**20201219得明有话说 保精全神冬至与阳气的关系**

整理：源寶

胡佳：在开始之前我给大家做一个小小的分享以及冬至简单的介绍。今天的主题是保精养神，冬至与阳气的关系，冬至是24节气当中的一个非常重要的节日，2020年的冬至是21日，冬至这一天，白天最短，夜晚最长。

从这一天往后，昼夜短长开始变化，夜消昼长，直到九九八十一天转入春天。同时冬至还被人们看作是仅次于春节的最重要的节日。今天老师说在《周易》中有说“先王以至日闭关，商旅不行，后不省方”。至日的意思主要就是指冬至和夏至。网上的意思就是修炼者都在此日闭关修炼，不再外出旅游或行走，这是因为至日为阴静阳生的生机之始，这有待商榷，待会老师给大家好好的把这段给讲一下。

可能大家都通听过一句话，叫做冬至一阳升，夏至一阴起。传统养生非常重视这一时期的阳气出生，认为阳气出生时要像农民育小苗，妇人怀孕一样，需要小心呵护，精心调养，使其逐渐壮大。我们冬至这一天能做什么要怎样做呢？那也不是说单独冬至这一天，咱们要爱护好我们的阳气，同时整个冬三月都要保护好我们的阳气，养护我们的气血。如何养护气血呢？就是指咱们要有正常的锻炼强度，比如咱们的48字箴言里面，少量多次循序渐进，见缝插针的锻炼。

冬至一阳升还强调去寒就温，无泄皮肤。这个时候锻炼就不建议大家大强度的锻炼，这样会导致大汗淋漓，阳气外泄。

今天我们热情洋溢的、万分激动的、满怀期待的邀请了大千老师和大鹏医师，为大家从传统养生的角度，为大家揭秘冬至阳气不为人知的大秘密。

老师，咱就从大家比较最关心的一句话，就是您说的“先王以至日闭关，商旅不行”，就觉得特别的有文化。觉得特别高大上，能不能给大家从这一块开始聊起。

**师：至日必关，商旅不行。这句话出自哪呀？**

胡佳：是出自易经的复卦。

**师：啥叫复卦呀？**

胡佳：老师，我还做了一点小功课，复卦意思是阳气开始从下往上一点一点的拱出来，因为我看卦象最下的第一爻就是初爻，是一个阳爻，对应的话，还有一个姤卦，夏至一阴生，阴气从下面往上开始长，两者是一个对应的，老师，复卦的意思就是阳气从地里钻出来的意思，我是这样理解的，不知道对不对？

**师：至日闭关，商旅不行。至就是冬至这一天，那么什么叫商旅不行，至日闭关呢？就这一天，所有的做买卖，城门都关上了。这一天大家都不要去做买卖，商旅不行，至日闭关，门关上了，商旅不行了，大家都不要互相通商了，要干啥？这一天要在家里包饺子类似的，不一定是包饺子，就是这一天要回到家里保精全神，大概就是这个意思。**

**同时在古代习俗这一天要祭祖，也就是老子讲的归根曰静，一年到了冬天要猫冬，黄帝内经说，冬三月，水冰地坼，天地闭塞不通了，根据季节气候，人们去适应这个季节气候采取的一些生活起居，这种文化哪来的？你知道吗？**

姬云鹏：我这样理解的。

老祖宗对自然界的这种认知，他要让人和自然一起协调发展，就相当于要踩着自然的节律，我们再走这个节律，其实古代的时候在汉以前的话，咱们过年不是说现在的过年，咱们过年其实就是在冬至这一天，汉代以前过年其实就是冬至这一天，也有这个叫冬至大如年，后来把这个改了。

所以其实我觉得老师说的问题，我感觉自古古代人已经有对世界的运行规律的一种认知，对自然界的这种认知，我觉得是从那个时候就开始有了。

**师：对，大鹏说的很对。这个代表着咱们一种文化，也代表咱们老祖宗的一种文明，最开始产生于什么时候，这已经无从可考了。就是古自有之，上古就有这东西，大桡创立甲子纪年的时候，那个时候就有三皇五帝，到底是有没有实据可考，目前没有。但是咱们的传统文化从那边源远流长，源头在哪？这谁也说不清楚，你们就记住中国的传统文化是自成体系的，是源远流长的，目前以我们的能力是无法考验的。**

