

Figure/know

图知天下

How?

高宏存/主编 李明军/编著

天人合一淬炼的智慧

中国



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

How?

天人合一淬炼的智慧

中国



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

天人合一淬炼的智慧：中国 / 李明军编著. -- 北京：新世界出版社，2013.4
(图知天下)

ISBN 978-7-5104-4170-7

I. ①天… II. ①李… III. ①中华文化—研究 IV.
①K203

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第055466号

天人合一淬炼的智慧：中国（图知天下丛书）

策 划：北京华语世图图书中心

编 著：李明军

主 编：高宏存

责任编辑：苏一沫 李颖怡

责任印制：李一鸣 刘学伟

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街24号（100037）

发 行 部：（010）6899 5968 （010）6899 8733（传真）

总 编 室：（010）6899 5424 （010）6832 6679（传真）

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印 刷：北京鑫富华彩色印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：720mm×1000mm 1/16

字 数：200千字

印 张：11

版 次：2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-4170-7

定 价：25.00元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：（010）6899 8638

总 序

地球是人类赖以生存和发展的空间，是人类活动的舞台，她的美丽不仅存在于大自然的山河湖海中，还存在于人类创造的丰富多彩的历史文化中。人类文化的起源是多元的，世界上各民族都为世界文化的发展作出了自己独特的贡献。人类社会在不断创造文明的过程中前进着，用文明哺育世界，同时也在慢慢地改变着我们的地球。

在地球的每个角落，都有着瑰丽迷人的自然风光、形态各异的生态群落、绚烂多姿的民族文化。不论是爱琴海边勇敢的斯巴达人和富有想象力的克里特人所创造的希腊文明，两河流域的古巴比伦人创造的两河文明，漫漫大漠上的古埃及人留下的神秘金字塔，罗马传统与希腊影响共存的古罗马帝国；还是韩国人的身土不二，意大利人的浪漫多情，英国人的认真严谨，德国人的周密理性；抑或是神秘的古堡，神圣的教堂，遗失的远古文明，考古发现的真相；还有那些地球上神秘的自然风光，令众多旅行家向往的人间天堂……这一切都吸引着人们去探寻和体验。

为了让读者在了解世界的过程中少一些困惑迷茫，多一些知识储备，我们策划出版了这套丛书。选择那些具有悠久历史文化积淀的国家或文化联系紧密的区域，以及独特的自然景观与人文景观，作为描述的对象。每分册设立数个专题，从不同的角度为读者展示世界的不同侧面。选择最有趣最有代表性的历史事件来凸显不同民族文化的个性和特点，选择最迷人最令人向往的自然风光与人文景观来展示地球的美丽和伟大，从而窥一斑而见全豹，了解人类所创造的文明以及在创造文明的过程中所付出的努力。在形式上，采取图文结合的方式，



让精美的图片成为文字的一个重要补充，充分尊重读图时代读者的阅读习惯与风尚。

希望这套丛书能成为一把开启世界之门的钥匙，引领读者去欣赏地球上的自然风光与人文风貌，去探索其中的种种奥妙。如果说，因为时空的阻隔，限制了人们的亲身体验与认知，那么这套丛书就是一条特别的道路，让你足不出户而知晓天下。

目录

Contents

一、天人合一——中国传统文化的精髓

探讨中国文化，一般都从三皇五帝谈起。古代把远古三个帝王和上古五个帝王合称为三皇五帝。司马迁在《史记》中说，天皇、地皇、秦皇为三皇，秦皇最贵，又列黄帝、颛顼、帝喾、唐尧、虞舜为五帝。

- | | |
|----------------|----|
| 1. 青山依旧在，几度夕阳红 | 2 |
| 2. 从刘邦斩蛇说起 | 6 |
| 3. 构成世界的五大要素 | 8 |
| 4. 神秘的太极图 | 10 |
| 5. 天人交感 | 12 |
| 6. 邹衍的大九州想象 | 16 |



