第一章
变通求久:养生理论基点

天地万物处于不断的永恒的运动变化之中，这是《周易》的核心思想，也是易学确认的一条基本原理。《周易》尤其是《易传》并不限于指出这一点，它还深入地探讨了万物运动变化的普遍规律和形式，由万物变易引出“居安思危”，并提出“穷则变，变则通，通则久”的运行公式，成为气功养生学的重要依据。

从万物变易到未病先防

从义理的角度看《易经》,这部著作的主旨在于讲变化之道。《易经》的卦、爻、辞,都围绕着如何理解和应对世界的变易而展开。《系辞传》反复强调“:爻者,言乎变者也。”爻也者,效天下之动者也。”“圣人有以见天下之动,而观其会通,以行其典礼,系辞焉以断其吉凶,是故谓之爻。’爻如此,由爻组

需要全本请访问 www.ertongbook.com

成的卦，则是对万物万象变易过程更为完整深入的描摹与阐述。《说卦传》说“:观变于阴阳而立卦,发挥于刚柔而生爻。”可见,古人设爻立卦是为了说明和研究天地万物的变化。《易传》发挥《易经》的思想,对万物皆变有了更为具体的认识。如《系辞上传》说“:在天成象,在地成形,变化见矣。是故刚柔相摩,八卦相荡,鼓之以雷霆,润之以风雨,日月运行,一寒一暑。乾道成男,坤道成女。”

《周易》作者认为，万物不仅在变化，而且有一定的秩序和规律。八卦和六十四卦的关系以及它们的排列就是世界秩序和运变规律的反映。通行本《易经》六十四卦以乾、坤二卦起始，以既济、未济二卦告结，《易传》以这一卦序代表宇宙演化的进程。《序卦传》说：“有天地，然后万物生焉。盈天地之间者，唯万物，故受之以屯。屯者，盈也；屯者，物之始生也。物生必蒙，故受之以蒙。蒙者，蒙也，物之稚也。物稚不可不养成也，故受之以需……”“有过物者必济，故受之以既济。物不可穷也，故受之以未济。终焉。”《序卦传》作者将《易经》六十四卦的排列解释成一个巨大的因果系列。这当中，对各卦之间具体联系的阐述不一定准确，但认为天地交感产生万物，万物的繁衍和生化永无尽头，却反映了客观世界的演化过程。然而以六十四卦之有限序列表达万物生化之无限过程，的确是一件难事。而作者以未济作结，则巧妙地解决了这个矛盾。未济卦，坎下离上。坎为水，离为火，意谓火在水上。水润下，火炎上，故此卦表示水火不曾相交。水象征阴，火象征阳，阴阳相合表示事

物已经成熟，阴阳未合则表示事物尚在潜蕴之中。然而阴阳必定会由未合走向相交，所以未济卦列于六十四卦之尾，象征宇宙过程永无休止。

宇宙过程没有终了之期，但是每一个具体事物却是有限的存在，总要经历一个从生到死的过程。《周易》作者对于这一点不仅十分清楚，而且认识到，万物的生和死，其根本原因在于阴阳的相互作用。在阴阳的推动下，世界一切矛盾着的对立面都依一定条件相互转化。于是一些事物产生了，一些事物死亡了。正是由于阴阳的相互推移，六十四卦及其所代表的天地万物，才由一卦过渡到另一卦，由一种事物过渡到另一种事物。

《周易》作者深深体会到，一切皆动，一切皆变，因此世界上没有任何一种事物是绝对稳固永恒的，它们随时都有可能走向自己的反面。以这种观点来审视人事，就不能不使人们警觉：原来世上的一切，都有可能由于一步不慎而丧于一旦 。《周易）作者正是由于认识到这一点，而深深感到不安。故《系辞下传》说：“ 作（易）者，其有忧患乎！ ”这种忧患意识在否卦中表现得十分强烈。否卦九五爻辞：“ 休否，大人吉。其亡，其亡，系于苞桑。 ”高亨释“ 休 ”为怵。“ 休否 ”的意思是对否塞困窘存有警惧之心。《易》作者认为，这对“ 大人 ”是有利的。“ 其亡，其亡，系于苞桑 ”，是对“ 休否，大人吉 ”的进一步发挥：时时想着可能陷于危亡，反而会使自己像系于苞桑那样更加稳固。

