**20250614得明健身理论培训第五课-绽放**

整理：紫水晶

**小刚：**大家晚上好，进来的伙伴把链接分享一下，喊各组的学员一起来学习老师的培训课，今天晚上是绽放。我们现在开始，复习一下上周老师讲的什么理论，三大特点一个非常重要的理论，可以打在公屏上方。

生活即健身。

老师讲了很多，生活即健身相当于我们实时在做工，实时在用，就相当于修炼，修养术，包括行住坐卧都能健身。健身是整体，比如说从四肢到胸腹到头脑，它随时可以融入在生活当中，那么这个就锻炼到精髓了。

老师举了一个例子，眉心舒展，眼角撑开，眉头会紧不是你脑子里面的紧，实际上是经脉向心性浓缩。这时候我们可以随时的去展开，或者是张开眉头。

还讲了虫子，大家小时候都知道大虫，有很多虫子，都完全被虫子所控制住。我们趁着年轻有精力和精气，足以让这个虫子不能侵蚀到我们的身体里，这时候我们就要把生活即健身融入进来。

还要相信水滴石穿。他不是毅力，坚持，就是内心有一种追求，有一种基于向上的这种势态，促使你不断的去像水滴石穿一样，坚定的让他磨出一个洞。不知道大家去爬溶洞有没有去看，它每天都在生活即健身，是不是这个意思？有没有这个感觉？每天都在生活即健身，不急也不慢，它是慢慢的往下滴，长年累月就像我们身体一样，慢慢就锻炼出了身体精气神，精足，气足，神足，全身旺。

还有老师讲的中道，做人要忽左忽右，就相当于一个中药方案，气机，我们人体是一个整体，气机一定要去调动。通过什么调动呢？通过健身，线下，还有我们群氛围聊天，不断的去把气机搅动起来，最后你才受封。

老师来了，我们有请老师上台，掌声热烈一点。

**师：小刚好，咱们是得明健身培训会，而且对外是公开的。那么这次我感觉做的不是培训课，越来越像宣讲课，向外宣讲得明健身的重要意义，而且咱们又二十一期，二十一期是六月二十三号，今天十四号，还有九天，你们现在谁跟神奇之旅呢？非会员，魔鬼小辣椒这么熟悉，好像他老在群里说话。你们说一下跟的感觉，感觉跟外面的有啥不一样，或者吐吐槽都可以。我感觉差别很大，差别非常大，包括跟刘耕宏那样的都有很大的差别。比如说外边市面上的健身无非是传统的太极拳，五禽戏，八段锦，还有一些传武的张至顺的金刚功，长寿功，习武的一些咏春，八极，八卦，也就这些东西，再加上博莱的瑜伽，普拉提，跆拳道的健身，健身房的撸铁，还有就是长跑，撞树功，六字诀类似的这些东西，七七八八的，养生的现在也就这些。**

**今天咱们讲一个重要的概念，就是方向性的一个概念，一定要听好。咱们跟外边差别非常明显，咱们能清晰的提出来咱们的口号，外边你说有什么口号啊？都是零打碎敲的。咱就说张志顺的长寿功，金刚功他有什么口号吗？有什么理论吗？你们能知道你们练来练去是有什么理论？云里雾里吧，就没有听他讲过，反正就是活了挺长岁数，出来传授一套功法让你们练，大概都是这样。**

**太极拳它是有理论体系的；你会发现瑜伽普拉提很乱，也没有明确的理论体系；包括你们练的八段锦有理论体系吗？知道他这个东西分级别吗？练的过程当中会有什么感觉或者误区吗？是不是都没有。几乎所有的健身都是在盲修瞎练，他们推给你的时候，他们也没有明确的理论体系，而且太极拳所谓的理论体系还是错误的，甚至根本性的错误。**

**我觉得有理论体系的比如专业的技击是有理论体系的，拳击甚至咱们的散打，他是有一定理论体系的。包括现在的普拉提好像也多多少少有一些。**

**撸铁最后的归宿都是类固醇，都是打药，最后他的肌肉整完了，健美之后他就都走到僵尸了，把肥肉练下去全都是瘦肉，变成僵尸的那种感觉，变成标本。所有撸铁他们讲究崇尚力量，崇尚一块肌肉一块肌肉的雕刻。他们参加各种健美比赛之前都要大量的脱水，脱完水上台表演完了之后都干了，然后就开始抹油，从台上下来之后很多都晕厥。他们健身界他们讲的就是说你要健美你不要追求健康，他只是一个比赛。**

