**20250607得明健身理论培训第四课-何为生活即健身**

整理：紫水晶

**红红：**大家好！今天是我们每周六的特别节目-得明健身理论培训第四场，上次老师讲了身心同健重要的理论，大家回忆一下，因为老师说过身心同健的重要性，身体和心理是一对因果，身体不好就会导致心理出问题；心理状况不好又会导致身体上也不想动弹，它是一种循环。当你的身体打开，思维打开，经络通畅，能量循环也会起来，同时心里也会变好，这是老师强调的身心同健的逻辑。

老师还提出了一个非常重要的观点，叫做结构决定什么还决定什么？请大家打在公屏上。

大家回答完这个问题，我们就等待老师给我们讲什么是生活即健身，也是我们得明健身的第三大特点。

结构决定心理，决定功能。

第二个问题得明健身的三大特点分别是什么？

经脉健身，身心同健，生活即健身。

大家思考一个问题，什么叫做生活即健身？可以说一下自己的理解，一会儿我们听老师来讲。

老师来连麦了，老师好！我们把舞台交给老师。

**师：昨天又被认出来了，我在文具店，我一看那人眼睛一放光就坏了，又被认出来了。真是凉风习习，微风习习，海风阵阵，这是依依她老公，来秀一下，这是我们的卷毛和憨憨两条狗也过来，它们也来听课，这是小6。六月二十二号天极长，今天是六月七号，户外的生活永远是美好的，因为人是自然之子。**

**今天淘了很多瓷器，十九箱，一米见方长，一立方米大箱子十九箱，淘了瓷器，还有各种好玩的东西。老师下血本了，打算开一个博物馆展览馆，让小孩们都过去玩儿去，批量购买。他八年的收藏都让我一朝买下，买断他八年心血，这种感觉太爽了。**

**今天咱们继续来培训，培训得明健身的三大特点，刚才也复习了，经脉健身，从经脉角度去健身，经脉是我们的真气运行的主干道，把主干道打通，打顺，让它拉开拉直拉活，真气在里面就很好的转起来。真气是我们生命活力的基础，是人能活着的保证，我们玩的就是真气。**

**古人最伟大的发现就是真气，人类一直在探索生命的奥秘，人为什么活着？人怎么区别于动物？为什么我们不能创造生命？关键就是把这个物件注入真气就活了。古人讲的气聚则生，气散则死，有气则活，无气则死就说这意思。**

**真气摸不着，看不见，仪器检测不出来，但它真实存在。我们搞的就是真气，我们护的就是真气，我们锻炼的也是真气。这个能理解吗？咱们现在已经开宗明义来讲，我们就是练真气，也可以说就是修真。外边那些修真我就不说了，听老师给你们讲。咱们这些人都是练真、修真、养真、护真的使者，大家都是哦，我们独特区别于现代医学的最重要的一点就是我们知道了真气的奥秘，真气是生命之源。**

**经络又是真气运行的主要通道。人身体经络主要是十二正经和七经八脉，共同组成真气运行的通道，经络只要通畅，没有毛病，不堵塞，我们就能很好的活着，反之就病。那么经脉健身是我们的三大特点之一。**

**第二个就是身心同健，我们认识到了我们的心，我们的所有的心也是气的推动导致的。并且我们的心里面可以源源不断的产生新的气，气是意识和肉体之间的桥梁，意识和肉体之间怎么建立联系啊？通过气。**

**比如你有一个想法，你马上会产生一团气，这团气久而久之就变成了肉，就改变了形体，就有结构。这个特别有意思，就是暗室亏心神目如电，你有一个坏心思，马上就有一个坏的气场产生了。如果对方很敏感，比如像我这样的，我就能捕捉到某人产生坏的气场了。就是神统气，气化形，神医气，气归形，这是咱们原先气学中医去强调的。**