**那个时候就有天人相应天人感应，就有三才的理论就有五行的理论，就有我们要遵从太阳的规律月亮的规律星辰的规律。还有24节气。**

姬云鹏：对，其实除了24节气，还有28星宿，好多人认为28星宿是从国外传过来的，其实在最早是中国的。咱们中国古代老祖宗的智慧是非常源远流长的，真的也没法考证。

但是在传播的过程中可能就会有一些改变，甚至有一些就会发生了可能跟老祖宗想表达的东西完全不同的意思了，包括我们也知道咱们有黄帝内经也有道德经，但是包括里面对黄帝的一些解释什么的，出土的记载跟咱们现在认知的区别很大。这个可能就在咱们传承的过程中，可能有人有意无意的去篡改了一些内容，但是最根本的这些东西我觉得大差不差的这种影子还都在的。

**师：冬至是24节气之一，是非常重要的一个节点，它又叫做四正节。四正节是什么？冬至夏至春分秋分，咱们过的就24节气实际是公历节，中国的立法是阴阳历，双历，很多人都觉得咱们老祖宗一直走阴历，实际中国是双节，双历法，一个是阴历，一个是阳历。阴历就是看月亮。月亮通过月亮的周期变化，28天一个月，它围着地球公转是28天，创立了阴历，月亮转一圈，因为古人认为天人感应，各个星球它的运动的规律直接会作用到我们个人和群体上，特别有意思。**

**那么基于这个，他认为月亮这样周期性的转，在我们人的生物钟里也是这样周期的转，所以我们必须遵循月亮的规律，去调整我们的起居。**

胡佳：那您这样说，要遵循月亮的运转规律去调咱们的身体，待会您还要讲还有阳历，那就两者都要遵循是吗？

**师：两者都要遵循。这就是咱们老祖宗的非常智慧。**

**同样，他就认为太阳这一年的转，南北回归线来回摆动产生了寒暑，转一年是365.25天，太阳又决定我们身体里的阳气，月亮又决定我们身体里的阴气，就是阴阳二气互相交感作用在我们人体里，所以他创立了双历，一个是遵循月亮的规律，一个是遵循太阳规律，遵循月亮规律就是初一十五，遵循太阳的规律就二十四节气，双历结合阴阳交感是我们遵循最重要的两个前提，其实还有一个地球，地球的自转，遵循这三个最重要的天体指导我们生产生活。**

姬云鹏：有一句话叫日精月华，日精月华它其实代表了太阳和月亮就对人体或整个地球产生的不同的像阴阳的的作用，所以这两个我觉得确实是非常关键，因为他对你直接相关。

我们每一个人都生活在地球上，就像我们一个小船在海里航行一样，小船要跟着波浪去上下起伏走，这样的话才能顺利的到达彼岸。

如果你要是在里边逆着浪走，一个是非常费劲，第二个有可能你就会被打翻，所以咱们为什么说中国有节气要按照这个时节来走，

春生、秋收、夏长、冬藏要这样走？因为你要符合大的节律，而我觉得这种节律也可以认为我们所说的道，大家一直在探寻的道，大家都要行于道。

**师：比如游泳的人，他要顺着波浪去游，跟波浪共起伏，波浪来了你就上来了，波浪下去你就下去了，而不要去逆势。**

**同样人是生活在自然当中的，他要通过自然的环境长养人，不要脱离自然，你才能很好的去在自然中生长，就像你小苗一样，你说从土壤里拔出来，你说还能长吗？非常简单的道理。你一定要根植于土壤，就像溺水的人一样，溺水的人如果他不挣扎，他完全沉浸在水里，他不会淹死。他只要把嘴露在水外面就不会淹死，就是因为他怕水拼命的想脱离水，所以最后还淹死了。**

姬云鹏：其实这个道理也可以用到我们日常生活当中，比如说我们在日常生活中工作当中最简单的，我们每个人可能都希望挣得比较多的钱，但你要知道国家的大势在哪，你想挣钱的话，比如过去20年可能是房地产行业特别好的，你闭着眼都能挣钱，可能未来就不是这样了，所以我们要跟着国家的大势走，就抱国家的大腿，因为是国家领导我们在往前走，所以我们在生活中肯定都是要按照这个规律走，比如说我们在工作中跟领导或者什么这些都是要这样的，你要跟着这个势来走，你就能够借这个力往上去走，其实我们生活中可以都是顺势去做的。

