

中国 风水 文化

博览

全图
解

◎ 谢海东 编著





中國風水文化 博览 **全圖解**

谢海东 编著

团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国风水文化博览 / 谢海东编著. —北京: 团结出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5126 - 0108 - 6

I. ①中… II. ①谢 III. ①风水 - 研究 - 中国 IV. ①B992. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 080643 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编:100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65133603 65238766 85113874 (发行部)

(010) 85113694 (邮购)

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 65244790@163.com (出版社) 65228880@163.com (投稿)

65133603@163.com (购书)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市东方印刷有限公司

装 订: 三河中门辛装订厂

开 本: 185 × 260 毫米 1/16

印 张: 36.5

字 数: 816 千字

印 数: 5000

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 - 5126 - 0108 - 6/B · 91

定 价: 58.00 元

(版权所属, 盗版必究)



目 录

知识篇

第一章	中国的风水文化	2
第一节	中国的术数	2
第二节	历史悠久的风水理论	5
第三节	阴阳学说	7
第四节	五行学说	9
第五节	四象	12
第六节	干支	14
第七节	八卦	20
第二章	风水理论的基本知识	22
第一节	风水理论的四大基本概念:气、脉、势、形	22
第二节	风水理论中的“龙”	26
第三节	风水理论中的“砂”	29
第四节	风水理论中的“水”	35
第五节	风水理论中的“穴”	43
第六节	风水理论中的“土”	46
第三章	风水理论中蕴涵的美学思想	49
第一节	风水理论中的曲线美	50
第二节	风水理论中的几何美	53
第三节	风水理论中的均衡美	56
第四节	风水理论中的和谐美	58
第五节	风水理论中的“过白”艺术	60
第六节	风水理论中的景观设计思想	62
第四章	风水理论中蕴涵的环境科学思想	65
第一节	最早的生态建筑理论	65



第二节	“藏风”、“得水”与生态环境	67
第三节	科学解读风水理论对“气”的要求	70
第四节	科学解读风水理论对“山”的要求	73
第五节	科学解读风水理论对“水”的要求	74
第六节	科学解读风水理论对“土”的要求	76

选址篇

第五章	风水理论对房屋地形地貌的选择	80
第一节	风水择址的十大原则	80
第二节	风水理论对房屋地貌的选择	87
第三节	风水理论对房屋地形的选择	92
第六章	风水理论对房屋环境的选择	96
第一节	选择住宅时应当考虑的因素	96
第二节	选择办公房屋时应当考虑的因素	103
第三节	前有秀水是旺宅	105
第四节	后有明山是旺宅	109
第五节	左右有护是旺宅	112
第六节	坐实向虚是旺宅	113
第七节	“玉带揽腰”是旺宅	114
第八节	住宅周围道路的风水宜忌	117
第九节	住宅周围植物的风水宜忌	124
第十节	不宜居住的环境	126
第七章	风水理论对住宅方位和形状的选择	137
第一节	方位的选择	137
第二节	形状的选择	144
第三节	住宅楼层的选择	151
第四节	住宅面积和居室数目的选择	154
第八章	风水理论对住宅格局的选择	159
第九章	风水理论对商务用房的选择	166
第一节	选择办公楼的大环境	166
第二节	选择好的工作环境	168
第三节	选择写字楼的禁忌	173
附录	购置房屋的基本知识	182



第一节	购置房屋需要考虑三时、三空和三位	182
第二节	购置房屋时需要注意的事项	184
第三节	购置房屋时需要注意的细节	187
第四节	房屋装修时需要注意的事项	189

布局篇

第十章	住宅布局的风水规划	192
第一节	房地与房子的关系	192
第二节	确定住宅的中心点和方位	196
第三节	职业与住宅方位的风水规划	200
第四节	根据住宅的“凸”和“凹”进行风水规划	204
第五节	根据住宅的平面图进行风水规划	219
第六节	具有“三合吉相”的住宅	224
第十一章	自由职业者的住宅风水规划	229
第一节	居家办公需要注意风水布局	229
第二节	不同职业 SOHO 族的风水规划	231
第三节	SOHO 族家中财位的风水规划	233
第十二章	住宅常见“形煞”及风水化解	236
第十三章	家居摆设的风水规划	245
第一节	利用紫白九星进行风水布局	245
第二节	家居灯具的风水规划	247
第三节	家居植物的风水规划	251
第四节	鱼缸和鱼的风水规划	261
第五节	时钟的风水规划	266
第六节	镜子的风水规划	267
第七节	利用小摆设调理家居风水	270
第八节	家居常用风水摆设简介	279
第十四章	办公室的风水规划	282
第一节	办公室格局的风水规划	282
第二节	办公室方位的风水规划	290
第三节	办公室大门的风水规划	295
第四节	办公室窗户的风水规划	298
第五节	办公室玄关的风水规划	302





