**20200822得明有话说“黄帝内经与得明健身的联系”（三）**

整理：源寶

这个我说一下啊。黄帝内经原先咱们讲过，以后有机会我可能还会继续讲黄帝内经原文，那么这次咱就不讲了，我也没有那个仔细去挑那些原文。那么黄帝内经，它是以气这个角度来论证人的这个生命规律的和疾病性质，还有是如何治，尤其是黄帝内经灵枢篇大篇幅的讲针法，就用针呢是如何调气治病，这个是关键。你这扎针呐是吧？他扎针的目的是什么呢？补泻迎随对吧？如何把气补进去，如果把泄气泄出来，如何把气调开，他始终是讲这个，他在哪里呀？针灸，针，针法，要扎在经络上，而真气运行在经络里，是吧？所以通过针扎在经络的某个穴道上，调动这条经络的本经之气，从而引动整个经络产生共振，进而调动涤荡五脏六腑，达到去病这个通调的作用。这个意思啊。

那么咱们今天讲这个离心性锻炼，其实为什么要讲离心性锻炼呢？就是因为人啊他有向心性凝缩，这又是一个概念啊，这是得明健身啊，得明理论中心特有的学术名词。

人这个凝结呀，他也不完全是一个向里塌陷的一个问题，就是衰败，向里塌陷，他更重要的原因就是说人由于七情导致扭结，是吧？扭结自然所有的气机向里面抻拽，这个是一个非常重要的原因，并且人们现在的人缺乏运动啊，它拉不出来，它往里抠嘛，是吧？往里拽呀，越做越堵，越拽越死，是吧？越拽结越深，心有千千结，腹有千千结，是吧？那么很简单的一点，你们先想想啊，你们是不是遇到不高兴的事儿，跟老公老婆怄气一怄气胸就发闷，是不是啊？心口发紧，哎呀妈的气死我了，哎呦我的妈我这口气儿上不来了，我心口怎么这么紧呢？哎是这样吗？

这个时候你就要如果说你要在发火的时候，你关照一下你情绪的变化对身体的影响，你就会发现所有的肌肉就心口他所有肌肉里走，嗓子眼也紧，嗓子也冒烟儿，反正不仅嗓子眼紧，你小腹还紧呐，是吧？一着急想撒尿，下边憋胀难受啊。小腹紧，胃紧，胃吃这些东西，气的，哎呀我这胃疼啊，这抽抽了，胃开始抽抽了，是不是？那是生大气啊，生大气气往上冲，你要是纠结啊要说纠结，愁闷、苦恼，思虑过多，这些东西啊气都往里走。同时你这大的火啊你这个膨胀的玄玄乎乎的大脑也往里纠结，你知道吧？只不过你可能感觉不出来，但是你眉头一皱，哎这个纠结就开始了，皱眉了。

反正打嗝放屁呀，反而嗝儿都打不出来了，屁也放不出来了，是吧？这个里边一堆一堵啊一堆难受啊，这都是截住了，是吧？都是由于你们七情致病导致的，现在大多数疾病都是跟七情有直接关系，就是心情不顺呢，不舒服，是不是？这个每个人都会有。

问你们，伤寒论关于结的字有哪些？这个伤寒论这本书啊非常好，是中医经典的理论啊，临床著作，其实关于结的论述如下：我都没找啊，这都是大脑原先储存的，就是心下结，气结，心下微结，阳微结，阴结，还有脏结，还有一个腹结，就是伤寒论上非常正式的说，多次提到结这个字，这个病机啊，正好应用到我们现代人身上。为啥在会员群啊咱们内部讲课老跟你说有结，大妖怪是吧？碰到结了，啥叫结呀？我就想如果说我去到哪做报告，医学报告，这个你们都有结，哎呀什么叫结？大家都不知道，你知道吗？现在人们没有结这个概念，但有肿瘤的概念是吧？有那个囊肿呢有这个增生的概念，他没有结这个概念。

但是黄帝内经伤寒论凡是上面说一些经典的中医理论著作都有结这个概念，所以说我觉得应该在普及中医的同时，要把这个中医里面重要的一个名词叫结应该普及一下。如果我不知道什么叫结，很多病你看不出它的病因，更不知道治法。

