**20210327得明中医群师讲木郁伤精和五行顺生的重要性**

整理：Sandy

**师 ：今天说一个极其重要的大秘密，昨天老厚说了一些话，他应该是一个中医爱好者，也是扶阳派的。他举了一个例子，屋子里寒湿，长了霉菌，那么西医只会杀灭霉菌，而中医会改善屋子的环境，霉菌自除。为什么屋子里有寒湿？ 其实寒湿是本质吗？扶阳派用温通的办法治疗寒湿，他们认为身体有寒，所以要用附子干姜细辛。**

猴子 ：还不是气没转起来。这不是生用火烤嘛。

路卡卡 ：不也吃坏好多人么。

文君 ：俺就是因为这个思路，吃了太多附子干姜肉桂，人也没有起来。

**师 ：有寒是本质吗？**

春春 ：不是。

吃货 ：太阳照不到。

**师 ：其实还是要刨根溯源。比如一个房子有寒湿，又阴又冷又湿，其实解决这个问题很简单，把门儿打开，把窗户打开，把房顶揭开，让气机流动起来，让太阳光照进来，让风吹进来，还有寒湿吗？还会有霉菌吗？有扶阳派的说，这种情况拿到太阳底下暴晒三天，啥问题都没了，那人也晒秃噜皮了。这和那个治罗锅的有啥区别？拿夹板硬生生地把罗锅夹直，我只治罗锅，不治你死活。这是讲课前的一些闲话。**

春春 ：开窗，让气机流动起来，自消。

吃货 ：通风。

**师 ：昨天咱们讲啥了？**

洛兰 ：木克土。

春春 ：家庭中的五行。

**师 ：木克土产生哪些危害？**

幸运 ：木克土，不让木痛快就克土。必须让木痛痛快快生火，它就没工夫克土。

匪进 ：肝不高兴就不去生心了，专门克脾胃。

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

坐看云起 ：你看看，还逼着孩子们死读书吗？

吃货 ：终于明白为啥我小小年纪就腰突了。

**师 ：那些伤精的出来走两步，你们的肾虚终于找到仇人了，吃再多的补药都没用，儿子不孝。你们想想是不是，感觉自己并没有怎么纵欲，甚至连女朋友都没有，怎么就伤精了。那些富二代官二代天天玩儿，也没看咋地；美国NBA的一天几个，也没看伤精；有可能你一个女朋友都没有，你就有伤精的症状。这不奇了怪了吗？这是戒色能解决的问题吗？这些人是看小片儿，而且还有手淫的毛病，这都是木郁向下压迫精室，导致不正常的性冲动，很多不良少年，都是这个原因。那些猥琐发育的，为啥看着猥琐？就是不阳光，不积极向上，反而向下压迫，情志无从疏导，就开始看小片了等等，做一些见不得人的事。**

坐看云起 ：就是把肾压住了呗，他要宣泄，才沾了这些毛病，木郁。你说这样光去修心克制有用吗？不把上边的压力解除，下边没得好。

**师 ：其实人都有生机，不往上生长就往下生，上边没有空间生长不上去，他就往旁边走，这和树木藤蔓一个道理，总要有个出路，我说的对不对？**

吃货 ：太对了。

**师 ：生活要有奔头，情感要寄托，这是人的天性。就比如婚姻，老婆满足不了，那就往外边找呗，自然而然的事情。高中不让找女朋友，那就晚上回家打手枪呗。孩子性成熟了就得用，你要不是正当渠道用，他就是背地里用。这就像癌细胞一样，什么叫癌细胞？正常细胞受到内环境的压迫没有办法变成了癌细胞。**

