>
20160219 德明中医群师讲场面宏大的肉鸡升级记 .....	2
20160310 德明中医群师讲人要坚定地活出自己 .....	4
20160311 德明中医群师讲以强大的内心创造出自己的世界 .....	7
20160313 德明中医群师讲把心树正，中脉撑开，百邪自退 .....	9
20160314 德明中医群师讲把重点放在自我建设上 .....	14
20160315 德明中医群师讲放松和喜悦是一切修行基础 .....	16
20160320 德明中医群师讲越是弱项越要修补 .....	23
20160321 德明中医群师讲婚姻与家庭 .....	26
20160402 德明中医群师讲快乐和从容是健康之本 .....	29
20160519 德明中医群师谈布施 .....	31
20160526 德明中医群师讲心宽方能善 .....	35
20160707 德明中医群师讲努力用一生改进升级 .....	41
20160930 德明中医师讲群年轻人最重要是生机和长见识 .....	43
20161028 德明中医学习群师讲现代人的自私及倒退 .....	54
<b>二、德明健身 .....</b>	<b>62</b>
20160404 德明中医群师讲让自己越来越有劲的方法 .....	63
20160406 德明中医群师讲正确的走路姿势上 .....	66
20160407 德明中医群师讲正确的走路姿势下 .....	69
20160411 德明中医群师讲人一定要立直身体 .....	72
20160419 德明中医群师讲手上抛接篮球的大招 .....	73
20160420 德明中医群师讲健康从改换身心气场开始 .....	79
20160421 德明中医群师讲走是起死回生的良药 .....	85
20160422 德明中医群师讲走出来的健康 .....	89
20160425 德明中医群师讲慢走的诀窍 .....	98
20160426 德明中医群师讲人要学会微笑面对自己与他人 .....	107
20160502 德明中医群师讲仙人揉腹预告篇 .....	114

20160503 德明中医群师讲仙人揉腹之搓功 .....	120
20160504 德明中医群师讲仙人揉腹之按功 .....	130
20160505 德明中医群师讲仙人揉腹之揉功 .....	138
20160506 德明中医群师讲仙人揉腹之捋与拍 .....	144
20160508 德明中医群师讲简单有效的开胯法 .....	151
20160510 德明中医群师讲仙人走效果反馈 .....	162
20160511 德明中医群师讲仙人抻背法之抻中 .....	175
20160512 德明中医群师讲仙人抻背法之抻左右 .....	181
20160513 德明中医群师讲揉大椎穴 .....	189
20160514 德明中医群师讲直胸法 .....	192
20160529 德明中医群师讲揉风池穴及坐胯 .....	202
20160606 德明中医群师讲检测身体有无心结的小方法 .....	215
20160607 德明中医群师讲能有效解开心结的拉伸方法 .....	221
20160613 德明中医群师讲开心结的终极功法之开上焦 .....	227
20160623 德明中医群师谈太极拳一 .....	234
20160624 德明中医群师谈太极拳二 .....	246
20160701 德明中医群师讲让身体进入光明境界的终极大招 .....	254
20160713 德明中医群师讲大奶牛工厂的秘密 .....	261
20160722 德明中医群师闲谈太极与放松 .....	280
<b>三、小 甜 点 .....</b>	<b>297</b>
20160316 德明中医群师讲站之道 .....	298
20160417 德明中医群师讲站桩与气沉丹田 .....	299
20160509 德明中医群师讲简单的床上锻炼动作 .....	301
20160520 德明中医群师讲仙人走放松的咒语 .....	306
20160522 德明中医群师讲人的走相与福德 .....	308
20160524 德明中医群师讲玩篮球与太极拳 .....	314
20160527 德明中医群师讲仙人走的反馈 .....	321
20160531 德明中医群师讲聊天不累的秘诀 .....	324
20160531 德明中医群师讲简单的打坐方法 .....	328
<b>四、生 活 群 .....</b>	<b>332</b>

20160823 德明中医群德明健康生活预热一 .....	333
20160824 德明中医群德明健康生活预热二 .....	335
20160826 德明中医群德明健康生活预热三 .....	339
20160827 德明中医群德明生活群开笼通知 .....	342
20160831 德明中医群师讲传统养生功法的缺憾 .....	344
20160922 德明中医群健康生活群反馈一则 .....	345
20161009 德明中医学习群德明健康生活优秀日记 .....	349





# 一、活出自己

## 20160219 德明中医群师讲场面宏大的肉鸡升级记

生：今晚聊聊引力波好不好？

师：聊啊，围观。很简单啊，发现引力波就像发现电磁波一样重要，就会发现引力波的各种现象属性，并可以制造和运用引力波。

生：时空穿越吗？找到任意门了？

师：嗯哪，你不觉得是大发现吗，就可以制造飞碟了，又一次大航海时代要来临了。其实人就生活在不同空间里，只是你关注哪个空间了，就像人眼可以看近也可以看远，看近时，远的就模糊并忽略了，懂了？？当你静下来，忽略你熟悉的世界后，别的世界信息就可以慢慢感知到了。时空扭曲耶，就可以发现桃花源了，还可以发现龙，可以组团去龙的世界看看。运气好，还可以带片龙鳞当纪念品。

云里：老师您这次想象力大了些。

师：这大啥呀，都是真实的。没看营口真龙事件啊，你 out 了。

生：带出去霸气。

师：那你要办证，打防疫针。

问：人的命运从投胎就注定吗？若完全注定，改命之说不是忽悠人嘛。

师：笼子都是注定的，你的自由只是可以在这个笼子里走走。

生：那长生成仙不是无望，可是古人说过，生死有命不由命，我命在我不在天。

师：你觉得呢，理论上说得通，理论上你可以当国家主席。笼子里的肉鸡们互相给对方打气，我命在我，不在人。于是呵呵乐哈哈的，不到一个月，全让人宰了。

生：老师，那我们怎么办，等着挨宰么，总得做点什么吧；怎么改变鸡的状况？

师：想听肉鸡记吗，你们看过我写的《纸团悟道记》吗？不过今天没时间讲课呀，大千肉鸡要回笼睡觉了，明天再讲肉鸡记，希望票房可以破 30 亿。

我要是拍肉鸡记这个大片，开头就是两只肉鸡在天上飞，天蔚蓝蔚蓝的，一只肉鸡说：“我好想好想听大千老师讲我们的故事了。”于是肉鸡记开演了，场面宏大，并谨以此片献给那些还在扑腾的肉鸡们。

生：一群肉鸡计划烧掉笼子的悲壮故事。

师：笼子没烧掉，把自己毛都烧光了。结尾是这样的，在大家都绝望时，大家突然发现，有一只肉鸡静静地在笼子外边吃着什么，之后肉鸡记第一部就结束了。拍的

绝对是有哲学味道，还要搞笑。不用明星，全是群众演员。会飞的在第三部，还有前传，说的是肉鸡怎么变成肉鸡的。第一部叫肉鸡的觉醒，第二部叫逃出牢笼，第三部叫会飞的肉鸡。开拍之前，咱们得选秀啊，先在咱们群海选吧。

生：我关心肉鸡怎么才能飞起来。

师：啥时候给你们讲讲道家是怎么做到了，堪称人类快速进化的经典，太牛了，不过现在本肉鸡要睡了。逃出牢笼绝对是智力最牛人干的事，是人类最最伟大的事业，想想大千宝宝也激动起来了，睡了。

## 20160310 德明中医群师讲人要坚定地活出自己

生：老师练八锦段不配呼吸行不？我阴阳两虚之重症。

师：可以不配合呼吸，呼吸自然就可以。练习贵在自然，松则气自沉，静则气自专，自然则气自顺。

生：今天我心很浮躁，后来我不停地读清静经，读了二十几遍，后来感觉到气也能下沉，感觉读经也能气沉。

师：做到这几条，任何动作都有功效，举手投足都是功夫。

生：您又解决了我一个大问题，这两天我一直在想这个呼吸的问题，为什么要松、静、自然，有时感觉对，有时会练岔。原来，关键点就是 松 静 自然。

师：呼吸自有其节律，不必与动作相应，不期然而应是真应，不要刻意去应。记住，呼吸是自然的事，不要刻意思呼吸，以不费力的自然平静呼吸为好。

生：对了，然后呼吸会变微弱。老师能再进一步讲讲胎息吗？

师：气息静到一定程度就可以了，先做到随时随地松静自然吧。看看你现在打字时，是不是松静自然？再说一遍，用电脑时最好站立，然后松静自然，把心放在肚子里，眼微眯，然后就可以这样用电脑了。站立用电脑才是健康之道，现在用电脑的时间我们是越来越多，所以为什么不利用这么长的时间，让大家在一种正场中锻炼呢？这样一天下来，工作也做了，锻炼也练了。我建议，上班族都应该站立办公。

生：感觉现在办公室也很糟糕，白光，一进去状态就不好。

师：现在的高楼大厦真是毁人，以后是互联网的天下，有钱人都将住在自然中，城市留给穷人。现在如果足够聪明，应该把房子卖掉，去找山清水秀的地方。比如北京，随便卖一套房，也 500 万以上了，这个钱，你去游山玩水得玩多久啊。随着城市化里程的加剧，城市将不适合人居住。互联网的普及将改变人的空间分部，等大了就一切晚了。不挣扎一下，你将是一个有着几百万的穷人，其实你们都有这个财力，没有的是魄力。一周，或一月去一次城市里，其余时间呆在农村，或是城乡结合部。

生：一周或一月去次城里，如果饿了怎么办？

师：可以快递，没看物流流入农村吗？以后都是无人机送，你在农村把身体养好了，再办个健身自然馆，城里人还得周末给你送钱来。

生：老师，主要是我们住惯了城市的，没有生活自理能力了，不会种菜，不认识草药。

师：是住惯了粪坑，城市里有啥呆头，早晚毁了你们，卖了房，一切都有了。孩子到了农村，都能健康地成长。

生：农村晚上没人，生病咋办？又断电断网可怎么办？

师：所以，最好的办法，你就是住在医院旁边。你当现在的农村是啥样呢，不会找个现代化点的农村？

生：我愿意，家人也未必同意。

师：所以，你们都是一误误一家，活该受苦，你们以为你们真有病了，医院会救你们，太天真了。等农村再被有钱人瓜分了之后，看你们怎么回农村？哈哈，到时他们把农村建设得好好的，又可以赚你们的钱了。

生：我 20 岁之前在农村长大，那个充实啊！后来离开家上大学，一直就虚飘着找不着根了！

生：我就住农村，身体很舒服，懒得回城里，一回去住几天就头晕。

师：记住，你们随大多数的结果，就是苦一辈子，别怪我没跟你们说，世界这么大，出去走走看看。别一屁股坐在屎堆上，老师来拉你也不起，说，不行啊，老师，我习惯了屁股被屎粘住了。老师闻之，反走，不相顾。人活一辈子不容易，能被粘一辈子也是本事。肉鸡也就算了，还让屎给粘住了，我发现出去旅游，碰到的人都基本是阳光的。呆在家里，屎堆上的多是哀怨的。

还有，你们没有听说过，当你要死的时候，你死去的亲人会来招呼你走吗？其实亲人之间容易互误，你只要有勇气踢出一脚，你就自由多了，你自由了，活好了，可以让他们看看嘛，何必天天捆着一起沉呢？

生：老师，那“父母在，不远游，游必有方”怎么说？

师：问题是现在捆得你一步不能动，还啥游必有方？

生：老师的意思是，隔代想法差异，我们要适当的为自己而活的快乐，是吗？

师：是滴，为自己而活。有时父母的想法作法是不对的，要想脱俗一些，索性想得开，其实你挣扎一下，你会发现，也很容易的，你父母回头也会理解的，可能还会赞许你。

生：去到比较偏远的地方，孩子怎么读书？父母谁照顾？人这一辈子活着不仅仅是为了自己，太多的身不由己。

师：你们真好笑，可以说出一万个理由就是不揭屁股上的屎，我给你 100 万，你还是不敢揭你的屎，就等着哪天得癌症，卖房借钱看病吧。我接触的人中，辞职出去旅游的，回来还没有一个后悔的。动一动，你们就会发现，自己比想象中强大，笼子里的鸡，好好担心，出去到野地上没有饲料吃啊。野外的鸡都笑话死这些笼中鸡了，一辈子就等着让人宰。人要坚定地活出自己，如果再懂得点正道理，一个比一个活得好。

生：文化断代的典型表现就是传承的理论解决不了实际问题，现在变革剧烈，不能死守遵父母之命的古训。

师：现在的儒学害人不浅，早不是孔子的教化，小心伪儒释道杀人。历史滚滚向前，之前的不可能回去，也不可能抱着死的国粹，未来是活人创造的。中国的人心太复杂，古代好的东西没有继承多少，糟粕继承了一堆。古人的智慧我们要继承，但要活变，环境不同了，时代不同了。问，现在你们还有几个没有忘松静自然的聊天啊？我再跟你们说，如果能做到松静自然，你们呆在哪都一样，可惜，你们做不到。所以不如找寻自己喜欢的地方呆，佛经讲，求不得，怨憎会，爱别离，人生无奈，要么，你努力争取，要么，你万缘放下。最怕，夹在中间，啥也不是，有的只是纠结。最后得癌，送医院，卒。人生啊，一辈子太短了，长点心，学点东西吧。

问：老师老师，胎息是不是修行的前期准备功课？

师：别天天胎息胎息的，跟你们说一句实话：功法害人不浅，这就像煮药非用砂锅一样。知道古人为什么用砂锅吗，因为古人只有铁锅，而铁锅容易跟药反应。现在人可选择的锅太多了，现代人煮药还用砂锅，是个大笑话。这就像一个人仰面朝天呆着，结果走过的人，也都仰面看天，结果，人家是流鼻血了。不早了，肉鸡们，该回笼休息了，记着都洗洗鸡脚。

## 20160311 德明中医群师讲以强大的内心创造出自己的世界

师：貌似两只肉鸡受到了鼓励，要冲出鸡笼？

生：是的老师。

师：打算怎么冲出去呢？

生：跟家人商量，实在不行各过各的，可以来往。

生：首先改变心态，让自己的心打开，心态和行动一起改变。外在的，我不喜欢现在的环境，想去其他地方。

师：好主意，尝试着改变，人之所以受困，就是内外二因，不可以只强调一方面的改变。不可以只改变内心，也不可以只改变外在，魔法的产生是内外二因的合力。其实现在的环境就是个牢笼，你不可能在里面找到安全和安稳的地方，你也不可能指望任何人给你你想要的，唯有让自己变得强大起来。这强大不是背景，不是金钱，而是真正的内心强大。以强大的内心力量，和对道的理解，我相信每个人都可以创造出自己的世界。每每看到年轻人找工作，找对象，都是在托别人，我惊讶这些年轻本身的活力和创造力在哪里了呢。

生：听老师讲几句都觉得获益匪浅。原先觉得左右为难的处境，原来是心灵力量不够强大。

生：我的反抗意识也是从小被扼杀了，老要做听话的孩子。

师：看看听话孩子的下场吧，应试教育摧折了多少听话的好学生。而且你们没有发现吗？听话的孩子，学习好的孩子，身体多数不算好，男孩子长得不粗壮，女孩子平胸，可怜的这些听话的孩子。一听到女孩里说，我要考研，或是还要考博，我就替她们担心，可以自由生长的青春期啊，人生最关键的青春期啊，就这样被埋在这种不断的应付看书。为什么现在的孩子很多叛逆呢？想想都是谁的错？为什么孩子要沉迷在网游中？孩子青春期本能地需要旺盛的生长，如果他得不到自由的生长环境，他就会乱生长，不管怎么样，他都本能的要生长。如果你哪条路都堵死他，不是在沉默中爆发，就是在，，，

所以，周易里面有一句非常重要的话，叫：“生生之谓易。”生而又生，生生不绝。所以啊，你们这些肉鸡，呆在笼子里可安好？小腿还会走两步吗？还会扇着翅膀，咯咯叫着抓小虫吗？来来来，叫两声，看看都变成什么声音了？

生：咯咯哒。

生：喔喔喔。

师：现在人发声，不是细如蚊蝇，就是快如炒豆，和缓，沉静，疏朗之音少有闻见。人这一辈子，怎么也要挣扎一下，连出去玩一下的勇气都没有，真是没救了。

生：老师，你对选择在一线城市还是二线城市怎么看？

师：我选择三线城市，互联网和交通的便利彻底打破了地域的限制，人应该到适合居住的地方居住，而不是挤在大城市里。人一生至少自主选择居住地二到三次。想想吧，为什么有的地方，沙化那么严重，而有些村的人就是不离开。现在的人基本摆脱了温饱，为什么活得还这么累？持续的累，都是要得大病的前奏。大环境有剧烈动荡，让大家寝食不安，中国发展得真是太快了，肉鸡的眼都看花了。

记得动物世界有这么一段，狐狸为了吃到兔子，慢慢接近兔子，然后给兔子跳舞，跳着跳着，就发现兔子的眼睛直了，然后，就没有然后了。还有一个场景，一只章鱼想要吃一只大螃蟹，突然在螃蟹前面让身体如瀑布般出现了五颜六色的花纹。于是，这只螃蟹就蒙了，然后，这只螃蟹就没有然后了。

生：诱惑多了，色声香味触法。

师：真是这样啊，我要遛狗去了。



## 20160313 德明中医群师讲把心树正，中脉撑开，百邪自退

生：多动症孩子该如何教育？儿子有虚劳症。

师：把气理顺就不多动了，这些孩子主要是肚里脉拐着，才多动。虚个啥呀，都是脉不通，憋的。

生：的确，我身体很不好，怀孕时又抑郁，的确有先天不足。

师：就是胎里的病，都是你的错，身体不好，又抑郁，生的孩子能好吗？古代，高出生率，高死亡率，是对。弱的都淘汰了，壮的生存下来。胎里病很难疗，一般都带一辈子。

生：老师，堕胎的死胎会产生怨气吗？

师：这个问题太敏感，我不好回答。除了堕胎，人造的孽多了去了。现在的孩子，一个比一个弱，都是你们这些当大人的罪过。所谓母子连心，孩子在肚子里时，母亲什么情绪，什么环境都直接影响孩子。大惊、恐、怒、抑郁、着凉、热、淫之类，都会直接传给孩子，而且带一辈子。

生：那意思是我怀孕时我抑郁，他将来也会抑郁么？

师：是的，如果那个时候你看圣贤书，孩子长大也爱看，所以胎教太重要了。

生：“大惊、恐、怒、抑郁、着凉、热、淫之类，都会直接传给孩子，而且带一辈子。”这个后天也改不了吗？

师：后天改不了，唯一的一次机会就是青春期。

生：青春期该怎么改善呢？

师：青春期会二次发育，可能会把病带好。女子还有一次机会，就是生孩子的时候。你们说树长歪了，还能正过来吗？

生：砍了再吃颗仙丹。

师：别说那些不切实际的了，我跟你们说，胎里的病基本都带一辈子。得个平常的病还不容易好呢，还想治胎里病！！如果胎里问题小，青春期一带就好了。如果毛病大，青春期孩子会大病一场，如果会治，孩子就好了。所以你们会发现一个现象，青春期，很多孩子会莫名其妙大病。这时候就是治疗胎里病最佳时候。如果不会治，孩子就更被憋住了，有的甚至就回去了。

生：先天有问题，后天也有，该怎么办呀？

师：那就没救了，其实治大病，非常惊心动魄的，你们也承受不了那种翻病。所以我也从来不给人看这种大病，小心脏受不了。

生：我就是那个没救了的人。我也是怀孕抑郁的厉害，娃娃现在说话声音很小。

师：所以呀，很多人病殃殃的，就这样活着吧。你们也就好好行善练心，下辈子投个好胎。

生：试管婴儿和正常渠道出生的孩子有何区别？

师：有区别。

生：啥区别啊？神进去的时候是在实验室吧？

生：听说生女的多。

生：求教什么异同？

师：一个是试管，一个不是。

生：哈哈，好冷。

生：老师，我十七岁开始病，后来从二楼摔下来颅内出血，血从鼻口流出来了。有心脏病医生说不能生，我生了孩子。前年我神经分裂，也有人给我免费治好了。现我又这样，也有人帮我治病。

师：把心树正了，努力把中脉撑开，百邪就退。

生：怎么把心树正？不懂。

师：一身正气，光明磊落。从百会到会阴，有一条脉，叫中脉，这个决定着生命的之光的强弱。

生：站桩可以开中脉吗？

师：嗯。

生：这是我儿子的舌，病还是好了三四分了的。

师：一样抑郁，真是母子同气。

生：老师，我一站桩就感觉到一股气流直到鼻咽部。

生：我站桩心脏受不了耶。

师：微微站，直桩，受不了也要坚持一下，这就是翻病。都舒服，还翻什么病？

生：老师，我站桩站不久是不是也有病？我打坐半小时能行，但站几分钟就不行。

师：站不住桩，都有病，还不轻，站桩是唯一有效以最低成本攻病的功法。病要从下面往上翻，打坐太缓了。脉都不通，打什么坐呀？坐一辈子，脉还是不通。

生：我站桩就直接双腿直，完全不弯曲。

师：要弯一下的，就弯一点点。

生：前十来天，我营气大亏，医生给我开了复脉汤煮黄酒，我太弱了，还是要边补边站桩吧？

师：虚的人还要补虚。居然会开复脉汤+黄酒。

生：老师，站过两年多高桩，每次一个小时，但仍然感觉脉不通，特别是腿部，还是会肿，有啥说法没？我换金刚功两年，收效大点。

师：一是不会站，一是它不是万能的。关键是感觉，没有那个感觉，没有好效果的。

生：老师啊，人的心性不好，容易得病。但用其他方法医好了，可以改变心性吗。反之，如果心性变好了，病是不是也容易好。

师：是的。

生：我朋友就爱站桩，不爱打坐。他打坐没站桩效果好。他有功法的，能调动感受到地球引力我听不懂，他也不愿多说。over

生：唉，我觉得功法这东西，听的没用，不是自己领悟的话终究只是一纸说明书啊。反倒不如大大咧咧去实践，大巧若拙，不求一时成功失败，久了自然见效果。

师：嗯，还真不如唱唱歌，一谈练功我就怕。你们都是俗人，俗人就得俗一点。中国人功法最多，身体最差。

生：老师，你说的唱歌从下面唱，是有意的，还是无意的？

师：先有意再无意。

生：老师，为什么我听到觉得充满感情的歌就想哭啊？

师：心虚。你们问题真多。谁唱唱？

生：请问大家舌头有裂纹，是什么症状呀？

师：唱歌！！别瞎问，这一天天的，给你们饭不吃，还问我饿了怎么办！！让你们唱就赶紧唱，都是在给你们治病。

生：老师，我发现我的声音窄，您点评一下吧。

师：今天还不错，比昨天强多了，都不同程度降气了。无，唱的很好。要把音下注到小腹!!! 音要沉下去。

生：只能下到胸，下不到小腹怎么办？

师：放松小腹。感觉你们有意识放松了。背段心经吧。@四川-迟鹤 不错，有沉的感觉了。

生：找不到放松小腹的感觉。

师：对了，以最舒服的状态唱。海呀，你朗诵的有问题，字拉长，要降，要沉。沉是自然的沉，不能憋下沉。水獭，你不够放松。

生：老师，朗诵和唱歌一样的效果，都可以是吗？

师：是的，记住，一定放松再放松，不怕放松后，出声小。先找到感觉，再以放松的状态，慢慢扩大声音。好，你们再试试，仍然以最放松的状态，小心地放大声音，但一定不能拔气。这时候，你会有声音在身体里自然地扩散开来的感觉。燕归来不错，再松落下来。还不够松落，再慢点。每一个字都不要拔，要再慢点。

生：老师，我的心口处堵着呢，堵得厉害，总是打嗝。

师：就是这个病。

生：担心憋住。

师：这就是问题所在了。说说你们的收获。

生：我发现一紧张，就感觉胸部那个位置就堵住了。

生：松、沉、稳，老师，突然想起爱莲说里几句话：中通外直，不蔓不枝，香远益清，亭亭净植。是不是这感觉？有根，才能亭亭净植。

生：哈哈，我之前听自己声音也觉得不堪入耳啊。平日说话发声就要这样。修身养性是必然的关系。只注重其一，不对的。还发觉自己行住坐卧都要改。

生：老师，我简单问下，我这种病除了让自己做自己痛快的事之外，有更有效的方法吗？站桩？

师：真是的。我现在在教你们什么呢？好了见好就收。

生：老师的声音最好听，我常常听老师讲的道德经入睡。

生：你确定你这是在夸老师

生：德明微信公众平台我是一期不落分享到朋友圈，就希望他们都能得见真道！

生：老师去哪了呀？

师：听你们夸我呢。不知道老师不禁夸吗，不信你试试。

生：一夸老师，马上就把好东西抖落出来了，哈哈哈哈哈。

生：自从听了老师讲的，腰就直多了。

生：内收内收，和眼神内收一个理，声音内收，和眼神内敛一个理，不耗散神气，且能为自用。

师：我们家宝宝太聪明了，依此类推，六触皆可，睡了。

## 20160314 德明中医群师讲把重点放在自我建设上

生：老师，您教我们唱歌的方法可以用在讲课上吗？

师：暮，可以用在一切事上，以放松之身心应对。

生：老师，如何摆脱亲人的拖累？

师：亲人是最难摆脱的，我觉得一个好办法是，经常与亲人离别。不能在一起呆得太久，不然以后都是事。因为你如果长期在一个环境，以后再变就难了，所以应该经常变变环境。

生：算不孝吗？不是古语说，父母在，不远游吗？师：父母在不远游这句话要活看，不然害人。之前没有电话，现在不同了。你去哪，不能给家里打个电话呀？

生：就是想分开住，还是在同一个城市。我发觉住一起，处处受制。我根本无法走自己想走的路。

师：那就分开住吧，我鼓励分开住，勇敢地走出自己想走的路。有句名言：“当你觉得生活不舒服时，就改变一下吧。”《易传》里有句话：“变则通，通则久。”这可是孔子说的，我悟到了一个道理。你说是你，父母儿女，没有一个是你的，你就是你，儿女不是你的，父母也不是。

生：分开住后，我每周去看下家人，不算不孝吧？我想走自己想走的路，我不想抱憾终身。

生：夫妻呢？

师：不能愚孝，夫妻更不是了。别觉得呆久了，就是你的，一切都在变化中。你跟罪犯在一起时间久了，也会有感情的。所以最幸福的人，就是没有牵挂的人。分开，其实就难过几天。在一起，可能天天煎熬。

生：父母不是真的关心我们？

师：父母是真的关心你，但他们不是你的所有，你与父母终有一别。

生：哈哈，我当时报考大学，第一点就是考虑远离江浙沪，离家远，所以来广州了。

师：你好贼，其实应该顺天道。

生：如何顺应？

师：当你活到，其实这个世界只是在活你时，你就很有水平了。

生：那样会不会太冷血了？

师：我不是说你不管父母，只是让你不要对亲人用情太深。以免不能自拔。冷血？亲情最碍道，因为亲情把人弄得最惨。你们想想，你们的情志病，是不是有一半多来源于你们的亲人。你的恨，是不是也是亲人，你会天天恨一个外人那么深刻吗？所以道德经说：“甚爱必大费”。当你一点一滴把你的爱给你的亲人的同时，你也一点一滴开始希望他怎么怎么样，也一点一滴陷进去。所以，你们想想吧，是什么导致你们纠结如此？所以，我说，其实你应该活出自己，而不要要求别人太多，也不要把爱投入太多。比如，有的人学佛，觉得佛好啊，拼命让别人也学佛，别人不学，自己就恼了。你说，这不是自找的吗？不要认为你觉得好的，别人也会觉得好。每个人都有自己的缘，不要像拔气唱歌一样，要求别人。你拼命为了家庭的幸福而努力，其实，你有可能是瞎忙，因为家里人根本不领你的情。对于家庭，你尽了自己一份责就可以了，留给自己一个人一些空间吧。劲用过了，都是伤。

生：有时间多发现亲人的优点就可以解决。

师：不是多发现亲人的优点那么简单，你越去找他的优点，你越是看到他的缺点。知道为什么吗？

生：太在乎了。

师：对了，问题的根子还是太在乎。

生：这世界没有什么是属于自己的，亲人也不属于自己，不过缘分使然，聚在一起。

师：所以我说，你们应该把重点放在自我建设上。别人啊，都是浮云。

生：只有你自己跟自己相处好了，你才有可能跟亲人相处的好，这就是意义。

生：老师，只关注自己的建设，这样算自私吗？

师：不自私也不行啊，你以为你可以帮助别人多少？

生：可是，宗教总是教人要无私别自私，包括有修行方面也这么说。我就想不通了，不先强大自己，如何能帮人？可是帮了人，正如老师说的，不领情。似乎帮人也未必是对的。老师，求解，我好矛盾。

师：真是笨啊。三个字，不在乎。

## 20160315 德明中医群放松和喜悦是一切修行基础

生：求救，多动症孩子如何教育？？我快被气死了，叫儿子写一个字，耗两个小时了都不肯写，还是叫他填着字写的。他会写，但就是不肯写。六岁了，拼音也不会读写，什么都会。对他没什么要求，只求读书能把作业勉强做完就行了。

生：我宝宝也六岁了，幼儿园不教拼音，我也不教，不急的。幼儿园教数字倒教的很多，我都不教她认字呢，只有她问我我才说。

生：我家两岁半，我天天读拼音给她听，韵母都能背下来了，不过我发音不准，怕给教歪了，所以也不再教声母。

生：呵呵，我倒是会，但我不教。

生：我也不是教，也是每天睡觉前像玩一样，我一念她就学我，还没上学。

师：孩子关键是让其茁壮地成长，而非努力地学习，身体好，气血顺，以后学啥有啥，如果反之，学习会把孩子压坏了，梦想，你说老师说对吗？发现身心的问题，及时调整，这才是养孩子的关键。

梦想：就是，华德福教育都讲，孩子换牙之前都不能教给那么多知识性的东西。过分激发大脑发育，身体都长不好。

师：孩子脉要是压住，能力反而变低。再努力，都不行。所以家长们，学习成绩好坏不重要。重要是身心的建设。青春期，孩子身体全面发育，如果发育得好，大脑发育良好，学啥不行啊。

生：现在好的幼儿园也不教给小孩子什么了吧，还是家长着急想给孩子学东西而已。

师：家长都是大傻子，越早给孩子装些知识进去，把孩子的天性全堵了。这就像一池清水，放进去臭水一样。从小要注意培养小孩的劳动和游玩的能力，开发孩子交往，艺术能力。

生：怎么开发啊？我们娃老想玩手机。

师：把手机砸了。真是多年的媳妇熬成婆，大人受的罪，变傻了，还要逼迫下一代也这样。等你们孩子长大，胸口也就堵了，到时你们就都高兴了。我发现，国外的小孩，年轻人跟中国的就是不一样，你们家长都是刽子手。现在男孩子怎么长得粗壮的越来越少呢？

生：什么都不教这样也不好吧？



师：谁说什么都不教了，只是让你别太在乎孩子的成绩和刻意的学习。有的孩子就不是学习的料，你怎么办？

生：我同事吓得随便她女儿考几分，只要活着就好。可她女儿给自己很大压力。她给女儿花了 5000 看心理医生。今年中考。

师：现在人活着真累，简直无所可逃。你能不上学吗？你能不比吗？你能不住房子吗？一切的一切都给你设计好了，不走都不行。想起了角马大军，如果敢有一只逆着走，它的后果不可想象。就像我的几个学生，学了中医，又去医院被医院洗脑，几年下来，也就都西化了。谁的大脑也不是多么强大，洗上几年就完了。人，给你怎么洗，你就怎么想。这样说吧，中医是当代的异类，因为它的根子不是现代的文明体系，所以，根本上无法让社会制度认可，这才是问题关键。

笑笑：三日不读圣贤书，面目可憎也。在俗事中，人很容易就俗了，不俗也难。

师：还有，建议你们把手机砸了，这东西太害人。想想，如果人工智能和虚拟现实都做出来了，你们会是怎么一个样子？立体成像技术不是出来了吗？我现在出去都不带手机。

生：两面性吧，看自我控制能力的。当下不是有很多人通过手机在聆听您的教诲吗？

师：昨天看个新闻，腾讯的一个网游里，居然有人在里面做上房地产了。虚拟世界里买地就花了 60 万，这样，人不是越来越弱？看来真的需要来一次战争了。其实不带手机挺好的，习惯了就好了。

生：我觉得还是从小给孩子建立大的格局，以后她会有自己的分辨能力，投身高雅艺术的兴趣之中，对低俗的东西不感兴趣，当然身边的环境也很重要。

生：游山玩水，我儿子初二了，去年暑假带他去山东游孔府、孟府，爬泰山，玩得很开心的。

师：气血顺，身体好，就不容易对低俗的感兴趣。来，唱两嗓子吧，无，你第一个。

生：很多大人很小就给孩子玩手机，看视频，其实关键还是大人的表率作用。

师：大人就是魔鬼。

生：请问老师中医能调生男生女吗？

师：基本不能。一个唱歌，一个跳舞，都是好东西，比打坐参禅强。跳舞最简单了，松沉，喜悦地，有节律地动就是了。不会还让为师教你跳舞吧？你们可想听我讲讲跳舞？

生：老师，我们等您来 K 歌呢呀。

师：不唱，唱不就露馅了吗。为师要有个高大上的形象吧，可远观，不可近及。

生：老师加油，我也去背书了，回来再看老师讲的。

师：快去吧，记着把板凳拿走。为师还差一关，气脉关没过去呢，过去了，就可以把气学应用在唱上了。聊天时最好站着聊，享受这午后的时光。站着聊，阳光洒满大地。不仅要砸手机，你们的私家车也得砸了，这东西一样害人。现在两种车害人，一种是私家车，一种是电动车，腿要是不动，这人离废不远了。你看多少寒腿的，这三样为害最大。为师要发起一项运动：三砸运动，有报名参加的吗？

生：不砸卖掉不也一样？

师：不行，卖掉你不就是故意毁别人了吗？

生：也不是的，汽车确实带来便捷，比如装载东西啊，带父母出游啊什么的。

师：为了那么一点方便，损失有多大。

生：老师，跳舞该怎么跳啊？

师：跳舞的关键，在于让元真跳起来，自然地带动全身做最自然的运动，一切别的套路都可以忽略，也可以说是一种自发功吧。

生：怎么样才能让真元跳起来？

师：感受身体。看到少数民族跳舞了吗？就是那个样。宽大，和缓，喜悦，这样跳一天都不累。不要跳现在的舞，现在你们就可以轻微地晃动，感觉身体里的喜悦，动作不要过大，一点一点地，由里及外地释放。

生：老师，小孩可以跳街舞吗？

师：小孩子爱跳就跳吧，上了岁数，就跳民族舞。像有的大妈还去跳街舞，是找病。40 岁以后，都要做舒缓的运动了。

无：老师说那个坝坝舞是找病对吧？

师：是找病。

生：老师，现在很多人晚饭后跳广场舞，这个好吗？

师：可以，法法相通，你懂得了理，大概所有事物你都可以通了。

生：我痰多，感觉气总是往上降不下去。

生：我也有痰，白痰是不是寒气重？

师：脉堵了，胸口不开，不能输布开来，就化痰上出了。

生：老师，怎么能开脉？

师：人松沉下去，真气下去，再往上来，就开脉了，具体方法无法说，你们自己体会。最简单的就是，站桩，放松，聊天，喜悦，就开脉了。只要一不高兴，胸口就紧，就永远也开不了脉。开上焦，是需要元真和喜悦的，上焦一开，头脑大开，人就进入超级模式了。古人所讲的性命双修就是这个，命是根，在下丹田，性是花，在上丹田。放松，喜悦，是一切修行基础。

生：那不是就可以通灵了？

师：通灵那都很低能的东西。

生：对我来说是神秘的东西。

生：老师定有神通。

师：为师的神通大了去了，千里之外打字，你们都看得到。

无：在正身的时候放松还真不容易，一放松就感觉腰塌了。

师：那就塌下去，塌无可塌。

青叶：老师 站桩时呼吸会不知不觉地变成逆腹式呼吸，肛门也向内缩，向上提。是内气变实的缘故吗？

师：青，嗯。知道为什么跟你们聊天吗？

生：普度众生。

师：非也，为师在练聊天功。

生：此功法有何特点？

师：聊天功好啊，聊天中就练功了。

生：老师，站桩时是自然呼吸还是要运气？

师：你想把气运到哪？而且练这个功，你们都不自觉的给我补充能量，我又回补给你们。

生：聊天也能练功，老师也教教我们啊。

师：不是告诉你们了吗？站直桩，聊天，喜悦，微晃动。站着，又保持喜悦的心情，还有比这个更美好的吗？还能跟你们扯淡。

生：老师，站桩时膝盖微曲伤膝盖吗？

师：微曲不伤膝。人，应该开开心心地活一辈子，对吧？不开心的时候嘛，就找开心，运动，和劳动，聊天，最容易开心了。聊天当然是找正能量足的聊，比如大千老师。人要是不开心，脉怎么整都不会开，要不怎么叫，心花怒放呢？

生：老师，你想好接下来的工作了？

师：我的工作嘛，给肉鸡们开门！那只在外面草地上嘻嘻吃草籽的就是本宝宝。不能一一跟大家聊，只能在这里聊了。

生：老师您是一直站着和我们聊天的吗？

师：肯定是站着了呀。三起来运动，配合三砸运动。三起来：站起来，晃起来，唱起来，还有一个聊起来。三砸：砸手机，砸汽车，砸电动车。站不久，就一天坚持多一会，以站久为佳。晃，不要晃头，要整体微晃，像不倒翁一样。三砸：砸手机，砸汽车，砸电动车。三砸是一种态度，我想没有那个傻子会真砸的。

生：老师，摇肩时膝要微屈吗？

师：松沉，站立，其它的你都不要管。什么这个要领，那个要领，把人都搞晕了。难怪中国功夫不行了呢？站着，喜悦，聊天，微晃，一样不能少，这就是真真的修道。如果每天你可以站着，喜悦，2 小时以上，几个月，你就大为变样了。

生：站着，喜悦，不是还要聊天嘛。

师：当然，还必须跟大千老师聊，别人不好使。

生：就站了这么一会，就感觉腿酸了。

师：无，身体太不好了。这样说吧，你们要是照我说的做，身心都会有巨大的变化。站，是一种修练。

生：老师是先出世后入世的吗？

师：没啥出世入世的，我就是跟大家玩，本人习性：贪玩。玩，是一种态度。游戏人生，不就是玩一辈子吗？以道，吃喝玩乐，人生享受。一切以真性情去做，不违于常道。

生：老师，我女儿特别贪玩，可是飞出去的心，很难收回，我能随她去吗？比如吃过晚饭后总想和小伙伴操场上去玩。我本意是想让她在家能安静读读书或是早点休息的。

师：孩子就要去玩嘛！如果你始终不失童真，童趣，恭喜你。

生：老师，站着的时候脚趾用不用抓地？

师：抓什么地啊，你以为练鸡抓功啊？记着，所有刻意的都不要去做。可怜了那些练功的，不懂大道至简。你看，一边聊，一边站，我们快有2个小时了吧，也喜悦两个小时了吧，这就出真气，热腾腾的。以后，找乐，和动就是你们肉鸡逃离笼子的前奏。为师这只大野鸡，在草地上等你们呢。

生：中国的应试教育摆在这里，没有办法的。高等学府是每个莘莘学子的梦想吧，老师您不也是小时候勤读书，今日才有这样的思维高度与觉悟的吗？

师：老师学这些时候，真是如疯似颠。乐以淡为本，动以静为母，千万别像吃了摇头丸似的啊。喜悦而不兴奋，动而不激烈。今天练功结束，本宝宝收功了。

.....

生：老师晚上好，有何指示？

师：今晚不多聊了，你们愿意来两嗓子我就听。唱歌，代表一种心情，玄同来一首。

玄同：老师，我念楞严经吧，今天刚好拿到。

师：可以，念经要庄严，把正气树起来。玄同，你念的时候，想象你就是菩萨，给大家讲经，再来一遍。要有正大庄严劲，这个是和道不同的。这次好多了，就是要这个劲，再慢点，注意不要拔气，要有十方信众皆来听法的感觉。念佛经就这点好，感觉庄严十方国土。玄同把每个字拉长，你太紧张了。要字字如山，不可撼动，这样念多了，百邪不敢侵。

生：老师，念哪部经比较好？

师：你就念心经吧。玄，嗯好多了。是不是出汗了？是不是感觉不错呢？

生：是啊，激动紧张了，感觉身体在抖。

师：这就是调动你自身的正气了，真正树起来了。

生：老师，我想问一个问题，看过许多人说，有些经念了会招鬼，是真的吗？我曾经念过一次，忘记是什么经了，一时兴起念的，确实还没有念完就睡着了，且听到床底下响了一下。

师：即使招鬼，人家也是来听经的，是乖乖鬼。人家找你听经，你就成全人家吧。

生：不是，没啥事，看到许多人这样说过，问一下。

师：那是你心里作怪。

玄同：想象自己是那佛菩萨，一身正气，满身庄严，念着就出状态了。

师：好，玄同，再来一段，刚才 very good。

玄同：读着读着就紧张了，嗯，放松下再来。

师：还是紧张了，一定要舒缓啊，玄同。

天行健：你没有听众，读给自己的内心。

## 20160320 德明中医群师讲越是弱项越要修补

生：老师，我一动脑筋想问题就紧张，是怎么回事啊？

师：很多人都有紧张综合症，这个病很普遍，唯有长久的放松和适当的运动，慢慢绷紧的神经才能松开。把身体慢慢展开，就是不紧张了。

生：老师，问个问题，命运中所有一切在出生时就决定了吗？或者觉得百分之八十？

师：对于人的命运，基本是注定的，这个就像你家养的鸡，命运都掌握在人的手里。

生：了凡四训不是就是让人转命吗？

生：好像除了命还有运啊，运是不是可以后天创造啊？

师：哎，你们能超脱吗？一个个牵挂太多，所以你们的命是注定的，对于你们来说，命自我立就是个笑话。为啥高人都离你们远远的？你们的脑子其实都不受自己控制了，本来你们就都是木偶，你以为自己还挺高级的，其实还不如动物。自己就没事加固鸡笼，还劝别的肉鸡如何加固，还美呢，你瞧我这小笼子打造的。看着是挺好看的，但还不是个笼子？

生：老师，怎么摆脱笼子？

师：你摆脱不了了，还是唱个歌吧。在笼子里也不算寂寞。

生：把笼子拿去火烧了。

师：原先的笼子还能烧，现在的都是钢筋水泥的了。

生：我不满意笼子，特别懊恼，无能为力的肉鸡怎么才能出来？

师：这不让你唱歌呢吗，唯有歌声，可以逃出牢笼。给大家打个鼓点听听吧。来跟着第三个晃一下，大千老师带你们飞出鸡笼。

生：老师，为啥听你拍打出来的声音，我觉得像寺庙早晚课的感觉？

师：不会吧，天地是有节律的，你们如果能跟着良性的节律，动起来，元真自然就长了。来脚也微微颠起来，当你出现喜悦而不激动的状态时，天堂之门向你打开。音乐的节律，可以很容易把这种喜悦传递给你。

生：大千老师您好！是否学中医和学佛学传统文化是一个目的一个方法，目的是让我们明心见性，明白宇宙人生的真相，宇宙之道是一个？方法是不是无论读任何经，任何论，念佛目的都是使我们能制心一处，因为制心一处无事不通，对吗？古人说的读书千遍，其义自现，那就专心一致每天读诵黄帝内经，久而久之也能悟道，不用多读别的经典，等悟道后在去读，对吗？

师：我只能说你说得对。

生：那在读诵内经的过程中，由于是古文，不明白意思，用去思考，用去查古文注解吗？或者不去理会，只读下去？

师：妙，你可以听我的内经讲解。

生：那如果读您的注解，是否会又限制在老师的讲解中？还是我诵到一段的时间，自己理解一些，在去对照老师的讲解？

师：妙音，都可以。

生：老师，黄帝内经好长，是否读诵是分段进行读诵？熟读背诵后在进行下一部分？或者第二天接第一天的？直到整本读完？那您通过学易经悟道，您当时如何读诵易经的呢？

师：妙音，你听我讲的吧，有感觉自己就知道怎么做了。我讲课中好像是最后一讲，讲了学习方法。《学习中医的方法》 <http://url.cn/SwiJ6D>

生：老师，去世的灵魂会与别的灵魂重新组合成新的生命的灵魂吗？

师：一般不会。楞严经中说过，所有众生的灵魂不增不减。

生：老师，我孩子在读道德经，不明白意思，需要大人给他讲解吗？或者不去理会，让他只读下去，读百遍，其义自见？

师：先背吧。很奇怪，我小的时候，家里有一本道德经，我无来由的，喜欢翻翻。

生：老师，学佛好还是学道好？有一位长者说佛法禅宗失传了。

师：其实呀，对于你们大多数，99.99999999%，如果把学道学佛比喻成一座高山，你们一辈子可能始终在山脚下摸索。比如这个打点吧，你们可以试着打打，挺不好打的，轻重缓急，又要把情绪也带进去，而且还要富于变化，又要随性来打。从心中发，随之于手，手应之于乐器。对于音乐，我是外行，听过一些交响乐吧，也不是太喜欢。音乐这个东西，必须是灵魂深处的回响，而又要符合自然之道，所以音乐可以修仙。



比如，这个打点吧，手不能僵一点，要完全放松，以全身的感觉去打，又要打出阴阳强弱的劲。

生：我忽然想起来了邻居家剁肉的声音，其实人家剁的也是音乐。

师：@河南-静柔 你这个像剁肉。让我想起参加选秀的歌手，仗着自己底气足，拼命唱高音。其实他忘了一句，要高下相顷。

生：异地恋该怎么看啊？

师：关于异地恋，我不赞同。现在的社会给了人无限的可能，但同时无限的不可能也出现了。

生：“关于异地恋，我不赞同”，老师，说说你的看法呢？

师：异地恋，以后都是事，影响一辈子，最好在本地找。

生：无为法是不是高于有为法？最上乘的无为法，是不是没有繁复的功法？一切自然。

师：还是从有为练吧，无为太难了。

生：无为省力，我体力没常人好，有为有太多约束有笼子。

师：没有路，你怎么爬山？越省力越小心了，你必须突破自己，先把身体搞上去。你250，不吃苦，很难有成就。越是你的弱项，越要修补，不然，你永远过不了关。想省事，就别修道了。比如，只要一站，心下就感觉堵，问，你还站不站？

生：硬站了腿会抖，打坐好不？

师：抖，就每天多坚持一会。这个抖，和堵，都是病邪在欺负你，你怕了，认了，好，病邪永远压着你。还是那句话，现在人不太适合打坐，天天都不怎么动，还打坐？太累了，适当打一下可以，脉都比针还细了。瞧你们一个个弱的。

生：打坐了，精神就好了几分钟就好了。

师：几分钟可以，脉要变得宽大，通顺，才是王道，到点了，我要出去了，你们懂的。

## 20160321 德明中医群师讲婚姻与家庭

生：老师，中医为啥越学越难啊？

师：去听大千老师多年录音吧，惊喜等着你们的。

生：传统大学老师方式和大千老师理论，在脑子里斗争，可累了。

师：不要累，大学里教的缺对阴阳五行的根本认识。

生：老师，结婚生子是不是属于加固鸡笼？

师：怎么都问到了结婚这个问题了，今天本宝宝就说说这个结婚吧。其实人本性中没有结婚这个概念，这个是后来社会给加的。一夫一妻，和一夫多妻，或多夫一妻，这些都是后来某个时期约定的，也不是与生俱来的。如果从修道上讲，婚姻也没有一定的，但，男女在一起生孩子可是天赋的，你们就顺着这个思路想吧。看清楚根本的问题，你就可以有更高的标准解决这类问题了。

生：记得佛经上，超出欲界后，貌似不需要了吧？

生：男女各代表阴阳，这个角度看，不是应该结婚吗？

师：对于世俗人来说，男要接触女的，反之亦然。不是说了嘛，结婚不是必然的选择。我说了，婚姻不是本来就有的，但男女是本有，懂了，是不是太深奥了？

生：男女一起，什么形式，怎么自然快乐就好？责任如何？

师：真是的，不要有太多的责任。责任都是自己找的，因为你有目标，所以你有压力，所以你有责任承担这个压力，所以你要求你的配偶也要承受这种压力。如果你的对方，不希望有这种压力呢？

生：不结婚，没后代，算不孝吗？

师：不算。孝，是社会赋予的，但生孩子是女的天性，这个最好是生，生下一代是生机的表现。因为，你再上点岁数，生理上就会觉得应该有个娃。

生：现在好难活得舒心，自我。家庭，责任，按常规路线走，怎么才能跑出鸡圈？

师：乖乖的听大千讲，就知道如何跑出来了。

生：为啥生理上觉得得有娃？

师：这有啥为什么呢，当你衰老后，生机退去，你就会寻找生机，喜爱生机，而你的娃就是生机的代表。其实这里面有个扣，就是大家要组建家庭，但不要把家庭看

得过重，以免家庭成了枷锁。对于家庭，婚姻都抱着可有可无的心态。所以，学道就是尺度的事。

生：老师自己也是这样做的？

师：不要问为师是怎么做的，要看为师是怎么说的。你的配偶只是你今生的一个缘，不要太当真。

生：老师，那社会的压力怎么破解？

师：尽量减少欲求，社会压力就会变小。比如买车，明明国家是通过推动大家买车发展整个汽车产业和相关服务。说白了，就是让你不停地做汽车上的消费。其实不买车，一样过好日子。

生：老师，前提是配偶好，如果遇到个讨债的配偶，能离婚吗？

师：可以离。别把离婚太当回事。对于老公，你们要松紧适度，知道怎么按摩吗？

生：老师请赐教，假如老公更依赖于原生家庭，怎么按摩这个呢？

师：依赖原生很正常啊，两个人就是打仗过日子，不要想改变谁，谁的性格你也改变不了，就在这种环境中生活就是了。千万不要认为你老公就是你的，这将犯下大错。啥叫相敬如宾啊？男人也亏啊，吃苦受累，为了这个家。

生：不认为老公是我的，但不能忍受让我们的家庭老是排在于原生家庭之后。

师：那就打着过呗。

生：老师老师 那结婚是找个自己喜欢的还是找个喜欢自己的呀？

师：都享受享受。你们啊，一个人，脑子里还跟自己打架呢，何况夫妻了。如果还没有结婚，或处对象，我觉得，男女都应该多接受一些异性。哪天给你们上一堂，找对象之相法大全。

生：老师，是我的欲望太多，要求多了，无欲则刚，还是老公家庭太过分？

师：你们要时刻记住两个咒语：活出自己，和，不在乎。两大神咒，无往而不胜。你们再用这二条，去思考你们刚才要问我的问题。以后遇到烦恼的事，就马上默念两大神咒，我给你们念一遍啊。

《两大神咒》<http://m.ximalaya.com/18990337/sound/13882819>

师：哈哈，神咒吧。一念这个，你还有啥可烦恼的。

生：两个人一起生活不可能完全视而不见吧？

师：对，你让你的配偶也来念。现在，就招呼过来，听听，准让他也心花怒放。

生：那都我行我素了。

师：这个可不是我行我素啊。活出自己，不是不照顾家庭啊，这个是洒脱。不在乎，也不是啥也不管啊。

生：老师，第一次听课，想起一个同事，啥都无所谓，很会玩，尽捣鼓好玩的，口头禅，急啥，急的是啥。

师：这个好。这样，来一起录段活出自己的话，听听大千宝宝的活出自己歌，都唱给你们听的。

《活出自己》<http://m.ximalaya.com/18990337/sound/13882820>

《不在乎》<http://m.ximalaya.com/18990337/sound/13882821>

师：这不是网红的节奏吗？

生：绝对网红的节奏。

生：事事都是两面性，我现在很庆幸自己得病能够认识这么好的老师。

师：有哲理性的网红横空出世了。其实你们也可以唱出来的，人生短暂，以道行乐，乐亦大也。从自己的内心去发声，唱歌，不要去学别人的，喊出自己的声音，再难听，也是你自己的。

生：老师，谢谢您，肉鸡的我已经洗好鸡脚，准备开睡了。

师：那就睡吧。众肉鸡都回笼睡去吧。

## 20160402 德明中医群师讲快乐和从容是健康之本

生：老师真早，也真有空啊，我还要上班。还是你自由。

师：周六还上班啊，自由都是争取来的，没有人白送你自由。

生：呜哇，老师您好早。

师：这不早吧。来，一起喝杯茶吧，享受这上午的时光。伴着茶香，听一曲悠扬的曲子，坐在藤椅上，在大群里聊着天，还有比这个更幸福的吗？

生：话说春天喝什么茶？

师：不是喝什么茶呀，即使是白水，也能令心情好。看来周末都出去玩了。

生：怎么才能每天好心情呢？我爱急。

师：心情好，要主动好心情啊，没有人会给你心情好。

生：老师怎么看小孩矫正牙齿？

师：五脏调，牙自正。牙不正，说明五脏不调。

生：老师，有蛀牙了怎么办？牙能反应这么重要的信息呢？

师：别问这个了，都是细枝末节。这怎么办，那怎么办的，就是不知道快乐和从容是健康之本。我发现，你们从来不会引入快乐话题，从来是充满了恐惧，疑虑，焦急。这个群，很少蹦出个快乐童子来，不是麻木的对待这个现实，就是虚弱地呻吟，没有谁有勇气面对这个残酷的现实而笑着不在乎。从来没有谁可以拯救你们，唯有内心变得强大，让快乐健康之力传遍全身。本宝宝容易吗？这么用快乐之聊天大法帮助你们，你们还是不断的纠着不高兴不开心不放。我快乐，带着你们也快乐，你就慢慢上路了。要记着，跟着为师的节奏走，这样天天聊的机会不多了，正好我最近闲着。

生：心脉开了，人就欢乐了。

师：这就像老板对员工一样，你先把成绩做在那里，老板才会给你机会。不是先给你机会，再让你做出成绩。人生从来都应该是用内心寻找路径。你快乐了，才能带动周围人快乐。而不是周围人痛苦，带给你，你再加倍还给他们这种痛苦。

现在人麻木到没有快乐，这是非常危险的。当大家都渴的时候，你要变成水井。当大家不快乐的时候，你要成为快乐之源。不要想那些不开心的，纠结的。你一旦快乐起来，那些都 soso。心可以融化坚冰。只要你每天坚持去做。

生：总是被很多事揪心。

师：每个人不可能没有愁事，不可能活在真空中。坐在大巴里，大巴再慢，你也不可能改变大巴的速度。

生：跟老师，大家闲聊感觉好轻松。心里负担暂时烟消云散了。

师：还不赶紧跟着老师手指引的方向前进？

生：老师，你开心快乐吗？

师：这不是废话吗？开心快乐都是人找的，不开心快乐也是人找的。我如果在意，我可以找出许许多多让我不开心的事情。

生：老师我现在活过来了。

师：活过来就好。早点起，起来走上一大圈。把脉走开，一天精神。

生：起来就站桩可以吗？

师：最好先走走，再站

生：老师听歌不？

师：你唱我就听，再跳一段才好呢。鼓掌，唱得不错，你们都鼓掌啊。你们要学会随喜。知道什么叫随喜吗？要经常随喜赞叹。当有一个人发出正能量，你们要随喜赞叹。

生：随喜的同时是不是也可以说一二不足，是不是有点拔气了？

师：当然，要真诚的指出对方的问题，但不要武断和固执。因为有可能是你错了。再来一个吧。而且要积极引逗别人继续这种正能量，比如，我说的，再来一个吧，这就叫与人分享快乐时光。当你能够替别人而高兴的时候，你心善的一面就打开了。

## 20160519 德明中医群师谈布施

整理：云晓

师：为师只是路过。为师很失望，有一天在群里下过一阵红包雨吧，是不是我让大家布施的呢？

穿山甲：是啊，，，老师号召，大家都自愿发的啊。

师：虽然我没有抢，但我点开了一些看了看。你们都发的多少钱的？几乎都是5元以下的。

那天我特意说，让大家布施，有功德之类的话。你们为什么都要下意识的布施这么少呢，其实那天气氛不错，不然也不会让大家发红包。但你们表现，我确实很失望。

穿山甲：除非是大老板，，，要不然都是几块钱。

师：不是这样的。布施有法布施，有财布施。机会错过，就不可能再来。你们也不用发红包了。我没有看到，你们大方的精神。你觉得10元钱还多了？？就像，当你要走，老板才想到要给你涨工资，这一切就晚了。我不是跟你们玩游戏。像那天那种气氛，发个50，100的红包，完全是应该的。而你们只是当个好玩的游戏。去发个3元，5元的红包。

我给你们讲个故事。我上大学，外教给大家发糖，抓一把，往教室一撒。大家纷纷去低头捡，为师无动于衷。这可能就是一个游戏。外教也是善意的。但，低头去捡一块糖，那个时候我就知道弗为也。这个发红包也是一个意思。

看似大家都在做一个游戏。你们别忘了，那时是一个什么场合。为什么让你们发红包。我不是小题大作。而是看出你们的心态。你们下意识地就认为，发个3元，5元的意思一下就成了。其实你们错过了很好的一次机会。你们以为，我天天跟你们逗，就是为了逗乐？你以为我那样夸张的表现手法，是为了逗你们乐？很简单的道理了。我当时让你们发红包，本来就应该引起注意了。我还加了一句，有功德之义。你们还是那么随便，以为就是个乐？哎，神仙走过，你也一定会错过。千万不要觉得我每天是在跟你们嬉闹。

河南-飘：老师说的有点深，理解不了。

师：不是理解不了，是你们麻木了，没有布施心了，也没有仁慈之心了。以为 3 元，5 元就可以打发一个人了。太可惜了。如果需要为师点醒，才改。这样啥时是个头。

茶叶：不是说，不在乎多少，心诚则灵吗？

师：你们之所以这样身体，身心不适，主要就是因为没有出入心。出，不懂仁爱的付出。入，不懂学圣哲之理为用。其实师傅检验学生，就是在不经意间考验学生。难道还等，学生啊，我要考验你了。一个小动作，一句话，一个表情，足可以看出一个人的内心。

燕子：是的，麻木了，所以都不觉得自己有什么问题。如果我们时时自省，我们的身体可能就不是现在这个样子，身心相互作用。

笑笑：一直在财上比较小气，怎么也大不了格局。

师：去医院，花个万八，是正常。布施一下，花了 50 元，就会心疼。你们把太多的不正常，当正常。正常的当不正常了。你们如果德这一课，不补上。以后还会有问题。记住一句话：黍稷非馨 明德惟馨。还有一句话：同心之言，其臭如兰。就像，前天。这边一个学院揭幕请了很多领导，领导讲话结束，退场。居然放起了小苹果，并且学生跳舞。人们已经不知道什么是美丑了。当大家都这样做时，也就都习以为然了。发红包，就看出你们的心态了。却忘了，老师为什么让你们发这个红包。当时你们都没有好好想过吧。

听雨 当时感觉到老师好像很失望，老师走后我一直纳闷，今天老师终于道出原由。老师说的对，每天忙碌碌，把不正常当正常，正常了反倒像个异类。

师：其实看似随便的话，为师都之前想过。这个红包，我就是想过，才说的。到底看看，你们布施心何在。知道为什么，佛教近代经典里，都要加上，功德多么多之类的话吗？而在原始佛教中，却没有。

思宸：不加上，别人都不重视。

师：对了，不加这个，没人看啊。就念一篇经，功德能无量无边吗？这些功德无量的话，其实就是在利诱你们去看。不然，人家苦修十年，还不如你诵一篇经文的？所以现在广泛流行什么，都要三思。不要无限崇拜。本来脑子都好好的。怎么一处理，就糊涂了呢？放下屠刀，立地成佛。后面还有两句呢，谁知道？



鲁迅说了一句话：“放下屠刀，立地成佛；放下佛经，立地杀人。”他是在讽刺这句话啊。就像，我说，你们只要有勇气，就可以马上登珠峰。

还是这句话实在：不以善小而弗为，不以恶小而为之。

在某种意义上说，原始儒学，要比其它的更切实大家。你们要重新审视自己的生活还有心灵。想想，自己应该怎么度过这一辈子，而不是跟着别人学。大家就像都坐在奔向火炉的传送带上一样。。你难道因为大家都这样，你也舒服的坐在上边？

就像，宝宝你一样。难道因为一点所谓的阴虚不适，就不去动吗？人如果不动了，就像水不流了一样。你一个店，缺东少西的，挣钱很少，你难道就因为挣钱少，就不添置设备了吗？我总看到，一些小店永远也做不起来的一个原因：不愿意招人，置东西。就是怕花费。

蝶恋花：可是置了东西没生意怎么办？

师：做买卖的都知道，没有花费，就不可能有收入。你不置东西，就永远没有生意。这个运动也是，不要怕运动了就伤气血，伤阴了。动后，建立的生机循环，远远大于你那点消耗。

其实道理很简单，动了，可能加重。但不动，必定越来越重。你们还年轻，就这个身体，再过十年，如果不下大决心，真是不可想象。医院都张着血盆大口，等着各位呢。你看看群里的，动起来的，有多少个不是马上得好的？

开心：三个月前，我下楼梯都没力气，现在走一天都很舒服。累的时候跟自己说再坚持一会儿，我能行的，慢慢的，真可以走一天不累了。

师：动，必然妖阻。以大无畏的精神，忽略妖姐。以时间和持久精神，啥妖都会退却的。我本来不爱上思想品德课，因为现在耍嘴的太多了。也不想以道理的高度要求什么。但，你们实在是太缺这个心灵之善了。而这个心灵之善，是人作为人最最宝贵的。等你们轮回时就知道它的意义有多大了。这就像一张船票一样，在没登船的时候，这东西可能就是废纸。

心灵之善，就是你从心里真心的为你身外之人事着想之心。比如，人掉水里了。大家应该都有想救之心，这就是本能。

远古：本能。可是，自己都没有解决好自己问题……无暇顾及很多……也没有力气……

师：远古，这个不对。如一灯光，再暗，都会照及四周。难道因为暗，你就把灯包上纸，带上套吗？舍，不是培养，是人人本来自有。古人说了：天无私覆，地无私载，日月无私照。四个字送你：力所能及。没让你追着别人行善献爱心。比如我，本来打算第一部，第二部健身都讲。但讲完第一部，发现你们布施心不强。所以，这就是看人下菜碟了。本来真不讲站在道德的高地，说你们。我也不想，你们把我说成，什么大爱大善。只是很多时候自己于心不忍而已。

佛经的一句，叫心光发宣，这个心光不光是自强之心，还是仁爱之心。

给你们打一段佛经上的话吧：澄心不动。寂湛生光。如是一类。名少光天。光光相燃。照耀无尽。映十方界。遍成琉璃。如是一类。名无量光天。

说白了，就是星星之火，可以。

南柯一梦：老师说过 我们应该背三十三天的。《楞严经·三十三天》

[http://fromwiz.com/share/s/315inK0\\_7AkA2YqMe03gR3Lx2Fs5C83qf4Vv2ii9Nx0qRj](http://fromwiz.com/share/s/315inK0_7AkA2YqMe03gR3Lx2Fs5C83qf4Vv2ii9Nx0qRj)

Uw

师：你们反思一下吧，我得出去了。

## 20160526 德明中医群师讲心宽方能善

麦积：老师好

春风：老师好！45

师：文盲们，你们好

明媚：学习多少年的超级大文盲膜拜您

素心：欢迎老师来给我们扫盲师：都承认自己是文盲吧，老师一把屎一把尿给你们喂养大容易吗？教你们学说话，学走路，教你们识别啥是坏人啥事好人，告诉你们世间的人就分两种，好人和坏人。

开心：我们都感恩老师的付出。

达达：是的，小文盲~感谢老师耐心地扫盲~。

谷子：[QQ红包]我发了一个“口令红包”，大千宝宝辛苦啦。

刚子：老师，你说我是好人还是？

师：@刚子 你自己说。

刚子：当然是好人，不然哪能机缘得到老师的教导。而且很多时候好到都让人怀疑是坏人，这也正是我困惑的地方。

谷子：我有时候感觉是好人，有时候感觉自己是坏人。

麦积：讲着道德经伴我们入眠，心中时常把我们牵挂，老师啊老师，亲爱的大千老师，你的胸怀多么温暖，伟大，亲爱的老师。

师：@麦积 好！！！！！！这不就是大千之歌吗，再唱一遍我听听，怎么听得这么顺耳呢。你们也跟麦积多学学，看来麦兜的同学就是有素质。

语过添情：世上有坏人坏人吗？只有聪明的和不聪明的吧。

师：@语过添情 当然！！！！记住这个世界永远是正与邪的较量，光明与黑暗，正义与邪恶，是与非，美与丑，善与恶。

语过添情：我还以为是有智慧的和不开窍的，正道和歧路的较量呢。

师：千万不要被更多的名相、名词，含糊了这两种力量的区别。无论一个人被冠以多少头衔，身份，最终，还是要落实到好人还是坏人上来，这就像，白天与黑夜一样。

风若：人性本善，人性本恶…

素心：老师，好人和坏人也是相对来说的吧？

广东-兰：没有绝对的好人，也没有绝对的坏人。

语过添情：我也这么认为。

师：你能说，哪还有什么白天黑夜呀，都是交织在一起的，你觉得你说得对吗？

好人，坏人，君子，小人，这都是历代一直沿用的，不可混淆。

素心：好人可以变坏，坏人可以变好，这样理解对吗？

师：好，坏可以转变，但你不能好坏不分。你要是好坏不分，是非颠倒，你就不是个人。现在这个社会有加速否定好坏，好坏不分的倾向。

麦积：有时不知道怎么区分正与邪。

灿烂千阳：怎么区分呢？老师

师：作为人，一定要遏恶扬善。大多数人都是小恶小善之人，是为小人。但当你看到善人时，应该一眼就看出来。这就是明辨善恶之人。

语过添情：造福人类苍生的是大善。

大小姐：我觉得得看人性。

三水：老师，怎么识别善人？

师：我总能在人群中，看到善良之人，而这些人又往往被忽略或是欺负。心地善良，为人着想，不争不抢，即是善人，并非要多么大善事，大善举。这样的人我特别爱与之接触。善良人若心宽即是良才。孔子说了，智仁勇。人不善良，枉为人。

山人：心量就那么大，整天还纠结，当然只能小恶小善了。所以话说回来，还是得先按照老师的方法把气脉通畅了，心量也跟着大了。老师，是这意思吗？

文君：水善利万物而不争，外人看来是被欺负，其实在智慧人眼里根本不在乎那些所以没有什么被欺负的想法。

风若：如果保护不了自己，那么就成为跟他们一样的狼。这是很多人觉得自己随大流的原因。

师：要是这个社会教你们抹杀善良的意义。这个社会就会不断沉沦下去。

一止：善良的人总是替别人着想。

师：对，你就记住一句话，善良人总是替别人考虑。这样的人，大我精神强，以后一定去好的地方。

田七：刚开始也不喜欢自己善良，老吃亏，现在我不纠结了，心静。你值得别人信任，是别人花钱买不来了，而且因为善良结识了很多善良和懂大道义的人。

致远：老师，善良是不是懦弱？

师：你们记住，宇宙间有自己的法则，与道同者，上升；与道违者，下降。越自私，气结就越紧。越紧，就越致密，比重就大，所以下沉。越无私，气就越开阔。越开阔，就越光明，就越升华。

穿山甲：可自私的人，很多不认为自己自私啊，他不认为自己自私，气也会结吗？

师：当然了，想自己本身就是气的收缩。佛都说了，执着于己，才会产生识结。有了这个识结，就有个轮回。懂了？越无私，越通达，越善良，越光明。

穿山甲：不算很懂，我自己认为还是要看当事人的内心，没有统一标准。

麦积：我现在因为有了老师的教导，心胸开阔多了，以前很很很自私，感觉自己就在下沉，堕落，但是却挣扎不出来。

阳光满屋：老师，理很明白，那受欺负，不能硬挺着吧？

师：哎，这是个大理，在这个基础上，我们可以活变嘛。朝东走，一定可以见到大海，难道你就一直朝东走？？碰到坑也不变变方向？？但，你要始终坚定地，把大方向定在东方。

阳光满屋：老师，你说，善人有好的气场，应该感召善的力量，为啥还会受欺负呢？

师：@阳光满屋 种了种子就要求马上结果子？？

一止：人善人欺天不欺，人欠你的，老天都会给你补上的。

大小姐：小孩被欺负，就让他打回去，别形成心里阴影了，长大被欺负了不敢回手？

宽宏大量：老师，胆子小，不镇定，是气细的过吗？

师：@宽宏大量 是。问题是，难道你希望自己变得丑恶吗？

麦积：老师说的对，明知打人不好，为什么还要让自己变得不好呢？

牧歌：善良，可也不想被人欺负。

语过添情：韩信受胯下之辱是胆小吗？

明媚：老师被我们的口水给淹了？？

蚂蚁：一群肉鸡叫喳喳。

师：真闹腾，不愧是到了肉鸡场。

宽宏大量：老师，扎马步能使气变粗吗？

师：@宽宏大量 能。

宽宏大量：以前刚开始早起的时候头晕 扎马步一分钟就清醒了一半。

蚂蚁：老师是来喂食的，发现被淹没在肉鸡群中了。

一止：禁言，听老师讲。

竹叶飘香：大家听老师讲讲 老师的思路都被打断了。

师：不行，快淹死了，救老师，快。

瓶子：给老师献花。

牧歌：德明茶

阳光满屋：爬来救老师

蚂蚁：肉鸡们请安静。不然今天集体没吃的了。

师：总算透口气。来，茶。

远古不远：老师，喝茶

师：奶，橙汁。

學守氣：老師...要包嗎？

师：包??

