**200231014-大千老师讲健身-南京站（上）**

师：来南京我感觉故地重游，十年前我也来过江苏，去过苏州，去过杭州，徐州，都去过，南京也是龙蛇盘踞之地，东南形胜之所。

我现在出来讲课，希望重新把中国的传统文化和优良的传统文化把它发扬出去，告诉大家。

主持人：我是因为气学中医走进的中医，因为当时学中医的时候学不会，买了一堆书，后来不二跟我说，你看看这个书吧，就推了大千老师的中医基础理论电子版，我就飞快地哗哗哗看完了，然后我就感觉，这个中医我能学会，其他中医我觉得十年之内没希望，20年也不一定能开出方子。但是看老师的这个理论后，我说行，我跟着学。我当时特别有勇气，就私下里找了老师，进了群，还加老师私信，然后我就问老师，老师你这个中医课能不能开啊，我要学中医，然后老师说了句，说不教中医了，现在改健身了。

就老师的气学中医让人觉得很简单，那从历史上或者从现在我们知道的什么火神派啊，温病派啊，伤寒派啊，咱们这个气学中医没有什么派，为什么它会让我觉得更简单易学呢？

师：其实我二十多岁的时候接触中医，很好奇这方子是怎么开出来的，读了很多的书，每一本书的作者都说出了一定的道理，但是如果你看书看多了，学多了之后，你就不知道怎开方子。世有愚者,读方三年,便谓天下无病不可治;及治病三年,乃知天下无方可用。

那实际我跟大家说一下，大多数学中医觉得困难的，没有路子，主要原因就是，有可能是你学的方法，方向上出了问题，其实咱们气学中医有一个理论指导思想的，我感觉，是来自于周易，不像刚才不二说的那样，越学越糊涂，背后有个宗旨。

主持人：我也是先学的学院的，跟着一个老师是教学院的中医基础理论的，教学院的四诊，那我学完四诊的时候就彻底糊涂了，我就不知道什么叫肾阳肾阴，肝阳肝阴，所有的反正就都搞不清楚了，后期也看了一些书，反正挺晕的，不知道该怎么学。

师：有句话说得好，说大道至简，什么叫大道至简，就是说真正的道理其实都很简单，比如我们的化学，都是由元素周期表上的元素组成了各种化合物，还有就是所有的事物都是有原子组成的，这是不是简单？但是它们的结构和化学变化，就复杂去了。

同样，我们这个中医是基于什么上呢？其实很简单，气学中医的这个气，中国老祖宗，这就是我们华夏对世界医学方面最大的一个贡献，也就是我们气学中医的核心是什么呢？我觉得就是气的发现和认识以及运用，就咱们中医根本的理论基础是对于气的发现认识和运用。而不是只是基于肉体解剖，看看脏器啊，肌肉啊，筋膜啊等。

主持人：老师当时在民间中医网讲气学中医已经比较有名气了，为什么会最后放下中医，专心的去做健身呢？

师：这属于老话重谈了，18岁的时候就立志要参透人生宇宙之理，一直到现在，一直走在这个路上，没有去放弃。

那么十年前给大家讲中医，那个所有的中医理论基础，或者说人生观的理论基础，都是奠定在20岁左右的，我自己的思想大爆炸，全都是那几年建立的，那个时候从周易开始学起，用了三年的时间，基本把周易看明白了啊，那时候下的功夫，我感觉也是一个疯狂的程度，因为从早到晚，只有这一本书啊，这本书都翻烂了，最后终于取得了突破，把这个书看懂了，所有的原文都背诵，不管是卦辞爻辞系辞，十翼，都是背诵，后来有所突破，然后从那个思想大爆炸之后，学了所有的传统文化都是基于周易奠定的理论基础，那么这个一直持续到三十七八岁，我一直无法再继续突破了，那么这个期间我也不断的行医，不断的有患者找我，包括当时在广州北京去做讲座，也给他们讲了一些传统文化和中医常识，我记得那时候还教过大家站桩，也是想如何让大家做得健康，包括我自己身心健康。

那么我感觉没有取得再进一步的突破，自己还有很多迷惑。

我彻底的认识到理论上的突破，是终于认识到人体是个通道，什么意思呢？圣人不积。

天无私覆,地无私载,日月无私照。那么古人说的，都是为别人着想，他们为自己着想吗？为了自己着想的都是饕餮，貔貅啊。

圣人们都如此，都是为了我们的事业，为了我们大家。但是你会发现，我们每个人又有自私的一面，小孩有玩具，不给别的小孩玩儿。

那么其实我们都是不断的挣扎在自私和无私之间，其实最后我发现，所有大家都是一体的，其实你为别人，就是为自己。为整个种群也好，为整个家族也好。

其实最后发现，如果从最大的利益方面考虑，只有集体利益最大化之后，我们个人的利益才最大化。

我19岁时开始读论语，感同身受，觉得写得太伟大了，那个时候开始，周易，论语，一发不可收，诸子百家，四书五经，基本都读过。

只要你们发现仁的问题，已近人了，为什么说古圣先贤，包括现在都要宣传集体主义，共产主义，仁爱呢？

就是我们做到了向外奉献向外输出，你会发现就都长开了，法性，人的法性都一样。

那么说这个啥意思啊？我们学气学中医，我们知道所有的人都有气场，气场都是贯通的，我们每一个人都是这个系统的通道，只有保持通道的贯通性，涉及到我们的一生命运和我们的健康问题。了，

