

国家“十二五”出版规划重点图书

国术魂



丛书主编 徐光兴 申荷永

心理学与中国文化丛书

GUOSHUHUN

Zhongguo Wushu de Jingshen Shijie

武术，强身健体；

心理学，提升心灵；

跟随心理学，走进武术中蕴藏的精神世界。

徐光兴◎著

◀ 中国武术的精神世界

全国百佳图书出版单位

时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

国家“十二五”出版规划重点图书

国术魂

丛书主编 徐光兴 申荷永

心理学与中国文化丛书

GUOSHUHUN

Zhongguo Wushu de Jingshen Shijie

武术，强身健体；

心理学，提升心灵；

跟随心理学，走进武术中蕴藏的精神世界。

徐光兴◎著

中国武术的精神世界



全国百佳图书出版单位

时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

国术魂:中国武术的精神世界/徐光兴著. —合肥:安徽人民出版社,2015.10

ISBN 978-7-212-08391-5

I. ①中… II. ①徐… III. ①武术—研究—中国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 252675 号

国术魂:中国武术的精神世界

徐光兴 著

出版人:胡正义

责任编辑:张 旻 郑世彦 责任印制:董 亮 装帧设计:宋文岚

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编:230071

营销部电话:0551-63533258 0551-63533292(传真)

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:合肥市欣艺印务有限公司

开本:710×1010 1/16 印张:14.5 字数:200 千

版次:2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-08391-5 定价:36.00 元

版权所有,侵权必究

丛书序言一

人，生活在文化中。文化锻冶了我们的心理和行为。品味一种人生的文化，就是要在一片覆盖厚厚的土壤中，寻找有可能逝去或行将消失的文明宝藏，从而发掘生命的意义、价值的取向和人性的美好。

中华文化源远流长，其内涵博大精深，用心理学这把利器进行挖潜，可以使其不断地显现出充盈活泼的生命力，让人产生丰富的情感体验和生活，这是具有何等现代能量的事业。如果心理学是一把开启大门的钥匙，中华文化中的各种矿藏，就可能成为天光一泄的智慧精灵，是具有诗性特征的闪烁星辰，也是铺垫在永恒的生命河流中的沙粒，它有可能成为现代人理解、处理某些窘迫的社会困境时，所开凿的一窗深邃微明的天窗。

我们编写的这套丛书涉及了中国传统文化中佛学、禅学、汉字、梦文化、武术和古典民族音乐等各个领域，是现代心理科学与中国传统文化的一次次精彩的碰撞，我个人觉得它可以给广大读者带来意想不到的惊喜和新的省思。因此这套丛书也可称之为是一种“新国学”的展示。

通过对儒家学说的心理分析，让人从中学习一种积极的正能量，多一点志向去济世济民；通过对道家、易学等的心理学研究，使人可以多一点自我修炼，修身养性，提高生活的质量；现代人容易精神困惑，心理压力又日趋增大，通对佛学、禅宗的心理学阐述，让我们做自己的“心理医生”，多一点洒脱去“救心”，让个体的生命意义更具光彩；中国的古典音乐和武术，让我们提高审美情趣，使我们达到一种心平德和、修身正己的目的。

因此，这套丛书从精神领域出发，将中国传统文化精髓和人类直观的生活世



界,与心理科学互为交融,让我们更好地感受生活,活在当下,把握过程,其主旨是继承了中国人自古以来珍视生命的优秀文化传统。

人,活着,是需要智慧的。智慧,就蕴含在我们的文化之中,就像鱼儿在海水中一样,海在你的外面,也在你的里面。鱼离不开海水,人的智慧和存世感也离不开文化。

当我坐在绿树芳草成荫的庭园中,听着周围湖水的呢喃声,并在古色古香的书斋中写作这篇小序时,清心寡欲,真气充盈,就深切地感受到这种文化和智慧的存在。此所谓观体象而悟道,融妙理于常序,是以作序谨记,并为天下识者智者荐之。

徐光兴

2013年夏日于连明湖畔沐心斋

丛书序言二

“心理学与中国文化”具有多重的意义。对于中国学者来说,要真正理解“心理学”的意义,必然要考虑心理学的文化因素,犹如“心—理—学”之汉字的寓意和内涵。实际上,若要真正发挥心理学的作用,实现心理学的意义,也必然要将其与文化密切结合。

西方心理学史的学者们,认为心理学的第一个故乡在中国。这是基于对心理学本来意义的一种深度理解。中国的《易经》,中国的儒学,中国的道家,东方的佛学,便是心理学的源泉与宝藏,包含着对心理学极为重要的启发。即使是从纯科学的角度来说,对于物理学、化学、数学,以及对于科学技术的发展,中国文化也都具有不可限量的作用。这在李约瑟的《中国科学技术史》以及卡普拉(Fritjof Capra)《物理学之道》等著作中都有详尽的阐述。许多当代科学都能从中国文化中汲取灵感和启迪,又何况具有更多人文元素、以认识自己和服务人类事业为宗旨的心理学呢!

