

易学与养生

刘长林
滕守尧 著



沈阳出版社

●易学智慧丛书

易学与养生

刘长林 滕守尧 著

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

易学与养生/刘长林,滕守尧著. -沈阳:沈阳出版社,
1997.5

(易学智慧丛书/朱伯崑 主编)

ISBN 7-5441-0695-0

I. 易… II. ①刘… ②滕… III. 周易-关系-养生(中医)-研究 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 01613 号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)

东北印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:180 千字 印张:9.375

印数:5001-10050 册

1997 年 5 月第 1 版

1998 年 2 月第 2 次印刷

责任编辑:信群 薛劲松

责任校对:李彦姝

岑仲清 沈晓辉

封面设计:张君华 李锋

版式设计:晓雪

定价:16.80 元

题辞

阐发易学的精湛思想
深研天地人三才之道

张岱年



一九九六年六月

易学智慧丛书编委会

主 编 朱伯崑
副主编 刘长林 郑万耕

序

任继愈

《易经》这部书幽微而昭著，繁富而简明。五千年间，易学思想有形无形地影响着中华民族的社会生活、政治生活以及人生哲学。

《周易》经传符号单纯（只有阴阳两个符号），文字简约（约两万四千余字），给后代诠释者留出驰骋才学的广阔天地。迄今解易之书逾数千家。近年已有光电传播媒体，今后阐释易学的各种著作势将更为丰富。

历代有真知灼见的易学研究者，从各个方面反映各时代、各阶层的重大问题。前人研究易学的成果丰富了中华民族的文化宝库。研究易学，古人有古人的重点，今人有今人的重点。今天中国人的使命是加速现代化的步伐，迎接二十一世纪。

易学，作为中华民族文化遗产，也要为文化现代化而做贡献。当代新易学的任务之一是摆脱神学迷信。易学虽起源于神学迷信，其出路却在于摆脱神学迷信。凡是有生命的文化，都植根于现实生活之中，不能游离于社会之外。大到社会治乱，小到个人吉凶，都想探寻个究竟。人在世上，是听命于神，还是求助于人，争论了几千年，这两条道路都有支持者。

哲学家见到《易经》，从中悟出弥纶天地的大道理；德国莱布尼兹见到《易经》，从中启悟出数学二进制的前景；严君平学《易经》，构建玄学易学的体系；江湖术士不乏“张铁口”、“王半仙”之流，假易学之名，蛊惑愚众，欺世骗财。易学研究走什么道路，是易学研究者普遍关心的大事，每一位严肃的易学研究者负有学术导向的责任。

本丛书的撰著者多是我国近二十年来涌现的中青年易学专家。他们有系统的现代科学训练的基础，有较深厚的传统文化素养，有严肃认真的学风，易学造诣各有专攻。这部丛书集结问世，必将有益于世道人心，有助于易学健康开展，为初学者提供入门津梁，为高深造诣者申一得之见以供参考。

这套丛书的主旨，借用王充《论衡》的话——“疾虚妄”。《论衡》作于二千年前。然而，旧迷雾被清除，新迷雾又弥漫，“疾虚妄”的任务远未完成。如果多数群众尚在愚昧迷信中不能摆脱，我们建设现代化中国的精神文明就无从谈起。我们的任务艰巨而光荣。

本丛书的不足之处，希望与读者同切磋，共同提高。

引言

本书名之为《易学与养生》。易学应当包括《周易》本身以及后世对它的研究、发挥从而形成的全部知识与学说。因此，易学所涵盖的内容方面很多，很宽。但是本书所说所论的范围则只限于其哲学思想。易学中的哲学与中国传统养生学的关系，乃是本书的主旨。

众所周知，易学对中国文化的发展产生了深远的影响。应当指出的是，易学对中医学和养生学的影响尤深。为什么？因为易学的哲学思想与医学和养生有着特别密切的内在联系。所以易学哲学对中国传统医学和养生学的形成和发展，起着极大的促进作用，而中国的医学和养生学也深刻地体现了易学哲学的理论与精神。

