

何谓三视角逆龄大健康？

原创 王德生，黄埔学员 创造力321 2022-04-08 09:33

收录于合集

#三视角智慧 100 #健康 15 #创造力 48

【黄埔学员：秦莉、陈颖璇、杨彼得、付自文、周迎志、高洁（视频整理）】

本文为2022年3月30日王德生博士分享的《何谓逆龄大健康》视频直播课程整理。（文章尽量保持“口语和对话体”。）（括号内蓝色字为三视角学员互动内容）

【课程摘要】

王老师一以贯之的授课风格让学员们感受到三视角智慧逆龄大健康的知识魅力无穷。

《道德经》和《BIBLE》在逆龄之道上亦具中西文化异曲同工之妙。老师先从形而上的角度解析人的衰老是因为人离道；得道逆龄，是因为人归回道。再从科学角度探究逆龄就是让人的身体在粒子、波和场三个视角回归三视角的本体，并修复其本体。最后还从哲学的角度剖析了二元的体系是封闭的死亡的，而三视角是开放的活的体系。

这样我们就明白了逆龄的定义是这个生命体越来越回归三视角智慧，他就越来越年轻，所以有心的逆龄，身的逆龄，精神的逆龄。

接着，老师重点分享接下来100天的身体逆龄课程，是从三视角宏大理论体系出发，进行身体九大系统的逆龄实践科研课程。这个课程也将是王老师带领大家做公益，其目的就是要创新理论生出新的知识，用来建造我们的生命，使之重返年轻。课程结束，学员们深刻体会到三视角智慧实乃文明之母，让我们明白知识原来可以是这样产生出来的，大家满心期待着马上将要开始的100天！

【关键词】

三视角智慧、二元思维、身体九宫格、逆龄、公益、辩证逻辑

【导读目录】

一、从东西方经典文化中寻求逆龄

二、从科学和哲学的角度来看逆龄

三、逆龄是回归三视角本体和智慧

四、做公益的目的是创新理论生知识

五、师生问对

1、肌肉锻炼要遵循辩证逻辑

2、身体九宫格的三视角智慧

六、学员感想

一、从东西方经典中寻求逆龄

大家晚上好！

（老师晚上好）

（王老师，晚上好！）

好！我们今天晚上要讲什么是逆龄，这既是一个好消息，又是一个不好的消息。一年以前，我带领很多学员做了身体的逆龄，那个时候逆龄的概念是不是很模糊啊，D老师？

（是的）

对，我们只是说身体经过某种什么、什么之后，体力啊、耐力啊、精神啊、肌肉啊，跟你年轻的时候相比，还要胜过，这就表示逆龄。其实吧，我在洗澡之前，什么叫做逆龄，还是以前的概念。但是洗完澡之后，哗.....什么是逆龄，一下子就出来了，逆龄的宏大理论体系出来了。

大家想一想：逆龄的宏大体系出来之后，就不是一个好消息，是什么不好的消息呀？

（呵呵）

逆龄的宏大体系出来了，就意味着公益课什么？停止啦！懂吗？

（目标就完成了！）

对，因为公益课的目标就是摸索逆龄的宏大体系，如果理论体系架构成了的话，那逆龄的公益课程还有必要吗？

（没有）

没有了，知道不？所以，亲爱的公益朋友们！你们也只有今天晚上这节课可以听了！

（好）

所以，大家要仔细听，好好听。这是一个好消息，也是一个不好的消息。当然，对于我的学员来说，这是一个好消息，是不是？

（对）

既然是终身学员，王老师你逆龄了，总要分一点给我们（学员）嘛！但是公益学员那就对不起了，公益群马上会解散，王老师的课总是以创新为目标。

好，我们慢慢来，我们先找中国（关于逆龄的说法）。其实无论是中华文化还是西方文化，都有一个人类的理想叫做什么呀？

（长生不老）

对，叫永生，叫不死，是不是啊？不死是那个结果，但大家知道，从死到不死，这个漫长的过程叫什么呀？

（逆龄）

这个叫逆龄的过程，是不是？叫重生也好，逆龄也好。 **Rejuvenating**，也就是变得 **Young again**。那大家知道什么叫**Young**呢？年轻。我们先讲中华文化，如果你想要重生，要不老，要永远年轻的话，要读哪本书啊？

（《道德经》）

（《BIBLE》）

对，读《道德经》。中国人嘛，就要读《道德经》，为什么呢？道德经里面隐藏着一个长生不老的道理在里面，知道不？老子说：“物壮则老，谓之不道，不道早已。”他又说“含德之厚，比如赤子。”含德之厚，这个德，王德生的德，就是得道，得到了道。赤子就是刚刚生下来的孩子，初生的婴儿，他的道是最多的，大家明白吗？初生的孩子和那个要到长方形的盒子里去的那个叫什么子啊？这个叫赤子，那个叫什么子啊？

（逆子）

（哈哈）

那个叫白子，是不是啊？（人死的时候，穿白色寿服）都要穿上白色的衣服，叫白子。那两者有什么不一样啊？老子解释了物壮则老。当人越来越走向极端的时候，就叫壮；壮了，就慢慢地老了。

人老是因为不道，不道是什么意思？就是你远离道，懂了吗？婴儿含道很多，就像他被道所管理一样的。人离开了道，就会早早地死亡。已，就是死、停止的意思。老子在《道德经》里经常讲，人要像道一样才能活得久。这时，你们就知道逆龄就是要怎么了？要归回道，是不是啊？