二、人间的秩序——儒家的天理与人伦

春秋战国时期，百家争鸣，儒家与墨家被称为显学，但对后世政治和文化影响最大的还是儒家。儒家对往生和来世不感兴趣，只关心现实人生，探讨现实世界的秩序的维持和重建问题。

- | | |
|-------------|----|
| 1. 克己复礼是为仁 | 20 |
| 2. 郭巨埋儿的故事 | 22 |
| 3. 中庸之道 | 24 |
| 4. 人生的四个层次 | 24 |
| 5. 儒学成为儒家 | 25 |
| 6. 不绝如缕的道统 | 27 |
| 7. 存天理，灭人欲 | 29 |
| 8. 天地在于一心 | 31 |
| 9. 天理可以杀人 | 35 |
| 10. 著书不为稻粱谋 | 37 |



三、在秩序之内逍遥——道家的天道与人道

39

除了儒家，对中国人的思想影响最大的是道家学说。与儒家强调现实社会的等级秩序有所不同，道家更强调个体的生存体验，更关注内在的精神。

- | | |
|---------------|----|
| 1. 不可言说的道 | 40 |
| 2. 无为而无不为 | 42 |
| 3. 水的智慧 | 44 |
| 4. 《道德经》之中有权谋 | 45 |
| 5. 老子成为太上老君 | 47 |
| 6. 无所待才能逍遥 | 49 |
| 7. 庄周晓梦迷梦蝶 | 51 |
| 8. 心斋和坐忘 | 53 |
| 9. 浑沌死了 | 55 |
| 10. 逍遥齐物追庄周 | 56 |



四、天命与人命——中国古代的命运观

59

古人认为，天人相互感应，而天、地、人及宇宙万物的运动又都受一种数的制约。这种数，可以通过卜筮等手段得到启示，获得感知和认识。数是宇宙间的规律，是事物内部的联系，凡物必有数，由数可以得理。通过对数的分析，可以知道事物的发展趋势。

- | | |
|-------------------|----|
| 1. 一切都有数 | 60 |
| 2. 从邓通的故事说起 | 62 |
| 3. 阴阳五行有奥妙 | 64 |
| 4. 十二生肖无关命 | 66 |
| 5. 从“折臂三公”的故事说起 | 67 |
| 6. 神秘的星空 | 72 |
| 7. “千里草”和“十日卜”的故事 | 75 |



五、汲天地之精华——生命观和养生学

79

自古以来，健康与长寿就是人类的共同愿望。长期以来，形成了很多养生学派，大致说来有精神养生、运动养生、调气养生、饮食养生、房室养生等。

1. 神强必多寿	80
2. 像婴儿一样呼吸	82
3. 流水不腐，户枢不蠹	84
4. 藐姑射神人和辟谷术	86
5. 雄鸡和线鸡的启示	88
6. 古代的疾病观	91
7. 扁鹊的故事	93
8. 人体是个小宇宙	95



六、家国天下——古代的婚姻与家庭

97

在中国古代，家族是由血缘纽带维系着的宗法性组织，是构成中国社会的基石。因同一祖先而团聚在一起的家族成员，由于其经济利益相同和文化心态一致，所形成的社会实体往往较为稳固，成为社会机体生生不息的细胞。

1. 从家扩展为国	98
2. 立嫡以长不以贤	100
3. 家长有多大的权力	101
4. 父攘羊而子隐之	105
5. 从伏羲女娲到牛郎织女	106
6. 从女闯到秦淮河上的桨声灯影	111
7. 小脚、贞节牌坊与女子的“四行”	114
8. “坐不更姓，行不改名”	121



七、日月流转——古代的节日礼俗

125

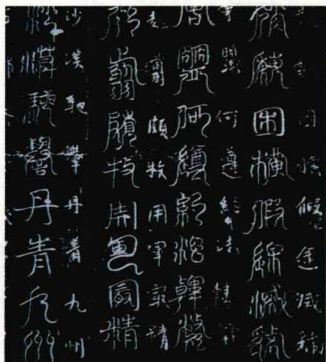
中国传统节日是中华民族悠久的历史文化的一个组成部分。传统节日的形成过程，是一个民族或国家的历史文化长期积淀凝聚的过程。古代的这些节日大多和节气有关。

