

中华文化与中医学丛书



赵朴初题

总主编 陈可冀

武术与中医学

郭洪涛 李良松
张庆业 吕宣君 编著

拾伍



卷五

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

中华文化与中医学丛书



赵朴初题
• 总主编 陈可冀

武术与中医学

郭洪涛 李良松

编著

张庆业 吕宣君



中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

武术与中医学 / 郭洪涛等编著. —北京: 中国中医药出版社, 2017.5

(中华文化与中医学丛书)

ISBN 978-7-5132-4122-9

I . ①武… II . ①郭… III . ①中国医药学 ②武术—研究—中国 IV . ①R2 ②G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 065338 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

印刷 三河市同力彩印有限公司

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 10 字数 285 千字

2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 4122 - 9

定价 59.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 [http: //e.weibo.com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

淘宝天猫网址 [http: //zgzyycbs.tmall.com](http://zgzyycbs.tmall.com)



陈可冀（1930—），中国科学院院士，国医大师，教授，第七、八、九届全国政协委员。曾受聘任世界卫生组织传统医学顾问（1978—2009）。现任中国中医科学院首席研究员及终身研究员，国家卫生计生委科技创新战略顾问，中央保健委员会专家顾问委员会成员，国家中医药管理局专家咨询委员会委员，世界中医药学会联合会高级专家顾问委员会主席，中国科学技术协会荣誉委员，国家心血管病中心专家委员会资深委员，国家神经系统疾病临床医学研究中心专家委员会委员，北京大学衰老研究中心学术委员会主任委员，中国中西医结合学会名誉会长。为中国文化书院导师，中国非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人。在心血管病医疗研究、老年医学及清代宫廷原始医药档案研究等方面做出了系列贡献，先后获爱因斯坦世界科学奖、立夫中医药学术奖、国家科技进步奖一等奖等奖项。

《中华文化与中医学丛书》编委会

总主编

陈可冀（中国科学院院士 国医大师 中国中医科学院教授）

副主编

李良松（北京中医药大学教授 博士生导师）

林 殷（北京中医药大学教授 博士生导师）

编 委（以姓氏笔画为序）

王致谱（中国中医科学院研究员）

李良松（北京中医药大学教授）

李金田（甘肃中医药大学教授）

宋天彬（北京中医药大学教授）

张介眉（武汉市中西医结合医院主任医师）

张铁忠（中日友好医院主任医师）

陈可冀（中国科学院院士）

陈庆元（福建师范大学教授）

林 殷（北京中医药大学教授）

孟庆云（中国中医科学院研究员）

耿引循（中国中医科学院西苑医院主任医师）

耿刘同（中国紫禁城学会副会长）

高春媛（北京中医药大学教授）

陶广正（中国中医科学院研究员）

戴恩来（甘肃中医药大学教授）



中医学与天文学、算学和农学，是中国先人独自创造的科学技术体系中的四大核心学科（卢嘉锡，路甬祥《中国古代科学史纲·序》），但作为一门与生命、健康相关的自然学科，又有极深厚的文化底蕴。

“文”字原指笔画或色彩交杂（《说文解字注·文部》），后指事物之间的错综关系，所谓“物相杂，故曰文”（《周易·系辞上》）。《周易·贲（bì）卦》有“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下”之论，此处的人文与天文相对，指诗书礼乐等技艺及修养。圣人通过观察天象能了解四季时序的变化，通过礼仪规范教育以感化民众的手段治理天下。可见“文化”在古汉语中曾是“人文化成”一语的缩写。作为名词，“文化”二字连用最早见于西汉经学家刘向（约前77—前6）的《说苑·指武》：“圣人之治天下也，先文德而后武力。凡武之兴，为不服也；文化不改，然后加诛。”此时的“文化”，有“文治加教化”之意。现代所谓的“文化”，内容较宽泛，指人类从原始进化到文明所取得的科学、艺术、宗教、道德、法律、风俗、习惯等诸多方面的成就，当是人类社会历史发展过程中所创造的全部物质财富和精神财富的总和。本丛书所指的中华文化既包括传统概念，也涵盖现代意蕴。