第六节	办公室环境的风水规划	305
第七节	办公桌椅的风水规划	311
第十五章	不同职业办公室的风水规划	318
第一节	公司老板、经理办公室的风水规划	318
第二节	主管办公室的风水规划	320
第三节	销售办公室人员的风水规划	322
第四节	财务办公室人员的风水规划	324
第五节	职员办公室的风水规划	325
第十六章	办公室饰物的风水规划	327
第十七章	店面的风水规划	334
第一节	店面格局的风水规划	334
第二节	柜台与收银台的风水规划	338
第三节	店面玄关的风水规划	340
第四节	不同行业店面的风水规划	341
第五节	店面招财吉祥物	346
第十八章	院落的风水规划	350
第一节	风水理论对院落环境的选择	350
第二节	风水理论对院落格局的要求	355
第三节	风水理论对院落设施的要求	360
附录二	十二生肖饰物在风水上的作用	365

起居篇

第十九章	屋门风水规划	373
第一节	大门格局的风水规划	373
第二节	大门方位的风水规划	378
第三节	大门颜色和图案的风水规划	381
第四节	大门材质和形状的风水规划	383
第五节	大门环境的风水规划	385
第二十章	窗户风水规划	391
第一节	窗户格局的风水规划	391
第二节	窗户方位的风水规划	396
第三节	窗户的美化	399
第二十一章	玄关风水规划	404



第一节	玄关格局的风水规划	404
第二节	玄关环境的风水规划	407
第二十二章	客厅风水规划	418
第一节	客厅格局的风水规划	418
第二节	客厅方位的风水规划	427
第三节	客厅环境的风水规划	434
第四节	客厅装饰物的风水规划	444
第二十三章	卧室风水规划	449
第一节	卧室格局的风水规划	449
第二节	卧室方位的风水规划	453
第三节	卧室环境的风水规划	458
第四节	睡床的风水规划	463
第五节	新婚夫妇卧室的风水规划	468
第二十四章	餐厅风水规划	473
第一节	餐厅格局的风水规划	473
第二节	餐桌的风水规划	476
第三节	餐厅环境的风水规划	480
第二十五章	厨房风水规划	483
第一节	厨房格局的风水规划	483
第二节	厨房方位的风水规划	487
第三节	厨房炉灶方位的风水规划	490
第四节	厨房摆设的风水规划	493
第二十六章	书房风水规划	496
第一节	书房格局的风水规划	496
第二节	书房方位的风水规划	497
第三节	书房环境的风水规划	501
第四节	书桌的风水规划	503
第二十七章	儿童房风水规划	509
第一节	儿童房方位的风水规划	509
第二节	儿童房环境的风水规划	511
第三节	婴儿房的风水规划	512
第二十八章	卫生间和浴室风水规划	515
第一节	卫生间和浴室格局的风水规划	515
第二节	卫生间和浴室方位的风水规划	517





第三节	卫生间和浴室环境的风水规划	519
第二十九章	阳台风水规划	526
第一节	阳台格局的风水规划	526
第二节	阳台方位的风水规划	529
第三节	阳台环境的风水规划	532
第三十章	庭院风水规划	537
第一节	庭院格局的风水规划	537
第二节	庭院方位的风水规划	539
第三节	庭院环境的风水规划	540
第四节	庭院围墙的风水规划	541
第五节	假山和池塘的风水规划	545
第六节	庭院植物的风水规划	548
第七节	庭院中其他设施的风水宜忌	554
附录三	室内设计布局常识	559
第一节	中国传统住宅的风水观念	559
第二节	居室的平面设计	561
第三节	居室的剖面设计	564
第四节	居室的采光与照明	566
第五节	居室的温度和湿度	568
第六节	居室的通风与间距	571
第七节	居室的噪声控制	573
第八节	居室辅助房间的设计	575
第九节	建筑气候区划的考虑	575



