



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

中华传统节气修身文化



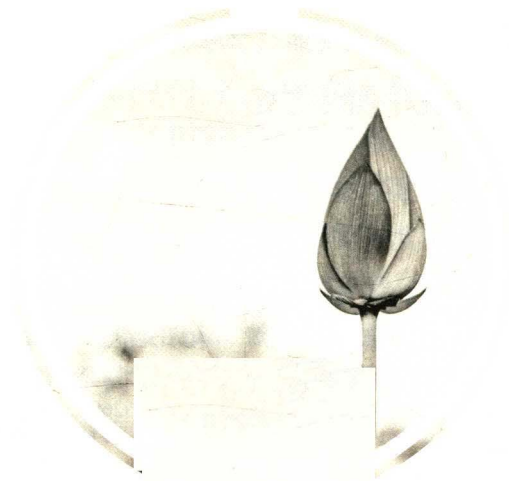
熊春锦 著

四时之夏



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

中华传统节气修身文化



熊春锦 著

四时之夏

图书在版编目 (CIP) 数据

中华传统节气修身文化·四时之夏 / 熊春锦著. — 北京: 中央编译出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5117-3051-0

I. ①中… II. ①熊… III. ①二十四节气—关系—思想修养 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 156631 号

中华传统节气修身文化·四时之夏

出版人: 葛海彦

出版统筹: 董巍

责任编辑: 王丽芳

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B (100044)

电话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612341 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 55626985 (读者服务部)

传真: (010) 66515838

经销: 全国新华书店

印刷: 北京市青云兴业印刷有限公司

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字数: 230 千字

印张: 25.375

版次: 2016 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 60.00 元

网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝网店: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>) (010) 52612349

本社常年法律顾问: 北京嘉润律师事务所律师 李敬伟 问小牛

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: (010) 55626985

总序 | Zongxu

春启雨春谷清天，夏满芒夏暑相连，
秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。
上半年是六廿一，下半年来八廿三，
每月两节日期定，最多相差一两天。

一首《节气歌》，五十六个字，将时间之数与空间之度以及曲韵动态之信，高度浓缩，隐藏着二十四个节气的信息。世界上用如此简洁而生动的文字来记录一年的变化、解读天地自然与人类关系的，是中国人。

简洁并不意味着简单。现代人提起二十四节气，都知道与气候、农业生产，或者起居、饮食、生活等诸多方面有关。但作为中华优秀传统文化的爱好者，尤其是重视修身养生的人，就不能不掌握古人创立“节气文化”的意义。所理解的意义不同，则对于节气文化的重视程度和应用方法，亦将随之不同。就节气本身而言，在中国古代是与历法紧密结合，渗透在中国人文化、政治、军事、经济、日常社会生活的方方面面，如果不了解节气文化的本来意义，只注重在某一方面来研究节气文化的应用，往往会只见树木不见森林，甚至将历史流变中的错误当作效法的对象。倘若由此产生了差池，人们反倒会将帽子扣到节气文化甚至传统文化的头上，这不仅对传统文化的传承不利，而且也辜负了祖先创立这一文化时寄予子孙后代的殷忧之意。

不过，细心的读者会发现，我们这里所引用的《节气歌》，第一句与大家所熟知的版本有很大不同。这一句里，“启”是指“启蛰”，是惊蛰这个节气的本名，汉代为避汉景帝讳被改称惊蛰。启蛰原本在雨水前面，但是在东汉时却被调整到了雨水之后。谷雨和清明这两个节气的顺序，原本是谷雨在前，清明在后，其顺序的颠倒也发生在东汉。中国人历来重视历

法，节气是历法的重要内容，对于节气名称和顺序的更改，是文化生活中的大事，背后必有重大原因。本书的一个重要宗旨，就是还原节气修身文化的本来面貌，为节气正名正位，是其中的关键内容之一。

中华传统节气修身文化系列书籍，其基础是熊春锦先生自 2013 年冬至到 2015 年古清明（即现代的谷雨节气）期间，所做的 30 余次讲座。熊先生选择从冬至开始讲授，是为了让大家从起步时，即了解节气文化的本来意义。

