

邱海洋

著

中国武学

CHINESE
WUSHU
PHILOSOPHY



武学中时空问题第一重要；

「准」是时空方三者的统一；

「气」有五重含义；人体的线格定位。



邱海洋

著

武 中
學 國

CHINESE
WUSHU
PHILOSOPHY

二



中国文联出版社
http://www.cfla.com.cn

目录

第四编 武学中的时间和空间

第一章 武学中时空问题第一重要	0311	第三章 中国古代关于时空的重要概念	
一、时空比力量更重要	0312	一、宇宙	0338
二、“准”是时空力三者的统一	0318	二、八卦九宫方位——八卦九宫方位在武学中的应用	0340
三、很多神话传说都是时空问题	0322	三、太极	0345
四、未来科学的突破重在对时空的突破	0324	四、五行	0348
五、练习招式有助于培养时空感	0327	五、十大方向	0351
六、等闲平地起波澜	0328		
第二章 “大逝远反”的时空观	0329	第四章 莫比乌斯圈与大逝远反的时空观	
一、老子“大逝远反”的时空观	0329	一、莫比乌斯圈	0355
二、圆形崇拜	0331	二、莫比乌斯圈的实质和启示	0358
三、龙的传说与跨空间存在	0334		
四、时空弯曲	0336		

第五章 螺旋缠丝力的莫比乌斯圈效应	0362	五、方生方死，方死方生	0383
一、螺旋缠丝力	0362	六、生命是时空现象	0384
二、螺旋缠丝力的十四项功能	0362	七、禅定与长生	0386
三、螺旋缠丝力的莫比乌斯圈效应	0365	第八章 点线面体在武术中的应用	0388
四、“玄”“缘”“∞”和葫芦文化	0369	一、三维空间与点线面体	0388
第六章 天干地支与子午流注	0371	二、三维思想在功法中的应用	0391
一、天干地支	0371	三、三维思想在搏击中的应用	0396
二、周天运行——子午流注	0373	第九章 技击中的距离感和时间差	0404
三、子午流注在武学中的应用	0378	一、距离感	0404
第七章 禅定的时空含义	0380	二、变化空间位置结构	0408
一、时空与物体的统一性	0380	三、时间差	0409
二、佛教中的时间单位	0381	四、视觉训练	0410
三、佛教空间长度单位	0382	五、意在先	0415
四、天上方一日，人间已数年	0383	六、节奏	0416
		七、粘连黏随与力的时空间隙	0418

第五编 武学中的人体观

第一章 精气神	0422	第四章 脊椎筋骨肉	0467
一、精	0423	一、脊椎	0467
二、气	0424	二、筋骨	0479
三、内气与“气感”	0433	三、骨膜筋膜	0483
四、神	0435	四、肌肉	0486
第二章 呼吸	0437	第五章 头鼻眼耳	0491
一、呼吸的本质	0438	一、头	0491
二、武学中呼吸的原则	0440	二、鼻	0493
三、呼吸的形式	0442	三、眼睛	0494
四、呼吸与能量供应	0445	四、耳	0499
第三章 呼吸修炼方法	0449	第六章 脏腑四肢	0502
一、吐纳	0449	一、脏腑	0502
二、食气	0451	二、肚脐	0504
三、导引行气	0453	三、肩肘臂合论	0505
四、坐忘禅定理气	0457	四、胯膝裆合论	0507
五、耳听身后定喘穴	0459	五、手	0509
六、闭气与踵息、胎息	0460	六、脚和踝	0511
七、武学中闭气训练的功能	0464	七、三节	0514
八、闭气的危害	0466	八、四梢	0516
		九、武功高手的最佳形象和体态特征	0517

