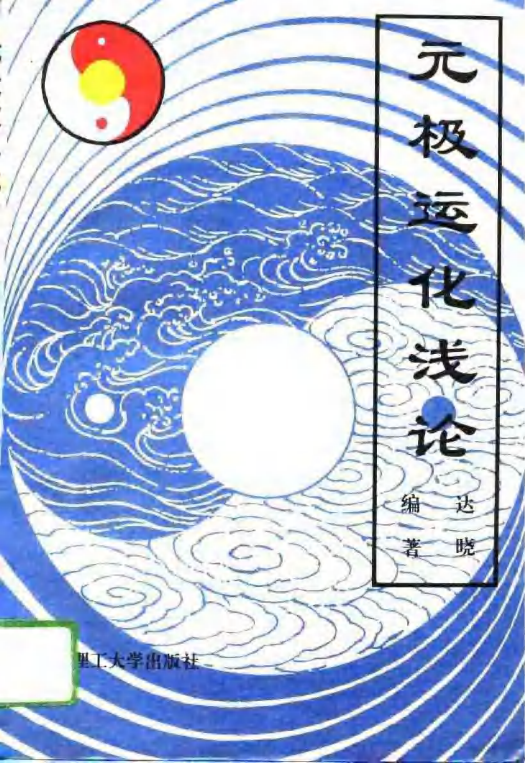




元极运化浅论

编 达
著 晓



理工大学出版社

(辽)新登字 16 号

图书在版编目(CIP)数据

元极运化浅论/达晓编著. —大连:大连理工大学出版社,
1994. 12
ISBN 7-5611-0856-7

I. 元… II. 达… III. 气功, 元极功-气功疗法 IV. R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 10077 号

元 极 运 化 浅 论
Yuanji Yunhua Qianlun
达 晓 编 著

* * *
大连理工大学出版社出版发行
(邮政编码: 116024)
东北财经大学印刷厂印刷
* * *

开本: 850×1168 1/32 印张: 8 $\frac{1}{2}$ 字数: 218 千字
1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷
印数: 0001—8000 册
* * *

责任编辑: 方延明 责任校对: 晓 辉
封面设计: 姜广武
* * *

ISBN 7-5611-0856-7 定价: 8.80 元
G · 118

前 言

本书对元极理论的运化有两层含义。

其一，表述上从古典向现代的运化。这是将元极功法由始于古典的表达“翻译”成白话文的尝试。元极理论的源远流长、博大精深必不可免地体现传统表达的难于理解上。广大元极学员和渴望了解元极功传统修炼乃至人天科学的读者都希望能读到元极功理的白话文本。我们力图把这一特殊的“翻译”向“信、达、雅”的水平努力，使之成为一座“桥”，读者跨过它，就可到达元极学和元极功法原著的宝山去直接发掘珍奇的瑰宝。

其二，从元极功理向元极学理论的运化。本书着手著述时正值首届元极学理论研讨会闭幕之后，当时张志祥研究员构筑了元极学的理论框架，正在抓紧筹建中国元极学研究会。我们的写作一方面适应广大学员学习功理的需要，另一方面在普及基础上提高，从介绍功理上升到论述元极学的若干基本理论，表现在本书上体现了第二个运化。本书脱稿于1991年6月，鉴于元极学的发展水平，在当时不可能专门探讨元极学另外几个组成部分，例如和论、无有学说、无为理论和量论等。这次付印时，做了一些修订，删去了功法的内容。

本书对元极两层运化的论述都是以张志祥研究员所著《中国元极功法》（卷一）为纲展开的。

本书第一章第一、二、三节由大连海事大学侯解民副教授执笔，第四、五节由东北财经大学饶会林研究员执笔。第二章由大连理工大学江洪波高级工程师执笔。第三、四章由辽宁师范大学赵九明副教授执笔。第五、六、七章由辽宁师范大学丛日云副教授执笔。第八、九章由大连理工大学隋允康教授执笔。全书由隋允康教授统稿。

