

潘雨廷著作集

易老與養生

上海古籍出版社

潘雨廷著作集

易老與養生

图书在版编目(CIP)数据

易老与养生 / 潘雨廷著; 张文江整理. —上海:
上海古籍出版社, 2017. 6
(潘雨廷著作集)
ISBN 978-7-5325-8415-4

I. ①易… II. ①潘… ②张… III. ①《周易》—关
系—养生(中医)—研究②《道德经》—关系—养生(中医)
—研究 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 074927 号

责任编辑: 刘海滨
封面设计: 黄琛
技术编辑: 隗婷婷

潘雨廷著作集

易老与养生

潘雨廷 著

张文江 整理

上海世纪出版股份有限公司出版
上海古籍出版社

(上海瑞金二路 272 号 邮政编码 200020)

(1) 网址: www.guji.com.cn

(2) E-mail: guji1@guji.com.cn

(3) 易文网网址: www.ewen.co

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行经销
常熟新骅印刷有限公司印刷

开本 635×965 1/16 印张 20.25 插页 7 字数 253,000

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—2,100

ISBN 978-7-5325-8415-4

B·1001 定价: 72.00 元

如有质量问题,请与承印公司联系

“潘雨廷著作集”书目

周易表解

易学史发微

易学史丛论

读易提要

周易虞氏易象释

过半刃言 黼爻 衍变通论

易与佛教 易与老庄

易老与养生

道教史发微（待出）

道教史丛论（待出）

道藏书目提要

易则 神形篇 《内经》七篇大论述义

易学史入门 论吾国文化中包含的自然科学理论

引 言

潘雨廷先生(1925—1991),上海人,当代著名易学家。生前担任华东师范大学古籍研究所教授、中国《周易》研究会副会长、上海道教协会副会长。潘雨廷先生早年就读于上海圣约翰大学教育系,毕业后师从周善培、唐文治、熊十力、马一浮、杨践形、薛学潜等先生研究中西学术,专心致志于学问数十载,融会贯通,自成一家,在国内外有相当的影响。潘雨廷先生毕生研究的重点是宇宙与古今事物的变化,并有志于贯通东西方文化之间的联系,对中华学术中的《周易》和道教,有深入的体验和心得。潘雨廷先生著述丰富,其研究涉及多方面内容,具有极大的启发性。他的著作是二十世纪中国文化所取得的重要成果之一。本书由张文江根据潘雨廷夫人金德仪女士保存的遗稿整理而成。

《易老与养生》是作者论述中国养生学的专著,分前后两部分。前半部分论易老,分别介绍三千年前、二千年前、一千年前易学思想和黄老道教的关系。后半部分阐述了《参同契》、《胎息经》、《黄庭经》、《入药镜》、《悟真篇》五部典籍的功法。

自序

近十余年来,气功已逐步引起人们的广泛关注。因得气者日益增加,气血通贯者亦不乏其人,故确可了解每个人身体内部客观存在着运行不息的气。练气功与人的生理有关,当然也不可排斥心理作用,故宜合生理、心理为一。

综观气功发展的情况,是之非之,亦颇曲折。对气功的理解,尚有种种不同观点,似难一致。练气功而出偏差,屡见不鲜。以气功治病,亦未可遍治一切病。假如任何病症和病情都可治愈,则人人长生,此乃迷信,须纠正之。而气功对于养生,包括防病治病、优生优育和智能开发,实有重要的整体作用。今后当进一步与教育和医学相结合。于教育,当重视德智体的整体发展;于医学,尤其是中医,更能显出其理论的实用价值。

练习气功须以实践为主,决不可空谈理论,必须有逐步的成果以显示于人。既可于己有益,又可使人信服。然而显示于人者,其功力大有差别。唯有功力高者,能了解功力低者;功力低者,不可能了解功力高者。故欲明辨气功之功力,必须了解气功之理论。

