

中国古代生活丛书

# 中国古代的武术与气功

任海



商务印书馆国际有限公司

中国古代生活丛书

# 中国古代的武术与气功

· 任海 ·



商务印书馆国际有限公司

1996年·北京

## 《中国古代生活丛书》

主 编 李学勤 冯尔康  
副主编 李思敬  
编 委 王齐 冯尔康 李学勤  
李思敬 李 乔 任雪芳  
任寅虎 常建华 彭 卫  
( 为常务编委 )

## ZHONGGUO GUDAI DE WUSHU MUQIGONG

### 中国古代的武术与气功

作 者 任 海  
责任编辑 林 雷  
封面设计 于名川  
封面绘画 楼家本  
出 版 商务印书馆国际有限公司  
( 北京东四南大街 85号 邮政编码 100703 )  
印 刷 北京外文印刷厂  
发 行 新华书店  
字 数 100 千  
开 本 850 x 1092mm 1 /32  
版 次 1996年 7月 北京 第 1版  
1996年 7月 北京 第 1次 印刷  
书 号 ISBN 7 - 80103 - 038 - 9 /K·21  
定 价 10 元

## 序

商务印书馆国际有限公司出版的这套“中国古代生活”大型丛书，是适应社会文化需要的新举措，也是进行学术领域开拓的新尝试。

让我们从学术界一直在讨论的“史学危机”谈起。

历史学本来是人类最早建立的学科之一，我们中国人尤其重视历史，从远古的时候便设有史职，编写历史。在传统的书籍分类中，史书占了一大门类，历代官私所编史书真是汗牛充栋。正因为这样，有的外国学者把中国人称做历史的民族。可是就是这么一门渊源悠久、根柢深厚的学问，在近若干年竟遭遇到种种的障碍和曲折，“史学危机”之说在高校里和社会上却很流行。历史学怎样适应社会的要求，怎样摆脱困境而重新振兴，成了有识之士共同关注的问题。

当然，历史学的命运不是没有转机，适应当前社会发展的需求，这一古老学科已经逐渐转向于一些新兴的分支。其中很值得注意的，有文化史和社会史。文化史、社会史并非新的创意，但过去没有得到足够重视，走向发达乃是近些年的事。文化史的起步要略早几年，大家记得，由于关心中国

传统文化的性质和特点，社会上曾出现所谓“文化热”，这影响到历史学界，文化史的讨论也热起来了，有关论作一时风起云涌。最近这种热虽然凉了一点，可是专论中国文化的期刊越来越多，内容也更趋扎实。看来文化史的研究是在深入发展，而且走上了正确的轨道。

社会史的开始盛行，可能与历史学的视野渐次拓宽有关。过去比较长的时期，对古代社会的研究集中于社会形态，现在则加强了社会结构的分析与社会现象的探讨。这样，有着新的面貌的社会史令人刮目相看。全国性的社会史的研讨会连续举行几届，盛况空前，是这方面进展的明显标志。社会史的研究，现在正是方兴未艾。

社会史这一学科领域的拓展，很自然地引导大家注视历代社会的生活状况，试图重现当时生活的图景。从这个意义来说，社会生活研究应该是社会史不可或缺的组成部分。另一方面，我们又不能忽略社会生活研究与文化史的联系。文化史深入发展有两个相辅相成的趋势，一个是追索更核心的文化，从而走向学术史、思想史。一个是探讨更广泛的文化，于是走向社会生活的研究。通过古代社会生活的研究，能够更清楚地看到传统文化的广泛表现。

社会生活的研究，一个特点是多角度、多层面，因而是非常富有趣味而引人入胜的。应该指出，中国传统的史书，尽管数量浩繁，世间罕有其比，然而内容最缺乏的，就是涉及社会生活的部分。以二十四史（或二十五史、二十六史）为

例，从本纪到列传，不是太偏于国家政治的活动，便是局限于具体人物的事迹，惟独对社会的生活这一方面，所用笔墨甚少。从这里也可以看到，今天着眼于研究历史上的社会生活是多么必要。