1. 春节：爆竹声中一岁除	126
2. 端午节：万古传闻为屈原	128
3. 清明节：寒食东风御柳斜	131
4. 乞巧节：不道人间巧已多	133
5. 中秋节：千里共婵娟	136
6. 重阳节：菊花须插满头归	137



在当今世界上众多的文字产生以前，在数千年前的古代社会，产生了几种古老的文字。其中有三种最古老的文字，一是 5500 年前两河流域苏美尔人创造的楔形文字，二是 5000 多年前尼罗河流域的古埃及人创造的圣书字，三是中国 3300 年前殷商时期的甲骨文字。

1. 仓颉造字鬼夜哭 140
2. 汉字的创造方法 141
3. 一个偶然的发现 143
4. 从占卜到艺术 144
5. “天心取米”的故事 146
6. 一笔一划有玄机 147



九、法天相地——古代的建筑艺术

中国古代建筑，无论是宫殿坛庙、园林景观，还是普通居室，除了实用功能外，还有着文化功能。中国古代建筑既体现了天人合一精神，又是人伦秩序的呈现。它作为一种艺术，以意境作为追求。

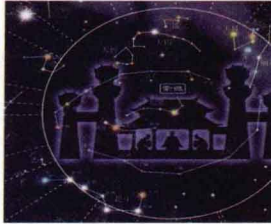
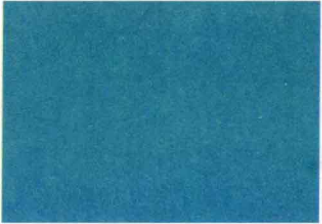
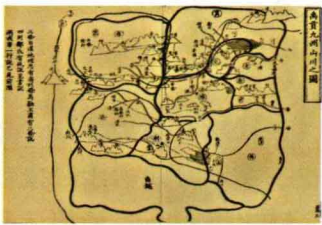
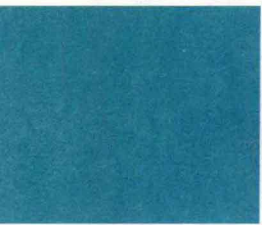
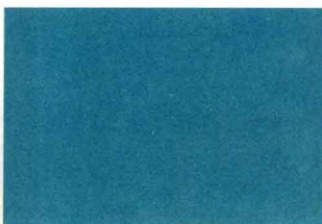
1. 庭院屋宇就是宇宙 154
2. 天圆地方说天坛 156
3. 建筑之中有伦理 157
4. 外师造化，中得心源 159
5. 城市山林，壶中天地 160
6. 三维的中国画 163
7. 前有宅，后有园 164
8. 一切以人为本 165





TIANRENHEYIZHONGGUO
CHUANTONGWENHUADEJINGSUI

天人合一 ——中国传统文化精髓



探 讨中国文化，一般都从三皇五帝谈起。古代把远古三个帝王和上古五个帝王合称为三皇五帝。司马迁在《史记》中说，天皇、地皇、秦皇为三皇，秦皇最贵，又列黄帝、颛顼、帝喾、唐尧、虞舜为五帝。其实传说中的“三皇五帝”，指的就是氏族或部落的首领。

1..... QINGSHANYIJIUZAIDUXIYANGHONG

青山依旧在，几度夕阳红

中国的文化史，能比较明确地讲述的，应从三代开始。三代指夏、商、周。三代以前，不仅缺乏可证实的记载，同时也还看不到政治文化中心的出现。三代文化要从“大禹治水”讲起。传说尧在位的时候，黄河流域发生了很大的水灾，尧派鲧去治理洪水，鲧造堤筑坝，花了9年时间治水，没有把洪水制服。舜接替尧当上了部落联盟首领后，亲自到治水的地方去考察，发现鲧办事不力，就把鲧杀了，派鲧的儿子禹去治水。禹改变了他父亲鲧的做法，经过13年的努力，终于把洪水引到大海里去。舜年老以后，也像尧一样，物色继承人。因为禹治水有功，大家都推选禹。到舜一死，禹就继任了部落联盟首领。



