**20240525 大千老师巡回演讲成都上午场(二)**

整理：糖糖

**师：今天跟大家这样来讲，讲我的经历其实也是给大家避坑。同时你们有可能也出现类似的经历，到时候就知道怎么去做。**

**接下来就讲一个非常精彩的玄幻剧，你们大多数可能一生都不会遇到。这个几乎是一次生死的考验，一次中医与西医的碰撞，一次对老师来说是猝不及防的大考。**

**三十多岁,那个时候我已经从公司辞职了在家。然后我就感觉原先在公司上班还来回走，跟同事们有时候还吃吃饭再嘻嘻哈哈玩一玩。但是回到家之后，这些东西没了，没有社交了，你知道吗？你们有多少人感觉从这个社会大环境退下来留在家之后就没有社交了，有吗？**

**众：**有

**主持人：**我从来都是被动社交。

**师：这被动社交也是社交。但你主动逃离社会，并且居家在城市里面，就出大问题了。我们很多人因为身体差得病或者要照顾孩子等等选择家庭，我感觉某种形式上非常危险。因为这和农村的环境不一样，农村有院，有土路，甚至旁边有山，你还有很多的劳动家务需要操持。但是在一个城市里面，很多都没有啊，直接给你圈养在家里。当时我也出现类似这样的情况。然后就感觉自己越来越没有精力，上午都没有精力，就喜欢躺在沙发上睡觉。我不知道你们有没有啊？**

**我接着再给大家公布一些我的问题。口腔溃疡，常年的反复的口腔溃疡；腋下流黄汗甚至红汗，有没有？我流红汗。而且那个腋毛都挂上红色的，黄红黄红的，又黄又红啊，就像哈尔滨那个树挂一样。手心出粘汗，冷汗，脱发严重，睡醒来枕头一撮头发很多很多。可能那时候如果不搞得明健身，老师现在可能是光头了。这就是四十岁以前大把大把的脱发，我老爹就是头顶秃嘛，（按）这个遗传基因，如果我不自己不逆天改命，应该现在也是光头了，然后记忆力变得很差很差，人名都记不住了。而且还出现了一段时间失语症。你们有没有出现过失语症？就不知道怎么说话了。而且会前思后想我的话应该怎么说，然后你说的时候你去不断的关照你这话怎么说出来，就导致失语者，有吗？走路摇晃，有没有？走路就不稳了，来回摇晃，感觉自己无风自摇啊，都能自己摔了。**

**那再给大家放点吧，这些大千老师都有，听好了。**

**爱紧张，见人特别紧张。我记得原先见我们领导，我紧张的都在这晃。然后领导说了一句话，你别紧张啊。真的，我就是在那晃啊。是不是都不敢相信之前那么紧张，现在这么洒脱自在？做梦老钻地洞，有没有做梦老钻地洞的？还有做梦老是掉厕所里，有没有啊？**

**先放这些吧，这还有很多很多，就这些老师通过逆天改命，现在这些所有东西都是了无踪影。既然我能说出来，基本这些都消失掉了。**

**学员：**手脚冰凉呢？

**师：那个手脚冰凉，脸色发青，我从小这些都有，其实本能的对健康就有渴望。其实当时也不觉得，年轻的时候不觉得自己不健康，现在回想起来才知道自己有多么不健康。每一个孩子都有本能的希望健康，拥抱强壮。泰森还是谁啊？他说一句话，“你对力量一无所知”。你们知道这句话有多么鄙视我们吗？你对力量一无所知，就是说你们都太菜了，你们的体力精力都不叫力量，完全就是那么一丢丢。对于他们来说，他们精力体力爆棚，那泰森说我敢跟大猩猩摔一跤，跟熊打一架，他们就要干这事了。你想想他们对于我们普通人来说，那他的力量各方面就是神，所以他鄙视我们说我们对力量一无所知。也就是我们的生命活力，这一生从来没有绽放过，是不是？可以说脆如危卵，就是说我们在他们面前就是不堪一击。所以人家霸气的说出来你们就是对力量一无所知。就是那种精力体力爆棚那种感觉我们可能大多数人百分之九十的都没有经历过。**

**那么老师向他发起了挑战。神奇的站桩不行，下边不行，我试试上面行不行，对吧？在家没意思，聊天儿嘛，天天在网上聊嘛，QQ聊嘛，那时候就聊友不都得明中医嘛，对吧？那时候我把电脑架起来，不愿意窝着，越窝越没劲儿，越窝身体差，我站起来了。把电脑架起来，我双手这样抱球，就这样。这个东西解决了一个大问题，解决了没精力又没体力的问题。就这样抱很简单，一个要求就是肘，肘尖不能低于肩膀，白吗？看到没？撑开也行，抬起来也行。手可以这样打字，可以拿东西，肘一定不要离开。来，大家都这样，我把这个故事讲完，你们再放下来好不好？**

