

何谓年轻和健康？

原创 王德生，黄埔学员 华智慧泉 2022-04-19 08:34

收录于合集

#健康 7 #三视角智慧 15 #年轻 2

【黄埔学员：欧阳涌，曾桂娟，朱晗涛，杨琰，胡丽群，黄倩盈（视频整理）】

本文为王德生博士分享的《年轻和健康科学理论》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】

本次授课中，王老师用三视角智慧解构了细胞构成、疾病来源、心灵问题对身体健康的影响，探索出人要年轻和健康的途径，并给出了孩子教育的科学建议。

课程一开始老师带着我们从波的视角观察发现，人体的干细胞在不同环境里培养，会分化出不同的组织细胞，说明基因决定论是错误的。

紧接着老师从细胞的组成出发，从细胞的运动轨迹给我们揭示了人类生命的运动秘密，使我们明白人体运动的原理和机制。

接下来老师进一步对人体的疾病来源进行分析，发现99%的疾病是因为人体发送给蛋白质的信号出了问题，而信号之所以会出问题，则是因为人的心和灵总想保全已有的东西，无法突破自我认知、自我设限和自我重建，所以老师呼吁要回归婴儿态才能年轻和健康。

最后，老师从场视角解析压力激素和生长激素产生的原因，指出家庭教育存在的主要问题是家长把自己的信望爱强加给孩子，建议少进行饭桌教育，少点郎朗计划。

结尾老师用一棵桂花树少修剪的成长例子，说明孩子儿童时期自由自在的成长才能枝繁叶茂香飘满院。

【关键词】

三视角 智慧 波 细胞 基因 蛋白质形变 心 身 灵 疾病 压力激素 生长激素 婴儿心态

【 导 读 目 录 】

- 一、从三视角观察细胞的科学运动
- 二、从细胞运动看人体疾病的来源
- 三、心、灵问题对身体健康的影响
- 四、年轻与健康的途径复归婴儿态
- 五、中国家庭教育的问题及解决建议
- 六、学员整理感想

一、从三视角观察细胞的科学运动

这是篇什么文章呢？

它是把胚胎的干细胞在一个盘子里培养，然后再分成三部分，那么，基因都是一样的，知道不？然后再把同样基因的干细胞放到三个不同的营养环境，一个是从肌肉里面出来的营养环境，一个是从脂肪组织出来的营养环境，还有一个是骨细胞里面的营养环境。放在这三个不同营养环境里面，那些干细胞就分化分化成为了骨细胞、脂肪细胞和这个肌肉细胞。那这个时候他就知道了一一不是基因决定论，知道不？

（ 嗯。 ）

这个是很早的文章，1967年。我想，将来如果颁诺贝尔奖的话，基因表观学——它应该是要得的。

（很有颠覆性。）

对。

今天我要讲的是，生命的秘密是什么。你们在他的那本书（《信念的力量》）里面看了吗？

（看完了。）

知道他讲的生命秘密是什么吗？

（环境？）

The secret of life。

（信念，他说的是信念？）

不是。这个是现在大家已经都知道的。

我们说心要什么，心要静，是吧？当然今天我们还加了一个，心也要年轻，仅仅是静还不行，因为静也有可能是死了，是吧？

（嗯，对，心死了。）

对。灵要什么啊？灵要正！仅仅是正也不行，你死了，也是正的，所以呢，灵也要年轻。那到底今天晚上我们要得到的——灵年轻，心年轻，到底是什么意思？然后，当我们说身体要年轻健康，这个现在是大家讲的最多的，是不是？

（嗯。）

那么生命的秘密，讲的是什么呢？我们说心要静，灵要正，身要什么呢？身，要动。

（嗯。）

那么，你们看了**Bruce Lipton**的书啊，身体为什么会动啊？

（.....）

动在我们这里叫做什么啊？叫做行为。身体要动的话，是不是三个行为啊？——叫做理智、情感、意志三个行为，是不是？

（对。）

那么这些“动”的话，是由九大系统来动，是不？那现在，我要问大家的是一一九大系统为什么会动呢？你们知道这里的分子机制吗？这就是为什么你会表现出有理智意志和情感呢？从分子的层级我们要能明白这是怎么实现的。也就是说，我们知道理智情感意志有九大系统，而九大系统最基本的组成是什么呀？

（细胞。）

细胞。对。那也就是说，你们要明白，细胞是怎么动的？细胞为什么会动呢？

细胞的运动，细胞的新陈代谢就产生什么呀？就产生，细胞跟细胞之间就有攒动，就有各种细胞的功能，就有组织的功能，就有器官在动，是吧。然后器官和器官之间怎么样协调，就形成九大系统的什么，就完成理智意志情感的功能。这个表现出来了就是我们人的身体在动，知道不？

（嗯。）

所以呢，身体就是波视角。现在大家知道了吧？

（嗯，是。）

身体是波视角。那么现在我们的问题是，我们不知道细胞为什么会动，是不是？

（嗯。）

如果我们知道细胞动的机制，那么，所有生病都是细胞不能正常的动，是不是？癌症，是不是细胞不能正常地动啊？

（是。）

对，它不能正常动。然后呢，糖尿病是不是也是细胞不能正常的动啊？那么现在你们明白细胞为什么会动呢？细胞的动，也就是细胞里面的行为，是由什么东西实现的呢？讲到细胞的话，你就要看细胞里面有什么东西，从分子的层面，有什么东西？

（细胞核、细胞膜、细胞质。）

你知道那里面有很多细胞器，但是那些细胞器为什么会动啊？你不能告诉我，细胞里面的细胞器都是机器，所以它在动。

你要去弄清楚。其实吧，当你明白，当你从分子的层级能明白细胞为什么动？这个你基本就知道了生命的秘密，知道不？

（它有个推动。）

知道是什么吗？你要去想一想，细胞里面的这些分子主要是哪三类分子呀？你看，我们有葡萄糖分子，脂肪分子（脂肪酸），还有一类分子是什么呀？

（蛋白质。）

蛋白质分子，知道不。那也就是说，脂肪跟葡萄糖从来就不会成为什么？细胞里面它产生的各种细胞器的组成材料，它不会的。也就是说，细胞里面的运动由什么东西来完成啊？

（蛋白质。）

由蛋白质，知道不。

这样你就要知道，蛋白质是怎样产生运动的，是不是？

（嗯）

现在我问大家，蛋白质会形成各种各样的细胞器，是吧，那细胞器呢，就像现在的工厂里面的那些机器人，是不是？

（嗯。）

那我请问你，那些机器是怎么产生运动的。

比如说老师现在在这里是不动（在老师的镜头里，老师静止不动），那你为什么说我不动啊？

没有动，是吧？但是如果我这样（在老师的镜头里，老师嘴巴在不停的张开闭上）呢？是不是在动啊？

（嗯。）

如果我这样（在老师的镜头里，老师双手的位置发生变化）呢？是不是在动啊？那你怎么形容这个？

（不同的形状，就是有不同的形状。）

啊，对！就是蛋白质的形变，就是它的空间结构发生改变。明白吗？

（嗯。）

那么蛋白质.....比如说，我刚才要发生改变，是为什么呢？比如说那个工厂里的那个机器你要它发生改变，你要怎么做啊？

（压它，或者是给它一点能量？）

不是，你要送信号去，知道不？**Signal**。你要送个信号去嘛！无论你是机械的信号，还是发个电磁波.....各种各样的信号，总之，你要有个信号。

把这个蛋白质的什么.....蛋白质它可能是这样的一个三维的结构（在老师的镜头里，老师空手拧魔方状），知道不。那蛋白质吧，有个很好的东西，它本来是长链条的，它有一个骨架就是链条的，但是呢，它会折叠起来，是不是，明白吗？但很有意思，蛋白质一折叠的时候，它会有两个端，一个端可能是正极，带正电，另一个端呢——负电，它有极性。那这个信号呢，比如说正电1.5伏，负电1.5伏，那么通常情况下，这个正电（极）跟负电（极）接在一起的时候，才叫稳定，是吧？

