



# 阴阳五行里的 奥秘

玉昆子 著

yinyang  
wuxingli de  
aomi





◎一本介绍中国传统文化的经典著作。作者围绕着阴阳五行展开，论述了阴阳五行的起源、发展、与人体的关系、与中国文化渊源等的联系，集中阐述了“天人合一”的天道观。他倡导人们要顺四时，遵天道，科学养生。这是一本从文化的角度谈论养生的著作，同时也是人们了解中国传统文化的一个最佳读本。

◎“阴阳者，承天地之和，形万物之殊。”

——《淮南子·本经训》

◎古人认为，凡是运动的、外向的、上升的、温热的、明亮的、无形的、兴奋的、外延的、主动的、刚性的、方的、山南水北都属于“阳”；凡是相对静止的、内向的、下降的、寒冷的、晦暗的、有形的、抑制的、内敛的、被动的、柔性的、圆形的、山北水南都属于“阴”。



ISBN 978-7-5080-6787-



9 787508 067872

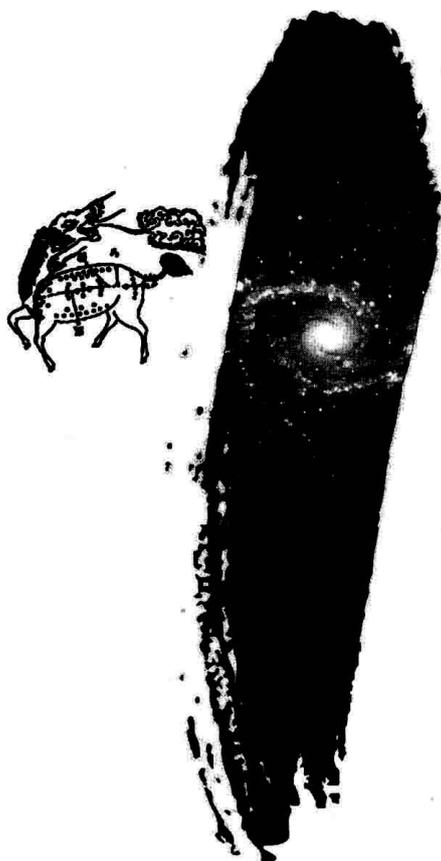
定价：49.00 元

# 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

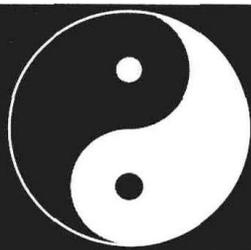
玉昆子道长，俗名韩超，字沛沅，号玉昆。师从张继禹道长，道名韩罗超。

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，悉心钻研道家，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。

## 前言



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为人类服务。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。

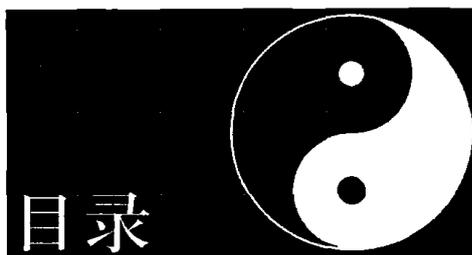
自从东汉道祖张道陵创立道教以来，其宗旨就是建立在远古的敬天祭祖的思想之上的，并以尊道贵德、异骨同亲作为传教的宗旨，提出我命在我不在天思想，以克己修持把握自身的命运，以精神磨练使之朝着更高级、更美好的境域发展，从而达到长生久视。有人对长生久视的思想不甚理解，因为人是不可能不死的，能活一百多岁都难，怎能长生。这是对长生久视的误解。《道德经》里说“道”是“天长地久”的，与天地同在的，但从没有说过人的躯体是可以“天长地久”的。老子曰：“天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。”道是无始无终的，是无形的，是形而上的；而人的躯体是父母所生的，是有形的，是形而下的。因此，人的躯体总是要衰老会终了的，这也是“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



贾、贾谊的创新，中经董仲舒的完善与构建，最后由刘向全面总结与应用，从而形成了阴阳五行思想体系。因此，笔者以当今学者的考证，按照阴阳五行思想的历史脉络进行了梳理和总结。

### 1. 《管子》的阴阳五行学说简述

管仲是春秋时期齐国的政治家、思想家。管仲及管仲学派的著述总集，内容涉及政治、军事、道德、社会等诸多领域。其中，《管子》一书首次将阴阳五行思想引入到社会领域，并开始把阴阳五行应用到人事上来。在《管子》一书中，五行说已经同阴阳说“合流”了，并真正地结束了长期分离的状态，使阴阳五行学说发展到了一个新的历史阶段与理论层面。

《揆度》中阴阳与五行的关系比《宙合》、《七臣七主》中更进了一步。其文曰：“事名二、正名五而天下治。”什么是“事名二”呢？“天策阳也，壤策阴也，此谓事名二。”什么是“正名五”？“权也、衡也、规也、矩也、准也，此谓正名五。其在色者，青黄赤白黑也。其在声者，宫商角徵羽也。其在味者，辛酸咸苦甘也。”“天策阳，壤策阴”是阐明阴阳乃天地之道。“正名五”以权、衡、规、矩、准为“五正”，并使之与五色、五声、五味相配，这是典型的五行家的思想方法，这更是把阴阳与五行并列在一起，此“二、五”虽未明说即是阴阳和五行，但显然是取阴阳与五行之数。

《管子·禁藏》已经不满足于阴阳与五行的并行，开始尝试着将两种学说融合为一体。其文曰：“当春三月，钻燧易火，抒井易水……发五正，赦薄罪，出拘民，解仇讎，所以建时功施生谷也。夏赏五德，满爵禄，迁官位，礼孝悌，复贤力，所以劝功也。秋行五刑，诛大罪，所以禁淫邪，止盗贼。冬收五藏，最万物，所以内作民也。四时事备，而民功百倍矣。”这段话虽仍局限于阴阳家的四时教令，但其“春发五正”、“夏赏五德”、“秋行五行”、“冬收五藏”的提法，用五行之数来规划四时的做法，却是从未有过的创新之举。

《四时》篇更是明确指出：“阴阳者，天地之大理也；四时者，阴阳

之大经也；刑德者，四时之合也”，“阳为德，阴为刑”，“春羸育，夏养长，秋聚收，冬闭藏”，“刑德合于时则生福”，“务时而寄政”。否则“做事不成，必有大殃”，“诡则生祸”。《四时》中的阴阳时令，是通过五行方位的形式或途径贯彻到每一个季节中去的。全文按五行相生相克的顺序分为东南中西北五个部分，每一部分均冠以“春行冬政，素；行秋政，霜；行夏政，阍”等警句，然后分别配以相应的色、味、声、数等五行条目，五个部分各居一定方位，构成了一幅完整的“玄宫图”。而《五行》篇先论“通乎阳气，所以事天也”，“通乎阴气，所以事地也”，“人与天调，然后天地之美生”的阴阳理论，再按五行相生之序，分一年为“甲子木行御”、“丙子火行御”、“戊子土行御”、“庚子金行御”和“壬子水行御”五段，分别叙述该时节宜行之事和禁忌之事。在上述这几篇中，与五行相配的条目就出现了五方、五时、五味、五声、五后、五虫等之多，足见阴阳与五行合流后发展之迅速。

《幼官》、《四时》、《五行》、《轻重己》等一组文章融阴阳与五行为一体，呈现了一幅以阴阳说为精神实质，以五行说为表现形式的阴阳五行图式，标志着阴阳说与五行说的合流。

### 2. 邹衍的阴阳五行学说简述

邹衍是战国时期阴阳家的代表人物，他综合了阴阳说与五行说，根据五行相生相胜说，把五行的属性释为“五德”，创立了“五德终始说”，并以此来预测历代王朝兴衰的规律，后来则被一些别有用心的人用做新兴王朝建立合法的根据。

邹衍作为阴阳五行思想的集大成者，不仅彻底地完成了原始阴阳、五行思想向神学的过渡，而且还上升到了世界观的高度。他建立了一个庞大的阴阳五行思想体系，并与当时的儒、墨、道、法等诸子鼎立，成为了一个独特的学派“显学”。其实，邹衍的阴阳五行思想包括五德终始说的历史观、以小推大的认识论和大小九州的地理观。按照邹衍的说法，帝王是受上天监护的，在这里，监护有两层含义：一是君主的行为要受上天的监督，君主的行为如果受到上天赞许的话，上天就会



示祥瑞；如果受到上天反对的话，上天就会示灾异。二是君主要受上天的保护，君主受命于天，因此君主的权力神圣不可侵犯。自此以后，显学便在社会上广泛传播，并形成了重要的历史传统。《汉书·艺文志》载有《邹子》49篇，《邹子终始》56篇，可惜这些著作均已亡佚，现在只能从他书所引用的只言片语以及《吕氏春秋》的某些文章中整理出它的如下思想：其一，五行生克论。生克，即相生相克。相生，指的是水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。“生”有生产和促进两层意思。如水能促进木的生长，木的摩擦能产生火等。相克，指的是水克火，火克金，金克木，木克土，土克水，即水能灭火，火能溶化金属，金属刀具能砍削树木等。邹衍的五行生克论是对春秋时期史墨等人的“火胜金”、“水胜火”观点的全面发展，它在一定程度上反映了自然界的某些规律，如水生木，水克火，火克金等。其二，五德终始论是邹衍的代表思想。五德，指金、木、水、火、土的各自特性，这个理论是将五行相克的学说与王朝的更替联系起来，认为每个王朝都与五行中的某一个相对应，王朝间更替的次序都是按五行相克的规律进行的。邹衍认为，每个朝代兴起之前，自然界都会出现某种奇特的现象，即先兆征象，此征象还暗示着此王朝属于五行中的哪一个。如黄帝时，“土”中出现“大大”，这是黄帝将兴的征兆，同时还暗示黄帝在五行中属于“土”德。与“土”相对应的颜色是“黄色”，故称“黄”帝，以“黄”为主色。

### 3. 陆贾的阴阳五行学说介绍

陆贾，楚人，汉初思想家、政治家，著有《楚汉春秋》和《新语》等。他提出“宇宙万物都是天地相承、气感相应而成者”，他的思想为“承天诛恶”和天人感应。后人称《新语》开启了贾谊、董仲舒的思想，成为汉代确立儒家思想统治地位的先声。

陆贾在《新语》的第一篇《道荃》中说：“（天）张日月，列星辰，序四时，调阴阳，布气治性，次置五行。春生夏长，秋收冬藏，阳生雷电，阴成雪霜，养育群生，一茂一亡。润之以风雨，曝之以日光，温之

以节气，降之以殒霜，位之以众星，制之以斗衡，苞之以六合，罗之以纪纲，改之以灾变，告之以祲祥，动之以生杀，悟之以文章……天地之数，斯命之象也……八宿并列，各有所主，万端异路，千法异形……分之以度，纪之以节，星不昼见，日不夜照，雷不冬发，霜不夏降。臣不凌君，则阴不侵阳。盛夏不暑，隆冬不霜，黑气苞日，彗星扬光，虹霓冬见，蛰虫夏藏，荧惑乱宿，众星失行，圣人因天变而正其失，理其端而正其本。”

### 4. 贾谊的阴阳五行学说简述

贾谊是西汉初年著名的政论家、文学家，著有《过秦论》、《论积贮疏》、《陈政事疏》、《吊屈原赋》、《鹏鸟赋》等。《新书·耳痹》中有“目见正而口言枉则害，阳言吉错之民而凶则败，倍道则死，障光则晦，诬神而逆人则天必败其事”。在其著名的《鹏鸟赋》中，贾谊更是生动而完整地勾画出一幅阴阳五行占据主导地位的自然界：“万物回薄兮，振荡相转。云蒸雨降兮，交错相纷。大钧播物兮，块轧无限。天不可预虑兮，道不可预谋。迟速有命兮，焉识其时。且夫天地为炉兮，造化为工兮，阴阳为炭兮，万物为铜。合散消息兮，安有常则？千变万化兮，未始有极。”但是贾谊对阴阳五行说的解释还存在着许多牵强附会之处。所以说，汉代的阴阳五行学的哲学改造到《淮南子》时才初步完成。《淮南子·天文训》曾明确地说：“道始于一，一而不生，故分而为阴阳。阴阳和而万物生，故曰：一生二，二生三，三生万物。”细玩文义，一气的分化过程就是天地生成的过程。一气生成宇宙，然后分为阴阳二气，形成天地，二气和合，又化生出万物。

### 5. 董仲舒的阴阳五行学说简述

董仲舒是汉代著名的思想家、哲学家、政治家、教育家。他以《公羊春秋》为依据，将周代以来的宗教天道观和阴阳、五行学说结合起来，吸收法家、道家、阴阳家的思想，建立了一个新的思想体系，成为汉代的官方统治哲学，对当时社会所提出的一系列哲学、政治、社会、历史问题，给予了较为系统的回答，基本上完成了对西汉阴阳五行思想



框架的建构。董仲舒在《春秋繁露》中对阴阳五行的大义进行了深入的研究，实现了阴阳与五行更明显、更密切的结合。

董仲舒发展了阴阳五行思想，并把天与人的关系，伦理道德与天的关系更具体化，将儒学与阴阳五行说与专制体制相整合，创造出的一套“天人感应”的理论，专门为帝王服务。

总结董仲舒的阴阳五行思想主要有以下四个方面：

### 一是五行非物。

首先，他认为五行是天道的表现方式，所谓“辨五行之本末顺逆，小大广狭，所以观天道也”（《天地阴阳》）。这里的“五行”指的是气化流行的五种形态。

其次，他把金木水火土分别当做“外”于物的宇宙原始状态的一部分（实际上是指“神”）。他说：“天有十端，十端而止已。天为一端，地为一端，阴为一端，阳为一端，火为一端，金为一端，木为一端，水为一端，土为一端，人为一端。凡十端而毕。”

第三，他把五行当做“天地之气”的五种运动形态，而其中的内容则是儒家道德。他说：“五行者，乃孝子忠臣之行也。”

### 二是五行之神。

董仲舒以“五行”代替“神灵”并非偶然。他本来就视五行为一组神灵，而且是最基本的神灵，是战国至秦汉年间通行的看法，如《左传·昭公二十九年》称：“故有五行之官，是谓五官。实列受氏姓，封为上公，祀为贵神。社稷五祀，是尊是奉。木正曰勾芒，火正曰祝融，金正曰蓐收，水正曰玄冥，土正曰后土。”董仲舒认为：“天者，百神之大君也。”而金木水火土便是大君统帅的百神当中的五个。

### 三是五行者，五官也。

董仲舒的天人合一理论体系把神界的五行不仅推向了人界的道德领域，更深入到了政治领域，即落实到施政者，所谓：“列官置史，必以其能，若五行。”“官职之事，五行之义也。”因此他提出：“五行者，五官也，比相生而间相胜也。故为治，逆之则乱，顺之则治。”他

把金、木、水、火、土分别对应司农、司马、司营、司徒、司寇五种周代官职。

### 四是五行为天人相感的中介。

关于天感人，董仲舒认为，人君如果顺五行之性，勉力于人事，行仁政，任贤使能，守制循礼，居安思危而国防常备不懈，敬奉神灵且法纪严明，赏罚得当，则天下太平，天使祥瑞频至；人君如果逆五行之性，所为与前述完全相反，则天下大乱，天令灾异屡现。

关于人感天，董氏认为，如果五行失序或失常，则必现怪异天象，如植物“春凋秋荣”，气候“冬温夏寒”，“大风至，五谷伤”之类。此时观察人界，必见乱世之象，应立即采取措施，以塞乱源，否则必使天下大乱等。

董仲舒推阴阳灾异，认为灾害怪异的出现皆由君主的乖戾造成，他说：“国家将有失道之败，而天乃先出灾害谴告之；不知自省，又出怪异以警惧之；尚不知度，而伤败乃至。以此见天心之仁爱人君，而欲止其乱也。”而到刘向时，他已经发展为把造成灾害怪异出现的责任归咎于权臣、外戚或宦官，而不是君主了。“汉元帝永光四年六月，孝宣杜陵园东闪南方灾。……刘向以为园陵小于朝廷，殉在司马门中，内臣石显之象也。孝宣，亲而贵；闪，法令所从出也。天戒若曰：去法令，内臣亲而贵者必为国害。”另记“汉成帝始建元年八月，晨漏未尽三刻，有两月重见……刘向以为君舒缓则臣骄慢，故日行迟而月行疾也。仄怠者不进之意，君肃急则臣恐惧，故日行疾而月行迟，不敢迫近君也。不舒不急，以正失之者，食朔日等”。

### 6. 刘向等的阴阳五行学说简述

在宣扬与发展阴阳五行理论的儒者当中，刘向功不可没。刘向是西汉经学家、目录学家、文学家。他吸收、融合了西汉诸家的天人之学，使汉代阴阳五行理论更加细致、周详。如果说董仲舒完成的是阴阳五行论的基本精神和框架的建构的话，那么刘向则是把阴阳五行学说进一步工具化、具体化，并将其运用到现实的政治斗争中去。据载，秦始皇八



年，见河中鱼逆流而上，在古人看来，这是不吉利现象，刘向认为天下将有民乱发生，果不其然，当秦王弟长安君率领军队攻打赵国，士兵在屯留造反，结果他手下的军官都被杀死，那里的百姓被迁往临洮……当时认为，鱼预示着民象，所以逆流而上，必有逆乱发生。见《秦始皇本纪》。

刘向还认为符瑞、灾异的产生完全取决于气的调和与乖戾，“夫乘权藉势之人，子弟鳞集于朝，羽翼阴附者众，辐辏于前，毁誉将必用，以终乖离之咎。是以日月无光，雪霜夏陨，海水沸出，陵谷易处，列星失行，皆怨气之所致也”。另载“臣闻舜命九官，济济相让，和之至也。众贤和于朝，则万物和于野……天子穆穆”。言四方皆以和来也。诸侯和于下，天应报于上。《齐诗》大讲五际，“五际，卯、酉、午、戌、亥也。阴阳终始际会之岁，于此则有变改之政也”。另外他还认为阴阳变化是政治动荡的先兆。他还把“六情”即人的好、恶、喜、怒、哀、乐与上下四方及十二律相配，宣扬时日忌讳的神学。

自董氏以后的阴阳五行思想又被夏侯始昌、夏侯胜、魏相、孟喜、京房、李寻等人所传承。

### 三、五行之大义

至此，读者便知晓了阴阳五行学说，是中国古代朴素的辩证法，是中国传统文化的重要组成部分，也是中华国学的精髓所在。阴阳二气的相互作用与金、木、水、火、土五种最基本物质的相互滋生、相互制约，构成了万物之源以及它的发展变化。

隋朝的萧吉高度评价了五行学说的重要地位与作用，他说“夫五行者，盖造化之根源，人伦之资始，万品禀其变易，百灵因其感通。本乎阴阳，散乎精像，周竟天地，布极幽明。子午卯酉为经纬，八风六律为纲纪。故天有五度以垂象，地有五材以资用，人有五常以表德。万有森罗，以五为度”，等等。总之，阴阳五行学作为古代人与万物的生存法



则，也是实现统治阶级意志，追求国泰民安的主要手段之一。它博大精深，充满了科学气息，特别是在天文学、气象学、化学、算学、音乐和医学方面的应用，创造了中华民族文化的传奇与魅力。因此，我们应对其加以传承并弘扬其精华，更好地服务人民，造福社会。

## 第 2 章

# 五德终始学说



古人很早就通过观察天地万物，发现了自然事物之间对立统一的特点，如日月运行，昼夜交替，山川高下，万物枯荣，春秋、冬夏、南北、东西、前后、左右等。推之人事，便又有了男女、尊卑、贵贱、吉凶、福祸、善恶等。先哲据此创立了阴阳学，以解释阴阳互换、事物变迁的根本关系，如“合久必分，分久必合”等，并将之运用于包括政治、军事在内的人类社会的各个领域。

早在先秦，阴阳学便与五行学相融汇。战国时，齐人邹衍完善了五行学，将阴阳学与五行相生相克学说相互融合，创造出影响中国政坛千年之久的“五德终始说”。五德终始说以相克、相生的阴阳五行学说来解释历史变迁、朝代兴衰，以总结前人的得与失，警示后人引以为鉴。其目的是更好地服务于现实政治，为现实政治建构一种历史正统观念。

五德终始说事实上也是一种基于主观的预言，这是古人面对变幻莫测的自然，意图寻找出一种有规律可循的法则，从而应对于人事。帝王信奉五德终始，因为五



德终始为他们的统治提供了无可辩驳的合法统治的依据。平民百姓相信五德终始，是因为在动乱的时代该学说会给他们带来希望及先知避祸的手段。久而久之，便使五德终始说滋衍流传，盛行于世。

## 一、五德终始说的由来

“五德”是指土德、木德、金德、水德、火德。“终始”是指轮回变迁之意。“五德”的形成是在战国时期。那时各派学说在碰撞、竞争、融合，这种潮流促使阴阳和五行结合起来，形成了“五德”的母学——阴阳五行学说。范文澜先生曾说：“《周易》讲阴阳，《尚书·洪范》讲五行，阴阳、五行原本是解释宇宙的两种不同的哲学思想。阴阳是朴素的辩证法，五行是朴素的唯物论，而齐人邹衍混合两种思想并将其改造成唯心论，创立起阴阳五行学。”战国时期，孟子把阴阳五行的一些内容吸收到自己的思想中，在《公孙丑篇》和《尽心篇》中都有近乎五德相推的说法，所以荀子认为孟子是五德学说的创始人。其实，创始人是稍后于孟子的邹衍。

邹衍将孟子的“五百年必有王者兴”的历史循环观，加进阴阳五行的内容中，他以阴阳统摄五行，以天道附会人事，提出五行相克、循环无端的五德终始说。首先，邹衍认为水克火，火克金，金克木，木克土，土克水，如此终而复始。因人世间各项活动皆与五行相互感应与影响，所以各朝各代必居五行之一德。当一朝所居之德衰败，那么得居胜其德的另一德便取而代之，如此循环往复。其次，讲“五德转移，治各有宜，而符者应兹”。邹衍深观“阴阳消息”，强调人世间朝代的更替之际定会出现相应的灾异现象，从而与天象相关联。之后，邹衍还提出了“大九州”的概念。具体做法是“先验小物，推而大之，至于无垠”。邹衍认为，中国只占天下的八十一分之一。中国人所居住的地域为赤县神州，赤县神州之外是小海环绕的九州，九州之外是赢海环绕的州，州之外是天地之边际，即神州→九州→州→天地边际。这种对世界地理的推

论性假说，在当时及后世有扩大人们的地理视野的意义。

古人用类比方法，根据阴阳相摩相推的原理，给各个朝代附会或金或土或火或木的德性，从而推出各朝代的交替，如水能灭火，火能炼金，金能伐木，木能破土，土能堵水，形成了周火→汤金→禹木→黄帝土的推断，从周逆推到商夏及五帝。把五德从地理、历史的范畴引向政治及道德领域，把历朝历代的兴衰解释为天意。

秦始皇是历史上第一个把五德终始学说作为帝王合理统治依据的。之后，西汉哲学家董仲舒从巩固西汉集权统治出发，把儒学引向宗教，把神、仁、义与阴阳五行思想相结合，建立了宗教哲学。他作为汉代阴阳五行学说的集大成者，较系统地阐述了五德相生、相克的行序，不仅论述了王朝的交替关系，而且还论述了君臣关系、父子关系。例如他在《春秋繁露·五行之义》中说明父子关系与五德相生的关系，反过来用五德论证了封建道德的合理性和天定性。

邹子时代的相克说被相生说所取代，在武帝罢黜百家、独尊儒术的背景下，逐步以相生说取代了相克说。此后，刘向、刘歆不断地对五德进行完善，使之彻底成为预示王朝存亡是否顺承天意的工具。

## 二、五德终始的行序

五德有相克和相生行序。相克行序是以水为始，水灭火，火克金，金伐木，木破土，土堵水。这一论述的代表是邹衍。侯外庐的《中国思想通史》称，《吕氏春秋·应同》中记载了邹衍的文章，即“凡帝王者之将兴也，天必先见祥乎下民。黄帝之时，天先见蚬大螾，黄帝曰：‘土气胜。’土气胜，故其色尚黄，其事则土。及禹之时，先见于草木秋冬不杀。禹曰：‘木气胜。’木气胜，故其色尚青，其事则木。及汤之时，天先见金刃于水，汤曰：‘金气胜。’金气胜，故其色尚白，其事则金。及文王之时，天先见火赤鸟衔丹书集于周社，文王曰：‘火气胜。’火气胜，故其色尚赤，其事则火。伐火者必将水，天先见水气胜，故其



色尚黑，其事则水”。

相生是以木为本，木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，如此终而不止。班固在《汉书·五行志》中认为变相克为相生的是刘向。而吕思勉先生认为：“易相克为相生，虽成于刘向，而实始于甘忠可。”他是根据王莽称假皇帝之奏，引哀帝建平二年改元易号之事，曰“案其本事，甘忠可，夏贺良讖书藏兰台”而增益漏刻，亦与贺良等同，其证也。甘忠可是西汉方士，成帝时作《天官历》、《包元太平经》十二卷，说汉家气数已尽，应重新受命于天。夏贺良，忠可弟子，哀帝时，说汉家气运已衰，需改元换号，哀帝采其建议，改元暗取土德。我认为相生之说应起于董仲舒，成熟于刘歆。

五德终始说对中国古代的政治和学术（包括史学）都产生了深远的影响。刘家和先生在《论历史理性在古代中国的发生》一文中提出，历史理性在古代中国的发生大致有三个阶段；有殷周之际与周初的历史理性，名之曰“以人心为背景的历史理性的曙光”；西周晚期至秦，与人心疏离的历史理性的无情化；汉代天人合一的历史理性的有情有理化。五德终始说用五种自然力量依次运转来作为王朝更迭的依据，这是一种比附的历史观，具有自然理性的特征。其中相克说与相生说不同，前者支持武力征伐，后者标榜和平授受；前者主张一个朝代战胜和取代上一个朝代，强调历史的环环相扣，表现了更多的历史理性特点；后者则主张一个朝代的合法地位是从前某个朝代的合法性的延续，它在德运上承担的不是直接战胜或取代上个朝代，而更多地表现了与顺天民意相结合的色彩；前者发生在战国中期，正值道、法思想兴盛之时，对历史理性的无情化具有推波助澜的作用；后者则兴起于西汉后期，深受历史理性之有情有理化潮流的推动。从相克到相生，可以清晰地看出历史理性从无情化向有情有理化转变发展的轨迹。

### 三、五德终始说在朝代更替中的运用

在此，我将从历史的角度，引用学者们的考证及官方记录，将五德终始说及各朝各代的帝王对此学说的运用展现给大家。

历史上第一个把五德终始学说作为帝王合理统治理论依据的是秦始皇。秦始皇用武力灭六国，这在儒生们看来是大逆不道，是弑君行为，因此他要用这一学说来证明秦的建立是顺应天意的，然而他万万没想到，他采用的学说竟成为汉人把他驱逐出帝王之列的依据。

秦始皇统一中国后，接受了邹子学说，即所谓“代周火德者水也”，秦便以水德自居，以示一统天下乃顺遂天意。而与水德相应的瑞应，就被追溯到距秦始皇两百多年的秦文公身上，据载：秦文公出猎，“获黑龙”。黑者水也，于是便成为秦为水德的象征。《史记·封禅书》载：“秦始皇既并天下而帝曰：黄帝得土德，黄龙地螾见。夏得木德，青龙止于郊，草木畅茂。殷得金德，银自山溢。周得火德，有赤乌之符。今秦灭周乃得水德之时。昔秦文公出猎，获黑龙，此其水德之瑞。”为此秦始皇即位后，第一件事就是更名黄河为德水，又因水德旺于十月，固又以十月为岁首（夏以正月，商以十一月，周以十二月为岁首）。水色黑，秦官服旗帜皆为黑色。因为六一成水的说法，故而秦的符信、法冠等皆长、高六寸，车宽六尺，驾车用六马，以六尺为一步等。

民间学者讲，秦灭周，正是水克火之应。“秦”字，下有一“禾”，显然属木；嬴者，下有一个“女”。古人以男子为阳，女子为阴。南方为阳，北方为阴。北方为水，所以嬴姓属水，所以秦能灭周。另外，水气阴，主刑杀，水德的性格刚毅深戾，因而秦的政治便以酷刑苛法为其特征。乃至秦朝“赭衣半道”，既穿着囚服的刑徒占去了道路的一半。秦始皇三十六年（公元前221年），火星运行至心宿便徘徊不前，天降陨石在东郡，上有“始皇帝死而地分”的字样。其年秋，朝中使者路过华阴道，有人持璧献使者，说请将玉璧交给漓池君，且预言秦始皇当年



死。滹池君为水神名，秦始皇自居水德，故以水神名称之。而后经查探，这玉璧竟是秦始皇渡江时所沉。

秦始皇死后，秦国崩坏。此后，各代帝王纷纷效法秦始皇而采用五德终始说的做法，即以证明自己的统治是顺承天意、合乎天德的。秦灭，刘邦称高皇帝，曾取火德，色尚赤，沿用秦历以十月为岁首。而刘邦曾一度对自己所居德运颇为踌躇。于是两年后，刘邦自称黑帝水神，据《史记》载：“汉兴，高祖二年，东击项籍而还入关，问：‘故秦时上帝祠何帝也？’对曰：‘四帝，有白、青、黄、赤帝之祠。’高祖曰：‘吾闻天有五帝，而有四，何也？’莫知其说。于是高祖曰：‘吾知之矣，乃待我而具五也。’乃立黑帝祠，命曰北畤。有司进祠，上不亲往。悉召故秦祝官，复置太祝、太宰，如其故仪礼。因令县为公社。下诏曰：‘吾甚重祠而敬祭。今上帝之祭及山川诸神当祠者，各以其时礼祠之如故。’”刘邦一句话使汉的德运即为水德，礼服一律用黑色，乃至婚礼中新娘也要穿着黑色礼服。从另一角度看，汉定为水德，是“始秦得水德，今汉受之”之意。

文帝时，鲁人公孙臣上书曰：“始秦得水德，今汉受之，推终始传，则汉当土德，土德之应黄龙见。宜改正朔，易服色，色尚黄。”丞相张苍则坚持高祖时确定的水德历运。文帝召公孙臣，拜为博士，令其与诸生草改历及易服色之事。到了夏季，文帝下诏曰：“有异物之神见于成纪，无害于民，岁以有年。朕祈郊上帝诸神，礼官议，无讳以朕劳。”于是夏四月，文帝始郊见雍五畤祠，衣皆上赤。张苍看自己的意见没有被采纳，文帝仍沿用刘邦称高皇帝时的火德，色尚赤，故自黜辞职。

第二年，赵人新垣平望气以见文帝，言：“长安东北有神气，成五采，若人冠冕焉。或曰东北神明之舍，西方神明之墓也。天瑞下，宜立祠上帝，以合符应。”于是作渭阳五帝庙。不久，有人上书揭穿了新垣平的言论，认为都是欺诈，于是新垣平被下狱治罪。此后，文帝便怠于改德一事，于是汉的德运问题便被搁置起来。

汉武帝则采用董仲舒的学说，即“独尊儒术，罢黜百家”。董仲舒

的学说中，全盘吸收了邹衍的阴阳五行学说和五德终始说，用天人感应来印证君权神授，又用灾祸异象来警告君主失德。强调君主施政应体现天意，正所谓“正德位、改正朔、易服色”。于是制定了与德运相应的制度与历法。由于夏正比较符合农时，且历法改动起来颇为不易，所以我国历史上大部分朝代都用夏正。董仲舒提出了“三统”、“三正”说。我国农历的十一月、十二月、正月都可以作为正月（岁首），每月初一日为朔日，朔日有从平旦（天刚亮的时刻）、鸡鸣、夜半为开头的三种算法。每一个新王朝上台后，都要更改前一个王朝的正朔时间，这叫改正朔。如果新王朝选择农历正月为岁首，则尚黑色；如选择十二月为岁首，则尚白；如选择十一月为岁首，则尚赤色，这就是所谓“正三统”。每个王朝都应按照自己的选择改换新的服色，即“易服色”。

汉武帝时，汉朝的土德一说正式得以确立，开始了大张旗鼓的改德易色工作，奖赏五德之徒，到公元前104年，取土德，色尚黄，以正月为岁首，颁布了《太初历》。而西汉后期的王莽，则把汉朝的土德说法改为火德，所以历朝历代，在谈及秦汉五行属性之时都是众说纷纭，莫衷一是。因为秦朝与周朝以及汉朝与秦朝之间的生克关系，总是没有理清。刘邦在位期间，张苍解释不通了，就认为秦朝太短，不属于正统朝代，周朝属火，汉朝属水直接克周火。到汉武帝时，又认为秦属于正统朝代，将秦朝崇尚黑色比作水，自己属土德，土克水而取代秦朝。西汉末期，又采用汉朝为火德的说法。

在当时特定的历史条件下，有人可能为了迎合当权者而故意说假话，或有人怕泄露天机而不愿讲真情。这就造成没有令人可信的用五德终始学说来解释汉代秦的变革的情况了。

因汉成帝荒淫好色，临幸赵飞燕、赵合德姊妹。就有大夫在成帝身后唾曰：“此祸水也，灭火必矣！”据五行家说，汉以火德而兴，此谓合德得宠将使汉亡，如水之灭火。汉哀帝时期，西汉王朝处于风雨飘摇之中，哀帝在农民起义的冲击下，企图用“再受命”的办法来欺骗人民。因此他自称“陈圣刘太平皇帝”。吕思勉先生曾考证说：“陈即田，田即



土，盖谓帝虽姓刘，所行者实土德耳。”

此后，王莽扶立了九岁的汉平帝登基，自己做了“安汉公”。接着就不断有人报告出现了祥瑞，五年之中出了七百余件，都说这预示着汉朝气数已尽，新的天子将会出现。于是王莽干脆毒死了小皇帝，另立了一个两岁的婴儿做天子。当月，就有人送上了一块上圆下方的白石，说是开井时掘得的，上有“告安汉公莽为皇帝”八个红字。依据这条预言，王莽顺顺当当地做起了“摄皇帝”。后来，奇迹越来越多，巴郡出现石牛，扶风得到石文，还有人献上“天告帝符，献者封侯”字样的铜符帛图，无不表明王莽应做真命天子。太学生哀章，看到王莽做了“摄皇帝”后，把符瑞视为神明，认为王莽迟早要做真皇帝，于是他决心来一次政治冒险。他事先准备了两个铜柜，一个上面写着“天帝行玺金匱图”，另一个写着“赤帝行玺某传于黄帝金策书”。这个“某”，便是汉高祖刘邦，他现在要把皇位传给黄帝。哀章准备的“金匱图”和“金策书”既有图又有书，明言王莽应当天子，让皇太后必须顺应天命。他还开列了一个名单，说是王莽登基后的辅佐大臣，除了原有的八大臣以外，还加上了两个吉祥名字的人物，如王兴、王盛，末了还没忘记添上自己的名字，名单总共十一人，都已确立了官爵。当天晚上，哀章换上了黄衣，亲自把两个铜柜送到了高祖庙里，交给主管官员。王莽得到消息后，翌日便赶到了高祖庙里拜受了这两个“神柜”，以此形式向人预示他接受了高祖的禅让，从此王莽当起了真命天子，刘姓天下就此转到了王姓手中。

王莽篡位后，也采用讖纬及五德终始说。王莽诏告天下，说承受天命，汉赤帝（火德）禅让帝位给黄帝（土德），并改正朔、易服色。王莽为了说明他的政权是继汉的，干脆撇开五德行序，只取其义，直接在三皇五帝中寻找自己的始祖，并把他的始祖与五帝作了一番考证说：“予之皇始祖考虞帝受禅于唐，汉氏初祖唐帝，世有传国之象，予复受策于汉高皇帝之灵。”据颜师古注：“尧传舜，汉传莽，自以舜后，故言有传国之象。”王莽把虞帝（舜）作为自己的始祖，把唐帝（尧）作为

刘氏始祖，这样舜继尧而土，莽继汉而土，火生土，王莽的政权是承天意的。同时，王莽接受方士苏乐的建议，建立八风台，在殿中种五色禾，以表示自己耕耘五德。此后，五色之瑞便成为天命象征。今北京的中山公园原为社稷坛，其中便有五色土坛，中有社石，此正是五色瑞的传衍。

刘歆为了迎合王莽之意，他根据当时人们的古史观念，将古帝的次序从黄帝向上推，认为最古的帝王应是伏羲。同时他将五行相克的古史系统排列改为相生的新排列，如此，便能够与汉之火德传于土德的说法相应了。他认为，帝王应从木德始。于是他从两个方面找到依据，一是《左传·昭公十七年》载：郟子来朝，昭子问焉，曰：“少皞氏鸟名官，何故？”郟子曰：“吾祖也，我知之。昔者黄帝氏以云纪，故为云师而云名。炎帝氏以火纪，故为火师而火名。共工氏以水纪，故为水师而水名。太皞氏以龙纪，故为龙师而龙名。我高祖少皞摯之立也，凤鸟适至，故纪于鸟，为鸟师而鸟名。”刘歆据此而推：“言郟子据少昊受黄帝，黄帝受炎帝，炎帝受共工，共工受太昊，故先言黄帝，上及太昊。”以太昊为古帝之首。二是从《易传》中找到依据，《易传》曰：“帝出乎震。”震为东方之卦，五行属木。按五行相生之序，首为木，且太昊为东方之帝，“东方曰夷”，故太昊配木德。又《易·系辞下》有言：“古者庖羲氏之王天下也。”所以刘歆接着说：“庖羲氏继天而王，为百王先，首德始于木，故为帝太昊。”伏羲就是太昊。“稽之于《易》，庖羲、神农、黄帝相继之世可知。”太昊伏羲氏继天而立，神农、黄帝皆继太昊伏羲而立。东汉班固的《汉书·郊祀志赞》和荀悦的《汉纪·高祖纪》对刘歆创立五行相生的新五德终始说的过程均有记述，荀悦言：“及至刘向父子，乃推五行之运，以子承母，始自伏羲；以迄于汉，宜为火德。其序之也，以为《易》称‘帝出乎震’，故太昊始乎震，为木德，号曰伏羲氏。”

刘歆所作的《三统历》，内容保存在《汉书·律历志》中，其中多采用《世经》一书，顾颉刚先生断为刘歆伪造，因为“《世经》这部书，在别的地方从没有被引用过，只见于刘歆的《三统历》。以那时的学风



而论，伪书是大批地出现，刘歆又是造伪书的宗师，则此伪书颇有亦出于刘歆之手的可能。话说得宽一点，此书也有出于刘歆的学派的可能。”《世经》中排列的古代帝王次序与以往不同，“第一是不遵五德相克的次序，第二是刘歆《世经》言：‘庖羲氏继天而王，为百王先。首德始于木，故帝为太昊。’把朝代伸展了两倍”。

为了给王莽代汉提供合法依据，刘歆提出了以木、火、土、金、水五行相生的新五德终始说。从《世经》可知，刘歆排列的帝王世系如下：

太昊帝——庖羲继天而王，为百王先，首德始于木，故为帝太昊。

炎帝——以火承木，故为炎帝。教民耕稼，故天下号曰神农氏。

黄帝——火生土，故为土德。始垂衣裳，有轩、冕之服，故天下号曰轩辕氏。

少昊帝——土生金，故为金德。天下号曰金天氏。

颛顼帝——金生水，故为水德。天下号曰高阳氏。

帝喾——水生木，故为木德。天下号曰高辛氏。

唐帝——木生火，故为火德。天下号曰陶唐氏。

虞帝——尧嬗以天下，火生土，故为土德。天下号曰有虞氏。

伯禹——虞舜嬗以天下，土生金，故为金德。天下号曰夏后氏。

成汤——金生水，故为水德。天下号曰商，后曰殷。

武王——水生木，故为木德。天下号曰周氏。

汉高祖皇帝——伐秦继周，木生火，故为火德。天下号曰汉。

刘歆在排定这个世系次序时，是先否定了汉武帝时依五行相克说所定的汉为土德的说法，确定汉为火德，那么代之者应为土德，王莽自称为虞舜后裔，帝舜土德，故王莽宜为土德，这样王莽代汉而立成为必然。

其实，西汉末期的不少预言都与王莽的作伪有关。王莽自称是皇帝的后代，虞帝的苗裔，黄帝与虞帝都是土德，所以他理所应当成为土德的继承者。可是，秦为水德，汉为土德已是一百多年来的定论，怎么能随意更改呢？于是，汉高祖斩蛇取天下，赤帝子斩白帝子的预言故事应

运而生，在民间广为流传。刘邦出身平民，他能做皇帝完全是出于“天意”。当年，他曾是秦朝的泗水亭长，在押送苦力去骊山修墓的路上，看到不断有人开小差即起恻隐之心，他干脆把所有的苦力放了，连同自己一起成为亡命之徒。一天晚上，喝得酩酊大醉的刘邦路过一片洼地，忽然，走在前面的随从回过头来说，前面有一条大蛇挡道，走不过去了。仗着酒意，刘邦大声说道：“壮士行路怕什么！”于是，他直往前走，果然看见一条大蛇横卧路中。刘邦拔出剑来，把蛇一砍两段，走了过去。刘邦又往前走了数里，只觉得腹中的酒气涌上脑门，双脚踉踉跄跄不听使唤，随即跌倒在地上，呼呼酣睡。当后面的劳工经过蛇死的地方时，只见一个老婆子正在哭。劳工问她哭什么，她说：“我的儿子被人杀了。”劳工问他为什么被杀，老婆子回答：“我的儿子是白帝子，变成一条蛇挡在路上，刚才被赤帝的儿子砍死了。”听到的人以为她胡说八道，刚想上前打她，可老婆子转眼就不见了踪影。等到刘邦醒来，后面赶上来的劳工就围住他把事情的原委一五一十地告诉了他，刘邦心里暗自高兴，知道自己将注定成为天子，因为老婆子已经转告了上天的暗示。据《史记·封禅书》载：“汉兴，高祖之微时，尝杀大蛇。有物曰：‘蛇白帝之子也，而杀者亦赤帝子。’遂以十月至灊上，与诸侯平咸阳，立为汉王，因以十月为岁首，而色尚赤。”白帝子是金德，赤帝子是火德，火克金。王莽没想到，自己搬起石头砸了自己的脚。

到王莽天凤二年（15年），民间传言黄龙坠死黄山宫。黄龙土德，正应王莽土德当灭。而后赤眉军起义，将眉毛涂成红色，暗含了弘扬汉之火德的意味。曾取火德，色尚赤，沿用秦历以十月为岁首。

西汉末年，世上便流传有《赤伏符》的谶言：“刘秀发兵捕不道，四夷云集龙斗野，四七之际火为主。”而后刘秀灭王莽，汉室中兴。而刘秀起兵之时，年28岁。这就是“四七之际火为主”的真实意义。于是刘秀在公元25年6月28日举行了隆重的登基大典。次年正月，正式建都洛阳，立郊庙于城南，祭祀五方五帝五德。正火德，色尚赤。至此，从西汉初便一直争论的汉家德运才有了火德的定论。



由于王莽大张旗鼓地宣传了十几年，搞得天下人人尽知，所以继位的刘秀也不得不承认自己继承的汉家天下是火德，将及时奉上的预言书命名为《赤伏符》，以强化之，强调“四七之际火为主”。因此东汉初年的谶纬书中经常可以看到关于赤色和火的内容，甚至把孔子也牵扯上了。

相传孔子有帝王的德行而无帝王的福气，一生颠沛不得志，靠传授知识为生。有一天晚上孔子梦见丰、沛一带升起赤色的烟雾。醒来以后，他连忙驾着车子去看，只见一个捡柴的孩子打伤了一头麒麟。麒麟看见孔子，立刻垂下耳朵，口中吐出三卷书来。孔子知道这是上天派他为卯金氏制定法典的预言。孔子回到鲁国后不久，天上又飘下一方血书，落在鲁国的端门上。血书上写着：“趋作法！孔圣没，周姬亡，慧东出，秦政起，胡破术，书纪散，孔不绝。”等到孔子的学生子夏去看时，血书突然变成赤鸟飞走了，留下了一张图，画的是孔子制定法典的情形，上题“演孔图”三个大字。当孔子把儒家最重要的法典——《春秋》和《孝经》完成之后，就斋戒沐浴，率领众弟子朝着北辰下拜。这时，天空涌起云气，白色的烟雾一直降到地上，一条赤色的彩虹从天而降，瞬间又变成三尺长的黄玉，上有刻文，“宝文出，刘季握。卯金刀，在轸北，字禾子，天下服”。我们曾经提到，“卯金刀”合称一个“刘”字，另外，刘邦又名刘季，他的家乡沛县在二十八宿的分野中属轸宿以北。

可见，早在孔子在世时的预言就准确推断了汉高祖的姓名和起事的地点。但是，稍加推敲，马脚就露出来了。有关孔子为刘氏制定法典的故事不是孔子在世时就有的，也未见到他的弟子留下什么记载，而是在数百年之后被人重新“挖掘”出来的，不是明摆着凭空编造吗？这些通过圣人、古人之口说出的预言的确很准，可惜都是在事情发生之后出现的。据民间学者考证，刘邦建立西汉，五行属金。“汉”看似属水，西汉本应也属水，其实不然。“刘”字，繁写有个“金”字，自然属金。而“邦”字则是国家之意，刘邦者，就是“属金之国”之意，因为刘邦的情况特殊，所以西汉只能属金。金专克木，因此刘邦平秦灭楚（木），

统一中原。后新莽（新，即王莽所用国号为“新”）篡汉，西汉灭亡。西汉属金，火能克。“新”者，薪也。本是点火之物，所以新朝属火。王莽带“草”属木。木能生火，灭掉了属金的刘氏王朝。东汉属水，这是因为金生水，刘氏家族气数未尽，最终灭掉了新莽的火。从楚汉战争到汉胜利的结局来看，是刘邦取得了最终的胜利。可是刘邦出身布衣，没有高贵的血统和显赫的社会地位为背景，却能代秦而取天下，这远比“小邦周”取代“天邑商”更加出乎人们的预料，这注定要引起人们深刻的反省。在这次反省中，五德终始说是占有一定的地位的。

贾谊对秦亡汉兴的历史变局进行了总结，从秦亡中得出结论，认为民为国家及君主之本、之命、之功、之力，与民为敌，迟早必亡。这种认识与《尚书》的天命人心说是相通的，表现了在历史理性中重新确立道德理性的地位，而且论证更加明确透彻。同时，他还表现出对自然理性的重视，“以其事仪法，色尚黄，数用五，为官名，悉更秦之法。孝文帝初即位谦让未曾遑”。这是五德相胜说在新的历史条件下的努力，主张汉朝是用土德战胜并取代秦的水德，同时也表明在施政措施上，汉朝政治应该采用“和平用均，中正无私”的土德政治，代替秦的“刚毅戾深，刻削毋仁恩和义”的水德政治。

鲁人公孙臣上书文帝，称：“始秦得水德，今汉受之，推终始传，则汉当土德，土德之应黄龙见。宜改正朔，易服色，色尚黄。”可是由于文帝继位未稳，再加上丞相张苍坚持高祖时确定的水德历运，所以最终没能在文景盛世时，实施土德政治，直到武帝时代，情况才有所改变。太初元年夏五月，正历，以正月为岁首，色尚黄，数用五，定官名，协音律。土德政治终于在汉朝取得了合理地位。

按照五德相生循环的理论，汉火德之后应是土德，故而东汉末年黄巾军以太平道相号召，信奉黄太乙，并宣称“黄天当立”，土德当王。在济北，最后三十万青州黄巾军尽数投入曹操帐下，号“青州兵”，因此曹操实力大增。

侍中太史令王立私下与宗正刘艾说：“吾仰观天文，自去春太白犯



镇星于斗牛，过天津，荧惑又逆行，与太白会于天关，金火交会，必有新天子出。吾观大汉气数将终，晋魏之地，必有兴者。”又密奏汉献帝曰：“天命有去就，五行不常盛。代火者土也。代汉而有天下者，当在魏。”曹操闻之，使人告王立说：“知公忠于朝廷，然天道深远，幸勿多言。”曹操以是告荀彧。荀彧说：“汉以火德王，而明公乃土命也。许都属土，到彼必兴。火能生土，土能旺木；正合董昭、王立之言。他日必有兴者。”曹操遂决意迁都。次日，入见献帝，奏曰：“东都荒废久矣，不可修葺；更兼转运粮食艰辛。许都地近鲁阳，城郭宫室，钱粮民物，足可备用。臣敢请驾幸许都，唯陛下从之。”献帝不敢不从，群臣皆惧操势，亦莫敢有异议。遂择日起驾。曹操引军护行，百官皆从。汉建安元年，汉迁都许昌，曹操挟天子以令诸侯。曹操对陈群说：“若天命在吾，吾为周文王。”

建安二十五年（220年）正月，曹操去世，传位于儿子曹丕。于是中郎将李伏、太史丞许芝商议：见“种种瑞征，乃魏当代汉之兆，可安排受禅之礼，令汉帝将天下让于魏王。诸臣下皆有进言”。故此魏明帝下诏书说：“汉承秦乱，废无禘社，曹氏世系，出自有虞，以舜配天，以舜配地。”舜一下子由王氏祖先变为曹氏祖先，这无非表明曹魏政权由土继火，是由魏继汉的。而刘备、孙权登基前，都有黄龙出现，皆是土德当兴的吉兆。孙权更以黄龙作为称帝改历的年号。蜀汉的黄龙出现在武阳的赤水边，流连九日才离去，这个瑞应将黄龙土德与赤水火德相联系，使刘备的称帝顺理成章。

而在265年，晋司马炎接受魏帝禅让而登基时，也为自己的王朝“顺承天意”涂脂抹粉。王夫之在《读通鉴论·叙论》中指出：“自汉亡，曹氏、司马氏乘是以窃天下，而为之名曰禅，于是为之说曰‘必有所承以为正统，而后天子’。”这就是说只要能找到所承的朝代，便可成为天子。所谓“晋于五行之次应尚金”。于是，晋定己酉日为腊日，丑日为社日，举行祭祀仪式。酉为盛金，丑为土支又是金库，腊酉丑社也是晋金德的表示。《晋书》中所记符瑞，也多以白龙居多。泰始元年十

二月，两条白龙现于郡国；太康元年，白龙三现永昌。这都是晋为金德的现象。未过几年，晋室出现“八王之乱”。311年，匈奴刘聪自称汉室之后，率兵攻入洛阳，自此至317年，西晋灭亡，东晋元帝即位。

东晋立国一百年间，战火频仍。到420年，刘裕接受晋恭帝的禅让，登基称帝，建立刘宋。所接受的玺书中说：昔土德告殄于我有晋，今历运改卜，永终于兹，亦以金德而传于宋。意即过去曹魏土德衰灭，传于我晋室。而今历运改变，晋室也以金德传于宋。宋禅让而取晋之金德，故为水德。当年改晋泰始历为永初历，社以子，腊以辰，子为水，辰为水库，子社辰腊，正是刘宋水德的表示。宋文帝即位之前，有黑龙现于西方，五色云随之。在赴京继位的路上，又有黑龙跃负宋文帝所乘舟上。而宋文帝对左右说：“此乃夏禹所以受天命，我何德以堪之。”至宋顺帝时，刘宋政权又禅让给萧道成，于是建立萧齐政权。而萧齐承宋之水德，故为木德。传说萧道成的旧宅南有一桑树，树干高三丈，横生四支，状如华盖。萧道成17岁时，梦见乘青龙上天，青为木德之色。当时的图讖《河洛讖》有“历年七十水灭绪，风云具起龙鳞举”；“肃肃草成，道德尽备”等语，都是萧齐为木德的象征。

萧宝夤，字智亮，生于公元483年，是南齐明帝萧鸾的第六个儿子，废帝萧宝卷的同母弟。明帝建武元年十一月庚辰，他被封为建安王。萧宝卷继位后，他被封为车骑将军。萧宝卷为人昏狂错乱，因此下属刘灵运等人密谋另奉萧宝夤为主，秘密派人去和萧宝夤商量，他欣然应允。但不久事败，萧宝夤也被关押。他为自己辩解说是为别人所逼，萧宝卷竟没有怪罪他。萧宝融即位后，中兴元年十二月壬申，改封萧宝夤为鄱阳王。

萧宝融被萧衍所废。一年后，萧衍接受萧宝融禅让，建立政权，是为萧梁。禅位玺书说：“以木德而传于梁。”于是萧梁为火德代萧齐木德。萧衍86岁之际，侯景叛乱，萧衍被活活饿死。最终，侯景之乱被陈霸先平定，于是陈霸先顺理成章地接受了梁敬帝的禅让。同样，玺书说：“敬以火德，传于而陈。”于是陈以土德而立。



在宋、齐、梁、陈的禅让传递中，北方则轰轰烈烈地上演着五胡乱华的大戏。十六国中，汉人政权皆不论五德终始说，因其皆尊晋室为正朔。而五胡则各以五德相应，如刘曜的刘赵（前赵）自称水德，承晋之金德；石勒的石赵（后赵）也自称水德，对前赵并不承认；鲜卑慕容氏亦然，自认为承黑帝水德，而后慕容暉承认了后赵的水德，改燕运为木德。370年，前秦灭前燕，也自居木德，后秦姚萇则自称火德。

398年，北魏统一北方，确定北魏德运为土德。至490年，孝文帝欲大肆改革，首先要群臣重定北魏德运。几经周折，推翻了原来的土德之说，确定了“承晋金德为水德”的提议，而以中原正统自居。于是迁都洛阳，推行改革。不久，北魏分为东魏、西魏。接着东魏变为北齐，西魏变为周。周受魏禅让，水生木，故为木德。576年，周武帝灭北齐，统一北方。周宣帝倒行逆施，于是有人说荣州有黑龙、赤龙相斗于汴水，黑龙败。周为木德，木生火，火色赤，故赤龙实际上是战胜周木德的征兆。

581年，年仅九岁的周静帝宇文衍禅让帝位给隋文帝杨坚。杨坚在即位的第二个月，高平捕获了赤雀，太原捕获了苍鸟，长安捕获了白雀。于是，杨坚正式定隋为火德。589年，隋师灭陈，正式统一全国。而陈为土德，隋为火德，以火克土，民间的这种说法实在是不伦不类。

隋至隋炀帝，仅立国30年便被李唐所取代。当时文武大臣两千人以上表劝进，说：“五运递兴，百王更王，春兰秋菊，绝无终古。”因唐是接受隋之禅让，故此唐为土德。据史料记载被称作“初唐四杰”之一的王勃，曾向唐高宗上《大唐千岁历》，建议唐朝直接继承汉王朝的“天运”，请求修正历史系谱，因为按照“五德”推演，汉代以下的魏晋、北周、隋朝都不合“正统”，均是“非法”的短命的伪政权，唐的土德应直接上承汉的火德。这就是著名的“唐承汉统”说。《旧唐书》云：“勃聪警绝众，于推步历算尤精，尝作《大唐千岁历》，言唐德灵长千岁，不合承周、隋短祚。其论大旨云：以土王者，五十代而一千岁；金王者，四十九代而九百年；水王者，二十代而六百年；木王者，三十代

而八百年；火王者，二十代而七百年。此天地之常期，符历之数也。自黄帝至汉，并是五运真主。五行已遍，土运复归，唐德承之，宜也。魏、晋至于周、隋，咸非正统，五行之气也，故不可承之。”

690年，武则天革命，建立“周朝”，大肆诋毁唐朝，认为唐朝是非法政权。武则天改正朔、易服色，且采用周历，向人们宣示武周乃是继承姬周的火德。武则天当上皇帝以后，不断受到社会舆论的指责，甚至还有徐敬业、骆宾王等人的起兵，声称要恢复大唐江山。骆宾王在檄文中痛骂武则天“杀姐屠兄，弑君鸩母，人神之所同嫉，天地之所不容”，在社会上广为流传。尽管徐敬业、骆宾王都被镇压下去了，但武则天总感到自己当皇帝名分不正，还缺点什么佐证。侄子武承嗣深谙姑母的心事，派人在白石上凿了“圣母临人，永昌帝业”八个大字，用紫色颜料拌和在糯米水中，把字涂得十分古朴。武承嗣做完准备工作后，就授意一名叫唐同泰的人把石头送到京城，谎称自己是从洛河中获得此石。武则天闻讯，大喜过望，立刻给石头命名为“宝图”，提拔唐同泰为游击将军。不久，她又自己加上“圣母神皇”的尊号，并称自己是弥勒佛转世。“宝图”被改为“天授圣图”，洛水被改名为“永昌洛水”，严禁百姓在河中钓鱼。为了表明这一切都符合上天的意旨，武则天还特意安排所有的宗室、外戚、文武大臣和地方官员参加祭拜洛河的仪式，郑重地宣告自己称帝是早有预言，顺乎天意。

预言的发明者武承嗣并不是完全为自己的姑母着想，他之所以如此卖力，是想通过证实女皇登基的合理，来达到自己继承皇位的目的。果然，没过多久，武承嗣就正式提出要求武则天立他为皇太子，废除李唐子孙的继承权。由于狄仁杰为首的一班老臣坚决反对，以及武则天自己也害怕死后会因为篡位而受到地府的惩罚，所以迟迟不肯答应武承嗣的请求。武承嗣又气又急，从此就一病不起，过了没多久就抑郁地死去了。武则天最终还是没有把皇帝传给武氏后裔，最终太子李显登基，改回唐的国号，继续用土德。

731年，有人上书说，唐朝应当是“金德”，否定了原来的土德说。



750年11月，一个叫崔昌的读书人，“剽窃”王勃的成果，向唐玄宗献上《大唐五行应运历》，同时也提出了相同的建议，并且还得到了唐玄宗的认可。玄宗下诏，以唐承汉，立周武王、汉高祖庙于京师，废元魏、后周、隋三朝后裔的公爵爵位。

880年，黄巢确定自己的德运为金，旗帜尚白。潼关一战，黄巢军“白旗满野，不见其际”。黄巢败亡，五代十国继起，仅53年而已。其中除后梁明确宣布自己的德运为金以外，其他都语焉不详。而后周郭威则自称木德，上应姬周、北周的木德。

赵匡胤在后周时虽未被封侯、封王，但他曾被授予归德军节度使，其治所在宋州（今河南商丘一带），于是定国号为“宋”。即位诏书中就说：“汉唐开基，因始封而建国，故宜国号‘大宋’。”但是赵匡胤在后周时不仅被封归德军节度使，还曾被授为匡（入宋后因避讳改为“定”）国军节度使、忠武军节度使、义成军节度使，这些职衔均早于归德军节度使，为什么不选这些治所的地名作为国号呢？起因是赵匡胤取代后周后，因周的德运是“木”，木生火，所以新王朝应该是火运，才能胜过周朝。按照当时对天文分野的解释，宋州所在之地与二十八星宿中的心宿相对应，而心宿中的心宿二又被称为“大火”，正与新王朝“火运”相对应，赵匡胤也正是在被授为归德军节度使后才很快“黄袍加身”的，因而他把这里选做自己的龙兴之地，把宋州之“宋”作为新王朝的国号，这才是“宋”国号的由来。此外，宋州即商丘，早在西周时就是宋国的都城，对古代王朝的尊崇和敬重也是赵匡胤君臣选择“大宋”作为新王朝国号的重要原因。赵匡胤登基后宣布“定国运以火德，王色尚赤”。他为了表达自己对上天眷顾的感激，还将宋州改为“应天府”，而火神也成为宋朝君臣崇拜祭祀的重要神祇。不过很有意思的是赵匡胤。据说，赵匡胤晚年生病时，曾请了道士张守真来降神。张守真果然身手不凡，在建隆观设坛请来天神。不过，天神只有一句话：“天上宫阙已成，玉巢开，晋王（指赵匡胤）有仁心。”赵匡胤一下子领悟了此言的含义，连夜招来匡胤，把天下托付给他以后，便一命归天了。

960年，赵匡胤黄袍加身，定国号为宋，国运为火德，色尚赤，腊用戌。但是，关于宋的德运，自太祖至真宗的60年间，始终存有不同意见。984年，赵垂庆提出宋的德运应是金而非火，应超五代而直承唐之土德。且自宋受禅以来符瑞纷至，多呈白色。而徐铉等人以为宋的德运在立国之初已定，且有其道理，不能轻易变动。徐铉等人的意见最终被太宗采用。真宗年间，张君房再次提出宋应为金德，但仍未被采用。

一百年后，金朝臣子开始对自己的德运争论不休，完颜阿骨打曾宣告：辽以镔铁为号，取其坚也。镔铁虽坚，终亦变坏，唯金不变不坏。金之色白，完颜部色尚白。然而宋为火德，火克金。因此，在金立国90年时，确定改金德为土德，取北宋的火德生金国的土德之意。

蒙古铁骑横扫天下，忽必烈灭宋前，下诏说秦、汉得名于初起之地，隋、唐得名于所封之邑，元则取《易》中的乾元之义。同时，元朝不再谈天命五德、正统、润统。

官方学者认为明、清两朝都很难找到五德终始说的踪迹。也有人说“明”为火德之字，“清”为水德之字，然而这种说法在史书中皆隐而不谈。更多被人看到的是这两朝对五德学说的不理睬态度。明朝不提，清朝很多文人儒士甚至对五德、五运之说采取否定的态度。自此五德终始学说失去了官方的认同。

民间的学者则说不然，他们以明万历重修地安门外的火德真君庙并派道篆司官员祭祀，到明天启元年，熹宗皇帝命太常寺官员于农历六月二十二日在火德真君庙举行祭祀火德真君诞辰的活动，以后则为常例。皇家祭祀火德真君被正式确立下来，此庙也变为了皇家御用庙，这被民间学者认为蹊跷，值得研究。

为了五德终始说的完整，我引用民间流传的说法来作为五德终始的结尾吧。

蒙古人从成吉思汗建立元朝以来，一直用族名充当国名，而没有正式的国号。忽必烈登皇位后，为了灭南宋而一统中华，采用了汉人刘秉忠、王鹗等人的建议，根据《易经》乾卦的意思，取“乾元”之“元”



为国名。“乾”属金，元为天地万物之始，又取金克木之义，着手灭掉南宋。“天地乾元”乾乃阳金，远胜金朝。蒙人尚白，金气鼎盛。故灭金破宋，统一天下。唯属火的西夏难敌。火克金，故成吉思汗死于西夏之手。

日月为明，明为光亮，卦属离卦，离卦主火。从字义和卦理来看，都属火性。据说在朱元璋坐上皇位之时的18年前（1351年），曾有一位高人预言“弥勒佛下生，明王出世”。朱元璋在北伐中发布的告北方官民的文告中就写道：“古云：‘胡虏无百年之运，验之今日，信乎不谬。’”这句话的意思是“古人早就说过，胡虏（蒙古人）没有一百年的国运，这个预言今日应验了”。天明，乃日月之辉。朱皇属火，克灭大元。后金被明火克，亦不能敌。

关于明为火德，另有一验证，其被记载于《帝京景物略》及其他史书中。据《帝京景物略》载：天启六年（1626年）五月初六早上9点左右，地安门火神庙内忽然听到丝竹之声，声音一会粗一会细，众人皆感到惊讶，因为声音是从庙里传出来的，随后众人开殿查看，忽然见到有个大火球一样的东西腾空而起，顷刻，从西南方发出震天的爆炸声，并有灵芝状的烟气冲天而起，经久不散，随后在王恭厂附近周围13里左右范围内的上万间房屋以及2万余人皆成粉碎状，西会馆的老师和学生一共36人，在这一声巨响之后，随即没了踪迹。据说，承恩街上有一抬八人大轿正走着，巨响后，大轿被打坏在街上，而轿中女客和8个抬轿的轿夫却不知去向。菜市口有个姓周的人，正同6个人说话，在巨响之后，他的头颅突然飞去，尸体倒在地上，而他身边的6个人却安然无恙。爆炸之时，许多大树连根拔起，掉落在远处。猪马牛羊、鸡鸭狗鹅更是被卷入云霄。据说长安街一带，从天上落下许多人头来，德胜门一带落下人的四肢最多。这一场碎尸雨，一直下了两个多小时。木头、石头、人头、人臂以及缺胳膊断腿的人、无头无脸的人，还有各种家禽的尸体，纷纷从天而降，致使街面上碎尸杂叠，血腥味浓重。真是骇人听闻。同时据记载：这次遇难者，不论男女，不论死活，也不管是在家中还是

在路上，很多人衣服鞋帽尽被刮去，全都是赤身裸体，一丝不挂。一篇当时人写的笔记记载着这么一件事：在元宏街上有一乘女轿经过，只听一声震响，轿顶被掀去，女客全身的衣服都被刮走，赤裸裸地仍旧坐在轿中，全身竟没有一丝伤处。这些现象至今仍无法解释。

王恭厂（今宣武门象来街一带）这场灾异，使京城死亡达两万余人，近万间房屋倒塌，甚至熹宗天启皇帝朱由检也险些被乾清宫掉下的瓦片砸死。大震带来的冲击波，几乎波及京城周围百余里，东至通县，南至河西务，北到密云、昌平。王恭厂附近更是异象百出：石驸马大街五千斤重的石狮，平常数百人均无法移动，这次居然飞到承门外；西安门一带米粒大小的铁渣在空中飞舞溅落；密云境内，飞来二十余棵大树……震后有人报告：西山发现了许多城里人穿的衣服，大半都挂在树上；昌平州教场上，衣服堆成山，各种器皿、首饰、银钱，无所不有。上述这些，更为明为火德做了注脚。当时百姓传言这是火神发威，明朝快亡了，火神爷走了等，果不其然，事后没两年明朝就灭亡了。

李自成，一介匹夫，无勇无谋又不会用人，虽然也采纳别人的“顺”字为“川”旁主水，“顺”水可克“明”火的说法，但是，为什么还要加个“大”字呢？“大”为火形，火加水，岂不就成了“火水未济”吗？也就是革命尚未成功。所以，“大顺”变不顺，为清朝出了力，卖了命。大清立水德，方才克去大明，平定中原。

努尔哈赤名讳极差，赤乃属火，克金。元气受损，又岂是明将袁崇焕的对手？后努尔哈赤死于明军的大炮下。女真族的努尔哈赤建立了“金”国，若是继续沿用，那绝对是打不到关内的。好在他的儿子皇太极登基后重用了汉人，最终取三点水的“清”字为国名，从而取代了明朝，一统天下。

综上所述，是学者们在用唯物主义的眼光来看待朝代更替。然而，五德终始学说的真谛是通过五种自然力量，包括观察天象、自然界的吉凶来预示国家兴衰，及当政者是否失德的学问。古人想通过这种方法找出历史变迁的规律，应属预知朝代变迁的学术，而非像官方学者所言，



五德终始是“事后诸葛亮”的学说。其实，人间的各项活动都与五行相通并互相影响的，天子之所以登上龙位，是因为他得到了五行中的一德，因此上天也会眷顾他，同时还会显示出种种符瑞；而一旦天子失德，就会由相克的另外一德的代表人物取而代之。只要观其执政者的德行，观其自然界的變化，观其星象的运转及自身对其上述的感应，再运用邹衍及董仲舒五德终始学说的运算模式进行运算，便可得知朝代的变化与国家的未来了。这看似神秘，其实蕴含着一个道理，即当国家有自然灾害时，必会造成老百姓吃饭、饮水等基本生活的困难，如此时当政者不理不睬势必造成民变。所以自然灾害不怕，怕的是君主的失德。

我认为五德终始的作用有两个方面：一方面，它具有官方学者所讲的为朝代变迁提供合理正统依据的工具的作用；另一方面，它还可作为预知国家未来而为自己提前避祸的手段。它是具有双重意义的学术，不过此学术因为一些别有用心的学者的篡改，才造成此学术的没落。



## 第 3 章

# 五行配伍学说



古人以木、火、土、金、水五种自然物质为万物本源，并根据五行的形象、颜色、属性或引申意义为基石，把具有某种相同、相似或相近性质的事物，分别纳入到“五行配伍”体系中，由此形成了内容涉及数、理、化、天、地、医、音律、历法、度量等各个方面的体系，成为了万事万物所共有的基本结构和运行方式，如五脏相互克制、五音依次演变等。随着五行说的抽象化和伦理化，五行配伍理论便对汉代科学理论的形成及后世的发展影响很大，具有多重的科学、文化价值和内涵。五行配伍体系是五行学说广泛运用的结果，也是古人长期的科学认识活动的理论总结，它含有深刻的科学思想，对古代科学理论的完善起着积极的促进作用。

## 一、五行配伍理论的内涵

古人认为，“五”代表全体，凡事以五计，形成了尚五意识。如殷人龟卜时，习惯五龟同卜一件事。用五龟



同卜，即表示全体神灵都参与了所卜之事的决断，因而结论是可信的。秦汉时期，五行说由殷周简单的一组物质元素概念，发展成一种具有相生相克循环演化性质的自然哲学理论，成为人们论事说理的重要工具，使“物以五计，以配五行”的思维传统上升为五行配伍理论体系。

五行配伍理论主要集中分布在《管子》的《幼官》、《四时》、《五行》，《淮南子》的《天文训》、《坠形训》、《时则训》以及《吕氏春秋·十二纪》，《礼记·月令》和《黄帝内经》的有关篇章中。《吕氏春秋》把长期生产管理经验的总结概括纳入到五行系统中，使之规范化、一元化，其五行配伍统计如下：

五行	木	火	土	金	水
五方	东	南	中	西	北
五色	青	赤	黄	白	黑
五音	角	徵	宫	商	羽
五嗅	膻	焦	香	腥	腐
五虫	鳞	羽	倮	毛	介
五畜	羊	鸡	牛	狗	猪
五天	苍	炎	钧	颢	玄
五兽	青龙	朱雀	螭蛇	白虎	玄武
五星	岁星	荧惑	镇星	太白	辰星
五脏	肝	心	脾	肺	肾
五官	目	舌	口	鼻	耳
五体	筋	脉	肉	皮毛	骨
五液	泪	汗	涎	涕	唾
五声	呼	笑	歌	哭	呻
五情	怒	喜	思	悲	恐
五谷	麦	菽	稷	麻	黍
五果	李	杏	枣	桃	栗
五化	生	长	化	收	藏
五气	风	暑	湿	燥	寒

续表

五数	八	七	五	九	六
五器	规	衡	绳	矩	权
五兵	矛	戟	剑	戈	铍
五帝	太皞	炎帝	黄帝	少皞	颡顼
五佐	句芒	祝融	后土	蓐收	玄冥

秦汉时期，五行配伍系统由自然社会转向近取诸身，把人体的各个器官、心理情感、生理功能与五行相对应。按照功能相近和类似的原则，它们被组合在一个系统的框架内，并按照这个框架结构的运动机制——五行的生克制化运动自行进行调节，以达到人体的平衡。如木肝、火心、土脾、金肺、水肾等配置绝非主观臆断，而是先人对人类自身的观察和治疗中总结出来的，结论是经过验证了的。《黄帝内经》的五行配伍表述如下：

五行对应物	木	火	土	金	水
五气	风	暑	湿	燥	寒
五时	平旦	日中	日西	日入	夜半
五应	生	长	化	收	藏
五脏	肝	心	脾	肺	肾
五腑	胆	小肠	胃	大肠	膀胱
五体	筋	脉	肉	皮毛	骨
五官	目	舌	口	鼻	耳
五志	怒	喜	忧	悲	恐
五脉	弦	洪	濡	浮	沉

古人为何要把看来互不相关的事物全部置于五行框架内呢？其缘由大致有四。其一，五行说在当时的地位。从战国末期开始，五行说的学术文化地位不断提高，至汉代已成为最受推崇的官方哲学。其二，天人合一思想的具体化。古人论述事理时，习惯于上挂天文，下联地理，中及人事。五行配伍体系正是这种思想长期应用的结果。其三，我国古代



的农耕生态环境、地理环境和四季的天象地候特征，形成了中国古代特有的农学时令理论，把五行与四季、天象、物候、农事、政务等相对应构成了一个综合理论体系。其四，“取象比类”的思维方法。古人习惯依据不同事物之间某种形象或性能的相似而加以类推和比附，从而把本质上不同的事物进行归类。

## 二、五行配伍理论的应用

### （一）“五行配伍”在时令天文方面的应用

古人按照五行相生顺序及其与时空万物的对应关系，构成了内涵丰富、系统有序的农学时令理论。《吕氏春秋·十二纪》、《礼记·月令》等文献，记载了中国早期农学理论的内容，它把一年之中的耕作、收种、畜牧、蚕桑等活动，以及君王与农事有关的颁政祭典活动，同天象物候的变化有机地结合起来，强调农事政务要顺天之时，因地制宜；若任情返道，非但劳而无获，而且还会引起灾害。

《吕氏春秋》中的《孟春纪》曰：“孟春之月，日在营室，昏参中，旦尾中。其日甲乙，其帝太皞，其神句芒，其虫鳞，其音角，律中太簇，其数八，其味酸，其嗅膻，其祀户，祭先脾。东风解冻，蛰虫始振，鱼上冰，獭祭鱼，候雁北飞。天子居青阳左个，乘鸾辂，驾苍龙，载青旂，衣青衣，服青玉，食麦与羊，其器疏以达。是月也，以立春。先立春三日，太史谒之天子，曰：‘某日立春，盛德在木。’天子乃斋。立春之日，天子亲率三公、九卿、诸侯、大夫以迎春于东郊。”《吕氏春秋》认为，木为春，家耕始举，五布农事，万物滋生，禁伐木杀兽，免误农事。火为夏，五谷茂盛，农时正忙，政令毋兴土功，毋发大众，劳农劝民，不失农时。金为秋，五谷收获，政令是修，修宫室，附墙垣，补城郭，伐薪为炭，劝种麦。水为冬，严寒将至，捕鱼伐木，整修农具，备办武器，备边境，完要塞。

## 阴阳五行里的奥秘

战国秦汉是我国天文学理论的完善时期，甘公《天文星占》和石申《天文》中含有许多天文学的内容，而西汉《淮南子》汇集了上古天文学的大量材料，第一次把天文学作为一个学科来加以叙述。《淮南子·天文训》利用五行结构，把当时所知的天文知识，如五星、四象、五宫、二十八宿等与历法、乐律、计量等内容联系起来，并以五行的生克演化模式解释天象的变换。

古人用五方、五行、五色、五音和五味分别表示宇宙的全部空间、物质、颜色、声音和性味，以五命名各种事物以相互配属。《尚书·洪范》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。”《逸周书》的《小开武》和《作洛》以五行与五色、五方配伍来阐述：“五行：一，黑位水；二，赤位火；三，苍位木；四，白位金；五，黄位土。周公……及将致政……乃建大社于国中，其东青土，南赤土，西白土，北骊土，中央叠以黄土。”《左传·昭公二十五年》把五行、五味、五色、五声并连称用：“则天之明，因地之性，生其六气，用其五行，气为五味，发为五色，彰为五声。”《周礼·天官》以五味与四季相应：“食医掌和王之六食……凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。”用五味配属五脏，即酸主肝，咸主肾，辛主肺，苦主心，甘主脾。

随着“五”数占据主导地位，大量五数配列都相继集合在五行的麾下，如五谷、五果、五畜、五禽、五官、五脏、五岳、五音、五味、五色、五臭、五志、五德、五气、五运等，构成了一个庞大的、复杂的、周密的涵盖天、地、人的“五行配伍”哲学系统。

### （二）“五行配伍”在礼教方面的应用

有“礼仪之邦”美誉的古代中国，“五行配伍”还充分体现在礼教伦理上。《礼记·王制》曰：“子五十里。”“诸侯五日而殡，五月而葬。”战国邹衍将“五行配伍”发展为“五德终始说”。《史记·秦始皇



本纪》记载：“始皇推始终五德之传，以为周得火德，秦代周德，从所不胜。方今水德之始，改年始，朝贺皆自十月朔。衣服旄旌节旗，皆尚黑。数以六为纪，符法冠皆六寸，而舆六尺，六尺为步，乘六马。更名河曰德水，以为水德之始。则毅戾法，事皆决于法，刻削毋仁恩和义，然后合五德之数。”这是根据“五行相克”的顺序推演的，即“舜土、夏木、殷金、周火、秦水”。

西汉时，刘邦也根据“五行相生”的理论，将以前的祭“白、青、黄、赤”四帝改为祭五帝，增加了一个黑帝，这是中国古代宗教史上的一次重要改革，以倡导“天人感应”学说。著名的西汉大儒董仲舒进一步赋予五行以道德属性，把五行由自然、人事上升到神意，为忠孝道德观念找到了理论依据。他说：“天有五行……木，五行之始也；水，五行之终也；土，五行之中也。此其天次之序也。木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，此其父子也。木居左，金居右，火居前，水居后，土居中央，此其父子之序，相受而布……常因其父以使其子，天之道也……故五行者，乃孝子忠臣之行也。”

东汉的谶纬神学进一步发展了董仲舒的五行理论，《白虎通·五行》提出了“五行休王说”，作为五朝更替和历史发展规律，同时，又把五行关系进一步演化为君尊臣卑、夫尊妻卑的等级关系，文中说：“五行者……言行者，欲言为天行气之义也。地之承天，犹妻之事夫、臣之事君也。不以父命废五命，何法？法金不畏土，而畏火。”

### （三）“五行配伍”在中医学方面的应用

中国古代的中医学对五行理论的运用是最为充分和有效的。五行配伍体系是中医学的重要理论基础。成书于汉的《黄帝内经》是中医学的奠基性经典著作，该书充分运用五行配伍理论，建立了生理、病理及诊治理论。《黄帝内经·灵枢·热病》：“火者，心也……水者，肾也……木者，肝也……金者，肺也……土者，脾也。”火、水、木、金、土分指五脏，这是“五行配伍”在医学中最基本的含义。

《黄帝内经·灵枢·阴阳廿五八》中提出了“天地之间，六合之内，不离于五，人亦应之”，将五脏与五行、五方、五时、五气、五色、五音、五官、五体、五液、五情、五志、五味、五臭、五声等事物对应相配，建立了“内有五脏以应五音、五色、五时、五味、五位”的脏象理论。《黄帝内经》云：春天刮东风，能使人的肝脏生病，表现在外则是人的颈项部位的病痛；夏天刮南风，容易使人的心俞生病，表现在外就是胸胁部位的不舒服；秋天刮西风，容易使人的肺俞生病，表现在外就是人的肩背部位的疼痛；冬天刮北风，能使人的肾俞生病，表现在外就是在人的腰股疾病；长夏为中央为土，病症容易发生在脾俞，表现在外就是脊背部位的疼痛。

古人认为与春相对应的东方青色之气能进入人的肝脏，开窍于目，藏精于肝，如果发病就会使人常常惊惧不安，其对应的五味为酸，其类象为草木，对应的牲畜为鸡，其对应的谷类为麦。其应四时，对应的星为岁星，所以春气在头，其对应的五音为角，对应的数为八，所得病在于筋。其味道为臊。与夏相对应的南方赤色之气能进入人的心脏，开窍于耳，藏精于心，如果发病就会病在五脏，其对应的五味为苦，其类象为火，对应的牲畜为羊，其对应的谷类为黍。其应四时，对应的星为荧惑星，病在脉，其对应的五音为徵，对应的数为七，其味道为焦。与长夏相对应的中央黄色之气能进入人的脾，开窍于口，藏精于脾，如果发病则病在舌，其对应的五味为甘，其类象为土，对应的牲畜为牛，其对应的谷类为稷。其应四时，对应的星为镇星，病在肉，其对应的五音为宫，对应的数为五，其味道为香。与秋相对应的西方白色之气能进入人的肺，开窍于鼻，藏精于肺，如果发病就会病在背，其对应的五味为辛，其类象为金，对应的牲畜为马，其对应的谷类为稻。其应四时，对应的星为太白星，病在皮毛，其对应五音为商，对应的数为九，其味道为腥。与冬相对应的北方黑色之气能进入人的肾，开窍于二阴，藏精于肾，如果发病就会病在谿，其对应的五味为咸，其类象为水，对应的牲畜为彘，其对应的谷类为豆。其应四时，对应的星为辰星，病在骨，其对应



的五音为羽，对应的数为六，其味道为腐。

《素问·阴阳应象大论》讲：春主东方，阳气上升而生风，风气促进草木生长。木气产生酸味，酸味滋养肝脏，肝气滋养筋膜，筋膜受到滋养，又能生发心气，肝气与目相通。其在天为玄，在人体为道化，在地为造化，造化而成五味，道化则生才智，玄生神明，神明在天为风，在地为木，在五体为筋，在五脏为肝，在五色中则表现为青色，在五音中表现为角，在五声中表现为呼，在变动为握，在窍为目，在五味中表现为酸味，在五种情志中表现为怒。如怒气过盛会损伤肝，而悲伤可以抑制愤怒。风气过盛会损伤筋膜，而燥气可以平抑风气。酸味过多会损伤筋，而辛味可以抑制酸味。

南方产生热气，热气生火，火生苦味，苦味滋养心精，心精生养血，心火生脾土，心开窍于舌。心与天热相应，在地属火，在五体为脉，在五脏为心，在五色为红色，在五音为徵，在声音为笑，在病变为忧伤，在孔窍为舌，在五味为苦，在五志为喜。过喜伤心，恐能胜过喜，热邪伤损正气，寒能胜热，味过苦伤气，咸味能胜苦。

中央产生湿气，湿气生土，土生甜味，甜味滋养脾精，脾精生养肌肉，脾土生肺金，脾开窍于口，脾与天空湿气相应，在地属土，在五体为肉，在五脏为脾，在五色为黄色，在五音为宫，在声音为歌，在病变为呃逆，在孔窍为口，在五味为甜，在五志为思。思多则伤脾，怒能胜过思，湿邪过胜伤肉，风能胜湿，过甜伤肉，酸味能胜甜。

西方产生燥气，燥气生金，金生辛味，辛味滋养肺精，肺精生养皮毛，肺金生肾水，肺开窍于鼻，肺与天空燥相应，在地属金，在五体为皮毛，在五脏为肺，在五色为白色，在五音为商，在声音为哭，在病变为咳嗽，在孔窍为鼻，在五味为辛，在五志为忧愁，过度忧愁则伤肺，喜能胜过忧愁，燥热过胜能伤皮毛，寒能胜燥热，味过辛则伤皮毛，苦味能胜辛。

北方产生寒气，寒气生水，水生咸味，咸味滋养肾精，肾精生养骨髓，肾水生肝木，肾开窍于耳，肾与天空寒气相应，在地属水，在五体

## 阴阳五行理论奥秘

为骨，在五脏为肾，在五色为黑色，在五音为羽，在声音为呻吟，在病变为战栗，在孔窍为耳，在五味为咸，在五志为恐。过恐则伤肾，思能胜过恐，过寒伤血脉，燥能胜过寒，味过咸伤血脉，甜味能胜咸。所以古人说：“天上覆下载万物。”

五运六气学说是中医学的重要基础理论，对中医的理论研究和临床实践均有很大的指导作用。《素问·气交变大论》用“五运六气”描述气候对人体的影响：“岁木太过，风气流行，脾土受邪，民病飧泄食减……岁火太过，炎暑流行，肺金受邪，民病疟，少气咳喘，两胁下少腹痛……岁水太过，寒气流行，邪害心火，民病身热烦心。”如《素问·五常政大论》论述“木运”为：“木曰敷和，敷和之纪，木德周行，阳舒阴布，五化宣平。其气端，其性随，其用曲直，其化生荣，其类草木，其政发散，其候温和，其令风，其脏肝，肝其畏清，其主目，其谷麻，其果李，其实核，其应春，其虫毛，其畜犬，其色苍，其养筋，其病里争支满，其味酸，其音角，其物中坚，其数八。”

《黄帝内经》中的《素问·六元正纪大论》还提出治病“五法”：“木郁达之，火郁发之，土郁夺之，金郁泄之，水郁折之。”除“五脏”、“五法”、“五病”、“五运”之外，《黄帝内经》还提出了近百条五个一组的配列，如五体、五官、五液、五味、五劳、五脉等。

我国古代药学还运用五行生克关系阐述药性与疾病之间的克制关系及其配伍施治原则。《本草纲目·草部》指出，“水火既济，木金交合”，“诸邪自去，百病不生”。《本草纲目》有“五色石脂”之说，它们“各随五色补五脏”。还提出“五参”之性：“五参五色配五脏。故人参入脾曰黄参，沙参入肺曰白参，玄参入肾曰黑参，壮参入肝曰紫参，丹参入心曰赤参。”甚至鸡也因色彩不同而有相应的药性：“丹雄鸡得离火阴阳之象；白雄鸡得庚金太白之象，故辟邪宜之；乌雄鸡属木，乌雌鸡属水，故胎产宜之；黄雄鸡属土，故脾胃宜之。”

《黄帝内经》全面渗透了五行学说的理论。《素问·玉机真藏论》论病机传变，“五脏受气于其所生，传之于其所胜。气舍于其所生，死于



其所不胜”。《素问·脉要精微论》论色脉：“从阴阳始……从五行生”；“声合五音，色合五行，脉合阴阳”。《素问·宣明五气篇》论述了五味所入、五气所病、五精所并、五脏所恶、五脏化液、五味所禁、五病所发、五邪所乱、五邪所见、五脏所藏、五脏所主、五劳所伤、五脉应象等一系列问题，足见五行学说对《黄帝内经》的影响，亦可见五行学说在中医学上的基础性地位。

#### （四）“五行配伍”在音乐方面的应用

中国古代音乐的基础是“五音”、“七音”和“十二律”。最早记载“五音”的典籍是《管子·地员篇》。书中在论述“三分损益”法时，自宫音开始依次求出了五音及其相互的音程关系，由低到高排列即是“宫、商、角、徵、羽”，等于现代音乐简谱的1、2、3、5、6。在五行学的基础上，将五音与五方、五色、五脏、五畜分别对应排列，是符合古人的思维逻辑的，并具有一定的科学道理。古人将五音排列成“角徵宫商羽”的形式与“木火土金水”相对应，象征着帝王的宫音居正中央，是中央皇权思想的体现。将五脏“肝、心、脾、肺、肾”与五音“角、徵、宫、商、羽”、五畜“鸡、羊、牛、马、猪”分别相对应，是因为《乐记》所云：“感于物而动，故形于声；声相应，故生变；变成方，谓之音。”《黄帝内经·素问·阴阳应象大论篇》亦云：“怒伤肝，悲胜怒；喜伤心，恐胜喜；思伤脾，怒胜思；忧伤肺，喜胜忧；恐伤肾，思胜恐。”古代医书认为，角调式音乐声如鸡啼，常使人产生悲伤哀痛的情绪，适合治疗肝病；徵调式音乐如羊鸣，常使人产生恐惧、惊骇的情绪，适宜于对心病的治疗；宫调式音乐如牛叫，常使人产生愤怒的情绪，适宜对脾病的治疗；商调式音乐如马嘶，常使人产生喜悦的情绪，适宜对肺病的治疗；羽调式音乐如猪叫，常使人产生思虑的情绪，适宜对肾病的治疗。

从音乐与人体对应的角度来看《黄帝内经》，它通过把健康人群分成阴阳二十五种人，分别依据此进行饮食和经络调理，以达到防病于未

## 阴阳五行里的奥秘

然的目的。区别阴阳二十五种人的方法是，先立木、火、土、金、水五行，然后将对应的角、徵、宫、商、羽五音中的每一音再细化为五个间，所以得五五二十五音，据此对人格进行分类。大致如下：右徵、少徵、质徵、上徵、判徵五种属火音；右角、钛角、上角、大角、判角五种属木音；右商、少商、钛商、上商、左商五种属金音；少宫、上宫、大宫、加宫、左宫五种属土音；众羽、桎羽、上羽、大羽、少羽五种属水音。徵、角、商、宫、羽五音，分别对应于五行中的火、木、金、土、水。《黄帝内经·灵枢五味第六十五》载二十五个音以符合音高、五行形态及经络上下的规律。对二十五个音及相对应的经络的调治方法大致如下：凡右徵、少徵之属的人，应调治右侧手太阳上部；属左商及左徵一类的人，应调治左侧手阳明经上部；属少徵与大宫一类的人，应调治左侧手阳明经上部；属右角和大角之类的人，应调治左侧足少阳经下部；属右角和大象之类的人，应调治右足少阳经下部；属大徵和少徵之类的人，应调治左足少阳经上部；属众羽、少羽之类的人，应调治右足侧太阳经下部；属少商、右商之类的人，应调治右侧手太阳经下部。属沙宫、大宫之类的人，应调治右侧足阳明经下部；属判角与少角之类的人，应调治右侧足阳明经下部；属村商与上角之类的人，应调治左侧足太阳经下部。

上徵、右徵之类的人，对应于五谷中的麦、五畜中的羊、五果中的杏、经脉中的手少阴经、五脏中的苦、五时中的夏（依据五行学说，五音中的上徵、右徵皆属“火”，麦、羊、杏、心等也皆属“火”，故为同类相应。又：古人分四季为春、夏、长夏、秋、冬，故为五时）。上羽、下羽之类的人，对应于五谷中的大豆、五畜中的猪，五果中的栗、经脉中的足少阴、五脏中的肾，五色中的黑，五味中的咸，巳时中的冬。上宫与大宫之类的人，对应于五谷中的稷、五畜中的牛、五果中的枣、经脉中的足太阴、五藏中的脾、五色中的黄，五味中的甘，巳时中的长夏。上下班商与右商之类的人，对应于五谷中的黍，五畜中的鸡，五果中的桃，经脉中的手太阴位，五脏中的肺，五色中的白，五味中的辛，五时



中的秋。上角和大角之类的人，对应于五谷中的黍，五畜中的狗，五果中的李，经脉中的足厥阴经，五脏中的肝，五色中的麦，五味中的酸，巳时中的春。

大宫属土音，上角属木音，这两种类型的人，可调治右侧阳明胃经上部。左角与大角属木音，这种类型的人，可调治左侧足阳明胃经上部。少羽与大羽属水音，这种类型的人，可调治右侧足太阳膀胱经的下部。左商与右商属金音，这种类型的人，可调治左侧手阳明大肠经的上部。加宫与大宫属土音，这种类型的人，可调治左侧足少阳胆经上部。火音的质判和土音的大宫类型的人，可调治左侧足少阳小肠经下部。判角与大角属木音，这种类型的人，可调治左侧足少阳胆经下部。属水音的大羽和属木音的大角之类的人，可调治右侧足太阳膀胱经上部。属木音的大角和属土音的太宫之类的人，可调治右侧足少阳经上部。二十五音及阴阳二十五种人的分类方法和依据，与中国传统乐理中的阴阳十二律及辅曾循环、传统五音阶的五度相生有密不可分的关系，那涉及传统音乐的另一广阔领域。本书在此不再赘述，将另书作较具体的探讨。

### （五）“五行配伍”在治理国家方面的应用

“五行配伍”最初的应用也是最重要的应用就是历朝历代据以维护皇权，统治臣民。中国古代有三皇五帝之说，而五帝之中，中央之帝五行属土，故称黄帝，其居其他四帝之上。西周末期的思想理论家史伯在《国语·郑语》中提出：“先王以土与金、木、水、火杂，以成百物。”战国时期的邹衍将五行与五方、五色相配，认为金、木、水、火、土各居一方而土居中央，黄色之尊的观念使土与黄色的核心地位分别对其他四行的统帅作用更为明确，“五行配伍”中土与黄色的中央至尊地位也更趋完善。汉董仲舒的《春秋繁露·五行相胜》进一步明确了土的核心地位：“土者，君之官也。”《春秋繁露·五行之义》曰：“土者，天之股肱也……五行之主也。”《春秋繁露·五行对》说：“五行莫贵于土，五色莫贵于黄。”

## 阴阳五行里的奥秘

“五方”则由“四方”衍生而来。在殷人看来，中商的地位高于四方，中商乃中央王国，这就意味着在空间上中央统辖四方，在时间上中央早于四方，在价值等级上中央高于四方。这种观念是之后中国几千年封建王朝中央集权思想的滥觞，是中央王领属四方藩臣的政治机构的神圣性与合理性的依据。

《管子·揆度》曰：桓公问管仲在“事名二、正名五而天下治”这句话里什么叫做“事名二”，管仲回答说，天道为阳，地道为阴，这就是“事名二”，桓公又问什么叫“正名五”呢？管仲回答说“权、衡、规、矩、准”，这就是正名五，他们体现在颜色上就分青、黄、白、黑、赤；体现在声音上就分宫、商、角、徵、羽；体现在味觉上就分酸、辣、咸、苦、甜，这里的二五同上面的童山竭泽一样，都是指人君用来控制人们的手段。（砍伐林木，使山光秃，叫做童山。把湖水排干来捕鱼，叫做竭泽。比喻做事不留余地，只顾眼前利益，不顾长远打算。《管子·国准》里讲：“童山竭泽者，君智不足也。”）五味是用来控制人们饮食的，五声是用来控制人们听欲的，五色是用来控制人们观赏的，人君丢掉了二五就会亡国，大夫丢掉了二五就丧失了权势，普通人丢掉了二五就不能治理家庭，所以二五才是国家的关键，故此叫做国机。”《宋史·五行志》阐述了五行与治理国家之间的关系：“天以阴阳五行化生万物，盈天地之间，无非五行之妙用。人得阴阳五行之气以为形，形生神知而五性动，五性动而万事出，万事出而休咎生。和气致祥，乖气致异，莫不于五行见之……故自汉以来，作史者皆志五行，所以示人君之戒深矣。”

“五行配伍”模式是中国古代的一种辩证的思维形式，强调以五限定事物的主要参量，以生克关系规范不同事物的关系。李约瑟评价说：“五行说，独特地避开了本体而抓住了关系，其中含有辩证思维的萌芽。”“五行配伍”对训练人的思维能力，促进古代哲学和自然科学理论的发展，都曾产生过重要作用，因而它是那个时代的一种有重要科学意义的理论。随着中国古代科学的发展，农学、天文学都抛弃了原初的形



态，而日趋专门化、精确化。医学理论也不断获得了完善。

古时先人为了套用五行配伍体系，需要对描述对象作必要的提炼。就数量方面，多于五者要舍去，不足五者要补充；就关系方面，本来没有相互生演或克制关系的事物，也在一定程度上赋予其相应的关系。以此往往会得出牵强附会甚至毫无根据的结论，因而五行配伍模式的机械性是显而易见的。这正反映了处于科学奠基时期的秦汉时代认识水平的肤浅和不足，但是我们不能因其有缺点而简单否定之。科学理论和思想是环境和历史的产物，研究历史上的事物应以当时的认识水平为背景，客观地分析其历史作用，而不能以现代标准衡量其价值。



## 第 4 章

# 五行配伍学与人体的关系



五行学认为，世间事物皆由木、火、土、金、水五种物质的运动与变化所构成。在中国古代，中医学根据五行学的理论模式，将人体的所有脏器与组织器官分别归属于五行，以五行的特性来说明五脏的生理功能、相互联系与相互制约，从而为诊疗疾病与养生提供了理论依据。时至今日，我们的国学中医依然遵循着这些远古的发明与创造。

## 一、五行与五脏的配属之争

五行与五脏的配属是中医理论的本质问题。五行与五脏的配属经历了从哲学到医学的转变：哲学上从古文经学演变为今文经学，医学上从《内经》前医学演变为《内经》医学。

### 1. 五行与五脏配属说的今、古文经学比较

根据相关记载，古文经学的五行与五脏配属是“脾木，肺火，心土，肝金，肾水”。而今文经学的五行与五



脏配属则演变为“肝木，心火，脾土，肺金，肾水”。在古、今文经学中，五脏中五行配属没有变化的仅是肾与水的配属，其余四脏均发生了变化。

唐代孔颖达在其《礼记正义·月令疏》中说：“肝，木也；心，火也；脾，土也；肺，金也；肾，水也。”古《尚书》说：“脾，木也；肺，火也；心，土也；肝，金也；肾，水也。”许慎按：“《月令》曰，春祭脾，夏祭肺，季夏祭心，秋祭肝，冬祭肾，与古《尚书》同。”郑玄云：“《月令》祭四时之位，及其五脏之上下次之耳。冬位在后而肾在下，夏位在前而肺在上。春位小前，故祭先脾；秋位小却，故祭先肝。肾也、脾也俱在膈下；肺也、心也、肝也俱在膈上。祭者必三，故有先后焉，不得同五行之气。今医疾之法，以肝为木，心为火，脾为土，肺为金，肾为水，则有瘳也。若反其术，不死为剧。”如郑此言，五行所主则从今文《尚书》之说，不同许慎之义。

中国清代经学家、文字音韵训诂学家段玉裁注解指出，五行五脏配属有古今两派，今文经学以今文《尚书》为代表，古文经学以古文《尚书》为代表。西汉经学家欧阳和伯为今文经学派，东汉经学家许慎为古文经学派。“郑学”是两汉今、古文经学之争的终结。郑玄注经为改造汉代经学开启了新路，成为经学转化为玄学的滥觞。

	木	火	土	金	水
古文经学	脾	肺	心	肝	肾
今文经学	肝	心	脾	肺	肾

今、古文经学关于五行与五脏的不同配法，是五脏与五时、五位配属不同观念的反映。《礼记·月令》曰：“孟春之月，日在营室，昏参中，旦尾中。其日甲乙，其帝太皞，其神句芒。其虫鳞，其音角，律中太簇，其数八，其味酸，其嗅膻，其祀户，祭先脾。东风解冻，蛰虫始振，鱼上冰，獭祭鱼，鸿雁来。天子居青阳左个，乘鸾路，驾苍龙，载青旗，衣青衣，服苍玉，食麦与羊，其器疏以达。”《月令》依次列举了

仲春之月、季春之月、孟夏之月、仲夏之月、季夏之月、孟秋之月、仲秋之月、季秋之月、孟冬之月、仲冬之月、季冬之月等十二个月的日在、中星、日干、天帝、天神、虫、音、律、数、味、臭、祭等配属关系。《吕氏春秋·十二纪》则与《月令》一脉相承，然两者哪个为源，史学界尚无定论。五行、五时、五方、五脏配属表列如下：

	木	火	土	金	水
五时	春	夏	季夏	秋	冬
五方	东	南	中	西	北
五脏	肝	心	脾	肺	肾

### 2. 《黄帝内经》与以前医家关于五行 - 五脏的配属说比较

史学界一致认为，汉初马王堆医学帛书是先于《黄帝内经》的医学著作，尽管此文献中已有五行之痕迹，但并未发现系统的五行学说。帛书《阴阳十一脉灸经》说：“是动则病，洒洒病寒，喜伸，数欠，颜黑，病肿，病至则恶人与火，闻木音则惕然惊，心惕，欲独闭户牖而处，（病甚）则欲登高而歌，弃衣而走，此为骨干厥，是阳明脉主治。”这段文字还见于《灵枢·经脉篇》、《黄帝内经·太素·经脉之一》、《素问·脉解》、《太素·经脉病解》、《太素·阳明脉解》等著作中，其中的“病至则恶人与火，闻木音则惕然惊”，就是应用五行中的土与木、火之间的关系解释疾病症状。《史记·扁鹊仓公列传》记载了仓公淳于意的25个医案，对其中论及的五行五脏说究竟是采用何种配法莫衷一是。可见汉初医家已开始采用五行说，但尚无五行与五脏的系统配属。

《黄帝内经》根据“同气相求”理论，不仅将五行和自然界的五时、五方、五味、五色、五声等普遍联系为一个有机整体，还把五行与人体的五脏、五腑、五窍等主要脏器相对应，从而构建了天人合一的五行系统。《灵枢·阴阳二十五人》曰：“天地之间，六合之内，不离于五，人亦应之。”其五行对五脏配属为：木对肝，火对心，土对脾，金对肺，水对肾。其配法与今文经学配法相同。但古文经学中的五行对五脏配法



