

中华优秀传统文化中的“礼”与人体生命关系探析

张心梅, 章文春

(江西中医药大学, 南昌 330004)

摘要: “礼”是中华优秀传统文化的核心, 礼事修持是儒家成就内圣外王的重要内容和方法。修持从礼仪礼节入手, 循礼行善, 可涵养正气、改变心性, 对人体生命活动有深刻的认识。文章从礼的本质论起, 阐明礼与原始道德相通, 而原始自然道德是人体中与天地相同的自然界原始之气。通过阐述礼事修持对人体生命活动的影响机制, 说明了习礼可以调控身形, 与自然之气进行正常的沟通转换, 从而改变身体气机变化, 使人体形气神三位要素相互协调, 实现生命活动的有序平衡。

关键词: 中华优秀传统文化; 礼; 礼事修持; 人体生命; 形气神

Exploration of the relationship between ‘rites’ in Chinese traditional culture and human life

ZHANG Xinmei, ZHANG Wenchun

(Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang 330004, China)

Abstract: ‘Rites’ is the core of Chinese traditional culture, and the ritual cultivation is an important element and method of Confucianism for the achievement of inner sainthood and outer kingship. Cultivation begins with rituals and etiquette, and practicing rituals can nourish righteousness, change the nature of the mind, and lead to a deep understanding of human life activities. This paper starts from the nature of rituals and shows that rituals are connected with primitive morality, and that primitive morality is the same primitive qi in the human body as in heaven and earth. By elaborating the mechanism of the influence of ritual cultivation on human life activities, it shows that practicing rituals can regulate the form of the body and normalize the communication and transformation with the natural qi, thus changing the body’s qi, so that the three elements of the human body’s form, qi and spirit are coordinated with each other, and an orderly balance of life activities is achieved.

Keywords: Chinese traditional culture; Rites; Ritual cultivation; Human life; Body’s form, qi and spirit

“礼”是中华优秀传统文化的核心, 周代文王制礼, 形成系统的“礼乐”, 提出敬德思想, “礼”从而发展成一种制度。春秋战国时期, 孔子为“礼”正名, “礼”成为儒家思想体系中重要的内容。在儒家思想体系中, “礼”不仅包含日常生活中待人接物的礼节或规矩, 而且包括古代社会生活中各个领域的制度和规范, 甚至还包容了与这些制度和规范相适应的思想观念或道德理性。《论语·季氏》记载孔子讲: “不学礼, 无以立”。可见“礼”在儒家思想体系中的重要性。对“礼”的修持, 是儒家追求成贤成圣, 成就内圣外王事业的重要内容和方法。

儒学圣贤之学, 成就内圣外王, 但其入手功夫可从礼事入手, 从日常为人处世的礼仪礼节入手, 循礼行善, 改变心性, 以积善成圣。“礼”就是人的行为规范, 具体表现为礼貌、礼节、礼仪、礼法等。《礼记·乐记》云: “礼者, 天地之序也”, 礼是天地的规矩, 是天地间一切事物关系和秩序的规范和准则。

礼本在心, 依礼修持便能通天理。朱熹的弟子陈淳讲: “礼者, 天理之节文, 而人事之仪则……盖天理只是人事中之理而具于心者也”。修持礼, 从治气养心入手, 可以涵养正气改变性格偏颇, 对人体生命的气机变化有深刻的认识。

“礼”的本质

在中华传统文化中儒家所倡导的礼除了伦理道德方面的行为准则等内容外,也包含了原始道德的自然物质本性和规律。原始自然道德是大自然中的万事万物本身混元气的体性特征与规律功能表现,万事万物按照自身特殊的规定性进行运动变化,是事物自身混元气进行混化时的体和用的表现^[1]。《礼记·乐记》云:“礼者,天地之序也……中正无邪礼之质也,庄敬恭顺礼之制也”。礼是天地间的秩序,中正无邪,是礼的内在本质;庄敬恭顺,是礼的外在表现。

1. “礼”与原始自然道德相通 儒家言礼就其本质而言是与原始自然道德相通的。《礼记·礼运》云:“故礼者必本于太一,分而为天地,转而为阴阳,变而为四时”。礼是从“太一”这个最原始的道而来。《礼记·乐记》曰:“理者,礼也”。礼是道的理,是大自然的道和德。《礼记正义·序》云:“夫礼者,经天地,理人伦,本其所起在天地未分之前,故《礼运》云:‘夫礼者必本于太一,是天地未分之前已有礼也’”。礼在天地未分之前就已经存在,是与“先天地而生”的道一样,因此有道即有礼,礼也是宇宙的根本存在,是原始道德。礼和道是相通的,德是内核,礼是形式。

