

中华传统节气修身文化



熊春锦 著

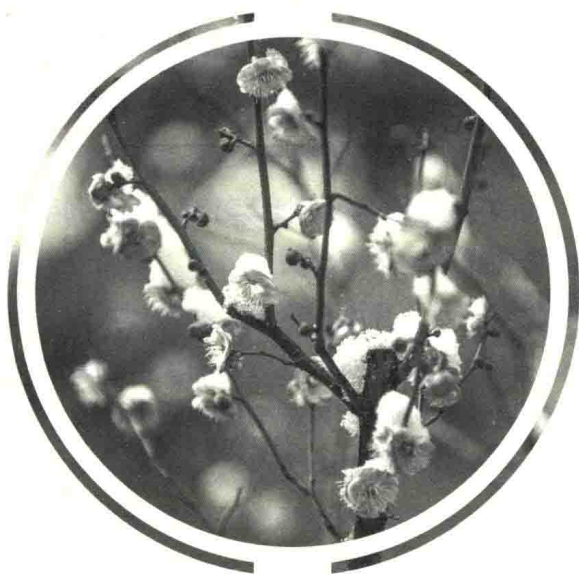
四时之冬



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



四时之冬



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

图书在版编目 (CIP) 数据

中华传统节气修身文化·四时之冬 / 熊春锦著. — 北京: 中央编译出版社, 2016.12
ISBN 978-7-5117-3188-3

I. ①中… II. ①熊… III. ①二十四节气—关系—一个人—修养 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 276472 号

中华传统节气修身文化·四时之冬

出版人: 葛海彦

出版统筹: 贾宇琰

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) 52612349 (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: 240 千字

印张: 26.125

版次: 2017 年 1 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>)

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

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，因而为节气正名正位，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，古人将这种能量运动总结为“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。只有将节气这个时间与空间的坐标系统调准确了，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，每一个节气都分为“文化篇”“修身篇”“治事养生篇”“民俗篇”四部分，在某节气期间有重大传统节日的，则在“民俗篇”之后增加节日部分。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厘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¹、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

1 本书在使用“脏腑”这一概念时，为突出其“藏精气而不泻”的生理功能特点，有利于读者了解文字的修身内涵，统一使用了“藏”字，而未使用简体的“脏”字。——编者注

特色活动的文化内涵。

节日部分，主要对重大传统节日的来源和本义进行寻根探源，重点阐述节日特殊时空度数中所蕴藏的修身内涵，并介绍了相关的养生和民俗知识。

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

1 楚简《五行经》中指出：“目而智之胃之进之。窅（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。幾析法既是为法，也是目析法、喻析法、辟析法这三法的核心与统帅。参见熊春锦：《简帛〈五行经〉释解》，中央编译出版社2016年版。

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。

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，嘉庆皇帝严行禁止天主教，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？关键问题还是出在我们自己身上，出在文化的传承上。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，

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

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

▲ 总序

▲ 概述

▲ 立 冬

· 文 化 篇 ·

一、立冬简述 / 013

（一）立冬的时与度 / 013

（二）立冬天气气候 / 014

二、立冬的寻根探源 / 018

（一）“立”的字源与字义 / 018

（二）“冬”的字源与字义 / 023

（三）立冬的词义 / 025

三、立冬的天文内涵 / 025

（一）立冬的天文古籍 / 025

（二）立冬物候 / 028

· 修 身 篇 ·

一、立冬修身顺四时 / 031

（一）立冬的能量卦象 / 033

（二）立冬农事与龙事修身 / 038

二、身国内的立冬修身 / 040

三、天道的刑德能量 / 044

(一) 什么是天刑? / 045

(二) 刑(刑)的概念简述 / 046

(三) 古代典籍中对刑德的记载论述 / 048

(四) 天德与天刑综述 / 060

(五) 天德天刑在修身治理中的应用 / 061

· 治事养生篇 ·

一、立冬运气与治事 / 069

(一) 运气古籍 / 069

(二) 立冬全息兆象 / 073

(三) 立冬治事 / 074

二、立冬的正善治养生 / 077

(一) 身识养生 / 078

(二) 口识养生 / 084

三、十月治事宜与忌 / 087

(一) 治事之宜 / 087

(二) 治事之忌 / 088

四、立冬采药与制药 / 088

(一) 采药 / 088

(二) 制药 / 090

· 民俗篇 ·

一、立冬民俗文化 / 093

(一) 立冬补冬 / 093

(二) 出郊迎冬 / 094

(三) 吃饺子 / 094

二、立冬农谚 / 095

附录: 立冬古籍参考 / 096

小 雪

· 文 化 篇 ·

一、小雪简述 / 101

(一) 小雪的时与度 / 101

(二) 小雪天气气候 / 103

(三) 雪是病毒细菌的克星 / 104

二、小雪的寻根探源 / 105

(一) “小”的字源与字义 / 105

(二) “雪”的字源与字义 / 107

(三) 小雪的词义 / 109

三、小雪的天文内涵 / 110

(一) 小雪的天文古籍 / 110

(二) 小雪三候 / 112

· 修 身 篇 ·

一、小雪修身顺四时 / 114

(一) 小雪的能量卦象 / 115

(二) 小雪农事与龙事修身 / 117

二、身国内的小雪修身 / 122

(一) 生药之机 / 122

(二) 法天修身“液雨水”之秘 / 125

(三) 小雪修身论火候 / 130

· 治事养生篇 ·

一、小雪运气与治事 / 135

(一) 运气古籍 / 135

(二) 小雪全息兆象 / 138

(三) 小雪治事 / 138

二、小雪的正善治养生 / 140

(一) 身识养生 / 141

(二) 口识养生 / 143

三、小雪采药与制药 / 146

(一) 采药 / 146

(二) 制药 / 149

· 民俗篇 ·

一、小雪民俗文化 / 151

(一) 民俗活动 / 151

(二) 祭祖寒衣节 / 152

二、小雪农谚 / 153

· 下元节 ·

一、下元节的度数信 / 155

二、下元节顺四时修身要点 / 156

附录: 小雪古籍参考 / 156

大 雪

· 文 化 篇 ·

一、大雪简述 / 161

(一) 大雪的时与度 / 161

(二) 大雪天气气候 / 162

二、大雪的寻根探源 / 163

(一) “大”的字源与字义 / 163

(二) “雪”的字源与字义 / 165

(三) 大雪的词义 / 165

三、大雪的天文内涵 / 166

(一) 大雪的天文古籍 / 166

(二) 大雪三候 / 168

· 修 身 篇 ·

一、大雪修身顺四时 / 171

(一) 大雪的能量卦象 / 171

(二) 大雪农事与龙事修身 / 173

二、身国内的大雪修身 / 181

· 治事养生篇 ·

一、大雪运气与治事 / 184

(一) 运气古籍 / 184

(二) 大雪治事 / 188

(三) 大雪全息兆象 / 190

二、大雪的正善治养生 / 191

(一) 大雪养生要点 / 191

(二) 身识养生 / 195

(三) 口识养生 / 196

三、十一月治事宜与忌 / 199

(一) 治事之宜 / 199

(二) 治事之忌 / 200

四、大雪采药与制药 / 200

(一) 采药 / 200

(二) 制药 / 203

· 民俗篇 ·

一、大雪民俗文化 / 205

(一) 大雪封河 滑冰嬉戏 / 205

(二) 大雪进补 抗寒止咳 / 205

(三) 大雪腌肉 / 206

二、大雪谚语 / 207

附录：大雪古籍参考 / 208