**20250327大千老师、曦琳**

**讲得明健身修生术-道家内景十二级**

整理人：源宝

曦琳：大家晚上好，我是曦琳，是大千老师的学生，也是一名中医师，同时也是我们气学中医班的负责人。在我身边的就是大千老师了，想必大家在视频上已经看到过大千老师很多次了。大千老师是一个特别有意思的人，大家看到视频里面，大千老师都在教大家如何获得健康。

其实大千老师最开始的时候，是从研究《易经》开始的，由易入医的，老师通过研究《易经》，发现中国古代传统文化的精髓是在于神气文明，从气学思维，气和象的思维去解读我们的传统文化，那就是执一而当万，一通百通了。

老师通过《易经》明白了阴阳相感相化的道理，以后再去研究中医经典，比如《伤寒论》《黄帝内经》《千金方》等等，都可以通过同样的气学思维去整体地完善地，高屋建瓴地去理解这种经典想要传达给我们的意思。所以老师又从研究《易经》变成一名中医，再教我们去如何获得健康。

因为老师是从这种理论的高度来解读、了解我们的人体以后，那首先通过比如吃中药的方式，我们有气学中医，然后通过外治法，比如说推拿的方式，我们有无余技法。

那今天我们着重想讲的就是得明健身，那一听得明健身，大家一开始可能会以为只是一些健身的动作。那其实我们说健身是为了方便大家去了解，这相当于是通过我们主动的一种运动来获得健康。

实际上得明健身的真正含义，是得明修养术，一种修养术，修养，修就是修炼修行的修，养就是养护的养。也就是说通过一种我们自己主动的修行，来养护我们身体的方式。有请大千老师。

**师：大千老师确实是由易入医，也可以说是由医入道。**

**我讲个例子吧。你们知道取类比象，我记得是八几年的撒切尔夫人跟咱们谈香港回归，谈成了，谈成了她走出来之后摔了跤。**

**古代《周易》也好，还是《黄帝内经》还是《神农本草经》等等的，都特别注重这个象，也就是说无物不象，任何事物都会成一个象。无论是静物，一个桌子，一个椅子，它有一个象；还是动的，我们奔跑啊，跳跃呀，喜笑颜开啊，或者你说一句话呀，听声音啊，都有象。**

**那撒切尔夫人这么重要的场合，她摔了一跤，这代表什么呢？一个不好的象，坏的象，她摔了，她又是大英帝国的首相，来中国洽谈业务，然后摔了，这成了一个什么象？成了一个衰败之象。**

**《三国演义》里面董卓被杀之前，他出城坐的车坏了，这也是呈一个象，他的大臣跟他说，这是去故取新之象，坏的不去，新的不来，不对的，实际上是他要被杀之象。**

**比如说两军交战，中军大帐那个旗咔嚓折了，被风吹折，这也是一个象。**

**这是我们中华文明一个非常特殊的思维方式，你可以叫举类比象，也叫做凶兆，吉兆，这个东西无时无刻在古代现实生活中不断的去应用。**

**比如说结婚，结婚下雨肯定不吉，狂风暴雨特别凄惨。结婚当天如果遇到这样的象，一般代表不吉；车队遇着猫，一只黑猫，蹭，过去了，也不是吉象。**

**古今中外都重视这个象。记得原先有个考上大学了的，通知书没到来的时候，早晨推开窗，喜鹊就飞进屋里来了，然后就飞出去了，当天通知书就收到了。**

**类似这些迷信吗？你说是迷信吗？是吧，但它往往能够证验的，你要说不是，很多老百姓也无法解释其间的因果关系。**

**因为我们现在学的都是物理、化学、科学、分子、原子、基因，现在又AI，大家对这些东西感觉还是保持的很神秘，最好我们敬畏它，宁可信其有不可信其无。**

**我觉得中国传统文化就是神气文化。什么是中医？什么叫修炼？什么叫真气？什么叫神气？这些东西，只有真正的理解中国传统文化，神气文化，你才能真正的知道这里面的道道，它不是没有道。什么东西都有一个学问。**

曦琳：是的，刚才说到一个特别重要的点，就是神气文化这个点。回归到我们健身。首先得明健身一个特别大的特点和优势，和其他锻炼方法最大的区别就是我们是站立在神气文化的基础上去理解身体、解读身体、去指导我们应该如何去健身获得健康。我们的神识啊，神志啊，大家会有所了解。

那这个“气”大家会不会觉得很陌生呢？说到气，有一个特别重要的概念，就是真气的概念。就像大千老师刚刚说的，我们中医站立在神气文化基础上，那我们的这个锻炼在针对我们身体的时候，一个非常重要的就是我们在神与形之间最重要的沟通的桥梁就是真气。我们通过真气来指引、指导我们锻炼，我们所有锻炼的目的就是让真气在我们身体里面可以顺畅的运行，我们锻炼的目的就是打通真气运行的通道。那真气运行的通道就是经络。

所以我们得明健身是在包括十四正经、奇经八脉这些经络的指导下，来教我们做一些动作的。一开始我就想说这个点，就是因为我觉得我们平时看老师的一些小视频啊，他很简单地告诉你说，你做一个动作，比如说往上拉极泉穴，或者说你往外拉合谷穴，我不知道大家会不会有这样的疑问，这么简单的动作会有用吗？有的小伙伴就会亲自去尝试，发现真的很神奇，有用。但大家又会有这样的疑问，为什么会有用呢？就这么简单的动作就会有用吗？大家会觉得不敢相信，再进一步说，有的人会不会觉得，既然这么简单的动作锻炼一下就有用的话，那是不是我跟着大千老师的抖音号，每天做几个简单的动作就可以呢？那你们所谓的得明健身有那么多课程，整一个体系，到底在讲什么内容呢？

我不知道大家会不会有这样的疑问，我们今天晚上可以带着这样的疑问来进行下一步的讨论，它怎么有这么神奇的作用的，以及这个课程会怎么样教会我们去领悟这个真气是如何运行的，我们该如何获得健康。