生活的研究过去一直被漠视，是有着文化和思想的原因的。中国的传统思想有时也说人伦日用无非是道，但这不过是强调道的普遍性，不是重视社会生活的意义。史书应当论述的是出类拔萃的人物，不同寻常的事迹，而日常生活平淡琐细，不足为训，怎么能载入青史？因此我们在高文典册中看到的，并不是当时社会真实、整体的面貌。

不能反映社会全貌的历史，是没有深刻性的。社会上对历史学作品的不满意，常常就是因为这些作品不够深刻，而且不是有血有肉。其实中国几千年的历史最为曲折多变，中国传统的文化也最为丰富多采，并且独具特色，历代的社会生活自然很需要探索研究。

古代社会生活，包括各个时代、民族、地区、阶层和群体的生活，这是历史学一大块几乎空白的领域，其中蕴含着许许多多广大读者非常关心的问题。开展古代生活的研究，历史就变“活”了，变得更有血有肉，更完整全面。

生活的状态，随着时间长河的流逝而不断变迁。历史上各个时代的社会生活，差异之悬殊会引起大家的惊诧；同时由于中国历史传统的绵延不绝，历代社会生活中又有共通的东西，共通之普遍也会引起人们的惊异。

中国疆域辽阔，自古以来是多民族、多地区的国度。这种多样性，既贯穿于文化中，又体现在生活上。阐明各民族、各地区生活的异同，是极饶兴味的。这里说的地区，不只是地理上的，也兼指文化上的，即文化的区系。

不同阶层、不同群体的生活，自然要有明显的差别，分别详加探讨，更有各自的难处。例如宫廷的生活，历来为民众所关注，近几年出版了不少论著，实则这方面的研究很不容易。唐代白居易作《长恨歌》，还有人说他是外朝小臣，不能深知宫闱生活的真相。与此相对，处于社会底层的群体，特别那些被摒于“良人”以外的人们的生活，研究起来就更为困难，需要学者投入更大的力量。

社会生活的研究又需要与一些现代的人文学科相结合，如文化人类学、民族学、民俗学、社会学……等等。还有考古学，所接触的也是古代社会生活的遗迹。研究古代生活确实是一种新的学科分支，会给大家带来重要的新知识，满足广大读者的需求。

考虑到古代社会生活范围宽广，内容丰富，我们组织了这套《中国古代生活丛书》，约50种。将在一年内出齐。所列各种专题，是经过反复斟酌的，希望能比较普遍地揭示古代生活的各个方面。诚恳欢迎读者对这套丛书的设计和组织的提出宝贵的意见。

编辑委员会

一九九四年八月



〔战国〕宴乐渔猎攻战纹铜壶



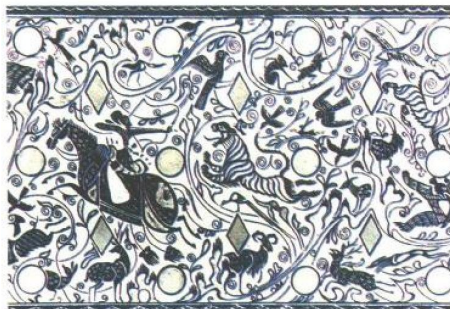
〔战国〕行气玉铭线图



〔秦〕角抵图漆绘木蓖摹本  
(1975年湖北江陵凤凰山出土)



〔西汉〕骑射空心画像砖  
(1970年河南郑州新通桥出土)



〔西汉〕金银错狩猎纹铜车饰  
(1965年河北定县出土)



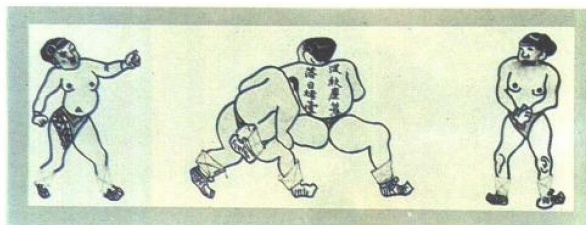
〔西汉〕战争场面贮贝器盖



〔东汉〕内蒙古和林格尔  
墓室壁画角——抵戏



〔魏晋〕狩猎图砖画  
(1972—1973年甘肃嘉峪关出土)



〔宋〕相扑图壁画摹本  
(1977年山西晋城南社出土)



