

本文引用:董 博,王宏利.《周易》卦象中的精神养生思想[J].湖南中医药大学学报,2017,37(10):1093-1096.

《周易》卦象中的精神养生思想

董 博,王宏利*

(辽宁中医药大学,辽宁 沈阳 110847)

[摘要]《周易》不仅阐述了物质养生的方法,还对精神养生有着深刻地认识,即通过调节人的情绪、心理、意识等,达到精神的平衡和稳定,最终实现健康完美的身心状态。本文具体阐述了乾、艮、无妄、兑、睽、节、离七种卦象蕴含的精神养生的具体方式方法,并讨论了《周易》中的精神养生总则,包括顺应自然、保健预防、调摄精神与身心和谐。研究《周易》的精神养生内涵有助于树立健全完善的现代养生观,对现代人的精神养生具有实践指导价值。

[关键词]《周易》;卦象;精神养生

[中图分类号]R212

[文献标志码]A

[文章编号]doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2017.010.011

The Thought of Mental Health in the Image-Numberology of *Book of Changes*

DONG Bo, WANG Hongli*

(Liaoning University of Traditional Chinese Medicine, Shenyang, Liaoning 110847, China)

[Abstract] *Book of Changes* not only elaborates the method of material health, but also has a profound understanding of mental health, that is, by adjusting the human emotions, psychology and consciousness, to achieve the balance and stability of the spirit, and ultimately achieve a perfect physical and mental state. This article elaborated on the specific methods of mental health implicated in Qian, Gen, Wuwang, Dui, Kui, Jie, Li seven image-numberology, and also discussed the general principles of mental health in the *Book of Changes*, including adapting to the nature, health protection and prevention, regulating mental states, keeping physical and mental harmony. The study of the mental connotation of *Book of Changes* is helpful to establish wholesome and perfect values of modern health maintenance and has practical value for modern people.

[Keywords] *Book of Changes*; image-numberology; mental health

《周易》一书,是中国传统思想文化中自然哲学与人文实践的理论根源。《周易》囊括了天文、地理、军事、科学、文学、农学等丰富的知识内容,以六十四卦和三百八十四爻揭示了自然与社会的普遍规律,对中国几千年来政治、经济、文化等各个领域都产生了极其深刻的影响,指导了传统中医,特别是对中医养生文化的形成和发展,具有重大历史意义。本文即对《周易》的精神养生内涵作一探讨,希望对建立系统、完善的现代养生

观有所帮助。《周易》中虽无精神养生的提法,但一些卦象反映了古代对于精神养生的深刻认识,即通过调节人的情绪、心理、意识等,达到精神的平衡和稳定,最终实现健康完美的身心状态。在《周易》六十四卦象中,本文选取了乾、艮、无妄、兑、睽、节、离七种与精神养生有关的卦象,阐述其中蕴含的精神养生方法,并讨论了《周易》的精神养生总则。

[收稿日期]2017-08-13

[作者简介]董 博,女,在读硕士研究生,研究方向:中国古代运动养生。

[通讯作者]*王宏利,男,博士,副教授,硕士生导师,E-mail:820020362@qq.com。

1 《周易》中不同卦象蕴含的精神养生方法

1.1 乾卦——精神内守

乾卦上下卦都是乾。《周易·乾卦》的初爻云：“初九，潜龙勿用。”意思是要象潜藏的龙，也就是说，有才能的人在时机未到之时不可轻易施展，应藏锋守拙，隐忍待机。《周易·系辞传上》亦说：“乱之所生也，则言语以为阶。君不密则失臣，臣不密则失身，凡事不密则害成。是以君子慎密而不出也。”意思是：之所以总有乱发生，其乱之源往往是由言语引发的。君王说话不慎密则失信于臣，臣子说话不节制则灾殃及身，重要的事情不慎密则造成祸害。所以，君子处事谨守节制，不会乱说话。这些都说明了谨慎行事、敛藏作为的重要性。后世的医学家据此提出了“精神内守”的养生观点。人体内部的阴精与阳气保持着相对动态平衡，所以人具有旺盛的生命力。如果因某种原因耗损了阴精或阳气，比如劳累过度，就会打破这种动态平衡，造成阴阳失调，使人体发生疾病。《素问·痹论》亦提出“静则神藏，躁则消亡”的观点，意思是说，保持安静平和的精神状态，就能收敛神气，少生疾病；反之，精神躁动不安，就会造成精气的消耗亡失，易于生病^[1]。

