



火鳳凰

學術遺產叢書

總體策劃

陳思和 賀聖遂

易老與養生

◎ 潘雨廷 著

復旦大學出版社

易老與養生

◎ 潘雨廷 著

凡象言卦，^二由卦变成本卦，爻由本卦^二六^时位^同成^归就^时行^同。
已^时序^同作象辞者之思想结构^中。如^上示^下家人卦，特举一例以例其余。
又睽卦^二中^二手^二卦^二四五^二变化^二，^二四^二之^二五^二为“柔退而上行”。六五
象中以应乎九二利，中以应乎九二利，象中“利西南”，
得中“得中”得“其来复吉”，乃和五甲四曰往，二中由三来，故
说以二卦皆由小过来。爻或说由睽观来亦未尝不可。
必须说明^二睽卦^二四^二节^二之^二言^二，^二从^二象^二辞^二之^二言^二，^二实^二有^二其^二整^二体^二之^二理^二。

图书在版编目(CIP)数据

易老与养生/潘雨廷著. —上海:复旦大学出版社,
2001.12
ISBN 7-309-03027-3

I. 易… II. 潘… III. 道教-养生 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077822 号

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 200433

86-21-65118853(发行部) 86-21-65642892(编辑部)

fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

经销 新华书店上海发行所

印刷 上海锦佳装璜印刷发展公司

开本 850×1168 1/32

印张 10 插页 3

字数 256 千

版次 2001 年 12 月第一版 2001 年 12 月第一次印刷

印数 1—2 500

定价 20.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

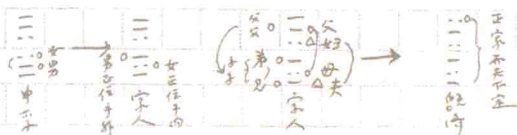


火鳳凰學術遺產叢書

總體策劃 陳思和 賀聖遂

復旦大學出版社

家人卦来自中孚，中孚而家人，六三成六二为“女正位
手内”，九二成九三为“男正位手外”。既成家人卦，九五六二
为^{九五}父母，^{九二}父对九三初九皆在父父子子；二子^{初九}初九^{六二}见
^{三任民}九三为兄兄弟弟，初九名六四为夫夫妇妇，正家而天下
定，指上正成既济。详以下图示之：



前 言

潘雨廷先生(一九二五——一九九一),上海市人,當代著名易學家。生前曾任華東師範大學古籍研究所教授、中國《周易》研究會副會長、上海道教協會副會長、上海《易經》研究會會長、《上海道教》主編等職。潘雨廷先生早年就讀於上海聖約翰大學教育系,畢業後先後師從周善培、唐文治、熊十力、馬一浮、楊踐形、薛學潛等先生研究中西學術,專心致志於學問數十載,融會貫通,自成一家,在國際國內具有相當的影響。潘雨廷先生畢生研究的重點是宇宙與古今事物的變化,並有志於貫通東西方文化和學術間的聯繫,對中華學術中的《周易》與道教,有極深入的體驗和心得。潘雨廷先生著述豐富,涉及多方面的內容,具有極大的啓發性。他的著作是二十世紀中華易學所取得的重要成果之一,也是二十世紀中國文化所取得的重要成果之一。本書由張文江根據潘雨廷夫人金德儀女士所保存的潘先生遺稿整理而成。

《易老與養生》是作者關於中國養生學的專著,分前後兩部份。前半部份論易老,分別介紹三千年前、二千年前、一千年前易學思想和黃老道教的關係。後半部份闡述了《參同契》、《胎息經》、《黃庭經》、《入藥鏡》、《悟真篇》五部典籍的養生功法。

自序

近十餘年來，氣功已逐步引起人們的廣泛關注。因得氣者日益增加，氣血通貫者亦不乏其人，故確可瞭解每個人身體內部客觀存在着運行不息的氣。練氣功與人的生理有關，當然也不可排斥心理作用，故宜合生理、心理爲一。

綜觀氣功發展的情況，是之非之，亦頗曲折。對氣功的理解，尚有種種不同觀點，似難一致。練氣功而出偏差，屢見不鮮。以氣功治病，亦未可遍治一切病。假如任何病症和病情都可治愈，則人人長生，此乃迷信，須糾正之。而氣功對於養生，包括防病治病、優生優育和智能開發，實有重要的整體作用。今後當進一步與教育和醫學相結合。於教育，當重視德智體的整體發展；於醫學，尤其是中醫，更能顯出其理論的實用價值。

