



阴阳五行里的 奥秘

玉昆子 著

yinyang
wuxingli de
aomi

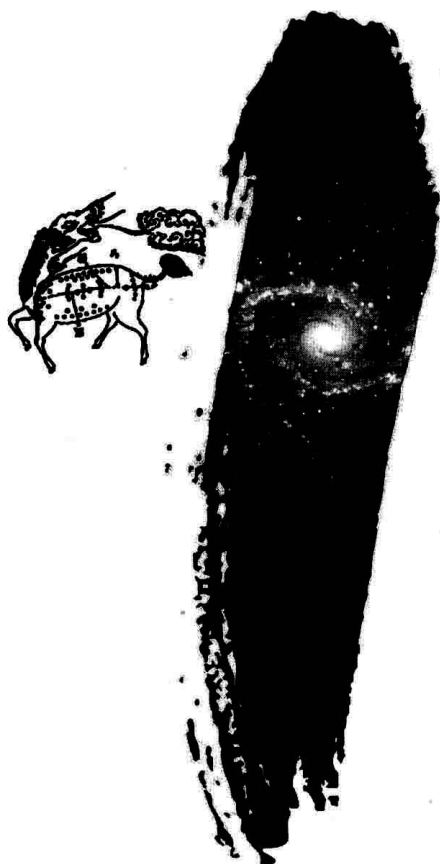


阴阳五行里的

奥秘

玉昆子 著

yinyang
wuxingli de
aomi




华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

阴阳五行里的奥秘/玉昆子著. -北京:华夏出版社,2012.3

ISBN 978-7-5080-6787-2

I. ①阴… II. ①玉… III. ①阴阳家-基本知识 ②阴阳五行说-基本知识 IV. ①B227

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 276313 号

阴阳五行里的奥秘

玉昆子 著

责任编辑:陈小兰

出版发行:华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经 销:新华书店

印 刷:三河市李旗庄少明印装厂

装 订:三河市李旗庄少明印装厂

版 次:2012年3月北京第1版 2012年3月北京第1次印刷

开 本:720×1030 1/16开

印 张:29

字 数:402千字

插 页:2

定 价:49.00元

本版图书凡有印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

玉昆子

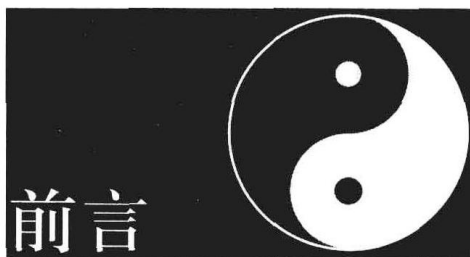
道长简介

玉昆子道长，俗名韩超，字沛沅，号玉昆。师从张继禹道长，道名韩罗超。

一九六八年出生于武道世家。六岁起随其祖父韩其昌先生习练武术，系统地学习了梅花桩拳、戳脚拳、太极拳及形意拳。三十余年来，勤学苦练，精进不辍，功力浑厚。祖父韩公曾经这样教导他：“武要想练至大成，必须结合道的修炼。练武只能懂得强身护命之术，而道是万物之本，乃养性之根。所以，习武不修道，是永远超越不了自己的，再怎么练也上不了境界。”自幼年起，他就遵循祖父的教诲，在勤练武艺的同时，悉心钻研道法，并在恩师张继禹的教导下，在“武”和“道”的修为上锲而不舍，日臻精益。

面对众多慕名而来的求学者，玉昆子道长一视同仁，有教无类。他根据每个人不同的根基和状态，因人施教，精心指点，并利用日常生活中的武、道、琴、医、茶、酒、食等各种机缘，以浅喻深地传经布道，诲人不倦，深受弟子的爱戴和尊敬。

玉昆子道长博学多识，著述颇丰。他的著作涉及多种人文学科，内容广泛，博大精深。目前，他正努力整理相关资料，将以系列丛书的形式，全面阐述自己多年来习武修道的心得体会，并在有关历史、宗教、武术、乐理和中医等诸多领域提出自己的学术观点。