▲▲ 黄帝像

禹原来有个助手皋陶帮助禹治理政事，皋陶死后，皋陶的儿子伯益做禹的助手。按照禅让的制度，禹本来应该让伯益做继承人。但是，禹死以后，禹所在的夏部落的贵族却拥戴禹的儿子启继承了禹的位子。这样一来，禅让制被废除，变为王位世袭的制度。夏朝的最后一代君主桀荒淫无道，夏朝的统治病入膏肓，而东方的商部族则如日中天，其领袖商汤起兵伐桀，夏、商两国军队最后决战于鸣条，夏桀败走，终被放于南巢而死。夏朝就这样被商朝取代了。



▲▲ 舜

到商代中晚期，中国社会进入了奴隶社会。这个阶段的文化器物以青铜器为代表，人们亦称之为“青铜器时代”。青铜器在当时成为财富和权力的象征，进而成为国家政权的象征，“问鼎”于是有了争天下的意思。周灭商而立，在典章制度和思想上接受了殷商的氏族制度、宗教观念。周人将政治与道德、宗教结合，形成一个完整的系统，以宗法、礼治为核心，奠定了后世文化思想的根基。

▼▼ 后母戊大方鼎



西周大致经历了350年，自周幽王被犬戎所杀，平王立，公元前770年东迁洛邑，是为东周。东周王权被架空，齐、晋、楚等诸侯继起称霸，是为“春秋”时代。其后以“三家分晋”为标志，齐、楚、燕、韩、赵、魏、秦七国纵横而成“战国”局面，原来的秩序不断被挑战、破坏，儒家学者称这种情



大禹治水

况为“礼崩乐坏”。

在秦孝公支持下，商鞅在秦国推行了两次变法，变法后秦国很快崛起，奠定了统一全国的基础。到了公元前 221 年，秦国军队横扫六合，秦王嬴政治

下的秦国完成了一统天下的战略，文化史也随之翻开新页。秦始皇嬴政着手制定以“统一”为原则的文化改造计划。虽然秦王朝只延续了 15 年就匆匆而亡，但在制度和思想方面影响深远。焚书坑儒、严禁私学、“以吏为师”，如此等等，为中国文化专制之先导。

公元前 210 年秦始皇死于出巡途中，第二年就爆发了陈胜吴广起义。此后项羽、刘邦逐鹿中原。刘邦击败项羽，开辟了汉王朝的历史。在王莽篡权之后，虽有光武帝刘秀复兴，但终究无法改变汉王朝盛极而衰的命运。在东汉末年的大动乱中，群雄逐鹿，在短暂的三国鼎立之后，迎来了天下的又一次统一。西晋取代魏不久，就被北方少数民族赶到江南，一统天下于是中

分为二，天下混乱于是一发不可收拾，传统的文化制度一度面临断裂的危机。所幸隋朝结束了分裂混乱的局面，虽然隋朝统一的时间短暂，但为此后唐朝的繁荣和文化的发展奠定了基础。626 年，在著名的“玄

秦始皇



李世民

武门之变”中，李世民派人射杀太子建成和弟弟元吉，迫李渊退位，开始了他的“贞观之治”。科举制在唐太宗时固定下来，为后代所沿袭，适应了传统政治和文化体制的进一步完善。唐玄宗一度励精图治，出现了“开元盛世”的局面，但756年爆发的“安史之乱”给唐帝国以沉重打击。流水落花春去也，换了人间。907年唐朝灭亡后，分崩离析而成的“五代十国”也在五十年间旋生旋灭。

重新一统天下的是北宋。赵匡胤为了防止臣子夺权，来了个“杯酒释兵权”，开始了文人统治的时代。北宋文化向内在方向发展，赋予传统以新的内涵，使文化的各个方面均趋向精致圆熟。儒学复兴和理学兴盛，开创了中国思想史上一个划时代的阶段。另一方面，宋代文化在走向成熟的同时也趋于柔弱，这在宋词中有所表现。尚武精神的缺乏，直接导致了宋王朝的覆亡。