中医学是一门临床实践性极强的学科，它既源于历代的医疗实践，也和数千年中华文化血脉相连。古人有“上医医国”（《国语·晋语》）和“不为宰相，则为良医”（《宋史·崔与之传》）之说。在浩如烟海的文史典籍中，包含了大量的中医药文明成果；在卷帙浩繁的中医药文献中，蕴藏了丰厚的中华文化精髓。如《周易·乾卦》中的“天行健，君子以自强不息”和《周易·既济·象》中的“君子以思患而豫防之”等，在中医药学中则体现了生

命观——积极主动、防范未然。《道德经》第二十五章中的“人法地，地法天，天法道，道法自然”，在中医药学中体现为自然观——天人相应、顺势而为。《孟子·公孙丑上》中的“夫志，气之帅也；气，体之充也……善养吾浩然之气”，在中医药学中体现为正气观——立命修身、调养正气。《礼记·中庸》中的“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”，在中医药学中体现为治学观——博学审问、慎思笃行。“胸次岂无医国策，囊中幸有活人方”（陆游《小疾偶书》）及“万金不换囊中术，上医元自能医国”（辛弃疾《菩萨蛮·赠张医道服为别，且令馈河豚》）的著名诗句，表达了儒医相通的人生观——精忠报国、利济众生。另如贾谊《新书·胎教》之论孕期卫生，《礼记·月令》及《汉书·王莽传》关于尸解之阐述，《左传·僖公二十三年》“男女同姓（指同族婚配），其生不蕃”之谈优生，《逸周书·王会解》及《汉书·平帝纪》关于医疗设施之草创，《诗经》及《山海经》关于本草药石之认识，均可印证中华传统文化与中医学问之种种关联。当然，中医学吸取了传统文化中的基因但并非全盘接受，而是有所扬弃和发挥，前者如对割股疗亲的批析，后者如医家五行生克理论中的补（肾）火生（脾）土的应用。类似的生动实例还可列举出很多。

1992年，陈可冀教授主编了国内外首套《中华文化与中医学丛书》，对从儒学、道学、佛学、甲骨文、周易、文物考古、兵学、古典文学、民俗学、饮食医养和象数等文化视角来诠释和探讨中医药的理论与实践之奥秘，做出了积极的尝试，在学术界和社会上产生了积极影响，得到汤一介先生等的赞赏，成为在这一方面研究的系列著作。时隔20余年，回首再看这套丛书，感觉仍有其学术价值和现实意义。为此，我们萌生了将本套丛书修订后再版的愿望。几经周折，在中国中医药出版社的大力支持下，此愿望终于得以实现。

此次修订包括两个方面，一是对已出版的11个分册在内容上加以增订或改写，由于部分原作者已过世、老迈和生病等诸种原因无法承担修订工作，因此增邀了部分作者；二是将原丛书扩充至15个分册，增加了敦煌文

化、古典艺术、典籍文化、武术等 4 个方面的论述，基本囊括了中华文化的各个方面。我们希望通过从不同角度探隐溯源中华文化与中医学之间的联系，力争在整理中发展，在继承中创新。希望通过这套丛书的出版，能够让大家更深刻地理解中华文化与中医学的内在关系，较全面地认识中华文化对中医学发展的重大影响。