咱们讲了向心性凝缩，这节怎么产生呢？有外感，寒，暑、燥、湿、风，火，邪气向里攻袭，导致正气内陷而产生结。这主要指疾病，还有由于七情六欲，七情扭结所伤，使自己的气机由原先的开放状态走向里面，向里面纠结，扭结不通而产生的这个慢性的这种结，表现在现在西医的解剖学的技术之上就是肿瘤，增生，结节，囊肿。息肉，等等这种以结的这个形式表现出来的各种疾病，甚至包括很多我们常见的一些病啊你看不到结，但是是有这个结，对不对啊？

咱们这个节呀不仅是有形的可能还是无形的，无形的结是代表一种势，这种势没有表现在或者没有明显的表现在产生肉体上、肉身上的结，所以古人是把这种无形的结叫啥呀？无形之气叫做聚，有形之结有形之气叫做积，这不是积聚吗？症瘕积聚，古人大量的提到了症瘕积聚，就不提癌症，因为所有的症瘕积聚都有办法解决，而且都是常见病，很有意思啊，古人也得，但是古人的癌症呢叫症瘕积聚，它不叫肿瘤，它也不叫癌症。他们可以把这个疾病一直带着，你知道吗？他不当回事儿，这几十年症瘕积聚如何治疗方式，无形叫聚有形叫积，那么咱们普及一下，咱们一个重要的一个病理，现象啊，就是向心性凝缩是，向胸向腹都可以，反正凝缩在里面的产生的积聚产生的结产生的现在增生啊，囊肿，肿瘤啊，良性的，恶性的这东西。直接阻碍气机阻碍经络运行通道，甚至是阻碍五脏六腑之间的沟通，导致人身体变差，甚至是死亡。

那么有没有治疗的方式呢，关于医学这块儿，我们不谈，我们就谈通过我们的健身主动式的如何治疗这些症瘕积聚，这些结，这些囊肿。其实很简单啊，解铃还须系铃人。既然他能结上，你就能给他拉开啊，结，不要急着除。因为结是你的身体的组织，身体的气机盘结产生的，你说你那盘着我给你刨了行吗？行不行？一条重要的理论就是不能刨，这东西是你自己长的，拉开就行了，你这个绳子，关键绳子打个结，你把这绳解开就行了，是吧？有结则有解，这是一条重要的这个治疗方式，你要解开，而不是咔嚓剪子剪是不是？太重要了这个，这简直是颠覆性的，颠覆了现在所有的西医的治疗癌症的办法，西医对癌症没有任何办法。这你们知道吧？咱们中医有啊，很简单，结了结就解开吧，他这个结它不是一天两天结的，解也不是一天两天解开，所有的结大部分都是向心性凝缩，这说的再直白一些，就是心肾这个通道叫中道，叫中脉，都向中脉凝缩，几乎所有的结都向中脉凝缩，他最后把你压死，你的生命能量运转不起来了，你就over了。

那么很简单啊，你就知道它的机理了，那么怎么办？你就离心性锻炼，离心性拉抻，你只要掌握方法掌握火候，持之以恒，就会让这个往里面走的结直接往外走，往外走他就会从就无形的势拉力啊慢慢的化成有形的肉体的改变，慢慢这个肿瘤就消失了，你知道吗？你那个啥这个盘结的阻塞呀，筋结啊、条索啊，这个积聚啊这个所有这些东西都往外走，扔垃圾呀，把所有的沤在里面的废物垃圾都往外扔。明白我的意思吗？这个是一个根本的一个治疗思路，而不是让你们所有的垃圾往里走。咱们中国呀这个传统的养生啊就目前有一个非常麻烦的就误读啊，错误的理解。

中国传统文化，尤其最近几百年，他这个内敛文化，这个老庄的内敛文化为出发点，他误解了内敛文化，内敛文化呀，这尤其近一百年呢或者二百年的害处极大啊。你看啊，现在讲的叫保精全神，是吧？一说保精全神，你看所有的传统养生的这个传统的这套啊，你看首先说又是慢，对不对？首先第一个是慢，悠然见南山，然后你会发现是闭眼，然后就盘腿坐了，这些都是内敛文化的都是什么东西？慢，闭眼，然后就归根曰静，然后养，养真，这东西啊可真是要了命了，你知道吗？

我们要养要静，但绝对不是走这种形式，就这种形式会带来一个灾难性的后果。你们看所有学习传统的这套，通过慢闭眼打坐，你看有几个精神的呢？你们可以看看啊，表情木讷，言语迟缓，动作迟钝，没有活灵活现，没有任何活灵活现，就生机慢慢的通过这个生机都没了，你知道吗？你会发现。非常准确啊，凡是学认真学传统这一套的，就是慢静养、闭眼、打坐，就最后这个生机啊就慢慢的就都消损了，对不对？

