

顾问 裴锡荣 郑志鸿 吴忠贤 编著



太极 八卦之源与健身养生

太极图原理是气象变化原理图。

阴能生阳，阳能生阴，阴阳互根，阴制于阳，

阳制于阴。相生使事物发展和成长；

相克使事物趋向平衡、协调，为发展提供保证，

避免偏盛偏衰极端不平衡发生。

在「太和态」下，元气将生命、宇宙连结一起。

天、地、水、火、风、雷、云、雾、山川、湖泊蕴藏的能量都会与生命相通、相融，因此，元气从无形、

无象变成有形、有声、有象、有色。可知宇宙就是元气，

元气就是生命。无即是有，有即是生，生生不已即是道。

河洛图、「盘古开天」

数阵图、八卦图，以及

阴阳五行八卦哲学出现后

随之而产生的太极图，这些图象

孕育了伟大的中华文明。

日月交替，循环往复，周而复始的运动，产生了四季冷暖变化。生命在变化中，

来也匆匆，去也匆匆。来去之中都离不开气的影响，气与生命、自然、万物直接交流。

理解气，才能理解自然、宇宙万物。



人民体育出版社

● 顾问

裴锡荣

● 郑志鸿

吴忠贤 编著

太极 八卦之源与健身养生

人民体育出版社



(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

太极、八卦之源与健身养生/郑志鸿,吴忠贤编著.
北京:人民体育出版社,2000

ISBN 7-5009-1950-6

I. 太… II. ①郑…②吴… III. 养生(中医)-
气功 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 15993 号

太极、八卦之源与健身养生

作者:郑志鸿 吴忠贤

出版发行:人民体育出版社

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:(010)67143708(发行处)

传真:(010)67116129

电挂:9474

邮编:100061

经销:新华书店

印刷:中国铁道出版社印刷厂

开本:850×1168 1/32

字数:215 千字

印张:9.25

印数:001-3,150 册

版次:2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5009-1950-6/G·1849

定价:16.00 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

前言

中华文明史,可以说始于两幅古老而神奇的图——“河图”与“洛书”。“○(零)星点点”,河洛图中的“○”与“●”隐含着宇宙、自然、生命之变化规律,无极图、太极图、八卦图等哲学图像也由此而生。也可以说,充满睿智的中国古代哲学也源于此。而中国古代科技、文化的每一方面,无不是在中国传统哲学的主导下而取得辉煌的成就,武术也不例外。纵观历史,每一位有成就的武术家无不对中国古典哲学有深刻的理解并以此指导实践。武术本为修性养身的方法之一,其目的就是为了提高自身的精神境界与生命力。如果没有中国古典哲学的指导,中华传统武术文化必将成为无源之水。

河洛图的出现,传说为龙马、神龟背负而出,故有“河出图,洛出书,圣人则之”之说。笔者认为,这是远古的圣贤们在长期的修炼实践中,通过“仰观天象,俯察地理”而得到的。本书介绍的养生法,即是历代圣贤们在认识宇宙和人生的过程中,总结传递下来的一种修炼心性、通达自然的好方法。我们还通过大量考古出土的实物,从一条新的思路去揭示河洛之秘,提出了中国古代的“日心说”,对指导修炼的中国哲理,也作了一些新的剖析。这对我们正确认识中华传统武术乃至整个文化将大有裨益。

当然,书中的观点仅为我们个人的一些认识,不妥之处,祈请方家指正。

编著者

目 录

前言

第一章 地中藏天机(1)

第一节 镜中乾坤朗(1)

第二节 心清见真言(10)

第三节 谁把乾坤绣(14)

第四节 青铜器中的宇宙图像(16)

第五节 彩陶、瓦当中的宇宙图像(19)

第六节 神话中的天文学(20)

第二章 河洛图之谜(22)

第一节 河洛图问世(22)

第二节 河洛图与天道(28)

一、河洛图与历法(29)