中国人认为礼是从道而来,是原始道德,因此人的行为规范伦理道德是从“道”这个原始物质来的。《荀子·礼论》云:“礼者,人道之极也”,礼是人道的极点,是人最根本的东西,达到极点就是礼,就是道德。《荀子·礼论》亦云:“夫学乎礼而止矣。夫是之谓道德之极”。人修到了礼就符合道德了。人的伦理道德能够返回到原始自然道德里,道德是人的本质,是和自然道德相通的^{[2]210}。礼是仁的外在体现,是内在修养的深层外在表现。古人认为礼是人的道德、伦理、修养的体现,礼本源于自然,是自然规律在人类社会中的展现。它不仅是人类社会的行为规范,更是内在道德修养的外化。通过礼的实践,人能够与自然规律相契合,回归原始的道德状态,实现个人、社会与自然的和谐统一。礼的存在,不仅体现了古人对自然规律的深刻理解,也展现了人类对道德与秩序的永恒追求。《荀子·儒效》云:“先王之道,仁之隆也,比中而行之,曷谓中?礼义是也”。礼仪就是内圣修持中所讲的“中”,内圣修持之精髓。合于礼,执一勿失,便能体悟天人合一,人与万物同体的状态。

2. 道德是宇宙自然界原始之气 在中国传统文化中,“道德”是自然物质及其功能变化规律。《管子·心术上》云:“虚无形谓之道,化育万物谓之德”。“道”是无形无象的特殊物质,“德”是把“道”这种特殊物质化生成万物的功能。这是自然的规律,万事万物都要遵循这个规律。“道”是一切事物发展的本原和法则,是事物运动变化的自然之理,是万物生长的必然法则;“德”是事物自身发展所形成的秩序,是道的具象化,是道的外在表象,是道在事物中的显现。“道德”就是生化万物而不占有居功的自然物质及规律,自然规律就是最高的道德^{[2]206}。

中国古代科学认为,天地万物来源于气,气是宇宙万物之来源,宇宙万物从无形到有形,从简单到复杂,都是来源于无形的气,万物都是形和气的统一体。气把自然万物连接成一个有机的整体,物与物的连接,自然和人类的连接,都是通过气的交通转换而完成的^[3]。《管子·内业》载:“凡物之精,此则为生,下生五谷,上为列星。流于天地之间,谓之鬼神,藏于胸中,谓之圣人”“精者,气之精也”“气者,身之充也”,管子的这些表述阐释了一个道理:世界万物都由气产生,日月星辰,天地万物,甚至鬼神都是精气所生。这个气藏于人身则成圣,就是圣人,即通天道的人。“圣人”通过长期的道德修养,使人的道德修养和行为操守达到一种与自然“大道”吻合的境界,以体悟和涵养如孟子所说的至大至刚的“浩然之气”,使自己通于天道。“道德”就是人身体中与天地相同的原始混元气^{[2]209}。

礼事修持对人体生命活动影响的机制

对礼的修持是儒家内圣修持的最基本内容,主张从礼上、从事、从义上修持入手而改变心性,主要是以礼作为言行、仪表等的规范以符合圣人言行的要求,从而下学上达做到圣人所谓“积善成德而神明自得,圣心备焉”。在习礼修持的过程中对人体生命有深刻的认识。

1. 习礼可养浩然之气,改变身体气机 宋代张载曰:“学者且须观礼,盖礼者滋养人之德性,又使人有常业,守得定,又可学便可行,又可集得义,养浩然气须是集义,集义然后可以得浩然之气,严正刚大,必须得礼上下达”^[4]。周代之礼对人的各种活动都作出了明确的规范,如吉礼、凶礼、宾礼等。依礼而行,从而符合圣人的言行举止。《荀子·修身》云:“故人无礼则不生,事无礼则不成,国无礼则不

宁”,要求从生活方方面面按照礼的仪式规则来进行,依此修持就可以达到圣贤之域。只有这样,久而久之即能通于神明,参于天地。这就是荀子主张的“涂之人可以为禹”的积善而成圣。他认为人必须通过礼的熏修,去其恶习,才能积善成圣。人的性情可以改变,人的道德品性可以通过教育、学习获得,因此遵循礼节、规则来修行,树立成为圣人的信念和愿望,依此践行,从被动的“要我做”变成主动的“我要做”就可成功。依礼而行,遵照圣人的行为准则,日复一日,就能不知不觉改变心性,积礼义而为君子。

