中国体育思想史

（古代卷）

崔乐泉摇杨向东主编
杨向东摇张雪梅摇著

摇图书在版编目（悦陨孕）数据

摇中国体育思想史．古代卷／崔乐泉，杨向东主编．—北京：首都师范大学出版社，圆园园远

摇陨杂月晕 苑愿苑原缘远远苑远原员园远原圆

摇Ⅰ．中…摇Ⅱ．①崔… ②杨…摇Ⅲ．古代体育 原思想史 原中国

Ⅳ．郧愿员圆援怨

摇中国版本图书馆 悦陨孕数据核字（圆园园远）第 园远缘愿圆园号

在此鸣谢国家体育总局体育文化发展中心的支持

中国体育思想史（古代卷）

杨向东摇张雪梅摇著

责任编辑摇张成水

首都师范大学出版社出版发行

地摇址摇北京西三环北路 员园缘号

邮摇编摇员园园园猿苑

电摇话摇远愿源员愿缘猿缘（总编室）摇远愿怨愿圆源远愿（发行部）

网摇址摇贼怎憎憎援糟灶怎责援糟燥皂援糟灶

耘原皂葬蚤造摇 糟灶怎责泽藻愿员苑猿员员岳 泽蚤灶葬援糟燥皂

北京嘉实印刷有限公司印刷

全国新华书店发行

版摇次摇圆园园远年 苑月第 员版

印摇次摇圆园园远年 苑月第 员次印刷

开摇本摇苑愿苑皂皂伊员园怨圆皂皂摇员／员远

印摇张摇圆愿援缘

字摇数摇源远远千

定摇价摇缘愿援园园元

版权所有摇违者必究

如有质量问题摇请与出版社联系退换

前摇摇言

~~摇摇摇摇摇摇~~

体育属于一种社会现象，它是根据社会生产和社会生活的需要而逐渐产生的，它的发展也是随着社会的进化而不断完善的。体育的发生发展是一个历史过程，人们对其认识，也有一个历史过程，而由此产生的思想观念，也必然会呈现出时间性或阶段性的特点。

具有悠久历史的中国古代体育，虽然有着相当丰富的内容和多样的运动形式，但在广博的中国古代传统文化圈内，它在总体上却始终未能形成一门独立的学科。与中国传统文化的特点相适应，古代体育的实践始终是依附或交织在其他一些社会活动之中，这就决定了通过这些体育实践产生的体育思想，在总体上还带有一种不同于其他独立文化形态的特征。

在漫长的中国古代体育实践过程中，许多政治家、养生家、医学家、军事家、教育家和哲学家，均从不同的角度对体育进行了理性的认识，提出了各自的主张，这就成为中国古代体育思想形成的很重要的理论基础。由于中国古代体育实践的依附性，它所体现出的体育思想往往与其他思想形态交织在一起。如儒家以伦理为中心的体育思想、道家道法自然的体育思想、墨家尚力的体育思想、兵家攻防技击的体育思想、阴阳家对立统一的体育思想等等。由于各家学派对体育的影响各有侧重，因而导致中国古代的体育思想，在发展过程中呈现出一定的理论特色。其中，清静淡泊、顺乎自然的性格及注重个人修身养性的务实精神，促成了采用控制呼吸等方法以达到祛病延年目的的体育活动——养生保健术的产生；体育活动与文娱融为一体的体育活动特色，则是通过嬉戏来达到健身的思维方式的体现；而朴素和谐的理想、中和融通的宽和精神，又决定了中国古代体育思想注重礼仪和实用性的观念。如此等等，都反映出一个道理：在中国古代体育的发展和逐渐成熟的过程中，在通过体育活动调节人们生活、培养锻炼人的性格所体现出来的体育理念中，透露出人们对体育运动的基本作用和社会职能已经有了相当理性的认识。

灵源园年鸦片战争后，在侵略者炮声中惊醒的一批先进的政治家、思想家和学者，冲破传统的羁绊，开始“睁眼看世界”，并提出了“师夷长技以制夷”的口号，力主效法西方，走近代化之路。与此同时，随之而来的“西学东渐”的文化碰撞，也使得一些中国人开始注意起被视作“蛮夷小技”的西方近代体育。这样一来，随着西方近代体育与西方文化一起传入和传播于中国，从国家的现状出发，在体育思想的认识上，中国人首先开始注重于体育强兵、强种、强国的社会作用，并将体育和国家的前途与命运结合在一起，使中国体育在由传统向近代转变的过程中，经历了与西方社会显然不同的近代体育传播路线，即体育由军队而走向学校并进一步走向社会。

与这一时期中国的社会政治现实相适应，还出现了政治思想上截然不同的三种体育。这就是国民党政府统治下的国统区体育、中国共产党领导下的革命根据地和解放区的新民主主义体育以及日伪统治下的沦陷区体育。这三种体育，就其活动内容、比赛规则、人身生理心理价值等方面来说，基本上是相同的。但是就其政权开展的体育工作的目的、指导思想和与之相联系的体育思想教育、政治宣传等方面来讲，却很是不同，甚至是针锋相对的。因而这一时期的体育思想体现出了一定的错综复杂性。

随着中国近代体育的发展，以军国民体育为标志的强兵、强种、强国的体育观念开始受到挑战，而人们更多地从体育的本质上去定义体育和认识体育。由此带来的是一些西方传来的体育思想，如实用主义体育思想、自然体育思想、民族体育思想等等，逐渐在中国得到传播，并最终导致了健身、娱乐、竞技体育观念的最后形成。这一近代体育的主流认识，一直持续到中华人民共和国成立之前。

灵源园年新中国成立之初，体育教育领域既有自然主义体育思想又有民族主义体育思想。当时由于正遭受着以美国为首的西方资本主义国家的围堵，所以“以俄为师”、全面学习苏联经验成为新政权根据建国初期国际国内形势而确定的方针。这一方针一方面继承新民主主义时期党关于体育工作的一贯指示，“发展体育运动，增强人民体质”成为新中国体育事业的指导思想；另一方面，借鉴和引进苏联发展体育的经验与理论思想，苏联的体育模式和体育理论成为我国体育思想内容体系的重要元素之一。这既反映了我国急于摆脱“东亚病夫”的帽子、改善人民体质健康状况、学校体育需要尽快建立自己体育思想的迫切愿望，也反映了已形成东西方冷战态势的当

时国际社会现状。但这时的体育思想过多地考虑社会的需要，将体育仅仅作为一种教育手段，在实践中忽视学生个体需要及教学过程中学生的自主学习能力，一定程度上压抑了学生的个性发展。致使体育教育后来很长时间都受到以学习和掌握竞技运动技术为主的负面影响。

改革开放以来，中国体育思想界出现了百花齐放的景象，各种体育主张异彩纷呈，如“增强体质”教育思想，身心二维体育观，生物、心理、社会三维体育观，快乐体育思想，主动体育思想，竞技体育思想，终身体育思想以及体育与健康教育相结合的体育思想等等。在众多体育思想中，“健康第一”的指导思想脱颖而出，成为新时期的主流体育思想。而“健康第一“的思想是马克思主义人文思想在教育领域中的体现，是人权思想、人道主义精神和未成年人保护原则的具体体现。这一体育思想既是新世纪体育教育改革的永恒主题，又是实现中华民族伟大复兴的重要战略决策。

总之，在中华人民共和国成立后的五十多年的发展历程中，随着我国竞技体育和群众体育的迅速发展，我国的体育思想也随着社会的变化与体育运动的实践而不断地丰富和完善，逐步建立了具有中国特色的体育思想体系。

由于体育所具有的迥异于其他文化形态的特点，因而反映在体育思想的发展和演变上也具有自己的表现形式。有鉴于此，我们在本书的编写中，突破了以往思想史格式一体化的模式，根据中国古代体育、中国近代体育和中国现代体育发展在不同历史阶段所表现出来的体育思想的不同特征，采用了与每一历史阶段发展特点相适应的编写体例，由此来展示整个中国体育思想发展的脉络。这既有益于读者从整体上了解中国体育思想发展、演变的历史进程，同时又有利于读者了解不同历史阶段的体育思想的特点和概况。作为一种新的研究和写作的尝试，希望能对中国体育思想史的研究有所裨益。

中国体育文化源远流长，不同阶段的体育思想更是表现繁杂，绚丽多姿。本书拟近百万言，实难尽述其详，只能择其要者，作粗线条勾勒。作者因学识所囿，撰写这部上下几千年、涉及众多相关文化形态的体育思想通史，实在是力不能企，所幸已有一些学者和时贤的众多专题研究成果可资参考。为此，在书中我们在引述他人观点、论据时，尽力多作注脚说明，然疏漏之处仍在所难免。在此

特向一切给本书提供借鉴的列名和未列名的学人致敬。

本书的立项是在北京奥组委副主席蒋效愚的倡议下确定的。在本书的编撰过程中，蒋先生提出了许多重要的指导性意见。

本书的撰写历时两年，此间，各卷作者通力协作，在共同商定全书宗旨、结构的基础上，每卷作者又依据各个时代体育思想发展的特色拟定编写提纲。全书共分三卷，中国体育思想史古代卷由南开大学杨向东教授和张雪梅副教授撰写，中国体育思想史近代卷由苏州大学罗时铭教授和国家体育总局体育文化发展中心崔乐泉研究员撰写，中国体育思想史现代卷由鲁东大学傅砚农教授，杭州师范的大学曹守和教授、赵玉梅教授和福建警察学院苏肖晴教授撰写。崔乐泉和杨向东为本书总主编。各卷作者初稿完成后，由崔乐泉对全部书稿体例进行了统编，并编配了全书的插图，崔乐泉和杨向东撰写了前言。在本书的写作过程中，各位作者备历辛劳，首都师范大学出版社敦促勉励，集各方面之功方使这部较大型的著作面世。值此杀青付梓之际，对所有关心和爱护我们的友人致以衷心的感谢。

目摇摇录

引摇论

第一编摇先秦时期的体育思想

第一章摇各家的体育思想 …… (猿
摇第一节摇儒家以伦理为中心的体育思想 …… (猿
摇摇一、孔子以礼仁为核心的体育思想 …… (源
摇摇二、孟荀礼仁并重的体育思想 …… (怨
摇摇三、六艺之教中的体育思想 …… (员猿
摇摇四、分等级、明秩序的射礼 …… (员愿
摇摇五、《诗经》中的祈福长寿思想 …… (圆园
摇第二节摇道家道法自然的体育思想 …… (圆源
摇摇一、老子的体育保健养生观 …… (圆源
摇摇二、宋钘、尹文气功锻炼思想 …… (圆苑
摇摇三、庄子的体育保健养生观 …… (圆怨
摇第三节摇墨家尚力的体育思想 …… (猿园
摇摇一、墨子尚力的体育思想 …… (猿缘
摇摇二、形与神、生命与运动的辩证关系 …… (猿源
摇摇三、重视身体健康和身体锻炼 …… (猿缘
摇摇四、重视尚贤举能和军事体育思想 …… (猿苑
摇第四节摇兵家技击、攻防的体育思想 …… (猿苑
摇摇一、中国古代武术与军事武艺的关系 …… (猿苑
摇摇二、《孙子兵法》对武术技击产生的影响 …… (源愿
摇第五节摇医家的养生和体育结合的体育思想 …… (缘园
摇摇一、养生体育思想的发端 …… (缘园
摇摇二、驱鬼逐疫中的运动健康观 …… (缘缘
摇摇三、战国玉杖首《行气铭》中蕴涵的体育养生观 …… (缘苑
摇摇四、《黄帝内经》中蕴涵的体育思想 …… (缘苑
摇摇五、融合诸家的《吕氏春秋》体育养生之道 …… (远猿

摇第六节摇阴阳家阴阳对立统一的体育思想 …… (远远
摇摇一、阴阳、五行概说 …… (远远
摇摇二、阴阳家邹衍的“五德终始”说 …… (远远
摇摇三、越女论剑中的阴阳对立统一思想 …… (远愿
摇摇四、《周易》的生命观 …… (远怨
摇摇五、《洪范》中的五行说与人的“五福”、“六极” …… (苑藏
第二章摇社会尚武思潮与娱乐体育思想的产生和发展 …… (苑缘
摇第一节摇佩剑之风 …… (苑缘
摇摇一、剑是权力的象征 …… (苑愿
摇摇二、剑是侠义精神的体现 …… (苑怨
摇第二节摇齐人的尚武精神 …… (愿员
摇摇一、武力至上 …… (愿员
摇摇二、提高武技水平 …… (愿园
摇摇三、尚武精神的衰落 …… (愿藏
摇第三节摇尚武强兵与胡服骑射 …… (愿源
摇摇一、赵国与胡服骑射 …… (愿源
摇摇二、实施胡服骑射的影响 …… (愿苑
摇第四节摇娱乐的产生和古代娱乐体育的基本特征 …… (愿愿
摇摇一、娱乐是人类生命活动的重要方式 …… (愿愿
摇摇二、消遣与人的全面发展 …… (怨园
摇摇三、中国古代娱乐体育的起源 …… (怨员
摇摇四、娱乐体育的基本特征 …… (怨藏

第二编摇秦汉魏晋南北朝隋唐时期的体育思想

第三章摇儒家、道教的体育思想 …… (怨苑
摇第一节摇儒家体育思想的发展 …… (怨愿
摇摇一、董仲舒《春秋繁露》中的养义、养气 …… (怨愿
摇摇二、刘向、刘歆的先文后武、文武并重 …… (元园
摇摇三、扬雄的顺乎自然、德在武先 …… (元元
摇摇四、桓谭《新论》的体育思想 …… (元藏
摇摇五、王充《论衡》中的养气、爱精、养德 …… (元源
摇摇六、颜之推《颜氏家训》中的以德养生思想 …… (元远
摇摇七、韩愈的静以养心、修身治国 …… (元愿
摇摇八、李翱的人性静止、文治武功 …… (元园

摇第二节摇道教中的体育思想 …… (员园园)
摇摇一、《淮南子》的养生理论 …… (员园园)
摇摇二、《老子河上公章句》中的养生思想 …… (员园缘)
摇摇三、葛洪《抱朴子》中的养生思想 …… (员园远)
摇摇四、陶弘景的调神养形养生观 …… (员员愿)
摇摇五、司马承祯的主静纳气养生观 …… (员员园)
摇摇六、施肩吾的神形并重养生观 …… (员员原)
摇摇七、《黄庭经》中的养生思想 …… (员员缘)
摇第三节摇武当道教武术形成及其影响因素 …… (员员愿)
摇摇一、武当道教武术的形成 …… (员员怨)
摇摇二、武当道教武术中玄武崇拜 …… (员猿园)
第四章摇兵家、玄学的体育思想 …… (员猿园)
摇第一节摇兵家的体育思想 …… (员猿园)
摇摇一、晁错御边的军事体育思想 …… (员猿猿)
摇摇二、曹操、曹丕父子的强兵足食、武艺精湛思想 …… (员猿缘)
摇摇三、诸葛亮的重视武艺、知人善用思想 …… (员猿苑)
摇摇四、王琚《射经》的习射练兵 …… (员猿怨)
摇摇五、李筌利用天时、地利、人和，因势取胜的思想 …… (员源园)
摇第二节摇玄学与体育思想 …… (员源园)
摇摇一、嵇康的养生论 …… (员源猿)
摇摇二、向秀的养生观 …… (员源苑)
摇摇三、嵇康、向秀的养生观之争 …… (员源怨)
摇摇四、几位玄学家的养生观 …… (员缘园)
第五章摇佛教、医家的体育思想 …… (员缘愿)
摇第一节摇佛教中的体育思想 …… (员缘怨)
摇摇一、禅修就是佛家气功修炼 …… (员缘怨)
摇摇二、“禅武结合”，僧人尚武和少林武功的开创 …… (员远员)
摇摇三、智顗的调身、调息、调心 …… (员远缘)
摇摇四、印度瑜伽与中国导引术的结合 …… (员远苑)
摇摇五、刘勰的体育思想 …… (员愿源)
摇摇六、佛教思想对尚武之风的影响 …… (员苑园)
摇第二节摇医家的体育思想 …… (员苑园)
摇摇一、《导引图》与《引书》体育疗法的特点 …… (员苑园)
摇摇二、吐纳行气术与《辟谷食气》 …… (员苑缘)

摇摇三、华佗的养生思想与五禽戏 …… (略)
摇摇四、张仲景的未病先防、有病早治养生思想 …… (略)
摇摇五、巢元方《诸病源候论》中的养生观 …… (略)
摇摇六、从《千金要方》看孙思邈的养生之道 …… (略)
第六章摇重武、轻武与娱乐体育的发展 …… (略)
摇第一节摇秦代的尚武之风和军事武艺 …… (略)
摇摇一、“罢讲武之礼为角抵” …… (略)
摇摇二、从“收天下兵”到“斩木为兵” …… (略)
摇摇三、秦始皇陵兵马俑与军事武艺的发展 …… (略)
摇第二节摇汉代的尚武精神 …… (略)
摇摇一、汉初的尚武 …… (略)
摇摇二、“独尊儒术”之后的尚武表现 …… (略)
摇第三节摇两晋、南朝时期的轻武现象 …… (略)
摇第四节摇唐代的尚武之风 …… (略)
摇摇一、唐太宗李世民的尚武好侠之气 …… (略)
摇摇二、唐代尚武的措施 …… (略)
摇摇三、唐代武举制的产生 …… (略)
摇摇四、武举中的武艺及其变化 …… (略)
摇第五节摇体育娱乐思想的发展变化 …… (略)
摇摇一、情于中形于外的自娱自乐 …… (略)
摇摇二、以竞技为乐 …… (略)
摇摇三、以益智为乐 …… (略)
摇摇四、从祭祀到民俗 …… (略)

第三编摇宋元明清时期的体育思想

第七章摇儒学、道教与体育思想 …… (略)
摇第一节摇儒学与体育有关的思想 …… (略)
摇摇一、司马光的致中和以养生、为封建礼教服务 …… (略)
摇摇二、张载重视武勇，强调生命在于运动的体育思想 …… (略)
摇摇三、程颢、程颐理学对养生观的影响 …… (略)
摇摇四、朱熹的身心健康观 …… (略)
摇摇五、陆九渊的“本心”说与气功修炼 …… (略)
摇摇六、王阳明重视体育教育、养生养德为一事的思想 …… (略)
摇摇七、顾炎武对体育的考证和认识 …… (略)

摇摇八、王夫之的“气”本论、生命在于运动 …… (摇摇)
摇摇九、颜李学派的养生、重武思想与实践 …… (摇摇)
摇第二节摇理学思想对武术发展的影响 …… (摇摇)
摇摇一、理学之理与武术之理 …… (摇摇)
摇摇二、内圣外王是理学和武术的目标 …… (摇摇)
摇摇三、习武之人德为先 …… (摇摇)
摇摇四、黄宗羲、黄百家父子对体育的贡献 …… (摇摇)
摇第三节摇道教与体育思想 …… (摇摇)
摇摇一、陈抟的睡眠有术、宜时导引 …… (摇摇)
摇摇二、张伯端的内丹学说 …… (摇摇)
摇摇三、马钰的清净无为、养气练功 …… (摇摇)
摇摇四、丘处机的先性后命、内丹养生思想 …… (摇摇)
摇摇五、高濂《遵生八笺》的养生之道 …… (摇摇)
第八章摇阴阳家和兵家的体育思想 …… (摇摇)
摇第一节摇《周易》对中国武术的影响 …… (摇摇)
摇摇一、刚健有为 …… (摇摇)
摇摇二、阴阳之变、攻防之理 …… (摇摇)
摇摇三、适时而动 …… (摇摇)
摇第二节摇太极观念与太极拳 …… (摇摇)
摇摇一、太极的范畴 …… (摇摇)
摇摇二、太极拳中的太极元气论 …… (摇摇)
摇摇三、太极拳中的心为太极 …… (摇摇)
摇第三节摇周易八卦与八卦掌 …… (摇摇)
摇摇一、八卦掌与太极八卦图之契合 …… (摇摇)
摇摇二、八卦掌与八卦数 …… (摇摇)
摇摇三、八卦掌与周易卦理之合 …… (摇摇)
摇摇四、阴阳之道贯穿八卦掌之中 …… (摇摇)
摇摇五、变是八卦掌之妙 …… (摇摇)
摇第四节摇形意五行拳与五行学说 …… (摇摇)
摇摇一、形意五行拳之理 …… (摇摇)
摇摇二、形意五行拳的技击、健身之用 …… (摇摇)
摇第五节摇《武经总要》的军事体育思想 …… (摇摇)
摇摇一、坚持标准、选择将帅 …… (摇摇)
摇摇二、讲武教战、提高武艺 …… (摇摇)

摇摇三、料敌而战、出奇制胜 …… (摇摇)
摇第六节摇几位军事家的军事体育思想 …… (摇摇)
摇摇一、俞大猷《剑经》的武术技击法则 …… (摇摇)
摇摇二、戚继光练兵思想的启示 …… (摇摇)
摇摇三、何良臣选材教武的军事体育思想 …… (摇摇)
摇第七节摇《孙子兵法》对明代武术论著的影响 …… (摇摇)
摇摇一、《武编·拳》篇以兵法立拳论 …… (摇摇)
摇摇二、《剑经》论棍源于兵法 …… (摇摇)
摇摇三、《纪效新书》中“长兵篇”和“拳经篇”引兵学论技理 …… (摇摇)
摇摇四、《少林棍法阐宗》引兵法作《总论》 …… (摇摇)
摇第八节摇《茅氏武技书》的中气论与内外兼修 …… (摇摇)
摇摇一、中气论 …… (摇摇)
摇摇二、中气的运炼 …… (摇摇)
摇摇三、气力的运炼之法 …… (摇摇)
摇摇四、茅家拳的技理精要 …… (摇摇)
第九章摇佛教、医家的体育思想 …… (摇摇)
摇第一节摇禅宗与少林武术的结合 …… (摇摇)
摇摇一、禅与武结合 …… (摇摇)
摇摇二、少林武术中的佛理 …… (摇摇)
摇摇三、少林武德中的禅宗思想 …… (摇摇)
摇摇四、禅拳归一的少林拳 …… (摇摇)
摇摇五、武为禅体，医为武翼 …… (摇摇)
摇第二节摇少林武圣——紧那罗王信仰与少林棍技击论 …… (摇摇)
摇摇一、习武参战 …… (摇摇)
摇摇二、紧那罗王信仰 …… (摇摇)
摇摇三、少林棍技击的特点 …… (摇摇)
摇第三节摇《少林拳术秘诀》中的养生与炼气 …… (摇摇)
摇摇一、武术气功及其锻炼目的 …… (摇摇)
摇摇二、武术气功的养生与炼气 …… (摇摇)
摇摇三、少林武术站桩 …… (摇摇)
摇摇四、关于少林拳术的运用 …… (摇摇)
摇第四节摇藏密气功及其思想溯源 …… (摇摇)
摇摇一、藏密气功的由来 …… (摇摇)
摇摇二、藏密义理和功理 …… (摇摇)

摇摇三、藏密气功的修炼方法 …… 第摇录
摇第五节摇婆罗门导引法 …… 第摇录
摇摇一、婆罗门教的“解脱”观念 …… 第摇园
摇摇二、婆罗门教导引法 …… 第摇肆
摇第六节摇柳华阳《慧命经》的佛道融合，性命双修 …… 第摇源
摇第七节摇金元四大医学家对养生体育的贡献 …… 第摇缘
摇摇一、刘完素专气抱一、正则和平 …… 第摇远
摇摇二、张从正导引按跷、移心转意 …… 第摇苑
摇摇三、李杲脾胃论 …… 第摇忽
摇摇四、朱震亨的制火护阴 …… 第摇园
摇第八节摇其他几位医家的养生体育思想 …… 第摇园
摇摇一、万全《养生四要》的养生思想 …… 第摇录
摇摇二、龚廷贤《寿世保元》的养生思想 …… 第摇录
摇摇三、张介宾《类经》的养生思想 …… 第摇肆
摇摇四、汪昂《勿药元诠》的养生思想 …… 第摇缘
第十章摇轻武、重武与娱乐体育的发展 …… 第摇远
摇第一节摇宋代的“重文轻武”现象分析 …… 第摇远
摇摇一、宋代施行“重文轻武”之策的原因 …… 第摇远
摇摇二、宋代“重文轻武”对体育发展的影响 …… 第摇忽
摇第二节摇尚武精神的提倡 …… 第摇园
摇摇一、宋代武学的设立 …… 第摇园
摇摇二、明代的武学 …… 第摇园
摇摇三、清代的武举 …… 第摇源
摇摇四、少数民族的尚武精神 …… 第摇缘
摇第三节摇体育娱乐的理想政治化倾向 …… 第摇苑
摇摇一、艺与礼的结合 …… 第摇苑
摇摇二、欢乐饱蕴乐观 …… 第摇忽
摇摇三、对称蕴涵中和 …… 第摇园
摇摇四、为统治阶级服务 …… 第摇录
附摇中外主要体育思想的比较 …… 第摇缘
摇第一节摇儒家体育思想与奥林匹克精神的比较 …… 第摇缘
摇摇一、天下为公，大同世界与和平、友谊、团结、进步 …… 第摇苑
摇摇二、君子之争与公平竞争 …… 第摇愿
摇摇三、“力不同科，古之道也”与“参与比取胜更重要” …… 第摇忽

摇摇四、自强不息与更快、更高、更强 …… 摇摇摇摇
摇第二节摇印度瑜伽与中国气功的比较 …… 摇摇摇摇
摇摇一、传统哲理比较 …… 摇摇摇摇
摇摇二、对人体生理认识的比较 …… 摇摇摇摇
摇摇三、功法比较 …… 摇摇摇摇
摇摇四、对性力的认识 …… 摇摇摇摇
摇第三节摇侠士、武士、骑士的文化精神比较 …… 摇摇摇摇
摇摇一、文化精神的不同 …… 摇摇摇摇
摇摇二、价值观念的差异 …… 摇摇摇摇
摇摇三、道德内涵的区别 …… 摇摇摇摇
摇第四节摇陈元赟对日本体育文化的贡献 …… 摇摇摇摇
摇摇一、陈元赟在日本创传柔术 …… 摇摇摇摇
摇摇二、柔术到柔道，最后成为国际比赛项目 …… 摇摇摇摇
摇摇三、陈元赟在日本的广泛影响 …… 摇摇摇摇
摇第五节摇中日朝十八般武艺的文化内涵 …… 摇摇摇摇
摇摇一、十八般武艺 …… 摇摇摇摇
摇摇二、日本、朝鲜的十八般武艺 …… 摇摇摇摇
摇摇三、《水浒传》中的十八般武艺 …… 摇摇摇摇
摇摇四、十八般武艺的发展 …… 摇摇摇摇