作为心理分析师,我一向认为,当面对心理疾病及其背后原因,以及面对深层无意识内容时,最为重要的不是诸多外来的理论,而是我们自己的文化基础。弗洛伊德认为,博大深厚的中国文化对于人类理解自身具有无可比拟的作用。荣格曾把汉字称为可读的原型,把中国的《易经》视为足以动摇西方心理学基础的“阿基米德点”。他与泡利^①合作的论“共时性”(synchronicity)专著,正是对《易经》的原理在科学与心理学中的发挥。我们与国际分析心理学会(IAAP)合作,组织与主持了连续五届的“心理分析与中国文化国际论坛”(1998—2012),便是要继续发扬中国文化对于当代深度心理学的意义。

^① 泡利(W. Pauli),1945年诺贝尔物理学奖得主,曾作为荣格的“病人”,接受荣格的心理分析。



很多年以前,我曾在《光明日报·学术理论版》撰文评价“心理学与中国文化”的意义(1997年3月1日),记得当时是用这样一段文字开始的:“心理学与中国文化有着内在的联系,有着丰富的内涵。在我们的理解中,中国文化本身便是一种充满了心理学意义的文化,心理学的意义也正是中国文化的突出特色。因此,当代心理学的发展,应该注重中国文化中这种心理学的意义。心理学与中国文化有着双重的内涵,有着双向的作用,因为从心理学的角度,也将能够帮助我们增加对于中国文化的理解。”

数年后,我们又用“中国文化与心理学”为标题,同样在《光明日报·学术理论版》发表文章(2000年7月25日)。其主要内容涉及三个方面,以回应心理学与中国文化以及中国文化与心理学的思考:(1)为心理学提供智慧;(2)为智者提供灵感;(3)为心理学立心。在我看来,通过诸多西方心理学家的努力,当代心理学已经有了一个较为完整的躯体,并且五官俱全,也有了一个注重认知的头颅。但是其所缺少的,正是一颗“心”。而在“心理学与中国文化”的主题中,或者说我们中国文化心理学,所蕴含的也正是这种“心”的意义。

后来有了《中国文化心理学心要》(人民出版社2001年版)。我之所以为其取名为“心要”,实际上包含了这样三种寓意。首先,“心要”之“要”为钥匙之“钥”,在我看来,中国文化是打开西方深度心理学的一把钥匙;同时,西方深度心理学也是打开中国文化中心理学意义的钥匙。其次,是“药物”之“药”;我认为当代的中国心理学是有病的,具有贫血、冷漠和分裂等症状;于是,需要从文化中获取营养并进行医治。最后,是“要领”之“要”,犹如“要”之本义,身中之枢纽,要领其节奏。在随后的《心理分析:理解与体验》(三联书店2004年版)中,更是将“医心与心理治疗”“安心与心理教育”“明心与自性发展”作为心理分析与中国文化之重要意义的表达,阐释“心理”之文化寓意,以及“理心”之化育与转化。

我想,这也能说明《心理学与中国文化》丛书所包含的意义。“学”之寓意为觉悟,本身便是中国文化对心理学的启发。心中之学,理化为觉;寓心所悟,中心愿也。以此作为序言。

申荷永

2013年9月于洗心岛

前言

世上有识之士皆言“武”者，是“止戈”之意也。即武术的最高境界是不武，和平。这话既正确也有谬误之处。不武，追求和平的境界有多种策略和途径，一味“止戈”，则“武”也就没有存在的意义了。

我以为“武”字的正确解读，应该是“正戈”。这个“正”字内涵丰富，包含着正义、公平、德行、真理、善良、品格等，用武是为了维护这些“正”的东西，否则就是邪恶的暴力，是破坏的武力。“正戈”还有“枕戈”的谐音含义在内，即提高警惕，睡觉时枕着枪，以预防敌人的侵犯。