（“五脏祭”）与《内经》配法有无关联呢？

其实早在东汉时就有人提出古文经学的五行学说与医学无关，认为“五脏祭”以及帝王改制（改正朔、易服色等）、五德终始、三统循环与医学五行学说均不相关。然而，我认为，医学中五脏五行模式反过来影响了东汉经学中五脏五行关系的定型。在西汉时期，《礼记·月令》中的五脏五行的配属关系占据了主流地位，直至西汉末年，著名学者扬雄在其著作《太玄经》中，还是认为肾属水、脾属木、肝属金、心属土、肺属火，与《礼记·月令》同。《太玄经》云：“三八为木，为东方，藏脾；四九为金，为西方，藏肝；二七为火，为南方，藏肾；五五为土，为中央，藏心。”究其原因，与五德终始说有关，虽然自汉高祖刘邦称帝至汉武帝太初改元，汉承何德及改正朔、易服色的问题均没有解决，但汉武帝太初改元后，据土德易服色。比如，古人对于心在人体中的地位早有明确的认识，《管子·心术上》云：“心之在体，君之位也。”《太玄经》谓：“肺极上以覆，肾极下以潜，心居中央，以象君德，而左脾右肝承之以位。”据此推断，心应属土。

医学界并没有因“古文说”的主流地位而受到桎梏。从郑玄所云可知，古代医家大量的、长期的、不断的医学探索实践表明：以“心火、肝木、脾土、肺金、肾水”的五脏五行配属关系指导医疗实践效果较好。若以其他学说为指导则效果不好，常致病情加重或病人死亡。

西汉末年刘向父子改邹衍的五德相克说为五德相生说，提出汉应承火德，秦以水德，在周、汉木火之间，才合相生之序，故不久。东汉自光武帝建武二年，始正火德，宣扬火德论。《太平经》云：“今乃火气最盛，上皇气至，乃凡陪古者火行太平之气后，天地开辟以来，未尝有也。”“火之精神，为人心也。”宣扬火德说是出于为政治服务的目的，但正与医学实践中所定型的模式心属火相符，由此可见，医学中五脏五行模式反过来影响了东汉经学中五脏五行关系的定型。

《黄帝内经》的五行五脏学说，实为五行与五脏相互联系、相互作用、相互融合、相互制约的体现，揭示了人们生老病死的运行轨迹。

## 阴阳五行里的奥秘

《素问·玉机真藏论》论病机传变，“五脏受气于其所生，传之于其所胜。气舍于其所生，死于其所不胜”；《素问·脉要精微论》论色脉，“从阴阳始，从五行生”、“声合五音，色合五行，脉合阴阳”；《素问·藏气法时论》论诊治，“合人形以法四时五行而治，何如而从，何如而逆……五行者，金、木、水、火、土也，更贵更贱，以知死生，以决成败。而定五脏之气，间甚之时，死生之期也”。《素问·宣明五气篇》论述了五味所入、五气所病、五精所并、五脏所恶、五脏化液、五味所禁、五病所发、五邪所乱、五脏所藏、五脏所主、五劳所伤、五脉应象等一系列问题。这部著作将五脏、五色、五音、五体、五味、五志、五脉等分别归属于五行，作为疾病诊断的理论基础。如面青，嗜酸，易怒，脉弦，肝病居多；脾虚之人，面见青色，肝气犯脾，木来乘土。再如，《黄帝内经》云：“见其色而不得其脉，反得其相克之脉，则死矣。得其相生之脉，则病已矣。”《灵枢·邪气藏府病形》论述了望色、切脉以诊断病势顺逆。如肝病见青色，得弦脉，为色脉相得，是病顺之象。若肝病不得弦脉，反见肺之浮脉，则属于相克之脉（金克木），为病逆之兆，预后不良。如“虚则补其母，实则泻其子”（《难经·六十九难》），滋水涵木，培土生金等，即是根据五行相生理论拟定的治则。培土制水、泻南（火）补北（水）等，即是根据五行相克理论拟定的治则。此外，《黄帝内经》还开创了中医精神治疗之先河，“以情胜情”的治则也是根据五行相克的关系而来的。如《素问·阴阳应象大论》所指出的：怒伤肝，悲胜怒；喜伤心，恐胜喜；思伤脾，怒胜思；忧伤肺，喜胜忧；恐伤肾，思胜恐等。

## 二、五行在五脏系统中的运行规律

五行学说在其应用发展过程中，逐渐与医学理论和实践融为一体，成为中医学理论体系的组成部分。“五行”生克胜复、相乘相侮之理，在中医中被广泛运用。五脏系统的建立、对天人相应的阐释、对五脏生



理联系的认识、对五脏病机转变的辨析、诊法辨证的确立以及立法遣方的指导等，均与五行理论有直接联系。

五行相生与五脏相生。木生火，即肝木济心火，肝藏血，心主血脉、肝血的功能正常有助于心主血脉功能的正常发挥。火生土，即心火温脾土，心主血脉，主神志的功能正常，血才能营脾，脾才能发挥主运化、生血、统血的功能。土生金，即脾土助肺金，脾能益气，化生气血，运输精微以充肺，促进肺主气的功能，使之宣肃正常。金生水，即肺金养肾水，肺主清肃，肾主藏精，肺气肃降有助于肾藏精、纳气、主水之功能。水生木，即肾水滋肝木，肾藏精，肝藏血，肾精可化肝血，以助肝功能的正常发挥。

五行相克与五脏相克。心属火，肾属水，水克火，即肾水能制约心火，如肾水上济于心，可以防止心火亢烈。肺属金，心属火，火克金，即心火能制约肺金，如心火之阳热，可抑制肺气清肃太过。肝属木，肺属金，金克木，即肺金能制约肝木，如肺气清肃，可抑制肝阳的上亢。脾属土，肝属木，木克土，即肝木能制约脾土。肾属水，脾属土，土克水，即脾土能制约肾水，如脾土的运化，能防止肾水的泛滥。

唐道士施肩吾的《钟吕传道集》以钟离权和吕洞宾师徒教学问答的形式，反映了完整的道教内丹养生教育思想。“唯人也头圆足方，有天地之象，阴阳升降，又有天地之机。而肾为水，心为火，肝为木，肺为金，脾为土。若以五行相生，则水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。生者为母，受生者为子。若以五行相克，则水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。克者为夫，受克者为妻。以子母言之，肾气生肝气，肝气生心气，心气生脾气，脾气生肺气，肺气生肾气。以夫妻言之，肾气克心气，心气克肺气，肺气克肝气，肝气克脾气，脾气克肾气。肾者，心之夫，肝之母，脾之妻，肺之子。肝者，脾之夫，心之母，肺之妻，肾之子。心者，肺之夫，脾之母，肾之妻，肝之子。肺者，肝之夫，肾之母，心之妻，脾之子。脾者，肾之夫，肺之母，肝之妻，心之子。心之见于内者为脉，见于外者为色，以寄舌为门户。受肾之制伏，

而驱用于肺，盖以夫妇之理如此；得肝则盛，见脾则减，盖以子母之理如此。肾之见于内者为骨，见于外者为发，而两耳为门户。受脾之制伏，而驱用于心，盖以夫妇之理如此；得肺则盛，见肝则减，盖以子母之理如此。肝之见于内者为筋，见于外者为爪，以眼目为门户。受肺之制伏，而驱用于脾，盖以夫妇之理如此；见肾则盛，见心则减，盖以子母之理如此。肺之见于内者为肤，见于外者为毛，以鼻穴为门户。受心之制伏，而驱用于肝，盖以夫妇之理如此；得脾则盛，见肾则减，盖以子母之理如此。脾之见于内者为脏，均养心、肾、肝、肺。见于外者为肉，以唇口为门户。呼吸定往来，受肝之制伏，而驱用于肾，盖以夫妇之理如此；得心则盛，见肺则减，盖以子母之理如此。此是人之五行，相生相克，而为夫妇子母传气，衰旺见于此矣。”“一气者，昔父与母交，即以精血造化成形。肾生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小肠，小肠生大肠，大肠生胆，胆生胃，胃生膀胱。是其阴以精血造化成形，其阳止在起首始生之处，一点元阳而在二肾。且肾，水也，水中有火，升之为气，因气上升以朝于心。心，阳也，以阳合阳，太极生阴，乃积气生液，液自心降，因液下降以还于肾。肝本心之母、肾之子，传导其肾气以至于心矣。肺本心之妻、肾之母，传导其心液以至于肾矣。气液升降，如天地之阴阳。肝肺传导，若日月之往复。五行，名之数也。论其交合生成，乃元阳一气为本。气中生液，液中生气。肾为气之根，心为液之源。灵根坚固，恍恍惚惚，气中自生真水。心源清净，杳杳冥冥，液中自有真火。火中识取真龙，水中认取真虎。龙虎相交而变黄芽，合就黄芽而结成丹药，乃曰金丹。金丹既就，乃曰神仙。”

### 三、五脏及其对应的生理系统

“藏象”是中医理论的核心和基础，是对人体生命功能结构的根本认识。“藏象”是“内藏外象”的简化称谓。《黄帝内经》里的“五藏”，不是解剖学上的“五脏”，而是气化的五藏。中医五藏所指的心、



肝、脾、肺、肾，并不等同于西医的心脏、肝脏、脾脏、肺脏、肾脏等脏器实体，而是指心、肝、脾、肺、肾等五个运动系统。

### 1. 五脏

人体的五脏是肝、心、脾、肺、肾，它们按照东、南、中、西、北排列。五脏在人体中居于主导地位。

心是人体生命活动的主宰，在脏腑中居于首位。心主血脉，其华在面。心、血、脉三者的胜、衰、虚、实，可从面色的改变上反映出来。心功能健全者，面色多见红润光泽而有神；反之，则面色多淡白无华。手少阴为心之经脉，手少阴气绝则心气衰竭，以致血行障碍而血液凝滞。血本赤色，凝则色黑。血本荣养全身，血凝不流则失其荣养，故人不仅面色黑如漆，而且枯槁如柴。

肝藏血，可随人体的活动情况调节血液的流量。肝若得病而失其藏血之职，则会使人卧寐不宁。肝主筋，其华在爪。筋的作用是运动，但筋之荣养来源于肝。肝散其精以养筋，筋得其养则运动有力。肝与筋的虚实情况，常反映于爪甲。筋力壮健者，其爪甲多坚而厚实；筋弱无力者，其爪甲多薄而软。肝脏有病者，爪甲常脆裂，或干枯无泽，或爪甲变形。但肝气太亢，则会使人容易发怒；反之，肝气不足而失刚强之性，则使人恐惧胆怯，变得胆小怕事。

脾主吸收输津以供全身营养，故脾为“后天之本”。其功用为助胃消化饮食和为胃行散津液。脾主肌肉，其荣在唇。人如果营养充足，则肉脂丰满。若脾脏有病，导致消化和吸收发生障碍，则肌肉失养，人就会逐渐消瘦。反映在嘴唇上，则色泽萎黄不华。脾主四肢。四肢都是承受胃气的滋养而发挥作用的，但胃气不能直达四肢，必须依靠脾之运化，四肢才能得到胃气的滋养。若脾有病，津液不得输出，四肢得不到滋养，脉道不利，四肢之阳气就会日渐衰弱，造成行动不便。脾统血。血来源于水谷之精气，为中焦之脾所生。故脾具有统摄血液的功用。若脾之统血功能失常，就会造成各种不同的出血病症，这就要采用“引血归脾”或者“补脾摄血”一类的方法来治疗，才能取得良好的疗效。

肺为身体内外进行气体交换的主要器官，而皮肤的汗毛孔也有散气的作用。皮毛靠气的温煦才能润泽，否则就会憔悴枯槁。肺病可以反映于皮毛，而皮毛受邪气也可以病及肺，“肺之合皮也，其荣毛也”。“肺者，气之本”。“肺主一身之气”。气是人体生命活动的能量来源，它包括饮食水谷之精气和吸入人体内的自然之气。自然之气，又称五色之气，五气入鼻，转化为气，藏于心脾。其气上升，可使面部明润，声音洪亮。水谷之精气内有五味，五味入口，藏于肠胃，经消化吸收，五味之精微内注五脏以养五脏之气，脏气和谐而保生机能。津液相成，神乃自生。自然之气由肺吸入体内，在胸中与谷化之气相合而成宗气。宗气出于喉咙，以行呼吸，贯于心脉布散全身。故肺主一身之气。心主血，肺主气，但只有在肺气舒畅的情况下，心脉才能正常运行。所以，肺与心脉的气血之间主要是相互为用的关系。

肾藏精。精指五脏六腑之精和男女生育繁殖的基本物质。藏精是肾的重要功能。肾生髓，主骨，其华在发。肾生髓，髓充于骨。骨赖髓而盛壮。髓不生，则骨不能满，空骨也。发为肾之外华，其营养来源于血。血乃精髓所化。因此，肾精衰竭，则骨枯而发无光泽。精盛髓足则精神健旺且乌发光亮。肾主水。水入于胃，由脾土上蒸而输于肺。肺气肃降则水便下流而归于肾。水有清浊，清浊之中又有清浊，其清者上升，浊者下降。清者上升至肺为气，其中清中之清者由肺输至皮毛，清中之浊者从三焦决渎而下行以达肾。浊中之浊者由膀胱排出体外，浊中之清者则藏于肾。在肾之津液复化为气而上行至肺，再由肺化为水下降至肾。“地气上者，属于肾而生水液也。”（《素问·水热穴论》）

心、肝、脾、肺、肾五脏之间，在生理功能上，有着相互依赖、相互制约的关系。如心肾相交，水火既济，才能维持人体正常的生理活动。又如，肺主气，心主血，气血相互为用，才能循环，以至运行不息。再如，肾为先天之本，主藏五脏之精气；脾乃后天之源，输水谷之精微以养五脏，人体生命活动的维持，就取决于先天和后天的相互合作。



## 2. 五腑

五脏所对应的是五腑，具有表里关系。五脏中的肝、心、脾、肺、肾分别对应五腑中的胆、小肠、胃、大肠和膀胱。脏主藏精，腑主化物。所以五脏为阴，五腑为阳。阳者主表，阴者主里。一脏一腑，一阴一阳，一里一表，相互配合。《灵枢·本输篇》中说：“肺合大肠，大肠者，传道之府。心合小肠，小肠者，受盛之府。肝合胆，胆者，中精之府。脾合胃，胃者，五谷之府。肾合膀胱，膀胱者，津液之府也。”

肝对应胆。成语“肝胆相照”揭示的就是二者的互相依存、互相作用的表里关系。如果胆受邪，就会有精神不宁，遇事不能决断的现象出现。胆汁上溢，便有口苦之症。

心对应小肠。中午的十一点到一点是心经当令时段，但当心受邪时，小肠会有关联反应，出现吸收方面的问题，导致小肠方面的疾病。小肠经当令时，如果出现脸红、心慌、胸闷的现象，实际则是心和小肠的表里关系出现了问题，是一种心脏出问题的前兆之象。小肠上受胃中水谷而分辨清浊。清者为清液，浊者为糟粕。清者吸收而输于各部，终则渗于膀胱；浊者下注大肠。若小肠有病，则清浊不分，一律下注，造成吸收不利，营养不良。

脾对应胃。一般而言，脾不好胃就不好，胃不好脾也就不好。胃有受纳和消化吸收水谷之功用，为人身气血之本，“人绝水谷则死，脉无胃气亦死”，故称“气血之海”。

肺对应大肠。人的大便是靠肺气排出来的。人们皮肤的一些症状也和大肠有关，中医针灸可能不直接扎肺经，而直接取大肠经，泄大肠经的火就可以解决问题。大肠有传递糟粕和吸收水分的功用。大肠上受小肠之糟粕，吸收其中的部分营养及水分，使其成形（粪便），然后下泄于直肠。若大肠病，肠鸣腹痛，大便溏泄，或肠液干枯，大便闭结。若胃肠俱病，则病症各异。胃寒则腹胀，肠寒则鸣泄；胃寒肠热则腹胀而且泄，胃热肠寒则小腹痛胀。

肾对应膀胱。膀胱的气化功能取决于肾气的盛衰，肾气充足，才能

促进膀胱开合功能的正常发挥，尿液才能正常地储存与排泄。膀胱有排泄小便和贮存津液的功能，为“津液之府”。津液有余，则入膀胱而为小便。如果津液缺乏，则小便不利；反之，小便过多，也会丧失津液。

### 3. 五体

肝胆对应筋。人体的筋指手指、脚趾等身体器官。筋的弹性、力量与肝胆功能密切相关。手指是人体经脉的出发之点，是阴阳交汇之所。拇指对应肺经，食指对应大肠经，中指对应心包经，无名指对应三焦经，小指对应心经和小肠经。就心脏而言，如果是中指麻木，说明心脏有病，但尚属轻症；如果小指麻木、小指外延麻木，就表明心脏有重症。现在在中老年当中，流行玩核桃或健身球的健身活动。实践证明，把玩这些球状物品，其实是一种很好的健身方法，它能够锻炼手指灵活性，增强手指的握力，有助于肝胆功能的加强。其实，在平时如果弹弹古琴，不仅有益于身心，也可以健体强身，延年益寿。

心和小肠对应的体是血脉。脾和胃对应的体是肉。肺和大肠对应的体是皮毛。肾和膀胱对应的体是骨头。

三焦有上、中、下之分。上焦：处于胃上口咽以下贯膈而布胸。其功用为：纳食而不使出；受胃中水谷之气润养全身肌表，以温养肌肉、关节和皮肤。中焦：处于胃中，受谷气泌糟粕，化其精微而为血，以奉生身。其功用为：腐熟水谷，蒸化津液；接受水谷精气，化生荣养。其实维持三焦生理的关键在于下焦的命门。三焦由此有通调水道和主持诸气的作用。受命门之元气，并分布全身，以促进脏器组织的正常生理活动。

此外，还有奇恒之府的说法，包括脑、髓、脉，这是对五体的深化和补充，在人体中居于重要地位。

脑：脑在头骨里，上至“天灵盖”，下至风府穴。在风府穴以下为脊髓，脑不但与脊髓有髓孔直接相通，而且与全身的骨髓有着密切的关系。诸髓皆属于脑，故脑为髓之海。脑髓主肢体行动灵活，耳目聪明，以及一切正常的思维活动。脑髓充实，则身轻多力，能胜任繁重的工



作。脑髓空虚，则头晕目眩，耳鸣胫痿，目无所见，懈怠安卧。肾与脑关系密切，因为肾主藏精，生髓生骨，而骨髓与脑髓又是相通的。

髓：髓生于肾，藏于骨中，而且为骨之营养。骨中髓借骨孔而与脑髓相联系。骨在人体中起支架的作用。骨靠髓来营养，以维持其坚刚之性。骨能藏髓，但不能生髓，生髓必须依赖于肾。肾不生，则髓不满、骨不坚。

脉：脉与心有着密切的联系。心是脉之主，脉是心所属，二者相互联系、相互为用。脉为血府，以气为本。脉不但能聚载气血，而且能约束气血，使气血循着一定的轨道和方向运行。脉遍布全身，载运气血，输送食物之精华，以营全身。“食气入胃，浊气归心，淫精于脉。”脉气流经，经气则归于肺。

#### 4. 五官（九窍）

耳、口、目、鼻、舌称为五官，又称七窍，与前后阴合起来，称为九窍。脏腑虽然藏于体内，却与五官九窍息息相关。

耳与脏腑的关系。“心开窍于耳。”这是《金匱真言论》里边的另外一种说法。在中医里面，认为耳朵里的问题一般与心脏功能相关联。心主血脉。耳之听觉正常，必须有充足的气血供给。若经脉中气血空虚，不能上发，就会耳鸣而使听觉失常，这是耳与心的关系。耳与肾的关系是：肾主藏精、生髓，髓通于脑。脑有余则耳聪，不足则耳鸣耳聋。肾气通于耳，肾和，则耳能闻五音。所以《素问·阴阳应象大论》里讲“肾开窍于耳”。耳与肝胆的关系是：肝胆主升发，升发之气不足，则上部虚，上部虚则耳鸣耳聋。升发之气太过，上部过实，亦能使耳鸣。

目与脏腑的关系。目为肝之窍。《黄帝内经》的《阴阳应象大论》曰“肝开窍于目”。肝主藏血，主升发。肝血不足，则目不能视；肝气升发太过，则目赤眦痒。肝和，则能辨五色。意思是肝的情况通过眼睛来表现。人的眼力不好，实际上是肝功能出现了问题，所以老人要想眼不花保肝也很重要。此外，目与心的关系：心主血脉，目必须借其气血的供养才能视。目与脏腑的关系：五脏六腑之精气，通过血脉的传送，

## 阴阳五行里的奥秘

都上灌于两目，而为眼之精。精之窠为眼，目分左右，左阳右阴，左腑右脏。目是由瞳子、黑眼、眼络、眼睑、眼角等组成的。目与脏腑之间的对应关系如下表所示：

左目——腑	右目——脏
瞳——膀胱	瞳——肾
眼黑——胆	眼黑——肝
眼皮——胃	眼皮——脾
眼角——小肠	眼角——心
眼白——大肠	眼白——肺

鼻与脏腑的关系。“肺开窍于鼻孔。”鼻为呼吸出入之门户。肺主呼吸，所以，鼻以肺为明窍。鼻以辨别香臭，但必须肺气和，呼吸利，嗅觉才能正常。“肺气虚则鼻塞不利。”

口与脏腑的关系。口为脾之明窍。脾主运化，脾健则知饥欲食。“脾气通于口，脾和则口能知五谷矣。”

舌与脏腑的关系。“心开窍于舌。”舌主味觉，而味觉又为心气所主。“心气通于舌，心和则舌能知五味矣。”如果心气不利，往往食而不知其味，故舌为心之明窍。“舌为心之苗”，舌头是心的苗，舌头上的很多问题反映心气和心情，和心脏的功能关系密切。中医望舌能看出很多东西，不过最主要的是看心。因为在一个舌面上，也会分出五行来，舌头两边为肝胆，后面为肾，前面为心，中央为脾胃。小肠有热，亦会有舌赤、舌疮等症。因此，肝、脾、肾三经之病，亦往往连及舌体。《灵枢·五阅五使》载：“舌者，心之官也。”一般来说，正常的舌象概括为六个字：“淡红舌，薄白苔。”即舌色淡红鲜明，舌质滋润，舌体大小适中，柔软灵活，舌苔均匀，薄白而润。望舌一般先看舌尖，再看舌中、舌侧，最后看舌根部，同时看舌体的色质和舌苔的厚薄及颜色等。如果舌苔出现以下的情况就要注意。淡白舌：舌体颜色浅淡，有时全无血色。可能是脾虚运化无力或阳气虚弱所致。红舌：舌呈鲜红



色，多见于各种发热性疾病，如火热内生、外感热邪等。绛舌：绛舌比红舌颜色还要深，绛舌表示热度更重，程度更深。紫舌：紫是一种红中带蓝的色彩，如果红的成分多，呈绛紫色，多代表体内有热；如果蓝的成分多，多代表体内有寒。青舌：舌表现为暗青色，多见于淤血和寒症。

### 5. 五华

五华是指爪、面、嘴、皮毛、头发，是五脏的外现之象。

爪是肝的外现。爪包括指甲。从指甲可以看出肝的问题，如指甲有竖棱，就是肝胆出问题的表现；如果出现横棱，说明问题正得到改善。

面是心的外现。人的脸上是否滋润有光泽，跟心气相关。心气很旺，人的脸是红润光泽的。但如果是红得发黑，像黑血一样，说明心脏可能出现了很大的问题。

嘴唇是脾的外现。嘴唇是否饱满、滋润，就可以看出人的脾功能如何。如果嘴唇老是翻肿或者起皮，那就说明脾虚或者血虚。

皮毛是肺的外现。过敏症状或者皮肤病等皮毛问题一般都与肺气相关。

头发是肾的外现。头发如果非常黑、柔亮，说明肾气足。如果头上总长头皮屑或脂溢性头皮，则是脾虚的表现。

### 6. 五臭

指臊、焦、香、腥、腐五种味道。

肝味的味道为臊，心味的味道为焦，肺味的味道是腥味，肾味的味道是腐味，脾味的味道是香味。如果身体某个部位呈病态，就会特别喜欢吃某种味道的东西。比如脾胃如果黏滞，就喜欢吃一些香窜的东西，可以开窍。古时候，如果有窍闭、昏厥的人，医生一般都会给他服用苏合香丸，这个药的主要成分就是麝香，麝香可以通大窍。

### 7. 五声

中医里还有五声，不同的声音可以表现出五脏六腑不同的问题。

“肝音为呼”。“呼”又分几种声音，如果肝血空虚，人就会狂呼乱

喊；如果发出叹气、叹息声，则肝气郁结，同时也是一种自救，可以缓解肝气的压力。

“心音为笑”。如果一个人心气特别足，笑就代表他的心气正常；但如果总是笑，那是心气将散之象，叫“心气动泄也为笑”。大喜和大恐会让人死，《说岳全传》中，牛皋抓住自己的老对手金兀术之后，狂笑不止，结果“大笑而亡”。

“脾胃为歌”，即像唱歌一样。正常的脾胃之象应该是歌声嘹亮，可以传播四方。如果脾胃过度压抑或者是实证，就会显出“登高而歌，弃衣而走”的象。

“肺音为哭”。肺气足，哭的声音就特别嘹亮。《黄帝内经》认为，从一个人的哭声里面能听出很多东西，比如一个人要是流眼泪了，就说明他动了肝气，因为肝主木；如果哭得满头大汗，说明他动了心气，因为汗为心液；如果哭的时候流鼻涕，说明这个人动了肺气。

“肾音为呻”。呻，就是抒发。元气藏于肾，所以如果一个人发出呻吟之声，那就说明动了“老本”。一般人在疼痛、受伤、自虐、过度虚弱、性高潮的时候有可能发出这种呻吟的声音。

### 8. 五变

即指心、肝、脾、胃、肾的变化。

肝气的表现是“在变动为握”，即肝气出现病变时，首先会表现在手的握力出问题，比如手没劲，或者是抽筋、肌肉紧张等，这是在表象上的病变反映。

心病的表现是厥症。厥症就是四肢厥逆症，即手脚冰凉。

脾胃的表现是哕声，“哕”这个声音在古代是呕吐的声音。人体正常的时候胃气是下降的，人体以降为顺，如果“哕”就说明元气虚，肾精不足，人的气收不住就往上走了。人会打嗝甚至呕吐，实际上都是脾胃出现了问题。

肺气的表现是咳。比如人们在肺寒时会咳嗽，就是通过振动把肺寒振出去，所以肺“在变动为咳”。



肾的表现是栗，即哆嗦。如果肾特别寒，就会出现打哆嗦、战栗或者打喷嚏的现象。打喷嚏实际上是振奋肾阳，是身体要通过打喷嚏的方式，把肾阳调起来，把寒气赶掉。

## 9. 五志

即五脏的五种情志。

怒是肝的情志。中医认为“怒伤肝”，经常发怒，会对肝产生损伤。要保养好自己的肝，就应当平和待人、平静处事，切忌动辄发脾气甚至动手打骂。当遇到让人着急或愤慨之事时，尽量控制自己，牢记和为贵、忍为上的古训。

喜是心的情志。喜亦有正邪之分，正的“喜”可以使心情愉悦；如果经脉不通畅，一个人老憋着，是不喜。如果他老不喜，血脉就会出问题。邪的“喜”就是过度外散，会伤心神。

思是脾的情志。正常的思维有助于养脾，多思则伤脾。脾主肌肉，如果过度思虑就会出现邪气，伤及脾脏，人会越来越瘦。而不思虑、不运动就会有黏滞、懒惰之象，人会越来越胖，湿气特别重。

忧是肺的情志。有肺病的人就喜欢哭，最典型的例子就是林黛玉。林黛玉是典型的肺病，她的所有表现都是肺气虚的象。林黛玉没事就哭，而且她多思，所以林黛玉也胖不起来。

恐是肾的情志。恐也有正邪之象，正象是谨慎内守。孔子认为，人一定要有敬畏之心。人有敬畏之心，知道谨慎，知道内守，这是肾精足的一个正象的表现。恐的邪象就是“恐外散”，比如人过恐就会出现尿裤子、排便的现象。古语“恐则气下”，是指人一受惊恐，气就会散，收摄不住。

## 10. 五味

即酸、苦、辛、咸、甘。古人根据五行学说，把五色五味与自然界众多事物的属性联系起来。而在人体则以五脏为中心，五色、五味皆与五脏相配属。

肝味为酸。中医认为“东方生风，风生木，木生酸，酸生肝”。心

味为苦，脾味为甘。小孩子爱吃糖，是因为脾胃太虚弱。肺味为辛。

肾味为咸。凡是咸味的都可以调肾精上来。人活着，要靠每天调一点点元气，就靠盐去调动肾气，因为盐是最方便调肾气的东西，但不宜过。五味入口，不欲偏多，故酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多伤心，甘多伤肾。因为五味各有所利，即辛主散，酸主收，甘主缓，苦主坚，咸主软。辛能散结润燥，致津液，通气；酸能收缓敛散；甘能缓急调中；苦能燥湿坚软；咸能软坚；淡能利窍。这是五味的本性。

### 11. 五动

即行、站、卧、坐、动等五种基本的身体运动。这也与五脏的保健密切相关。吕祖曰：“久行则伤肝，行泄胆炁，补脾气；久视则伤心，视泄心炁，补肺炁；久卧则伤肺，卧泄肺炁，补肝炁；久站则伤肾，站泄肾炁，补心炁；久动则伤筋骨，动泄精炁，补脉炁。”

### 12. 五液

肝液为泪；心液为汗；肺液为涕；中焦脾胃为涎；肾液为唾。舌面干不干，在很大程度上可以看出肾液的问题，脾虚的人就经常流口水。

### 13. 五色

大家熟知的五种颜色（绿、红、黄、白、黑），各入不同的脏腑，各有不同的作用。绿色属木，是肝之苗；红色属火，是心之苗；黄色属土，是脾之苗；白色属金，是肺之苗；黑色属水，是肾之苗。我以大家常吃的各种豆类为例，绿豆具有清热解暑之功，入肝经为木性；红豆有利血、利尿、促进心脏活动的功效，入心经为火性；黄豆益气补脾，入脾经为土性；白豆含有较多的钙质，入肺经属金性；黑豆治消胀、下气，性寒，入肾经属水性。

综上所述，我再引用中医教材里的内容总体上阐述一下五行学说与人体的概念。



## 四、五行的概念

五行学说即指木、火、土、金、水这五种物质及它们的运动和变化。五行特性如下：木曰曲直，引申为凡具有生长、升发、条达、舒畅等性质或作用的事物和现象，均归属于木。火曰炎上，引申为凡具有温热、上升、光明等性质或作用的事物和现象，均归属于火。土曰稼穡，引申为凡具有生化、承载、受纳等性质或作用的事物和现象，均归属于土。金曰从革，引申为凡具有沉降、肃杀、收敛等性质或作用的事物和现象，均归属于金。水曰润下，引申为凡具有滋润、下行、寒凉、闭藏等性质或作用的事物和现象，均归属于水。我们将人体的各种组织和功能归结为以五脏为中心的五个生理病理系统，把自然界千变万化的事物归结为五行系统，这不仅说明了人体与自然界的统一性，更说明了世间一切事物和现象都以五行归类。其方法有取象比类法和推演络绎法两种。

事物属性的五行归类表

自然界							五行	人体						
五音	五味	五色	五化	五气	五方	五季		五脏	五腑	五官	形体	情志	五声	变动
角	酸	青	生	风	东	春	木	肝	胆	目	筋	怒	呼	握
徵	苦	赤	长	暑	南	夏	火	心	小肠	舌	脉	喜	笑	忧
宫	甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	胃	口	肉	思	歌	哕
商	辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大肠	鼻	皮	悲	哭	咳
羽	咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	膀胱	耳	骨	恐	呻	栗

## 五、五行学说的基本内容

### 1. 五行存在相生、相克的关系

相生指五行之间存在着有序的递相滋生、助长和促进的关系，依次

## 阴阳五行里昉奥理

分为木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。相克指五行之间存在着有序的递相克制、制约的关系，依次分为木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

### 2. 五行制化与胜复

制化是指五行间既相互滋生，又相互制约的关系，其维持平衡协调，推动事物间稳定有序的变化与发展。其内容是讲：生中有克，克中有生，生克结合，维持平衡。如木克土，土生金，金克木等思想。

胜复是指五行中某一行亢盛（即胜气），则引起其所不胜（即复气）的报复性制约，从而使五行之间复归于协调和稳定。其规律为“有盛则复”，属五行间相克规律的自我调节，以维持五行系统整体的协调平衡。五行胜复，又称“子复母仇”，如：木行亢盛为胜气，金行旺盛为复气；土为木之所胜，而土之子金能克木，使木行亢盛得以平复，则为子复母仇。

### 3. 五行的相乘与相侮

相乘指五行中某一行对其所胜的过度制约或克制，又称“倍克”。依次为木乘土，土乘水，水乘火，火乘金，金乘木，其发生原因为“太过”和“不及”。相克与相乘次序相同，但相克表示生理现象，相乘表示病理现象。

相侮指五行中一行对其所不胜的反向制约和克制，又称“反克”。依次为木侮金，金侮火，火侮水，水侮土，土侮木，其发生原因为“太过”和“不及”。相乘与相侮的联系在于发生相乘时，也可同时发生相侮；发生相侮时，也可同时发生相乘。而区别在于相乘是按五行的相克次序发生过度的克制，相侮则是与五行相克次序发生相反方向的克制。

### 4. 五行的母子相及

母病及子是指五行中的某一行异常，累及其子行，导致母子两行皆异常，其规律为母行虚弱，引起子行亦不足，终致母子两行皆不足。

子病犯母是指五行中的某一行异常，累及其母行，导致母子两行皆异常。其规律为子行亢盛，引起母行亦亢盛，结果是子母两行皆亢盛，



一般称为“子病犯母”。当子行虚弱，上累母行时，则引起母行亦不足，终致子母俱不足，一般称为“子盗母气”。

## 六、五行学说在中医学中的应用

### （一）五脏的生理功能及其相互关系

1. 五脏具有五种生理特点：肝属木，木曰曲直，有生长升发、舒畅条达之性，肝喜条达而恶抑郁，有疏通气血之功。心属火，火曰炎上，有温热之性，心主血脉以维持体温恒定。脾属土，土性敦厚，生化万物。脾居中焦，化生气血。肺属金，金性清肃，收敛肃杀，肺性清肃，以降为顺。肾属水，水性滋润，下行闭藏，肾有藏精，主水之功。

2. 构建天人一体的五脏系统，以五脏为中心联系腑、形、窍、志、液、五方、五色、五味、五气等。

3. 五行相生与五脏之间有着资生关系：肝藏血以济心，木生火。心之阳以温脾，火生土。脾散精以充肺，土生金。肺肃降以助肾，金生水。肾藏精以养肝，水生木。五行相克与五脏存在制约的关系：肝木之条达以疏泄脾土之壅塞，木克土。心之阳热以制肺金肃降之太过，火克金。脾主运化以制约肾水之泛滥，土克水。肺气肃降以克制肝阳之上亢，金克木。肾水上承以制心火之亢烈，水克火。五行制化能起到五脏之间的协调平衡，本脏之气太盛，则有他脏之气制约。本脏之气虚损，则有他脏之气补之。

### （二）五脏病变的相互影响

相生关系的传变分为：母病及子，母脏之病传及子脏，如肾病及肝。子病及母，疾病从子脏传及母脏，如心病及肝。相乘、相克太过为病，如“木旺乘土”和“土虚木乘”。相侮为反向克制致病，如“木火刑金”和“土虚水侮”等。

### （三）指导疾病的诊断

1. 利用五行学说确定五脏的病变部位，如：面见青色，喜食酸味，为肝病。面见赤色，口味苦，脉洪，为心病。脾虚病人，而面见青色，为肝病犯脾。心脏病人，而面见黑色，是肾水凌心等。

2. 利用五行学说推断病情的轻重顺逆，如：五色，主色胜客色，其病为逆。客色胜主色，其病为顺。色脉合参，得相生之脉为顺，得相克之脉为逆。

### （四）指导疾病的治疗

五行学说在指导疾病的治疗上能起到重要作用，如：指导脏腑用药；药物的色味可按照五行归属来确定（还需结合药物的四气和升降浮沉等理论综合分析）。指导针灸取穴，根据不同的病情，可依据五行的生克规律进行选穴治疗。指导情志疾病的治疗，临床上可以运用不同情志变化的相互抑制关系来达到治疗的目的。利用五行学来控制疾病的传变，掌握疾病发展转变的生克乘侮规律，及早控制传变，防患于未然。以五行相生规律确定治则，虚则补其母，实则泻其子。治法有滋水涵木法、益火补土法、培土生金法、金水相生法。以五行相克规律确定治则，抑强、扶弱。治法有抑木扶土法、培土制水法、佐金平木法、泻南补北法等。

## 七、中医学思维方法的特点

古人的精气学说作为一种自然观，奠定了中医学理论体系方法的基石。它构建了两种思维，分别为同源性思维和类比性思维，这两种思维又确立了人体的整体观念、藏象理论及精、气、血、津液、神理论。

阴阳学说是中国古代朴素的对立统一理论，以阴阳的对立统一、协调平衡说明人体的生命现象。而五行学说是中国古代朴素的系统论，以



系统结构的观点阐述了人体自身及人与外界环境的统一性。

古人的思想方法其特点为：注重宏观观察，注重整体研究，擅长运用哲学思维。宏观观察是指总体地、动态地观察和根据人体生命活动的规律，自然界万事万物和人类都是从无形之“气”派生的。整体研究是指人体自身的整体性、人与外界环境的统一性。

哲学思维又分中和思维和类比思维。中和思维称作“中和”，又可称“中庸”、“中行”、“中道”，其思想的核心是平衡与和谐。类比思维称作“类比”，是根据两个（或两类）对象之间在某些方面相似或相同而推出它们在其他方面也可能相似或相同的一种逻辑方法，是一种由一事物推到另一事物的推理方法。中医的思维方法强调功能联系，它受到道家“有生于无”思想的影响，强调事物间的功能性联系。



## 第 5 章

# 阴阳学与精气神



在中国远古时代，人们便用阴阳两种对立而又统一的属性将人类的生命运动、自然界的变化等进行了归纳，用以揭示其中的规律。特别是在养生方面，古人将精、气、神作为人体生命活动的三大要素，并根据三者相互为用，但又皆为生命之本的特性，提出了存精、养气、守神的养生之道，逐步形成了一个大一统的生命观，并成为中华养生学的基石。

## 一、阴阳学说的起源与内容

阴阳是中国古代哲学的范畴。古人认为凡是运动的、外向的、上升的、温热的、明亮的、无形的、兴奋的、外延的、主动的、刚性的、方的、山南水北都属于“阳”；凡是相对静止的、内向的、下降的、寒冷的、晦暗的、有形的、抑制的、内收的、被动的、柔性的、圆的、山北水南都属于“阴”。

古人用阴阳这个概念来解释自然界的两种对立和相



互消长的物质势力，并认为阴阳的对立和消长是宇宙运行的基本规律，也是世间万物本身所固有的。古人将观察到的自然界中各种对立又相连的现象，如天地、日月、昼夜、寒暑、男女、上下等，都纳入到阴阳范畴中。正如《素问·阴阳应象大论》所说，“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始”。

古人认为，元气是宇宙万物共同的本原。老子讲：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”道生一的“一”，指的就是元气，是一种无形而运动不息的极细微物质，是构成宇宙万物的本原能量。“元气一元论”认为，万物皆由元气化生。元气落入后天则分为天地阴阳二气。古人云：“积阳为天，积阴为地。”阳主动，阴主静；阳化气，阴成形；阳气布散而为天，阴气凝聚而为地。“阴升阳降”、“阳升阴降”是宇宙和人体内阴阳之气共同的运行规律。人体内阴阳二气的升降协调，运行有序，相摩相错，推动着机体的新陈代谢，推动着人的生命进程。若人体之气的升降出入运动失调，则人就会进入疾病状态；若升降出入运动停止，则标志着生命的终止。因此，《素问·宝命全形论》说：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成……人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”《灵枢·本神》说：“天之在我者，德也；地之在我者，气也；德流气迫而生者也。”《类经附翼·医易义》也说：“天地之道，以阴阳二气而造化万物；人生之理，以阴阳二气长养百骸。”

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，这四个基本内容又衍生出四种运行模式，这四种模式便形成了阴阳一体的阴阳观。

### 1. 阴阳的对立与互根

阴阳对立是指阴阳双方在一定限度内相互排斥、相互制约，以促进事物的发生、发展和变化。世间一切事物或现象都是相互对立、相互制约的，如上与下、天与地、动与静、升与降等。其中上属阳，下属阴；天为阳，地为阴；动为阳，静为阴；升属阳，降属阴。而对立的阴阳双

## 阴阳五行里的奥秘

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。因为没有上也就无所谓下，没有冷同样就无所谓热。这就是阳依存于阴，阴依存于阳的阴阳互根。

阴阳互根是指阴阳相互依存、互为根本，双方各以对方为生存前提，阴阳双方具有相互滋生、促进和助长的关系。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的过程中。因此，阴阳的消长变化是绝对的，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，机体的生理功能也相应地以抑制为主。从子夜到中午，阳气渐盛，因此人体的生理功能逐渐由抑制转向兴奋，即阴消阳长；而从中午到子夜晚，阳气渐衰，人体的生理功能则由兴奋渐变为抑制，这就是阳消阴长。

### 2. 阴阳的交感与互藏

阴阳交感是指阴阳之间相互感应而交合，发生相摩相错相荡的相互作用。这种作用发生的前提是阴升阳降。《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，万物之能始也。”这说明阴阳的交感相错是宇宙万物生成变化之本原。宋代周敦颐《太极图说》说：“（阴阳）二气交感，化生万物。”阴升阳降不仅是宇宙本原，也是人体的主要运动形式。阴升阳降推动万物的生成和发展变化，协调并维持机体生命活动的稳定有序。如中医学所说的心肾两脏之气升降互济，肝肺两脏之气龙虎回环，就是运用阴升阳降、交感相错的规律来论说的。

阴阳互藏是指相互对立的阴阳双方中的任何一方都包含着另一方。阴阳互藏交感是指阴阳二气在运动中处于相互感应、相互作用的过程。《荀子·礼记》说，“天地和而万物生，阴阳接而变化起”，“天地感而为万物化生”。故天地阴阳之间的相互作用乃是万物生成和变化的肇始，天之阳气下降，地之阴气上升，化生出万物与生命。《周易》在论述卦象时指出，天地交为“泰”；天地不交为“否”。天地交，卦象为坤上乾下；天地不交，卦象为乾上坤下。因天阳之气性本升上，地阴之气性本沉下，阴居上而阳在下，天地阴阳二气方能交感相错，才能维系大自然



的生机勃勃的状态。若阳在上而阴居下，则天地阴阳二气不得交感相错而离析分崩，故称“否”，大自然的生机被遏制而出现异常变化。再就坎水离火来说，坎上离下，即水上火下，为“既济”；而离上坎下，即火上水下，为“未济”。因火性炎上，水性润下，水上火下，则水火交济，阴阳二气交感相错，故为常；而火上水下，则水火不得交济，阴阳二气不得相推相摩，故为变。可见只有阴上阳下，阴升阳降，阴阳二气方能交感相摩，自然界万物方能正常不断地化生和发展变化。《素问·六微旨大论》说：“天气下降，气流于地，地气上升，气腾于天。故高下相召，升降相因，而变作矣。”

### 3. 阴阳的消长与转化

阴阳消长的含义是指阴阳双方数量的对比变化，表现为此消彼长和此长彼消的制约关系，是阴阳的量变过程，是阴阳发生质变的前提和基础。阴阳消长的最终结果就是阴阳转化。

阴阳转化是指阴阳在一定条件下可以向其相反的方向转化。阴阳消长是阴阳转化得以发生的前提，即所谓物极必反。比如：某些急性温热病，由于热毒极重，大量耗伤机体元气，在持续高烧的情况下，可突然出现体温下降，四肢厥冷，脉微欲绝等症状，这就是由阳证转化为阴证的表现。

### 4. 阴阳的自和与平衡

阴阳的最佳状态是“和”，即天地阴阳升降有序，运行和谐，这也是宇宙万物正常地发生、发展和变化的理想状态。《淮南子·本经训》说：“阴阳者，承天地之和，形万物之殊。”指出了阴阳二气和合方能化生万物。阴阳自和是指阴阳双方自动维持和自动恢复其平衡状态的能力和趋势。阴阳平衡是指阴阳双方在相互斗争、相互作用中处于大体均势的状态，即阴阳协调、相对稳定的状态。一般来说，世间万物均处于阴中有阳、阳中有阴的混合状态，而阴阳平衡是最佳状态。《老子·四十二章》说：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”《淮南子·汜论训》说：“天地之气，莫大于和。和者，阴阳调。积阴则沉，积阳则飞，阴阳相

接，乃成为和。”意思是说，天地阴阳二气最好的状态莫过于阴阳和合。和就是阴阳协调平衡。若阴气过于偏盛，则可使事物停止运动；若阳气过于亢盛，则导致事物过分发展。只有阴阳二气协调，升降有序，交感和合，万物才能正常产生和发展。故《淮南子·泰族训》又说：“阴阳和，则万物生矣。”《春秋繁露·循天之道》说：“阳者，天之宽也；阴者，天之急也；中者，天之用也；和者，天之功也。”又说：“和者，天之正也，阴阳之平也。其气最良，物之所生也。”认为“和”是阴阳之气固有的协调机制，是天地之道的根本内容，宇宙万物的发生、发展和变化，都遵循“和”的规则。若阴阳二气不得协调而出现了偏盛偏衰，或阴阳二气不得相互维系而导致了“独阴”或“独阳”，则万物万象的发生与变化就会出现失常或终止。故《春秋繁露·顺命》又说：“独阴不生，独阳不长，阴阳与天地参然而后生。”

阴阳交感互藏、消长转化、对立制约与互根互用，使阴阳能自动调整而达到氤氲和合，表现了事物矛盾双方的对立统一性。人身之阴阳，如同天地之阴阳，既是相互对待和相互藏寓的，又是由阴升阳降的现象来维系其协调平衡的。

古人讲：“人身阴阳，有对待，有流行。对待者，一而二也；流行者，二而一也。非对待无以立阴阳之用，非流行无以见阴阳之用。故人心肾二也，气血二也，水火二也，上下各有其位，左右各循其途，两者相为对待依附而不可离也。然水中有火，火中有水，气以行血，血以行气，心根于肾，肾根于心，二者又无始无端，互为其宅而不可分也。夫心肾，阴阳之根柢也，言心肾而水火气血皆在其中矣。……心为离火而实为火之主，肾为坎水而实为水之源。故坎中之阳必升，升则阴随阳发，十土由兹而辟，八木由兹而茂，而丙丁之火乃光焰烛天矣。离中之阴必降，降则阳随阴敛，五土由是而阖，九金由是而凝，而壬癸之水乃滔滔不竭矣。……然此阴阳升降，流行不息，不偏不倚，无过不及者，有中道焉。过则必至于亢害，不及复至于凝滞，在天地为时令之失，在人身则寒热之偏。”《素问次注·天元纪大论》又说：“天有阴故能下降，



地有阳故能上腾，是以各有阴阳也。阴阳交泰，故化变由之成也。”《类经·运气》说：“惟阳中有阴，故天气得以下降；阴中有阳，故地气得以上升，此即上下相召之本。”

《延年九转法·全图说》中所言：“过动则伤阴，阳必偏胜；过静则伤阳，阴必偏胜。且阴伤而阳无所成，阳亦伤也；阳伤而阴无所生，阴亦伤也。”古人把体表与内脏相对，认为体表在外为阳，内脏在里为阴；内脏之中，位置高（以膈肌为界线）的心、肺为阳，位置低的肝、脾、肾为阴；脏与腑相对，腑的功能通达、运动为阳，脏的功能收藏、沉静为阴；血肉筋骨属阴，而生理功能活动（如心跳动、肺呼吸）属阳。阴阳两者互相依存，协调运作。生理功能活动（阳）的发生，必然要消耗一定的营养物质（阴），而营养物质（阴）的吸收产生，又必须依赖于脏腑的机能活动（阳）。人体中的阴与阳之间在平时里保持着相对的平衡协调状态。（这种状态古人称为“阴平阳秘”。）但是，一旦由于某种原因，导致阴阳的平衡被打乱，疾病就发生了。

疾病的发生与发展关系到人体的正气和邪气两个方面。正气，是指人体的活动及其对病邪的抵抗能力、对外界环境的适应能力和对损伤组织的修复能力等；邪气泛指各种致病因素，而这些又都可以用阴阳来概括说明。正气分阴气与阳气；邪气也有阴邪与阳邪之分，如六淫致病因素中的寒湿为阴邪，风、暑、热（火）、燥为阳邪。疾病过程，多为邪正较量的过程，其结果是引起机体的阴阳偏胜或偏衰，所以无论疾病的病理变化多么复杂，都可以用阴阳的偏胜和偏衰来概括。

### 1. 阴阳偏胜

“胜”是指邪气盛。阴阳偏胜，即指阴邪或阳邪偏盛，属于阴或阳任何一方高于正常水平的病理状态。《素问·阴阳应象大论》指出“阴胜则阳病，阳胜则阴病，阳胜则热，阴胜则寒”。

阳胜则热，阳胜则阴病；阳胜是阳邪侵犯人体，“邪并于阳”而使“阳”亢盛所致的一类疾病，由于阳的特性是热，故说：“阳胜则热。”由于阳能制约阴，故在阳胜时必然要消耗和制约机体的阴，即所谓“阳

胜则阴病”。

阴胜则寒，阴胜则阳病；阴胜是阴邪侵犯人体，“邪并于阴”而使“阴”亢盛所致的一类疾病。由于阴的特性是寒，故说：“阴胜则寒。”由于阴能制约阳，故在阴胜时必然会损耗和制约机体的阳气，导致其虚衰，故说“阴胜则阳病”。随着病情的发展，可出现“阴胜伤阳”或“阴胜阳衰”之症。

阴阳偏胜所形成的病症是实证，阳邪偏胜则导致实热症，阴邪偏胜则导致实寒症。故《素问·通评虚实论》说：“邪气盛则实。”

### 2. 阴阳偏衰

阴阳偏衰即阴虚、阳虚，是属于阴阳任何一方低于正常水平的病理状态。《素问·调经论》指出：“阳虚则外寒，阴虚则内热。”

阳虚则寒：阳虚泛指人体的阳气虚衰。根据阴阳相互制约的原理，阴或阳任何一方的不足，无力制约对方，必然会导致另一方的相对偏胜。阳虚不能制约阴，则阴相对偏亢而出现虚寒症。

阴虚则热：人体之阴气有制约阳热的功能，阴虚不能制阳，则阳相对偏亢而出现虚热症。

阴阳偏衰所导致的病症是虚症，阴虚则出现虚热症，阳虚则产生虚寒症。阴阳偏衰与体内的精气有关。故《素问·通评虚实论》说：“精气夺则虚。”

综上所述，尽管疾病的病理变化复杂多端，但均可用阴阳失调，阴阳的偏胜或偏衰来概括说明。

由于阴阳之间互根互用，所以在阴阳偏衰到一定程度时，就会出现阴损及阳、阳损及阴的阴阳互损的情况。阴虚至一定程度时，因阴虚不能生阳，继而出现阳虚的现象，称为“阴损及阳”，当阳虚至一定程度时，因阳虚不能生阴，进而出现阴虚的现象，称为“阳损及阴”。当“阳损及阴”或“阴损及阳”时，最终都会导致“阴阳两虚”。阴阳两虚并不是阴阳双方都处于低水平的平衡状态，而是还同样存在着偏于阳虚或偏于阴虚的不同。



总之，人体是一个上下协调、内外统一的整体。这一人体的整体统一性，可以用阴阳的升降出入和交感、和合来解释。由于阴阳二气的升降、出入运动，在下的阴气能升，在上的阳气能降；在外的阴气能出，在外的阳气能入，阴阳二气在其升降出入的运动中交感相摩，协调平衡，因而沟通和联结了机体上下内外的相互联系，维系了机体在整体水平上的协调统一。而阴阳升降出入的内在机理，即阴升阳降、阴出阳入的机制，如心肾相交、肝升肺降、脾升胃降、营卫出入等，都是以阴阳的互藏互寓和相摩相荡为内在机理的。就心肾相交来说，心属阳而为火脏，肾属阴而为水脏，二者似乎水火不相容。但火中寓水，阳中有阴；水中涵火，阴中有阳。火中寓水则能降，水中涵火则能升。故心火在其所涵阴气的牵掣作用下下降以温肾，肾水在其所寓阳气的鼓动下上济以滋心，如此水火既济，心肾功能协调平衡。再如肝肺两脏，肝为阴中之阳脏，阴中涵阳，故肝气得以升发，由下左升而达上；肺为阳中之阴脏，阳中寓阴，故肺气得以肃降，由上右降而沉下。如此则肝升肺降，左右轮转，两脏功能得以协调。脾升胃降，为一身气机升降之枢纽，同样也是这一机理。如营卫出入，营卫皆为水谷之精所化生之气，营属阴而主守于内，卫属阳而主运于外。然营中藏卫，阴中有阳；卫中寓营，阳中有阴。故营在其所涵的阳气的作用下出于脉外而化为卫气，运行于体表以保卫机体；卫在其所涵的阴气的作用下入于脉内而化为营气，运行于体内以滋养内脏。如此，营卫和调，相偕运行，维系了机体内外的协调统一，增强了机体的抗病康复能力。其实，练武乃是练精化气的一个过程，可增强人体的营卫之气，能够增加人体的运动知觉，并能护身健体。

人体阴阳平衡的含义是脏腑平衡、寒热平衡及气血平衡。其总原则是阴阳协调，实质是阳气与阴精（精、血、津、液）的平衡，也就是人体各种功能与物质的协调。气虚者（乏力、头昏、食少，苔白质淡，脉弱无力）可用人参、黄芪、冬虫夏草、灵芝、茯苓等药调理。阳虚者（面色苍白、怕冷、手足冷、腰以下发凉，或乏力头晕、夜尿多或便秘，舌质淡、苔白、脉沉无力）可用金匮肾气丸等药调理。血虚者（面黄、

唇淡、指甲淡、头空、乏力，舌质淡、苔白、脉弱而细）可用当归、熟地、党参炖肉或大枣、陈皮水煎服，也可服八珍丸等药调理。阴虚者（五心烦热、夜里掀被子、心烦失眠、口干、多梦、腰膝酸软、遗精、带下，舌质偏红、脉细数无力）可用龟、鳖、阿胶、生地、枸杞或六味地黄丸等药调理。

## 二、以养生观来谈及五脏的阴阳保健

养生的目的是保护阳气及阴精，避免不必要的损耗，从而维持阴阳平衡。静养生是对生命的抚慰。因静养生能降低阳气及阴精的损耗，从而维持生命的阴阳平衡，延缓衰老，延长寿命。然而动养与静养要相辅相成，有的人应以动养为主，静养为辅。如有高血压、高血脂、冠心病、肥胖遗传基因的人，身体肥、血脂高、腰围及腹围超标的人应以动养生为主，静养生为辅。反之，血脂不高，腹围、腰围正常，体重不超标，无高血压、冠心病、肥胖遗传基因的人，应以静养为主，动养为辅或交替进行。所以处理好动养生和静养生的关系，才能达到延长寿命的目的。静养生须心先静，因为只有心先静下来，全身才能静下来。要心静下来，就要少点欲望。而动养生的最好方法就是练武，以武来锻炼身体，磨炼性情。

### 1. 五脏阳虚的特点及保健

阳虚：就是人体的某脏器功能偏衰，即功能减退。阳虚是由先天禀赋不足或后天的过度劳累及过度受寒、药物过量、久病失养、和饮食不当造成的营养不良等损伤阳气所致。五脏阳虚多由五脏气虚发展而来，故以补充气血为主。

#### （1）肾阳虚的特点及保健：

肾阳虚特点：肾为五脏之本，所以肾阳虚、阴虚的特点都比其他五脏明显。其主要特点是：腰冷、腰以下发凉、手足发凉、头晕乏力、小便清长、夜尿频多、阴冷、男子精冷、女子带凉，舌淡苔白、脉沉无力。



保健方法：可用金匱肾气丸。平时多吃核桃、山药、羊肉、狗肉等调理。

#### (2) 心阳虚的特点及保健：

心阳虚特点：稍累则心慌气短、头昏乏力、前胸自汗，舌淡苔白、脉弱无力。

保健方法：用人参3克、上好肉桂3克或人参3克、黄芪3克泡水饮，或服生脉饮口服液等药调理。

#### (3) 肺阳虚的特点及保健：

肺阳虚特点：动则气喘、气少不足、咳嗽乏力、背凉自汗、舌淡苔白。

保健方法：沙参、人参、黄芪水煎服或泡水饮或平时用燕窝、虫草炖鸡等药调理。

#### (4) 脾阳虚的特点及保健：

脾阳虚特点：食少腹胀、大便稀溏、腹部喜温喜按、四肢不温，舌淡苔白、脉沉而弱。

保健方法：可服人参健脾丸、附子理中丸等药物调理。

#### (5) 肝阳虚的特点及保健：

肝阳虚特点：易疲倦、生机不振、情绪低落、怕冷乏力、面色晦暗，舌淡苔白，脉弱无力，关脉尤甚。

保健方法：可服西洋参等药来振奋生机。

## 2. 五脏阴虚的特点及保健

阴虚：是人体的精、血、津、液亏损，脏腑功能虚性亢进，阴不制阳，从而出现虚性内热的表现。阴虚是由邪热伤阴，五志（喜、怒、悲、思、恐）太过，化火伤阴，或久病体虚耗阴，或操劳过度，营养不良或过食辛热伤阴所致。

#### (1) 肾阴虚的特点及保健：

肾阴虚特点：肾为五脏之本，所以肾阴虚较多见，而且症状明显。其主要表现为腰酸膝软，头晕耳鸣，五心（双手心、双足心、胸心）烦

热、咽干腮红、消瘦盗汗、男子梦遗、女子带下、舌质偏红、脉细数。

保健方法：可服六味地黄丸，平时用枸杞、生地泡水饮或食黑木耳炖肉等方法调理。

### (2) 心阴虚的特点及保健：

心阴虚特点：心慌心跳、失眠多梦、心烦口干，舌红苔少、脉细数。

保健方法：用麦冬、百合、莲子、桂圆肉、小枣、小米、茯苓泡水饮或煎汤，或熬粥做羹均可。

### (3) 肺阴虚的特点及保健：

肺阴虚特点：盗汗、咳嗽、痰干而稠、午后潮热、咽干腮红、五心烦热，舌质红少苔、脉细数。

保健方法：常吃百合、银耳、杏仁、藕、沙参、麦冬，或服养阴清肺丸等药调理。

### (4) 脾阴虚的特点及保健：

脾阴虚特点：口干唇裂、食少善饥、腹热便干，舌红唇红、苔少脉细数。

保健方法：可常服玉竹、石斛、麦冬、山药、薏苡仁、白扁豆等进行调理。

### (5) 肝阴虚的特点及保健：

肝阴虚特点：头晕目涩、胁肋灼热、五心烦热、眼花、筋脉不舒，舌红口干、苔少、脉弦细数。

保健方法：可服杞菊地黄丸或用枸杞泡水，或生地 15 克、白芍 10 克水煎服等方法进行调理。

## 三、精气神的概念与内容

精气学说是养生学的重要理论基础。养生学认为，精、气、神是人体之三宝，生命之根本。古人认为精是神的物质基础，精衰则神疲；神是精的主宰，能摄精固精，神守则精固，神荡则精泄。气能生神养神，



气旺精足则神明；神驭气统精，神明则气调精固。精足气充，气足精旺。善养生者，必保其精，因精充则气盛，气盛则神全，神全则体质壮实无病；反之，精亏气虚神衰，则体弱多病。故此古人云：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”这充分说明人的生死过程乃是精气的聚散过程。

精、气、神被视为人体生命活动的原动力与生命基础，犹如自然界的运动变化离不开太阳、月亮和星星一样，所以有“天有三宝日月星，地有三宝水火风，人有三宝精气神”的说法。内丹家与养生家都是通过修炼人身三宝从而达到延年益寿、天人合一境界的。《太平经》讲：“三气共一，为神根也。一为精，一为神，一为气，此三者共一位也，本天地人之气。神者受之于天，精者受之于地，气者受之于中和，相与共为一道。”“阴气阳气，更相磨砺，乃能相生。人气亦轮身上下，神精乘之出入。神精有气，如鱼有水，气绝神精散，水绝鱼亡。”《太平经》进而指出了三者之间相互依存的辩证关系，以及在养生修持中的重要性：“神者乘气而行，精者居其中也，三者相助为治。故人欲寿者，乃当受气、尊神、重精也。”

受气，尊神，重精，这是《太平经》内炼法的三大要诀，亦被道教诸家奉为炼养准则。至宋元内丹家手中，他们便对精气神的含义及其相互关系，进行了深入的阐述。《玉皇心印妙经》说：“上药三品，神与气精，恍恍惚惚，杳杳冥冥。”南宗五祖白玉蟾解释说：“其精不是交感精，乃是玉皇口中诞。其气即非口中气，乃知却是大素烟。其神即非思虑神，可与元始相比肩。”白玉蟾祖师进一步表明了，精气神亦有先天、后天之分。

《黄帝内经》把精看成是生命的基本物质。《灵枢·本神》说：“生之来谓之精，两精相搏谓之神。”《灵枢·经脉》还描绘了胚胎生命的发展过程：“人始生，先成精，精成而脑髓生。骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。”

精气的存在形式分为有形和无形两种。无形的精气处于弥散而运动

的状态，充塞于人体中。有形的精气处于凝聚而稳定的状态，当形散质溃又复归于无形之气，而无形之气凝聚而成为有质之形。因此精气维系着人体的相互联系和相互作用。

在人体中，精与气皆为维持人体生命活动的精微物质，其中精泛指一切对人体有用的液态精华物质，包括生殖之精、血液、津液等；气指运行于人体内的含有巨大能量的无形的极细微物质，是推动和调控机体生命活动的动力源泉，其运动停止则生命终止。精因藏于脏腑之中，主静而属阴；气因运行不息，主推动而属阳。“精化为气”，精是气的化生本原，气是精化生出来的比精更细微的运动不息的物质。精是人体脏腑各种功能活动的物质基础，气是推动和调控人体生命进程的动力来源。气的运动激发着各脏腑组织器官的功能，推动着精、血、津液的化生。

精化为气，以推动和调控机体各种功能的发挥，是阴消阳长、阴转化为阳的过程；气的运动，消耗能量而激发各种功能并促进精的化生，这种过程则是阳消阴长、阳转化为阴的过程。因此，人体内阴阳的对立制约、互根互用以及在此基础上的一定限度内的消长和转化，共同维系着阴阳的平衡和协调，维系着生命活动的有序和稳定。

### （一）精的构成与功能

精是构成人体和维持人体生命活动的物质基础，人体精的充盛才是生命活动的重要保证。精由先天之精和后天之精组成，后天之精包括津液、血和生殖之精。

#### 1. 津液

津液是人体内各种正常水液的总称，包括唾液、胃液、肠液、关节腔内的液体以及泪、涕、汗、尿等。泪、涕、汗、尿在体内为津液，排出体外则称泪、涕、汗、尿。

从津液的性状来分，清而稀薄者为“津”，浊而稠厚者为“液”，津存在于气血之中，以利于血的流行通利，主要分布于体表的有泪、唾、汗等。液只是藏于骨节筋膜、颅腔之间，以滑利关节滋养脑髓。但津液



同源於水谷所化，通常不予严格区分，合称“津液”。

津液的生成来源于饮食的水谷，通过脾胃的吸收而成，津液的代谢输布要靠脾的传输，肺的宣降，三焦水道传送和肾的气化、升清降浊作用，其中尤以肾的作用最为重要。津液的生成与输布是脏腑相互协调配合的结果，又以肺、脾、肾三脏为主，三脏之中任何一脏的病变都影响津液的生成、输布和排泄。

津液的功能主要有滋润、濡养作用。例如：散布于体表的津液能滋润皮毛肌肤，进入体内的津液能滋润脏腑，孔窍的津液（如泪、涕、唾液等）能滋润眼、鼻、口等孔窍，关节的津液能滑利关节，渗入骨髓的津液能滋润和充养骨髓和脑髓。

## 2. 血

血由脾胃水谷之精微所化生，由心所主持推动调节，储存于肝，统摄于脾，循行于脉中，对人体各脏腑组织器官有濡养作用，是人体不可缺少的营养物质。血液是由有形成分和无形成分两部分组成。有形成分包括：红细胞、白细胞和血小板等，约占血液的45%，其余55%为无形成分即血浆。血浆中水分占91%左右，其他固体成分有各种蛋白即白蛋白、球蛋白、纤维蛋白原和各种酶类等，还有钾、钠、钙、磷、氯化物等无机盐，脂类，内分泌激素，维生素等。

脾胃是气血生化之源，生成血液的物质基础主要来源于脾胃中的水谷精微、营养和精髓，《内经》讲“中焦受气取汁变化而赤是谓血”，意思就是禀受了这些营养物质，通过脾、胃、肺、心、肝、肾等脏器的功能活动而生成这种红色的物质——血。

血液循行于脉管之中，流布全身，环周不休，运行不息，以供给机体各个脏腑组织器官的需要。血液的正常循行，需要各内脏器官协同作用，如心气推动血液在脉管内运行；循行于周身的血液，均要汇集于肺，通过肺气的作用血液才能散布全身（肺朝百脉），并且还依赖脾气的统摄（脾统血）和肝的调节与储藏（肝藏血）。由于各脏器的相互配合，血液才能维持正常运行，但其中任何一脏器的功能失调，都可能导

致血行失常的病变。《灵枢·邪气脏腑病形》说：“十二经脉，三百六十五穴，其气血皆上于面而走空窍，其精阳气上走于目而为睛（视），其别气走于耳而为听，其宗气上出于鼻而为嗅，其浊气出于胃走唇舌而为味。”古人认为视听嗅味等感觉是由于气血津液注于各孔窍而产生的生理功能。总之血液有以下功能：运送功能，即携带氧气和二氧化碳、运送营养物质和代谢产物；抵抗功能，即杀灭病原体、排斥外来异物；凝固功能，即愈合伤口，参与调节体温和维持酸碱平衡等功能。

故血循行全身，内至五脏六腑，外达皮肉筋骨，对全身组织器官起着营养和滋润作用。例如《素问·五脏生成论》曰：“目受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”但如果血虚不足，失去濡养作用，则可出现视力减退、眼睛干涩、关节活动不利、四肢麻木、皮肤干燥作痒等症状。另外，血是神志活动的物质基础，故有“神为气血之性”之说，气血充盈，才能神志清晰、精力充沛，如：心、肝血虚则常有惊悸、失眠、多梦等神志不安的症状。

### 3. 生殖之精

精有先天之精与后天之精之分。先天之精，禀受于父母，由父母生殖之精相合而成，是构成人体最原始的物质。人出生后先天之精藏于肾，是人体功能活动的源泉。后天之精即水谷精微，由脾胃化生，输布于五脏六腑，使各脏腑组织发挥正常的生理功能。同时，后天之精不断滋养于肾，使先天之精充盛以维持人体正常的生长发育。生殖之精是人到青年时期化生的一种物质，具有繁衍下一代的功能，它是以先天之精为基础，后天之精不断补充而生成的。脏腑之精是以先天之精为基础，后天之精不断滋养而充盛的，它是各脏腑功能之物质基础。

精主持人体的生长发育和生殖机能，它是人体之本，人的生长发育、衰老与死亡均与精之盛衰有密切关系。所以，肾气的旺盛和衰弱，关系到人一生的生长发育和生殖能力。人出生后，从幼年开始，肾之精气逐渐充盈，就有更换牙齿、头发生长之变化；随着肾的精气不断充盈而成长，到青年时期，为肾精最充盛的时期，机体壮实，筋骨强健，同时体



内产生一种能促进人体生殖功能成熟的物质，古人叫做“天癸”（西医认为是受脑垂体控制），这时，男子就有生殖精液，女性就有月经来潮，男女性功能在发育成熟后自然就具备了生殖能力。当从壮年到老年时，因肾气逐渐衰弱，“天癸”慢慢减少到没有，因此性功能和生殖能力也会随之减退和消失，形体也就渐渐衰老了，全身筋骨活动开始不灵活，牙齿开始摇动脱落，头发发白掉落。正因为肾精的盛衰直接关系到人的生长发育和生殖功能，所以古人认为肾为“先天之本”。这也是养生学非常重视肾的原因所在。另外，精生髓和血液。精可生髓，髓藏于骨，骨髓亦可化生血液，充养骨骼。脑为髓海，脑也由髓聚而成，故精足则血旺，精髓充足，则耳目聪敏，筋骨坚固有力。精可化气，精气充盛，则抵御外邪的能力就强，适应环境的能力也就加强了，故不易生病。反之，精气亏损，则抗病能力也会随之降低，人体也就容易生病。

## （二）气的构成与功能

气是人的精微物质，又是流动着的能量，气具有强大的生命力。气同样有先天之气与后天之气之分。先天之气称为元气，后天之气称为气。气即产生于精，精的化生又赖于气，而精与气则是神的活动在人体内的物质基础和能量的源泉，因此精气旺盛的人其神也会旺盛。由此可见，精不能离开气而独活，气又离不开神而独息，神亦离不开气而独存。因此修炼之士，在修道的过程中亦非常注重凝神炼气，炼气生精，炼精化津，炼津生精，炼精化气，炼气化神，炼神而返虚的可循环的修真养命之道。

### 1. 气的来源与分类

气的来源主要是肾精、水谷精微和大自然的清气三个方面。

**精气：**肾藏精，肾精可化生肾气，故称为“精气”。“精气”可生元气。元气是人体各种气的本源，是各脏腑组织发挥功能活动的动力。

**谷气：**为脾胃消化吸收化生水谷精微，水谷精微是“后天之气”的主要来源。同时也可不断补充先天之气，使人体元气充沛。

清气：指肺能吸入自然界的清气而下纳于肾，成为脏腑功能活动的动力。人体主要从上述两个方面获得气的来源，其中以肾精化生的元气是人体生命活动的原始动力，人出生后则主要依赖脾胃化生的水谷之气，水谷之气输运到各脏腑，便成了脏腑之气，水谷之气入肾，则补充元气，故后天脾胃对维护生命活动具有很重要的意义。因此，在养生的过程中，一定要注意调节脾胃的功能，使脾胃代谢旺盛从而使气源源不断地化生，周身之气充盛，这样人体才能健康长寿。

人体之气包括元气、宗气、营气和卫气四种。

元气，它是人体的各种气中最重要、最基本的一种。元气禀受于先天，由先天之精化生，同时又依赖后天精气的滋养，才能充盛而不断发挥作用。元气在肾中生成后，通过三焦布散于全身各部，内至五脏六腑，外达肌肤腠理，成为人体生命活动的原动力，它能够促进人体的生长发育，激发和温煦经络的功能活动，以维持其正常的生理功能。元气充足，则脏腑功能旺盛，人体生长发育正常，体质强壮，精力充沛，从而不易生病。当元气不足，则其推动、温煦作用降低，从而各脏腑功能减退，造成人体弱而多病。故人的生命夭折与元气的盛衰有着密切的关系。当然元气的充沛也取决于脾胃的健运，人出生后，元气就依赖于后天水谷精气的补养，即使先天元气不足，而后天饮食起居调摄适宜，元气也可渐渐充盛；若脾胃损伤，则造成元气滋养无源，可导致身体诸病丛生。因此保养肾中元气、滋养脾胃才是养生保健的重要内容。

宗气是由脾胃化生，再由脾上输于肺的水谷精气，与肺吸入自然界的清气在胸中相合而生成的。宗气藏聚之处为膻中，即上气海。《灵枢·邪客篇》曰：“宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心脉，而行呼吸焉。”宗气可循气道而助肺行呼吸，凡人体之呼吸、言语、声音的强弱均取决于宗气；宗气贯心脉则能助心行血，心之搏动强劲，节律均匀。宗气不足，则呼吸气短，语声低弱无力，心之搏动无力，血行凝滞不畅；宗气不足则不能温养形体，表现为形寒肢冷而不能耐寒，运动不灵活等症。



营气是由脾胃化生的水谷精微，输送到血脉而生成；营气经肺进入经脉，发挥其营养全身的作用。营气与血并行，能不断化生血液，并能充养五脏六腑<sup>①</sup>、四肢百骸，各脏腑组织得营气之滋养，则能发挥其正常的功能活动，故营气不足，则全身亏虚，血脉不充。饮食水谷在脾胃的作用下化生为精微，并由脾上输于肺，在肺的作用下，水谷精微中最精华的部分进入肠道成为“营气”，在正常情况下，“营气”每昼夜沿十四经循行五十周，营气生于中焦（脾胃），按照十二经脉的流注次序始注于手太阴肺经，终于足厥阴肝经，构成了“营气”在十二经脉循环从而流注于全身的通路。

卫气根于下焦，由元气化生；滋养中焦，依赖中焦脾胃化生的水谷精微不断得到充养；发于上焦，由肺布散周身。卫气行于脉外，伴随着经脉之气而行。白昼行于阳，即手足三阳经；夜行于阴，即手足三阴经。卫气能温煦五脏六腑、筋骨皮毛；还能固护肌表，防御外邪侵入。调节腠理开合，控制汗液排泄。若卫气充盛，则肌表固密，不易感受外邪；反之，卫气不足，则腠理疏松，汗出易感冒，患病不易愈。故《灵枢·本藏篇》曰：“卫气者，所以温肌肉，充皮肤，肥腠理，司开合者也。”

## 2. 气的功能

温煦作用。人体之所以能维持正常体温，主要靠气的温煦作用的调节。人体的五脏六腑、筋骨皮毛、五官九窍在气的温煦作用下，才能发挥其各自正常的生理功能；血和津液在气的温煦作用下，才能正常循行、输布。如果气的温煦功能减退，人就会出现畏寒怕冷、四肢不温等症状，还可出现乏力气短、语声低微及心慌等脏腑功能减退的症状。

推动作用。人体的生长发育，各脏腑、经络的生理活动，血的循环，津液的输布，都要依靠气的激发和推动。医家所谓“气行血行”以及

<sup>①</sup> 古人为了对应而采用五脏对应五腑，因三焦经在解剖学上并无实质器官，不过三焦经又确实存在，它在人的身体里起着巨大的作用，所以，古人尊它为腑。所以，此处提到的五脏六腑和后文提到五脏五腑并不矛盾。

“大气一转其气乃行”的意思就是只要人体气（真气）的机枢一启动，脏腑、血液等的功能就能正常运行。因此，气的推动作用使小儿不断长大，发育成熟；把营养物质输送到机体的各个组织器官；把代谢后的废物、糟粕排出体外；维持正常的血液循环和水液代谢；使人体具有生机勃勃的活力。故气虚之人，小则生长发育迟缓，脏腑组织功能减退；大则血行淤滞，水液停留肌肤而见水肿，以及无力推动大便下行而见便秘。

**固摄作用。**气对血液循环具有约束作用，能防止其溢出脉外，并能控制汗液、尿液、精液的排泄，使其适时、适量排泄，防止其无故流失。若人的气不足，气的固摄作用减退，可见各种出血、自汗、小便量多、遗精早泄等现象。气的推动作用和固摄作用是相反相成的，它们共同维持着人体正常的生命活动。例如，气对血的作用，一方面，气行血即推动血的流行；另一方面，气又摄血即气统摄血的流行。这样才能使血液得以正常循行，使大小便通畅而又得以控制，使汗液的排泄得到调节，使女子月经有行有止，使男子精液适时排泄。

**防御作用。**气能够护卫肌表，抵御外邪侵袭人体，病邪一旦侵入人体，人体之正气又能驱邪外出，使人恢复健康。故人气虚时，气的防御功能减退，人就容易感冒，易患各种疾病，患病后也不易尽快恢复。

**气化作用。**气化就是由于气的运动而产生的各种变化。气化有两个含义：一是指脏腑的某种功能活动，例如：膀胱是储藏尿液的器官，它之所以能把尿液排出体外，主要是靠气化的作用，《素问·灵兰秘典论》曰：“膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。”二是指津液、血、精、气之间的相互化生。医家的“精化为气，气化则精生”，道家的“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”等，他们都强调精、气、神三者的化生，其理论都是以气的气化作用为依据的。

总之，人是通过不断气化维持生命活动的。气亏则病，气滞则伤。古人讲：“心为扇，主引风。”心定则气和，气和则血顺，血顺则精足而神旺，精足神旺者，内部抵抗力强，病自除矣。心过劳的人，心疲肝旺，所以先师讲：“心过劳就是心太满，不虚。而扰之者，乃在妄心，所以



治病在安其心，安心在息妄，息妄在明心，明心即自觉。”

而人体的健康在一动一静之间。静是指静功，静功是息心法，心息则神安，神安则气足，气足则血旺；动是指动功，动功使气血流畅，排除体内残渣毒素。人若常能进行一动一静的练习则有病可以去病，不足可以补充。养生保健的众多措施，均是通过调养脏腑，使脏腑功能活动增强，升降出入运动协调，水谷精气不断化生，代谢后的糟粕及时排出体外，使人体处于最佳的健康状态。

### （三）神的构成与功能

精气神分为先天精气神和后天精气神。先天、后天的精气神又是相互关联的。先天为根，后天为用。若后天的精气神用之过度，就会伤损到先天的精气神；若后天的精气神充足饱满，就可补充、保养先天的精气神。

神的形成与化生以上丹田（脑）为中心，元神源于元气，藏于神室泥丸，又被称为先天神。后天神是指思虑之神、情欲之神及散动之神，亦称识神，藏于心。元神是指先天之性。古人讲：“夫神者，有元神焉，有欲神焉；元神者，乃先天以来一点灵光是也；欲神者，气之。”元神者无私无虑，自然虚灵；识神者有思有虑，灵而不虚。人修炼的过程即从后天返归先天，对神而言，即后天之神返归先天之神。

道家吕洞宾先师在《金丹心法》中说：“培后补先是固精养气凝神，体用兼全，三才各得，后还精于生精之所，还气于生气之所，还神于生神之所，以后天至足补先天不足也。”吕洞宾先师所说的三才各得是指精气神得到了完善的运化，达到了还精还气还神的最佳生命状态。耗散是通常的生存状态。保持属养生的范畴。返还筑基就是武学及道学的修为了。武功的修为大多属于命功，元神的修为则属于性功，“性命双修”才是道学修为的原则。因培后补先即通过固精养气凝神，以后天的培固达到弥补先天的不足，所以我认为这应是武学的修为范畴。

以后天至足来补先天不足，是习武修道的关键。关于身体“先天不

足”的描述，我们可以看看《封神演义》中纣王与妲己敲骨验髓的故事。冬日雪天，老者渡水，不甚惧冷，行步且快。少年渡水，惧冷行缓，有惊怯之状。纣王不解，认为是“反其事了”。妲己说：“老者不甚怕冷，乃是少年父母精血正旺之时交媾成孕，所秉甚厚，故精血充满，骨髓皆盈，虽至末，遇寒气犹不甚畏怯也。少年怕冷，乃是末年父母血气已衰，偶尔媾精成孕，所秉甚薄，精血即亏，髓皆不满。虽是少年，形同老迈，故遇寒冷而先畏怯也。”

所以妲己说的这个年轻人的身体状况是要以后天炼精筑基之法才能弥补先天的不足。

综上所述，阴阳与精气神的概念是先人通过对自然的理解，及对人的感知在不断地积累与实践中所形成的宝贵财富，它是科学的、有价值的。自古至今它始终指导着人类的修为与健康。

## 第 6 章

# 子午流注与一天的 作息之道



在正常情况下，阴阳是互根、互补、互制的，说通俗一点，正常人体的生命功能与物质之间是互补互制的，也就是说阳气和阴精是互根的。一旦出现一方不足或有余，人体的另一方就会来代偿弥补，目的在于纠正失衡，维持阳气与阴精的平衡。如果阴阳失衡，不能相辅相成，代偿功能失调，就会呈现因阴阳失调而产生的种种健康问题。故此我们平时要注意调养，减少“三急”、“四高”、“五少”的发生。三急即指心态急、工作急、生活节奏急。四高是指：心理高压、高强度竞争、高节奏、高消费等一切过度的奢华生活。五少：则是指睡眠少、吃得少、娱乐少、交际少、运动少。其实人体亚健康形成原因主要有如下几个方面：1. 在超负荷劳动下造成的体力透支，包括过度的运动等。2. 由于心理打击造成的精神创伤或长期的过度紧张，以及在高压力状态下造成的生物钟紊乱，如频繁的三班倒等。3. 由于营养不良、睡眠不足以及噪音过大、环境污染和环境毒素超标等对人体形成的伤害。故此，我们应该把握好每一天及



每一年身体所发生的变化，要注意每个时间段的关键期，以此来调节我们的身体。

古人提出“因天之序”，即应遵循春生、夏长、秋收、冬藏的四季变化来设计我们一天的起居生活。由此子午流注学便应运而生了。子午流注是古人用十二地支把一日分为十二个时辰，分别从半夜子时（23时）算起为子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。这十二时辰的起居要符合一日四季变化的规律。中医学认为人的脏腑在十二时辰里气血运行是环环相扣且连续有序的。古人用子午流注法来掌握人体一昼夜中的阴阳消长及盛衰，因此古人将此理念用于养生、锻炼、用药及作息之道。

## 一、日之春时的养生

寅时、卯时、辰时（3点至9点）为一天中的春天。

### 1. 寅时养生

寅时（3点至5点）肺经当令：肺的功能是将贮藏的新鲜血液输送至百脉周身。

因寅时大地阴阳开始发生转化，是由阴转阳之时，这时人们需要保持熟睡以适应自身阴阳的转变。寅时睡得好的，第二天清晨肯定精力充沛。肺有病的人经常会在此时醒来，这是由于肺的输送功能不好造成的气血不足的表现。

肺开窍于鼻。鼻为呼吸之气出入的主要通道，与肺直接相连。《灵枢·五阅五使》指出：鼻者，“肺气宣畅，则鼻窍通利，呼吸平稳，嗅觉灵敏；肺失宣发，则鼻塞不通，呼吸不利，嗅觉亦差”。当遇到大寒、大热、大风、大雾等不良天气时须避之。因肺主皮毛，司肌肤腠理之开合，此时一定要防寒暑以保养肺。在这种天气环境下，也不宜练功，因为在不良天气环境下练功对肺部的伤害是很大的。

### 2. 卯时养生

卯时（5点至7点）大肠经当令：利于排泄。

《素问·灵兰秘典》说：“大肠者，传导之官，变化出焉。”大肠主传化和疏导，有传化糟粕和主津的功能。卯时我们最应该做的就是排便。清晨起床的时间被人称为“魔鬼时间”，因此时人体内血糖、血压是一天中最高的，血液黏稠度也最高，如果在冬天，清晨的温度低再加上上述情况，如果不能把握适合自身的运动方式，极易使身体不适或发生中风等心脑血管疾病。清晨锻炼要适度，以不做剧烈运动为宜。我认为清晨抽筋、拔骨、窝腰、压腿最合适。

### 3. 辰时养生

辰时（7点至9点）胃经当令：利于消化。

辰时气血流注于胃经。《素问·经脉别论》说：“食气入胃，散精于肝，淫气于筋。食气入胃，浊气归心，淫精于脉，脉气归于肺，肺朝百脉，输精于皮毛……饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行。”意思是，胃主降浊，食物入胃，经胃腐熟后，必须下行进入小肠，才能进一步消化吸收；脾主升清，脾气上升，水谷精微等营养物质才能输送到全身，发挥其营养功能。

中医讲“人以脾胃气为本”，常脾胃并称。《素问·灵兰秘典论》讲道：“脾胃者，仓廩之官，五味出焉。”将脾胃的受纳运化功能比作仓廩，可以摄入食物，并输出精微营养物质以供全身之用。通降是胃的生理功能中的一个重要环节，中医称胃“以降为和”。如果胃失和降，饮食滞留于胃，就会出现胃脘胀痛、食欲不振等症；如果胃气上逆，则会出现恶心、呕吐、嗝气、呃逆等症。另外，胃气不降还会影响脾的升清作用。胃在完成受纳和腐熟水谷的工作之后，还要将初步消化的食物传递到小肠，在那里完成对食物的精华物质的吸收。所以胃还必须具备向下传递食物的功能即主通降。食物的精华被小肠吸收后，剩下的下移大肠。



胃在膈下，膈将胃分为上、中、下三部。胃的上部称上脘，包括贲门；中部称中脘，即胃体部位；下部称下脘，包括幽门。胃主受纳，腐熟水谷。胃在人体中的作用主要是容纳、消化食物，使之转化为人体可以吸收利用的营养物质。因此中医讲“内伤脾胃，百病由生”。

《素问·五脏别论篇》指出：“胃者，水谷之海。”胃是生成营养物质供五脏六腑活动的源泉。它为人提供能量来源，所以按时吃早餐可以增加人体能量，以调节人体的胃肠功能。如长期不吃早餐，会使人精神不振、气色差。很多人将气色不好归罪于晚上睡眠差，其实这与长期不吃早餐也有一定的关系。

## 二、日之夏时的养生

巳时、午时、未时（9点至15点）为一天中的夏天。

### 1. 巳时养生

巳时（9点至11点）脾经当令：利于吸收营养、生血。

我们应少食用燥热及辛辣刺激性的食物，以免伤胃败脾。脾胃为后天之本、气血生化之源。人出生后，所有的生命活动都有赖于后天脾胃摄入的营养物质。先天不足的，可以通过后天调养补足，也同样可以健康长寿。先天非常好的人，如果长期不重视后天脾胃的调养，则会多病减寿。脾为气血生化之源，当脾的运化水谷精微功能旺盛，则机体的消化吸收功能才能健全，才能为化生精、气、血、津液提供足够原料，才能使脏腑、经络、四肢百骸，以及筋、肉、皮、毛等组织得到充分的营养。反之，脾的运化水谷精微功能减退，则机体的消化吸收机能也会因此而失常。

在五行中，脾属土，土位居中央，四方兼顾，土能生养万物。脾胃居中土，与其他脏腑关系密切，所以《慎斋遗书》有言：“脾胃一伤，四脏皆乱。”脾与胃，一阴一阳，互为表里，脾与胃共同参与饮食的消化和吸收。食物进入胃以后，由胃进行磨化腐熟，初步消化食物，将其

变成食糜，然后由脾进行消化、吸收，化生为精微营养物质。而要完成上述功能，脾与胃的正常生理功能应相互协调，才能正常发挥。脾为阴土，喜燥恶湿；胃为阳土，喜润恶燥；脾的运化有赖于胃阳的动力，胃的受纳有赖于脾阴的资助，当不燥不湿，不冷不热，两者相辅相成时，才能完成纳运过程。人的脾恶湿但多湿证，人的胃恶燥但多燥证，这是由于人的不良饮食习惯所造成的。脾与胃居于中焦，是升降的枢纽，其升降影响着各脏腑的阴阳升降，因此脾胃健运，脏腑才能和顺协调，元气才能充沛。所以，在调理机体时尤其要注意调理脾胃的气机。

《素问·五脏生成篇》记载：“脾之合，肉也；其荣，唇也。”这是说，口唇的色泽与全身气血是否充盈有关，因脾胃为气血生化之源，所以口唇的色泽是否红润，实际是脾的运化功能状态的外在体现。

因为口唇是脾经的一面镜子，所以《灵枢·五阅五使》说：“口唇者，脾之官也。”《素问·金匱真言论》指出：脾主肌肉，开窍于口，在液为涎；气对液有收摄作用，脾气虚，不摄液则流涎，脾虚之人肌肉弹力不足，容易松弛，因此睡后会张口，形成口水外流，这就是脾气虚的表现。“脾开窍于口”，即饮食口味及食欲的正常与否与脾的运化功能有密切关系。一个人的脾经通畅，即可饮食有味，食谷感觉香甜，吃得多，这样才能营养充足；反之，则可出现食欲减退或口味异常，如口淡无味、口腻不思食等症候。

## 2. 午时养生

午时（11点至13点）心经当令：利于血液循环与消化。

子午时刻是人体气血阴阳交替转换的一个临界点。阳气是从半夜子时生，午时阳气最亢盛，午时过后则阴气渐盛，到子时阴气最为旺盛，所以人体阴阳气血的交换是在子午两个时辰。午时少息养阳，又称“合阳”；子时少息养阴，又称“合阴”。因此，要照顾好心经，午时宜静不宜动，使心火下降。此时修炼八段锦效果更佳，若再配以导引、吐纳等方法，能使气机通畅，血脉调和。

古人提倡睡子午觉，但千万不要反其道而行之。比如，子时熬夜午



时睡大觉，这样违反自然规律，对身体无益。人们应该子时大睡午时小歇，这样对身体才有益处。睡前可以吃一些养心阴的东西，可帮助精神内守。如冰糖莲子羹、小米红枣粥、藕粉，或桂圆肉、百合，或一杯牛奶、一块茯苓饼等。因为人入睡后五脏仍在辛苦地工作着，在五脏中心最辛苦，所以适当地补益心阴，将有助于健康。

中医称心主血脉神志，心藏神。当心主神志的生理功能正常，则神志清明、思维敏捷、精力充沛；如果心主神志的功能失调，就会出现失眠、多梦、神志不宁或者反应迟钝、健忘、精神不振甚至昏迷等症状。中医所说的“心”与西医所说的“心脏”略有不同。中医所说的“心”包括心脏和精神、脑力以及与心相关的其他脏腑组织。《素问·灵兰秘典论》：“心者，君主之官，神明出焉。”中医认为，心是五脏之首，是人体的君主。心主血脉，它能够配合其他脏腑的功能活动，推动血液输送全身；心藏神，统管全身的精神、意识活动。心脏的正常搏动主要依赖于人的心气。心气旺盛才能使血液在脉内正常运行，不出差错；如果说心气不足，就会使心脏发生心律失常、不齐、心绞痛、心肌梗等症。心脏通过自身的搏动闭合将血液源源不断地输送到全身各处，为全身器官提供活动时急需的养分，并带走其活动所产生的代谢物质。也就是说心的功能旺盛则全身组织器官得到的营养就充足；反之，全身组织器官就会因营养不足导致功能减退，甚至衰竭。

心的病变通常主要反映在血脉失调和神志异常等方面。血脉失调是心气虚致使血行无力，如出现心悸、气短、脉弱无力等症，则宜用补益心气法。若气虚又见寒象，如肢冷、自汗、四肢厥冷、唇甲表紫、大汗淋漓、脉象散乱，则为心阳欲脱之证候，宜用急救回阳法。若见心悸、失眠、多梦、面色不华、脉细则为心血不足，宜补养心血。若血虚又见虚热现象，则属阴虚。若心胸憋闷、心前区疼痛（有时牵引肩背）、舌质暗红或有淤斑、脉涩，甚则可见面表和唇甲表紫，为心血淤阻，当活血祛淤。心包为心之外卫，故温热病邪内陷，多为心包所受，从而出现神昏、谵妄等病候。虚证多起于内伤，表现为心气、心血之亏虚和心神

暗耗。实证多由痰、火、淤血内阻所致。

由于心血不足，就会出现“脏燥”病，以悲伤欲哭、躁扰不宁为主要症状，需用养心润燥法给予治疗。若以失眠为主，兼见心烦、盗汗、舌红、脉细等症状，则为心火偏亢，属阴血不足，需用清热养血安神法给予治疗。若热邪内陷心包，扰乱心神，出现高热烦躁、神昏谵语、舌红绛、脉数等症状，可用清热解毒、开窍醒神的方法治疗。若痰火扰心，出现失眠烦躁，甚至言语错乱、嬉笑不休、打人毁物、弃衣而走，即为癫狂病，则用降火逐痰法治疗才能显著。

其他病症，比如汗多，由于汗为心之液，所以很多汗证可以从心论治。若劳心过度，心血耗伤，导致血不养心，或久病血虚所导致的心悸少眠、盗汗、舌淡、脉细，应当以补血养心、安神敛汗为主；若心阳不足，四肢寒冷，神疲自汗等，应以益气温阳，佐以固涩为主。心脏对应于手少阴心经，属里；腹内有小肠，为腑，对应手太阳小肠经，属表。二者通过经脉的络属构成表里关系。心脉属心，下络小肠，小肠之脉上络于心，心属里，小肠属表。二者经脉相连，故气血相通。生理情况两者相互协调，心之气通于小肠，小肠之气也上通于心。人一旦心火过旺，火邪随经脉上炎至舌，除了会出现口烂、舌疮外，还会有小便短赤、灼热疼痛等小肠热证证候，这叫做“心移热于小肠”。如果小肠实热，也会顺经上于心，出现心烦口苦、舌尖溃疡等症状。因此，当出现上述情况时，在治疗上既要清泻心火，又要清利小肠之热，相互兼顾，才能有成效。

以饮酒为例，适量饮酒最好在中午饭后才有益于健康。《老老恒言》认为：“酒固老年所宜……午后饮之，借以宣导血脉，古人饮酒，每在食后。”《本草纲目》亦指出：“人知戒早饮，而不知夜饮更甚。既醉且饱，睡而就枕，热壅伤心伤目。夜气收敛，酒以发之，乱其清明，劳其脾胃，停湿生疮，动火助欲，因而致病者多矣。”此话是说到了晚上，夜气收敛，一方面所饮之酒不能发散，热壅于里，有伤心伤目的害处；另一方面，酒本是发散走蹕之物，会扰乱夜间人气的收敛和平静，导致



人体生病。故早晚饮酒对身体是不利的，不过若在此时饮一小杯温过的酒，量在五钱左右，对人体是有益的。因为它能起到活血行气的作用。

### 3. 未时养生

未时（13点至15点）小肠经当令：利于吸收营养。

此时是保养小肠的最佳时段。午餐最好在13点之前吃完，这样才能在小肠精力最旺盛的时候促进营养物质吸入到人体。《素问·灵兰秘典论》说：“小肠者，受盛之官，化物出焉。”这告诉人们小肠是用于受盛化物和泌别清浊的。小肠是饮食消化和吸收的主要场所。小肠接受了胃传递过来的食物，接下来就是将食物进一步消化成为人体可以吸收和利用的物质，并将其中的精华物质吸收，提供给人体使用，最后再将剩下的糟粕物质传递给大肠。如果小肠的受盛功能失调，传化停止，则气机失于通调，滞而为痛，这时腹部疼痛等病症就会出现；如果小肠和化物功能失常，就会出现消化、吸收障碍，其典型表现为腹胀、腹泻、便溏等症。

通过了解心脏和小肠的表里关系，我们在此时还可以预测心脏功能不良会出现心脏不适的症状。还有，如果心出了问题，就会从面部色泽上表现出来。古人认为“有诸内，必形诸外”，即内脏精气的盛衰及其功能的强弱，往往会显露在相应的体表组织器官上。又由于小肠经循于面部，故心脏出问题就会通过小肠经表现在面上。

道家讲善能生阳，这善字的一阳生起，就会带动体内真阳的升腾，便会热了人的心肠。如果我们在别人需要帮助的时候伸出手来帮别人一把，这一帮便能提升小肠的传化能力。行善的人心情是好的，当人心情好之时便能让小肠的运化能力提高，这是一种行善与身心健康的良性循环。

## 三、日之秋时养生

申时、酉时、戌时（15点至21点）为一天中的秋天。

## 阴阳五行里的奥秘

### 1. 申时养生

申时（15点至17点）膀胱经当令：有利于泻掉小肠下注的水液及周身的“火气”。

此时宜适时饮水。一定不要憋尿。因膀胱的功能是储藏和排泄尿液。一旦膀胱发生病变，就会出现尿频、尿急、遗尿、尿失禁等现象。《素问·脉要精微论》说：“水泉不止者，是膀胱不藏也。”尿失禁是因为膀胱不能储藏津液。如果膀胱排尿功能失调，就会出现小便不利、淋漓不尽，甚至小便癃闭不通等问题。

膀胱是一个储藏尿液的容器，除非经常性憋尿，或受寒邪的侵扰，否则本身不容易致病。《素问·咳论》：“肾咳之状，咳则腰背相引而痛，甚则咳涎……肾咳不已，则膀胱受之，膀胱咳状，咳而遗尿。”中医认为膀胱与肾相表里，主一身水气之通调，水分不足或过剩都会致病，又因“肾主骨，肝主筋，肾水滋养肝木”，水少则木枯，水亏则筋病。我们平时看到的那些筋骨经常酸痛，坐骨神经及头颈腰背疼痛，特别是到了冬季容易感冒伤风的人，则也与膀胱经不好有关。若平时用针灸法对膀胱经理疗一下，对健康是大有好处的。

每天下午4点的时候，是运动和学习的最佳时间，是人体新陈代谢最快的时候，此时，肺部呼吸运动最活跃，是人体运动能力的高峰期，此时也是锻炼的最佳时间段。但运动必须出汗，通过运动出汗可放松肌肉，这样不仅可以疏通全身经络，也可以改善人的心情，还可以使皮肤更健康，晚上睡眠更深。此时打拳练功踢腿最为适宜。

### 2. 酉时养生

酉时（17点至19点）肾经当令：有利于贮藏一日的脏腑精华。

肾经是人体协调阴阳能量的经脉，也是维持体内水液平衡的主要经络，由于酉时是工作完毕需要稍事休息之时，因此不宜过劳。中医上所说的肾不是西医所说的肾脏，其涵盖肾脏、输尿管等泌尿系统和生殖系统，是人体生命的根本，关系到其他脏腑，所以非常重要。肾又有“先天之本”之称，肾经主生长、发育、生育，为全身阴阳之根本。此外，



肾主水液，主纳气。如果一个人肾气亏损，就会表现为腰膝酸软，易生疾病，易衰老。肾主藏精，“精”是人体最重要的物质基础。《素问·六节藏象论》说：“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。”肾所藏之精有先天之精和后天之精。先天之精，来自于父母，是与生俱来的；后天之精，来源于水谷精微，由脾胃化生，转输五脏六腑，成为脏腑之精。先天之精有赖于后天之精的滋养。

肾所藏之精可化生为肾气，肾气属于元气的一种，它的充盈与否与人体的生、长、壮、老、死的生命旅程密切相关。平时我们所说的肝气、脾气、心气也都属于元气。元气是人体中最根本的气。元气，又称真气。元气充沛的人，脏腑组织功能旺盛，身体则强壮少病；反之，如元气衰败，人就会生病、衰老甚至危及生命。元气包括元阴和元阳。元阴与元阳之间的相互作用使得人体生长发育，繁衍生息，因此，这两种物质是密不可分的。由于肾所藏的元阴与元阳是生命的原物质，是一切生命活动的源泉所在，所以我们把肾称为“先天之本”。

肾的精、气、阴、阳虚衰不足，就可称为肾虚。肾虚可分四种：肾气虚、肾阳虚、肾阴虚和肾精不足。肾气虚多表现在功能上，肾气不足可细分为肾气不固和肾不纳气。如果腰膝酸软、听力减弱或遗尿失禁，或滑精早泄，女性怀孕易滑等，均属肾气不固。如果腰膝酸软，症见哮喘呼多吸少，气不得续，动则喘息益甚，自汗神疲，声音低怯，舌淡苔白，脉沉弱，则为肾不纳气。肾气虚较甚、全身机能低下且伴有寒象者，则属于肾阳虚，比如腰膝酸软疼痛，畏寒肢冷且下肢为甚，头晕目眩，精神疲惫，面色苍白或黧黑，舌淡胖苔白，脉沉弱。或见男子阳痿，女子宫寒不孕；大便久泄不止，完谷不化，五更泄泻；水肿，腰以下较茂，按之凹陷不起，甚则腹部胀满，全身肿胀，心悸咳喘等。肾精不足者，小儿则常见发育迟缓，成人则见男子精少不育，女子闭经不孕，性机能减退，早衰，发脱齿摇，耳鸣耳聋，健忘恍惚，动作迟缓，足痿无力，等等。肾阴虚的症状为腰膝酸软，眩晕耳鸣，男子阳强易举，遗精，妇女经少经闭，或见崩漏，形体消瘦（瘦人多阴虚，胖人多阳虚），潮热