**这边是意识，这边是物质，意识和物质中间有个气的中间媒介，意识怎么化成物质，就是通过气来化成物质。之前老师也会说不好的情绪是一种毒气，会伤害身体。**

**你嫌恨就产生一种气场，这种气特别不好，误食这种气你就中毒了，嫌恨那个气场是绿色的，误食那种绿色气场你就梗喽了，恐惧的气场是黑色的；愤怒的气场是红色的，甚至是紫色的；和悦的气场是明黄色。人都有各种颜色的气场，你这个身体是像什么样的气场，会忘气的人一眼就能看出来，和悦的气场肯定要舒缓明黄的色，通过脸色就能看出来，你脸色铁青，青涩，你憋着东西，你说这个气场能好的吗？他就不好。愤怒发作的气场，发出来的气场它会偏于红色，强烈的红色对你进行冲击，马上脸就涨红了。打架生气发怒，脸马上就红了，气场马上就变成了非常不好看的红色了。压抑的气场就发暗发青发黑发紫，甚至发白。**

**一定要记住意识和肉体物质之间有一个气作为桥梁，中国古代就研究这个东西，我们也是研究这个东西，所以说他们都互相影响。你身体不好，你就气场发黑，那么他会影响你气场，气场进而影响你的意识，你意识就是黑暗的。不阳光，很黑暗，很忧郁，往坏处想，甚至对人有坏想法。**

**很多人为什么白天他气场还好，就是一到晚上，他就气场恐怖了，就想杀人捅人？到晚上有坏想法，为什么到晚上月黑风高杀人夜？为什么月黑风高他想捅人，白天就是正常，一到晚上就捅人，说狼人到晚上月一圆就变身，为什么？气场影响他，能理解吗？还有就是你们也不要寻求刺激去一些鬼屋，或者是一些地方拼命去看恐怖片，恐怖片都会影响到你的气场，进而影响你的意识，那鬼怎么钻进你身体里，他就是通过这个声光电色，最后钻进你身体了，你天天想这个东西就慢慢的变成真的了。你看天天看恐怖片，看鬼片，你老想后边有一个披头散发的红色衣服，你招招招，他成真的了，那真的就来了，害怕不害怕？鬼屋，恐怖小说、恐怖电视剧电影、恐怖的声音都少去接触。不能看恐怖片，你有必要看吗？还泰国的，又恶心又恐怖。我现在从来不看，一眼都不想看。首先我本身不害怕，他怎么演我都不害怕，因这个东西你参破他，你就不怕他了，觉得恶心，没必要去看。**

**你看一些好的东西，为什么要看那些东西？像一些搞美术的，画的一些丑态的，抽象的，模糊的，扭曲的，有时候我就问他，你为什么画这？我要反映真实。真实的世界是这样，你觉得是不是给他也带入进去了，真实你就要画吗？你越画这种真实的这个坏的气越影响你，你又通过艺术影响别人，你不是助纣为虐吗？所以要宣传正能量，多展示美好的东西，少展示阴暗的东西，偶尔来一点是可以的。但你不能说，我就觉得是这样的。**

**莫言他为啥获奖？他老写文革负面同情，所以说上边也挺膈应，又获奖了，又反映阴暗面儿。不评价好坏，反正就这个意思，能明白吗？气场感召。你走在路上，你低头走，看到的都是地面的东西，你抬头走看到的都是好的，你往远走，看到都是美景。就看你怎么看，你天天低着脑袋，这样走路就完蛋了。**

**第三个就是生活即健身，今天就给你们讲生活即健身，你看着很简单一句话，实际蕴含大道理，我给你们讲过什么是生活即健身，什么叫做健身就是生活？依依，你把健身贯彻到生活当中了吗？说说。**

**依依：**贯彻到了。比如我听老师讲课，我也在拔腰，拔臂，拔脖，尽量让自己展开分开，时不时还可以抻抻脚筋，然后也可以做做无余，任何时候其实都可以健身。

**师：你，应该叫王太太了，越来越舒展了，整个的人都长开了，是不王太太？你是不是娶了个好太太呀？**

**什么是生活即健身呢？健身与你合二为一，你成为生活的一部分，你的生活方式就是健身，你的生活就是健身，你生活的目的和意义就是健身。你想这个高度高不高，你只有达到了健身与我合一，健我合一，得我合一，你才真正的体会到健身的神奇。我就合一了，完全合一了。**