1.2 艮卦——抑止邪念

《周易》中的艮卦上下卦都是艮，艮为山为止，一山即象征抑止，重叠两山止义更大。《周易·艮卦·彖传下》阐释艮卦义理云：“艮，止也。时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明。”意思是：该停止的时候停止，该行动的时候行动，行为符合时机，前途才能光明。只有适时抑制人心中的贪欲邪念，才能保证行为正确，身体健康。世俗之人难以做到绝对正直无私，偶尔也会产生各种邪念私欲，在这种情况下就要以艮卦抑止自身的邪念，恢复清明的心态，及时回到正确的道路上来。抑止邪念是古代养生学中的一项重要内容。

1.3 无妄卦——身不妄为

《周易》无妄卦，上卦乾为天，下卦震为雷，象征不妄为。不妄为包括身体上不做坏事和心理上不想坏事。如果思想行为不正当，就会有灾祸。无妄卦九五爻辞曰：“无妄之疾，勿药有喜。”意思是：得了病不要胡思乱想，不要胡作非为，这样即使不吃药病情也会好转。无妄九五爻为一卦之主，阳刚中正，下与阴柔之六二相呼应，表示体质健壮免疫系统强悍，身体有良好的抵抗力，即使偶染微疾，无须吃药疾病便可痊愈，此之谓“有喜”。然而“勿药有喜”的前提是“无妄”，即遵守正道。在生活中胡思乱想、胡作非为

的人，虽然可能得到短暂的胜利，但心理失却平衡，最终不免患上各种疾病。因此治病要以预防为主。思想行为正派，身心和谐，才能预防疾病，以及促进疾病的早愈。

1.4 兑卦——文化熏陶

人不仅需要丰厚的物质生活，更需要丰富的精神生活，这样才有利于身心健康。如兑卦，上下卦皆兑，兑的意思就是“悦”，高兴，愉快。八卦之中兑为泽，兑卦则上下皆泽，两泽相连，两水交流，上下联合，滋润万物，欢欣喜悦。《周易·兑卦·彖传下》就此发挥说：“丽泽，兑；君子以朋友讲习。”意思是：正直的朋友之间互相讲解知识，共同研讨道理，有助于双方学业上互相助益，还能够愉悦精神，有利于身心健康。交往一些博学广知的朋友，阅读一些名著和励志书籍，欣赏音乐美术，谈论人生哲理，都使人心胸开阔，精神愉快，有利于预防疾病。反之，一些人只追求感官物质的享乐刺激，而疏忽精神文化的熏陶，过着奢侈糜烂的生活，常常在年富力强之时就罹患各种疾病，有的甚至英年早逝。兑卦体现了精神文化熏陶对于祛病养生的重要作用。

1.5 睽卦——心神安定

睽卦，上卦离为火，下卦兑为泽，水火不相容，阴阳失却平衡，灾祸疾病纷纷而来。睽上九爻辞云：“睽孤，见豕负涂，载鬼一车，先张之弧，后说（脱）之弧，匪寇，婚媾，往遇雨则吉。”爻辞大意是说，与他人分离，极度孤独，看见一头沾满泥巴的猪，又见一车载满打扮得奇形怪状的人，怀疑他们是坏人，于是弯弓欲射，定睛一看，才发现他们其实是结婚迎亲的队伍，于是疑惧消失，放下弓箭，遇上下雨（指阴阳和合），平安吉利。故《周易·睽卦·彖传下》释云：“遇雨之吉，群疑亡也。”意思是遇雨可获吉祥，原来的种种怀疑都已经烟消云散，不复存在了。这个人因为承担着巨大的精神压力，心理情绪极度紧张，看见行人就怀疑其不利于己，差一点引发武力冲突。所以说，人与人之间要有良好地沟通和交往，才能建立起信任的关系。与人交往时，要以信任为基础，不要疑神疑鬼，否则会发生危险或失误。很多精神心理疾病患者，就是因为性格孤僻，没有建立起良好的人际关系，所以常常疑神疑鬼，惊恐不安，甚至产生一些幻觉，以为有人要害自己，严重时还会导致精神疾病。他们的病根就是多“疑”。疑云散尽，妄想冰释，心病自然消失。

1.6 节卦——情绪疏导

节卦象征节制疏导，上坎为水，下兑为泽，泽有

水而容量有限,水多必然溢于泽外。因此要有节度,故称节。上古大禹治水,采用因势利导方法而不是像鲧那样一味筑坝填堵,最终使洪水疏之有道,得以平息。对于精神疾病患者,一味的克制压抑只会增大心理压力,加重病情,因此还要进行情绪疏导。节卦辞云:“苦节,不可贞。”上六爻辞曰:“苦节,贞凶,悔亡。”意思是苦于节制是不可以的。人都有七情六欲,过分压抑克制,不但使心情郁闷,还容易导致其他精神心理疾病。因此,要学会疏导自己的不良情绪,学会宣泄,学会与人倾诉,学会寻求心理咨询和帮助,这样才能及时恢复正常。节卦九五爻辞云:“甘节,吉。”意思是以守节为乐事,是吉利的。“甘节”与“苦节”相对比,一“吉”一“凶”。“甘节”能够顺应自然,因势利导,使心理压力得到缓解,不良情绪得到宣泄。甘是甜美的意思,自愿地遵规守礼,而非强行压制,才有甜美可言。