参考文献 …… 摇摇摇摇

引摇摇论

~~摇摇摇摇摇摇~~

体育是一项存在于人类社会生活之中的社会实践活动，它从自在的存在到自为的存在，反映了人类对这项社会实践活动从不自觉到自觉的认识过程。体育活动属于一种社会文化，是根据人的社会生产和社会生活的需要而逐渐产生的，它的产生与发展也是随着社会的进化而不断完善的。人的意识是随着人们社会存在的改变而变化的，反映体育思想的理性认识也是随着体育的发展而变化着的。体育的产生与发展是一个历史过程，具有时间性或阶段性的特点。同时，体育不是孤立地产生与发展起来的，它总是在一定民族的社会政治、经济、文化的共同作用下产生与发展起来的。因此，它的发展还呈现出民族性、空间性或地域性的特点。

尽管中国古代体育实践具有悠久的历史和丰富多彩的内容，但在总体上还未形成一门独立的科学。由于体育实践活动总是依附或交织在其他一些社会活动之中，受到中国古代传统文化精神的影响，所以对体育实践的理性认识，在总体上还不可能形成一种独立的思想体系。在中国古代体育漫长的发展过程中，古代的政治家、军事家、教育家、哲学家、医学家等，根据他们各自不同的需要，从不同的角度，对社会实践活动发表了种种见解，提出了各自的主张；同时也从不同的角度对体育进行了理性的认识，形成了中国古代的体育思想。因此，中国古代体育思想往往同哲学、政治、军事、教育、艺术、宗教、医学等思想交织在一起。

本书以司马谈《论六家之要指》对中国古代先秦哲学家的分类为依据，从社会史和思想史两个层面，对儒家以伦理为中心的体育思想、道家道法自然的体育思想、墨家尚力的体育思想、兵家攻防技击的体育思想、阴阳家对立统一的体育思想和佛教、道教、医家、玄学、理学对古代体育的影响以及中国古代尚武的社会思潮、体育娱乐性的表现等方面进行了分析探讨，认为中国古代各家学派对体育的影响各有侧重，思想特征显明。这项研究改变了以往人们对中国古代体育思想史研究按照中国古代历史朝代更迭分期的视角与结构。与此同时，把中国古代体育作为世界体育文化的一部分，同其他国家古代体育文化和精神的主要内容进行了比较，从而更加全面、深刻地认识到中国古代体育思想发展的基本特征。

（一）

司马谈在所著《论六家之要指》中，第一次对先秦百家进行分类，主要分为阴阳、儒家、墨家、名家、法家、道德家六个主要学派。对“百家”进行第二个分类的历史学家是刘歆，著有《七略》。《汉书·艺文志》记载有刘歆将“百家”分为十个主要派别，即十家。其中有六家与司马谈的分类相同。其余四家是纵横家、杂家、农家、小说家。刘歆的贡献是系统地追溯各家的历史起源。为了能够比较详细、系统地探讨中国古代体育思想的发展脉络和规律，我们基本上按各家学派的思想特征和对体育发展的影响来考察、分析古代体育思想的发展变化。

儒家是春秋末年由孔丘首创，后被历代封建统治者尊奉为正宗的一个学派，也是先秦诸子百家中对后世影响最为广泛深远的一家。儒家体育思想是以伦理为基本特征的，在体育活动中强调礼、仁为核心，分等级、明秩序，在六艺之教中重视礼乐的教育，强调文武并重。

老子是春秋末期的思想家，道家学派的创始人。《老子》是我国古代道家代表作。虽只有五千余言，内容却极为丰富。不仅其哲学思想对我国古代哲学产生过极大影响，而且他的自然观，如“道生一”，“冲气以为和”，[①] “道法自然”[②]，“守静笃”[③] 等见解，对体育养生学说、人与自然一体的整体观念，亦有过很大的影响。强调道法自然、导引养生。

墨家始祖墨子主张节俭，以苦为极，劳作不休。墨家最早出现是在战国初年，作为儒家的反对派，墨家与儒家的相互驳难，揭开了先秦诸子百家争鸣的序幕。墨子创立的这个学派，既是一个与儒家分庭抗礼的学术派别，又是一个生活俭朴、组织纪律严明、带有宗教色彩的政治结社。墨家尚力，注重形与神、生命与运动的辩证关系，重视身体健康和身体锻炼。

兵家一般是指军事家和军事理论家，也指研究军事的学术派别。汉代初期，张良、韩信整理兵书，共得一百八十二家。《汉书·艺文志》中把兵家分为“以正守国，以奇用兵，先计而后战”的兵权谋家；“变化无常，以轻疾制敌”的兵形势家；“顺时而发，推刑德，随斗击”为主的兵阴阳家；重视武艺

① 《老子·四十二章》，见《诸子集成》（第三册），上海，上海书店出版社，[illegible]。
② 《老子·二十五章》。
③ 《老子·十六章》。

训练和体育锻炼的兵技巧家四类。武术与军事武艺具有同源性和相异性。社会的进步使原始的格斗向武术转变，并逐渐形成了武术套路。武术中保留了军事武艺的技击、攻防的特点。

《黄帝内经》认为，人的致病因素不外乎外来的“邪气”和人体本身抵抗能力减弱两大方面。在医疗实践中，许多医家根据自己丰富的临床经验，分别对这两大原因进行了深入的研究和探讨，进一步发展了《黄帝内经》的理论，提出了自己的独到见解，试图掌握防病治病的内在规律，也就形成了许多不同的医学流派。有关医家与体育结合的思想，由于各医家学派有自己的观点，所以也呈现出不同的思想特征。驱鬼逐疫的运动健康观，运动养生法和原始气功的行气，蕴含着丰富的体育养生思想。

阴阳家，是战国后期以齐国人邹衍为代表的一个学派。这个学派把古代流传的“阴阳”学说和“五行”学说结合起来，用以推演和说明世界上万事万物的发展变化，预测社会的废兴存亡。充满了神秘主义的色彩。阴阳家强调的是阴阳变化是生命之源，阴阳变化是对立统一的，要重视生命的运动规律，强调天人和谐。

尚武思想就是强化体魄、健全战斗的精神品质，它意味着对武力的保持和发展，在武装对抗中获得新生，把征服和武装强大看成是一种庄严的职责。这是一种普遍的社会心理现象。文治武功，就是以文教天下，以武平祸乱。一文一武相得益彰。先秦时期的尚武精神促进了武艺的发展和提高，为古代体育的发展提供了良好的社会环境。

娱乐是人类生活中非常重要的一个环节，不同的人群的娱乐方式虽然不同，但对娱乐的追求是共同的。娱乐一般可以分为物质和精神两个方面。两者互相依存。人类对于体育娱乐的追求可以追溯到体育起源之初，在人们的生活中是一个主要成分，历经发展，不断丰富多彩。

(二)

这一时期儒家的体育思想是在继承先秦时期儒家体育思想的基础上，有所发展。在重生、贵生的基础上提出“全身保性”，不贪生、不偷生，必要时舍生取义，义无反顾。这是儒家入世思想在养生学中的具体体现。在养生的同时重视养德、养义，此义是天下之义，国之义，家之义，是人生必担的责任。认为精神德行的修养对于身体健康来说比物质利益享受更加重要。强调文武之道应当并重，不可偏废一方。要教民以战，讲究平时习练，有备无患。

认为人的生死是客观存在的，是自然规律，是不以人的意志为转移的，反对神仙长生不死之说。乐天知命，修身治国。

道教与体育有关的思想是强调形、气、神三要素，认为三者缺一不可，它们共同起着作用。在形、气、神三者中，形与神都是由气所形成的，气是形、神的根基。养生要合于天道，就是要合于人的本性，而将违反天道、人性的东西称之为人欲。天道与人道精气互通，人能够得到天道的精气而且能够自保，就能够长生久寿。所以在道教中呼吸行气、纳气保气是很重要的养生方法。静者寿，躁者夭，道教主张清净无为，消除杂念，去掉贪欲，怀道抱一。主张静功之道，坐忘修炼之法。武当山是道教名山。著名的张三丰曾在此修道，明太祖和明成祖均曾遣使寻觅，不遇，乃营建武当宫观，赐名大岳太和山，山上很多风景点是按照道教经典中“真武”的故事取名，带有神话色彩。武当派拳术即发源于此。武当武功是我国古代武术中一支重要流派，它和少林武功齐名，有“北崇少林，南尊武当”之说。据传，武当武术创立于明代道士张三丰。经过数百年的发展演变，使武当武术由最简单的“八门五手”的十三势拳而发展到有众多门类的武术，如武当太极拳、武当八极拳、武当剑、玄武棍、三合刀、龙门十三枪等。

兵家与体育有关的体育思想是从战争的角度来考虑的，从士兵、将帅的选材，到武艺的习练，从兵器的精良到知人善用，从天时、地利、人和到以计取胜，多角度全方面来考察战争获胜的因素。这些军事体育思想对士兵武艺的提高和将帅指挥能力的提高以及提高整个军队的战斗力是至关重要的。在体育比赛的激烈竞争中，就犹如一场文明的战争，技击攻防、器械技艺、因势用计、知人善用、天时地利人和等诸因素都在其中，必须得到足够的重视。

魏晋玄学，是一种本性之学。它主要是深入探讨事物乃至整个宇宙内在的本性，带有理性主义的味道。从哲学上看，玄学基本上回答了两个大的问题，即宇宙的本性和人的本性以及两者之间的相互关系。就人的本性而言，玄学提出了人的自然本性的问题，即认为人的本性是自然的与生俱有的东西。因此提出人的活动与人类社会活动，都不应当违背人的自然本性，而应当顺应人的自然本性。这一理论倾向正好与传统的道家养生思想合拍，从而形成了魏晋时期的“玄学养生”。魏晋玄学养生大致经历了四个发展阶段，即从“正始玄学”开始，中间经过“竹林玄学”和“西晋玄学”的发展，最后到“东晋玄学”时结束，形成了整个魏晋玄学养生的体系。下面我们沿着这一发展线索，去寻找玄学代表人物的养生观。

佛教在传入中国后逐渐与中国的本土文化相融合，并借助中国的道家学

说等进行传播，在与中国传统文化的冲击、斗争、磨合、交融中形成了不同于印度佛教的中国佛教。佛教对中国武术乃至体育思想的形成和发展产生了积极和消极两个方面的影响。佛教的中国化为武术的涵养和精神准备了基本条件，少林武术依附于佛教寺庙和僧侣集团，使其获得自身发展的良好外部因素。少林寺以其独特的、稳定的、延续的政治地位和经济基础为少林武术发展提供了优异的环境保障，使少林武术在特定的宗教环境中，接受佛教精神、教义和教戒的影响，发展成为中国传统文化中的瑰宝。

秦汉之时，导引行气相当盛行，很多医家将此方法用于防病治病，如张仲景主张导引吐纳，华佗主张“五禽之戏”。古老的导引术，是有效的养生方法。它不需要借助物质条件，而主要通过意念、呼吸、体姿的综合调节，调动人体潜能，具有许多优越性。魏晋之后，是医疗经验的积累和总结时期，在这一时期出现了一大批著名的医学著作和医学家。张仲景的未病先防、有病早治的养生保健观，巢元方的导引法和六字气诀的运用，孙思邈的养生之道等等，从中医学的角度阐述了养生的重要，这些观点和养生方法对后世产生了巨大影响。

魏晋之时，由于连绵不断的战争与动乱，人心疲惫，专制主义的政治禁锢相应的松弛，加上人口的流徙与民族的融合等因素，社会上出现了前所未有的思想开放景象。人们的精神风貌和生活习俗多姿多彩。在上层社会中，士大夫阶层出现了轻武的现象，使得娱乐体育得到了迅速发展。民族的大融合和国家的重新统一，给隋唐时期社会风貌和社会风俗带来了清新的气息。各民族之间的密切往来，对社会生活、思想文化等各个方面都产生了重大影响。顽强的进取精神，不断进行改革、创新，推动了政治、经济、文化、军事、科学、艺术等的大发展，开放的社会风气，充实和丰富了社会的物质生活和精神生活。此时尚武之风盛行，娱乐体育发展丰富多彩。随着社会的发展和人民生活水平的提高，人们的娱乐体育活动也日渐丰富。娱乐体育活动的形式呈现出丰富多彩的局面。结合日常生活和民俗传统，开展的娱乐体育活动有自娱自乐、竞技、益智、民俗等多种形式。这充分反映了娱乐体育活动的历史传承性特征，丰富了体育娱乐活动的内容，满足了人们娱乐、消遣的不同需要。

(三)

宋朝的理学思想在封建社会的后期作为统治阶级的主导思想意识，对中

国社会的各个方面产生了极大的影响。体育在发展的过程中也不可避免地受到理学思想的渗透，尤其是具有悠久历史和文化传统的中国武术的发展，也同样受到理学思想的影响。而理学在自身的发展过程中也蕴涵着文化养生的思想。这标志着理学本身存在着养生的思想资源；同时也标志着理学文化可以转换为养生方法，生发养生功能，丰富养生理论。理学大师朱熹在构建庞大的理学体系时，利用治学求知、道德修养和成就圣贤的生活样式来保持身心健康、修身养性、安身立命。这些养生思想原则和方法对于身体保健、延年益寿是有积极意义的。

道教作为一种宗教不仅给人以精神慰藉，提供一种精神寄托，还珍重人的肉体，重视医学，精通养生之道。道教的养生思想来源于道教长生成仙的信仰，是建立在道教的宇宙观、人天观、身心观基础之上，与道教的生道合一、重生贵生、天人相应、形神相依、我命在我、以德养生思想有着密切的联系。道教养生学是道教思想体系中不可缺少的重要内容，养生学是随着道教理论的丰富发展而逐渐成熟的，道教养生学理论与方法的不断完善对于道教的传播发展起着非常重要的推动作用。道教的养生术相当庞大而复杂，养生方法繁简不一，涉及面非常广泛。

阴阳和五行学说，本来具有朴素唯物主义因素，以邹衍为代表的阴阳家，则认为人类社会的发展也受阴阳五行的支配，提出“五德终始”说，用以论证社会历史的变革和王朝的更替，形成了唯心主义的历史循环论。五行学说解释了宇宙的结构，但是没有解释宇宙的起源。阴阳学说解释了宇宙的起源。阳字本是指日光，阴字本是指没有日光，背光的地方。到后来，阴阳发展成为指两种宇宙势力或原理，也就是阴阳之道。阳代表阳性、主动、刚、干、明等，阴代表阴性、被动、柔、湿、暗等。阴阳之间互相作用产生宇宙一切现象。这种思想对后世的思想发展影响很大。中国古代武术的发展由于受到这种思想的影响，产生了新的理论和武艺形式，使武术成为中国传统文化的瑰宝，独具特色。

宋朝与辽国、西夏之间的交战、纳物，给国家造成了巨大损失，给人民带来了深重的灾难，使宋朝步入了“积贫积弱”的状态。宋王朝之所以陷入这种窘境，是与赵匡胤制定的国策有关。他利用“杯酒释兵权”，把骁兵勇将削去兵权，赏以厚恩，使之富贵，以待天年。采取重内轻外、重文轻武、重中央轻地方的统治政策，削弱了军事力量，减弱了边塞的防御能力。面对这种局势，宋代许多军事家、哲学家、思想家，为了解救国家之危难，努力攻读兵书战策，深究历代兵法，使兵学大盛。明朝之时，主要是防御倭寇的侵略战争。明朝政府为了除掉“倭寇”这一祸患，从各地调集军队，加强沿海

防御力量，沿海地区的人民也组织起来抗击倭寇。明朝名将戚继光、俞大猷等都曾率领军民沉重打击倭寇。[illegible]年，戚继光率领的戚家军平定浙江的倭寇后，进入福建、广东，与俞大猷联合作战。东南沿海的倭寇被彻底肃清，为国为民除掉了一大祸患。因此，在这一时期涌现出许多著名军事家，他们的军事体育思想对古代体育的发展产生了巨大的影响。

禅宗传入中国，经历隋唐五代宋时期，臻于鼎盛。发展到明清时期，早已完成了它的中国化、世俗化、实用化的过程，不仅成为中国佛教的一个主要派别，且广泛影响到中国文化的各个方面，乃至对中国人的生活艺术、衣食住行等，都产生了深刻的影响。禅武结合、禅拳归一、藏密气功的发展和广泛传播就是很好的例证。

宋代对于医学的发展也是非常重视。宋初时，政府曾下令采访医术优长者，并规定凡献书二百卷以上者均给奖励。这样促使五代战火失散的医书，得以重新聚集。政府组织人力编辑本草、方书等，还命学士宋绶校正了《诸病源候论》，推动了我国医学的发展。元代医学继承了宋代医学的成就，继续向前发展，涌现出四大医家，如刘完素的专气抱一、正则和平的养生思想，张从正的导引按跷、移心转意的养生思想，李杲的脾胃论、朱震亨的制火护阴论等，对于养生思想的贡献非常大。在明清之时，医家在个人的著作中，更多的是体现了理论与实践相结合的特点。如龚廷贤的《寿世保元》、万全的《养生四要》、张介宾的《类经》、汪昂的《勿药元诠》，从不同的角度对养生思想和方法提出了自己的主张。这些主张都是建立在医学理论基础之上，博采儒学、道教、佛教的养生思想与方法，简便易行，自成体系，防病治病，强身健体，行之有效。

尚武意识在中国的历史文化传统中是占有一席之地的。先秦时期，文治武功不仅为统治者同等看待，就是在一般黎民百姓中也是文武兼备心怀理想。然而，在社会的发展中，尤其是宋代以后，逐渐形成了一种“轻武”、“贱武”、“抑武”的普遍社会心理和风气，尚武意识逐渐在国民意识和社会舆论中淡化、消失了。这种风气严重影响了中国古代体育的发展，使运动项目发展出现了不平衡，强力的竞争激烈的体育比赛逐渐减少，有些体育项目甚至逐渐消失，退出了历史舞台。人们的体能、武艺技能水平不断下降，而带有娱乐、观赏、休闲、趣味性的体育项目发展迅速。

任何社会的精神风貌和文化生活都要受到当时社会历史条件下政治、经济、文化发展等条件的制约和影响，更显示出该时代物质文明和精神文明的总体水平。娱乐体育项目的发展也是这样。由于受到中国传统思想文化的影响，娱乐体育的发展出现了政治化的倾向，直接为统治阶级和士大夫们服务。

由于统治者的大力提倡，这样会使某些娱乐体育项目在特定的历史条件下得到迅速发展，而没有被重视的体育项目就会受到冷落，逐渐走向衰亡。

中国古代体育思想史研究的内容还有很多，有许多内容还没有涉及，这里的研究只是列出了一个基本的框架。把体育文化同其他各种文化现象之间的联系以及各家学派的思想对体育的影响一一剖析揭示出来委实不易，有待今后的进一步发掘和探索。随着人们对中国传统文化精神认识的不断深化，相信人们对中国古代体育思想史的认识也会逐渐全面而深刻。

第一编
先秦时期的体育思想

第一章摇各家的体育思想

~~摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇 摇~~

司马谈（？～公元前员员园年），西汉历史学家，博学多通，学天文、懂易理、习道家理论。所著《论六家之要指》，第一次对先秦百家进行分类，主要分为阴阳、儒家、墨家、名家、法家、道德家六个主要学派。司马谈之子司马迁在《史记·太史公自序》中引用了《论六家之要指》的内容。司马迁说："夫阴阳、儒、墨、名、法、道德，此务为治者也，直所从言之异路，有省不省耳。尝窃观阴阳之术，大祥而众忌讳，使人拘而多所畏；然其序四时之大顺，不可失也。儒者博而寡要，劳而少功，是以其事难尽从；然其序君臣父子之礼，列夫妇长幼之别，不可易也。墨者俭而难遵，是以其事不可遍循；然其强本节用，不可废也。法家严而少恩；然其正君臣上下之分，不可改矣。名家使人俭而善失真；然其正名实，不可不察也。道家使人精神专一，动合无形，赡足万物。"这里司马迁对六家学派的思想特征进行了概括。

对"百家"进行第二个分类的历史学家是刘歆（？～圆猿年），著有《七略》。《汉书·艺文志》记载有刘歆将"百家"分为员园个主要派别，即十家。其中有六家与司马谈的分类相同。其余四家是纵横家、杂家、农家、小说家。刘歆的贡献是系统地追溯各家的历史起源。为了能够比较详细、系统地探讨中国古代体育思想的发展脉络和规律，我们基本上按各家学派的思想特征和对体育发展的影响来考察、分析古代体育思想的发展变化。

第一节摇儒家以伦理为中心的体育思想

儒家是春秋末年由孔丘首创，后被历代封建统治者尊奉为正宗的一个学派，也是先秦诸子百家中对后世影响最为广泛深远的一家。孔丘去世至战国时期，儒家分成八派，以孟、荀二派对后世影响最大。西汉武帝采纳董仲舒的主张，罢黜百家，独尊儒术，此后，儒家思想即被历代封建统治阶级奉为正宗。但随着不同的历史时期统治阶级的需要，儒家学说也呈现了不同的特点。

一、孔子以礼仁为核心的体育思想

许慎在《说文解字》中释“武”为“楚庄王曰‘夫武，定功戢兵’。故止戈为武。”《玉篇·止部》：“武，力也。”《广雅·释诂二》：“武，勇也。”又：“武，健也。”从“武”字本身的字形和以上的训释可以看出，“武”起源之初，包含了两层意思：习武者拥有比普通人强大的力量和运用力量的方法、技巧；更深一层的意思是，习武者凭借自己强大的力量和运用一定的方法、技巧去平息人与人之间的争斗。将“止”和“戈”组合在一起而形成“武”，本身就包含了道德制约和价值判断的因素。尚武之人最初崇尚的不是力量本身，而是运用力量的主观目的和客观效果。

武德一词的出现，最早见于春秋战国时期的《左传》。《左传·宣公十二年》中说“武有七德”，即“禁暴、戢兵、保大、定功、安民、和众、丰财”，这是第一次明确地阐述了习武者的武技行为在道德层面上的升华和对武技行为进行价值判断时应坚持的道德标准。《国语》则更进一步指出：“武德”是“武技”本身包含的一个不可缺少的部分。《国语·晋语六》：“武人不乱，智人不诈，仁人不党。”当然，那些“勇而不义，则不为武”。“勇而不义”，只有“武技”而缺少“武德”，就等于没有“武技”。《国语·晋语九》正式将“武”与“德”放在一起连用：“有孝德以出在公族，有恭德以升在位，有武德以羞为正卿，有温德以成其名誉。”表明“武”与“德”是一个整体，作为“武技”的两个因素不可分割。“武德”的具体内容是“羞为正卿”，已有明显的“止戈为武”的道德内涵。

（一）尚武实践

周代，人们已经比较理性把习武者的武技和德行教化放在一起，作为一个整体来考虑。这时去古未远，英雄时代以勇力“射选诸侯卿大夫士”[①]的影子，依然存留在武士心中。处在“国之大事在祀与戎”[②]的时代，人们特别重视军事。信而好古的孔子，不仅继承了古代的祭祀传统，也承继了戎事传统。“我战则克，祭则受福，盖得其道矣。”[③]这似可意会于孔子的才识与本领。春秋短短几百年间，世道大乱，权利之争，十分激烈复杂。此时武力显示出神奇的功效；既能夺取大权厚位，又能治国安民。故尚武之风，成为

① 《礼记·射义》，见（清）阮元校刻《十三经注疏》，北京，中华书局，[illegible]

② 《左传·成公十三年》，顾馨、徐明校点，沈阳，辽宁教育出版社，[illegible]

③ 《礼记·礼器》。

时尚，士以上的贵族全通武事，孔子自然也会受到时代的熏陶和习染。

从当时教育情况来看，自西周以来，学在官府，所教内容有六艺，礼、乐、射、御、书、数，文武俱有；教育对象则限于贵族子弟。据《礼记·内则》载："成童舞象，学射御。"这正体现了时代尚武风气。射御的起源，可追溯到古人的生产劳动；但它受到重视的原因，则是英雄时代对勇力的崇尚和各部落间的争战以及执政掌权的需要。而孔子本身也是善于射御之术的。

自古以来就有孔子身材高大之说。《荀子·非相》在将孔子和他的弟子子弓就身高相比较时说："仲尼长，子弓短。"《史记·孔子世家》说："孔子长九尺有六寸，人皆谓之长人而异之。"这里所记尺度当属周制，若折合成现代尺寸，九尺六寸约合 [illegible] 厘米。当然这个数字未必完全可靠，但在当时来说孔子身材高大是完全可以肯定的。

孔子（前 [illegible]~前 [illegible]）

从孔子家世看，他自称"丘也，殷人也"①，是殷人的后裔。而殷人有尚武风习。其先祖为宋国公室贵族，掌握军政大权，由于内讧而迁鲁。孔子父亲叔梁纥是鲁国武士，曾立过几次战功，以勇力显于诸侯，《左传·襄公十、十七年》中有记载。孔子受到家世尚武的熏陶仍保持着亦文亦武的传统。孔子不但"博学于文"，成为礼乐大师，而且习武亦有成就，他精通射御之术。《论语·子罕》记有人称他博学多能，他却说："吾何执？执御乎？执射乎？吾执御矣。"表明孔子擅长执御。《论语·述而》记孔子"弋不射宿"。即是说孔子不射静止不动的宿鸟，其射箭技术的高超可见一斑。《礼记·射义》载："孔子射于矍相之圃，盖观者如堵墙"。这生动形象地说明了孔子射技的精湛。孔子习武与健身相联系，他不仅身材高大而且强壮。《吕氏春秋·慎大》说："孔子之劲，举国门之关。"孔子的力气虽然不及《左传·襄公十年》记载的其父叔梁纥的力量，但也已经是大于常人而闻名于世了。《淮南子·主术训》又说："孔子之通，智过于苌宏，勇服于孟贲，足蹑郊菟（兔），力招城关，能亦多矣。"这反映了孔子力气之大，速度之快，身体之捷。孔子的确自称"吾少也贱，故多能鄙事。"② 然而正是因为孔子在贫贱中长大，干过多种"鄙事"，