（对。）

那么蛋白质是这样一个是正的，一个是负的，这个信号来的时候，比如说它要上那个负电，来了一个带正电的信号，它比那个负电的要高一点，知道不。比如说，它粘上这个正的1.5伏，它自己就是-2.0伏，知道不。

（就变小了。）

对，就变小了。它这样子还会剩一点或者怎么样，这个时候，当它（信号）粘上它的时候，那么整个这个蛋白质它有极性的时候，它就会产生一个形状的改变，然后一改变之后呢，使它整体的这个能量降低，这样就更加稳定。你看，这样的话，信号一去它就产生了运动，是不是，懂吗？但不一定就是两个接在一起，也就是说你这样一个带电的信号，接近它那个钥匙口，你一插入的时候，就带来这个蛋白质形状的改变。你现在看看我们的机器不也就是这样，是不是？

（是，给它个信号。）

然后，这个形状一改变就产生了运动，最后整个细胞里面的蛋白质，它们互相之间就像一个齿轮一样的，你动一下就推动我动一下，我动一下就推动你动一下，所以整个这种像手表的齿轮这样的推动，整个过程叫做一个生理活动的pathway。Pathway你们怎样翻译啊？就像一个生理活动的一个路径一样。

比如说我们有这个葡萄糖的燃烧路径，我们把它叫做**Crab Cycle**，它其实就是这些蛋白质，在我触发你你触发我，就是这些蛋白质在发生形变，像那个齿轮一样的，你卡着我我卡着你，知道不。你看，很有意思吧！

（嗯。）

其实所谓化学反应，无非就是一些分子来来去去，这些分子、电子来来去去嘛。

（嗯，对。）

这时候你就知道了，蛋白质的形状的改变就产生了人身体所有的活动，是不是？

（嗯。）

蛋白质形状的改变就导致了身体的动，是不是？

（嗯。）

细胞的动、组织的动，然后再是器官的动、系统的动、身体的动。

（嗯。）

二、从细胞运动研究人体疾病的来源

那么我们知道，你一生病是不是就是这个形变出问题啦？

（嗯，对。）

嗯，这个形变出问题了。

（蛋白质受破坏了。）

你最终肯定可以查查，一直查到细胞里面的这一些形变出问题了。

（嗯。）

那么现在想，如果形变出问题的话，它的来源是什么呢？所以你给别人看病的时候，来源你就要去查，要么就是蛋白质产生问题了，要么就是信号出问题了。

那么，从现在的医学统计学你会发现，那么蛋白质出问题了，是哪里出问题了。当然就是什么，是哪里？

（细胞。）

是产生它的什么？产生蛋白质的什么出问题了？

（产生蛋白质的... 基因？）

基因嘛，是不是？

（哦、对。）

基因出问题了，基因里面包含的信号出问题了，是不是？

（嗯，对。）

对。因为蛋白质要生成就要靠DNA复制成RNA，DNA里面的一些基因，DNA（片段），对，我们把它们叫作DNA，是吧？对。

（嗯。）

DNA，然后呢，它就什么？

（复制。）

复制成什么？

（RNA。）

RNA，对。然后这个RNA再在哪个上面呢，再在这个核糖体上面，就生成什么？蛋白质，是吧？

（嗯，嗯。）

那一般来说，这个RNA不会出现很大问题的，知道不，对。

（嗯。）

所以呢，如果你蛋白质出现问题了，那么就是DNA出问题了，是吧？对。

（嗯。）

那现在我们发现，所有人类的病里面，因为DNA有缺陷而使得蛋白质有缺陷产生病的，产生形变有病的，占我们整个人类的病的百分之多少，大家知道吗？

（好像很少啊！）

大家，猜想一下。

（很少，可能不到百分之一？）

（百分之一，已经好多了吧。）

（但是就说明，有百分之九十都不是基因的问题了？不知道。）

少于百分之一，你看。

（还少于百分之一哎！）

对，也就是说，也就，很多意思就是说，我们以前那种什么理论，基本上都什么了，都推翻了，知道不？

（嗯，基因有问题，对。）

因为我们原来有一种理论叫作……你身体出问题了肯定是蛋白质出问题，是吧？对，蛋白质的活动出问题，对。那么呢，就会认为，蛋白质的活动出问题一定是蛋白质这个什么，这个粒子出问题了，它就一定是蛋白质出问题了，知道不？对。你看，这是静态思维，知道不？而蛋白质问题一定是什么，一定是RNA出问题，一定是DNA出问题。所以呢，那个时候啊，就是九几年的时候搞基因库，人类真的是什么？太高兴了是不是？

（对对对.....）

把整个人类的基因DNA整个全部都怎么样？

（全部搜录下来。）

对，全部展开，一展开，那这个时候我们就想，因为你认为所有的病都是蛋白质出问题，是吧？因为蛋白质是人类细胞的构造和什么呀，和活动的最基本的材料吧，知道不？

（基础的物质。）

嗯，基本的机器吧。你看葡萄糖，这个只是什么，只是给你生产ATP吧，知道不？

（能量。）

葡萄糖只是ATP。ATP 的话，它也是个信号，知道不？ATP是个能量信号，推动很多东西，对。ATP最终也是去推动蛋白质的，知道不？明白吧？

（嗯。）

嗯，还有这个脂肪，我们说脂肪是很惰性的，是不是？

（嗯。）

对，脂肪大部分情况下都是储存能量啊，或者给什么？给这个心脏来烧啊，脂肪酸呐，很少什么，很少作为我们生命最基本的这样的一个组件。知道不？

（嗯。）

对，没有的。所有的组件都是什么？蛋白质。现在大家知道了为什么，因为蛋白质具有静态性嘛，是吧？

（稳定性，确定性。）

它要转很多转，而且更重要的是，只有蛋白质有空间结构才能发生形变嘛，明白吗？

（嗯、对。）

你看葡萄糖，可以让它去发生形变吗？不行，知道不？

（嗯，对。）

对，现在你就知道了，为什么蛋白质这么重要，是不是？

（嗯。）

对。那么，当时我们认为把整个人类基因库都什么，都弄开了的话，然后呢又认为，DNA是控制整个细胞的。那时（是这么）认为，知道不？我们为什么会认为DNA是控制整个细胞呢？是因为什么呀？DNA控制RNA，是吧？它最主要的原因是一一我们认为DNA可以自己打开自己，知道不？

（嗯。）

（认为）其实DNA里面有开关好像可以自己打开，好像DNA是活的。

（错。）

对。可是DNA其实是个什么，其实是个蓝图，是个设计图。那设计图纸怎么可能自己打开自己呢？知道不？

（嗯。）

那设计图纸只是让你去读它吧？你要去阅读，知道不？这个跟你手里面放有一本SJ一样的，Bible，你以为放在枕头底下你就会什么？晚上就会睡得着吗？

（哈哈... 要去读它。）

有很多人是不是这样啊？哈哈.....