二、洛数之“九”(31)

三、“绿图”与“天干”(32)

四、“丹书”与“地支”(36)

五、七星与八卦关系(38)

六、“丹书”数阵之谜(42)

七、诸子论一	(45)
第三节 河洛图与气功武术	(47)
第四节 河洛图与宗教	(50)
第五节 曹植与河洛图	(54)
一、《神龟赋》	(55)
二、《洛神赋》	(55)
第六节 河洛之数理与汉字趣谈	(58)
第七节 河洛图传入日本之谜	(63)
 第三章 文明之源	(67)
第一节 太极阳阴说	(70)
第二节 四象	(83)
第三节 五行	(87)
一、五行源流与原理	(87)
二、内五行、外五行之别	(93)
三、五行生克原理	(96)
第四节 “六合”之理	(100)
第五节 七星	(104)
第六节 八卦与九宫	(107)
一、地轴说与先天八卦图	(109)
二、日心说与后天八卦图	(110)
三、九宫之数	(111)
第七节 天干与地支	(113)
第八节 阴阳历法与二十四节气	(120)

一、孔子论阴阳历法	(121)
二、二十四节气划分法	(124)
第九节 《易》之“天机”	(127)
一、天机何以不可泄	(127)
二、人类最早的“电脑”键盘	(130)
三、《易》与天体	(135)
第十节 古人论宇宙	(140)
 第四章 天人之道	(146)
第一节 天人合一	(147)
第二节 数中气运	(149)
第三节 元神与识神	(151)
第四节 五雷拳与六字诀	(154)
第五节 七情与采气法	(157)
第六节 金丹原理图与十二经络	(159)
第七节 生命之能	(183)
第八节 宇宙、生命与气	(185)
第九节 武之道	(191)
一、内家拳的特征	(192)
二、技击原理	(195)
三、技击要素	(197)
四、武术的最高境界	(201)
五、八卦掌原理与拳谱	(204)
六、太极拳原理与古拳谱	(208)

八卦六十四掌(董海川真传)	(209)
先天无极八卦掌(又称老八掌,董海川真传) ..	(210)
龙形八卦掌(此拳谱由后人整理).....	(211)
游身八卦掌(此拳谱由后人整理).....	(211)
附文一:宋派八卦掌的特征	(212)
附文二:八卦掌点滴	(214)
一百一十八式太极拳谱	(216)
古传五十四式太极剑谱(张三丰传谱).....	(219)
九宫剑古谱	(221)
太极金扇功古谱(裴锡荣传授).....	(221)
第五章 天道养生法	(226)
第一节 坐式功法	(226)
第二节 腰腿健美功	(232)
第三节 卧式功法	(237)
第四节 站式功法	(238)
第五节 周天功法	(244)
第六节 动功功法	(247)
第七节 保健按跷功	(272)
后记	(287)



第一章

地中藏天机

第一节 镜中乾坤朗

本世纪初,在中国大陆出土了大量古代文物,如青铜器、陶瓷等,殷商废墟中的甲骨文等等。这些文物记录了古代文明的进程。大量的古文物证明,在远古时期,中国已经完成了太阳中心学说,尤以铜镜的图纹表现最为形象生动。

铜镜以汉代古墓之中出土的量最多,具有代表性的是刻有“新作大镜,幽律三纲,铜出徐州,师出洛阳”的铜镜。这种铜镜地区、年代跨越很大,如在辽阳三道壕魏晋墓出土的镜中铭文也刻有“铜出徐州”。1998年1月10日,在日本奈良县天理市柳木町3世纪末的黑耐古墓群中,发现了32枚中国古代铜镜,其中有一枚刻有“铜出徐州、师出洛阳”字样。徐州即古代的魏国,是历史上传播道家文化的重镇,洛阳是中国远古文明的发源地,上古时期河洛图即是在洛阳出世。

