

周易
卷一



周易气功

天南逸叟

长春出版社

周易气功

天南逸叟 著

责任编辑：毕素香

封面设计：石 光

长春出版社出版
(长春市重庆路40号)

长春出版社发行
石家庄北方印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32

1990年8月第1版

印张：8 插页：2

1990年8月第2次印刷

字数：170 000

印数：50 400册—100400册

I S B N 7—80573—106—3 / G · 27 定价：4.60元

出版说明

天南逸叟丛雨滋老人，现年 82 岁，数十年隐身静修，经名师言传身教，精研儒、道、释、医诸家经典，领悟《周易》玄机奥妙，练就上乘功法——周易气功。该功法延年益寿，祛病健身，启导心智，颇见神效。作者为了造福人民，振兴中华气功，不避泄露天机之嫌，将《周易气功》公诸于世。本书包括以乾坤为首的上、下两经。周公作爻辞，孔子作十翼，并配有河图、洛书图、先天卦配合图等。卦卦皆有气功说解，看似独立成篇，实则浑然一体。若是决心练气功者或有一定功底的人，按此功法苦练，定会身心康健，抗衰防老，其乐无穷。

自序

《周易》经书，是推天道以明人事，代代相传的哲学。《周易》将宇宙间的万事万物纳成规律，以为人事应用。按易字为日月合璧，是普照万方之义；经是经常之道。据史载，上古庖羲氏发现黄河龙马贞图，因之仰观天文成象，俯察地理成形，远取诸物，近取诸身，画出先后天八卦河图。古时洛水出龟，呈八卦图象，因著洛书（详见后图）。夏时有连山易，以艮卦为首。商时有归藏易，以坤卦为首。二经久已失传，至周文王时，推河洛理数，演成后天八卦，以明人事之用，名为《周易》，按八八六十四卦作彖辞以解卦义。周公作爻辞以明交易变易之理。孔子作十翼以解经理。奈《周易》经文简奥，非师莫明。十翼解《周易》，说易至简而至易，广矣大矣。因之历代用于国家政治，有三公论道，六卿分职。科学有轩辕皇帝制的指南车；军事有诸葛武侯八阵图；今人有以坤卦发明二进位计算机；养生古今有炼气士，如张良从赤松子游；术学有卜筮，古今学者，多采入教材。至于礼乐书绘，无不应用，实不胜数。今天在祖国关怀广大群众健康之下，发展气功，应用《周易》，可称国粹。我早年蒙受师传心授，通过实践，耄耋犹健。今天在国策感召下，不应自秘。因之不避遣责，不知自量地写成《周易气功》，以供同志们采用。我学疏才浅，遗误疏漏欠通必多，至希高人逸士指正，谅之。谨序。

天南逸叟

• 1 •

附录：

邵康节 注周易诗

七 律

耳目聪明男子身，
洪钧赋予不为贫。
须探月窟知有物，
未蹑天根岂识人。
乾遇巽时观月窟，
地逢雷处见天根。
天根月窟闲来往，
三十六宫都是春。

解：人生耳目聪明，天地赋予不为贫穷。天根月窟，喻用功的部位，要探索其根本。乾遇巽为天风垢卦，地逢雷是地雷复卦，详见本卦说明。以天根月窟运行周天，使人身三十六脉络畅通，万病回春，延年益寿。

五 律

冬至子之半， 玄酒味方淡，
天心无改移。 大音声正稀。
一阳初动处， 此言君不信，
万物始生时。 更请向庖羲。

解：每年冬至节，在十一月十五日前后。是子月之半。是时人与万物皆阳气来复，正是用养气功开始之时。玄酒喻阳气，一阳来复，尚属微淡。我说是话，你如不信，就请你去问庖

羲氏吧。

自 吟

坎坷一生志未伸，
考易研经养性真。
心血草成言不尽，
殷勤付与后来人。

目 录

自序	(1)
附注	(2)

第一编 周易上经·气功说解

䷀ 乾为天·气功说解	(1)
䷁ 坤为地·气功说解	(11)
䷂ 水雷屯·气功说解	(16)
䷃ 山水蒙·气功说解	(18)
䷄ 水天需·气功说解	(21)
䷅ 天水讼·气功说解	(23)
䷆ 地水师·气功说解	(25)
䷇ 水地比·气功说解	(28)
䷈ 风天小畜·气功说解	(30)
䷉ 天泽履·气功说解	(32)
䷊ 地天泰·气功说解	(35)
䷋ 天地否·气功说解	(38)
䷌ 天火同人·气功说解	(40)
䷍ 火天大有·气功说解	(42)
䷎ 地山谦·气功说解	(45)
䷏ 雷地豫·气功说解	(47)