① 《礼记·檀弓》。

② 《论语·子罕》，见（清）阮元校刻《十三经注疏》，北京，中华书局，[illegible]。

才磨炼出如此强壮、健康的身体，也才会对武与德有深刻的体会与认识。孔子开设私学，广收门徒，以六艺教授弟子。射御的传授自不会忽视。孔子深知文事武备、武事文备的重要性；在传授礼乐的同时，也常与弟子谈论射御和军事知识。孔子领弟子到射圃演习武技，以提高技艺。有的弟子力气小，未射穿箭靶，孔子便说："射不主皮，为力不同科，古之道也。"① 认为射箭比赛不以射穿箭靶为主，各人力量大小不同，这是自古以来的规矩。孔子还强调射的意义："射者，仁之道也。"② 射箭也是求仁的一种方法。诚然孔门射御并非纯是军事训练，也是日常锻炼身体的娱乐活动之一。但这足见孔子是以射御教育为其政治道德教育服务的。所以，孔门弟子多为文武兼备的人才。

孔子还通晓军法阵数，他的军事才华在鲁国官拜司寇时就已经表现出来。在孔子的弟子中不乏通晓军法之材。子路、冉有、樊迟都是文武兼修的优秀代表。冉有、樊迟二人都具有军事指挥才能。在齐鲁郎之战中，冉有和樊迟指挥左师，在右师败逃的情况下，大败齐军，取得胜利，使鲁国没有受到重大损失。《史记·孔子世家》记载："冉有为季氏将师，与齐战于郎，克之，季康子曰：子之于军旅，学之乎？性之乎？冉有曰：学之于孔子。"③ 说明冉有的军事作战才能是从孔子那里学来的。充分说明孔子教学注重军事战略，也说明冉有、樊迟确有勇武精神和军事才能。子路是孔门中最擅长武力的人，是"政事"科的优秀人才。据《左传·哀公十五年》记载：卫国贵族发生内讧。子路为孔悝邑宰，听说孔悝有难就去救援。说道："食焉，不辟其难"，"利其禄，必救其患"，终因寡不敌众而战死。可见，子路的侠义武士之风是十分突出的。

（二）文武兼备

孔子自小就以"礼"而闻名"瞿街"，他的伦理思想的核心就是仁，几乎统摄恭、宽、信、敏、惠、敬、勇等一切道德观念。"仁"的基本内容有三：一是"仁者，爱人"。这是讲人与人之间要有同情心、爱心。孔子讲"爱人"，既是指"爱亲"，即血缘宗族的亲亲之爱；又是指"爱众"，泛爱众而亲仁④，普遍地爱众人而达到了"仁"，这就是超出了血缘宗族的"亲亲"关系。二是"忠恕"。所谓"忠"，就是要"己欲立而立人，己欲达而达人"。自己要站得住，同时也要使别人站得住；自己要事事行得通，同时也要使别

① 《论语·八佾》。
② 《礼记·射义》。
③ 《史记·孔子世家》，北京，中华书局，[illegible]
④ 《论语·学而》。

人事事行得通。所谓“恕”，就是要“己所不欲，勿施于人”。自己所不愿意的，也不要强加到别人身上去。忠恕之道是孔子“爱人”的具体化，通过“忠恕”，达到人与人之间的相互尊重和相互宽容。三是“克己复礼为仁”。所谓“礼”，主要是指宗法等级秩序，克制自己不正当的感情欲念，遵守宗法等级秩序就是“仁”。在夹谷之会时，孔子则力主抵抗，齐侯阴谋以武力劫持鲁侯，侵略鲁地。孔子说：“臣闻有文事者必有武备，有武事者必有文备；古者诸侯出疆，必具官以从，请具左右司马。”孔子当即指挥鲁国的武装做好了武力准备。结果使齐国阴谋未能得逞，反而被迫归还了过去侵夺的鲁国“郓、谨、龟阴之田”①。

孔子认为作为一个武士，特别是作为军事指挥的将帅，要塑造自己完善的理想人格，必须具备“仁”、“智”、“勇”的品德。有勇不惧，有勇必为。与此同时，孔子强调“勇”必须符合于“仁”，要用“仁”、“义”去规范“勇”。有一次孔子的学生子路问孔子：“君子尚勇乎？”孔子回答：“君子义以为上，君子有勇而无义为乱，小人有勇而无义为盗。”② 当时的社会武士勇敢，但往往带有野蛮性的特征。孔子给勇敢的规范增加了“仁”、“义”等内容，提倡君子之勇、大义之勇。“志士仁人，无求生以害仁，有杀身以成仁”③ 已成为历代志士仁人的行为准则。孔子还特别教民习武。他说：“以不教民战，是谓弃之。”④ 为了实现其“教民即戎”的主张，孔子经常用这种思想教育学生，并把射御列为学生的必修科目。在教授射、御的过程中，孔子非常注重以“仁爱”来陶冶弟子们的道德情操，他曾说：“射者，何以射，何以听，循声而发，发而不矢正鹄者，其唯贤者乎！若夫不肖之人，则彼将安能以中。”⑤ 其中明确表示只有“射技”与“礼仪”二者结合在一起才能得到“射艺”的真诣。《礼记·射义》载：“内志正，外体直，然后持弓矢审固；持弓矢审固，然后可以言中。此可以观德行矣。”又说：“射者，男子之事也，因而饰之礼乐也。故事之尽礼乐，而可数为，以立德行者，莫若射，故圣王务焉。”由此可以看出“射”有两重功用，一可观人之德行，二可以立人之德行。射与德行教化紧密地联系在一起。

孔子说：“君子无所争，必也射乎！揖让而升，下而饮，其争也君子。”⑥

① 《左传·鲁定公十年》。
② 《论语·阳货》。
③ 《论语·卫灵公》。
④ 《论语·子路》。
⑤ 《礼记·射义》。
⑥ 《论语·八佾》。

意思是说君子是无所争的，唯争的就是射箭，以竞赛来决胜负，并认为这种“争”非同于一般的争，比赛前相互礼让为上，赛后又同桌共饮，这才是君子之“争”、有“礼”之争、有“德”之争。他曾说“射有似乎君子，失诸正鹄，反求诸其身”，这是要求射箭者射不中目标，应该先责备自己的技术不好，不要怨恨别人。他这种虚怀若谷、襟怀坦荡的精神对人们的教育作用是显而易见的。

在孔子看来，武勇有两个与道德关系很大的基本原因：一是“好勇疾贫”；二是转嫁国内不能守的危机。孔子说：“好勇疾贫，乱也。”① 这里的“好勇”不是一般的崇尚武功，而是指乐于以武力解决问题，“疾贫”，则是指痛恨贫困。此二者与人的德性修养大有关联。在《论语·季氏》中孔子说：“邦分崩离析，而不能守也；而谋动干戈于邦内。”意思是说，国内矛盾突出，人际关系紧张，弄得分崩离析，为了转嫁危机，也会发动战争。因此道德失修也是引起战争的原因之一。孔子对于失去“仁”德的“足兵”是坚决反对的。《论语·颜渊》记载：“子贡问政。子曰：‘足食、足兵、民信之矣。’子贡曰：‘必不得已而去，于斯三者何先？’曰：‘去兵。’子贡曰：‘必不得已而去，于斯二者何先？’曰：‘去食，自古皆有死，民无信不立。’”这段对话表明了在信、食、兵三者关系中，信是主导的，食和兵是从属的；足食、足兵是“民信之”的必要条件。取信于民是资源充足、决定战争胜负的根本保障。《论语·卫灵公》记载：卫灵公曾经向孔子请教关于用兵打仗的问题，孔子说：“俎豆之事，则尝闻之矣；军旅之事，未之学也。”事实上，孔子不但教授过弟子们军旅之术，而且还很有实战成效。只是孔子对卫灵公的问阵很不满意，有意说谎。他第二天就离开了卫国。因为在孔子看来，像卫灵公这样的不关心礼治的无道之君，根本不配谈兵。在孔子看来，仁比智勇更重要，“仁者必有勇，勇者不必有仁”②，仁对智勇有统率作用③。

许慎著《说文解字》，解“儒”字为“柔也”。对此，历代有学者曾有过不同的看法。明成祖朱棣说：“不可以武而废文教，亦不可以文而弛武备”④，显然就是脱胎于孔子“有文事者必有武备，有武事者必有文备”这一论述。明末清初的教育家颜元认为：“孔门习行礼乐射御之学，健人筋骨，和人血气，调人情性，长人仁义。”⑤ 颜元尊称孔子为“教天下以‘动’的圣人”。

① 《论语·泰伯》。
② 《论语·宪问》。
③ 王联斌：《中华武德通史》，北京，解放军出版社，[illegible]。
④ 《明成祖实录》卷九十二，永乐七年五月庚寅。
⑤ 钟锜：《颜习斋先生言行录·学人》，见《丛书集成》版。

他大声疾呼：“一身动则一身强，一家动则一家强，一国动则一国强，天下动则天下强。”① 清末的梁启超 [illegible]年曾写过 《中国的武士道》 一文，系统检讨了中国古代的尚武精神。他把孔子列为从春秋到汉初近百名勇士的第一名，并批评训儒为 “需弱”。他认为孔子并不是那么柔弱，这是客观事实。毛泽东 [illegible]年在 《新青年》 杂志上发表 《体育之研究》 中说：“仲尼取资于射御，”“孔子七十二而死，未闻其身体不健。” 对孔子的尚武好动，以动养生的主张给予充分肯定。

长期以来，关于孔子的思想和学说，人们从哲学、政治、教育、美学等多方面做了广泛而深入的探讨。关于孔子的武德思想却很少涉及。通过上文叙述，说明在孔子的思想中具有尚武崇德的思想。但是，由于种种历史原因，孔子留下来关于武力方面的资料甚少，使我们难以全面地掌握他的武德思想。况且孔子对武、勇之事，在有些时候是不大谈及的。《列子 · 说符》 中就有“孔子劲能拓国门之关，而不肯以力闻”。从孔子思想的中心看，他是主张一种中庸的均衡论、反对过与不及。因此，他求文的同时也求武，要求文武兼备，是治国的根本法则。他所追求的个人形象是 “文质彬彬，然后君子”，反对 “质胜文则野，文胜质则史”②。在孔子思想中，仁、武二者并行不悖；武是行仁的前提，仁是行武的归宿。

二、孟荀礼仁并重的体育思想

孟子 （前 [illegible]~前 [illegible]）

孟子的宗师是孔子，孟子的体育思想在继承孔子的基础上，基本特点是其伦理性。孟子把射御之事与仁义等同，他说 “仁者如射”③，这就把体育的意义摆到了上乘。接着他又说：“射者正己而后发，发而不中，不怨胜己者，反求诸己而已矣。” 孟子所谓 “射者正己而后发”，就是说射箭者刻苦训练，有高超的技艺，而且目标明确，意气风发，镇静自若，然后控弦发箭。所谓 “发而不中，不怨胜己者，反求诸己” 是指箭不中的，不要抱怨竞赛得胜的对手，要先找主观原因：或技艺不精，或气力不足，或

① 钟锭：《颜习斋先生言行录 · 学须》，见 《丛书集成》 版。

② 《论语 · 雍也》。

③ 《孟子 · 公孙丑上》，见 （清） 阮元校刻 《十三经注疏》，北京，中华书局，[illegible]

荀子（约前 [illegible]～前 [illegible]）

判断失误；然后找客观原因：或风力突变，或目标突移。这样的思想符合唯物辩证法。

荀子是无神论者，把天看做是自然，坚持的是唯物主义世界观。自然界的运行是有其规律的，不是以人的意志为转移。他认为礼是治国的根本，坚甲利兵、高城深池固不足恃。他重视军事训练，要求武艺精湛，主张公平竞赛，强调以动健身的体育思想，是儒家体育思想的继承和发展。

（一）形神兼具，以动养生

荀子从他的唯物主义世界观出发，认为人的身体是一切精神活动的基础，他说："征知，则缘耳而知声可也。缘目而知形可也。然而征和必将待天官之当薄其类，然后可也。"① 天官就是人的感觉器官，就是说要由感觉器官接触相应的物体，才能得到知识。由此，荀子作出了"形具而神在"② 的结论，认为有了身体才产生精神活动。荀子在 [illegible] 多年前提出的这种唯物主义的身心观是很宝贵的。

荀子的天无意志、人定胜天的唯物主义世界观，在身体健康和锻炼身体方面也有所体现。他说："强本而节用，则天不能贫；养备而动时，则天不能病；修道而不贰，则天不能祸。故水旱不能使之饥渴，寒暑不能使之疾，妖怪不能使之凶。本荒而用侈，则天不能使之富，养略而动罕，则天不能使之全，倍道而妄行，则天不能使之吉，故水旱未至而饥，寒暑未薄而疾，妖怪未至而凶。"③ 在这段话里，"养备而动时"是说有了足够养护身体的东西，顺应季节而活动，那么，天不能使人生病，寒暑不能使人生疾。如果养护的东西缺乏，不顺应季节而活动，那么，寒暑还没有来侵袭，就会生病。我国古代的医学非常重视气候变化对人体健康的影响，从"寒暑不能使之疾"这句话看来，所谓的"动"似乎包括了饮食起居、劳动和治气养生的活动等。这里的"动时"是和"动罕"相对的，是经常活动的意思。总之，荀子强调人本身的力量，所以很重视身体的健康。从这段话里可以看出，荀子认为身体健康与"强本"和"修道"是同样重要的。那么如何增进健康呢？荀子提出了治气养生的主张。他说："扁善之度，以治气养生，则后彭祖"④，"怠慢

① 《荀子·正名》，见《诸子集成》（第二册），上海，上海书店出版社，[illegible]

② 《荀子·天论》。

③ 《荀子·天论》。

④ 《荀子·修身》。

忘身，灾祸乃作”①。认为用治气养身可以像彭祖一样，如果不重视保护身体，就会发生灾祸。荀子在这里没有说明如何治气养生。此外，荀子提出了“佚而不惰，劳而不偈”②，“其行曲治，其养曲适，其生不伤”③，就是人要有休息、有劳动，休息时不要成为懒惰，劳动时不要松弛。可见，荀子认为劳逸结合也是养身之道。

（二）学以致用，技贵于精

孟子认为体育重在强化训练，严格要求。他说：“羿之教人射，必志于彀，学者亦必志于彀。大匠诲人，必以规矩，学者亦必以规矩。”④ 所谓“志于彀”，即全神贯注地拉满弓。孟子主张体育教学要遵循规范，严肃认真。对于拙笨之人，孟子主张任其自然，不求全责备；但技术标准毫不减损，以待能者。他说：“大匠不为拙工改废绳墨，羿不为拙射变其彀率。君子引而不发，跃如也。中道而立，能者从之。”⑤ 孟子如此恪守技术标准，一方面使拙者免于其难，一方面又给能者预留了成功的机遇。古为今用，我们的体育运动应合理分流，区别对待。普及求广，提高求精。

荀子在教育中非常重视习行，他说：“不闻不若闻之，闻之不若见之，见之不若知之，知之不若行之，学至于行之而止矣。”⑥ 荀子把是否能“行”看做真知的标准，他说：“舆固马选矣，而不能以至（致）远，一日而千里，则非造父也；弓调矢直矣，而不能以射远中微，则非羿也。”⑦ 这段话一方面说明他重视习行实践，同时也说明了他很重视武艺的实用价值。荀子对这方面强调的十分突出，他说：“百发失一，不足谓善射；千里跬步不至，不足谓善御”，⑧ 就是说在武艺技术上差一点也不行。他还说：“倕作弓，浮游作矢，而羿精于射；奚仲作车，乘（桑）杜作乘马，而造父精于御，自古及今未尝有两而精者也。”⑨ 足见荀子对武艺训练的精和专都是很重视的。荀子同时重视物质的条件，他说：“弓矢不调，则羿不能以中微；六马不和，则造父不能以致远。”⑩ 荀子这种武贵于用而技贵于精的思想，就是对现代的教育、体育

① 《荀子·劝学》。
② 《荀子·非十二子》。
③ 《荀子·天论》。
④ 《孟子·告子上》。
⑤ 《孟子·尽心上》。
⑥ 《荀子·儒效》。
⑦ 《荀子·儒效》。
⑧ 《荀子·劝学》。
⑨ 《荀子·解蔽》。
⑩ 《荀子·议兵》。

和运动训练，也有借鉴的价值。

（三）公平竞赛，广招贤才

孟子认为体育活动贵在参与，成败优劣无关紧要。他说："有人于此，力不能胜一匹雏，则为无力人矣；今曰举百钧，则为有力人矣。然则举乌获之任，是亦为乌获而已矣。夫人岂以不胜为患哉？"① 孟子的意思是，举一只鸡的，举三千斤的，都是人；大力士乌获也不过是人而已。谁会因你力不胜任而责怪你呢？能积极参与就是好的。这种思想表面上是对体育降低要求，不计数量质量，实质上却是鼓励人们积极参加，不断进步，由弱到强，力争夺魁。

荀子重武，他向君王建议采取措施鼓励人们练武，并认为君王应以身作则。他说："君射则臣决。"而且认为："人主欲得善射，射远中微者，县（悬）贵爵重赏以招致之。内不可以阿子弟，外不可以隐远人，能中是者取之，是岂不必得之之道也哉！虽圣人不能易也。欲得善驭及速致远者，一日而千里，县贵爵重赏以招致之。内不可以阿子弟，外不可以隐远人，能致是者取之，是岂不必得之之道也哉！虽圣人不能易也。"② 就是要建立重赏的制度，广泛地招收射御技术好的人才，对内不偏护自己的子弟，对外不埋没人才，这样做肯定是有效的。

荀子重武，更表现在他对当时各国选择和训练士兵制度的分析研究，他的《议兵》篇不仅评议了几个国家选择和训练士兵制度的优缺点，而且对当时选拔士兵的技术和体力的要求作了记述。例如：他说："齐人隆技击，其技也，得一首者，则赐赎锱金，无本赏矣。"说明齐国非常重视技击（武艺），这种奖金制度，鼓励了许多人练武。荀子对秦国的征兵和军功奖励制度有较高的评价，他说："秦人其生民也陿阨，其使民也酷烈，劫之以势，隐之以阨，忸之以庆赏，鰌之以刑罚，使天下之民，所以要利于上者，非斗无由也。阨而用之，得而后功之，功赏相长也。五甲首而隶五家，是最为众强长久，多地以正，故四世有胜，非幸也，数也。"③ 这段话除说明秦国的奖励制度较好外，还可以看出，秦国的征兵和军功奖励制度，使广大人民乐于练身、练武，促进了军事体育的发展。

① 《孟子·告子下》。
② 《荀子·君道》。
③ 《荀子·议兵》。

三、六艺之教中的体育思想

“六艺”教育是孔子培养人的教育一大特色，然而，学者对于“六艺”又有不同的理解，有的认为孔子以“六艺”教人，这个“六艺”为诗、书、礼、乐、易、春秋，不能理解为《周礼》上所说的礼、乐、射、御、书、数“六艺”；有的认为“六艺”一般是指“礼、乐、射、御、书、数”，所以“射”、“御”也是孔子的教育内容。① 其实，“射”、“御”作为孔子“六艺”教育的重要内容，应该是明确、值得肯定的。原因有二：其一，在我国教育发展史上，学校一产生，培养武士的射御之教，就列为学校教育的重要内容。夏代学校射御之教就十分发达；到西周时期，男孩子长至 员猿岁或 员缘岁后，就要“学射御”②。这样，在孔子以前已普及的“射御之教”也应该在他的教育范围之内，若说孔子的“六艺”教育没有射、御的内容，难以令人信服；其二，“六艺”在当时也指后来被尊称为“六经”的《诗》、《书》、《礼》、《乐》、《易》、《春秋》。但是，“六经”是孔子古稀之作，没有成为普遍化的教材，他又将《诗》、《书》、《礼》、《乐》作为一般教材传授给学生，对于深奥的《易》只是个别传授，当时不合时宜的《春秋》未纳为正式课程，仅仅是和学生谈谈而已。所以孔子的教育内容除“六经”之外，还有“礼、乐、射、御、书、数”等“六艺”。③ 所谓“六艺”，是指礼、乐、射、御、书、数六门科目的教育，其中乐、射、御中包涵有体育教育的内容。“六艺”教育之名最早出现在《周礼·地官·保氏》中：“保氏……乃教六艺，一曰五礼，二曰六乐，三曰五射，四曰五御，五曰六书，六曰九数。”一般认为“六艺”正式确定是在西周的成康时期。“六艺之教”的形成，是夏商以来教育的延续。《礼记·王制》：“殷人养国老于右学，养庶老于左学。”《通典·礼十三》注：“殷制大学为右学，小学为左学。又曰瞽宗。”

(一) 礼乐结合的六艺之教

周代统治者认为，无论是贵族也好，平民也好，道德意识的确立并不能依靠自发，而是依恃教化的结果。周公为此教导所谓“以教育德”的思想。他称赞周文王重视教诲臣民，尤其是对宗室子弟的教育更是铭记在心，丝毫没有加以懈怠。周公为此要求当时的最高统治者继承周文王的这一遗教，他

① 毛礼锐等：《孔子教育思想论文集》，北京，教育科学出版社，员怨远员，缘园页。
② 毛礼锐等：《中国教育通史》，济南，山东教育出版社，员怨愿缘，员园园页。
③ 毛礼锐等：《中国教育通史》，济南，山东教育出版社，员怨愿缘，员园员页。

经常训诲那些宗室子弟不要沾上酗酒、骄纵等恶习，否则就将处以严刑，决不姑息。正是处于崇高德教的思想，以周公为代表的周初统治者对夏商以来的教育内容与方式进行了新的改革与调整。首先，周公突出了“六艺之教”中的礼乐教化的作用，将其置于其他科目教育之上，注重以文为本，兼顾武备，与夏商教育的一味尚武或事神有别。其次，周公提倡敬德保民，将教育的中心建立在人事基础之上，而不是敬天事神、蔑弃人事，使教育从重武备技能转向人文素质方面的教育。第三，“六艺之教”中涉及教育的内容相当广泛，兼顾了德育（礼）、智育（书、数）、体育（射、御）、美育（乐）四个方面，而美育（即乐教）则是与其他教育内容密切相关，相互促进的一种基本的素质教育，具有丰富的人文内涵。“礼”是六艺之教的首要内容。这是因为礼涵括了在西周的宗法封建社会中贵族的道德修养、文明礼仪，甚或法律制度的全部内容，是一个人在社会上立身行事的基本准则。它是从远古的氏族社会的习俗与世俗祭礼基础之上衍生的一种道德与法的融合物，通过一整套严格的操作仪式体现出来。《周礼》中保氏所教之礼有所谓“五礼”，即“吉凶军宾嘉”五种适用于人们社会生活中各个方面的礼仪。这一套礼仪十分复杂与繁琐，如果不是经过专门的教育与训练，当然也就无法了解和掌握。礼的核心是维系宗法社会中的根本，即氏族血缘观念与道德价值观念。礼教的成功与否不是外在形式上的确立，而是在于内心服膺这种道德观念，是心理与情感的依赖。为了使这种心理与情感得到升华与净化，周公继承与改造了夏商以来的人文教育的内容，将“乐教”作为“礼”互相配合的一种基本内容。从功能上来说，礼是外在的仪式与法规，而乐则是内心的情感陶冶；“礼”是通过一系列典章仪式将建立在血缘亲疏基础之上的身份等级确定下来，以区别人与人之间的贵贱秩序，而“乐”则是用以缘饰这种礼仪的，这样宗法制度又与礼乐制度结合在一起了。《礼记·乐记》指出：“乐者为同，礼者为异。同则相亲，异则相敬。”乐承担了调和不同等级与身份的人与人之间感情的任务。孔子说：“人而不仁，如礼何？人而不仁，如乐何？”[①]“礼云礼云，玉帛云乎哉？乐云乐云，钟鼓云乎哉？”[②] 崇本举末，纲举目张，才能使人的道德素养有根本的转化，以挽救当时“礼坏乐崩”的局面，这便是以孔子为代表的儒家学说在大力倡导的主张。

（二）乐的学习

在周代的贵族教育中，乐被列为“六艺”之中，直接为礼教服务。掌管

① 《论语·八佾》。

② 《论语·阳货》。

贵族子弟（国子）教育的教官与掌管礼仪的礼官都有实行“乐教”的职责，而“乐教”又具有道德教育（乐德）、语言教育（乐语）、体育与艺术教育（乐舞）三个方面。据《史记·乐书》载：“上古明王举乐者，非以娱心自乐，快意恣欲，将欲为治也。正教者皆始于音，音正而行正。故音乐者，所以动荡血脉，通流精神，而和正心也。”周代统治者对原先文化层次不高的传统音乐进行了继承和改造。传说继承了黄帝、尧舜到夏商时代的一些大型乐舞，即《云门》、《大咸》、《大韶》、《大夏》、《大濩》，再加上统治者自己创造的《大武》，构成了六代乐舞，当时称之为“六乐”。其中又分为文舞与武舞两种。文舞表演时是手执龠（乐器）、翟（鸟羽）；武舞则手执干（盾牌）、戚（斧钺），也称为“干羽舞”。《大濩》、《大武》属于武舞。据《史记·乐书》记载：孔子对《大武》武舞作了详尽的解释，指出舞者，手执干、盾等武器，表情愤慨，表现了武王伐纣的军容威仪。说这个武舞共分六节，舞蹈中有“夹振之而四伐”，“夹振”是击铃铎打节奏。“四伐”据《礼记·乐记》注：“一击、一刺为一伐。”表明舞蹈中有许多用戈矛击刺的表演动作。除六个大舞之外，还有六个小舞。据《周礼·春官》记载，仅王室的乐舞机构中，自大司乐以下，连同奏乐，唱歌、舞蹈以及其他的配合人员，共有一千五百多人，可见规模是多么庞大。

“六艺之教”是一个循序渐进的过程，具有阶段性。《礼记·内则》说：“十有三年，学乐诵诗，舞勺。成童，舞象，学射御。二十而冠，始学礼，可以衣裘帛，舞大夏。”《礼记·文王世子》说：“春夏学干戈（武舞），秋冬学羽龠（文舞）。”从这一段记载大致可以看出，贵族子弟在接受教育时，有较为严格的次序。乐舞本身不仅具有审美性，同时还具有健身性，可以起到抒发人喜怒哀乐等情感的作用。荀子说：“听其雅颂之声，而志意得广焉，执其干戚，习其俯仰屈伸，而容貌得庄焉，行其缀兆，要其节奏，而行列得正焉，进退得齐焉。故乐者，出所以征诛也，入所以揖让也，征诛揖让，其义一也。”乐舞可以培养组织纪律性和良好品德。习乐舞还可使人“耳目聪明、血气和平、移风易俗，天下皆宁”①。这种武舞除了审美性、健身性以外，还有习武的作用，可以使参加者得到武术训练。乐师进行诵诗习舞的教育是系统和严格的。《周礼·春官·乐师》：“乐师掌国学政，以教国子小舞。”乐师所教的国子小舞，从今天的典籍考证来看，大约是《勺》、《象》一类的乐舞，其内容一是颂扬周代祖先的乐舞，二是歌颂武王克商的武功。这两种乐舞都以诗伴舞，以舞合节，是诗、歌、舞三位一体的艺术形式。在载歌载舞时，

