



韩永和

著

生命学解析

传统

■ 《周易》是中国传统文化的根，有人认为该书是一部卜筮之书，也有人认为是一部哲学著作，作者认为该书更是阐述人生之真谛、生命之本然的传统生命之学。

《周易》



中国医药科技出版社

《周易》传统生命学解析

ZHOU YI CHUAN TONG SHENG MING XUE JIE XI

韩永和◎著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书从传统生命学角度入手,探讨古人对于人类生命的理解、认识与实践。书中揭示了人类生命进化的目标,阐明了生命践行的原则、方法、要求以及注意事项等方面的内容。全书按 64 卦卦序分为 64 章,每章均冠以标题,以提示该章的主旨,并按【原文】、【译文】、【章旨】、【分析】的顺序编排。重点内容主要体现在【译文】与【分析】两个部分。适合于周易爱好者和传统生命学爱好者参阅。

图书在版编目(CIP)数据

《周易》传统生命学解析/韩永和著. —北京:中国医药科技出版社,2012. 10
ISBN 978 - 7 - 5067 - 5527 - 6

I. ①周… II. ①韩… III. ①《周易》-研究 ②人生哲学-通俗读物
IV. ①B221.5 ②B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 109793 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 787 × 1092mm $\frac{1}{16}$

印张 14 $\frac{3}{4}$

字数 248 千字

版次 2012 年 10 月第 1 版

印次 2012 年 10 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5527 - 6

定价 29.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



学界有个共识，认为《周易》是中国传统文化的根，然而在研究、探讨《周易》一书的性质上，却出现了明显的分歧。持传统观念者，认为该书是一部卜筮之书，另一种接受近代西方思想观念者，则认为是一部哲学著作。还有以为是养生、天文、地理、农业、军事、美学等等，见解上可谓五花八门。窃以为《周易》古经（以下简称《易》）既不是谈卜筮，也不是说哲学，更不是论养生之种种，而是在于阐述人生之真谛、生命之本然的传统生命之学。

纵观《易》之全文，难以见到关于世界的本源与生命的本质等有关哲学基本命题的论述。《易》只是提出了人生有关生命终极价值的一个远大目标（乾坤二卦），然后重点阐述为了实现这一目标应该怎样做的问题（除外乾坤二卦外的其他六十二卦）。因此，虽然《易》中不乏哲理性的论述，但也很难给其做出是纯粹探讨哲学问题著作的判断。把《易》说成是卦书，始于《易传》。《易》中关于“筮”字是非常鲜见的，在蒙卦卦辞中有“初筮告，再三渎，渎则不告”之语句。《说文》将“筮”字解为：“筮，易卦用蓍也。”以为“筮”就是算卦用的蓍草，实则该卦的卦辞不过是举算卦为例来说明问题而已。《系辞》又通过对数字的演变发明了筮法，指出“天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十”。又“大衍之数五十，其用四十有九。分而为二以象两，挂一以象三，揲之以四以象四时，归奇于扚以象闰，五岁再闰，故再扚而后挂。天数五，地数五，五位相得而各有合。天数二十有五，地数三十。凡天地之数五十有五，此所以成变化而行鬼神也。乾之策二百一十有六，坤之策百四十有四，凡三百有六十，当期之日。二篇之策万有一千五百二十，当万物之数也。是故四营而成易，十有八变而成卦，八卦而小成，引而伸之，触类而长之，天下之能事毕矣”。有据于此，后世几乎所有卦书，莫不于此基础之上进行占卜方面的发挥。实则《易》卦爻辞中根本找不到有关筮法的言辞，因此将《易》解为卦书，《易传》的错误引导当是其首过。至于将《易》解为养生、天文、地理、农业、军事、美学等等，不过是臆想的以偏概全而已，根本没有探讨的价值。

众所周知，中医学的思想核心是阴阳理论。一般认为阴阳学说源于《周易》，可用于概括说明世间一切事物的构成和运动变化规律。中医学则主要应用这一理论来统说人体的脏腑、经络、精、气、神等基本理论，用以说明人体的生理功能和病理变化，进而确立治疗原则。然后以针灸、按摩以及中药等为手段进行治疗。而《易》亦以阴阳理论为说理工具，以精、气为物质基础，以神为妙用，从而使精化气，气