只有保持通道的贯通性，我们的身体才能好，我们格局才能打开。

你们每一个人都是码头啊，码头不能让货船积聚啊，比如说你光吃不拉，你能坚持几天呢？憋死了。

我们的健康指标是血压吗？你们最直观感受你们健康的指标是什么呢？

（吃得下，睡得着）

（能吃能喝能睡，天天很快乐）

（吃喝拉撒睡都没问题）

（心情愉悦心情乐观积极进取）

（没什么事，影响本心）

我感觉大家说的都挺好啊，实际我们的健康标准，其实我们每个人都能感受到，能吃，能睡能拉，心情好，有精力，有活力，愿意做事，这已经不仅是普通的健康人的样子了吧？要求挺高。

咱们现在这个社会压力有些大，导致刚才大家说的吃饭都出问题，就是吃饭当任务，吃得不香，但是，到时候也得吃，吃不出香。

还有便秘问题，我感觉一半都有问题，几天一次，粘马桶，不爽，变稀，不成条，不规律，不是金黄的，而是发黑，发绿，你们会发现我们整个肠道就是我们的消化通道，一进一出。

我们把人比做蚯蚓，你看蚯蚓，它没有复杂的消化器官，这边吃，那边拉，中间一个管道，消化管。

其实我们人也是这样，就是我们最最基础的一个通道，作为一个港口来说，就是这个整个的消化管道，这个我感觉应该是作为我们第一个健康的标准区。

我觉得能量通道这方面来说的话，首先就是这种情况，然后其他的在这个基础上建立，最终我们要寻求一个什么？就是积极向上进取。

为什么带领大家从开方吃药，走向健身？

我觉得能获能健康的方式，我找到了，就是以得明健身作为核心基础，让大家把自己的生命能量，整个的生命通道要从新打开，疏通开，让我们的生命能量绽放出来，爆发出来。

你们觉得在这个时间是否有所体会呢？

（有）

我觉得这个就是我建立的得明健身教给大家如何获得健康，我觉得我的初衷已经初步实现了，那么接下来就是需要感染更多的人能够走上这句话说的：重塑健康人生。我想说各位很多接触得明结缘得明的，很多都是认为自己身体不健康的。

感觉自己健康的，我估计都在去忙着赚钱呢。

但有些是喜欢传统文化而结缘的，因为咱们是基于传统文化的，基于气学中医基础理论下的健康。

主持人：来咱们得明的，主要是两类原因，第一类是学中医找过来的，第二类是最大的群体，就是病人找过来的。雨荷姐就是，雨荷姐说过，她觉得我们这个健身比较特别，能够跟经络，跟中医联系在一起，跟她之前学的就不一样。

雨荷：来得明最大的一个缘分，得明人的精神面貌，和社会上的大部分群体是不一样的，我知道大部分社会上的大妈不健康，而且脸上一种悲苦，但得明人是一种积极向上，张扬的那种，劲头特别足，并不是说长得特别美，而是由内而发的自信，我觉得这个情形不一样。这是我来的一个内因。

来了之后，我就关注了健身，我们创建的目的是什么，目的就是肌肉层面发展？还是跑二公里？或者是爬山？我觉得是获得健康的。就是什么样的锻炼方式，什么样的健身方式是让我们获得健康的，就是健身和健康之间的关系，我觉得就是找到了这个根源，来到了得明。这是我个人在得明最大的收获，就通过得明健身我知道了用什么样的健身方式才能获得健康？就这些。

主持人：谢谢雨荷姐刚才精彩的自我感悟给大家分享，我们很多得明人都会有这种感受，就是在得明他找到一种健康跟健身的一个关系，因为有的健身它不一定带来健康，那怎么健身才能真正带来健康？

师：我先讲一下咱们得明健身的先进性在哪吧。我是特别自信的觉得得明健身是非常先进的，这是基于咱们认识到了传统文化的精髓是什么。传统文化的精髓讲了，圣人不积，包括周易讲的天人感应，整个天地一极这一块，我觉得咱们得明健身找到了理论基础，并且找到获得健康的方法，这跟市面上的各种健身方式，养生方式我觉得还是有很大的区别。

