



清华大学精品教材

太极·文化

——教与学

王玉林 主编



北京体育大学出版社

太极·文化——教与学

主 编：王玉林

副 主 编：马勇志 郭慧珍

动作示范：王玉林 王怡仙

摄 像：薛若瑜

制 图：印臻焕 孙靖瑄 郑方遒

北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 成昱臻
版式设计 博文宏图
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

太极·文化：教与学/王玉林主编. - 北京：北京体育大学出版社，2015. 12

ISBN 978 - 7 - 5644 - 2152 - 6

I. ①太… II. ①王… III. ①太极拳 - 高等学校 - 教材
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 316401 号

太极·文化：教与学 王玉林 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 880 × 1230 毫米 1/16
成品尺寸 285 × 210 毫米
印 张 11
字 数 270 千字

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 35.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

清华大学重视体育的传统，在全国高校闻名遐迩。其中，武术在清华校园里的活动开展，早已成为校园体育传统的一部分。

我仔细阅读了王玉林等老师撰写的《太极·文化——教与学》教材后，有以下几点感受。

作为高校体育的太极拳教材，既包含了太极拳哲理，又包括了太极拳基理。无论是理论知识的阐述，还是技术的教学，始终贯穿一个宗旨，太极拳是一个蕴含着民族文化思想的载体。通过太极拳的教学，在传授太极拳运动健身技法的同时，使大学生学习、了解了中华民族的传统文化，激发他们学习和继承民族文化的兴趣，增强他们的民族自豪感，这是非常有意义的。

另外，在教材框架、内容安排上，循序渐进，层次清楚。例如：手、眼、身法、步，基本功、基本技术、基本动作，入门太极拳套路有八式、十六式、二十四式等，以二十四式为主体，重点介绍。图文并茂，学练步骤清楚，目的明确，步步深入，能调动起人们学练太极拳的主动性和积极性。

在教法步骤上，既有完整教学示范，又有分解教学示范，从分解到完整练习，经过动作模仿、跟随练习，到融入技击内涵意识的动作技术练习过程，使以看书作为辅助学练太极拳的学习者，易于学习和掌握。

新中国成立后，作为最早推出的简化太极拳，二十四式太极拳是海内外流传、普及最广的一套太极拳，也是我国大专院校、武术体育学科的基础教材之一。此教材在技术教学、教法上的撰写，体现了规范化、系统化，是一本典型的太极拳入门的好教材。值得向社会推荐，供社会太极拳指导员、大专院校武术教师的教学之用。

门惠丰

北京体育大学

2015年10月15日

编者的话

武术，作为我们的民族体育国粹，其内容丰富，形式多样，男女老幼皆可选其适合的项目，进行强身健体。其中，太极拳运动，是普及面最为广泛的大众健身体育手段。

太极拳是武术的一个拳种，其动作技术是以技击为主要内含的，其运动缓慢、圆活、连绵不断，体现了老子所倡导的“无为而无不为”，以及“道法自然”的境界。因此，在太极拳拳理及其养生健身的原则中，蕴含着丰富的民族传统文化的思想精髓。

本人在过去 20 多年的教学实践中，经历了不同体育模式的教育思想影响。例如：以培养学生双基（基本技术、基本技能）为主体的体育，以倡导娱乐或快乐为主体的体育，以及培养学生终身体育习惯、团队协作精神为目标等体育模式。最终，发现无论是哪一种教育思想，都不能脱离所教体育项目自身的特点，只有以此为基础和依据，挖掘该项目的体育多功能和价值，才能更好地服务于学校体育的育人目标。

清华大学非常重视教材建设，认为高水平教材建设是建设世界一流大学的重要组成部分，是大学影响力的重要体现和重要指标之一。高水平教材既是学校人才培养的重要资源，也是人才培养水平和质量的体现，这一理念业已形成共识。进入 21 世纪，随着对国际交流活动的日益深入，对于公共课程教材建设也不断地加大经费支持力度。本教材是清华大学“985”三期名优教材建设的体育部项目立项之一。在编写过程中得到了学校体育部有关领导和老师们的大力协助和支持。

