**20231014南京线下活动-大千老师讲健身（下）**

水之源：我们开始进行第二场下半场，首先我们先掌声欢迎我们的大千老师。大千老师带着我们做运动，大家觉得爽不爽？爽吧，这就是阴阳结合，我们先坐在这讲，讲完后一定要动，所以我们老是坐着不动，老师学习就会变得呆傻，身体会变差，能动一动，气血就活起来了，然后我们会变得开心，看大家都满面笑脸，特别开心。

大千老师：刚才向大家简单的提问一下，咱们的得明健身，很多咱们的会员说参加过线下的活动，但今天这种场合不多见，也就是我们大家共同赶上在一起做事情，我感觉啊，这个气氛呢，一下能燃起来，大家说是不是呢？

水之源：这个很要紧啊，大家聚在一起练和自己练的感觉是不一样的。

大千老师：还有你会发现啊，咱们虽然是基于传统文化，但是你觉得这种健身嗨了之后，和传统文化你感觉还搭得上嘛？

水之源：我感觉没啥关系。

大千老师：就好像蹦迪了是吧。

水之源：对，这种健身方式，我感觉是完全就是类似西方的健身带来的这种感受，因为西方的运动就是比较奔放，从这个角度我觉得得明这块其实有点西方的味道。

大千老师：古语说的好，有心栽花花不活，无心插柳柳成荫，什么意思呢？就是说如果你有意的培植中国传统文化，比如说啊，咱们又开始别谈，比如说京剧，近三四十年吧，国家有意推广京剧，但是结果怎么样呢？你们觉得啊，为什么说有心栽花花不活呀？

水之源：我感觉国家是在推广，但是大家好像不喜欢，不太感兴趣。

大千老师：为什么不喜欢？

水之源：比较沉闷，坐在那里一直看，会有一种坐不住的感觉。

大千老师：实际上京剧是咱们国家国粹，但是离博物馆图书馆越来越近了，为什么呢？就因为它对于老百姓来说失去种活力，什么是活力呢？生机，就是我们需要自己的，内在的生命力，表现出来就活力，任何事物，任何艺术，任何文艺，所有的创造，你们觉得如果没有了生命，没有了活力，它还有存在的必要吗？

听众：没有。

大千老师：没有对吧，就相当于我们的房子一样，这房子价格不上不下啊，不能再涨了，再涨，老百姓是真100%买不起，也不能降了，降了之前买了的怎么办？受不了马上就断。它卡在这儿不上不下。你们会发现所有没有活力的呀，最后都会被时代所抛弃。你们现在很多人刷抖音刷快手呢，岁数大的，不还有喜欢的是吧。年轻人很多很多刷抖音刷快手，包括我也刷抖音刷快手。现在我刷抖音榜刷头条，为什么刷？

水之源：其实我是原来临时刷，但是刷了以后，确实会看到他会解决你一些平时的问题，会有一些信息的传达，他会给你一些知识，然后你多少还是能够学到东西，信息上面多一个互充，还挺有意思。

大千老师：你们觉得跟舞台上表演的，哪个更有活力，哪个更真实？抖音快手，老百姓嘛，自娱自乐，你会发现这里面真的是充满活力，虽然我一分钱不会给你花，但是感觉给咱们带来了快乐，无聊的时候刷很长时间。但是无聊的时候我建议你还是干些正经事，比如说健身。刚才大家也看到了啊，咱们这个健身一趟下来，你们觉得激发了你们的活力，说实话举手。绝大多数都举手，咱们采访下没举手的。哪位没举手，来大家再举手，看你们没举手的啊，有两个，来这位小朋友，好像你没有做呀，来说一说，给大家打个招呼。

