**20201024晚8点得明有话说 大千老师讲重阳**

整理：源寶

生：我们邀请我们大千老师连麦和大家一起聊聊九九重阳节哈，明天是我们的重阳节。

（爬黄山众生跟师打招呼）

**师：刚才看你们放的视频好有感染力啊，尤其大家接受采访的时候。我看你们精神状态都特别好啊。你看咱们得明人的精神面貌跟外边的人截然不同，心脉打开了。就应该到群众中去你没发现吗？春天登泰山秋天登黄山这个必须成为咱们的保留项目，每年必须坚持。那咱们说说重阳节吧，九九登高，这个话题啊。**

生：我也稍微备了功课。九九重阳节，是阴历的九月九日，在易经里九是一个阳数，极阳嘛，所以两个九搁在一起是重阳，名字它是基于两个最大的极阳数，然后搁在一起叫重阳。现在大多数人把重阳按老人节过，祝福老人们长长久久，身体健康。有这样一个寓意啊，包括以前的诗词里思念家乡的这种。为什么有登高的这个习俗，秋高气爽嘛，应景啊。因为秋天的时候就是一个天高云淡，就是天气特别爽朗的一个季节。就像春天一样，人就是有一个应着这个节气，就会有一种就登高的这种兴致。

**师：背几首有关重阳的古诗词吧。显示你们传统文化功力的时候到了。**

生：那我先展示了，这个当仁不让了。等会儿老师压轴哦。杜牧的九日齐山登高

九日齐山登高

作者：杜牧

江涵秋影雁初飞，与客携壶上翠微。

尘世难逢开口笑，菊花须插满头归。

但将酩酊酬佳节，不用登临恨落晖。

古往今来只如此，牛山何必独沾衣。

下面有请我们的凤凰姐姐。

生：唐代周贺的重阳

云木疏黄秋满川，茱萸风里一樽前。

几回为客逢佳节，曾见何人再少年。

霜报征衣冷针指，雁惊幽隐泣云泉。

古来醉乐皆难得，留取穷通委上天。

**师：你这个有点那啥，咱来点喜庆的啊。**

生：那来毛主席的采桑子重阳。

**师：哎呀坏了，这不夺我所爱嘛。**

生：

采桑子·重阳

人生易老天难老，岁岁重阳。

今又重阳，战地黄花分外香。

一年一度秋风劲，不似春光。

胜似春光，寥廓江天万里霜。

**师：我回答几个问题啊，这个重阳节啊，就是刚才呀春春说的九九重阳，古代特别重视九这个数，这个数字啊一二三四五六七八九十啊，一三五七九代表阳数，二四六八十代表阴数，一三五七九代表一个人的成长历程。春天是三冬天是一，然后夏天是七，到秋天是九，就是阳气走到了最高峰也是走到了尽头。那么他从低走到高，所以说到这个时候啊你要去登高，把阳气打到最大最高，那么同时啊秋高气爽啊也适合登山。那么古代这个重阳节是中国重要的祭祀祭祖的节日，你看古代很多咱们重要的传统节日都跟祭祀有关，重阳节、除夕，春节、清明、端午、中元，都是中国传统上祭祖的节日。那么重阳节啊他这习俗真正养成是在汉代，到了唐代重阳节定为正式节日。那么重阳节有这个饮菊花酒，门上啊插菊花枝的习俗，还有插吴茱萸这个习俗，对吧？还有吃这个重阳糕的习俗啊。那么所以说我觉得我们应该去应景，最起码应该去登高，对一身的阳气的助长非常重要，那么我给大家读两首诗吧。**

**本来三首经典的诗我挑了，一个是九月九日忆山东兄弟，这个大家都会背啊应该是。第二首是孟浩然的过故人庄。那么我给大家朗读一下啊。**

**过故人庄**

**作者：孟浩然**

**故人具鸡黍，邀我至田家。**

**绿树村边合，青山郭外斜。**

**开轩面场圃，把酒话桑麻。**

**待到重阳日，还来就菊花。**

**好久没这么读过了。好，那么再给大家读一首，就这个朗读啊对于我们的开通阳气作用很大呀，很多他朗诵完了之后啊浑身出汗，就是说今天感冒了，感冒的时候大家去读一读，解表、发汗都有一定的作用。那么再给大家读一首，就是刚才那个谁抢了的采桑子，重阳。**

