**20200829得明有话说“黄帝内经与得明健身的联系”（四）**

整理：源寶

这个咱们吴茱萸大博士啊不愧是黄帝内经的博士啊，这个短短的不到十分钟引经据典多少条了啊？数了吗？唯恐大家不知道黄帝内经啊有很多原文啊，这个在极短的时间内给大家引用了很多，而且做了白话的解释和举例。我觉得这种形式很不错啊。这显示出学识涵养同时又比较接地气啊，是希望给大家讲清楚，而不是给大家讲糊涂，这个就是有学问人的本能表现啊，就是想用浅显易懂的道理告诉你们，能明确无误地告诉你。

那么咱们这个之前讲的黄帝内经啊，跟这个得明健身的关系说了很多条了，包括咱们刚才虎妞说的向心性凝缩和离心性锻炼。这个都是咱们首创，之前没有人提出来。其实黄帝内经已经说了这些东西，只不过没有明说，我们给他阐释出来，引申出来，这就是咱们得明健身为什么效果这么好。他关键是继承了我们传统经典的核心理论，同时适合现代人特点，抓住了经络这个关键环节这个纽带，因为什么是经络啊？经络就是人体生命能量所运行的通道，它高于气血，又包含气血，他包含血液也高于血液，这两天我还琢磨了，怎么给大家描绘出什么叫生命能量，什么叫经络。为什么西医这么发达了，仍然不能发现，这就是现代医学忽视了一个重要的一个概念，你们知道什么概念吗？咱老祖宗发现了气啊，什么叫气呀？气，就是一切事物的基本发源点。一切事物的基础支撑就是气。

气的运行会产生势和场，这个现代医学啊他没有发现这个东西，也没有发现这个气或者生命能量产生的场和势，所以他们无法理解。而我们几千年前就发现这个，这个是生命运行的关键所在，什么叫势啊，比如说黄帝内经就说气上，气下，什么叫气上啊？什么叫气下，什么叫气结，什么叫气散，这个你无论通过任何生理解剖，你扒到原子，扒到夸克，你也理解不了。

气上气下，就是一种大势，人的身体啊他所有的气血呀、百脉啊在运行啊，都有一个趋势对不对？这个趋势如果往上走叫气上，往下走就是气下，这个趋势憋在里面出不来叫气淤在里，发在外面收不回来，就气在外，不收，这个落实到各个细节和各个脏器，身体的各个部分，表现到了局部，你们会看到很多现象，我们举个例子啊，就是我看会员群啊贴出了一个，多少分的中考的一个考生，突然军训中暑倒地，呕吐不止，送医院不救死亡。送医院救治啊，最后还死了啊，他并不是说送医院途中就死，他送医院之后经过了一系列救治死了。

那么对这个病例啊我们进行简单的分析，由于现在年轻人尤其很多孩子忙于学业，锻炼太少，身体素质太差，又有很多孩子有基因病，本身身体不调，那么突然中考完了，中考肯定压力很大呀，天天学习呀，没有做适度的适应性训练，而直接进行军训，那么导致孩子体力不支出现气机逆乱的情况，什么叫气机逆乱？主要就是身体出现了不调，观察一般这个孩子都是中焦卡顿，中焦胃脘中焦卡顿，导致气机不通，出现呕吐不止的现象，它为什么会呕吐，呕吐就是气上，不停的呕，逆，哕，这都叫气上，为什么会产生气上啊？很简单，下边不通了，气机下不去，向回逆反而上则气上，古人把这个叫做逆上，这个腹气呀，这肚子里气啊要往下走，由于下面不通，他下不去就往回走，回走叫逆，往上叫上叫逆上，或者叫上逆，对不对？咱们叫上逆，上逆作呕就是这个意思。