練習氣功須以實踐爲主，決不可空談理論，必須有逐步的成果以顯示於人。既可於己有益，又可使人信服。然而顯示於人者，其功力大有差別。唯有功力高者，能瞭解功力低者；功力低者，不可能瞭解功力高者。故欲明辨氣功之功力，必須瞭解氣功之理論。

本書以闡明理論爲主，然而研究氣功的理論，決不可不知氣功的功法。能彙集衆多功法並加以反身體驗，才能綜合得失，由實踐上升爲抽象性理論。雖似抽象，大忌於空談而不合實用。或僅知實踐者，其實踐之功法必有所由來。由來之處有二：一師承，二家傳，莫不因其功法而有其理論。或究其師承或家傳之事跡，能口口相傳全合於史實者，五代已很可貴，十代以上實不可多得。以文字

2 易老與養生

爲喻，就是十口爲古。以平均三十年爲一世論，能相傳三四百年而不變者，屬鳳毛麟角。況經三四百年，時代思潮必當有變，則功法或同，其作用已不可不變，於表達方法亦勢必有所創新。而中國是一個歷史悠久的文明古國，千年以上的史實毫不爲奇，故除師承或家傳外，尤不可不重視文獻。考養生理論存在至少有二三千年，而二三千年前當然亦有師承或家傳，然何能代代明其一師一家的繼承關係？故闡明氣功的理論，決不可限於一師一家所傳之功法。既能反身有得，必宜深入研究氣功文獻，尤其是古代文獻。以各種古文獻所顯示的功法反之於身，才能有較高的理論和實踐水平。

現存的氣功文獻，以先秦爲概括性最強，且不限於氣功，能由氣功而認識生命整體的養生之道。然年代久遠，於文獻的形成二千年來衆說紛紜，故不可不加以嚴密考覈。先秦文獻中，有易、老兩大類各與養生理論相通，爲秦漢以後養生理論的木本水源。於《易》當理解三古三聖，就是上古伏羲、中古文王、下古孔子。於老亦當理解其有關於黃帝之風，是謂黃老。三聖云者，有得於三才陰陽之旨；黃老云者，有得於生命之奧秘。以三才整體的易學象數說明黃老醫道所認識的人體生命，斯爲中國養生術的理論所在。

近百年來考古所得層出不窮，對易老的認識已能糾正二千餘年來的種種誤解。凡三聖黃老所重視的養生，有其輾轉變化的史實。今仍當繼承易老爲養生理論的根源，則認識三聖黃老必須重爲奠基。不然命宮猶可得，究以性宮而茫然，如何可作爲今日的養生理論。故對易老種種無稽的傳說及神化，皆當予以澄清。且考覈文獻當有據於今存二千年前最早的書目《七略》。《七略》以《六藝略》的儒術爲主，亦著錄當時風行的大批黃老典籍。雖然有關易學象數及黃老文獻的原書什九已佚，然書目本身仍留存大量信息，可見戰國中後期至漢初尚黃老的史實及其合諸易學象數的學風。惜爲歷代主儒術者所忽視，而養生理論實出於此類文獻。