① 《荀子·乐论》，见《诸子集成》，（第二卷），上海，上海书店出版社，[illegible]

儿童们在充满宗教神秘情味的音乐与舞蹈熏陶感召下，心灵世界渐渐进入一种敬天法祖的伦理境界之中。对于这种美育的心理功能与机制，成书于秦汉之际的《礼记·乐记》曾经有过生动的描述："德者，性之端也；乐者，德之华也；金石丝竹，乐之器也。诗，言其志也；歌，咏其声也；舞，动其容也；三者本于心，然后乐器从之。是故情深而文明，气盛而化神，和顺积中，而英华发外；唯乐不可以为伪。"这种美育方式融注了先民们在特定时代的审美理想。据《汉书·食货志》等典籍记载：贵族子弟在"小学"学完一般的知识与礼乐后，就要进入大学学习周代正式的礼仪与音乐。关于大学"乐教"的教育内容，《周礼·春官·大司乐》有过这样一段记载："以乐德教国子，中、和、祗、庸、孝、友；以乐语教国子，兴、道、讽、诵、言、语；以乐舞教国子，舞《云门》、《大卷》、《大咸》、《大磬》、《大夏》、《大濩》、《大武》。以六律、六同、五声、八音、六舞大合乐，以致鬼神示，以和邦国，以谐万民，以安宾客，以说远人，以作动物。乃分乐而序之，以祭，以享，以祀。"由此看出，大学进行的乐教明显地与小学不同：一是乐教中加入了道德内容，这就是中、和、祗、庸、孝、友等伦理观念，突出了美育中善的内涵；二是要求学生对音乐中的歌词内容能理解运用，可施之于各种场合；三是乐舞的内容、动作相对难了。这里不仅有《云门》、《大卷》等文舞，还有《大濩》、《大武》等武舞。这些舞蹈都是比较复杂的舞蹈，动作难度大，还要合音乐的节奏，学起来需要花费许多精力。这些乐舞的最终目的是用来实行政教，应对宾客，祭祀鬼神，美育的最后宗旨是给周代统治者培养合格人才的。

（三）射和御的学习

到了周代后期，随着社会发展和统治者的需要，"六艺之教"中的许多内容失去了功利实用的性质，而相对地流向了形式，而非功利的审美因素反而得到了增强。这从在"六艺之教"中最实用的射御二科可以明显地看出来。射礼在后来逐渐演化成一种贵族生活中的"宾射"之礼，归属于"五礼"中的"嘉礼"，适用于天子与贵族的社交生活。据《礼记·射义》孔颖达疏，天子诸侯及卿大夫射礼有三种："一为大射，是将祭择士之射；二为宾射，诸侯来朝天子入而与之射也；或诸侯相朝而与之射也；三为燕射，谓息燕而与之射。"天子、诸侯、卿大夫都有大射礼，但规模、地点等按等级不同而有所差异。此外，还有在州序进行的乡射。在《仪礼》中的乡射礼、大射篇中对射礼有较为详细的记载。在进行射礼时，有 缘项要求，一曰和，即"内志正，外体直"，指参加射箭的仪表要求。二曰容，即"进退周还必中礼"，要求射者的一举一动要符合礼的要求。三曰主皮，要求射中箭靶，不能"射获"（指误中他人）或"猎获"（指箭矢脱靶）。四曰和容，射礼第二轮须配乐，要求

射者以音乐为节，进退周还，张弓搭矢均要与音乐合拍，做到“射节与乐声和如一”。五曰兴舞，即在射箭完毕后，要在舞师的带领下跳“弓矢舞”。天子和诸侯参加的“大射”礼是十分隆重的，据《仪礼·大射》载，用到的乐器有笙磬、颂磬、钟、镈、鼓等等，各有固定位置陈列，乐队规模也十分庞大。《仪礼·大射》说：“笙磬西面，建鼓在阼阶西。”对于射礼中还有具体的五项要求，那就是白矢、参连、剡注、襄尺、井仪。白矢是指箭穿过靶，可见箭头的射法。参连是指先射一箭，后连续射三箭的射法。剡注是指箭尾高，箭头低呈削状的射法。襄尺是指臣与君同射时，不敢与君并立，襄君一尺而退。井仪是指四支箭中靶呈“井”字形。这种带有游戏与审美意义的射的仪式其实就是射箭比赛，既考技艺又考德行，重在培养君子进退有仪，温良恭敬的品德。这实际上也是一种美育与体育相结合的教育方式。在举行射礼时，由于配上了音乐和舞蹈，在乐舞的烘托下，射礼的意蕴才表现得更加突出，“是以诸侯君臣尽志于射，以习礼乐。夫君臣习礼而以流亡者，未之有也”。① 孔子认为射是唯一存在的君子之争，争亦有礼。他说：“君子无所争，必也射乎！揖让而升，下而饮。其争也君子。”②

御也是在当时车战中驾车的一门实用技术，但是在“六艺之教”中，它也被改造为一门带有礼仪审美色彩的技艺。春秋中叶之后，由于机动灵活的骑兵作战方式逐渐取代了笨重的车战方式，御的技术渐渐失去了军事上的价值，驾车也就成为一般仆人的事，贵族们当然是不屑于此事了。同时，御在贵族教育中，也就变成为一种礼仪训练项目了。在大学中由保氏所教之“御”，主要有所谓“五御”，即“鸣和鸾、逐水曲、过君表、午交衢，逐禽左”。③ 是指驾车音响与鸾鸟相应，车随曲岸驰逐而不坠水，在天子跟前不失礼仪，过交差路口驰骋自如，逐禽于车左让尊者射获。这种御车之技在操作时，也要与乐舞相配合，以使其节奏和谐。《周礼·夏官·大驭》云：“凡驭路，行以《肆夏》，趋以《采荠》，凡驭路仪，以鸾和为节。”也就是在宫内行驰各种车马时要与相应的乐舞的节拍相和；出宫门之后，则以车上的金铃代替乐声作为节奏，以与车驾的疾徐相配合。五御合而为一，就是古代精湛的驾车技术。它既关系到礼仪、战争；又关系到经济、生活。孔子是个驾车能手。《论语·子罕》载孔子曰：“吾何执？执御乎？执射乎？吾执御矣。”孔子认为自己只有驾车技术才能拿得出手，可见孔子是很重视驾车教育的。

① 《礼记·射义》。

② 《论语·八佾》。

③ 《周礼·地官·保氏》，见（清）阮元校刻《十三经注疏》，北京，中华书局，[illegible]

从射、御这两种实用技艺演化为礼仪审美的教育我们可以看出，周代的“六艺之教”具有超脱的意味，它正好适应了贵族们的修养品性与愉悦身心的需要，成为培养贵族文化教养的一种手段与途径。而这种文化教育归根结底是达到造就文质彬彬、尽善尽美人格境界。而美育，在一定程度上可以说是德育与智育、体育互相融合的升华与结晶。

四、分等级、明秩序的射礼

周礼实际上是宗法制度和等级制度在观念形态上的反映，是维护统治阶级内部等级名分制度的道德规范和行为准则。射礼是适应礼仪教育而产生的一项体育活动。根据有关规定，在举行重大的祭祀、庆典等集会活动前，参加集会的王公大臣们，须进行射箭活动，凡射中者方可参加集会，未能射中者，则不得参加。若多次这样的集会活动都因射不中箭靶，而被排斥在外，便会受到削地夺爵的处分。统治阶级通过“射礼”活动，“明君臣之义”，“明长幼之序”，“以此观德行”，巩固宗法统治制度，具有鲜明的阶级性①。

《礼记·射义》说：“射者，男子之事也，因而饰之以礼乐也，故事之尽礼乐，而可数为，以立德行者，莫若射，故圣王务焉。”又说：“古者诸侯之射也，必先行燕礼，卿大夫士之射也，必先行乡饮酒之礼，故燕礼者，所以明君臣之义也；乡饮酒之礼者，所以明长幼之序也。”这说明，射礼是维护其阶级统治秩序的一种工具。正是为了达到这一目的，所以要求“射者进退周还必中体，内志正外体直，然后持弓矢审固，持弓矢审固然后可以言中，此可以观德行矣”。当时的射礼，分为大射、燕射、宾射和乡射四种②。

（一）大射

西周、春秋时代天子、诸侯或卿大夫会集臣下举行的射礼。《仪礼·大射》记载甚详，郑玄注：“大射者，诸侯将有祭祀之事。与其群臣射以观其体，数中者得与祭，不数中者，不得与祭。”《礼记·射义》云：“古者天子之制，诸侯岁献贡士于天子，天子试之于射宫”，“是以诸侯君臣尽志于射，以习礼乐。夫君臣习礼乐而流亡者，未之有也。”当时诸侯、卿大夫亦有大射礼，但其地点、规模等不同，以示等级之分。天子以射选诸侯、卿大夫和士；诸侯以射选卿大夫与士；卿大夫以射选贤能之人。士无大射之典。射侯是古代行射礼用的靶子。由兽皮或布做成。兽皮的称为“皮侯”。箭靶的中心称

① 熊晓正：《明礼仪知进退的射礼》，载《体育文史》，[illegible]。

② 杨向东：《中国古代体育文化史》，天津，天津人民出版社，[illegible]。

“鹄”。射礼时，按不同等级分别用不同的兽皮侯。“王大射，则共虎侯、熊侯、豹侯，设其鹄；诸侯则共熊侯、豹侯，卿大夫则共麋侯，皆设其鹄”。[①] 天子大射用三侯，即虎侯、熊侯、豹侯。虎侯王所自射，熊侯诸侯所射，豹侯卿大夫以下所射。卿大夫大射用麋侯，君臣共射。唯京畿外诸侯行大射礼，得射三侯，因是“远尊”，但三侯虽相同，而侯之用皮不同，同时自射为熊侯。

天子行射时，无论尊卑，人皆四矢。并有诸官司理其事。梓人：张皮侯缀鹄于侯的中央；司裘：管供应三侯，并于侯的中心设置缀鹄的；射人：以步量距离，并张设三侯，王射的时候，命令背负侯的人离开侯；司弓矢：大射时，供给足用的弓矢与钳矢的夹子；大司马：给参加射礼诸侯排列次序；车仆：供唱获者使用之防护工具；大司乐：王出入命令奏王夏乐，到射的时候，令奏驺虞乐；大师：率领群瞽歌诗以为射节；钟师：奏乐的；大史：记算射中矢数的；司常：供给唱获者所持之旌旗；服不氏：待射中举旌旗唱获者；射鸟氏：从侯上取回射中的箭。

孔子认为即使在这样的竞赛中，也必须提倡君子礼让之风。在两千多年以前，像这样有一定规模和严格秩序以及工作人员如此细致分工的体育竞赛活动，在世界体育史上是罕见的。

（二）宾射

西周、春秋间贵族特为招待贵宾而举行的射礼。《周礼·大宗伯》云：“以宾射之礼，亲故旧朋友。”天子举行宾射礼时，先与故旧朋友行燕饮之礼，然后再与之射箭比赛。天子宾射，射于王朝，三侯。诸侯、卿大夫也有宾射礼，诸侯二侯，卿以下一侯。宾射之侯称为“五采之侯”，是以文德接待远客之意。凡射三次。初射三耦（二人为耦）射；再射三耦与众耦皆射；三射则以乐节射，不胜则饮。行宾射礼时，也有诸臣专司其事。

（三）燕射

西周、春秋时期贵族及士人在宴饮时所行的射礼。《周礼·乐师》说：“燕射，帅射夫以弓矢舞。”燕射是指天子与诸侯、臣子燕饮而射。射于路寝庭（诸侯朝拜天子前所等候的庭堂）。诸侯、卿大夫、士也有燕射之典，用以亲四方之宾客与故旧臣下。凡射皆三次。不胜者饮。射时，有乐师率领众射者以弓矢舞，并有诸臣司其事。由此可见当时射箭活动非常普遍。

（四）乡射

西周、春秋时由乡大夫和士在乡学中举行的重要礼节。具有军事教练的

① 《周礼·天官·司裘》。

性质。《仪礼·乡射礼》对此作了详细叙述。《礼记·射义》云："卿大夫士之射也，必先行乡饮酒之礼。"所谓乡饮酒之礼，即集一乡之人以开宴会，于习礼兼以习射。其集会之期有二：一为三年一度，即乡学生卒业而出仕时举行，时乡大夫为主人，乡之父老为宴客。其中最老而知礼节者为上宾，余为众宾。另一为一年两次，即春秋二季举行，州长以乡射礼来聚集民众在州学习射，射于州序。这种乡射礼，是在庶民中举行的，反映了习武活动在当时社会生活中的突出地位。

行射礼一般分四个步骤：首先是"戒宾"；由"司马"宣布规则和注意事项。其中有五项要求："一曰和，二曰容，三曰主皮，四曰和容，五曰兴舞。""和"即所谓"内志正，外体直"，指参加射箭的人，必须心平志正，气貌轩昂。"容"即所谓"进退周还必中礼"，要求射者的一举一动，不仅要遵循统治者所制定的道德教条，还要遵守整个赛场纪律。"主皮"要求射者射中箭靶，不能"射获"（指误中他人）与"猎获"（指箭矢脱靶）。"和容"指礼射第二轮须配乐，要求射者以音乐为节，与音乐合拍。"兴舞"即指在射箭完毕后，要在舞师的带领下跳弓矢舞。其次是"示射"，选出三对品德高尚、技艺精熟的选手，由司射教射，给大家演示。第三是竞射。由宾党（客队）与主党（主队）分明对抗。分别按参加者的等级、身份，编组成为两对，进行比赛。比赛共两轮，一轮一人发四矢。第一轮，主要以射中箭靶的多寡计成绩，即所谓"主皮"。第二轮，加进音乐，主要以合节拍情况定优劣，即所谓"和容"。成绩按党累计，每轮分别计胜负。最后，凡参加比赛者，在舞师的指挥下，跳起"弓矢舞"。整个射礼在音乐舞蹈的热烈气氛中结束。凡射皆三次。①

五、《诗经》中的祈福长寿思想

《诗经》是中国第一部诗歌总集，其中收录作品 [illegible] 篇，时间是从西周初年到春秋中叶，大约有 [illegible] 年，被儒家奉为经书。《诗经》中有大量的"寿考不忘"②、"万寿无期"③、"寿考万年"④ 等等词句。其中一些词语直到今天仍然经常被人们用来祝福健康长寿。在《诗经》的全部 [illegible] 首古代诗歌中，用到"福"字的地方共 [illegible] 处，除起语法作用的虚词和动词、代词以外，"福"

① 熊晓正：《明礼仪知进退的射礼》，载《体育文史》，[illegible]。

② 《诗经·秦风·终南》。见（清）阮元校刻《十三经注疏》，北京，中华书局，[illegible]。

③ 《诗经·小雅·南山有台》。

④ 《诗经·小雅·信南山》。

字在《诗经》中出现次数占全部名词的第 员源位，出现次数超过“福”字的依次为人、王、天、心、女、民、公、命、山、德、车、国和酒。其中，只有王、天、命、德四字和福字带有信仰和社会思潮的性质。如果加上与福字大体同义的“禄”字，则福、禄共出现 愿员次，位次还要排在“命”、“德”之上。《诗经》据说编定于孔子之手，大部分诗篇成于周代。周人极重祖宗和上帝，但在《诗经》各篇中，提到“祖”、“宗”、“帝”的次数分别只有 猿园次、员园次和 源愿次。可见，商周之人对于现世人生幸福几乎看得比祖宗和上帝还重要。如果联系到《诗经》中多数诗篇属于王室庙堂祭祀和宴庆所唱的雅歌和颂歌，更不难看出商周时，人们把人生幸福看得多么重要①。

从“福”字在《诗经》中的使用，可以明白“福”在商周人心目中的含义。在 缘愿处“福”字中，与祭祀祈福相联系的有 怨处，与子嗣相连的 缘处，宴饮朝见祝词 缘处，一般祝愿用 员员处，与寿考相并提的却有 圆员处。例如：“降尔遐福，维日不足……如南山之寿，不骞不崩。”② 朱熹说这是臣子在宴会时祝福君王唱的歌。“孝孙有庆，报以介福，万寿无疆”。③ 据说是祭祀时唱的圣歌。诗中反复吟唱：“神保是格，报以介福，万寿攸酢……神嗜饮食，使君寿考。”可见在向神献上祭品时，人是想着神或祖先把“寿考”和“万寿无疆”作为回报的。《诗经》中长寿与孝、敬祖之间的联系表现得非常明显，共有 猿愿处提到了“寿”，与祭祀祖宗和孝相连的就有 圆园处之多。由于寿考是维持宗法秩序的一个积极因素，所以历代的孝子孝孙都祈求列祖列宗赐予自己长寿。为了自身生时受奉养，死后受奉祭，历代的父亲也必须尊老养老。“君子万年，福禄宜之。……君子万年，宜其遐福。……君子万年，福禄艾之”。④ 这是姑娘祝福她的情人的。

从《尚书·洪范》提到的“五福”（寿、富、康宁、攸好德、考终命）在《诗经》中出现的频率来看，也反映出“寿”在商周人心目中为五福之首的地位。五福中“考终命”的意思是“老而寿终正寝”，与长寿义近，所以实际可作为“四福”来看。在《诗经》各篇中，这“四福”中出现频率最高的是“德”字，共使用了 苑员次；其次是“寿”字，共 猿愿次；“康、宁”二字未见连用的，分别使用的次数是“康”字 员圆次，“宁”字 猿愿次，但“宁”字作“安宁”意义讲的只有 员愿次，其余都是作虚词讲，两项共计出现 猿园次；后人看得最重的“富”在《诗经》中只用了 远次，其中还有一次是“寿而

① 姜楠：《从诗经看周代祭天礼仪》，载《天津师范大学学报》，员怨怨缘（圆）。

② 《诗经·小雅·天保》。

③ 《诗经·小雅·楚茨》。

④ 《诗经·小雅·鸳鸯》。

富”连用。

从这个统计来看，周人的确讲究以德治天下，所以周人采集创作的诗歌中也处处不忘“德音”“德行”。“德”的意思是品德，行为和行为规范。严格来讲，它是一种精神追求而不是生活目标，它与寿、富、康、宁等并不是同一层次的范畴。“德”在《诗经》中广泛出现，的确在一定程度上表明了周人对德治的重视，也在很大程度上表明周统治者和孔子删改《诗经》的成绩。

但是，如果把与“寿”字在相同或近似意义上使用的“考”、“老”、“耋”等字统计在内，“寿”的地位立刻就上升到了与“德”至少是同等的地位。扣除意义与长寿无关的 远处，“考”字在《诗经》中共出现 圆圆次；另外，在“与子偕老”的意义上使用“老”、“耄”、“耋”字共 员苑次。这两个数字加上“寿”字，共计使用 苑园次；“德”与“寿”并提或相关的有 远处。显然，即使是如《尚书·洪范》那样把德也看成是一种幸福，“寿”的地位也的确不亚于“德”。其实，在《诗经》中，与其说“德”本身是一种幸福，还不如说它是一种追求幸福的手段和途径更为恰当。因为在《诗经》中至少有一半以上提到“德”时，是与祈求神灵或祖宗赐福相连的。

与梦幻般的神仙世界那摄人魂魄的色彩相比，人间的幸福自然有限得多，暗淡得多。秦皇汉武尚且求仙不遇，一般人就更不用说了。但长寿者、富贵者、健康愉快者，却是人人都会看得到的。因此，五福六极的思想具有更广泛和深刻的社会意义。人人都可能会羡慕神仙，但真正希望自己也成为神仙，并且把这种希望变成生活目标来追求的人，毕竟只能是少数有钱的痴迷者。然而追求五福、避免六极却是人人都可以努力实现的现实的生活目标，因为它无须以神仙为中介。而是建立在自身的努力基础之上[①]。

当我们把眼光投向《尚书》和《诗经》时代的中国以外的世界时，我们会惊讶地发现：并不是所有的人都把长寿视为人生第一目标，以“五福六极”[②] 为代表的人生观和幸福观模式实在是颇有些中国特色。这种“五福六极”人生哲学及其突出长寿、康宁的价值趋向，已成为潜藏于各个时代人们心灵深处的共同观念，并且对整个中华民族文化和心理结构产生了广泛而深远的影响。它没有巫觋的气息，也不仅是帝王的理想，而是整个民族的共识。

长寿观念和以长寿为人生第一幸福思想的产生，也与社会环境和整个文

① 孙克强、耿纪平：《〈诗经〉与商周宗教思想审美观念的变化》，载《河南师范大学学报》，员怨怨愿（圆）。

② 《尚书·洪范》，见（清）阮元校刻《十三经注疏》，北京，中华书局，员怨园

化发展有密切的关系。

“五福六极”思想将“福”与“极”即惩罚对举，显然来源于上古时的对神鬼崇拜，来源于“神赐福”、“鬼降祸”的信仰。在更古老的万物有灵观念中，并没有鬼、神的区别，只是到人们从趋利避害的活动中逐渐形成“利”和“害”的概念之后，神灵世界才开始了神和鬼的分化。中国古代神话中女娲、后羿等杀恶兽的种种情节，似乎已经表明了这种善神和恶鬼的分化。商周之世，这种分化已经很明显了，《礼记·表记》记孔子论三代统治思想变化时说：“夏道尊命，事鬼敬神而远之……殷人尊神……周人尊礼尚施，事鬼敬神而远之。”神赐福，所以要敬，要祭拜；鬼降福，所以要事（讨好），要禳除，先秦民俗仪礼中对这些都划分得很清楚。与此同时，福祸并提，吉凶共论在商周时也非常普遍。殷墟卜辞结果非吉则凶，《周易》卦文也以吉、凶判卦，《老子》书中“祸兮福所倚，福兮祸所伏”的著名格言，都表明至迟在商末周初，人们已普遍将福祸吉凶联系在一起，从正反两方面来考察人生的意义和目标。

“五福六极”模式的形成表明：至少在商末周初，长寿思想已经形成了，并且已被置于第一生活目标和人生最高幸福的重要地位，所以出现这种现象的原因，在于它是在殷周宗法社会的温床上发育起来的。统治者推行、提倡敬三老五更和乡饮之礼的本意，当然是借着推行尊老敬老的孝道来稳定社会秩序，但它在客观上也强化了以长寿为荣、以长寿为福的社会风气，这些礼俗活动都在古时的学校举行，所尊者又都是师长，表明这种尊老习俗来源于更古时的以老者为师的传统。古时的学校或叫做庠，或叫做序，庠就是养，是奉养老人的地方，也是老师教学的地方。序就是周代的射庐，也就是学习射箭的房子。射箭是商周教育的主要内容之一，所以叫序或射庐。从原始社会后期到商周时，大概都是以老者为师的，所以敬老也就是敬师，敬师也就是敬老。

这种敬老孝亲之俗还从另一个方面对重视生命价值产生了积极的影响。为了孝顺父母，就必须爱惜自己生命，所以《礼记·祭义》上说：“父母全而生之，子全而归之，可谓孝矣；不亏其体，不辱其身，可谓全矣。”当然，最为中国人熟悉的还是《孝经》里的这句话：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”中国人大多不愿意像古印度的瑜伽教徒或早期佛教徒、基督徒那样当苦行僧，不惜自毁形体乃至舍弃生命，以求获得精神的解脱。《孝经》上的这句话是起了很大作用的。

神的思想和宗法制度对于长生长寿观念的影响有很大的区别。先秦或秦汉那些笃信神仙的人，除了欺世惑众者外，绝大多数只是追求个体生命的永

世长存，肯定的是生命的个体价值。但在宗法制度光环笼罩中的寿考观念，强调的却是生命的社会价值。寿考、孝亲、保身，被看做是有利于社会稳定的因素。这样，商、周以后的中国社会就从生物学和社会学两个方面肯定了生命及长寿的价值，从而奠定了中国长寿思想的基本特征，即从人与天、人与社会两个方面的关系，去考察长寿的本质、意义和实现长寿的方法。①

第二节 摇道家道法自然的体育思想

道家又称为道德家，是我国先秦时期诸子学派之一。道家学派的创始人是老子和庄子。道家学派发展到汉、晋时期，出现了“黄老之学”和“魏晋之学”的新道家思想。如果说儒家学说创始人对社会问题的理解是伦理性的，那么在道家老子那里则是自然性的。可以说在对社会理解上道家与儒家走了截然不同的道路。老庄的道家学说，主要反映在他们的著作中。老子著有《道德经》，这在《史记·老子韩非列传》中有记载。庄子的著作收集在由晋人郭象整理编定的《庄子》一书中。老子的著作作为道家思想的来源，是以修道德为特征的。后来老子思想成为道教教义的来源，老子本人被道教奉为教祖，尊称为“太上老君”。

一、老子的体育保健养生观

老子是春秋末期的思想家，道家学派的创始人。据《史记·老子韩非列传》，老子姓李，名耳，字伯阳，谥曰聃。《老子》又称《道德经》，是我国古代道家代表作。虽只有五千余言，内容却极为丰富。不仅其哲学思想对我国古代哲学产生过极大影响，而且他的自然观，如“道生一”，“冲气以为和”，②“道法自然”③，“守静笃”④ 等见解，对祖国医学的阴阳学说、养生学说、人与自然一体的整体观念，亦有过一定的影响。这里旨在谈其养生观。

（一）法道

《老子·二十五章》说：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。韩非

① 谭华：《从〈诗经〉看长寿思想与宗法制度的联系》，见刘吉主编《新中国体育史优秀论文集》，北京，奥林匹克出版社，[illegible]

② 《老子·四十二章》，见《诸子集成》（第三册），上海，上海书店出版社，[illegible]

③ 《老子·二十五章》。

④ 《老子·十六章》。

老子（约前 缘园~前 源园左右）

解释“道”说：“道者，物之理也”，“理者，成物之文也。”清代著名思想家戴震亦认为，在物质世界里发生着不断的变化过程，这种变化过程“生生不息”；这就是现实本身所具有自然规律——道。可见这里的道，既指事物发生、发展、变化的客观规律，是指世界本身。任何人事物都离不开“道”。在老子看来，自然界是人类生命的源泉，人在自然产生，按照其客观规律发展、变化，正如《素问·宝命全形论》说：“人以天地之气生，四时之法成”；《灵枢·五癃液别》还指出“天暑衣厚则腠理开，故汗出……天寒则腠理闭，气涩不行，水下留于膀胱则为溺与气”。说明人与自然界无不息息相关。因此养生首先就得法“道”，也即老子极力主张的“清静无为”。所谓清静无为，并非是什么事情都不干，而是提倡适其自然，顺应客观规律，“无为而无不为”①，这才能“负阴而抱阳，冲气以为和”②。《素问·四气调神大论》亦说：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”由此可见，老子认为养生必须道法，这是十分重要的。