本书写作过程中获得余开记研究员的具体指导，他草拟的写作提纲对我们有很大启发，谨致衷心的感谢。王慧田老师对书稿提出了很多有益的意见，刘锡琛教授、刘润彬、徐庆辰、安学义副教授对本书的成稿发挥了积极作用，还有不少元极学员做了大量的抄稿、校对工作，这里一并向他们致谢。

由于我们的水平有限，错误不妥之处在所难免，诚挚地欢迎广大读者不吝指正，在此预先向大家感谢。

达 晓

1994年2月24日

目 录

前 言

第一章 元极图开篇	1
第一节 元极图简介	1
第二节 元极图的内涵与演化	4
第三节 元极图的象数原理	26
第四节 元极图在修炼中的应用	33
第五节 元极图理论的普适性	49
第二章 诀动人天联	63
第一节 诀的概念	63
第二节 念诀的作用	73
第三节 念诀的方法	76
第四节 悟及其本质与机理	82
第五节 悟的要领与展发	87
第三章 慧心修炼明	91
第一节 慧心的概念	91
第二节 慧心与肉心的关系	99
第三节 慧心的层次	102
第四节 慧心的特点	109
第五节 慧心的作用	113
第六节 如何明心	122
第四章 信定瞭方向	127
第一节 信及其特点	127
第二节 信的作用	133
第三节 信的生发、树立和确定	139
第四节 修炼中的信	146

第五章 德养三元和	148
第一节 德及其层次.....	148
第二节 德的物质基础.....	156
第三节 德的作用.....	159
第四节 养德实践.....	163
第六章 无明对症治	173
第一节 无明及其来源.....	173
第二节 无明的表现与特点.....	175
第三节 对治无明的原则与方法.....	178
第四节 剪除无明的方法与标准.....	182
第七章 人天整体论	189
第一节 元极图对人天关系的剖析.....	189
第二节 人天关系示意图.....	193
第三节 人天整体观内涵.....	198
第四节 人天整体观对修炼的指导意义.....	211
第八章 性同命双修	215
第一节 性命与修炼.....	215
第二节 性命的起源和元极优生观.....	223
第三节 干扰性命相合的因素.....	225
第四节 本性的独特表现.....	227
第五节 性命双修的纲要.....	230
第六节 性命双修的逐层深入、实现途径和归根.....	236
第九章 念力顺天行	243
第一节 念力的概念.....	243
第二节 念力的特点与正邪.....	252
第三节 念的分野.....	255
第四节 念力的作用与来源.....	257
第五节 念力的层次、培养及其先后天的关系.....	260

第一章 元极图开篇

第一节 元极图简介

元极学理论博大精深，自成体系，其理论核心是元极图。它以简洁的图形揭示了宇宙的物质本原及其运化的根本规律，具有精深的哲理，是元极师祖用以描述宇宙生化运变规律的最一般模型（图 1.1）。

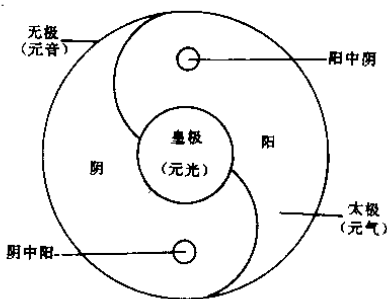


图 1.1 元极图

元极图的外圈为无极，表示宇宙系统运动达到和谐统一，一切都是一个有机和谐整体的宇宙本原状态。无极由元音主之，是宇宙的信息系统。元音是宇宙最高层次的本原。天地大宇宙的元音对应于人体小宇宙的“十月胎音”——“噉、嚙、噠、嚙、啖、叭、嘔、噤、吡、啞”。无极元音世界定名为真空界。