考易老的原文，今以長沙馬王堆出土本爲最早。於《易》的卦

象，今以殷墟周原所得的數字卦爲最早。自殷周以來至春秋早期，皆用數字以觀陰陽的變化而尚無陰(--)陽(一)的符號。自漢以來所流傳的大衍筮法，仍在筮得七八九六之數以成“之卦”之象，確可見由數字卦發展成陰陽符號卦的痕跡。而《周易》卦爻辭的文字，觀象於卦數七八爻數九六而繫，故所取用的部份資料確可甚古，而編輯成書已當春秋後期。所謂“文王演《易》”僅與數字卦有關，與今本文字無關。繼之有作傳以明卦爻象卦爻辭者，亦非一時一地之人。孔子晚年曾讀《易》，當時尚無初九、初六及用九、用六等十四爻名，孔子亦未嘗有《易傳》之作。以馬王堆本覈之，尚有今本《易傳》中所無者，故編定《易傳》十篇，已在司馬遷後之三家易，且家法不同，十篇亦異。今日所定的《十翼》爲東漢鄭學之徒所選，已有大量說《易》之傳未能選入，如卦氣圖、京氏八宮世魂圖等。然已入《周易》十二篇的文字，有其深邃的內容，迄今仍放射無窮信息，實因其文字有據於易學象數，然決非周孔之言。作爲養生理論的易學，應直入象數之原。今既得殷周之際已很複雜的數字卦，則其起源當更早於殷周。甲骨文中出土有六十甲子表，可證當時純數學的思維能力已有相當水平，並已兼有陰陽五行思想。伏羲始作八卦之說起於戰國中後期，反映了確立陰陽符號卦代替數字卦時的情況。至於殷之前或殷周以外其他地區是否已有陰陽符號卦的形象，以理推之，陰陽概念應產生於五行概念之前，然尚無完整的實物，不必妄測。且以養生理論言，人類生物鐘的形成，時空數量級可及百千萬年。距今一萬年以上的山頂洞人，未嘗不可當伏羲之象。然取之爲理論的易學象數，則何可不以史實考覈之。故二千年來誤認爲三古三聖所作的《周易》須加糾正，而延續三四千年的易學象數，則何可因不知作者之名而忽視其實貴的理論；更何可否定歷代發展之史實，包括陳搏所繪出的先天圖等。

更觀馬王堆出土的乙本《老子》前，尚有《黃帝四經》。此證戰國中後期黃老已結合，且與鄒衍的思想有關。今存唯一的中醫理

4 易老與養生

論典籍《內經》既托名於黃帝，又用陰陽五行，且準七八九六以當三才的整體，更可證實養生的理論本諸易老。然《易》貴象數，老貴上應於黃而下及於莊，庶可見未裂成方術前之道術。以文獻論，魏晉以後逐步哀集道書。最早的書目見《抱樸子·遐覽》，是葛洪記錄其師鄭隱所收藏者，基本為東漢黃老道應用的文獻。內《養生書》一百五卷雖失傳，仍可見當時養生術之為黃老道所重視。其後道經日出，增加無已，有劉宋陸修靜為之分類成三洞，梁孟法師加以四輔，始能建立《道藏》的綱要。於《七略》後有關養生文獻的發展，凡屬《數術略》、《方技略》等的專業文獻，唯《道藏》中能保存之。惜歷代道書的損失更為嚴重，今僅存明正統十年（一四四五年）編成的《正統道藏》及萬曆三十五年（一六〇七年）編成的《萬曆續道藏》，尚可見及東漢以來繼承易老之說以發展養生術的概貌，然亦僅百存一二，聊勝於無而已。今於《道藏》中特選出《參同契》、《胎息經》、《黃庭經》、《入藥鏡》、《悟真篇》五書，以介紹東漢至北宋具體的養生理論與功法。詳究此五書之功法確未出易老之旨，而時代思潮已多變化。故今日闡明易老的養生理論，不可不以易學象數和老莊哲理合諸現代的認識論，乃特取中國古代已有其實而尚無其名的“多維空間”概念。

凡易學象數當六維空間，以 2^6 成 64 觀之，毫不為奇，國內外早有言之者，要在能作為養生的理論。二千餘年來，三才整體的易學象數在中國社會深入人心，其實即易老的哲理確可當維數變化的對偶關係。復卦曰“出入無疾”，恰有出入於三維、四維、五維、六維間的情狀。古以易學象數示之，今以六維空間的幾何圖形示之，外形似異，內涵仍同，以當人身，亦何可不同。“有疾”與否，有志養生者宜慎思之。於已瞭解幾何學者，由之可知著卦爻變化所示的內容；而養生有得者，亦可理解內氣發生的種種景象猶多維空間中各種幾何圖形的變化，可不以為奇。而或合諸三維空間而為封閉的三維體所限，則不期而有種種不可思議之事實產生，今以多維空

間觀之，皆有理可喻。或以易學象數論，在中國知之者歷代有其人，今化諸多維空間的概念，則易學象數所包含的神秘思想始可知其神秘所在，從而能作為科學研究的對象。老子曰“道可道，非常道；名可名，非常名”，故不妨以正則六維空間的六維-七胞腔(6-7)、六維-十二胞腔(6-12)、六維-六十四胞腔(6-64)三圖，作為養生理論的基礎，而於實踐時可逐步悟其理。

