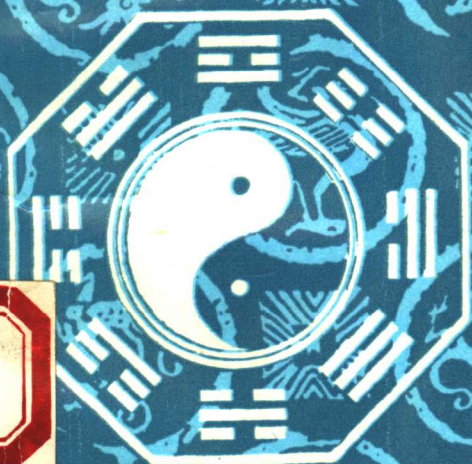


太極興八卦

李晶 編著

續編



天津大学出版社

太极与八卦续编

李晶伟 编著

天津大学出版社

内 容 简 介

本书在尊重、继承、发扬《周易》的基础上，以辩证唯物论为指导，对太极与八卦进行了专题的探讨。书中以崭新的观点对河图及太极图作了突破性的精辟论述，令人耳目一新，气功修炼中所谓“神光自天目穴出”的秘密，本书用太极理论得以揭晓。本书在讲明道理的基础上，重点介绍了“太极光修炼法”、“八卦座垫练功法”及“如何运用八卦练长跑”等功的具体修炼方法。这几个功法均易学易练、效果显著。

本书适于具有初中以上文化水平的各界人员阅读，一当读到此书必定受益。

(津) 新登字012号

太极与八卦续编

李晶伟 编著

*

天津大学出版社出版

(天津大学内)

河北省永清县印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 4⁷/₈ 插页2 字数: 110千字

1992年2月第一版 1992年3月第一次印刷

印数: 1-15000

ISBN 7-5618-0298-6

B·5

定价: 2.60元

出版说明

1989年《太极与八卦》一书出版后，反响很大。广大读者认为《太极与八卦》是一部通俗易懂的优秀作品。它不但引起国内易学界的注目，就连英国李约瑟博士的东亚科技史图书馆也将它列为藏书之一。

李晶伟先生深入研究易学四十余载，其独到之处是将易学与生活实践熔铸在一起。在《易经》与气功相结合的研究中。他首先揭示了千古之谜——太极神光，这是气功学术研究之重大成果。

《太极与八卦》续编的写作，是以科学的严谨态度追述易学的整体观和方法论，且理论与实践并重，贯穿“精义入神以致用”这一基本观点。

该书的出版将为气功界、体育界及初学《易经》者提供有益的帮助。它不仅仅在于启迪人们的思维和丰富人们的文化生活，增进学识与智慧，重要的是普及和发展易学事业，繁荣中华民族文化的精华，从而促进现代科学的飞跃发展，为祖国富强与人民幸福尽绵薄之力。

自序

《易经》自古以来被视为天人之学、群经之首。《易》本法象于天地，故易道至大，易理至邃。但《易》以微言大义，参天地之化育，故这部奇书文字古奥，晦涩难懂。广大群众虽欲潜修深造，但不得其门而入，于是只得望“经”兴叹！

《太极与八卦》一书出版后，备受欢迎。许多读者纷纷来信来访，要求在能够读懂之同时，再多学习一些实用方面的知识。

易准天地，广大悉备，而尽性至命乃易学之极功，故续写《太极与八卦》时，在文字上力求通俗明白，浅易而致用，并以气功保健为主。

《易经》真正的价值在于社会化、大众化。将古代遗留于后世的瑰宝发扬光大，人人从中受益，从理性上认识《易经》之伟大，这是揭示中华文明千古之谜的重要一步。所以本书以讲明道理为主，更参之以气功科研实践经验，以此推动易学向前发展。在今后腾飞的年代中，使《易经》光华四照，展现出新的活力，从而振兴中华，为民造福。这正是作者之宏愿。

