

读 名 篇

悟 养 生

周易

读《周易》 悟养生

张成博◎主编

领会先哲养生智慧 感悟健康美好人生

中医文化学者 **张成博** 教授

为您悉心解读中国传统养生文化精髓

青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

读《周易》



张成博◎主编

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

读《周易》悟养生/张成博主编. —青岛:青岛出版社,2010

(读名篇悟养生)

ISBN 978-7-5436-5914-8

I. 读... II. 张... III. 周易—养生 IV. B221.5 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 233536 号

- 书 名 读《周易》悟养生
丛 书 名 读名篇悟养生
主 编 张成博
编 委 顾 勇 孔劲松 陈建军 汤仁荣 郝小峰 郝云龙
顾 茵 陈丽娟 崔雪梅 李祥文 张尚国 梁学娟
出版发行 青岛出版社(青岛市徐州路 77 号,邮编:266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664
责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
插 图 于 静
装帧设计 青岛出版设计中心·乔峰
选题策划 濯月文化(zoyue88@163.com)
照 排 青岛正方文化传播有限公司
印 刷 青岛润华印务有限公司
出版日期 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷
开 本 16 开(700mm×1000mm)
印 张 11.5
字 数 200 千
书 号 ISBN 978-7-5436-5914-8
定 价 19.80 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826



序

《周易》是中华文明史上一部内涵精深、影响广泛、流传久远的典籍，有“群经之首”和“大道之源”之称。几千年来，《周易》以其独特的魅力以及博大精深的内涵，吸引着人们在各个领域对其进行研究和应用，形成了庞大的易学研究体系。

《周易与养生心得》一书，是对《周易》中健康养生之道的探索。如：

《周易·乾卦》曰：“天行健，君子以自强不息。”《周易》是在强调“自强不息，奋发进取”的人生观。

《周易·坤卦》曰：“地势坤，君子以厚德载物。”《周易》“坤卦”中暗含了以德养生之义。

《周易·讼卦》曰：“讼，有孚，窒惕，中吉。终凶。”《周易》提倡冷静地面对争执，安于正理，把握中和之道。

《周易·咸卦》曰：“山上有泽，咸。君子以虚受人。”《周易》主张人要有宽广的胸怀，对人对事要包容和接纳。

《周易·丰卦》曰：“日中则昃，月盈则食。天地盈虚，与时消息，而况于人乎？”《周易》认为，任何变通，都必须随时而行，养生亦是如此。

《周易·大有卦》曰：“君子以遏恶扬善，顺天休命。”《周易》主张遏恶扬善，以善养生。

《周易·谦卦》曰：“谦，亨。君子有终。”《周易》指出，做人一定要谦逊，不故步自封、不自满，更不能自以为是。

《周易·井卦》曰：“井泥不食，旧井无禽。”《周易》认为，水质的

好坏对人体健康有着重要的影响。

《周易·未济卦》曰：“君子以慎辨物居方。”《周易》指出，居住环境的好坏直接关系到居住者的身心健康。

《周易·颐卦》曰：“山下有雷，颐；君子以慎言语，节饮食。”《周易》专门辟出一卦来论述饮食养生的问题，认为节制饮食对人体健康有重要意义。

.....

总之，《周易》中所蕴涵的养生思想博大精深，内容涉及身心健康的方方面面。因此，在越来越重视健康养生的今天，我们有必要对《周易》的养生理论进行一番深入的探讨，将《周易》所蕴涵的养生思想一一呈现出来。

本书对《周易》中的养生思想进行了全新的梳理、归纳和总结，将零散的养生观点系统化，将深奥的语言通俗化，在保持《周易》养生理论原汁原味的同时，使全书读来更符合现代人的口味。此外，本书每一个小标题的内容又分为“原文”、“译文”、“阐释”、“养生之道”、“养生典范”几个部分，使全书脉络清晰、通俗易懂、简明实用。

希望本书能让您身体健康，使您延年益寿！



《周易》简介

《周易》在我国、在世界的影响都极为深远，但却是秦汉后直至今日无人真正通晓的上古典籍。《周易》源于古老的中国文化，是我们的祖先聪明智慧的结晶，它是生命信息预测科学的起源和基础，我国的命理学、相学、风水学和八卦等都源于《周易》。