學守氣：还以为是包治百病

一止：大家先安静，休息会吧，大千老师好不容易来一回。

师：说啥呀，这哪呀。

明媚：老师，善良的人怎么心宽？

明烛须眉：“问题是，难道你希望自己变得丑恶吗 ” 讲到这句了。

师：想起来了。这是肉鸡场。

坤厚载物：老师，如果在单位里，工作轻重的待遇都一样，工作重的人就渐渐失去热情了，会有情绪，会偷懒，这样算是不善吗？

师：@坤厚载物 不算，因为实在是没有意思。所以，你们要想办法，让自己改变。工作如果不能变，让你变得消沉。你可以练仙人走啊，你可以跟大千宝宝聊呀。你也可以自己建立个群，自封自己是小千宝宝啊。

坤厚载物：哈哈，只有大千宝宝才有这个凝聚力。仙人走现在天天练，身体慢慢变好，心情也慢慢变好。

师：何必要向隅而泣呢。来来谁解释一下，什么叫，向隅而泣。

明媚：躲在墙角哭。

坤厚载物：是在一个角落里面哭吗？

师：对吧，身体好了，脉顺了，你想气都没有，想哭，都是笑。别人就会小声嘀咕你，哇，那个人好特别呀，天天乐的跟个狗似的。我也想变成那个样子。

明媚：是啊，最近感觉到了，不像以前那样极端了。

坤厚载物：老师现在是不是到了这个境界了，从来不生肉鸡的气。

师：你肉鸡又不会听懂人话。我气，我哭，你们肉鸡有反应？我傻呀，跟只鸡较劲？

一止：我们都是好肉鸡，善良美丽的肉鸡。

蚂蚁：哪只肉鸡不听话，就可以拖出去卖了。

语过添情：太乐了

师：找乐，处处有。找苦，处处有。你看我去产后风群吗，病群真不能去呀。

金点：我也不去产后风群了，找苦。

贵州一青：暂时远离负能量还是好些，其他不说，每天看到他们的消极，你不消极也不可能。量力而为吧。

阳光满屋：遇到大千老师，很重要呀，，，很幸运呀，，，

一一：向老师学习，找乐。

明媚：偷偷地说，这里很多是病群潜伏过来的

艳阳：这里也很多病人，但都被老师影响了。

师：你们毕竟是肉鸡！！来来来，谁献唱一首。哪位仙子来一首，以祝雅乐。

小曲：仙子唱歌，老师都走了，快点嘛。师：小曲还不给众仙子倒茶！！

小曲：仙子喝茶。我就是不会招呼人啊。

师：@小曲 你嘟囔啥呢，还不到门口看看还有哪位仙子要来。

惠州-笑笑：给仙子们

师：@惠州-笑笑 你这个笑笑也来一首。

坤厚载物：【唱歌录音】

安子：【唱歌录音】

笑笑：【唱歌录音】

明德：【唱歌录音】

曦琳：【唱歌录音】

师：@明德 你挺会绕音的呀。

明德：这不，跟老师练高抬腿，才打开上涨的。

救己：都是歌手哦

甘草：德明好歌手。

师：来，千纸仙子唱一首。去，小曲，给仙子们搬个椅子。

千纸：说的我好紧张的样子。【唱歌录音】

阳光满屋：【唱歌录音】

师：哪位力士献唱一首啊。力士何在，力士都跑哪去了？ @千纸 八错。

素心：【唱歌录音】

红蕃薯：【唱歌录音】

思高：【唱歌录音】

谷子：【唱歌录音】

阳光满屋：老师，我的气，还是下不去。

师：有这个意识就好。我要仙人走去了。

小曲：恭送老师

一一：老师慢走

笑笑：老师再见，谢谢老师，我一定努力做一个善良心宽之人。



## 20160707 德明中医群师讲努力用一生改进升级

师：我还发现一点，你们也经不起说。谁说，都小肚鸡肠，准狠你。之前为师从来不爱说人，这个可以听我之前的录音就知道了。但，现在为师就爱说人。

自在：肉鸡们都是玻璃心

师：记住，这个社会，能真心说你的，一定要珍惜。批出你毛病的，都是你的福。人，来此一生，其实就是找到自己毛病，并改正之，这才是人生的真谛。这样，才能在历次生死轮回中，不断进步，越走越高，越走越完美。怕的是，有人一辈子都不知道自己毛病是什么，而且这个毛病还不断加重。

明媚：大千老师，太喜欢您说啦。

春燕：老师教诲的是。

快乐狗：谢谢老师直言不讳指导

师：这样，你这一世真的就白活了。下次轮回，这个毛病会越背越大，你也越来越因为这个毛病而痛苦。这就像一个桶，你再好，有眼是漏的，也不可能装水。所以轮回中，什么都会失去，唯有毛病一直跟着你。

云影：万般带不去，唯有业随身

學守氣：老師是愛之深，責之切... 感激

师：你这辈子纠结，如果这辈子没有自己解开，下辈子还带着。你们没有发现吗，你们降生不久，你们就带着各种毛病的。所以今生让你们痛苦的，如果你找不到好的方法解决，一般下辈子接着来。你这辈子，自卑惯了，那么下辈子还是。这就像跳高一样，这次跳不过去，下次还得接着跳。聪明的人是这样的，努力找到自己的毛病，努力用一生，能改多少是多少。下辈子接着改。这才是人生的真谛，傻肉鸡们。

楚蓮：秉性难改啊，习气太重了。

语过添情：我坚决不要下辈子，这辈子事这辈子了。

师：@语过添情 这是你说了算的？？伤在情上的，这辈子看不开，下辈子接着来。所以古人说：自胜者强，只有自己内心真的战胜它，你才可以说，我过了这一关了。

图图：老师，有没有修炼到不入轮回的呀？

师：一般，可以修练到自动掌握轮回。出轮回很难，万物生乎动，动则有变，变则有轮回。

云影：佛教不是教导我们跳出轮回吗？

师：佛教说的那是一厢情愿，如是解。以本爷目测力，你们没有一个可以掌握轮回的别说跳出轮回了。所以，首先要了解轮回的知识，顺利地在轮回里过日子，如登山者，要有登山包一样，不能说，提前就建议登山者放弃登山包吧。

妙音：万分感恩老师，“努力找到自己的毛病，努力用一生，能改多少是多少。”这句话让我如梦初醒。

师：我们可能将在轮回里待上几亿年，甚至更长，你们目前完全不具备跳出轮回的可能。所以，就都别做梦了。有些学佛的，害怕因果，不敢造业。啥事也不敢干了，我就要哈哈大笑了，你这个肉身占位本身就是在做业。所以，乡亲们，好好生活，锻炼身体，积极乐观就行了。

曦琳：老师，有一次梦见您，感动的一直在哭。老师好博爱，对待肉鸡都这么好。生而为人，在世间，从老师这里才真正感觉到了尊重和爱。自己也变自信了

素心：我有一天梦见请老师来给我们讲课

图图：老师，你怎么能活出自己，顺利过轮回呢？

师：为师也脱不了轮回。我只能说，好好生活，争取多爬几步山路而已。

妙音：老师，佛说阿弥陀经中，不是说临终十念念佛，信愿行聚足，就可生极乐世界吗？这样就可永脱轮回，祖师大德们不是也说投身为人要比临终念佛去极乐世界难的多吗？

师：@妙音 呵呵，能有那么简单？再多说两句，一运动员怎么也跳不过 3 米，师父说，你临终时，用尽全部力气，就可以跳过了。

不二：@妙音 净土讲信愿行，你不能因为老师的几句话就对往生的信心动摇，念佛非是仗自力，乃是自己的信念与弥陀的愿力感应道交。

## 20160930 德明中医师讲群年轻人最重要是生机和长见识

（群里众生在讨论买房和房价的问题）

**师：还有人讨论房子??**

如风：中国房价只涨没跌

梦的回忆：有人说是最后的泡沫了！

茯苓：虚的

**师：再想企图买房的，都是傻瓜**

如风：哎！老师，能不讨论吗，人家有刚需的多啊！

茯苓：老师高明

**师：不要为一个破房价，扰乱了你们的快乐生活。没房的，一样可以过得很好**

晴空：老师，不买总不能老租房啊

**师：肉鸡=笨蛋**

如风：那是，可没房不安心

果果：租房也好贵的

**师：还去考虑买房的，纯粹是最大的傻瓜**

琴琴：全民炒房，看后面有没有接盘着了，没有接盘就和股市一样了 果果：租房花出去就没有了南柯：老师，隔壁市长也来我们这买房耶

**师：没房不安心?? 你迟早会死，怎么没看你不安心**

细语：我买了，欠了一屁股债，心情好沉重啊，老想啥时候才能还完

**师：现在我们这里疯涨都 1 万 5 了，老百姓其实根本无力承受这个房价，你说，他还怎么涨？**

如风：是啊！这啥情况

鼓楼：房还讨论吗？明显鱼肉百姓。

琴琴：我这里 2w 了

南柯：全是投资客呀

**师：所以，安心租房挺好**

按自己本来的计划生活

果果：房租贵

潜伏：老师说的非常对，租房最划算！

新乡：n 线城市，如果自住可以买，投资就不要想了

**师：房租贵，买房更贵**

梦的回忆：老师说的对，我看房每天心情不好，越看越涨价

不二：买房的很多是怕人民币贬值

潜伏：买房套的最深

**师：人活一辈子，心情最重要，别让开发商和房价破坏了你们的心情。**

果果：是啊 人民币贬值咋办，钱越来越不值钱了

细语：租房总觉得不是自己的，心里不踏实

**师：真是一群傻瓜，当火山要爆发，你钱放哪都不成。所以，安心生活吧**

晴空：租房 还得看房东心情

**师：看房东心情？？？你怎么不说，你可以随意租房住呢，哪好住哪**

晴空：不可以啊老师

**师：只要过极简生活，想搬就搬**

南柯：哪开心去哪

琴琴：老师您觉得离崩盘还有多远

**师：崩是崩不了的，只是跟日本一样**

果果：爹妈等着养老呢

**师：不要太在乎爸妈的感受，这是绑架**

果果：我不想在乎逼着我在乎，好像我一谈个人界限，就要不认爹娘了似的

潜伏：拒绝道德绑架

梦的回忆：想是那样想的，做起来难啊！老师

**师：这次疯涨，快了。难才做**

房产商，就看中你这点了

茯苓：每天都想辞职，早上睁开眼还是上班去

**师：所以，你是肉鸡啊。只会想，不会做**

无住生心：回农村耕田读书

开心：打算辞职回老家建自己房子，过着简单的生活

茯苓：不敢做

**师：天天在笼子里咯咯达，最后，被人做成鸡米花**

茯苓：/偷笑/等老师喂食，其实，我乡下还有老宅子和几亩地

**师：我从来不会去因为外在的环境改变而破坏了我的心情。**

我知道心情这东西，买不来

其实人生活不如意，多半是笨

静柔：多半是贪吧老师，啥都想不损失，啥都想好

无住生心：有道理

**师：是笨**

不二：贪也是看不开，还是笨

**师：其实，买了自住房的，房价涨了，他天天高兴**

其实呢，他只是自住，不卖，房价跟他也没啥关系。

晴空：遇到老师，我才知道心情有多重要，以前芝麻绿豆的小事都爱生气，现在想生气都生不起来

鼓楼：老师的鸡场要招人了吧，报名！

**师：不买房的，看房价天天涨，心里堵**

其实你不买，跟你也没啥关系。最后房子没买，自己得癌症了。

雨滴：房贷 闹心

**师：哈哈**

梦的回忆：老师一说就明白

细语：我们这里的房都卖不出去，但他们就不降价，奇怪了

**师：就像股市一样，买了，天天看，天天闹心，其实半年不看，也没事。**

晴空：现在癌症的好多

雨滴：风水差，住着闹心

南柯：就是，我们这地就在墓地上。。

**师：都跟你们讲过多少次了，现在的房型太差，住进去就得得癌症。**

还愿意花天价去买，我真是小瞧你们

平常心：听老师的，不买了，不找那难受

果果：貌似高手都内心强大 直接说租房~

真简单：天价鸡，越贵越有人买

沁荷：日本跟我们不一样，他就一个小国家，不用当事。当全世界的财富往中国挤时，不光只是房子涨，不说炒房，至少有个窝也是没错，租房也有租房的苦，买房量力而行。

静柔：我现在整个县城的房子户型看完一遍了。周围知道的人都说我太计较了

**师：看着你们这么闹心，可怜啊。凡是能长期影响你心情的，必须斩断，或是看开**

房价这样肆无忌惮的涨，就是想吸干你们每一滴血，我亲爱的肉鸡们

果果：小心脏抖三抖

鼓楼：还是房价啊.....

雨滴：我知道房价为啥会疯涨了，中国最不缺的就是傻子

梦的回忆：哈哈

**师：他们布的局就是，让你必须买房，你们就真上这个当？**

橘子：想想可笑

茯苓：老师英明

**师：为什么现在要取消农村户口**

宝葫芦：你不买房地方财政收入就无以为继

果果：为什么

茯苓：逼着大家去城里买房呗

鼓楼：占地

**师：城市化需要人，需要钱，农村需要腾地**

无住生心：上大学，骗大学生转户口，转出去转不回来 雨滴：取消农村户口，以后我们连新鲜蔬菜都没得吃

静柔：把土地都弄成了钢筋水泥

南柯：拿农村人当炮灰啊？

宝葫芦：农民好可怜，一直就是城市建设的付出者

果果：轰轰烈烈的城市化，到底是在折腾啥

晴空：@无住生心 我转得回来，但是变成了非农户口

**师：国家会想尽一切办法，保证房价不大落，房价必须”稳定“**

雨滴：把我们赶到鸡笼里，消灭我们吧

茯苓：老师，照这样发展下去，社会会变成什么样

**师：会把更多的农村人赶到城市里来，现在已经出现用人荒**

无住生心：@叶子 转回来都是城镇户口了

六六：能移民就好了。

雨滴：我们这里房价不让跌的 政府会托底收购价，6000 一平 梦的回忆：国家控制房价，受苦的是老百姓

宝葫芦：现在人工服务成本很高

**师：会牢牢的把你们固定城市化的建设中**

无住生心：兴，百姓苦。 亡，百姓苦

**师：也就是你们只要按惯常思维，就永远也跳不出这个网，永远**

就像角马一样

在草原上被狮子吃

过河时被鳄鱼吃

自在：老师多开导，肉鸡就开悟了

茯苓：老师，带领我们逃离这个星球吧

潜伏：生死有命吧，活一天算一天，

**师：我都告诉你们了。租房，你们又反对。**

极简生活。把运动，娱乐，旅游，高兴的生活当主业。比如，完全可以工作 2 年，辞职，玩半年

潜伏：老师，对头

静柔：老师这办法好

**师：家庭开支，把以上的比重大幅加大**

静柔：工资是肯定涨不上去了

小慧：不要给自己太多压力

**师：是涨不上去，但可以成倍翻**

因为，换工作带来的涨幅，远大于在一个公司慢慢涨，

细语：老师说的那是有本事的人

小慧：前提是要提升自己的价值

果果：是的 那得有本事

师：在一个公司干了两年，一辞职，又出去绕了半年，又结交人，回来面试。相比你原先五年前那个职员，你那个同事，是，由原来两千，成了资深职员了，涨到了三千，你呢？八千了已经。

静柔：需要大量肉鸡们做垫脚石

师：哎呀，你们这个蠢哪，真是的！你们看一看跳槽的，来回跳的，只有肯努力，辞一次，跳一次，待遇好一次。

还有，不要贪恋自己那个小位置，怕丢了，好的位置有的是。

越辞职你心胸越豁达，认识问题越深刻，你这个人越自由。你有勇气呀，你不怕经理呀，是吧，说辞就敢辞啊！越怕你越没有机会！

雨滴：乡亲们，交出你们的土地，皇军大大有赏

潜伏：我们家的土地就全部交出来了

雨滴：没那么简单

师：没那么简单，是！所以说你永远都是肉鸡。

再说一句难听的话，你被人吸血是活该的。

一金：老师说的完全正确。大家回望几年前的同事就懂了

师：见识、自由的思想、勇气，比你那个金饭碗强太多太多了。

美美：非常赞同做的不开心的就该辞职。如果不是五年前的辞职，也没有我现在自由的工作和生活。

如风：有时积累的人脉客户，他们不愿意放弃

小慧：我是辞职了三次的人，的确觉得成长了，心态也豁达了。而且，职务的确是提升的

茯苓：想辞职自己干

小慧：前提是，要认真对待每一份当前的工作

美美：找个舒适的活法

如风：不过，辞职的确是挺爽的

潜伏：是的，老师说的对，成长最重要

生：不停地换工作，但是境遇没有改善，什么原因？

橘子：换来换去挣不到钱



果果：老师，我也想辞职，要不先出去玩一年？

师：不停地换工作，但是境遇没有改善，什么原因？你自己好好想想，就像熊瞎子掰苞米一样嘛。如果人不能学会思考，和不断地提升自己，你越换越差。

雨滴：没能力，换啥都不行，真的是越换越差

师：果果呀，我跟你说，我过来人，跟你说一句肺腑之言：在一个环境当中，如果你长期地不愿意、不舒心、不高兴，必须马上改变环境。你炒炒老板多换些位置，你就知道哪些位置适合你，哪些位置不适合你，你就越来越有社会经验了。

美美：我五年前做的工作就是让我很压抑，但因为家里不同意辞职一直坚持了三年，直到身体出状况

小慧：心情不好，还容易身体不好。然后恶性循环

果果：我都生病了，这个破工作，真是压抑憋屈到极点

师：一个位置呆着不动了，屎窝尿窝不动了，自己也不舒心，那我觉得你活得有什么意思啊？很简单，在社会上历练，就是锻炼自己一颗勇敢的心嘛。

一一：确实呀，太锻炼人了。现在虽然很辛苦，看似比以前忙，但是比以前开心很多

师：一一呀，你看，很勇敢，大大地表扬一下！

果果，你甭说这个压抑、憋屈到极点啊，你如果说过几天还是，十一之后还是这样上班，你这话也甭说了，没有任何意义。

一一：现在不高兴不满意就换，总会找到适合的

果果：是的老师

师：好像你是当会计吧？果果呀

果果：我不知道干嘛去

师：果果，我感觉你这个工作像是捡钱的工作呀，这么舍不得辞呀！

一一：我已经辞职三个月了

果果：我喜欢的工作不挣钱

师：不知道干嘛去，玩玩嘛，跟大千老师玩。

哎对了，二期你教大家健身不挺好的嘛！

梦的回忆：老师说的对，早认识老师早换工作，我就不会生病，

果果：先玩吧

师：果果，还有一点我跟你讲，当你情绪各方面都非常差的时候，又在自己很不愿意的环境当中，你想不出你要干什么，你的脑子被控制住了，被压抑住了，被束缚住了。

你只有从那个环境中出来，重新自己脑子清醒过来，多走走多看看，慢慢就找到自己合适的定位了。

师：比如说，你出去之后，苦练健身，然后当个瑜伽教练呢？你这身体那么壮，一拳能打死一头牛了。真的，我说的都是真心话，就是说很多你们这些人啊，都在那个环境中呆着，都让人家打了麻醉剂了，吃了迷魂药了，小脑袋一晃：“哪儿有路啊？没有啊，只能在这儿打工了！”

只有给你揪出来，泼盆凉水，你再回头一看，妈呀！坟地呀！

小柯，你觉得为师说得对吗？

南柯：老师说得太对了，我都想好了！

无住生心：实在太对了

梦的回忆：理解老师

师：真的是这样啊！我在公司呆了八年啊，我跳出来我才知道那是坟地啊。

年轻人，尤其三十岁以里，最重要的就是生机和长见识。你窝在那里你有生机吗？你长见识了吗？

一一：老师说说你以前的公司是什么样的呀？这么痛恨

师：我以前的公司是一个上市公司，我在里面当技术人员。

天天坐那儿，跟技术拼命，这东西干了八年，干得我头昏脑涨的，越陷越死，呵呵。

天天坐这儿，对着电脑，噼里啪啦地敲键盘，你说么一个有理想有追求的青年人，就这样糟蹋了。

整整糟蹋了我八年啊，那人事斗争啊、勾心斗角啊、业务失败啊各方面，整个公司的氛围呀真是差劲。现在想来想去，跟一帮鬼呀干了八年。

辞职的时候，家里人还反对呐！这边儿那边儿，因为我早就结婚了嘛，这边儿反对，寻死要活的，那边儿反对，最后我谁也没听，毅然辞职。

哎呀就是父母说，好好干，要让领导赏识、重视，都扯 TM 犊子！

不二：老师前几年照片眼底是黑的

师：我很快，三岁多一点，发现就要自强，靠谁都靠不住，只能靠自己。天天到大厦的地下二层吃鬼食去，后来吃得我都吃不下饭了你们知道吗，就天天干那工作干的。

静候一人：嗯嗯有体会，靠山山倒靠人人跑

师：我就这样跟你们说，脊梁挺直了，中脉竖直了，你这心光一放，有啥可怕的呀？

一一：真的现在的好多都好差劲，不健康的生活，素质也不怎么好

茯苓：同感，谁都靠不住，只能靠自己

师：出去，一个大活人，找不到好工作？

所以呀，顶住一切压力，干出来，你就一片天地。

干现在我这一摊儿的，当时，所有人都反对，觉得谁干过呀？这怎么干嘛，很多外边儿人说，哎你是不是个大骗子？

小慧：我老公说他不干，我就支持换工作，反正他换工作后，原公司就没了。我公婆还特别不乐意，多好的国企啊！稳定啊！

果果：要是早两年遇到老师就好了

金点：唉！早认识老师多好，我也是干了不喜欢的事得病了

师：哎小慧呀，你这老公怎么跟我的一样啊？我那工作也是，家里人所有人还让我坚持呢，辞职之后这公司两年就黄屁了。

雨滴：早几年认识老师就好了

师：别说早点认识我怎么怎么地，现在也不晚，你别过几年再说这话。

哎一一我问你，你现在还上夜班吗？

一一：最多上到晚上十点，就回家睡觉

师：还有这些魔们，世间的魔，这个虚界的魔，都怕你这个心放光明知道吗？比如房地产。你看看人家依依，最多上到晚上十点，通过自己的努力，终于摆脱了原先上夜班的这个环境。

哎哟，快十点了，还有依依呀，如果你再辞职，你还会像原先那样纠结吗？

一一：当然不纠结了

师：三十五岁以里，甚至四十岁以里，没事儿就折腾折腾。

褚时健知道吧？红塔山原先的老总，出事儿了，被判刑，判了多少年呢？十多年吧？七十六岁出来，又创业成功了。

我就问你们，有一个辞了职就饿死的吗？这家里就没有点储蓄？就饿死了？

我就这样说吧，你们每个人，辞了职之后，你们的原先积累的这些东西，足够让你们撑五到十年，这五到十年如果按自己的意愿办事的话，啥天地闯不出来呀？

三句话送大家啊：

老板，是用来炒的；

路，是用来自己走的；

别人说的话，都是扯犊子！还有，父母之话不可听，因为社会进步了，发展太快了，父母完全不了解我们的处境。

你们想想，你们父母这一辈子，有谁天天坐在办公室噼哩啪啦地敲键盘的？天天对着电脑啊？头昏脑涨的？

要不你让你父母蹲在电脑前，蹲上一天，你让他看看啥感觉。

很简单呀，你现在违抗父母之命，为了是活得更加健壮，更加自由，快乐，这样身体也会更好，回头可以照顾父母，你万一要病了你说怎么办现在？你父母还得照顾你。

一一：现在我也不削老板了，不高兴大不了辞职，我就是这么想的，好的多的是

**师：就是说一一呀，越能活出自我，越不怕老板，你的处境越好。不卑不亢嘛，并不是说你天天要顶撞老板，但是你不能说要像那小菜鸟似的，天天地猥猥琐琐的。**

一一：没有呀，我对老板还是很尊敬的，不过也不要太过分了

**师：这有时候领导欺软怕硬，你不提涨工资，他永远不主动给你涨工资，你今天硬一点，怎么怎么地这个那个的，他就会重视你。**

对了，一一呀，你学为师教你那几招了吗？给老板倒杯茶，擦擦桌子扫扫地呀。为啥说是马克思啊？

一一：学了呀，老板都说我的有点也很勤快，也谦虚，喜欢学习

**师：还有一一呀，要听领导的话，不要听员工的话，你可以跟员工好，但是很多员工他起负面作用。**

比如说有的员工，老愿意离领导远远的，也扯着你，走走走走走，离他远点儿，这时候你要长心眼了，你来这公司你是干什么的，你是给这个公司创造价值，并且实

现自我价值，你要知道公司的整体的发展方向，和老板他的喜好，当你学会了为人处事，你就可以做经理了。

还有依依呀，一定要记住，一定要谦虚，人这个话宁可不说，不能说错话。还有当别人表扬你的时候，一定说我不行不行不行，一定记住！

一金：老师今晚传的是最上乘的心法

艾上灸：在下也是一路炒老板出来的，现在自由自在

不二：@★★★大千俗人 如果领导就是想利用你给他干活，干完活就让你滚蛋，好处他也不给你，遇到这样的领导咋办

**师：不二呀，一般领导都不会这样，人心都是肉长的，如果真遇到了，那赶紧走吧，那还说啥呀？**

还有一点，一一呀，当领导批评你的时候，当领导在气头子上的时候，绝对不要顶撞，即使说错了你也不要顶撞，默不作声，回头找合适的时间跟领导说，可以哭哭啼啼地说。

不二：不说领导。老师说的这几点，我有好多自己都没做到，先从改变自己开始。如果不行，就走人

**师：睡了。**

不二：老师晚安

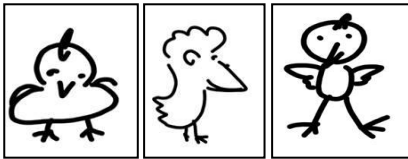
一一：老师晚安

## 20161028 德明中医学习群师讲现代人的自私及倒退

整理：春燕

菜鸡森焱：感觉又错过了几个亿了。老师怎么老是在我不在时讲呢？今天怎么想起我们这些肉鸡啦

师：



众学生：老师好

菜鸡森焱：这鸡画得好形象。今天老师各地方言轮番来呢。

水君：这只小鸡好像带上了游泳圈啊

子谦：肉鸡吃胖了

菜鸡森焱：这个激素吃多变形了，哈哈

小丸子：肉鸡都长这样？这个比较好，咋呼的样子

水君：这只好像一个人的侧脸啊

子谦：干仗的架势

师：你们要这样

【10.28 小鸡当自强视频】

师：女的要这样



思宸：这女的像小调

小调：我比她美

师：@棕熊君 你要练练肌肉了



雷雷：这是少林扫地僧吗

师：要是打架不犯法呀，我就打架去。不过现在那小混混呀，其实也没啥劲，但是敢玩狠的呀，上来动刀呀！对方动刀呀，我可不打架。

我还是比较喜欢古代和欧洲那中世纪的，那种平等的打架。现在人爱玩阴的，这没意思。

最瞧不起就是娘炮了，真想见一次打一次。

这打架，一是不能玩阴的，二是不能玩狠的，不能下狠招，当然，包括不能动刀子。这东西就是平等嘛？

《动物世界》里面那就是看谁打过谁，不很有意思吗？你看斗那个打架那个角是吧，那个羊角啊牛角啊都往后长不往前长，为啥呀？就是不要置对方于死地嘛。你们没发现吗？你看即便是个鹿角，他两个鹿角顶来顶去的，他也不带尖的。

苦海：老师，遇到私下骂人的咋治？

师：私下骂人又没骂你。你听到啦，那背地里说你坏话的人多了去了，你还生气？

雷雷：现在人太记仇，说句话不爽了就想弄死别人的感觉

师：现在人啊，我可不敢惹，他那个背后兴许给你下毒啊，啥事都做的出来。他不敢明目张胆给你叫出来打一架，他敢背后给你杯子里下毒。

就这事啊，两个人结怨啥的，最好的办法就是叫出来打一架，打完了，两个人都舒坦了。搞得现在都那个啥，表面笑后边捅刀。都玩阴的这负能量太强了。

你看那个动物世界，不管是争配偶，还是争领地，那雄性之间不都是打嘛，公开地打。其实啊，有一定的伤亡率，但是还是我觉得还是公平。

长春：现在人的负能量都很重，都是怨气满满的。

自然：阴气太重

小慧：男人都有站斗鸡本能

师：我记得我小时候那都是啥还约战呢，现在都没这回事了好像是。发现现在光明磊落，昂首挺胸的人越来越少了，几乎都看不到了。

长春：老师，有没有调脾胃好功法啊啊啊啊～

师:咱好好听讲行不行啊,别天天病来病去的,你觉得老师烦不烦呀!

我又不瞎,刚才你发了我没有理你,你就应该知道怎么回事,这点眼力见都没有?

就说现在人啊,为别人考虑的太少,为自己考虑的太多,一个个心胸狭窄,目光短浅,思维呆滞。

现在人呢,就是由于环境的原因教育的原因,导致人的灵性急剧下降。就比如说这个健身,摆一个动作,哎我都觉得非常奇怪,手臂伸展类似的,老师看我的手臂这样伸对不对,这样伸对不对?这个问的问题呀你都哑口无言。

就有时候我就回一句,就像对方说,老师我这尿急怎么办呢?就是要撒尿了呗。那你说怎么回答呀这个问题?就是说毫无变通的能力,也不去思考这里面的道理。

你看现在人还接触自然吗?还去主动思考吗?都被这个社会商业化的刻板了,给灌的迷魂汤,迷迷糊糊的天天,四个字,行尸走肉,一点也不过。

不过自己还不这样认为呢,还觉得自己很有学问呢,很能呢!还瞧不起别人呢,说肉鸡还不楞不楞的呢。对自然人文真正的科学,对整个宇宙,完全失去了探索的兴趣。对生活,家庭,运动,爱好,所有这些东西也都视而不见。

小丸子:老师息怒

师:哎呀,小丸子,我没有生气。只是例行的说说而已,这东西有啥可生气的?

毫不夸张地说你们,已经变成了这个时代的牺牲品,完全没有做人的尊严,和人本身应该具有的灵性。你们有时候,本能地也想扑腾一下,但所谓的佛道儒,进入了另一个漩涡。最后扑腾的没有能量了,小翅膀轻轻的抖了抖,就被推进了医院,插满了管子。当然最后等待的,你们就是呜呼哀哉,go了。

水君:业力啊

师:这个水君啊,还水獭君吧,你说为师说的对不对呀?是不是现实啊,有半点夸张吗?

就是说这个整个的社会,如何一步步的,宰杀肉鸡,为师看得清清楚楚。你们有机会问问参加健身群的,尤其进入高级群的,他们是怎样的体会和感受。这个不是一个国家的问题,或者一个民族的问题,这是整个地球文明的问题。再想进健身群明年春天吧。这个整个地球文明啊,在加速向爬行动物类文明迈进。但是,其中会有正义的力量和灵性的力量,不断拯救肉鸡。你们需要自己去甄别。

最后这个地球,我们这一季文明,会以爬行类动物这种文明统治地球。



小葵:老师什么是爬行动物类啊?

师:爬行类很简单的呐,欲望支配,冷血,没有智慧,低级,只爬着,不会再站起来。

你看刚才那谁,问那个病的,我那样回敬了一句,马上,哎呀,不问了,没意思,实际上就是抵触情绪,你为什么不想想?这就像问别人借钱,别人没借给你一样,你就憎恨别人吗?

其实你向别人问问题,就是在索取。别人想告诉你,就告诉你,不想告诉你,就不告诉你,这都是理所应当的。所以我们应该多去付出,少去索取,多去向善,少去作恶,多去随喜,少去憎恨。这样你的身体会越来越光明,越来越通达,遇到问题会越来越容易放下,那么你的灵性会越来越可以升起。

你们要时刻想着,我这一生将如何度过?如何让自己的一生更有意义,如何让别人过得更好?有时候道理你们都不明白呀,人和人的法性平等,人和人心心相连,你力所能及,自然地为人着想,其实就是在帮助自己。

真正有智慧的人,绝对不是一个自私的人。古人说的一句话,说的非常好啊:“天无私覆,地无私载,日月无私照。”

啥意思呢,就是太阳如果自私起来不全力照射大地,那么你们想象将会是怎样?大地如果不是无私的承载我们,我们会怎样?

同样,我这样跟你们说吧,只要你能坦荡无私,当然这种无私我觉得并不是说绝对,而是在自己力所能及的情况下,做到无私和向善,心中坦荡,心为五脏之大者,四肢百骸,所有经脉都朝于此,那么心如果说做到坦荡光明,则百脉光明。人很多疾病会慢慢地消散。

同样,这个世界,心性不二,但同时身心又是两面,所以在注重心性的修炼方面,同时,要注重身体的修炼。这就是道家讲性命双修,所谓性者心也,命者身也,身与心是一对阴阳,如黑夜与白天同等重要。

小葵啊记住啊,帮助别人不求回报,为什么?因为这是你的心性使然,就像水向下流一样,难道水还抱怨我怎么老往下流啊?

大家要永远记住,世间就两种人,一种好人,一种坏人,所谓好人,即是善心远远大于恶心。恶人,反之。所以善人身白,恶人身黑。所谓身白身黑呀,是善人就是

好人身白，你的整个气场越来越呈现光明之色，白净之色。恶人，呈现黑色。这个气色，直接决定以后你的走向。

善人归善类，恶人归恶类，这就是周易里面说的，云从龙风从虎。孔子说，积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃。周易还说，方以类聚物以群分，故善者，善者而从之，不善者，恶者从之。所以，整个宇宙中充满了善法和恶法，亘古以来，直至今日，都是善恶的争斗。所以光明与黑暗，善良与邪恶必然长久存在。

怎么说也得来点掌声吧嗯？

众生献花鼓掌

阿草：我就记住一句话，这世界谁也靠不住。

师：这话我今天没说呀！所以肉鸡们，向自己想要成为的那个样子，迈进吧，同时要不断地运动，因为动才能生变。

燃烧你们的小宇宙吧，因为能量越用越有。

再记住千爷的一句话，所有真静，在动中视为真静，所谓真动，在静中视为真动。所以，要在沉中练心，在力中练心，在色中练心，在动中练心，在无常中练心。所谓小宇宙，必须从下腹燃烧起，你要上来你就烧脑啊，你就废了！

红番薯：献歌一首

师：我刀何在？

红番薯：老师，想不想对唱啊？你记得歌词吗？你都不记得歌词怎么对呀？

师：哎呀，今天你就唱吧。我实在记不得歌词，再说，有的调我实在转不过来。

小调：刀特不在。

师：调大侠，你就来个倔强的。

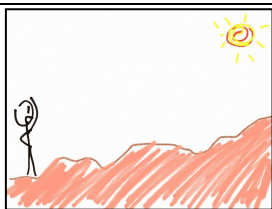
刀特：刀特在

师：怎么样？你的小宇宙燃烧起来了么？

刀特：老师说人啊？燃了燃了！

师：我刀啊，把你那个动画给大家欣赏欣赏。就那个高歌猛进那个

（刀特动画）



师：这个我觉得呀，我刀啊这个动画的呀，比好多专业学动漫美术的画的都好，不是别的，这个灵性特别好。

你看这个动画，那个小人的表情，走路和跑步的姿势，还有上那个台阶，上那个台阶之后把那个石头蹬掉，还有摔了摔身子，这个画的都特别灵动。

就是说你干什么事啊，首先就一条，就是说必须有灵性，你看古代练武那个师姐练的非常刻苦，最后那个小师妹无师自通，一下子就远远超过她的师姐了，这个师姐就恨之入骨。类似这样，就是说，人呐，一定要有灵性。

红番薯献歌一曲

师：哎呀，小丸子啊，你觉得你的声音比我薯的声音怎么样啊？

小丸子：我气不够，还有点提气，不好

师：这女的声音呐，要像银铃一般清澈悦耳。

红番薯：老师来，教我们连续的银铃般的笑，我先来献丑哈

师：那得你先笑一个我看看呐。

红番薯：笑声不好意思，我笑成疯婆子的了

水君：大反派的笑声啊

师：别说实话嘛，水君。

水君：笑声

果果：水君笑得我打哆嗦

水君：要的就是这效果

师：呵呵呵你们俩配戏不错。

红番薯：老师，中国人连笑都要学，太可悲了，你看，很简单的笑，就是笑不好

师：来，水君，你演一个地下工作者，然后让我薯给抓去了，捆绑起来你要大义凛然的笑，视死如归的笑，这个老师笑我薯，也要笑，终于抓到你了。

再整点台词，来，拍一出。

水君：笑哈哈哈哈哈，我自横刀向天笑，去留肝胆两昆仑

师：这不错啊，很有气势。不过，你笑的怎么感觉还是有点发毛啊。赶紧接戏啊，我薯啊。

红番薯：嗷嗷嗷嗷，别看今天闹的慌，担心明天拉金单，待会老虎凳电凳以上，你就得乖乖的把名单给交出来，啊哈哈哈哈哈

望尘：老师晚安

师：都别走啊，看会戏多好玩。可以打打坐，心静如水，享受这个听戏的过程不很好嘛？

水君：想不出来台词了啊

师语音：你可以这样啊，哈哈哈哈哈，想得美，呸

红番薯：老师，你也来演个角色啊。可以演我的上司呀，对不对。我审水君嘛，审的不力，你又训斥我呀什么的。啊哈哈哈哈哈，你就煮熟的鸭子，嘴硬。

心愿 2015：嗷嗷嗷嗷，自己听着自己的笑，有点己听着自己的笑，有点

师：这个心愿 2015 是吧，老插这么一点冷笑，这个啥后脖子发凉啊！

红番薯：报告千总，水君这家伙嘴硬，从他嘴里撬不出啥来，要不，直接把他给崩啦？

水君：啊哈哈哈哈哈，要我供出名单，这是不可能的。这是不可能的，哈哈哈哈哈

红番薯：哈哈哈哈哈，来俩美女，伺候水君，给他来一段金红窝，哈哈哈哈哈，我看他招是不招？

师：啊哈哈哈哈哈，我薯，你没看水君奸邪的笑，定是个小人，你给他点元宝，他就说啦。

红番薯：报告千总，我先来个美人计，看他中不中计

师：有你的，速速办理。

水君：投降，是不可能的，不可能的

红番薯：嗯，翠花，上酸菜，唱起来咱们都是那个东北人

小慧孩子声音：怎么才能投降呢？

水君：什么，有元宝，还有美人？哎呀，哎呀那我要不要考虑考虑呢？

师：水君，你何苦为难自己，来，在这张纸上摁上手印，后面的高官厚禄可就等着你罗。

水君：咦，这是谁家的小孩，竟然跑到审讯室里来了？这位兄台此言差矣，我等为国效命，自当敬忠职守，不得有半分透露。纵然有高官厚禄，我也不会有半分动摇的。

师：哎，你还说什么不动摇啊？你看，手都抖了，你只要按下手印，我立马叫人把你的孩子和老婆放了，怎么样？

王耀辉：@水君 没有东北味，差评

水君：天兄啊，咱们这些搞特务的，自然需要时时隐藏自己的来历。东北味口音啊，说来就能来，说有就能有，说没自然也就能没啦。这位兄台有所不知，我手抖，这是因为我有帕金森综合征，这不是心理的问题，这是身体的问题呀！

小丸子：快来德明治啊，德明健康生活，手抖去无踪。

思宸：水君，你就招了吧，招了之后，不仅有高官厚禄，还可以让你进德明健身群，治你的帕金森症状，呵呵呵

水君：啊，真的可以吗？真的可以让我进德明健身高级群，治疗我的帕金森综合症嘛？

师：哎呀，水君啊，你都病成这样了，何苦为难自己呢？是吧？你老婆孩子也在这里受罪，摁了手印，一家团圆，高官厚禄，这个啥，县里的职务你随便挑。

十点了，且听

Wanwan：抑郁症今晚给消除掉一半了。

## 二、德明健身

## 20160404 德明中医群师讲让自己越来越有劲的方法

生：老师今天可以给我们讲讲怎样让自己静下来吗？总是爱去想很多，老师总是让人感觉快乐，好想也做个这样的人，让人想起都快乐。

师：不知道有多少肉鸡打算蹲便啊？一会讲如何让自己真正安静下来，记住强静就是死路一条。

生：我以前因为工作的关系，有比较多的机会可以出国。我真的觉得，比起外国人，中国人太安静了。我们从小接受的教育就是乖，才导致现在活的那么压抑。

生：想安静放松的时候总会受到环境影响，不容易啊。

师：发现为师总是语出惊人啊，想知道为什么吗？

生：为什么啊？

师：为师要痛斥那些借佛道之名骗钱骗名之人，你们真正动的太少了，还要你们静。气都郁在里面了，都要严重不通了，还要静？变成臭水，淤泥？这个社会让你们身心俱疲，经脉都细如发丝了，难道还让你们假么三道的，在那里打坐乎？强憋着心中的郁气，练静乎？这就是死静，有些人是静下来了。但你再看他们的身体和心态。

生：对头，身体不会骗人。

生：现在都不知道自己到底要干嘛，畏首畏尾。

师：为什么你们总感觉自己要爆发？但又不顺导其势，却要求自己强静？以为静了，就有修养了？这就是道？一定要外表冷漠，内心狂热？看看你们，还敢在公开场合，大声说话吗？你们说话都要憋成蚊子声了，一点点生机，难道还要在压抑回去，变成永恒的沉寂？为什么大家到了30，40岁，就感觉空前的疲乏，感觉后继无力？既无端地天天消耗，又郁滞着无从发泄，所以，肉鸡们，是觉醒的时候了。煽动自己的小翅膀，做欲飞之势吧。

生：老师，很多时候我都幻想着，等自己有钱了就可以做想做的了，所以压力特别大。

师：以道行，不费钱。你看这个德明，花啥钱了？钱从来不是问题，别说以没钱为借口，那是没有出息的表现。永远不要等自己有钱了就怎么怎么办，一定要现在就要去实现。

生：大千老师好！大千老师说的及是，我见过几个大德，都是以道而行，无求，随缘度众，不攀缘，有钱就做，没钱就不做，但总是不缺钱，为众生要做事时，钱自然而然就来了。

生：大千老师请多给我们一点力量。

师：赐与你们力量吧。阿门！跟老师在一起，每天都是新鲜的。

生：我想去工作，但是我怕空调，马上就热了，等到秋天吧，好没出息。

生：我既怕空调又怕暖气。

师：别说那么多用不着的了，你说得再多，没人可怜你，也没人给你钱花。来来来，唱首歌是真的。

生：我也想去大城市，怕没钱怕自己不会一个人生活。

师：怕怕怕，真丢人。勇敢点，肉鸡们，知道你们为什么飞不起来了么？

生：为什么老师？

师：因为你们越来越少折腾自己的翅膀了，所以翅膀越来越短小。你说了，亲爱的大千老师，我这个翅膀这么短小，飞不起来了呀。记住，没有人会给你的翅膀接长。唯有自己每天折腾几下，这个翅膀就会慢慢强壮起来。

生：我不会唱，憋屈。

师：像这样说话，真够窝囊的，再唱一遍，大点声。

生：我已经辞职了。再不想干码农的工作，我知道我此生应该做的事，以大千老师和一些大德们为榜样，行道。

师：你看，又有肉鸡辞职了。听我一句话，肉鸡们，一定要动起来，人越动越有，不动就呆滞了。不都唱的挺好的吗？谁唱个《野子》啊？

生：老师，动起来是不是，身要动，但心不动，身做什么无所谓，但这颗心不动是指在这个道上不动？老师这个动怎么理解呢？

师：身体必须先动起来，动开了，气机流顺了，心自然安稳。他们都是身体不平衡得厉害，影响了心的安稳。所以强静，根本不可能的。

生：老师说的真好，现在宅男宅女太多，还崇尚宅文化。

师：再宅，还不如打个棺材，钻进去得了。《野子》这个歌很好的，谁会多唱几句，歌词真是写得好啊：怎么大风越狠，我心越荡，幻如一丝尘土，随风自由的在狂舞，我要握紧手中坚定，却又飘散的勇气，我会变成巨人，踏着力气 踩着梦。



生：老师，我口出狂言了。我说了要学来唱给你听，音好高，不敢唱。

师：好的。这个歌很难的，这个歌是一个单纯的小姑娘勇敢地挣扎去现实自己的理想。

生：请老师给我们唱唱《龙的传人》吧？

师：不要是老要求老师，老师在给你们治疗呢。这是心灯啊，心灯永远不能灭。

生：老师要讲的静呢？

师：动极自然生静。大道至简。无人会，登临意，懂了吧？谁唱一首。龙骐啊，你没有发现，我们老了吗？新的能人还是不断地涌现。中华大地，还是智慧绵长，后继有人，我能做的，就是帮帮他们成长。当我们老去，我们会拼尽全力把后辈们举起来。文明继续，生机继续。

生：春天里，闻到了泥土的味道。看到了新生的力量。奋斗吧，为了明天我们学习都能更上一层楼。

生：老是觉得孤单，心里空空的，内心不够强大，有时候对什么都不感兴趣。

师：我给你们一个方法，可以让自己越来越有劲吧，方法说了，你可得坚持去做啊。报数排场还是要讲的，这样看得也喜庆啊。一定要依我说的去做哦，ok?好，都不要打字了，听为师道出玄机。对于上班的效果可能会差，在家的就方便了。每天请尽早起来，最晚不能过6点半。如果可以5点半要起，再累都要起来。稍洗漱后。出去向东最好走半小时，吃早点，不要吃荤，然后走回来。累就休息一下，然后坚持上午都保持站立，太累就休息，可以微躺一会。

中午吃饭，仍然站立吃饭，中午可以小睡。

下午，继续走一个小时以上。其它时间以休息为主。会打坐的，以打坐方式休息。这样，尽量保持每天站立的时间越来越长。很累了，可以稍微休息，休息过来，继续站立和走。这样下来，一周，无论多么差的身体，都会感觉身体轻快起来。如果平时动得太多的，要以打坐的方式休息，完了。

此法神奇，胜过你们见过的几乎大部分功法。学会放松地站，是健康的基础，通过站，把下焦及胯全部打开，让腹和腿变成一个整体，通透起来。站久了，会遇到各种不适，都要坚持。记着，吃午饭，要站着吃。此法治一切慢性体质性疾病，下了。

## 20160406 德明中医群师讲正确的走路姿势上

师：满大街一走，发现大家都不怎么会走，而走伴随大家一生，大多数时间大家都在走，而走里面的学问太大了，如果边走边能练功，那多好。我发现，较大多数人走路都是前倾式的，知道什么是前倾式的吗？

生：心急，头向前，头伸着，身体前倾，驼背背弓着，跟鸡似的。

师：这种走路是致命的，大多数人都是这种走法，不是身体前倾，就是头伸向前。这种走法直接让身体处在紧张和不平衡的状态，人无法做到完全放松。任，督，中脉都受到极大的压力。久而久之，导致驼背、压胸、腹紧张、颈不通、腿不利。这样走路无法做到安闲舒适的状态，也破坏了整体正场的协调。你们现在感觉一下，自己是不是前倾分子呢？

生：有时候是。不但前倾，左腿还会绕弯儿。

师：都会自己绕弯了呀，这问题更大了。还有一种也常见，就是仰头挺胸，气势逼人那种，也是慢性自杀。其实走路你们可以练得走得很从容，很优美，不急不缓，从容端正。来来来，为师叫你们如何走。所谓，反者道之动，走路时，一定不要前倾，而要后靠。我们知道站桩吧？人上半身，要如坐在高凳子上一般，如坐钟。那么走路也是这样，不管怎么走，上半身依然稳稳地端坐在胯上。如果找不好感觉，那么可以这样想，你走的时候，后背始终去靠后面的墙，来来来，感觉一下。

生：咦，老师，那些走路扭胯的不对咯？

师：扭胯当然不对了，一会讲下身怎么动，这都是学问啊。

生：感觉往后仰。

师：对，你们会感觉往后仰，但你对着镜子就会发现，没有仰。有什么感觉呀？都走两步，去靠后面的墙，头也去靠这个墙，走的时候，不断地向后靠。

生：好奇怪的感觉，老师，这样走别人看来是不是太夸张了？

生：感觉肩膀两手不知道怎么放了，不自然。

生：今天走路突然发现，上身像站桩那样的感觉，嘿嘿，就今天开始的，感觉人都长高了，人很正。

师：都好好感觉一下。好，教你们一个小要领，你们把肩膀往后掰一下，把胸展出来。但不要提气，把胸门打开。好，再去靠墙走几圈，放松，再感觉一下，上身松松地坐在胯上。

生：松松地坐在跨上，一下感觉轻松多了。

师：是不是感觉到自己的霸气了？

生：太霸气了。这样感觉走不快了？

师：还没有讲下半身呢，你怎么知道走不快？有谁感觉，前面任脉一条线，舒服，松展下来的？有谁感觉，胸口宽松多了？又有谁感觉，后背直了？还有谁感觉，眼界宽远了，头抬起来了？

生：我，我，我。

师：还有谁感觉，眼睛也变明亮了？感觉出气顺畅的有吗？

生：我觉得很正气，是有点感觉。老师，要收腹挺胸么？

师：不要收腹，不要挺胸。

生：是出气顺畅啦。

师：是吧，刚教你们，你们就受益了，这都是学问啊。……千言。再把下半身教给你们，你们就会觉得自己白活了。这种走路姿势出去，气势上就让人景仰。

生：刚才走路，同事就在笑了。

师：让他们笑吧，以后他们会尊敬你的。你们记住一句话：“狐非狮子类，月异众星明。”伟人毛主席就是这种走法，这种走法，非一般人能走，非大智大勇之人所不能。

生：老师，这个走法有点霸气吧。不是说不适合啥啥外露的吗？

师：其实不是霸气，是大气，是最舒适和养生的一种走法。你们可能太习惯前倾式走法了吧，都是点头哈腰，低头思索，急切焦虑的走法，已经不会从容，开阔，舒适的走法怎么走了。

生：我前倾走法都导致驼背了。

师：可怜啊，你们走路多是以上身去带动下身去走，这是大错特错，这样会走得很累呀。

生：嗯嗯，是的，老师教教我们下身步法吧？

师：今天时间也差不多了，你们也需要消化消化吧，先练这个吧，让上身松正下来。明天讲更重要的下半身。学会了此种步法，你就是大气的化身，力大无比，无疾而终，智慧过人，此步法不可思议。希望大家学会后，广为流布。

## 20160407 德明中医群师讲正确的走路姿势下

师：快来拯救大千老师啊，上午还被妖怪扣着呢呀。妖怪说了，100个数，放人。

生：大千宝宝太可爱了。

师：你们不用担心，为师在妖怪洞还算舒服，只是扣着不让回来讲课啊。

生：师父哪用别人救，师父考我们呢。

生：老师在那度化妖怪呢。

师：报数。怎么样啊，都走了吗？

生：感觉胯部像个座子。昂首阔步。我也是走路时靠着墙感觉自信了很多。

师：是不是感觉上身未曾有的放松啊？是不是感觉自己站起来了？

生：呃。。感觉肚子发紧。对，肚子有点紧，意识到了会试着放松。

师：水獭，那是你腹筋短了，这样一抻，就紧了。是不是，感觉前面都顺直了？  
谁也别给我收小腹，放松才是真理，刻意都是错误的。

生：老师，向后面倒，感觉上身硬的。

师：硬就对了，你本来就硬的，这是才拉你。这就是在拉你胸腹的大筋啊，你们这个大筋也都缩缩了。快报数，解救为师，没看还吊着呢吗。

生：老师，头向后面倒感觉是昂的。

师：那是感觉，你照镜子，或让别人看看。

生：老师，挺胸的同时肚子也挺起来了，肿么办？

师：没让你挺胸啊，就让你向后靠啊。双肩向后掰一下，让胸口舒服一下。

生：向后靠就会不自觉的挺胸。

师：不用力的挺就没事。千万别提气，故意挺胸。完，油锅又架上了，还不快快解救为师。

生：想想军训的时候就教官掰过，瞬间精神。

生：双肩向后掰也要用力呢。

师：真笨啊，掰几下就得了，还一直掰啊。我简单跟你们说一下原理。其实道理很简单，就是尽量让上身树直了，放松。这样最省功。还会让气血通畅。什么麻了，

酸了，胀了，紧了，都是你们本来就有问题。现在是翻病，你们从未真正放松过。快报，没看为师还吊着呢吗？应该开发个小手机游戏，解救大千老师。

生：我昨晚走後脚後跟疼，不管它吗？還是要休息幾天？

师：只要不是太累，继续走，一切都是翻病。反者道之动，你们选择了正确的路后，邪就会千方百计出来干扰你，一定挺住。一周后，邪就就自然退去。

生：老师，感觉越走越不舒服。

师：邪就欺负你，依，为师在这里镇场子，你们怕什么。为师为了你们都被妖怪抓去两次了。报数满 100 哎，总算又回到你们身边了，茶，奶，橙汁，为师要休息一个时辰，一个时辰叫为师。

生：时间到。

师：这么快就到了？为师怎么感觉刚睡下呢。

生：嗯 肉鸡计时不一样的，鸡笼一秒钟，老师一时辰。

师：好，起来讲课。话说，昨天跟你们说了，上半身如何做，其实就是稳稳地端坐在胯上，这样一来，你说会发现，你的重心下移了，要以腰胯发力带动腿去走，上身不要用任何力。这样，你进一步发现，你的力量只是来源于胯及大腿了。这时，你们的重心下移，并且后靠。你会突然发现，你迈腿变得轻松无比。从来没有感觉过，迈腿会这么轻松。

生：是不是走错了啊，没有老师说的感觉呢？

师：一定要向后靠，及重心下移，力量都集中到胯及大腿上用力。

生：老师，这样会不会像跳拉丁舞或者模特的走法？他们也扭胯。

师：不要扭胯，切记。看看机器人怎么走路。

生：感觉往后靠，腰部特不舒服，有点挺不过的感觉。

师：哎，你们的病真多，为师后悔从妖怪洞出来呀。这种姿势，只要一停，站在那里，就是站桩嘛。这样走，最大的激发胯大腿的能量，并会迅速蔓延到全身，会极大盘活於滞的下焦。让生命之火，从下面燃烧起来，让人重新充满活力，生命之根就在那里啊，即命根所在。

生：老师，两只腿向前迈时差不多成平行线吗？

师：是的，平行向前。步伐要坚定而有力，上身要松静自然。

生：这方法走得慢，但走得轻松。

师：走得慢？？？这才会走的即轻松，又快呢，把你胯及大腿的风火轮开动起来，看看快不快？你的上身就真像坐在轿子上一样，好舒服。腿要微曲，走到哪，一站就是站桩。一走起来，就是风火轮。这种感觉，真是太美妙了

生：感觉重心都聚在腰跨，重力感在腰跨这儿。

师：对滴，其实你们就发现了，一切的力量都要来源于胯那里。这样就把这个胯点燃了，听好了，哪你们也别用力，就那用力。那里就是生命之源——千言。

生：老师好！我们太极拳师父就教这种走路，用他的话说是向刚学会走路的小孩子学习，观察他们，用腰带动腿。

生：这样走路好自信啊。高冷的感觉。我倒觉得是气场强大了

师：出去走走，试试跟别人打打招呼。

生：出去走看见很多人，都是微微低头的走路，而我是头抬着的。

师：低头，伸头，窝胸口的，驼背的，就等着得大病吧。

生：这样站对不？是不是有好几个前倾了，重心要在脚根是不



师：不对呗，重心一定下移到腰胯。

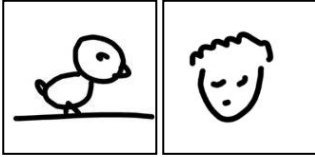
生：这个老师站得对不？



师：当然不对了。还有跆拳道要求的把重心提上来，都不好。为师要下了，你们试试吧。

## 20160411 德明中医群师讲人一定要立直身体

师：



生：老师这两天在妖怪那儿过得可好？

师：舒服死了

迟鸽：老师今晚还上诊室不？昨儿方子中有味狗脊，成贤堂没有这味药。不会是枸杞吧？

师：不是，当地补。你们汇报一下走路的情况吧。

温小温：走大了，当时太轻松，过了一天之后只有胯部有点儿疼。

微微：按照老师方法放松走起来舒服很多。

學守氣：腰部好像有重量，左脚有點痺，兩腳的委中有點麻。

生：大家可以教我一下怎么个走路法吗？我今天刚刚加入的。

师：谁教教他？

小鱼儿：我走起来有点像怀孕的样子。

南柯一梦：我好像挺着肚子也，，

阿草：蛮舒服的，眼界心胸都打开了。

师：知道为什么你们有的会挺肚子吗？你们试着不挺肚子，去把身体弄直。其实这些人，已经驼背了，想通过挺肚子，而使胸起来了，这是错误的。你应该有意识把胸椎驼的地方挺直，这个点，可能就是脊椎穴。

南柯一梦：哦，是整个上半身板块一起向后吧？

师：你们这样，坐在椅子上，看看驼不驼，如果还是驼的，让别人帮助你掰一掰你的胸，就知道啥感觉了。长期驼背的，你们挺胸肩膀往后使劲，可能会感觉到后面夹脊穴会痛。

微微：坐着挺直背，肚子好像不会挺。

师：不要挺肚子，而要直身子。



生：那怎么办啊老师？挺直都刺痛了~~~

师：啥怎么办啊。是吧，这毛病大了。所以人啊，一定要直身子，累也要有意识地经常直直。你们再不正形，以后问题就大了。就会变成妖怪。

暖暖：妖怪，就可以去妖怪洞了对伐。

师：不行，你的级别不够。要 30 级以上才可以。

生：那妖怪怎么升级啊？

师：主动传播气学文化，就升级了

花开：感觉像机器人走路，加上面无表情，不会走了

师：怎么会面无表情呢？真是的，你不会走得优美点啊。

潇湘暮雨：正在努力升级中的小妖怪。

师：这就都变成小妖了？人的动力来源于下面，所以你们必须把下面盘活。所以习惯这种走法后，即舒服，又不累，屁股往后坐，腰放松，这样肚子就自然收回去了。然后试着不动肚子的情况下，直胸。可以瘦肚。一切生物都是个能量喷泉。你说喷泉从哪里喷？你下面有个先天之气的口子，能量就从那里来，这个口子是超时空的。

依心而行：到底要不要靠墙啊？

师：是想象的靠墙，目的是避免你前倾。大多数人，前倾，这样无端地浪费了很多能量。头还容易向前够呢，也不知道够个啥，像个大公鸡。

依心而行：老师，站桩可以靠墙吗？脚后跟也贴墙吗？

师：不可以靠墙。人一定要自己立起来。还有教小孩舞蹈，让那样挺胸，害死人。

花开：就是不自立，做事也是，总想找个依靠，还好意识到了，不晚。是不是本身气不足了，或下焦不足，导致上身想足，没底下支持？

师：花，是的。你们看，跳舞的，30 以后，很难再跳了，一身伤病，啥原因。尤其是跳现代舞的。跳舞的拔气太厉害，如芭蕾。

静柔：我还以为跳舞可以锻炼身体呢，那咋办啊？

师：可以跳广场舞，都 6 点了呀，今天就到这里吧，你们回去，要坚持体会那个走。

## 20160419 德明中医群手上抛接篮球的大招

刚子：老师 再谈谈股市哈，周一美股低开高走，收盘全线上涨，道指创下九个月新高。

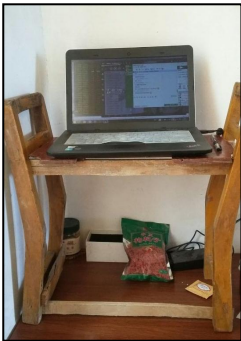
师：股市我是外行，不懂。不过股市可以完全暴露人的贪婪和恐惧，智慧，镇定的人，应该是可以分一杯羹的。上窜下跳的人，孤注一掷，浮躁的人，往往没有好结果。

麦积：我们自己做



师：自己做家具真好。

生：老师，这是我拆掉二个椅子做的家具。



师：这个家具太漂亮了。问，为什么一只股票，都拉了两个涨停了后，还有人敢追进去呢？因为他在赌第三个涨停，人们就是这样啊，不知道天道一盈一缩。按机率来说，拉二个后，再拉第三个，机率就变小了。即使可以再涨一下，短期涨幅会很有限，这就是再一，再二，不再三。我发现很多股民都是抱着侥幸的心理在做，或是不断打探消息，试问，消息到你耳里，还叫消息吗？

这就像，一群鸡在草地上找小虫。宛然，一只鸡发现了一只虫，所有鸡都扑上去。你这只也是，从老远地方跑过去。你说，这只小虫，能到你嘴里吗？突然，那边一只鸡又发现一只小虫。你又奔跑过去，你说，你能吃到嘴里吗？哈哈，此者股民之状也，

股民还真不如那只守株待兔的那个笨人，买和卖都是自由的，为什么股民赚不到钱呢？股市中是有道的，真是逗狗、逗猫也。

刚子：我觉得，很多股民不如一农民，农民还懂今天播种了要过百天才能收获。

师：是啊，都想今天买，明天就拉涨停。好，不说这些了，你们都走得怎么样呀？

三叶草：我越来越有精神了，大腿根也不疼了，开始的时候左边大腿根疼得很，腰也好多了。

麦积：我身上越来越轻松，从来没有的感觉。

小米：早晨如果不先走路唱歌，就不想吃饭啦，以前一个饼吃不完总是剩一口，现在走路回来都能吃掉，再也不用浪费粮食了。

星成：现在大腿根有感觉啦，胸口也舒服多了，累了就躺太湖边草坪上，以前我懒最怕动了，现在一天不走难受，下雨还去超市走，

雨荷：偶尔会有上身很轻松的感觉，走的时候大腿跟嘎嘣响，感觉走的时候像是在练开地元功，只不过动作幅度小一些。

师：瞧瞧，这些肉鸡成长了，一会为师再教你们一大招，让身体成倍幸福起来。有谁有走的时候，上身放松得如坐轿啊？一会再教你们的这个大招，可以让你们重新回到青春期。都谁想回到青春期呀？

达达：我以前也是稍微挺胸就胸闷气短的，现在没有了，肩膀比较松弛了。

光芒：肩膀打开非常好，这是关键。

三叶草：暂时还达不到坐轿的层次，走着走着就想收腹。想着坐轿，腿就没劲了。

师：三叶草，上身连同屁股往后坐，你就坐轿了。来来来，看看有多少想回到青春年少的，为师让我们梦想成真。此法胜过你们见的各种功法，锻炼。数呢，看来大多数人不想回到青春年少啊。为师正在探索如何回到婴儿呢，所以回到青春那都是soso，回到婴儿那是会员的专享。

河边草：我最近发现，其实婴儿是最聪明了，夫人都太自以为是了，忽略孩子的能力了。老师对不？

师：太对了。

依心而行：老师，会员不是学中医知识的吗？

师：学中医只是其中一小部分。

刚子：老师求讲大招。

师：这个大招谁也想不到，那，你希望为师卖这个关子吗？还要献唱三首动听的歌曲呢。对了，你们这样走，没有人觉得你们挺霸气的吗？

华萍：自己觉得有霸气，呵呵。

星成：有，还有人盯着看，直接无视他。

雅雯：老师，公园里的人都朝我看。

师：没人说：哇，这是哪来的大干部啊，是不是内心装的都是自信呢？

喜悦：老师，我腰挺直了后感觉腰部的肌肉是绷紧的呢，放松不下，这怎么办？

师：腰紧不怕，为师有大招教你。不对呀，小壮不是讲相声的吗，怎么跑唱歌组了，去，讲段笑话。

花开：不是坐的感觉，是感觉屁股后面有人推着走，不对吧，老师。

师：花开，对。没歌声，这个大招可出不来，以后就三荤一素，三首歌，一个笑话。来小平，上来把这个笑话讲给大家听。统计一下，看看有谁听大千老师的话了。问，谁开始尝试蹲便了？好，都谁开始尝试不刷牙？其实不舒服是暂时的，一周后就舒服了，而且你会发现牙齿开始慢慢变好。好，昨天听了后，谁开始尝试摘掉眼镜了？

