

陶秉福 著

提高全民族传统思想道德普及读物

易经探髓 大自在论

——探索人生规律

同心出版社

陶秉福 著

提高全民族传统思想道德普及读物

易 经 探 髓
大 自 在 论

——探索人生规律

同 心 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

易经探髓 大自在论/陶秉福著.

—北京:同心出版社,1999.8

ISBN 7-80593-404-5

I. 易… II. 陶… III. 周易-研究 IV. B221.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 37136 号

同心出版社出版、发行

(北京市东单西便胡同 34 号)

邮编:100734 电话:(010)65298830

有色曙光印刷厂印刷 新华书店经销

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 32 开本 2.625 印张

字数:47 千字 印数:1—3000 册

定价:4.80 元

陶秉福简介

陶秉福，男，1926年4月生于北京，中共党员，蒙族。原任北京师范大学图书馆馆长、研究馆员；离休后现任中国气功科学研究会第二届常务理事、副理事长、文献委员会主任、《中国气功科学》杂志主编。

1950年7月，他以第一名的优异成绩毕业于北京辅仁大学历史系，同年8月参加中国人民解放军。1951年在北京军区炮兵政治部被评为青年模范。1952年至1954年，调干到中国人民大学马列主义研究班政治经济学分班攻读研究生，毕业后到北京军区政治部宣传部讲师室任讲师。1961年12月转业到北京师范大学。在此期间，曾任政治教育系主任兼党总支书记、校党委委员、校社会科学部副主任，代理主任、图书馆馆长等职。1961年任讲师，1983年晋升副教授，1987年晋升为研究馆员。在社会活动中曾任全国高等师范院校《资本论》研究会第一、第二届副理事长（曾发表过《资本论》学术论文10多篇）及郭林新气功研究会第二届理事长，中国气功科学研究会第一届驻会常务理事，中国气功科学文献委员会主任。

1987年10月离休，主要从事气功文献的研究与

整理工作。

曾编辑《气功疗法集锦》一至四辑（1981年6月至1989年5月由人民卫生出版社出版）。整理《新气功疗法》（初级功）1980年7月由安徽科学技术出版社出版、《新气功疗法》（中级功）1983年10月由安徽科学技术出版社出版。主编《郭林新气功》1988年1月由金盾出版社出版（被列为北京市1988年第三季度十大畅销书第二位。获1989年第三届全国图书“金钥匙”奖三等奖）。该书由台湾南天书局于1992年1月发行二版一刷；1993年3月由日本国的饭野节夫翻译成日文出版。主编《青少年气功导引》1991年2月由北京师范大学出版社出版、《气功导引》1991年6月由中国科学技术出版社出版。主编中国气功古籍丛书有：《伍柳仙宗》丛书之一，1987年7月由河南人民出版社出版、《女丹集萃》丛书之二，1989年5月由北京师范大学出版社出版、《道元一炁》丛书之三，1990年12月由北京师范大学出版社出版、《四库释家集成》1994年6月由同心出版社出版、《道书一贯》1994年6月由同心出版社出版。《新版郭林新气功》1994年5月由同心出版社出版。《评点〈伍柳仙宗〉》1989年10月由北京师范大学出版社出版。增撰《伍柳仙宗及要旨》1991年7月由中国科学技术出版社出版。著传《气功探秘》1991年10月由中国科学技术出版社出版、《中国传统气功精华》1992年1月

由香港南粵出版社出版。

陶秉福是我国“文革”后开展气功文献研究的首倡者之一，其事迹被收入《当代中国少数民族名人录》、《近现代中国少数民族英名录》、《中国少数民族专家学者辞典》、《中华人物辞海（当代文化卷）》。他在潜心研究中国传统气功文化的过程中，提出了儒、释、道、医、武诸家功法“同源论”；诸家功法的核心是“性命双修”论；“人天关系”是揭示人体生命奥秘的关键论。现正沿此“三论”进行深入的探讨。

目 录

易经探髓

序	(2)
第一章 总论	(5)
一、《易经》全书所讲的根本问题是宇宙 间的根本规律	(6)
二、怎样把握住《易经》所讲的宇宙的 根本规律?	(7)
三、《易经》所讲的内容到底是什么?	(8)
四、《易经》一书写作的特点是什么?	(9)
第二章 道德篇	(10)
一、教人要始终保持谦虚谨慎的作风	(10)
二、要以“自强不息”的精神鞭策自己	(12)
三、提倡崇尚“勤俭”之风	(13)
四、要树立善于“迁善改过”的良好作风	(13)
五、注意“防微杜渐”	(14)
六、千万不可忽视积小善、去小恶的重	

要意义	(14)
七、学会“外柔内刚”这一门艺术	(15)
八、要居安思危	(16)
九、勿用小人，发现后要及时处理，不 可迁就姑息	(17)
十、要按照客观规律办事	(18)
第三章 变化篇	(19)
第四章 本质篇	(21)
第五章 占卜篇	(24)
结束语	(28)