**这是非常有效的一招，提气的方式，把你们的气提起来，没有力气，通过这种方式提起来。好，那么就这样，因为这样很枯燥，那么如果前面架一个电脑，你跟一个网友聊就好玩了，那是不是转移注意力了？那么就靠这个一点一滴的，我从刚开始就就这样抱着半个小时，半个小时起步，可能很不规范。**

**你们记住啊，你们锻炼的时候，就是并不要求你们一定要做的都规范，但是一定要做的都合理，这个合理就是肘偏高于肩。这个就是合理的，但是至于这手放哪儿，这脑袋看哪儿，心里想着什么，这个不是最重要啊，就不用管了。**

**你们回去可以体会一下。肩膀酸了？还有谁酸了？来，跟我一起坚持好吗？这是一个奇迹，创造出来一个奇迹，我跟大家。发热了，是吧？那么这个气呀，它就会从下面源源不断的往掉，就是你们的大肚子，上班没气儿是吧？啤酒肚这两邪淤滞都可以通过这种方法迅速的把下边淤滞的气调上来。明白了吗？就像汲井水一样，往上涨井水一样，就这么简单，就这么神奇到什么程度啊？我这个连续坚持了三个月，我达到了最好的记录，就这个挂上去之后，可以三个小时，五个小时不下来。早上八点起来，啪把电脑一打开就开聊，聊到中午十二点还这样子。中午得上厕所，或者说吃个东西拿点东西啥的，我都是这个姿势，这样。**

**老师有一个优点就做啥事都能做到极致。只要觉得这个东西可行，我就会义无反顾的坚持，投入它的怀抱。我记得很清楚，从春天开始站这个，到了春夏之交，夏天了，突然有一天早晨我起来感觉浑身特别难受。我记得很清楚上午九点多钟去厕所，但是一大便，我一看吓坏了，你知道什么吗？拉的全都是血，哗哗的拉全是血。那血看着是黑色的但是一抹，全都是红的。血一下我脑袋就懵了，因为那个血量不是一般的大，就好像大出血似的。然后我就在那儿不敢动，怕拉死了，一直在出血。**

**主持人：**坏肚子吗？

**师：不坏肚子，就是有便意，然后一过去一拉全都是血。消化道大出血有血块，就拉的哗哗的全都是碎猪肝样的。**

**主持人：**去医院肯定是胃出血，大出血呀。

**师：肯定是大出血。如果说这时候打120过去，是不是当急救处理啊？肯定先进ICU了。是不是有没有大夫这里面啊这种情况是不是先进ICU有没有大夫啊，这有了差不多吧。**

**学员：**医院急诊失血，一般都是急救输血。

**师：然后这个时候我就是我就面临一个选择啊，打120还是听天由命。你会发现很多中医人他不争气啊，好多好多，包括那个天津那个谁，最后还是割胆了是吧？  
让人嘲笑。你看你还得用西医去割胆，是不是啊？好些好些都是这样的。这个中医专家最后还是选择西医。**

**主持人：**是的。

**师：但是那一刻老师毅然决定爱咋咋地。当时老师那时候刚三十来岁，老师就做了一个重点的决定。当时我就想着这个问题，难道说这个死亡来的这么快？**

**主持人：**老师还是有怕的。

**师：对，还是有怕的，我说要交代是怎么的啊？因为自己这一生没有遇过这种事，怎么好端端的突然大出血了。当时想当然脑子也是一懵啊，脑子一片空白，但是很近我就爱咋地咋地了。我当时就是这样想的，老天爱收我就赶紧收走我得了。**

**主持人：**这也太豁达了。

**师：你看看一般人能做到吗？**

**主持人：**做不到，吓死了。

**师：赶紧救我呀，对不对？赶紧救我卖房子，是不是啊？太多了，为了救自己一条命，把整个家都搭进去。有没有啊？你们的老人或者说你们同事是不是很多都是这样？在死亡面前，就已经慌不择路了。砸重金要让你再维持几天，是这样的吗？**

**主持人：**是的。

**师：在癌症面前我们多么苍白无力啊，我们多么需要金钱，需要化疗，需要别人救自己的命。但是你看大千老师怎么做的？你们都是得明学员，当你们大限到了那一天，你们会像大千老师那样洒脱吗？我一下就躺平了。我说这出血一动一出，干脆就呆着吧。这一躺就是八天，一动不敢动，生怕一动又下血。**