小朋友：大家好，叔叔阿姨好。

大千老师：咱们一会再做的时候，希望这位小朋友跟大家一起嗨起来吗？

听众：希望。

大千老师：还有那位，刚才为什么没有举手？

听众：刚才没听问题，

大千老师：咱们再问一遍啊，就是刚才做了一遍，是否你感觉激发了你的活力？

听众：有的，热起来了。

水之源：我想问一下春风啊，春风刚才第一波没有举手。

春风：可能第一波的时候还比较瘀滞一点，可能这个时间还没有达到那个量，第二波之后就激发起来了。

大千老师：你们会发现咱们传统文化，很少有一个词：激发。永远什么静啊，不苟言笑，食不言寝不语，一味的追求清净平和。你觉得当我们瘀滞的时候，我们需要有一个去释放的时候，这种清静平和，这种形式的清净平和，你觉得还必要吗？有很多人就想发火，就想骂人，怒从心头起，恶向胆边生，这时候你让他清净平和，你觉得他能做到吗？其实我们很多，很过激的言论啊，过激的行为呀，包括受到法律的制裁呀，其实这些人，他如果能够顺利的把这个生命能量从身体里导出来，你觉得他还会有这么多压力吗？这个军校体校，他有一个办法，跑圈，俯卧撑1000个，这个做完你觉得他还能有脾气吗？为什么打完一架之后，一笑而过。其实原先在我们国家啊，就是我们这个民族，最早是一个尚武的民族，最早汉武大帝尚武，唐朝是尚武，我们老说俄罗斯是战斗帝国，其实我们原先也是战斗国家，我们在历史上的战争不比任何国家少，其实我们是战争频发的国家，也就是这几十年我们没有打。据说历史要考的话，每15年我们爆发一次相当规模的战争。我们知道有一个典故叫崖山后无中国，为什么？十万军民跳崖而死，那是汉族大灭绝呀，元朝把南宋子民，不愿投降的包括军民，赶到崖山，非常惨烈。之后中华民族文化就开始了五胡乱华，什么时候五胡乱华？东汉以后，西晋以后，五胡乱华让汉民族受到了种族和文化的大清洗大屠杀，之后五代十国，之后又是元朝的了，元朝对我们的打击相当巨大。虽然明朝复国了，但是清朝，这个种族科级制度等等。也就是说，以汉民族为主的中华民族的血性，经过几个王朝的掠夺清洗之后，变成了听话，其实说白了就是奴性已经刻在了我们的血液里。青天大老爷，下跪，对权力的需求，膝盖的的文化，刻在了基因里。但是为什么提这些，目前来说，我感觉啊，我们的文化，对我们的侵害是以儒家为代表的这种，男尊女卑，天尊地卑，君尊臣卑，这种文化已经在元明清达到了登峰造极的水平，同时也钳制了我们的人的属性，实际就是人的生命活力，最后威胁到人的生活能力，你们觉得你在平时还有什么能力？你还会这，去干这事？很少了对不对？如果说我拿出去干这个，别人肯定会以为我是疯子。那么就是说我们的健康权，什么叫健康权呢？健康权实际就是生命权，我们的健康权是不是在某种程度上受到拖累下降。让我们隐忍，让你们当好爸爸，当好妈妈，当好老师，当好什么？实际这些对吗？不能说不对，但是忽视了你的生命的健康权，所有忽略了你的健康权，剥夺你的健康权的，最终都要为人民所摈弃推翻。最后都会被抛弃是吧？因为它涉及到种族的延续的问题，如果我们的民族或者说每一个人都没有活力了，你觉得这个社会还能发展下去吗？不能，最后永远记住无论是一个民族还是一个人，如果是我们作为一个人的活力、生命力、健康，受到了威胁，最后我们都会从我们的内在重新唤醒。咱们得明健身就是积极的唤醒大家这种生命活力，生命能量的一种健康方式，大家说对不对啊。所有文化我跟你说呀，都是披着外衣的，你们要通过这个文化看到本质，它到底是宣扬什么。