你的身体因为离开了道，所以要归回道，你才能逆龄。一个人身心灵真的都得道了的话，他还会死吗？不会死。问题是人得道了之后又会离道，是吧？

其实吧，一个国家也是一样的。大道废，有仁义；智慧出，有大伪；六亲不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣。大道废，这些国家就怎么了？就开始生生死死，归回了道，又活了一下，好像生下来一样的。

好，那么这样的话，从中华文化我们就知道，身体生病是因为你的身体离开了什么？

（道）

对，离开了道。中国人就最想得到道，道是什么？

那我们再来看一下《BIBLE》，里面也是希望人不死。为什么人会不死呢？将来回到哪里去才会不死？

(Heaven)

(GOD 那里)

（SIN就是离道）

SIN就是离道，但这到底是什么意思呢？

SIN，其实就是二，就是一个人很二的时候，就是犯罪，懂吗？

（恩）

你没看到我跟你们讲**10**条律法时候，就发现：当你违背三视角智慧的时候，就会犯罪。

你只要很二的时候，就一定是犯罪。

二元思维的人，就是小偷；

二元思维，就是杀人；

二元思维导致人的思维癌症；二元思维导致死亡，你犯错就很二。

这样的课我讲得太多了！

所以大家就知道：小孩和大人，谁更二啊？

（大人）

对，大人，知道不？大人二很多。

这样我们从东方和西方的Theology（道）学，就知道什么叫逆龄。

逆龄就是回归三视角智慧，知道不？

当你的身体很二的时候，就意味着什么？

意味着年老、将死。

你看，刚刚生下来的孩子从床上滚到地上，会不会摔断骨头啊？

（不会）

是的，不会！那大家知道老人一摔就怎么了？

（骨折啦）

为什么呀？因为老人很什么？

（很二）

（很硬）

老人的身体很二，知道不！

而小孩的整体身体是什么啊？

是很三视角的，懂了吗？明白吗？

（是）

那大家知道了，身体哪个地方生病了，哪个地方老化了，全是因为你很二导致的，表现出来也是很二。比如说你年轻的时候，那个手臂365度旋转都可以；那老了的话，这个手臂就抬不上了，再上去就会啊.....断了，是吧？明白了吗？当你的骨头只能往一个方向动的时候，说明什么视角比较差呀？

（关节）

对，场视角比较差，只有粒子跟波，所以就矛盾。粒子和波一矛盾,就越来越不能波了，当波完全没有的时候就是躺在哪里了？

（棺材）

你看，这个人是不是场视角越来越缩小？当场越来越少的时候，波跟粒子发生矛盾的时候，人的身体的各个部件、波动、发展就越来越差，最后就只剩下什么视角了？

（粒子）

最后只剩下粒子了，人就很稳定，很独立，也很整体，放在那个长方形的、标准的木屋里面。那个就叫粒子！现在你就知道，你的身体要逆龄的话，就是要从那个粒子，慢慢地波和场都要回来，是不是？

这个叫逆龄，就是使你的身体回归三视角智慧，归回道，知道不？

那现在大家就知道什么叫逆龄了，是吧？

比如说你会不会说一个石头逆龄？你会不会去逆龄一个石头？

（不会）

为什么呢？

（粒子，不能完成波跟场）

他没什么波跟场，都是固定的，是死的，是不是？所以你想把它逆过去的时候是非常的困难，知道不？但是人就不一样，所以你知道人什么时候逆龄最容易呢？

（越年轻时）

越年轻的时候越容易，是不是？那你在30岁的时候检查一下你的场，你的波，你的粒子，这三个东西越来越丰富的时候，就表现出越年轻的状态。比如说，你如果有皮肤病，能到那些山里面，能到那些水里面去吗？

（不能）

不能，对！这个时候你就知道皮肤是属于泌尿系统，你一下就知道你身体，这个场有问题，然后你就知道你的整个人的这个场受局限了，是不是？这个时候你就要抓紧治疗皮肤病，是不是？你不要以为皮肤病是一件没问题的事。有了皮肤病的话，如果影响你跟太阳、跟树、跟场的接触？你就越来越老了，知道吧？

这个非常重要的！我以前有皮肤病荨麻疹的时候，那时就觉得人生少了很多趣味，有时觉得生活在这个世界上有啥意思呢？别人到丛林里面去搞冒险，而我只能在房间里面还要把空调开起来。然后，天气热了屁股后面一摸，就是一把荨麻疹。开始只有一粒，有的时候打了乒乓球之后出了汗，那个汗没有及时擦干，没及时穿好衣服，可能有时候在那里挠一下，

哇！还没有**15**秒钟，那个范围就越来越大。最后整个下面都是一样，就赶紧把空调打到很冷很冷，知道不？那叫做生不如死，这个就是好像你进入了二的状态了。

（智者不二）

刚才我们是从Theology和道学方面来讲的，大家知道如果你是JDT不像Jesus就很二，所以你要多读Bible，看看Jesus是不是很二，Jesus从来不二的，知道吗？

一个人不二，就是看他经常总是讲什么话出来，一个人不二就是有三视角智慧，他就会经常讲一些很二的人听出来好像怎么、怎么的话？

（神叨叨的话）

（很愚昧又矛盾）

对，LX毕竟跟老师学了快五年了。就是很有三视角智慧的人讲出来的话，让很二的人觉得自相矛盾，是吧？所以Jesus讲的话全是自相矛盾的，就在矛盾之中诞生了智慧。所以，这是个宝藏，你们要好好地读Bib经，也要好好地读道德经，知道不？因为道德经讲出了大自然的东西，在什么样的状况下不死，虽然他的道是模模糊糊的，但毕竟给我们指出了一个大方向。