对危亡的警惕和寻找防止危亡的办法，正是《周易》的

一个主题。《系辞下传)说“是故其辞危,危者使平,易者使倾。……此之谓《易》之道也。”基于此,《易传)作者提出了居安思危的理论。居安思危，就是要人们防患于未然。《文言传》说：“亢之为言也，知进而不知退，知存而不知亡，知得而不知丧。其唯圣人乎！”提示人们只知进，不知退，只见存，不见亡，便会陷于被动以至失败。因此必须懂得进退存亡相互隐伏的道理，处处坚守中正之道，以防向不利的方面转化。《系辞下传》说：“危者，安其位者也。亡者，保其存者也。乱者，有其治者也。是故君子安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱，是以身安而国家可保也。”如果没有防备，安、存、治就可能转化为危、亡、乱。《象传·既济》说：“水在火上，既济。君子以思患而豫防之。”既济卦，离下坎上，离为火，坎为水，故曰水在火上，为阴阳交合之象，象征其事已成。既济卦卦辞的末句是：“初吉，终乱。”这是说，开始有所成功，最终却走向了失败。因此，《象传》强调要“思患而豫防之”,不能丧失警惕。这种防患于未然的思想，对中国的政治学、军事学、农学和医学、养生学都产生了重要影响。

《系辞传》说“天地之大德曰生”;“生生之谓易”。在《系辞传》作者看来，宇宙变易的实质，就在于通过变易而不断产生新的事物和新的生命。中华文化历来重生贵人，视人的生命最为珍贵。孔子曰:“仁者‘爱人”。(《论语·颜渊》)老子说：“故道大、天大、地大、人亦大。域中有四大，而人居其一焉。”(《老子)第二十五章)荀子亦说“人有气有

生知亦且有义,故最为天下贵也。”(《荀子·王制》)儒道诸子对于人的本性尽管有不同看法，但在重生贵人这一点上则是相同的，而这一思想可以追溯远古。因此，早在儒道产生之前，众多圣贤就不断为生命的短暂而叹息，并为寻找长寿的方法作出了巨大的努力。

中国气功养生学认为，要想保持健康，延年益寿，必须有居安思危的精神警觉，真正认识到日常修炼的重要性，这也就是中医学特别强调的预防思想。《素问·四气调神》说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”应当说，《周易）关于万物皆变和居安思危的思想是中国气功养生学的主要依据和理论前提。

通的哲学意义

“通”是中国哲学的一个重要范畴，只有把握了它，才能理解中国古代哲学的真谛，也才能深入认识中国气功养生学的机理。易学对“通”这一哲学范畴的确立，作出了重大贡献。

“通”是道的本质属性

在中国哲学中，“道”标示宇宙的本体、始原和总规律。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

而道的本质属性就是“通”。老子说：“古之善为道者，微妙玄通。”(《老子》第十五章)庄子则直称道为“大通”。(《庄子·大宗师》)对于道与通的关系，易学也持肯定态度。《彖传》和《文言传》提出“元、亨、利、贞”为乾卦四德。而坤卦亦以“元、亨”为本性。乾卦代表天道，坤卦代表地道，所谓“亨”即通。这一思想被历代易学家所认同。西汉扬雄说：“道也者，通也，无不通也。”(《法言·问道》)唐·孔颖达说：“道，谓开通也。”“道体无形，自然使物开通，谓之为道。言乾卦之德，自然通物，故云乾道也。”(《彖传·乾》疏、《系辞上传》疏)北宋周敦颐更作《通书》，发明易道太极之蕴，而以“通”名书，表明作者认为易道太极之本旨是通。周敦颐说：“元、亨，诚之通。”(《通书·诚上篇》)朱熹注：“此书与(太极图)相表里，诚即所谓太极也。”周子用“诚之通”释“元亨”，即肯定太极具有“通”的品性。太极在中国哲学中，与道大体相当。周子又说：“诚，五常之本，百行之源也。静无而动有，至正而明达也。五常百行，非诚，非也；邪暗，塞也。故意诚则无事矣。”(《通书·诚下篇》)明达犹通达，行犹通。是说，诚为万物通达的根源。诚则至正，至正则万物通；非诚则邪暗，邪暗则万物塞。周敦颐的思想，开启了整个宋明清之道学。