水之源：其实我自己感觉啊，因为之前的传统文化在断代以后被改写了，所以现代的很多传统文化其实已经是被元明清改写后的一个面貌，并不是真正的中华文化的精髓。

大千老师：也可以这么说，比如说孔子文化，孔孟文化就被篡解，孔子即便是《论语》，他里面写的东西被后代的统治阶级所利用，孔子讲什么文化啊，他主要强调仁文化，仁义礼智信，温良恭俭让，汉朝拿来罢黜百家，独尊儒术，他觉得儒学文化有利于统治阶级，后来一代一代的就传承下来。实际你知道真的文化是法家文化，在社会上应用的最广泛的法家，历来都是法家，什么叫法家？严刑峻法，规矩规范，赏罚分明，这个东西最好使，它体现阴阳。你有能力就赏啊，没能力做错了就罚，这阴阳很可怕。商人有马，他这个弟子跑来问有没有人受伤，商人说我的马受伤了，这是他的财产，但是你觉得这个完全对吗？实际不完全对，有一个优先级，当然是人的生命权是至高无上的。其实孔子啊，我感觉他其实应该社会实践失败者，在当时无论齐国楚国呀，宋国小国，最后发现他的改革都没有推行下去，为什么知道吗？ 凤兮凤兮，何德之衰，往者不可谏，来者犹可追。他觉得那时候所有人的道德素质都不行了，实际是这样吗？人之初性本善，你觉得人之初是性本善啊，有的人天生生下来就心很善良，但有人很奇怪，没人教就不善，那你说人之初性本善对不对？不能说对，你不能说不对啊，这个有一个深入的思考，以后咱们作为一个中国哲学问题去思考的座谈会给大家可以详细讲一讲，那么说的是啥意思呢？实际就是去除糟粕上取其精华，你们很多人接触的传统化，我不说100%啊，大多数人接触的传统文化都是糟粕。当我们处在整个社会环境巨变的时候，我们应该怎么样？各种大楼大创造，这时候你再安安静静的对吗？那是不是要被历史所淘汰了？刚才咱们说了，凡是没有活力，不遵从本性就被人抛弃了，我们最重要的一点本性就是我们作为动物的共性啊。刘慈欣也说，他也勇敢的说，当我失去动物性，将失去所有的。近几百年这种糟粕文化，儒学文化也好，儒性文化也好，钳制了我们的本性啊，不希望我们的本性爆发出来，这个你们知道吗？爆发出来并不是让我们去咬人，而是希望我们能够有活力的生存，跳跃奔跑歌唱。咱们中华民族，咱没有说高兴的时候我唱一唱跳一跳，都是高兴咱吃一顿，没有载歌载舞，这都不存在的。我记得小时候我要偷偷扭两下，让家里人看到，我都害羞的，不知道你们有没有这个经历。一会我就跟大家一起，挑战下自己。

水之源：刚才我们讨论的，大家有什么想要提问的，可以举手，机会难得。

听众；想跟大千老师沟通一下，就是得明，我们在量子班也有活胯，还有活肩，我看了大千老师的一些动作，我们的理解是你在解开肩的时候，你会有很多的上提和横向拉开的动作，实际上是不是就是我们现在很多人的后背这个位置，它更偏向于一个挤压和卡压的状态，所以在我们动手解开肩的时候，我们更多的倾向于把这种挤压和卡的状态拉开，再加动作？

大千老师：这一看就是专业的问题。我简单回答一下，起码从我的这个健身历程来说，就是我们活背必须先活肩，你只有活了肩才能拉到那。量子班肩胛下缘，简单梳理下，翻过来这个冲之后，如果你出的力量可以，放松，通过外向去拉扯到这个地方，把这个地方先拉开，因为这个我们大多数人的都是粘连在一起，如果不把这个地方拉开，它无法通过这个地方往下拉开背部的这个地方。所以说我们有一个四角是外突出，要把这个地方拉开，才能往下拉，所以说我们不是先活背，而是先活肩，所有粘连的一个结果，只要一旦粘连了，他这就失能了，他就没有办法配合你做出很多动作来，我们随着年性增加，你会发现我们越来越不灵活，为什么？就是我们失能的粘连的地方越来越多。那么我们要靠我们好的地方去拉开失能的地方，然后这个地方是不是变成自己的了，那么这个地方我们往下拉，这个就拉开了之后它就会拉到这儿，这儿再接着往下拉，层层下滑，一直能拉到这里面的深度，就这一片。

