

周易人生智慧丛书

周易



养生之道

黄德昌 等 著

四川人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

周易与养生之道/黄德昌等著. —成都:四川人民出版社, 2001.11

(周易人生智慧丛书)

ISBN 7-220-05722-9

I.周... II.黄... 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(2001)第082527号

ZHOUYI YU YANGSHENG ZHIDAO

周易与养生之道

黄德昌 等著

责任编辑
封面设计
技术设计

王定宇
魏晓舸
杨 潮

出版发行
网 址

四川人民出版社(成都盐道街3号)

<http://www.booksss.com>

E-mail: scrmcbsf @ mail.sc.cninfo.net

防盗版举报电话

(028)6679239

印 刷

成都金龙印务有限责任公司(028)5651045

开 本

850mm × 1168mm 1/32

印 张

8.5

插 页

4

字 数

190 千

版 次

2001年11月第1版

印 次

2001年11月第1次印刷

印 数

1—6000册

书 号

ISBN 7-220-05722-9/Z·303

定 价

15.00元

■ 著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系调换



序 一

《周易》是一部重要的经典文献，为中国文化提供了丰富的精神资源，包含着珍贵的人生智慧。几千年来，这些精神资源和人生智慧培养和“塑造”了中国人的性格，渗透到日常生活之中。但是，在中国走上现代化之路的转变时期，这些资源和智慧还有没有价值？这是许多人都感到困惑的问题。黄玉顺教授、林忠军教授主编的《周易人生智慧丛书》在这方面进行了认真的探索，使这部经典不是离我们的人生很远，而是很近了。

有人说，《周易》是中国哲学中的形而上学，是讲天道一类问题的，缺乏真正的人生关切；又有人说，《周易》是中国的经验哲学，是讲日常生活问题的，缺乏形而上的超越。其实，《周易》哲学的特点，正是将形而上与形而下结合起来，将天道与人道

统一起来，并由此开启了中国人的智慧之窗。这样一种独特的哲学，既不是纯粹的形而上学，也不是毫无超越意义的经验知识，而是充满生命力的有机整体论、哲学与价值意味很浓的生命哲学。这样的智慧正是需要我们当代人不断反思、不断开掘的。

历史是发展的，人生的需要是变化的。但是，从传统文化中承继下来的有意义的人生道理应当是永远鲜活的，当它与现实人生结合之后，应当成为开辟新人生的最宝贵的价值资源。现代的人生不仅仅是为了追逐物质财富而“忙碌”，也不仅仅是为了获得利益而工于“计算”，金钱和财富并不等于幸福。《周易》告诉我们，人生应当德业并重，在发展经济的同时，还要过德性的生活，并以此为人生的最高追求。不断创新、完善德性、开创“盛德大业”的新局面，就是《周易》哲学告诉我们的人生道路，也是人的全面发展的必由之路。

以人生问题为主题，从不同方面进行论述，是这部丛书的特点，既有强烈的现实感，又抓住了《周易》哲学的核心，立意很新。它的出版，将会给我们增加很多精神动力。

蒙培元

2001年7月30日

NA759/03

序 二

《周易》一书中蕴含着大量的人生智慧，这些人生智慧有很多在平民百姓的口语中流传，如“安不忘危”、“定交而求”、“自强不息”、“否极泰来”等。更有些饱含人生智慧的《周易》经传之文被浓缩提炼后，成了现代专用名词，如“同志”一词，盖源于《彖传》释泰卦：“天地交而万物通也，上下交而其志同也。”“革命”一词，盖源于《彖传》释革卦：“天地革而四时成，汤武革命，顺乎天而应乎人。”“文化”一词，盖源于《彖传》释贲卦：“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”“消息”一词，盖源于《彖传》释剥卦：“君子尚消息盈虚，天行也。”释丰卦亦曰：“日中则昃，月盈则食，天地盈虚，与时消息。”等等。这样的例子，我们可以举出很多，直至今天，我们的小学生做算术题

用的本子——“大演草”、“小演草”，亦是由于《周易》以五十根著草演卦，于是由此而命名之。可见其智慧之光已照亮我们生活的每一个角落。

《周易》的人生智慧，使本人受益最大、留下印象最深的是发生在三十五年前的那一场“史无前例”的浩劫，也就是所谓的“文化大革命”。“文革”一开始，我就被关进牛棚。在这个被苦禅大师戏之谓“牛圈”的地方，我每日与其他“牛鬼蛇神”一起，在红卫兵的训斥声中，或拉车“改造”，或背颂“老三篇”，或学习“敦促杜聿明投降书”，但内心仍谨守《周易》之乾卦九三爻“君子终日乾乾，夕惕若厉，无咎”的格言，终于渡过此劫，而得以“无咎”。