元极图中间 S 曲线剖判出阴阳两部分而为太极，阴阳内面的两个小圆圈分别表示阳中阴和阴中阳。单独用图表示即为太极图（图 1.2）。

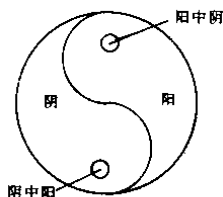


图 1.2 太极图

太极图是古人用以描述宇宙运变规律的一种模型，有着几千年的历史，是周易的图解。太极图的核心是阴阳的动静运变。阴阳二者交感互根、消长变化、既对立又统一，于是促进了事物的整体运化。这是事物发展的普遍规律。太极由元气主之，是宇宙的物质系统。元气，先人称作“炁”，所谓“通天下一炁耳”，意即天下万物都是由

“炁”化变而来的。太极元气世界定名为虚空界。

元极图中央的圆圈为皇极，是“阳中阴”、“阴中阳”极化和合而产生的新体系，是化生天地万物的胚胎。皇极由元光主之，是宇宙的能量系统。《元极秘篆》曰：“光照万物合”、“光化天地，光变天地，光定天地。”皇极元光世界定名为太空界。

元极图是在太极图的基础上产生的，它继承了太极图的精华又有所发展。中国古代伟大的思想家老子在《道德经》中解释宇宙的生成时曾是这样说的：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”太极图的阴阳剖判可以解释“一生二”，但未能明确解释“二生三”，“三”是什么一直是个谜。元极图圆满地揭示出“三”就是皇极，从而揭开了“三为何”这一千古之谜，使太极理论得到了升华，也使人体修炼上升到了一个更高的层次。

元极图依三元、三极而立。元，是指构成天地万物的原始物质，老子称其为“道”。它是一种其大无外，其小无内，极细、极微、极妙的物质，并具有能量，载有信息，不受时间和空间的限制。元极理论在前人的基础上有所发展，认为元表现出三个基本形态：元气、元光、元音，简称为三元。三元是同一本体在不同

层次上的显现，它们对应于现代科学所规范的物理世界的三要素——物质、能量和信息。即元气呈现物质性，元光呈现能量性，元音呈现信息性。或者说，元气是“元”存在的物质形式，元光是“元”所具备的能量，元音是“元”所储存的信息。天地万物都是由三元从低级到高级、从简单到复杂逐渐演化而来的。

三极是三元演化过程中所形成的三个不同的层次，揭示了三元的归根处，即元气归根太极虚空界；元光归根皇极太空界；元音归根无极真空界。按照现代科学的观点，太极虚空界相当于大气层，皇极太空界相当于太阳系，无极真空界相当于太阳系以外的空间。极的原义有：房屋的中栋、最高的地位、准则、穷尽等。在这里则引申为“根源”、“本质”、“规律”、“全息”等。在图象中用圆表示。宇宙自然由三元按三极规律演化而成，元极图则是描述宇宙自然这一运化规律的全息模型。自然界中的一切事物都遵循元极图所揭示的规律生成、运化、返归。

元极图的演化是由“无极生太极，太极化皇极，皇极生万物，万物返无极”，即“生、化、返”。“生化返”是三元在三极中极化的运动规律，也是事物发展的普遍规律。这里，生，有生发、蕴生、萌生的含义；化，有化变、运动、发展的含义；返，有返归、揭示本质、达到圆满、上升到新的运化层次的含义。比如一粒种子，其生长、开花、结果的过程归纳起来就是“生化返”（图 1.3）。



图 1.3 生化返示意图

这里的“返”不是简单的返归，而是螺旋式的上升，是达到新层次的标志，在不同层次有不同的内涵。

总而言之，元极图从根本上揭示了宇宙的物质本原及其生成、运变的规律。它既描述了宇宙万物的先天生成过程，又描述了其后天运化规律。因此，不但在修炼上具有指导意义，而且，对各个领域同样具有普适性。为了帮助广大学人更好地理解 and 掌握元极图理论并应用于修炼及

