



强健
之源

平衡之美

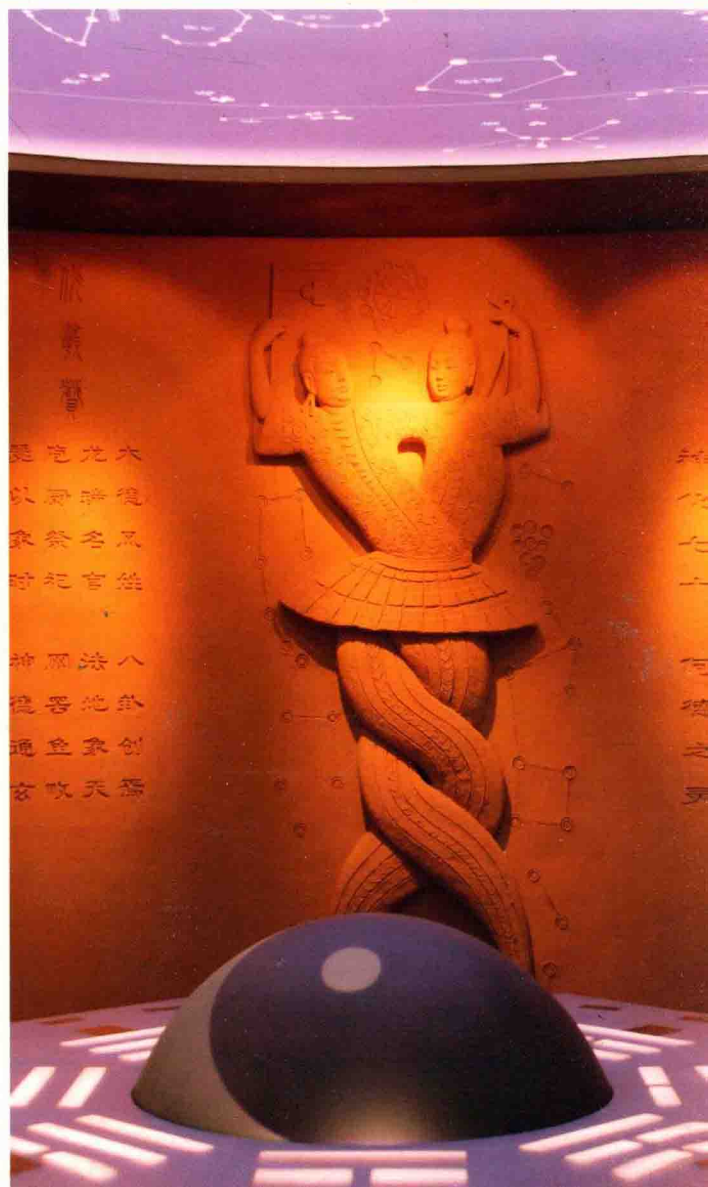
阴阳调和的思想内涵

肖东发◎主编 刘干才◎编著

思想源流——阴阳之说 养生理论——阴阳协调 处世智慧——阴阳为道 古建蕴涵——阴阳五行



我国古代思想家，体会到了自然界中一切现象都存在着相互对立而又相互作用的关系，便产生了阴阳学说；中医理论和实践体系中处处体现着阴阳学说的思想，阴阳五行学说是真正的中医学理论；阴阳学说在人际交往中，古人认为“和为贵”，这是一项基本原则；阴阳五行学说是我国古代建筑设计的一种出发点，也是建筑活动中寻求阴阳平衡的具体科学技术……



中华精神家园

强健之源

平衡之美

阴阳调和的思想内涵

肖东发 主编 刘干才 编著



北方妇女儿童出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

平衡之美 / 刘干才编著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2015. 1

(中华精神家园)