（二）贵柔

在老子的养生说中，第二个观点在于贵柔。强调事物可以由柔弱转化为刚强。阴阳、雌雄（牝牡）、刚柔等都是对立统一的矛盾。在通常情况下，阳、雄、刚是强者，一般居于矛盾的主导地位。而在老子看来，则恰恰相反，阴、雌、柔常居主导地位，成为实际上的强者。因此老子指出：“弱之胜强，柔之胜刚”③，“柔弱胜刚强”④，“守柔曰强”⑤。如人活着时，身体是柔弱的，而死了以后，尸体变得僵硬。草木在生长时柔软，而死时变得枯槁。于是老子又说：“坚强者死之徒，柔弱者生之徒……强大处下，柔弱处上”⑥。长沙马王堆出土汉代帛书《称》中说：“短者长，弱者强”；另一帛书《经法》亦

① 《老子·三十七章》。
② 《老子·四十二章》。
③ 《老子·七十八章》。
④ 《老子·三十六章》。
⑤ 《老子·五十二章》。
⑥ 《老子·七十六章》。

说：“重柔吉，重刚灭”。这与老子的说法是完全一致的。为什么养生贵柔？《老子·四十三章》说：“天下之至柔，驰骋天下之至坚。”老子认为，凡属阳的、雄的、刚的、强的，必然会转化成为被削弱、被减损，甚至被消灭的对象。所以为了避免衰亡，就得永远保持一种谦虚、恭谨和柔弱自守的地位，此即“弱者道之用”① 也。

（三）重啬

《老子·五十九章》说：“治人事天，莫若啬。”这是老子的又一养生观点。“啬”，《说文解字》解释说：“啬，从来回（回，廩本字）：来者回而藏之。故田夫谓之啬夫。啬者，多入而少出，如田夫之务益藏。故以来回会意。”《韩非子·解老篇》亦说：“书之所谓‘治人’者，适动静之节，省思虑之费也。所谓‘事天’者，不极聪明之力，不尽智识之任。苟极尽则费神多，费神多则盲聋悖狂之祸至，是以啬之。啬之者，爱其精神，啬其智识也。故曰：‘治人事天莫如啬’。”可见“啬”有藏精爱神之义。《素问·金匮真言论》说：“夫精者，身之本也。”广义之精是指构成人体组织和供给人体能量来源的营养物质，为人身之本。应当固藏，爱之勿泄，用而勿伤。精气充盛，则卫外固密，不易受病。若精耗阴虚，阳气失密而不固，就受外邪侵犯，着而成病。而精是生命活动的主导，精、气为神的存在的前提，故《黄帝内经·素问·上古天真论》曰：“呼吸精气，独立守神”，“积精全神”。反之，如果精亏气虚，就会导致“神去之而病不愈”② 的后果。

（四）节欲

老子认为养生应当节欲，他说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽（爽，败味也），驰骋田猎，令人心发狂，难得之货，令人行妨？是以圣人为腹而不为目，故去彼取此。”③ 因此他主张“见素抱朴，少私寡欲”④，“去甚，去奢，去泰”⑤。他认为追逐荣利，嗜欲过多，都是招灾惹祸，百病丛生的根源。《黄帝内经·素问·上古天真论》指出：“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”老子这一养生观，后世医家亦认为是至关重要的。如东汉著名医家张仲景在《伤寒论序》中就痛斥那些“竞逐荣势，

① 《老子·四十章》。

② 《黄帝内经·素问·上古天真论》，见郭霭春主编《黄帝内经·素问校注》，北京，人民卫生出版社，[illegible]。

③ 《老子·十二章》。

④ 《老子·十九章》。

⑤ 《老子·二十九章》。

企踵权豪，孜孜汲汲，唯名利是务，崇饰其末，忽弃其本，华其外而悴其内”的人。晋代医家葛洪亦主张“含醇守朴，无欲无忧”。唐代医家孙思邈则极力主张“少欲”，认为“多欲则智昏”、“纵情恣欲”，“皆损寿命”。因此，《老子·八十章》告诫人们要“甘其食，美其服，安其居，乐其俗”，恬淡清心，节制嗜欲。这样才会“真气从之，精神内守，病安从来”①。

（五）守静

守静，亦是老子养生说中的观点之一。《老子·十六章》说：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作，凶。”“静”，《说文解字》说：“静，审也。人心审度得宜；一物一事必求理义之必然，则虽繁荣之极而无纷乱。”从养生观点来说，就是要明达人生的道理，懂得生命活动的根本规律。《素问·生气通天论》说：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。”人的生命活动在于阴阳这对矛盾相互作用，同时阴阳又只有在保持相对平衡的状态下，人体才能表现机能正常，生机不息，健康长寿。守静就是要懂得这个道理。

上面所述之法道、贵柔、重啬、节欲，意即在此。此外，人的精神情志活动亦应适度，否则亦会破坏阴阳的相对平衡，致使疾病发生。如《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》具体地指出：“怒伤肝”，“喜伤心”，“思伤脾”，“忧伤肺”，“恐伤肾”；《黄帝内经·素问·疏五过论》说：“暴乐暴苦，始乐后苦，皆伤精气。精气竭绝，形体毁沮。”这一切都说明人应懂得生命活动的道理。只有懂得此理，人的行为和精神情志活动才会适度而不妄作，却病延年，长生久视②。

养生观是人的世界观的一部分，没有正确的世界观，就不可能有正确的养生观。《老子·十六章》中指出了“观复”和“复命”的现象，即静极会动，动极又静。弄清了这一点，才可以弘扬中华传统文化，使之犹如活水，有益于当前社会，有益于人们的保健养生。

二、宋钘、尹文气功锻炼思想

宋钘、尹文是战国中期的思想家，其思想比较泛杂，但基本上属于道家学派。宋、尹的著作早已散佚（今本《尹文子》通常以为是伪作），据近人

① 《黄帝内经·素问·上古天真论》。

② 葛荣晋主编：《道家文化与现代文明》，北京，中国人民大学出版社，[illegible]。

考证，《管子》中的《心术》上下和《白心》、《内业》四篇是宋、尹遗著①。据此而论，我们发现宋、尹对气功有精到的见解。从中可见当时道家的体育保健养生思想。

（一）心静得道

宋、尹说："爱欲静之，遇乱正之，勿引勿推，福将自归……静则得之，躁则失之。灵气在心，一来一逝，其细无内，其大无外。所以失之，以躁为害；心能执静，道将自定。得道之人，理丞而屯泄，匈中无败。"② 练气功必须要专心一意，排除杂念，故应该以"静之"、"正之"的态度来对待七情六欲。"勿引勿推"，说明练气功时，不能操之过急，要法乎自然。钦神入静，真气渐生；心躁神散，真气亦亡。所以说"静则得之，躁则失之"，"心能执静，道将自定"。"灵气在心，一来一逝，其细无内，其大无外"。这是对气功态的绝妙描绘。当练功者进入无人无我的境界时，只会感觉真气在体内周行出入，而无法描述它有多大。练功者只要持之以恒，就能成为"得道之人"。这里说的"道"，实指真气。例如《管子·内业》云："夫道者，所以充形也。"《管子·心术下》也云："气者，身之充也。"体内真气充沛的人，其腠理丞达，可防风邪；能适时宣泄，排除内汗，故"胸中无败"，保持身体健康。

（二）知行情、知养生

宋、尹说："欲爱吾身，先知吾情，君亲六合，以考内身。以此知象，乃知行情；既知行情，乃知养生。左右前后，周而复所。"③ 房玄龄注说："知己情则能自保其身。"要养生，必须要先了解人体自身的状况。"君亲六合，以考内身"，房玄龄注说："遍六合之种一一考之于身，身皆备之，则何须弃身而远之也。"宋、尹认为，人体内部的生理状况，同六合之内天地自然状况有一定的相似之处。这种观点在先秦时代颇为流行。正如《黄帝内经·灵枢·岁露论》所说："人与天地相参也，与日月相应也。""以此知象，乃知行情。"只有首先了解天象运动的状况，方能知晓人体之气运行的规律。"既知行情，乃知养生"。只有具体了解了人体之气的运行规律，并在练功中顺乎这些规律，才算真正懂得养生。"左右前后，周而复所"，前面说"灵气在心，一来一逝"，仅仅泛指人体之气在体内运行，这里明白地指明了真气在体内运行的具体路线。"前后"，是指真气在人体前后任督两脉的循环运行，"左右"，是指真气在人体左右循环运行；"周而复所"，正是对真气"周天"循

① 参见《郭沫若全集》（历史编、考古编）中的《宋钘尹文遗著考》、《青铜时代》，北京，人民出版社，[illegible]

② 《管子·内业》。见《诸子集成》（第五册），上海，上海书店出版社，[illegible]

③ 《管子·白心》。

环运行的描绘。

宋、尹还说，元气“索之于天，与之为期，不失其期，乃能得之”①。意即天地之气是有一定的规律的，练功只有“与之为期”，才能取得良好的效果。大而言之，一年之中，人们应该，“春夏养阳，秋冬养阴”。② 小而言之，一日之中，“一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生气，从日中至夜半为死气。死气之时，行气无益也。”③ 这样看来，宋、尹强调练气功必须“与之（天）为期”，遵循天地自然的变化规律，这当然是相当高明的。

三、庄子的体育保健养生观

庄子，名周，字子休，宋人。大约生活于公元前 猿愿怨年～前 圆怨远年之间，是战国时的哲学家，道家学派的主要代表人。

（一）养生、治身

庄子在论述养生的目的时，曾说过这样两句话：“为善无近名，为恶无近刑。缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养视，可以尽年。”④ 又说：“而身之不能治，而何暇治天下乎。”⑤《庄子·天地》说：“为善无近名，为恶无近刑。”这句话据（晋）郭象注就是“忘善恶而居中，故刑名远而全理在身”之意。“缘督以为经”；据（唐）成玄英注疏是“缘，顺也；督，中也；经，常也”，即顺中以为常的意思。郭沫若认为，“为善”、“为恶”的“为”字，是象字的变形，因为古文“为”字从爪象，所以书上误写成“象”字了。郭沫若解释，“象善无近名，象恶无近刑（形），缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲（心），可以尽年”就是“外象美不要贪名声，外象丑不要拘形迹，守中以为常，那就可以安全寿考了。”⑥

庄子（前 猿愿怨～前 圆怨远

① 《管子·白心》。

② 《黄帝内经·素问·四气调神大论》。

③ 《抱朴子·释滞》，见《诸子集成》（第八册），上海，上海书店出版社，员怨愿远

④ 《庄子·养生主》，见《诸子集成》（第三册），上海，上海书店出版社，员怨愿远

⑤ 《庄子·天地》。

⑥ （清）郭庆藩：《庄子集释·序》，北京，中华书局，员怨员员

“而身之不能治，而何暇治天下乎”[①]，这是记述一位种菜老人教训子贡的一句话，这句话明确反映了庄子讲养生、治身有其治国安邦的目的。从上述两句话看，庄子讲体育保健，其目的一方面是为了个人健康、全生、保身、养亲、尽年；另一方面则是为了治天下，为社会服务。

（二）顺其自然、守中为常

庄子对体育论述颇多，他讲到了“养生之主”、“养神之道”、“卫生之经”。特别值得珍视的是，庄子在论述体育时，从人体解剖、生理、心理上做了不少阐述，对中国古代体育思想的发展起着重要的作用。

庄子说“非彼无我，非我无所取”，“百骸、九窍、六脏，赅而存焉”[②]。前句话中的“彼”指自然，“取”指禀受。是说人是禀受自然而生，是自然演化而来的。后一句话中“百骸”指周身骨节，“六脏”指六腑（大肠、小肠、膀胱、三焦）和五脏，（肝、心、脾、肺、肾）“九窍”。“赅”是具备的意思。就是说人的体骨在外、脏腑在内、窍通内外，具备了这三方面就构成人体。庄子用这两句话说明人是自然演化而来，说明人体自然结构，是符合进化论和人体解剖学观点的，尽管说得很粗糙，但在两千多年前的古代，实在是很不容易的。

庄子在解剖、生理上论述体育，最生动、最深刻的就是他的名著《养生主》。文章用“庖丁解牛”的故事，说明养生道理。庄子用炊事员养刀的道理作比喻，说明人的养生也必须是“依乎天理”、“因其固然”，必须遵循人体的自然规律。《养生主》在论述养生时最主要的观点是：“吾生也有涯，而知也无涯，以有涯随无涯，殆矣！”说明人养生必须“缘督以为经”。“吾生也有涯”是说人的自然禀受其精力包括了各种知识、技能（技艺）。“而知也无涯”包括两层意志，一是说知识、技能是无限深的；二是说知识技能对人的精力要求是无限的。在这一点上郭象的注解说得更透辟些，他说：“夫举重携轻而神气自若，此力之所限也。而尚名好胜者，虽复绝膂，犹未足以慊其愿，此知之无涯也。故知之为名，生于失当而灭于冥极。冥极者，任其至分而无毫铢之加。是故虽负万钧，苟当其所能，则忽然不知重之在身；虽应万机，泯然不觉事之在己。此养生之主也。”从郭象注解看来，“而知也无涯”又包括了人对精力的使用，由于尚名好胜而不加限制的意思。综上所述，我们不难理解“以有涯随无涯，殆矣”这句话了。这就是说：人的自然禀受其精力是有限的，不能“当其所能”时，就非常危险了。庄子论养生从必须“顺乎

① 《庄子·天地》。

② 《庄子·齐物论》。

天理”，“因其固然”，遵守人体自然规律谈起，进一步提出人的生理极限的道理，确实是从人的生理现象出发，具备一定的科学体育思想的萌芽，是很值得重视的。

在这种认识的基础上，庄子提出养生要“缘督以为经”，就是说养生必须知止守分，当其所能，顺其自然、守中以为常。庄子说的“缘督以为经”，是具备辩证观点的。一方面他反对“以有涯随无涯”，他说“形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭”①。说明人的精力有限，如无限制使用就会困弊劳损、精力枯竭至于死地。另一方面，庄子又反对“养过其极、以养伤生”。他说：“养形必先之以物，物有余而形不养者有之矣；有生必先无离形，形不离而生亡者有之矣。生之来不能却，其去不能止。悲夫！世之人以为养形足以存生，而养形果不足以存生，则世奚足为哉”②。这段话的意思是：人的生和死是自然现象，一定的衣食居住等物质条件是养生所必需的。但如过分贪生怕死，无限制地贪多资货厚养其身，不仅不能养生，反会伤生而促其速死。所以养生必须顺其自然、守中以为常。庄子讲的这些道理，是在丰富的社会实践基础上提出的。在当时他就能这样联系到人的生理、心理来论述养生，确实是难能可贵的。

（三）以巧斗力、导引养生

在运动心理上，庄子也有所论述。他说：“以巧斗力者，始乎阳（喜），常卒乎阴（怒），大（泰）至则多奇巧。”③ 说明在角力游戏中，开始时是双方高兴地玩，但后来就暗暗地恼怒了，这是由于好胜之心的作用，甚至有时促使暗害对方。这里把比赛的双方在赛前和赛后的心态描写得非常清楚，说明庄子对比赛的心理是很重视的。

庄子在论述养生的同时，也谈了许多养神和卫生的道理，他说：“水之性，不杂则清，莫动则平，郁闭而不流，亦不能清，天德之象也。故曰，纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也。”④ 庄子说的“天”，是泛指物质的客观自然。“列星随旋，日月递炤，四时代御，阴阳大化……夫是谓之天功”⑤。王充在《论衡·自然》中说：天是自然无为、恬淡无欲的。“天行”是指天体之运行；“天行健，君子以自强不息”⑥。在这里

① 《庄子·刻意》。
② 《庄子·达生》。
③ 《庄子·人间世》。
④ 《庄子·刻意》。
⑤ 《荀子·天论》。
⑥ 《周易·乾卦·象》，见（清）阮元校刻《十三经注疏》，北京，中华书局，[illegible]

庄子用水之性喻人之性，成玄英疏说：“言水性清洁，善鉴于物，若混而杂之，拥郁而闭塞之，则乖于常性，既不能涟漪流注，亦不能鉴照于物也。唯当不动、不闭则清而且平，洞照无私，为物准的者，天德之象也”。“天德之象”，是效法自然的意思。庄子谈养神之道，归根结底要人动静结合，顺其自然。一方面要静，要淡而无为；另一方面又要像天体运行那样自然而有规律地去动。这些论述既关系到生理卫生，又关系到心理卫生，这种动静结合的养生、养神和卫生的主张，在我国历史上是独具特色的①。

庄子对体育运动的发生、发展做了一些记载和论述，对我国古代体育史的研究有重要参考价值。“水行不避蛟龙者，渔夫之勇也；陆行不避兕虎者，猎夫之勇也”②。这就说明了游泳、射箭来源于生产劳动，体育是在劳动中创造的。此外庄子对某些运动项目作过生动形象的论述，例如导引：“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣！此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”③。导引是我国古代一种讲究呼吸与肢体运动的体操。据（晋）李颐注说导引是“导气令和，引体令柔”。“吹呴呼吸，吐故纳新”，说的是呼吸运动；“熊经鸟伸”是说人模仿动物形象，像熊在树上攀悬，鸟在飞翔中伸脚一样做肢体运动。“为寿而已矣”就是为健康长寿。导引之士、养形之人就是指对导引有研究的人。彭祖是古代长寿老人，据说他活了八百多岁。这段记载证明我国在两千年前，已经出现了体育仿生学的萌芽。

第三节摇墨家尚力的体育思想

关于墨家的得名，有人作了一些考证，认为一是“墨”为古代五刑之一，因而可以引申为刑徒贱役的代称。墨家始祖墨子主张节俭，以苦为极，劳作不休，这与峨冠博带、四体不勤的儒者相比确实寒酸。二是“墨”指黑色，墨子及其弟子栉风沐雨，生活刻苦，以至面目漆黑，形容枯槁。三是“墨”字还有“绳墨”的涵义。绳墨是木工用来打直线的工具，常用来比喻规矩和法度。墨子不仅在生活方式上极为清苦，而且也要求弟子如此。所以墨家之墨又有规矩的意思。④ 墨家最早出现是在战国初年，作为儒家的反对派，墨家

① 梅艳玲，李鹏程：《庄子体育思想是现代体育科学的基础》，载《安徽教育学院学报》，[illegible]猿。

② 《庄子·秋水》。

③ 《庄子·刻意》。

④ 蒋伯潜：《诸子通考》，杭州，浙江古籍出版社，[illegible]页。

与儒家的相互驳难，揭开了先秦诸子百家争鸣的序幕。墨子创立的这个学派，既是一个与儒家分庭抗礼的学术派别，又是一个生活俭朴、组织纪律严明，带有宗教色彩的政治结社。

一、墨子尚力的体育思想

墨子（前源怨~前猿鼎）

墨子之前，老子和孔子关于人的主体性的认识，就已经意识到人作为道德自我的存在。而墨子以救世的情怀与理想，从面向社会大众的生存实际出发，在人与自然的对立统一关系中，提出了“尚力”的思想。墨子云：“今人固与禽兽麋鹿蜚鸟贞虫异者也。……赖其力者生，不赖其力者不生”①，奋力可以强身，身强有助于劳动。如果没有强壮有力的身体，农夫不能耕，农妇不能织，百工不能事。墨子认为人与动物的最明确的区别在于动物的生存依赖于自然；而人之不同于一般动物的区别就在于，人能依赖自身的劳动生产能力，通过生产生活资料而求得人类自身的生存和发展。墨子说：“力，刑之所以奋也。”② 根据清代学者孙诒让的解释：“刑同形，奋身是强力，形以力奋。”③ “力”，在汉代许慎著《说文解字》中指“筋力也，象人筋之形，治功曰力，能御大灾”。故“力”与“强”不可分开，尚“力”必离不开“强”力，“强必富，不强必贫；强必饱，不强必饥”④。墨子还进一步地揭示了人类必须通过劳动才能求得生存与发展的原则。此外，墨子还将“力”区分为体力劳动和脑力劳动两种。一切人一定要“竭其股肱之力，殚其思虑之智”⑤，显然，在墨子看来，无论是从事体力劳动者，还是从事脑力劳动者，都可以“各因其力所能至而

① 《墨子·非乐上》。见《诸子集成》（第四册），上海，上海书店出版社，员怨远

② 《墨子·经上》。

③ （清）孙诒让：《墨子闲诂·经上》，见《诸子集成》（第四卷），上海，上海书店出版社，员怨远

④ 《墨子·非命下》。

⑤ 《墨子·非乐上》。

从事焉”①。不仅如此，墨子还认为，无论是体力劳动还是脑力劳动的每一个阶层都应当各尽其力于本职工作而不可倦怠，他反对“贪于饮，惰于从事”的寄生虫阶级及其生活方式。

墨子的尚力强调的是人的主体能力。具体说来，墨子的尚力思想强调了人征服自然或生命力以及主体的认识能力；而王充“气”的思想则侧重于强调人的内在精神以及重视认识主体的自觉过程中的非智力因素，如情感或意志的积极作用，正是二者的结合才形成了“力气”一词。王充说：“人，物也，万物之中有智慧者也；其受命于天，禀气于元，与物无异。”② 又说，“人之生，其犹水也，水凝而为冰，气积而为人；冰极一冬而释，人竟百岁而死。”③ 这些话明确地肯定人是由气构成的。但中国思想的后期发展的断裂又依然退至重“气”而轻“力”。尽管也有王充的“天地合气，物偶自生”，“物之相胜，则有力矣”。“物之相胜，或以筋力或以气势，或以巧便”。④ 再后，还有柳宗元的《封建论》之“强力”的思想，这些思想都是由墨子的“尚力”和“强力”思想而开创的。此外，墨子的“尚力”思想的影响还表现在，它已经渗透到下层的劳动人民的心理与思想之中，成为中华民族自强不息和刚健有为的思想支柱。遂使中国人民在两千多年的历史过程中，永不在困难面前胆怯和退却，这已为圣人的“遗教”，成为鼓舞中国人自强不息的活水源头。

二、形与神、生命与运动的辩证关系

关于人的形与神的关系，是我国古代哲学思想中的一个重要课题，与体育有着直接的联系。墨子说：“生，刑与知处也。”⑤“生，楹之生，商不可必也。”⑥ 根据清代学者孙诒让的解释：“这两句话中的刑和楹都同形，人处世唯形体与知识，形体有知是生也。按此言，形体与知识合并、同居则生。商同常，生无常形，形与知合则生，离则死也。”⑦ 这两句话的意思是人生是形

① 《墨子·公孟》。
② 《论衡·辨崇》，见《诸子集成》（第七册），上海，上海书店出版社，[illegible]
③ 《论衡·道虚》。
④ 《论衡·效力》。
⑤ 《墨子·经上》。
⑥ 《墨子·经说上》。
⑦ （清）孙诒让：《墨子闲诂·经上》，见《诸子集成》（第四卷），上海，上海书店出版社，[illegible]

体和知识同时存在的整体，以二者相盈无间故。凡生得强盛就不可分割。墨子讲“生，楹之生”，说明生命首先属于身体，这一认识是唯物的。所谓“刑与知处”与“形神相俱”① 是一个意思，是说生命是身体和精神的统一。其“商不可比”是说生命长短不可预测，形神合则生，离则死。我国古代关于形神关系论述很多，而首先提出这个问题并作了较为正确论述的，看来就是墨子。

墨子有关生命问题的论述中最宝贵的是发现并说明了生命与运动的关系。他说：“动或从也”②；“动、偏祭从者，户枢免瑟。”③ 这两句话中的“从”与“徙”通用，是移动的意思；“偏祭”应为徧际，是全面的意思；“瑟”与“蝨”通用，是指蛀虫。“户枢免瑟”与“户枢不蝼”④ 是一个意思。这样理解墨子原文大意是说：物质（包括人体）要动，能全面经常地像门轴那样去动，就会不生蛀虫闹病了。墨子原话不多，但却说明了近代人认识到的“生命在于运动”的原理，对后代人养生贵动的思想影响很大。一般认为这一原理在我国古代论述最早的是《吕氏春秋》，其中有关于“流水不腐，户枢不蝼”的记载；实际上对这一原理论述最早的应属于早于《吕氏春秋》的墨子。

可能正是由于墨子认识到上述道理，所以墨子的教育思想是主动的。《墨子》中说：“有道肆，相教诲”⑤；“故君子力事日强，愿欲日逾”；“雄（勇）而不修者，其后必惰”。⑥ 上述记载中的“肆”是动的意思。他反复强调教育、修身，都要在有规律的动中进行，要多做实事，不图安逸；安逸会使人懒惰，就是勇武的人也不能例外。他的这种认识，对体育的发展，是有积极的指导作用的。

三、重视身体健康和身体锻炼

墨子出身于劳动者，是一位勤劳动、善技巧、深于战略、长于兵器的思想家。墨子重视身体健康，出于他不怕牺牲自己，为社会服务的思想；其主要手段，是通过日常劳动生活中的磨炼。墨子十分崇敬大禹那种为人类造福而献身的精神，其“称道曰：昔禹之湮洪水，决江河，而通四夷九州也。……

① 《黄帝内经·素问·上古天真论》。
② 《墨子·经上》。
③ 《墨子·经说上》。
④ 《吕氏春秋·尽数》，见《诸子集成》（第六册），上海，上海书店出版社，[illegible]。
⑤ 《墨子·尚贤下》。
⑥ 《墨子·修身》。

禹亲自操橐耜，而九杂天下之川。腓无胈，胫无毛，沐甚雨，栉疾风，置万国。禹大圣也，而形劳天下也如此。使后世之墨者多以裘褐为衣，以跂屩为服，日夜不休，以自苦为极。曰：不能如此，非禹之道也，不足谓墨。”① 墨家这种坚持穿布衣草鞋，风里来，雨里去，夜以继日地自找苦吃的精神，使他们在身体上、意志上都得到严格的锻炼。所以墨子能裂裳裹足，步行十昼夜，成功地平息宋楚两国之战，② 这和他有着强健的身体是分不开的。墨家学派这样锻炼身体，充其量只能算是一种经验状态的身体锻炼活动，其直接目的还不一定是为了健康。但这种锻炼，却正是现代体育中的一种手段。