我们都知道《周易》，但对《周易》的作者、《周易》的成书过程、《周易》的内容却知之不详。

《周易》的作者

《周易》这部皇皇巨著的作者是谁呢？这是数千年来人们争论不休的谜题。

《周易》三圣说认为，《周易》中《易经》与《经传》两部乃是伏羲、文王、周公（或孔子）三人合著。

继承和拓展这一说法的是马融和陆续，他们认为文王作卦辞，周公作爻辞，孔子作十翼。只是他们把传说中的伏羲剔除了。

与其稍有不同的是朱熹，他认为《易经》里有伏羲的易，有文王的易，有孔子的易，在读易的时候，必须把这三个人的易区别对待，不能混为一谈。

此外，长期以来，围绕着《周易》究竟是孔说还是非孔说这一问题争论不休。一派认定，《周易》非孔子莫属；另一派则断言，《周易》与孔子不相干。

那么，《周易》的作者究竟是何人？至今尚未有定论。我们企盼有志于此的学者专家，通过深入的研究探讨，解谜定案。

《周易》的成书过程

《周易》的成书时间历来颇多争论。就《易经》与《易传》分别而

论,《易经》的成书年代古老,从其文字的生僻程度看,至少比春秋要早,具体年代已不易考证,有人说西周初期,有人则说西周末期。《易经》六十四卦体例完整和谐不可分割,文字风格前后一致,当属一气呵成,而非几个时代的断续之作。只是其中的卦画(即八卦和六十四卦的画法,不含文字),有可能是更早时流传下来的。

与《易经》相比,《易传》的文字则明显好懂得多,有古文基础的现代人就可通读。同时《易传》的不同篇目,甚至同一篇目中不同章节运用文字的风格及内容观点也明显多变,可能不是一时一人所写。关于《易传》的作者,《史记》载为孔子,今人有认为其成书于战国时期或秦汉的,也有认为是后人在孔子原《易传》的基础上添加修改而成的,各种观点不一而足。

《周易》的内容

现在流传下来的《周易》由两部分组成:

《易经》:共六十四卦,每卦的内容包括卦画、卦词、爻题、爻辞。形象地说,六十四卦如同著作的六十四章;卦画如同每章的序号;卦辞如同每章的题目和主旨;每卦六爻如同六个小节,爻题如同每节的序号;爻辞如同每节的内容。六十四卦共 384 爻,但为首的两卦乾和坤各多一爻,所以共 386 条爻辞。

《易传》:有十篇,又称“十翼”,是对《易经》的注释。《十翼》包括:一、彖上传(《周易》每卦有“彖辞”,《彖传》就是解释“彖辞”的话),二、彖下传,三、象上传(又称“大象”),四、象下传(又称“小象”),五、系辞上传,六、系辞下传,七、文言传(文言是解释二卦经文的言语),八、序卦传,九、说卦传,十、杂卦传。

《周易》的影响

《周易》是古代中国社会文化之根本,不仅具有政治决疑的作用,还塑造了中华民族自强不息、厚德载物、变通日新、生生不息、保合太和的和合精神,孕育了中华意象的直觉思维、和合的整体思维和阴阳的逻辑思维,对天文学、医学、养生学、数学、建筑学等自然科学有着不可或缺的影响。



目 录

一	自强不息,奋发进取	[1]
二	以德养生,益寿延年	[5]
三	远离疏懒,勤奋主动	[10]
四	中和养生,长寿之道	[14]
五	宽容养生,健康一生	[18]
六	择善而友,远恶亲贤	[22]
七	平淡是真,健康是福	[28]
八	恬淡虚无,以静养生	[33]
九	效法自然,顺时养生	[38]
十	健康养生,重在养心	[43]
十一	见微知著,居安思危	[48]
十二	上善若水,厚德载物	[53]
十三	精神内守,安神养生	[58]
十四	诚信之道,养生之本	[62]
十五	面对困境,乐观冷静	[67]
十六	平和安详,生命本真	[73]
十七	科学养生,延缓衰老	[77]
十八	谦逊养生,不居不傲	[83]
十九	房事养生,节欲葆精	[87]