化神，神化虚。《易》与中医学皆言精、气、神，但《易》所重为先天，而中医学所重为后天。《易》所追求的是形而上之终极，中医学所探讨的是形而下之应用。《易》所用的阴阳是在自体中使之相互匹配，开发出人体内在的潜能，以使身体的生理、心理发生质变，形成生命层次的跃迁，而中医学所应用的阴阳主要是用于医者对患者的病情判断，并应用外物的力量为其予以治疗。由于目的和手段的不同，虽然说理所用的工具相当，其结果却是导致了殊途。所以《易》走向了追求、探讨生命本质的传统生命学，而中医学则是向治病救人的传统医学方向发展。《易》之一书，多选用当时社会上或生活中常见的一些事物来举例，喜用暗喻的笔法以说明事理。不明此理，往往会望文生义。如《易》中的“龙”，狭义上应喻指人体的元气；“大人”或“王”等多喻指五脏六腑中心论的心；“鹿”，指人的心念；“婚媾”，指心与元精或元气的交流，等等。以上所举为《易》之传统生命学一些关键性的名词，只有看破这些名词语句的表意，才能真正明其所以。从传统生命学的观点出发，可以通篇连贯自如地解释《易》之全文。仅此一点，当引起学界研究者的重视。历史上许多人曾经试图用一以贯之的方法来注释《易》，但是均因选题的局限而未能如愿。

《周易》的内容，主要包括经和撰两大部分。经即原始的经文，由六十四卦组成。每一卦包括卦符（即六根或实或虚的线按照从下到上的顺序排列出来的图像），卦名（符号的名字），卦辞（卦名后面的话，讲该卦的核心内容）；爻题（一个卦里面的一根或虚或实的线叫做一个爻，爻的名字就是爻题）和爻辞（在爻题后面讲这一爻的内容的话）。六十四卦每卦六爻，计三百八十四爻。至于《易传》，多把古经文发挥到社会历史、人文政治以及预测人的吉凶祸福事物上，用为治世之学，可谓功也在彼，过也在彼，故本书对于《易传》的内容，不予讨论。六十四卦卦辞，所讲应为修身体道、实践生命本然的有关理法原则、要求、注意事项等方面的六十四个大事，而每一卦中的爻辞，则为围绕该卦叙述六个小事。因此可以断言：六十四卦中的卦、爻辞，其内容所及绝非是谈行为得失、论断吉凶的占卜，也不是言自然现象、历史人物事件以及农事、用兵等，而只能是古人感悟天地，认识生命，实践生命的学问。

此所谓的“周易传统生命学”，主要是运用传统中医学以及后世的道学、佛学、儒学等有关对生命的认识理解 and 实践方法等理论，力求对其原古经文予以通俗的翻译并进行科学的分析，以为至今仍然对古代传统生命学充满兴趣的朋友，奉献一点精神食粮。此外，研究《易》之传统生命学，对中医学向形而上理论方向的发展，可谓指明了出路；而对于培养真正懂得中医、热爱中医、信奉中医的中医专业人才，具有非常可行的、不可估量的现实意义。若想读懂《易》之古经文，除对文中所举的事例应弄清其暗含的寓意外，对文中出现频率较高的某些字词，更应该从生命学的高度予以统一的认识。如元、亨、利、贞、孚、吉、凶、无咎、吝、悔等。元，即元气；亨，指元气对身心的温煦作用；利，为有利，利于，宜于；贞，指体道信念的坚定；孚，指诚实的信仰；吉，即好或正确；凶，与“吉”相对，为不好或不

正确；无咎，指不会出现差错；吝，本意为吝啬，文中多含有尴尬之意；悔，即后悔，为一种普遍的不良情绪，并且含有怀疑的成分。文中将古人对生命学的实践称为“体道”或“体道实践”，将付诸践行者称为“体道者”，将普通人称为“常人”。行文中，因每一卦的卦符添加到正文中比较麻烦，故将一张 64 卦卦图图片附于书末。

笔者曾用数年时间研读《老子》，幸于 2007 年 4 月出版了《老子传统生命学解析》一书。其思想脉络，正是沿着古人对生命认识、实践的道路，窥视到《老子》如诗歌一般对生命如何进化、归终的诠释。个人觉得，《老子》一书，其思想理论源于《易》，是对《易》最好的发挥性注文。由于有此方面知识的点滴积累，因而在完成本选题时，尚不至于力不从心。但因《易》中生僻的字、词以及典故较多，故在查阅、筛选资料以及作出分析判断时颇为费时费力。长春中医药大学周建华教授曾对拙作《老子传统生命学解析》一书给予了高度的评价，并在本书撰写的彷徨时期送来了无私的鼓励，在此致以衷心的感谢！本书由于选题的原因，对原文某些内容找不到旁证的资料，臆测性的论述颇多，所以缺点和错误之处在所难免，恳请海内外对传统生命学感兴趣的朋友，多多提出您的宝贵意见！