非常简单，这个道理非常简单，为什么这中暑就不停呕吐啊，就是由于中焦堵了卡顿了，车过不去，前面都堵了，都往回走，这叫上逆。那这种情况其实处理的很简单，你只要把不通的地方打通，让气能下，他的呕吐自止，呕吐其实是一种应激和变态反应，是他自我拯救的一种方式。他想通过不断的呕吐的方式，呕开通道，它呕不开，气机总得有个出路吧，它前面堵了，他就得到处走啊，他不能卡在那，越卡越多嘛。如果是医学上不了解这种情况，送到医院，如果进行止呕的话，一般医院怎么止呕啊？打抑制剂，神经抑制剂，他就抑制这种呕吐这种现象，他为什么要抑制啊？有的说这个呕吐老这样可不行啊。呕来呕去再呕在肺里面导致窒息，很多都是这样想的，他就是为了解决这个现象采取抑制的办法，但是他不知道这个现象背后发生的本质啊，你说这个东西好使吗如果只是单纯的止呕的话？本来就是应激一种反应，他想通过呕的方式宣开中焦上焦，结果你给他抑制住了，抑制住中焦卡顿的更加严重，导致气机更加不通，从而引起更多不测的后果，你们想想这个气的概念，势的概念，气机，这些东西重要不重要？我们中医大夫看这个病会整体地看你的气机和气的走势来判别这个病的性质和治法，如果忽视了这个，去忙于解剖，哎呀这个解剖怎么搞的，他这个呕吐不止啊，这是压迫神经啦，这是什么这个神经出现了那变态的不良反应了，我们把这个神经阻断了、切断了，抑制了、麻醉了就可以解决这种呕吐不止的现象，你说可以吗？是不是？这一下子你们就发现高下立判，当我们中医讲究掌握了这个气机和气的整体走势的时候，我们对一种疾病就有了基本的认识，同时也就有了它的明确的治法。

非常简单，那么今天我们聊一下这个脾气的问题。刚才咱们吴大博士已经说了，有二十五种人呐这个那个的，已经把人身体的结构跟性格思维联系上，大家记住啊，这一点极为重要，西方人污蔑中国医学没有心理学，你们能忍吗？但是我们没有把这个心理单独成立一个科，叫心理科。进行单纯心理上的描述。他就认为你没有心理学，就像黄帝内经通篇没有分子，没有粒子，没有细胞这种概念一样。他觉得你不是医学，你不觉得滑稽可笑吗？就好像这个西方人，他说，你看你们中国人都不是这个黄头发，也不是白皮肤，更不是蓝眼睛。所以你们不是人。这就是一种科学方法，或者说探索宇宙生命的方法，他们认为只有一种方法。而忽略了或者否定了其他对世界，对真理，对宇宙的探索方法啊。

那么话说回来，我们有我们东方独特的对生命的理解认识，并且我们这种思维方式考虑问题的这种角度有别于西医，并且高于西医，这个医学啊，我是这样认为的，并且在不断的实践当中明显的验证着。

那么这个脾气啊，脾气性格呀，这跟人的身体结构密切相关。可以这样说，你有什么样的身体就会产生什么样的脾气性格，同时在年幼的时候你的原始性格，原始脾气又决定了你长成什么样的身体特点。这个这有点绕啊，能够听明白吗？如果你从小就是一个温和的性格，你的身体就有可能长的宽缓匀称。如果你从小就有一个暴戾的性格，或者一个鸡贼的性格，你的身体可能长得歪曲、瘦小，或者说是瘦窄，胸腔也窄，肠胃也窄，那么这个就是我们得明健身强调的三大特点之一。身心同健。我们很多学员你们都会发现，随着你们得明健身练得越来越好，你发现你脾气变好。刚开始，你会发现，比如说你是一个压抑的性格，你练了得明健身之后，你会发现你敢于发火了，脾气开始变得暴躁，爱骂人了，有时候还想打一架，是不是啊？这个其实都是正常现象，是翻病的表现，翻什么病啊，就是翻你的性格脾气病，之前你是压抑状态，文文静静的，不爱说话，也很能忍，不爱怼人，甚至不去怼人，而把这些生机气势都压回了你的五脏六腑，产生了病变，很简单，为什么癌症的病人很多都是性格内向的呀，都是隐忍的呀，忍来忍去都得癌症了。咱们就讲势嘛，所有的人的生机起来之后势要往外走，像一把伞要打开一样，如果你不往外走，外边的势都给你卷回来，你这个不是一把卷刃的刀嘛，咔嚓砍杀梆梆梆这刃子都卷了，啥也砍不动，那不就是这个刃子往回抠吗？就开始往回五脏六腑扎你自己。