敦煌壁画器械对练图

三 家 相 見 圖

大道玄微見此圖分明有象不模糊  
先將二為之用三四兩處共一節

身心意是薩分作三家

好善為父  
心善為母  
性善為子  
行善為孫  
三善為一家

不用五金餅八石只求三品共一蓋  
煉成一顆如電珠似堯舜紅似日

精氣神由我合成一箇

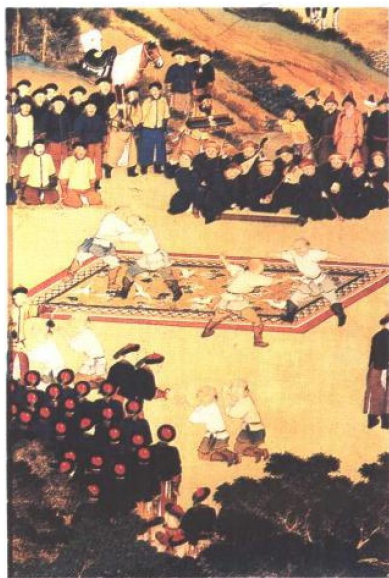


〔明〕内丹修炼图

(尹真人弟子《性命圭旨》)



〔清〕瓷牌《闻鸡起舞》



〔清〕《塞宴四事图》轴



〔清〕少林寺白衣殿壁画

# 目录

前 言	1
1. 什么是武术和气功	3
2. 武术和气功与社会生活的关系	5
一、 军人生活中的武术和气功	9
1. 习武	9
2. 田猎	18
3. 武术表演	21
4. 武术娱乐	24
5. 武举、武学	28
二、 文士生活中的武术和气功	30
1. 文士与剑	30
2. 文士与气功	41
3. 书、画、写作与武术气功	47
三、 王室贵族与武术和气功	50
1. 王室贵族与武术	50
2. 王室贵族与气功	57
四、 平民社会的武术和气功	59

1. 民间习武组织	64
2. 武术之乡	69
3. 秘密会社的习武练功	73
4. 武术和气功的习俗	77
五、武技家与气功师	93
1. 武师	93
2. 武侠	98
3. 武技艺人	104
4. 镖师	110
5. 方士	113
六、妇女与武术和气功	117
七、僧道与武术和气功	125
1. 僧道与气功	126
2. 僧道与武术	131
八、少数民族的武术和气功	136
1. 北方民族	136
2. 南方民族	142
主要参考书目	148

## 前 言

一个民族要生存和发展，除了进行经济、政治、军事、文化等各种活动，为自己创造一个比较适宜的外部条件外，还必须从事一些用于自身发展的健身活动。因此，在世界上任何一个古代文明中，人们都可以看到具有鲜明民族特色的健身术，这些健身术与该民族的生活方式融为一体，使一个民族保持旺盛的生命力。高度发达的心智需要有健全健康的身体支持，有着灿烂古文明的民族，必有令人叹服的健身术，如古印度人有哲理古奥、神秘莫测的瑜伽术；古希腊人有刚劲活泼、冲突激烈的竞技运动。中华民族是极富创造力的民族，五千年的悠悠岁月、大河长江的慷慨哺育、各种文化的碰撞与融合、丰富多采的社会生活，这些得天独厚的条件不仅使中华民族对人的生命问题进行了细致入微的思考和执著的探求，而且将思考的结果大胆付诸实践，从而发展出了一个完整的博大精深的健身体系，其中最具特色的就是武术与气功。它们为中华民族的繁衍和发展做出了不可磨灭的贡献。