易学哲学，从某一方面看可以称其为生命哲学。这里所谓“生命哲学”不是指关于生命的哲学，而是以生命的体验和对生命的理解来看待宇宙人生的哲学。《周易》的作者和易学家们把宇宙看作是一个有机的整体，认为人和客观世界

是完全统一的，所以他们习惯于按照对人自身的认识来理解自然界，同时也按照对自然界的认识来理解人自身。易学的另一个特点是偏重向内的思考和重视自我体验。因此，先贤们更多地是把对人自身的了解和人的感受融入于自然界；当对自然界进行考察时，也往往是依据人对自然变化的体验来做出判断。《系辞下传》说：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”《易传》作者认为，八卦是对“万物之情”即宇宙本质的把握，而八卦的获得来自于“近取诸身，远取诸物”。这说明，作为主体的“身”和作为客体的“物”是一致的，同受八卦规律的支配；再从认识次序上说，一般应是由近及远，即由自身及至天地鸟兽植物。而且既然近和远相一致，那么当然应以近为先、为原。用《黄帝内经》的表述就是：“以我知彼，以表知里，以观过与不及之理。”（《黄帝内经·素问·阴阳应象》）

正是因此，在《周易》作者和易学家们看来，宇宙万物和人一样，都是有生命的存在，都应按照正常的生命历程那样生存和演进。这就是《周易》作者创造生命哲学的缘起。

《周易》生命哲学有如下理念和特点，须要特别说明与重视：

一、“道”有价值属性

早已有学者指出，在中国古代哲学中，必然和当然常常不作严格区分。必然的或合于规律的也就是应当的，反之，

应当的则是合于规律的，甚至是必然的。长时期以来，或许直至今日，很多学者仍然认为这种情况纯属中国古代思维的混沌性、原始性，与科学精神相背道。其实这种看法是不全面的。

我们看到，赋予规律性必然性以价值属性的作法在《周易》中已有充分表现。依《易传》的看法，八卦和六十四卦是对宇宙过程的模拟。作为一体，它既告知人事的祸福，又反映天地万物的运变。而《易经》之卦爻辞，无论是用来预测人事，还是用来说明天地万物，其终了都以“吉凶悔吝”、善与不善作为判语。《系辞下传》说：“道有变动，故曰爻；爻有等，故曰物；物相杂，故曰文；文不当，故吉凶生焉。”“吉凶者，贞胜者也。”《易传》作者认为，自然界的事物在运变过程中，就其自身而言，也有当与不当之分，因而有或吉或凶的后果。而是吉是凶，则依其是否合于客观法则而定。“贞”之义为“正”，为“常”，可引申为法则。合于法则的必胜而吉，反之必败而凶。故说“吉凶者，贞胜者也”。又如《文言传·乾》用“善之长”、“嘉之会”、“义之和”、“事之干”来解释代表天的乾卦卦辞“元亨利贞”，朱熹又将“元亨利贞”比配于春夏秋冬“四时”（《周易正义》）。这些做法表明，《文言传》作者和朱熹都认为价值观念同样适用于天地自然。

原来，《周易》的这种作法并不是没有道理的。古人视自身与天地万物为一体，那么自然界的客观法则也就具有人的主观特征和人文特征，自然界的变化就会产生吉凶善恶的

不同后果。更重要的是，古人既然把天地万物看作是有机的整体，并且像人一样是有生命的系统，那么自然界的一切运变对于这个系统的存在说来，就有利与害的差异，继而也就有了价值属性。

