



太极生两仪

揭开阴阳五行的神秘面纱，为中医理论正本清源。
传统易学与中医的辉煌，必将给全人类带来大福祉。

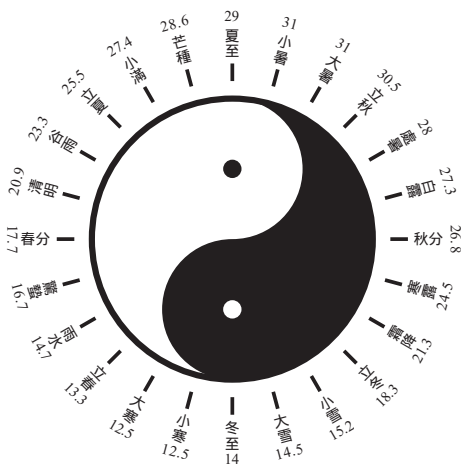
龚浒 著



太极生两仪

揭开阴阳五行的神秘面纱，为中医理论正本清源。
传统易学与中医的辉煌，必将给全人类带来大福祉。

龚浒 著



作者简介

龚浒，男，1957年11月生，福建省寿宁县人。1975年寿宁县第二中学毕业，回乡劳动。1977年国家招生制度改革，考入福建省宁德地区农业学校。1980年毕业，分配寿宁县农业局，担任农业技术员。1999年调福州经济技术开发区总工会工作。在寿宁工作时，中共福建省委、中共宁德地委曾先后授予“优秀共产党员”称号。到福州后，又先后荣获“2002至2005年度福建省工会信访工作先进个人”、“福州市创建全国文明城市先进个人”称号。2017年退休。2019年新冠疫情之后，发心探究阴阳五行至理，为中医理论正本清源。先后六年，坚持把天上太阳辐射强弱的一年周期变化与地上气候的四季变化实际情况联系起来，结合《易经》《道德经》《黄帝内经》中的相关论述，认真观察、深入思考、反复推敲、细致研究，求索古代易学思想脉络，终于初步弄通了先哲关于阴阳五行的基本道理。“六年磨一剑”，专心致志，撰写了《太极生两仪》。



著名中医学者郝万山先生关于“解读太极生两仪”电子邮件的回复：

龚先生好！

来函收到，阴阳、太极、两仪、三阴三阳、五行、八卦，六十四卦，都是阐述地球化育生命和适宜生命繁衍的自然规律、自然条件的。是描述日照规律的自然科学学说，原本不是哲学，更不是玄学和迷信。

三

但是当代人们对这个具有穿越时空智慧的学说还不理解，甚至误解。建议您把自己的观点发表出来，以正本清源。

郝万山

内容提要

《太极生两仪》旨在努力探究阴阳五行至理，澄清中医理论依据。试图剖析传统文化中涉及的六大问题：一、“道”是什么？二、“太极”是什么？三、“阴阳”是什么？四、“阴阳感应”是什么？五、“五行”是什么？六、中医治病的基本原理是什么？逐一解答这些问题，分以下五点叙述。

四

一、发心深入思考阴阳五行道理之缘由。2019年底疫情流行的新冠肺炎，西药无效，中药能治，世界轰动。中医的理论基础是阴阳五行。但长期以来，人们对这门古老学问一知半解、似懂非懂。因此，有人说它是迷信，有人说它是哲学。从来不敢理直气壮地说它是科学，因为无人能看清阴阳五行的来龙去脉。中医能治病的道理如果说不通，将成为传统医学进一步发展的瓶颈。因此下定决心，一探究竟。

二、矢志不移坚持学习思考阴阳五行的感悟。学习过程中发现，古圣先贤的阴阳学问与农耕文明密



切相关。一年四季、廿四节气的气候与《黄帝内经》中的三阴三阳：太阴、少阴、厥阴；少阳、太阳、阳明等名词有明显的内在逻辑关系。于是，选择以天上太阳光对地面辐射的强弱变化与地上大气温度升降正相关的事实为依据，联系古代留传下来的“太极阴阳图”，深入研究分析，透过现象看本质，终于找到了古代阴阳五行学说中，“太极”、“两仪”（阴阳）、“阴阳感应”、“五行”、“道”，这五个极其抽象的重要概念的内涵。这些名词的基本含义：一、“太极”是能量释放初始拥有的“能势”。能量从一个物体（用A表示）释放出来，传递给另外一个物体（用B表示），那么，A的“能势”一定要比B的“能势”高。A相对B拥有的“能势”，就是“太极”。比如，水有“落差”，才能流动，水在“极高点”流到“极低点”的运动过程，把“能势”转化成“动能”释放出来。实际上，这水的“极高点”与“极低点”之间的“落差”就是水在“极高点”时拥有的“太极”（能

势)。又比如，热能从一个物体传递给另一个物体，热能传出方的温度，一定要比热能传入方的温度高，两者之间的“温差”，就是热能传出方对热能传入方拥有的“太极”（能势）。二、“阴阳”是能量释放做功过程，周期性表现出来的两种大小相等、方向相反的作用力特性：能量释放做功的作用力由弱到强的一方，为阳；能量释放做功作用力由强到弱的一方，为阴。比如，太阳的能量释放出来传递给地球。在我们北半球，一年中，夏至日，太阳传递给地球的能量最多；冬至日，太阳传递给地球的能量最少。因此，相对而言，夏至日的太阳“能势”最高；冬至日的太阳“能势”最低。所以，可以认为这夏至日与冬至日之间的“能势”之差，就是太阳与地球北半球之间的“太极”。那么，每年从冬至到夏至，太阳传递给地球的能量由少到多，这个过程，就是“阳仪”。地球（北半球）的大气温度因此上升，受热膨胀，太阳能给大气做功的力度表现由弱到强，为阳性；每年从夏至到冬至，太阳传递给地球的能量由多到少，这个过程，就是“阴仪”。地球（北半球）的大气温度因此下降，受冷收缩，太阳能给大气做功的力度表现由强



到弱，为阴性。这也就是《易经》中说的“太极生两仪”的原意。“太极”所指：太阳与地球之间的“能势”差（也就是夏至日与冬至日的“能势”之差）；“两仪”即“阳仪”、“阴仪”。“阳仪”过程的能量作用力与“阴仪”过程的能量作用力，大小相等、方向相反。两者是对偶的、对称的，所以称“两仪”（有似一对相互呼应、对仗工整的楹联）。三、“阴阳感应”是指：阴性和阳性两者自然吸引的运动趋势。类似于磁性的S极与N极之间表现的特点：阴性与阴性、阳性与阳性同性相互排斥；阴阳异性互相吸引。“阴阳感应”是世间万事万物存在的基础。单独的“阴”、单独的“阳”是永远找不到的。就像是一整条磁铁的两端，一端是S极，一端是N极，把它截成两段，甚至把它截成无数段，每一段的两端仍然是S极、N极。阴阳永远如影随形不可截然分开。眼前存在的一切事物现象，都是“阴阳（感应）碰撞的火花”。这便是古人所说“万物负阴而抱阳”的含义。人的生命运动，是体内阳气和阴气相互吸引的动态平衡过程。地球上的一年四季气候变化，也是大气阴性和阳性互相吸引的动态平衡过程。宏观世界的地球绕着太阳转，是太

阳的阳性与地球阴性互相吸引的动态平衡过程。微观世界原子的电子绕原子核转，也是原子核的阳性与电子的阴性互相吸引的动态平衡过程。四、“五行”是阴阳感应，能量释放做功推动事物发生、发展过程表现出来的五种作用力特性。古人关于“五行”的概念，是从太阳能量一年四季给大气做功过程中抽象概括出来的。春夏季，天上太阳传递给地球（北半球）的能量从少到多，太阳辐射由弱到强，为阳。春季太阳辐射相对弱，为“少阳”，夏季太阳辐射相对强为“太阳”；秋冬季，天上太阳传递给地球（北半球）的能量从多到少，太阳辐射由强到弱，为阴。秋季太阳辐射相对强，阴性相对小，为“少阴”，冬季太阳辐射相对弱，阴性相对大，为“太阴”。春天，“少阳”的能量施之大气，使大气由寒变暖，“少阳”能量做功的作用力特点：“发散”。古人用“木”代表“发散”力特性；夏天，“太阳”的能量施之大气，使大气由暖转热，“太阳”的能量做功的作用力特点：“上升”。古人用“火”代表“上升”力的特性；秋天，“少阴”的能量施之大气，使大气由热变凉，“少阴”能量做功的作用力特点：“收敛”。古人用“金”代表“收



敛”的作用力特性；冬天，“太阴”的能量施之大气，使大气由凉转寒，“太阴”能量做功的作用力特点：“下降”。古人用“水”代表“下降”的作用力特性；由于春夏阳性的能量做功的作用力表现：“发散”、“上升”，与秋冬阴性的能量做功的作用力表现：“收敛”、“下降”，两者作用力的方向相反。所以，夏秋之交，大气由阳变阴过渡阶段产生一种“缓冲”的作用力，古人用“土”代表“缓冲”的作用力特性。

五、“道”是宇宙演变最根本的规律。也就是：阴阳感应、能量释放做功过程依次产生的“发散”、“上升”、“缓冲”、“收敛”、“下降”五种作用力，推动事物发生、发展、变化的“运动轨迹”。亦即古人所说“一气化阴阳，阴阳析五行”，“一阴一阳之谓道”的意思。

九

三、学习、弘扬传统文化的重大意义。中华民族历史数千年绵延不间断，这么悠久漫长的历史过程中的文化积累，异常丰富，博大精深，弥足珍贵。特别是《易经》《道德经》《黄帝内经》三部大经中蕴含的“易学思想”，其对宇宙根本规律认识的深度与广

度，前无古人后无来者！伏羲氏画的先天八卦图，是世间万事万物生成与变化的模型。蕴含宇宙演变的根本规律。它既可以代表整个世界，也可以象征一个家庭，又像是万事万物生生不息变化的总枢纽。“大道不器”，普遍性寓于特殊性之中。阴阳五行的大道理，像一条无形的长线，贯穿自然界、人类社会的一切物质现象和精神现象。坚信“易学”思想的弘扬与普及，必将让科学技术如虎添翼，给全人类带来大福祉。

—
○

四、“天人合一”的真谛。天地阴阳感应过程产生的“发散”、“上升”、“缓冲”、“收敛”、“下降”五种基本作用力，是世界生生不息变化的力量源泉。“木”、“火”、“土”、“金”、“水”，是阴阳一气周流的普遍现象。人体内的脏腑：肝、心、脾、肺、肾；胆、小肠、胃、大肠、膀胱，分别与“木”、“火”、“土”、“金”、“水”对应。天地阴阳五行的“一气周流”，与人体阴阳五行的“一气周流”，同理。这就是经典中所说的“天人合一”之本义。古人所说的“阳升阴降”道理与现代物理学的“热胀冷缩”道理是一回事。比如：白天，太阳高照，地面上



的水受热化成水蒸气融入大气、大气因受热膨胀上升到天空中，就是古人说的“阳负阴上升”的意思；夜晚，太阳落山，天空中的水蒸气因降温凝聚成露水、空气因降温冷缩往下降，这就是古人说的“阴抱阳下降”的意思。一般情况下，水代表的寒性是向下的，火代表的热性是向上的。而阴阳感应过程的“阳负阴上升”，可以把寒性的水由下向上推；“阴抱阳而下降”，则能够把热性的火由上向下降，从而使自然界的水分和热量在地面上、大气中趋于均匀分布，达到“水火既济”，阴阳动态平衡的目的。在北半球，春夏季，由南向北，气温逐步趋于上升：春天的气机“发散”，夏天的气机“上升”，大气因热膨胀，把南方温度高、水分多的大气推向北方；秋冬季，由北到南，气温趋于下降：秋天的气机“收敛”，冬天的气机“下降”，大气因冷收缩，把北方温度低、水分少的大气拉向南方。一年四季的阴阳一气周流，使南北方大气中的热量和水分得到交融调剂，实现阴阳动态平衡。这就是《道德经》里说的：“天之道，损有余，补不足”的经义。人体内的肝与胆，对应“木”性，气机“发散”；心与小肠，对应“火”性，气机“上升”；脾

