



均肇 等编著

# 气功与八卦

# 气功与八卦

杨肇均 禾呈 重华 编著

四川科学技术出版社

1990年·成都

责任编辑：吴茂林  
封面设计：曾胜利  
技术设计：黎 明  
责任校对：云 泽

## 气 功 与 八 卦

杨肇均等 编著

四川科学技术出版社出版发行 (成都盐道街三号)  
四川省新华书店经销 成都市双流印刷三厂印刷  
开本787×1092mm1/32 印张8.625 插页 5 字数188千  
1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷 印数1—13000册

ISBN 7-5364-1715-2/R·232

定价：3.80元

融滙匡易論述闡  
釋氣功法理促進  
人體科學事業的  
發展

為氣功與八卦題

楊超



一九九零冬

## 序

《气功与八卦》作者杨君肇均、炼功多年，有不少心得体会。由于具有现代自然科学基本知识，又认真学习钻研了一些古典文献，故能从人体科学与易学的关系入手，融汇中国古代传统的易、医理论，阐述传统气功的基本知识，自成体系，言之在理，不失为一家之言。

我以为：炼气功重在炼“神”，炼思想意识，即“性命兼修”之谓也。“三调”——调神、调息、调形，关键在调神；调息、调形均次之。重在调控大脑，使后天识神与先天元神统一同步；“少私寡欲”，“恬澹、虚无”，便可充分发挥大脑的潜在功能，自动调节人体全身的活力，使之有序化；从而通经络、通气血、通脏腑，恢复人体新陈代谢的正常状况，提高免疫系统功能。使人们脑健、身强，身心健康，祛病延年。《黄帝内经·素问篇》有云：“恬澹、虚无、真气从之；精神内守，病安从来？”一语道破“神”与“气”和健康的关系，即“精”、“气”、“神”三者的关系。

炼气功主要在于掌握基本功理；“法无定法”，各种功法皆殊途同归；不必强求一律。学者可各取所宜，各取所长，各取所需；学人之长，取长补短，推陈出新。

本书出版前，杨君送原稿嘱序。阅后，觉此书特点，在

作者以其亲身体会，阐述气功的基本功理；适合各界读者参研。谨为序。

王朴庵

于成都科技大学

1990年元月

## 自序

我是已逾68岁的退休工程师，曾学过化学工程和机器制造专业，从事质量管理工作34年。由于病魔缠身，与气功结下了不解之缘，退休后便从事气功探索。近经中国气功科学研究会功理功法委员会禅密功研究组评审，授予中国禅密功气功师职称。

30年代初期，我已接触到气功，那时叫做“打坐”和“睡功”。1942年在学校读书期间不幸患了严重的胃病，医院诊断为胃幽门及十二指肠球部溃疡。由于未及时医治，到1955年病情恶化不能工作，便在哈尔滨医科大学附属第二医院住院治疗。先后经过封闭疗法、睡眠疗法，以及中西医配合治疗，病情始终没有好转。1955年12期《新观察》介绍“气功疗法”，不打针，不吃药，治疗胃溃疡有100%的疗效。于是我请求转院治疗。

1956年4月单位送我住入北戴河疗养院进行气功治疗，10月病愈出院时，体重比入院时增加了15公斤，症状消失，顿餐透视，溃疡已全部愈合，说明气功对疾病有显著疗效。

入院后，当曹万珍老师教我练功时，我才明了气功就是过去我知道的“打坐”和“睡功”，在方法上各有差别而已。当时我怀疑这样坐坐卧卧就能治好我的溃疡病吗？我只好既来之，则安之，试试看吧！后来见同院的病友们，绝大多数

都是10级以上的高级干部，他们对气功深信不疑。如惠中叔、张明、叶林、王前等老八路，他（她）们练功非常用心。因此消除了我的疑虑，安心地练功。经过两个多月的练功，自觉疗效显著，更增加了练好气功的信心。在住院半年期间，不仅得到刘贵珍、刘渡舟老师的亲自教导，并得到王葆真、胡耀贞、何毅吾等气功老前辈的指导，使我对儒、释、道三家气功有了初步认识，并学到了一些养生功法。如王葆真老师教了儒家的静坐数息法；李书诚老师教了喇嘛功法中的九节风、宝瓶气、除脉道、八门胜解、暖乐增益法、降持提散法、修真火法及金刚诵法等高层次功法；蒋维乔老师教了佛家气功中的六妙法门；胡耀贞老师介绍了道家的三个阶段九步功法的牝儿功夫。第一阶段为治病期，主要是养精气神，第一步功名叫后天调息养气法，第二步功名叫先天息调养精法，第三步功名叫凝神入气穴养神法。第二阶段为强壮期，如踵息吐纳还童法及和合太极变化法等。第三阶段为延年益寿期，即道家炼丹的内容。并教我掌握纠正气冲头脑的方法；何毅吾老师教了固精化精等功法，使我对气功的研究发生了极大兴趣。从那时起，我就养成收集气功及中医保健资料的爱好。从1957年起，每个星期天都消磨在省或市的图书馆里，摘抄气功及中医方面的知识，直至1966年“文革”开始后图书馆停借书为止。