早在远古时期，人类文明还处于萌芽状态时，人类就与星象结下了不解之缘。明末清初的大学者顾炎武就说过：“三代以上，人人皆知天文，‘七月流火’，农夫之辞也。‘三星在户’，妇人之语也。‘月离于毕’，戍卒之作也。‘龙尾伏辰’，儿童之谣也。”可见，在古代就连农夫戍卒、妇人儿童都很熟悉天上的星象，所以才能创造出这样的诗句来。通过此种现象我们便知古人的学识是全面的。

古人的思想逻辑是一个天、地、人立体的大文化圈，从不基于一点，因为古人的学识是从生活实践中来，其中包括天文、地理、星象、政治、医学、音律、养生、武术、神学、占卜等多个学科。这些学科既是单独的，又是统一的，其中每个学科都有内在的联系，缺一不可，而且不管哪种学术学到最后都会走向统一，即“天人合一”思想。

比如养生学，养生一词是滋养生命的意思。这看似简单，其实其中蕴含着一个大课题。先分析一下我们的身体，我们的身体是由精神和肉身两部分组成的，肉身的锻炼，不外乎动功和静功。动功，我们可以通过打拳或室外运动等方式进行锻炼；可练完了还得学会滋养，滋养可以通过静功来养我们的身心。比如，通过练八段锦等相关的功法来解决。但肉身练好了，那我们的精神呢？比如遇到七情六欲的干扰，我们如何来应对？不懂得应对的方法，我们的身体同样也会受到伤害。

对七情六欲的化解，我们又必须通过宗教信仰来解决。平时通过研究宗教的哲理，能使我们弄清生与死的概念以及来到人世的目的，从而淡泊名、利、食、色等对我们的吸引，使我们的精神能够超脱、愉悦。可学会

这些就能延寿吗？不能！我们还得学习掌握饮食文化及中医的基本养生常识，还得懂得顺应四季，这样才能防病于未然。如果不懂上述之法，等你的器官真的病变了，再讲调养为时已晚。我认为懂得这些还不够，还得学会躲避自然灾害、刀兵等意外事故的发生。应该学会避祸之法，这就需要学习五德终始学、风水学、星相学、占卜学等诸多学科并对它们加以应用，这样我们才能说懂得了养生之道。可其中的每个学科都适用于天人合一的思想观，最后都能走向统一。

面对神秘莫测的大自然，远古时的先人们便应用阴阳、五行学说理论揭示天地间的万事万物，探寻与顺应大自然与人的亲和关系。古人将人体的各种生理功能与天地间的各种运化功能联系对应，从而得出了人体是宇宙缩影的结论。《孔子家语·五帝》说：“天有五行，水、火、金、木、土，分时化育，以成万物。”人为天地之所生，那么当然也不能脱离这“五行”的理论模式了，所以先秦人又云：“人感十而生，天五行，地五行，合为十也。”他们认为人自生来就是与五行相关的。《素问·生气通天论》说：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏、十二节，皆通乎天气。”人生于天地间，与天气相通，又本于五行。古人“天人合一”的生命观由此而生。

由于生存环境影响生存状态，一切时令、气候、地域、饮食及情感刺激，无不与人的生理变化息息相关，世界上的各种事物，在其生长发育过程中，都具有一定的联系，因此自然界与人体并不是互不相干的。到了汉代，古人通过阴阳、五行学说进行归类，并用阴阳、五行学说的理论来说明万事万物及人体各种机能在变化与相关过程中的滋生和抑制关系，这种思想与现代科学中很多学科的精神是相吻合的，比如，在《阴阳应象大论》中黄帝曰：“余闻上古圣人，论理人形，列别脏腑，端络经脉，会通六合，各从其经；气穴所发，各有处名；奚谷属骨，皆有所起；分部逆之，各有条理。四时阴阳，尽有经纪，外内之应，皆有表里。其信然乎？”岐伯的回答分别以东、南、中央、西、北为纲领，以五行、五味、五脏、五色、五声、五音、五变、五窍、五志等一一配合归纳，具有很强的系统