一九八七年十月潘雨廷序於滬濱

目 錄

自 序	1
第一章 緒論	1
第二章 論易學	10
第一節 二千年前的易學——經學易	10
第二節 三千年前的易學——數字卦與象數易	19
第三節 一千年前的易學——二進制與先天易	54
第四節 通貫古今的三才易學——整體易與科學易	66
第三章 論老子	91
第一節 黃老與易學	91
第二節 黃老與醫學	106
第三節 黃老與老莊	120
第四節 老子與道教	129
第四章 論養生	138
第一節 養生與氣功	138
第二節 養生與長生	144
第三節 養生的理論與實踐	149
第五章 介紹歷代重要的養生文獻	168
第一節 先秦老孔孟莊的養生術	168
第二節 《參同契》與《胎息經》及其功法	178
一、讀《參同契》的基本方法	178
二、釋“屯以子申、蒙用寅戌”	181

2 易老與養生

三、論《參同契》與《胎息經》的結胎	186
四、論上下德與《胎息經》的功法	197
第三節 《黃庭經》與《入藥鏡》及其功法	200
一、論《黃庭內外景》的形成及其要旨	200
二、論《參同》、《胎息》和《黃庭》	217
三、論內外景與《入藥鏡》的功法	223
第四節 《悟真篇》及其功法	226
一、論《悟真篇》的象數結構	226
二、綜論《悟真篇》的當下功法	230
三、並論《參同契》與《悟真篇》以究其功法	239
第六章 附錄：歷代著名的養生文獻	253
一、考訂編次《參同契》原文	253
二、《胎息經》原文	268
三、《黃庭內景經》《黃庭外景經》分章原文	268
四、《入藥鏡》原文	281
五、整理《悟真篇》原文	282
後記	張文江 304

第一章 緒 論

本書的內容有三方面：第一，介紹易學；第二，介紹老子；第三，介紹養生學。三方面內容有其內在聯繫：易老為養生學的理論基礎，養生學為易老用於人身的具體實踐。本於實踐，應該提升成理論；基於理論，可以指導實踐。兩者相輔相成，互為因果。

中國是一個古老的多民族國家，研究古代文化是一個複雜問題，決不能把某一時期、某一地區的思想文化作為整個中國的思想文化。然中國文化確有其劃時代的變化時期，如秦始皇統一天下就屬於這樣的時期，因此先秦和秦漢以後的思想文化有明顯差別。易老與養生的學問，先秦早已具備；而於秦漢以後，既有所損失，亦有所保存，更有所發展。能起劃時代作用的變化時期，先秦有殷周之際、東西周之際、春秋戰國之際；秦漢以後，有漢魏之際、隋唐之際、唐宋之際、明清之際等。雖屬改朝換代，而思想文化確有變化。於變化前後，不可不注意其同異：有同其實而異其名，有同其書而異其文，有同其辭而異其義，有同其理而異其用。或不辨同異，又不詳時代思潮的影響，乃於易老的內容每有不同的認識；於養生的宗旨與方法，又有不同的觀點。混同而觀之，錯雜以明之，難免有神秘感。且經長時間流傳，必多沉澱的渣滓，迷信成份亦難免產生。然決不可因噎廢食，當去其渣滓而闡明易老與養生的實質，此為寫作本書的目的。