这什么原因导致的？古人老子讲的归根曰静，是谓复命，复命曰常知常容，不知常妄作凶类似的这些东西，他都是在你保持非常通达的前提下，自然地真气向回回旋向里回旋自然产生的，而不是通过你们外在的形式，通过你的思维意识和动作强行往里压往里走。这就是画虎不成反类犬啊，也叫做东施效颦。明白了吧？曲解了老庄的意思，就特别害人呐。你如果不停地灌输的往肚里揣气，那是揣的都是淤气，都是废气，让你产生积聚和大肚子。你看练传统的归根曰静气沉丹田，最后一个个都是大肚子了，脸型是倒鹅蛋脸，三角脸下边大上面小，是吧？

这个咱们讲太极拳的时候都讲了，就不多说了。这个跟大家说，咱们跟这个刚好相反，全都往外走。有人会想，哎呀呵呀这往外走，那得散多少气呀？这个说一个道理就明白了，就是长江黄河滚滚长江东逝水哗哗的，几亿立方米的水都流到东海了，你说可惜不可惜呀？因为他会回来的，唉太对了，会回来，这就生生之意啊，没有付出哪有回报，是不是？就像赚钱舍不得孩子，套不来狼啊，这老百姓都明白这个道理，都是阴阳，出的多，入的多是吧？产生这个循环就旺，你一分钱不想花你一个仁你也剩不下，你说是不是？让你请客，一请客就不行了，拉肚子了，是吧？就不付账了，吃完饭就不付账了。这个长江的水流到大海，大海的云蒸雨湿又回来，产生旺盛的水循环，这个最重要，而不是眼见着就流失的那么多水。如果说哎呀太心疼了，你咔嚓了一个巨坝，把长江水全就是挡住了，一下子长江泛滥了，把这个长江中下游地区全淹了，那得不偿失啊是吧？就我记得有个人放个屁都觉得能量丧失了，你知道吗？撒泡尿能量就丧失了，是吧？这个不是陷入严重错误的保精全神观嘛，保精，那个论坛啊，什么道学论坛呐，哎呀报告说我已经一百多天没房事了，我已经二百多天没房事了，他觉得这个就能保精全神了，那不可笑吗？类似的这样错误的形式上只重视形式上的保精全神，这个问题非常严重，就说话声音大点都不敢，耗气啊，你知道吗？结果导致他们的生机越来越弱，因为它整个气机不能旺盛的流动起来。以至于传统养生这手啊手举起来都不能过眉这你们知道吗？我不知道你们有没有学传统养生的？上不过没中间在胸下裹在腹，说你过眉这气就都上来了，高血压啊，气往脑袋上冲，这他妈是傻子啊，是吧？真是这样。

那如果这样，咱们随便举个例子，那NBA那些球员天天的双手举过头顶，高血压了吗？没有啊，是吧？这简直就是非常可笑非常可笑，就是说很多呀你们学传统养生术，学这些这个啥这个传统武术，还有这些东西一定要学会辩证分析问题。举一个反例，他答不上来，你就不要听。

太多了这样，所以说是吧？咱把这个话题是拉回来，是吧？你既然知道人们治病的原因导致身体不健康，大多数都是由于气结产生，人也不痛快呀，就气往里走，人痛快了舒服了气就往外走，就像花朵绽放一样，树木生长高高生长一样，大家所有的生命力都是向外走，才有奔头，才有生机，才有未来。你要往里走，小苗都往里走了，你觉得可能吗？你都长出来了，你还能回去吗？孩子都生出来了，你还能塞回去吗？不行，我还得回到母体。嗯那不是怪胎了吗？这个老子讲的归根曰静，返本还原知其白，守其黑，知其雄，守其雌，这是更高的一个境界，是元真通达气机高速运转之后自然的回向之力，而不是现在讲的做个形式肚子里结个东西气沉丹田，最后就成大肚子，不伦不类。

所以说我们得名健身，为什么一期期办的越来越火呀，这个学员反响越来越好，而且我们官媒还进行了报道，一个重要的原因就是我们有效，在正确的理论指导下，让学员能够马上见到效果，很快你只要认真练一个星期见到效果，甚至一两天见效，就是说你这个走错路啊，不论你走多远的错路，你只要真正练对了，再多的错误也能挽回。就像你一个房间再黑，灯一拉诶亮了，是不是？我说我这我这房子黑了一万年了，灯一拉还是亮，是这样吗？关键就是你要知道是如何获得健康，包括我本人带着大家，大家都看着我。我的变化大家也有目共睹，大家的变化大家也有目共睹，就这样一步步坚实的走过来，就是为了让大家能够有一个好的身体，大家有这种理念有组织去实践、去指导，让每一个人都能获得健康。