随着改革开放的春风吹遍神州大地，人们对《周易》经传的研究又重新热了起来。经过多年的极“左”禁锢之后，在改革开放的今天，很多精英人物都想利用《周易》的人生智慧，在经济大潮中寻找机遇，一展拳脚。他们从“生生之谓易”中，找到自己经营企业“含弘广大，品物咸亨”的大思路；从“日中则昃，月盈则食”及“亢龙有悔”中，寻找到把握企业发展的宏观尺度；从“处乎其安，不忘乎其危”中，清醒地认识到不断更新企业经营理念的重要性。而更为重要的是，经过“文革”的严重破坏后，各行

各业的有志之士可以从《周易》经传中汲取中国优秀的传统道德，从其高深的哲思及人生智慧中，明白不断提高自己的德行修养对事业成功的重要性。这就是《周易》中所谓“善不积不足以成名”、“天地之大德曰生，圣人之大宝曰位，何以守位曰仁，何以聚人曰财”，并特别指出“理财正辞，禁民为非曰义”！正是从这部古籍的幽廊中给人们吹来了一缕缕充满伦理与智慧的思维氧气，令他们兴奋不已！也正是这部古经，最早提出了“富家大吉”的概念，而《系辞》篇更明确地指出：“理财正辞”要与“禁民为非”结合起来，才能达到社会长治久安的效果。故国内一家著名大企业的总裁问我《周易》与经营的关系时，我以这样一幅联语赠他：

易经首言富，
系辞论理财。

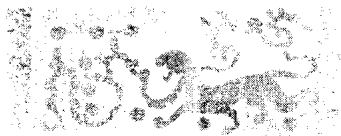
一些中国的平民百姓，他们在求发展、找出路时，亦可从《周易》对“时”、“中”、“度”等等的阐述中，给自己找到最佳的智慧参考。《周易》在改革开放的今天，某种程度上已成为一部“仁者见之谓之仁，知者见之谓之知”的雅俗共赏之书，特别是该书中所蕴含的大量人生智慧，应予以系统的研究与

阐释。

为顺应这一形势，黄玉顺、林忠军同志主编了《周易人生智慧丛书》。我看了其中刘玉平所著《周易与人生之道》、吴世彩等所著《周易与经营之道》；另外还有杨庆中所著《周易与处世之道》、黄德昌等所著《周易与养生之道》。我认为这是一套很有学术价值与应用价值的丛书。该丛书的出版，定能使易学研究进一步贴近当代实际的社会生活，产生积极的影响。

刘 大 钧

2001年6月序于山东大学



主 编 闲 话

记得是在去年，责任编辑专程赴京，邀我设计、主编一套关于《周易》人生哲理的应用方面的丛书。这使我一时很踌躇。一则我虽然研究过《周易》，但那是从文学和文献学角度进行的，而且只涉及古经部分；^①再则自那以后，我虽然一直想从哲学角度再对《周易》、尤其是大传部分作些研究，却总苦于没有时间；^②三则我从来就没有想过要从“应用”的角度去研究《周易》，而且担心一说到《周易》的“应用”，人们就会想到占卦算命之类的事情上去。我是一向服膺“善易者不占”、“子不语怪力乱神”一类古训的。

不过，我最后还是应承下来了。这主要是我的朋友、任教于作为国家社科研究基地的山东大学周易研究中心的林忠军教授，给了我巨大的心理支持。我们决定共同主编这套丛书。他在《周易》研究方面的功力是我素所钦信的。何况还有我的朋

① 黄玉顺：《易经古歌考释》，巴蜀书社 1995 年版。

② 只有非常零星的研究，例如拙文《生命结构与和合精神——周易哲学论》，载《社会科学研究》1998 年第 1 期。

友们，尤其是在《周易》研究上造诣颇深、曾承担国家级周易研究项目的杨庆中博士的加盟，这更使我信心倍增。

转眼之间，已经寒暑，各方书稿，陆续告成。批览之余，考虑到这套丛书的读者层面的特殊性，我想略谈一些想法，一是简要通俗地介绍一下《周易》其书的情况，二是借此机会梳理一下我对《周易》哲理的若干感想，以就教于广大读者。

1. 研究《周易》的意义及其方法

《周易》是跟“玄学”挂钩的。这与“魏晋玄学”颇有关系。魏晋玄学的一个特点是，儒家思想和道家思想在相当程度上的合流，亦即论证“名教出于自然”。名教者，儒家伦理也；自然者，道家玄思也。两家思想的这种合流是有文献依据的，这就是当时玄学家所谓的“三玄”：《老子》、《庄子》、《周易》。前两部书都是道家的，惟有《周易》素来是被视为儒家经典的：儒家以“六经”为原典，而《周易》为所谓“六经之首”。但事实上，《周易》本来并无所谓哪家的。惟其如此，先秦诸子许多都跟《周易》有所关联。

