

从《易经》思想看中国文化养生

中国儒医文化研究会 卢祥之

一

黑格尔说:“《易经》代表了中国人的智慧,我一生中最大的遗憾就是没有完全学透中国的《易经》。”冯友兰先生说:“《周易》是一种辩证的宇宙代数学,是中华民族的精神现象学。”南怀瑾先生说:“我始终怀疑《易经》的文化是上一个冰河时期留下来的,不是这一个冰河时期的产物,因为它的科学、哲学的道理太高明了。《易经》是经典中的经典,哲学中的哲学,智慧中的智慧。”

《易》曰:“乾阳物也,坤阴物也。”《系辞》说:“阳卦奇,阴卦偶。”《周易乾凿度》指出:“乾坤者,阴阳之根本,万物之祖宗也。”乾卦纯阳,坤卦纯阴,阴阳两种对立的矛盾,是一切事物的根本矛盾,但又是互相统一的。唯有这种对立统一,才能产生万物变化,并贯穿一切事物的始终。阴阳对立是指自然界一切事物或现象,都存在着相互对立的阴阳两个方面。

阴阳互根。庄子曰:“阴阳聚而生,散而死。”《类经图翼》载:“阴根于阳,阳根于阴,阴阳相合,万象乃生。”阴阳互为依存,互为作用,方能动化成物,在整个事物的发展过程中,始终存在着阴阳互根互存的关系。阴阳互根是指阴阳两个方面,不仅相互矛盾、对立,而且相互依存、相互为用。阴依存于阳,阳依存于阴,双方都以对方的存在作为自己存在的前提。阴阳这种相互依存的关系,被称为阴阳互根。从自然界的现象而言:没有天,就无所谓地;没有地,也就无所谓天;没有昼,也就无所谓夜;没有夜,也就无所谓昼;没有热,就没有寒,无寒也就无热可言。就个体的生理活动而言,物质与动能的演变过程,就包含着阴阳互根的道理:物质属阴,功能属阳;物质是生命的基础,功能是生命的主要标志;物质是功能的基础,功能是物质的反映。

《易》说:“天地氤氲,万物化淳。”氤氲,就是烟气、烟云弥漫混合、动荡。《旧唐书·李义府传》云:“邃初冥昧,元气氤氲。”清代龚自珍的《辨仙行》说道:“仙者乃非松乔伦,亦无英魄与烈魂;彼但堕落鬼与神,太乙主率先氤氲。”云烟氤氲,就是张九龄形容的:“灵山多秀色,空水共氤氲。”也就是阴阳弥漫相合。“阴在内,阳之守也;阳在外,阴之使也。”孤阴不生,孤阳不长;失去了阴阳之间的相互依存,相互依托,相互源根,一切生命都将不复存在,“阴阳离决,精气乃绝”即谓此理。

阴阳氤氲,不仅交融交洽,而且互相消长。《系辞》曰:“日往月则来,月往日则来,日月相推,而明生焉。寒往暑来,暑往寒来,寒暑相推而成岁焉。”日月升降、潮起潮落、花开花谢、人事盛衰,阴阳二气的消长起伏,生生不息之机,正是宇宙万物吉凶祸福的变化动因。相对阴阳转化而言,消长可以看作是阴的力量与阳的力量在斗争中的量变,而阴阳转化则可以看作是其本身的质变。阴阳消长,指的是相互对立、相互依存的阴阳双方并非处于静止不变的状态,而是处于“阳消阴长,阴消阳长”互为消长的运动变化之中。

阴阳之间这种彼此消长的动态变化称之为阴阳消长。在一定限度内,阴阳之间不断消长。阳消则阴长,阴消则阳长,保持着相对的动态平衡,维持事物的正常发展变化。例如自然界中,四季的变化,春去夏来,秋去冬来,寒暑易节,就是阴阳消长的过程。从冬至春及夏,寒气渐减,温热日增,气候则由寒逐渐变温变热,就是阴消阳长的过程。阴阳氤氲融交,天道自然如斯,人之亦如斯。

二

“损益盈虚”损益者,升降、兴革也。《易·损》:“损刚益柔有时,损益盈虚,与时偕行。”三国时期刘劭在《人物志·材理》中说:“若夫天地气化,盈虚损益,道之理也。”

