

林慶彰 主編

中國學術思想研究 輯刊

花木蘭
文化出版社
出版

中國學術思想

研究輯刊

八 編

林 慶 彰 主編

第 34 冊

由《周易》與《黃帝內經》探討理象數術
之養生研究及其應用（上）

趙 憶 祺 著



花木蘭文化出版社

國家圖書館出版品預行編目資料

由《周易》與《黃帝內經》探討理象數術之養生研究及其應用
(上)／趙憶祺 著—初版—台北縣永和市：花木蘭文化出版社，
2010〔民99〕

目 8+198 面：19×26 公分

(中國學術思想研究輯刊 八編：第34冊)

ISBN：978-986-254-217-0 (精裝)

1. 易經 2. 內經 3. 養生 4. 研究考訂

121.12

99002660

ISBN - 978-986-2542-17-0



中國學術思想研究輯刊

八 編 第三四冊

ISBN：978-986-254-217-0

由《周易》與《黃帝內經》探討理象數術 之養生研究及其應用 (上)

作 者 趙憶祺

主 編 林慶彰

總 編 輯 杜潔祥

出 版 花木蘭文化出版社

發 行 所 花木蘭文化出版社

發 行 人 高小娟

聯絡地址 台北縣永和中正路五九五號七樓之三

電話：02-2923-1455／傳真：02-2923-1452

網 址 <http://www.huamulan.tw> 信箱 sut81518@ms59.hinet.net

印 刷 普羅文化出版廣告事業

封面設計 劉開工作室

初 版 2010 年 3 月

定 價 八編 35 冊 (精裝) 新台幣 58,000 元

版權所有・請勿翻印

由《周易》與《黃帝內經》探討理象數術
之養生研究及其應用（上）

趙憶祺 著

作者簡介

趙憶祺，祖籍江蘇鹽城，出生於臺灣臺北市，臺灣師大教學碩士。目前任教於北縣錦和高中國中部。大學畢業於淡江文理學院中文系，高中則分別就讀臺中女中及新竹女中。民國九十二年於高雄長庚捐肝三分之二予任教於政大之兄長。

學業是生命的精華，歲月是生命的風華。美麗的夢想指引理想前進，理想落實人間，深耕開花結果。

由數術入周易，理象數術兼修，期望數術非僅淪落民間，而能以學術態度量化、質化研究，天時地位與人事德業並重，參贊天地化育，順性命之理，遂欲達情，活在當下，趨吉避凶，以有益世人，而達生生不息的天命。仁人君子先進若有賜教，謹附：email luky891@yahoo.com.tw 不勝感荷。

附：民國九十二年於高雄長庚醫院捐肝予政大任教之兄長趙玉教授

提 要

所謂「養生」指的是：「養護生命」。養，即供養之意，也就是提供維持生命的基本需求，此外，積極方面亦有調養之意，即藉著飲食、休閒、休息、運動、藥補等使身體得以恢復及調節機能；護，乃保護之意，也就是避免使身心受到傷害，順應人事與天時，甚至積極掌握人事與天時，俾能盡其天年。醫者，醫身與心也，包括身體、道德修養與人事、天時。本論文成因乃肇因在享西方文明之利時，亦深受許多文明病之害，如各種生活緊張引起之精神疾病、免疫失調引起之癌症、營養過剩引起之糖尿病、中風，唯利是圖、頭痛醫頭，腳痛醫腳，漠視病人權利引起之醫療糾紛及醫病關係之疏離等，因此期以居中國文化之首之《周易》與中國最早之醫書《黃帝內經》之「醫易會通」處著手。全文除了養生理論、源由發展外，尚包括理象數術之內容及附圖及附錄之部份數術實務操作及圖表，因此也可視為理象數術養生之綜合初步整理及工具書，尤其數術養生方面，並期待進階研究，以有益世人。