从中国历史上封建王朝的军队，到江湖上的各派武林盟主，以及当今世界的许多军事强国都有一种追求独霸天下、一统天下的“大武魂”或“强军梦”。一个“大”字，包括了上下五千年的武术历史和纵横江湖的各种武术文化流派之魂魄。武的“止戈”时代远没有到来，一个民族、一个国家放弃了“武魂”，则意味受辱或消亡的日子即将来临了。

中国的武术，如果从学问研究体系构成上讲，可称之为“武学”；如果从应用技术上看，可称之为“武术”、“武艺”，习武达到了一定的境界和造诣，称之为“武功”；练武人的技术传承、技术含量等流派和组织管理不同，称之为“武林门派”，它也代表了中国武术在民间江湖中的宗派、团体和“山头”。武侠小说和影视剧，则称之为“武侠文艺”。

近年来国人重文轻武，特别是年轻人沉溺在手机、网络上，忽视了精神和体魄的锻炼。少年儿童又在应试教育的逼迫下，忙于成为一架合格的“考试



机器”，缺乏体育锻炼的时间。长此以往，国民的精神和体质令人担忧。

中国武术中的技击之术，是中国传统文化中的精华，是非物质文化遗产，也是华夏民族特有之长技。个人练之，非但可以强身健体，延年益寿，还可以改变精神气质和心理素质，有益身心。强国必先强军，强军必先强兵。中国固有之武术，又称为“国术”。如果我们能像提倡“国学”那样，也来提倡“国术”，一个既掌握了“国学”又掌握了“国术”的中国人，辅之以现代科学技术和经济文化实力，我们民族的强大和复兴便指日可待了。

中国的武术文化源远流长，内涵博大精深，有很强的“心学”特征。编写本书的目的也是为了抢救遗产，提倡“国术”，不要让中国的武术过早地进入博物馆。传承千年的武学，重振民族的精神体魄，是时代的需要，也是历史的期待。

同时，也衷心祝愿非物质文化遗产的中国武术能申遗成功！

徐光兴

二〇一五年秋

目 录

丛书序言一	001
丛书序言二	003
前 言	001

第一编 武学的诞生

一、武术的文化渊源	003
武学理论的建立与来源 / 004	《易经》:武学智慧的宝藏 / 007
太极拳的哲理与魅力 / 009	“五行”与“八卦”对武学的影响 / 013
二、江湖侠义的传奇文化	019
侠客的出现与活动 / 020	武功技术的神奇化 / 024
刺客与游侠创造的历史 / 028	墨侠的侠义精神 / 032
传奇女侠聂隐娘 / 037	
三、武学的艺术化	044
剑胆琴心觅知音 / 045	江湖侠士的音乐迷 / 049
武功与棋艺 / 054	书画侠义道 / 059
酒醉的武功 / 062	
四、中国武术的分类与基本特质	067
“武艺”与“功夫”的缘起 / 068	徒手格斗:内家拳与外家拳 / 071
以弱胜强的“神拳” / 074	奇门格斗的秘技 / 079

第二编 武术世界的主导

一、天下武功汇少林	087
佛教理论对武学的促进 / 088	命运转折的十字路口 / 091



天下对手,教会武僧 / 097	少林武功的基本特质与类别	101
二、以柔克刚的武当精神		106
《黄帝内经》和道教学说的影响 / 107	张三丰和武当玄功 / 109	
武当功夫的基本特征与内涵 / 112	行云流水武当剑 / 115	
三、刚柔相济天地广		119
峨眉武功的神秘面纱 / 120	峨眉独门绝技与特色 / 124	
诞生于内忧外患中的南拳 / 127	火烧少林寺与南拳传奇 / 133	
四、丐帮的真实与虚构		139
丐帮组织的创建 / 140	江湖面目和帮会行规 / 143	
丐帮武功的虚与实 / 148	俗而能雅的文化艺术贡献 / 152	
 第三编 武学的职业化与衰落		
一、武科举制度的盛衰		161
中国武科举制度的创设 / 162	武举的变革:军事理论修养 / 166	
清朝武科举的再变革与废止 / 172	军战武术的搏杀精神 / 175	
二、镖局的保镖生涯		180
镖局的起源与消亡 / 181	镖师的业务与武功 / 185	
黑白两道的镖行天下 / 190	保镖生涯中的传奇人物 / 196	
三、国术和冷兵器的遗产		202
未来的非物质文化遗产——“国术” / 203	从打擂台到竞技武术 / 207	
称霸江湖、驰骋疆场的兵器 / 211	奇门迭出的杂兵器 / 217	