麦积：我家有蜂窝煤炉子，蹲便厕所，没有冰箱酸奶牛奶……

雨荷：蹲了十几年，然后坐了几年，坏了，听老师话，现在又蹲。

北明：我是饭后必清水漱口，睡前。醒后盐水漱口。

雅雯：不用牙膏刷牙已一年多了，每天用盐。

小米：以前身体弱的时候感觉牙齿都要掉了，一直没刷牙，现在反而牙齿越来越坚固了。

影子：还在上班，没法摘，下月辞职后，可以摘了。

涟漪：读书那会儿，只有 200 度，戴了有半年吧，嫌麻烦，扔了，没想到这么多年之后，我比一般人的视力都好的，这叫误打正着吧。

师：好，几天就要统计一下，看看有多少肉鸡开始实践，试图逃出鸡笼。据说麦积翅膀都硬实多了。好，时间到了，为师要出大招了。对了，你们老板看你们这样跟大千老师聊，不阻止吗？

扬眉小女子：偷偷摸摸地聊。

麦积：当然阻止了，肉鸡也是顶着压力逃出来的。

师：这个大招，你们要花点钱了，一人一百，去超市，买个篮球。每天在仙人步和站立的时候，手上要玩这个篮球。怎么玩，你们就自己想办法吧，总之，尽量多的时间，手要玩这个球。不要剧烈地玩。

微微：拍着走吗？

师：不要拍球，小心楼下。最好就是练双手之间抛接球。

姣姣：打羽毛球应该也行吧。

师：不要打羽毛球，运动量太大，一定要轻轻地在两手间抛传球。

三叶草：老师，玩儿核桃行不？

师：核桃不行。

依心而行：老师，跑步运动可以吗？体力劳动呢？

师：不要跑步。体力劳动可以

學守氣：老師... 請問吹氣球能打開上焦嗎？

师：吹气球不能。慢跑也不好。尽量让手上有球!!! -----千言

秋叶纷飞：不知道做家务属于锻炼不？

师：不太属于。

雨荷：轻的估计不行，篮球有一定重量，才有效果吧。

师：手上必须是篮球，别的球一律不行

小米：篮球，好吧，去换。

师：不是 好吧。是 哇，太好了，马上买。以后听我课的，必须人手一个篮球，你们先天天练，手不离球。然后才会教你们如何用这个球，达到坐健康火箭的目的。先不讲其中奥妙，你们先做到人手一球吧，要上照片的哦，别糊弄为师，没事，就把球放到手上玩。我要看到你们拿着球拍照

北明：我大学就是学篮球的。居然没发现其中奥秘！

师：咱们玩篮球是有讲究的。加上仙人步，就是返回青春年少的关键。中间有火候问题，为师会给你们指出，别自己瞎练。到时期望着麦积同学示范冲出鸡笼。麦积，你有没有看到麦兜小同学呀，我怎么没有看到麦兜呢？

不换：益智球，重 350 克，个头小，能用不？

师：不能用，说了必须用篮球，还啰嗦个啥。对，以后你们还得看动画片，这周先把《怪兽大学》看了吧。

明媚：看了，再重新看一遍。

师：看看看看，为师要全面改造你们的生活，助你们逃出鸡笼。来，流行语走一走。为师就做饭去了。

學守氣：怪兽大学.... 老師， 第幾？

师：几部都看。

## 20160420 德明中医群师讲健康从改换身心气场开始

生：美好的一天从遇见大千宝宝开始

师：是谁听大千宝宝的声音入眠的呀，耳根热得都要搓一搓了，都谁听话买篮球了？

三叶草：我找了一个



Emily:



师：这样，谁买了篮球，就主动一手搂球，拍个照。当然是搂在身后了，当然要搂在腰侧照一张了，在这个群，要是手上不拿个球，都没脸出来说话，自己就矮人一截。

Emily：老师，抛球是单手接球还是双手接球好啊？

师：这个怎么玩，大千宝宝会一级一级地告诉你们，这周主要是手上要经常拿这个球玩就可以了，不需要太多规矩。要等你们有一定脚力和腰力，才会讲怎么玩，为

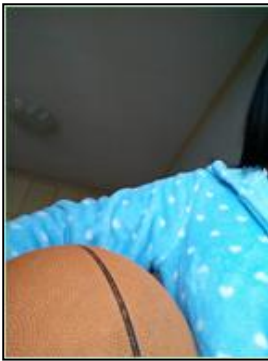
师要让你们坐一回健康火箭，让你们知道恢复健康活力有多快。现在正是春天，你们赶上好时候了，不然又要等一年。

雨荷：谢谢老师，昨天下午已经玩了，今天在外面，明天补照片^\_^

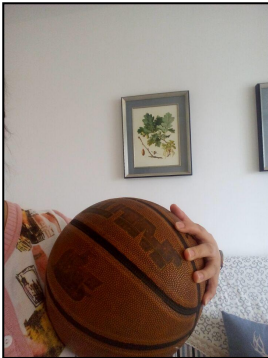
怡人美景：走路姿势已经在改，眼镜也摘了，牙也不敢刷了，我的牙以前就是不好，刷牙还是不好。上个星期去牙科有两颗牙往下掉，牙医说我刷牙太狠，无语了，看来不能刷了。

师：这就对了，乖乖地听老师的话。咱们说好了，不买球的，就别发言了，没资格。

雅雯：



三叶草：



自然：咋没人开张全照啊

师：就是，要全照的。咱都没脸了吗？

阿壮：





师：这个大球不合格。质量没啥太多要求，真皮的就可以。为师会一步步教你们如何通过这个普通的篮球引导真气运行的，并最终让你们做到真气与球合一。一个条件，没脸的别参加。

三叶草：那俺去化化妆。

Emily：要拍正脸照吗？

扬眉小女子：能美图吗

师：当然3寸免冠照片5张，练前照一张，坐完健康火箭，再照一张，你就知道区别了。没让你们按指纹就不错了。不能美图，到时可以用沉香皂洗洗脸再照，其实你们应该说，能不能让别人替着照一张呢。

三叶草：我带个头儿



师：好，第一张有脸的出来了。

明媚：



师：行，挺精神。第二张出来了

扬眉小女子：躲在单位杂物房。

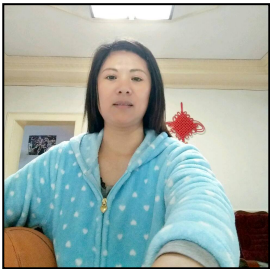


师：这张不合格，脸都看不到，近点，抬起头，乐。你们想学的，都要露脸照，谁也跑不了。对了，有个问题问你们，你们知道人们为什么这么在乎这张脸吗？

明媚：不知道，我不在乎脸。

师：说不在乎脸的，是假话。让你们拿球照，不仅是露脸啊，没买的先不用露了，没球，你露露脸，你想干啥。

雅雯：



师：第四个出来了。

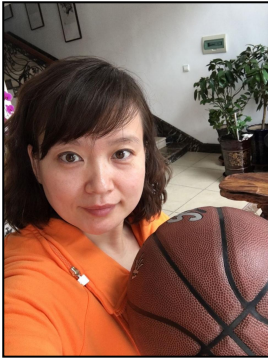
Emily：我的球太旧了，等买新的再露脸，好看

师：球不分新旧。

明媚：老师，您继续讲为啥要脸呢

师：脸，乃一身诸阳之会，五脏六腑精华所聚，精神气质所钟，所以人下意识都知道脸的重要性，所以比脸，就是比精气神。

菠萝蜜：



师：第五个

阿壮：



师：阿球，你那个是啥球啊，罚你讲个笑话。为师一大爱好，相面，从一个人的面相上，可以看出万水千山。不过，为师轻易不会出手的，非脸可相，无物不可相，为师就生活在万象之中。

明媚：老师，讲讲么，现在是五个露脸

师：5个不够。50个嘛，给你们讲讲面相学，面学精髓，尽在道中，

阿壮：老师讲下前五的面相。

师：这能讲吗？nono你们还没有资格听，相学精微，非其人不传，你们还是好好锻炼身体吧，明天星际联盟有个会，我还得去参加。看你们走得还是不错的，有什么问题问一下吧。凑够50个脸，讲点面相学，必须要有球的，没球的脸不要。

怡人美景：老师摘了眼镜眼睛疼。

师：疼，忍着，一周看效果。都别怕，有为师呢，没脸没球的，迟早被请出群，你们就互相督促，要脸要球。

怡人美景：老师给我们时间买球

师：给时间。只要凑够 50 张脸和球，咱们就讲奥秘中的奥秘——面相奇观，绝对震撼，不仅讲是什么，还会讲为什么。走，还有有问问题的吗？

自然：我感觉这样走路，让我有种很庄严的感觉。不是以前急匆匆急功近利的走。而是感觉自己是伟大的人类。

小米：有种天地在我心的感觉。

钰哲：走了后，大脚趾疼啊。

明媚：老师，走路两肋骨沟酸痛，后腰感觉紧，酸。是有种庄重感，如果脸再配合，可以更从容大方。

小明：走路感觉自己很正经都像绅士靠拢了一样。

师：唉？这谁说的有庄严感，这就对了。自然，恭喜你，你开始换场了。你们想健康，必须先换身心场。小明，你没有教教你同桌小甜甜？这样一走，是不是有天地在我心的感觉？

小米：有阿，刚才小米都说了呢，睡的好香，一觉到天亮。

自然：是的是的，感觉特明显，怪不得伟人毛主席这样走。每迈出一大步都是庄重有力有意义的。

达达：老师，最近走多了，走的时候很精神，不走了有点困，是翻病还是怎么着？

师：达，继续走，邪不压正，你们都要走出庄严感才好。你们其实都是好苗，从有庄严感这一刻，你们升华了，从这一刻，你们才真正当回人啊。有这个庄严感后，为师就不会再叫你们肉鸡了。有这个庄严感后，为师就不会再叫你们肉鸡了，所以，要经常仙人步，你一走这个步，庄严感马上会来。

远古森林：对了，好像脚跟实了，就是登山的感觉。自然就会有登山的感觉。

自然：谢谢老师，让我们感觉到了做人的庄严！且是大胸怀的人。

师：当大招陆续教你们后，你们就不仅是庄严了，而是会变成维护宇宙和平的力量。

温小温：老师，应该时刻都走仙人步吧？

师：应该随时仙人步。

自然：我觉得老师这样教给我们生活的点点滴滴，比给你治病比教你练功都更有长久的意义，因为练功时间怎么比得上生活的点点滴滴啊。

燕子：我现在是觉得这样走路，很自信。

师：大盘拉稀了。为师要再给你们带一程，让你们感受一下，更高层次的美好。gogogo 都跟上，为师要真正让你们打开心胸。后面为师还要给你们出大招，都要接好了

生：感恩遇到老师

师：继续这样走，走出个“人”样。要做饭了。

生：美好的一天从遇见大千老师开始。

## 20160421 德明中医群师讲走是起死回生的良药

师：问，你们谁觉得自己的电脑慢啊？今早，我修理了一下我的电脑。我用的是一个多年的上网本，最近感觉越来越慢了。是买新的，还是收拾一下呢？我选择了后者。是重装，还是修复呢？我选择了后者。本宝宝，把能卸载的程序都卸载了，就剩下几个关键的，奇迹出现了，速度飞快了。尤其是一些常驻内存的。如银行的各种插件，某讯的一些鬼东西，还有那个 360。现在，我的小本，飞快地让我使唤。重装和换新本，都不能解决慢慢慢下来的现实，唯有少装。不瞎逛，就不会中毒。杀毒软件就是垃圾本身。你无论买性能多好的电脑，也架不住这些软件的耗用。你无论重装多少次，也架不住你不断装新东西。无论你的电脑多么不好，只要肯卸载程度，总会让小本飞起来。

小米：老师电脑用几年了？

师：七八年是有的了。你们悟到了这个道理了吗？

雨荷：老师让我们从这件事情中去明白，电脑慢不是电脑的问题。心态变了，周围的事物都会转变。

秋叶纷飞：做人也是，清静单一，简简单单就好。

微微：少思少欲人就会健康一点。

师：你看，我的进程多干净。装杀毒软件，就如，吃个耗子，再吃只猫进去。那个手机也是，装了管家，和杀毒的。手机准慢得要死。某讯，360，百度，都是耗能大户，能不请就别请进来。这些人心怀不轨。相对来说，支付宝还是很老实人。



师：说起打疫苗了，给大家讲个寓言，如何？

话说一村，一小孩误食人屎，村人惊惧。思忖，要是别的小孩也误食，如何是好？一明白人，献计，屎，臭也，小孩若食之，必厌烦不爱食，不如先让其尝之。则以后不会食之。村人大喜。遂逐一让村中小儿微尝其味。小儿果厌之而吐。随后，村中几无食人屎之小儿也。

未几，又一小儿虽不食人屎，但却误食狗屎。村人又忧，这如何是好。明白人又献一计，可再令村中小儿遍食狗屎，以识其味。于是，村中小儿无一例外，俱尝之。遂食狗屎者绝。

村中智者放言，人屎狗屎虽不食，本人料定必有食猫屎，猪屎，耗子食者。明白人，不厌其烦，反唇讥之。此何虑之有，让村中小儿先遍尝众屎即是也，于是村中小儿掀起了轰轰烈烈的尝众屎活动。寓言完。

秋叶纷飞：那么多，吃完了还有别的吃，吃一辈子还乐哉，见人就问：你吃了吗？我吃了哦。

师：都会编续集了呀。这可是你们说的，我可没有说。这个寓言和疫苗没有一点有关系呀。还是说走吧，说说仙人步，说说你们的感受和问题吧。

微微：走路真的很不错，昨天前天两天在室外工作都在不停的走，全身很轻松没痛感，今天回办公室一坐下，身上就痛了。

阿莲：抱球上半身会感觉热一点，满头都是汗，脸上肤色好看一点，坚持站和走相结合 20 来天，剥苔没了，体重下降 5 公斤，手掌鼓了一点，右腿时时有一股热流，左腿没有热流感。例假一直没来，以前一直是 24 天的周期，到今天是第 38 天了例假一直没来，不知是不是翻病。

师：阿莲不错，继续，别怕。

潜心：老师，睡眠时，身体是否在与外界交换能量以达到身体恢复的目的？

师：睡眠不能真正恢复身体。人一睡，阳气就入里，不工作了。贪睡的人，没一个是健康的。睡还让人神识昏。

朴野爱自然：我感觉走的腿有劲了，问题是腰有些不舒服，可能腰没有真正放松吧。

师：继续走吧，为师会接下来，教你们如何利用球调动真气的。

阳光满屋：老师，我带球走的，昨天走一小时，今早手指发胀。

师：阳，累吗？

生：不累呀，很好，感觉身体在划圆，两腿也在划圆。

师：继续，阳气在拱。

七宝：那是不是应该把睡觉的时间全部用来站桩啊？

师：七，这也太极端了吧，睡是必要的，但不要贪睡。谁还看了我说的《怪兽大学》？

微微：怎么带球走啊？边拍边走吗？还是只在手上拿着球走？

雨荷：玩球玩的胳膊酸，大腿根还在咔咔响，后腰有点紧，过程中打嗝多了，感觉走路后精力好很多。

朴野爱自然：感觉玩球对颈椎挺好的，接球的时候要膝盖微微弯曲吗？

师：这几天先不讲如何用球，你们自己先玩，先把腿上功夫走出来再说。

潜心：老师，睡觉时不能盖被子是怎么回事？一盖就闷醒

师：潜，我怀疑你已经很不通了，都闷醒了，还不是很不通了。下班后，累得就想躺着，这都是经脉不通的表现。

叶大饭：我很不通，下班就想躺着。

师：还不紧跟老师的步伐！！把洗衣机先扔了。

阳光满屋：老师，，问一个不是走的问题，，，这回经常炖菜，一顿吃不了，剩菜可以吃不？

师：剩菜好吃啊。

潜心：老师，气住脉停，是不是心脏也停止跳动了？脉停怎么理解？气住能理解，脉停我理解不了

师：你看，你问气住脉停干啥。有些学佛，学道，学气功，都被他们瞎残了，还以为自己高大上呢。

慧洁：老师，昨天听到别人说辟谷，对身体有伤害吗？我觉得有伤害的。

师：经脉都闭成那样，还气血亏虚，辟啥谷啊？这些人，你们跟几年看看，有几个真的获得健康的？还有那种闭黑关的，纯粹扯淡，人家六祖都说得很清楚了。看六祖和马祖道一的对话。

潜心：闭黑关是啥？

师：闭黑关，就是给你一小黑屋，关你一周。别人给你送饭，你还得给人钱。

温小温：达摩祖师面壁九年呢。

师：温又出来抬杠了。人家鸟能可以从悬崖上纵身一跃，你小温能吗？

温小温：不能。

慧洁：黑屋里没有自由了。

师：这不得了，不是有没有自由的事，是胡闹，没长出翅膀前，别来纵身一跃。人家，鸠摩罗什，还从美相伴呢。你们男的，要是众美相伴是什么下场？所以，听为师一句话，先好好生活。生活好了，身体好了，再谈别的。

慧洁：老师，这段时间走路，头感觉还是不自然。

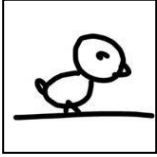
师：走吧，走上一个月再说。走，是起死回生的良药。仙人步，是种大药的基础。像潜心这样，回来就躺着的，是不会产一点药出来的。到点了，怎么送别大千老师啊？

生：美好的一天，从遇到大千老师开始！



20160422 德明中医群师讲走出来的健康

师：乖乖报数。



梦想：老师昨天晚上唱歌真好玩啊

师：@深圳-梦想 怎么好玩了

生：@大千老师 原来老师不是只会唱龙的传人，原创的歌曲更好听，还有多种风格的版本

安子：



郭亭杉：



燕子：

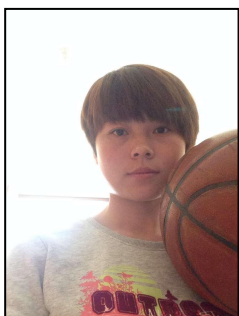


师：球都买了吗？篮球到位的，都拍个照上传吧

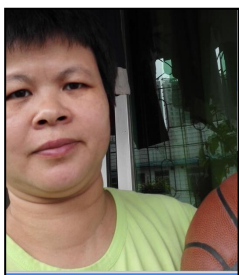
雨荷：



花开：



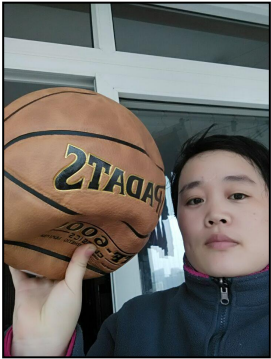
三真：



阿莲：



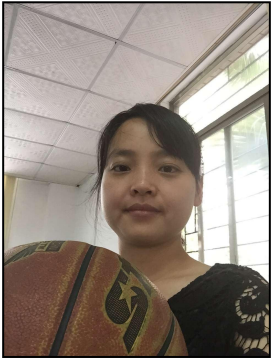
蓝月亮:



笑笑:



小鱼儿:



不换：



雷雷：



师：这不，球也都拿上了。关于走，球，有问题的问。

坤厚载物：怎么都是娘子军？

师：中国男的不行呗。

慧洁：这段时间走了下来臀部，肩部感觉胀痛了。

燕子：胃部到肚子感觉扯得紧，可能以前一直缩着走路了。

师：走得感觉屁股，胯，麻凉酸沉胀痛的，基本都是翻病。这说明你们那个地方已经很不好。再不这样走，就要股骨头坏死了。现在你们走了之后，沉渣开始往上往外翻，一定挺过来。

依心而行：老是想躺着，一坐下就觉得全身都要软塌了。

师：依，可以休息，有点劲就走。慢慢走，别怕。如果一周后，还这样累，你可以吃点补气血的。你们想恢复身体，这就是捷径，没有别的路，爬出来就海阔天空了。你们想想，还有比这个更安全，省事，省钱的吗？

雨荷：老师，走完了下午好困，非得躺下睡一会，大腿根响，其他没有痛的，晚上睡的很好。

學守氣：老師...睡到半夜心口開始痛,以前未試過的,翻病?

师：气，是的翻病，你郁积的很厉害呀。

依心而行：可能真的是气血差，最近头皮屑严重，全身干燥脱皮，长斑长皱纹 这两天月经期。

师：依，你买瓶人参养元汤喝，一瓶可以喝一个月。经期，可小走，休息为主。这样一走，你们身体里的郁积，毒素，小鬼，就都往外跑了。一定挺住，乡亲们。

坤厚载物：老师，能吃阿胶吗？

师：不能吃阿胶，太腻。喝红糖。

笑笑：老师，我就是每天站桩，但是也是困乏啊。

师：站桩不如仙人走。

远古森林：可以加生姜不？

师：如果有寒，可以加，再加点食醋。醋有和血滋阴养肝的作用。

三真：不知哪里有正宗的红糖？

雨荷：当然是德明了，淘宝去买啊。<http://dmzy.taobao.com/>

师：是不是还得出德明食醋啊？看来应该开个德明杂货铺了，告诉中明，准备食醋。

笑笑：仙人走每天半小时，喝红糖略加醋是不？这样要走多久？

师：每天走，要在两个小时左右为好。

梦想：老师应该在德明有篮球之后再推荐篮球

师：梦想，没事，让德明进足球。马上为师就要让大家买足球了。中明老板啊，

**这个杂货铺要开起来呀，给乡亲们方便。**

學守氣：那我明天不買藍球...等德明有...才買

**师：这不行，快买。一个篮球都磨磨唧唧的。**

若水：自从开始仙人走，感觉早上真得是新的美好一天开始了。现在已经坚持十多天，中间有断开的时候，因为孩子的原因。每天都精力充沛。感恩老师。前段时间走，就是把胯送前，头和上身靠后，家人说我快躺下了，又琢磨老师的屁股坐后，好像今天才找到机器人走的感觉。

蓝月亮：我都天天不洗脸，没化妆，是气血不足才白的。

**师：脸怎么都不洗了。脸一定要洗，知道为什么吗？头脸，诸脉所聚，你一洗脸，就相当于按摩了。可以益精神，顺气血，调身心。猫狗都知道洗脸。脸一定要常洗，常按摩，还可以干搓面。**

笑笑：头要按摩吧？我每天都好好梳头呢，刮好多下。

**师：还有，勤梳头，可以舒展阳气，调肝气。**

远古森林：老师，不刷牙，牙齿变黄了怎么办？

**师：变黄就变黄，总比以后掉牙强。**

山人：只有个灌满沙子的篮球，也可以吧？

**师：教你们人球合一大法，都不好好学？？？**

依心而行：老师，每天走每天站，很少坐着，一天下来疲乏的很。坐下来身子就软了。

**师：依，减少一半，休息，补气血。叩齿，还要勤打扮。目前就一个男孩发了照片，同同好像脸圆润了些了。**

痴子玄同：老师，我长了至少 5 斤呢。现在走的感觉是腰腹一圈发热，髌或者是大腿根有点算痛。

**师：同，不错。笑笑的模糊，不合格。**

三叶草：老师，晚上是不是不能梳头？

**师：晚上可以梳头啊。**

笑笑：现在多少张了？这 50 个人，另开小群老师单独授课嘛？

**师：笑，那个看为师心情了。**

虚怀若谷：我走的时候后脑勺出汗怎么回事？

师：后脑不通。这个不换还蛮精神的嘛，目前最精神的一个。记着，现在的人，走得太少，下焦非常容易闭上，再不走，不到老就一身病了。所以为师告诉你们，必须走起来，一个小时路程的一律走。别看开车的轻松，风光，以后都是病。开车的，不到 50，腿就有可能不行了。过一段时间，你们走得劲了，为师再教你们一招，如何开胯。比站桩开得还快。一旦下焦开了，你们的活力就会爆发出来，势不可挡，到时走路都是一蹦一蹦的了。

星成：@大千老师 开心。

师：开心吧，星成。为师是这样想的，先让你们走得劲了，下焦微开。然后，去用篮球微开上焦。再教你们一大招，大开胯。胯开了，再教一大招，大开上焦。北明精神啊，成家了吗？中焦在上下焦的开的过程中，自然就开了。

三真：@安徽-北明 黑眼圈很厉害。

北明：我 90 年生 属马 还未婚。

师：嗯，知道了，好好养养肾。

痴子玄同：感谢老师的一招接一招

好心情：哇，我都没跟上节奏了。得赶紧补上。

慧洁：大家不要辜负了老师的用心良苦。小宇宙运动起来了，吃喝拉啥都好了。

痴子玄同：老师，抛球感觉是气随着球一上一下，是不是这样就循环起来了？

师：初期让你们拿球的目前，就是把气引上来一些，去去中上焦的郁气。但有个前提。必须走的得劲。不然，就容易气浮了。

依心而行：老师，晚上上夜班，白天睡不着怎么办呢？

师：依，辞了。你这身体还上夜班？？依是干啥的？

依心而行：@大千老师 护士。

叶子：辞了，我也辞了，以前也上夜班。我以前也是护士，做了三年。

依心而行：辞了要干嘛呢，学的就是护士。

星成：@大千老师 辞职了，发现时间很美好，为了那点钱不值真不值得。

师：来，三荤一素呢。有些人啊，让工作给害了，工作不辞，身体没个好。舍不得辞，就没有好身体。

给大家讲个伊索寓言里的故事吧。好像很久前讲过，再讲一遍。一小孩看看窄口瓶中有糖果。于是伸手进去，抓了一大把。但怎么也拿不出来了，急得哇哇哭。你

们给这个小孩想个办法吧。其实这个故事，大家都知道如何解决。但现实中，你们就不会了。

骆驼：老师，经常觉得背痛，感觉淤住了一样，是什么原因呢？

师：骆，是肝堵了。再给大家讲个小故事。一人买了些梨回来，发现都是苦梨。想扔，就舍不得，毕竟是花钱买来的。于是忍着都吃了，结果，拉肚子上医院了。这个故事，告诉大家什么道理呢？发现错了，必须改，不管前面为了这个错下了多少功夫，花了多少钱。炒票也是这样啊，不要看成本，而是要看趋势。这个太多的人不懂了。10元买的股票，开始下跌，只要感觉是要跌，就要抛，不要管多少钱买的。太多人贪恋成本的得失，而硬不去看趋势。结果，就总是做反。而这个人明明知道跌，还会存侥幸心理。

笑笑：身体需要调整的，对工作不满意的，可以辞；目前工作尚可，又不是太劳累的，不辞。毕竟现代人，经济自由，非常重要。不能轻视这个。

师：没让笑笑辞啊，为师可不是让大家都辞职啊。这几天股市破位跌。

青儿：老师也炒股呀。

师：不是炒股，是关心股市。一旦破位，很不容易马上拉回来的，这时候就不要冒险抢反弹了。总要等大盘恢复一个身子骨吧，大盘也是有元气的。我怎么看，那么多人去抢这个机率不大的反弹呢？我觉得，谁也无法预料大盘的走势，但可以发现大盘的气场。好，男的上照片的多了，没人唱歌，不聊了。

伍仕华：靠波动去抢别人口袋里的钱，缺德，依靠企业的发展分红，才是正道所以说，没有企业家的思维，不要参与其中，空添烦恼，还损福德。

师：“靠波动去抢别人口袋里的钱，缺德。”这一点，为师不同意，股市就是社会利益分配的缩影，没人强迫别人买或是卖。

雷雷：但中国股市不一样呀，是蒸发财富的地方。

师：蒸发财富？你可不玩啊，这个大家都知道，社会财富不蒸发吗？其实大家在社会上的种种利益行为，都可以最后缩到这个股市上。你去股市上转一圈，你身体的不良毛病就全暴露出来了。我觉得，对于小散来说，无权无势。你买，你卖，还不涉及缺德这个层次。但对于庄家就另当别论了，对于玩弄股民的那些人，就另当别论了。

刚子：我在14-15年一年赚了近十倍，结果因太贪，半年吐了90%回去。股市即人生，只是股市是人生的浓缩罢了。



海：老师在说股市之道啊，见证人性的地方。

师：不聊了，见诸相非相，即见如来。吕祖说了，烟花柳巷也是道场。

## 20160425 德明中医群师讲慢走的诀窍

二曲：为什么大千宝宝还没来，你坑我@三叶草三叶草：一会儿就来了。都歇了两天了，该玩儿够了呀，难道跟师母出门游山玩水去了

**师：你们在等谁呢呀**

叨特：等老师好多天没见了感觉。

三叶草：等得花儿都快谢了。

琉璃：盼红军求解放的心情

**师：他还没来呢吗？**

懒羊：美好的一天从遇到大千宝宝开始

三叶草：等的小苗变成了大树

雨荷：一日不见如隔三秋，两日不见了，大家都想死你了。

**师：come on，还有三荤一素呢，报数。周末都过得怎么样呀？**

懒羊：对了，教家人练习您教的走路方法都说腰酸背痛手脚麻一类的。

**师：@懒羊 一家病人。**

懒羊：@大千老师 是呀我刚教时他们还不服呢，然后一练发现一身都是问题。

若水：把亲戚同事都带动起来走路了，反响都不错。老师，就是后脖子颈椎疼。

**师：有谁越走越精神有力的？**

若水/三叶草/雅雯/學守氣：我

三叶草：越走越轻松啊

麦积：一天不走都不行。

艳：按照老师教的方法走，藐视一切。

若水：不戴眼镜走，目空一切，我也是

艳：@三叶草 没掉沟里？

三叶草：路上还真没沟。

虚怀若谷：



耀武：老师我现在每天早上六点左右出门散步，效果显著，周身通畅，轻身不老，精神抖擞之类的不说，我发现自己的肌肉好想涨了一圈，现在觉得清晨的大好时光浪费在床上太亏了。

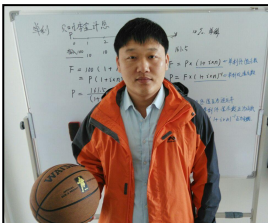
若水：小腿粗壮了。

依心而行：我也发现我小腿变粗了。

三叶草：感觉心胸开阔了。

若水：早早起床，一天时间真充裕。

阿壮：



坤厚载物：早上六点之前走路，感觉效果最好。

华丽转身：我以前是每天早起走路，不过是快走，听了老师的话现在改悠闲的走了，不过刚开始还真不习惯，现在已经完全改过来了

**师：好事。@北京～艳 为啥？**

雅雯：心胸开阔，见什么都乐了，已经很少很少事能让我着急了

坤厚载物：是的，每天高兴多了呢。

小荷：宝宝们都很早睡觉吗？六点就起床啊。

坤厚载物：老师说无论多晚睡，也要六点之前起床啊，体验了一下，早起确实舒服。觉得早上的空气特别清爽。早上不出去就难受了

雅雯：@小荷 本宝宝五点就起床了

三叶草：老师，我每天晚上八点下去走一个小时好不好呢？走到九点刚好去接孩子，可是我不知道晚上这样走会不会搅动气血。

**师：恩，很好。@三叶草 可以慢走。**

潜伏：就走了三公里，没感觉哪儿不舒服，挺爽的。

懒羊：是，我也早起一段时间了感觉时间多了好多。以前每天晚上做完事情都累得不行，现在每天都过得开心了。

虚怀若谷：现在已经习惯站立状态了。

华丽转身：感觉人放松了，也踏实了，更多了一份从容。

**师：有越走越没有精神和体力的吗？**

三叶草：走的就是不快呢，一个邻居跟我一块儿，她老走走停停等着我

远古森林：我周末逛了个街，差点残了之后，然后有质的飞跃。

若水：广场上晚上暴走的人群挺多，走的相当快

骆驼：老师，我走路、抱球，练金刚功，练了腰酸疼，正常吗？难道我姿势错了？

艳：以前低头走路，现在抬起来了呀！感觉我比别人都高大。

华丽转身：不，以前不锻炼，到下午就没精神了，现在锻炼，一整天都不累。

懒羊：走的不好的现象倒是没有，就是周末逛街回来脚后跟疼，逛了有 4-5 个小时这样。就脚后跟疼，别的都没问题。

學守氣：週六週日拉著老公陪走...陪走說左腳委中酸漲。他的走路姿勢不好...向外側...所以叫練仙人走...常要提他走路姿勢。叫他要堅持加改善走路姿態...學好仙人走。

慧洁：上午走了，下午就感觉累。走了之后感觉舒服。

花开：走着走着，心里老着急到达目的地，总想上身向前伸。

虚怀若谷：说个笑话也是真事，我在走路的时候，看到了 20 块钱，很自然的就捡了起来。但我突然意识到我走路低头了。马上把头抬起来。想地上就是还有钱俺也不低头了。

坤厚载物：一边走路，一边传球，很开心

**师：是不是神仙步啊？稍等**

花开：神仙步一走，就感觉傲慢，高傲上身。

艳：老师 我前天发烧 按照您教的喝两大碗糖姜水穿着羽绒服睡觉，两个小时就退烧了，效果不错。

艳：@大千老师 老师按照您教的站姿和走路方法 我感到我的颈椎那气上不来，是不是走走就好了？

懒羊：我劲椎也不好有一阵子了，感觉还是要注意坐，站和睡觉的姿势，但大千老师还没讲怎么睡觉。

小荷：【唱歌录音】

小荷：最近学到恐惧情绪是负能量，我这得鼓起多大勇气呀。心还跳呢，哈哈挑战自我。小心脏扑通扑通跳

艳：@南阳~小荷 恭喜你 突破自己

师：来唱歌呀。一会为师再告诉你们一些诀窍哦

华丽转身：老师来了，昨天前天左右手抛球，早上起来感觉颈椎和背，肩胛骨，都疼，还咔咔响，貌似后背疼又犯了，这是翻病吗，还是上焦不开的表现？

师：@陕西-华丽转身 翻病

华丽转身：哦，那我就坚持住

师：好，下面说个要诀，给越走越精神的，你们要小心了。有些人就会不久就开始，越走越累了，知道为什么吗？

温小温：老师，我这两天休息过来了，感觉走路轻松了。。气血不足，下焦亏虚？

坤厚载物：是要上台阶吗，老师。

阿壮：因为气血不足。

师：不是，是你们消耗过多，休养不够。仙人步可以最大程度上帮你们开脉，脉一开你们就精神了。但如果不教你们接下去的秘诀，仙人步就打折扣了。所以，不因师指，此事难知。你们还不拜谢为师？

三叶草：嗯，早上走很精神，晚上确实累点儿。老师喝茶。

师：仔细听来，以后你们再走时，要注意全身的放松，和心内的安静。记住，慢走，就是休息和放松。当你感觉异常喜悦和有劲的时候，就是收心养气的时候了。这叫见好就收，非常重要的。

三叶草：回来静坐可好？

师：脉不打开，静坐效果差。要学动中静，现在不要静中静。一定记住，感觉状态很好的时候就是收心安静的時候了。

筱林：老师，仙人步不可以快走？

师：30 以上的都不要快走了。

筱林：奥，谢谢老师，怪不得俺试着慢走舒服呢。

依心而行：老师，喜悦了就要收吗？怎么收呢？不知道我自学的站桩对不对，不过那天站了觉得舒服点，就是下半身站着不动。

师：就是放慢脚步，心安静下来。以后再说站桩。

潜水：老师一讲，吃喝拉撒睡都不会了。

微微：放松了走真的很轻松的感觉。

师：别怪，我没跟你们打招呼。养生不是那么容易的。

微微：老师，篮球怎么玩呢？

师：凡是走得劲的，可以试着持球。两手慢换球即可，不必高抛球，这样可以微调气上来点。

依心而行：有些没劲的呢？

师：目前都以增强脚力为主，没劲的，要想是什么原因。自己的周围环境不行，工作不行，我也帮不上忙。

小鱼儿：现在在电脑旁要拿球吗，老师。

师：小鱼，没事就拿拿球，让手总不空着。

温小温：老师，我走路持球以后觉得手脚都特别明显发胀发热是不是要适当减少运动量？

师：温，主要看是否乏力，和腿是否有力。

温小温：哦，还好，早上走的，下午有一点酸。

师：胀和热，也有可能是上中焦不通，顶的。

潜水：老师，为啥不先开下焦，再往上走呢？

师：仙人步就是开下焦啊。初期八分开下，二分开上。开下，仙人步。开上，持球。

温小温：我上焦不怎么通，自己能明显觉得胸中块垒。

师：温，一看你就知道你中焦不通。还有事要告诉你们，就是骑车的坏处。看看你们谁能猜出来。

温小温：局部运动，下焦不开。再加上那种趴着骑的，更麻烦了。

青叶居士：骑车压住上焦了。

微微：身体弯曲，不利于气血运行。

花开：听说骑车多了，男人容易得前列腺疾病

师：这个对了，压住会阴了。会阴，从阴所会之地，非常重要的一个穴位。这个被压住，可不得了。所以，爱骑行的，要注意了，如果骑完，那个地方容易麻，就说明很严重了。尤其是骑赛车。

游山玩水：阿姆斯特朗，自行车运动员，得了睾丸癌。

潜水：哦是的，很多骑车的有问题。

艳：@潜水 其实都放了一年没骑过了就是因为骑完屁股疼。

阿壮：老师轮滑您推荐不？

师：这个一般。骑赛车的，撅个屁股，低个身，纯粹 250 造型，自己还挺美呢。

weed：骑赛车，为了流线型减少阻力就是要趴着，但是对身体不好。体育运动追求更高、更快、更强；实际和中医养生的观念不合。

华丽转身：老师，平时能摇呼啦圈吗，那种软质的。

师：可以摇。

数一书：老师给小相一下面啊。昨天看了点讲相面的，说左边有痣容易偏执，倔强，这个准啊，右边有痣是叫白虎煞，不好，哎，我有啊。

师：书，先给你看看面相吧。

依心而行：老师，等我球到了也给我看看面相可好？

师：不给你看，看了也没用。

数一书：谢谢老师啊。



师：你的问题我说一下。眉太浓，浓重，气不轻清。

潜水：早年不好吧。

数一书：确实运气不好。

师：眉间过窄，心窄。鼻大，为人讲信用，忠厚。方脸，有担当。完了

数一书：太忠厚了。

學守氣：藍球買了



自然：



师：其他人不看了。书，要变得豁达，你眉宇要是长成自然那个样嘛。

数一书：嗯，现在看国学感觉心态比过去好多了。

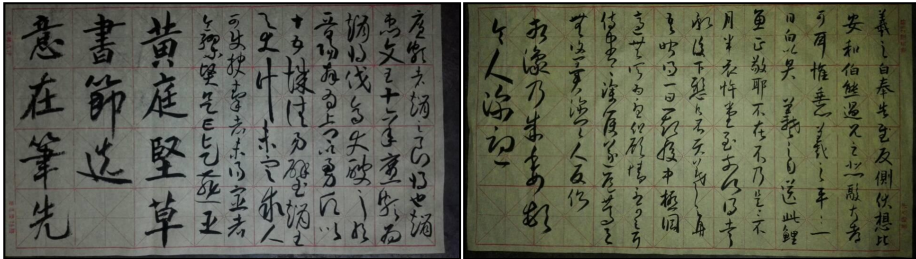


薇琪：老师 请问颧骨突出真的克夫吗 可以简单说下这个吗？

师：颧骨突尖克夫，你看邓文迪。

笑笑：邓文迪越长越丑了。早些年照片还能看看，后来是不成了。

数一书：



师：这字不错，继续练。

薇琪：颧骨尖突克夫就这样注定的了吗 能改变吗？

静柔：但是现实里我老公+他舅妈好突出的颧骨！咋感觉家运那么旺呢？

小荷：@河南-静柔 我一女朋友也颧骨突出，家也旺得很。

静柔：@南阳~小荷 是吧！感觉也有权威的感觉！老公是市里局长。而且作为局长夫人！那气质还真不如农村随便捞着妇女的细嫩

师：知道为什么颧骨突尖，克夫吗，为师告诉你们真相。颧主肺，主魄力，主权，突则权重，尖则以权伤人。鼻大，而颧骨微隆，主有权有势。鼻小颧大，因权害身。如果一个人没有颧骨，则主无权，容易受人欺。到点了呀。

薇琪：邓文迪近照。



依心而行：给着老师一步一步的走，确实心安点，老师不来心里就慌乱。这是不是也是依赖，没有自我呢？现在好多人都有点抑郁，自己测试都是重度了，不知道老师有没有方法。

**师：教你个办法，好好打扮一下，发个照片给大家看看，大家说对不对。**

依心而行：@大千老师 师戳中我的弱点了，我就是没有心思打扮。

阳光满屋：好办法。

三叶草：很对，太对了。

依心而行：打扮再发吗？可是不是化学产品吗？

**师：对，要全身的。**

北明：@大千老师 老师，我抛球的视频动作是对的吗？

**师：可以。**

依心而行：老师我有点矛盾，化妆对皮肤不好呢。还要穿高跟鞋？已经很久没化妆了。

阳光满屋：@依心而行 想太多了。

骆驼：@依心而行 为什么不化妆？化的漂亮心情也好。

**师：随你了，关键你要收拾自己一下，让大家都看看。**

小荷：化，把自己打扮美美的。

阳光满屋：老师说对得对～

霖：化妆是给自己力量，尤其是给人第一感觉很不错。

华丽转身：对，我以前从不化妆，前两天也采够齐了，化妆能给自己自信。

小荷：弱弱问一句，老师不是发照片的么

**师：别弱弱地问好不好。**

霖：走路膝关节会不舒服@大千老师 老师求教。**师：@霖 慢走，再不走，更完。**

青叶居士：老师，这两天走多了，脚底板肿痛，几乎不能着地，继续走吗？

**师：@浙江-青叶居士 慢走。**

## 20160426 德明中医群师讲人要学会微笑面对自己与他人

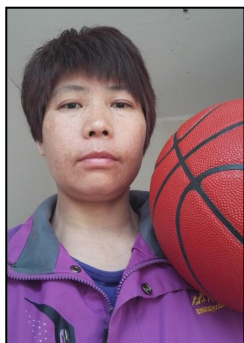
虚怀若谷：老师好。美好的一天从遇到大千宝宝开始

苏蕊蕊：老师早。

春风：大千宝宝来了吖

师：看把谁踢下去了。春风宝宝早啊，大家早。

麦积：老师，我觉得我很凶，怎么改？

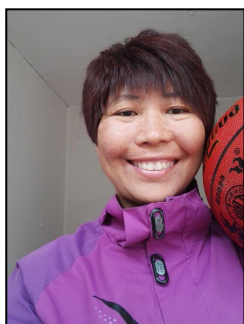


师：那就拍一张带笑的，人要学会微笑着面对自己和别人，还是那句话，渡尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇。

麦积：嗯嗯，微笑面对。

静心：很喜欢听大千老师讲的生活中的道理，我是有福之人呢，感谢！

麦积：



知行：这两天在听老师的道德经。

师：这还差不多。听得如何呀？

知行：慢慢感受、体会气、形、阴阳

麦积：老师我脸上很多斑，能吃人参养元汤吗？

师：你就走开它，不是营养的事。为师会慢慢告诉你们，如何把心打开。

英子：旁听了许久终于进来了，老师每一次讲课都让我震撼。。知道了那么多的真理，感觉以前都白活了，不刷牙快一个月了。

师：还有谁觉得之前白活了呢？

麦积/學守氣/慧洁/达达/微微/淡然/知行：我。

叨特：觉得之前活砸了好可惜。

数一书：我也是啊，认识中医前都白活了。

麦积：不仅白活了，还太痛苦了，现在才能畅快些。

英子：眼镜 800 度摘不掉啊。

师：一点点摘，先换个 500 的戴吧。

慧洁：眼镜摘了几天了，感觉不错。刚摘了，还是有很多事不方便。

學守氣：沒戴眼鏡也如常生活

师：千万不要认为大家都戴镜子，你也戴。问，你如果脚扭伤了不能动，是不是要架拐呢？有没有大夫建议你终生架拐的？？那为什么你们一旦近视，就建议你们终生戴眼镜呢。人一旦架了拐，腿就不怎么活动了。

英子：以前有人说，如果近视不戴眼镜会加重度数的，所以近视后马上就戴了。结果度数一路飙升啊

剛子：还有一感冒就建议吃药等。

数一书：西医说不带会使眼睛疲劳，加重度数。

英子：嗯，谢谢老师，我会尽快在这里跟上您的步伐，生病遇到大千老师，心态和人生全变啦！感恩呀

笑笑：老师，我实在不能坚持不刷牙，自己都嫌弃自己了。早上刷牙了。

微微：我也是，不刷牙睡不着。

英子：就记着老师一句话，黄点总比掉牙强，就坚持住了。

花开：我也好多天不刷牙了，牙齿有点不光滑的感觉。

阳光满屋：不刷牙 1 周，坚持不住了，以前我的牙齿很白，这下纸黄咯。

艳阳：一年不刷牙还喝汤药的也没黄。

虚怀若谷：俺已经一年多不刷牙了，原来不白，现在还是不白。

北明：我哪怕牙齿黄 也要听老师的不用牙膏。

朴野爱自然：老师，我一直没带眼镜，可视力一直在下降呢。是肝血不足吗？

潜水：不戴眼镜并不代表视力一定能恢复，以前我也遇到好多不戴继续坏的。身体里面还是有问题

**师：不戴眼镜，有没有感觉清楚一些的，比刚摘的时候。**

数一书：有，摘掉感觉清楚。摘掉虽然看不清，但是那种真实清楚的感觉好。

學守氣：不戴眼鏡後，有時清，有時不清。

雨荷：老师好，我有感觉比前几天清楚的，一旦戴上再取就打回原形了。

小明：不带眼镜感觉眼界开阔。

朴野爱自然：我是一直没戴，觉得麻烦，视力是慢慢下降的，所以就适应这个模糊的世界了。不戴也不好啊，老眯眼，眼角都是皱纹。

Emily：不戴眼镜感觉眼睛舒服好多，但是看远处东西不清楚，没有安全感

**师：三焦通了，自然眼睛就会明亮。**

数一书：三焦开，精气就能顺畅地到眼睛，是不是这样？

**师：是的。**

小明：强大的老师，我一周不戴眼镜，下一步需要做什么。

**师：继续这样。**

苏蕊蕊：走一个小时左右，腿上很舒服，但是有一天肚子疼。我走路都一直在打嗝。

剛子：老师，早起很容易肚子饿。

坤厚载物：我调到 5:15，不过一般不用闹钟就醒了。

小明：自打听了老师的话之后我从七点改成 5:40 起了。

知行：老师，走的时候，当背往后靠，感觉有一股力量会推着你往前走。

阳光满屋：老师我还有个变化：多年的自来卷发居然直了，是脉开了吧

**师：阳，是。**

阳光满屋：羡慕直发，梦想成真了！啦~我小时候头发有 1 点弯曲，后来各种学习，卷发重，现在回到小时候的水平。

太阳花：我最近都在走路，感觉大腿的肉肉都结实好多啊好吧，真实情况是长体重了，5 斤之巨

學守氣：老師...我老是左邊有反應，是否說明現在氣開始開??

花开：做开下焦的兔子蹬鹰 70 下，腰要折了。

虚怀若谷：我这些天一直在走，秉持少看手机和电脑，舒服

微微：老师，最近多走路多站，发现肩背好像没那么痛了，也是脉通了吗？

坤厚载物：老师我走路之后，小腿总是痒是怎么回事呢？

朴野爱自然：最近站、走的时间多了，腰好一些了。原先平躺着的时候，腰那儿像个拱桥一样的，下面是空的，贴不着地，我以为是床垫不好，换了个硬的也没用。现在锻炼后感觉那个桥不会拱那么高了。

**师：你们都身体太不好，淤滞太厉害，需要靠走，走开。**

扬眉小女子：现在坐办公室，没有几个健康的。

坤厚载物：是厉害，身体特别差。以前工作太用力，耗掉了自己的正气。

微微：是啊，自己都感觉淤的很厉害。

小太阳：头几次走姿势不对，觉得很累。后来体会到仙人走的姿势，就觉得走着很轻松，走俩小时都不累。

英子：仙人步还在找感觉中，有时着急时就忘了。大家每天抽出时间专门仙人步吗？

小太阳：我一般会拉着对象一起，吃完晚饭出去走一两个小时。

坤厚载物：我老爸 80 多了，每天走两个小时，精神很好。

Emily：很感谢老师，现在站一个上午都很轻松愉快，心情也好，以前从来没有过的感觉，很神奇。

小太阳：我也每天上午站着呢，就觉得坐着躺着不得劲。

牛旷：感恩疾病令大家有这个机缘认识大千宝宝。

**师：你看看，随便教大家一个仙人步，效果就这么明显，还没有给你们放真正大招呢。**

雨荷：走路我小肚子变小了，肥肉少了，早上都是到点自己就睡不着了。

微微：好期待老师的大招。

Emily：老师教的东西都是宝贝啊。

**师：不放，不对外放大招，太有杀伤力。**

英子：谢谢潜水，雨荷，走路真的能让肚子变小？雨荷：@大连-英子 是的，我是走的停不下来了。

小明：仙人步走路很轻松。

**师：唉？你们没有觉得，仙人步后，你们的气质改变一些了吗？**

英子：心胸敞亮了些。

學守氣：心情輕鬆了。

潜水：还是民工气质，不过心里偷偷当了一回老板。

兰忤：走路后感觉手灵敏了。我刚刚买到球可以比较自由地抛接。

雨荷：昨天下午走了一小时，皮肤更细腻光滑了，当然我一直是配合着德明皂和精油用的。

朴野爱自然：站桩的时候，走仙人步的时候，屁股有个下沉或往里收的劲，这样的目的就是要把腰抻开吧？我觉得腰伸直了才能放松。

河边草：走路更稳了，以前走路打晃。

小太阳：不知道是因为吃药的原因还是仙人走的原因，觉得每天精力很足。午休的时候，眯一会就醒。觉得有股气顶着，躺着不得劲，就得起来走会站会。

兰忤：老师，我昨天去看牙医。然后他说我咬合不正，让我做矫正。说不做以后我张口受限会更严重，吃东西下巴会容易酸容易脱臼……对于牙齿矫正您怎么看呢？

**师：不要听他的，兰，你只要看牙医，他一定会说你有点毛病。**

潜水：要你掏钱呗，牙医看着你两眼放光。

兰忤：不过确实我嘴巴开的比别人小，然后开大了下巴会卡啦响。我在想我要是认真走路站桩会不会我的骨头会自己变正些……

**师：谁来一首仙人步之歌呀，你们编编词，再谱个曲。**

朴野爱自然：我家先生不听我劝，到口腔医院就被忽悠着拔牙了，只是有点发炎牙齿松动。老师说的没错，这年头听骗不听劝。神奇的牙医竟然说你这颗牙齿发炎了，会感染满口的牙齿，于是就拔牙了。

**师：真是2啊，炎消了，牙齿就又会坚固了。**

霖：我拔了两颗多生牙…长在牙龈内…会抵舌头…现在牙齿有点松动了。

Emily：洗牙也是忽悠人的，千万别信。

谦谦：我前年牙痛去医院，医生说我有六科乳牙没掉，将就着用呗，反正长不出来了，到现在陆续掉了 2 颗了。

學守氣：我也後悔給牙醫騙了... 拔三顆... 現在很鬆。

朴野爱自然：拔牙容易，种一颗牙要花掉 2 万，关键是不是自己的牙了。

潜水：我曾被牙医，挖空一颗烂牙，，，补了一大坨人工材料进去。

微微：牙医说的如果现在不拔，以后岁数再大点自己掉了就种不上牙了。

**师：你们要对牙医说不。拔人家的牙，不道德。我大舅，50 多岁，上了次火，牙齿松动。去医院，结果，所有牙全拔了。很多年前的事了。**

谦谦：老师大舅才 50 多，我大舅都快 50 了。——哈哈

潜水：老师暴露了。

**师：是那年，没看下文啊。**

Emily：老师现在也很年轻啊

**师：应该到唱歌环节了吧，主持人呢？**

慧洁：【唱歌录音】

小太阳：我平时唱歌觉得嗓子发紧，不好听。仙人走的时候唱，就觉得很畅快自然。

阳光满屋：【唱歌录音】

兰攸：【唱歌录音】

**师：不错。**

小太阳：我的智齿在肉里包了好多年，一上火就肿痛。最近吃了十多剂大千老师开的药，就发现长出来了。跟着大千老师，养身体又长智慧哈

谦谦：@山东-小太阳 那我的乳牙掉了吃老师的药，还能再长出牙吗？

小太阳：这我就知道了，可能是老师治病的时候把我气血调理好了些，自己就长出来了@河南-谦谦花开：练了兔子蹬鹰，腰瘦了，仙人走总感觉要掉裤子走路肩头总在不自觉用力，发觉一次，放松一次。

英子：真好听！老师，童鞋们去吃饭了

**师：撤了。**

潜水：老师 88。

微微：老师再见。





## 20160502 德明中医群师讲仙人揉腹预告篇

Emily: 老师好，同学们快点出来啊，老师来了

远古森林: 哎呀，老师好，刚拿手机就看到老师了

师: 集合了~~~~~吃饺子了!!! 吃虫子的快飞奔而来呀。

麦积: 老师让吃虫子呢。

曦琳: 老师早上好

师: 麦积, 你吃到的是什么虫子? 小曦, 你今天早上吃的什么虫子呀? 我们这附近的森子闹虫灾, 都差不多吃光了, 几乎所有的树叶, 都没有了。树干光秃秃的, 挂着杨花结的白霜。

麦积: 好吃的虫子, 今天看老师以前的聊天记录了, 所以是好吃的虫子。

师: 是不是炸着吃的? 麦积。@河北—麦积 记着给为师留两个蚂蚱腿。@广东 曦琳 问你呢, 你吃的啥虫子。

曦琳: 老师好, 吃了八宝粥

师: @广东 曦琳 没放两个肉虫子? 今天阴天大风, 哪也不去。

远古森林: 我们这几天都要黑了, 今年感觉特别不好过, 就个人感受而言。

Emily: 广东五月竟然还穿长袖, 感觉从来没有过的天气。

师: 气候真是越来越差了, 感觉今年年景不好。来潜心, 给大家唱首歌。

潜心: 我五音不全

师: 就听你五音不全这个劲。上午怎么可以没有歌声呢? 迟鸽也来一首吧, 小迟唱歌好听的。

潜心: 【唱歌录音】

师: 潜, 再唱一首抒情。一会教你们做个小实验, 让你们发现你们身体里的一个惊天大秘密。

潜心: 抒情的有些啥歌? 我很少听歌。

师: 你看, 我就知道潜心的问题, 你会让她做这个小实验, 一点把潜心惊得不得了, 不得了的。为师就是秘密宝库, 也是解密大王。

迟鸽: 拜见大王, 一听秘密我们就 hold 不住了。

师：还是保卫人类和平，维护宇宙秩序的超级无敌小战神。

潜心：有哪些是抒情的歌，想不出来。

师：你看潜心这是郁结得多深啊，抒情都不会了，那你怎么和为师一起保卫人类和平的家园呢？迟鸽的歌呢？

曦琳：【唱歌录音】

迟鸽：【唱歌录音】

师：好听。你们俩一人再来一首。

潜心：被发现了。就听了两句就知道了，神医

师：一看你的名字，潜心，我就知道了。你越潜，你就越结，潜，二夫压日，你阳气全被压住了。

潜心：改啥好？求老师赐名。

师：夫，二人也。二夫，四人也。你看看，几个人骑在你的头上啊？为师起家就是个算命的，不好意思，小露一手。

二曲：我呢，老师？

师：为师不算命的，人不多呀。人太少，别人不打算跟你们做小实验了。潜心，为师跟你说句心里话，你不能再练静功了。

潜心：我一动就累。

师：累也要动，要会动。人不动，就完了-----千言。还没有说，动那么点，会累死的人，再静，真的就五夫压日了，旁边的水再一浇，仅有的一点阳气也就灭了。

明烛须眉：早上练了老师的下中焦开元功，现在坐公交有呕吐感。

师：好事，这个阳气是从底下起来的，翻到胃口。如果你胃口有淤，就会产后严重的堵感，或是呕吐感。

潜心：我该怎么办？

星成：@上海-潜心开心动起来。

潜心：不开心，开心不起来。

师：四人压日，还能开心？？你的心口，都被压住了。来，哭一个吧。

滄一海：@大千老师 老师上午好

师：海好啊。

依心而行：偷偷的看一眼。

师：怎么依哭了呢？

潜心：哭不出，能哭，倒也舒服了。

师：完了，压的哭都哭不出来了，这结得多深啊，来，谁去抱抱潜心。

骆驼：我肋骨左下方位置拉升了痛，咳嗽了痛压痛，不明白怎么了。跑医院来，全是人，有种想走的冲动。

师：骆驼还没有离开医院啊？

骆驼：没有，我都想哭了。

师：那你哭吧。

骆驼：哭解决不了问题。

师：医院早已经是工业化流水作业，根本不适合我们有灵的人去看病。记住，你们都是高贵的灵体。

曦琳：我身体状况不好的时候，去医院上班，进去的几秒钟会想吐。

木又寸：老师好!!!我家院子里有一颗大树，别人说是个困字，但是树舍不得砍掉。水杉木越长越高了，除了夏天容易遭雷劈，也没什么不好。

师：水杉木越做越高了??

木又寸：院子里一棵树，别人说是困。。不好的。但是树有感情了，我们舍不得。

潜心：老师能算出压了多少年吗？

师：怎么说也有八年了。15年。好，给你们做个实验吧，来来来放下嘴里的肉虫子，也不要被别人逛了，专业来老师这里做个小实验，看看你们的大秘密。去，都躺下，从心口窝开始压，一直压到下面。然后再三指宽再往下压。

潜心：老师我改名了。

师：又改回宝宝了??宝，玉上盖盖儿，本来是块玉，却被盖上了。

偷安：老师，掌压还是手指压？

师：指压就可以，重压，看看哪有硬块。

迟鸽：到处都疼，肚脐附近都疼，胃部也疼。

木又寸：肋骨疼，腹部左边有条形硬块。

谷子：肋骨有点疼。

艳阳：肚脐上三指痛。

钰哲：老师，我结的地方多。

麦积：一按就打嗝。肚脐附近疼得厉害。

潜心：老师我心口的骨头，这样心脏附近，人体当中的骨头，就是膻中穴上面的，一压就刺痛。其它地方都不痛，没感觉。

小荷：我肚脐疼，一看病，就都来了，病气冲天。

明烛须眉：压肚脐上二指有呕吐感，肚脐下、右下有硬块@大千老师明媚：左侧肚脐侧下靠盆骨那有个大硬块，压疼。中皖那压有水声。

师：看看，都疼上了吧。瞧瞧你们，都这样不通了，身体能好吗？一定重压，有的深，不重，你感觉不到。

潜心：膻中穴上面的骨头，轻压就刺痛了。

麦积：不重压都疼。

师：不疼的也别高兴，重压有硬块而不疼的，病更重。@上海-宝宝 心结也。

麦积：老师给宝宝打开心结，让他找个男友结婚。

师：二夫压日，宝宝就是伤在这里了，夫夫，二夫，二夫，二男也。

师：再让大家做个小实验。来，大家把手掌搓热，然后满腹地摸，看看哪里特别凉或者哪里异样的感觉。

麦积：肚子下面的小肚子特别凉。

迟鸽：肚脐下方凉。

谷子：我后腰凉。

潜心：胃这儿有点凉。

喜悦：肚脐下面，后腰都很凉。

小荷：小腹，腰都凉。浑身凉呢心都凉透了。

师：你们看，哪凉，哪不通。人要身体安，肚子必须软，人要身体强，必须不着凉。仙人揉腹法，是不是你们要学习一下呀？

钰哲：要。

迟鸽：必须学。

小荷：老师听了你的讲座，以后不洗澡了。

师：小荷，你做得很好，你是忠实的千粉。

本源：仙人揉腹是怎么揉？

师：不过今天不讲，是不是很失望啊？反正我跟你们说，这些硬块不除，早晚是祸。先自己瞎揉吧，等那天为师放大招的。揉，总是对的——千言。揉对了，会更快——千言。为师还要听歌声，怎么办？来谷子，你唱一个。

王道无近功：道高龙虎伏，德重鬼神钦。向大千老师致敬。

师：谢谢王道呀。打开潜心之心结最殊胜之办法，为师择日讲出。这个时候啊，光靠心力可能不能打开，必须借助方法，把压住心气的形给弄开。

潜心：是呀是呀，老师我用了无数方法了，都没用。或只有一时，过了又不行了。

师：所以，有时为师特别反感，啥都强调用心力去解决的。为师伸手温暖的大手，帮你解开这个心结。你只要听为师的，肯定让你拉开。

曦琳：老师好善良好温暖。

青叶居士：老师威武。

师：必须威武啊。让心光发宣，不仅要靠强大的心力，还需要适合本人的三界办法。所以，伸之以道，而施之以法。若无法，道无以展。世间的法，不是一句口头禅啊，比如，你懂得飞机的原理，就能造出飞机吗？你知道应该把心打开，但你就有办法打开吗？所以才产生了打开心结的诸多办法。如果打开，就是以道而行之，真正知道元真需要什么。又如何知道文武火武和穴脉重点，一点一滴地打开。这个打开的过程，就是个慢动作回放

麦积：嗯嗯，想打开自己不管怎么挣扎都没用。我就很奇怪，小时候没怎么样心态就特别的好，长大了不管想什么办法都找不回原来的状态了。

远古森林：每天都觉得是改变人生的 big day

潜心：我试过催眠也没用。

师：貌似大家兴奋起来了。催眠无效的，那个地方紧成一个块了，必须用“马车”拉开。今天到这里吧，为师是见好就收。欲知潜心能不能拉开自己的心结，且听下回分解。

笑笑：心光发宣啥的我好像已经不需要了，我觉得就是过日子，然后把家里人身边人伺候好了就 ok 了。但是前提是我必须身体棒棒的。

师：笑笑，又没有解决你的问题，你的问题在下面呢，小心吧。为师这只眼，看一眼，就知道你有啥问题。听一句你说话，就知道你的情况。打个字，也能。貌似有

---

点吹了，明天讲揉功大法，说你们闻所未闻的道理。不听的后悔一辈子，不是不说得重了点呀。

谷子：明天我准备放假半天，听老师讲。

依心而行：真不想上班了，听老师讲课。

师：好，最后以流行语结束吧。

三叶草：老师我来晚了，明天早点儿恭候您的大驾。

## 20160503 德明中医群师讲仙人揉腹之搓功

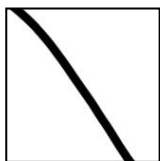
重庆-无：仙人步走着真舒服，走着感觉气脉通畅，痰都少了，平时总是感觉喉咙处一会就有痰一会就有痰。大家走仙人步都有哪些改善都出来分享下吧。

东风细雨：走仙人步穿的布鞋，结果震得慌，明天改穿运动鞋试试。

卿卿：穿过几天布鞋，发现可以感觉地表的温度了，感觉挺不一样的。

阿莲：走仙人步，还是穿平跟鞋好点，运动鞋让人太舒服了。我是在网上买的北京布鞋，挺好的。平时穿也挺好，既健康，又经济。

师：



麦积：老师来了，老师好！

學守氣：老師早晨。

重庆-无：老师早。

小暖：美好的一天从遇见大千老师开始。

师：乡亲们都出来吧，鬼子走了。米多！！给乡亲们发粮吧。

米多：



明媚：老师，请喝正气茶

懒羊：老师，请吃棒棒糖

师：你们还藏着这个呢呀。乡亲们啊，今天下午两点半讲揉腹。现在可以简单回答大家的一些问题。

花开：我以前坚持过三个月，推腹，敲带脉，肚子变扁了，腰也小了，最重要的是大便规律了，可是之后没坚持，腰又鼓了回来。



潜心：老师，能讲讲气海吗？我发觉这是很重要很重要的关键点。另一个，是我听您的音频好累，我才发现原来您发音往里的，有什么办法能听得不累？

师：气海很重要，但流通更重要。潜心，我感觉，你不光是膈中堵了，肚子里也一定得堵的，你应该好好重压自己的腹部看看，有些很深的结是不疼的。

小米：“有些很深的结是不疼的”老师说的太对啦

潜心：嗯，我腹部好大，腰围 100 厘米

师：这就对了，大腹必然是郁滞太深，你心结太深，腹中的气上不来，都郁滞在腹内，把腹就撑大了。这样人的生机就没了，以后会出大问题。你再练静功，就会更加郁滞，是一潭死水，永远也不可能得禅定。

潜心：是没生机。这两年各种病都出来了。老师，我有定过，但保持不了，有干扰。

师：同时奉劝群里练静功的各位，尤其是打坐的，如果不通过动功把气脉打通，只一味参禅打坐，很难得到般若智慧，即使可以入定，也是死定。想求真静，必须在动中求，要想求真动，必须在静中求。当你通过一系列功法，把身体经脉打开，气血自然旺盛，气机自然平定。不求安定，你都会安定下来，安定中一派活泼泼的生机。在此基础上，才可以谈修行，才可以孕育出新的生机，自身的系统才会自然而然的升级。

二曲：老师，为什么站着不到，5 分钟，就感觉身体快要被斯开了。

师：二曲：你继续站。别问那么多。一切都是自然而然升级的，还没有听说，气脉不通，能升级的。命根：关元、气海一带。性根：膈中一带。必然打开，才能谈修行。

了悟：老师我现在虚得站直桩都累得很，怎么办好啊！

师：如果坚持得太累，可以喝点补药，继续站。

不潜水：老师，当年六祖也不是全通，就先见性了的哈，见性之后身体才开始自动调整的。

师：真是的，人家慧能那时啥身体呀，啥年龄呀。

不潜水：“命根：关元、气海一带。性根：膈中一带。”-----老师，泥丸呢？最后元神所入之地？

师：命性好，膻中一开，脑海自然就会渐满，所以上丹田是不修而修，如果有人去强修上丹田，就找死。

爱好中医：老师，我连续走了几天之后，总想打喷嚏，感觉鼻孔像冒火一样，是好现象吧？

橙子：老师站后腰酸是翻病还是太弱了？

师：爱，好现象。橙，继续。你们这些大多都是翻病，一定要渡过这个第一个难关。都脉不通要通之时最难熬了。

爱好中医：谢谢老师，我继续坚持，越走越舒服^\_^

潜心：老师，感觉气海像是打开到另一重境界的重点，这个认知对吗？

师：潜，不对。把正念提起来，一点一滴地改变自己，必须拿出大无畏的勇气来。如果你不想一辈子病殃殃，那么现在，就是现在。就是你们逃离鸡笼千载难逢的机会。

苏蕊蕊：最近走的太累了，特别乏。

师：太乏就休息，有劲就走，千万不能后退。如果退转，那么后面大病都会向你们招手的。

微微：老师，站桩开始全身酸痛的，是翻病吗？

师：微，没让你们硬站桩吧，不会站的，太伤人了。太酸，就是不通还缺气血。为师会手把手教你们如何逃出鸡笼，重获青春不是梦，欧耶。

笑笑：怎么感觉句句都是金玉良言啊，今年好有福气啊。

望尘：这几个月时间，胜读几十年的书。感恩老师。向您致敬！昨天一个懂医的街坊说我精神好多了，走路也轻快

爱好中医：谢谢老师，我最近也是收获很大。

依心而行：老师，邪念也可以治吗？

师：当你们通开，气血上来，想起邪念都没有。中脉一不通，气场立马偏斜，邪念丛生。

潜心：老师，不起念，也和身体健康有关吗？

师：我跟你们说，修练，就是在玩神气形三者的关系。

微微：嗯嗯，就是觉得自己很多邪念，住着一个魔，看来是脉很不痛的原因。

壹壹：老师为什么我仙人走除了感觉有气势，走起来轻松，没别同学反映像发热啥的感觉。

师：你们练吧，关键的问题我会回答的，其他的就不一一回答了。

潜心：老师，单玩后天就不对了吧

师：潜心，你名相太多了，听老师话，你们所有人，都连筑基功还没有完成呢，盆里没水，怎么养鱼？目前是连个像样的盆都没有，先找盆，再养水，水足了，给你个鱼苗，很快就长出来了。这个鱼苗当然是为师给你了，你们没盆没水，却在说鱼长了没长，这种蠢问题，哈哈，笑死人。社会上还在教各种把鱼变大的把戏，我就奇怪了。

默默有爱心：还是从最基本的做起。

望尘：目前状态：蓄多漏少，慢慢把盆补好

师：为师要做饭了，下午2点半见吧。流行语走一走。

重庆-无：老师再见。

花火：恭送大千宝宝。

笑笑：老师，揉功课上再见啊。好的一天从遇到大千老师开始。

艳阳：美好的一天从遇到大千老师开始。

坤厚载物：美好的一天从遇到大千老师开始。

.....  
木又寸：老师其实来了，在暗中俯视大家呢。

麦积：老师好。

學守氣： 老師午安。

曦琳：老师下午好

师：监视你们半天了，老规矩。

朴野爱自然：对不住了，俺说罚老师唱歌的。

师：谁要罚老师唱歌??