墨子重视身体健康，还反映在他选择学生重视身体条件上。“有游于墨子之门者，身体强良，思虑徇通，欲使随而学。”③ 这说明墨子很喜欢身体好的学生，把健康有力作为选择学生的一个重要条件。另外墨子教育学生也是重视军事体育锻炼的，“二三子有复于子墨子学射者。”④ 有人跟墨子学习射箭，说明墨子精于教射，射术是墨子教育的一个重要内容。不过墨子所处时代文武已开始分途，墨子本人也有学文与学射（武）不能并完的认识，这是应该指出的。但墨子是主张以战争反对战争的，他十分重视军事武功，是应该肯定的。

四、重视尚贤举能和军事体育思想

“墨家者流……选士大射，是以尚贤。”⑤ 说明墨子重视通过军事体育选拔人才。墨子尚贤举能，主要提出有贤良之士、忠信之士和封御之士。贤良主智，忠信主德，而射御主要是从事体育考虑的。墨子是一位大政治家、思想家，同时又是一位善于打防御战的军事家。在政治上，墨子要求贤人“要竭四肢之力以任君之事，终身不倦。”⑥ 在军事上，他看到“甲兵方起于天下，大攻小，强执弱”⑦，国家必须有守御之备。所以他把善射御的人作为选贤举能的重要对象。

墨子说：“譬若欲众其国之善射御之士，必将富之、贵之、敬之、誉之。

① 《庄子·天下》。
② 《墨子·公孟》。
③ 《墨子·公孟》。
④ 《墨子·公孟》。
⑤ （清）孙诒让：《墨子闲诂·附录》。
⑥ 《墨子·尚贤中》。
⑦ 《墨子·备城门》。

然后国之善射御之士，将可得而众也”①，又说：“今若有一诸侯于此，为政其国家也。曰：凡我国能射御之士，我将赏贵之；不能射御之士，我将罪贱之。问于若国之士，孰喜孰惧，我以为必能射御之士喜，不能射御之士惧，我赏因而诱之矣。”② 墨子这样向国君建议厚赏善射御之士，说明他十分重视军事武艺，他的这一思想对后代的荀子、韩非以及历代军事家、政治家影响极为深远，对军事体育发展的积极影响作用是很大的。

第四节摇兵家技击、攻防的体育思想

兵家一般是指军事家和军事理论家，也指研究军事的学术派别。汉代初期，张良、韩信整理兵书，共得一百八十二家。《汉书·艺文志》中把兵家分为“以正守国，以奇用兵，先计而后战”的兵权谋家；“变化无常，以轻疾制敌”的兵形势家；“顺时而发，推刑德，随斗击”为主的兵阴阳家；重视武艺训练和体育锻炼的兵技巧家四类。

一、中国古代武术与军事武艺的关系

（一）武术产生于原始人类的技击需要

武术在它自身的产生与发展中，经过先辈们不断的充实、完善，形成了现在的一种中华民族传统性体育项目。“自卫本能的升华和攻防技术的积累，才能产生社会文化意义上的武术。”③ 因此，我们可以看出，任何格斗项目的产生，都是来自于直接的生活经验，而任何格斗项目的理论，也正是建立于不同的传统文化基础上。武术具有一定的时代性和区域性。而在这些格斗理论尚未成型，人类文化还很落后的时代，人们对于为了生存而积累的攻防格斗技能还没有达到一种系统、完善的地步，它只是人们为了生存而采取的手段。因此，无论是从形式上、还是从内容上，都是简单和直接的，没有任何主体意志的痕迹。“原始人类的文化创造还不是出于价值的反思，而是出于一种实用的功能”④。在史前时期，世界各国为了生存而采取的格斗手段基本上是一致的，并不存在像今天东西方格斗技术之间所具有的主体屏障。正像前

① 《墨子·尚贤上》。
② 《墨子·尚贤下》。
③ 刘峻骧：《东方人体文化》，上海，上海文艺出版社，[illegible]。
④ ［英］赫乔韦尔斯：《世界史纲》，北京，人民出版社，[illegible]。

面所谈的“是出于一种实用的功能”，并没有对这些技能作出价值的反思。如：《毛传》曰：“暴虎，空手以搏之”；《史记·律书》记载：“夏桀、殷纣手搏豺狼，足追四马，勇非微也。”；《商君书·画策篇》记载：“猎者，昊英之时，以伐木杀禽兽”。同样，在西方也有为生存而采取的格斗技能的遗迹。在 缘万年前的第三间冰期的时候，欧洲和西亚的地形和今天大不相同。尼安德特人他们唯一可用来打死巨大动物像猛犸或穴熊，甚至小一些的驯鹿的武器的木矛、木棍和飞石以及备用的大块燧石，即“莫斯特”工具。到了石器时代，世界各民族更是通用石器以及棍棒作为格斗的工具。因此，这个时期世界各民族无论是在原始格斗技能的形成，还是内容上，都存在着水平大致相当、形态基本一致的格斗技能的经验阶段。这一经验阶段，决定了原始格斗技能在起点上是实践的直接结果，还没有经过复杂的意识加工。因此，也就没有显示出地域性的民族差异，所表现的只是某种无意识的、本能的、世界性的格斗技能。像原始人创造的石刀、矛头、弓箭等工具，也只是为了饱腹，为了生存①。

原始技击主要是产生于生存的需要，产生于功利的追求，带有很浓的生物学色彩。也正是由于这些简单的、直接的格斗技能在缺少主体的规定性之下，才具有了多方向的可塑性。也就是说，在这些经验的基础上积累、升华的格斗技能，既可以被一种理论所说明加以完善，也可以被另一种理论来加以解释。所以，在这一起点上，才构成了后来带有各自不同民族风格特点和文化主体特色的格斗项目。因此，从这个意义上讲，东西方格斗项目的理论和技术体系的建立，并不只是取决于经验事实本身，而取决于经验事实以外的因素，即民族传统文化的影响。任何价值判断都是人按照一定的文化价值意识进行的判断，都是根据一定的文化价值和意义进行判断。文化建构人的文化价值意识，也培养和形成人价值判断能力。因此，不同的民族在对原始的攻防格斗技能进行价值判断时，都是根据本民族所特有的文化价值和意义进行判断的。

人类原始的格斗技能的形成与发展，是受到稳定、同一的文化价值体系或文化观念的支配。西方人从古希腊时代就开始了“物质世界”的概念，并且几何学也是很发达的。古希腊人是一个崇拜英雄和力量的尚武民族。因此，他们对于人类的格斗技能的认识，也就是建立在“物质”概念和几何学的基础上的，使得他们在审美观念和情趣中，认为趋人的力量、协调的动作、惊

① 马贤达，马明达：《“手搏”初探》，见《中华武术论丛》（第一辑），北京，人民体育出版社，[illegible]页。

人的速度、完善的技艺、发达凸隆的肌肉——所有这些都是最美好的、最值得崇拜的东西。而东方人的思想，对这一原始的格斗技能的认识，并不是从“物质”的概念出发的，而是用“阴阳”、“五行”、“八卦”等名词来表述。它的最高概括是“道”的观念。像《汉书·艺文志·剑道三十八篇》中有“道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安逸，见之似好妇，夺之似惧虎”等等。从这可以看出，中国人对于攻防格斗技能的认识与发展是在中国文化观念、概念、范畴内解释的，它最终没有脱离中国传统文化的价值体系，或者说，中国人对于攻防格斗技能的每一步认识和感知，都是在自己的文化价值体系内作先验综合判断的①。

人类社会的不断进化发展，决定了世界区域性原始文化的发展，也使得各民族认识发展规律存在着差异。因此，这些纯粹的原始格斗技能在发展中也有待于主体意识的逻辑加工，以取得最高级的形式。但是，正是在这一过渡中，由于主体意识的渗透，给原始朴素的格斗技能带上了民族主体性的标志。从而，东西方原始格斗技能的差异也由此开始了。在这里，文化进化的机制发生了作用，也使得不同区域的格斗技能形成了完全不同的理论和技术体系。就中国武术来讲，由于本身所处的中国特殊的文化环境的影响，使得中国武术带上了中华民族的主体意识，并使其得到了与本文化环境相适应的全面发展。从而标志了中国武术与原始格斗技能的分野。这种经过人类有意识、有组织编排的“运动形式”用于与人斗、与兽斗的活动，开始具备了可称之为武术活动的基本特征②。

文化进化有与生物进化相同的法则。一切进化的事物都是适应其生态环境的结果。在生物界中，共同的原始形态，会由于各种生存环境的不同，而走上截然不同的进化方向，从而形成千差万别的物种。起点是“一”，而终点都是多。在起点上的“一”中，蕴含了多种进化方向的可能，而究竟哪一种可能的进化方向会变成现实，则取决于环境的选择。同样，这一原则，对于考察武术与原始格斗技能的分野过程也是同样有效的。武术之所以会对原始格斗技能作不同于其他格斗项目的理论解释，形成了以套路形式为主的体育项目，其原因就在于武术处于一个不同于西方的文化环境里。武术从形成之日起，就受到了中国传统文化的制约，它的形成由于受到了这一文化环境的影响，从而，使其逐步摆脱了原始格斗技能的无序性，形成了一种有序的、有严格拳理要求的运动项目。因此，它与无序的、人类本能的生存活动有着

① 梁敏滔：《东方格斗文化》，天津，天津古籍出版社，[illegible]。

② 张耀庭主编：《中国武术史》，北京，人民体育出版社，[illegible]。

本质的不同。如：踢、打、摔、拿、击、刺等这些武术中的基本要素，与原始的格斗技能有着本质的不同。原始的格斗技能中也可能具有“踢、打、摔、拿、击、刺”等内容，但这是本能的、无序的。在这无序到有序的变化过程中，传统文化的进化，很大程度上影响了武术的发展。“这是一个由自然经验积累到文化经验积累的过程，也是人类主体实现的过程”。① 从而形成了具有中华民族特色的一种防身、健身、娱身的体育项目。这些都说明了在中国的文化环境里，武术只有一个进化方向可供选择，它的特殊的理论、技术体系是适应中国文化环境的必然结果②。

（二）中国古代武术与军事武艺的同源性和相异性

□□武术与军事武艺相同的一面

武术和军事武艺均起源于初民的斗争——初民与禽兽之间的斗争、初民之间的斗争。初民曾在几百万年中过着采集、渔猎生活，步入畜牧、农业生活后也经常渔猎。许多动物是初民的食物，不少动物是初民的敌人，猎取、抗击凶猛的动物都必须进行激烈的搏斗，这便需要初民具有一定的拳脚、器械功夫。有如《淮南子·本经训》中的《羿除百害》神话所描述的，羿射杀凿齿、斩杀长蛇，擒获大野猪。同时，初民先后以原始人群与氏族、部落为单位，集体生活；单位与单位的初民有时为了夺取食物、抢占地盘而争斗、打战，彼此拳脚交加、刀棍互击，这也促使初民不断提高拳脚、器械功夫，所谓“民物相攫而有武矣”，由此，在搏斗、争斗、战斗的刺激下，萌生了武术，又萌生了军事武艺，二者是融合在一起的③。

军事武艺的指导思想是战胜敌人，武术的一个指导思想则是打败对手。为了战胜敌人，军事武艺无所不用其极；为了打败某些对手，武术也无所不用其极。而在某些场合，军事武艺与武术都是“点到为止”。像《水浒传》中杨志与周谨比武一般：两人用“去了枪尖”的枪杆沾上石灰，互相刺击，以石灰点多少判定胜负，彼此并不伤害。

武术包括徒手的技击动作与器械的技击动作；军事武艺以器械的技击动作为主，以徒手的技击动作为辅，其许多技击动作同于武术的技击动作。因此，春秋齐国的管仲挑选士兵，要求各地推举“有拳勇股肱之力，秀出于众者”④，主张对士兵“教其足以进退之度”，“教其手以长短之利”，“器成教

① 林伯原：《中国武术史》，北京，北京体育大学出版社，□□□□ □□□□页。
② 梁敏滔：《东方格斗文化》，天津，天津古籍出版社，□□□□ □□□□□□□□页。
③ 习云太：《中国武术史》，北京，人民体育出版社，□□□□ □□□□页。
④ 吕不韦：《国语·齐语》，上海，上海古籍出版社，□□□□

施，追亡逐遁若飘风，击刺若雷电”①。

恩格斯曾揭示出：“最古老的工具是些什么东西呢？是打猎和捕鱼的工具，而前者同时又是武器。”② 的确，最古老的一些工具是充作武器用的，既用作军事武器，也用作武术武器。后来的弓箭、刀剑、棍棒、枪矛、斧锤、鞭简、叉挝等，武术用之，军事同样用之。至于拳脚，“为武艺之源”，军事武艺离不开它。

最早的战争没有什么阵法，而是集体混战，人自为战，是务必充分施展个人技术的。后来出现了阵法，但并不是所有战斗都是用阵法进行的，有的如攻城时攀墙登城就用不上阵法，而是由将士们各自奋战。在这种场合，完全需要充分发挥个人技术，像刘邦的大将樊哙似的：“常从沛公击章邯军濮阳，攻城先登，斩首二十三级。”③ 在布阵作战中，也有单打独斗的场面，如：“（关）羽望见（颜）良麾盖，策马刺良于万众之中，斩其首还，（袁）绍诸将莫能当者。”④ 这些，经过艺术的夸饰，便成了小说中的大将交锋的情景。就是阵战，个人也要技术高强，箭必须射得远、射得准，枪必须刺得狠、刺得中，还必须能够挡开敌人的兵器。这些表明，在战斗中，个人技术大有用武之地。

军事武艺具有的是刚健、粗犷的风格，大刀阔斧，猛冲狠打。这种风格，在武术中也有之，如武松打虎所显现的：他不论是打折哨棒，还是一跳十步远，不论是用脚乱踢老虎，还是用拳大打老虎，莫不刚健、粗犷之至。

军事武艺除了用于战争，也用于私斗，如李广的儿子李敢埋怨大将军卫青压抑其父亲，“乃击伤大将军”，“骠骑将军去病与青有亲，射杀敢”。⑤ 武术除了用于私斗，也用于战争，如少林十三棍僧救唐王以及少林武僧多次参加保家卫国的战斗。另外，武术与军事武艺都可起到健身的作用，也都有观赏的价值，看《水浒传》中杨志与索超的比武吧：“两个斗到五十余合，不分胜败”⑥，使观众喝彩不迭，十分欢喜。

㈡武术与军事武艺相异的一面

原始社会的武术与军事武艺浑然一体，了无区分。到后世，它们的用途各有所重，便逐渐有所差别了。由于战争的激烈，规模与复杂远远地超过了

① 《管子·兵法》，《诸子集成》（第五册），上海，上海书店出版社，[illegible]。

② 恩格斯：《劳动在从猿到人改变过程中的作用》，北京，人民出版社，[illegible]。

③ （西汉）司马迁：《史记·列传三五》。

④ （西晋）陈寿：《三国志·蜀书六》，北京，中华书局，[illegible]。

⑤ （西汉）司马迁：《史记·列传四九》。

⑥ 王资鑫：《水浒与武打艺术》，南京，江苏古籍出版社，[illegible]。

以往，统治者特别注意军事训练，要求将士掌握军事武艺，如战国时赵武灵王亲自胡服骑射以教百姓，汉朝官吏“居则习民以射法，出则教民以应敌”。这样，军事武艺得到了长足的发展，更具自己的特色了。与此同时，民间则发展了武术，使之更具自己的特色；特别是宋朝以降，民间出现了“社”、“馆”、“坛”等武术团体，组织好武之士学练武术，对武术更加促进了，武术的特色更加浓郁了。基于以上的原因，武术与军事武艺便呈现了某些差异。

在目的上，武术广于军事武艺。军事武艺只是为了战争，所谓“选卒厉兵，简练杰俊，专任有功，以征不义”。[①] 武术则是为了斗争，包括战斗、私斗及跟动物的搏斗。所以“武术”一词，既有“军事”之意，如《文选·皇太子释奠会》中“偃闭武术，阐扬文令”，又专指武术。

在指导思想上，武术也广于军事武艺。军事武艺完全从战胜敌人、保全自己出发，正如戚继光说的：“凡武艺，不是答应官府的公事，是你来当兵，防身立功，杀贼救命，本身上贴骨的勾当。”[②] 武术则着眼于几点，有若手抄本《少林歌诀》显示的：“强身壮骨活经络，舒通气血肌肤坚”，“恶霸暴徒要惩制，解救黎民济善良”，“一对铁拳除强暴，一双铜锤安社稷”[③]。概言之，是强身健体、除暴安良、保家卫国。

在内容上，武术博于军事武艺。军事武艺的技击动作简要实用，戚继光即强调把“习手足，便器械”的功夫限制在“真可搏打者”的范围，反对“左右周旋，满遍花草”的“花法”、“虚套”；武术的技击动作，则既有实用的，也有“花法”、“虚套”。武术的技击动作兼有拳术、器械术，二者并重；军事武艺的动作重在器械术，其拳术很少。军用拳术主要是用作训练身体素质的，因而招式不多；武术的拳术既用以训练身体素质，又用以克敌制胜，因而招式很多，并且有点穴之类的特技。武术的器械招式同样多而且有不少特技（如施放形形色色的暗器），也为军事的器械招式所不及。武术还有非技击动作，像“导引术”、“五禽戏”及气功、硬功等。这些，都是军事武艺所没有的。

在搏击上，武术也博于军事武艺。军事器械大多只用于战斗。如用于车战的殳，用于舟战的拍竿、用于骑兵的拍刀、用于攻城的冲车、用于远战的弩、用于登高的云梯……武术的大多数器械则既适用于战斗，又适用于私斗，既适用于锻炼，又适用于表演；那些不适用战斗的器械，私斗、锻炼、表演

① 《淮南子·时则训》，《诸子集成》（第七册），上海，上海书店出版社，[illegible]。

② （明）戚继光：《纪效新书》，北京，人民体育出版社，[illegible]。

③ 康戈武编著：《中国武术实用大全》，北京，今日中国出版社，[illegible]。

也用得上，有如软鞭之类的软兵器、判官笔之类的奇门兵器。同时，军事武艺一般用于阵战，大家一起密集地冲锋或者抗击，人人只能运用简要的技击动作，而不可能也不需要自由发挥，武术经常用于私斗。两人或数人相搏，活动余地大，可以自由、灵活地运用种种招式。像燕青与任原相扑似的："任原看看逼将入来，虚将左脚卖个破绽。燕青叫一声：'不要来！'任原却待奔他，被燕青去任原左胁下穿将过去。任原性起，急转身又来拿燕青，被燕青虚跃一跃，又在右胁下钻过去，大汉转身终是不便，三换换得脚步乱了。燕青却抢将入去，用右手扭住任原，探左手插入任原交裆，用肩胛顶住他胸脯，把任原直托将起来，头重脚轻，借力便旋四五旋；旋到献台边，叫一声：'下去！'把任原头在下，脚在上，直撺下献台来。"① 所以，学练武术必须多练招式，诸如拳术的鞭拳、劈拳、横拳、撩拳、栽拳、砸拳、贯拳、冲拳、抄拳等，剑术的云剑、扫剑、抱剑、斩剑、抹剑、穿剑、绞剑、点剑、挂剑、架剑、带剑、提剑、摆剑、撩剑、截剑、劈剑、点剑等。

在风格上武术多于军事武艺。武术以师徒相传授为主，代代相传，逐渐形成了许许多多的种类与宗—门—家—派，各有其风格。拿拳来说，有内家、外家、南派、北派等；内家拳又有太极拳、八卦掌、形意拳等；太极拳又有陈式、杨式、武式、吴式、孙式等；至于外家拳，更是不胜枚举，诸如二郎拳、三门拳、四门拳、五形拳、六合拳、七势连拳、八门拳、九环拳、十形拳、孔门拳、化门拳、杜门拳、岳门拳、洪门拳、赵门拳、僧门拳、刘家拳、邬家拳、李家拳、茌家拳、洪家拳、莫家拳、高家拳、蔡家拳、霍家拳等等不一。而军事武艺，以老师、教官公开教授为主，便少有独自风格的种类、派别了。另外，军事武艺纯粹是阳刚的、粗犷的，武术却是阳刚、粗犷与阴柔、细腻兼而有之，内家功夫即主要是阴柔、细腻的。

在功能上武术大于军事武艺。就格斗而言，军事武艺基本是用于战斗中，武术则广泛地用于多种场合。就健身而言，军事武艺适宜于青少年、中年人用以锻炼身体、强筋壮骨；武术则人人（包括老幼病残）可用以锻炼身体，除了从正面强筋壮骨外，还可从反面治病，正反两面交织起来便可养生长寿，所谓"习练武术为养生，延命益寿除百病"。就观赏而言，军事武艺只让人们享受阳刚之美，武术则能将阳刚之美、阴柔之美都供人们享受；军事武艺只让人品赏实用的招式之美，武术则将实用的招式之美、花架子的招式之美都令人品赏。此外，武术还帮助人修身养性。如练气功，需要聚精会神、平心静气、消除杂念、清心寡欲；这样久而久之，即可"变化人之气质，复其本

① （明）施耐庵：《水浒》，长沙，岳麓书社，[illegible]，[illegible]页。

然之真”。①

（三）武术套路的形成及技击特点

中国武术在理论上，运动形式和内容、技术、结构等都有鲜明的特点，其显著标志是融技击、艺术表演、健身娱乐为一体，并以套路演练为传袭相承，因而，武术套路中的动静结合、神形兼备、刚柔相济以及强调意、气、形协调一致的运动形式，集中体现了中国武术博大精深的内涵和中华民族的思维方式、人生态度和人格修养。究其原因，套路作为武术的标志，也是中华民族认同的核心。对武术的研究，单纯从技击的内涵实质去寻究武术发展轨迹很难把握武术的实质。从武术套路形成的文化渊源，探讨中国武术有别于西方格斗技能的机制所在，追究中西方文化意义的差异，我们才能对中国武术有一个较清晰、较全面的认识②。

□□社会的进步使原始格斗向武术转变

从社会学的角度讲，几乎所有文化形态的发育初期都是依附或借助已经相对成熟和现成的文化形态。这种被借助的文化形态必定要有这样几个特征：一是它具有全民族性、广泛性。二是它具有一套系统的规则、仪式和措施。三是它能够提供衡量和判断标准以及为延续这类活动提供可靠的保证和活动的场所，帮助走向客观化。四是这种文化形态具有极强烈的象征性、意义性、神圣性，它有助于其摆脱原始的实用功能，进入意义世界。五是文化的发展处于多元化向一元化，内在冲突向一体化过渡的时期，多元化为其发展提供动力和源泉。一元化为其提供共同的标准。

而在中国古代奴隶制时期，尽管宗教发展也相对成熟，但一神和多神的矛盾并不明显。万能神（一神）开始形成，统治者把天体崇拜和祖先崇拜结合起来，创造了一个居住在天上的最高神——帝，统治者被当做上帝的代表，如最后两代商王称为“帝王”、“帝辛”，殷商甲骨文中有不少类似下列内容的卜辞，如“帝其令风”、“于帝史凤”、“帝其令雷”等。因而，此时期宗教已处于内在的安息，没能提供竞技体育借助的机会。

西周时期，统治者除了继续用宗教迷信的严刑峻法统治之外，还通过制定一套讲究等级名分的“礼制”来实行“德政”和“礼治”。并贯穿于当时政治、经济、文化教育各个领域，即所谓“兴于诗，立于礼，成于乐”。尔后，在孔子思想影响下成为中国两千多年封建社会的正统文化和始祖，一般思想史家称之为“礼乐文化”。其内核中的象征性、规则性和仪式性以及“早

① （明）戚继光：《纪效新书》，北京，军事出版社，□□□□，第□□页。

② 习云太：《中国武术史》，北京，人民体育出版社，□□□□，第□□-□□页。

熟”的文化内涵，具备了上述“被借助的文化形态”的特征，提供了原始格斗技能从军事技艺中的分离，从而走向具有社会意义的武术的契机。

“礼乐文化”是孔子以“仁”为桥梁，一方面把外在的、社会的、对人起着规范作用的政治和道德“礼”化成了人们内在的、现实的心理需求，如“人而不仁，如礼何”；另一方面又给倾诉个体情感欲求为满足感官愉快的“乐”注入了政治、道德的内容，如“人而不仁，如乐何”①，这种文化的基本特征是个体心理欲求和社会伦理规范的交融统一，是“礼”对“乐”的渗透的制约和“乐”对“礼”的情感性的融化。典型的例证如“射”变成了“以射观德”的“礼射”；“礼、乐”成为教育的首要内容；甚至连休闲娱乐的“投壶”也成为士大夫“礼仪”的活动之一等。这是中华民族在智慧上表现出的“主客同构”、“天人合一”的传统精神，这种智慧表现在思维模式和智力结构上，就是重视整体性的模糊的把握、领悟和体验。中国武术表现出的虚与实、动与静、阴与阳、形与神等的统一，并在套路演练和传习的过程中获得个人主体心理上的平衡、体验和情与理的和谐的感悟，正是基于这一文化特征。

㈡民族文化精神是武术技击理论的思想基础

在奴隶制时期，中国的竞技体育都不是完整意义上的体育，尤其是格斗技击技能，只是军事和战争的一个部分或环节，它自身尚无任何价值而言，它的价值在于战争，战争是其直接动力。但武术作为一种文化形态的东西，其发展或获得独立，一方面必须完成从军事战争中独立出的任务；另一方面，必须以文化为内核，武功作为外形，才能走向自身运行的轨迹。

西周时期的“角力”是“讲武之礼”的一项主要内容，在以车战为主的战争形式下，对力量的要求超过对技击技术的要求。无论是广义的制服对方或者是狭义的角力摔跤都讲究堂堂正正的“执技论力”的比试。《左传》中记有鲁公子季友与昌驽角力，鲁公子以“奇巧”胜，被时人指责为“弃师之道”。由此可见，与堂堂正正之较力相违背的其他形式还不具备社会基础。而在春秋战国时期，战争形式由步战（步骑）代替了车战。短兵相接时格斗技巧才逐渐被人们所认识并成为军事训练的内容，始有“巧斗力者”始于阳，常率于阴之“手搏之道”技击术的产生。在求“一人当百，百人当万”的社会条件下，“齐愍以技击强，魏惠以武卒奋，秦昭以锐士胜。”② 尚武之风的盛行。尤其是从“士”分化出来的以挟武技为生的“武士”阶层。“日夜相