与胃，对应“土”性，气机“缓冲”；肺与大肠，对应“金”性，气机“收敛”；肾与膀胱，对应“水”性，气机“下降”。以肝、心、脾、肺、肾为代表产生的木、火、土、金、水五种基本作用力，是人体新陈代谢、气血循环的动力，使身体中以水分、热量为代表的阴阳维持动态平衡。中药治病的根本道理就是用草药的药性调和体内阴阳的动态平衡。人体阴阳一气周流过程，五种作用力中的某种作用力偏强或偏弱，都会使人体阴阳失却平衡局面，因此表现出种种不同症状的病态。无论是何种原因致病、受伤也好，细菌、病毒感染也罢，最后结果都要破坏人体阴阳的正常平衡。

天之阴阳六气：风、暑、湿、燥、寒、火，与地之阴阳五行：木、火、土、金、水，两者密切相关。当人体阴阳失却平衡之后，过犹不及，表现出来的病症：或风、或暑、或湿、或燥、或寒、或火，中医经典里称之“六淫”。《黄帝内经》说：“治病必求于本”，这个“本”，就指阴阳。中草药的药性，有的“发散”为主，如桂枝；有的“上升”为主，如升麻；有的“缓冲”为主，如甘草；有的“收敛”为主，如石膏；有的“下降”为主，如大黄。中草药有不同的性味，有



的驱风、有的祛暑、有的除湿、有的润燥、有的温寒、有的降火。中医治病，正是用中草药的这些药性来纠正身体阴阳偏差，达到恢复健康的目的。传统医学，讲求对症下药。有经验的老中医辨证精确、处方用药精当，所以有妙手回春、药到病除的神效。人体脏腑的气机若能正常发挥“发散”、“上升”、“缓冲”、“收敛”、“下降”一气周流的作用，经常保持阴阳动态平衡，气血循环顺畅，每一个器官、组织、细胞都能满足维持新陈代谢对水分、养分和热量的需求，就一定充满活力、健康无恙。

三

五、结语。“道”与“阴阳”的概念异常抽象，涉及宇宙演变最根本的规律。“易道广大，无所不包”。古人说：“形而上者谓之道”，只可意会，难以言传。其中的理太深了，所涉的事太广了，所以总觉得文章言不尽意、意犹未尽。想再借“结语”加以拾遗补漏，试图尽未尽之意。以阴阳五行学说为代表的“易学思想理论”，以阴阳五行理论为指导的中医学成就，必将成为人类科学史和医学史上两座最伟大的丰碑，永放光芒！

序文

《道德经》开篇云：“道可道，非常道”。到了十四章，老子又说：道，看不见、听不到、摸不着。为此，人们对“道”是什么，总感到神秘兮兮、捉摸不透。都认为它是先哲悟出来的极其深奥的哲理，只可意会，不可言传。

《易经》里有明确说：“一阴一阳之谓道”。在这里，古圣先贤又把道和阴阳相提并论，是何缘由？但由于大家苦于“阴阳”是什么？历来也没有明确的答案，因此，仍然是云里雾里。所以，在传统文化中出现频率最高的“道”和“阴阳”这两个最重要的名词，迄今为止，没有确切的定义，一直都是“模糊概念”。大家对它们似懂非懂，根本没人能知道二者的具体内涵。“道”是什么？“阴阳”又是什么？似乎成了千古之谜。许多人“坐而论道”而不知“道”，开口闭口说“阴阳”而不识“阴阳”。

其实，正如经典中所言：“大道至简”。古人所说的“道”，又称“天道”，也就是“阴阳变化之道”。



它是世间万事万物生成和变化的总规律，即自然法则。通俗地说，它是天下最根本的大道理。“吾道一以贯之”，机械运动、物理运动、化学运动、生物运动、社会运动，从宏观世界到微观世界，大而无外、小而无内，一切事物的发生与变化现象，皆按“道”的总规则运行，日新月异，生生不息。

古人说的“道”与“阴阳”这两个概念的内涵，是我们中华民族传统文化最核心的思想，涉及世界最根本的问题。它们之间虽然关系非常密切，但二者还是有明确区别，可谓泾渭分明。“阴阳”的本质是能量。它是世间一切事物发生、发展、变化的本源和动力。而“道”是“阴阳”感应推动事物生成、变化过程的总规则。可见，“阴阳”指具体的事物，“道”指抽象的道理。如果说“阴阳”是“因”，那么，“道”便是果。“阴阳”为“实”，“道”便为“虚”。因为，“道”是“阴阳感应”运动过程所走的无形“路线”、所遵循的法则，“道”与“阴阳”的关系有点

类似于人们建房过程使用的“设计图纸”和“建筑材料”的关系。也有点像“公路”与“汽车”、“河道”与“河流”、“航线”与“飞机”之间的关系。试问：阴阳运动过程所走的“道”是啥模样？答曰：“升降浮沉、周而复始”之轨迹是也。亦即《道德经》所云：“反者，道之动”。

当我们领会了“道”与“阴阳”这两个概念的含义和它们之间的关系之后，再回过头来读《道德经》中的“道可道，非常道”，就很好理解了：因为万事万物的生成皆源自阴阳，其变化过程都是“阴阳”的力量推动的，且皆循阴阳感应的“轨道”运行；但是，万事万物生成与变化过程的具体现象又是千差万别的。比如：阴阳的力量作用于地球上的大气，于是有春、夏、秋、冬，一年四季暖、热、凉、寒的周期性气候现象；阴阳的力量作用于庄稼，于是庄稼有一年生、长、化、收、藏的周期性现象；阴阳的力量作用于动物，于是动物一生有生、长、壮、老、已的周期性现象。无疑，这事物物的生成都源自阴阳，因阴阳感应而发生变化，即生成、变化过程的原



因都一样，便是老子所说“道可道”的意思；事事物物的生成与阴阳感应发生变化过程的现象千姿百态，即生成、变化结果都不同。世界上没有两个一模一样的人，没有两棵一模一样的树，甚至没有两片一模一样的叶子，便是老子说的“非常道”的意思。都说有什么样的原因，就有什么样相对应的结果，难道阴阳变化有悖因果律？否，那是因为阴阳变化还与时间、空间、具体事物密切相关，其背后涉及更深层次的因缘。

正由于“道”是“阴阳”感应的规则，属于抽象的道理，所以老子才说它“听不见”声音、“看不到”形象、“摸不到”实物。“大道无形，生育天地；大道无名，长养万物。吾不知其名，强名曰道”，与《中庸》里描述的完全一样：“上天之载，无声无臭”。

学习传统文化，必须认真琢磨经典中重要章句的文义。因为不同场合出现的重要章句之间往往都有着深刻的、内在的逻辑关系。只要把这些重要章句的意思吃透了，再把它们联系起来思考，就容易找到历史上古圣先贤做学问、认识世界过程的思想脉络，从而

领会其中蕴含的深刻道理。《易经》说：“形而下者谓之器，形而上者谓之道”。具体的事物有质有形，看得见，摸得着；抽象的道理无影无踪，可以意会，难以言传。“愚者察异，智者察同”。普遍性寓于特殊性之中。主观认识客观，寻求真理，就是要善于在千姿百态千变万化的具体事物中，归纳、演绎出抽象的普遍道理。《论语》云：“下学而上达”。原意是下学人事，上达天命。人事是具体的，天命是抽象的。下学就是从具体的事物下手，从中获得感性认识的基础；上达就是在具体的事物中摸索规律，归纳演绎推理，上升到理性认识的高度。这与毛泽东主席《认识论》的思想如出一辙。

毫无疑问，人类在自然环境中求生存，必须顺应自然规律。事事物物中包含的大小道理，都属于自然规律的范畴。也就是我们常说的真理。人们认识世界，目的就是求真理，用之指导生活实践。因此而有科学、有哲学、有宗教。从根本上讲，这三者的最终目的是一致的，旨在摸索总结自然规律。相对而言，科学探讨的是具体事物的道理，突出特殊性；哲学研



究的是科学道理中的道理，突出普遍性。所以说“哲学是科学的概括和总结”。比如：事物从量变到质变的发展规律，这是哲学揭示的一切事物发展变化的普遍规律。它与所有具体事物的变化道理都相通。举个例子：物理学在研究水的固态、液态、气态变化过程中，得出结论：水温上升到 100 度时，它就蒸发成水蒸气，慢慢由液态水变成气态水；当水温下降到 0 度时，它就开始结冰，慢慢由液态水变成固态水。这条物理学道理与“量变引起质变”的哲学道理完全一致。可见，世间事物中包含的大小道理，像河流一样，有主流、有支流；又像大树一样，有主干、有分枝。至于宗教，我认为它是祖宗代代相传下来“关于智慧的教育”。目的是把每一代人在生活实践中感悟的（哲）理用教育的方法传给下一代。你用心观察，无论何种宗教，都是劝善、利他的，倡导无私奉献。因为人性中最大的问题是“自私自利，而大自然的本性则无私无我。比如佛教，就是典型的教育。教育目的是开智慧（即开悟）。佛教的教义，把“断贪”（亦即克服自私自利）作为修学的首要任务。因为学佛人只有去除一念私心方可契入佛的境界。佛就是觉悟的

人。历代学佛的人都称“佛”为老师（大师），自称为“弟子”（即“学生”）。佛祖释迦牟尼的身份与我们中国古代教育家“孔子”一样，一部《论语》即是孔子与学生师生对话的言论集。所谓“弟子三千贤人七十二”，指孔夫子当年有三千多个学生，其中出类拔萃的学生有七十多人。佛门的佛经，分经、律、论三藏，从本质上讲，也是佛和弟子在教学过程中形成的理论文章。《论语》和佛经中的文字，句句都是哲理。其实，我们传统的儒家教育与佛教有许多相似之处。佛教求“悟”，儒家也讲“悟”。这个“悟”就是“开智慧”，如俗语所说的：开窍了，一通百通。大彻大悟的人能通达世间一切道理。这种人，佛教叫“佛”，儒家称“圣人”。

由于在宗教经典中代代相传下来的许多哲理，往往都比较抽象和深奥。特别是随着传承年代渐行渐远，让人觉得越来越晦涩难解。终于因为人们长期读不懂宗教经典，未能正确领会宗教教义，因而使之趋于神秘化。乃至基督徒迷信上帝，佛教徒迷信佛菩萨。误以为上帝、佛菩萨神通广大、法力无边、呼风



唤雨、无所不能、主宰世间一切。常见佛门信男信女到寺庙里，烧香磕头，口中念念有词，祈求泥塑木雕的佛菩萨开恩，保佑自己升官发财。真所谓愚昧无知，可笑至极。

有心栽花花不发，无意插柳柳成荫。这句话表面上看起来很平常，实则蕴含极其深刻的哲理。佛经里说：真心离念。无念即是正念。劝人不妄想、不分别、不执著。少有人能正确理解这些经义。究其实，它与道家的“无为”、《道德经》中所说的“天地不仁，以万物为刍狗”的意思一样。道教的《清静经》曰：“大道无情，运行日月”。说明大自然依“道”而生成万物是“无意”的，它从来就没有用心去控制世间的人、事、物，试图达到某种目的。人类社会归根到底是大自然的一部分。但人类社会与大自然又是有一定区别的。最大的区别在于：人类社会中的人为了生活而进行的物质财富创造活动，是有意志、有目的的。因此是“有为”的；而大自然生养万物，是无意志、无目的的。所以是“无为”的。“无为而无所不为”。人类发挥主观能动性，只有按照自然规律去

改造自然，方可达到预期的目的。都说“天道酬勤”，并非上天有意眷顾勤勉者，而是人的“勤勉”行为与“天道”相应，因此得到应有的酬劳。正如一个农夫，只要不误农时，春天播种，秋天就自然有收获一样。“依道而行便是德”。所以，《尚书》里说：“皇天无亲，唯德是辅”。

《道德经》说：“道法自然”。我们且把这四字与《中庸》开头一段话合起来参究：“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教”。在这里，“天命”指大自然的“活力”；“性”指事物之性，如阴性、阳性；寒性、热性；酸性、碱性。中医汤药治病，就是用中草药的药性来调节人体的阴阳平衡。化学反应：酸性的“氯化氢”（盐酸）遇碱性的“氢氧化钠”（烧碱），就自然发生中和反应，生成“氯化钠”（盐）和“一氧化二氢”（水）。不论是酸性还是碱性；不论是寒性还是热性，世间一切事物之性，最后都统一归类为阴性和阳性，这阴阳两性氤氲交感，化生万物，变化无穷，就是“天命”即大自然的活力。阴性和阳性，就是大自然生命力之源泉，世界因此而生生不息。这