编 者

2012 年 2 月于长春

目录

第一章	乾——男性体道者的先天境界	(1)
第二章	坤——女性体道者的先天境界	(7)
第三章	屯——始入先天之门后停滞不前状态	(13)
第四章	蒙——体道者的启蒙教育	(17)
第五章	需——体道所需的条件与环境	(21)
第六章	讼——体道疑惑之争辩	(25)
第七章	师——以元气治疗疾病	(29)
第八章	比——体道者的比斗	(33)
第九章	小畜——入门前的积精蓄气	(37)
第十章	履——体道征途中的艰险及注意事项	(41)
第十一章	泰——体道过程中的阴阳交泰	(44)
第十二章	否——体道过程中的阴阳分离现象	(48)
第十三章	同人——志同道合的伴侣	(51)
第十四章	大有——体道者最大的富有	(54)
第十五章	谦——体道者宜保持谦虚的心态	(57)
第十六章	豫——体道者安逸状态下的心法原则	(60)
第十七章	随——随顺自然与社会的变化规律	(63)
第十八章	蛊——红尘世界对体道者的迷惑	(67)
第十九章	临——“八触”感觉的来临	(70)
第二十章	观——观法	(73)
第二十一章	噬嗑——不净观法	(76)
第二十二章	贲——体道者对身心外在的修饰	(79)
第二十三章	剥——剥夺睡眠的错误	(82)

第二十四章	复——一阳来复	(85)
第二十五章	无妄——做一个真实不虚的人	(89)
第二十六章	大畜——元气的蓄积	(92)
第二十七章	颐——饮食颐养	(95)
第二十八章	大过——人生最大的过失	(99)
第二十九章	坎——体道过程中的关险	(102)
第三十章	离——离欲祛欲	(105)
第三十一章	咸——意守	(109)
第三十二章	恒——平常心	(113)
第三十三章	遁——体道者的避世隐居	(116)
第三十四章	大壮——身心功能超常的强盛	(119)
第三十五章	晋——晋见说法	(122)
第三十六章	明夷——坦途与歪路	(126)
第三十七章	家人——成家娶妻	(130)
第三十八章	睽——众目所视与孤独的体道生活	(133)
第三十九章	蹇——体道初期的困难	(138)
第四十章	解——解除了困难后的注意事项	(141)
第四十一章	损卦——元气的减损	(144)
第四十二章	益——元气的增加	(148)
第四十三章	夬——决堤之险情	(151)
第四十四章	姤——遇险	(155)
第四十五章	萃——使心念集中的实践	(159)
第四十六章	升——体道层次的提升	(163)
第四十七章	困——体道者所处的困境	(166)
第四十八章	井——体道之法的专一与完善	(169)
第四十九章	革——坚韧的意志	(173)
第五十章	鼎——以身为鼎	(176)
第五十一章	震——身体内出现的“雷电效应”	(179)
第五十二章	艮——持续的意守	(182)

第五十三章	渐——体道的渐进过程	(185)
第五十四章	归妹——月经来潮的女性体道者	(189)
第五十五章	丰——体道者精神的强大	(192)
第五十六章	旅——旅行式的体道实践	(196)
第五十七章	巽——精进	(199)
第五十八章	兑——精神层面的愉悦之美	(202)
第五十九章	涣——疑难冰释	(205)
第六十章	节——节制身心	(208)
第六十一章	中孚——中道信仰之建立	(211)
第六十二章	小过——体道实践中小的过失	(214)
第六十三章	既济——已经开始涉渡生命之大河	(218)
第六十四章	未济——未能顺利地涉渡生命之大河	(221)

第一章 乾——男性体道者的先天境界

【原文】乾，元，亨，利贞。初九，潜龙勿用。九二，见龙在田，利见大人。九三，君子终日乾乾，夕惕若，厉，无咎。九四，或跃在渊，无咎。九五，飞龙在天，利见大人。上九，亢龙有悔。用九，见群龙无首，吉。

【译文】男性体道者，由于元气的产生而进入了先天境界，元气具有温煦五脏六腑、四肢百骸的作用，宜于体道者保持坚定的体道信念。（初九）不可以使存储于下丹田中的元气发挥作用。（九二）元气逐渐充盛而显现于下丹田，此时宜于神气间的交流。（九三）男性体道者整天精充气足，晚上就应保持警惕的状态，经过时间的磨砺，就不会出现差错。（九四）有时元气在下丹田有跳跃、升腾的感觉，不会出现差错。（九五）元气升腾于上丹田，宜于神气间的交流。（上九）元气过于亢盛则体道者就会产生后悔的想法。（用九）不以元气壮大某一脏腑器官的功能，如此则达到了善美的境界。

