

中国全史

(简读本)

30

医学史

邵国红 编

武术史

潘玉采 编

武侠史

潘玉采 编

经济日报出版社

中国全史

(简读本)

30

医 武 武

学

邵国红

编

术

潘玉采

编

侠

潘玉采

编

史

史

史

经济日报出版社

总目

武侠史……………（一——二一八）

武术史……………（二一九——四〇四）

医学史……………（四〇五——五九七）

目 录

武 侠 史

第一章 先秦的游侠 ·····	3
一、执剑之族——远古的尚武习俗与侠的萌芽·····	3
二、“国士”和“游士”——侠的初始形态·····	14
三、在群雄并峙的历史机遇中成长——战国游侠的 活跃·····	28
第二章 两汉豪侠 ·····	47
一、侠的豪强化·····	47
二、任侠意识的自觉·····	68
三、两汉皇权对豪侠势力的摧残·····	77
第三章 魏晋六朝与隋唐的侠风 ·····	100
一、魏晋六朝侠的形态·····	100
二、隋唐侠风的分流·····	118
三、魏晋六朝与隋唐的咏侠诗潮·····	131
第四章 宋以后的义侠 ·····	154
一、近代侠的出现·····	154
二、武林的侠节·····	172
三、绿林的侠气·····	188

四、秘密社会的侠迹 206

武 术 史

第一章 什么是武术..... 221

 一、套路类武术 222

 二、搏斗类武术 223

第二章 古代武术的演变..... 226

 一、古代武术的萌芽(原始社会时期) 226

 二、古代武术的发展(夏—隋唐五代) 230

 三、古代武术的成熟(宋—清) 253

第三章 古代武术的主要内容..... 267

 一、少林武术 267

 二、内家拳 277

 三、太极拳 281

 四、形意拳 288

 五、八卦掌 294

 六、南拳 299

 七、翻子拳 300

 八、戳脚 302

 九、象形拳 303

 十、十八般武艺 309

第四章 武术习练..... 313

一、武术功法	313
二、武术技法	325
三、武术学习	326
第五章 中国少数民族武术	336
一、北方民族武术	336
二、南方民族武术	341
三、各民族宗教民俗活动中的武艺	346
第六章 武术德行	397
一、武术的目的是自卫	397
二、见义勇为,敢于斗争	399
三、尊重对手	400
四、克制与完善	403

医 学 史

第一章 医学的起源与发展	407
一、传说中的医学始祖	407
二、“古者巫彭初作医”	408
三、巫与医的分离、医疗分科的开始	410
四、“四大医籍”	412
五、医经和经方	416
六、山林医家与门阀医家	419
七、炼丹和石药	424

八、巢元方和病因病理学	424
九、“针灸铜人”和中医针灸科	426
十、钱乙——“儿科之圣”	427
十一、宋慈的《洗冤集录》和中医法医学	428
十二、医学衰变与学派的产生	431
十三、理论的孱守和温补学说	448
十四、《本草纲目》	451
十五、温病学	456
十六、中医外科和解剖学	467
十七、中西医的汇通	475
第二章 中医学基本理论与诊治特色	476
一、思想方法	476
二、藏象学说	480
三、精气神学说	483
四、经络学说	484
五、病因病机	485
六、“辨证论治”	486
七、内服方药	487
八、针、灸	488
九、按摩	490
十、药物外治	491
十一、精神疗法	492
第三章 中药学与方剂学	495
一、四气五味说	495
二、药物的升降浮沉与归经	496

三、七情合和说	497
四、著名本草著作	498
五、方剂学	503
六、著名方书	506
第四章 养生学	512
一、养生学理论的形成	513
二、养生学的主要内容	517
三、古代养生法梗概	523
第五章 名医	534
一、扁鹊(秦越人)	534
二、医圣张机	537
三、外科始祖华佗	540
四、道家医生葛洪	543
五、药王孙思邈	545
六、金元四大家	548
七、医药学家李时珍	554
八、医门柱石张介宾	556
九、温病学派医家	558
第六章 少数民族医学	562
一、藏族医学	562
二、蒙族医学	565
三、维族医学	566
四、傣族医学	567
五、彝族医学	569
第七章 中外医学交流	571