阴性和阳性的自然交感，就称“率性”。阴阳感应运动过程的“轨迹”是“道”。“修道”，广义说，就是指人类有目的地认识和应用自然规律、主观与客观磨合的一切实践活动。“教”字，从字面上看，就是上一代把“文化”传给下一代的意思。可以理解为：人类认识自然、改造自然的社会实践经验代代相传。唐代文学家韩愈说：“师者，所以传道、受业、解惑也”。所以，在中国传统文化中，读书做学问的根本目的就是“明理”。或曰：“开悟”，又曰“闻道”。“道”就是贯穿世间一切事物之理。孔子“十五有志于学，三十而立，四十而不惑，五十知天命，六十而耳顺，七十随心所欲而不逾矩”。说的正是孔夫子一生读书教学实践中对“天道”感悟由浅入深的过程。

吾因新冠疫情之缘起，而发心去思考中医、琢磨阴阳，拜读儒家经典。联系太阳与地球之间阴阳感应这一具体事物的实际，分析地球上一年四季气候变化之因果，并把它与古代留传下来的太极阴阳图结合起来研究，基本领会到了阴阳五行学说经典中关于：太极、两仪（阴阳）、三阴三阳（太阴、少阴、厥阴；

少阳、太阳、阳明）、四象（少阳、太阳；少阴、太阴）、五行（木、火、土、金、水）、六气（风、寒、暑、湿、燥、热）等等抽象名词概念的含义以及它们之间的内在逻辑关系。正所谓“愚者千虑，必有一得”。先后六年坚持制心一处，学习传统文化，有三点深刻体会：一是世界的本源是“太极”（即能量）。因“太极”而有“阴阳”，阴阳感应而化生万物。世间存在的一切理与事、物质现象与精神现象皆由阴阳感应这个总枢纽中生发出来。植物开花，雄性花粉落到雌性柱头上，完成授粉，方可结果，形成种子繁殖后代；动物雌雄交配，精子与卵子结合，方可孕育新生命；一切无生命的物质的物理变化、化学变化，也要通过阴阳感应的途径方可实现。“万物负阴抱阳，冲气以为和”。可见，植物、动物、矿物，都源自“阴阳”。正如《道德经》所说：“玄牝之门，是谓天地根”。“玄牝之门”意指雌性动物的生殖器。阴阳化生万物，阳生阴成。“阳化气，阴成形”。植物、动物的下一代都是在母体中分离出来的。如鸡蛋是母鸡的生殖器生出来的，婴儿是从母亲的产门生出来的。植物种子都是在花朵雌蕊下面膨大的子房里孕育成熟



的。老子的这个比喻很形象。由此，得出重大结论：这“一阴一阳”就是世界的根本。所以，这本书稿原取名为《世界根本》。初稿出来后，送给我的老领导、德高望重的连德仁先生审阅，他建议说：这个书名有点炫，不妥。我细思，言之有理。做学问、写文章以谦虚为本，题目太大了，道理阐述不细，令读者失望，反而弄巧成拙。为此更名为《太极生两仪》。二是万法归一。一即一切，一切即一。世间事物千变万化，其中包含的道理千头万绪，归根到底，只有一条大道理。用经典的语言说，就是“吾道一以贯之”。世界上所有的大小道理，都有内在的逻辑关系。因此，世界是统一的，一切事物普遍联系。唯物辩证法的对立统一规律、佛教里的“不二法门”、毛泽东主席的《矛盾论》，儒家“过犹不及”的“中庸”思想。等等，虽然说法不一样，其实都是从不同角度看到的同一条道理。《金刚经》说：“凡所有相，皆是虚妄。一切有为法，如梦幻泡影。如露亦如电，应作如是观”。这段话的意思若用佛教里常出现的两个字来概括，就是“无常”。意为世间一切事物无时无刻不在变化。《易经》中，六十四个卦象代表的是世界上一切事物

的变化现象。每个卦由六个爻组成，共计三百八十四个爻，其中只分阴爻和阳爻。因此，通俗地说，《易经》就是“变经”，阐述“宇宙变化之道”，揭示世界上一切事物生生不息地变化的根本规律。而变化之因，不离阴阳。古希腊哲学家赫拉克利特说：“人不能两次踏进同一条河流”。可见，上述佛教、《易经》、古希腊哲学家三者的观点，又是何等相似。正所谓“英雄所见略同”。凡是正确的、与自然规律相应的宗教教义、哲学思想、科学理论，互相之间在道理上都是相通的。三是读书学习贵在一门深入。读书千遍，其义自见。《三字经》曰：“教之道，贵以专”。当代佛门高僧净空法师，入佛门后从来不离讲台，坚持讲解佛经六十多年。他说：修学佛法，贵在“一门深入，长期薰修”。佛法八万四千法门，佛经三藏十二部，浩若烟海，你不可能样样都学，只要专心致志把一部经学懂弄通了，所有的佛经都能通达。这样最省力、最有效。他比喻说：如同挖水井，挖一米深、两米深不见水，不要泄气，要坚持往深处挖，坚信一定能挖出水来。当你的水井深度到达海平面以



下时，五湖四海都成为水井的水源，取之不尽，用之不竭。读书做学问如是，做事、学技艺亦复如是。你若无缘做大事，那就下决心去做一根小小的针，只要坚持用心把这根针做得比别人好一点，就一定有机会脱颖而出，皇天不负有心人。久久为功，无事不成。我这次，花六年时间，心无旁骛，学习传统文化，思考阴阳五行，古老学问虽然很深奥，经典晦涩难懂，终于还是让我想出一点头绪来。社会上真正成功的人士，都绝不可能是偶然成功的。水滴石穿，绳锯木断。十年磨一剑，有志者事竟成。如我的老领导连德仁先生，一生笔耕不辍，著作等身，受到习近平总书记的赞扬。特别难能可贵的是五十多年如一日坚持写日记，洋洋洒洒上千万言日记稿，被其母校厦门大学图书馆收藏。当年习近平总书记在福建工作时期九次下基层来寿宁，连老先生这期间担任县政府分管农业工作的领导，八次陪同习总书记下乡进村联系群众、调查研究、扶贫济困、现场办公、解决问题。日记点点滴滴、一丝不苟，详细记录了总书记当年这些亲民务实的德行，因此被福建省委党校收集成为珍贵的党性教育资料。

《太极生两仪》终于定稿付梓。这是我先后六年学习传统文化、思考阴阳五行道理过程的零星体会，一孔之见。汇集编撰成册，以飨读者。旨在告诉人们：阴阳观乃最深刻、最正确的世界观；中庸论是最切实、最有用的方法论。泱泱中华，五千年文明累积起来的经验与智慧，是我们全体炎黄子孙最宝贵的精神财富。为往圣继绝学、为中医理论正本清源。期望古老的阴阳五行学说尽快融入现代科学思想体系，成为人们认识自然、研究学术的指路明灯，造福世界人民；中华传统医学早日被世人认同，为全人类健康挑大梁。从今往后，有更多的人读《易经》《道德经》《黄帝内经》，古为今用，让中华文明大放异彩！但其中错误之处在所难免，敬请广大读者批评指正！

龚浒

2025年元旦

目录

作者简介	二
著名中医学者郝万山先生关于“解读太极生两仪” 电子邮件的回复	三
内容提要	四
序文	一四
太极生两仪——揭开阴阳五行的神秘面纱，为中医 理论正本清源	三三
一、发心学习思考阴阳五行学说之缘起	三四
二、坚持“六载思五言”的心得	四六
（一）什么是阴阳？	六二
1、“太极”是推动阴阳变化的“能势”	八三
2、阴阳变化的主要特性	八九
3、阴阳变化的重大意义	九二
（二）什么是阴阳感应？	九七
（三）什么是“五行”？	一〇八
1、五行之一，“木”	一四七
2、五行之二，“火”	一四八



3、五行之三，“土”	一四九
4、五行之四，“金”	一五一
5、五行之五、“水”	一五三
6、最后，还有一个“相火”	一五四
三、继承、学习传统文化，弘扬、普及阴阳五行学说的意义	一九八
（一）传统文化失传的根本原因	二〇〇
1、阴阳五行学说历来就是一套“模糊理论”	二一六
2、《易经》和《黄帝内经》上的内容不可全信	二一九
3、《易经》之占卜，向来争议很大	二二二
（二）中国传统文化的宝藏亟待开发	二二三
（三）让古老的阴阳五行理论和中医学普及天下，造福全人类	二二八
1、阴阳五行学说，是我中华文明之精华	二二八
2、认真学习、弄通阴阳五行理论	二三一
（1）“木”为阳的正方向初期的作用力	二三九
（2）“火”为阳的正方向中期的作用力	二四〇
（3）“土”为阳的正方向作用力到阴的反方向作用力过渡阶段的“缓冲作用力”	二四一
（4）“金”为阴反方向初期的作用力	二四二
（5）“水”为阴的反方向中期的作用力	二四四

(6) “相火”为阴的反方向作用力到阳的正方向作用力过渡阶段的作用力	二四五
3、正本清源，彻底为“阴阳五行长期被打成迷信、伪科学”平反昭雪	二四九
4、脚踏实地，步步为营。持之以恒，矢志不渝。努力普及阴阳五行理论知识，推动中医事业发展	二五二
四、用心领悟“一气周流”、“天人合一”之妙谛	二六〇
(一) 有形之“气”与无形之“理”的关系	二六〇
(二) 天地之间，仅此阴阳一气周流	二七一
(三) 天人合一，一于“阴阳一气周流”	二七九
(四) 指导中医治病的理论基础是“阴阳一气周流”	二九七
(五) 初步分析中药调节人体阴阳升降的机理	三二八
五、结语	三七〇
六、附录	三九六
(一) 致寿宁全县乡贤的一封公开信	三九六
(二) 解读“太极生两仪”	四〇一
(三) 致中医大师郝万山教授的感谢信	四〇八
(四) 图表	四一〇
七、后记	四二〇



太极生两仪

——揭开阴阳五行的神秘面纱，为中医理论正本清源

一棵大树，每逢春天，都会萌新芽，发新枝，推陈出新。树上的枝叶花果四季变化，常常更新。换了一茬又一茬。而树下的根本却总是面貌依旧，年年如故。只有树下的根深本固，才有树上的枝繁叶茂。如果把我们眼前纷繁复杂的大千世界比作一棵大树，那么世界上的一切事物现象就相当于树上的枝叶花果。而这棵大树的根本便是阴阳。世间一切事物的发生、发展、变化，生生不息，一言以蔽之，皆是阴阳感应的结果。这是我近几年坚持学习思考古老阴阳五行道理的感悟。

一、发心学习思考阴阳五行学说之缘起

2019年底，武汉突发新冠病毒肺炎。病源到底从哪里来，一直没有权威的结论。只见此后感染者越来越多，疫情迅速在全中国、全世界蔓延。人类从此面临一场异常艰苦、持久的抗疫斗争。这次疫情发展之快、流行之广、持续之久，危害之大，史无前例。迄今仍未得到有效控制，新冠病毒变异毒株接二连三，疫情反弹此起彼伏，严重干扰破坏了人们正常的生产、生活秩序。让全世界人民蒙受了巨大的损失和灾害！

各国在这场与新冠病毒的殊死斗争中，异常艰辛。唯有我们中国表现出色，旗开得胜。短短几个月时间，就卓有成效地控制住了疫情。而其它国家均用西医的办法应对新冠病毒，疗效甚微，因此饱受瘟疫肆虐之苦。号称当今全世界最强大的美国，虽说经济实力雄厚、医疗设施先进，也对小小新冠病毒束手无



策，任其泛滥成灾而“躺平”，因疫情蔓延死亡人数竟达上百万人之众。

若问我国缘何成为全球抗疫最成功的国家？答案是：古老的中医术派上用场，立下新功！疫情期间，国人继承传统医学辨证论治的独特方法，用中草药对治新冠肺炎，疗效如神。因而轰动世界。究其渊源，这次中医抗疫第一处方“莲花清瘟”汤头，是近两千年前医圣张仲景在《伤寒论》中留下的“经方”：“麻杏石甘汤”基础上酌加药品化裁而来的。在此关键时刻，充分展示了古老的中医术在临床上的神奇疗效！