**为什么要健身啊？很简单，咱们的健身不是撸铁，只不过起个名字，咱们叫修养术，修我合一，养我合一，为啥呀？因为你只要保持经络的通透性，经脉的展开，向外展开，你才能有幸福感，你才能获得健康，你才能长生久世。**

**什么叫长生久世？就是千年王八万年龟能活到天年一百二，没有一个人恨自己寿命长吧？没有，活着就是快乐，没有一个人主动的去那个啥，我不想活了，除非走极端的。对于你们来说，我看你们还没有一个人有勇气去干这种事情，对不对啊？所以说好死不如赖活着，都得活着，活着的前提保证就是健康，健康的前提保证就是经脉通顺，经脉通顺的前提保障就是每天坚持得明健身。所以一环扣一环。**

**蝉与：**老师，健身再往上走还有没有追求？

**师：慢慢你健身的，你先别说上面有没有，你先把健身做好，你现在还在初级阶段，甚至幼儿园阶段，你往上走自然就知道了。**

**小辣椒：**好可惜，没喝到加气的奇猛，停产了。

**师：你们要想让他恢复生产，赶紧的预定够了数量，数量太大了。咱们没有那么大的订单量，所以停产了。要不你们几个人合计以一己之力买多少箱，咱们马上就恢复生产。这个很有意思啊，这是国内唯一一款熬煮之后能够加气的饮料，而不是添加剂加气。因为熬煮之后的加气，活性不稳定，所以说没有厂商敢生产，这是唯一一款敢生产的。你要想给他救活，那么你就拿手指说话，不是不能救活，你可以救活，你买，买够了就救活了。别说哎呀，好可惜，有什么可惜的呀，你们通过自己的行动让他复活，你们串联串联让他复活，他活不活掌握在你们手里的，你们做命运的主人，要都做缩头乌龟，好可惜呀，但是谁也不出力，那这东西活不了。**

**还有一个奇悦，你老说早知道早囤了，你为啥不早知道，早这那这都没用，知道吗？**

**我再说点悬的，你们这话也挺悬的。原先我爱说，现在不爱说了，我发现你们还是爱听。其实生活及健身就是般若观照，般若波罗蜜多，什么叫般若呀？佛教讲其实就是智慧，般若波罗蜜多，心经上讲般若波罗蜜多，远离颠倒梦想，究竟涅槃，这就是般若观照。**

**什么叫观照啊？观照，觉察那些修炼都讲嘛，就是你心上有心，做一个超我，人有超我，真我，就是你是小我，你是凡心，还有一个圣心，一个超我，你要把那个提起来去关照你的小肉身，关照小我。**

**你就这样认为，你现在被虫子控制了，你的一举一动，所思所想都被虫子控制了，虫子的思想风格，就是你所有的想法都是虫子的想法。你要把你的超我提出来，你就有意识的要培养超我的觉察能力，你始终跟那个虫子在抗衡，你现在所有的想法都是虫子的想法。**

**古人说的禅宗讲的都是这玩意儿，你要克服自己的局限性，你不要被虫子拿住，那怎么办？你就得多听老师讲课，多听大得讲课，培养超我，起圣心，不说压制反心，去清醒的看待你的反心一举一动，这叫觉察叫观照。**

**举个简单的例子，举一个不自私的例子，我是基本克服了这个问题了，就是不自私。任何一个好东西，你们要认为它都有成住坏空，任何一个东西都有成住坏空，你都不能完全把握它，拥有它。他离开了你，你也不能追回，它本身有成住坏空，就是说你把握住了，它就像一个沙一样，就是说任何事物它都像沙一样，要在你手中流走，你根本把握不住。**