综上可见，道以通为本质属性，包含三层意思：道体本身通；道能通万物；道使万物通。

●顺性而通

“通”作为哲学范畴主要包括二义：一是顺性而通，一是物物相通。前者属于历时性的物自身关系，后者属于空间中物与物的关系。

顺性而通指的是宇宙万物的大化流行。依照中国古代哲人的看法，整个宇宙运动有如人体，是一个生命过程。《彖传》在解释乾坤二卦之“元、亨”二德时说：“大哉乾元，万物资始，乃统天。云行雨施，品物流行。”至哉坤元，万物资生，乃顺承天。坤厚载物，德合无疆，含弘光大，品物咸亨。”意思是，天地生养万物，在天地的生化、载育之下，万种物类“资始”“流行”“光大”“咸亨”“流行”“咸亨”即通达、畅茂之意。《文言传》说：“元者，善之长也。亨者，嘉之会也。”乾元者，始而亨者也。”乾始能以美利利天下。”“坤至柔而动也刚……含万物而化光。”朱熹注：“亨者，生物之通。物至于此，莫不嘉美。”所说万物化光，亦“复明亨义”。(《周易本义》)

易学认为，对于宇宙大化流行必须顺其方向，从其大势，否则万物不能生化，人类也难于生存。因此，“顺”的观念一直是中国古代哲学和中国人体科学的一个重要观念。如《彖传·豫》说：“天地以顺动，故日月不过，而四时不忒；圣人以顺动，则刑罚清而民服。”程颐《周易程氏传》说：“圣人所以能使万物顺治，非能为物作则也。”王夫之

《周易外传》:“天地以和顺而为命,万物以和顺而为性。继之者善,和顺故善也。成之者性,和顺斯成矣。”易学家主张对大化流行要“顺”,这与现在一般所说顺从客观规律不尽相同。顺大化流行的规律,主要是指天地万物作为整体自然发展所显示出来的法则和过程,其内涵具有与一般所谓规律不同的特殊性质。它们不仅表现出一定的方向性,而且具有循序逐渐展开的特点。因此,大化流行本身就是一个顺的过程。宇宙万物的气化,就像有生命的个体一样,其发育生长是按各自的性与命进行的,是循着一定的方向和程序层层演进的。

顺既然是指大化流行的顺畅进行,所以顺也就是通。《中庸》说:“天命之谓性,率性之谓道。”《管子·君臣上》:“顺理而不失之谓道。’率者,循性而动也。循者,顺也。性者,理也。道者,通也。顺着事物的本性生化即为通。大化流行从循性的角度说是顺,从显性角度说是通。只有循性才能正常生化,从而畅茂显性,故顺是通的前提;只有通达畅茂才能使循性持续进行,从而产生预定的结果,故通是顺的条件。通即顺其性;顺即物自通。

万物自身之顺与人类行为之顺,在内涵上自然是一致的。中国古代哲学强调顺和通的一个根本特点,就是尊重事物的整体性,尊重事物作为活的机体的率性发展。它所说的性和理主要是指事物作为整体生化运行的规律,这类规律一般总是与时序、环境密切应合,本质上属于整体性范畴。

