

## 作者簡介

趙憶祺，祖籍江蘇鹽城，出生於臺灣臺北市，臺灣師大教學碩士。目前任教於北縣錦和高中國中部。大學畢業於淡江文理學院中文系，高中則分別就讀臺中女中及新竹女中。民國九十二年於高雄長庚捐肝三分之二予任教於政大之兄長。

學業是生命的精華，歲月是生命的風華。美麗的梦想指引理想前進，理想落實人間，深耕開花結果。

由數術入周易，理象數術兼修，期望數術非僅淪落民間，而能以學術態度量化、質化研究，天時地位與人事德業並重，參贊天地化育，順性命之理，遂欲達情，活在當下，趨吉避凶，以有益世人，而達生生不息的天命。仁人君子先進若有賜教，謹附：email luky891@yahoo.com.tw 不勝感荷。

附：民國九十二年於高雄長庚醫院捐肝予政大任教之兄長趙玉教授

## 提 要

所謂「養生」指的是：「養護生命」。養，即供養之意，也就是提供維持生命的基本需求，此外，積極方面亦有調養之意，即藉著飲食、休閒、休息、運動、藥補等使身體得以恢復及調節機能；護，乃保護之意，也就是避免使身心受到傷害，順應人事與天時，甚至積極掌握人事與天時，俾能盡其天年。醫者，醫身與心也，包括身體、道德修養與人事、天時。本論文成因乃肇因在享西方文明之利時，亦深受許多文明病之害，如各種生活緊張引起之精神疾病、免疫失調引起之癌症、營養過剩引起之糖尿病、中風，唯利是圖、頭痛醫頭，腳痛醫腳，漠視病人權利引起之醫療糾紛及醫病關係之疏離等，因此期以居中國文化之首之《周易》與中國最早之醫書《黃帝內經》之「醫易會通」處著手。全文除了養生理論、源由發展外，尚包括理象數術之內容及附圖及附錄之部份數術實務操作及圖表，因此也可視為理象數術養生之綜合初步整理及工具書，尤其數術養生方面，並期待進階研究，以有益世人。



# 目 次

## 上 冊

第一章 緒 論	1
第一節 研究動機	1
一、發皇中華文化，以濟西方文明之弊	2
二、醫易會通	2
三、理象數術之養生研究	3
第二節 研究範圍、目的與限制及展望	5
第三節 研究方法	5
一、文獻研究法	5
二、哲學研究法	6
三、行動研究法	6
第四節 研究脈絡、架構與本文使用版本	6
第五節 結 語	9
第二章 養生健康與中西醫學概論	11
第一節 《周易》概說	11
一、《周易》的定義與演變	11
二、作者與著作年代	14
三、內容簡介	16
四、派別及流變	17
(一) 象數派	18
(二) 義理派	18
第二節 《黃帝內經》概說	19

一、書名意義	19
二、《黃帝內經》沿革、作者與成書年代	21
三、內容	23
第三節 中國歷代養生概論	25
一、「養生」的定義	25
二、中國古代養生思想淵源	26
三、中國歷代養生概論	27
(一) 儒家的養生觀	27
(二) 道家的養生觀	31
(三) 道教的養生觀	34
(四) 佛教的養生觀	38
(五) 其他	40
第四節 中西方醫學利弊分析	43
一、中西方醫學之利	43
二、中西方醫學之弊與中西醫學互補	53
三、中西醫之教育與醫療政策、環境之現況與展望	54
第五節 小 結	56
第三章 易理養生	59
第一節 醫易會通	59
一、天人合一	60
二、陰陽調和	61
三、中庸之道	64
四、生生不息	65
五、乘時以變	66
六、「神」之妙用	67
第二節 小 結	68
第四章 象——《周易》六十四卦養生健康之理論與應用	73
第一節 釋八卦	74
一、八卦的定名	74
二、八卦屬性	76
三、八卦的生命現象	76
第二節 《易經》之六十四卦	79