本书以阐明理论为主,然而研究气功的理论,决不可不知气功的

功法。能衰集众多功法并加以反身体验,才能综合得失,由实践上升为抽象性理论。虽似抽象,大忌于空谈而不合实用。或仅知实践者,其实践之功法必有所由来。由来之处有二:一师承,二家传,莫不因其功法而有其理论。或究其师承或家传之事迹,能口口相传全合于史实者,五代已很可贵,十代以上实不可多得。以文字为喻,就是十口为古。以平均三十年为一世论,能相传三四百年而不变者,属凤毛麟角。况经三四百年,时代思潮必当有变,则功法或同,其作用已不可不变,于表达方法亦势必有所创新。而中国是一个历史悠久的文明古国,千年以上的史实毫不为奇,故除师承或家传外,尤不可不重视文献。考养生理论存在至少有二三千年来,而二三千年来当然亦有师承或家传,然何能代说明其一师一家的继承关系?故阐明气功的理论,决不可限于一师一家所传之功法。既能反身有得,必宜深入研究气功文献,尤其是古代文献。以各种古文献所显示的功法反之于身,才能有较高的理论和实践水平。

现存的气功文献,以先秦为概括性最强,且不限于气功,能由气功而认识生命整体的养生之道。然年代久远,于文献的形成二千年来众说纷纭,故不可不加以严密考核。先秦文献中,有《易》、老两大类各与养生理论相通,为秦汉以后养生理论的本本水源。于《易》当理解三古三圣,就是上古伏羲、中古文王、下古孔子。于老亦当理解其有阐于黄帝之风,是谓黄老。三圣云者,有得于三才阴阳之旨;黄老云者,有得于生命之奥秘。以三才整体的易学象数说明黄老医道所认识的人体生命,斯为中国养生术的理论所在。

近百年来考古所得层出不穷,对易老的认识已能纠正二千余年来的种种误解。凡三圣黄老所重视的养生,有其辗转变化的史实。今仍当继承易老为养生理论的根源,则认识三圣黄老必须重为筑基。不然命宫犹可得,究以性宫而茫然,如何可作为今日的养生理论。故对易老种种无稽的传说及神化,皆当予以澄清。且考核文献当有据于今存

二千年前最早的书目《七略》。《七略》以《六艺略》的儒术为主，亦著录当时风行的大批黄老典籍。虽然有关易学象数及黄老文献的原书什九已佚，然书目本身仍留存大量信息，可见战国中后期至汉初尚黄老的史实及其合诸易学象数的学风。惜为历代主儒术者所忽视，而养生理论实出于此类文献。

考易老的原文，今以长沙马王堆出土本为最早。于《易》的卦象，今以殷墟周原所得的数字卦为最早。自殷周以来至春秋早期，皆用数字以观阴阳的变化而尚无阴(--)阳(一)的符号。自汉以来所流传的大衍筮法，仍在筮得七八九六之数以成“之卦”之象，确可见由数字卦发展成阴阳符号卦的痕迹。而《周易》卦爻辞的文字，观象于卦数七八爻数九六而系，故所取用的部分资料确可甚古，而编辑成书已当春秋后期。所谓“文王演《易》”仅与数字卦有关，与今本文字无关。继之有作传以明卦爻象卦爻辞者，亦非一时一地之人。孔子晚年曾读《易》，当时尚无初九、初六及用九、用六等十四爻名，孔子亦未尝有《易传》之作。以马王堆本核之，尚有今本《易传》中所无者，故编定《易传》十篇，已在司马迁后之三家易，且家法不同，十篇亦异。今日所定的十翼为东汉郑学之徒所选，已有大量说《易》之传未能选入，如卦气图、京氏八宫世魂图等。已入《周易》十二篇的文字，有其深邃的内容，迄今仍放射无穷信息，实因其文字有据于易学象数，然决非周孔之言。作为养生理论的易学，应直入象数之原。今既得殷周之际已很复杂的数字卦，则其起源当更早于殷周。甲骨文中出土有六十甲子表，可证当时纯数学的思维能力已有相当水平，并已兼有阴阳五行思想。伏羲始作八卦之说起于战国中后期，反映了确立阴阳符号卦代替数字卦时的情况。至于殷之前或殷周以外其他地区是否已有阴阳符号卦的形象，以理推之，阴阳概念应产生于五行概念之前，然尚无完整的实物，不必妄测。且以养生理理论言，人类生物钟的形成，时空数量级可及百千万年。距今一万年以上的山顶洞人，未尝不可当伏羲之象。然取之为理论的