新修订的《中华文化与中医学丛书》共分为《儒家文化与中医学》《道家文化与中医学》《佛学与中医学》《甲骨文化与中医学》《周易文化与中医学》《文物考古与中医学》《民俗文化与中医学》《饮食文化与中医学》《古典文学与中医学》《象数与中医学》《兵学与中医学》《敦煌文化与中医学》《古典艺术与中医学》《典籍文化与中医学》《武术与中医学》等 15 个分册。本套丛书既独立成册，又相互包容，在各自表达中医药与中华文化的一个方向或主题的基础上，通过中华文化这条主线，将各分册中的主题思想有机地联系在一起。如《易经》虽独具体系，但与儒学、道学和象数的关系也很密切。又如甲骨文、敦煌文化虽独立成书，但也与文物、典籍等有较大的关联性。

当年，为使本丛书臻于完善，特请著名社会学家费孝通教授、著名宗教学家赵朴初教授、著名中国文化学家汤一介教授及著名中医学家董建华、裘沛然、耿鉴庭、邓铁涛和俞长荣教授俯任顾问，赵朴初先生还特为本丛书题写了书名。此次修订和增补过程中，也较广泛征求了多位名家意见，以期不断提升书稿的编写质量。

大国之兴，文化先行，国家强则中医学盛。我们衷心希望，通过本套丛书的续编和再版，能够起到推陈致新和继往开来的作用，对开创中华文化与中医学研究的新局面发挥积极的作用。是为序。

陈可冀 李良松 林 股

2017 年 3 月 6 日于北京



武术和中医都是源于中华优秀传统文化的国粹。传承了数千年的中国武术，起源于人们的生产实践、军事战争和社会活动。武术在漫长的发展过程中，不断汲取中国传统哲学、伦理学、养生学、兵法学、中医学、美学等多种传统文化思想营养，理论内涵丰富，内外兼修，德艺兼备。诸如武术的整体运动观、阴阳变化观、形神观、气论、动静说、刚柔说、体用说、尚武崇德说等，都从不同侧面折射出民族文化的光彩，成为中华优秀传统文化体系中的一部分。

以技击性为特征的武术，其主要功能是技击、防身、健身和修身。就技击而言，就是有效地打击敌人，甚至消灭对手。防身和健身是技击的基础，为了能够战胜对方，就必须锻炼自己的体能和学习技击的技艺，只有有了超强的体力和娴熟的技击技巧，才能在技击中取胜。古代武术在为军事服务的同时，也具备了强身壮体的功能，如在古代军事训练中就有“搏刺强士体”的记载，武术用于军事训练可以提高士兵的身体素质。可见，从武术技击、防身、健身的任何一方面来看，习练武术都必须熟悉和掌握人身的五脏六腑、组织结构、生理功能等，也就是说要掌握中医学的基本知识，这样才能更好地提高身体素质。熟悉人体的要害或容易受到损伤的部位，一方面可以有效攻击敌人，另一方面则可做好自身的防护，防止敌人来攻击这些地方。所以，无论是进攻还是防守，熟悉人体结构都是非常重要的。武术从一诞生起就与中医建立了密不可分的联系。

当冷兵器逐渐退出战争的历史舞台，健身、修身的功能占据了武术的主要地位，体育功能成为武术的主要的职能。这期间，武术在民间流传，主要用以防身、健身、修身、娱乐，其社会功能是多元化的。中华人民共和国成

立后，武术被正式确立为体育运动项目之一，属于民族传统体育类。在向体育倾斜靠拢后，武术的健身与竞技功能获得了空前的发展。武术的技击性被寓于体育之中，就套路而言，是以演练的形式来提高人的身体素质和攻防技能，进行功力和技巧等方面的较量；从健身和审美的角度、动作的幅度和要求来看，虽然与实用的技击术略有一些差距，但仍然保留了技击特性，只是更加符合体育竞技与健身的要求而已。武术从整体运动观出发，强调“内外合一”和“形神兼备”，讲究“内三合”与“外三合”，注重心、神、意、气与动作的协调配合，更有助于人的身心锻炼和健康。