**包括去年火的，今年我看见又出来了，健美的那个人，他借朋友的健身房去健身，独自一个人进去然后卧推，平躺着然后就推，把肚子都拱起来了，一推推不动了，起不来了，一松手卡脖子上，最后生生卡死了。就是说完全强调力量，他们已经说了，这个东西带不来健康，而且很多撸铁最后都是阳痿，因为他把所有的能量都耗在肌肉上了，他们追求的就是肌肉大，咱们形容他们是死肌肉，他们都不承认。实际你让他扛个水泥上楼他们都扛不动。就包括李维刚比较火的，说他们跟一个建筑工人比，一个比扛水泥，一个比上楼搬家具，他们都比不过，不要拿你的兴趣跟人的职业去比。内部消息练撸铁的绝大多数都有那方面的功能障碍。因为他们过度的把能量都打到肌肉里面去，人能量是有限的，都在肌肉，他就不在下边了。其实想给你们发一段视频，发中医群你们转发一下吧。**

**今天我先讲一点，我不想连篇累牍的来讲了，咱们内部的会员给大家好好讲一讲。我稍微提纲挈领讲一点，小刚，一会儿嘉宾你请的谁呀？**

**小刚：**十九期学员北极星，北极星连麦。

师：你们拿出两分钟的时间看一看，我是今天偶尔刷到的，很有感触。这个特别有迷惑性，关于传统健身的，尤其是太极拳为主的传统健身，还有就是传统养生，灵修，炼丹，冥想，打坐，就是中式灵修，炼丹辟谷这一系列的从中国古代传承下来的这些东西，以太极拳为首的。灵修都被查了，太不像话了。灵修就是当了皇帝想成仙，大部分都是社会上不如意或者遇到困难的，追求心灵解脱的，慢慢都着道了，都搞灵修去了。看着是不是挺像那回事的，挺专业的？

**北极星：**是，我没有经历过也不知道。我练过一段时间站桩，其实我们现在的人很多是阳经都不开，很多人是达不到他所说的效果的。

**师：你看它里面似是而非，刚开始听着很有感觉，他提出了放松，提出了一个概念是放松，就是所有的传统中式传统养生功，到西式的都谈到放松，讲到后来他说了一句话，你们仔细听。最后说了一句话，通过意识思维去把我们的真气收归丹田，把散乱的真气收归丹田，听到那句话了吗？听到了是吧，青莲说这句话就暴露了。**

**他提出了三个概念，一个是放松，一个通过思想意识去控制真气。第三是收归丹田。你想想是不是绝大多数养生的都爱搞这个呀？关于放松，我就这样跟你说，为什么很多人放松不了，你们知道为什么吗？实际你肉体很紧，放松不了，你要完全放松就萎靡了。他们讲大松大沉，进入完全放松状态，很多瑜伽也讲累了就放松，就让你躺着，不让你去挣扎，完全放弃抵抗，像印度甘地讲的非暴力不合作，闹个大笑话。甘地提出了非暴力不合作，西方人都笑死了，啥叫非暴力不合作呀？就是狼叼住羊之后，告诉这个羊群首领：“羊啊，别抵抗了”。非暴力不合作，就不让你反抗。什么叫放松啊？大松大沉，什么都讲松而不去讲建设，挣扎和反抗。**

**说个很简单的问题，就是心口这个地方，其实绝大多数，百分之九十人都是紧的，因为现在人压力巨大，你们百分之九十的病都是这儿的病，心口紧有伏梁，有个大疙瘩在这儿。如果他让你放松，你这疙瘩能去吗？**

**我记得七八年前我写了一篇文章叫黄黄解夹记没写完，一个纸团悟道记，一个黄黄解夹记。黄黄解夹记，黄黄是个黄鼠狼，他到处偷嘴抓鸡，被夹子打住了，他解不开，他就想尽各种办法都没解开，叫黄黄解夹记。就说你这盘住之后，就像被夹子打住一样，你如果放弃抵抗，完全去放松，你觉得能解开吗？是不是很难很难。你只有找对方法，把这个打开才行，这个才是关键。你们学的那么多养生，传武……，他都没告诉你如何解夹。咱们就明确的告诉你们如何解夹。**