听众：我大概理解一下，就是说肩这地方要开了，以后我们才有背，刚才张姐姐她这个地方拉的，在你们的理解的范畴里面，肩背实际上就是一个整体，只是这里更靠近我们手影响到的地方，老师我解释的有点复杂了，我的意思是如果说我们抬手拉的这个位置，其实在我们的思维里面就已经到背了，就这里先让它活开了以后，慢慢的把整个后背里面再拉开，这个意思吗？

大千老师：没错，就像吃烧鸡一样，你咔嚓一下，是我们最开始拉开的地方。我们需要不断的去做这个工作，把这个给拉开，反复地拉开拉活，肩膀是心肺的窗户，肩膀活心肺就活，我们今天心肺出了问题，你会发现它会放射性的转移。他的肩部前胸后背甚至向下，因为这是一体的，你只有都拉开外面你才会拉到里面瘀滞的地方，瘀滞的地方都拉开我们的身体才会好。

水之源：拉到后面的时候，我这里会像风箱一样，发出那种风箱一样的声音。

大千老师：拿佛教的东西来说，叫觉受，觉察和感受。如果我们自己老百姓理解，叫什么呢？就是你这一出啊是有什么感觉，你肯定在健身和拉开的过程当中，你一定会有反应，我是很负责任的告诉大家，这个反应是什么，很简单，比如说有地方有瘀滞，你比如说拉半个月拉一个月，你只要拉动，这个地方就会就开始发热发痒，就特别想自己挠挠，那么这个时候恭喜你啊，恭喜你要初步取得成功，这个地方离拉开拉活越来越进一步，然后再有十天，天天拉，还会出疹子，然后呢，你就会发现一个奇妙的现象，这地方松了。由原先很紧，你拉不起来，只能拉到这儿，拉不动，天天拉是吧，然后它一旦发热，就证明那地方被拉活了，这火山开始爆发，然后再拉拉，再揉揉，你发现这个地方又一个奇妙的现象出现了，就像冰化了一样，冰化了几天就化开了，知道吗？化开了之后说你感觉这个地方就活了，这个地方是你自己的了。那我给大家讲一个奇妙的我的一个经历啊，就前几个月吧，下午的时候，我很多地方呢，都是这样拉活的，包括肩膀啊背啊，两胁啊肚子，所有东西都是，刚开始出现发热发痒，甚至出血，挠啊痒，然后这个地方像水解冰释，就冰咔咔酥了，然后哗就开了。两个月前我就做动作，反正天天反复去做，就那个大腿深度，是拉到火候了，然后有一天上午风和日丽，我坐在咱们的得明生态园，跟咱们的园长在一起喝红茶，一杯接一杯，然后奇迹就出现了，特别强悍，我就感觉这个大腿里面呢，整个大腿的深部像化开了一样，全都酥酥麻麻，我以为喝红茶奇效，这效果太好了，这喝完这大腿里面像冰化了一样，那感觉原先是僵硬了粘连的，现在喝了红茶之后，感觉它完全像花儿一样绽开，我就猛喝，那两天我天天喝，实际是怎么回事，你知道吗？火候到了，所以不能说是这红茶，但是红茶确实起到了最后一根稻草的作用。然后就好像一个冻鱼全部化开，然后，你们猜我想干什么，我感觉这个腿部实诚，不像个老年人，更像小孩的腿了，而且这个脚啊，脚越发呢饱满结实和贴地。很多人脚疼，不能久力，脚不实，脚薄，说明什么？说明通了，我感觉我能蹦跳，原先蹦跳有些还勉强，但现在我蹦跳不勉强，而且腿实着了，自己感觉是内侧拉扯和外侧的拉扯平衡了，以前我感觉是内侧力不如外侧。你看现在老人，他走路鸭子走，为什么会出现鸭子走啊？内侧不能很好地支柱。