李晶伟

1991年3月于天津

目 录

第一部分 太极

- 一、研究太极图的目的…………… (1)
- 二、先天太极图…………… (1)
- 三、河图与太极图…………… (9)
- 四、何谓太极…………… (19)
 - (一) 汉唐以来对太极涵义的认识…………… (20)
 - (二) 明清时代对太极的认识…………… (22)
 - (三) 以太极为元的观点…………… (23)
 - (四) 太极为宇宙生成之起因论…………… (24)
 - (五) 太极为道…………… (25)
- 五、对于“易有太极”的探讨…………… (27)
- 六、对于先天太极图的猜想…………… (29)
 - (一) 对太极图圆形圈的认识和判断…………… (29)
 - (二) 两仪的涵义…………… (32)
 - (三) 鱼眼之研究…………… (37)
 - (四) 鱼眼位置辨…………… (39)
 - (五) 太极图释象…………… (43)
 - (六) 从太极图寻找自然科学的脉络…………… (50)
- 七、关于后天太极图的研究…………… (60)
- 八、太极图中的八个统一观…………… (65)
- 九、太极光的新发现…………… (65)

十、太极光修炼法	(71)
(一) 准备	(71)
(二) 太极运转	(73)
(三) 丹田太极在运转中出现的效应	(75)
(四) 万法归自然	(76)
(五) 太极功法适应的范围	(76)
(六) 太极光的出现	(76)
(七) 禁忌	(77)
(八) 收功法	(78)
(九) 太极光的应用	(79)
十一、模拟太极图练功法	(80)
十二、揉太极球知识介绍	(81)
(一) 病者 揉太极气球基本法则	(82)
(二) 具体揉球法	(82)
(三) 练功注意事项	(84)
十三、月内练功最佳时间表	(85)

第二部分 八卦

一、八卦起源说	(88)
二、对八卦中“八”字的探讨	(91)
三、八卦的应用	(94)
(一) 运用八卦卦象治病	(94)
(二) 利用八卦原理练气功	(95)
(三) 八卦座垫练功法	(98)
四、八卦的组合问题	(127)
五、运用八卦练长跑	(126)
(一) 古代长跑训练要旨	(127)

(二) 长跑的三步练法·····	(128)
(三) 八卦在长跑中的妙用·····	(141)
附录 论文——《易经与气功》·····	(143)

第一部分 太 极

一、研究太极图的目的

清人陈梦雷著《周易浅述·凡例》中说：“不知图者，固不得经之原，然不读全经，亦未能究图之蕴。”研究易学，应从太极、八卦入手，这是基础，不容忽视。太极学说及其图象的确蕴藏着丰富的内容，凝结着中华民族的聪明才智。太极图是古代贤哲们对宇宙和生命本体最高层次的认识。它包含着至美至善的真理，又是一幅高度概括的哲学图象。它广大悉备弥纶天地，并容纳各门科学的信息。以一个简单图象推天道以明人事，指导人类生活与宏伟抱负相结合，这正是太极图可贵之处。

太极图理象数兼赅，至大至邃，纯属洁净精微之学。研究太极图应本着“精义入神以致用”的精神努力向前追求，主要着眼于当前的现实生活，以发扬其精粹深湛的唯物辩证法和认识论，并从中获得思想上的进步，促进精神文明的建设。这是我们研究太极图的宗旨与目的。