第七章 经络	0518	二、关于外丹的若干公案	0559
一、经络的存在	0519	三、内丹学说	0564
二、十二经脉	0522	四、何为丹田	0565
三、奇经八脉	0536	五、意守丹田	0571
四、络脉	0541	六、气沉丹田与丹田发力	0574
五、十二经筋	0541	七、丹动与丹田运动	0576
六、十二皮部	0541	八、藏密的三脉七轮五气	0576
七、武术中经络的神奇用法——以少阳经为例	0542	第十章 人体中线和重心	0578
第八章 穴位和循经打穴	0544	一、人体中线	0578
一、穴位的分类	0544	二、对角线	0580
二、穴位的人体几何结构含义	0545	三、重心	0581
三、穴位的经络功能与打击效果	0546	四、重心调整	0582
四、技击中穴位的应用	0548	五、气感、禅定与随遇平衡	0584
五、三十六大穴	0549	第十一章 招式与人体线格定位	0585
六、经络穴位与人体电磁场	0553	一、人体的线格定位	0585
第九章 丹田	0554	二、线格定位与攻击部位选择	0587
一、何为丹	0554	三、招式与卦象	0588
		四、太极八法与卦象	0590

武术搏击是个时空现象。在特定的时间，进攻方击打特定的空间位置，被击者正好在此位置，因而被击中。打击力、被击者、时间、空间四者合一，谓之击中。如果造化弄人，在击打的瞬间，把时间错开，或者把空间挪移，时空错位，则击之不中。

时空比力量更重要，时空改变了，力量的作用就会改变，力的作工机制也会改变。所谓“四两拨千斤”，第一位的就是要利用空间之便利。用招式赢人，用结构赢人，就是利用空间赢人。所谓“用意不用力”，就是用意选择空间，用意把握时间。搏击中“以巧胜力”，重在寻找时空捷径，寻找阻力最小的路径。

武术运动通常在特定的时空中发生，既是时空中的运动，又伴随着时空的运动。研究武学，必须研究空间和时间。古代的中国人对时空有无限的遐想，国学中有丰富的时空知识，对时空有深刻的认识。例如，中国文化对圆形的崇尚，对曲直线变换的崇尚，对螺旋力的崇尚，对龙的图腾崇拜，都与时空观密切联系。中国的很多仙道小说、仙道之术，都以变换时空为内容。

中国古代伟大的思想家老子在《道德经》中提出的“大逝远反”时空观，是中国武学时空观的基础。近代西方拓扑学中的莫比乌斯圈和克莱因瓶进一步给我们关于时空变化的启示，借鉴这些科学知识，有助于我们重新思考时空，重新阐释时空，有助于提升中国武学的时空观，有助于提高武术技法。

第一章

武学中时空问题第一重要

时空问题在武学中第一重要，时空比力量更重要。然而，遗憾的是，翻遍中国武学典籍，对时空问题的讨论少之又少，大量的论著只是集中在人体和劲力方面。只讲人体和劲力，譬如说刚柔、快慢、整散等，从养生练功的角度是可以的，但是从搏击的角度，不讲空间则拳术运用不灵。所谓“数年纯功不能运化”，就是因为缺少对时空的理解。必须把人体、劲力、力学、时空全部理解了，才能把握拳术技法的真谛，才能得心应手。

这非常类似于台球运动，初级阶段是练习熟练地运用球杆，正确的姿势，便于挥杆发力，进而做到人杆一体；接下来就要研究球，研究球体上不同的位置，用杆击打球的什么位置，主动球撞击被动球的什么位置；再进一步，研究案台，设计球在案台上运动的轨迹，停留的位置等。位置和轨迹就属于空间和力学的范畴。当然，运动中的心理控制则属于更高的层次。