（要转录它。）

那个（Bible）确实是DNA，是生命的蓝图。

（却没有去打开。）

但是你要去打开，你还要去读，知道不？

还有你怎么样去读很重要，是不是？对。你读哪一页也很重要，是吧？嗯，这个都是外面的Signal，对。那么，当时我们认为DNA可以自己打开自己，然后呢，RNA复制，然后就控制蛋白质，蛋白质是生命的什么呀？是所有活动的最基本的什么呀？最基本的核心。对。这个时候我们认为把人类的基因库，把DNA全部什么，全部弄完了之后，那么整个人类就什么呀，就走向了永生，是不是？

（对，就不会生病了，找到原因了！）

对，就不会生病了。所以，你看，只要你有种病，就赶紧去找那个什么，找那个DNA。因为你有病的话，就有很多（相关）蛋白质（可对应寻找）吧，是不是？

（嗯。）

如此一来，你就知道有哪些蛋白质跟这个病是有关的，然后再找这些蛋白质身上的DNA，以为找到了就万事大吉了。那出现了两个问题，一个是什么？一个是我们人的蛋白质

啊，你会发现有多少种呢？现在发现有15万种。

（哦，很多，15万种！）

对，15万种，可能比这个还更多，可能还有，知道不？

（应该还有。）

然后呢，而我们的基因只有什么呀？到现在为止只有23000个。这个也是个问题，知道不？那么蛋白质还没考虑它的变化情况，是吧？

（哦，是，它还有变化。）

所以你看这个，也就是说，基因比蛋白质要少多了，是吧？

（嗯。）

肯定不能一对一了，知道不？

（一对多。）

对。还有一个问题，是什么呀？比如说乳腺癌。癌症呢，大家都希望用基因去（治疗）。乳腺癌的话，我们去查，查到乳腺癌的蛋白质有一些出问题，那我们就找到那些基因，然后我们把这些定为乳腺癌基因，是吧？

（嗯。）

那现在的问题是，我们发现，有乳腺癌基因的人只有百分之五十得乳腺癌。

（哦，一半一半，所以也不准确。）

没用啊，知道不？

（对，也没用。）

对。所以，现在，什么带有癌症的基因呐，这个什么（理论），基本上都什么？都没用了，知道不。你说一半有什么用啊！

（嗯，对。）

所以现在我们就知道什么，也就是说，所谓基因有缺陷会导致病呐，这个是什么？这个是没有道理的，知道不？对。

（嗯。）

那么，当时我们为什么会这样认为呢？当时是因为我们在细胞核里面我们发现了染色体。基因是藏在染色体里面，是吧？

（嗯。）

对。那我们发现染色体里面有什么呀，里面有DNA大分子，DNA的片段叫做基因，对。那么我们发现什么呀，我们发现这个染色体里面50%是DNA那个大分子，剩下的50%是什么呀，是蛋白质。知道不？在染色体里面。那么以前我们认为这些蛋白质没什么用，知道不？对。我们认为这些蛋白质好像只是什么，只是保护那个DNA一样的，那现在我们发现什么，我们发现这些蛋白质啊，不仅仅只是保护而且发挥非常大的作用，知道不？

（嗯。）

也就是，这些蛋白质，它们就好像每个基因上面，（像）每个碱基上面它都带有一个开关一样的手铐似的，那这些是蛋白质。现在你知道了，这些蛋白质，如果你想要读每一段基因它的信息，然后复制成RNA，然后来制造一种蛋白质，那么这个时候你就需要把这一段基因的什么，那一些蛋白质的开关，那一些蛋白质是不是要去激活要去打开呀？

（嗯。）

是吧？那么，刚才我们说了，所有的蛋白质你想要它打开离开是不是需要发生形变呀？

（嗯。）

那你是不是要放信号去呀？

（嗯，放信号。）

对。那现在大家知道了吧, 基因能不能控制（细胞）呀？

（不能。）

基因控制细胞这一条理论是不是就失败了呀，是不是？

（嗯。）

也就是说，这些基因的阅读都是要外面的信号来，是不是？

（嗯。）

它本身没有信号的，知道不？对，也就是，细胞核里面没有信号，它没有这些 Signal，它没有这些化学信号。你看，很有意思吧！那么，这样的话，整个医学是不是就要改变了啊？

（嗯。）

也就是说，如果你再看到某某说，我修改你的基因呐，对你的基因有什么改变啊，这个就是什么呀，这个就是表现了一一这种公司也好，这种理论也好，它的医学水平是很差的，是不是啊？

（嗯。）

也就是，现在我们基本上不会说什么改变基因本身了，知道不？明白吗？

（嗯，像基因编辑那一些。）

嗯，对。就是什么（意思）呢？也就是说，人体的基因，它生病，这个时候你就知道，人体的病啊，它不是因为基因缺陷导致的，知道不？明白了吗？

（嗯。）

不是因为基因缺陷而导致，因为因基因缺陷导致的这个生病在所有的病里面少于百分之一，知道不？

（嗯。）

那这样的话，是不是给我们人类就带来了希望啊！是不？

（对。）

因为如果我们都是基因的奴隶，都是因为基因缺陷产生的，那今天我的人格怎么怎么样啊，全是基因（的原因），那基因是我爸爸妈妈给我的，这不能怪我嘛，是吧？

（嗯。）

是不是啊？所以，你看，这个是很有意思的，比如，以前有人说，有自私基因，哈哈。

（哈哈，还有骄傲基因。）

对不起，确实有自私基因，但是什么呀，但是那开关是你自己打开的。

（自己表达的。）

（信号是自己给的。）

对，信号是你自己送去的。这个就是我们说的什么呀？就是一私欲既怀了胎，即，私欲已经开始了，然后那个信号就“唰”就去了，知道不？

（奥，对。）

那个信号就去到你的细胞里面了，知道不？

（嗯。）

这个信号一去啊，这个MG才会什么呀？才会给你加力，是不是？

（就留了破口。）

对。这个是很有意思啊。所以我们说，心要静呀，这个是很重要的啊，对。但如果你的心很静，你一直就是要干坏事，那这个时候你的什么，你的信号，你那个不好的信号就源源不断的去什么，去破坏你的细胞，是不是？对。所以，现在我们就知道了什么啊？我们就知道了，99%的病都是由于什么呀？都是由于信号出问题了，是不是？

三、心、灵问题对身体健康的影响

不该有的信号却来了，对。那我们就知道，所以这种信号，大家想一想，细胞里面的信号一定是从哪里来呀？

（细胞外面吧？）

从细胞外面，对。也就是说，终极的信号一定是从外面来的，知道不？

（嗯。）

嗯，终极的信号一定是从外面来的。那么，我们知道影响信号的传输会有很多种。比如说，你突然摔伤了，突然有人拿一把刀把你手臂砍了，这些都会有信号啊，是不。那么这个信号的话，一定是正常的信号不能传进来，是不是？

（嗯。）

就是，信号出问题也会有三个角度，是不是？

（嗯。）

（粒子、波、场的。）

嗯，也会有粒子波场三个角度，对。那么，第一个是什么呢？第一个是信号不能传过来，那叫路不通了。

（嗯。）

这个往往是什么呀？往往是，我们叫做trauma，trauma大家翻译一下，那个叫什么？

（trauma，创伤。）

创伤，就是把你那个信号路堵了，就是把那个路断了，知道不？是不是呢？

（嗯。）

我们经常会有，是不是？

（嗯。）

嗯，对。但是，现代人这种trauma的病不是很多了，是不？比如说，你还会经常不小心手上面就会被刀砍了吗？比较少了，是吧？

（嗯，身体上的创伤。）

对，身体上的比较少。另外还有一种呢，就是进来的信号不对，知道不？会产生什么？会产生破坏性的作用。毒素，知道不？

（嗯。）

是吧？就是细胞里面，现在我们研究的是细胞里面，知道不？第一个是该来的信号因为创伤来不了——那个路断了。第二个呢，就是什么呀？这些毒素一来的话它就会产生一个什么呢？它把你原有的信号怎么了？它把它影响破坏了，知道不？是不是？比如说，新冠病毒啊，这一些是吧？对，还有呢？还有第三个是什么呢？第三个是本身从源头发出的信号就有问题。