朴野爱自然：人在呢。

师：那你说怎么办？肯定是说的，要唱一个了。

麦积：老师唱一个呗，我们都喜欢听老师唱歌，隔着千里都听见鼓掌了吧，掌声好热烈啊！

师：应该你们一人唱一首给老师听才对。刚才查了一下资料，看看别人是怎么介绍揉腹的，还好，为师讲的是独门秘笈，还有没人公开过。

微微：好期待独门秘笈。

朴野爱自然：老师自己揉过吗？我肚脐下面有一块石头。真的是石头般坚硬呢。期待老师的秘笈。

师：你们就乐吧，天天大餐喂你们，别人苦寻一辈子也不一定吃上一顿啊。@北京-朴野爱自然 你说，你还敢罚为师吗？

朴野爱自然：俺哪儿敢罚啊？俺那不是想听老师唱歌了嘛。

三水：把肉鸡们喂得肥肥的~

小琼：哈哈，我们是小鲜鸡肉们，肯定要喂的。

明媚：那是我们有缘分

新月：遇上老师 一定是以前积了不少善

滄一海：41

师：海，好啊。腹者，肚也；肚者，土也，大地也，母也。所以，人身之根在这里。欲常软，暖，滑顺，通顺。若太瘦小，根基薄也。常多病，而不寿。若太臃大，积也，郁滞也，常阻滞根本，压抑阳气，使人暴病。你们看去吧，大腹便便者，无一健康之人，且多暴病而短寿。盛年之时，元真还算坚强，或可无事，一旦衰弱，必然得病。

微微：迫切需要瘦腹。那天在公交居然有老人给我让座，我当时就诧异，结果别人以为我孕妇

潜心：我 20 就开始胖肚子了，正好 15 年，老师你怎么那么准。我自己都记不清了，今天一回忆，果然 15 年。

师：你们要有，不把肚子减下去，誓不为人的决心。

潜心：老师，决心没用。各种方法都试过

师：幸亏古人传下仙人揉腹法，惠及你们这些肉鸡。你们还会发现，有些人，虽然瘦，但肚子鼓大。这都是积郁的太厉害。躺下摸一下你们的肚子，我的天啊，好吓人。为师迅速地收了手回来，知道为什么吗？这肚子里怎么都是凉冰冰的大石头啊，或是一大长条条索状的，硬硬的，这都是啥玩意啊，还整天装在肚子里？

麦积：老师说的对，石头！

三叶草：我有长条，小腹左边。

木又寸：或是一大长条条索状的，硬硬的 太对了！！！！这个长条我以前天天按，消失过的，当时好多气泡的感觉，后来没按，几年过去，比以前更长了！

师：再摸心口窝，又是硬硬的一块，这都是啥妖孽呀？往下又一摸小腹，这凉哇哇的，一丝寒意顺着我的手就上来了。再一摸胸腹，这么多小疙瘩呀。于是，为师知道了，这个腹部的厉害，不敢再伸手了。

兰忤：医生一按我的肚子就感觉有气在跑。我自己按它都是硬邦邦的。

麦积：老师教我们几招把妖孽给消灭了。

这还好的，有的表面上看好好的，用手深探而下，哇，什么东西，垫底藏在腹部以下深面中，疼也不疼，死一般的寂静不动，这是妖孽王吗？

潜心：嗯，不疼。下面里面是硬的

达达：妖变的节奏~

潜心：小说的节奏

师：为师倒吸了一口冷汗，不对，是冷气。还好，为师学了仙人揉腹神功，对付他们，为师暗暗庆幸.是不是今天广播到时间了？

刚子：没有到，还没说重点，神功。

明媚：中途休息一下。

师：那总是到了唱歌时间了吧

麦积：还没打妖孽呢，妖怪都出来了，大家唱歌让老师赶紧发功。

阿壮：【唱歌录音】

木又寸：【唱歌录音】

师：为师要去喝口水。

不潜水：给老师端茶。

刚子：来片西瓜，我们南方西瓜上市了

师：为师刚才看了一下，这妖孽有三个名字：寒如冰，郁如铁，虚积壅。刚才这哥三都飞奔来找为师，说，行行好吧，少讲点，别砸了我们哥仨的饭碗啊，我们哥三就靠盘踞在人腹中吸人阳气，盗人精气活着呢。虽然现在势力越来越大，但活得也不容易啊。你们说，我应该放他们一马吗？

麦积：当然不！放他们一马肉鸡都活不成了。

叶大饭：老师，快收妖咧。

达达：老师说：我代表月亮消灭你们~

贵州一青：动感光波。标标标

**师：好，为师就大义凛然一回，收妖。**

双雨飞萱：老师太可爱了。

三水：哈哈哈哈哈，收腰。

素素：一岁宝宝发烧 39℃，该怎么处理？麻烦大家，比较急，打断大家一下，谢谢。

**师：你看，素素就是他们派来的。**

静柔：@素素 得找到发烧的原因啊，看是暑热还是食积，感冒什么的。

不潜水：素素说得真不是时候。

素素：全不懂做父母的心。完全不想闲聊好吧。

明媚：娃娃 39 也不算高，可能出疹子呢啥的，找不到确切原因先暂时等等，别弄错。

**师：素素，可以给孩子喝点姜糖水，一片小姜，一点红糖。等等看，不必急，孩子发烧是抗病表现。一般一两天自然退烧。好，言归正传。**

七宝：如果是食积发烧，姜糖水还有用吗？

**师：如果食积，加点陈皮，大黄，食下，病安。**

七宝：这孩子什么发烧都没搞清楚，她说的不全面，没人敢给他支招。

小鱼儿：关于是属于什么发烧，这个问题是挺难的吧。

**师：发烧初期都可以多观察，少采取行动，看看再说。喝点热水，或红糖水，还是有必要的。**

静柔：我家第一次烧一下高烧好几天，吓死了，打了各种退烧针加灌肠都不好，最后输液重药，从那次之后直接病了四年没好。

明媚：素素，像我们这些烧多了，都淡定了，能理解你的心情。

素素：我的孩子所以不淡定啊。

雨荷：@素素 不要着急，越急越不好，听老师的，我孩子快两岁，生病的时候都是听老师的，先按老师说的做，发烧两三天就好了。

师：你看，这又要讲发烧了，比如，你的小孩碰了，头上出了个包，你会马上希望包下去吗？怎么发个烧，就能吓成这个样子呢？我还会说呢，包要早治，不然发展成癌。

明媚：新手妈妈，是很担心，理解。

麦积：现在的妖怪太厉害了。

睦友：老师还在和妖怪谈判呢。

不潜水：我们要把老师救回来

师：安静，为师正念护体，三妖是不能兴风作浪的。

雨荷：老师，肉鸡们都伸长了脖子等待老师的收妖大法，脖子快伸长成长颈鹿了。

潜心：老师，以前腹部是硬的，后来就是有压痛，再后来现在软了，也不痛了。

我还以为我没问题呢。原来问题更深了？

师：更深了呗，都潜心藏起来了。

潜心：老师救我

师：这不为师赶着驴车就来了吗。

春风：老师好！

师：春风好呀。讲揉腹三天三夜也讲不完，先教你们一下手法吧。手法有，搓揉按捋点拍。先讲搓，搓都会吧，搓肚子上的泥。这就是干搓澡。所以不建议你们湿洗澡，但可以经常干搓澡。这个搓泥功小范围的可以从腹部开始搓，具体要从乳下横着搓，以之字形，一直搓到小腹，及裆部。

學守氣：老師... 左還右先開始？

师：可以左右手交替搓，左手搓时，右手可以看手机。反之亦然。

小暖：搓泥巴，一定要用手吗？

师：必须用你自己的手，别人的无效。

微微：隔着衣服搓还是直接肉上搓啊？

师：可以隔衣搓。最好直接接触皮肤，有时出汗，就可隔衣搓，这样搓得顺。错了，搓不能隔衣。

二曲：老师说：跟着我左手右手一个慢动作，右手左手慢动作重播。

温小温：老师，为啥别人搓不行？还省劲儿呢

师：温，你真笨啊。手动，中焦开，懂了？？？

温小温： 哦恍然大悟！

师：对于你们这些用手少的，没事搓腹，可是动手的好机会啊。力度不用太大，搓着玩即可。既动了手了，又陶冶情操。搓得有翻病现象最好。若腹中有咕噜声，大好。如果推而广之，上可搓脸头，下可搓到脚。

朴野爱自然：刚搓了几下，就不停打嗝。

师：你看，朴这是翻病了，三妖不干了。

橙子：搓到什么程度合适了老师？

师：搓上十分钟就可以。要搓舒服了，肚中响为效。还有一种站立式搓腹法，来来来，大家把肚瓜亮出来，把双手自然放在肚子上，双手一起以全身之力晃动左右搓腹。嘴里喊着号子，嘿呦嘿~~~~把你们的肚瓜搓热搓红，脚下站桩。

双雨飞萱：笑死我了都。

师：都谁喊号子了？？来，给我们喊一个，二曲。

二曲：【唱歌录音】我要客人来了老师，我先走了。

师：@二曲 不对吧，都感受感受。

明媚：老师，一喊号子肚子就使劲就硬了。

不换：搓得太热，鸡笼着火了。

睦友：一团热火，小肚子比灸热得快。热的同时伴随着小腹的难受感还有想打嗝

淡然：肚子咕噜咕噜响。

小暖：怎么越搓感觉肚子越凉☹️☹️

Emily：不停打嗝。把气吐出来了，感觉舒服很多，不过出汗了，很热。

王先生：我试验了睡前揉小腹，感觉很好，还有 按摩 膻中 感觉很好。

朴野爱自然：这搓的，胳膊比和面、洗衣服还累呢。

竹叶飘香：我打了1个嗝，3个哈欠，精神了。

叨特：左肋涨的难受啊。。

师：哈哈，看看三妖多厉害。@叨特 你怎么还这样呢？

叨特：站桩抱球走路一个月 左肋涨了三四天了 一天比一天严重@大千老师 刚刚搓了也没怎么好转。

师：@叨特 你怎么也郁了。

叨特：老一套 家庭问题咯 准备按着老师教的把自己通开@大千老师



潜心：我坐着就出汗了，估计心脏有问题。

师：三妖说了，我们打算长住潜心家不走了。你们答应吗？

潜心：不要，不答应。

师：你们要救潜心啊。肚子有问题的，白天就站着练习搓腹法，把腹搓热。还要喊口号。

本源：刚刚打嗝了都好大的气味。

不潜水：累死了，还有后面几招嫩，大家别忘了，除了搓，还有捋。

艳阳：这招是晃吧？

师：你们啊，是手臂不使劲，用腰来晃。手臂自然摆动，借劲搓腹。为师要放五大招，彻底让三妖搬家！！从上到下叫捋，还没有讲呢，瞧你们翻病的，都被三妖欺负成这样子了，所以我们的口号是——————誓斩三妖！！

微微：老师这个方法很好，借腰腹之力手臂不累。

竹叶飘香：我搓的更精神了，心里更痛快了。

达达：誓斩三妖！！

师：潜，啥意思，你呀，没救了。例如：大石压身，若以身翻之，累也不累。潜心，你再一动不动，真要出大问题了。若累，你们翻也不翻，再累都要翻，无非太累了，歇会，有力气就要翻。

笑笑：是不是用缓劲，也不能太猛吧？

师：可以循序渐进，不用太猛。一般慢悠悠七八分钟就可以了，要享受其中，不是让你们搓泥卖钱呢。好，今天就到这里吧。

不潜水：谢谢老师传授搓功

微微：感恩老师

小暖：谢谢老师！受教了。

## 20160504 德明中医群师讲仙人揉腹之按功

耀武：老师下午好，

學守氣：老師... 午安

张晨钰：大千老师好！

师：小武好啊。还都睡香香呢？

耀武：高兴得多吃了两碗饭。

师：高兴啥？

明媚：中午睡多久合适啊？孩子要睡两三小时，吓人的。

师：眯一会就成。都捉妖了吗？都发现妖了吗？

明媚：本事不够，妖太厉害了，请教大千老师教本领

依心而行：@大千老师 妖太强大了，都阻碍我揉他

远古森林：我好像知道了，肚子要放松就可以感觉到了。在肚脐偏左侧，我摸到了经常肚子疼的地方。

师：来，说一遍三妖的名字。

明媚：寒如冰。

师：好，一个是姓寒的，一个姓郁的，姓虚的。你们肚子里是不是都藏着这三妖呢？

雨荷：寒如冰，郁如铁，虚积壅。老师，妖怪太厉害了，肉鸡还捉不住。

明媚：都有，分不清各妖总部在哪。

大小姐：老师，等妖笼子编好就捉住他们了。

师：关于搓功，你们有啥要问的？

小米：老师，从上往下搓到下面，是否可以直接再从下面搓上来？

师：小米，可以。之字下去，再之字上来是可以的，但最好是，一直之字下去。对了，女性尤其要搓一下乳房下面，不得乳病。

麦积：一搓就打嗝，时而放屁，能解释是怎么回事吗？

师：麦积，积的。

小暖：睡觉前躺着搓可以吗？

师：可以。

钰哲：我的反应，作呕，吐痰，打嗝。搓完之后，痰吐完之后，人精神了很多。

6点就起床开始搓。

學守氣：右邊乳房下面痛。

春燕：刚站着搓了几下，一直打嗝上来。

叶子：老师我搓了腰部不舒服是翻病吗？胃不舒服一搓就觉得好很多。

师：都是翻病，越难受越搓，三妖兴风作浪，把你们整的人不像人，鬼不像鬼。

麦积：发现胳膊没劲，搓一小会儿就没劲了。我们根本无力和妖魔做斗争。

福来好运：乳腺增生好严重，怎么搓？

师：你们中妖毒好深。

钰哲：就是就是。

麦积：谁说不是呢，二十年都没过过人的日子了。

小暖：还好有了大千老师，现在可以对付三妖了。

二曲：老师我皮痛。

师：皮怎么还痛了？

二曲：搓痛的。

师：过两天就好了。搓要力透表皮，不是让你干搓皮。

依心而行：今天老师心烦意乱的，我都不想搓，不想做事，听歌也烦。

师：依，你一旁站着去。三妖又控制你了。

对月临风：也要有一定的力度是吗？

师：以全身之力，轻搓。你就感觉要把泥搓到内里。

潜伏：不搓我一天到晚也屁很多，怎么回事？

师：你就是打屁高手啊。

自然：放屁好啊，而且是越响越好，哈哈。

潜伏：都是哑屁。

师：喝道茶吧，为师招架不了你们了。你们自己都要成妖王了，放哑屁的最坏了，臭，还没人知道是你放的。应该专门准备个哑屁室。

二曲：哈哈。

Emily：正在吃东西

英子：老师在呀？老师好！昨天看聊天记录里学习了，搓肚子，昨天下午，晚上和早上各搓了 10 分钟，感觉很好。今早上发现肚子都有点小了，没那么胀气了，难道效果这么快么？看来可以减肥啦。

张晨钰：@大千老师 老师我来例假可以搓吧？

师：可以轻搓。

二曲：老师你昨天说我的口号错了。

师：是嘿呦嘿，不是嘿呦。

对月临风：老师，不用力搓不着肚子里的硬条块呀。

师：真是的，搓只是个热身，还没教你如何对付硬块呢。

对月临风：还有下一步呢，等着啦。

师：今天教你们按吧，来来来，在你们的肚子上不断重按，不断换地方，但凡是有硬块，条索的记住在哪，插个小旗，别忘记了。

瓶子：我肚脐左上侧有条索。

英子：我是肚脐周围按压痛。

小米：用拇指按吗？

师：双手，四指放一起，在一个点上按，一定重按，按不动为止。看看哪有非正常的疼痛。

小米：老师，有旧伤的地方也重按么？

师：都要按，按不死人的。又是潜伏，又是不潜水的，又是潜心的，你们啥意思啊？

明媚：刀疤能按吗？

师：能按。你们就像在肚子，两肋，心口寻找百元大钞一样认真按，拼命往里按。给我按！！

小米：百元美钞，噢耶。

大智慧：哈哈，老师太可爱

花开：按右腹肚子周围疼，咋回事，老师。

师：花开，不是，是那有百元大钞，凡是有异样感觉的都是有货，不是妖的胳膊，就是妖的腿，都给我用力，孩儿们。

小暖：原来按也会累，真是拼命按。

小米：就按了一下要痛死了

不潜水：决定直接掐断妖孽的命脉。

**师：记住，搓只是热身。真家伙从按开始。**

小暖：肚子有响声，是妖在叫吗？

叶子：好痛

**师：痛了吧，发现妖了吧？**

自然：只硬不疼

叶子：痛得下不去手了

**师：痛得下不去手，也得下。记住那是妖在痛，不是你。**

依心而行：感觉越用力，肚子越硬呢。

**师：只硬不疼的，麻烦了。说说，都哪疼。**

麦积：肚脐周围，肚脐上方。

瓶子：肚脐左上侧啊，老师。

自然：肚脐下方肚脐右上方右侧硬块。

學守氣：右邊乳房下面。

春燕：肚脐左右，硬疼，还有胃部正中间。

花开：右腹部按下去咕嘟咕嘟水声，左右活动。

小米：肚脐上方最疼，还有左右下腹部。

**师：你看看，都捡到百元大钞了吧。可怜啊，阿门。你说，这样，你们还有个好吗？**

瓶子：老师开始判刑吧。

**师：只硬不疼的都是无期。**

宁静致远：无期是啥意思？

**师：等待减刑呗。**

自然：然后呢老师。

**师：来来来，再接着按胸，乳房周围骨胸缝处。还有两乳中间一竖条。**

明媚：胸，不按都疼了

小米：完了，浑身都要感觉痛了。

Emily：胸按下去有一点点痛，多按几下就不痛了。

春燕：胸不能按，整个疼锁骨往下，胸部以上都好疼。

师：都痛上了吧。

潜伏：两边乳房下缘刺痛。

叶子：老师，乳根那轻轻按就痛了。

师：乳根那痛就对了，这个三年有期徒刑。

麦积：咋哪里都疼啊？没想到啊。

师：没想到吧，知道自己身体里住着多少妖了吧？

小米：按的想吐啊，好难过。

自然：我随便一挠就肉疼。

了悟：老师我颈椎痛，后背也痛，怎么办。

海阔天空：老师我腹部是硬的。揉腹很久没有任何感觉。

微微：我怎么按哪儿都痛

师：你们都快点妖占全了，天天吃你的，喝你的，还折磨你，你们其实早就是他们的奴隶了。

海阔天空：反正我乳房周围不能按，娃娃玩耍不小心按了就痛的要命。

潜伏：是的，痛了三四年了。

花开：好悲哀啊，不受自己支配了，奴隶。

小暖：老师教我们当家做主啊。

师：好，唱首歌吧，然后继续，我们要再上虎山行。越不能碰的地方，越要经常过去报到。

阴气太重，没有男的？？你们是不是都是从来产后风群潜伏进来的？？

瓶子：报告老师，我是看微信来这里的。

叶子：老师我是关注微信公众号好久才来到的。以前也产后风，是老师给调理好了，谢谢老师，感谢产后风让我认识老师

春燕：老师的话题还继续不？

明媚：老师被吓跑啦。

海阔天空：呼唤老师

师：你们说，说够了我说。

王燕：好了，大家先不聊喽，我们一起听老师说吧。

海阔天空：安静哈同学们，上课铃响啦。

师：谁给为师倒杯茶？擦黑板的同学呢？

牧羊女：我擦黑板吧。

花开：擦黑板，我擦，我擦，我擦擦擦。

王燕：老师好，欢迎老师讲话。

小米：闲聊的同学停一下吧！

师：上课！！怎么没人喊起立呢。

花开：起立，老师好！

师：同学们好。这里是德明幼稚园，你们爸妈送你们来这里，不容易，知道多少人排不上号吗？所以！！！要安静，听老师讲。

英子：师开始上课了

海阔天空：送花给老师。

师：你们既然发现了痛点，那么应该怎么办呢？是回避，装没事人似的？？还是要经常光顾它呢。

小米：揉开？

小暖：继续按？

王燕：不能回避，要面对。

师：所以，一定不能怕痛，记住，每天都要来你找到的每一个痛点这，来报到。

小米：打持久战。

不潜水：按摩他，抚慰他，告诉他，乖乖的，可以跟我一起玩，，，不过不要吃太多。

师：按住它，按到很痛，然后迅速松开，同时身体完全放松。一个痛点要反复几次，同时嘴里吐出一口气，想象着就是吐了一口妖气，来来来，试试。请不要对着别人吐，这样容易伤到别人。

春燕：一口妖气，哈哈。

花开：吐了一口绿色的妖气。

學守氣：“同时嘴里吐出一口气” ---- 老師... 是否放手時就吐氣??

师：对。

不潜水：老师，那按的时候要稍微憋气吗？

师：对，可以憋气。吐气的时候，全身放松，感觉到那个地方也松通了一下。

gloria：对不起我在偷偷的学，因为按的很痛。

小暖：按揉就痛感强烈。

师：**越难受越要按，给我按！！**

远古森林：真疼，穿心疼。

朴野：老师，我按住胃脘那儿的痛处，怎么还像脉搏一跳一跳的？这妖跳的好有劲。

不潜水：老师，我胃脘那儿也有，是怎么回事啊，跟心跳一样，跳的非常剧烈。

师：**@不潜水 不通得厉害。**

坤厚载物：昨天摸肚皮，上面好多条索状的。

牧羊女：一按，其他地方也反射疼。感觉激活了老妖，比刚才还疼。

潜心：我是胸口痛，稍微一压就刺痛。

春燕：我今天暖气停不下来了。

不潜水：老师，胃脘那个地方的跳动也是时而强，时而没有，现在深按，还是感觉得到。胃脘那儿的跳动，也可以按吗？

师：**@不潜水 按。**

梦想：老师好

师：**@梦想 你看看她们，多吓人，妖气冲天。**

梦想：是啊，没有老师我们得多可怜啊

潜心：老师我心口压了后，旁边的脏器发出声音了。这个位置，也是以前打坐才会出现的状况。好像里面在工作了。

庄蝶：妖怪有成精的跡象

师：**@庄蝶 没错，都开始现原形了。要是为师再教她们自发功，我估计呀，都得满地打滚，嗷嗷叫，妖孽。**

卷心菜：哇，老师，咱都能吐妖气了，感觉已经不是肉鸡可以比的了，哈哈。

潜心：啥叫自发功？

师：**就是用一套诱导的方式，把你们的魔引起来。**

不潜水：我用条鱼勾引一下他们。

本源：这么厉害，期待老师的大招喔



**师：好了，这样，你们体会体会这个按吧，今天按就教完了。**

潜心：老师，我期待肚子小下去。我去买衣服，都被当成孕妇。

**师：潜，按老师说的好好做。以后每天必须做的事。你们说哪些？**

不潜水：站着，仙人步，搓，按。

春燕：走，抛球，搓，按。

本源：三荤一素，仙人步，抛球，揉腹，站桩。

瓶子：走路，按，蹲厕，玩篮球。

不潜水：不要洗澡，不要刷牙，不要换内衣。

潜心：恢复最自然的生活行为习惯。

**师：知道就好，明天讲揉。**

小暖：感谢老师

明媚：老师辛苦啦。

叶子：坚持好久不刷牙了，以前牙龈老肿，出血，现在都好了

**师：怎么结束啊？@叶子 好同学。**

麦积：美好的一天从遇见大千老师开始。

远古森林：美好的一天从遇见大千老师开始。

王宁：美好的一天从遇见大千老师开始。

思思：老师辛苦了，感恩老师

## 20160505 德明中医群师讲仙人揉腹之揉功

师：



痴子玄同：这个草帽好啊，大夏天正好挡太阳。

轩轩：美好的一天从遇到大千老师开

师：茶！

重庆-无：正气茶

师：奶，橙汁。坐等报数到 50，谁擦黑板啊？

宁静致远：我擦。

师：谁唱歌啊？

滬一海：【唱歌录音】

迟鸽：【唱歌录音】

师：好，上课。

啸升：起立

安子：老师好

师：同学们好。宝宝啊，你揉腹了吗。

五行缺米：揉了，一揉就有屁屁。但手酸难坚持。我按得多，心口痛的范围缩小了。

师：知道为什么手酸吗？你长期爱低烧，一累就这样，说明你阴虚。而且郁滞太严重，气血濡养不到上焦及上肢，所以手没劲，容易酸。

蓝月亮：今天肚子疼得直不起腰，上吐下泄一番好了，现浑身没劲。

潜伏：昨天按了肚子后，晚上睡觉被臭屁从梦中熏醒，实在太臭了，自己都受不了了

牧歌：我按了，开大很好很舒服，继续按下去

师：看你们翻病还挺厉害的，上午看了一下你们的聊天记录。有个女的给老公按，把老公痛点按出来了，这是好事啊，怎么那个老公还不让按了，真是2。

五行缺米：我爹也不让按，他觉得难受得不得了。

潜伏：按乳根实在太痛了，像上刑一样。

迟鸽：肚脐周围一圈痛的不行，乳根也痛

师：乳根痛了吧，这都是要得乳腺癌的前奏啊。

穿山甲：老师总是吓人，一会给肉鸡一根胡萝卜，一会又打一棒子。

师：肚里住满了妖怪，碰碰就疼，就不碰了？？？

大智慧：是，不明白道理的，不会同意被按。

穿山甲：万一妖怪群起攻之怎么办？

师：放心，为师有大招。不怕妖怪兴风作浪。问题是你们得听为师的。

大智慧：听，必须听。

慧洁：必须听老师的

华丽转身：我们都瞪大眼睛听着。

阳光满屋：搓了，按了，没哪疼，早上如厕痛快了，就是小腿疼。

师：话说在前，咱们的揉腹法，跟网上的不一样。技术含量不一样，不在一个档次上。别觉得，推腹法，揉腹法到处都是，就觉得为师的也就那样。为师会一步步教你们，怎么个不一样，绝对震撼到你们。步步惊心，步步有效。

慧洁：那是，老师教的都是经典。

坤厚载物：听老师，听老师

雨荷：老师威武，谢老师

师：怎么样，第一个搓法就是大效吧。

大智慧：嗯。

春燕：走德明路按德明肚。

师：你按一般的揉法都不可能那么有效的。接下去，一个大招接着一个大招，那是相当的，波澜壮阔。

太阳花：相当滴期待

穿山甲：相当滴生猛

师：是生辣好不好。

春燕：每天都被老师的话戳中笑点。

宁静致远：老师好可爱，大千宝宝名不虚传。

河北-燕：老师你就讲吧

**师：不急讲，要先铺垫，为师又不要你们钱，也不要你们人，铺垫一下，总是要的吧。**

迟鸽：要妖怪的命。

华丽转身：老师真是幽默大了，帮我们打妖怪的。

小鱼儿：是的，老师是好老师，不是我们的满堂灌。

春燕：我肚脐上方 10 厘米处一个点，碰到就疼，之前没感觉的，按了之后出来的。一按就暖气。

**师：这就叫，横搓竖捋重按轻揉拍拍乐。**

安子：哈哈。我得把这个写在签名里。

穿山甲：这个总结好。

迟鸽：昨天按了后今天疼得厉害。

燕子：我是孕妇，肚子不能按，我就按了乳根穴，超级痛。

**师：今天好像要讲揉法了吧，揉分轻重两种，三分重七分轻，因为自己如果重揉根本不可能时间长了。重揉以，心口、中脘、脐为主即可，顺逆交替。以全身之力，以掌根沉实揉下，全身放松，不能憋气。**

本源：怎样顺逆交替？

**师：顺 12，逆 9 即可，若能触及硬块，则可加力揉之。记住，一定不要让别人揉。一定是自己。**

苏蕊蕊：中脘又在哪儿？

**师：心口，肚脐中间即中脘。**

小米：三个部位心口最疼。

三叶草：自己一会儿就没劲儿了，按比较省力。

本源：就揉了一下肚子就咕咕叫了。

**师：这是重揉，所谓轻揉，才是重点，揉满腹。单手，双手都可以轻揉。在肚子上，划大圈。上到胸，下到小腹。以脐为中心，逐步放大这个圈，这个圈越揉越大。**

只要不出胸腹就可以，尽量一点点往大了揉。力度，以手的重量搭上就可以，不需要用力。

小米：还是用掌根揉吗？老师

师：用全手掌。全身放松，左右手交替进行。一边揉，一边喊：  
舒服……………

小米：揉到最大圈之后，是不是又重新回到肚脐这里再开始呢？

师：揉到最大，再慢慢变小。

北明：还要出声呀，好羞羞的说。

师：当然要出声了，这可是咱们的特色。

三叶草：好搞笑

宁静致远：不好意思出声。

金点：喊和不喊还真不一样，好像真的很舒服。

师：不一样吧。一定要喊，舒服……………来来来，一起喊

西安-墨：舒服舒服舒服

小米：好舒服啊好舒服

乐乐：老师好逗

师：不必声音太大哦，两肋也要揉到。

自然：心里喊也可以吧？

师：不能心里，一定要出声，这是特色。还有高级喊法呢，当你真的感觉很舒服的时候，请自主进入高级模式。有现在就真的感觉到舒服的吗？

本源/金点/五行缺米：有

小米：打哈欠好舒服

阳光满屋：想要排气的感觉。

师：你看看，你看看，这都是啥效果呀。

三叶草：老师别卖关子快说呀，着急哩。

师：你看，有人说为师卖关子了，你们觉得呢？

西安-墨：卖了，但是很受益。

金点：他们一定是想舒服了。

本源：肚子有点热气运行着

师：看来都想着要更舒服了，请大家系好安全带，咱们马上进入高级模式。

小米：哈欠不断啦，眼泪都粗来啦

宁静致远：待高级模式

金点：直接揉真皮。

师：请两只手一起划大圈轻轻地揉，嘴里喊：太……………舒……………  
服……………了……………

开心：吐气了，舒服

穿山甲：超级舒服啊，同事朝我看了，跑过来问了，你肿么了。

金点：打妖怪呢。

小沈：揉心口，哈欠不断啦，眼泪都粗来啦，鼻涕也出来

师：胸腹肋同时自然的享受你双手轻轻划过的感觉，如此一来，妖怪个个瘫软下来。你这招太狠了。

西安-墨：大千宝宝很厉害，又可爱。

穿山甲：这一招是怀柔政策，原理懂了，这一招叫调。

师：当你不给对方喘息之机，又喊出太舒服时，妖怪们都要融化了。

穿山甲：妖怪再也经受不住内心的煎熬，要彻底崩溃了。这是最后的精神打击。

小米：哈欠连天内牛满面，肚子咕咕叫。

师：咕咕叫了吧，这都是融化的妖水啊。

小米：为什么有一种心满意足的感觉？

师：怎么样，今天的揉法，你们受用吗？

安子：太舒服了

开心：每天听老师讲课，心情很愉快满足

金点：太~~~~~受~~~~~用~~~~~啦

师：当你们在晚上夜深人寂之时，来这么一次，你就是在享受至尊盛筵啊。你要去做按摩，他们哪会这个呀。

安子：提高幸福指数，哈哈哈。

本源：辛苦老师啦

师：记住，你自己最了解你自己，你自己最会抚慰你自己。明白了吗，要享受。  
我们没有钱，但我们有双手-----千言。

远古森林：感激涕零

师：来，流行语走一走。

远古森林：美好的一天从遇见大千老师开始。

安子：美好的一天，从遇见大千宝宝开始

师：你看都有感激涕零的了。

穿山甲：在欢呼声中，讲课落下帷幕

师：好，下课时间到了，有啥问题，可以问几个。

依心而行：顺 12 逆 9 是什么意思呢，没揣摩明白。

學守氣：老師…… 順逆——當自己是時鐘，還是望時鐘。

华丽转身：自从揉过，我的眼泪就没停。

师：顺逆无所谓的。

星成：老师按柔揉搓顺序有关吗？

师：有关，但问题不大。

小米：轻柔的时候无所谓吧？

依心而行：只要是打圈式的揉都可以？

师：你们要学会在其中“舞蹈”和享受，都不要太机械了，不是让你们拼命揉去完成任务啊。我发现，中国人不会享受，都太死板，机械。就知道紧绷着神经去做自己都不知道的事。或是紧绷着，问，怎么办。

迟鸽：老师，昨天重按后今天浑身都疼，上至面部，牙齿，下至脚踝。还有两肩，肚子

师：疼就对了，都板成什么样子了呀，一定要放轻松，享受时光和揉腹。其实这些妖就是你们自己啊，又硬，又凉，又不通。揉肚子要绷紧了揉，一辈子也别想揉开。

小米：哈欠连天内牛满面之后突然真的想哭了，是不是平时太委屈了？

五行缺米：@小米：能哭还好，哭出来舒服。

小米：嗯，平时不哭，不管多委屈都自己扛，揉哭啦。

五行缺米：我还是哭不出。

师：宝宝，你就跟着为师走，揉完腹，还得叫你们如何拉腹呢。光揉，一些重病，是解不了的。不彻底让你上下通气，你是不会根本改观的。郁积的时间太长了。

远古森林：幸好遇到老师，天都亮了许多。

师：走了，为师坐着滑板，潇洒的消失在你们的眼前。

远古森林：恭送老师。谢谢老师。

## 20160506 德明中医群师讲仙人揉腹之捋与拍

小星：老师我的鼻孔意外的通了，我都忘记我有一个鼻孔不通了。还有今早看了篇短文，会流泪了。

师：大家好，为师可是风尘仆仆赶回来的呀。

小星：老师喝茶，先歇一歇。

平果：老师去哪了？

师：给你们摘星星去了。

山人：老师喝奶

师：先喝茶，后喝奶，知道不。

依心而行：老师还是唱不完，紧张。【唱歌录音】

师：唱跑调了呀，别紧张，再来一遍。

依心而行：谢谢老师，最近好多了。

师：你们都揉得如何了呀，是不是动静挺大呀？

不潜水：我今早将肚子中间的几个硬块，按成屁放出去了。揉肚子不停放屁。

远古森林：打嗝放屁咕噜噜。发现吃饭越来越多了。

慧洁：乳房中间揉了，今天很痛。

小暖：觉得肚子有变瘦☺☺☺。

迟鸽：今天没那么疼了，昨晚揉着揉着睡着了。

时光不弃：按着肚子痛，走着也会痛。

阿草：老师，我揉完肚子第二天拉稀，拉完挺舒服的。不知道有没有关系。

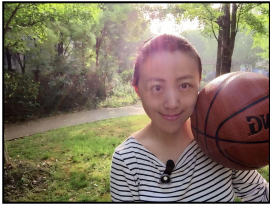
师：如果体力没有明显减少，拉就拉。

二曲：老师我吃不饱怎么办，上午吃了很多，并没有什么卵用。

师：来二曲，吃个人肉包子就不饿了。

海晶：@大千老师 老师球来了





师：这是我们可爱的海晶吗，是晨曦还是落日的余辉？

海晶：今天早上，玩了一会儿

阿壮：老师我发现个问题，现在走路一天都不觉得累，睡一晚上但是绝对腰酸背痛了。

悦悦：前几天拉不出来，吃不下，揉腹以后拉得成形了，也有胃口了。

雅雯：我也拉，这两天每天都拉好几次。

小星：我是按通的，通后痛感减轻，但2小时候又恢复刺痛了。再按就是胃部有气动了。

金点：昨天揉了一会累的休息了很久才缓过气来，身体差，应该不能这样揉吧。

师：揉要适度，日积月累，如果揉后，太累，缓不过来，就是过了。揉后微累，是正常的。

远古森林：嗯，揉最舒服。

雅雯：刚再揉乳根，没有前天疼了

潜伏：我按乳根就是痛的呲牙咧嘴。

师：你们不要认为，揉几天就好了，不可能的。所以功在长久。揉是一种享受，请放松。

朴野：是啊，要打持久战的。

阳光满屋：老师，我已把搓按揉，迅速教给我妈妈了

叨特：光硬不疼的话真的要三年吗，觉得遥遥无期啊啊。

师：刀，你不会是硬而不疼吧？先说一下，你们刚开始，可能变化明显，翻病也厉害，效果也明显。但过一阵，就稳定下来了，或是还会退步，这都是正常的。

朴野：重按肚子里那块石头的时候，腰却酸痛的要折了似的。难以忍耐。

小星：我是按得痛到承受不住才放，按了半小时，嗖的一股气上冲到鼻腔就通了。

叨特：老师我分不清是硬还是腹肌啊，从心口往下到肚脐那里都是比较硬的。

师：看来是硬，好可怜的刀同学。打个比喻，这就像海边游泳一样，刚下水，会溅起浪花，但走着走着，水深了，就没有浪花。上午看到一个练站桩的，说脚发烫，还很舒服。这要小心了，明显阴亏得厉害了。35 岁，站桩都要站柔和桩，不可以站猛桩和长时间站桩。

青风：脚发烫是阴亏？

师：手脚发烫都是阴亏

阿草：我有以前站桩也脚底发烫。现在不会了。

小星：呃，发烫中，我还以为好呢

师：所以，不可能一种健身方式就可以把身体搞好的，也不是一种有效，就会认为一直会有效。全面改变生活方式，和心态，才是王道。所以健身方法都是拐杖。关于静坐，必须先练动功，这是无疑的。我不反对静坐。我的反复实验，站桩不如仙人走，在仙人走的基础上一定要揉腹。揉腹后，还要。这个先不告诉你们。

朴野：感谢老师指路。

舜译：自从学了中医，感觉生活质量蹭蹭提高。

不潜水：不告诉我们，555555555。正听到兴头上，老师

师：就要这个效果嘛。不是拉腹，也是一大招，彻底改变你们内部结构的一个大招。不扯了，上课。

朴野：起立

迟鸽：老师好

师：同学们好。站桩要领太多，又呆站不动，不会站的，很容易伤膝盖，伤阴。好，今天讲啥，你们知道的。

不潜水：先捋后拍。

师：捋。搓，热身也；按，触妖也；轻揉，怀柔其妖也，待妖融化，则捋而推之下也。这妖就糊里糊涂地被捋下去了。所以呀，捋，推也，从上捋之下也，来来来，你们捋捋看。

不潜水：好痛，昨天按翻的地方捋的痛啊痛。

小星：像导引的节奏。我也痛，碰不得。

师：为啥不叫推呢？

不潜水：捋才能顺，捋顺捋顺嘛。

古灵精怪：应该还是比较温柔地推吧？

师：推，物在前才为推。捋则不然，捋还有带着往下走的意思，更缓和和文雅。从胸开始，双手一起往下捋，要慢，要缓，要文明。蛮力才是推。

花火：要温柔

师：妖刚糊涂了，要慢捋而下，千万别惊醒它。

依心而行：捋到哪个地方去呢？

师：从二阴出。

朴野：捋用整张手？

师：对。所以呀，我感觉，这个推腹的推字，很不好。蛮力推腹效果不好。两手平摊放于乳下，给我往下捋，两肋一定要捋。一定要好好伺候着妖往下走！！！别惊醒它。摸猫怎么摸知道吧？

开心：一边捋一边有呕吐感，正常吗？

师：正常。你们说，这东西，外边你能学到吗？

古灵精怪：不能。

阳光满屋：大千宝宝独家的。

海晶：外面讲的揉肚和老师讲的完全不是一层次。

师：来，站起来，再捋一下后背，力所能及的。

小星：感觉捋后背舒服，就是肩膀酸了。

金点：后背是用手背哇？

师：对，一直捋到后屁股蛋。前腰后腰都好好捋捋，这里的妖也糊涂了。

明媚：老师，请教下生理期能轻揉腹部吗？

师：明，可。

明媚：老师真好

来，再单手捋另一只胳膊，一定要轻揉，充满爱。

明媚：好的，是的，该给身体以爱了

不潜水：哦，互相捋对吧？

师：对，互捋。再捋头后和两侧，双手一起来。好，再弯腰，去捋你们的大腿内外侧和膝盖，要爱抚他们。

小星：我看以前公司医生每天也这么捋。

海阔天空：老师，是穿着衣服捋还是光膀子捋？

师：一愿意脱光了，我不反对。

青竹：老师，捋要轻缓？不能大力？

师：不要用力，爱抚之就可以。

达达：老师，捋这个动作是不是跟捋胡子的动作一样的呀？

师：对。来，最后又回到捋肚子。这就是干沐浴，动作自然和缓就好。

牧歌：干洗

师：你们买澡票了吗？？就都进来，沐浴。

凤凰：捋了几下就开始放屁了。

师：有几个人不自觉，还放妖屁，污染环境。

达达：哈哈哈哈哈

小暖：哈哈！老师好幽默

开心：吐气了，很舒服

师：记着，每天都要这样沐浴一下，ok？

牧歌：是，老师

小暖：好热啊，坚持

朴野：捋是柔和地跟身体对话，我喜欢！

师：怎么样，舒服吗？

小暖：好舒服

本源：太~~舒~~服~~啦~~

小星：我啥反应也没有。就是觉得舒服。

师：好，一会继续教拍拍乐。课间休息。

小暖：谢谢老师

三叶草：老师喝杯茶吧！

阳光满屋：今天讲 1 赠 1 嘛，

师：这生活，多充实啊。这里才是真正的娱乐中心。

澄涓：赶上老师放大招的时候啦，感谢老师。捋完了以后结果胃疼了，估计是翻病了。

安子：我没什么感觉，除了打嗝放屁流眼泪。

师：上课了，各就各位。

三叶草：同学们起立

小暖：老师好！

小星：来啦

师：嗯。下面讲最后一个，拍。这个拍可不是全身乱拍，那样会伤气血的。你们不是找到妖点了吗？

依心而行：找到了

师：好，那么就要拍拍它。这叫定点打击，两下轻，一下重。重就像拍淘气的小孩，你们都打过孩子吧。

本源：拍完好像蛮舒服的。

明媚：老师，请教下妖太厉害，还没摸清具体地点，怀疑对象都可以拍吗？

师：怀疑的也可以。轻两下后，要重拍一下，依个人体质，可以重点，能拍红更好。一定要有穿透力，仿佛是直接拍到了里面的妖怪。

小暖：那天按就按红了。

學守氣：痛點向身體里擴散痛。

师：嘴里喊一句，给我老老实实的。都拍一遍后，然后满腹轻拍一遍。说：大家都好好的。

如意：疼呀

师：如果你重拍可以震痛病点，那样更好。痛一次就可以了，下次再拍，不要一下子用过劲了。

學守氣：老師，是否常做??

师：以上所有功法，一天一次到两次。整个下来，一次 20-30 分钟。

开心：手掌拍麻了

师：麻?? 马上教的大招，何止是麻啊，都让你惊心。

小星：不仅麻，还手酸。

师：仙人揉腹法所有动作，都不要使蛮力。用劲要用全身之力。和缓，畅达，平静，快乐地去享受。

明媚：老师，您太有爱了，让我们这样对待妖，现在妖也是自己

开心：有请老师继续放大招

學守氣：出招吧... 老師

师：所谓“马上”，是以天算的，不是现在。揉腹只是众大招中的一滴

光生：大千。噢，发错。

师：光生也出现了，不在草垛里呆着了？

依心而行：老师，顺序可以打乱吗？

春燕：老师，您教我们的这些都是按顺序来不，搓按揉捋拍---同问

师：就是我讲的顺序。前面不是讲了个故事给你们了吗，让金色的阳光洒满你们的身体吧，阿门；让清凉的甘露滋润你们的身体吧，阿门；让无畏，勇敢，善良，正直之心完善你们吧，阿门。

小暖：谢谢老师

三叶草：我都快流眼泪了

依心而行：谢谢老师

阳光满屋：听老师话

春燕：老师威武，现在觉得坐着就是一种罪过。

师：以后你们就依老师所教，天天做吧。时间会慢慢改变你们的身心。到这吧，你们的爸爸妈妈都在幼稚园门口等你们呢，有开车来的，有骑电动车的，也有步行来的。不过，爸爸妈妈的心都是一样的。88 了

金点：好像是真的回到幼稚园了哎。

小米：幼稚园太好玩了，不想回家了耶。

花火：恭送大千老师，老师辛苦啦！

淡然：老师明天见，回家了

开心：感恩老师，感恩父母

小暖：美好的一天从遇见大千老师开始

## 20160508 德明中医群师讲简单有效的开胯法

师：下午两点半，老地方见。继续放大招

谷子：期待中

啸升：不见不散哦

师：腰腿病的治疗，神奇到爆，快快学习，教给你们的父母吧。

曦琳：最善良最可爱的大千老师又出现啦，吃肉包。

师：@广东 曦琳 是人肉包吗？

曦琳：是海鲜包。

师：最最神奇的治腰大法，下午就要公布了，好好激动啊。@广东 曦琳 不吃。

曦琳：哼 ㄟ ^ ㄟ

兰筱：连海鲜都被嫌弃。琳，老师不吃我可以吃的呀。

曦琳：好啊，给你

师：老师就是那么推辞一下，你再给老师就吃了，这点都不懂？？

曦琳：德明人要真诚，你说不吃我可是信了的

师：真是的，那一刻为师是不吃，你再给，为师就可能吃了。

海阔天空：看来要懂老师的，老师要客气一下的

师：不吃。妖怪洞天天吃，吃腻了。

贵州一青：老师，站桩脚底脚趾头无名趾根过去一点有一块好像是肉，站着就不舒服，站多会儿就疼，这个位置是代表什么？

师：@贵州一青 胆经不舒

贵州一青：哦，现在明显缓和些了，那应该是胆经好些了？之前太难受了，死撑着受不了，一次四十多分钟就极限。

贵州一青：那这样疼，继续坚持站，没有坏处吧？如果可以忍受的情况下坚持。

师：都不要强站，不是说了嘛

贵州一青：@大千老师 大千老师好，那什么时候才可以开始站桩呢？

师：先学我教的大招，别上来就站桩，你们都不会站。越站越疼就不要站了，如果翻病，其实就疼一两天的事，健身一定不能用强！

贵州一青：@大千老师 知道了，谢谢老师

海阔天空：感觉平时没事就仙人走比较好。

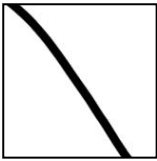
谷子：恩，我原来站过一段桩，静过坐，效果都不好，原来是这样。走仙人步以来，我腰有了好转，走路慢慢来，就有作用了。

师：瞬间让你们的腿脚轻快的神奇招术，秘中之秘，大招中的大招，不看，学这，枉活一生；大夫，不学，学用，不是好大夫。下午两点半，与大家共同见证神奇。

海阔天空：嗯嗯，感恩老师惠及我们这些肉鸡。

谷子：这太有诱惑力煽动力了。

.....  
师：



远古森林：老师好

天外来客：老师来了

大炮：老师好

曦琳：老师吃蛋糕。



师：上边写错了，为师不吃

曦琳：哼 ㄟ ^ ㄟ

麦积：老师吃吧，吃了有劲讲课

师：到 50，开课。

明媚：美好的下午从遇见大千老师开始

阿壮：





师：还是阿壮有心。今天的人不多啊。

曦琳：哈哈，壮的图片我收了。

师：学着点，小曦。人，不仅要智商高，情商也要高。世事洞明皆学问 人情练达即文章。自闭的，永远也体会不到这个人情练达，因为他的心里只有自己，或只有一件事。

曦琳：@大千老师 遵命老师

倚窗听雨：在听老师讲的道德经，静等中。

远古森林：同楼上，道德经听一半了。

师：感觉听得如何？

远古森林：感觉蛮好的，朴实。

虚城管：上茶？

师：好，上课。

虚城管：起立……！！

远古森林：老师好

望尘：老师好

喜悦：老师好

师：同学们好。以后记着，我一喊上课，班委要喊起来。好，我们先做个测试，看看你们的腰怎么样，如何？

河边草：老师出招吧。

叨特：好激动

师：来，站立，然后弯腰90度，腰部放松，请保持。半分钟。如果半分钟不疼，请保持一分钟。然后，慢慢起来。

悦悦：腿分开吗？

师：腿与肩同宽。

瓶子：腰不疼腿疼。

水獭：年轻人表示无压力。

淘淘：腰倒是不疼，腿关节酸。经脉没开。

**师：好，有腰不舒服的吗？有腿不适的也算。**

慧洁：腰没有什么，背热，手有点麻，脚有点软。

舜译：小腿肚子酸胀，腰没什么感觉。

小琼：对，脚麻了。

**师：好，再来一次。这次这样，请尽量低头弯腰。然后保持 90 度，每呼出一口气时，放松后腰，能多放松就多放松，一共呼十口气。然后保持，1 分钟。慢慢站起。**

潇湘暮雨：腿后筋不舒服。

远古森林：站起来头晕，腿还是拉不直。

慧洁：手是垂直的，小腿软紧，手麻，背热，腰没有什么。

金点：腿酸麻，后背紧。

**师：是吧。好，我们再加一个动作。以上不变，请双手自然下垂于身前，放松。记住，保持 90 度，放松，然后呼气时放松后腰。**

倚窗听雨：深呼吸时，腰拉扯痛。

远古森林：脚麻头晕心跳厉害，我今天特么的又忍不住喝咖啡。

慧洁：有点心慌了。

芒果：小腿麻，有点抖，拉的腿后面有点疼，后背也疼，站起来后心跳的厉害。

旗帜：你们都是神人，我坚持不住啦。

**师：好，起来。最后再加一个动作，完整动作如下：鞠躬 90，放松垂头，双臂自然下垂，每呼一口气，后腰就想象无比放松。同时，微微晃动胯部。请坚持 1 分钟，然后慢慢起来，老年人，可以半分钟，并一定慢慢起来，不然容易伤了腰。如果腰本身毛病多的，做这个动作一定小心。**

明媚：请教老师，生理期的能做吗？

**师：可以，你有个基本常识好不好，生理期动都不能动一下了？？？**

蝉与：过程中腿的筋很紧绷，坚持不了。如果拉开韧带做些准备活动后可能坚持的久些。老师这样可以起来了么？

春燕：一分半钟，整个腿后部酸，起来后背部酸，腰部没感觉，口水增多。

芒果：小腿和脚很麻，后背有点热，站起来后腿不麻了，就是心跳的厉害。

师：凡是有腰，腿，背，头后，及心口不适的。你们的腰都或多或少出问题了。这个动作，可以让你们父母做做看，问题更多。

守望：脚麻得更厉害了，腰有种被拉长的感觉。

谷子：我感觉腿麻很明显。

师：是不是感觉又发现身体出问题了呢，一个简单的弯腰，你们的问题就一个个暴露出来了。这里面的妖怪更厉害呀。

虚城管：感谢老师大招，老师继续。

慧洁：怎么把妖赶出来呢，老师。

师：话说人老先老腿腿出问题，往往是腰带的，腰一出问题，人整体机能就出问题。

谷子：我开过几年车，腰就不好了。

旗帜：是，原来一直腰疼，后来背疼，后来腿疼。一直在注意，但一直不好。也喝中药，也没好。

3Q才子：是的，腰酸就好多问题出现。

师：所以啊，你们这些人，如果刚才的动作做完，有不适，就要千万注意了。问，有做完，一点不适都没有的吗？

朴野：老师，我做完更舒服呢，特别是摇胯那个。

悦悦：老师，只是感觉腿后面筋拉得紧，算什么呢？

水獭：唔，没察觉明显问题。

兰忤：为什么你们反应都那么大？我做了没有任何反应，心里直发毛。总感觉哪儿有问题。

师：千万不要小瞧这点不适，以后慢慢就是它让你身体越来越差。

春燕：老师，我这几天做你教的那一套，暖气停不下来，一阵阵气翻上来，刚才半小时前暖气差点把胃里的东西都想吐出来了。

远古森林：我也是，打嗝特别厉害，用力再大点就要吐了。

悦悦：这几天揉腹加仙人步，感觉脾气又暴躁了，还容易哭，忍不住流眼泪。

师：好，想知道这里怎么解决吗？

悦悦：想。

金点：想，特别想。

**师：上茶。**

其实练腰的动作特别多。没有视频，我也不好全告诉你们，就教你们一个很简单有效的。海晶，你练完刚才那个应该也不舒服。好，请坐到床边。第一节，交替抬左右屁股。腿不动，就像要放屁。重力左右移。屁股不用真抬起来。此节，可以有效活动大转子，避免股骨坏死。

金点：上身动吗？

**师：上身自然动就可以。**

兰忒：这个功法不能在公共场合练。不然只要有异味一定第一个被怀疑。

旗帜：提肛吗？

**师：不提。其实就是坐着晃胯，哪也不主动动，就是胯在左右摇晃。**

温小温：还是不大明白，怎么活动股骨大转子了？

**师：有的人不会动胯了，我也没有办法。**

微微：就像坐着扭屁股。

唐源：可以，感觉到股骨头在摩擦响。

悦悦：老师其实会动的话 是不是也不一定非要坐着？

**师：会动的，可以起来动。不过一会有站的动作。**

金点：真的放屁了哎。

**师：@四川金点 没出息，幸亏只是在网络上。这个功，一坐下就做做。长期做，能把胯打开，益处无穷。**

春燕：以后坐着不怕了，之前觉得坐着就是罪过了。

芒果：其实这个动作挺舒服的，身上有些热。

倚窗听雨：这个动作感觉腰没有之前那么疼了。

旗帜：做多了有坏处没？

**师：轻轻做，没有坏处。这个也叫扭胯，也容易被笑话。**

温小温：老师，这个动作。。做得腰疼啊

兰忒：刚刚弯了腰刚坐下的时候腰挺很直，感觉很舒服，做了一下这个动作感觉腰没那么舒服了。

师：要点，一要轻柔，二要坚持，三、在慢慢做的过程中，哪有不妥，伸拉感，那个地方要反复着力多做。

千纸：开始打哈欠了。

远古森林：呃我也是，开始哈欠。

旗帜：要做多长时间？

师：一次做上5，6分钟即可。一天数次，养成习惯。

慧洁：住了

瓶子：好，谢谢老师！献花

小泥巴：做了浑身发热。

漫步者：温和的腰部运动，蛮舒服的。

师：那就接着讲站着的吧。也是同样的，不断扭胯。同时可以前后送胯，看过迈克尔·杰克逊的那个典型动作吗？

春燕：刚想说这个，哈哈。

旗帜：也是这感觉，不过比这感觉来的快。

师：还像什么呢？

旗帜：动物本能。

师：就是这个。往后送胯时，要用力把前面裆部展开。左右前后如果熟练后，可以练习向右前，右后，左前左后送胯。

千纸：哈欠连天

远古森林：不停打嗝

牧歌：不停的排气

求道：突然发现这身体老绷着劲儿消耗就容易坏，轻松的活动就容易越来越好。

师：左右前后如果熟练后，可以练习向右前，右后，左前左后送胯。要领：轻松，自然，每个动作都有意识地想象把整体胯拉开。骨盆变大。整个腰部胯部都膨大开来。如果做得熟悉，可以有节奏地自由摆胯，有整个胯都充分打开的感觉最好。

微微：老师，像拉丁舞那样扭胯可以吗？

兰筱：拉丁舞是八字胯，我也在纠结对不对。应该不是八字胯。八字胯拧腰，没有前后的单独震动。

微微：对啊，可以用胯划8字吗？

师：跟拉丁舞不一样。很关键的一点，在于一定微微用力，想象地把胯整体水平拉开。所有的劲都集中在胯部，不是单纯的扭动啊。整个胯部要绷着用劲。这是关键中的关键。

啸升：需要微微站桩的姿势吗？

师：对了，要微微站桩，也即，要把胯腿腰，蓬起来。这其实就是站桩对胯的要求之奥秘了。如果你不用这个绷劲，你的扭就是单纯的扭动，没有向左右前后的拉开之力。效果就差多了。

芒果：运动大了，感觉大腿根的骨头也带动了。

星成：有几个角度被卡了难通过。

普世安宁：大千老师加个微信呗

师：@重庆-普世安宁 我一般不用微信。气沉到腰胯，在那里发力外撑，这才是关键中的关键。本来只想教你们床上微微动一下的。一不小心讲了个惊天大秘密。

春燕：老师就是可爱。

唐源：要有张力。

师：对，是张力，就是通过这个绷着的劲，把胯撕开。在最短的时间内，解决你们腰胯淤阻，经脉不通的问题。站桩，对胯的要求，也是这个。但，大部分人做不好，不会做，最后就伤了膝盖了。

小太阳：是的呢，我也感觉有点像。

远古森林：听着就感觉超给力，再体会体会。

师：这个就是用最巧的力，拉开下焦，拉开胯部。气血就可以通畅地到达腿部，腿上的问题迎刃而解。古人说的八关，这就是髀关。如果这个关不通，腿没个好。

灵文：不好做啊，感觉有点扭屁股。

慈航：闭眼后，越做越慢。但是感觉很好。

春燕：这个感觉有点难度，找不到感觉。

千纸：没学会，智商太低。

师：很多练拳师父，教得也不得要领。

朴野：老师，是一直崩着还是崩一下，松一下？

师：不是一直绷着，是着力

河北-燕：老师你真好，我产后一直腿不舒服，做了好像舒服多了刚才，腿走路轻松了。还老打嗝。

师：你看，为师上午说啥了，瞬间让你们腿舒服，这就验证了。

漫步者：一直学太极胯不得要领，没想到在老师这得到天机，我得慢慢体会

师：其实练拳的，要开胯；要健康，要开胯。开胯的要领就是气沉下去，把力放在胯部肌肉，然后通过绷着的劲，把胯拉开，拉大，拉活。这个做对了，效果非常明显。人的活力马上增加一倍。

兰忤：跳舞的都是硬拉开的。我看到那些老师下手好狠。

远古森林：对，跳舞都是硬拉开，看着好痛苦哦。

金点：扭了一会儿，弯腰好顺畅了。这个动作对妇科应该也很好。

唐源：老师，需要扎着马步开胯吗？

师：要微微站桩的姿势。在不断前后左右送胯的时候，一定想着是在拉胯。拉开的拉。

小明：老师开胯能迅速提高劈叉的开度吗？

师：当然，拉开后，一字马还是问题吗？生命之源就在这里。

小明：我之前压腿 总是感觉胯骨两边如同要断了一样，原来是少练了一步。

师：这是第一节。还有开背，开肩神功呢。

曦琳：大千老师咋这么多宝贝。

慈航：老师歇会。

慧洁：谢谢老师！

师：每个功法都足够震撼，为师都会告诉你们关键的关键点在哪里，让你们一做就成功，成功就有效，有效就高调。让你们活力四射，不是梦。让你们出门就想跳，快快先自己做起来，父母，亲朋都等着你们解救呢。

随缘：太好了，谢谢老师

远古森林：太太太感谢了

慧洁：乡亲们，加油啊。先渡自己，再渡家人，加油。

舜译：大家坚持做起来，传播大千老师的大爱。

阿莲：最近身体明显好多了，坐直升机了，谢谢老师。

师：@阿莲 老师没欺骗你们吧。这些日子有功法不懂的，可以简单问一下。问病的就算了。

阿莲：我每天都坚持。

懒羊：期待开背大功，感谢大千老师

朴野：这个扭胯功，还是没掌握动作要领。是前后左右的送胯吗？

师：今天的课非常非常重要，回去自己多体会。不过，动胯总是对的。

小0：一直太忙，刚才把这几天精化都看了一遍。准备好好实践一下。谢谢老师。

老师好！

慈航：老师好，静坐，站桩时，注意力集中在哪里比较好啊。

师：注意力自然就好，听听音乐，放松一下。

温小温：老师，双脚不离地，只是活动胯部，是吗？

师：不离地。

春燕：老师，我就想问一下，我胃部下面一点点自从前两天按了酸以后，碰到那个点就疼，还有肚脐眼右边一个点按着是硬块，是要坚持做下去吧！谢谢！

师：@春燕 当然。

远古森林：老师我们对您的感激之情无以言表。

师：@远古森林 为啥？

远古森林：只是看看外面的各种老师，所做的事情，做事的方式，有强烈鲜明的对比。从内心的感受来说的。

芒果：@远古森林 代表了我们的的心声。

懒羊：身上好热，感觉力气要用在腰部，对吗？

师：@懒羊 是胯。

喜悦：老师，为什么全身痒来一遍，后背疼呢？

小泥巴：我也是，按肚子的时候，按前边，后边难受。

师：@喜悦 后背连着腹。

河南-豫：老师，真的就扭了这一会儿，脚想抬起来了。太太太神奇了。

师：你们认真做，一周大变样。前面的功法都不许少。都是有次序的，彻底让你们坐健康火箭。

温小温：老师，这个一次做多久？是不是感觉累了就休息？



师：@温小温 舒服了就休息了。下课。

慈航：起立，送老师。

春燕：恭送老师

兰仗：老师再见

远古森林：恭送老师，鞠躬。

朴野：谢谢老师，期待下次的课程。

## 20160510 德明中医群师讲仙人走效果反馈

明媚：美好的下午从遇见大千宝宝的开始

远古森林：美好的下午从遇见大千宝宝的开始

师：今天不讲大招，说说你们自从在这里锻炼身体的变化吧。我想看看反馈效果如何，以便如何调整健身方法。

小丁：精气神比以前更足了。

春燕：汇报：胃部很疼的一个点不怎么疼了，也不噁气了

三叶草：我最明显的变化是人比以前精神，气顺多了。

牧歌：老师好 我仙人走开始后，就排 响的气。明显排响的。天天开大了，舒服。还有用按，胸很痛，有妖怪，大大的妖怪。

weed：肚子会自己响。

安子：心情好。

牛旷：人变得开心多了，学会找乐了。

太阳花：我来反应，天天噁气，有时候情况重的话还想呕吐。

雅雯：仙人步走后，人自信多了。

穿山甲：老师，仙人步，感觉腰挺直了，但肩胛骨那个位置还是很突出。仙人揉，肚子里硬块按几次之后没那么痛了，但硬块还在。

金点：一定要表扬扭胯，当天就觉得好久都不灵活的左腿灵活了，走路不难受

谷子：我感觉仙人走最易练，走起来舒服，开胯一直不太得要领，揉腹感觉不强烈。

阿草：老师，我这两天手脚和身上起湿疹，全身痒，不知道是不是揉腹后，触动病根发出来的。

开心：揉腹后肚子痛的地方慢慢缓解了，但是腰竟然觉得酸累。这段时间睡眠明显好了，一睡到天亮，体力也好。

一一：早上起来手脚没以前明显感觉麻烫，今天发现肚子里的妖怪变大，变多了。

雅雯：两年前原来右脚无名脚子走路就疼，深圳医馆做了十次左右的针灸一直都没好。自从学了老师教的仙人步，走了半个多月，发觉脚无意间就好了走。感恩老师。

三叶草：这么多问题，老师花眼了吧。

师：好，只要精神体力好转，其它的大部分都是翻病。如打嗝放屁，恶心，病灶变大。

远古森林：睡眠之前晚上不会醒的 现在会中途睡醒

微笑向阳：仙人走，胸口的气不顺。

师：你们的妖物还是很多的，所以一定要坚持。以上很多都是触动病灶了。坚持100天，你们会换一个人一样。

金点：以前站桩可能姿势不到位，站了后大腿根活动不灵活，下楼都困难，决定不站了。

沐兰：本人拔了四颗智齿，拔完后就大病了一场，哈哈哈。

师：牙不能轻易拔，桩不能瞎站，这都是教训。你看，走仙人走还是很安全的，没说谁走坏了。

三叶草：走路还能走坏那还了得

微笑向阳：仙人走很有气势。

开心：仙人走最舒服了。

金点：由衷的感谢老师。

古灵精怪：我觉得跟着老师学，心变大了。昨天开会，无缘无故被老板的老板的老板批评了一通。本来觉得挺委屈的。后来在开车回去的路上，自己和自己对话，想想多大点事啊，说不定我在积累无为的根基呢，就释然了。

一一：@古灵精怪 心理怎么变？

古灵精怪：这个我觉得得靠自己悟，就像老师说的，什么站桩啊，针灸啊，喝药啥的，都只是一种很形式的东西。关键要修心。我觉得心就像大自然的太阳，没有太阳，所有的事物都没有了生发之力。

素简：我坚持练抛球，肩膀那边的堵塞已经好了很多，可以明显感觉到的，打心里开心，以前堵塞得很厉害，找个很多方法都没有这个见效快，太谢谢老师了！

雅雯：我左右手抛球，闭眼也能接上好几个了。郁闷我就抛球，没几下就能解郁

贵州一青：老师，仙人走，是不是要收腹？或者腹部自然。

师：都不要刻意收腹。站桩是个技术活，不亲手教，不容易掌握，所以我也在网上教站桩了。扭胯还是很安全的，一样能开胯。每天扭胯十分钟。扭的过程中着力想象把胯拉开拉大就可以了。