性和模式性，以至于人们能据此很容易地排列成表而予以格式化的表示。

古人把“天人合一”作为最高的哲学追求，这种追求是自觉的，是“人”主动走向与“天”的契合。然而今天，我们虽也提倡人与自然的和谐，但其动机是出于人对自然的索取。随着科技的高度发展，我们越来越意识到人力的有限。而天的力量在某些时候却是无法抗拒的，如洪水、海啸、地震等足以把人类几十年甚至上百年的经营毁于一旦。此情此景，人类何以自处？于是，我们被迫收敛，寻求某种与自然的亲和，以期获得尽可能大的物质利益和自我生存空间。这种本质上追求利益的最大化“天人合一”是极度不可取的，越来越背离了人类高层次的精神追求，致使我们只有在物化的世界空间里来寻求我们自己的那份狭小的精神追求了。人是有意识的高级动物，人区别于动物的根本点是精神活动统帅生命活动。现代人类已经在广阔的领域里按照自己的意志来改造客观的自然界使之对人类服务。然而，人类却还没有自觉地按照自己的意志来改造自身的肉体与精神，使之朝着更高级、更美好的境域发展。

中国传统文化是博大精深的，古人“天人合一”的思想是建立在深厚的伦理道德基础之上的。它的内容包括：把“仁爱”之心扩展到自然万物，劝导人对自然要友善，要尊崇，要泛爱众生；要节俭，从而有效地利用自然资源，人在尊重自然规律的前提下，要做到合理开发，不违时，《礼记·祭文》指出，“伐一木，杀一兽，不以其时，非孝也”，“山林泽梁，以时禁发”，这样才能得到自然的赐予和恩惠，达到天人协调。《孟子·梁惠王上》曰：“不违农时，谷不可胜食也……斧斤以时入山林，林木不可胜用也。”正是由于传统道德中蕴含着人与自然和谐一致的思想，致使现今的我们必须注重汲取古人的智慧和经验。

由于古时生产力低下，人类很难掌握自己的命运，并且对于自然界发生的种种现象不甚理解，因此就出现了对“神”的信仰崇拜，实际上这个“神”就是自然力量的曲折反映，早期的人们在这种强大的自然力量面前是束手无策的，很少有理性，只有崇拜。此时的天人合一，表现为人对天的绝对服从。随着社会生产力的提高和以周代商的巨大变革，“神”的绝

对权威逐步丧失，人们逐步用理性的眼光来看待事物。西周初年，周公提出了“以德配天”的天命转移论：天命是以人德之有无为转移的。到西周末年，随着奴隶制的衰落，在《诗经》中出现了大胆的怨天思想，春秋时期又出现了“民为神主”的思想。

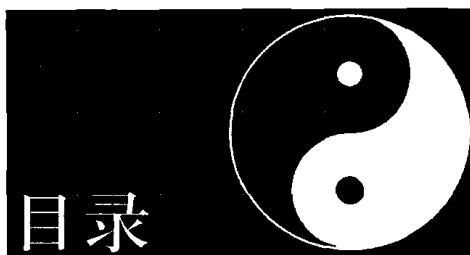
自从东汉道祖张道陵创立道教以来，其宗旨就是建立在远古的敬天祭祖的思想之上的，并以尊道贵德、异骨同亲作为传教的宗旨，提出我命在我不在天思想，以克己修持把握自身的命运，以精神磨练使之朝着更高级、更美好的境域发展，从而达到长生久视。有人对长生久视的思想不甚理解，因为人是不可能不死的，能活一百多岁都难，怎能长生。这是对长生久视的误解。《道德经》里说“道”是“天长地久”的，与天地同在的，但从没有说过人的躯体是可以“天长地久”的。老子曰：“天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。”道是无始无终的，是无形的，是形而上的；而人的躯体是父母所生的，是有形的，是形而下的。因此，人的躯体总是要衰老会终了的，这也是“道”，更是天意。对于人来说，只有一样东西是“天长地久”的，那就是人的精神，或者称为道性。精神是能量，凝聚不散，可与外部大自然的能量相聚相合，古人的长生久视思想即指此。

我认为精神等同于能量，能量是无形的，如何来证明精神就能等同于能量呢？我们经常会看到一些脑神经有病变的人，即西医讲的神经病患者，发起病来力大无比，四五个强壮男子都按不住，请问这个精神病人的超人力量来自哪里？我认为他是因病打破了神经系统的束缚（其中也包括识神的束缚）所产生的力量而造成的上述现象。