ISBN 978-7-5385-8233-8

I. ①平… II. ①刘… III. ①平衡—通俗读物 IV.
①B024. 3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第007681号

平衡之美：阴阳调和的思想内涵

PINGHENGZHIMEI: YINYANG TIAOHE DE SIXIANG NEIHAN

出 版 人	刘 刚
主 编	肖东发
编 著	刘干才
责任编辑	王天明
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	11
字 数	152千字
印 刷	北京兴星伟业印刷有限公司
版 次	2015年4月第1版
印 次	2015年4月第1次印刷

出 版	北方妇女儿童出版社
发 行	北方妇女儿童出版社
地 址	长春市人民大街4646号
	邮 编: 130021
电 话	总编办: 0431-85644803
	发行科: 0431-85640624

定 价 29.80元

党的十八大报告指出：“文化是民族的血脉，是人民的精神家园。全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴，必须推动社会主义文化大发展大繁荣，兴起社会主义文化建设新高潮，提高国家文化软实力，发挥文化引领风尚、教育人民、服务社会、推动发展的作用。”

我国经过改革开放的历程，推进了民族振兴、国家富强、人民幸福的中国梦，推进了伟大复兴的历史进程。文化是立国之根，实现中国梦也是我国文化实现伟大复兴的过程，并最终体现在文化的发展繁荣。习近平指出，博大精深的中国优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。中华文化源远流长，积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。我们要认识中华文化的独特创造、价值理念、鲜明特色，增强文化自信和价值自信。

如今，我们正处在改革开放攻坚和经济发展的转型时期，面对世界各国形形色色的文化现象，面对各种眼花缭乱的现代传媒，我们要坚持文化自信，古为今用、洋为中用、推陈出新，有鉴别地加以对待，有扬弃地予以继承，传承和升华中华优秀传统文化，发展中国特色社会主义文化，增强国家文化软实力。

浩浩历史长河，熊熊文明薪火，中华文化源远流长，滚滚黄河、滔滔长江，是最直接源头，这两大文化浪涛经过千百年冲刷洗礼和不断交流、融合以及沉淀，最终形成了求同存异、兼收并蓄的辉煌灿烂的中华文明，也是世界上唯一绵延不绝而从没中断的古老文化，并始终充满了生机与活力。

中华文化曾是东方文化摇篮，也是推动世界文明不断前行的动力之一。早在500年前，中华文化的四大发明催生了欧洲文艺复兴运动和地理大发现。中国四大发明先后传到西方，对于促进西方工业社会发展和形成，曾起到了重要作用。

中华文化的力量，已经深深熔铸到我们的生命力、创造力和凝聚力中，是我们民族的基因。中华民族的精神，也已深深植根于绵延数千年的优秀传统文化传统之中，是我们的精神家园。

总之，中国文化博大精深，是中华各族人民五千年来创造、传承下来的物质文明和精神文明的总和，其内容包罗万象，浩若星汉，具有很长文化纵深，蕴含丰富宝藏。我们要实现中华文化伟大复兴，首先要站在传统文化前沿，薪火相传，一脉相承，弘扬和发展五千年来优秀的、光明的、先进的、科学的、文明的和自豪的文化现象，融合古今中外一切文化精华，构建具有中国特色的现代民族文化，向世界和未来展示中华民族的文化力量、文化价值、文化形态与文化风采。

为此，在有关专家指导下，我们收集整理了大量古今资料和最新研究成果，特别编撰了本套大型书系。主要包括独具特色的语言文字、浩如烟海的文化典籍、名扬世界的科技工艺、异彩纷呈的文学艺术、充满智慧的中国哲学、完备而深刻的伦理道德、古风古韵的建筑遗存、深具内涵的自然名胜、悠久传承的历史文明，还有各具特色又相互交融的地域文化和民族文化等，充分显示了中华民族厚重文化底蕴和强大民族凝聚力，具有极强系统性、广博性和规模性。