中国古代对时空问题的讨论，主要反映在哲学著作、宗教著作和神话故事中。武术的突破必须从时空入手，未来科学最大的突破也必然是对时空问题的突破。

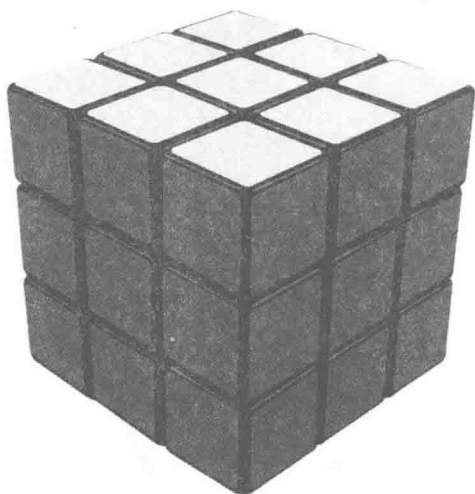


图 4.1 魔方

一、时空比力量更重要

对于武术，尤其是搏击而言，时空是第一位的，力量是第二位的，选择时间、空间比运用力量更重要。不仅武术运动中时空问题十分重要，很多体育运动尤其是竞技性体育运动也是如此。例如，在足球运动中，跑位和抢点就非常重要，而跑位和抢点就是个时空问题。

（一）方向正确，慢一点也能到达

譬如开汽车，选择了正确的道路，道路平直顺畅，车速即使慢一点也能顺利到达目的地。相反，如果方向错误，没有道路，汽车动力再足也可能无法抵达。很多游戏反映的都是空间主题。例如，魔方（图 4.1）、华容

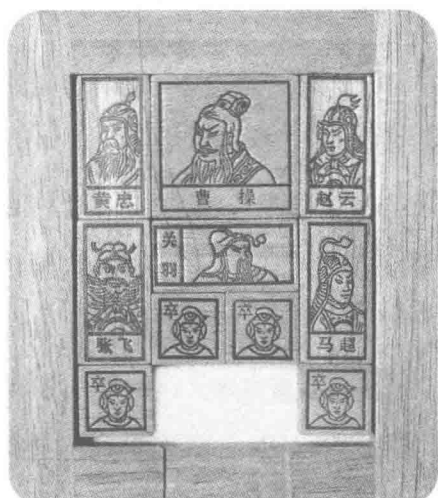


图 4.2 华容道游戏

道(图 4.2)等,看似不可能,只要步骤、方法正确,确实可以成功。象棋,车走直线,纵横四野,力量覆盖前后左右四个正方向;马、象斜行,斜跨八方,覆盖斜角四隅方向;炮腾空跳跃,为立体上空方向。围棋,以围占的空间大小决胜负。由于时空统一,步骤也很重要。步骤先后,抢占先手、先机,反映的则是时间问题。

(二) 何谓击中?

特定的空间,特定的时点,甲的鼻子与乙的拳头相撞击,对于乙来讲就是击甲,对于甲来讲就是被击中。如果时间错开,鼻子与拳头就不会相撞;如果空间错开,鼻子与拳头也不会相撞。如果甲乙分处不同的空间,不发生空间穿越的话,二者就不会出现击中和被击中的问题;假如甲乙分

处不同的时代，不发生时间穿越的话，也不会出现关公战秦琼的现象。

在特定的时间，甲方的力，借助肢体或者器械等工具，运动到特定的空间位置，而乙方正好在此位置，因而被击中。打击力、被击者、时间、空间四者合一，谓之击中。如果造化弄人，在击打的瞬间，把时间错开，或者把空间挪移，时空错位，则击之不中。这不免让我们想起徐克导演的电影《大话西游》，月光宝盒能够让时间倒流，能够变换时空，因此，打斗的场面和打斗的结果，可以重新安排，一切都可以推倒重来。

搏击中，最好是赢在空间上，假想自己站在一个安全的空间里，对手打不到你。这个空间离对手很近，就在他身旁，他却无法利用，打不到你。

（三）运动以空间为条件

人体是有形的，运动需要借助一定的空间作为条件。例如，正常行走需要一定宽度、一定面积的地面作为支撑，因为人体在前进时，重心不仅向前移动，还会左右移动，以此需要一定的宽度承担重心左右移动产生的晃动。如果缩小这一宽度，人就会走不稳，这就好像走钢丝。再如，转身，如果空间太小，人就会转不过身，好比钻进了一个夹缝中，进退两难。

力量的启动需要人体组织的运动，需要一定的空间，如果这一空间被压迫掉，那么力量就无法启动。衡量两个人功夫高低，高手启动力量需要的空间小，普通人启动力量需要的空间大。这就好比有的飞机起飞需要很短的跑道，而有的飞机起飞则需要很长的跑道一样。静功训练，桩功训练，内劲儿、寸劲儿训练，就是在做缩小空间情况下的力量训练。