（嗯，对）

你那源头来的信号就有问题，那这个是从什么地方来呢？这个是我们的什么呀？这个就是我们的思考，就是我们的信念。

（奥，信望爱。）

就是我们的信念，对。那为什么说是我们的思考，就是我们的Mind，我们的心智，对，我们的大脑，其实严格来说，应该是我们的心，知道不？

（嗯。）

对。那么这里的来源呢，其实它是两个，一个是心加上灵，知道不？对。

（嗯。）

心加上灵，对。就是，心加上灵，它就送信号来，它就什么？它就触发这个身体的动。现在大家知道，这个心呐，心，加上什么？

（嗯，加灵）

加上灵，对。

这个Lipton就把这个灵用belief，其实它还有心，也就是心和灵合起来，就会发出一个信号给你的身体的某类细胞。当然，我们知道这个信号是由什么系统来传递的呢？神经系统！知道不？由神经系统传递信号的，叫神经递质。

那么你会发现我们人的身体的病绝大部分就是从信号来说的话，既不是创伤，是不是？比较少，知道不？毒素也比较少，是不是？因为毒素的病对信号产生的阻碍的创伤，把路线阻碍了的，基本上现在很多病毒不是的。

比如说糖尿病。你觉得是创伤吗？不是！是毒素吗？都不是！知道不？所以糖尿病是什么呀？糖尿病是信念引发的。

那信念是什么呢？

信念是你的心和灵合起来产生的一种信念。那这个信念是什么？这个信念它就会转变成一种化学物质。这种化学物质是什么呢？就是化学信号，它就通过神经系统去传递到细胞里面。神经细胞里面出来的是什么呢？也是一些蛋白质。因为它是一些神经递质，一些分子，不一定是蛋白质。那这样的话你就会发现，人类的病基本上都是心和灵出现问题了。就是你的心和灵出现问题了。

你的心，上次是说你不静，你的心不静的话，你的神经系统就要不停的送信号啊？

（嗯，压力）

那现在假设你的心静，那你就只有标准的信号。那灵是起什么作用呢？灵就是把信号加强或者减弱。知道不？明白吗？你看我们说灵，你说到灵，后面就会来一把火，它就把你推动。灵就把这个信号快速地推到细胞里面，还是推得比较慢。是不是？

你们有没有想到，当你欲望很强烈的时候，只要你的心一想到，你所有的细胞就行动起来了。是不是？现在，我们锻炼身体也是一样的。如果你的心想到现在我要长肌肉，这个是你的一个事业。如果你的灵欲望很强烈的时候，你马上一跳起来就动起来了，是吗？

（嗯！）

当你的信望爱比较弱，精神疲软的时候，你动起来就没有（那么有劲），那你的信号就传递不过去。什么意思呢？就是那些什么，比如说你要动的话，我们需要很多激素，是吧？那些激素不能迅速地分泌。知道不？那么，现在你就知道我们的身体是由什么东西搞坏的？

（心和灵一起。）

心和灵对我们身体的老化和死亡负有根本性的责任，是不是？那么这个时候我们就有一个推理，如果我们的身体要年轻健康，那自然我们的心是不是也要年轻健康啊？

（对！）

那心要年轻健康的话，我记得有一句话那就是：你们要回转像小孩子。对，像小孩。要回转像婴儿一样的。那这时候我们就要研究婴儿的心，是吧？可惜你们都错过了这个很好的时期了啊，婴儿的心！那你的灵要年轻是不是也要像小孩的灵啊？

（嗯，是啊！）

你看，我们老人的心是什么样的心啊？

（刚硬）

如果人的心越来越年老，会表现为什么？

（很直）

（灰心丧气，死心啊！）

如果一颗年老的心加上一个年老的灵，这个人会是一个什么样子？那我们知道年老的心加上年老的灵，基本上是死亡。是吧？

（嗯！）

但是我们现在要探讨走向死亡的路径是什么？我们是怎么样走向死亡的？

（忙，私欲！）

在走向死亡的道路上面，你一直对身体发射了什么信号？神经系统传递了什么样的信号？然后细胞里面接收的信号是些什么东西？知道不？实际上我们一查就知道好像死亡一定是什么素越来越少？

（生长激素）

对，一定是生长激素越来越少。这样我们就查到生长激素越来越少，一定是什么激素越来越多？

（压力激素）

对！一定是压力激素越来越多。

你们三个人上来讨论，心如果是越来越像老人的心，为什么灵越来越像老人的灵，这两个一加起来，就会导致人的压力激素越来越多，越来越多。

因为我们知道压力激素一越来越多，它就会影响三个方面。大家知道吗？

压力激素越来越多，第一个是生长激素越来越少，那么它就会影响整个内脏器官，特别是影响整个消化系统，知道不？五脏六腑完全停止再生，知道不？如果你长期的压力激素（越来越多），这个时候胃病也来了，肝病也来了，肾病也来了，胰脏的病也来了，小肠的病也来了，肠道病也来了，溃疡也来了，全来了，知道不？这就叫做五脏六腑，脏腑都会出问题。这是压力激素，为什么呢？你知道不？

因为压力激素一分泌的话，压力激素，我们叫做皮质醇。就有肾上腺，就是在肾的上面有一个分泌激素的腺体，叫肾上腺，一点点。那个肾上腺分泌的激素里面的一种叫做皮质醇。那种激素一分泌的话，它就会把五脏六腑里面的血管收缩，那个内脏里面的血管一收缩，心脏一挤压，就会将血冲向哪个地方啊？冲向四肢，知道不？它的作用是让你迅速逃跑？然后跑，然后剧烈的运动，知道不？

那这样的话，你就会发现这个时候生长激素就什么？本来我们脏腑里面的细胞更新速度是很快的。其中胃里面的细胞更新速度是最快的。如果你长期压力激素或者连续几天压力激素过大的话。你知道胃病是怎么来的吗？

以前我有个姐姐的胃病（就是这么来的），她就是躺在床上生气，你知道吗？然后四、五天不吃饭，那就是压力所导致。就这样一次两次三次，那个胃病就来了。

我们认为她不吃饭就有胃病，其实不是。是因为那一段时间她长期压力激素，生长激素就少，细胞是不复制的，知道不？生长激素激发细胞的复制。明白不？胃和肠道的细胞本来更新期就很短，那就要求你生长激素要很多。这个时候你长期不更新的话。那这个胃有一半是好的，一半是不好的。明白吗？所以她就会生病嘛！

现在你就知道了，我们的肠，我们的脏腑，我们的消化系统，这些……跟大脑是紧密相关的，知道不？第1个是脏腑出问题，那第2个呢？如果你打开我们的九大系统一看，你就会知道。

当你的压力激素分泌的时候，它是要保护你这个人。它要保护的并不是呼吸系统，它要保护的也不是内分泌，它要保护的也不是消化系统。它也不是保护你的血液循环系统，也不是保护泌尿系统，也不是保护神经系统，它是要保护你最静态的东西，它要保护你的骨骼系统。那个最顶端的那一个，知道不？所以它把血液向你的骨骼里面灌，充满你的肌肉，然后让你迅速的逃，知道不？

（遇到危险的时候）

对，遇到危险的时候你才有力。这些所谓的生长激素也会冲向那些地方去。那这个时候你就会发现。它即使是在保护你的静态系统的时候，它也会把另外两个系统关闭。

它把生殖系统全关闭。这个大家知道，比如夫妻恩爱的时候突然发生……一下子就什么？就全部停止了。

还有一个什么系统被全部关闭？把生殖系统全部关闭还不重要，更重要的是它把你的免疫系统全部关闭。

为什么他要把免疫系统关闭呢？因为免疫系统要消耗很多能量，知道不？我们的人体里面藏着无穷多的病菌、毒素，还有病毒。平常是靠我们的免疫系统将它控制住了，知道不？不是你感染了什么病，而是你里面本来就有病，你知道不？那么这个时候要逃生的时候，这个免疫系统，它要花的能量是很多的，也要从这里面把能量抽调过来。