铜镜在古代即是国宝,曾经大量传入倭国(日本)。据古籍《魏志倭人传》中记载,倭国国王卑弥呼于景初三年(239年),正始四年(243年)、八年(247年),多次到魏国朝贡,魏国皇帝曾经赐予“铜镜百枚”。日本近代也出土了数百枚中国各个时期的铜镜,

1997年8月2日,在日本的大阪府的一个小镇古墓中发现的五枚中国古代铜镜,有一枚铜镜上刻有(魏)青龙三年(235年)的文字。

1998年3月8日本奈良古墓中还发现了中国7世纪的五行八卦天文图(图A1)。

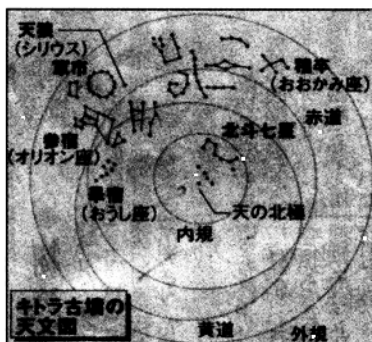


图 A1

注:此图是以计算机对出土文物进行处理之后,仿文物原图绘制而成,日本东海大学情报技术中心及日本 NHK 电视台提供。

图中的三个同心圆即地支十二时辰与十二月之意,最外的圆周为二十四节气的周天变化之意。也就是说,这个天文图表现出宇宙阴阳变化是空间的实与光阴流动的虚的结合。这个图反应出宇宙的运动与静止双重性,是道家思想体现。

注:这幅图与高松古墓基本相同,但此图比以往古坟发现的天文图水平更加高。以往的天文图,如高丽古坟和日本高松古坟的天文图均为中国天文图的复制品,而这个天文图的星宿略有创意,以表现日本地理位置在中国的东侧,看出苦心创作之意。其作者既知道河洛图天文学内涵,又不墨守成规,

非凡凡俗子或更非一般政客所为。因为五行八卦天文图在中国汉代以后基本上在道家与道教中秘传,“天机不可泄”,一般是不能公开的,所以绘画者应当是中国古代修行的高道,而古墓中,能够享受这种待遇的人必是有德高人,能够把这样高级科学传到倭国,说明了古代民族之间的深厚信赖与友谊。

此前在此古墓附近的高松古墓中也发现了类似的天文图,见图 A2、A3(均为根据实物仿制的图案),其中的青龙、白虎、朱雀、玄武四象与日月星辰的表现与铜镜的图纹相仿,它提供给我们更加鲜明的启示,铜镜图案即是宇宙图。