前 言

經過多少的努力、挫折、尋覓、徬徨、傷心、失望、憤怒與再接再厲，再就讀碩士及一本論文的完成，是等待了多少機緣，才終於把握住而呈現其歲月的歷煉與奮鬥軌跡。

啊！我尋尋覓覓，我努力等待——。而歲月是否有情？我淚流滿面。

謹以此論文獻給天上的父親 趙思聰先生及
世上勞苦多難的母親

致 謝 辭

首先要感謝胡瀚平教授的給予題目提示。其後整本論文最要感謝指導教授賴貴三老師的殷殷垂詢與裁成。由論文大綱至提供資料至審稿等，沒有指導教授也即無論文的完成。

感謝口考委員黃忠天教授及孫劍秋教授的指點，讓論文更盡完善；口考後最要感謝季旭昇老師的開導安慰與幫忙觀念貫通、及傅武光老師的問題解答及同班同學陳惠玲及香港珠海大學中文系博士候選人繆正西老師的協助，陳滿銘老師、傅錫壬老師、王文進學長、楊冀華學長、翁春華同學等之精神鼓勵等，讓論文得以順利修改完成。

感謝當代後新儒家林安梧老師及其旗下讀書會如紅館、唐君毅讀書會，論文研討會指導弟子及參加成員如楊冀華學長、譚宇權學長、淑熙學姊、承恩學姊、孟芴、令宜、毅鳴、彥儀、智偉、森茂、仁展、慧茹等，在讀書研討中豐潤我的讀書生活及生命，這是我一生的寶藏。

感謝口考時孟芴、令宜的協助，及口考前後文齡助教的溫馨關懷，口考當日適逢參加者令宜生日及同事月貴結婚紀念日，將所有陰霾化為喜氣。

感謝論文期間除指導教授外，黃忠天教授及陳玉琪學長、翁春華同學及曾家麒同學及陽明醫學院博士班外甥女呂育諭的提供資料，章正忠同學的論文問題提出，前教學組長、現服務於北市中正國中的周代玲老師及黃于珍校長的精神時相鼓勵。

感謝研四導師許俊雅教授的鼓勵與支持，讓我研四在母親病危之際，仍得以順利完成學業，感激之情永銘五內；感謝研一導師陳滿銘老師，他儒者的風範，對學生無私的愛心與關懷，令人永難忘懷，他的章法學更令人領略

文章之美；感謝教小說的蔡芳定老師，他讓我有信心面對自己；感謝黃明理老師紮實的書法教導，讓我得以一窺書法堂奧，且得以邁入門內；感謝季旭昇老師在他磁性迷人魔法般的聲音帶領，讓我進入奇妙的文字世界，入天地深深著迷，意猶未盡；感謝傅武光老師的四書論語，這門課讓我重新思考面對孔子的世界，也感謝這門課之報告「由孔子五十而知天命談起」，開啓我碩士論文之門；教學感謝研二陳謠機老師的閩南語教學，讓我收穫甚多；感謝沈秋雄老師的詩詞欣賞這門課，他讓我領略陶淵明詩之美，及有機會廣泛有系統的閱讀陶淵明一生的作品，並作深入研究；感謝研三楊如雪老師的語法教學，感謝其作業的熱誠指導……；感謝朱榮智老師美麗的修辭學課；感謝徐信義老師的詞曲教學，讓我對戲曲有更深入的了解……；感謝研四高秋鳳老師的中國文學史，這門課讓我對神話有更多的涉獵；感謝許俊雅老師的臺灣小說課，這堂課讓我深入臺灣的歷史軌跡；感謝林安梧老師的孟子，讓我以存有之態，再度面對孟子，上課同學們的分享真是精彩極了，安梧老師擅於栽培學生建立學術交流網，讓同學們自由生長，而收穫良多；還有太多太多，如旁聽康世統老師的聲韻學及呂武志老師的散文課程等，讓人意猶味盡。這真是一場美麗的生命厚度之饗宴。

這真是一場美麗的生命厚度之饗宴。

讀書期間感謝同學靜萍的時相鼓勵、枚錦的協助，寶慶、眞美、貴美、玉玲、筠琪的溫馨及家麒的學問切磋、宛芬的相伴，學長力仁、學妹敏芳的來函分享切磋等，我要感謝所有爲班上付出的同學，及教導我的老師們，其間有太多的回憶，也真誠在此獻上祝福。

感謝服務學校吳鳴雪校長的人性領導，方得順利在職進修；感謝同事羅妙芬老師在我捐肝之際，爲我打理請假手續，此恩此德永不忘懷。

最後我當然要感謝我生命中最摯愛的夫婿，因爲他的支持，我才得以順利完成學業，也要感謝大弟趙奇在中醫方面的協助及小弟趙鈞在西醫方面的協助，也感謝雲林慈愛醫院的協助及兄長的協助。