**你的孩子他一天天长大，你刚开始可以控制他，但慢慢你发现你根本控制不了他，要么以后就是说他离开你，要么就你离开他，他只不过是时间早晚的问题，就是你最珍贵的东西，你都留不住。比如一个金子，一个宝石，一个人，一个物，一个房子，什么东西你们想想是不是都留不住啊？随着时间的推移最后都成为尘埃，你不断的这样想这个问题，你这个自私心慢慢就破了。你抓不住的东西，你为什么一定要抓他？你的孩子是你的吗？孩子也不是你的，对不对？所有事物都是成住坏空，所有事物都不属于你，你只是一个过客，他也是个过客，这一只鸟从远处飞过来，落在你这儿了，明天又飞走了，他在你那儿暂住一夜，仅此而已。任何不管是美好、痛苦都不可能长久，你明白了这个，慢慢就破除自私心了，你没有必要去拥有它呀，只有这段时间内，你有使用权就可以了，甚至使用权你都要放开，你只要享受当下的状态，良好的状态就行了。**

**得明健身就是干这个，你会发现你每天练一练，身心舒畅，包括现在我有一个啥觉受，就是原先没有，就我的觉受太多了。比如说我干体力活一出汗，我原先出汗是出不彻底，你们还记得小时候喝碗粥浑身就出透汗，就每一个毛孔都在出汗，大腿、胳膊、前胸、后背、脸、耳朵每一个毛孔都在往外出汗，你们有这个感觉吗？小时候有，大的就很少了，对不对？小腿出汗，哪儿都就叫做出透汗，不是出大汗，出透汗很少。**

**这个东西就是你不断的去练习，最后身体就产生变化，往好方面变化，你的各种的觉受，感觉，好的感觉就会越来越多。那一刹那你享受当下，身体通透，身体通透一定是你的声音在你身体里的传导变得通透，很多人身体不通了之后怕别人说话，一说话感觉心一惊，有的人怕热他又怕冷，这为什么呢？他是内心一有热，他身体的热量循环变得很差。那么他又怕热又怕冷，就传导不行，那这个一切都来源于你不要纠结而放下内心的往一块儿抠，你越自私，他越抠。因为你想占有，你想占有一定是去抓，你不抓不会占有，那你心一抓变成什么问题了？就是结，你怕失去。你看小孩这样动作（把东西抱过来），什么都没有说，没有说我要了，都给我，住怀里一揽，一揽是不是就憋住了？**

**乳腺结节也是，就是说现在得的结节，刚才我看了，现在特别多得肺结节，里面有百分之多少会癌变，都吓死了。实际这些结节哪来的呀？就你的肺整个不能打开，压住了。如果说以你为一朵花来说，你没有绽放，没有开，而是闭锁，你就会产生严重的自私心。所以说第一条就是人要变得光明无私，而不能变得自私和阴暗。一点好处都没有。**

**比如说很多坏人，那坏人怎么很多长寿的？我跟你说，很多坏人并不是很自私，坏人当了坏人头，他要那么自私，下边有人跟他吗？社会大哥分利分的很慷慨啊，敢于扔钱呢，重情重义啊，只不过他走到坏道上去了。凡是一个自私的人，他没啥朋友，干不成大事儿，然后自己还能病。你看那盗跖颜渊，盗跖是大道，在庄子里面，他抢别人东西，他说我也有仁义礼智信，我抢别人，我盘算怎么抢叫智，能够分立叫仁，到了之后最后一个走，最后一个撤出来叫义，跟同伙信守规则叫信，反正就类似这样仁义礼智信全了，道之活的很通透，活的岁数很长，八十多还是九十多。**

**我跟你说那些社会大哥，你们都比不了，你想坏还坏不了呢，你觉得你能坏吗？这个人大多数老百姓都在中间活着，活的极其聪明你不可能，极其愚蠢也不可能，极其坏不可能，极其好也不可能，你们就在中间庸庸碌碌的活着。**

**就像高速开车往往中间一条最堵，比如三车道，中间一条最堵，超车不是在左边超车，就是在右边超车，你发现没，你要在中间你排着去。所谓守中道，不是让你直挺挺在中间开，做人要忽左又忽右，既左既右，平衡起来它是在中间的。负一加一等于零，零是中道，你不能老是零，你要今天负一，明天一，又负一，又一，那么合在一起平均值是不是零啊？这才是中道。所以说孔子讲君子中庸，小人反中庸，君子时中，什么叫时中？他讲时中，不是死中，就是根据情景一会儿左一会儿右，一会儿左一会右，最终你发现它是均衡在中间。像个钟摆一样，你要让它摆起来，左边右边，左边右边，最后他是守中的，你一算他是守中的，停在中间这个摆**这**个钟就完了，不动了。所有的道理都是如此，那么这些事儿，比如说心念的提起来不自私，要时刻去不自私。**

