

“生生之谓易”的养生学意义阐述(一)*

★ 蒋力生** (江西中医院 南昌 330006)

摘要:“生生之谓易”是《周易》提出的一个重要命题。“生生”,既是宇宙万物发生发展普遍遵循的法则,又是宇宙万物推陈出新的基本规律。同时,也是人类蓬勃向上、追求进步的基本精神。这个命题,不仅是中医养生理论的渊源,也是中医养生的指导原则。

关键词:养生;周易;中医

中图分类号:R 212 **文献标识码:**A

Explaining the Significance of “the Vigorous Life is Yi” in Life – cultivation Theory

JIANG Li – sheng

Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine, Nanchang 330006

Abstract: “The vigorous life is Yi” is the important concept in Zhouyi. “The vigorous life”, is the general rule of universe generation and development, is also the base law of weeding through the old to bringing for the new of all things, at the same time, it is also the base spirit of rising and progress. The concept is source of traditional Chinese medicine (TCM) theory in life – cultivation, is also the guide of TCM life – cultivation.

Key words: Life – cultivation; Zhouyi; Traditional Chinese medicine

《周易》是一部讲宇宙人生大道理的书。它提出了许多命题,有关于本体论的,也有关于方法论的,还有关于认识论的,有的命题在我国古代思想文化史上曾经有过重大的影响。“生生之谓易”,就是《周易》提出的一个关于事物转化运动的一个命题,易学史上对这个命题的阐释发挥,不仅丰富了易学哲学的内容,也为中医养生学说提供了充分的理论材料。可以说,中医养生学就是以“生生之谓易”为理论渊源而不断完善发展起来的理论体系。本文首先从易学史关于该命题的讨论入手,进而探讨其养生学的意义与价值。

1 “生生之谓易”命题释义

“生生之谓易”,是《系辞传上》提出来的关于事物对立面转化的一个重要命题。

“生”的意义,既包含产生、诞生的一面,也包含生成、生长的一面;二者结合为一体,就是发生发展的意思。而“生生”,即宇宙万物的发生发展是一个生而又生、永恒不断而又日日更新的创化演进过程。这个过程就叫“易”。显然,这里的“易”是关于客观世界存在的“易”,而不是《易》书。但是《周易》是对宇宙世界的模拟,是讲变易的书。变易又以阴阳来体现,因此,“生生”也就是“阴阳生生”。《周易集解》引文称:“阴阳相易,转相生也。”孔颖达《周易正义》:“生生,不绝之辞。阴阳变转,后生次于前生,是万物恒生谓之易也。”李道平《周易集解纂疏》也说:“阳极生阴,阴极生阳,一消一息,转易相生,故谓之易。”总之,阴阳生生,就是阳生阴,阴生阳,阳再生阴,阴再生产,这种生生无穷、无有止息的过程就是“易”。

* 基金项目:国家十一五科技支撑计划项目(2007BAI10B03)

** 作者简介:蒋力生,教授,博士生导师。主要从事中医理论范畴、中医古籍文献整理、中医药文化及中华传统养生研究。

“生生之谓易”的命题，主要包含下面一些内容：

1.1 “生生”，是宇宙万物发生发展普遍遵循的法则

宇宙万物，生而又生，层出不穷。大如天体新星的爆发，小如细菌病毒的繁衍，乃至人类本身的思想的刷新、语言的发展、生活形态的改变，无一不是生生不已的过程。

但是，这个生生不息的过程有没有一个基础？《周易》在论述这个问题时，认为“天地”是一切事物发生发展的基本舞台。

首先，天地本身的生命运动，也是一种生生不息的过程。“天行健”、“地势坤”。天上日月推移，星辰隐现，地上山谷凌替，沧海桑田，生者生，灭者灭，亘古如斯。张景岳说：“天道茫茫，运行今古，苞无穷，协惟一。”这个“一”，就是天地，就是天地不息的运动。^[1]

其次，天地是化育万物的本原。生，既是天地自身的生命运动，同时又是天地的根本德能。《系辞下》说：“天地之大德曰生。”天地以其本身的特性展开一个永恒不已的生成万物的运动。《序卦传》说：“有天地，然后万物生焉。”“有天地然后有万物，有万物然后有男女，有男女然后有夫妇，有夫妇然后有父子，有父子然后有君臣，有君臣然后有上下，有上下然后礼义有所措。”总之，自然的、社会的、人事的，一切的存在都是以天地为基础的。