一、朝鲜	571
二、日本	573
三、越南	575
四、印度	576
五、西方国家	577
第八章 医海拾零	580
一、中医源流三字经	580
二、“中药”一词的由来	581
三、医生称“大夫”的由来	582
四、“病”的讳言婉语	583
五、古代中医心理疗法	584
六、祝由：古老的心理疗法	586
七、古代关于癌症的记载	587
八、破解“人体经络现象”之谜	588
九、孙思邈养生长寿歌	590
十、乾隆皇帝养身十六字诀	591
十一、食疗的渊源	591
十二、食疗歌	593
十三、灵芝为什么灵	594
十四、“蒙汗药”的药物成分	594

武
俠
史

第一章 先秦的游侠

一、执剑之族——远古的 尚武习俗与侠的萌芽

武侠的存在,是中国特有的历史与文化现象。它的出现,有着复杂的社会、文化与心理的因素。我们先从发生学的角度来考察其形成的原因和初始面貌。

1. 远古尚武习俗的流传

我们的远祖曾是个十分强悍好勇的民族。考古学家们发现,旧石器时代的中国山顶洞人以及较晚的黄河流域人常在尸身周围撒上红色颜料——一种朱砂或赤铁矿粉。在新石器时代的仰韶文化出土陶器的花纹中,也可以清晰地看到白陶的血红线条,夹于两条平行线中。红色是鲜血和生命活力的象征。原始中国人对红色的偏爱,是我们远祖强悍的种族根性的体现。东北沈阳的新乐文化遗址曾发现新石器时期的鹏鸟图腾;西南各族“至今还不同程度地保留其原始氏羌的虎图遗迹”;而活跃于中原各地的原始部族曾有着悠久的“歃血”习俗。这些现象都从不同角度表现了我们民族勇武强壮的根性,正如后来梁启超所说:“中国民族之武,其最初之天性也。”

除了种族的根性,我们远祖强悍的民族特质还由当时艰难的生存环境所致。可以设想,分散活动于中原及其周边地区的华夏诸族,在极其原始的生活条件中,需要怎样一种强壮的体魄和顽强的生存意志。据记载,“古者禽兽多而人少”,我们的远祖经常遭受猛禽野兽的袭击。所谓“鸷鸟攫老弱,猛兽食颡民”,这在当时是司空见惯的事。适者生存,有着强壮体魄的人生存了下来,他们不得不诉诸武力,“以伐木杀禽兽”。

上古时期部落间频繁的争战也是我们远祖形成强悍的民族特质的一个因素。恩格斯曾指出:“同氏族人必须相互援助、保护,特别是在受到外族人伤害时,要帮助复仇。……因而,从氏族的血族关系中便产生了那为易洛魁人所绝对承认的血族复仇的义务。”这种血族复仇的原始意识往往酿成部落间一些大规模的械斗。共工“怒而触不周之山”;刑天与帝争而“操干戚以舞”,这些上古“英雄时代”的传说,都是部落或部落联盟间流血冲突的变形记载。规模最大的是炎、黄部落联盟间的阪泉之战和黄帝、蚩尤部落联盟间的涿鹿之战,这两仗都打得“血流飘杵”。动荡不宁的生活和频繁激烈的战争造就了强悍好勇的民族性格。《易经》中“屯如,遭如,乘马班如”的爻辞描绘了我们远祖的习性。部落中一些体魄雄传、气力过人、轻命勇武的人往往为其他成员所推崇所信服,从而成为首领。史籍载黄帝好“内行刀锯,外用甲兵”;并传说蚩尤“铜头铁额”,就是说出入常戴着战盔,给人以一种赳赳武夫的感觉。