一一：开胯真舒服。

王道：舒服还不发红包表示一下？

师：王道这个建议好，你们还不布施！！你们受益的，今天都布施一下吧。

朵妈妈：学员们，谁能上个视频，让老师指导一下。

师：朵朵这个建议也好。想让为师指导的，上视频吧。

西安一墨：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

三叶草：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

谷子：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

穿山甲：[QQ 红包]我发了一个“口令红包”，感谢老师，大家努力。

雅雯：[QQ 红包]我发了一个“口令红包”，感恩大千老师无私给予。

金点：老师你是我的贵人啊，讲开胯的头一天我填问诊单还想问我的腿这么难受怎么办呢？结果第二天老师就教了开胯，我一练立马有效！

师：胯一开，腿马上好转，这是千真万确的，而且肯定是马上啊。你们只要照着大千老师的教的去，基本都是马上看到效果。坚持越久，效果越好。而且不会出偏，基本安全。红包还是少，本宝宝现在让你们布施，功德不可思议。

谷子：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

微笑向阳：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

金点：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

三叶草：老师也抢一下呗。

师：我电脑上呢，抢不了。

笑笑：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

望尘：[QQ 红包]我发了一个“口令红包”，感恩大千宝宝。

朵妈妈：[QQ 红包]我发了一个“口令红包”，感恩德明中医。

微微：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

师：持球和抛球，解肝郁最捷，基本都是做几下，人马上舒服。

一一：怪不得我每次抛球都特舒服

穿山甲：[QQ 红包]我发了一个“口令红包”，红包雨来了。

师：好了，赞美无需多言，你们把自己身体搞好，不拖累别人，还能带动别人就好了。

金点：我拖累别人好久了

远古森林：不拖累别人，先照顾好自己。

沐兰：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

坤厚载物：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

梦的回忆：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

靈風 LIVE：[QQ 红包]我发了一个“口令红包”，抱元守一。

曦琳：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

素简：现在每天学习德明中医变成我们的生活中最大的乐趣了！感恩！

麦积：老师，带球走路有什么注意的？

师：持球走路，要自然随和。当你们哪天别人说，唉，你怎么看着这么祥和，你就心里美吧，说明你精神上上台阶了。

金点：我会有那么一天的，因为遇见了@大千老师沪-隐：老师容易静下来了，算不算也是健康改善了？

雅雯：老师，昨晚聚会，人家说我好安静，面带慈祥微笑

一一：持球走路手榜和上身都舒服。老师，心理面还是浮躁找不到原因。

师：记着，罗马城不是一天盖完的。浮躁不怕，每天走走，把浮躁气可以走出去。

一一：好，谢谢老师

小暖：好，追求祥和，现在别人都是说我像小孩

师：你们尽量不要练静，身体里郁滞不去，是不可能真静的。妖怪住一肚，怎么可能静呢？妖怪消了，人自静。如果强静，就是死静，人就变得一潭死水。

沪-隐：嗯嗯，明白了，谢谢老师！

麦积：外面看着静，心里不平静

师：你们啊，一半都是妖怪附体，说你们是肉鸡都表扬你们了。

米吖：不好意思打扰各位下，我想问下老师急性乳腺炎有什么好办法么？非常感谢！

师：别问病，照我说得做。乳腺类疾病，五官疾病 还是个事？？？

米叮：现在正在发病期

师：又来了，是不是妖怪又发作了？对了，你们别当是开玩笑，你以为你的躯壳真的住的是你吗？古代道家早就讲了。

布喜咪叮：三尸虫

微笑向阳：三魂七魄

西安一墨：老师是胡言乱语的讲干货。

师：三尸指道教的三尸神。尸者，神主之意。道教认为人体有上中下三个丹田，各有一神驻蹕其内，统称“三尸”，也叫三虫、三彭、三尸神、三毒。上尸好华饰，中尸好滋味，下尸好淫欲。

真简单：身体就如房子一样，现在房价贵了，身体里的住户也不多了。

师：对，现在都合租了。你自己就是宿主，住满了妖孽。

一一：老师，推荐我们看看修心的书吧。

师：我就推荐你们看一本书，能看懂就看。我不会迁就你们看些弱智书，《修道真言》。半文半白。

一一：很短的这个，群文件也有。

布喜咪叮：老师，发发慈悲，救救那只可怜的黄鼠狼吧。

西安一墨：老师把黄鼠狼的故事讲完啊

师：让黄鼠狼再夹一会。

布喜咪叮：老师调皮了。

一一：黄鼠狼快饿死了

师：话说，黄黄黄鼠狼小名也还被困夹中

布喜咪叮：啊啊，老师终于想起它来啦

雷雷：黄黄还在念佛

师：咬牙切齿琢磨，你们还有功夫聊天，是不管吾之死活。黄黄又去请教兵，一老者黄来看罢，说，以你一人之力不行，需集众黄之力，以牙咬之，或可开。于是，黄黄大叫一声，引数只黄黄来此齐咬。任凭牙齿锋利，无奈铁夹更固，无一能咬开者。

此老黄又出一计，若以众力不成，可借地利，以土盖之夹上，日久天长，夹必腐，若可脱身。黄黄觉得有理，即以爪刨沙土，盖于夹上，小心呵护，待其自腐，一日，

二日，三五日。黄黄小心扒开土看，夹新如故，无有半点腐朽之意，遂大懊恼。再见黄黄，体渐不支。腿伤不愈，疼痛麻木。

老者又来，见状低思。地不行，可借天威，待大雨将到之时，遇雷电交加，可期霹雳击之。此夹必开，再无大力如此者。黄黄自忖，若真击中，夹必能开，吾也休矣。以手按面，大恸不已，老者见状，无奈退去，口中道言：竖子不可与谋也，无仙骨，不可期。黄黄孤单一人，于其荒野，真绝路也，欲知黄黄性命如何。

微微：下回分解

阿草：修道路上岔路太多，我们也许就是这个黄黄。老师用心良苦

微笑向阳：老师又吊胃口

师：一天讲点，这样你们还能老想着黄黄，此书名，《黄黄解夹记》。

海念：结果，黄黄在山里吸食日月精华，成了精，法力无边，区区夹子不算啥。

河北-燕：夹子是小厂子做的劣质产品，自己坏掉了。

刚子：祈祷黄黄也能早日遇到大千宝宝帮打开开关，重获自由！

师：是不是该你们表演点啥了？

悦悦：[QQ 红包]我发了一个“口令红包”，感恩大千老师。

师：到才艺表演时间了，还有上照的赶紧。

瓶子：老师给看相吗？

师：不要要求老师。

望尘：



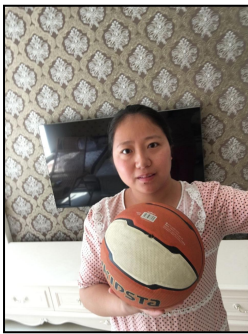
瓶子：



心愿 2015:



海阔天空:



师：谁走个仙人步让大家看看。@山西-梦的回忆 @湖南-海念 @广东-小鱼  
儿 @四川~一一 你们得上。

西安-墨：<http://m.ximalaya.com/18990337/sound/15572211>

瓶子：[QQ 红包]我发了一个“口令红包”，感恩中医，感恩德明

师：为师知道了，以后要先表演，我可跟你们说，放不放大招，全在你们的参与  
度哦。

千纸：<http://m.ximalaya.com/18990337/sound/15572212>

笑笑：<http://m.ximalaya.com/18990337/sound/15572213>

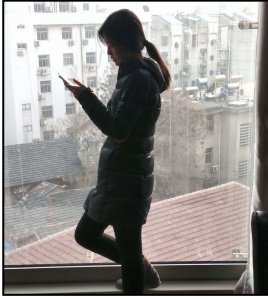
兰旻：千纸声音很甜。

千纸：今天好紧张，咋回事牧歌：





悦悦：冬天拍的



小鱼儿：老师点名怎能不上



兰旻：



梦的回忆：<http://m.ximalaya.com/18990337/sound/15572215>

千纸：<http://m.ximalaya.com/18990337/sound/15572216>

一一：[视频]你的 QQ 暂不支持查看视频短片，请升级到最新版本后查看。

自然：[视频]你的 QQ 暂不支持查看视频短片，请升级到最新版本后查看。

师：@自然 手都不动啊。@一一 可以，很直。

自然：一走慢了，就手不摆动了。

一一：平时也这么走的，谢谢老师，我会继续努力。

千纸：<http://m.ximalaya.com/18990337/sound/15572217>

笑笑：千纸是唱得甜，小鱼儿是长得甜。千纸越唱越好了，声音开了。千纸唱到后面自己都笑了，开心了，心开了。

千纸：高音上不去，其实没开，今天紧张，不玩了，我得洗头发了

梦的回忆：@千纸 声音真好

望尘：<http://m.ximalaya.com/18990337/sound/15572219>

笑笑：<http://m.ximalaya.com/18990337/sound/15572220>

师：好像宝宝还没露过脸呢

沪-隐：会吓坏大家的，老师我很丑，就不出来污染环境。

师：@沪-小星 没有啦。对了，你们谁揉肚子不痛，但觉得有问题的，或是摸着很硬，但不疼，为师有办法，让你们做完，就疼。

自然：我有硬块，摸上去不痛。

海阔天空：老师，我整个腹部像块大石头，只硬不疼。

师：你就知道自己的妖怪潜藏的有多深了，都吓着你们，所有不疼的，都是非常严重的。

一一：前几天疼，现在不疼，但是长大了。

不潜水：我是按了几天，硬块还在，但不疼了，一开始疼。

叨特：我是本来只硬不疼 按了几天开始疼了

师：这个就需要你们积极上照，为师才会告诉你们方法了。凡是不疼的，都是太有内涵了。这就是潜伏。

不潜水：宝宝，上照，不要岔开话题，你那边继续。

沪-隐：老师照片可以把脑袋去掉吗？

师：看就是看脸，你去脑袋还看什么？

不潜水：宝宝，你上照了，老师就会教大家大招了。二曲：



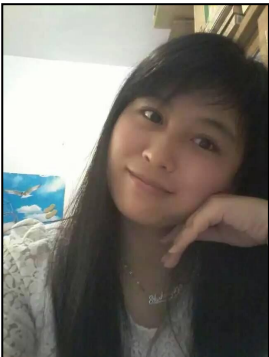
微笑向阳：



花开：



了无痕：



河北-燕:



梦的回忆:



海念:



真简单:



岁寒：



雷雷：



师：怎么一下子这么多照片了。你们再看雷雷，眉重，眼不清朗，也是清阳不升。

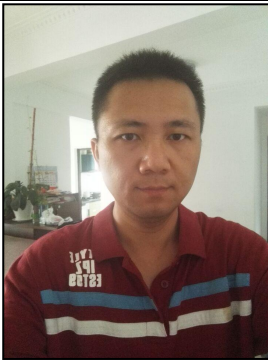
眉眼主天。

海念：老师不点评，我就当自己是健康的，没有问题，哦耶，愉快地闪人。

一一：老师给我看，昨天拍的



影子：



微笑向阳：



师：**@微笑向阳** 这个不错。

微笑向阳：真的呀，代我家先生谢谢老师了

三叶草：老师还不放招吗？

师：**没说放招啊，到下课时间了呀。**

三叶草：老师又卖关子，要我们等明天吗？

师：**谁的也不看喽，为师要玩去了。**

海念：老师骗人

风若：每个人都有自己的事情。老师肯费心给我们是我们的运气。

师：**因为你们还不够积极嘛，吃烤鱿鱼去。流行语走一走。**

笑笑：老师明天见

古灵精怪：美好的一天从遇到大千老师开始

开心：美好的一天从遇见大千老师开始

二曲：美好的一天从遇到大千老师开始

## 20160511 德明中医群师讲仙人抻背法之抻中

师：下午 2 点半放开背大招，请大家提前入座。报数要到 100，要五荤一素。惊天大招再现江湖，让你有飞一般的感受，瞬间让你们精力值增加 50%，让深藏腹里的大妖毕现原形。错过，一生白活，不练，枉为人，下午见。

明媚：哇塞，老师，不要太赞啊，咱小心脏会受不了的

悦悦：老师说话怎么这么搞笑

明媚：那是铺垫，老师不要人不要钱，要个铺垫，老时间老地方守着。

远古森林：激动\≧▽≦/

师：背者，巨阳也，人身阳气之总纲，背不好，一身不好。不开背，阳气不通，一身病。请大家奔走相告，下午老地方见。

雨荷：上课啦上课啦

圆润：大千老师好！

牛旷：大千宝宝威武。

学守气：老师午安

宽心：老师好

师：大家威武。

穿山甲：已经报到 113 了

小米：老师请喝茶

雨荷：老~师~好~~黑板已经擦好啦。

三叶草：都坐好了。

师：数怎么提前报了呢，不合规矩啊

叨特：那重来！分分钟 100

师：别报了，上菜吧。五首歌，一个笑话，这是最低要求了。来，二曲，你用语音把这个故事讲一遍。

阳光满屋：<http://m.ximalaya.com/18935220/sound/15613026>

师：笑话呢？坐等。

雨荷：<http://m.ximalaya.com/18935220/sound/15613027>

老奶奶看完奥运会百米赛跑后惊呼：“真吓人！几个挖煤的跪成一排，一个拿枪的要枪毙他们可没瞄准就开枪了，娃儿们吓得那个跑呀！绳子都拦不住啊。

三叶草：讲的好

阳光满屋：@雨荷 方言太有特色啦。

师：好，上课。

天外来客：起立，老师好。

雨荷：老~师~好~~

师：同学们好，今天咱们讲啥？

三叶草：开背，赶肚子里的大妖怪。

谦谦：开背神技

燕子：开背大招

一一：还有黄鼠狼。

师：让黄黄再夹会。话说，背的重要性不言而喻，脊柱就不用说了，生命之柱，督脉之司，阳气总纳，人身支柱无疑。太阳经贯背，巨阳，如大罩护卫人身之阳，腰背不利，一不可能健康。而且五脏六腑出问题，也会明显反映在反背。让人不舒。下连腿，上贯脑，所以背者，阳刚之气也，若不通畅，人即不可能有生气。你们谁背腰不舒服的？

东风细雨：举手

雨荷：我背酸痛

微微：产后就背凉背痛

刚子：背沉，总直不起，都不懂是腰的问题还是背的问题，或许二者都有问题。

师：好，我们接着说，下面，先教大家一招，仙人抻背法。请大家坐下，身体自然往上拔，同时头低下，双手抱头，如罪犯样，感觉到整体背有抻拉感，后脖子有抻拉感。整个背成弓形，身体整体膨起，撑这个弓。来都试试，以自然，缓慢，体会抻拉感为好。

兰旻：试了下，有点难，有点憋气，喘不过气来。

师：心口可能会憋，可以鼓动向外。

三棱镜：稍稍一拉，就感觉整个背、颈椎都是疼的。



牧歌：要放松颈部吗，老师？

师：放松，以全身之力，去撑这个弓，不可以用蛮力，要绵绵用力，轻微左右转身，体会两侧及腰更多的抻拉感。

雨荷：才开始脖子痛，肩背酸，这会好些了，全身发热，微微出汗。

不在乎：肌肉已开始累酸 但感觉舒畅。

花开：<http://v.qq.com/page/s/8/c/s0199i9c28c.html>

师：@花开 对。关键点就是，在蓬住，弓的状态下，找抻拉感和不舒服的地方。凡是有，就是病，你给它抻开，你那个地方就通了。这个一次不可以做时间太长，不然起来，会气冲得头晕。好，你们站起来，感觉一下，是不是精神多了？

静心：我说嘛，感到头胀，松开后肩膀处热。

雨荷：是的，老师，轻松好多。

师：还有谁感觉背会发热呀？

阳光满屋：后脖子疼。

华丽转身：两个肩胛骨缝疼，脖子疼。

花开：后背两侧好舒服，大椎下面咯咯响，打嗝。

雨荷：我背后热，四肢也热。

师：凡是做完背有酸麻胀热疼的，这都是病，需要每天不断反复地做这个动作。

贵州一青：做完了，感觉人突然精神不少。只是感觉精神和身体轻松，没有其他感觉。

小米：虽然各种疼，但是好像有点舒服哦。

宽心：每次做多久？

师：一天两次，一次几分钟就可以，以人做了舒服为好。初做背会明显发热，这都是要通的节奏，如果痛的厉害的，说明太不通了。

微微：整个脊柱都痛，严重不通。

谦谦：头晕，还有点恶心。

春燕：暖气，胸口闷，左侧腹部隐隐作痛，腰背颈椎酸。

贵州一青：老师，头往下低，后备尽量像弓一样上下拉开，是不是慢慢幅度拉到尽量大，头可以尽量低？我做了没有感觉，就是精神了。

师：不要强调一味的低，以弓后反复转身动肘，找抻拉点。有时候你不一定能找到你隐藏的抻拉点的。

师：颈椎不好的，要轻微试着低头，这个都可以慢慢拉好的。

若水：没有任何反应，是没有病？老师做到什么程度，病才算好呢？

贵州一青：左右拉，和前低头的拉，是不是可以尽量拉到感觉差不多极限，但不是很用力和紧张，就感觉差不多拉到极限了？

师：对，当拉到，你感觉背很通畅，没有什么不适了，就是通了。如果仍然有发紧感，就还需要拉。

钰哲：全身发热，想吐。

花开：向前弯了太多了，猛一起来，心窝像被吸盘吸住了，很难受的一刻。

达达：腰疼。

师：腰疼了吧？

一一：痛了还需要拉吗？

师：痛就是病，需要每天不断地轻拉。

金点：会把颈椎一起治好吗？老师

师：当然会。好，我们换站式。一样的要点，只是站着，弯腰，同时微微扭胯，找腰上的病点。注意会引起明显的头胀，所以做的时候要缓，第一次不要太长时间。老年人，慎做。

小平：弯到什么程度，老师？

师：头不可过低，弯一下就可以，年轻人，可弯 90 度。关键点：放松后，找病点。

一一：何为病点？

师：就是一切异样感。好，起来吧，一次不要做太多，谁后脑都热了？这就是通督的过程。来，说说，有谁感觉清爽精神多了？

春燕：头晕，脖子舒服了。

贵州一青：后脑有点点微微胀，额头微微汗。

风若：脖子温度感觉比背上高。

贵州一青：我神清气爽了，额头微微汗，后脑一大片有类似微微胀的感觉，好像里面有气，但不难受。我只做了一次，没有几分钟，偷工减料了。

微微：好像是清爽了很多。

刚子：后脑一大片有类似微微胀的感觉，好像里面有气，但不难受。

乐山：头重，胀。

师：好，随便做些伸展动作吧，把冲到上面的气，散一散，头就不胀了。你们知道自己后背，头，腰有多么的不好了吧。怎么样，广告没有骗大家吧？好，之前有谁说腹部只痛不疼的。你们躺下，再去按腹，看看是不是开始有疼的了。

微微：颈背好像瞬间轻松很多。

承承：虽然有很多痛点，但是精神了好多。

师：说一下关键，不需要太低，也不需要太用力。只要产生弓形的蓬劲，就可以缓慢地转动及动肘，寻找不适点。找到后，反复抻拉即可。要自然，享受，放松。经常做，可以通背，颈椎病也可以不治而愈，还要腰也是。这是抻中法。明天教大家抻左右法，腰腿及肩膀不好的，请明天关注吧。

三叶草：老师辛苦了，请喝茶。

达达：老师天天放大招~

慧洁：感恩老师的无私奉献！！！！

师：有问题的可以问问。

阿草：老师，我心口下不自觉的震颤，是什么问题？

师：草，不通。

春燕：老师，我想问下，我的痛点下沉了，都集中到肚脐四周了，好还是不好啊？

师：春，好。

丁丁：老师，仙人走的时候，手背汗湿，反倒是身上有汗的感觉但没怎么出汗，是为什么啊？

师：丁，不通。

爱好中医：老师，请问站着如何左右扭胯？扭不起来

师：有些人是不会扭的，可以让花开扭一下。

开心：老师，黄黄的故事下集？

师：放大招期间，不理黄黄。

阿朱：老师，坐式抻背，上身是直立还是略前倾呀？

师：前倾。

华丽转身：老师，有腰突，弯下能摸到后腰上有两个结节，不能活动，是不通吗？

师：华，是，那就是病，应在腹里也有结。不回答了，送大家一个额外的礼物吧，这个动作，可以治外感。要点是：弓蓬后，憋气用力外鼓，鼓动到身热微有汗即可，神良。

花开：老师，我扭了，点评吧。

<http://v.qq.com/page/w/h/h/w0199d9irhh.html>

师：@花开 不对，胯没动。谁扭个看看？不换你上个。

花开：那怎么扭啊，

微微：花开扭的是八字胯吧，像拉丁舞的扭法，老师讲的扭胯好像不是那样的。

三叶草：<http://v.qq.com/page/h/m/s/h0199gfhmms.html>

不换：<http://v.qq.com/page/q/g/b/q0199ic19gb.html>

师：看来你们不会扭胯。@三叶草 这个对。@不换 对了。大家看不换的。

兰旻：不换扭得好顺啊。可惜衣服遮住了很多。强烈要求把衣服下摆系起来再来一次。

微微：不换来个正面的。

不换：就是上身尽量不动。

师：@不换 来给大家站个桩。

不换：献丑啦 <http://v.qq.com/page/v/5/0/v0199v9v750.html>

师：@不换 胯还是不活，你是腰也动了。谁胯好的，扭一下。

红蕃薯：看到不换的扭胯了，我以为要像是按杰克逊一样用力顶出去呢。

米吖：怎么扭腰都会动哦！还有会的同学吗？老师是不会轻易出马的啦。

沪-隐：我决定跳郑多燕的了，怪不得能瘦，很多动作像。就是不坚持练会反弹。

师：你们先练吧，多看堂哥。大转子不动，没效果。

悦悦：<http://v.qq.com/page/o/r/c/o01990109rc.html>

师：@悦悦 对，还是太紧，照悦悦的练。

悦悦：这个行吗？

<http://v.qq.com/page/z/7/d/z0199ndel7d.html>

师：@悦悦 更好了，就是这个，你们练吧。

## 20160512 德明中医群师讲仙人抻背法之抻左右

學守氣：老師午安

阳光满屋：83

师：青山悠悠，茶香悠悠，这报数为哪般啊？

小斯：老师好雅兴。

临风：老师请喝茶

笑笑：这报数就是入场券啊，报个进个。

师：报数是老规矩了，三葦准备好了吗？三首歌，不知道为师要听歌吗？赶紧的。

牧歌：老师今天不要夹黄黄了，解救吧 又夹了一晚了。

安子：<http://m.ximalaya.com/18935220/sound/15662534>

不换：<http://m.ximalaya.com/18935220/sound/15662535>

师：说几点仙人步的事。一、没说后仰，只是你们前倾的太多了，一直了，就感觉抻了，其实没有。这就像当惯了奴隶，突然让你当主子了，还不习惯了。

金点：才开始走真觉得再往后仰，走几天觉得不怎么仰了，还以为没走对呢，原来是这样。

师：二，你们一直后，挺肚子，多半是这样的。其实你们并没有直胸椎，而是把腰椎往前弯了，看样子身体是直了，但胸其实还是弯的，这样肚子就挺出来了。正确的是把用劲把胸椎那个弯给拉直了，而腰椎不要前弯，这样不会挺肚子的。

小鱼儿：腰椎和胸椎的区别是？

师：小鱼，头和手是区别是什么？我们想的办法是把胸椎弄直，而不是挺肚子。我会在接下来放大招中，教大家直胸法，胸不直，魄则无力，心肺功能都受到压抑，人也变得无魄力，没有阳光。胸椎一直，心肺就高起来了，这样不会向下压迫肚子。肚子也就被拉直，这样肚子马上就消失了。

阿壮：练完仙人步昂首挺胸的~~

师：不是挺胸，是直胸。你一挺胸，气就上来了，容易导致下面虚，所以关键就在于直胸。胸一直，你的生命之伞就打开了。

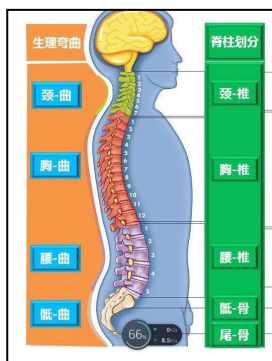
玫瑰：那我也错了，我一直是挺胸来着。

华丽转身：胸椎直了，感觉缺氧。

师：不是你故意去挺，直是本来就直啊，一个自然，一个不自然。“胸椎直了，感觉缺氧。”这就对了，做奴隶时间太长了，一当主人，就难受了。你的身体已经习惯了被压的感觉了，所以，让你们直起来做人，还真的不容易。上次去南方，纠正他们这个。看似身板很直的。很多其实都是前面说的，挺肚子而显得直，其实背早就驼成一驼了。

穿山甲：可胸椎不是自然的生理弯曲吗？

不换：



师：这个直胸以后会讲的。其实你们自然坐椅子上，腰靠到椅子背上，如果胸往前倾，头也自然前倾，都是胸不直。再让一个人按住你肩膀往后掰，你就知道自己有多么驼了。想直胸必须开肩膀，把上焦窝的都拔出来，你才真正能透过气，才能真正做回人，而不是奴隶。还有，并不是胸椎直得跟笔似的，而是你之前这个生理弯曲，你们太弯了。我发现，真没几个不驼的

穿山甲：嗯，猜就是这样，太弯，所以现在扭回来，让它不那么弯，因为要弯腰做事，自然慢慢就会驼，你看以前农民，有几个不驼背？

微微：一挺直脑袋缺氧。

大海：那要先开下焦，才上的了上焦对吗？

师：先练开胯，揉腹，仙人步吧，没有足够的气血，你们也开不了上焦，胸也直不了。肩都没有开，也直不了胸。开个胯，你就像拧大了生命源泉阀门，这就是老子说的，虚而不屈，动而愈出。

师：歌呢，没歌，怎么继续啊？没歌就到这里吧，再见。

大海：我在上班，不敢唱歌。

牧歌：不，有歌，还是牧歌，赶紧啊，亲们。

三叶草：老师可不能走啊。<http://m.ximalaya.com/18935220/sound/15662536>

望尘：<http://m.ximalaya.com/18935220/sound/15662537>

师：想起了一个动画片，外星人入侵地球，地球人怎么也打不过。最后发现他们怕歌声。

远古森林：歌声可以驱散内心的恐惧。

师：对了，馋馋你们，为师最近要在会员群开讲周易课了，手把手教他们64卦的奥秘。

北京-兵：怎么加入会员群呢？

微微：加入会员可难了。

小泥巴：老师的讲义还没看完...

师：没别的意思，就是馋馋你们。还差一首歌呢，怎么，不想听开背神功了？

临风：<http://m.ximalaya.com/18935220/sound/15662538>

师：你们练开背了吗？说说感觉如何。

微微：练了后，颈背很痛啊，是翻病吗？练的时候大汗直流。

远古森林：背部脊椎好舒服，背部有微热，明显立马立即就感觉到了。正好昨天颈椎疼，练练颈椎也好些了。

慧洁：练了，昨天晚上很累，今天早上基本消失。

阿莲：练了，刚开始没什么感觉，昨天晚上肚周围感觉有痛点。

明媚：人热，微出汗，想打嗝会打嗝。

春燕：做的时候酸疼，脊柱发热，全身出汗，做完以后感觉舒服多了，不过疼的。

开心：练习一会儿脖子就痛了，要慢走才可以缓解。

燕子：昨天练的时候，反胃，微汗，今天背酸痛，又练了一会儿，按摩了一下，好多了。

师：嗯，好，就两三分钟就可以。再说一遍，一定缓慢自然，不能强拉强扯，伤了，别找我。

谷子：嗯呢，凡事慢慢来，老师在讲道德经的时候也在反复强调。

远古森林：嗯，记着绵绵用力。

微微：很慢了，但是还是很痛。

师：好，教左右抻法，大家站起来，上课。

远古森林：起立

春燕：老师好

刚子：老师好

华丽转身：老师好

师：同学们好。左右抻法，就是抻后背的足太阳膀胱经，这经一病，你的肩膀，后背，腰，腿都会不好。因为是大群，我就不多说理论了，直接实操。

沪-隐：我想起了按摩的精油开背，原来是有道理的

师：让人按摩差太远了，你像个猪一样往那一趴，期待别人的服务，这种人最傻了。这就像，满桌子美食，让别人的嘴替你吃一样。人家吃完了，你还要结帐。

小斯：老师好幽默。

三叶草：我看他们挺享受的

沪-隐：很舒服的好不好，趴一会儿就睡着了，按摩完全身都松了，特舒服

师：不是说让别人按没有好处，是想说，自己来好处太多。

承承：自己动手丰衣足食

山稔：我们听老师的，自己掌控自己的健康

师：为师要是开个按摩院，就是自动形式。进去的，教一遍，自己来，为师坐在门口收钱。

穿山甲：按摩院开门啰

宁静致远：老师真幽默

雅雯：这个好

刚子：老师你开吧，我投资。到时全国开到上百家，再来个上市。

师：是不是都得挤破头啊？一个个出门给钱，还得说声太谢谢您了。你看看，这就有投资的了，

沪-隐：老师，得叫养生院，现在按摩院是那种的代名词，变某种特指了。

师：不，就叫按摩院。老师，本是个好词，叫人用废了。小姐也是个好词，也叫废了。按摩也是个好词，也废了。教授也是个好词，

穿山甲：千千按摩院

一止：千千正脊院



开心：期待德明按摩院开业

慧洁：传统文化没落了，好多都废了。

师：咱们的按摩院，让有想法的，进去，出来后，都重新做人了。人，坏了，一样可以改好。有几个天生是坏蛋的呢？又有几个天生是色鬼的呢？把色鬼放到大千老师这里，整一通，全能净念。其实大多数人，染上色瘾，主要是自己的正场和气场不对了，都挺可怜的。

刚子：老师说得对，我们先按老师说的先把自己按好。

师：自己做不了主，气压在下面，导致命根不能通达。招有外邪，命根即动，淫心四起，不能自己，其实为师最会治疗这种疾病。让气血顺达开来，肝举肺张，胸正腹达，命根不受逆乱气血的影响，自然生理上不起淫欲。生理不起，心中安静，何乱之有？为啥有些天天念佛，也压不住自己的淫心呢？身体出了问题，大多都是经脉牵挂命根，使命根妄动造成的。再说白天，命根是生命的一大活力所在，这个活力如果不能通过正常的途径表现为人的正意志。就会以非正常的途径去想办法实现之。

培元：大千老师切中真谛

山稔：很多时候都强调修心，其实老师要我们先把身体调通达。

师：这里面的道理太深刻了，今天不说这些了。

刚子：老师，吊胃口了。

谷子：老师擅长说一半

师：男女这里面有天地间的学问，不能就这样告诉你们，阿门，肉鸡们。

明媚：老师喜欢铺垫

小斯：要从盘古开天说起了~扯得好远

师：好，大家站好。请左手做额头擦汗状，不动，放于额前。慢慢向右侧侧弯并转身，以感受到整体左侧背腰有抻拉感为好。还有左肋也有明显抻拉感。

丁丁：手背对额头，对吗？

师：对，手背对额。不断调整角度寻找这些位置的异样感觉，反复调整，肘的高度，转体，侧弯的角度，去寻找百元大钞。

雨荷：打嗝了。

一止：左放屁右打嗝

北明：累，出汗了

丁丁：我也环跳酸胀，但不痛

师：好，再做右手的。

开心：做右边的舒服，做左边的腰疼

春燕：暖气的不行

师：这怪物多的，我们拍个动画片吧，《妖怪总动员》。

沪-隐：大千宝宝打怪兽

不换：好像拉扯不到肋部。

师：@不换 肘往上抬。@海晶 晶晶来了？？我们晶晶可大家说

微微：漂亮了

开心：晶晶是真漂亮啊

六味：两边都做了。除了感觉拉伸得紧，没有别的。不放屁不打嗝。

苦海：老师，这姿势做多久？

师：几分钟就可以，关键要舒服。

微微：老师，是向后转身还是前后都转啊？

师：@微微 向后。好，我们做下一组。请大家左手摸后脑勺，还是前面那样找抻感

六味：要把肘子尽量往外扩不？

师：肘高起，这个主要是抻肩背。

丁丁：嗯，怪不得我最难过的地方在肩胛和臂肩。

四月：做了之后，脐上有一块地方硬硬的，鼓起来。

六味：两个手同时摸后脑可以不？

师：@四月 对了。@六味 不可。谁上个视频？

反求诸己：很舒服，感觉带动前面肋部了。

睦友：手是手背摸么？

春燕：转往后时候，是否需要往下压？

师：@睦友 你几岁了？@春燕 可。

睦友：好吧，不行么。

六味：后背暖烘烘的。

微微：不停打嗝，出汗了，微发热。

谷子：我颈椎和腰椎都有点响声。

牧歌：右手也摸后脑勺，要转体吗？

师：知道要点了吧，就是通过，侧弯转体，和肘高度的调整，达到抻拉到后背的各块肌肉。把凡是有紧张感的地方抻通。

六味：明白了。要转，侧弯转身，拉伸后背。

一一：到处都有紧张感。

微微：整个侧边都抻的痛

师：手放后脑勺，放前额及放胸前，抻拉到的肌群是不一样的。都不用太用力，自然缓和，关键在于寻找百元大钞。背部一被抻动，背部的俞穴就会拉动连接腹里的五脏六腑，从而达到从后面治疗胸腹疾病的效果。

海晶：拉时有些痛撑开好舒服哇。

刚子：感觉像电视里那个千里眼在天下寻找孙悟空

师：@刚子 对。只要坚持天天做，一周你就大旺。

春燕：感谢老师的及时雨，太需要这个了。

淡然：谢谢老师

刚子：感谢老师，来二片西瓜

临风：老师请喝茶

师：你们现在感觉一下，是不是精神多了，也舒服多了？

微微：谢谢老师，这会儿好舒服。

四月：是，轻快很多。头轻了好多呢，以前总是千斤一样。

开心：是啊，腰好像舒服了，很神奇的感觉。

六味：是的，才做几个感觉肩背轻松很多。感恩老师。

海晶：按摩院按完了觉得没力气，自己按完好舒展

师：背一热，阳气就通了，@海晶 这就对了。

欣欣：老师，我最近一周一直在按揉腹部，每天三天，每次至少半小时，神仙步也是每天三次，每次30分钟，之前大便粘、臭，舌苔厚，有一点里急后重。按揉腹部加上配合服用党参黄芪白术茯苓当归白芍陈皮黄连之后，大便症状减轻了，大便也坚实了，结果今天早上我大便完之后，感觉肚子还是不舒服，我就按揉20分钟，结

果我肚子绞痛很厉害，然后暴泄了，拉的很稀，臭，吃的东西都拉出来了，这是翻病吗？还是我体质弱，做过了？老师，帮我看下，我不确定是不是要继续这样锻炼了。

**师：@欣欣 翻病。**

欣欣：那继续坚持，谢谢老师。

**师：@欣欣 必须。**

欣欣：一定要好好坚持这些健身方法，我姑父才 45 岁，结肠癌了，发生在自己身边，我真害怕，我的肚子也是很多问题。

**师：比按摩院如何？**

听雨：太舒服了，感谢老师！

山稔：老师，上工也。

小心：真的很神奇，我今天腰眼疼了一天，刚好像好多了，脑袋也清醒了一点。

玫瑰：老师我腿冷，能通吗？

**师：@玫瑰 开胯去。该下课了。**

海晶：老师您真是太好了

**师：@海晶 就是。**

刚子：黄黄的故事还没讲完，好担心它。

**师：明天搭救黄黄。**

二曲：老师再见，好好休息，明天再来是不是。

临风：恭送老师。

华丽转身：谢谢老师

山稔：美好的一天从遇到大千老师开始。

欣欣：谢谢老师，播撒希望

小海：“男女这里面有天地间的学问”，这个什么时候讲啊？

**师：@小海 有机会的。**

## 20160513 德明中医群师讲揉大椎穴

师：来来来，大穴走走。你们来摸一下自己的后脖梗子，大椎穴。有谁有个包的？  
大的如小馒头

麦积：没有包，有个小硬骨头。

春燕：这一块几个骨头都突出。

不换：



师：凡是有包，或是按着不舒服的都是有严重问题了。不知道是否有包的，请来回按按，看看有什么感觉。

开心：分不清，按下去没感觉。

茶叶：我见过，我朋友的大椎，是个包。

明媚：没包没感觉。

师：大椎，阳气之会也，一身总纲，所谓提纲挈领的领就是这个地方。按后麻痛，刺痛，都是大问题，你看你拎猫不就是拎这个地方吗？这个地方一堵，诸阳不通。

小斯：没一点感觉怎么办？

海念：就是按到了骨头的感觉，没有啥别的感觉。

师：大椎附近也都按按，捏捏。

谦谦：没包，按着疼。按过出汗舒服。

不换：大椎下面一点按上去有点刺疼。

茶叶：我没有包，摸上去凉。

师：这个一堵，脑供血马上不足，到老了，容易痴呆。是气血上行入头的一大关，所以想有旺盛的精力，这个关必须通。

呆呆：老师，捏到不痛，是不是能治老年痴呆？

师：不能，老吃呆，还跟精亏有关。想通阳，大椎必须通。

六味：我平时受寒流鼻涕太难受的，灸灸大椎发点汗就好了。

师：感觉发烧，就可以按这里。驼背的人，很容易这里堵。所以老话说，不能吹后脖子，你还敢穿露被装吗？有包，或不通的，要揉开，揉热，并做开背功。你们看吧，胸不直的，这个地方必然堵，知道为什么吗？

阿莲：气上不去？

呆呆：压住了。

师：背一驼，头眼要平视，必然是抬头，那个地方就弯了。久而久之，就堵在那里了，所以要治这个地方，就要直胸。

听雨：按到发热了，一团火向四周散开。

师：听，好事，就是这个感觉，有包的，一定揉掉它，不然后半辈子不好过。你永远精力不行。这个一通，别的周边的都小 case。

微微：能揉得掉吗？

师：只要相信老师，就行，要经常说，请大千老师赐予我力量吧。

小白菌：请大千老师赐予我力量吧

茶叶：请大千老师赐予我力量吧

二曲：请大千老师赐予我力量吧

微微：嗯嗯，这揉法有讲究吗？

师：你就揉就行了，一会就有感觉，很快的。这个地方还是很好揉开的。揉热的，再低头拉一拉，一股热流就会出现。

春燕：果然，热的

远古森林：脊椎都热了，一条线。

阿莲：火辣辣的

阳光：老师，颈椎左边的一根筋感觉一直在抻着，也要揉开吗？

师：常搓大椎，一生不受罪。阳光，当然，你还留着它干什么，整个背都热了吧，还有头。

四月：整个背都是热的

听雨：感觉 热力冲到了头顶。

师：按按揉揉，低头再抻抻

海晶：嗯嗯！

师：晶晶，你那也不好，快揉

海晶：是！老师！揉呢，痛的

师：这个地方就是上边的十字路口。它一堵，上边没个好。这样说吧，我教你们的，都是关键健康大招，一用就灵，对于病人也非常有效。

知足常乐：老师教的对我太好帮助了，感恩您！

春燕：感恩，回去给老公按。后背肩颈酸痛好几年了，一直不知道怎么弄。

微微：反应有点大，如果不是老师教了，还不知道自己身上有那么多毛病的地方。

师：这些手法，都可以说是治疗性手法，谁要是开个店，用上这些。你就等人病人堵门口吧。

穿山甲：按摩院一般都会按这个地方的啦，你们这群乖孩子，没去过按摩院吧。

静欣：昨天的方法，我用了很好。

阿莲：学了这套手法，先把自己整好，就不怕失业了。

师：好了，今天就到这里吧。

谦谦：恭送老师

燕子：感恩，老师，之前脖子肩膀也好多肉，练了仙人走路，就好多了。

听雨：进群不久学到了很多，感谢德明平台！感谢大千老师！

## 20160514 德明中医群师讲直胸法

师：继续，下午 2 点半，教大家直胸法。胸不直，则上焦闭，上焦闭，胸中无气，精力不济，人没有喜悦感，天天愁眉苦脸。

开心：老师好

远古森林：老师好

燕子：老师好，期待期待

师：要想笑，要想获得喜悦感和人类特有的灵性，必须从直胸开始。不直胸，枉活一生，瞬间让你体会呼吸如此畅快的感觉，瞬间让你找到生活的喜悦。下午 2 点半，你不来，都是人生的损失。

潜伏：我昨天直胸走路，感觉走得特别轻松，而且越走越快。走了一个小时一点都不累。

小妮子：我走着走着就不直了。

师：现在多半人假直胸，不是真直了，下午，教你们什么叫真直胸。这个千金买不来，重金难寻觅，真正打开夹脊和膻中的基础功法，冲关开穴之秘诀，千金不传。

小斯：期待期待

心缘：谢谢老师

师：关于蛤蟆功更是秘中之秘，让你快速获得下焦能量的不二法门，敬请期待吧。看看，为师对你们多好，你花几万在外面学，都不一定学到真的呀，我教的大招，都是一用就灵，没有危险的，关键功法，好好练吧，肉鸡们，阿门。

开心：感谢老师

浙江-雅：谢谢老师

宽宏大量：老师，俯卧撑和引体向上对身体的负面影响大吗？

师：@宽宏大量 不是啥好运动。

远古森林：上次不是说开上焦要气血足吗？气血不足咋办？老师。

师：直胸不是开上焦，只是让你中上焦通畅，等直完胸，再从下面教。先学蛤蟆充气法，再拉腹法，再二次开背法。最后，开上焦，这才是巅峰对决，如果你可以走到那一步，你绝对领略到做为一个人的完美感受。



远古森林：哇……哇……哇啊啊啊……

刚子：像打怪一样不断升级……

师：开完上焦，还有一大招，化功大法，让你三焦通透，化成一片。这时，你可以说，你可以处门修练了。之后还有静养神功，这才算入门。

三叶草：好像在修炼绝世武功

河边草：是不是就可以成仙了？

一一：老师，每天都要照着你教的先后练习一边吗？

师：对，每天，一天不能落。

燕子：我每天都把老师教的功法写在纸上，工作之余挨个拣，每天都有体会，感恩老师。

宽宏大量：老师一天练多长时间？

师：无时无刻。这不是演习，也不是逗比，是真真切切，摆在你们面前的健康火箭，是千载难逢的机遇。你们也看到了，之前教的，你们只要认真学，那个不是马上起效。天天坚持，天天有效。

为无为：老师，仙人步一周后，痔疮消失了。

师：你们看看，练了，一周痔疮就没了，这是什么？这不是什么，这就是神奇的中国养生术。为师发现，要是去卖烧饼，叫卖的也比别人卖得快。

开心：走路仙人步，躺着揉腹大法，坐着开胯大法，站着伸背大法，好厉害

笑笑：哟，感恩您啊，法布施，道法真传。

师：@笑笑 别问那么多，跟着做。

.....

师：看来周末人不多啊，叫他们出来报数，不知为师要排场吗？

白小白：老师好。

麦积：老师好，很多人都藏着呢。

子萱：美好的下午从遇到大千老师开始

开心：热烈欢迎老师

师：你们报完数的，去，拿个直背的椅子过来，靠背不能带生理弯曲的那种。

麦积：我家没有，靠墙行不？

师：靠墙不行，管邻居借一把。冲邻居微笑一下，给他一个拥护，就借给你了。即便他家没有，也会主动去别的家给你借的。一会讲，一把椅子和瞬间喜悦的故事。没事闲的，就站着练开胯。开好胯，才能练蛤蟆充气功。

穿山甲：蛤蟆功难练不？

师：为师教就不难练，这个功可是上乘功法。

追忆：揉搓大椎后有一股热流往头上走眼睛好酸。

艳阳：我按了大椎，脖子不再嘎嘣嘎嘣响了。

师：看看这段话：

老子在《道德经》中说：天地之间，其犹橐龠乎？虚而不屈，动而愈出。即指此管。此处乃为肺呼吸与丹田之间的通道，即是后天之气与先天之炁接通的唯一路线，故此在修炼之中，至关重要。

乃是虚空一管，无中生有，惟修真者知之，称为“橐龠”，为道家秘传之关窍。

白小白：这是指哪个部位？

师：这怎么可以告诉你呢，练蛤蟆充气功，就是利用这个橐龠。因为是大群，我只教你们一些关键的方法。理论上的，不教。让你们可以强身健体就可以了。

金点：老师又歧视我们大群

麦积：老师就是要馋我们。

师：哎，不是不想说，是你们肉鸡智商太低，说了，你们听不懂。

开心：可以强身健体就可以了

艳阳：老师给咱来的多实际啊

师：所谓玄关一窍，本来就不是肉体上什么窍，是进入境界，后天返先天的一关。这个你们三维生物是无法理解的。报数啊。

麦积：老师喂给肉鸡的，已经够多了，跟着走就行。

丁丁：坚决照着做，一次就出效果了再不练，那可是真二了。

师：为师就不爱搞些名词糊弄你们，你们照我说的练就是了。照着练，比有些修十年二十年的命功还会好。修真的一个奥秘就是，天高地阔，天地交泰。唱三首歌吧。

达达：【唱歌录音】

阿草：【唱歌录音】

花开：【唱歌录音】

慈航：【唱歌录音】

兰旻：【唱歌录音】

阿草：【唱歌录音】

师：你们身体差的，都要背水一战，不然，没有出路。为师教的，都非常安全，没有任何意念引导，不会走火入魔。这个还练不，真是无药可救了。要是抻两个背，能抻死人，那么你喝口水也可能玩完。

宽心：是不是自然呼吸就好呢，老师？

师：本来呼吸就是自然的事，如果刻意强调呼吸，就是不自然了。你做我说的动作，自然就去带动你的呼吸。以动作带呼吸调整你的气息，比直接强调呼吸，要安全和有效得多。

开心：老师教的都是自然而然的，顺应人体气场的动作。

小雨：老师免费上课，能听到是一种福分啊，老师辛苦了

二曲：【唱歌录音】

师：喝口水

远古森林：老师有请

师：话说，大家其实心胸都是开的，只是后天思虑，忧愁慢慢让大家闭上了。最明显的表现就是膻中，心口，夹背慢慢都闭了，这都是心纠结的结果。气血郁结在中焦，上下的通道就不通了，由泰变成了否。虽然心结要心来解，但有形的血肉却压抑住了我们的内心，这就是作茧自缚，所以到后来，你自己就真的解不开。稍有不顺心的，马上难受。一难受，就更窝心和火大。所以，为师教你们一种在形上解心之法。可以明显舒缓你们的心情，让你们马上产生喜悦之感。来，小6走一走。

麦积：美好的一天从遇到大千老师开始

不换：美好的一天从遇到大千老师开始

花开：美好的一天从遇到大千老师开始

麦积：小6是啥？我理解错了吗？

不换：小6就是流行语

师：你们中有谁感觉窝心，气不顺，憋闷啊？来，上课

淡然：老师好

三叶草：老师好

春燕：以前有，遇到老师以后就舒畅多了。

麦积：我也是，仙人走后，心胸舒畅多了，只是手臂小腿肿胀。

听雨：长期憋闷到不会发火了，也发不出火了。别人都认为我是个好脾气。只有自己知道。

师：同学们好。去，都坐到椅子上，把后腰贴在椅背上，不要留空，屁股也是。屁股，腰，背全都紧紧地贴在椅子背。好，你们看看，你们胸有多少是前倾的？

远古森林：头好像有点前倾，掩面……

潜伏：前倾的

达达：头前倾

师：就是这个图，有多少人是这样的？



开心：胸感觉压住了一点点，要挺起肚子才挺胸。

阿草：老师，感觉胸闷

师：自然放松，别挺胸。

布喜咪吖：腰椎弯的很厉害，要紧贴肯定要窝胸了。

淡然：胸口憋闷的难受。

师：重新纠正一下，背不要贴，就贴腰和屁股，背自然放松。你们就会发现，你们很多都是上面那个图，如果你不是故意用背贴的话。

三棱镜：按照老师的姿势，没感觉呢。

开心：跟老师的图像是一样的

远古森林：自然放松就驼了……估计堵得厉害呢

师：凡是那个图的。都是膻中，夹脊堵了。好，开始上大招，大家用力把背紧紧向后靠，不要挺胸，注意腰不能动，不能有空。努力变成这个样子。



师：腰一定不要动，其实就是掰夹脊那个地方。

柔揉：头往后躺吗老师？

师：头适当微仰，也可以不仰。

西安-墨：夹脊在哪里？

师：



开心：有呕吐感，肩膀要很用力才可以。有气压在喉咙的感觉。

潜伏：夹脊痛，胸闷

布喜咪吖：胸椎好疼，气短。

师：是不是感觉超级难受了？

淡然：快要窒息的感觉。脖子处发紧，胸口憋闷。

三友：胸中好像有块痰似的，超难受。

布喜咪吖：感觉好烦躁，燥热

师：哈哈，大妖怪浮出水面了

阳光满屋：没感觉。

达达：胸闷，气从胃里往上顶的感觉，想吐。

春燕：我做老师所有动作都是噁气噁气噁气，不停噁气，现在出汗了。

花开：好难受，有气堵在那里。

师：凡是做了这个动作。胸堵，难受，头晕。憋胀。都是有大问题了。来，别怕难受，反复多做几次。记住，一定是夹脊处发力，腰不动。来，坚持住这个动作，谁感觉呼吸顺畅多了？？

春燕：比刚才好多了。

开心：好像舒服一点了，气没有压在喉咙了。脊背好累，腰总是想向前挺。

远古森林：打嗝……舒服些了……

师：注意腰不能有空隙，来把肩膀适当往后掰掰。

达达：啊嘞？坚持了几分钟有一段呼吸特别困难，然后突然就顺畅了些。。右肩有根筋还抽着疼

花开：不能仰头，难受。

师：哎，你们啊，一身的妖物，累死为师算了。这招学会了，你们就知道沙发是毒物了，真怕你们谁谁一做，抽回去。

西安-墨：老师辛苦了

开心：老师是对我们真好啊

布喜咪吽：古人坐椅子真是太智慧了。

师：刚才看了一遍文章，三个老外娶了三个中国姑娘，又都离婚了，看得我挺难受的。好，下一步。我们再贴一次，然后上身保持这个动作，慢慢站起来，腰不要动。试着走两步。

对月临风：整个后背发紧难受

三友：一直打嗝。

临风：好舒服，一股暖流，感觉通了。

师：你们怪物多得，可以拿出来卖钱了。

阿莲：老师我们家是太师椅太大了，把腿盘起来可以吗？



师：@阿莲 不能盘。再仙人步几下看看。如果感觉胸又下来了，再去到椅子上直一直。

春燕：这样站起来好像肚子不挺了。就是不自觉走错了。

淡然：站起来走路竟然打嗝流眼泪，恶心的要吐。

白小白：我胸腹有声音，咕咕的，是怎么情况？

兰旻：你们都那么大反应啊？

布喜咪吽：打嗝了，窝了二十来年了！

师：你们真是产妖专业户，妖物工厂一定要聘任你们。

远古森林：哈哈，老师威武，要不然也不会遇到老师了，也值了啊喂……

一一：早贴了，背还是贴不上，老师有办法吗？

师：一一，你让别人给你掰直。这是妖物总动员了吗？

达达：全身都是妖

听雨：老师真幽默

远古森林：妖怪走了才能一身正气，加油

师：应该给你们录个像，再合成一个集子，放到联合国播放。不是，这是武器啊，联合国的一看，妈呀，这么吓人。中国咱不能惹，他们身体里都有妖物！！

达达：那股气一直冲在喉咙口，不出来。

宽心：喉咙好热的感觉。

师：你看看，都马上要从喉咙里奔出来了。派你们拍异形6不错，你们大妖还在后面呢。

望尘：我做老师教的动作，几乎都无特别反应，是咋回事哩

淡然：是不是没反应的身体没事？

师：好，收功吧，别再吓唬大家了。凡是反应强烈的，你们都堵得很厉害了。

布喜咪吖：是啊，不通很捉鸡啊！

淡然：我堵的确实太厉害了

思高：谢谢老师！我还常炒葱白呢！很有效

师：好，为师给你们吃解药，来，张嘴。以后，这个动作每天坚持做。一直到，可以时时这样，一忘了，赶紧就直起来。直不起来的，就去椅子上掰。不要再去挺肚子假装直了。

达达：原来这就是正确的仙人步背部姿势啊。

小斯：驼背了真的有救吗？骨头都硬了。

师：天天掰，一定可以掰直。不掰直，誓不为人。知道了吧，这才是仙人走上身的正确姿势，你们都是假仙人步。天天假仙人走，糊弄人。为师是好骗的吗，就知道你们都不直。

官群芳：感恩大千老师

三友：感恩大千老师

师：感恩这个词我听太多了，腻了，能不能换点别的。

达达：嗯嗯，不过以前假仙人走肩膀也开了不少，可见，只要走，就没啥副作用。

刚子：怪不得之前走仙人步没啥感觉，原来老师还留一手

师：那是仙人步威力太大了，假的都有效果。这样子，第一部功就教完你们了，勉强是可温饱功吧。

达达：温饱就要消化很久啊~

听雨：老师教的几招需要时间消化

师：这一部你们就受用无穷了，第二部教不教看以后心情了。

临风：老师，还有蛤蟆功没说呢。

师：蛤蟆功是第二部的好不好。

达达：我感觉这一部学成了，基本体内妖怪就捉的差不多了~

刚子：第二部很重要啊

师：第二部为师还留着卖钱呢

望尘：长期坚持，我们体质好了，老师心情大好，第二部，大大的有



丁丁：老师的意思，应该是我们把第一部完全纯熟之后，再看表现决定是否继续教，大家明白了吗？

师：你们先练第一部吧。这样教健身的，我们就告一段落了。教了你们五种：仙人步，揉腹，开胯，开背，直胸。天地督任都全了。

阳光满屋：老师教了快2个月了，时间真快。

开心：获益良多啊，这段时间

听雨：老师大爱

师：你们这个做好，做为一个健康人没有问题。记着，这些都是形上的锻炼。古人讲，性命双修，你们还要补上，心性这一课。这方面我感觉你们做得很不够。希望良好的身心陪伴你们一生。下了，都不用送了。

丁丁：谢谢老师，

苹果树：恭送老师

## 20160529 德明中医群师讲揉风池穴及坐胯

张晨钰：老师今天来不来呢？

横槊临江：老师差不多每天都来，就是有时没有露面而已，他在默默看着谁每天认真练功，谁每天专心吹水。。

天道酬勤：老师怎样才会来，问题越积越多了。

师：有深度的交流，老师自然就会来了。没有深度，还叽叽喳喳，谁爱来呀？

河北-燕：老师不午休了？

面向阳光：好久没来了，没想到今天碰到老师了，开心。

云里：不巧，眼皮正打架，老师精神怎么这么好。

远古不远：感觉老师好久木来的样子。

师：排场！注意排场！！

小白菌：老师，打开心胸，努力打开之后，终于做了一个幸福的梦！

师：让开让开，让大千老师先走，人太拥挤了。

一一：不要啊，大家快出来了！

小白菌：老师，自带螺旋桨飞走。

师：小一一，最近身体怎么样啊？

一一：比之前精神点了，走路还像个人了。

师：来，拍张照让大家看看？

一一：老师我才洗了头

师：吹干了，拍。

一一：



师：很不错，阳光些了。

耀武：南方的山，和北方的很大差别的，老师要过来玩不。

师：为师最爱——爬山，有计划环游世界。

玫瑰：老师，我站着上了十几天班，整个人没精神了，舌苔又开始变的厚白苔了，可能是伤到了，这两天后背易发凉，肩胛骨处时不时会酸，搓搓会缓解，不过后背不易自己搓揉，手够不到。

师：@玫瑰 别太勉强，但不要退缩。

玫瑰：嗯，一直在努力。

天道酬勤：老师，我有两个问题，啥时可以提问？

师：让你问一个。

上海一天道酬勤：两个都重要，我一起说。老师，您爱回答哪个就哪个吧：

1. 仙人走时，正确的是，背和后脑在一个平面吗？还是后脑突出？我走时，腰还是会向前挺。

2. 我看了老师讲的站桩，静极生动，会出汗，是什么缘故？我刚开始打坐也是，在吹着冷空调的房间，依然汗如雨下。打坐完很舒服。现在不打坐了，但平日也会出汗，是一个原理吗？好像不对

师：注意，注意！！！！许多人都要看的一个秘密，不得不知。许多人走后，更累了，这是什么原因？难道就不走了吗？

春泥：耗阳。

玫瑰：翻病吧？

河北-燕：什么原因？

明烛须眉：我走得没感觉了。

师：难道就又躺回去了吗？难道就继续驼背了吗？记住大千老师的一句良言——绝不！！！！

河北-燕：我是阴虚。

师：即便阴虚，也绝不。因为一个正常的人，是不可能走走就累的。

明烛须眉：阴虚和阴亏啥区别？

师：这一理身体哪里不通，加上有些虚弱，要通过走，慢慢使之通畅。如果太累，乏，可以缓慢，少量，多次。人只要还有劲，就要动。当然，适当的养是要的，但，，不能犯懒和病态地躺着没完没了。如果你长期处在躺和坐的状态，大千老师断言——

你  
完  
了  
。

那个上海宝宝呢？

懒洋洋：一定不能犯懒病。

宽宏大量：嗯不能懒羊羊的。

师：人一随，一迁就，一不爱动，你还活着干啥？

宽宏大量：睡时间长了头疼 。

小满：动起来

天道酬勤：活着是没意思，除了追求梦想。

师：一动，就恶心，头晕，想吐，都是长期不爱动，郁在中焦了。不想跟大千老师环游世界吗？

承承：想。

谷子：想。

懒洋洋：想。

望尘：抻背 10 天，右肩和右背痛，特别肩胛处痛，肌肉紧绷。

师：不想跟着大千老师在非洲的乞力马扎罗山上吃烤鸡吗？

望尘：想。

横槊临江：老师，咱们走着环游世界吧 。

谷子：特想。

懒洋洋：超想。

远古不远：这些锻炼的事儿都是老年人做的。年轻人要忙着上班考试好好学习走亲访友相亲结婚生孩子……

玫瑰：老师，我还感觉胃里发热，是中焦不开吗？

师：不想去复活节岛上看看石像？

乘风：大千老师您好，我推腹捉妖后月经量少了，还继续吗？

师：当然继续了，没听过揉揉肚子把人揉坏的。记着，没听说过，走会走死的。没听过，揉腹、拉背、直胸会出大事的。要是直直胸，就玩完了？

曦琳：



师：@曦琳 这是哪？

曦琳：越不走，越退行。广州动物园。

师：@曦琳 真是的，我还以为你去哪个热带雨林了，让为师失望了

曦琳：这不等着老师带我们去热带雨林嘛

师：@曦琳 我们去热带雨林冒险？

横槊临江：老师，咱们组团去神农架吧，没准能遇到野人。

师：@横槊临江 快去，做个两人抬的小轿。

若水：医生说退行性关节炎要少走，对不对？

师：@若水 我呵呵一乐。

若水：我姐关节已经变形，一天到晚不敢走，稍走几步就疼痛难忍。老师是说这种情况也能走吗？可是疼得厉害，医院说要等的做手术了。

师：记住，千爷一句话——忍着疼，都要走，蹭都要蹭着走。

若水：那关节受得了吗？

师：凡是医生不让走的，很快，就真的不用走了。一天两天可能见不到效果，但十天半个月，一定看到效果。

望尘：继续跟着老师走横槊临江：一走除百病，听说过扶桌子走八卦步治好偏瘫的

曦琳：心情调整好，别害怕，满怀信心，开开心心的走

师：要信千爷。扭伤，骨折，挫伤，都要尽快去走。凡是在床上养的，你看去吧，好得非常慢。

天道酬勤：伤筋了也要走。

快乐健康：好久没有听到老师直播了，今天终于赶上了，好开心呀。

师：腿伤了，把腿 高高挂起，那个不是傻吗？

若水：遵命，千爷。

师：你一不走，气血循环很快就变得很差。没有良好的循环，你还恢复个啥？

曲艺：老师说的对，我腰疼躺了一个月也没好，现在开始练了也没严重。

四月：我例假时虽然觉得虚，哪哪都疼，可是听老师的，坚持着走，然后奇妙的事发生了，没有经期小腹坠痛了。可见，老师说的对，只要能忍，就要走，就要动。

师：你只要一动，循环马上建立。走，不是盲目的瞎走。试着来，小心翼翼地走不行吗？

天道酬勤：一亲戚就是的，腿摔伤了筋。一条腿拖着一条伤腿走路，差点废了。坚持走，过了三年多，慢慢恢复了，当然没完全复原。但若不走，直接轮椅了，越来越不能走了。

四月：嗯，就是按老师说的，经期没有瞎逞能地憋着劲儿走，是悠悠地走的。

师：眼睛不行，戴眼镜吧，腿不行，架拐吧！

横槊临江：轮椅吧，更完了。

师：呀，我不能走。哎呀，我得卧床休息。看看动物界吧，凡是这个运动爬不起来了，躺下了，面临它的是什么？

天道酬勤：龟，怎么解释？

懒洋洋：对呀，乌龟不动，怎么可以活很久啊？

师：真是的，别忘了龟背上一个多么重的壳，人家天天练举重。

一一：老师的比喻不得不让人信服，身边人好奇问我怎么没戴眼镜了，是否做手术，我拿老师说的比喻和他们说，大家都赞同。

懒洋洋：老师太幽默了

师：树懒，懒吗？人家天天练爬树。

大龙：感谢大千老师分享的大椎的妙处，我突出的大椎已经被我揉下去了，包括两肩。

师：@大龙 你挽救了你自己。

金点：我看到有个人被摩托撞了，腰椎骨裂，医生说躺着休息，然后躺了两月开始全身疼，检查是骨质疏松，再躺一月，骨癌，淋巴癌，前几天才去世，我叫他起来走，家里人都不同意。

师：再教大家揉个穴吧，大椎有包必须揉下去，不然全是祸，

金点：边揉边看。

谷子：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

师：四通之地，岂容拥堵，看人家谷子，都多学着点。

思高：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

师：红包不多，这个穴不告诉你们，这后果可大了。

远古不远：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

明烛须眉：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

一一：[QQ 红包]我发了一个“口令红包”，爱大千宝宝。

扬眉小女子：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

师：排排场够了，这个穴位就是人人必知，必晓的，气血上注于脑的最重要的大穴——风池。这个穴位最容易出事。非常容易招风受寒，拥堵，所以叫风池。现在人一驼背，那个地方更容易窝住了。

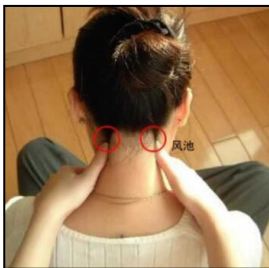
现在人，一窝窝心口，二窝就窝这里了。心口窝，风池必窝；心口窝，心堵，风池窝，脑堵。还是听千爷的，风池揉一揉，此穴的要点在于揉和抻，不能灸。

明烛须眉：怎么个抻法？

师：经常挺胸直头，那个地方自然抻开。每天都要揉一揉这里，以免老了别人伺候你时，你认不得是谁。

金点：赶紧揉风池，不然老了儿子都不认识了。

玫瑰：是这里吗？



师：对，你们按按，看谁会疼？

好心情：每天要揉的地方好多。

一一：前两天揉大椎破皮了。

**师：不疼的，使劲再按。**

金点：我会疼。

竹叶飘香：我的痛。

天道酬勤：不疼 。

一一：轻轻按都痛。

开心：使劲按就感觉痛了。

朵朵：风池可以把手指弯曲去刮它吗？

天道酬勤：还是不疼 。

**师：朵不要。凡是有异样感的，什么痒，胀，痛，麻都是不通了。**

好心情：重按痛。

小柯南：左边更疼

**师：你们离脑子出问题，只有一步之遥。告诉你们一个秘密，有一半人那个地方都是堵的。如果是坐办公室的，拉出一个，有一个算一个，都是堵的。**

一一：怪不得记性老不好。

安妮：怎么通呢？单揉就行吗？

**师：当然要抻了。**

天道酬勤：老师肚子小不下去了，问题还在哪里？

**师：@天道酬勤 抽脂啊！**

朵朵：开了，气血就上去拉是这样吗？

懒洋洋：按了，头顶发热

**师：@懒洋洋 感觉人精神了吗？**

懒洋洋：现在觉得全身暖和。

四月：感觉眼睛好亮，不用费劲睁，就看得啥啥都清楚了。

冰雨：按了下，鼻子通了。

**师：是吧，为师教你们的都是绝招。**

艳阳：千宝要做千爷了

**师：@艳阳 必须。为师慈祥，就再教你们，如何拉风池。听不听啊？**



竹叶飘香：先听老师说

乘风：认真听老师说呢。

**师：直胸，都直了吗？后脑勺微微往上顶，感觉到风池有抻拉感即好。**

竹叶飘香：嗯 感觉到了。

**师：谁感觉到了？**

阿草：感觉好像上吊了。

明德：感觉肩也拉上了。

明烛须眉：斜向上吗？

**师：对，你上吊了。不用斜。好，放松脖子，松~~~~但不要改变姿势，还是顶着呢。风池那处在既抻拉又放松的一种状态，好，请保持。请保持1分钟，然后说感觉？**

明德：跳动感。后脑热一片。

阿草：好像拉到大椎穴了。

远古不远：嗯，大椎，发热，后背一条线。

小柯南：发热。头懵

明烛须眉：很难受，感觉头要被拽掉了。

开心：后背出汗。

懒洋洋：后颈子一团热气。

一一：头晕。

懒洋洋：好舒服。

天道酬勤：没感觉。

开心：天气太热，很容易出汗，气短。

**师：大妖怪又出现了吧？**

竹叶飘香：心跳快，头发蒙。

张晨钰：@竹叶飘香 不会吧？我怎么没有？

**师：@竹叶飘香 你看看，多不通啊！**

四月：后背热，喉咙哽咽，鼻腔热，心口有些麻。而且枕骨那里隐隐疼。

**师：哎，你们真是妖孽多。**

阿草：我就是牵扯到大椎。

一一：揉着发困。

师：一抻就把妖怪抻醒了。

小柯南：老师，那怎么办，以后会脑残吗？

师：@小柯南 快了。为师救你们一命，快快谢恩。

小柯南：会半瘫吗，老师快说。

师：太会了

小柯南：我还没结婚呢，就要瘫了吗？我连个男朋友都没有呢。

一一：@小柯南 所以老师出现了，你的命运会改变的

师：哈哈，知道为什么那么多人去看颈椎了吧？快找一个，别留下遗憾。小柯南：  
@大千老师 我还有多久啊？

师：@小柯南 这么多经历呀？

小柯南：@大千老师 是呀。

师：@小柯南 来，好好在为师这哭哭。

北京~艳：老师 我现在已经活回十八岁了



师：@北京~艳 perfect

瓶子：老师，我最近能站着不坐，有时间还来个仙人走，怎么反而痔疮了呢？这个痔疮是怀孕四个月的时候发现的，5.6年了也没出么蛾子。

师：@瓶子 痔根出来了。

小柯南：天天揉就会好了吗？揉风池。

师：你就按我上边说的做，仙人走，直胸，直颈，微微揉风池，贵在坚持。

一一：@小柯南 会，加上以前老师教的。

潇湘暮雨：左侧肩颈疼痛，揉大椎穴，然后抻背，右侧肩颈卡卡作响。

懒洋洋：老师，走完仙人走，全身都冰凉凉的，咋回事呢？

师：你们妖怪真多，可以申请吉尼斯了。随便来个穴，你们就应和我。

天道酬勤：现在发觉我病得不严重。

师：@天道酬勤 挺安慰的吧。跟这些人比，你心里也放轻松了，腿也有劲了。

天道酬勤：嗯，发觉近期爱动了，不爱躺了。

至真：@大千老师 老师风池也牵拉时感觉背腰，左脚都有牵拉感，但右脚没有。

师：至真 中风前期。

朵朵：我也中风前期吗？

师：@广西-朵朵 必须的

哭吧。今晚不会有人吓得睡不着了吧？要再教你们个穴位，还不得再出更大的妖啊。

至真：真想找个地方大哭一场。

一一：不会，我们有老师在，妖怪休想作怪

坤厚载物：老师，看看我走的对不对，球这感觉对吗？



师：不错，可以当示范视频了。身子比较正，再慢点，体会玩球的感觉。

一一：@大千老师 这算不算直呢？

师：挺好的呀，人身子直的，多精神呀。来，单独来个仙人走的。

坤厚载物：玩球的感觉好像不好找。没有录单独走的，只有这个带球的。

师：下次录个单独走的。

坤厚载物：好的老师。

至真：@大千老师 老师，我这二天仙人步走慢了才出现两下肢至脚底有发热感，之前走得稍快些是没什么感觉。

北京~艳：老师，我前几天参加单位的健步走，走了30里地，都没觉得累，用胯发力腿不累。

天道酬勤：我感觉我走的时候，手几乎不摆动了。

师：肩一定要开，自然展落到两侧，不要向前窝。肩膀一展，胸就开了。这样的人，越走越自信。见到外星人，外星人都尊重你。仙人走后，你才重新找到做人的感觉。

天道酬勤：老师，双肩包，经常背是不是不好？会窝着？

师：@天道酬勤 没事，负重是一种锻炼。

平常人：老师，是这样感觉，很自信！

鱼肠：请老师指点。



师：@鱼肠 咱后仰了。

鱼肠：太后仰了？

师：@鱼肠 领导看见，不得揍你？这视频可以做成搞笑视频了。

鱼肠：不是往后靠的感觉么？

师：@鱼肠 那你再录一段。要坐胯！！你这是哪啊，要气往下松沉，你这个都扬到天上了。

鱼肠：老师来走个，肚子本来就大，我就是减肥啊。



师：@鱼肠 腰胯不对。

鱼肠：个子矮，不向上看不见人脸

穿山甲：刚才坤德载物的腰胯对吗？感觉坤德载物也没有坐胯的感觉哦。

微微：对啊，我也觉得膝盖应该微屈，载物没有屈膝和坐胯。

坤厚载物：我自己感觉是坐胯和上身放松。

师：**@微微 啥叫坐胯！！！啥叫不坐胯！！！问你们，啥叫坐胯？！**

穿山甲：不知道。

鱼肠：坐在屁股上。

天道酬勤：胯动，身不动。

微微：如坐高凳。

明媚：老师，是不是，如坐高凳，屁股不往后撅的？屁股稍微往前下收一点点的吗？

天道酬勤：我有坐轿子感觉。

师：**你们网上搜一下，重新给我说，啥叫坐胯？为什么要坐胯？**

北京-艳：上身松沉，坐在胯上。

至真：上身不动，如坐在高凳上。

若水：坐胯是指在落胯的基础上，臀再加点下坠的意思。下坠的时候胯不能挺出去。坐胯时立身中正，臀部肌肉、胯骨自然下垂。膝盖要朝着脚尖的方向微微顶一点儿，实脚尖有回扣之意。要体悟下肢在放松状态下的对拉，要领做对了，脚尖、小腿肚、腿弓、胯根都会有沉胀。