所以这个是关键。你看看他天天叨叨叨往外捅的人，他不得癌症，往往是那个不爱说话的，隐忍的，憋气的，天天憋气也不知道倾诉的，容易得癌症，这就是所有的势，你的生命之势，生命能量啊，不往外走，往里走，往里走不会形成能量核心，能量块，丹田气，都不会形成，它只会回来沤在这儿发酵，癌变。人都知道，屋里氧气这么多，都不出去，都堵在家里，那一个个不都憋死了吗？发霉、发臭啊，这都沤了。他们不会升华啊，只会变得腐败啊，这个特别关键。

所以说我们得名健身的小伙伴，通过咱们得名健身的离心性锻炼之后，气机开始改变。所有的势往外走，往外冲啊，往外冲的过程当中自然会爆发，你就敢去发脾气，想去怼人，感觉要打一架，当然不是真打架呀，这个都是气机外走的表现，甚至你嚷嚷起来了，爱说了，可能还不是那么平和，但是就像一个啪啤酒瓶打开盖儿一样，噗噗往外喷气一样，长久的压抑开始爆发，这个时候你们顺势通过得明健身，通过动作的方式把这些压力都释放出去，那么五脏六腑长期受到压抑的状态就得到缓解。往外走了嘛，他就缓解了，你就舒服了，没有那么多压力，慢慢的释放一定程度叫火山喷发呀，喷发到一定程度，那地壳里没压力了，你就会发现哦你脾气变好了，不爱发火了，甚至发火马上就消了，是不是？

发个火马上嘿嘿嘿又乐了，就没啥事。为什么没啥事，因为你的尤其是五脏六腑，尤其两胁积压已久的气没了，没了之后他就不去在你体内拱火了，你自然就没火，为什么很多人他老想找人打一架呀，老觉得憋啊，谁要说绊着他之后他就把所有的怒火都发给他。还有路怒症啊，无缘无故就爆发了，都是因为是气机压抑在身体里时间太久，他顶了，顶着你的肝，顶着你的肺，导致你情绪失常，甚至精神错乱，就有一个东西在你肚里顶着，尤其是两胁两肋顶着，气的肋叉子都疼，什么叫肋叉子，就是胁部。就是两胁嘛，但是这种人他没练过得明健身，它里头压着气出不来，他发火之后还堵住，你知道吗？他所以就经常发火经常不顺，经常抑郁，到最后就闹病，他就两胁的东西出不来啊。

我们得明健身就有一套系统的办法可以释放他两胁的淤气，你两胁淤气都给释放出来了，你说你还发火吗？你可能发两句火你就笑了，因为没有火可发。为什么你们小时候不爱发火，为什么到了三十、四十五十爱发火呢？有的女的进入更年期更爱发火，点火就着，天天找茬，实际你是病了，病在哪啊？病在淤气上，长期的工作不顺，家庭不顺、孩子不顺，方方面面的，自己又劳心劳力，最后导致气血瘀阻，瘀气瘀积于两胁变病了。

黄帝内经上明确写着，五积：肝之积名曰肥气，心之积名曰伏梁，脾之积名曰痞气，肺之积名曰息贲，肾之积名曰贲豚。五积压在人的五脏，何止五积，五五二十五积。压在你身体里的各个地方，导致你气脉不通，情绪失常啊，你别说情绪我能控制，其实现在有几个人能控制情绪的？无名之火一下就烧上来了，控制不了，你看那抓起来犯罪。那当时我控制不了，什么叫激情犯罪啊，他就是控制不了自己的情绪，这是激情犯罪。那么如何让自己情绪变得平和，让自己这个状态变得稳定呢？其实方法非常简单，是什么呢？就是经脉通畅，经脉通畅，气场顺当，气场顺当之后他直接影响你的脑细胞，让你脑细胞让你整个的思维处在平和状态，你不要说哎呀我平和，我拼命平和呀，你五脏六腑气机压抑严重，你说我要平和我要平和，平和的了吗？你坐一个火炉子上，说哎呀我能忍受，你忍受得了吗？这不都是自欺欺人吗，为什么很多人学传统文化，学一些戒律学学学最后爆炸，学不下去呀，或者学了最后还是退悔，就是因为你没有秉承身心同健的实践，既要修心又要修身，双方面都能调节，双向调节你的气场，你不能说就左腿一走路，右腿不走啊，你不能只相信唯心不相信唯物吧，也不能只相信唯物不相信唯心吧。这个世界是二元的，什么是二元？就是阴和阳，这二元世界，它既是对立，又是统一的。你把这个二元的二元论研究好了，你就厉害了。任何事物都不是单方面促成的，也不是一方面形成主宰。开车，你得有个车吧，再做个司机吧，这是二元吗，这车就是你身体，这个司机就是你这个人，车要好，司机要会开，这车才能跑起来，你说你这司机，我就强调我天天强调我这个司机多好，我这司机都考这个A本了，我这都开了十万公里了，我给你个泥轱辘车，你能开吗？不能吧？所以我们学习一定要学习中国非常古老和贯通整个中国哲学史，中国文化史的这个概念就是阴阳概念。二元论，阴阳啊，一元论就是气，二元论就是阴阳。你只要运用好了这个，咱们发挥了新中国的这种矛盾论，一个矛一个盾，矛盾既是对立又统一。