清华大学的学生，对于文字和理论的学习、感悟能力，明显优于身体运动能力。因此，在太极拳的体育教学课上，重视调动他们的理解力，结合文化宣传、

拳理分析，以及动作技击内涵的介绍，可以有效地弥补他们在体育运动能力方面的缺憾，提高他们学习太极拳的效率。

通过不断地教学探索、实践、总结，将文化、理论与技术教学相结合的太极拳课，深受学生们的欢迎。为使学生不仅知其然，还要知其所以然，于是，编写了这本清华大学体育的太极拳教材《太极·文化——教与学》。

当今，世界各国的竞争，既有硬实力的对抗，又有软实力的比拼。软实力，包括文化的继承、传播等方面。少年强，则中国强。21 世纪，中国梦的实现，对于青年一代，不但具备一流的专业知识，良好的道德修养和强健的体魄，更要把五千年灿烂的文化、文明，很好地继承和发扬光大。因此，本教材的撰写结构设计，也契合了当今国家和时代对青年人培养的需求。

因本人和相关成员，在专业技术能力、知识掌握等几方面水平有限，尚存在许多不足或缺憾，希望各专家同仁批评、指正，提出宝贵意见。

2014 年 10 月

目 录

第一章 太极文化	(1)
第一节 太 极	(1)
第二节 太极拳起源	(11)
第三节 太极拳技法基础理论	(16)
第二章 太极入门基础	(21)
第一节 太极拳基本技术	(21)
第二节 太极拳入门基础练习	(31)
第三节 学练太极拳的方法	(40)
第四节 太极拳运动技能形成阶段	(45)
第三章 八式太极拳.....	(48)
第四章 十六式太极拳	(63)
第五章 简化二十四式太极拳	(75)
第一节 简化二十四式太极拳介绍	(75)
第二节 简化二十四式太极拳教学	(77)
第六章 太极拳的健身价值.....	(124)
第一节 太极拳对心血管的作用	(125)
第二节 太极拳对心肺功能的作用	(128)
第三节 太极拳对免疫系统的作用	(129)
第四节 太极拳对血脂、血糖的作用	(131)
第五节 太极拳对身体素质的作用	(132)
第六节 太极拳对骨骼的作用	(133)

第七节 太极拳对大脑的作用	(134)
第八节 太极拳对心理的作用	(136)
第七章 武术比赛的组织	(138)
第一节 武术套路竞赛的组织与裁判	(138)
第二节 武术套路竞赛的编排记录	(141)
第三节 武术套路竞赛规则简介	(143)
第四节 武术套路的评分标准与方法	(146)
第五节 基层武术套路竞赛的组织	(152)
第六节 武术比赛常用表格	(154)
附录：太极拳学习总结摘录	(159)
主要参考文献	(165)
致 谢	(167)

第一章 太极文化

太极是中华文明的宝贵财富，它既是关于宇宙万物的理论思想，同时也是解释天地万物演化模式的形象图形，具有高度的概括性。古人认为“太极”是天地混沌之气的原始状态，并将“太极”视为宇宙的本原。所谓“太极”，古人解释为太有至，极有限，即达到极限，也包含了至大、至小的时空极限的道理；大到无穷之大，但不超过圆内的空间；小到无穷之小，却不等于零或没有，此为“太极”的根本含义。

“太极”多与阴阳五行学说结合在一起，同时，八卦象数之学也常常作为解释其义的手段。这些形成了中国古代人最初的自然观念。有关“太极”一词最早见于《周易》，而《周易》中“太极”的概念后《庄子》而出。