本套书系的特点是全景展现，纵横捭阖，内容采取讲故事的方式进行叙述，语言通俗，明白晓畅，图文并茂，形象直观，古风古韵，格调高雅，具有很强的可读性、欣赏性、知识性和延伸性，能够让广大读者全面触摸和感受中国文化的丰富内涵，增强中华儿女民族自尊心和文化自豪感，并能很好继承和弘扬中国文化，创造未来中国特色的先进民族文化。



2014年4月18日



思想源流——阴阳之说

伏羲画八卦展示阴阳规律 002

姬昌著易经揭示阴阳奥秘 010

六十四卦中的阴阳寓意 016

老子哲学范畴中的阴阳 023

阴阳学说的产生与发展 032



养生理论——阴阳协调

042 黄帝与岐伯谈医理论阴阳

052 扁鹊脉学中的阴阳之理

060 张仲景的六经辨证与养生

066 华佗五禽戏的阴阳思想

072 孙思邈的阴阳论与良医论

078 李时珍的阴阳五行思想



处世智慧——阴阳为道

084 廉颇和蔺相如的相处故事

088 韩信忍辱负重终成大器

093 苏轼学以致用的独特修养

098 曾国藩的一阴一阳之道



古建蕴涵——阴阳五行

古建中体现的阴阳观念 104

北京紫禁城与阴阳五行 109

古建筑色彩与阴阳五行 115

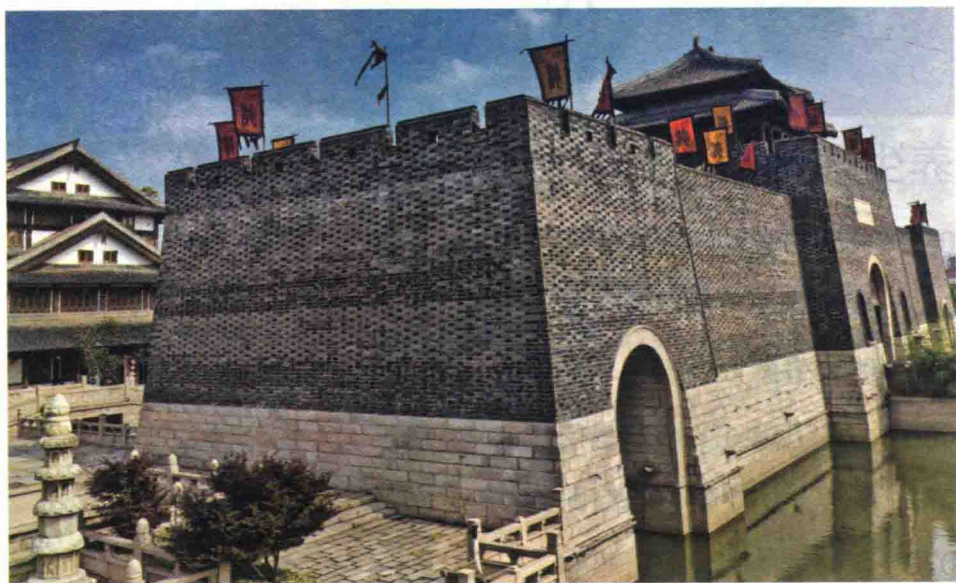
兵家谋略——阴阳燮变

122 黄帝和风后首创八阵兵法

130 兵阴阳家与阴阳五行学说

140 《孙子兵法》与兵阴阳思想

153 《三十六计》中的阴阳思想



阴阳之说

阴阳是我国古代哲学的一对范畴，其最初涵义是很朴素的，表示阳光的向背，向日为阳，背日为阴，后来引申为气候的寒暖，方位的上下、左右、内外，运动状态的躁动和宁静等。

我国古代的思想家体会到了自然界中的一切现象都存在着相互对立而又相互作用的关系，就用“阴阳”这个概念来进行解释，并认为阴阳的对立和消长是事物本身所固有的，进而认为阴阳的对立和消长是宇宙的基本规律，最终产生了阴阳学说。