1964年经好友介绍，得遇太阳岛疗养院王福田针灸大夫，我从老大夫处借阅了不少道家气功古籍书，如《橛阳经》、黄元吉著《乐育堂语录》、《性命双修渐法解》等等，使我对道家气功增加了浓厚兴趣。

1983年11~12月，我在北戴河全国气功医师训练班上听

了林雅谷、冯理达、张文江、李春才、赵宝峰、田宏计、张天戈等老师讲课，及学员井玉兰等6人功法交流，见到学员翟小平外气治疗瘫痪病人的表演，又增强了我练功的信心。

1984年好友建议我研究易经和外气发放，我也认为必须研究易理，因为不懂卦象难以看懂丹书，从此我便开始自学易理。又想到一个气功爱好者不能只顾自己的健康，更重要的是使更多的患者恢复健康，外气发放的方法还是要学习，中医理论也应学习，这样才能辨证施功。我又复萌生了学习外气发放的念头，同时又自学一些中医的基础理论。

1985年有幸认识了青岛沧口体委朱宝善主任，使我获得多种传统气功书籍和资料。如《吕祖全书》、《灵宝毕法》、《伍柳仙宗》、《道乡集》、《道书12种》及《医道还原》、《性命圭旨》、《参同契》、《悟真篇》等气功经典著作及《道批西游记》、《七真传》等。这些珍贵气功资料都与阴阳五行八卦有着密切联系，不懂易学的人就无法自学。因此，我又学习易经和中国数术学。

癌症是当前国内外难治之症，“魔掌黄”治愈癌症的奇迹吸引了我。从1985年参加空劲气功初级函授班后，初步懂得了外气发放。接着参加了中一、中二、中三函授班，现已学完了高级函授班，愈学劲头愈大。

1985年10月我加入了南京气功科学协会，与在绵阳的会友成立了绵阳气功科研组。在会友们相互鼓励下，参加了中华气功进修学院首届气功理论函授班，并决定拜师学习禅密功和清静功。自1986年起，我两次赴贵阳参加禅密功进修、提高班及研究班。1987年又赴承德参加禅密功高级班。1988年7月又到北京学习灌顶授法，1989年10月在成都学习了神通

法。1990年4月在成都学习了三密应用法。于1988年1月在绵阳市体委领导下成立了中国禅密功绵阳研究站，以深研哲理，探索人体生命奥秘，普及功法，促进群众祛病强身为宗旨，开展了气功的研究和普及工作。

1988年我获得了四川省气功科学研究会评审的“气功教师”职称。今后我要将所学功法中较优的功法，逐一地传授给气功爱好者，使更多的人走上健康长寿之路，这是我退休后从事气功的心愿。因此，特邀请了禾呈、重华二同志合作，编写《气功与八卦》一书。为了学以致用，本书融易医道于一炉，法理兼顾，裨使气功爱好者不仅能使自己健康长寿，也能为他人排忧解难。由于我不是学医的，医学及气功理论水平很低，希同道多加指教。

在编写过程中得到米竹筠同志帮助描绘人体图象，特此致谢。书中所用尺寸，系中医针灸的骨度分寸（同身寸），因多系引用古书，均为中国旧市制（如1寸=3.3cm）。

智果居士 杨肇均序于涪城

1990年4月

## 前 言

气功是祖国文化遗产中的瑰宝，是祖国传统医学的重要组成部分。气功不仅能增强体质，祛病延年，还是研究人体生命科学，探索人体生命奥秘的重要手段。

八卦是祖国古老的经典理论，目前国内外的学者研究八卦之风，正方兴未艾。气功家也将八卦作为研究气功的理论基础。数千年来，一直流传着这样的话：“医、道（气功）一家”和“医、易（八卦）相通”，说明气功与八卦有着密切关系。如万世丹经王的《参同契》和《悟真篇》等经典著作中，都是用八卦的理论来指导练功。