**师：真正做的好的企业大的企业，都是顺着大势去做。我们做人一样，你都要顺势去做，而不能逆势而为。包括我们的身体，我们健康一样，一定要顺着自然的方向，自然节奏自然的节律去做事情。**

**古人把这个叫做与天地相参，什么叫参？不是在参考的参，所谓的与天地相参，是跟天地相协调。古人这个字，你注意一字多义，但是它会有本意，与天地相结合，与天地相共振，与天地相交流，这个叫参。**

**易经上说，易与天地准,故能弥纶天地之道。仰以观於天文,俯以察於地理,是故知幽明之故。易与天地准,什么叫准？就是它正好符合天地运行的规律，故能弥纶天地之道，什么叫弥纶？弥伦才能涵盖才能去遵循天地之道。什么叫天地之道？看着好像挺玄乎，实际就是宇宙的规律。**

**我们跟太阳地球月亮关系最密切，这三个是我们最重要的星球，生命就取源这三个星球。所以它们的一举一动对我们影响巨大，那么接下去就是五大行星，金星、木星、水星、火星、土星，再加上日月叫七曜，曜就是星球的意思。**

**再一个就是所有天上的恒星对我们的影响，那么老远的恒星对我们也会有影响。**

**恒星有它的波，它的场，当看到它变动的时候，它的场已经到你跟前了，不然你不会看到，它光有光速，它走了几亿光年甚至十几亿光年终于到达地球了，你一下看到了，它其实对你已经产生影响了。**

**万物都在这个场里面，你一个人就是星辰大海一滴，你是被所有的场，所有的天体星球这些东西都包绕着，共同作用在你这个人和人类上。**

**所以说古人非常重视这个，这是高级的宇宙生命学。而现在大家还是忽略了，甚至他认识不到这高度。**

**宇宙万物皆照入我心中。你只要做到足够的纯净你就能感到极其微小的变化。就像微波炉，电磁炉，你要敏感点，你离电磁炉稍微近一点，你就感觉不舒服，我不知道你们有没有这感觉？**

**比如大车过的时候就产生低频，虽然不是次声，你会感觉五脏六腑难受，也就场对我们的影响是无处不在的。**

姬云鹏：其实这个用现在的量子理论就非常好解释了，可能它根本就没有到达你，但是已经感应到了就是相感。所以只要你够敏感，或者你的这种分辨力够强的话，就任何这种外部的这种像老师说的电磁炉什么那些对你的伤害，你就会非常明显的感觉到，因为那个东西就是在跟你的场进行一个反应，就是我们的一个直觉。

可能因为我们现代人确实很多人也不太注重这方面了。

第二个是因为工作各方面疲于奔命的这种生活，他可能就缺少了对自身的这种关注。我看过一个讲咱们末代的武术大家的一个境界，就是这个人在那躺着睡觉，一堆人在他面前走来走去，他就还睡得很好，但是当有一个人的目光去注视到他身体的时候，他就会突然就醒了，没人注视他的时候，他可以睡得很好，但是如果有一个人目光注视到他，突然就会醒了，这其实就是我们特别敏感的一种表现，我们每个人其实也都有这样的能力，但是因为受整个社会整个大环境的影响，慢慢在丢失这些东西，其实我觉得大家也可以闲下来，也可以稍微的让自己静下来，哪怕有个10分15分钟的时间去追寻一下，感受一下自己那种感觉。

**师：不错，大鹏说的还不错。你们有没有这种经验，你正在那呆着，突然你回头发现一个人在你背后正看着你，或者你老爹或者什么人，他并没有发出任何声音，但是你突然感觉你要回一下头，有没有？这就是场啊，他场离你近了之后，他就会去影响你，你接收到了，你就会猛然一回头，怎么有人在我后面。**