盗汗，五心烦热，咽干颧红，溲黄便干，舌红少津脉细数，等等。

《素问·阴阳应象大论》又说：“肾主骨髓。”肾藏精，精生髓。髓分为骨髓、脊髓、脑髓，这些都是由肾精化生出来的。肾精的盛衰，不仅会影响骨髓的发育，而且也会影响脊髓及脑髓的充盈。脊髓上通于脑，脑由髓聚而成。《素问·五脏生成论》讲：“诸髓者皆属于脑。”视、听、嗅、感觉及思维记忆等功能都源于脑。而且这些功能又都在脑髓的充实下才能发挥作用，而髓海的充实又依赖于肾气的温煦、充养。如果脊髓不足，髓海空虚，脑失所养，就会出现脑转耳鸣、颈酸感冒、目无所见、懈怠安卧等证。《医方集解》说：“肾精不足，则志气衰，不能上通于心，故迷惑善忘也。”可见肾精亏虚是导致老年痴呆的根本原因之一。

古代养生家很注重以“吞唾”来养肾精，把舌下分泌的唾液称为“金津玉液”，吞咽并用意念将其送入小腹，古人称此法为“玉液还丹”。若老年人平时多吞唾则有助于固肾养精，还可以预防老年痴呆等症。

### 3. 戌时养生

戌时（19点至21点）心包经当令：有利于清理心脏周围的病邪，利睡眠。

心脏病最先表现在心包经上，心包经之病叫“心中澹澹大动”，患者感觉惊慌。心脏不好的人，最好在戌时循按心包经。此刻还要给自己创造安然入睡的条件，不要进行剧烈运动，否则容易失眠。晚餐不要过于肥腻，否则易生亢热而致胸中烦闷、恶心、心慌等症。

《素问·灵兰秘典论》说：“膻中者，臣使之官，喜乐出焉。”“膻中”又称心包募穴，在两乳之间，为八会穴之气会聚之所，是穴位。而心包是解剖学的概念，它是心脏的外膜，可见两者有着必然的联系，中医认为心包保护着心脏，好像君主的“内臣”，心脏产生的喜乐情绪都是从这里发出来的。心包能代心行事，又代心受邪。因此，心脏病最先表现在心包上。有时心包受到寒邪、湿邪等的干扰，但并不会马上就表现出症状。比如，风湿热侵入心包常会蛰伏10年后，才会发展为风湿性



心脏病；寒凉侵入心包，则会阻塞血路，成为心绞痛；水湿之邪侵入心包，则会成为心包积水。

## 四、日之冬时养生

亥时、子时、丑时（21点至3点）为一天中的冬天

### 1. 亥时养生

亥时（21点至23点）三焦经当令：三焦通百脉，应睡眠，能使百脉休养生息。

古人又称此时为“人定”，寓意为，夜已很深，人们应停止活动，此时应是安歇睡眠的时候。《类经》中说：“三焦者确有一腑，盖脏腑之外，躯壳之内，包罗脏腑，一腔之大腑也。”三焦可通元气。由先天之精所化，依靠后天之精滋养。元气通过三焦而输布全身的五脏六腑，充沛于全身，以激发、推动各个脏腑组织的功能活动，所以说三焦是元气通行的通道。

三焦为元气、水谷、水液运行之所。三焦分为上焦、中焦、下焦。上焦位于横膈以上，包括心、肺、胸、头面部及上肢。《灵枢·营卫生会》说“上焦如雾”，也就是说像雾露弥漫的样子灌溉并温养全身的脏腑器官。此外，上焦还受纳水谷精微，故称为“上焦主纳”。

中焦是指膈以下脐以上的部位，包括脾、胃、肝、胆等脏腑。《灵枢·营卫生会》认为“中焦如沤”，形容中焦脾胃腐熟、运化水谷，需要像沤田一样才能进而化生气血。因中焦脾胃能化生水谷精微与气血，所以又称“中焦主化”。

下焦是指胃以下部位，包括大肠、小肠、肾、膀胱和下肢等。《灵枢·营卫生会》认为“下焦如渎”。“渎”指水沟、小渠，亦泛指河川，故称“长江”、“黄河”、“淮河”、“济水”为“四渎”。这是形容下焦肾与膀胱排泄水液犹如沟渠，使水浊不断外流的状态。

三焦经多气少血，气乱就会生病。如耳聋、耳鸣、喉干痛。精神病

## 阴阳五行里的奥秘

或练气功走火入魔者均需要调理此经。三焦经通畅即水火交融、阴阳调和。平时照顾好三焦是对健康的最大保证。

从亥时之初开始到寅时之初，是人体细胞休养生息及推陈出新的时间，亥时气血流至三焦经，而三焦经掌管人体诸气，是人体血气运行的主要通道。此时容易水肿的人尤不宜多喝水。

### 2. 子时养生

子时（23点至1点）胆经当令：乃胆汁推陈出新之时。

《灵枢·营卫生会》指出：“夜半为阴陇，夜半后而为阴衰。”夜半即子时，阴陇是指阴气极盛。子时阴气最盛，过子时阴气则转衰，阳气开始发出。此时为阴阳大会，水火交泰之际，古人称为“合阴”，合阴乃“日入阳尽，而阴受气，夜半而大会，万发皆卧，命曰合阴”。阳主动，阴主静，此时才是最需要安静的时候。因此，古人认为子时睡眠效果最好。不过对于修炼之人来说此时是最好的时机，如在此时打坐练功，则能起到事半功倍的效果。

人的睡觉方向和练坐功，应该随春、夏、秋、冬四季交替而改变。《备急千金要方》指出：“凡人卧，春夏向东，秋冬向西。”意思是，在春夏季节，头向东脚朝西；秋冬二季，头向西脚朝东。这是依据《黄帝内经》中“春夏养阳，秋冬养阴”的理论而提出的，春夏属阳，阳气上升旺盛，而东方属阳主升，头向东以应升之气而养阳；秋冬二季属阴，阳气收敛潜藏，而西方属阴主降，头向西以应潜藏之气而养阴。

在子时，我们的养生应该按照天时的阴阳消长变化及气的升降变化规律进行。比如，午后是气升的时候，高血压的人就不要生气、酗酒，以防气血大升而得中风。再比如，子时是气降的时候，气虚的人最好防止出现脱证，尤其是心气虚的人最应注意，可以在晚上十点左右喝碗人参汤以防万一。

《黄帝内经》说：“凡十一脏皆取决于胆。”也就是说其他十一脏功能的发挥都取决于胆的少阳之气，这也恰恰说明了胆经的重要性。如果你的胆经出现问题，则会出现口苦、时常叹气、胁部作痛以致身体不能转



动等症状；病情严重时，面部像有灰尘一样毫无光泽，全身皮肤干燥而失去润泽，以及足外侧感觉发热等症状。

### 3. 丑时养生

丑时（1点至3点）肝经当令：乃肝血推陈出新之时。

《素问·五脏生成论》指出：“故人卧血归于肝。肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”意思是说，人躺下休息时血归于肝脏，眼睛得到血的滋养就能看到东西，脚得到血的滋养就能行走，手掌得到血的滋养就能握物，手指得到血的滋养就能抓取。丑时保持熟睡是对肝最好的关怀。肝五行属木，要及时梳理性情，以维持肝正常的疏泄功能，否则就会导致气血运行失常、脏腑和筋脉失养，就会产生疲劳感。同时，如果肝失疏泄，肝气郁结，肝气就会乘脾犯胃，重者还会产生各种疾病。

肝具有维持全身气机疏通畅达之功，故肝主疏泄，疏就是疏通，泄就是发泄，能够起到通而不滞、散而不淤的作用。“人动血运于诸经，人静血归于肝。”当人休息或情绪稳定时，机体的需血量会减少，大量血液便储藏于肝中；当劳动或情绪激动时，机体的需血量就会增加，肝便排出其储藏的血液，供应机体活动的需要。如果丑时还不休息的话，血液便会继续不停地“运于诸经”，无法归于肝则起不到养肝的效果。所以丑时一定要睡眠，而且必须要在这段时间内睡着。

女性特殊的生理活动与肝脏的关系最为密切，故有女子以肝为先天之说。冲脉为血海，任脉主胞胎，冲任二脉与足厥阴肝经相通。女性以血为本，其行血耗血，妊娠血聚养胎，分娩下血，无不涉及血。冲脉隶属于肝，为血海，主月经；任脉主胞胎，孕育胎儿。如果肝的疏泄功能正常，肝经之气调畅，则任脉通利，太冲脉盛，月经就会准时到来，带下也会分泌正常，妊娠和分娩也会顺利。如果肝失疏泄，则可致冲任二脉失调，导致气血不和，引发妇科类疾病。

人以血为体，以气为用。如果营血亏乏，则储藏于肝的血量不足，分布到全身的血液便不能满足生理活动的需要，则人常会感到乏力，也

不耐劳累。

肝阴虚是血虚加虚热象。主要表现为：眩晕耳鸣，目涩干痛，胁肋疼痛，面部烘热，五心烦热，潮热盗汗，口干舌燥，或手足蠕动，舌红少苔，脉细数而弦。上述证候多因情志不畅，肝气郁结，气郁化火，或肝病、温热病后期耗伤阴液，濡养功能不足所致，应该以滋阴养肝为主。

《黄帝内经》称“肝者，将军之官，谋虑出焉”。肝在体内是将军之官，是武将之首。作为将军之官，肝脏是专门为身体打仗的。任何不属于人体内的外来毒素，肝脏马上会去对付它。因此肝当然就容易受到伤害。《灵枢·脉度》说：“肝气通于目，肝和则目能辨五色矣。”肝的精血充足，肝气调和，眼睛才能发挥视物辨色的功能。所以耗伤肝血也会影响人的视力，因为“肝开窍于目”、“目得血而能视”。

以上是古人的养生经验。子午流注是古人留给我们的宝贵财富。现代人为什么亚健康这么多，这与人们不懂得四时养生之法和一天如何健康地安排好自己的起居是有关的。一般亚健康尚属轻度阴阳失衡，亚健康的人之所以还能像正常人一样生活、工作，只是感觉有些劳累感，原因是人体有着惊人的适应力和代偿能力，从而能长期处于病态平衡的状态，这样就掩盖了一些疾病，但一旦发现，往往为时已晚。

人虽然有万物之灵的尊称，但在广阔无际的宇宙中，人不过是一个小小的个体而已。这个微小的个体其实也是一个小宇宙，时时刻刻都在受大宇宙的影响。宇宙通过运动产生阴阳变化，然后形成四季变化，从而影响万物、影响生命，人也不例外。所以，养生的原则当然要顺应天时气候的变化来调整我们自身的阴阳，使我们的生命活动顺应四季阴阳变化，而不是违背天时、阴阳。

## 第 7 章

# 古人的四时养生观与 四时行功加减论



气候就是四时阴阳变化而产生的天气变化。气候再产生寒、热、温、凉，通过昼夜温差来影响万物，影响生命，影响人体。因此气候变化会对人的生理、病理产生影响，这就是说人的健康或疾病都和气候密切相关。

古人认为阴阳二气决定了四季的变化和万物的收藏。《管子·形势解》讲：“春者，阳气始上，故万物生。夏者，阳气毕上，故万物长。秋者，阴气始下，故万物收。冬者，阴气毕下，故万物藏。”故此管子认为因为季节不同，阴阳二气的状态就不同。

在一年当中，冬至是阴极，阴极则一阳始生，随后，春夏的气化趋势是阳气渐长，阴气渐消，反映在大地的气候特征是：昼渐长，夜渐短，天渐温暖，寒气渐消。而夏至是阳极，阳极则一阴长，秋冬的气化就会发生阴气渐长、阳气渐消的变化，反映在大地的气候特征是：夜渐长，昼渐短，天渐寒冷，热气渐消。而反映在人则是一天的子时与午时。一天之中，子时是阴极，是气降到最低之时，子时之后气就开始上升，古人叫做子后则



气生。而在午时，是阳极，气已升到极点，午时之后，气开始下降，到子时降到最低。练内家拳也好，修道也好，如在子时、午时练功，这叫做子午功，此时练功有助于自身的功力增长。而根据四季变化来练功亦是如此。

四季的变化说明了事物演变的一个客观规律。古人用“春生、夏长、秋收、冬藏”就简要地概括了。这八个字不仅说明了四季变化，而且还能用于人身乃至各种事物的变化上。《黄帝内经》强调要“顺四时而适寒暑”，“服天气而通神明”。古人因此提出了四季养生法，并认为人类必须顺应四时的变化规律，才能达到养生的目的。故《素问·四气调神大论》指出：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”

春生、夏长、秋收、冬藏四季的交替，不仅是世间万物周而复始的运行规律，而且四季的交替也与人体的生理机能的运转密切相关。那么，四季的变化对人体的生长发育有何影响？对人类疾病的预防治疗又有何启示？本章将向读者介绍古人的四时养生思想，供爱好养生的朋友们参考。

## 一、古代四时养生观介绍

古人认为人与自然息息相关，相参相应，自然界的运动变化无时无刻不对人体产生影响。中医学认为四时气象与人体生理病理的关系密切。《素问·阴阳应象大论》说：“天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风；人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”《素问·宝命全形论》则说：“人以天地之气生，四时之法成。”

“人以天地之气生”的气是指阴气和阳气。道家认为，“气”是宇宙万物的本原能量，在天地万物未形成之先便有了气，这气充满太虚而运行不止，然后才生成宇宙万物。如《天元纪大论》载臣稽考《太始天元册》文曰：“太虚寥廓，肇基化元，万物资始，五运终天。布气真灵，

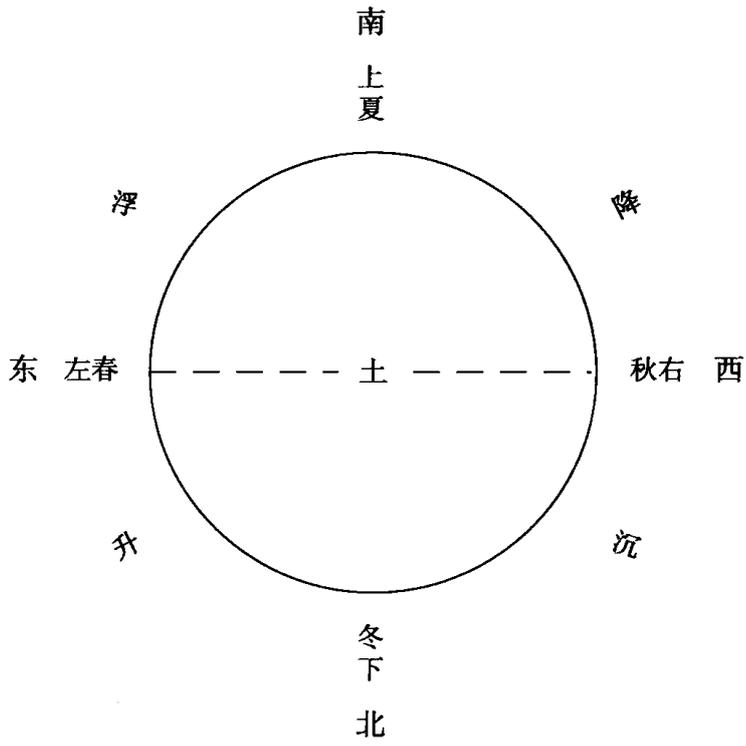
## 阴阳五行里的奥秘

总统坤元，九星悬朗，七曜周旋，曰阴曰阳，曰柔曰刚，幽显既位，寒暑弛张，生生化化，品物咸章。”

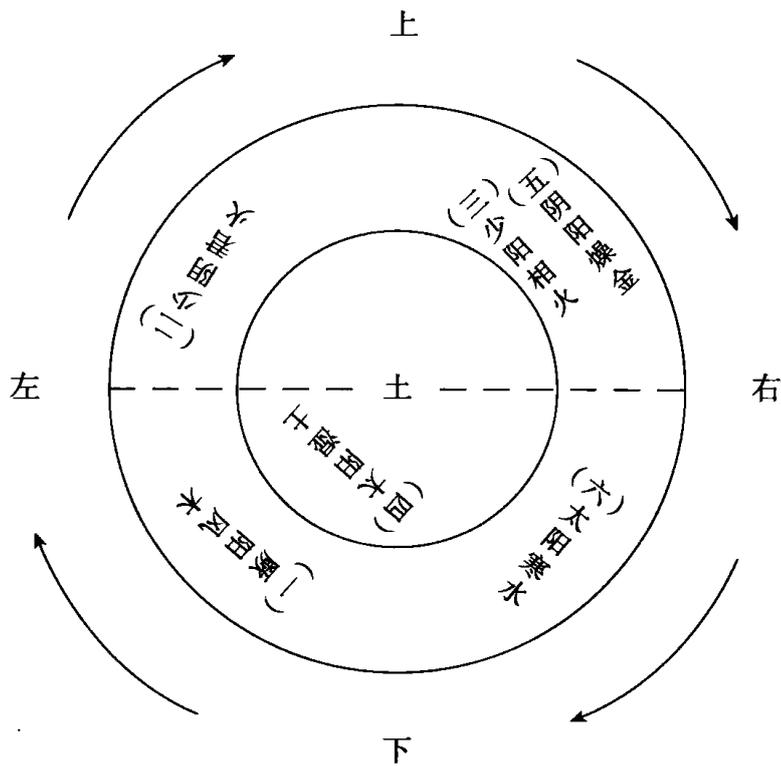
古人认为一年大气的圆运动，即春木主生，夏火主长，秋金主收，冬水主藏，中土主化。生、长、收、藏、化，乃五行圆运动之功也。《黄帝内经》中“运气七篇”把一年的气候分为六个阶段，与人体的关系比四季更为密切。如大寒至春分阶段，因“风”气当令，所以要养肝，治疗肝病为主。春分至小满阶段，因温热之气当令，所以要调养心气和肝气为主。小满至大暑阶段因火热之气当令，所以要以保护心脉为主。大暑至秋分阶段，因湿气当令，所以要以养脾胃为主。秋分至小雪时期因燥气主时，所以要以养肺脏为主。小雪至大寒阶段，因寒气主令，所以要以温肾养肾为主。古人倡导我们通过四季养生来调整我们人体里的阴阳，使我们的生命活动应四季阴阳变化，而不是违背天时阴阳。这一点对生命活动非常重要，因为任何生命和天地、大自然都是一个整体。和整体相统一，生命才能协调；和整体相违背，就会陷入孤立，就会被大自然所抛弃。所以必须经常调整人体中的阴阳，使之和大自然阴阳气化的步调一致。

六气者，风、热、暑、湿、燥、寒，乃五行运动不圆、作用偏见之气。五行各一，唯火有二，故曰六气。君火运行，重在上升；相火运行，重在下降。相火由秋降入水中，再由春升上，乃为君火。而君火又随相火下降，见 121 页图。

《素问·四气调神大论》说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”故认为春夏养阳，能预防秋冬之寒病；秋冬养阴，能预防春夏之热症。因春夏季节属阳，自然界的万物正处于生长的阶段，故人体也必须调养人身之阳，以顺应自然界的生长之势，如果逆之则有碍于少阳（春）之生、太阳（夏）之长。秋冬季属阴，自然万物处于收藏阶段，故人体也必须调养人身之阴，以顺应自然界万物的收藏之势，如果逆之则有碍少阴（秋）之收、太阴（冬）之藏。从人体



五行圆运动图



六气圆运动图

自身阴阳的变化规律来看，春夏之时阳气升，人体阳气也随之盛于表而虚于里，故善养生者应当应时来调养体内的阳气，以培扶其根本，使之充沛而有利于外；秋冬之时万物敛藏，人体阴气也随之盛于外而虚于内，故善养生者应当及时调养阴气，使阴气充盛而濡养五脏而利于内。

天时中的六气，是四季阴阳气化产生的，是养人的，每一种气对人体都是不可少的，就是说，人的生命活动离不开天地中的六气。异常六气又叫六淫，是非正常气候形成的风、寒、暑、湿、燥、火，六淫侵害人体会形成疾病。所以六气既养人也伤人，正如“水能载舟，亦能覆舟”。

从医学、病理学角度来分析，四时气象对人体的精神活动、气血活动、五脏活动、水液代谢等均有较大影响，其结果是：

一是对精神活动的影响。《素问·四气调神大论篇》中指出：“四气调神者，随春夏秋冬四时之气，调肝、心、脾、肺、肾五脏之神志也。”

二是对气血活动的影响。《素问·脉要精微论》中指出：四季的脉象，表现为春弦、夏洪、秋毛、冬实，这是由于人体气血对春夏秋冬不同气候变化所作出的适应性反应，春脉浮而滑利，好像鱼儿游在水中，曰弦；夏脉则在皮肤之上，脉盛满如同万物茂盛繁荣，曰洪；秋脉则在皮肤之下，脉象蛰虫将要伏藏的样子，曰毛；冬脉则沉浮在骨，犹如蛰虫藏伏得很固密，曰实。

三是对五脏活动的影响。《素问·四气调神大论》说：“逆春气，则少阳不生，肝气内变；逆夏气，则太阳不长，心气内洞；逆秋气，则太阴不收，肺气焦满；逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。”

四是对水液代谢的影响。《灵枢·五癯津液别》说：“天暑如衣厚则腠理开，故汗出……天寒则腠理闭，气滞不行，水下流于膀胱，则为溺与气。”意思是在春夏之季，气血容易趋向于表而多汗；秋冬阳气收藏，气血容易趋向于里，表现为皮肤致密，少汗多尿等。



## 二、春季

五行对应的是（木）。春天少阳之气生发，阳气从潜藏状态进入生长状态。一阳初生，万物一片生机，但由于冬寒未退，故气温回升较缓，还会“春寒料峭”一番。应于人身，春天应“捂”，防止残寒外袭。脉象应弦，实为阳气升发受外寒阻挡之象。

春天应借助大自然的生机来养“生”，去激发人体的生机，鼓动生命的活力，从而进一步激发五脏，使之尽快从冬天的藏伏状态中走出来，进入新一年的生命活动。春天重在养肝，因为肝主生机，肝应于春。春天肝气当旺，肝主生，所以春天养肝比其他气候效果要好。那么我们在春天就应该借此天时重点调养肝的阴阳，重点治疗肝的病，可起到事半功倍的作用。要常吃枸杞及酸味果菜。

古人讲春季“为发陈，天地俱生，万物以荣。应夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此乃春气之应，养生之道也”。意思是说，春天是自然界万物推陈出新的季节，自然界生机勃勃，万物欣欣向荣，人们一定要早睡早起，经常散步，在春天只能让情志生发，切不可扼杀；只能助其畅达，而不能剥夺；只能赏心怡情，绝不可抑制摧残。

### 1. 春天应防风邪

因风为阳中之阴邪，春天又是风气主令，虽然风邪一年四季皆有，但主要以春季为主，风邪作为单独致病的病种较多。大风能使人口干唇裂、鼻腔黏膜变得干燥、弹性降低，容易导致呼吸道疾病的发生，容易产生支气管炎、流感、肺结核等疾病的流行，故《黄帝内经》里说：“风者，百病之始也。”

古人认为“风胜则动”，因此风邪常见于肢体运动异常，如抽搐、痉挛、颤抖、蠕动、角弓反张、颈项强直、破伤风之抽搐及面部神经瘫痪所致的口眼歪斜等病症。风邪常与其他邪气相兼合并侵犯人体，如与

湿邪合并侵袭脾胃，往往可见消化不良、腹胀、腹泻等脾胃受损的症状；若与热合，则为风热；与寒合则为风寒。人们常说的风热外感、风寒外感、风湿痹痛等即为显例。风还可以与体内之病相结合成风痰，风痰上犯还可引发多种病症。

《黄帝内经》认为，“风者，善行而数变”。风邪变化无定，上下窜扰，在表可稽留于皮毛或肌肉腠理之间，或游走于经脉之中；逆于上，可直达巅顶；犯于下，可侵及腰膝胫腓等处。例如皮肤风疹，来去也迅速，甚至数分钟内即可遍及全身，其痒难忍。

因此，对于风邪致病，人们必须予以重视，春季养生的关键是要防风。《现虚无鉴·知防》指出，“春防风，以防寒”。衣着方面既要宽松舒展，又要柔软保暖。同时根据初春乍凉的天气特点，衣服不可骤减，如果过早脱去棉衣物极易受寒，寒则伤肺，出现呼吸系统的疾患，如流感、上呼吸道感染、急性支气管炎等病。虽提倡“春捂”，但也不要过暖以致出汗太多而伤及心，反而对身体不利。《内经》谓“虚邪贼风，避之有时”。在刮大风时要尽量避免户外活动，要采取措施以躲避风邪之侵袭。

### 2. 戒怒保肝

春季为肝木用事，怒则伤肝，故春季尤其要注意戒怒。“怒”是历代养生家最忌讳的一种情绪，它是情志致病的魁首，对人体健康危害极大。因为怒不仅伤及肝脏，还伤心、伤胃、伤脑等，从而导致各种疾病。故《老老恒言·戒怒》说：“人借气以充身，故平日在乎善养。所忌最是怒，怒气一发，则气逆而不顺，窒而不舒，伤我气，即足以伤我身。”

如何才能戒怒呢？首先，要学会用理智的心态来控制自己的怒气。其次，要学会运用疏泄法，即把郁结在心中的不良情绪，通过适当的方式宣达、发泄出去，以尽快恢复心理平衡。在发泄不良情绪时，必须先学会通过正当的途径来发泄和排遣，绝不可采用不理智的冲动性行为。第三，还可采用转移法，即通过一定的方法和措施改变自己的思想焦点，或改变周围环境，使自己与不良刺激因素脱离接触，从而使自己



从情感纠葛中解脱出来；培养个人爱好，把情感转移到另外的事物上去。

### 3. 早睡早起

春季在起床时，先不要马上睁开眼睛，稍候片刻，等心中感受到没有睡意再慢慢地睁开，即古人所讲的“先醒心，后醒眼”。醒后慢慢坐起，平心静气，叩齿三十六通，双手合掌搓热，洗脸数次。再用双手由前向后梳头几十下，然后再去室外活动。因头为诸阳之会，春天头部的阳气最旺，经常梳理可以起到舒通经脉、活血化瘀的目的，对头晕、头痛、目疾等都有一定的疗效。另外《养生论》曰：“春三月……至夜卧用热汤下盐一撮，洗膝下至中方卧，使内毒脚气勿令壅塞。”

## 三、夏季

五行对应的是火。夏季为阳气最盛之时，阳气发泄于外，象离卦。离者，丽也，因阳气在外而美丽。由于此时阳气亢盛，故气温最高。应于人身，夏季阳气外散，耗气伤津，此季节应注意补充水分和电解质，同时，也因为阳气散于外，体内阳气就会相对不足，还应顾护中阳为主。古人讲的“春夏养阳”和“夏要吃姜”，说的就是如此。因此夏季不要过多饮用冰水及冷饮，以免伤及脾胃阳气，导致胃寒从而上吐下泻。在夏季更不要长时间地处于空调环境之中，这容易闭遏阳气发散的正常通道，导致“空调病”的发生。夏季脉象应“洪”，呈现出“泛泛乎万物有余”之状。

夏天就是利用天地的长势来养“长”，去促进人体的生长功能，重点在养心，通过调动心的气血运行功能来加强人体的生长功能。养“长”，包括夏天小孩要长个子、长肉、长骨骼。因夏天心气当旺，心主长，所以夏天是养心的最佳时期。夏天可以发挥心气当旺的优势，夏天调养心、治疗心病就比其他时候效果要好得多。要常吃莲子、百合、麦冬、小枣、小米粥等养心之品，或常饮竹叶、麦冬泡水或苦丁茶等。

孙思邈认为，夏季是万物繁荣秀丽的季节，天气与地气上下交合，万物则成熟结果。此时人们应晚睡眠，早起身，使精神愉快，不要发怒，使精神之英华适应夏气以成其秀美，使气机宣畅通泄，精神外向，要喜爱外界事物，不要压抑自己的情志，使腠理保持阳气的宣通等。在夏季养生不光要在情绪上注意，还应在避暑与湿邪上下工夫。

### 1. 防暑湿病邪

暑是夏季的主气，为火热之气所化，暑为阳邪，其性升散，容易耗气伤津。暑邪易致津伤，即唇干口燥、大便干结、尿黄、心烦、闷乱等症。可出现身倦乏力、短气懒言等一系列阳气外泄的症状，甚至猝然昏倒，不省人事从而导致死亡。湿从外受，易伤及皮肉筋骨；因湿性趋下，易袭下部阴位；湿通于脾，易困中焦脾土；外湿稽留，易犯肺、肾两脏。病理方面，湿邪有形，易阻三焦气机；湿性属阴，易伤脏腑阳气。《内经》较为系统地探讨了痹证、痿证、水肿、濡泻、痉症、头痛、食欲缺乏、四肢不举以及头身疼痛等与外湿有关的病症。

湿为阴中之阳邪。暑湿致病既有暑邪的火热特点，又有湿邪的特点。暑湿发生在酷暑多湿的季节和炎热湿盛的环境。暑湿发病多危重且速发并易变。古人治湿主要有化湿、燥湿和利湿三法，其原理在于增强机体的代谢机能，解除水液潴留的病理现象。因此，在长夏，居室一定要做到通风、防潮、隔热，以防止湿邪伤人而发病。

### 2. 饮食起居注意事项

在长夏，湿邪最易侵犯脾胃，导致消化吸收功能低下。长夏的饮食原则宜清淡，少油腻，以温食为主。元代著名养生家邱处机则主张夏季饮食应“温暖，不令大饱，时时进之……其于肥腻当戒”。也就是说，长夏的饮食要稍热一点，不要太寒凉，亦不要吃得太多，但在饮食次数上可稍多一些，不要吃太肥腻的食物。

此外，要注意避暑降温，保护人体阳气。《黄帝内经》指出，“春夏养阳”。人们不能只顾眼前舒服，在夏季过于避热趋凉，如在露天乘凉过夜，或饮冷无度，从而导致暑热与风寒之邪乘虚而入。夏季在乘凉



时，要特别注意盖好腹部，不少农村地方喜穿“兜肚”，是很符合养生之道的。《养老寿亲书》指出，“夏日天暑地热，若檐下过道，穿隙破窗，皆不可乘凉，以防贼风伤人”。

在夏季，如在室外乘凉不可太晚，《摄生消息论》则指出，“不得于星月下露卧，兼使睡着，使人扇风取凉等”。因夏季暑热外蒸，汗液大泄，当毛孔开放时，最易受风寒湿邪侵袭，容易引起手足麻木不遂、面瘫等症。

夏季应晚睡早起，正所谓“晏忌日出后，早忌鸡鸣前”，即最晚不要在太阳出来之后，最早不要在鸡叫以前起床。晚睡可以顺应自然阴气的不足，早起可以顺应阳气的充盛。

夏日宜适当午睡，以消除疲劳，保持充沛的精力。夏季切不可在室外露宿，卧居潮湿之处及坐冷石冷地。

夏季冲身、洗脚最好用温水。不可为了凉爽用冷水冲身、洗脚，这样虽一时痛快，但对身体却十分不利。此举一可损伤卫阳之气，二可使汗液淤积体内，代谢物不得排泄，淤积日久便会产生疾病。

夏季衣衫要勤洗勤换，久穿湿衣、汗衣，会刺激皮肤，引起多种皮肤疾病。夏季刚晒过的衣服不可即穿，否则也会引起皮肤疾病。

### 3. 戒烦躁

根据“五行说”的原理，“夏”对应的是“心”。夏日炎炎，往往令人心烦，人越烦则更觉热，为此宁静心神尤为重要。邱处机说，“夏三月，欲安其神者”，应“澄和心神，外绝声色，内薄滋味，可以居高，朗远眺望，晚卧早起，无厌于日，顺于正阳，以消暑气”。他还强调在夏季要“调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减；不可以热为热，更生热矣”。这正所谓心静自然凉。

古人是如何避暑的呢？有古歌云：“避暑有要法，不在泉石间，宁心无一事，便到清凉山。”看古人多逍遥。

因夏季暑气当令，烈日酷暑，腠理开泄，经常汗液外泄，故此需懂得养心。因汗为心之液，此季节心气最易耗伤，故在夏季一要养心，二

要调理心态。中医讲“壮火食气”，“暑易人心”，在夏季还会产生许多精神方面的症状，如心烦、谵语、神昏等。因“心主神明”，故在夏季应以保护心脏为主。

### 四、长夏

五行对应的是土。古人为了对应五行，特此提出长夏这一观念。中医认为长夏属土，人体五脏中的脾也属土；长夏的气候特点是偏湿，“湿”与人体的脾关系最大，所谓“湿气通于脾”，所以，脾应于长夏。因而，长夏是健脾、养脾的重要时期。

长夏脾当旺，脾主化（催化、熟化、生热、消化），所以长夏应借助自然界的气化趋势及五脏趋势重点养脾、调脾、治脾。长夏的气候特点是湿气主时，气候湿热。易患湿病、脾病及肾病。养生原则是养脾、调脾、治疗脾病。不要久处湿地，居室及办公室要多开窗，可常吃健脾之物。又因脾是一个湿脏，两湿相遇，湿上加湿，所以长夏天湿、地湿、人的脾也湿，这样脾的消化功能就常常受到影响，而出现恶心，舌苔厚腻，不想吃饭，甚至头昏、头痛，这就叫做脾为湿困。所以长夏要多注意健脾、醒脾，要多吃点藿香、佩兰、薄荷、生姜等芳香化湿之品及白扁豆、白术、薏苡仁等健脾养脾的药食。

长夏主化，包括熟化、消化，是人体脾胃消化、吸收营养的大好时期，所以长夏时期应多吃一些健脾的食物。尤其是青少年是长肌肉、长个子、健壮身体的大好时候，那就更要多吃点肉类食品。

长夏天气多阴雨绵绵，潮湿，易出现脾虚。此时，脾气不足的人可以趁势补脾。脾气虚是指脾功能不足，致运化失和的病症，特点是食少，饮食不香，食后腹胀，人懒乏力，四肢懒动，脉弱，发展下去就会出现形寒肢冷，大便稀溏，腹冷水肿，面色苍白的脾阳虚病症。所以脾气虚的要及时滋补，要防止向更严重的阴阳失调方向发展。



## 五、秋季

五行对应的是金。说到秋天，因秋季阳气转入收敛状态，不管是大自然，还是人，都要将夏天散于外的亢盛的阳气回收。不过这是个比较缓慢的过程。要做到成功回收阳气，就要在阳气发散力量相对最弱的时候用功。此季夜间降温幅度大，白天因尚有夏天阳气发散的余威，故高温还是不能很快降下来。对应于人体的保养，则是要“秋冻”。让机体尽快适应外界的降温，使体表的阳气转入体内，以此来顺应自然的趋势。当秋季时人的脉象应“毛”。

因此秋天就是顺应大自然的收势来养“收”，帮助人体的五脏尽快进入收养状态，让人体兴奋、宣发的状态逐渐转向内收、平静的状态。秋天肺当旺，肺主收，所以秋天应利用“肺当旺”的时节来养肺、润肺、治疗肺病。秋季要多喝水，室内可洒一些清水，可保护肺脏。要常吃润肺生津之物，如杏仁、百合、银耳及各种水果，其中梨最好。

孙思邈曾说：“秋季，为容平。天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋刑。收敛神气，使秋气平。毋外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也，逆之则伤肺，冬为飧泄，则奉藏者少。”意思是说，立秋后阴气始盛，阳气始衰，气候由热转凉，出现天气清凉劲急、万物肃杀的状态。人体之阳气亦开始收敛，此时在精神方面，应注意不断地收敛神气，不使神志外驰，以保养肺的清肃之气，避免秋天肃杀之气的伤害。

### 1. 注意收敛

秋为痾疟，故人宜晏居静坐，节减饮食嗜欲，常宜食热物，使腹温暖，如夏季生冷食多了，秋时必患疟痢。勿以冷水沐浴，否则人易患虚热目病、筋脉厥逆、霍乱阴黄等疾。勿当风卧，勿眠中令人扇，当汗出毛孔开时，风邪易入，犯之则风痹不仁，手足不遂，言语不清。秋天吃山药是最好的补肺宜肾食品。滋阴润燥的是梨。如果人们秋天没有好好

地收敛等，到了冬天收藏的东西就少了，所以容易生病。

### 2. 秋季要防外邪致病

“五行”中的“秋”对应着的是肺。秋季天高气爽，气候干燥，故秋季外邪以燥邪为主。燥性为凉，其性属阴，燥主于秋，其性肃降收敛。燥邪伤人，易伤人体津液，常见口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津、大便干结、皮肤干甚至皲裂等症。肺为娇脏，性喜润而恶燥，燥邪犯肺，最易伤其阴液。肺失津润，功能必然受到影响，从而宣降失常，轻则干咳少痰、痰黏难咯，重则肺络受伤而出血，常见痰中带血。当肺中津亏后，因无液以下济于大肠，从而使大便干结难解。

燥气又有温凉之分。一般认为早秋气温尚高，故为温燥；晚秋气温下降，故为凉燥。无论温凉，总是以皮肤干燥、体液缺乏为其特征。温燥伤人，常表现为不恶寒或微恶寒，发热较明显，脉呈细数；而凉燥伤人，则表现为恶寒较明显，常不发热或微发热，脉多不数等征候。

### 3. 秋季饮食起居注意事项

当然，“秋不忙添衣”。如果一到秋天就穿着棉服，则对人体阳气的内收不利。可随着寒冷的加剧，要采取越穿越多的方式，否则人体御寒的能力会越冷越差。早秋需要冻一冻我们的身体，冻一冻可以顺应秋天人体阴气盛于外而虚于内、阳气随之内守的自然转变过程。当然，“秋冻”还要因人、因天气变化而异。若是老人、小孩由于防卫功能差，抵抗力弱，在进入深秋时就要注意保暖。若是气温骤然下降，出现雨雪天，就不要再“秋冻”了，一定要多加衣服。秋天由于天气多变，有寒、热之异，温燥、凉燥之别，故衣服的增减要适时。

## 六、冬季

五行对应的是水。冬天地表阳气已经顺利地收回闭藏，开始养精蓄锐等待来年的春生之气。冬天是一个储存能量的过程。对应于人身，就应该做好防寒保暖的措施，要稳固住体内闭藏的阳气，不让它受到扰



动，确保来年精力充足。由于阳气储于体内，必会久郁生热，这时就可以“冬吃萝卜”，以此来梳理一下内部的热量，使气机畅通。人体冬天的脉象应实，此乃是阳气潜藏之象。

冬天是指顺应天时的藏伏趋势来养“藏”，调整人体的五脏，让人体各脏经过一年的辛苦后，逐渐进入休整状态，也就是相对的“冬眠”状态。冬天肾气当旺，肾主藏，所以冬天应利用肾气主时的机会来养肾、调肾、治疗肾病。日常生活要避寒就温，保护肾脏，多吃温肾益肾的食品，如枸杞、山药、羊肉、鸡肉等，肾阳虚者可服用金匮肾气丸，肾阴虚者则辅以六味地黄丸。

冬季是生机潜伏、万物蛰藏的季节。天地闭，气血藏，伏阳在内心，胸多热，切忌发汗以泄阳气。

### 1. 注意冬藏

《内经》曰：“冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光。使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，则奉生者少。”意思是说，冬天三个月，阳气潜藏，阴气盛极，大地千里冰封，万里雪飘，一派阴盛寒冷之景象。此时，在精神方面，要使意志内藏不外露，好像把个人的隐私秘而不宣，又如得到渴望已久的珍品那样满足，这样的心情就能使情志与“冬藏”之气相应，符合冬季保养的道理。

“五行”中的冬对应着的是肾。应冬天的要求，要养藏，否则就会伤肾，导致气血不足、手脚冰凉。所以冬天要进补，吃东西要细嚼慢咽，以顺应胃的蠕动节奏。冬天不宜减肥。此时水已结冰，大地龟裂，人体不要轻易扰动阳气，早上晚点起身，一定要等到日光照耀时起床才好；使神志深藏于内，安静自若，使自己的精神内守；要保护好身体中的阳气，当阳气走而神出时，就会损伤肾等，到了春季便会患痿厥之疾症。

### 2. 防寒邪

寒为冬季之主气，因此，冬季预防外邪致病的重点是要防止冬季严

寒气候的侵袭，即防寒邪。事实证明，寒冷诱发的疾病是多方面的，当人体受到过度寒冷的刺激时，可使热平衡系统发生障碍，皮肤中的感应器会将冷刺激信号传给下丘脑，下丘脑又支配脑垂体，导致内分泌系统失调。寒冷对于适应能力差的老年人和危重病患者的作用更明显，寒冷会使人全身的毛细血管收缩，血液循环阻力增加，左心室负荷加重，造成血压升高，这对高血压、心脏病、脑血管病和其他循环系统疾病都是不利的。此外，寒冷易使上腹部受凉，吞咽进冷空气，还会引起胃肠痉挛。寒冷又能使鼻黏膜的温度及湿度均降低，促使黏膜分泌的免疫球蛋白减少，容易患鼻炎、感冒等症；寒冷又能使人体裸露部位的毛细血管收缩，造成血流相对缓慢，可使皮肤粗糙或龟裂、老化。因耳、鼻、手指等远离心脏部位，血液供应不足，所以寒冷常导致冻疮的发生；寒冷还可使人体血液中的纤维蛋白含量增加，血液黏稠度增高，血沉和血凝时间缩短等，此时心肌梗死和冠状动脉血栓形成的几率会很高。同时，因内分泌失调引起的肾上腺素增加也能造成血液黏性增加和血凝时间缩短。这种现象说明在寒冷的冬天人们必须重视防寒保暖及心脏的保护。

综上所述，古人的四季养生观其实是天人合一思想的体现，它告诉人们不管四季如何变化，我们内在的情志应始终如一，不与外动，从而增强自身的防卫能力，抗击疾病的侵扰。

一天之中，人体的阳气变化是不同的，从寅时到辰时应春，巳时到未时应夏，申时到戌时应秋，亥时到丑时应冬。然四时变化也同于此。如果我们利用四时阴阳的变化，来调整体内的阴阳，效果会更好。比如说，夏天是阳气最旺的时候，那么阳虚的人在夏天应注重保养阳气，效果肯定就比冬天保养的效果好。反过来讲，冬天是阴气最浓之时，那么阴虚的人冬天养阴必然效果会最佳。所以应用四时阴阳的变化来练功，当然也可以起到事半功倍的效果。

我们可以通过四季练功来调整我们自身的阴阳。以这种形式来顺应四季阴阳的变化，要比不练功之人顺应得要更好、要快。人一定要顺应自然，而不是违背自然。这一点对我们自身非常重要，因为任何生命体和



大自然都是一个整体，是和谐统一的。只有与自然和谐，生命才能协调。如果与自然相违背，我们便会陷入孤立，就会被大自然所抛弃。

同样，练功也要根据四季的变化而变化，否则便会给自己造成伤害。因人的气血在不同的节气是有不同的活动规律的，所以我们必须知其规律并顺应其规律来练，这样才能养身强体。我以梅花桩练功的方法来加以说明。练梅花桩的时间长短、运动量的大小，是随着季节的不同而有所变化的。在农历节气变化的前后，人的气血活动规律常有较大的改变，当节气变化时，练功者也常会感到疲劳或不适。比如，立春、立夏、立秋、立冬之时，人体会出现疲劳或不适感，梅花门称此现象为“换气”，所以在大自然“换气”之时可减练或停练。

梅花桩前辈们讲，“练功要紧了崩，慢了松，不紧不慢才成功”。故此，习武者只有牢牢掌握好练功的时期、节奏、要点才能获得好的效果。梅花拳谱讲：“由冬至春，天之阴，阴中之阳也；由春至夏，天之阳，阳中之阳也；由夏至秋，天之阳，阳中之阴也；由秋至冬，天之阴，阴中之阴也。此为四气也。”春夏秋冬四时，又分为八节，即立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至。因气候变化不同，人之气血运行也会随之变化，故身体也会有所反应。春季是人身气血活跃之时，这时我们练功的运动量应该逐渐加大。夏季，随着气候的转热而应逐渐减少运动量，此季节一定要以养练为主，以免伤及心脏。到了秋季，要随着气候的转凉逐渐加大运动量。而到了冬季，是气血收藏之时，练功者也应该随之减少运动量。如遇到节气交替时期，当身体有疲劳感时，练功的运动量也应该随之减少。当练功者拳艺进展缓慢，练完后跟没练似的，这种现象被称之为“艺疲”，这时候需要加大练功的运动量，才能使功夫进一步提高。这就是五式梅花桩中称之为“四时行功加减论”的练功方法。

我们应该根据自己的身体状况科学地把握好“四时行功加减论”，合理地安排练功的时间及运动量，遵照循序渐进的原则，以便收到较好的练功效果。

大年三十的子时是一年相交替的时候，梅花门注重要在此时练拳。其目的有两个：一是通过练拳这种特殊的方式来除邪迎驾；二是在此时练拳来年功力势必大增。因此时是年与年相交替之时，如在此时练拳，就如同你练了一年的拳。

总之，四季的变化是与我们人体相关联的，古人的四季养生理念是被时间验证过的，是现代人应该遵循的，不要视其为伪学而不予以尊重。四季养生观和四季饮食文化是息息相关的，二者密不可分。如果在四季养生理念的指导下，再加以饮食的调理，那就完美了。

## 第 8 章

# 道家的饮食与养生



古人根据天人合一的思想，提出了四时养生的原理，告诉人们根据不同季节，从精神、衣着、起居、运动、饮食等各个方面对身心加以调养。现在流行的食补、食疗等方法，早在古代已为历代道家居士、中医国学所倚重。

在远古时代，人们生活在大自然之中，饮食也取自其中。那时的人们，对于荤素是没有严格界定的，饮食的目的就是为了填饱肚子而已。但随着社会的发展、财富的积累，及人们对养生知识的了解和对食物的选择性增强，人们便开始逐渐反思各类饮食的利弊，形成了对素食和肉食的不同认识。然而，古人与现代人的本质区别在于，古人知道自己应该吃什么，也就是说，身体缺什么，就补充什么，有一整套辩证的方法，来指导自身的饮食。现代人则不知道如何正确饮食，见好吃的就食，这就会导致身体中某种物质的过剩，而对于体内缺乏的物质则没有给予及时的补充，这就造成了身体营养的不均衡，从而埋下了危害身体健康的隐患。许多现代疾病



都是因为饮食不当所致的。

鉴于饮食与健康的密切关系，本章就围绕如何吃出健康，如何合理饮食，以实现防病、治病的目的展开来讲。

## 一、五味与五脏的关系

五味菜就是酸、苦、甘、辛、咸五种不同味道的菜果，因为与人体五脏相关，所以可以调节五脏的阴阳。古人把木、火、土、金、水五行与人体的肝、心、脾、肺、肾五脏相对应，还与节气中的春、夏、长夏（由于夏日较长，所以在夏、秋之间添加一个长夏时节以配五行之用）、秋、冬相对应。并认为饮食与五脏有着密切关系。《黄帝内经》就有五味归五脏的记载。古人认为食物的酸味与肝相应，有增强肝脏功能的作用，不过味过于酸反而会伤肝，引起肝气偏盛，从而产生肝伐脾胃（木克土）的现象，导致脾胃消化功能障碍。苦味与心相应，可增强心的功能，不过味过于苦，反而会伤心，导致心肺功能障碍（火克金）。甘味与脾相对应，可增强脾的功能，不过味过于甘，反而会伤脾，对肾不好（土克水），表现为面色黑暗，还会引起胃胀等现象。辛味与肺相应，可增强肺的功能，不过味过于辛，反而会伤肺（金克木）。因肝主筋伤肺会引起筋脉迟缓不利的症状。又因肺主气，伤气又可引起伤神从而引发精神衰弱等现象。咸味与肾相应，可增强肾的功能，不过味过于咸反而会伤肾，因为肾气偏盛便能引起心悸、气短，导致抑心气的现象（水克火）。又因肾主骨生髓，伤肾的同时便伤到了骨头。上面所说的不是指一两次的偏过就会如何，而是指长期的偏过，如长期味道偏于一味的话，是会对身体产生不利影响的。所以平时要注意各种味道的搭配，做到五味调和，这样才有利于健康。

据古人研究，五味各有所利，即辛能散发，酸能收敛，甘能和缓，苦能坚实，咸能令软。古人讲：“辛能散结润燥，致津液，通气；酸能收缓敛散；甘能缓急调中；苦能燥湿坚软；咸能软坚；淡能利窍。”这

是五味的本性。以用药物气味补泻而言，肝与胆温补凉泻，辛补酸泻；心与小肠热补寒泻，咸补甘泻；肺与大肠凉补温泻，酸补辛泻；肾与膀胱寒补热泻，苦补咸泻；脾与胃温热补，寒凉泻，各从其宜，甘补苦泻。五味对人体有利也有弊，“酸伤筋，辛胜酸。苦伤气，咸胜苦。甘伤肉，酸胜甘。辛伤皮毛，苦胜辛。咸伤血，甘胜咸”。因此，或补或泻，选择什么性能的食物，各人要从自己的身体状况和所处环境着眼。一般来说，五味入胃，各有所喜。“肝欲酸，心欲苦，脾欲甘，肺欲辛，肾欲咸，此五味合五脏之气也。”“酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾。因此肝病少食辛，心病不食咸，脾病少食酸，肾病少食甘。”因此古人善用五味来调和补养五脏。比如唐代著名道士孙思邈曾讲过：“凡欲治病，先以食疗，即食疗不愈，后乃用药尔。”明代著名医家李时珍亦曰：“膳食者，养生；不膳食者，伤身。”如利用辛味药膳，可散肺之郁；适用甘味药膳，可补脾胃之虚等。古人懂得在不同季节里，选用不同的食膳，五脏才可得以补养的诀窍。因此，应注意四季合理选食，饮食必须适应季节变化才能滋养五脏，达到以饮食来养生的目的。比如夏季可食些苦瓜，因为苦入心，食苦瓜正合乎夏季调养心脏的道理。若夏天食用鹿肉、狗肉就会出现热症。反之，冬天寒冷，若食些牡蛎肉、团鱼肉，就易出现寒症等现象，故此冬天要少食阴寒之物。

现代应倡导的是什么季节吃什么菜，人们应食时令菜，尽量不食反季节性蔬菜，这种观点正符合道家食疗之道。这是因为四季的变化会使我们体内的情况也随之发生改变，人体就会出现春天多风病，夏天多暑病，长夏多湿病，秋天多燥病，冬天多寒病的症状。如果常食时令水果蔬菜，会使体内六气平和，阴阳均衡，身康体健。比如春之茼蒿、芥菜；夏之蚕豆、茄子；秋之鲜藕、肥菱；冬之白菜、萝卜等。

古人倡导的食时令菜，就是应季菜，因得天地之精气，所以形质皆备，不仅口味好，而且营养好。而反季节菜，就是指不是相应季节的食品，这种食品因为与天气阴阳的气化相违背，未得天地之精气，而是人工栽培的，形状虽像，味却不好，称为形似菜，如夏天的大白菜脆而无



味，冬天的西红柿硬而难吃。所以，用反季节菜调口味尚可，用以做主菜则不可，正如孔子所言“不时，不食”，就是说不合节气的菜不吃。

反季节菜因为违背了自然规律，违背了春生、夏长、秋收、冬藏的阴阳寒热消长的规律，以致食品寒热不调、阴阳不正，徒有其形而无其质，用于调整人体阴阳的作用不大，所以应少吃。

## 二、五色菜与五脏的关系

五色菜，就是指青、赤、黄、白、黑五种颜色的菜，因为跟人体五脏相应，所以可以有目的地选择以调补人体五脏的阴阳。

**红色菜果：**红入心，红色菜果可以养心、益心及活血化瘀。如红色苹果，生食活血化瘀，降低血黏度，熟吃补血。再如西红柿、生吃活血，炒吃补血。红色果菜有山里红、丹参、红心萝卜、红桃子、红瓢西瓜、红豆、西红柿等。

**黑色菜果：**黑入肾，黑色菜果可养肾、健肾。常见的黑色菜果有黑木耳、黑枣、黑米、黑芝麻、黑豆、黑桑葚、黑鱼、乌骨鸡等。

**白色菜果：**白入肺，白色菜果可养肺、益肺。常见的白色菜果有百合、白果、杏仁、藕、白菜、白梨等。

**青色菜果：**青入肝，青色菜果可养肝、舒肝。常见的青色菜果有青菜、青豆、青果等。

**黄色菜果：**黄入脾，黄色菜果可健脾、益胃。常见的黄色菜果有土豆、山药、南瓜等。

注：染色果菜对身体有害而无利，应尽量少食或不食。

## 三、饮食与德的关系

道家以素食为爱为荣，其核心精神是正己修德，是以一颗慈悲之心来教化世人。人们通过吃素来净化心灵，修身正德。特别是在重大祭祀

活动前夕，一定要茹素数日，以茹素的形式来净其身、清其心、守其德，上至皇帝贵族，下至黎民百姓，莫不认同遵行。因为净其身、守其德，意与“仁”同。孟子曾云：“君子之于禽兽也，见其生，不忍见其死；闻其声，不忍食其肉。”这是儒家所推崇的一个君子应该有的德行。因此，在此理念的倡导下，宗教界戒杀一切生灵为其本分。

祖父曾经给我讲述一个关于许逊如何成为真君的故事。许逊善于骑射，旁人望尘莫及，百步穿杨，箭法无与伦比。某日他骑马入山狩猎，一对漂亮的梅花鹿忽然在百步外蹦跳而过。许逊见机不可失，立即引箭搭射，一发即中。梅花鹿腹部中箭倒地，血如泉涌，把地面染得一遍鲜红。许逊本为猎得美鹿而满心欢喜，谁知这竟然是一只怀孕的母鹿，一阵哀鸣后它腹中的胎儿应声跌出，尚未足月的幼鹿不断地在血泊中挣扎。

身受重伤的母鹿本已奄奄一息，但它的母性战胜了身体的伤痛。母鹿使出浑身的力气撑起微弱的身躯，慢慢将头挨近幼鹿，竭力以舌头舔着幼鹿沾满羊水的身体，希望为它带来一点温暖和安慰。可惜母鹿的伤势实在太重，未待舔完已经支持不住，倒卧在幼鹿身旁，含着泪依依不舍地离去了。

可怜的幼鹿撑起颤抖的身躯，倚近已无气息的母鹿，尝试在尚有余温的母体上寻找慰藉。它伸出舌头不断舔着母鹿的伤口，希望能减轻母亲的痛苦，盼望它能重新振作起来。可惜母鹿已没有反应，幼鹿悲恸不已，不时悲鸣哀号，声音就像人类的哭声一样凄厉，实在闻者伤心，见者流泪。

如此感人肺腑的场面深深震撼了许逊的内心，他的恻隐之心油然而生，悔恨之心亦随之而来。母鹿的行为充满人性，完全表现了母爱的伟大。幼鹿虽然刚刚出生，但与母亲之间有一份血脉相连的感情，那份情就如人类的骨肉之情一样真挚。这让许逊猛然醒悟，明白了人畜虽然有别，但天性和爱子之心相同，众生生命皆可贵的道理。母鹿与幼鹿应自由自在的生活于山林之中，可自己竟然为了满足私欲而残杀母鹿，令它们母子阴阳相隔。为此许逊下定决心，痛改前非，拆弓弃箭，从此放下



屠刀，不再以射猎为业。

最终于东晋孝武帝宁康二年八月朔日有仙人自天而降，向许真君说：“奉玉皇诏，授子九州都仙太史高明大使”。许真君于八月望日，阖家四十二口同日拔宅升天，鸡犬随之。许真君证位为天枢使相，为天府四相之一，被后世尊为明道祖师。通过这个例证使我们知道戒掉杀戮对于修仙得道是多么的重要。

其次，我再讲一下观其形、食其意的问题。在当今的所谓素食饭馆里，用荤汤来入味，并把素食做成鸡鸭鱼肉等动物的形状，做工之精致，足以以假乱真。虽然是素食，但已经与正己修德慈悲为怀的本意大相径庭了。因为观其形，食其意，何谈慈悲之心，何谈君子之德呢？

古人的天地人三才理论中认为，人为天地万物之首，除人不许食人外，天地间一切皆可为我食，是以万物之中的精华来补充自身之所需。古时的修道者为补自身之所需是以食三净肉为主的。古人称：心净，意指不为我所杀；眼净，是眼不见杀的意思，看不见动物残死之态；耳净，是指耳不闻杀，听不见痛苦之声。举例而言，如果到市场一正好看到摊贩在杀鸡、杀鱼，或者贩卖的人告诉你这是现宰的鲜肉，这就不符合上述条件了。又如，到亲戚朋友家里做客时，他们特地杀鸡宰羊来款待，这是让众生为了自己而杀，即心不净。其实在古时食三净肉的习惯是符合儒家君子之德的要求的。

总之，古人茹素修德是对的，但不能要求所有的人都必须茹素，而是要根据个人的运动量或生活状态来加以调节，如长期从事体力劳动者或以武道进行修炼的人士，如要求他长期茹素，他的体能会因食入的热量不够而造成体力不支的现象。有鉴于此，以武修道的道士应以食三净肉修德为主。

再比如，长期不爱运动的人，或长期以文道修炼的人，就不宜或少食荤了。因肉类含有大量的热量和脂肪，如运动量少，食后会形成体内热量的堆积导致脂肪过多，久而久之，还会导致血脂的增高，身体会出现淤症，最终会导致疾病的发生。故此须少食荤菜。

因为生命储备是维持阴阳平衡的基础。食养生是对生命的营养储备，人体如何通过饮食营养来维护生命的平衡，总的来说，是从补益和清理两个方面来做的。补：是讲补充营养。人从一生下来，五脏就在不停地消耗，因此需要不停地补充营养，这就是“益”，益就是补充人体的阴阳气血，使其维持生命的平衡。清：是讲清理生命垃圾。因人的一生在不停地产生垃圾，“损”的目的，就是清除生命垃圾，从而维持气血阴阳的平衡。总之，人们每天的饮食既要补益，也要清理，才能维持生命的阴阳平衡。补益是讲吃好喝好，而谈到清理就必须懂得如何锻炼才能更好地清理体内垃圾。

另外，食五荤之菜也是道众所忌讳的。五荤之菜是指一些气味比较浓厚的菜，因为五荤入口后会生腐蚀之气，令人先天灵感闭塞，影响功力上升，为清修者所不取。另外腐蚀臭秽之气随口散发，会秽污清净坛场，为神鬼所不喜，致使道不彰显、神不降临，有碍修行不说，反造愆忧。五荤之菜是指人们日常生活中常用的五种味厚香浓的菜，即葱、韭、蒜、薤、芩这五种菜，亦称为“五荤菜”。还有一种说法是小蒜、大蒜、韭菜、芸苔、胡荽为五荤菜。每到饭馆那些开店的老板张口就问师傅吃荤还是吃素，一听说吃素就很快端上来装满葱蒜的面条，就很有意思了。这是因为他们不懂五荤菜也是修道的人最忌讳的。

道教祖师张道陵武功很高，以善使雌雄双剑闻名于世。他府上的饮食蕴含着丰富的道教文化，菜品制作精妙，风味独特。当然，也必须符合道教食三净肉及五荤菜的标准。天师八卦宴为历代天师宴请贵宾或大型活动时所用，天师八卦宴从制作到食用，都十分讲究。

八卦宴以猪肉、鸡肉、草鱼等为主菜，中间以蒸蛋拼出先天太极图的图案。宴席中间的太极图则以糯米、白莲、红枣拼成。八卦宴处处体现了八卦奥义：各种颜色的菜品分别代表了“乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑”，八色缺一不可，而在道教中代表“忠孝节义”的牛肉、乌鱼、大雁、狗肉，在八卦宴中是不能出现的，因为这是道教正一派最忌讳食用的。



天师八卦宴，右上为乾位，左下为坤位，以乾位为尊，其他席间诸君以“朝、野”之分而区别座次，坤位由天师坐，以表“地主之谊”之意。宴席开始后，每道菜只有经过乾位、坤位动箸之后方可食用。后来经过历代的淘汰、改进，如今的天师八卦宴已分为荤素两类，荤宴以鱼虾为主，素宴以豆制品、新鲜蔬菜为主。

#### 四、素食的养生作用

现代人追求健康，已经蔚为风尚，在一片返璞归真的浪潮声中，自然新鲜的素食，已为越来越多的人所关注。经常茹素，会减少罹患高血压、心脏病、脑血管病、恶性肿瘤等疾病的几率。孙中山先生曾在《建国方略》中指出：“夫素食，为延年益寿之妙术。”

道家素菜作为素食的重要菜系，是千百年来道家长期积累的结果，具有极高的学术价值。道家素食以菜品的新鲜、品种的多样化为主，并与食疗相结合。素食之美在于鲜，宋代的陆游曾有诗：“霜余蔬甲淡中甜，春近录苗嫩不莢。采掇归来便堪煮，半铢盐酪不须添。”大意为，吃蔬菜要趁新鲜，吃本味，无需放太多调料。因为古人饮食的最高境界是“至味无味”。关于“至味无味”，我有一个肤浅的理解，就是在吃不出来酸、甜、辣、咸的情况下味道特别鲜美，越吃越爱吃。这正可谓咸中有味淡中香啊。其实要按照中国的古老传统，人不应该过分地追求浓烈味道的饮食。孙思邈曾言：“薄滋味以养气。”这才是古人的饮食养生之道。

平时要以食五谷杂粮为主，因五谷杂粮有升发气机的作用，可以补元气。《黄帝内经》认为五谷即“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”，而《孟子·滕文公》中称五谷为“稻、黍、稷、麦、菽”，再以后便是李时珍在《本草纲目》中记载的，谷类有33种，豆类有14种，总共47种之多。现在我们通常说的五谷，是指稻谷、麦子、高粱、大豆、玉米，而人们习惯将米和面以外的粮食称作杂粮，所以五谷杂粮也泛指粮食

作物。五谷杂粮，既养人又有生发气机的作用，而山药等对身体有补益作用，可以作为主食来食用，这正是古人所说的“五谷杂粮最养人”的道理。不过我们平时要以八成饱为标准，要少食多餐，这样才能更好地保养脾胃。

总之，五谷杂粮再配以刚采摘下来的新鲜时令菜，若烹调得当，做出的菜或清幽，或淡雅，或素净，不仅好看味美，还能起到养生保健的作用。

我认为食能育德，食能修心，如果再懂得中医的自我诊断之法，并辅以道家食疗养生之道，那我们的身体能不健康，心灵能不美好？

附录：医家人体十二经脉饮食调养指南

食物	性味	归经	功能
<b>谷类</b>			
粳米	甘平	脾胃	补中益气，健脾益气，除烦渴
籼米	甘微寒	脾胃	益气温中，养胃和脾
糯米	甘温	脾肺	补中益气，暖脾胃，止泻痢，止洩多，治自汗，发痘疹
小米	甘咸凉	脾肾	和中健脾除热，益肾气补虚损，利水消肿
小麦	甘微寒	心脾肾	益肾养心安神，除热止渴，调和肠胃
大麦	甘咸凉	脾胃	益气和胃，宽肠消积
荞麦	甘凉	脾大肠	开胃宽肠，下气消积，清热利湿，外用治疮痍
玉米	甘平	脾肺	调中开胃，通便，渗湿利尿
高粱	甘涩湿	脾肺	益胃温中，涩肠止泻
苡仁	甘淡凉	脾肺肾	健脾益气，清利湿热
青稞	咸平	脾胃	下气宽中，壮筋益力
<b>豆类</b>			
黄大豆	甘平	脾大肠	益气养血，健脾宽中，下利大肠，润燥消水
黑大豆	甘平	心肝肾	活血利水，祛风解毒，补肝肾，壮筋骨
赤小豆	甘酸平	心小肠	利水消肿，清热解毒，通乳



续表

食物	性味	归经	功能
绿豆	甘寒	心胃	清热解毒，解暑利尿
蚕豆	甘平	脾胃	益气健脾，利湿消肿
白扁豆	甘平	脾胃	健脾和胃，清暑化湿
豌豆	甘平	脾胃肾	和中益气，利小便，下乳汁
<b>肉类</b>			
猪肉	甘咸平	脾胃肾	益气健脾，补益肝肾，滋阴润燥
牛肉	甘平	脾胃肾	益气血，强筋骨，补脾胃，除湿气，消水肿
羊肉	甘温	脾肾心	补气益血，温中暖肾
马肉	甘微寒	脾肾	健脾增力，强腰脊，壮筋骨
狗肉	咸温	脾胃肾	温肾助阳，填精髓，强腰膝，补脾胃，益气血
兔肉	肝肠	胃大肠	补中益气，凉胃，凉血解毒
鸡肉	甘平	脾胃	健脾益气，养五脏，补精髓
鸭肉	甘咸平微寒	胃肾	滋阴补血，益气利水
雀肉	甘温	肝肾	暖腰膝，益气壮阳，缩小便
鹌鹑肉	甘平	脾肺	补五脏，利中气，利水消肿
猪肝	甘苦温	肝心肾	补肝养血明目
<b>蛋类</b>			
鸡蛋	甘平	心肺	滋阴润燥，养心安神，养血安胎
鸭蛋	甘凉	心肺	滋阴清肺
鹌鹑蛋	甘平	脾肺	补五脏，益中补气，强筋骨
<b>乳类</b>			
牛奶	甘偏凉	脾胃肺	补肺养胃，润肌肤，养血益气，生津止渴
<b>水产类</b>			
鲤鱼类青鱼、鲢鱼	甘平	脾胃肝肺	健脾益气，利水消肿，安胎通乳
鲥鱼	甘平	脾胃	开胃醒脾，补虚劳
鳝鱼	甘温	肝脾肾	补气养血，除风湿痹痛

续表

食物	性味	归经	功能
泥鳅	甘平	脾	补中气，祛湿邪，止泄瀉，除黄疸
鳗鱼	甘平	脾胃	祛风湿，补虚羸，杀虫
黄花鱼	甘平	胃肾	益气开胃，滋阴填精
带鱼	甘平	脾胃	和中开胃，补五脏，泽肌肤
鱼翅	甘平	脾肾	补五脏，强腰力，和胃增食
蛤蚌	咸寒	肝胃	清热滋阴，化湿利水，软坚散结，托斑疹，解痘毒
牡蛎肉	甘咸微寒	肝肾	滋阴养血，止汗涩精，化痰软坚
鲍鱼	甘咸平	肝肾	滋阴清热，益精明目，除黄疸，通五淋
虾	甘咸温	脾肾	补肾壮阳，下乳汁，疗疮解毒
蟹	咸寒	胃	清热活血，壮筋骨，利肢节，解漆毒，滋肝阴，补骨髓
海蜇	咸平	肝肾	清热化痰，消积润肠
龟鳖	甘酸咸平	肾	滋阴清热，止血养血，补虚益肾，和血散瘀
墨鱼	咸平	肝肾	滋肾养血，健脾利水，止带温经
海参	咸平	心肾	补肾益精，养血润燥
燕窝	甘平	肺脾肾	大补肺阴，益气补中，益肾生精，健脾养血
<b>蔬菜类</b>			
白菜	甘平	胃大肠	清肺热，通利肠胃，生津止渴，消食下气
油菜	辛凉	甘脾	凉血散血，助清热解毒
荠菜	甘平	肝脾	清肝调脾，和血利水
菠菜	甘凉	肺胃	养血止血，利肠通便，解酒毒热毒
蕹菜	甘寒	肝大肠	清热凉血，通利二便
苋菜	甘微苦凉	肝大肠膀胱	清热明目，通利二便，解毒止痢
韭菜	辛甘温	胃肝肾	温中行气，散血，益肾阳，暖腰膝
芹菜	甘微苦凉	肝胃	平肝清热，清利湿热
生姜	辛温	肺胃脾	发表散寒，温胃止吐，化痰止咳



续表

食物	性味	归经	功能
香菜	辛温	肺胃	发表透疹，消食下气
辣椒	辛温	脾胃	温中，散寒，开胃，祛风寒，除湿
葱	辛温	肺胃	解表发汗，散风寒，温通阳气，疏通脉络
生蒜	辛热	脾胃肺	暖脾胃，行滞气，行气消肿
熟蒜	甘温	脾胃肺	暖脾胃，行滞气，行气消肿
薯类	甘平	肺脾肾	健脾益气，和胃调中，补气润肺，益肾固精
芋艿	甘辛平	胃大肠	益胃宽肠通便，解毒散结，益肝肾
慈菇	甘微苦凉	心肝肺	润肺止咳，利尿行血，清热消肿
黄花菜	甘凉		凉血清肝，利尿通乳，清热，利咽喉
香菇	甘平偏凉	肝胃	益气开胃，托痘疹
木耳	甘平	胃大肠	滋阴润肺，益胃润肠，和血止血
海带	咸寒	肝肾	软坚散结，利水泄热
紫菜	甘咸寒	肺	软坚，化痰，散结，利咽喉
黄瓜	甘凉	肺胃大肠	清热利水
丝瓜	甘凉	肺肝	清热化痰，凉血解毒
南瓜	甘温	脾胃	补中益气
冬瓜	甘淡凉	肺大肠 小肠膀胱	清热利水，消痰止咳，有助减肥
番茄	甘酸微寒	胃	生津止渴，健脾消食
茄子	甘凉		清热凉血，消肿止痛
萝卜	甘辛平， 生冷，熟温	脾胃	生津止渴，化痰消食
胡萝卜	甘平	肺脾肝	健胃消食，养肝明目，解麻疹、痘疹毒
藕	生甘寒 熟甘温	心脾胃 心脾胃	清热生津，凉血，解淤，止血，益气健脾，开胃消食
莴苣	苦甘凉	小肠脾	清热利尿，通经脉，下乳汁
茭白	甘寒	胃胆	清热利尿退黄，下乳
竹笋	甘寒	肺胃	清热化痰，利膈下气，发痘疹

续表

食物	性味	归经	功能
水果类			
甘蔗	甘寒	肺胃	清热生津，和中助脾，透发痘疹
金橘	酸甘凉	肺胃	理气解郁，化痰止咳
橙	酸甘凉	肺脾	理气解郁，化痰止咳
柚	酸甘凉	肺脾	理气解郁，化痰止咳
柠檬	酸甘	肺胃	开胃消食，生津止渴，解暑
苹果	酸甘平	脾肺	生津止渴，润肺，解暑，熟食补脾止泻，生食通利大便
花红	酸甘平	心肝肺	似苹果，化痰治气滞，胜于苹果
梨	甘微酸凉	肺胃	生津止渴，润燥化痰
桃	甘酸温	肝大肠	活血通经，润大肠
李	甘酸平	肝肾	生津，破淤，利水
杏	酸甘微温		生津止渴，润肺定喘，收敛止泄
酸梅	酸平		收敛生津，安蛔驱虫
枇杷	甘酸凉	脾肺	润肺下气止咳，平肝清热，生津和胃降逆
山楂	酸甘微寒	肝胃	消肉食积，化淤血
樱桃	甘温	脾胃	调中益气，温胃健脾
海棠	甘酸平	脾胃	生津止渴，止泄泻
猕猴桃	甘酸寒	胃膀胱	解热止渴，通淋
罗汉果	甘凉	肺大肠	清肺润肠
桑葚	甘寒	肝肾	滋阴补血，利水消肿
无花果	甘平偏寒	肺脾	健胃润肠，解毒消肿，祛痰理气
杨梅	甘酸温	肝胃	生津和胃
菠萝	甘微酸平	脾胃	清热解渴，消食止泄
香蕉	甘寒	脾胃	益气生津，清胃滑肠
葡萄	甘酸平	脾肝膀胱	补气养血，开胃生津，利尿消肿，透发痘疹
杨桃	甘酸寒	肺胃膀胱	清热生津，利尿通淋



续表

食物	性味	归经	功能
石榴	酸甘	脾胃	生津止渴，收敛止泻，止血
柿	甘涩寒	心肺脾	润肺止咳，清热生津，补气健脾，涩下焦
西瓜	甘寒	胃膀胱	清热解暑，除烦止渴，利小便，清肺利咽喉
香瓜	甘寒	肺胃	清暑热，解烦渴，利小便
菱角	生者甘，凉 熟者甘，平		清热解毒，除烦止渴益气，健脾，止泻，除风湿
荸荠	甘寒	胃	清热生津，消食滞，化热痰，止血
干果类			
花生	甘平	脾肺	补中和胃，润肺止咳，行血止血
芝麻	甘平	肝肾脾肺	补肝肾，润五脏，生津，润肠，通乳
栗子	甘温	脾肾	养胃健脾，补肾强筋，活血止血
莲子	甘涩平	心脾肾	补脾，润肠，养心益肾
芡实	甘涩平	脾肾	补脾，止泻，固肾涩精
核桃	甘温	肺肾	补肾固精，温肺定喘，润肠通便
葵花籽	甘温	大肠	生用驱虫，润肠燥
榧子	甘平	肺胃大肠	杀虫，消积，润肺滑肠
榛子	甘平	脾胃	补益中气开胃
松子	甘平	肝肺大肠	养阴息风，润肺滑肠
百合	甘苦平	心肺	润肺止咳，清心安神
银杏	甘苦涩 平有毒	肺肾	敛肺气，定喘咳，止浊，缩小便，杀虫
大枣	甘平	脾胃	补脾和胃，益气生津，养血止血
南瓜子	甘平		驱虫
西瓜子	甘平	肺胃	清热润肠，和中止渴
荔枝	甘酸温	心脾	养心补脾，润肺止咳
桂圆	甘温	心脾	补心脾，补心血，安神
橄榄	甘涩酸平	肺胃	清肺利咽，发痘疹

续表

食物	性味	归经	功能
调味品			
红曲	甘温	肝脾大肠	健脾消食，活血化淤
酱	咸寒	脾胃	和脾胃，除热
酒	甘苦辛温		散寒祛风，温阳活血，舒筋活络，宜引药势
醋	酸甘苦	胃	开胃，消食，驱虫，散瘀破结
酒酿	甘辛温		益气生津活血
糖	红糖甘温 白糖甘平	胃胃肺	益气，缓中，散寒，活血润肺生津
饴糖	甘温	脾肺	缓中，补虚，生津润燥
芥末	辛热	脾胃	温胃散寒，豁痰利窍
茴香	辛温	胃肾	和胃利气，温肾散寒
花椒	辛温	脾肺肾	温中散寒，除湿，止痛，杀虫
胡椒	辛温	脾肺	温中下气，和胃止呕，消痰解毒
玫瑰花	甘微苦寒	肝肾	理气解郁，和血散淤
桂花	辛温		化痰，解瘀，除口臭
琼脂	甘咸寒	胃	解暑，润肠通便
蜂蜜	甘平	肺脾大肠	益阴润燥，养脾气，缓中止痛
豆豉	苦寒	肺胃膀胱	解表，除烦
食盐	咸寒	胃肝肾	和胃坚肌骨，清热凉血
茶叶	绿茶凉 红茶温	心脾心脾	清头目，除烦渴，化痰消食下气，利尿止泻
咖啡	苦微甘温	心	提神醒脑
可可	甘平	心	提神解渴，利尿

## 第 9 章

# 五志与养生及古人的修德文化



古人养生是时下人们谈论较多的热门话题，也是古今中外人类漫漫求索的生命课题。从远古的调和阴阳、导引吐纳、四时调摄等医学方法，到秦始皇派臣民三千渡东海寻长生不老之药，到道家矢志不渝地炼内丹求仙法，到当今的基因研究以及倡导文明、健康的生活方式，无不表达了人类的共同心声：希望找到一种延年益寿、颐养天年的养生之道。然而，在探索人类生命的奥秘与规律之前，我认为需要首先了解一下我们的五脏与情志，然后再把生理与精神的修炼融为一体，这样才能达到我们的愿望。

## 一、五志与养生

人体五脏通过自身精气血的滋养，分别产生喜、怒、思、忧、恐的情绪反应，中医称为五志。中医认为五脏是五志的内在基础，五志为五脏的外在表现。五志又能演化为七情六欲等精神因素。因此当情志正常时便会令



人身心愉悦，可延缓衰老，且工作、学习、生活起来信心十足。当突然的、强烈的或长期持久的情绪刺激超过人体正常的生理承受范围时，便会导致人体气机紊乱，脏腑阴阳、气血失调，最终导致疾病的发生。

第一，古人认为心志喜。喜则气和志达，营卫通利。这说明正常的高兴是对心脏有利的。但如喜乐过度，则损伤心气，古人讲：“喜乐者，神惮而不藏。”《淮南子·原道训》也说：“大喜坠慢。”又如《儒林外史》描写的范进中举，就是由于悲喜交集，忽发狂疾，是因喜而伤心的典型病例。

第二，古人讲：“肝志怒，怒则气上。”当伤及肝而出现闷闷不乐的情形时，就会出现烦躁易怒、头昏目眩等症候，亦是诱发高血压、冠心病、胃溃疡的重要原因。

第三，脾志思。思发于脾而成于心，正常的思考对机体的生理活动是有好处的。但思虑过度，会影响气的正常运动，形成气结。《素问·举痛论篇》说：“思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣。”当大脑思虑过度时，会使神经系统功能失调，导致消化液分泌减少，出现食欲不振、纳呆食少、形容憔悴、气短、神疲力乏、郁闷不舒等现象。

第四，肺志悲（忧）。古人讲“悲则气消，……而上焦不通，营卫不散，热气在中，故气消矣”。忧是与肺密切相关的情志，当人长期忧伤时，便会伤及肺，会出现干咳、气短、咯血、音哑及呼吸频率改变的症状。比如《红楼梦》中多愁善感、忧郁伤身的林黛玉，就是一个很好的例证。

第五，肾志恐。《素问·举痛论篇》中说：“恐则精却，却则上焦闭，闭则气还，还则下焦胀，故气不行矣。”惊恐可干扰神经系统，出现耳鸣、耳聋、头眩、阳痿等症状，如遇到突然强烈的惊吓，甚至可置人于死地。

因此“五志”太过，就会伤腑脏，导致疾病的发生。在平时人们应该注意调整心态，保持清静无为之心，才能健康长寿。据此，古人特别

注重调节自身的五志（七情六欲），从而使精神得以升华，心灵得以净化，身体得以康健。孙思邈曾说：“夫上古圣人之教也，下皆为之。虚邪贼风，避之有时，恬憺虚无，真气从之；精神内守，病安从来。是以其志闲而少欲，其心安而不惧，其形劳而不倦。气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故甘其食，美其服，乐其俗，高下不相慕，故其民曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，合于道数，故皆能度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。是以人之寿夭在于撙节，若消息得所，则长生不死。恣其情欲，则命同朝露也。”这其中主要的方法是要“撙节”（克服和抑制之意），抑制各种欲望，如喜、怒、悲、思、惊、忧、恐等。其实这些欲望都是人的五志的具体表现。

《彭祖摄生养性论》说：“积忧不已，则魂神伤矣；积悲不已，则魄神散矣。喜怒过多，神不归室；憎爱无定，神不守形；汲汲而欲，神则烦；切切所思，神则败。”意思是说，持续的忧虑，会伤害人的魂。持续的悲痛，会耗散人的魄。如果对喜怒爱憎之情不加以节制，就会使形神分离。迫切地追求物欲，会使人烦躁不安。当苦苦思考时，会使精神萎靡不振。《备急千金要方》中还说：“怒气，即上气不可忍，热痛上抢心，短气欲死，不得息；恚气，即积聚在心，不得饮食；喜气，即不可疾行，不能久立；忧气，即不可闲作，暮卧不安；愁气，即喜忘，不识人语，置物四方，还取不得去处，若闻急，即四肢浮肿，手足痠挛，捉不能举……”这些都说明七情太过会使人精神反常，直接影响起居饮食，不仅损伤腑脏，而且“皆损寿命”。

为此，孙思邈提倡“十二少”：“故善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少者，养性之都契也。”孙思邈把“十二少”看作“养性之都契”，看作养性的核心。与此同时，他还反对“十二多”，即多思、多念、多欲、多事、多语、多笑、多愁、多乐、多喜、多怒、多好、多恶。因为“多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心悵，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉



不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢”。意思是说，多思虑则精神受到危害；多杂念则神志散逸；多嗜欲则神志昏蔽；多事累则形体疲劳；多说话则气短神累；多嬉笑则五脏损伤；多忧愁则内心恐惧；多快乐则意气骄溢；多欢喜则善忘错记头脑昏乱；多发怒则血脉贲张不定；多爱好则迷恋于其中不可控制；多厌恶则内心慌悴没有欢乐。他认为“此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行，（此乃）丧生之本也，惟无多无少者，几于道矣”。他认为“养性之道，……莫忧思，莫大怒，莫悲愁，莫大惧，莫跳踉，莫多言，莫大笑；勿汲汲于所欲，勿怀愤恨，（如违背）皆损寿命。若能不犯者，则得长生也”。他还在《备急千金要方》中强调清心寡欲，减少思虑。原文曰：“道不在烦，但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱；心不烦，形勿极，……凡人不可无思，当以渐遣除之。”可见要想五志平和，修行是多么的重要。

## 二、修德与养生的关系

养生是一个有关身、心修养的问题。“身”可以通过食疗、练武等方法求得强壮。对于“心”而言，又该如何修炼？古人已经感悟到，修心需先修德，是以德育来强固生命之本，这才有修身如执玉，积德胜遗金的名言。翻开历史的画卷，历代思想家、政治家，无不崇德、谈德，主张德心、德教、德章、德治，这充分说明“修德养性”的重要地位与意义。

道教讲：“心正则身修矣。”因为正心才能复性，复性才能近道，只有悟道、近道才有机会成真。修真、成真是道教人士的最高目标，老子曾讲：“正汝形，一汝视，天和将至；摄汝知，正汝度，神将来舍。德将为汝容，道将为汝居。”当自己的德行达到了至真至善的境地，神明自会居于身而护其体的。

古时，人们讲五福。一福为长寿，二福为康宁，三福为富贵，四福

为善终，五福为德全。古人把德全看得比较重，认为只有在处事时自身有德，才能在平时减少口舌是非，人的一生才能康宁、富贵、长寿。

中国的养生之道在历经几千年的传承与发展后，人们便清楚地认识到，人的寿命长短是与品德高低密不可分的。孔子早在两千多年前就提出“仁者寿”的观点，认为“大德必得其寿”。《周礼·地官·师氏》中也讲：“敏德以为行本。”郑玄注：“德行，内外之称，在心为德，施之为行。”《寿问·上古天真论》中也有“德全而不危”的话。

在道教的内丹功法中也倡导“未炼还丹先炼心”。把炼己作为丹道的最初功夫。祖师曾讲“炼己”为何？就是炼水源清浊分辨之功，即去浊存清之功。在内丹称为最初还虚，即寻找先天虚无状态。凡有杂念、存想、知见、睹闻、谷气等都属于后天之浊源，凡属无念、无虑、无识、无知、虚极、静笃皆属于先天之清源。要想达到上述状态就要从以下两个方面入手。一、行为与道德方面的修养；二、心意锻炼。

道德方面的修养，是“功”与“德”方面的内容。古人讲“德为功之本”，因为无德何以言功呢？修炼之人，在初期，虽然做不到“舍己利人”的大公无私，但起码要做到心境坦荡、利己助人。尽可能地去帮助他人，多替他人着想。不可做出违背道德与良心的事。因为人性本善，人一旦做了欺师灭祖、栽赃陷害、欺凌老弱、自私贪欲等亏心事，人心就会受到良知的谴责而感到不安。有这种不安的情绪，人就无法静下心来，更不要说练功了。而一个乐于助人的人，会从被帮助的人身上找到快乐，因此他的心情就会愉快。当善事做多了，心中以我为本位的意识形态就自然地看轻了，私欲也就小了，欲望也就淡了。心容易宁静，不会被外在的物欲所惊扰。当然这样的人练功，也就更容易进入状态。因此修炼要从注重品德练起，这样修炼时才有可能成功。

葛洪仙师曾说：“欲求仙者，要当以忠孝和顺仁信为本。若德行不修，而但务方术，皆不得长生也。”他还说，“览诸道戒，无不云欲求长生者，必欲积善立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫，……矜人之急，救人之穷，手不伤生，口不劝祸，见人之得如己之得，见人之失如己之



失，不自贵，不自誉，不嫉妒胜己，不佞谄阴贼，如此乃为有德，受福于天，所作必成，求仙可冀也。”

孙思邈继承和发展了道德养生的思想，在论述“养德”与长寿的关系时，他借用嵇康之言把道德修养视为“养生大旨”，并说到“养生有五难：名利不去为一难；喜怒不除为二难；声色不去为三难；滋味不绝为四难；神虑精散为五难。五者必存，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不回其操，不夭其年也。五者无于胸中，则信顺日跻，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延。此养生之大旨也”。孙思邈认为，行善是长寿的重要条件，主张养生以养性（即培养高尚的道德情操）为主。在《备急千金要方》中，孙思邈说：“夫养性者，欲所习以成性，性自为善，不习无不利也。性既自善，内外百病自然不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。”他一再强调“德行不充，纵服玉液金丹，未能延寿”的道理。

张仲景曾讲，纵情恣欲会导致疾病，只有知止知足，恬憺虚无，怡养精神，去除名利之心，才能身心健康。淡泊名利，固然会使生活清贫寒苦，但却丰富了精神世界，使自己的天地更广阔，也有了更多的闲暇。或闲庭信步习武练功，或晒台观景花前赏月，或树下听蝉鼓瑟弄琴，或含饴弄孙颐添年寿，使每一天的生活足慰情怀，这更有利于身心健康。

因此修身先修心，修心先修德，这是古人早有的箴言。换句话说，修德是养生的基础，是养生的先决条件，也是养生的根本。我们的一生会经历生壮老死的过程，在这个过程中我们的追求是会发生变化的，比如我们在青年时期会因为生活的问题而更加追求利，以此来满足我们的物质需求；而到了壮年时期，会对名更感兴趣，以满足自己的虚荣心；但到了老年时期，追求的则是精神的愉悦与超脱，因此我们的思想应尽早成熟起来并觉悟，不要让名利禁锢我们的思想。古人讲：“淡泊名利，（才能）宁静致远。”如果为名利牵肠挂肚，那样的生活能说是幸福的吗？其实人生有很多东西是可遇而不可求的，更不要特意和不择手段地去追逐。无论你有何种成功与失败，如果能做到自己得志时莫猖狂，失意时勿

失志，那么就永远不会失却自己，在悠然的心境中度过充实的一生。

《内经》曾提到：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”也就是说，生活有规律，人就会延年益寿；反之，不注意道德修养的人，“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也”。

孙思邈也曾说过：“夫人之死，非因依也，非痾瘵也，盖以积不仁之多，造不善之广，神而追之则矣。人若能补其过，悔其咎，布仁惠之恩，垂悯恤之念，德达幽冥，可以存矣，尚不能逃其往负之灾。不然者，其祸日多，其寿日促。”又说：“人若奉阴德而不欺者，圣人知之，贤人护之，天乃授之，人以悦之，鬼神敬之。居其富而不失其富，居其贵而不失其贵，祸不及也，寿不折矣，攻劫之患去矣，水火之灾除矣，必可保生全天寿矣。”用现在的话来讲，就是权钱交易、权色交易、吃喝嫖赌等恶劣行为是对健康有百害而无一利的，这也反证了行善积德对健康的重要性。因为经常做坏事的人，既要算计别人，又要防备别人的暗算或报复，终日不得安宁，紧张、恐惧、不安、愤怒、沮丧，致使身体各个系统功能失调，免疫力下降，导致疾病丛生，这才是“多行不义必伤身”呢。即便在国外，也有专家对道德品质与人的疾病关系进行了研究。巴西有一位医生名叫阿尼赛托，他进行了长达10年的调查研究，发现那些玩世不恭而卷入腐败行为的人，容易得癌症、心肌梗死、过敏症、脑溢血和其他心脏疾病。他对583名被指控犯有各种贪污受贿罪的官员和583名廉洁官员作了比较，不廉洁的官员中有60%的人生病和死亡，其中，在126名死亡者中，癌症占60%，心脏病23%，其他病17%。而廉洁官员中生病或死亡者仅占16%。上述例证证明修德养生的关键是严于律己，从品行修养入手。孔子曾提出来的三戒养生之道就是要求你从小到老应注意什么。他认为人生分三个阶段，即少年、中年及老年，这三个阶段会因身体的变化而影响到人自身心态的变化，孔子说：“少之血气未定，戒之在色。”就是说青少年气血未定，要注意戒



色，克制生理欲望。中年“及其壮也，戒之在斗”，指等到了身强力壮的成熟年龄，不要过分地争强好胜，不要与人争斗。老年“及其老也，血气既衰，戒之在得”，指老年人气血已衰，更应从欲望上约束自己，不该自己追求的就不要再想了。古人讲：“养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，此皆有益于老人也。”

修德行的目的是好的，但在修德使精神内敛的同时还得学会情绪的合理宣泄，因为在修德行的初期，还没有学会如何对事物进行转化，很容易产生情绪的压抑，造成情绪的淤滞，久之便会对身体造成伤害，也容易增加癌症或者肿瘤的发病率。在这个时期，我建议多参加体育锻炼，比如踢踢足球，爬爬山，练练拳，把心中淤滞的情绪抒发出来，不要憋在心里，等到修成内圣的时候，就能够对事物的转化运用自如，就谈不上心理上的压抑了。

### 三、修德与内练的关系

在中国传统文化中，养生从来就不局限于研究人体本身的运动变化和发展规律，而总是与道德品性修养以及治国安邦之道有机地结合，并倡导“修身、齐家、治国、平天下”。因此《吕氏春秋·先己》中说：“昔者先圣王，成其身而天下成，治其身而天下治。”儒家的思想和道家修身养性的理论相结合，是具有极为丰厚的文化内涵的。

古人云：“旷然无为之谓道，道能自守之谓德，德生万物之谓仁，仁救安危之谓义，义有去就之谓礼，礼有变通之谓智，智有诚实之谓信，通而用之之谓圣。道，虚无也，无以自守，故授之以德。德，清静也，无以自用，故授之以仁。仁用而万物生，万物生必有安危，故授之以义。义济安拔危，必有臧否，故授之以礼，礼秉规持范，必有凝滞，故授之以智。智通则多变，故授之以信。信者，成万物之道也。”

其实道德文化的修养里面含有大量的五行学思想。人们在修德前须先要了解五德与五行之间的关系。儒学家所讲的五德为仁、义、礼、智、

信。具体而言，“仁”为仁慈之意，代表大地之仁厚。“仁”就是由内而生发出来的善念，狭义引之就是如何处理好人与人之间的关系。仁，本来是一个道德概念，引入医学，意为身心，为精神。孔子在《论语·雍也》中说：“知者乐水，仁者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿。”汉代董仲舒在《春秋繁露·循天之道》中说得明白：“仁者所以多寿者，外无贪而内清静，心平和而不失中已，取天地之美以养其身，是其且多且治。”《二程遗书》也认为：“寿夭乃是善恶之气所致。仁则善气也，所感者亦善，善气所生，安得不寿？鄙则恶气也，所感者亦恶。恶气得生，安得不夭？”“义”为大义之意，有大义和小义之分，小义者亲友爱人，至死不渝；大义者，则是为国为民赴汤蹈火。“礼”为秩序之意，代表万物之生老病死、自然秩序。“智”为智慧之意，代表智者千虑，如水银泻地，无孔不入。“信”为诚信之意，代表千金一诺，以诚待人。古人云：“道德者，天地也。五常者，五行也。仁，发生之谓也，故均于木。义，救难之谓也，故均于金。礼，明白之谓也，故均于火。智，变通之谓也，故均于水。信，恣然之谓也，故均于土。仁不足则义济之，金伐木也。义不足则礼济之，火伐金也。礼不足则智济之，水伐火也。智不足则信济之，土伐水也。始则五常相济之业，终则五常相伐之道，斯大化之往也。”

古人认为，五行是天道的表现方式，是气化流行的五种形态、天地之气的五种运动形式，与儒家的五种道德观合二为一就形成了下面的观点。古人所著的《五行》说：“五行皆形于内而时行之，谓之君子……闻君子道，聪也。闻而知之，圣也。圣人知天道也。知而行之，义也。行之而时，德也。见贤人，明也。见而知之，智也。知而安之，仁也。安而敬之，礼也。圣，知礼乐之所由生也，五行之和也。”又说：“见而知之，智也。知而安之，仁也。安而行之，义也。行而敬之，礼也。仁、义，礼所由生也，四行之所和也。和则同，同则善。”由此可知，五行皆成形于内而须臾不离，持之以恒地实行则可称为君子。而能听闻君子之道，所闻既顺又实，则可谓之聪；而听闻了就能认识，就能觉悟，那



就是圣人了。所以圣人是知晓君子之道的，也就是五行形于内，就能知晓天道。因此，只有内圣，仁、义、礼、智、信五行形于内，合于一，才为圣为德行，为天道。若没有内圣，德不能形于内，只是和于外，则为善行，为人道。

先圣曾云：“天以阴阳五行化生万物，气以成形，而人即受此气以生以长，但自阳极生阴，先天入于后天，五行不能和合，自相贼害，各一其性，木以金为贼，金以火为贼，火以水为贼，水以土为贼，土以木为贼，是谓天之五贼也……人秉五行之气而生身，身中即具五行之炁。然心者身之主，身者心之室，五贼在身，实在心也。但心有人心、道心之分；人心用事，则五贼发而为喜、怒、哀、乐、欲之五物；道心用事，则五贼变而为仁、义、礼、智、信之五德。若能观天而明五行之消息，以道心为运用，亦步亦趋，尽出于天而不由人，宇宙虽大，如在手掌之中；万化虽多，不出一身之内，攒五行而合四象，以了性命，可不难矣。”老子曾说：“人生大限百年，节护者可至千岁。如膏用小炷之与大炷，众人大言而我小语，众人多繁而我小记，众人悖暴而我不怒。不以小事累意，不临时俗之仪。淡然无为，神气自满。以此为不死之药，天下莫我知也。”

因此练武修道也就是将散在肉体之中的能量合整如一。内炼仁、义、礼、智、信，时刻反听于内，回视于内，把所有外来的识染抛开，将迷乱之心性溯本归源，修得内圣境界。练就这些还不能说算完，因一时的内圣，不代表你能长久地内圣下去。一时的内圣，只不过为人世建功立业，或是为出世修道打下了一个坚实的基础而已。在这个基础上，反复锤炼，不断升华，才能圆满成真。

然而从另一个角度来讲，“道心用事”是修炼的要求，可我们毕竟还都是人，在人情世故的染污下，会有着各种各样的弱点和缺憾，不可避免地会以“人心用事”，便会产生喜、怒、哀、乐、欲等情绪。因此，在修炼道心的同时，要注意减少“人心”的干扰，把控自己的心态。而武术的发劲用力与心态有着紧密的关系，比如拳理讲：“霹雳交，心火动”，“遇敌好似火烧身”，再比如惊起四稍之劲中就谈到“怒气填膺，

竖发冲冠，血轮速转，敌胆自寒，毛发虽微，摧敌何难”等。发劲与情志之间的关系的论述其实都是在讲动用五志情感的力量，而五志情感的力量是十分巨大的，并且由此而作用的功力是难以想象的，如没有德行的驾驭，会很容易出现偏差的。比如由于情绪的失控导致伤人的现象等。

再比如，拳理讲：“神色皆可拒人。”这是很多习武者所梦想的境界。要想达此境界，只有在平时修炼时神藏内敛，精神内守，保持清静守中的心态，厚积薄发，才能在用时通过心中一念，将内收之神气瞬间释放，显示于人，达到震慑对方的目的。对此，祖父曾给我讲过一段庄子的寓言故事：

周朝有一个周宣王，喜好斗鸡。一日，地方上给周宣王进贡了一只名贵的斗鸡，周宣王见鸡大喜，并命当时著名的驯养斗鸡的名手纪渚子好生驯养。过了十几天，周宣王到鸡舍来问纪渚子：“那只鸡驯养好了吗？”纪渚子回答道：“还没驯养好呢，因为现在这只鸡虚浮骄矜，正处于自恃得意的状态，故此现在还不能拿出去斗。”又过了十几天，周宣王到鸡舍来问纪渚子：“那只鸡驯养好了吗？”纪渚子答道：“现在不行，这只鸡正处于听见响声就叫，看见影子就跳来跳去的状态，心性还没有安定下来，故此不能拿出去斗。”又过了十几天，周宣王到鸡舍来问纪渚子：“那只鸡驯养好了吗？”纪渚子回答道：“现在还是不行，它正处于左右顾看迅疾、意气强盛之时，故此不能拿出去斗。”又过了十几天，周宣王到鸡舍来问纪渚子：“那只鸡驯养好了吗？”纪渚子回答道：“差不多了，此时这只鸡见到别的鸡打鸣也看不出它有什么变化了，从远处看上去就像一只木鸡，此时它的德行可以说是完全具备了，精神已到了神藏内敛之境地，此时如要拿出去斗，一旦调动其精神外发，便可以做到神色皆可拒敌的地步，别的鸡一见到它绝没有敢于应战的，只会掉头就跑。”

祖父是通过纪渚子训鸡来比喻静心内修的重要性，而要想做到神藏内敛，看起来简单，但长久保持就难了。只有在平时做到为人谦逊，放下自我，精神才能达到内收，真气才能积养于丹田。但要做到这些，最好有名师在旁，谆谆教导，用武来炼心，以道来收心，才能谈及真气的



内收与外放，才能得其“武”、“道”之精华，做到神色皆可拒人，进而领悟到不战而屈人之兵的大成境界。所以，武术的习练不只在身，还在心，更在明师的指点上。只有身练和心练同时进行才有成果。若心练不够，心结不开，则身练到了一定的程度就很难再有所突破，充其量为勇士、武夫而已，是无法达到天人合一的大成境界的；若身练不够，不能“载营魄抱一”，不能用身体领悟到自然的力量，也很难“专气致柔”，更不要说“涤除玄览”了。因此，练武功不仅应表现在平时肢体的演练上，而应以内在的德行来促进武道的提升，这才是练内家拳的根本。

总之，修道先要养德。有了良好的品德，做人才有理想，才能与他人和谐共处，这样生活才有质量，生命才有意义，才能健康快乐一生，这不仅符合现代医学理论，也符合人类发展的规律。上述研究已经证实了，助人为乐、与人为善的高尚行为有助于增强人体的免疫功能，产生抵抗感染的细胞，从而免受多种疾病的侵袭。不过修德是一个渐进和长期的过程，不可能一蹴而就，需要从小事入手，大处着眼，而且要从年轻时做起，养成一个良好的习惯并坚持终生。这样才能有益于自己，有益于家庭，广之才能有益于社会。



玉昆子放生图 1



玉昆子放生图 2





## 第 10 章

# 音律的起源及与人的关系



我国古代的音律起源很早，在发展过程中曾达到了相当高的水平，是我国传统文化的重要组成部分。音（根据隶定字形解释）会意。字从立，从日。“立”指“站立”。“日”指“每日”。“立”与“日”联合起来表示“每日一听到号声，士兵就到操场上站立成排”。本义是指号角声。而我们常说的“声音”中的“声”指“系列的音”，即“宫、商、角、徵、羽”的五音组合。“音”指一个音阶的声响，《说文》云：“音，声也。生于心，有结于外，谓之音。宫商角徵羽，声；丝竹金石匏土革木，音也。从言含一，凡音之属皆从音。”这也就是说，一切发音物体如声带、琴弦、簧片等经过物理振动、共鸣以后产生的结果都称为“音”。音有四个最主要的基本性质，即音的高低、长短、强弱及音色。

我们此处所讲的“音”主要指五声音阶，即宫、商、角、徵、羽。“律”，意为法律、规则，表示约束，如律师等。律也是旧诗中的一种体裁，如五律、七律。我国古代审定乐音高低的标准，把乐音分为六律和六吕，合



称十二律。

“律”为包括黄钟、大吕、太簇、夹钟等在内的十二律。再细致一点说，“吕”是古代用竹管制成的校正乐律的器具，以管的长短来确定音的不同高度，从低音管算起，成奇数的六个管称“律”；成偶数的六个管称“吕”，后来“律吕”作为音律的统称。六律也叫阳律，六吕亦称为阴律。五音、十二律的产生及演变是与五行、五方、四时等思想密切相关的，并影响着古代社会的各个方面。道教及其文化在传播、发展中不仅积极吸收了当时音律方面的相关成果和思想，并把“道”的精神和信仰融入其中，这又丰富和扩充了古代音律的内容。

