

立春 立德、立命、立下一年好光景

2018-2-3



立，始建也。在农历二十四节气中，立春，是诗意的、神圣的。是春天的开始，伟大事业的开始，它是第1个节气，是轮回的起点。

立春，是一年中二十四节气中的第一个节气，是中国的传统节日之一。“立”是“开始”的意思，“阳和起蛰，品物皆春”，立春过后，东风送暖，大地开始解冻，蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒，河里的冰开始溶化，不再坚硬负重。一年之计在于春，

天地立春，人效法天地，立德，以回升自身的阳气；立命，以摆正身心；立下一年好光景，立下一年的精气神！

立德，阳气的回升

立春阳气转。立春预示着阴气渐渐衰退，阳气回升的季节!过了立春这天，阴气始衰而阳气回升，气温也在慢慢回升。

大宇宙，阳气回升。而人体这个小宇宙，更需要阳气的回升，这个阳气就是立德行善。

南怀瑾先生认为立德行善可以带来心境的快乐。中国文化有一句名言：“行善最乐。”我们做了任何一件不好的事，心里都会不安、不快乐、慢慢脸色神气都会变坏，精神弄走样了。“假使你真正绝对无条件地行善，帮助别人，有利于别人，做了一件好事，心境自然非常快乐，那个快乐不是道理上讲得出来的”。

从心理角度来看，善良的心地会使人身心放松，行善的行为容易激发他人的友爱感激之情，反过来自身会从中获得一种满足感和喜悦感。从免疫系统角度来看，常常行善的人，有益于自身免疫系统。所以《礼记·大学》中说：“德润身。”汉代董仲舒解释说：“故仁人之多寿者，外无贪而内清静，心平和而不失中正，取天地之美以养其身。”

行善可以激发身体中的阳气。善心生阳，邪念是阴的，所以烦恼就来了。内心的阴霾一扫而光，元气就会恢复。善为阳的行为在中国医学上或依阴阳家来说，是属于光辉的一面，是开发性的，而恶的行为属于阴性的，它是收缩的、紧张的，会使自己有恐惧感、痛苦感。

立德行善能焕发内心的光明，更能立起一年的精气神。行善到一定程度，内心自然就清净了，精、气、神三者互相影响，元气自然就会恢复，所谓“天道无亲，恒与善人”，大概就有这个道理在里面。

立命，大道光明

这里的立命，不是讲命运，而是使命，就是《周易》中所讲的正位凝命。

一年之计在于春，春天最需要的就是正位凝命，指摆正位置和心态，凝聚力量于自己的使命。

正位凝命包括两个方面，一是摆正身姿，集中精神；不偏不倚，有厚重、端正之相，用于比喻静坐中的心态和姿势。曾国藩就曾为自己立下课程十二条中静坐：每日不拘何时，静坐四刻，正位凝命，如鼎之镇。

二是以正念、正心立身于正确的地位，凝聚力量，稳健做事，完成自身使命。这是我们做人做事的态度和意义，我们每个人都应该摆正位置，凝聚力量，完成自己身上的人生使命。

立下一年好光景

一年之计在于春，立春它强调了春在一年四季中所占的重要位置。意指一年的计划要在此时着手考虑安排，凡事要早作打算，开头就要抓紧，好为日后打好基础。春天是短暂的，立春亦如立人生，美好的时光易逝，怎能不倍加珍惜。

我国自古为农业国，春种秋收，关键在春。民谚有“一年之计在于春”的说法。旧俗立春，既是一个古老的节气，也是一个重大的节日。天子要在立春日，亲率诸侯、大夫迎春于东郊，行布德施惠之令。

迎春：迎春是立春的重要活动，事先必须做好准备，进行预演，俗称演春。迎春是在立春前一日进行的，目的是把春天和句芒神接回来。迎春设春官，该职由乞丐担任，或者由娼妓充当，并预告立春之时。

踏春：立春后，人们在春暖花开的日子里，喜欢外出游春，俗称出城探春、踏春，这也是春游的主要形式。

咬春：立春时有自己的食品，主要是春饼、萝卜、五辛盘等，在南方则流行咬春吃春卷。其实咬春并不限于此，除解困外，主要是通气，使人保持青春不老。五辛盘是由五种辛辣食物组成，用葱、蒜、椒、姜、芥等调和而成，作为就餐的调味品。

句芒神：句芒为春神，即草木神和生命神。句芒的形象是人面鸟身，执规矩，立春之日民间习俗主春事。在周代就有设东堂迎春之事，说明祭句芒由来已久。山东迎春祭句芒时，根据句芒的服饰预告当年的气候状况：戴帽则示春暖，光头则示春寒，穿鞋则示春雨多，赤脚则示春雨少。广州地区则在立春前后，击鼓驱疫，祈求平安。

鞭春牛：鞭春牛，又称鞭土牛。盛行于唐、宋两代，尤其是宋仁宗颁布《土牛经》后使鞭土牛风俗传播更广。鞭春牛的意义，不限于送寒气，促春耕，也有一定的巫术意义。山东民间要把土牛打碎，人们争抢春牛土，谓之抢春，以抢得牛头为吉利。除了黄历上有春牛图外，各地年画中也普遍刻印春牛图，作为春节期间的吉祥图。

（文章来源，搜狐国学）