**师：举个例子啊，你们在网上刷到我抖音，我看很多赞同或者赞扬大千老师，简单直接粗暴地给大家动作，没有废话，没有绕很长时间，最后也不告诉大家具体方法，都是直接说病名，简单介绍一下，没有废话，干净利索直接给动作。**

**咱们也直接简单粗暴说说糖尿病，这个糖尿病，实际中医认为咱们五脏六腑的这个脾呀，中医所谓的脾也叫脾气，不叫脾脏。你们记住啊，肝脏不叫肝脏，心脏不叫心脏，后边加一个气，为什么要加一个气啊？你说？**

曦琳：就是说明气机的特点，脾气的一个气机特点。

**师：也就是《黄帝内经》《伤寒论》，真正的中医，实际不是在形肉的角度去看待问题，是上升一个高度，叫气，就是真气，从真气的角度看待问题，而真气则在身体里面又化成各种类别、类型。**

**比如说有心气、脾气、肝气、气血、宗气、祖气、底气、肾气，都化成元真，又叫真气，又叫元气，这个东西它上升高度了，空间一样，维度不一样，你们一定要记住，维度不一样，上升到高维了之后，你看待事物就更加简单了，更加明了，起码比低维要明了得多。因为一个小孩考虑问题很简单，很直接，但很浅显，大人考虑问题就比较深刻了，比较复杂了，比较全面了。**

**那么同样你可以理解，西医为代表的，它只是在你的形体指标细胞器官这个层面考虑问题。但是咱们中医，我们学的是气学中医，直接上到气的高度，真气的高度去考虑你所有问题，有时候跟你说清楚了，你就一目了然。**

**比如糖尿病，实际就是真气当中的脾气出现了问题，在身体里它转不动了，脾气主收摄，糖的代谢是由它负责，那么它出了问题，糖的代谢就出问题。看到这一点，这下手就有下手的地方，那下手就是要把脾气重新让它转起来。西医对糖尿病怎么办？你说说。**

曦琳：西医觉得你胰岛素分泌不足，它就给你增加胰岛素，但是经常人为增加胰岛素，那他自己的分泌功能就更加受限制了，所以这些用药越用自己的功能越加紊乱，自己这些功能越弱。用药品种量不断的增加，但是身体并没有好转，你就变成终身服药，但是身体在不断的恶化中。实际上我们应该找到这个病因的根本，再去解决这个根本问题，所以站在哪个层次去看问题是特别重要的。

**师：所以你发现西医都不解决根本问题，它只是注重指标，让指标正常，如果指标不正常，它就补充让指标正常的元素。糖尿病是脾转不动了，不再分泌，或者说胰岛素分泌异常，那么给他打胰岛素，那脾虚的问题，脾气不转这个问题仍然没有解决，而且还要限糖，它转不动了，糖堆积，那么西医很简单粗暴，就别吃糖了，那糖，脂肪，蛋白质，碳水化物化合物，是人所必需的，你不摄入糖，慢性糖亏虚啊。**

曦琳：对，人其实更虚了。

**师：它实际上糖是不能吸收转化利用了，表面是堆积，实际是不能为我们所用，你还去限糖，最后导致糖尿病足，糖尿病眼，糖尿病肾就都出来了。**

曦琳：对，所以为什么我们这样简单的动作这么有效，是因为直接切入重点要点根本的问题，直接在根本问题上去解决，所以才会有我们意想不到的神奇的变化。

**师：对，你看咱们小视频，很多大家只要跟着练都有效果，而且效果很明显。**

**比如说糖尿病这个问题，你看看有些那一拉极泉，他测那个，指标就下来了。高血压的、鼻炎的、痔疮的，你看效果多明显。**

**为什么让拉极泉啊？极泉穴是心经的一个穴位，心生脾，《黄帝内经》明确讲心生脾，脾出了问题要用心来生，你把极泉这个地方拉开了，心旺，它就生脾，心是火，脾是土，火生土，为了表字达意简洁，咱们引入五行。实际背后都是真气，它自己去转，这个真气，这个心气足了之后，它自然去转化成脾气，脾气足了转化成肺气，肺气足了转化成肾气，肾气足了又转化成肝气，它就是五气流转，也叫五行流转。**

**一个人之所以能活，活得好，就是五气流转是否旺，叫做一气周流，也叫做大气一转，其气乃散，咱们调的就是这个大气，就五气啊，五气要运转，五气合一就叫真气，也叫元气。**

**心生脾，你脾已经虚了，子弱补其母，让母亲强大，它母亲是谁呀？就是心，所以说告诉大家拉极泉。这些道理你不可能一两句话说清楚，抖音、小红书也不让你说，那怎么办啊？只能咱们自己做个app，在这儿咱们自己说。你一拉极泉，心火一旺，整个的人一精神，脾就转起来，你转起来，它就努力工作了，那糖马上就往下降。**

曦琳：是的，所以刚刚老师也说特别重要的一点，就是我们获得长寿健康的关键就是气脉畅通，一气周流顺畅。所以老师指导我们的动作虽然看起来很简单，特别简单粗暴，但其实背后是有很大很深的意义的。

所以我们来得明健身，我觉得特别好的一点，就是他其实不仅仅教你一个动作去学习，更重要的是教你这些道理，你明白了这些道理以后，你就可以自我去判断，我身体是哪里出现的问题，更有针对性地去练习，而且这些道理不仅可以用在健康上，更可以用在生活的方方面面，这个都是通的。我觉得这个就是我们中国传统文化的魅力了啊。

**师：再举一个例子，就是高血压的，做啥动作，你们看，做这个动作，然后再做这个动作，就这样，这起来，然后每天去做。你们知道为什么去这样做吗？**

**拿真气的理论来解释，非常简单，血压高，一般是哪儿出了问题啊，就是心气，血脉被压迫住，出了问题，像这河流一样，堵了不通了，西医做手术不也是通血管嘛，整个你的身体，身体整个的真气运转压力过大，挤压住了血脉，导致心脏不得不加速泵血才能转动，所以血压就高了。**