就是如果你要保持年轻的时候，你就要含德之厚，你就要得道，你要自己掌管自己的身体，还是由谁来掌管呀？

（道）

对！让道来掌管你的身体。那么我们可以说，刚才是从形而上的角度来讲，逆龄是要回归三视角智慧。

二、科学和哲学的角度来看逆龄

现在，我们从科学的角度来讲，是不是你们很喜欢听？那么科学的角度，为什么说你不符合三视角智慧，这个生命体就会越来越衰老呢？然后，你们想要逆龄就要回归三视角智慧，其实很简单！

因为三视角智慧告诉我们，科学就是粒子、波、场之间的高效结合。那么如果你缺视角，违背123原理，就会产生晕、痛、苦。大家现在知道，你身体生病无非就是身体晕、痛和苦，是不是？

除此之外，你身体还有其他病吗？比如说你运动、运动之后，然后头晕，大家知道这是什么呀？这是晕，是吧？那么运动、运动之后脚很麻，这是什么呀？这也是晕，感觉不一

样。所以从生理医学来讲，你身体的某个器官也好，某个组织也好，某个细胞也好，三视角出现亏缺了，他就表现为病痛，懂吗？

（嗯）

那么，人老是因为你有病痛而导致，明白吗？比如说，你不停地生病、生病之后，矛盾不停地摩擦、摩擦之后，那器官就不停的损伤、损伤，最后跟机器一样，磨完了之后还有吗？

（就没有了）

虽然我们的身体有回归三视角智慧的机制，但是因我们的身体跟心和灵又形成一个三视角，而人的心身灵这个大三角是很二的，就是你的心很二，你的精神很二，尽管你的身体想要让他去恢复，也是非常艰难的。这个是从生理医学来讲，逆龄就是让你的身体回归三视角的自体，修复它的自体。

那么现在我们从哲学上来讲，就是从本体论来讲，三视角自体有什么特点呢？三视角自体不同于二元的自体，二元的自体是什么呀？比如说现在的数学或者物理学，它是属于二元的，这种二元的知识体系到了一定程度就面临着死亡，叫做有危机。它发展到一定程度像挖一个洞一样，越到下面压力、阻力越大，还能再挖大吗？不能再挖大了，就是死亡了，波就没有了。为什么会（死亡或者波）没有呢？因为它很二吧！那二的话就会产生内耗，内耗越来越多、越来越多，就是什么越来越增加呀？它的熵越来越增加，知道吗？就是它里面的混乱度越来越增加、越来越增加。

三、逆龄是归回三视角本体

其实，今天晚上，我就解释了：为什么这个熵会越来越增加，知道不？因为什么？只有两个角度的话就会产生矛盾，这个矛盾越来越累积、累积、累积。

唯有三视角，它是开放的，它的熵会不会增加呀？它的熵不会增加。它增加到一定程度，就有一个辩证逻辑，它“嘣”的一下，转换一个模式就释放了，明白吗？对，它释放了。

我举个例子，就是你锻炼的时候，大家知道你要忍耐，是不是？比如你要长肌肉的时候，就要忍耐。但是你很二的时候，你就会破界，是吧。大家知道，你很破界的时候，其实是你犯了什么罪啊？

（精神上的罪）

你很爱你的肌肉，然后越界了之后，就不能什么啊？你想要增长增长，老师说你要无氧呼吸，我就无氧呼吸，我就拼命地做，拼命地做，做到一定程度，就“嘣”，好像弓箭一样，你一拉拉得太满了，嘣地就断了，知道不？那个肌肉锻炼也是一样的，你拉拉拉，无氧呼吸，手臂开始胀胀胀，胀到一定程度，你要怎么办呢？

（停下来）

要停下来，你要转换模式，知道不？要转换模式，这个肌肉才会每天那样长。这个叫三视角，明白吗？就是你要知道辩证的转换。你不能很二，一直想：老师不是说无氧呼吸越多，我的肌肉就增长的越快吗？我希望明天我就长两斤。你看，这个就是很二，知道不？大家知道，你本来是把肌丝拉断一下，但是现在你把什么东西拉伤了？

（把肌肉拉伤了）

就是你把那个肌肉细胞拉死了，知道不？你把那个活的东西拉死了。你本来只是把两个勾在一起的蛋白拉断一下，这才是什么？这才是健康的忍耐，知道不？

但是你的忍耐把细胞都拉死了，那你觉得它还能帮你修复吗？它就不行了嘛，知道不？它本来是要依靠细胞里面的免疫系统的功能来把这些肌丝复制，这使你整个肌肉细胞里面的蛋白质的含量增加，肌丝增加，那这样的话肌肉就增加了。

如果你这样（过度拉）的话，你就犯什么罪啊？这叫做淫乱罪，知道不？这叫犯奸淫。所以你不要认为Bible里面的九条Law讲Adultery就只是“这个”（指我们通常理解的“奸淫”）。奸淫，也叫爱越界。

你love某某东西的时候越界了，就犯了奸淫罪。大家知道，这个是相通的。如果你经常这样做的话，你生活作风方面也是会出问题的。

我们从科学、从哲学、从神学/道学这三个方面都讲了。如果你要把一个事物逆龄，比如事业逆龄，我们的身体逆龄，我们的人逆龄，就是要想办法使这个事物的本体越来越具有什么智慧啊？