其实获得健康很容易，只要你坚持正确的方式，走在正确的道路上，运用正确的方法，你慢慢去获得健康，它只是一个慢动作，它不会让你一天获得健康，但是你只要坚持，他绝对会让你获得健康。道理其实就这么简单，就像那个背英语单词一样，我再能我再是个大神我能马上教会你很流利的说英语吗？这不可能，但是我教你个方法，你只要天天学，半年之后你肯定可以流利的说英语，你们说说是这个道理吗？

向心性凝缩导致我们病。那么通过离心性锻炼，什么叫离心性锻炼？这个离心性锻炼来源于两点，心和身，灵魂和肉体。首先你的思想要解放，要绽放，对不对？不能紧张啊不能紧张，先往外走，你要感觉自己往外走，处在一种绽放状态，同时你做的任何动作，他不论什么形式啊这个动作。你都保持经脉的舒畅和这个经脉调达向外走，章鱼的八个爪子一样要往外走，知道吗？他八个爪往回抠它就坏了，你做任何动作都可以啊，没有一定让你做大动作，你做一个很屈曲的动作，你都要，就是哪怕一个团身的动作，你都要感觉到你整个的肌肉就各种的组织往外走，这就叫做气机要一致，形式要多变，太重要了啊，形式是多变的，怎么个形式都行，蹲着站着、撅着趴着躺着，这叫形式的多变，怎么都可以，但是所有的气机必须往外走。

明白吗？这就是这把古人说的执一而天下毕。这个一是什么？不是形式，不是通过一这种形式达到最终的极致，这东西就是走错路不对，非常不对。就像那谁似的，咱们一个现代书法家一样，他写字所有每一笔都是中锋，那竖啊都不敢弯一下，这不对呀，为啥不对呀？这个形式过于单一，形式是千变万化啊，但主旨是一个，就是气机。气机要绽放。我就说这些吧，然后看看大家有没有啥问题啊。那么这个是咱们重要的咱们得明健身的理论支撑，在这个基础上我们的所有动作，所有实践，都是围绕这个去进行。

问：心情不好的时候怎么控制好心神离心式锻炼？

师：这个我跟大家说一下啊，谁都不可能把所有事情看开，谁都有心情不好的时候，包括我，如果每一个人我这个心情都不好啊，天天都好，什么都好啊，这种人世间是不存在的，这你们知道吧？如果他说我确实没有啊，你啪上去给一个大嘴巴，他马上就有了。对呀，谁也不可能自由自在，无法无天啊，对吧？总要受到约束和被别人打击，一旦有约束有打击，他心里就不痛快，就会产生心情不好，这一定啊，谁说咱啥事想不开啊？我天天啥事都想开，这种人是不存在呀，你们要知道。没有谁如如不动，不存在这种人，谁敢说如如不动我马上拿针扎他，我扎他手腕，我扎他屁股，我扎他肚子，我看看他是不是如如不动，你说可能有这种人吗？都过于神化了中国传统的一些理论概念和一些小故事，不存在这种事。这是违反自然的。所以说你们记住这个心情不好是常态，是应该的。怎么办？出现了心情不好，很简单，你不要去人为地加重心情不好带来的恶果，心情不好导致静脉盘缩，对不对啊这时候啊你只要去观照，这个是功夫啊，你只要观照说这种生理变化就可以。这种生理变化比如心口闷，哎那就闷吧，是吧？出去走走散散是吧？一会儿就好，他那个盘上之后啊他不会说，哎呀这怎么能一下子能解开，他解不开，你不要强马上给他拽开，它随着时间几分钟之后，它自然就放开，就像含羞草一样，你一动那叶子闭上了，对不对啊？你说怎么可以闭上？那我一定要拿手给你扒开，你说行吗？一掰掰坏了，明白吧？其实你不用管他，你只要不去加重他持续这种自闭就行了，慢慢它自然就张开，就有些那啥生气了，这还劝呢，哎呀哇啦劝越劝越烦，这其实没必要，你就说两句安慰话，然后就出去了，他慢慢待一会儿就好，或者你给他领着走，吃根冰棍儿去，吃个海鲜。这个那个的时候，你也不用提这事儿，他一会儿他自然的才能打开。你就把这理解成一种自然现象，就可以了，它有一个东西呀要扣住你心了，是吧？这让你产生负面情绪，是吧？就说你不用管出去，该玩玩该吃吃，该干啥干啥是吧？这个情绪来了之后你不要让他进一步加伸或者刚才你说的陷在里面就可以了，就慢慢就缓解了。就好多人强迫症了，强迫症最后能死，你知道吗？他现在也出不来，他越想摆脱，这个绳子挣扎的越紧，它越挣扎绳子勒得越紧，最后自己把自己给紧死。