武术中的“寸劲儿”，就是说利用很小的外部空间，在距离对手很近的情况下发力，不需要借助很长的距离而形成势能。所谓“内劲儿”“暗劲儿”，就是不需要借助体外空间以形成势能，只利用体内空间，即可以启动并运行力量，形成势能、动能和冲量。兵法中讲“其节短，其势险”。这里的“节”既是空间阶段，也是时间阶段，“节短”就是长度短，就是小时空；“势险”，就是在极小的时空内爆发出势能和力量，就是要在小时空里做大文章。

太极拳讲“从大圈到小圈到无圈”，就是讲力量启动和运行需要的空间越来越小；“发手以不见形为妙”，也是这个道理。借助的空间越来越小，就是要求的条件越来越少，最终迈向庄子讲的“无待”，就是不需要任何条件，就是绝对的自由，就是“致虚极”。

武术中拿法的要旨就是空间锁定，空间挤压，而不是反关节。反关节只是表象而已，其实，关节无论正反，都有旋转的极限，缩小空间，挤压空间，使对手不能换劲儿，就是拿住。

（四）封锁方向

人体在空间中运动时，通常有几个模糊的方向可供选择，如果其他方向全部被封锁，只留下一个方向，人就很容易朝那个方向运动。例如，野马分鬃一招，被打击者其他方向全被封死，只有远离对手的侧后方没有被封锁，可以出逃，这个方向既是出逃的方向，也是没有支撑的方向，是抗力最弱的方向，使招者朝此方向挤引发力，被打击者自然朝此方向跌出。这与兵法中“围城必缺”的道理一样，留一个缺口供对手倒地之用。又像

池中之水，哪里有缺口，就朝哪里流。兵书《吴子》讲“审敌虚实而趋其危”，抗力最弱的方向就是这个“危”，可以直捣黄龙。所谓“四两拨千斤”，就是要利用空间便利。所谓用招式赢人，用结构赢人，就是利用空间赢人。所谓“用意不用力”，就是用意选择空间，用意把握时间。

人体是有形的，就像一架机器，在空间中移动，有些方向灵活，有些方向笨拙；劲力转换在有些位置连贯，有些位置存在无意识的闪断。寻找对手的运动弱点，发现那些笨拙的方向和断点，加以攻击，就能事半功倍。武术非常看重步法，拳谚“教拳不教步，教步打师父”，李小龙也一直强调步法的重要性，原因就在于步法中包含着空间的奥妙。

（五）一旦空间改变，力的作用就会变化

力的作用依赖于既定的空间，一旦空间改变，周围整个力系环境发生了变化，自己的力就不再像原来那样起作用了。空间改变，力的作用就会变化，力作工的机理也会发生变化。举两个不太确切的例子，地震的时候，人们很难逃出房屋；汽车在雪地上打滑的时候，车内的人感觉很无助，有劲儿使不出，有劲儿使不上。

（六）位移法和力法

结构力学中采用位移法和力法来求解结构的变形和受力。位移法是先确定一个物体的位移目标，就是想把物体移动到何处，然后根据目标位置测算，确定需要用多大的力，需要用什么样的力？用分力、合力等不同结构的力来达到既定目标。力法则相反，是根据既有的力来推算位移的效果。

以武术中摔跌为例，用力是手段，特定的位移是效果。位移就是空间问题，是目的，只要能达到空间中位移的效果，采用的方法有很多，用力只是其中一种，而且用力方法可以有多种选择。设想一下，假如我们能够支配不同类型的空间，能够改变空间，那么把对手引入一个另类空间，也算是达到了目的，这有点像科幻小说中的描述。再假如我们把对手引入了现实空间中一个被动的位置，就可以用很小的力使对手摔倒。因此，判断对手弱势的方向，选择有利于自己的战斗空间就比力量更重要。