人的五脏间的协调,即是通过相互依赖,相互制约,生克制化的关系来实现的。有生有制,则可保持一种动态平衡,以保证生理活动的顺利进行。脏腑的生理,以“藏”“泻”有序为其特点。五脏

是以化生和贮藏精、神、气、血、津液为主要生理功能;六腑是以受盛和传化水谷、排泄糟粕为其生理功能。藏、泻得宜,机体才有充足的营养来源,以保证生命活动的正常进行。任何一个环节发生了故障,都会影响整体生命活动而发生疾病。

人生存和死、身体强弱盛衰,与天地是有密切关联、与万物是互相适应的。因此,只有协调好人与大自然的关系,人类才能生存。这是养生家必须遵守的基本原则。强调无论在饮食衣服、生活起居诸方面都必须顺应天“道”。人要顺应自然,不能违反自然规律办事,这是人天关系的重要一环。但人天关系还有另外更重要的一方面,就是必须发挥人主观能动作用,对客观的自然环境进行积极的改造。“我命在我不在天”,天道自然,人道自己。

人之损益,在养神惜精。人的其盈其虚,在多与少,在过与中。“多与少”也是一对相对哲学,在哲学上可以讲出很多复杂的道理,而在养生理论中却有一个简单而明了的原则,就是少胜于多,过多有害。这可以运用到衣食住行、起居坐卧等很多方面。如饮食不宜多,“多则切伤,少则增益”。如美味佳肴,吃过量了,也是有害无益。如行路引起全身运动,能增强人的体质,但走得太远,会损伤身体。睡觉能消疲劳,恢复体力,但睡久了会使人更疲倦。劳动能活动筋骨,促进血液循环,但劳动强度过大,时间过长,会使身体受损。行房生活不可缺,但过则病。休闲游玩也很必要,但无休止的游玩也无益健康。在精神生活方面也如此,“过犹不及”,事情做得过分与不够,虽都不好,但“过”比“不及”更糟,两相权衡从其轻,故宁愿“少些”不要“过多”。缺少时可以补救,过多时有时补救无方。

《易》说:“节,止也。”节卦卦象是坎上兑下。大饥不大食,大渴不大饮,少嗜欲为贵,节食以去病,寡欲以延年;久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋;暴喜伤阳,暴怒伤肝,穷思伤脾,忧极伤心。一言以蔽之,凡事要有“度”,走极端是养生大忌。人生最宜饮食有度,不贪杯不饱食,“多寿只缘餐饭少”的。“饮食有节”是“度百岁乃去”的重要条件。安逸有度,适可而止,劳逸结合。人老不宜喜赖床。养生宜劳作有度,适体适量,不熬夜,少伤神。人的体力和脑力是有一定限度的,过分劳累则会使人出现代偿性负荷,久之势必有害。湖泽装水,容量有限,往里注水,要适可而止,否则将溢满而出。其卦辞说:“亨。苦节不可贞。”做事情,若能保持节制,则可以顺利亨通。“节”乃中庸,不偏不倚,则恰到好处,阴阳乃平。

养生贵在养神。《内经·摄生篇》曰:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”强调了清心寡欲,祛病养生的方法。清心寡欲,“积”精会神,以获取健康长寿。和心,少念,静虑,自慎都可养生,养生防病,取法自然。

人生命是自然赐予的,自然界为生命活动提供了合适的条件,人体要保持健康,必须顺应自然规律,维持人和自然环境的统一。如果违背了自然规律,即破坏了人和自然的统一性,“内格”生,则不免要致病。中国的文化养生,最应重视的是阴平阳秘,洞知损益盈虚,适天法地,这样,就可以度百年而无憾。

相关链接

卢祥之,男,安徽阜阳人,字习行,号不息子,又号不磨磷人,1953年5月生于北京。现为世界中医药联合会高级顾问,中国医促会医养分会会长,中国中医科学院第一临床医院名誉院长,中国农工民主党中央文化委员会委员,中国农工民主党中央杏林基金主任。学术兼职为中国科学院编审,中国中医科学院教授,中国社会科学院客座研究员,山西大学中文系教授,仲景国医大学、天津师大兼职教授,中国书法家协会会员。著有《医海拾贝》《医窗夜话》《医坛百影》《中医临证辞典》《历代名医临证经验精华》等。在多种报刊上发表论文多篇。