

中华文化史集萃 49

中国武术(下)

主编 江伟

蓝天出版社

中华文化史集萃 (49)

中国武术 (下)

林志雄 编著

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华文化史集萃/江伟主编. - 北京:蓝天出版社,1998.5

ISBN 7-80081-820-9

I. 中… II. 江… III. 文化史-中国 IV. K203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 13177 号

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路 14 号)

(邮政编码:100843)

电话:66784244

新华书店经销

北京市巨山印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 264 $\frac{3}{8}$ 印张 3757 千字

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—5000(套)

定价:286.00 元(全套 60 本)

前 言

中华文化源远流长,博大精深,是历代炎黄子孙勤劳和智慧的结晶,是中华先民留给人类的宝贵财富。继承并发扬优秀的古文化,让它们服务于今天的社会,是当代国人,尤其是青少年所肩负的历史重任。

我们编写了这套《中华文化史集萃》丛书,从各个方面介绍中华优秀传统文化。在范围选择上,注意覆盖面广,代表性强,使之能体现中华优秀传统文化的整体面貌。我们力求用通俗平实的语言把各种文化现象,文化事物的来龙去脉,历史发展,当前状况等,作比较系统的介绍,使之尽可能清晰、逼真地展现在读者面前,整个编写过程中,我们坚持历史与现实相结合,本着古为今用的原则,注重实用性和借鉴性。我们希望这套书能帮助广大读者有效地继承中华优秀传统文化,取其精髓,去其糟粕,把中华文化发扬光大。

