

邱海洋

著

中国 武术学

CHINESE
WUSHU
PHILOSOPHY

武术有三层境界：第一层，意识感知身体，意识支配身体；第二层，意识感知时空，身体善用时空；第三层，意识感知意识，意识引领意识。



邱海洋

著

武 中
學 國

CHINESE
WUSHU
PHILOSOPHY



中国文联出版社
http://www.cfpmed.com

图书在版编目(CIP)数据

中国武学 / 邱海洋著. -- 北京 : 中国文联出版社, 2016. 10
ISBN 978-7-5190-1986-0

I. ①中… II. ①邱… III. ①武术—介绍—中国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 225141 号

中国武学

著 者: 邱海洋

出版人: 朱 庆

终审人: 奚耀华

责任编辑: 周劲松

封面设计: 肖晋兴

复 审 人: 曹艺凡

责任校对: 王 瑜

责任印制: 陈 晨

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号, 100125

电 话: 010-85923039 (咨询) 85923000 (编务) 85923020 (邮购)

传 真: 010-85923000 (总编室), 010-85923020 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn> <http://www.claplus.cn>

E-mail: clap@clapnet.cn zhoujs@clapnet.cn

印 刷: 北京永诚印刷有限公司

装 订: 北京永诚印刷有限公司

法律顾问: 北京天驰君泰律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 800千字 印 张: 90.25

版 次: 2016 年 10 月第 1 版 印 次: 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-1986-0

定 价: 238.00 元 (共 5 册)

版权所有 翻印必究

江平先生 序^①

一个伟大时代的重要标志就是要有奇才、怪才和全才的出现。欧洲文艺复兴时期就是一个伟大的时代，当时就出现了很多奇才和全才，达·芬奇是其中典型的一位。他不仅是当时最负盛名的美术家和雕塑家，还是杰出的哲学家、科学家、建筑师、工程师、文艺理论家、诗人、音乐家和发明家，据说还擅长击剑，被称为“文艺复兴时期最完美的代表人物”。中国也应当有这样的人物。

邱海洋于1999年至2002年在我的指导下攻读法学博士学位，博士论文《公司利润分配法律制度研究》获得优秀。毕业后进入中国人民银行总行工作，期间又在德国柏林经济学院学习经济学，在中央财经大学从事金融学博士后的研究工作，曾经参与《中华人民共和国物权法》的立法，“金融十一五规划”等国家金融法律政策的制定，并翻译了《美国联邦存款保险法、金融控股公司法》，可以说在法律和经济金融两个领域已经取得了

^① 编者按：江平先生是中国政法大学终身教授，是中国当代最具影响力的法学家之一，曾任中国政法大学校长，七届全国人大常委、全国人大法律委员会副主任。

相当的成就。

邱海洋自幼习武，坚持不懈，曾向很多武术界高手学习，与很多武术大师交往密切。近年来，他将科研精神灌注于武术领域，写出了这本《中国武学》，致力于推动中华武术的科学化和现代化，推动人类武学知识的进步。

从学科建设和科学发展的角度看，武是离不开文的支持的。知识精英的参与往往能够引起搏击术的革命性进步。被称为日本“现代柔道之父”的嘉纳治五郎，原本是东京帝国大学的学生，因为体弱而习练柔道，最后致力于柔道的发展，推动了柔道的现代化。李小龙是美国华盛顿州立大学哲学系的学生，他根据自己对哲学的感悟和习练武术搏击的经验，创立了截拳道理论。邱海洋还告诉我，清末民国时期著名古代兵器史学家周纬生先生原本是巴黎大学法学博士，著名武术史家唐豪也是律师出身。当代的金庸先生则通过他的武侠小说极大地拓展了武术的意境。

科学史证明，如果是为了成名成家、急功近利而从事科研，往往会离大道越行越远。邱海洋完全是基于热爱和兴趣，基于发展中国武学的使命感而从事武学的研究，这样往往能更得其真。这本书就是他对中国武学发展的贡献，愿学术之花盛开于武术的田野。