**主持人：**那吃饭，上厕所呢？

**师：那听我说呀，吃饭我躺着这样吃，我让我爱人把饭放这儿。她一直不敢承认这个，她一直认为我是痔疮出血，然后我也就将错就错。实际我自己心里明白怎么可能是痔疮？她不知道，但她觉得我特别那啥了，就相当于你怎么这样呢，躺着？反正把饭搁这儿，我就在这儿躺着，而且翻身都不怎么敢翻身。为什么？我跟你说，因为这个肝区，自从下完血之后，它一直像开了锅一样，咕噜咕噜咕噜咕噜不停的在那儿咕噜。我说这他妈要命了吗？这不是血在不停的从血管里流出来。你们想想是不是？这一直咕噜啊，然后这边就开始下血呀。这个太恐怖了。**

**主持人：**感觉就是把体内的开了个窟窿。

**师：对呀，捅了个窟窿，当时我感觉那地方肯定是消化道血管破了。它不停的在那儿咕噜，它每咕噜一下，我就吓得我就躺着压住咕噜这个地方。**

**主持人：**八天就像八个世纪纪那么久。

**师：没办法，有时候需要上厕所呀，怎么办？上厕所赶紧的猫着腰去，上完，赶紧回来，这期间就像经历受死一样。总共就上了几次嘛，两次三次一拉还是血，你想想对老师的精神摧残有多大呀？**

**主持人：**随时面临生死。

**师：那时候老师就是一个人面对这个事情，爱人都不知道。天上地下只有我一个人面对我自己的生死。当时我也很奇怪啊，好像配药了，又好像没配药，忘了我喝药没喝药。就是大千老师虽然会开药一直会开，但从来不爱给自己，不给自己开吃药。一直想凭自己的元真就是气血去消化我所有的健康问题。这样一天两天三天四天五天，最后坚持八天。八天，我上厕所，你猜什么奇迹又出现了？**

**主持人：**香蕉。

**师：对呀，突然发现，曙光乍现了，我拉出的便便是黄金色。我这一辈子就没有拉过黄金便，这前面拉的都是青黑色的，青色居多。你们有多少人是拉青色便便的？或者拉褐色便便的？一般大家拉的都是褐色的青色的，或者是黑色的。有没有从来没有成型过的，就是便溏的？就鸭子拉的便糖的？**

**主持人：**还是有一些，不是特别多。

**师：但是八天之后，老师拉出了一长条黄金便，而且那个金色的现在我还能回忆起来，太可爱了。他有两点可爱呀。第一没出血，知道吗？你要不了解吓的那种经历，就是一看，哎呀，就不敢回头看，你知道吗？万一又是红的呢？他精神就崩溃了。第二这黄色太好看了，我这一生没见过那么好看的黄色。然后就结束了我八天的躺平生活啊，我就起来了。这拉出黄金便了，就说明那地方已经长上了。当时我的想法就是，那地方通过八天伤口就愈合了嘛，然后我就开始出去走了。然后我就出现了不一样的生理反应，知道什么吗？**

**主持人：**不知道，之前问题解决了？

**师：第一眼睛明亮了。说明什么呢？那个肝开锅，那是什么？你们知道吗？就是肝区一直是不通，是淤泥状的，它通了。鲜血哗哗的流过来，里面的淤血在大量的排出。尤其那几天他不停的开锅啊，都是在通你的肝血，通你的肝气，就相当于你这地方原先是这个马桶堵了，这回通开了。它里面的所有的血管都加入了新鲜的血液。这对肝硬化，肝胆肿瘤，肝癌的病人是不是有所启示啊？黄帝内经伤寒论和千金方里面明确记载，就是去大病，很多人都要下血，就是拉血，拉五色状或者是猪肝状黑血和五色血，或者女子从子宫排出。有的肺癌的，胃癌的，还会吐出淤血，大量的淤血。有的盈盆，知道吗？迎盆，一盆。拉血，拉半盆。我那次我感觉我至少拉了一盆。**