**采桑子·重阳**

**人生易老天难老，岁岁重阳。**

**今又重阳，战地黄花分外香。**

**一年一度秋风劲，不似春光。**

**胜似春光，寥廓江天万里霜。**

**你们还有什么要读的吗？**

生：老师我想问一个问题啊，就是一个九，它是极阳嘛，它相当于是阳的末尾了，是吧？他现在就是走的应该是反面了，那两个九呢？九九呢？九九归一是怎么说的？

**师：他是这样，他两个九啊就是九月和九日嘛，同样那个五月端午也是这个意思，七月初七呃他都是借的一个月份一个日子啊两个数配在一块儿，这特别有意思啊。那阳气我跟你说啊，阳气往上爬呀和这个股票道理是一样的，一点点往上爬，爬爬爬爬爬到最顶峰，噗塌就掉下来了。万物啊，天地的这个成住坏空啊就生成变化，它不是这边上坡那边下坡都是匀速的啊。就是一个物品的制作很复杂，但是打碎很容易。我们爬爬爬爬爬爬到最后实在支撑不了噗塌就掉下来了。这人生不也是这样吗？所以九，从一努力的一直奔到九，其实也奔到了尽头啊，然后一下子就掉下去了。九九归一就是又从头开始啊。**

生：老师，现在大家都是把那个重阳节按那个敬老节，他一般不太说登高好像，现在也会有提到，但是更多好像是走在尊老这个线上，是因为九是要到那个极阳了，然后人的老年也是到人生的一个可以说是顶，也可以说是末了，是吧？

**师：对，没错。你看我们这个身体啊，它那个衰老啊，你会发现它不是慢慢衰老的，他到一定的时候咔嚓就往下掉了一个大台阶。这人你看，这两年没见，你怎么老成这样啊，有这种说法吧？也就是说我们要尽量的撑住了。咱们学这个得明健身，大家应该知道，一定要把自己的经脉撑，往外撑，尽量的你力所能及的往外撑，就是说你这个身体啊这个场子啊，咱们身体是个场子对不对？就是一个结构嘛。一定要撑住了，你才能有广阔的回旋余地啊，在这个厂子里，千万不要塌瘪下去，一塌瘪就完了。一个国家啊也是这样的。你发现很多国家它覆灭它并不是一点点被对方蚕食掉没了呢，它一下子，你看唐朝也是啊，清朝也是啊，他突然一下就不行就垮了。他就可能是到了这个末期呀，他强撑着这自己的疆域啊国土啊，到最后一刻这个关键人物的倒掉之后，可能一下子就崩溃了。事物的发展规律都是这样。**

生：其实跟我们这个身体也非常的对的上，很多人就会发现身体在变化的过程中，他不是比如说很多人上了年纪他眼睛花了哈，他不会说诶我一点一点一点的去花，他们就突然就发现诶看不了了，他就花了。就感觉一年或者半年就迅速的老下去。

**师：这个特别有意思啊，今天我看那个，就很多老红军呢，很多老红军都活了一百多。都很长寿啊。要么就是九十多，大部分都是九十多，有一部分人都是一百多，他们为什么能活那么久？他们就是这个前半生啊就一直在动动，一直从一个胜利走向另一个胜利。当然没有坚持下来的都被淘汰掉了，能够过来的，都是从一个胜利走向另一个胜利，都是不断的运动当中获得升级，到了晚年的时候，这已经是太平盛世了安享晚年了。他们就天然的知道怎么养生了，他们天然的就遵循着养生的规律啊。就是年轻的时候，他那经脉一直是通啊，不停的去走啊、跑啊、运动啊、打仗啊，不停的南征北战嘛，反而是特别好。所以大家一定要，咱们太平盛世，但是不要忘了要在运动中重新获得升级，你才能生生不息建立良性循环，千万不要懒，一懒就坏了。也就是说你完全刻意的去养生，怕这个怕那个戒这个戒那个你反而失去了天然的生机和经脉的通透。大家一定要注意啊，一定要在创造中，在一个胜利到另一个胜利的，在不断的变化中获得生机，这个才是真正的人生养生的真谛。召唤一个妹妹朗诵一首是诗吧。**

