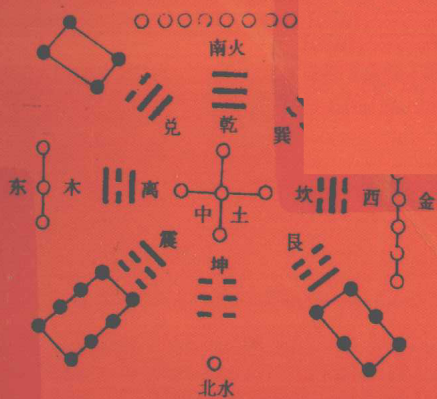




权威版

(1900年-2050年)

通晓人文地理 诠释历法阴阳  
预测人生命理 指点运程迷津  
详解人情世俗 祝君鸿运连连



精  
编  
实  
用

天文历法

民风民俗

# 易学万年历

易学百科

世代相传

赵斌 编著

中原出版传媒集团  
中原农民出版社



权威版

(1900年-2050年)

通晓人文地理 诠释历法阴阳  
预测人生命理 指点运程迷津  
详解人情世俗 祝君鸿运连连

精  
编  
实  
用

天文历法

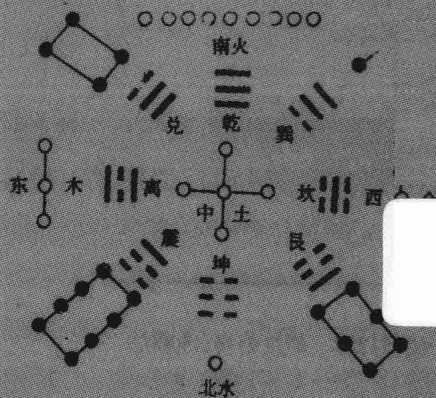
民风民俗

# 易学万年历

赵斌 编著

易学百科

世代相传



中原出版传媒集团  
中原农民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

精编实用易学万年历 / 赵斌编著. — 郑州: 中原出版传媒集团, 中原农民出版社, 2010.9

ISBN 978-7-80739-807-3

I. 精… II. 赵… III. 历书-中国-1900~2050 IV. P195.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第235785号

---

出版: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路66号 电话: 0371—65751257 邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 北京中达兴雅印刷有限公司

开本: 890mm × 1240mm A5

印张: 24

字数: 537千字

版次: 2010年9月第1版

印次: 2010年9月第1次印刷

---

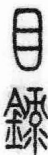
书号: ISBN 978-7-80739-807-3 定价: 29.00元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

# 目 录

<b>易学篇</b> .....	1
<b>易学的起源与发展</b> .....	2
伏羲描河图.....	3
伏羲作洛书.....	6
伏羲画太极.....	8
伏羲创八卦.....	10
文王狱中演卦.....	12
文王苦心演易.....	15
孔子韦编三绝.....	17
孔子阐释易道.....	22
孔子传《周易》.....	24
<b>古代名人与《易经》</b> .....	27
秦始皇焚书留《易》.....	27
惠帝、武帝推《易经》.....	29
王勃悟《易》逞才情.....	30
梦得《辨易》诗意深.....	32
欧阳修以《易》妙喻.....	34
东坡一生喜《易经》.....	36
文天祥以《易》正身.....	38
刘基以《易》定江山.....	41



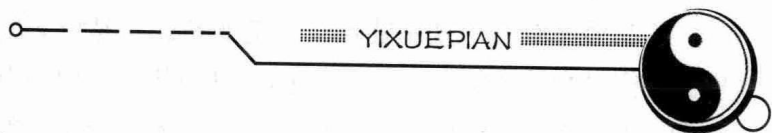


纪晓岚妙解爻辞中举·····	43
<b>人生社会与《易经》</b> ·····	45
为人处世中的易道·····	45
民族心理与《易经》·····	49
《易经》的婚姻观·····	52
日常生活中的易道·····	55
乾卦中的经商之道·····	58
<b>文化科学与《易经》</b> ·····	63
八卦的歌诀与象征·····	63
朝代年号与《易经》·····	65
<b>中医养生与《易经》</b> ·····	67
病字的创造与《易经》·····	67
太极图与中医的关系·····	71
《易经》是中医的指南·····	73
《黄帝内经》与《易经》·····	76
气功与太极八卦·····	95
八卦里的生死观·····	97
<b>历法篇</b> ·····	99
<b>历法的知识</b> ·····	100
天文历法与《易经》·····	100
农历的起源与发展·····	103
公历的起源与发展·····	106
传统的纪时纪年法·····	109