知识篇

风水是中国几千年传统文化孕育出来的一种专门处理方位与空间的艺术，可概括为考察地理环境，包括地质、水文、生态、小气候及环境景观等，然后择其吉，而营筑城郭、室舍及陵墓等，使其达到天、地、人合一的至善境界，实为古人的一门实用技术。

风水



第一章 中国的风水文化

第一节 中国的术数

中国传统文化（或称本土文化）有两条基本线索：一是以儒家为代表，诸子为附庸的主流派；二是以道家为代表，糅合方技术数为知识体系的非主流文化，或称实用文化。考古和地下发现证明，古代真正流行的书籍主要是后者。直接可追溯到早期文明和史前时代，似是人类共同的原始思维。目前，出现了“萨满类型”文化是以中国为代表的世界绝大多数地区更具普遍性的世界文化论点。

中国方技术数，简称方术，包括两个方面：一曰术数，是研究宇宙天地为主的知识体系；术数，亦称数术。二曰方技，是研究人体为主的知识体系。

术数又有两种含义：

一、指策略、权术，如《韩非子·奸劫弑臣》：“夫奸臣得乘信幸之势，以毁誉进退群臣者，人主非有术数以御之也。”

二、指法制、治国之术，变化和发展趋向。

这里的术，就是方法、技术；数指宇宙及人事的生灭规则，也可以理解为世事的气数和命运。术数，作为学科的一个类目，始于西汉。汉成帝颁诏书，重整先秦散失书籍，按学科分类。如《汉书·艺文志》：“汉兴，改秦之败，大收篇籍，广开献书之路……于是建藏书之策，置写书之官，下及诸子传说，皆充秘府。至成帝时，以书颇散亡，使谒者陈农求遗书于天下。诏光禄



晚清时期的术数书籍



大夫刘向校经传、诸子、诗赋，步兵校尉任宏校兵书，太史令尹咸校数术，侍医李柱国校方技。每一书已，向辄条其篇目，撮其指意，录而奏之。会向卒，哀帝复使问子侍中奉车都尉欲卒父业。歆于是总群书而奏其七略，故有辑略，有六艺略，有诸子略，有诗赋略，有兵书略，有术数略，有方技略。”上述史称刘歆《七略》，这是中国最早的按学科分类图书。

《汉书·艺文志》将术数分为六种：一天文，二历谱，三五行，四蓍龟，五杂占，六形法。并界定了术数的学科范围：“数术者，皆明堂。羲和、史、卜之职也。”至清朝乾隆年间，修订《四库全书》时，术数包括数学、占候、相宅相墓、占卜、命书相书、阴阳五行、杂技术七类。天文和历法已成为独立学科。

从中国学术史上看，“术数”始终作为一个独立学科客观存在的。中国风水理论，即堪舆是术数中的一种，是不争的事实。

“术数”文字记载，最早见于“殷墟的甲骨”。据考古学家的考证，殷代出土的甲骨，大多记载了中国文明初期的占卜资料。由此，可推断中国古代的占卜活动，应起始于远古时期蒙昧的原始社会。另一种说法称，术数源自于原始社会伏羲时代出现的河图和洛书。河图和洛书记载了中国古老的术数学的“数”，即规则。商代和西周的甲骨证明，术数在商周时期至少存有两种形式，一是卜，二是筮。中国文化史上的珍宝《周易》就产生于这个时期。后来卜筮成了一个合成词，成为一切占卜活动的代表。卜高于筮。卜是用龟甲或兽骨做卜骨，经过钻、凿等加工处理，然后放在火上灼，根据灼后的龟甲或兽骨裂出的兆象，推测判定事物的吉凶。在甲与骨两种卜具中，龟甲高于牛骨，龟卜一般都是王或部族首领采用的方法。“卜”字表示的是龟甲灼裂的形态。