**生活即健身是要我们把好的观念，善良的观念，良性的观念，我们时刻要提起，从肉体上生活即健身也是这样。比如说一个简单的，我们绝大多数人都存在被动扣肩的情况，什么叫被动扣肩？就这个地方要往里，有没有觉得你们扣肩了，这地方没有出来，这样扣着，向内扣肩扣1。什么不是扣肩？完全展开，这个不是扣肩，凡是这样的都叫被动扣肩，我们有主动扣肩，那是架肩扣肩，跟那个不一样，就是你们病态扣肩，我感觉绝大多数都是这样。**

**什么原因导致的很简单，身形不舒展，内心纠结，胸腔心口不断的向心性凝缩。我们得明健身的一个概念叫向心性凝缩，就是说你身体的所有的肌肉骨骼静脉组织都像心口去凝缩，甚至塌陷，为什么会往这走？因为你心揪着，你这事儿揪妈的心，揪爸的心，你感觉揪着这是对的，就是说你整个都揪，那么肩膀在这个地方，他是不是也往下心这揪，这儿一揪这儿揪，是不是带着就揪过来了，然后就压抑了。他所有往这揪着，是不是你整个上半身都往心脏去压呀？那你心脏感觉透亮吗？不透亮，感觉压抑吗？压抑，明白了吗？你看舒展的人，那纠结的是哎呀，叹气，然后就开始叹气，他压住了气道，你气道不舒服，你是不是通过叹气去缓解啊？老叹气的人一定是心口被压住了，这就般若观照，我告诉你了，你就观照你内心是不是时刻处在纠结状态，还是舒展状态。**

**什么是生活即健身？其实生活即健身可以讲的东西很多很多，比如说锻炼不需要大块场地，不需要大块的时间，不需要固定的场所，随时可练，重在平常，这个你们应该能知道吧？**

**我应该总结几条得明健身这个生活即健身关键几条。今天就像随笔，随便给讲讲，不是正式课。每一条我都感觉能讲很多，你们说说吧，生活即健身。从小王开始说说。**

**小王：**随时随地都可以健身，想健身就可以健身。

**依依：**我理解就是只要你活着就要健身，时时刻刻，不分场地，不分时间。其实睡觉也可以在健身，就是老师给我们讲过如何睡觉，更有利于你的经脉的一个打开。其实这也是可以健身。你上个厕所也是可以健身的，任何东西你都可以把它为你所用，当成来健身，不需要特地的去找器械器材。其实我们一张凳子，花草树木都是可以当做器材的。

**小6：**生活即健身大家也都说了，其实具体的操作就是咱们得明健身。但是我觉得健身本质应该是让咱的身体更活，心里更开。所以从这个角度来说，就是可以看你喜欢看的，比如看喜剧，听个歌，去你想去的地方待着，或者看看自己的书，我觉得都算是健身的一个范围。往大了说健身就是相当于只要我们把握让身体更加的柔顺，心里更加的放下以前放不下的东西，或者是提高咱们的这个容量，心里的容量。我觉得在生活中实现这个东西，也是一种健身。

**大刘：**其实我贯彻的也不是很好。我就举个例子吧，今天在那捡套圈儿，我本来是捡的可累，后来我就想这不是可以拉伸膀胱经嘛，所以就按照健身动作去做拉的那种动作，这边拉拉这边点点，所以说有时候真的有这种想法，稍微一动觉得是很舒服的一件事情。然后在那儿看的时候，伸伸胳膊拉拉胆经，我还弯了腰拉膀胱经，然后两侧胆经，这样拉过之后，特别是中午那会儿有点困，这样做完之后，立马就感觉精神，我觉得这样也因为以前做的很少，所以今天这样做，我觉得一下午都挺精神的。只见新月拿个扫把就经常这样子去做。我想着他为啥有这样的劲头了？今天其实在这下午半天，我才慢慢有这个体会。