这是什么意思呢？我与其保护你的免疫系统，不如让你吃了，然后就到那里去了。是不是？明白吗？所以要把这个能量抽过来。因为免疫系统不会马上死。但是如果你长期这样这样的话，你就会发现这些病毒啊，病菌全部都出来了。

（对）

也就是说你有压力的人经常容易感冒，各种各样的病，各种各样的病。

对）

更重要的是什么？癌症，这些东西也容易发生了，明白吗？

对）

还有第三个是什么？第三个是很要命的，第三个是很要命的，压力激素它本来是什么呢？它本来是要保护你骨骼里面的东西是吧？骨骼里面有包含我们的DNA很多东西都在里面，那么但是你长期的压力的话，它就会什么？它就会影响什么？影响那个保护DNA的保护染色体的那个帽子叫端粒酶。

（对）

会影响端粒酶的激发物的活性。端粒酶，人体里面的端粒酶，每一次DNA复制的时候，端粒酶就会减少一点点，知道不？

（端粒酶）

那么很多次的时候端粒酶就没有了，如果再复制的话，就会把DNA的基因的某一些也会损耗掉。

（对）

端粒酶的长短，我们常常说的是什么？是寿命的这样的一个刻画一样的。

对，长寿不长寿）

但是人体里面会发现，人体里面的端粒酶我们自己另外又有个东西它可以什么？它可以来促进什么？促进端粒酶长长知道不？就长长了。

但是激发物跟端粒酶不一样，端粒酶叫Telomere，激发物叫Telomerase，对，Telomerase在压力之下的话，它会什么呢？它的活性会是什么？会被抑制，知道不？那么抑制它的活性的话，端粒酶就没办法什么？没办法自己长，知道不？

如果你是没有压力，没有任何压力情况下的话，你的端粒酶是什么？它是不会变短的，知道不？明白吗？这个是我们人体什么？这个是我们人体非常妙的东西。我以前不是说人有什么？人有永活的机制吗？

（嗯。）

但是因为你有压力激素的话就什么？你有压力激素的话，它就会影响激发物的活性。这个Telomerase它就不能什么？它就不能去什么？就不能去延长端粒酶Telomere知道不？你看你看这个很有意思，所以这个压力激素是不是很可怕的？

好，那么现在大家讲一讲，对，但是我们说压力的话，什么压力的话也有一个情况是好的是吧？当你的身体遇到真正的生命危险的时候，要逃跑的时候，这个就是非常重要是吗？比如天花板突然掉下来了，对，你要不分泌压力激素的话就什么，它就不行。

（你就跑不动。）

对，你就跑不动，知道不？你让我们突然跑动还不容易。

好，我们知道什么？我们知道压力激素不好，那么现在我们说压力激素是因为什么？因为你的心像老人一样的越来越老，知道不？你的灵越来越什么？越来越像老人一样的，我们知道我们的灵，灵是信望爱，是吧？心是你的事业核心竞争力或者真善美，是吧？对。

那么你们几位讨论一下你的，问题是什么？问题是我们的心如果越来越老化，我们的灵越来越老化，那么为什么我们的压力激素就会越来越多？知道不？然后当然你们就思考一下，老化是什么意思？为什么心越老，灵越老，压力就越来越多。当然我们知道心越老，灵越老，到最后就是死亡。真正一个人死亡的时候，他的压力激素是什么？是最大的，是不是？对，你们有没有看到一个不怕死的人？

很多人如果他表面上跟你说，如果不让我吃甜食我就宁愿死，可是真正说当他说要去死的时候，他就说要死了这个不行，所有的都要什么，整天都在那里什么，都在那里想着怎样保护自己这个躯体，是不是？

是的。)

当人越怕死的时候，你越怕死，你就什么，你就越容易死，知道不？知道是什么原因吗？你越怕死，你就什么，压力激素就分泌越多，你的免疫系统就越关闭，癌细胞就生长得越快。对。有点意思吧？

好那么你们看我们说怕死，其实也是什么？也是心什么？心老的一个标记，是吧？

(老了怕死，老了怕死，怕老也是。)

你的灵老了，对。

好，你们几个讨论一下，心越老，首先你们要思考一下心越老是什么意思？对，我们说心越老、灵越老，老肯定是不健康是吧？

(对)

你的灵越老，然后这两个是怎么样去合起来导致你的压力激素分泌越来越多、越来越多、越来越多，知道不？生长激素越来越少、越来越少，头发越来越白是吧？皮肤越来越皱是不是？对。然后肌肉越来越萎缩，是不是？运动越来越没有力，对，然后肌肉越来越萎

缩，那么就什么，脊柱脊椎腰椎就越什么？越来越骨折、退化是吧？然后吃饭就越来越吃的少是吧？吃饭吃的越来越少，我们都已经解释了，是不是？

你看脏腑出问题，是不是？你五脏六腑都出问题了，你能吃多少？知道不？肝脏不能转化，也不能分泌多少消化液，胃也不能什么？胃也出问题，小肠也出问题，知道不？对。

好我再加几个人进来，LX。

（XB老师，然后报名的还有D老师，还有CH总。）

撮呐？

（对，有报名，有接龙报名的，还有CH总，然后这里还有什么好多人，大家今晚，这个话题很好。）

这个话题很有意思，

（对。还有谁？RL、MJ老师，好多人都来了。）

好，MP你带领大家讨论，知道不。

MP好像没有打开他的麦克风，需要打开一下麦克风……MP那边好像不太方便。）

他不方便，那SD你带领一下大家咯。

（好好。老师已经把压力激素会带来哪些都说清楚，然后老师在这里也讲了一个很重要的就是婴儿的心和小孩的灵，我就觉得这个可以来对比一下，人老和小孩和我们的信望爱有什么不一样，然后这个孩子的心是怎么样的，他的使命核心竞争力和生命场和我们有些什么，也不是和我们，和老人有什么不一样。D老师说一下。）

（我们说心要年轻。孩子的心相对来说他很简单，他就做一件事情就很专注，就在一个事情上，天天在那琢磨一个事，我发现小朋友都是这样的对吧？但他也兴趣广泛，这时候就是他的灵，他会接触很多的东西，就永远保持活力。然后还有孩子实际上有很强的慈悲性，因为我观察孩子，比如说他摔倒了，他说他摔了一下地板，他会问地板疼不疼，我这个想法对吧？这种和对方联系又很强，甚至一个我们说非生命体他都会想，他作为一个主体就会想他是有生命的，这样子想的这样就没有什么偏差，真善美，很纯真的，让你感觉孩子。

再看我们成人，看老人，在真善美这个上面可能都已经被世事，就已经磨的，都已经有很多的认知偏见和偏见在里面放着了。有很多偏见。）

（对，有偏见。）

（然后也可能会迷茫，因为他就觉得人生有很多东西没有实现，然后就求了很多，然后这时候心是静不下来的，还感觉伴随着很多遗憾，人生的遗憾就是某些使命没完成。灵上面有很多人他就不接触了，比如家庭或者工作中就会出现有很多什么，很多人他不想去见，这时候内心对这些人就很抵抗，精神上就会出现，怎么说，善恶的问题。然后他可能也因为什么？已经迷失道了，那也可能道都不信了，他可能就只信他自己。有很多的什么傲慢在里面，并且越来越封闭的，大多数老人可能就是这样的，孩子很开放。）

（对）

（这是我们看到的心和灵现象。我们直接看老人的身体，直接就看到了，这个老师给我们画出来，我就聊这些。）

（对）

（刚刚受D老师的启发，我觉得就是小孩子很明显无我吧！因为他对周围充满了信望爱，因为他不是想要靠自己去做这些，他在爸爸妈妈创造的这样一个环境里面，他对外面都是充满了信望爱。）