殷墟出土的甲骨

西汉司马迁《史记》中说：“三五不同龟，四夷各异卜，然各以决吉凶。”后来，宋代编辑的《太平御览》在卜法篇中记载有蚕卜、虎卜、鸡卜、鸟卜、樗蒲卜、十二棋卜、竹卜、牛蹄卜等多种杂卜。西汉司马迁《龟策列传》中对龟卜进行了专门的研究论述。

清初胡熙在雍正年间出版《卜法详考》四卷。在西汉成书的《灵棋经》二卷为记载杂卜的专著。灵棋，即是《太平御览》中著录的十二棋卜。由此，卜筮所用工具，带有“灵气”的自然物如龟甲、蓍草、竹枝等，让位于人造“灵气”物。蓍是生长在我国北部地区





著草

的一种多年生直立草本植物。它一本多茎，有的茎可达六七十根以上。著草的茎和叶含有芳香油，能够散发一种香味，全草皆可入药，因此古人把它奉为灵草、神草。著草与龟甲、兽骨均有长寿、神灵的象征。南方没有著草，占筮则多用竹枝、竹棍。

在我国影响最大的筮法是《周易》中记述的八卦和六十四卦，以及在此基础上产生的火珠林卦法，俗称“六爻卦”、“文王课”。在《周易》之前有两种筮法，一曰“连山”，二曰“归藏”。商出土的数字卦多由一、四、五、六、七、八组成，周出土的数字卦则多一个九字；商周数字卦中没有二、三、四这三个数字，是为避免一、二、三、四相互混淆而采用当时已经公认的归并方法，这种由经过归并之后记下的数字卦可称为“归藏”。与“归藏”相反，采用一、二、三这三个最小数字写成“——”画卦即被称为“连山”（山与三同音）。后世，把《连山易》、《归藏易》、《周易》总称为《三易》。《连山易》是神农时代的易，《归藏易》是黄帝时代的易，《周易》是周文王时代的易。

《连山易》由艮卦开始，《归藏易》以坤卦开始，《周易》则以乾卦开始。这是三易的不同之处。在商朝武丁到帝辛时期的甲骨文中，有许多“一”字。据古文字学家的考证，“一”即古代的筮字。

术数的发展筮，也可以叫数卜，是以记数组成卦的方法来进行推测的一种术数方法。如用著草或其他可数物为工具，按照一定规则，得出一组数字成为卦，来推测判定事物吉凶变化。春秋战国时期，术数随着八卦与周易、阴阳五行、星象学、天干地支等的发展，逐步出



现星占、筮筮、相阴阳、占梦、占寝兆、攘择等多种形式。其中产生了术数中著名的三式太乙、六壬和遁甲。并由此创造了六壬式盘和太一九宫盘（西汉出土文物）。这是中国风水罗盘的早期模式。

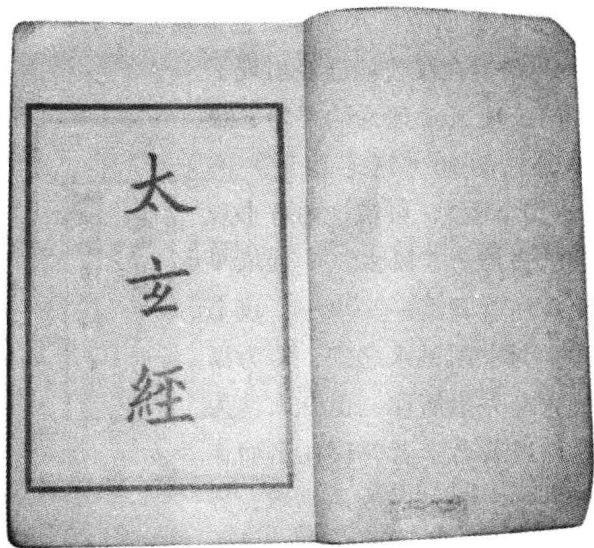
秦汉时期，术数得到了迅速的发展。到汉武帝时（公元前141~公元前87），术数名家有“五行家”、“堪舆家”、“建除家”、“丛辰家”、“历家”、“天人家”、“太乙家”（《史记·日者列传》）。此时，中国风水已成熟并广为应用。