祖国的传统气功，无论是道家气功还是佛家气功，多是运用八卦的理论进行指导。本书选出道家气功中的“清静功”和佛家气功中的“阴阳合气法”作为实例，说明八卦在气功中的具体运用。

“清静功”和“阴阳合气法”都是易学易练，不择场地，花时间少，没有偏差，疗效显著，男女老幼均可练习的两种功法。若能坚持锻炼，很容易出现特异功能，数月功夫就能达到信息的千里遥感，个别还能出现透视或遥视等特异功能。

这两种功法的功理都与八卦有着密切关系，必须在八卦的基础上阐述功理。因此，本书在讲述功理之前，先将八卦

及其与人体关系作一简述，以便讲明功理。因为功理是指导功法的，明了“理”就能更好地掌握“法”，有理有法才是上乘功夫，才能练出更大的“功”。

本书分三章讲述。第一章以太极为核心，从三个方面分述太极与阴阳、五行、八卦的关系：第一个方面是太极一分为二生两仪，产生阴阳学说，阴阳又各自一分为三产生经络论，以及气血在经络中的流注情况；第二个方面是太极展开为五行，产生五行学说，天地五行形成气化论（五运六气），人体五行形成脏象学；第三个方面是太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦振荡成六十四卦，以及八卦与河图洛书的合一。这三个方面是紧密结合而不可分割的，是中医和气功的理论基础，也是中医师和气功师诊断和治疗疾病的理论依据。第二章讲述八卦与人体的关系，说明八卦与人的生死攸关，八卦图乃是人体能量的运行图。因此，练功要依赖八卦理论的指导。第三章讲述八卦在气功中的具体运用，加强人体的能量，从而祛病延年和激发潜在的特异功能。

八卦为古典著作，文字深奥难懂，兼之道家气功和佛家气功的术语、隐语较多，更难看懂。因此，本书尽量以通俗语言进行叙述，同时增多一些图表以助读者阅读。本书不仅可供气功爱好者参考，也适合于具有一般文化程度对人体科学有兴趣的人阅读，使更多的人能掌握高层次气功，造福于人类。

编 著 者

1990.4

# 目 录

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第一章 太极与阴阳五行八卦.....     | 1   |
| 第一节 太极与阴阳.....         | 5   |
| 第二节 太极与五行.....         | 74  |
| 第三节 太极与八卦.....         | 103 |
| 第二章 八卦与人体的关系.....      | 114 |
| 第一节 八卦与人体形成的关系.....    | 114 |
| 第二节 八卦与人体能量的关系.....    | 132 |
| 第三节 八卦与人体衰亡的关系.....    | 167 |
| 第三章 八卦在两种流行功法中的运用..... | 176 |
| 第一节 阴阳合气法.....         | 176 |
| 第二节 清静功.....           | 225 |
| 主要参考文献.....            | 266 |

# 第一章 太极与阴阳 五行八卦

气功古称“道”，是我国文化遗产中的瑰宝。气功能增强体质，祛病延年，深受人民群众的欢迎。据了解，全国已有五六千万人在练气功，其中有不少人还在追本溯源，学习气功古典著作。但是，翻开气功经典著作一读，都涉及到阴阳五行八卦，这对不懂“易学”的人来说，阅读就感到困难。《易理阐真》指出，“丹道即易道”，若不搞懂阴阳五行八卦，就难看懂气功古籍，悟其真谛。因此，本章将气功有关的阴阳五行八卦作一简述，以助不懂“易学”的气功爱好者，了解并掌握阴阳五行八卦在气功中的运用。

气功不仅能治自己的病，也可发气为他人治病。但是必须具有中医知识。因此，对“易学”有关的中医基础理论也作一介绍，以助气功爱好者一臂之力。古有“医易相通”、“医道一家”、“丹道即易道”之说。故本书将三者作一综述，成一个完整体系，供同道参考。

阴阳五行八卦均来源于太极，它们之间是不可分离的，太极为体，阴阳五行八卦为用。“用”乃“体”的一气流行。故太极为人体的根本，为本书的核心。

从天运来看，天体的中心轴的代表是北极，也叫北辰，是天运时北斗和北极星环绕天极一周而形成的圆圈。这个圆

圈内空虚无物，所以又叫做太虚。这个圆圈是天体的生化和主宰，故又称为元气。它是天体、地球（包括人在内的大地上万事万物）的生化圈。倘若北极星停止了运行，它所环绕天极一周所形成的圆圈就看不见了，这个圆圈的轨迹就成了无极。可是凡物都要运动，同时北极星也是不会停止运行的，因此这个圆圈就会永久存在，这就不叫无极而叫太极了。即静者为无极，动者为太极。《类经图翼》说：“太虚者，太极也。太极本无极，故曰太虚。”、“物各一太极，包两仪于子粒。”，传统气功称含混元之气的空圆圈者为无极，称含两仪于子粒者为太极，见图1—1。