物物相通

天地万物的大化流行不能只是在时间里进行，它必定还要在空间里展开。道无不在，通也就无不存。所谓“无不通”，显然包括万物在空间中也具有通的属性，即物物相通。对此，《易传》有较早的综合论述。《文言传·乾》说：“大哉乾乎！刚健中正，纯粹精也。六爻发挥，旁通情也。”孔颖达疏：“六爻发越挥散，旁通万物之情也。”（《周易正义》）乾卦六爻代表天之纯阳之气，六爻作为一组符号之所以能与万物相通，是因为天地万物原本相通。这段话也可理解为，天之纯阳之气与万物相通。《系辞上传》云：“圣人有以见天下之动，而观其会通，以行其典礼，系辞焉以断其吉凶，是故谓之爻。”爻的属性和爻与爻的相互关系，正是对天地万物融会通透关系的反映。物物相通包括气通、理通、信通三个方面，致使整个宇宙各个层次，无不相关，各个组成，无不沟连，构成一个真正有机的统一的整体。

宇宙中并存的万物之间从本质上说是相通的。但是怎样实现相通？相通的动力和机制是什么？古代先哲认为这与大化流行在时间过程中的通是一致的。天地阴阳的相互作用同时为万物顺性自通和物物相通开辟着道路：

“天地交而万物通也。”（《彖传·泰》）

“天地不交则万物不通也。”（《彖传·否》）

“二气阳入阴，阴入阳，二气交互不停，故曰‘生生之谓易’,天地之内无不通也。”(京房(易传》)

为什么阴阳的相互作用可以使万物相通呢？首先，阴阳的相互作用就包括事物的阴阳双方相互交通，这是由阴阳的本性决定的。其次，阴阳的相互作用为物物相通创造了必要的条件。对此，王夫之有一段论述：“以燥合燥者，裂而不得刚；以湿合湿者，流而不得柔。统二用听乎调，相承而无不可通也。”(《周易外传》卷七)王氏以燥湿为例说明,对立事物只有在建立起协调的统一关系之后，才能形成良好的结构而提高它们的品质，发挥更优的功能。有了和谐的关系、良好的结构和高品位的功能，物物方可畅然相通。阴阳以和谐为宗，阴阳的相互作用必定导向和同制化，从而促成万物相通。故王夫之又说“阴阳者恒通。”(《周易外传》卷七)

物物相通与万物顺性自通，构成同一大化流行的两个方面。由于阴阳交通是万物生化的根本动力，万物生化又依赖“出入”“升降”的机制，因此，物物通是实现物自通的前提。没有物物通，就不可能产生和维持物自通：

“故水火相逮，雷风不相悖，山泽通气，然后能变化，既成万物也。”(《说卦传》)

“天地不通,万物不蕃。”(《易纬·乾坤凿度》)

“天地不变，不能通气， 五行迭终，四时更废。”(《易纬·乾凿度》)

“二气不交，物何由生？” “通天地，长于品汇。”(京房《易传》)

另一方面，古代学者还看到，物的顺性自通对物物相通也产生重要影响。《黄帝内经》说：“生因春，长因夏，收因秋,藏因冬。失常则天地四塞。”(《素问·阴阳离合》)万物自身的正常生化，为世界创造出和调的秩序，使万物之间的交通成为可能。如果世界的秩序遭到破坏，物与物之间的交流也就要受到阻滞。总之，物物通与物自通相辅相成，互为条件。

“变则通,通则久”

大化流行从其根本的趋势说，一定会通，这是历史的必然。但是，万物的行进道路并不一帆风顺。在它们的命运史上，总要遇到挫折和麻烦。因此，就具体的生命过程来看，又有穷与通的划分。畅行为通，困阻为穷。通则繁茂昌盛，穷则枯萎衰落。这里的通，相对于穷；这里的穷，相对于通。而就宇宙的总体和本质而言，大化流行，生生不息，一往直前，无所谓穷通，故称“大通”。具体生命过程中的通

需要全本请访问 www.ertongbook.com

和穷都是暂时的，不过是长江万里中的波澜和起伏，而且一般说来，通之后会穷，穷之后会通。无论穷通，都是大通即宇宙大化流行的行进形式或表现形态。穷而通，通而穷，由此构成天地万物的永恒演进。