伏羲画八卦展示阴阳规律



那是在我国神话时代，华夏大地的华胥国有个叫“华胥氏”的姑娘到一个叫雷泽的地方去游玩，偶尔看到了一个巨大的脚印，便好奇地踩了一下，于是就有了身孕，怀孕12年后生下一个儿子，取名为伏羲。

据说伏羲相貌奇伟，他长着蟒蛇的身，鳄鱼的头，雄鹿的角，猛虎的眼，红鲤的鳞，巨蜥的腿，苍鹰的爪，白鲨的尾，长须鲸的须。伏羲有神圣之德，团结统一了华夏各个部落，定都在宛丘，封禅泰山。



■ 伏羲画八卦图

在当时，人对大自然一无所知。天气会变化，日月会运转，人会生老病死，所有这些现象，谁也不知道是怎么回事。人们遇到无法解答的问题，都到宛丘去问伏羲，伏羲解答不了时，感到很茫然，人们为此每天提心吊胆地过日子。

如何了解大自然这些奇奇怪怪的现象，伏羲经常环顾四方，举目六合，揣摩着日月经天，斗转星移，猜想着大地寒暑、花开花落的变化规律。他看到宛丘一带蓍草茂密，认定此草为通灵之物，惊喜万分，就开始用蓍草为人们卜筮。

有一天，伏羲在蔡河里捕鱼，捉到一只白龟，他感到很奇怪，赶快挖了一个大水池，把白龟养了起来。有一次，伏羲正在往白龟池里放食物，有人跑来说蔡河里出了怪物。伏羲来到蔡河边一看，只见那怪物说龙不像龙，说马不像马，在水面上走来走去，如

宛丘 即今天的淮阳县，古时又称陈、陈州，位于河南东部周口市，历史源远流长，是一个古老而神奇的地方。6500多年前，中华人文始祖伏羲在这里建都，他定姓氏、制嫁娶、结网罟、画八卦，肇始了华夏文明；他造干戈、饰武功，统一四海，实现了中华民族的第一次大融合，中华民族始称“龙的传人”。

履平地。伏羲走近水边，那怪物竟然来到伏羲面前，老实地站在那儿一动不动。

伏羲仔细审视，见那怪物背上长有花纹：一六居下，二七居上，三八居左，四九居右，五十居中。伏羲薅一节蓍草梗，在地上对照着怪物背上的花纹画下来。他刚画完，怪物大叫一声腾空而起，转眼不见了。大家围住伏羲问这是个啥怪物，伏羲说：“它像龙又像马，就叫它‘龙马’吧。”

从此，伏羲整天拿着那片蓍草叶，琢磨龙马背上的花纹，怎么也解不开其中的奥妙。

这天，伏羲坐在白龟池边思考，忽听池水哗哗作响，定睛一看，白龟从水底游到他面前，两眼亮晶晶地看着他，接着向他点了三下头，脑袋往肚里一缩，卧在水边不动了。

伏羲面对白龟聚精会神地观察起来。渐渐地，他发现白龟盖上的花纹中间5块，周围8块，外圈儿12块，最外圈儿24块，顿时心里亮堂了，悟出了天地万物的变化规律，脱口说道：“一阴一阳而已！”

伏羲用通道儿“—”作阳，叫做阳爻，断道儿“--”作阴，叫做





伏羲神像

阴爻，3道儿为一组进行组合，最后组合出8种不同图案，这就是八卦图。

卦，是我国古人通过测量太阳位置，从而知季节、记录劳作规律的手段。“卦”字的右边“卜”是个象形字，表示在地上竖杆子，右边那一点是太阳的影子；左边的“圭”字是一种尺子，用来测量影子的长度和位置。古人通过测量掌握春耕秋收的各种季节规律。因此，八卦图是伏羲仰观天文、俯察地理，观物取象所做的记录。