数以万年计的漫长的史前时代形成了中国初民独特的生活方式。在人们的社会生活中,习武占据着十分重要的位置。那个时候,农耕和习武大概是一般百姓最主要的生活内容了。

在人们聚居的乡间,平时大家在“春蒐夏苗,秋猕冬狩”的间隙演习武事。据《周礼·大司马》记载,在春天,军事长官挥舞旗帜召集乡民,在田野练习布阵和战法,了解击鼓鸣金等军事号令的含义;到了夏季,乡民们刈草宿营野外,还进行夜战训练,并识别军事标志;秋天时,乡民们练习出兵行军,辨明军队中各种旗物的用途;入冬后,进行全面的检阅,且进行大规模的实战演习。像这样的举动一年四季周而复始地进行,久而久之便成了平民百姓的生活习惯。每隔三年,则举行更大规模的集体军事训练。“四时讲武,三年大习”,虽带有儒家对于古代社会的理想色彩,但毕竟透露了中国初民习武生活方式的消息。远古的学校,最初就是未成年人集中起来进行集体军事训练的场所。教学内容有所谓“六艺”——礼、乐、射、御、书、数,但内涵与后来儒家经典所描绘的不同。那个时候,“国之大事,在祀与戎”,学校以军事训练(射、御)和祭祀礼仪(礼、乐)为主要教学内容,识字(书)和学算(数)只是一种基础知识。被称为“师氏”的任教老师是由军官担任的;古代教师的尊称——“夫子”,也源于“千夫长”、“百夫长”等军官的职称。这样,从成年人到未成年的少年儿童,几乎全民的主要社会生活都与习武有着密切的关系。

远古尚武的风气和习武的生活内容使得当时的人们形成了一些独特的风俗习惯。那时,凡因怯阵战败而死的人,死后要“投诸莜外以罚之”,因为“无勇”是最被人所鄙的品格,连死后都得不到宽恕。相反,在战场上英勇战死的壮士,其遗孤和双亲每逢春秋两季都要享受特殊的礼遇,收到特殊的慰问品。平时,败军之将和在战斗时畏葸不前的懦夫连演武都不准参

加,这对于一个男子来说则是最大的耻辱。在祭祀的仪式上,人们常常挥动着彩绘,随着鼓点执持兵器手舞足蹈,通过舞蹈再现战斗的场面,十分壮观。古时对男子的一些美称——如“贤良”、“俊士”,“桀俊”——都是跟“形貌壮大”的有勇力的武士有关,可见当时人们的价值取向。

具有强悍民族性格的初民,在漫长的史前时代长期为浓重的习武风气所熏陶,从而形成一股强大的尚武传统。这股基于我们民族根性的尚武传统虽受到继起的夏商周三代的礼乐王官文化的冲击,但在先秦社会中始终有着巨大的影响。它的存在,为侠的产生提供了深厚的文化根基。

2. 先秦好剑之风的兴起

与侠的萌芽有关的,除了全民尚武、习武的社会环境外,还有当时一种独特的社会心态,那便是弥漫于全社会的经久不衰的好剑之风。

远古时期,武器的设计和制造尚处于初始阶段,正如《淮南子·汜论》所述:“古之兵,弓剑而已矣,槽矛无击,修戟无刺。”为利于在山地丛林中奔跃和近战,那时主要使用的是短兵器。在有限的几种短兵器中,剑轻便易使,直刺旁击都能运用自如,且构造简单,容易制造,所以为人们所普遍喜用。

夏商周三代以后,剑的实战作用逐渐被其他武器所代替,但它作为源自远古时期的尚武精神的象征物,却越来越被贵族和平民所共同爱好。春秋时期滕国的国君就毫不掩饰地说:“吾他日未尝学问,好驰马试剑。”另一个小国莒国的国君“虐而好剑,苟铸剑,必试诸人”,好剑到了疯狂的地步。后来的赵