【章旨】乾卦为上乾下乾，乾为天。其象为天，六爻皆为阳爻，故称纯阳之卦，代表阳性事物的先天状态。以此暗喻男性体道者的生命状态已经由后天复返到先天，充满了生机活力，生命得以长久。乾卦的卦辞表男性体道者进入了先天境界，其标志是元气的产生。爻辞部分从初入先天之门时的注意事项、绝妙的阴阳交流之法、元气充满时对生活的把握、下丹田内元气的跃动、元气上升后的阴阳交流、元气过亢之悔以及元气的德用原则等方面予以论述。

【分析】

一、男性体道者的先天境界

“乾，元，亨，利贞。”

男性体道者通过体道实践，由后天复返与先天的状态，谓之“乾”。乾（qián），八卦之一，代表天，指男性体道者的先天状态。男性体道者通过体道实践，元精化为元气，称为“元”。元，指元气，在男子为元阳。古代男性体道者在效法自然，感悟天道的生命实践中，其生命可由后天复返于先天，其根本的标志是元气的产生。按中医学《黄帝内经》对元气的认识：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”，又“精化为气”。这里的“真气”即指元气。可见，元气的来源有二，一是来自于父母的先天秉受，二是由体内之“精”所化。秉受之元气当有恒定，则吾人身体由小而大的成长必定依靠于体内的“精”所化生的元气。所以“精化为气”，既是常人得以存活的生命活动方式，也是体道者得

以由后天复返于先天的关键所在。其区别在于，前者是在普通的生活状态下，机体根据生命活动的需要默然进行的精气转化，量小而微，不得感知。而后者则是在对生命有所认知的情形下，以清虚的意识干涉机体精气的转化，量大而显，得以感知。所以后世道家有“炼精化气”、“炼气化神”等修行次第的论述。

中医学谓“气主煦之”，是说气具有温煦的作用。这是一种形象的说法，比如说春日里阳光明媚，照耀大地，万物得以复苏，小草发芽，万木吐绿等等具有活泼生机的生命现象，皆源于太阳照耀下的“温煦”作用。所以这种作用我们可以理解为对生命的现象具有无比推动力的、积极的、活泼的、美好的、向上的、畅通的一种举世无双的作用力，故《易》称之为“亨”。通俗一点，可以把元气理解为生命的原动力或者是生命的原始能量（简称原能），则更能让人易于接受。男性体道者进入了先天境界，元精可以转化为元气，生命的原能较之常人不知增加了多少，则其身体自然健康而富有生机，心理自然健康活泼而稳定。这种身心和谐的状态，有利于体道者在生命实践中保持坚定的体道实践的信念，故言“利贞”。利，即有利，利于，宜于；贞，通释为正，窃以为理解为坚定较妥。体道者往往穷毕生的精力进行生命的实践，期间会有数不清的坎坷，故需坚定信念的支持。信念容易树立，但是却难在一生中都能坚持而不动摇，不退转。正是由于体道者进入了先天境界，精可以化气，气可以养神、化神，身心之间和谐、统一，如此为信念的坚定不移建立了生理和心理的基础与保障，正如《老子》第五十四章所说：“善建者不拔，善抱者不脱。”

二、初入先天之门时的注意事项

“初九，潜龙勿用。”

体道者在体道入门后，于调心入静的实践中，由元精所化生的元气潜藏于下丹田，谓之“潜龙”。潜龙，表意为潜藏的龙，喻指存储于下丹田的元阳。“初九”之“潜龙”，是一种形象的比喻说法，是言体道者刚入于先天之门时微弱的元气储藏于下丹田的情形。若明此理，须了解后世道家“内丹术”中“炼精化气”的基本理论。所谓“炼精化气”一节，包括“练己”，“调药”，“产药”，“采药”，“封炉”和“炼药”六个步骤。其简要过程为：摆好姿势，止息杂念，使心身入静放松，即为“炼己”；然后一念归中，凝神入气穴，意守丹田，缓缓调匀、调细呼吸，使后天之呼吸与先天气穴——关元（丹田）相接，此为“调药”；由于凝神入气穴，散失耗损之精气得以补足，故而静极生动，先天一点真阳之气于恍惚杳冥中显现，是为丹田气动，此为“产药”；先天真气发动之后，不可让其消失自去，亦不可化欲动情转随后天浊精外泄，故须依法采之，令“火逼金行”，是谓“采药”；“采药”之后，须将其放入“炉”（下丹田）中以文火养之，以备熔炼，此谓“封炉”；“封炉”之后，按时起火，意气相随，进火退符，谓之“炼药”。“练精化气”，即指此一段功夫。有人将其称为“百日筑基”，