曦琳：其实血压高是一个自救反应，得让它压高，你的血才能泵出去。

**师：对呀，那西医干啥呀？直接给你降压。这就坏了，就给你泄气儿，本身推这个你推不动，你要下大力去推，结果，它后边给你来两刀给你放点血，让你没劲儿。西医降压三大招，利尿，扩血管，减少心脏泵血，招招要命啊。你说说为什么招招要命？**

曦琳：首先第一个利尿，西医利尿是什么原理呢？就是把外周液体的容量给降下去，但实际上因为你身体里面有很多淤滞的地方，导致整体的气血运转不畅，并不是说它真的给降下去，但实际上应该是流出去，好像水管一样，你水管面有东西堵着，那气血为了流过去，不就是需要压强更大一点才能泵过去嘛；同时包括扩张血管，虽然局部的让血管松了一下，但里面堵住的东西仍然在啊，也不解决根本问题；减缓心脏的，本来就是因为里面这些淤滞的压制的东西都在，你让它血少了，当时看起来好像压力没那么大，但是我们身体这些需要气血濡养的地方，那好的气血不就过去的更少了吗？那长期的我们可能这种四肢末端啊，远端啊，缺少这种好的气血的濡养，那就容易出现各种问题。

**师：对，从上中下三游都给你捅刀子，你长期吃降压药，就三类嘛，减少泵血，使血容量变少，利尿和扩张血管。**

**为什么扩张血管也不对呀，你长期扩张血管，血管脆化了，通过扩张血管变薄，很容易导致出血，而且它还压着它呢。比如说这一个管子，外周压力过大把这管子压扁压细，你说你捅这个血管有用吗？你不解这个外周，你捅这血管的管子，你老捅啊，更脆了。**

**就像那整了一个支架，更容易堵了。当时缓解，确实马上缓解，但是捅了一个异物进去，这个异物啊，你得终身服用排异的药，同时这个东西它会更堵。你看好些那个片子，你们可以看，把这个东西取出来之后，你看上面凝结的全都是凝血。**

**那怎么办啊？咱们中医怎么办？咱们的气学中医，从真气的角度考虑问题，就是把整个人身体的内环境的整个压力往外释放，都给它释放出去，像血脉的这个压力是不是就减轻了？我们现在的环境都内卷，你往外走，不卷了，是不是压力就小了？那你看就这样动作，是不是舒展的向外呀？不断的这样去做，那是不是首先心胸就打开了，然后再一蹲，下边是不是也打开了，上下都这样做，是不是上下（咱们叫做天地）都打开了，打开之后压力不往内部传导，是不是都往外释放？你的血压是不是很快就下来了？这个道理你说简单不简单？**

曦琳：对，其实血压高是因为当着受气包，都被挤着。

**师：对啊，都是内卷受气，尤其像孩子，为什么那么多抑郁的？那么多厌学的？那么多有毛病的？都是压力大，往里面挤压，这个东西没头，压了五脏六腑，四肢百骸，全压住了，人就傻了，各种疾病丛生。你要把这压力往外释放。**

**前天廊坊地震，为什么要地震呢？它里面有压力，它释放一下还好，如果压力不释放，堆积的压力越来越大，出来一个大震呢？**

曦琳：对，这个就是地壳的释放方法。

**师：有时候大千老师叫你们不要做一个安静的好人，有时候好人更容易得癌症。为什么呢？他本身思想境界没那么高，天天憋气，最后变成癌症。有时候需要释放一下，需要骂骂人，就要打打拳击去，奔跑一下，把压力往外释放。**

**你看咱们有一集节目，就是说你压力太大，让你们干啥呀？扔砖头，拿砖头，“嗖”扔出去，扔的过程当中是不是五脏六腑的气通过肢体向外传导，释放出去了？**

**女的为什么容易长寿啊？爱哭，男的不长寿，为什么呢？不哭。男的自制力很强，又不哭，他压力就越来越大，男人是硬，女人是柔嘛，硬度大，大风刮，一般风没事，来个大风咔嚓就折；那柔的杨柳呢？来风，它嗡一倒，哭就哭了，容易撒娇，容易哭泣，一哭泣，就是解压。有的人特别痛苦之后就不哭了，不会哭了，亲戚朋友说你哭一哭，哭一哭，但他哭不出了，他就没有办法释放。**

**我们现在社会压力确实大，不仅是我们，全球都是，你看看现在，山雨欲来风满楼了啊，还没看出来吗？所以你们很关键一点，想办法去释放压力，解压很关键。跟大千老师做，是不是？**

曦琳：是的是的，我觉得明理特别重要，明白道理之后，你就坚持去做。

**师：对，就这道理，说的没毛病吧？这道理很简单，就是真气被压住之后，它就转不动了啊，你要把这个真气重新释放出来，它释放就是让它在五脏六腑，四肢百骸欢快地流淌。咱们得明健身解决的问题，就是让你真气在身体里面欢快地流淌，解决一切问题。**

**All in one，都在这里面。**

曦琳：对，是的，真气所过春暖花开。

**师：真气所过春暖花开，古代最高的研究就研究这个真气，孟子讲“养我浩然之气”，就是这东西；《黄帝内经》讲上古天真论，上古真人，为什么叫真人呢？懂得运用真气的人，可以驾驭真气的人叫真人。什么叫天真呢？天然的真气，在我们身体里流淌叫天真，里面说的气脉畅通，肾气有余，气脉，什么叫气脉啊？真气在经脉中流动。**

曦琳：那我们首先已经说了，这个最重要的点我们锻炼是要依据我们真气运行的通道来锻炼，目的就是让真气在我们身体里面顺畅地运行。那我们锻炼的次第顺序是什么呢？又到了我们今天的第二个主题，道家内景的十二级。