（三视角智慧）

越来越具有三视角智慧，越具有三视角智慧，就越年轻，知道不？越没有三视角智慧，越二，就越走向死亡，是吧？

老子就意会到了其中的一点。比如，他说死的总是硬的，活的是比较柔软的，是吧？当然了，老子的这个也很二。为什么呢？有的死也很柔软，是吧？看它变成什么东西，是吧？明白吗？比如说这个人死，难道人死就一定是硬的吗？是吧？在什么情况下，人死了就变得柔软了？

但是，老子只是从大自然里面的自然死的东西告诉我们，当你走向二元的时候，你就走向死亡，知道不？大家知道，王老师有一篇文章叫做《习惯带来死亡》。这就告诉你，健身也好，生活习惯也好，还是其他也好，不要形成什么啊？

（习惯）

对，要形成智慧，也就是饮食的智慧、健身的智慧、走路的智慧。应用“智慧”两个字，才会年轻。习惯总是会死亡的，就是无论你什么习惯，你再好的习惯，也会死。

好，那么现在大家知道，我们已经定义了逆龄，是吧！这个对身体逆龄的定义，是不是远远超过我们以前那一百天的逆龄大实践？

（是的）

对，这个太重要了，知道不？所以我刚才说，这是一个好消息，也是一个坏消息。为什么呢？因为我本来想在这一百天把这个逆龄的理论体系建造出来，现在我们已经提前建构了，对吧？提前建构了就意味着我们这个公益课程还有必要开吗？就没有必要了，知道不？为什么呢？

因为我每次讲课，你听得懂吗？听不懂的嘛，知道不？因为我讲课的时候，如果我有一个理论体系，我就从这个理论体系上开始讲。那我从这个理论体系上讲的话，你没有信心嘛，是不是？你听不懂的时候，没有信心，你怎么会跟着我来实践呢？你就不会了嘛！也就是说，我即使讲课，我讲出来的也不是前面见证的那些文章的内容了，是不是？我们不是有很多见证的文章吗？里面讲我们怎么断食等，那现在的逆龄就不是断食而已了，是吧？而是会在断食的上面有一个提升。也就是断食只是我们逆龄里面的某一个小方案了，是不是？

也就是说，现在我们要做的就是人体的九大系统（我们先讲身体的逆龄），首先检测，第一步是我们要检测自己身体的年老程度，是不是？比如说你吃东西，按照味道来说，你应该什么东西都能吃啊，应该甜的、苦的……

（酸的辣的）

应该甜的、苦的、辣的这三个都能吃，是不是？其他的（味道）都是它的变化或者交叉，是不是？如果你发现不能吃甜的了，你是不是老了？比如说你年纪轻轻，一吃甜的、一喝甜的就牙齿痛，那就什么啦？那就老了。老师为什么这么讲呢？因为甜、辣和苦是三个视角，也就是说，是你的消化系统应该能够品尝的三视角进入的这些味道的食物，这三种味道都什么，都必不可少啊？

（必不可少）

必不可少的，知道不？懂吗？如果你不能吃辣，辣椒下去你就受不了的话，你的身体一定什么了？你的身体老了，知道不？这是很重要的。也就是说，我们的逆龄第一阶段就是检查自己的身体哪些部件老了，明白吗？比如说，首先我们要检查的是骨骼系统，是不是？骨骼、关节、肌肉……比如说，如果你蹲马步，拼了命两分钟都蹲不了，叫做什么了？

（老了）

老了，是不是？对！就是你锻炼时，比如说你第一天**45**秒，第二天就应该**60**秒，第三天应该**90**秒，第四天应该两分钟，第五天应该两分半，第六天应该三分钟，然后第十天的话应该能蹲到五分钟，是不是？但是如果你蹲不到的话，那你就什么？老啦！

四、做公益的目的是创新理论生知识

所以，我们第一步要什么？第一步要检测，就是你的肌肉年老的程度多少？你的骨骼年老的程度多少？你的关节年老的程度是多少？你看，首先是不是诊断啊？这个诊断很重要，因为诊断完了之后才知道怎么修复，哪些要修复，哪些不需要修复，是吧？这个什么，这个非常重要，非常重要。

所以啊，这个课程，也就是在以前那个上面发生了巨大的变化了，明白吗？所以呢，你们要听公益课的话，可能要等若干年之后了啊，就是等我们的公司发行**APP**出来了，你们再按照里面去做。对，然后，我们的公益课，暂时会什么？对不起，还没开始就什么，就停止了哦！

就是知识创新它就是这样的，明白吗？也就是我讲过了，你跟王老师听公益课，王老师的使命是什么呀？

（创新）

王老师的使命就是借助这个公益课来什么呀？来生产知识。你们看到这个图就知道，是不是？行公益是为了干嘛呀？

（生知识）

行公益，是为了建立理论体系，从而生产出很多实用的知识，明白了吗？也就是说，我开逆龄的公益课，就是为了建立逆龄的理论体系，然后生产出很多逆龄的知识。这是我的目标，这是我的使命，这是我的效果！

现在大家知道，这个理论体系，还没有开始我们就已经出来了之后，那大家想一想，这个公益课程的设计是不是就不一样了？啊？懂吗？

（嗯）

对，公益课程的设计就不一样了。啊，所以呢，本次公益课，就只是向什么人开放呢？就是，有些人跟我交了2000块钱的，有些人给我交了500块钱的，也就是呢，本次公益课呢，就不叫公益课了，叫什么课呢？