所以言“百日”者，乃是喻词，资质佳者或数日可成，差者即使终生努力，恐亦不得其门而入。完成“百日战基”，功有小成，可通小周天（通任、督二脉），则百病不生，可享尽天年。《大成捷要》：“夫道之初节，炼精化气功夫，名曰小成筑基。欲除疾病，祛衰老，延寿考，反童颜，当行百日筑基之功。”“内丹术”中的“产药”部分，又被冠以“活子时”、“小药”、“一阳初动”等名称。体道者在“活子时”来临时元精所化生的元气有两个去向，一是被脏腑、机体组织所吸收，诚如《老子》第十六章所述：“至虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各归其根。归根曰静，是谓复命。”这里的“归根”，即是指归于脏腑、机体组织。二是被吸收剩余的少量部分会储藏于下丹田，《易》作者称其为“潜龙”。“初九”这一阶段，相当于后世道家所言的“炼精化气”。

所谓“勿用”，是言不要用，不可以用。前言体道者在入于先天的门径后，每于静修的过程中元精能够转化为元气，经常出现“活子时”，因而机体脏腑组织获得了较之常人生理状况下不知多少倍量元气的温煦，下丹田中又有一定元气温量的储备，所以生命的功能会明显增强，性的能力自然随之得到加强，故不可妄动欲念，留恋男女性事，以免耗损下丹田中所储备起来并不多的元气。

三、绝妙的阴阳交流

“九二，见龙在田，利见大人。”

体道实践随着功夫的加深，“活子时”不断来临，下丹田中积累的元气温量得到了增加，由“初九”量少的“潜龙”发展为现在量比较多的“见龙”，谓之“见龙在田”。见（xiàn），为显现之意。所以“见龙”的内在含义，是暗喻元气的积累已经由微而著。在田，是指在丹田，亦即许许多多的元气均储存在下丹田。既然下丹田内的元气积存已经增多，就应以心主之大人关注其所在，形成神气间的交流，称为“利见大人”。利见，即有利于相见，引申为宜于相交流；大人，指体道者自我的心君。按中医学对事物阴阳属性的划分，神属阳，而相对的气就属阴。所以以思想意识关注于下丹田中的元气，即是自体阴阳匹配（交流）的一种，具有不可思议的作用。至于怎样交流，如何交流，《易》中并无具体论述，故后人对“利见大人”一词多望文生义，而将“大人”理解成“贵人”。对于神与气交的原则，可参阅《老子》第六章中的“绵绵若存，用之不勤”，以其似守非守，勿忘勿住的用意原则，而无劳苦之疾。学者于此当慢慢体会，细心玩味，不可有丝毫马虎大意。“九二”这一阶段，相当于后世道家所言的“炼气化神”。

将“大人”解为“心君”，除却前后文内容密切联系的因素外，即便在古代有关文化典籍中，亦有确凿的证据可查。如《素问·灵兰秘典论》：“心者，君主之官，神明出焉”，又“心为五脏六腑之大主也”。《老子》第二十五章：“故

道大、天大、地大、王亦大。域中有四大，而王居其一焉。”可见传统的中医学将心比喻为“君主”，而老子直名其为“王”，也就是“心王”，并且还将从心与道、天、地并列而论。从宗教的角度而言，不论是哪一教派，其实现生命终极关怀的过程与目标，亦无不从心入手，所以古语说：“三教无别法，惟是一心作。”由此不难看出，《易》中的“大人”，必是指吾人之本心而无疑。只是心有多种，心之学问艰深，学者单能把握一颗仁爱的诚心对人处事，于功中能保持思想意识的清静，则原则上就不会出现过失。