由于水平有限,其中不乏疏漏之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

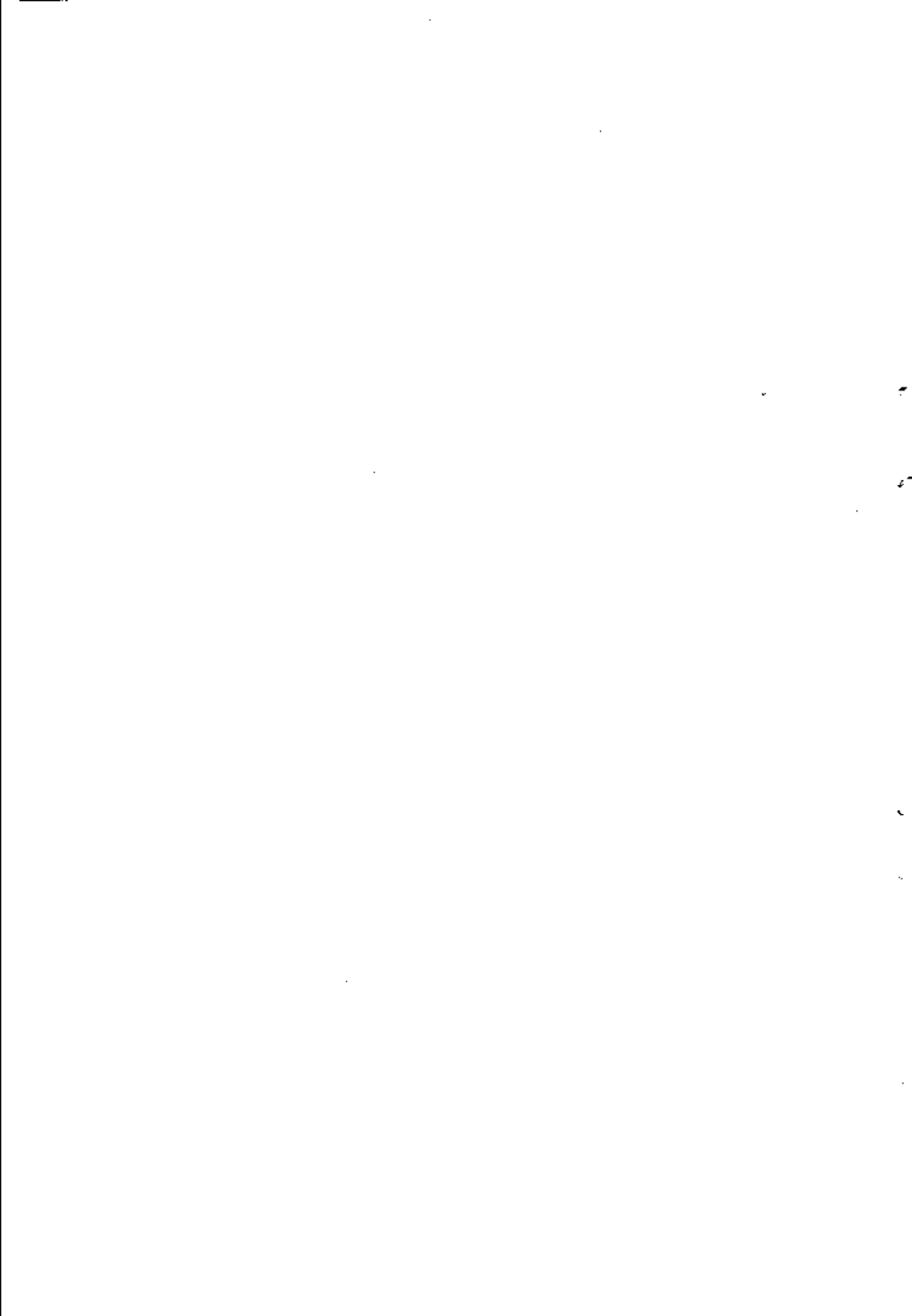
气功

- 一 中华气功 3
- 二 气功四大派 41
- 三 中外气功交流 62

太极拳

- 一 太极拳史话 71
- 二 太极拳流派 81
- 三 太极拳的锻炼 102
- 四 太极拳的养生与保健功效 129

气 功



一 中华气功

笼罩着神秘色彩的气功，以往对于很多人来说，的确是陌生的。50年代末期，人们开始重视以气功来治疗某些疾病。60年代初，则有更多地区利用气功医治慢性病，为医疗卫生、人体保健服务。七八十年代，在众多热心于气功事业的人的精心研究和倡导下，气功这一古老的健身术在我国得到普及、推广。气功神秘、朦胧的面纱，开始被揭开一角，逐步引起人们的注目。

气功在我国有着悠久的历史，它起源于生产劳动，它的历史可一直追溯到人类生活的最原始阶段。原始人在其劳动的过程中，由于大脑和躯体的协调运用，自然而然地形成了一种节律，使身心之间得到一定的调整；劳动时付出体力，使身体散发热量，呼吸加深加快。等劳动一停息下来，随着呼吸的平稳，体内余热逐渐排出体外，身体便渐觉凉爽。这两种简单的运动和静息方式就是气功基本形式的起源。

原始人的运动、静息方式，虽然已经起了重要的保健作用，但毕竟不是严格意义上的气功。随着原始人的思维能力和模仿能力的提高，这时便开始在原有的“运动”、“静息”的基础上，随意增添一些模仿动物或其他的运动形式，如“熊经鸟伸”，“吐故纳新”等。虽然这只是简单的仿生动作与呼吸运动，然而这种简单的运动形式一旦同“运动”、“静息”相结合时，便成为真正意义上的气功。当然，这仅是原始的气功。这种原始的气功是在狩猎生活过程中产生的。

气功在黄帝时代已经成为完全独立的医疗保健手段了。《史记·扁鹊传》记载了黄帝时的名医俞跗擅长应用牵引、案扞疗法。《黄帝内经素问·异方法论》中也有“导引按跷”的记载。随着导引动功的产生，静功方法也开始形成。《黄帝内经素问·移精变气论》记载：“古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”就是说上古的时候人们治病，只用静功疗法便能断绝疾病的根由。可见，在药物治疗法尚未兴起以前，气功疗法起着多么重要的作用。

从古代传说及当代的考古文物资料中均可以反映出我国早期的气功实践活动。考古发现证明，在距今约 5 000 年以前，我国已有了模仿龟类呼吸运

动的龟息气功锻炼法。1975年在青海省乐都地区柳湾的三坪台出土了一件马家窑文化时期的彩陶罐。在这件彩陶罐腹部正中有一彩绘浮塑练功人像。其形态二目微闭，口形张开近圆，微向外翻；腹部隆起，双手张开置于下腹部两侧；两下肢呈弯曲状态，双脚平行分开比肩略宽。通观全身，为蹲裆式。有关专家鉴定表明：这个姿态与流传至今的龟息法中的某一练功姿势几乎完全相同。