事物为什么会出现穷与通的相互转换呢？《系辞下传》说“易穷则变，变则通，通则久。”指明了穷通过渡的机理在于“易”本身。“《易》以道阴阳。”易”的过程就是阴阳的对立融合。所以，正是阴阳的相互作用演出了事物行进的穷与通，成为穷通的动因与根据。依照易学，万物都有自己的阴阳结构。阴阳的双方总要顺遂天时发生相互作用，造成此消彼长、此长彼消的情形。一般说来，当阴阳一方长到至高点，相对一方消到最低点之时，事物再也不能照原样进行下去，于是生化过程就处于“穷”的状态。经过一段时间，阴阳双方的关系会发生转化，即“变”：长的一方变为消，消的一方变为长。这样，阴阳之间又开始了一轮新的进退，于是事物的运行呈现“通”的状态，也就进到一个更新的发展阶段。当然，外部因素也可能引起事物穷通的改变。但是一切外部因素也都不会越出天地阴阳的范围。阴阳消长，无处不然，故万物的流行总是由通变穷，由穷变通。

《系辞》所谓“变”，是相对于“化”而言。“变”，专指剧变，包括现代所说的质变；“化”，则指渐变，是为“变”作准备。《系辞上传》说“化而裁之谓之变，推而行之谓之通。”一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。”孔颖达疏“一阖一辟谓之变者，开闭相循，阴阳递至。或阳变为阴，或开

而更闭；或阴变为阳，或闭而还开，是谓之变也。”（《周易正义》）“化而裁之”则意谓，阴阳一方增长到一定程度，会受到另一方的裁节，而被对方代替。此与“一阖一辟”指的是同一个过程。《内经》说：“夫物之生，从于化；物之极，由乎变。变、化之相薄，成败之所由也。”(《素问·六微旨》)也是肯定“化”属于事物渐变阶段，“变”属于事物极而反的质变阶段。这样看来，由穷而通的关键在于，通过阴阳的相互作用，事物发生向反面转化，就是所谓“变”。“化”不到极点不会“穷”，“穷”之后阴阳则会裁节而令事物“变”，因此“通”是一定会出现的。

“通则久”，不是说，由穷变通之后，畅行状态就会永远持续下去，以使事物长久。事实上，“通”到一定时候，又会出现“穷”。“通则久”是说，每次出现穷，都能变而通，则事物的生命可以长久。如果穷而不变，死亡将会来临。但是某一事物的死亡，意味着另一事物的新生。气化将继续流行下去。《象传·乾》曰：“亢龙有悔，盈不可久也。”这是警告人们，事物不会永远处于上长趋势，事物的长久也不在于持之以盈，而是在于适时变通。《庄子》有言：“千转万变而不穷。”(《田子方》）只要肯于转，善于变，穷就一定可以转化为通。俗语曰：“车到山前必有路。”道理也在于此。《周易》六十四卦，任何两卦之间都是变而通的关系。大诗人陆游吟道：“山重水复疑无路，柳岸花明又一村。”他用诗的意境道出了由穷变通的道理。中华民族从来不被困难吓倒，总是乐观、达观而决不悲观。熔铸这种性格的心理奥秘，或许

正在于此。

“通”在气功养生中的应用

●一般生命系统模型

中国古代人体科学认为，通是产生生命的契机。《管子·内业》说：“气，道乃生，生乃思，思乃知，知乃止。”此处“道”即“通”，气通达了就产生出生命。有了生命会继而产生思想和智慧，人的智慧是事物发展的顶点，而通是一切生命活动的根本前提。

《内经》依据大化流行，生生不已的宇宙整体观，研察各种有限器物，提出了一种以“通”为本质特征的生命系统模型，至今仍极具理论价值和实践价值。原文如下：

> “出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏。是以升降出入，无器不有。故器者生化之宇，器散则分之，生化息矣。故无不出入，无不升降。化有小大，期有近远，四者之有，而贵常守。反常则灾害至矣。故曰：无形无患。此之谓也。”（《素问·六微旨》）

气功养生学依据这一系统模型来理解人体，因而无论有多少种治气修身的方法，都无一例外地把提高人体上下内外的通透水平，以促进“出入”“升降”的正常进行，作为努力的目标。“通则久”，这一具有普遍性的易学原理，正是气功养生所遵从的根本法则。