**主持人：**我小的时候吐过。

**师：吐血拉血，那不是呸一下，哎呀，吐沫星这里有血，害怕了吧？那真正的翻病、下病、去病根啊，很多都是拉出异物，吐出异物，有的吐出个肉球，你知道吗？  
拉出个肉球血块这么大一个血块，有没有？**

**主持人：**我们有没有排出过大块异物？

**师：有吧？月经出一个大血球毛茸茸的一个。**

**学员萍萍：**我健身第二年的时候就开始翻病。那个时候有吐血，鼻子有来血，五颜六色的什么就是老师书里写的那些症状，我翻病的时候都有。

**主持人：**萍萍姐超级有信心，也是坚持下来了，哪来的信心啊？

**学员萍萍：**是得明，得明这么多人，还有老师给我的信心。

**主持人：**哇，为我们萍萍姐鼓励一下，真的是我们年轻人都不一定有这么大的信心。

**学员萍萍：**我是2019年9月份开始得明健身。以前我没有健身过，没有概念。  
翻病的时候是去前年，2022。现在还是有翻病，只是说没有那么厉害了。

**师：我跟大家说一下啊，这翻病的形式是多种多样，它是在我们预病过程当中不可回避，必然的一环啊，他这个阶段是有长有短，它的程度有轻有重，但是现在一个怪现象啊，就西医呀不承认有翻病，是不是啊？他都觉得你这个病会顺顺当当的一帆风顺的，就直线的好转。实际这是不可能的。大家知道道路是曲折的漫长的，咱们的伟大领袖毛主席说过一句话，灰尘不用扫帚草是不会自己走掉的。我们在身体是由亚健康和疾病状态过程当中走向健康的过程当中，必须经历艰难的甚至是你死我活的正邪交争，这个明白吗？尤其是沉疴大病，像癌症和一些严重的慢性疾病，它的过程必然是艰难和曲折的，它必然通过翻病的形式让我们逐渐的走向健康。**

**老师这个就是一个非常明显的翻病案例。翻翻过去之后，说老师的眼睛说非常明亮，在整个这个地方感觉出气啊，原先是这么细，这回这么宽，变宽了。但是这个并没有让老师身体真正的健康，你们知道为啥吗？**

**主持人：**为什么？因为只动到上面？

**师：他通脉只通了肝脉，但是那时候老师浑身上下，尤其外周啊也是严重的淤滞。淤滞到什么程度啊？这个抬腿啊，这个腿呀，我感觉淤滞的很厉害。我这个双够下不去，根本就下不去，到这儿就完了。你知道吗？到这儿就完了。整个的胯部活动都受限。现在回想起来就是外周的淤滞，外周的经络，已经是比较瘀滞了，那么你只通里面能解决根本问题吗？**

**主持人：**不能。

**师：那么又由于下血导致气血大亏，气血虚了，导致外层淤滞，内陷向里攻，又出现了一系列新的变化。一是通了小腹，二是通了肝，仍然不能解决自己顺利的迈向健康的康庄大路。虽然很神奇，经历很惊心动魄,但是这条路仍然没有完全(走完)。**

**主持人：**然后就开始新的尝试了。

**师：又开始折腾了。这个跟大家再说一遍，为啥这个地方淤的那么厉害啊？因为本身年轻的时候就有肝郁的倾向，然后有一次在北京睡那个小平房，窗户朝北，非常阴冷。那个时候应该是就是深秋吧，不断的下雨，天天下雨，那被子潮湿的都能捏出水来。大家一定要关注自己的起居环境。我晚上在那个潮湿的阴冷的小屋里睡觉，睡到后半夜突然一下子，我感觉这地方堵了，就好像一个大年糕啪一下贴上了，糊住了。彻彻底底给老师糊住了。糊住之后的表现形式是什么？马上就冷风不能吹了，凉的不能喝了，一喝就拉肚子，然后精力体力变得越来越差，把肝区给糊住了。**