古人的生产、生活离不开农、工、礼、乐这四个方面，古人以农业维持生存，以手工业便利生活。自从周代开始就具体确定了以礼乐制度为核心的国家管理制度，即礼制为国家制度、行为准则；乐可以修身养性，并作为教化人遵守礼制的手段和方法。前三者可以养育人的形体，只有乐才能陶冶人的性情，教化国民对礼制的遵从。礼是由敬而生的。古人曰：“敬者，礼之本；制度威仪，礼之文。和者，乐之本；钟鼓管馨者，乐之文。”古人曾说过：“乐由阳来，礼由阴作。天高地下，万物散殊，而礼制行焉；流而不息，合同而化，而乐兴焉。”礼乐二者如同阴阳，缺一不可。此礼乐是就性情上说的，然“精助本末，亦初无二理。礼中有乐，乐中有礼，朱文公谓严面泰，和而节”。以上是古人有关礼乐与阴阳的论述。周代的礼乐制度使这个朝代维持了八百年，成为中国历史上存在时间最长的朝代。使“君臣同乐，莫不和敬；乡里同乐，莫不和睦；家人同乐，莫不和亲”成为其礼乐制度统治下的最鼎盛时期的美好景象，可见乐的功用非常重要。自此而始，礼乐制度也成为中国传统文化的核心，并一直延续至今！明白了这四者的重要性，尤其是“乐”的重要性，就明白“修身、齐家、治国、平天下”的根本了，这就是德的基础，而“德”就是中国远古氏族流传下来的礼俗规范。

五行运转不息，相互配合才能生养万物，有一偏废，就会造成严重的后果。五行凝合形成物体，五行相通就形成了声，声是五行的神。五

声经过润色成为音，五音和谐就成为韵。韵是五神和谐的产物，并能与万物相感通，即“戾者感而见戾，和者感而见和，高山流水之趣，击鼠捕蝉之意，感内而达外。汉上靡靡之音，英雄窃听之态，感外而达内，至于凤仪兽舞、风云雨露，感召之妙也”。因此，音乐中表现出的哀、乐、邪、正、刚、柔、喜、怒等都来源于情感，而国家的治乱、家族的兴替、道德的盛衰、风俗的美恶也都可以通过音乐而体现。显而易见，音乐中的学问与人性密切相关。这是因为人性超出了五行，依据于色象形质，却又不囿于色象形质。任何物体不能禁锢音乐，唯有欲望能困住它，这是因为性所表现的仁义礼智信实则为气质上的恻隐、羞恶之情的表现。从气质之情的表现看，不论偏颇之气，其实都有纯善之美在，只是因为性是心之所求，故此性俱有生发仁义之能，所以有触物生情的本领，由形气通心觉而成形而上的性。但情要顺，要发乎中正才是真情，古人对情之发更强调道义。人性与欲望都没有“色象形质”，然而要使用有色象形质之物体，来引导无色象形质的人性，摒弃无色象形质的欲望，是不可能实现的。只有音乐源自五行，通过管弦等乐器发出，借助于乐器而不停滞于乐器之中，这样“无色象形质而贯微达幽，乃能合乎神明，如磁石引针，如琥珀拾芥，声入心通，有感即应”。不同的音乐，具有不同的调式，不同调式的音乐可以反映不同的情感。五音对五脏的影响，当是借助于情志因素的作用。人感受到不同曲调的音乐所反映的情感，与之共鸣，则可对人体五脏系统发生影响。声音的频率对人体五脏六腑及各器官组织起着阴阳平衡的作用。声音是一种能量，也是一种生命信息，是物质运动的产物，音频的变化内含有其旋律的流动。在易经八卦中有五音、五声、五脏与五行关系的论理。另外，《黄帝内经》也将五音与人体医学相结合，用之于解释中医的病理和诊断。音乐有能量，同样具有能量的传递作用，音乐是人体潜意识的载体，存在生命体交换信息的形式。正如《史记》所言：“故音乐者，所以动荡血脉，通流精神，而和正心也。故宫动脾而和正圣，商动肺而和正义，角动肝而和正仁，徵动心而和正体，羽动肾而和正智。”其所言“五音内动五脏”



之义，正与《内经》所论相同。从一般意义上讲，曲调优美、情感丰富的音乐，能够增强脏腑的生理功能，使人感到轻松愉快，消除疲劳，并不断调节人们的情绪，使心境趋于平和。

相传，伏羲根据八风、三籁等自然界的聲音，用峯阳之桐制作了琴，并用弦调定了音律，他是中国古代音乐和律制的创始者。黄帝命伶伦采昆山之竹，制定了黄钟之数，并发明了土革匏金等乐器，使音乐趋于完备。后代的圣王也都对音乐有所贡献。综上所述，音乐被广泛用于昭功像德，和民人，谐鬼神，成为移风易俗的重要方式。

中国论声音，是与人的性情及天地万物相结合的，因此中国音韵学说也就自然而然地与中国哲学相统一了。掌握了中国哲学中的“概括学”——阴阳五行学说，也就能够推而广之地涉及其他领域的学说。音乐也不外乎于此。

以声音而论，“五声”是我国古汉语语音学（传统称为“音韵学”）中的一个概念，即五类声母类型。根据古代音韵学上对声母按发音部位进行的分类，五声（或作“五音”）指“唇、舌、齿、牙、喉”（七音再加上“半舌、半齿”）。这就是音韵学中的“五音”，由于此五音指声母的五种类型，所以又称“五声”。五声是涵盖一切的基础，它源于古人对自然的认知。蔡伯喈云：“通于耳者为声。青作角声，白作商声，黑作羽声，赤作征声，黄作宫声。”五声与历法、气候、万物生长等密切相关。《汉书·律历志》云：“角者，触也。阳气蠢动，万物触地而生也；徵者，祉也。万物大盛蕃祉也；宫者，中也。居中央，畅四方，唱始施生，为四声之经；商者，章也。物成章明也；羽者，宇也。物藏聚萃，宇覆之也。”由此也可知，五声，又叫“五音”。古代的宫、商、角、徵（zhǐ）、羽五个音近似于现代音乐简谱的1、2、3、5、6。后来又加上二变，即变宫、变徵。变宫近似于现代音乐简谱中的“7”，变徵近似于现代音乐简谱中的“4”。我国传统的音乐中没有和“4”相当的音。五音加二变，合起来叫做“七音”或“七声”，这样就形成了一个七声音阶：宫（1）、商（2）、角（3）、变徵（4）、徵（5）、羽（6）、变宫

(7)。一年四季气候的变化可以表现为不同的声音。《乐纬》云：“春气和，则角声调；夏气和，则徵声调；季夏气和，则宫声调；秋气和，则商声调；冬气和，则羽声调。”此外，五声还分别对应着不同身份的人和不同性质的事。《乐记》曰：“宫为君，故宫乱则荒，其君骄。商为臣，商乱则陂，其臣坏。徵为事，征乱则哀，其事勤。羽为物，羽乱则危，其财匱。角为民，角乱则忧，其民怨。五者不乱，则天下和平，无弊败之音。”此乃五声与身份阶级的对应。《素问》云：“木音角，在声为呼；火音征，在声为笑；土音宫，在声为歌；金音商，在声为哭；水音羽，在声为呻。”此乃五声与不同情志的对应。

司马迁曾说过，“凡音由于人心，天之与人有以相通，如景之象形，响之应声，故为善者天报之以福，为恶者天与之以殃，其自然者也”。这就是说，凡是音都是由于人心有所感而发生的，自然的特质与人本身的心性又如影相随，发出的声音与回声必定是相呼应的。所以善良的人会有天助的福报，而恶人自然会有上天的惩罚。

由于五声与人的性情、等级身份等相对应，因此音律还可以清楚地表现出社会的治乱兴衰。《诗大序》曰：“声成文谓之音。治世之音安以乐，其政和；乱世之音怨以怒，其政乖；亡国之音哀以思，其民困。”好的有节律的声音所形成的音乐能让国家和谐安定，相反，不好的声音则能让国民情绪浮躁或低迷，从而使国家形成乖张暴戾或者困顿不进的政治气候。《大戴礼·观人篇》云：“诚在其中，必见诸外。以其见，占其隐；以其细，占其大。”声音是人内在性情的重要表现形式之一，其表现出来的各种现象可以作为判断人性的依据。即“声象其实。气初生物，物生有声，声有刚柔清浊，好恶咸发于声，故心气哗诞者，其声流散；心气顺信者，其声顺节；心气鄙戾者，其声腥丑；心气宽柔者，其声温和。故圣人听其声，观其色，知其善恶”，并认为“独发者谓之声，合和者谓之音”。

形成声音的器物在分类上自上古就有八音之说，即八种传统的不同、材质、音色的乐器分类。《毛诗·序》云：“声成文谓之音，故因五声而有



八音。”《乐纬》云：“物以三成，以五立，三与五如八。”古人根据五声，制定了可发出相应音阶的八类物质，即八音：金、石、丝、竹、土、木、匏、革。金为钟，石为磬，丝为弦，竹为管，土为埙，木为柷圉，匏为笙，革为鼓。八音还与八卦相对应，即鼓主震，笙主巽，柷圉主乾，埙主艮，管主坎，弦主离，磬主坤，钟主兑。

金音生于兑，方位西方；石音生于乾，方位西北；丝音生于离，方位南方；竹音生于震，方位东方；土音生于坤，方位西南；木音生于巽，方位东南；匏音生于艮，方位东北；革音生于坎，方位北方。

五声、八音与五行、四时等自然现象相配合，成为统治者治国、定制的理论 and 实践的根据。《国语》曰：“瓦丝琴瑟尚宫，钟金尚羽，石尚角，匏竹尚徵，草木尚商。吕以和乐，律以平声，金石以动之，丝竹以行之，歌以咏之，匏以宣之，瓦以赞之，草木以节之。物得其常曰乐，所夺曰击，相保曰和，细大不踰曰平，瓦丝皆大也。”这是五声、八音——乐律和器乐在实际当中的结合，即传统音乐较基础的具体表现。

战争是关乎国家存亡的重大事件，音律在其中的应用至关重要。《黄帝兵诀》云：“两敌相当，使人去敌营一百二十步，以管注耳听之，闻隆隆如车、如雷、如鼓声者，宫也，其将宽和有信。闻金石相和，轰轰击攻，如钟磬霹雳声者，商也，其将威怒好杀，宜数忿之。闻如奔马炎炮掣裂声者，徵也，其将猛烈勇敢，难与争锋。闻肃肃习习，如动树木，如人呼愁愁声者，角也，其将仁恕不可欺。闻滔滔如流水扬波，激气相笑声者，羽也，其将贪冒多奸谋。审此五音，以知敌性。候风之声，亦皆如之。”根据具体环境中的五音所代表的不同敌情的表现，古人可正确判断敌情，达到知己知彼，从而制定相应的战术战略及对策。

《春秋元命苞》云：“律之为言率也。”《续汉书》云：“律，术也。”《律书》云：“吕，序也。序述四时之气，定十二月之位也。阴阳各六，合有十二。阳六为律，阴六为吕。律六者，黄钟、太簇、姑洗、蕤宾、夷则、无射也。吕六者，林钟、南吕、应钟、大吕、夹钟、仲吕也。”律与天文历法、四时节气有着密切的对应关系。《史记》云：“律历者，

天所以运五行八正之气，成熟万物也。”《帝王世纪》云：“黄帝使伶伦于大夏之西，昆仑之阴，取竹于谷，其窍厚均者，断两节闲吹之。以为黄钟之管，以象凤鸣，雌雄各六，以定律吕，以分星次。”伶洲鸠曰：“律，所以立均出度也。”故云，纪以三，平以六，成以十二，天之道也。此六中之元，古之神瞽，考中声而量之，以制度律。中国的传统律制源于自然物象，也可以作为自然物象的衡度。

十二律有不同的功能，应对着不同的场合和事物。一曰黄钟，所以宣养六气。二曰太簇，所以金奏，乃赞阳出滞。三曰姑洗，所以修洁百物，考神纳宾。四曰蕤宾，所以安静神人，献酬交酢。五曰夷则，所以咏歌九则，平民无二。六曰无射，所以宣布哲人之令德，示民轨仪。为之六闲，以扬沈伏而黜散越。元闲大吕，助宣物也。二闲夹钟，出四隙之细。三闲中吕，宣中气也。四闲林钟，和展百事，俾莫不任肃纯恪也。五闲南吕，赞阳秀也。六闲应钟，均利器用，俾应复也。律吕不易，无奸物也。这些顺应的规律源于自然，同时作为是否顺应自然的衡量标准，做到顺应和谐，衡度不被无理破坏，就不会有不好的事物产生。根源上这与中国传统的哲学和医学思想的“天人合一”是同样的道理。

十二律中有阴阳之分，并与阴阳之气相通。《三礼义宗》云：“律者，法也。言阳气施生，各有其法。吕者，助也。助阳成功。”一云：“律，帅也。帅导阳气，使之通达也。吕者，侣也。以对于阳。与之为侣。亦吕距也。”谓阴阳之气，有时相距。明阳出则阴除，阴升则阳损，故有相距之意。这充分说明了十二律由以形成的理论思维和各音之间的距离关系，即西方音乐微观理论里音分的概念的基础雏形。

《续汉书》云：“阳以圜为形，其性动。阴以方为节，其性静。动者数三，静者数二。以阳生阴而倍之，以阴生阳半之。皆以三而一。阳生阴曰下生，阴生阳曰上生。皆参天两地，圆盖方覆，六偶承奇之道也。”《淮南子》云：“数始于一。一而不能生，故分为阴。阴阳合而生万物。故一生二，二生三，三生万物。”此即阴阳的产生分化与自然、术数乃至律制的密切联系。



基于上述原理，古人发明了今古通用的三分损益律，以三分为基数，除作为人分阶级的三六九等的说法外，在节气历法上亦通行。故三月为一时，所以祭有三饭，丧有三踊，兵有三令，皆以三为节。三三如九，故黄钟之律九寸，而宫音调，因而九之，九九八十一。黄钟之数立焉。黄钟之气在子，十一月建焉，其辰在星纪。下生林钟，林钟之数阴 54 ( $81 * 2/3 = 54$ )，气在未，六月建焉，其辰鹑火。上生太簇，太簇之数阳 72 ( $54 * 4/3 = 72$ )，气在寅，正月建焉，其辰諏訾。下生南吕，南吕之数阴 48 ( $72 * 2/3 = 48$ )，气在酉，八月建焉，其辰寿星。上生姑洗，姑洗之数阳 64 ( $48 * 4/3 = 64$ )，气在辰，三月建焉，其辰大梁。下生应钟，应钟之数阴 42 ( $64 * 2/3 = 42.667$ )，气在亥，十月建焉，其辰析木。上生蕤宾，蕤宾之数阳 56 ( $42 * 4/3 = 56$ )，气在午，五月建焉，其辰鹑首。上生大吕，大吕之数阴 76 ( $56 * 4/3 = 74.667$ )，气在丑，十二月建焉，其辰玄枵。下生夷则，夷则之数阳 51 ( $76 * 2/3 = 50.667$ )，气在申，七月建焉，其辰鹑尾。上生夹钟，夹钟之数阴 68 ( $51 * 4/3 = 68$ )，气在卯，二月建焉，其辰降娄。下生无射，无射之数阳 45 ( $68 * 2/3 = 45.333$ )，气在戌，九月建焉，其辰大火。上生中吕，中吕之数阴 60 ( $45 * 4/3 = 60$ )，气在巳，四月建焉，其辰实沈。辰之与建，交错为表里，即其合，然相生以乾坤六体为之。

黄钟初九，下生林钟。初六，又上生太簇。《乐纬》云：黄钟，中宫，数八十一，以天一、地二、人三之数，以增减律，成五音。中和之气，增治上生；减治下生。上生者，三分益一；下生者，三分减一。益者，以四乘之，以三除之；减者，以二乘之，以三除之。《三礼义宗》云：凡黄钟之管，本长九寸，所以九者，阳数之极也。数之所起，起自于三。三才，天地人之道，合成数，故曰三才。是以天地人，各有三数，阳得兼三，故称九。阴但兼二，故称六。以阳得气，兼三，故因而三之，三三如九，故阳数九为极，所以管用九寸，以度阳气。阳气应时而发，此自然神验者也。

古人讲：上九 无射 上六 中吕 上生↖ 九五 夷则→下生

六五 夹钟 上生↖ 九四 蕤宾→下生 六四 大吕 上生↖  
九三 姑洗→下生 六三 应钟 上生↖ 九二 大簇→下生 六二 南吕 上生↖  
初九 黄钟→下生 初六 林钟。所以同位像夫妻，异位象母子，所谓“律娶妻”而“吕生子”者也。

又上生太簇，九二。又下生南吕，六二。又上生姑洗，九三。又下生应钟，六三。又上生蕤宾，九四。又下生大吕，六四。又上生夷则，九五。又下生夹钟，六五。又上生无射，上九。又下生中吕，上六。

对于传统十二律，古人有其具体详尽的解释，《白虎通》曰：“黄钟，黄，中和之气；钟者，动也，言阳于黄泉之下，动万物也。”《淮南子》曰：“黄，土色；钟者，气之所动。黄钟为君，冬至得之。”《三礼义宗》云：“钟，应也。言阳气潜动于黄泉之下，应养万物，萌芽欲出。”

大吕，大者，太也；吕者，距也。言阳气欲出，阴距难也。吕者，旅也，旅而去也。吕，助也，十二月阳方生长，阴气助之生育之功，其道广大也。故一云吕者，侣也，与阳为侣，对生万物。

太簇，言万物始大，凑地而出也。万物簇而未出也。簇者，凑之义也。正月之时，万物始大，簇地而出。

夹钟，言万物孚甲种类而出也。种始夹也。夹者，佐也。二月之中，物未尽出，阴佐阳气，应时而出。一云：夹者，侠也。言万物为孚甲所侠，至此方解，钟应而出。

姑洗，姑者，古也；洗者，鲜也。万物去故就新，莫不鲜明也。姑洗，陈去而新来也。姑者，枯也；洗，濯之义。三月，物生新洁，洗除其枯也。

中吕，万物当中皆出也。中，宛也。吕者，距难之义。言阴欲出，阳气在于中，距执之。一云：吕者，四月之时，阳气盛长，阴助功微，故云尔。

蕤宾，蕤，下也；宾，敬也。言阳气下降，故敬之也。蕤宾，安而服也。蕤者，垂下之义；宾者，敬也。五月，阳气下降，阴气始起，共



相宾敬。

林钟，林，众也，万物成熟，种类众多也。林钟，引而止之也。林，茂盛也。六月之中，物皆盛茂，聚积于野，故为林也。

夷则，夷，伤也；则，法也。言万物始伤，被刑法也。夷则，易其则也。夷，平也；则，法也。七月，万物将成，平均结实，皆有法则德吉也。

南吕，南，任也。言阳气有任生孳长也。南吕者，任苞大也。南，任也。八月之中，物皆含秀，有怀任之象，助成功之义。

无射，射，终也。言万物随阳而终，当复随阴而起，无终已也。无射者，人之无厌也。射，厌也，厌恶之义。九月，物皆成实，无可厌恶。

应钟，言万物应时而钟下藏也。应其所钟。十月之时，岁功皆成，阴气之用，应阳之功，收而聚积，故云钟也。亦云应者，应和之义，言此时将复，应阳气而动于下也。

《乐纬》云：“黄钟为宫，林钟为征，太簇为商，南吕为羽，姑洗为角，应钟为变宫，蕤宾为变征，以次配之，五音备矣。”黄钟下生林钟，故林钟为征，次黄钟。太簇，商，人。林钟上生太簇，故太簇为商，次林钟。南吕，羽，春。太簇下生南吕，故南吕为羽，次太簇。姑洗，角，夏。南吕上生姑洗，故姑洗为角，次南吕。应钟，变宫，秋。姑洗下生应钟，故应钟为变宫，次姑洗。蕤宾，变征，冬。应钟上生蕤宾，故蕤宾为变征。

七音，凡有七音，圜相为宫。七音者，盖以相生数七故也。始黄钟生林钟，自十二月至六月，凡七月也。服虔解云：七律为七音。《外传》解云：“武王克商，岁在鹑火，日在天驷。鹑火去天驷，凡七宿。又地辰日在甲子，从子至午又七。天象、地辰，其数皆七。圣人以律同其数，以声招之，故以七音。乐以七律配七始，故以定三元、四时。故黄钟以配天，林钟以配地，太簇以配人，姑洗以配春，蕤宾以配夏，南吕以配秋，应钟以配冬。”据传说古有取应时之音的方法——取一麦管在节令时分插地一尺以上，凭耳辩，得地之音，即当时节令那一刻由于大地气机的

变化，气流从麦管冲出时所发之音。可用之定乐器之调，以应天时之理，来表达天人合一的思想，即各音都与天地和节气之间是有对应变化的。

我们还是回到三为基数的三分率来说。凡三元者，周以建子月为天正，故黄钟之管配之。殷以建丑月为地正，应以大吕之管配之，但阴数偶，未土王，又为天社，故取其冲，应地之气，以林钟之管配之。夏以建寅月为人正，故太簇之管配之。夫阳德自处，故此即位为正，阴德在他，故取其冲。《汉书·律历志》云：“三元者，天施、地化、人事之纪也。三元，天元，黄钟。十一月，干之初九，阳气伏于地下，始着为一，万物萌动，钟于太阴，故黄钟为天元（天统），律长九寸。九者，所以穷极中和，为万物之元也。”《易》曰，“立天之道，曰阴与阳”是也。地元，林钟。六月，坤之初六，阴气受任于太阳，继养化软，万物生长楸之，未令种刚强大，故林钟为地元（地统），律长六寸。六者，所以阴承阳之施，楸之于六合之内，令刚柔有体也。“立地之道，曰柔与刚”是也。人元，太簇。干知大始，坤作成物，正月，干之九三，万物棣通，簇出于寅。人奉而成之，仁以养之，义以行之，令事物各得其理。寅，木也，为仁，其声商也。为义，故太簇为人元（人统），律长八寸，八象于卦。庖羲氏之所以顺天地，通神明，类万物之情也。乃“立人之道，曰仁与义”是也。

另外，《说卦》云：“昔者圣人之作《易》也，幽赞于神明而生蓍，参天两地而倚数，观变于阴阳而立卦，发挥于刚柔而生爻……”又说：“昔者圣人之作《易》也，将以顺性命之理，是以立天之道曰阴与阳，立地之道曰柔与刚……”这两段文字，皆以“昔者圣人之作《易》也”起始，但一述神明之“数”，一述性命之“理”，而“数”、“理”一致，故这两段文字是互应互补的。对比这两段文字，可看到其前一段“参天两地而倚数”与后一段“立天之道曰阴与阳，立地之道曰柔与刚”是前后呼应的，先儒之误在全以奇数释“天”，而不知其“立天之道曰阴与阳”，皆以偶数释“地”，而不知其“立地之道曰柔与刚”。这种天道中即有阳又有阴，地道中即有柔又有刚的思想，是解决这一问题的关键。



天道“曰阴与阳”，显然只有“三”，因“一”为天数象阳，“二”为地数法阴。但“一”虽为天数象阳却无法包含地数“二”，以体现天道之“曰阴与阳”，唯有天数“三”，才既含天数“一”，又含地数“二”，体现出天道的阴与阳。此即“参天”倚数的根本所在。同样，在地形成，“二”为地数法阴，但地数“二”中已包含天数“一”。故地道之“柔与刚”在“两地”中包含。总之，参，即三。两，即二。参与两，乃指天地之数中各能包含阴与阳的最小生数。在天成象，在地成形，后以裁成天地人道，是为三元（三统），律之始也。《感精符》云：“三正律，天统，十一月。十一月，建子，天始施之端，谓之天统。周正，服色尚赤，象物萌色赤也。地统，十二月。十二月，建丑，地始化之端，谓之地统。殷正，服色尚白，象物牙色白。人统，正月。正月，建寅，人始化之端，谓之人统。夏正，服色尚黑，象物生色黑也。”

此三正律者，亦以五德相承，以前三皇为正。谓天皇、地皇、人皇。皆以天地人为法，周而复始。其岁首所书，乃因以为名。

欲体三才之道，而君临万邦。故受天命而王者，必调六律而改正朔，受五气而易服色，法三正之道也。

周以天统，服色尚赤者，阳道尚左，故天左旋。周以木德王，火是其子，火色赤，左行，用其赤色也。

殷以地统，服色尚白者，阴道尚右，其行右转。殷以水德王，金是其母，金色白，故右行，用其白色。

夏以人统，服色尚黑者，人亦尚左。夏以金德王，水是其子，水色黑，故左行，用其黑色。

又云：“帝王之兴，多从符瑞。周感赤雀，故尚赤。殷致白狼，故尚白。夏锡元珪，故尚黑。”此皆先兆气王之符，子母相助之义。如汉以火德镇星之精，降为黄石，授子房以兵信，助沛公而灭楚。非五运之色，相扶为用。

孔子云：“夏正得天，此谓得天道四时之气，应八节生杀之期也。”故云：“行夏之时，乘殷之辂，服周之冕。兼三代而为法，盖取其可久

者也。”

秦以建亥之月而为岁首。汉初，因秦正朔，自魏以后，自用夏正，至今无改，以其得天气也。

又：遁甲、太乙九宫元辰，皆有三元，并起甲子。初为天元，尽六甲。次甲子为地元，又次甲子为人元。遁甲以冬夏二至后，甲巳之日，夜半时，为甲子元首。

三元各分为三，故一百八十日为元卒。阴阳两道，尽一岁之用。太一以初元甲子六十年为一纪，次甲子为第二纪，满六纪三百三十年为一周。九宫别以己亥为元首，分为五元。初己亥六十年为天元，次己亥六十年为地元，次己亥六十年为人元，次己亥六十年为河元，次己亥六十年为海元。九年一周，四九三十六，亦周六甲之大数也，三元正朔，并从律吕，应历定时，皆配五行，故同此释。

由三元到五行，古人在思想与理论的探索和实践中的，又以五行为基础，将五音与五方、五色、五脏、五畜等分别相对应。因此《鹖冠子·天权》中记载：“故所肆学兵，必先天权。陈以五行，战以五音，左倍宫商，右挟角羽，徵君为随。”《黄帝内经·素问·金匱真言论篇》中也指出，“东方青色，入通于肝……其畜鸡……其音角；南方赤色，入通于心……其畜羊……其音徵；中央黄色，入通于脾……其畜牛……其音宫；西方白色，入通于肺……其畜马……其音商；北方黑色，入通于肾……其畜彘……其音羽”。将五音排列成“角徵宫商羽”的形式与“木火土金水”相对应，象征着帝王的宫音居正中央，其他诸音围绕在周围，是中央皇权思想的体现。

古人在医学实践、农业生产等活动之中，将五音与五脏“肝、心、脾、肺、肾”、五畜“鸡、羊、牛、马、猪”等分别对应，彼此相互联系，构成了一个有机的整体。《乐记》所云：“感于物而动，故形于声；声相应，故生变；变成方，谓之音。”由五行与内脏对应形成的传统病理学的治疗方法也有具体理论形成——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论篇》亦云：“怒伤肝，悲胜怒；喜伤心，恐胜喜；思伤脾，怒胜思；



忧伤肺，喜胜忧；恐伤肾，思胜恐。”古代医家认为，角调式音乐声如鸡啼，常使人产生悲伤哀痛的情绪，适合治疗肝病；徵调式音乐如羊鸣，常使人产生恐惧、惊骇的情绪，适宜于对心病的治疗；宫调式音乐如牛叫，常使人产生愤怒的情绪，适宜对脾病的治疗；商调式音乐如马嘶，常使人产生喜悦的情绪，适宜对肺病的治疗；羽调式音乐如猪叫，常使人产生思虑的情绪，适宜对肾病的治疗。在五脏里，心为人体动力中枢，心律的调节可以影响情绪的变化，从而影响其他四脏的机体状况。而能产生各调式的音乐对人的五脏的影响由心律的变化开始，所以用音乐来进行心理情绪上的治疗，从而带来身心上的和谐，以控制疾病的发生。

从音乐与人体对应的角度来看，二十五种人与五行和五音的对应关系具体如下：凡右徵、少徵之属的人，应调治右侧手太阳经上部；属左商及左徵一类的人，应调治左侧手阳明经的上部；属少徵与大宫一类的人，应调治左侧手阳明经上部；属右角和大角之类的人，应调治左侧足少阳经下部；属右角和太角之类的人，应调治右足少阳经下部；属大徵和少徵之类的人，应调治左足少阳经上部；属众羽、少羽之类的人，应调治右足侧太阳经下部；属少商、右商之类的人，应调治右侧手太阳经下部；属沙宫、大宫之类的人，应调治右侧足阳明经下部；属判角与少角之类的人，应调治右侧足阳明经下部；属商与上角之类的人，应调治左侧足太阳经下部。

上徵、右徵之类的人，对应于五谷中的麦、五畜中的羊、五果中的杏、经脉中的手少阴、五脏中的心、五时中的夏（据五行学说，五音中的上徵、右徵皆属“火”，麦、羊、杏、心等也皆属“火”，故为同类相应。）。上羽、下羽之类的人，对应于五谷中的大豆、五畜中的猪、五果中的栗、经脉中的足少阴、五脏中的肾、五色中的黑、五味中的咸、巳时中的冬。上宫与大宫之类的人，对应于五谷中的稷、五畜中的牛、五果中的枣、经脉中的足太阴、五藏中的脾、五色中的黄、五味中的甘、巳时中的长夏。上、下商与右商之类的人，对应于五谷中的黍、五畜中的鸡、五果中的桃、经脉中的手太阴、五脏中的肺、五色中的白、五

味中的辛、五时中的秋。上角和大角之类的人，对应于五谷中的黍、五畜中的狗、五果中的李、经脉中的足厥阴、五脏中的肝、五色中的表，五味中的酸、巳时中的春。

大宫属土音，上角属木音，这两种类型的人，可调治右侧阳明胃经上部。左角与大角属木音，这种类型的人，可调治左侧足阳明胃经上部。少羽与大羽属水音，这种类型的人，可调治右侧足太阳膀胱经的下部。左商与右商属金音，这种类型的人，可调治左侧手阳明大肠经的上部。加宫与大宫属土音，这种类型的人，可调治左侧足少阳胆经上部。火音的质判和土音的大宫类型的人，可调治左侧足少阳小肠经下部。判角与大角属木音，这种类型的人，可调治左侧足少阳胆经下部。属水音的大羽和属木音的大角之类的人，可调治右侧足太阳膀胱经上部。属木音的大角和属土音的太宫之类的人，可调治右侧足少阳经上部。这是五行五音在治疗上的具体方法。

古人说“百病生于气，止于音”。因为五脏可以影响五音，五音可以调节五脏。五音调和搭配，就成了一套养身大典。古代士大夫阶层“琴棋书画”中，古琴排第一位，这也说明在修身养性方面，古琴最有效力。据说在古代，真正好的中医不用针灸或中药，而是用音乐。一曲終了，病退人安。中医的经典著作《黄帝内经》就提出了“五音疗疾”的理论。《左传》中更说，音乐像药物一样有味道，可以使人百病不生，健康长寿。古代贵族宫廷配备乐队歌者，不单纯是为了娱乐，还有一项重要作用是用音乐舒神静性、颐养身心。

古代音乐哲学被赋予了五行的属性：木（角）、火（徵）、土（宫）、金（商）、水（羽）。这五个音阶分别被中国传统中医所利用。中医心理学中讲音乐可以感染和调理情绪，进而影响身体。在聆听中让曲调、情志、脏气共鸣互动，达到动荡血脉、通畅精神和心脉的作用。在生理学上，当音乐振动与人体内的生理振动（心率、心律、呼吸、血压、脉搏等）相吻合时，就会产生生理共振、共鸣。这就是“五音疗疾”的身心基础。古人讲的“百病生于气”，这个“气”不仅是情绪，



连五脏的脏气也包含其中。古人根据每个人身体状况的不同及五脏在脏气上的差异，来配合不同的音调，就可以使五音防病、养身。当然，我们并不是用某个音去调理某个脏器，而是运用五行原理和五音规律，使它们相生、相克，又相互制约，使五音合理搭配组合，适当应用，以某一音为主音的乐调来调理身心、治疗疾病。

在繁体字中，樂、藥、療三字同源，音乐与药物、治疗具有天然的联系。音乐可以舒体悦心，流通气血，宣导经络，与药物治疗一样，对人体有调治的能力。音乐有归经络、升降浮沉、寒热温凉的作用，具有中草药的各种特性。而且音乐需要炮制，同样的乐曲，可以使用不同的配器、节奏、力度、和声等，彼此配伍，如同中药处方中有君臣佐使的区别一样。用音乐治疗，也有正治、反治。让情绪兴奋者听平和忧伤的乐曲，是最常用的方法，以舒缓安静的音乐抚慰过度兴奋的情绪等。还可以使乐曲与情绪同步，帮听者宣泄过多的不良情绪，例如以快节奏的音乐发泄过度兴奋的情绪等。

中国音乐追求的清、微、淡、远的意境，与中医学提倡的顺应自然及道家的“恬憺虚无”的法则如出一辙。心脏通常不会偷懒，它一刻不停地搏动完全符合火的特性。心脏掌控着精神和血液的循环，故心气需要平和，然而，现实的生活和工作压力、不断减少的睡眠、很少运动的身体……无一不在伤害着我们的内心，所以很容易造成心脏系统的不适。而常见的不适有失眠、心慌、心胸憋闷、胸痛、烦躁、舌尖部溃疡。属心的音阶为徵音，相当于简谱中的“5”。徵调式乐曲的旋律热烈欢快，轻松活泼，构成层次分明、性情欢畅的气氛，具有“火”之特性，可入心，例如《紫竹调》。这首曲子运用了属于火的徵音和属于水的羽音，这种配合很独特，补水可以使心火不至于过旺，补火又可使水气不至于过凉，有利于心脏的功能运转。

肝——五脏中的将军。肝比较喜欢爽朗、豁达的情绪。我们如果长期被一些烦恼的事情所困扰，肝就会使我们体内本该流动的气处于停滞状态，时间稍久，就会逐渐消耗肝的能量，产生种种不适。肝常见的不适有

抑郁、易怒、乳房胀痛、口苦、痛经、舌边部溃疡、眼部干涩等。属肝的音阶为角音，相当于简谱中的“3”。角调式乐曲的旋律有大地回春，万物萌生，生机盎然的感觉，曲调亲切爽朗，有“木”之特性，可入肝。例如《胡笳十八拍》。肝顺需要木气练达，这首曲子中属于金的商音元素稍重，刚好可以克制体内过多的木气，同时曲中婉转地配上了较为合适的属于水的羽音，水又可以很好地滋养木气，使之柔软、顺畅。

脾——五脏中的后勤部长。脾是我们身体里的重要能量的来源，身体活动所需要的能量，几乎都来自脾胃，经过对食物的消化吸收，才能转化成能量供应给各个脏器。暴饮暴食、五味过重、思虑过度等都会让我们的脾胃由于承担了过重的负担而停食。脾常见的不适有腹胀、便秘、肥胖、口唇溃疡、面黄、月经量少色淡、疲乏、胃或子宫下垂等症候。属脾的音阶为宫音，相当于简谱中的“1”。宫调式乐曲风格悠扬沉静，淳厚庄重，有如“土”般宽厚结实，可入脾。例如《十面埋伏》。因为脾气需要温和，这首曲子中就运用了比较频促的徵音和宫音，能够很好地刺激我们的脾胃，效果较好。

肺——五脏中的宰相。肺在身体里是管理呼吸的器官，全身的血液里携带的氧气是要通过肺对其进行气体交换，然后再输送到全身各处的。也正因为肺和外界接触频繁，所以污染的空气、各种灰尘、致病细菌，会在你身体抵抗力稍低的时刻，占领你的肺。肺常见的不适有咽部溃疡疼痛、咳嗽、鼻塞、气喘、容易感冒、易出汗等。属肺的音阶为商音，相当于简谱中的“2”。商调式乐曲风格高亢悲壮，铿锵雄伟，具有“金”之特性，可入肺。例如《阳春·白雪》。肺气需要滋润，包括属于土的宫音和属于火的徵音，一个助长肺气，一个平衡肺气，再加上属于肺的商音，可以通过音乐把你的肺从里到外彻底梳理一遍，随着曲子的旋律，一呼一吸之间，里应外合，事半功倍。

肾——五脏中的作强之官。肾在身体的五脏之中，被认为是人体的储蓄机构，我们身体里所有其他脏器产生的能量，在满足日常消耗后，都会把多余的能量转存到肾中，在将来身体里的其他器官缺少足够的能



量时，通常会从肾中抽调。因此平时不注意养生的人，肾中的能量总的来讲是处于一种匮乏的状态的。肾常见的不适有面色暗、尿频、腰酸、性欲低、黎明时分腹泻等。属肾的音阶为羽音，相当于简谱中的“6”。羽调式乐曲风格清纯，凄切哀怨，苍凉柔润，如天垂晶幕，行云流水，具有“水”之特性，可入肾。最佳曲目是《平沙落雁》。因肾气需要蕴藏，这首曲子中舒缓合宜的五音搭配，不经意间运用了五行互生的原理，反复地、逐一地将产生的能量源源不断地输送到肾中。一曲听罢，神清气爽，倍感轻松。

其实音乐和人体的神秘响应，来自于两者之间节奏的共鸣。音乐的基础之一便是节律，但节律不全等于节奏。如果音乐节律和人体的某些生理节律和谐，生理共振就产生了。紧接着，我们的皮肤温度、心跳速度、呼吸频率都有可能发生变化，最终产生快乐、兴奋和幸福感。在演唱会上，观众们狂热地挥舞荧光棒，便是音乐带来的兴奋迷醉的效应；我们每个人在幼儿时期，听着母亲嘴里哼着摇篮曲安然入睡，便是音乐的安神静心的作用。

大自然是一个巨大的音乐宝库，人类创作的音乐及制作出来的乐器正是对自然中的各种音响的复制，例如古琴，古称琴或七弦琴，是用于修道、养生、治学的好帮手，其取音及行曲规律是与中国人传统的养生及道德标准密不可分的。古人曾讲：“七弦既有散弦所取五声之位，又有按弦所取五声之位，二者错综，相为经纬。其自上而下者，皆自上弦递降一等。其自左而右者，则终始循环，或先或后，每至上弦之宫而上一齐焉。盖散声，阳也，通体之全声也，无所受命而受命于天者也；七徽，阴也，会律之半声也，受命于人而人之所贵者也。但以全声自然无形数之可见，故今人不察，反以中徽为重，而不知散声之为尊。甚矣，其感也！至其三宫之位，则左阳而右阴，阳大而阴小，阳一而阴二，故其取类左以象君，右以象臣。而二之分，又有左右。左者阳明，故为君子而近君；右为阴浊，故为小人而在远。以一君而御二臣，能亲贤臣，远小人，则顺此理而国以兴隆；亲小人，远贤臣，则悞此理而世以衰乱。是乃串理

之当然，而非人之所能为也。”即使到了现代，古琴对唤起中国人内心世界的共鸣以及个人文化艺术的修养和陶冶情操起着重要的作用。

当金秋时节，漫步在林荫道上，且听风吟，身处静谧的自然空间里，连树叶在空中的舞蹈都伴随着音乐的妙响，例如古琴曲《梧叶舞秋风》就是描写大自然的上述情景的。耳朵带领着心灵，自由地旋转，畅快地呼吸；山间林畔，溪流潺潺，泉水叮咚，洋溢着祥和的快乐，在大自然中是那样的随处可见，比如古琴曲《山居吟》就是描写这样惬意的山林生活的。水流滚滚，波涛翻涌，拍击岸石，又带给人一份开阔浪漫的心绪，例如古琴曲《流水》。

其实大自然的音乐之美遍布各处，就是早晨初醒打开窗户听到的第一声鸟鸣，都可以让我们感受到音乐带给人的宁静和清新。古人所讲的天籁之音就是指源自大自然中的美妙乐曲，此种声音才是音乐里的最高境界。为什么人生活在大自然中能百病全消，听古琴曲能安神定气，就是上述道理。

综上所述，古代音律在阴阳五行理论的基础上，与人体、万物、社会等方面相对应，有着广泛的应用，指导着人们的生活、生产、祭祀等诸多方面，此种特点展现了我国古代文化及审美情趣的特色。



玉昆子抚琴图

 第 11 章

道家和儒家的祭祀  
观念及孔子的鬼神  
言论



道家、道教的文化渊源，可以追溯到原始社会母系氏族公社时期。母系氏族社会所产生的原始宗教，当为中国文明之始。早期的宗教仪式，祭祀祖先、崇拜神明实际构成了对冥冥之中主宰生命的求知祭拜。也是对世界上一切神秘力量的崇敬。他们通过自己与群体在思想和行为仪式上的统一，来达到消除自身的孤独、寂寞和恐惧的目的。并通过这种仪式与已去世的祖先和英雄对话。古人通过这种方法，使自己从中受到启发并以此来感知现在、重温过去和预知未来。

远古母系氏族的原始宗教一经产生，就成为一个氏族部落的集体信仰，并渗透到氏族生活的各个方面。那时每个氏族成员都必须参加集体的宗教仪式，严格遵守宗教的行为规范，违反宗教就意味着脱离氏族，这在当时就意味着不能生存。因而当时的氏族成员都是忠实的信徒。这种原始宗教包括自然崇拜、生殖崇拜、图腾崇拜、天神崇拜、祖先崇拜等，其中最具有母系氏族制特色的是女性崇拜，包括女性生殖崇拜等。



中国上古各大部族都是由母系氏族发展而来的，具有部族联盟首领地位的部族酋长，大都只知其母，不知其父。他们认为自己是在龙、闪电、虹等自然物的感应下降生的。如伏羲族的华胥氏踩下雷泽的大迹而生伏羲；炎帝（神农氏）族的女登遇龙感生炎帝；黄帝族的附宝见电光感生黄帝；尧族的庆都遇龙而生尧；舜族的握登见虹而生舜等。这些来自上古的传说，正好说明人与上苍的关系。

考古学者发现的仰韶文化遗存，其年代正是母系氏族社会的鼎盛时期。从那时的墓葬遗骨排列情况看，反映出当时存在着女始祖崇拜的风俗。辽宁牛河梁红山文化遗址里还发现了大规模的女神庙，包括古代流传下来的大量诸如女娲氏补天造人一类的神话，都说明女性崇拜是母权社会的重要特征。由此而延伸出来的宗教祭祀仪式，更突出了上述特点。其中古时祭祀用的圭和琮就是上述崇拜所演变过来的礼器。

传统是社会和民族最顽强的力量，具有顽强的生命力。它不是一朝一夕形成的。某种文化要素（如宗教信仰、思想观念、社会风俗、政治经验、生活习惯）一旦在民族和社会中形成传统，其历史惯性就会迫使民族和社会无法中途抛弃或改变它。尽管后来父权家长制的宗法礼法使男尊女卑的传统占了优势，但我们仍可以从古代的文化积淀中发现母系宗教信仰崇拜的痕迹。故现存的传统中必然包含着历代祖先的足迹，所以我们在道家和道教文化中发现古代原始宗教的遗痕，是不足为奇的。

道能生育万物。因此中国上古文化一统于“道”。据学者考证，中国的传统宗教分为三个时期。中国上古文化一统于道的时期，是观察自然现象的基本科学与信仰天人一贯的宗教哲学的混合时期。约公元前四至五千年，中国上古史所称的三皇五帝以至黄帝轩辕氏的阶段，为道教学术思想之远古渊源之本。随着历史的发展，民族文化的规模不断扩张。继而发展为政治和教化的互为体用，即君道、师道合一不分的时期。这一时期从公元前二千二百年开始，即尧、舜、禹三代，为道教学术思想的胚胎阶段。

中国早期文化思想中普遍存在的“天”、“地”、“神”、“人”的观念，经过道家“天人合一”思想的改造便成为了“天”即“神”，而“人”又与“天”、“地”相通，并遵循“天道”常理，因此“天人合一”说奠定了较为稳定的文化结构。在古代五行理念的指导下，古人依据三才之道，便产生了天有五炁上帝、地有五岳大帝，及人文始祖五帝的整体祭祀观。

东汉时期道祖张道陵把伏羲、黄帝、老子等人的理论，以及上古修道者的修炼方法相结合，同时采用传说中鸿蒙未开，鸿蒙初开、天皇、地皇、人皇以及五帝时代的神话体系，并尊老子为道祖降世，将上古神话与夏朝以后至东汉出现的人物关联起来，后人又将不同朝代的得道者继续录入道教神话体系当中，从而形成了一个复杂而庞大，涵盖了天尊（比创世神还高级的神）尊神、后天封神、上古真仙、后天真仙等诸神的涉及天仙、神仙、地仙、人仙、鬼仙五大分类的神仙信仰体系。所以说，以祭祀、神仙信仰及学术理论而言，道家是理论派，道教是实践派，因道教所用的理论大多来自道家，部分来自远古。由此看来，黄帝、老子及庄子才是道教理论的奠基人。

在老、庄道家那里主张无知、无欲、无为的圣人、真人、至人、神人，若欲通达“外天下”、“外物”、“外生”，就应该“无己”、“无功”、“无名”，就得离形去知“堕肢体”、“黜聪明”，从而达到“心斋”、“坐忘”的境界，摒弃那种依据经验知识的认知，而“游心于道”，依靠“道”的气化谐和，摒弃那种对外形追逐，而返归于内心，启明道德寂照，升达至不疲于奔命且潇洒自在的自由之境，超越一切对待，达到无我之境。

儒家的“与天地合其德”的主张，即是说人应与自然界相适应，并协调统一。《易经·系辞上》亦言，圣人行事的准则，是“与天地相似，故不违。知周乎万物而道济天下，故不过。旁行而不流，乐天知命，故不忧。安土敦乎仁，故能爱，范围天地之化而不过，曲成万物而不遗，通乎昼夜之道而知。”由于圣人通晓自然界变化的规律，所以他既能乐



天知命，以道济天下，又能发挥其仁爱道德之行，“与天地合其德”，从而成其大业而不失其道。由此可见，儒家与道家的思想有很多相同之处。

其实道家和儒家都主张对天及先人的祭祀。孔子是儒家的代表人物，也有关于鬼神的言论。有的学者认为，孔子是怀疑鬼神或者是不信鬼神的，我认为不然。

从上述论证中我们便知人类对鬼神的认识甚至可追溯到有文明记载之前的口耳相传的年代。传说远古时期神就已经直接下世与人共处，并引领人类从洪荒迈入文明。近几千年来，鬼神在中国传统文化中一直是极其重要的组成部分，是主流。从帝王将相至黎民百姓均相信鬼神的存在，敬畏神明，虔诚地祭奠，崇尚积德行善，相信善恶有报，并与天地和谐相处。但随着社会的发展和科技的进步，人们开始排斥宗教，笃信科学。当人们看到二次世界大战的发生，现代科学所造成的悲惨结果时，人们又开始反思应由谁来制约科学，学者们又开始研究如何用宗教来制约科学的问题了。

可现今中国的无神论者还在坚持没有鬼神，排斥宗教，并称人生仅几十年，死后万事无，还将“人定胜天”视为豪言壮语。有的学者截取至圣先师孔子的若干言语，如“子不语怪力乱神”，“敬鬼神而远之”，“未能事人，焉能事鬼”（此数语均出自《论语》）等。即断言孔子主张远离鬼神，甚至将孔子也说成是无神论者。笔者拟对此加以分析，提出个人的观点，并尽可能地阐明孔子关于鬼神的主要言论，以期还原孔子之于鬼神言论的本意。

“子不语怪力乱神”，被加标点断句成为“子不语怪、力、乱、神”，解读为“孔子不谈论精怪、勇力、叛乱和鬼神”，如此孔子便成为了无神论者的根据，进而把“不谈论”改成“不信”。这样“万世师表孔圣人不信鬼神”就成了无神论者宣传的史料，并流传至今。其实不谈论不等于不信，可理解为不爱谈论而已。论证一个说法是否正确，极其简单、有效的方法就是拿出事实例证，看是否与其相符。好在孔子教出了弟子三千，其中更有七十二个登堂入室的贤人，他们在学习的同时也用

刀和竹简记下了孔子许许多多的述说。孔子究竟有没有谈论精怪、勇力、叛乱和鬼神，不需多高语文水平的人就能查证，仅《孔子家语》中就有许多孔子讲述精怪的记载。实际上当时各国出现了极怪的物事，王侯们都专门派使者拜访孔子请求解答，孔子都会给予圆满的答复，甚至连各种缘由都和盘托出。兹举几例：

鲁国大夫季桓子穿井，获得一狗状动物，派人请教孔子是何物，孔子对来说：“丘之所闻者，羊也，土之怪羴羊也。”至于何以叫羴羊，则由于“非雌非雄，徒具羊形”。并同时连木石之怪、水之怪也都说知；齐国有一足之鸟，飞集于宫朝，下止于殿前，舒翅而跳，齐侯大怪之，令使者到鲁国问孔子。孔子相告：此鸟名曰商羊，是有大水的征兆，并详细生动地解说：从前有孩童屈其一脚，挑振两眉且跳且唱歌谣：天将大雨，商羊鼓舞，现在征应来了，要急告民治沟渠，修堤防，将有大水为灾。结果不久天降大霖，水溢泛诸国，伤害民人，唯齐有备；楚王渡江，江中有物大如斗，圆而赤，直触王舟，舟人取之，王大怪之，遍问群臣，莫之能识，于是楚王派使于鲁，问于孔子，孔子答复：“此所谓萍实者也，可剖而食也，吉祥也，唯霸者为能获焉。”使者返，楚王遂食之，大美，后来又派使来鲁，借问：“夫子何以知其然乎？”孔子答：“吾昔之郑，过乎陈之野，闻童谣曰：‘楚王渡江得萍实，大如斗，赤如日，剖而食之甜如蜜。’”这些记叙表明，孔子并非不谈论怪事。

孔子讲述的稀奇古怪的物事还有许多，而关于勇力、叛乱的言论也有不少，就不一一列举了。由此可见，孔子对于精怪、勇力、叛乱和鬼神，不仅仅谈论，而且还不厌其详地解说，唯恐听者不明白。把“子不语怪力乱神”解为“孔子不谈论精怪、勇力、叛乱和鬼神”恐难服众。

那么，“子不语怪力乱神”的意思是什么呢？“子不语怪力乱神”这句话里的“子不语”不必解释，我认为“怪力乱神”应该是来解释为什么“子不语”的。后面的“力”是名词，指气力、力量；“乱”是动词，指扰乱；“神”，是指心神。唯独其中的“怪”字的意思不容易确定。据学者考证，“怪”在这里是鲁国方言，意思迄今未变，老少皆喜



用之。就是乡村里三五岁的孩童，做错了事受父母责骂，推脱责任时往往张口而出“这不怪我”，父母会接着问“怎么不怪你”或“那怪谁呢？”他就会说出怪某某人。这里的“怪”与“子不语怪力乱神”里的“怪”的意思，想来应该是一样的，由于用起来极自然，竟不容易想出其确切的意思。我认为，把它解释为“归咎于，嫌，怨”算是比较接近的，与“怨天尤人”里的“怨”的意思相近。所以“子不语怪力乱神”可以解释为“孔子不说话，归咎于气力扰乱了心神”。笔者以为还是原话简洁，“子不语，怪力乱神”。此语出在孔子到楚，叶公问政那一段。其时孔子已是63岁高龄了，懒得说话和费力气发表言论，应该是情理之中的事；再者，孔子是养生大家，他应该知道说话多会伤费气力，所以他知道把精力用在讲话上会扰乱心神的。

对于“敬鬼神而远之”，通行的理解是孔子承认有鬼神，要敬畏鬼神但要远离它，既不轻慢亦不要过于亲近。这样的解说似乎比较牵强。试问人有什么能力与方法可以远离鬼神？那个鬼神是人想远离就能离开，想亲近就能亲近得了的吗？鬼神听从人吗？另外，“敬鬼神而远之”只是半句话，只看这半句就望文生义也不妥。全句是：樊迟问知。子曰：“务民之义，敬鬼神而远之，可谓知矣。”要知道，孔子不仅教弟子文化，实际上还是他们做人行事的导师，正所谓传道授业解惑也。弟子外出远行，尤其是去做官前都会向孔子寻求意见，孔子也总是尽量予以指点。显然这里樊迟是请教怎样务民（管理百姓）才是明智、英明这件事的。对孔子的答语里的“而远之”，根据全句所示的背景以及前述的疑问，我感到这里的“之”似乎不应是指鬼神，而应是代指民，即百姓。如此则孔子的话可解释为：“务民的本义，要让百姓们敬事鬼神，但自己又要与百姓们保持适当的距离，这样才称得上智。”如果一定要说“之”是指鬼神，那么应该解释为“敬事鬼神但要适可而止，不能一味地总是事鬼神”。由此可知，“敬鬼神而远之”是有其特定的背景的，并不能说成是孔子的无鬼神论。

另外，“未能事人，焉能事鬼”亦有上下句：季路问事鬼神。子曰：

“未能事人，焉能事鬼？”“敢问死？”曰：“未知生，焉知死？”孔子的这两句话听起来似乎有点生气的味道，却清楚地表明了先人事而后鬼神。接着来看孔子怎么答宰我问鬼神，就详细明白多了。宰我问孔子：“吾闻鬼神之名，而不知所谓，敢问焉。”孔子答：“人生有气有魂。气者，人之盛也。夫生必死，死必归土，此谓鬼，魂气归天，此谓神，合鬼与神而享之，教之至也，合神鬼而事之者孝道之至。”这里孔子讲明了鬼神的成因，善事鬼神的重要。而对于子贡问死者有无知觉的答复，孔子虽未提到鬼神，却很有艺术地给予了暗示。子贡问于孔子：“死者有知乎？将无知乎？”孔子回答：“吾欲言死之有知，将恐孝子顺孙妨生以送死；吾欲言死之无知，将恐不孝之子弃其亲而不葬。赐不欲知死者有知与无知，非今之急，后自知之。”这里的“后自知之”给人以很大的想象空间，留给弟子与后人们去评说。

作为圣人，孔子讲话严谨，他讲出来的话总是力求确凿无疑，这种学风严谨的处事态度会对常人产生深远的影响。他的话可以让智者更智，亦可令愚者更愚，这要看个人的学问修养所积聚起来的领悟力了。正所谓仁者见仁智者见智。

孔子对鬼神的论述，不像讲仁德等那样大张旗鼓，但该让人知道的，他也分而散之地说出许多，除了前面的，现将主要的综述如下：

孔子对古时数位帝王的评价，均与神相关：“黄帝，生而神灵”；颛顼，“依鬼神而制义”；帝喾，“明鬼神而敬事之”；“帝尧，其智如神”；帝舜，“所重民：食、丧、祭”，“孝悌之至，通于神明”；“禹，其功为百神之主”。这六位圣明的君王，非神即圣，“明并日月，化行若神”，得神鬼共助。

孔子本人对鬼神的态度是：“祭如在，祭神如神在。”“吾不与祭，如不祭。”这表明孔子极为重视祭祀及祭鬼神，自己因故不能与祭而让他人代办，则等同于不祭。一次孔子患病，子路请予祈祷。孔子问：“有诸？”子路答：“有之。诂曰：祷尔于上下神祇。”孔子告之：“丘之祷久矣。”可见孔子是要让别人相信他是向神祇祈祷的，至于他是如何



祈祷的，就不得而知了。孔子还说神无处不在（“神无方”），他自己是“质诸鬼神而无疑，知天也。”孔子还知道“不食者不死而神”，但他不讲人何以能不食不死。

至于祭鬼神的缘由和重要性，孔子是这样说的，“万物本乎天，人本乎祖，此所以配上帝。郊之祭也，大报本反始也”，这里说出了万物的来源，要人好好地报答返孝之，感激上帝。而且，“养生送死，事鬼神之大端”，“尊天敬鬼，则日月当时”，从而，对事鬼神万万不可不慎重，“非礼则无以节事天地之神焉”，甚至像孔子颂扬大禹那样，哪怕“菲饮食，而致孝乎鬼神”。孔子还告诫人们：“非其鬼而祭之，谄也。”就是说也不能乱祭。

孔子还认识到了与鬼神有关的犯罪，在孔子所列的五项大罪中就占了两项。孔子言道：“大罪有五，而杀人为下，逆天地者罪及五世，诬文武者罪及四世，逆人伦者罪及三世，谋鬼神者罪及二世，手杀人者罪及其身。”其中逆天地而行，也即逆天意神明行事，是罪中之最大者，五世受惩；谋于鬼神而造祸则累惩二世。相比起来，杀人害命只是五项大罪中受惩罚最轻的。可见孔子对鬼神深信不疑且敬畏不已的程度。

综上所述，我国古代的道家和儒家，在祭祀观念上是存在着许多相同或相近之处的。孔子作为一代儒学先师，对祭祀的态度是严谨和虔诚的，也是极端重视的。孔子有关鬼神的一系列言论，不仅表明了孔子对鬼神的一贯崇信和敬畏，同时也说明了道家和儒家文化渊源是一致的。

深入研究道家和儒家有关祭祀以及鬼神的学术思想和历史论述，不仅具有重大的学术价值，而且也具有深刻的现实意义。特别是在当今社会，暴力、欺诈充斥，人们为一己私利而不择手段、不计后果，社会道德日趋败坏的现实环境中，回顾古人的祭祀观念，重温孔子的鬼神敬畏，对于弘扬中国的传统文化，归正国人的道德标准，倡导祭祀祖先敬畏神明、积德行善的处事态度，应该说，是有其积极作用的。



## 第 12 章

# 五行与华夏民族人 文始祖



当我们谈及中华民族的辉煌历史，必言三皇五帝。这充分体现了中华民族敬天祭祖的思想。大概三皇所指诸人，是中国祖先处于史前各个不同文化阶段的象征。有巢（巢皇）、燧人（燧皇）、伏羲（羲皇）。分别代表蒙昧时期的低级、中级、高级三个阶段；神农代表野蛮时代的低级阶段；女娲则是更早的创世纪式的神人，在神话中又和伏羲结合创造人类。五帝所指诸人，主要是父系家长制的部落联盟时期及其解体时或原始社会末期实行民主制时的一些部落酋长或军事首长人物。

三皇又有五说，五帝也有五说。具体三皇是谁，五帝是谁，现存在多种说法。基本上，无论是按照史书的记载，还是神话传说，都认为三皇所处的年代早于五帝的年代。大致上，三皇时代距今久远，或在四五千年至七八千年以前乃至更为久远，时间跨度亦可能很大；而五帝时代则距夏朝不远，在 4000 多年前。按吕不韦十二纪的提法，五帝是主管四方、四时和五行之神。黄帝居中，具土德；太皞居东方，具木德，主春，亦称春帝；



炎帝居南方，具火德，主夏，亦称炎帝；少皞居西方，具金德，主秋，亦称白帝；颛顼居北方，具水德，主冬，亦称黑帝。（《吕氏春秋·召类》）如此看来，五帝即太皞、炎帝、黄帝、颛顼、少皞，五佐即句芒、祝融、后土、蓐收、玄冥。

本文主旨是将中华民族的始祖——五帝的渊源及诸神向读者介绍一下，以帮助大家了解我们华夏民族的悠久历史。

## 一、东方大（太）皞——句芒

### 1. 东方之帝：大皞（太皞）

大皞（太皓、太昊或太皞），风姓，相传为我国古代华夏族的首领，居于陈地（现在的河南淮阳县），是炎帝神农氏和黄帝轩辕氏的共同祖先。相传他人头蛇身或人头龙身，母亲为华胥。

据《吕氏春秋通论》考证，太皞即是伏羲氏，秦汉阴阳家用五帝配四时五方，认为伏羲氏以木德王天下之号，死后，祀于东方，所以为木德之帝，为司春之神。

伏羲氏，又称庖羲，是中华民族的人文始祖。据说他是个大发明家，对人民的贡献是很大的。“包牺氏始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”他还发明“结绳为网以渔”，造福于民。这是两件大的发明创造。伏羲又叫太昊伏羲，据说是华胥氏踩了雷泽中雷神的足印生出的儿子。伏羲有许多创造发明，是中国文献记载中最早的智者之一。伏羲氏对事物有着敏锐的观察力，对土地有着深厚的感情，同时他又拥有超人的智慧。伏羲氏将他观察到的一切，用一种数学符号（这种二进制数学模式成为当今计算机技术发展的基石）描述了下来，这就是八卦。主要是说他坐在一座方坛上，听了八方之风的乐音，便画出乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑八种卦的符号，叫做“八卦”，以代表天地间的种种事物。他又模仿蜘蛛结网，制作了捕鱼的网。伏羲还制作了瑟，创作了《驾辩》的乐曲。上古文明的曙光，在传说中的伏羲时代就开始显露出

来了。上古时期，孟津东部有一条图河与黄河相接，龙马负图出于此河，伏羲氏依龙马之图画出了以乾、兑、离、震、巽、坎、艮、坤为内容的卦图，后人称为伏羲八卦图。伏羲氏仰观象于天，俯察法于地，用阴阳八卦来解释天地万物的演化规律和人伦秩序。伏羲氏造书契、正婚姻、教渔猎，结束了人们茹毛饮血、结绳记事的蒙昧历史，开创了中华文明。龙马负图寺遂成为“河图之源”，伏羲氏则被奉为中华民族的“人根之祖”、“人文之祖”。《汉书·孔安国传》曰：“龙马者，天地之精，其为形也，马身而龙鳞，故谓之龙马。龙马赤纹绿色，高八尺五寸，类骆有翼，蹈水不没，圣人在位，负图出于孟河之中焉。”传说伏羲生在成纪（在今甘肃省天水市秦安县境内），长在新乐（在今河北），死于宛丘（古陈州宛邱县，在今河南淮阳）。

### 2. 东方之神：句芒

我国古代神话中的春神又是谁呢？答曰：句芒是也。有史以来的两千多年间，春神句芒不仅存身于文献中，而且出现在迎春仪式中。从散乱的文献记载中，复原春神句芒的形象，解析其文化意蕴，是一项有意义的事。《吕氏春秋·孟春》记载：“其帝太白皋，其神句芒。”高诱注释：“太白皋，伏羲氏，以木德王天下之号，死祀于东方，为木德之帝。句芒，少白皋氏之裔子曰重，佐木德之帝，死为木官之神。”

由上述资料可见，句芒，或名句龙，中国古代神话中的木神（春神），主管树木的发芽生长，是少昊的后代，名重，为伏羲的臣子。

太阳每天早上从扶桑上升起，神树扶桑归句芒管，太阳升起的那片地方也归句芒管。句芒在古代非常重要，每年春祭都有份。他的本来面目是鸟——鸟身人面，乘两龙。我们可以在祭祀仪式和年画中见到他：他变成了春天骑牛的牧童，头有双髻，手执柳鞭，亦称芒童。

这里我给大家讲一个关于他的故事。《墨子·明鬼下》说：从前秦穆公，中午在祖庙里，看见有神进入庙门，向左面走，鸟身，脸是方的。秦穆公吓得逃跑。神说：“不用怕，上帝因你有德行，给你报赏，派我赐你十九年寿命，使你的国家兴盛，多子孙，不会失掉秦国。”秦穆公



再拜叩头，说：“敢问大神名字。”答道：“我是句芒。”为什么会给他加寿呢？这是因为，春秋时候，秦穆公是个贤王，能够任用贤臣，曾经拿了五张羊皮把百里奚从楚国人手里赎回来，委托他担当了国家的重任；又能厚爱百姓，曾经赦免了三百个逃跑又把好马杀来吃的歧下野人，后来这班人感念他的恩德，帮助他打败了晋国的军队，俘虏了晋国的国君夷吾；天地因为他有这些好德行，便叫木神兼春神的句芒给他添加了十九年的寿命。

## 二、西方少皞——蓐收

### 1. 西方之帝：少皞

少皞，也叫少昊，名摯（也作鸛，是一种鸟），号金天氏。少昊也是一个部落称谓，这个部落以鸟为图腾，有凤鸟氏、玄鸟氏、青鸟氏等，共二十四种。这可能是二十四个氏族合成的一个大的部落。少皞族是东夷的一支。少皞氏有四子：重、该、修、熙。重为句芒，木官之神；该为蓐收，金官之神；修、熙并为玄冥，水官之神。

相传，少皞为殷姓，名摯，降生于殷（嬴）水之滨。他在鲁北一个名叫穷桑的地方登帝位，因此也被称为穷桑帝。后徙都曲阜，建立了一个以百鸟之王——凤鸟图腾为主的氏族部落，即东方鸟国——少皞之国。他以五鸟、五鸠、五雉、九扈24种鸟命名氏官，例如，以玄鸟氏作司马，掌管兵权；以祝鸠氏作司徒，管理民事；以鹁鸠氏（布谷鸟）作司空，掌管建筑；以爽鸠氏作司寇，主管法律；以鹡鸰氏担任司事。用五种雉鸟分别作为掌管金、木、陶、皮、染等五位“工正”的官名，主管手工业。把九扈鸟作为九位农工官员的名称，掌管农业耕种收获。此外，以玄鸟为司分，掌管春分和秋分；以伯劳为司至，管理夏至和冬至；以青鸟为司启，管理立春和立夏；以丹鸟为司闭，管理立秋和立冬。他以鸟设职封官，各司其职，把一个国家式的原始部落治理得井然有序，使“民无淫，天下大治，诸福之物毕至”。因此，《稽古道统之传》称：“三

皇而后少皞，实为五帝之冠。”春秋末期“阴阳五行”之说确立之后，以“五行”标“五帝”，以化生天下万物的“金”字标其政德，认为少皞“以金德王天下”，故又号“金天氏”。

《山海经·海内经》作少皞，《大荒东经》等又作少昊。《说文·日部》：“皞，皓旰也。”“皓，日出完。”“旰，晚也。”张舜徽先生则认为“皞”与“皓”本即一字，其《说文解字约注》云：“皓、皞同音，古盖一字，亦眇、旷、晏、奢之比。皞即皓之重文耳。”《字林》：“皓，日出光也。”大皞、少皞均是太阳神，身份同为帝王。《左传·昭公十七年》云：“陈，大埠之虚也。”杜预注：“大皞居陈。”《定公四年》云：“因商奄之民，命以伯禽，而封于少皞之虚。”杜预注：“少皞虚，曲阜也，在鲁城内。”徐中舒先生的《先秦史论稿》云：“少皞氏故地在鲁，太皞氏在陈，这是皞族迁徙于不同地区而得名的。古史中称一些民族原住地时多称为‘少’，少即‘小’，是指该族早期人口稀少且势力弱小时期。‘太’即大，乃该族后来迁徙新地，人口众多且势力强大时的称号。如小月氏与大月氏的情况，少梁、大梁，小夏、大夏的情况也都属于这类名称。”

### 2. 西方之神：蓐收

《海外西经》云：“西方蓐收，左耳有蛇，乘两龙。”郭注：“金神也。”《左传·昭公二十九年》：“金正曰蓐收。”杜注：“秋物摧暮而可收也。”《礼记·月令》：“其帝少皞，其神蓐收。”孔疏注：“收者，言秋时万物摧辱而收敛。”

蓐收为秋神，左耳有蛇，乘两条龙，是白帝少昊的辅佐神。有人说蓐收为白帝之子。还有说他是古代传说中的西方神名，司秋。据《淮南子·天文篇》载“蓐收民曲尺掌管秋天……”，也就是说他分管的主要是秋收科藏的事，所以望河楼前有“蓐收之府”的牌坊。少昊与蓐收，既是父子又是君臣，故两座牌坊同时在西岳庙出现。《山海经》又说：“蓐收住在渤海”。这山南面多美玉，北面多雄黄。在山上可以望见西边太阳落下的地方，那时的光气也是圆的。管太阳下去的神叫红光，据说



这就是蓐收。另外还有一个典故，虢公住在宗庙里做了一个梦，梦见有神人面，白毛虎爪，手执大斧，立在西边的屋角。虢公吓得要逃跑。神道：“不要走！天帝有命令，要晋国来袭击你的国家。”虢拜倒在地上叩头，于是醒了，就召来史嚣来详梦。史嚣说：“这个神是蓐收，是天上的刑神。天上的事由神来执行。”虢公认为史嚣说了不吉利的说话，把他囚禁起来，反而使国人庆贺他做了个好梦。后来晋献公借了虞国的道路，出兵进攻虢国，虢国也因此而灭亡。这就是著名的“假道伐虢”的故事。过了六年，晋国就灭了虢国。人面、白毛、虎爪，拿着大斧头，这就是《国语·晋语二》当中对蓐收的相貌的描述。而且史嚣（一个史官）还说蓐收是“天之刑神”。而王逸在注解《楚辞·大招》中“魂乎无西，西方流沙，滂洋洋只；豕首纵目，被发鬣只；长爪踞牙，俟笑狂只”的时候也说了这样一句话：“此盖蓐收神之状也”。

那么说来，蓐收作为天之刑神也就不足为怪了。这么威猛，而且民俗认为金之气正直而浩大，让金神蓐收主管刑戮应该也是很正常的。而在《山海经》当中往往一神身兼多职，这里说蓐收为刑戮之神也就很容易理解了。而作为刑戮之神，在虢国君主的梦中显现，昭示天帝对其的惩罚。

### 三、南方炎帝——祝融

#### 1. 南方之帝：炎帝

在古人的心目中，南方是炎火之地，以炎帝为南方天帝，名实相符。炎帝为神农氏，姓姜。其母任姒，名女登，感神龙而生帝于常年。相传，炎帝为人身牛首，很可能是以牛为图腾的氏族的首领。最初，炎帝一族活动于渭河流域，后来进入黄河中游，与蚩尤领导的九黎族发生了冲突。蚩尤把炎帝驱逐到涿鹿（今河北西北桑干河流域）。炎帝向黄帝求援，双方联合和蚩尤在涿鹿大战一场，并最终取得了胜利。炎帝以火承木，位南方，主夏。他教民耕农，尝别草木，令人食谷以代牺牲之命，

故号神农。《说文·炎部》曰：“炎，火光上也，从重火。”段注：“《洪范》曰，‘火曰炎上’，其本义也。《云汉》传曰：‘炎炎，热气也。’《大田》传曰：‘炎火，盛阳也。’皆引申之义也。”可知炎之本义指火光盛烈，引申为盛阳之义。因此，《白虎通义·五行》云：“炎帝者，太阳也。”太阳即最盛的阳气。最盛的阳气，在人们的心目中，自然非日莫属。《淮南子·天文训》云：“积阳之热气生火，火气之精者为日。日者，阳之主也。”《易通卦验》：“日者，众阳之精也。”《后汉书·丁鸿传》载：“臣闻日者阳精，守实不亏。”《晋书·天文志》：“日者，阳精之宗。”因此，《白虎通义》认为炎帝是最盛的阳气，实际上就是以其为日神。《楚辞·大招》载：“魂乎无南！南有炎火千里。”王逸注：“炎，火盛貌也。”《吕氏春秋·有始》载：“南方日炎天。”高诱注：“南方五月建午，火之中也。火曰炎上，故曰炎天。”

### 2. 南方之神：祝融

祝融为炎帝的属神，据《山海经》的记载，他本是炎帝的后裔。《海内经》载：“炎帝之妻，赤水之子听祆生炎居，炎居生节并，节并生戏器，戏器生祝融。”《国语·郑语》也载：“夫黎为高辛氏火正，以淳耀敦大，天明地德，光照四海，故命之曰‘祝融’。”韦昭注：“淳，大也。耀，明也。敦，厚也。言黎为火正，能理其职，以大明厚大，天明地德，故命之为‘祝融’。祝，始也。融，明也。”据《国语》，可知祝融“以淳耀敦大，天明地德，光照四海”而得名。《史记·楚世家》：“重黎为帝誉高辛氏火正，甚有功，能光融天下，帝誉命曰祝融。”

从《国语》、《左传》、《史记》等的记载来看，祝融为高辛氏的火正，是管理火的长官。其实，祝融最初应该是火神，后来才被历史化为火正的。《海外南经》云：“南方祝融，兽身人面，乘两龙。”《墨子·非攻下》：“天命融隆火于夏之城间，西北之隅。”天帝命祝融降火，犹可见其火神神格。而祝融单称融，其他典籍亦有是例。《国语·周语上》：“昔夏之兴也，融降于崇山。”韦注：“融，祝融也。”炎帝为日神，祝融为火神，而前引《淮南子·天文训》云：“积阳之热气生火，火气之精



者为日。”《易·说卦》曰“离为火，为日”。孔疏注：“离为火，取南方之行也。为日，取其日是火精也。”可见日和火本是互通的，并且南方是“委火炎风之野”，因此，他们就成了南方的天帝和属神。

## 四、北方颛顼——玄冥

### 1. 北方之帝：颛顼

颛顼高阳氏，姓姬，母景仆，见摇光贯月如虹，感而生帝于若水。以水承金，位在北方，主冬，故号颛顼。《白虎通义》对颛顼的含义有两种解释：一为帝王功德立说。《白虎通义·号》云：“帝王者何号也？号者，功之表也，所以表功明德，号令臣下者也……谓之颛顼何？颛者，专也；顼者，正也。能专正天人之道，故谓之颛顼也。”二为“寒缩”之义。同书《五行》云：“冬之为言终也，其位在北方……其帝颛顼，颛顼者，寒缩也。”

上世纪80年代，在辽宁牛河梁红山文化遗址发掘中，考古人员发现了五千年前的玉制猪龙。这说明在很早以前，猪就已经成了崇拜之物。这起源于传说中颛顼的父亲韩流有猪一样的嘴巴，猪一样的脚趾，又居于“司截之国”，其原型应该是猪。《海内经》曰：“流沙之东，黑水之西，有朝云之国、司盘之国。黄帝妻雷祖，生昌意，昌意降处若水，生韩流。韩流擢首、谨耳、人面、泵咏、麟身、渠股、豚止，取淖子曰阿女，生帝颛顼。”郭注：“止，足。”郝懿行疏：“止即趾也。”《士昏礼》云：“‘皆有枕北止’，郑注云：‘止，足也。古文趾作止。’又《汉书》郊祀歌云：‘获白麟，爰五止’，颜师古注亦训止为足也。”《说文·豕部》：“猪，豕而三毛丛居者。”《说文·豚部》：“豚，小豕也。”《易·说卦》：“坎者，水也。”“坎为豕，坎为水”。孔疏曰：“坎为豕，坎主水读，豕处污湿，故为泵也。”《礼记·月令》载“食麦与羊”，孔疏：“为水畜。”《月令》又云：“孟冬之月……食黍与食。”郑注：“水畜也。”《吕氏春秋·孟冬》：“食黍与黄。”高注：“食，水属也。”水与北

方相配，因此猪成了北方之畜。

毕沅注云：“《说文》云，‘颡，头专专谨也’。此文云云，疑颡琐所以名，以似其父与？”郝疏亦云：“《说文》云：‘颡，头颡颡谨貌；琐，头琐琐谨貌。’即谨耳之义。然则颡琐命名，岂以头似其父故与？”因此推测，颡琐正是以其形貌肖似其父韩流而得名。

《大荒西经》：“有鱼偏枯，名曰鱼妇。颡琐死即复苏。风道北来，天乃大水泉，蛇乃化为鱼，是为鱼妇。颡琐死即复苏。”袁珂注：“据经文之意，鱼妇当即颡琐之所化。”死去的颡琐能凭借大水而复苏，此尤可凸显其水神神格。

### 2. 北方之神：玄冥

北方之神玄冥是最著名的四时、四方之神之中的冬天之神。玄冥，表示冬天光照不足、天气晦暗的特点。禺强（玄冥）是传说中的海神、风神和瘟神，也作“禺疆”、“禺京”，据传为黄帝之孙。在神话体系中禺强（玄冥）被认为是人面鸟身，两边的耳朵上各悬一条青蛇，脚踏两条青蛇（亦有说法其坐骑为一条双头龙），形象颇为怪异。据说禺强的风能够传播瘟疫，如果遇上它刮起的西北风，将会受伤，所以西北风也被古人称为“厉风”。

在中国，龙是神物，是至高无上的，也是皇帝的象征。也是东方的代表，五行中是属木的，也因青色是属木的，故此有左青龙、右白虎的说法。白虎是战神、杀伐之神。虎具有避邪、禳灾、祈丰及惩恶扬善、发财致富、喜结良缘等多种神力。是由二十八星宿中，西方七宿：奎、娄、胃、昂、毕、觜、参组成。所以是西方的代表，而它的白，是因为西方在五行中属金，色是白的。所以它叫白虎不是因它是白色的，而是从五行中说的了。在中国，凤凰是一种代表幸福的灵物。它的原形有很多种，如锦鸡、孔雀、鹰鹭、鹞、玄鸟（燕子）等等。又有说是佛教大鹏金翅鸟变成的。凤凰神话中说的凤凰拥有鸡的脑袋、燕子的下巴、蛇的颈、鱼的尾，有五色纹。又有说凤是有五种品种，以颜色来分的：红的是凤，青的是鸾鸟，白的是天鹅，另有黄和紫的凤凰又可说是朱雀或



玄鸟。朱雀是四灵之一，它也和其他三种一样，是出自星宿的，是南方七宿的总称：井、鬼、柳、星、张、翼、轸。联想起来就是朱雀了。朱为赤色，像火，南方属火，故名凤凰。它也有从火里重身的特性，和西方的不死鸟一样，故又叫火凤凰。

玄武是由龟和蛇组合成的一种灵物。玄武的本意就是玄冥，武、冥古音是相通的。武，是黑色的意思；冥，就是阴的意思。玄冥起初是对龟卜的形容：龟背是黑色的，龟卜就是请龟到冥间去诣问祖先，将答案带回来，以卜兆的形式显示给世人。因此，最早的玄武就是乌龟。后来，玄冥的含义不断地扩大。龟生活在江河湖海（包括海龟），因而玄冥成了水神；乌龟长寿，玄冥成了长生不老象征；最初的冥间在北方，殷商的甲骨占卜即「其卜必北向」，所以玄冥又成了北方神。

## 五、中央黄帝——后土

### 1. 中央之帝：黄帝

黄帝，姓姬，号轩辕氏，少典之子，又号有熊氏。母附宝，见大电光绕北斗枢星，明照郊野，感而生帝于寿丘。以土承火，位在中央，故曰黄帝。相传黄帝一族原先居住在西北方，过着不定居的游牧生活，在与炎帝联合打败蚩尤后，又统帅以熊、罴、貔、貅、虎等野兽为图腾的氏族在阪泉打败了炎帝部落，并与其融合，进入黄河流域。从此，黄帝部落定居中原，并很快发展起来。史书记载“黄帝之子二十五宗，其得姓者十四人，为十二姓”，这说明这些部落形成了巨大的部落联盟。黄帝的后代与其他部落融合，形成中华民族，黄帝被看成是华夏族的始祖。黄帝治五气，垂衣裳，作舟车，造屋宇，有很多重要的发明，对后世的生产、生活产生了重要影响。

《吕氏春秋·仲夏纪·古乐》：“昔黄帝令伶伦作律。伶伦自大夏之西，乃之阮险之阴，取竹于嶰溪之谷。以生空窍厚钧者，断两节间，其长三寸九分而吹之，以为黄钟之宫，吹曰‘舍少’。”《韩非子·十过》：

“昔者黄帝合鬼神于西泰山之上。”卢文弼云：“黄，藏本、张本作皇，《文选·储白马赋》注引亦作皇，古通用。”《春秋繁露·三代改制质文》：“改号轩辕，谓之黄帝。”董慎行校云：“黄帝旧作皇帝，古亦通。”

张舜徽先生《演释名·释天》云：“帝，日也。甲文帝字有作室者，象光芒四射状。契龟者易为口以便刀刻，而原形失。日字古读本在舌头，与帝音近。《易》曰：‘帝出乎震。’即指日也。《书》曰：‘时日曷丧。’即指君也。日于天地间威力最大，故古人即以称君；皇，煌也，谓日出土上光芒四射也。此字金文作皇，实象其形。皇字本义为日，犹帝之本义为日。日为君象，故古代用为帝王之称。”由此可知皇、帝本义指太阳，引申而为帝王之称。”

刘盼遂先生《说文练习笔记》云：“皇字金文作皇，上象日光放射之形，引申有大义。如大父亦曰皇父，大帝亦曰皇帝。可知皇字由‘象日光放射之形’，引申而有大义。”又《楚茨》云：‘先祖是皇。’传并云：‘皇，大。’又《文王有声》云：‘皇王为辟。’传云：‘皇，大也。’笺云：‘变王后言大王者，武王之事又益大。’《春秋元命苞》：‘皇者煌煌，其道烂然显明。’《白虎通》：‘皇者，何谓也？亦号也，美也，大也，天人之总，美大之称也，时质故总之也。号之为皇者，煌煌人莫违也。’《独断》：‘皇者，煌也，盛德煌煌，无所不照。’《尚书·序》正义云：‘帝号同天，名所莫加，优而称皇者，以皇是美大之名，言大于帝也。’馥谓：煌煌亦美大之意也。”

《吕氏春秋·季夏》：“其帝黄帝，其神后土。”高注：“黄帝，少典之子，以土德王天下号轩辕氏，死托祀为中央之帝。”因此，黄帝应为皇帝，即大帝之义。皇、黄相通，故又作黄帝，从而引出黄帝为中央之帝“以土德王天下”之说。

### 2. 中央之神：后土

《周礼·春官·大宗伯》：“王大封，则先告后土。”郑注：“后土，土神也。”《左传·昭公二十九年》：“土正曰后土。”杜注：“土为群物主，故称也。”孔疏：“后者，君也。群物皆土所载，故土为群物之主，



以君言之，故云后土也。”因此，后土就是土地之神。黄帝和后土何以成为中央的天帝和属神呢？在古人的观念中，黄正是土地之色、中央之色。据《说文·黄部》载：“黄，地之色也。”因此，黄帝就和后土相配，成为中央之帝，故土为群物之主，以君言之，故云后土也。

上述中华民族的始祖，曾为华夏民族做出了杰出的贡献，曾引领我们民族从洪荒迈入文明。作为他们的后裔子孙，我们是不该忘记他们的。不忘先祖才是华夏民族的根本，不忘本民族才能拥有凝聚力，这是我引用古今学者研究的成果向读者介绍华夏人文始祖的初衷。

我们都能敬天地、礼神明、奉祖先、孝双亲、守王法、重师尊、爱兄弟、信朋友、睦宗族、和乡邻、别夫妇及教子孙；时行方便、广积阴德、救难济急及恤孤怜贫，我们的生活就美好了。



## 第 13 章

# 道教尊神里的五老 与五星



道教有自己的神仙，这些神仙都是宇宙和人世的主宰。他们是大道的化身，决定着宇宙和人生的命运，同时又以大道教化着人们。因此，热爱道教就要崇拜道教的神灵，奉祀道教的神灵。崇拜道教神灵的方式是中华民族敬天祭祖的礼仪，要烧香、上供、叩头、行礼。

古人根据五行学说，建立起了一个庞大的属“五”体系，用以观天文、定时令、卜福祸、治天下。据《礼记·月令》、《吕氏春秋·十二纪》、《淮南子·时则训》及道教星宿论著等典籍所载，五方、五星、五神、五岳及五兽是五行配伍体系最基本的要素，居于主导地位。

## 一、道教五帝尊神

道教认为能被称为神仙的，都是具有灵气与超常智慧的，并时隐时现，能辨别吉凶，拥有天地人三才的精气化身。道教尊崇的五帝分别为东青帝、南赤帝、西白帝、北黑帝和中央黄帝。



唐代道士施肩吾所著的《钟吕传道集》曰：“大道既判而生天地，天地既分而列五帝。东曰青帝，而行春令，于阴中起阳，使万物生；南曰赤帝，而行夏令，于阳中生阳，使万物生长；西曰白帝，而行秋令，于阳中起阴，使万物成；北曰黑帝，而行冬令，于阴中进阴，使万物死。四时各九十日，每时下十八日，黄帝主之。若于春时，助成青帝而发生；若于夏时，接序赤帝而长育；若于秋时，资益白帝而结立；若于冬时，制摄黑帝而严示。五帝分治，各主七十二日，合而三百六十日，而为一岁，辅弼天地，以行于道。青帝生子而曰甲乙，甲乙东方木；赤帝生子而曰丙丁，丙丁南方火；黄帝生子而曰戊己，戊己中央土；白帝生子而曰庚辛，庚辛西方金；黑帝生子而曰壬癸，壬癸北方水。见于时而为象者，木为青龙，火为朱雀，土为勾陈，金为白虎，水为玄武。见于时而生物者，乙与庚合，春则有榆，青而白，不失金木之色；辛与丙和，秋则有枣，白而赤，不失金火之色；己与庚合，夏末秋初有瓜，青而黄，不失土木之色；丁与壬合，夏则有椹，赤而黑，不失水火之色；癸与戊合，冬则有桔，黑而黄，不失水土之色。以类推求，五帝相交而见于时者，生在物者，不可胜数。”

此段文字的大意为，宇宙被分为天地，而天地之间又有五帝掌时令。东方是青帝，执掌春令，处于由阴转阳的时节，可使万物复苏生发。南方为赤帝，主行夏令，处于阳气不断上升之时，可使万物快速生长。西方是白帝，主行秋令，处于由阳转阴之时，使得万物成熟。北方是黑帝，主行冬令，处于阴气逐渐加深之时，可使万物趋于消亡。上述四个时令各九十天。每个时令的最后十八天为黄帝所主。如果在春天，黄帝能帮助青帝而使万物生发。如果是夏季，黄帝可接替赤帝让万物生长发育。如果是秋季，黄帝可助白帝使万物结果成熟。如果到了冬季，黄帝则控制和威慑黑帝，以示肃杀之严厉。五帝分别治理天地，每帝共七十二天，总计为三百六十天，因此记作一年。

道教又将五帝逐步演化为五老：东方木公、西方金母、中央黄老、南方火精、北方水精，分别管理着世间万事万物。据《天堂游记》载，无极老母诏曰：溯自鸿蒙太初，元始一炁化三清：玉清元始天尊、上清

灵宝天尊、太清道德天尊。三清再化五老：东方木公、西方金母、南方火精、北方水精、中央黄老。五老既成，天道运转。五老孕化原灵，各运真炁。人生而五脏全，五气盛。五方现五色：东方人青色、西方人白色、南方人红色、北方人黑色、中央人黄色。后五老下凡，分形降世投胎五方，各为五教主，传教授徒。这正是人文始祖五帝的由来。

因此，道教认为，五帝中的白帝、青帝、黄帝、赤帝、黑帝即为五老天君：北方黑帝五灵玄老五炁天君、西方白帝皓灵皇老七炁天君、中央黄帝玄灵黄老一炁天君、南方赤帝丹灵真老三炁天君、东方青帝青灵始老九炁天君。《灵宝毕法》说：“金诰曰：一气初判，大道有形而列二仪。二仪定位，大道有名而分五帝。五帝异地，各守一方。五方异气，各守一子：青帝之子甲乙受之，天真木德之九气；赤帝之子丙丁受之，天真火德之三气；白帝之子庚辛受之，天真金德之七气；黑帝之子壬癸受之，天真水德之五气；黄帝之子戊己受之，天真土德之一气。自一气生真，一真一因土出，故万物生成在土，五行生成在一。真元之道，皆一气而生也。”

道教认为五脏者为人形之主，一脏损则病生，五脏损则神灭。故五脏者，神明魂魄志精之所居也。每脏各有所主，是以心主神，肺主魄，肝主魂，脾主意，肾主志。发于外则上应五星，下应五岳，皆模范天地，禀象日月，触类而取，不可胜言。若能存神修养，克己励志，其道成矣。

《性命圭旨》认为，人的五脏本来有青、赤、黄、白、黑五帝镇守，五帝则以天干、五行、数字及其相互关系来表现其功能。青帝受甲乙木德之三气，赤帝受丙丁火德之二气，白帝受庚辛金德之四气，黑帝受壬癸水德之一气，黄帝受戊己土德之五气。修炼之人，就是要促使分散之气汇通聚合，金德之四气与水德之一气汇通而成五，木德之三气与火德之二气汇通亦成五，中央自有五气，“三五”相聚，四大安和。

## 二、道教五老星君

1. 东方木德岁星重华星君。《还丹众仙论》称：“岁星者，木也，日



之魂水之精炁也。”姓碧空，名澄澜，字清凝，夫人名宝容，字飞灵，居洞阳宫或治青华宫。

《洞渊集》卷七则说：“东方木德星君，木之精，苍帝之子。光照三十万里，径一百里，十二年一周天。真君戴星冠，蹶朱履，衣青霞寿鹤之衣，执玉简，垂七星宝剑，白玉环珮。下管人间山林、草木、龙蛇、龟鳖、水族、风雷之事。木之气之行仁德。”《太上说玄天大圣真武本传神咒妙经》：“东方岁星主仁，生甲乙，化草木，司春令，宰蠕蛸飞动千种化生之虫，凡十二岁纬一周天。”

《太上洞真五星秘授经》曰：“东方木德真君，主发生万物，变惨为舒。如世人运气逢遇，多有福庆，宜弘善以迎之。其真君，戴星冠，蹶朱履，衣青霞寿鹤之衣，手执玉简，悬七星金剑，垂白玉环佩。宜图形供养，以异花珍果，净水名香，灯烛清醴，虔心瞻敬，至心而咒曰：木星真君，动必怀仁。悯见志愿，寿我千春。”

右图为东方木德岁星重华星君。

2. 西方金德太白星君。《还丹众仙论》称，“太白金星者，金之精也，受月之魄，和土星之气”。《元始天尊说十一曜消灾神咒经》认为，太白金星姓皓（浩）空，名德縹（寥凌），字振寻，夫人名颺（飘）英，字灵恩，居素明宫或治皓灵宫。

《洞渊集》卷七说：“西方金德真君，金之精，白帝之子。主刀兵将军肃杀之威。其精降下为雨师之神，光照七十万里，径一百里，一



东方木德岁星重华星君

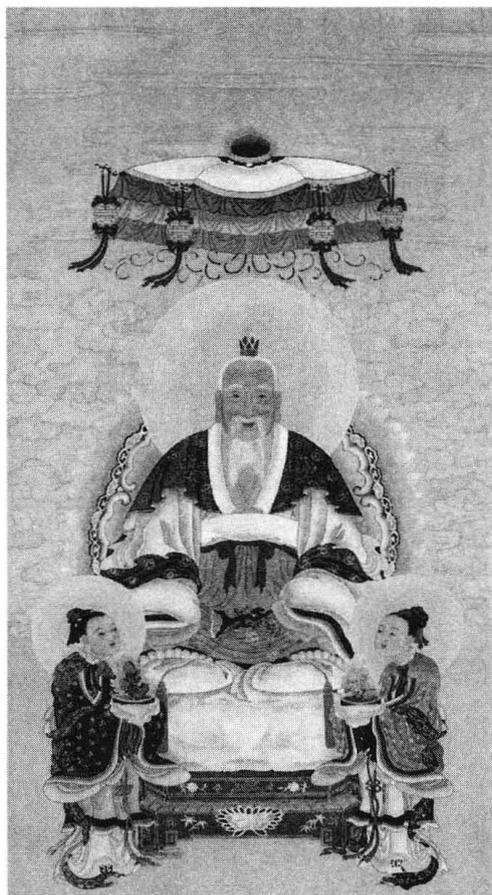
年一周天。星君戴星冠，蹶朱履，衣皓鹤白霞之衣，执玉简，悬七星宝剑，垂白玉环珮。管人间金银、铜铁、玉石、兔、牛、马、牲、鼠、虫、石人、石马、霜雪之事。”《太上说玄天大圣真武本传神咒妙经》卷一认为，“西方太白（星）主义，生庚辛，化金石，司秋令，宰带角无角千种胎生之兽，凡历一岁纬一周天。”

《太上洞真五星秘授经》曰：“西方金德真君，主就敛万物，告成功肃。如世人运气逢遇，多有灾怪刑狱之咎，宜弘善以迎之。其真君，戴星冠，蹶朱履，衣皓鹤白霞之衣，手执玉简，悬七星金剑，垂白玉环珮。宜图形供养，以异花珍果，净水名香，灯烛清醴，虔心瞻敬，至心而咒曰：金星真君，祸无常准。蠢动成形，俱希含忍。”

右图为西方金德太白星君。

3. 南方火德荧惑执法星君。《还丹众仙论》称：“荧惑星者，火也，火之精华德木之炁。”《元始天尊说十一大曜消灾神咒经》则说，荧惑执法星君姓焕（皓）空，名维淳，字散融，夫人名公元凝（瓶），字玄罗，居洞阳宫或治明离宫。

《洞渊集》卷七认为，“南方火德，荧惑星君，火之精，赤帝之子，执法之星。其精下降，为风伯之神。常以十月入太微受事，光照八十万里，径约一百里，二年一周天。星君戴星冠，蹶朱履，衣朱霞鹤寿之衣，执玉简，垂七星金剑，白玉环珮。管人间火焰、众虫、凤凰、鸡雉、百劳群飞、乌雀之类，火德昭彰，巡行天下”。《太上说玄天大圣真武本传神咒妙经》卷一



西方金德太白星君



说，“南方荧惑星主礼，生丙丁，化烟火，司夏令，宰匾毛羽翼千种卵生之禽，凡二岁纬一周天”。

《太上洞真五星秘授经》曰：“南方火德真君，主长养万物，烛幽洞微，如世人运气逢遇，多有灾厄疾病之忧，宜弘善以迎之。其真君，戴星冠，蹶朱履，衣朱霞寿鹤之衣，手执玉简，悬七星金剑，垂白玉环珮。宜图形供养，以异花珍果，净水名香，灯烛清醴，虔心瞻敬，至心而咒曰：火星真君，主张诸恶。去邪护真，慎勿交错。”

右图为南方火德荧惑执法星君。

4. 北方水德辰星司辰星君。  
《还丹众仙论》认为，“辰星者，水也，水之精传太白金之气”。《元始天尊说十一曜消灾神咒经》则认为，“水德星君姓阴空，名启（肇）垣，字积（精）元，夫人名玄华，字龙娥，居玄斗宫或冶金宫”。

《洞渊集》卷七认为，“北方水德星君，水之精，黑帝之子。水德为天心，紫辰之星，正对昆仑之顶处，紫微之宫即元气之主。其精下降为先农之神，主发生物，光照五十万里，径一百里，一年一周天。星君戴星冠，蹶朱履，衣黑霞寿鹤之衣，执玉简，悬七星宝剑。博大冠五行之首，生万物之根，滨海江河宰酌之事”。《太上说天大圣真武本传神咒妙经》卷一说：“北方辰星主智，生壬癸，化水泉，司冬令，宰带甲无鳞千种湿生之族，凡历一岁纬一周天。”



南方火德荧惑执法星君

《太上洞真五星秘授经》曰：“北方水德真君，通利万物，含真娠灵，如世人运气逢遇，多有灾滞劫掠之苦，宜弘善以迎之。其真君，戴星冠，蹶朱履，衣玄霞寿鹤之衣，手执玉简，悬七星金剑，垂白玉环珮。宜图形供养，以异花珍果，净水名香，灯烛清醴，虔心瞻敬，至心而咒曰：水星真君，含育万类。祸福不差，其功罔匮。”

右图为北方水德辰星司辰星君。

5. 中央土德地侯镇星星君。  
《还丹众仙论》认为，“镇星者，土也，受火土宿之气”。《元始天尊说十一曜消灾神咒经》等认为，中央土德星君姓常空，名藏陆，字耽延，夫人名空瑶，字非贤。居上枢宫或治中黄宫。

《洞渊集》卷七认为：“中央土德星君，黄帝之子，其精下降为灵。星之神，光照二十万里，径五十里，二十九年一周天。星君戴星冠，蹶朱履，衣黄霞寿鹤之衣，执玉简，悬七星宝剑，垂白玉环珮。管人间兆庶形踝虫蚁之类，雾露虹霓之属，土宿主信厚万物之事。”《太上说玄天大圣真武本传神咒妙经》卷一说：“中央镇星主信，生戊己，化尘土，司四季宰圣贤愚痴千种踝灵之人，凡二十九岁纬一周天。”



北方水德辰星司辰星君

《太上洞真五星秘授经》曰：“中央土德真君，主四时广育万类，成功不愆，如世人运气逢遇，多有忧塞刑律之厄，宜弘善以迎之。其真君，戴星冠，蹶朱履，衣黄霞寿鹤之衣，手执玉简，悬七星宝剑，垂白玉环



珮。宜图形供养，以异香珍果，净水名香，灯烛清醴，虔心瞻敬，至心而咒曰：土星真君，阴弘至德。福我苍生，长跻寿域。”

右图为中央土德地侯镇星星君。

此外，道教不仅敬奉五炁星君，还敬奉太阳真君、太阴真君、罗睺真君、计都真君、二十八宿真君并与之相配，以配合五星君共掌天、地、人之大道。据《太上洞真五星秘授经》记载，上述真君的职能、形象和拜祭如下：

“太阳真君，主照临六合，舒和万汇，如世人运气逢遇，多有喜庆，宜弘善以迎之。其真君，戴星冠，蹶朱履，衣绛纱之衣，手执玉简，悬七星宝剑，垂白玉环珮。宜图形供养，以异花珍果，净水名香，灯烛清醴，虔心瞻敬，至心而咒曰：太阳真君，杲杲高迈。万类仰之，群动是赖。”意思是说，太阳真君主六合万汇，象征喜庆，着绛色之衣，祭拜时须在心中默念“太阳真君，杲杲高迈。万类仰之，群动是赖”。



中央土德地侯镇星星君

“太阴真君，主肃静八荒，明明辉盛，如世人运气逢遇，多有惨惨之忧，宜弘善以迎之。其真君，戴星冠，蹶朱履，衣素纱之衣，手执玉简，悬七星宝剑，垂白玉环珮。宜图形供养，以异花珍果，净水名香，灯烛清醴，虔心瞻敬，至心而咒曰：太阴真君，常弘正道。阴德不愆，福我亿兆。”意思是说，太阴真君主肃静辉盛，象征惨惨，着素色之衣，祭拜时须在心中默念“太阴真君，常弘正道。阴德不愆，福我亿兆”。

“罗睺真君，主九天之下一切诸恶，如世人运气逢遇，多有灾厄深重，宜弘善以迎之。其真君，戴星冠，躡朱履，衣纯玄之衣，手执玉简，悬七星宝剑，垂白玉环珮。宜图形供养，以异花珍果，净水名香，灯烛清醴，虔心瞻敬，至心而咒曰：罗睺真君，冥冥可畏。好道含弘，可期千岁。”意思是说，罗睺真君主天下诸恶，象征灾难，着纯玄之衣，祭拜时须在心中默念“罗睺真君，冥冥可畏。好道含弘，可期千岁”。

“计都真君，主九地之上一切罪恶，如世人运气逢遇，多有厄难困苦之灾，宜弘善以迎之。其真君，戴星冠，躡朱履，衣纯玄之衣，手执玉简，悬七星宝剑，垂白玉环珮。宜图形供养，以异花珍果，净水名香，灯烛清醴，虔心瞻敬，至心而咒曰：计都真君，默默察察。九天之下，护命恶杀。”意思是说，计都真君主地上罪恶，亦着纯玄之衣，祭拜时须在心中默念“计都真君，默默察察。九天之下，护命恶杀”。

“二十八宿真君，主世人荣乐寿苦之数。其真君，俱戴星冠，躡朱履，衣绛纱之衣，手执青玉简，佩七星宝剑，垂金铛珠珮。各宜图形供养，以异花珍果，净水名香，灯烛清醴，虔心瞻敬，至心而咒曰：群星飞光，环拱辰极。普天兆民，常蒙至德。”意思是说，二十八宿真君主世人荣乐寿苦，着绛色之衣，垂金铛珠珮，在祭拜时须心中默念“群星飞光，环拱辰极。普天兆民，常蒙至德”。

我们还可以看出，道教的五帝、五星与华夏民族的始祖有关联。在道教的神仙谱中，人们崇拜的始祖五帝、五佐则是天上的五帝、五星下凡到人间化身，是上天造福于民的象征。

上述星君来源于古人对天的敬畏和探索。古人认为天上的星辰就是神灵，它们时刻保佑着大地和人民，所以古人要祭祀和敬仰它们。

另据学者研究，参加宗教活动可改善男、女的精神状态，和身体状况。此前多项研究结果显示，精神作用和宗教可积极促进人体健康。据匹兹堡大学医疗中心研究人员2006年进行的一项研究表明，每周都参加宗教活动的人的寿命更长。