伏羲画出了八卦图，人奉之为神，天帝得知后终日心神不安，便命天将下界察看人间出了什么怪事。

此时的伏羲早已用八卦算出了天帝的心机，为防止天将查出八卦图，伏羲就把八卦图埋在地下，并在上面栽一棵柏树。在封土的时候，他左一脚，右一脚，南一跺，北一跺，然后才走开。

爻 本义是绳结。结绳记事时代，在一根绳索上分段打结，表示一定含义。以原始日晷观察日影变化时，用了八根绳索，每根分三段，段中打结。由于用了八根绳索，八卦曾经叫“八索”。八根绳索挂成一排，由“八挂”而有“八卦”，绳索的三段成了卦的三爻，代表一个观察记录的三个要素。



■ 伏羲庙牌匾

那棵柏树被伏羲这样一弄，人不管站在哪个方向看，左看右倒，右看左倒，南看北歪，北看南歪。结果，天将来查看时，这棵变幻莫测的柏树把天将搞得迷失了方向，到底没有查找到八卦图。

柏树护图有功，后来，伏羲就封这棵柏树为八卦柏。直到现在还是哪看哪歪，很难分辨出它朝哪个方向倾斜，人们都说这是伏羲布下的八卦阵在起作用。

伏羲“八卦”的产生，意味着物质世界已经成型。正如后来《易经·系辞上》给世人展现的一幅太极化生宇宙万物的生发模式：

易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。

意思是说，天地混沌未分之时，阴阳从中产生，

《易经》亦称《周易》，简称《易》。是我国儒家、道家共同经典，分《经》《传》两部分。传说为周文王被拘禁在羑里城时所著，其背景是周文王与商纣王之间的斗争。是我国传统思想文化中自然哲学与伦理实践的根源，对我国文化产生了巨大的影响。被后世誉为“群经之首，大道之源”。

阴阳二气造化生成万物，万物又衍生出来蕴含世间一切的8种表征。

伏羲一画开天，是人类认识史上的飞跃。后人将伏羲用通道儿“—”和断道儿“--”画出的八卦称为“先天八卦”，并按照一定的顺序排列成卦序，将8个卦形分别命名为“乾、兑、离、震、巽、坎、艮、坤”，这8个字分别对应“天、泽、火、雷、风、水、山、地”自然万物。