**所以你会发现，五行顺生是多么重要，什么年龄该办什么事情。如果违反了人的生理规律，违反了人性，什么叫人性？想吃就吃，渴了就喝，饿了就吃，想睡觉就睡觉，这叫做人性。当人性跟社会性发生冲突的时候，比如你想喊的时候，由于公共环境你不能喊，这就产生了矛盾。如果反复出现类似的矛盾，那你的健康就出问题了。比如你累了想休息，但是必须加班，这就是矛盾。一般的矛盾，慢慢地我们可以消化吸收。长期和深刻的矛盾，那么一定对你身心造成影响。为什么跳楼的孩子那么多？就是当今的教育和孩子生理心理的自然规律产生了矛盾，而且这个矛盾持续性产生，最后把孩子压垮，精神崩溃跳楼。**

**并不是说一定完全释放人性，而是要在人性和社会性当中找一个平衡点。我们是社会性的动物，就要照顾到社会性的属性。你要关注人性，没有人性你一无所有。所以要学五行观，要让身体里的五行顺生，那么五行都越来越旺。不然的话就是互相克害，一塌糊涂，那么我们如何解决木郁的问题呢，你们说说，小伙伴们。**

小橘子 ：让木生发。

坐看云起 ：顺着人性，兼顾社会性。

吃货 ：活动四肢散郁气。

然 ：提升身心，改变能量场。

**师 ：就是让木生发，让它充满生机，积极向上，乐观开朗，关键要充满变化，木主变化，一成不变就是死气沉沉。你们说说你们家谁家是一成不变的？经常有人说，这生活一眼望到头啊，没有盼头，我受够了。有的农村的，在大山里没意思，我要到外面看世界，这就是本能，就是你作为木往上生长，不知道怎么长了，或者知道怎么长，但长不了，上边没路，有没有同感？**

走来走去 ：俺家就一成不变的，同感同感。

向日葵 ：我就是木郁出现一连串的问题，自从木郁后死气沉沉的。

**师 ：这就坏了，自己就会天天在那嘀咕，心里产生不痛快，这时候就会胸闷，没气儿，没精神，浑浑噩噩，不知道一天应该干啥，人可怕的不是穷，而是没有了目标，或是有了目标知道无法实现，偶尔做了些出格的事情，还被别人发现了，揪出来痛骂一顿，自己这回更完了。**

米兔 ：木郁了就容易胸闷。

心语 ：本来想生发一下，打击嘲笑就缩了。

坐看云起 ：现在理解那些抑郁症自残的了吧，他们自残一下，就稍微宣泄一下，会暂时的舒服一下。

**师 ：这样的日子如果时间长了，那么肉体上就会有严重的反应，就像作茧自缚一样，时间久了你就不会挣扎了，因为挣扎不动了，你看很多到了40的，他心态趋于平和了，平静了，但是也是目无表情了。别人说你这心态真好，其实不是他心态好，是他已经傻了。**

广陵散 ：确实是傻了。

**师 ：我讲的有道理吗？20岁你还能蹦蹦，30岁有时候你还会发怒和挣扎，但是40岁好像你开始变得麻木，变得平静了，但是这种平静绝对不是自由的平静，而是麻木的平静。你发现慢慢地失去了活力，身体也不再容易热了，青春不在，活力不在，微笑不在，希望不在，有的只是对家庭的责任和算计你周围的利害关系，就是这样被动的向下活下去，养活儿女。很多人40岁就开始熬退休，你说这还好得了，有的还想再搞个婚外情，但是精力体力不行了，30岁还搞得动，40岁搞不动了，然后你会发现慢慢的各种病都来了，肠胃也不好了，肾也不好了，脑子也不好使，三高也来了。**

向日葵 ：原来婚外情是这么来的。

**师 ：但是你会发现，有些人不这样，50岁还充满活力，比如刘天王都快60了吧，特朗普还能嗷嗷叫，拜登还能当总统。到底谁抽走了我们的青春，偷走了我们的活力。**

向日葵 ：我们自己。

**师 ：国外权威机构调查，寿命和健康跟什么有关？跟素食？跟环境？跟心态？**

王伟玲 ：整体。

**师 ：跟积极进取有关，跟自认为自己成功有关，跟乐观开朗、积极向上有关，当然直接跟情绪有关。但是怎么才能情绪好啊？还不得认为自己成功了，自我的认可。自我否定的都玩完了，这才是关键。所以说我自我感觉良好，这是内因。外因就是事业成功、家庭幸福。你看事业成功的都能活，澳门赌王。**