## 第 14 章

# 五岳的由来及职能



在五行思想体系中，五方代表了地理方位，而作为五方的地理标志，五岳说便应运而生了。即便在当今，每每述说祖国的秀美山川，必言三山五岳之雄姿，即泰山雄、衡山秀、华山险、恒山奇、嵩山傲。五岳不仅是远古时期的先人对山神的敬畏及崇拜的产物，还是五行理念和古代帝王巡狩封禅的产物，同时又为道教名山圣地。本章着重介绍五岳的由来及五岳的地位、功能与影响。

## 一、五岳的由来

“岳”的繁体字为“嶽”，指高大的山。《说文解字》解释：“嶽，东岱、南霍、西华、北恒、中泰室，王者之所巡狩所至。从山，狱声。古文从山，象高形，今作岳。”古人认为，山岳不仅滋养万物生灵，且可呼风唤雨，因此，古人便将一些峻极雄奇、神秘莫测的山岳视作神灵与上天在人间的都城，从而尊崇有加，祭祀有常。



《礼记·祭法》曰：“山林川谷丘陵，能出云，为风雨，见怪物，皆曰神。”《山海经》说：“昆仑之丘，是实惟帝之下都。”古人缘何谓之“五岳”，而非“四岳”或“六岳”？概因当时的古人受到殷商时的“五方”（东、南、西、北、中）和“五色”（青、赤、白、黑、黄）等思想观念的影响所致。五岳的说法始见于《周礼·春官·大宗伯》：“以血祭祭社稷、五祀、五岳。”现在公认《周礼》成书于战国后期，是儒家思想融合道、法、阴阳等诸家而形成的。因此我们认为五岳的思想是糅合商代以来的四方神和战国初期的五行观念而形成的山岳崇拜。

五岳由来已久，为历代帝王所确认封赐。《礼记·王制》记载：“天子祭天下名山大川，五岳视三公，四渎视诸侯。诸侯祭名山大川之在其地者。”然而，此时的五岳尚无具体山名。至秦汉时期，《尔雅·释山》和伏生所著的《尚书大传》开始记载五岳的具体山名，分别为“岱（泰）山、霍山、华山、恒山、嵩高（嵩山）”。《汉书·郊祀志》记载，汉宣帝在公元前61年（神爵元年）颁诏，正式确定东岳为泰山，西岳为华山，南岳为霍山（即衡山），北岳为常山（即恒山）、中岳为嵩山。东汉的郑玄对《周礼》的注释说：“五岳，东岳曰岱宗，南岳曰衡山，西岳曰华山，北岳曰恒山，中岳曰嵩山。”《说苑》曰：“五岳何以视三公？三公能大布云雨焉，能大敛云雨焉，云触石而出，肤寸而合，不崇朝而雨天下，施德博大，故视三公也。”章潢《五岳序》说：“粤若太极剖判，非三才无以孕百神之灵。一气周流，非五行不能储万物之秀。是则五行三才百神一气，万物无所不在矣。故在天为五星，在地为五岳，在人为五脏，在物为五色，至于声教，亦无所不备矣。有逆顺生杀消息盈虚之理，得其道者，圣功生焉，神明出焉，百姓日用而不知，故君子之道鲜矣。夫五岳者自融结之始，与五行之气相生，故其神也命五帝以封之，其祭也秩三公以视之，其灵也惟聪明正直以司之，天子岁以四立之日，各于主方而祭之，常礼也。”但是，历史上所称的北岳恒山和南岳衡山，其所指的并不是如今的山西恒山和湖南衡山。其中北岳恒山在历史上长期指的都是河北省曲阳的大茂山（古称恒山），直到1660年才

被山西的恒山所取代。而南岳衡山旧指安徽的天柱山（古称霍山、衡山），直到隋朝（公元589年）才改湖南衡山为南岳。汉武帝之后，中国历代皇帝都对五岳不断加封，唐代把五岳封为王，宋代加封为帝，元代继续加封为帝，到了明代更被加封为神。古代帝王均定期在五岳诸山举行封禅、祭祀盛典。其中泰山最受帝王重视并且许多帝王都曾亲临泰山封禅祭天，使泰山最终被誉为“五岳之尊”、“名山之祖”。

五岳亦为佛、道所尊崇。魏晋南北朝时期，佛教和道教开始在五岳修建佛寺、道观，进行宗教活动，每个“岳”均尊奉一位“岳神”（或称“大帝”、“神君”等）作为掌管该岳的最高神祇。唐宋以前，五岳是佛、道共尊，寺、观并存。宋以后，佛教和道教各自依靠政治背景和社会势力彼此展开争夺。到明清时期，南岳、北岳和中岳仍保持着佛、道共尊的局面，东岳和西岳则以道教势力为主，成为中国道教的中心。

道教把东岳称为蓬玄太空洞天，南岳称为朱陵太虚洞天，西岳称为太极总仙洞天，北岳称为太乙总玄洞天，中岳称为上圣司真洞天。晋朝葛洪祖师在《枕中书》中将五岳融入了五方、五帝及五色之中。他认为，东方太皞为青帝，治东岳岱宗山（泰山）；南方炎帝为赤帝，治南岳衡霍山（即天柱山）；西方金天氏为白帝，治西岳华阴山（即华山）；北方颛顼为黑帝，治北岳太恒山（即恒山）；中央轩辕氏为黄帝，治中岳嵩高山（即嵩山）。

道教提倡进入名山洞府，以修真求仙。《说文》曰：“仙者，人在山上貌。”《抱朴子内篇·明本》说：“山林之中非有道也，而学道者必入山林，诚欲远彼腥膻，而即此清净也。”《抱朴子内篇·登涉》说：“凡学道合药，莫不入山。然不知入山法者，多遇祸害。如谚之有曰：太、华之下，白骨狼藉。皆谓偏知一事，不能博备，虽有求生之志，而反强死也。山无大小，皆有神灵，山大则神大，山小则神小也。入山而无术，必有患害。”故进山修道但不具备野外生存经验及一身武功的情况下不要擅入。

在古代，道士入山修道必须佩带五岳符图，并将符图视为修真护命



的瑰宝，其传授甚为审慎。学者认为此图系方士实地考察山岳的鸟瞰图，为入山之指南。最早出现“五岳真形图”记载的是古代文献《汉武帝内传》，称该图是太上老君最早测绘的山岳地图。五岳真形图的作用是：为道士入山护身。详见《抱朴子》：“凡修道之士栖隐山谷，须得五岳真形图佩之。其山中鬼魅精灵、虫虎妖怪，一切毒物，莫能近矣。”而道教界则认为此图为修仙之秘法，不能妄传。《抱朴子内篇·遐览》曰：“道家之重者，莫过于《三皇内文》、《五岳真形图》也。”“古之仙官至人遵秘此道，非有仙名者，不可授也。”“传非其人，罪咎必至。”“若不能行仁义慈心，而不精不正，即祸至灭家，不可轻也。”今《道藏》收有几种《五岳真形图》的版本，其图大同小异。实际上除泰山、嵩山、华山、衡山、恒山的真形图外，尚载有潜山、霍山、青城山、庐山的真形图，后者谓之“四辅”。每座山岳各有两幅真形图，一幅有文字说明，一幅则为无字符图。道书称无字者为“上五岳真形”，有文者为“下五岳真形”。何人创作符图亦无确实考证。据《汉武帝内传》载，相传为太上老道君所绘，称他们“下观六合，瞻河海之短长，察丘岳之高卑，名立天柱安于地，理植五岳而拟诸镇，辅贵昆灵以舍灵仙，遵蓬丘以馆真人”。

因此，道教典籍着重介绍它们的含义和作用，道教将之称为“真文”、“天文”、“灵文”。《云笈七签·说三元八会六书之法·符字》认为，“符”的本质是“以道之精气布之简墨，会物之精气以却邪伪，辅助正直；召会群灵，制御生死；保持劫运，安镇五方”。《七签·符水论》也称：“夫符文者，去篆、明章、神灵之书字也。”《符字》篇谓：“符者，通取云物星辰之势；书者，别析音句铨量之旨；图者，画取灵变之状。然符中有书，参似图像；书中有图，形声并用。”《洞玄灵宝五岳古本真形图》东方朔《序》说：“五岳真形者，山水之象也。盘曲回转、陵阜形势高下，参差长短，卷舒波流，似于奋笔，锋芒畅乎岭，云林玄黄，有如书字之状。是以天真道君下观规矩，拟纵趋向，因如字之韵，而随形而名山焉。”《洞玄灵宝五岳古本真形图》曰：“子有东岳形，

令人神安命延，存身长久，入山履川，百芝自聚。子有南岳形，五瘟不加，辟除火光，谋恶我者，返还自伤。子有西岳形，消辟五兵，入刃不伤，山川名神，尊奉司迎。子有中岳形，所有惟利，致财巨亿，愿愿克合，不劳身力。子有北岳形，入水却灾，百毒灭伏，役使蛟龙，长享福祿。子尽有五岳形，横天纵地，弥纶四方，见我欢悦，人神攸同。”《五岳真形神仙图说》云：“一切感到妙应备周，或天或人，或山或水，或飞或沈，或文或质，皆是真精之信，有字总号为符。符验证感，皆由善功。”“方应修戒，积精存神，常想真形，受符佩带，妙气入身，智慧通达，达人志士勤密尊崇，消灭厌恶，精则有征，征则神降，所愿必谐。”

## 二、东岳泰山

东岳泰山古名为“岱宗”或“岱山”，素有“天下名山第一”、“五岳之首”的美誉，位于山东省泰安市。“泰山”一词，出于《诗经·鲁颂》：“泰山岩岩，鲁邦所瞻。”《尔雅》曰：“泰者，太也，谓天地太和之气发舒。”《说苑》曰：“山者，宣也，言宣气生万物也。”在《虞典》、《周礼》中，泰山又称为“岱宗”、“岱山”。据《岱史》云：“《虞典》凡岳皆以方位言，惟泰山不言方位而言岱，不言岳而言宗，固谓夫出震配于万物始代，储坤五岳惟宗。”孔子曾赞叹说“登东山而小鲁，登泰山而小天下”。西汉的东方朔则称“泰山吞西华，压南衡，驾中嵩，轶北恒，为五岳之长”。



古人称泰山为五岳之长，并非指其高度。其实，泰山主峰玉皇顶的海拔只有 1545 米，在五岳中其高度仅列第三位。它之所以“五岳独尊”，是与其地理环境和政治、宗教地位密不可分的。巍然屹立在齐鲁大地上的泰山，横亘济南、长清、历城、泰安等县市，方圆 400 多平方公里，犹如“天之东柱”。泰山地区是我国大汉口文化和龙山文化的发



祥地。几千年来，这里一直是东方政治、经济、文化的中心。此外，古人认为，东方是太阳升起的地方，是万物交替、初春发生之地，能主天地生气。按五行学说，东方属木，“木”与“桑”字通，古有日出扶桑之说；依五常之论，东方为仁，仁是天地大德；按四时，东方为春，春天万物更生；东方在八卦中属震，在二十八宿中为苍龙，震与苍龙则是帝王出生飞腾之地。于是，位于东方的泰山便成了吉祥之山、神灵之宅、紫气之源。

泰山是历代帝王封禅之地，这也是独尊五岳的主要原因。玉皇顶西北侧有一块刻有“古登封台”几个字的高大石碑，据说它就是昔日从无怀氏到周代的七十二代君王在泰山燔柴祭天，举行封禅大典的“封祀台”。所谓“封”，就是在接近天的泰山极顶聚土筑圆坛祭天帝，增泰山之高以表功归于天；所谓“禅”，就是到泰山前的社首、梁父、云云、亭亭等小山上，积土筑方坛祭后土皇地祇，增大地之厚以报福广思厚之情。古人认为：“天以高为尊，地以厚为德。”《岱史·历代儒臣封禅论》言：“封禅者，王者开务之大礼也。”因此，封禅被视为极其隆重的国家级旷世大典。

秦始皇统一中国后，于公元前219年仿效古代帝王封禅典礼，表示其“天命以为王，使理群生，告太平于天，报群神之功”。《史记·封禅书》称秦始皇封禅之礼“采太祝之祀雍上帝所用，而封藏皆秘之”。泰山有“五大夫松”，传说始皇帝登泰山，遇雨休于树下，松树因护驾有功，被封为“五大夫”。后人将其列为泰安八景之一——秦松挺秀。秦始皇三十六年，泰山前坠落一块大陨石，上刻“始皇帝死而地分”，后来果然应验。公元前210年，秦二世继帝位之初就“巡行郡县，以示强，威服海内”。东巡历泰山“礼祠之，而刻勒始皇所立石书旁，以彰始皇之功德”。秦始皇和秦二世所刻立的石碑，即著名的秦李斯小篆碑。该碑原立于岱顶玉女池边，现珍藏于庙，可惜仅余十个字。

汉初推行黄老无为政治，至武帝时天下大定。于是，汉武帝亲临泰山举行封禅大典。《汉书·武帝本纪》记载：“行自云阳，北历上郡、西

河、五原，出长城，北登单天台，至朔方，临北河。勒兵十八万骑，旌旗经千余里，威震匈奴。”武帝封禅的那一年改年号为“元封”，颁布了五年一修祀的定制。汉武帝曾六次亲临泰山奉祀，并留下了许多遗迹与传说。据《泰安市志》引梁虞荔《鼎录》云：太始四年（公元前93年）武帝封泰山铸一鼎，号曰“神鼎”，其形如瓮，有三足。上铸铭文：“登于泰山，万寿无疆，四海宁谧，神鼎传芳。”现今泰山玉皇顶有一无字碑，传为汉武帝封禅所立。武帝自谓功高莫名，故不着一字。

汉武帝频繁的封禅活动对后世产生了重大影响，东汉光武帝、章帝、安帝都曾亲临岱宗。建武三十二年（公元56年）二月封泰山，禅梁父，刻石记事。四月，改建武三十二年为建武中元元年。之后，汉章帝于元和二年（公元85年）二月东巡至泰山，柴望祀山川，告祭明堂；汉安帝于延光三年（公元124年）二月东巡至泰山，柴告岱宗，祀五帝于上明堂。

隋文帝一统中国后“东巡因祭泰山”。唐初太宗贞观年间，群臣请封禅，太宗认为“但使天下太平，家给人足，封禅之礼亦可比德于尧舜；若有百姓不足，夷狄入侵，纵修封禅之仪亦何异桀纣”，而不允封禅。其后，有高宗、玄宗封禅泰山。乾封元年（公元666年），高宗同武后、燕妃封泰山禅社首，立“登封”、“降禅”、“朝覲”之碑，以“告成东岳，归功上玄，大宝克隆，鸿基永固”。据《旧唐书》载，高宗封禅时还有外国使节和诸番酋长陪祭，“高宗封禅，车鼻可汗、葛逻禄叱利等三十余人皆从至泰山下，勒名于封禅碣”。唐玄宗励精图治，使唐朝出现“开元盛世”的局面。开元十三年，玄宗率百官封泰山，在岱顶筑坛，祀昊天上帝，高祖配祀，封泰山神为“天齐王”，御制《纪泰山铭》，勒于大观峰。

历代帝王封禅泰山规模，最庞大的为宋真宗崇道，他的封禅大典极其隆重，规模空前绝后。大宋祥符元年（公元1008年），祈望和平的真宗皇帝于十月自汴京（今河南开封）出发，仅仅仗就有1600人。自山麓至山顶两步一人，手持彩带绣球相间而立。山顶高筑圆坛，中



祀昊天上帝，左列“天书”，太祖、太宗二帝神位配于右，真宗袞冕首祭，礼毕饮福酒。王旦跪称：“天赐皇帝太一神策，周而复始，永绥兆人。”皇族大臣亚献、终献。三献礼毕，祝文玉册装入玉匣。之后，在燎台上生火燔柴，把三牲、帛璧等祭品抛置火中焚烧，酬谢天帝降“天书”之恩。同时山下举火以示响应，欢呼雷动。继而禅地社首山，其仪与登封之礼相同。封禅礼毕，大赦天下，改“乾封”县为“奉符”县；改泰山顶为“太平顶”；晋加“天齐王”为“天齐仁圣帝”；封泰山老母为“天仙玉女碧霞元君”；定降“天书”之日——六月六日为“天贶节”；并大兴土木、刻石纪功，在山顶唐摩崖东侧刻“功德铭”。自宋真宗封禅泰山以后，金、元、明、清几代均未曾封禅，封禅制从此宣告结束。

泰山是道教圣地之一。道教把东岳大帝视为道教五帝之一，掌管人间福禄寿命。《集说诠真》引《事物原会》载，唐代“封东岳为天齐王”，宋代加封“东岳曰天齐仁圣帝”。《太上求仙定录尺素真诀玉文》、《上清众经诸真圣秘》卷七、《太上九素班符五帝内真经》曰“东岳君讳区更生”，又有“东岳泰山君姓玄丘讳目陵”的说法，他“头戴三宝九光夜冠，衣青羽章裙，披九色班裘，带上皇命神之篆，乘青云飞舆九色苍龙，从十二仙官。”《云笈七签》卷七九、《五岳真形图序》、《洞玄灵宝五岳古本真形图》说：“东岳泰山君领群神五千九百人，主治死生，百鬼之主帅也。世俗所奉鬼祠邪精之神，而死者皆归泰山受罪考焉。……泰山君服青袍，戴苍碧七称之冠，佩通阳太明之印，乘青龙。”唐代杜甫曾有诗曰：“岱宗夫如何？齐鲁情未了。造化钟神秀，阴阳割昏晓。荡胸生层云，决眦入归鸟。会当凌绝顶，一览众山小。”

东岳大帝又称泰山神，有金虹氏说、太昊说、盘古说、天孙说、黄飞虎说等。东方朔撰《神异经》所言：盘古终世之时，其子名赫天氏。时有三皇代出，赫天乃人居一山，于此时代代相传，故其山后即名岱宗泰山。赫天有子前勃氏，骨勃子玄莫氏生二子，长名金轮王，次子少海氏。少海氏妻弥轮仙女。弥轮仙女夜梦吞二日入腹，觉而有娠。生二子，

长子金蝉氏，后称东华帝君；次子金虹氏，后称东岳帝君。金虹氏积德之初，因在长白山中佑民有功，伏羲氏时即被封为太岁，掌天仙六籍，遂以岁为姓，以崇为名，先被尊称为太华真人。弥轮夫人乃水一天尊之女。据说神农时，泰山神被赐天符都官，名号府君，后至尧、舜、禹、汤周秦汉魏之世，也一直都在天都府君之位。

泰山不仅是历代帝王受命于天、治理天下的保护神，也是万物发祥之地，具有主生死、福祿等职能：新旧相代，固国安民；延年益寿，长命成仙；福祿官职，贵贱高下；生死之期，鬼魂之统。于是，泰山成为上通神界、下辖地府、神灵显赫的要地。据《福地记》云：“泰山洞天，周三千里，鬼神之府。”西汉末年，人们不仅用“泰山君”、“泰山府君”来称呼泰山神灵，并且已有“泰山治鬼说”。如今，治鬼民俗依然存在，到过泰山的游客随处可以看到盘山道两边的树枝上系满红绳、压满石块。“压枝”的谐音是“压子”，即不让鬼魂为非作歹，以求神佑长命百岁。每年的农历三月二十八日是东岳泰山神的生日，全国各地的善男信女来此焚香祭拜，以祈福益寿。

### 三、西岳华山

西岳华山，亦称太华山、华阴山，位于陕西省华阴县，雄踞秦、晋、豫三省，为古城长安、洛阳的中枢。华山以山形峻险著称，享有“五岳独秀”的美誉。自古以来，攀登华山仅南北一条约 15 公里的山道，故有“自古华山一条路”之险称。华山还有许多神话传说，如沉香劈山救母的故事，就发生在华山西峰上，山上有一块巨大的斧劈石遗迹。建于汉武帝时的西岳庙，有着“陕西故宫”的美誉。中国历史上，曾有 56 位皇帝到此山巡游或举行祭祀活动。





华山自古就是道教的神仙洞府。据《华山志》记载，黄帝轩辕氏曾在华山大会群仙。许多著名的仙人高道，如冯夷、青鸟公、毛女、赤斧、古丈夫、箫史、弄玉、三茅真人、寇谦之、焦道广等都曾在华山隐居修道。《山海经·海内经》言，华山仙人柏高“上下于此，至于天”。《孔丛子》谓“道士登华山则长生不死”。据《列仙传》载，西汉时在华山修道成仙者多达十余人，居天下之冠。如马鸣生从安期先生处受《金液神丹方》，“乃入华阴山合金液”。嵩山道士刘根游华山，华山仙人韩众授他《神方五篇》，其中载有“还丹”、“九转丹”、“太乙金液丹”，表明道教“三品”大丹经多出自华山。因华山道派“明金丹之术，服用者远升太清”，故史称“太清道”。华山亦成为世人公认的太清仙源。西汉桓谭《集灵宫赋》称太清仙人“周览八极，还崦华坛”；东汉张衡《西京赋》谓太华“总会仙倡”；魏晋丹鼎派、灵宝派和上清派都奉华山为“太清仙伯”的故乡，“元始之家”、“真仙之宫第，上圣之所由”，并赋太华神王以“总领仙籍”的地位。华山太清道以“藏形避世”求长生为要旨，深隐洞府，潜心修道，“高尚素志，不事王侯”。

华山有玉泉院、镇岳宫、东道院、翠云宫、群仙观、玉女祠等宫观建筑，与奇险的山峰构成一幅险峻称奇的自然画卷。自西汉武帝首先在华山修建集灵宫和华岳祠后，历经汉唐、宋元、明清，华山道观逐渐形成了仙国胜景。华山宫观供奉的最主要的神灵为西岳大帝。据《恒岳志》载：“西岳华山，终华、太白二山为副。岳神姓羌。”东方朔《神异经》云：“神姓善。”《龙鱼河图》说：“西方华山君神，姓诰名郁狩。”（诰即是昊）西岳大帝的形象是，“华山神着白袍，戴太初九流之冠，佩开天通真之印，乘白龙，领仙官王女四千一百人”。西岳大帝的神职，据《古今图书集成·神异典》卷二三引《云笈七签》云：“少昊为白帝，治西岳。上应井鬼之精，下镇秦之分野。”《历代神仙通鉴》卷四载：“皋陶是西岳所化，敕为素元耀魄大明真君，主管世界珍宝五金之属，陶铸坑冶，兼羽毛飞禽之类。”他具有很强大的能量。《隶释》卷二东汉光和二年《樊毅修华岳碑》载：“谓之西岳、祭祀三公者，以能兴云雨，

产万物，通精气，有益于人。其德体明，则有恢祥，荒淫臊秽，笃灾必降。因该祭地，岳以配天。”唐玄宗封华岳神为“金天王”。宋朝皇帝则追尊为金天顺圣帝，配享肃明皇后。

### 四、中岳嵩山

中岳嵩山，古称外方山、崇山、嵩高山，位于河南省登封县，素有“汴洛两京、畿内名山”之称。西周时称“岳山”，周平王迁都洛阳后，定嵩山为“中岳”，五代以后被称为“中岳嵩山”。嵩山以峻极峰为界，东为太室山，西为少室山，起伏错综的七十二峰绵延 60 多公里。

传说从黄帝到大禹等人文始祖都生活在嵩山一带。相传黄帝曾于嵩山之上大合鬼神，作清角乐，而大禹治水的故事也发生在嵩山附近。殷周时，崇拜嵩山的有申、吕诸国，即四岳的后裔齐、吕、申、许四个姜姓国。《诗经·大雅·崧高》有云：“崧高维岳，峻极于天。维岳降神，生甫及申。维申及甫，维周之翰。”据《史记·周本纪》和《逸周书·作雒篇》记载：周武王初灭商，曾计划建城邑于伊、洛，以近“天室”，定保天命。后周公在嵩山附近建造了洛邑，作为周朝的统治中心。当时，嵩山已经成为人们心目中的神山。

西汉元封元年（公元前 110 年）汉武帝游山至此，见三株柏树高大茂盛，犹如威武挺拔的将军，于是兴致大发，封三株柏树为大将军、二将军、三将军。今只有大将军柏和二将军柏存在，三将军柏已毁于明末大火。明人陈斐的《三将军古柏歌》颂道：“扶疏掩映嵩阳宫，仙躅曾经汉武帝封。溜雨霜皮合六抱，凌霄秀色辞群峰。”

嵩阳书院是嵩山亦佛亦道亦儒的典型代表。嵩阳书院位于太室山南麓，集儒、释、道于一体的建筑掩映于茂林修竹之中，素有“山环水抱之区，无地不染凡尘”之美称。嵩阳书院的前身为佛教寺院，曰嵩阳





寺，创建于北魏孝文帝太和八年（公元484年），拥有僧徒数百人。公元7世纪初，隋帝改梵刹为道观，名叫嵩阳观。唐天宝初年（公元742年），唐玄宗又在此建天封观。五代周时，儒教将嵩阳、天封二观合建成书院，称为“太乙书院”。宋太宗时称“太室书院”。宋仁宗景佑二年（公元1035年）易名为“嵩阳书院”。嵩阳书院的规制完全不同于寺观。书院虽不突出供神像的大殿，但吸收了道教对祖先的崇拜，大殿中供奉着与书院有关的先贤圣师。现存汉代将军柏、唐代石碑等珍贵历史文物。

嵩山还是道教经籍《三皇经》、《五岳真形图》和《阴符经》的诞生地。《云笈七签》卷四《三皇经说》记载了《三皇经》的来历。晋武帝时，有晋陵鲍靓，官至南海太守，少好仙道，以晋元康二年（公元292年）二月二日登嵩山，入石室清斋，忽见古《三皇文》，皆刻石为字，尔时未有师，靓乃依法以四百尺绢为信。自盟而受，后传葛稚川，枝孕相传，至于今日。据《广弘明集·二教论》曰：“晋元康年间，鲍靓造《三皇经》被诛。”《三皇经》的主要内容是“劾召鬼神”的符图及存思神化的“真形”之术。

《汉武帝内传》记载了《五岳真形图》的由来：汉末方士鲁女生采药于嵩山，遇一神女，自称为三天太上侍官，以《五岳真形图》授之，并告以施用节度，据称其图“可以威制五岳，役使众灵”。

《阴符经》又称《黄帝阴符经》，据《骊母传阴符玄义》一卷注云：李筌，号少室山达观子，于嵩山虎口岩壁得《黄帝阴符经》本，题云：“魏道士寇谦之传之名山。”“阴符”的含义为暗合天道，天人合一。全书分为三篇，上篇《神仙抱一演章》以阴阳五行学说阐明了“天人合发，万变定基”之理；中篇《富国安民演法章》指出天地盗取万物，人人盗取万物的三者“更相为盗”的关系，强调必须把握天机，适时而动，固躬养命；下篇《强兵战胜演术章》说明学道须戒目收心，合乎天道，“自然之道不可违”，如此方可长生久视。《阴符经注》用阴阳五行阐述道教的教理教义，含有朴素的辩证思想，不仅在道教思想史上，而且在中国哲学史上都有一定的地位。

据《云笈七签》曰，蜀人李仙曾在太室山三鹤峰炼丹，莫知其名，历世见之，时人计之已八百岁，因之名李八百，其仙去后建观曰“白鹤观”。“隋大业中入道的王仙伯于太室逍遥谷，积二十年，但嚼松叶饮水而已。”“高宗皇帝每降鸾辇，亲请精庐，先生身不下堂，稽手而已。帝及问所需，答言松树清泉山中不乏。帝与武后敬之，流连信宿而返。寻敕所居，造崇唐观，岭上别起精思院以处之。敕置奉天官，令于遥谷口，特开一门号曰仙游门，复于苑北面置寻真门。”

据《嵩山志》记载：北魏寇谦之、唐朝李道合、宋朝董道坤、金代邱长春均在嵩山“崇福宫”主持过道场。另外，魏成公兴、晋鲍靓、唐司马承祯、吴筠、李筌等都曾在嵩山修道，其中影响最大的是北魏的寇谦之、唐李筌。寇谦之（公元365年~448年），字辅真。祖籍上谷昌平（今属北京），后行居冯翊万年（今陕西潼北）。早年倾心慕道，研习张鲁之术，后随成公兴入山，修道七载，声名渐著。

民间道教不断起义，并与官府为敌，造成朝廷对道教的打压局面，所以佛教逐渐在中国扎根及兴盛，佛道斗争日趋激烈。为了维护道教的社会地位，并能与佛教相抗衡，革除道教的弊端已迫在眉睫。因此寇谦之决心改革天师道，他宣布新科，清整道教。在北魏太武帝的支持下，寇谦之对道教的改革取得了成功。因此寇谦之得到了教内及社会的尊重。

嵩山的宫观虽没有其他名山数量多，但其规模宏大、气势雄伟，为我国现存的规模最大最古的建筑群之一。中岳庙是嵩山现存的古建筑群的杰出代表。中岳庙创建于秦代（公元前3世纪下半期），称“太室祠”，内设祠官专事祀典。汉武帝、清乾隆等曾重修中岳庙。中岳庙占地10万平方米，从庙前的中华门到庙后的御书楼，全长1.3华里。有中华门、遥参亭、天中阁、配天作镇坊、化三门、峻极门、崇高峻极坊、中岳大殿、寝殿、御书楼等建筑。庙的东西两侧还分别建有太尉宫、火神宫、祖师宫、小楼宫和龙王殿等院落。庙内有330株古柏、一百通石碑，及神鼎、铁人等众多文物，被誉为“文物之乡”。

中岳大帝据《山海经·中山经》云：“苦山、少室、太室，皆家也。”



其神皆神面而三首。”《重修纬书集成》卷六《龙鱼河图》载中岳大帝的名称来源：“中央嵩山君神，姓春名选群。中岳嵩高山将军，姓石名玄。一云嵩山君乃角普生。”《旧唐书·礼仪志四》记载了中岳大帝的地位，武则天垂拱四年（688年），雍州永安人唐同泰伪造瑞石于洛水，献给武则天。其文曰：圣母临人，永昌帝业。武则天于是加封洛水之神，又以嵩山与洛水接近，因馥嵩山为神岳，授中天王，并为之置庙。唐玄宗时，改封中岳神为中天王，宋真宗时封为中天崇圣帝，元时加封为中天大宁崇圣帝。

《云笈七签》载中岳大帝的形象为：“中岳嵩高君，领他官玉女三万人。中岳君服黄素之袍，戴黄玉太乙之冠，佩神宗阳和之印，乘黄龙，从群官。中岳五土之主，太上常用三天真人有德望者以居之。”《无上秘要》云：“中岳嵩山君，姓角讳普生。头戴黄色玉冠，衣黄锦飞裙，被黄文裘，带黄神中皇之章。”《神异经》曰：“中岳者主于世界土地泽川谷沟渠山林树木之属。”《五岳名号》载：“主世界土地山川陵谷，兼牛羊食稻。”

## 五、南岳衡山

南岳衡山，位于湖南省衡山县。衡山旧指安徽省潜山的天柱山，古代又称霍山、衡山、皖山、潜山。汉武帝在公元前106年（元封五年）明确称天柱山为南岳。隋文帝在公元589年（开皇九年）改湖南衡山为南岳。衡山南起衡阳回雁峰，北至长沙岳麓山，绵延数百里，有“南岳独如飞”之称，是道释并存的胜地。山中拥有众多宫观寺庙。衡山南岳庙最为著名，它由棂星门、盘龙亭、正川门、御碑亭、嘉应门、御书楼、正殿、寝宫、后门、东西便门和四角楼所组成，占地面积达10万平方米，与泰安岱庙、登封中岳庙并称于世。道教始立，便有众多高真隐修于衡山，最有



名气的是魏华存和邓紫阳。

南岳大帝起源很早。《书经》载帝舜五月南巡至衡山，如祀泰山礼以祭南岳。其后秦始皇、汉武帝、魏文帝及历代帝王，多沿袭古制，以大礼祭之，并屡加敕封。如唐玄宗天宝五年（746）封南岳神为“司天王”；宋真宗大中祥符四年（1011）加尊号为“司天昭圣帝”，其帝后为“景明皇后”；元世祖至元二十八年（1291），诏加“南岳司天大化昭圣帝”。关于南岳大帝的来历，诸书记载不一。《重修纬书集成》卷六《龙鱼河图》载：南方衡山君神，姓丹名灵峙。南方霍山将军，姓朱名丹。《云笈七签》描述南岳大帝的形象是：服朱光之袍，九丹日精之冠，佩夜光天真之印，乘赤龙，领神仙七万七百人。霍山为其储君，青城山为其丈人，庐山为其使者。其所服之袍、所乘之龙皆为赤色，这是因为，与南相对的颜色，正是赤色。

《历代神仙通鉴》卷四记述了南岳大帝的神职：“伯益即南岳后身，为庆华注生真君，主于世界分野之地，兼督鳞甲水族变化等事。”又云：“伯益乃南岳之后身，伯益相传是禹时人，曾佑禹治水，有功，（禹）以天下接伯益，伯益辞而隐居。”

## 六、北岳恒山

北岳恒山，又名“太恒山”、“元岳”、“常山”，位于山西省浑源县城南，海拔 2017 米，其高度仅次于西岳华山。《三才图会》曰：“恒山，五岳之北岳也。”“高三千九百丈零七尺，上方有三十里。有太元之泉，神草十九种，服之可度世。”历史上曾出现过两处北岳，一是山西浑源的北岳，一是河北的北岳。明末清初才正式以浑源的常山为北岳。

据史籍道书记载，大禹曾巡游恒山，封道经《灵宝真文》于北岳。《灵宝要略》曰：“夏禹登位巡狩，





度弱水，登钟山，得《灵宝真文》，封之北岳及包山洞庭之室。”后有商王女昌容，修道山中，《太平广记》载：“二百余年，颜如二十许。能致紫草，鬻于染工，得钱以与贫病者。”至汉唐时期，众多仙真出入恒山，修真传道，使恒山成为道教之福地。最著名的是作为道教八仙之一的张果老。《太平广记》谓张果老于隋唐时期隐居恒山，有长生秘术，年寿数百。“常乘一白驴，日行数万里，休则重叠之，其厚如纸，置于巾箱中，乘则以水巽之，还成驴矣。”时玄宗召见，演示仙家变幻之术，不可穷纪。玄宗赐号“通玄先生”。

北岳庙，又称朝殿。据史籍记载，其庙始建于北魏太武帝太延元年（公元432年）。明洪武、成化、弘治年间多次大建，改古庙为岳神寝宫，包括北岳大殿、后土夫人祠、风伯雨师庙、康太尉庙、会仙府、龙王庙、烟霞亭、潜龙亭、九华亭、碧云亭、翠雪亭、凝翠亭、望仙亭、白云堂及山门、石坊，侍奉北岳诸神。

北岳大帝的姓名说法不一，《恒岳志》：“颡项氏为黑帝，治太恒山。”《重修纬书集成》卷六《龙鱼河图》云：“北方恒山君神，姓登名僧。北岳恒山将军，姓莫名惠。”又据《恒岳志》载：“北岳恒山。天涯、崆洞二山为副。岳神姓晨讳鳄。”关于北岳大帝的形象，《云笈七签》说：“北岳神君服元流之袍，戴太真冥冥之冠，佩长津悟真之印，乘黑龙，领仙人玉女七千人。”《三教源流大全》卷二载北岳大帝的神职：“北岳者，主于世界江河淮济，兼虎豹走兽之类、蛇虺昆虫等属。”《历代神仙通鉴》卷四载：契乃北岳转世，今为郁微洞元无极真君，主世界江河湖海淮济任渭，兼虎豹走兽之类，虺蛇昆虫，四足多足等属。宋真宗追尊为“安天交圣帝”，配祀静明皇后。

综上所述，可以看出五岳与天上五帝的关联。五岳文化其实更接近于民间，为百姓所推崇，成为了民间道教信仰的支柱之一。道教是中华民族宗教，而且是唯一的，里面蕴含了丰富的文化及知识，况且道教所供奉的神仙不是人文始祖就是曾为中华民族做出过巨大贡献的大德先贤们，所以说不了解道教就不了解中国文化。不到道观来祭拜是否证明

您已经忘本了，已经不祭拜自己的先祖了呢？再者说，有神仙信仰能增加一份敬畏心，有了敬畏心，自身独自尊大的性格就能有所改善。有信仰又能多一份爱心，有了爱心不光是社会受益，自身也能受益，活得健康，生活才有滋味。没有信仰的人往往是以自我为中心的，这样就会造成许多的弊病，若是有信仰，以神为中心的话，自身就能得到解脱，精神就能得到超越，这样对身心都有好处。道教是国教，作为中华民族的一分子，理应爱戴和信奉，并且从教义中受益。再者，您也可以信奉其他的宗教，因为宗教本身的出发点是好的，是教人们行善积德的。不过作为中国人，您是否会经常来道观里祭拜一下自己的先祖呢？

## 第 15 章

# 五方与人及六兽的关系



## 一、五方与人体

人与自然是息息相关的，自然环境对人体有着直接或间接的影响，而且反映出各种相应的生理及心理变化。《素问·异法方宜论》就论述了五方之民的居住环境特点、饮食特点、体质特点、发病特点和治疗方法等。

居处不同地方之人，由于当地水质与土质等相关条件的不同，会导致当地人易患上某些疾病。据《淮南子·坠形训》载：“土地各以其类生，是故山气多男，泽气多女，障气多暗，风气多聋，林气多癯，木气多伛，岸下气多肿，石气多力，险阻气多癭，暑气多天，寒气多寿，谷气多痹，丘气多狂，衍气多仁，陵气多贪，轻土多利，重土多迟，清水音小，浊水音大，湍水人轻，迟水人重。”

据学者考证，不少疾病的发生的确与地理环境、民俗密切相关。比如，地方性甲状腺病与病区的水土缺碘



有关；克山病与病区的水土缺硒有关；维生素 D<sub>1</sub> 缺乏症多见于以大米为主食的地区；烟酸缺乏病多见于以玉米为主食的地区。某些微生物、寄生虫则在某些特殊的环境条件下更易于繁殖和传播，如森林脑炎仅限于在森林地区流行；流行性出血热大多发生于河湾、沼泽和易受淹涝的半垦区；血吸虫病则流行于长江两岸及其以南的地区；包虫病则多见于西北畜牧地区等。

对此，我们在选择居住地时，首先必须认真了解当地的水源、空气质量、生存环境以及当地居民的发病情况等，应选择水土质量好、空气清新、气候环境好、没有受到污染的地方居住，为自己选择良好的居住环境有益于养生。其次是针对地区水土存在的问题，有针对性地采取预防措施，如对缺硒地区，增加富含硒的食物，以预防克山病；对缺碘地区，当地人要食用含碘食盐以预防地方性甲状腺肿；对血吸虫病流行区，要消灭血吸虫的中间宿主钉螺；出血热流行区要消灭疫鼠以切断其传染源等，以确保身体的健康。

古人根据过去居民的居住环境、饮食特点及发病情况，总结出了五方养生说。五方养生说对现代人而言虽然有些过时，但其观念是科学的，是值得后人借鉴的。其中古人的生活方式、生存状态及饮食口味等，能为我们提供很多古代人的信息，为现代人研究古人提供依据。

### （一）东方之民

东方是天地生发之地，生发之气始生之方，其气候特点是偏于温和，类似于春天；环境特点是靠近海边，盛产鱼盐；生活特点是多吃鱼而嗜咸；体质特点是“黑色疏理”；致病特点是热积于中，易外发疮疡，治疗宜用砭石。所以砭石疗法是从东方传来的。因此，东方之人的养生要注意养阴气以制阳热，尤其在春夏季节应注意穿轻薄、易透气的衣服，保持皮肤清洁，以防皮肤生疮疡。炎热季节可适当服些清热解毒之药以防病保健。平时饮食不要太咸，尽量清淡一些，以防止过咸对身体不利。

### (二) 西方之民

西方是盛产金玉、遍地砂石的地区，其气候特点是收引劲急，类似于秋令的清凉肃杀气候；环境特点是依山陵而居，其地多风，水土之性刚强；吃的是酥酪膏肉一类的厚味饮食；体质特点是比较肥胖，不易为外邪所侵犯；致病特点是多为饮食不节、七情失调等内伤所致。治疗特点是宜用药物治其内。从西方之民的发病特点看，应从饮食方面及七情内伤所致这一特点出发，对于西方之人的养生应着重调摄精神情志，尽量做到“恬憺虚无”，保持心境的宁静快乐。饮食上应尽量多吃米面主食及蔬菜瓜果，少吃肥甘厚味，以防内伤脾胃。同时西方气候寒凉干燥，秋冬季节人易被冻伤，皮肤皴裂，故应注意防寒保暖，多饮水以防体内水分丢失太多，或服用一些养阴润燥的保健药食，并用滋润脂膏涂抹以保护皮肤等。

### (三) 北方之民

北方为天地之气闭藏的地区，其地势高，故其气候特点是风寒凛冽，类似于冬天；生活特点是以肉类、乳品为主食；体质特点是由于气候寒冷，乳食又性寒，因此人体多脏寒；致病特点是易于发生胀肚一类的疾病。治疗特点是宜用灸法来温阳散寒。根据北方气候寒冷，其地居民多发脏寒之疾的特点，北方之人的养生应注意顾护阳气以抵御阴寒，秋冬寒冷季节尤其要注意加厚衣被、鞋袜以防寒保暖；可服用一些温中助阳、健脾消食化滞的保健药食，以助人体阳气和脾胃之气。亦可用艾灸足三里等方法来进行日常的保健。

### (四) 南方之民

南方阳气最盛，是万物生长繁茂的地区，故其气候特点是偏于炎热，类似于夏季；环境特点是地势低下，水土较弱，雾露常聚；生活特点是喜欢吃酸味和酵化过的食物；体质特点是腠理疏松而肤色赤；致病特点



是易发生筋脉拘挛、筋骨疼痛一类的疾病。治疗特点是宜用微针浅刺，以祛除在表之邪。根据南方气候炎热、雾露常聚而伤人的特点，南方之人的养生应以养阴清热、祛湿通经为重点，尤其在气候炎热的季节，要注意穿轻薄透气好的衣服，住通风透气、遮阳清凉的房子，饮清凉饮料，以防暑热伤人而发生中暑之类的暑热病；居住环境应尽量选地势高而干爽之处，或住于楼上稍高层处，以防外界雾露湿气伤人；尽量少吃发酵食物，以防损伤肠胃。

### （五）中央之民

中央地区地势平坦而湿润，故其气候特点是寒温适宜；环境特点是地平多湿，物产丰富；生活特点是食物品种繁杂，较少劳动；体质特点是体弱阳虚，易伤于湿；致病特点是易患痿痹、厥逆、寒热之类的疾病。治疗特点是宜用导引按摩之法通行气血，以祛除疾病。根据中央地区地多湿，其地居民体弱阳虚的特点，中央之人的养生应以扶养阳气、祛除湿气为主，故平时应尽量多打拳或行气功导引之法以锻炼身体，亦可多做保健按摩等以健身；平时可服用一些益气助阳、化湿利湿、强筋壮骨的药食进行保健。

因此，一个好的中医大夫在看病之前要先问患者是哪里人氏，其意思是根据他所居住的环境及饮食习惯来判断疾病的成因，以便对症下药。在过去哪方之人，食哪方药是很讲究的。

《素问·气交变大论》认为，既要“上知天文”、“中知人事”，还要“下知地理”。因此古人用五行对应五个方位，五个方位又分别对应人。再把五方分别用六种神兽来表现以对应天文。由此天地人的相互感应体系就诞生了。

代表天文的五方神兽不仅是六种灵兽，而且也与人体的肺、肝、肾、心、脾五脏相关联。以此告诉人们五方神兽能掌握人之生死，因为五方神兽与五行之气的运行规律有关，因而人必须依从五行之气的运行规律才能健康长寿。

## 二、五方神兽与天体星辰及人的关系

《山海经》云：“前朱雀，后玄武，左青龙，右白虎，中勾陈、螣蛇。”前“朱雀”，在人体象心；“右白虎”，在人体象肺；“左青龙”，在人体象肝；“后玄武”，在人体象肾；“中央勾陈、螣蛇”，在人体象脾胃，预示着脾胃气机升降变化。

史苏《龟经》云：“木神苍龙，乃岁星之精；火神朱雀，乃荧惑之精；灰土之神，名曰螣蛇、勾陈，乃镇星之精；金神白虎，乃太白之精；水神玄武，乃辰星之精。苍龙主头，朱雀主唇颈，螣蛇主胸肋，勾陈主腰腹，白虎主股膝，玄武主脚胫。”

《易经》卦中的“六兽”，即“青龙”、“朱雀”、“勾陈”、“螣蛇”、“白虎”、“玄武”。六兽在《易经》里的含义为：“青龙”指吉庆之事；“朱雀”指口舌、官非、文书、书信、信息之事；“勾陈”指田地、牢役之事；“白虎”指凶伤、孝服之事；“玄武”指匪盗、爱昧之事；“螣蛇”指虚惊、怪异之事。

在五行学说盛行的年代里，五行家们给东南西北中配上五种颜色，给每种颜色又配上一个神兽与一个神灵，即东为青色，配龙；西为白色，配虎；南为朱色，配雀；北为黑色，配玄武；黄为中央正色，配勾陈、螣蛇。“六兽”又为星座之名。如：东方青龙座（属木），西方白虎座（属金），南方朱雀座（属火），北方玄武座（属水），勾陈是紫微垣（属土），螣蛇在营室北（属土）。

后来，六神兽逐渐被人格化，并有了其封号，据《北极七元紫延秘诀》记载，青龙号为“孟章神君”，白虎号为“监兵神君”，朱雀号为“陵光神君”，玄武号为“执明神君”。据古书记载，“勾陈之象，实名麒麟，位居中央，权司戊日，盖仁兽而以土德为治也”。勾陈实乃吉神，麟趾不践生草，不履生虫，其行多迟，配土德，敦信而为用也。螣蛇之将，职附勾陈，游巡于前，权司己日，盖火神而配土德以行也。螣蛇之



官，游巡帝前，属火而性多不测，情尚虚浮，位在戊下司己，故复属土，使臣也。青龙之神，左居东方，权司甲乙，而主文事，以木德为化；白虎之煞，右居西方，权司庚辛，而制武备，以金德为刑。青龙位帝之左，文臣也；白虎位帝之右，武臣也。朱雀舞端门，南方司丙丁，而主封章弹谏及文学，以火为德；玄武从帝座，北方司壬癸，而主计谋筹划机巧，以水为德。朱雀位帝之前，谏臣也；玄武位帝之后，谋臣也，盖子为帝座，午为端门。六神之设，各有攸司，吉凶善恶，以有而迁。言所司各吉凶，凡雀司言，武司计，龙司生，虎司杀，勾司实，蛇司虚。夫万物之情，与类相亲，亲其所同恤也，非其类则不亲，不亲其所相恶也。以仁为体，不处残刃之乡，故龙避金爻也；以杀为威，当亲礼让之地，虎伏火爻也；明智则胜人之争，水以制雀也；笃信则化物之狡，土以制武也。青龙为仁，金克木则吉而不吉，白虎为杀；火克金则凶而不凶，玄武为水智，能胜朱雀之争，勾陈为土信，能制玄武之狡，此复以物情推之而合也。故六神吉者，喜生、喜助、喜动、喜持世；六神凶者，宜制、宜化、宜散、宜逢空，复加于六亲好恶而悔吝自昭。以六神参于六亲，则吉凶悔吝，昭然不爽。其大六神将，以周正为法，而先天分位之龙起子；虎起午；朱雀以卯，出自离门；玄武己酉，出自坎座；勾陈督文事而顺游，螣蛇由武备而分狩。大六神法，因周正建子，以先天位分之，故青龙从先天坤位，则自子上顺行；白虎从先天干位，则自午上顺行；朱雀从先天离位，则自卯上顺行；玄武从先天坎位，则自酉上顺行；勾陈黄帝之命，六神之宰，从亥顺行，督从青龙而巡；螣蛇为游神，自白虎午上相分逆行以狩四方也。司日之将，法天五运，司月之神，行地六气。日建六神，皆起天干，月建六神，皆起地支。犹有司时六神，其则如日；司贵六神，其则如星；凡星宿之光，不及于日月，时辰之力，不敌于春秋，故曰日月六神为要也。

据传说，最初的西天星神是熊和猫头鹰，但后因古羌族的图腾由熊变为龙，等到黄帝向东发展时，龙的图腾被带到了东方，跟“东方苍龙星座”合二为一，猫头鹰则变成了朱鸟，朱鸟便成为了统一南方时的图

腾，因两大部族融合而终于成为了“龙凤呈祥”。作为古代图腾是东凤而西龙，作为星象则是东苍龙而西朱鸟。到周朝以后，封建制度正式确立，五行思想也趋于成熟，天象被重新划分，朱鸟则被放到了南方，和火神一起崇拜了。而西方则崇拜白虎。在部族斗争及迁移中，西北方的龙向东移，东方的凤向南移，南方的虎向北移，全国出现了一个大周转的观念运动。到了汉代，五行观念成了统一的思想，这时又补充玄武，完成“四方之神”的配套。

《史记·天官书》曰：“东宫苍龙、南宫朱鸟、西宫咸池、北宫玄武。”在这里的不是白虎，而是咸池。而咸池是主五谷的星，主秋季，因五谷是在秋天有收成的，所以就把它放在秋季，但它不是动物，如何能与龙、鸟、龟配成四灵呢？《正义》曰：“咸池三星在五车中，天演南，鱼鸟所托也。”宋代已提出质疑：“苍龙、朱鸟、玄武各总七宿而言之。至于咸池，则别一星，自在二十八宿之外。”咸池还有一个解释，就是太阳洗浴之所。《淮南子·天文篇》曰：“日出于暘谷，浴于咸池，拂于扶桑，是谓晨明。”由此可证明原始人所崇拜的星宫天象尚没有青龙白虎的观念。《礼记·礼运》则谓：“麟凤龟龙，谓之四灵。”所以六神兽概念的形成是有一个过程的。

### 三、东方之灵兽——青龙：甲乙寅卯（木）

青龙亦称“苍龙”，龙类。《辞海》解释曰：“东方七宿（角、亢、氐、房、心、尾、箕）之称。”龙是我国最受崇拜的动物，是一种长形的动物，能走能飞能游泳，能腾云驾雾，能呼风唤雨，能大能小，能隐能现，能久住大洋之中，亦能遨游于天空；有时发动，能光焰烁火，变幻莫测。青龙、白龙同属龙类，其区别只是颜色不同，青龙色青，白龙色白，但功能一样。而大龙是与螭蛇相比较而言的，龙体大，被称为“大龙”；螭蛇体小，被称为“小龙”。



## 1. 龙的含意

龙为我国古代传说中的一种灵物。早在汉代，文字学者许慎在《说文解字》中就曾描述：“龙为鳞虫之长，能幽能明，能细能巨，能短能长，春分而登天，秋分而潜渊。”亦是说龙是能走善飞，呼风唤雨，上能登天，下能入渊的动物。

“龙，其形有九似。头似驼，角似鹿，眼似兔，耳似牛，项似蛇，腹似蜃，鳞似鲤，爪似鹰，掌似虎是也。”而我国的文学家和艺术家又为龙的各个特征给予了深刻的寓意：饱满宽阔的前额表示聪明智慧；鹿角表示社稷和长寿；牛耳表示名列魁首；虎眼表示威严；鹰爪表示勇猛；狮鼻象征富贵；金鱼尾象征灵活；腿上火焰象征辟邪。种种象征都使龙在中国人的心目中更为吉祥、尊贵和神圣。

早于商之前，龙一直只限于用作氏族的图腾。直到商以后，龙在人们的心目中才开始有了其他用途：

第一、祈雨。随着农业的发展，人民更要风调雨顺。由于人们一直把龙看作可兴风雨之物，因而人们便定时举行祭龙活动。《通典》卷四十三云：“《左氏春秋传》：‘龙见而雩’，谓建巳之月，苍龙宿之体昏见东方，万物始盛，待雨而大，故祭天为百谷祁雨。”

第二、以龙比德。商至战国时期，龙在各方面均未成熟到可以直比帝王的程度，故而有“龙鸾凤，以托君子”之谓。直到汉代，龙终于被直接引用来象征帝王。在《汉书·高祖本纪》中道：“高祖，沛丰邑中阳里人，姓刘氏，字季。父曰太公，母曰刘媪。其先，刘媪休息大泽之阪，梦与神遇。是时雷电晦冥，太公往视，则见蛟龙于其上。已有身孕，遂产高祖。高祖为人，隆准而龙颜，美须髯。”从此，便有了天子是龙，龙是天子的象征之称谓，皇帝的用品亦加上龙字，例如：龙椅、龙袍、龙船、龙床等。这便是龙象征皇权的原由。

## 2. 青龙的文化内涵

青龙为二十八宿的东方七宿（角、亢、氐、房、心、尾、箕）的总称，其形象龙，位于东方，属木，色青，总称青龙，又名苍龙。《太上

## 阴阳五行里的奥秘

《黄策斋仪》卷四十四称“青龙东斗星君”为：“角宿天门星君，亢宿天庭星君，氐宿天府星君，房宿天驷星君，心宿天王星君，尾宿天鸡星君，箕宿天律星君。”

东方七宿（角、亢、氐、房、心、尾、箕）包括四十六个星座，三百余颗星，组成的形象好似一条苍龙。《石氏星经》称：“角为苍龙之首，实主春生之权，亦即苍龙之角也。”《说文》称“亢，人颈也”。因此亢宿是苍龙的脖子。氐宿又名天根，是苍龙之胸。房宿为苍龙之腹，由于龙为天马，所以房宿又被称为天驷或马祖。心宿即火星。尾宿是苍龙之尾，按古代分野说（天上的星星各自对应着地上的某一区域），尾宿和箕宿对应着九江口，因此尾宿又名九江，它附近有天江星、鱼星、龟星。箕宿也是苍龙之尾，它附近还有糠星和杵星。

在中国古代，头有角的为公龙；双角的称为龙，单角的称为蛟；无角的为螭，古时玉佩常有大小双龙，仍称母子螭；在中国，龙是神物，是至高无上的，是皇帝的象征，也是东方的代表。

民间有龙性淫的说法，据传龙和牛交生麒麟，和猪交生象。所谓龙生九子都不像龙的说法源自李东阳的《怀麓堂集》。据记载，弘治年间的孝宗皇帝问大学士李东阳：“龙生九子何名？”李东阳回复上曰：“龙生九子不成龙，各有所好，其九子是囚牛、睚眦、嘲风、蒲牢、霸下、狻猊、狻猊、负屃、螭吻。”

大儿子叫囚牛：它平生喜爱音乐，故常立在琴头上。如胡琴、白族的三弦琴等。蒙古的马头琴也可能是囚牛的变种。形状为有麟角的黄色小龙。

二儿子是睚眦：它平生爱杀，相貌似豺，所以多被安在兵器上，用以威慑敌军。同时又用在仪仗上，彰显得更加威严。

三儿子是嘲风：是只兽形龙，样子有点像狗，善于瞭望，故多安在殿角上。据说可以威慑妖魔，消灭灾祸。

第四子是蒲牢：人们把它安在钟上，钟上大多是蒲牢的形象。形状像龙但比龙小，好鸣叫，据说它是住在海里的，却十分怕鲸鱼，一旦鲸



鱼发起攻击，它就会吓得乱叫。故人们把木杵作成鲸的形状，并用此敲钟以令铜钟格外响亮。

第五子是狻猊：形似狮子，喜烟雾，好坐。是舶来品，随佛教传入中国。据传佛陀见他有耐心，便当了坐骑。所以往往把它安在佛位上或香炉上。

第六子是霸下：又名赑屃，样子似龟。相传上古时它常背起三山五岳来兴风作浪。后被夏禹收服，并为夏禹立下不少功劳。夏禹治水成功后，就让霸下把它自己的功绩自己背起。故中国的石碑多由它背着。

第七子是狴犴：又名宪章，样子像虎。相传它主持正义，而且能明是非，因此它被安在狱门上下、门大堂两侧以及官员出巡时肃静回避的示牌上端，以维护公堂的肃然之气。

第八子是负屃：因它喜爱文学，故多被安在石碑的两侧。

第九子是螭吻：又名鸱尾，鱼形的龙。相传是在南北朝时，由印度“摩羯鱼”随佛教传入的。它是佛经中雨神座下之物，能够灭火，故螭吻多被安在屋脊两头。

#### 四、西方之灵兽——白虎：庚辛申酉（金）

白虎，亦称虎猴，为猴虎合体。长相为：猴眼虎头，猴腮虎嘴，虎身虎腿，猴爪虎尾，毛为白色，短而稀疏，体形与老虎相似。《辞海》曰：白虎，西方七宿（奎、娄、胃、昂、毕、觜、参）之总称。《书·尧典》载：“日短星昂。”昂，白虎之中星；《协纪辨方书》引《人元秘枢经》曰：“白虎者，岁中凶神也，常居岁后四辰。”白虎，在青龙之后，排行第二。古有“青龙怕白虎”之说，可见白虎凶猛无情的程度。

##### 1. 白虎的起源

白虎亦源自图腾文化。西王母原为部落首领，在西域昆仑山一带活动，也是华夏先祖之一。据《山海经》载：西王母是西方女神，她是一个半人半兽的神，虽然有人的模样，但是满口虎牙，还有一条豹的尾

巴，而且善于咆哮。因此，西王母本身就是个虎豹之神。随着西王母的形象越来越美，便成为了一个美丽的女神。道教兴起后，奉西王母为神，称为王母娘娘。于是，西王母成为了雍容华贵的女仙领袖。这样一来，白虎只能降格，成为西王母的使者兼坐骑。道书上还说：“西方白虎之神乃王母之使，非王母之真形也。”由于王母的升格，使白虎接管了西方，成为代表西方的神兽。

### 2. 虎的民间传说

民间普遍相信有门神，而民间最流行的大门神就是唐太宗身边的爱将秦叔宝和尉迟敬德。此外，在门神界以武将门神而论的还有：马超、赵云、孙膑、庞涓、韩信、岳飞等，另外还有文官门神、祈福门神等。其实民间最古老的门神却是老虎。

相传，远在上古时代，东海有一座山叫度朔山。山上有一棵大树，树干枝丫方圆三千里。树顶上站着一只金色的天鸡，每天第一缕阳光照在它身上的时候，天鸡就啼叫，并且天下所有公鸡也与之相随，这样天就亮了。在大树的东北方，枝叶茂密，酷似一道门。所有鬼怪都从这里出入，因此叫做“鬼门”。驻守鬼门的是神荼和郁垒两员神将，他们注视着那些刚从人间回来的大大小小的鬼怪。这些鬼怪只能在晚间外出活动，天亮之前，不等天鸡鸣叫便应该回来。如果一旦发现鬼怪在人间害人，神荼和郁垒两员神将就会将它们绑起来，送给老虎吃。因此，鬼怪最害怕的是：神荼、郁垒、天鸡和老虎。到了黄帝时代，黄帝不仅管理人间，也统治鬼域。为了人民生活平安，黄帝下旨要人们在门上画上神荼、郁垒和老虎的像，以便驱鬼。于是神荼、郁垒和老虎一起成了最早的门神。

### 3. 白虎的含义

白虎代表着西方，五行属金，故其色为白。白虎为西方之灵兽，为二十八宿的西方七宿（奎、娄、胃、昂、毕、觜、参）。《太上黄箓斋仪》卷四十四称白虎西斗星君为：“奎宿天将星君，娄宿天狱星君，胃宿天仓星君，昂宿天目星君，毕宿天耳星君，觜宿天屏星君，参宿天水



星君。”至于其形象，《道门通教必用集》卷七云：“西方白虎上应觜宿，英英素质，肃肃清音，威慑禽兽，啸动山林，来立吾右。”《经》云：“子若得一万事毕，淑女之异名，五行感化，至精之所致也。其伏不动，故称之为虎也。”

虎为百兽之长，在传说中具有降服鬼怪的能力，这使得它也变成了属阳的神兽，常常跟着龙一起出动，如“云从龙，风从虎”等，龙虎便成为了降服鬼怪的一对最佳拍档。所以白虎具有避邪、禳灾、祈丰及惩恶扬善、发财致富、喜结良缘等多种神力。

因此，白虎也是战神、杀伐之神。白虎象征着威武和军队。虎最普遍的象征就是战争，例如古代军队里的白虎旗和兵符上的白虎像。自古以来，代表着兵权的信物被称作“虎符”，其形象便是一只金属铸造成的老虎。有了“虎符”，将军才可以号令军队。除此之外，历代以来，很多大将都被人说是“白虎星”下凡，例如，薛仁贵、他的儿子薛丁山和郭子仪等，他们均为历代有名的大将。另外，古代还有很多以白虎冠名的地方，其实都与兵家之事有关联。

《协纪辨书》卷三引《人元秘枢经》曰：“白虎者，岁中凶神也，常居岁后四辰。所居之地，犯之，主有丧服之灾。”即俗语所云的“丧门白虎”或“退财白虎”等。还有“白虎凶神当堂坐，流年必然有灾祸，不现内孝现外孝，否则流血难躲过”等谚语都说明白虎为岁中之凶神。

道教兴起之后，龙虎被借用为道家炼丹的术语。龙为离，离属火，故云“龙从火里出”；虎为坎，坎属水，故云“虎向水边生”；两者既济，互相调和，称为内修之根基。而另外一种说法是，性属木，木代表东方，于卦为震，故比为青龙；情属金，金代表西方，于卦为兑，金白色，故喻为白虎。金能够克木，故情多损性。在人体中则以肝为龙，肺为虎，而外丹则仍取阴阳之意，以龙为铅，虎为汞。

#### 4. 虎的象征

除西王母以白虎为坐骑外，老虎亦是道教开山鼻祖张天师及财神赵公明的坐骑，但是它们有不同的象征。张天师的老虎主要用作辟邪。大

约从宋代开始，每逢五月端午，家家户户都会于屋内挂上张天师驭虎像，用以去疾辟邪。当时有一首词道：“挂天师，撑着眼，直下觑，骑个狰狞大艾虎，闲神浪鬼避他方。”

财神赵公明的虎则有招财进宝的妙用。这是因为虎在四灵之中代表西方，而西方属金。诸宝之中当然以金最为贵重，故虎又代表着财富。

### 五、南方之灵兽——朱雀：丙丁巳午（火）

朱雀为南方之神，为道教南方七宿星君、四象之一，为二十八宿的南方七宿（井、鬼、柳、星、张、翼、轸）的总称，亦名“朱鸟”。《太上黄箓斋仪》卷四十四称南方朱雀星君为：“井宿天井星君，鬼宿天厖星君，柳宿天厨星君，星宿天库星君，张宿天秤星君，翼宿天都星君，轸宿天街星君。”至于其形象，《道门通教必用集》卷七云：“南方朱雀，从禽之长，丹穴化生，碧雷流响，奇彩五色，神仪六象，来导吾前。”同时，道教也将其用于炼丹术语，如《云笈七签》卷七十二引《古经》“四神之丹”称：“朱雀者，南方丙丁火朱砂也，刨液成龙，结气成鸟，其气腾而为天，其质阵而为地，所以为大丹之本也，见火即飞，故得朱雀之称也。”它也有从火里重生的特性，和西方的不死鸟一样，故又叫火凤凰。

朱雀的来源有两种说法：大部分人的看法是朱雀就是凤的别号，这是由于凤和朱雀都是以孔雀的造型为蓝本演变而成的。另一种说法为朱雀和凤是两种灵物，而凤比朱雀更早出现。

大部分人认为的朱雀就是凤，其实两者并不完全一样。朱雀特指代表南方的神兽鸟种，严格地说，朱雀只限于“南方属火的凤鸟”。按阴阳五行之说，“凤色赤，五行属火，是南方七宿朱雀之象”。此外，还有朱雀即玄鸟的说法。而玄鸟的说法就是从《诗经·商颂·玄鸟》而得的：“天命玄鸟，降而生商，它殷土芒芒，古帝命武汤，正域彼四方。”《史记·殷本纪》也记了这段历史：“殷契，母曰简狄，有绒氏之女，为



帝誉次妃。三人行浴，见玄鸟随其卵，简狄取而吞之，因孕生契。”除了殷商之外，战国时的秦、满族人的始祖和朝鲜新罗的始祖也是和仙女吞食玄鸟卵有关的。

自古就有凤鸟属火的说法，古书《春秋演孔图》说：“风，火精。”《春秋元命苞》说：“火离为凤。”《鹖冠子·度万第八》也提到：“凤者，鹖火之禽，阳之精也。”昔蔡衡云：“凤之类有五，其色赤文章凤也，青者鸾也，黄者鹓雏也，白者鸿鹄也，紫者鸞鷟也。”可见凤并不是指单一鸟种，不同颜色的凤功能也不同。

关于凤的原型有很多，如锦鸡、孔雀、鹰鹭、鹤、玄鸟等。古人云：“风之象也，鸿前麟后，鸛颡鸳腮，龙文龟背，燕颌鸡啄，五色备举。”由于它是“羽虫”之长，所以和“鳞虫”之长的龙在传说中就渐渐成了一对，一个变化多端，一个德性美好，这样就成了民俗中相辅相成的一对。凤由于五行属火，因此一度被视为阳，代表雄性；而龙五行属水，被视为阴，代表雌性。后因为龙的形象更为帝王所喜爱，所以改为以龙象征至阳，凤也有阴阳之分（凤为雄，凰为雌），但在跟龙相对之后就渐渐地成为了纯阴的代表。

直到现在还有一些事物以龙和凤作为称呼，例如一胎中生男又生女就叫龙凤胎；新人结婚可以说为龙凤配，或叫龙凤呈祥；而结婚更不能少了龙凤镯及新娘子的凤冠。龙和凤在中国人的心目中一直代表着吉祥、高贵和相辅相成的关系。而且龙凤的结合亦渐渐被用作形容爱情。

## 六、北方之灵兽——玄武：壬癸亥子（水）

玄武为龟蛇合体，皮肤为黑红色，为二十八宿玄武的北方七宿（斗、牛、女、虚、危、室、壁）之总称。《太上黄箓斋仪》卷四十四称北方玄武星君为：“斗宿天庙星君，牛宿天机星君，女宿天女星君，虚宿天脚星君，危宿天钱星君，室宿天廩星君，壁宿天市星君。”玄武七宿共六十五个星座，八百余颗星，它们共同组成了蛇与龟的形象。

七宿里的斗宿为北方玄武元龟之首，由六颗星组成，状亦如斗，一般称其为南斗，它与北斗一起掌管着生死大权，又称为天庙。牛宿六星，状如牛角。女宿四星，形状亦像箕。虚宿主星即尧典四星之一的虚星，又名天节，颇有不祥之意，远古虚星主秋，含有肃杀之象，万物枯落，实可悲泣也。危宿内有坟墓、虚梁、盖屋星座，亦不祥，这反映了古人在深秋临冬之季内心的不安。室宿又名玄宫、清庙、玄冥（水神），它的出现告诉人们要加固屋室，以过严冬。壁宿与室宿相类，可能含有加固院墙之意。

《道门通教必用集》卷七云：“北方玄武，太阴化生，虚危表质，龟蛇台形，盘游九地，统摄万灵，来从吾右。”同时，道教也将其用于炼丹术语，如《云笈七签》卷七十二引《古经》“四神之丹”称：“玄武者，北方壬癸水黑汞也，能柔能刚。”《经》云：“上善若水。非铅非锡非众石之类，水乃河东神水，生乎天地之先，至药不可暂舍，能养育万物，故称玄武也。”

《重修纬书集成》卷六《河图》载：“北方黑帝，精为玄武。”玄武为水神。根据阴阳五行理论，北方属水，故北方神即是水神。《后汉书·王梁传》：“玄武，水神之名。”《重修纬书集成》卷六《河图》曰：“北方七神之宿，实始于斗，镇北方，主风雨。”雨水为万物生长所需，且水能灭火，所以玄武的水神属性，颇为民间重视和信仰。

《楚辞·九怀思忠》载：“玄武步兮水母。”注：天龟水神待送余也，天一作大，此以玄武为龟。《洪水祖远注游哺注》云：“玄武为龟蛇，位于北方故为玄，身穿鱼鳞甲，故曰武。”又有蔡邕曰：“北方玄武，介虫之长。”而《文选》讲：“龟与蛇交曰玄武。”在《后汉书·王梁传》中赤伏符曰：“王梁主卫作玄武注：玄武，北方之神，龟蛇合体，此二物合一之说也。”

### 1. 玄武的起源

玄武的形象是蛇龟的合并，然而在最初的时候，玄武只是龟。玄武的本意是玄冥。玄是黑色的意思，冥是阴的意思。而龟的背是黑色，龟



卜就是请龟到冥间去询问祖先，以卜卦的形式显示给世人。因冥间在北方，殷商的甲骨占卜即‘其卜必北向’，所以玄冥又成了北方神，故玄武最初只是龟。之后，玄武的含义不断扩大。由于龟生活在江河湖海，因此玄武成了水神；而龟长寿，玄武又成了长生不死的象征；龟蛇相交又意味着生殖，这代表着生命的繁衍。所以玄武崇拜集中体现了上古时代中国人的生命观，反映了他们对长寿和多子多孙的祈求。

## 2. 玄武的含义

玄武为生殖之神。中国古代素将伟大的神力和阴阳交感演化万物的现象相类比，崇拜生殖的神力。蛇本身就是生殖和繁衍的象征，玄武以龟蛇合体的形状出现，更被古人看做是雌雄交配、生殖繁衍的标志。玄武龟蛇，纠盘相扶。以明牝牡，毕竟相胥。

玄武为司命之神，因为龟在古代是长寿和不死的象征，并能导引咽气。《史记·龟策列传》载云：“南方老人用龟支床足，行二十余岁，老人死，移床，龟尚不死。龟能行气导引。”《抱朴子》载：“城阳郗俭少时行猎，坠空冢中，饥饿，见冢中先有大龟，数数回转，所向无常，张口吞气，或俛或仰。俭亦素闻龟能导引，乃试随龟所为，遂不复饥。”再者，北宫玄武七宿之第一宿斗宿，又称南斗。《星经》云：“南斗六星，主天子寿命，亦宰相爵禄之位。”古人并且认为“南斗注生，北斗注死”。拜南斗可以增寿。这对追求长生不死的帝王官僚及普通人而言是有很大吸引力的。

玄武在道教中既是颇受崇拜的神明，又是一个可以引导修行的意象。《玄天上帝启圣录》卷一记载：玄帝念道专一，遂感玉清圣祖紫元君传授无极上道。元君告玄帝曰：“子可越海东游，历于翼轸之下，有山自干兑起迹，盘旋五万里。水出震宫。自有太极，便生是山。上应显定，极风太安、皇崖二天，有七十二峰，三十六岩也。子可入是山，择众峰之中，冲高紫霄者居之，当契太和。升举之后，五百岁当上天，龙汉二劫中披发跣足，躡坎离之真精，归根复位，上为三境辅臣，下作十方大圣，方得显名亿劫，与天地日月齐并，是其果满也。”告毕，元君升云

而去。

这个故事还见于《太上说玄天大圣真武本传神咒妙经》卷三之中。有一部经书叫《紫元君授道传心法》（以下简称《心法》），长生阴真人注。按道门之说法，长生阴真人，又称阴真君，或英真君。据葛洪《神仙传》的记载，阴长生乃东汉和帝（公元88年~105年在位）阴皇后之高祖，出身于富贵之门，好神仙之道，闻马鸣生修道成仙，遂离家皈依其门下，朝夕追随其左右，勤于仆役杂事，如此达二十余年之久。据说，与阴长生一起学道者十余人，因耐不住学道之辛苦，悉皆归去，唯独阴长生不改初衷，执礼更勤。由之而获得马鸣生之信赖，于元光元年（122年）携之入青城山炼丹，又于鼎旁别筑神坛，授予《太清神丹经》。阴长生别师归家，依丹经之方制炼丹药，且炼黄金十余万斤，广济人间，后服丹而举家长生，在人间三百年，尔后羽化升仙而去。

《心法》有“三一升腾，必定规矩”之文。其释者谓：“三一者，准上三丹，各有归魂守一之法。论至药门中，四气筋骨血肉相承之法，不失纤毫，勿令失其阴阳时候，每月初发火，从一日数九九之法，此三一之法，并是内三一之法，用十二个月，火候管十二时，配十二位，行九宫，象八卦，合五行。”有关“三一”的说法，乃源自老子的《道德经》，所谓“道生一，一生二，二生三，三生万物”。涵三为一。这个“一”在道教中是很重要的概念。葛洪《抱朴子内篇·地真》曰：“道起于一，其贵无偶，各居一处，以象天地人，故曰三一也。天得一以清，地得一以宁，人得一以生，神得一以灵。”由此可见，所谓“三一”，分则为三，合则为一。就九宫八卦来讲，五行相生，四时轮转，返本归一。其实“一”即是“道”。

### 3. 玄武改真武

玄武改真武是在宋真宗上台后。由于自身身世低微，实在没有什么值得夸耀的祖先，有一次，宋真宗忽然煞有介事地对群臣说他做了一个奇怪的梦。他梦见玉皇大帝降旨，让老祖宗传授给自己天书。这位祖宗名为赵玄朗。于是举国欢庆“神降天书”，宋真宗郑重下旨：天下臣民，



各式人等，均须避老祖宗的讳。由于赵玄朗的玄字，与玄武的玄字相同，因此玄字也在避讳之列，于是，“玄武”改称“真武”。

道教经书中描绘的真武的形象是披发黑衣，金甲玉带，仗剑怒目，足踏龟蛇，顶罩圆光，十分威猛。《元始天尊说北方真武妙经》讲，真武帝君原来是净乐国的太子，生而神灵，察微知运。长大成人后十分勇猛，唯务修行，发誓要除尽天下妖魔，不愿继承王位。后遇紫虚元君，授以无上秘道，又遇天神授以宝剑。他十五岁入武当（太和山）修炼。居四十二年功成圆满，白日飞升，玉帝下令敕镇北方，统摄玄武之位，并将太和山易名为武当山，意思是“非玄武不足以当（挡）之”。宋天禧年间被诏封为“真武灵应真君”。元朝大德七年加封为“光圣仁威玄天上帝”，一跃成为北方的最高神。

明代是真武大帝声势显赫的时期。因明朝初期，朱元璋的儿子燕王朱棣发动“靖难之变”，夺取了皇位。传说在燕王的整个行动中，真武大帝曾显灵相助，因此朱棣登基后，即下诏特封真武为“北极镇天真武玄天上帝”，并大规模地在武当山修建宫观庙堂，共建成八宫二观、三十六庵堂、七十二岩庙、三十九桥、十二亭的庞大道教建筑群，这些宫观使武当山成为举世闻名的道教圣地，并在天柱峰顶修建“金殿”，奉祀真武大帝神像。因朱棣的大力提倡，真武大帝的信仰在明代达到鼎盛，宫廷内和民间修建了大量的真武庙。

现在庙内供奉的真武大帝，一般为披发跣足、端坐于殿堂之上的形象，旁边塑有龟、蛇二将，据说是护卫大神，或塑金童、玉女。此二仙专替真武记录三界中的善恶功过。真武的诞辰日为农历三月初三日。

## 七、中央之灵兽——勾陈与螭蛇：戊己辰戌丑未（土）

勾陈和螭蛇居中属土，互为表里，一阴一阳，一虚一实，是镇守中央的神兽。

勾陈，亦称“陈勾”、“钩陈”，属麒麟类，为猪猴合体。据传，古

时一名叫陈永善的人居住在深山老林中的一处宅院里，常有一些飞禽走兽到陈家宅院里的沼池嬉戏。一日，一只受伤的猴子在陈家的沼池洗浴养伤，陈便给猴子医治，猴子伤愈之后不愿走，便留了下来。后来，又有一头野猪来此养伤，伤愈亦不肯离去。猴、猪因饮、洗陈家宅池之水，渐渐变得聪明且懂人语。时间一长，猪猴产生感情，同居生下一物：猪头猴身，猪毛猴爪。此物虽怪，但很灵，陈家人很喜欢，视为其子女一样，故取名“陈勾”。后有人讽刺陈永善说：“陈勾是陈永善的儿子，陈家真是后继有人。”陈觉不妥，又将其改名为“钩陈”。勾陈不仅能爬树，还能用嘴拱地，拱成地垄的速度均超过犁杖，并昼夜不停地看护庄稼。

传说毕竟是传说，其实勾陈所属紫微垣。《晋书·天文志》载：“勾陈，后宫也，大帝之正妃也，大帝之常居也。”“北四星曰女御宫，八十一御妻之象也。”《宋史·天文志》：“勾陈六星，五帝之后宫也，大帝之正妃也。”勾陈有星六颗，属现在星座体系中的小熊座。勾陈六星若星暗，人则主凶恶之象。《星经》：“勾陈六星在五帝下，为后宫，大帝正妃。又主天子六军将军，又主三公。”

螭蛇为龙蛇合体。《辞海》曰：“螭蛇而雅释鱼腾螭蛇。”郭璞注：“龙类也，能兴云雾而游



勾陈上宫天皇大帝



其中，螂蛆似蝗，大腹，食蛇脑也。按亦作蟒蛇。”《卜筮正宗》载：“唐玄宗时沼中白龙腾空而起。此言很直观，螭蛇是龙类。螭蛇无足而飞。易经中的第一卦曰：元、亨、利、贞。至阳至刚之卦为阳为天为龙——火神，家在巳，主惊恐怖畏，凶将。腾虺，螭蛇也，云雾而游其中也。”《事类·赋九十一》注引此作：“螭蛇游雾龙乘云。”

螭蛇禀南方火，为虚诈之神。性柔而口毒，司惊恐怪异之事。出螭蛇之方主精神恍惚，噩梦惊悸。《韩非子》曰：“飞龙乘云，螭蛇游雾；云罢雾散，与寅蚁同矣。”刘向《说苑》曰：“螭蛇游于雾露，乘于风行，非千里不止。”《韩非子·十过》说：“昔者黄帝会鬼神于泰山之上，驾象车而六蛟龙……蚩尤居前，风师边扫，雨师洒道。虎狼在前，鬼神在后。螭蛇伏地，凤凰复上，乃合鬼神，作为清角。”《鬼谷子·上卷·反应》曰，“如螭蛇之所指，若羿之引矢”。《本经阴符》中有“实意法螭蛇”之篇，与五龙、灵龟、伏熊、鸛鸟、猛兽、灵蓍等并列。《后汉书·仲长统传》中则有“螭蛇弃鳞，神龙丧角”之说。

在天文学上，螭蛇是北方玄武室宿下的十一星官之一，下掌二十二星。《晋书·天文志》载：“螭蛇二十二星，在营室北，天蛇也，主水虫。”螭蛇星官所涉及的星座有仙女座、蝎虎座、仙后座、仙王座及天鹅座。

上述介绍能使我们看出，六兽不仅专指宗教领域的镇守五方的神兽，还蕴含了众多的知识。其中包括医学、天文、术数、占星术等学科，因此是值得研究的。



## 第 16 章

# 占星术的发展及星 象与人的关系



古人讲：“四方上下为宇，古往今来为宙。”宇为空间，宙为时间，因此我们的祖先从天体星辰的状态及变化这个角度阐述天地与人的关系，充分体现了古代哲学思想中天人合一的理念，其中包含了历史学、哲学、神学、心理学、天文学、数学、逻辑学、统计学、道德学等许多知识。由于古时占星术专属宫廷御用术数，专门为历代朝廷提供政治服务，用以占卜国运之兴衰、朝代之更替，所以对普通百姓而言尤显神秘莫测。本章主要向读者介绍一下中国古代占星术的内容、法则及适用。

## 一、中国古代的星相学理论体系及内容

中国古代的占星术起源于原始社会末期，据记载早在春秋战国时期，人们就用五行给五大行星命名了。古人以五行为纽带，形成了五星、五事、五常、五方等融为一体的天、人、地大体系，即天人感应。因此，古人也同样建立了五行与五星的对应关系。东汉张衡说：“五



星，五行之精，众星列布，体生于地，精成于天。”

据研究，我国最早的星象学专著为战国时期的甘德所著的《天文星占》和石申的《天文》，可惜这两部书早已失传。1973年底，我国考古工作者在长沙马王堆汉墓中挖掘出了一批关于星象方面约八千多字的帛书，后定名为《五星占》。据考证，《五星占》的成书年代在公元前170年左右，是我国现存最早的一部天文星象著作。

《五星占》分为：木星、金星、火星、土星、水星、五星总论、木星行度、土星行度、金星行度，共九个部分。《五星占》将五星纳入到了五行体系中：

五行	五方	帝	神	尊神
木	东方	太皞	句芒	岁星
金	西方	少皞	蓐收	太白
火	南方	炎帝	祝融	荧惑
土	中央	黄帝	后土	填星
水	北方	颛顼	玄冥	晨星

此外《五星占》还记载了岁星纪年法，火、土、金、水星的行度，及五星的各种运行位置，各种星象状况以及五星相互关系状态下的星占意义等。

从汉代开始，在谶纬神学和五行理论的影响下，五星还分别被看做是“五行之精”和“五帝之子”。因而，从五德有变无变、有度无度，可以占知国家治乱与人事祸福。《荆州占》曰：“五星者，五行之精，五帝之子，天之使者。行于列舍（二十八宿），以司无道之国。王者施恩布德，正直清虚，则五星顺度。出入应时，天下安宁，祸乱不生。人君无德，信奸佞，退忠良，远君子，近小人，则五星逆行变色，出入不时，扬芒角怒，变为妖星、慧孛……众妖所出，天下大乱，主死国灭，不可救也。”

古人把日、月、金、木、水、火、土七星合起来称为“七政”或

“七曜”。古人为了观测天象，选择了黄道、赤道附近的二十八星宿为坐标，称为二十八宿。二十八宿又划分为东北西南四象，即角、亢、氐、房、心、尾、箕——东方苍龙；斗、牛、女、虚、危、室、壁——北方玄武；奎、娄、胃、昴、毕、觜、参——西方白虎；井、鬼、柳、星、张、翼、轸——南方朱雀。此外，还有三垣，即紫微垣、太微垣、天市垣。这个区域与帝王对应的星区为勾陈与螣蛇。明朝的郎瑛在《七修类稿·天文类》中说：“紫乃赤黑相合而生，天垣称紫微者，取二色水火相交之象。水火相交，万物以之为生。因万物以之为生，所以是万物之主宰。所以天子之居，亦谓之紫宸。”故紫微垣便成为天上诸星宿的中枢。紫微垣以南，星、张、翼、轸以北的星区是太微垣；太微垣以西，房、心、尾、箕以北的星区是天市垣。

古人以二十八宿、四象与五行、四方相比附，即东方木，色青；北方水，色黑；西方金，色白；南方火，色赤；再加上中央土，色黄；一共五色。古人观察天象，认为天上有青、赤、黄、白、黑五色云气横亘天空，故称之为“苍（青）天”、“丹天”、“黄天”、“素（白）天”、“玄（黑）天”，通称为“五天五气”或“五气经天”。天气与二十八宿相连，苍天之气经危、室至柳、鬼；丹天之气经牛、女至壁、奎；黄天之气经心、尾至轸、角；素天之气经亢、氐至昴、毕；玄天之气经张、翼至娄、胃。五气与五行相配，苍天属木气，丹天属火气，黄天属土气，素天属金气，玄天属水气。将五天之气的运行与五行之气的变化结合起来，便构成了五运。推演五运变化的基本法则是：将五运与天干相配合，甲己，土运；乙庚，金运；丙辛，水运；丁壬，木运；戊癸，火运。根据干支纪年便可以推知该年属于何运。土运主湿，金运主燥，水运主寒，木运主风，火运主热。

通常人们把办事顺利称为“运气”好，反之则为“运气”不好，那么“运气”到底为何？“运气”实际上是“五运六气”的简称。所谓“五运”实际上是天之五气与地之五行相互交感变化而形成的气流运动；在人体是指天魂之阳，与地魂之阴交合互感，而生命魂。三魂相合再与



大自然的运气相联系，因此人的命与大自然的运气无形地主导着人的命运。所谓“六气”即风、寒、暑、湿、燥、火的总称。

运又分主运与客运，主运是恒定不变的。按照水木火土金的五行相生顺序排列，初运起于大寒日。每一运占一年五分之一的时间，假定一年的长度为365又四分之一日，那么，每运主七十三日零五刻（一刻为0.24小时）。初运木起于大寒日，二运火起于春分后十三日，三运土起于芒种后十日，四运金起于暑后七日，五运水起于立冬后四日。客运以本年的中运作为初运。所谓中运即与天干相对应的运，亦称大运。例如，甲年为阳土，故以阳土为初运，依次推下去，将客运的运行系统与主运的运行系统相联系。甲年客运的初运为土，主运为木，木克土，风克湿；客运的二运为金，主运为火，又相克，火克金。依此类推。

五运中还有“太过”与“不及”的说法。在十天干中，甲、丙、戊、庚、壬等五阳干当运之年为太过，而乙、丁、己、辛、癸等五阴干当运之年为不及。太过的年份，其运气在大寒节前十三日交运，不及的年份则在大寒节后十三日交运。同时，还有“平气”之年。平气之年主要从天干地支的五行属性相生相克来求平衡，如癸巳，癸为火运不及，但巳属风木，火木相生，相互支持，取得平衡。如丙午年，丙为水运太过，午为少阴君火，丙水与午火相克，互相制约，也为平气之年。六气和五行相配：风——木，寒——水，暑——君火，湿——土，燥——金，火——相火。六气中又各有阴阳属性，推演六气变化的基本法则是以十二地支与六气相配：子午——少阴君火；丑未——太阴湿土；寅申——少阳相火；卯酉——阴阳燥金；辰戌——太阳寒水；己亥——厥阴风水。

根据干支纪年中的地支，便知与之对应的气是主宰该年全年气候变化的主气，全年气候变化的规律遵循的三阴三阳互相对应，即：厥阴风木——少阴君火——太阴湿土；少阳相火——阴阳燥金——太阳寒水。三阴三阳之序基本上是五行相生的顺序，只是中间多了一个君火而略有不同，依据六气与地支的对应，凡是子、午年，属于君火年，气从热化；凡是丑、未年，属于太阴湿土，气候潮湿。这是算全年气候的方法。推

## 阴阳五行里的气运

算半年气候的变化，则以主宰该年全年气候的气为该年上半年气候变化的主要特征，而与它相对应的气则主该年气候的变化，如果该年的主气是太阴湿土，与之相对的是太阳寒水，则上半年气候潮湿，下半年气温偏低。推算一年中某一个具体时段的气候变化称为“推六步”，即将一年二十四节气的总长度分为六等份，以一年的长度为365又四分之一日，则六分为一等份为六十日又八十七刻半，每一气主一等份，一等份为一步。从大寒开始，以该年所主之气的前二位为初气，以该年所主之气的对应气为终气，顺着三阴三阳的顺序便可推出六步气候的变异。例如，逢丑或逢未年，主气是太阴湿土，那么它的前两位的气是厥阴风木，与太阴湿土相对应的气是太阳寒水，这一年的六步顺序便是厥阴风木、少阴君火、太阴湿土、少阳相火、阴阳燥金、太阳寒水。依此类推。

古人还把五运六气学说运用到人体自身的调节上，根据五行特征与人体器官的对应关系，人们便可以对身体进行调节。运气逢土，以湿为特征，就要注意保养脾胃；运气逢金，以燥为特征，就要注意肺和大肠的保护。根据人出生时的天干地支，算出所属的运气，也可以推测出该人身体内的气运的状况。五运六气与人体的对应是：

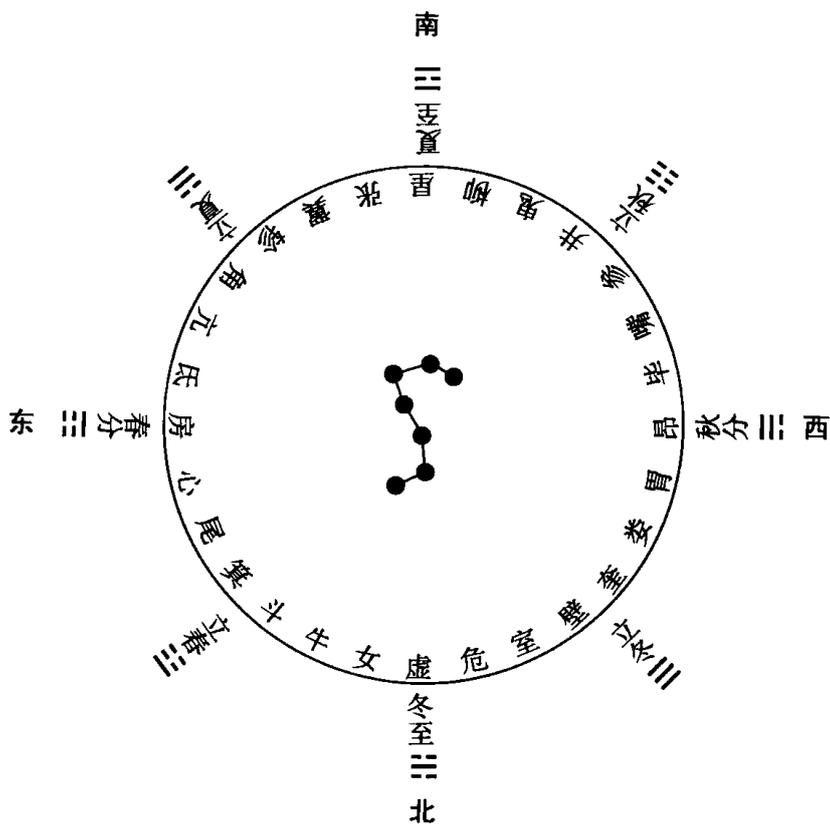
天干	运	地支	气	五行	特征	人体器官
甲己	土运	丑未	太阴湿土	土	湿	脾、胃
乙庚	金运	卯酉	阴阳燥金	金	燥	肺、大肠
丙辛	水运	辰戌	太阳寒水	水	寒	肾、膀胱
丁壬	木运	巳亥	厥阴风木	木	风	肝、胆
戊癸	土运	子午	少阴君火	火	热	心、心包络、小肠
		寅申	少阳相火	火	热	心、心包络、小肠

## 二、占星术浅谈

我国古代受天人合一理念的影响。认为天地一理，将天划分为二十



八宿、四象、三垣等，并将天上的星宿和地上的州域对应起来，这种划分的方法即是分野法。天有十二次分野，地则划分为十二州；天有日月，地则有阴阳；天有五星，地则有五行；天有列宿，地则有州域。即观天象则达人事矣，做到仰则观象于天，俯则法类于地。古人根据天上诸多星辰天体的变化来占卜地上的吉凶祸福。



二八宿节气方位图

## (一) 识星

星宿一般分恒星、行星、变星三大类。恒星是指其分布及其所形成的星座不会改变的星宿。行星是指本身运行的星宿。变星，指其出现及运行皆无一定时间和位置的星宿，如彗星、流星、客星、妖星等。

### 1. 恒星

古人把所有恒星固定为三垣二十八宿。

三垣，是指紫微、太微、天市三个星区。紫微垣，即环绕北极的星

区；太微垣在紫微之南的右方；天市垣在紫微之南的左方（左右据面对北方时所分）。三垣之内，约有70多个恒星星座。

二十八宿则是依赤道为基准，将恒星分为二十八个星区。二十八宿又分为东、南、西、北四象，即按四个方向把周天恒星分为四大部分，北方为玄武之象，东方为青龙之象，南方为朱雀之象，西方为白虎之象。每一象（即每一方）各有七宿，合为周天二十八宿。每一宿各有专名，分别包括数量不等的星座。再加中央勾陈、螣蛇区，实为五大区域。

### 2. 行星

古人只知道有金、木、水、火、土五大行星。古人为五星的命名是：岁星（木星）、荧惑（火星）、太白（金星）、镇星（又叫填星，即土星）、辰星（水星）。岁星自西向东在黄道恒星间移行，十二年运行一周天，当时人们把一周天分为十二段，叫十二次，而岁星正好一年运行一次，古人便用岁星所在段次来记岁，故名为岁星。古人称火星为荧惑，是因为它荧荧像火，且光亮度常有变化，运行的情形也很复杂，令人迷惑，故称为荧惑。土星二十八年运行一周天，正好一年行二十八宿中的一宿，就像每年坐镇或填充一宿一样，故称为镇星或填星。金星光色银白，光耀夺目，为众星中最亮最白之星，故叫太白。水星距离太阳最近，从地球上看去，仿佛总是在太阳两边摆动，但总是不超过30度。古人把周天分为十二辰，一辰30度，故把水星称为辰星。

### 3. 变星

除了恒星、行星外，天上的星象主要为各种变星。古人把变星分为多类，主要有流星、客星、妖星、彗星等。

流星即夜空中划过的转瞬即逝之星，人们一般都较熟悉。但古人在星象学中对流星有细致的观察和区分，比如星光相连而大如瓜桃者叫做使星；望之有尾如一串珠子者叫做天狗；星大如瓮而头大尾小，长约三四尺，其后形迹皎然者名叫天桔；此外还有天保、天鼓、天雁、地雁、顿顽、浩滑、否颠、浩亢、降石、梁星、奔星、杓约、天滑等区分和名称，以及流星雨、火流星等。



客星，按现代天文学分类属于新星，但古人限于科学水平，常将新星与彗星混为一谈，故在所谓的客星中，又杂有彗星。按《开元占经》的“客星名状”讲，客星分为五种：周伯、老子、王蓬絮、国皇、温星。所谓周伯，为大而色黄，其光煌煌然者。所谓老子，其星明亮而大，色白。王蓬絮，状如粉絮，色白。国皇，星大，色黄白，望之若有芒角。温星，色白而大，状如风摇动，常出现在四隅，即东北、西南、东南、西北四个方向。另有一种景星，星大而中空，有青气或赤气相连，或气中有两黄星。古人称景星为瑞星，单独列一类。但据今人研究，景星也属于新星。

妖星。古人以为妖星是五行之气，即五大行星的变化所产生的变星，虽形状不一，但带来的灾害却是一致的，故统名之为妖星。其中属于岁星之精所流变的妖星有：天棊、天枪、天猾、天冲、国皇、反登；属于荧惑之精所流变的妖星有：析旦、蚩尤旗、昭明、司危、天搀；属于填星之精所流变者有：五残、六贼、狱汉、大赅、熠星、绌流、菟星、旬始、击咎；属于太白之精所流变者有：天杵、天拊、伏灵、大败、司奸、天狗、天残、卒起；属于辰星之精所流变者有：枉矢、破女、拂枢、灭宝、绕挺、惊惶、大奋祀；其余尚有：天锋、烛星、蓬星、长庚、四填、地维藏光、女帛、盗星、积陵、瑞星、昏昌、华星、白星、菟昌、格泽、归邪、濛星、天垣、天楼、天榱、首若、天荆、天根、天枪、端下、商若、天杵、天麻、天杖、天搀、天英、白旧、粪星、林若、若彗、第星、若星、蚩尤、赤若、天崔、天惑、官张、晋若、天阴、折若、天拂、天翟、天枢、天从、天罚、天社等。

各种妖星的形状不一，出现的时间、方位也不同，以下简单介绍几种。天棊、天枪均是彗星。天棊尾锐，长约二至四丈，出现于东方。天枪，左右尖，长约数丈，尾长一丈，出现于西北。占星术把这两种彗星列入妖星，即是根据二星的特殊形状和出现方位的不同。其他各种妖星，多本是彗、客、流星之类，也是根据类似的原因而被归入妖星。天冲，状如人，卷衣赤首，止而不动。国皇，星大而赤，离地一二丈，如

火炬状。蚩尤旗，本是彗星，尾部弯曲像旗，长约三丈。昭明，亦是彗星，白中有红色，出现于西方，离地一丈多。司危，星大而有毛和两角。天搀，状小色白，亦是彗星，左右尖。五残，苍色彗星分散而成，出现于东方，离地六丈。六贼，形如彗星，出现于南方，离地六丈，红色，星摇动，如火星。狱汉，出现于正北方，离地六丈，星大而色红，动摇，下有三彗纵横。旬始，出现于北斗旁边，状如雄鸡，本是黄色彗星，又变为青黑色，像爬伏的龟鳖。击咎，也是彗星，但它出现并停留在轸宿。天狗，星有毛，旁有短彗，下有如狗形者，出现于西北。枉矢，类似于大流星，色青黑，蛇行，望之如有毛目，长约数丈，横亘于天。烛星，上有三彗，出现于四方。蓬星，状如夜火之光，其色黄白，多者四五星，少者一二星，出现于西南，长约数丈，左右尖形。地维藏光，星大，色赤，离地二三丈，如月始出，出现于四隅。女帛，出现于东北，长三丈。盗星，长三丈，出现于东南，一般为三颗星。积陵，长三丈，出现于西南。这几颗星都是彗星。昏昌，出现于西北，外有青气环绕，中间色红，离地十到三十丈不等。格泽，如火焰之状，上黄下白，从地而上，下大上尖。天垣，出现于角宿之中，在月亮左旁，一般在甲寅日出现。端下，出现于斗宿中，亦在月亮左方，但在壬寅日出现。天麻，出现于虚宿中，在月亮左方，在壬寅日出现。其余天杖、天英、白旧、天楼等星，均据其出现的日期、星宿而定。

彗星。占星术把彗星分为五类：孛星、拂星、彗星、长星、扫星。虽形状不一，但为祸则同。孛星的光芒短，其光四出，而不是只拖一条光尾，看起来蓬蓬孛孛，故名孛星。彗星，光芒长，参参然如扫帚的长尾。长星，光芒为一条直线，长约十丈，有时拖过整个天空。拂星，长约一丈，其头散乱下垂，状如毛拂。扫星，长三丈以上，十丈以下，形如竹木枝条。

### （二）三垣占

三垣即紫微垣、太微垣、天市垣。由于三垣的星宿均属恒星，占卜时主要用肉眼观察星体的亮度、颜色、大小、数目、存亡、稀稠、间距、



动静，以及日、月、五星、客星、彗星、流星在其星区的出入、犯守、凌厉等影响。

### 1. 紫微垣之占

古人认为天的中心为北极星所在地。古人讲“中宫，天极星其一明者，太一常居也”。天极星就是我们现在所说的北极星，居中宫。因为天体从东向西旋转，肉眼观察到的感觉就是星辰东升西落，但是由于北极星位于天体的北极点上，天体旋转轴是穿过它而运动的，所以以肉眼观察北极星看似是不动的，似乎是天体的中心。故此，古人以北极星为“中宫”，天帝之室，太一之精，位于它附近的星座，则有作为“三公”、“正妃”、“后宫”以及“藩臣”和其“侍卫”的代表。以北极星及其周围的星系为一垣，位于北天中央，这是天帝太一经常居住的地方，也是他发号施令的地方。所以，紫微垣历来被看做是朝廷的象征，这个地方如果星象异常，据说朝廷就要出问题。紫微垣中最重要的星座为北极五星，其第二星通常被称为“北极中星”，即帝星。在周秦时期，“北极中星”是天北极附近唯一明亮的二等星，故命名为帝星。所谓的天帝太一具体指的也是此星。帝星之右为太子，帝星之左为庶子，在北斗杓端的三星为三公，后面的勾陈四星包括正妃和三宫，周围十五星则是守卫宫廷的“藩臣”。东藩八星自南依次为左枢、上宰、少宰、上弼、少弼、上卫、少卫、少丞，组成紫微左垣；西藩七星自南依次为右枢、少尉、上辅、少辅、上卫、少卫、上丞，组成紫微右垣。这些星官都以其名而主占地上的帝王、太子、庶子、后妃、三公等对象。据《宋志》综合汉唐以来诸家的占说：

“北极中星不明，主不用事；右星不明，太子忧；左星不明，庶子忧。明大、动摇，主好出游；色青微者，凶；客星入，为兵、丧。彗（星）入，为易位。流星入，兵起、地动。”

关于紫微左垣及右垣之占，《宋志》又说：

“其占，欲均明，大小有常，则内辅盛；垣直，天子自将出征；门开，兵起宫垣。两番正南开如门，曰闾阖，有流星自门出四野者，当有

中使御命，视其所往分野论之；不依门出入者，外蕃国使也。”