生：大家好，我是浙江组的风雨。那我接下来给大家朗诵一首关于重阳的一首诗，它的名字是重阳日即事。

重阳日即事

作者：李适

令节晓澄霁，四郊烟霭空。

天清白露洁，菊散黄金丛。

寡德荷天贶，顺时休百工。

岂怀歌钟乐，思为君臣同。

至化在亭育，相成资始终。

未知康衢咏，所仰惟年丰。

**师：你们不觉得中国文化啊就是中国这个语言啊非常优美嘛？言简意赅啊，意境隽永。**

生：我们老话，陕西的关中的话啊，我们有句话叫怕怕处有鬼，你老怕啥啥就能就容易发生哈。一般所以大家都会说，你担心担心哎他就真的就朝着你担心的那个方向走了。

**师：你一怕，心的气场就塌了，那你塌了你能干啊？啥也干不了了，像两人打架一样，你看两个狗打架，只有一个稍一认怂，那气势马上就没有了，这一没之后那就尽情挨打了。原先我也有强迫症什么的，哎呀老想这个不好的，老想，其实后来啊你就会发现呢，你必须战胜自己，我不要认为这个战胜念头，这个念头啊你一定要战胜它。就所谓说观照啊，你就是去看待这个念头，你不要做任何事情，你就看那个念头他怎么去变化。实际上如果从这个唯物主义来讲的话，念头它也是一种物质或者一种能量，也是一种存在，不要把这个念头想象的牢不可破。然后我们的经脉通畅，你的内心坚定，这所有的念头都是不可能拘系住你，你要记住这一点啊，尤其那不良的念头。就那很多我看那个心理学家，这个那的，我看到很多那个不良的念头啊把这个人困住，就像当你凝视深渊，深渊也在凝视你，类似的这样，这不纯粹就是吓唬人的吗？你想想最后就陷进去了，真的掉进深渊里去了。现在而且网络上我看有很多电影啊这个那个全都是负能量的东西，那些电影就少看。我快手就关注了一个电影网吧，电影快手，那些电影都不能看，你知道吗？就是尽量的趋向光明。负能量那东西它都稀释你的阳气啊。**

**说一说重阳节登高为啥要佩戴吴茱萸吧。吴茱萸一般是在江浙附近多产，吴地，吴越嘛，所以叫吴茱萸。就像这个蜀椒，花椒啊。产在蜀地。你们知道不知道有一个吴茱萸汤啊，吴茱萸辛热，芳香，具有明目醒脑啊，驱虫啊、去湿啊、逐风邪的作用，所以你就会发现啊咱们老祖宗啊特别智慧，他一年呢不停的让你吃东西，你发现了吗？又吃饺子，又吃元宵，又吃重阳糕，又喝吴茱萸酒、菊花酒啊，雄黄酒啊，这个是几千年流传下来的，他都是想办法让你们获得健康身体更好，这都是一些阳气的东西。你看像那个吴萸，辛香走窜，你喝一杯吴茱萸酒或者佩戴吴茱萸就会让你们的阳气更加通达了，道理是一样的。还有饮菊花酒，菊花是清明的代表，是金气的代表，为啥秋天要饮菊花酒，我看这个介绍啊主要说是这个菊花呀是什么天然的花卉啊，因其花色五彩缤纷，气傲霜怒放而形成赏菊、赞菊的菊文化。这个菊花呀，它是金气的代表，古人呢都用五行，比拟任何事物的他的气质，它的气场，然后跟人身体还有节气相配合，去纠正我们的天气助我们的阳气。那么菊花你看，你们看那个菊花开完之后，它是不是散落的？这就是金气的代表，金者，散也嘛，这个菊花我们泡菊花，闻菊花的清香，它就有辛散的作用，只不过这种作用很微弱。如果你们能够读懂中国古代的气文化，五行文化，你们就能真正理解中国古代的各种习俗。为什么要这样做？**

**现在人们对这个中国古代习俗啊，礼数啊，还有文化呀，这个内核啊很多人不理解的，这个所有的这些东西都发源于你比如说在尚书里面呢，在礼记里面呢在论语里面的在周易里面所有的这些书籍，他们的核心，你要看真正的古代的先秦的时候诸子百家的著作，你们都会得到一个鲜明的印象，就是他们始终在谈一种世界观，对世界的一种认识，而这种认识的所有的根源就来自于这个气的文化。对事物的理解，包括比如说惊蛰这个节气，蛰伏在地下的虫子被一声雷惊醒了，从地里出来，就是阳气振奋迅达破土而出的意思，那你就可以理解了。小满，为什么叫小满呢？小满有的说那谷物刚刚抽穗，叫小满是吧？实际它代表的是阳气初步盈满的一种状态。清明，为什么叫清明啊？这清明也是啊，阳气从地里出来，清新而明亮啊，就从土地啊，淤浊的地方长出来，很清新明亮，见着太阳了叫清明。所有这些啊，古代的一些用词啊节气啊都是跟气文化是直接相关的。**