1.7 离卦——积极乐观

离卦,上下卦皆为离,离象征火,火必然附着于燃烧的物体之上。离又称“丽”,象征附丽,意思是有所依托凭借。但是“附丽”并非一味盲从依顺,而应有自身的主见判断,这个意义对于健康养生也是一样的。人离不开所依附的客观现实,然而又不能屈服于现实,要努力争取更好的条件,尽量健康地生活。《离》九三爻辞云:“日昃之离,不鼓缶而歌,则大耋之嗟,凶。”意思是:夕阳西下,好比人生进入老年,如果不能敲着瓦盆歌唱而欢度晚年,就难免悲叹抑郁,这样必然遭到凶险。所以老年人应该积极“鼓缶而歌”,或从事一些力所能及的有益的文体活动和社会交往,保持积极乐观的心情,发挥余热,继续为社会作贡献,“生如夏花之绚烂,死若秋叶之静美”。反之,有些人退休之后茫然找不到目标,终日闷坐,悲观感伤,愤世嫉俗,很快就患上各种心理生理疾病,影响晚年的生活质量。老有所为,才能老有所乐。即使是在人生的末尾,也要热爱生活,积极进取,这样才能燃烧得绚烂辉煌,继续绽放青春活力^[2]。

七种卦象的养生规律,无外乎守正和驱邪。守正包括守和养。乾、睽卦可以看做守,无妄、节、离、兑卦可以看做养,艮、无妄卦可以看做驱邪。七种卦象中六种都贴近守养,所以《周易》精神养生中以守正为主。

2 《周易》卦象中的精神养生总则

《周易》卦象中的精神养生总则包括顺应自然、保健预防、调摄精神、身心和谐4个方面。其中,身

心和谐是精神养生的终极目的,保健预防和调摄精神是精神养生的手段,顺应自然则是精神养生的前提。只有顺应自然,才能使身体和心理朝着符合自然规律的正确方向发展,不致因“逆天而行”遭到大自然的惩罚和报复。保健预防实现身体的安全,调摄精神则实现心理的宽适,同时遵循两方面的养生法则,才能最终达到身心和谐的理想状态。

2.1 顺应自然

人是自然界的产物,“以自然之道,养自然之生”就是养生的最高智慧。《素问·宝命全形论》曰:“人以天地之气生,四时之法成。”即说明人生活在天地之间,天地自然的四时阴阳变化必然影响到人的生理和心理活动。万物都不能违反自然规律,人的生活起居和养生活动也必须与四时季节相适应。顺其自然的精神养生原则,也就是顺从节气季节的变化,使人的精神面貌与大自然协调统一,在相应的季节有相应的精神状态。

《周易·丰卦·彖传下》云:“日中则昃,月盈则食;天地盈虚,与时消息。”这是讲太阳到了午时就要开始偏西,月亮圆了就要开始亏缺。天地间的事物发展到一定程度,就会向相反的方向转化,而人们必须要顺从日月盈亏等自然规律的变化。《周易·乾卦·文言传》还进一步指出:“夫大人者,与天地合其德,与日月合其明,与四时合其序,与鬼神合其吉凶。先天而天弗违,后天而奉天时。”这是说君子的德行,要符合天地的规律,要符合日月的光彩,要符合春、夏、秋、冬四季的时序,要与鬼神的吉凶相契合。在天意之前行事,天意不违反他;在天意之后行事,就顺应天理。古代养生学中的“三因制宜”即因时制宜,因地制宜,因人制宜,即是据此引申发展而成。由于疾病的发生发展及转归演变直接受到时令节气,地理环境,以及患者的个体情况等的影响,因此,在治病用药时,须灵活处理这些因素,具体问题具体分析,以制订出适合的治疗方法。

2.2 保健预防

《黄帝内经》明确地指出:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱……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!”说明了保健预防的重要性。精神养生可以调养已经出现的身心问题,但最好是在出现问题之前就做好预防,随时保持精神心理的健康。在精神心理状态出现恶化之前,及时调整自身的习惯和行为,做到未病先防,才能更好地进行精神养生。