《易传》中使用了“道”、“理”等概念。“道”、“理”都有规律的涵义，但与我们现在所说的规律，在用法上有不同。现在通用的规律概念，是指在一定条件下必定重复出现某种现象的法则，对此，“一定条件”则不做任何限定。而《周易》和中国古代哲学所讲的“道”或“理”，当其作为“规律”解释时，则主要是指宇宙和万物作为整体正常运行的法则。故尔凡是与其相违的变动，都会对自然界的某个整体方面带来损害。我们认为这里有二点需要明确：一是坚持“道”的价值属性，从本质上说并不排斥或妨碍去认知任何其他类型的规律。二是指明了“道”的价值属性，会进一步促使人们去遵守它，也有利于加深人与天地自然的亲合关系。

二、维护生命的存在与延续系天地之本性

《周易》十分崇尚“生”，视“生”为宇宙的第一本质。《系辞传》说：“天地之大德曰生。”“生生之谓易。”“夫乾，其静也专，其动也直，是以大生焉；夫坤，其静也翕，其动也辟，是以广生焉。”“天地氤氲，万物化醇；男女构精，万物化生。”《序卦传》也说：“有天地，然后万物生焉。”《说卦传》则把天（乾）、地（坤）比作父和母，把雷（震）、风（巽）、水（坎）、火（离）、山（艮）、泽（兑）比作长男、

长女、中男、中女、少男、少女。这是把天地万物视作一个家庭，着眼点也在于“生”。

通观《周易》，所谓“生”的含义应广义地理解为生命的正常存在与延续。《周易》认为，宇宙就是一个大化流行、生生不已的生命过程。而宇宙的天然本性，即天地之大德，正在于支持万物的正常生存，推动其内在本性的展露，并能不断演化发展。

《易传》吸收春秋战国时代诸子的思想，肯定天地万物生生不已的动力和依据是阴阳的相互作用。《系辞上传》说：“一阴一阳之谓道。继之者，善也；成之者，性也。仁者见之谓之仁，知者见之谓之知。”“道”即一阴一阳的相分相合，从而造成万物的生化。推动和实现这一化育过程的行为属善，保有和存蓄这一化育功能则是万物天赋之性。天地万物的生化本性和化育过程，从其促成和保证生命的存在与延续来说，属于“仁”；从其万类纷呈、神妙莫测，则显示出宇宙造化的奇异智慧，故又谓之“知”（智）。阴阳是宇宙的根本规律，而其作用正在于使天地万物得以生化，因此宇宙的本性只能是“生”，而“生”也就是儒家所推崇的“仁”与“智”的最好体现。

三、以乐观的心境认识和实践天道与天命

依照《周易》，人是天地阴阳和合的产物。人的性与命是由天所赋予的。《象传·乾》说：“乾道变化，各正性命，保合太和，乃利贞。”朱熹注：“‘各正’者，得于有生之初。‘保合’者，全于已生之后。此言乾道变化，无所不利，而

万物各得其性命以自全。”（《周易正义》）由于人与天地是一个整体，人的生命过程是顺遂宇宙大化流行的一部分，而宇宙的本性又在于保障一切生命的正常进行，所以天所赋予的性命与人作为有知主体的需求，从根本上说是一致的，而不是对立的，不是相冲突的。据此，《周易》提出“乐天知命故不忧”的思想。就是说，人生的真谛，在于努力去理解天赋之性与命，一方面使自身的生命得以正常的保存和延续，将秉承于天的各种性能和智慧全部展露出来，另一方面还要辅相宇宙万物的正常生化。认识天道性命，实现天道性命，在这一过程中将自己与宇宙融合为一体，因此获得人生的最大快乐。

上述《周易》的这些基本概念，来自于对生命的热爱和期望。在此基础上，《周易》作者和易学家们还形成了一系列与生命运动的特点相联系的哲学理论，如阴阳和合学说，“神妙万物”的思想，“精气为物”的气化理论，动静统一和变通求久的理论，等等。这些学说和理论，都在相当的程度上融入了当时的生命科学的内容。