各项工作中，下面拟从元极图的内涵与演化、元极图象数原理以及元极图理论的普适性等方面作较深入的探讨。

第二节 元极图的内涵与演化

一、元极图中的无极图

元极图的演化始于无极。将无极圈从元极图中分离出来就得到无极图（图 1.4）。无极图的图形最为简单，就是一个圆，但其哲学内涵却是很深刻的。在中国古代哲学中，圆具有混沌、渺溟、整体、胎、极等含义。

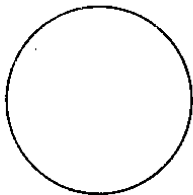


图 1.4 无极图

无极，是无形无象的宇宙本原状态。所谓“无”，不是指绝对空无，而是指万物的根本或本原，它是三元的先天存在状态，只是这种状态是隐形的。与“无”相对的是“有”。“有”是三元的后天存在

状态，这种状态则是显形的。“有无”是一对统一的范畴，“两者同出面异名”。由于“无”是三元的先天存在状态，因此，它比“有”更为根本。正如晋代王弼所说：“天下之物皆以有为生，有之所始，以无为本”。究其实质，“无”中包含着万有，万物蕴含其中。老子在《道德经》中说：“天下万物生于有，有生于无。”“有生于无”与“道生一”是从不同的侧面说的同一件事，即“一”是属于“有”的范畴，属于“有”的“一”又生于道，而道属于“无”，或者说，道即“无”，是宇宙的本体，由它衍化出了“一”以至万物。把握住了“无”和“有”的关系，就可以从宏观和本质上了解事物的发展。

无极层次已经包含了生成万物的元气、元光、元音。但“视之不见，听之不闻，搏之不得”，三元具足而未分化，万物尚未生

成，三元相处于一种互相平衡、互相滋生、互相制约的至和有序状态。将无极图置于直角坐标系中看，四个象限均相一致，无阴无阳，无分无合。三元是一个有机和谐的整体，在这个整体中起主导作用的是元音。如前所述，元音相当于现代科学所说的信息。因此，无极可以看作是一个信息场。根据现代信息理论，信息场的有序度取决于负熵的大小，负熵的绝对值越大，有序度越高。无极真空界以及太极虚空界和皇极太空界的元音最终都复归于有序度最高的人天共同音——“十月胎音”——“唵、噤、唵、噤、唵、噤、唵、噤、唵、噤”。所以说，以“十月胎音”为主导的无极是负熵绝对值最大的信息场。正是由于无极元音的贯通，才使宇宙世界逐渐由无序走向有序。《元极秘笈》对无极层次阐述得非常深刻：“四维上下一乾坤，红尘滚滚未成分，包含万物成混沌，甘露结实在中心”。“红尘”即指三元，三元未分化，但万物蕴含其中，所以称其为“混沌”。就如鸡卵，其中混混沌沌，首尾不分，筋骨不存，然而却蕴鸡之首尾脏腑、皮肤筋骨于其中。鸡卵之所以能孵出鸡雏，是因为其中蕴含含有鸡的生命信息密码。无极之所以能从无生有，化变出千姿百态的大千世界，是因为“甘露结实在中心”。“甘露结实”就是指元音，所以说，无极是元音的世界。

二、无极图中的太极图

如前所述，太极图是古人用以描述宇宙运变规律的一种模型（图1.2）。太极的概念首先出于《易·系辞》：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”北宋哲学家周敦颐在《太极图说》中对太极图是这样描述的：“自无极而为太极，太极动而生阳。动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根，分阴分阳，两仪立焉。”太极图作为一种宇宙模型，其核心是阴阳的动静运变。太极阴阳互抱互绕，阴长阳消，阴极阳生；阳长阴消，阳极阴生。阴阳互相联系、互相制约、互相转化，两者既对立又统一，于是促进了事物的整体运化，这是事物运变的普遍规律。对

于太极的阴阳动静运变规律，前人多有论述，但对于太极图先天生成过程的描述却几乎是空白。元极理论对此有独到的见解。

（一）太极图的产生过程

1. 两仪图

太极图是阴阳的学问，其中所寓含的阴阳理论是非常丰富的。它包括阴阳的对立制约关系，阴阳的互根互用原理，以及阴阳的消长转化作用。可见，阴阳的产生及自身化变对于揭示太极图的内涵是至关重要的。