节气与修身，有着密不可分的内在关系。“一阳来复在冬至，心礼火发在小寒，五运六炁（气）大寒始。”从中华传统修身文化的角度来看，冬至实际是二十四节气中的第一个节气，一阳初动的地炁能量在这一天发动。祖先们在研究中发现，人体之内同样也有一番天地，称之为内天地。内天地与外天地，遵循着相同的自然法则，原本是天然的同频共率状态。但就现代人而言，除了儿童和婴幼儿，绝大部分成年人的身心由于后天意识非善非正的形成与固化，都已经失去了与天地同频的素质，而处在错时乱日之中。以身心之乱对抗自然的节律，这就是现代人亚健康和各种疾病高发的重要原因。与生存压力、环境污染以及食品安全等相比，这是影响健康的更根本性因素。

《黄帝内经·灵枢·本神》中说：“天之在我者德也，地之在我者炁也，德流炁薄而生者也。”进入大寒节气点的时候，天地之间能量升降的动机产生，古人将这种运动总结为“五运六炁（气）”。人体内的天地之间，也同样从大寒之日起，开始新一轮天德之炁下降、地慈之炁生升的交汇流布，新的一年中是否能够实现生命体内的风调雨顺、春华秋实，也就要看体内五运六炁（气）与天地自然同步的状况了。因此，《黄帝四经》中指出“顺四时之度而民不有疾”。

中国古人通过对自然和生命的研究认识到，人类要想实现与天地主动且充分地同步，而不是被自然拖着勉强蹒跚前行，甚至是远远落在自然节律的脚步后面，就必须进行以德修身的实践。祖先们还认识到，自然界的所有生命都处在不断的进化之中，这种进化并不同于西方现代进化论的理

论概念，而是一种在“道生之，而德畜之，物形之，而器成之。是以万物尊道而贵德”总规律下的不断升华。人类作为万物之灵，本身具备通过以德修身自我提升而进化的基因，这是人类最宝贵的优势。修身而进化，也必然要因地而生，顺天而成，更不能背离自然运转的节律。

由此可见，节气文化与修身之间有着甚深的渊源。节气就相当于人类应用五运六炁（气）进行修身养生治事的时间坐标和空间坐标。古人创立节气文化，首先是用来指导内在的修身，让人们把握“顺四时之度而民不有疾”的原则，明明白白、健健康康地活在天地之间，并通过以德修身来提升自己的品格、品质与品行；同时也用来指导外在的农业和工业生产，因此中国才在很早的时候就有了农业，也懂得了对矿石进行炼制加工。可惜的是，由于历史文化的变迁，导致了人们对节气文化指导内在修身这一部分内容的疏离和陌生，在历史上也就发生了颠倒节气顺序的现象，这不能不说是一种文化的悲哀。只有将节气这个坐标系统调准确了，我们才能在修身、养生、治事中真正做到“顺四时之度”，这是不言而喻的前提。

在将讲课录音整理编纂成这一系列书籍时，本系列书籍以四时之春、夏、秋、冬进行分册，并将共性内容归辑为一本《中华传统节气修身文化要略（简称《要略》）》，一共五本书。

古人将立春、立夏、立秋、立冬四个节气称为“四立”，可见四时的概念与节气密不可分。在地球上，尤其是中国的中原地区，四季分明，景象各异，很容易看出其中的不同。中国古人的智慧就在于不仅仅研究表面的现象，而且还要探究产生这种现象的原因，并且按照“内取诸身，外证诸物”的路径，通过内外一致的研究来确认节气的时间节点。天地之间的阳气从冬至开始萌发生成后，并不具备生发万物的条件，需要经过冬至、小寒到大寒三个节气的积蓄，方能达到一个变化的临界点，这个临界点就是立春。从立春开始，五运六炁（气）中的仁德木炁（气）能量开始广为输布，带来万物新一轮的生、长、收、成过程。就像人们习惯于从一个婴儿呱呱坠地开始记录他的一生，以四时来为本系列书籍分册，符合人们对自然现象的观察特点，也是为了便于现代的读者把握和应用。