一百年前，我们国家开展过一场轰轰烈烈的“五四运动”，反帝反封建，打开了新民主主义革命的大门，引进西方的民主、科学思想，推动了清末以来长期积贫积弱社会的变革和发展，功不可没。但美中不足的是中国优秀的传统文化受到了一次猛烈的冲

击，历史悠久的中医学也因此受牵连，被歧视而趋于式微。社会上一度“中医不科学”，“中医不会治病”的论调甚嚣尘上，甚至有人叫嚷：“中医是江湖骗术”，公然主张取缔中医。而这次新冠肺炎爆发，无疑是全人类的一场大灾难。但就传统中医而言，则完全可以说是坏事变成了好事。危难时刻，中医学不辱使命，大显身手，为民解忧，为国争光！用看起来土不拉几的中草药，对付新冠肺炎，牛刀小试，游刃有余，药到病除。中医学独特的治病优势因此而彰显，如金子般熠熠生辉，举世瞩目：治疗新冠肺炎，西药无果，中医有效。这无异于传统医学在这场抗疫斗争中打了一场漂亮的翻身仗。彻底扭转了近百年来中医被西医打压、排挤的局面。人们因此对传统中医刮目相看。有更多的人开始重新认识中医、相信中医、应用中医！

事实胜于雄辩。现在，再也没有人敢信口开河地说：“中草药没有实际疗效，只是安慰剂”了。但是，对中医的理论依据——阴阳五行学说，仍然是人人都感到深奥难懂，甚至是将信将疑。绝大多数人认为：



阴阳很神秘，五行不可知。诸如：何谓阴阳？何谓五行？阴阳五行之间内在逻辑关系怎么样？古老的阴阳五行学说与现代科学理论之间在道理上能相通吗？诸如此类涉及中医理论的根本问题，没有一个人能作出有理有据、有说服力的回答。这些长期困扰人们的疑问，似乎成了一个“死结”，无人能解。我想，不想方设法打开这个“死结”，那些一向对传统文化持怀疑态度的人，对中医学治病优势不信服的人，若干年之后，又会兴风作浪，诟病中医的荒唐言论必将卷土重来。传统中医理论未能在现代科学理论体系中占有一席之地，不能理直气壮地回答“中医为什么能治病”的问题，那么，古老的中医学就很难全面继承和发扬光大，更难走出国门，让全世界人民认同，造福天下。

时下，人们对祖先留传下来的中医学理论基础——阴阳五行道理一时想不通，弄不懂。于是有种种臆测，众说纷纭，莫衷一是。有人认为，中医经典《黄帝内经》中那些深奥难懂的理论，可能是史前文明遗留下来的思想。有人说，中医“理论胡乱编，

临床靠经验”。言下之意，中医的治病方法，只不过是先人一些零星散乱的实践经验而已，硬把它与玄学色彩浓厚的阴阳五行扯到一块儿，未免牵强附会。还有一种说法是：中医理论对应的是哲学，西医理论对应的是科学。甚至肯定地说：“中医的理论体系是一种独特的智慧，它不是建立在现代科学理论的基础上”。持这种观点的人，认为中医的指导思想比西医的指导思想境界更高，强调中医理论体系与西医理论体系不一样，认为永远都无法找到中医治病道理与西医治病道理相通之处。这种说法，虽然看起来是褒扬中医，但终究难以服众。公说公有理，婆说婆有理。尤其是在互联网上，说阴阳、论五行、解《易经》的视频链接，长篇大论，铺天盖地。虽不乏说得条条是道，乍听起来很精彩的，但一言以蔽之：都只是在阴阳五行概念的外延上做文章、兜圈子，夸夸其谈，知其然而不知其所以然。有的甚至越说越玄，有意把古老的阴阳五行说得很神秘，故弄玄虚，忽悠读者，哗众取宠，博取流量。始终未能把阴阳五行的根本道理揭示出来，即阴阳五行的内涵是什么？概无明确的答案。



自古华山一条路。天下的大道理也只有一条。大自然清静无为，它决不会弄虚作假，事事物物的现象井然有序，皆顺天理自然流行。因此，尽管世间事物千姿百态，千变万化。但若能透过现象看本质，它们虽然纷繁复杂，但往往又都很简单。万事万物，所有现象，统统由共同的自然法则所支配。人法地，地法天，天法道，道法自然。古今中外，所有智者（这里指开悟的人），由于通达天道，所以他们的世界观，所讲的道理，都是相通的。比如，印度的释迦佛、中国的孔夫子、德国的马克思，历史上这三位大圣人，尽管各自出生在不同的国度、不同的年代，有不同的历史文化背景，所做的学问也各不相同：印度圣人参究的是“明心见性”，倡导“无我”；中国圣人揭示的是“人伦道德”，主张“克己”；德国圣人探索的是“社会发展规律”，提出打破私有制观念，实现美好的“共产主义理想”。他们三家的学术成就，都堪称全世界古往今来出类拔萃、博大精深的大学问。三位圣人研究的课题，从表面上看，似乎没有任何关系，风马牛不相及。但刨根问底，深入思考一番，三者的根本观点却惊人的一致：重心都落在“天理之公

与人欲之私”这一对主要矛盾问题上。释迦佛修道，力行以“戒”治“贪”，认为人只要戒除贪心，就能开智慧，明心见性；孔夫子为代表的儒家核心思想，体现在《大学》里的章句：“格物致知”。历史上著名的王阳明龙场悟道，悟的正是这四个字。意思是：人心只要去除物欲障蔽，就能“悟道”。所以王阳明提出：存天理、灭人欲、致良知；马克思认为，人类只有消灭私有制，才能实现美好的共产主义理想。显然，三者斗争的矛头都直指人性中的一个“私”字，正所谓“英雄所见略同”！因此可以说，佛教文化、儒家思想、马克思主义，分别是一根藤上结的三个瓜。若用佛家语言表达：印度圣人、中国圣人、德国圣人，都是佛菩萨示现。百川东到海，九九归一。世间万事万物，普遍联系，其中的纽带，就是那条放之四海而皆准的客观真理。

西医能治病，它的理论合符科学的逻辑性。那么，中医能治病，它的理论也一定不悖科学道理。如果说，中医与西医不一样，只能说各自从不同角度认识人体病理，用不同的药物、方法治疗疾病而已。就



好比有人用“四氯化碳”灭火器灭火，有人则用高压水枪灭火的道理一样，“四氯化碳”是隔绝了氧气达到灭火的目的；高压水枪则是用水把温度降到可燃物燃点之下达到灭火的目的。虽说两者灭火方法迥异，但最终达到灭火的效果完全一样。同时，两者灭火原理都与科学道理相通。再打一个比方：我们上北京，既可以选择乘飞机，也可以去坐动车，还可以自驾车。虽然用的交通工具不同，走的路径不一样，但最后到达目的地的效果没有两样。总而言之，尽管中医与西医从不同角度认识人体病理，用不同药物和方法治疗疾病，但它们所遵循的道理一定都与科学逻辑、自然规律相应。

西医拿新冠肺炎毫无办法，而中医药对它疗效显著，充分证明中医治病有独特的优势。至少可以说中西医治病各有所长。西医能治病，它的理论思想与科学道理一致。难道中医能治病，而中医的理论思想与科学道理会相悖吗？自新冠疫情发生之后，笔者心无旁骛，专心致志地思考这一问题，坚定地认为，既然中医药在临床上是有用的，那么在古代形成的中医

理论指导思想也一定与自然规律和科学道理相通。历史上传承了数千年的阴阳五行学说决不可能是无中生有、虚无缥缈的“海市蜃楼”。古人决不可能故意捏造事实去胡说八道一番，硬是把谬论说成真理。为此，暗下决心，有生之年要争取把晦涩难懂、千头万绪的阴阳五行道理缕出头绪来，为推动中医理论科学化尽绵薄之力！

愚者千虑，终有一得！几年来，笔者带着上述问题，在如饥似渴般的求知心推动下，拜读《易经》、拜读《黄帝内经》、拜读古代名医著作。始终带着问题读书，紧紧围绕“寻求答案”思考，在经典中与古人对话，虚心向他们请教，打破砂锅问到底。功夫不负有心人，终于让自己梳理出先哲们在经典中留下关于阴阳五行命题若隐若现的思想脉络来。初步领会到了阴阳五行学说中部分重要名词概念的含义。尤其是关于“阴阳”这个既耳熟能详又神秘莫测的名词，顺着古人在经典中留下的“蛛丝马迹”，顺藤摸瓜，深入思考其内涵与外延，从感性认识向理性认识方向迈开了一大步，基本上揭开了阴阳五行的神秘面纱！



由于本人才疏学浅，再加上时间短，读经典不多不细致，理解经义不深不全面，所以对有关阴阳五行的认知，所感悟的道理，尚停留在肤浅的水平上。尽管如此，这些点滴的读书心得体会，却让我如获至宝，喜出望外！正所谓开卷有益。书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。特别是，承载中华传统文化思想的经典，是取之不尽用之不竭的智慧源泉。通过短短几年时间的学习思考，自己从中悟出的道理，充分证明古代的中医理论完全不悖现代科学道理。让我初步缕出了古之阴阳五行与今之科学理论之间的逻辑关系脉络。我深知，阴阳五行学问博大精深，如天之高，地之厚。自己目前得到的点滴浅悟，只不过是古人整个阴阳五行庞大思想体系中之冰山一角。但我深信不疑，当下的这些浅悟，已足以成为一把打开阴阳五行神秘大门的钥匙。这有似自己在一望无际的沙漠中跋涉，正分辩不清东南西北时，突然遇贵人相助，为我指点迷津。又恰似久旱之逢甘霖！

学有所得，自然心生喜悦！北宋著名哲学家程颢老先生留下来的不朽名篇《春日偶成》，正是在这种

心境下一气呵成：“云淡风轻近午天，傍花随柳过前川。时人不识余心乐，将谓偷闲学少年。”这位一向不苟言笑的老学者，因研究理学有新悟，心生欣喜，控制不住内心的激动，情不自禁地手舞足蹈起来。鄙人不敏，在学识上断然不敢与这位满腹经纶的理学泰斗攀比。然自己六年读书，一朝有悟的快乐心境，则完全与老学者当年的情景相似。《论语》开篇云：“学而时习之不亦说乎？”这句话，历来有种种不同的注解，似乎都解得不够透彻。依我看，其中的“学”是下理论功夫；“习”是下实践功夫。理论与实践相结合，不断深化认识，接近真理，这种学习进步过程，一定会让学人内心生喜悦。在佛门，僧众因读经修行有悟而生欢喜心，称“法喜充满”，就是这种境界。此情此景，正契合《论语》开篇这句话的意境。



二、坚持“六载思五言”的心得

自 2019 年新冠疫情之后，迄今已足六年。笔者一门心思，集中精力学习思考，解读《易经》中“太极生两仪”五字所蕴含的深意。心想：只要把这五个字的意思弄明白了，就一定能够揭开阴阳五行的谜底。唐代诗人贾岛用“十年磨一剑”，暗喻寒窗苦读，托物言志，成为千古名句。吾固愚钝，然借鉴古人专心磨剑、笃志不倦的成功经验，坚持“三载思五言”，久久为功，终于让我初步领悟到了先哲关于“易有太极，是生两仪”的大道理。发心、信心、决心、耐心，恒心，制心一处，无事不办。正如俗语所云：世上无难事，只怕有心人。

从字面上看，“太极生两仪”五字中，“太”有“高”、“大”，还有“极久远”的意思，如：“太初”。古代开国君王，一般称“太祖”（如：明太祖朱元璋）；“极”是极点。如珠穆朗玛峰，海拔 8848.6 米，是山巅之“极”。海底最深的地方是斐查兹海渊，深度达