**解夹就是今天咱们的主题-绽放，从内到外，从表及里，从浅层到深层，通过一系列的修身修心的手段，让你们从肉体到心灵上达到绽放，最后解夹，把这边打开。**

**此结若存，是非锋起，楞严经上一句话。咱们所有的基础班、火箭班、量子班、高阶班都是层层的告诉你最终如何解这个夹，就心结又叫浮梁，又叫结胸。**

**我还跟大家说了个寓言叫和尚入坑记。有一个老道和尚带徒弟坐在一个坑洼的地方，不断的下雨，洪水来了，他们如何对抗洪水，他们说但打坐无防，最后都给他们淹死了。你们有印象吗？和尚入坑记，一个老和尚带着一帮小和尚，在一个洼地打坐，其实他稍微起身挪一挪，走到高地上，这事儿就免了。中医课上讲的，你不用去做任何其他别的事，很简单，我记得多少年前中医院校的大学生感冒发烧不会治，怎么办？念佛，阿弥陀佛会帮助他治疗感冒发烧，这就跟和尚入坑记是一个道理。简单的你发汗解表散寒，这事就完了，他们连这么基本的感冒发烧都不会治。老师不会治，学生不会治，结果老师带着学生一起念佛，那你当医生干啥呀？**

**我觉得三篇寓言，纸团悟道记上下和黄黄解夹记没讲完，还有一个内部课的老僧入坑记，特有意思。什么事儿都有方式方法，都有解题答案。绝大多人的疾病都由于心口结住导致心、脑、肾三焦、三丹田全结了。上、中、下三焦，上丹田、中丹田、下丹田三丹田，它是一体全息，同呼吸共命运，一体盈缩。我简单说一句，你就知道了，就你心口一紧，脑子里头也一紧，小腹也一紧，小腹一紧就想撒尿，脑子一紧就感觉好箍的难受，思想意识马上就紧了。**

**一紧张就想上厕所，一紧张就尿失禁，这叫一体盈缩，一紧全紧，代表性的就是上中下三丹田一块紧了。锻炼拉的时候三丹田同拉，最终要把心，五脏之大主在心，因为人的灵魂主要的中心在心，不是在脑，也不在下边儿，天地人三才最终在人这儿。最终心敞开，打开，里面分肉体和灵魂同时打开，你这个人就绽放，就大放光明了。就是王阳明讲的叫我心光明，他只是讲的我心光明，他没有讲我身光明，其实还有一个身心同健，身心一体，身心俱放光明。**

**楞严经里面说的心光发宣，照耀无尽。一旦你的心光向外发宣起来，你的心光会照耀无尽，无边无际的世界。你的心呼哒一下，就像龙珠里面的小宇宙放射到整个宇宙当中去。咱们得明健身提出来的第三个重要理念。你们看那十个理论，每一个都极其重要。**

**经脉健身、身心同健和生活即健身完了之后就是绽放。就是咱们健身所有的动作的要领、核心、目的都是让你最终达到神奇的绽放，而不是刚才看那视频说的通过意念思想把散乱的气机归于沉在丹田，丹田自转，然后开始爆发火力，这完全是错误的。**

**学太极拳的都有一个通病，就肚子大。而且他们自以为肚子大都是气聚丹田气足，还让你试试呢。其实都是鲁迅讲的脓疮文化，什么叫脓疮文化？鲁迅原话我忘了，他是说你看他脸上长个脓疮，这是特色，然后就大吹大雷长得多好看，这个疮长的灿然锦绣，去宣传推广脓疮文化，实际就是个脓疮。我记得香港有一个算命大师额头长了个大瘤子，实际它就是一个赘生物，身体经脉不通，长了一个赘生物在这，然后他把这个标榜成他修炼的成就。**

**实际肚子大绝对不是什么好事儿，就审美来说你们喜欢肚子大的，还是喜欢八块腹肌的？人本能就喜欢那样的，不会喜欢你这样。他肚子一大，眼角一耷拉，整个的脸就成了蛤蟆脸了。都喜欢小鲜肉哪有肚子大的，女的也是杨柳细腰，也不喜欢那个腰粗，有赘肉的，人之本能。**

**咱们古代汉唐之前壁画飞天，是不是和现在人的审美是一样的？后来才推崇大肚文化，大肚文化是中国文化明显的衰退的表现，就是审美方面衰退的表现。通过审美展现出来，预示着中国传统文化的衰退和大肚文化。大肚弥勒佛能容天下之事，宰相肚里能撑船，就一定要大肚子。你们会发现，虽然我们被灌输了这样的畸形文化，和小脚文化一样，但你们从骨子里还是喜欢杨柳细腰和八块腹肌的。就是人天生的本能就能带着你去寻找真理，而不需要叫他们在那废话，灌毒墨水太多的人就完蛋了。**