随着龟息法的产生，模仿蛇类呼吸运动的蛇息气功锻炼法也相继出现了。相传为大禹、伯益所记的《山海经·大荒北经》里曾这样记载：“有继无民，继无民任姓，无骨子，食气、鱼。”无骨子，为蛇的别名。这就说明从黄帝时代至大禹时代，气功一直在流传着，它不仅作为医疗的有效手段，而且作为健身的重要方法。在《山海经》里还记载了最早的辟谷食气法。上古时代除各种食气法外，还有《庄子·大宗师篇》里记载的“踵息”方法以及《黄帝内经素问·上古天真论》中记载的“守一”方法。这都成为后世气功发展的基本模式。

从夏至商，气功实践者不乏其人。传说中以长寿著称的彭祖就善于导引行气。刘向的《列仙传》中记载彭祖“历夏至殷末，八百余岁。常食桂芝，

善导引行气”。传说商汤向伊尹询问治天下的道理，伊尹回答说，治天下先应治身，治身就要从气功锻炼入手。

到了春秋战国时期，气功不论在具体方法上还是在理论上都得到了较大的发展。这一时期，是我国历史上从奴隶社会向封建社会过渡的时期。当时，由于生产力水平的提高，生产关系的变化，带来了学术思想的空前活跃。诸子百家，各持其说，百花齐放，百家争鸣，影响了尔后几千年中华文化的发展。在这种背景下，气功形成了自己的体系，对后世气功的发展具有极大的影响。

在道家方面，气功主要着眼于人与自然的关 系，养生的目的不在于长生不老，而在于“归真反朴”、“尽其天年”。练功要旨是修德以求道，修德方法是“守神”、“治心”。其中，老子侧重于无为、清静；庄子强调忘我、适性。如老子认为：“道常无为而无不为”。所谓无为，并非无所作为，而是“为而不恃”、“为而不争”，意即因势利导，自然而为。这是至今行之有效的练功要旨。

在医家方面，首推经典《黄帝内经》。此书虽最后成编于秦汉，但其反映的内容主要在先秦。它全面阐述了人体生命的整体观，并据此提出了一系

列养生、治病和练功的原则与方法，极大地丰富了气功的理论，有效地指导着气功的实践。需特别指出的是，《内经》明确地把属于气功的导引、行气、跷摩等作为与针灸、药物并列的治疗大法。

在儒家方面，孔孟都很注重内省，通过内省来修身明性。修身明性，可从二途着手：一曰养气，二曰养心。养气之法有二：一曰“养浩然之气”，这是精神修养；二曰“存夜气”，即养自夜至平旦的清静之气，这是生理修养。养心之道有三：一曰“寡欲”，即少私欲、节欲；二曰“求放心”，即把放纵于外的心思收摄内养；三曰“思诚”，即要专心诚意地练功做事。除了道、医、儒家外，诸子百家基本上都有一套与自己理论体系相适应的修身方法。

这一时期，气功专著《行气铭》问世。《行气铭》是指现存一件战国玉器上所篆刻的铭文，又称《行气玉佩铭》或《战国玉铭》等。通观《行气铭》全文，用字不及半百，却生动地描述了行气练功的全过程，是迄今所见到的最早的气功专著。

在秦汉三国近5个世纪中，气功得到了较全面的发展。1973年在湖南长沙马王堆三号墓中出土的西汉时代的随葬物品中，有一张绘有人体各种运

动姿势的帛画，定名为《导引图》。帛画《导引图》复原后，长约 100 厘米，宽约 50 厘米。上面绘有 44 人，分列 4 排，每排 11 人。人像高 9~12 厘米。从形态和服饰来看，有男有女、有老有少；有的穿长袍，有的穿短裙短裤，甚至有裸背的。从人的运动姿态和所标文字的内容推定，它无疑是古代的“导引图”。它是迄今为止我国考古发掘中时代最早的气功图谱，也是我国最早的一幅健身图谱。

西汉思想家、文学家刘安在其书《淮南子·精神训》中说：“是故真人之所游，若吹呿呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，鳧浴猿蹻（猿）蹻，鸱视虎顾，是养形之人也。”这发展了庄子的“熊经鸟伸”，又加上“鳧浴猿蹻、鸱视虎顾”四项，称为“六禽戏”。

东汉时期，荀悦在《中鉴·俗嫌篇》中说：“邻脐二寸谓之关，关者，所以关藏呼吸之气以禀授四气也。故气长者以关息；气短者，其息稍升，其脉稍促，其神稍越，至于以肩息而气舒。其神稍专，至于以关息而气衍矣。故道者常致气于关，是谓要术。”将意守丹田的练功法表述得十分明确。