考“丹田”一词，为道家和中医学共用名词术语。如《黄庭经》：“丹田之中精气微……玉房之中神门户。”《丹经》：“人身寸寸皆真穴，此体无处不丹田。”《道家·丹鼎门》：“飞白非丹，落黄是田。”《抱朴子·地真》载有脐下为下丹田，心窝部为中丹田，两眉间为上丹田。中医古著《难经》认为：下丹田是“性命之祖，生气之源，五脏六腑之本，十二经脉之根，阴阳之会，呼吸之门，水火交会之乡”。《针灸大成》以石门、关元穴为人身之丹田。《东医宝鉴》引《仙经》之文，指出“脑为髓海，上丹田；心为绛火，中丹田；脐下三寸为下丹田。下丹田，藏精之府也；中丹田，藏气之府也；上丹田，藏神之府也”。中医小儿推拿穴位，专有“丹田”一穴。总之，道家和医家均有“丹田”之说，但前者尤为重视其具体的位置和功能作用。概前者以精、气、神为“药”，和而成“丹”，而和药成丹的所在，是为“丹田”，其理论丝丝入扣，成为道藏中具有传统生命学理论体系的精华部分所在。而中医学中虽不乏对“丹田”的记载和论述，然而始终未能与其主体理论相融合，以至今日从事中医者，甚或有许多人不明“丹田”为何意。总以上之罗列、分析，《易》中的“田”，当为后世道家和医家所说的“丹田”，为“丹田”一词最早的出处所在。

四、元气充满时对生活的把握

“九三，君子终日乾乾，夕惕若，厉，无咎。”

体道者下丹田中的元气量在“九二”的基础上进一步增加，大有元气充满之势，谓之“君子终日乾乾”。君子，指男性体道者；终日，整天；乾乾，乾阳充满，亦即元气充满的样子。至此阶段，下丹田中元气积足，因而身心达到或超过了人生最黄金年龄阶段——十七八岁时的健康状态。现代医学常识表明，健康的十七八岁的男性青年，激素分泌旺盛，身心对于异性十分敏感，所以外生殖器会经常在某些诱因下坚挺的勃起，表现为整天的精力充沛、过剩，十足的龙马精神，正是令人羡慕的朝气蓬勃的花样年华。可以设想，如果是一名二十多岁的健康青年，也许并不会过多地羡慕自己刚刚过去不久的十七八岁的年纪，但如果是一名五六十岁的中老年人，看到自己又回到了青春的美好时节，这是否是一个美丽的童话？是否是一个美好的梦境？可是本卦“九三”爻仅用“君子终日乾乾”

这短短六个字，便生动地揭示了中国古代传统生命学的美好所在，是否值得探求，足以引起我们的深思。

体道者此时由于处于元气充盛的状态，性的冲动十分严重，所以夜间尤应警示自己不可犯性方面的错误，称为“夕惕若”。夕，晚上；惕，警惕；若，样子，引申为状态。之所以提出晚上要保持警惕的状态，是因为古人以“日出而作，日入而息”为生活的常态，男女的性生活应多在晚间进行，所以特别提出告戒。体道者此一阶段但能严格要求自己，不论白天还是黑夜，均要以清净心为主来克服性欲，这样经过一定时间的磨砺，就会度过这一艰难的过渡期，也就不会出现什么过错了，故言“厉，无咎”。厉，严格，严厉，引申为磨砺；无咎，无过错，指不会出现差错。确如《老子》第三十七章所言：“化而欲作，吾将镇之以无名之朴。镇之以无名之朴，亦将不欲。不欲以静，天下将自定。”“九三”爻的要求虽然与“初九”爻有相同之处，但二者间由于元气量的差异，所以体道者在实际的身心感受上当有巨大不同。

五、下丹田内元气的跃动

“九四，或跃在渊，无咎。”

在“九三”爻的基础之上，元气在下丹田内有了一定的动向，表现为体道者有时自觉有物在下丹田内跳跃或由下向上升腾之感，谓之“或跃在渊”。或，有时；跃，跳跃，有升腾的含义；渊，深渊，暗喻下丹田的宽广深邃。之所以会出现这种动向，概有三个原因：一是元气的存储量积足，二是元气本身的阳属性（对于元精而言）的上升要求，三是神气间阴阳交流的亲和作用。元气在下丹田内出现跳跃或升腾的现象，不会出现什么毛病，故言“无咎”。其潜台词为告诉体道者，当碰到这种情况时，不必惊慌，用置之不理的态度待之即可。其原因是元气自有其运行的线路，所以不可以意引气，乱行导引。

六、元气上升后的阴阳交流

“九五，飞龙在天，利见大人。”

“九五”阶段，按字面理解，元阳之气已经由下丹田升腾于上，到达上丹田，谓之“飞龙在天”。飞龙，腾飞的龙，暗喻升腾于上的元气；天，指上丹田。至于元气运行的路径，到底是怎样上升的，文中并无叙述。参考后世道家有关典籍，乾卦的“九五”，相当于后世道家内丹术中的“炼气化神”与“炼神还虚”两个阶段。至此阶段，利于神气间的交流，故言“利见大人”。“九五”爻的“利见大人”，与“九二”爻的神与气交的意思相同。所不同的是，“九五”的元气在高位的上丹田，所以神意所关注的是上丹田部位的元气。后世形容这种神与气交的状态，谓之“相拥相恋”，若“鸡之孵卵”。《老子》第二十八章将其描述为：“知其白，守其黑，为天下式。为天下式，恒德不忒。恒德不忒，复归于无极。”