（我说一下）

（XB老师）

（我觉得老人有一个很重要的特征，就是他们总是讲他以前的故事。）

（回想以前的事）

（我曾经做过什么事，我是怎么样的人呢？我做过哪些好的事情呢。他会不断的去重复这样事，一遍又一遍的说。因为他们的关注点，讲以前。他们基本上很少，或者基本上不讲未来或者讲以后，他们都是讲以前。那么我觉得对比心老的话，我的想法：因为心是对应的真善美的，就是老人会特别关注他在真善美方面，他人对他的价值的评价。所以他不停的向别人讲述他是一个真善美的人，其实就是他对评价非常地关注。第二他对反馈不是特别的有把握，他的内心不是特别有把握，这个是导致他内心不是那么平安的，所以他总是要别人去肯定他的真善美。这样的话，我觉得这这也是一个很大的压力。）

我觉得今天晚上的课会很有意思，就是会出来一个 **secondly**（其次），第二个主题怎么样关心家里的老人，让他的压力都很小，是吧。

（哈哈，是的）

（当然，前段时间还关注过成人的焦虑问题。然后，比如说同辈之间社会带来的各种这种比较）

（内卷、平躺）

（比较才有的压力。其实，就是一个评价的问题，自我荣耀的问题，就是我比我的同辈的要求要低的会带给我一种压力，那为什么会带给我压力呢？那么觉得既然大家是同辈，我比他们更差劲，那就是我的成就，我的核心竞争力有问题嘛。）

（竞争力比不上他们了，我就不是我。还有，然后我就处在一个低端人口，然后我的生命场，这种我跟低端人口聚集在一起啰。所以，真善美就会那种评价我是负面的，所以我不愿意面对那种的评价和眼光。那么，为什么会是这样子？因为关注自己的荣耀，这个荣耀就是他人对我的真善美，也对我的面子、我的核心竞争力，还有生命场的一个很正面的或者好的良好的评价，我很希望得到这个东西。所以我越关注我越想得到时，我内心就会有越多的我、我、我。我对我太重要了，你太关注了我，这就会使自己越来越老。然后这个我会越来越大，就会导致的内在的压力激素也越大。）

对，这个跟我们上次讲的自我荣耀这些（是相关的）。

（自我荣耀。）

其实吧，儿童心理学告诉我们，小孩要到6岁的时候才明白什么叫我，知道吗？一旦他开始明白是我的时候，那么他的学习速度就是什么？就大大降低了。

（哈哈、就有压力）

所以0~6岁的时候，他的学习速度是什么？是很快的。知道不？所以你的孩子在0~6岁的时候都是乖乖的，知道吧？你讲他就记住什么？

（他完全信任这个世界的）

对，过了6岁之后才什么？才开始有一点点我的概念。所以刚才LX讲得非常对，就是说人要年轻，要像小孩就是什么，就是要去掉我，我这个荣耀。对，那么你看我的荣耀有几个。

第一个是事业上面的荣耀，完成了你的使命没有，是不是？

（是的）

第二个是让人觉得你很有能力，是不是，核心竞争力，这个人很牛是吗？

（很牛）

牛人经常有不同的名字是吗？对，然后你掌管了很多人是吧？你看，这个部队里面的军长和营长他就又不一样是吧？叫军长的话，知道你管了几万人是吧？

（对）

如果是团长的话，只有什么？只有一两千人是吗？你看，他不是一样的。虽然你们每个人的能力可能什么？可能你这个团长还强，但是生命场不一样。你看，这个就是我的这样一个荣耀，知道不，对？所以当“我”这个的字挂着一个人的内心的时候，压力就无时无刻都有了。

（对）

我记得那个时候说什么，说禅宗第一代禅宗大师是谁？

（慧能？）

（达摩）

不是，那是中国的。达摩是中国的第一个禅宗大师。

（达摩）

他从印度到中国的梁朝，梁朝皇帝问他你是谁？他说我不知道。那么他就是无我了。后来这个传说，他没有死，知道不，对！

今天我们知道如果他真的没死，是因为什么？他没有压力激素是吧。嘿嘿。

（科学解构）

这个是很有意思。那么如果我们回想起来年轻的时候，你看从0岁到6岁的小孩的压力是不是越来越大是吧？然后6岁到12岁又越来越大是吧？12岁到18岁就大得要命，是不是？那么后来呢？你看因为找工作又结婚，然后工资又有奖金的多少呀，是不是？对。然后又要跟别人评比，你看这个压力真的是很大，知道不？所以，大家知道压力来的话，很多病是不是都来了。

（对）

很多病都来了。然后有的人就什么，有的人每天吃，还锻炼，可是还面黄肌瘦的也很多，知道不？这个都是什么都跟压力有关。

那么到了后来，你可能突然之间有了信仰，自己就有很大的改变，知道不？但也很多人是没有一点改变，有了信仰，心真正改变的又有多少呢？

（压力更大）

比较少。有人有了信仰以后反而这个心更加自我了，知道不，更加自我了。因为“我”用另外一个词又叫做“执”是吧？

（是）

就叫做执。所以当我们去看那个老人的时候，你会发现老人的压力是非常大的。虽然他不会总是有压力是吧？比如说80岁的，他说我也不想做什么事了，你看他使命没有了是吧？

（对）

但是，你会发现他什么？你会发现将来的他没有了，他很在意人们对他从前的事业、核心竞争力和生命场的评估，知道不？

（对）

所以是对我的一个过程的评估，他很在意你对他从前的东西的评估。这个时候你不说还好，一说起来就会造成了很大的压力，所以为什么说老人经常容易什么？中风呢，明白吗？对。

（对）

因为压力激素一来的话它会引起什么？它会引起脏腑出问题。脏腑你知道其中有一个非常重要的脏腑是什么？

（心脏）

心脏，知道不，对。刚才我还忘记说了，压力激素还有一个问题，经常有压力激素的人就会有痴呆症。

（哦）

什么意思？为什么会有痴呆症呢？就是说压力激素分泌，它把大脑前额这一部分的血液血管也紧缩，就把你下面的血管紧缩一样的，它都压到后面去了，压到情感中枢那里去了，知道不？你看，压力激素压到情感上去的话，是不是就容易中风？

（是）

明白了吗？因为我们的情感中枢跟理智中枢还有行动中枢，情感中枢里面也有一个危险逃避机制。就是根据从前（经历、经验）迅速地做出反应，不需要通过理智来思考。你看这个都是什么？这些东西本来是让我们来逃命的，知道不？

但是如果我们的压力激素是因为先要保护自己的心，要保护自己荣耀的形象，保护自己荣耀的人格的时候，当有人说你不真不善不美的时候，你觉得什么耶。。。。耶的时候，那个压力激素就很多很多很多的。

四、年轻与健康的途径复归婴儿态

所以你要像婴儿的心，就像你小孩0~3岁的时候，你说你这个很恶的小人，你说他会生气吗？他不会的，知道不？你说你很假，甚至你说你很丑、不好看，你说什么他都不会的，因为他根本没有我的概念，他没有比较的概念，所以心要年轻就是什么？

（无我）

要去掉那个我是吧！别人说你很丑，你就说什么？我很丑，可是我很温柔是吧？

（嘻嘻、哈哈）

是不是？对。然后如果他说你很假、很虚伪，你应该怎么说啊？你说我本来就是假冒伪善的，知道不？我能说，但是我不能做，知道不。

有人说的什么？他说你们要按照我说的去做，但是不要去学我的行为是吧！所以你这样的话这个才叫做什么？才叫年轻、健康是不是！

然后，还有更重要的是什么？更重要的是如果你的事业，你六十岁都没有成功，然后你就怎么回答？如果你60都没有成功，你像王老师到50现在无所成，如果别人说我这个人无所成的话，我怎么说？

（大器晚成）

对，你说我是大器晚成，对，我这寿命要活在120岁，也就是我100岁才会出名。我还要这么说，我很有可能这一辈子就出不了名，我这东西你们看不懂，要200年之后才能看得懂吗？知道不？