其实咱们发现了什么，咱们发现了就是我们要往外走，而不是往内走，你只有把身体打开，你中间的通道才能通畅，这跟我们每个人我们现在认识到的所谓的传统文化的这些思想是有区别的。我们现在认识到的几百年的传统文化，以及文化下衍生出来的这些养生方法，各种传武理论，各种思想的区别，这个之前的这几百年，我们中华民族文化为什么落后了，有一个很重要的原因就是，我们走的方向和方式错了，都往回走，要往封闭，往僵硬方面走。

归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明，不知常，妄作凶。很多都是曲解这句话的真实含义了，比如说站桩首先是拿架子，叫气沉丹田，就这一句话完全走向了健康的反面，你就会发现为什么那些大师都有一个毛病，胳膊永远伸不直，表情呆滞，所以他们每次就真正的在擂台上，都是输的一塌糊涂。

那么基于这些我们其实会发现，这都是在错的思想引导下的所有的这些养生实践传统实践和思想实践导致的恶果。

得明健身不是不样，得明健身讲的什么，伸展呼气，五指张开伸直，肩膀打胯，肘部打开，腕部展开，舒展大方自然。始终在那是开，你不能近我身，你一近我身，我马上把你啪打出去，我们伸展出去，把我们的力量打入我们的指尖上了，这御敌于国门之外了，而不是你都进来了，到我手中间了，我再歼灭。一个强者思维，一个是弱人思维，什么是强者思维？把战火引到国土之外，无论唐朝汉朝秦朝，他们之所以是历史上非常强大的朝代，记住，开疆扩土。

对于我们个人来说，也是这样。我们要把我们的能量转到我们四肢能够够到的任何地方。而不会说是像与肩同宽，而是尽量外展。

他没有整大了，怕伤到膝盖，但咱们不是，咱们大开大合。而且他们抱球，一定要上不过眉，过眉则气高，就容易引起高血压，你觉得荒谬不荒谬？咱们打篮球的，哪个不是过眉了？他们高血压了吗？没有吧？

有句话讲，节流不如开源，你只有开源，才会有源源不断的能量注入，就那么点能量，让它别走了，你这港口不让更多的船进来，你觉得这个港口能够繁荣发展吗？

香港为什么能成为全球四大金融体之一呢？就是人体是通道的一个鲜明的例子。

节流，我们也需要，不能太挥霍了，但是很重要的一点，开源，我们一定要开源。

四时阴阳有常，一边你要做到收，一边你要做到放，如果只收不放，那行吗？只作不息行不行？天天劳动不休行吗？

都不行，所以咱们要讲究，阴阳平和，动静有常，就是中国最重要的一个文化学说叫做阴阳学说，辩证的，阴阳的。

得明健身，把我们中间的所有的瘀滞去掉，那就要疏通通道，那疏通通道的关键，就在于四肢，四角，两肩两胯，我们只要想尽一切办法把两肩两胯搞活，通过肩胯拉扯，是不是就可以活到瘀滞的胸和腹？

比如说各种癌症，说这癌症不治，无论你还是攻还是调，都不治，它是特殊的一种细胞，那么你觉得它能治吗？

每一个家庭都有一个癌症患者，或者潜在的，差不多。

主持人：给大家介绍一下大千老师啊，虽然大家都知道了，大千老师是气学中医的创始人，得明健身的创始人，还有无余技法的创始人。

师：很自豪啊，我觉得我可以把健康带给大家，只要拿这三把利剑，气学中医得明健身，无余技法，我觉得都会在健康的道路上无往而不利。

那么我们再简单说一下这个癌症的治法，其实非常简单，古代把这个叫做症瘕积聚，近50年才讲癌症，而且癌症古人一直认为根本不是绝症，为什么现在癌症变成绝症了，大多数情况下是由于从治疗，导致人们慢慢的根深蒂固的认为癌症是绝症了。

实际每个人的身体里多少都有癌细胞，这癌细胞都是受气胞，其实都是正常的细胞组织最变成受气胞，什么叫受气包？肝癌胃癌肺癌三大癌症，那这个地方面的问题导致这个地方变成受气包了，变成癌症了。

就中国人，老百姓，吃苦耐劳，忍，是美德吗？就是我们的忍文化到了极致，你们觉得一忍再忍，还能再忍吗？

我们每一个人追求的是幸福对吧，那忍来忍去感觉不到幸福了，还能再忍吗？

实际上就是我们依靠依据我们的本能啊，我们能会活得很好，就由于一忍再忍，不幸福了。你纠结，还放不下，这个地方就不断的往里收，我们把这个叫什么？向心性凝缩。

不信你大口喘气，看看这地方难不难受。

你这样你拉一拉，能拉得动吗？不感觉费劲吗？