保健预防,也可说是“治未病”,包括未病先防、

已病防变、已变防渐等多个方面,意思是在疾病发生之前就要开始预防,疾病发生之后及时诊断治疗,防止疾病的传变,防止疾病的恶化与复发等。“治未病”可减少疾病的发生发展,提高生存质量,延长寿命。《周易·艮卦》云:“艮其趾,无咎,利永贞。”意思是:注意保护脚趾,不会有灾祸,有利于长久吉利。脚趾只是四肢之末端,但是也要严加防范,因为伤到脚趾就会行动不便,还可能发展成严重的感染。这种防微杜渐的思想对于其后养生学的发展具有重要意义。另如《周易·坤卦》初六爻辞云:“履霜,坚冰至。”意思是:脚下踩到了薄霜,结成坚实冰层的时令就快要到了,为了抵御寒冬,就要早做准备。这句爻辞说明,坏的事物是从微小之处起源的,为了防止恶化,要及时作出改变和调整。养生就是要居安思危,防患于未然,这样才能最大程度地预防病患,减轻病痛,延迟衰老,长命百岁^[3]。

2.3 调摄精神

精神的保养是养生学中的一个重要方面。良好的精神状态可以促进人体健康,恶劣的精神状态则易加速疾病的形成和发展。如履卦九二爻辞说:“履道坦坦”,本义是小心行走在平坦宽广的大道上,后引申为要心胸宽大才能维护身心健康。中医中的“七情”包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等,过度的情绪会导致心理失衡,伤害到心、肝、脾、肺、肾等相应脏腑,从而影响健康。所以调摄精神是养生的首要要求^[4]。

2.4 身心和谐

《周易》体现了身心和谐的思想,即平衡的心理和良好的情绪可以促进身体健康,而健康强壮的身体反过来又促成了良好的精神状态。如豫卦,上卦震为雷,下卦坤为地,雷声震撼,欢欣喜悦,人心欢乐。意思是保持美好的心情有助于身体健康。其六五爻辞云:“贞疾,恒不死。”贞,正也;疾,病也。意思是说:占问疾病,会痊愈并长久不死。在总卦中的含义是,人们坚守正义,心情愉快,就能预防疾病,身体健康而不会暴亡早夭。《周易·豫卦·象传上》云:“恒不死,中未亡也。”其含义是,应该进行不断的运动锻炼,扶植体内的浩然正气,才能达到“总也不死”的效果。如《周易·乾卦·象传上》云:“天行健,君子以自强不息。”机体中气十足,自然就可以抵御邪气的侵扰,健康

而长久地活着。这种身心和谐的思想对后世的养生学很有启发。

《周易》博大精深,含义隽永,作者研习此中关于养生的学问不过是管中窥豹,略见一斑。《周易》对精神养生学的指导思想是极为丰富的,虽然产生于古代,其中蕴含的很多规律和道理仍然适用于现代社会。认真学习《周易》对现代人的精神养生具有实践价值和深远意义。现代人虽然拥有丰裕优厚的物质生活,但也承担着巨大的精神压力,在快速的社会节奏和激烈的生存竞争中,常常力不从心、身心俱疲而处于亚健康状态。这是处于健康和疾病之间的临界状态,往往是在重大疾病之前身体发出的警告。为了改善这种亚健康状态,现代人往往重视饮食的补养、保健品的滋补、运动健身的习惯等而忽视精神心理的调养,而很多身体的疾病实际大部分是由精神因素所造成。因此,不良的精神心理状态恶化了生理上的感觉,生理上的不适又加重了精神心理的负担,从而形成恶性循环,使人们的健康状况日趋低下^[5]。在这种情况下,只有重归古代先贤的指导,重视精神养生,才能从根本上解决现代人的养生困境。像本文所指出的《周易》中的精神养生思想,人们如能做到精神内守——保持安静平和的精神状态,抑止邪念——除去心中的贪欲恶念,身不妄为——保持思想行为的正当,文化熏陶——丰富多彩的精神文化生活,心神安定——实现良好的人际关系,情绪疏导——学会宣泄和倾诉烦恼,积极乐观——热爱生活与积极进取,就能很好地调整精神心理状态,改善情绪,从而提高生理机能与抗病能力,达到精神与身体的双重健康,实现真正的身心和谐的养生目的。

参考文献:

- [1] 唐伟.《周易》“潜龙勿用”与中医养生思想[J].江西中医药,2000,31(2):50.
- [2] 蒋凡.《周易》与中医之道新说[J].复旦学报·社会科学版,1992(3):50-56.
- [3] 刘光华,赵明山.《黄帝内经》养生思想探源[J].中医研究,2005,18(4):4-6.
- [4] 姚伟钧.《周易》与中国传统养生学[J].求索,1993(6):117-118.
- [5] 李邓辉,张接发.精神养生与治未病探要[J].实用中医内科杂志,2008,22(9):13-14.

(本文编辑 李路丹)