易学象数，则何可不以史实考核之。故二千年来误认为三古三圣所作的《周易》须加纠正，而延续三四千年的易学象数，则何可因不知作者之名而忽视其宝贵的理论；更何可否定历代发展之史实，包括陈抟所绘出的先天图等。

更观马王堆出土的乙本《老子》前，尚有《黄帝四经》。此证战国中后期黄老已结合，且与邹衍的思想有关。今存唯一的中医理论典籍《内经》既托名于黄帝，又用阴阳五行，且准七八九六以当三才的整体，更可证实养生的理论本诸易老。然《易》贵象数，老贵上应于黄而下及于庄，庶可见未裂成方术前之道术。以文献论，魏晋以后逐步衰集道书。最早的书目见《抱朴子·遐览》，是葛洪记录其师郑隐所收藏者，基本为东汉黄老道应用的文献。书目中《养生书》一百五卷虽失传，仍可见当时养生术之为黄老道所重视。其后道经日出，增加无已，有刘宋陆修静为之分类成三洞，梁孟法师加以四辅，始能建立《道藏》的纲要。于《七略》后有关养生文献的发展，凡属《数术略》、《方技略》等的专业文献，唯《道藏》中能保存之。惜历代道书的损失更为严重，今仅存明正统十年(1445)编成的《正统道藏》及万历三十五年(1607)编成的《万历续道藏》，尚可见及东汉以来继承易老之说以发展养生术的概貌，然亦仅百存一二，聊胜于无而已。今于《道藏》中特选出《参同契》、《胎息经》、《黄庭经》、《入药镜》、《悟真篇》五书，以介绍东汉至北宋具体的养生理论与功法。详究此五书之功法确未出易老之旨，而时代思潮已多变化。故今日阐明易老的养生理论，不可不以易学象数和老庄哲理合诸现代的认识论，乃特取中国古代已有其实而尚无其名的“多维空间”概念。

凡易学象数当六维空间，以 2^6 成 64 观之，毫不为奇，国内外早有言之者，要在能作为养生的理论。二千余年来，三才整体的易学象数在中国社会深入人心，其实即易老的哲理确可当维数变化的对偶关系。复卦曰“出入无疾”，恰有出入于三维、四维、五维、六维间的情状。

古以易学象数示之,今以六维空间的几何图形示之,外形似异,内涵仍同,以当人身,亦何可不同。“有疾”与否,有志养生者宜慎思之。于已了解几何学者,由之可知蓍卦爻变化所示的内容;而养生有得者,亦可理解内气发生的种种景象犹多维空间中各种几何图形的变化,可不以为奇。而或合诸三维空间而为封闭的三维体所限,则不期而有种种不可思议之事实产生。今以多维空间观之,皆有理可喻。或以易学象数论,在中国知之者历代有其人,今化诸多维空间的概念,则易学象数所包含的神秘思想始可知其神秘所在,从而能作为科学研究的对象。老子曰“道可道,非常道;名可名,非常名”,故不妨以正则六维空间的六维-七胞腔(6-7)、六维-十二胞腔(6-12)、六维-六十四胞腔(6-64)三图,作为养生理论的基础,而于实践时可逐步悟其理。