惠文王也酷爱剑，在他的身边聚集起三千多名“剑士”。这些人都“蓬头突鬓，垂冠曼胡之缨，短后之衣，瞋目而语难”，是些贫民，但他们和赵惠文王同样好剑，“日夜相击于前”。

在好剑之风的浸染下，社会上形成不少与剑有关的习俗。那时，佩剑是一个人身份和地位的标志，也是男子显示仪表和风度的服饰。《说苑·反质》描绘身处富贵乡的经侯“左带羽玉具剑，右带环佩，左光照右，右光照左”，真是不可一世。沦落在社会底层的诗人屈原不止一次地在诗中描绘了一位“带长铗之陆离兮，冠切云之崔嵬”的行吟泽畔、上下求索的爱国诗人形象，这是当时社会现实的写照。《说苑·善说》述楚国的王族襄成君“始封之日，衣翠玉、带玉璫剑，履縞舄，立于流水之上。”可见佩剑还是一种册封贵族仪式上的服饰。朋友间相互赠剑，在当时体现一种相当深厚的友情。吴国贤公子季札挂剑于知友徐国国君的旁，表示“吾心已许之”，一时传为美谈。

社会上的好剑之风，不但使一些善于铸剑的能工巧匠（例如吴国的干将和楚国的欧冶子）以及某些著名的相剑者（例如越国的薛烛）应运而生，而且还造就了一批武艺高超的民间剑术师——即《论衡·别通》篇中特别提到的“剑伎一家”。

越女大概要算是历史上有较完整记载的最早一位民间剑客了。据《吴越春秋》记载，这位剑伎家是越国山阴南林的一位少女。她从小“生深林之中，长于无人之野”，却酷爱击剑。她的剑术是自己在生活实践中悟出来的，独具一格。越国的相国范蠡曾聘她为军中武师。进京途中和老剑客袁公比试，她出手敏捷、变化多端，搏击中袁公飞身上树遁走。越女不但剑术高强，而且还有一套完整的理论。她向越王勾践侃侃而谈剑道，

指出：“凡手战之道，内实精神，外示安仪。见之似好妇，夺之似惧虎。布形候气，与神俱往。”她这套形神相应、动静互制、长于变化、出奇制胜的剑术理论为后世剑术家所师法。

除了越女，当时还有些剑伎家也相当有名。如剑术“迫则能应，感则能力”、“变无形象”、“如影如响”的老剑客鲁石公，能“驰弄七剑，迭而跃之”的宋艺人兰子，“在赵者，以传剑论显”的司马氏，都是活跃在民间社会的名噪一时的剑客。我国历史上这一批最早的民间武术家是许许多多名不见经传的普通民间剑客的杰出代表，他们的出现，意味着具有专门武艺的民间武士群体的产生。这一新的社会现象对于侠的萌芽和诞生无疑有着直接的影响。

3. 剑崇拜心理的蔓延

先秦社会到处弥漫着的好剑之风形成一股浓烈的文化氛围。在这一氛围中，武艺和勇力的推崇也是一种价值取向。这样一种文化氛围对于像武侠这样专门的武士阶层的产生是极其适宜的气候条件。但是如此强烈的好剑之风的形成决非偶然，一定有其更为深刻的心理依据，那便是先秦社会普遍的对于剑的崇拜心理。

在先秦习武崇剑的普遍的社会风气中，渗透着一种日甚一日的对剑的神秘感。剑作为一种尚武的古老传统的象征物和当时一切先进武器的标志，在战争中似乎体现着一种超人的不可抵挡的威力。剑的威力究竟从何而来？它的威力是人的力量所能达到的吗？这是否意味着存在一种带有某种超越意味的神秘因素？这一直是那个时代爱剑、用剑、并随身带着