論文中的數術感謝曾受教於的中國命運大學，及勘輿老師余勝唐老師。

論文中的氣功感謝曾親自受教於皇家氣功學派的張祥安老師，及張芝湘師姊及呂正芳師姊等，我期望有機緣能再更深入。

在師大就讀期間，碰到多年前教育學程的導師周恩文教授，他居然還記得我，真是高興啊！

我的指導教授賴貴三老師的文字之美及為學態度，更令人流連忘返，駐足難去。

感謝生命中所有的貴人之牽引，也感謝生命中所有的不順與打擊陰霾，願在此化為層層祝福與感恩。

師大這美麗人文傳統的國研所，她豐潤我的生命，讓我更懂得感恩與生生不息與傳續前人光輝。

最後要感謝花木蘭文化出版社，栽培後進，給予機會出版。

仁人君子先進若有賜教，謹附：email luky891@yahoo.com.tw 不勝感荷。



目

次

上 冊

第一章 緒 論	1
第一節 研究動機	1
一、發皇中華文化，以濟西方文明之弊	2
二、醫易會通	2
三、理象數術之養生研究	3
第二節 研究範圍、目的與限制及展望	5
第三節 研究方法	5
一、文獻研究法	5
二、哲學研究法	6
三、行動研究法	6
第四節 研究脈絡、架構與本文使用版本	6
第五節 結 語	9
第二章 養生健康與中西醫學概論	11
第一節 《周易》概說	11
一、《周易》的定義與演變	11
二、作者與著作年代	14
三、內容簡介	16
四、派別及流變	17
（一）象數派	18
（二）義理派	18
第二節 《黃帝內經》概說	19

一、書名意義	19
二、《黃帝內經》沿革、作者與成書年代	21
三、內容	23
第三節 中國歷代養生概論	25
一、「養生」的定義	25
二、中國古代養生思想淵源	26
三、中國歷代養生概論	27
（一）儒家的養生觀	27
（二）道家的養生觀	31
（三）道教的養生觀	34
（四）佛教的養生觀	38
（五）其他	40
第四節 中西方醫學利弊分析	43
一、中西方醫學之利	43
二、中西方醫學之弊與中西醫學互補	53
三、中西醫之教育與醫療政策、環境之現況與展望	54
第五節 小 結	56
第三章 易理養生	59
第一節 醫易會通	59
一、天人合一	60
二、陰陽調和	61
三、中庸之道	64
四、生生不息	65
五、乘時以變	66
六、「神」之妙用	67
第二節 小 結	68
第四章 象——《周易》六十四卦養生健康之理論與應用	73
第一節 釋八卦	74
一、八卦的定名	74
二、八卦屬性	76
三、八卦的生命現象	76
第二節 《易經》之六十四卦	79

一、六十四卦排序	79
二、六十四卦的本質	80
第三節 六十四卦「象」之養生	81
一、《周易·上經》	82
(一) 1~10 卦 (乾、坤、屯、蒙、需、訟、師、比、小畜、履卦)	83
(二) 11~20 卦 (泰、否、同人、大有、謙、豫、隨、蠱、臨、觀卦)	101
二、《周易·下經》	136
(一) 31~40 (咸、恒、遯、大壯、晉、明夷、家人、睽、蹇、解卦)	136
(二) 41~50 卦 (損、益、夬、姤、萃、升、困、井、革、鼎)	153
(三) 51~64 卦 (震、艮、漸、歸妹、豐、旅、巽、兌、渙、節、中孚、小過、既濟、未濟)	172
第四節 小 結	197

下 冊

第五章 數術養生之理論與應用	199
第一節 經絡、穴道之養生	200
一、經絡	201
(一) 十二經脈	201
(二) 奇經八脈	208
二、特定穴	209
第二節 飲食養生	210
一、飲食的原則	210
二、個人體質之飲食養生	213
三、五臟飲食與藥物之養生	218
四、十二經脈飲食養生	224
五、四季飲食之養生	233
第三節 運動養生	236
一、氣功	237
(一) 精氣神與天人合一之理論	237
(二) 內氣之養生與治療	240