那么，阴阳究竟是怎么产生的呢？元极理论认为，三元是构成宇宙万物的原始物质，三元的变化规律是“生化返”。生化返又分为两种：三元自身内在的变化为自生、自化、自返；三元外在的变化为互生、互化、互返。比如一粒种子，其自身的运动、变化、发展为自生、自化、自返；而它与土地、阳光和气候等外界环境之间的相互作用、相互转化则为互生、互化、互返。三元的自生、自化、自返产生了无形无象的先天三元，属阳；三元的互生、互化、互返产生了有形有象的后天三元，属阴。这就是阴阳的来源，也是阴阳的实质所在。由三元的运动而产生了阴阳，从而使元极图演化为两仪图（图 1.5）。

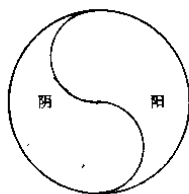


图 1.5 两仪图

古人把阴阳高度概括为天地自然的运动规律。《易·系辞》曰：“一阴一阳之谓道”。阴阳的交感互根、消长变化，究其实质是“有无”的变化，即无形无象的先天三元与有形有象的后天三元之间的变化，或者说，是一个从无到有、从有返无的变化过程。因此，把阴阳提到“道”的高度是一点也不为过的。《黄帝内经》中说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲

纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”认为阴阳的对立统一关系是天地万物发展的根本动力，是一切变化的根源。

阴阳可以代表两个相互对立的事物，也可以代表同一事物内部所存在的相互对立的两个方面，但阴阳不是指具体的事物，而是指事物内在联系的两个方面，指事物的属性。比如：

阳：光明、上升、前进、暴露、美好、运动、……

阴：黑暗、下降、后退、隐蔽、丑陋、静止、……

两仪图中间的S曲线形象地描述了阴阳的动静运变规律，其中有着深刻的思想内涵。第一，S曲线将阴阳两仪剖判为关于中心对称的两部分，象征着阴阳虽然各半，并且互相对称，但不是绝对平均的，而是互为消长、互为制约的；第二，阴阳各半由小到大，由大到小，形象地揭示出阴阳在时空的发展，说明事物不是静止的，而是发展、转化、运动着的，并且这种发展、转化和运动是一个渐变的过程；第三，阴阳左右两半的互补性，表示阴阳不仅是互相对立的，而且是互相依存的，两者共处于一个统一体——无极之中；第四，如前所述，阴阳两仪的产生是由于三元的运动，但三元的运动不是杂乱无章的，它是以无极元音所规范的结构、形式进行的。正如鸡蛋之所以能孵出鸡雏，正是由于鸡蛋内所蕴含的是鸡的生命信息密码，它决定了鸡蛋只能孵出鸡雏而不是其它。正如我们所知，音波的运动轨迹是“S”形的，这是阴阳线为何是S形的真正原因所在，它从根本上揭示了“自无极而为太极”的原因是由于无极元音的贯通。三元的运动及元音的贯通使以元音为主导的无极层次逐渐向以元气为主导的太极层次转化，这就是所谓“以音化气”的内涵所在。

2. 太极图

阴阳运动，交感互根，消长变化，一动一静循环无端，最终运化至“极”而形成阴中阳和阳中阴，太极图由此形成。

阴中阳、阳中阴的出现是阴阳各自极化的结果。阴阳在互生、互化、互返的消长过程中，又各自按照自身的特点去发展运化，并达到完善，从而形成阴阳两个独立的体系场，于是阴就是阴，阳就是阳，这就进一步抑制了自身的对立面。但是，正如恩格斯所