《要略》主要讲解了节气修身文化的系统观和基础知识，其中包括节气文化的诞生与传承，易理在节气修身文化中的应用，修身求真的系统观、重点领域、主要概念、基础方法，以及节气养生的重要原则等；四时之春、夏、秋、冬，每一本书都分为“文化篇”、“修身篇”、“治事养生篇”、“民俗篇”四部分。每一部分各有重点，而以文化将其融贯成为一个整体。

“文化篇”首先从寻根探源入手，通过对每个节气名称的咬文嚼字、天文和物候现象的介绍分析，来揭示节气的特征和能量运动规律及其对人类养生、治事的影响。其中，一个重要的方面就是理清历史上节气名称和排序变化的脉络，为一些被错误改变名称和位置的节气正名正位，以使人们能够按照正确的时序调整自己的行为。

“修身篇”将农事与修身进行对照，将身内之“国”与身外之自然界进行辟喻，详细讲解了每个节气的五运六炁（气）特点和修身的重点领域以及方法要领。

“治事养生篇”重点梳理了古人总结出的每个节气里居家、出行、办事的准则性内容。人不能脱离天地而存在，人体的五脏六腑、四肢百骸、筋骨皮肉、经络窍穴等机能活动，无一不受节气变化的影响。只有不违天时，顺道而行，才能保证有好运相伴。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。”在养生方面，本书总结了每个节气的养生要点，介绍了古人具有代表性的节气养生方法，并结合现代营养学知识，讲解了节气饮食知识，附以特色养生食谱。

“民俗篇”汇集了全国各地二十四节气里的主要特色民俗活动和节气谚语。自古以来，人们根据节气来治人事天，形成了传统民俗活动，在不同地区有不同的特点。本书除了介绍民俗活动的特点，还简要分析了一些特色活动的文化内涵。

春、夏、秋、冬四时，各有其整体性特点，同时每一个季节内的六个节气，又各有其不同特征。从全年来看，四时又构成了年度周期律的稳定性。掌握的关键，是要在四时的系统中了解每一个节气的运气变化、修身重点、治事要点；进而掌握这种变化是如何在四时之中进行更大变化的；

再回归到年度周期律这个大系统上，掌握一年中诸项的完整变化过程。在此基础上，才能够上升到更大的系统中，在年与年之间，甚至更广阔的时空系统中，去进行研究、探索和实践天人合一。

中华传统节气修身文化系列书籍的一个重要旨趣，在于将节气的修身内涵，以其本来面貌呈现给现代读者。何谓修身？修身不是文字或口头上往来的空言大道，也不是仅仅伦理教化上的陶冶规范，而是要在理论指导下，运用系统的方法，在自己的生命体内进行一番净化、改造、提升和再造的工程。譬如，首先需从体内的“水土”治理、“大气污染”防控开始；具备一定基础后，再从一名农夫做起，在内丹田里精耕细作；进而再学习工人，在体内的鼎炉内进行冶炼生产，以提高生命体这个小国家的文明程度。老子用十二个字对修身实践的要旨进行了概括，就是“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨”，并告诉人们要遵循“人法地，地法天，天法道，道法自然”的层级，实现“修之身，其德乃真”。

在春秋战国以前，中国社会主流文化是幾学之道¹的修身之法，是内求法的“守一法”；春秋战国乱悠悠，幾学的修身文化也从此历经沧桑，“守一法”隐，而在唐宋之际“金丹学”现。守一或丹道，因适应不同时代的需求而有异，但都是一脉相承的天人合一之学。当今时代，比之唐宋又有不同，修身学正在向“守一法”幾学回归，回归的方法，熊先生将其提炼为“得一法”。“得一法”融“守一法”的基础理论和丹道学为一炉，与节气文化水乳交融，幾学结合现代科学语境进行表述，幾学与科学圆融合一，更便于现代人理解和应用。