左垣、右垣的各个星官，都是帝王身旁的辅佐之臣，并且地位大体相当。在正常情况下，其星的明亮程度亦大体均等，各自的大小亦应保持不变。这种星象，即表明宫内辅佐力量很强盛。左垣、右垣本来都向内弯曲，呈“左右环列”的态势。如果两垣伸直的话，即预示天子要亲自挂帅出征。两垣南端左右枢之间为闾阖，闾阖即天门，天门开意味着大军从京城出发。如果天门中有流星飞出于外，中央必有使臣奉命出行。

传说，东汉和帝即位不久，派了一些使臣，穿上便衣，分别到下面去了解民情。有两个使臣到了益州地界，住在客店，店主人李郃问：“两位先生从京师出发时，知道不知道朝廷派了两个使者下来？”两人吃惊，都说不知，回头再问李怎么知道。当时正值夏夜，李指向星空说：“有两个使星向益州分野飞来。”这个故事记载在《后汉书·方术列传》中。如果流星从外飞来，不走天门则表明有外国使者来朝贡。至于是哪个国家的使者，据《灵台秘苑》说，应“随其方”，即看从哪个方向飞来而触及垣屏，便可判断。还有，凡五星侵犯紫微垣，皇室必有死丧、失位之祸，国家则有水旱、兵乱之灾。由于紫微垣主占帝王宫室和皇城之事，所以中国古代称皇宫为紫禁宫，皇城为紫禁城。

北斗七星在紫微右垣之南，一至四星为“斗魁”，五至七星为“斗柄”，历来诸家占说纷纭。《天官书》曰：“斗为帝车。”意思是说“大帝乘车巡游”，因而面向全国，其占则要看斗柄所指的星宿。《晋志》则曰斗为“七政之枢机”，分别主占日月五星之运行，因此其占分别要看北斗七星以及日月五星的星象。《晋志》又引石氏《星经》曰：

“第一曰正星，主阳德，天子之象也。二曰法星，主阴刑，女主之位也。三曰令星，主中祸。四曰伐星，主天理，伐无道。五曰杀星，主中央，助四旁，杀有罪。六曰危星，主天仓五谷。七曰邵星，亦曰应星，主兵。”

### 2. 太微垣之占

太微垣在紫微垣西南，《天官书》和《晋志》原只称“太微”，后



因周围亦有十星构成的城垣之形，故称太微垣。《晋志》曰：“太微，天子庭也，五帝之座也，十二诸侯之府也。”这是帝王处理国务的地方。在南端有两星，其间曰端门，左曰左执法，右曰右执法。它们在星占中分别为廷尉和御史大夫之象，其职能是举告和惩办凶奸之徒。察其星象便知。据说“君臣有礼则光明润泽”；“明则法令平，五星及客星犯守则君臣失礼、辅臣黜”；两星位置若有移动，地上则“刑罚尤急”。左执法向东再北上，依次为东上相、东次相、东次将、东上将，构成太微左垣。从右执法向西北再北上，依次为西上将、西次将、西次相、西上相，构成太微右垣。左垣、右垣之间还有许多垣门。诸星如果出现锋芒、动摇，据说地上就会发生“诸侯谋天子”的事情，月和五星要是循其正常轨道进入垣内就吉利，要是不循正常轨道而侵入垣内，所犯之将相将会犯法受刑。正如《海中占》所云：“月犯太微，将有将相免官三年；如果月入东、西门，左、右掖门且南出端门，则将有奸臣叛乱；如果月入西门出东门，则将有大臣假主之威。”

太微垣中最重要的星宿为五帝座，其位置在两垣中间偏西。黄帝座在中央，星大；苍帝、赤帝、白帝、黑帝近在四旁，星小。据《晋志》、《宋志》说：天子动得天度，止得地意，从容中道则明以光，不明则人主当求贤以辅法；不则夺势。黄帝座明，天子寿，威令行；小则反是，势在臣下。

太微垣中还有谒者、三公内座、内五诸侯、太子、幸臣、郎位、郎将等星。太子一星，“有德则星明润”，“太白、荧惑、客星、流星守犯皆为忧”。郎位十五星，其官相当于“周官之元士，汉宫之光禄、中散、谏议、议郎、三署郎中”。如果十五星不全，“后妃死，幸臣诛”；如果诸星明大及客星进入，“大臣为舌乱”。

### 3. 天市垣之占

天市垣在紫微垣东南。左垣如弓右曲，自南依次为宋、南海、燕、东海、徐、吴越、齐、中山、九河、赵、魏共十一星；右垣如弓左曲，自南依次为韩、楚、梁、巴、蜀、秦、周、郑、晋、河间、河中，亦十

一星。《宋志》说天市是“天子率诸侯幸都市也”，“主权衡、主聚众”。度量计算和众人聚集，的确是市场的两大特征，所以《天文录》直谓：“天子之市，天下所会也。”唐人张守节注《史记》亦说：“主国市聚（众）交易之所。”垣内有市楼、列肆、屠肆、天斛、斗、帛度等星可证。然《晋志》又说：“厂曰天旗庭，主斩戮主事也。”可能同此区的七公、贯索、天纪等星有关。至于具体占说，《晋志》曰：“市中星众（可见者多）润泽，则岁实（年成丰收）。荧惑守之，戮不忠之臣。彗星扫之，为徙市易都。客星入之，兵大起出之，有贵（人）丧。”

《天文录》曰：“星明大，则市吏急（管理严），商人无利；小，则反是；忽然不明，余贵（粮价涨）；入中多小星，则民富。月入天市，易政更弊、近臣有抵罪，兵起。月守其中，女主忧、大臣灾。五星入，将相忧、五官灾；守之，主市惊更弊。”又曰：“五星入，兵起……”

天市之占，主要用于国家对商市的预测，也曲折地反映了商人在交易过程中的社会心理及商业本身的发展。《天官书》原只有天市四星和市楼六星。至隋唐则发展成一个重要星区。《隋志》曰：市楼、市府“主市价律度。其阳（南）为金钱，其阴（北）为珠玉，变见，各以所主占之”。天斛“主量者也”，列肆“主宝玉之货”，车肆“主众贾之区”，市场规模已很大。《宋志》以两垣有四方诸侯，认为“象天王在上”朝会诸侯，但无相应的占说。

## （二）四象占

四象均在三垣之南，每象包括七个星座，共二十八个，故又称二十八宿或二十八舍。因此，四象之占实际上即二十八宿之占。二十八宿的划分，是古人为了观测日月运行，沿黄道圈所找的标志。《论衡·谈天》曰：“二十八宿为日月舍，犹地有邮亭，为长吏廨（行署）矣。”意思是，二十八宿就是日月在运行路途中的宿舍，观察二十八宿即可确定日月运行所至的具体位置。不过，二十八宿在黄道圈上的分布疏密不均，最大的井宿约有三十三度左右，而最小的嘴宿、鬼宿则只有一二度。月



亮每月通过二十八宿一周天，太阳每年通过二十八宿一周天。在推算某月某日日月所在的位置时，必须注意二十八宿各自所占的星度。又由于一年有三百六十五又四分之一日，所以按年代推算时还要考虑“岁差”。二十八宿沿黄道围成一圈，南方轸宿又同东方角宿相接。由于它们都是日月五星出入之“舍”，各星所占还要考虑到日月五星，以及客星、彗星、流星犯守、凌厉的运行情况。所以，四象二十八宿主占，必须同时结合日月五星之占。

东方苍龙包括角、亢、氐、房、心、房、箕七宿。



角宿二星，原为苍龙的双角。用于星占，《天官书》曰：“左角，李；右角，将。”“李”指法官，“将”即将帅，因此二角分别主占刑狱和军事。又因为黄道从中通过，《晋志》又说：“角二星为天关，其间天门也，其内天庭也。”所以角宿又占“王道”。《宋志》记述占说较详：“星明大，吉，王道太平，贤者在朝；星动摇、移徙，王者行；左角赤明，狱平；暗而微小，王道失……日食角宿，王者恶之；晕于角内，有阴谋，阴国用兵得地，又主大赦。月犯角，在臣忧狱事，法官忧黜，又占忧在宫中……客星犯，兵起，五谷伤；守左角，色赤，为旱；守右角，大水。”

角宿之占，以星明大为吉，表明“王道太平”。若是星象“动摇、移徙”，即预示帝王要出宫活动或离京巡行。左角颜色发红而明亮，意味着刑狱公平。如果星光微暗，则说明刑狱昏暗而不合天道。日行到角

宿而发生日食，表明“天关”、“天门”、“天庭”黑暗，所以帝王害怕。如果角内有日晕，即“天庭”内有阴影，这种阴影即是“有阴谋”的象征。日晕表明阴气盛，所以“阴国”（指北方少数民族政权）用兵必胜。月为大臣的象征，月犯角宿，大臣则担心犯法坐狱，法官则担心被罢黜。月又象征后宫，后宫也可能出事情。客星犯角，即是有人犯“天关”、冲“天门”、入“天庭”，这为起兵造反之意。兵乱必伤农，伤农必伤谷。左旱右水，这可能同五行说有关。

心宿三星，原为苍龙之心。《天官书》曰：“心为明堂。”《晋志》、《隋志》则曰：“天王之正位也。中星曰明堂，天子位。”明堂是“天子布政之宫”，“主天下赏罚”。前后两星则分别代表太子、庶子。据说，“天下变动，心星见祥”。“见祥”即出现吉之兆。“星明大，天下同，暗则主暗。”“天下同”，《宋志》作“天下同心”。“主暗”即天子昏暗。“心星变黑，大人有忧。直则王失势，动则国有忧急，角摇则有兵，离则人流。”心宿既然是“天子布政之宫”，变暗变黑意味着国家政治黑暗，当然都是不祥之兆。三星成一直线，表明天子和太子、庶子平起平坐，尊卑嫡庶不分，天子势必丧失其权势。天子的地位一般应该是稳固的，如有动摇则问题严重。所谓“角摇”，是指星体出现芒角，且芒角闪烁不定。由于芒角像矛头，以此类比，所以说将发生兵乱。三星距离增大，象征天子失去人心，必有人口流动。还有，前星不明，太子即不能继位。后星若明，庶子则要取代太子。

亢宿原为苍龙之颈，后则被确定为“天子之内庙”，主占“听讼理狱录功”之事。房宿原为苍龙之腹，后亦被确定为“天子明堂”，主占政令和君臣之事。氏宿、尾宿原为苍龙的骺骨、尾巴。箕宿形如簸箕，后均被确定为“后妃之府”，主占后宫之事。

北方玄武包括斗、牛、女、虚、危、室、壁七宿。

斗宿即南斗六星，形如酒斗。《观象玩占》说，斗宿位于“玄龟之首”，然而有的星图则画在绕系龟首的蛇身上。在星占中，《晋志》、《隋志》均谓“天庙”，为丞相、太宰在天上的星官，主占“褒贤进士，稟

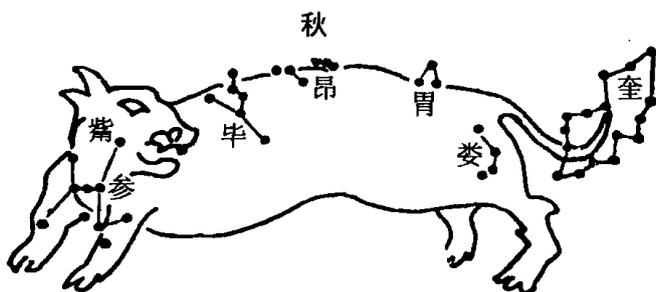


受爵禄”，又主占兵。一说斗宿为“天机”，即天上机密之所在。其中南二星为斗魁，象征“天梁”，即天庙之梁。中二星代表“天相”，即丞相、太宰等官。北二星为斗杓，表示天庙的庭府，“亦为天子寿命之期”。由于南斗的星象也反映着国家的兴衰，所以说“将有天子之事，占于斗（宿）”。《宋志》曰：“星明盛，则王道和平，帝王长龄，将相同心；不明，则大小失次；芒角动摇，国失忠臣，兵起，民愁。日食在斗，将相忧，兵起，皇后灾……日晕，宰相忧，宗庙不安。月食，其分（分野）国饥，小兵，后、夫人忧。月晕，大将死，谷不生……彗星犯，国主忧……”

壁宿即东壁二星。《观象玩占》说：“一曰‘天池’，可能是玄龟活动的场所。但有的星图则画在蛇尾弯曲的部位。”在星占中，《晋志》、《隋志》皆曰：“主文章，天下图书之秘府也。”这是主占国家图书文献和知识分子境况的一个星官。《晋志》说：“星明，王者兴，道术行，国多君子；星失色，大小不同，王者好武，经术不用，图书废；星动，则有土功。”

斗宿与壁宿之间，室宿在蛇尾，牛、女、危、虚四宿组成龟身。室宿即营宿，主占营造庙堂宫室之事，又占国家军粮府库。牛宿即牵牛，主占牛马牺牲之事。女宿即婺女或须女，主占衣服裁缝和婚娶之事。虚宿即虚堂，主占“北方邑居、庙堂祭祀祝祷之事”，又占“死丧哭泣”之事。危宿主占“天府、天市架屋、受藏之事”，其余则与虚宿之占相同。

西方白虎包括奎、娄、胃、昴、毕、觜、参七宿。



奎宿十六星，位于白虎之尾。《天官书》只说主占“沟渎”之事，《晋志》以下又确定为“天子武库”，所以又占“以兵禁暴”。据《隋志》说：“若帝淫佚，政不平，则奎有角。角动则有兵，不出年中。或有沟渎之事。”《史记·正义》曰：“占以明为吉。星不欲团圆，团圆则兵起。暗则臣有干命之咎。亦不欲开阖无常，无常当有白衣称命于山谷者。五星犯奎，人主爽德，权臣擅命，不可禁者……填星、岁星守之，中国之利，外国不利，可以师动众，斩断无道。”

奎宿十六星依次相连，构成一个上下狭长而左右内缩的多角形，很像一张野猪嘴。据说这些星若不能聚成一个圆圈，就会有兵乱。星色昏暗，臣下将有冒犯主命的罪过。这个多角形也不能随便开张闭合，不然就有老百姓在山里称王。“五星犯奎”意味着“天子武库”受到侵犯，说明人主不能以德服众，其结果是大臣专权，人主有令不禁。按星占分野，中国属阳，填星、岁星等宿主之；北国属阴，辰星主之。所以，填星、岁星留守奎宿，“中国之利，外国不利”。在出现这种星象时，中原政权“兴师动众”、“以兵禁暴”，据说一定能取得胜利。这里“斩断无道”主要是针对历史上北方的少数民族政权，无疑有“蛮夷猾夏”的大汉民族偏见。

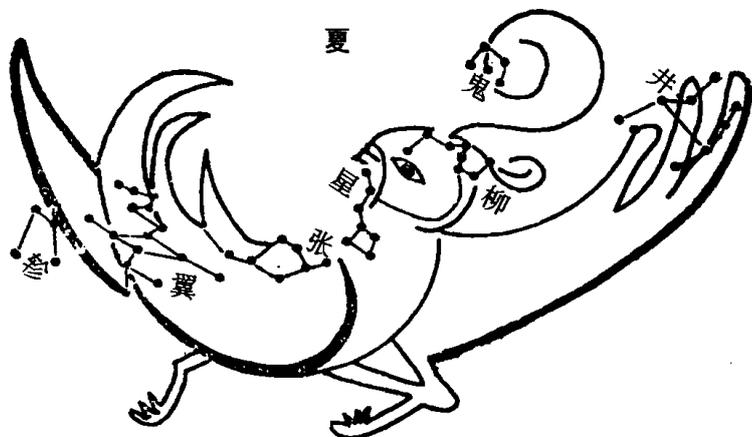
昴宿七星，又称“髦头”。但有的星图又把昴宿画在白虎的脊背上。在星占中，昴宿则作为北方胡人的象征。《天官书》曰：“昴曰髦头，胡星也。”《天官书》又曰：“昴、毕间为天街。其阴，阴国；其阳，阳国。”《史记正义》解释说：“天街二星在毕、昴间，主国界也。街南为华夏之国，街北为夷狄之国。”昴宿如果“大而数尽动（整体均动），若



跳跃者，胡兵大起”。若是“一星独跳跃，余不动者，胡兵欲犯边境也”。

参宿七星为虎头与前足。娄宿三星、胃宿三星为虎后腿与虎身。觜宿即觜角，亦三星，“为虎首”。在地星占中，娄宿“为天狱”，主占帝苑提供郊祭的牛羊；胃宿“为天之厨藏”，主占仓库、五谷；觜宿“为三军之侯，行军之藏府”，主占军旅保卫和军库储备；参宿所占很多，或占斩刈，或占杀伐，或占权衡，或占边城等。

南方朱雀包括井、鬼、柳、星、张、翼、轸七宿。



井宿即东井，共八星，因其位于朱雀七宿之首，故《天官书》曰：“东井为水事。”《晋志》则说“天之南门”、“天之亭候”，并由“水事”引申占卜法令是否公平。据说“王者用法平，则井星明而端列”。“端列”即八星井字形横竖都很端正。星象不偏不斜，则法令不偏不斜。然《宋志》又说，井宿不应明亮，“明则大水”。“南门”无具体占说。鬼宿即舆鬼，周围四星呈一横梯形。由于围成一圈，又被看做是朱雀头上伸出并卷起来的一根翎毛。亦有说法是朱雀的头或眼睛的。《天官书》曰：“舆鬼，鬼祠事；中白者为质。”《石氏星经》称：“鬼（宿）中央一星，白如粉絮，似云非云，似星非星，见气而已。名曰积尸，亦曰积尸气。”“质”即铁锁，是古代腰斩罪犯的刑具。“尸”即尸体，“积尸”是说那里尸体堆积并腐烂冒气。鬼宿之名正由此而来。而“舆鬼”之称，则把横梯之形比作车子，好像车上拉着尸鬼。所以“质”（镞）或

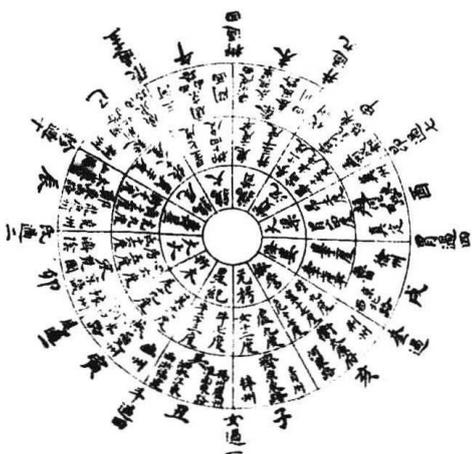
## 阴阳五行里的奥秘

积尸主占“诛斩”或“死丧祠祀”，很不吉利。《宋志》曰：“井宿辄欲其忽忽不明，明则兵起，大臣诛；动而光，赋重役繁，民怀嗟怨。……（岁星）犯鬼循，执法臣诛……（填星）入循，王者恶之；犯积尸，在阳为君，在阴为后，左为太子，右为贵臣，随所守恶之……流星犯鬼循，有戮死者。”

鬼宿以下，柳宿八星，形似垂柳，为朱雀之耳目，还有说法为朱雀之头；星宿七星，又称鸟星或星鸟，为朱雀之颈或喉；张宿六星，为朱雀的嗓子；翼宿二十二星为朱雀张开的羽翼；轸宿四星，位于朱雀的尾羽。就其所占的对象来说，柳宿主食物滋味，又主雷雨；星宿主服装刺绣，又主急兵盗贼；张宿主珍宝及宗庙、天厨所用之物；翼宿主戏剧音乐，又主四夷来宾；轸宿所主很多，“主冢宰（辅臣）”、“主车骑”、“主载任”，又“主风，主死丧”。

### （三）十二次分野

上文提到二十八星宿，由于二十八宿是不等分的，在某种情况下，不便于运用，于是古人便把黄道附近的一周天，即木星运行轨迹（十二年为一周天），按照天体由西向东的方向分为十二等分，并依次名为星纪、玄枵、诹訾、降娄、大梁、实沈、鹑首、鹑火、鹑尾、寿星、大火、析木。由于十二次同二十八宿都是在黄道附近由西向东一周天划分，因此，汉以后便把十二次配合二十八宿来记载。天体十二次划分法形成后，古人便将地上的十二州域与其一一对应起来，形成了十二分野，现所知的十二次分野主要是汉代所制定的，汉以前按《有始览》记载，天下分为九州，“天有九野，地有九州……何谓九野？中央曰钧天……北方曰玄天……西北曰幽天……西方曰颢天……西南曰朱天……南方曰炎天……东南曰阳天……何谓九州？豫州，周也；冀州，晋也；兖州，卫也”等。东汉马融认为在“九州”的基础上，当时氏族首领舜增置幽、并、营三州而成为十二州。有上述理论作为基础，在观察十二次分野所显示的天象时，便可以直接了解地上十二州域所发生的情况了。



十二宫神分野图

古之十二分野与现代地理：

1. 角、亢、氏：陈、兖州。韩、郑的分野。大概是现在河南东部和安徽北部、山西省东部和河南省西北部、河南新郑一带、山东兖州。
2. 氏、房、心、尾：豫州。原先是宋的分野，大概是今河南东部及山东、江苏、安徽之间。
3. 尾、箕：幽州。燕国的分野，大概是今河北省北部和辽宁省西端。
4. 斗、牛、女：江、湖、柳州。这三个包括的地方很广。斗分野在吴，牵牛、婺女则在越，包括了今江苏省南部和浙江省东部及北部，而后来扩展到交趾、南海、九真、日南等。
5. 女、虚、危：青州。主要是齐的分野。包括现今山东省及辽宁省辽河以东，及河南省东南一部分。
6. 危、室、壁：并州。主要是卫的分野，今河北保定、正定和山西大同、太原一带。
7. 奎、娄：徐州。主要是鲁的分野，今山东省南部和江苏西北部。
8. 胃、昂、毕：冀州。主要包括赵、魏的分野，今山西北部 and 西南部、河北西部和南部一带、陕西省东部一带。
9. 毕、觜、参：益州（这个应为并州）。主要是魏、晋的分野。今山西省大部与河北省西南地区。

## 阴阳五行里的奥秘

10. 井、鬼：雍州。主要是秦的分野，今陕西省和甘肃省一带，还包括了四川的大部分。

11. 柳、七星、张：三河。主要是周的分野，但未详为何称三河。按以河南、河内、河东三郡为三河，而周灭后，多数在魏地，大概是指河南东部及南部一带。

12. 翼、轸：荆州。主要是楚的分野，主要是湖南大部分，旁及湖北、安徽、广东、江西、贵州等。

至汉武帝时期除京师附近地区外，分所管辖境内为十三个监察区，称为十三州，作为当时郡以上的一级行政区划。雍州以西属凉州，东归司隶校尉，不独立设州。由此十二州变为十三州。

汉之十三州与现代地理：

青州：辖境相当于今山东临南以东的北部地区。

幽州：今北京市，河北北部、辽宁南部及朝鲜西北部。

徐州：今江苏长江以北及山东南部地区。

冀州：今河北中部和南部、山东西部、河南北部。

荆州：今湖北襄樊市，辖境相当于今湖北、湖南大部，及河南、贵州、广东、广西壮族自治区等的一小部分。

扬州：辖境相当于今安徽淮河和江苏长江以南及江西、浙江、福建三省、湖北东部、河南东南部。

兖州：辖境相当于今山东西南及河南东部。

豫州：辖境相当于今淮河以北伏牛山以东的河南东部、安徽北部。

凉州：辖境相当于今甘肃、宁夏回族自治区和青海湟水流域及陕西西部。

益州：辖境相当于今四川、云南、贵州大部，及陕西、甘肃、湖北的一小部分。

并州：今山西、内蒙古自治区、河北、陕西的部分地区。

交州：今广东、广西壮族自治区的大部分及越南的一部分地区。

司隶州：今河北南部、河南北部、山西南部、陕西渭河平原。



#### (四) 日月占

三垣占与四象占都是恒星占，日月占和五星占则属行星占。中国古代的星占常把日月同五星并举，合称“七曜”。刘向曾说：“元（玄）象著明，莫大于日月；察变之动，莫著于五星。”

日即太阳，在星占中代表一切阳的方面，但主要是作为君主在天的象征，正所谓“日者，天之象”、“人君之象”。同时，汉代今文经学认为德属阳，刑属阴，所谓“日者德也”。因此，君主的德行及其治理国家的情况，首先根据日象占测。

按照星占家的理论，如果君主圣明、太平盛世，就会有“瑞应”之象。《灵台秘苑》曰：“人君德政皆得，则日色精明而扬光。扬光者，光异于常也。五政不失，政令必行，阴阳合顺，则光黄而明。君有盛德，朝有善政，则行中道，躔次不差。君德应上，天下和平，人君王字（即）日中王字也……其政太平则无色无亏，五行之色备，其光耀不止于一也……有封禅之庆，则重重有光，而其外一重亦谓重光……”

星占的重点，实际在那些“异变”、“灾变”、“凶变”之象，如日变色、日无光、日中黑子活跃、虹蜺贯日、日晕、日食等。《左传》昭公七年曰：“国无政，不用善，则自取谪于日月之灾。故政不可不慎也。”《晋志》曰：“人君有瑕，必露其匿，以告示焉。”日象的这些变异，都被认为是上天暴露君主的过失，并予以谴告。

关于日无光和变色的占说有很多：

董仲舒《灾异对》曰：“日无故白无光，其主不死，国乃不昌。（日）青无光，天下人民相食，主去。日赤无光，天下兵起，大旱。日黄无光，天下主失。日黑无光，臣下为政。”《春秋纬》：“日无光，诸侯叛，三十日无光，群祸起。”《孝经内记图》：“王骄慢，日月失明。”《河图帝览嬉》：“日月无光，有亡国死王，不出五年。”

关于日中黑子，京房《易占》曰：“黑者阴也，臣不掩君恶，令下见，百姓恶君，则有此变。”《晋志》曰：“日中有黑子、黑气、黑云，

乍三年五，臣废其主。”《宋志》补充说：“日中黑子，臣蔽主明。”《晋志》曰：“日主乌见，主不明，为政乱，国有白衣会，将军出，旌旗举。”《孝经白记图》曰：“日无晕而乌见，所宿之国亡绝。”《日旁气图》更肯定，“其国君死期为三年”。传说东吴赤乌十三年（公元250年），日中乌见三足，但魏国、蜀国看不见，不久孙权就死了。在这些占说中，三足乌被看做是反对君主、推翻朝廷的力量。

日食或称日亏，据说是君主“缺德”的表现，所谓“惟德不明，天降厥咎”。因此，古代君主在日食时，常常下诏罪己、素服自省，这叫做：“日食修德。”但日食更多地被规定为“阴侵阳”、“阴蔽阳”，因而是“臣掩君”、“臣叛主”之象。董仲舒的《灾异对》曰：“臣下谋上则日食。”京房《易说》曰：“下侵上则日食。”因此，君主对日食最为讨厌和恐惧。西汉时，有不少大臣，就因为遇到日食而引咎辞职或被罢官。直到唐代，文学家苏颋还撰写了《太阳亏为宰臣乞退表》等著作。

东汉时，天文学家张衡在其《灵宪》中已经发现了日食的真正成因。哲学家王充明确指出：“食有常数，不在政治。”但由于整个社会对日食保持着普遍的迷信，又因日食预报一直不是十分准确，因此星占家常借所谓“当食不食”、“不当食而食”的现象大做文章。对于前者，据说是皇帝德行感动了天，所以大臣们要上表向天子祝贺。唐玄宗时，诗人张九龄曾就“应食不食”写过一篇《贺太阳不亏状》，其文曰：“陛下闻日有变，斋戒精诚，外宽刑政，内广仁惠，圣德日慎。”所以“灾祥自弭”。对于后者，不但被认为是上天的“谴告”，而且比一般日食更要看得严重。此外，日占还要观察和分辨日旁各种晕气、日珥、日戴（冠）、日大小、日夜出、日并出以及彗星耀日、虹蜺贯日等异象，从而作出占断。

月为太阴，在星占中代表一切阴的方面。同日相对应，月既是“女主之象”，又可以代表“诸侯大臣之类”。同时，由于刑属阴，月又具有“刑罚之义”。因此，月占比日占要宽泛一些，但占法和占说基本相似。

月亮也有“瑞应”之象。《晋志》曰：“君明，则月行依度。”但月



占的重点同样在“异变”、“灾变”、“凶变”之象。夜间月亮无光很不好，“月无光则下有死亡及臣不忠、教令废乱”。然白天月亮有光也不好，“月昼明，奸邪并作，君臣争明，女主失行，阴国兵强，中国饥，天下谋僭”。月刚出来太亮太明，又表明“女后专权执政”。月变色，一般都有灾殃：青色，饥荒；赤色，兵灾、旱灾；黑色，水灾、疫病；白色，死丧；惟黄色“为德、为荣”。

由于月亮运动的不均匀性比太阳更为突出，又由于月行的白道同黄道也有夹角，在人们还不明白这些道理时，月占特别注意月行快慢是否有度、月行路线是否顺轨：臣专权，则月行失道；大臣用事、兵刑失理，则月行乍南乍北；女主外戚擅权，则月行或进或退。

月食在星占中的地位，不如日食那么重要。《汉志》引《诗传》曰：“月食非常也，比之日食犹常也。”意思是说，月食属“小变”，一般不足道。所以，在《春秋》及《左传》中，“日食必书”而“月食无纪”。但《灵台秘苑》和《开元占经》都有专门章节论其灾异。据说，“食尽（月全食），女后当之”，“不尽，大官应之”。《宋志》亦曰：“月食从上始则君失道，从旁始则相失命，从下始则将失法。”这样说来，女主后妃又没事了。此外，月占还涉及月珥、月晕、两月并见与月“生齿”、“生足”等变异。后世由于日食月食的预报越来越准确，星占家又说，正常出现的日食月食不为灾，只是日食月食有变、有异方为灾。

#### （四）瑞星占和妖星占

瑞星之称由所谓“瑞应之象”发展而来。按照汉代官方的天人感应理论，“帝王有德，天见其瑞”。《灵台秘苑》曰：“瑞星者，福德之应，和气之所致，有道则有见。”《灵台秘苑》中所具体列举的六种瑞星，均“其见无期，其行无度”。

一曰景星。《天官书》说天明朗时出现，“其状态无常，常出现于有道之国”。但后世星占家还是竞相发挥其想象，不断描绘景星的形状。《史记集解》引孟康曰：“景星以‘赤方气与青方气相连’为背景，赤方

中有两颗黄星，青方中有一颗黄星，三星合为景星。”纬书《瑞应图》曰：“景星状如半月，生于晦朔，助月为明。王者不私于人则见。”在历史上，真正没有私心的帝王恐怕很难找，所以星占书只在提到黄帝、尧、舜时说出现过景星。

二曰周伯。《灵台秘苑》曰：“色黄润而光泽煌煌，见则国昌。”周文王原为西伯，名昌，“周伯”是不是其灵所化而故有其名的？

三曰含誉。《灵台秘苑》曰：“光耀似彗，喜则含誉射。人君施德孝，兴礼义，人民和而夷狄化，则含誉出焉。”《墨子·经上》曰：“誉，明美也。”“含誉”的意思是说这种瑞象含有上天对帝王美德和政绩的赞扬。

四曰格泽。《天官书》曰：“如炎火之状，黄白，起地而上。下大上兑（锐）。其见也，不种而获；不有土功，必有大害。”不下种而可以有收获，这种事谁都欢迎。然这种天大的好事，不知哪个朝代曾经有过。“大害”，《汉志》和《灵台秘苑》均作“大客”。《开元占经》引《黄帝占》曰：“必有大客邻国来者，期一年，远二年。”

五曰归邪。《天官书》曰：“如星非星，如云非云，命曰归邪。归邪者，必有归国者。”这样说来，“归邪”的“邪”并非邪正之“邪”，而应读作“也”。《史记集解》引孟康曰：“星有两赤彗上向，上有盖状如气，下连星。”不知孟康是否见过，听闻又有何根据？

六曰天保。《灵台秘苑》曰：“若流星而有音，如炬火。至地野鸡皆鸣，所坠之地有庆。”这个星象也很壮观，不知是否有人真正见过。从其星名猜测，所谓“有庆”，可能就是上天保佑的意思。

同瑞星相反，妖星的概念来自“星变谴告”。《灵台秘苑》曰：“妖星者，五行五星之变，天地恶气之所生也。和气致祥，乖气致异。盖人事有失于下，则星变见之于上。”关于妖星的具体名称和数目，历来各种星占书的记载大不相同。《晋志》历述妖星二十一种，又记月旁妖星三十五种。《隋志》还附有妖星十七种。唐《开元占经》历述妖星五十三种，又附《孝经雌雄书》中的三十五种。但大多是根据“五行五星之



变”归为五类三十九种。《河图》云：“岁星之精，流为天梧、天枪、天猾、天冲、国皇、反登、苍彗。荧惑散为昭旦、蚩尤之旗、昭明、司危提、赤彗。填星散为五残、狱汉、大賁、昭星、绌流、旬始、蚩尤、虹婉、击咎、黄彗。太白散为天杵、天拊、伏灵、大败、司奸、天狗、天残、卒起、白彗。辰星散为枉矢、破女、拂枢、灭宝、绕缊、惊理、大奋祀、黑彗。”

其实，瑞星只是人以为“瑞”，妖星也只是人以为“妖”。星占家和星占书在何者为“瑞”、何者为“妖”这个问题上，也常常划不清界限。如《天官书》、《晋志》均认为格泽、归邪是瑞星，而《开元占经》则将格泽、归邪列入妖星。《广雅》曰：“格泽，妖气也。”《王历》曰：“见则兵起，其下伏尸流血，期三年。”《宋志》对此直言不讳：“其王蓬絮、玄保、昭明、昏昌、句使、司危、菟昌、地维臧光之类亦皆为瑞星。然前志以王蓬絮以下星为妖星。”

#### （四）五星占

日占月占除了日象月象之外，还同五星有密切的关系。五星即木、火、土、金、水五大行星。五星有变无变、有度无度，也可以占知国家治乱与人事祸福。《荆州占》曰：“五星者，五行之精，五帝之子，天之使者。行于列舍（二十八宿），以司无道之国。王者施恩布德，正直清虚，则五星顺度。出入应时，天下安宁，祸乱不生。人君无德，信奸佞，退忠良，远君子，近小人，则五星逆行变色，出入不时，扬芒角怒，变为妖星、彗孛……众妖所出，天下大乱，主死国灭，不可救也。”

##### 1. 金星主占对象及法则

金星又称太白，西方，秋天，在天干中为庚辛。凡人君在刑杀方面出现过失，天之惩罚出自金星。星占家认为，太白来自金的精灵，为西方白帝之子，主司秋季和人们在秋季的活动，并代表五常中的“义”和五事中的“言”。

《晋志》曰：“义亏言失，逆秋令，伤金气，罚见太白。太白进退以

候兵，高埠迟速，静躁见伏，用兵皆象之，吉。出其西方，失行，夷狄败；出东方，失行，中国败。未尽期日，过参天，病其对国。若经天，天下革，民更王，是谓乱纪，人众流亡。昼见，与日争明，强国弱，小国强，女主昌。”其大意为：君主如果举动失义或不能正确地号令民众，在秋天却要做秋天不该做的事情，便会伤害金之精气，因而触犯太白帝而受到惩罚。太白进则攻，太白退则守。太白的态势或高或低、或迟或速、或静或躁、或见或伏，部队的部署和行动需要亦步亦趋，遵守则吉，违背则凶。出入不当，则“失行”之国必败。要是太白很快从天上通过，便要天下大乱，改朝换代，人民到处流离。太白很亮，有时在白昼间也可以看见，与太阳争明，大国可能变弱，小国可能要从此强盛起来，且女主可能掌权。

古人用兵打仗特别注意金星的星象。汉安帝永初四年，太白入犯鬼宿，占星家认为，太白入犯鬼宿不利于武将，后太尉张禹、司空张敏皆被免官，中郎将任尚贪赃千万，被囚车押至京城，在街市上斩首示众，被占星家看做是凶象之应。《汉纪》载：“初，天子败于曹阳，欲浮河东下。侍中、太史令王立曰：‘自去春太白犯镇星于牛斗，过天津，荧惑又逆行守北河，不可犯也。’由是天子遂不北渡河，将自轹关东出。立又谓宗刘艾曰：‘前太白守天关，与荧惑会。金火交会，革命之象也。汉祚终矣，晋、魏必有兴者。’”

金火相逢，火煅金流，故王立称之为革命之象。东汉以火德自命，与天上的火星相对应，金星与火星相犯，是朝代更替的象征。火生土，故曹操以土运相对应，移都许昌，许昌位于天下之中，地理位置上属土。由于金星是战星，故金星所在的方位往往是预测该方位的国家或地区战争胜利的表象。五星随金星聚于一舍，其下方国家可以以武力纵横天下。

### 2. 木星主占对象及法则

木星在二十八宿中运行大约十二年为一周天，古人以此纪年，故称岁星。根据五帝崇拜和五行理论，星占家认为岁星来自木的精灵，为东



方苍帝之子，主司春季和人在春季的活动，并代表五常中的“仁”和五事中的“貌”。

《汉志》曰：“仁亏貌失，逆春令，伤木气，罚见岁星。岁星所在，国不可伐，可以伐人。超舍而前为赢，退舍为缩。赢，其国有兵不复；缩，其国有忧，其将死，国倾败。所去，失地；所之，得地。一曰，当居不居，国亡；所之，国昌；已居之，又东西去之，国凶，不可举事用兵。安静中度，吉，出入不当其次，必在天祲见其舍也。”意思是君主如果有失仁德和仪貌不很严肃，在春天却做春天不该做的事情，据说便会伤害木的精气，因而触犯东方木星苍帝，天就会命令岁星来表示它的惩罚。《宋志》还说，岁星“色光明润，君寿民富”，“星大则喜；小，则牛马多死，疾疫。初见小而日益大，所居国利。初见大而日益小，国耗”。

### 3. 水星主占的对象及法则

水星又称辰星，主北方。在天干中是壬癸，主刑，为北方黑帝之子，主司冬季和人在冬季的活动，并代表五常中的“智”和五事中的“听”。

《汉志》曰：“智亏听失，逆冬令，伤水气，罚见辰星。出早为月食，晚为彗星及天妖。一时不出，其时不和；四时不出，天下大饥。失其时而出，为当寒反温，当温反寒。当出不出，是谓击卒，兵大起。与它星遇而斗，天下大乱。出于房、心间，地动。凡与人君用刑有失，罚出自水星。水星不出，天下气候不调，水星色黄，五谷丰熟，水星色红有兵事，色黑有水灾，色白有旱灾。”如果处事不明智及不能明辨是非，逆冬令而行，则伤水之精气，因而受到辰星惩罚。水星早出为月食，晚出变为彗星及天妖。如果运行“失度”，则会出现寒温不调的天气。该出不出时，将面临战争。二星如在天上时离时合或相凌，为“天下大乱”之象。辰星出现在房宿、心宿间会出现地震。水星呈黄色代表五谷丰登，红色意味着战争，黑色代表水灾，白色代表旱灾。

东晋时期，王敦反叛朝廷，平西将军、豫州刺史祖约向占星家戴洋求问其胜败，戴洋回答说：“太白在东方，辰星不出先起兵者为主，应

者为客。辰星若出，太白为主，辰星为客。辰星不出，太白为客，先起兵者败。今有客无主，有前无后，宜传檄所部，应诏伐之。”戴洋以《史记·天官书》为据：“辰星不出，太白为客，其出，太白为主。”祖约接受戴洋的建议，起兵讨伐王敦，不久，王敦病死于军中，叛军兵败。

### 4. 火星主占对象及法则

火星又称荧惑，主南方，夏季，在天干中为丙丁，人君如果“礼”失，则上天的惩罚出自火星。星占家认为，荧惑来自火的精灵，为南方赤帝之子，主司夏季和人在夏季的活动，并代表五常中的“礼”和五事中的“视”。

《汉志》曰：“礼亏视失，逆夏令，伤火气，罚见荧惑。逆行一舍二舍为不祥，居之三月国有殃，五月受兵，七月国半亡地，九月地太半亡。因与俱出入，国绝祀。荧惑为乱为贼，为疾为丧，为饥为兵，所居之宿国受殃。殃还至者，虽大当小；居之久殃乃至者，当小反大。已去复还居之，若居之而角者，若动者，绕环之，及乍左乍右，殃愈甚。荧惑，天子之理也，故曰虽有明天子，必视荧惑所者。”用现在的话讲就是，君主若是不能以礼制、礼仪处理上下关系及明察臣下用意之善恶，在夏天却做违背夏令之事，则会伤害火的精气，将受到荧惑的惩罚。国家将面临各种灾难，如叛乱、饥荒、战争甚至国破地失。第二次祸殃到来时，初看起来很大，实际最后很小；迟迟遭到的祸殃，初看起来很小，实际最后厉害，而且反反复复，祸殃会愈来愈大。荧惑作为上天的执法官，即使英明的天子也要经常注意荧惑在哪个星宿，会不会逆行到自己的国家。

北魏时，荧惑（火星）在匏瓜星中，某夜突然亡失不见，不知所在。对此，负责星象观测和预测的天文机构的长官太史在向皇帝报告时分析、判断为：这个现象可能是火星下到危亡的国家，在那里将先有童谣妖言，然后降临灾难。皇帝一听，很害怕，便问火星究竟下到哪个国家去了。太史并不能断出。皇帝担心火星下到自己的国家，便召集所有有学问的人和太史一起探讨火星究竟到哪里去了。当时有一个著名的占



星家兼高级官吏名为崔浩，他根据对当时北方各国的形势作了下述判断：火星不见，当在有阴云的那两天内，而有阴云的那两天，日名的干支是庚午和辛未，而庚与午是秦国（与北魏同时的后秦姚氏政权）的分野，辛又代表西方，那么可以肯定火星去了秦国。对崔浩的判断，太史等人都不相信，认为天上的星丢失了，人怎能知道它的去向呢？后来，据史书记载，过了80多天，火星在西方的井宿出现，过了几年，姚政权和秦政权便灭亡了。

### 5. 土星主占对象及法则

土星古名镇星或填星，中央土，主季夏，在天干中作戊己，主德。星占家认为，镇星来自土的精灵，为中央黄帝之子，主司夏季的活动，并代表五常中的“信”和五事中的“思”（心思）。填星是吉星，它运行所在的星宿分野对应之国在该年处于吉利状态。它的停留或不停留，停留的时间长短，都预示着该国是否失地，福厚或福薄。五星如果随土星停留在同一宿，则该分野之国可以依靠它的厚“德”而获得天下。

《汉志》曰：“填星所居，国吉。未当居而居之，若已去而复还居之，国得土，不乃得女子。当居不居，既已居之，又东西去之，因失土，不乃失女，不，有土事若女之忧。居宿久，国福厚；易，福薄。当居不居，为失填，其下国可伐；得者，不可伐。其赢，为王不宁；缩，有军不震。一曰，既已居之又东西去之，其国凶，不可举事用兵。失次而上一舍三舍，有王命不成，不乃大水；失次而下二舍，有后感，其岁不复，不乃天裂若地动。”填星所居之国家必吉。若按时间，如果它还不应到某个星宿而已到那个星宿，这种超前一般不吉利。如果属于早先离开而又回来的，那么对应的国家可以获得土地，不然就会得到女子。当填星应在某个星宿而不在其中居留时，对应的国家便要失去土地，或其君主将要失去女子。填星在哪个国家待得久，哪个国家便福厚；反之，则福薄。当填星离开某个国家时，可以去讨伐这个国家；当填星到了某个国家时，则不能去讨伐。要是超前先行一至三个星宿，无论对离开的国家，还是对到达的国家都不吉利，君主的事业也就不会成功。逆行退后

两个星宿，象征着女主被疏被贬，后妃当然忧伤。假若填星当年还不回来，甚至还会发生天裂、地震之类的灾祸。

填星也“主岁”，用以预占庄稼的收成。巫咸曰：“光明，岁熟。”《宋志》曰：“春色苍，岁大熟，色赤，饥。”填星明亮，国家的农业就会丰收。中国古代以农立国，土地是国家的根本，人们的命要，所以，收成影响到社会治乱与否，这也反映了一种极其深沉的民族心理。

### 四、日、月、星象与人体关系

宇宙间的万物是相互关联、相互影响的，人作为大自然发展演变的产物，同时也会受到大自然，包括日、月、星辰等天体运动及变化的调控与影响。《内经》讲：“夫圣人之起度数，必应于天地，故天有宿度，地有经水，人有经脉。”还讲“天有四时，人有四肢……地有十二经水，人有十二经脉。”《铜人》讲：“天之数十二，人以经络以应之；周天之度三百六十有五，人气穴以应之。”“天地之大数也，始于一终于九。故曰：一以法天，二以法地，三以法人，四以法时……九以法野。”《易·丰卦》曰：“天地盈虚，与时消息，而况人乎。”《内经·灵枢》说：“夫百病者，多以旦慧昼安，夕加夜甚。”自然界的阴阳升降、五行生克会在自然界节律的作用下影响人体的阴阳升降、气血盛衰及脏气变化。老子曰：“天道与人道同，天人相通，精气相贯。”

#### 1. 日月升降与生物钟现象

据研究，人体器官除有味觉、听觉、触觉、嗅觉、视觉五大感觉功能外，还有时觉，人的思想、精神、运动、睡眠及进食都会受到时觉的支配。这就是我们常说的生物钟现象。人体的生物钟是生物周期节律的一种守时现象，也是生物在演化过程中逐渐形成的一种本能。对于这种本能，我国古代的先贤们早在两千多年前就已发现了。

古人讲：“天地之间，六合之内，其气九州九窍，五脏十二节，皆通乎天气。”人体与自然界息息相通。人的生命运动按照阴阳五行生克



制化的对立统一关系进行，因为人是自然的产物，所以人体生物节律与地月日的周期变化具有天然的一同性。天地阴阳气化规律制约影响人体生物节律运动的趋势。因此古人讲：“天温日明，则阳气盛，人之血气亦应之，故血和润而易泻，卫气浮而易行；天寒日阴，则阴气盛，故人血凝泣而卫气沉，凝则难行，沉则不应矣。精，纯至也。月乃阴水之精，故潮汐之消长，应月之盈亏。人之形体属阴，精血属水，故其虚实浮沉，亦应于月。天寒无刺，血泣而卫沉也。天气温和，则血气无凝滞而易行，月生无泻，恐伐其生气也。月满无补，恐重实也。月郭空无治，恐正气虚而邪气不去也。得时而调之，谓得天时而调其血气也。因天气之和，月之盛满，候日迁移，定气所在，南面正立，待气至而刺之。脏虚，谓虚其里阴初生之血气也。月满则血气充溢于形身之外，若重补之，则络有留血，是谓重实也。用针之要，在于知调阴阳，月郭空则阴阳营卫皆虚，正不胜邪，则邪留不去，而正气反错乱矣。”

阴阳气血是维持人体生命运动的基本物质。人是大自然的产物，因此，人的气血运行是与天地之气的阴阳消长平行同步的。其实对人类影响最大的天体就是地球、月亮和太阳。这些天体在各自轨道上有规律地周期性变化着。地球自转一周，昼夜递变一天，形成日周期。月亮绕地球一周为29.5天，形成月周期。地球绕日公转一周为365.25天，形成年周期。所以，人体气血运动也随之发生相应的变化和反应。古代记时法用十二地支来划分地球自转一周即一天的时间，把一天的24小时划分为十二时辰，每个时辰相当于现在的2个小时，随着一天时辰交替，人的气血也随着不同时间有着不同的变化，每日的子时（23~1点）和午时（11~13点）为阴阳消长的一个分界点。午时以后至夜半子时为阴长阳消，人的气血趋向脚底，人体感觉到困倦，体力、精神等都比白天差，需要睡眠休息。然而子时以后到午时，是阴极而生阳，阳气逐渐增长，阴气逐渐消退，午时是阳气最旺盛的时期，人体气血的升腾也达到一天中的最大值。科学家们曾做过这样一个试验：让一些志愿者居住在一个与世隔绝的山洞中，他们不知道白天和黑夜，对时间观念完全模糊不

清，但对这些人的体温、脉搏、血压和脑电波的测试表明，他们体内的节律仍顽强地保持在一昼夜的周期之内，所有的数据都与自然界一同有规律地升降。研究发现，人一天中头脑最清醒的时间是在上午10时；对体育运动员来说运动的最佳时间是下午3时；皮肤的敏感性在上午11时反应最迟钝，下午1点开始增强，半夜时反应最强烈，之后逐渐下降。对重病患者来说，下半夜的死亡率高于上半夜，下午高于上午，夜间高于白天。人得脑血栓绝大部分也是发生在晚上。

“子午流注”取穴治疗的针法，就是依循十二经脉经气盛衰开合的时间取穴。如在上午八点针刺内关穴可改善冠心病病人左心室的功能，并使胸闷、心悸等症状得到缓解。而在晚八点针刺同一穴位不但不能缓解症状，反而还会导致病情加重。这就是生物节律的问题，其实节律是与天体的周天运转分不开的。

### 2. 潮汐与月经

众所周知，女性正常的月经周期是二十八天左右，与月亮盈亏周期基本吻合。这是巧合还是规律？是什么原因让女性的月经周期与潮汐同涨同落？李时珍在《本草纲目》中说：“其血上应太阴（月亮），下应海潮。月有盈亏，潮有朝夕，月事一月一行，与之相符，故谓之月水、月信、月经。经者，常候也。”

由于月球、太阳和地球的引力作用，潮汐以一月为周期，在一月中有两次大潮和两次小潮。在朔日（初一）、望日（十五），由于月球、太阳和地球的运行位置处于一直线上，月球和太阳的引潮力相互叠加，此时海面升降最大，形成一月中两次最高的高潮和最低的低潮，称为大潮。在上弦日（初七或初八）与下弦日（廿二或廿三），由于月球、太阳和地球相互运行的位置，接近直角三角形，月球、太阳对地球的引潮力相互消减，此时海面升降最小，称为小潮。而与此相对应的女性月经也因此产生“共鸣”。女性月经会在朔日（初一）后2~3天来（叫提前）、上弦日（初七或初八）后2~3天来（叫迟后）。如果在朔日（初一）、望日（十五）来月经潮，按《黄帝内经》的说法，则属反其道而



行之，至少说明生物节律不对，身体出现问题了。

《黄帝内经》指出：“月始生，则血气始精，卫气始行；月廓满，则血气实，肌肉坚；月廓空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居。”大多数女子的月经周期与月亮的盈亏呈同步反应，即朔日（农历初一）开始来潮，望日（农历十五或十六）开始排卵。在与月亮盈亏周期相反的时间里怀孕者（即月圆时来月经，月亏时怀孕），异位妊娠（宫外孕）的发生率相对就高。法国的一项研究也得出了相同的结论：由于受月亮盈亏对人的精神、情绪的影响，月圆时受孕的，妊娠正常，生的孩子健康；月亏时受孕的，易发生宫外孕、流产、早产，并易出现胎儿发育不良的情况。德国的妇科专家调查了上万名妇女的月经周期后发现，妇女在满月的夜晚月经来潮，出血量可能成倍增加；在月亏的情况下月经来潮，出血量就比较少。我不是妇科大夫，我想是不是能依上述研究的结果，当女性在身体出现实症时，通过调节生物节律，最好在满月来月经，这样就可以起到泻实的作用；当身体出现虚症时，则可调至在月亏的时候来月经，这样是否有利于女性的身体健康呢？

月亮的盈亏变化同时也影响人体的气血变化，这种变化有四个代表性的位置关系。第一，朔月相，变化大，人的体力和智力是一个月的旺盛时期。白天，人的精力特别旺盛，晚间，气血速度加快。第二，上弦月，下午到黄昏，人体的气血趋向体表，精力仍很强。有些人心情易激动。人体虚弱者白天若劳累过度，散失过多，轻则身体不适，重则就要患病。第三，望月相，地球在日月引力场中旋转，人体系统向宇宙开放最强，信息与能量的交换最旺盛，工作有事半功倍之效。但是，若体力和精力耗费过度，则易使身体虚弱或生病。若平时患有较重疾病的人，过于劳累会使病情加重和死亡。第四，下弦月相，白天，人体之气散出体外较多，人体比较虚弱。夜里，人体气血向下沉积，人站立头脑会供血不足而发晕。人体生理功能规律是人类在亿万年进化过程中，受地、日、月等天体物理周期影响形成的高级节律。这些规律包括体力、情绪和智力三大节律，均随天体的周期运动而有规律地变化以三十三天为周

期。人体三节律从人出生之日起直到死亡，一直控制着人的体力、情绪和智力的变化状态，三节律均按正弦曲线循环往复地变化。各节律的前半期为高潮期，后半期为低潮期，高、低潮相互转化的日子为临界日。人在高潮期体力旺盛，情绪饱满，思维敏捷；在低潮期体衰力乏，情绪低落，思维迟钝；而在临界日人处于高潮到低潮或低潮到高潮的突变期，人往往缺乏控制能力，情绪易激动，行为不稳定，肌体协调性较差，所以做事易出差错，身体易患疾病。如果三节律高潮重叠，人在学习、工作、竞赛、创作中，都会收到事半功倍之效。如果夫妻双方恰巧都处在三节律高潮期内怀孕，那么就可以生出智商高、身体壮的优生子女。反之，如果在低潮期重叠日内，情况则完全相反，做什么事都力不从心。三节律的临界日在同一天里两个或三个出现，叫双重临界日和三重临界日，国际上称之为危险日。一般说来，临界日每月出现六次左右，双临界日每月出现一至二次，三重临界日一至二年出现一次。人体生理功能的三大节律可以划分为四种状态，即黄金期（三个高潮）、绿灯期（二高一低）、黄灯期（一高二低）、红灯期（三个低潮）四种状态。

人的生理变点男女有别，女子以七数为准，男子以八数为变。《内经》云：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七，而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉始衰，面始焦，发始堕；六七，三阴脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”“丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去。……筋骨解堕，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子也”。另外，还有一个重要的生理变点，就是人体大致每十年一变。《内经》同样作了说明：“人生十岁，五脏始定，血气已通”；“二十岁血



气始盛，肌肉方长”；“三十岁五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满”；“四十岁五脏六腑、十二经脉皆大盛”。天地之道，阴阳消长，生生不息，物极必变，盛极必衰。三十至五十岁为人生气质的鼎盛阶段。

人到五十岁肝气始衰，六十岁心气始衰，七十岁脾气始衰，八十岁肺气始衰，九十岁肾气始衰，进入生命的最后阶段。

所以，生命的运动是有一定规律的。天地之道，以阴阳之气造化万物；人生之理，以阴阳之气长养身体。每个人的形体气质、性理神机，均来自于亲生父母的精血遗传基因，即所谓“命由天定”。其生命运动规律就像植物一样，经历着育种发芽、生长发育、开花结果，直至枯萎死亡等过程。这就需要了解和掌握人体在生长发育过程中的生理变点，及时地把控它，并通过锻炼来改变它，由此，再摆脱它。

总之，占星术作为一项古老的文化成就，所作的预测虽有人为臆想比附之疑，但其中不乏科学因素，不应简单地否定。况且它还是现代天文学的基础。我们作为中华文明的传人，应本着实事求是、科学严谨的态度，做到扬弃有据，批驳以实，取其精华，弃其糟粕，将此传统文明弘扬世界，耀我中华。



## 第 17 章

# “天人合一”思想的 嬗变与评价



“天人合一”思想是中国哲学的重要组成部分，它不仅催生和发展了儒教、道教等各种教派，而且被广泛应用于政治、军事、天文、地理、医学、农业、武术乃至普通百姓日常的生产生活中。它是中国古代经济、社会、文化的基本指针，从某种程度上说，“天人合一”思想的发展史就是中国古代历史的缩影。而其人与自然的和谐理念，至今仍为我们人类所尊崇与践行。笔者将从天人合一思想的历史发展入手，依据学者的考证来透视与解析其价值和具体应用。

## 一、“天人合一”思想的产生与基本含义

在原始社会，神权集体共有，全体氏族成员都有权在巫师的帮助下与神灵交往，即“神人交通”。随着氏族制度的衰落，氏族贵族之一的颛顼提出实行“绝地天通”，名义上是要回到人神不杂的阶段，恢复神灵的威严，实质上不过是想垄断神权而已。在神权垄断的同时，



王权逐步形成并不断得到加强，于是奴隶主贵族统治者提出了所谓天命神权论，原始的“神人交通”就过渡到了“天王合一”。《论语·泰伯》云：“唯天为大，唯尧则之。”意思是只有天神才是人们的主宰，只有尧才能与之沟通。

由于阶级矛盾日益尖锐，自然灾害不断发生，人们心目中的“天”的观念也逐渐地发生了变化。西周出现了阴阳学和五行学说，《周易》以父母子女比喻最重要的自然现象，把自然看做是相互联系的整体。春秋时期，一些思想家和政治家把关注的目光从天（神）转向了人（民）。《左传·庄公三十二年》记载：“国将兴，听于民；将亡，听于神。神，聪明正直而一者也，依人而言。”郑国政治家子产正式提出了“天道”和“人道”的哲学概念。《左传·昭公二十五年》说：“夫礼，天之经也，地之义也，民之行也。天地之经，而民实则之。”它不仅把天道与人道相区分，而且承认二者有一定的联系，产生了“人道”应当遵循“天道”的基本思想。

真正哲学意义上的天人合一思想形成于春秋末期，而首推天人合一观的思想家是老子。老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”老子以“道”的哲学范畴来说明宇宙万物产生的根源及其运动变化的规律性问题，用“道”来代替“天”。他认为，天、地、人都要遵循自然规律。在哲学天人合一观的形成过程中，儒家创始人孔子也起了重大作用。老子以天道观奠定了天人合一观的宇宙论基础，孔子则以人道观建立了天人合一观的人生论基调。至此，“天王合一”观念逐渐为哲学意义上的“天人合一”观念所取代，这些都标志着“天人合一”哲学思想的诞生。此后，天人合一观念分别为儒、道两家继承和发展，形成了儒家的“天人合德”和道家的“天人一体”两种迥然不同的观念，深刻影响了后世哲学的思想风格和中国古代先哲们对世界的理解。

## 二、“天人合一”思想的历史演变

### (一) 先秦时期的“天人合一”思想

先秦时期，中国正处于社会大变革时期，百家争鸣，各种思想应运而生。此时的“天人合一”思想也随之发展变化，分别被道、儒、阴阳等教派吸收改造：一是儒家思想，以孔子、孟子、荀子为代表；二是道家思想，以老子、庄子为代表；三是《易经》。《易经·序卦》说：“有天地，然后万物生焉，盈天地之间者唯万物。”《易经》把天作为八卦之一，与地相对应，一阳一阴，产生其余六卦及宇宙万物。

#### 1. 老庄“天人合一”思想：道法自然，同于大道

春秋末期的思想家、道家学派创始人老子是中国宇宙论的开创者，他的“天人合一”思想认为，“道”是生成宇宙万物的本源，是事物存在发展的最普遍原则。他曾讲：“域中有四大：道大，天大，地大，人亦大。”它们之间的关系是“人法地，地法天，天法道，道法自然”。“天道”即宇宙自然之道；“人道”即以道修之于身、修之于天下的真人之道、圣人之道，人道应当遵循天道。老子说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”老子将“道”归结为“无”，说“天下万物生于有，有生于无”。老子彻底消解了“天”的宗教含义，认为天只是与地相对应的自然。“天”与“人”一样为万物之一，都同源于一道，统一于一道。老子说：“为学日益，为道日损。”他认为“为道”主要是要在精神和心理上与道保持一致，保持心态的清静、无知无欲，最终达到“玄同”的境界。

战国时期的庄子继承发展了老子的思想，他指出：“天地与我并生，万物与我一。”“道”是宇宙的根源，道“无为无形”、“自本自根”、“生天生地”。天地万物皆由道所生成，强调“与天为一”、“天与人不相胜”。庄子在《大宗师》中说：“故其好之也一，其弗好之也一；其一也



一，其不一也一。其一，与天为徒；其不一，与人为徒。天与人不相胜也，是之谓真人。”他认为自然有两种情形：“有天道，有人道。无为而尊者，天道也；有为而累者，人道也。”要求人们“依乎天理……顺其自然”。因此庄子在《秋水》里强调，“不以人灭天”，“不以人助天”。庄子主张通过“坐忘”完成“心斋”，从忘物到忘形，从忘形到忘我，以打通主客、内外的界限，这样主体精神才能与天地精神自由往来和交融，实现“同于大通”，心与道的“合一”。

## 2. 孔孟“天人合一”思想：天行有常，君子畏天

春秋末年，儒家创始人孔子继承上古传统思想，创立了以道德伦理为核心的儒学思想体系。孔子的天人合一思想包含两层含义：一是万物应适应自然之天。《论语·阳货》曰：“天何言哉？四时行焉，百物生焉，天何言哉。”二是人应适应义理之天。孔子把天拟人化、道德化，作为自然和社会的最高主宰者，认为天是道德伦理关系的化身，是用人伦关系来塑造的天。孔子从社会政治和道德伦理出发，把宗法人伦上升为“天意”，以协调建立稳定和谐的社会人伦秩序。提出“有人，天也；有天，亦天也。人之不能有天，性也，圣人晏然体逝而终矣”。孔子认为天命是操纵世界的主宰者，人应该敬畏、服从天命。“君子有三畏，畏天命，畏大人，畏圣人之言。”

战国时儒家思想的继承者——孟子，发展了孔子的“天人合一”思想，修正了孔子的“天命”学说。他保留了天命决定社会、人事的宗教内容，但却赋予天命以道德的属性，他说：“诚者，天之道也；思诚者，人之道也。”他认为“天人合一”就是人的心性和天融为一体。孟子认为：“莫之为而为者，天也。”即世界上一切事物的发展是自然而然的。《孟子·尽心上》说：“诚者，天之道也。”“尽其心者，知其性也；知其性，则知天矣。”意思是诚实才是天道，只要用心探索，就可以理解天道的本性，懂得义理之天。孟子也主张人应顺应自然，《孟子·离娄下》说：“禹之行水也，行其所无事也。如智者亦行其所无事，则智亦大矣。”就是要求人们“顺其自然，因势利导”。

战国末期，荀子指出“明于天人相分”的辩证观点，认为天人有“分”，不可相互僭越。“天”是指自然界，包括自然界运行变化的客观过程、状态和性质。荀子对天与人的关系进行了分析，认为天道运行有其规律，不会因为尧而存在，也不会因为桀而消亡，人顺应自然规律才是福祉，违背自然规律则会招致祸灾。所以，他强调人应当“制天命而用之”、“不思天”、“不与天争职”。《荀子·天论》说：“圣人清其天君，正其天官，备其天养，顺其天政，养其天情，以全其天功。如是则知其所为，知其所不为矣，则天地官而万物役矣。”意即人应当保持清明、正直，按照天道的要求修身养性，知道该做什么，不该做什么，才能役使万物。

儒家把社会伦理道德作为主宰万物的原则，把人道上升为天命、天道，由人而天，又由天而人，从而实现了天人合德。

### 3. 《周易》的天人合一思想：自强不息，厚德载道

《周易》是我国的国学经典著作，位列四书五经之首，足见其重要地位和价值。《周易》包括两个部分：易经和易传。前者是殷周之际的著述，当时为占卜预测所用；后者是儒家学者解释易经的著作，现存十篇，又称为“十翼”。《周易》早期为阴阳家所用，后来又被儒家吸收借鉴。

《周易》研究的对象是天、地、人三才，而以人为根本。天地间的一切人、物，都是阴阳交感、八卦相荡而成的，以天、地、人之道统摄六十四卦。天道、地道合起来是自然界的秩序、法则，而人道则是人类社会的行为准则。《周易·乾卦·文言》说：“夫‘大人’者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。先天而天弗违，后天而奉天时。”意即人们应该与天地之德、日月之明、四时之序、鬼神之吉凶相合。在自然变化未发生以前加以引导，遵循与尊重自然规律。《说卦》曰：“立天之道曰阴与阳，立地之道曰柔与刚，立人之道曰仁与义。兼三才而两之，故《易》六画而成卦。分阴分阳，迭用刚柔，故《易》六位而成章。”乾为纯阳之卦，坤为纯阴之卦，乾坤是阴阳的



总代表，也是阴阳的根本，孔子在《系辞》中说“乾坤其易之门邪”、“乾坤其易之蕴邪”。《易纬·乾凿度》中说：“乾坤者，阴阳之根本，万物之祖宗也。”《系辞》开篇即云：“天尊地卑，乾坤定矣。卑高以陈，贵贱位矣。动静有常，刚柔断矣。”最具代表性、对后世影响最大的是《周易》中提出的天人合德的思想。《周易》认为，人乃阴阳二气所化，故兼有刚柔。阳刚之性要求人“自强不息”，发挥积极的创造精神；阴柔之性则要求人“厚德载物”，以宽大的胸怀接纳万物。《周易·系辞》中的“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”对中华民族的精神进行了概括。《系辞上传》说：“与天地相似，故不违；知周乎万物而道济天下，故不过；旁行而不流，乐天知命，故不忧；安土敦乎仁，故能爱。范围天地之化而不过，曲成万物而不遗，通乎昼夜之道而知。”意思是说圣人有广博的知识又坚持原则，不违背天命又发挥德行的作用，对于天地之化加以制约，对于万物则委曲成就，其所以如此，在于圣人通晓阴阳变化的规律。

## （二）两汉、魏晋时期的“天人合一”思想

两汉时期，天人合一思想已经趋于成熟。其中《淮南子》重新论述了“道”和“无为”的含义。董仲舒则建立了“天人感应”的思想体系。东汉王充又对董仲舒的“天人感应”思想进行了批判，论述了自己的天人观。到魏晋南北朝时期，混合了儒道两家思想的玄学盛行，何晏、王弼、郭象等又对“天人合一”思想进行了不同角度的解释。

### 1. 《淮南子》的“天人合一”思想：杂采众家，以道为归

《淮南子》是西汉初年淮南王刘安招集门客，于汉景帝、汉武帝之交时撰写的一部论文集。该书共21篇，除道家思想外，还兼收了儒家、法家、阴阳家之言，并且广泛吸收了当时医学、天文学等自然科学的成果，借鉴阴阳五行家的理论框架，建构了一个完整、系统的天道观体系。范文澜评价：“《淮南子》虽以道为归，但杂采众家。”因此，《汉书·艺文志》把它列入“杂家”。

“道”是《淮南子》的最高范畴，是一切事物产生发展的根源和规律。《天文训》说：“道始于虚霁，道始于一。”《原道训》说：“所谓无形者，一之谓也；所谓一者，无匹合于天下者也。卓然独立，块然独处，上通九天，下贯九野，圆不中规，方不中矩，大浑而如一。”“清扬者薄靡而为天，重浊者凝滞而为地。”《淮南子·天文训》曰：“道生一，一而不生，故分而为阴阳，阴阳和而万物生。故曰：一生二，二生三，三生万物。”就是认为人与万物都是阴阳二气所生，万物之间、人与自然均具有相互感应的关系，是相互统一的整体。《本经训》云：“天地宇宙，一人之身也；六合之内，一人之制也。”“孔窍肢体皆通于天。天有九重，人亦有九窍……”这与《素问·生气通天论》所云的“天地之间，六合之内，其气九州，九窍、五藏、十二节皆通乎天气”的天人合一观点相辅相成。《时则训》记有：“孟春之月行秋令则民病大疫。季春行夏令则民多疾疫。孟秋行夏令民多疟疾。季秋行夏令民多鼯室。”《本经训》总结：“四时者，春生夏长，秋收冬藏，取予有节，出入有时。”

《淮南子》还对先秦道家“无为而治”的观点进行了积极的改造和阐释，明确指出：无为，不是无所作为，而是因势利导的主动行为。《淮南子·原道训》说：“所谓无为者，不先物为也；所谓无不为者，因物之所为。所谓无治者，不易自然也；所谓无不治也，因物之相然也。”“夫地势，水东流，人必事焉，然后水潦得谷行；禾稼春生，人必加工焉，故五谷得遂长。听其自流，得之其自生，则鯨、禹之功不立，而后稷之智不用也。”《修务训》中批评了“无为者，寂然无声，漠然不动，引之不来，推之不往”的消极无为论，指出历史上的“先圣”都是积极有为的，如神农氏教民“播种五谷”，发明医药，“一日而遇七十毒”；尧“西教沃民，东至黑齿，北抚幽郡，南到交趾，放兜于崇山，窜三苗于三危，流共工于幽州，殛鯨于羽山”；舜“辟地树谷，南征三苗，道死苍梧”；禹“决江疏河，凿龙门，辟伊阙”，“天子以下，至于庶人，四肢不动，思虑不用，事治求成者，未之育也！”《淮南子·修务训》说：“弱吾所谓无为者，私志不得入公道，嗜欲不得枉正术，巡理而举



事，因资而立功，推自然之势，而曲故不得容者，事成而身弗伐，功立而名弗有，非谓其感而不应，迫而不动者。”就是说人们不仅在事物运行过程中要遵循事物发展的规律，而且必须意识到人并不是事物的创造者，只是顺应道以推动事物发展的促进者，不可贪天功以为己力，不要违背天道的基本原则。

## 2. 董仲舒的“天人合一”思想：天人感应，天道不变

董仲舒是汉代思想家、哲学家、政治家、教育家，是汉代最著名的儒家代表人物，他把儒家思想上升为皇权统治的御用工具，建立了系统的天人合一和天人感应思想体系。元光元年（公元前134年），汉武帝令郡国举孝廉，策贤良。汉武帝连问三策，董仲舒亦连答三章，其中议题是天人关系问题，史称《天人三策》或《贤良对策》，后被班固全文收在《汉书·董仲舒传》中。汉武帝问：“三代受命，其符安在；灾异之变，何缘而起；性命之情，为何有善恶良莠之分？当务之急，何修何飭，才能使百姓和乐、祥瑞普降呢？”董仲舒说：“天人相与之际，甚可畏也！国家将有失道之败，而天乃先出灾害以谴告之；不知自省，又出怪异以惊惧之；尚不知变，而伤败乃至。”意思是，天人之间的关系是十分微妙的。国家政治有失，天就出现灾害来谴责他。如不知道自我反省，又出怪异现象来警告他。如果还不知悔改，天才改变成命，使其丧邦失国。如果“天下之民同心归之，若归父母，故天瑞应诚而至”。这就是董仲舒“天人感应”的基本思想，即天和人可以互相感应，互相影响。《春秋繁露·人副天数》指出：“天以终岁之数成人之身，故小节三百六十六，副日数也；大节十二分，副月数也；内有五脏，副五行数也；外有四肢，副四时数也。乍视乍瞑，副昼夜也。”这是说，人的大小骨节、五脏、四肢、眼睛的睁闭都是天数。他在《春秋繁露·同类相动》里说：“天有阴阳，人亦有阴阳。天地之阴气起，而人之阴气应之而起；人之阴气起，而天之阴气亦宜应之而起，其道一也。”

董仲舒认为“天”既是自然之天，又是意志之天。“天”通过阴阳和五行之气主宰世界万物。《春秋繁露·王道通三》说：“天覆育万物，

既化而生之，有（又）养而成之，事功无己，周而复始。”《春秋繁露·阴阳义》指出：“天有喜怒之气，哀乐之心，与人相符。以类合之，天人一也。”董仲舒在《春秋繁露·五行相生》里认为，“天地之气，合而为一，分为阴阳，判为四时，列为五行”。董仲舒利用阴阳五行学说来体现天的意志。用阴阳的流转，与四时相配合，推论出东南西北中的方位和金木水火土五行的关系，而且突出土居中央，为五行之主的地位，认为五行是天道的表现，并进而把这种阳尊阴卑的理论用于社会，从此推出“三纲五常”的道德哲学，成为我国古代历代封建王朝维护统治的工具。

### 3. 王充的天人观：天人有别，万物自生

王充是东汉时期杰出的思想家、唯物主义哲学家，为汉世三杰之一。王充著有《论衡》，该书对当时社会的许多问题特别是颓风陋俗进行了针砭，观点鞭辟入里，石破天惊，被后世称为“疾虚妄古之实论，讥世俗汉之异书”，是一部不朽的哲学文献。他批判了董仲舒的“天人感应论”，并且形成了一套自己的天人观。王充认为，既不存在宗教的天也不存在道德的天，灾异只是自然自身的变化，和人类社会无关，不存在所谓的“天人感应”。“人不能以行感天，天亦不能随行而应人。”王充认为天和地都是无意志的自然的物质实体，宇宙万物的运动变化和事物的生成是自然无为的结果。“天地合气，万物自生。”王充认为天是自然，而人也是自然的产物。“人，物也；物，亦物也。”王充在《辨崇》里说：“人，物也，万物之中有智慧者也；其受命于天，察气于元，与物无异。”王充认为人有生即有死。“人死血脉竭，竭而精气灭，灭而形体朽，朽而成灰土，何用为鬼？”他否定鬼的存在，破除了“善恶报应”的观点。

王充还指出：“世之治乱，在时不在政；国之安危，在数不在教。贤不贤之君，明不明之政，无能损益。”他从自然主义的唯物论论述社会历史发展，认为社会历史是不依人的意志为转移的客观发展过程，否定“天”和“人君”是历史发展的力量，否定“德”和“道”及“天



不变，道亦不变”的观点。但其把社会历史的发展过程归结到“时”和“数”上，否定了一定社会的阶级、集团和个人在社会历史发展过程中的作用等，这些显然是不正确的。

#### 4. 魏晋玄学的天人观：“有”“无”之争，本体之辨

玄学产生于魏晋时期，是由汉代道家思想及黄老之学演变发展而来的，可以说是道家的分支或改进。“玄”字出自老子的《道德经》：“玄之又玄，众妙之门。”玄学指立言与行事，并多以立言玄妙，行事雅远为玄远旷达。“玄远”，指远离具体事物，专门讨论“超言绝象”的本体论问题。因此，浮虚、玄虚、玄远之学可通称为玄学。玄学家大多是当时的名士，主要代表人物有何晏、王弼、阮籍、嵇康、向秀、郭象等。

玄学以《老子》、《庄子》和《易经》等“三玄”为研究对象。以何晏、王弼为代表的玄学“贵无派”继承了老子“天下万物生于有，有生于无”的观点，把“无”作为世界的根本和世界统一性的基础，强调“以无为本，举本统末”，认为“无”是“有”的本。他们认为万物皆自然而然，这就是“无为”，只要顺其自然，就可以“无不为”。圣人只可通过直观去体验“无”，以达到“与无同体”或“与道同体”的天人合一境界。“贵无派”把“无”当做“有”的存在根据，提出了“以无为本”的本体论思想。崇有论者裴頠则认为“有”是自生的，自生之物以有为体。而郭象则主张独化说，认为“有”是独自存在的，不需要“无”作为自己的本体，“有”是万物之本。他认为万物都有自己的性质，“物各自生”，只要人能领会到这一点，就可以“独化于玄冥之境”，达到“彼我玄同”的天人合一境界。

### (三) 唐宋时期的“天人合一”思想

#### 1. 柳宗元的“天人观”：天人之际，各不相预

柳宗元，唐代文学家、思想家，与韩愈、欧阳修、苏洵、苏轼、苏辙、王安石和曾巩并称“唐宋八大家”。除文学成就外，柳宗元还是一位著名的思想家，哲学论著有《非国语》、《贞符》、《时令论》、《断刑

论》、《天说》、《天对》等。柳宗元继承发展了荀子的天人合一观，对天人关系作了辩证的分析。他反对天符、天命、天道诸说，批判神学，强调人事，用“人”来代替“神”。柳宗元用朴素唯物主义观点解说“天人之际”，即天和人的关系，对天命论进行了批判。柳宗元认为，“天”是物质之天，自然之天；“人”是社会中的人。自然界的变化和人的行为之间的主要区别在于有心或无心。他认为自然的变化都是无意识的，而人的行为是有意识的。他提出了天人“其事各行不相预”的观点，洗去了被某些儒家涂在天道上的伦理色彩，还其本来面貌，主张以天人的区别为前提去探讨二者的合一关系。

### 2. 刘禹锡的“天人观”：天人之道，其用有别

刘禹锡则在《天论上》中提出：“万物之所以为无穷者，交相胜而已矣，还相用而已矣。”“天之能，人固不能也；人之所能，天亦有不能也。故余曰：天与人交相胜耳。”“天之道在生殖，其用在强弱；人之道在法制，其用在是非。”大意为，天的职能是生长万物，人的职能是对万物加以利用和改造，使之为人所用。当人类社会处于良性状态时，人可胜天；当人类社会处于不良状态时，人类失去自信心，只能被动地屈从于天。刘禹锡注意到自然规律和社会规律的区别与联系，揭示了主观能动性 with 客观规律性之间的辩证关系，对辩证的天人合一观作出了比较具体的解释和说明。

### 3. 理学鼻祖周敦颐的“天人合一”思想：和道于儒，天人一体

周敦颐是北宋著名哲学家，是学术界公认的理学派开山鼻祖。《宋史·道学传》评价：“两汉而下，儒学几至大坏。千有余载，至宋中叶，周敦颐出于舂陵，乃得圣贤不传之学，作《太极图说》、《通书》，推明阴阳五行之理，明于天而性于人者，了若指掌。”周敦颐的《太极图说》“以究天人合一之源”为要，一改秦汉以降诸儒不大讲“性与天道”的传统，而“合老庄于儒”，把道与儒、宇宙论（天道）与伦理学（人道）、太极之道（天理）与儒家的心性论、道德修养论有机地结合起来，通过太极（无极）、理、性、命、诚等范畴的逻辑展开，奠定了后儒以



本体论、心性论、道德论为一体的“天人一体”观念，大体确定了宋明儒学思想发展的基本方向和特征。此后，张载、二程、朱熹乃至陆九渊和王阳明都在此思路上研究，使传统儒家的天人观进一步哲理化和体系化。

#### 4. 张载的“天人合一”思想：因明致诚，因诚致明

张载为北宋大儒，理学支脉“关学”的创始人。他在《正蒙·乾称》中说：“儒者则因明致诚，因诚致明，故天人合一。”张载认为：天和人都是实在的，“天人”之“用”是统一的；天和人都是以“变易”为本性。张载针对秦汉以来儒学“知人而不知天，求为贤人而不求为圣人”的“天人二本”之弊，提出“性与天道合一”的观点。因此，他强调圣人与天地之性相通，“天”被赋予了道德性，是人性亦是道德仁性之源。张载在《正蒙·神化》里说：“穷神知化，与天为一，岂有我能勉哉？乃胜德而致尔。”他认为“圣人与天道相通，圣人能体天地之德”。他在《易说·系辞下》中指出：“天人不须强分，《易》言天道，则与人事一滚论之，若分别则只是薄乎云尔。自然人谋合，盖一体也，人谋之所经画，亦莫非天理。”这种通过诚明互动实现的一体化境界正是性道合一，本体与价值合一的天人、物我一体的境界。

张载认为，宇宙的本原是气，“太虚无形，气之本体”。气有聚散而无生天，气聚则有形，而见形成万物；气散则无形，而见化为太虚。他认为宇宙是一个无始无终的过程，充满浮与沉、升与降、动与静等矛盾对立的运动。他还把事物的矛盾变化概括为“两与一”的关系：“两不立则一不可见，一不可见则两之用息。”

张载还倡导“民胞物与”的思想。他认为，乾坤是天地的代称，天地是万物和人的父母，天、地、人三者混合，处于宇宙之中，因为三者都是“气”聚而成的物，天地之性，就是人之性。因此天地是我的父母，君主是我的兄长，大臣则是君主的家相，人民都是我的同胞，万物都是我的同伴朋友。张载提出的德性与见闻、天地之性与气质之性、天地之心在生物、心以体物、变化气质及心统性情等，都是具有总结性与

创造性的命题，与“天人合一”有密切关系，可说是“天人合一”的哲学在不同层面的体现。

### 5. 程颢和程颐的天人观：存天理，灭人欲

程颢与程颐为同胞兄弟，世称“二程”，为宋代大儒、理学家、教育家。“二程”早年受学于理学创始人周敦颐，后开创“洛学”，建立起自己的理学体系。二程的著作被后人编成的《河南程氏遗书》、《河南程氏外书》、《明道先生文集》、《伊川先生文集》、《二程粹言》及《经说》等。

二程在哲学上发挥了孟子至周敦颐的心性命理之学，建立了以“天理”为核心的唯心主义理学体系。强调“一天人”，反对天人合一。认为“须是合内外之道，一天人，齐上下”。并进一步指出，“言体天地之化，已剩一体字。只此便是天地之化，不可对此个别有天地”。二程皆以“理”或“道”作为全部学说的基础，认为“理”是先于万物的“天理”，“万事皆出于理”，“有理则有气”。《遗书》卷四说，“天者，理也。神者，妙万物而为言者也。问：天道如何？曰：只是理，理便是天道也。且如说皇天震怒，终不是有人在上震怒，只是理如此”。强调“无人欲即皆天理”，“存天理、灭人欲”。要“存天理”，主张“涵养须用敬，进学在致知”的修养方法。“理”或“天理”亦被作为社会的等级制度及与之相适应的社会道德规范，提出“君臣父子，天下之定理，无所逃于天地之间”的观点。

程颢、程颐所创建的“天理”学说对我国古代政治思想和哲学思想产生了重要而深远的影响，并受到了后世历代封建王朝的尊崇而逐步成为我国古代封建社会的统治思想。

### 6. 朱熹的天人观：天人一理，不必言合

朱熹，南宋著名的理学家、思想家、哲学家和教育家，世称朱子，是继孔子、孟子之后最杰出的儒学大师。

他继承了《周易》、《老子》、张载、二程等的思想传统，将天道与人性合二为一，指出“天人一理”。他把“天理”视为天人合一的哲学



基础，认为理是宇宙万物的本原。《朱子语类》卷一说：“未有天地之先，毕竟也只是理。有此理便有此天地，若无此理，便亦无天地，无人无物。”“宇宙之间，一理而已。”朱熹理学的核心范畴是“理”或称“道”、“太极”。这有几方面的含义：理是先于自然现象和社会现象的形而上者；理是事物的规律；理是伦理道德的基本准则。“太极只是一个理字”，人人有一太极，物物有一太极。他还进一步把天道的元亨利贞与人道的仁礼义智直接统一起来表述他的“天人合一”观。天与人来自理，因而从本原上讲，天人本是一理，不相为二的，不必言合。但是由于人们被物欲所蔽，忘却天理，所以，必须通过“今日格一物，明日格一物”的积累过程，来把握真理，唤醒心中的天理。

朱熹作为理学的集大成者，建立了完整的理学体系，留下了许多名言警句：“父子有亲、君臣有义、夫妇有别、长幼有序、朋友有信”的“五教之目”；“博学之，审问之，谨思之，明辨之，笃行之”的“为学之序”；“言忠信，行笃敬，惩忿窒欲，迁善改过”的“修身之要”；“政权其义不谋其利，明其道不计其功”的“处事之要”；“己所不欲，勿施于人，行有不得，反求诸己”的“接物之要”。

## （五）明清时期的天人观

### 1. 王守仁的天人观：一气流通，原只一体

王守仁，世称阳明先生，故又称王阳明。中国明代最著名的思想家、哲学家、文学家和军事家，是中国历史上罕见的全能大儒。

王守仁认为，天地之所以为天地，乃因其乾健与坤顺之德而生万物，故人与物同以天地为父母，以乾坤之德为生命的根源。王阳明用“一气流通”、“原只一体”来阐述人与世界之间的关系。他在《传习录》中说：“盖天地万物与人原只一体，其发窍之最精处，是人心一点灵明。”“人心是天渊，心之本体无所不该，原是一个天，只为私欲障碍，则天之本体失了。”“天地鬼神万物，离却我的灵明，便没有天地鬼神万物了。我的灵明，离却天地鬼神万物，亦没有我的灵魂了。如此，便是一

气流通的，如何与他间隔得？”天地间的阴阳之气，形成人我之形体，而主宰天地之常理，形成人之本性，因此天人合一，而人心则是“发窍之最精处”，人与人、人与物之间，彼此血肉相连、休戚与共。他在《传习录》中说：“夫人者，天地之心，天地万物本吾一体者也。生民之困苦荼毒，孰非疾痛之切于吾身者乎？不知吾身之疾痛，无是非之心者也。是非之心，不虑而知，不学而能，所谓良知也。良知之在人心，无间于圣愚，天下古今所同也。”他认为：“无善无恶心之体，有善有恶意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物。”做人的根本就是“精察天理于此心之良知”，祛除私欲蒙蔽，恢复人与天地万物一体的本然状态。而自我的修行并不靠外在天理的他律，而应当靠内在良知的自律。王守仁说：“譬之植焉，心其根也。学也者，其培壅之者也，灌溉之者也，扶植而删锄之者也，无非有事于根焉而已。”以达到“万物一体”的境界。

王守仁独创心学体系，并创造了许多至理名言，如“破山中贼易，破心中贼难”；“夫万事万物之理不外于吾心”；“人心之得其正者即道心，道心之失其正者即人心”；“殃莫大于叨天之功，罪莫大于掩人之善，恶莫深于袭下之能，辱莫重于忘己之耻，四者备而祸全”；“所以为圣者，在纯乎天理，而不在才力也。故虽凡人，而肯为学，使此心纯乎天理，则亦可为圣人”。

### 2. 王夫之的天人观：以人造天，理势相成

王夫之，世称“船山先生”。明末清初杰出的思想家、哲学家，与方以智、顾炎武、黄宗羲同称明末四大学者。王夫之对天文、历法、数学、地理学等均有研究，主要著作有《周易外传》、《周易内传》、《尚书引义》、《张子正蒙注》等。

王夫之对中国古代哲学的天人之辩重新总结并作出了新的哲学论证。首先，他继承和发展了荀子“明于天人之分”的思想，把“天”区分为“天之天”（离开人的意识而独立自存的物质世界）和“人之天”（进入人们活动领域的物质世界），认为“天之天”可以转化为“人之天”。其



次，他继承和发展了荀子的“制天命而用之”的思想，提出“善动物”、“以人造天”的命题，认为人的活动法则要遵循自然规律，但人不能“任天”而无所作为，要充分发挥自己的能动性，应“善动以化物”，“以人造天”。他在《续春秋左氏传博议》中说：“可竭者天也，竭之者人也。人有可竭之成能，故天之所死，犹将生之；天之所愚，犹将哲之；天之所无，犹将有之；天之所乱，犹将治之。”再次，他总结和批判了以往的人性论，提出“性日生而日成”的命题，把人性的形成和发展看做是天人合一（天人交互作用）的过程，认为人在和自然界交往的过程中，不断地改造自己，培养德性。他在《尚书引义·太甲二》中说：“夫性者生理也，日生则日成也。则夫天命者，岂但初生之顷命之哉？”人性每天都在生成发展着，而不是由初生的“命”决定的。王夫之更进一步证明了人与自然的统一性。从构成上说，天与人都是由物质性的“气”变化而成的；从一般规律上讲，天与人都遵循着“一阴一阳之谓道”的“道”，道在天即为天道，道在人即为人道。王夫之反对“天命”、“神道”、“道统”主宰历史，主张从历史本身去探索其固有的规律，提出了“理势相成”的历史规律论和“即民见天”的历史动力论。王夫之指出，“只在势之必然处见理”，“推其所以然之由，辨别不尽然之实”，“即民以见天”，“举天而属之民”。

王夫之的思想对后世产生了很大影响。谭嗣同评价说：“万物招苏天地曙，要凭南岳一声雷。”章太炎也说：“当清之季，卓然能兴起顽懦，以成光复之绩者，独赖而农一家而已。”

### 3. 戴震的天人观：气化流行，生生不息

清代思想家戴震创造性地继承了理学的合理价值，以“气化生生”的本体论重建天人合一之学，解构了程朱理学体系的矛盾结构，为人的生存与发展奠定了哲学人性论的基础，完成了中国生存论哲学传统的建构，开辟了中国哲学发展的新方向。戴震从形式上接受了程朱把天道与人道二分的思想，肯定世界是“气”之变化过程，而“气化流行，生生不息”，即为“道”、“理”。“气”是“阴阳五行”，也即“道”之实

体。他在《孟子私淑录》卷里说：“道有天道、人道。天道以天地之化言也，人道以人伦日用言也。是故在天地，则气化流行，生生不息，是谓道。在人物，则人伦日用，凡生生所有事，亦如气化之不可已，是为道。”戴震在《绪言》卷上总结说，“天道，阴阳五行是也；人道，人伦日用是也”。但戴震又指出，天道与人道各有其运行规律，它们之间不是相互隔绝、相互冲突的，而是相互影响、相互包容的。他反对“理在事先”等说，提倡从具体事物中认识事物的规律。《孟子字义疏证》说：“事物之理，必就事物剖析至微，而后理得”，以为“理也者，情之不爽失也，未有情不得而理得者也”，“今以情之不爽失为理，是理者存乎欲者也”。他反对“去人欲、存天理”之说教，认为“后儒以理杀人”与“酷吏以法杀人”无本质区别。在戴震的思想系统中，注重证实、实事求是和科学方法成为其思想的最大特点。

上述哲学家对“天人合一”各有看法，可谓是百家争鸣。

## 二、“天人合一”思想的评判

中国古代由于对人和天的理解不同，因而“天人合一”在不同的哲学家那里就有不同的含义，在不同的发展时期亦发挥了不同的历史作用。

无论是儒家的天人之学还是道家的天人观，基本特征都是强调天人一体，因天人关系就是人与自然的关系。“天”或“天地”的概念相当于“自然界”的概念，“人”的概念大体相当于普通民众及社会人生。

从儒家的观点看，“天人一体”不仅包含着主张人与万物的和谐，和人的内心共生和谐，而且还主张达到社会的共生和谐的思想。从《周易·乾》云：“夫大人者，与天地合德，与日月合其明，与四时合其序。”到孟子把仁爱之心由己及人、及物的“亲亲而仁民，仁民而爱物”之说。及程颢提出“仁者浑然与物同体”的言论。他说：“医书言手足疾痹为不仁，此言最善名状。仁者以天地万物为一体，莫非己也。”张载的《西铭》更进一步指出：“民吾同胞，物吾与也。”“为天地立心，为生民立命，为往



圣继绝学，为万世开太平。”朱熹的“仁者天地生物之心”，揭示了仁爱的深层本意是爱护生命。王阳明亦云：“大人者，以天地万物为一体者也。”“盖天地万物与人原是一体，其发窍之最精明处是人心一点灵名，风雨露雷，日月星辰，禽兽草木土石，与人原只一体。”

其实从人与天即人与自然的关系来看，道家的创始人老子早就明确：“天大，地大，人亦大。”倡导天、地、人与自然具有同等重要的地位与价值，天与人是平等的。道家“天人合一”思想的主要价值是强调人要尊重生命，顺应自然。《周易·泰》曰：“万物群生，连属其乡，禽兽成群，草木遂长。是故禽兽可系羁而游，鸟鹊之巢可攀援而窥。”庄子也说：“圣人者原天地之美而达万物之理。是故圣人无为，大圣不作，观于天地之谓也。”道家思想对于树立理性的发展观和消费观也有重要意义。庄子说：“真者，精诚之至也。不精不诚，不能动人。故强哭者，虽悲不哀；强怒者，虽严不威；强亲者，虽笑不和。真悲无声而哀，真怒未发而威，真亲未笑而和。真在内者，神动于外，是所以贵真也。礼者，世俗之所为也；真者，所以受于天也，自然不可易也。故圣人法天贵真，不拘于俗。”因此，道家注重人际和睦，追求精神的超脱，以此来提升道德水平和人体潜能的开发，这更接近人的本性。

但是有的“天人合一”思想也有其消极作用，不容忽视。例如孔子主张敬天法天，其“畏天命”和“唯天为大，唯尧则之”之说引发了中国封建社会的等级制度。董仲舒的三纲五常则成为中国封建社会底层的思想枷锁。程颢、程颐所创建的“天理”学说亦被作为社会的等级制度及与之相适应的社会道德规范，提出“存天理，灭人欲”；“君臣父子，天下之定理，无所逃于天地之间”的观点。这些理论被后世历代的封建王朝所尊崇，从而逐步演变为我国古代封建社会的统治思想。

### 三、“天人合一”思想的现实价值

“天人合一”思想是中华民族在探索人与人、人与自然关系的过程

中形成的思维模式和行为准则，随之产生了许多独具中国特色的学科门类，如中国古代的天文及地理学、术数、医学、武术、养生保健等领域，都贯穿着“天人合一”的思想，至今为现代人所应用。

### （一）“天人合一”思想在天文学中的应用

一是天地对应。中国古代的天文学认为地球的南北极所形成的天轴与地球南北极所形成的地轴处在同一条直线上，其轴与公转轨道所形成的夹角均为66.5度，即无论地球运行到公转轨道上的哪一个点，地轴与黄道平面的倾斜方向始终保持不变，北极总是指向北极星附近。这是天地感应的最本质的表现。此理论也得到了现代天文学和磁力学理论的支持。

二是天地气交。天地气交的实质是天、地、人本源于一气，天人合一最重要的体现也是合于“气”。《素问·六微旨大论》说：“言天者求之本，言地者求之位，言人者求之气交。曰：何谓气交？曰：上下之位，气交之中，人之居也。”“天枢之上，天气主之；天枢之下，地气主之；气交之分，人气从之，万物由之。”

张介宾的《类经图翼》说：“然一岁之气始于子，四季之春始于寅者，何也？盖以建子之日，阳气虽始于黄钟，然犹潜伏地下，未见生化之功及其自丑转寅，三阳始备，于是和风至而万物生……故阳虽始于子而春必起于寅。”即天之温起于子，而地之温却始于寅，天地之气相差三节，便产生了天地之气的升降沉浮、气交易位等变化。古人讲的“时有定位，气无必至”，是指一年四季二十四节气有一定的次序和时位等。

### （二）“天人合一”思想在中医学上的应用

一是天人同律。古人早就发现天地四时之气的运动变化与人体的生理功能节律有着相同的规律。《灵枢·顺气》云：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也。人亦应之。”《素问·诊要经终论》进一步指出：“正月二月，天气始言，地气始发，人气在肝。三月四月，天气正方，



地气定发，人气在脾。五月六月，天气盛，地气高，人气在头。七月八月，阴气始杀，人气在肺。九月十月，阴气始冰，地气始闭，人气在心。十一月十二月，冰复，地气合，人气在肾。”

二是天人同构。《灵枢·邪客》说：“天圆地方，人头圆足方以应之。天有日月，人有两目。地有九州，人有九窍。天有风雨，人有喜怒。天有雷电，人有音声。天有四时，人有四肢。天有五音，人有五脏。天有六律，人有六腑。天有冬夏，人有寒热。天有十日，人有手十指。辰有十二，人有足十指、茎、垂以应之；女子不足二节，以抱人形。天有阴阳，人有夫妻。岁有三百六十五日，人有三百六十五穴。地有高山，人有肩膝。地有深谷，人有腋膕。地有十二经水，人有十二经脉。地有泉脉，人有卫气。地有草蓂，人有毫毛。天有昼夜，人有卧起。天有列星，人有牙齿。地有小山，人有小节。地有山石，人有高骨。地有林木，人有募筋。地有聚邑，人有蝨肉。岁有十二月，人有十二节。地有四时不生草，人有无子。此人与天地相应者也。”上述这些概念是古人把人与自然相对应的产物。

三是天人同类。《汉书·董仲舒传》曰：“天人之征，古今之道也。孔子作春秋，上揆之天道，下质诸人情，参之于古，考之于今。”《素问·气交变大论》曰：“善言天者，必应于人。善言古者，必验于今。善言气者，必彰于物。善言应者，因天地之化。善言化言变者，通神明之理。”《素问·金匱真言论》曰：“东方青色，入通于肝，开窍于目……其应四时，上为岁星……其臭臊。”《黄帝内经》还以阴阳为原则将人分为太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳和平五类。

四是天人同象。从“天人合一”观念出发的中医学的核心是“象”与“数”。《周易》曾曰：“法象莫大乎天地。”藏象理论作为《内经》理论最为重要的理论基础之一，以五行理论将五脏、六腑、五官、五体、五志、五声、五情等人体内外机体连接为统一的系统。《素问·六节藏象论》说：“阳中之太阳，通于夏气，其华在面，其充在血脉。”这是讲自然界的四时阴阳与人体的五脏阴阳相互收受、通应，共同遵循阴阳五

行的对待协调、生克制化的法则。

### (三) “天人合一”思想在武术上的应用

练武讲究内外自然、阴阳相济。其拳理有“阖辟刚柔顺自然”、“打拳以调养血气，呼吸顺其自然”、“拳打千遍，身法自然”、“一开一合，莫非自然”等名句。这些名句都是讲人在练拳时，应保持轻松、自然的心态，并且呼吸要自然。还有，武术力求阴阳相济，曾有“阴不离阳，阳不离阴；阴阳相济，方为懂劲”的教诲。此外，武术从物上吸取灵感，仿照物（主要是动物）的形象创造拳种、招式等。武术是中国古代先民在生活实践中创造出来的自卫方法，而它的哲学基础就是“天人合一”思想。

练武首先要德功并重。拳谚说：“无德无拳，无拳无勇。”其次是形神兼备，身、气双练等，并有“内练一口气，外练筋骨皮”的名句。如戳脚拳、梅花桩拳、太极拳、形意拳等，都特别强调“以心行气”，“以气运身”的法则。此法则是离不开武术里气的观念的。武术中的“气”在“天人合一”的哲学思想中即是一个哲学的概念，又是构成宇宙、万物生化的基本物质与形态的概念。“气”作为一种精微物质是看不见却又客观存在的，为万物之根本。《黄帝内经·素问》云：“气始而生化，气散而有形，气布而蓄育，气终而象变。”《易经》也有：“精气为物，游魂为变”之说。《管子·内业》说：“凡物之精，此则为生，下生五谷，上为列星。流于天地之间，谓之鬼神；藏于胸中，谓之圣人。”明末科学家宋应星在《论气》中亦云：“其为物也，虚空静息，凝然不动，遍体透明，映彻千里。”《管氏地理指蒙》卷一云：“一气积而两仪分，一生三而五行具，吉凶悔吝有机而可测，盛衰清长有度而不渝。”又云：“气著而神，神著而形。”宋代哲学家吕祖谦也在《东莱集·祭滕文卿》中说：“大化流形，浩浩不已。人秀物灵，动游植止。别而观之，各有终始；统而观之，聚散同体。”明代学者刘宗周亦云：“太极之妙，生生不息而已矣。生阴生阳而生水火木金土，而生万物，皆一气自然之变



化。”朱熹在《朱子语类》卷三说：“屈伸往来者，气也。天地间无非气。人之气与天地之气常相接，无间断，人自不见。”黄宗羲在《宋元学案·濂溪学案》中也说过：“通天地，画古今，无非一气而已。气本一也，而有往来、阖辟、升降之殊。”

拳经云：“精养灵根气养神，养功养道见天真。”管子也曾说：“精气者，气之精也，一气能变曰精。”因精与气如同云水相肇，相互化生，互为因果，精化则气，气聚则精。岐伯曾云：“营卫者，精气也。”此话之意是营以滋养，卫以润泽，精气相济，营卫调和。气包含阴气与阳气两种形式。阳气是先天元气和后天卫气共同作用的结果，它具有这两者的特性；而阴气，其质浊重，是后天的谷气，此气滋养身形。老子云：“万物负阴而抱阳。”其实万物之中都含有阴阳二气，气其大无外，其小无内，当气聚则成形，气散则无形身死。人是由真气所化生的，乃是天地万物的一分子，当然是和天地万物融为一体的。因此，我们平日练习内家拳时，一定要遵循道家的玄理以引导自身精神的升华，通过自身的力量与外界相联系。这种练习是有方法的，但必须遵循先练就身体使内外合整，然后再逐步达到天人合一的境界。只有这样，才能有好的效果。

我祖父曾经讲过这样一个故事：

曾有一位武林前辈，功夫很深，声名远扬。一日，他家中盖房子，要上房梁，这时有一位好事之人与老前辈较劲，一个劲儿地用话刺激老前辈，让老前辈自己一个人把房梁抬上去。那巨大的房梁四五个普通人抬着都困难，何谈独自上梁了，老前辈功夫再好，毕竟只是一个人呢。老前辈被激得没办法，就应了下来，不过他有一个条件，叫那好事之人多叫一些人来看才行。不多时，消息传开，全村都轰动了，“呼啦”一下子，村里人就把小院围了个水泄不通，人声鼎沸。这时老前辈来了精神，甩掉上衣，稳步走到大房梁的旁边，此时周围的人立刻安静了下来，一个个地瞪大了双眼，屏住了呼吸，全场的目光全都聚集在老前辈的身上。老前辈不慌不忙，弯下腰，用双手托住房梁，先是“哼”的一声，把房梁移动，然后就看他随着“哼”声一点一点地把房梁举起。全

