



阴阳



八

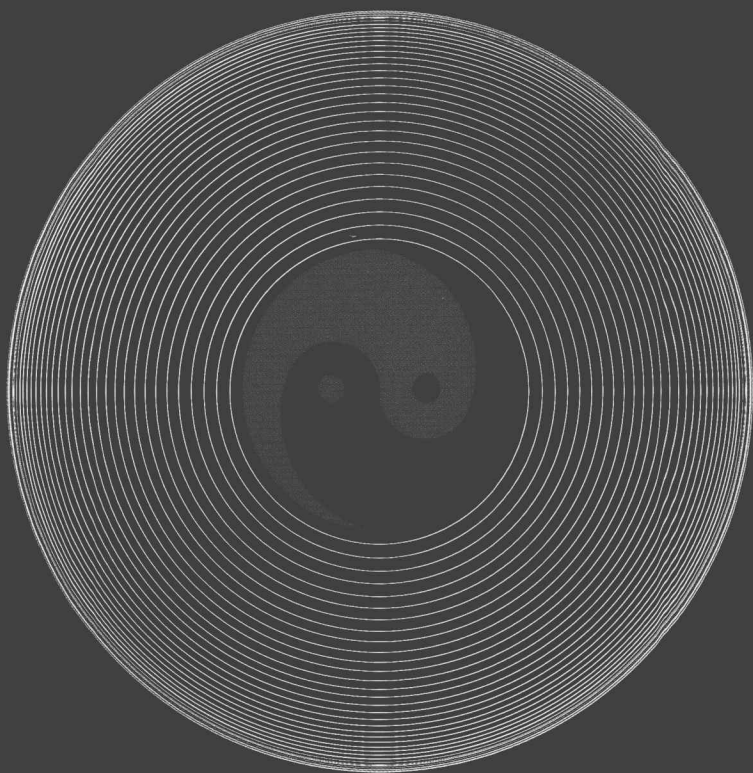
卦

YIXUEYUQIGONG YIXUEYUQIGONG

易学与气功

黄汉立 著 • 学林出版社

洛书



YIXUEYUQIGONG YIXUEYUQIGONG

易学与气功

黄 汉 立 著 • 学林出版社



易学与气功

作 者——黄汉立

责任编辑——周清霖

封面设计——周剑峰

出 版——学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)

电话:64515005 传真:64515005

邮编:200233

发 行——新华书店上海发行所

学林图书发行部(文庙路 120 号)

电话:63779027 传真:63768540

邮编:200010

印 刷——上海松江新生印刷厂

开 本——850×1168 1/32

印 张——11

字 数——24.7 万

版 次——1999 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数——3000

书 号——ISBN7—80616—673—4/D·57

定 价——18.50 元

432825



204328254

世人无不企望健康长寿,历史悠久之中华气功即为行之有效的养生方法。然中国传统的思维方式特重悟性,着重抽象、模糊的意会之领悟,借阴阳、五行、八卦诠释宇宙万事万物运行中之关系,以明天人之理。此种思维方式固有利于举一反三,触类旁通,可随功力之逐渐加深,开掘不尽;但难免使中华气功蒙上一层神秘色彩,不利于普及,在一定程度上局限了气功造福苍生功能之发挥。因之,中国气功的理论与实践,历来面对的一大难题,即如何妥善处理普及与提高之关系。

吾友黄汉立先生,幼承家学,精研气功;兼通现代科学,深谙此中三昧。积数十年之切身经验,融贯中西,深思熟虑,著书立说。先有《气功筑基法(原理和练习)》问世,又著《易学与气功》,两书相辅相成,贯穿着“丹道用逆”和“大道简易无为”之要旨,从而圆满解决了气功理论与实践上的难题。“丹道用逆”是“有为”,但“逆”之目的是“回到原始”,即复归自然“大道”。此诚为“自有为过渡到无为”之不二法门。若无“有为”,不便于初学;若仅知“有为”,便难臻“大道”。两者之关系至为微妙,就如手中握了一只小鸟,捏紧防死,放松防飞。黄汉立先生以“丹道用逆”寓无为于有为,使提高与普及联为一体,自然过渡,天衣无缝,对弘扬中华气功精义功不可没。