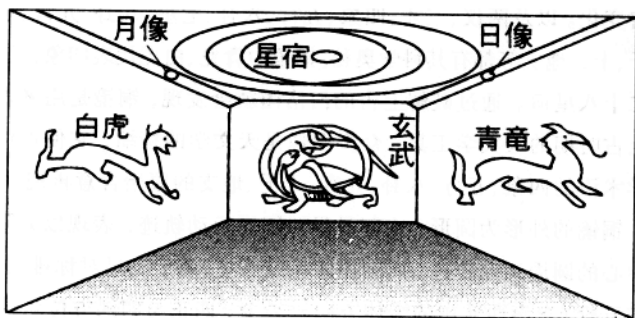


图 A2

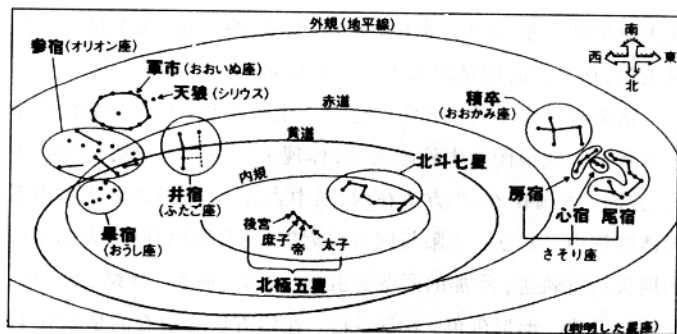


图 A3

远古时期中华的祖先，在观察天体时，以北极为主心，对北极东南西北四方的星座各用一种动物表现，即现在所谓的青龙、朱雀、白虎、玄武之四象，此五行运行即为天体五行。五行又影响地球上之万物，又把宇宙物质分类成金、木、水、火、土，它们之间循环变化关系谓之物理五行。西方属金，岩石类为金；东方属木，植物、生物类为木，故“东西”一词，泛指万物。四象与五行代表宇宙的变化规律与原理，古代哲学中又用数表现宇宙在不同范畴内的规律，其专用词为“无极”，“○”即宇宙中心，太一也称“太极”，即宇宙变化。以及两仪、三才、四象、五行、六合、七星、八卦、九宫、十天干、十二地支等都有其科学奥秘。铜镜中青龙、白虎代表四象，泛指二十八星宿。通过破解上古的河洛图就会发现，铜镜是用来表现上古时期的天文学工具，众多图像是天文学的精缩，它使古代哲学术语的四象、五行、八卦、九宫、天干、地支的原始含意再现。

铜镜的外形为圆形，内部是星球圆周运动轨迹，表现以太阳为中心的圆周运动轨迹。周围用四星或八星，或十二星对称排列，即按五行（东南西北中的天体方向）、八卦（四正与四隅方位）、九宫形式排列。表现九大行星以太阳为中心进行周天运动的轨迹，九大行星即金星、木星、水星、火星、土星、海王星、天王星、地球、冥王星，在上古时期是用天干“十”来记录的。

洛阳近代出土的汉代古镜记录了上古文化，具有极高的哲学艺术水平。铜镜图像中外圆内方，体现天体宇宙的空间、时间、方位、方向。大圆在外，小方块在内，圆中含方，体现地球处于太阳系天体结构中。中心的太阳与四方块周围，均有数圈环绕，表达星球的周天运行轨迹，附加的图案有五谷、花草、藤棘、蟠螭、禽、兽、龙、凤、人物，形形色色，多姿多彩。在四方块之中有的是刻有 12 个小星球周转，表达一年四季的 12 个月之意，有的刻有 8 个，表

达八风二十四节气之意。中心大圆,代表太阳,四方形的标记代表地球的四时、四季。外面的圆周代表天体圆周运动轨迹。这种宇宙表现方式,古人谓之“天圆地方”,古代钱币大多是用这种图形代表宇宙。

铜镜一般都是与剑、刀等等武术器械同时出土,从中可以看到古代修行家的心底世界。从西汉初到东汉初(约前 206 ~ 公元 25)出现了这些图像。如洛阳出土的古铜镜,图案各式各样,丰富多彩(图 A4 ① ~ 图 A4 ⑥),有的图表现太阳、地球、自然界、生命;有的是地球围绕太阳公转和自转以及月球围地球的周天运动轨迹图;也有地球绕太阳公转周期 12 个月图;九大行星围绕太阳周天运行轨迹图;内涵四象、五行、八卦、九宫、天干、地支的宇宙图;风、气与生命的周天关系图;宇宙周天运动原理图等等,如图 A4 ⑦,图的中心为太阳,地球的四季,谷穗,边缘表示光芒,如图 A5 ①、A5 ②表现的是地球的公转轨迹。



图 A4 ① 太阳、地球、四季、谷穗



图 A4 ② 太阳、地球、自然界、生命



图 A4 ③ 刻有天干、地支、四象、五行、八卦、九宫的宇宙图



图 A4 ④



图 A4 ⑤



图 A4 ⑥ (五行、八卦、九宫)天干、地支的宇宙图



图 A4 ⑦ 太阳、地球、四季、谷穗图



图 A5 ① 地球公转的轨迹



图 A5 ② 地球公转的周天轨迹