听众：老师我想请教一下，关于健身和这个中医这个事，他是否从某种角度上说，合适的健身可以取代中医中药这方面。

老师：这个是我们一个根本的问题啊，是一个方法论的问题，阴阳五行方法论，百花齐放，任何一朵花朵它开得再娇艳都不可能取代其他方法。我们要讲究物种和方法的多用性，任何一种方法也都有它的局限性，也就是说为什么我就是三条腿走路，气学中医，得明健身和无余理疗，我觉得这三个方法共同作用，能够非常快速的让大家获得健康，我不知道这样回答怎么样。大家主动健身，被动理疗和饮服汤药，或者一些心理疗法，环境疗法，都有它独到的特长，我觉得我们不能以偏概全啊，如果说这个得明健身，所有的都被得明健身，我感觉得明健身就走到了反面。

听众：那我再接着问一个，就是说是否存在有这么一种人，就类似一下黄帝内经说的这种，叫远古之人，或者说一些修仙称道，实际上他存在，他有这么一种方法，它是存在一种自愈能力的，比方说像过去会讲一些人去终南山去修道，可能现代会有很多就打着旗号的，但我说在以前是不是会存在那种，它是可以通过修心修身，然后达到那么一种状态。

大千老师：我知道你肯定看书看了不少啊，首先咱们黄帝内经，上古天真论里面四种真人，真至圣贤，把握阴阳调和阴阳和阴阳辨证阴阳，这四种状态代表四种境界，就是说我们人类也好，或者说智慧生物也好，他都在这个健康的道路上啊，不断的去追求，最后他们追求的终极目的是什么呢？其实无非就是与天地同生，不生不灭，无论是道家佛家甚至儒家都追求这个，也就是说在这方面我们将是学无止境，这个自愈就随着自疗自愈的也都相对的。只要有个体的存在，只要有我的存在，我们就会有生命，就会有对我的执着，只要对我有执着，就有生命，就有变化，就不可能永恒，既然不可能永恒，就不可能完全，那佛家给了答案无我，道家给的答案叫做两性，知道这个你就知道，往上走就修真的大道在哪儿，还有就是说咱们想，如果想获得资源，其实黄帝内经说的很清楚了，就获得我们那个够延年益寿了，八个字两句话叫什么？

听众：气脉常通，肾气有余。

大千老师：气脉常通就是我们的经络要保持，常常的通畅，肾气有余就是我们的生命活力，就我们的先天真气要有，不要灭，就像是蜡烛一样，首先蜡烛能掌握了，别给它掐灭了，我们心脏病也好，或者很多癌症也好，都是把我们生命之火给压灭了，其实你还有蜡对不对，蜡还这么多呢，那怎么灭了呢？烛心灭了。第二就说蜡炬成灰泪始干了，有的人先天就这么多，当然我们要先天根基厚实，后天经络保持一直通畅，那么基本长命百岁。

听众：可能我问的会比较幼稚，我感觉自己就是悟性比较差，其实接触得明很多年了，但是真的也没有认真练，因为自己真的是悟性比较差，一直会听老师说啊，或者是其他的一些教练说腰发力，肩发力，胯发力，但是我只能找到腰肩胯，真的是不知道如何发力，所以我就想借今天，再让老师给我们讲的更具体一些，怎么操作让这个力发出来。