黄汉立先生为人诚朴,治学谨严,有古君子风。惟其如此,方能屏弃气功界历来的门户之见,以宽广之胸怀,采纳众长,兼收并蓄,为研究气功者树立一个好榜样。

张赣生 谨序

1996年4月于天津

霍 序

“自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾。”

“南北宗源翻卦象，晨昏火候合天枢。”

“四象五行全借土，三元八卦岂离壬。”

以上《悟真篇》的诗句，是我在1982至1985年间参加黄老师主讲中大校外课程《悟真篇释义》时第一次听到的。老师当时已大量引用《易经》的理论去解释丹经。“离坎”即“水火”，是非常重要的两卦。“南北”即“子午”，是练功家极为重视的两个方位。先天是“乾南坤北”，后天是“离午坎子”、“离日坎月”……一大堆似易实难的辞句，老师都能够深入浅出地解说得清清楚楚。坐进老师的课堂里，有时候根本弄不清他在讲丹道还是讲《易经》，大概就如俞琰所说：“夫金丹者，身中之易也。”（《周易参同契发挥》）或者是陈显微所谓：“金丹者，象乾坤以为体，法日月以为用。乾坤，吾身之天地也；坎离，吾身之日月也。”（《周易参同契解》）老师的课已将易学与丹道（气功）融合在一起了。

老师潜心研究易学与丹道垂四十年，广泛涉猎古今《易经》与丹经著作逾千种，兼且累积数十年练功的体验，经常指导体弱的学生与友好练功，因材施教，凡有缘经我师指点而又肯勤加练习的，即使未能脱胎换骨，亦可转弱为强。我便是受惠者之一。年来杂务纷繁，只能断断续续练功，但对健康已不无小补。

老师自《周易参同契研究》开始，至《易学之应用》，一连讲授了多种丹道要籍（古典气功著作），阐明其中奥义，每次讲解都夹杂一些易学基本知识，虽是一鳞半爪，若将材料集合在一起，已是一本《易学与丹道入门》。所以老师在校外课程停止讲授后，《易学与气功》这本书，便是各同学期待已久之作。今天大家总算所愿得偿！我读了这本书，发现有很多似曾相识之处，老师当年授课之风神，宛

然在目。同时,亦发现不少新的宝物,就是当时老师还来不及讲授的资料,现在一炉共冶,重新整理编排,更易于查阅,是老师继《气功筑基法》后又一力作。前者较重在功法步骤、修炼方法之阐释,方便学者依书自行练习,以完成气功初基;后者则重在理论之发挥,使学者能根据其理,提升实践所得到更高的层次,兼且可作为他日进入古典气功,尤其是丹道的津梁。两书相辅相成,如能依次阅读,便能掌握其中奥秘。站在学习丹道的立场,不应存私心,“己欲达而达人”,好书焉敢不公诸同好?但愿广大丹道(气功)爱好者都有缘一览此书,各有所得,性功命功因此能再进一步!

霍震寰 谨序

1996年5月18日

伦序

修道的关键在于葆全自己的性命，然后才能够惠泽他人。性是性灵，是精神的统帅，命是肉身，是精神寄寓的地方。两者同等重要，这是很明显的，也是为什么自古以来修道人都着重性命双修的缘故。但如何认识、协调性命，以到达合一的理想境界，它的理论和修炼之法，则不是每一个有志学道的人都有机缘知道的。

无论科学怎样昌明，人总不能脱离肉身的疾患。众多物欲的吸引，亦只为精神带来无尽的痛苦，所以国人重道德而轻器物。无论现世的文明如何自夸，毕竟不能解决人生的种种问题，而不得不求之于我国文化传统。易学是我国文化传统的精髓，气功是这门学问衍生的功法，也可以说是修炼性和命的具体法门。学习有成的人，不仅能解脱人生的疾苦，也能进而解决人生的问题，对“人为万物之灵”作充实而光辉的发展和完成。

我十二岁从汉立师学道，由于资质不高，只能模仿以应事故，谈不上进境。但吾师是善于潜移默化后学的人，对学生就孔门四科的要求皆一以贯之地启发。我于是从一个普通儿童转而为服膺于圣学的人，此于我一生极为重要。在少年时期，每逢周末到吾师家中受业是我感受最深的时刻。自《五经》、《论》、《孟》以及于《史》、《汉》、陶诗、杜诗、韩文等，都有易道作用于其间，这是吾师予我精神洗礼的一面。