《周易》一书是天地及天地生成万物的摹写，而天地及天地生成万物是《周易》的本原。“生生不息”的天地之道，全部体现在《周易》的范围之中。“《易》与天地准，故能弥纶天地之道。”“天地”对应在《周易》，就是乾坤两卦。乾为天，坤为地。天地为万物之基础，乾坤是其余六十二卦由之生成的基础。

“乾坤，其《易》之门邪？乾，阳物也；坤，阴物也。阴阳合德，而刚柔有体。以体天地之撰，以通神明之德。”（《系辞下》）

“乾坤，其《易》之缊邪？乾坤成列，而《易》立乎其中矣。乾坤毁，则天以见《易》。易不可见，则乾坤或几乎息矣。”（《系辞上》）

“乾道成男，坤道成女。”（《系辞上》）

总之，乾坤是《易》的门户，是《易》的基础。《易纬·乾凿度》说乾坤是“阴阳之根本，万物之祖宗”，这是极为正确的概括。

在宇宙自然，天地生成万物有一定的分工：天主生化，地主长育。对应在《周易》乾坤，也是如此。

“乾知大始，坤作成物。”（《系辞上》）

“大哉乾元，万物资始，乃统天。云行雨施，品物流形……首出庶物，万国咸宁。”（《乾·象》）

“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。”（《坤·象》）

“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。”（《系辞上》）

综上所引，可以看出《易传》作者似乎已经发现天地万物的发生发展有一定的原动和继动的过程。原动者，始生者，乾也；继动者，顺成者，坤也。如果用阴阳来表达，就是阳为始生，阴为顺长。这也就是后来中医阴阳学说“阳生阴长”、“阳化气，阴成形”等理论的渊源所在。^[2]

我们再从《易》卦的产生过程来看，“《易》有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”这也是“生生不已”的过程。八卦的生成原于阴爻、阳爻的重合，先画一个阴爻，一个阳爻，又各自两相重合，就生成四象，四象又与一阴一阳重合，便生成八卦，八卦又各自重合，最后生成六十四卦，阴阳两仪生生不息，因而“以体天地之撰，以通神明之德”，一部《周易》就是通过阴爻阳爻的发生发展、往来消息来摹状宇宙万物的“生生不息”的过程的。

1.2 “生生”，是宇宙万物推陈出新的基本规律 以天地为基础的生成万物的过程，是一个不断变化、不断生成的过程。这个过程不是简单的重复或原样的循环，而是不断演进、不断创新，即是一个旧事物不断消亡、新事物不断涌现的过程。这个过程，就其内部规律来说，又可分为渐变和顿变两个发展阶段，即量变和质变的阶段。

所谓渐变，即言事物的发展变化需要经过一定时间的历程，从原因到结果是随着时间的推移而逐步演进的。事物由细微不显露的变化，进到明显的根本的变化，其间的历程，我们就称之为渐变的阶段。

《坤》卦初六爻辞说：

“履霜坚冰至。”

《象传》解释说：

“履霜坚冰，阴始凝也。驯至其道，至坚冰也。”

《坤·文言》则阐述道：

“积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃。臣弑其君，子弑其父，非一朝一夕之故，其所由来者渐矣。由辨之不早辨也。《易》曰：‘履霜，坚冰至。’盖言顺也。”

综合上引，《周易》以霜设喻，认为大自然的变化

无不始微而渐盛，脚下既已踏着霜冻，那么坚冰必将来临。如果以阴阳来解释，即阴气已经开始凝聚，顺着其中的规律下去，就会出现坚冰的时候。朱熹说：“其端甚微，而其势必盛。”我们平常说：“冰冻三尺，非一日之寒”，也是这个道理。由此推及社会人事，善有善报，恶有恶报，君被臣弑，父被子弑，这些都不是一朝一夕的缘故，它的发生由来都有一个渐萌渐长的过程。道家的庄子也说过：“飓风起于萍末”，大风暴是从一个小风波来的。天地间的事都出自有因，决非偶然，而且都是慢慢转变而来。由于人们的智慧有所不及，当某些事物处于初始萌兆的阶段，不一定能看得很清楚，因此《周易》反复强调：“几者，动之微”，“知几，其神乎。”“夫《易》，圣人之所以极深而研几也。唯深也，故能通天下之志；唯几也，故能成天下之务；唯神也，故不疾而速，不行而至。”总之，《易》之要旨就在于要人们见微知著，知几达变，唯变所适。