（收费课）

对，就叫收费课了，知道不？为什么呢？因为大家知道，公益的话，有个什么东西不好啊？公益的话，就有一个不保密，知道不？很随意，来的人很杂，随意就会什么？随意就会泄露。

所以呢，本次课程只限于这些收费的学员了。其他的我就不开放了，对不起！甚至黄埔学员也是一样的，而且，老师也不再招收新的什么？

（学员，终身？）

新的收费学员，因为如果我再招收新的收费学员，就好像老师要在这里捞一把一样，是吧？我的目的不是捞一把，知道不？所以呢，这个课就变成每周可能就是2-3次课。所以呢，平常的时候，黄埔学员，你们放心，还是会有什么啊，还是有你们的理论学习的，但是没有什么了？

（没有……）（实践）

对，没有实践，也没有我的指导了，也没有具体说每天做多少个俯卧撑之类的东西了。怎么样，你们有什么问题吗？这不是我的问题，我觉得我想公益的时候，这个什么啊？这个智慧就什么？

（创新）

这个创新就下来了，我们很多东西就出来了。虽然，这个结论听起来并不觉得很新，是吧？但是，很久以前，我一直在想、想、想，什么叫做逆龄？怎么样才能把东西方文化结合起来？怎么样才能形成一个真正的可操作的逆龄体系？这样，我们把三视角结合的时候就不一样了哈！好！你们有没有什么问题啊？

五、肌肉锻炼要遵循辩证逻辑

（老师好，听得见吗？我先问一个具体的问题，就是这个细胞怎么拉死了，这个不太明白。）

拉死，就是你总是要动、动、动、动，细胞什么呀？简单来说，就是你把那些肌丝拉得太多了，知道不，懂吗？拉掉太多了的话，大家知道一个肌肉细胞里面它主要成分是肌丝，

懂吗？你把它里面的肌丝全拉断了之后的话，那个细胞就会什么啊？它的免疫系统就会告诉它：要报废，明白吧？要报废，也就是说这个肌肉细胞里面的肌丝，它占整个肌肉细胞的百分之七八十的成分。

那么，你都把它拉断了之后，那你觉得修复起来容易吗？它就很难，知道不？它为什么会拉死呢？就是这个细胞拉多了之后，它还有功能吗？没有功能了。它没有功能了的话，这个时候你会发现什么？你就会发现，因为你要用力的时候，它是要很多细胞连在一起，很多肌丝连在一起，知道不？它是一簇一簇的，明白吗？它的拉力跟绳子一样的，比如说有五条、六条攢在一起。如果你那五条六根线全拉断了之后，整体是不是就“嘣”了？那个就不是免疫修复了嘛，大家知道，肌肉受伤就是要很多天（才能恢复）了。但是你肌肉肌丝稍微拉得有点痛了，你的手摸一摸，哎呀哎呀（酸酸痛痛），两天三天就好了。

我这几天在强化锻炼我的核心肌群的时候，昨天白天，因为做那个卷腹，卷腹多卷了两三分钟，后来就发现这个地方晚上睡觉有点痛呢？揉揉也痛。后来我把那个肌肉绷紧了之后去揉它就不痛了，我就知道什么啊？这个地方拉得有点过分了，知道不？对。因为你要知道，你这里痛的时候你很容易担心那个什么？是里面的器官痛，是不？

对。

那怎么区分呢？很简单。就是你把腹部收起来的时候，然后去揉，越揉越舒服，越揉越舒服，然后你会感觉到是表面在那里痛，这个时候就肌肉，你就不要担心了。否则你就会担心，哎哟！这里是肝，这里是胃，就很害怕了哦，明白吗？

（王老师，这个度怎么把握呢？是肌肉发热，还是麻？）

一般是胀。比如说你做俯卧撑的时候，它这里发胀，胀、胀、胀，然后，你这样一去缩的时候，它就什么？有一种叫做充血的感觉，就可以了。然后肚皮就有一点火烧的感觉。对，你不要让它很痛了。

不过偶尔拉伤一点也没关系啦，知道不？不要认为拉伤了就有大问题，只是时间长一点嘛，下次你就注意了嘛。也就是说你要做HITT，要做间歇性肌肉锻炼，其实就是什么逻辑啊？LX你知道吗？

（辩证逻辑）

其实就是辩证逻辑。

（我觉得老师你这里讲的三视角特别好。因为刚才老师讲到那个体育锻炼啊，肌肉的那个锻炼，用中国的古话来说，就是欲速则不达。欲速则不达就没有很具体的指导，你怎么样

叫做“速”，怎么样叫“不速”，就不懂。但是运用三视角的话，我们就有很具体的，你就是要转换那个模式。）

对。就像我们说的，转换模式，但是你这个螺旋度多一点，什么意思呢？比如说，你做深蹲，你不要一次就做30个深蹲或者40个深蹲。你每次做什么啊？你开始只能做10个，就做10个嘛。做10个然后休息40秒，然后再做10个再休息。或者你做10个，实在不行就休息2分钟，然后再做10个。再做10个，这个方向到了第二天，你就可以做15个了，知道不？然后最后你就会发现，以后你很厉害的，你一分钟可以做30个，就是你每分钟可以做30个深蹲，知道不？为什么呢？因为它里面的肌肉长大了，明白了吗？

(对)

六、 身体九宫格的三视角智慧

(老师，我这里问一个其他的问题，好吧？)