11034 米，是海底之“极”。“生”是生出、长出。两仪之“仪”，在《辞源》里的注释，其中有“偶”的意思。“两仪”即是“对偶”，相当于一对，成双成对的意思。杜甫《绝句》中的“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天”。字面对仗平仄有致，读起来抑扬顿挫，朗朗上口。我曾误认为诗人单纯为追求诗句形式美，勉强用“两个黄鹂”对仗“一行白鹭”，难道“三个黄鹂”就不行吗？十个黄鹂不是会叫得更热闹吗？自己妄议先哲之过很快就被坐实：有一天傍晚，远远看见一位老同学携手妻子，形影不离漫步于公园幽静的小路上，甚是温馨浪漫。此情此景，顿时令我因曾经自作聪明、无端质疑诗圣的章句而心生惭愧。原来“两个黄鹂”乃一对佳偶，比翼双飞，栖息在春意盎然的柳树上，双双发出清脆悦耳的鸣叫声，多么富有诗情画意！因此，不得不赞叹古代才隽写文章遣词用字的准确性和内在逻辑的严密性。有人说，经典中的文字，任你推敲，一字难改。此言真实不虚。

那么，《易经》中的“太极生两仪”，具体指什么？又应该如何联系实际加以诠释？在《易经》中，“两仪”指“阴阳”，已经很明确。与“仪”字义联系起来思考，“阴阳”应是两相对偶、对称关系的事物。如前所述：“两个黄鹂”，一雌一雄，与一阴一阳对偶、对称相应。周末，携小外孙女郊游。小宝贝，很可爱，天真好奇。见花间两只蝴蝶时而落在花枝上，时而缠绕高飞，形影不离，问我这是为什么？我说：一只是蝴蝶爸爸，一只是蝴蝶妈妈。因为它们肚子饿了，一起飞出来吃花蜜。还有“白天”属阳、“夜晚”属阴；“热”属阳，“冷”属阴；“男”属阳，“女”属阴；“上”属阳，“下”属阴。我的曾祖父是清末科举贡生，很有才华。他在家乡附近小河边的一座凉亭上留下一对楹联：“山色风光留客住，溪声鸟语送人行”。对仗整齐，上联主静，为阴；下联主动，为阳。内涵丰富，意境幽远，既寄托了对大自然美好风景的赞叹和无限留恋之情，又有一种感慨人生苦短的无奈。人的一辈子就像一个始终都在匆匆赶路的游客，途中有许多



风景总想站住看一看，路边遇凉亭也总想进去歇一歇。但是，为了前程，总是不得不依依不舍地离开。告诉人们一个事实真相：山是主人，人是客。据说，当年曾祖父写下这幅对联后不久就与世长辞了。我想，这上下联文字对仗，含意偶合，就是典型对称的“两仪”。上述这些涉及阴阳的事物现象，都是阴阳外延的集合，只不过证明阴阳具有动静、雌雄、高低、明暗，等等对偶的特性。至于阴阳的本质是什么？尚不明确。我们的目的，旨在寻求阴阳内涵的答案。从字义上看，“太极”是“太初”的极点，而这个“极点”能生“阴阳”，又具体指什么呢？学问，就是要问，而且要问到点子上。

《易经》里说：“太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦”。无疑，“太极生两仪”是古老阴阳五行学说的总纲领。相信只要认准方向，联系实际，把古人赋予这五个字的含义彻底弄明白了，就一定能通达阴阳五行的大道理。本人这次学习琢磨阴阳五行过程，自始至终就以“太极生两仪”这五字为重点，锁定目标，深入探讨。

五〇

阴阳五行的大道理，贯穿世间万事万物，可谓千姿百态，千头万绪，纷繁复杂。经典里说：“一阴一阳之谓道”。可见，“道”与“阴阳”之间是紧密联系在一起。我想：“道”是万事万物之理的总纲领。换一句话说：万事万物之中所蕴藏的理都与阴阳有关系。为此，想打开阴阳五行奥秘之大门，我的做法是：先从纷繁复杂事物和千头万绪之理中认准一条头绪，自始至终盯住这条头绪，穷根究底，顺藤摸瓜。相信抓住小头绪抽丝剥茧，其另一头必然连接着阴阳五行的大道理。黄沙吹尽，终见真金。就像是认准江河的前方一定通向大海的道理一样，只要顺流而下，坚持到底，一定可以到达大海的目的地。因此，只要思路对头，不懈努力，假以时日，再难的问题，终将找到正确的答案。更何况，古人关于阴阳五行的思想脉络都潜藏在经典之中，只要我们细心去找，坚信一定能找到。这是我坚持学习思考阴阳五行过程的总体思路和信心。

于是，我就死死抓住“太极生两仪”这个总纲领，密切联系太阳与地球这对阴阳伙伴的实际，深入思考，认真细致地观察分析地球绕太阳在自转、公转



过程中太阳光强弱变化的特性，从中思索传统阴阳五行学说中三个最重要概念的含义：一、什么是阴阳？二、什么是阴阳感应？三、什么是五行？力求从现象到本质，循序渐进，步步为营，缜密思考，争取对这三个主要概念的理解从感性认识的水平提高到理性认识的境界。

咬定青山不放松，任尔东南西北风。我想只要把上述三个重要概念的内涵、外延都弄明白了。那么，历史上几近失传的阴阳五行绝学，便可以从中理出思路，实现攻坚克难、解疑释惑。长期困扰人们“阴阳五行道理难懂”这个老问题，必将迎刃而解。从此不再让人们老是觉得它是神秘兮兮的玄学了。

何谓“太极”？何谓“两仪”（阴阳）？什么是阴阳感应？什么是五行？这些就是自己这次学习传统文化、思考阴阳五行道理过程要攻克的“堡垒”。攻城不怕坚，攻书莫畏难。在学习目标明确之后，接下来就是要选择实现目标的路径和方法。心想，古代阴阳五行学说在什么背景下形成的，这一点很重要。所谓学问，就是要不断提出问题，不断寻找答案，才能

逐步接近真理。审问之，慎思之，明辨之。在深入读经典过程中，渐渐让我体会到：古代的阴阳五行理论体系，完全是建立在历法实践的基础之上，它与一切思想理论的形成过程一样，都是认识与实践互相磨合的结果。

我国古代的历法是农耕文明的产物。庄稼在一年中，春生、夏长、秋收、冬藏。一年四季，一季三月，一月二节气。可见，古代历法与农业生产密切相关。农作物的生长发育离不开当地气候变化条件。记得自己老家插地瓜最好的时机是“小满”、“芒种”两个节气。一过“夏至”种地瓜，产量就很低，甚至绝收。老家的老农，尽管个个目不识丁，但对廿四节气都能倒背如流，因为季节与农事关系太密切了。据说历史上的周朝时期，周天子管辖中原一带大小不同的八百多个诸侯国。周王室与各诸侯王之间的上下级关系仅仅是这样：王室给各诸侯国提供历法服务，也就是让八百诸侯国统一使用周王室制定的日历，而诸侯国每年给周王室进贡一些地方土特产作为回报。有点像礼尚往来的样子。足见历法在古代受重视的程度。那时，朝廷设置一个机构叫“钦天监”，专门观察天



象，推算节气，修订历法。它相当于古代国家的最高学术机构，类似当今的科学院。都说“一朝天子一朝臣”，一般而言，不论哪个朝代，新皇帝登基，朝廷大小官员都会“换一茬”。但是，唯有钦天监长官保持相对稳定，即使在改朝换代的背景下，皇上也不轻易撤换这个学术机构的最高领导人。古代的皇帝又称“天子”，“钦天监”视同沟通天意的专门机构。历法的重要性以及历法官的权威性由此可见一斑。实际上，历法研究所探讨的是日月运行的时间、空间变化，与气候变化的因果关系。这种大自然现象与时空之间所存在的内在逻辑关系，古人以恭敬心称之为“天理”或“天道”，亦即上天的“旨意”。天道无为而有序，古人对她虔诚敬畏。有人误认为这是迷信，殊不知，先哲用严谨、恭敬的态度，所探索的正是自然规律，与现代科学精神完全一致。廿四节气，所反映的主要就是一年到头，太阳光强弱变化与地球上物候变化相对应的内在联系。“万物生长靠太阳”，太阳源源不断地把光和热送来，使我们地球上的万事万物生生不息，日新月异。归根结底，历法的任务就是寻找气候与时空的对应关系。细思之，“气候”之

“气”，就是太阳的光和热与地球上的大气交互作用所表现出来的特性或“作用力”，它有特定的与能量相应的强度，与时间、空间密切相关；“候”指“物候”，在特定时空条件下所形成的“气”的作用下，地面上相应的某个区域出现的“物候”。像厨师炒菜，讲究的是“火候”，把菜放进锅中煮，有一个由生到熟的过程。“火候”到了，菜就可以出锅一样的道理。比如，我家门前种十棵猕猴桃，每年总是近清明节时开花。猕猴桃雌雄异株，而雄花又比雌花早一两天开，且雄花花期比雌花花期略长一些，这样可以保证雌花有充分授粉的机会。天造地设，似乎冥冥之中有“上帝”在幕后操控安排似的。我老家在寿宁县南阳镇，记得小时候，燕子在屋子里厅堂上的梁下筑巢安家。每年总是“秋分”前后飞走，次年“春分”前后飞回来。很准时，一般前后只相差一两天。候鸟因季节变化而迁徙，植物因季节变化生长、开花结果。无疑就是“气”的催化作用结果。太阳的光和热与地球上的固体、液体、气体交互作用形成的“气”，时刻都在变化（其变化的根本原因是太阳光照强度的变化），地球上不同区域与“气”相对应出现的物候



也随之变化。而这种“气”变化过程是渐进的、微细的，“无声无臭”。为了捕捉“气”变化过程不同阶段相应的物候的典型特征，古人很聪明，拟定五天为一“候”，一年360天划分成七十二“候”；三候为一“节”（节气），一年廿四节气。尔后根据廿四节气的特点，划分春、夏、秋、冬四季，每六个节气为一季。我认为，这里的“候”字有两层意思：一是“等候”，在一处守着，等候五天，细心观察周边物象的变化差异；二指“物候”，因为“气”的变化过程，是渐进的，且无声无色，人的感官很难分辨，而与之相对应的物候特征很典型，看得见、摸得着、很具体。时间流逝、空间转换、物候变化，三者关系一定紧密相连。这样，把一年七十二候的典型特征记录下来，分成二十四节气，再划分四季。其作用类似于时钟上的刻度，又好比地图上标志物的作用一样，把一年到头“气”和“物候”对应变化情况准确地、具体地描述、表现了出来。

《易经》云：“天垂象，圣人则之”。我想，天垂象所指的就是“物候”，如上述的“清明节猕猴桃

开花”、“春分燕子归来”等等。广义说，世界上时时刻刻有序变化着的种种自然现象，诸如：人们夏天穿衬衫、冬天穿棉袄；农民春天播种、秋天收获；江南一带春夏之交的“梅雨”、七八九月常常出现的“台风”等等，都属于“物候”现象。通俗地讲，就是随“气”的变化过程先后有序出现的各种自然现象。“圣人则之”，就是有智慧的人，以种种物候现象为依据，透过现象看本质，分析物候现象变化与“气”之变化的因果关系，从中总结客观规律。且看：明代医学家张介宾著《类经图翼》记载“廿四节气七十二候”，其中以“春分”一节为代表所涉及的三候景象：“初候，玄鸟至，燕来也。二候：雷乃发声。雷者，阳之声，阳在阴内不得出，故奋激而为雷。三候，始电。电者，阳之光。阳气微，则光不见，阳气欲达而抑于阴，其乃发光，故云始电。”

如果说，古代的阴阳五行学说属于理论的范畴，那么，古人对历法的研究便是与之相对应的实践活动。实践出真知。我们祖先关于阴阳五行的学问，就是在历法实践经验的基础上抽象概括出来的理论。比



如：土圭是古代测量日影长短的工具，其结构比较简单，就垂直于地面的一根杆，用之观察记录正午日影子长短的变化，以此为依据，来界定季节的变化。据历史记载，汉代时候，有学者采用圭表法在中原测定日影最长的这天，定为“冬至日”，为廿四节气之始点，将冬至到下一个冬至之间的时间段分为廿四段（每段15日），每两个节气之间的天数平均，古人将这种方法称“平气法”，又叫平均时间法。因为冬至日太阳高度角最低，所以影子最长。冬至这天太阳光直射地面的位置到达地球最南端，太阳光直射点在南回归线上。因此，太阳光对北半球最为倾斜，所以影子最长。而夏至日正午太阳高度最高，影子最短。因为夏至这天太阳光直射地面位置到达地球最北端，其直射点在北回归线。我国地处北半球，北回归线穿越我国境内，因而夏至日正午在北回归线地区“立杆无影”。《周礼：地官司徒·大司徒》：“以土圭之法测土深，正日景（影），以求地中……日至之景（影），尺有五寸，谓之地中，天之所合也，四时之所交也，阴阳之所和也……”