二、先天太极图

先天太极图是以清人胡渭《易图明辨》中所载古太极图

(图1) 为研究对象的。

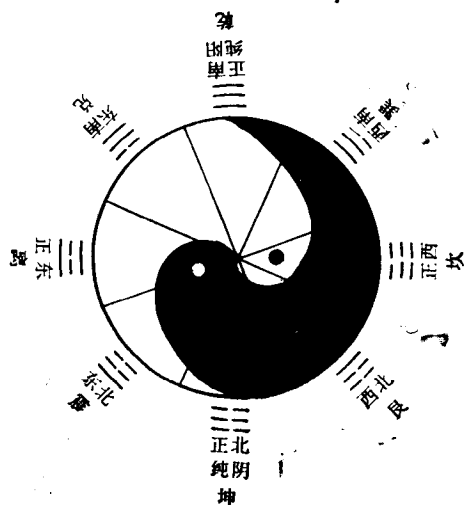


图 1

现将图1中文字说明如下：

乾，正南，纯阳全白，卦画三奇，

兑，东南，居白二分黑一分，卦画为二奇一偶，

离，正东，取西之白中黑点，卦画为二奇含一偶，故曰：对过阴在中也，

震，东北，居白一分黑二分，卦画为一奇二偶，

巽，西南，居白二分黑一分，卦画为一偶二奇，

坎，正西，取东之黑中白点，卦画为二偶含一奇，故曰：对过阳在中也，

艮，西北，居黑二分白一分，卦画为二偶一奇，

坤，正北，纯阴全黑，卦画为三偶。

构成八卦、六十四卦的基本符号是“—”和“--”。

“—”象阳，谓之阳爻；“--”象阴，谓之阴爻。《周易》称“—”为九，称“--”为六，后来被称作阴阳、奇偶、刚柔。

对于阳爻“—”与阴爻“--”《系辞》说：“爻也者，效天下之动者也。”《说文》云：“爻，交也”。爻，是阴阳交错的意思，由于阴阳交错而产生运动和变化。

易学之要素是象、数、理。所谓象，“—”是阳的象，“--”是阴的象；所谓数，一为奇数，--为偶数；所谓理，即阴阳的对立统一观。象、数、理三位一体构成了易学的哲学理论基石。

太极图的黑白二色，乃原始象、数、理的象征。白色代表阳，黑色代表阴，乾卦为全白，纯阳，故卦画为三阳爻；坤卦为全黑，纯阴，故卦画为三阴爻。

太极图中画着两条阴阳鱼（黑白二色）表示天地自然景象。白色鱼形代表光明之象，黑色鱼形代表幽暗之象。白色为光，为太阳和火的热能；黑色常以昏暗无光的黑夜表示，也指与光热相反的阴、寒、湿和水等。在古代哲学中，阴阳概念是指两种对立的事物。例如：日、月，男、女，寒、暑，刚、柔，动、静，清、浊，盛、衰，生、死等等。

阴阳概念来自阳光的向背和地球磁力场，其相对的各观事实是地球的自转及公转。太极图的阴阳画成鱼形，内涵是深刻而广阔的。它包括万物之生成化育、宇宙万物的运动与变化、人类的生存与进化。

太极图的阴阳不单纯是哲学概念。它以黑白互回之态表示阴阳是不可分割的统一体，而且是阴阳和谐的联合体。它

所象征的内容如表1所示。

表 1

区分			物态	温度	重量	亮度	存 在 状 态										
阳	天、上、外	快	(不可见的能) 功能	温热	轻	明	乾	日	男	升	长	动	实	刚	兴奋	肯定	积极主动
阴	地、下、内	慢	(有形之体) 物质	寒凉	重	暗	坤	月	女	降	消	静	虚	柔	抑制	否定	消极退守

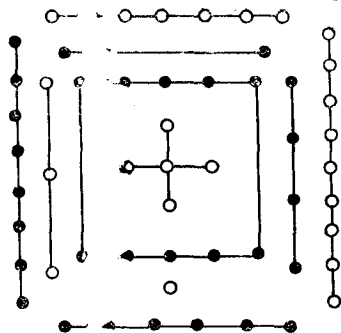
阴阳可视为两种物质力量。其运动状态是阳上升，阴下降。

自下而上谓之升，升者生也，故阳生于下。自上而下谓之降，降者消也，故阴生于上。万物生生，皆是阴生阳，阳复生阴，阴复生阳，阳复生阴，阴阳相生，循环无穷。

古太极图亦名天地自然之图。世传蔡季通得之于蜀隐者，秘而不传，虽朱熹亦未得见。自元、明以后，蔡季通所得之图遂盛传于世。胡渭说：“蔡氏所得之图（太极图、九宫图、五行生成图）清客不言其形象，未知何如。据古则所传，以为蔡氏之所得，盖三图之中，此居其一，名曰先天图，亦曰太极图”。又说：“朱子发云：陈抟以先天图授种放，三传至邵雍。则康节（指邵雍）之学，实出于希夷（指陈抟字图南，唐末宋初著名之气功专家，自号扶摇子，赐号希夷先生）。其所演以为先天古易者，悉本此图，可知也。后人谓之“天地自然之图”，又谓之“太极真图”。其环中