(三) 氣功與陰陽五行學說	242
(四) 「內氣」的作用機制與治療作用	245
二、太極拳	247
第四節 情緒養生	250
一、情緒與五臟及氣、血之關係	251
二、情緒養生之方法	252
第五節 小 結	253
附錄壹：前 導	253
一、數術與方技	253
二、河洛理數	255
(一) 河圖、洛書	255
(二) 六十甲子、六十甲子納音表	260
(三) 《內經·素問》之「五運六氣」	264
(四) 年上起月法	274
(五) 日上起時法	274
(六) 十天干生旺死絕表	275
(七) 神殺	275
附錄貳：命理養生	277
一、子平養生	277
(一) 四柱八字之應用	279
(二) 四柱八字之養生（趨吉避凶）	280
二、河洛紫微斗數養生	281
(一) 落宮如何？	283
(二) 排盤順序	283
(三) 命宮坐的星曜組合與星宮相應的詮釋	284
(四) 論命關鍵之三方四正	291
(五) 星曜組合的變化及宮神運用	292
(六) 十二宮位推斷	293
(七) 個性與職業選擇的觀察角度	294
(八) 從紫微斗數看疾病	295
(九) 從紫微斗數看婚姻與桃花運	297
附件一：十二宮神性情及職業論	298
附錄參：風水養生	302

一、游年八宅法與天醫方及灶口、大門	304
二、紫白飛星	311
(一) 五行生剋原理及應用	311
(二) 奇門遁甲原理與應用	313
(三) 三元氣運	313
(四) 年月日紫白飛星與內外事吉凶	314
(五) 外六事與風水厭勝制化法	315
(六) 空間方位的區分	316
(七) 紫白飛星法在堪輿實務上的操作步驟	318
三、三元玄空	319
四、三元龍門八局	330
五、九星派尋龍點地納穴法	332
六、九星水法	333
七、楊公撥砂生剋法訣應用	334
八、風水養生之綜合歸納	335
附錄肆：其 他	335
一、姓名學	335
二、卜筮	338
三、擇日及奇門遁甲	339
第六章 結 論	341
參考書目	351
附表目錄	
附表 4-2 通行本六十四卦次序表	363
附表 5-6-1 六十甲子納音表	364
附表 5-6-2 五行及其從屬	364
附表 5-6-3 地支，三陰三陽及六氣之關係	365
附表 5-6-4 六步的時節及其概況	365
附表 5-6-5 五音太少相生	366
附表 5-6-6 歲次天符表	366
附表 5-6-7 同天符歲次表	366
附表 5-6-8 歲會年份表	366
附表 5-6-9 同歲會之年份	367
附表 5-6-10 年上起月表	367

附表 5-7-1	日光節約時間一覽表	367
附表 5-7-2	安時系星	368
附表 5-7-3	安月系星	369
附表 5-7-4	安年干系星	370
附表 5-8-1	男女命宮便覽	371
附表 5-8-2	東西四宅遊年訣吉凶方位表	373
附表 5-8-3	紫白九星意涵表	374
附表 5-8-4	紫白飛星方位納氣速查表	375
附表 5-8-5	三元九運及干支紀年統屬表	376
附表 5-8-6	三元九運近期分元分運明細	377
附表 5-8-7	三元九運各局吉凶	378
附表 5-8-8	二十四山三元龍之陰陽及角度	379
附表 5-8-9	年紫白入中表	380
附表 5-8-10	月紫白入中	380
附表 5-8-11	內六事方位歸納表	381
附表 5-8-12	三元九運（天運）衰旺一覽表	382
附表 5-8-13	二十四山卦度分金一下卦、替卦整理速查表	383

附圖目錄（附錄壹為 5-6，附錄貳為 5-7，附錄參為 5-8）

圖 4-1	先天八卦	385
圖 4-2	後天八卦	385
圖 4-3	後天八卦時令圖	386
圖 4-4	六卦應六氣圖	386
圖 4-5	人身督、任脈、手足經脈應洛書先天八卦圖	387
圖 4-6	六十四卦表圖	388
圖 5-1-1	足少陽膽經	389
圖 5-1-2	足厥陰肝經	390
圖 5-1-3	手太陰肺經	391
圖 5-1-4	手陽明大腸經	392
圖 5-1-5	足陽明胃經	393
圖 5-1-6	足太陰脾經	394
圖 5-1-7	手少陰心經之圖	395
圖 5-1-8	手太陽小腸經之圖	396
圖 5-1-9	足太陽膀胱經之圖	397
圖 5-1-10	足少陰腎經之圖	398
圖 5-1-11	手厥陰心包經	399