**红红：**因为我还比较基础，我自己理解的生活即健身，就是我睡觉前做个迈毛，我今天在前台有凳子可以坐，就站起来给他们送送东西，给他们介绍东西，也是生活即健身里面提倡的一种站立式办公，我发现站着比我坐着有精神。然后那有个桑葚树，咱们不是有吊杠，我就开始拽那个树，抓那个树枝吊两胳膊，我觉得这个也是生活即健身的一种实践吧，这是我的一个动作的理解。

**凌子：**我感觉你们都好能聊，我感觉我聊不了那么多，我就觉得老师说的一点特别好，就是生活跟健身合二为一，不管做什么的时候，我们有那个意识在，意识到这个是对整个身心是有帮助的。我觉得这个就是生活即健身，这是我的理解。

**师：八点十分，你们有啥问题可以说一说。我原先讲生活即健身面太多了，原先不厌其烦讲了很多，我就不再讲了，总之你们知道水滴石穿，功在平常，少量多次，持之以恒，循序渐进去做就可以。你看我，你看现在你们带操，我也没有跟操，我每天也是不停的在练，这一个肩膀，一个眉心，一个心口，一个腿的伸直，我们很多人随着腹部经脉的紧去拉撑我们的大腿小腿内侧，你就慢慢会罗圈。在日本爱罗圈儿，实际你感觉到了你的脚挨地的时候，你慢慢的脚就脚外翻了，内翻还是外翻呢？反正脚就这样的，那怎么办呢？它内侧经脉紧了之后，它就往上蹬，蹬蹬蹬，把大拇指整个的脚跟儿都蹬上去。**

**什么叫做生活即健身呢？那你有意识的拿大脚趾，脚掌往下压，他就拉到这条经脉，跟他对抗。你们一定不能妥协，就是给他拽着。比如说驼背，你给他拽驼背了，那你得对抗，你得挺起来。大雪压青松，青松挺且直。**

**依依：**有的人就有这种情况，他不是不想，他是没有劲儿，虚弱，他是完有那个意识，但是他做不到。

**师：没劲儿你也得努力的去挣扎。比如说一个人没劲儿了，没劲儿天天躺在床上，越躺越没劲儿，必须挣扎，挣扎才有希望。你不挣扎就完蛋，永远不要在舒适区，但也不能完全离开舒适区。我不知道你们能不能理解这句话。**

**就好多人说你别创业，创业还不如吃老本呢，创业死的更快，这句话对吗？对一半。什么事物都是阴阳的去理解。就像你的小家一样，从这你出来，你不能完全出来，脱壳了，你出来一点看呢，再出再出再出，像做买卖一样，是要投入，你投入，你不能一下投很多，你失掉重心了，一点点投，长起来一点再投，再长起来一点再投，这就好了，能理解吗？**

**眉眉：**怎么练中脉核心稳定？

**师：你们要好好的练得明健身，我只能说是今天泛泛的给你们讲一下生活即健身就是你全身心的投入，把健身投入到你生活当中。比如说眉心，原先我也是眉头，你看我早年照片也是眉头紧锁，压抑着，慢慢的随着你的健身，心口打开，每天就练，你眉头慢慢就展开了，当你眉头完全展开的时候，你这人就牛逼了，星光发宣了，你的太阳就开了。有时候早上或者什么时候我还是会眉头皱，为什么呢？心口没有完全打开，他拽着你眉头皱，而不是说你真的有很多仇事。这时候怎么样？你就自己去展呢，你把眼睛要稍微瞪一下，眉头往里面一一整，你自己展开，你要去有意识的这样去做。**

**你往哪方面改变，你就成为哪方面的人，想去电影圈，那你就去接触一下制作电影的各方面的人，你跟他聊，去横店，去哪儿，慢慢的你就过去了。你要说想健身，你就天天去健身，接触健身的人，去跟健身界的人去聊，而不能躲在自己那个小家，小圈子里，小猪窝里面待着。**