二十	动静结合,形神兼备	[92]
二十一	阳气为本,抗衰之基	[96]
二十二	保养阴气,减少耗散	[100]
二十三	顺时而动,健康快乐	[104]
二十四	饮水卫生,健康保证	[110]
二十五	饮酒适度,防病强身	[116]
二十六	甘节有尚,苦节悔亡	[120]
二十七	良好环境,生命温床	[125]
二十八	饮食养生,定时定量	[130]
二十九	吃亏是福,有益健康	[135]
三十	药膳养生,顺乎自然	[139]
三十一	美体养生,健康美丽	[144]
三十二	一呼一吸,吐纳之间	[149]
三十三	仿生有益,五禽养生	[153]
三十四	调身调神,导引养生	[158]
三十五	家庭和睦,健康长寿	[164]
三十六	爱与健康,相伴而行	[169]



一 自强不息,奋发进取

原文

天行健,君子以自强不息。

——《周易·乾卦·象传》

译文

天道运行周而复始,永无止息,谁也不能阻挡,君子应效法天道,自立自强,不停地奋斗下去。

阐释

“乾卦”为《周易》六十四卦之首。

“乾”的本意是指日出时,光气舒展的形象。在构成宇宙的阴阳二元中,它具备阳的活力。纯粹是由阳气构成的,最大的就是天,所以用阳的符号重叠而成,命名为“乾”,相当于天。“乾”是指天的功能,强调复杂的天道变化和功用。



乾卦

关于“乾卦”,《周易·乾卦·象传》中有:
“天行健,君子以自强不息。”

在此,《周易》指出了“乾卦”的精神实质,即刚健努力,奋发向上。

“乾卦”,由阳的符号重叠而成,强调复杂的天道变化和功用。

《周易》含有“天人合一”、“天人相应”的思想,天道运行的标准即春夏秋冬的交替变更、昼夜的不断变换,且谁也不能阻挡。因此,《周易》认为,人也应该效法这一精神,积极进取,自强不息。



由此可见,《周易》强调积极进取的人生观,这是《周易》从大自然的运行规律、日月更替的自然现象中感悟出来的。

正所谓“流水不腐,户枢不蠹”,“自强不息”的人生

观是我们成就事业、健康长寿最重要的前提之一。

养生之道

进取心有利于健康长寿。因为,无论哪一种疾病都与心理因素有关。人体生理和防卫功能的完整需要依靠中枢神经、内分泌和免疫这三个系统的联系和作用,不良心理和社会因素可以通过它们转化为病理过程。抑郁、强迫性倾向可引起消化腺分泌失调而患溃疡病;易怒、情绪不稳定可使交感神经兴奋而导致小动脉痉挛,久之可能患高血压、冠心病;严重的精神创伤可引起免疫功能降低,这是癌症发病的重要诱因之一……

事实上,进取心是一种良好的心理状态,是人的精神支柱。

有进取心的人,为了实现自己的目标,善于安排工作、学习、运动和休息,生活有节奏;有进取心的人,不会为日常生活中的一些烦恼而忧愁,遇事能泰然处之,始终保持愉悦的情绪。这样,他们体内各种生理功能都能正常活动,新陈代谢旺盛,从而预防各种疾



病的发生,达到延年益寿的目的。

在我们身边,一些科学家、发明家、思想家和文学家的寿命比一般人长,其奥秘也正在于此——有正确的人生观,有理想抱负,有执著追求,始终对人类、对社会具有高度的责任感,积极进取,勤奋不息,无私奉献,不图名利。

如我国明代医学家李时珍(1518~1593年,享年75岁)、杰出的气象学家竺可桢(1890~1974年,享年84岁)、英国物理学家牛顿(1642~1727年,享年85岁)、美国发明家爱迪生(1847~1931年,享年84岁)等名人。他们的科研成果是人类的无价之宝,他们的进取精神是人类的宝贵财富,也是他们心理保健的良药,是他们保持生命之树长青的源泉。