西汉董仲舒“罢黜百家，独尊儒术”之后，术数走上了易卦的道路。汉朝先后出现了《焦式易林》、《京房易》和《太玄经》三大术数派别。《焦式易林》是根据一年二十四节气，把八八六十四卦分派到全年，以卦直日，创立了新的筮法。同时，它又把每一卦都能变为六十四卦，并给所有的卦都记载了繇辞（有部分卦的繇辞重复），使繇辞数量达到四千条之多，成为后世“筮书”之祖。扬雄的《太玄经》则依周易的办法，对周易八卦前的古筮法进行探索，创造了四爻卦。

京房接受了《焦式易林》的以卦直日法，并融汇了阴阳五行、天干地支学说，发展和创立了纳甲、飞伏、世应等一整套专门术语。成为后来以钱代著的火珠林卦法的源头。以钱代著，简单方便，广播民间。火珠林卦法，以钱代著，故又称“钱代著法”。其法有步骤：画卦、装卦、断卦。在后世颇为盛行。这个时期，还出现了讖书、杯珓和灵棋经等多种术数形式。

目前，仍在世上流传的术数典籍有：《卜筮正宗》、《增删卜易》、《断易大全》（筮法）；《六壬金口诀》（六壬）；《渊海子平》、《命理探源》（八字批命）；《麻衣神相》、《柳应相法》（相术）；《推背图》（讖书）等。

术数，无疑是一种复杂的社会文化现象，是伴随着人类社会发展而产生的一种特殊的意识形态，也是中华民族文化遗产中的一个部分。术数与我国先民对自然与社会运动的认识等密不可分，渗透在中国古代生产生活的各个方面，其中也有大量的民俗民风的史料。



古本《太玄经》

第二节 历史悠久的风水理论

在中国，最初关于“风水”的记载是《诗经·公刘》。这首诗说的是周民族的先人——公刘，为周民族选择部落聚集地的过程。在历史上，周人共有五次大迁徙，公刘迁豳是第一



次，对周民族的发展起重要作用。公刘是后稷的曾孙，《诗经·大雅》卷《公刘》篇称其宽厚仁慈，温谦恭让。《公刘》是一首在家族内部大型宴会上唱的雅歌，是歌颂周国祖先公刘由邠地迁到豳地的颂歌，也可以说是周国的开国史诗之一。在诗歌中详细描述了公刘仔细选择部落居住地的过程，他先是“于胥斯原”，详细察看这片平原，发现这里“既顺乃宣”，也就是说这片土地既富庶又繁荣；接着又“逝彼百泉，瞻彼溇原，乃陟南冈，乃覲于京”，根据平原上泉水的流向走势，登上南边的山岗，确定了都城的地点；然后“既景乃冈，相其阴阳，观其流泉”，在山岗上测量日影，勘察阴阳相背、观看水源流向；根据这些，公刘“度其隰原，彻田为粮”，丈量了洼地和平原，确定了田地的赋税。

这一记载，是目前所能见到的有关风水的最早描述，也是用木杆即圭表测日影“景”，以定方向及时令之方法的最早记载。可见早在商周时期，先民们就已经将风水知识应用到实际生活中，并以其为依据来进行农业生产和工程建设了。不过在那个时候，“风水”这个词还没有出现，人们根据《公刘》篇中的“既景乃冈，相其阴阳”句，将这门学问称为“阴阳”，因此研究风水的学者也俗称为“阴阳先生”。