七、元气过亢之悔

“上九，亢龙有悔。”

元气过于亢盛，使体道者产生了悔意，谓之“亢龙有悔”。亢龙，一般释为飞的过高的龙，暗喻元气过于亢盛；有悔，即有了后悔之意。元气之所以过亢，是因为体道者在体道过程中，过于喜欢机体沐浴元气的美感或崇尚修炼身体某些官能的特殊能力，因而会经常关注下元，流连于“炼精化气”的过程，会制造大量的元气。从乾卦的行文顺序来看，“亢龙有悔”在“九五”“飞龙在天”之后，依理分析，“亢龙”应该是在“九五”的“炼气化神”或“炼神还虚”阶段才会出现，因该阶段为以气养神，耗费元气量有限之故。由于元气量过于亢盛，神与气之间失去了平衡，则神失安宁而体欲多动，如此则影响“炼气化神”或“炼神还虚”的进程，故体道者必生悔意。其次，因元气是生命的原能，若原能过盛则有毁坏身体之疾，故当慎之！老子与此论述颇为精当，如《老子》第十三章：“物壮而老，谓之不道，不道早已。”第十五章：“葆此道者不欲盈，夫唯不盈，故能蔽不新成。”

八、元气的德用原则

“用九，见群龙无首，吉。”

使用元气所开发的功能，谓之“用九”。用，使用；九，代表阳，于此指代元气。体道者在体道的生命实践中，当进入先天境界后，随着元气的产生，精、气、神的互化，功力的次第深入，机体的某些官能会出现特异能力，佛道两学将这种能力称为“功德”、“德”或神通，如使用这种能力，就称为德用。在古代文献中，以佛学记述的特异能力最为全面，譬如人们非常熟悉的“五眼”、“六通”等。我们中国的传统文化，几千年来一直是以儒学居于统治地位，孔子主张的是现实社会人生的修养，故而有“子不语怪力乱神”的说法，所以随着社会的发展，时间的流逝，人们对人体自我本身的功能也就越来越陌生了。即便有人读到了某些古著中的记载，多数无不以小说故事来对待，此殊为憾事！

体道实践中，不以元气加强某一脏腑或器官的功能，不追求神通异能，使五脏六腑的功能保持平衡，称为“见群龙无首”。群龙无首，是我们现实生活中经常引用的一句话，形容一群有本事的人却没有人领导或一个生力军没有统帅，这是很糟糕的事情，但“用九”中却称为“吉”，所以容易令人迷惑。就生命学而言，“群龙”暗喻所有的元气，“无首”为不以主观意识来主宰某一脏腑、器官的元气，以免使其功能单独强大，其目的是不破坏脏腑功能的整体平衡。按佛道两学理论，异能是修道的副产品，未大成时若出现异能决不主张应用，更不可主动修炼异能；已大成后，随其异能的出现，应用诸般善巧方便，应广为利世，救度世人。如《老子》第三十九章：“朴散则为器，圣人用则为官长，夫大制无割”，所言即为此理。一言以蔽之，元气的德用原则是未大成时不可用，已大成后但用无妨。

第二章 坤——女性体道者的先天境界

【原文】坤，元，亨，利牝马之贞。君子有攸往，先迷后得主。利西南得朋，东北丧朋。安贞，吉。初六，履霜，坚冰至。六二，直、方、大，不习无，不利。六三，含章可贞，或从王事，无成有终。六四，括囊，无咎，无誉。六五，黄裳，元吉。上六，龙战于野，其血玄黄。用六，利永贞。

【译文】女性体道者，由于元气的产生而进入了先天境界，元气具有温煦五脏六腑、四肢百骸的作用，宜于女性体道者保持信念的坚定。由于男性体道者有了体道实践的先行经验，借鉴的结果往往使女性体道者先迷惑而后才明了主要的方向。静修时选择清晨至午前的时间会得到阳气的助益，如选择下午至夜半的时间则得不到阳气的助益。安心地、坚定地进行生命的体道实践，其结果一定很好。（初六）初入于先天境界时元阴的产生似履霜踏雪，坚冰如期而至一般。（六二）元阴进一步增加，其用意的原则是“直、方、大”，如果不注重修习“虚无”之法，结果则不利。（六三）元阴不断增多，显现出了生命的美好及信念的坚定，有时会动意而与元阴交流，达不到阴阳交流成功的目的，但最终会有好的结果。（六四）像扎紧了口袋一样地感悟天地和人生。（六五）像穿上了黄衣裳一样，美好而吉祥。（上六）元阴之气过盛，像两条龙在荒野打架一样，流出了黑黄色的血液。（用六）若要使用元阴之气的功能，宜于永远坚定地保持不追求的状态。