好。

(老师，我们如何去发现我们的二？比如您刚才解释关于这个肌肉拉伤，以致肌细胞都拉死的时候，我就发现我有点二，二在哪里呢？我就总想要去找一些标准。刚才LX学长说到的那句话特别的好，“欲速则不达”，它没有具体。那这里边就有一个思想，就像您前面逆龄也

讲了只有大的框架，没有具体的那个数。这个只是我们自己身体的逆龄，那包括我们日常，哲学也好，或者我们处理问题也好，就是先怎么发现我们那个二？我感觉到这应该特别关键。）

就是你不要发现二，你干嘛要去发现二？

（不发现二，就找不到三了。）

不是。当你想去发现二的时候，你本身就有问题了，知道不？为什么要发现二啊？

（嗯.....怎么去理解？）

你就按三去做，不就行了吗？

（哈哈）

你找苦吃，是不是？就像我们说的，你为什么要找出哪些是罪啊？不要。你就按善良的行为去做，不就行了嘛！所以我们说，对恶的东西，要少知道一些，是不是？

（嗯）

然后，对善的多知道一些。这个就是什么呀，就是多知道一些三视角智慧就行了，少知道一些二的东西，知道不？因为，刚才我们说了二是犯罪，二还是什么呢？二还是鸦片。你们没有读过那篇文章吗？二是鸦片，也就是说二是罪，二是白骨精，它会吸引你的，懂吗？

所以你不要去找二，知道不？你以为找二之后，你就能抵挡二。我告诉你什么？没门！知道不？你找到二，就会被二什么啊？

（吸引）

就会被二吸引，因为二是罪呀！

谁能抵挡罪呀？没人！没有人能抵挡罪的，二你是抵挡不住的，你只有远离它，远离二。那怎么远离二呢？也就是你经常三，就会远离二嘛。

对，就像你开始做深蹲的时候，如果你不知道到底从哪个开始，就少一点嘛，比如每次做五个。做了五个之后，觉得很轻松，就做七个，是吧？做七个还很轻松，就九个，这样慢慢来。你这样不用两天三天，就知道自己的起步数了，是吧？这个就是实践，所以你要走向实践。

那么大家知道：如果我们的身体要逆龄的话，它是要九大系统都要走向三视角智慧，要恢复到三视角的本体结构。那么，如果我们要进门的话，逆龄本身是一个过程。那你要从哪个视角开始进呢？直觉告诉我们应该从哪个视角呀？

（身呀）

九大系统，粒子、波、场每个有三个视角。如果我们要逆龄应该从哪个视角进？

（波）

波，对。首先你的目标是要制定什么呀？让呼吸恢复三视角智慧，是吗？

（对，练呼吸，短呼吸，长呼吸，深呼吸，浅呼吸.....）

你听我说，别急哈，不仅仅是那么一点点哦。还要让内分泌恢复三视角智慧，还要让消化系统恢复三视角智慧。也就是这三个要先行。对，这三个要先行。

（这三个是一起的，我发现。）

对，这三个是一起的。

（呼吸其实会推动那个消化。）

这三个是一起的，最后你的目标是要把上面的粒子三个视角要怎么？要修复，同时也导致你的循环、神经和泌尿也修复。对，那么这两个修复是什么呢？

这三个系统就相当于那个树好好的长，克服矛盾。要知道三个系统的修复跟新陈代谢的修复就像是要你去经历矛盾的，是一个十字架的过程，所以是不容易的。

无论是中医，还是西医都没有这三个视角的矛盾，是吧？有了这个矛盾熬炼，才能源源不断产生新的种子。这个树进入一个大的矛盾转换的话，它就会产生一个种子。那个种子就是你的骨骼、免疫和生殖系统不停地修复。这三个系统要年轻化的标记，比如骨骼、免疫和生殖系统，它真正年轻化的标记是哪个系统呀？

（是免疫系统？）

（生殖）

是生殖系统，知道不？对，如果你到了95的时候还能生个儿子出来，那就是really young，是吧。

（哈哈）

那个不是不可能，知道不？对，不是不可能。这个循环、神经、泌尿（经络）系统，它叫做土壤。对，它是土壤。那么，也就是随着你那个树的成长、成长，就有很多树叶掉到那

个上面，有时水果也掉下来了，那你就会发现，这个土壤是不是越来越丰富，越来越富裕啊？

（嗯）

也就什么意思呢？我们在具体操作的时候，要刻画的是这三个系统，懂吗？比如我们说你肌肉锻炼具体怎么做呢？比如说我要修复我的呼吸系统，那么你要知道，要修复一定是要产生矛盾，是吧？要产生矛盾，那其实就是要三角形另外两个视角之间产生矛盾，才能导致你呼吸系统的修复。那大家知道：呼吸系统的修复，好多病都是可以治好的，知道不？

（是的）

好多病都是可以治好的。比如说“嗨~呀！嗨~呀！嗨~呀！”（喘不上气的样子）

（哮喘）

爬了三楼就这样了。这个叫什么？老了，是不是？

（嗯，是的，上气不接下气）

然后爬山还没爬60米，出气就连狗还不如了，也是老了，是吧？然后冬天还没来，秋天的树叶刚刚落，你就扯炉了，大家知道什么叫扯炉呀？

（哈哈哈）

（气喘吁吁状）叫扯炉，知道不？这全是呼吸系统的问题。那大家知道要把呼吸系统恢复健康的话，就需要很多个三角形一起来。比如其中要让骨骼系统和循环系统产生矛盾，你才会怎么呀？比如你要怎么样呼吸快呢？你不能自己经常坐在那里主动的呼哧呼哧，你能呼几下呀？