师：**@若水 不对。**

瓶子：上身不动，跨动。

开心：坐胯对身体有承上启下的作用。师：**这个鱼就不会坐胯，怎么个承上启下，都不说到根子上，废物。那我要不坐胯呢，都在胡说。**

开心：请老师解答。肉鸡们思绪有点混乱了。

是现在说听，还是且听下回分解？？

远古不远：现在现在。肉鸡要奋起。

山稔：学完马上实践。

瓶子：老师说过，仙人走停住就是站桩，我理解要微屈膝。

师：**等等为师要喝口水。还是且听吧。为师要吃点甜点。咳咳，安静，肃静，都别说话了。所谓坐胯，即松腰开胯后，上身由于重力的原因，垂直地落在胯上也。一般人，腰紧，胯结，上身没有一个自然坠落的可能。腰胯铁板一块，是不可能坐胯的。**

坐胯的好处：腰松胯开，下焦的容量大幅度增加。气血顺畅运行，这样才能有充足的能源，不断从下面产生。这个地方开了，生机是平常人的多少倍不止，所谓上身自然坐在胯上之后，就像一个整天抬着脚跟的人，突然脚跟落到了地上，一样轻松，耗能大幅度下降。这样一来，这个人能量又多，耗能又少。你说，这是什么样的人。

穿山甲：明白了。

远古不远：火箭一般的人。

鱼肠：还是不会做。

师：不会就不会吧，别不会走路就好了，要下课了。

开心：老师辛苦了

艳阳：恭送老师

师：要用歌声送。

## 20160606 德明中医群师讲检测身体有无心结的小方法

一一：老师来了，可是我要上班

寻叶：老师下午好！之前只有看的份，今天可参与了。

笑笑：老师，我来报喜了，昨天爬山，噫噫噫地就上去了。这跟平时的站桩和仙人走打下的基础分不开的。腿部有力。

六六：我今早仙人步也感觉腿部有力量了。

师：为师这手上是一一吗？

一一：要是就好了

望尘：是黄黄

**师：给一一擦的干干净净的，漂漂亮亮的。**

寻叶：清晨醒来，在肚脐周围扫雷般打妖怪。

**师：@寻叶 扫到妖怪了吗？**

寻叶：扫到了，抓一个心里甬提多高兴，哈哈哈哈哈，看你往哪躲。

龙吟：老师走仙人走，夹脊疼，后脑电麻。

**师：@龙吟 必须的。**

龙吟：好的，俺继续努力，谢谢老师

一一：还会继续努力，

**师：@一一 小美女漂亮了？给为师倒茶**

一一：谢谢老师救命之恩。

**师：咕嘟~~~~再来一杯**

小曲： 老師請

**师：夏天了，要在茶里加一块冰糖！！咕嘟~~~~再来一杯**

寻叶：师请

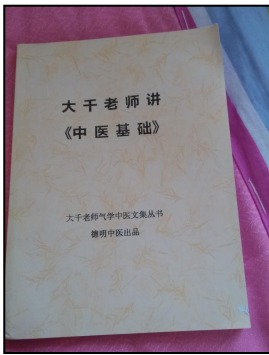
花开：冰糖红茶

**师：快报数啊！！**

三叶草：老师，喝绿茶容易拉肚子是脾胃虚寒吧？

**师：@三叶草 恩。咕嘟~~~~来，千纸仙子唱首歌。@灵文 灵文力士准备。**

千纸：这书长的好大



师：@千纸 唱歌!!! @小茉 你老公呢？

小茉：他进群了吗？

师：@小茉 不知道啊。

天行健：老师特批，踢人让位，加了你老公。

小茉：受宠若惊呀，他最近都是开车睡觉都听老师的讲座，还经常用老师的口吻来和我说话，哈哈。

师：灵文!!! 你看，多管用，没人敢瞎报了吧。

耀武：72，老师下午好。

梦想：我给老师唱个应景的。

师：小武好，梦想请。今天讲一个很大很大的题目，很大很大很大滴。能听到的，都是有福人。

小斯：好期待有多大。

师：总之好大好大，你们好有福啊。

素心：我们都是有福之人！

随缘：静听老师讲课

师：有些修行人一辈子也不知道的秘密。不过，我讲的时候会有所保留的。不行，为师又有点后悔了，这个东西，不能谁都告诉。

达达：老师 别呀。

小茉：后悔对身体不好。

师：前天在树木里练功，遇一年长者，比我大几岁吧，在那里晒鞭子。练完，过来跟我搭话，说为师一看就是个好人，窃喜。



达达：哈哈

阳光满屋：我们没看着老师，也是好人哪。

师：寒暄一阵，知其一学佛人，每日坚持练功及念佛经，参禅。身体很棒，目前打烧饼度日，与世无争，真心修清净心，平等心。

后来问到，打坐否？他说打，我问能入定吗？他说定过几回，后来即不能入定矣。他说他是吃过太多的苦，最后才找到佛法之究竟。一心放在这个佛法心性上。跟我聊了很长时间。

本人是大夫嘛，看对方身上的病，是本能。一看他肚微圆，胸不展，虽然身体好，但也不正常。我说我给你摸摸吧，上下左右前后摸了一圈，也未摸到病，因为他是天天练，都多少年了。所以身上并无有积，即妖怪。但我看他眉头仍锁，必有烦恼事。后来得之。你猜是啥？

山稔：尘世未了

花开：家事？

师：他道出一大苦：就是 20 多年，天天让老婆骂。虽然现在他看开了，说老婆骂也没有气，但 20 年积的委屈却化成了有形，困着他。

小曲：果然

英子：这不是帮他消业吗？

师：我问他，是滞觉得心口堵，他说然也，这也就是他无法入定的形上的原因了。现在他早就习惯了，也真心觉得老婆骂是消业，但，坚冰早已形成。虽然他天天打鞭子，但不正常的身形还是在。

追忆：执着于我，把我放下，就得定。

师：追忆，说得多容易啊。我觉得他还好，是个好实人，他老婆嫌他废物呗。

穿山甲：然后老师就给他治疗了？

师：然后，他就还打他的鞭子，我练我的。为师有办法可以帮他把心打开。可惜，不便跟他讲。

穿山甲：很简单，离婚。

师：这岁数，离了婚，也打不开了。本宝宝想说的，才切入正题，其实通过锻炼就可以打开的，没有那么神秘。所以，乡亲们，理之重要不必言，法之重要才是当务之急。一把钥匙开一把锁，你有一个结，必有解这个结的法。

静心：他打鞭子，是在心里打她爱人吗？

师：@静心 人家没有那么低级好不好，功夫都在你们之上。人家打鞭子已经做到了自然而然，身心合一了。

麦积：求老师开示。

师：以后别用开示这个词，好不好。我听的毛。

风若：功力这么好还是被麻烦，委屈折磨如此。。我们肉鸡有出路吗？

师：其实这个道理非常简单。比如，你长年往一个方向使劲，形成的结，你如果想去掉，必须不断的往反方向使劲，对吧？比如，心结，当然是什么结形成的呢？？

阿草：心有不畅

语过添情：心结是心郁闷结成的

不换：就是反过来骂骂他老婆？

师：不换，有那么低级原始吗？我说得再明白一些吧，心结后，人必然心胸狭窄，因为，你的力都用在纠结在心口了，向内结的力拉着你，导致你心胸狭窄。

茶叶：我就是，心胸狭窄。

远古不远：这个人不是已经不生气了吗？

师：虽不生气，20年结的心结，就马上没了？？你把一个箱子用力推了20年，推了20米远，你说不推了，这个箱子就自动回去了？？

惠州-笑笑：自己推回去。

师：对，笑笑说得对，你要想办法，自己再推回去，人就容易返老还童。我都说了，人家现在的功夫已经不再乎骂了，但有形的结，还在那里，这个岁数，如果靠自然化，太漫长了。

一止：看老师讲的故事，我要对我老公好点。

语过添情：或者就把他老婆当做是这一世的修行，当作是佛给他的考验。

花开：跟老婆说说心里话？

山稔：多做善事，积阴德六点半木木：沟通，解决问题

燕子：用锻炼的方法打开心结，身心相互影响。

清音：需要发泄。要么把委屈哭出来，要么用别的方式发泄出来。

师：你们想复杂了，为师只是想告诉你们怎么把心中结拉开嘛。我只是想讲，残留的形结，怎么弄开。人家心里没问题了，如果心里还有问题，怎么弄都没有用！！

今天耽误时间了，讲不完了。为师没有那么多高大上的理论，只是想教你们一些小方法嘛，还特别管用。

三叶草：老师请讲，我期待半天了

风若：看大家一群肉鸡蹦跶。

豆子：请老师讲讲有形之结如何化解

**师：这都快4点了。不讲了，**

梦想：迫不及待啊，老师别等明天啊。

素心：老师，不要啊！

**师：且且且，听听听，为师，道来。**

达达：哈哈哈哈

**师：吓你们一跳吧，咕咚来了。**

素心：吓死宝宝们了！

茶叶：大千宝宝么么哒

**师：来来来，今天是讲不完了，教你们一个动作，看看谁心结大。**

站起来，挥舞你手中的荧光棒。双手向两侧平伸，直胸，腿微曲。立掌，五指张开，使劲做怒放状，掌力一定透到指尖，上身放松。请坚持。

同时感觉有两个人从两边拽你的手臂，把肘关节，肩关节都拽开。让手臂极度向两侧伸展到不可能。

随缘：老师五指伸直还是微曲？

**师：立掌不用90度，30-60度就可以了。五指用力，怒放。坚持2分钟就可以。要真正教好这个劲，不容易，这个只是个简化版。都有麻感？**

穿山甲/不换/小白菌：有，有，有。

**师：打哈欠，打嗝，胸口疼的有吗？**

山稔：有点

云水禅心：有

云晓：打哈欠，流眼泪

静心：我是手指使劲，有热，没有麻

一止：左爪麻。

小曲：我很难受，感觉承受不了了。

师：凡是有麻感，都是很严重了，要小心了。你们离疾病很近了，大怪浮出水面了。让为师救你们吗？阿草：我知道结在哪，就是打不开

麦积：老师救救我们吧

小白菌：要诶要诶。师：看你们这样，为师想笑呢。不换，你啥感觉？

不换：手指手掌麻。

师：麻了吧，要不你身体睡后不清爽呢。不过，今天时间到了，要想知道解救之法，且且且，用歌声欢送老师吧。

不换：对啊，睡醒还是累。

三叶草：老师又来

穿山甲：抛下我们了，肉鸡被折腾，老师于心何忍。

麦积：老师，你什么时候来我们都等着！

师：为师就喜欢看你们妖怪出来的场面。做这个动作如果发麻，心口不适，就是已经很严重的大怪物了。这东西，你们已经靠修个心性，就能请走的？？做梦吧。

山稔：我的妖怪说：大千你别想走。

淡然：大千宝宝不要走。

师：啥也不说了，保持神秘。明天可能来，也可能不来。想吃解药吗？？不给。

你们可以让家人，身边的人，都做做这个动作，然后吓唬一下他们。我估计较大多数人都会麻，然后问，你想吃解药吗？？然后你就说，不给。

千纸：07

师：你看人家千纸。就喜欢这么听话的。大家 88

麦积：恭送老师！

三叶草：老师明儿见

坤厚载物：谢谢老师，老师再见

英子：老师好淘气

## 20160607 德明中医群师讲能有效解开心结的拉伸方法

师：下午 2 点半，世间心结最难解，要想解心结，就找大千要解药。不是 998，不是 688，免费送解药，人生哪有这么好的事，就在今天下午 2 点半。

有心结，不吃解药，一生受活罪。

素心：老师好，谢谢老师给我们吃药！

阳光满屋：准备麻袋，装药

师：大千，2 点半，准备发解药。网上订购请拔 888888-888，肉鸡们，该吃解药了。从来没有公开的秘密，健身功法中的绝顶明珠。解心结之形功大法，就在 2 点半，对你没有听错，就在今天下午 2 点半。报数不到 150，啥也不说。

开心：现在开始报数

师：不是让你现在报，到时报。要报到 150

开心：下午才开始，期待

.....

素心：每个人都心有千千结，您想打开心结吗？您想吃解药吗？大千老师两点半，我们不见不散！

麦积：[QQ 红包]我发了一个“口令红包”，恭候大千老师到来！

师：好了，今天讲啥，众宝宝们知道吗？说，知道啥。

云南-敏：解开心结大法

师：你们谁感觉有心结啊？

小白菌：我啊我啊

梦想：报数的估计都有

师：昨天都谁麻了和心口有不适感的，来，大家跟我再做一遍：站立，腿微曲，两手平伸，立掌，五指张开，手臂向两侧用力延展。双臂放松。请坚持 2 分钟。

通臂会吧？姿势差不多，只是要立掌，五指张开。好，停。是不是很多人都有不适啊？

一一：老师，我感觉有热流，第一次感觉热流的感觉。

三叶草：肩膀胳膊酸疼，手发热，暖气。

本源：做完有点心慌。

河北-燕：我整个手都麻，胳膊酸，肩膀酸，手麻。

师：这个为什么一直没有教大家，因为这是个技术活，不是简单平伸就可以的。想来想去还是说一下要点吧，大家谛听：凡是，酸麻痛，不适，紧的，都要十二分小心了

你们的上焦已经变得很差，心口还堵住了，大病正向你们袭来，你们也因之，不开心，发堵，无精神。

上焦一闭，人就没有了“天”，灵气失去，脑供血严重不足，天地循环变差，生活感到无意义。人变得麻木，人整天昏沉，快乐感荡然无存，抑郁，甚至想死。

心脑血管随之而来，以后的人生基本就跟痛苦为伴，与疾病共舞，人间变成地狱，三癌也就驾到了胃，肺，肝。

颈椎会超级不好，五官能力下降，耳聋眼花二君随叫随到，因为你们的太阳臆中，正在被乌云密布。

刀特：太可怕了

河北-燕：好恐怖的样子，老师该去写小说，把人都吓跑了。

师：好，气氛渲染的还算不错，一吓还挺管用。不过，大千老师有解药，可以挽救千千万万的肉鸡们。鼓掌。

素心：肉鸡胆子小

花开：等老师发放解药

师：停，继续听课。所谓有一结，必有一解，所谓心结还要心来医。你们每一次生气，着急，忧郁都会让这个心结更狠，结得更厉害。所以，我教你们从形上解这个结前，你们就要想办法不再制造新的结，不然刚解开点，心一紧，结就更紧了。

但，既然已经紧到形上肉体，心再放开，这个形上的紧还是会存在很长时间的，所以需要练功去解这个形结。

中医上讲，十指连心，经脉上，手三阴经，三阳经，又绕到这个心口，胃口这里所以，能结这个心结的，就是你们的手臂。

穿山甲：难道是揉手指？

师：忘了为师让你们手洗衣服了吗？现在人动手太少，心结又深，所以这个病太普遍了。其实就是不断运动上臂，而这个运动以恰当地抻拉到心口为上，并能布展背阳。

淘淘：怪不得每次洗衣服心里都特别有成就感。

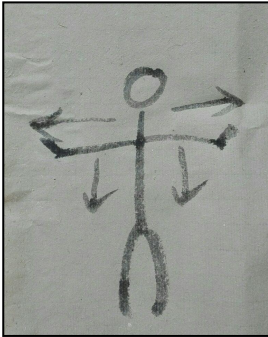
大土豆：嗯，听老师的话，天天洗衣服。

文君：怪不得在学校的时候洗完衣服会心情舒畅，现在都习惯洗衣机。

三十三：坚持手洗了差不多一个月的衣服，右边肩膀痛的症状得到了缓解。

师：来来来，为师先教你们一个。所有暴力，都不好。仍然是这个通臂。请平伸双手，立掌，五指张开。

就是这样。看到，我画的向两侧的箭头了吗？两臂向两侧用力微拉，如有人拽，觉，臂肘关节被拉开为效，立掌 30-60 度即可。



德地：敲东西是不是也能解结？

师：听讲！！只要锻炼上肢都可以解结，但有的效果慢，有的快，我教的最快。

重庆-露：是不是就是用力像两边延伸？

师：微用力，关节有脱离的感觉，关节之间会有缝出来。这样吧，教你们感觉一下，什么叫肩被拉开的感觉。去拿两个重物，沉的就可以，一手一个，下垂，放松。

肘，肩，必须有被拉开的明显感觉，这是硬指标。肩，肘一开，你会马上感觉臂长了。记住，不要用蛮力，越放松，越能拉开。

江苏-宁：两手奋力往外撑开的感觉？

师：这回不是奋力，而是绵绵外伸，外展。还是怒放，但不必使蛮力，越放松越好，但动作不能变形。要享受这个外拉的过程和状态，别给我咬牙切齿的。记住，绝不可以坐着练。

穿山甲：为啥呢？

坐着练气就都浮上来了。你们怎么懒成这个样子，躺着练得了，上下再插上管。

小斯：躺着睡觉吧

三棱镜：不是懒，是在办公室里，老师误解了。

**师：你告诉我，办公室怎么就不方便了，太矮，怕碰了头？？**

凤凰：老师，我错了，是怕人看了感觉怪怪的。

**师：就让人看，看了就可以跟你学了。**

四时合序：动作做出来只能憋着气。

**师：憋气干什么！！！**

阿草：老师为什么会头皮发紧？

**师：紧就对了，你原本就紧，只是这次气顶着了。**

凤凰：立掌做不到 90 度。

**师：立掌 30-60 即可。**

重庆~露：老师。能做到 90 可以做 90 码？

**师：可。**

浙江-夏：例假来能做吗？

**师：天天都有说例假的**

露：我手指怎么麻了？

**师：必须麻。记住，两臂越放松，越容易拉开。两臂两肩一定松沉下来，你就会觉得肩肘有更大的神力了。同时全身松沉，让气自然降下去，别给我绷紧了。可以休息会，反复做，体会。这就是通肘关，通肩关必须要练的。**

都别给我端着肩膀，端着肘，都给我松落下来。一点劲都不要使！！！有感觉到手指被拉伸的感觉吗？

穿山甲/星成/暖心：有。

重庆-露：动动真的舒服多了！

乐欣：起初胸口紧疼，到心跳加速、难受喘气，现胸口很轻松，感觉 气顺畅了。

**师：坚持拉，气脉要透肘，透肩膀入心口。你们肘肩拉不开，没办法。你们真是一群病鸡，本来应该处理就完事了。告诉你们，现在受这点锻炼之苦，以后享福。**

戒定慧：老师辛苦了。

浙江-夏：以后不能偷懒了，衣服手洗，走路上班。



星成：



师：星成做得不错，记住要点：绵绵用力向外拉伸，要透肘，透肩，肘肩必须有拉开之感觉。越放松，越容易拉开!!! 你快拉吧，不换。

穿山甲：拉开之后还有下一步？

师：当然，早呢。

Cherry：老师：做这个动作，腋窝狂流汗是什么原因呢？

师：@Cherry 找个盆接着。

达达：哈哈哈哈

师：你们先拉出感觉再说吧，利用一周把肘，肩拉开。如何拉心结，先不讲，这是大餐，不能随随便便让你们吃到嘴。每天不时做这个动作，仔细体会如何透肘透肩。不要用蛮力，再说一遍，拉伤了，我不管。

露：老师做这个动作的时候可以走来走去吗？

可以。

图图：老师，胀麻的时候坚持么？

师：当然坚持，不疼不治病嘛。肘肩拉开，你们都会明显感觉到的，不用人说。记住，越放松，越通开。拉这个，脑袋也会疼的。请坚持。

图图：刚刚吃饭完，适合做这个吗？

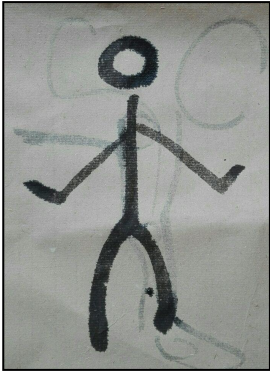
师：我刚刚扣完脚趾头，能做吗？我刀，你啥感觉？

刀特：老师我现在上课呢，以前站桩歪打正着作出过老师说的，做完感觉胸腔开阔 呼吸通透，心情肥肠棒

星成：老师教的都效果出奇的好，信任老师，坚持做了。

微微：是啊，老师教的都非常有效果。

师：心情肥肠棒啊，你们都肥肠棒！！好，接着教。下图就是你们坚持不住时，需要做的动作。请保持所有原先状态，只下降两臂如图。



图图：老师，如果用工具，拉手臂，可行吗？

师：坚决不行。为师发现，为师画的画都那么栩栩如生。

豆子：坚持不住时手臂可以放低，但需继续两边拉伸，对吧，老师。

师：对。

重庆～露：立掌太累了。

师：不立掌怎么拉呀，傻妞。好了，停吧。记着，每天适当做做，太累就少做，做好了不累的。记住，放松，和不调气上来就好。屋里走动走动，看看状态如何。

达达：哇，感觉手臂可以伸得老长老长~~

师：你们这个做好了，为师再教你们如何利用这个拉心结。这都是高级技术活呀，直达病所。为师的口号是：解救肉鸡；为师的信条是：用简单方式治愈最难的问题。

乐欣：老师你太好了

语过添情：幸福的肉鸡们

师：有个问题，为什么大家都自称肉鸡呢？

小曲：老师喝茶。

师：@小曲 倒茶

朴野：拉伸后胳膊和手没麻，腿脚麻了。呼吸变粗了。老师是说气要往下沉吗？

师：@朴野 是。好好练吧，肉鸡们。我要出去散散步了。

微微：谢谢老师，老师明天见！

## 20160613 德明中医群师讲开心结的终极功法之开上焦

**师：重要消息！重要消息！！你有心结吗？你想开上焦吗？你想找回青春的美好吗？你心口堵吗？下午2点半，为师要开闸放真正的大招了，加油！！**

重庆-露：两点半！两点半！

素心：打开心结之续篇

笑笑：再多说二句，老师，今天的广告词不如昨天啊。

**师：这可能是为师到目前为止放的最大的招术了。八段锦见了都得弯腰，易筋经见了也得致敬，做上，马上有感觉。有些人，一辈子心结也打不开。做上这个，一年，不；半年，不；三个月，不；一个月，让你彻底打开心结。**

释放自己的心灵，解开自己的愁苦。心结一开，面部马上舒展漂亮。女士们做了，比 anglebaby 还漂亮。男士做了，赞过黄渤，错了，是黄晓明。

远古不远：感觉已经好了三分之一。

小白菌：看了大千老师这些段子，都直接散心结了哈哈哈

**师：这不是忽悠，这不是吹牛，这是摆在你们面前的超级馅饼。吃了它，你的心胸将变得无比开阔，肚里马上可以装下一头大象；两只小象；一头牛；一只猪；十只鸡；20个鸡蛋；十个汉堡。**

一定做一个心胸开阔的人，你，就要做回自己。开上焦，解心结，请跟上大千老师的步伐。下午2点半，对，就是今天下午2点半。一教就会，一用就灵，大招中的明珠。

刀特：老师的广告词总有一种“温州皮鞋厂倒闭啦”的味道呢

好心情：有点电视购物的赶脚了

**师：编不下去了，今天不在状态，你们都帮我吆喝一下吧。**

确实是宝贝功法啊，给你们提成，给你们牛，让你们吹。为师实在是吹不动了。

三水：你买不了吃亏，你买不了上当，就在下午两点半，还在等什么？

古月土也：解开心结的妙方，下午两点半，大千祖传妙方，专治想不开，敬请期待。

一一：快来吧快来吧，不要钱不要米，健康之身伴随你，老师这算不算？

师：挺好，一一。那个青呢？我觉得，你们谁的广告也不如青的有效果。你看人家青，说话多有内涵，也从不大嗓门喊。广告是一门艺术，哪天给大家讲讲广告的艺术吧，教教大家什么是高境界的广告。现在的年轻人，太浮躁，就会使蛮力，企业太短见，肤浅。过两天就讲高级广告学。

贵州一青：大千老师表扬我都不好意思了，我只是不会骗人，实事求是的说话而已，完全良心话。我也只是把大千老师的方法和效果说出来，且表达还很欠缺，努力完善中。

.....

师：准备报数吧，200 个，不含糊。

汶珈：1

橡木：2

二线：@黑土 不要重复报。

黑土：好的，那又得等两小时可能。

天行健：不好意思，老师，为了方便小便整理您的讲解和大家在纷乱嘈杂的对话中第一时间找到您，给您在朴实的名字前面加★

师：好。我不怕等，你们还怕等？？对了，你们刚才有两个人瞎报了。是谁，主动站出来。让你们看看为师的厉害。天兄何在？把，上来就报 200 的，和从 38 直接报 48 的，请出群。他俩无缘听今天的课。黑土，你是哪一个？？

瑾子：不按规矩报，老师一下就抓住了，逃不过老师的法眼啊

阳光满屋：48 那个，后来改回来了。

师：黑土，不是你啊。不行，必须踢，报数是人品问题，那把报 200 的踢了。好，以后就这样，瞎报的一律踢，想一想你们瞎报人是什么心态。再说一遍，有人看到重复报的，觉得亏了。其实这点重报算得了什么。这点小亏都不能吃，你在实现中还能干什么？

二，报数，怕等得时间长，试问你排队买房子怎么不怕等？我都说了，今天放大招，多等一会能怎么的。一件很小的报数，完全可以看出一个人的心态。我不也站在电脑前等吗？报数就是练你们的心，狗屁不懂。

语过添情：所谓修行，唯修以诚。

淘淘：小惩而大戒

天行健：群内互动，尤其老师为大家答疑解惑，需要轻松欢乐的气氛，但是必须以尊重和真诚为基础，不要以为自己聪明，不把别人放在眼里，随意的戏弄。德明是一家，尊重别人就是尊重自己。

图图：老师，别跟我们这些人见识，来吃块

北京~艳：老师 我这几天揉腹之后能排很多便便，然后整个人都很轻松 谢谢老师的好方法

文君：老师讲课也好，指出谁不对也好，都是为肉鸡好，老师自己又不得多一块肉少一块肉。

**师：你们慢慢吧。**

天行健：今天周一，很多都上班中，老师就原谅了吧？

**师：理解大家。好，我们进入主题。上课！！**

希望：老师好！

瑾子：老师好

**师：同学们好，我们在群山之巅给大家讲课，你们能爬上来，为师很欣慰，感觉是不是棒棒的？**

开心：超级棒

淘淘：老师帮帮嗒。

**师：看机会吧，为师亲自带你们爬一次山，在山上讲一堂课看机会吧，是不是肥肠棒啊？**

远古不远：肥肠肥肠滴棒。

淘淘：心肝脾肺肾都棒棒。

**师：为师爱吃黄山市的一家肥肠，就在汉庭酒店旁边的一家。**

朴野：老师被大家的肥肠带到黄山去了

瑾子：我们是不是应该静下来听老师讲课了

**师：好，言归正传，你们练开心功了吗？开肘开肩了吗？有人开肩了吗？**

阳光满屋：练了，走着练，坚持时间越来越长！

坤厚载物：练了，越来越有感觉。

好心情：不练对不起自己，对不起这个群

若水：手指尖就跟被电打一样。

师：越疼越练，你们怎么开肩的，有何感觉？

喜悦：胳膊一会儿就抬不起来。

學守氣：堅持愈久... 心口就流大滴汗。

好心情：开始还手麻，后来慢慢不麻了，手臂热。

师：来来来，直接教你们开上焦，开心结功之终极功吧。青在吗？

曦琳：练了之后，就那么两三天，脸上肉就变多了，脸变鼓变大伐开心

师：小曦，那是翻病。大家这样做，站起来，直胸。给你们画个图吧。



做这个动作，大力水手。开肩膀，虚腋，微曲肘，手臂自然下垂。

若水：猩猩

瑾子：手是握拳吗？

师：手掌自然下垂，先把这个形做出来。我教你们用劲。

好，直胸，肩膀向用力向两侧及下面拉，感觉有两个在拽。掌心相对，或微向后。

这不仅是沉肩，一定要有往两边拉的劲，好像把肩膀拉开。

花开：老师，腿站直，还是微屈？

师：腿先随便。好，下一个感觉概念。拉的时候，请胸口放松，你马上会感觉，胸口被拉开。如果没有这个感觉，请调整拉肩膀的动作角度。一定要感觉胸大肌和心口有扯动。

并请，肩膀拉开后，请放松肩膀，及前胸。越放松越好，但要保持这种拉劲。时刻注意直胸，感觉胸口有个紧闭的大门，被你拉开了一样，瞬间你感觉畅快无比。小曦林啥感觉呀？

悟空：放松过后手开始麻了。

图图：觉得呼吸顺畅许多。

小斯：胸口有气出来的感觉，有点堵。

重庆～露：做后感觉胸口是堵的感觉。

**师：凡是胸口更堵，有气出来，不停打嗝的全是惊动了妖物。**

宛霖：吐了，怎么回事？吐完好舒服。

微微：感觉出来了，手臂像过电一样麻

梦的回忆：老师还要大口呼气吗？

**师：自然呼吸。还有吐的？？**

艳阳：真的呕了一口

曦琳：报告大王，我会打嗝。

**师：@曦琳 你怎么也打嗝呀。你不天天挺开心的吗？**

彩虹：感觉胸口堵，气不顺

阿壮：心难受穿山甲：肩颈很紧，背后很紧，前胸没感觉

金点：干呕

艳阳：憋死了。

乐欣：干吐后，胸口轻松多了，气也顺畅了。

阳光满屋：怎么没有畅快的感觉呢，，

玲子：你们感觉真是多多，我做了很爽啊。

**师：瞧瞧，你们的郁气多大。不病才怪。你看，还有要憋死的，快打120。**

花开：可不可以手里拿重物？

**师：不可以。**

露：老师！要结合上节课的动作一起做吗？

**师：不用，就先做这个。来，屋里走两圈。保持拉扯和放松胸口。**

图图：老师，做这个，那平肩，立掌还做吗？

**师：先不用做，就做这个。还有要求呢，接着听。**

好，接着来，请找到拉扯前胸的感觉，然后慢慢调整肩膀的前后角度。并感觉到后背也有拉扯感，这叫展背阳。既要拉到前，也要拉到后。动作要领就是努力平行的往两侧拉开。感觉整个胸腔都被拉动了，是整个胸腔!!! 瞬间感觉胸腔变得很宽阔，横膈肌也被拉动。

图图：老师，感觉做这个的时候，肚子自然就锁紧了，对吗？

师：@图图 不对，腹部自然放松。

曦琳：假装胸腔里有整个宇宙

@广东 曦琳 就喜欢我们的小曦琳，你们妒忌吗？

快乐狗：老师，两肩左右抻吗？

师：对，快乐狗。唯有此功，可以方便快捷的开上焦。

春风：老师好，刚开完会。

师：小春风，快来做做吧。

如花蕾伊：老师，嗝不停，还想吐。

师：@如花蕾伊 都是妖物啊。

爱好中医：老师，这个动作是每天有时间就可以练吗？

师：@爱好中医 这个问题问得好。关于练的时间，请随时随地都练。注意，一定不要调气上来，即腹部放松不动。人，心松沉似水。两肩膀自然向两侧绵绵自然拉伸，不要起一点火气了。感觉整个胸腔被拉开，拉大，拉阔为效。只要白天，随时都要保持。同时，心中放松，任凭其拉。

梦的回忆：老师我感觉晕，是不是气调上来了？

师：晕不是。这个做对了。就自然虚腋了如腋下可容鸡蛋，两手自然下垂，不贴身上的，有一拳距离。这些都是自然而然的，不可端着架子。不懂的，反复看我说的，多加体会。

横槊临江：我以前这么走路，我妈说我跟架着小推车似的。

师：来，小江，拍个照片，你给大家做个动作。

语过添情：没气了，啥都没了。

师：没气了吧。没气的，好好练仙人走吧。下焦无力，这个是不容易做出来的。

潜伏：做了一小会就没力气了。

师：这个有力气就做。做好了，不费劲啊。要使对劲，你们身体真是太差了。看看小江，自然就会推小车了。

三棱镜：老师说的所有动作，我一练习就会打嗝，并且是不停的打嗝，直到不做。我觉得是好转，练习了老师的动作，最近睡眠很好，尤其是揉腹。每天晚上找找百元大钞。

花开：大汗淋漓的，是不是把气调上来了？



师：小江！！做个漂亮的动作，给大家看看。你，是未来之星，以后咱们出光碟，你就男模。这就是传说中的，开上焦功。八段锦见也得弯腰，易筋经遇到也得致敬。肉鸡练了，也会飞，虫儿也会歌唱。唉，咱们的男模呢，莫非偷偷录视频给大家呢？

求道：闷头苦练去了

戒定慧：男模正在排练中

开心：害羞了

静心：不会没在线吧？

师：不可能不在线，脸红了吧。男模一定是飞奔到里屋，说，妈，我终于当上男模了。坐等江江。

唉，回去回内部群教育教育他。孩子没见过世面。一听当上了男模。激动的不行不行的了。

天行健：也许是一激动，噶，抽过去了。

师：今天就到这里吧，你们细心体会。还有那个脸变大的娃。

开心：感谢老师

自在：感恩老师，老师吃

曦琳：大千大王慢走。

【补充】

师：做开上焦功，不好练，劲多半不会使，翻病也最厉害。太弱的可先不做。

## 20160623 德明中医群师谈太极拳一

师：预告片，下午 2 点半，请远离太极拳。

學守氣：老師... 早晨

远古不远：老师好

一一：老师好

明媚：美好的一天从偶遇大千老师开始

好心情：远离太极拳？

谦谦：太极故乡的人怎么破？

师：现在太极拳完全变了味，各种规范性动作概念背离了太极拳的初衷，套路也有形无神。如果你让拳师不断纠正动作要领，最后你就会废在里面。所以为师大声呼吁，请远离太极拳。

明媚：德明太极班

心芷汀兰：我还打算让孩子他爸去打太极

爱好中医：还是仙人步吧，每天感觉时间不够用

师：原本简单直接的动作招势，让现在太极拳弄的支离破碎。过于重视细节动作，和形体的优美。千万别学规范化的太极动作!!! 这东西害人不浅。太极拳和书法，绘画，中医一样，全部走向了歧路。越认真学，练，越容易废。

远古不远：艾玛……当年考试俺就太当真，学废了现在觉得很好玩的学科。

官群芳：我家儿子就是练太极拳练伤了。

河边草：学过几个月的太极，现在想想，真是太差劲了，还不如广播体操呢。

谦谦：我哥哥的太极拳师傅还挺厉害的，说打完拳身上的肉都一跳一跳的。

布喜咪吡：反正觉得练的不舒服，还是 24 式简化太极拳。

宽宏大量：太极拳能练出暗劲来就行了。

师：下午 2 点半，请千爷给你们说道说道，小树林里的秘密。下午不听大千老师讲课，你练太极拳练出问题，别怪别人。为啥太极拳让人诟病不能实战了，别说实战了，养生都困难了。

一一：很好奇小树林里到底发生了什么。

开心：老师好，期待哦

六六：我只练习仙人步，通臂猿猴

鑫淼：发现老师教的动作越慢感觉越好，有时候停一会儿感觉会更好。

**师：太极拳之没落与歧途，为师下午要再落井下石一番。太极拳一点不高深，是搞得神秘秘，生怕，别人听懂。其实自己也不懂。**

思宸：就怕练错了，一直没去学太极。

一一：没学的，提前预防

平常人：曾经也很想学太极拳，但不小心看到类似大千老师的警告，就不敢学了。现在的太极拳会让人体内气乱。

开心：太极拳感觉很高深，非常期待下午的讲课

远古不远：在遇到老师之前，中医也很神秘。听了录音觉得真好。高手就是老师这样的

**师：跟那之前相声一样，只差去挠人腋窝逗人乐了。为师下午一说破，你们就会哈哈一乐，原来是这样。之后，你们就可以大踏步走到小树林里，去嘲讽那些打太极的了。然后就可以以仙人走的姿势，大步流星地从他们身边经过。回头一笑，这是你的仙人走！！**

牧歌：大踏步走到小树林里

开心：小树林的人们都惊讶了，怎么有仙人在走路

素心：老师的预告片总是那么吸引人。

开心：光听预告都很愉快了

黄土地：《世上最蠢的武术》<http://url.cn/27pmUVC>

**师：@黄土地 这是说啥的**

黄土地：不知道，看着应该有真的，像颜芳，太极不是也有凌空劲吗？

**师：这能有真的？？不就是在演逗比剧吗？**

黄土地：那是否有这种可能呢，气场应该有力量啊。

**师：黄，你学傻了吧。你觉得就这些人，能有多大气场，都是骗人的。中间那个一挥手，一群徒弟都倒的那个，你看那个人吃的大肚子，肚子一大，不是饭桶，就是草包。中国这个土地呀，现在，不是盛产骗子就是小丑在。一个气功，一个武术，都**

成国际大笑话了，不出十年，中医也是大笑话。目前这场轰轰烈烈的中医热，可能是让中医最后表现的机会了。随着，西医科技的进一步发展，中医呀，秋风扫落叶吧。

爱好中医：啊？老师，中医还有救吗？

师：我觉得没救。当微型手术机器人出来，还有器官培养移植。中医没啥活路了。

黄土地：太悲观了

北方的龙：默默的留下种子吧。

思宸：物极必反，还会再复兴吧。形的机器可以替代部分，气，神的部分，还得人来做吧。

重庆-无：现在已经有专门做手术的机器人了，德国产的，还有抓中药的机器人。

师：不是悲观，是事实。你们看，现在重症的医疗，哪个让你中医插手》最近看了两个重度摔伤的。还不是西医在治，中医为辅。

小鱼儿：是的，医院里面的重量级医生都是做手术的。

谷子：出来一个好中医太难了，所以西医一直牢牢占据市场。

师：那个开中药的，开的，把病人吃的严重拉稀。即使我知道怎么治，能让你上手吗？越不上手，越不会治，越不会治，人家越不让你上手。看着中医红，其实中医早就边缘化了。没大病时，还能找你调调，真一得病，谁看中医啊？

开心：现在好中医难找啊。我早就希望德明中医在全国各地都有诊室就好了，现在只相信德明中医。

谦谦：好中医都不知道去哪找，遇见老师真是幸运。

牧歌：西医有靶向治疗，耐药性诊断，用药方面的，这些西医一直在进步。

一一：很多人的病西医根本治不好，只是痛了吃点止痛药，那里有问题了就弄那里。最后身体都不是自己的了，让西医处理。

师：摔伤吃这个方子：生牡蛎 30 生龙骨 30 姜半夏 15 黄芪 50 当归身 10 田三七 15 白芍 20 木瓜 20 地龙 30 土鳖虫 6 杜仲 20 续断 15 寄生 15 党参 30。

开心：我以前身体不好，看了市内的各大医院的中医，越看越虚弱，不是不相信中医，只是好中医真的难找。最后是老师治好我的，网诊。

暖洋洋：正因为患者难找到好的中医，所以才不信中医了，听说，以前还有过想取消所有中医院，后来邓铁涛怎么的，才没取消的。

谦谦：我大姑有一年摔伤，到医院住了几个月居然给治到股骨头坏死，当时我姑和我我姑父都吓坏了，还是我爸那个野仙儿用中药给治的，现在 60 多岁，下地还可以干点轻活。

师：别说了，我自己嘴贱，又谈这个不争气的中医了。谈中医，我戒了。

东风：老师是恨铁不成钢啊，这么好的国粹沦落于此，可惜可叹可悲啊。

阿草：老师别灰心，星星之火可以燎原。以后德明把中医壮大起来。

牧歌：老师，摔伤了，一般 是以什么方面入手？

师：好话只说一遍：摔伤吃，桂枝茯苓汤+童便

小鱼儿：老师也有烦恼的时候

平常人：老师还是在期待！

师：期待个狗，不报任何幻想。

凭栏临风：老师，我妈妈长针眼了，好多天了，也不好，吃什么调理呀？

师：这个，你觉得我会告诉你吗，临风。

.....  
坤厚载物：老师今天提前来了哦

师：快报数吧。今天的课非常重要，学太极拳的有福了。你们是不是让天上的馅饼砸中了呢？

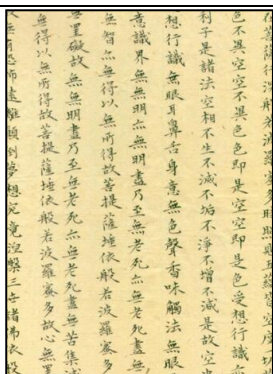
阿壮：被馅饼香味陶醉中。

廣東-水：老師，是的，我也覺得自己好幸運的。但同時也是要經歷各種磨難的節奏。。

远古不远：要不经历磨难，能到这儿？

师：真传一句话，假传万卷书。今天千爷就告诉你们那一句话

温迪：大千老师，看我的小楷，写的如何，请指正。



师：你的小楷有一个致命的习气啊，你说说看。

小曲儿：@温迪 你拍的斜吗？我怎么看着斜呢。

师：几乎所有字都往左边倒啊，你是不是身体左侧不好啊？

温迪：老师这样一说，我还真有点这样的感觉是往一边斜哦。

师：@温迪 你身体整体的气就是斜的。速度纠正，不然影响你一生，你的每个字，放那都能倒向左边。

温迪：如何纠正？是往左边斜吗？

师：树中正之气。

语过添情：



师：下边那个字就无视了，快报数。为师要讲太拳了，快憋不住嘴了。

语过添情：老师，为什么无视啊？

师：你天天就那一个体。都看腻了。

语过添情：换体

蕾伊：千爷给你调风水勒

师：@蕾伊 对，给一万元，帮你消灾，祈福。

清音：老师，我的楷书有啥问题啊？



师：@清音 这几个字写的，还比较光明正大。

惠州-笑笑：今天的猪蹄是什么？

开心：说好的太极拳呢

温小温：老师，还打太极拳吗？都站桩等着呐

渡已渡人者：一位书法家写的



@渡已渡人者 咱还要怎么难看啊？能别这样恶心的，那神的一竖，你还想怎么寒碜人。还书法家呢，忘了那个鸡毛掸子的画家了？？这两位，配一起挺好，有伴。

渡已渡人者：他说他字好贵，幸好我没要

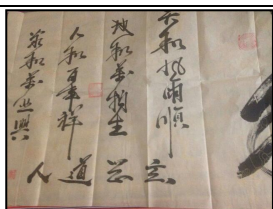
千&安：一泻千里

温小温：老师，那个神字最后一笔好正啊！虽然字的整体感觉差点儿。

师：正个屁，都使蛮力，死力了。

温小温：哦，这样啊，怪不得，确实感觉僵。

木鱼：一个道士送的



师：这个道士写的啥破玩意。你看，人，道字，非要最后翘个小脚，新买的鞋，要展示一下？？总字最后一笔，都要把胳膊扔出去了

蕾伊：脚不好。

温小温：哈，老师一说，再看最后一点，有趣多了。

师：是吧，都是人为造作。一看就假马三道的，爱显摆。写字贵在，自然、随和、饱满、正气，哪有什么那么多小动作。那鸡毛掸子，和写神的烧火棍，是绝配。

记住了，写竖往往人写不好，会写成两个极端，一个就是上面那样，僵直地去写了，笔完全压下去，不留任何余味地硬拉下来。一种就是，不是写不直吗，好，我哆哆索索的写下去，变成千道弯了。



看看为师拉的竖，自然，平直。仔细看，中间又多变化，不是死的，跟一棵树是一样的。看来都不想听，太极拳了。

vv：小树林里的秘密

一米阳光：老师憋不住了都还是打岔的多。

温迪：老师今天兴趣在书法用笔上。

蚂蚁：这个怎么变成书法课了？

反求诸己：你们是要硬生生的把太极拳丢弃吗



三叶草：老师自己老跑题儿。

师：你们非要上字，勾搭老师，不知道为师定力差吗？

汶珈：老师经不起勾搭。

师：好，上课。

滄-海：起立

思宸：老师好

布喜咪吖：老师好。

师：说太极拳了，今天早晨又去小树林，与太极者习练。

温迪：遇见何方神圣？

师：还是之前那个。为师不会推手，就双方乱拳起来，都开始较上劲了。一通下来，为师开始微喘气了。

青鸟飞鱼：那岂不是很累？

培元：动真气了

师：谁都会喘，不信你来。动个屁真气，又不是虚喘，大口出两口气不是正常？你跑步不喘气？就是深呼吸，不是那种虚喘啊。

不二：用劲当然喘，爬楼都喘。

雷雷：大家先听老师讲。

一一：然后呢？

师：他不干了，开始说我，打拳不能喘气，要闭嘴，不能有声。

青鸟飞鱼：我感觉他说不过老师

师：我一看他，就是在那里憋着呼吸嘛，很明显。我说这个太好办了，憋气，为师最在行了。马上憋住，一点气息都感觉不到了，我心脏也不会狂跳。但马上感觉到，这个不对呀，我跟他讲，这不要憋住吗？气都闷里面了。你们说，谁对，谁错？学太极拳的是否有这个说法？

雷雷：太极不是要动中去求静吗？怎么会憋气了。

靖一：打拳不能喘是对的，但不能憋。一趟拳下来，不喘，呼吸就是到位了。气得压到带脉，不能上胸，但这个不是憋。

师：你看问题来了，我跟你们说，这个人绝对是憋住了。跟我说话，都不利索，感觉说多了都怕耗气，生生把气吞到肚子里。

靖一：这个人一定是抬头挺胸，才憋的这么厉害，锁骨和肩膀都挺着，很多打了一辈子太极的人都这样，连怎么呼吸都不懂。

师：记住千爷一句话：呼吸一定要自然，放松，任何调息都是危险的。包括刚才那位就去压带脉。

靖一：哈哈，别学我，我有师父带着。压带脉后，整个腰身都粗了，有膨劲了。

师：身体本能就知道你应该怎么呼吸，所有刻意都是错误的。你就不怕压下去，上不了肺？？

靖一：问题是，现代的人，什么是本能，不知道啊。不怕，相信自己的感觉。怎么舒服，怎么好使，怎么来。

羯谛：初练刻意是可取的吧，始而有意终而无意，有意引导正确呼吸，到自然。

师：看看多少人，胸都塌了，练太极练得都上不了肺了。天天刻意地沉气往下，大忌。一定要信千爷的，憋气不能！！沉气仍然不能。放松，气自落；放松，气自开；放松，气自升；松，自然，才是关键。这都是真气在动。憋气往下，沉气往下，全是浊气。

靖一：千爷，你说的和我不矛盾，带脉气满自升。不过这里大多数人没人指导，所以我就不多说了。

师：现在打太极的，刻意沉气的太多了，一点不敢调气上来，导致胸中无气的太多了。肚子里又容易憋住气，使天地大循环出现问题。我们举个反例，你们就知道了。不是不能调气上来吗？你看看体育运动，和户外健身，还有国外的运动项目，哪个不是上下皆动，又谁讲究这个沉气往下了，人家身体出问题了？短寿了？

靖一：督升任降，常理。沉气往下是为了气更好地走遍周身，不是仅仅是沉气，刚才说了，带脉气满自升。

师：你呀，不悟真气之往来，又带脉，又督任的。不讲这个的，多运动，开朗的人活得不一定差。

靖一：练到哪讲到哪，练不到，讲了也不知道。相信感觉，不迷信权威。

温小温：运动员整体寿命不好说

师：@温小温 我说运动员了吗？本来，人在最自然，放松的状态下，气机该升就升，该降就降，还用得着你瞎忙活？？还扯什么带脉，再去沉气，小心肚子憋出病来。那个人练了七年太极拳，胸中都无气，劲还没有我这个不练的劲大。

靖一：是的，练 60 年太极没功力而且练出一身病的都大把。

凤凰：那不是讲究气沉丹田吗？

师：所谓气沉丹田，是人松静后，真气自然凝聚在丹田中慢慢孕酿真精。

齐鲁：练拳应该和平时呼吸灯持平，自然状态，不然练拳时刻意，平时不练拳又是另外一种状态和频率，还是无法有益于日常身体。我个人感悟。就像平时不跑步，突然来个 5 千米，即使跑下来，人的反弹力，也会让身体伤害巨大。

靖一：这种练还不如散步，到一定境界怎么呼吸就是本能，不会两者分开的。

齐鲁：练太极时，刻意憋气或者其他调息，很别扭很痛苦的打完拳，一放松，身体会形成一个相逆的气，还要花很长时间调整到日常状态，你说这是健身，还是毁坏身体

靖一：功法是功法，刻意是刻意，不能把功法当刻意，功法对不对，看身体感觉，看精气神。法，以无法为有法。一切法，皆为假象、虚相。

好心情：没练过，不懂。

丁丁：还是走路吧，可以动中求静，也是一种修行。

日新：那请教老师，我们站桩时需不需要追求松沉的感觉？

师：@日新 松就沉，不要刻意去沉，沉是结果，不是动作。呼吸要自然，不要刻意引气。下面松开，气自然就掉下去，何必要导和压？千爷举个例子，雨降下，积成水，你们怕水跑了，不让水流，也不让水蒸上去吗？健身的关键，就是在于建立良好的天地循环，即肝肾与心肺的循环。没人啦？都跑了？？

米多：一直在听。

千安：大家不敢吱声啦。

师：第二、那个人跟我比划完了之后，说了一句话：不要老做这种耗体力的事，要多养气。我去，才打了几分钟，就耗气了？？又不是一天到晚都干这个，要是这样，体力劳动者都别活了。我跟他打了几分钟，刚舒服了点。

靖一：对，气要养，更要用，用了之后还得养，这就是循环。

艳阳：人家憋着呢

师：这就是练太极拳人容易犯的一个问题了，光柔不刚，光内无外，光下无上。你们说是不是？大众太极爱好者是不是犯了这个问题？

四月：他觉得把气生生憋在里面就是养着了。

青叶居士：老师你分析得太对了。没循环了。

水獭：是的，走偏了，缺茂盛的生机。

师：这咱人，练一辈子，还是谁也打不过，没劲啊，这不就是光吃不拉吗？惜力！！越惜越没力。打这个拳啊，搞得人前怕狼后怕虎的。

蚂蚁：据说现在的那叫太极操。

靖一：国内太极拳太乱了，懂行的师父真少，没人去伪存真，牵扯太大。

师：第三，说起势。我一做起势，人家就说错了，要以腕带臂缓缓抬起。我想，对呀，好像起式是这样的，做得还挺优美。但千爷是干啥的？不是吃素的。

牧歌：写字的。

师：一看，他们做得就不对，你们知道错在哪了吗？咱们也问问那个靖一，他是怎么起式的？

靖一：我还没练到太极，站桩四年后才能练。不过听前辈讲，起势，一起得势，气升手自抬，不是肉带着手走，是气带着手走。

师：这就是太极拳的真传一句话了，下面讲述比较抽象，理论化，但这就是太极拳的真髓。哎，4点了，时间到了，怎么刚要讲到真髓，就到点了呢？

青叶居士：老师又来了

麦积：老师，我们耳朵都洗好了

千安：说了一句话再走啊

靖一：老师别逗我们了，真传一句话，说完不？

师：为师就靠这一点，检验拳师呢，能随便告诉你们吗？

承承：能

杨凯：要随和老师，要走别留。

vv：老师不是随便的人

肖肖：告诉了，也领悟不到

师：欲知真髓为何，且且且……听……下回……分……解

先记住，千爷的话，别人为呼吸，别人为调气上下。

见龙在田：老师慢走。

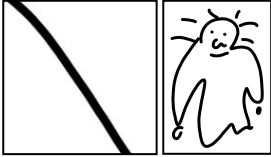
水獭：老师再见

汶珈：老师明天记得来哈

素心：恭送老师，留也留不住

## 20160624 德明中医群师谈太极拳二

师：我来了。



不二：千爷好

重庆-无：欢迎千爷隆重登场

三叶草：千爷好

英子：热烈欢迎老师曦琳：千爷好，英国脱欧了

穿山甲：@曦琳 已经成功脱了？

曦琳：爽啊，感觉中国运气不错。

师：想看为师画的小鸡吗？刚画的，让你们开开鸡眼。

思高：老师请

子谦：看看老师画的会飞的鸡

师：毛笔，宣纸，不是漫画了呀，头一次画。错了，不是鸡，是鸟。



学生仔：像鸭子多一点。

一止：爪子画的好。

凤凰：线条气息很流畅。

师：啥叫传神，灵动，此也。画，不在笔画多，境物多，而在于传神。

子谦：貌似老师一气呵成。

师：为师画画，从来不多想。基本一气呵成。中间不会去思考什么，也从来不管像与不像。

英子：您第一笔先画哪里？

远古不远：王菲说她唱歌就是这样。

师：先画翅膀，再画肚皮，然后是腿，头，嘴，眼。你如果一去描形，你完了，永远也不可能传神。啥叫艺术啊？怎么追求艺术啊？

禅心：



不二：骄傲神气的大公鸡。

师：你看，眼睛就是个大圆点，但整体来看，就是传神。起点就在那里，怎么画，怎么传神。我要从形上去画，还不如各位呢。本爷为什么可以点评那么多艺术作品呢，就是起点就在神气上。他一笔不传神，为师都看得出来。

师：再看这只，虽然毛笔分岔了，但你仍然可以看到神气在里面。



语过添情：



师：这鱼还行。今天讲什么？

不二：太极拳。

见龙在田：太极拳，真传一句。

师：上课。

子谦：起立

自在：老师好！

师：红蕃茄呢？快，把那个红蕃薯叫一下，还有一个什么子的？？都过来准备着。我先讲，中场，要唱的。没歌，我讲得乏味。

自在：快，老师要听小曲儿。

红蕃薯：到。

一止：安子！

师：嗯，到了一个了。你，准备还唱千千阙歌。好，开始讲课。话说这个太极拳流派众多，各家各执一说。今虽广泛流行，但弊端也越来越多，练出问题的不少，效果不佳者也多，各种细节动作让人望而却步。

其实这个跟作画是一样的，如果去描形顾影，则缘木求鱼。若能把握神气，则随意自然。你看我那个鸟第一个，如果从形上看，完全没有章法。但从神气上看，怎么看怎么传神。万物一理，太极拳也是。你看那个打得优美的，动作要领完备的，但往往会失去最关键的——对神气的把握。

举个例子吧，起式，双手自然抬起，其实就这么简单。你不用想任何动作要领，只要记住为师一句话，你就做成功了。双手自然抬起时，身中之气一起抬起，张开，如花朵之微放。具体就是身体任何一处，都是在升起和张开，苏醒，自有一股生息，徐然而起。想其它的任何动作要领都是错的，但要做到放松和喜悦。



来，你们做一下看看。比如，有人会说，肩要松，但你怎么也松不开。这时，你没有必要去刻意去松肩，因为你中焦有结，所以肩就是紧的，刻意去松，反而误事。待，以后中焦结散，肩自然就松开了。我说的意思，不是不让你松肩，而师不要刻意。

其实为师已经道出太极拳的真髓，就是把身体想象成一团气，开合卷舒全是这个，四肢动作无不跟其而行。一定不要想任何一个局部，所有都是一体，真气动，则全身跟之自然而动。全然符合天真自然，即是也。所有形体动作，自然而出，完全不用去刻意摆任何动作，这样打出的拳，符合天道，自然而然，朴实无华。

万年青：无意之意是真意

姬云鹏：这身体得到达一定程度才行吧，比如说脉通。

师：不必，你身体差，真气弱，发动后打出的拳就是弱的，不必强为之正。身体慢慢强了，真气展开，自然舒展。

刘刘：时间长了就正了吗？

师：对的，时间长了，一直朝正确的方向练，自然就越打越正。不必上来就求多么标准，比如，抱大球，你没劲，还硬去抱大球，这就是小脚穿大鞋，越练越没劲。走步，没有必要要求，低桩走，不然没真气的，膝盖就受不了了。收小腹，提肛之类的，完全是后天造作，胸直，身正，真气起，小腹自收，肛自提。拳师们把这些动作一旦规范了，如果不考虑每个人的特点去硬练，是不行的。

这就像一个气球一样，你只要知道如何充气，气顶的，结果这个气球一定长得像个气球。拳师如果不教你如何养真练真，开真，光教动作，可乎？

学太极拳第一天起，就要学真，养真，修真，使真，大道至简，看看现在太极拳成什么样子了？以上就是真髓。

穿山甲：老师，教我们怎么养真练真，开真吧。

思宸：老师讲的真好，我写字时就这样，自己随性来写，写的还好些，若注重形了，写出来的字就只剩个空壳，没法看了。

痴子玄同：@思宸，我也有过这个感觉，随手写的，怎么看都条畅，专门写的，反而生硬。

浙江-夏：一溪初入千花明，听着都觉得舒服，更别说看了！老师幽默风趣，博古通今，博览群书，温文儒雅，琴棋书画样样精通，人格魅力大大滴。这不算插话吧！

师：@浙江-夏 这样的话可以多插几条。那么我们应该如何识真养真练真呢？对了，对以上所说，有不服的吗？

虚城管：没有不服的，继续，老师。

古月土也：怎么讲得那么详细，太不服气了。以前老师讲那么多都没听明白。

师：我们又如何针对我们自身特点去学适合自己的太极拳的呢？这都是为师要讲的。所有拳种，都是练真，所有，我讲的，已经不仅是太极拳了。不过，太极拳讲动静相随，阴阳相推，以之练真，修真。现在全限于形上，局部上了，差得太远了。如果打对了，一年就效果明显。你看很多人打了多少年，也就那样，别说一年了，一周就出效果。

思宸：琴棋书画拳做菜养生开方，都以养真练真修真为准。

千安：这么快，跃跃欲试。

师：气在下者，打拳要打浮拳；气在上者，要打低拳；

气郁在中，要打开拳；气达在外者，要打收拳；

气急，打缓拳；气缓，打劲拳；

气结，打通拳；气弱，打养拳。

所以，并不是一个套路就适合所有人，一定要有针对性地练拳。在知道基本原则后，大家可以根据自己特点，由真气引导自由发挥，那样打出来的，才是自己的拳。慢慢，你就进入到拳法的自由王国了，你将很容易在里面自由的舞动身体。一招一架完全自由天真，无拘无束，性自天成。这样打久了，一定风声水起，林啸而云游，这才是古人创立太极拳的宗旨。

若能以此修真，关于打架的事，稍微实践一些，自然心领神会，游刃有余，哪有什么那么多实践的小动作，小技巧呀。今天这个就算个总纲吧，有不服的，来。接下来，会告诉大家一些基本原则，具体招式我一个也不说，自己体会。

不二：所以练形意反而容易出功夫，特别是五行拳，正好对应不通的情况。曾经听说过在练拳中突然感觉与周围的空气相容，手在摆动的过程中感受到了手与空气接触时的气流变化。

古月土也：大千老师打哪穿越过来的，

如心：老师，我说句。老师这样说对养生有无限的好处。对拳学，是老牛拉破车。我这么说没有不敬，是自身实证过的体会。

穿山甲：@如心 老牛拉破车具体何解？

如心：很慢的意思。但是老师说的理对我们体弱的，养生的确很管用。就是这么做离拳学还很远。

师：凡使拳者，必须先识真气，这应该是第一课。也是贯彻始终的认知。识真是学拳基础，但学拳不仅要识真！！如何驾驭真气为拳所用，这要慢慢来讲，都太着急了。

穿山甲：嗯，不急，慢慢来学。

不二：学拳本来就不是一蹴而就的事，现在大多人的身体问题都很多，本来就应该先把身体养好了，才有资格学好拳，好的身体是学拳的物质基础。

师：拳理，拳术，拳学，必须以真气一以贯之，不知真，就是不知加油的汽车。打拳，任何一招，都要天真自然，从整体出发，从真气出发。发的任何一种力和劲，也是一样，浑然一体。久久节节贯通，真气充盈，必然力大无穷，自身无有破绽，静如泰山，动如闪电。怎么打拳，全是放松自然，无有半分耗真损元之处。

具体如何练，我会慢慢告诉大家。任何重视局部和造作的动作，架势，都要慢慢避免，让整体身体成为一个融合的整体，这是拳学的目的，也是养生的目的。所有气机相融一片，经脉全部贯通。你想，你还不牛上天了？学拳以养生，明理，尽年，打架之类，余事也。到那个时候，不是不能打，是没必要再打了。

数一书：睡好，休息好，想打就去打，学招不要太在意招，也不要想太多的天分，悟性，自然平和心态中打的自然舒畅，即可。个人对老师的理解。

古月土也：老师讲的好，一说就明白。

师：怎么样，为师口才不错吧？不管自己练得好不好，先要在嘴上气势上压过对方，直接把高度拔起来，让别人得仰视。

伍仕华：老师，站桩时，随气息而动，是否是太极的开始？

师：@伍仕华 不是，要随真气往来，而不是呼吸。就这一句话，够你参悟 50 年。

凤凰：还没参透就挂了。如何体会到真气啊？

师：你说，有拳师告诉过你，随真气的吗？随呼吸全是错的，动作跟着呼吸走？  
我大笑三声，哈哈，哈哈，哈。

刀特：老师的大笑三声，特别喜感。

三友：笑的眼泪都出来了。

师：其实动作的开合，进退，跟呼吸是不同步的，没有必要跟着呼吸节奏走动作的，也是错误的。但呼吸是会直接影响真气，呼吸还是会相应地影响动作。哦，今天时间到了耶，到为师听歌时间了。

悠然自得：初练跟着呼吸走的，肯定会胸闷岔气，呵呵。老师，我练太极拳自己走了半年的弯路，才体会出来。

迟鸽：我的太极老师就不讲呼吸，只说自然就好。

伍仕华：老师，请教，真气，跟中医的营卫气，有什么关系么？

师：营卫之气包含在真气里，真气是你整体生命现象的气态呈现。我说过多少次了，要破形归真，认识真气。

穿山甲：有神的气，就是真气，这个说法对吗？

古月土也：与真气相对的是什么气？假气？

师：不讲了，为师要运用第六条铁律对付你们：见好就收。呼叫二仙子献唱!!! 有不服的吗？

穿山甲：唱歌，优美歌声送上来。

千安：老师唱的更好听不是吗

红蕃薯：抛砖引玉，请大家放胆唱，有老师垫底呢。【录音一】

<http://m.ximalaya.com/18935220/sound/17489755>

师：真好听，再唱一首粤语的，你的声音挺好。

红蕃薯：【录音二】

<http://m.ximalaya.com/18935220/sound/17489756>

语过添情：红蕃薯唱的好听

红蕃薯：晕，唱成这样子大家也这样大方奖励，明显不足气啊。

师：唱，《铁血丹心》，为师坐等！

自在：那是合唱吧，跟老师合唱

师：要不唱《追梦人》吧。

安子：【录音三】

<http://m.ximalaya.com/18935220/sound/17489757>

黑土：安安好听。

开心：@安子 好甜的声音啊

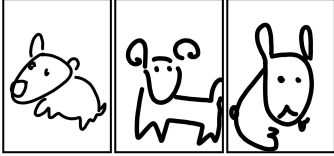
安子：唱的不好，老师凑合听听

红蕃薯：老师去小树林调嗓子了。

## 20160701 德明中医群师讲让身体进入光明境界的终极大招

灵犀：下午 2：30 恭迎千爷闪亮登场。

师：



快乐的星：可爱的小狗

花开：憨豆先生

梦的回忆：老师好

小调：老师生日快乐，老师吃蛋糕。老师，吾要忙了，先行告退

师：@小调 不许，唱一首再走，不知道今天日子特殊吗。

伽罗：老师生日快乐

求道：老师生日快乐。

千纸：老师生日快乐

达达：老师居然是巨蟹座！！！！

承承：萌萌哒的巨蟹 ~

远古不远：巨蟹！！我们在螃蟹壳的庇护之下超级安全温暖有木有！！

师：今天讲终极大招，让身体进入光明境界。

不潜水：老师生日放大招。

粤西张东：是不是讲如何保持“年年十八岁，啾啾脆啊”？

师：你们希望自己变得光明吗？可是，你们看看自己，是不是从思想到面容上慢慢不再光明了呢？

小丸子：是滴

承承：黄脸婆+1

懒洋洋：已经暗淡无光。

远古不远：老师说的真要哭！！

师：所谓面容之：光明净满，你们有几个是这样的？色如太阳之耀，形如秋月之满，是不是很多人的向往呢？

陈皮：向往

小丸子：梦想

望尘：想得很呐

师：来，孩子们，千爷带你们走入实现之旅，come on baby, go go go。

不潜水：不要哭了，赶紧跟上。

远古不远：走起！边哭边走！！哭着走！！

望尘：上飞船，冲向地球。

师：年轻时青春健康，那都不算什么。30，40，50 又能焕发青春，才叫棒棒的。但这条路不容易走，必须跟上千爷脚步，不要掉队哟。

望尘：永远属宝宝，才算什么

慧洁：努力跟上

师：第一、还是心态。你们现在有些人已经转变了心态，是先有蛋还是先有鸡呢？大千老师告诉你，不是先让老板给你机会，而是你先把成绩做在那，老板才会给你机会。所以，请拒绝一切理由，先把自己“活”起来，找回青春的感觉，即使是硬撑，都要撑住。