**你就看飞天里面展现的是什么你们就知道了，气沉丹田你们可以网站上搜一搜气沉丹田的害处，我就不多说了。总之外边一个坑接着一个坑，你们几乎找不到不是坑的。咱们得明健身提出了鲜明的理论基础和理论方向，希望你好好看，就在得明论坛得明健身篇里面的理论篇，实践篇，过程篇，你们都仔细看，咱们因为时间短暂，可能我很快就不讲这块儿了。但是里面有大量的文章，你们可以去阅读。**

**问题1：**“老师，呼吸深和气沉丹田有什么区别”？

**师：在没有充分胸腔呼吸，就是胸式呼吸的前提下，不要去单纯的单独的尝试腹式呼吸。**

**你们先讲讲吧，本来说我讲三分之一，剩下三分之二你们来讲。小刚，你们顺着这个脉络先讲讲吧，我听就行了。**

**小刚：**我先插个广告，汲蓄千年智慧，融合现代得明健身独具特色的健身课程，祝你重返身心活力。得明健身二十一期基础班六月二十三日正式开始，咨询报名联系引荐人，希望大家早进早受益，给自己一个健康，也相当于给家庭一个健康。

刚才老师讲了，我们的气机一定要要向外走，因为所有的功法它都是向心性凝缩的，纸团悟道记大家可以去看一下，它四角都是张开的，就相当于我们生下来本来就是一张白纸，所落上的这些结，这些思想以及束缚、禁锢住的经脉都是由环境，父母，包括之前是九年义务教育，之前我们教育方式它是不一样的，现在就是完全禁锢住，向心性凝缩。

得明健身这一特点就是绽放，有身绽放和心绽放。我们刚开始大家找不到绽放，跟着我们团队一起来练，教你们方法如何绽放，重新我们再活一次。也许大家一辈子也没有绽放过，还没绽放就凝缩完了。有些小时候本来就是经脉扭曲，随着年纪变大，父母的教育，环境对你一些影响，我们就需要这样，同时我也是从这里一步一步绽放出来的。希望大家在绽放的过程当中，有种种困难，种种阻碍，大家不要气馁，一定要勇往直前，坚定信心，冲破他的阻碍，就是冲破你的心结和身结。

还有一个就是钱绽放，我们有请老师来总结一下。

**师：说到钱是不是大家都兴奋呢？钱，法财侣地，这是修道的四要素。法是方法，财是资财，侣是伴侣，同道中人，地是地方场所。这里面有两条物质条件，第一你得有固定的能够容你的进行修炼的场地和资财，我们所有人都不是生活在真空里，很多人说大菩萨救救，希望有人能给你法布施，无偿给你法布施，希望有个白胡子老头下凡给你一粒丹药你就好了。**

**很多道德绑架，尤其对传统养生，都希望他是无私的，体现在你没有任何付出，他就无偿给你，你觉得是不是脑子进水了？就相当于你要求包子铺吃个包子不给钱一样，希望有个好心人天天让我免费吃包子。所以说我们都要去赚钱，就像所有的动物一样，都得去刨食儿去，很辛苦的去生活，去拼搏，我们也一样，大家都是，这不存在道德高尚不高尚。但是我跟你们说，挣钱要正道挣钱，身体好，身体强壮，一帮小伙伴气场正，路子正，挣钱这个事实际就是顺带，也就是你帮助了别人，钱自然就赚到。**

**刚才小刚这样说了，其实如果说是我们都走得明健身去帮助别人，别人都好了，你想想大家还缺钱吗？现在这个社会卷成什么样了，实际上你就发现气场正是心理反应，气场正，身正，心正，挣的钱也正。咱们就是做这么一件事，我希望有更多人能加入，去让自己健康，让亲戚朋友健康，让周围人健康，让陌生人健康。那你觉得你还能穷困吗？，很简单，就是你就不为了赚钱，人家就把钱往你这送，外边的做买卖的，做好的买卖都是别人送钱的，都不是自己费很大劲去赚那个钱。**