<b>天文学常识</b> .....	114
天文学的基本概念.....	114
二十八星宿与九野.....	118
<b>季节与养生</b> .....	120
二十四节气由来.....	120
春季的养生之道.....	122
夏季的养生之道.....	127
秋季的养生之道.....	134
冬季的养生之道.....	140
<b>天干地支</b> .....	145
天干地支的起源.....	145
十二生肖与地支.....	147
天干地支推算法.....	151
天干地支配八字.....	155
<b>万年历</b> .....	157



易学篇



YIXUEPIAN

易经入门

## 易学的起源与发展

### 精编实用易学万年历



《易经》是一部成书于我国商周时期、用阴阳符号系统来表示哲学内容的著作，是一部利用八卦及六十四卦以占筮解辞的方式来阐述世界观的“奇书”。具体讲，《易经》就是对六十四卦配以卦辞，给三百八十四爻配以爻辞的占筮汇编。

《易经》有三个基本要点：一是变易。《易经》所说明的宇宙事物是必变的，也就是说，天地间万事万物没有不变的。但这个变，是渐变而不是突变。《易经》否定突变，因为一切突变的事物，其内部变化由来已久。二是不易。在一切必变之中，有一种绝对不变的本体，这就是形而上的道理，西方宗教称之为上帝，佛教称之为佛，老子名之为道，也有人叫之为“一团漆黑”。不论其名如何，所代表的都是不变的本体。三是简易。《易经》用的是归纳法，将宇宙间的现象与人事归纳为极简单的必然之理。

现代人所能见到的《易经》并非原本，更多的是《周易》。《周易》是《易经》与《易传》的合并本。

《易传》产生于战国末年，比《易经》成书晚了七八百年。《易传》是在《易经》占筮的基础上，从天文、地理、国家、社会、人事等诸多方面，对《易经》进行全面系统的解释和论述，尤其对《易经》的生成原理和构成规律进行了深入分析和概括。

《易传》由《彖》（上、下）、《象》（上、下）、





《系辞》（上、下）、《文言》、《说卦》、《序卦》、《杂卦》七文十篇构成，也称“十翼”。

《易传》中的文章，开始是附在《易经》后面的，后来人们为了方便，便将两书合而为一。又由于《易经》为商周时期的典籍，也为了与更古老的《连山》、《归藏》相区别（此两本书已失传），便取名为《周易》。

《易经》与《易传》，既有内容上的区别，又有形式上的联系。《易经》是《易传》的基础，《易传》是《易经》的补充和解释。后人对《易经》的认识和理解，大多是来自《易传》。

《易传》中的《系辞》有“是故易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶定大业”之说。“太极”是指世界上万事万物在未出现以前的一种状态；“两仪”是指世界上万事万物在出现时具有的阴阳两种属性；“四象”是指世界上万事万物在出现以后存在的四种基本运动形态；“八卦”是指世界上万事万物在出现以后最终存在的八种形式；六十四卦则是由八卦两两重叠的结果，它反映世界上万事万物运动的状态；三百八十四爻则是六十四卦中（每卦有六个爻）爻的总数，它蕴藏着世界上万事万物运动的原因和方向。

至于《周易》的成书过程，史学界有这样一句话：“人更三圣，世历三古。”这三位圣人分别是：伏羲、周文王和孔子。

### 伏羲描河图

在伏羲时代，据说发生了天崩地裂的灾害，善良的女媧



娘娘炼五彩石补天。在女娲炼石补天的日子里，伏羲时常守候在黄河边，观察水文变化，提防洪涝灾害。

自伏羲看到黄河那龙马奔腾的情景以来，久久不能忘怀。眼睛一闭，那黑白相间、星星点点的浪花，仿佛在描摹一种奇特的图形，一环套一环，环环相扣，奇妙极了！

一天，伏羲找来一张斑马皮，用火石打火，点燃一截枯树枝，将印象中星星点点的水花按方位逐一记录下来。

如果是闪光的水珠，他就用枯枝烧穿马皮，形成一个圆洞；如果是背光的水珠，他就用枯枝在马皮表面灼一个黑色圆点。一个点，两个点，三个点，一共五十个点，逐个烧灼完成，伏羲以高超的记忆力，描摹出华夏第一张宇宙代数图。由于此图出自黄河，便称作“河图”。