（做不了几下）

如果你坐在家里做呼吸，你做不了几下。你要怎么样才能做呢？你要像老师一样拼命的什么呀？

（运动）

你还要什么呀？你还要憋一下气才能做，是吧？但是大家知道这个不能很好的锻炼你的呼吸系统的，明白吗？就是你做呼吸操不是锻炼你的呼吸系统，做呼吸操是锻炼什么呀？

（消化，新陈代谢）

是平衡你体内的氧气和二氧化碳，明白吗？你真正要使你的呼吸系统产生改变，就要其它的视角之间产生矛盾。比如骨骼系统和循环系统产生矛盾，那要做什么呀？比如说，像今天上午老师做的深蹲✚马步✚踢腿✚爬山✚开合跳，每一分钟做一个，做三十分钟你就

发现你根本不要用力，就自动的呼吸起来。懂了吗？也就是说你要去跑步，知道不？要短跑、长跑。这个时候才有可能修复你呼吸系统的某个视角，知道不？

七、师生问对

大家知道，从我们的九宫格你就会知道，骨骼跟循环系统产生矛盾，会导致呼吸系统的什么？修复，也可能导致它退化。你要知道怎么从正面去（影响）。对，大家知道还有什么呀？要修复呼吸系统还有哪些呀？比如说，生殖系统跟神经系统产生矛盾，知道不？对，生殖系统跟神经系统一碰，就会导致呼吸系统产生改变。还有呢？

（免疫跟泌尿）

免疫系统跟泌尿系统一碰，产生矛盾，也会什么呀？导致呼吸发生改变。你看，这个是需要我们去实践的。也就是说，我们在未来的**100**天里，要把这些理论都挖出来。然后呢，比如说，就呼吸系统我们都要学**30**天啊！

（嗯）

呼吸系统学**30**天。然后，消化系统学**30**天。然后，内分泌系统学**30**天。然后，最后**10**天就是一个大结合。这个就是**100**天的内容。所以，我们这次的百万字的专著叫做什么？不是《三视角生理学》了，叫做《三视角逆龄大健康体系》，是不是？

（嗯）

怎么样？看到异象了吗？

（要是讲呼吸系统的时候，就把粒子和场的**6**块一起讲啦。然后，讲消化的时候，粒子和场的**6**块又一起讲啊。）

视角嘛，总是搅合在一起的，不是完全分开的。

（那上课就是我们大健康的132个学员吗？）

什么大健康群啊？

（微信我们有个大健康群呀）

没有，那个没有，那个是以前的内容。这次上课是之前交了2000块钱的，交了500块钱的。交了500块钱的就是听课。大家知道交了2000块钱的是有什么的呀？交了2000块钱的是有什么的，ZHT？

（是跟着老师练习）

交了2000块钱的，老师会给你定制方案。500块钱的，就是跟着老师在大群里面练。对，但是目前人数很少，只有多少人？不足20人。

其他的黄埔学员呢，你也别急，你有理论课。一周，我会给大家一次课。平常的训练，都会在交了钱的这些学员里面。

老师这是为了什么？因为这是要保证我们的专利权的，不至于被泄密了。因为今天有个学员发了一些东西给我，令我很悲伤。因为这个学员说，某某人在那里讲，老师我发现他讲的都是你讲的。他说，而且你还讲得更深刻，可是他从来没有提你的名字啊。

所以呢，我就决定，免得大家怎么样？免得我给你们免费的东西太多了，最后使你走入什么？

（歧途）

走入什么？

（犯罪）

所以，大健康的这个体系吧，这100天就作为一个什么？作为我个人跟这些学员的科研探索了。对，科研探索，我不再公开了。

然后，所有这些听课的也会跟我订一个协议。就是：此次课程，属于我们科研探索的课程内容，大家都不得转发，不得转载群里面的信息，群里面的内容。一旦发现了，就要什么？大家知道，一旦发现了就要什么？一旦发现了就要停学3年。停学3年，惩罚也是很大的。

好!你们有些什么要求？

因为按照原来的逆龄的话，无非就是给大家讲点什么呀？讲点怎么样断食啊，怎么样做什么呀？就是把之前那**100**天给大家重复、重复啊。

但现在不一样啦，现在已经不是一个层级了。也就是说，以前那**100**天，我们的逆龄啦，高血压啦，只是我们新的**100**天里大的体系专著里的一些什么？一些小玩意了。所以，这个使命发生了（改变），不一样了。

对。你们要学，可以。但是呢，要等待，知道不？这**100**天里不能学。明白吗？只能在我们的科研成果出来了之后，形成文章，发表了之后，公众号发表了之后，有了证据之后。也就是说，在未来的**100**天里面可能什么？可能会（逆龄实践），知道不？

但是这次的**100**天不能，为什么呢？第一个，它的理论程度很高的。第二个，这些全是生理学上面的发现、总结和归纳。所以保密程度要非常高。明白吗？

大家知道，一个逆龄体系出来了之后，这是什么东西啊？从商业上面来说？

（机密）

所以，这个跟以前的，我们的大健康的那个班是不一样的。以前的逆龄大健康就是以前的那些课，那些什么断食啊，怎么样降高血压啊，那一些课。那个群不是现在还在吗？

（还在）

（是12月缴费的那个群吗？我是2、3个月前进来的。）

你是在我们的课快要结束的时候进来的，知道不？

（对呀。我觉得这几个月没听逆龄的课啊，我就觉得还刚开始。）

因为你进来的时候是什么价格。你要知道，LX的朋友进来交了几千块钱呀。

（六千）

六千。我不知道，他把那些视频是不是都去学了，而且现在CCTALK上面也没有哦。因为那个课一年之后大家就转为讨论课，怎么样去实行。

好吧，那个课大家也可以在上面重新热闹起来，是吧。所以，你们后来进来的，我说，你们不要进那个大健康的群。因为我没有在上面讲，也没有带领大家。大健康都要一个人来带领的，都要推动的。