我祖父曾给我讲过一个故事，有一个老太太在火灶旁纺线，火灶里蹦出一颗火星，引燃了老太太身旁的棉花，老太太发现后，在情急之下，迅速地搬起身旁的磨盘将火压灭，事后老太太再想移开磨盘则难以如愿。那老太太搬动磨盘之力是何力啊？我认为她情急之下，脑子里没有进行任何的分析比较，也就是在没有任何想法的情况下，身体所发出的本能之力，而后来她无法再挪动磨盘，是因为火灭了，不着急了，她的大脑就会



用意识来测量，会考虑磨盘是不是很重？我能搬动吗？就会对她搬动的物体产生障碍，导致老太太不能再发挥出先天的力量。如果我们运用精神修炼法来加以修炼，冲破后天识神的束缚，也就是在精神正常，能用心意控制的状态下，拥有的超自然能量——用在外则是人们所说的内功，用在内则是成仙得道的基础。平时练武，练的就是精神的外放与内收。长此以往，使我们的精神能产生出巨大的能量，从而使我们的身体使之不尽，用之不完，最终天人合一，与天地同在，使我们的人生能够完美地画上一个句号。



玉昆子道长简介	/1
前言	/1
第 1 章 阴阳五行的源流与发展	/1
第 2 章 五德终始学说	/15
第 3 章 五行配伍学说	/39
第 4 章 五行配伍学与人体的关系	/55
第 5 章 阴阳学与精气神	/79
第 6 章 子午流注与一天的作息之道	/101
第 7 章 古人的四时养生观与四时行功加减论	/117
第 8 章 道家的饮食与养生	/135
第 9 章 五志与养生及古人的修德文化	/151
第 10 章 音律的起源及与人的关系	/165
第 11 章 道家和儒家的祭祀观念及孔子的鬼神言论	/185
第 12 章 五行与华夏民族人文始祖	/195
第 13 章 道教尊神里的五老与五星	/209
第 14 章 五岳的由来及职能	/219
第 15 章 五方与人及六兽的关系	/237

阴阳五行里的奥秘

- 第 16 章 占星术的发展及星象与人的关系 /259
- 第 17 章 “天人合一”思想的嬗变与评价 /297
- 第 18 章 五脏与五神 /323
- 第 19 章 《黄庭经》体内真神之说 /343
- 第 20 章 《黄庭经》与存思法 /355
- 第 21 章 浅议识神与元神的关系 /373
- 第 22 章 五行与术数学及在民间的应用 /381
- 第 23 章 从天时、地利、人和及占卜观时运 /409
- 第 24 章 五炁真君妙应课 /419
- 第 25 章 五炁真香谱妙用法则 /431
- 第 26 章 五炁真香图 /439

- 附 录 白玉蟾真人讲《道法九要》 /445

第 1 章

阴阳五行的源流与 发展



阴阳五行学是中国传统文化的重要组成部分，也是国学的精髓之一。阴阳五行学发端于远古先民的智慧，被广泛应用于医学、天文、气象等民生领域。在其发展和演变的过程中，它又与儒学相融一体，被中国古代的统治阶级应用于军事、政治、哲学、历史及文化等领域，其所确立的哲学观、历史观、天道观一直为后世所尊奉、传承和弘扬。阴阳与五行的思想原本是分别产生的且有着各自不同的民族心理和地域背景。两者的融合，经历了一个由阴阳自阴阳、五行自五行的分离状态到“合流”的漫长的发展历程。笔者谨就阴阳五行学的历史源流、演变脉络及主要学说作一概述。

一、阴阳五行学之源考

“阴阳”一词最早见于金文，不过当时只是在原始意义上的连用而已。阴阳概念开始被用来解释为“气”，这个概念见于《国语·周语》“气无滞阴，亦无散阳。”