（七）天时地利就是时空问题

中国兵法认为胜利需要“天时、地利、人和”三个方面的条件。古今中外的战斗，无不选择地形，占领有利的地形位置就是个空间问题，双方力量大小近似，地形优劣不同，胜负结果完全不同。《孙子·九地》阐述了用兵的九种地势，“用兵之法，有散地，有轻地，有争地，有交地，有衢地，有重地，有圯地，有围地，有死地”^①，要针对不同的地势选择不同的用兵策略，充分利用地形所带来的空间便利。

“一夫当关，万夫莫开”讲的就是特定的地形所产生的空间便利。战争中讲究“天时”“地利”，就是说明时间和空间的重要。所谓“地利”就是地形带来的空间便利。摔跌之法的根本就是力争在时间不变的情况下，改变空间，瞬间改变敌我空间结构。太极推手，粘连黏随，目的就是用最

^① 骈宇騫等译注：《孙子兵法 孙臆兵法》，中华书局，2007年版，第78页。圯，pǐ，塌坏、倒塌。

小的力，把对手引入被动的空间结构中。

中国的地躺拳和巴西柔术，就是利用地面锁定，改变了搏击的技法。站立地面与躺在地面，空间感是截然不同的，站立时地面主要的作用是支撑，而躺倒时，地面反而成为发力和运动的主要约束。巴西柔术源于日本柔术，柔术练习者，擅长将对手拖向地面，然后在地面上获得控制的姿势。巴西柔术的技术和策略都基于对地面打斗的深入研究，一旦形成控制姿势，柔术练习者可以使用关节技、绞技或击打技术等多种攻击手段，将对手制服。

二、“准”是时空力三者的统一

（一）“唯快不破”与“快何能为”

有一句拳谚叫作“天下功夫唯快不破”，这句话强调了速度的重要性，有一定的道理，但是夸大了速度和时间，是片面的。快只是手段，准才是目的。而“准”是空间、时间和力三者的统一。如果考虑养生因素，则是空间、时间、力和人体四者的统一。

《太极拳论》有一段话：“斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外乎壮欺弱、慢让快耳！有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也！察‘四两拨千斤’之句，显非力胜；观毫耄能御众之形，快何能为？”^①论述了快与慢的问题。快慢节奏可以变化，以慢打快的情况是客观存在的。并不是说“快”不好，而是说如果选择的时空路径不同，慢者

^① 本社编：《太极拳全书》，人民体育出版社，1995年版，第710页。

可以走捷径而先到达目的地，后出发者也可以先到达目的地。

《太极拳论》发现了问题，可惜由于当时认识的局限，只看到了现象，没能给出有关“以慢打快”的原因解释，没有提出空间的概念。直到今天，诸多武术大家也都没有明确对空间问题，对时空统一问题，对时、空、力量三者统一问题进行系统的论述。

（二）准是目的

准是目的，快而不准，则白费体力，浪费弹药，劳师无功。“准”首先是一个空间概念，假如目标静止，做到准，并不要求速度很高，对时间也不苛求。准，还包含时间和速度要素，假如目标移动，目标根据我之来力而躲闪、变化位置，要做到准，就需要一定的速度为保证，需要快。如果能够让对手慢下来，则可降低对我方的速度要求。如何让对手慢下来？可以巧妙地利用空间，就像打仗利用气象和地形，敌人进入山区则运动速度降低；敌人受到我军小股部队的干扰，则行军速度下降；遇到恶劣的天气，敌人行军速度下降；敌人劳师远征，则速度低，我军以逸待劳则速度高。

以弱胜强的关键在于“准”，在于集中力量，精确打击对手的弱点。现在有很多关于女子防身术的教材，女子防身的技法一大特点就是必须“准”。因为女子整体力量小于男士，所以胜利的关键是集中力量击其一点。譬如采用插眼、踢裆、踩脚等招式，打击对手的薄弱环节，要求一击必中，否则很麻烦。所以练习女子防身术必须在“准”字上下功夫。

在使用武器的情况下，空间感和准确度就显得更加重要。由于武器增