指出的“一极已经作为胚胎存在于另一极之中”，在阴中潜伏着阳，阳中潜伏着阴，它们在阴阳形成体系场的同时，也一直在运动着，其运动形式是对应关系的层层递进，只是尚未显示出独立的能量。如图 1.6 可见，两仪图由于 S 曲线的剖判形成了关于中心对称的图形，其中潜阴、潜阳就是以中心对称的对应方式沿虚圆运动，在运动过程中逐步积聚能量并寻找最佳对应点，这是一个量变的过程。随着对应关系的层层递进，其能量越聚越足，到了图 1.7 所示的位置，就由量变发展到了质变，或者说阴阳产生了极化，潜

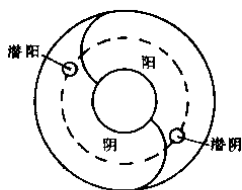


图 1.6 两仪运化图

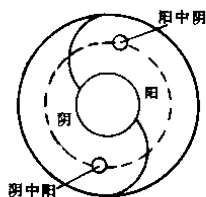


图 1.7 太极初成图

阴、潜阳显示出了独立的能量而成为阳中阴和阴中阳。这个位置正是阴阳各自达到极盛之处，相反的一方开始萌生，阴阳开始互相转化，为阴阳极化之地。所以说，阴中阳、阳中阴是阴阳各自极化的结果，或者说是阴阳内部生化返的结果。它们各自聚足了阴和阳的精华，因此，也可以说是阴和阳的皇极。

由阴中阳、阳中阴所处的位置可以看出，阴阳运化至“极”就要向相反的一方转化，所谓“物极必反”。因此，也可以说阴中阳、阳中阴是阴阳各自的自我否定因素。

3. 太极图和阴阳八卦的关系

众所周知，在《周易》中，阴阳被提到了极高的地位。那么，《周易》中的阴阳八卦理论和太极图有什么内在联系呢？事实上，八卦的运动是阴阳在不同层次上的表现，六十四卦的产生也是阴

阳内部的周期运化结果，皆为阴阳极化的过程。

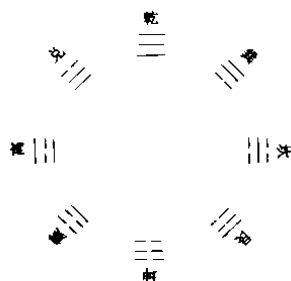


图 1.8 先天八卦图

由图 1.8 所示先天八卦图可见，从震卦——→离卦——→兑卦——→乾卦，是一个阳长阴消的过程，至乾卦为三阳极盛。而物极必反，从巽卦——→坎卦——→艮卦——→坤卦，则为阴长阳消，至坤卦为三阴极盛。过坤卦则又为震卦，如此循环往复。这和太极图所描述的阴阳消长关系是完全一致的。这一点在六十四卦圆图或十二消息卦中更为明显。在十二消息卦中，复

卦(䷗)为一阳生，临卦(䷒)为二阳生，泰卦(䷊)为三阳生，大壮卦(䷡)为四阳生，夬卦(䷪)为五阳生，乾卦(䷀)为六阳生，即纯阳或阳极盛。由乾卦阳极而阴生，便为姤卦(䷫)一阴生，接着遁卦(䷗)二阴生，否卦(䷋)三阴生，观卦(䷓)四阴生，剥卦(䷖)五阴生，坤卦(䷁)六阴生，即纯阴或阴极盛。由坤卦阴极而阳生，又回到一阳生的复卦了。这种周而复始，循环不已的运动，就是阴阳消长转化作用或者说阴阳极化过程所产生的结果。

从两仪、四象、八卦以及六十四卦的形成过程中可以看到，由阴阳爻所描述的阴阳消长转化过程是不连续的，但从两仪到四象、八卦，以至六十四卦，对阴阳消长转化过程的描述是个由粗而细的过程，这种由粗而细的描述的极限就是太极图。太极图对阴阳的描述已不再是离散的，而是连续的了。因此，太极图比八卦或六十四卦等更深刻地揭示了阴阳运化的实质。