场的人凝神注目，随着老前辈的“哼”声及动作，提心用力，就好像自己在上举一般。在老前辈顺着梯子一点一点地上完房梁的一刹那，周围的人爆发出了一阵震耳欲聋的喝彩声，随即只听得扑通、扑通几声，好几个人被累得口吐鲜血，摔倒在地。而老前辈则若无其事，如同没举过一样，这不禁让所有在场的人都竖起了大拇指，连声赞叹，老前辈的功夫了得。

这个故事听起来虽然觉得有些不可思议，不过没有必要来争论真实与否。但是这个故事中所表达出的一种现象，即特定的人在特定的场合，如果自身的能量场与现场大众的能量场相融合，是有可能达到借用他人能量之目的的，同时也是符合内家拳特有的天人合一理论的，即通过精神来借助自然的力量与他人的力量。

关于能量借助，道家经典《阴符经》曾云：“天以始万物，地以生万物，然既生之，则又杀之，是天地即万物之盗耳；世有万物，人即见景生情，恣情纵欲，耗散神气，幼而壮，壮而老，老而死，是万物即人之盗耳；人为万物之灵，万物虽能盗人之气，而人食万物精华，借万物之气生之长之，是人即万物之盗耳。大修行人，能夺万物之气为我用，又能因万物盗我之气而盗之，并因天地盗万物之气而盗之，三盗归于一盗，杀中有生，三盗皆得其宜矣。三盗既宜，人与天地合德，并行而不相悖，三才亦安矣。三才既安，道炁长存，万物不能屈，造化不能拘矣。然此盗之秘密，有一时之功，须要不先不后，不将不迎，不可太过，不可不及，坎来则离受之，彼到而我待之，阳复以阴接之，大要不失其时，不错其机，故曰：食其时，百骸理，动其机，万化安。食其时者，趁时而吞服先天之炁也；动其机者，随机而扭转生杀之柄也。食时则后天之气化，百骸皆理，可以全形；动机则先天之气复，万化俱安，可以延年。时也，机也，难言也。要知此时即天时，此机即天机，苟非深明造化，洞达阴阳者，焉能知之？”

《阴符经》揭示了人与自然之气相互之间的关系，并阐述了如何调养的道理，其实武术里的天人合一思想是离不开《阴阳符》的。武术从



刚练拳时的“松”即不使蛮劲，到有所成时的功力雄厚，及到大成时的借化之劲，都蕴含着丰富的哲理。让我们设想一下，如果没有刚练时的松，那么人的功力如何通过积精累气不断地增长呢？一个没有内功的武术家何谈借化之劲呢？

上述我们可以看出“天人合一”思想是博大精深的，是中国文明的重要组成部分。对于我们现代人而言，应当很好地学习研究与传承弘扬，使之惠己利人，服务社会，以实现人与人、人与自然的和谐共处。



 第 18 章

五脏与五神



“天人合一”思想也是“神”学里的重要组成部分，不过它是通过身内之神与外界之神的相互联系所阐述的。其实神是天、地、人之间的一种自然现象。众所周知，神的生成与功能是传统中医学理论与古代五行学说互相融合所形成的诊疗祛病思想。中医认为神是人的中枢，先天精气则是产生神的物质基础。并认为形具而神生，形者神之体，神者形之用。形存则神存，形灭则神去。《黄帝内经》中说的“精神内守，病安从来”，“神安则延寿，神去则形散”，就是告诫人们真正的健康，来自于精神生活的充实与稳定，通过修炼心灵与思想来实现延年与预病。

人体内的神是由先天精气化生，并赖以后天水谷精气的充养而旺盛的。神能主持人体生命活动和各脏腑组织的功能活动，并能通过形体的各种功能活动表现于外。故古人说：“精足形健则神旺，精亏形弱则神衰。”这是讲当人体精气充足，血脉充盈时，则身体健壮，精力充沛，面色红润，两目炯炯有神；当精气不足，血脉空虚，



脏腑功能减退时，则精神萎靡不振，面色无华，目无光彩。可见，神的盛衰是人体健康与否的重要标志。

为了更好地了解和呵护我们的身体，古代的杏林大家不仅把人体的脏器形象化，更赋予其专门的精神内涵并建构了一个神形兼备的生命运行系统——五脏与五神。据《灵枢·本神》说：“故生之来谓之精，两精相搏谓之神，随神往来者谓之魂，并精出入者谓之魄。所以任物者谓之心，心之所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。”

中医认为五脏之神是生命的主宰。《黄帝内经·灵枢·本脏》说：“志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。”《灵枢·天年篇》进一步阐述说：“血气已和，荣卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”大意是说，“人”只有形神兼备才能成为一个健康、有活力的人。因人的精神、意识、思维有多种表现，故古人将其分为神、魂、魄、意、志五神，分别归属于五脏而总属于心神。那么，何为五神？五脏与五神的关系如何？它们之间是怎样运行变化的呢？本文以此为中心，一一加以描述。

## 一、五神的定义与内容

传统中医理论认为，人的五脏即心、肝、肺、脾、肾是五个分工协作且共同作用又相互制约的生命运行系统。古人认为人的五脏分别具有各自的灵枢与意志，并为五脏的动力内核，即五神。五神以五脏精气充养而旺盛。这里的精气则是由水谷精微化生而来，所以当人食欲不振、气血不足时，神就会散漫而不专一，从而能引发很多生理问题。

五脏神的“神”又称神志或神明，是五脏的主帅，指五脏当中所藏的人的动力及精神心理因素，其中包括神、魂、魄、意、志五神。其实这是狭义上的五神定义。而根据天人相应、形神统一的观点，则认为神的含义有三：其一，泛指自然界的普遍动力规律，包括人体生命活动的

动力规律；其二，指人体生命活动的总称及人的形象、面色、眼神、言语、应答、肢体活动、姿态等，均包含于神的范围；其三，指人的精神、意识、思维、情志、感觉、动作等生理活动等，所以古人把五神（神、魂、魄、意、志）和五志（喜、怒、思、忧、恐）相对应。因此本文的重点就是把五神的精神、意识、思维活动内容向读者介绍。

### 1. 何为神？

神是指人的精神意识思维活动。神藏于心，心神能主持人的意识思维，主宰五脏五腑的功能活动。故此，神又有先天与后天之说，先天之神为元神，后天之神为识神。元神由先天之精气所化生。

神必须依赖于后天水谷精气的充养。所以《灵枢·平人绝谷》说：“神者，水谷之精气也。”精气藏于血中，遍布全身，以滋养全身的神。由于心神是以心血为基础的，如果心血充盛，则神志清晰，思维敏捷，反应迅速；心血不足，则病邪扰心。可见神志昏迷、意识障碍，或神志错乱，或失眠多梦等现象，都与心血不足所导致的神弱有关。

《素问·灵兰秘典论》曰：“心者，君主之官，神明出焉。”君，尊也，治理，发号施令也；神，天神，引出万物也；明，日月合照，光明也，君主是处在九五之尊的一国核心人物，有治理和发号施令的至高权威；神明为天神闪电照耀大地，雷电完成天地之交，产生万物。现代科学已经证实：一个闪电可瞬间合成空气中数十万吨生物所需的营养。可见，神明对于宇宙万物是何等的重要。故在五大系统十二官中，君主之官最为重要。《素问·灵兰秘典论》曰：“故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌。主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危，戒之戒之！”由此可见，心神在身体中的地位和其重要性。

心与其他四脏有什么本质的区别，为何它在十二官中如此重要？首先从造字上看，肝、脾、肺、肾都有一个“月肉”旁，说明是肉体，这意味着这些脏腑都是有形字，是“有”；而心呢？它没有这个“月肉”旁，它是“无”。老子《道德经》曰：“天下万物生于有，有生于无。”



人也如此，所以才称心为主。其次，从五行上看，木、土、金、水皆为实体，有形迹可观，故对应人体为肝、脾、肺、肾；而火呢？它无形迹可观，心在五行中属火，请看道教中“炁”字的写法，上边一个无，下边四点水为火。这是指心中无火乃生真炁的意思。所以要想达到心中无火，就必须克己修心。古人曾讲“心中无一物，何处惹尘埃”。所以古人又有“心空则明”之说，是指心空，神才能明，神明，体才能健。

由于心的特殊性，故心包括心神和肉体的心。因此，调心神与调养其他藏象系统有着本质的区别，不可等同而论。如何才能心空？如何才能神明？佛、道、儒之教都有好的方法，比如要心空首先要静心，静生智，定生慧。故佛家则强调“戒、定、慧”；儒家则强调“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”；道家则强调“息息归脐，寿与天齐”；此皆为静心养生之大道。至于神明，首先要明理，俗话说：“理通法自明。”就是说先把一门学科的理论弄懂弄通了，再解决其他问题。这就是道家所说的：“读圣贤书，明理达用。效神仙法，体道合真。”

中医所讲的心主神明，其实还与性格及记忆有关。有报道称世界上有些做了心脏移植手术的病人在术后性情大变，变得与心脏供给者生前的性格和生活习惯非常相近。这足以证明心有神明了。所以先解决心空、神明等修身养性问题，其次才是调理肉体的心火藏象系统平衡的问题。

## 2. 何为魂？

肝藏魂，又藏血，肝的精血能滋养魂，使魂安藏于肝中，若肝血不足，则魂失所养，导致魂不守舍。常见失眠易怒，精神恍惚，甚至梦语、梦游或潜意识躁动不安等现象。古人讲“随神往来谓之魂”，魂是与神并存的，是指潜意识活动或潜在的精神状态。古人认为，魂是能离开形体而独立存在并活动的。

在现代汉语中，人们一般把魂与魄合用，如成语“魂飞魄散”、“魂魄出窍”等。李凉在《天齐大帝》中记录了将军阴魂与道士柳志宏之间

的对话，这其中就含有三魂七魄的具体名称。“启禀法尊！阳世之人有三魂七魄。乃胎光、爽灵、幽精三魂，尸狗、伏矢、雀阴、蚕贼、非毒、除秽、臭肺七魄。”其实，在我国古代，魂与魄是两个性质截然相反的“神”，分主阴阳。

古人认为魂是阳气，构成人的思维才智，指能离开人体而存在的精神；魄是粗粝重浊的阴气，构成人的感觉形体，指依附形体而显现的精神。魂魄协调则人体健康。关于魂魄之学，在道教里研究得较多，并认为“人死魂归于天，魄归于地”。《左传·昭公二十五年》讲：“心之精爽，是谓魂魄；魂魄去之，何以能久？”《抱朴子·地真》讲：“欲得通神，宜水火形分，形分则自见其身中之三魂七魄。”

魂是阳神，魄是阴神。人死时七魄先散，然后三魂再离。《左传·昭公七年》讲：“人生始化曰魄，即生魄，阳曰魂；用物精多，则魂魄强。”孔颖达疏讲：“魂魄，神灵之名，本从形气而有；形气既殊，魂魄各异。附形之灵为魄，附气之神为魂也。附形之灵者，谓初生之时，耳目心识、手足运动、啼呼为声，此则魄之灵也；附所气之神者，谓精神性识渐有所知，此则附气之神也。”《灵枢·淫邪发梦》：“正邪从外袭内，而未有定舍，反淫于藏，不得定处，与营卫俱行，而与魂魄飞扬，使人卧不得安而喜梦。”

三魂包括天魂、地魂、命魂，或魑魂，魁魂，魍魂；古代则称胎光、爽灵、幽精。三魂之中，天魂为阳，地魂为阴，命魂又为阳。天地二魂常在外，唯有命魂独住身，天地命三魂并非经常同时相聚。三魂主要存在于人体的上丹田、中丹田及下丹田处。魏晋南北朝以后，道教把三魂与祖宗牌位、地府、墓碑结合，称人死后三魂各归属于祖宗牌位、地府、墓碑。

天魂是指“良知”，亦是不生不灭的无极，虽然有肉体的因果牵连，却为其主神收押于“天牢”。

地魂是指人们的感觉、感受或反应，可称之为感觉、视觉、嗅觉、听觉、味觉及触觉。人以眼、耳、鼻、舌、身等感官意识，辨别美丑、



香臭、甘苦、冷热等，并产生好坏、善恶、高低、优劣、爱憎等本能反应。此乃感官的综合作用，佛家又称之为六根、六尘、六触、六识，道家则称之为觉魂。觉魂对一切生物而言，是有优劣、高低、强弱等程度差别的。

命魂又称生魂、人魂或者色魂。生魂乃父精母血结合所造，因生命诞生而自然拥有，代表着求生欲、生命力，本质属恶。命魂乃七魄之根本，七魄乃命魂的枝叶。魄无命不生，命无魄不旺。命魂是人身的主魂。天地二魂的聚合产生命魂而生人，命魂终结时又分出阴阳，并回归天地。

人的命魂，透过七魄中的天冲、灵慧魄主思想与智慧。透过气、力二魄和中枢魄主行动。通过精、英二魄主身体主强健。唯中枢一魄，乃为七魄的中心。人的命魂就依附于七个脉轮之上。因为命魂与中枢魄的联系最为密切，所以中枢魄也称为命魂。在人体内部，天冲、灵慧二天魄之阴，与精、英二地魄之阳交，而产生人魄有形之气力。七魄中天冲、灵慧二魄为阴，为天魄；气魄、力魄、中枢魄为阳，为人魄；精、英二魄为阳，为地魄。在人身外部，则是因天魂之阳，与地魂之阴交合互感，成命魂。三魂相合再与大自然的运相联系，二者无形地主导着人的命运。运由命所主，命由运所发。运无形而命有形，运与命复合，则构成人类完整的命运体系。运主虚空，命主实相，这就构成了命可以主导运之说。道教认为通过修行，人可以把握自身的命运，这才有我命在我不在天的说法。

清代道学宗师刘一明在《道书十二种》里亦提到：人身之魂“身未生时他先来，气未绝时他先去，当人破胞出头之时，哇的一声，即魂入窍之时，魂一入窍，受后天木气（天一地二人三，人禀天地之气而生，人是三生的）与先天元性相合，假依真存，故婴儿落地时，无声者不成。魂之为物，迁移不定，离此去彼，轮回不息。至于魄者，借血气之灵，受金气而凝结，生后七七四十九日而始全，死后七七四十九日而始灭，世俗亡人，七七四十九日之期，正为此耳”。这才是人死后要在道观里办七次道场的真正原因。

在中国古代，遗有大量关于三魂七魄的故事，尽管无证可考，但反映出三魂七魄之说在当时社会中的深刻影响，在此向读者略举几例，仅供剖析讨论。

《玄怪录》载，唐元和五年五月，司戎郎崔宣子崔环病中被两黄衫带到阴间判官院受刑。崔环站在判官院外，忽听到四声以杖击人的声音，旋有阴吏出来对崔环传话：“今且宽恕，只将你轻杖四板放归。”崔环说：“此身不入，何以受刑？”阴吏说：“凡人有三魂，一魂在家，二魂受杖耳。不信，看郎胫合有杖痕？”崔环拉起衣一看，两胫上果然各有四条杖痕，且痛苦不堪，不能举足，只能匍匐而行。

清袁枚《续子不语》亦载：杭州风俗，新娘子过嫁时须手执宝瓶，内盛五谷，入男家门后交换，然后放在米柜中。某日，一梁氏新娘执宝瓶过城门时，因守门人索钱吵闹受惊，随即精神恍惚。后喝一碗符水，才神魂稍定，乃对人说：“我有三魂，一魂失落于城门外，一魂失落于宝瓶中，须向两处招归之。”家人依言施行。新娘子说：“城门外魂已归矣，宝瓶中，魂为米柜所压，奈何？”家人又依言施为，新娘的病才好。

梦笔生《续金瓶梅》中的沈花子也有三魂：一魂在阳间随身乞食，一魂留在阴间做饿鬼受罪，还有一魂在西门庆坟上守尸。某日清明，沈花子不小心摔死在路边。正遇上替西门庆守坟之魂，便把随身魂叫到西门庆坟内。两魂各诉其苦，甚至打起架来，随身魂怪守尸魂不该把他骗来，误了他清明节的好生意；守尸魂却怪他终日游食在外，让自己干守尸的苦差。直到土地神来把两魂叫去合入前身还阳才算了事。

袁枚在《子不语·随园琐记》中曾自述：某日他病重高烧，感觉到有六七人纵横杂卧一床，他不想呻吟，但他们呻吟；他想静卧，但他们却摇醒他。后来高烧退去，床上人也渐少，等到烧退尽，那些人皆不见了。原来，与他同卧之人，皆是他的三魂七魄。

### 3. 何为魄？

魄为生命力的外现。肺的精气充盛，人就精神振奋，做事就果断持久，并且意志坚定，有毅力；若肺的精气不足，人易精神萎靡，心胸气



魄也就不足。古人讲：“并精而入者谓之魄。”魄是依附于形体存在的。魄包含人自身的本能和动作，如听觉、视觉、皮肤的冷热痛痒等感觉及四肢的动作等。

魄是粗粝重浊的阴气，构成人的感知，是指依附形体而显现的精神。七魄之中，一魄天冲，二魄灵慧，三魄为气，四魄为力，五魄中枢，六魄为精，七魄为英；古称尸狗、伏矢、雀阴、蚕贼、非毒、除秽、臭肺七魄。分别代表平衡之力、生死之义、智慧、德魄、品行、力量、正义及邪恶。七魄藏于人体从头顶到胯下会阴穴的中脉之上的七个脉轮和能量场之中，其中天冲魄在顶轮，灵慧魄在眉心轮，气魄在喉轮，力魄在心轮上，并同时与双手心和双脚心相连，中枢魄在脐轮，精魄在生殖轮，英魄在海底轮。

七魄有一个统一的出口，叫做魄门，专指肛门，为大肠的下端，属七冲门之一。《难经·四十四难》曰：“七冲门何在？下极为魄门。”清代叶霖在《难经正义》中说：“下极为魄门者，魄门即肛门也。魄古与粕通。言食饮至此，精华已去，止存形质糟粕，故曰魄门也。”《素问识》中亦云：“魄，粕通。盖肛门传送糟粕，故名粕门。”《素问注证发微》曰：“肺藏魄，肛门上通于大肠，大肠与肺为表里，故亦可称之为魄门。”魄门具有定时开启、排出糟粕的功能，启闭功能受五脏之气的调节，而其启闭正常与否又影响着脏腑气机的升降，故被称为“五脏使”。《素问·五脏别论》曰：“魄门亦为五脏使，水谷不得久藏。”魄门的启闭依赖于心神的主宰。心神正常则魄门启闭正常，糟粕按时而下；心神失常，如昏厥病人，魄门失去心神调控，则或见神昏口开、二便失禁之脱证，或见神昏齿闭、二便秘结之闭证。肺主气，具有宣发肃降之职，并通过经脉络与大肠构成表里关系。肺气充足，宣降协调，津液得布，则大肠气化有力，魄门启闭正常；若肺气亏虚，肃降无力，则大肠传导缓慢，魄门开启无力，而致便秘；若肺气壅滞，易使大肠气滞，魄门启闭失常，亦见便秘。《类经·十二经病》曰：“大肠与肺互为表里，肺主气，而津液由于气化，故凡大肠之或泻或秘，皆津液所生之病，而

主在大肠也。”脾主运化，胃主受纳，脾胃能将饮食水谷化为水谷精微，并将精微布散全身。大肠的传导功能有赖于气血的充养及津液的滋润。因此，魄门的启闭功能依赖于脾气的升提与胃气的通降。脾胃功能正常，则大肠传导功能、魄门启闭正常；若脾胃功能失常，则大肠传导功能失常，导致魄门开启失常。如劳倦伤脾，脾不升清，则生飧泄便溏；若饮食伤胃，胃失和降，则见腹胀便秘。肝主疏泄，能调畅气机，促进气机的升降出入，调节大肠的传导与魄门的开启。肝气调达，则气机调畅，大肠传导、魄门的启闭正常。若肝失疏泄，横逆乖脾，影响大肠的传导，导致大便溏泄；若肝气郁结，气滞不畅，大肠传导无力，则致大便秘结。故此李梴在《医学入门》中指出：“肝与大肠相通，肝病宜疏通大肠，大肠病宜平肝。”肾开窍于二阴，主司二便。大肠的传导功能依赖于肾阳的温煦、气化及肾阴的滋润、濡养，魄门的开启还有赖于肾气的固摄作用。若肾阳亏虚，或肾气不足，固摄无力，则见泄泻便溏；若肾阴亏虚、肠道失润，或肾阳不足、推动无力，则见大便秘结。正如《景岳全书·泄泻》所说：“盖肾为胃关，开窍于二阴，所以二便之开闭，皆肾脏之所主。今肾中阳气不足，命门火衰……阴气盛极之时，即令洞泄不止。”《杂病源流犀烛·大便秘结源流》亦云：“大便秘结，肾病也。经曰：北方黑水，入通于肾，开窍于二阴。盖肾主五液，津液盛，则大便调和。”鉴于五脏与魄门的密切关系，《素问·五脏别论》指出“凡治病必察其下，观其志意，与其病也”。以上所述的是五脏与魄门的关系，请读者对照自身情况来加以调节。

#### 4. 何为意？

脾气旺盛，则人的意念丰富，联想能力强，记忆力好；若脾气虚，则意念活动迟钝，联想力差，记忆力不好。意是指人的意志和记忆力。中国古代中医理论认为，意是脾（精）的外观，脾的精为意，脾主运化。意，忆的意思，又称为意念。意就是将从外界获得的知识经过思维取舍，保留下来形成回忆的印象。《灵枢·本神》说：“心有所忆谓之意。”《类经·脏象类》也谈及，“谓一念之生，心有所向而未定者，曰



意”。

### 5. 何为志?

肾藏志，志是由精所化，肾精充盛，人做事目的性强，具有胸怀大略的品质；若肾精气不足，则行为目的性不明确。古人认为志是人的志向和奋斗目标，“意之所存谓之志”。人的意识经验储存于心中，就是志。

“志”指肾的“神”，是收藏能力，也就是定力的象征。肾所藏之志为志向、意志之含义。《灵枢·本神》曰：“意之所存谓之志。”《类经·脏象类》曰：“意已决而卓有所立者，曰志。”《中西汇通医经精义·上卷》也进一步指出：“志者，专意而不移也。”即意已定而确然不变，并决定将来之行动，欲付诸实践者，专志不移，这是志的基本内涵。

## 二、五脏与五神的关系

中医学将五神分属于五脏，成为五脏各自生理功能的一部分，但总统于心。神、魂、魄、意、志五神是人的精神思维意识活动，是整个精神活动的不同阶段，均是人脑的作用。中医学将精神活动分属五脏所主，认为五脏功能协调，人的意识思维才能正常；若五脏功能失调，就会出现精神活动异常。因此精神活动与五脏功能是相关联的，其中以心最为主要。故有“心为五脏六腑之大主，精神之所舍”之说。

《素问·宣明五气论》说，“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志”，这就是五脏与五神的关系，又称五脏为“五神脏”。唐代著名道教女养生家胡倍在《黄庭内景经·五脏六腑补泻图》序言中说：“夫天主阳，食人以五气；地主阴，食人以五味；气味相感结为五脏，五脏之气散为四肢十六部三百六十关节，引为筋脉，津液骨髓成六腑三焦十二经，通为九窍。故五脏者为人形之主，一脏损则病生，五脏损则神灭。故五脏者神明魂魄志精之所居也。每脏各有所主，是以心主神，肺主魄，肝主魂，脾主意，肾主志，发于外则上应五星，下应五岳，皆模范

天地，禀象日月，触类而取，不可胜言。若能存神修养，克己励志，其道成矣。”《灵宝经》亦曰：“肝藏血，血舍魂，肝气虚则恐，实则怒。脾藏营，营舍意，脾气虚则四肢不用，五脏不安，实则腹胀，经按不利。心藏脉，脉舍神，心气虚则悲，实则笑不休。肺藏气，气舍魄，肺气虚则鼻塞不利少气，实则喘喝，胸盈仰息。肾藏精，精舍志，肾气虚则厥，实则胀，五脏不安。”仙祖曾讲：“人之修道，必由五行始，方能归原无极本体，而达圆通究竟。然其修法无难，过精气神，遵仁义礼智信，空哀喜虑怒乐，则其本性自在，成就金仙果位。”所以在修仙之前我们必须要了解五行及我们的身体。

### 1. 心藏神——身之主宰，万事之本

心藏神，心藏神是指心统领和主宰精神、意识、思维、情志等活动。后天为欲神，先天为礼，空于哀，则神定，南方赤帝之火气朝元。《类经·脏象类》故曰：“分言之，则阳神曰魂，阴神曰魄，以及意志思虑之类皆神也。合言之，则神藏于心，而凡情志之属，唯心所统，是为吾身之全神也。”《类经·脏象类》又曰：“神气为德，如光明爽朗，聪慧灵通之类皆是也。”“是以心正则万神俱正，心邪则万神俱邪。”由此断言，一个人要心术端正、光明磊落、坦荡做人并且诚实做事，这样方可身心安逸。

心位于胸腔偏左，膈膜之上，肺之下，圆而下尖，形如莲蕊，外有心包卫护。心与小肠、脉、面、舌等构成心的系统。心在五行属火，为阳中之阳脏，主血脉，藏神志，为五脏六腑之大主、生命之主宰。心与四时之夏相通应。脏象学说认为，关于血肉之心（实质性的心脏只是神明之心的载体，而神明之心则指脑接收和反映外界事物，进行意识、思维、情志等精神活动的功能。中医学把精神意识思维活动归属于心，故有神明之心的说法），李挺在《医学入门·脏腑》中说：“有血肉之心，形如未开莲花，居肺下肝上是也。有神明之心……主宰万事万物，虚灵不昧是也。”

心藏神是人体生命活动的中心。其作用有二：其一，主思维、意识、精神。又称之为“任物”。任，是接受、担任、负载之意，“任物”即是指接收和处理外来信息，进行精神和思维活动，对外界事物作出判断。



其二，主宰生命活动。《类经·疾病类》曰：“心为五脏六腑之大主，而总统魂魄，兼赅意志。”人体的生命活动特别是五脏六腑必须在心的统一指挥下，才能进行统一协调的正常的生命活动。心为君主而脏腑百骸皆听命于心。《素问·移精变气论》说：“得神者昌，失神者亡。”心主神志的生理功能正常，则精神振奋，神志清晰，思维敏捷，对外界信息的反应就极其灵敏；如果心主神志的生理功能异常，不仅会出现精神意识思维活动的异常，如失眠、多梦、神志不宁或反应迟钝甚至谵狂，再甚则会出现昏迷、不省人事等事情的发生，而且还会影响其他脏腑的功能活动，甚至危及整个生命。

《素问·八正神明论》曰：“血气者，人之神。”气血为心主神志的必要物质基础。《灵枢·营卫生会》又说：“血者，神气也。”因此，血脉异常，亦会出现神志的改变。心气特别足的时候，脑子特别清楚，反应迅速；如果心气不足，脑子就不愿意多想，反应能力差，神就不足。因此全身血气调和，则心神安定；若虚损，则心神虚弱。

《孟子·告子上》说：“心之官则思。”神明之心表现为记忆力、思维语言、视、听、嗅等方面，但实质为脑之功能。脑为元神之府，为人体生命活动的中枢。脑为髓海，髓由精生，精源于五脏六腑之气。心主血，上供于脑。故心脑相系，常心脑并称，心脑同治，其实这里蕴含着识神与元神的问题。

## 2. 肝藏魂——肝藏血，血舍魂

肝藏魂，后天为游魂，先天为仁，空于喜，则魂定，东方青帝之木气朝元。

肝对应的神是魂，肝藏魂一是指能伴随心神活动而作出较快反应的思维意识活动，《灵枢·本神》说：“心藏神，随神往来谓之魂。”二是指梦幻活动，《类经·脏象类》曰：“魂之为言，如梦寐恍惚，变幻游行之境，皆是也。”魂和魄均属于人体精神意识的范畴。

肝位于腹部，横膈之下，右肋下而偏左。与胆、目、筋、爪等构成肝系统。主疏泄，性喜条达而恶抑郁，体阴用阳。在五行属木，为阴中

之阳。肝与四时之春相对应。《灵枢·本神》谓：“肝藏血，血舍魂。”意思是说，肝主藏血，肝气调畅，藏血充足，魂随神往，魂的功能便可正常发挥；如果肝失疏泄或肝血不足，魂不能随神活动，就会出现狂乱、多梦、夜寐不安等症。

中医学认为，肝的本体功能、特性属阴，所以在保健治疗中应注意“用阳”。肝脏“体阴”包含两方面：一是肝位居膈下，属阴脏的范畴，故属阴；二是肝藏阴血，血属阴。“用阳”则指：一是从肝的生理机能来看，肝主疏泄，性喜条达，内寄相火，主动主升，按阴阳属性言之，则属于阳；二是从肝的病理变化来看，易于阳亢，易于动风。肝病常表现为肝阳上亢和肝风内动，从而引起眩晕、肢麻、抽搐、震颤、角弓反张等症状。气为阳，血为阴，阳主动，阴主静，因而称肝脏“体阴而用阳”。

肝体阴用阳，实际上概括了肝的形体结构与生理功能的关系，也揭示了肝脏在生理及病理变化上的主要特征。《类证治裁·卷之三》说：“用药不宜刚而宜柔，不宜伐而宜和。”此外，根据天人相应、同气相求的理论，肝与东方、风、木、春季、青色、酸味等有一定的内在联系。一般肝气在春季最旺盛，多见肝之病变，故补肝多用白芍、五味子等酸味之品。

### 3. 脾藏意——脾居中土，调和四方

脾藏意，后天为妄意，先天为信，空于欲，则意定，中央黄帝之土气朝元。

与脾对应的神明是意，《黄帝内经》说：“心之所忆谓之意。”《灵枢·本神》说：“脾藏营，营含意。”《中西汇通医经精义·上卷》说：“脾阳不足则思虑短少，脾阴不足则记忆多忘。”脾藏意，指脾与意念有关。脾气健运，化源充足，气血充盈，髓海得养，即表现为思路清晰、意念丰富、记忆力强；反之则脾的功能失常。

脾位于腹腔上部，膈膜之下，与胃以膜相连，“形如犬舌，状如鸡冠”，与胃、肉、唇、口等构成脾系统。主运化、统血，输布水谷精微，为气血生化之源，人体脏腑百骸皆赖脾以濡养，故有后天之本之称。在五行属土，为阴中之至阴。脾与四时之长夏相应。“脾居中土，调和四



方。”脾居中调和相关器官，当人的情绪出现问题时，就会出现要么吃不下饭，要么狂吃不己的现象，此两种现象都会造成身体的恶性循环。因“脾”相当于管理后勤的，后勤供应出了问题，整个五脏六腑的秩序就会被打乱，身体便会百病丛生。所以，在生活中，我们一定要照顾好脾，不要让这位气血“大总管”疲于奔命。因此平时一定要少食多餐，以八成饱为准。

脾气与长夏相对应，与湿、方位中、土、黄色、甘味等有内在联系。长夏之时，脾运湿又恶湿，若脾为湿困，运化失职，可引起胸脘痞满、食少体倦、大便溏薄、口甜多涎、舌苔滑腻等现象。此外，脾为后天之本，气血生化之源。脾气虚弱则会出现倦怠乏力、食欲不振等现象。临床治疗脾虚多选用党参、黄芪、白术、扁豆、大枣、饴糖等甘味食物进行调理。由此可见甘味与脾的关系了。

#### 4. 肺藏魄——气之本，魄之处

肺藏魄，后天为鬼魄，先天为义，空于怒，则魄定，西方白帝之金气朝元。《周氏医学丛书·脏腑标本药式》说：“肺藏魄，属金，总摄一身之气。”人身之气均为肺所主，所以《素问·五脏生成论》说：“诸气者，皆属于肺。”性命圭旨讲：“魂者气之神，有清有浊，口鼻之所以呼吸者，呼为阳伸，吸为阴屈也。魄者精之神，有虚有实，耳目之所以视听者，视为阳明，听为阴灵也。阳神曰魂，阴神曰魄，魂之与魄，互为室宅。生，谓之精气。死，谓之魂魄。”

肺，位居胸中，左右各一，呈分叶状，质疏松。与心同居膈上，上连气管，通窍于鼻，与自然界之气直接相通往来。与大肠、皮、毛、鼻等构成肺系统。在五行属金，为阳中之阴脏。主气司呼吸，助心行血，通调水道。在五脏六腑中，位居最高，为五脏之长。肺与四时之秋相应。

《灵枢·本神》进一步指出，“肺藏气，气舍魄”。故气旺盛则体健魄全，魄全则感觉灵敏，耳聪目明，动作正确协调。反之，肺病则魄弱，甚至导致神志病变，故《灵枢·本神》曰：“肺，喜乐无极则伤魄，魄伤则狂。”

现实生活中我们通过考察发现，凡是能成就一番伟业的人物，一般都是肺气强盛、魄力十足、果敢大气的人。从中医角度解释，乃因肺既主呼吸之气，又主全身之气。肺脏健康，人就气血旺盛，精力充沛，敢作敢为。但肺也是娇脏，很容易受伤，如高兴过度则会伤及魄，这必然会严重影响人的气血，出现气血不足、感觉失灵和勇气魄力下降等症。因此，要保证身心健康，使事业有成，必须保护好肺，让肺功能始终处于良好的运行状态。

### 5. 肾藏志——意决志立，生命之门

肾藏志，后天为浊精，先天为智，空于乐，则精定，北方黑帝之水气朝元。

肾所藏之志为志向、意志之含义。《灵枢·本神》说：“意之所存谓之志。”《类经·脏象类》曰：“意已决而卓有所立者，曰志。”肾，位于腰部脊柱两侧，左右各一，右微下，左微上，外形椭圆弯曲，状如豇豆。与膀胱、骨髓、脑、发、耳等构成肾系统。主藏精，主水液，主纳气，为人体脏腑阴阳之本，生命之源，故道教称之为先天之本。在五行属水，为阴中之阳。在四时与冬季相对应。《灵枢·本神》说：“肾藏精，精舍志。”这指的是一种收藏的特性及收藏的能力。如果收藏能力特别强，人的志向就特别远大；如果收藏的力量不强，人所外散出来的志向也不会很足。

肾精能生髓，髓海满盈，上充于脑，则精力充沛，思维意识活动正常。若髓海不足，志无所藏，则精神疲惫，头晕健忘，志向难以坚持。其实，人聪明与否的关键是肾藏之精是否充盈，充盈则血脉调和，人反应能力就会快，人的头脑也就更加聪明，这样人才能在事业和健康上双丰收。

此外，肾还有一个特殊的称谓——“生命之门”，即命门。命门一词，始见于《内经》。《灵枢·根结》说：“命门者，目也。”自《难经》始，命门被认为是先天之气蕴藏之所在，性命之所关，人体真元之根本。也是命门脏象学说的内容之一，为历代医家所重视。

关于命门的位置，历来有不少争论，归纳起来有以下几种。一是左肾右命门说。《难经·三十六难》说：“肾两者，非皆肾也，其左者为



肾，右者为命门。”此后，晋王叔和《脉经》、宋陈无择《三因方》、严用和《济生方》及明李梴《医学入门》等均遵此说。二是两肾总号命门说。明代虞抟《医学正传》认为，“夫两肾固为真元之根本，性命之所关，虽为水脏，而实为相火寓乎其中，愚意当以两肾总号命门”。明代张景岳《类经附翼·求正录》也认为：“肾两者，坎外之偶也；命门一者，坎中之奇也。以一统两，两而包一。是命门总乎两肾，而两肾皆属于命门。故命门者，为水火之府，为阴阳之宅，为精气之海，为死生之窠。”三是两肾之间为命门说。明赵献根据《素问·刺禁论》“七节之旁，中有小心”的观点，在《医贯》里提出“此处两肾所寄，左边一肾属阴水，右边一肾属阳水，各开一寸五分，中间是命门所居之官，其右旁即相火也，其左旁即天一之真水也”。清代陈修园《医学三字经》、林佩琴《类证治裁》、张路玉《本经逢原》、黄宫绣《本草求真》等均遵此说。四是命门为肾间动气说。明代孙一奎在《医旨绪余》中认为：“命门乃两肾中间之动气，非水非火，乃造化之枢纽，阴阳之根蒂，即先天之太极，五行以此而生，脏腑以继而生。若谓属水、属火、属脏、属腑，乃是有形之物，则外当有经络动脉而形于诊，《灵》《素》亦必着之于经也。”上述这些都是历代大家有关命门所在的观点。由此可见，尽管历代医家对命门的认识莫衷一是，但却大同小异。他们一致认为命门乃生命的根本，肾在五脏中所居的重要地位无可替代，所以古人让人们善待自己的肾，尤需保存肾气，以藏精舍神，志存高远，除却百病。

命门为元气所系，是人体生命活动的原动力。《难经·八难》说：“命门者，精神之所含，元气之所系也。”

命门为水火之宅，包含阴阳。《景岳全书·传忠录·命门余义》曰：“命门为元气之根，水火之宅，五脏之阴非此不能滋，五脏之阳气，非此不能发。”《类经附翼·求正录》亦云：“命门之火，谓之元气，命门之水，谓之元精。”

命门内寓真火，元阳所在。《石室秘录》说：“命门者，先天之火也……心得命门而神明有主。如可以应物：肝得命门而谋虑，胆得命门而

## 阴阳五行里的奥秘

决断，胃得命门而受纳，脾得命门而转输，肺得命门而治节，大肠得命门而传导，小肠得命门而布化，肾得命门而作强，三焦得命门而决渎，膀胱得命门而收藏，无不借命门之火而温养也。”周省吾在《吴医汇讲》中则进一步强调：“命门者，人身之真阳，肾中之元阳是已，非另是一物。”因此道教修炼者，必须先理解命门的所在和功用，才能依道书修炼。

总之，五脏与五神的关系告诉我们，五脏藏五神，五神主五脏，五脏滋养着五神，而五神又统领主宰着五脏，这便构成了形式与内容、表象与实质的严密的生命运行系统。养心滋神，养肝生魂，养肺强魄，养脾决意，养肾立志，古人通过对五神的调和来全面调养人体的五脏功能，从而达到身强体健的目的。所以平心静气以德润身才是养生的最高境界。古人的五脏神理论也是道教《黄庭经》的理论基础。所以能懂得五脏与五神的关系，《黄庭经》也就不难理解了。

## 附录：《性命主旨——魂魄说》 供读者研习

### 圖 魄 魂





鬼云为魂，鬼白为魄。云者风，风者木；白者气，气者金<sup>1</sup>。风散，故轻清。轻清者，魄者从魂升。金风<sup>2</sup>，故重浊。重浊者，魂从魄降。故圣人以魂运魄，众人以魄摄魂<sup>3</sup>。

魂昼寓目，魄夜舍肝；寓目能见，舍肝能梦。梦多者，魄制魂；觉多者，魂胜魄。

盖因魄有精，因精有魂，因魂有神，因神有意，因意有魄<sup>4</sup>。五者运行不已<sup>5</sup>，所以我之真心发动，造化几亿万岁，未有穷极。夫核芽相生，不知其几万株。天地虽大，不能芽空中之核。雌卵相生，不知其几万禽。阴阳虽妙，不能卵无雄之雌。是以圣人，万物之来，对之以性而不对之以心。性者，心未萌也，无心则无意，无意则无魄，无魄则不受生<sup>6</sup>，而轮回永息矣。

### 【注释】

1. 去者风，风者木；白者气，气者金：这是把“云”与“白”即“魂”与“魄”按照五行进行归类，前者属木而后者属金。在人的五脏中，肝亦属木而肺亦属金。故魂为肝之神，魄为肺之神。

2. 金风：此处按文意当为“金坚”。

3. 圣人以魂运魄，众人以魄摄魂：圣人用魂来运转魄，众人用魄来钳制魂。以魂运魄即进行气的修炼而“成仙合道”，而“以魄摄魂”则只能永远是凡人。在五行中，金本克木，而魄属金，魂属木。所以“以魄摄魂”是“顺行”，而“以魂运魄”乃是逆行。祖师说：“顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。”五行颠倒，亦为“颠倒颠”之一。

4. 因魄有精，因精有魂，因魂有神，因神有意，因意有魄：魄、精、魂、神、意分别属于五行的金、木、水、火、土，而金生水、水生木、火生土，故言。因，借着。

5. 五者运行不已：即魄、精、魂、神、意之间生生不已。

6. 无魄则不受生：没有魄就不会再开始新的生命。

### 【译文】

鬼的云就是魂，鬼的白就是魄。云就是风，风就是木；白就是气，

气就是金。风性是飘散的，所以轻而清。轻而清，魄就跟着魂上升。金性是坚实的，所以重而浊。重而浊，魂就跟着魄下降。所以圣人用魂来运转魄，众人则用魄来钳制魂。

魂白天寄寓在眼睛里，魄晚上居住在肝里；魂寄寓在眼睛里，眼睛就能视物，魄居住在肝里人就会做梦。梦多的人就是魄控制了魂，清醒多的人就是魂战胜了魄。

凭借着魄而产生了精，凭借着精而产生了魂，凭借着魂而产生了神，凭借着神而产生了意，凭借着意而产生了魄。魄、精、魂、神、意五行之间生生不已，所以我的真心发动起来，创造化育几亿万年，也没有穷尽。种子成了新的植株，新的植株又结了种子，种子生植株、植株生种子，简直不知道它有几万棵。天地虽然很大，但不能使中间空的种子发芽。鸟生出了蛋，蛋又生了鸟，鸟生蛋、蛋生鸟，简直不知道它有几万只。阴阳的作用虽然很玄妙，但不能使没有雄鸟的雌鸟生小鸟。因此圣人对万事万物，是用他的天性而不是用他的心来对待的。所谓性，就是心还没有萌动的时候。没有心就没有意，没有意就没有魄，没有魄就不会再有新的生命产生，轮回也就会永远停止了。

 第 19 章

《黄庭经》体内真神  
之说



《黄庭经》不仅是道教遵奉的经典，也是道教内丹学之本源，而且从中我们还能明显地看出道教文化与传统中医之间的密切关系。《黄庭经》中的“身神说”，与中医的脏象学说是基本相同的。《黄庭经》以七言韵语描述人身脏腑及作用之大概，而言五脏六腑各有司主之神，且彼此相扶相助，以存养丹田、保气炼精为要旨，这与中医学也是密不可分的。《黄庭经》更强调意识的主动作用，由“有为”（积极地运用意识）而达于“无为”（真意用事）。作为丹道之学的经典著作，《黄庭经》以人体内部气化过程为本，是对人体内脏器官的“拟人化”描写，也是对实质形态的描述。

## 《黄庭经》与中医学的关系

### 1. 内景学与藏象说的关系

晋末时代基本上还处于医道不分的状态。医道两家皆以黄帝为宗，《黄庭经》在构建内景体系之时，其主



要思想来自于《黄帝内经》中的藏象学说。下面是内景学说与藏象学说比较表：

脏腑	《黄庭经》	《黄帝内经·素问篇》
心	心典一体五脏王	心者，君主之官，神明出焉
	调血理命身不枯	心主身之血脉
	心部之宫连含华	其华在面
	外应口舌吐五华	心在窍为舌
肝	肝青七叶寄胆仓	肝者，将军之官，谋略出焉
	肝气郁勃清且长	肝气上从
	和至魂魄津液平	肝藏魂
	外应眼目日月精	肝主目
脾	是谓脾健当中宫	脾胃者，仓廩之官
	主调五味百谷香	五味出焉
	消谷散气摄牙齿	脾气通于口
	至于胃管通虚无	脾气散精
肺	肺部之宫似华盖	肺者，相传之官，治节出焉
	七元之子主调气	肺气通于鼻
	肺中空洞上下行	肺朝百脉
	肺之为气三焦起	肺受气于肾
肾	肾部诸公玄阙圆	肾方闭，为牝藏
	主诸六窍九液源	肾者，作强之官，伎巧出焉
	外应两耳百液津	肾主耳，肾主唾，水藏
	结珠固精养神根	肾藏精志也
胆	两肾之神主延寿	肾指枯不长
	胆部之宫六腑精	胆者中精之府
	胆在肝中色绿浆	胆在肝之短叶
	主诸气力撮虎兵	胆者，中正之官，决断处焉
胃	外应眼瞳鼻柱间	胆者筋其应
	胃受三升应日月	脾胃者，仓廩之官

续表

脏腑	《黄庭经》	《黄帝内经·素问篇》
	渴思饮水当玉浆	水谷气血之海
	饥思其内当黄粮	脾胃为后天之本

由上表可见，内景来自于藏象，是藏象的另一种表达形式，脏腑的  
 神灵学说是藏象理论的升华表现。这表明医道两家，自古同源而异流，  
 医家侧重于诊治疾病，而道家则是以养生防病为主，但二者的生理学基  
 础是一致的。

《黄庭经》不仅吸收了中医藏象学说，而且还弥补了医家的不足。  
 其主要表现为以下几个方面：

一是胰的发现。《黄庭内景经·脾长章第十五》云：“脾长一尺掩太  
 仓，中都老君治明堂。厥字灵元名混康，治人百病消谷粮。黄衣紫带龙  
 虎章，长精益命赖君王。三呼我名神自通，三老同坐各有朋。”此条经  
 文从解剖学上看，胰位于胃后，横卧于后腹壁，前、下有腹膜覆盖，与  
 胃又有腹膜腔形成的网膜囊相隔，长约八厘米。正与《黄庭经》的论述  
 相合。“脾长”一尺，是说其长度，魏晋一尺约有二十四厘米，这里表  
 述的长度不够准确，但明确表明了它的存在。太仓即是胃，“掩太仓”  
 是说覆于胃之上，其位置表述大致相当。至于“黄衣紫带龙虎章”，是  
 描述其形态与颜色。胰形狭长而色紫，故云“紫带”。外有腹膜覆盖，  
 形如黄衣，犹如龙虎之章，如果没有解剖的观察，似乎是不大可能有此  
 认识的。关于胰的功能，“三老同坐各有朋”是说脾、胃、胰同处中宫，  
 皆与消化有关。而“治人百病消谷粮”一句更有深意。“消谷粮”即帮  
 助消化之意。当胰的消化功能失常时，中医称之为“消渴”，西医则称  
 之为“糖尿病”。糖尿病是由胰岛素分泌失调引起的。很显然，古人已  
 经认识到胰与糖尿病有关了。胰脏的功能强盛则能愈“消渴”之疾病，  
 故云“治人百病消谷粮”。古人在魏晋时期就有如此精到的见解，令人  
 叹服。



二是命门的争论。命门，是中医学争论较多的一个部位。命门之名，最早见于《黄帝内经·灵枢·根结篇》：“太阳根于至阳，结于命门，目也。”后人认为这是指睛明穴而言。但《难经·三十六难》则提出“左为肾，右为命门，精神之所舍，元气之所系”。这是将两肾中的右肾作为命门。与《黄帝内经》不同，可见是别有所本。而《黄庭经》的论述与此又不同。内、外、中景经中关于命门的叙述如下：

上有黄庭下关元，后有幽阙前命门。（外景·老子）。上有魂灵下关元，后有密户前生门。（内景·上有）。两部水王对生门（内景·肾部）。将使诸神开命门，通利天道存灵根（外景·入清）。七玄英华开命门，通利天道存玄根（内景·肝气）。方圆一寸命门中（内景·脾部）。闭塞命门保玉都（内景·隐藏）。三府相得开命门（外景·下部经第三）。

上述这些描述无疑是指目或两肾之一。命名亦名生门，处于幽关、密户之前。关、户二字，皆指门户而言。《黄庭经》中，幽关一词多见。如《内景·黄庭》：“玄田幽关高崔嵬。”《外景·方寸》：“心结幽阙流下竟。”《外景·老子》：“关元茂钥阖两扉，幽阙侠之高巍巍。”由此可见，幽关在人全身上下皆有幽深之门户。《黄庭经》内景之说每以关、门比喻人体。一般门户多有两扇，故此处幽关、密户是指下部两肾，亦即“两部水王”。但命门并非正处于两肾之间，而是正对两肾门户合拢之处，即两肾之间向腹前方、方圆一寸的空腔。

命门的功能，一是司肾气之开合。所谓“开命门”者，是指肾气经过命门而司气化之职。“通利天能”说明命门是气化的枢纽。《黄庭经》以命门作为生命之门户，人身真火、元阳之所在。

《黄庭经》的命门说，是具有独创性的学说。对于现代医学而言，它相当于肾上腺的功能。肾上腺分泌皮质髓质激素，是人体中最重要的神经递质，对于控制生命活动起着重要作用。

中医学关于命门说，除了“右肾门说”之外，尚有“包络命门说”、“肾间命门说”和“动气命门说”，其中后两者的影响较大，迄今指导着中医临床治疗。而易水学派的越献可首倡“肾尖命门说”，这显然是受

到了道家命门说的影响。据《中和集》载：“阖闭呼吸，即玄牝之门，天地之根。”所谓阖闭者，非口鼻呼吸，真息也……命门乃两肾中间之动气，非水非火，乃造化之枢纽，阴阳之根蒂，即先天之太极，五行由而生，脏腑以继成。

传统中医还认为，人体是以脏腑为核心，赖经络而维系，以气为中介，兼以神为主导的一个整体。正是以此为基础，《黄庭经》以体察到的人体内部气化过程为依据，系统地提出了人体的三部八景二十四真以及黄庭三宫与三丹田之说，并提出了一套以存思、观想以至养生的炼养方法。这种方法在今天看来还与生理、心理学有相通之处。

体内真神概念最早见于《太平经》和《老子河上公章句》。《老子河上公章句·成象第六篇》云：“人能养神则不死，神谓五脏神。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意，肾藏精与志。五脏尽伤则五神去。”古人以此为基础，提出了包括人体五官七窍、四肢百骸和五脏六腑在内的三部八景二十四真的理论。有关三部八景二十四真的姓名、服色等，撰录如下：

上部八景神：

脑神名觉缘子，字道都，形长一寸一分，白衣。

发神玄父（文）华，字道衡，长两寸一分，玄衣。

皮肤神名通众仲，字道达，长一寸一分，黄衣。

目神名灵监生，字道童，长三寸五分，青衣。

项髓神名灵谟盖，字道周，长五寸，白衣。

膻神名益历辅，字道柱，长三寸五分，白玉素衣。

鼻神名仲龙玉，字道微，长两寸五分，青黄白色衣。

舌神名始梁寺，字道歧，长七寸，色赤衣。

中部八景神：

喉神名百流放，字道通，长八寸，九色衣。

肺神名素灵生，字道平，长八寸一分，白衣。

心神名焕阳昌，字道明，长九寸，赤衣。



肝神名开君童，字道清，长六寸，青衣。

胆神名德龙拘，字道放，长两寸六分，青色绿色衣。

左肾神名春元真，字道卿，长三寸七分，衣五色无常。

右肾神名象他無，字道玉，长三寸五分，衣或白或黑。

脾神名宝元全，字道赛，长七寸三分，衣正黄色。

下部八景神：

胃神名同来育，字道展，长七寸，衣黄色。

肠神名兆腾康，字道还，长两寸四分，衣黄赤色。

大小肠神名蓬送留，字道厨，长两寸一分，赤黄色。

胸膈神名广英宅，字道中，长五寸，衣白衣。

膻中神名受厚勃，字道虚，长七寸一分，九色衣。

两肋神名辟假马，字道成，长四寸一分，赤白衣。

左阳神名扶流起，字道圭，长两寸三分，青黄白衣。

右阳神名包表明，字道生，长两寸三分，青黄白衣。

每部均以“黄庭”、丹田为中心，故有“黄庭三宫”及三丹田之说。并按八卦模型，有“八景神”（即八卦大神）之称。在黄庭之中，共有三八二十四位真人，与天之二十四真气（二十四节气）相应，称为二十四真。《黄庭经》中认为“正室之中神所居”，要求“洗身自理无敢污”，从而来强化“存养”的效果，以利于修养真神。

## 2. 黄庭三宫与三丹田的人体之论

《黄庭经》之修身以修“黄庭”为要旨。故首先要弄清楚“黄庭”之意。所谓“黄乃土之色，庭乃家之中，是三才各有之中宫也”。大众所熟知的一种说法是梁丘子所注的：黄者，中央之色也。庭者，四方之中也。外指，天中地中人中；内指，脑中心脾中，故曰黄庭。内者，心也；景者，象也。外象为日月星辰云霞之象也，内象为血肉筋骨脏腑之象也。心居身内，存观一体之象色，故曰内景也。此处的“象”即指气化过程中人所体察到的景象。以居于身内之“心”来存观一体之象，是兼指内景与外景的，且内景与外景相对应，作为一体而纳入心中以存

观。故“内”又可作动词来解，纳天地（外）与人（内）气化之“景”于一体而存观于“心”。修炼黄庭，内视神象，含气养精，所以能保养生命。“黄庭三宫”在人体系统中各自起着主导生命的作用，它们分别指上部的“泥丸宫”、中部的“心宫”和下部的“脾宫”，下分述之。

泥丸宫在脑中，经曰“脑神精根字泥丸”，它是上部诸神之主宰，故曰：“一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中。”“琼室”为颅脑之中，“泥丸宫”之所在。按八卦模式，泥丸有九宫之分，四正四偶为泥丸八景神之所居。上丹田即泥丸宫，或者说得更确切一些，为泥丸九宫，因为“丹田之中，众神（九真）所居”。据上所述，“黄庭”为中空之意，则按八卦九宫模式，黄庭上宫当指泥丸九宫之中央、泥丸中宫“泥丸真人”之处。对于养生修真而言，存想泥丸是关键，故经曰：“但思一部寿无穷”，“保我泥丸三奇灵，恬澹闭视内自明”，“问谁家子在我身，此人何去入泥丸”。这里，“三奇灵”应指人之三元，即元精、元气、元神；而“谁家子”指的是内丹、“胎儿”（按内丹派的说法）。

黄庭中宫指的是心宫。无论是先秦道家、儒家，还是医家，均认为“心之在体，君之位也”。与之相应，经曰：“心典一体五脏王，动静念之道德行。”《黄庭内景经·心神章》中列举了五脏、六腑之神的名称、功能后，又指出“六腑五脏神体精，皆在心内运天经，昼夜存之自长生”的观点。《心部章》则描述了心宫的景象（内景）：“心部之宫连含华，下有童子丹元家”，“丹锦飞裳披玉罗，金铃朱带坐婆婆”，后两句说的是与心、肺相关的气化景象，同时也说明了心脏的生理功能。《灵台章》首句则说“灵台郁霭望黄野”，黄野当指黄庭。如果按照上面所述三部八景的九宫模式及黄庭之含义，则中丹田应为心宫（指心之九宫）；而中黄庭，应为心部九宫之中，居于中央的灵台。不过，无论是先秦道家、儒家，还是医家，他们所说的“心”都包含“思之官”、“智之舍”、“神明之所出”的意思，故实际上是心脑合一的观念。

脾为下部黄庭之宫。《脾部章》曰：“脾部之宫属戊己。”《隐藏章》



也说：“是谓脾健在中宫。”其功能一是“主调五味百谷香”，“治人百病消谷粮”，故能“耿养灵根不复枯”，“万神方酢寿有余”，“长精益命赖君王”，即脾宫为后天养生长精之本源；另一方面，《内经》云：“脾主意”，“意”亦为后天神之用，故与前者相结合，脾宫为“五脏六腑神明主”。它和黄庭上宫、黄庭中宫有密切的关系。所不同的是，下丹田不在脾宫，而在“关元”。《外景经》曰：“上有黄庭下关元。”这是对三部之下元而言的，关元在脾宫之下。三部八景二十四真构成人的整体，故黄庭三宫和三丹田亦是一个整体。经曰：“三田之中精气微。”（《黄庭章》）还有“若得三宫存玄丹，太乙流珠安昆仑，重重楼阁十二环，自高自下皆真人”的说法。

### 3. 三丹田与三黄庭的关系

在考察《内景经》所谓存思身内诸神的时候，不能不涉及三丹田与三黄庭的问题。三丹田之名，在《内景经》中就有：“环紫抱黄入丹田。”丹田有上、中、下之分，故又合称“三田”之说。《黄庭章第四》论：“三田之中精气微。”每一丹田之中，皆住有司主之神，故称“三神”。《上睹章第十六》说：“三神还精老方壮。”《隐景章第二十四》又说：“三神之乐由隐居。”所谓“三神”，皆指三丹田之神而言。丹田之室，方圆一寸，故称寸田。《琼室章第二十一》论：“寸田尺宅可治生。”这里的“寸田”，亦指丹田而言。《灵台章第十七》又说：“三寸异室可上下。”所谓“三寸”异室，即指上、中、下三丹田，因三处各异，每室方圆一寸，故云“三寸”。行文中之所以缺一“中”字，乃是限于每句七字之故。

上丹田：眉心却入三寸为上丹田宫，亦称为泥丸宫。泥丸为脑之象，亦脑神之字，故称脑上丹田之宫，其说已见于前述。《至道章第七》又说：泥丸百节皆有神……一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳。但思一部寿无穷，非各别住居脑中，列位次坐向外方。意谓泥丸宫在人一身之首，为百神之王，泥丸百节诸神，皆主于脑而列定座次，泥丸九真皆服紫衣罗裳，人若意守上丹田，存思九

真，便可延寿无穷，此乃是不死之道。

中丹田：即是心，又称为绛宫。《心神章第八》说：六腑五脏神体精，皆在心内连天经，昼夜存之自长生。意谓心为脏腑之元，五脏六腑资系一身，缺一不可，故称“神体精”，又各有所司，皆有法象，但是都受心的主宰，故心存五脏听令，心亡五脏失职。人若意守中丹田，存思不舍，可长生。

下丹田：在脐下三寸。《中池章第五》说：“横津三寸灵所居”，“横津”指脐而言，因脐在胞上，故称“横津”，《内景经》以脐下三寸为下丹田，认为此乃真人赤子所居之处。《脾长章第十五》说：或精或胎别执方，桃孩合延生化芒。道经以下丹田为人生命之根本，阴阳之门户，五气之本源，系男子藏精、女子藏胎之处，主和合赤子。“桃孩”，即宫中的阴阳神名，亦名“伯桃”，字“和延”，衣朱衣巾，紫芙蓉冠；“生华芒”，平时若常存思其神，可使阴阳不衰。

与三丹田相对应，《内景经》还提出了三黄庭之说。上黄庭宫脑中，中黄庭宫心之中，下黄庭宫脾中，各种神灵居住，《脾长章第十五》说：“三老同坐各有朋”，务成子注说：“上元老君居上黄庭宫，与泥丸宫等共为朋也。下黄老君居住下黄庭宫，与太乙君、魂停君、灵元君、太仓君、丹田真人等为朋友。”据此可知，上黄庭宫与上丹田相对应，均在脑中；中黄庭宫与中丹田相对应，均在心中。唯有下黄庭指的是脾，而不在脐下三寸之处，与下丹田不一致。

#### 4. 如何更好地修养人体真神

《黄庭内景经·仙人章》中曰：“仙人道士非有神，积精蓄气以为真”，“此非枝叶实是根”。由此可见，修炼的根本在于“积精蓄气”。古人曾云“真人在己莫问邻，何须远索求因缘”，这是要你以存思、存神为主，使人发挥出人的主动意识以调节自身各部来“积精蓄气”以至长生，这种炼养修身的理论和方法，可以使人体的生命运动达到最佳。所以，才有“积功成炼非自然，是由精诚亦由专，内守坚固真之真，虚中恬淡自致神”的诗句。



综上所述，《内景经》关于存思三部八景二十四真的思想，乃是以三丹田及三黄庭为枢纽。《若得章第十九》说：“若得三宫存玄丹，太一流珠安昆仑。”即谓只要心存三丹田，身中诸神便皎然在目前。存思黄庭，炼养丹田，又以积精累气为要诀。故《仙人章第二十八》讲：“仙人道士非有神，积精累气以为真”。由此可知积精累气的重要性。

《内景经》所说的存思方法，虽然主要是讲存思身内诸神，但也含有存思日月星辰的思想，即今日所称“采外景法”。其主要在调整体内元气，使与所摄取的日月星辰外气相合。《上有章第二》说：“出日入月呼吸存。”务成子注云：“谓常存日月于两目，使光与身合，则通真矣。”《上睹章第十六》则有“上睹三元如连珠，落落明景照九隅，五灵夜烛焕八区”的妙句。其中“三元”是指日月星三光，“五灵”指五星。谓常存思日月五星，则见三光五星照一身，人与光合，便能与天地同久，又可称为“奔日月法”或“奔二景道”。《高奔第二十六》说：“高奔日月我上道，郁仪结璘善相保，乃见玉清虚无老，可以还颜填血脑。”“郁仪”为奔日之仙，“结璘”为奔月之仙。言存思日月星辰，自有“郁仪”、“结璘”等仙人来相保，即可与道合同，上升三清，成为真人。《内景经》十分强调修炼存思之法必须精诚专一、勤修苦练。《五行章第二十五》说：“能存玄真万事毕，一身精神不可失。是谓存思之法，专心则至。”《肝气章第三十三》又说：“心精意专内不倾。”是谓苟能专心致志，勤修此法，则长生可致。

上述这些精神修炼法是古人运用精神修炼来达到人神合一境界的。其实古人是运用五脏神的原理，将身体各器官命名为神，再通过心、意、气的原理与各器官之神相沟通。古人讲，心到则意到，意到则气到，气到则血到。这样，各器官随着心意的冥想就能得到气血的滋养。久而久之，精神与肉体的统一也就练出来了。道家所讲的形神相合，也就是我们的内形与外形的统一，换句话说，则叫做精神与肉体的完整统一。这正像武术界所讲的：

混元一气吾道成，道成莫外吾真形，  
真形内藏真精神，真精内藏气擎停。  
欲将形形求真形，须将真形合形形，  
真形合来有真诀，合到真形彻底灵。

此拳理讲的是形形相合，即自身真神与真形的完整统一。在武术界则认为当修炼过的精神与修炼过的身体相合时，自身自然便会多一份真力，武术把其真力用于外，则是防身御敌之法。而道家在自身形形相合的状态下，再与外界的神明相合相沟通，达到人与自然的和谐统一，从而天人合一即得道的境界，这就是《黄庭经》体内真神之说的精髓所在。综上所述，《黄庭经》不仅是一部重要的道教典籍，还与我国的传统医学、武学、养生学等有着密切的联系，它是精神修炼的法宝，不过此法在没有名师的指点下是不能盲目练习的，自己瞎练恐怕会出精神方面的问题。

## 第 20 章

# 《黄庭经》与存思法



存思，又名“存想”，是道教修炼方术之一。存思，要求闭合双眼或微闭双眼，存想内观某一物体或真神的形貌、活动状态等，以期达到集中思想，去除杂念，进入气功境界的目的。存思的对象很广泛，包括存思天象（日、月、星、云），景物（气、炎火），人体（五脏、丹田）及真神（身内神和身外神）等。存思不仅是道教各种修行法门的基础，而且贯穿于道教生活的方方面面，可谓是最具道教特色的修道术了。道教中素有“是故为学之基，以存思为首”，“修身济物，要在存思”的说法，由此可见存思法在道教中的重要地位了。

## 一、存思法之源考

存思法起源很早，《史记》中就记载了扁鹊历视内脏的神功，在《太平经》中也有关于悬象存思法的记载。《太平经钞·乙部》云：“使空室内旁无人，画像随其脏色，与四时气相应，悬之窗光之中而思之。上有脏象，



下有十乡，卧即念以近悬像，思之不止，五脏神能报二十四时气，五行神且来救助之，万疾皆愈。”《太平经》卷七十一云：“神游出去者，思念五脏之神。”在早期道教的天师道、灵宝派、上清派中，存思法都扮演了重要的角色。南北朝时期的存思法已臻于成熟，此时的上清派尤其被认为是以存思法见长的道派，该派的代表性经典《黄庭经》被认为是集大成之作。

### 1. 《黄庭经》中的存思法

《黄庭经》继承了前人的存思法思想并加以发挥。其中的存思法包括两个方面，一为存思体内真神，二为存思身外之物。存思身外之物主要是指存思日月星辰，其目的在于调整体内元气，使之与所摄取的日月星辰相合。《上清黄庭内景经·上有章第二》说：“出日入月呼吸存。”务成子注曰：“谓常存日月于两目，使光与身合，则通真矣。”《上清黄庭内景经·上睹章第十六》说：“上睹三元如连珠，落落明景照九隅，五灵夜烛焕八区。”其中“三元”指日月星三光之元，“五灵”指五星。常存思日月五星，则见三光五星照一身，人与光合，便能与天地同久。以上是对存思身外之物的简单描述，下文将具体阐述存思体内真神的方法。

道教认为人体的各个器官是由各路真神所主司和控制的，如果这些真神不司职守乃至弃人而去，人就会生病甚至死亡；反之，如果经常存思这些真神，身体就能健康。如《天中章第六》说：“宅中有真常衣丹，审能见之无疾患。”《肝部章第十一》说：“垂绝念神死复生。”存思体内真神要求修道者把整个心思都集中于真神之上，就像佛教净土宗念佛那样，默念真神名号，在危亡时刻更要急念不已。存思真神的普遍要求是反观内照，把意念从外部世界拉回到体内，使精神进入虚寂状态。如《上睹章第十六》说：“方寸之中念深藏，不方不圆闭牖窗，三神还精老方壮，魂魄内守不争竞，神生腹中御玉瑯，灵注幽阙那得丧。”

《上清黄庭内景经》认为人身中“至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神”，多得不可胜数。体内真神虽然不可胜数，但是要以五脏神为主，

要重视存思五脏神的色、形、气、服饰、姓名等。五脏神中又以对心神的存思最为重要。《太平经》中说：“心则五脏之王，神之本根，亦身之至（主）也。”认为“凡人能执善，清净自居”，便可“内自与腹中王者相见”，就“必为延命，举事理矣”，否则就“不复与王者相同，举事皆失矣，而复早终”。《上清黄庭内景经》对存思心神的论述也有很多，主要有《天中章第六》中的“宅中有真常衣丹，审能见之无疾患”，《心部章第十》中的“心部之宫连含华，下有童子丹元家，主适寒热荣卫和，丹锦飞裳披玉罗，金铃朱带坐婆娑，调血理命身不枯，外应口舌吐五华，临绝呼之亦登苏，久久行之飞太霞”，《黄庭章第四》中的“灵台盘固永不衰”，《呼吸章第二十》中的“遥望一心如罗星，金室之下可不倾，延我白首反孩婴”，《治生章第二十三》中的“清静神见与我言，安在紫房帟幔间”，《心典章第三十一》中的“心典一体五藏王，动静念之道德行，清洁善气自明光，坐起吾俱共栋梁，昼日曜景暮闭藏，通利华精调阴阳”等。这里所谓的“真”和“童子”皆指心神，又名赤城童子。所谓“衣丹”、“丹锦”和“玉罗”皆指心之色、气。“金铃”、“朱带”皆指心之服饰。“坐婆娑”指心神之安静。“金室”指肺，心居肺下，故称“金室之下”。“灵台”、“紫房帷幕”皆指心神所居，故为心之别名。又言心神用舌，与目相应，心开目开，心闭目闭。

综上所述，《黄庭经》认为心有神灵，且为五脏之主。若经常存思心神，则可以阴阳和顺，腑脏调匀，而无病患；若常行此道，则可返老还童，飞升成仙。《黄庭经》除了对存思心神的方法及重要性进行了论述外，还对肝神、脾神、肺神、肾神等其他五脏神的存思之法分别进行了阐述，本文在此不再赘述。

### 2. 其他经典中的存思法

在《黄庭经》以后，仍有很多道家经典对存思法进行过论述，尤其是存思二十四真神更被历来道教学派所看重。陶弘景在《真诰·协昌期第一》中说：“三部八景二十四真神，以次念之，亦可一时顿存三八，亦可平旦存上景，日中存中景，夜半存下景，在人意为之也。”又说“不存二



十四神，不知三八景名字者，不得为太平民，亦不得为后圣之臣”。《二十四神行事诀》对存思二十四神的方法进行了论述，其说如下：

“平旦平坐，闭目内视，握固两膝上，叩齿二十四通，存呼脑神觉元子字道都，发神玄文华字道衡，皮肤神通众仲字道连，目神监生字道童，项神灵谟盖字道周，膂神益历辅字道柱，鼻神冲龙玉字道微，舌神始梁峙字道岐。凡五过，存呼各安其所，乃叩齿八通，咽液八过，微祝曰：‘上景八神，一合人身。举形遁化；流变适真。千乘万骑，俱升帝晨。八灵翼体，玉华卫身。恍惚十周，迳造日门。’又存呼神三过止。

次存呼喉神百流放字道通，肺神素灵生字道平，心神焕阳昌字道明，肝神开君童字道清，胆神龙德拘字道放，左肾神春元直字道卿，右肾神象他无字道玉，脾神宝元全字道骞。凡三过，各安其所，乃叩齿九通，咽液八过，微祝曰：‘中景八神，九变九飞。鍊魂正身，明景同晖。得与八神，合辇齐威。千乘万骑，上登太微。’又存呼神三过止。

次存呼胃神同来育字道展，穷肠中神兆滕康字道还，大小肠中神蓬送留字道厨，胴中神受厚勃字道虚，胸膈神广英宅字道中，两肋神辟假马字道成，阴左卯神扶流起字道圭，阴右卯神苞表明在道生。凡三过，各安其所，乃叩齿八通，咽液八过，微祝曰：‘下景八神，散形化灵。紫烟鬱生，含元守精。魂魄以安，真气以宁。千骑万乘，与握同并。先造太素，北揖上清。’又存呼神三过止。”

具体修炼方法我在内功修炼秘籍中有详述。

道教历来讲究养生、追求长生，极其重视探索人体奥秘，所以二十四真说才产生于道教神学中。存思体内真神能够培养信徒敬畏神灵的宗教心理，借此心理珍爱身体，同时也可以存神的方法排除杂念，易于入静，进而实施炼养形神的道术。

## 二、存思法之详考

从某种程度上讲，不了解存思术就很难把握道教修行的本质。然而



存思术本身又是相当复杂的，陆游诗云：“存神止虑自长年，黄老遗书汉尚传。”从中可知存思术的历史源远流长。《史记》中记载了扁鹊的历视内脏的神功，早期道经如《太平经》中就有悬象存思法，后来的存思术便是这种历视内脏术和悬象存思法的进一步发展。在早期道派天师道、葛氏道、上清派、灵宝派中，存思术都扮演了重要角色。到六朝时期，存思术已臻于成熟，此时的上清派尤其被认为是以存思术见长的道派，该派的代表性经典《上清大洞真经三十九章》和《黄庭经》则被认为是各种存思术的荟萃和集大成之作。存思术的复杂性还体现在，它常常跟导引、胎息等各种修行法术一起混合使用；道教科仪中更要进行多次的存思。法师通过存思化凡景为神坛，并伴随着叩齿、咽津、步、诀、念、唱等程式。此外，不同的时间、空间，以及行住坐卧都有相应的存思方法。为了探讨存思术的养生价值，下面我们以上清派的主要存思术为考察对象，并对之加以分述。

### 1. 存思脏腑法

此法即古已有之的历视内脏术，在众多的存思术中占有重要地位。《云笈七签》认为“存思之功，以五脏为盛”。又说：“脏者何也？藏也，潜神隐智，不炫耀也。智显欲动，动欲日耀，耀之则败，隐之则成。光而不耀，智静神凝，除欲中净，如玉山内明，得斯时理，久视长生也。”《老子河上公章句·成象第六篇》在《黄帝内经》脏腑论的基础上进一步提出：“人能养神则不死，神谓五脏神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意，肾藏精与志，五脏尽伤则五神去。”内敛观照，潜神隐智，保精藏气是存思五脏法的养生学依据。五脏即肺、心、肝、肾、脾。下面是对五脏的具体存思法：

第一见肺，红白色，七叶，四长三短，接喉咙下。

第二见心，如芙蕖未开，又似悬赤油囊，长三寸，在前。

第三见肝，苍紫色，五叶，三长二短，九寸，在心下。

第四见肾，苍色，如覆双漆杯。

第五见脾，黄苍色，曲，太仓胃上。



存思五脏法往往与道教的体内神相关联，后来《黄庭经》以优美的七言诗对五脏神的姓字、名讳、衣着颜色、方位大小及相应功能均给予了具体描述：其中心神名丹元字守灵，肺神名皓华字虚成，肝神名龙烟字台明，肾神名玄冥字育婴，脾神名常在字魂停，胆神名龙曜字威明。

《黄庭内景经》具体描述如下：“肺部之宫似华盖，下有童子坐玉阙，七元之子主调气，外应中岳鼻脐位，素锦衣裳黄云带。喘息呼吸体不快，急存白元和六气，神仙久视无灾害，用之不已形不滞。心部之宫莲含华，下有童子丹元家，主适寒热荣卫和。丹锦飞裳披玉罗，金铃朱带坐婆娑。调血理命身不枯，外应口舌吐五华，临绝呼之亦登苏，久久行之飞太霞。肝部之宫翠重里，下有青童神公子，主诸关镜聪明始，青锦披裳佩玉铃。和制魂魄津液平，外应眼目日月清，百疗所钟存无英，同用七日自充盈，垂绝念神死复生，摄魂还魄永无倾。肾部之宫玄阙圆，中有童子冥上玄，主诸六府九液源，外应两耳百液津，苍锦云衣舞龙幡，上致明霞日月烟，百病千灾急当存，两部水王对生门，使人长生升九天。脾部之宫属戊己，中有明童黄裳里，消谷散气摄牙齿，是为太仓两明童，坐在金台城九重，方圆一寸命门中，主调百谷五味香，辟却虚羸无病伤，外应尺宅气色芳，光华所生以表明，黄锦玉衣带虎章，注念三老子轻翔，长生高仙远死殃。胆部之宫六腑精，中有童子曜威明，雷电八振扬玉旌，龙旗横天掷火铃，主诸气力摄虎兵，外应眼童鼻柱间，脑发相扶亦俱鲜，九色锦衣绿华裙，佩金带玉龙虎文，能存成明乘庆云，役使万神朝三元。”

值得注意的是，《黄庭经》除了强调五脏的作用外，还特别强调了属于六腑之一的胆的功能，而对同属六腑的其余五腑未予谈论。后世的内丹丹法的脏腑论有“主肾说”和“主胆说”，如钟吕主肾，陈抟主胆。“胆部之宫六腑精”，《黄庭经》这种突出胆功能的思想已昭然若揭。梁丘子引《太平经》注云“集精成青，故胆为六腑之精也”。这种思想跟后世“主胆说”的内丹丹法有何关系？这的确是道教由内养术发展到内丹术的一个值得研究的问题。此外，《登真隐诀》卷中也记载了这些存

思内脏术：“坐，常欲闭目内视，存见五脏、肠胃，久行之，自得分明了了也。”《真诰》卷十四中介绍了尹虔子、张石生、李方四、郑景世、张宜华及赵广信等多人行存思脏腑之术，最终修炼成仙的故事。

### 2. 存思日月法

这和先民的日月崇拜有关。日本学者藤千惠在其研究中，将存思日月法归为六大类之多。且不论她的分类标准是否科学与完善，单这六大类的划分本身就说明存思日月法也是极其庞杂的。《黄庭经》中有不少存思日月术，如“借问何在两眉端，内侠日月列宿陈”、“要复精思存七元，日月之华救老残”等诗句。总之，上清派有不少的存思日月术，现择其大要归为三大类：

一是存日月法。该法又可细分为三，存日月为外景、存日月为内景以及存日月交合法。1. 存日月为外景。如《真诰》卷十《青牛道士口诀》云：“暮卧，存日在额上，月在脐上，辟千鬼万邪，致玉女来降，万祸伏走秘验。”又如：“凡入山，思日在面前，月在脑后。凡暮卧，思日在面上，月在足后。赤气在内，白气在外。凡欲从人，各思日月覆身而往，当无所畏。”2. 存日月为内景。《真诰》卷九也云：“夜行及冥卧，心中恐者，存日月还入明堂中，须臾百邪自灭。”又“泥丸玄华，保精长存；左为隐月，右为日根；六合清炼，百神受恩”。3. 存日月交合法。《黄庭经》有：“脾救七窍去不祥，日月列布设阴阳。两神相会化玉英，淡然无味夫人粮。”又《九真中经》曰：“存左目为日，右目为月，共合神庭之中，却上入明堂之中，化生黄英之醴，下咽口中，分九次以哺太一。”

二是存服日月法。即存想服食日月之精华，在《真诰》卷九载东卿司命曰：“先师王君，昔见授《太上明堂玄真上经》，清斋休粮，存日月在口中，昼存日，夜存月，令大如环，日赤色有紫光九芒，月黄色有白光十芒，存咽服光芒之液，常密行之无数。若不修存之时，令日月还住面明堂中，日居左，月居右，令二景与目童合炁相通也。此道以摄运生精，理和魂神，六丁奉侍，天兵卫护，此上真道也。”又东华真人服日



月之象，方法是吞食画在纸上的日月，“当常以平旦东向。朱书日象于青纸上，左手执，存为日形如弹丸，赤色紫芒，乃服之，吞令入心，光明照彻。毕，可叩齿九通，咽液九过。女服月象，黄书青纸，右手执，亦东向服存入心”。在《上清大洞真经》卷三《绛宫中一元君》章中也能看到像“司命衔月，嘘我重唇，五老衔日，吸我三便”那样的神和修炼者之间嘴对嘴地喂日月咽服的独特方法。《登真隐诀》中也记载了此类方法，“君曰：欲得延年，当洗面静心。日出二丈，面向日，口吐死气，鼻吸日精，须鼻得嚏便止，是为通气”。又说“夜服月华如服日法，存月十芒白色，从脑中下入喉，芒亦不出齿而回入胃”。常能行之，保见太平。

三是奔日月法。这类法术极尽想象之能事，上天入地，无所不能。《太上玉晨郁仪结璘奔日月图》中专门讲奔日和奔月两种法术，并附有奔日月之图像。郁仪是奔日之仙，结璘是奔月之仙。先看奔日术，“于朔旦平坐，清斋静定，叩齿三十六通，先存自己丹田为大海，日从海出，本身坐顶门，身如山石”。接着是咒颂，然后存想“日升金光，照映我真形”，接着又是咒诵，然后存想“乘火龙奔日宫”，接着又是咒诵，最后思“入日宫，与身为—，良久忘形，融融如春”。奔月术的程序略如奔日术，此略。总的来说，这两类法术是配合着各种存想及服食日月光等术来进行的。

### 3. 存星术

《上清大洞真经》卷之一中有存二十四星法：“心存二十四星，大一寸，如相连接之状。又存一星中各有一人，合二十四星皆如婴儿之状，并裸体无衣纓也。于是二十四星，从天上虚空中降回，绕一身外三匝。毕，祝曰：二十四真，回入黄庭，口吐黄气；二十四星，灌我命门，百神受灵，使我骨强，魂魄安宁，五脏受符，天地无倾。毕，口吸二十四星一息气，咽津二十四过，时觉吞一星从口中径至脐中，又觉星光映照于一腹之内，洞彻五脏。又存星光化为二十四真人，并口吐黄气如烟，以布满脐中，郁郁然洞彻内外也。良久用呼字吐息。”

上清派奔辰术中较有名的是奔北斗之术，《洞真上清太微帝君步天纲飞地纪金简玉字上经》对此有详述：“先烧香于行事之所，闭气左回行斗星之外三匝，始于阴精，匝于阳明。毕，乃通气，始得躡足于七星身上，步于阳明耳。于是向阳明星闭气，心祝曰，祝毕乃左足躡阳明，又进右足躡阴精；心祝曰，次左足躡玄冥；心祝曰，次右足躡丹元；心祝曰，次左足躡北斗；心祝曰，次右足躡天关，进左足前与右足并，乃通息微祝，如此顺行、倒行、反行三道。”然后“举两足具上阳明星，以右手拊心，左手指玄冥星，闭气三息，叩齿三七，咽液三九，名曰据斗，微祝曰”。步北斗之术较复杂，这里所行之步，即是鼎鼎有名的禹步。此外，《上清金阙帝君五门三一图诀》中还有存思并上登北斗七星的法术，如存北极星、丹元星、天关星、阳明星、阴精星等修炼方法，在此不一一引述。

#### 4. 存炁法

《上清大洞真经》第一卷《诵经玉诀》中有存五方之气法。存五方之气法是以五行理论为框架的较典型的例子，在该框架中五方（包括中央）、五脏、五星、五色相互对应。具体如下：“东向冥心叩齿九通，阴诵《太帝君素语内咒》。毕，口引东方青阳之精，青炁；因闭气九息，咽气九过，使布满肝腑之中，结作九神，青衣冠，状如木星，下布肝内。”“南向冥心叩齿三通，吟诵《天帝君素语内咒》。毕，口吸南方丹灵之精，赤气；因闭气三息，咽津三过，使充布心腑之中，结作八神，赤衣冠，状如火星，下布心内。”“西向冥心叩齿七通，吟诵《南极上元君素语内咒》。毕，口吸西方金魂之精，白气；因闭炁七息，咽津七过，使充布肺腑之内，结作七神，素衣冠，状如金星，下布肺内。”“北向冥心叩齿五通，吟诵《后圣帝君素语内咒》。毕，口引北方玄曜之精，黑气；因闭气五息，咽津五过，使充布肾腑之中，结作五神，黑衣冠，状如水星，上入绛宫，左三右二，分入两膀胱，穿尾闾穴，上充布两肾间。”“正向本命上冥目叩齿十二通，吟诵《太微天帝君素语内咒》。毕，口引中央高皇之精，黄气；因闭气一息，咽津十二过，使充布脾腑之中，



结作十二神，黄袞冕，状如土星，下布脾内。”

### 5. 存身神

关于身神数量，道经中往往没有一致的说法，《太上老君玄妙枕中内德神咒经》认为人的身体里有三万六千个神。《黄庭经》则认为人身中之神“至道不烦决存真，泥丸百节皆有神”；“百百千千自相连，一一十十似重山”；多得不可胜数。身神虽然不可胜数，但只要能经常存思“三部八景二十四真”，就能秉本执要，馭繁就简。《黄庭内景经·治生章》有诗云：“治生之道了不烦，但修洞玄与玉篇，兼行形中八景神，二十四真出自然，高拱无为魂魄安，清静神见与我言，安在紫房帟幙间，立坐室外三五玄，烧香接手玉华前，共入太室璇玑门，高研恬淡道之园，内视密盼尽睹真，真人在己莫向邻，何处还索求姻缘。”因此，“三部八景二十四真”在身神中的地位最为重要。那么，“三部八景二十四真”具体指什么呢？

《黄庭经》虽然提到了二十四真，但在文中只述及十三位身神的姓名字号，分别为：面部七神，发神苍华字太元，脑神经根字泥丸，眼神明上字英玄，鼻神玉垄字灵坚，耳神空闲字幽田，舌神通命字正伦，齿神嵒峰字罗千；脏腑六神，心神名丹元字守灵，肺神名皓华字虚成，肝神名龙烟字台明，肾神名玄冥字育婴，脾神名常在字魂停，胆神名龙曜字威明。

《云笈七签》卷五十二《二十四神行事诀》则详述了三部八景二十四真。上部八景为：脑神、发神、皮肤神、目神、项髓神、膂神、鼻神、舌神；脑神觉元子，字道都，形长一寸一分，白衣。发神玄文华，字道衡，长二寸一分，玄衣。皮肤神通众仲，字道连，长一寸一分，黄衣。目神监生，字道童，长三寸五分，青衣。项神灵谟盖，字道遇，长五寸，白衣。膂神冲益历辅，字道柱，长三寸五分，白玉素衣。鼻神冲龙玉，字道微，长二寸五分，青黄白色衣。耳神梁峙，字道岐，长七寸，衣赤衣。中部八景为喉神、肺神、肝神、胆神、左肾神、右肾神、脾神、心神；喉神百流放，字道通，长八寸，九色衣。肺神素灵生，字道平，长

八寸一分，白衣。心神焕阳昌，字道明，长九寸，赤衣。肝神开君童，字道清，长六寸，青衣。胆神龙德拘，字道放，长二寸六分，青黄绿衣。左肾神春元直，字道卿，长三寸七分，玄白色衣，五色无常。右肾神象他无，字道玉，长三寸五分，衣白或黑衣。脾神名宝元全，字道骞，长七寸三分，色正黄。下部八景为：胃神、穷肠神、大小肠神、胴中神、胸膈神、两肋神、阴左卵神、阴右卵神；胃神同来育，字道展，长七寸，衣黄衣。穷肠中神兆滕康，字道还，长二寸四分，黄赤衣。大小肠中神蓬送留，字道厨，长二寸一分，衣黄衣。胴中神受厚勃，字道虚，长七寸一分，九色衣。胸膈神广英宅，字道仲，长五寸，衣白衣。两肋神臂假马，字道成，长四寸一分，赤白衣。阴左卵神扶流起，字道圭，长二寸三分，青黄白衣。阴右卵神苞表明，字道生，长二寸三分，青黄白衣。

在对三部八景二十四真的存思上，其重要性和主次分别存在着差异。《云笈七签》卷四十三云：“凡存思之时，皆闭目内视，人体多神，必以五脏为主。”由此，腑藏神的重要地位可见一斑。不过相比较之下，脑神则显得更重要，《黄庭经》云：“一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳，但思一部寿无穷。”此外《登真隐诀》还有存思九宫法，整部《上清大洞真经》则存思三十九户神，此不赘述。

存思身神中一个值得注意的现象，就是这些身神既是体内之神，同时又是九天之神。《云笈七签》卷四十三云：“头中诸真神，上治九天之上，下治头中泥丸。人身中百神，皆与天灵通同。久存呼之，则载人升天也。”《老子中经》中也是如此，常常是身神与天神混同，这充分体现了道教独特的身体观和宇宙观。并认为神即是道，道即是炁，基于这一思想的上清派进一步发展出了存身神术。

### 三、存思法的养生价值

以上我们对道教的主要存思术进行了归类分析，下面则对其养生价



值予以讨论。道教的存思术，尤其是存神的部分，由于带有大量的宗教色彩，所以往往容易被简单地斥为封建迷信，从而成为人们进一步认识其养生学价值的障碍。如果撩开其宗教神学的面纱，我们不难发现道教存思术中实际上蕴含着大量的养生学思想，值得我们去深入挖掘。陆放翁的《道室杂吟》云：“身是秋风一断蓬，何曾住处限西东？棋枰窗下时闻雹，丹灶崖间夜吐虹；采药不辞千里去，钓鱼曾破十年功；白头始悟颐生妙，尽在黄庭两卷中。”又《书怀诗》云：“早佩黄庭两卷经，不应灵府杂膻腥；凭君为买金鸦嘴，归去秋山上茯苓。”存思体内真神能够培养信徒敬畏神灵的宗教心理，借此心理珍爱身体，同时也可以存神的办法排除杂念，易于入静，进而实施炼养形神的道术。存思术蕴含的养生价值主要有以下几方面：

首先，通过存思人们可以为自己创造出一个自身具足的、有序的、有意义的内宇宙。根据传统医学身心一体的理论，一个拥有自身具足的、有序的、有意义的内宇宙的个体，往往容易获得心理上的安定感和安全感，而人心理上越有安定感和安全感则越容易获得身心的健康。正如陆放翁所言“身是秋风一断蓬”，的确，生命的脆弱性就表现在生命中总是充斥着各种无序的、无意义甚至危险的东西，而要改变生命的这种状态就必须赋予那些无序的、无意义的世界以具体的意义和秩序。实践也证明，越是具有自身具足的、有序的、有意义的内宇宙，就越能抵御那些混乱、无意义甚至危险的外部世界的入侵。所以，存思术的本质也就是通过对人的五脏六腑、日月星辰、山石、大海、云气兵马、亭台楼阁以及各种体内身神的富于色彩的生动具体的想象，来建立人有序的、有意义的、自身具足的内宇宙。当然，内宇宙的建立并非一蹴而就，需要反复的操练才有可能完成，《黄庭经》云“仙人道士非有神，积精累气以成真”。在挖掘这些存思术时我们还必须注意到许多功法的实施，还需跟其他功法配合使用，效果才会明显。此外，道教的密教特点也必须被纳入考虑范围之内，许多功法有法而无诀是难见效果的。因此，必须有高人教授才行，不能盲目效仿。

其次，对平凡而世俗的现实世界的超越，是存思术的另一个养生学价值。人是需要从现实世界中抽离出来，从而获得心神的喘息的。然而人从现实世界中抽身而出的方法虽多种多样，但未必都能保证人从中获得心神的喘息。好的方法能使人身心愉快，精力充沛；坏的方法则能让人心力交瘁，积重难返。如赌博、酗酒、吸毒等都能使人忘掉现实世界，但这些方法不但不能给人身心以休息，反而会摧残身心，破坏健康。

存思术是种种超越现实世界的方法中值得选择的方法之一，它通过各种感觉的联系和多种心理暗示作用，对人体内的重要穴窍和经络进行良性刺激，从而激发人的身心的活力。因此，多行此术能使人气血调理，身有光泽，无枯槁之容。

再次，恬淡寡欲、内敛自守是存思术养生思想的理论内核。黄庭云：“恬淡闭视内自明，物物不干泰而平，恣矣匪事老复丁，思咏玉书入上清。”又“高研恬淡道之园，内视密盼尽睹真，真人在己莫问邻，何处远索求因缘”。据郑晓江的研究指出，现代人的精神状态已处于十分糟糕的状况，不少现代人至少患了如下三种主要的精神和心理疾病：第一、焦虑与抑郁，第二、躁动，第三、人生无终极关怀，生命无安顿之地。而实质就是人的生活全面地平面化、实利化和动荡化，许多人沉湎于当前的感官享乐而不顾心灵生命之安顿；只顾实利的获取而不管精神的充实；只知现时，而不晓明天和将来。可见人的关注力一旦被外部纷纷扰扰的世界牵引到各个方向，便产生了无休止的纷乱与躁动，而耽于声色、迷于嗜欲更是对身心有害无益。陶弘景在《真诰》中说：“盖富贵淫丽，是破骨之斧锯，有似载罪之舟车耳。荣华矜世，争竞徼时，适足以海衍要辱，为伐命之兵，非佳事也。是故古之高人，览罪咎之难豫，知富贵之不可享矣，遂肥遁长林，栖景名山，咀嚼和气，漱濯青川。欲远此恶迹，自求多福，超豁桓聘，保全至素者也。”恬淡寡欲、内敛自守无疑是治疗现代人心理和精神疾病的一剂灵丹妙药。



众神扈跸



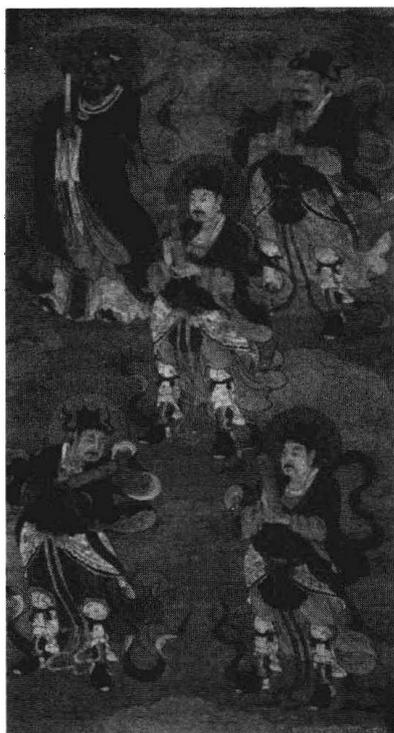
众神朝圣



西八天帝



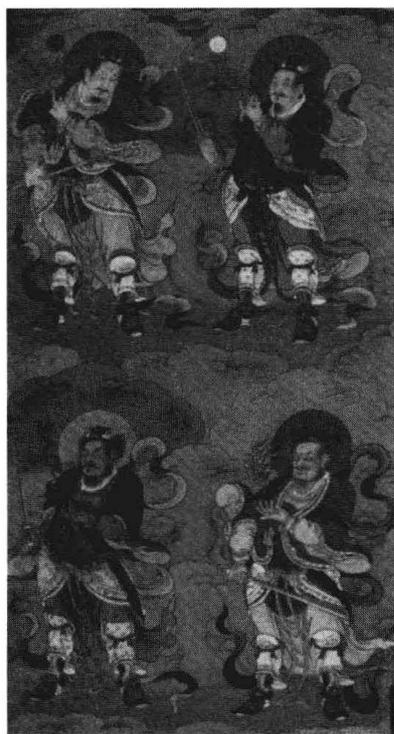
西八神将



五方谒帝



王母蟠桃会



四值功曹



三官大帝



东八天帝



东八神将

**注：以上诸神画像皆为读者存想真神之用。**



## 第 21 章

# 浅议识神与元神的关系



道家认为，神的兴衰直接关系到人体生命的存亡。神散则生萎，神衰则生弱，神去则生灭。神与精气一样，也有先天、后天之分。先天神又称为元神、元性、真神、真性等，是先天性思维物质本体和潜意识心理能量。后天神又称为识神、欲神，即感知、思维、意识等，对生命本身的状态及发展方向，具有决定性的意义。

根据道家及医家的理论，人同时受先天元神与后天识神的控制与支配。仙师张伯端在《青华秘文》里说：“夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者，乃先天以来点灵光也；欲神者，乃后天所染气禀之性也。”张锡纯在《医学衷中参西录·人身神明论》中也说：“元神者，无思无虑，自然虚灵也；识神者，有思有虑，灵而不虚也。”因此，人要想达到一个良好的修为状态，就必须摆脱后天识神的控制，复归于先天的本源元神。



## 一、元神的涵义

元，即本源、原始之义。元神是指与生俱来的禀受于先天的神气，它是与后天逐渐产生的后天识神有着本质区别的。元神本源于先天父母之精，《灵枢·本神》说：“生之来，谓之精，两精相搏谓之神。”《灵枢·天年》又说：“血气已和，荣卫已通，五脏已成。神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”《性命圭旨全书》说：“父母媾精之后，一点灵光……元从太虚中来者，我之元神也。”

元神是先天之性，又称“元性”、“真性”，表现是，当人处于恬憺虚无的境界，此时呼吸绵绵，若存若亡，无思无虑，飘飘欲仙，恍恍惚惚，此乃元神所现。正如《黄庭外景经》石和阳注：“元神者，心中之意，不动不静之中活活泼泼之时是也。”《脉望》说：“内念不萌，外想不入，独我自主，谓之元神。”《武术汇宗》说：“此神亦谓之本性，亦谓之真意，其心必要清朗朗，浑浑沦沦，无一毫念虑，无一毫觉知，则空洞之中，恍惚似见元神悬照于内，斯时殊觉五蕴皆空，四体皆假，而我有真我也。”上述这些均描述了元神主宰生命活动时的状态。

有人从现代心理学的角度探讨元神，认为元神是人的一种无意识（潜意识）活动，但其并非是“未被意识到的意识”，而是与生俱来的带有明显自然属性的“原生无意识”，与出于后天生活经验的潜移默化逐步积累而成的心理定势之类是不同的。元神是个体的一种强大而原始的内驱力源，每个人的生命活动都在不知不觉中为它所左右，其生理基础是皮层下中枢，与真正的意识（识神）有着本质的区别。当练功者进入气功态后，意识活动暂停，这种无意识就得以充分活动起来，它不仅能迅速激发体内的生理潜能，而且对人体的脏腑经络、气血阴阳等直接进行调节，使之“阴平阳秘”，从而使机体处于最佳功能态中，达到最佳的练功效果。

元神实际上也是轮回的种子，就是世俗所说的灵魂，无生无灭，轮

回不息。元神在大脑的泥丸宫，泥丸宫是人的神之大会处。一般认为，人死后魂从脑顶门而出（脑顶门是指婴儿头顶骨未合缝的地方），然后去投胎再入轮回。魄从肛门落下，所以肛门又称为魄门。人死之后，魄四处游荡，七七四十九日之后方落入阴界，与死去的亲人团聚。

元神的主体是无极界的灵质体，喜纯好静则是元神在无极界的特性。元神可以感觉宇宙空间中丰富的物质特性以及物质运动的千变万化，既不会干扰无极界的寂静性，又可以使灵质主体享受到高灵性生存的乐趣。因无极生有极，所以元神灵力极大，具有创造有极物的灵力和能量，可以进出任何宇宙空间和有极物体，可以控制任何宇宙空间和有极物体的运动。

## 二、识神的涵义

识神是在身体中形成的可以控制生命体的意识行为。生命体从诞生那一刻起就不断地用身体感官接收天地间各种事物的信息能量，包括自然界的风云、光影、阴晴、冷暖和声音等各种现象，在人类生命体中还会不断接受人文事物，特别是大量地接受知识和生活教导，在大脑里积累了很多知识信息和事物信息。大脑具有特殊的生物性信息加工功能，大脑功能与信息能量之间产生能量旋机，形成大脑思维，不断复制、演化、创造和提炼新的信息，使大脑内的信息迅速膨胀，信息量也随之增加，形成信息能量场，具有能量感应性。这种感应性不断增强，又产生在大脑中，最终与大脑机能一起合成了具有分辨功能和控制身体功能的意识，这种意识具有分辨性，它时刻告诫身体什么可以做什么不可以做，而它的告诫又来源于后天知识的积累，这就是识神。

识神的判断力及人们常说的智商是由大脑机能和大脑储存的信息量所决定的，有什么样的大脑机能，就有什么样的信息量储存，就能衍生出什么样的识神。动物有动物的识神，人类有人类的识神。人类的大脑机能比动物的大脑机能的生物性能更强更好，所以吸收的信息能量比动



物吸收的种类更多、信息量更大，所衍生的识神的生物性更高级，因此识神的意识性和意识力也更强。但是，识神无论怎么强，都要受到大脑机能和储存信息的制约。人的思想虽然千姿百态，但也不会产生超出大脑机能的思维能力，更不会产生超越所储存知识信息以外的思维能力，所以人的思想必然局限在大脑机能和所储存的知识范围内。

识神与大脑机能混成，是生命体的有机构成，人的情感、欲望等都与识神密切相关，都在识神的作用和控制下发生，所以人的识神具有情感和欲望的因素。当人的大脑机能受到损坏时，识神就会随之受到损坏；当人脑储存的知识信息发生系统紊乱时，识神同样会发生意识紊乱。这两种情况是造成人的精神和行为状态异常的根源。当人的生命终结时，大脑机能丧失，人的识神也同时毁灭。

### 三、元神与识神的关系

元神随胎儿一起来到世间，封闭在身体内，不能直接接触事物，也不懂事物的属性，需要身体通过各种方式在大脑中储存一定的知识和信息，这样元神才能对这些知识和信息作出灵性判断。但是，大脑在积累知识和信息时又会产生识神，因此在识神没有形成前是元神在控制大脑，这就造成了由于知识和信息太少而出现行为茫然的现象，其表现是行为幼稚。在知识和信息积累起来之后识神又形成了，它代替甚至控制了元神与大脑的沟通，表现为意识加强了，但是灵性减弱甚至丧失了。这就是元神会迷失的根本原因，我们看到的书呆子正是缺乏灵性的典型的识神行为。

识神会产生和控制人的情感和欲望，但当人的情感和欲望很强烈时，识神也会被刺激，直到失去控制能力，严重时丧失识神的意识和理性，这就是识神的局限性。元神在识神控制大脑和生命行为时，对情感和欲望没有控制力。而当元神恢复对大脑和生命行为的掌控时，就能够完全控制情感和欲望。但是，元神控制大脑和生命行为的前提条件是先

控制识神，以此来掌控自我，这必须通过修炼才能达到。

由于元神来自于先天，即身体之外，是高能灵体，通常比识神的意识力强大。但当识神的意识力非常强大时，大脑机能和身体行为就会完全由识神来控制，此时元神与大脑不发生沟通，发挥不了灵性的作用。当大脑完全被识神控制时，思维就缺乏灵性。有时候由于识神活动太累而歇息一会儿时，元神得以接触大脑信息并控制大脑，就会发出灵性意识，这就是人们感受到的“灵感”。