欣动：让自己活起来。

嘻嘻：老师说的太对了，我最近也是才醒悟。我跟我同学说，我要重活一次。

千安：秒变 18。

嘻嘻：保持十八岁六十年不变。

师：下面千爷就要给你们加能量了。人就是个小天地，天地循环就是，三焦的循环。下焦的气血上来，心肺的气血再下去。

我说过，人要天高地阔。天高，即心肺，心胸打开。地阔，即小腹，腿脚活开。这样，天地循环建立良好，你就越活越年轻。

如果肚里住一堆妖物，心胸又不开。那么天地就塞住了，清水不再，有的只是污水。所以，你们会感觉自己身上发臭，口溃异味严重。生机受阻，光明不再，而你们的太阳——心，又被扭曲不太照耀全身，各种疾病就来了。

静柔：全中

梦的回忆：我也全中

师：所以，请动起来，把心胸打开，拉开，让你们的太阳再次发光，照耀全身，让全身通透光明起来。欧耶，come on。排除万难，永往直前，千爷在注视着你们。

嘻嘻：感谢老师，感谢微信让我认识老师。

竹叶飘香：排除万难，勇往直前！！

刚子：噢耶……要发光

师：我再说一下，具体细节，必须从改变生活开始。我今天出去看，一些年轻人，啥也不干，肚子就大了，这都是不正常的。

河边草：还圆溜溜的，跟西瓜似的。

静柔：我也是，都以为我常年怀孕

开心：是的，现在的人都不运动了，智能家居。

师：我们现在的的生活方式太不健康。机器代替人的劳动，让人懒了起来。

一、请每天早起，走上一个小时。

二、请早起洗两件衣服，拖一遍地。

三、请不要开车，可以坐公交，或骑自行车，拒绝电动车。如果公司在一个小时路程，请走着上班，或，请在到公司前两站下车，步行上班。

四、请在办公室，站立办公。不要说你害怕别人的目光。等你躺在病床上，你就知道什么叫别人的目光了。

五、中午吃完饭，请一定在外面走半个小时，再回公司。

六、一天之中，一定要经常提醒自己要拉肩，趟开心胸。不要小瞧这个，你每天坚持，你的心中的太阳会越来越明亮。

承承：拉肩真的是太有用了，一拉就打嗝。

嘻嘻：可是老师，路上全是尾气。

师：尾气不怕的。

嘻嘻：我现在是走半小时，做操半小时，我做的操有点跟老师说的开胯差不多，觉得今年变化好大。我已经站了 2 周了，感觉真好。我准备把我们办公室全改了呢。

懒洋洋：我站着办公，别人都以为我减肥。

汶珈：我办公室有 10 多个人，站着真就不方便。



师：不要跟我说站着不方便，如果站着一天给你 100 元，你准保站着。站立是人的本能，我早就说过站的好处了，不再多说。

三叶草：给 50 也行

不潜水：我 5 块钱就行

牧歌：方便，我是在办公室扭胯，哈哈哈哈哈。

简单：我都是晚上走一个小时，洗衣服，拖地。

嘻嘻：我觉得老师提畅的是慢运动，对吗？

师：对，也就是时刻保持正确的体型。一个错误的体型，会慢慢地葬送一个人。

你不想拥有明星的体型吗？不想等你 50 岁，别人还认为你才 30 吗？从现在开始每天努力吧。

开心：努力

大小姐：现在改成每天六点起，锻炼一个多小时了。

嘻嘻：今天又把老师的微信公众号告诉几个朋友，前几个朋友都已经感到变化了。

师：七、下班也请尽量走路回家，或在自己家站前两站下车。请回家前去趟菜市场，买些这两天吃的，不要总赶到周末再买。如果吃肉的，请不要吃冻肉，好难吃啊

八、晚饭后，请一定跟自己的家人出去走一个小时以上，不要又爬到电脑跟前了。

九、慢慢地，你们要远离冰箱和洗衣机。请把沙发和软床都换成硬的，因为这东西在伤害你的骨骼。夏天了，请拒绝空调，流点热汗，对自己好，风扇如果要开，一定开到最小，能不开就不开。

图图：老师，吃完晚饭，应该干嘛？

石家庄-然：老师那还用冰箱干嘛？扔了吧！不舍得。

一一：是的呢，昨晚在同学家睡了一晚的软床，全身不爽

好心情：南方不开空调扛不住，太热了。

开心：我不开空调睡觉的，只开风扇。

师：十：马上周末了，请每个周末，推掉不必要的应酬和饭局，麻局，带上一家人，出去郊游或爬山。请拒绝开车，重新骑上自行车。周末一定不要懒在家里！！

本省的，努力先爬个遍。古人爱登山，是有健康涵义的。

十一：每半年，一定要带家人，旅游一次，中国大好河山壮美瑰丽，不要枉活一生。请不要以，要加班，要评职称，要升官，要发财，我懒，我弱，我没心情等为借口。因为以上都是阴魔。

面向阳光：地是天天拖，孩儿的衣服也得手洗，天天带孩子出去遛圈儿，以前觉得好累，没想到歪打正着

十二、对了，要学习为师的水油大法，让厨房成为你的战场。请不要把厨房冷落，不会做饭的人是可耻的。因为，一旦你亲人不在你的身边，你才知道吃一顿好的，有多难。

汶珈：厨房，老师的最爱啊。

开心：最喜欢做菜，很愉快

大小姐：我做饭每次都给自己做的很丰盛

师：国人销费是畸形的，用在游玩，健康享受的花费和时间太少。看着身边一座座巍峨雄伟的医院拔地而起，为师莫名的心中悲凉。

梦的回忆：是的老师，拼命赚钱忘了自己，养医生

小太阳：谢谢老师

千&安：正能量

花开：加了冰糖，老师请。

师：嗯，差不多了，就这些吧。健康的身心没有其它，就是好好生活。不知不觉打了这么多字，以上就算是千爷生活指南吧。

艾上灸：感谢老师慈悲，讚同照做！

开心：好愉快健康的生活

春燕：今天的一定要给老公好好看看。

梦的回忆：我一会打印出来每天看看

重庆-无：大千宝宝真好，我们全群人都爱您

师：为师最近想出两本书，一本就是这两个月在群里奋斗的记录，一本就是我的漫画集。

重庆-无：老师快点出书，我第一个订阅，买来放在枕头下，当做枕边书

师：对了，你们还要到时帮我办件事，写锻炼感受，心得体会，附在书尾。

结果书，600 页，你们的感言就 300 页。

钰哲：全力以赴，哈哈。

汶珈：大力支持。

师：还有，把你们靓照也要放上边，比如一一的。

陈皮：还有对家人和朋友的影响和改变。

一一：我的？

石家庄-然：照片啊…

重庆-无：一一快点谢老师，老师的书一出，你也就跟着出名了。

三叶草：老师的照片当封皮儿。

苦海：想出名的，跟紧老师。

明媚：大千老师，我把您的课放给我妈听，她说您是好人，要活一百多岁

懒洋洋：一定要努力锻炼漂亮了，才干上啊

小曲儿：啥也不说了，俺去梳妆打扮了。

师：我们要用这本书，见证一段美好的时光，欧耶。你们到时都要积极上照片哟。到那个时候，你们会发现，你们身边的同事，怎么都拿着一本《德明生活指南》的书呢？还指指点点，这个不是之前我们那个小护士一一吗？对，就是她，没想到这么小小年纪，就跟着千爷，还那么有慧根，真是有福气啊。于是，你在一边，会心地一笑，深藏功与名。

一一：前世修的福，今生也得努力修，不然要给丢了。

三叶草：一一确实比以前快乐多了

文君：我要多买几本送家人朋友

廣東-水：老師確實是深藏功與名吶~祝福老師~

一一：是老师一手把我带出来的，谢谢老师。

麦积：太感动了老师，呜~~~

一一：老师活到160岁

素心：



师：@素心 谢谢

玲子：



师：@玲子 知道，快唱一首吧。

素心：老师我今天提交了会员申请

师：@素心 没收到啊

素心：按要求发到邮箱里啦。写上爱唱歌了，是不是可以通过了呀？

师：秘密的跟你们说，这个群越来越多的成为会员了。@素心 再发。

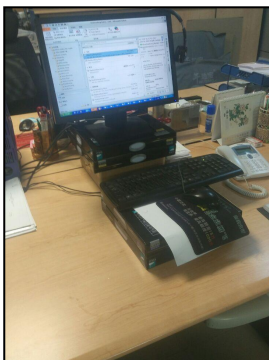
师：祝玲子年年健康，人见人爱。祝麦积和麦兜好好学习，经常演动画片，祝我的一一越来越有活力，越来越朝气蓬勃，浑身有使不完的劲，越来越快乐。

一一：谢主隆恩，谢谢老师。

师：没事了，大家嗨皮吧。

小曲儿：《祝你生日快乐》

钰哲：站着办公第二天，不对，一个星期了。



师：声音小没事哟，心意送到就好哟

羊洋：酸死了

梦的回忆：老师么么哒

## 20160713 德明中医群师讲大奶牛工厂的秘密

自在：70

师：才到70啊！看来都不想成为大奶牛

……..

卷心菜：99

师：当当当当，大奶牛工厂开业了，有想变成大奶牛的，进来吧

辰：来了，来了

师：想变成大奶牛的，打1

文君：1

师：你们发现，什么样的人容易是大奶牛？

草原骑士：要变强壮大奶牛！

师：远古，你不想成为大奶牛？？

文君：心宽

太阳花：气血足的人

凌子：开朗

-钰哲：没有心结的人是大奶牛

真简单：胸部大的，一般不怎么学习。思考少

本源：心胸宽广的

草原骑士：开朗

图图：心胸开阔的人

远古不远：不是想就能真的当上的

钰哲：胸大无脑

师：一般是，没文化的，体力劳动者为多。

光大金鹰刚子：笨一点的

太阳花：我观察大奶牛，基本上都是面色红润、丰满圆润的人

真简单：久思伤脾。脾受伤 自然大不起来

图图：思虑少的，读书差的。

姬云鹏：整体感觉是身体好的那一类

**师：乖乖女，城市白领，高学历，跟这个有仇**

草原骑士：我们都上了学习刻苦的当了

**师：我经常看到饭店服务员大**

宁静致远：老师你说一胎不是奶牛二胎有没有可能呢？

太阳花：大千宝宝是誓要把群里的姐妹们都变成劳动人民

面向阳光：劳动最光荣

太阳花：经常洗衣服、拖地板、做馒头之类地，标准好媳妇啊

草原骑士：@宁静致远 同问！

自在：胸大无脑，气血都不往上走了，所以不爱思考。

**师：二胎也大不了**

图图：换个人应该可以

宁静致远：不是，是奶多，不是大

思宸：二胎也没问题的吧

vv：@顺然 哈哈 d 杯的飘过

**师：一般，任脉、阳明脉，冲脉、肝脉四脉通达就大**

思宸：甚至有很多头胎剖二胎顺的

语过添情：这四脉怎样才能通达？

**师：你看看现在的女的，年纪轻轻的，那个就一扣扣。平胸的是越来越多了**

兰：我还以为营养不良呢

顺然:@vv 偶是 C

远古不远：孙燕姿

小文：胸小被嫌弃

**师：为啥丰胸的那么火**

图图：太大了也不好把

vv:@顺然 咱两握手下

**师：为什么假奶那么多**

语过添情：一扣扣是什么意思？

远古不远：同问

图图：一点点@语过添情水仙：一点

春燕：我只想知道下垂怎么办

面向阳光：我的就是

vv：@语过添情 鹌鹑蛋摊开的

**师：现在啥都造假**

扬眉小女子：生完就小了

光大金鹰刚子：真的少，假的自然多

丹：这个造假风险大，

小文：有供有求就有市场

刘刘：看来找老婆要找胸大的，有点道理

**师：把罩罩摘了，这个就没法看了，和男的阳痿一样是普遍现象了，一句话，现在的人干活太少了！都不爱动！还假马三道地去打坐。**

救己：@★★★大千鄙人 那男人胸大呢？

**师：更不动了**

顺然：不爱动，不想动

**师：要想胸大，就是靠适当的运动。**

小泥巴：嗯嗯

光大金鹰刚子：比如

**师：舒展上肢**

兰：上山下乡有道理

迟鸽：要想小呢？

**师：让四脉条达**

图图：那要减胸就不动吧

刘刘：有气血，才能打坐

**师：自然胸大无朋**

语过添情：要想小，勤思考

钰哲：无朋？

**师：减胸？？？**

开心：过了青春期还可以胸大吗？

**师：谁要减胸？**

小猫咪：我基本不用罩罩，除非穿丝绸衣服

真简单：我想它变硬

迟鸽：我！

小文：@小猫咪 真省钱

楚莲：还有想减的？拉仇恨呢

星成：我有两朋友就是嫌弃胸大

开心：身材瘦小的大胸不协调啊

图图：不是有些胸很大的都要做手术减的

楚莲：傻不傻啊

**师：真贱，大还不好；正是傲人的资本**

小猫咪：对，有人问我从哪里隆的

真简单：要有胸肌才好看啊，软软的不行

图图：比如哪些老外

迟鸽：没觉得

小泥巴：显摆来的

好心情：农业社会进入工业社会再进入商业社会，人就蹲在了办公室了，劳动就少了

蝶恋花：难怪胸越来越小，原来是这样啊

小猫咪：我小时候在体操队有关系

**师：你们脉道太细，气血流通不畅**

vv：不过有人就是喜欢小的

星成：她说分量太重，胸占了很多斤

**师：胸得不到足够的营养，自然不会变大**

小文：@vv 极少数

刘刘：做女人挺好

蝶恋花：我是喂奶的时候，乳房就经常结块，乳不通

**师：气血充沛了，不大都不行**

文君：遗传也有因素



**师：看，体操队的，就大**

小文：我的都快萎缩没了

语过添情：气血不足，越来越小了

图图：游泳的也大

**师：教大家一个动作，瞬间让奶水充足**

小文：@语过添情 你的不算小

凌子：@语过添情 姑姑

vv：举重的也大哈

**师：胸还可以，大大以大大，谁想知道??**

小泥巴：哇

小猫咪：挺，喂完奶还是挺

远古不远：情姐还嫌小 艾玛呀。。

开心：老师快说

小猫咪：老师说的很对

**师：小猫咪，你不是气人吗**

宁~静致远：哈哈

**师：再说，让你上照**

小文：该学学道德经

光大金鹰刚子：做体操、小猫领队

宁~静致远：大大以大大，就是说又有可能变大?

**师：远古，你不想大大以大大?**

兰：老师是想看一众女弟子上胸照吗?

暖心： 呵呵 我也省内衣的

抱朴无我：我也想，老师

远古不远：呃 想唉

小文：都被人家说不像女的了

**师：好。听好了**

远古不远：不过 感觉比较困难

抱朴无我：老师慈悲

思宸：老师可以再加开美容连锁店了

一一：越来越喜欢面试了

远古不远：听 听着

楚莲：聽

语过添情：不大，一把，那是罩好

vv：听着呢

**师：每天仙人走的时间。**

抱朴无我：我生完孩子，断奶后 就变飞机场了

蝶恋花：我也是@抱朴无我远古不远：仙人走

**师：不时，先单举一只手，做摸房顶状，能摸多高摸多高。**

远古不远：随便左右？

**师：让胸前充分伸展。**

语过添情：举把伞可以吗？

**师：来，大家做一下，不行！双手交替做**

语过添情：最近心情不好，相当郁闷

红蕃薯：咱师真是妇科圣手

图图：@安徽-语过添情 做了就好了

楚莲：不帶胸罩，放任就好

暖心：我做这动作怎么感觉上不来气 闷住了似的

小文：@河北-暖心 我经常被刺激到

远古不远：仙人走级别越来越高了

**师：然后再双手同时上举，别开枪，是我**

大小姐：手心的筋被拉着疼

小泥巴：边走边摸

暖心：闷气

楚莲：摸房顶 要垫脚尖么？

**师：能感觉到，胸前抻拉感最好**

小泥巴：呼吸畅快了

凌子：手臂好热

星成：舒服

语过添情：我一伸胳膊就许多气，暖气

丹：是不是拉单杠的感觉

开心：手臂好舒服

**师：每天仙人走的过程中，别忘记了做做这个。持之以恒**

抱朴无我：@蝶恋花 哈哈

红蕃薯：是不是像双手托天理三焦那样子

vv：来月经后奶变少了

文君：哇，好

救己：舒气

远古不远：让仙人走+成为一种生活方式

好心情：托塔天王

兰：董存瑞炸碉堡的样子/。

远古不远：托天

**师：能摸多高摸多高，坚持半年，你胸一定大**

凌子：@vv 我喂奶后月经都没来过

红蕃薯：大不了找老师

远古不远：半年就大了？我要试试

明媚：老师，是不是下面的提上来啊

凤凰：不想胸大，想腰细

一一：男的也可以做

春泥：不时，先单举一只手，做摸房顶状.能摸多高摸多高。让胸前充分伸展。

双手交替做,然后再双手同时上举别开枪，是我能感觉到，胸前抻拉感最好,每天仙人走的过程中，别忘记了做做这个。持之以恒,坚持半年，你胸一定大

星成：这个管胸大后背是不是能薄

开心：男的这样做也会变大吗？

宁静致远：哈哈

**师：不是提上来。**

春泥：一会儿大猩猩走 一会儿摸房顶**师：这个是可以把脉拉开的**

慕馨：在马路上这样走感觉像个怪胎

光大金鹰刚子：跳芭蕾舞的为什么都小

楚莲：突然有东西从手指尖进入胳膊了，吓我一跳啊

远古不远：最喜欢走操场了~~~

**师：跳芭蕾舞的，消耗太大**

明媚：为了大奶牛，大伙都拼了

图图：老师，生完小孩后为什么会没有例假啊？？

凌子：气血都耗到奶水去了**师：没看芭蕾舞的都脚跟不着地吗**

红蕃薯：胸部的肌多了，肉就少了，能大吗

暖心：@图图 我当时也不来 看的中医喝的中药补气血后才来的 说是太虚了

宁静致远：@图图 这个分人啊，有的人立马就来了呢，我是7个月后来的

蝶恋花：老师请教下，平胸最近乳房隐隐痛是怎么回事

**师：@蝶恋花 按我说的做**

vv：@浙江一凌子 我都两次了

图图：我是说问原因

远古不远：为什么有种为时已晚的感觉。。欠债要还这都是债。

上海：不接地气

春燕：我都没明白怎么抬，太笨了

**师：谁能上张动作图啊！前些日子在饭店吃饭**

开心：每次来月经前都会有点胸胀痛的感觉

**师：遇到一个服务员，湖南的，真大，又挺，非常健康，自然**

远古不远：辣妹子

明媚：打嗝放P

语过添情：老师胃口大开

凌子：@vv 那你气血还足一点吧，我之前奶水都不够吃，后面晚上7点睡早睡  
7点起 才有点补起来

兰：果然男人是先看胸再看脸

远古不远：性格肯定也很豪爽~~

三水：老师你看这么清楚师娘知道么？

**师：师娘就坐对面啊**

开心：难怪丰胸广告这么热门，男人都喜欢大胸，晕

明媚：老师，这也有遗传的吧？

**师：这是健康的标志啊**

图图：讨论问题，别想歪了。

蝶恋花：遵命，老师

水仙：老师，选一天讲讲剖宫产的气血调整吧，我二胎都剖完了，群里应该有一和我一样的，可能还有待剖的，这是个大群体。

**师：一小扣扣没人喜欢**

七宝：胸小是不健康的表现吗？

**师：我现在就是喜欢健康的人**

春燕：谁上个图把第一个动作教一下啊

谷子：老师那是在做研究

远古不远：脑补

晶晶：老师一看胸大就健康吗？

开心：身体的朋友都是小胸的，看来要一起锻炼了

兰：@春燕 凉衣服的时候用手够着，差不多了

嘉慧：拉伸仅仅两次后，感觉到气往脚下走，到脚板，全身微热，血液循环加快，微微出汗，必须坚持！谢谢老师

**师：胸大，说明女的气血充足**

语过添情：@远古不远 胸大无脑啊，没脑子补

本源：为什么男人会喜欢大的

**师：气血充足才能哺育后代呀**

晶晶：天生胸小呢

vv：@浙江一凌子 我气血严重不足 天天觉都不够睡 娃一直混合喂养

远古不远：

语过添情：难怪说女子无才便是……

**师：男人选女的，要选个胸大的**

红蕃薯：广东妹子一般不会太大的@广东一开心 起码没有附近省份的大，半球形就不错了长春-沉思的水獭

远古不远：有本事的男的貌似都喜欢找胸大的？

顺然：老师，腿粗的呢

小文：那胸小的就没人要了吗？

兰：我身边的广东妹子大部分是太平公主

三水：丰乳肥臀

春燕：哎呀，我懂了，刚才理解错了

學守氣：不是選股大...好生養

迟鸽：老师，为啥我气血不充足，还大，呢？

顺然：腩大腰圆好生娃

语过添情：都长胸上去了

**师：人，一定要以健康为前提找对象**

凌子：@vv 那你早点睡觉啊，跟宝宝一起睡，早点睡觉，我本来也是混合喂养的，儿子后来不要吃奶粉，被逼着纯母乳了

暖心：不能只大 还得圆润 挺 不能下垂 不然光个大也不能证明就健康

一一：老师，给着你我的世界观完全跌倒了

**师：迟，你大，饱满吗**

小文：老师的话要早点让老公看到，他肯定不娶我

远古不远：宁缺毋滥还是对的

开心：@广东-红蕃薯 是的，环境气候也有影响

迟鸽：那我知道了

淡然：现在这样的很少了

晶晶：老师说要大和饱满才是气血足

鑫儿：我学历低，干活的

顺然：像维纳斯的雕像一样

兰：谁上个照证明健康的模样是什么样的？

暖心：谁发个动作图呢语过添情：我没事爱动脑

慕馨：不知道怎么摸房顶，能弄个照片看下吗

图图：以后相亲，C 以下的一律不要

迟鸽：经前胀痛，投降状也有用吧？

**师：也有用**

开心：都找胸大的，很多不用找对象了

凤凰：以后相亲，一起去游泳

晶晶：增生结节也有用？

远古不远：快快 赶紧半年过去吧。

兰：@凤凰 这个主意不错

**师：胸小干瘪的可别找**

开心：师母肯定超级美丽优雅

**师：再漂亮也别找**

春燕：太大容易下垂啊，同志们，呵呵

小文：@慕馨 我理解是手心向上

一一：男的健康标准是啥啊，老师

图图：腋是什么地方啊？

开心：是啊，说说男的吧

图图：怎么读？

语过添情：就是，不下垂就好

远古不远：漂亮和美是两个概念

**师：打错了，是胸，男的外看胸啊**

一一：胸肌？

开心：男人有胸吗

小文：我就是老师说的那种胸小干瘪的，看来老公上当了

**师：胸襟开阔的，腰圆背厚的**

大小姐：胸肌有肉

语过添情：胸大肌

红蕃薯：@一一 还看胡子和身上的毛多不多

图图：还有沟

春燕：以老师的标准，感觉找不到对象了，幸亏嫁出去了，哈哈

大小姐：虎背熊腰**师：胸大，腰细的别找**

开心：看来年轻人选对象都约去游泳好了，看得一清二楚

远古不远：难怪健身这么火。。

图图：为什么呢？也是气血不足吗？

丹：已经找了怎么办？

红蕃薯：@春燕 放心好啦，广东俗话：鱼头肯定配得到鱼尾的

大小姐：男人们爱展示自己的胸肌

**师：男女都要看腿，腿细的别找，尤其是干细的那种**

本源：为什么呢

图图：膀阔腰圆

晶晶：意思肥腿还好哟

**师：肥腿当然好了**

春泥：意思肥腿还好哟

光大金鹰刚子：老师今天这课针对未婚的

远古不远：哎呀 我姐姐天天羡慕腿细的真是

**师：女人腿肥而不粗壮，最好**

丹：要矮胖黑才健康吗？

顺然：哎呀，我都符合老师说的，胸大腿肥，哈哈

光大金鹰刚子：腿是指大腿？

小文：浑身没有肥的地

迟鸽：我细腿

明媚：老师，女的腿不要棱棱肉，男的腿要有棱棱肉吗

大小姐：结婚的都想回家换个对象了

瑾子：已婚的如果不合适可以离了再找

大小姐：没结婚的还有机会

晶晶：粗壮和肥差别在哪

一一：老师头胸比下半身都大是什么原因呢

**师：对呀，男的腿要粗壮有力，其实这跟看“牲口”一个道理**

真简单：宁拆十座庙，不破一桩婚



春泥：老师，小腿肚子变大了是怎么回事啊

春泥：锻炼后没拉伸吗

远古不远：太直白

明媚：完了，好多了人看了老师的课，悔大发了

凤凰：挑动物原理一样咯

淡然：怎样才能让腿变粗

开心：找对象不仅仅是看外在的啊

**师：毛顺不顺，有没有杂毛**

迟鸽：看牲口

开心：内在才最重要啊

顺风：跳脚使你小腿肚变大

凤凰：毛色光亮，身材紧致

大小姐：啊

**师：蹄子厚实不厚实**

一一：何为杂毛啊

**师：皮肤亮不亮，细腻不细腻**

三水：老师在说相马呢

凤凰：牙口齐整

**师：你们都会说了呀，对，牙口要齐**

一一：我是黑得发亮了

楚莲：都把肥肉练没了，等着着凉吧

楚莲：牙不好，就整呗

三水：老师，那种锻炼出来的肌肉男未必健康吧？ 我记得有文章说男的最好肌肉外边长一层肥肉

光大金鹰刚子：@顺然 现在的广告要有图

瑾子：对，要以照片为证

顺然：不说大话了，其实是胖人自夸

**师：来，谁秀一下身材呀**

红蕃薯：情儿上

一一：有些地方因为水质问题，牙也不齐

**师：我现在看人，就跟看动物一样**

丹：老师先秀

大小姐：支持老师上图

宁~静致远：这个可以有

红蕃薯：老师先秀

一一：按照老师这个标准找 不好找啊

谦谦：胸，我就是太瘦，支持老师上图

**师：起哄是不是**

远古不远：职业习惯

兰：无图无真相

真简单：没有，相信老师身材给你们看了晚上都别想睡着了

**师：经常看到一些身体符合我要求的。可能很多人不认啊**

谦谦：现在健康的太少

瑾子：不敢，不敢起哄

笑笑：我虽然瘦，也小胸，但我很自信啊。我就是认为我身上的一切都是好的。

我就是我！

**师：我都想拉过来，拍张照，给你们看看**

小鱼儿：给老师说可以休了

大小姐：老师，上衣脱了，光膀子秀奥

谦谦：鼓掌笑笑

晶晶：以后记得拉过来拍照给我们看

笑笑：我想上张我夫君的照片了。

一一：让我们开开鸡眼

**师：上吧**

春燕：老师，您下次照个你认为健康的我们 see see, 好有参照物哈

图图：老师，那不好的该怎么办啊？？

笑笑：在找。

大小姐：肉鸡盼望着野鸡照

师：健康的，就是农村来的，干服务员的！不好的，锻炼啊！不然，不定哪天就做病鸡处理了

真简单：农村来的现在都不锻炼，不一样

师：你以为你学历高，就不处理你

骆驼：我也是农村的，小时候也干活，但从小觉得自己身体就不好

语过添情：前面这两个怎么样？男的



红蕃薯：不错啊，像男人

瑾子：是不是有点胖哦

凌子：壮 好

春燕：喜欢这个照片的感觉哈

师：还行吧！就这意思了，今天大奶牛工厂要关门了。都快点离开吧！

开心：这么快

楚莲：还没到点呢 千爷

钰哲：这么快

素心：今天的课好吸引人啊！我来晚咯！

师：没啥讲的了。

大小姐：老师，不起哄让您老人家上照了，你别这么早关门啊

师：也不上照

vv：我的腿细么



真简单：都上啊，手机立马就拍。有问题大千老师马上给你分析

春燕：老师，上照您评论不？

明媚：半年后上

师：对了，有个女孩很符合我的标准。给你们看看

宁~静致远：好

光大金鹰刚子：vv 不直

开心：好啊

凌子：好啊

真简单：这脚好白，不是农村来的

六点木木：师母吗？

楚莲：



楚莲：千爺看看我唄

大小姐：美人

楚蓮:還能改進不?

晶晶:看看啊

素心:蔡依林的身材很好吧

凌子:是不是瘦了一点啊远古不远

**师: 看不见腿**

阿草:太瘦了

楚蓮:千爺會看全息

慕馨:范冰冰符合老师标准, 胸大, 腿粗

雨麟:怎么感觉有点纠结的样子

vv:上完照片大千老师也不点评

雨麟:心气高

**师: <http://shenqu.yy.com/share/u/149385556/g/1130698620809759320>**

一一: 给着千爷混, 比以前自信多了

楚蓮: 年龄没法比啊

一一: @武汉~慕馨 老师说过范爷太作了

笑笑: 我来啦, 是俺家夫君帅小伙时候的啊, 现在有点肥了, 就不出来了。



语过添情: 千爷不喜欢范爷

vv: ; 老师! 我的腿是那种干细的么

语过添情: @笑笑 帅小伙

山西-楚蓮: @笑笑 很喜庆的一个帅哥 啊上海-雨麟: 很阳光的广州-晶晶: 好年轻哟

春燕: 帅哥

晶晶: 很有活力

**师: 笑笑老公的还是不错的! 脸圆润**

楚蓮: 和年轻的比神马啊?

**师: 三水, 看脸也可以看出胸和腿来的**

真简单：怎么看啊

**师：还有听她的声音，三焦通透，有底气的**

楚莲：吾看着瘦，但身上都是肉

三水：哦，看胳膊好细，以为腿也细呢

大小姐：那个唱歌的萌妹子活力真旺

语过添情：脸和体型我都没啥问题，就是有点寒

一一：老师看脸怎么看啊

晶晶：意思是底气足

**师：脸圆润饱满就可以，声音低音有，就可以**

语过添情：中音

**师：我一看你们脸，就知道你们身体各部情况了**

vv：删照片了 老师真是的 让上照片 我马上上 直接忽略

刀特：这姑娘眼睛炯炯有神啊

**师：我一看你们手，就知道你们脸长什么样了**

沉思的水獭：老师推荐果然不同凡响

真简单：我们都盯着呢，腿不错

**师：@vv 你上腿，不是让我挨骂吗**

春燕：@刀特 现在有美瞳

凭栏临风：那么神

大小姐：这妹子特别有带动力

语过添情：我一看手就知道……

图图：这个女孩好有活力

vv：我就想听真实的从健康角度的评价

语过添情：这脚漂亮

**师：别上腿！，好好的**

vv：上胸的不更得挨骂啊

楚莲：太单纯了

雨麟：老师也有害怕的事

笑笑：就是，毕竟是公共场合。

一一：完全不符合老师的标准，不找对象了

vv：因为我听说腿粗的心脏好

凭栏临风：师母放暑假啦，会看消息记录的

**师：对呀！一看聊天记录，禁我聊天3月**

真简单：你老想多了。我们每天翻记录都有点弄不过来，她发现不了的

瑾子：千爷说笑的，怎么可能禁聊天三月嘛

春燕：老师，您评价评价我的



凭栏临风：老师一般都底气足，三焦通啊，长期站着，声音大，常运动，哈哈

**师：春燕，还行，看过你之前的照片，之前比较虚**

真简单：这就是女性标准样子啊

春燕：嗯嗯，现在感觉好多了

一一：老师记性好

钰哲：



**师：结婚的是不是觉得知道太晚了**

钰哲：老师！ 看一下我的！

悦悦：知道太晚

**师：@钰哲 这个也行，小胳膊圆圆的，我就喜欢圆嘟嘟的**

一一：以后找对象先让老师看了，再谈

瑾子：千爷，看看我呢

悦悦：不过自己也不符合老师的标准

**师：不看了！告诉你们道理就可以了**

晶晶：那还是不要减肥什么的拉，还是胖点好

一真简单：不对啊，阴不是应该柔吗？怎么圆圆的好呢？

**师：身体纤细，干瘪的身体都不会好哪里去，还有虚胖的！所以演员到晚年，一身病！今天就到这里吧**

晶晶：老师明天继续啊

玉娇龙：怎么练才可以达到肉结实啊

凌子：仙人走

**师：明天下午，为师现场给你们临古圣先贤的帖！！**

艳阳：很多大奶的也没奶水

**师：视频**

**师：让你们看得真切，这个字是怎么写出来的，省着有些人不服**

随缘：期待

晶晶：那明天见哟老师

## 20160722 德明中医群师闲谈太极与放松

孙二娘：68

刘刘：老师中午好

平常人：老师好！

**师：@武汉刘刘 有新画吗**

孙二娘：这是肉鸡吗

圆方：外星人在上网？

**师：今天不多讲了！有人已经因为太亢奋病了**

刘刘：在上班，晚上回去画

**师：这个群瞎人啊**



好心情：不会吧？兴奋的病了？

师：兴奋过头了，就病了呗。说过多少次，别太兴奋。

好心情：那就是亢奋了

三水：鼓掌，尖叫，流泪，晕倒，这是我们粉丝该做的

师：知道为啥，我写字给你们看从来都是写一次吗？还有给你们录像也是，从来不去干录 10 次，挑一次最好的

三水：怕闪瞎我们的鸡眼？

悦悦：为什么呢

刘刘：随心而发

师：比如我水平是 10，但录的时候可能只是 6

刘刘：免得给自己压力

师：我不会去追求 10 给你们看的

李拙远：和兰亭序一样

师：这就是 60 分万岁

承承：就跟兰亭序一样 在那个状态下完成的

师：一，自己轻松，二、自然随意

悦悦：不给自己心理负担

悦悦：没有偶像包袱

师：还有，我的讲课当录音整理，我也不怎么去看，3 有错误，也不怎么去修改

牧歌：老师都知道？？大人物

师：基本是一遍成

素心：老师是自然而然

师：这样就从来不会劳神费力了

悦悦：嗯

师：从来也不要求自己完美，这样，人会生活的很轻松。

悦悦：追求完美也是病

师：我也基本不会“化妆”了给你们看，不然，次次要化妆

牧歌：一认真就输。老师是这样说得

师：人被抬到一定高度，自己就下不来了

三水：恩，不能太认真，自然随性

悦悦：高处不胜寒

师：所以，我们要经常出丑，这样，你就不害怕出丑了

素心：不要怕录视频

师：来，谁录一段啊

宁~静致远：老师在引导我们出丑

悦悦：晚上回家卸了妆再录

师：又说到正题上了

曦琳：季羨林日记出版的时候，编辑让他改，他说一字不改。鲁迅的书信，是改了之后出版的

师：记着，尽量一辈子做真实的自己

悦悦：嗯！好难

钰哲：现在越来越不拍出丑了，已经丑到家了

文君：老师说的对，真实的自己活着轻松自在，不用缩手缩脚

师：你看，为师唱歌跑调

悦悦：好听

师：前两天在内部群又唱了，比之前好点，就开始有人夸了

嘻嘻：老师，做自己好难呀

悦悦：老师说话好听

师：这就是先示人以弱，之后示人以强！你就总是受到夸赞，如果第一次把自己拔得太高，以后怎么办

悦悦：嗯

曦琳：老师你以前是装的不会唱歌呀

缘非怨：第一印象就不好，再没机会了……

嘻嘻：这就是先示人以弱，之后示人以强麦积：以后都得装

好心情：确实，拔高了人容易被绑架。道德绑架不就是么

不潜水：@曦琳 一听就不是装的，很真实的不会唱歌

刀特：一开始爬得太高 以后就很累了

不潜水：是啊，现代社会谁还给你第二次机会

**师：装得太像好不好**

素心：老师，天然去雕饰，清水出芙蓉，也得有像您这样的资本啊！

**师：自己给自己第二次机会啊！你们太笨了**

不潜水：好吧，就算装得太像

**师：放松下来，展示给别人，更自然。更容易被人接受有时，别人看中你的不是能力，而是你的亲和力**

开心：谦虚随和的人一般人缘都很好

圆方：手放开，你将拥有全世界。电影台词

麦积：要么怎么说，还没见过比老师更有亲和力的呢

刘刘：要好好回味下老师的话

好心情：敞开胸怀拥抱世界

麦积：亲和力！可真是好哇

**师：你们用一辈子去体会为师的意思吧**

刘刘：亲和力！！！

**师：公司不要你，是他的损失。**

悦悦：人最重要是接纳自己

**师：为师以自己独特的亲和力与人相处，还没有发现多少不喜欢这样的**

嘻嘻：可是，太随和了就让人当枪使，有时候说吃亏是福，可我们也是凡人，瘦了委屈也会哭

**师：随便不等于窝囊吧！随和**

好心情：老师说的非常有道理，现在的舆论都是要报装自己。

远古不远：可是，老师，出丑会有批判，外在的批判久了，内化为内在的批判，内化到身体里，骨子里……再“去批判”不容易的……

如风：真实是好的不能再好的品格

**师：我让你天天出丑了？？**

悦悦：老师当自己生气想骂人的时候，也要做自己吗

**师：还是让你在关键问题上出丑了**

文君：真实不一定会出丑

**师：让你当街拉屎了**

开心：进退有度就可以了

素心：要学会自嘲吧

不潜水：这些道理都懂，但能真正掌握好那个度

悦悦：我今天很想发火，可我最后平静微笑面对了

三叶草：老师好搞笑

**师：阴阳！！人要强弱搭配，美丑搭配。总之要尽量自然调和这样，你可能会展示出更多的美**

开心：多听老师讲课获益良多

**师：比如我唱歌那么好听，故意给你们跑调**

金点：@悦悦 老师说要发火前先到群里数 1, 2, 3

**师：你们就觉得我跑调，我委曲吗？**

开心：那天气氛很愉快

**师：但，为师不在乎**

刀特：老师底气足 完全不在乎

姬云鹏：带一群孩子玩真不容易

**师：所以，聪明人要时常自嘲**

素心：老师会有种万人皆醉我独醒的淡定

**师：又要自嗨**

思宸：带一群孩子玩的很 high

远古不远：自嗨自嗨

**师：在高潮时，你要平定；在低潮时，你要从容；在鲜花和掌声面来时，你可以走开；在万人不理解时，你要坚持。**

开心：能够做到了的都是有大智慧的

远古不远：你看那人，天天乐得跟个傻子似的。好羡慕啊，我也要像他那样就好了

思宸：做到这些也不容易

三叶草：内心得多么强大啊

麦积：可以拿自己开玩笑，可以让自己出丑，这才是真正的境界

思宸：别人不理解时会很灰心，有鲜花和掌声时容易得意忘形

李拙远：活出自己不在乎，老师两大神咒。天天念，立地成仙

师：昨天骑自行车，我骑了有4个小时。

思宸：不会是仙人骑吧

师：但不累！为什么不累，不是我身体多强壮

思宸：老师请讲讲

师：而是顺其自然而骑，不用力而骑

救己：嘴里唱着歌

师：当你发力的时候，以全身之力绵绵而发，而不用蛮力

思宸：太极骑法

刘刘：懂了一点

师：整个身体处在放松状态。

刘刘：走路有点像

楚莲：不赶路

师：既不求快，也不滞慢！总之不温不火的速度在骑，何累之有

暖阳：屁股疼，骑车太久

师：骑一段，下来走走

楚莲：下来推着

师：再骑，这样也不压会阴，在骑的非常放松时，把身体直起来，单手扶把

不潜水：中途下来走，骑4个小时应该不累吧

汶珈：老师 我昨晚在楼下走了2个多小时 根本不累

师：真是左顾右盼生光辉

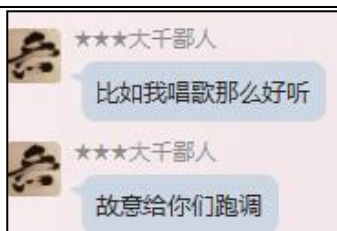
不潜水：骑骑走走，不会累的

师：生活之路不也是这样吗

草冰生：老师好

师：所以生活中处处是道！骑车也是道

MMM:



好心情：以前跟着别人越野骑车，一天 120km。累趴了都要

**师：那种强驴，我也干过，无非是逞能**

楚莲：同意，背后自己委屈。

汶珈：老师，减肥小妙招可以有吗？

**师：有，交换条件就是跳舞，唱歌，上照，你选！**

楚莲：来段视频

好心情：后来不跟了，太累了，有个朋友骑车去西藏，每天 120km，连续两个月，简直就是个神话。自虐式，喜欢骑车上下山。

**师：以后就这样，交换**

姬云鹏：哈哈哈哈哈

楚莲：有求必应

**师：对，有求必应**

好心情：这个好，有付出有回报

思宸：按这个方式这个节奏，来生活，消耗能量很少，心里松松的，估计能长寿

悦悦：老师想长肉的秘方有吗？

**师：悦，有啊**

三十三：老师，治近视的方法可以有吗？

**师：都有**

开心：老师秘方很多

如风：人家老师说了，你选

苏蕊蕊：走路真是缓解腿酸的好办法

张晨钰：@大千老师 老师有点像异朽阁阁主，需要交换

素心：3 选 1

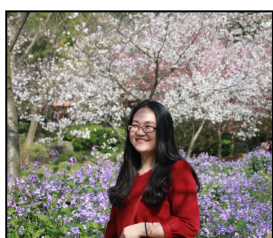
**师：坐等生意上门**

暖阳：@大千老师 老师。我要减肥妙招

刘刘：



暖阳：求减肥妙招



汶珈：照也上了 老师开讲吧

师：你们这些，都得跳舞换的

开心：坐等跳舞

师：上照只能答疑

楚莲：对，得匹配

暖阳：真的要减肥妙招。老师太坏了



师：减肥最有效的，就是每天增加运动量。只要肯锻炼，没有减不下的肥

汶珈：老师 因为肥 真心的不想动 心里懒师：治近视最有疗效的就是爬山望远、少用电脑。

一止：求增肥：158，80

师：增肥的，就是多吃，少动！没个不肥

开心：多听老师讲课，心情愉快也会长肉的

救己：近视你不看电脑手机自然会恢复

远古不远：多听老师讲课，心情愉快也会减肉的

**师：多吃，把胃撑开，胃一撑开，人马上就胖起来**

太阳花：管住嘴，多动腿，全世界都知道的道理，关键是要坚持住啊

暖阳：现在已经瘦了点了。和老师说的一样。。每天打打拳。。一身汗，瘦了些

**师：人问，怎么治渴？我说多喝！彼说，这全世界人都知道，我是想问，除了多喝，还有什么窍门**

汶珈：我从听力老师的课 才开始动起来的 以前是吃了就躺沙发懒得没边

**师：告诉你们诀窍，还不信**

望尘：胃一撑开，人马上就胖起来。我吃得不少，不见肥

暖阳：信。

**师：还说，这算啥诀窍**

开心：道理都知道，能够坚持才好

汶珈：昨晚开始仙人揉 横搓、竖捋、重按、轻揉、拍拍乐不亦乐乎啊

**师：望尘，你跟你老公分开一段时间！就胖了**

悟界：老公是减肥良药？

嘻嘻：现在锻炼后晚上回家就没觉得累了，可以活动活动

望尘：@大千老师 我也想，他不干，偏人一个

**师：天天听我课，还都问这么低级的问题！为啥不爱回答你们的问题啊？**

开心：我们的问题其实自己也知道答案，能够做到的就会好了

暖阳：还没学会

**师：修养大道，都是身心双佳！还以为我真爱看你们跳舞，唱歌，上照呢**

汶珈：说我们是肉鸡 还真是不亏 悟性太差了

**师：咋吃不胖，不是心中有结，就是气血亏虚**

香飘飘：我是气血亏虚

**师：太极之理，在于运乎身，发乎心**

文君：爷说的对，以前有结，现在结开了气血亏虚，要长胖还得慢慢养

望尘：老师说的是：不是心中有结，就是气血亏虚。再加老公。我三个原因相加



师：打太极，无招无架！任何人只要知道心法，就可以层层而上

暖阳：这句看不懂！心法是什么。老师给。

楚莲：每天早上练开上焦 感觉脸上长肉了

师：心法我给不了你，明之于心，拙之于口！真的说不出来的。

远古不远：早上有人学我练的动作

暖阳：那你打我看！慢慢多看

师：看我写的字的录像

暖阳：看可以学到很多

楚莲：得好师傅 口传心授

救己：太极在于心不在于行

暖阳：你那小手喇喇的。。我看不懂

师：比如一个手向前推的动作。

暖阳：对哦！写字也有在里面

师：做对的没有几个

暖阳：老师以后多发点视频哦。。写字的。打拳的

师：其实这个手推动作是这样的：身体如果是一个气体球的话，是整体球在向前后两侧拉开，表现在形上就是，身体向后，双手向前，重点处中不动，重心处中不动

暖阳：明白

花开：感觉稳稳的

花火：中正

师：这个气体球的把有部分都参与到这个拉开过程中，快速的就是发力。这样即使打不到人，你还是稳稳地站在那里

刘刘：中正

师：所以，太极，就是这个气体球的，开合，旋转，俯仰的自然节律。一个球在那里自然的动，这个有什么架不架！还不都是自然而然

花开：整个人是一团气，它的运作

楚莲：不会打 外行看热闹

师：我写字，就是这个劲，我就是比划手指头，都是这个劲，你做任何一个动作都是全身参与的

暖阳：哦呀。我还不行

**师：不会有一点僵劲和死劲**

暖阳：想得到做不到

一止：明白了，练的是气，不是形。

**师：对了，这得说一下缠丝力了**

花开：老师写字时神在身上，还是在字上

楚莲：牵一发而动全身

**师：也叫绞力吧！这个劲是错的**

暖阳：怎么说呢？

**师：好像八极也讲这个**

问道：是内力吧？

**师：不是！就是像拧毛巾的那个绞力**

沉思的水獭：为什么说是错的呢

**师：学武的应该都知道！这个力千万别老使，容易把气血都拧干了**

真简单：跟您学医也得懂啊，不是坏事吧

暖阳：噢噢噢噢。练拳的时候该怎么弄

三水：原来如此

**师：练武也要中正自然，舒缓，平和。不要拧着劲**

三水：拧的这股劲有耗的感觉

**师：那样拧着劲，瞬间可以提供强大的力气，但这都是伤人的呀**

三水：对，练武要讲究流通，才能健身

**师：太极力并不是陈小旺他们说的缠丝力，太极力就是我上面说的那样，整体融合出劲，有多大力出多大力，不要拧劲出力**

暖阳：老师。我以为练习的时候这样是找到这个感觉。。找到自己的那种连续的力。不离身的练练。

**师：总要中正顺畅，自然出力**

暖阳：很多人不懂自然出力啊

**师：随着内力的强增，力也会越来越多**

暖阳：比如我。。一拳出去。。那就是单纯的拳。。的力。

师：绝不可以“拧水”出劲，暖，这个好办，你把整个身体压过去，看看是什么劲

暖阳：只有用体重压了

三水：老师说的太棒了，练错了害人不浅

师：其实就是体重劲嘛

刘刘：身体压过去，别人也容易攻击

师：身体一前倾，劲就压过去了，同时上步，重心前移，把你当个箱子往前推

暖阳：这个才是重要的。嗯。

刘刘：整体移动

师：后撤也是这样

暖阳：反应太慢就没辙了。

师：步法无非就是重新找重心用

暖阳：老师啊。。您这么说起来我反倒觉得那些招式还是有点作用的

师：这没有快慢，对方打到你，你胳膊挡不住。传导到你的身体，自然就退步了。  
理解了，招式就有用。不理解就没用

暖阳：对哈。嗯。对。

师：再如，对方带你走的时候，你就跟着对方带的劲走，转啊

暖阳：良师益友太重要

师：你一放松，自然，他带你就像带个沙袋。你再不失去平衡。不是他玩你，而是你玩他了

梦的回忆：跳舞吗？

师：一会他就累得喘上了

暖阳：您这是耍赖皮

师：看来你啥也不会！太极拳门在哪都不知道呢？

梦的回忆：哦

暖阳：差不多。可是我听得懂。我要听

师：前些日子在小树林跟人切磋，就是这样的，只要听懂了对方劲，自己做到推箱子

花开：老师把人累个半死？

**师：对方拿你一点办法都没有**

暖阳：我说耍赖皮是因为。。我也想玩。想会。

万年青：老师讲的不全啊

暖阳：嗯。不全。视频。就全了

知行：那就是要找着个中轴，围着轴发力？

刘刘：感觉好厉害

**师：这东西，无法视频**

花开：讲的好想看视频

**师：你们也别想看，对方推你，你就本能的被推得退步就是了**

花开：啊？

**师：无论对方怎么整你，你顺着对方的劲走就是了**

风生水起：拳不打功 练太极的和练散打的试试

**师：跟练散打的，怎么了**

暖阳：所以想知道心法，亲。。心法是什么

**师：所有这些都要明阴阳屈伸强弱之理，就是拳击也是这个道理。你以为散打时，为师也用推手**

思宸：老师，没有任何基础的，这个怎么练啊？

**师：哈哈哈哈哈**

暖阳：你说的是拳击

风生水起：自由搏击选手里咋没有练太极的 不中用的

不潜水：可有一个问题，如何保持重心平衡

暖阳：站桩啊

**师：要是在古代，我带兵打仗，也散打？？**

不潜水：每个人都会有个度，如果对方推的猛，力量大，你退的话，也有个幅度，不可能无限制的退

开心：好复杂的感觉

刘刘：别人没力气就不用退了

真简单：天天听您讲课，一站就两小时。别得没发现，就是感觉自己精神越来越强，特别是刚起床的时候，大千宝宝知道的

**师：所谓度，就是你可以化解他的退力的度**

不潜水：就跟刹车时双脚用力的感觉一样，如果在一定范围内，可以顺应自然，可是超过了你能承受的范围，，，还不是会趴下

沉思的水獭：跳舞会不会对领悟太极之理有帮助？

不潜水：对

花开：感觉在看老师和人在切磋。

不潜水：：感觉没练过，这个度的范围就很窄

**师：对方推箱子一下子能推多远，我就差不多退多远，这个多远是自然而然的。**

花开：不会被推倒吧！推翻了箱子。

梦的回忆：@花开 得化解

**师：真的，对方推你，你就不点不架着点？？**

暖阳：@大千老师 你和那个切磋的人肯定不对等。太不对等。

不潜水：你看陈小旺，PK 那个亚洲大力士的视频

开心：这个真的要实践过才可以把握力度了，光听不懂

不潜水：那个大力士根本使不上劲，都被陈小旺化了

**师：难道还拍着胸脯说，朝爷这来**

不潜水：这个是

**师：化了？那是大力士没给他一拳，我说的推，不是推手的推，是随便给你施加个外力的推**

不潜水：那个 PK 赛，是 PK 大力士能不能推得动陈小旺，不比其他的

**师：我们在实战时，不可能规律对方怎么样怎么样，都是随机的**

不潜水：嗯，实战肯定不行了

汶珈：随机应变

**师：你的身体在受到外力作用时，你应该如何反应。**

不潜水：避让

花开：顺势

开心：凭感觉

**师：在实战中变化太多**

三水：顺势+借势反击

师：如果你不懂得真正的规律，死记套路怎么可以

知行：避实腾挪虚吧

花开：还得反应够快

远古不远：都是高难度

师：所以，打架，第一条，就是放松，自然，理解对方的力道，并顺势而为。比如，对方撞过来，你本能的是收腹，后撤，转身，对方就出去了

不潜水：老师教我们如何打架吧！！对方直接栽跟头了

师：然后再推对方一下

开心：现在的人有这么好的耐心吗？一言不合就立马打了，还拿武器

师：拌一下也行

花开：打架，看到别人的气势，如果再人高马大直接投降

师：打架就是多打、多练

救己：几十个人围着你呢？

师：那就投降呗

不潜水：嗯嗯

师：我喜欢小时候的打架

缘来：打多了就有感觉

师：搂在一起摔

不潜水：打架也要比智商的

知行：使劲

师：现在人打架太狠

兰：打架还能放松自然？

不潜水：直接拿凳子砸

远古不远：打沙包好，不疼

师：对呀，如果打架你能放松自然，还听着歌，你一定是高手。

开心：以前的人打架是互相切磋，互相进步，现在不行了

兰：老师，哪天你打个架我们看看，什么是自然放松的状态

师：我不是跟你们说过吗？吾骑赛车归，车速快，一石子垫了一下，车倒人飞

缘来：画面感

**师：在一瞬间，为师做享受状**

见龙在田：自然飞

花开：人做抛物线

**师：身体自然放松**

文君：天啦

远古不远：哦，录音听过，有讲

见龙在田：放松

兰：那不得已而为之的

开心：反应真快

**师：我估计没有 10 米，也有 7、8 米远**

见龙在田：讲道德经里的

文君：那个瞬间来不及反应

开心：立马想到放松

养心养生：自由滚落，不受伤。

**师：人完好，只是让后飞过来的车把撞了一下**

三水：最后哪儿先着地了？

**师：身体自然落地**

养心养生：放松真的很重要。

**师：前仆状**

开心：生活中真是处处有智慧啊

三水：这境界不好练

**师：不说别的，为师是只是嘴上功夫吗？现实中，也处处应用。**

兰：这是不是条件反射？@大千老师

养心养生：紧张就摔破皮，或者哪儿骨折

**师：如果不是我放松自然，肯定手肘要受伤**

文君：原来放松可以不受伤

思宸：最难得的，就是处处应用

**师：我要是手僵硬做撑地状，肘就完了**

花开：骨折了

凤凰：放松好重要呀

开心：瞬间都慌了

**师：在那 0，0 几秒时，为师能第一本能的去放松。这就是功夫**

花开：关键是恐惧状态可以放松吗？

开心：放松真的很重要，这个境界不容易把握

悟界：所以说根本没有时间去反应，都是本能反应

开心：很少人做到，做到的都是高人

凤凰：我去滑雪，脚底打滑人飞出去的刹那，也是想到了放松，然后就一点都没摔到

**师：玩去了**

草冰生：怪不得老师练什么功法，都叫我们放松

问道：很放松很自然，让自起象一团泥一样

悟界：做到的都是生活处处都是道

开心：嗯嗯，放松

**师：有时间反应的，在突发时间时，时间会延长的，你有思考的时间**

汶珈：要不今天都回去试试摔跟头 明天向老师汇报心得

文君：那个时间一般是脑袋空白

远古不远：会应激，练不好的话

**师：我就是车子失去平衡，人要飞出去时，进行了必要的思考**

思宸：主要一般人，把这时间都拿来紧张恐惧了

凤凰：把身体练灵活点

**师：我瞬间就想到了，都这样了，就放松看看吧**

远古不远：身体的功夫都不是一朝一夕了

开心：生活中处处要放松

思宸：应该是瞬间先接受现实

**师：88 了**

悟界：老师的反应很快

见龙在田：老师再见

开心：谢谢老师



# 三、小 甜 点

## 20160316 德明中医群师讲站之道

生：老师好，膝盖疼有好的恢复方法吗？

师：有，膝盖的问题在下焦，人老先老腿，就是下元不充盈了，连累到腿及膝盖。所以解决膝盖的问题要固下。

生：老师，该怎么固下呢？

师：不拔气，时时安养。你们都站着呢吗，现在人啊，腿很容易出问题的，还追求细腿，腿越细，说明下元越不好。你们那些坐着上班的，去，找个纸箱，把电脑垫起来。腿一定要粗壮，站桩静坐相配合，把下元打开，充盈。把小腹，胯站开了，气血灌注下去，腿就粗了，就不会得腿病了。腿细，肚大，一身病。

生：老师好，请问一下，站桩腿微屈站好久没感觉，可以再曲下一点吗，以什么为限？

师：承，不用，就这样站着。

生：我就是这样，腿细，肚大，泪奔～

师：是吧，为师说对了吧。

生：老师，膝盖动的时候，会咯咯地响，也是下焦不开吧？老师再问一个，站桩站很久脚丫然很冰，是什么原因？

师：是。两个原因：不通，虚。

生：我手，腿，肚，都瘦，一样虚。

生：我也是腿瘦 肚大 我妈妈也是。

生：老师，脑袋容易胡思乱想怎么回事啊？有时候想着都害怕。

师：可怜啊。又都成问病了，不答了，我带你们玩，就是治你的病呢，还问那么多。都谁站着呢，报数。你们坐着的，要站起来，懂吗？这是迈向健康的一步，再无力，腿肿，也要站起来。只有站起来，天地循环才会顺畅。

生：每天站多久才算健康呢？

师：2-3 个小时吧，在公司也不怕的，你找个纸箱，把电脑垫起来，没有人笑话你的。要是领导说怎么站着，你就说医生让的。

生：站久了就累得腿疼。

师：实在难受，就去静坐，然后再站。有事，我得下了，失陪。

## 20160417 德明中医群师讲站桩与气沉丹田

师：



麦积：老师好！

潇湘暮雨：美好的一天从遇到大千老师开始。

花花：老师好！

**师：谁走的比较舒服了？**

笑鱼：老师走路腰疼肾那个地方。

阿壮：我走的比以前舒服很多了。走路下焦完全会发热状态，我也是腰部那里有不舒服了~~不过感觉脚跟还会无意间用力。

波罗蜜：报数是为啥

**师：要养成报数的好习惯。**

远古森林：感觉人更轻松了，但忙起来又耗掉了，要不是走路散步什么的，这段日子真不知道怎么熬。幸好遇到德明

华萍：按老师说的走已经有一段时间了，特别舒服，人也有劲多了。冬天在新疆过年还特别明显，以前一出门就被冻脚，现在不会了，走走手脚都暖起来。

迟鸽：我基本上班時間都站著，只開會時才坐。站一天下來腳後跟和腰也有點疼，不過還好，可以忍受。有點累。

笑笑：老师，站桩脚后跟疼，怎么办？是不是我的力太往后了。原来站 20 分钟 30 分钟。后来，二三十分钟没有感觉就长一点。老师帮我看看像我这样站多长时间为好。不是说站到有点坚持不了，然后再读秒。那个时候最有效吗？像我二三十分钟没什么感觉，那还要继续往下站吗？会不会更虚了？还是度过去了身体会更好。

**师：站的同时，必须休养，让气松落下来。慢慢肾气足，就脚根不空了。笑笑，你的最大问题就是气都浮在上面，下不来。**

笑笑：嗯，是啊。

师：一切桩法的核心也在这里。桩功帮你打开下焦，松落的状态帮你填实下焦。我们讲，气沉丹田，这个沉不是动作，而是结果，气因松落而沉坠在丹田。收小腹也是。是因我们腰胯后坐，小腹自然内收。而非有意用力去收小腹。提肛，是气血圆实在下，自然提起肛门，而非有意去故意提肛。所以一切造化任自然，非有意为之。有些教功的，不懂这些，瞎教。搞得原本简单的姿势，状态，弄得无比复杂。又故做神秘状，最后教坏多少学生啊。所以中国功夫，一定慎练，一个站桩，教坏了多少人。双手姿态亦要自然而然，不可强示抱圆。必待真气起，而托起双臂双手才是真。若纯讲姿势造型，学体操去。

温小温：老师，太极拳可以练吧？

师：会太极的太少了，我觉得还是少练。一招一式都是皮毛，每一招一个动作，是快是慢，是大是小，都要与真气相合，才是真。现在人只教形，不教真气，所以打了多年，还是那个样。还不如打打球来的舒服。

青叶居士：打球打到有手感，也是与真气相合的。

师：也是吧，其实中国功夫早就丢了，你们与其学丢了的功夫，还不如搞点娱乐运动呢。学拳规矩又多，又不自在，还看不出好的效果，何必呢？

青叶居士：我觉得切菜切的有感觉，也是一种功夫，合乎节奏。

师：这就像，学习不会游泳物泳姿一样。中医我也不建议你们学太多，学中医没有几个健康的，学了，也没有起来能恢复得很健康的。

温小温：很多老中医都长寿啊。。

师：你是老中医吗？中医太深了，你说，你如果还没有学会开车，就开车，什么下场？

青叶居士：老师今天基调有点悲沉啊。

菠萝蜜：老师说的真对学好生活才能更好的领悟其它的，先和老师学习如何好好的生活。

师：没有悲沉啊。只是告诫你们不会玩火，不要轻易玩火，最稳当的就学生活嘛。

痴子玄同：老师好

师：玄同，你说老师说得在理吗？这就像天天张嘴闭嘴佛道的，其实他啥也不是。圣人说了这么一句话：民可使由之，不可使知之。啥意思呢？

菠萝蜜：民众的知识与素质达到一定程度了，就要给他们足够的自由权力去做他们想做的事，如果民众的知识与素质还比较低，就“知之”，教育他们，通过教育来提高他们的认识与素质。

师：别跟他们啰嗦了，你就让他们这样做就是了。知道大千老师为什么教你们生活了吗？生活都丢一边了，而去学中医，学太极，殆也。尤其是那些学气功的，练打坐的。你看看，有几个健康了，多数还有精神类问题了。都被那些“大湿”害了。所以自古统治阶级都要打击这些大湿们。

松青：老师说太有理了，也往往被人忽视！

潜心：生活好了，一切都好了。

豫：是啊，越是不爱学习的越是身体好，心态好。

师：问：有真大湿吗？当然也是有，不过大家不可能遇到，何故？

阿壮：大师都躲起来了。

温小温：没有缘分啊

青叶居士：不在一个层次。

吉吉：自己没开悟，层次没到也就没那个缘分吧。

## 20160509 德明中医群师讲简单的床上锻炼动作

师：来，一起做个动作吧，有几个现在在家的？

麦积：老师，我们准备好了

师：好。你们去床上，打几个滚。要享受那个过程，慢慢的。

小星：怎么打？左右？翻跟斗？

师：就是滚。全身运动的一个好动作。

微笑向阳：滚地呢老师

师：滚地更好。

静听花落：小时候一放学草地里，长满紫云英的田里滚

师：来，再教你们两个床上的运动。来来来，坐在床边，先左右交替厥屁股，然后前后做不倒翁，做着做着，人就自然的倒下，曲腿，然后再起来。要自然，享受。这个动作非常舒服的，也锻炼人。

花开：俩手搂住大腿后面吗？老师

曦琳：老师不自觉的又开始放大招了，料太多，忍不住往外冒

师：不用。这不算大招，就是小甜点吧。然后，再不倒翁，再自然的往左右倒，手自然扶床。

曦琳：从餐前酒到正餐到餐后甜点样样俱全

竹叶飘香：不错，感觉很好

悦悦：谢谢老师！

古灵精怪：坐在床边，怎么做前后做不倒翁，不是倒地上了吗？智商有限，着急

师：智商太低，不倒翁，还能倒了？？

孫薇：这个小朋友最喜欢了，抱着一起滚。

师：这一套运动，看着简单，运动量不小，不伤人，全身都动。还有滚呢。对了，谁摘了眼镜了？？

明媚：滚了好舒服，谢谢大千宝宝

梦的回忆：现在人都压力大，老师教我们解压

一一：老师让摘眼镜到现在，一直没碰过。

海念：尝试了一下，电脑立马模糊一片。摘眼镜的同时，要做些什么，才会慢慢恢复视力呢？

微微：我一会摘一会戴，是啊，摘了要怎样才能恢复视力啊？

布喜咪吽：是啊，写论文，摘了什么都看不到了

倚窗听雨：我摘了眼镜，开车的时候还是要戴

叶子：以前外出忘记戴看不清好心烦，至从听老师的话后，看不清也很淡定

师：摘了，就要坚持下去，身体好了，眼睛就会慢慢恢复。

叶紫琳：我知道我为啥眼睛忽然近视了，就是因为身体不好，当时要是遇见老师就不会很早戴眼镜了！

花开：不是近视眼，但最近都没刷牙，一周感觉牙齿外面厚，用牙刷蘸了些盐刷几下。

师：告诉大家一个不刷牙后不显得牙黄的小窍门，拿卫生纸擦擦前门牙。

穿山甲：这个方法好直接

二曲：老师好坑

达达：哈哈哈哈哈，老师的方法真是简单粗暴。

**师：好办法吧。**

古灵精怪：不敢，卫生纸感觉荧光剂好多

微微：我也觉得好玩

**师：很管用的。**

温小温：老师，这个管用吗？

叶子：老师，我发现我用盐水漱口以前黑黑的牙垢都自己掉了

钰哲：老师，换成小孩用的尿布，棉的。

**师：不伤牙，还美观。不会有那么多食物残留**

布喜咪吽：老师，出家人是用柳条拍扁了沾盐水刷牙的吧。

穿山甲：口里有食物酸腐的味道。经常会发现一根青菜藏牙齿里一个多星期。

牧歌：牙线清理牙缝。

**师：那是你胃郁滞了。不要用牙线，越弄缝越大。**

花开：我爸用纸拧成条擦，说他，他不听，现在我慢慢在学他，生活好像倒退了。

雨荷：哈哈，老师我就是这么干的，牙有点黄就擦一下

**师：@花开 你爸很聪明。**

花开：我们这老一辈都这样，现在还烧柴做饭呢。

微笑向阳：我爷爷一直不用牙刷牙膏刷牙的，他用一根手指包着手巾，当牙刷，牙齿可好了干净又白的。

**师：对了，还得晒晒啊。**

布喜咪吽：老师，能不带晒脸的么？

**师：不看脸，为师看啥，你难道出去还蒙脸??**

花开：我发了，老师



布喜咪吖：可以给老师看球。

朴野：上脸的老师给点评下呗。阳光满屋：



微笑向阳：

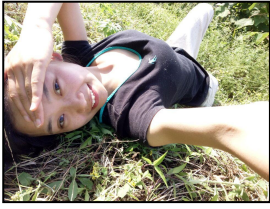


雨荷：





——：



师：不是说了吗，球脸都要。你们啊，不懂为师的心思。拿起球，照一张，代表一种心态。

布喜咪吖：弟子愚钝。

## 20160520 德明中医群师讲仙人走放松的咒语

师：教你们一个仙人走咒语吧，腹部有硬块的，要听好了。还有神经焦虑紧张的，有奇效。对治心口紧，胸闷的，这个咒语可是秘传的。

春燕：老师对我们太好了。

师：不是太好了，是太太太好了。来，你们站着仙人走的桩，我们一起念这个咒，效果马上就出来，人多力量大。

来，一起默念，并如实照着念的去做：心口放松，腹部放松，要真的去做这个放松。胸部放松，脑袋放松，双肩放松，背部放松，腰胯放松，全身放松。

生：都放松了。

师：再来一遍，检查自己这些部位哪容易紧，就多做两遍。凡是发现紧的，以后就专门用这个放松咒去放松之，走上仙人走就念这个放松咒。你们常练习，你们首先就会发现，真是某些部位一直是绷紧的，然后，你们会发现，不断念放松咒，这个地方真的是可以放松下来的。

丁丁：嗯，今天就开始念咒。

阳光：不会放松的人，试着放松。

师：以后整天都要这样放松才对，持之以恒，你就是最松之人。

一一：老师教的，全部都要持之以恒。

师：这个放松是一切功法的基础。你如果不会放松，肚子就是揉烂，硬块可能还在！！因为，你刚揉开一点，你一紧，人家又团在一起了。

橙子：老师腰放松自然了背感觉更驼了，一直背，腰又紧张了，因为腰椎前倾厉害，前突了，应该是先顾腰吗？

师：腰放松，怎么会背驼呢，看直胸法去，没有松不下来的。找那个放松劲，不是刚开始谁都能放松成功的，松不是让你塌，背一定要直。不是让你松到瘫软，背一直，小腹自然回收。如果反了，就坏了，所以有些人教你们，收小腹，就是本末倒置了，一刻意收小腹，小腹必然紧张。凡是一放松腰，就驼的，就是你没有直胸。如果你们放松好了，走仙人走，那真是享受。

达达：放松顺序：心口放松--》腹部放松--》胸部放松--》脑袋放松--》双肩放松--》背部放松--》腰跨放松--》全身放松。

师：千万不要静中放松，一定动中放松。知道为什么吗？静中放松就浪费了，松后，循环通道就顺了。这时还不加快循环起来？？路都顺了，还不跑车???还在那假嘛三道的练静功？现在人太追求名相，以为打坐很高大上，能双盘都很牛，双腿都盘上了，气脉就憋住了，真没见几个打坐就健康的。

穿山甲：老师，身上都放松了，迈脚有没有什么讲究呢？

师：自然迈就可以，仙人走还有一个高级版，不过你们现在练不了。上下全部贯通，人走进来轻快无比，练吧。

最后，给大家个甜品，一个健康常识，不得不说。睡前睡醒，绝不能看手机，暗损肝肾。人一卧，血归肝。如果你看手机，气血马上出来，肝即失养，躺下，就要闭眼！！醒了就要起来。起来，必须先走走。再做其它的。记着，人只要是躺下，就不能用眼了。还有男的。早晨容易支帐篷，一其实起来，就不支了。不要留念。完了，下课吧。

## 20160522 德明中医群师讲人的走相与福德

师：神奇的仙人走，你走了吗？传说中的仙人走，你走了吗？霸气外露的仙人走，老板见，都得叫你老板；领导见了，都得矮你三分；你就是鹤立鸡群，你就是超极明星，仙人走，你值得拥有。

如水：饭后立即就能仙人走吗？腿没劲，感觉都挪不动腿。

素心：走了，可能姿势不是很标准，反正今天这个周末没少走路。

师：没事去领导面前晃晃，升职加薪不用忙；没事去北影门前走一走，男女一号到你手。仙人走，天天走，健康向你招手。仙人走，不仅是属于别人，也是你的仙人走

素心：老师的广告语好有诱惑力！

一一：走出困境，走出健康

钰珠：走出成仙女的感觉。

谷子：这么多功法最喜欢仙人走了

师：走走更健康，仙人走，你能。对了，有没有别人说你们有气势的呢？

懒洋洋：我老公都说我走得很有气势。

布喜：自己觉得有气势，目空一切，天上地下，唯我独尊的感觉。

云晓：昨天你被打屁股了吗

师：打了，thank you ,and you??