礼事修持的精华是合于礼,执一勿失,达到“虚一而静之大清明”的境界。保持意志专注,专心一致就是“执一”,就能发挥出“一”的作用,达到“虚一而静”的境界。简言之,就是在依礼而行的日常生活中,无事时保持意念虚明,做事时做到意念专一,思考时用心体察发出思考之心的心体,保持心体的本来清静状态,久而久之就达到“虚一而静的清明”境界,从而认识万事万物的本质特征,掌握宇宙自然的运动规律。

习礼可由“敬”入手。礼是天地间的真理。礼的本质是敬,对万事万物的尊敬甚至是敬畏,是对自然及其规律的遵循。对自然的恭敬,对他人的尊敬,构成礼的核心。“敬”有尊崇、仰慕、敬肃、戒慎之意。程子云:“诚者天之道,敬者人事之本,敬则诚”^{[5][27]}。诚敬本质上是敬“诚”,因为“诚”是天道真实无妄,是“仁”生化万物真实无虚,是万物生命力遵循其理发挥作用的完整表现^[6]。只有做到“敬”,才能到达“诚”。程子亦说:“主一者谓之敬,一者谓之诚”^{[5][127]}。“诚”是“一”,“敬”是心的自我主宰,即主于“一”,是心守一,使思想保持集中专注,内心中和。在外貌上端庄恭敬,用之于事事物物处而体认天理。

“敬”也存在于我们生活的方方面面,“敬”是收敛畏惧不放纵,按照礼节、礼仪、礼法的规范行事,“敬”是做工夫,“诚”是天道本然。时时处处做到“敬”,通过敬,从而使心湛然精一。《管子·内业》云:“守礼莫若敬,守敬莫若静。内静外敬,能反其性,性将大定”。内静外敬可获得对性的把握。“敬”的心理状态,有助于静的状态的实现。“敬”可以致精神集中,就是《管子·内业》中说的“敬除其舍,精将自来”。所以在日常生活处事中按照礼的规范待人

处事,时时处处从心里发出真正的尊敬恭敬之心,敬畏大自然,敬畏生命,就能达到专心一致的“大清明”状态,就能与大自然相通,涵养浩然之气。当我们久而久之、自然而然地升起恭敬之心后,身体里的气机也随之改变,从而激发生命活动。

2. 习礼是对身体形气神的调控 人体生命是一个由形体组织结构、无形之气和精神意识3个要素高度统一的整体。章文春教授提出的“形气神三位一体”生命观是中医学对人体生命的基本认识^[7]。

所谓“形”是人体生命活动的基础,是气凝聚的状态;“气”是充斥于人体内部组织结构以及周围的无形的非实体物质,是人体生命要素之一,人体气机的运动变化是生命活动的重要形式和内容;“神”这里指人的意识活动,思维、情感等精神活动即情志的变化,其本质亦是气,是更加精微精细的气,是气的特殊的存在形式。人的形气神是相互关联作用的一个整体。形体是生命存在的场所,气是产生和充盈生命的本体,神则是生命的主宰,控制生命的活动。形气神相互作用、相互协调,保持人体生命的有序平衡状态,维持正常的人体生命活动^[8]。

儒家修持实质上是对人体形气神的调控。礼事修持尤其注重对身形的规范,按照礼仪行事即是通过形的规范和调控,达到形气神三位一体的状态。形体不端正,身体里气的流行就不会按照正常的生命的运动形式来流行,气机不顺就不能与自然之气交通转换。形体端正,才能精神专一,即所谓“四体既正,血气既静,一意抟心,耳目不淫”。这样身体内的气机流行顺畅,外界虚空之气自然而然,人体和外界自然气的沟通转换正常,身体之气和虚空之气结合在一起,完成生命运动的气的升降出入,生命活动得以正常维持。

礼事修持对人体生命的体认

礼事修持强调通过礼,通过规范人们的行为来达到圣人的目的,在修礼的过程中,遵从礼节,体会人体气机的变化从而对人体生命有着丰富的认识。

1. 习礼制性 礼事修持,可以改变人后天性情的偏颇,即所谓“以礼制性”。《荀子》讲修身没有比由礼义入手更直接、更神妙的。用心平气和的态度柔化血气刚强的;用平易良善帮助思虑深沉的;用顺情合理来纠正勇敢暴戾的;用扩充其气量开导心胸狭隘的;用举止安详来节制行动敏捷的;用高尚志向引导卑下贪利的;用可能招灾惹祸来晓喻轻佻傲慢的;