1 楚简《五行经》中指出：“目而智之胃之进之。《喻》而智之胃之进之。辟（譬）而智之胃之进之。幾而智之，天也。”目、喻、辟、幾四大方法论，是东方文化“内求法”的文化基因，是基因文化的核心元素。目析法、喻析法、辟析法、幾析法四种方法论共同构成了东方古代的幾学体系，目、喻、辟三种方法属于常道方法论，幾析法则是独特的超常方法论。幾析法既是为无法，也是目析法、喻析法、辟析法这三法的核心与统帅。详见熊春锦著《简帛〈五行经〉释解》，中央编译出版社2016年版。

关于节气所涉及的天文、历法、农事、养生、民俗等内容，现代学者都有所研究，但从修身入手，揭示节气文化本身渊源及其对于人的最根本用途的，却鲜能见之。读者若能始终不忘修身二字来阅读本系列书籍，自将可见中华文化实则是一部幾学“内文明”的生命文化，在农事、养生、民俗等等各项内容的背后，都有天人合一的修身文化背景。对于如何弘扬中华优秀传统文化，也自会形成更加清晰的见识。

本系列书籍介绍中华传统节气修身文化，目的不是复古，而是传承和创新。

节气者，时空也；时空者，文明的立根之所和成长之机也。我们都知道，中国从鸦片战争开始，被西方的坚船利炮轰开国门，陷入了被侵略被奴役的百年屈辱时期。孰不知这场战争其实早在鸦片战争之前就已经在文化界拉开了序幕。1811年，嘉庆皇帝全面禁止宗教，西方传教士认识到，要想在中国传教，首先非打破中国的“天下中心观”和“夷夏观”不可，要用西方的历法代替中国的干支纪年、六十甲子，也就是要打破中国人的时空观。为此，传教士们通过在南洋办报刊，暗地运回中国发行等手段，做了大量的文化宣传工作，主要内容就是介绍西方的历史和地理知识，传播西方的时空观念。这场起于时空观的文化战争最终落实为现实时空中的军事战争。西方人自信地宣布：“我们现在做这个试验，是在把天朝带进与世界文明各国联盟的一切努力失败之后，天朝是否会在智力的炮弹前让步，给知识以胜利的橄榄枝……我们欢呼这项事业的开始，并欣然参与这一场战争。我们必定是胜利者，而被征服者遇到的只能是共同的雀跃与欢乐。”¹

鸦片战争以后的中国情况人们大都有所了解，随着领土上沦为半殖民地，文化上的全盘西化时代也终于来临。虽然经过艰苦卓绝的努力，中国人终于在国家层面站起来了，但是文化全盘西化的恶果，直到今天才得以

1 转引自顾长声：《从马礼逊到司徒雷登——来华新传教士评传》，上海人民出版社1985年版，第31—32页。

充分体现。这期间我们付出的代价，可谓刻骨铭心。

那么，我们的时空观为什么没有抵挡住西方时空观以坚船利炮开路的进攻？关键问题还是出现在我们自己身上，出现在文化的传承上。在中国五千年有文字记录的文明史中，自两千五百年前的春秋时代起，文化的取向就开始从以修身内求“内文明”指导外向发展“外文明”，转向丢失“内文明”而单纯发展“外文明”。内文明的幾学全面被抛弃，外文明的科学却长期未能建立。这种外向发展在汉代“罢黜百家，独尊儒术”以后，再次发生变异，不仅修身明德的文化灵魂被抛弃，外向物质文明创新发展的空间也被严重挤压，节气文化作为中国时空观的最现实化、生活化的载体，必然越来越空壳化，失去生机活力。只是这种变化过程像温水煮青蛙一样，很少有人能关注到它的严重程度。