**主持人：**没有办法，因为阳气升不起来了。

**师：你想想整个肝循环全堵了嘛？这个就是又过了多少年，通过这个报球把它捅开了，也相当于说救我一命。**

**主持人：**这些症状同时还有怕冻怕冷的症状吗？

**师：那个怕冻怕冷后来也得到相应的缓解了，最终解决还是这个问题。但是老师是阳性体质，那个怕风怕冷的症状很快通过其他的办法缓解。**

**然后接下来我看看啊，接下来几个，我简单说一下吧，然后给大家说一下注意事项。**

**下面一个是长走。这个我可能当时也是三十来岁，就是老师对这个本能的对健康的这个需求还是非常旺的。我记得我感觉啊，我不知道你们有没有这个经历，总感觉憋着点什么东西，希望突破有没有啊？尤其年轻的时候。上岁数时候就麻木了，是吧？就不想突破了。我记得有一次从通州你猜我走到哪儿去了？从北京的通州，走到了亦庄，走了我估计有二三十里地。二三十里地，说走就走。那时候其实已经不年轻了，三十多岁，应该有三十出头了吧。想通过长走的办法解除自己的身体的瘀滞，你们觉得靠谱吗？包括出去爬山，比如北京的大小海陀山，北京的灵山，都是海拔一千五六的这样的山，就通过极限运动。这个你感觉就相当于不服老嘛，你觉得好像还二十岁，可以无拘无束，无所顾忌的去进行运动，做这种挑战性运动,带来了很严重的后果。  
第一个后果就是我从北京通州徒步背着一个大包走到北京亦庄。有二三十里地，一直走走了一上午吧，走到后来膝盖就出现问题了。**

**我们很多初学锻炼的都特别愿意做单一的和长时间的局限的局部的运动，是不是啊？比如说跳绳他就不停的跳绳，就干一件事，徒步的，包括那个骑行，这都是单一的局部的运动。就喜欢就热爱，然后就深入啊就持续啊，包括爬大小海坨山，这都是专业驴友干的儿。**

**主持人：**所以老师也是呀，老师也年轻过。我说的年轻是无知的年轻。

**师：无知的年轻，那肯定了是吧？在那个我记得在那个大小海坨山啊，这个风雪交加呀，在山上像狮子一样吼啊。那爬的很高了，然后放声去吼，就希望通过这种声嘶力竭的吼叫，让自己舒服一些。那也是身心有很多压力，就小孩在北京那个环境，节奏都快，压力这么大，肯定很压抑。我记得在海坨山晚上露营还遇到了灵异事件。你们想不想听？**

**主持人：**想。这个事我爱听。

**师：我也不知道什么时候我就有那种感通，包括入定和出阴神。知道啥叫出阴神吗？就灵魂出窍了，就是通过晚上睡觉，你通过某种方式嘛，对自己进行暗示。你在那个又睡着又没睡着，进入恍惚的状态的时候你的灵魂可以从你的肉体里走出来，主动的就走了。大脑非常清醒，就是能走出来。出来我的第一件事儿就是跳窗户，我扒开窗跳的，然后就在外边绕。**

**主持人：**那不是一念之间想去哪儿就去儿，你还在外面绕？

**师：不行，有限制，你的能力，就是说打怪升级啊，你的能力低，你这个在这个环境里也走不了。你们一定要记住，人永远是受到限制。但是你必须学某种能力。就好像是说比如说生死的话，死了不是一了百了，实际你进入了另一个空间，另一个维度，那边也有警察呀。他都有，所有这些事情都有，人间事故也有，送礼行贿也都有。比如说穿墙也能穿啊，但是说对于实墙来说，这个看你能力高低，是否能穿过去。**

**主持人：**那如果穿不过去撞一下会疼了吗？

**师：你穿不动，试一下，就是穿不动。门儿是可以过去的。然后随着你的念力啊，意志力的强弱呀，眼前那个世界的变化，最后他会很模糊很步，突然一下子就被弹回来了，知道吗？弹到这个肉身上去了。**

**主持人：**是有吸引力的吗？

**师：对，你只能弹回来，别人一动你肉身，或者说你一个念力，就回来了。哎，那就回来了。这个你们你们有过这个经历吗？**

**主持人：**没有，完全没有。

**师：那我就可以放开讲了。那天在海坨山晚上露营，搭帐篷睡觉，每人一个帐篷。然后快凌晨十二点的时候，我也是要睡没睡，进入恍惚状态的时候，就突然就有很多动物，就现在来说叫山鬼。你们知道什么叫山鬼，知道吗？就屈原讲的山鬼。**

**主持人：**南怀瑾南师讲过，有一种山魈。

**师：对，类似的河神、城隍、山神、土地等等这些东西。就是荒凉的地方，人迹罕至的地方，往往有这些东西的存在，那天就遇着了，就一群像一个部落一样，就围绕着我们的帐篷绕圈。然后发出了尖叫的声音，嗷嗷。我们的东西他们就开始乱翻，我们吃饭的东西，露营的东西来回翻。然后其中有一个带头的是个牛魔王似的喘的粗气，呼呼一直在喘，然后围绕着我们的帐篷转。**