中华民族的传统文化，是伴随着先民长期的生存斗争发展起来的。它是对社会、生产、生活等各方面认识的升华，并经过实践而积淀下来的优秀民族文化。学拳先明理，哲理、拳理、医理本是一体，紧密相连。因此，太极教学也应从文化根基谈起。另外，通过多年的教学实践，大学生对于了解民族的优秀传统文化，继承民族传统文化精髓，是十分感兴趣的。但仅从文字上去学习和理解民族文化，尤其是中国哲学思路、中医学的生命观等，很难激发青年学生发自内心的去认同和接纳。作为一种健身运动手段的太极拳，承载着丰富的民族传统文化内涵。它是青年人学习民族文化，了解和掌握民族文化精髓的一个很好的、生动的知行合一的教育手段。

第一节 太 极

一、太极概念

太极，从字面上解释，太者，极大也；极者，无穷无尽也。太极就是至大、至高、至极、无限的意思，包括时间、空间的无限。另外，对太极的定义，还有这样的解释：太，指太阳，阳光普

照；极，其大无外，其小无内。

“太极”一词最早见于《庄子·大宗师》：“夫道，有情有信，无为无形……，在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。”“太”也是“大”和“一”的意思，《老子》的“道生一，一生二，二生三，三生万物”，就是太极思想的源头。见于《周易》就更加明确了。《周易》又称为《易经》，分为《经》《传》两个部分。《易经·系辞上》曰：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。”《系辞》曰：“夫易，彰往而察来，而微显阐幽。”“太极者，天地万物之始也。”“因而大以成大，小以成小，大之而立天地，小之而悉秋毫，深然太极之理，无所不在。”《说文》解释“易”字：“日月为易，象阴阳也。”，“日月为易，刚柔相当。”

唐代孔颖达的《正义》解释说：“太极是天地未分前，混而为一的元气。”周敦颐（1017～1073年）所著《太极图说》曰：“无极而太极，太极动而生阳，动极而静；静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉。……阴阳——太极也，太极本无极也。”我们祖先认为宇宙世界是这样的演化进程，无极——太易——太初——太素——太极——两仪——三才——万物。

太极图，是先哲对太极、阴阳完整思想的一种生动、直观、简洁的图示表达。图虽然简洁，其内涵却至深、至幽，包罗万象（图1、图2）。其归纳、演绎构成图象过程，却依据着周密的数、象、法、理，而不是如看图那般“简单”。

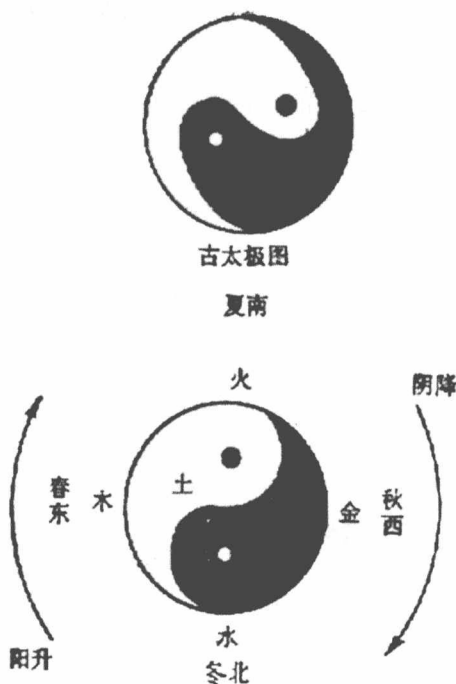


图1 太极图释义模型



图2 太极图释义模型

作为中华民族传统文化的思想基石，无极、太极、阴阳、五行、八卦，它们彼此有着割裂不开的密切联系。明代的张景岳所著《类经图翼》中集诸子之说，对于阴阳、四象、五行，以及它们