**师：对呀，咱们可不是三脚猫哦。**

曦琳：我们是在理论详实的指导下，有顺序有次第有指导地一步一步去打开自己。

**师：为什么题目起成“道家内景十二级”，我再重申一下，很多人把我们当成广播体操，很多话没法说，说多了也无益。那么你们既然来了，我就告诉你们，咱们遵从的是天地之道。**

**你看咱们得明健身介绍吧，首先遵从《道德经》的一句话，虚而不屈，动而愈出，也就是越动越有，致虚极，守静笃，万物并作吾以观复，这是老子《道德经》里面的东西啊，咱们都给他放到得明健身去实际应用，所以咱们肯定是道家，这个毋庸置疑。**

**很少人说我像和尚，你是个和尚，几乎没有人这样说。但是很多人都说，你肯定是个道士啊。我也不穿道服，我也不说无量天尊，我什么话也不说，他们都说我是道，你是不是道士啊，学道的啊。都对，是。**

**所以咱们直接就叫道家吧，道家内景。为什么叫内景？向内观察。你们老是追求名利财色，就往外追求。实际真正的学问是往内追求。**

**什么叫往内追求？就是追求自己的身心建设，这是人生一辈子头等大事，叫大学，叫心学。你看儒学孔子，他们讲的都是格物致知，最后都是归结于身心修炼。**

**这个事太重要了，要么修长生不死，要么修豁达无为呀。无论是道家，儒家，理学家，最高的学问都是在追求这个，大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。**

**在明明德，什么叫明明德呀？就是修心啊，身心同健，身心同修。所以说为什么要内景啊？就观察自身建设。**

**前两天有个抖音视频，说人的神经细胞，在欢快的时候在不停地跳舞，那个小触手到处跳舞；人抑郁的时候，那个嗦嗦嗦嗦，就死了。看那个了吗？**

**泥丸百节皆有神，你身体的每一个细胞，它都是有神识的，众神和合，我们人体实际是一个众生场，你身体的每个细胞就仰仗你去生活，你肩负的重任不是只是你，而是你身体所有的众生，五脏六腑，四肢百骸，毛窍等等所有的东西，都仰赖你去生活，你说你还不赶紧去内景，去自观，去自修，去建设身心，这才是人生最有意义的事情。**

曦琳：是的是的，内有乾坤，而且刚刚老师说到这个神经的问题，的确，你看心脉一紧，全身皆紧。有时候宏观和微观这个东西它也是互通的，当你一紧的时候，从你形体上你可能就缩着拽着拳头一紧啊，然后你身体里面的气脉，小到细胞，它都这样一紧的。

**师：哎，对，这紧就紧死你了，就内卷。很简单，都像那一个细胞一样，都这样，什么人得癌症呢？不就这样得的癌症吗？你想想，所有得癌症的人都是纠结的人，无论他是好人还是坏人，无论他是强者还是弱者，他都是长期纠结一件事情，纠结感情，纠结事业，纠结名声，纠结学术等等，他都是纠结，纠结才得癌症，不纠结的人很难得癌症。**

**好像是瑞典吧，他们那的人不得癌症，因为那的人都很快乐呀，快乐的人不得癌症，内卷的人才得癌症。**

**我们就是癌症高发大国，越卷越得。癌又分穷癌和富癌。现在发达了，富癌多了，淋巴乳腺癌、甲状腺癌、胰腺癌，这些都是富癌；穷癌，就是肺癌、胃癌、肝癌。现在我们日子过得好了，得癌的就越来越多，都井喷了。**

曦琳：是的，大家有没有发现，现在的年轻人或者中年人，有时候都比不上那些老年人精神，现在那些退休老年人出去玩最精神的，反而是年轻人很垂头丧气的，缩着的。

**师：他们拿着退休金都老多老多了，五千打底儿，两万不封顶。你看现在咱们零零后，太难了。为啥都躺平了呀，没办法，年轻人咱说实在的，有几个真的想躺平啊？没办法。**

曦琳：其实就说明啊，健康有时候也不是跟你生活物质条件成正相关的，你有钱，你不缺营养，但是你照样生病啊，你甚至反而还会营养不良，营养不均衡。

其实现在人的营养不良不是吃的不够多，是吃太多了，身体又很淤毒，又消化不了，吸收不了，然后出现这种营养不良。

像现在小孩，我之前还有病人，他得了那些特异性皮炎，小朋友，那个病很可怜的，全身剧裂痒，晚上都没办法睡觉那一种，他们本身这一种皮肤的痒，已经说明他经脉瘀滞导致发到皮肤上，已经红肿痒脱屑，家人还想怎么再给他补一补，想要买那些特别补的海马、人参、燕窝之类的东西给小孩补。我说你们别给小孩补了，赶紧把脾胃调顺畅，他皮肤病自然就能好，而且很神奇啊，我给他开的都是非常简单，非常平和，就是普通生活中日常很常见的药味。这样去喝了之后，他反而脾胃消化也好的，睡眠也好了。

说明我们现在人不缺营养，不需要吃那些很特别的东西去补，你让他经脉通畅了，他自然消化好，胃口好，自然吃得多，睡得好了。

**师：你说的太对了，这个皮肤病，无论大人小孩现在特别多，起疹，特别丘疹、团疹，又痒又难受。《黄帝内经》明确讲，脾主肌肉，肺主皮毛，真气它是分类的，那么一个皮肤和皮肤下层，那不就是一个肉一个皮嘛，皮要找肺，肉要找脾。其实很多孩子大人都是脾肺出问题，脾肺不调了，导致各种皮肤病，你调脾调肺，这个问题迎刃而解。**

**对于咱们来说这个皮肤病都不算个事儿。你说你还局部抹药膏，如果全身抹药膏，我跟你说很傻很天真。你找不到源头，这个问题无法解决。包括牛癣银屑病，还有一些癞疮啥的，这些东西都到五脏六腑去找根源去，调五脏六腑、调大气、调真气、调元真，这些问题都好转。**

曦琳：是的，说起银屑病牛皮癣，我也想到电线杆贴纸说老中医治牛皮癣，我小时候生活在浙江，那个城市是不太信中医的，想学西方先进的东西，是否认中医的。街头贴这种广告，大家都会告诉你这些人都是骗子。没想到我长大以后真的读了一个中医大学，就想起小时候人家说的老中医治皮癣，后来我自己真的去治银屑病了，也真的给人家治好，我才知道原来用中医药的方法，真的是可以治好牛皮癣银屑病。就像老师刚刚说的，其实当你明白这个道理之后，这个东西就是迎刃而解了，并没有别人想象的那么神奇那么难解决啊。