没有传承，就没有创新。节气修身的文化知识，蕴藏在浩瀚如星海般的传统文化海洋里，距离今日已然遥远，若无向导，很难准确而系统地搜寻到关键性内容。节气知识在经史子集中都有记载，如在《周礼》《左传》《大戴礼记》《礼记·月令》《史记》《汉书》《白虎通义》等历史著作中，以及《管子》《吕氏春秋》等先秦诸子的著作中，记录都颇为丰富。汉代以后有《淮南子》《周髀算经》《通典》《荆楚岁时记》《演繁露》《蠡海集》《月令七十二候集解》《二十四番花信风》《广群芳谱》等，也都记载了节气文化的内容。而与节气修身有关的内容，则大部分记录在《道藏》中收录的道家典籍中。只有两相结合，我们才能明白节气文化的整体系统。为了利于修身爱好者们及时查阅，本系列书籍将相关古籍经典内容进行了整合，择重点略作解析，大部分则原文附录，留予读者思悟空间。相信修身爱好者们能够以本系列书籍为星槎，通过自己的解读，畅享游弋星海之乐。

文化的传承，不仅要传承方法和技术，关键是要有道。如唐代韩愈在《师说》中所说的，传道、授业、解惑，是不可或缺的三个层级，其中“道”是生命力的源泉。通过“道理”的探索，我们才能知道这一文化是如何形成的，为什么会这样，从而明白该如何进行传承和创新，做得比古人更好。

人类能够顶天立地而与天地并称“三才”，是因为我们的生命本身就是自然造化的精华，是自然规律的精微载体。要想使自己的生存和发展更

加健康长久，学习的最佳榜样，一是天地，再一便是我们的生命本身。节气修身文化，便是华夏祖先向天地和生命学习而诞生的智慧结晶。这一智慧结晶作为文化基因，在数千年的历史中早已融入我们的血脉之中，因而才能历经劫难而未消亡，激活它也并不困难。

诗仙李白曾经天才地感叹：“夫天地者，万物之逆旅也；光阴者，百代之过客也。”宋代陆游也曾在《读老子》诗中曰：“人生忽如瓦上霜，勿恃强健轻年光！”凡有关修身二字，都贵在身体力行。读者若能在读书的同时，结合自身实际进行应用实践，则自然成为这一文化的传承者和创新者。

人之一生，就像天地之一年，也有四时之春夏秋冬。不负年复一年的四时二十四个节气，使我们的生命状态都能够从春暖花开起步，结出金秋的累累硕果，这是节气修身文化系列书籍寄予每一位读者的美好祝愿。

编者

2015年12月

夏季是年度周期律“四时”中的第二时，包括年度周期律中空间之度的立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气，横跨农历四月、五月与六月等三个月度与时间之数。夏三月傍晚时分斗柄的指向，《淮南子》《太平御览》《遵生八笺》等古籍中都有记载，即：

斗指巽，为立夏。

斗指巳，为小满。

斗指丙，为芒种。

斗指午，为夏至。

斗指丁，为小暑。

斗指未，为大暑。

进入夏季以后，在天地阴阳能量的升与降方面，天德运用五运模型中第一运的仁德木能量的过程完全结束，天道能量的输布开始进入到五运中的第二运，也就是礼德火炁的峰值期，以及信德土炁阶段。夏时应当把握的天地人能量变化与各类重要信息，可参阅下面的《夏时天地人能量与信息综合一览表》，以利于天人合一的修身实践。

对于夏时礼德火能量与信德土能量的输布展开，古代圣哲们是用十二消息卦来表述能量的生升与衰减。礼德火能量伴随着夬卦完全形成期，以及乾卦与姤卦形成的全过程和遯卦生成的早期。将十二消息卦能量长与消的转折过程囊括在运化的度、数、信之中，将修身的进阳火与退阴符火候的转换变化也同样融入其中，是修身实践者必须把握和实践的重要内容。