**任何存在的物体，它都会向周围施加一个场，这个场是无远无界的，它没有时间空间的限制，只是有强度的不同。**

**一个东西立在那，它就会产生场，它就会对周围产生影响。那么我们说这个啥道理？今天讲冬至，太阳是地球生命的来源，没有太阳就没有生命。也就是说我们一定要尊重太阳，要敬畏它，要理解太阳，要爱惜太阳，要爱护太阳。那么太阳的一举一动，你们一定要注意，它无时无刻对你产生影响。那么说到这啥意思？什么叫冬至？跟冬至有什么关系？就冬至那天太阳最低，夏至这一天太阳最高，冬至这一天太阳出现时间最短，就是白天最短，什么意思？你们可以理解一个阳气，你们身体里面的太阳，因为所有万物都是相通的，就像水一样，我们都是水中的一滴，那么有一个大阳气，巨大的像太阳一样的阳气在你身体里忽上忽下，一年中夏天最高，是不是你的阳气身体的阳气最高？你的太阳最高，是不是？**

**到冬天了,大太阳慢慢沉沉往下沉，沉下去了，它就在夏至和冬至之间，你身体里的太阳就来回摇摆，可以理解吧？**

**到冬至这一天，你太阳沉下去了，沉到底了，这个底当然不是掉下去了，而是沉到了你生命当中每年的最低点，为啥冬至要叫小年、亚年？就是说生命之光也好，生命之火也好，你的主宰也好，掉到了最低，然后开始往上返。你想想这一天重要不重要？**

**这个时候能量最小了，火苗最弱了，你看冬三月，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，就好像在那抱着小阳，你赶紧抱住，千万别让它散失了，不要再大大的出汗了，不要在外边干那干这了，若已有得嘛，已经获得了，回家好好休息吧，若有私意，什么叫私意？为什么不叫公？公就是往外散，私就往回藏了，无扰乎阳，这点小阳一年当中现在是最小了，小火苗最小了，你一定要爱护有加。**

胡佳：有人问，该怎样锻炼养生呢？肯定不能做剧烈的运动是吧老师？

**师：剧烈不剧烈，这是相对的，你们也不可能做剧烈的，让你打羽毛球两个小时你打得了吗？**

**你们大多数人，尤其一些身体弱的人，你们远远没达到无泄皮肤这种，来马拉松？这东西不提倡。**

**夏天你马拉松还危险，何况冬天了，你来个冬泳？不提倡。**

**我看那有玩冰桶，一个大的透明的冰柜，人钻进去看看抗冻能力。50多岁进去之后，他坚持了一个多小时还是45分钟，你说这东西多么伤阳气，你还搞？还有汗蒸，都是出大汗了，大汗亡阳嘛。**

**这些东西平时都不要搞，何况是重要的冬至这几天。**

姬云鹏：老师说的特别对，我想再补充一点，就是我们所说的要注意不要大汗亡阳，其实还有一个非常重要的一点，就是我们除了休养身体，还有一个就休养我们的精神，我觉得也很重要，因为我们身体其实它的健康是有两方面，就是精神健康和肉体健康。

刚才咱们可能讨论的很多是咱们物质肉体方面，其实精神方面也应该要注意维护，这个时候大家就要尽量的处在一种比较平稳的状态，也不要大哭，也不要大闹，也不要大喜，也不要大悲的这种特别舒适的舒泰的一种状态，喝点小茶，听点小曲或者看看书，这种特别平淡的，但是能够让自己凝神聚气的一种方式，我觉得也是大家要注意的。

**师：有人问，冬泳的人身体好，又怎么解释。这个很好解释。你看电视上做美白广告的做美白牙齿广告的类似的，他们本身身体素质就好。而不是冬泳之后身体好，那些做广告的，本身就漂亮，他不完全是抹了之后才漂亮。**

姬云鹏：其实在中国冬泳不是特别多，不管是在现在还是过去，真正冬泳比较多的是在北欧那边的人，他那边人的身体素质本身先天就跟我们不一样。

首先他们就在那边生活，本身就比较抗寒。第二个他们的饮食习惯主要是以肉食为主，他们身体的这种能量就比较多，他就可以通过消耗身体能量来抵抗外部的寒冷，而且北欧尤其像芬兰那些都是肥肉特别多的那种，特别壮特别胖的那种，就跟北极熊是一样的。

所以我觉得每个地方有地域的特色，咱们不能把地域特色抛开，就全球都去适应，都去适合，这个肯定不一样的。

而且刚才老师也说每个人的身体素质也不一样，咱们传统文化好在哪？就是它让你讲一个中道，就是你看你自己能吃几碗干饭,你自己有多大能力你就去做多大事，你没有这种能力你就去冬泳，可能会受到很大的伤害。所以就是不能一概而论，一定要根据自己的情况。