不管是自然的变化，还是社会人事的变化，如果以《周易》的卦爻来反映，则主要表现为卦中阴爻或阳爻的推移流转。如由复卦一阳生、临卦二阳生、泰卦三阳生、大壮卦四阳生、夬卦五阳生、至乾卦则六阳生；姤卦的一阴消、遯卦的二阴消、否卦的三阴消、观卦的四阴消、剥卦的五阴消、至坤卦则六阴消，这种阴阳的往来消息，由微而著的变化过程，便是宇宙万物发展变化过程的摹拟。

所谓顿变，即言事物的发展变化经由渐变的量变阶段，最后必然要达到突变的质变阶段。“物极必反”，事物的发展到了极点，必然要向其反面转化，因而构成旧事物的消亡、新事物的创生。所谓“易穷则变，变则通，通则久”，宇宙万物的生灭流动，恒久不已，是一个永无止境的生生历程。这个历程的特点，就在于事物的新陈代谢，推陈出新。世界上没有绝对永恒的东西。今日之世界已非昨日之世界，明天之世界也绝非今天的世界。中国古代的孔子在川上说：“逝者如斯乎！”也是这个道理。所谓长江后浪推前浪，世上新人换旧人，即言新事物必然要取代、战胜旧事物。与孔子差不多同时的古希腊哲学家赫拉克利特也说过类似的话。他认为一切都在变化中，象流水一样，前水已不是后水，没有人能在同一河流中插足两次。因此，世界常变常新，永远朝着一个充满勃然生机而始终振奋向上的演进历程发展。

事物的这种对立转化，表现为《周易》，同样也是卦爻的周流位转。我们同样可以认为：一卦六爻，从

初爻到上爻的渐次变动，凡变动一次，便产生了新的爻，而不同于旧有之爻；六十四卦中的每一卦，任意转动某卦的一爻或数爻，便立刻出现与原卦绝对不同的新卦。这种新爻新卦的转化，即是事物的根本的变化。

不过，最能反映《周易》推陈出新思想的，还是革卦和鼎卦的义理。

革卦，顾名思义，是阐发“变革”的道理。从卦名来讲，既有除旧布新、改革变化之意，又有改朝换代、治历明时之意。革卦的组成，离下兑上，泽中有火，水火不相容，二者违行，故相克而变革。《彖》传说：“革，水火相息，二女同居其志不相得，曰革。……天地革而四时成，汤武革命，顺乎天而应乎人，革之时大矣哉。”按《彖》传，就自然言，水流湿而性向下，火就燥而性炎上，水火在一起，水灭火，火涸水，即是变革之象；就人事言，两个女子同居一室，双方情趣不合，志向各异，终将发生变化，这就称为“变革”；就社会政治言，殷汤放桀于鸣条，周武诛纣于牧野，革其王命，改其恶俗，这是顺天应人的重大事件。卦中六爻，分别描述了事物变革过程各个阶段的特征，多有赞颂褒奖之辞，充分表明《周易》作者对变革的高度推崇。当然，革是一种激烈的行为，它是事物发展变化到以改良手段无济于事的非常行动。这正如朱熹所言：“革，是更革之谓，到这里须尽翻转更变一番。”“须彻底从新铸造一番，非止补苴罅漏而已”（《朱子语类》）。

继《革》卦之后，则为《鼎》卦。著名《易》学家黄寿祺先生在《周易译注》中说：“鼎，作为烹饪之器，有‘养人’之功；作为‘法器’，又是权力的象征。《鼎》卦立义，是借烹物化生为熟，譬喻事物调剂成新之理，侧重‘经济天下’、‘自新新人’的意义。”革卦的特点是除旧，鼎卦的特点在于布新，故《杂卦传》说：“革，去故也；鼎，取新也。”马振彪《周易学说》也说：“九鼎之重器，以新一世之耳目；而鼎之为用，又无过于变革其旧者，咸与惟新，而成调剂之功。故鼎承革卦，以相为用。”可见，鼎于革后，旨在说明革旧之后，如何立新的义理。

此外，在《序卦传》里，通过对六十四卦顺序的解释，进一步阐述了事物对立转化的思想。尤其反映在《序卦传》中的“相反说”，以“物不可以终……”，“故受之以……”的解释形式，对物穷则反，互相转化的思想进行了充分的论述。如《序卦传》说：