在月度周期律中，既要把握住地支为辰的月份（三月末或四月初），更要整体性把握好巳月、午月、未月的修身实践。

夏时天地人能量与信息综合一览表

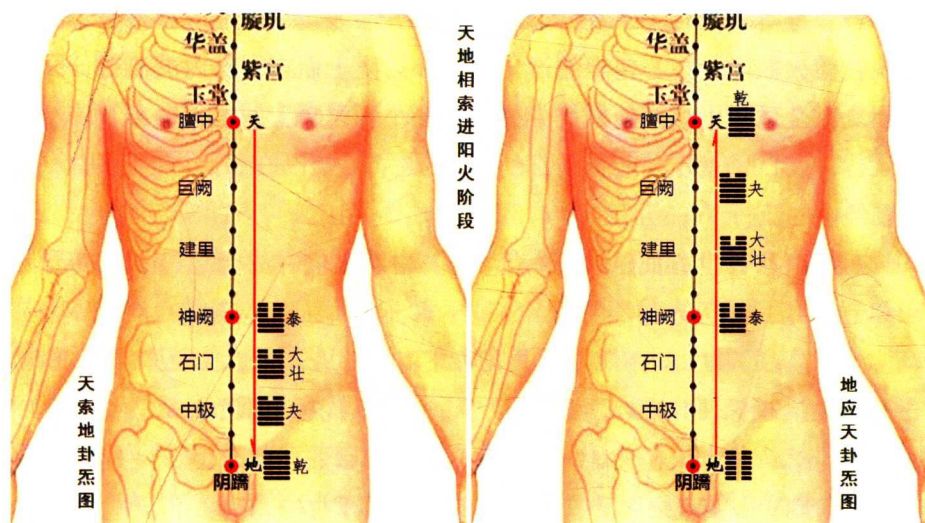
十二消息卦 能量信息	夬卦末期 ䷪	乾卦全程 ䷀	姤卦全程 ䷫	遯卦早期 ䷠
	礼德火能量		信德土能量	
年度周期律信息	亢·角	轸·翼	张·星·柳	鬼·角
	立夏	小满 芒种	夏至 小暑	大暑
月度周期律信息	辰（末）	巳	午	未（头）
	三月末	四月	五月	六月
日度周期律应身	7～9点	9～11点	11～13点	13～15点
	心包 胃经	小肠 脾经	心脏 心经	脾脏 小肠经
	胸8椎 吾助	胸7椎 载道 胸6椎 日月	胸5椎 悟真 胸4椎 虚盈	胸3椎 洞天

在日度周期律之中，既要重视每一天上午7点至9点（辰时末）的修身实践，同时也要重视9点至11点（巳时）、11点至13点（午时）以及13点至15点（未时头）的修身实践，将礼德火运完整地把握住。

修身实践对应于身内环境之中，则既要把握住“缘督以为经”¹的脊柱得一守一的实践，将第8胸椎上的“地涌金莲”“天花乱坠”方法²进行认真实践，同时也要在第7胸椎、第6胸椎、第5胸椎、第4胸椎、第3胸椎上进行“地涌金莲”和“天花乱坠”的习练，从而使这一时节的修身工程完整全面，符合度、数、信的要求。

1 “缘督以为经”，语出《庄子·养生主》。在修身方法中指将质象的督脉与物相的脊柱完整地结合为一体，修证、求证炁运督脉和脊柱的得一，作为修身的法制准则，经天纬地于身国之内。