伏羲制图完毕，心里顿时轻松了许多。但是图中五十个点的不同集合的数与方位代表什么呢？

他凭着丰富的生活阅历与经验，试探着加以解说。他想：中央的五个亮点（圆洞），象征一个人顶天立地，面向南边，背朝北边，相应地左边为东，右边为西；前后又各有五个暗点（圆点），代表人的双脚一前一后踏地所留下的趾印。后来，他想到女娲补天不就是熔炼五彩石吗，五彩石不是来自大地吗，所以中央代表土。

伏羲再往下看，也就是北方，只有一个亮点，而与土密切的便是水，他立即感悟到水连天、天连水的情景，那简直是天水如一。这种直觉让他联想起曾见到的地面，大概就是“三山六水一分田”，北方的暗点恰好为六个；还有在那寒冷日子里，只要北风一刮，冰霜常常会随之而来，而雪花也多是六角，所以北方代表水。

而南风吹来，带给人的往往是温暖的气息。即使是凉爽



的日子，人们往南方走，也会感到炙热。再说，两个火石一碰撞，便产生五彩火花，这两个火石正契合南方两个暗点。因为有两个火石的碰撞，才有五彩火花；没有碰撞，也就没有五彩火花，这二与五，不正对应南方七个亮点吗？显然南方代表火。

再看右边是西方。女娲不是到西边炼五彩石去了吗？因为那儿山高石多，可随意开采，五彩石熔化就是金块啊！还有，西方不是每天太阳下山休息的方向吗？太阳一休息，则四方变黑，夜晚开始，这也契合四个暗点。而太阳又是金光闪闪的，所以西方代表金。

再往后，东方有三个亮点。东方是太阳升起的地方。日出东方总是先照树枝，再照树干，然后照树根，而树的枝、干、根三部分，正合三个亮点；而树枝在阳光雨露的滋润下，默默地朝八面伸展，又契合东方的八个暗点，因而东方代表木。

后来，伏羲与女娲见面时，就把这些想法的来龙去脉告诉她，女娲听了非常感兴趣，她说：“我炼石成金，金化作水，那不是金生水吗？而树木又靠水养，那不是水生木吗？我们用火烧荒草成灰而后在上面种庄稼，那不是火生土吗？我采石炼金，那不是土生金吗？金、水、木、火、土被后人称作“五行”。五行在河图的象数，后人概括为：“天一以生水，地六以成之；地二以生火，天七以成之；天三以生木，地八以成之；地四以生金，天九以成之；天五以生土，地十以成之。”

女娲继续说：“反过来，山林发火，雨水可以将火淋熄，这不是水克火吗？火又熔炼五彩石，这不是火克金吗？坚硬的五彩石能刻划树干，这不是金克木吗？树苗破土而出，这



不是木克土吗？田边筑埂，防水外流，这不是土克水吗？这样不就把我们这个世界由什么东西构成以及这些东西之间是什么关系都讲清楚了吗？”

伏羲听女娲讲完后激动地说：“我们真是不谋而合，这个河图太奇异了！它正好吻合我们手上十个指头数以及十月历法（以五行配公母作为十月历的月名），每个数所要求表达的象，真是妙不可言啊！”

### 伏羲作洛书

伏羲与女娲分别后，伏羲见黄河怒涛并没有对人畜安全构成什么威胁，于是向上游走去。不知不觉来到黄河的支流洛水岸边。

洛水风急浪高，一只昂首的巨大乌龟亮出布满花纹的背壳随浪而来。又是一幅奇特的图形跃入伏羲的眼帘。一个环形的水珠链，若明若暗，在龟背上晃荡一下便消失了。

伏羲看出来，这个图形跟河图不太一样。他折了两根树枝，紧接着在岸边找了块平坦的地方，将一根树枝插进泥土里，再拿出随身携带的绳子系在这根树枝上，然后将绳子另一端系在另一根树枝上，并用这根树枝在地面上画了一个圆，待收起绳子与树枝后，再面对南方，在这个圆圈上描摹起龟背上的环状图形。

首先，他站在圆心处，将中间跟河图一样的数5定位，拿树枝画空心圆圈，河图上数5的南北各有数5，现在没有了，就不描摹了。接着，用空心圆圈在环线上分别将东方数3、北方数1定位；而河图西方数9与南方数7却互换了位置，也分别标在环线的西方、南方位置上。再接着，用实心圆圈将