图1—1 太极

太极图中有两个象蝌蚪状的图形，称为阴阳鱼，黑色的称阴鱼，白色的称阳鱼。阴阳鱼中各有一小点，称为脐点，阳鱼中的黑色脐点称为阴脐点，阴鱼中的白色脐点称为阳脐点，即阴中有阳，阳中有阴。两阴阳鱼的分界线称交际处，即生命曲线。因为生物的生长过程都是按螺旋线方式进行的。其曲线两端分别为阴节点和阳节点，也是阴阳的转化点，曲线可分离又不可分离，见图1—2。这样就使太极发生分化和自身阴阳平衡作用。其分化方式有两种情况：一是以节点为轴心旋转，见图1—3。一是以脐点为轴心旋转，见图1—4。



(1) 未分离

图1—2 太极的分离

其分化方式有两种情况：一是以节点为轴心旋转，见图1—3。一是以脐点为轴心旋转，见图1—4。

图1—3中，下面的阴节点打开，



图1—3 节点为轴心

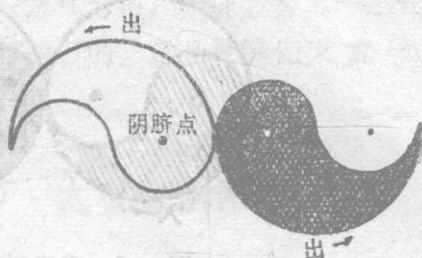


图1—4 脐点为轴心

以上面的阳节点为轴心，阳鱼向上方旋转半圈，成为一个S形，这种开放形式，即太极的分化。也就是太极真一之气上升的运行。

图1—4中，阴阳鱼各以自己的脐点为轴心，向左右方向旋转，其圆周仍成一个横的S曲线。这就是太极真一之气由内向外出的运行方式。

太极真一之气的运行，不外乎升降出入的方式。其中有升必有降，有出必有入。太极开放后形成两极（阴和阳）分化，两极分化后自身又要封闭起来，保持自身的阴阳平衡。图1—3的形式封闭后成为图1—5的形式。图1—4的形式封闭后成为图1—6的形式。

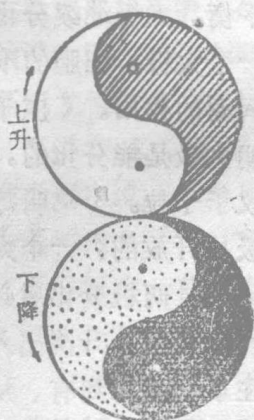


图1—5 自身封闭之一

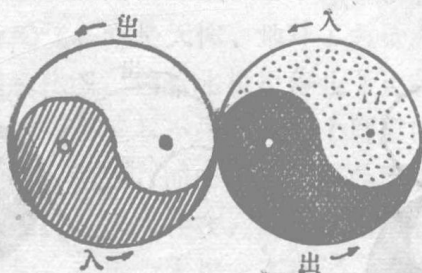


图1—6 自身封闭之二

图1—5和图1—6两图中，封闭后的阳鱼用黑点表示，阴鱼用线条表示，以便区别原来的阴阳鱼。阴阳鱼头部（大头）回缩，尾部延伸，故运行方向是指向尾部方向。图1—5原为上升，故封闭时就要下降，完成气的升降作用。图1—6原为向外出，故封闭时就要向内入，完成气的出入作用。由于太极真一之气的升降出入，保持了太极分化后各部分的阴阳平衡。太极继续分化，就可产生无数多的太极。正如细胞是一个太极，细胞的不断分裂和太极不断分化一样，引起新陈代谢的作用。《庄子·天下》中指出：“连环可解也”，说明太极是能分化的。《类经图翼》说：“物各一太极，包两仪于子粒。”说明每一太极中都含阴的部分和阳的部分，太极是开放的，一个太极可以分化为很多个太极。太极又是封闭的，两极分化后必然要取得自身的阴阳平衡。这就是太极真一之气，升降出入运行的结果。这个真一之气，始终贯穿在事物从无到有、从有到无的整个过程中，并主宰其发展变化，将于以下各节中叙述。

太极若以脐点为轴心进行分化时，便产生阴阳两仪，发