为太极，两边白黑互回，白为阳，黑为阴”。又说：“蜀隐者以希夷之先天太极为河图”。（《易图明辨》卷三）

被宋、元、明、清讲易学的一大流派称谓“图书之学”的河图，据说在宋太平兴国年间传自道士陈抟。而蔡季通得蜀隐者的太极图，也是陈抟私相授受以为炼丹者的秘宝。先秦以来虽有河图之说，并没有图形样子，更没有人提到太极图。到底河图与太极图是什么关系？研究认为，古谓之河图者，实



2

指太极图而言。而宋朱熹《周易本义·朱子图说》首列九图，其中就有河图。这个河图实乃阴五阳行生成图。《朱子图说》的河图如图2所示。

《朱子图说》中河图的55个黑白圆圈按奇偶数目分布于四正和中间。其中黑圆圈30个，白圆圈25个，以黑者为阴，白者为阳。为什么说朱子的河图是阴阳五行生成图呢？古人做了以下评论。

宋人所本之河图，是受《系辞上传》的影响而作，即“天一，地二；天三，地四；天五，地六；天七，地八；天九，地十。天数五，地数五。五位相得而各有合，天数二十五，地数三十，凡天地之数五十有五，此所以成变化而行鬼神也”。张惠言《周易郑氏注》卷下引郑玄注《系辞》说：

“天一生水于北，地二生火于南，天三生木于东，地四生金于西，天五生土于中。……地六成水于北，与天一并；天七成火于南，与地二并；地八成木于东，与天三并；天九成金于西，与地四并；地十成土于中，与天五并也”。虞翻亦有此说。

毛奇龄《河洛原舛编》认为：河图当名之为大衍图，非然，则名天地生成图；非然，则名五行生成图。而断断不得名之为河图。清人胡渭《易图明辨》明确指出：“天地之数（即天一至地十）不得为河图”。