总之,有进取心的人少烦恼而多快乐、少懒惰而多勤奋,他们对知识学而不厌,对工作乐此不疲,所以,他们也就能够获得更大的成功,拥有更多的健康和更长的寿命。

养生典故

说“自强不息,奋发进取”的典范,我们就不能不提先贤孔子。

孔子认为,天之所以能够运行不止,是因为它处于永恒的运动之中,人也应该效法天,有自己的奋斗目标,有所追求,有所作为,有所奋斗,在自己的人生道理上自强不息。

所以,孔子最喜欢“自强不息”的学生,如颜回;最不能容忍懒散散的弟子,如宰予。

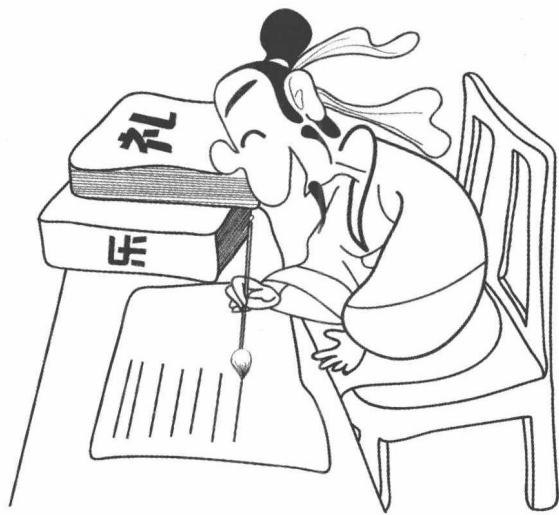
孔子这样严格要求弟子,也这样严格要求自己。

孔子青少年时期,努力进行人生储备,他勤奋好学、思维敏捷、博闻强识,形成了自己独特的见解和主张,为后来提出“仁”的学说和创立儒学奠定了基础。

中年时期,孔子为实现自己的政治理想,不辞劳苦周游列国,先后到过卫、陈、曹、宋、郑、蔡、楚等国,共会见国君和权臣七十余

人,但却处处碰壁,虽备受磨难,但却目标坚定,从未有过动摇,他的意志也从未有过消沉。

老年时期,孔子对统治者失望以后,随即又为自己确立了新的人生目标——新办私学,著书立说。他一生培养弟子三千余人,身通六艺者七十二人。在教学实践中,总结出一整套教育理论,如因材施教、学思并重、举一反三、启发诱导等教学原则和学而不厌、不耻下问的求学精神,以及“知之为知之,不知为不知”和“三人行必有我师”的学习态度,为后人所称道。他先后删《诗》、《书》,订《礼》、《乐》,修《春秋》,对中国古代文献进行了全面整理。孔子老而喜《易》,曾达到“韦编三绝”的程度。



孔子一生,虽大部分时间不得志,经历了许多生活的纷扰,但他始终保持着“自强不息,奋发进取”的精神。他活到了73岁。人生七十古来稀,无疑孔子是长寿的,他的长寿与其“自强不息,奋发进取”的精神密切相关。



二 以德养生,益寿延年

原文

地势坤,君子以厚德载物。

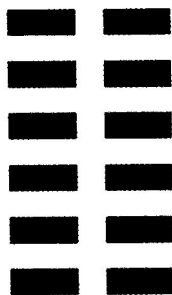
——《周易·坤卦·象传》

译文

坤象征大地,君子应效法大地,胸怀宽广,宽容万物。

阐释

有了天,与天相对的就是地,所以“乾”卦之后便是“坤”卦。“坤”原意为“伸”,也含顺的意思,与太阳光气舒展的形象相对,为地气舒展的形象。在构成宇宙的阴阳二元中,它具备阴的柔顺。而纯粹是由阴气构成的,最大的就是地,所以用阴的符号重叠而成,命名为“坤”,相当于地。“坤”是指地的情势,表示纯粹的阴、最柔的顺。



坤卦

《周易·坤卦·象传》云:“地势坤,君子以厚德载物。”

“坤卦”,由阴的符号重叠而成,指地的情势,表示纯粹的阴、最

朱熹对此的解释是:“地,坤之象,亦一而柔的顺。”

已。故不言重,而言其势之顺,则见其高下相因之无穷,至顺极厚而无所不载也。”

笔者认为,明人林希元的解释似乎更为妥当,他说:“地势坤,言地势顺也。于此就见其厚,故君子以厚德载物。盖坤之象为地,重之又得《坤》焉,则是地之形势,高下相因,顿伏相仍,地势之顺,亦唯其厚耳。不厚,则高下相因便倾陷了,安得如此之顺。唯其厚,故能无不持载,故君子厚德以承载天下之物。夫天下之物多矣,君子以一身任天下之责。群黎百姓,倚我以为安。鸟兽昆虫草木,亦倚我以为命。”以此而论,君子须有宽厚容人之德。