先以易老論，雖同為養生學的理論基礎，然《易》以象數為主，文字為輔，《老》以文字的意義為主，象數為輔。以下第二、第三兩

2 易老與養生

章詳論包含在易老中的一切思想文化，且各分數節以見歷代的具體變化。當然未能全面敘述，僅擇取與養生氣功有關的部份。

於《易》凡分五節。第一節論二千年前的易學——經學易。反觀中國的一切文化，表面上經學確已成為二千年來的主導思想，然其既為封建迷信的淵藪，又為妨礙文化發展的最大阻力。自漢武帝（前一四〇——前八七年）尊儒術、斥百家後，又經百餘年積聚，由劉向、劉歆整理《七略》，班固於建初七年（八二年）完成《漢書》，將思想文化束縛於六藝已成定型，迄今仍受其影響。然而一言以否定之，不能解決問題，必須研究經學的根源，亦須明瞭六經的內容。尤其是當時已認定“《易》為六經之原”，則對《易經》的內容更不可不考察。所謂“《易》為六經之原”者，因《詩》、《書》、《禮》、《樂》、《春秋》五經猶五行，而《易》以道陰陽，宜為五行之原。或僅以陰陽五行論，五行重變，陰陽重不變，故以重不變的《易經》，作為其他五經變化的根源。這一抽象的數學模式，應當加以重視。凡孜孜於六經文字的經學家，大半忽視陰陽五行的具體形象，則猶未理解中國思想文化的特色，尤其是易學的特色。且當時早已流行的中醫理論文獻《內經》所用具體的思想方法，就是陰陽五行。《易》、醫是否同源，今人尚有不同的觀點。如僅以《周易》的文字論，當然未可視之為一。唯能抽象認識易學當以象數為主，則殊途同歸於陰陽五行，易學與醫學當然同源。凡歷代用卦爻象數作為養生的理論基礎，莫不含有陰陽五行的意義，且確有所指，決非泛泛的空論。故經學可捨，歸結於陰陽五行的象數則應深入研究，方見易學象數於人身的作用。

第二節論三千年前的易學——數字卦與象數易。近百年來對易學的主要研究方向全屬考據，凡伏羲畫卦、文王繫辭、孔子作傳的傳說，已全部否定。這一成績是古史辨派所起的作用，糾正了二千年來的誤傳，對學術有莫大的貢獻。然迄今尚多囿於二千年來的思想，對文王孔子的時代背景仍多恍惚。關於《周易》十二篇文

字的作者問題，保守思想還相當嚴重。幸自解放後出土文物層出不窮，中國古史及史前文化的內容日見充實。以今日而論，最重要的收穫在於已發現新石器文化的遺址遍及全國各地，足可為夏商周三代思想文化的基礎。及三千餘年前的殷周文化，已全部屬於信史。尤其是出土了周原文化，使嚴實二千年前的“經學易”有了充實的史料，所謂“文王演《易》”問題亦可作事實的介紹。凡三千年前的易學，不可能有今本的卦爻辭，尤其是不可能有二篇《序卦》的排列。已發現當時的卦象使用數字，特名之曰“數字卦”。至於數字卦的具體內容，今尚各抒己見，屬開始認識的階段。就客觀事實而言，於殷墟甲骨中早已發現六十甲子的週期表，這一極重要的數學成就，尚未見學者加以應有重視。而數字卦的內容，似可聯繫陰陽五行的象數，亦可與天干地支及六十甲子表有關。漢後每分視卜筮，誤認為殷尚龜卜重五行，周尚蓍筮重陰陽。然今於殷墟周原同得數字卦，且周室未嘗不重視大寶龜，故殷周之際陰陽五行早已並重，決不應歧而為二而分屬殷、周。對易學陰陽的認識，自然也不應放棄與五行的關係。第二節的下半部份，概述由三千年前至二千年前期間的易學發展狀況，必須述及孔子與易學的關係，主要說明由數字卦如何變成陰陽符號卦。在認識數字卦前，二千餘年來僅知有陰陽符號卦，然陰陽符號卦的形式於考古中無實物可證。而觀各種文獻記錄，易象不應無原。今以數字卦作為陰陽符號卦的原始形式，於易學象數方可上推而及殷周之際。至於由數字卦改成陰陽符號卦後，對易學的認識有飛躍的進步，當然要結合象數易。或僅知陰陽符號而未知含有五行的信息，此為一般經學易所以無大作用的原因。若經學易中的《序卦》問題，雖與文王、孔子無關，其包含的象數明辨天地人三才之道，對於易學的發展有獨特的地位。《論〈周易·序卦〉作者的思想結構》（見拙稿《易學史發微》），此文似與養生無直接關係，然《參同契》已用《序卦》之次作為火候而研究其變化。因於天地人三才之異，決不能具體說明，唯能