① 《论语·八佾》。

② 《汉书·刑法志》。

击于前，死伤者岁百余人，好之不厌”[①]。更使剑术的发展到了职业化程度，并极惨烈和残酷。

但是，此时期以剑术为代表的技击术，其形式与后来武术套路的演练尚有较大的差距。如《汉书·艺文志》云：“技巧者，习手足，便器械。积机关，以立攻守之胜者也。”可以说此时期中国的技击在结构上是以取胜为目的，仅仅表现了技击注重个人技能的成熟，突出了人的主体性和个性特征。这种特征表明它与军事技艺的分离，完成了浅层次的“升华”。

但从另一个方面，即技击理论上看，中国的技击却明显地打下了民族的烙印。注入了民族文化的特质，逐渐成为其思想基础，仅从先秦时期史籍可见一斑。如《汉书·艺文志·剑道三十八篇》中记载的“越女论剑”：“道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。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，与神具往……”。又如《庄子·说剑》说：“示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。”这种强调先静后动、静中求动、动静结合的道理，是用虚实、阴阳、开合、形神统一等说明击剑的进退攻守的原则和技击策略与方法，这里的“动静”、“虚实”、“阴阳”、“形神”是中国文化的哲学范畴，用中国哲学将技击的生动体现和具体化来源于中国古人对“农业文明”中“天、地、人”的变化关系的认识。中国哲学以乾坤、阴阳、动静、五行等作对应解释，以此来把握宇宙万物生存变化的规律。因而作为人必须与“天、地”（即自然）“保持协调，维系生存”，“天人合一”便构成中国哲学的基本观念。在这种社会文化背景下，格斗技能技击的发展，必然纳入民族文化的轨迹，并以此作为理论的基本活动框架和语言工具。武术的技击理论，可以说是中国哲学的具体化、人格化、生命化的修炼活动，涵盖了中华民族对宇宙万物的认识。

獲阼会发展的需要形成了武术套路

春秋战国时期格斗技能的发展，表明开始具备了文化学意义的武术，即已初具独立形态，已有武术的主体（侠士和民间习武者）以及武术技击浅层次理论概括。值得注意的是武术中早期体现个性，追求竞争与冒险的精神内涵本应和西方一样沿着自身逻辑道路发展，但是中国历史的变革和特定的社会背景，武术没有继续完成成为独立的文化形态所需的社会化、客观化、内在化进程。这一特定历史背景就是秦汉以后中国政治文化的大一统以及森严的封建等级观，使初具独立形态的武术被迫走上了一条迂回发展的道路。

与先秦时期借助其他文化形态发展自身不同的是，这一迂回发展是一个

① 《庄子·说剑》。

依附的过程。当时的出路只有两条，一是在“废力尚德”、“去武行文”的社会思潮下衰落下去，如先秦的武士秦汉以后走入绿林贩夫为伍的道路；二是依附统治者认可的文化形态，保留其特质外在形式上却走向审美和伦理的道路。这一依附又是融摄的过程，同时又是一个涵化过程，恰好反映了整个中国文化发展的整合性。

秦汉时期，“角抵百戏”的兴盛，为武术的生存提供了一个寄居处，在互为涵化的过程中，武术的发展在形式上、内容上、结构上寻求到新的契机，最终奠定了以套路演练为核心的发展方向，获得了质的“升华”。

“角抵”源于西周时期单纯的较劲“角力”，战国以后与“戏乐”结合，演变为角抵戏，唐人苏鹗认为：“人通以角胜之戏为角焉，或独以两人竞力为角抵，非也”①，又《说文》“戏，三军之偏也，一日兵也”，从当时流行的“蚩尤戏”可证实，它是融技击、音乐、舞蹈、娱乐等初步艺术化的综合形式。汉朝以后，政治、经济、文化的高度发展进入了繁荣鼎盛，各种技艺的互相融合，“角抵”的含义发生了质的变化。“以角技为义，兼诸技而有之”，是运用“杂技”（包括武技，舞蹈，音乐等）形式进行比较，即反映社会现实和生活中的一切冲突，与今之戏剧必然反映社会矛盾及斗争是契合的，在内容上增添了“四夷之乐”、“其云雨雷电”的场景，“倏忽变化”的幻术等，而作为原始意义的“角抵”，演变为场景中的武术表演并成为主体，从出土文物和史料的相互佐证大致有三种情况。

其一，按规定的情节结构对打。最早的例证为汉代角抵戏《东海黄公》，汉画石中有大量表现“对打”、“空手夺棍”等场面，这里的技击，已丧失了实用性，而是带有指征性或象征性。

其二，单纯的武术表演。最典型的是南阳汉画像石中的一幅《击刺图》。画幅中一人侧身弓步，挺长挺向前猛刺，左一人侧身扬臂亮掌，作退弓步，欲夺对长挺，画右端刻一人手持匕首，做刺杀状，画幅空间有云气状的场景布置，证实是在台上表演，从三人攻防击刺动作的身法，手法无一不同于今天武术中的多人对练形式。这种表演，具有强烈的观赏性，是武术走向审美和人格性的雏形。

其三，“象人斗兽”。《汉书·成帝本纪》载成帝时，用此节目招待胡客，“象人斗兽”类似西班牙斗牛，表演者必须具备娴熟的擒拿格斗技击术。在汉画像中就有大量的这种场面的生动形象。

武术技击依附在“角抵百戏”上融摄百戏的表演形式和审美特点，迅速

① 苏鹗：《苏氏演义》卷下，见（汉）班固撰，《白虎通义》，上海，上海古籍出版社，[illegible]

被官方和人民群众认同及社会化，从另一意义讲，当武术这种融技击、表演、娱乐为一体的文化现象大量反复地出现，人们就会对此活动及现象进行反思，形成有关这类活动的价值和意义的思考，这就是内在化的过程。由于百戏表演需要预习编排，演员的动作需要编排；由于观赏性的要求，这就是内在化的过程。由于百戏表演需要预习编排，演员的动作需要编排，由于观赏性的要求，指征化了的技击动作有惊无险，需要“美”化；由于需要反复演练和传承，技击动作需用固定的格式加以巩固等。因此，这种“有意识、有组织编排的‘运动形式’用于与人斗，与兽斗的活动，开始具备了可称之武术活动的基本特征，即武术套路的定型”①。标志着中国武术沿着自身的文化轨迹发展演变，形成自身独具特色的理论与技击体系，在运动形式上、内容上、审美情趣上等都有自己显著的特征。

二、《孙子兵法》对武术技击产生的影响

孙摇武

《孙子兵法》，孙武撰。孙武字长卿，春秋末年齐国人，生卒年月未见史载，约与孔子同时期。《孙子兵法》是中国古代最著名的兵书，也是现存最早的一部兵书。宋代朝廷颁定的“武经七书”之一。它是由孙武草创，后经其门弟子整理而成，成书约于春秋战国之交，原书有十三篇文章，约五千九百字。

技击战术，是根据技击双方的具体情况，为战胜对手而采取的计策和方法。在技击过程中，良好的身体状态、优秀的技术水平，只有通过合理的战术形式表现出来，才能充分发挥功效并不断克敌制胜。兵法，是用兵作战，以克敌制胜为目的的战略和战术。由于技击战术与兵法都有着克敌制胜的目的和特点，因此，兵法中的认识论与方法论一直影响着技击战术的形成与发展。而作为古今中外兵法之经典的《孙子兵法》，更为其深邃广博的战备、战术内涵，成为武术技击战术取之不尽、用之不竭的思想和方法宝库②。

① 张耀庭主编：《中国武术史》，北京，人民体育出版社，[illegible]页。

② 刘峻骧：《东方人体文化》，上海，上海文艺出版社，[illegible]页。

《孙子兵法》中所言："兵者，……存亡之道，不可不察也"①，由于技击战术关系到技击双方的胜败得失，因此，不能不进行认真的研究并加以设计。"未战而庙算胜者，得算多也"②，在技击双方交手以前，对各种可能出现的情况研究得越透彻，战术设计得越合理，击败对手的概率就越高。那么，应该从哪些方面进行分析研究呢？"故经之以五事，校之以计而索其情，一曰道，二曰天，三曰地，四曰将，五曰法……知之者胜，不知者不胜"③，"知彼知己者，百战不殆"④，"知天知地，胜乃不穷"⑤，因此，在技击实战以前，必须从天时、地利、人和以及对手和自己的身体状况、竞技状态、技术特点、战术能力等方面进行分析、研究后，有的放矢地设计出在技击过程中能够克敌扬己的战术是确保胜利的先决条件。另外，还要对所设计的技击战术存在的利弊关系进行必要的辩证分析，对所设计战术可能出现的问题要有充分的思想准备，并在某些战术受到克制时，能有相应的后续战术，只有这样，才能立于不败之地，正如孙子所言："智者之虑，必杂于利害……杂于害而患可解也。"⑥

如何把握时机，孙子曰："可胜者，攻也"⑦，"敌人开阖，必亟入之"⑧。在技击过程中，当能够战胜对手时，或发现有隙可乘时，就必须及时捕捉战机，"乘人之不及"⑨，果断发起进攻，决不可贻误战机，并"攻其不备，出其不意"⑩，提高进攻的突然性和成功率。

如何选定目标，进攻时，应"攻其所不守……攻其所必救……出其所不趋，趋其所不意"⑪，或"由不虞之道，攻其所不戒"⑫ 因此，对手不能防守或未加防守的地方、要害部位、意识不到的地方、没有预料到路线和没有戒备的地方都是我方进攻的目标。

如何保持速度，速度是技击成功的基础，"兵之情主速"⑬。进攻时，必

① 《孙子兵法·始计篇》，见《诸子集成》（第六册），上海，上海书店出版社，[illegible]
② 《孙子兵法·始计篇》。
③ 《孙子兵法·始计篇》。
④ 《孙子兵法·攻谋篇》。
⑤ 《孙子兵法·地形篇》。
⑥ 《孙子兵法·九变篇》。
⑦ 《孙子兵法·军形篇》。
⑧ 《孙子兵法·九地篇》。
⑨ 《孙子兵法·九地篇》。
⑩ 《孙子兵法·始计篇》。
⑪ 《孙子兵法·虚实篇》。
⑫ 《孙子兵法·九地篇》。
⑬ 《孙子兵法·九地篇》。

须“疾如风……侵掠如火……动如雷震”①。技击过程中，进攻的速度不仅能保障进攻的成功率，还能“后人发，先人至”②，变被动为主动，化劣势为胜势。结蓄、聚集力量技击过程中，力量使进攻具有威慑性和杀伤力。在技击双方势均力敌时，就看谁能合理分配和运用力量。“我专为一，敌分为十，是以十攻其一也，则我众而敌寡”③，在技击过程中，如果我方在绝对力量不占优势或处于劣势时，就必须时刻注意力量的结蓄和分配，一旦在对手力量分散时，我方就能取得相对力量上的优势，并能够给对手以“致命”一击。

如何注意隐蔽性，“善攻者，动于九天之上”④。技击过程中，进攻时的动作要像在高不可测的天上一样，具有隐蔽性，使对手“不知其所守”⑤，从而达到“攻其不备，出其不意”⑥ 的效果，提高进攻的成功率。

如何把握防守时机，“不可胜者，守也”⑦，在技击过程中，当无法进攻取胜或为了不让对手取胜以及处于不利状态时，都必须采用防守战术。

如何明确目的，正如《孙子兵法》中所言：“昔之善战者，先为不可胜，以待敌之可胜”⑧，善于作战的人，先是创造条件使自己不被对手所战胜，然后是等待并捕捉战胜对手的时机。“立于不败之地，而不失敌之败也”⑨，同样，使自己立于不败之地的最终目的，就是为寻找到战胜对手的机会。

如何观察、注意要点，在技击过程中，善于防守的人，要像藏于深不可知的地下一样，守势紧密，让对手找不到可以进攻的空当。就如孙子所言：“善守者，藏于九地之下。”⑩，使对手无形可窥，无机可乘，从而“不知其所攻也”⑪。

在技击过程中，面对对手的试探，引诱和进攻，要如《孙子兵法》中所言：“其徐如林……不动如山，难知如阴”⑫，要遇险不惊，从容不迫，稳健防守，既不可冲动鲁莽，也不可手忙脚乱。

---

① 《孙子兵法·军争篇》。
② 《孙子兵法·军争篇》。
③ 《孙子兵法·虚实篇》。
④ 《孙子兵法·军形篇》。
⑤ 《孙子兵法·虚实篇》。
⑥ 《孙子兵法·始计篇》。
⑦ 《孙子兵法·军形篇》。
⑧ 《孙子兵法·军形篇》。
⑨ 《孙子兵法·军形篇》。
⑩ 《孙子兵法·军形篇》。
⑪ 《孙子兵法·虚实篇》。
⑫ 《孙子兵法·军争篇》。

防守反击是技击战术中的一个完整的战术形式，它同时包含防守与反击两种形式。即在面对对手进攻时，我方在进行防守的同时，必须具有反击意识，并作好反击的准备，要“不失敌之败”，“以待敌之可胜”，对手一旦露出空档、破绽，便是我反击的最佳时机。

“善战者，其势险，其节短。势如张弩，节如发机”①。技击过程中，善于防守反击的人，防守时，敢于冒险让对手的进攻动作靠近自己，然后以短促猛烈的动作进行反击；防守时，要像满张的弓弩，结蓄力量；反击时，要快如触发的弩机，直奔对手要害。

孙子所云：“避实而击虚”②，在技击过程中，防守时要避开对手进攻的锋芒，反击其进攻后留出的空档。

按孙子所云：“避其锐气，击其惰归”③。因此在技击过程中，当对手体力旺盛、攻势凶猛时，要用步法移动等防守方法避开对方的有力进攻；当对手出现进攻势竭或怠惰松懈时，要迅速进行反击。

孙子云：“智将务食于敌”④，技击过程中，防守时，要善于利用对手进攻时的冲力、惯性，借力打力，进行反击。武术技击中的“顺手牵羊”和“四两拨千斤”就属于这一战术。

按孙子所云：“譬如卒然……击其首则尾至，击其尾则首至，击其中则首尾俱至”⑤。在技击过程，防守反击要像蛇一样，防着上盘，反击对手下盘；防着下盘，反击对手上盘；防着中盘，反击对手的上盘或下盘，上、中、下盘要相互呼应，防守反击要快速敏捷。

任何事物都存在着矛盾的对立体，武术技击战术也是一样，任何一种技击战术都能找到另一种可以相克相胜的战术，如：破防守的战术是进攻，破进攻的战术是防守反击，而防守反击战术面对防守则又无计可施……因此，我们必须根据兵法中“兵无常势”⑥ 的要求，在技击过程中，应“践墨随敌”⑦，要“因敌变化而取胜”⑧，也就是必须随着对手的各种技、战术变化，不断调整和灵活运用战术，以“致人而不致于人”⑨，从而能在技击过程中控

① 《孙子兵法·兵势篇》。
② 《孙子兵法·虚实篇》。
③ 《孙子兵法·军争篇》。
④ 《孙子兵法·作战篇》。
⑤ 《孙子兵法·九地篇》。
⑥ 《孙子兵法·虚实篇》。
⑦ 《孙子兵法·九地篇》。
⑧ 《孙子兵法·虚实篇》。
⑨ 《孙子兵法·虚实篇》。

制住对手并始终处于主动地位，最终达到克敌制胜的目的①。

第五节摇医家的养生和体育结合的体育思想

《黄帝内经》认为，人的致病因素不外乎外来的“邪气”和人体本身抵抗能力减弱两大方面。在医疗实践中，许多医家根据自己的丰富的临床经验，分别对这两大原因进行了深入的研究和探讨，进一步发展了《黄帝内经》的理论，提出了自己的独到见解，试图掌握防病治病的内在规律，也就形成了许多不同的医学流派。其中在外感热性病方面，主要有伤寒学派和瘟病学派；在内伤杂病方面，则有脾胃学派、滋阴学派、攻邪学派。正是由于医家各学派之间有不同的见解，互相补充，学术争鸣，极大地丰富了我国古代医学在临床辨证、处方、用药方面的内容，促进了医学事业的发展。有关医家与体育结合的思想，由于各医家学派有自己的观点，所以也呈现出不同的思想特征。

摇战国时期出现的《黄帝内经·素问》
（中国中医研究院图书馆藏书）

一、养生体育思想的发端

在史前医学与原始的医疗养生得以初步发展的基础上，夏商时期的医疗保健和养生知识已有了初步的积累。从有关传说和文献记载中我们知道，至少在禹夏时代，就已经出现了一些具体的保健养生形式。《帝王世纪》中就记载了一段这方面的传说：“尧命（禹）以为司空，继鲧治水，乃劳身涉勤……手足胼胝，故世传禹病偏枯，足不相过，至今巫称禹步是也。”意思是说大禹在长年累月疏理江河、与潮湿环境朝夕相处的过程中患了偏枯病。为了战胜这种疾病，大禹发明了一种独特的健身方法，即“禹步”。这种被称为“禹步”的锻炼方法，在唐代著名养生家孙思邈的《千金翼方·禁经上篇》中有如下详细介绍：“凡禹步法，移左右脚，前后不同。凡欲作法，必先取三光气，又禹步，然后作法验矣。三光者，日、月、星；禹步者，或三步、七步、九步不定。若欲受三光气者，极晴明日，向日两脚并立，先所愿事随意多少

① 陈小蓉：《体育战术学》，北京，人民体育出版社，[illegible]页。

小呪之，然后取禹步三步也。所欲步时，先举头看日光，剩开口吸取日光明，即闭口塞气至三步始得放气也。三步者，从立处两过移脚始成一步。三步即是六过移脚也。向日光禹步时，左脚先移，右脚后移。若向月、星二光禹步时，并右脚先移，左脚在后也，但步数不同耳。……又向星禹步作九步时，既长久若一气不得度，是以三步作一闭气，则九步即三过闭气也。”不难看出，这里介绍的所谓“禹步”，实际上是一种呼吸运气结合脚步移动的导引养生方法。较之于在史前时期出现的“阴康氏”之舞，其合理程度无疑大有提高。当然，《千金翼方》中对“禹步”的总结和介绍，显然经过了后世养生家的加工完善，但其中也有可能反映了一些夏代禹步的基本面貌。

大禹像

大禹之所以能在古代保健养生的发展历程中发挥一些特殊的作用，是由于他在治理江河的漫长岁月中足迹遍及天下，见得多识得广，这可以说是一种无可比拟、得天独厚的条件。《论衡·别通》说：“禹、益并治洪水，禹主治水，益主记异物，海外山表，无远不至。”《绎史》卷十引《淮南子》还记载说：“禹沫浴霪雨栉抉风，决江疏河，凿龙门辟伊阙，修彭蠡之防，乘四载，随山刊木，平治水土，定千八百国。”“平治水土，定千八百国”，乃至“海外山表，无远不至”，这样，大禹自然会遇见许多隐者逸客、养生之士以及擅长各种方术的巫师，除了熟悉中原之地的以“宣导之舞”为特征的导引养生术之外，还有条件了解边远地区的各种形式的保健养生方法，从而就能兼蓄并收，博采众长，在原来基础上进一步完善与发展古代养生方法。

由夏至商，传说中的养生家更是不乏其人，其中最有名的要数彭祖。汉代学者刘向所撰《列仙传》记载：“彭祖者，殷大夫也，姓篯名铿，帝颛顼之孙，陆终氏之中子。历夏至殷末，八百余岁。常食桂芝，善导引行气。”《庄子·刻意》也记载说：“吐故纳新，吹呴呼吸，熊经鸟伸，为寿而已矣。此道（导）引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”说一个人享寿竟至八百余岁，这无论如何总是荒诞不经的。因此，历史八百多年，恐怕是以彭祖命名

的一个氏族，而其中商代的彭祖尤以保健养生而负盛名①。

据文献记载，彭祖在帝尧时已被擢用，历夏、商，封于大彭（今徐州）。但至商代末年，彭祖这个氏族就遭到了毁灭性的打击。《史记·楚世家》说："彭祖氏，殷之时尝为侯伯，殷之末世灭彭祖氏。"彭祖这个氏族大抵是一个精于养生的氏族。关于彭祖的导引养生法，东晋道教养生家葛洪在《神仙传》中有如下记载："（彭祖）常闭气内息，从旦至中。乃危坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其体中或疲倦不安，便导引闭气，以攻所患。心存其体，头面九窍，五脏四肢，到于毛发，皆令俱至，觉其气云行体中……寻即体和。"除了擅长导引养生之外，彭祖还精于饮食养生和药物养生。成玄英在《庄子·刻意》疏中称彭祖精通烹调，曾进献野鸡羹给帝尧而深受赏识，并因此得以受封。中医外治名著《理瀹骈文》中则有"彭祖小续命蒸脐法"的记载，认为彭祖寿高八百的主要原因之一，就在于他采用了脐敷养生疗法。

随着一些具体的保健养生方法的出现，相关的保健养生理论开始受到重视并得以总结，同时，一些简单的养生思想也开始发端了。

西周之时，养生思想进一步发展。据《周礼》记载："四时皆有疠疾，春时有脊首疾，夏时有痒疥疾，秋时有疟疾，冬时有嗽上气疾。"表明当时人们对四季不同气候与疾病的关系已有所认识。同时，周代还设有食医专门掌管周王与贵族阶层的饮食，指导"六饮、六膳、百馐、百酱"等多方面的饮食调理工作，提出饮食调理要与四季气候相适应；并有了专职主管环境卫生的职官，如"庶氏掌除毒蛊"；"翦氏掌除蠹物……以莽草薰之"；"壶涿氏掌除水虫"，使水清洁。这一切都说明周人开始设法主动注意卫生，防治疾病，保养身体，养生观念比商朝又大大前进了一步。

诞生在西周初年到春秋中叶，并被后代儒家奉为经书的中国最早的诗歌总集《诗经》，对西周时期的养生思想和养生观念做了描述和总结。在这部《诗经》中，体现当时养生思想的诗句有"寿考不忘"（《秦风·终南》）、"胡不万年"（《曹风·鸤鸠》）、"为此春酒，以介眉寿"、"称彼兕觥，万寿无疆"（《豳风·七月》）、"乐只君子，万寿无期"（《小雅·南山有台》）、"畀我尸宾，寿考万年"、"报以介福，万寿无疆"（《小雅·信南山》）等等。这些也都是当时人希望健康长寿思想的反映，其中有些词语直到今天仍然经常被人们用来祝福健康长寿。

历经夏商以后，虽然周代的养生观念有了较大的进步，但当时的养生理

① 张荣明：《中国古代气功与先秦哲学》，上海，上海人民出版社，[illegible]，还[illegible]页。

论和养生实践毕竟还处在草创阶段，很不发达。但作为中华养生文化的奠基时期，这时所出现的一些养生方法和养生思想的发端，在中华养生发展史上还是具有重要意义的。

二、驱鬼逐疫中的运动健康观

在中国古代社会的早期，驱鬼逐疫活动在我国的民间广泛存在，其形式多种多样，有驱傩、跳傩、跳尸公、跳五猖、跳钟馗、跳开山、捉黄鬼、斩旱魃等等[①]。就是到现在，在一些偏远落后地区还有这些仪式存在。

（一）早期人们对疾病的认识

中国古代人民早期对疾病的认识是模糊的、虚幻的、不确定的。在人们的思想认识深处普遍认为疾疫和鬼怪之间有一种神秘的感应关系，鬼怪信仰构成了人们认识疾病的庞大的病因系统。[②] 人们只要出现身体不适，哪怕是一般的头昏眼花、感冒发烧、痉挛颤抖、喃喃自语等现象，便以为是鬼疫附体缠身或被其袭击所致，所以认为生病无需医治，只要借助各种周至繁复的驱鬼逐疫仪式就可以赶杀附身的鬼疫，疾病自然就会好转了。操纵这些驱赶逐杀鬼疫仪式的是能与鬼神和人沟通的巫觋。在古代社会中早期的巫师就是原始的医生，他们的职责之一就是驱鬼逐疫、治病救人。他们“依靠唤起的这种神的力量去达到自己的目的”。[③] 《汉书·地理志下》记载：楚人“信巫鬼”，“楚俗信巫不信医”，“疾疠损伤，不以药治，而卜之于巫，以决休咎。”南朝《宋书·刘清之传》云：“鄂俗计利尚鬼，病者不药而听于巫。”这实际上就是借助巫术的力量和手段将致病的鬼怪驱赶掉。《周礼·夏官》中有“方相氏，掌蒙熊皮，黄金四目，玄衣朱裳，执戈扬盾，帅百隶而时难（傩），以索室驱疫”。这里很显然，方相氏是宗教巫官，他带领一班人马在宫廷、民宅或野外左冲右撞，巡游搜索，口中还要发出“傩”、“傩”的驱赶声，有时还要跑到江边或水边，这样做意味着把疾病疫疠逐出去了。[④] 在汉代之前，民间一般要举行三次驱傩活动，即春傩、秋傩、大傩。到了汉代以后，民间一般只留存了冬末腊月的大傩。

（二）驱鬼逐疫中的运动健康观

驱鬼逐疫跟治病联系在一起，在现代人看来这是有些不可思议的事，但

① 张紫辰：《中国巫术》，上海，三联书店，[illegible]。
② 马伯英：《中国医学文化史》，上海，上海人民出版社，[illegible]。
③ 王景琳：《鬼神的魔力——汉民族的鬼神信仰》，北京，三联书店，[illegible]。
④ 蔡丰明：《江南民间社戏》，上海，百家出版社，[illegible]。