生：以后每一个节日的时候，如果碰上节目哈，咱们就把这个节气啊或者节日啊重大的一些节日咱们都可以一起来讲一讲哈，给大家把这个传统文化的很多的东西然后普及一下。

**师：对，没错，咱们应该恢复咱们自己的传统节日，也就是说我们要把生活过得多姿多彩。怎么才能多姿多彩呀？你只有继承原先的很多东西，我们才能真正把中国的文化活出来。元宵节，正月十五是元宵节，正月初一是新年，春节啊，为什么是这样呢？就是万象更始，这个正月初一，他为什么是正月呢？原先就最早啊，夏朝商朝的时候可不是正月，你知道吗？到了周朝才定一年的开始，定正朔嘛，一年的开始才放到正月，这个才是沿袭下来啊。夏朝是定到十一月，商朝定的是十二月。你看那个立冬啊，原先是把立冬作为一年的开始，后来慢慢的错到正月，寅月了。然后正月啊，正月是三阳开泰嘛。这个一年的真正的开始才开始。这个三阳开泰之前，这个阳气都在地里呆着，你知道吗？在地里呆着，比如说冬至，虽然阳气萌发了，但是它仍然在地很深的地方呆着，二阳萌发了，他还在地里呆着，直到三阳来的时候，阳气才从地里出来啊，把这个从地上出来的月份叫正月。就作为最后的一年的开始。然后一年的第一个满月叫做元宵节。为什么叫元宵节啊？元是开始啊，宵是晚上啊，第一个真正的满月的夜晚这是元宵，有意思吧？下边每一个节日时都有它的核心文化解释，能从核心文化去解释，你就把所有的节日和礼数全都串起来了。你看三礼呀礼记、周礼，仪礼啊，你看这些这些书啊，很多人看不懂，古人咋搞得这么乱呐，穿衣服，不同的职位穿的衣服是不一样的，颜色也是不一样的，款式也不是不一样的，中国是一个礼教文化，那么这所有的礼教都来源于最核心的，就是刚才说的气文化。以后可以有机会可以给你讲讲。包括汉字，汉字古代是一字一意啊，所有的汉字又基于最开始原始的那几千个字，你只要真正的理解那几千个字儿，你才能真正理解这汉字的整个的演变流程和汉字的真正核心。比如说古人呢把这个高，所有的高都理解成大，高，大，明，亮，这些东西都是一个意思。高，大，长，都代表阳气。**

**然后我希望大家，各地的小伙伴儿，这个重阳节前后至少应该爬一次山，开阔胸襟，你爬上山你才知道。首先我们锻炼了腿脚，爬山过程当中锻炼腿脚跟平时走路这个不是完全一样的。你们可以体会。**

**就是应该是走出来，爬爬山啊，郊游啊，各种旅游啊，各种认识人呐，各种这个大家在一起哪怕在一起聊聊啊吃个饭，一定要做一个开放的人。**

**这个小桔灯说老师要带头走出来。这个我回答一下。我出来不出来我都处在恒动的状态，那咱们不讲嘛，平淡是真啊，大多数人不可能做到在日常生活中贯彻恒动的理念，那么如果你能真正的贯彻恒动理念，并且让你的念头无拘无束，那么在哪儿都一样。让大家出来走就是把大家的阳气和恒动的这个气氛带出来，然后再回到你日常生活、工作当中去贯彻。**

生：老师说的很对，就是其实在哪儿不重要，而是你的状态啊你的状态更重要。可能我们现在大多数的人还达不到老师他这样一种，就是老师已经把这种恒动，然后变换，然后整体的这种自生活中融入的这种健身已经做得非常好。而我们大多数人可能相对来说哈，然后还要需要大家聚在一起，然后把这种能量或者说通过这种不断的跑出去啊，然后一起出来玩儿啊，然后线下呀游天下啊这种形式，把这种感觉更多的去调动起来。

**师：对，七八年前啊我就是全国游啊，哪儿都去了，那时候最后我就得出一个结论，就说你这个心呐要是不安分的话你去哪儿都不行，你就年轻的时候走遍全国各地周游世界啊，最后你还是一颗躁动的心，你最终还得落实到生活当中，你不可能一辈子都在外边游玩儿嘛，哎这个就是非常关键，后来我就认识到这个问题了，其实让你这个内心的闭上的并不是你所居住的环境和周围的人，而是你本来没有想通，这个问题解决不了，你走遍大江南北，最后还是落实到这个问题。就像孟浩然啊，我大概说一下啊，孟浩然他这一辈子就是求官呐，他一直希望是能够仕途顺利，但他仕途一直都不顺利，他虽然写出了那么多山水这个优美的诗句，但这个人他一直执着，一直到最后就是执着，他没有放下。你们一定要放下这些东西，真正的放下你才能获得新的自由。无论是你居家还是出去爬山都是一样的，像我们就健身，你无论在哪儿你都是恒动的，那么你就解放了。**

生：最近老师说的一句话，我最近也一直在品，老师说其实想要获得年轻，想要获得活力，一个就是经脉的畅通，还有一个心的一个开放，心的一个整体的不去执着，心越开放，经脉越畅通，人就会活得越年轻。

**师：祝大家重阳节愉快啊。米丫还说了，祝大家的爸妈重阳节快乐啊祝所有天下老人节快乐。**

生：祝所有的爸爸妈妈们啊爷爷奶奶们重阳节快乐，身体健康，长长久久。大家再见。