一、六十四卦排序	79
二、六十四卦的本質	80
第三節 六十四卦「象」之養生	81
一、《周易·上經》	82
(一) 1~10 卦 (乾、坤、屯、蒙、需、訟、師、比、小畜、履卦)	83
(二) 11~20 卦 (泰、否、同人、大有、謙、豫、隨、蠱、臨、觀卦)	101
二、《周易·下經》	136
(一) 31~40 (咸、恒、遯、大壯、晉、明夷、家人、睽、蹇、解卦)	136
(二) 41~50 卦 (損、益、夬、姤、萃、升、困、井、革、鼎)	153
(三) 51~64 卦 (震、艮、漸、歸妹、豐、旅、巽、兌、渙、節、中孚、小過、既濟、未濟)	172
第四節 小 結	197
下 冊	
第五章 數術養生之理論與應用	199
第一節 經絡、穴道之養生	200
一、經絡	201
(一) 十二經脈	201
(二) 奇經八脈	208
二、特定穴	209
第二節 飲食養生	210
一、飲食的原則	210
二、個人體質之飲食養生	213
三、五臟飲食與藥物之養生	218
四、十二經脈飲食養生	224
五、四季飲食之養生	233
第三節 運動養生	236
一、氣功	237
(一) 精氣神與天人合一之理論	237
(二) 內氣之養生與治療	240

(三) 氣功與陰陽五行學說	242
(四) 「內氣」的作用機制與治療作用	245
二、太極拳	247
第四節 情緒養生	250
一、情緒與五臟及氣、血之關係	251
二、情緒養生之方法	252
第五節 小 結	253
附錄壹：前 導	253
一、數術與方技	253
二、河洛理數	255
(一) 河圖、洛書	255
(二) 六十甲子、六十甲子納音表	260
(三) 《內經·素問》之「五運六氣」	264
(四) 年上起月法	274
(五) 日上起時法	274
(六) 十天干生旺死絕表	275
(七) 神殺	275
附錄貳：命理養生	277
一、子平養生	277
(一) 四柱八字之應用	279
(二) 四柱八字之養生 (趨吉避凶)	280
二、河洛紫微斗數養生	281
(一) 落宮如何?	283
(二) 排盤順序	283
(三) 命宮坐的星曜組合與星宮相應的詮釋	284
(四) 論命關鍵之三方四正	291
(五) 星曜組合的變化及宮神運用	292
(六) 十二宮位推斷	293
(七) 個性與職業選擇的觀察角度	294
(八) 從紫微斗數看疾病	295
(九) 從紫微斗數看婚姻與桃花運	297
附件一：十二宮神性情及職業論	298
附錄參：風水養生	302

一、游年八宅法與天醫方及灶口、大門	304
二、紫白飛星	311
(一) 五行生剋原理及應用	311
(二) 奇門遁甲原理與應用	313
(三) 三元氣運	313
(四) 年月日紫白飛星與內外事吉凶	314
(五) 外六事與風水厭勝制化法	315
(六) 空間方位的區分	316
(七) 紫白飛星法在堪輿實務上的操作步驟	318
三、三元玄空	319
四、三元龍門八局	330
五、九星派尋龍點地納穴法	332
六、九星水法	333
七、楊公撥砂生剋法訣應用	334
八、風水養生之綜合歸納	335
附錄肆：其他	335
一、姓名學	335
二、卜筮	338
三、擇日及奇門遁甲	339
第六章 結 論	341
參考書目	351
附表目錄	
附表 4-2 通行本六十四卦次序表	363
附表 5-6-1 六十甲子納音表	364
附表 5-6-2 五行及其從屬	364
附表 5-6-3 地支，三陰三陽及六氣之關係	365
附表 5-6-4 六步的時節及其概況	365
附表 5-6-5 五音太少相生	366
附表 5-6-6 歲次天符表	366
附表 5-6-7 同天符歲次表	366
附表 5-6-8 歲會年份表	366
附表 5-6-9 同歲會之年份	367
附表 5-6-10 年上起月表	367