**师：冬泳，包括游泳，现在身体弱的人，游泳我都不建议。**

**为什么？西方它讲的极限运动，极限挑战，他有优秀的一些文化一些理念，但是它有很多糟粕，甚至是摧残身体的一些运动。**

**这个极限运动我特别不提倡，你看西方人很多虽然不得癌症，尤其是美国得癌症，肺癌、胃癌、肺癌很少，但是很多心脏病，突然就完了。你们想过什么原因吗？还有很多运动员突然就完了，就是他阳气，他不断的吃高热量的阳气往外张，他就感觉很强大，实际慢慢的随着它不断的做这种消耗性的极限运动或者这种生活方式，他慢慢就外强中干了，突然一下子反噬，突然一下它撑不住了，一下子就不行了。强梁者不得其死嘛，老子说过，太强了之后特别容易突然忽然倒下。**

**这个冬泳，你身体好还行，你还能坚持，你能得瑟，当你身体不好的时候，你试试？外边寒凉的水它不断的吸食你的热量，你想想能好吗？你有多少热量阳气让它都吃掉了，只不过你还能挺得住，你很容易慢慢的导致你有潜在的一些崩塌性的疾病出现，什么叫崩塌？就突然一下子，你感觉突然我就没劲了，突然我这个腿凉，腿麻，风湿，类似的。**

**所以咱们老祖宗讲，一定要顾护阳气，保精全神，这一点非常重要。**

姬云鹏：有人问为啥要发明冬泳，我觉得现在整个社会有个普遍的不好的认知，社会上有很多很多事情其实是不符合我们自然规律的，不符合客观规律的，或者是不符合自然之道的，但是很多人去做。这个其实就是文化的一种糟粕，或者说是一种不好的社会不良风气，并不是说存在的都是好的，所以我们也要分辨，就像现在冬至一定要注意保暖，但现在还有很多人去光着腿觉得自己很漂亮，就是美丽冻动人那种，也有很多。所以这个时候我们一定要有能力去分别好和坏，不能被社会上这种大的不好的习气去卷着你往里走，或者说你被这些习气带走，这个也是我觉得文化对于我们每个人来说最重要的那一部分。你知道了什么是正确的，然后你就会去按照这个正确去做，你就不会被这一些不好的东西给你把他带走，有可能就找不到方向了。

**师：还有一点，现在还兴起北方人去南方过冬，尤其去海南过冬了，这个特别要命，突然由一个寒凉的地方，跳到一个非常炎热的地方，对人的伤害非常大的。**

**你从夏天走到秋天，走到冬天，你的阳气就慢慢收进去了，收到里边去了，这是种好现象，它是一种自然节律，一种生物钟。收进去之后养根子，养一冬之后肥肥壮壮的，来年时候才能发出来，冬不藏精，夏必病温，老祖宗说的话。啥叫夏必病温？到夏天你没有抵抗力，就容易得伤寒之类的温病，为什么没有抵抗力？因为你冬天没有很好的藏精，就像你今晚没睡好觉，明天不精神一样。如果你饱饱的冬天，就像今晚上睡一好觉，冬天藏一冬精气，来年一年你都精神。**

胡佳：相当于就是咱春夏秋已经发育了，可能已经就好了。正好冬天猫猫冬，然后养咱们的气血和精气，但如果突然跑到南方，皮肤是不是也是开泻的？心情也是很洋溢的，所以就养不了根。是吧？

**师：都不养根了，都发出来了。就像你晚上不睡觉去蹦迪一样，你这个精本身就干了一年了，需要养了，很多动物都冬眠对不对？不冬眠的它也停止活动了，他就养，待明年春天才长好，很多树也一样，冬天都在养。**

姬云鹏：对，冬天的时候不知道大家有没有观察，冬天的时候叶子就开始掉，大家有没有观察叶子是什么位置的叶子先掉？

是从树尖上的开始往下掉，然后一直往里收，相当于它的能量就往回往它的树干里去收，就说明其实它也是符合冬天的节律，然后出来的时候也是先从尖上冒出来，顶出来这样的，它是有这样的一个规律的。