数8、6、2、4依次标在环线的东北、西北、西南、东南的位置上，图就最后完成了。由于此图出自洛水，后人就把它称为“洛书”。

伏羲一口气把洛书描摹出来，站在那儿若有所思。他知道，河图方位数由双圈变为单圈，是数运动的结果。自东开始，阴数基本上东旋而重新定位。也就是，东方数8旋至东北定位；北方数6旋至西北定位；西方数4旋至东南定位；仅南方数2反向到西南定位。而阳数除西方数9与南方数7易位外，东方数3与北方数1原位不动。有意思的是，河图中间被称作脚趾印的数10，在洛书中却隐没了，很可能这个图形属天地自然之数，况且中间数5已包括人了，便把标志人立于地的数10暂时撤去，象征着人们考察万物的生发与变化。

伏羲目不转睛地审视着这个环状图形，突然从阴阳相间的布点中，发现了以阴阳求方位的规律，这就是在环状布点中，凡为阳者，是东、西、南、北四正位；凡为阴者，是东北、西北、西南、东南四偏位。他还发现了各个方位数字之间的特定关系，如果用四条直线通过中央联结四方八面，那么四条直线上的总数值完全相等：即东（3）中（5）西（7），北（1）中（5）南（9），东北（8）中（5）西南（2），西北（6）中（5）东南（4）这四组数相加的和是15；同时在环形线上，任意两个相邻的阴数加上它所夹的阳数，所包容的总数值是一样的，即东北（8）北（1）西北（6），西北（6）西（7）西南（2），西南（2）南（9）东南（4），东南（4）东（3）东北（8），各处相加的和也是15。

这时，伏羲将大腿一拍，情不自禁地跳起来，自语道：“噢，这些数的平衡，标志着稳定尽在其中啊！”伏羲又望



了望洛水的浪卷旋涡，便联想到洛书可还原为河图。他想，如果洛书自左向右旋转，东南方数4返回到西方内圈，南方数9与西方数7对换位置；西北方数6返回北方，北方数1返回北方内圈；东北方数8返回东方，东方数3返回东方内圈；西南方数2返回南方内圈；再将数10调回，分列中间数5的南方、北方各数5，岂不还原为河图了吗？

经过这样一番演绎，河图、洛书的象与数所在的方位犹如画在了伏羲的大脑中。

### 伏羲画太极

伏羲将那张烧灼出河图的斑马皮视为珍宝，用绳系好，悬挂在自己起居之处，左看右看，百看不厌，总是觉得玄妙莫测。

有一天，伏羲右侧身躺着，正全神贯注地观看河图。突然，一阵狂风刮过来将斑马皮吹翻了个面，倒立起来，伏羲顿时瞧见了一种绝妙的巧合。

河图四方的亮点居然如同嵌在了两道左倾的斑纹里，并且这两道斑纹像正反两个箭弓，把河图中间五个亮点夹在斑纹椭圆形的缝内。伏羲猛地跳起来，拿了一块备用的红粉石，在大石板上将刚才看到的图形描摹下来，然后除中央五个亮点外，仿照斑马纹用线条将亮点圈起，圈进的数字为1与9、3与7；接着凭记忆与思考，将暗点也圈起，圈进的数字为6与4、8与2。这样，一组阴数各自相加数值为10，而且分别体现金水合处、木火为侣，像两对交尾的鱼。

伏羲习惯地“噢”了一声，将自己的目光投向一只双耳彩陶壶上。因为壶上的纹饰大体是两条头尾相接而互回的



鱼（今有人称为双龙），能帮他思索。伏羲进入紧张思考中，他时而瞟一眼石板上的画图，时而望一眼彩陶壶上的纹饰，沉默了许久许久……

伏羲终于茅塞顿开，捡起红粉石在另一块石板上画了起来。他对两条斑马纹圈内的数字进行了规整：

1.由于左上一组的阳鱼拥有阳中大数（9）与小数（1），右下一组的阴鱼拥有中大数（8）与小数（2），而这两条鱼又有阴阳互回的态势，便画成两条头大尾小、相互咬合的鱼。

2.由于左上一组的阴鱼头部数值（6）小于与其交尾的阳鱼头部数值（9），而尾部数值（4）大于阳鱼尾部数值（1）；右下一组的阳鱼头部数值（7）小于与其交尾的阴鱼头部数值（8），而尾部数值（3）大于阴鱼尾部数值（2），便画成两条头小尾大的鱼，并表达阴阳交尾的方向与态势。