武学的诞生

三十年来寻剑客，
几回落叶又抽枝。
自从一见桃花后，
直至如今更不疑。

——唐代·灵云志勤《悟道偈》



一、武术的文化渊源

句义纵横那畔彰，
五千余卷总含藏。
如何不觅根头意，
空看枝边木叶黄？

—宋代·龙门清远《示看经僧》

在中国的历史文化长河中，有三种学术众所周知，并为人津津乐道，各种研究典籍也是汗牛充栋，它们就是儒学、佛学和道家学说。然而，中国还有一大文化遗产学术体系被人渐渐遗忘，或被轻视为仅仅是一种技艺、格斗术或街头杂耍似的健身、防身活动，它就是现在总称为“武术”或“武艺”的武学体系。

“武学”也可称为“武术科学”(the science of martial arts)。在任何的民族文化中，都有格斗、刺杀技巧或广义的武术存在，但只有中国文明体系中，武术的发展才不只是停留在单纯的格斗技艺上，而是上升到学术、科学理论的层面，并且仅只有在中国的文明体系中，才得到突飞猛进的发展。在其他古代文明和民族文化中，如古埃及文明、印度文明、古希腊文明中却没有发展出相类似的高等学问。这是为什么呢？我们有必要做一些仔细的考察和分析。



武学理论的建立与来源

中国武术最令人着迷的地方,是一些神秘的引起江湖纷争的“武功秘籍”,它们是记录中华武功发展到高级阶段的珍贵历史资料。这些秘籍也就是人们俗称的武功心法、格斗技术和兵器冶炼图谱的口诀和规律总结,相当于现在一种学问体系中的研究论文和经典著作,代表着一种学科体系发展的最高理论成果。

许多人的习武梦想是从这些神秘的古籍开始的。在武侠文学中,这些神秘的图画和文字是绿林侠客舍身拼争的无价之宝,是江湖争斗的永恒主题。因为他们认为,只要熟练这些拳脚动作就掌握了超人的功夫武艺。有了它,可以让一个凡夫俗子在一夜之间修炼成绝世奇功,获得号令江湖一统天下的至尊地位。这些武侠文学影视作品描写的传奇武功或许早已充斥在现代人的想象中。那么,《九阴真经》《葵花宝典》《独孤九剑》《降龙十八掌》《吸星大法》这些充满文学想象力的神奇功法是否真的存在?飞来飞去的掌法和剑法令人神往,却让人半信半疑。如号称天下第一的“葵花宝典”神功则是需要用最极端的方式修炼才能获得。听来很荒诞,习练者需要自宫以断绝阳刚之气外泄才能修炼成功。这样的神功秘籍当然是小说家的奇思妙想。但真实的武林秘籍到底有没有呢?初习武术者能否靠它来指点迷津呢?

武功秘籍是记载武学理论的论文和著作,其实它们却源自于中国的国学和宗教经典著作和学术体系,如《黄帝内经》《太平经》《周易八卦》等,它们的学说对太极拳理论、八卦擒拿术和点穴格斗术理论形成有莫大的影响。例如著名的少林武功秘籍《易筋经》《洗髓经》等,与佛教经典著作《楞伽经》渊源很深。

武术要成为一门科学,必须对人体科学、医学以及心理活动有深入的了解,然后才能理解武术中人的生命活动规律和思维方式。例如《黄帝内经》是中国现存医学文献中最早的典籍,它比较全面地论述了中医学的基本理论和学术思想,为中医学的发展奠定了基础。中医学发展史上出现的许多著名医家和医学流派,从其学术思想的继承渊源来说,基本上都是在《黄帝内经》理论体系的基础上发展起来的。因此,历代医家非常重视《黄帝内经》内容,尊之为“医家之宗”。《黄帝内经》所揭示的生命活动规律及其思维方式,对当代及未来生命科

学的研究和发展也有一定的启示作用。

《黄帝内经》对历代练武者、武学大师影响最深的有“阴阳五行学说”“天人合一思想”以及“形神统一论”和“四气调神说”等观点。

阴阳五行是中医学认识世界的基本框架。《黄帝内经》认为阴平阳秘是生命存在的前提,古人认为作为天地万物本源的气,具有运动化生的本性。气的运动展开为阴阳五行,整个世界就是以气为内在本质,以阴阳五行为外在形态,表现了静动态统一的系统。万事万物通过阴阳五行联系为一个统一的整体。阴阳学说属于中国古代哲学的范畴,《黄帝内经》将其引入医学领域,用以阐释人体生命活动过程和现象中相对独立而又统一的两个方面,并指导对疾病病理