之间关联性进行了这样的阐述：“体象之道，自无而有者也，无者先天之气，有者后天之形。劬子曰，天依形，地附气，气以造形，形以寓气。是以开物者为先天，成物者为后天。无极而太极者先天。太极而阴阳者后天。数之生者先天，数之成者后天。无声无臭者先天，有体有象者后天。先天者太极之一气，后天者两仪之阴阳。阴阳分而天地立。是为体象之祖。而物之最大者也。由两仪而四象，由四象而五行。程子曰，四象者，阴阳刚柔也。阴阳生天，刚柔生地。朱子曰，天之四象，日月星辰是也，地之四象，水火土石是也。劬子曰，天生于动，地生于静。动之时则阳生，动之极则阴生。静之始则柔生，静之极则刚生。阴阳之中又有阴阳，故有太阴、太阳，少阴、少阳。（例如，中医的十二正经，就用太阴、太阳，少阴、少阳命名经脉）。刚柔之中又有刚柔，故有太刚、太柔，少刚、少柔。太阳为日，太阴为月，少阳为星，少阴为辰。日月星辰交而天体尽。太柔为水，太刚为火，少柔为土，少刚为石。水火土石交而地体尽。物之大者，莫若天地。天之大，阴阳尽之。地之大，刚柔尽之。阴阳尽，而四时成。刚柔尽，而四时维。四象既分，五行以出，而为水、火、木、金、土。五行之中，复有五行。阴根于阳，阳根于阴。阴阳相合，万象乃生。本乎阳者亲上，本乎阴者亲下。在天为风、云、雷、雨，在地为河、海、山、川。在方隅为东、南、西、北。在气候为春、夏、秋、冬。东有应木之苍龙，西有属金之白虎，南方赤鸟得火气飞升，北陆玄龟得水性而潜地。”

随着华夏民族生活、生产实践活动的不断积累与广泛深入，对自然规律的认识也在不断提高。人们逐渐把阴阳与事物的运动变化联系起来，认为一切自然现象的变化都是阴阳“消长”的结果。由此，我们看到了中华民族传统文化思想，阴阳、五行、（四象）八卦，它们之间的密切联系，并交融、衍生为一个完整的文化体系。（图3、图4）



图3



图4

二、阴阳学说

阴阳，是中国古代哲学的一对范畴。“阴阳”最早见于《周易》，阳以“—”来代表，阴以“--”来代表，用这两个奇与偶的简单符号，象征或说明或演变推论宇宙万物的一切变化规律。

自然界的一切事物，都以阴与阳（刚柔、动静）两个性质相对相反的事物之间的对立统一、消长转化而变化发展，最终达到和谐与统一。古人用八卦数学模型来推演这一过程。阳“—”、阴“--”构成了乾（阳）、坤（阴）转化的基本要素，“—”是阳爻，“--”是阴爻，三个爻构成一个了卦，“—”“--”的不同组合，构成了最基本的八卦，即乾坤、坎离、巽兑、艮震。阴阳消长互化的过程是《周易》的最基本思想。

阴阳的概念，最初指日光的向背而言，又因日在天上，又引伸出天为阳，地为阴；上为阳，下为阴；动为阳，静为阴；气为阳，形为阴等等系列分类，并通过抽象思维，将一对对既对立统一、又相互依存的事物，分门别类，形成了阴阳的概念（图5）。《素问·阴阳应象大论》曰：“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。治病必求于本。”

《国语·越语》曰：“阳至而阴，阴至而阳；日困而还，月盈而匡。”它阐明了阴阳达到极点时，要向其相反方向转化的规律。北宋周敦颐著《太极图说》中明确提出阴阳“互根”的观点，即：“太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉。……阴阳——太极也，太极本无极也。”（图6）《易经·系辞上》曰“一阴一阳之谓道”，“阴阳合德，而刚柔有体”，“阴阳不测之为神”，“形而上者谓之道，形而下者谓之器”。《说卦传》说：“昔者圣人之作易业，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；立人之道，曰仁与义；兼三才而两之。”它是宇宙的法则，人生规律，是天理和人道。