不仅如此，事实上可以说：此后的一部中国思想史，在相当程度上也是一部《周易》诠释史。在汉代经学里，“易学”极为昌盛；董仲舒的哲学，所取于《周易》的观念尤为显著。接下来是魏晋玄学，已如上述。汉唐佛学也与《周易》多所关联，我们只须指出一点：般若学脱胎于玄学，这是众所周知的。至于宋明理学，其中的易学更是蔚为大宗，理学大家莫不治《易》，理学家往往同时也是易学家。直至现代所谓“新学”，《周易》仍然发挥一种基本思维模式的作用。例如现代新儒家开山祖师熊十力先生，便自宣称其“新唯识论”乃是

“归宗大易”的。

由此看来，欲理解中国思想文化而不知“易理”，殊不可能。那么，应该如何研究《周易》？我想，首先要有一种正确的态度。所谓正确态度，我感觉最迫切的就是必须破除迷信。自80年代“易经热”以来，人们对《周易》表现出几种常见的迷信：

一是“应用的”迷信。考虑到《周易》这部书的“筮书”特点，这一点是尤为紧要的。研读《周易》，首先必须避免那种求神问卦、占卜吉凶的想法。你读《周易》的目的如果是想从那里面、进而从“神”那里捞取什么好处，诸如何时升官、怎样发财之类的，那我劝你趁早放下别读了，因为读了也白搭。这倒不是说我们读《周易》就没有一点实际用处了，否则我们写这套书来干什么？用处也是有的，但那绝对不是什么神神怪怪的未卜先知，而是能够为我们的实际生活提供些有益的思维方式、处理方法而已。

二是“科学的”迷信。现今学术界某些人心里，有一种很大的迷信，就是以为古人比今人高明得多。在他们看来，仿佛不是猴子变成了人，反倒是人变得越来越像猴子了。在《周易》研究方面，这种迷信的一种重要表现是：以为《周易》比今天的科学还科学。《周易》是科学吗？我的回答是断然否定的。我们今天可以用科学的方法去研究它，但它本身并不是科学。我们用科学方法研究它，它就成为了科学的对象，正如我们用科学的方法去研究毛毛虫，毛毛虫也就成为了科学的对象。但是毛毛虫本身仍不是科学。有人认为《周易》比今天的物理学、天文学还科学，据说可以凭它发现新星！这实在是痴人说梦！就以我们所谓的易道“广大悉备”来说，那也不过是

说它属于那种比较抽象的、哲理思维层面上的东西，而越是抽象的道理，其适用的解释涵盖面当然也就越大，这也没有什么神秘的。其实，这正好说明了《周易》乃属于人类早年的一种尚未充分分化的观念形态。

三是“历史的”迷信。《周易》里面涉及到不少历史材料，后世关于《周易》的传注也涉及许多历史材料问题。其中当然也有可以归入“信史”的，但是绝对不可迷信。例如《系辞下传》有一段说，历史上的许多发明都是“取诸”《周易》某某卦的，这就不能说是史实。又如传统认为，伏羲发明了八卦，文王又推演为六十四卦，又和周公一起为之系辞等等，这些也都未必可信。当年顾颉刚先生倡导“疑古”，现今李学勤先生则又倡导“走出疑古时代”，本身都是不错的，但容易被人们拿来走向极端，一“疑”就疑到了一无是处，一“走出”就走到了句句是真理。最近学界的倾向，就往往是后者。《周易》文本简直要被神化了。

在我看来，今日研究《周易》，应有三项基本任务：一是以文献考据为基础，二是以义理诠释为方向，三是以思想转换为宗旨。这三者是相互关联的：前者是后者的工具、根据，后者是前者的目的、目标。仅就其中的文献考据一项来说，也有三项基本任务：其一，文献的搜求，这属于目录学的范畴。就今天的情况来说，尤其要注意出土文献的搜集。其二，文献的鉴定，这属于版本学的范畴。在这方面，有大量工作需要做。其三，文献的释读，这属于校勘学和训诂学的问题。只有在正确、准确释读的基础上，才谈得上义理的阐释。

而我们最终极的目标，则应该是对《周易》思想进行现代转换。通俗地讲，这也就是继承与发展、创新的关系问题。

《周易》毕竟是古人的思想，如果现成地搬来用，未必适合于今天的情况，更不用说它肯定是没有达到当代思维水平的了。但就文化的传承来说，我们又有责任使它的某些具有恒定价值的观念、精神得以发扬光大。这就需要进行现代转换。在我看来，《周易》思想的现代转换，必须与当代的思想格局联系起来，具体说来，就是必须注意与马克思主义的对接，与西方现当代思想的对接。否则，《周易》的哲理就永远不过是博物馆里面的老古董，只能供人赏玩而已。