3.按金生水、木生火的原则，由于左上一组的阳鱼代表金的数值（9）大大超过阴鱼代表金的数值（4），而代表水的数值（1）远远不及阴鱼代表水的数值（6），因此，阴鱼的生水量远不及阳鱼的生水量；右下一组阴鱼代表木的数值（8）大大超过阳鱼代表木的数值（3），而代表火的数值（2）远远不及阳鱼代表火的数值（7），因此，阳鱼的生火量远不及阴鱼的生火量。据此，左上一组的阴鱼、右下一组的阳鱼，不仅头小尾大，具有交尾态势，而且要从能量上与头大尾小的阴鱼、阳鱼相区别，必须将它们画得很小。

4.将含金的小鱼与含木的小鱼分别置于含水的大鱼与含火的大鱼的眼位上，便成为一幅古太极图。

伏羲描画完毕，抑制不住内心的激动，喃喃自语道：“世间万事万物，不都像这双鱼互回、阴阳互动吗？”

## 伏羲创八卦



自从画出一幅太极图后，伏羲觉得河图很奇特，对太极图更是情有独钟。他似乎找到了许多太极图的例证。

在明月之夜，他仰望天空，夜幕悬挂着一面圆镜，镜里好像映着首尾相接的阴阳鱼。他察看水情，来到黄河、洛水交汇处，两股水流各抖威风，留下黑白互回的旋涡，时隐时现，也像没日没夜地画着太极图。

“这真是天造地设、此呼彼应啊！”伏羲从内心发出这样的感叹。伏羲并没有满足眼前所见，他总在思考如何用一种方式更具体地表达太极图的精蕴。

一天，伏羲剥开橘子皮，正好八瓣，他脑里本能地反映出四方八位。如果将太极图也以四方八位等分，会是什么状况？

伏羲连忙拿出短木棒、绳子、直骨片、红粉石等东西，找到一块洗净的平放的石板，首先定位上为南方、左为东方；然后把绳子一端系在短棒上，另一端缠绕红粉石；再就是用右手按住短棒，左手捏红粉石，确定绳子长度，绕木棒画圆；接着以绳定下东方、右西方，划定中心点；将绳子对折两次，确定长度；再以这个四等分的长度，在东方与中心点之间定中心，并向上画半圆；又用同样的方法在中心与西方之间向下画半圆；这样便初步形成两个鱼形，稍加描画，就是一个古太极图；最后将绳子压住圆绕一周，确定周长，拿起绳子对折三次，形成一个线段，等分出南、东南、东、东北、北、西北、西、西南来，并切割为四组相反的对称图形。





伏羲等分太极图之后，对每片橘瓣式的小块，逐一审视，又找到一个规律：如果按三等分阴阳变化状态作判断，古太极图将等分出八种图象。也就是自正南开始，从圆心向外看，依次为阳阳阳，阴阳阳，阳阴阳，阴阴阳，阴阴阴，阳阴阴，阴阳阴，阳阳阴。随后，他想了想，将这种图象命名为：乾、兑、离、震、坤、艮、坎、巽，并考虑将来还要挂起看，称为“八卦”。

伏羲又用结绳记事的方法，截取一段描摹为“-”，表示阳；再截取一段中间打结描摹为“--”，表示阴；然后用这两个符号将八卦的象记载下来。

八个卦符确定后，伏羲觉得还是应该让它们与太极图的方位相对应，就把这个卦符描画于太极图周边，形成太极八卦图，今称伏羲太极八卦图或先天太极八卦图。

过了一天又一天，伏羲画了一次又一次太极图。他琢磨着，单以图或符为象似乎离生活太远，还得以物为象。终于有一天，伏羲找到了天地自然之象，这就是：他依据乾在上（南）、坤在下（北）的方位，联想到上有苍天、下有地界，便确立了“天地定位”的概念；离在东、坎在西的方位，联想到日出东方、水自西流，便确立了“火水相射”的概念；依据艮在西北、兑在东南的方位，联想到西北多山岭、东南多湖泽，便确立了“山泽通气”的概念；依据震在东北、巽在西南的方位，联想中原地区暴雨往往与西南湿热气流同东北干寒气流相遇有关，便确立“雷风相搏”的概念。

这种八卦相错，再依循卦画下限从阳至阴、从阴至阳、从阳至阴、从阴至阳的次序，确立口诀：“天地定位，山泽通气，火水相射，雷风相搏。”金、木、水、火、土隐含其