2015年11月7日

郑新立先生 序^①

邱海洋本是法学博士、金融学博士后，自幼热爱武术，勤学不辍。近年来，他基于兴趣、天赋和使命感，致力于武术科学的研究，写成了《中国武学》一书，出版之际请我作序。书稿粗略阅完，有四点感触：

一、修身以文武兼修为美

中国人一直追求文武兼修的理想人格，“修身、齐家、治国、平天下”，需要文武兼备。中国历史上很多成就非凡的人都是文武兼修的典范，例如孔子、墨子、曹操、李白、岳飞、辛弃疾、王阳明等人。

正如书中所讲：武，是个体生命为了扩大生存空间而进行的力量宣示和力量对抗，是一种生命现象，是生命本质的一种反映。武是为了生存，文则是为了修饰、为了美好。“武文化”就是文武结合，就是追求美好的生存，是对普通生存状态的升华，反映了千百年来中国人的生存美学观。

① 编者按：郑新立先生是中国著名经济学家，曾任中共中央政策研究室副主任，多次参加中共中央全会、《政府工作报告》和“八五”“九五”“十五”“十一五”规（计）划的起草工作。2009年4月任中国国际经济交流中心常务副理事长。

二、武术有助于提高生命力和行动力

武术是一种提高生存能力的技术，是提高生命力和行动力的艺术。一个民族的衰落，缘起于行动力的下降。经济衰退是表象，精神衰退是实质；不能创新是表象，不愿思考是本质；追求享乐是表象，不愿行动是本质。提高行动力，是一个民族任何时代都必须重视的问题。

纵观中华民族的历史，武文化的兴衰总是伴随着民族的兴衰。汉唐盛世，之所以兴盛，是因为当时武文化强盛。汉民族之所以称为“汉人”，乃汉朝的强盛所致。“明犯强汉者，虽远必诛”，汉将陈汤的这句名言表达了汉人尚武的雄性、豪迈的气概和勃勃的生机。

一个民族之所以衰落，是因为文化衰落了，是因为民族精神衰落了。盛世讲武，居安思危。武的精神，能够让中国人更强大，更安全，更团结。武的精神是中华民族精神的固有组成部分，是中华民族自尊心、自信心和凝聚力的内核。

三、大国崛起离不开武文化的勃兴

“武以抚近，文以怀远”，武和文仿佛两个车轮，推动着历史前进，改变着历史进程。从世界历史看，大国崛起必然伴随着武文化的勃兴，例如“海上马车夫”荷兰、葡萄牙、西班牙、“日不落帝国”英国、法国、信奉“牛仔精神”的美国，无不如此。即使是和平崛起，也必须有足以自卫、足以保护劳动成果的武力，否则，一个国家会瞬间陷入灾难，多年奋斗的成果和财富积累会瞬间化为乌有。

古代兵书《司马法》讲：“国虽大，好战必亡；天下虽安，忘战必

危。”孔子的经世思想要求国家和人民文武兼备，他说：“有文事者必有武备，有武事者必有文备。”要把武的精神融入文之中，又要用文来提升武的境界和能力，只有文与武相结合的文明，才能长久不衰，兴盛发展。

四、武学不止于遗产

改革开放初期，武术濒临传承危机，中国政府和社会各界从继承和保护的角度，做了大量工作，例如整理武术套路、开展“非物质文化遗产”保护活动等。但是，武术和武学不能停止于遗产的层面，今人不能永远在“遗产”的层面做文章，不能坐享遗产，坐吃山空。如果只讲遗产，那么今人的东西在哪里？

正是基于这种思想，邱海洋博士用6年时间，写成了这本《中国武学》，这标志着武学可以继往开来大发展。在人类武学知识进步的过程中，前人有前人的贡献，今人有今人的贡献，来者自有来者的贡献，这就是“江山代有才人出，各领风骚数百年”！