圖 5-1-12	手少陽三焦經	400
圖 5-6-1	司天，在泉及左右圖	401
圖 5-6-2	庚午年司天在泉及左右間氣	402
圖 5-6-3	辛未年司天在泉及左右間氣圖	403
圖 5-8-1	紫白飛星圖	404
圖 5-8-2	紫白飛泊	404
圖 5-8-3	紫白奇門圖	405
圖 5-8-4	陽宅論四神相應	405
圖 5-8-5	三元三合實戰羅盤	406
圖 5-8-6	羅盤構造	407
圖 5-8-7	二十四山方向位置圖	408
圖 5-8-8	九星順逆飛圖	409
圖 5-8-9	八運宅乙山辛向圖	410
圖 5-8-10	雙星在向圖	410
圖 5-8-11	雙星在坐	411
圖 5-8-12	上山下水	412
圖 5-8-13	收山出煞	413
圖 5-8-14	北斗七星真打劫	414
圖 5-8-15	北斗七星假打劫門	415
圖 5-8-16	三元玄空之城門	416
圖 5-8-17	三元玄空之城門訣	417
圖 5-8-18	令星入囚	418
圖 5-8-19	伏吟	419
圖 5-8-20	父母三般卦	420
圖 5-8-21	連珠三般卦	420
圖 5-8-22	合十	421
圖 5-8-23	零正神	422
圖 5-8-24	各元運之正神，零神，催財位，催官位，吉照水。	423
圖 5-8-25	龍門八局	424
圖 5-8-26	輔星水法方位速見表及尋龍點地納穴法訣定坐山表速見表	425
圖 5-8-27	亥山巳向及乾山巽向消砂圖	426
圖 5-8-28	八運子午下卦圖	426
圖 5-8-29	八運丑山未向下卦圖	427
圖 5-8-30	八運巳山亥向下卦圖	427

第一章 緒 論

本章分爲五節，第一節爲研究動機，第二節爲研究範圍、目的與限制，第三節爲研究方法，第四節爲研究脈絡與架構，第五節爲研究未來展望。

第一節 研究動機

近年來各種文明病紛紛侵襲人類的生命安全，帶給人類社會莫大的痛苦與折磨，其中尤以癌症爲最。舉凡男性之攝護腺癌、膀胱癌；女性之乳癌、子宮癌；一般之胃癌等，人人莫不談癌色變，其他慢性病如高血壓、痛風、關節炎、骨刺、糖尿病、腎衰竭長期洗腎、心臟病等，嚴重者引起腦中風、甚至四肢癱瘓、無法動彈，更甚者成爲植物人。臺灣因開刀手術失敗而癱瘓者時有所聞，前歌星月亮歌后李佩菁即是一顯著例子。醫療糾紛頻傳，如北縣北城醫院發生之護士打錯針，引發數位新生兒死亡，其他尚有數位新生兒器官嚴重受損，需要長時間觀察……。工業社會生活長期在緊張、壓力帶來之胃病、胃潰瘍；精神官能症如暴力、憂鬱甚至自殺等，種種皆令人怵目驚心。

西方科技固然爲人們帶來許多便利與享受，但在工具性宰制下產生之種種弊端，如美國九一一（2002年）之恐怖攻擊（宗教與種族之衝突）、大氣層中之臭氧層破損發生之溫室效應、台灣近幾年來因爲山坡地過度開發，商人唯利是圖，帶來之種種災害如九二一大地震、林肯大郡倒塌等；傳播媒體與網路「暴力與色情」之氾濫、人本主義的個人自由膨脹，……。導致社會青少年犯罪率增加，道德淪喪，家庭倫理式微，亂倫、子弑父、母棄子之新聞時有所聞；提款卡側錄密碼盜領案更令人提心吊膽，大眾生活於恐懼不安中。