**主持人：**那你怎么对付他？骂他？

**师：我没骂他。我就企图跟他对话，但是没有成功。**

**主持人：**还是受限制啊。

**师：对，然后待一段时间，反正我感觉特别敏感。那时候自己在一种恍惚状态，就是我们在清醒的状态是基本是不会出现。**

**主持人：**算梦魇吗？

**师：肯定不是梦魇啊，老师还是能区分什么是梦魇。不是梦魇，就相当于你在那恍惚状态下，进入了一个其他的空间吧。然后很快这个现象就消失了。第二天早晨我就问他们，你们昨天晚上的经历了什么？没有一个人有这个感觉，就老师有。**

**主持人：**那刚才依依然问的问题，东西乱了吗？

**师：没乱。很多人解释就是做梦，实际亲身经历过，你们就知道这个不可能是梦。**

**主持人：**那他们乱翻了以后，那个东西是怎么回到原位的呢？

**师：他在那一个空间翻东西啊，实际是没有翻。**

**主持人：**哦，是平行空间。

**师：对，道家跟那个佛家有一个比赛，你知道吗？就是带花带不回来。是吧？  
道教可以把花采回来，但佛采不回来。那就是平行空间，他能不能突破那个平行空间，进入实际空间，这属于修炼界讲的，咱就不多讲了。这种事儿，老师遇着有很多，有机会给你们讲。**

**主持人：**讲果园系列的时候也讲过，大家可以去听果园的那个系列的回放。  
那我们继续今天的主题，

**师：那么无论是长走还是驴，最后导致什么呢？有一次是爬灵山，爬灵山爬到山顶，我突然这个脚一拐就挫伤了。挫伤之后，我就不能动，走不了路了，非常危险。然后驴友发扬友爱的精神，把我那个大包背着，我一撅一拐人搀扶下，走山沟沟下来，走了三个小时。从那儿以后就不再旅游了，就是长时间那啥嘛，甚爱必大费，就那个时候就不能久视久坐，久视伤血，久坐伤肉，久站伤骨，九行伤筋，这个黄帝说的非常清楚，我是不是伤筋了？**

**主持人：**走路还是爬山？

**师：爬山。走路也伤膝盖。这也就是单一的持续的这种运动，这种程极限运动，你们觉得可取吗？**

**主持人：**不可取。

**师：不可取，是不是啊？包括站桩一站站两个小时，越站越差，可取吗？**

**主持人：**不可取。

**师：所以说咱们讲的动静结合，上下结合，阴阳结合，还有就是要少量多次持之以恒。是不是？我们才能在阴阳自洽的过程当中获得我们的气血的通顺性和气血的充足。大家说对不对呀？**

**众：**对。

**师：其他的八段锦我简单讲一下吧，因为我也练过这个。还有自己发明的一招，  
你们可以跟我学习。来站起来，这招对我来说还是很受益的。看我做啊，手上举，然后抱头，肩膀打开，然后向下顺着腋下走到后身，然后向下，沿着足太阳膀胱经向下捋同时屈膝，然后绕足上来，然后再向上，再来。一定要把肩膀打开。**

**就这个东西，我特别喜欢做。有效吗？**

**主持人：**有啊，这肯定是拉伸啊，这也有拉伸的作用。

**师：对啊，马上就舒服了，对不对啊，再往下，来，来五遍。动作缓慢，调柔，打嗝了吧？最后一遍，好，连绵不绝，OK，好，做完了。**

**大家是不是感觉比较舒服啊？那么这种舒服，这种健身动作就会有一个问题会遇到啊，你们每天做是不是感觉单调和重复啊？**

**主持人：**是的。

**师：而且没有抓手。什么叫没有抓手？你不知道练他为什么，你也不知道如何去升级，去进步。这像练广播体操，我练完了就拉倒了。对于针对性每一个人，他的身体特点和他的疾病问题，你怎么解决？你长期坚持它有没有效果呀？它会有效果，但是效果有多大？很有限，你该得啥病还得啥。他只能说是让您的说什们的身体素质稍微有些提高啊，为什么，知道吗？为什么会出现这种现象？因为他没告诉你健身的目的是什么啊？**

**咱们健身的一个很简单的目的对吧？你要比如说这个地方，你们看一看这地方是凹还是凸的呀？来看一下，老师是凹的，是凸的呀？**

**主持人：**老师是凸起来的。

**师：老师是完全凸起来的，对吧？老师是饱满的。老师没有去做撸铁，也没有死肌肉，但这里为什么是饱满的？知道吗？原先老师也是这样的，知道吗？早年照片你看也是这样。老师原先的肩膀非常薄，而且这边有个坑。但是随着老师练得明健身，我把经脉拉开之后，气血是不是又灌注过来，灌注过来是不是肌肉就开始长起来了，道理就这么简单。肌肉，记住啊，不是练出来的，是气血通顺之后，自然生长出来，明白吗？**