如《文言·坤》所说:“敬以直内,义以方外。敬义立而德不孤。”也正是在此意义上,孔颖达说:“身有敬,义以接于人,则人亦敬,义以应之,是‘德不孤’也。”“德不孤”,必有邻,内心品行纯正,行为适宜,内心和外化的行为完美的结合起来,美德才能广布,德性才能周正,于事于物才能亨通畅达。

君子唯有具备了这样的品格才能以“宽厚之德容载万物”,才能身心安康,享受天伦之乐。

由此可见,《周易·坤卦》暗含了以德养生之义。

养生之道

关于以德养生的主张,孔子提出了“仁者寿”的观点。

《论语》中有:“子曰:知者乐水,仁者乐山;知者动,仁者静;知者乐,仁者寿。”

明代养生学家石天基也说:“善养生者,当以德为主,而以调养为佐,二者并行不悖,体自健而寿命自可延年。”他明确指出,道德修养是主要的,身体调养是辅助的,如果主辅结合,匹配得当,就一定能身体健康,心理顺畅,从而“寿命自可延年”。

那么,为什么道德高尚的“仁者”能够长寿呢?

关于这个问题的答案,《孔子家语》通过哀公与孔子的一问一



答对此作了解释：

“哀公问于孔子曰：知者寿乎？仁者寿乎？孔子曰：然。人有三死，而非其命也，己取也。夫寝处不时，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之；居下位而上干其君，嗜欲无厌而求不止者，刑共杀之；以少犯众，以弱侮强，忿怒不类，动不量力，兵共杀之；此三者，死于非命也，人自取之。若夫智士仁人将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不说宜乎。”

这段话讲了三个意思：首先是以肯定的态度回答了哀公的提问，认为有高尚道德的人确实是可以长寿的。然后指出，人的死亡本应是生命发展的必然结果（“命”），但有些死亡却并非如此，而是由于人们养生不善而导致的，即所谓“己取也”。最后分析了“仁者寿”的理由和依据。这就是：身体保养合乎节律，动静结合恰到好处，当喜而喜、当怒而怒，才不会伤害人的身体。

汉代董仲舒明确指出：“仁人之所以多寿者，外无贪而内清静，心平和而不失中正，取天地之美以养其身。”就是说，一个道德修养好的人，可以免除贪欲之心，使自己保持“内清静”、“心平和”，从而身心健康，延年益寿。

可以说，无论是孔子“仁者寿”的观点，还是董仲舒所说的“德”能养生的主张，皆是《周易·坤卦》思想的继承和发挥，即道德高尚的人，节制贪欲、调控喜怒、心理平和、情绪不乱、气机通顺、血脉畅达，自然会身心健康，益寿延年。

据现代医学研究表明，高尚的德行确实有益于健康长寿。这是因为善良、高尚的品性，内无贪欲，外无烦扰，有利于保持心理平衡。这种良好的心态，能促进机体分泌更多的有益的激素、酶类和乙酰胆碱物质。这些分泌物能把人体的血液循环和神经兴奋调节到最佳状态，从而增强人体抗病机能。

反之，那些败坏社会道德风气、行为悖于社会伦理的人，其内心虚恐、内疚、自责、寝食不安，精神高度紧张。这种不良情绪，必

然会引起神经中枢、内分泌功能的失调,人体各组织器官系统受到强烈扰动。长此以往,必然诱发各种身心疾病,如癌症、心脑血管等疾病,导致机体早衰,进而寿命缩短。



所以说,我们应重视并努力挖掘弘扬以德养生思想,促使人们在追求健康的道路上更加自觉地提高自身道德修养素质,摒除各种有悖于社会人伦道德的行为,净化社会风气,促进社会文明进步。做到对自身,达到强身健体的目的;对社会,做一个厚德载物的君子。

养生典范

晏子,名婴,字平仲,春秋时期齐国宰相。据史学家考证,晏子活到了 95 岁,这一年龄即使在今天也属高寿。

那么,晏子是因何活到了如此高寿的呢?

事实上,历史文献中并没有关于晏子长寿秘诀的记载,但从有关文献中,我们可以看出,晏子的长寿与其道德修养是密切相关的。