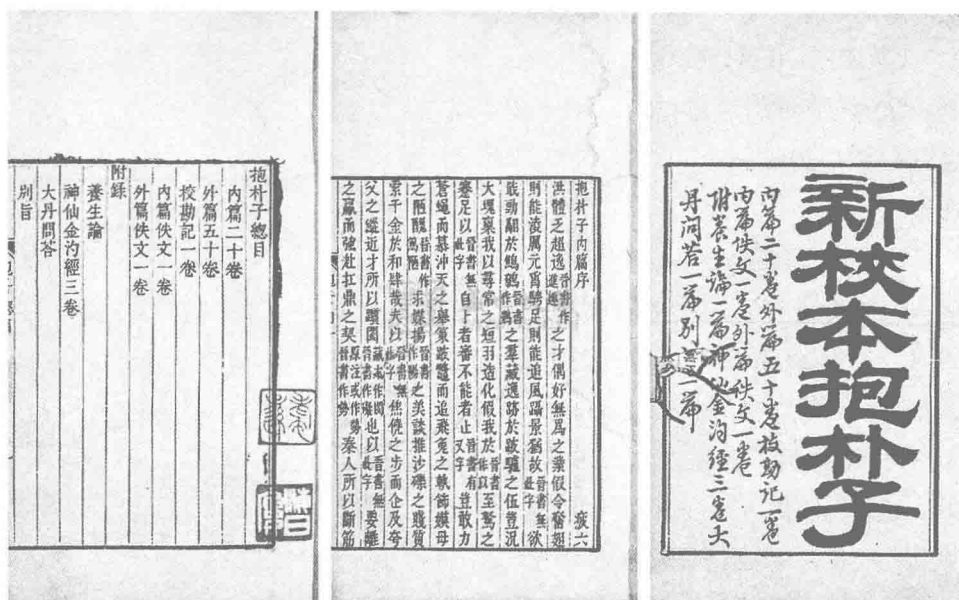
的认识、诊治和预防。阴阳和平是中医学最高的价值追求。追求宇宙万物的和谐是中华民族的永恒价值观。人之所以生病,根本原因就是气血阴阳的紊乱失调,所以中医的具体治疗原则虽然很多,但都以平调阴阳气血为最后目的。在养生上,调和阴阳,达到和同经脉、气血皆从、内外调和是最终目标。

而“天人合一思想”则认为天地万物由一气所化。中国古人认为气是宇宙和生命的本源,人与天地万物都由气所化生。天与人之所以存在着相应的关系,源于天人一气。气是沟通天人万物的中介。气是人与万物生死存亡的根据,是生命的本质。在气论自然观的宇宙图景中,整个宇宙是一个大生命体,是由气所推动的大化流行过程。就人来说,生命取决于气,保气、养气、调气是养生和治病的根本要求。《黄帝内经》基于人与自然、社会的密切联系,构建了天地人“三才”医学模式,使《黄帝内经》医学理论能够真实反映人体生命活动的客观过程。

此外,重神轻形是中医区别于现代医学的基本特征。古人认为,天地万物由气所化,具体来说,是由在天之气(阳气)和在地之气(阴气)和合而成。就人来



中华民族始祖黄帝像(甘肃清水)



道家修炼内丹的经书

说则是形神合一。神是气之功能的极致表现，神本质上也是气。人的生命活动虽然是以形体为依托，但终究以气为本质，气在生命存，气去生命亡。所以不少武学大师和习武秘籍的生命观和武功观在于重气轻形，无形的精神和生命之气的运动远远胜于有形的格斗技术运动。精神和气的充沛与否，在武侠小说中常常决定了一场格斗的胜负，外形格斗技巧再高再精准，却不敌“气”的冲击和摧毁之力。

中国古代的学问并不像源自西方的现代学术那样有明显的学科划分，而是存在一个普遍的大道贯穿于一切学术之中。不同的学术都是这一大道的显现。古人把包括人在内的整个宇宙看成是一个大生命的流行化育过程，一切学问都是对这一大生命流行化育的揭示，医学和其他学术之间并不是外在的关系，而是内在统一的，都是关于生命的学问。所以我们看到中国古代不少武功高深的大师，一定是精通医学或人体经络学的。一个悬壶济世的医家，可能就是一个深藏不露的武功高手，就像电影《黄飞鸿》中的主角一样。