（嗯）

我就说我就是皮尔斯，知道不？你看这样是不是年轻呀。因为你是这样的话，你就会永远的往前面冲，是不是？

（你看着跟小孩一样）

你看，王老师做三视角是不是就是这样一种心态，如果你按照什么新媒体这个公司的发展，其实我们很失败的，是不是？已经几年了，快4年了才200多人，对还有100多人都不怎么学，知道吧？剩下100多人的话，每次也只有30、40人学，这30、40个人还有20个人在带孩子，哈哈。也就是说这种3、4年之后只有什么？只有几个人或者几十个人跟我学习是不是！

这样看起来是不是失败，是吧？对。那么如果你自己认为这是失败的时候，你就不会一直往前面走。就不会像小孩一样（成功不成功他都一直走），他才不会管这件事情做好了没做好，管他好不好他一直往前面走，是不是？

（嗯）

小孩有没有说上个星期有四天我都做的不好，所以第五天我决定不做了，他有没有这样呀？没有知道不！他才不管，他做完了就怎么样，就忘记了，然后一直往前面走，明白吗？

（嗯）

他要想看书的时候，他就一直看越来越多的书，他也不会说我看懂了还是没看懂，效率高不高，有没有浪费时间啊！他有没有这么思考？比较少，知道不。所以小孩才没有压力是吧？

（哦）

但是小孩的压力从哪里来呢？大家知道吗？

（家长给的）

（父母的压力）

他家长给他的压力，知道不。所以亲爱的家长、亲爱的黄埔学员，如果你现在还是个家长，还请你救救这些孩子。就像在0~6岁的时候，请你不要给他任何压力好不好？让他什么？让他自由自在的长。就是不要过早的让他染上了我的荣耀的什么字眼，好不好？对，就是不要过早的让他知道我、我、我。我们刚才讲的是心。那么在小孩的教育里面，灵更加重要，知道不？好，我给大家总结了这颗心是吧？

所以你们有一颗越来越年轻的心吗？追求真善美，永远都不要设定目标。然后什么就像我以前说的像王阳明的心，知道不？王阳明的心就是很年轻的，你的心越来越年轻，要在事上磨，不要去计较世人对你“我”的评估。

然后一直往前面冲，冲的目标就是真善美。这个时候你会发现什么？你会发现你永远找着朝着道的方向前进，跟一个无穷大在一起，你看。这个时候你的什么激素就会越来越多。

（生长激素）

生长激素，知道不！其实生长激素跟压力激素是两个配套激素，这两个激素就掌管着你整个身体里面其他激素的分泌，它们是个对偶的。

（成对成双的）

然后你的心如果越来越往前面冲，你的生长激素以后越来越多，压力激素就越来越少。然后你自我的荣耀越来越多，越来越担心自己，担心自己的形象的破坏，每天想做我，想做我。

压力激素就越来越多，生长激素就什么？越来越少。为什么？很简单，因为每次想着我的话，其实你是想保护你，知道不？

（想保护）

你是想保护形象，如果这个形象让别人去说的时候，你保证你走在正确的道路上的时候，这个时候压力激素就没必要了。对。

它是生长激素是什么？越来越多，现在就越来越多，你看你思考的时候也越来越不一样了，对你的理智思考也会越来越不一样。

所以，那么“灵”大家也知道吗？“灵”是信望爱是吧！那么你知道人越老的时候，是不是也不想相信什么人是吧？

（对）

我们介绍说这个世界上的人都不可相信，都是骗子是吧？你回忆从前某某人骗你，某某人骗了你是吧？然后呢？你的希望、期望是不是越来越没有了，他就死了是不是。喜爱的东西也会越来越少了是吗？什么都喜爱不上来。

这也就是我们说的“灵”用火，我觉得“灵”用火来形容是非常好的，知道不？对。火越烧越旺，所以“灵”呢，“灵”是有很多人在一起火才能烧得起，知道不！

（嗯）

一个人开始你是要有一把很大的火去点燃很多人，“灵”是场。

你们讨论一下年轻的小孩的信望爱是什么？那么信望爱越来越少，它是什么东西分泌越来越少？其实信望爱越来越少、越来越少，就是生长激素越来越少。

五、中国家庭教育的问题及解决建议

这是很有意思的，生长激素越来越少，有一点点压力激素，压力激素就显得很多了吧？所以当我们的灵哪？当我们的精神世界没有鲜花开放的时候，你的生长激素不可能什么？分泌很多的。小孩就是这样。小孩是什么？小孩在0~6岁的时候永远会相信什么？相信任何人吧！永远充满着希望。

（对）

昨天晚上哭了，今天早上又会对爸爸妈妈充满着希望是吧？他不会去说爸爸昨天对我不高兴，今天早上肯定会怎么样，他不会的。他充满着希望，对，他永远对这个世界充满着爱和好奇是吧！

（是的）

对，所以他的生长激素就会什么？就会越来越多。但是，如果我们在教育孩子的时候，如果你让他感觉到不安全，你让他感觉到只要跟你在一起就会被训斥一通呀，他就不愿意跟爸爸妈妈的讲话了，这个时候是不是他的压力激素就会越来越多了？

（嗯）

我们都知道吗！如果我们不想跟一个人在一起，又强迫跟他在一起，压力激素就会很多。

（是的）

今天我一开始就讲了饭桌上的教育是什么？就是小孩压力激素的巨大源泉。

（真是这样。）

所以你会发现，饭桌上真的是不要进行教育。现在孩子的压力激素越来越多。比如，从0岁的时候就开始天才的计划培养。

（胎教，哈哈。）

0-3岁就怎么样啊，3岁就开始朗朗计划，钢琴计划，是吧。这完全都不是小孩的信望爱，而是什​​么呀？

（爸妈的信望爱。）

这都是爸爸妈妈的信望爱。但爸爸妈妈的信望爱肯定不是小孩的灵，就会造成小孩很大的压力。小时候的信望爱被扭曲了，会分泌很多的压力激素，就会抑制生长激素，导致长不高，消化系统也不行。

那么年老的时候没有信望爱会导致什么少啊？就是生长激素少。所以我们的灵要年轻健康，就要像小孩一样，任何时候都要信道、信处境，自己还要无知，不能有那种自信的感觉。

望呢？对人生、对世界、对未来要充满着越来越大的希望、盼望。当然我们知道，你要永远有盼望，甚至对死后都要有盼望，才有可能做得到，是不是？如果你认为人将来死了之后就什么都没有了，那这个灵一定会有问题的。

其实中国人也不是认为死了就没有了，中国人说死了之后你们要永远记住我，好像我要在哪个地方，是吧。所以呢，我今生就要服务大家，要立言，将来你们要读我的话，我在哪个地方看着你们读，就会很高兴。

（哈哈）

总之，就是你对你的整个的人生，就是无论活多久，死后也是有更大的期望。那么我觉得吧，这个FJT、JDT、犹太JT啊，他们都有西天呐或者新天新地啊，所以这个望要是真正的希望，知道不对？

还有你不能只是将来，知道不？就是你要从现在到你将来去新天新地那个时候，这一段时间的希望也要是越来越大，知道不？

这个希望的目标你就不能是事业，明白吗？这个希望的目标只能是什么呀？只能是真善美，只能是跟道越来越接近，知道不？

这个才有可能实现。如果你想抓什么东西，这个希望就没有把握实现。只有越来越靠近你的信仰里面的那个道，知道不？这个希望才是越来越年轻，明白吗？

你的信越来越大，信心越来越大，希望越来越丰富，你的爱心、你的舍己越来越广，然后呢，原来你恨的东西又越来越少，明白吗？

你原来恨一些人，然后呢，你越来越能做到爱你的敌人。这时候才像小孩子的灵，因为小孩子有没有敌人呢？

（一会儿打，一会儿好。）

对，没有的。我是从我儿子知道的。以前我儿子跟他一个同学玩，那个同学就拿笔把他的耳朵刺出了血，我们家长就抓狂，知道不？然后闹到学校去。但是后来隔了一个星期、两个星期，他跟我们说，他要把那个同学请到家里来玩。