其实冬天不管是我们人还是植物，还是任何的这种动物，其实都要有一个往回收的。刚才看好像有人问，广东那边没有冬天，那怎么去遵循？

**师：这个问题很有意思。首先脑子聪明，综合实力最强的，就是产生于北纬30度，你看这热带，赤道这一圈，产生了真正的顶尖文明了吗？人的智商各方面的。都是土著啊。**

**第二我也不是严格认为热带完全人不能活着，他适应了环境了。但是北方人这一代一代的基因决定和你的这一辈子的生活习惯决定，你适应了北方四季分明的季节这种生活方式，你突然的有点钱了，就开始蹦迪去了到晚上，你想一想，整几年之后你身体还能好吗？你就从来每到冬天你都不养了，就像你本身是落叶乔木，冬天就得落叶，就养着，你非得去学南方的热带雨林，能行吗？不是一个品种。一方水土养一方人，你的基因，世世代代遗传啥下来的基因和生活方式不能突然改变，除非你这个人的基因太强大了，能量太强了，天天蹦迪，日夜消耗没有损失，没有大的损失。**

**有这样的人，有强人，人和人是不一样的，有的人就是日夜颠倒。谁就日夜颠倒啊，宋美龄，她活了105岁？她就日夜颠倒，这个东西你没法比，人家是女强人，先天禀赋好。**

姬云鹏：对，刚才我看有人说晚上老加夜班，其实我觉得可以这样理解，就是你加夜班其实并不是特别可怕，比如你一直在加夜班，最可怕的是你今天加夜班，过两天又不加，就这样来回倒来倒去。

这种就会让你消耗太多，身体要一直适应改变，所以一直在做功，消耗比较大。

**师：都是后半夜3点睡，很有规律，这个还行。**

**古人说的好，要起居有常，饮食有节，就像太阳一样，如果太阳他三天打鱼两天晒网，咱地球人能受得了吗？今天一闹脾气不出来了，你说你受得了吗？所以太阳月亮它的转都是恒定的，所以才能保证咱们地球生物欣欣向荣，稍微出现一点错乱马上就玩完。**

**人也一样，要法天则地，就是要遵循日月规律，最大的就是日月。所以说我们尽量的做到起居有常，很关键。就像咱们的生物钟一样，比如说你天天6点起，你到点就醒。你如果今天是8点起，明天5点起，你这身体神，都神经了。看你这人怎么这样啊，你到底几点起？我都不好意思，我都不知道几点叫你好了，就生物钟。**

**西方人老年痴呆原先比咱们多得多得多。为什么？他就是这一辈子耗用过度，最后肾经透支严重导致老年痴呆。东方人现在老年痴呆也多了，原先咱们东方人老年痴呆很少，往回推，20年前你身边有多少老年人痴呆？很少。**

姬云鹏：其实中西方这种文化的差异，也跟他的地理差异外部环境对人产生影响有关。我们中国大部分属于内陆，尤其中原地区，是属于内陆的，人就比较内敛，他就受大环境的影响，人都是比内敛一点的。

像欧洲那边很多都是岛国，都是在被孤立在大海里边，所以它都是比较偏外向的，比较激进的，像西班牙以前海盗那些，他们的整个文化根基，是因为它周边环境的不同，导致了他们的性格的不同，就这么多年来历史，就导致了他们有这样的一种文化特质。

四大文明古国基本上都是在内陆，如果用风水角度讲，藏风纳气，它才能产生文化的东西，这种延续的传承的东西，所以其实也跟我们所处的这种地域环境有直接的关系。

**师：你看文化，什么方式就决定了他得什么病。咱们是节文化，西方是消耗文化，咱们守土，守国土，他们是到处类似于游牧的掠夺侵略的这种文化，开放性的文化，不一样。所以说咱们节文化，最后都得这个癌症了。**

**节就是往里走嘛，咱们东方中国肝癌、肺癌、胃癌，平均比其他国家西方国家多得多。**

胡佳：对。老师您这样一说，我就想到就和中国人存钱，外国人透支一样的。

**师：他透支透支，突然就崩了，它整个文化就是这个特点，突然崩了，然后就消失在历史长历史长河当中。**

**而中国不是，一直绵延，他怎么会一直绵延？他就一直保精全神。他有这么一套东西，儒家道家这套东西，它不断的让咱们的文化不至于过于透支，透支太厉害就会突然消失掉。**

**咱们就需要的是啥？就不要节的太狠，就把自己节住了。你要节的过程中保持一定的开放，开放中有节，节中有开放，我们就永远立于不败之地。同样。你既要保精全神，又要锻炼和舒畅经脉。我要保精全神，在家一躺，啥也不干了，养着，这就完了，这三癌就要来了，肝癌肺癌肺癌。**