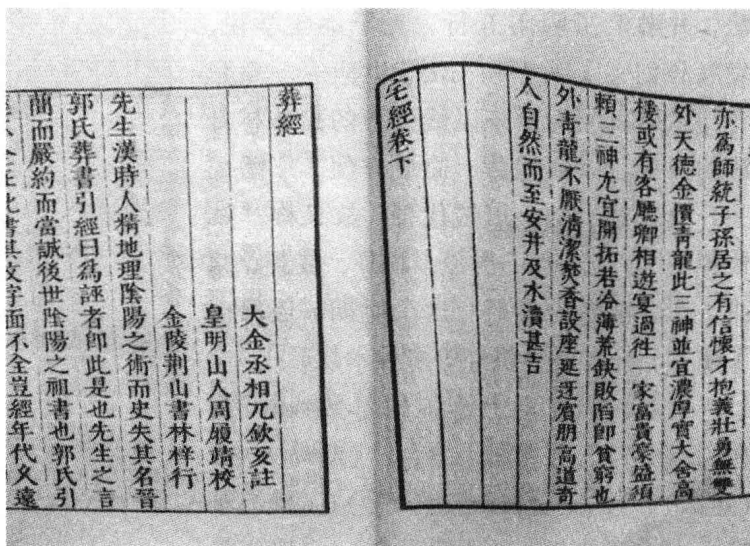
最迟在汉代就已经出现了专门论述风水理论的书籍，最早记载的有《宫宅地形》和《堪舆金匱》，可惜这两部书现都已失传。“风水”一词最早出现在《葬经》一书中，该书被誉为中国风水之宗，传为汉代青乌先生所作，也有人认为是西晋著名学者郭璞托名而作的。书中谓：“气乘风则散，界水则止……故谓之风水。风水之法，得水为上，藏风次之。”

《葬经》简明概括了风水选择标准：“来积上聚，冲阳和阴，土厚水深，郁草茂林。”

汉晋时期，在“阴阳”、“地理”有关勘察选址、规划营建等论述基础上逐渐形成了初具框架的风水理论体系，第一次将“风水”与“气”联系在一起。“气”被视为天地万物的最基本构成单位，在古籍中写为“炁”，是中国古代的伟大发现。用现代的观点，“气”是一种力，一种场，一种波，气的存在是不断流动着的。1987年美国罗丝巴哈小姐著《风水——中国的方位艺术》说道：“气是风水中最重要的因素”、“认识气，便懂得风水中的全部”。

到了唐代，风水理论更加完备，并明显分化为形势、理气两大派别。

至明清，风水理论发展达到高峰，我们现在所能见到的风水理论著作基本上都写成于这



《葬经》书影



一时期。综合说来，风水是中国几千年传统文化孕育出来的一种专门处理方位与空间的艺术，可概括为考察地理环境，包括地质、水文、生态、小气候及环境景观等，然后择其吉，而营筑城郭、室舍及陵墓等，使其达到天地人合一的至善境界，实为古代的一门实用技术。

第三节 阴阳学说

阴阳五行说，是我国先民在接触各种事物与现象的实践中，通过观察与思考而建立的一种影响很大的哲学思想观念。它是一种自发的朴素的唯物论，并具有辩证法的初步思想因素。“一阴一阳谓之道”是阴阳学说的精髓。阴阳五行，是我国人民所独创的一种学说，已经渗透到中国传统文化的方方面面，包括宗教、哲学、历法、中医、书法、建筑堪舆、占卜等。中国风水理论的各个方面均遵循这一原则。

阴阳五行学说认为世界是物质的，物质世界是在阴阳二气作用的推动下滋生、发展和变化；并认为木、火、土、金、水五种最基本的物质是构成世界不可缺少的元素。这五种物质相互滋生、相互制约，处于不断的运动变化之中。这种学说对后来古代唯物主义哲学有着深远的影响，如古代的天文学、气象学、化学、算学、音乐和医学，都是在阴阳五行学说的协助下发展起来的。

阴阳与五行是两个基本概念，本节主要论述阴阳。阴阳的概念，源自古代中国人民的自然观。古人观察到自然界中各种对立又相联的大自然现象，如天地、日月、昼夜、寒暑、男女、上下等，以哲学的思想方式归纳出“阴阳”的概念。