“泰者通也，物不可以终通，故受之以否。物不

可以终否，故受之以同人。

剥者剥也，物不可以终尽剥，穷上反下，故受之以复。……恒者久也，物不可以久居其所，故受之以遁。遁者退也。物不可以终遁，故受之以大壮。

恶者进也，进必有所伤，故受之以明夷。夷者伤也。……蹇者难也。物不可以终难，故受之以解，解者缓也。……聚而上者谓之升，故受之以升。升而不已必困，故受之以困。困乎上者必反下，故受之以井。井道不可不革，故受之以革。革物者莫若鼎，故受之以鼎。……震者动也，物不可以终动，止之，故受之以艮，艮者止也。物不可以终止，故受之以渐。渐者进也。……丰者大也。穷大者必失其居，故受之以旅。有过物者必济，故受之以既济。物不可穷也，故受之以丰济终焉。”

综上所述，《周易》认为事物永远处于变易的过程中，对立面的推移和转化没有穷尽。而且这种对立转化总是以旧事物的消亡、新事物的不断涌现作为其丰富的内容而显现。

值得提出的是，有些《易》学研究者认为《易传》的“日新”说，尚无新陈代谢、推陈致新的观念。理由是：《易传》对变易的理解，由于受到筮法自身的局限，讲刚柔相易，往复循环，不是讲更新，因而始终没有突破循环论。我们不这样认为。尽管《易传》在解释变易的原理时，受到筮法的影响，没有达到应有的高度，但其所透射出来的关于事物新陈代谢的辩证思想的光辉是不容抹杀的，它所钩勒的“变革”、“创新”思想的大略模式，始终以“变通”为理论核心，揭示了事物“穷则变，变则通，通则久”及“往来不穷谓之通”的客观规律；而且围绕这个理论核心，强调一切经过变革发展的新事物，往往都比旧事物更加完善、美好。早在五十年代，苏联学者杨兴顺所著《论中国哲学史中唯物主义传统》中，关于“生生之谓易”的解释说：“此永恒的世界，永恒在运动中，经常产生新的物和现象。”朱熹也说过：“阴生阳，阳生阴，其变化无穷。”既是变化无穷，经常化生新的事物，那就不是简单的重复或原处的循环。

1.3 生生，是人类蓬勃向上，追求进步的基本精神

自然现象流动生灭，是宇宙生命本质的现实表现。世间一切事物都在这种宇宙生命本质运动的统御下而展现出它应有的勃然生机。宇宙的历程，就是一个永远向上、永远进展的生命历程。人类生乎天地之间，受着宇宙生命历程的规定和影响，自然始终表现出蓬勃向上、自强不息、不舍昼夜、改革创新的进步精神。

人类的这求新、尚新的思想，由来已久。《礼记·大学》引汤之铭曰：“苟日新，日日新，又日新。”《尚书·仲虺之诰》也说：“德日新，万邦惟怀。”可见，早在远古，人类就反映出一种“与日俱新”的改革创新和蓬勃向上的追求。到了《易传》，这种“求新”思想，得到了充分的阐扬。《易传》说：

“益动而巽，日进无疆。天施地生，其益无方。”

(《益·彖》)

“刚健笃实，辉光日新。”(《大畜·彖》)

“日新谓之盛德。”(《系辞上》)

“日新”，就是生物不息，天天推陈出新，因而它的德性盛大。《周易集解》引王凯冲语：“变化不息，故日日新”。这里的“新”，不仅是时间的更替，而且还是事物推陈而出新的层次。

《易传》推崇“求新”的意识，称“成象之谓乾，效法之谓坤”，姚配中说：“生生之易，无方无体，既生乾坤，则有象法”。意思是说，生生转化的“道”，无形无体，抽象难见，《易》书定出乾坤二卦，则有形有象，具体可见。因而乾成其象，坤效其形。君子学《易》，则以乾坤为门户：如“天行健”、“自强不息”，如“地势坤”、“厚德载物”，始终保持一种奋发向上的阳刚之气和宽容谦进的阴柔之劲，从而实现“富有的大业，日新的盛德”。(待续)

参考文献

- [1]蒋力生.加强范畴研究，提高理论修养[J].江西中医学院学报，2006,18(2):7.
- [2]蒋力生.分析范畴涵义，揭示范畴本质[J].江西中医学院学报，2006,18(3):5.

(收稿日期：2008-04-30)