所以你别问到底我坚持这个行不行啊，你记住坚持一个东西一定不行，你老说哎呀你得忏悔呀，你得自求己过呀，你得遇到事情啊都多找自身的毛病啊，这话说的对不对呀？对，但是不完全对，任何事，哪能你所遭遇的所有事情哪能都是自己错的，你想想是不是？都不可能是自己单方面错误啊，对方踩我一脚了，哎呀我错了，我上世造孽啊，让你来报复我，让你踩我一脚，你说你能这样想吗？我脚长的太大了，挡了你的路吧，踩我一脚，你说能这样想问题吗？所以说一定不要走向任何一个极端和任何一个角度去考虑问题，都要多方面去考虑问题，孔子说的很好啊，允执厥中吧，什么叫中啊，就中间嘛，你既不只在左边，也不只在右边，而是只在中间，但是只在中间也是错的，你知道吗？知道为什么错呢？

读中庸莫都读傻了，他以为只在中就是对，中也不对动。为什么呢？因为中也是你只守了一个，这个也偏了，因为对于阴阳来说，两边和中间是不是一对阴阳啊？左边跟右边是一对阴阳，就我们做对子嘛，左边跟右边是一对阴阳，那么中间和两边也是一对阴阳啊，那么如果你只守在中间，你是不是又偏了？这特别有意思啊。所以说孔子后来又加一个时中，什么叫时中啊？就因时的变化而选择它的最合适的那么一个点，这个他才摆脱了执中，执于一点之中的弊病，他才跳了出来，所以说很多人打太极拳，那脑袋都不敢歪了，这不是执于中了吗？就是气你可以执中，但是形式要多样，你形式不对，你让他歪头，你可以往左歪一下，右歪一下就平衡了，不就是中了嘛，对不对啊？并不是让你不敢歪头，始终守着那个形式的中，这不就是死中吗？你看那个钟摆，它啥时候在中间啊？他们左一下右一下，左一下右一下，来回荡来荡去。但是始终是平衡的荡。这个才是关键，要掌握平衡，掌握气的中，而不是形式上的中。现在太多的学习传统的呀，陷在这个形式上不能自拔，穿衣服必须穿中山装，必须穿唐装，这唐装呢不唐装，唐朝也不穿那衣服，对不对啊？那清朝穿的衣服，那是马褂，他们就把马褂当成传统，这只要传统文化就穿马褂，你说对吗？如果是那样，那你就在后边儿再弄个猪尾巴更好。清朝，只要是传统，啪，弄一大猪尾巴往脖子上一缠，代表传统。这女的再裹个小脚，就出来走走更好。所以说啊我们传统文化应该继承其精华，摒弃其糟粕，继承其内容，摒弃其形式，或者要与时俱进，这个形式多变，它只要符合内容就可以。

精神要永流传啊，精神的重要性。今天给大家讲了好多概念，核心还是讲你们要有一个更好的脾气，这脾气啊它是分阶段在变化的，并不是说你有一个心平似水的一个脾气你就对，那有人说，哎呀这个人怎么这样，练了得明健身之后，脾气怎么这么大呀？练错了，这是？他这个是一个阶段，脾气大是一种正常的现象，就应该脾气大，脾气大完了才能真正的归于平和，而不是说你那假平和，是吧？刚想发，刚想发，一想，哎呀不行啊，这古人言呐，要心气平和呀，赶紧自己就假装心气平和了，然后自己在内心就不断的积聚这种淤气，发也不敢发，不发嘛，这个肚子里攒着也不是个事儿，他就日夜煎熬。