一九八七年十月潘雨廷序于沪滨

目次

自序 /1

第一章 绪论 /1

第二章 论易学 /10

第一节 二千年前的易学——经学易 /10

第二节 三千年前的易学——数字卦与象数易 /20

第三节 一千年前的易学——二进制与先天易 /54

第四节 通贯古今的三才易学——整体易与科学易 /66

第三章 论老子 /90

第一节 黄老与易学 /90

第二节 黄老与医学 /107

第三节 黄老与老庄 /120

第四节 老子与道教 /130

第四章 论养生 /139

第一节 养生与气功 /139

第二节 养生与长生 /145

第三节 养生的理论与实践 /151

第五章 介绍历代重要的养生文献 /169

第一节 先秦老孔孟庄的养生术 /169

第二节 《参同契》与《胎息经》及其功法 /180

一、读《参同契》的基本方法 /180

二、释“屯以子申、蒙用寅戌” /182

三、论《参同契》与《胎息经》的结胎 /188

四、论上下德与《胎息经》的功法 /199

第三节 《黄庭经》与《入药镜》及其功法 /202

一、论《黄庭内外景》的形成及其要旨 /202

二、论《参同》、《胎息》和《黄庭》 /219

三、论内外景与《入药镜》的功法 /225

第四节 《悟真篇》及其功法 /228

一、论《悟真篇》的象数结构 /228

二、综论《悟真篇》的当下功法 /233

三、并论《参同契》与《悟真篇》以究其功法 /242

第六章 附录:历代著名的养生文献 /257

一、考订编次《参同契》原文 /257

前言 /257

《参同契》原文(并列上篇与中篇) /260

《参同契》原文(下篇) /269

二、《胎息经》原文 /271

三、《黄庭内景经》《黄庭外景经》分章原文 /272

《上清黄庭内景经》 /272

《太上黄庭外景经》 /282

四、《入药镜》原文 /286

五、整理《悟真篇》原文 /286

目录 /286

自序 /288

七言四韵 凡一十六首 /290

绝句 凡六十四首 /292

五言 凡一首 /297

西江月 凡一十二首 /297

附:歌颂乐府及杂言等 凡七首 /299

禅宗歌颂 /300

后叙 /307

后记 张文江 /310

修订本补记 张文江 /312

第一章

绪 论

本书的内容有三方面：第一，介绍易学；第二，介绍老子；第三，介绍养生学。三方面内容有其内在联系：易老为养生学的理论基础，养生学为易老用于人身的具体实践。本于实践，应该提升成理论；基于理论，可以指导实践。两者相辅相成，互为因果。

中国是一个古老的多民族国家，研究古代文化是一个复杂问题，决不能把某一时期、某一地区的思想文化作为整体中国的思想文化。然中国文化确有其划时代的变化时期，如秦始皇统一天下就属于这样的时期，因此先秦和秦汉以后的思想文化有明显差别。易老与养生的学问，先秦早已具备；而于秦汉以后，既有所损失，亦有所保存，更有所发展。能起划时代作用的变化时期，先秦有殷周之际、东西周之际、春秋战国之际；秦汉以后，有汉魏之际、隋唐之际、唐宋之际、明清之际等。虽属改朝换代，而思想文化确有变化。于变化前后，不可不注意其同异：有同其实而异其名，有同其书而异其文，有同其辞而异其义，有同其理而异其用。或不辨同异，又不详时代思潮的影响，乃于易老的内容每有不同的认识；于养生的宗旨与方法，又有不同的观点。混同而观之，错杂以明之，难免有神秘感。且经长时间流传，必多沉淀的

渣滓,迷信成分亦难免产生。然决不可因噎废食,当去其渣滓而阐明易老与养生的实质,此为写作本书的目的。

先以易老论,虽同为养生学的理论基础,然《易》以象数为主,文字为辅,《老》以文字的意义为主,象数为辅。以下第二、第三两章详论包含在易老中的一切思想文化,且各分章节以见历代的具体变化。当然未能全面叙述,仅择取与养生气功有关的部分。