（对）

好吧，没有了。谢谢大家。

（谢谢老师，谢谢。）

八、学员感想

秦莉：

老师回答提问“我们怎么去发现二？”给出的答案“你就不要去发现二，干嘛要找苦吃呢？”。确实，我们在二里面沉睡了很久，很难分辨二就是白骨精，就是罪，会被吸引、会上瘾。而三视角智慧给我们打开了一扇五彩缤纷的大门，没有现成的模式和步骤，不同的人进入三视角的大门，感受也是“横看秦岭侧成峰，远近高低各不同”。就如同老师讲授的100天逆龄第一课“何谓逆龄大健康？”，我们人体九大系统这个九宫格就是我们身体的本体。但每个人去实操逆龄是可以有不同的路径。也就是说在逆龄历程中每一个人所运用的三一逻辑各不相同，每个人在不同阶段真善美上的渴求也不一样。三视角智慧是鲜活的，期待每一天的精彩分享。

陈颖璇：

原来逆龄就是回归三视角智慧，回归道。文中对我最大的提醒就是：不要去靠近“二”，因为“二”使我们犯罪，是诱惑，我们努力学习“三”，直接去做“三”就好了。

肌肉构建是一个螺旋上升的过程，不要操之过急，过程中要忍耐，要学会转换模式，比如，酸胀了要忍耐，但是感觉肌肉要拉伤了就要学会停下来，进入呼吸训练休息一下，再继

续训练肌肉。心身灵不可分，心和灵也要学会转换模式，拒绝一成不变，慢慢来，不着急，好事多磨。

杨彼得：

千百年来，人类从未停止长生不老梦想的探索和寻求，只因人太“二”，未能找到！今天，随着三视角智慧的诞生，这一梦想就要实现了。

课堂上，王老师从人类文明成果予以全方位证明，就道学神学而言，要离罪归道；就科学哲学来说，要去二归三；就人体医学来讲，要矛盾修复。这些理论从不同视角论证了逆龄健康的科学性可行性。

总之，要长生不老，就要使机械僵化的生命，在三视角智慧引领下，在粒子波场的矛盾转化中，逐渐回归，使人成为又真又活的人。

相信百日之后，逆龄理论体系建构完成，落地生根，福泽苍生。并以人体逆龄健康为起点，更新颠覆各个领域，从而开启人类文明的新时代。

付自文：

本次课程是三视角逆龄体系建构完成的一个标志，在课程中，老师反复给逆龄进行一个至简的定义：“逆龄就是要回归道，回归三视角智慧”。在这个定义的照关之下，我们就很容易明白，衰老是因为我们的罪，是因为我们的二元思维。老师呼吁我们“让道来掌管你的身体”，这样身体才能年轻。一个人年轻，就是他的粒子、波、场都很丰富。我们的身体有三视角修复机制，可为什么还是会衰老？老师告诉了我们原因：身体和心、灵又形成了一个三视角。

我们的身体的衰老，是因为我们人的心身灵陷入了二元。这一点无疑是震撼的，原来心的二元，或者灵的二元，会带来身的二元，也就是身体的衰老、死亡。如何实现身体逆龄，原来是要让身体回归三视角的本体，修复它的本体，同时心、灵也要去修复它的本体。就身体的三视角本体而言，老师还宣告，接下来**100**天会有更为细致的逆龄实践。一个总的指导原则是：要修复一定要产生矛盾。比如要恢复呼吸系统，就可以通过**123**原理去找到可能的策略，可以说在方法论上也完备了。期待老师接下来的课程！

周迎志：

从跟随老师做三视角逆龄大健康至今。到底什么是逆龄？如何逆龄？不同的阶段有不同的理解。今天讲逆龄，又上升了一个层级，要符合三视角智慧。大道至简，三视角智慧就是那个大道。

东西方文化里面都讲究逆龄，不老。只是表达方式不一样，东方人希望长生不老，所以有道人求长生不老之药。西方人求永生不死，学习耶稣的生命。今天三视角智慧统一了，这个永生不死的道，真是出人意料！逆龄就是遵循三视角智慧！就是靠近“三”，不要“二”！

高洁：

听了老师对逆龄的三视角解构，让我重新认识到逆龄是回归道。身体的逆龄是要让身体在粒子、波、场三种模式下转换运行；而不是长期使用一种模式。比如，久坐容易导致肩颈劳损，就是骨骼、肌肉、关节衰老了。久坐就是身体长期处于粒子模式。习惯是一种长期的行为模式。这也就不难理解，习惯会带来死亡。在生活中，我们可以经常检视一下自己是否有某种习惯，是否长期处于一种模式。当然，要做到身体逆龄，更需要诊断和修复我们的身体。十分期待老师后续的逆龄大健康研究取得更大成果！

收录于合集 #三视角智慧 100

上一篇

123原理奥秘初探

下一篇

你想获得创新的方法吗？