我们的祖先，用土圭测日影，认真观察分析太阳光的变化与地上物候变化的因果关系，以此为依据，制定历法。毋庸置疑，阴阳学说也正是在历法实践活动过程中不断发展完善起来的。请看：《易经》六十四卦的“卦”字，不就是土圭之“圭”字加一“卜”字？“卜”是占卜，预测未来（卜字像一根直杆上绑着一个东西，起强化阴影便于观察的作用。正似前文测日影的土圭）。不难想象，《易经》中的“八卦”，就是古人依据时空变化、“气”变化、物候变化情况，通过细致观察，概括、抽象出来的八种代表性的物象。先天八卦，成四个阴阳“对偶”：乾、坤一对；艮、兑一对；坎、离一对；震、巽一对。分别代表大自然的天地、山泽、水火、雷风。如果把八卦对应一个家庭，那么，八卦的乾、坤就对应父、母；艮、兑对应少男、少女；坎、离对应中男、中女；震、巽对应长男、长女。八卦再按一定规则重起来，成六十四卦。就此六十四个卦象，分别代表世间万事万物。六十四个卦，每卦六个“爻”，一共三百八十四“爻”，而其中只有两种性质的“爻”：即“阴爻”和“阳爻”。告诉人们：这个世界的根本，别无他物，



只有阴阳。由此可知，《易经》虽然博大精深，但可以肯定，它其中的大道理却非常简单：世间一切现象，都不外是阴阳变化的结果。您如果能透彻理解阴阳变化的规律，您就掌握了打开宇宙人生奥秘大门的钥匙。正所谓“大道至简”。

八卦，每卦由三个爻组成，共廿四爻，刚好相应廿四节气。还有《易经》中的“十二消息卦”分别与一年十二个月对应。这些古代在经典中留传下来的信息，告诉我们：先哲关于阴阳的命题，肯定是在制定历法实践活动中摸索概括总结抽象出来的理论。他们对阴阳的认识，最初就是从观察太阳光照在地球上强弱变化开始。

综上所述，七十二候、廿四节气、十二月、四季、以及土圭，《易经》中的八卦、六十四卦、三百八十四爻，历史上古人在经典中留下来的这些信息和阴阳五行学说中的众多名词概念相互之间都顺理成章地联系到了一起。因此，可以这么说：我们祖先在制定历法的反复实践过程中，创立了博大精深的阴阳五行理论。它是我们中华民族先哲对大自然极其深

刻、独到的思想认识。我认为，阴阳五行理论体系是我们祖先最突出、最值得骄傲的学术成就。也是我们中华民族在科技领域对人类最伟大的贡献！发现阴阳五行规律的先哲们，若能论资排辈，参与当今世界科技领域的奖励评比，堪称全球科技界的“泰斗”，完全有资格领取诺贝尔科技大奖。因为他们所发现的是宇宙演变最根本的规律，对人类贡献最大！

为什么中华民族传统文化经典的总编辑、儒家思想的奠基人、历史上最伟大的教育家、万世师表孔夫子晚年读《易经》爱不释手，韦编三绝？为什么宋代名儒朱熹认为：“阴阳之道，其道至大而无不包，其用至神而无不穷”？为什么现代哲学家冯友兰先生临终遗言这样说：“中国将在未来大放异彩，要关注《易经》”？为什么代表我们中华民族本土文化、源远流长的道家、儒家都信奉《易经》，犹如佛教之于《华严经》《大般若经》，共产党人之于马克思主义理论的关系？我的答案是：以《易经》为代表的阴阳五行学说，是我们中华民族传统文化的核心思想，其中所蕴含的科学道理，是宇宙发生、发展、变化最根本的规律。《道德经》云：“玄牝之门，是谓天地



根”。天地间存在的一切事物、天地间蕴含的一切道理，都源自阴阳。这一卓越的思想理论，绝对具有划时代的伟大意义。它虽然诞生在远古时代，但永远都不会过时。它对天道的理解深度和广度，前无古人后无来者。它给人类认识大自然的引领作用，堪称一盏永远不会熄灭的指路明灯。尽管近代西方科学技术发展突飞猛进，许多科学家、发明家为人类文明作出了巨大贡献。诸如达尔文的“物竞天择，适者生存的进化论”、牛顿的力学三定律、爱因斯坦的相对论、居里夫人的元素周期表、瓦特的蒸汽机、法拉弟的电磁感应定律，以及二级管、三极管、集成电路、电脑、原子能开发利用、人工智能等诸多科学理论的形成和应用技术新发明，皆是人类科技发展史上的里程碑。还有我们中国自己历史上的四大发明：指南针、火药、纸、活字印刷等等。但若把它们与我们祖先的阴阳五行的思想成就相比较，我认为，都显得“略输文采”、“稍逊风骚”。遗憾的是：我们祖先这么伟大的、超前的、无与伦比的学术成就，因传承脱节、中断，迄今未能引起足够重视和得到充分应用，而逐渐被历史尘封，现在已几近失传。我坚信，一旦把这门古老的

学问理出头绪，与现代科学理论融合，把古人关于阴阳五行的义理与今人的科学逻辑融会贯通，那么，全人类的医学思想和科学研究都将产生一次巨大的新飞跃：中医学很快发扬光大，走出国门，被全世界各民族接受，人类的医疗保健水平将上一个大台阶；古老的阴阳五行将焕发青春，成为引领科学研究的向导，推动科技突飞猛进发展，直至指导人们打开生命奥秘和宇宙奥秘的大门，从此明了宇宙人生的真相。这是我近六年来学习思考阴阳五行道理的过程，对继承、弘扬和开发应用这门古老学问的信心和预感，并坚信自己的这一良好愿望，随着时间的推移，一定将成为现实。

（一）什么是阴阳？

在广袤的宇宙太空中，存在着大小天体，弥漫着气体、液体、固体等各种不同形态的物质。诸多物质现象、精神现象，生生不息，变化无穷。这个纷繁复杂的世界因何而生，因何而变，由何而来，往何处去？古今中外，世世代代的人都充满着好奇心，不间



断地在思考这些问题，试图寻求答案。当代科学家有一个猜测宇宙起源的想法，即“宇宙大爆炸理论”。设想宇宙是一个致密炽热的奇点，大约在137亿年前一次大爆炸后膨胀形成的。它曾有一段从热到冷的演化史。在这个时期里，宇宙体系在不断膨胀，使物质密度从密到稀的演化，如同一次巨大的爆炸。现代科学家的这种假想，与《易经》里说的“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”的义理似乎不谋而合。“易有太极，是生两仪”，古文的特点是文字简练，含义深广。在这里，古人所说的“太极”，与现代科学家所言“致密炽热的奇点”很像。这个“易”字，上为“日”，代表白天；下为“月”，代表夜晚，日月交替，就是光阴流逝，斗转星移，世事变迁。而这日月交替运动变化，需要消耗能量，有作用力推动，才能实现运动变迁。

“易有太极，是生两仪”，我是这样理解的：“易”指变易，亦即新旧交替，泛指世间事物生生不息的变化现象。而“易”所靠的是“太极”的力量。“太极”能生“两仪”。两仪就是阴阳，不言而喻。但“两仪”

的母亲（太极）会是谁呢？古人给我们留下一张“太极阴阳图”，乍看起来，像天书一样，很难读懂。缺乏灵感，没有思路，从那里根本看不出“太极”为何物之端倪。于是我想，古人用“乾”代表天、代表阳；用“坤”代表地、代表阴。因此，就锁定这两个目标，顺藤摸瓜找答案。相信只要把太阳、地球之间的阴阳感应关系琢磨透了，到时候，古人命名的“阴阳”是什么？“太极”又是什么？其内涵的“真面目”一定会现出原形。

太阳与地球之间主要存在两种关系：一是地球绕着太阳转，两者之间靠离心力与向心力维持动态平衡；二是地球上的“万物生长靠太阳”，太阳终年源源不断地把光和热送来。无疑，太阳对地球上的事事物物变化起最大作用的正是这两个相伴在一起的“光和热”。在现代物理学里，光和热皆属于能量的范畴。世界上的能量种类繁多，除光能、热能外，还有机械能、化学能、生物能、原子能、电能等等。能量有两个重要特点：一是各种能量在一定条件下可以互相转化。比如，绿色植物通过光合作用，会把太阳能转化



成生物能。人类发明的蒸汽机，可以把热能转化成机械能。电炉会把电能转化成热能等等。二是能量不会凭空产生，也不全凭空消失，即“能量守恒”。迄今为止，我们人类所需的能量，除原子能外，几乎都直接或间接地源自太阳。

现代物理学告诉我们，能量属于“标量”范畴，因此它没有方向。同时还告诉我们，能量释放过程有做功能力。力和能量是物理学中两个重要的概念。它们之间存在密切的联系。力是物体受到的作用，而能量是物体具有能够产生作用的能力。在物理学中，力和能量可以相互转化，这种转化关系用公式表示： $功 = 力 \times 距离$ 。其中功表示能量对物体所做的功，力表示物体所受的作用力，距离表示物体在力的作用下所移动的距离。这个公式表明，当物体受到力的作用时，它会产生一定的功，这个功可以转化为物体的能量。所以当能量一旦转化为力，其性质就发生了变化，原本能量属于“标量”，没有方向；而“力”则属于矢量，有方向的。记得读高中时，物理老师告诉我们：力的三要素：大小、方向、作用点。比如，汽

车就是用汽油里的化学能转化成机械能，再变为牵引力，从而实现把沉重的货物从甲地运输到乙地；起重机利用机械能转变成向上的拉力，把物体提升到更高的位置。可见，汽车的牵引力、起重机向上的拉力，分别都源自能量，而能量在释放做功过程产生的力是有方向的。在这里，我深受启发：太阳送到地球上的光和热（即能量）的强弱变化现象，一定与先哲命名的“太极”、“两仪”有关系。

接着，我联想到了地球上的气温变化与太阳辐射强度变化之间的相关性。比如：今天最高气温 35 度，时间出现在午后 2 点左右；最低气温 27 度，时间出现在凌晨 5 点左右。又比如，每年最热的季节是小暑、大暑；最冷的季节是小寒、大寒。每天分别有一个最高、最低温时段；每年分别有一个最热、最冷的季节。这种地球地面上大气温度周期性变化规律基本与太阳对地球地面辐射强弱变化的周期性规律相吻合。由于地球的自转，因此有太阳对地球地面辐射强弱的日周期变化；由于地球的公转，因此有太阳对地球地面辐射强弱的年周期变化。当太阳辐射由弱到强的过程，地面大气吸收热量比散发热量多，因此气温由低



到高；当太阳辐射由强到弱的过程，地面大气散发热量比吸收热量多，因此气温由高到低（见附录四表（1）、表（2），一天24小时、一年二十四节气气温变化表）。根据“热胀冷缩”的物理学道理，大气温度由低到高的过程，它相应产生“膨胀力”；大气温度由高到低的过程，它相应产生“收缩力”。先后两种作用力大小相等，方向相反。两者皆为“矢量”。大气吸收热量为主，温度上升过程（热胀）所产生的“膨胀力”推动空气做功；大气散发热量为主，温度下降过程（冷缩）所产生的收缩力拉拢空气做功。从物理学理论上讲：一立方米空气温度从20度上升到30度，大约需要吸收2.9大卡热能。那么一立方米空气温度从30度下降到20度，其散发的热量也大约是2.9大卡热能。因此，得出重要结论：一立米空气从20度上升到30度过程“热胀”所做的功，与一立方米空气从30度下降到20度过程“冷缩”所做功，大小一样。那么，从理论上说，大气在一天中的温度升降和一年中的温度升降，它们在热胀冷缩过程中所做的功也是一样的。其中“热胀”过程的“膨胀力”与“冷缩”过程“收缩力”，大小相等，方向相反。

想到这里，灵感终于来了，窍门开了，思路通了，心中顿时豁然开朗！“阴阳”内涵的谜底居然这么简单：从现代物理学角度看：阴、阳这一对形影不离的亲密伙伴，原来是热量（能量）释放传递做功过程先后表现出来的两种大小相等、方向相反的作用力。与阴、阳两仪对偶的含义正相吻合。正所谓“踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫”。因此而内心产生的激动，久久不能平息！