于《易》凡分五节。第一节论二千年前的易学——经学易。反观中国的一切文化,表面上经学确已成为二千年来主导思想,然其既为专制迷信的渊藪,又为妨碍文化发展的最大阻力。自汉武帝(前140—前87)尊儒术、斥百家后,又经百余年积聚,由刘向、刘歆整理《七略》,班固于建初七年(82)完成《汉书》,将思想文化束缚于六艺已成定型,迄今仍受其影响。然而一言以否定之,不能解决问题,必须研究经学的根源,亦须明了六经的内容。尤其是当时已认定“《易》为六经之原”,则对《易经》的内容更不可不考察。所谓“《易》为六经之原”者,因《诗》、《书》、《礼》、《乐》、《春秋》五经犹五行,而《易》以道阴阳,宜为五行之原。或仅以阴阳五行论,五行重变,阴阳重不变,故以重不变的《易经》,作为其他五经变化的根源。这一抽象的数学模式,应当加以重视。凡孜孜于六经文字的经学家,大半忽视阴阳五行的具体形象,则犹未理解中国思想文化的特色,尤其是易学的特色。且当时早已流行的中医理论文献《内经》所用具体的思想方法,就是阴阳五行。《易》、医是否同源,今人尚有不同的观点。如仅以《周易》的文字论,当然未可视之为一。唯能抽象认识易学当以象数为主,则殊途同归于阴阳五行,易学与医学当然同源。凡历代用卦爻象数作为养生的理论基础,莫不含有阴阳五行的意义,且确有所指,决非泛泛的空论。故经学可舍,归结于阴阳五行的象数则应深入研究,方见易学象数于人身的作用。

第二节论三千年前的易学——数字卦与象数易。近百年来对易

学的主要研究方向全属考据,凡伏羲画卦、文王系辞、孔子作传的传说,已全部否定。这一成绩是古史辨派所起的作用,纠正了二千年来的误传,对学术有莫大的贡献。然迄今尚多囿于二千年来的思想,对文王孔子的时代背景仍多恍惚。关于《周易》十二篇文字的作者问题,保守思想还相当严重。自新中国成立后,出土文物层出不穷,有关古史及史前文化的内容日见充实。以今日而论,最重要的收获在于已发现新石器文化的遗址遍及全国各地,足可为夏商周三代思想文化的基础。及三千余年前的殷周文化,已全部属于信史。尤其是出土了周原文化,使核实二千年前的“经学易”有了充实的史料,所谓“文王演《易》”问题亦可作事实的介绍。凡三千年前的易学,不可能有今本的卦爻辞,尤其是不可能有二篇《序卦》的排列。已发现当时的卦象使用数字,特名之曰“数字卦”。至于数字卦的具体内容,今尚各抒己见,属开始认识的阶段。就客观事实而言,于殷墟甲骨中早已发现六十甲子的周期表,这一极重要的数学成就,尚未见学者加以应有重视。而数字卦的内容,似可联系阴阳五行的象数,亦可与天干地支及六十甲子表有关。汉后每分视卜筮,误认为殷尚龟卜重五行,周尚蓍筮重阴阳。然今于殷墟周原同得数字卦,且周室未尝不重视大宝龟,故殷周之际阴阳五行早已并重,决不应歧而为二而分属殷、周。对易学阴阳的认识,自然也不应放弃与五行的关系。第二节的下半部分,概述由三千年前至二千年前期间的易学发展状况,必须述及孔子与易学的关系,主要说明由数字卦如何变成阴阳符号卦。在认识数字卦前,二千余年来仅知有阴阳符号卦,然阴阳符号卦的形式于考古中无实物可证。而观各种文献记录,易象不应无原。今以数字卦作为阴阳符号卦的原始形式,于易学象数方可上推而及殷周之际。至于由数字卦改成阴阳符号卦后,对易学的认识有飞跃的进步,当然要结合象数易。或仅知阴阳符号而未知含有五行的信息,此为一般经学易所以无大作用的原因。若经学易中的《序卦》问题,虽与文王、孔子无关,其包含的象数明

辨天地人三才之道,对于易学的发展有独特的地位。《论〈周易·序卦〉作者的思想结构》(文见拙著《易学史发微》),此文似与养生无直接关系,然《参同契》已用《序卦》之次作为火候而研究其变化。因于天地人三才之异,决不能具体说明,唯能以数喻之。故易学象数爱好者于《序卦》可反复阅读之,由文字而直观卦象,或可有得。