**看大家有没有啥问题，有问题咱们回答一下。**

**问题2：**足推的通过按摩，能有效改善腺样体和鼻炎，他就说可以让孩子呼吸能更深？

**师：呼吸更深的前提保证是你经脉通顺，通顺一分深一分，而不是说你主动的去呼吸。像你丹田呼吸的一样，你丹田通了那自然的气息就引进去了，你丹田不通是个大肚子，里面一堆结节一堆粘连，你强迫自己去丹田呼吸，我感觉你弄巧成拙。**

**我对于初级会员来说，基础班、火箭班、甚至量子班的，我都不要求他们去呼吸配合。身体好的人他气息就深长，身体差到处堵的人他气息就表浅，甚至有的人喘着喘着，突然有一口气喘不上来，使劲的再整两下才喘上来。这都是经络堵塞，压迫气道导致喘不上气。而且我跟你说，呼吸的时候是上中下三丹田联动，并不是膈肌呼吸，也不是肺在呼吸，是整体五脏六腑都在参与呼吸的。你看猫在那趴着睡觉，你会发现他整个身体都在这样动，不只是肺在那动或着肚子在那动，他整个的都在起伏。  
 这就是我提出来的全息一体化，叫全息呼吸法。同体呼吸，全息一体呼吸法，就是说你八万四千毛翘，每一个都参与呼吸，所有这些东西都在参与呼吸，都全息的，都是一体的，同呼吸共命运。我原先教过全息呼吸法，你通过呼吸去打通经脉，初期你还不如通过抻拉，和刚才讲那个老和尚入坑记一个道理，有简单高效的办法，你为什么非得找呼吸呢？你不傻吗？而且呼吸它是一个自主行为，就和心跳、脉搏，心跳和肠蠕动是一样，它是植物神经控制的，非自主性的身体运动。就是生命现象，每天想着呼吸，你就小心你就不会呼吸了。**

**这都是自然而然的事情，为什么要强迫你自主意识去控制呼吸，那你也控制控制心跳，控制控制肠蠕动，控制控制肛门开合，肛门不有缩肛锻炼吗，天天缩着肛门。提纲运动就是这个，说收小腹提肛是能够让丹田稳固的不二法门。你网上搜，你不花个八万十万人家都不教，就是一整天提的，那慢慢提提提就提成习惯了，一直提肛。而练功不是在练的时候练，而是平常要练。真正的师傅最后都告诉你要二六十中一直提肛，你知为啥不，你没交八万块钱，我一下就把这个说破了，你省了八万块钱就知道一个大秘密。就好像事儿事的，九节佛风，保平器……，你不交个八万十万的人家不教你真功夫，实际上真功夫都是假的。你们进班之后，我也告诉你两个小时一直提着，但是我不会收你八万，我也告诉你一个提哪，我这提的可是真提，真是好东西，提提你这人就提精神了，皮顺了百脉就提开了，有个地方不告诉你。不是提肛，千万别提肛，提肛就坏了，你马上就前列腺了，尿都是尿不利索了。**

**你们有啥疑问，打在公屏上，尤其这期神奇之旅的，就是好奇害死猫的好奇分子你都可以问问题。人身最重要的就是盘活真气，盘活真气的最重要一点就是绽放，绽放了之后空间就大了，真气就能有效转起来。如果不绽放，挤压住真气转不起来，还容易转灭了。**  
 **问题3：**经脉健身理论是不是按摩经脉，把痛的地方按到不痛也是一种方法？

**师：这个说的好，其实咱们得明健身的神奇伴侣叫做无余技法，咱们开了差不多十期班了，就通过无余手法去调动真气，把所有的不通的经络按开，有小无余和大无余。小无余主要是按头脸，头脸手；大无余是按全身。得明健身再配合上无余，你的经络打开的速度就加快，要把上上下下、左左右右、前前后后、内内外外的所有的经络能按开的地方尽量都按，最后你按开了，又锻炼开了，你整个的真气就转了，《伤寒论》上讲的大气一转，其气乃散。大气就是真气，其气乃散这个气是病气，也就是真气一转，病气乃散，这是很重要的一点。  
 小雯说现在练也能感觉到身体各个部分了，以前是跟铁桶一样。就是你都僵硬了之后正邪混杂，你不知道自己紧，但是你一做得明健身，你就发现自己很紧很结，结得很深。**

**这句话应该改成咱们的，真气一转，病气乃散。啥病都治，人家说你这不是胡扯嘛啥病都治，包治百病，你这还能啥病都治？LV包它不能治百病，啥病都不能治，但能治一个虚荣病。但是咱们得明健身啥病都治，外面不让提，咱们也得说，真气所过，春暖花开，真气一转，病气乃散，这就是真理。最好的办法，最大的方向就是绽放，最后一句话迎接翻病。**

**小刚：**绽放还有几要素到我们六月二十三号开班了给大家讲一下。然后我们是融合现代需求，得明健身独具特色的健身课程，像外面没有这样的团队，没有这样的经历，通过理论文化先行，一步一步让大家坚定信心，心坚定，然后身坚定，让你获得健康，让你家人获得健康，让不认识的人见到你也获得健康。

我们六月二十三号正式开班，咨询报名联系引荐人，希望我们早进早受益，给自己重新活一次绽放的机会。感谢我们老师精彩的讲解，到时候我们精讲的片段会一一呈现给大家，希望大家从中获得收获。谢谢大家！再见。