**师：咱们说道家内景十二级，什么叫十二级啊？咱再说一说。十二级啊，就是我们锻炼的十二个档级，你锻炼有个过程，我们分六个阶段和十二级，它可不是三脚猫似的，就是你就拉，碎片化的去健身，不是这样的，咱们是有坚实的理论基础和修行次第的。**

**为什么叫修养，我就不想叫修炼，太多修行界修炼界是一个粪坑，你们千万不要掉进粪坑，他们就没有什么理论基础，你去了就大小周天，开大顶，练海底轮，这个那个的七七八八的，古今中外的都来了啊，那么多大师教你们，你们有时候也管我叫大师，我还就不愿意当大师，但是我要告诉你们，不要轻易涉足修炼界，这里面是个粪坑，也可以说是个大染缸。所以咱改名不叫修炼术，叫修养术，养什么呢？养真，修什么呢？修身，修心，养真。**

**网上老说不少养生家五十来岁去世，养生大师，为什么呢？很简单，他们过于执着了，没有了解修养术就是修命术啊，这是一个非常高深的学问，不是谁看了一两本书，拿两个动作他就能整出来。**

**你二十多岁，三十多岁，年轻气盛，觉得对，那他没有拿他的一生去验证，我们的人生都只来一次，下辈子喝了孟婆汤又都忘了。那么你靠个人经验去摸索，极其困难，很多一辈子吃素的，吃的骨瘦如柴的，身体很差的，有的是啊。**

**养生是极其深奥的一个学问。那么古人流传下来都是几千年，甚至更长时间，不断流传下来了，有的还是修成了，修成了真人，真人掌握真气，掌握真理的人，他写的书告诉你，比如《黄帝内经》《黄庭内景经》《道德经》《悟真篇》等等等等，很多啊，包括《抱朴子》，葛洪写的，这些人都是层次很高，高维的人，他们的东西流传给我们，你还得能读懂？现在大都读不懂。**

**比如《伤寒论》，读不懂。二十年前还是三十年前呢，又整了一个《桂林古本伤寒论》，就觉得把这个《伤寒论》补齐了。实际我跟你说呀，那《桂林古本伤寒论》呢，我看了，它后边是添加的，都是清朝人写的。**

**还有说发现《帛书老子》《帛书道德经》，马王堆发现了《十三经》等等等等一系列，他们企图发现更多的资料来弥补自己的这种无能。**

**实际真正你读懂了，就像慧能一样，不需要那些，他只需要慧根，而不需要你饱读诗书，就像金庸写的《侠客行》，就一个山洞，里面写了很多字，很多人就看字儿，按字去练，全练偏了。最后一个不认识字的人，按照笔画，每一笔画都是一个招式嘛，就练成了。你说这个金庸，真是了不起。**

曦琳：老师，你说起这个，我想到一个学术界的问题，现在中医学术界很爱办会议的，有时候我去参加会发现，有的中医特别喜欢去当老学究，就是抠一些古书里的某一句话的某一些字眼。比如他觉得他把那一句话某个字，能有隐文的，他研究明白了，你觉得正确的话应该怎么说？那我觉得一个人一辈子就研究那么几句话，有太大意义吗？你更大的意义是你搞懂《伤寒论》告诉你的大道理，你去临床运用啊。

但现在中医界就很流行那些老学究饱读诗书，然后还有不同版本的对比。我觉得这个就像老师说的，就是流于表面，好像工作做得很多很努力，但实际上他的层次上不去。

**师：说白了就是抠字眼，就是他不能没学问，他表现自己有学问才去抠字眼，你说这个字眼有什么意义啊？所有的书籍学问，都是指导我们生活，让我们更加幸福健康，你找到了这个幸福健康，这些书啊都没有意义，尽信书则不如无书。**

**李白说了一句话，白发死章句，就说那些腐孺，头发都白了还抠字呢，就像孔乙己说回字多少种写法，你说这有什么意义啊？你一定要佛经里面讲的指月之指，你知道了月亮看到月亮，手指就没用了。得鱼忘筌，你得到了鱼了，捕鱼那个篓子就没有用。你都上岸了，还抱那个舟不放，那是傻子。**

曦琳：对，是的是的，你已经捕到鱼了，你整天去研究这个捕鱼的笼子，它有几条线组成的，它是什么织法织起来的，但你不会捕鱼，那又有什么用呢？

**师：你们可以看或者听大千老师十多年前，《道德经》，在喜马拉雅都有，在咱们这也都有，你会发现老师很少去深究《道德经》里面每一个字，每一句的考据，有可能还会出现错误，但老师都会告诉你，你理解意思就行，《道德经》背后告诉你的是什么，有的《道德经》文字有错简，或者是衍文，我读不懂，我就告诉你，有可能这地方有问题，包括《周易》，孔子给《周易》做注，叫做《易传》，韦编三绝，太用功了。他里面经常说的一句话就是，“不祥易”，详是详细的详，周详的详，什么叫不详易啊，不知道啊，他为什么这么说？那《周易》这本书，他知之为知之，不知为不知，是知矣，他好像都不详细，我不知道。**

**现在学者反而都是大明白，啥都知道，解释的五花八门。为什么前两天我拍个小视频，我说大智若愚，很多真正的聪明人，我最后一句话：真正聪明人像个傻子。**

曦琳：还真是这样子。用一种最质朴最直观最本真最简单的方法告诉我们大道理，其实大道就是这么简单，但是大家很容易被名相所困，觉得你讲的很复杂，很高级的东西才是好的，但其实最质朴的东西才是最根本的。

我把十二级简单介绍一下，然后大家可以提问。首先我们为什么要了解十二级，十二级告诉我们一个修养的顺序次第，因为方法很重要，就好像你去钓鱼一样，你要有个顺序，你先拿上笼子，然后再去撒饵，然后打窝，然后再钓鱼。我们锻炼一样，也得有个顺序。那我们得明健身得明修养术有十二个级别，每三个级别分成一个阶段，所以一共有四阶。