在吾师家中受业，至今难忘的是端着奶茶品尝蛋糕论道的时候。我们从蛋糕到炼二冬糕，从八段锦到太极拳，最后把我们几个小伙子攀拉到修炼气功的天地去。有了强壮的体魄，经过经络上的锻炼，毕竟在老师搬家的时候，除了力能扛儒道佛古籍之外，也能知道为政以德、道有非常以及随缘布惠的道理和精神，至今点滴都能受用。这些都是我国文化的重要组成部分，是营造人生基础

的要素,但都归结于易学。

我学易是较晚的事,也是听汉立师讲《易学之应用》后才入门的。汉立师是善于启迪后学的人,在此书以前有《气功筑基法》,浅明易读,相信就是自视为鲁钝的人,如果持之有恒,勤加锻炼,结果当亦不在区区之下,而人生的基础亦已做好准备。汉立师的《易学与气功》很自然地是在这个基础上深造的指路明灯。这盏明灯像今日便携式强力电筒一样,光能烛照千里,但简便易学,用处无穷。这是老师四十多年来熔铸的成果。

我天性直道而行,兼以看见不平的事,常抱不平之心,所以事业难以奋飞,遇事心潮起伏之大,每若钱塘江潮澎湃之势。多年来幸得吾师功法护持,心身俱安。汉立师学养所眷及,对我来说是一生的慈航度牒。如今吾师接续我国的人文道统,在书中以浅明的文字和盘托出,所以我说是大家难得的机缘,愿读者诸君爱之惜之。

近贤圆顿子说过:“生而为人是能度劫难的机缘,生而为中国人是历劫的成就,生而为现代中国人是至可宝贵的。”(语见洪建林编《仙学解秘·道家养生秘库》,1991年9月大连出版社第一版,记忆所及,出处或有所误,容后补识,亦证读书之不细。吕祖纯阳亦言:“万劫千生得个人,须知先世种来因,速速觉悟出迷津,莫使轮回受苦辛。”)所指的不是福禄的享用,而是涵泳于文化而取得的境界。人身难得,外国人学道需要翻译代劳,不能直指本心;而古人难得不传之秘。生为现代中国人是需要珍而宝之,不能掉以轻心的。汉立师这本著作,是能够帮助大家到达身心同证上述文化传统境界的宝笈。谨盼阅读此书诸君掌握机缘,细心体会,持之有恒,携手以臻大同之境,则万物幸甚,天下幸甚!

岁次丙子壬辰之月受业门人广东南海伦炽标

敬识于香港中文大学学术交流处

前言

气功在中华大地渊源极古，即使从保守的、有文献时计算，亦超过二千四百年。在悠长的发展过程之中，从经验、实践，进而形成各种不同的功法，再由各种功法归纳概括，提升到理论的阶段，最后以理论指导新功法的创立，终于形成了一门有系统、有理论、有详细练功方法的气功学。

本世纪 60 年代，刘贵珍推广气功疗法，取得满意的成绩后，国内随即将这种前此为人所轻视的气功疗法，推广到各阶层去。经过近四十年无数气功大师和爱好者的努力，气功终于成为今之显学：国内练习气功的人已达几千万，海外华人，甚至外国人亦纷纷掀起学习气功的热潮。随着练功人数的剧增，相应地产生极多造诣高深的大师；而在继承发展传统气功的同时，更创立了上千的新功法，以适应更多练功者的个别需要。甚至从“术”的实践，进而为“学”的研究，很多国内的大学和研究机构，和气功师合作，进行各种气功科学实验，使这门古老的学问，得到科学的重新证实，提升其学术水准。又配合新功法和科学实验，撰写论文、著作：最保守的估计，著作超过五百种，气功杂志合计亦超过千册。可以说自有气功以来，从来没有像今天这样兴盛和成就超卓的！

但如果从《春秋》责备贤者，吹毛求疵地说，则在继承古代气功学术传统这一方面，目前似乎做得还不够！尤其是对经过悠长时间所累积的气功理论，未能加以整理和利用，不无遗憾。

为什么在今天这个气功黄金时代，会忽略了继承、发展古代气功理论呢？是古代气功理论粗浅不堪继承，还是由于其他原因呢？

认为古代气功理论并不是那么“科学”可信，自然是今人忽略它的原因；但更有可能是不能破译古代丹道著作原文之义，以致得出错误的结论，还以错误的结论，归咎古人立说不妥当的，相信这