**对应的话，子时对应一个咱们的身体的器官，对应肾命门都行了。像个生物钟转嘛。**

**在周易里面讲复卦，初爻讲，不远复,无祗悔,元吉。就点名主题告诉你应该怎么做了。啥叫不远复？不要走的太远，但是要走。咱这东西就是学问。因为下边就那一点阳气，这一点阳气就是天地之根，也就是万物天地之心，它要靠这一点阳气这个种子最后长成参天大树，这也就是乾卦的潜龙勿用啊，它首先是龙的龙种，天寒地冻的就不要用，这龙种一定要保存下来，就是恐龙蛋。这是在下面的一点阳气，上面全都是阴气，23456爻是阴气，这时候就告诉你，你要等待，准备发芽，发芽的过程中千万不要发太猛，发太猛一下就给摧折了，它在地下，地下就123。到3才冒头嘛，12都在地下，1是完全地下，2是地中，3就上去了。你要慢慢的积蓄力量，吸收水分要胀大了要准备往外拱，要破土而出，但是你要小心小心再小心，就是告诉我们，亚健康和得病的，你们要每天去锻炼，每天去调养身体，等待着真正身体，质的变化的一天，而不要冒进，不要锻炼过猛了，不要吃药过狠了，叫不远复。不妄劳作，不能说太好了，我啥也不干了，这就坏了。不远复,无祗悔,元吉。啥叫元吉？元者，善之长也。元是根是本，是生命之基，有了这个你就元吉，也就大吉大利，你只要掌握了不远复这个诀窍你就慢慢的会元吉。**

**古人一字一意，他有的时候大吉，有的时候小吉，他这元吉。什么叫元吉？就只要你有这么一点阳气，你只要知道如何顾护，你只要知道如何养护，如何慢慢让它长大，那么就是通天彻地的吉，最根本的吉，这叫元吉。**

胡佳：有人问，站桩升生阳。

姬云鹏：站桩升阳，包括打坐升阳，我是这样理解的。

站桩为什么能够升阳？我首先认为它是可以升阳的，如果你站好了的话，它为什么能够升阳呢？我是这样理解的，第一个我们在站桩的时候，很多时候都是要静心回神，我们肯定不可能是一边聊天一边站桩，这个时候基本上大家的神都会收到我们身体里，收到我们身体里，我们静心了，不要胡思乱想了。

这时候我们的另外的一套体系或者一套系统，就是我们先天的系统就会产生作用。你不管是站桩还是打坐，我们自己大脑的那套系统可能就暂时关闭，或者说它的活动会少一点。如果用西医的角度来讲，西方科学的好像就有一个叫交感神经和副交感神经的问题。这时候我们身体处在先天那套体系的运行的模式，这种模式下就会自动的协调人与自然的这种关系，就相当于自动的把你搁到大的自然场里去充电了。

尤其像我们站桩的时候，很多都是比较好的环境，自然环境空气各方面都比较好，场能比较好，相当于在这个时候你与天地协调了，你跟他去同频了，这个时候它就会给你不断的去充电，给你补充能量。如果是打坐的话，还有一个好处，就是我们打坐的时候可以把我们的胆经都拉开，大家盘腿打坐的时候，胆经是在拉伸的状态，这个时候可以把胆经的地方拉一下，所以这个站桩其实是有好处的，但不是所有的人都适合站桩，第二个不是站桩能够解决所有问题，我一直在强调要有阴有阳，你可以站桩，然后再去活动一会儿，你可以运动会再站，你不能一直去运动，也不能一直去站桩，我觉得要有一个交替一个互相补充，千万不要有一个认知，就是站桩好，运动不好这种非黑即白的理念。