所谓修身，即指武术道德（简称为武德）的修养，是从事武术活动的人在社会活动中所应遵循的道德规范和所应有的道德品质。武德的理论很丰富，它所包含的内容是多方面、多层次的，其萌芽、形成和发展是一个漫长的历史过程。在武德理论形成与发展过程中，一直处于正统地位的儒家仁学思想逐渐形成了传统武德的主要内容。孔孟仁学的基本思想是以仁慈、忠厚、善良和爱心来待人接物，处理一切人际关系。武德主要表现在练武与修身的统一，习武是人生品德修养的重要途径和方法，要求习武者要有高尚的品德与宽广的胸怀、宏大的气魄。

虽然武术的技击性、战争性逐步淡化，体育锻炼属性在不断彰显，其与中医学的关系却仍在继续深化。更为重要的一个原因是，武术和中医学都是诞生于中华传统文化的阳光雨露下，植根在中华古代哲学思想的土壤里。因此，武术中也就随处闪现着诸如天人合一、知行合一、阴阳五行学说、经络学说、辨证施治等中医学理念的光芒。以至于少林、武当、峨眉等很多武术流派都在汲取了中医药学营养的基础上，先后形成了自己的医疗学科，如少林医学、武当医学、峨眉医学等。诚然，武术各派别医学产生的环境不一样，接受的哲学思想也不尽相同，从而形成了不同风格、各具特色的医学体系。如少林医学产生于佛教禅宗祖庭少林寺，所以其医学带有佛教特色，故又称为禅医；武当医学诞生于道教圣地武当山，含有浓郁的道教元素，故又称为道教医学；峨眉医学创建于道释文化兼具的峨眉山一带，因此兼有了佛

家和道家的特征。武术各流派医学从理论到临床都各成体系地发展着，并为我们留下了不少的医药学著作，成了后人研究和探讨武术各流派医药学的宝贵资料。

为了能够比较全面、深入地总结、归纳和研究这些产生于武术各流派的医药学内容和思想，甚至是医学体系，我们认为有必要引入“武术医学”这一新概念。武术医学虽然源自武术流派，并带有武术流派的一些思想特点，但其实质内核还是中医学。不管是理论基础还是临床实践，也不论是养生健身还是治病疗疾，都是在中医学的范围之内。可见，武术医学是中医学的重要组成部分，既丰富了中医学的思想、内容，又促进了中医学的进步和发展，二者是相辅相成、相得益彰的关系。

本书在出版过程中，得到了中国中医药出版社的大力支持，尤其是编辑付颖玥老师对书稿逐字推敲，提出了很多建设性的修改意见，在此深表谢意！

当然，本书作为对中国武术与中医学的探讨仅是个尝试和开始，在编写过程中，我们深感纡短汲深，难以准确把握武术与中医学的内涵和全貌，庶几能够引起学界和广大读者的重视，从而进行更加深入的研究，也就达到了我们的编写目的。

由于时间仓促和我们的水平有限，书中纰漏之处在所难免，恳请专家和读者斧正。同时，我们也提醒广大读者朋友，书中所载录的一些方药和推拿、点穴手法等，仅作为参考，具体应用时还必须要在专业医师的指导下进行。

编著者谨识

2017年3月

目 录

第一章 武术的概念与源流	001
第一节 武术的概念	002
一、止戈为武	006
二、攻心为上	009
三、强身为要	010
第二节 武术的传承与发展	011
第三节 武术的内涵	019
一、武术汲取中国古代哲学营养	019
二、武术原本是一种传统技击术	020
三、武术同时兼备体育竞技功能	021
四、武术浸染着浓郁的武德思想	022
第四节 武术的流派	023
一、少林派	024
二、武当派	026
三、峨眉派	027
四、崆峒派	029
五、昆仑派	030