2. 《周易》的文献构成

下面，我们首先简要介绍一下《周易》的文献构成情况。《周易》^①一书不是一时一人之作，而是出自历代众人之手，因此，它的构成是一个复杂的问题。对这个问题，有一些传统的说法，例如“人更三圣，事历三古”^②之说，认为伏羲画“八卦”；文王推演为“六十四卦”，并与周公共同为之“系辞”；孔子进而为之作“传”等等。这些说法当然是不一定可靠的，我们必须自己重新研究这个问题。这里，我想介绍一下我对这个问题的看法。

《周易》（也称《易》或《易经》）的文献构成情况大致如下：

1. 《易经》（《周易》古经）——殷末周初

（1）符号系统（卦爻符号）

（2）文字系统（卦辞爻辞）

① 我们这里所说的《周易》，是指的通行本，即“十三经注疏”本。

② 《汉书·艺文志》。后来朱熹又加上周公，提出“人更四圣”说。

①象辞（殷周歌谣、原始史记）

②占辞（吉凶断语）

2.《易传》（《周易》大传）——战国秦汉

（1）《彖传》上下；（2）《象传》上下；

（3）《文言传》；（4）《系辞传》上下；

（5）《说卦传》；（6）《序卦传》；

（7）《杂卦传》。

下面分别加以简要介绍：

（一）《周易》古经

“古经”部分是由两个层次构成的，即符号系统和文字系统。

1. 符号系统

《周易》的符号系统就是六十四卦的卦爻符号体系。最基本的是两种符号，即“--”（旧称阴爻）和“—”（旧称阳爻）。根据后来儒家学者的解释，这就是“阴阳”，叫“两仪”。将这两种符号“爻”重叠起来，就能构成各种层次的“卦”：两两相重，可得“四象”（后来邵雍称为：太阴，少阴，太阳，少阳）；三三相重，可得“八卦”（乾坤震巽坎离艮兑）；再将八卦两两相重，即得整个《周易》的六十四卦（另有一种解释，六十四卦不是八卦的重叠，而是直接由基本符号六六相重而得到的）。所以《系辞传》说：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。”“太极”就是“易”，就是“道”，但是没有对应的符号，或者说就是“--”和“—”的统一，亦即《系辞传》所说的“一阴一阳之谓道”。

2. 文字系统

《周易》的文字系统即旧所谓“卦辞”、“爻辞”，统称“筮辞”。据我的研究，卦辞和爻辞是一个整体，应是同时编纂的。它们包含两个层次：一是“述”，是编者引用的当时流行的歌谣（以及少量原始史记），它们都是非常生动形象的，所以往往属于所谓“象辞”；二是“作”，是编者加上的占断吉凶的辞语，如“吉”“凶”“悔”“吝”等，往往属于所谓“占辞”。例如涣卦：

涣：亨。王假有庙。利涉大川。利贞。

初六：用拯马壮吉。

九二：涣奔其机。悔亡。

六三：涣其躬。无悔。

六四：涣其群。元吉。涣有丘。匪夷所思。

九五：涣汗。其大号。涣王居。无咎。

上九：涣其血。去逖出。无咎。

如果我们剔除了其中的占辞，剩下的除去一句原始史记“王假有庙”（王至于庙）以外，就是一首歌谣：

涣奔其机，

涣其躬，

涣其群。（古韵冬或身部、文部合韵）

涣有丘，

匪夷所思。（古韵之部）

涣汗，

其大号，

涣王居。（古韵宵部、鱼部合韵）

涣其血，

去逖出。（古韵质部、物部合韵）

《周易》每一卦都引用了歌谣，这里我们再举一例渐卦：

渐：女归吉。利贞。

初六：鸿渐于干。小子厉。有言。无咎。

六二：鸿渐于磐。饮食衎衎。

九三：鸿渐于陆。夫征不复。妇孕不育。凶。利御寇。

六四：鸿渐于木。或得其桷。无咎。

九五：鸿渐于陵。妇三岁不孕。终莫之胜。吉。

上九：鸿渐于陆。其羽可用为仪。吉。

鸿，大雁。渐，进、登。除去了占辞，剩下的乃是一首非常优美的情诗：

8

鸿渐于干，鸿渐于磐，饮食羸羸。

鸿渐于陆，夫征不复，妇孕不育。

鸿渐于木，或得其桷。

鸿渐于陵，妇三岁不孕，终莫之胜。

鸿渐于陆，其羽可用为仪。

《周易》的文字就是这样由歌谣和占断编纂起来的，没有什么神秘之处。^①其神秘之处，乃在于人们对它的解释。

至于其符号的最初来历究竟如何、文字系统与符号系统最初是如何关联起来的，这倒真是一个至今未破之谜。这可能与

① 黄玉顺：《易经古歌考释·绪论》，巴蜀书社 1995 年版。