大千老师：这个怎么发出来，首先我们这个腰肩胯都被锁死了，我们不会发力了，他处在一种沉睡，捆绑和麻木的状态，你找不到。就像很多人会动耳朵你会动嘛？再教你们动耳朵你也动不出来对嘛。那么怎么才能让你能够体会到？第一就是我们专业的教练去指导你的动作，应该如何去实施。比如做向前冲臂，很多人他冲的时候，他还是捆住自己，那么应该怎么冲？冲的时候放松，然后它就会拉到那个地方。慢慢的，你一点一点的把腰肩胯活开，你就知道什么叫把腰肩膀发力。你们看我的身姿挺拔不挺拔，你看我这个双腿灵活，这个腰，很多人他肚子也出来了，原先的我可不这样，我受传统文化的毒害，觉得应该松腰坐法，我特别愿意去尝试，一看所有的书都说松腰坐法，那我就松了，就这样松，天天松这腰，现在不会松了。腰不能松，腰是我们的脊梁了，是我们到整个的下边最大的关节，这个东西你们敢松吗？你们男士在家里，是不是挺直了，你觉得你敢松吗？你敢摆烂吗，你摆烂你家就完了。我们有句话，铁肩担道义，对不对？铁肩担当，你肩不能松，腰也要担当，你的胯也要担当，这是什么呢？三大核心啊，腰胯肩你只要担当起来，是不是你这100多斤就扎起来了？无论你肩放松垮下来，还是腰垮下来，还是胯垮下来，你觉得是不是你这100多斤是不是就垮了啊，很多人都垮了，塌腰驼背。天天的很多小孩都手无缚鸡之力啊，在学校什么都不会有，天天的干这个，那么你觉得你这样培养的小孩，长大了还会肩膀发力胯发力嘛？就是我们的很多学拳的，说不要肩膀发力，你要腰为轴去发力，他们教你肩膀发力了嘛？永远让你肩膀下垂，垂肩坠肘对吧。如果你想马上找到腰胯肩，很简单，把你孩子抢走，你马上我跟你拼了，是不是？那时候是不是肩膀发力了，你想想是不是肩膀，就是说你原始发力了，是吧。一定是肩胯腰发力。我跟你打架，打架的时候他完全一抡倒，本能地要跟对方抗衡的时候，你一定会是体会到肩发力。很多人用过了劲了，肩膀就容易受伤了，但是你可以想象一下，有句话说得好，如搏猛虎，就像猛虎在你面前，首先要有一种应激反应，其实应激反应就是肩腰胯发力。

主持人：谢谢老师。大家私下有机会找教练指导下。还是伙伴要提问嘛？

听众：问一个问题比较低级，就是我练完了以后长胖了，也不知道为什么。

大千老师：你确定你好好练了嘛？

听众：我那一阵子还是好好练的，不知道是我身体特殊的原因，还是其什么原因。

主持人：我简单回答一下，完了老师再补充。因为得明健身它是拉开经脉，最开始我们开的脉就是阳经，除了膀胱经让我们精力提升以外，我们的胃经首先会拉开一些，当我们胃经拉开的时候，我们的消化系统会变好。其实得明的运动量并不大，它主要是开脉，消化系统变好就会长胖。只要我运动量不是特别大，你每次练半小时，一天两练两次，你一定练对了，你一定会长胖，除非你练错了，长胖说明你的胃经拉开了，你整个脉开了，这时候气血更好地吸收了，能量增长了，其实是一件好事。

大千老师：对，道德经上有句话，老子道德经这本书太好了，我建议都能背诵，就5000个字，都背诵了能受益终身。这句话就说进道若退，夷道若颣，什么意思你知道吗？进道若退，就是你进步了，别人看你好像是退步了，形式上退步，实际已是内容上的进步。你看比如说我们打人，我们先撤，撤的目的就是为了进一步打人，就这么简单。很多人他不断地我进我进，你没有蓄力的过程。道德经，它反复强调就是反者道之动，比如夷道若颣，咱们很多人长肿瘤，肿瘤很大，但是吃了中药，通过健身调理之后，发现一个惊人的现象，变更大。你觉得这什么现象？很多囊肿结节或肿瘤都会先大后小，小的时候很坚硬，他变大了之后，他发展了，就大了，大夫拍个片子他看不出坚硬不坚硬来，他只能看出大了，那你就害怕了，这就越来越大了，实际如果你手能进去摸，这比原先软多了是吧。先大后小，大了就松了嘛，松了就容易破开，如果很结实的很硬的，老坚不破，只有先大再小。