东汉时魏伯阳著的《周易参同契》，假借《周易》的卦爻以及阴阳五行、天干地支的生克关系，

阐述了气功理论和练功方法及其效应。“耳目口三宝，闭塞勿发扬，真人潜深渊，浮游守规中”，讲的就是练功的方法。

三国时代名医华佗根据前人的经验又有所创新，第一次将单一的导引术编排为完整的导引套路：“吾有一术，名五禽之戏：一曰虎；二曰鹿；三曰熊；四曰猿；五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。”可以说是气功中的动功。其弟子吴普依此锻炼，90多岁还耳聪目明，牙齿完好。

两晋南北朝时期，气功又跨入了一个新阶段，涌现出许逊、葛洪、陶弘景等一批非凡的气功家，还有不少隐于山林、藏于涧壑的修真隐士。同时，又出现了一批气功理论著作。如魏夫人（华存）的《黄庭经》、张湛的《养生要集》、许逊的《灵剑子》、葛洪的《抱朴子》、陶弘景的《养性延命录》等。晋代练气功的人不但能练内气以祛病延年，而且能练外气替别人治病。据《晋书·艺术传》传记：“吕猗母皇氏得痿痹病十有余年，（幸）灵疗之，去皇氏数尺而坐，冥目寂丝。有顷，顾谓猗曰：‘扶夫人令起。’于是两夹挟而立。少选，灵又令去扶，即能自行，由此遂愈。”

葛洪《抱朴子·至理》说：“山林多溪毒蝮蛇之

地，凡人暂经过无不中伤，而善禁者以气禁之，能辟（避）方数十里，上半偈皆使无受害者；又能禁虎豹及蛇蜂，皆悉令伏，不能起。以气禁金疮血即登止。又能结骨连筋，以气禁百刃，则可蹈之不伤，刺之不入。若人为蛇虺所伤，以气禁之则立愈。”可见内外气的运用，在晋代已经开始了。

南朝梁代，被人称为山中宰相的陶弘景编成的《养性延命录》一书，总结了前人按摩、导引、调气、吐纳等方面的经验体会，对后世气功的发展做出了一定的贡献。特别是他最先提出来的以练习呼气为主的“六字诀”（吹、呼、唏、嘘、咽、呵）很有实用意义。

佛教徒的静功和动功，在南北朝时对中国气功产生了很大影响。据说印度和尚菩提达摩在少林寺面壁 9 年，创立健身术 18 套，称为“罗汉十八手”。它经过弟子们的代代相传和长期演练充实，逐步形成了今天的少林拳。

隋代医学中已设有导引按摩专科，据《隋书·百官志》记载，隋太医署中下设按摩博士二人。隋太医博士巢元方主持编写的《诸病源候论》，记录了一些自我行气疗法，是我国第一部气功医学著作。

唐朝沿袭隋制，太医署中仍设置导引按摩专科，并产生《布气诀》外气疗法专著。被后世誉为“药王”的孙思邈是这一时期气功医学的重要奠基者，他以丰富的气功实践和卓越的理论成就在中国气功史上写下了光辉的一页。他在《千金要方·养性篇》“按摩法”一章中记述了两种导引法：一是天竺国按摩法；二是老子按摩法。特别是老子按摩法，共 49 势，其特点是配合了拍打内容。经孙思邈整理后的老子按摩法，为后世合理的导引程序的形成创立了良好的开端。“调气法”一章中记述了胎息、闭息、内视、六字气诀等功法及其应用。他在《千金要方》卷 14 中还记载了自我按摩方法，并谈到“鸡鸣时起，就卧导引”。孙思邈注意吐纳、按摩、导引，注意参加劳动生产，活了 100 多岁。

唐诗作为盛唐文学的杰出代表，其中也有不少内容是反映人们气功活动的。初唐四杰之一的卢照邻，相传曾向当时著名医家孙思邈询问养生之事。陈子昂的好友卢藏用，也是一位擅长辟谷食气的气功实践者。著名诗人王维，同时还是画家兼气功家。王维在《山中示弟》一诗中，描写了他在山中静习禅定的切身感受：“山林吾丧我，冠带尔成人。莫学嵇康懒，且安原宪贫。山阴多北户，泉水在东