（二）太极图内涵剖析

太极图作为一种宇宙生成模型，其内涵是很深刻的。太极图的核心是阴阳的动静运变，其妙用在于使阴阳在互生、互化、互返的消长转化运动中，又自生、自化、自返而阴中出阳、阳中出阴，从而保证了阴阳运动的平衡，促进阴阳产生新的体系。阴阳运变的根本原因则是无极元音的贯通以及三元的运动。或者说，阴阳的生成及运变是“音化三元”的结果，即三元以元音所规范的形式，按生化返规律，形成无形无象的先天三元——属阳，以及有形有象的后天三元——属阴，无极由此演化为阴阳两仪。

两仪图中间的“S”曲线说明，阴阳运化的最佳对应状态应以“S”曲线所规范的形式进行。但在两仪阶段，阴阳的运化并未完全达到这种最佳状态。其对应关系是层层递进的，首先是初“形成阴阳对应点。反映阴阳变化的有两仪、四象、八卦及六十四卦象等，表示阴阳在运动过程中相对应的形态和数量关系。这是一个由粗而细的运化过程，由此推动着事物的发展。

阴阳运化要达到最佳运动状态，其中的潜阴、潜阳必须达到最佳对应，并显示出独立的能量。这是一个阴阳极化的过程。所以，阴阳运动的第二个阶段是阴阴阳极化各自达到平衡，其表现为阴中出阳、阳中出阴。在两仪阶段，只是有“象”，尚且无“物”，阴阴阳极化达到新的稳态后，则不仅有“象”，而且有“物”。这个“物”就是元气，也称“炁”。其实质是系统已经由以元音为主导的元极层次演化成了以元气为主导的太极层次。这是一个新的体系。这个体系的产生完全取决于阴阳的极化程度。太极的阴阳极化运动为天地万物之根，一切皆从这里生发，故《元极秘笈》说：“太极生本根”。但是，整个自然体系应如何运化，如何发展，如何返运归元，在太极图中尚缺少根本的揭示。

太极模型由来已久，它在我国传统文化中占有极重要的地位。事实上，它与现代科学也有许多相通之处。例如，按照西医的观点，在人体植物神经系统中，交感神经与副交感神经作用相反，并

交互抑制，恰好构成一对矛盾；在分子生物学中，激素的第二信使 cAMP 与 cGMP 也是一对作用相反、相互协调的重要因素，人们把 cAMP 的作用比作阳，cGMP 的作用比作阴；我国对人体气功状态的脑电研究中，利用脑功能扫描技术测试“脑涨落图”后，发现人类大脑呈现出太极图象。由此可以看到传统太极理论的现代科学内涵，这给我们在现代科学与传统文化的有机结合上以极大的启示。

三、元极图

（一）皇极的产生

在太极层次，阴阳交感互根，消长变化，在互生、互化、互返的运动中又自生、自化、自返而极化出阴中之阳和阳中之阴。阴中阳和阳中阴分别为阴和阳的精华，它们在阴阳的动静运变中不断向太极中央聚合，不断生化运变，最后极化和合而形成一个新的体系——皇极。正如《元极秘笈》所说：“动归静兮静极动，阴阳精合太极中。”

皇极的形成是一个从量变到质变的过程，在其形成的初始阶段，阴中阳（在卦为坎 ䷜）、阳中阴（在卦为离 ䷝）相生相化而极化出真阳为乾（䷀），真阴为坤（䷁）。真阴真阳经进一步运化聚合方形成皇极，其显象则为泰卦（䷊）（图 1.9）。

关于泰卦，《易经·泰卦·彖》中说：“泰，小往大来，吉亨。则是天地交而万物通，上下交而其志同也。”宋代程颐也说：“坤阴在上，乾阳居下，天地阴阳之气相交而和，则万物生成，故为通泰。”实质上，泰卦表示的乾坤结构的核心是真阴真阳相交而和，化生万物。

（二）皇极的运化

皇极是无极层次和太极层次运化的结果，是一个新的体系，它蕴含了无极的一切信息，并通过元气的聚合，使这种信息得以展