阴阳序次，风雨时至”等的论述。

古人从每天太阳的升落、昼夜交替的节律性变化而认识到天地阴阳之更迭，世间万物变化亦与之呼应，故先祖认为阴中有阳，阳中有阴，并依次将每日分为四个阶段。“平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。”即白天为天之阳，上午为阳中之阳，下午为阳中之阴；夜晚为天之阴，上半夜为阴中之阴，下半夜为阴中之阳。这或许是阴阳学产生的最初原因，也是古人对阴阳的朴素认识和基本运用。

古人对阴阳的认识逐步由天象演变扩展至季节更替和节气变化。古人认为，天地之气，合而为一，分为阴阳，判为四时，列为五行。阴阳二气同天地二气本为同一种气，只是二者所起的作用不同而已。春夏秋冬、寒来暑往是由阴阳二气运行于不同位置决定的。阳气始出东北而南行，阴气始出东南而北行，阳气运行至正东，阴气运行至正西时，为春分，此时阴阳相半，昼夜均而寒暑平。而后阴阳二气向南行，阳气多，阴气少，相交南方，谓之夏至。然后阴阳二气分道而去，阳气西转，阴气东转，阳气至正西，阴气至正东，为秋分。渐向北行，阴气多，阳气少，相交于北方，为冬至。阴阳二气分别与春、夏、秋、冬相匹配、相对应。

古人云：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”人的生长、发育、衰老都是由体内阴阳平衡变化所决定的，生命之本，系于阴阳。古人曰：“阴者，藏精而起亟也；阳者，卫外而为固也。”阴阳互根，互不脱离。阴平阳秘，精神乃至；阴阳离决，精神乃绝。古人对阴阳互根，互不脱离的理论，有至深的理解，他们认为阳气根于阴，阴气根于阳，阴阳之理，原自互根，彼此相须，缺一不可，无阳则阴无以生，无阴则阳无以化。阴阳二气，最不宜偏，不偏则气和而生物，偏则气乖而杀物。《中藏经》中记载有“生死至理，阴阳中明，阴气不下而上，曰断络。阳气上而不下，曰绝经”。

阴阳五行里的奥秘

此外，古人还观察到，人的生命体征也会随着四季节气和每日时辰的阴阳平衡而呈现规律性变化。《素问·生气通天论》说：“阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”如人在生病时会出现“慧”、“安”、“加”、“甚”的不同表现，早晨病人精神较为清爽（“慧”），中午病情较安定（“安”），下午傍晚时病情会加重（“加”），半夜之时病情会表现甚重（“甚”）。对于病人一日之中不同时段的不同表现，《灵枢·顺气一日分为四时》在分析其原因时，认为仍然是“四时之气使然”，“春生、夏长、秋收、冬藏是气之常也，人亦应之。以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。朝则人气始生，病气衰，故慧；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入脏，邪气独居于身，故甚也”。

“阴、阳”是就生命之气的流动性质而言的，轻者为阳，重者为阴。“五行”（金、木、水、火、土）则是就生命之气的运动类型而言的，如火炎上，水趋下等。“气”与“阴阳”、“五行”本为一体。就体言，名之曰“气”；就性言，名之曰“阴阳”；就类型言，名之曰“五行”。“五行”一词最早出现在《尚书·洪范》篇。武王克殷以后，问箕子以天道，箕子答武王问，其言曰：“五行，一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土曰稼穡。润下作咸，炎上作苦，曲直作酸，从革作辛，稼穡作甘。”《洪范》中的五行思想此时尚处于原始的萌芽状态，并没有上升到哲学思辨的高度。

先民创造阴阳五行之后，便不断地对二者之间的相互关系进行思考和探索。首开阴阳与五行“合流”之先河的是史伯（伯阳父）：“夫和实生物，同则不继。以他平他谓之和，故能丰长而物归之。若以同裨同，尽乃弃矣。故先王以土与金、木、水、火杂以成百物。”韦昭注曰：“杂，合也。”例：在周幽王二年，泾、渭、洛三川发生地震，当时认为这预示着周将亡国之兆，理由在于天地之气失去了原有的秩序，这就会影响到国家的安定。见：周幽王二年，泾、渭、洛三川发生地震，山崩