**比如说你这手老是拘着，呆着，老是这样呆着，你就有意识的这样，你跟领导讲话的时候就这样，活动手指啊，原先还有一个健身球，现在你活动手指啊，五指张开伸直，反复去练，挑大拇指，很多人挑不起来，只能到这儿，你使劲挑，来跟我一起挑，大拇指一起挑挑。大拇指挑起来，这边挑起来，两边一起挑，然后把五指张开伸直，尽量伸的直直的，练啊。**

**这只是一个例子，我们身体可以练的地方很多，有人中指和无名指是伸不开的，厥阴脉紧，少阳不开，厥阴脉紧，你有意识的张开它，这边也是，五指张开伸直。你看表演魔术的手指都非常灵活，弹钢琴的，他们都有艺术表演气息，你为什么没有啊？因为你拙嘴笨腮，手指不灵活。十指通心脑，你不断的整其实就是活脑活心，心灵手巧也就是手巧则心灵。比如说你大拇指挑不起来，那你就掰，撅，捋每个指头，这都是生活即健身。**

**能做的事情很多很多，为什么咱们健身之后要整无余，无余你就发现你浑身经脉堵着，哪都堵，耳朵一搓耳朵疼，苹果肌一掐也疼，头皮一压还疼，嘴唇周围一按还疼，下巴一掐又疼，在脖子这一拧，里面疼的更厉害了，里边都是疙瘩，大脖子筋一拧还疼，你发现你哪儿都疼，我说你哪儿疼，你就哪疼，是不是啊？脸都这样疼，别说身上了。那什么是生活即健身呢？其实无余按摩，无余导引，很好的贯彻生活即健身。**

**那几年我疯了似的整无余，真是如痴如醉，我把我身上从上到下能整的我全整了不下多少遍。去搓揉胳膊，腕子，手掌，小鱼际大鱼际，颌骨，每一个指头全整。那几年也是咱们无余高光的时候，也是我最用心的时候，现在我整完了，我上岸了。所以无余就没怎么去推，他也就冷下来了。我上岸了，你们还在下面呆着呢，你们不整了。**

**我精力有限，我一个阶段有什么兴趣，好像我到哪儿哪儿就亮，离开那儿就暗了，就冷了。但是这个东西也是一种自然现象。所以这两年我都没整无余，然后他有惯性，慢慢的就冷下来了。实际我当年无余受益极广，对我来说就是脱胎换骨，我通过得明健身，通过无余，让我脱胎换骨。**

**那几年我在果园天天带操，也是我提升很快的时候，我现在上台阶上来了，不需要做你们那些动作了，我现在外边都解开了，我解内里。解内里又是一套操，不是你们做那些东西，所以我现在也不带操了，为啥呀？不是我懈怠了，是做那些东西对我来说并不能更多的增益，我要做我的东西。**

**我在做什么呢？给你们透露一个，就是拔中，咱说一招拔中脉，我现在每天都在拔中脉，想不想看我展示一下？**

**你们一定要记住水滴石穿，咱们很多人呢都进来了，还不练，三个字，大傻瓜，这些人最终都被淘汰掉，被生活淘汰掉。最终拼的就是一个身心活力，你没有这个东西，你这人马上就凋谢。**

**你看我展示，就感觉我这整个身体练开，你看我这是拔中，能看出来吗？看不到吧？嗯，看不到，外边你什么也看不到，但是我知道我整个里边那个棍在拔着，如果不拔什么，可能你们微微能看出来。这就拔中，就那么一点点我就拔住了，我拔住之后整个的胸膛更加挺下来，脖子整个的向上拔，我把从胸腔上到我的颅腔的整个的通道给它拔开，颈椎是要拔开，是要把脖子拔开，拔起来，这个导致我精力体力越来越好，原先我也不怎么劳动，但是你就会发现劳动起来体力越来越充沛，精力也是越来越充沛，反应，记忆力，表达能力，感性认识，都是稳步在增长。**