主持人：所以你想瘦，要继续练。先胖后瘦，整个体型，然后你的整个肩背颈起来，他有个过程，得坚持往前走，然后才能再顺滑。

大千老师：我再提醒下特别爱美的女士啊，你们脸很多不敢做无余按摩，为什么呢？怕松弛对不对呀？你需要小脸紧致，如果病态的小脸紧致是什么呢？就是紧住对吧，碰哪都疼，不松快，你再给他按松了，这不松弛了。实际我们跟大家说啊，又应用这个道理，先松后紧，明白吗？松完了之后身体的气血就能过来，太紧了人气血过不来，而且导致你成僵尸，很多美容院做完了，不都是僵尸脸呀。那么怎么办？先松开来，一点点都松开来，然后你脸被松直了，下垂了，变老太太了，不用害怕，想想老师说的反者道之动，先松后紧，那么马上气血来，气血来了，松弛的地方慢慢的就开始，紧致Q弹，面皮光滑。顺了才好看，不然的话这一块这一块。

主持人：最后一个问题啊，别着急，下午还有机会。

听众：我是来自上海的，大家晚上好，我有一个问题啊，就是我们得明健身的话，侧重的可能是身体的这个锻炼吧，像我们有些人的工作可能用脑比较多，用脑过度吧，而且平时可能有些不好的习惯，刷短视频之类的，我觉得那个就特别伤神，刚才你也讲，比如说我们的锻炼的话，其实也不能以偏概全，我就是想问一下，比如说，我们一些传统的一些打坐呀冥想啊，跟我们的得明的健身结合起来是不是有意义，或者说有没有冲突，因为有的人也说要一门深入嘛，就是说可能这个练练那个练练，什么都没练好。上次黑哥也讲过一次放松，他讲到放松的时候，他讲到我们大脑里面如果说活动的频繁的话，可能会纠结，你的大脑也会产生一些经络的紧缩。

大千老师：是这样，我建议你先动后静，先解开身体瘀滞，再层层深入学各种功法。比如说禅定，现在大多数人禅定，我感觉都是过家家，为什么呢？首先你们没有高的心性保证，你禅定出各种境界，很容易给你带沟里去，第二大多数修禅定的这些人呢，都是身体瘀滞的，不然的话，他也不会去寻求这样的方法。身体太差，基础太差的，我都建议从动功开始学，先把身体搞好，同时咱们讲身心同建，身心一元，什么叫身心一元，就是你身体不调会影响你的脑子，导致你想法的怪异，同时你脑子里的思想又会影响你的身体，导致你身体更差。那么怎么办呢？总要有一个地方要撬动，比如说咱们得明健身，首先你相信得明健身能解决你的问题，第二马上去做，得明健身告诉你这样做，你要去做，你不要去过问为什么，因为你身体被锁死了，你脑子一直被锁死，你在梦中，你觉得你有答案吗？没有，但只有给你叫醒了，其实就有答案了。就是咱们得明健身啊，有一个好的地方，就是练到一定程度，你会发现你无论智商情商都提高了，你就能做一个所谓的成功人士。什么叫做成功人士，其实你就会发现，去终南山也好，那些隐修的各种功法，其实他们希望不希望成为社会成功人士啊？就他自己都希望，谁也不要去回避这个问题，就是说我厌世了，那是因为你废物，在社会上你没有立足之地了，你才厌世。就杜甫白居易李白，哪个不想当官，咱不说有财，最后都是因为他们获得不了社会的认可。就孔子，他是为什么要当官，实际就是实现人的第一性，你当官代表权，你只有权你才能为老百姓干更多的事情。无论是官和财，你们会发现他都有两面性，如果你有公心，你觉得你有钱有官有权，你是不是能为老百姓谋更大的福利。总之就是说，我们本能的希望我们能够实现我们的人生价值和社会价值，要勇往无前，要不断的精进进取，而不能消极避世。