云晓：me too

钰珠：女的，感觉气势藏着好。女滴，走路若如清风拂柳。若如杨柳婀娜那是个什么感觉？

师：@钰珠 这样不成啊，如果女的那样走，就犯桃花了。无论男女，一步三摇，贱命也，而女的，又最忌水蛇腰。麻衣神相上，说人的走相，应是：昂昂如孤峰之耸，洋洋若平水之流。一个说要直，一个说要稳，不直，不稳，贱命一条。为师出去看，大街上，基本都是贱命之走。

布喜：直，稳还要修炼啊，一着急就伸着脖子走快了。

风若：大步流星那…

师：@风若 若急，主短寿。

宝宝：老师能做宰相

师：我当不了的。

如水画轩：腿软软的没劲累，真的走不稳。

师：@如水画轩 练稳，你能。

师：还有，都谁摘眼镜了，不再当四眼了？

生：我我我我我我

無住：大千老师好，帕金森病能请您给点建议吗？

师：不看病。

一一：老师，教教看相呗

师：不教，你们没有这个福报。

一一：怎么积福报呢？

师：譬如，你获得，必须失去一样。所以你听得到好的东西，必须有你的福气来换。人们只知道钱可以换东西。殊不知，福气才是真正的钱。

布喜：老师说的真心对，最近越来越能体会到这句话的真谛了。

师：付出不求回报，就换成福报了。你买再多的保险。没有福气，还是会出事。出了事了，给钱还有啥用？有钱买保险，不如舍钱求福气。

大炮：老师讲话就是有高度，不服不行。

布喜：大家总是用钱算账，根本不看为什么生病，生重病，出意外等。

师：花钱买车，不如仙人走。为啥那么多人开车，就你车被撞？

布喜：福薄

师：其实每个人都有福气罩着，如保护罩一样，如果你福气少了或没了。灾就可以乘虚而入了。你觉得是偶然撞你，其实都是必然。这就是福气物理学。

宝宝：老师，我大概算运气好，现实中种种不顺，但网上遇到好多好老师，好老师不断，好开心。

思高：遇到老师是我们最大的福气

师：为啥古代打仗都要带福将呢？

布喜：老师，古代的福将是怎么选的呢？

师：当然是看面相了。坐飞机，选个有福有德之人一起坐，准保平安。所以呀，你们要多亲近有福有德之人，有钱之人还是不要放在首位。

蓝蓝：有福之人不在忙，无福之人跑断肠。

师：人家会挣钱的都说得很清楚了，把事做好，把人为好，钱自然就来了。

戒定慧：学习了。

魅力：老师能简单说说仙人走怎么走吗？

师：不能，不去努力看资料，上来就问。

青：@魅力 有学习记录，去看。老师已经说过，不需要反反复复地说。

宝宝：老师，不懂面相，怎么判断有福德之人？

师：有福之人，随和，善良，不争不抢。

聚能：老师，请教河图能立体表现出来吗？

师：河图立体表现？？你知道河图啥意思吗，那还问什么立体几何啊，平面几何你都没学过，都别问河图，洛书了。你们没有那个智慧，都还是幼稚园，还煞有介事地问立体几何！

光大：老师，对风水感兴趣，应从哪入手系统地学？能学玄空风水不？

师：风水现代人的我没有怎么看过呀，古书，你又看不懂。又一个问立体几何的小朋友啊，玩风水的都不是一般人。市面的玩这个的都是骗子。

光大：不懂所以才要学。

师：玄空你也学不了。风水没有师父，你白耽误功夫。风水的关键在于找到吉气和凶气所在。这个根本不是你通过几本书可以推算出来的，那些靠公式推演的实在好笑。

光大：是不是要望气？

布喜：老师，像风水，五运六气什么的是不是都不能推算呢？

师：古代望气之学要应用在风水上，你没有这个本事，就别去学太深的风水学。还有就是培养对环境的敏感度，培养一种直觉，这个就是天天练。

宁：老师，一个人所处风水的好坏也是自己福报造成的吗？

师：是的。

心静：大千老师今天来经期，怎么肚子会有水声？

师：@心静 瞧你这话问的。

宝宝：直觉怎么练？

师：当然是跟师走了，师父怎么告诉你，你怎么听，听多了，自己感觉就出来了。这个也是一代传一代。

牧歌：老师，应该怎么培养对环境的敏感度？在平时的生活中我们应该怎么培养？

师：这个和与人相处一样啊，万物有灵，你别忽略了就成了。比如，一看到一个人，第一印象你就不喜欢。但看他有钱，有势，就忽略了这种感觉，还跟他交流。最后就会让他害了。同样，你看了套房子，直觉就不喜欢。但地段好，价格还公道，你就买了。因为你们太多的外在因素利益干扰你们的直觉。慢慢你们也就忽略了这个了。

我举过一个例子，到烧烤店吃鱼，居然是腥鱼，天然就反感。但人家说这是时尚，于是同事也就大口吃上了。因为，世界的运转就是非逻辑的，人们一定要用逻辑去解释。

布喜：老师啊，我真的太感谢您说这句话了。我的逻辑性就非常差，就靠直觉的。

师：你们总是不理解梦，因为你是用逻辑的思维去理解。而梦就是非逻辑的，人类只有突破逻辑，认识上才能更上一层楼。

海：人已经陷在逻辑当中了，而把非逻辑的学问给忽略了。

师：古人早就说清楚了，用象的思维去理解。比如你过十字路口，你只要想，我要照顾到全面的路况信息。你就可以照顾到了，这就是象。

刚子：中国的思维应该是老师说的象，如文字都是象形字。

师：再举个例子，比如高人一挥手，一桌子吃的就出现了。这时候你要问了，那高人怎么知道该上什么不上什么呢，你们想想，考考你们。

不换：魔术

布喜：随心

万年青：直觉

一一：是先准备好的

师：哪些该上，哪些不该上，由谁来决定呢？

布喜：应该可以感受到每个人的气吧？

雷雷：把吃过的想到一起。

师：高人，不可能在那个一瞬间，还有时间一个个点菜吧。

风若：自然。

穿山甲：达到中正平和之气。

水獭：机从心生？

师：哈哈，这真是一个哲学问题，很高深的，你们肉鸡的脑子可能真的想不清楚。不难为你们了，哎，人类还需要不断进步自己的思维方式啊。你们没有发现，跟大千老师聊天，很不一样吗？

生：特别不一样。

常宁：大千老师润物无声。

明德：老师法高，人人受益，随各自缘分

救己：有高人吗，还是只是个比喻？

子萱：谢谢老师，受益非常大，我们要积累更多的福报来上老师的课

师：其实这个问题啊，是这样的，还是比喻吧，你们一笑，怎么就知道调动哪块肌肉呢？所以，世界不是机械的，不是平面的，也不是线性的，也不是逻辑的。不过现在低级物质魔控制了我们的星球，大千宝宝就是来自解救你们的，让你们恢复你们的直觉，重新学会非逻辑的象性思维方式。重回宇宙大家庭的怀抱。

宝宝：老师，黑洞里有另一个世界吗？

师：有。知道为啥人类拼命找黑洞吗？外星人早就说了，要利用黑洞，引力波可以带人类进入另一个空间。

远古：利用黑洞作甚？

宝宝：真有外星人？那比我们高级的生命体在哪个空间？黑洞能干嘛？

师：人类再进一步发展，必然要星际旅行的。而星际旅行的方式就是转换空间啊。古人早就说了时空是一体的呀，可以互换的，比如震主东，又主晨，不聊这些深奥的了，有些也不适合公开。

常宁：阴阳转换的方式就是时空转换吗？

师：很简单的道理啊，怎么定义时间？？

远古：时钟

牧歌：生命

开心：白天黑夜



师：都不是，空间的改变产生了时间。你们想想，是不是。空间如果不动，哪还有时间啊。

钰珠：“很简单的道理啊”——这个简单的道理，谁能实证一下吗？例如星际旅行，乾坤大挪移？一下移到谁的面前？

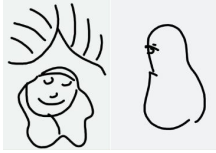
救己：而时间的改变产生了空间。

师：不跟你们聊了，88了。

## 20160524 德明中医群师讲玩篮球与太极拳

云晓：老师来的很突然啊，今天没有画吗？

师：今天是你表演，我吃西瓜。



金点：老师每天都这么开心。

师：说两个事，灸不上头，我说，上半身都不要灸，知道为什么吗？

穿山甲：扰动清扬？

山人：虚火上浮？

师：对了，上要清凉，胸背头阳也，清凉之地，都不宜灸。

六味：我前几天有点受凉扁桃体炎，灸了大椎，完了鼻子旁边长很大一个火疮。。  
现在都没好。

师：大椎不要灸，不然热气上头上脑，小心中风。大椎以通为要，按摩，搓就很容易通，何必要用火烤。

山人：其实细想老师说的没错，灸的热力太过，太猛，而搓揉比较柔和，但需要长期坚持。就好比人特别冷的时候，直接火上烤会烫伤，还是多穿件衣服更合适。

小斯：书上说要灸百会

师：书上说！！我明天出本书，你也可以说书上说。《伤寒论》明确说：火气虽微，内攻有力，焦骨伤筋，血难复也。

小斯：当我没说

穿山甲：淘宝上很多艾灸脸部的用具卖

乐欣：灸过大椎，还灸过眼周穴位。怪不得我这么容易上火。

师：你们真是厉害，啥都敢吃，啥都敢试。现在人阴虚血弱，灸当忌，不然慢慢就成烤肉了。

穿山甲：老师，我们这群肉鸡勇猛吧？啥都敢试

师：那就真成烤肉鸡了，记着分我一只烤鸡腿啊。

笑笑：老师好，不是说要抓住夏天这个时机，艾灸是最好的嘛。单桂敏提倡艾灸，确实治好了很多人的病啊。

师：哎，多练仙人走等，靠自身之力自强起来不好吗？何必让火烤啊，冬天家里的暖气就很烤人了。有一本书，杨继洲的《针灸大成》，说是大成，其实就是大杂烩了。针灸大成，完全淹没了针灸的精华。

慧洁：老师，那火疗呢？现在市场上很火的。

师：市场上还有火疗汗蒸呢？

Xlp：汗蒸也不好吗，我刚汗蒸完回来，平时也艾灸。

扬眉：汗蒸过一次，就觉得头好晕。

师：都挺勇敢的。明天大千宝宝也推个养生项目，大烤活人，只收 888 元哦，全面呵护你的阳气。

静待花开：灸了快三个月了，脚还是怕冷，还需加大火力灸么？

师：静待，试试为师的大烤活人。把你身上的每一处，都用火呵护到，做完火疗 spa 后，让你外焦里嫩。大家都在做哦。

金点：记得放孜然

牧歌：放点味精。 加点辣椒， 味道杠杠滴。

小曲：原来我可以吃人了。

师：好，你还饿吗，可以吃了。是肉鸡，好不好，别说得那么残忍。谁来段仙人走的视频给新来的肉鸡看看？

舍得：老师已发话，学霸快上视频。

笑笑：报告老师，我女儿在读《灵枢》了，《素问》已经全读完了。本人我已经在看您著作的内经标红版了。

师：瞧，笑笑多用功。

第二，看了大家做的豆腐烧丝瓜了，你们可能加水多了，加生抽或水，只需要一勺。

丁丁：老师，我那个素问已经看完了，伤寒也完了，金匱看到五脏风寒积聚了，求表扬~

师：来表扬你唱一首吧。或给大家走个仙人走，让大家开开眼。

丁丁：暂时不行的，在办公室里，就只能打打字，其它的都不能来

师：丁，很简单啊，走出办公室。

小曲：我，黄帝内经，已背两章。求表扬。

师：你都吃烤鸡了，满嘴流油，还求表扬!!! 来来来，谁都买篮球了，上上照片，大家看看。

承蒙：



师：买了篮球，并上照片的，就可以接为师发的功了，嗯，今天的第一张出来了，不错。

素心：



洪庄王宁：



丁丁：这个是我的，呵呵，网个网，这样在路上不会出事故

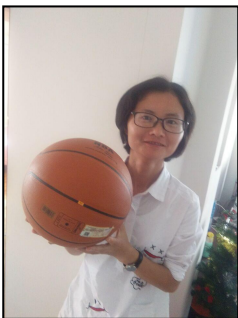


师：你脸呢，没了？都三张了。传几张了啊，不错。

學守氣：老師...之前傳了,要重傳嗎?

师：之前的不需要再传了。你想再露个脸，也没有反对。其实篮球就是接功的接收器，不知道吧。

慧洁：头发剪短了，老了几岁啦



师：第四张了。

梦的回忆：



坤厚载物：



金点：



舍得方自在：全是美女啊，帅哥一个都没有

小斯：还真的都是女生传照片。

师：女人厉害呀，都统治男人了。现在是要想征服世界，必先征服女人。你们下，教育孩子；内，教育老公。抓住了你们，就抓住了未来。来来来，想学如何玩球的，扣 1。

好，不够热烈啊，要是出个红包，准热烈。

麦积：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

素心：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

叶紫琳：[QQ 红包]我发了一个“口令红包”，大千老师萌萌哒！

师：以后出红包就要口令红包，大家记着，这样热闹。

师：好，讲一下如何玩篮球：球，物也，手持之，持物也。你们既然持球了，就要做到人球合一，你就是球，球就是你。人之所以健康，就在于周身通顺，上下周流不息。所以，你们也一定要让球这样，每一个动作，都要用全身之意与力，绵绵与球相合。球动我动，球落我落，球转我转。手持球，非手也，全身持之也。球，非球也，吾也。运球时身如杯，杯动，则其中水动。

是不是讲得太高深了？这样吧，说简单点，你们每一次运球，都是腰带着在动，腰带全身，全身之力自然汇于手，手碰球。

滬-海：人动则境随之动，人境合一。

达达：老师这个讲得好玄~~~~

师：就得时不时讲点玄的，有些人就喜欢听。你看，男同胞来了吧，天天跟你们叽叽，高深的人觉得肤浅。

达达：啊，但是我好喜欢老师把很玄的东西用几句简单的话就讲清楚明白~~

丁丁：不是大道至简吗，简单浅显才好啊。

师：说是腰发力，其实是不对的，是全身都在动，是一个浑元整体。对，你得说浑元这样的词。

梦的回忆：老师讲讲太极拳吧。

师：关于太极拳，为师已经了悟清楚。也感到了高处不胜寒的寂寞与孤独，哎。

谷子：老师还会太极，崇拜中。

师：你看，一说会太极，崇拜的出来了。为师已经到了，出手即太极的地步。无招无法，无式。

师：太极之理，阴阳一气，浑圆自然。所有招势自然天成，内气圆融通达，无有凝滞。上下相随，长短相形。立中于中，外力于内。自自然然，不假外求。手脚相应，呼吸自然。下盘坚固，两臂松落。气机一体，出招即自然，如气开合，俯仰天成。

一一：境界太高，肉鸡只能幻想下。

师：这本来就不是给你们说的，吓唬一下那些喜欢玄的人。现在人，太执于动作与形体了，108个罗汉，个个动作不同，何义？接触过一些练太极的，以后就不再接触了，何故？

青：老师能不能开语音课？

师：语音找时间吧，打字还可以看你们反馈。

梦的回忆：老师一点都不保留，真是佩服佩服。

师：知道为什么不用保留吗？记着，如果他能学会，一定是跟你境界差不多的。所以不怕偷艺。思想道德悟性上不去，也不可能偷去。为师早已经不教一技一法，当你们可以体会到，一招一式都是全身相随就好了，哪怕是一个手指绕一下，都是全身之势。不聊了，要玩去了。

丁丁：嗯，这个倒是，就像仙人走真领会了，变成自己的了，那还真是招招式式或伸可张，变化随己了。

达达：每上老师一节课，眼界就上一层楼~

师：不聊了，要玩去了。

风若：老师再见。

花火：老师慢慢玩儿。



## 20160527 德明中医群仙人走的反馈

笑笑：老师，听说前几天三个申请德明会员的，二个都被您打回去了啊。

师：当然。今天是看你们聊的很有意义，我才露个头的。

刀特：原来入会员还要经过老师把关的啊。

师：那是。

春风：老师好。

师：@春风 好呀。书背的如何了？

达达：哈哈，老师抓到一个就开始催背~

學守氣：老師...何解人有妒忌心??

师：@學守氣 因有私。

學守氣：為什麼要個假想敵?? 徒增煩惱。

师：有时假想敌是要的，不然真没有动力啊。

笑笑：这女人不简单，跟老公都是农村走出来的，只是在相公落魄的时候，不离不弃，恩爱有加。人也长得圆润，有福气。

师：嗯，女的一定要长得圆润，所谓珠圆玉润。

穿山甲：跟自己差不多的人，才会嫉妒，差太远也嫉妒不起来了。

师：差太多，就崇拜了。

煜煜：不圓潤腫麼辦？师：垫硅胶啊。

穿山甲：硅胶

明媚：啥是圆润呢?有没有来崇拜下?

师：发长照，要正脸的，才知道你是滞真的圆润。别先自封自己圆润。

对了，你们练仙人走如何了，来来来，汇报一下。

阿草：老师看看我打篮球的视频。

师：不看，宽带不够，你 32M 呢，咱就不能搞个解析度低的？10M 内。

坤厚载物：我昨天走了 17000 步，进入朋友圈前三名了，好开心。

远古不远：基本平均每天 9000 步。

达达：老师，最近走着挺舒服。肚子也不挺了，但是走太慢的话就发现腿脚不稳。

阳光满屋：我喜欢仙人走，持球后，感觉气窜上面去了。

思高：我体重下降 10 斤，当然同时加大运动量了，每周 3 次小运动：乒乓、保龄、足球。

天道酬勤：老师，我说话声音变响了，是不是和仙人走有关？

敏：报告老师，仙人走的过程中会不自觉走快，两肩还不是很开，不自觉会前倾，目前也是基本保持每天 10000 步，不走不舒服。但是身体好像没有不舒服的地方。

师：@天道酬勤 必须的。@敏 要掰胸椎的。现在绝大多数人，都是窝心，驼背，头前伸。这三条，不改变，身体没个好。所以背直，前胸就顺，头也自然回缩，小腹自然回收，正气自然树起来。腹部也自然通达了。

心似莲花：老师，背和头往后靠，腰是凹的咋办？

师：腰自然放松就可以，不用太管腰。胸一直，两肩外展不要向后自然松落在身体两侧，那个感觉，棒。

天道酬勤：昨天遇到位邻居，背直得不得了，中年人哦，肚子一点也没有，身体看上去棒棒哒。

花开：后背老师说的夹脊那里好多小红点点，是不是夹脊不通。心口也有，是肩膀没打开，窝的吗？

师：@花开 是的。

三叶草：老师，这几天开始觉得累了，无精打采，老犯困，但是还在坚持运动，是不是得喝点汤药，八珍汤行吗？

师：@三叶草 可以。

學守氣：老師... 身體有好黑點，是不通嗎??

师：@學守氣 是。人气起于下。所以一定多走，阴虚的，慢走。不走，就是慢性自杀。

阳光满屋：@三叶草 怎么跟你一个反应呢，特别困，没精神头。

师：@阳光满屋 严重阴血不足。立秋就会好转。

让你们反馈，没让你们问问题呀。快，抢救为师，歌声，快。

天道酬勤：老师默默想肉鸡就是肉鸡。

师：总算输了 300cc 歌声，缓过来了

阿草：老师缓过来帮我看视频啊，

师：@阿草 太快了，是全身动运球，不是手动。走了！

阿草：那我再去琢磨琢磨。谢谢老师！！

横槊临江：每天仙人步，健康又很酷。除了仙人步，坐着的时候可以开背开肩。时时锻炼，处处锻炼。

微微：时间不够，每天要多点时间走仙人步就好了，走着真的很舒服。

花开：不过，每天从歌声中开始新的一天，心情不错包括家人都被感染了，快乐美好的心情开启新的一天。

## 20160531 德明中医群师讲聊天不累的秘诀

牛旷：列队迎接大千宝宝。

师：老师就要来了，说了，不到 70，啥也不说。到 100，说秘密。

天道酬勤：发 100 个红包，比较快还不会重复。

师：那不行。老师说了，不能以利诱之。老师他老人家说了，报数到 100，讲大秘密。

幸福：62

63

64

65

师：这谁呀，老师说了，要踢出去。

幸福：不要啊，老师。

师：那你那是干啥？目无老师？踢出去，以正群法。没啥可商量的，还以为报数是逗着玩呢。管理呢，踢出去。

还是那句话，逗归逗，逗中有真情。逗中显道，逗有尺寸。凡不尊重道，不尊重这种谈话的。就不必留在群中了。为师是逗师，但不是傻二。踢出去了吧。

舍得：老师吃块西瓜消消火，肉鸡不懂事。

微微：老师喝茶、喝奶、喝橙

至真：是，报数也看出大家的修养。

师：在嬉笑怒骂中，最能看出一个人的修养，而非是在修练中。在一个人得意时才看出一个人的品质。你们捧我，你认为我真会飘飘然。你们踩我，你认为我真会很失落？你们以为我真的需要鲜花，掌声，奶，茶？为师就在这样的环境中，时刻感受着你们气场，心理的变化。古人说：如临深渊，如履薄冰。再说一遍。心好，才是一切的基础。

师：好了，言归正传。我每次跟大家聊天，基本都是在站桩。

语过添晴：站桩捧着手机聊？

师：电脑好不好，很小的一个上网本，也是放高了，刚好与手抱球平。不断地调整身形，达到最中正和放松的状态。然后眼睛微睁着看电脑。让神始终不会进到电脑里，而是留在身体上，感受身体的状态。

手闲的时候，也会有各种动作，练习云手之类的动作。腿上也会有动作，而绝不是那样傻站着。这就是让心常在腔子里呀。

我每看你们打字时，我都会感受到身体的状态，而不会把神都拉出来，从来不让神离开自己的“家”。腿，轻轻抬起，再慢慢落下。为师已经到了，可以做任何动作，全身都是合一的。所以跟你们聊2个小时，为师就练了2个小时的功。

而且，为师从来都不会光说自己的，总是观察你们在说什么。我说话，可以收放自如。从来不是盲目的就知道表达自己。当你心里有别人，而不会以显示自己而表达时，你就可以因地因人而说话了。当你说得话不庸俗或太庸俗时，就马上引起我的关注。这些都是自然而然的。你们说什么话，我基本可以第一时间知道你的心理状态。所以我聊天基本就是在养精神，而你们可能是耗精神。

明烛须眉：南怀瑾师也说过，看花看景色时，让花景映进眼中，别让神跑出去，和老师聊天的秘诀一样呀。

刚子：老师，我也是站着的用电脑。但是容易一条腿用力，一条腿松，这样不断交换，是否是不好？

师：不好。但可以不断的金鸡独立。

笑笑：老师说说我的缺点呗，以便可以进步得更快嘛。

师：笑笑，说话不能说尽，不能犀利地马上指出你的缺点。

对了，说到这里。告诉大家一个事，想养眼，电脑屏幕不能大，亮度不能高，越暗越好，以能看到即可。晚上用灯，也是越暗越好。昏暗的灯光下，最佳。（延伸阅读：《如何在电脑面前保护自己》）

刀特：老师，学习到激动的时候，神思完全扑在学的东西上，几乎想不到要收心，需要控制吗？

师：当你激动和兴奋的时候，要马上提醒自己，松下来。很简单啊，你就想身体上一个部位一个部位的放松。比如，你在赶火车，你在奔跑，焦急地，这时，你马上告诉自己，要像在草场上奔跑锻炼一样放松。这时这种奔跑就是一种锻炼，而不是消耗了。

阿草：老师，一侧肩膀老放松不了，越想松越紧。是怎么回事？

师：一侧肋下有结。

豆子：我们在跟着老师学习如何修炼。

师：生活中处处是修。首先做到任何时候，任何处境，都保持放松，并观照自己的感觉状态。每一次紧张都加强你肚子里的结，你们看着办吧。妖物就喜欢你紧张，就像蛆喜欢粪。

开心：生活中处处有道，处处可修行

阳光满屋：老师，我最近天天按肚子，收获不是一般大。心情非常好

师：啥叫修，怎么修？如是修，如是行。美好的一天从放松开始，但不是松懈。让放松和喜悦充满自己，滋润自己。懂了吧，小肉鸡们。你们都是作茧自缚，由于长期的紧张，导致肚里长结。这个结又拽着你的手，脚，肩膀，头，颈发紧，让你们放松不下来。但，你们就投降了？？

来，一起说两个字：决不！

谷子：决不！

微微：绝不。

远古不远：那得多久

师：你只要肯放松，经年累月，春风一定融化坚冰。当然是一辈子了。你以为，你放松几天就开了，然后你就可以不放松了？？？

你们会看到这样的场景吧，一位老者这样说：来来来，年轻人，别着急，坐下，先喝口茶，慢慢说。

江苏-和：看来真是听君一席话，胜吃十年药啊，哈哈

师：再教大家一绝招，谁想学？

志鹏：我。

谷子：我

明媚：大家都想学

师：不够热烈。

远古：表情按不出来，急死了。

茶叶：我来了，可以放大招了。

师：为啥你来了，就可以放大招了？你比别人多个啥？你不过就是一只普普通通的肉鸡而已。以后不是被做成炸鸡，就是鸡米花。炖着都不好吃。

茶叶：鸡翅是我的。

师：看来又要教你们怎么说话了。这就是，当你很想说话，或情绪激动要说话时，话都到了嘴边了。这时，你听到了大千老师说了一句话：请先等等，数10个数，再说。这话是这么温柔，是这么地和蔼可亲。

六六：别人骂你的时候，回击也这样吗？

师：也是，你可以旁若无人地，掰着手指头，数十个数，一个不许少数。然后再反击。

淡然：数完数就没那么激动了。

阳光满屋：老师，数完数后，人家走了

达达：哈哈，我先不跟你吵架，我要数数，随即掰起了手指。

师：对。千万别小瞧这10个数，关键时候可以救你一条命。

开心：有时候祸从口出，先冷静一下再说，会截然不同的。

茗苾菜：想想刚要发火又突然掰着手指数数的样子就好笑

六六：没大招了，老师？

师：完了，没了。以后就看到，大街上怎么这么多数数的呢。我也锻炼完了。

梁上猪子：谢谢老师。

舍得：感恩老师！

海阔天空：继续听老师录音，感恩老师，给老师送花

## 20160531 德明中医群师讲简单的打坐方法

远古不远：老师早

學守氣：老師早晨

三叶草：老师今天有啥教诲呀？

师：我就是过来看看。看到有人犯懒，躺着练。你怎么不练睡功呢？

梁上猪子：再给老师鞠个躬。

师：为啥要鞠躬？知道，还躺着练？你真的不能走了？

梁上猪子：昨天还磕头了呢，因为揉大椎揉好了反复落枕啊，谢谢老师的方法。

青：小懒虫版锻炼法。加油吧，群里女孩子都不躺着，我们男子汉更不能落后了。

开心：走走更健康

师：青，你是男的是女的？

青：回老师，我男的。

师：知道了。

记住了，走是生命之源，是活力之光，是 super star! -----千言

还有，身体不好，绝不能倒立。

还有，永远腿都不能持续高过腹部。

还有一条：只要躺下，就要闭眼!!!

记住，永远让气血更多呆在腹部和腿。

戒定慧：不能躺床上玩手机

钰珠：老师，打坐的时候，腿的高度就和腹部差不多一样高呀。

师：你家打坐是哪样的？

钰珠：我打坐是单盘为主，间或散盘。也就是高低盘轮流。

师：对了，告诉大家一个坐着的办法。在床上，如果一定要打坐，可以试试这个姿势：两脚相对，两腿外掰贴到床上，两脚心相对。

竹叶飘香：对，我就是那样，可舒服了。

明媚：老师，背要直的吧？

师：记住，永远背都要直。腰是要松下来的。这样做可以拉胯。



三叶草：这样吧？



师：你看图上这个人，人家背多直。

一笑：老师，双盘坐可好？

师：双盘不好。为啥呢，告诉大家。

腿盘起来就是个“结”，如果你肚子里不通，结又多。那么这个腿结会加重你结的后果。

这也是很多人打坐没有感觉，身体得不到恢复的一个重要原因。一定要听自己的，你打坐不舒服，或很烦，就不要打了。何必追求名相呢？

小花：老师，孕妇能仙人走不？

师：当然可以，小花。

彩虹：背后靠墙背能直，可以背靠墙吗？

师：可以。

不论打坐的师父说得多么天花乱坠，可以修到几禅天。为师告诉你们，别信。何故？先把身体搞好再说吧。想通过打坐，入定恢复身体的，太难了。即使入定，也是心念自己的事。出定后，身体还是那个样。其实身体恢复还是比较容易的，没有必要舍近求远。

得了绝症，想起念佛来了。佛能救你？？？黄黄念佛，夹子就能没了？全国人都念佛，就能国富民强了？

我给大家讲个笑话，真事。一人身体不好，每天长跪，上身中正，虔诚念佛数日后，念时，觉周身微热，舒服，以为佛之加持也。何故？其实就是正念正身后产生的自然反应。

我不是不让大家念佛，只是不要太迷信到了痴狂。一旦违背了自然规律。这个念佛也就不灵了。没看谁，念佛可以御敌的。

笑笑：念佛本身就是摄心，最起码在念的那个时间段，你心思不会飘浮不定，不会妄想颠倒。摄心功夫练成了，吃住行卧都很自然，妄心少了，清净自在啊。

不潜水：念经也没那么简单，还有深层次的。

师：我没有说念佛没有深意，请反复读我上面的话。哎，你们啊，真是的。好好生活，锻炼，还没有做到，你以为自己念佛能好到哪里？自己的孩子都不照顾，还能专心照顾别人家的孩子？？你们可以，照顾别人家的孩子可以锻炼爱心啊？？你不觉得说这话好笑吗，你们就这个身体，这个生活状态。舍本逐末，企图在佛的世界里找安慰，寻寄托？

麦积：身心困顿不堪，还念的啥佛，都是妄想罢了。

求道：释迦摩尼佛解释原因了，神通不及业力。

师：渴了，不去喝水，去念佛解渴？？？人，多动，多走，多找乐，自然心胸能开，有喜悦感。这都很简单的。何必上来到念佛打坐中找法喜呢。当今是末法时代，佛教却如此盛行。你们不觉得有意思吗？还有，同时，会有各种通灵的人告诉你们要依附阴界的力量。乡亲们啊，都要睁大眼睛。

花开：插一句，老师我昨天把你教我们的衣食住行几方面搬进了我女儿的家庭课堂，老师不是说，要我们广为流布嘛。

师：花，讲得如何呀？

花开：挺受欢迎的。那些小吃货对那几样零食挺感兴趣的，讲的走，脊柱，他们立即坐的很端正。他们大多打针输液，听了我家妮从幼儿园开始喝中药，都挺惊讶的。之前告诉他们生病了可以吃中药，不要总打针输液，还有能走不骑车，能骑车不开车。

师：花，只小孩听，家长没听？

花开：没有家长，不过群里孩子的家长反映，孩子跟他们说了很多。

望尘：我把老师讲的推荐给朋友，同事等多人，让他们关注了德明中医公众号。把小零食，如炒豆，炒好分享给她们吃，并让孩子带去学校。效果很好。

师：莫非，炒豆要火？那，炒豆店是一家接着一家啊。看着孩子欢快地吃着炒豆，放着响屁，心里别提多美了。

英子：我觉得能接受老师讲的这些并且照做的都是有缘有福之人。佛只度有缘之人，我只跟我周边能谈得来的人传授老师讲的这些，能不能照做是他们自己的事了。

心静：我想请问一下，气虚稍微一动就出汗，怎样运动呢？

师：微微动。从此，小甜甜天天可以吃上免费的炒豆。小明也更有动力了。

望尘：我家小明已经比以前有活力了，谢谢亲爱的千爷。

汶珈：老师，这样好吗，上班呢突然一声响，把同事都给镇住了。

师：没啥不好的，这就是宣布，我今天吃了炒豆了。

心静：现在不敢动，但是感觉到越睡越懒的状态了，睡着虽然不出汗就是会更懒，动出汗，怕更虚。

师：越养越虚。

至真：大千宝宝经常这样陪这些肉鸡宝宝聊，真是难为您啦！

师：至真，不难为，这是一种享受，同时为师也在练功。知道为师为什么受欢迎吗，貌似。

曦琳：不是貌似，是真的受欢迎。

三叶草：心眼好，长得帅，有智慧。

一一：因为老师能给人带来健康和快乐。

花开：嗯嗯，老师说，我家孩子变的积极了，我说我也变的乐观积极了，这都受益于老师这里。

师：关键是，为师是大千宝宝啊，大千宝宝就是一个美丽的传说呢。

一米阳光：大千宝宝好可爱。

至真：大千宝宝真厉害，没有一定的修行这样聊，早就拜拜了。肉鸡宝宝也是杆杆的，我佩服。

师：聊天不累有个秘诀，都谁想听啊？

远古：我我我。

师：且且且且……听听听听……下回分解。下午跟大家说说吧。下午分解。

开心：老师要去做饭了

素心：恭送大千宝宝！下午见！

谷子：老师下午见。

# 四、生活群

## 20160823 德明中医群德明健康生活预热一

师：这几天在思考一个问题，如何可以让更多人过上健康的生活。如今的科技正以前所未有的速度改变我们的生活，让我们成为机器的附庸，让我们变得更懒，并最终让我们变得更弱，全面让科技控制我们的身心的日子不远了，这是一个非常不好的发展方向。如果众肉鸡不警醒并改变之的话，你们将毫无悬念的被上传送带。问，你们多长时间没有：使劲用双手拧过东西？使劲高举过重物，或是搬动之？多久没有奔跑过？没有畅快的跳跃过？多久没有爽朗的欢笑？多久没有在山野里自由地行走。你们可知：当你们日夜行走在平坦的不泥路上时，你的脚在退化？你们正加速被这个科技吃掉？人的健康，寿命在加速下滑？灵性被一层层封在里面，可能永远得不到释放？你们可知，走山坡地，和走水泥平路是完全不同的感受？要大喊一声，如何拯救自己？我，千爷来了

来，打出这四个大字：千爷来了！！

你们要经常在城市里找坡地草地，走走，感觉是完全不一样的，千爷想设计一套方案，让你们都行动起来，一点一滴地改变生活，这就是“德明生活”，自己受益，并影响周围的人，你们谁想参加第一届德明生活公益活动啊？？？以一颗光明之心，享受此生活，并希望获得身心的全面改变。可以有要求的呦。来来来，大家一起研究一下

我想出个德明生活细则，大家遵守之，这个不需要聚集，你自己每天在家这样做就是了，只是要大家晒生活，和交流体会，并力行，传播出去，凡是参加的人，必须遵守照做，不做的，就踢出去了，所以，需要另建立一个群，并有管理人员管理，让大家以此生活方式，生活一段时间看效果。为师当然也会指导的呀。

所以，入群，要提供个人简介和照片，以示郑重。这活动不收一分钱，只愿大家能够切实改变自己目前的不良的生活方式。小武啊，你要有时间，这事你来办理，加群，并招管理。管理以会员为主，要有个监督机制，你也想想，怎么监督。一个原则，不坚持的，即退群，比如，你每天早晨要先一件衣服，那么你当然要晒一下这个劳动成果了呀。

先建立一个群，然后广播之，让大家加入这个德明生活体验群。进来后，交简历，不交的踢之，我说是要告诉你们每天必须干些啥，如何干。其它的就是坚持和交流了，

应该做个打卡的东西，每完成一项打一下相应的卡，先做起来看吧，困难一个个克服。总之，“德明生活，改变生活”，没有毅力的就算了，我不会刻板的要求你们一天必须走几个小时的，放心，都是一些你们可以做到的，但由于无知或懒而没有去做，没强迫啊，你可以不报名，我其实早就发现人，人有奴隶品质，得从后面踹一脚，才动，还有聚众习惯，别人都做，他也就做了，可以连坐嘛，按地域成立活动小组，这些，你们就发挥想象吧。

不仅不交钱，表现好的还奖励，每个月评出德明之星，你们觉得千爷这个活动如何？

南柯一梦：啥奖励？可以问问题吗

师：当然是给你一次表演跳舞的好机会啦，总之表现好的赏，表现不好的罚，罚最严厉的就是踢出群，永不再录。

笑笑：就是洗个衣服，拍个照，做个饭拍个照，早起了报个到，家里整干净了再拍个，锻炼了，报一下计步。这些是不？没劲啊。

师：永远让你再也接触不到德明!!! 谁说没劲了!! 小武记下来，如果这就是你觉得德明生活，你太 low 了，故事才刚刚开始。不行，为师要玩去了。小武啊，你建立群，先把想一起玩的肉鸡加进来。对着了，加进来，让她们上传照片和简历，然后从中选优建立个管理团队。

## 20160824 德明中医群德明健康生活预热二

學守氣：早上早起做柔軟體操，也行吧？

师：不行，谁也代替不了走

一一：现在短距离谁让我坐车，心里老不喜欢了，喜欢我的 11 路车

师：@一一 谁让你坐车，你就骂他，想害我，是吧，没门！！！！高傲地坐我的 11 路，看着外边辛苦开车的，就觉得他们真可怜，人真是分三六九等啊，看着那些上班开车的，早晨起来，在家，没走几步，上车，就更走不了了，到班上，一坐，还走个屁。难怪，年轻的身体就不好了。你说，买车不是活受罪吗？买车，出门距离再远，也是坐在车里，开车的，都是低等人。傻子才开车，统计一下，这里有多少傻子。一一、是不是觉得很富足了呀？傻子几大特征：开车上班，上班坐着，下班呆着，我跟你们说学车，开车，一点用也没有，在一个中等城市，市里到哪骑车也就 1 个小时。如果是大城市，挤都挤死你，你开车也开不动，车要不停保养，烧油，缴费，几年下来，还可能换新车，开车过程要全神贯注，本来，坐公交可以养神的，你自己开车就耗神去吧，尤其是堵的时候，不开吧，后面车催，开吧，前面车堵，红绿灯吧，还要想抢过；稍慢点，又被截住了，你即便都做得很好，马路杀手还会定期出来，吓你，碰你

一米阳光：唉更不想学了，那已经报名交的钱怎么办

师：报了名也别考，有那个时间学点千爷的东西。开车有个好处，可以自我感觉比没开的高人一等话说，买了个桃，吃一口苦的，想放弃不吃了别人劝，吃了吧，都花钱买了

笑笑：我觉得就是办事效率高了，还有就是可以接送父母。还有去旅游回来啥的，行李实在太多，有专车接送比较方便。

师：@笑笑 这种情况不如雇个带司机的车，别人问，你怎么不开车呢，你说，司机开呢？

笑笑：就是啊，我也好羡慕的呀，我老板就是专门有个司机。我们家现在还没到那条件呢。

师：可以尝试一下兼职司机嘛。算下来，比你有车自己开省，到哪还有面，知道人生三大乐事是什么吗？三大乐事：扫地，洗衣服，揉面做馒头

笑笑：劳动吗？恨不得请个清洁工。实在时间不够用。有时候家里乱得没法看。只能周末凑和整一下。关键周末还要回家看老人。

师：@笑笑 放弃劳动去学佛？？佛说，你太懒了

一一：你家太大了，难得打扫，换了买个小的

师：@一一 错了，屋再大，可以一天扫一间，其实每天定出任务量来最好，还不累，一天干点，几天下来，你的劳动成果就斐然了

笑笑：不是说心里有啥愿望就去实现嘛，学佛是我毕生的追求啊。

师：@笑笑 你那个是缘木求鱼，知道啥叫缘木求鱼吗？来，笑笑，解释一下缘木求鱼的故事

笑笑：爬到树上去找鱼

师：这个人为什么这么啥，明明树上没有鱼呀

笑笑：屋扫啊，凑和就行了。其实也就睡个觉。心里净是正事儿。我在扫心工程啊。我容易嘛？

师：非也非也，扫地扫得一尘不染，即心中清明也，心物不二，你扫地都做不到，何来扫心？告诉大家一个惊天的大秘密，屋者，吾也，屋啥样，你啥样，因为这个屋是你建设的，你进屋，乱七八糟，那么你的内心也是这样，看看一休哥，天天都要早晨在寺庙里擦地板，擦得一尘不染，家里污物有多少，你身体里就有多少，家里没用的东西有多少，你身体里废物就有多少，家里过道和活动空间越窄，你身体里血管就有多窄，地扫了，允许再脏，然后你再扫，这叫容人之量，你每天的任务就是不断让它整洁，而不是永远保持整洁。到了，不让人碰的地步，如果都不脏，你哪还有机会去干活啊，笨笨笨，你应该高兴别人给你弄脏了，这样，你又可以大干一番了

一一：老师，那去卖衣服可以，人家不断的试衣服，你不断的去挂，开上焦啊

师：对呀，所以关于挂衣服，不要弄那种带升降的，就颠起脚使劲往上挂最好，这样，开上焦很不错的

一一、记着，到哪上班，第一件事，就是承包了屋里的扫地和卫生

师：这样，老板准喜欢你，还有，一一，记着给领导倒杯茶



笑笑：有时候家里几天没扫，一闭眼也就过去了。有啥看得过看不过的，睡觉要紧。

师：@笑笑 你真还没有到那个境界，这是猪的修炼模式

笑笑：我要培养自己哪怕裹着条发霉的毯子也一样能无分别心的境。我自己也是醉了。我这是入魔了吧，老师

师：@笑笑 这样吧，你要是修这个不净法，我给你一个最好的办法，你每天不要再乎自己的脸了。

笑笑：干净是个啥，人本来就是个污秽体。

师：笑笑，真的是被洗脑了，最怕走上这一步，笑，你如果真能不在乎自己这张脸，我服你

花开：我家门前的大半个胡同都被我承包了，屋后邻居家共同扔的垃圾堆都是我清理，有时自己会想，别人会骂我傻

师：花开，赞一下，现在人谁也做不到惠能的那个境界，那么就好好从神秀的境界学起，如果你做不到不要脸，那么从明天早晨起来，都给我收拾屋子!!!以后加入德明生活群，开始德明生活体验的，我都会告诉大家如何自如的劳动，运动，不会让你累到的，这里面满满的都是学问，有禅机，那个笑笑呢，又优雅的做她的优婆夷去了??

.....

师：提问，希拉里多大了，问，你敢想象你 69 时什么样吗，女的 69 了，还在竞选总统，你们知道有多激励吗，多耗神吗？当了总统，任期 4 年，事务得多繁，这可是 70 多岁了，你们 70 岁还走得动道吗？人，活一辈子，拼的就是身体，想想现在身体不好的各位，你们还要坚持 10，20，30，40 年，难以想象你能坚持那么久

温小温：结局有不同吗？还不是都一样

师：温，你是不是脑子出问题了

自然：老师，我现在带娃一岁半，早上不能出去走一小时，半夜要醒来几次不能五点就起床，不知道能参加公益生活群吗？

师：都可以参加，只要有始有终，宽进严出，进群就得听指挥。不听的，就会被踢，没有硬性规定锻炼时间，只是每天必须完成一些项目，强度也自己掌握，前提是，每天的项目必须完成，每周要写总结，感受，组内讨论，组长考核，完不成，罚，或

踢，总结有格式，你照着填就是了，懒人，爱“自由”的就别报名了，这个就是个网上集训活动，暂为期一个月，第一届，由我亲自传授，罚可是真罚啊，完不成，就罚钱，表现好的，赏，赏罚分明。组长监督，巡查抽检，组员连坐，想接受管理监督的，可以报名呦，还你一个健康的身体，想报名的，近一周请常关注此群，具体报名办法和细则，随后给出，每周有周冠军，月有月总冠军，具体如何生活，如何锻炼，如何劳动，由千总给出，亲自传授，记住，完不成任务，真的要罚钱哦，劳动：洗衣，扫地，拖地，保洁、收拾屋子之类，养生：仙人走，静坐，站桩、抱球、太极之类，健身：跑步、跳跃，投篮，举重之类，户外：郊游，爬山，骑行之类，每一项都科学的告诉你应该如何去做，没有时间就不用参加了，以后有时间住医院的，不要那么多疑问，千总都给你们想好了，想身体好的，就报名吧，借故没有时间的，就离的远远的吧，这些项目有些是可选，有些是必选扫地是必选，如果你说我不会扫地呀，那么请速速离开，千总最瞧不起的一句话，知道是什么吗，千总最瞧不起的一句话：“我不会”，中国人被改造的已经完全没有“创造力”了，你们谁干过这个事，小时抄别人作业，最后把名字也抄成别人的了，每天拿出 2 小时，就可以完成我说的项目了，如果 2 个小时都拿不出来，你就离远远的，这说明你恨健康

报名格式：

姓名：/性别：/年龄：/省市：/QQ 号及昵称：/工作性质：/参加目的：/照片：

师：不急，群建立了，才发简历。你们先准备简历去吧，新的生活在向你招手呢，简历要以邮件的形式发，报名的，为师要用闷罐火车，给你们拉往幸福之地，我妈从小跟我说过一句话，不要瞎鸟跟圆屁股蝙蝠飞，蝙蝠眼睛虽瞎，但人家有雷达，碰到树，人家绕过去了，你撞上了，以后，二届，三届可能就不是我喽，跟对了？？？你们都将是德明一期学员，想想，都美，不是吗？见面，你几期的，我二期的，瞧咱，一期的，大师兄好，你于是昂扬着高傲的头，所有人都竖起大拇指，看，还是一期的牛，@语过添情 听我的，你把你那个画画字字稍停一停，我这样说，改变你们的生活轨迹的时候到了，别天天抱着你旧有的生活方式不放，如果你过得幸福，身体健康，我不管，如果不是，还等什么，下了，等通知吧

## 20160826 德明中医群德明健康生活预热三

师：还有谁没有报名呢德明生活群，快去报。管理员，把报名通知放到群通知里！！

青春：在纠结要不要上夜班

师：当然不能上夜班了，十个白班也补不回来

温小温：那医生护士咋办？在医院都要值夜班。

师：笨，谁让你上夜班，你就骂他，再吐口吐沫给他，王八蛋，想让我上夜班，没门

四月天：唉，当老师也够呛，上到晚上十点多收拾一下也得十一点多，一个个面黄，秃顶

师：老师天天说话，没一个身体好的，尤其民办的学校，有的老师要说一整天，给大家介绍几个好工作，一、扫大街，早晨早早就起来了，扫啊扫，二、保安，白天站着看人。三、站柜台，这个不说了，四、卖早点的，早晨2点就起来。，五、售楼发传单的。六、菜市场卖菜的卖水果的，七、导游，尤其是爬山导游

嘻嘻：觉得种地比较好。

师：种地太累了，九，搬箱子的人员，十，健身瑜伽教练，十一、快递员，要让我重新选择工作，我选择导游

温小温：导游这个行业太混乱，社会形象太差。

师：你不会当德明导游吗？带着大家玩，还受尊重。德明导游，简称德导，德导相伴，终生无忧

谷子：我总是幻想着买个三轮，送快递，唯一担心打电话

师：谷子，你可以再雇个人，他打电话，你拉车，其实你可以去当社区保洁，只埋头干活就是了，对了，第十二，捡垃圾，很有意思的，我经常幻想我怎么去捡垃圾，捡垃圾捡到的东西，都很好的，在垃圾筒里翻呀翻，咦，一双鞋，穿上，还挺跟脚，不错，咦？小星星服，这是谁扔的，这么不长眼，其实好工作随处有，就看你们敢不敢放下身段去干了，卖烧饼也好啊

學守氣：老師...送外賣，如何？

师：好啊，可以送，只是年纪大的，没人要啊，看门，当保安，你身体弱也没人要，扫大街都嫌你扫得慢，说来说去，捡垃圾还是你不二选择。，怎么样，拿个麻袋，走出去，开练吧，顺便捡的时候，拍个自拍，发上来

吴茱萸：我要去当瑜伽教练

师：当教练首先要自己身体素质好，不然，你还能有学生吗，点根沉香，再跟你们聊，其实最好的工作，就是进德明生活群，当义工

艳阳：义工没钱啊怎么养家。

师：慢慢就有工资领了，笨，啥事不是先付出，再回报啊，这个就像开发商卖期房一样，刚开始，你去看一片荒地，这是啥破地啊，但只要有规划，有投入，一步步建设。过几年，你再看，以后你想当义工，都不要你啊，这次，为师打算分地域建立生活小组，选组长，还有监督员，以后过德明生活的人多了，可能一个地域就很多人了，组长就可以组织线下生活了，慢慢德明小站也就建立了，站长还不领一分不错的薪水吗，以后这个就成为多少人羡慕的工作呢，这个城市因为你而光彩，这不就是理想吗，有理想，有就奔头，有奔头就有干劲，我有一个鸡蛋，就可以变成一只母鸡，想想还不行了呀，想想心里都美。终于都过上美好生活了，记着，爱幻想，爱生活。，难道你们没有这样想法吗？比如，开一家店，我总会去想，如何再开一家，如何开成连锁店，如何发展成国际化的，只是，目前一家也没有开，不过，为师还是做过一个尝试，就是真的借了一家店，不过没有经营就兑出去了，亏了，家里有事，我是想做盒饭的，就在学生宿舍前，我发现，十来家卖吃的，没有一家做盒饭，而且，我还发现，中午学生下课回来，都需要迅速买到吃的才好，而这些小摊，都要现做，学生要排队，这我就发现这个问题了，其实需求跟供给有了矛盾，如果交钱就给盒饭，不是很好吗，还发现，给学生的盒饭，为了成本，都做得不好，量很大，但不好吃，十来个菜，可以选择，但没有一个能留下好印象的，为什么就不能做二三个菜，做得好吃点呢，而且，我还发现了，做盒饭不需要大的门面，在家做好，送到店里就可以了，菜式少，做得好吃，为什么要让他们选择，选择太多，他就不会选择了

温小温：这个被城管抓一次，一个月白干，需要交保护费的。

师：你们怎么这么怕城管，送点小钱，这些全搞定

湖北-兰：大众品味难调啊

师：兰呀，一看你就没有做过生意。比如，周一，我主打红烧肉，再配一个素菜，凡是爱吃红烧肉的来买，我只做这个人群，这样，你备料，做，都很简单，如果你做十来种，多麻烦。我做的红烧肉，他吃一次，就让他永远记着，把店好好装修一下，打出：千宝红烧肉，你爱吃的红烧肉，你们做为食客，想想是不是这样，百样选择，不如一口永记，好心情：穿星星服的打五折？星星服的，抓来当义工，还有，我又想，何必我来做呢，到外面找个做菜好的饭店，跟他谈一个合作，每天供应盒饭，再雇个看店的，这边做，那边卖，我啥也不用干了，然后，再着手开第二家店

小小：老师家的旺财是不是离家出走了？

师：哇，忘了旺财了，今天红烧肉之梦就到这里了，其实还有续集的

米丫：老师，人家不会和你合作的，明摆着抢生意。

师：米，你真笨，他是开饭店的，我是卖盒饭的，有冲突吗？走人了。

## 20160827 德明中医群德明生活群开笼通知

【下午】

【众生报数】

师：为师今天要到生活群讲啦，愿大家 2 点半在生活群相见呦。不过为师慈悲，会时不时回来，看望大家的呦。还有，不要轻易进生活群呦，完不成任务，是要罚钱的，钱钱钱啊！！任务不难，贵在坚持。一次不坚持，就罚，最低 100 元。想来挑战的，你来！

笑笑：一次要 100 啊，有点狠啊！这起点也太高了吧

师：后悔还来得及。罚的钱，给表现好的，做为赏钱。不，最低 100，不然你们不心疼，玩就玩狠点。

圆方：不差钱。

师：就是。我的项目表都拟好了。其实只要用心，每天都可以很轻松完成。

只是要连续坚持 1 个月，嘻嘻。

爱莲：发来看看呗老师。

师：不发，保密。

爱雪成趣：不神秘能勾魂吗？

师：就是，保持神秘。

笑笑：这个有点像赌博啊，你看有人赢钱，有人输钱，还来得挺大。这个就是老师您千总说了算吗？我们肉鸡可以提出异议不？进群就得完全服从是否？这是命令，这是规则，必须同意服从！

师：就是，这是规则。这个就是老师您千总说了算吗？当然。我不说了算，你说了算？？

兰：完全服从

如风：她们都走了，我一个人玩，自言自语，不也挺好的么。

师：哈哈。生活群当看到项目计划后，个个都嗷嗷的。摩拳擦掌，磨刀霍霍啊，向。对了，凡是进群的，看到项目计划，不得外传！！！！这次集训为期一个月。一个月后，你们问他们感受吧。

小调：我还是坚持原则，有第二期

师：第一期你不报，真傻。9月1号正式开始。

众生热烈讨论，金点同学贴出健身公告截图。整理中鉴于文件大小，删除截图并重新贴出了公告内容

**【第一届德明健康生活群正式开笼】**

**一、报名方法：**

1. 将以下简历以邮箱形式发送至德明中医邮箱：[137221456@qq.com](mailto:137221456@qq.com)

发送后可获取自动回复的群号码。

实在不会发邮箱同学，请直接联系德明中医 QQ：137221456 或微信：13902828279 报名。

姓名：

性别：

年龄：

省市：

QQ号及昵称：

工作性质：

参加目的：

照片：

**【附加题】**

在德明中医的学习体会，生活/身体有了那些改变。

字数不限，自由发挥

**二、报名说明：**

1. 只限申请者本人入群。

2. 本群为德明公益课程，不收取费用。

3. 群内只收积极学习锻炼的肉鸡，不能身体力行者，群管有权未经告知直接移出群。

## 20160831 德明中医群师讲传统养生功法的缺憾

师：为师发现，一个秘密。

广东--中明：老师好

师：传统养生功，如站桩，太极，八段锦之类。

并不能很好恢复人的健康。

山东\_大叶：那怎样才能恢复呢，老师？

天津-刀特：和小孩子一样跑跳闹

师：跟千爷，你们可以去看，凡是练传统养生功的，没几个活力很好的，并不能给人带来质的飞跃。。

师：@四川-小调 来，唱首歌，庆祝一下吧

四川-小调：不能发声

师：@四川~一一 来一一跳段舞吧

四川~一一：老师不行呢，现在车上

师：



河南-爱莲：晚安老师，老师你不困啊

师：不困

江苏+南柯：老师 我的舞你还没看呢

师：@江苏+南柯一梦 哪呢？

江苏+南柯：等下啊 最近拍视频太多

师：明天发吧，我怕兴奋。

北京~艳：老师还不睡觉

师：睡!!! 睡还不行!!!



## 20160922 德明中医群健康生活群反馈一则

學守氣：老師午 1

薇語：老師好

懶洋洋：老師好

**師：沒有想老師的？**

靜柔：有

水：當然有

金點：想的很

明媚：有啊，在听讲课呢。您上午讲的，太好了

**師：上午讲的啥太好了呀**

明媚：50 元和花开的事

**師：是吧，为师的境界如何呢**

明媚：膜拜下。感慨下，进健身群，太对了

**師：怎么对了，说说**

舒朗清心丸：我想进健身群，错过报名

**師：再进健身群就要收费罗，免费的午餐没了**

明媚：不但身体进步了，心结还慢慢解的过程中，还有体会到锻炼-劳动可以使  
得心情好

果果：紧跟老师节奏~~~必须的~~~

水：後悔了，前段時間太慢了。。沒跟上步伐

星成：锻炼太好咯

**師：一期学员为期一个月的健康锻炼及生活也快要结束了**

你们一期的会员，说说，值不值啊

坤厚载物：老师好，特别值

明媚：最关键的是可以天天听老师唠嗑

果果：超值~~

静：老师非常值

懒洋洋：特别值

學守氣：值...千載難逢

水：老師真是一通百通，什麼都做得那麼好

希望以後有機會跟上老師的步伐

果果：千金难买好身体^^

星成：无论身体还是心里都转变了

**师：为师之前苦口婆心让你们参加一期。因为为师知道你们一定会受益**

金点：不参加的真是划不来啊

星成：其实刚开始还是觉得有压力后来就越来越喜欢做了

**师：我，大千俗人，从不骗人，所以，没有参加的，等二期吧，一期的，可以继续进高级班进修。**

对月临风：老师，慢性肺炎怎么练？要练那些？

**师：临，就练全套，这套锻炼方法，是有深刻的道理，所以见效非常快，而且不伤人，比单纯练习其它单一功法都要有效**

双A妈：可是，大千老师，我下了很大决心申请加入一期的，可是没被批准入群，真是白被忽悠了

**师：你肯定申请晚了**

明媚：嗯，特别能警醒自己健康慢慢远了

星成：还有劲，跳跳觉得自己像兔子，出去心也开阔，我腿有力多了

**师：都找到青春的感觉了吧，是不是这种感觉久违了呢**

茶叶树正气：是的

星成：是呀觉得啥都是美好的

**师：年轻 10 岁不是梦，不忽悠人吧**

星成：不是梦

學守氣：以為青春已逝

明媚：太值了，不参加，后悔的都没地了

潜伏：是的，以前一跑步就心口痛，喘不上气，现在能跑了，而且很舒服

**师：才短短 20 来天，如果坚持一年，你还不逆天了**

静：我主要是心情情绪跟着都好了，然后睡眠特别好

舒朗清心丸：说的我特别羡慕

**师：没事，参加二期吧**

收费也是象征性的，不要要大家多少钱的

二期，仍然是大千老师亲自教

但三期，四期就不一定了。

等月底吧，学员会把感受写出来，与大家分享

小葵：说得效果这么好，不知道的还以为你们是老师请来的托，

學守氣：物超所值的

对月临风：很高兴能够跟着老师学习

明媚：老师要托么，效果真不是吹的

水：誰練誰知道啊~~這不是托，是口碑~

晶晶：二期什么时候啊老师

**师：二期可能十一之后吧，再晚就冬天了**

小龙女：上班的时间也能完成？

水：密切關注二期。老師一般時間是怎麼安排的？

**师：有团队一起练，有老师教，有组长督促，还有比这个更带劲的吗**

舒朗清心丸：我今年目标就是接地气，我会紧跟老师的步伐

**师：二期，你们再错过，那就是肉鸡中的肉鸡了，一期报名人数 280 多人，中途被辞退 30 多人**

晶晶：为什么辞退是不是不认真，老师

**师：不认真的一律开除，队伍中不允许有人偷懒**

生：什么时候报名？

**师：公告里会公布的**

晶晶：老师说说怎么上课

**师：上课很简单啊，就和现在一样，跟你们聊天啊**

小龙女：怎么看出不认真

**师：到时候你们就知道了**

心芷汀兰：早上开课吗？

程会：不要多问啦，进去不就都知道啦！

师：要真想，就要认真，和听话

茶叶树正气：好的，我听话

晶晶：我听话

七月：在看老师的讲课资料，要是早点看到就好了胜读十年书啊

师：谁练谁知道，自己有时候会偷懒但有督促就不好意思了，一个个别太有个性了，别太有想法了

兰：有个性不好吗？

师：傲慢和自以为是，或没有时间，就是想看看热闹的，都不留

兰：老师不是鼓劲有想法吗？

程会：先认真听老师说，再认真执行，师：这里人个性，是代表太自我中心，不照顾大家影响的人，凡是觉得自己有两下子的。学会什么功法的，别参加了

兰：哈哈

清尘浊水：空杯心态，才能受益

明媚：需要老老实实的做

师：现在的人，想法太多，做得太少，都是嘴行千里，屁股在家里

星成：我觉得练老师教的只要照着做就好了，越少想越受益，人还越来越真实了

师：你只要照我说得做，还你一个健康的身体。

生：如何参加二期？

师：等二期吧，十一后，会公布如何参加的

## 20161009 德明中医学习群德明健康生活优秀日记

师：德明优秀日记选集【除了身心的丰富收获外，我的思想观念也有了改变。

首先，我收获了化整为零的锻炼观念，改变了我对健身必须要一整段时间的认知。之前总是比较烦恼不管跳操还是站桩，或者跑步，或者瑜伽，都需要每天固定拿出一整段的时间，对一个职场女性和家庭主妇的双合体来说，确实困难。现在，所有的锻炼都融入了生活之中，有空就做，虽然这么多项目，每天完成起来也不觉得困难，而且工作生活两不误。现在，我还把这个经验传授给了同事小妹，让她也享受到了这种锻炼观念带来的益处。

其次，我明白了逞强的锻炼对身体的伤害，轻松惬意不费力才是锻炼最高原则，但在轻松中，锻炼效果的进步却是神速的，充分印证了欲速则不达。

最后，也领会了大道至简，德明健身所有的动作都是那么简单，却能带给人全方面的提升，只要每天坚持认真做，身心的变化是显而易见的，真是谁做了谁知道】

小调：老师问一下，第二期开始没？

师：二期要推后了，高级班完了之后再再说吧，如果赶上冬天可能要推到明天春天再说吧。你们可以先练仙人走和三走，到冬天就不适合那种大量的集训了。

慕馨：老师，请问一下，没有了解仙人走之前，我走路走了大半年后膝盖有些痛，还能继续仙人走吗？感觉膝盖是不是磨损了

师：仙人走是有要点的，你这个如果膝盖走伤了肯定走的不对。要仙人走也能把膝盖走坏了，那真是有意思了。

慕馨：恩，是走得不对，以前不了解走路有那么多学问，所以看到仙人走之后我才知道我走路是有问题的。不知道现在还能通过仙人走来恢复吗？能继续走吗？

师：当然要走啊，不能说伤了膝盖不走啊，那膝盖咋恢复啊？是吧？

一一：冬天可不可以继续现在的全套锻炼呢？

师：我在高级班会说冬天怎么练的，肯定要降低劳动强度，动作要变得更缓和一些。

慕馨：跟着大千老师，我的产后风都完全康复了，真好。连续三年都找老师看病。当时想死的心都有了，现在都正常了。

师：必须的。跟千爷！！你是对的！！小的们，操练起来。

小调：我要是以后也能像老师这样就好了。

师：你能的。要超越老师。第一：人，永远都要有信心，永远都要对自己充满自信；第二：人，一定要有爱心，要有爱人之心；第三：人，一定要喜悦、惬意、享受；第四：人，要豁达。