接下来，让我们试分析太阳能传递到地球上之后的转化过程，进一步讨论阴阳变化有关问题。太阳向外辐射能量，总是光与热相伴同行。它们到达地球之后，光和热的传递和转化过程很复杂，而光能和热能，在一定条件下又可以互相转化。为了说理清晰、叙述简便，下面我们选择太阳的热能为主要代表，来分析说明阴阳变化相关问题。

众所周知，由于地球自转的原因，太阳对地球地面照射的高度角有日周期的变化；由于地球公转的原因，太阳对地面的直射点在南北回归线之间有年周期的变化。这种变化，是太阳对地面辐射强弱周期变化



的根本原因。总体来说，地球上低纬度地区比高纬度地区终年接受太阳能相对更多。但是，除南、北极有点特殊之外，无论哪个区域，接受太阳能辐射强度，总会做一天、一年的周期性变化：一天中，由于地球自转，从0点到12点，太阳辐射由弱到强，地面接受太阳能由少到多，地面上气温的趋势由低到高。这个过程，阳性起主导作用，应属于“阳”；12点到24点，太阳辐射由强到弱，地面接受太阳能由多到少，地面上气温的趋势由高到低。这个过程，阴性起主导作用，应属于“阴”。同理，一年中，由于地球公转，在我们北半球，从冬至到夏至，太阳辐射由弱到强，辐射时间由短到长，气温趋势由低到高。这个过程，阳起主导作用，应属于“阳”；从夏至到冬至，太阳辐射由强到弱，辐射时间由长到短，气温趋势由高到低。这个过程，阴起主导作用，应属于“阴”。

上述一天中、一年中太阳对地面辐射强弱的变化周期与地面气温趋势的变化，是单从理论上分析得出的结论。而实际上，情况并非完全如此。这里需要特别指出：本来，根据太阳辐射强度变化规律，一天中，

地面上大气最高温应出现在中午 12 点，最低温应出现在深夜 24 点；一年中，大气最高温应出现在夏至日，最低温应出现在冬至日。但实际情况并非如此。而是一天中大气最高温一般出现在下午 2 点左右；最低温出现在凌晨 5 点左右。一年中，大气最高温出现在小暑、大暑时段；最低温出现在小寒、大寒时段。为什么这样，将在后文作详细研究分析。

经过上述一番讨论，我们对阴阳本质的认识，有了突破性的进展。因此，可以试着用现代物理学的视角给这个古老的概念下定义了：阴阳的本质是能量。热量（能量）变化从小到大，产生作用力由弱到强的过程为阳；热量（能量）变化从大到小，产生作用力由强到弱的过程为阴。或者可以这样表达：阴阳是能量释放做功周期性变化过程表现出来的两种大小相等，方向相反的作用力。作用力由小到大的过程为“阳”；作用力从大到小的过程为“阴”。这就是阴阳这个概念的内涵。由此可知，阴阳是能量运动变化一体的两面，阴的反面是阳；阳的反面是阴。这正与唯物辩证法的对立统一哲学观点一致。阴和阳，既对



立，又统一。它们是一对矛盾。矛盾的对立性是绝对的：阴、阳双方质的相互排斥、不相容表现在：阳大阴小，阳小阴大。阴、阳的作用力方向相反。这种质的不相容是无条件的，是“阴”必非“阳”，这是绝对的。而矛盾的统一性是相对的。同一性即统一性。阴和阳的统一性表现在：一是阴和阳互相依存、互为存在条件，没有阴就没有阳；没有阳也就没有阴。二是阳从大到小的过程就是阴；阴从大到小的过程就是阳。阴到最大时就开始转化为阳；阳到最大时就开始转化为阴。因此，阴和阳是相对的。

关于阴阳，它们总是相比较而存在，阳中有阴，阴中有阳。所以不存在绝对的阳，或绝对的阴。比如：一天中的阳光变化，从0点到12点，是阳从小到大的过程，属阳。那么，0点相对6点，0点时，“阳气弱”，6点时，“阳气强”，那么应该认为：0点时应属“阴”；6点时应属“阳”。6点相对12点，6点时“阳气弱”，12点时“阳气强”。那么应该是6点时属“阴”；12点时属“阳”。同理，从12点到18点，应该认为12点时属“阳”，18点时属“阴”。

从18点到24点，应认为18点属“阳”，24点属“阴”。因此，太阳的能量释放出来，辐射到地球上，每天阴阳作一周期变化：从0点到12点，阳性由弱到强，阴性从强到弱。在这个过程相对而言：阳之前为阴；阴之后为阳。从12点到24点，阳性由强到弱，阴性由弱到强，在这个过程相对而言：阳之后为阴；阴之前为阳。如附录四图（1）所示。我们还可以这样区分阴阳：从0点到6点是“阴中之阳”；从6点到12点是“阳中之阳”；从12点到18点，是“阳中之阴”；从18点到24点，是“阴中之阴”。因为阴阳时刻都在变化，所以我们必须用动态眼光去辨别。古人在经典里常说：“阳极而阴；阴极而阳”、“阴阳互根”、“阳就是阴，阴就是阳”、“阳中有阴，阴中有阳”，还有“阴阳互换之道”等等。过去，对古人这些说法，似懂非懂，云里雾里。今天，当我们在弄明白阴阳的内涵之后，再去读经典中这些曾经令人感到困惑不解的疑难章句，便马上心领神会，茅塞顿开了。

以往，人们对阴阳这个概念的理解，仅仅停留在感性认识的水平上，不知道阴阳的本质是什么。因此，一知半解，模糊不清。一般都只是这样认识：首



先，以明暗分阴阳，白天有阳光，明为阳；夜晚太阳落山了，不见阳光，暗为阴。其次以冷热分阴阳：温度高，热为阳；温度低，冷为阴。第三，凭空间位置分阴阳：上为阳，下为阴；外为阳，内为阴。第四，依时间先后分阴阳：一天中，0点到12点为阳；12点到24点为阴。一年中，春夏为阳，秋冬为阴。第五，以动静分阴阳：动为阳，静为阴。第六，根据动植物性别分阴阳：雄为阳，雌为阴。此外，还有：火为阳；水为阴。日为阳；月为阴。等等。上述种种阴阳观，虽不能说它都错，但所涉及的只是阴阳概念的外延，不过是对阴阳的感性认识，终究未能看到阴阳本质的真面目。

其实，阴、阳这一对概念，与大和小、南和北、高和低，还有善和恶、贵和贱等等概念的特性一样，都是相对的。比如：比较大小而言，说某个物体大，某个物体小，都是有条件的。说猪相对比牛小，是对的，但不能因此认为猪就是小的，因为，猪与兔子比较，猪又是大的。阴阳的本质是能量，从阴到阳，是能量释放做功由小到大的过程；从阳到阴，是能量做功由大到小的过程。所以阴中有阳，阳中有阴。从地

理位置上说，由南到北，是北移的过程；由北到南，是南移的过程。所以，相对而言，总是“北中有南”、“南中有北”。我们南方人说，北京是北方。但黑龙江更“北”，所以，黑龙江人说北京是南方；北京人说，广东是南方。但海南岛更“南”，所以，海南人说广东是北方。诸如此类的例子，不胜枚举。正如《道德经》所言：“有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相和，前后相随”。

逻辑学告诉我们：概念的内涵与外延之间存在着反变关系：即一个概念的内涵越大，它的外延就越小；一个概念的内涵越小，则它的外延就越大。如附录四图（2）所示。比如：水。也叫氧化氢，是由氢、氧两种元素组成的无机物。水的内涵很小，但其外延很大。地球表面 70% 被水覆盖，人体中含水量也约占 70%。动植物的生命运动，一年四季气候的变化，都离不开水的作用。水有固态、液态、气态等多种形态。不同形态的水又有种种不同的物理性质。在不同环境下，会有种种不同的作用。你若想全面了解水，却是一门很深的学问。



阴阳这个概念亦然。它的内涵很小：能量释放做功周期变化过程，表现出来的大小相等、方向相反的作用力。而阴阳概念的外延比水的概念外延更大。因为世界上一切事物的变化都与阴阳变化紧密相连。比如上述水有三种形态：固态、液态、气态，而这三种形态变化的根本原因都是水自身阴阳变化引起的。水从固态、液态、气态依次变化，是因为水自身在一定条件下，吸收热量温度升高过程，在不同阶段的外在表现。同理，水从气态、液态、固态的变化，则是因为水自身在一定条件下，散发热量温度下降过程，在不同阶段的外在表现。归根到底，这是阴阳变化引起水的物理变化的现象。

阴阳概念的外延可谓无边无际，涵盖世间一切变化的事物。机械运动、物理运动、化学运动、生物运动，乃至社会运动，归根到底，都是阴阳变化的力量推动的。比如：起重机把一块大石头，从地面吊到十米高处，属于机械运动范畴，涉及阴阳变化；物体受热膨胀，属于物理运动范畴，涉及阴阳变化；木炭燃烧发光发热，属于化学运动范畴，涉及阴阳变化；一

棵禾苗沐浴阳光，在春天生长，属于生物运动范畴，涉及阴阳变化。社会运动很复杂，各种阴阳变化现象交织在一起。人在社会运动中起主导作用，而人的大脑在思考问题过程，就是典型的阴阳变化表现。科学家告诉我们，人的大脑只有人体重量的 2%，而大脑消耗的营养却占全身营养的 20%。所以，中医认为，人的头部是人体最耐寒的部位，说明大脑消耗营养过程散发的热量很足，因此起御寒作用。印证大脑思维离不开阴阳变化。一句话：世界是物质的，物质是运动变化的。问：物质为什么能运动变化？答：阴阳变化的作用力使然。因此，阴阳变化是因，世界种种现象生生不息是果。

为了强化对“阴阳”概念的认识与理解，下面，我们通过一个简单的实验，用模拟类比的方法，再给阴阳变化做一番更通俗化的解释说明：用一个容积为 0.001 立方米的热水瓶，加上瓶身，总体积为 0.002 立方米。内装 1 公斤 100 度的开水，置于一个具足隔热性能、容积为 1.002 立方米的容器里，这样，容器里刚好装 1 立方米空气，如附录四图（3）所示。假设



当天气温恒定 20 度。实验分两步进行：第一步：打开容器里热水瓶塞，把容器密封，让热水瓶里 1 公斤热水给容器里的 1 立方米空气传递热量。当 1 公斤开水温度下降至 81.12 度时（即下降了 18.88 度），释放出来的热量是 79296 焦耳。这个过程中，容器里的 1 立方米空气则因吸收 79296 焦耳热量，温度从原来的 20 度，上升到了 81.12 度（根据水、空气比热容计算的结果。不考虑容器自身的热量变化）。我们把上述第一步实验过程，在这个密闭容器里的阴阳变化情况概述如下：一、根据阴阳的含义，原来热水瓶里 1 公斤热水温度相对高，因此为“阳”；容器里的 1 立方米空气温度相对低，因此为“阴”。若把 1 公斤热水类比为“太阳”，那么容器里的 1 立方米空气就相似于“地球”。二、1 公斤开水温度从 100 度降到 81.12 度，它因向外释放热量，而自身热量从多变少，温度由高到低，阳性因此由强到弱，这个过程属“阴”；容器里的 1 立方米空气，温度从 20 度上升到 81.12 度，它因对外吸收热量，自身热量从少到多，温度由低到高，阳性因此由弱到强，这个过程属“阳”。1 公斤热水，原来温度相对高属“阳”（阳性强），它因释

放热量过程温度降低而变“阴”（阳性减弱）；容器里的1立方米空气，原来温度相对低，属“阴”（阴性强），它因吸收开水释放出来的热量温度上升而变“阳”（阴性减弱）。这1公斤开水与1立方米空气两者之间热量传递过程的阴阳变化与太阳、地球的能量传递过程两者之间的阴阳变化相类似：太阳是“输出能量方”，属“阳”；地球是“输入能量方”，属“阴”。太阳因“输出能量”使自身能量由多变少，因此相对“阳而阴”；地球因“输入能量”使自身能量由少变多，因此相对“阴而阳”。个中道理，便是古人在经典常说的：“阴阳互换之道”、“阳即是阴、阴即是阳”、“阳极而阴，阴极而阳”、“阳中有阴，阴中有阳”。因此，全面理解阴阳这个概念，必须紧紧抓住阴阳变化的本质，用发展、变化、辩证的眼光去看，因为阴阳变化是动态的，它们随时都在运动。这也就说明，认识事物，必须用唯物辩证法的立场和观点，这个世界上没有一成不变的东西。