附表 5-7-1	日光節約時間一覽表	367
附表 5-7-2	安時系星	368
附表 5-7-3	安月系星	369
附表 5-7-4	安年干系星	370
附表 5-8-1	男女命宮便覽	371
附表 5-8-2	東西四宅遊年訣吉凶方位表	373
附表 5-8-3	紫白九星意涵表	374
附表 5-8-4	紫白飛星方位納氣速查表	375
附表 5-8-5	三元九運及干支紀年統屬表	376
附表 5-8-6	三元九運近期分元分運明細	377
附表 5-8-7	三元九運各局吉凶	378
附表 5-8-8	二十四山三元龍之陰陽及角度	379
附表 5-8-9	年紫白入中表	380
附表 5-8-10	月紫白入中	380
附表 5-8-11	內六事方位歸納表	381
附表 5-8-12	三元九運（天運）衰旺一覽表	382
附表 5-8-13	二十四山卦度分金一下卦、替卦整理速查表	383

附圖目錄（附錄壹為 5-6，附錄貳為 5-7，附錄參為 5-8）

圖 4-1	先天八卦	385
圖 4-2	後天八卦	385
圖 4-3	後天八卦時令圖	386
圖 4-4	六卦應六氣圖	386
圖 4-5	人身督、任脈、手足經脈應洛書先天八卦圖	387
圖 4-6	六十四卦表圖	388
圖 5-1-1	足少陽膽經	389
圖 5-1-2	足厥陰肝經	390
圖 5-1-3	手太陰肺經	391
圖 5-1-4	手陽明大腸經	392
圖 5-1-5	足陽明胃經	393
圖 5-1-6	足太陰脾經	394
圖 5-1-7	手少陰心經之圖	395
圖 5-1-8	手太陽小腸經之圖	396
圖 5-1-9	足太陽膀胱經之圖	397
圖 5-1-10	足少陰腎經之圖	398
圖 5-1-11	手厥陰心包經	399

圖 5-1-12	手少陽三焦經	400
圖 5-6-1	司天，在泉及左右圖	401
圖 5-6-2	庚午年司天在泉及左右間氣	402
圖 5-6-3	辛未年司天在泉及左右間氣圖	403
圖 5-8-1	紫白飛星圖	404
圖 5-8-2	紫白飛泊	404
圖 5-8-3	紫白奇門圖	405
圖 5-8-4	陽宅論四神相應	405
圖 5-8-5	三元三合實戰羅盤	406
圖 5-8-6	羅盤構造	407
圖 5-8-7	二十四山方向位置圖	408
圖 5-8-8	九星順逆飛圖	409
圖 5-8-9	八運宅乙山辛向圖	410
圖 5-8-10	雙星在向圖	410
圖 5-8-11	雙星在坐	411
圖 5-8-12	上山下水	412
圖 5-8-13	收山出煞	413
圖 5-8-14	北斗七星真打劫	414
圖 5-8-15	北斗七星假打劫門	415
圖 5-8-16	三元玄空之城門	416
圖 5-8-17	三元玄空之城門訣	417
圖 5-8-18	令星入囚	418
圖 5-8-19	伏吟	419
圖 5-8-20	父母三般卦	420
圖 5-8-21	連珠三般卦	420
圖 5-8-22	合十	421
圖 5-8-23	零正神	422
圖 5-8-24	各元運之正神，零神，催財位，催官位，吉照水。	423
圖 5-8-25	龍門八局	424
圖 5-8-26	輔星水法方位速見表及尋龍點地納穴法訣定坐山表速見表	425
圖 5-8-27	亥山巳向及乾山巽向消砂圖	426
圖 5-8-28	八運子午下卦圖	426
圖 5-8-29	八運丑山未向下卦圖	427
圖 5-8-30	八運巳山亥向下卦圖	427