六、南拳派	032
七、太极拳派	034
八、形意拳派	037
九、八卦拳派	039
第五节 武术的技法	041
一、四击	042
二、六合	042
三、八法	042
四、十二型	043
第二章 武术的健身价值	045
第一节 武术与养生	046
一、武术与养生的相通之处	046
二、武术养生的原则	052
第二节 武术与养心	053
一、形神共养	053
二、内功养生	054
三、清净养心	056
四、武德养心	056
第三节 武术精神	058
一、武术崇尚武德武道	058
二、自强不息的民族精神	060
三、精忠报国的爱国精神	061
四、武术精神的形成与发展	062
第三章 武术精神与人格塑造	063
第一节 尚武精神	064

一、武术产生壮大时期	065
二、武术发展演变时期	068
三、文武双全人格理想	069
四、剑客武侠文学形象	071
第二节 藏拙精神	073
第三节 博爱精神	076
第四节 舍身精神	078
第五节 嫉恶精神	083
 第四章 武术文化中的医学理念	 087
第一节 天人合一	088
第二节 知行合一	093
第三节 阴阳理论	096
一、阴阳之间的关系	097
二、阴阳对立制约理论在武术和 中医中的运用	098
三、阴阳平衡思想在武术和中医中的 重要意义	100
第四节 五行学说	101
一、五行的特性	101
二、五行之间的关系	102
三、五行学说在中医中的应用	103
四、五行学说在武术中的应用	104
 第五章 武理与医道	 107
第一节 阴阳变化原理	108
一、刚柔	108

二、快慢	112
三、虚实	114
四、动静	117
第二节 符合人体结构的原理	120
第三节 符合器械形制特点的原理	125
一、长器械	126
二、短器械	130
三、双器械	132
四、软器械	133
第四节 内外兼修原理	134
一、阴阳平衡是内外兼修的灵魂	135
二、形神兼备是内外兼修的基础	135
三、外练内修是内外兼修的内容	136
四、内外相合是内外兼修的实质	137
五、内圣外王是内外兼修的目标	138
第六章 武术内功与中医	139
第一节 经络学说	140
一、经网络的概念	141
二、经网络的组成	142
三、经络的循行分布	143
四、经络的生理功能	145
五、经络的临床应用	146
六、经络与武术内功	147
第二节 内功理论	148
一、内功分类	149
二、原理探源	152

第三节	修炼方法	153
一、	练功姿势	154
二、	练功要求	154
三、	练功须知	155
四、	功法修炼	156
第四节	内家拳法	166
一、	内家拳的历史演变	166
二、	对道教文化的传承	167
三、	以武证道最高目标	168
四、	练功主要是在“调心”	170
第七章	武术流派与中医	173
第一节	少林流派	174
一、	少林禅医的产生发展	175
二、	少林禅医与中医关系	178
三、	少林禅医的诊疗特色	181
第二节	武当流派	187
一、	武当道教医学的源流	187
二、	武当道教医学的特色	191
第三节	峨眉流派	196
一、	峨眉医学的源流	196
二、	峨眉医学的特色	198
第四节	其他流派	200
一、	红拳	201
二、	形意拳	202
三、	洪拳	203
四、	咏春拳	204
五、	其他	205

第八章 武术套路与养生	207
第一节 太极拳	208
一、太极拳养生功法特点	209
二、太极拳养生保健作用	212
第二节 八段锦	215
一、立式八段锦歌诀	216
二、招式步骤与功效	218
三、养生健身的特点	219
第三节 八卦掌	222
一、平衡阴阳，调节五脏机能	222
二、重视精气，培补先天之本	224
三、疏通经络，调畅气血运行	224
四、天人合一，顺应四时阴阳	226
第四节 大雁功	228
一、天人相应，重视整体观念	229
二、平衡阴阳，调节人体机能	230
三、培补元气，强固先天之本	231
四、疏通经络，调畅气血运行	232
第五节 心意拳	233
一、三性调养话养生	233
二、健身益寿十大形	235
三、五行学说的运用	236
 第九章 武术与疾病治疗	 239
第一节 内伤的治疗	241
一、“五望”诊内伤	242