是为序。



2015年11月15日

自序

这本书，对于我来说，是习练武术30多年的体会，是研究武学10多年的心得，是6年的写作成果，是一个愿望的证得。

一、习武者渴望一本好书

我从初中的时候就喜欢上了武术，那时候就用攒下来的钱去买当时的《武林》《武魂》杂志。后来，随着对武术学习的深入，越来越渴望能够找到一本全面深刻的武学之书作为理论指导。很多跟我学习太极拳的朋友也都要我推荐一本好书，尽管我也推荐了一些，他们也都像我一样不甚满意。

于是，我发现了一个现象：武学缺少经典著作。中国古代诸子百家各有经典，道家有《道德经》《庄子》；儒家有四书五经；医家有《黄帝内经》《伤寒杂病论》；墨家有《墨子》；佛教传入中国，佛经之多更是汗牛充栋。然而中国武学的经典著作却十分稀少。即使提到历史上的某书，也往往会加一句“可惜原文早已亡佚”之类的话。

武学缺少经典著作的原因是多方面的，有文字在表述运动方面局限性的原因，有古汉语不善说明的原因，有门派保守不愿外传的原因，还有统治阶级限武、禁武的原因等。金庸先生可能很早就发现了武学缺少经典这一问题，所以在武侠小说中经常描写武林人士为了抢夺《葵花宝典》《九阴真经》等“武功秘籍”而反目成仇，拼死搏杀的情节。这说明，自古至今，武林人士普遍渴望一本好书，一本能引领功夫精进的好书。

二、缘分就是责任

因为渴望找一本好书，引发我写一本好书的念头。大家常说“珍惜缘分”，缘分背后的含义就是责任。父母与子女有缘分，彼此之间就有责任，父母有抚养子女的责任，子女有赡养父母的责任。公司与员工有缘分，彼此之间就有责任，员工要努力工作，公司要保证员工的利益。国家和人民之间有缘分，彼此之间就有责任，人民要忠于国家，国家要保护人民、服务人民。缘分是纽带，责任是内涵。

我是法学博士，金融学博士后，于“文”的修炼颇有时日；而且自幼习武，坚持不懈，至今也有30多年了，与“文”和“武”都有很美好的缘分。有条件文武兼修，又志在以武学为终身之事业，在13亿中国人中，确属机缘难得。因此，我自感有写一本武学好书的责任。

社会在发展，每个人都想有所创造，都想对社会有所贡献，都想表达和证明自己的价值，这是中国的希望所在，是中华民族的希望所在。于是，我发愿要自己写一本好的武学书。

三、本书的三大愿望

第一愿，每一个认真阅读本书的人都将理解中国武学；第二愿，每一个按照本书内容实践的人都会成为武术高手；第三愿，希望能够借着武学研究之烛光，摸索前进，于黑暗中开创光明，愿这本书能够促进人类武学知识的进步，让武学变得像自来水，像甘泉，供行走于武术旷野中的人们开怀共饮。这是我写本书的三大愿望。

读这本书，可以让习武者少走弯路。如果没有原理，没有知识的积累，每个人都从头开始、从零开始摸索，那么我们和原始人又有什么区别？中国历史上最大的悲剧，就是对文化的阶段性破坏过于严重，残酷的战争和极端的政治事件使很多领域朝夕之间倒退到了原点。不断的积累，阶段性的大毁灭，导致中华传统文明没能够螺旋上升，更多的是平面循环、原地踏步。

1932年，松下幸之助，提出了著名的“自来水哲学”。他认为企业的责任是“把大众需要的东西，变得像自来水一样便宜”，“企业经营的最最终目的不是利益，而只是将寄托在我们肩上的大众的希望通过数字表现出来，完成我们对社会的义务”。我写这本书和创建中国武学互联网平台（<http://www.中国武学.com>，<http://www.wspuc.com>）是一个尝试，一个带着信仰的尝试，希望能够消除武术学习中的一切不便，方便广大人民了解武学真知，满足人民对武术和武学的需要。