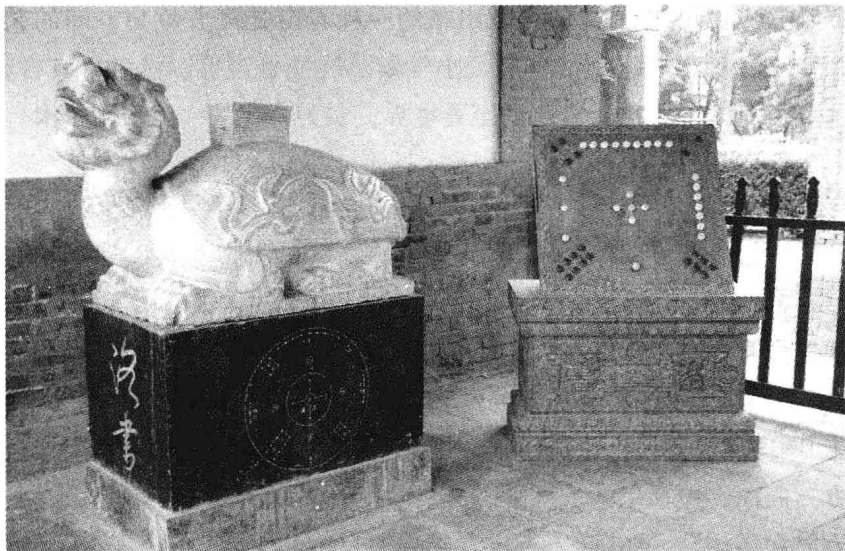
阴阳概念起源于夏朝，其依据是成书于夏朝的《连山》一书。《山海经》称：“伏羲得河图，夏人因之，说《连山》；黄帝得河图，商人因之，曰《归藏》；烈山氏得河图，周人因之，曰《周易》。”

阴阳是中国古代哲学的一对范畴。阴阳的最初含义是很朴素的，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。中国古代的哲学家们进而体会到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解释自然界两种对立和相互消长的物质势力，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。

阴阳学说认为，世界是物质性的整体，自然界的任何事物都包括阴和阳相互对立的两个方面，而对立的双方又是相互统一的。阴阳的对立统一运动，是自然界一切事物发生、发展、变化及消亡的根本原因，认为一切事物的形成发展与变化，全在于阴阳两气的运动与转换。

阴阳概念成为阴阳学说是周朝以后，特别是《易经》对阴阳进行了全面概括，成为系统、完整的阴阳学说。

阴和阳，既可以表示相互对立的事物，又可以用来分析一个事物内部所存在的相互对立



文王庙前的河图洛书

的两个方面。一般来说，凡是剧烈运动着的、外向的、上升的、温热的、明亮的、上面的、外面的、雄性的、刚强的以及单数的，都属于阳；相对静止着的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的、下面的、里面的、雌性的、柔弱的以及双数的，都属于阴。以天地而言，天气轻清为阳，地气重

浊为阴；以水火而言，水性寒而润下属阴，火性热而炎上属阳。

任何事物均可以阴阳的属性来划分，但必须是针对相互关联的一对事物，或是一个事物的两个方面，这种划分才有实际意义。如果被分析的两个事物互不关联，或不是统一体的两个对立面，就不能用阴阳来区分其相对属性及其相互关系。

事物的阴阳属性，并不是绝对的，而是相对的。这种相对性，一方面表现为在一定的条件下，阴和阳之间可以发生相互转化，即阴可以转化为阳，阳也可以转化为阴。另一方面表现为事物的无限可分性。

阴阳学说的基本内容包括阴阳对立、阴阳互根、阴阳消长和阴阳转化四个方面。

阴阳对立 指自然的万物万象，其内部同时存在着相反的两种属性，即存在着对立的阴阳两个方面。电有正负极，磁场有阴阳极（南北极），原子由“正”电子核和“负”电子核构成，建筑物有阴面、阳面，山南为阳、水南为阴等。

阴阳互根 指事物或现象中对立着的两个方面具有互相依存、互相作用的特点，处在一个统一体内。对立的阴阳双方又是互相依存的，任何一方都不能脱离另一方而单独存在。如上为阳，下为阴，而没有上也就无所谓下；热为阳，冷为阴，而没有冷同样就无所谓热。所以可以说，阳依存于阴，阴依存于阳，每一方都以其相对的另一方的存在为自己存在的条件。

阴阳消长 指阴阳之间的对立制约、互根互用并不是一成不变的，而是始终处于一种消长变化过程中的，阴阳在这种消长变化中达到动态的平衡。这种消长变化是绝对的，而动态平衡则是相对的。比如白天阳盛，人体的生理功能也以兴奋为主；而夜间阴盛，人体的生理功能相应的以抑制为主。从子夜到中午，阳气渐盛，人体的生理功能逐渐由抑制转向兴奋，即阴消阳长；而从中午到子夜，阳气渐衰，则人体的生理功能由兴奋渐变为抑制，这就是阳消阴长。