这咱们老百姓说的一句话就是不要伪装，你是什么你就自然地表现出来就行了。你是个蛤蟆，你就呱呱叫两声，你是狗就汪汪叫两声，对不对啊？这样你才能活得痛快、活得通顺啊。你哇哇叫完了之后，然后我们再调教你，再由这个青蛙变成蛤蟆，再往上走，最后变成白天鹅，就是这个意思吧。但是首先你现在蛤蟆你不能说是直接学白天鹅叫，那肯定不行。像老虎一样，这老虎它就是吃肉的，你不能说哎呀老虎啊，你吃点儿萝卜，吃点白菜吧，这东西吃素对你身体好啊，你说可能吗？

所以学习传统文化，学习中医学什么？首先是第一点，首先要顺从本心，认清本心，你是啥先表现出啥，然后我们再慢慢往上走，而不是马上给自己伪装起来了，一听自己学传统的，就按照传统的那一套去做，而要认清自己气机是一种什么状态，然后通过调身、调形、调神，慢慢的去调化自己。

这就像很多女生不化妆不敢出门一样，你说你累不累呀？刚一出门，哎呀我没化妆啊，这赶紧兔子一样跑屋里，赶紧化妆去，很多明星都这样。以后发明高科技，直接那个人皮嘛，人皮面具嘛，你们戴着那个就行。

首先跟大家说一下，我们是跳出中医看中医，我们并不是说陷在中医里面看世界，你们一定要记住啊。有本质的区别。跳出中医看西医，对比中医和西医之间的异同，他们的高度的高啊。

问：怎么才能够调控情绪？

师：这个情绪两方面吧，一是调神啊，调你的思维，思维习惯、思维方式，思维高度，另一个就是调身体，比如说你被小偷偷钱了，你这个情绪肯定差，但是有人要告诉你这破财免灾，如果你信，你是不是马上那个情绪就不一样了？咱不说这事是不是真的假的呀？如果你找一个算命的说，哎呀施主啊，你有一大灾呀，但你躲过了，因为你破财了，你是不是欢呼雀跃的就回来了啊？观念的问题，你比如那个老公就跟她离婚，感觉她老公看不上她，这个你情绪肯定不好，但是一离婚之后，你又找到一个更好的，你就想这幸亏当时离婚了，不然的话我这个好老公怎么能找到呢？是不是就是观念？就是我们一定要在神上，就是在你思维上改变固有的思维方式，让自己不再固执，从多角度去改变自己的思维，思维的角度也需要不断的改变。你从不同的方向看这个事情，不同的角度看这个事情，得出的结论是不一样的。古人说的横看成岭侧成峰，远近高低各不同，不识庐山真面目，只缘身在此山中。你自己掉里面之后，你不能全局的看这个问题，很多事情都是这样，你说当时百爪挠心呐是吧？这个烈火焚心呐，你就这东西你感觉过不去了，但你走过来之后，你回头再看这些事情，这算啥呀是吧？云淡风轻，你说这个是不是调神，你给他讲那么多心理呀，心理学这个那个你有用吗？还是要他想清楚，认识到了这个东西是否需要执着，如果你不执着了，你还有这方面情绪吗？

庄子里面讲了一个寓言，就一个空舟，上啥都没有，桨掉水里了，随着波浪冲过来撞上去了。你说你会对波浪大发雷霆吗？实际不会，因为知道他没有生命，换种情况，上面有人划船过来撞你，那你骂死他。关键思维方式的改变，以后咱们健身会讲到身心同健之中的心，其实就是你把这事看开了就行了，没有什么这个更多的漏洞。就像那个很多说，你给我一个理由是吧？你给我一个活下去的理由，他其实就要这个理由，你给了他了，他信了，哎他就活出来了。当然了，心理建设要有，同时身体建设有用，双方面配合，你就很快走出了心理不稳，心里抑郁，甚至严重抑郁，甚至想自杀的这种困境中走出来，没有什么走不出来。关键是否有好的方式方法。给你一个理由让你不生气，这首先你得知道你为什么生气对不对啊？我咋给你这理由，我都不知道你为什么生气啊，是不是？

其实跟你们说啊，你们走出负能量场，负思维这个圈儿特别简单，你只要跟上得明健身的步伐，你就很快就走出来。你们多看我们网站上发的文章，发的照片，到群里面看大家交流的都是满满的的正能量场。就这样吧。