**来，跟我说一遍啊，肌肉不是锻炼出来的，是经脉通顺之后，自己长出来的，自己长出来的。你们信不信？**

**众人：**信！

**师：千真万确的。锻炼的肌肉都是局部的肌肉膨大。真正的经脉通顺之后长出来肌肉，这是天然自然的，它不会往回退缩呀，你不练那个肌肉是不是就没了？要持续的练啊。但是咱们健身经脉通顺之后，这个肌肉是不是一直长？你看我这个地方，我哪儿练过呀？没练过。我的肩膀就越来越宽，越来越厚，越来越有力量了。而且我也经历了几次手突然就有力量了。那从来没练过撸铁哑铃杠铃，手突然就有劲了，而且越来越有劲儿。为什么呢？**

**主持人：**气血灌注到双手了。

**师：对呀，经脉打通了，神经打通了，血管打通了，体液打通了，你想想更多的营养物质是不是很容易到达手？那么手是不是就有劲了？是的，我们中医有句话就是“手得血则握，足得血则行”。我们很多人不能走，是吧？脚跟儿空，是吧？脚掌脆，是吧？容易崴脚，是吧？容易伤着，是吧？这个脚掌骨为什么气血过不去啊？你气血不行了，经脉不通啊，血下不去，不能长养你的足，就容易挫伤，对不对啊？你看看我的手冬天夏天我这都是油的，从来不用抹任何护手膏类似的，而且老师的脚跟很嫩很嫩。你看嫩不嫩？没有一丝丝硬皮。**

**主持人：**你老师你原先有过硬皮吗？

**师：原先有过呀，没健身之前都是硬皮。我感觉我的脚像气血流淌过去，如沐春风一样舒适和舒畅。这个就是得明健身打通我们气血经络之后的神奇和正常的表现。小朋友们，你们觉得得明健身神奇不神奇啊？**

**众：**神奇！

**师：超级神奇。那个时候还没有得明健身，更没有你们呢，那是时光一下，回到了多少年前呢？回到十五六年前。老师还在各种尝试呢，百般尝试。然后还有一个就是农村劳动，老师为了寻找梦想，也是拼了。那时候在老家租了一个村里一个农房。那个新村建在外边，老村被荒弃了，就在里面租个大院儿，带着很多学中医的在里面健身，在里面玩耍，去一捆捆的搂柴火呀，然后拉回来喂马。有理想的人，那叫什么呢？劈柴喂马，面朝大海春暖花开就是那种感觉嘛。因为老师这个这潜意识就是寻求自由健康和自然户外的这个本能。那么老师做了很多很多尝试。养了两匹马，晚上在那睡觉啊，马在外边嘶吼啊，两个马玩啊，打呀，一开窗看着两匹高头大马在那儿，那种感觉月朗星稀啊，那时候反正特别惬意。**

**然后劳动解决了一个啥问题啊？怎么简单？我那时候出现腿沉的问题，我不知道你们有没有腿沉的小伙伴举下手啊。就是说你二十多的时候，腿部腿很轻盈是吧？但是你随着岁数增加，你发现腿越来越沉重，像大象腿一样，腿很沉，抬的费劲，很臃肿。老师那时候就发现我腿怎么这么沉呢？小腿下边好像套了个东西，像套子一样，套了个东西，这叫做小腿袜套症。好像有很多人在得这个，这个病像套了一个袜子一样，他那个神经都出现了不敏感。那么实际是什么呢？小腿对应什么呢？小腿对应胸，其实那时候是大千老师胸堵了。啊，胸堵了，反映在小腿上。那时候就天天通想企图通过劳动的办法去把自己的经络打开，解决健康问题。当时还不知道打开经经，只是本能的觉得劳动的太少。因为我们每一个人，由于大生产和商业社会的到来，我们每个人剥夺了劳动权利。你发现了吗？劳动是权利啊，劳动空间和劳动权利。现在的劳动越来越少了，生活有洗衣机，有电梯，有沙发，有烘干机，洗碗都有洗碗机了，你们觉得你还需要劳动吗？还有那个升降晾衣杆，对不对啊？其实所有的科技创造出来的东西，它的目的就是剥夺了你们的生活和劳动，是不是？而且有很多咱们这个年轻的，你们就出生以来就被这个工业社会商品所包绕，你们几乎体会不到。你出门就是汽车，上楼就是电梯，回家就是沙发，干什么事儿都有自动化了。AI机器人出现，家里都有计时保姆，那您想想你们就变成了什么了？是不是变成废物了？不想承认还是废物吧？其实就变成废物了。你们四肢是不都开始退化？咱们讲一句话用尽废退，一旦不用，肯定变成废物了。就是你们搬箱子举重物，举手摸高还有吗？没有机会了。几乎都快快都都有车车了，但是咱们经络调调啊，你上肢连着心肺，对不对？连着心胸心肺，若上肢不动怎么样？心肺不开，对吧？心肺堵了，是不是啊？你上肢没劲儿是吧？出气困难胸闷，为什么呢？？堵了退了啊，而且再加上点情情志抑郁，感情挫折，生活压力加大，工作三十五岁焦虑等等等等，最终是不是把你全部压住了？就像最后一块儿大年糕，是不是把这呼上了？那么你这个心脏病是吧？肺癌肺结节啊，甚至有胃上的毛病，肝上的毛病往下压，你是不是感觉现在都有点胸闷呢？是不是你们想想其实很简单是吧？这是生活方式的改变和心情的抑郁导致我们大量疾病潜在井喷式爆发。我讲的有没有道理啊？**