哈哈哈哈，你看，就是你的灵里面要永远没有仇恨，知道不？要越来越没有仇恨，这个才叫年轻健康。

这个就是我们说的，你的心中的爱要越来越丰富。爱越来越丰富的话，爱里没有惧怕，哪里还有压力激素。

（嗯嗯。）

是不是？考试的时候，无论结果好坏，我都喜爱，六十五分我也喜欢，四十分我也喜欢，三十分我也喜欢。你说你还哪里还有压力激素呢，是吧？当然如果你不是三视角智慧，你是不明白的啊。

好吧，我们到了九点半了，今天我又一个人霸占了啊。

（老师今天的课太美好了，太有意思了。）

我觉得今天的课是我们心身灵大健康的一个非常基础的课，是不是？

（嗯，好像把里面洗了一遍一样。）

嗯。我会花一周的时间来听**Bruce Lipton**的视频课，用**EV**给大家录下来，以后我会给大家把英文翻译过来，知道不？

（哇！老师这么大的付出。）

这个人他是个科学家。

（他也是从中大辞职的哦。）

对，他做的也是有科学根据的。他不像我们有人说一些什么宗教里面的理论呢，知道不？你看他提出来的这些都是什么啊，就是我们看起来都是很有（科学根据的），他大部分都有论文发表的。

好吧，你们有什么问题吗？

（小李说，让心灵开出灿烂的花朵。）

（中文视频应该没翻译过来？）

对，中文视频没有，因为他也是最近五年才开始做很多视频。

我觉得，在这个疫情的时候啊，这是一个很好的位时势来让我们反思很多问题，是吧。特别对我们的教育也是很重要的啊。

第一个，你自己在老那还好是吧，你自己老就老吧，可是别把你的孩子提前老了，是不是？是不是？

我们现在是什么？现在是举国上下拔苗助长。我说拔苗助长还好是吧，那问题是提前让你的孩子老化了。那老化的话，这个民族就没有希望了，知道不？

（嗯）

虽然我们说小孩也要有磨练，但是这个磨练是有个波动的过程，它有一个阶段性的，知道不？

那个马呀，它没有长壮的时候，你就去磨？你要让它长到一定时候才去磨嘛，知道不？

所以你看美国的学生他要磨是在什么时候，大学里面磨知道不？

就是你整个身体都长得比较壮实了，细胞都预备好了，那在大学里面就拼命，知道不？美国的大学生拼命地学，中国的大学生拼命地玩，打电子游戏，知道不？

因为当你在0到六岁的时候，你没有自由自在地录入很多信息和体验，过早地去计划安排，就把本来一个丰富多彩的生命剪啊剪啊剪啊，最后就剪成一颗小小的苗，是不是？明白吗？因为你父母一定是剪嘛！

（人为干预。）

你肯定是剪了，你觉得什么不好不行，这样不行、这样不行、这样不行，他还没有开始长你就去剪，很小就剪成了一点点苗，那它就不会长成一棵大树，就不会枝条树叶都很茂盛，知道不？

我觉得大家可以去看看那个桂花树，桂花树是可以长得很庞大的，一棵桂花树它的树叶树枝可以覆盖整个你那个房间，上百个平方都可以，可以长那么大的。然后你再去剪的时候，是不是感觉完全不一样啊。

但是如果你一开始就剪剪剪，它就长这么一小小点，是不是？

（干预的太多了。）

他就长不大嘛，他没有生长激素嘛。

但是我觉得都不为迟咯。为什么呢？因为都可以改变的，没有什么不能改变。我们自己都可以改变，你看我现在的头发都变成西式头了。

（三七分的。）

好吧，今天晚上先到这里。

（非常感谢老师！）

六、学员整理感想

黄倩盈：一些从没有思考过的问题，好像在我们看来，身体会动是那么的理所当然，从分子层面理解为啥身体会动，为啥细胞会动，真的蛮有趣的。嗯，基因的表达是有开关的！！真正因为基因缺陷而导致的病占人类目前所有已发现的病不足1%。还能什么都怪基因吗？实在是不能呀！《信念的力量》这本书看过了，真的很有意思，看完后会给你一种自由的感觉，的确，开关是由自己打开的，也可以由自己关闭，这还不是自由吗？！

曾桂娟：整理该课，发现自己人格真的是需要处处操练与磨砺，平时习惯不假思索被动信息输入和接受的自己，在反复揣摩咀嚼老师的话语时，发现自己内心深处留有基因决定论很深的印记，由于从小个子不高，就常以先天基因不佳为借口懒于运动不愿寻求突破，很惭愧。

感恩三视角智慧这面透视镜，老师通过她来带领我们分析学习基因表达这一新发现，让自己明白基因不是命运，它里面蕴藏着我们无数的潜能，是需要我们信道而从循道而为去发掘的，它在具体的环境中也可再修饰与表达。进行基因（假丑恶的）控制和（真善美的）表达时，是需要具体矛盾处境中进行的，只有在不断去自我、建造服务他人的过程中，才能实现不断关闭自己不良基因开关、逐渐开启更多优势基因开关的可能。

朱晗涛：通过视频的整理，让自己明白年轻和健康不但和身体有关系，更重要的是与自己的心、身、灵有更加密切的联系。明白疾病产生的根源不是自己原来想的那样，是蛋白质的信号传递出现了问题，时间长了以后就在身体的某些器官或部位发了功能性的变化，也让自己想到痛则不通、通是不疼的道理。

年轻和健康是人们永恒的话题，可自己从来就没有想过这些事情，老师在课程中不但解构了年老的原车，更是我们一起用三视角智慧探索出一条年轻与健康的路径，复归婴儿态。也从另外一个方面验证了老子的“知其雄，守其雌，为天下谿。为天下谿，常德不离，复归于婴儿。”的深刻道理。

同时更加震撼的是，压力激素是我们年轻和健康的敌人，生长激素是我们的好朋友。生长激素的发生与我们的教育息息相关，压力激素与我们传统文化有密不可分的联系。我们要想年轻与健康就要增长自己的生长激素，想一切办法减轻压力激素的产生。

感恩老师智慧的付出。

杨焱：小孩子学习快，是因为无我。多向小孩学习。远离老气横秋的老年人。免得被他们的压力无趣传染了，能量不够就先保护自己。多行公益，心态好重要。

阳涌：以前凭直觉知道身心灵会互相影响，但并不知道具体是如何影响的，通过这次视频整理才知道原来心和灵的扭曲会导致身体的压力激素增加，生长激素减少（细胞更新变慢），免疫系统关闭等等一系列的问题。非常感谢老师的解惑。

更重要的是，通过这次视频整理，深刻地感受到了老师的求真精神，以及我与老师的巨大差距——我一般都是满足于表面的知其然，而老师一直都在深究以知其所以然。谢谢老师的无声教导！

胡丽群：在整理视频的第二天，因为家里发生的一件事情，让我压力倍增！即便好不容易睡着了，半夜也会醒来，脑子不停地转，心里也堵得慌，大约凌晨四点左右，有一阵子没有发作的哮喘又不请自来。之后的那个白天，我一整天没有食欲，下午的时候，心口下方的胃区隐隐作痛。我感觉自己所经历的正是老师这次课给我们分享的内容：当“心”不舒畅

的时候，压力激素会大量分泌，从而抑制了生长激素的分泌，导致“身”与“灵”的各方面状态不佳！适时要调整自己回转到婴儿的“心”“身”“灵”。

收录于合集 #健康 7

上一篇 · 胰岛素阻抗三视角解读