第一阶是初阶，初阶里面包含三个，基础高阶进阶。这一个过程就是告诉我们首先初步去通顺和激发十二经脉。你看我们一开始都很瘀滞，那通过一些基础的锻炼，就像我们跟着小视频锻炼，那个就属于基础的通顺我们十二经脉，在这样的基础上，我们已经可以感觉到有效果了，然后我们进一步持续的锻炼，包括一些力量训练以后，我们气血更加的充盈了，进一步激发我们的能量。

第二个阶段，大家有没有发现名字是有一点特别的，不知道有没有小伙伴可以猜到这些名字是什么意思，有没有发现这个名字是不是和《伤寒论》里面有一些说法是比较相像的。开阳、天枢和阳明，这一阶段最重要的就是开三阳经，太阳经在背后，少阳经在两胁两侧，阳明经在正前方。这个阶段我们首先从背后的太阳经开始开启，然后到两侧的少阳经，然后到前侧的阳明经，我们的三阳经大开以后，我们的气血更加进一步的旺盛运转。

第三个阶段，摇光、雨露、大通。说一下我们得明健身的一个大特点，就是顺序，由阳入阴、由表及里、由四肢入脏腑。那在我们这些外侧的阳经开了以后，对应着我们的肩胯，相应的开了以后，我们可以通过四肢外侧的东西来拉扯到内在的五脏六腑，通过拉扯上下肩跨的一个配合的扭转运动，上下好像一个磨盘一样去磨碎我们内在五脏六腑的各种淤滞、结节、不通的点。

摇光就是让我们的上下肩胯好像两个磨盘一样互相的磨，磨碎我们五脏六腑内一切不通的地方。当这个阶段我们去通顺了内在的五脏六腑以后，就到了雨露的阶段。

雨露，春天润物细无声，春天的春雨绵绵的下来，这种感觉，当我们原本身体里面很板结很不通的地方扫除以后，空出来的地方可以得到甘露的滋养，雨露这个阶段就是甘露甘霖降到了我们原本板结干硬缺少气血的地方，我们的真气就过来濡养这些地方了，那我们会进入一种清凉的境界，一开始我们可能通过一些方式去通的过程中，这些淤滞不通的点，垃圾会在那里大量的焚烧产热，当这些不通的地方通了以后，那就由甘露来濡养，我们进入一种清凉的境界，这个清凉它不是寒冷，而是我们去掉了那些繁琐的繁杂的乱七八糟的这种东西以后，进入一种清净的状态。

再到第三个点就是大通了，当我们该通的地方通开了，该接受濡养的地方濡养到了，那我们进入到一个更大层级的大面积大范围大层级的一个通畅的状态，这个就是大通。

**师：我说两句，第三个阶段，摇光、雨露、大通，尤其是摇光，实际是天盘地盘，人身体，你们学过传统文化应该知道，咱们老祖宗盖天说，是以人在地球上，你为视角。盖天说和混天说，而不是以太阳为中心，我们每一个人都活着自我，所以一定是以“我”为中心，是以“心”为中心，心生万法。**

**你们不能完全否定老祖宗的概念，天在运转，这叫天盘，地在运转叫地盘，所有生物，包括人，都在天地之间，受天地之间的影响，叫做人盘，天地人三才呀，天盘地盘相绞磨，产生了无穷的变化和吉凶，里面产生八卦相荡，天地定位，八卦相荡，鼓之以雷霆，润之以风雨，一寒一暑，寒往则暑来暑往则寒来，日月相推，这是古人最高级的智慧，《周易》里面写得很清楚，这是孔子说的，不是我说的。所有的学问，包括占卜算命风水，都是在研究天盘和地盘绞磨，产生一切，包括我们的健康和不健康。**

**摇光就是摇天地日月之盘，他们的性命之光，然后在这个地方才会产生云行雨施，品物流形，这也是孔子《易传》里面的话。什么叫云行雨施，他要下雨要刮风，才能产生万物，不下雨，怎么产生万物？这个玉露就是真精玉露，就是你身体里最好的东西，源源不断地滋润到我们的五脏六腑，让你整个的都受到真气所过，春暖花开，受到滋养，这个时候你就感觉太美妙了。哎呀，太神奇了。**

**你所有的努力，最后都化成了真精玉露去滋养到我们的身体。因为你通了啊，天盘地盘都给你磨通了，然后叫做玉露，金精玉露，滋润你全身，然后最终达到滋润完了之后，所有你身体里就百花齐放，五脏六腑四肢百骸百花齐放，然后达到真正的舒张大通的境界。**

**这种感觉想象一下，美妙，妙到每一个人值得一生去奋斗，主要这个大通进入清凉世界，而不再燥恼、燥热，这个人就不燥了，就非常安静。清凉世界就是三阳纯暖的清凉世节。**

曦琳：第三阶段我们觉得已经非常高级，非常神奇了，第四阶段就是我们的星光、后室、造极。

星光，大家会想到天上的星星，其实星光也是指我们的性光，我们的心性，所以这一点非常重要的，我们在通了三阳经、三阴经以后，最重要的到了一点，就是我们要开心脉，让我们的这个星光发宣，像《楞严经》里面说的人要星光发宣。当我们开心脉了以后，下一步就是后室，就是指我们下面肾，你看天地循环，刚刚老师说的上下天地，心肾相交，我们心脉开了以后，下边后室这里开，然后让心肾能够真正的相交。

再到了第三点就是造极，造极就是当我们的心肾、天地能够非常通畅的相交，之前我们还是一个天地否的状态啊，现在完全是天地循环起来以后，就到了我们最深层的中脉，中就是中间的中，我们这个中脉大开。那其实中脉它不是说一个什么东西啊，那里有个东西长成什么什么样，中脉是我们人体深层的一个通道，相当于我们外界这些循环都打开打通畅了以后，我们这一个通道它才能够没有杂物，非常通顺粗大宽广地开始运行起来。所以等到最后一步，我们开到了最深层次的中脉了。所以第四级最重要的就是开心脉，开中脉，让大通要再上一个层次到造极。