也是一个重要的原因吧！

由于丹道内容牵涉到古代的天文、历法、外丹、医学以及儒、释、道三家的哲学，尤其是易学中的阴阳五行学说，因此必须有比较广博的古代文化知识基础，才能通读其书。再加上古人的心理，害怕泄漏天机，祸及自己及子孙，所以往往利用廋词隐语、正言、反言、引申之言甚至“露见枝条，隐藏本根”来表达真意，读者如果不能破译这些藏头露尾之言，便无法了解其意，甚至以错误为正解了。但其中大部分的廋词隐语，其实都和广义的易学有关，如果对易学有比较深入的认识，不难从易学的本义、引申之义、相反之义、发展之义去破译丹道原文，便比较容易了解其真义了。

至于怀疑古代气功理论，认为它不合科学，这自然是由于近百年来输入的西方科学，与中国传统学术文化思想互相凿枘有关。一般崇洋的人，凡是中国传统学术与19世纪西方科学思想相违背的，便认为不科学，便认为不值得再去研究了。但是20世纪近三四十年来的西方科学，自爱因斯坦、玻尔以下，其新说则有与中国古说暗合相通之处，因此中国古代科技思想，今天在西方已受到重视和肯定。换言之，从前以牛顿古典物理学的观点来衡估中国传统思想，认为不科学的想法，应该重加论定了。况且易学中的阴阳五行思想，最近在中医理论之中，再次得到肯定，可见这种学说，“粗浅”或所不免，但“迷信”、“不科学”则未必然！

何况笔者近二十年来，亦经常利用阴阳五行学说所建立的古典气功理论，来指导自己和友朋练习气功，发觉依循其理论，确可提升功力和减少各种偏差；而且还可借此理论，说明现代气功功法内容得失，甚至有时还可借此理论补充现今很多气功功法和理论的不足；因此笔者相信古代气功理论是应该继承和发展的。

正是由于这种想法，故笔者不因自己学殖未丰、见闻有限，效法“野人献曝”，将自己所知道的有限知识写成此书，颜曰《易学与气功》。

易学是指从《周易古经》和《十翼》发展出来的各种有关的学问；气功，就是今天常识所指的气功，但本书着力点则在传统气功，尤其是唐宋以来的内丹术，这是由于在中国各气功流派之中，理论、功法以这一派最为完备，但却是今人比较忽略的；而明白了内丹术的理论，便可利用它来解释古今各家各派的气功，或者有助于今天继承发展古代气功吧！全书分五篇，每篇分两章。每篇的第一章从学术的观点，依次介绍太极、阴阳、五行、八卦、河图洛书的来源、内容的演变。写作时主要参考资料，古代的以孔颖达《周易注疏》、李鼎祚《周易集解》、程颐《易程传》、朱熹《周易本义》、《易学启蒙》、蔡沈《洪范皇极内篇》、胡渭《易图明辨》、江永《河洛精蕴》、黄宗羲《易学象数论》等书为主，今人著作则以《古史辨》第三册（易学）和第五册（阴阳五行）、朱伯昆教授《易学哲学史》（北京大学出版社、华夏出版社）、张岱年教授《中国古典哲学概念范畴要论》（中国社会科学出版社）、张立文教授《中国哲学范畴发展史》（《天道篇》，中国人民大学出版社）、庞朴《稷莪集》（上海人民出版社）、徐志锐《周易阴阳八卦说解》（吉林文史出版社）、殷南根《五行新论》（辽宁教育出版社）等书为主。其中朱伯昆教授的《易学哲学史》，内容翔实，持论公允，实在是五十年来易学罕有的佳作，作者从其中取材至多，特此说明，并表谢意。这一部分，既可供研究易学者参考，更可供气功爱好者有兴趣于古代气功时，借此了解丹道如何利用易学建立其理论和练功方法。

每篇的第二章，则是依次叙述太极、阴阳、五行、八卦、河图洛书在传统气功中应用的情况，大抵是根据《周易参同契》诸家注释（朱熹、俞琰、陈显微、陈致虚、陆西星、朱元育、仇兆鳌、陶素耜、刘一明等）、《悟真篇》诸家注释（翁渊明、陆墅、陈致虚三家注，陆西星、董德宁、朱元育、仇兆鳌、刘一明等）、陈致虚《金丹大要》、陈虚白《规中指南》、俞琰《易外别传》、尹真人弟子《性命圭旨》、刘一明《周易阐真》、《修真辨难》、敦厚老人《明道易经》、黄元吉《乐育堂语录》等书。但由于丹