大自在论

——探索人生规律

序	(32)
第一章 绪论 孔子给我们留下的启示	(34)
第一节 孔子对自己一生所做的总结	(34)
第二节 孔子对人生进行规律性的探索	(37)
一、孔子首重学习	(37)
二、不断加强自我修养的功夫	(39)
三、交友之道	(41)
四、学会观察人	(42)
五、面对现实，保持健康	(45)
(一) 面对现实，永葆乐观情绪	(45)
(二) 不怨天，不尤人	(46)

(三) 安贫乐道	(47)
(四) 君子无所争	(47)
(五) 不要做违反客观规律的事	(48)
(六) 不知老之将至	(49)
第三节 孔子之道一以贯之	(50)
第二章 人的两重属性	(53)
第三章 人生的发展规律	(55)
第一节 幼年时期 (1岁~5岁)	(56)
第二节 少年儿童时期 (6岁~12岁)	(61)
第三节 青少年时期 (13岁~17岁)	(61)
一、进行做人的品德教育	(62)
二、进行生理卫生和正确的性知识教育	(63)
三、进行创造性思维教育	(63)
四、培养动手的能力	(64)
第四节 青年时期 (18岁~40岁)	(64)
一、要有远大的理想和抱负	(67)
二、要有脚踏实地的实干精神	(67)
三、要有宽广的胸怀	(68)
四、要培养敏锐观察事物的能力	(68)
五、要善于团结人	(69)
第五节 壮年时期 (40岁~60岁)	(70)
第六节 老年时期 (60岁以后)	(71)
结束语	(71)
思考题	(73)

易经探髓

序

《易经》一书是中国传统文化代表作之一。书的内容充满着古代的唯物论与辩证法，虽经几千年，至今仍有开发研究的极大价值，对指导当今和今后社会的发展仍有着不可估量的作用。它充分体现着东方传统文化的特点，即观察事物时，要运用整体观、联系观、发展观，并以乾坤这一矛盾双方的对立与统一，作为宇宙间一切事物的根本矛盾和根本规律。

但令人惊奇的是：对《易经》究竟是研究什么的这个根本问题却众说纷纭。可是，不弄清这个问题，《易经》的研究就会迷失方向。不揣冒昧，我在本书第一章《总论》中，对这个问题作了简明的回答。在此基础上，对《易经》的主要内容又分四章分别加以论述。

从哲学发展来看，西方哲学发展到马克思、恩格斯时代发生了根本变革。马克思的哲学也是包涵着唯物论与辩证法的。他的唯物论与辩证法充分体现在《资本论》一书中。列宁说过，马克思虽然没给我们留下逻辑，但却留下了《资本论》的逻辑。所以，我们

通过对《资本论》的研究便可以逐步掌握马克思的唯物论与辩证法。马克思的唯物论与辩证法体现了西方哲学的优良传统与特点。由于历史的局限性，马克思没有研究中国的《易经》以及其他的中国古代的哲学著作。历史发展到毛泽东时代，毛泽东既精通中国古代的哲学著作（包括《易经》），又深入地钻研了马克思的《资本论》及其他有关的哲学著作。他把中国的传统哲学思想和哲学观点与西方马克思主义的哲学思想和哲学观点融为一体，形成了划时代的毛泽东思想。《实践论》、《矛盾论》是毛泽东的哲学著作，但毛泽东的更生动的哲学思想却体现在他的军事著作和其他著作之中，如《中国革命战争与战略问题》、《论持久战》以及《正确处理人民内部矛盾问题》等著作。毛泽东同志常说的“实事求是”与“具体问题具体分析”是辩证法的灵魂；“没有调查就没有发言权”等名言，以通俗化的语言表达了深邃的哲学思想。

作为中国共产党第二代领导核心的邓小平同志，更是将哲学思想与实际工作相结合的典范。他所提出的“一切按辩证法办”，以及后来提出的“建设有中国特色的社会主义”理论和“开放搞活”、“一国两制”等战略方针，把中国社会主义社会的建设推向了一个新的阶段，开创了社会主义建设的新纪元。

邓小平同志提出的“科学技术是第一生产力”的理论，是指导 21 世纪社会主义建设与科学技术革命

的强大思想武器。

作为中国共产党第三代领导核心的江泽民同志，以马克思主义与中国传统思想相结合为特点，强调提高全民族思想道德素质，继承发扬优良传统，并赋予时代精神，把邓小平同志提出建设有中国特色的社会主义理论，在实践上推向一个新的阶段。

21 世纪将成为科学技术革命的新时代，各个领域的科学与技术必将取得飞速的发展，为人类的进步打下新的坚实基础。

22 世纪以及以后的年代，必将是人类科学技术不断获得新的突破的时代，在揭示人天关系问题上，也将会有新的突破。对人体的奥秘与人类社会发展将会有新的认识。在这些方面，《易经》一书的思想将会发挥出不可估量的指导作用。这正是我撰写《易经探髓》一文的目的所在。