**主持人：**有。老师不说不觉得，一说压力很大。

**师：但是有句话，咱们康养中心所强调，“好水养好鱼”，好的环境才能带来健康，是不是啊？那么刚才说的这些环境是好环境还是不好的环境？你们生活在钢筋混凝土的房子里面，你们觉得对你们健康有益吗？**

**众：**没有。

**师：是不是像一个笼子里的一只鸟？这个笼子拿黄金打造对你们健康有益吗？我问你们，你们希望住在黄金笼的鸟笼里，还是喜欢放养到自然的环境里面？**

**主持人：**我们肯定喜欢自然的环境，黄金鸟笼还你得自己花钱买。

**师：来，谁喜欢黄金笼来举个手有吗？有没有？**

**众：**没有。

**师：那谁喜欢自然的环境啊？**

**众：**都喜欢呀。

**师：但是为什么实际的过程中，你们都喜欢去黄金笼？**

**主持人：**这这也是因为环境造就的呀，卷嘛。

**师：已经在挣扎了，是吧？已经想把黄金龙卖了。现在黄金多少钱一克？买成首饰饰七百吧？实际黄金作价还是五百多。赶紧把手中的黄金抛掉，不再需要打造你的黄金笼了，是吧？**

**主持人：**您说的黄金笼不应该是鸽子笼吗？

**师：是鸽子房，现在大家住的楼房，一般都是鸽子房。就是说你的房子无论是一百平二百平，是不是还是太小了对于自然环境来说？你们在家里老是待着，你走路你能走多多少步，很有限。但是你在咱们的果园是吧，或者在户外随随便便走走，几百米。我大千老师为什么毅然的从黄金屋中走出来？建造了果园，建造了民宿，结果发现这个地方，对咱们的健康太好了。**

**主持人：**对，成功成功挽救了很多人，包括我们之前健身也没有那么大的进步，是因为我们没有近距离的跟着老师呀啊。

**师：其实好水养好鱼才是治病关键。就咱们有句话说的好，相濡以沫，不如相忘于江湖。那老师在打造什么呢？**

**主持人：**江湖。

**师：太对人了，老师在打造对大家健康极其有益的江湖，小江湖。大江湖咱打造不了，咱也没这能力，那小江湖还是可以努努力。那么把你们投入到小江湖，你会发现你不需要吃药，你也不需要理疗，你也不需要其他的，是吧？甚至简单的健身简单理疗简单吃药，你会发现你们的身体就进步了。这就是老子说的那句话无为而治，  
垂拱而天下。也就是说你会发现很多时候你们费尽心思去努力干这个干那个花钱投入，就最后发现都是没有了江湖之后的徒劳，明白了吗？能理解吗？森林都砍了，你这只小鸟能往哪儿飞呢？**

**主持人：**没地方了。

**师：一会儿到东家叼个小米一会儿西家钓个小米，那没有环境了。所以说我们应该去创造什么家园，创造森林，创造江湖，创造适合我们生长的环境。我说的对不对？**

**主持人：**太对了，

**师：老师是一直在那个时候还是处在无意识本能的去寻找这个东西。这几年是老师是有意识的，明确的认识到这个重要性和不断的去打造。**

**差不多了，是吧？那就这样吧。**

**主持人：**好吧，今天上午下半场就到此结束。