如果从中国传统文化来讲，它是一个中庸的思想，它相当于是一个对立统一的，就像一个硬币有正面有反面一样。

其实任何事物都有正反，比如说每个人也有好的一面，有坏的一面，就不能说这个人完全是坏人和完全是好人，能做到这两种人都非常难的，极恶的人和极善的人都非常难，我们大部分人都是属于在中间状态的，所以这个时候说任何一种锻炼方式也好，任何一种思想也好，都要去多方多个角度去看，然后带着一种智者求同愚者求异的心态就尽量去求同，最终大家都是在为了身体变好。

不光是我们对于站桩，任何事物都应该有这样的一个认知，这是我的理解。

现在大多数人一直往外走，一直散的太多，确实可能有意无意的就往外散发的太多，耗的太多，有各种各样的吸引你的各种各样的事情，有可能你不想做，又有各种各样的压力让你去做的。这种诱惑也特别多，然后压力也特别大，所以它一直是在往外释放的。

所以大家的身体可能都或多或少的都会出现问题，尤其在大城市里身体素质更差，就亚健康的更多。这时候却是更需要我们去回神，收回神，去锻炼身体，去走走路或者拉伸一下做我们的运动，或者打坐站桩这个都是非常好的，也是非常必要的我觉得。

**师：关于站桩，咱们得明健身强调一点是综合性的训练方式，不要依靠一招一式就把身体搞好，这一下就解决了站桩的问题了，你无论是想达到什么效果，哪怕是一个单一的效果，都不要靠单一的动作。我们既不否定站桩有效，也不神话站桩的功效。很多人把站桩把站桩吹的神乎其神我觉得是大可不必，综合性系统化的针对性的锻炼才能达到综合性的效果，取得最好的效果。**

**我吃包子能不能让我身体强壮啊？我吃烧饼能不能让我身体强壮啊？**

**一个道理，我就干吃烧饼，每天10个烧饼，20个烧饼，不行我加30个烧饼，我看我们身体能不能强壮，一个道理。你这啥都得吃啊，啥功都得做，什么锻炼方法都得有，但是有一个前提，你做任何功，都要对你身体有益，你不能瞎练功，吃粑粑行不行啊？肯定不行。**

**现在很多练的都不对，他练法都不是顺着咱们的精气神，顺着咱们元真顺着气血，顺着经脉去锻炼身体，反而是很多时候用功过强了，他练错了，他还不断的执着去练，把身体练坏了，这太多了。**

**比如说要想保精全神，保精全神就是把神收回去，收回去不是靠你用意念，导引各方面去收回去，是靠自然先天之气收回去，靠自然规律收回去。很简单，就是把下焦凿开。这是一个大秘密。把你下焦凿开，自然的真气元气就回去了到冬天。**

**不需要你人为去归根，你们一定要记住。一下把气压到肚子里去了，这个东西大错特错。**

**这才是真静。一下压回去了，这就完了，那小肚子就瘀滞了。信息就不灵动了，就像水池子堵了你的气机都浮在上面怎么办？不是拿个东西去压这个水，而是把下面凿通，水管下水道凿通，呼呼的水都下去了，就这么简单。**

**你们看有些植株扎根扎不下去什么原因？两个原因。老农都知道，一是地不行，底下石头太多，那根下不去，第二个种的时候，你把植株拔起来之后，你看根它盘根错节的，没有打开。**

**一个是土地板结，下边石头籽太多，它根扎不下去，就需要疏通土壤，就像我们疏通下焦一样，下焦疏通好了，根子自然扎下去了。**

**第二就是种的时候，如果不是自然生长的植物，很多都是树，他栽一棵树不活，长不好，为什么？刨出来一看，发现那根须当时种的时候都压住扭住了，那根系没展开，就像我们的下焦都盘着呢，没捋顺。重视根子就是重视这两点，第一是要下焦要通，第二下边经脉不能盘结，而这两个又是相须相使的，互相影响。所以说根本是保精全神气静归根，根本就是下边经脉舒展，同时下焦通畅，自然回去。**

**冬至前后怎么样？首先家庭和睦，起居有常，好好锻炼，每天多走走，气定神闲，轻松惬意，自然可以最后达到保精全神的目的。**

胡佳：那今天的这堂课就到这里。下周咱们同一时间相约直播间。各位伙伴，再见，谢谢老师，谢谢大鹏医师。谢谢。