四、本书的六个特点

武学是人类感知世界、感知自我的一套知识体系。武学博大精深，想

要深入认识武学，需要一种类似于股神巴菲特的伙伴查理·芒格所提出的“多学科思维模型”和T形知识结构。知识结构横向要宽广，纵向要深入。我希望这本书是武学和哲学、科学、国学、文学、诗性的完美结合，能够体现广泛而深厚的知识积累，有足够的信息量，能够系统、深刻、独创性地阐述武学中带有根本性的“元问题”。这本书不仅是传承武学文明，还要有创新和发展，最好是能够把人类文明最近500年的知识进步反映到其中。

本书有以下六个特点：

第一，系统。避免“瞎子摸象”一般肢解武术。由于中国武术门派众多，理论和技法各有差异，容易产生各执一词、瞎子摸象的情况。摸到耳朵的，就说大象如同扇子；摸到躯干的，就说大象如同一面墙。本书没有门派的偏见，针对各武术门派共同面对的时空、人体、力学、技法、美学、武文化等问题，期以崭新的理论框架，全面系统地剖析武术。

第二，深刻。本书紧紧围绕武学中的“元问题”展开讨论，诸如：中国武术的境界，练武练什么；中国武术的价值，练武有什么用；什么是功夫，功夫究竟包含哪些能力；什么是武的精神；武术的美学思想是什么；内家拳与外家拳的区别是什么，等等。

第三，科学与国学的统一。武术是一种运动，必然要符合关于运动的科学规律，诸如物理学、运动力学、人体生理学等。武术还是一种独特的人类文明现象，就个体的人而言，通过习练武术可以修身修心，感知时空，提高生命力和行动力。就民族和国家而言，武术与激烈的战争冲突、极端的政治事件总是紧密联系。道家、儒家、墨家、兵家、医家、法家、佛教，都不排斥武。武学不仅是武术科学，也是武术国学。有术的载体，

有社会实践的具象映衬，从“武”这个领域入手，研究历史，研究国学，最为便捷，最为生动，最为深刻。正是基于此，本书对道、儒、墨、佛诸家都提出了一些新颖独到的见解。

第四，传统与现代的统一。要传承一种文明，就必须完整地介绍古人怎么讲，古人怎么看，就必须运用古人的话语体系；要创新和发展一种文明，还要阐述今人怎么讲，今人怎么看，今后怎么干，就必须运用今人的话语体系。不仅要揭示500年前武术中包含的中国传统思想，还力求把世界范围内人类文明最近500年的成果反映在武学中，综合运用物理学、人体解剖学、中医经络等学说来阐释武术原理就显得十分必要。因此，本书既是传统的，也是现代的。中国武术和武学不应停止在“文化遗产”的层面，今人应当有今人的贡献。

第五，原创性。首先，全书结构所表现的理论框架是前所未有的；其次，本书对于武术、武学和武文化领域的主要问题，大都提出了自己独到的见解，编、章和标题都表达着原创的精神。

第六，以促进人类武学知识的进步为终极目的。武学无国界，本书不仅为提振中华民族的精神和大国崛起贡献力量，而且没有国家和民族的偏见，视武学为武术科学、搏击术的科学，视武学家为武术科学家。武术虽然源自中国，但是已经远播海外，为世界众多的民族所喜爱，武术也同时受到其他民族搏击术的浸润，各民族的搏击术可以在科学的基础上相互交流，共同进步。

2016年元旦

内容简介

中国武术源远流长，是中华优秀传统文化的重要组成部分。但是长期以来，还缺乏从原理和国学的视角对中国武术进行系统梳理和研究的书籍。本书致力于推动中国武术的科学化和现代化，通过对时空、人体、运动、力学、发声学、美学、国学等领域的跨学科研究，系统、深刻地阐述了中国武术的科学原理，融会了武学中的国学思想。