河图十个数可以表示阴阳结构，构成了五行生克与方位，并且与季节有密切关系，见图3。

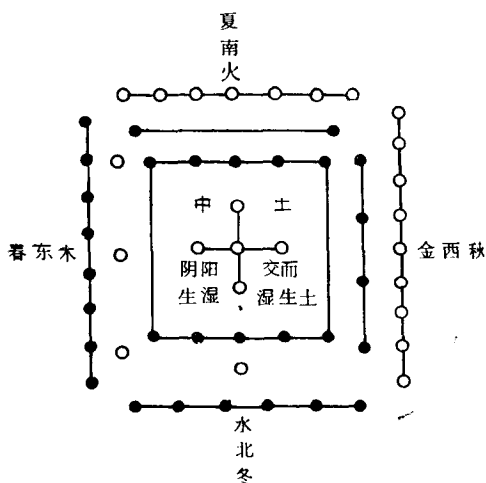


图 3

河图十个数的配置如下：

一、六在下方是北，为水。水为造化之原，万物之生，皆靠水之滋润。一又表示阳气生长，北方乃是阳气开始之处，有生必有成，故以六成之。

二、七在上方是南，为火。火为物生之本，天地万物之化育皆靠气化之火，无火不足以生。二又表示阴气开始生起之处，在南方阳极而阴生，故以成数七配之。

三、八在左方是东，为木。人生以木（指禾谷、粮食）为食，得木生，失木死。寅为阳木之位，故曰：人生于寅。三乃东方日出之数，阳气逐渐增长之处，故以八成之。

四、九在右方是西，为金。人不得金气，无以坚强，得乾金之气以固其形，故《说卦》曰：“乾为金，健也”。四乃日落西方之数，阴气逐渐增长起来，故以九成之；

五是中央，即中心位置，所以五配在中央，并以十成之。

古代气功家认为：一、六为人之肾气生成之象；二、七为人心气生成之象；三、八为人肝气生成之象；四、九为人肺气生成之象；五、十为人脾气生成之象。

五以前为生数，五以后为成数。图式本身包含木、火、土、金、水。五行是在阴阳观念基础上产生的。阴生阳成之，阳生阴成之。阴阳二气相为终始，互不分离，以表示阴阳互相依存的关系。

五行生成数。从季节上归类：三、八为春；二、七为夏；中央五为长夏；四、九为秋；一、六为冬。土为什么在中央？因为天地之间六合之内，不离于土，中央五、十为戊己土，象太极，中一象太极含一气，五行阴阳同居而实一气之流行也。因此，中央土是五行的主导体，而土又居火金之

间，将五行按木火土金水排列成五行相生相克的图式（参见《太极与八卦》第三部分）。

根据中医理论中阴阳平衡的关系，将人体以及各种事物，用五行归类如表2。

表 2

五行	代表的事物	天			地			人						
		方位	季节	气候	生化过程	五色	五味	形体	九窍	情志	五音	五声	五数	脏腑
木		东	春	风	生	青	酸	筋	目	怒	角	呼	8	肝胆
火		南	夏	热	长	赤	苦	脉	耳	喜	征	笑	7	心小肠
土		中	长夏	湿	化	黄	甘	肉(肌)	口	思	宫	歌	5	脾胃
金		西	秋	燥	收	白	辛	皮毛	鼻	忧	商	哭	9	肺大肠
水		北	冬	寒	藏	黑	咸	骨	二阴	恐	羽	呻	6	肾膀胱

五行者，木火土金水也。秦汉时以五行为生长万物之气，如《素问·阴阳应象大论》说：“天有四时五行，以生长收藏。”《生气通天论》说，人的九窍五脏十二节都和“天气”相通，而“天气”“其生五”。到宋代，才确立万物都是由五行构成的观点。李觏说：“五行生而万物从之矣。”（《删定易图序论》）。周敦颐说：“二气五行，化生万物。”（《通书·理性命》）王安石说：“五行，天所以命万物者也。”（《洪范传》）

河图中的五行，指天地阴阳之气在空间五位（东南中西

北)运行之路线。诚如董仲舒所言：“天地之气，合而为一，分为阴阳，判为四时，列为五行。其行不同，故谓之五行。”（《春秋繁露·五行相生》）《释名》亦说：“五行者言五气于其各方施行者。”《白虎通》进一步解释说：“五行者何谓也？谓金木水火土。言行者，欲言为天行气之义也。”河图所排列的五行生成图，表明万物化育的气化运动，与宋代的五行思想非常合拍。河图的数字一、二、三、四、五构成气的内循环，为生数；六、七、八、九、十构成气的外循环，为成数。从内循环到外循环，有生有成，所以说，阴阳五行能够“命万物”，使之“化生万物”。这正是河图的真实涵义吧。

三、河图与太极图

古河图为圆形（见《易纂言》），如图4、5所示。

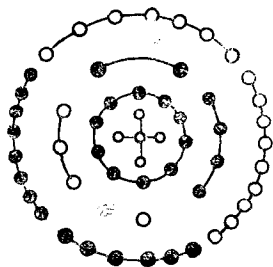


图 4

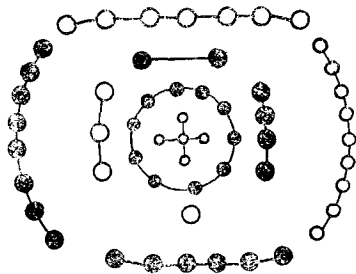


图 5

朱熹在《周易本义》中把河图画成方形，画法虽不一