问：锻炼后手掌越来越皱，是不是气血不足？

师：哎这个挺有意思这个问题啊，这个很多人手胀锻炼之后人家手胖，饱满，锻炼之后手发皱啊，这个绝对是好现象，只要你感觉体力、精力没问题，为什么是好现象？这里面气机通畅了之后气血下沉，气血下沉，这暂时性的气血掉下去之外就没气血了嘛，对不对？暂时性的手皱手干有时候还会干，有时候还会没劲，发困，原来你感觉很精神，怎么练完了之后气机往下走，马上就困了就塌下来了，这是好现象，是气机往里走，这个就是归根曰静，你知道吗？你们通了气血就往里走，就归根，这个极其重要。咱们很多人呐看着外表光鲜亮丽，里面不通，气机顶的你的血回不去，这叫做真阳外露啊，真阳外露是这个意思。往里面扎通，通了真气往回走。这叫什么呢？这叫做龙归大海。龙归大海，这是好事儿，懂了吧？

我睡觉从来不开空调，这个太热了，我就是把窗户都打开，门打开，让空气对流啊，我从来不开空调。空调是虚邪贼风啊，是贼风，是冷风，是硬风，对人伤害极大啊。不能开空调，现在空调病多少啊？有时候特别高温的时候你可以拿个大蒲扇扇啊扇啊，扇累了就睡着了，那我也不开空调，就特别热啊我也不开空调。这个人那个夏天那个热啊，气机开泄啊是有利于你排毒、排邪，经脉通畅啊，这时候你开什么空调啊，傻子。

要从小吹还好，你一直吹，开风扇也可以，开风扇比开空调强，但那个风扇呢太大也不行，我风扇也不开，你知道吗？我都拿个扇子扇，身体好这个这百无禁忌啊，你年轻不禁忌，你老了就知道了，上岁数了，身体一弱一病就知道啊。我十几岁啊，我就读了一本静功养生功啊，什么什么书啊，里面就谈到了这个关于中医名言警句啊，中间就有一个避风如避矢石，那时候我就特别喜欢背。那时候天天都避风如避剑，然后我就再也不吹风了。这个从小我这自来熟，对这中医啊都特别自来熟，家里也就偶然也有这样的书，有这样书就爱看，你说有意思吗？这不是上辈子带来的？

问：小孩儿夏天头特别容易出汗，啥原因？

师：小孩爱出汗头爱出汗的原因啊就是气机不通啊，气机上越都跑到脑袋上了，就包括你们很多中年人或者青年人啊，天天玩电脑，打电脑的，头上都是汗，头油过多头汗过多脑袋上蒸笼啊，这个都要小心了，这都是由于你们中焦下焦气机不通，导致气血不能下沉而向上顶出产生的真汗，小孩儿也一样，这个肚子你摸那个肚子里一定有结啊，肚子一定大，小孩要是头汗多的，那肚子鼓鼓的，你知道吗？像个小皮球，现在这个小孩儿啊那肚子鼓得太多了是吧？腰是塌的肚子是鼓的，像小孩自己怀了个小孩似的。而且脾不好，这个睡觉不安生，有多动症，头汗多，而且食欲不好，大便不好。

拇指外翻啥的啊都是跟经络不调有关，是很多搞健身的直接就搞那脚啊，搞腿呀都不行，你必须整体推进嘛，尤其是要把肚子里面的胸里面的经脉搞通，你才能根本解决这个问题。因为肚子里边拽着那些经脉，把那经脉搞短了，那短了之后他就有一个拉力，他就把趾头拉弯了那个脚啊拉弯了，是这么回事。O形腿啊，八字形腿啊，脚的变形嘛，还有好多脚的问题你要往上找，往肚子里找，是肚子里的问题。

下次就讲脾气吧，脾气和性格是怎么关系？我们的脾气为什么这么不好呢？或者他的脾气怎么这么好呢？从黄帝内经说到实践，这都给你们讲讲啊，下节课必须收听，下节更精彩。