据此，我们便知先天元神与后天识神的关系是对立但又是统一的，它们共同作用于人的意识、思想与行动。仙师张伯端在《青华秘文》中说，“欲神者，气质之性也；元神者，先天之性也”，“元性微而质性彰”。人在少、长、壮、老的过程中，质性日彰，元性日微，结果欲神将掩盖元神，此乃“气质之性胜本元之性”；若杂念纷纭则元神即退，摒除杂念则元神即现，此乃“念止神即来，念动神即去”之理也。《养真集》讲人的先天元神为后天识神所蔽，昼思夜梦如云遮月，因而元神隐退，识神常日主事。若能静定归一、无思无念，识神自然隐退，元神真性显现，此即佛、道两家所谓的见性。神本由心，心无为则元神之性现，心有为则欲神之性现，故仙师张伯端在《青华秘文》中说：“盖心者，君之位也，以无为临之，则其所以动者，元神之性耳；以有为临之，则其所以动者，欲念之性耳。行为者，日用之心；无为者，金丹之用心也。”

道家典籍《太乙金华宗旨》曰：“天地视人如蜉蝣，大道视天地亦泡影。惟元神真性，则超元全而上之。其精气则随天地而败坏矣。然有元神在，即无极也。生天生地皆由此矣。学人但能守护元神，则超生在阴阳之外，不在三界之中，此唯见性方可，所谓本来面目也。凡人投胎时，元神居方寸，而识神则居下心。下面血肉心，形如大桃，有肺以覆翼之，肝佐之，大小肠承之，假如一日不食，心上便大不自在，至闻惊而跳，闻怒而闷，见死亡则悲，见美色则眩，头上天心何尝微微些动也。间天心不能动乎？方寸中之真意，如何能动。到动时便不妙，然亦最妙，



凡人死时方动，此为不妙；最妙者，光已凝结为法身，渐渐灵通欲动矣，此千古不传之秘也。”

下识心，如强藩悍将，欺天君暗弱，便遥执纪纲，久之太阿倒置矣。今凝守元宫，如英明之主在上，二目回光，如左有大臣尽心辅弼，内政既肃，自然一切奸雄，无不倒戈乞命矣。这充分阐述了元神与识神的作用。这里元神比做英明之主，识神比做强藩悍将。

仙师曾云：丹道以精水、神火、意土三者，为无上之诀。精水云何？乃先天真一之气，神火即光也，意土即中宫天心也。以神火为用，意土为体，精水为基。凡人以意生身，身不止七尺者为身也。盖身中有魄焉，魄附识而用，识依魄而生。魄阴也，识之体也，识不断，则生生世世，魄之变形易质无已也。唯有魂，神之所藏也。魂昼寓于目，夜舍于肝，寓目而视，舍肝而梦，梦者神游也，九天九地，刹那历遍。觉则冥冥焉，渊渊焉，拘于形也，即拘于魄也。故回光所以炼魂，即所以保神，即所以制魄，即所以断识。古人出世法，炼尽阴滓，以返纯乾，不过消魄全魂耳。回光者，消阴制魄之诀也，虽无返乾之功，止有回光之诀，光即乾也，回之即返之也。只守此法，自然精水充足，神火发生，意土凝定，而圣胎可结矣。蜚螂转丸，而丸中生白，神注之纯功也。粪丸中尚可生胎离壳，而吾天心休息处，注神于此，安得不生身乎。

“一灵真性，既落乾宫，便分魂魄。魂在天心，阳也，轻清之照也，此自太虚得来，与元始同形。魄阴也，沉浊之气也，附于有形之凡心。魂好生，魄望死。一切好色动气皆魄之所为，即识神也。死后享血食，活则大苦，阴返阴也。物以类聚也，学人炼尽阴魄，即为纯阳也。”

道家的观点概括起来实际上就是一句话：识神与魄互为一体，元神与魂互为一体；识神在心，它是用脑中所储存的记忆来支配意识。元神在脑，它是直接运用心意来支配意识，俗称“下意识”的灵性。魄为后天藏于肺，魂为先天藏于肝；魂为阳神，魄为阴神。元神为人的天命之性，又称为不神之神，无生无灭；识神为人的气质之性，又称为神而神，有生有灭。

因人身本体就是一个和谐、开放的小宇宙，人体自身五行相生、阴阳全备，唯一能打破这种和谐的因素就是人的本心，唯一能促进这种和谐升华的也是人的本心。本心不真，如何跳出啊！这就像古人所说的：“心内观心觅本心，心心拒绝见真心，真心明澈通三界，歪道邪魔不敢侵。”人本身具备道性然而识心生垢，明镜蒙昏，见性者还当从识心下手修起。通过一定的方法炼出真性，修出无灭之体来。

道不但化生了万物，而且跨越了时空，包罗了万象，人类生存的一切机会无一不是道所赐予的。因此，作为修道的我们若不从微小的变化中感觉和把握住其中潜在的“玄”的契机，无疑将会失去一次又一次的开悟机会。

我祖父曾讲过“假亦真来真亦假，无还有时有还无”的话。此话说得很有寓意，让我们设想一下，总围绕着真假和有无的问题来辩论有什么意义，人生有哪样东西是我们真正拥有的，就连您的生命都不敢说是自己的。请问您来到这个世界上有谁和您商量了，当您离开时，又有谁提前告知您了。在这个世界里，失利、疼痛、疾病等许多不好事情，都不是您能选择和放弃的。所以在您可使用的这几十年里，应尽可能地珍惜我们的每一顿饭饭，每一杯茶，每一段情义，每一份爱心，甚至大自然的每一阵清风和每一次细雨。因为眼前的一切一切早晚都会失去，所以安享眼前的一切，好好善待自己，使自己能够回归自然。让我们的每一天能够活得开心快乐，才是重要的。其次不要被后天识神所麻痹，要返璞归真寻求自己的元神（本真）。如果您有幸能遇到一位明师大德教您修炼元神的方法，那您的生活堪称美好了。

## 第 22 章

# 五行与术数学及在 民间的应用



古人曰：“能明遁法。一理、二气、三才、四象、五行、六甲、七曜、八门、九星者，皆在于掌握之中起也。”中国的术数学即是在此理基础上，而衍生的一种法门。因此中国术数学是中华文化中的一个重要组成部分，并且流传久远，种类颇多。古代术数之学肇端于上古巫术，融合了八卦、阴阳、五行，囊括了数学、哲学、历史、政治、兵法、地理、气象、医学等各种学术。自唐宋以来，阴阳五行学说对术数进行了统筹，使其在应用与传承上，形成了众多术数流派。

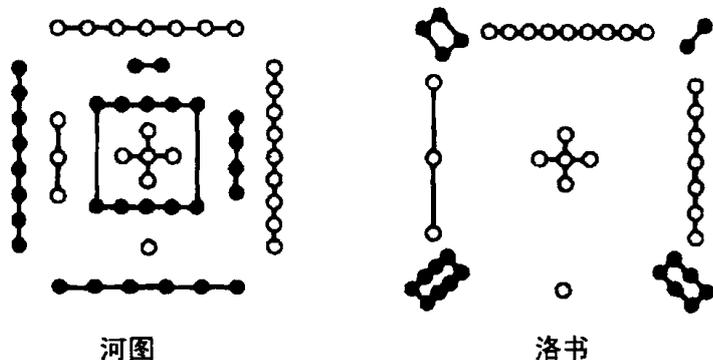
## 阴阳五行术数之源——河图和洛书

《易·系辞上》说：“河出图，洛出书，圣人则之。”相传，上古伏羲氏时，洛阳东北孟津县境内的黄河中浮出龙马，背负“河图”，献给伏羲。伏羲依此而演成八卦，后为《周易》之源。又传，大禹时，洛阳西洛宁县洛河中浮出神龟，背驮“洛书”，献给大禹。大禹依此



治水成功，遂划天下为九州。同时又依此定九章大法，后收入《尚书·洪范》中。

河图洛书是中华文化、阴阳五行术数之源，太极、八卦、周易、三式、九星、风水等皆可溯源于此。1987年河南濮阳西水坡出土的形意墓，距今约6500多年。墓中用贝壳摆绘的青龙、白虎图像栩栩如生，与近代几无差别。河图四象、二十八宿俱全。其布置形意，上合天星，下合地理。同年出土的安徽含山龟腹玉片，则为洛书图像，距今约5000多年。据专家考证，“河图、洛书乃上古星图”。



古人曰：“河图洛书相为表里，八卦九章相为经纬”，河图合洛书，先天合后天。河图数：天一生水，地六成之；地二生火，天七成之；天三生木，地八成之；地四生金，天九成之；天五生土，地十成之。前者以天地合五方，后者以阴阳合五行，阳为奇数为天数，阴为偶数为地数，一生一成，负阴而抱阳，阴阳合为道，万物由此终始。一、三、七、九为二十，二、四、六、八为二十，加中五、十之数，合计五十五数。

洛书数：戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为足，五居中；阴居四维，阳居四正，虚其中十，是为七宫，顺则相生，逆则相克，一变生水，六化成之，二化生火，七变成之，三变生木，八化成之，四化生金，九变成之，五变虚位。洛书自左至右、自上而下、斜角三三相加，各为十五，合为四十五之数。河图五十五数，加洛书四十五数，合计为一百，乃天地之数也。

古称卜筮为术数，称日月星辰的运行行为天数，以数字表示万物的种

类、特征和变化规律，建立各种事物之间的对应关系，这是古代的一种特殊的思维模式。《左传·僖十五年》有韩简云：“龟，象也。筮，数也。物生而后有象，象而后有滋，滋而后有数。”（所谓“龟，象也”，是说龟以本象金、木、水、火、土之兆示人，故为长，是以龟知一二三四五天地之生数，知本。所谓“筮，数也”，是说筮以阴阳蓍筮之数示人，故为短，是以《易》知六七八九之天地之成数。）由于天地之数中有天之日月星辰和地之金木水火土五行，包括了天地的全部基本要素，所以能够主宰天地万物的生成变化，故曰“成变化而行鬼神也”。

河图、洛书曾被汉儒排斥在经典之外，不予以认可，但却意外保留在道家体系当中得以流传。直到宋初，儒学方正式提倡河图、洛书。正是他们将藏于道家的上古学说加以挖掘与整理，才使得宋代文风蔚为壮观。

中国术数学在战国时期由邹衍首开先河将阴阳五行融合，使其学说成为术数学的基本范式。他提出的“类同相召，气同相合，声比相应”的观点，是天人感应原理的雏形，也是中国术数学的理论基础。

《易经》作为中国最权威的经典，本质上也是一部术数书，其中蕴含了至真、至善、至美的“道”。汉代，象数易非常发达，从孟喜到焦延寿、京房、大昌都是当时的大家。魏晋时期，曾被王弼的义理派所代替，直到宋代陈抟才予以复兴。而邵雍之的《皇极经世》则成为了象数易的里程碑。

汉代以来的象数易，有一支入于术数，以卜筮占验为其长；而另一支则入丹道，成为了丹道的理论支柱。

## 一、五行术数学的种类

### 1. 奇门遁甲

据传，此源于九天玄女传授黄帝轩辕以征战蚩尤，后经风后、姜尚、张良等人的整理使其系统化。实际上，奇门遁甲是一种根据洛书九星之



理，以阴阳而至为序，配八门九星，以时间的差异造成的格局及星的排列不同来预测事物发展的趋势并加以趋避吉凶的预测方式。奇门遁甲分为预测与法术两大体系，预测体系的代表著作有《遁甲符应经》、《奇门金章》、《奇门精粹》，法术体系的代表作有《六阴洞微真经》。在《道藏》中，预测奇门中也散见一些法术奇门的东西，如符诀、罡步等。奇门原分天部奇门、地部奇门、人部奇门三部，每部各有功用，不像现在只有十八局而已。据传，它的遗失源于明初的朱元璋。朱元璋称帝后不希望民间有这部奇书，并命刘伯温大加窜改交错后又散发于民间，因此假的盛行，真的就面目全非了。

## 2. 六壬神课

此源于河图天一生水之理，取六壬能生万物之意。据传，此为九天玄女传于黄帝。此法定天地二盘以时起四课，定人事吉凶相当准确，预测体系吸取了大量的神煞。素有“学会大六壬，来人不用问”之说。代表作有《六壬指南》、《六壬大全》、《六壬粹言》等。其中又有传说为战国孙臆所创的金口诀有小六壬之称。民间还有以六壬之理定的天罡法。

## 3. 太乙九宫

又称太乙神数，此法侧重天时及社会兴衰和广义的天灾、人祸、战争等。流传至今的著作有《太乙神数统宗大全》、《太乙人道命法》等。

《五行大义》载：所谓九宫者，上分于天，下别于地，各以九位。天则二十八宿，北斗九星；地则四方四维及中央，分配九有。谓之宫者，皆神所游处，故以宫名。郑司农云：“太一行八卦之宫，每四乃入中央。中央云者，地神之所居。故谓之九宫。”

《九宫经》曰：“一主恒山，二主三江，三主泰山，四主淮，五主嵩高，六主河，七主华山，八主济，九主霍山。”又：一为冀州，二为荆州，三为青州，四为徐州，五为豫州，六为雍州，七为梁州，八为兖州，九为扬州。九州上对九天，分二十八宿属焉。

### 4. 四柱八字

这是以生辰干支结合五行原理来预测人的吉凶祸福的，有书房派及江湖派之分，当今又有新派与传统派之分。其代表著作很多，如《渊海子平》、《滴天髓》等。

### 5. 六爻

起源于汉代京房易，又名火珠林，是大宗预测法，其代表作有《卜筮正宗》、《增删卜易》、《易冒》等。民间尚有大衍卦、小衍卦之法，其理论多来源于河洛理数。六爻预测范围广泛，其预测体系严谨。

### 6. 梅花易数

邵康节观梅所悟的心易之法，民间广为流传。梅花易数特别强调断卦的灵感和观察事物的征兆，讲究不异不占，寂然不动，盛而遂通的算法。

### 7. 相学

相学主要以徽派为主，又有粤、川、陕、鲁之分，各地相法不一。有宋代相学名著《麻衣相法》、明代表袁柳庄父子撰的《柳庄相法》。此外，还有《水镜神相》、《铁关刀》、《金较剪》、《燕山相法》、《大清相法》、《相理衡真》等相学书籍。当代又有骆驼神相传出，实为徽派相学。

### 8. 望气

自古以来已有传承，如官尹子望见紫气东来，知老子是圣人。后世望气之法，多是论生死。也有以颜色而进行区分者。如《通典》载“黄吉、青祥、白锐、黑藏。加赤过猛，偏赤血光”等。

世传有《望气经》、《相气望敌法》、《云气占候》、《探春历记》等。古代大将及中医中多有精通望气者。

### 9. 堪舆

原为汉代五行家推测天文、地理的五行气运之术，多用于选择墓葬、修房、卜居等。代表作有《水龙经》等。

此外，还有测字、梦占、扶乩、占星术、谶纬学、杂占等各种术数流派。

术数学反映了阴阳互补的宇宙统一性原理及天地人相互感应的理论，



不同层次的五行同构关系网络，易的时空观和宇宙象数模型，宇宙事物的同步律和周期节律性，自然、社会、精神世界的规律性，宇宙全息律的普遍性，心灵潜能的开发及直觉、灵感等深层意识的应用。

## 二、阴阳五行在术数学中的应用

### 1. 干支五行

五行：

五行是由五数相配，得以合成金、木、水、火、土五种类象。古人讲“言行者，欲为天行气之义也”，它代表了时空、因果关系。五行以一、二、三、四、五分别作为水、火、木、金、土的标志。由于五行是地道的基本要素，以其变化而化生万物，故为万物之“材”，称为“生数”。而“水火木金得土数而成”，故六、七、八、九、十分别为水、火、木、金、土之成数。五行理论认为，五行有质有气，其质在地而成五行，其气在天则成五星。故《史记·天官书》曰：“天有五星，地有五行。”又曰：“五星，五行之精。众星列布，体生于地，精成于天。”《汉书·律历上》曰：“五星之合于五行，水合于辰星，火合于荧惑，金合于太白，木合于岁星，土合于镇星。”故所谓“天数五，地数五，五位相得而各有合”，是指天之五星与地之五行相合。五行即阴阳之质，阴阳即五行之气，气非质不立，质非气不行，所以行阴阳之气也。五行是讲述事物之间的变化关系，它又有特定的生扶克应联系。相生者水生木、木生火、火生土、土生金、金生水；相克者金克木、木克土、土克水、水克火、火克金。古人讲：“生我者为母，我生者为子，克我者为难，我克者为仇。”五行相侮是讲偏盛偏衰产生乘侮的关系，而五行乘治是讲五行治用中和，五行制化是讲三者生克的关系，即母之败，子必救之。比如“水克火，火之子土，出而制焉”等。

干支：

十干天也，十二支地也，天气始于甲，地气始于子。天干又称天元，

## 阴阳五行与命理

它是以甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸十干循环而成，地支又称地元，它是以子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥循环而成。

人体生命密码，即俗称的“八字”，它是由出生的年月日时干支符号组合而成的。这个组合不是单纯的时间概念，它有广泛而深层的内涵。它是表达人体气血状况的确切依据，是决定人体命运规律的变化起点。人体的命运信息，完全储存在天干地支组合的“六十甲子”之中。六十甲子号称宇宙信息库，乃是我国古代先哲的伟大创造。天干地支分别表示天地阴阳变化之气，其组合起来的六十甲子储藏着的无穷无尽的信息奥秘。人的八字就是人体阴阳五行之气的信息标志，又是时空方位的信息标志；既是人身体好坏，又是人命运好坏的信息标志；既是人体阴阳五行之气的信息标志，又是阴阳五行发生生克制化的信息标志。由阴阳干支组合的八字就是一个人的生命密码与命运档案。

古人很早就将五行与干支相配对应。十天干与十二地支按顺序两两相配，从甲子到癸亥，共六十个组合，称为六十甲子。又每两组配一纳音五行。纳音数，即人的本命所属之音。音，即宫、商、角、徵、羽。纳音，取此音，以调姓所属也。

甲子、乙丑，配海中金；  
丙寅、丁卯，配炉中火；  
戊辰、己巳，配大林木；  
庚午、辛未，配路旁土；  
壬申、癸酉，配剑锋金；  
甲戌、乙亥，配山头火；  
丙子、丁丑，配涧下水；  
戊寅、己卯，配城墙土；  
庚辰、辛巳，配白腊金；  
壬午、癸未，配杨柳木；  
甲申、乙酉，配泉中水；



丙戌、丁亥，配屋上土；  
戊子、己丑，配霹雷火；  
庚寅、辛卯，配松柏木；  
壬辰、癸巳，配常流水；  
甲午、乙未，配沙中金；  
丙申、丁酉，配山下火；  
戊戌、己亥，配平地木；  
庚子、辛丑，配壁上土；  
壬寅、癸卯，配金箔金；  
甲辰、乙巳，配佛灯火；  
丙午、丁未，配天河水；  
戊申、己酉，配大驿土；  
庚戌、辛亥，配钗钏金；  
壬子、癸丑，配桑柘木；  
甲寅、乙卯，配大溪水；  
丙辰、丁巳，配沙中土；  
戊午、己未，配天上火；  
庚申、辛酉，配石榴木；  
壬戌、癸亥，配大海水。

凡五行有生数、壮数、老数三种。木生数三，壮数八，老数九。火生数二，壮数七，老数三。土生数五，壮数十，老数一。金生数四，壮数九，老数七。水生数一，壮数六，老数五。管辂曰：“土老数一者，土为万物之主，一切归之，所以一也。三才交而人理具，火之为德，取三才之义，故老数三。水，上应五星，下同五藏，故水老数五。金配七曜，故金老数七。木，在天为九星，在地为九州，在人为九窍，故木老数九。先生数，次壮数，后老数。”纳音论其本命，故以终数言之，此释尤为未尽。夫万物皆禀五常之气，化合而生。物生之后，必至成壮，成壮之后，必有衰老，故有三种义。

以下摘录《三命通会》之“论纳音取象”，以体味其义：

昔者，黄帝将甲子分轻重而配成六十，号曰花甲子，其花字诚为奥妙，圣人借意而喻之，不可着意执泥。

夫自子至亥十二宫，各有金、木、水、火、土之属，始起于子为一阳，终于亥为六阴，其五行所属金、木、水、火、土，在天为五星，于地为五岳，于德为五常，于人为五脏，其于命也为五行。是故甲子之属乃应之于命，命则一世之事。故甲子纳音象，圣人喻之，亦如人一世之事也。何言乎？

子丑二位，阴阳始孕，人在胞胎，物藏其根，未有涯际；寅卯二位，阴阳渐开，人渐生长，物以拆甲，群葩渐剖，如人将有立身也；辰巳二位，阴阳气盛，物当华秀，如人三十、四十而有立身之地，始有进取之象；午未二位，阴阳彰露，物已成奇，人至五十、六十，富贵贫贱可知，凡百兴衰可见；申酉二位，阴阳肃杀，物已收成，人已龟缩，各得其静矣；戌亥二位，阴阳闭塞，物气归根，人当休息，各有归着。详此十有二位先后，六十甲子可以次第而晓。

五行取象，皆以对待而分阴阳，即始终而变化。如甲子乙丑对甲午乙未，海中沙中，水土之辨，刚柔之别也；庚申辛巳对庚戌辛亥，白蜡钗钏，乾巽异方，形色各尽也；壬子癸酉对壬午癸未，桑柘杨柳，一曲一柔，形质多别也；庚寅辛卯对庚申辛酉，松柏石榴，一坚一辛，性味迥异也；戊辰己巳对戊戌己亥，大林平地，一盛一衰，巽乾殊方也；戊子己丑对戊午己未，霹雳天上，雷霆挥鞭，日明同照也；丙寅丁卯对丙申丁酉，炉中山下，火盛木焚，金旺火灭也；甲辰乙巳对甲戌乙亥，覆灯山头，含光畏风，投光止艮也；庚子辛丑对庚午辛未，壁上路旁，形分聚散，类别死生也；戊寅己卯对戊申己酉，城头大驿，东南西北，坤艮正位也；丙辰丁巳对丙戌丁亥，沙中屋上，干湿互用，变化始终也。圆看方看，不外旺相死休；因近取远，莫逃金木水火土。以干支而分配五行，论阴阳而大明始终。天成人力相兼，生旺死绝并类。

呜呼！六十甲子，圣人不过借其象以明其理，而五行性情、材质、



形色、功用无不曲尽而造化无余韵矣。

六十干支、五行及属相对照表

天干地支	五行	属相	天干地支	五行	属相
甲子	金	鼠	乙丑	金	牛
丙寅	火	虎	丁卯	火	兔
戊辰	木	龙	己巳	木	蛇
庚午	土	马	辛未	土	羊
壬申	金	猴	癸酉	金	鸡
甲戌	火	狗	乙亥	火	猪
丙子	水	鼠	丁丑	水	牛
戊寅	土	虎	己卯	土	兔
庚辰	金	龙	辛巳	金	蛇
壬午	木	马	癸未	木	羊
甲申	水	猴	乙酉	水	鸡
丙戌	土	狗	丁亥	土	猪
戊子	火	鼠	己丑	火	牛
庚寅	木	虎	辛卯	木	兔
壬辰	水	龙	癸巳	水	蛇
甲午	金	马	乙未	金	羊
丙申	火	猴	丁酉	火	鸡
戊戌	木	狗	己亥	木	猪
庚子	土	鼠	辛丑	土	牛
壬寅	金	虎	癸卯	金	兔
甲辰	火	龙	乙巳	火	蛇
丙午	水	马	丁未	水	羊
戊申	土	猴	己酉	土	鸡
庚戌	金	狗	辛亥	金	猪
壬子	木	鼠	癸丑	木	牛
甲寅	水	虎	乙卯	水	兔
丙辰	土	龙	丁巳	土	蛇

续表

天干地支	五行	属相	天干地支	五行	属相
戊午	火	马	己未	火	羊
庚申	木	猴	辛酉	木	鸡
壬戌	水	狗	癸亥	水	猪

### 3. 五行寄生十二宫

五行在十二个月中的发展变化过程，叫十二长生，又叫十二运，用绝、胎、长生、沐浴、冠带、临官、帝旺、衰、病、死、墓表示事物或人从无到受孕、出生、成长、发展、成熟、强盛、衰落、墓藏、死亡等的十二个阶段。

天干地支除本身蕴含的五行生克关系外，还因为方位及阴阳关系等因素形成刑、冲、合、害、化等关系。

刑，意思是彼此妨碍、不相融合。命书中十二地支有三刑：子、卯一刑；寅、巳、申二刑；丑、戌、未三刑。八字中碰上这三种情形就产生妨碍。其中子卯相刑有“无礼”的说法，故如命见立，尤为不良，十分忌讳。

冲，是冲突、冲激之意，《五行大义》曰：“冲破者，以其气相格对也。冲气为轻，破气为重。干支各自相对，故各有冲破也。”有天干与地支两种相冲，天干中有甲庚、乙辛、壬丙、癸丁四种对冲关系。东方甲乙与西方庚辛，北方壬癸与南方丙丁方向两两相对，阴阳相斥，所以相冲。南方丙丁与西方庚辛虽然相克，但方向不对立，故有冲无克。戊己居中，没有方向上的对立，所以也没有对冲。十二地支中每隔六位就要相互冲激，共有子午、丑未、寅申、卯酉、辰戌、巳亥六对，因而又叫天冲。

害，又名穿，意思是彼此损害。逆行相逢于十二辰，两两相害。有子未、丑午、寅巳、卯辰、申亥、酉戌六对，称为六害。是杀伤之意。

化，意思是化合、融合，只就天干而言。十天干两两相化形成五种



情形：甲己化土、乙庚化金、丙辛化水，丁壬化木，戊癸化火。

合，意思同化相同，只是就地支而言。地支之合有两种，第一种两两相合，共计：子丑合土，寅亥合木，卯戌合火，辰酉合金，巳酉合水，午未为太阳太阴。第二种为三支相合共，四组：申子辰合水，亥卯未合木，寅午戌合火，巳酉丑合金。由于万物归于土，所以辰、戌、丑、未合在一起为土。

《五行大义·论生死所》曰：

五行体别，生死之处不同，遍有十二月，十二辰，而出没。

木，受气于申，胎于酉，养于戌，生于亥，沐浴于子，冠带于丑，临官于寅，王于卯，衰于辰，病于巳，死于午，葬于未。

火，受气于亥，胎于子，养于丑，生于寅，沐浴于卯，冠带于辰，临官于巳，王于午，衰于未，病于申，死于酉，葬于戌。

金，受气于寅，胎于卯，养于辰，生于巳，沐浴于午，冠带于未，临官于申，王于酉，衰于戌，病于亥，死于子，葬于丑。

水，受气于巳，胎于午，养于未，生于申，沐浴于酉，冠带于戌，临官于亥，王于子，衰于丑，病于寅，死于卯，葬于辰。

土，受气于亥，胎于子，养于丑，寄行于寅，生于卯，沐浴于辰，冠带于巳，临官于午，王于未，衰病于申，死于酉，葬于戌。

戌是火墓，火是其母，母子不同葬，进行于丑，丑是金墓，金是其子，义又不合，欲还于未，未是木墓，木为土鬼，畏不敢入，进休就辰，辰是水墓，水为其妻，于义为合，遂葬于辰。昔舜葬苍梧，二妃不从，故知合葬非古。然季武子云：“自周公以来，未之有改。诗云：谷则异室，死则同穴。盖以敦其义合，骨肉同归，水土共墓，正取此也。”又以四季释所理归于斯。

高堂隆以土生于未，盛于戌，壮于丑，终于辰，辰为水土墓，故辰日不哭，以辰日重丧故也。袒踊之哀，岂待移日。高堂所说，盖为浮浅。其生王意，又别是一家。

《五行书》云：“土虽有寄王于火乡，生于巳，葬于辰，然土分王四

季，各有生死之所。

辰土，受气于申酉，胎于戌，养于亥，生于子，沐浴于丑，冠带于寅，临官于卯，王于辰，衰病于巳，死于午，葬于未。

未土，受气于亥子，胎于丑，养于寅，生于卯，沐浴于辰，冠带于巳，临官于午，王于未，衰病于申，死于酉，葬于戌。

戌土，受气于寅卯，胎于辰，养于巳，生于午，沐浴于未，冠带于申，临官于酉，王于戌，衰病于亥，死于子，葬于丑。

丑土，受气于巳午，胎于未，养于申，生于酉，沐浴于戌，冠带于亥，临官于子，王于丑，衰病于寅，死于卯，葬于辰。”

《孝经援神契》云：“五行，土出利以给天下。”

《龟经》云：“土，木动为辰土，火动为未土，金动为戌土，水动为丑土。”又云：“甲乙寅卯为辰土，丙丁巳午为未土，庚辛申酉为戌土，壬癸亥子为丑土。”

凡五行之王，各七十二日。土居四季，季十八日，并七十二日，以明土有四方，生死不同，此盖卜筮所用。

若论定位王相，及生死之处，皆以季夏六月为土王之时。《礼记》云：“中央土在季夏之后。”此则岁之半，处四时之中央，天社、地神、人鬼，又并在未，坤亦在未卦，主于土，故云：“土德于未，终于丑。”

易曰：“西南得朋，东北丧朋。”此则明土王定在未，墓定在辰也。

五行皆以父母临官中生者，取其盛壮能生养义。唯金在火中生者，巳中有方壮之土，能生金也，金非火不革其形，故金在火位中生。又云“金生鬼中”者，金父土戊己，寄治丙丁，父不能独养，要须母也，金在南方值己火，金得火方化，金化而水生，戊己土有化生之水，则金不畏火，己含水气，则金之继母也。

五行皆以葬后之月而受气者，以其死还复生，神气不绝故也。

据《五行大义·论生死所》制表如下：



	受气	胎	养	生	沐浴	冠带	临官	王	衰	病	死	葬
木	申	酉	戌	亥	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未
火	亥	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌
金	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥	子	丑
水	巳	午	未	申	酉	戌	亥	子	丑	寅	卯	辰
土	亥	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌

这张表就是最早的五行寄生十二宫。受气，今作绝；生，今作长生；王，今作帝旺；葬，今作墓。

#### 4. 五行与文字在民间的应用

在中国传统文化中，阴阳五行学说是最重要的。古人在命名时，往往将五行中金、木、水、火、土的汉字寓意加在名字中，借以补救“生辰八字”的欠缺，因为古人认为人禀受着五行之气，而五行之气决定着人天赋的高低和命运的好坏。用五行相生、相克之学起名是许多父母给子女起名的常见现象。阴阳五行学说的盛行，使人们把一生中的荣辱祸福系于五行生克之上，所以在起名时，借求得到阴阳盈虚的调和及刚柔的相济，认为这样人的一生中就可以逢凶化吉、一帆风顺。汉字的五行划分，其方法较多，有据读音划分的“音韵五行法”，有据结构划分的“字形五行法”，有据汉字字义划分的“字义五行法”，有据笔画数划分的“数理五行法”等，以下是民间学者对此的研究。

##### (1) 字形五行法

字形，指字的形体构成。许多汉字在字形上包含了木、火、土、金、水等因素。这是最古老的一种汉字五行划分法。这种划分方法最大的弊端是，很多字形不包括木、火、土、金、水这五种偏旁部首的汉字难以明确划分其五行属性。

##### A. 五行属金的部首

汉字中带有“金”部的字，其字义都与金属直接有关，故一般将这类字划分为金的强五行，如金、银、钟、铠等；少数稀有金属元素及表

示金属性质的字划为金的次强五行，如钊、铤、钝等。

汉字中带有“刂”、“刀”、“斤”、“戈”、“弓”部的字，其字义多与刀剑等兵器及其动作有关，因这类字杀气很重，与金直接相关，且力量强大，所以大部分将其划分为金的强五行，如分、切、削、斩、戍、弩等；一些金的力量相对较弱的字，划分为金的次强五行，如券、刁、张等；一些字义变化较大，且与金无直接关系的字，划分为金的弱五行，如初、则、成、弼等。

汉字中带有“酉”、“辛”部的字，其义大都与酒和罪有关，因“酉”为地支的第十位，“辛”为天干的第八位，五行理论均归为金，故其单独成字时，划分为金的强五行，作部首时，划分为金的次强五行，如酷、辜等。

汉字中带有“自”部的字，一般与鼻子有关，因五行理论中的“五窍”将鼻划分为金，而鼻与金无直接关系，故将这类汉字划为金的弱五行，如自、臭、鼻、息等。

汉字中带有“革”、“韋”部首的字，其字义多与兽皮有关，因五行理论有金从革，而这类字与金无直接关系，故将这类汉字划分为金的弱五行，如靳、韜等。

### B. 五行属木的部首

汉字中带有“木”部的字，其义都与树木有关，且木的力量强大，故一般将这类字划分为木的强五行，如杏、李、桂、林等。

汉字中带有“艹”、“竹”部的字，其义多与草本植物和各类竹子及其制品有关，因与木直接有关，力量较强，一般将其划分为木的次强五行，如芝、芷、竿、管等。

汉字中带有“禾”、“米”部的字，其义多与农作物或粮食有关，因与木直接有关，力量较强，一般将其划分为木的次强五行，如穗、稷、粗、粒等。

汉字中带有“耒”、“车”部的字，其字义多与农事、农具和车辆有关，因与木直接有关，一般将其划分为木的次强五行，如耕、耘、耙、



轩、轴等。

汉字中带有“目”、“见”部首的字，其义多与眼睛有关，因五行理论中的“五窍”将“目”划为木，而这些字与“木”不是直接有关，故将这类字划分为木的弱五行，如睡、观等。

汉字中带有“衣”、“巾”、“纟”部首的字，大都与衣服、布、丝麻有关，因其主要为草木制品，与木有间接的关系，故将其划分为木的弱五行，如衫、衽、袍、帛、帅、组、绅等。

汉字中带有“食”部首的字，其字义多与饮食有关，而饮食多为植物组成，与木间接有关，故将这类字划分为木的弱五行，如饴、饼、饭等。

汉字中带有“鸟”、“隹”、“羽”部的字，其字义多与鸟有关，因鸟栖木而居，与木间接有关，故将这类汉字划分为木的弱五行。

### C. 五行属水的部首

汉字中带有“氵”、“水”、“冫”部的字，其字义多与水直接有关，且水的力量强大，所以一般将这类字划为水的强五行，如湘、汉、淼、水、泉、冰、寒等。一些表示液体物质的字，其水的力量不是很强，一般将其划为水的次强五行，如汗、泔等。少数具有“水形”但字义有较大变化的，一般将其划分为水的弱五行，如永、泰等。

汉字中带有“风”、“雨”部的字，其字义多与刮风下雨有关，一般将“雨”部的字划分为水的次强五行，如雪、霖等。一些与雨水关系不大的字和风部的字被划分为水的弱五行，如需、雯、飒等。

汉字中带有“鱼”部的字，其字义多与鱼名和鱼制品有关，因鱼为水生动物，与水直接相关，且力量较强，故将这类字大部分划分为水的次强五行，如鲤、鲸等；一些鱼制品的字一般划分为水的弱五行，如鲈、鲑等。

汉字中带有“舟”部的字，其字义多与船有关，因船行于水面，具水“动”的性质，与水直接有关系，所以一般将这类字划分为水的次强五行，如舸、舫等。

汉字中带有“亻”、“儿”、“大”、“立”、“女”、“子”部的字，其字义多与人体有关，因人具“动”和“智”的水性特点，但与水又不直接相关，所以一般将这类字划分为水的弱五行，如你、先、夫、端、姑、孺等。

汉字中带有“页”、“耳”、“齿”部的字，其字义多与人体的头部、耳朵和年龄有关，因头与智慧有关，五行理论将“五窍”中的“耳”划分为水，而“齿”与年龄有关，具有水的“流动”性，它们与水都是间接关系，故将这类字划分为水的弱五行。如颜、聊、龄等。

汉字中带有“扌”、“手”、“又”、“寸”、“攴”、“支”、“攴”部首的字，其字义多与手的动作有关，因这类字与水性“动”的特点有关，而与水无直接关系，所以一般将其划为水的弱五行，如指、拳、叔、劝、射、放、敲、殴等。

汉字中带有“足”、“止”、“走”、“辶”、“彳”、“行”部首的字，其字义多与足及其动作有关，因这类字与水无直接关系，仅具有水“动”的性质，所以一般将其划分为水的弱五行，如跛、歷、超、还、往、衝等。

汉字中带有“豕”、“虫”部首的字，其字义多与猪和各种昆虫动物等有关，因猪在五行理论中划分为水，而昆虫动物等都具有水之“动”性，但与水的关系不直接，故将这类汉字划分为水的弱五行，如豪、豨、蚤、蜻等。

汉字中带有“鬼”、“巫”部的字，其字义多与鬼怪有关，因这类字与水无直接关系，据传说与人有一定关系，故将这类汉字划分为水的弱五行，如：魑、靈等。这类字一般不宜作为姓名用字。

汉字中带有“彡”部的字，其字义多与修饰等有关，因修饰带有水的“智慧”性，与水无直接的关系，故将这些字类划分为水的弱五行，如彩、修等。

### D. 五行属火的部首

汉字中带有“火”、“灬”、“日”部的字，其字义多与火及太阳等



有关，因这类字直接表示火，且火的力量强大，所以一般将其划分为火的强五行，如焯、煎、晋等。少数表示季节、时辰的字被划分为火的次强五行，如旬、昨等。

汉字中带有“月”部的字，其字义多与月亮有关，因这类字直接表示光芒，故一般将其划分为火的次强五行，如朗、朦等。

汉字中带有“心”、“卜”、“舌”部的字，其字义多与心性、心情以及舌头的动作有关，故五行理论将“五脏”中的“心”和“五窍”中的“舌”划为火，而这类字本身与火无直接关系，故将其划分为火的弱五行，如意、情、恭、舔等。

汉字中带有“疒”部的字，其字义多与各种疾病有关，这类字与“火”无直接关系，因其“疒”部是火的变异写法，且病多与发炎有关，故将这类汉字划分为火的弱五行，如疔、疫等。

汉字中带有“马”、“鹿”、“豸”部的字，其字义多与马或相关动物有关，因五行理论将马划分为火，故一般将与马相似的、具奔放性的动物划分为火的弱五行，如驹、麒麟、豹等。

#### E. 五行属土的部首

汉字中带有“土”、“山”、“石”、“田”、“厂”、“阜”部的字，其字义多与土地山石等有关，且土的力量强大，所以一般将其划分为土的强五行，如坡、岱、砚、厓、陵等。

汉字中带有“邑”（一般书写为右“阝”）、“穴”、“口”的字，其字义多与城邑和范围有关，因这类字具土的包容性，且土的力量较强，故将这类字划分为土的次强五行，如邦、窑、国等。

汉字中带有“玉”、“皿”、“缶”、“瓦”部首的字，其字义多与玉石、珍宝、陶器有关，因这类字义与土直接相关，土的力量较强，故将其划分为土的次强五行，如玲、珍、盆、缸、瓮、瓷等。

汉字中带有“网”、“宀”、“广”、“门”、“户”、“匚”部首的字，其字义多表示罗网、居住地、依山的房屋、门户、盛物的器具等，因这类字具有“土”的“包容性”，但与土不是直接相关，故将这类汉字划

分为土的弱五行，如置、宝、穷、府、闭、扉、匣等。

汉字中带有“口”、“讠”、“甘”、“欠”部首的字，其字义多与口及说话有关，因口与土无直接关系，五行理论将其“五窍”中的口划分为土，故将这类汉字划分为土的弱五行，如吻、诺、甜、吹等。

汉字中带有“歹”部首的字，其字义多与死亡、杀伤之事有关，因人死入土，故这类字一般被划为土的弱五行，如殊、歼等。这类字一般不宜作姓名用字。

汉字中带有“贝”部首的字，其字义多与钱财有关，因贝质地似土，且钱财与土有相近的关系，故将这类汉字的字义划分为土的弱五行，如资、赋等。

汉字中带有“示”部首的字，其字义多与祭祀等有关，因祭祀需诚信，这与土的“敦实性”有关，故将这类汉字划分为土的弱五行，如神、祈、福等。

汉字中带有“肉”（偏旁写法为“月”）、“骨”部首的字，其字义多与人体的骨肉有关，因五行理论中有脾主肌肉、骨肉相连、骨为钙质的说法，故将这类字划分为土的弱五行，如肥、骼等。因五行理论中这类字很多，所以这类字的五行有许多其他划分法，如胆肝为木、肺为金等。

汉字中带有“犬”、“羊”、“牛”部的字，其字义多与相关动物和用具有关，故五行理论将这三种动物划分为土，但因它们与土无直接关系，故将这三类动物部首的汉字划分为土的弱五行。

### 2. 字义五行法

汉字是表意文字，许多汉字从字义上可以确定五行。无论是象形、指示、会意和形声，其字形与字义都有着紧密的联系，特别是汉字的部首，其实就是表义的符号。所以，通过汉字的部首就能比较简便、准确地确定其字义的五行。如艺、芳、含等可归入木类，光、辉、耀等归入火类。山、岩、峰等归入土类，刘、列、利等归入金类，鲜、雷、雯、霏等归入水类。



然而，由于汉字的复杂性，少数字虽有表示某种五行的部首，但字义经“假借、转注”等后已发生了很大的变化，必须按新的字义来划分其五行。而对一些无部首的独体字和有相同部首却字义演变较大的字，须根据实际情况划分。在五行学理论中，一般认为：凡具慈善性、生发性者，五行为木；凡具文明礼仪和发热发光者，五行为火；凡具敦实性和包容性者，五行为土；凡具智慧性和流动性者，五行为水；凡具仗义性和质地坚硬者，五行为金。根据字义五行法划分汉字五行属性须注意：

一是凡五行理论涉及的字或部首，原则上按五行理论划分其五行。例如仁为木、血为火、龙为土、辰为土、北为水、黑为水、鼠为水等。

二是凡多义字，按取名时的选义划分其五行。如斤，如字义取砍物的工具时，则字义五行应划为金；如为计量单位，则字义五行应划为水。

三是凡古义与现代义区别较大的，按现代义划分其五行。如帥，古义为佩巾，五行应为木；现假借作将帥之帥，五行应为水。

四是凡字形与字义的五行发生矛盾时，按字义为准划分五行。如新，部首从“斤”，也有“木”部，古义有砍伐的意思，如此一来五行应为金。然而，“新”字的字义现主要是指新的东西，与旧相对应，故五行宜划为木的弱五行。

五是凡有双五行部首的字，以主要字义和取名时的主要取义划分其五行。如闻，一般来说，“门”部首表示一定的范围，五行应为“土”，而“耳”五行主水，因闻的字义主要是听见，所以应将闻的字义五行划分为水。又如沐，有“氵”和“木”部，因沐的字义主要与洗有关，所以应将沐的字义五行划分为水。

### 3. 音韵五行法

古人所谓五音是指宫、商、角、徵、羽，音韵学上指喉音、舌音、牙音、齿音和唇音。关于五音与五行的对应关系，古籍的记载有相互矛盾之处，今人也莫衷一是。其实从喉、舌、牙、齿、唇五种器官发音定义字音的五行就可以了。传统中医理论认为土主肌肉，火主血脉，木主筋气，金主骨牙、水主体液；相对于五脏即是土主脾胃，火主心脏，木

主肝脏，金主肺腑，水主双肾。对于口腔来说，唇属五行之土，牙齿属五行之金。但古人是将“牙”和“齿”分开来讲的，“齿”专指切牙（门齿）和尖牙，“牙”专指双尖牙和磨牙，因此古人对字音有“牙音”和“齿音”的区别。“牙音”属于五行之木；《内经》称：“心主舌。”《灵枢·脉度》曰：“心气通于舌，心和则能知五味矣。”由于心主火，因此，舌属于五行之火。咽喉在口腔的下后方，喜欢水，最怕干燥，故喉属五行之水。分清发音位置而定五行，我们可以在汉语拼音的声母表中大体找到对应。详见下表：

唇音属五行之土：拼音：b, p, m, f, w

舌音属五行之火：拼音：d, t, n, l

牙音属五行之木：拼音：j, q, x, y

齿音属五行之金：拼音：z, c, s, zh, ch, sh, r

喉音属五行之水：拼音：g, k, h

五音分属五行，在中医引导（气功）理论中也有典为证。《正统道藏洞神部》云：“咽字，咽主肺，肺连五脏，受风即鼻塞，有疾作咽吐纳治之。呵字，呵主心，心连舌，心热舌干，有疾作呵吐纳治之。呼字，呼主脾，脾连唇，脾火热即唇焦，有疾作呼吐纳治之。嘘字，嘘主肝，肝连目，论云肝火盛则目赤，有疾作嘘吐纳治之。嘻字，嘻主三焦，有疾作嘻吐纳治之。吹字，吹主肾，有肾疾，作吹治之。”以上即气功中的“六字诀”，是一种通过吐气发声而强身治病的修身养命之道。

#### 4. 数理五行法

所谓数理就是字的笔画数，字的尾数为1、2者，属性为木；各数字的尾数为3、4者，属性为火；各数字的尾数为5、6者，属性为土；各数字的尾数为7、8者，属性为金；各数字的尾数为9、0者，属性为水。使用数理五行法要有两个需要注意的地方：

一是汉字的笔画数要以繁体字来计算。

二是有些特殊部首按规定笔画计算。

(1) 灬四点水，算四画。如清、洁等；



- (2) 扌手旁，算四画。如挑、拨等；
- (3) 月算肉旁，六画。如服、肪、脉等；
- (4) 艹算六画。如英、苹、蓉等；
- (5) 辶算七画。如达、迈、迅、过等；
- (6) 左“阝”算卓旁，八画。如阳、阴、陈、陆等；
- (7) 右“阝”算邑旁，七画。如即、邓、邝等；
- (8) 王作偏旁部首时按“玉”字，算五画。如琬、珀、玫、瑰等；
- (9) 礻（示），以示字计为五画；
- (10) 衤（衣），以衣字计为六画；
- (11) 犴算四画。如狄、猛、独等；
- (12) 忄（心），竖心旁，以心字计为四画；
- (13) 名字中有“一、二、三、四、五、六、七、八、九、十”的字要分别按1、2、3、4、5、6、7、8、9、10画。

数理五行法源于19世纪自日本传入的“五格剖象法”（又称“崎健氏姓名学”），这也是最受人们诟病的一种五行划分法，根据这种方法划分汉字五行，往往会弄出“木”字属火（4画），“水”字属火（4画），“土”字也属火（3画）的笑话。

### 三、五行与名字命名

汉字五行的划分，是命名的基础。按传统命名法，凡先天命理五行不平衡者，其取名时均应作五行弥补。其有效的方法就是根据字形、字义弥补。以下是民间学者们多年总结的经验，供读者参考。

一是五行相克的情形。

名字中若有五行相克之情形，其性格特性表现明显，故其人格特质可参考下列说明：木克土——固执，保守，稳重，不服人，主见深，外钝内精，内敛不外放，将闷气窝在心里，脾经易受损。属于思考型，善于计划，隐藏性强。有时轻言承诺，分内事很积极。

## 阴阳五行里的奥秘

土克水——乐天，随遇而安，喜好变化，好幻想，感受直接，反应快，怕压力，被动，思多行少，反为伤肾。合群，配合度高，喜于辅佐、策划、设计。对外人好，对内及亲友易挑剔。外细内粗，看表不看里，关键时刻易逃避。

水克火——热心，易冲动，欲进又退，进退不自如，急性，外向，极端，意见多，活动力强，缺少耐力。心经易受伤。重利润，敢冒险，对认可的人和事忠心耿耿，反之在不认同时则快速离散。易不满，易将简单事情复杂化，破坏性强。

火克金——温和，协调性佳，耐力强，追求完美，喜好研究思考，模仿力强，易接受意见但未必遵行。肺经易受损。敏感，双重个性，神经质，易紧张，乐忧两极，缺少数字概念，怕压力但不逃避，人际关系良好。

金克木——主动，积极，易隐藏自己，能屈能伸，敢冒险，敢负责，果断。外粗内细。将复杂事物简单化。肝气易受损。深藏不露，冷静（有时表现为冷漠），第六感敏锐。易得意忘形，好大喜功，刚愎自用，喜欢掌控别人。

二是注重五行与健康的关系。

木对应肝、胆；火对应心、小肠；土对应脾、胃；金对应肺、大肠；水对应肾、膀胱。心属火，心火下降，心中自然阳光普照，从而地气上升与天气相合，此即土生金。肺气清，气血化生肾水，此即金生水。肾水足，元精充盈，而肝气自然舒畅，此即水生木。木得水润，肝气平舒，自然心火下降，此即木生火。如此五行相生，循环不息，身体自然健康。

木多则肝胆过旺，克到土即脾胃，如此肝胆脾均易受损。火多则心火旺，克到金即肺，如此，心肺均易受损。土多则胃火过旺，克到肾水，因此胃及肾均易出现问题。金多则肺旺，克到木即肝胆，如此，肺、肝均易受伤。水多则肾水泛滥，克到火即心脏，因此，肾、心均易受损。名字中若五行过旺，宜用泄而不用克，如刘姓过旺，名一或名二，宜用水部首泄之，而不是用火来克。



三是注重五行学说在图画姓名学中的应用。

依据图画姓名学的逻辑原则推演，得知此姓名代表的人格特质之后，再以五行之概念，对此人的性格作进一步的了解：

- 以“王”为例，除了从象形、字形上了解的意思外，我们也看到三横代表土，一竖代表木，以五行而言，即成木克土之格局，表示此人内敛不外放，将闷气窝在心里，固执不服人，主见深等。
- 以“温”为例，水克火之格局，这表明此人热心，急性子，外向，极端等。
- 以“桂”为例，为木克土，除了土与木等个别的解说之外，尚可依据五行概念补充之。
- 以“梁”为例，为金、水、木相生格局，相生者，行事较顺遂。故“梁”姓者，在人生的起跑点上，占了不少便宜。同样的字如杨、陈（木生火）、钟（火、土、金相生）。
- 以“荣”为例，为木火相生，而木在覆盖下，要引出为火所用，故此人须敞胸走出去，易为人所提拔。同样的字例尚有“莹”（火土相生）。
- 以“尹”为例，属金，金表示聪明、刚毅、专制、好义、魄力等。

四是应该避免常见的问题：

不要用不常见、冷僻的字作名字。名字是一个人与他人交往的符号，当别人看不懂你的名字或读不出来时，必然会产生不愉快的感觉，而且，依照心理学家的分析，名字中有冷僻字的人，一般社交能力较差，80%以上的人较为孤僻。

不要取太俗气的名字。这样的名字给人的第一印象不会很好，对方容易误判你的人格特质，会造成日后交往的困扰。

不要取占人便宜的名字。如用于尊长的称谓词：父、叔、公、老、伯、祖、姑、娘等。如于官衔、职称的词语：尹、令、公、侯等。

不要取“异性化”的名字。即女性取男名、男性取女名造成性别的

## 阴阳五行里头的奥秘

混乱。如男性用红、彩、香、静、花、凤、珍、铃、慧、惠等。女性用雄、豪、壮、伟、飞、龙、宏、强等。

尽量少用虚无缥缈的字。风、雨、霞、雪、虹等都是大自然的现象，本无实体。

要注意不雅的谐音。如梅德生、任纯雯、马铃薯、史健仁、夏健、姚杏姣等。

不要取过重的五行。为了配合生辰八字格局，弥补八字所欠五行，缺木用木部首，缺水用水部首等。这种五行偏重于受克五行所代表的脏腑易有健康上的问题。例：刘鑫、刘月娥、刘锋等。

不要取用刀笔过重的名字。如义、乡、刀、刂、戈等均属刀笔，刀笔属金，固然代表刚毅、魄力、果断，但如过重却易伤身。一个名字最好不要超过两个刀笔，三个以上就太重了。

避免取用孤单或压抑字形的名字。人生易被压抑难伸又孤独，得不到帮助，例：丁宇、丁雷……

避免用过多十字与交叉字形的名字。

综上所述，阴阳五行学的应用是显而易见的，它已成为了人们的思想准则及判断事物的依据，成为了中国人的思维方式，可以说不懂阴阳五行就看不懂中国人。

对于术数学，我建议大家要信而不迷。信是指找出合理性并为自己所用，从而使身心受益。迷则指用此法追求金钱及官位，或者不研其理而盲目陷入其中，则害己害生。

名字的命名也是如此。起名字本身就是给后代一个美好的祝福而已，要适可而止，不要在名字上追求过多。要把眼光放远，这样的话，人生自然就起变化。而不是靠起个好名字自身的命运就能改变的。

总之，天地之气，一阴一阳而已。《易》曰：“无极之前，阴含阳也，有象之后，阳含阴也。”因此万事万物之间的关系都是辩证的，既对立又统一，并且是相互转化的。比如当命运到最低谷时必然会面临好的一面的转机，因此这时不要消极，而更应积极地去看待问题，从而把



握时机来扭转自己的命运。

五行术数体系正是古人研究天地宇宙之规律来应用于人自身的学问，它所包含的道理十分广大，人和天地间的事物皆在于此。道教的本质是倡导我命在我不在天，它的本意是告诉人们要通过后天的努力来弥补先天的不足，要通过后天的积功累德造福于社会，造福于他人，在造福他人的同时改善自身的命运。五行术数是几千年来祖先研究人与自然和谐统一的法门，这种方法一旦被人类充分掌握，就可以帮助人激发自身的潜力，从而正确地运用这种规律及道理来真正达到我命由我不由天的境界。



## 第 23 章

从天时、地利、人和  
及占卜观时运



讲完了术数与五行的关系，不得不谈一下古人对术数的理解。古人曾讲：“成事在天，谋事在人。”这也是现在我们日常生活中经常讲的一句话。其实这句话，是源于古人决断事物的方式和思维习惯的。我国古代先民是按照五行学说，依托天时、地利、人和的立体观念，运用占卜手段来思考问题、预测时运、避祸祈福的。占卜也称为术数，是指应用一定的手段来推断过去已发生和将来可能发生的事情。尽管这种思维模式有宗教色彩，但其中也不乏科学、合理之成分，对当今人们犹有借鉴意义。

## 一、天时、地利与人和的含义

逢天时，占地利，得人和才能成就大业。天时是指天气、时间与时政。具体包括天道运行的规律、时序；宜于做某事的自然气候条件；最佳时机。还被引申为天命。



地利是指地理位置是否优越，环境是否有利。具体包括对农业生产有利的土地条件；地理优势（人或物所占的地方、程度、地步）；社会地位（人或团体在社会关系中所处的位置）。这些还被引申为“帝旺”。

人和是指人心团结、人心所向。具体包括人事和谐、民心和乐、人气旺盛、人际通达等。一般在谋算时，要看自己与天时（泛指时运）、地利（泛指自己所处的环境）及人和（泛指自己的人际关系）这三个方面来分析问题，以此来推断这件事是否可做，是否行得通。为此古人才讲，遇天时天赐洪福，得地利地生财富，逢人和人聚精神。

## 二、关于“天时、地利、人和”的思想观点

古人的“天时、地利、人和”观的应用非常广泛，涉及农业、军事、时政及个人的思维判断等，最著名的有孟子、荀子等大儒的论断。

### 1. 孟子的“天时、地利、人和”观

孟子提出了“天时不如地利，地利不如人和”、“得道者多助，失道者寡助”等著名论断，说明了天时、地利与人和三者之间的关系，人和排在第一位，地利排在第二位，而天时则居于第三位。他认为决定胜负的最重要因素在于人心的向背。有利的时机和气候不如有利的地势，有利的地势不如人的齐心协力。

孟子还从军事方面举例予以论证。比如一个有三里大小的内城和七里大小的外城的小城，从四面围攻都不能攻破。既然四面围攻，总有遇到好时机或好天气的时候，但还是攻不破，这说明有利的时机和气候不如有利的地势。另一种情况是，城墙不是不高，护城河不是不深，兵器不是不尖利，甲冑不是不坚固，粮草也不是不充足，但是城的主人还是弃城而逃了。这就说明有利的地势不如人的齐心协力。所以孟子说，老百姓不是靠封锁边境线就可以限制住的；国家也不是靠山川险阻就可以保住的；扬威天下也不是靠锐利的兵器就可以做到的！拥有道义的人得到的帮助就多，失去道义的人得到的帮助就少。帮助的人少到极点时，

连亲戚也会叛离；帮助的人多到极点时，全天下的人都会顺从。以全天下都顺从的力量去攻打连亲戚都会叛离的人，必然是不战则已，战必胜了。

人心所向就必然会出现孔子所说的盛况——“四方之民襁负其子而至矣”。孟子从强调人和的重要性出发，得出了“得道者多助，失道者寡助”的结论，把问题从军事引向了政治中“仁政”的话题。所以他不愧是一个有道的大家。

### 2. 荀子的“天时、地利、人和”观

《荀子·王霸篇》说：“农夫朴力而寡能，则上不失天时，下不失地利，中得人和而百事不废。”这是荀子从农业生产的角度来论述的天时、地利、人和的观点。他所说的天时是农时，地利是指土壤肥沃，人和则指人的分工。但他并没有明确三者的关系及重要性，而是提出三者并重，缺一不可。不过，对于古时的农民而言，天时最重要，如果风不调雨不顺，农民再怎么努力都无济于事，即便在当今的日常生活中，我们仍然深有感触。

### 3. 《三国演义》中的“天时、地利、人和”观

中国古代四大名著之一的《三国演义》中提到，曹操得天时，孙权得地利，刘备得人和。其实，魏、蜀、吴三方都兼具天时、地利、人和，只不过是各有侧重。

曹操不仅得天时，同时也有地利、人和。曹操的地利表现在他占据的是当时经济发达、人口众多、交通便利的北方地区；同时，曹操手下的一批谋士和将领对他忠心耿耿，各尽其才。这些因素决定了魏国在三足鼎立的战略格局中处于最强的优势地位。曹操的这种战略优势地位，即便是经历了赤壁之败也没有动摇。

刘备与孙权也并非不得天时，只不过他们得天时比曹操稍晚了一些，在战略发展时机上始终处于劣势地位，从而不得不依靠地利、人和与曹操相抗衡。在地利方面，刘备与孙权一样，占有军事防守上的地利，而不是像曹操那样占有经济上的地利。在人和方面，孙权在赤壁之战前没



有形成人和，内部分裂成主战与主和两派。诸葛亮为了联吴抗曹，出使东吴舌战群儒，最终促成东吴内部团结一心的人和格局。

正是因为魏、蜀、吴三国凭借天时、地利、人和的综合实力，最终形成了三足鼎立的局面。

#### 4. 笔者的“天时、地利、人和”观

孟子从得道多助、失道者寡助而论的人和，荀子从农业而谈的三者并重，《三国》小说中三者兼具但又各有侧重的观点，其实都是对这三者之间关系认识的一个不同表达而已。

笔者认为，天时、地利是客观因素，是外因；人和是主观因素，是内因。根据内外因的作用原理，外因是要通过内因起作用的，即天时、地利是基础条件，而人和则是关键因素。要做成某件事，必须主客观因素同时具备，内外因共同作用，三者互为补充，缺一不可。如果仅有天时、地利而无人和，那么失败的命运是必然的；如果只有人和而无天时、地利，则最终的效果将会大打折扣，甚至毁于一旦。当然，如果团结一致，最大限度地发挥主观能动性，就可能克服天时、地利上的不利因素，共克艰难，创造奇迹。比如在一些重大自然灾害的救援中，这种情形就很多。我认为在我们的工作和创业中，要想取得成功，达到预期目标，必须要从天时、地利、人和的角度加以分析、判研，拿出切实可行的办法，坚定不移地贯彻落实，同时也要根据主客观条件的变化，及时调整我们的目标和手段，避免走弯路甚至失败。

### 三、占卜的方法和应用

世间的大德们研究易理是用来感悟和指导自己的人生的，并不是用来指点别人的，故有“大易不算”之说。甚至在民间，还有“天机不可泄”的说法。这是讲如果算对了，则是盗窃天机的行为，是要遭天谴的；要是算不对，也一样会遭天谴。因为人德何在？人若失德，也一样会遭到恶报。所以我认为考虑问题要从天时、地利、人和的实际情况来

加以分析，而不是一味地凭借占卜的力量，否则像姜子牙、张良、刘伯温等众多大家也不会成功辅佐帝业。为此我举几个例子来说明古人对此的看法。

传说三国时的管辂精通易卜，已达到了出神入化的地步。一天，管辂出行郊游，看见一个年轻人在田中耕种。管辂站在道旁看了很久，才问：“年轻人，你叫什么，多大了？”对方回答说：“我叫赵颜，今年十九岁。请问先生是谁？”管辂说：“我是管辂。我看你眉间有死气，三日内必死。你长得虽然很漂亮，但寿命不长。”

赵颜急忙回家，将此事告诉了自己的父亲。其父听说之后，立即追上管辂，哭拜于地，说：“请到我家救救我的儿子！”管辂说：“这是天命，有什么办法能够改变呢？”赵父求道：“老夫只有这么一个儿子，希望您救救他。”赵颜也跟着哭求。管辂见其父子情切，才对赵颜说道：“你可准备净酒一瓶，鹿脯一块，明天带往南山之中，大树之下，看磐石上有二人下棋：一人向南坐，穿白袍，长得很凶恶（北斗）；一人向北坐，穿红袍，长得很漂亮（南斗）。你要趁他们棋兴正浓之时，跪进酒和鹿脯。等他们吃完以后，你再哭拜求他们增加你的寿命，则一定能如愿。但你千万不要说是我教你的。”于是赵父留管辂在家。第二天，赵颜带着酒脯杯盘进入南山，大约走了五六里的山路，果然见二人在大松树下的盘石上下棋。赵颜跪进酒脯，二人贪下棋而不觉将酒饮尽将鹿肉吃完。这时赵颜才哭拜于地求寿，南斗说：“这一定是管子说的。但我二人吃了人家的东西，只能帮他了。”北斗于身边取出簿籍查看，对赵颜说：“你今年十九岁，当死。我们现在为你增寿，在十九前加九，你的寿命可至九十九岁。但你回去之后，告诉管辂，叫他不要再泄漏天机，不然必遭天谴。”南斗拿笔添好之后，一阵香风过处，二人化作两只白鹤，冲天而去。赵颜归告管辂，管辂说：“北斗七星，散而为七，合而为一。北斗注死，南斗注生。现在已经帮你增寿，你已经没有忧愁了。”从此，管辂恐泄天机遭天谴，便不轻易为人占卜了。

我再举一个因算而斗法，从而违背天命的故事。据说唐贞观十三年，



长安城里有位算卦的先生，称能知阴阳，断生死。这人是当朝钦天监台正先生袁天罡的叔父，而袁天罡则是唐朝有名的星相家，曾经发明了流传至今的称骨算命法。

算卦的先生名叫袁守诚，专为人算命，在长安西门繁华大街上卖卦，生意十分兴隆。有一位在长安城外靠泾河吃饭的老渔人，每日孝敬袁守诚一尾金色大鲤，以求袁守诚指引他在何时何处下网捕鱼。老渔人在其指引下果真收获很多，捉去了许多泾河的水族。不久，此事传到了泾河龙王的耳中，它化身为一个白衣秀士潜入长安去找袁守诚的麻烦。

一天，泾河龙王寻到袁守诚的卦摊前，本想当场发作，却被袁守诚先生清奇不凡的相貌所震慑，于是收起了轻视之心，恭敬地问袁守诚一卦。龙王曰：“请卜天上阴晴事如何？”袁守诚即算了一课，断曰：“云迷山顶，雾罩林梢。若占雨泽，准在明朝。”龙王曰：“明日甚时下雨？雨有多少尺寸？”袁守诚道：“明日辰时布云，巳时发雷，午时下雨，未时雨足，共得水三尺三寸零四十八点。”龙王笑曰：“此言不可做戏。如果明日确实有雨，且依你断的时辰数目，我送课金五十两奉谢。若无雨，或不按时辰数目，我与你实说，定要打坏你的门面，扯碎你的招牌，即时赶出长安，不许在此惑众！”袁守诚欣然而答：“这个一定任你。请了，请了，明朝雨后来会。”泾河龙王自认为身为司雨龙神，那凡人袁守诚怎么可能比自己还先知道天上下雨的时辰，便认为这场赌赛自己赢定了。谁知刚回到泾河水府，天上便下令明日雨降长安，降雨的时辰与水量和袁守诚所言不差分毫。龙王大惊失色，却怎肯轻易服输，于是决定私下更改降雨的时辰，又克扣了雨量。次日，龙王挨到巳时方布云，午时发雷，未时落雨，申时雨止，共降雨三尺零四十点，改了一个时辰，扣了三寸八点。雨后，龙王化为人形，径直来到袁守诚的卦摊前，一口气将卦摊砸了个稀烂，还要袁守诚立即滚出长安城。可袁守诚只是安静地看着龙王打砸，末了冷笑一声，说道：“我小小卦摊不值钱，只怕有人犯了死罪尚不自知。我认得你，你不是什么白衣秀士，你是泾河龙王，你私改时辰，克扣雨量，犯了天条，明日恐难免一刀！”泾河龙王

一听慌了手脚，后悔自己一时冲动，连忙跪倒在地，求袁守诚救命。袁守诚叹道：“求我无用，明日午时三刻，你该被魏徵处斩。那魏徵是当朝丞相，你若能在唐王处讨个人情，尚有生路一条。”

泾河龙王拜谢袁守诚后匆匆赶到皇宫，直待到子时唐王李世民入梦之后，才潜入李世民梦中，口中直叫：“陛下，救我！”唐王吃了一惊：“你是何人？朕怎当救你？”龙王道：“臣乃长安城外泾河龙王，陛下是真龙，臣是业龙，臣因犯下天条，当被陛下贤臣魏徵处斩，故来拜求，望陛下救我一救！”唐王见它苦苦哀求，心生恻隐，便答应：“既是魏徵处斩，朕可以救你。你放心前去。”龙王这才放心，叩谢隐去。唐王李世民从梦中醒转，思量龙王所托，想来想去，决定明日将魏徵留在身边一日，不放他出宫门半步，应可救下龙王。翌日，唐王退朝之后，独留下魏徵一人，宣上金銮，召入便殿，先议安邦之策，再论定国之谋，拖到巳末午初时候，见魏徵有些坐立不安，唐王暗笑，又命宫人取过棋枰，要与魏徵纹枰论道，魏徵不敢不应，只能与唐王对弈。魏徵棋力高强，唐王本意只是拖延时辰，所以厮杀至中盘，唐王已呈败象，不由低头陷入思考，待到唐王拈子落枰，再抬头望向魏徵，魏丞相却已伏在案头，呼呼酣睡。唐王笑曰：“贤卿真是匡扶社稷之心劳，创立江山之力倦。”

唐王任其盹睡，更不呼唤，眼见午时三刻已至，想那泾河龙王应已逃过一劫。忽见伏案的魏徵额前汗珠密布，神情微有焦躁，唐王恐因天热，心疼贤臣，便亲自为魏徵打扇。凉风徐来，魏徵密汗顿收，睡得甚是沉稳。突闻朝门外有人大呼小叫，唐王起身观看，却是徐茂功、秦叔宝等人。秦叔宝手中提有一物，见唐王在此，便将那东西掷在地上滚到唐王脚边，竟是一个血淋淋的龙头！那龙头须发戟张，一双眼还未闭合，正瞪着唐王。唐王吓得后退，惊问：“此乃何物？”秦叔宝答道：“千步廊南，十字街头，云端里落下这颗龙头，微臣不敢不奏！”

魏徵被喧闹声惊醒，步至唐王身边，俯伏在地道：“臣该万死！适才晕困，不知所为，望陛下恕臣慢君之罪。”唐王道：“卿有何慢罪？且



起来，但看这龙头，却是何说？”魏徵仍伏在地，并未起身，说道：“此龙是臣适才梦中所斩！”唐王闻言大惊：“贤卿困睡，并未见动身，更无刀兵，如何斩却此龙？”魏徵答道：“此龙犯下天条，当被臣于今日处斩。臣虽身在君前对局，却梦离陛下，驾云提剑追斩此龙，谁知孽龙仓皇逃窜，一时竟追不上，臣正心中焦躁，幸有陛下为臣打扇，借那三扇凉风，臣撩衣进步追上孽龙，手执霜锋一举斩下龙头，那龙头就此滚落虚空。”唐王心中一时悲喜不一，喜者，有魏徵如此能人豪杰相助，江山岂有不稳之理。悲者，梦中曾许救龙，岂知竟致遭诛，魏徵更是借自己三扇凉风之力才斩了龙王。无奈，唐王强打精神赏了魏徵，众人散去。

从这个故事来看，如果不按算来的天意行事，逆天而行终遭天谴。因此古人就不是凭算卦来解决问题的。其实自古时便有信而不迷的思想，这种思想是值得我们当今迷而不信的人学习的。这里所指的迷是指专攻此道而谋求最大利益的人；不信是指不是从道教的经典出发认真地研究道教的教理教义，况且那些自身本无神仙信仰的人。

我以武王伐纣的故事为例，讲一下古人对占卜“信而不迷”的故事。周武王得知纣王的主力军到东南去远征，朝歌空虚，便和姜子牙率军来到了今天的河南温县一带，准备与纣王在牧野（如今的河南省新乡市）进行决战。周武王的大军准备向牧野进发时，一连三天大雨不止。周武王以为天不绝商，不想继续前进了。这时姜太公对武王解释说这是上天的考验。在决战前，占卜师一连三次的占卜结果都是“大凶”，不宜决战。这时武王又开始动摇了。此时，姜太公认为，这里的地理环境对我们有利，况且军队士气正旺，而且纣王暴政苛刑，天时、地利、人和我们都占，所以有胜利的把握，理应能剿灭纣王。所以，他力劝武王出兵，武王听从了姜子牙的建议，于是，亲自率军杀向牧野。最后纣王兵败自焚，殷商灭亡，周武王从此确立了周朝数百年的基业。从上述故事中，我们不难看出古人对占卜的看法。

现在一提到算命，人们往往总把它和道教联系起来，认为道教就是算命的宗教，其实这大错特错了。道教倡导的是“我命在我不在天”的

修行观。教义讲：道不外求，成仙须自渡。意思是人的命运是由自己掌控的，是要靠自己的修炼并通过积功累德才能修成正果的，而不是梦想一夜就能成神仙的。道教不是宿命论的宗教。它是研究认识命运从而超越命运并且摆脱命运束缚的宗教，所以才有“我命在我不在天”的说法。其实在过去，道教相当于现在的科研单位，是用古人的“道”理来解决现实生活中所遇到的问题的。

我不反对占卜及术数。这要看您用它来做什么，如果用它来教化世人则是对的，如果用它来谋利则是错的。其实我们都是神仙信仰者，都相信盗窃天机会遭到天谴，那我们为什么还要为他人算呢？自己算是对的，目的是要看人算的事物中有没有遗漏的，看是否有幸被神仙所提醒。所以我向大家推荐两种与神交流的方法，即五气真君妙应课及五气真香谱，这两种方法是人与神交流沟通的方式之一。因这两种方法不是人在算，而是神仙给的启示，所以不算盗窃天机，而且相当灵验。

现在，我就教给大家如何运用五气真君妙应课来和神沟通的方法，以供读者与神交流沟通之用。

第一步，找五枚一样的铜钱或硬币，先确定正反面，比如如图五气真君为正面，金木水火为背面。

第二步，将五枚铜钱置于手中，心中默念所算之事，并央告神仙予以明示，后将铜钱抛掷于桌上。待铜钱落稳后，以铜钱所落位置最上面的为1，将其码在桌子上；然后将低于1位的铜钱为2，直线码在1下。然后再将低于2的铜钱3直线码在2下。以此类推，将铜钱4、5也都码好，使码好的5枚铜钱成一竖直线即可。若两枚铜钱平行，则以左为上，右为下。

第三步，观察码好铜钱的正反面，与五气真君妙应课相对，查找课词即可。

 **第 24 章**

**五炁真君妙应课**

第一 乾元课上上



飞龙呈祥瑞

五炁聚帝都

福臻祸消散

喜气保太和

求官得位 考试高中 讼事有成 病即安宁 求财大吉 寻人得见 婚姻有成 所谋如愿

第二 和悦课上中



兑卦宜更变

时来合动迁

龙门鱼跃过

凡胎化神仙

求官小成 求谋得助 讼事有和 病人无碍 求财有望 走失有信 婚姻有成 交易和悦

第三 应雷课中平



时应春风至

万事急中求

若逢戊己土

求谋探囊中

求官宜速 谋事顺利 讼事宜和 病人不安 逆境得财 寻人得见 婚事晚成 交易如意

注：如遇到不理解之词句，请自行查字典解决，千万不要问及他人。因在问及他人的同时，他人也会阐述自己的观点和主张，这会影响到你真实的判断，故需谨慎。



第四 润下课下下



放棹江湖内 风波水为乡 渺渺无期日 遇岸便停橈

生意不利 谋事无成 求财无望 病人不安 讼事有灾 寻人不遇 婚姻无成 交易渺茫

第五 炎上课下下



夏日烈火炎 境逆备受煎 朱雀当位时 官非口舌灾

求谋有害 出行不利 求财赔本 婚姻离散 讼事持续 寻人不见 交易不遂 行人不至

第六 稼穡课中平



一念定盘稳 诚信与世交 夏日四季月 祈福保安康

说言未遂 谋事小成 出行不宜 考试过关 不招讼事 病人平静 婚姻稳定 坐地求财

第七 花明课中上



山青春色晓 时运渐渐亨 求课宜缓步 鹊噪柳枝头

官运渐亨 谋事晚成 讼事终结 病人渐安 财运渐至 孕生贵子 喜遇姻缘 家宅平安

第八 神格课上上



敬馐俎豆香 福祿祀事将 神祖格福至 蕃衍庆无疆

求官得禄 谋事有成 讼事和平 病人安康 求财十分 婚姻有成 交易双赢 家宅大吉

第九 潜伏课中下



冰封万物藏 叶落花未香 静候春色动 寒后暖风将

讼事私了 病宜静养 求财守本 行人潜藏 家待运转 婚姻有阻 交易不成 来年兴旺



第十 得时课上吉

春暖花又开

随风散阴霾

绵绵细雨至

时和物兴来



求官得位 谋事大吉 讼可和平 病遇良医 求财得助 婚遇良缘 交易圆满 家宅渐兴

第十一 上运课大吉

顺境时运开

寒喧喜气来

转眼前程运

紫气照丹台



出行顺风 谋事天助 讼事和解 病不痊愈 求财顺遂 六甲生男 婚姻和美 交易互利

第十二 保平课中平

一叶扁舟行

风息波自平

双桨不偏倚

随心春色明



求官平稳 谋事称心 讼事有理 病者安康 求财小利 行人途中 遇事谨慎 出行顺利

第十三 处秽课下下



金尽床头忧

心意更难收

多讲阴功事

狙狡付东流

求谋不遂 出行不宜 求财不得 寻人不见 婚姻有阻 交易不就 敬修祈祷 可保平安

第十四 原始课中下



踌躇又踌躇

虑深意反愚

据理心无愧

施为愜众情

功名守旧 出行不妨 讼事和解 谋事不成 求财不利 寻人不见 婚姻不和 家宅平安

第十五 逆时课下下



行运不遇时

独遭否运滞

一波接一波

命蹇待泣诗

求谋不利 出行不宜 求财有损 寻人不见 六甲生女 婚姻不谐 虔诚祷告 方保和平



### 第十六 保安课上中



白云随时起

微雨趁晚风

芳塘蛙鼓闹

生意在此中

求官有望

出行得意

谋事有成

讼事和解

求财七分

六甲生男

婚姻可成

休与人争

### 第十七 贞吉课中平



世事如棋变

星光笑微明

安分存天理

阳和弄晓晴

讼得私解

病人渐愈

做官守分

谋事可成

寻人晚见

出行得贵

正途求财

婚姻和满

### 第十八 东升课中上



经算已连年

苦历有万千

今日心可遂

文财皆双全

出行平安

谋事先难

口舌有忌

讼事终解

求财晚得

孕生贵子

婚姻终吉

交易晚成

第十九 屯蒙课下下



阴阳初分晓

事物萌芽中

求谋需忍耐

心急费狙狡

求谋不遂 出行受阻 讼事难和 寻人渺茫 求财折本 交易难成 婚姻不和 病人昏沉

第二十 大有课上上



烈日当空照

晴空无点云

佳辰得意处

奋志布经纶

求官遂心 出行通达 谋事如愿 寻人速见 病人痊愈 求财九分 婚姻和合 家宅兴旺

第二十一 阴鸢课上吉



皓魄焕中央

鸣凤在高岗

龙腾白虎跃

兰蕙似蓬蒿

谋事得势 口舌潜消 讼事不沾 病人得安 求财十分 孕生贵子 婚姻和谐 交易得利



第二十二 昭明课中上



旭日挂山头 紫气遍四方 早立青云志 扶摇直上腾

求官得位 谋事合成 寻人立见 出行遇贵 讼事和解 行人途中 婚姻速成 求财八分

第二十三 延福课上上



龙楼气森森 画省出禁林 紫薇辉帝阙 丝纶契臣心

出行大吉 谋事称心 口舌不生 讼事了断 求财九分 行人携贵 婚姻好合 交易遂心

第二十四 违时课下下



河鲤登龙门 喷气遍东南 巨浪不相助 点额意岂堪

求财不济 出行破财 求财折本 讼事难解 有孕生女 婚姻不成 病人沉重 家宅有灾

第二十五 显达课上吉



银灯灿华堂

福寿字有光

爱惜今宵夜

兰桂日月长

求官受封 口舌全无 讼事和解 求财九分 行人吉至 交易和合 病宜保养 六甲生男

第二十六 扬名课上吉



轻裘佩刀环

声威镇百蛮

七擒诸葛亮

扬鞭凯歌还

求官得位 出行有财 行人将至 讼有大利 求财九分 寻人必至 婚姻有成 病人无妨

第二十七 中孚课中平



神前法森严

钟鼓警世心

神明三尺现

虔心出真诚

出行平安 行人动身 讼事宜解 求财七分 考试如愿 婚姻可成 六甲生男 病者祈祷



第二十八 勒马课下平



骑马万仞山 安危须臾间 及早收韁鞭 仙风送尔还

求谋不顺 退守称心 求财折本 行人途中 讼事失理 婚姻坎坷 谋事艰难 病人静养

第二十九 云开课中平



骊珠掌内擎 楼台近水明 参透真消息 烟霞眼底横

求官小任 出行平安 行人自至 讼事宜和 求财六分 婚姻可成 病人安康 交易先难

第三十 得时课中上



泰运诸事宜 佳兆眉上喜 趁此早经营 直通达亨衢

出行畅通 行人将至 讼事得解 求财六分 婚事如愿 六甲生男 交易遂心 谋事得就

第三十一 困龙课下平



梅花香更寒

严风苦艰难

只愁春无影

空度玉门关

考试不利

出行艰难

行人无音

讼事失势

求财无利

病人呻吟

谋事有阻

有孕生女

第三十二 圆满课上上



青华气郁蒸

峥嵘共钦能

南天鲲鹏举

扶摇亦上腾

求官加爵

出行顺利

行人即至

讼事获胜

求财盈利

病人将愈

婚姻和美

诸愿遂心



 第 25 章

五炁真香谱妙用  
法则

## 第一步 礼拜敬神

1. 身体直立，眼观鼻，鼻对口，口问心。如图：



2. 手掐子午诀，置于上丹田处。如图：





3. 向下一作揖，低头，双手置于下丹田处。如图：



4. 双膝顺势向前曲，双腿跪在拜垫上。如图：

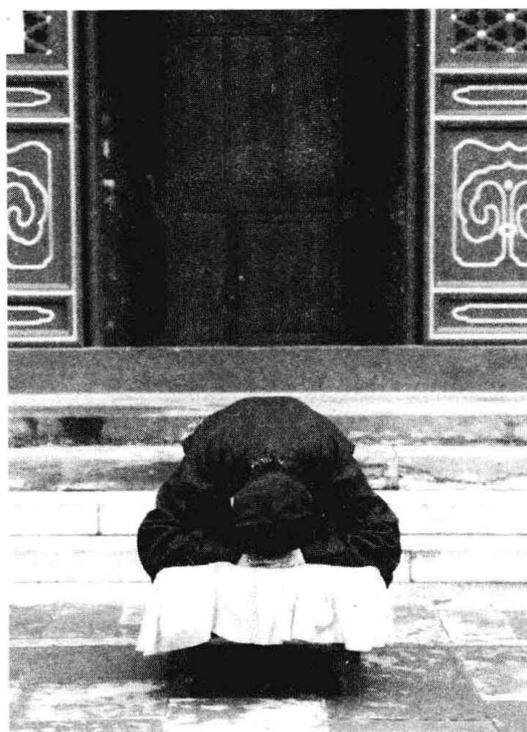


## 阴阳五行里的奥秘

5. 双手向前平伸，身体向前倾。如图：



6. 头叩于手背之上，反复三次。如图：





7. 双手向前撑，起身。如图：



8. 此为一拜三叩首。反复三次，名为三拜九叩，此礼为朝真之大礼。如图：



9. 三拜九叩后作一长揖，礼毕。如图：



注：因各宗派的礼数有差异，故此朝真之礼的细节亦不尽相同，不过均遵循三拜九叩之原则。我在这里强调的是，为什么要点三炷香？这是因为《道德经》里讲，道生一，一生二，二生三，三生万物。道家认为，万物皆有道性，所以点三炷好香以供养万物。其次，在《周易》里，三为先天离卦之数，离为火，火为心，这是取以我之心来应万物之心及诸神之心，以此来达到心心相印，这是以凡人之心来应上天之心。故此仅以此香来表达信士之心声，故称之为心香信香。再次，道教所用之香，都是些芳香、开窍、醒脑之药物，比如木香、沉香等，点燃后信众闻之，能起到通窍荡秽之作用。道家认为如果人心窍一通，心神自安，身体则百神俱宁。故此点香一定要点纯天然材料做的好香；再者，拿着有毒的香敬神，神也不受啊。

### 第二步 敬香要求

1. 选大小均等之好香三炷。
2. 点燃后面向神像三拜，然后竖直插入炉中。

插香的标准为直立平齐。插入时应先插中间，次左后右（以神像左右为准），每炷香的间距不得过寸。（相传有过寸则神不受之说。）

3. 待香燃至一半时，观察三炷香燃后的长短情况，然后对照五炷真香图谱查找对应的图示即可。



# 玉清元始天尊法像

欲知福祸事  
男女侍庙堂

香谱细参详  
虔诚祷上苍



请神来住世  
恭焚三炷香

人天共瞻仰  
奉献法中王

只要心诚，神仙自有明示。经文云：香自诚心起，烟从信里来，一诚通天界，诸真下瑶台。古人讲：“神之所享，要在洁净至诚也。”这是在讲敬神的供品必须精致干净，并且要虔诚。上香以三柱为宜，先将三柱香按中、左、右分别插入炉内，距离不要过寸。插香时默念祝香咒：“道由心学，心假香传，香焚玉炉，心存帝前，真灵下盼，仙佩临轩，令臣关告，径达三天。”（注：插第一柱香，默念径达三天，插第二柱香，默念径达六天，插第三柱香，默念径达九天。）

跪拜礼仪：站在拜垫前，抱拳躬身行礼。跪拜时以左手掌压右手掌，头触掌背。默念：“无上道宝，当愿众生，常侍天尊，永脱轮回。”再起身，如前跪拜，默念：“无上经宝，当愿众生，生生世世，得闻正法。”再起身，如前跪拜，默念：“无上师宝，当愿众生，学最上乘，不落邪见。”如此谓之三礼。

在行三礼时，信众在跪拜时也可以向神诉说自己的祈求，比如身体健康、合家平安等，也可祈求财源广进、事业有成等。

 第 26 章 五炁真香图

# 五炷真香谱

## 大莲花香

香意  
七日内来财喜  
香解  
家门兴旺永无穷  
祸去福来昌盛  
求财称意恣奢华  
锦绣雕鞍骏马



## 小莲花香

香意  
三日内必有人来吉事相告  
香解  
高人一见便欢颜  
福禄重重有准  
自然喜庆无忧  
目下相逢处 须当得横财



## 增禄香

香意  
月内必有高迁之喜  
香解  
自觉重重有阻  
谁知渐渐当权  
求官进位望高迁  
将要大富大贵



## 增寿香

香意  
一年内身安心乐且身体宽舒  
香解  
蚌中珠自现  
无喜亦无忧  
皇天相助力  
身乐得从容

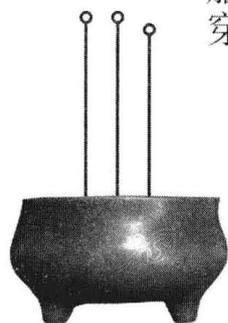




### 香服孝

**香意** 七日内家中有孝服穿

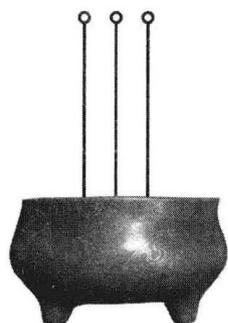
**香解** 受恩深处反为仇  
提防小人争斗  
苦求安稳免灾  
全靠神天佑庇



### 香安平

**香意** 平安无事

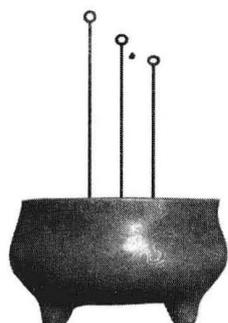
**香解** 恰如花柳斗芳菲  
目下与人和气  
安然快乐自宽舒  
和合赏心绝虑



### 香乐极

**香意** 修仙自有金丹就  
庶人终有喜庆成

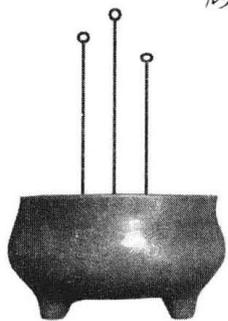
**香解** 今生再种福田芽  
来世堆金无价  
命中合着紫罗衣  
远处高人有喜



### 香盗贼

**香意** 七日内小心贼人光顾

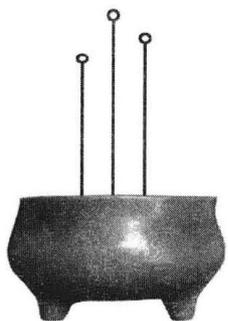
**香解** 不宜出外离家远  
若求安稳免灾愆  
预告神灵方便



### 香财增

**香意** 十日内有进财之兆

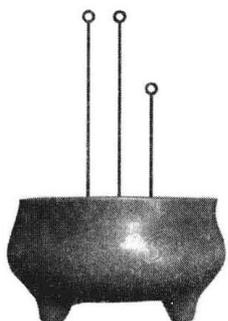
**香解** 所求之事应心机  
不可守旧延迟  
求财谋望最堪宜  
年丰物富家豪



### 香命催

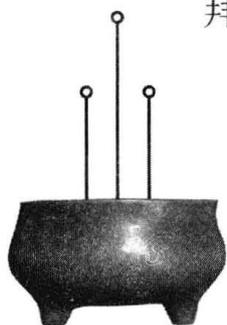
**香意** 月内有命终之人  
或半年内家有大凶

**香解** 只因守旧不宜行  
口舌是非灾病  
不如向善早看经  
免致磨砖作镜



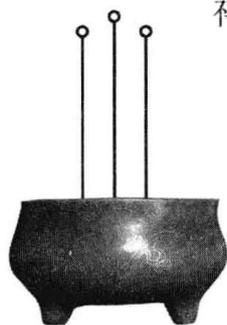
### 真天大

香意  
主神临堂 请速礼拜  
香解  
一轮明月正当秋  
照彻乾坤宇宙  
婚姻和合并无差  
口舌是非都罢



### 真天小

香意  
神仙临坛 祈福降祥  
香解  
子孙团聚尽欢喜  
所求遂心如意  
自然百事安康



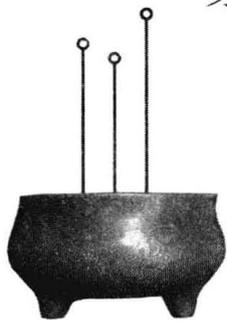
### 香灾消

香意  
灾消难满 百福并生  
香解  
祸除灾散福盈余  
最喜高明富贵  
一旦加官进禄  
称心富贵荣华



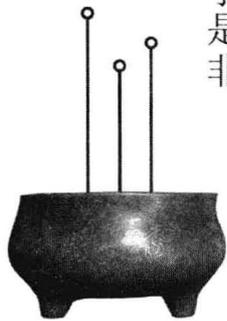
### 香病疾

香意  
七日之内有疾病缠身  
香解  
程遥路远日沉西  
无托无依无济  
犹如车陷淤泥



### 香事恶

香意  
七日之内有恶人来争是非  
香解  
但行平等莫刚求  
祷祈神灵护佑  
切须谨慎目前灾  
向后永无祸害



### 香生长

香意  
三日内有人来相邀请  
香解  
黄花直至正秋过  
自有清香远播  
在外必有衣食

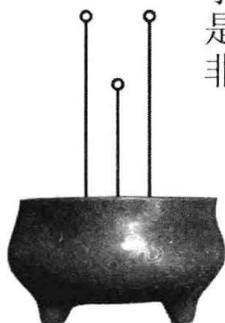




### 香舌口

**香意**  
 七日内有凶人来争是非  
 有口舌之灾

**香解**  
 口舌切须谨慎  
 利名莫苦贪求  
 好从静处念神明  
 禳度解除灾祸



### 香瑞献

**香意**  
 三日内有吉祥之兆

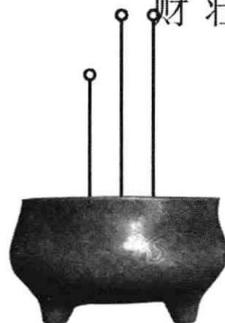
**香解**  
 春来花发更何疑  
 行事百无阻滞  
 功成名位就  
 门户见光辉



### 香丹催

**香意**  
 道家生丹 身健体壮  
 庶人长智 发福生财

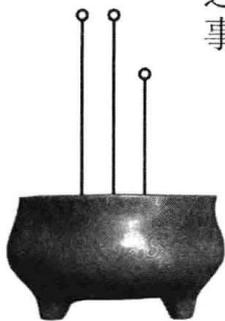
**香解**  
 时来运至莫怀愁  
 谋望定有归期  
 不久自然成就



### 香福增

**香意**  
 十日内有吉祥如意之事

**香解**  
 所望无不从愿  
 行人衣锦还乡  
 此乃福祿增崇者也



### 香供催

**香意**  
 三日内有祖师来收香

**香解**  
 急献好香于庙堂  
 炉香热处紫烟生  
 眷属安然吉庆  
 恰似寒炉发焰 犹如枯木逢春



### 香林成

**香意**  
 行功立德 自有护法  
 行善积德 自有天相

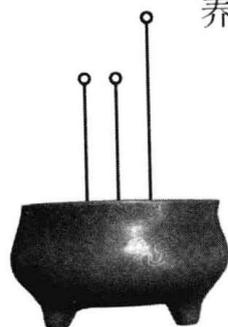
**香解**  
 时来雨霁自光耀  
 伫看先忧后喜  
 动容喜得贵人扶 官位声名高就





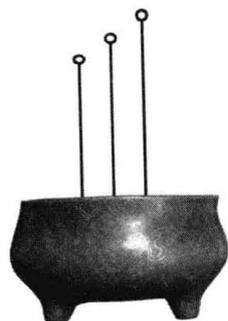
### 香地天

香意  
天地采炁 急放供养  
香解  
谢天谢地谢神祇  
孚佑重重喜气  
一江春水向东流  
百事安然无咎



### 香德功

香意  
功行全备 神灵默佑  
香解  
好将香火供神灵  
可保时中吉庆  
疾病不医自好  
出外行人即到



 附 录

白玉蟾真人讲 《道法  
九要》



三教异门，源同一也。夫老氏之教者，清静为真宗，长生为大道，悟之于象帝之先，达之于混元之始。不可得而名，强字曰道。自一化生，出法度人。法也者，可以盗天地之机，穷鬼神之理；可以助国安民，济生度死，本出乎道。道不可离法，法不可离道。道法相符，可以济世。近世学法之士，不究道源，只参符咒。兹不得已，略述九事，编成一帙，名曰《九要》，以警学道之士，证入玄妙之门，不堕昏迷之路。人人得道，个个成真，岂不美欤。琼山道人白玉蟾序。

### 立身第一

学道之士，当先立身。自愧得生人道，每日焚香稽首，皈依太上大道三宝。首陈以往之愆，祈请自新之佑。披阅经典，广览玄文。摒除害人损物之心，克务好生济人之念。孜孜向善，事事求真。精严香火，孝顺父母，恭敬尊长。动止端庄，威仪整肃。勿生邪淫妄想，勿游花衢柳陌，勿临诛戮之场，勿亲尸秽之地。清静身心，



远离恶党。始宜寻师访道，请问高人。此乃初真之士，当依此道行之。

## 求师第二

学道之士，须是得遇作家，方可明真悟道；得遇真师，方可皈向，传道受法。须是日前揣度其师，委有妙理；源流清切，然后亲近；日积月深，恭敬信向。次宜具状斋香，盟天誓地，歃血饮丹，传授道书、隐诀、秘法、玄文，佩奉修持。虽得其传，不可便弃。常侍师门，参随左右，求请口诀玄奥，庶无疑难，自然行之有灵。尝闻高古祖师徒弟皈向者，纷纷然甚众。师按察徒弟之心中，有心行不中者，不与之；不竭诚者，不与之；无骨相者，不与之；五逆者，不与之；及有疾者，不与之；吏曹狱卒、始勤终怠者，亦不与之。中有徒弟，若与师心契合，气味相投，随机应化得度者，常以愧心对之。忽遇师门试探弟子，难以难事，相付勾干，或中间不从所求，弟子切莫私起怒心。若生怨恨，以贻咎师之愆，阴过阳报，毫分无失，所得法中神明将吏，亦不辅助。岂不闻汉张良事黄石公，三进圯桥之履，公见诚心，乃传《素书》，后为君师。若求师者，当究是理。道法之师，始终心意如一，弟子始终亦如一，进道自然无魔。所谓弟子求师易，师求弟子难，诚哉是言也。

## 守分第三

人生天地之间，衣食自然分定，诚宜守之。常生惭愧之心，勿起贪恋之想。富者自富，贫者自贫，都缘夙世根基，不得心怀嫉妒。学道惟一，温饱足矣。若不守分而外求，则祸患必至。所谓颜子一箪食、一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。颜回者，贤人也。学道人若外取他求，则反招殃祸也。道不成而法不应。若依此修行，法在其中矣。

## 持戒第四

夫行持者，行之以道法，持之以禁戒。明其二字端的，方可以行持。先学守戒持斋，神明自然辅佐。萨真人云：道法于身不等闲，思量戒行

## 阴阳五行里的奥秘

彻心寒。千年铁树开花易，一人酆都出世难。岂不闻真人烧狩神庙，其神暗随左右，经一十二载，真人未尝有纤毫犯戒，其神皈降为辅将。真人若一犯戒，其神报讎必矣。今人岂可不持戒？更当布德施仁，济贫救苦。昔晋旌阳许真君，一困者为患，其家抱状投之于君。君闻得疾之因，乃缘贫乏不得志而已。真君以钱封之于符牒，祝曰：此符付患者开之。回家患者开牒得钱，以周其急，其患顿愈。济贫布施则积阴德，行符之人则建功，皆出于无心，不可著相。著相为之，则不是矣。若功成果满，升举可期矣。

### 明道第五

夫道者，入圣超凡，福资九祖。逍遥无碍之乡，逸乐有玄之境。聚则成形，散则为风。三清共论，玉帝同谈。不属五行，超离三界，此乃证虚元之妙道。欲登此道，先修人道。去除妄想，灭尽六识。明立玄牝根基，须分阴符阳火。如鸡抱卵，出有人无。功成行满，身外有身。仙丹妙宝，随意自取。玉室金楼，随心自化，呼风叱雨，坐役鬼神。嘘气以治病，点石可以为金。不与凡同，奉膺天诏，证果真仙矣。

### 行法第六

夫法者，洞晓阴阳造化，明达鬼神机关。呼风召雷，祈晴请雨，行符咒水，治病驱邪，积行累功，与道合真，超凡入圣。必先明心知理，了了分明，不再狐疑。欲祈雨救旱，先择龙潭江海，碧壑深渊，云龙出没之地，依法书篆，铁札投之。如不应，方动法部雷神，择日限时，登坛发用。祈晴之事，在乎诚心静念，运动阳神，召起冯夷风部之神，扫除尘雾，荡散阴霾，易歉为丰，救民疾苦。若德合天心，应之随手。驱邪之道，先立正己之心，毋生妄想，审究真伪。古云：若要降魔鬼，先降自己邪。当以诚心召将而驱之。若传人不一，闻法避罪逃遁者，差雷神巡历而馘之。若遣祟，切不可发送酆都。没后恐有连累，戒之慎之。若治病之法，宜仔细察其病证，给以符水治之。盖人之气运于三焦五脏



之间，顺则平康，逆则成病。或嗜欲失节，或心意不足而成邪。故邪气侵则成病。以我正真之气，涤彼不正之邪；以我之真阳敌彼之阴。若患者执迷邪道，可方便而化之，符水而治之。救人功满而证仙阶，而为妙果欤。

## 守一第七

近观行持者，间或不灵，呼召不应者，何故？初真行法者，累验非常，广学者却不如之。此非法之不应也，缘学者多博广学，反使精神不能纯一，分散元阳。登坛之际，神不归一，法不灵应。岂不闻老子云：天得一以清，地得一以宁，人得一以灵。今志于行持者，必当守一法，而自然通天彻地。不知抱玄守一为最上功夫，但耽于广学，反不能纯一矣。盖上古祖师，虽有盈箱满篋灵书，留之引导凡愚，开发后学。不知师心自有致一之妙，不教人见闻，鬼神亦不知其机，用之则有感通。且法印亦不可多，专以心主一印，专治一司，专用一将，仍立坛靖，晨夕香火崇奉，出入威仪，动止恭敬，诚信相孚，自然灵应。切不可疑惑有无，昧于灵台。须是先以诚敬守之，必获灵验。斯为守一之道矣。

## 济度第八

学道之人，洞明心地，不乐奢华，不嫌贫贱，不着于尘累之乡，不漂于爱河之内，恬淡自然，逍遥无碍，尘世和同。先当行符治病，济物利人。次可拔赎沉沦，出离冥趣。先度祖宗，次及五道。以我之明，觉彼之滞；以我之真，化彼之妄；以我之阳，炼彼之阴；以我之饱，充彼之饥。超升出离，普度无穷。斯为济度矣。

## 继袭第九

学道之人，得遇名师传授秘法，修之于身，行之于世，人天敬仰，末学皈依，愧非小事。当知感天地阴阳生育之恩，国王父母劬劳抚养之德，度师传道度法之惠。则天地、国王、父母、师友不可不敬，稍有违

## 阴阳五行里的奥秘

慢，则真道不成，神明不佑。道法既得于身，道成法应，可择人而付度之，不可断绝道脉。须是平日揣摩，得其人可以付者付之。苟非其人，亦不可轻传也，罪有所归。若得人传授，但依祖师源流，不可增损字诀。忠孝之心相契，切勿生人我之心。弟子若负师，天地神明昭然监察，毫分无失。师伪，弟子亦然。若无人可度，石匣藏于名山福地、海岛龙宫，劫运流行，自然出世。予感天地、父母生化之恩，诸师傅道教训之德，将其所得，册成九事，以警后学。若修身立己，积德累功，上体天心，下利人物，行道成真，超凡入圣，伏望见闻，咸希观览。琼山道人白玉蟾述。

笔者感言：修道必须以修心为本。因为修心能生慧，心慧才能高瞻，高瞻才能俯瞰世界。唯心和时，才能生仁，仁者方可包容万物。唯心静时，才能致远，远者可以淡定人生。唯心慈者，才能生祥，祥者才能笑对万事。唯心定时，才能笃信，笃信才能百折不殆。修道之心，贵在真诚，唯诚才能致实，福瑞满堂的目标是要靠诚才能得以“实”现的啊！