图5 （阴阳分）



图6 （太极图）

中国的医学经典《黄帝内经·素问》，对阴阳在人体和生命中的体现，做了以下的论述。曰：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”“阴阳匀平，以充其形”，在此情况下，“命曰平人”。如若发生“阴阳更胜之变”，其结果就会“阴阳相倾”，“阴胜则阳病，阳胜则阴病。阳胜则热，阴胜则寒”，“此阴阳更胜之变，病之形能也”。

阴阳学说，是古人用以认识自然和解释自然的世界观，是我国古代的唯物论。阴阳学说的基本内容包括以下几层的内涵，即阴阳对立制约、阴阳互根互用、阴阳消长平衡、阴阳转化。

（一）对立制约

自然界的一切事物和现象都存在着相互对立的阴阳两个方面。阴阳双方时刻都在相互对立的状态中相互制约着。如寒凉与温热，水与火相互对立；如温热可以驱散寒冷，冰凉可以降低高温，水可以灭火，火可以蒸发水液等。温热与火属阳，寒冷与水属阴，这就是阴阳之间的相互制约。阴阳双方制约的结果，使事物取得了动态平衡。就人体的正常生理功能而言，功能之兴奋为阳，抑制为阴，兴奋制约抑制，抑制制约兴奋，兴奋与抑制相互制约，从而维持人体功能的动态平衡，这就是人体的正常生理状态。

（二）互根互用

阴阳互根是指一切事物或现象中相互对立着的阴阳两个方面，具有相互依存、互为根本的关系。阴或阳任何一方都不能脱离另一方而单独存在，每一方都以另一方的存在作为自己存在的前提和条件。如上为阳，下为阴，没有上也就无所谓下，没有下也就无所谓上。热为阳，寒为阴，没有热也就无所谓寒，没有寒也就无所谓热等等。阳依存于阴，阴依存于阳，中医学把阴阳这种相互依存的关系称为“互根”。即阴阳之间存在着相互资生、相互促进和助长的关系。如气主动属阳，血主静属阴，气能生血、行血，血能载气、养气。故有气为血之帅，血为气之母之说。《素问·阴阳应象大论》曰：“阴在内，阳守也；阳在外，阴之使也。”这是对阴阳互根互用关系的高度概括。反之，如果由于某种原因，使阴阳双方这种互根互用的关系遭到破坏，就会导致“孤阴不生，独阳不长”。就人体而言，物质交换与机体、功能之间的互根互用关系失常，机体生生不息的循环遭到破坏，而不能修复、调整，将注定会“阴阳离决，精气乃绝”而死亡。

（三）消长平衡

“消”是消弱、减少；“长”是增强、增长。阴阳消长是相互对立又相互依存的阴阳双方，不是处于静止不变的状态，而始终处于“阴消阳长”或“阳消阴长”的运动变化之中。所谓“消长”，是说一方增长，会削弱对方的力量，导致对方相对不足，即“此长彼消”；或一方的不足，导致对方的相对亢盛，即“此消彼长”。阴阳双方在这种消长变化运动中，维持着阴阳之间的相对平衡。所以，阴阳之间的平衡，不是静止的和绝对的平衡，而是始终贯穿着阴阳双方的消长变化，是动态的、相对的平衡。它反映了辩证唯物主义关于物质的绝对运动和相对静止的观点。

事物的阴阳消长平衡是普遍存在的。如：在一年四季中，由春到夏，寒气（阴）渐减，热气（阳）日增，是“阴消阳长”的过程，由秋到冬，寒气（阴）渐增，热气（阳）递减，是“阴长阳消”的过程。一年四季春夏秋冬寒暑更迭的规律，正是阴阳在消长中保持着相对的动态平衡的结果。再从人体的功能活动和物质代谢关系来看，人体各种功能活动（阳）的产生，必然消耗一定的营养物质（阴），而各种营养物质（阴）的产生，又必定损耗器官的功能活动（阳），这就是阴长阳消的过程。人体在功能与物质消长过程中保持着相对动态平衡，维持着机体正常的生理活动。如果致病因素使这种平衡遭到破坏，就会造成阴或阳的偏盛或偏衰，形成“阳盛则热，阴盛则寒”的病理状态，引起疾病的发生。