以數喻之。故易學象數愛好者於《序卦》可反復閱讀之，由文字而直觀卦象，或可有得。

第三節論一千年前的易學——二進制與先天易。觀察經學易發展成玄易後，分裂成所謂經學易與術數易的情況更為突出。所謂經學易者，實即重視十二篇文字，於象數不得不略談陰陽而根本不談五行。由是自《漢志》起至《四庫全書》，歷代重視經學易而輕視術數易。不期術數易部份實為易學之本，最富於科學價值。惜迄今尚未能全部否定術數易所包含的迷信外衣，以提取其合理的內核。此書中的《易》什九屬象數，然限於篇幅未能全部加以闡明，僅擇取與養生理論有關的主要方面。本節特別提出一千年前陳搏（八九〇年？——九八九年）所創立的先天易。今日認為易學與現代科學有關者，大部份學者取先天易的二進制制，這一問題必須詳加說明其事實。因迄今為止尚未發現陳搏前有依照“先天圖”排列的卦次。然即使為陳搏所創立，亦何可不加重視？考傳統的研究方法每每是古非今，且越古越好。這一不正常的心理意識必須加以糾正，後人的心得與創造，亦何必托名於古人。如《序卦》作者約生於戰國末及秦漢之際，如托言文王或孔子，則《序卦》自然有神秘性。二千年來，除十餘家易學象數愛好者，能各為說明《序卦》部份原理外，大部份易注對《序卦》之次皆陳陳相因，毫無真知灼見。此二千年來的易學，所以無大發展。及陳搏出，始能徹底研究陰陽符號卦的次序。由《序卦》的哲學思想化於數學二進制的科學思想中，形成兩種相反觀點：其一，必認為文王前確有伏羲氏畫成先天圖；其二，因見先天圖於古無據乃小視之，認為道士陳搏之說，何可與三聖的易學相比。且對文王、孔子的《序卦》仍敬之若神，而問其排列《序卦》的原因，則茫然不知所云。對先天圖之截然整齊而於數學原理有大發展的創舉，又貶之為排比黑白。如清代經學家必去先天圖而後快，其何能理解易學？以上兩種情況，全屬謬誤。如未能以歷史唯物主義的原則從學術發展角度認識先天圖的價值，

則何能繼承並發揚易學之理？又陳搏重視河圖洛書，事實上已繼承陰陽五行的象數易，無極太極之理，亦自然可通。

最後第四節論貫通古今的三才易學——整體易與科學易，作為本書論易學的要旨。必須客觀認識數千年來所發展的易學象數，使之與今日自然科學認識論並觀，實事求是地既見其同又見其異。而以易學象數合諸養生，配合人身以歸結為三才之道的整體易學，實為中國易學的特色。至於“多維空間”，乃今日西方通用的數學概念，且為物理學所應用，在中國本無其名。然合諸思想意識，《莊子》本有“六合之內”、“六合之外”諸名詞，且早知時空合一。更考之以固有的易學象數，則陰陽干支五行生克以及八卦六爻等內容，早有“多維空間”之實。《老子》曰：“道可道，非常道，名可名，非常名”，正宜重視其哲理。唯借用“多維空間”的概念，殊可說明易學象數的變化規律，更可見象數的神秘性猶多維形象。故提及多維空間，乃使易學象數之神秘性化為今人可理解的數學形式，由此作為全人類研究三才之道有整體性的方法論。

第三章論老子，凡分四節。第一節論黃老與易學，仍從《漢志》談起，以見六藝以外的易學亦即黃老易，當重視有專業知識的尹咸所校的《數術略》。黃老易的可貴，就是更接近於自然科學。幸有馬王堆大量文獻的出土，可見漢初尚黃老的具體事實。《易經》在其中，自然通於黃老。當時未嘗有儒道之辨，故研究易學豈可限於“《易》為六經之原”。況先有黃老易的象數，其後始有經學易。本節說明戰國時黃老結合的情況。

第二節論黃老與醫學，庶見黃老之學確已兼及養生與醫藥。此於《漢志》中已有專業知識，即侍醫李柱國所校的《方技略》。《內經》一書約成於漢初尚黃老的時期，地點宜在燕齊，與“方僊道”派有關。陰陽五行、五運六氣，本與易學象數可通，而其形式二千年來早已成為中醫養生的理論基礎。

第三節論黃老與老莊，所以示漢魏之際的情況。這一時期正