用礼乐来通达愚钝拘谨的。礼根源于天,礼仪是人的最基本出发点,习礼可以治气养心,改变心性,改变性格偏颇。

习礼可以调节身体,不习礼容易生病。凡是动用血气、志意、思虑的,依礼就和谐通畅,不依礼则悖乱怠慢;在饮食起居、言谈举止上,依礼行事就得适度,不依礼则会触犯危险,发生疾困。容貌仪态上,依礼就雍容儒雅,无礼则庸俗粗野。不仅如此,习礼还可得养浩然之气。宋代张载说礼可以滋养人的德性,只要学礼就可以;还可以集义,养浩然正气,至刚至大的浩然之气必须从礼上下达。张载强调为学须变化气质,由礼规范外在仪容而改变人体气机,“人事在外,而根于中”。习礼得养浩然正气,之于心中,改变心量,从而可以与宇宙大自然的道相通。

《中庸》讲:“天命谓之性,率性之谓道”,而习礼是可以最终得到最根本的支配万事万物的自然规律的,所以说“性至隐也,而礼则见焉者也。性至微也,而礼则显焉者也”。中国的礼制在符合人的本质这个层次上起了积极作用。礼事修持用“礼”来规范社会各种关系,如《礼记·礼运》载:“大人世及以为礼,城郭沟池以为固,礼义以为纪;以正君臣,以笃父子,以睦兄弟,以和夫妇,以设制度,以立田里,以贤勇知,以功为己”。按照“礼”的规则来处理社会关系,顺应社会环境,就有利于身体健康。习礼可以改变心性,改变性格偏颇,可以调节身体,可以治气养心,养浩然正气。礼制符合人的本质,遵守了“礼”的规范能使人健康。

2. 形正德来 礼是礼节、礼仪、礼法的规则规矩。古人对于身形仪容都有规定,如《新书·容经》里就详细记录了行走坐卧等的各种规矩:“立容:固颐正视,平肩正背,臂如抱鼓。足间二寸,端面摄缨。端股整足,体不摇肘,曰经立……坐容:坐以经立之容,脢不差而足不跌,视平衡曰经坐……行容:行以微磬之容,臂不摇掉,肩不下上,身似不则,从容而任”^[9]。这些规矩都要求身体端正,视线平视,面容端庄,走路时不能一摇一摆,手臂不能摇,肩不上下晃,脚步要平直,自自然然,从从容容等。

我们现在也有“坐有坐相,站有站相”这样的说法。大家耳熟能详的“站如松、坐如钟、行如风、卧如弓”本是对修炼人的要求,即站着要如松树一样挺拔不动摇;打坐时要像钟一样保持身体正直,全身松

而不懈;走路的时候要正道直行,目不斜视;睡觉的时候,像弓一样侧卧,保持身体的脉络连通。这样的姿态也表现在日常生活中,要求人们注重身姿形态,这不仅是仪表的问题,也关乎人的健康状态,更是与宇宙生机相通,激发生命的潜能。

《管子·内业》云:“形不正,德不来;中不静,心不治。正形摄德,天仁地义,则淫然而自至。神明之极,照知万物,中守不忒。不以物乱官,不以官乱心,是谓中得”。形体不端正,“德”就不会来,身体里的气的流行就不会按照正常的生命运动形式来流行,气机不顺就不能与自然之气交通转换,不能体察宇宙自然。只要使形体中正、放松,精神专一,“道德”就会自然呈现。所以“四体既正,血气既静,一意抟心,耳目不淫”才能“思索生知”,心才能和原始的“德”相通连。“道德”是自然物质及其功能变化规律。“德”是把“道”这种特殊物质化生成万物的功能。“德”是“道”的反映,是自然规律、客观存在。