（四）阴阳转化

阴阳对立的双方，在一定的条件下，可以各自向其相反的方向转化，阴可以转化为阳，阳也可以转化为阴，从而使事物的性质发生根本性的改变。如昼夜的交替，寒暑的变化，疾病过程中寒证、热证的相互转化，都是阴阳转化的实例。阴阳消长是事物发展变化的量变过程，阴阳转化是事物发展变化过程中的质变阶段。阴阳转化有渐变、突变两种方式。如一年四季中寒暑交替，一天之中昼夜的转化即属于渐变的方式；夏天极热天气的骤冷和下冰雹，属于突变形式。阴阳转化必须具备一定的条件，这种条件就是“重”或“极”，即所谓“重阴必阳，重阳必阴”，“寒极生热，热极生寒”（《素问·阴阳应象大论》）。阴阳转化过程是一个由量变到质变的过程。阴阳消长是量变，是阴阳转化的前提；阴阳转化是质变，是阴阳消长的结果。

三、阴阳思想在太极拳中的体现

《太极拳论》的开篇，讲到：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随屈就伸。……。粘即是走，走即是粘，阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，欲练愈精，……。”体现了太极拳运动思想和理论，以阴阳为准绳和指导。

太极拳，其运动缓慢、圆活，周而复始，连绵不断，处处体现弧线和圆的运动轨迹。这契合了太极图“圆”的思想。另外，太极拳运动，要求心静、身灵、气敛、劲整、神聚，动中求静，静极生动。拳中的一招一式都是虚实、刚柔、开合等阴阳两个方面互为条件、相互转化的结果。运动中的往复折叠，环环相扣，表现出了太极拳行云流水般的运动特点，给习练者一种“道法自然”的切身体验。

太极拳，以心行气，以气运身，立身中正安舒，支撑八面。心为令，气为旗，腰为纛（大旗）。太极拳运动，以练意或用意为主要，而不着重在练形、用力上。运动中不能使拙力，它不是肢体的简单协调运动，而是意、气、形的高度协调统一的整体性运动。而肢体运动是用意、练意的外在形式体现，表现出了内与外的和谐统一要求。

另外，太极拳在技击技术上，不以提高或增强人的先天自然之攻击能力为其最终目标。而是追求粘连黏随，舍己从人，四两拨千斤，后发先至等技击境界。当习练者在太极拳运动中感受到了意与气，心静与体松等所带来的不可思议的“威力”时，就会真切地感知到无极、太极、阴阳等民族传统文化的思想精髓，其境界之高，堪称“神奇”“奇妙”。体现了有为、无为的统一性。

四、阴阳学说在中医学的应用

俗话说“医武不分家”。武术讲究精气神，以中医学基础理论、思想为运动技术和健身依据，例如：人体穴位、经脉、气血等等，在习练太极拳等拳种时，是不可或缺的常识。

同时，阴阳学说在中医学中，贯穿在中医学理论体系的各个方面，用来说明人体的组织结构、生理功能、疾病的发生、发展规律。

（一）用阴阳说明人体组织结构

人体是一个有机整体，充满着阴阳对立统一的关系。《黄帝内经·素问》“保命全形论”曰：“人生有形，不离阴阳。”《黄帝内经·素问》“金匱真言论”曰：言人身脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。肝、心、脾、肺、肾五脏皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑皆为阳。五脏虽为阴，但五脏的每一脏又有阴阳之分，例如，心有心阴、心阳，肾有肾阴、肾阳等。

中医将人体上部为阳，下部为阴；体表为阳，体内为阴；背为阳，腹为阴；四肢外侧为阳，所循行在其外侧的经络分别称为手三阳经和足三阳经，四肢内侧为阴，所循行在其内侧的经络分别称为手三阴经和足三阴经。

