

知礼守礼养身心

《说文解字》释:“礼,履也,所以事神致福也。”“礼”是立身行事的规范,也是流传千年的养生智慧。礼代表秩序、恭敬、谦和、分寸,外在是言行举止的规矩,内在是心性情志的调和。礼并非繁文缛节,而是调和身心、理顺气机、融洽人际、颐养天年的重要法门,深藏养生内涵。



有礼少纷争

“礼”是人际交往的纽带,以礼待人,能化解矛盾、和睦周遭,营造安稳舒心的生活环境,减少外界纷扰对身心的伤害,属于兼顾当下与长远的处世养生。

人际不和、争端不断,是无形的身心损耗。待人无礼、言语刻薄、目中无人,必然四处结怨,终日陷入猜忌、争执、对立之中。长久处在紧张对立的环境里,心神不得安宁,情绪反复压抑,气机常年郁结,久而久之,慢病缠身、寿数受损。而尊礼守礼之人,待人恭敬温和,处事谦和有礼,懂得尊重他人、体谅他人,人际关系和睦融洽。身边少了纷争是非,心境自然悠然平和,身心长期处于松弛愉悦的状态,正气得以滋养,邪气难以入侵。古人强调“礼者,养人亦养己”。尊重他人的同时,也是在安放自己的内心。有礼之人,行事光明坦荡,待人真诚有度,内心无愧无扰,福气与安康相伴。

礼法所蕴含的敬老尊贤、友善互助之风,让人常怀仁爱之心,心怀善意则阳气充盈、精神饱满。一生守礼,便一生少戾气、多祥和,少烦忧、多安宁,境遇和顺,自然福寿绵长。

守礼降心火

礼对应心火,火主温热、通明、向上,对应四季之夏、脏腑之心。心为君主之官,主宰全身血脉与精神活动,心气平和,则五脏安宁、四肢强健;心火妄动、心神失常,则百病丛生。

“礼”的核心是恭谨有度、举止端庄、进退合节,恰好能够收敛躁动的心火,令心神归于中正平和。心主神明、主血脉,情绪过激、言行无状、傲慢放肆,都会导致心火亢盛。生活中狂妄自大、言行失礼之人,往往行事张扬、心气浮躁,极易出现心慌心悸、面红目赤、失眠多梦、口舌生疮等心火旺盛之症。反之,恪守礼法、待人恭敬、举止谦和之人,懂得约束言行、收敛锋芒,心性沉稳内敛,可使心火归于常态,血脉运行通畅。待人以礼,克制骄躁之气,心脏便能安稳履职,推动气血周身流转。

知礼稳情绪

七情内伤是致病的主要诱因,“礼”是约束情绪、安定心神的天然准则。

礼教人懂得敬畏、懂得谦卑、懂得克制,使人面对得失荣辱时保持从容淡定,不被过激情绪左右。失礼之人,多是心胸浅薄、情绪外放无度。待人傲慢、言语轻慢、举止轻狂,遇事极易大喜大悲、易怒易躁,情志起伏剧烈。“喜伤心、怒伤肝”,情绪毫无节制,会直接扰乱心神,造成元神耗散、情志郁结。

深明礼法之人,心中存有敬畏与分寸,得意时不张狂,失意时不怨怼,与人相处谦和有礼,面对纷争冷静自持。这份克制并非压抑本心,而是让情绪处于平稳的区间,不让情志妄动伤及脏腑。古人云:“恭则不侮,礼则不乱。”内心有礼,便有边界与底线,杂念自然减少,内心便少了诸多纷扰与内耗。

循礼百病消

“气顺则百病消”,人体健康的核心,在于周身气机升降有序、出入正常。

“礼”代表秩序与节律,世间万物皆有序,人体气机同样离不开秩序的调和,循礼而行,便是顺应气机运行规律,让清气上升、浊气下降,气血通达无阻。礼要求人举止从容、步态端庄、谈吐舒缓,这种外在的仪态,会直接影响体内气机的运转。行事慌促、举止乖张、坐立无状,会导致气机逆乱、升降失常,出现胸闷、气短、周身酸胀等不适。而依礼而行,行止有度、动静相宜,体态端正则经络舒展,经络舒展则气血通行无阻。日常站立端正、行走从容、坐卧有仪,都是借助“礼”的仪态规范,疏导周身气血。此外,礼倡导谦和退让、不争不抢。恪守礼法者,心胸开阔豁达,周身气机舒展松弛。

古圣名医礼中延寿

古往今来,诸多先贤名士、医家典籍都留下了以礼养生的典故,印证了“守礼者身心平和、福寿绵长”的道理。

儒家先贤孔子是践行“以礼养生”最具代表性的人物。孔子一生尊礼、守礼、传礼,将礼法融入日常起居、言行举止之中。《论语》记载,孔子“席不正,不坐”“割不正,不食”,坐卧、饮食皆严守礼仪规矩。在他看来,礼代表秩序与节制,饮食起居依礼而行,便是顺应人

体节律的养生之道。饮食有规、坐卧有仪,能克制放纵之心,避免因口腹无度、举止散漫损伤脾胃与心神。孔子一生历经坎坷,却始终心态平和、神采清朗,年逾七旬依旧治学不辍,正是得益于常年以礼束身、以礼养心。他提出“克己复礼”,本质便是克制浮躁私欲,让身心回归中正有序,这也是最早的情志养生理念。

汉代大儒董仲舒提出,人之所以百病丛生,多源于情志失控、举止无节,而礼正是约束情绪、规

整心性的良方。傲慢无礼、举止轻狂之人,心火躁动、心绪难宁,久而久之气血失和;恪守礼法、心怀恭敬者,懂得收敛心气,情绪始终平稳。董仲舒认为,养生不在于一味进补,而在于以礼规范言行,让心神常处安宁,脏腑各司其职,这一观点被后世养生家广为沿用。他在《千金要方》中明确提出,养生先修德,修德首重礼。医者待人、处世、行医皆要谦恭有礼,心怀敬畏。孙思邈本人终身待

人谦和、举止端方,对待病患不分贵贱、以礼相待。他认为,心怀礼数、懂得尊重,便能去除骄矜戾气,心神清静则气血顺畅。同时他劝导世人,居家相处、邻里交往以礼相待,减少争执怨怼,可避免情志郁结伤身。

魏晋名士遵循“举止有礼、动静合度”的养生方式,摒弃狂放无度的陋习。行止有礼则身形端正,经络舒展,气机升降有序;待人有礼则少纷争、少恼怒。

本报记者 李由