道著作的文字别成一格，今人不一定易于理解，所以大都由笔者综合其义，用浅易的语体文字加以贯串、发挥，尽量减少引用原文。至于所叙述的气功原理，大都选择可以兼能解释众多气功家派功法原理的，如果只能解释少数气功功法原理的，则暂时从略。另外，本书写作目的之一是以此作为读者上进到阅读古典丹道著作的津梁，所以在解说气功原理时，亦将丹道基础原理尽可能加以陈述，使读者有了若干概念后，再阅读原著时，心里有数，便比较能明白书中的含义了。

一门学问的建立，往往是从最初的经验和实践方法开始，随着经验和实践的增多，便慢慢归纳、摘取、提升而形成理论，而随着理论的深化，理论又可指导实际的操作，提高其内容和水准，于是理论和实践交互影响，便可使原始的经验和方法，终于成为系统的学问；因此，“理论”对任何一门学术都是非常重要的。甚至可以说，没有理论的学术，便不能称为学术。气功自然也不能例外！但如果只知固执于理论的条文，而不懂得因时、地、人而变通之道，则理论往往和实际不符合，便失去指导实际的作用。这在各种学术是如此，在气功尤其是如此！因为其他学术大多以“物”为对象，但气功则以“人”为对象，人有男女老幼强弱之别，又有性情、学养、文化、地域等的歧异，因此如果只知依循一定的理论和方法，而不考虑个别的歧异性，必然会出乱子。古代人崇古，服从性比较强，所以容易形成死守理论规则而不知变通的缺点，因此对于这些人，便应该提醒他们不能太死守规律，所以南宗祖师张紫阳大声疾呼说：

否泰才交万物盈，屯蒙二卦稟生成。此中得意休求象，若
究群爻漫役情。（董德宁《悟真篇正义》卷中七绝六十四之三
十六）

《南卦中设象本仪形，得象忘言意自明。后世迷人惟泥象，却
将真行卦气望飞升。（同上书，七绝六十四之三十七）

这类人只知“泥象执文”，练功可能产生很大的偏差和灾害。所以

后来很多有卓识的丹道家都追随张紫阳,在他们的著作中,一再提醒读者不要“泥象执文”。但须知这些丹道家,其实人人都是提出气功理论的学者,如果他们真是认为理论没有用,自己便不会在书中言之不休了!不幸有些不明学术发展的练功之士,误解其意,鄙视理论,这样便使气功由“学”而降至“术”的境界,也就是开倒车了。

至于今天的人类,恰和古人相反,怀疑权威,比较有叛逆性,因此崇尚自由,不肯遵从理论规律,甚至自我作古。这样,较之古人更容易练功出偏差和难有高深的成就了。所以对今人来说,当采取和古人相反的态度,应尽量遵循理论和规律,这样才能把气功练好,才能使气功提升到更高的学术水准去!这便是笔者所以写作这本气功理论书的原因和愿望了。

本书于1994年开始撰写,中间曾因研究《周易参同契》时断时续,如果不是舍妹汉玥和内子彭德贞的催促,必不能于1996年2月完成初稿。每一篇草稿粗就,舍妹即输入电脑,完成排版工作;小儿安民随即进行初校,因幼年曾教授他读《易经》、《老子》,所以有时他在校对时提出若干意见,其中亦有可取的,已酌加修改增删;良友叶洪生先生,不特为研究武侠小说权威,且对丹道有精湛之心得,提示写作和排版原则;李宛眷女史、杨志升、杨志峰先生为本书设计封面,香港狮子会总监范佐浩先生为拙作出版事宜奔走,使本书能于1996年7月由香港天地图书公司出版。而天津市艺术研究所副所长、中华全国美学会理事、天津市美学学会副会长、中国武侠小说学会副会长张赣生教授、亚洲武术联合会副主席霍震寰先生、杭州浙江大学人文科学学院客座教授兼该校生命科学高等研究所副董事长、北京首都师范大学教授、南京中国药科大学中医药客座教授、沈阳药科大学中医药教授、重庆大学管理学教授、美国纽约仁熙理工学院管理学副教授伦炽标博士惠赐序文,使本书得借青云之士而增光不少。