今天，世界上许多人对中国的武术与气功产生了浓厚的兴趣，令他们感到大惑不解的是，在他们看来不过是健身练习的武术与气功，却在中国古代社会生活的许多方面发挥着

重要作用，而且这些作用经历千年而不衰，即使在现代社会生活中仍然迷恋着成千上万的中国人。于是，许多人远渡重洋试图解开这个谜。

其实，中国的武术与气功本来就不仅仅是单纯的健身术，它们远远超出了体育的范围，在中国人的社会生活中扮演着多种角色。在中国古代社会，武术与气功时而杀气腾腾地出现在金戈铁马的战阵中，成为克敌制胜的利器；时而心平气和地步入静寂肃穆的深山古刹，安祥地伴着黄卷青灯；时而悄悄地登上风波莫测的古道，给跋涉者带来一些安全；时而仪态万方地出现在舞台上，成为一种供人娱乐的节目；时而土头土脑地出现在穷乡小镇，在卖艺人的锣鼓声中，兜售着仙丹妙药、祖传秘方。在中国古代三教九流的生活里，尊贵者如帝王，高洁者如隐士，智慧者如哲人，低贱者如乞丐，粗暴者如江湖大盗，没有一个社会群体能离得开武术与气功。武术与气功已经化入人们的日常生活，在一定程度上，它们本身就是一种生活方式，在生活中发挥着多种多样的功能。如古代不少鸿儒以气功“格物致知”；医学家以气功祛病防病，释家以其明心见性，道家以其修心炼性，武术家以其强内固本。在中国数千年的古代社会中，武术与气功确实有它的封闭性，但是更有相互交流的特性。历史上凡是技艺出众的武林豪杰和造诣精深的气功宗师都有云游四方、拜师会友的习惯，并由此繁衍出千门万户的流派。

武术与气功简直就像个千面人，一直到今天，专家们仍

然难以给它们下一个贴切的定义。宋代著名诗人苏轼（公元1037—1101年）对气象万千的庐山曾经感叹道：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同，不识庐山真面目，只缘身在此山中。”武术和气功也正是如此，它们在中华民族各个社会群体的生活中时而隐身藏形，不见其踪；时而张扬万状，纤毫毕现。人们有这样的感觉，正说明了它们与生活有着多种的密切关系，是社会生活不可缺少的组成部分，说明了武术和气功对社会生活的渗透性、包容性和多功能性。要了解中国古代社会生活，如果忽略了武术与气功，这种了解是不完整的。

要认识武术与气功在中国古代社会生活中的作用，我们应该首先了解什么是武术与气功，为什么它们与社会生活有这样密切的关系。

## 1. 什么是武术和气功

用现代人的观点来看，武术是我国传统的技击和健身术，它由踢、打、摔、拿、刺、击等一系列格斗的动作组成，可分为套路和搏斗对抗两大类运动形式。属于套路类的有拳术、刀、枪、剑、棍等单人套路练习和两人以上的对打套路练习；属于搏斗对抗类的有散手、推手、长兵、短兵等。我国古代武术没有一个统一的名称，曾经被称为“手搏”、“技击”、“武艺”等等。武术虽然种类、流派和风格繁多，但都是由拳、掌、勾、剑、爪等手型；马、虚、弓、丁、仆等步法；蹬、踢、踩、扫、盘等脚法；打、劈、推、拉、擦以及

挤、按、穿、肘、甩等手法，作为基本素材，在“手眼身法步，精神气力功”要领的贯穿之下，通过静动与徐疾、重轻与刚柔、起落与转折、进退与攻守等运动方式构成武术套路。武术的门户流派极其多样，从地域分，有少林、武当、青城、天山、五台、峨眉、昆仑、天台、华山、崂山等较著名的流派；从功法分，有内功和外功两大派。

气功是“通过意识的运用，使自身的生命运动处于优化状态的自我锻炼方法”<sup>①</sup>。它有一个内容丰富、道理精深的功理和功法的体系，具体内容包括导引、吐纳、按摩、存想、胎息、食气、行气、服气、内丹、坐禅、静坐、布气等等。气功也有着众多门类，难以数计的具体功法。气功按其主要特点，可分为静功与动功两大类。静功是讲究入静、调息、存神、养气，而采用静态的、相对固定的练功姿势的功法；动功则是以多变的肢体运动形式练功的功法。

武术与气功有密切的关系，一般说来，习武的人都要练习内功，就像一句拳谚说的：“练拳不练功，到老一场空。”因此，武术家们往往也被人们称作武功高强，这也说明了武术“在外为拳，在内为气”的道理。虽然练气功的人不一定必须练武，但是一些气功功力深厚者，也往往有出乎常人意料之外的武技功能。武术与气功是一对关系非常密切的伙伴，在

---

<sup>①</sup> 林中鹏主编：《中华气功学》，第2页，北京体育学院出版社1989年版。