2 “缘督以为经”包括着系统的修身方法，地涌金莲、天花乱坠是其中的有法。详见《要略》第十三章《修身求真实践系统观》。



冬至到夏至期间身内的进阳火退阴符示意图

修身者对应于内天地中礼德心火能量与智德肾水能量的阴阳运化而开展修身实践之时，需要把握住内部心天阳能量索于内地阴能量的逐步推进（进阳火），和夬卦能量至乾卦能量进阳火的形成。天索地进入夬卦期的体内定位，在经历了泰卦的对应于神阙穴内的下丹田，大壮卦的对应于石门穴水平面之后，在夬卦期应当对应于中极穴水平面，而到了乾卦期则应当直达于阴跷内而内天地完全贯通，使内天的心火之液能量进入内地与肾水之火相融，天心地极连成一片。而地应于天的能量升值变化，则应当在经历了脐水平线上的下丹田内的阴阳泰半期能量值以后，地阳继续上升，在大壮卦期间达到建里穴水平面，而在夬卦期间能量达到巨阙穴水平面内，之后在乾卦期间地炁能量应当能进入内天之中的膻中穴水平面，实现地炁这一肾水之火能量与心火之液能量在中丹田内的融合，实践真实的内天地心肾相交，乾卦能量态出现。若能保持住乾卦能量态而不退转，则可深入实践纯阳之体的性命再造。如果暂时难以施此造化之功，则仍然需要顺四时之度，遵循年度周期律中的度、数、信，在进入夏至以后，或进入日度周期律的午时空间以后，效法天地而退消息，实践退阴符的方法。在夏时的空间域以内就是顺应姤卦与遯卦退阴符能量的转换演进。

当修身实践是对应于身内天地之中的五运能量变化之时，修身者既要重视礼德火炁能量在心包上的运化输布和火生土而在胃经内的流行，同时要在夏时全过程中整体把握好火德能量在小肠之腑上的运化输布、脾经中的流行，在心臟中的运化输布、心经中的流行，以及在脾臟中的运化输布、小肠经内的流行。

在治事和养生方面，《摄生消息论》中对人们在火德运行期间的修心和养生提出了规范：

“《黄庭经》曰：心部之宅莲含花，下有童子丹元家，主适寒热荣卫和，丹锦绡囊披玉罗。其声徵，其臭焦，故人有不畅事，心即焦躁。心气通则知五味，心病则舌焦卷而短，不知五味也。其性礼，其情乐。

人年六十，心气衰弱，言多错忘。心脉出于中冲，生之本，神之处也，主明运用。心合于脉，其荣色也，血脉虚少，不能于臟腑者，心先死也。

心合辰之巳午，外应南岳（鼻子上方），上通荧惑之精。故心风者，舌缩不能言也。血壅者，心惊也；舌无味者，心虚也；善忘者，心神离也；重语者，心乱也；多悲者，心伤也；好食苦者，心不足也；面青黑者，心气冷也；容色鲜好，红活有光，心无病也。肺邪入心则多言。心通微，心有疾，当用呵，呵者，出心之邪气也。

故夏三月，欲安其神者，则含忠履孝，辅义安仁，定息火炁，澄和心神。外绝声色，内薄滋味，可以居高朗，远眺望，早卧早起，无厌于日，顺于正阳，以消暑气。逆之则肾心相争，水火相克，火病由此而作矣。”

译文：

“《黄庭经》说：心臓是心神的宅舍，它的外表好像一朵含苞未放的莲花，下面是心神丹元童子的居所，心主理人体的寒热调理、营养摄入及全身和谐，它的颜色有若朱红色的锦囊被素色的薄纱包裹着。在五声中属徵，在五臭中属焦，所以人遇上不顺畅的事情，身心就会表现出焦躁。心气通顺就能辨别五味，心有病，舌就焦卷而变短，也分不出五味来。心在五德中属礼，在五情中属乐。

人到了六十岁，心气开始衰弱，说话容易错乱和健忘。心脉能量从中冲产生，是生命的根本，也是神所在的地方，主理人体的光明与生命活动。

心气与血脉相合，能使人的容色光泽鲜亮，血脉虚少，不能供应脏腑的人，说明心已先衰弱了。

在时辰上，心对应的是巳、午，在外对应的是额头，与天上的火星之精相通。所以心有风邪的人，舌收缩而不能言语。血堵塞的，就表现为心惊；舌没有味觉的人，是因为心气已经衰弱了；健忘的人，是因为心神已经相离了；语言重复颠倒的人，心气已经乱了；容易伤感的人，心有损伤；喜欢吃苦味食物的人，是因为心虚不足；脸色青黑的人，是因为心气已经虚寒了；脸色鲜艳红润、灵活而有光泽，说明心没有病。肺的病邪进入心，就表现为话多。心能通达四方幽微，心有病，就应用‘呵’字音吐纳治疗，‘呵’音可以把心里的病邪排出去。