䷐ 泽雷随 · 气功说解·····	(50)
䷶ 山风蛊 · 气功说解·····	(52)
䷒ 地泽临 · 气功说解·····	(54)
䷓ 风地观 · 气功说解·····	(57)
䷔ 火雷噬嗑 · 气功说解·····	(59)
䷝ 山火贲 · 气功说解·····	(61)
䷖ 山地剥 · 气功说解·····	(64)
䷗ 地雷复 · 气功说解·····	(66)
䷔ 天雷无妄 · 气功说解·····	(69)
䷌ 天山大畜 · 气功说解·····	(71)
䷲ 山雷颐 · 气功说解·····	(74)
䷛ 泽风大过 · 气功说解·····	(76)
䷜ 坎为水 · 气功说解·····	(79)
䷝ 离为火 · 气功说解·····	(81)

第二编 周易下经 · 气功说解

䷞ 泽山咸 · 气功说解·····	(84)
䷟ 雷风恒 · 气功说解·····	(87)
䷌ 天山遁 · 气功说解·····	(89)
䷲ 雷天大壮 · 气功说解·····	(91)
䷢ 火地晋 · 气功说解·····	(94)
䷣ 地火明夷 · 气功说解·····	(96)
䷤ 风火家人 · 气功说解·····	(99)
䷥ 火泽睽 · 气功说解·····	(101)
䷧ 水山蹇 · 气功说解·····	(104)
䷧ 雷水解 · 气功说解·····	(107)

䷧	山泽损·气功说解·····	(109)
䷲	风雷益·气功说解·····	(112)
䷮	泽天夬·气功说解·····	(114)
䷱	天风姤·气功说解·····	(117)
䷺	泽地萃·气功说解·····	(119)
䷭	地风升·气功说解·····	(122)
䷮	泽水困·气功说解·····	(123)
䷾	水风井·气功说解·····	(126)
䷲	泽火革·气功说解·····	(129)
䷱	火风鼎·气功说解·····	(132)
䷲	震为雷·气功说解·····	(135)
䷳	艮为山·气功说解·····	(138)
䷲	风山渐·气功说解·····	(140)
䷲	雷泽归妹·气功说解·····	(143)
䷲	雷火丰·气功说解·····	(145)
䷱	火山旅·气功说解·····	(148)
䷲	巽为风·气功说解·····	(151)
䷲	兑为泽·气功说解·····	(153)
䷺	风水涣·气功说解·····	(155)
䷺	水泽节·气功说解·····	(158)
䷲	风泽中孚·气功说解·····	(160)
䷲	雷山小过·气功说解·····	(162)
䷾	水火既济·气功说解·····	(165)
䷾	火水未济·气功说解·····	(167)

第三编 十翼·气功说解

系辞上传·气功说解	(170)
系辞下传·气功说解	(181)
说卦传·气功说解	(188)
序卦传上篇·气功说解	(194)
序卦传下篇·气功说解	(195)
杂卦传·气功说解	(196)
杂卦解·气功说解	(197)

第四编 图 解

河图图说	(201)
洛书图说	(203)
先天卦配河图说	(205)
后天卦配洛书图说	(210)
圆图左旋配节气图说	(212)
圆图右转生诸卦图说	(213)
圆图阴阳对待图说	(214)
圆图卦次图说	(217)
圆图杂撰图说	(218)
方圆卦合图说	(210)
方卦经纬图说	(222)
方圆六十四卦相交图说	(224)
方圆纵横贞悔图说	(224)
方图阳贞阴悔图说	(229)

方图分内外卦图说.....	(231)
方图天地相交图说.....	(234)
三十六卦错综图说.....	(237)

第一编 周易上经·气功说解

䷀ 乾为天·气功说解

[说解]乾，健也，是刚健不屈之义。六爻皆奇，纯阳之象，是庖羲立卦之名(以下各卦名同)。宇宙间充满阳气，以成天体。以乾字说明天体之用，故名乾为天。人资天气而始成形，先天正气名曰真阳、真一、阳精，又名真气。儒曰精一，道曰抱一，释曰归一，是气本于先天，成于后天。修炼气功，就是炼此刚健正气，以后天返先天本来。(乾六阳为四月之卦。)

乾：元亨利贞。

[说解]乾是卦名，元亨利贞是文王解释卦义的言辞(以下各卦同)。元是起始，元阳真气亨通到人身中。利是心性，贞是肾命(简称性宫命宫)。练习气功，要性命双修，以练此元阳真气。

初九：潜龙勿用。^①

[说解]各卦六爻，是周公解释每卦交易变易的理论。以内三爻在下为体，外三爻在上为用。阳为贞，阴为晦，明为贞，暗

① 九是一、三、五生数的积数，故阳爻用九。龙喻阳气变化。

为晦。按六爻分人身上中下为三才，上二爻为天，中二爻为人，下二爻为地（各卦仿此）。初爻在地道，阳气潜藏于身中，如潜龙正养，暂不为用。

九二：见龙在田，利见大人。

[说解]二爻地道，阳气在丹田，生气常存，是性宫合于大人了（大人是与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。见系辞解）。练习气功即练此合于四德大人的元阳真气。