川竭。伯阳文曰：“周将亡矣。夫天地之气，不失其序；若过其序，民乱之也。阳伏而不能出，阴迫而不能蒸，于是有地震。今三川实震，是阳失其所而镇阴也。阳失而在阴，川源必塞。源塞，国必亡。”这些材料表明，当时的人已经看到阴阳与五行并存的情况，并用自然界中“阴阳”二气的消长对比来解释地震这类灾异的现象，同时又用金、木、水、火、土“五行”的排列组合来说明世界万物的构成，这是一个相当大的进步。然而此时的阴阳五行思想毕竟还是很零碎的，仅仅局限于对自然现象的描绘和解释。

阴阳五行思想经春秋战国时期阴阳家的整合倡导，至汉统一天下之时已蔚为大观。司马谈的《论六家要旨》开始把它放到显著的位置上加以论述。至后来，阴阳五行家同儒家相结合，阴阳五行学派由子学复入经学，为今文《尚书》所传。所以，对此顾颉刚曾有过一段极为精辟的概括：“汉代人的思想骨干是阴阳五行。在宗教上、政治上和学术上，没有不用它的。”推究这种思想的原理，是由于古人对宇宙间的事物有了分类的要求。他们看见世间万物的变化，很想把繁杂的现象化作简单，想得到它们的主要原理与其主要成分，于是要分类。但他们的分类法与今日不同，当今是用归纳法，把个别的事物即异求同；而古人用的则是演绎法，即先定一个公式来支配一切个别事物。其结果是，阴阳之说统辖着天地、昼夜、男女等自然现象，以及尊卑、动静、刚柔等抽象观念；再以五行之说，金、木、水、火、土五种物质与其作用统辖时令、方向、神录、音律、肤色、食物、嗅味、道德等，以及帝王的正统和国家的制度。

阴阳五行学说在中国古代医学中具体表现为五脏、五腑、五官、五行、情志与五行的对应关系。根据五行中相生相克的规律，肝木、心火、脾土、肺金、肾水的五脏与五行格局的搭配，成为中国古代医学的思维工具。阴阳学说指出：人体外有阴阳，内也有阴阳。在外，天为阳，地为阴；日为阳，月为阴；昼为阳，夜为阴；春夏为阳，秋冬为阴。在内，五脏为阴，五腑为阳，五脏之中又分阴阳。五行学说则是在阴阳学说的

基础上，进一步以五行生克制化的规律来解释脏腑的阴阳，以及对立统一之间的内在复杂关系，无论是人体的阴阳还是外在的阴阳，自然界中的五行或人体中的五行，都是在阐述人与自然界的整体观，即“天人合一”或“天人相应”。如季节对人体的影响，春天草木生发，气温变暖，万物生发，主生。夏天天气炎热，草木茂盛，动物也多，繁殖也快，所以主长。秋天天气凉爽，草木凋零，树木的精华都会向根部收藏，所以主收。冬天天气寒冷，动物冬眠，人藏于室内，天地间全是闭藏之象，所以主藏。古人把人与四季的规律相对应来养生，可见，古人的“天人合一”（天人相应）的整体观是我们当代人所缺乏的。

作为中华四大医学著作的《黄帝内经》，是成功应用阴阳五行学说的典范，至今为世人尊崇与恪守。《黄帝内经》成编于汉，是中国现存最早的中医学理论专著。它总结了春秋至战国以前的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前的天文学、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学，运用阴阳、五行、天人合一的理论，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，作了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础和源泉，迄今在诊治学上仍具有指导意义。中国古代最著名的大医学家张仲景、华佗、孙思邈、李时珍等均受到《黄帝内经》思想的熏陶和影响，深得其精要。可惜的是此部经典著作中有关神学部分的内容被后世的儒学家们剔除了，所以我们今天所见到的《黄帝内经》已不完整，特别是有关心、灵两篇的遗失，造成了现代中医对癥症病人的束手无策。

二、阴阳五行学之历史脉络

在阴阳与五行逐步融合的过程中，产生了许多阴阳五行学方面的集大成者，他们为弘扬和丰富阴阳五行思想作出了重要贡献，使之最终成为中华民族的重要文化基础和精神财富。阴阳五行学说肇始于史伯，成形于春秋时期的管仲及其弟子，发展于战国时期的邹衍，经过汉初陆