**也就是木能顺利地生火，不停地干事把你有的木头都烧了，越烧越旺。这就像丛林法则一样，你必须拼命向上生长啊，争取接触阳光，你不生长，周围的生长起来就遮蔽了阳光，你还有活路吗？你说心态好，周围全把阳光堵了，你心态能好吗？**

波罗 ：身体好的越活越好，身体差的越活越差。

王伟玲 ：事业有成，活得久，显年轻。事业无成的老得快。

苹平 ：没有生长的空间了。

路卡卡 ：无所事事最毁人。

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

向日葵 ：我算是找到我的症结了，找到我家里的症结了。老师，干不了事业的咋办，能力不行，机会也没有了。

水立方 ：@向日葵 能力是锻炼出来的，机会是自己找的。

广陵散 ：怎么补精气呢，老师？

**师 ： @广陵散 这个问题很好，谁能来生精？金生水，水生木，你要让你的金变得强大，同时金生水的通道通畅，让木条达，让水生木代谢走多余的废物，让金下来生水，这个是一个系统工程，不是三言两语能说清楚。咱们后天讲火克金。将欲下之，必先上之。 将欲补之，必须散之。将欲阖之，必先开之。完。**

水立方 ：谢谢老师，听课收获很大！打开心结，积极健身，让身体的五行顺生！

**师 ：这事说大了是两个文明的问题，说中了是两种文化，说小了是西医和中医之间的问题。所谓两个文明，是灵性的高级文明和低级的物质化文明之间的冲突。两种文化，是东方精气神文化和西方的科学文化之间的冲突。自清末民国初，西学东渐以来，西学慢慢地取得统治性地位，一直到今天，我们慢慢地脱离了精气神文化和灵性文化，直接导致我们对身体和健康认知极度下降。现在人们啥也不知道，这是非常可怕的。鼻塞，打喷嚏，流鼻涕，这个由于寒冷导致的，这个简单的原因都不知道。你说现在人可怜不可怜？**

老厚 ：老外感冒了他们叫“catch a cold”，说明他们也知道是受凉了啊，但是他们居然还认为是病毒。

**师 ：比如火，牙痛是由于上火导致，这个都不知道，还以为是牙龈发炎。西医不承认有火，什么叫上火呀，他们认为不科学。实际就是由于情绪引起的经脉变动，导致体内体液循环出现障碍，沿着经脉产生了压力传导，表现在牙龈，这种压力作用在牙龈上，导致牙龈肿痛，压迫神经，多么简单的道理。用肉体物质一样可以解释清楚，你把这种产生压力的地方疏通看，让各个组织体液之间畅流起来，这种压力传导消失，自然牙龈恢复正常。**

水木：老师那牙痛的时候怎么办啊？练得明的动作能好不？需不需要去医院补牙呢？

**师 ： @水木 完全不需要。其实从物质观角度来考虑，这种传导包括体液的传导，微观化学元素的递变传导，肌肉骨骼之间力的传递，以神经作为媒介，感应的传导等等。这些综合起来都归经络传导统摄，经络是气血运行的通道，是生命能量运转的通道。咱们的得明健身实际就是经络导引术，这才是关键。**

丫丫 ：我老妈半月板损伤无法走路，以前医院说要换膝盖，自从我加入后带着她健身，现在旅游走十几里路也没事，她说要当面感谢您，我说老师我们是见不到的。

老厚：@丫丫 你妈妈真有福！

 丫丫 ：@老厚 是的，天大的福啊！10年前我带着她辗转了很多个大医院，所谓专家都说半月板损伤不可逆，只有换膝盖。如今，通过得明健身证明根本不需要换膝盖，照常可以正常锻炼，妥妥的打脸那些个专家们。