**师：星光、后室、造极，也就是我们最高的第四阶地三级。**

**星光刚才曦琳说了，就是性光，星光发宣，心整个的打开了，完全打开了，它将爆发出无穷的能量，心有多大，舞台有多大。**

**其实我们这一辈子活的是什么？就是心。哀莫大于心死，你心感觉没希望了，你真就没希望了，人一下就衰老了，自此就完蛋。我们之所以能活着，因为我还有奔头，奔头来自心想，抚育后代，抚育子女，我现在活着一点意思没有，唯独就是我那小宝贝儿，我要给他养大成人，那是我的希望，不然我早跟他离了。懂这意思吧？都是为孩子活着。**

**那很多人当和尚，世间事他要看开，或者说他经过重大打击，他灰飞烟灭了，对这个尘世间失望，他皈依佛门，为什么呢？他还信佛，如果他再不信佛，他就没有出路了。所以很多人走不出去，要让人拉出来，给他一个希望，这希望是什么呢？就是心力，你要有心力才能做事啊。**

**有一个实验，小老鼠给扔到水缸里，很快就死了。但是如果你扔进去之后，它要死的时候给拿出来，然后再扔进去，快死的时候再拿出来，最后一次扔进去，不给它拿出来，它能游成六个小时都不太死啊，它就有希望，它就觉得那主人能随时给拿出来。有意思吧？**

**你一旦有了希望之后，你人能活得很长很长时间。很多人觉得生活没意思了，才慢慢地完，慢慢不行。所以真正把这个心打开，就需要越往后修，我跟你说，刚开始修的身体，身体的束缚解除一切之后，你心光就出来了。**

**很多人说，哎呀，刚开始我就念佛，我就修心，我跟你说，修不了，你被捆住了，作茧自缚，你身体经脉都堵了之后，这些身体它会影响你心理，你走不出来，有很多抑郁症一样，强迫症一样，那为什么强迫？因为那个脉压着，导致你强迫，你把那脉挑开，你这个人就活了。**

**咱们解决为什么不只修心放在前面啊？无法放在前面。你们现在急迫的解决身的问题，身心建设，身放在第一位。为什么古人他不啊？古人身体好啊，直接心放在第一位就行了。既然我们身体太差了，所以说先把身体养一养嘛，物质基础先有了再谈精神建设。到这个真正的星光发宣的时候，修心的时候，它是一个自然而然的过程。**

**然后后室，最后要把这星光发宣之后，它就向下照海底轮嘛，下边这个造极啊，叫肾嘛，又叫幽，幽暗之地，很冷很暗，说白了就是需要心气下降，去照耀这个地方，把这个地方照开照活，就后室就是生命之根，生命之树的根就在这个地方，它是保障你能够青春永驻，或者说能让你活得更久，肉身能够不至于过快衰老的最关键地方，就是这个后室。**

**造极，就是先天之本，灵根就藏在这个地方，当把后室照开，后室就像女的一样，久居深宫的一个女的，你需要君王过来去照耀她，让她重新焕发生机，说白了就是水火，一水一火，水火相射，坎离交媾，子午立极坎离交媾，星光就是离，后室就是坎，最终坎离交媾了，然后就爆发出小宇宙，就爆发出无穷无尽的能量。坎离中间靠什么连接？就靠中脉。你看就造极，造的什么极？天地立极，坎离立极，水火立极，就立这个极。最后我们修的是什么呢？就这个东西。**

**因为咱们时间有限，只是给大家讲讲，你一旦造极了之后，你这个人就达到巅峰，这个离我们有多远啊？很远很远。但是我们每个人，实际对于一个活人来说，他都有极，都造着这个极，只是这极很细很弱，容易抖动。**

**希望通过这六个阶段和十二级，我们初步明确我们修行的次第是什么，你得把这个次第搞明白，这个路很遥远啊，跟我们知道我们要登珠峰一样，得明健身你们现在很近是吧，一样，其实也很遥远。对于很多新人也很陌生，包括一个老学员，他可能也忘了，那么今天咱们就重申一下，这六阶段十二级就直接指了方向，你们就一步一个脚印，这样往前走，最终是走到水火立极这个地方，那么这是一个美好的愿望，希望我们每个人都能坚持往上走。**

**实际现在我们开放的就是第一阶，基础高阶进阶，只是开放了初阶，二阶三阶四阶咱们都没有开放，因为大家没有能力去修到这个地方。也就是说四阶对应的六个阶段前两个半阶段嗯，第一个阶段叫通畅通顺十二经脉，第二个阶段激发能量场，第三个阶段打开三阳，第四个阶段打开三阴，打开三阴都很难，你开到三阳人已经很厉害了。**

**然后对应的咱们四班，基础班火箭班量子班高阶班，四班。现在对学员开放的只是这么些，后面二阶三阶四阶留待有缘人。**

曦琳：我们先把珠峰立在那里，知道目标，因为山在那里，因为目标在那里，然后我们踏踏实实一步一步去走。

**师：我回答大家几个问题吧。**

（脾大是怎么回事？）

**师：这个很简单，脾大就是脾臃滞在那了，转不开了，它的真气能量不能向下传递，壅滞在那儿了，就脾大了，不能传给谁呀，不能传给肺，所以说要对肺进行练习，打通脾和肺之间的通道，脾就转起来，就这么简单。**

（多囊卵巢）

**师：这个很简单，就是下边的真气，就是小腹啊，女人以小腹为主，女人属地，地主小腹，就是把下边的气能够蒸腾上来，能把小腹的气盘转起来，蒸腾上来，水生木，你要重视肝的生发升举，就把肾气的，卵巢囊肿、子宫肌瘤、盆腔积液、宫颈癌，要从肝升举上来代谢走，所以女人特别重视肝，肝主情志，要让自己开开心心，肝气升举上来，小腹的问题就迎刃而解。**