【章旨】坤卦为上坤下坤，坤为地。其象为地，六爻皆为阴爻，为纯阴之卦，代表了阴性事物的先天状态。暗示女性体道者的生命已经由后天复返到先天，充满了柔和的生机，获得了生命的长久存在。坤卦表女性体道者的先天境界及其修行次第等事项，其基本思想与乾卦大致相同。只是个别语句上，有轻视女性的观感。本卦的卦辞部分指明了女性体道者的先天境界以及修炼时间的选择、爻辞部分从初入先天之门时的状态、调心之法、内涵之美、静静地等待、“黄裳”之美、元阴之气过亢以及元阴之气的德用原则等方面予以论述。

【分析】

一、女性体道者的先天境界

“坤，元，亨，利牝马之贞。君子有攸往，先迷后得主。利西南得朋，东北丧朋。安贞，吉。”

女性体道者，在体道的过程中进入了道的门径，跨入先天境界，谓之

“坤”。坤，八卦之一，代表地，指女性体道者的先天状态。进入先天境界之后，元精可以化为元气，称为“元”。元，即元气，在女子为元阴。女性体道者入得道门，元精化为元气，因元阴之气温煦、滋养身心，故言“亨”。此处之“亨”，与乾卦的“亨”同意。在元阴之气的温煦、滋养下，脏腑功能逐渐旺盛，身心和谐畅通，因而有利于女性体道者保持体道信念的坚定，故称“利牝马之贞”。牝马，即母马，喻指女性体道者。由此不难看出，《易》作者具有轻视女性的思想。由于男性体道者行体道之事在先，而且会取得一定的先行经验，女性体道者既然落在了后面，那么刚开始体道时就必然会参考已经先行的男性体道者体道的有关理论、方法和经验，甚至会照搬照抄，丝毫不差地拿过来为我所用，因此开始阶段出现了不得其法的迷惑，经过摸索实践后方搞清楚其中的关键，名之为“君子有攸往，先迷后得主”。君子，指男性体道者。有攸往，即有所往，有所前进之意。攸(yōu)，所；往，去之意，指前进。迷，迷惑；主，意为主要的，指女性体道入门的关键。依据乾卦“初九”、“九二”的观点以及《老子》第六章的论述，可以认为男性体道者所采用的是意守下丹田的方法走入了先天的门径，若女性体道者亦如此进行，则往往易出现头晕、眩晕等症状，根本就谈不到什么调心入静，这一点令女性体道者所迷惑。其原因在于，男属阳，阳为上，所以男性体道者意守下元可以有效地调节身心的平衡；女属阴，阴为下，若意守下元则会使下焦的阴气益盛，清阳之气不能上达，所以会出现头晕、眩晕等症状。通过实践，女性体道者幡然醒悟，认识到了这种意守下元的以一念取代万念的方法在生理上违背了女性自身的条件，所以明确了调心入静的道理和方向，转而寻求其他入静的方法。

关于“利西南得朋，东北丧朋”，是历史上解释最为混乱不清的一句。句中的“西南”与“东北”，亦可以句读为“西、南”，“东、北”，肯定是指方位而言，关键是“得朋”与“丧朋”之所指。从字面分析，可以理解为：前者当指得到友人的助益，而后者为丧失友人的助益。那么，西南方向与东北方向的友人究竟是谁呢？窃以为既不是指高山，也不是指平地；既非殷（商），亦非周。从与生命学的相关性来推断，似指月亮的季节升降变化所衬托出的一日中四时阳气的流变。大体而言，在中国的大部分地区的春、夏两季，圆月自东南方升起，落于西南方；而秋冬两季则从东北方升起，落于西北方。按《内经》理论，以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。而人体内气血的运行规律，在一日间亦同白天与黑夜的变化交替一样，晨起后气血方生，至午最隆，傍晚的时候已弱，到夜半入藏于五脏。故“利西南”，当指体道者于早晨至午间前后一段时间适合于练功，能得到这两个时间段阳气运行由生而长的助益，故曰“得朋”。而“东北”，指选择日暮到夜半这两个时间段来练功，既不符合自身气