接下来，我们继续做第二步实验。



现在，在隔热容器里的1公斤水、1立方米空气，它们温度持平（都是81.12度），因此，水和空气之间没有温差，互相之间不存在“输出”、“输入”热量的关系。水和空气自身拥有的热能处于相对稳定的状态。这时，从理论上说，水和空气不发生阴阳变化。为了进行第二步实验，把隔热容器上方打开一个缺口。这时，由于容器内的1公斤水、1立方米空气的温度（均为81.12度）比外面大气的温度（20度）高，所以，它们都会向大气释放热量，直至容器里的1公斤水、1立方米空气的温度从81.12度下降到与外界大气温度（20度）持平为止。

根据第一步实验和第二步实验的结果，可以得到以下小结论：一、热量（能量）传递，只能从能势高（温度高）的物体传到能势低（温度低）的物体。这与“水往低处流”的道理一样。第一步实验，“能量输出方”是1公斤水，温度100度；“能量输入方”是1立方米空气，温度20度。两者温差80度。当1公斤开水把自身79296焦耳的热能传递给1立方米空气后，温度从原来的100度下降到81.12度。当1立

方米空气吸收了 1 公斤开水传递来的 79296 焦耳热能后，温度从原来的 20 度上升到 81.12 度。当水和空气两者温度持平之后，两者之间互相不再传递热能。第二步实验，容器内 1 公斤热水，再把自身 256704 焦耳的热能传递给容器外的大气，温度从 81.12 度下降到 20 度；1 立方米空气，把自身 79296 焦耳的热量传递给容器外的大气，温度从 81.12 度下降到 20 度。容器内外的水、空气温度持平，互相之间不再传递热量。可见，热量的传递，总是从温度高的物体（介质）向温度低的物体（介质）传递（只与温度高低有关系，与热量多少无关。比如：1 立方米水、1 立方米空气，温度都是 20 度，两者放在一起，因为没有温差，虽然 1 立方米水蕴藏的热量比 1 立方米空气蕴藏的热量多，但互相之间不会传递热量。（注：因为水的比热容比空气大，所以同等体积的水比空气蕴藏热量多）。生活中，我们还发现：水有落差，才能流动；空气有气压差，才能形成风；电有电压差，才能形成电流。所谓的“势头”，就是指事物发展过程拥有的某种“优势”。联系实际：物体（介质）与物体（介质）之间的“温差”是热量传递的“势头”；高水位



与低水位之间的“落差”是水流动的“势头”；大气与大气之间的“气压差”是风动的“势头”；火线与零线之间的“电压差”是电流的“势头”。顺势而为，事半功倍。常言：“势如破竹”。人们用斧头砍树，抡起来，猛力砍下去；用锤子钉钉，举起来使劲砸下去，所求的正是这个能量的“势头”。能量传递有“势头”，才能实现阴阳变化，从而推动事物发展变化。至此，古人所云：“太极生两仪”，“太极”的秘密，已被揭晓，待后文详加阐述。

二、热量（能量在）物体（介质）之间的传递过程，实质上是“能量输出方”与“能量输入方”阴阳求平衡的过程。且看第一步实验：1公斤开水，原来温度相对高，阳性强，为“热量（能量）输出方（用A表示）”；1立方米空气，原来温度相对低，阴性强，为“热量（能量）输入方（用B表示）”。当A把79296焦耳热能传递给B后，自身温度从100度下降到81.12度，因此而阳性减弱，阴性增强；而B则因吸收A传递过来的79296焦耳热能，自身温度从20度上升到81.12度，因此而阳性增强，阴性减弱。这时，由于A、B温度都是81.12度，双方没有温差，阴阳平衡，因此，热量（能量）传递

中止。所以说：这个热量（能量）传递过程，是物体 A 与物体 B 之间“阴阳不平衡”到“阴阳平衡”的过程。应该认为：在这里，两者所新建立的阴阳平衡点是以温度为标志：81.12 度。而 A 原本的阴阳平衡点温度是 100 度，因此相比下降了 18.88 度；B 原来的阴阳平衡点温度是 20 度，因此相比上升了 60.12 度（注：A、B 两者因能量传递新建立的阴阳平衡点温度与 A、B 在能量传递之前的阴阳平衡点温度差距大小，跟 A、B 的质量、比热容有关。但不论何种情形，总是 A 的温度对比原来的下降：阳性减弱，阴性增强。B 的温度对比原来的上升：阴性减弱，阳性增强）。我认为，上述阴阳感应，A、B 之间温差平衡过程，就是《道德经》四十二章中所说的“万物负阴而抱阳，冲气以为和”的意思。也是“天之道，损有余，补不足”的例子。

通过上述一系列的实验、讨论、分析，我们因此对阴阳的认识逐步深入，基本上揭开了阴阳变化的神秘面纱。下面，根据我们现有对阴阳这个概念的理解程度，概述三点：



1、“太极”是推动阴阳变化的“能势”（势头）。或称能量释放从一个物体传递给另一个物体时拥有的“势力”。假如把一杯温度 100 度的开水放在气温 100 度的环境下，这杯开水将持续不降温。从理论上讲，任何物体阴阳平衡时，它是静止的，不变的。我们把海鲜置于零下 18 度的冰柜里保鲜，就是因为恒定低温的环境，阴阳平衡，能让海鲜持久不变质。上述第一步实验：1 公斤开水（用 A 代表），温度 100 度；1 立方米空气（用 B 代表），温度 20 度，A、B 两者温差 80 度。所以 A 才能把热量传递给 B。当 A、B 达到阴阳平衡时，两者温度都是 81.12 度。A、B 之间热量传递中止。在这里，A 的温度原来比 B 高 80 度，这个“能势”，就是古人讲的“太极”。水有“落差”，才会流动，没有“落差”，就是一潭死水。长江之水从青藏高原的唐古拉山流入东海，全长 6000 多公里，总落差达 6000 多米。大海之水，之所以有波澜，那是因为太阳和月亮的引力变化或风力的作用使然。没有“太极”，就不可能有“两仪”。因此，可以认为：水上游的制高点就是“太极”；炸弹爆炸初始瞬间拥有的“能势”也是“太极”；还有铁锤钉钉砸到钉头

瞬间的“动能”也当视为“太极”；上述科学家设想的宇宙原始“奇点”，便是宇宙的“太极”。可以这么下定义：在能量传递过程中，“能量输出方”所拥有的“能势”称“太极”。显然，上述 A 原本阳性比 B 强，阴性比 B 弱，可以认为，A 对 B 拥有“太极”，当 A 把热量（能量）传递给 B，两者建立新的阴阳平衡后，“太极”随之消失。

我们学习思考阴阳理论，关键要悟透阴阳变化的根本道理，遇到问题才能举一反三、触类旁通。比如，“阴阳”是很抽象的，具体说，所有物体都是阴阳的对立统一体。而物体能量增加，就是阳性增强，物体能量减少，就是物体阴性增强。而“太极”其实就是能量释放初始拥有的最大、最强的相对“能势”，也就是物体（介质）与物体（介质）之间能量传递过程“能量输出方”与“能量输入方”一对阴阳伙伴的“阳极”。比如：“太阳”与“地球”这一对阴阳伙伴，“太阳”是“能量输出方（A）”，“地球”是“能量输入方（B）”。A 给 B 传递能量，若以一天为周期的阴阳变化而言，中午 12 点的阳气最强，为“阳极”。



若以一年为周期的阴阳变化而言，夏至日中午的阳气最强，为“阳极”。有“阳极”，必有“阴极”，不言而喻，一天的“阴极”在午夜24点；一年的“阴极”在冬至日午夜。“太极生两仪”就是：从“阴极”到“阳极”（阳气从小到大；阴气从大到小），为“阳仪”；从“阳极”到“阴极”（阳气从大到小；阴气从小到大），为“阴仪”。

因此，完整、确切地说：“太极”是能量释放传递过程（作用力）的最强点、最弱点。最强点为“阳极”，能量（作用力）最大；最弱点为“阴极”，能量（作用力）最小。“太极”是阴阳变化的根本，没有“太极”，世界就不可持续生生不息地发展、变化。假如没有地球的自转，一天中就不会有中午“阳极”到午夜“阴极”的交替，那么，地球面对太阳的一面，就会“热极”；背对太阳的一面就会“冷极”，动物、植物和人就都不可能在地球上生存。假如没有太阳的公转，一年中，在北半球就不会有夏至日中午的“阳极”到冬至日午夜的“阴极”变化，也就没有四季春、夏、秋、冬，暖、热、凉、寒的景象。仔细观察，

凡是处在运动变化过程中的事物身上，都可以从中找到“阳极”和“阴极”。比如：心电图，那条周期性变化的曲线，其波峰点就代表心脏跳动的“阳极”，波谷点代表心脏跳动的：“阴极”。人死了，心电图就成一条直线，“太极”因此也就消失了。又比如，我们扔一块石头到池塘里，水面上会泛起涟漪，那是轻微的水波浪，每个波浪的波峰是“阳极”；波谷便是“阴极”。再比如，电脑打开电源开关，我们通过操控鼠标，敲打键盘，它会随顺主人的意图，完成各种工作任务，其运行过程可谓复杂矣。但专家告诉我们，电脑里最基本的数据变化只有两个：0；1。其实，这个0就代表“阴极”；1就代表“阳极”。我们的老祖宗，留下了一张极其珍贵的“太极阴阳图”，异常深奥，很难看懂，我们只要把地球上一年四季的阴阳变化道理弄通了，互相对应起来参照，就能揭开它的神秘面纱。图上的一个大圆圈里，一对阴、阳鱼，左边为白色阳鱼；右边为黑色阴鱼。这张图，圆心正上方的圆周上的点就代表“阳极”（为“1”）；正下方的圆周上的点代表“阴极”（为“0”）。把这张图与一年四季联系起来，圆周正上方的阳极，时值

书 名 太极生两仪
——揭开阴阳五行的神秘面纱，为中医理论正本清源
作 者 龚 浒

责任编辑 Patrick Lim
美术编辑 Dawn Kwok

出 版 红出版（青森文化）
地址：香港湾仔道 133 号卓凌中心 11 楼
出版计划查询电话：(852) 2540 7517
电邮：editor@red-publish.com
网址：http://www.red-publish.com

香港总经销 联合新零售（香港）有限公司
台湾总经销 贸腾发卖股份有限公司
地址：新北市中和区立德街 136 号 6 楼
电话：(886) 2-8227-5988
网址：http://www.namode.com

出版日期 2026 年 4 月
上架建议 中华文化 / 国学 / 易学思想
I S B N 978-988-8917-97-6
定 价 港币 98 元正 / 新台币 390 圆正

《太极生两仪》，旨在为中医理论正名。作者通过求索古人在《易经》《道德经》《黄帝内经》中的阴阳观思路，审问之、慎思之、明辨之，终于领悟先哲关于易学的精髓。顺理成章地回答了：“太极”是什么、“阴阳”是什么、“五行”是什么。阴阳五行学说中这三个主要概念内涵的解码，无疑是探究传统文化奥义的一次重大突破，往圣绝学从此再无薪火相传之忧，堪称吉隆之喜！

长期以来，中医治病之理说不清，许多人质疑阴阳五行学说。从今往后，诸如：中医能不能治病、阴阳五行是不是科学的争议，可以画上一个圆满的句号了。

全书紧扣主题，引经据典、理论联系实际，演绎推理，归纳总结，让古老的阴阳五行与现代的科学道理实现了跨越时空的无缝对接，彻底澄清了中医治病的理论依据。文章娓娓道来，说理透彻，逻辑严密。观点鲜明，论据充分，一锤定音。原来，这门古老学问，不仅是传统医学的指导思想，而且更是揭示了宇宙演变的根本规律！

ISBN 978-988-8917-97-6



9 789888 917976 >



专业出版 国际销售

红出版文化平台

加入我们：www.red-publish.com

ModE.

上架建议：中华文化 / 国学 / 易学思想

定价：港币 98 元正 / 新台币 390 圆正