所以在夏季三个月，要想使精神安定，就应表现出更多的忠孝之心，辅助正义，安静而又仁爱，稳定呼吸平息燥火，澄清和畅心神。远离外界的声色之乐，饮食上少吃肥甘厚味，可以到高处居住，眺望远方，早睡早起，增加日照，顺应夏季正阳之势，以消除暑气。如果反其道而行之，其结果则会使肾和心相对抗，水火相克，火病就会由此而产生。”¹

《摄生消息论》中的这段文字，提示得非常详尽。作为修身明德养生者，在夏天这三个月，应当把精炁（气）神的“神”调适到清静的状态。通过培养忠孝的品格、品质、品行，辅义安仁，使我们的呼吸始终保持较为均匀的状态，心火不会过度地燃烧，从而澄和心神；还要外绝声色的干扰，饮食清淡而拒绝肥腻；还可以去登高开阔眼界，以及早睡早起等，总之要顺应夏季的正阳之气。

《遵生八笺·四时调摄笺·夏三月调摄总类》：

“《礼记》曰：‘南方曰夏，夏之为言假也，养之长之，假之仁也。’《太元经》曰：‘夏者，物之修长也。’董仲舒曰：‘阳长居大夏，以生育万物。’《淮南子》曰：‘夏为衡，衡以平物，使之均也。’《汉律志》曰：‘南者，任也，阳气于时任养万物，故君子当因时节宣调摄，以卫其生。’”

1 参考白话全译《遵生八笺》，重庆大学出版社2003年版。

《礼记》说：“南方在四时中对应夏季，是说夏有假借的意思，万物滋养生长是借用大自然的仁德能量而运行的。”《太元经》说：“夏季是万物已生长完全的季节。”董仲舒说：“夏季阳气充足，用来生化育养万物。”《淮南子》说：“夏季犹如一杆秤，是一个平衡的季节，使自然万物和生态平衡、均匀。”¹这段文字都是围绕着把握四时的空间之度而言的，尤其是《汉律志》中的这段话，提示了顺应四时五行能量消长规律的重要原则，需要全面、深刻、系统地理解和应用。火德礼旺于南方，在立夏之际势能非常强大，达到为王的状态。火德能量的整体运行规律是立夏后火相，夏至后火旺，立秋后火休，所以需要按照这个规律，正确把握与顺应火德能量的升降。当我们通过修身完成了体内相应的变化，就可以摆脱这个规律的制约，跳出三界外，不在五行中。为了达成这一修身的良好结果，对于金、木、水、火、土五行能量的消长，都要能够正确把握。在它们长的时候顺着它长，而在它休、废、囚、死、殁的时候，都需反其道而行之，不动不耗，如此才能保障自己最终达到夏季修身养生的目的。

那么，我们在夏季具体应该怎么做，来落实“正善治”的养生呢？《摄生消息论》中对此也有详细的讲解：

“夏三月属火，主于长养。心气火旺，味属苦。火能克金，金属肺，肺主辛，当夏饮食之味，宜减苦增辛以养肺。心气当呵以疏之，嘘以顺之。三伏内，腹中常冷，特忌下利，恐泄阴气，故不宜针灸，惟宜发汗。夏至后，夜半一阴生，宜服热物，兼服补肾汤药。夏季心旺肾衰，虽大热不宜吃冷淘冰雪蜜水、凉粉、冷粥，饱腹受寒，必起霍乱。莫食瓜茄生菜，原腹中方受阴气，食此凝滞之物，多为症块。若患冷气痰火之人，切宜忌之，老人尤当慎护。平居檐下、过廊、巷堂、破窗皆不可纳凉，此等所在虽凉，贼风中人最暴。惟宜虚堂净室，水亭木阴，洁净空敞之处，自然清凉。更宜调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减。不可以热为热，更生热矣。每日宜进温补平顺丸散。饮食温暖，不令大饱，常常进之。宜桂汤、

1 参考《遵生八笺》，人民卫生出版 2016 年版。