全书分五卷，共十二编。分别是：第一编，武术的境界和价值；第二编，武的精神；第三编，中国武学思想源流；第四编，武学中的时间和空间；第五编，武学中的人体观；第六编，武术力学；第七编，武术技法；第八编，武术发声学；第九编，武器；第十编，武术流派；第十一编，武术礼仪与江湖规矩；第十二编，武术传播与武学科学化。

本书既是关于武术科学的书，也是关于武术国学和武文化的书。书中的武学理论密切联系武术搏击和养生实践，可以作为各类学校和培训机构开展中国武学原理和武术教学的参考书，也可供武学、国学、中华优秀传统文化等领域的海内外爱好者和研究者参考使用。

Abstract

Chinese Kongfu(Wushu), which can be traced back to ancient times, are regarded as an irreplaceable part of Chinese traditional culture. However, there haven't been any works to comb and study it from perspectives of principle, discipline of study and traditional Chinese philosophy before this book. In that case, this book has fully concentrated on the promotion of scientific method and modernization of Chinese Kongfu by the interdisciplinary study on time and space, human body, movement, mechanics, principle of Wushu phonation and traditional Chinese philosophy, aiming at systematically and deeply discussing the scientific principles of Chinese Kongfu while absorbing the ideas of traditional Chinese philosophy in the martial arts.

This book is categorized by two volumes, consisting of twelve chapters: Chapter 1. The Gradations and Values of Kongfu; Chapter 2. The Spirit of Kongfu; Chapter 3. Spiritual Sources of Kongfu; Chapter 4. Time and Space in Kongfu; Chapter 5. The Perspective of Human's Body in Kongfu; Chapter 6. The Mechanics in Kongfu; Chapter 7. The Skills in Kongfu; Chapter 8. Phonation Skills in Kongfu; Chapter 9. The Weapons; Chapter 10. The Education and Communication of Kongfu; Chapter 11. The Manners and Rites of Kongfu; Chapter 12. Scientization and Modernization of Kongfu.

To summarize, the present book is the one involving Kongfu science as well as Kongfu philosophy and ancient culture. Generally, in which the Kongfu theory and practice are properly connected. Therefore, this book might function as a reference book by all type of schools and training organization to teach Kongfu theories and relevant knowledge, or by oversea scholars and amateurs to study the martial arts, traditional Chinese philosophy and culture.

总 目 录

第一册

第一编	武术的境界和价值	0001
	第一章 武术的三层境界	0002
	第二章 武术包含三种能力	0018
	第三章 武术招式和功法	0028
	第四章 中国武学的方法论	0065
	第五章 中国武术的价值	0074
第二编	武的精神	0117
	第一章 汉字中的武	0118
	第二章 武的功能	0126
	第三章 武的精神	0133
	第四章 中国武学的美学思想	0138
	第五章 武德	0161
	第六章 武侠精神	0173
	第七章 武文化与中华民族的兴衰	0190

第三编 中国武学思想源流	0197
第一章 中国武学源于本土	0198
第二章 道家学术对中国武学的影响	0212
第三章 儒家思想对武学的贡献	0232
第四章 墨家思想对中国武学的影响	0256
第五章 佛学对中国武学的影响	0280
第六章 军旅兵家对中国武学的影响	0290
第七章 中医对中国武学发展的影响	0299

第二册

第四编 武学中的时间和空间	0309
第一章 武学中时空问题 第一重要	0311
第二章 “大逝远反”的时空观	0329
第三章 中国古代关于时空的重要概念	0338
第四章 莫比乌斯圈与大逝远反的时空观	0355
第五章 螺旋缠丝力的莫比乌斯圈效应	0362
第六章 天干地支与子午流注	0371
第七章 禅定的时空含义	0380
第八章 点线面体在武术中的应用	0388
第九章 技击中的距离感和时间差	0404