**外边那太极拳或者传武讲脖子要虚领顶劲，怎么找那个虚领顶劲？说是后脖子去挨后衣领，我跟你们说呀，不对，我能理解他那个意思，但是你如果说那样去做就坏了，实际就是力量往后靠之后上拔。**

**我一直讲力从后起，力从背起，人是脊柱动物，你整个的后面是阳，前面是阴，你往后靠周上拔，就我们的拔脖，你才能真正理解什么叫拔中，最后你才理解什么叫拔中。因为你外周太阳、阳明、少阳都锁着呢，你无法做到拔中，等把三条都打开之后你获得解放，你才能知道你中脉有多紧，那时候你拔他才有效。**

**就好像拧一个东西，你外面都没打开，里面它拧不动，所以刚才我给你展示了，你能看出啥呢？你啥也看不出来，对不对啊？**

**这就是得明的高境界，就是整里面，我现在都是在整里面，外面基本都开了。但是你会发现里面有很多结，很深故的结是你久远以来导致的，甚至你生下来就有。所以说咱们的得明健身是有对生命有极大的挑战性，让你整个的生命可以实现越级。对你今世，再说的悬点，对你来世都有巨大帮助。以后给你讲来世，你们都爱听神神鬼鬼的，你不知道那些东西。给你们讲讲来世。下周还接着讲得明健身。**

**二十一期是六月二十三号，快了，还有二十天。我想这次基础班跟往期再加一个，就是把无余加进去。无余是得明健身的最佳伙伴，神仙眷属。我可能会讲两堂课，把无余加进去，这无余是用我们的双手解开我们的经脉的最佳办法，我们可以通过我们得明健身去拉撑扯拽，去解开经络。同时让你的手去按摩那些堵塞的地方，我感觉会成倍的加速你整个的经脉的绽放和通顺。老师就是这个奇迹，我跟你说。**

**二十一期我会出来讲讲无余，二十期、十九期或者其他期你们可以去复训，咱们复训是不限制的，你进了得明圈就是得明人，我们的主旨就是像培养孩子一样培养你们，就怕你不进。**

**红红：**非常感谢老师今天的精彩讲解，我听完的主旨就是一个，我们得明健身可以让生命实现你的越级，有助于你的精神修的更好。

**游客：**如何让自己的平衡性好？骨骼不正也能修复吗？

**师：经脉通顺平衡性自然就好了。都能修复，七年一骨，骨都能修复。我感觉特有意思，我这次回去遇着我个同学，在一起照相，我特意看了一下，原先他比我高，现在他比我矮，他缩了，我挺拔了。我一发现我怎么比他高了，经脉的通顺性会把你整个的身形都重新调正。**

**还有一条关键要告诉你们，当你身形垮的时候，你也就完了，当你身形垮，比如你大肚子了，你含胸驼背了，你腰塌了，腿罗圈了，手痉挛了，脑袋低下来了，肥头大耳了，你也就完蛋了。人一肥头大耳，啄气一生，贪气的虫子就完全控制你大脑了。我拿眼睛一扫，谁被虫子完全控制，这一眼就看出来，你们确实被虫子控制了。清透的人，眼睛明亮的人，相对来说非常好；眼睛浑浊，满脸横肉满脸堆肉，油腻的中年大叔，基本都被虫子控制了；虫子一旦控制，贪嗔痴这些东西就蒙蔽你了，你就走不出来了。我跟你说这一辈子就这样了，所以说在没有完全被虫子吃掉的前提下，一定要把身形搞好，让自己清透一些，不要过于油腻。我都五十了，你能看出我油腻吗？千万不要变得油腻，一旦油腻，你天就黑了，就乌云密布了。就说这些吧。**

**红红：**我们下周还是继续讲健身理论的培训课。我们的二十一期的时间给大家也说一下，是六月二十三日，就像老师说的，你已经进得明了，不进来的都大傻瓜。听了今天的这个课，的确是获益匪浅，就是让我们的生命从我们的形体先开始，搞好形体，让我们的身心变得更加的通透，让自己的人生意义更加广阔一点。

今天就到这儿了，非常感谢老师！