不难想见，《周易》作者和易学家们按照生命的理念来构筑他们的哲学理论，将维护宇宙万物（人为万物中最贵者）的生存和演化即正常的大化流行视作天经地义，视作最高的道德和智慧，而以如此博大的人道主义和爱物主义哲学来指导生活，势必会把养生放在一个很重要的地位。因此，易学哲学大大推动和影响了中国养生学的创建，并使其具有与易学相会通的特点。依照易学的观点，养生决不仅仅是为

了个人的长寿，而首先是一种愉悦地践履天道的道德行为，是自觉地执行天命中所规定的一种责任。

而且，易学和养生学都认为，天地自然之道、人类道德之道和养生之道是统一的。故此，一切合乎性命道德的行为本质上就是养生，而一切养生活动都不应当离开天地道德性命的原理原则，都属于天道践履的一部分。所以，中国的养生学和养生活动又反过来促进了易学哲学的传播，丰富了易学哲学的内涵，加深了易学哲学的践履性。至于易学哲学中那些与生命运动相联系的具体学说与理论，也很自然地被应用和移植到中国养生学中去，成为中国养生学整体风格和长久魅力的根源。

这些问题在本书的各章中将一一加以讨论。第一章至第六章（刘长林撰），按专题叙述易学的哲学理论及其在养生学中的应用。第七章至第九章（滕守尧撰），则按照历史的顺序，叙述各朝代重要养生家和养生学著作的思想理论及其与易学哲学的关系。由于中国传统养生学与易学哲学相会通，这种情况一方面使中国养生学具有深厚的理论基础，另一方面也使得人们要想深入掌握中国养生学，则必须认真学习易学的哲学思想并细心体察二者的关系。

目 录

序

引 言

第一章 变通求久：养生理论基点

1 从万物变易到未病先防

5 通的哲学意义

“通”是道的本质属性/顺性而通/物物相通

11 “变则通，通则久”

14 “通”在气功养生中的应用

一般生命系统模型/对物物相通原理的应用/对顺性而通的应用

第二章 圆道：行气养生的规律

21 《周易》圆道观

《周易》书名和卦爻辞中的表述/卦爻象中的表述/圆道是阴阳变易的形式

28 圆道观的重新评价

30 圆道观与气功养生

人体循环结构/气功理论中的圆道/自我调控以圆道为基础/关于人体生化可逆性原理/气功养生突出内因

第三章 中和：维持健康的目标

41 阴阳概念及其形成

阴阳的内涵与外延/阴阳概念的特点/阴阳概念的两个来源

50 “一阴一阳之谓道”

阴阳是宇宙的根本法则/阴阳是生化的根源/阴阳相交兴万物

59 阴阳结构理论

63 太和、尚中理论

和、自和、太和/精合法度为“中”

68 阴阳在气功养生中的应用

为什么说气功与易学同原/人体是复杂的阴阳结构体/“阴平阳秘，是以难老”/阴阳相交，生命可久/顺成人，逆成丹

第四章 太极：宝贵的生命之源

85 太极演生万物

从太极到六十四卦/太极与宇宙信息模型

92 太极即气：气是宇宙的本体

气概念的形成/气是物质、功能、信息三者的综合/

“其细无内，其大无外” / 气聚成形，形散为气

101 太极气学与气功养生

气的人体观是气功学的基础 / 探求养气、调气的方法与机理 / 用气解释各种气功现象 / 命门：丹田学说的创立

第五章 形神动静：养生的要领

116 神形合一观

神妙万物，不囿于物 / 形与神俱，尽终天年 / “太上养神，其次养形”

125 “形·气·神”整体观

神与气的关系 / 关于“形·气·神”人体模型 / 确立“形·气·神”良性循环

133 动静观与气功

《周易》动静观 / 动中含静的动功 / 静中含动的静功

第六章 人与天合：养生最高境界

145 天人一体

《易经》结构中的人天相应 / 天人一气 / 天人一理

149 展扬先天

先天与后天的矛盾 / 恬静少私，返还天道 / 发挥后天神的能动性

156 知命乐天