形正才能“德”来。人与自然是浑然一体的,我们和自然通过气连接在一起。当我们身体内的气机流行顺畅,与外界自然气的沟通转换正常,身体之气和虚空之气结合在一起,在心意纯净虚融宁静的状态下就能体察到人和自然的连接,体察到宇宙物质的存在,体会到“道德”的客观存在,就能主动激发生命潜能。人的身体和行为如果得其正,就会有“德”,端正外形,就得到“德”。《礼记·曲礼上》中的“游毋倨,立毋跛,坐毋箕,寝毋伏”,常为现代养生学者所引用,并对其进行现代科学的阐述:走路时“游毋倨”,保持抬头挺胸、步伐稳健,能让骨骼肌肉受力合理,减少劳损与关节磨损,还能避免焦虑,让身心和谐。站立时“立毋跛”,双脚均匀受力,脊柱自然,可维持平衡,减轻关节压力,促进呼吸和血液循环。坐着时“坐毋箕”,双腿并拢、背部挺直,保护脊柱和骨盆,促进消化代谢,避免脏器受挤压。睡觉时“寝毋伏”,趴着睡会压迫呼吸道,影响睡眠质量和面部、颈部血液循环,仰卧或侧卧则能维护脊柱自然形态,让肌肉韧带放松,预防脊柱疾病,缓解疲劳。其实,当我们深入领会古人“礼”与自然道德的密切关系时,才会理解“形正德来”的真实涵义。古人教导我们行走坐卧的礼仪,如果我们用端正的姿势姿态去规范我们的行为,我们就与天地的浩然之气相通相感应了。

小结

综上所述,自然界最原始的气是宇宙中万事万物的本原。道德是人体中和天地相同的原始混元气。中华传统文化中的“礼”和原始自然道德相通。礼事修持通过遵守礼仪,规范人的行为,由“敬”入手,从而达到意念专一的“虚一而静之大清明”状态,以此与自然界相通,以涵养浩然之气改变身体气机。礼事修持就是通过调节形体使得人体形气神三位一体相互协调,从而保持人体生命的有序平衡状态。习礼可以治气养心,改变心性,改变性格偏颇。只有身体内的气机流行顺畅,才能与自然界正常沟通转化,激发生命潜能,达到身体健康状态。

参考文献

[1] 赵吉超.气学说与中医学术发展探析.南昌:江西中医药

大学,2020

- [2] 庞明.智能气功科学基础:混元整体理论.北京:国际文化出版公司,1994
- [3] 章文春.中医气论证构探析.中华中医药杂志,2022,37(10):5580-5584
- [4] 宋·张载.张载集.章锡琛,点校.北京:中华书局,2017:279
- [5] 宋·程颢,宋·程颐.二程集.北京:中华书局,1981
- [6] 庞鹤鸣.中华心学沿革简述.北京:中国发展出版社,2018:97
- [7] 张心梅,章文春.基于形气神三位一体生命观探讨不寐机制.中华中医药杂志,2022,37(1):181-184
- [8] 刘争强,章文春.形气神三位一体生命观对中医学发展作用的探讨.中华中医药杂志,2022,37(1):69-73
- [9] 汉·贾谊.新书校注.阎振益,钟夏,校注.北京:中华书局,2000:227

(收稿日期:2024年12月18日)

论著·远志

论《黄帝内经》针刺疗法之刺血与调气的发展演变与理论形成

杨佩诗, 贺娟

(北京中医药大学中医学院, 北京 102400)

摘要: 刺脉放血与刺分调气是《黄帝内经》两大重要刺法,二者不仅形成于不同的针石技术背景下,而且施治部位、作用机制,以及形成的相关理论皆有所差异。刺脉放血起源于“砭石启脉”,并被镵针、锋针、铍针等早期金属针具所继承;刺分调气则成熟于金属针具高度发展时期,毫针成为九针的主体。刺血法与调气法分别施治于血脉与肌分两种组织,并形成不同的理论内容。从刺血法到调气法的过渡,体现了针石医学的核心理念从有形之血到无形之气的演变过程。溯源、辨析这两种刺法的形成演变与理论形成,不仅可以清晰认识针刺疗法核心理论的实质内涵,亦可对当代针刺效应机制及经脉生物学实质的研究产生重要启示。

关键词: 《黄帝内经》; 放血疗法; 毫针刺法; 血脉; 筋膜; 刺血法; 调气法; 针刺

Evolution and theoretical formation of blood-letting and qi-regulating techniques in *Huangdi Neijing* acupuncture therapy

YANG Peishi, HE Juan

(School of Traditional Chinese Medicine, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 102400, China)

Abstract: Blood-letting by puncturing veins and qi-regulating by filiform needles are two important acupuncture techniques in the *Huangdi Neijing*. These two acupuncture methods not only emerged at different stages of the development of

基金资助: 国家社会科学基金重大项目 (No.21&ZD349)

通信作者: 贺娟, 北京市房山区良乡大学城北京中医药大学中医学院, 邮编: 102400, E-mail: hejuan6428@sina.com