当然，像这样大而复杂的问题，绝不是一两本书所能统一认识的，希望专家学者以及易学爱好者提出批评意见，以便再版时修改，使它日臻完善。

陶秉福

1994 年 11 月初稿

1996 年 12 月定稿

写于北京师范大学

第一章

总 论

班固在《汉书》中称，易学是大道之原。《四库提要》称，易道广大，无所不包，旁及天文、地理、乐律、兵法、韵学、算术……等等。由此可见，自古至今，研究《易经》之人不可胜数，然而由于个人的经历不同，因而对《易经》内容的理解也就各异。真是仁者见仁，智者见智。每个人有每个人的主张和见解。见解虽各有不同，但都有一定的道理，终难取得统一的认识。

但深入研究《易经》本书，则不难找到正确的答案，纷纭的见解也就不难求得统一。本人不揣冒昧，试谈个人的看法，求教于易学研究者及爱好者，望得到指正，使得这个已经争论了几千年的问题能够得到解决，则感幸甚矣。

一、《易经》全书所讲的根本问题是宇宙间的根本规律

《易系辞上》说：“夫易何为者也？夫易，开物成务，冒天下之道，如斯而已也”。

这句话讲得何等清楚明白！《易经》是讲什么的？《易经》讲的就是关于宇宙间万事万物的发展规律，如此而已。

既然《易经》本书把这一问题已经讲得很清楚了，那末，为什么后来又引出这么多不同的理解呢？这就是由于宇宙间的根本规律虽然只有一个，但是万事万物又各有其特殊的规律。可是，人们在观察万事万物的特殊性及其特殊规律时，又往往看不到它们的特殊性之中所包含的共性及共有的根本规律。这正如《易系辞下》所指出的：“易之为书也，广大悉备”。所以，人们便把《易经》一书所研究的对象看成是多种多样的缘故。可是《易系辞下》在讲了“易之为书也，广大悉备”之后，接着又说：“有天道焉，有人道焉，有地道焉。”只要把这前后两句话联系起来理解，就可看出，《易经》这部书所包含的内容虽然极其广泛，可以说是无所不包。但是，概括起来，所讲的内容又不外乎天道、人道与地道而已。换句话说，即《易经》一书所讲的内容无非是关于天体运行的规律、人类社会发展的规律，以及地球的运行规律而已。分而言之，则

为天道、人道与地道三者，合而言之，则为宇宙根本规律。就这个问题，《易系辞下》做了如下的结论：“易之为书也不可远，为道也屡迁，变动不居，周流六虚，上下无常，刚柔相易，不可为典要，唯变所适。”

这段话的大意是：《易经》这部书不可远离，也就是说不可不读，因为它是讲客观规律的，尤其是它所讲的根本规律，其表现形式变化多端，充满整个宇宙，上下无常，刚柔相互变动，对这些变化，都不可把它看死；若看成是固定不变的，那就大错而特错了，而必须要把这一根本规律看成是不断变化的，它根据不同的时期，不同的地点与条件，而表现为不同的形式与作用。只有这样理解，才算是把握住《易经》的真髓。

二、怎样把握住《易经》所讲的宇宙的根本规律？

《易系辞下》说：“子曰乾坤其易之门邪？乾阳物也，坤阴物也，阴阳合德而刚柔有体，以体天地之撰”。

这段话的大意是说：深刻认识乾坤的含义是理解《易经》的门径，“乾”代表阳，“坤”代表阴，阴阳相合，而刚柔得体，以此来体现出天地运行的规律。由此可知，要掌握天地运行的规律，其关键就在于认识阴阳这对矛盾双方及其合成的统一体。对此认识了，对阴阳双方合成的统一体的运行规律及其所体现的

作用也就容易掌握了。后世的自然科学的发展充分证明了《易经》中“乾坤其易之门邪？”这一观点是完全正确的。以天体的昼夜及春、夏、秋、冬四季这种最为明显的现象为例，其形成昼夜与四季的根本原因，乃在于地球与太阳之间的关系，以及地球本身的自转与公转而形成的。其他的例证很多，不再列举。

三、《易经》所讲的内容到底是什么？

《易系辞上》明确指出：“易有圣人之道四焉，以言者尚其辞，以动者善其变，以制器者尚其象，以卜筮者尚其占”。

这就是说：《易经》用语言来规范人们应该遵守的道德；以动来表示事物的变化多端；以形式来表示事物的本质；用占卜来表示事物发展的规律。抓住易之四道，《易经》的要旨可谓得矣。为什么这么说呢？《易系辞上》回答是：“夫易，圣人之所以极深而研幾也，唯深也，故能通天下之志，唯幾也，故能通天下之务。唯神也，故不疾而速，不行而至。子曰：易有圣人之道四焉者，此之谓也。”

这段话讲的是：《易经》之所以广大悉备，就是因为先贤看问题，极深且幾。由于看问题看得极深，所以能够透过各种事物的现象而看到它们的本质。又由于看问题能够认识到事物内在的发展机制，故能认识到事物发展的内在规律。唯神也，所以对周围发生的