**咱们得明健身有很多说升肝的一些动作，要经常去做，非常简单啊，没有那么多复杂的地方，也没有那么多名词，我直接告诉你，你上升一个维度，到真气的维度，看待这个人世间的各种疾病啊，就特别简单。**

（大千老师，儿童年龄小，不会拉直双臂练吊单杠和高抬腿，能解决便秘吗？）

**师：儿童年龄小，不会拉直双臂，拉不直，我跟你说，现在很多啊，包括像我们家珊姗也是胳膊拉不直，经脉卷在那儿了，它影响了经脉的伸展。那么咱们有一系列动作让你去拉直双臂，包括很多上岁数的或者三十多岁女性，你们看看，也不可能完全伸展五指张开伸直，你去拉这个，你就感觉经脉就短了。是不是五个指头你都拉不直，我跟你说，你这样，你肩膀发力向外，你这样你五个指头拉的直吗？别说小孩，大人一样，都是因为真气卷缩导致经脉出现了内卷、内扣。**

曦琳：所以他拉不直，你让他继续去练。当然你配合单杠这些也可以啊。就是你多方法的去练，但是你要明白，他拉不直是一个结果——他身体出现问题的结果，所以你要让他去继续拉，而不是说拉不直就不拉了，这个锻炼不到位就不锻炼，你越拉不直，越得去拉。

**师：还要练单杠，为什么很多人说，哎，老师，这个拉这个举是不是练单杠就可以？我跟你说，不行，不一样啊，练的部位和发力方式不一样，你要靠自发的力向外捅，看见没有，看老师了吗？五指张开，伸直，向外捅，而不是靠它被迫去拉，发力方式和影响真气的这个程度是不一样的。**

（便秘的问题。）

**师：你把中焦盘开，下边淤积的气上来，这便秘解决了，痔疮也解决了。**

**为什么痔疮叫大家迈毛啊？啪啪，就这样，这样迈毛能解决痔疮问题，他是下腹部淤，淤在那不动了，压力过大，从那直肠嘣一下，直肠就像一个气球一样，嘣一下，出一个东西，这就是痔疮，内痔外痔混合痔，都是这玩意儿。**

**那么你这样不断地去迈毛，它整个的下焦就打开了，打开了之后单位面积的压强变小了，你把整个的空间打开了，它单位面积的，同等面积的压强是变小了，压强一小了，那个痔疮就往回缩了，有的练了两天的痔疮就缩回去了，能理解吗？**

**基础班学习集训一个月，你可以长期的泡，整个的一年都可以，而且还有很多公开的资料你可以学习、看，长期都有教练教你们。一年开三次。**

曦琳：所以相当于你报了一次基础班以后，后面的两次你还可以继续参加，每一次都是新的内容。

**师：你一年可以参加三次集训。**

（老师，右下腹似痛非痛，胀感，是肝还是？）

**师：右下腹，那不阑尾点吗？那个地方痛多久了？这个腹部的问题，尤其女性，一个是小腹，就是腹部，下腹的正中间叫小腹，这小腹两侧叫少腹。如果你右下侧，跟肝气，就是真气里面肝气的关系非常密切，那个堵点它回不去了。比如说你在这，按理说这个气机到这儿啊，到这它要往上走，它走不上去，就憋胀在这儿了啊。阑尾很好解决，你揉一揉，所在的这是胆经嘛，肝胆是一体嘛，你揉揉胆经，揉一揉手少阳经，这个问题，这个气机它一往上走，这个地方就不胀了，也就不疼了，大气一转，其气乃散，你就指挥交通，你的五脏六腑，你要像指挥交通一样指挥它，你指通畅了，这淤堵的和不协调的地方就解决了。**

（老师，新冠后，一着凉就会心悸，很难受。）

**师：我跟你说两点，新冠三年，这大家憋的呀，无论是心理还是身体，因为封闭嘛，不动，和生意变差啊，不发钱啊，也不出去玩，不停的封、堵，导致我们身心受到极度摧残，身体素质急剧下降，才导致我们新冠之后毛病蜂起，这是一个原因；还有一个原因就是你们知道，就是新冠疫苗的问题，这个我就不多说了，你网上搜，都是。**

（类风湿关节炎变形严重能治吗？）

**师：慢慢来。真气所过春暖花开，真气中有阳气，让阳气通达四肢，利关节，慢慢的这个风湿就去了，也就是真气邪气是一对一阳，正气和邪气嘛，这真气足一分，邪气退一分，一定要护正气，保护真阳，就这么简单。为什么放疗化疗的那么多，一下子几个月就死了，就是采取西医的手术放化疗的办法严重摧残了真气，真气少一分，邪气胜一分，为什么很快就扩散了？真气垮塌之后，癌症马上扩散。**

**心脏早搏和心律失常，都是心气被压住导致。为什么会早搏呀？就是心律失常。为什么会失常啊？它不能很舒缓，和谐的跳动，一定是被外界干扰压住的，它才会失常，你家儿子一样，老打老骂，他天天的行为就开始失常，你给他放到一个宽缓的环境，让他跑跑颠颠玩，玩乐了，那慢慢就恢复正常，就是心脏的问题都不在心脏本身。**

曦琳：明天晚上还有一节答疑，大家有问题也可以去群里面接龙。另外我也想补充一点。大家问问题都是跟身体健康有关的问题，说明大家过来其实最关心的一个是健康，我觉得得明健身得明修养术和其他的瑜伽太极健身私教课最大的不同就是，首先他从中医理论的角度来认识人体，第二个很大的不同，就是他不仅教你一些动作，更重要的是教你明白这些道理，明白这个病是怎么来的，然后你要让这个病怎么走，如果你去上私教课，你可能上了十节课二十节课，但是你还是在那里机械的做一些动作，教练教你怎么做啊，或者说你要练哪一块肌肉啊，但是他都没有像我们的理论这样子切中要点的告诉你你身体的问题其实是什么原因导致的。

像刚刚老师说，其实心脏的问题，它不是心本身的问题，是其他地方的问题压着，导致他有心的问题。所以你应该如何去做动作来改善身体健康。得明健身不只是授你健身，更是授人以鱼，不如授人以渔，告诉你方法。

那今天先这样，拜拜。