（二）用阴阳说明人体的生理功能

中医学对人体的生理功能，也是用阴阳学说加以概括说明。人体的正常生命活动，是阴阳两个方面保持对立统一协调关系的结果。人体的生理活动是以物质为基础的，没有物质的运动就无以产生生理功能。而生理活动的结果，又不断促进着物质的新陈代谢。人体功能与物质的关系，功能属阳，物质属阴。二者相互依存、相互消长，如果二者不能相互为用而分离，则人的生命就终止了。《黄帝内经·素问》曰：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”“阴阳匀平，以充其形。”“命曰平人。”中医认为健康就是平衡、协调的稳定状态，体现在诊治疾病的基本原则和方法，以及预防疗养的食疗、养生等方方面面。

（三）用阴阳说明人体的病理变化

中医认为，人体内外、表里、上下，以及各物质间、各功能间、物质与功能间，保持其相对的阴阳协调关系，才能维持正常的生理活动，人才能处在健康状态。人的疾病发生及病理过程，则是因某种原因而使阴阳失调所致。人体如若发生“阴阳更胜之变”，其结果就会“阴阳相倾”，“阴胜则阳病，阳胜则阴病。阳胜则热，阴胜则寒”，“阳虚则外寒，阴虚则内热”，“此阴阳更胜之变，病之形能也”。（《黄帝内经·素问》）

（四）用阴阳学说用于疾病的诊断

人体阴阳失调而出现疾病，可以在一定条件下，各自向相反的方向转化，即阳证可以转化为阴证，阴证可以转化为阳证，即所谓“重寒则热，重热则寒”，“重阴必阳，重阳必阴。”在辨证诊断方面，通过“望、闻、问、切”四诊，以阴阳为总纲，分为“阴、阳、表、里、寒、热、虚、实”八纲。

（五）用阴阳为指导疾病治疗

名医张景岳根据阴阳互根的原理，提出了阴中求阳，阳中求阴的治法。《景岳全书·新方八阵·补略》曰：“善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助而生化无穷；善补阴者，必阳中求阴，则阴得阳升而泉源不竭。”

五、五行学说

五行，是古人用以认识自然和解释自然的方法论，是我国古代的辩证法。古人用日常生活中最熟悉的木、火、土、金、水五种物质的功能属性为代表，归类事物或现象的属性，并以五者之间相互资生、相互制约的关系来论述和推演事物之间或现象之间的相互关系，及其复杂的运动变化规律。并认为自然界都是由这五种属性的物质所构成，各种事物或现象的发展变化，都是这五种属性物质进行运动和相互作用的结果。

五行，在不同的事物上有不同的表现。每种事情的五项内容都分别显示出木、火、土、金、水的五行顺序。例如：五色：青、赤、黄、白、黑。青属木，红属火，黄属土，白属金，黑属水。五味：酸、苦、甘、辛、咸。酸属木，苦属火，甘属土，辛属金，咸属水。五脏：肝、心、脾、肺、肾。肝性酸，属木；心性苦，属火；脾性甘，属土；肺性辛，属金；肾性咸，属水。五体：筋属木，脉属火，肉属土，皮毛属金，骨属水。还有五声：角、徵、宫、商、羽。五常：仁、礼、信、义、智。七情：喜、忧、思、怒、悲、恐、惊。怒属木，喜属火，思属土，悲忧属金，惊恐属水。以五行配五官：目木、舌火、口土、鼻金、耳水。以五行配五方：南火、北水、东木、西金、中土等等。

五行，有相生、相克的顺序（图7）。图中圆圈上的箭头指向，表示相邻二者是相生的顺序关系，圆内的箭头指向，表示箭头和线的两端的二者是相克的关系。在五行生克中，并不只存在常规的生克关系，因其气的旺衰，也会出现反克的反常现象。即土旺木衰，木受土克；木旺金衰，金受木克；水衰火旺，水受火克；土衰水旺，土受水克；金旺火衰，火受金克，这叫反侮。克制太过，则称为相乘，如木旺克土太过，称为木乘土，如此类推。