1271年，元世祖忽必烈改国号为大元，建立了中国历史上第一个由少数民族掌权的大一统帝国。元朝作为中国历史上的一个重要朝代，它在中国文化史上的地位和影响非常重要。推进了中国多元一体文化的发展进程，开创了中国各民族文化全面交流融合的新局面，对中华文化的繁荣和发展作出了重要的贡献。

明代建立以后，开国帝王朱元璋加强了中央集权专制力量。到了明中期，经济发展，文化繁荣，思想趋于解放。但由于明代后期的帝王荒于朝政，国力急剧衰退。居于东北方的满族开始对明王朝用兵，明帝国很快走到了尽头，满族在中原建立了清朝。清代前期的近一百年内，经济文化获得了很大发展，康熙、雍正、乾隆三朝号为“盛世”。乾隆年间开“四库馆”修纂《四库全书》，以文化的形式编织“天朝梦”。但到19世纪初，清王朝盛极而衰。1819年以后，由于鸦片大量输入而引起的冲突危机越演越烈，到了鸦片战争，终于造成中国历史的巨变。中央帝国终于在风雨飘摇中彻底坍塌，封闭的国门在外来的强力下终于打开。西方文化的冲击如暴风骤雨，使得文化思想领域经历着前所未有的大裂变与大阵痛。

从鸦片战争爆发开始，一批士大夫从“经世致用”的角度，提出“师夷



“长技以制夷”的主张。在光绪皇帝的支持下，戊戌变法在1898年6月到9月间达到了高潮。戊戌变法失败了，却带来了更深切的思想求索，中国的现代转型由此而彻底展开。

2.... CONGLIUBANGZHANSHESHUOQI 从刘邦斩蛇说起

“青山依旧在，几度夕阳红”，这是中国古代小说《三国演义》开首词中的句子。小说的作者感叹天下分分合合，改朝换代如转毂。在这频繁的王朝更替中，应该有一定的规律。从战国后期开始，就有人开始思考这个问题，提出了“五德终始”说。

要说明什么是“五德终始”，可以先举一个例子。据说汉代的开国皇帝刘邦做亭长时，夜里经过大泽中的小径，有大蛇挡道，刘邦醉中拔剑斩大蛇。后来的人走到刘邦斩蛇处，见一老妪夜哭，问其原因，老姬说，她的儿子是白帝子，化为蛇当道，现在被赤帝子斩杀。于是刘邦以火德自居。刘邦

做了汉王后，以十月为岁首，色尚赤，祭祀蚩尤，蚩尤就是炎帝。但十月为岁首，是继承秦水德的迹象。火德与秦的水德、周的火德在五德相胜的链条中衔接不上，不符合五德终始的说法。两年后，刘邦又宣称自己是黑帝水神，于是汉的德运又改变为水德。水德尚黑，所以汉代的礼服都是黑色，包括新婚庆典中的新娘，身着绣花的黑衣裙。汉定为水德，直接承袭周朝的火德，否认秦朝的正统。至汉文帝时，便有人对汉的德运提出疑问，认为秦得水德，汉继秦而起，当为土德。张苍认为，



▲▲ 刘邦斩蛇



刘邦像

汉为水德，黄河在金堤决口，便是符应。过了三年，一条黄龙在成纪出现，被解释为汉家土德的象征，汉文帝于是下令研究改德事宜，后来因故搁置起来。到汉武帝时，才正式确立汉的土德制度。