九三：君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎。

[说解]君子是练习气功人。真阳元气日夜数次发生，要日勉夕察，夜警夕惕，防止阳气走失，才免于危害。

九四：或跃在渊，无咎。

[说解]四爻上接近天道，健德已成，真阳有上跃之象，是在深渊之处，防险无害。

九五：飞龙在天，利见大人。

[说解]五爻是天位，在人身上部。阳气如龙上升，至此刚健中正，阴阳混合，与道合真，成已成物，性命合一，见到大人与天地同德了（见系辞解）。

上九：亢龙有悔。

[说解]上九是阳气已到天位极处，进健太过，独刚不柔，如亢旱之龙，不能生物，阳极必阴，必须改悔。

用九：见群龙无首，吉。

[说解]用九即是用真阳之健。要善藏其用，不出首走漏为吉。

彖曰：大哉乾元，万物资始，乃统天。

[说解]彖传是孔子解释经义而作(各卦仿此)。相传彖是兽名,猪形,有六个牙齿,有六爻之义,因名彖传。孔子赞叹乾元阳气功能太大啦,万物赖以资生,始终是统率大自然的。

云行雨施,品物流行。

[说解]乾元阳气,如云行普布,沛然雨施,能使各种品物流动进行生成。

大明始终,六位时成,时乘六龙以御天。

[说解]乾元阳气,大无不包。要明了它是有始有终的。练习气功要掌握身中六爻部位,按时而成。阳气到时,要按六爻位御行天道。

乾道变化,各正性命,保合太和,乃利贞。

[说解]乾元阳气,按六爻部位变化以修正性命。修练气功要保持相合太和元阳真气,才能性命合一。

首出庶物,万国咸宁。

[说解]保全太和真气,首先出于一切庶物之上。老子说:治身犹治国也。身国四德俱备,各部完全康宁。

象曰:天行健,君子以自强不息。

[说解]书不尽言,言不尽义,所以象其合乎那种事物为相当,按实质立形象,尽量说明经义。这是周公立的大象。但言天之运行,经久不息,至健之义。教人练功要体乾至健,常存天理,不以人欲而害天理之健,要永久加强,不息止。

初九:潜龙勿所用,阳在下也。①

[说解]这是孔子作小象传,以解周公取象之义。初爻阳气

① 初九以下为小象传,是孔子所作,以解经义(以下各卦同)。

在下，为潜龙。藏于身内，尚不能用。

九二：见龙在田，德施普也。

[说解]乾元真气到丹田，刚健中正，德化足以济物，普及周身。

九三：终日乾乾，反复道也。

[说解]终日，早晚。下乾真气上尽，上乾阳气复返下来。往来进退，动止反复之道，要注意运行。

九四：或跃在渊，进无咎也。

[说解]阳气向上时跃，如龙未离深渊之水中。说明用功前进无毛病。

九五：飞龙在天，大人造也。

[说解]飞龙阳气已到天的正位，大人的四德已造成了（大人详见系辞）。

上九：亢龙有悔，盈不可久也。

[说解]亢阳至极，盈久必消，不可久留于上，应返于下也。

用九：天德不可为首也。

[说解]用九是用乾元真气。天德是大人四德。用功不可为物先而出头也。

文言曰：元者，善之长也；亨者，嘉之会也；利者，义之和也；贞者，事之干也。

[说解]各卦的象象，作传而已。因乾坤两卦是众卦的父母，余卦由乾坤所生。孔子设此文言，以解乾坤二卦蕴藏之理，故曰文言，而有文彩之言词也。此章是乾卦文言，说明元者生物之始，天地之德浑涵于此。在人身，元气周流，故说良善最好的生物之长。亨意是生物阳气亨通，无不嘉美，而合聚于周身。

利是性宫与真气合一。贞是命宫的真气而足以干事。

君子体仁，足以长人；嘉会，足以合礼；利物，足以合义；贞固，足以干事。

[说解]用气功要以身效法天地生物的仁德。气发无不在，是无不在爱而长于人。嘉会是嘉美的阳气会聚于一身，不失之于太过，不失之于不及，才合于礼。利物以性宫利用气功，安分而不渎，各得其宜，才是法天之利以和于义。贞是命宫，正而固守，令物得成，足以干济，法天之贞也。

君子行此四德者，故曰：乾，元亨利贞。

[说解]用功应运行元亨利贞四德，而性命合一。

初九：“潜龙勿用”何谓也？子曰：“龙德而隐者也。不易乎世，不成乎名；遁世无闷，不见是而无闷；乐者行之，忧者违之；确乎其不可拔者，潜龙也。”

[说解]由此节至乃见天则节，是孔子申讲象传之义。以自问自答法解说。问：“潜龙勿用”作何解释呢？答说：潜龙是阳气隐藏于内，不因世事而变易，自晦其迹，不成其名，遁退世间而自乐，以遂其志。不见于人知，而心自信，也就无闷于心了。时当可乐，不私其所有；时当忧，不合时而即违反，这是确实难以拔出潜龙阳气。此解用功法则。

九二：“见龙在田，利见大人”何谓也？子曰：“龙德而正中者也。庸言之信，庸行之谨，闲邪存其诚，善世而不伐，德博而化。易曰：见龙在田，利见大人。君德也。”

[说解]问：发见龙阳真气在丹田，性命合一，见有大人四德，作何解释呢？答曰：发见龙阳真气在丹田，是地道中位，要