对气功原理有较早论列的春秋郑国子产就说过：“节宣其气，勿使有所壅闭湫底，以露其体。”（《左传。昭公元年》）“节宣其气”，即调节疏通体内之气，使其不积郁塞滞（“壅闭湫底”）。子产认为，只有这样，才能保障身体健康不羸。“露”，羸也，瘦也。今人庞明在介绍“捧气贯顶法”时指出：“通过姿式的开合和意念导引的配合，引动内气外放，外气内收，从而畅通人与大自然中混元气的联系。”上接天气，下引地气，把天空、地中和身体里的混元气在肚脐汇合，使人体、天体的混元气沟通，人和大自然融为一体。”① 可见练气功可使身体经常保持“通”的状态，即使出现“穷”，也会“变”而“通”。这样，生命自可长久。

●对物物相通原理的应用

先请看古人的几条论述：

①庞明：《简明智能气功学》，河北人民出版社，1991 年版，第 427、428 页。

“孔窍肢体,皆通于天。”(《淮南子·天文训》)

“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五藏、十二节，皆通乎天气。”(《黄帝内经·素问·生气通天》)

“上古圣人，论理人形，列别藏府，端络经脉，会通六合。”(《黄帝内经·素问·阴阳应象》)

这些话表明，人体之所以与其生活的大环境构成统一的整体，就是因为人体与天地四方有着普遍多样的相通关系。(淮南子·精神训）说：“精神盛而气不散则理，理则均，均则通，通则神，神则以视无不见，以听无不闻也，以为无不成也。”精神旺盛而不外泄，就会使藏府气血有条不紊，协调有序，呈现通畅无塞的健康状态。这样，机体的各项功能会得到正常发挥，机体与外界的联系也会顺畅进行。

因此，中国人体科学特别注重考察人体与生活环境、人体各组织器官之间具体的通应规律，作为临床和养生的依据。发现和研究这种通应规律，正是中国人体科学的重要特点和特殊贡献。如（黄帝内经·素问》曰：“天气通于肺，地气通于嗌，风气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾。”指出了自然界的不同因素，会依“同气相求”的原理而对体内的相应藏府，发生作用和影响。中医学认为，五藏配属五时、五方，即肝属春、东，心属夏、南，脾属长夏、中，肺属秋、西，肾属冬、北。这种配属关系表明，五

时五方之气分别与五藏相应相通，从而形成一定的生理和病理关系。

又如《黄帝内经·灵枢》：“腰以上为天，腰以下为地，故天为阳，地为阴。足之十二经脉，以应十二月，月生于水，故在下者为阴。手之十指，以应十日，日生于火，故在上者为阳。”人体之腰以上为阳，与属阳的天、日、火相通。腰以下为阴，与属阴的地、月、水相通。足在腰以下，故足之十二经脉与十二月相通；手之十指在腰以上，故与十天干命名的十日相通。古代医家还发现，人体的肌肤、腠理、毛发、血气与月相、潮汐、五星、大气环流等有通应关系。各个腧穴的开阖则与昼夜时辰相通。故《素问·至真要》云：“天地之大纪,人神之通应也。”饮誉世界的中国阴阳时间医学和发祥很早的中国古代地理人类学，在很大程度上就是由寻找这种通应关系而建立起来的。除了人体与环境因素相通以外，中国人体科学对人体内部的各种通应关系也作了许多研究，构成藏象经络、气血津液理论的重要内容。如认为，肝与胆、心与小肠、脾与胃、肺与大肠、肾与膀胱相表里。肝，其充在筋，其华在爪，开窍于目。心，其华在面，其交在血脉，在窍为舌。脾，主身之肌肉，其华在唇，开窍于口。肺，主气，其华在皮毛，开窍于鼻。肾，主骨髓，通于脑，其华在发，开窍于耳和二阴。所谓“表里”、“其充”、“其华”、“开窍”,都是指某种确定的通连关系。依中国人体科学，心主神明，系“君主之官”，为人体生命活动的主宰。《素问·灵兰秘典》云：“凡此十二官者，不得相失也。故主

需要全本请访问 www.ertongbook.com