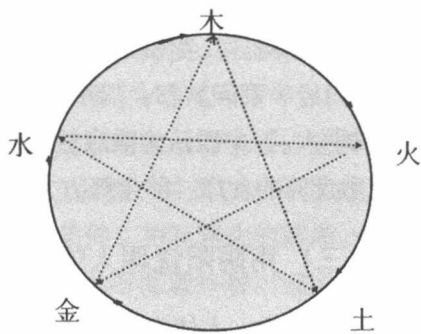


图7 五行相互关系

（一）相生

一行事物或现象对另一行事物或现象有滋生、助长、促进的作用。相生即相互资生、助长。木生火、火生土、土生金、金生水。例如：五行生中有克的五脏关系，肝生心，肝又克脾；心生脾，心又克肺；脾生肺，脾又克肾；肺生肾，肺又克肝；肾生肝，肾又克心。

（二）相克

一行事物或现象对另一行事物或现象有抑制、制约的意思。水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。例如：五行克中有生的五脏关系，肝克脾，脾克肾，肾又生肝；心克肺，肺克肝，肝又生心；脾克肾，肾克心，心又生脾；肺克肝，肝克脾，脾又生肺；肾克心，心克肺，肺又生肾。

（三）相 乘

相乘，乘是以强凌弱或乘虚而袭之。相乘是一行对另一行克制太过或是一种相克超过正常的范围。相乘与相克的方向次序一致，其中任何一行都有“我乘”“乘我”两个方面。

（四）相悔，亦称反克

指五行中某一行盛衰超出正常范围而引起与五行相克方向相反的克制。

五行学说是我国古代的唯物主义哲学的重要范畴。我们的祖先从物质世界中抽象出水、火、木、金、土五种性质不同的物质，作为构成万物的元素，称为五材。古人认为宇宙自然界都是由这五种属性的物质所构成，各种事物或现象的发展变化，都是这五种属性物质运动变化和相互作用的结果，于是就演变成说明事物之间对立统一关系的简化模型，而作为宇宙构成说就退居次要地位了。

六、五行思想在太极拳中的体现

太极拳，也称十三势。十三，由五行、八卦合而言之。太极拳的基本技术包含有五行、八法。太极拳之八法，即棚、按、挤、捋、採、搦、肘、靠。八法配合八方。棚、按、挤、捋，配坎、离、震、兑，四正也；採、搦、肘、靠，配乾、艮、巽、坤，四斜角也。八法配八卦。太极拳足之运行有五步，即进、退、顾、盼、定，太极拳的步法、眼法、身法配五行。分别配以金、木、水、火、土。五行具五性，以抑、俯、进、退、定体现。

在太极搭手或推手中，五行的相生、相乘、相克的思想，在太极推手双方的千变万化中随时体现，但又稍纵即逝。太极拳论曰：“人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随。随变化万端，而理为一贯。……仰之则弥高，俯之则弥深；进之则愈长，退之则愈促。……人不知我，我独知人。英雄所向无敌，该皆由此及也。”

无论从太极拳的手法、步法，以及丰富的运动方向变化，还是在太极拳技术的实践运用中，都贯穿和体现着我们民族传统文化的思想精神和文化脉络。

七、五行学说在中医学的应用

五行学说在中医学上的应用，主要是以五行的特性，分析研究机体的脏腑、经络等组织器官的五行属性。以五行之间的生克制化，分析研究机体的脏腑、经络之间和各个生理功能之间的相互关系；以及用五行之间乘侮来阐释病理情况下的相互影响。

（一）五行说明五脏的生理功能以及相互关系

五行学说，将人体的五脏分别归属于五行。肝属木，肝喜条达而恶抑郁，有疏泄功能。心属火，心阳有温煦之功，其性炎上。脾属土，运化水谷，输送精微，营养脏腑、四肢百骸，为气血化