本书在香港面世后,张赣生教授随即向友朋推介,希望能在国内出版,而叶洪生先生亦为本书在国内出版事宜尽心尽力,最后得周清霖先生大力赐助,始蒙上海学林出版社青赏,出版发行。所有这些,都铭感于心,谨借此致谢。

可惜张赣生教授不幸于1996年9月26日病逝于北京,未能及见本书在国内发行,不无遗憾。张教授最初以《中国戏曲艺术》一书载誉学林,成为著名的美学专家。1991年出版力作《民国通俗小说论稿》(重庆出版社),更是此方面的权威著作。未刊稿有《中国神仙养生术》、《中国艺术之道》等,可见其学问博大精深,时人称其为“旷世奇才”,绝非过誉。其详可参阅《张赣生先生纪念专辑》(《通俗文学评论》1997年第三期)。

在交由学林出版社以简体字横排在国内发行前,虽曾细心校勘原文,尽量改正错别字,并补充改正内容之不足,但作者学殖未丰,见闻有限,考虑不周,再加上书中有不少是引申发挥前人之说,其中不无臆说,错漏自所难免,凡我丹道前辈、同道、气功爱好者,能惠而赐正,实所至盼!

黄汉立

1996年3月1日于美国匹兹堡

改写于1998年4月25日

目 录

张 序	张赣生
霍 序	霍震寰
伦 序	伦炽标
前 言	黄汉立
第一篇 太 极 无极附	1
第一章 太极概念的演变	3
第一节 汉唐的太极说	3
(一) 太极为元气说	3
(二) 太极为北辰说	8
(三) 太极为太一说	9
(四) 太极为无说	9
(五) 太极说的辩论	10
(六) 孔颖达等的太极说	12
第二节 宋代的太极说	13
(一) 周敦颐《太极图说》	13
(二) 心为太极说	16
(三) 理为太极说	18
(四) 气为太极说	19
第二章 太极理论和丹道	22
第一节 太极各说和炼丹	22
第二节 无极和无极图	35
第二篇 阴 阳	45
第一章 阴阳学说的演进和发展	47

第一节 春秋战国的阴阳学说	47
第二节 《易传》的阴阳学说	50
第二章 丹道和阴阳学说	58
第一节 丹道崇阳和三关修炼	58
第二节 真阴真阳说	65
第三节 先天后天说	70
第三篇 五行	77
第一章 五行学说的起源和发展	79
第一节 原始的五行学说	79
第二节 春秋时代的五行学说	82
第三节 战国秦汉五行学说的发展	87
第四节 唐宋五行学说的发展	94
第二章 传统气功丹道与五行学说	98
第一节 气功和丹道有关的五行常识	98
第二节 上清派存思五脏法和六字气的功法功理	102
第三节 四季和每日十二时辰练功原则	112
第四节 活子时和活午时	121
(一)正子时与活子时	121
(二)活子时景象	126
(三)配合活子时练功的方法	136
(四)性功活子时	137
(五)女性独有的活子时	139
(六)他家活子时	141
(七)丹道活子时采阳、采药法	144
(八)活子时当在正子时中	147
(九)活午时景象	149
第五节 丹道和五行学说	154

(一) 炼己筑基	154
(二) 三五合一	158
(三) 戊己二土的作用	162
第四篇 八卦 六十四卦等附	167
第一章 《周易》概说	169
第一节 《周易古经》	169
第二节 《十翼》	179
第三节 汉代易学	186
第四节 宋代易学	191
(一) 先天图	191
(二) 后天图	203
第二章 易义在丹道理论中的应用	210
第一节 《周易古经》和丹道	211
第二节 《十翼》和丹道	227
第三节 汉易和丹道	238
(一) 十二辟卦	238
(二) 月体纳甲	251
第四节 宋代易学在丹道中的应用	259
(一) 先天八卦图	259
(二) 先天太极图	260
(三) 后天八卦图	264
(四) 先天六十四卦圆图 and 天根、月窟	268
(五) 先天六十四卦直图	274
第五篇 河图洛书	279
第一章 河图洛书的来源和发展	281
第一节 河图洛书的来源和性质	281