先天八卦之所以形成这样的卦序，是因为它是按自然万物的发生、发展、变化的规律进行匹配的，这是卦序及方位的理论依据。

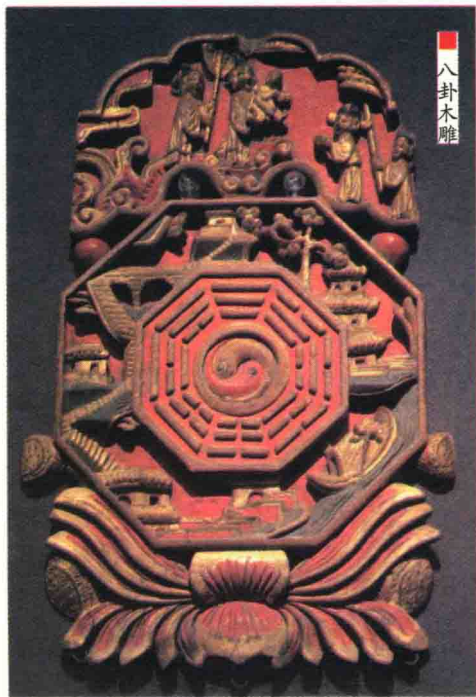
《易经·说卦传》说：

天地定位，山泽通气，雷风相搏，水火不相射，八卦相错，数往者顺，知来者逆，是故，易逆数也。

意思是说，天地确定上下位置，山泽气息相通，雷风相迫而动，水火不相厌恶，八卦相互错杂成六十四卦。以数推算过去顺，预知未来时逆，所以，《易经》的逆数可推算未来事。

先天八卦揭示了阴阳奥秘。八卦每两爻相对，每爻都代表两个性质相反的东西，这就是阴阳相对。也就是说，先天八卦方位图反映了阴阳相对的相互关系。

“天地定位”，即指乾南坤北，天居上，地居下，南北对峙，上下相对。乾由3个阳爻组



成，为纯阳之卦；坤由3个阴爻组成，为纯阴之卦。两卦爻象完全相反，可见阴阳相对。

“山泽通气”，即艮为山居西北，兑为泽居东南，泽气于山，为山为雨；山气通于泽，降雨为水为泉。艮是1个阳爻在上，2个阴爻在下；兑是1个阴爻在上，2个阳爻在下。两卦爻象亦成对待之体，也可见阴阳相对。

“雷风相搏”，即震为雷居东北，巽为风居西南，相搏者，其势相迫，雷迅风益烈，风激而雷益迅。震是2个阴爻在上，1个阳爻在下；巽是2个阳爻在上，1个阴爻在下。两卦爻象成反对之象，可见阴阳相对。

“水火不相射”，即离为日居东，坎为月居西，不相射者，离为

火，坎为水，得火以济其寒，火得水以济其热，不相熄灭。离的上下分别为2个阳爻，中间为1个阴爻；坎的上下分别为2个阴爻，中间为1个阳爻。两卦爻象也成对待之体。

按先天八卦乾坤、艮兑、震巽、坎离两两对待之本，每一对中都含有顺逆、奇偶、阴阳，即阴中含阳，阳中含阴，阴阳错综交变，这就是先天八卦方位图中的矛盾对立统一的辩证思想，是八卦本着阴阳消长，顺逆交错，相反相成的宇宙生成自然之理，来预测推断世间一切事物，数不





离理，理不离数。

由此可见，先天八卦一阴一阳，一转一动，阴阳消长，变化万千，奥妙无穷。自然界的阴阳变化规律即可据此推测出来。

总之，伏羲先天八卦是我国古代人特有的生命哲学。它通过天、地、人的阴阳二气，既将人融于天地万物之中，同时又将万物纳入人类自己的生命体验；它既将天地万物进行了人性化的理解，同时又将人道与天道融为一体。

阅读链接

从淮阳老城通往北关中途路东环城湖里，有个方形土岗，是伏羲当初画八卦的地方，叫做八卦台。台中央有座八卦亭，亭顶天棚上画有伏羲先天八卦图。亭东有棵歪柏树，便是传说中那棵神奇的八卦柏。八卦台南边一片较深的城湖水域，便是伏羲养白龟的地方，叫白龟池。

画卦台上原有不少石碑，正对着画卦台大门，原有伏羲的“先天图”，俗称“石算盘”。画卦台正中，还有两块石碑，一块为“开物成务”，一块为“先天精蕴”，分别竖在石龟背上。这些都是伏羲画卦传说的生动写照。

姬昌著易经揭示阴阳奥秘

010

平衡之美

阴阳调和的思想内涵

大约在公元前11世纪，商王朝的最后一位王位继承者纣王帝辛上台之后刚愎自用，听不进正确意见。

当时，在商王朝的众多诸侯中，西伯侯、鬼侯、鄂侯被纣王任命

为“三公”。鬼侯和鄂侯对纣王强进忠言，结果被纣王杀害，管理西岐的西伯侯姬昌闻知此事后，仅仅是偷偷叹息了一声，就被后世称之为历史上第一个“告密者”的崇侯虎告知纣王，结果姬昌被关在了羑里这座监狱。

纣王将姬昌投进监狱的本意，是



■ 周文王（前1152年—前1056年），姓姬名昌，黄帝的后裔。商纣王统治时，他被封为西伯，也称伯昌。他治理岐山50年，使岐山的政治和经济得到了极大发展。其子姬发得天下后，追尊他为“周文王”。孔子称周文王为“三代之英”。