第三节论一千年前的易学——二进制与先天易。观察经学易发展成玄易后,分裂成所谓经学易与术数易的情况更为突出。所谓经学易者,实即重视十二篇文字,于象数不得不略谈阴阳而根本不谈五行。由是自《汉志》起至《四库全书》,历代重视经学易而轻视术数易。不期术数易部分实为易学之本,最富于科学价值。惜迄今尚未能全部否定术数易所包含的迷信外衣,以提取其合理的内核。此书中的《易》什九属象数,然限于篇幅未能全部加以阐明,仅择取与养生理论有关的主要方面。本节特别提出一千年前陈抟(890?—989)所创立的先天易。今日认为易学与现代科学有关者,大部分学者取先天易的二进制制,这一问题必须详加说明其事实。因迄今为止尚未发现陈抟前有依照“先天图”排列的卦次。然即使为陈抟所创立,亦何可不加重视?考传统的研究方法每每是古非今,且越古越好。这一不正常的心理意识必须加以纠正,后人的心得与创造,亦何必托名于古人。如《序卦》作者约生于战国末及秦汉之际,托言文王或孔子,则《序卦》自然有神秘性。二千年来,除十余家易学象数爱好者,能各为说明《序卦》部分原理外,大部分易注对《序卦》之次皆陈陈相因,毫无真知灼见。此二千年来易学,所以无大发展。及陈抟出,始能彻底研究阴阳符号卦的次序。由《序卦》的哲学思想化于数学二进制的科学思想中,形成两种相反观点:其一,必认为文王前确有伏羲氏画成先天图;其二,因见先天图于古无据乃小视之,认为道士陈抟之说,何可与三圣的易学相比。且对文王、孔子的《序卦》仍敬之若神,而问其排列《序卦》的原因,则茫然不知所云。对先天图之截然整齐而于数学原理有大发展的创举,又贬之

为排比黑白。如清代经学家必去先天图而后快,其何能理解易学?以上两种情况,全属谬误。如未能以历史唯物主义的原则从学术发展角度认识先天图的价值,则何能继承并发扬易学之理?又陈抟重视河图洛书,事实上已继承阴阳五行的象数易,无极太极之理,亦自然可通。

最后第四节论贯通古今的三才易学——整体易与科学易,作为本书论易学的要旨。必须客观认识数千年来所发展的易学象数,使之与今日自然科学认识论并观,实事求是地既见其同又见其异。而以易学象数合诸养生,配合人身以归结为三才之道的整体易学,实为中国易学的特色。至于“多维空间”,乃今日西方通用的数学概念,且为物理学所应用,在中国本无其名。然合诸思想意识,《庄子》本有“六合之内”、“六合之外”诸名词,且早知时空合一。更考之以固有的易学象数,则阴阳干支五行生克以及八卦六爻等内容,早有“多维空间”之实。《老子》曰:“道可道,非常道;名可名,非常名”,正宜重视其哲理。唯借用“多维空间”的概念,殊可说明易学象数的变化规律,更可见象数的神秘性犹多维形象。故提及多维空间,乃使易学象数之神秘性化为今人可理解的数学形式,由此作为全人类研究三才之道有整体性的方法论。

第三章论老子,凡分四节。第一节论黄老与易学,仍从《汉志》谈起,以见六艺以外的易学亦即黄老易,当重视有专业知识的尹咸所校的《数术略》。黄老易的可贵,就是更接近于自然科学。幸有马王堆大量文献的出土,可见汉初尚黄老的具体事实。《易经》在其中,自然通于黄老。当时未尝有儒道之辨,故研究易学岂可限于“《易》为六经之原”。况先有黄老易的象数,其后始有经学易。本节说明战国时黄老结合的情况。

第二节论黄老与医学,庶见黄老之学确已兼及养生与医药。此于《汉志》中已有专业知识,即侍医李柱国所校的《方技略》。《内经》一书