“五德终始”是战国后期邹衍提出的。邹衍将五行之气说成是五种德性，人间每一朝代的统治者一定要居五行中的一德，当他所居的德衰落了，另一德就会起而代之，历史的改朝换

代就是按照这样五行相胜的秩序循环流转。邹衍对此前的历史按五行相胜的秩序进行了解释：虞土、夏木、殷金、周火。

《吕氏春秋》说，黄帝时出现了大蚯蚓，蚯蚓为土中所生，黄色，这是土德兴旺的象征，故黄帝是土德，尚黄，文物制度依照土的德性制定。夏禹将君天下时，降的瑞应是草木秋冬不死，这是木气盛的表现，草木色青，故夏禹尚青，文物制度依照木的德性制定。商汤取夏桀而代之，天先见金，这是金气旺的标志，金色白，故商朝尚白，文物制度依照金的特征制定。及商周更替之际，天先现火，赤鸟衔着丹书飞集于周人的社稷，这是火气胜的征兆，故周文王尚赤，文物制度按火的德性制定。

邹衍的五德终始说对后世影响深远。从秦开始，历代王朝都力图从五德终始说中为自己的政权寻找依据，文物制度也根据各自所依据的德行来制定。按照邹衍的预言，代周火德者为水，秦便以水德自居。据说秦文公有一次出猎，获黑龙，黑者为水，这便成为秦为水德的象征。秦始皇继位后，更黄河名为德水，水德旺于十月，所以秦朝历法便以十月为岁首。水色黑，所以秦尚黑色，衣服旌旗之类纯用黑色。水的成数为六，秦的符信、法冠等都长、高六寸，车宽六尺，驾车用六马，以六尺为一步。

汉哀帝去世后，王莽篡权，就利用了德运之说。汉为火德，王莽新朝得汉禅让，便是土德。不久爆发的赤眉起义，以恢复汉朝相号召，将眉毛涂成赤色，表示弘扬汉朝的火德。复兴火德的是刘秀。早在西汉末年，社会上便流传着《赤伏符》：“刘秀发兵捕不道，四夷云集龙斗野，四七之际火为主。”东汉末年，发生了黄巾起义。按五德循环，汉火德之后应是土德，所以太平道信奉中黄太乙，起义口号有“黄天当立”的说法。后来曹丕夺取帝位，声称为土德。司马炎后来接受禅让，魏为土德，土生金，所以司马炎尚金。一

直到五代时，赵匡胤夺权，定国号为宋，定国运以火德王，色尚赤，腊用戌，戌是火的库墓，故于戌日举行腊祭。

3....

GOUCHENGSHIJIEDEWUDAYAOSU

构成世界的五大要素

“五德终始”说是五行相胜的理论在历史领域的应用。古人认为，天地间万物品类众多，但归纳起来就是五行。最早谈到五行的是《尚书》中的《甘誓》和《洪范》。夏启即天子位时，有扈氏不服，启兴兵讨伐有扈，大战于甘地，作《甘誓》以誓军。《甘誓》中说，有扈氏威侮五行，怠弃三正。《洪范》篇出自殷末贵族箕子。商纣王倒行逆施，箕子劝谏纣王，而不被纣王接受，有人劝箕子赶快离开这是非之地，箕子不愿意这样做。周武王克殷后，寻访到了箕子，将他带回镐京，向他询问治国之道，箕子向武王提出了九条治国纲领，首要的一条便是五行。从前鲧采取堵塞的办法治理洪水，因而扰乱了天帝所创造的五行的规律，于是天帝大怒，不把九种大法给他，鲧治水失败。禹继承他父亲的事业，继续治理洪水，天帝把九种大法传授给了大禹。九种大法的第一条就是五行。箕子将水火金木土合称五行，又指出它们有着不同的属性和功用，水向下浸润，火向上燃烧，木可弯可直，金可以锻炼变形，土可以种植庄稼。箕由五行联系到五味、五事、五纪、五庶征、五福等，形成了一个以五行为中心的系统。



▲▲ 箕子像

人们在生产和生活中发现了一个规律。拓荒开地，要用火烧荒，于是木烧为火，火过之后是宜于耕种的灰烬沃土，矿土炼出金属，金属熔解为水^①，水滋润了树木。另一方面，水能灭火，火

① 此处的“溶解”不是我们平常理解的“金属熔化”的意思，其实是指现代科学所说的冷凝现象。古人通过观察发现金属放置一段时间后表面会有水珠，故认为金能生水。