是在古代人们确实是用这种仪式来进行治病，而且有时好像还很有效果，不然随着朝代的更迭和时间的流逝，怎么会留存到现在呢。

在民间宗教信仰中，自然界的季节交换之际往往是阴阳交替之时，此时应当特别提防阴邪之气作祟害人。因此，人们运用了一系列的“扶正”、“祛邪”的驱鬼逐疫仪式来驱阴导阳、祛病避瘟。恩格斯认为“最初的宗教表现是反映自然现象、季节变换等等庆祝活动”。① 原始社会的人们是非常关注、害怕、惊恐于凶恶不祥的自然现象和季节变换带来的瘟疫，因此，他们同样要采取原始的朴素的仪式来抗议、消灭、驱逐、躲避。这本身就是原始宗教的表现。春傩一般在春夏之交进行，因为人们认为此时春气将完结时，厉鬼疾疫会出行四方，疫病流行会发生死丧之事，因此要驱鬼行傩。秋傩是因为秋天是刑杀的季节，故应行傩刑杀疫疠。冬傩为冬末腊月之时，这时四方司鬼疫之长都在此时出现，坟墓之气会成为厉鬼为祸为灾，所以方相氏要率领助手及众人挨家挨户入室驱逐鬼疫。《后汉书·律历志》记载：“季冬之月，星回岁终，阴阳以交，劳家大腊。先腊一日，大傩，逐尽阴气为阳导也。”从当时人们的身体活动来考察，驱鬼逐疫活动是民众广泛参与的一项身体活动。驱鬼逐疫活动常常是“鼓动游人不下万计。车船轿马，流水游龙，倾城士女，空巷来观，熙熙攘攘，几于联袂成帷，挥汗如雨。”② 平常乡民是劳作于田间地头或忙碌于生计，较少很放松地进行一些强度较大的运动，更不会集中十天八天甚至半个月的时间来运动锻炼。驱鬼逐疫活动正好为他们不自觉地提供了一个自然的运动锻炼的机会。在出巡活动中人们时而激烈地奔跑，时而舒缓地慢跑，在驱逐表演时人们舞刀弄剑、持棍飞叉，做出跑、跳、蹲、打、追、抓等一系列有一定技术难度的动作。这些动作中非常明显地包含着对称、平衡、节律、对抗、技巧等等原始性的体育因素。民众在驱鬼逐疫的奔跑等表演中，有助于对人的神经系统、呼吸系统、心血管系统、运动系统等四大系统疾病的治疗、控制和预防。通过这些跑动可以对民众的一些疾病如神经衰弱、发烧感冒、慢性气管炎、消化道疾病、关节炎、慢性腰腿痛、心脏病、冠心病、动脉硬化等起到治疗、改善、控制和预防的作用。

当然，这一切都不是自觉的，而是盲目的、非主观的，但是在客观上却达到了锻炼筋骨、强身健体、祛病化瘀的健身效果。提高了人们对外界环境变化的适应能力，改善了人体内部的调节功能，增强了人体对疾病的抵抗力和免疫力。

---

① 恩格斯：《致马克思》，见《马克思恩格斯全集》，第 圆卷，北京，人民出版社，员怨园 远猿页。

② （清）张焘撰，罗澍伟点校：《津门杂记·盂兰会》，天津，天津古籍出版社，员怨愿远

三、战国玉杖首《行气铭》中蕴涵的体育养生观

战国行气铭玉杖首
（天津市历史博物馆藏）

《行气铭》是指现存的一件战国时期的玉杖首的玉器上面镌刻的铭文，又称《行气玉佩铭》或《战国玉铭》等。现在保存在天津历史博物馆。这件器形呈十二面体柱状，上刻篆书是一段关于“行气”的铭文，每面刻 猿字，有怨字重文，共 濒个字。罗振玉把它收录在《三代吉金文存》第二十卷 濒页。根据郭沫若的考释，其铭文如下：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天机春在上，地机春在下。顺则生，逆则死。”郭沫若解释铭文大意是说，吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固，然后呼出，像草木之萌生，往上长，与深入时的径路相反而退进，退到绝路。这样天机便朝上动，地机便朝下动，顺此生之则生，逆此生之则死。[①] 这是目前人们见到的最早的关于气功理论的论述，它扼要地阐明了行气的要领、过程和作用，与后世气功所谓顺应自然的养生观，“气沉丹田”及“周天运行”等理论和方法基本一致。《吕氏春秋·序意》中“天曰顺，顺维生。地曰固，固维宁”的记述，与《行气铭》的观点也是一脉相承的，这也表明在战国时期已经有了较为高深的气功行气方法。

四、《黄帝内经》中蕴涵的体育思想

《黄帝内经》是我国传统医学最为重要的经典著作，最初见于成书在西汉末年的目录学专著《七略》之中。据《汉书·艺文志》的记载可知，《七略》中的“医经”类著作计有“七家，二百一十六卷”，其中第一家就是《黄帝内经》，十八卷。分《素问》与《灵枢》两部分，每一部分各有 愿员篇论文，共计 圆园万字左右。《黄帝内经》中记载的散步、导引、按跷、吐纳、冥想等运动方法充分体现了运动养生的内容，同时《黄帝内经》的理论核心整体运

① 郭沫若：《奴隶制时代》，见《郭沫若全集·历史编》，北京，人民出版社，员怨愿圆

动观亦不失为运动养生的圭臬。

（一）整体恒动观

《黄帝内经》认为自然宇宙、人体生命的运动是永远的、恒动的。它认为天地一本，无二体，“人与天地相应”、“成败倚伏生乎动”、“升降出入，无器不有”。它把自然界的各个方面密切联系起来，把人与自然界密切联系起来，把人体的各个组成部分密切联系起来，而这种联系是处于一种运动变化之中，这种认识便是《黄帝内经》的整体恒动观，也是其理论核心。《黄帝内经》的所有论述都是在这种认识基础上展开的，运动养生的思想和方法也不例外。

《黄帝内经》的生命观认为“人以天地之气生，四时之法成。”① 又说“天食人以五气，地食人以五味。五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明，音声能彰；五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气。气和而生，津液相成，神乃自生。”② 说明人类与其生存的自然界紧密相关，不仅需依赖自然界所赋予的物质而生存，同时人类长期生存的自然环境的变化对人的生命节律、机体物质代谢过程均有影响。因此，人与自然规律的统一性便成了《黄帝内经》养生的重要内容。

运动变化是宇宙万物遵循的一条基本规律。《黄帝内经》认为，包括人类在内的整个物质世界始终处于不停顿的运动之中，并且将这种运动规律的表现形式概括为“升降出入”。正如《黄帝内经·素问·六微旨大论》中说：“夫物之生从于化，物之极由乎变，变化之相薄，成败之所由也。……成败倚伏生乎动，动而不已则变作矣。”又说，“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏。是以升降出入，无器不有。故器者，生经之宇。器散则分之，生化息矣。故无不出入，无不升降。”这里肯定了物质世界具有不断运动变化的本领和特性，运动的方式是“升降出入”。凡是存在于这个物质中的事物，无一不在“升降出入”的运动之中生生化化；无论是动物界的“生长壮老已”，还是植物界的“生长化收藏”，都存在着“升降出入”运动，“升降出入”运动是生命存在的基本方式。

（二）适度运动

《黄帝内经》的整体恒动观告诉我们：生命的本质就是运动。这种运动是

① 《黄帝内经·素问·宝命全形论》，见郭霭春主编《黄帝内经·素问校注》，北京，人民卫生出版社，[illegible]

② 《黄帝内经·素问·六节藏象论》。

在与自然界保持统一协调的前提下进行的运动。运动作为一种主动的养生行为，可以达到养生的目的。《黄帝内经》中对其进行了具体的论述。

在整体恒动观的指导下，《黄帝内经》主张生命在于运动，全“动”应有度，“动”应有节，这个度正如《黄帝内经·素问·上古天真论》所言，应该“形劳而不倦”、“不妄作劳”，如果过劳也会引发疾病。所以《素问·经脉别论》提出“春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过用，此为常也”。过劳不仅仅指劳作，同样适用于运动本身。

过劳会耗损人体的气血、筋骨、脏腑等，如《黄帝内经·素问·举痛论》说：“劳则气耗”，“劳则喘息汗出，外内皆越，故气耗矣。”《黄帝内经·素问·生气通天论》云：“阳气者，烦劳则张，精绝，辟积于夏，使人煎厥，目盲不可以视，耳闭不可以听，溃溃乎若坏都，汩汩乎不可止。”《黄帝内经·素问·宣明五气论》说：“久视伤血、久卧伤气。”说明过用、过劳就会损伤人体赖以生存的气血，出现气血失调；不仅如此，过劳还会直接损伤人体的五脏六腑、皮肉筋骨等，“因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。”① “持重远行，汗出于肾，疾走恐惧，汗出于肝，摇体劳苦，汗出于脾。”② “久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋。”③ 同时《黄帝内经》还论证了过劳还会引发“骨痿”、“煎厥”等疾病。

适度的劳动或体育锻炼，可使人体气机通畅、气血调和，脏腑功能活动旺盛而体质健壮，有利于人体的身体健康保持良好的体质状态。“形劳而不倦”作为适度劳动或运动的标准，就能够达到养生健身、防病祛病的目的。

（三）动静结合

动和静是人在日常生活中的两种状态，与生命活动息息相关。《黄帝内经》养生学十分重视形体与精神的整体调摄，提倡形神共养，认为动以养形，静以养神，动静结合才能“形与神俱，而尽终其天年。”④ 对动静认识的基本原则是“动”，是指运动形体而言，“静”是以精神内敛而言。实际上无论我们完成任何一项动作，都是动与静的有机结合，有的是外动内静，有的是外静内动，只不过是从形式上看以哪种方式为主的问题。

“动以养形”是指运动可促使人体气血充盛、百脉畅达、精气流通，能够增强人体生理的气化作用以及气机的升降出入，提高人体抗病能力，使得机体强健而祛病延年。《黄帝内经·素问·上古天真论》的“独立守神，肌肉若

① 《黄帝内经·素问·生气通天论》。
② 《黄帝内经·素问·经脉别论》。
③ 《黄帝内经·素问·宣明五气论》。
④ 《黄帝内经·素问·上古天真论》。

一”，就是形神兼养这一原则的体现。养生必须练形，该篇的“和于术数”亦是要求我们适当掌握形体锻炼术，健身运动有利健康，全应以“形劳而不倦”为准则。因此，动与静必须结合，才有利于人体健康。

“静以养神”是指保持心情的宁静、专一，能使脏腑之气机协调，真气充沛，形体强壮而无疾患。《黄帝内经》明确指出“静则神藏，躁则消亡”，“欲延生者，心神宜恬静而无躁扰”。心神为一身之主宰，统帅全身各脏腑组织。故有神则生，无神则死。《黄帝内经·素问·经脉别论》云：“生病起于过用。”过用，就是超过了常度，违反动静有常的规律。如“五劳”、“六极”、“七伤”、“九气为病”等即为有动无静，过劳所致。“静”是相对的概念，不是绝对的静止。心神宜静，是“精神专一”，并非是不用心神。不用则废。因此，心神之动，应用合理，能“思索生知”，对强神健脑有益，否则心动太过，能引起病患。心神宜静，是清静而不妄动。

《黄帝内经》强调静以养神，动以养形，动静结合，形神共养。目的在于说明动与静两者的关系。形体宜动，但须动中有静；心神宜静，但须静中有动。形动有助于心静；心静也有益于形动。因此，养生不仅要被动地适应自然和社会的客观环境，而且要主动地调摄身心，通过调摄身心，增强人体对环境的适应性，从而获得健康的体魄和心理，以达到健康长寿之目的。

（四）四时有别

《黄帝内经·灵枢·本神》所言：“智者之养生也，必须四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则邪僻不至，长生久视。”《黄帝内经》中的四时养生理念，为中医养生学奠定了坚实的理论基础。如《黄帝内经·素问·四气调神大论》说：“春三月，此谓发陈……夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。……夏三月，此谓蕃秀……夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。……秋三月，此谓容平……早卧早起，与鸡俱兴，使志安定，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋之应，养收之道也。冬三月，此谓闭藏……早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，祛寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也……”这是《黄帝内经》四时养生的基本思想，通过强调人们在不同季节的作息起居、户外活动的时间、地点，说明不同季节养生的方式是不相同的。其中“广步于庭，被发缓形”不仅体现了“生命在于运动”的运动养生思想，同时也明确了散步作为运动养生方法之一的最佳季节、最佳时间和最佳方式。

（五）运动养生之法

散步作为一个具体的养生方法，主要体现在《黄帝内经·素问·四气调神大论》春三月的养生思想中。《黄帝内经》论述了其中的道理，“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”，表明在春季里春阳上升，发育庶物，启故从新，为适应自然界的这种变化应开启自身阳气的活力，夜晚休息稍迟，清晨起床稍早，到户外环境清新的庭院，“广步于庭，被发缓形”，进行舒缓的散步。只有“被发而无所束，缓形而无所拘，使志意于此而发生”，才能达到养护人之生气的目的。正如清曹庭栋在《老老恒言·散步》中说的那样，“散步者，散而不拘之谓。且行且立，且立且行，须得一种闲暇自如之态。”此话道出了散步的真正内涵，说明散步是在悠然自得、逍遥自在、安闲舒适的状态下，完全没有任何思想负担的情况下进行的一种运动。因此，这种运动可以改善大脑皮层的机能状态，提高大脑皮层的功能，进而又增强大脑皮层对内脏功能的调控，达到养生的目的。这里对于《黄帝内经》所选择的季节，应该灵活看待，不应拘泥。

“导引”一词见于《黄帝内经·素问·异法方宜论》、《黄帝内经·灵枢·病传篇》中，导，指导气，是在意念的配合下，通过调节呼吸，吐故纳新而养生防病；引，指引体，是通过肢体的运动或自我按摩而增强体质，两者既有区别又有联系，前者强调意念的运用，后者侧重肢体的运动，实际上两者是不可分割相互结合的一种积极主动的自身运动方法。《黄帝内经·素问·上古天真论》云：“其知道者，法于阴阳，和于术数……故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”又说，“上古有真人者，提契天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”气功一般具有三个必备的环节。调意，指意守入静；调息，指吐故纳新；调身，指引体按跷。《黄帝内经·素问·上古天真论》的“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”十二字，可以认为是《黄帝内经》对气功理论的高度概括。三者之中，调意尤为重要，故《黄帝内经》又以“传精神”、“精神内守”、“净神不乱思”等论述反复强调守神在气功中的重要性。意守入静就是排除外界各种诱惑和刺激，而使练功者的反应和感觉降到最低的限度。达到这一功夫的首要条件是保持“恬淡虚无”或“从欲快志于虚无之守”。在凝神、静思的基础上，再调整呼吸，引挽肢体，静中求动，以意领气，以气帅血，达到调整内脏和全身肢体官窍气血运行的目的。

按跷一词见于《黄帝内经·素问·异法方宜论》云：“中央者，其地平以湿……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”这里按跷与导引并列，说明是两种疗法，这两种疗法各有侧重：导引应以通经为主，按跷当以宣络为要。

“按摩”出于《黄帝内经·灵枢·九针论》云：“形数惊恐，筋脉不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”王冰说：“按，谓按摩，跷谓矫捷之举动手足，是所谓导引也。”按现代解释，是在人体的一定部位上，运用各种按摩手法和进行特定的肢体活动来防治疾病的方法。主要是医生进行的一种医疗行为，被施术者基本上是处于从属地位，尽管有特定的肢体活动也是属于病者被动的行为。根据《黄帝内经·灵枢·九针论》的描述，“病生于不仁”应属于络脉疾病，因此，按摩偏重于宣通络脉为主。经与络既有区别又有联系，络脉为经脉的分支，部位比较表浅。因此，按跷当以防治筋骨、皮肉、关节等经络疾病为主。

“吐纳”主要是调整呼吸、吐音等，运用呼吸、发音、吞咽等动作，使内脏发生运动、振动，起到对内脏进行按摩及疏导的作用。《黄帝内经·素问·上古天真论》的“呼吸精气”，即是以口呼气、以鼻吸气的锻炼方法。呼吸之精气来源于自然界，呼接于地，吸通乎天，所以古人认为调息应很好地把握天地阴阳之气的升降规律，顺自然界大气之升降以调吾身气机之升降出入。故《黄帝内经·素问·刺法论》云：“至真之要，在乎天玄，神守天息，复入本元，命曰归宗。”这就是吐纳养生的玄机所在。在该篇中进一步指出了治疗慢性肾病而应用的具体吐纳方法：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，饵舌下津令无数。”意为治疗慢性肾病的吐纳方法是：在清晨寅时，面对南方集中思想，排除杂念，屏住气连续吸气七口，不要呼出，伸着头颈像咽很硬的东西一样用力咽下；这样七遍之后，再把舌下的很多津液咽进去。《黄帝内经》既是根据天人一体的宇宙观，对不同疾病的治疗选择不同的时辰和不同的方位。这里仅仅是举出利用吐纳法治疗慢性肾病的方法。

“存想”又称“存思”。存，为意念的存放；想，为冥见其形，即充分应用想象的方法，把意念集中于某一特定想象目标，并由此在大脑中建立一个较强的兴奋区，“疫”乃天地间流行的一种传染性疾病。《黄帝内经·素问·刺法论》云：“黄帝曰：余闻五疫之至，皆相染易，无问大小，病状相似，不施救疗，如何可得不相移易者？岐伯曰：不相染者，正气存内，邪不可干。避其毒气，天牝从来，复得其往，气出于脑，即不邪干。气出于脑，即室先想心如日。欲将入于疫室，先想青气自肝而出，左行于东，化作林木。次想白气自肺而出，右行于西，化作戈甲。次想赤气自心而出，南行于上，化作焰明。次想黑气自肾而出，北行于下，化作水。次想黄气自脾而出，存于中央，化作土。五气护身之毕，以想头上如北斗之煌煌，然后可入于疫室。”本段经文全面系统地描述了运用存想方法避疫的机理和具体方法。他认为出于

脑的正气可以避免疫气侵袭，避免疫气的方法：其一想疫气从鼻而来，从鼻而去。其二将要到病家前先想自己好像太阳一样阳气充足。其三将要进入疫室时可先想象肝脏有一种青气发出，向左行于东方，有如林木之气的生发那样以壮肝气；其次想象有一种白气从肺脏发出，向右行于西方，有如兵戈那样的肃杀，使肺气充足；其次想象有一种赤气从心脏发出，向上行于南方，有如火焰那样以壮心气；其次想象有一种黑气从肾脏发出，向下行于北方，有如水汽的凛冽以充实肾气；再其次想象有一种黄气从脾脏发出，存于体内，有如土能生化万物。这样就有五种气色发出来护卫身体；之后再想象头上像北斗一样煌煌有光，阳气充满，然后入于病人的居室，就不至于受传染了。

在《黄帝内经》运动养生的方法中，除散步外，导引、按跷、吐纳、存想均属于后世气功的修炼方法，往往在运用时几种方法可以结合并用。但在《黄帝内经》的记载中对于运动养生的方法有概括有分类，每种方法都有不同的适应范围和侧重点。

五、融合诸家的《吕氏春秋》体育养生之道

《吕氏春秋》又名《吕览》，是公元前 [illegible] 年，秦相吕不韦（约前 [illegible]～前 [illegible]）集中其门客集体编写的一部书。其内容分“八览”、“六论”、“十二纪”，共 [illegible] 篇，[illegible] 多万字；包括政治、经济、文化、教育、卫生、体育等内容。体育方面主要是推崇养生之道，实际上是继承和发展了以庄子为代表的道家养生思想。书中养生、治身以治天下的目的，对“顺其自然”、“动以养生”的思想以及运动与卫生相结合的主张，提出了进一步明确的见解。庄子论养生，体现了我国古代科学体育的萌芽，而《吕氏春秋》的养生论，把我国古代体育在科学发展的道路上向前推进了一大步。

（一）治身治国同理

庄子论养生的目的，主要是延年益寿，只是在记述一位种菜老人责备子贡时，说了“尔身之不能治，何暇天下乎”这一句话，反映了治身以治天下的目的，这是庄子对养生与治国的认识。吕不韦作为一位大政治家、经济家，在论养生治身时，其治国、治天下的目的说得十分明确。他说：“夫治身与治国一理之术也。”① 又说“昔者先圣王，成其身而天下成，治其身而天下治。”② 这就明白指出治身与治国是一个道理，而治身的目的就在于治天下。

① 《吕氏春秋·审分览》，见《诸子集成》（第六册），上海，上海书店出版社，[illegible]

② 《吕氏春秋·季春纪》。

为说明养生治身以治天下的目的，书中对养生的重要意义又做了具体分析。他说："故圣人之制万物也，以全（健）其天（身）也。天全则神和矣，目明矣，耳聪矣，鼻臭（嗅）矣，口敏矣，三百六十节（骨节）皆通利矣。"① 又说，"凡事之本，必先治其身。啬（爱）其大室（身体），用其新（纳新），弃其陈（吐故），腠理遂通；精气日新，邪气尽去，及其天年。"② 这两段原文从养生治身以增强健康，进一步谈到健身与治天下的关系，说明了治身治天下的目的。这和我们现在说的锻炼身体建设祖国，尽管其阶级观点的内容在本质上不同，但其推理和根据则是一致的，是值得我们借鉴的。

（二）养生贵动

庄子讲养生，从人身自然结构，提出了顺其自然、动静结合的思想。《吕氏春秋》在此基础上做了进一步阐述，并明确提出了动以养生、养生贵动的主张。

《吕氏春秋》指出："古之治身与天下者，必法天地也。"③ 这句话指明治身与治天下都要法天地。所谓法天地，就是效法天地，效法自然，顺其自然的意思。怎样顺其自然呢？书中对此做了详尽的回答，指出："天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形而年寿得长焉。"④ 这说明自然环境可以对人有利，也可以对人有害，顺其自然则有利，逆其自然则有害，说明养生要"察阴阳之宜，辨万物之利"，去顺应客观世界的自然规律。这是它解释养生必须顺其自然的一方面。

《吕氏春秋》讲养生顺其自然的另一重要方面，是指出了养生必须顺应人体的自然规律。书中说："凡人三百六十节，九窍，五脏，六腑。肌肤欲（要）其比（缜密）也，血脉欲其通（利）也，筋骨欲其固（坚）也，心志欲和（偕）也，精气欲其行也。若此则病无所居，而恶无由生（藏）矣。病之留，恶之生也，精气郁也。故水郁则为污，树郁则为蠹，草郁则为蒉（秽土）。"⑤ 又说："人之窍九，一有所居（郁闭）则八虚，八虚甚久则身毙。"⑥ 这两段原文从人的自然结构讲起，说明人在生理上只有肌肤紧密，血脉通利，精气顺畅，心志和谐才能健康。而损害健康的重要原因是身体各部分的郁闭，

① 《吕氏春秋·孟春纪》。
② 《吕氏春秋·季春纪》。
③ 《吕氏春秋·仲春纪》。
④ 《吕氏春秋·季春纪》。
⑤ 《吕氏春秋·恃君览》。
⑥ 《吕氏春秋·季春纪》。

一处郁闭则影响全身，长期郁闭就会导致死亡。

《吕氏春秋》讲养生最值得推崇的是提出了养生贵在动的主张，指出："流水不腐，户枢不蝼，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。"① 又指出："昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞不行其源。民气郁阏而滞者，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。"② 这两段论述，以养生必须顺应客观环境自然规律和人体生理自然规律为依据，以户枢、流水作比喻，以陶唐氏时为舞以宣导郁滞为例证，说明养生贵于习动的道理，说得非常形象生动，对后代影响深远。后汉大医学家华佗说："以自然之道，养自然之生"，"人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通。病不得生，譬犹户枢，终不朽也"③。这正是继承和发展了庄子，特别是《吕氏春秋》的养生思想。《吕氏春秋》也有不科学的地方，如"三百六十节"等说法不符合现代医学对人体的骨骼的认识，这显然是受当时科学水平限制所致。

（三）运动与卫生相结合

《吕氏春秋》养生，很重视讲究卫生，主张运动与卫生相结合，在卫生上，它很重视饮食居处卫生，也很重视心理卫生。

书中说："开春始雷则蛰虫动矣，时雨降则草木育矣，饮食居处适则九窍、百节、千脉皆通利矣。"④ 又说："修宫室，安床笫，节饮食，养体之道也。"⑤ 这说明，饮食起居卫生对人来说，像春雷时雨化万物同样的重要。《吕氏春秋》讲卫生，发展了庄子顺其自然，反对过分保养，以养伤生的思想。它说："水之性清，土者扣之，故不得清。人之性寿，物者扣之，故不得寿。物也者所以养性也，非所以性养也。"⑥ 又说，"凡生之长也，顺之也。使生不顺者，欲（情、物之欲）也，故圣人必先适（节）欲……是故先王不处大室，不为高台，味不珍重，衣不焯（音谈，厚意）热，焯热则理塞（脉理闭结），理塞则气不达。味重则胃充，胃充则中大鞔（音满，胃病）。中大鞔而气不达，以此得长生可乎？"⑦ 又说，"富贵而不知道（养生之道），适足以为患，不如贫贱。贫贱之致物也难，虽欲过之奚由（贫贱物少，不可能过分享受）。出则以车，入则以辇，务以自佚，命之曰招蹙之机。肥酒厚肉，务

① 《吕氏春秋·季春纪》。
② 《吕氏春秋·仲夏纪》。
③ 《后汉书·方术列传·华佗传》，北京，中华书局，[illegible]
④ 《吕氏春秋·开春论》。
⑤ 《吕氏春秋·孝行览》。
⑥ 《吕氏春秋·孟春纪》。
⑦ 《吕氏春秋·孟春纪》。

以自疆（强），命之曰烂肠之食。靡曼皓齿、郑卫之音，务以自乐，命之曰伐性之斧”①。又说，“能尊生，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形”②。以上几段说明，人养生必须顺其自然需要，以物养生，不能逆其自然需要，过分享受，伤害自己；说明以车代步是自找瘫疾，肥酒厚肉是断肠之食，美色淫声是伐性之斧，强调富不能以养伤身，穷不能为利劳形。

《吕氏春秋》在讲究饮食居处卫生同时，非常重视心理卫生。它说：“毕数（尽其天年）之务，在乎去害。何谓去害？大甘、大酸、大苦、大辛、大咸，五者充形，则生害矣。大喜、大怒、大忧、大恐、大哀，五者伤神，则生害矣。大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾，七者动情，则生害矣。”③ 又说，“耳不可瞻（满足之意），目不可厌（同餍，饱意，谓不可饱餐秀色），口不可满（实意，谓不可过饱）。身尽（精气枯竭）府种（府指腹疾；种指骨病），筋骨沉滞，血脉壅塞，九窍寥寥（虚），曲失其宜（逆其自然），虽有彭祖（寿逾八百岁），犹不能为也。”④ 前一段中的“大”字都是过分的意思。它反对“五者充形”，是主张饭勿过饱，与后段“口不可满”是一个意思。反对“七者动情”，是要人顺应客观自然。反对“五者伤神”和后段“耳不可瞻，目不可厌”，主要是反对人沉溺于声色过分伤神。这和前述“心志欲其和也”以及它把“靡曼皓齿、郑卫之音”等邪色淫声看成是“伐性之斧”，都是讲究心理卫生的论述。它认为人如逆其自然本性，不讲饮食居处卫生和心理卫生，就会全身都是病，就是彭祖在世也救活不了你的命了。

第六节摇阴阳家阴阳对立统一的体育思想

阴阳家又称阴阳五行家或五行家，是战国后期以齐国人邹衍为代表的一个学派。这个学派把古代流传的“阴阳”学说和“五行”学说结合起来，用以推演和说明世界上万事万物的发展变化，预测社会的废兴存亡。充满了神秘主义的色彩。阴阳家虽然形成于战国时期，但是“阴阳五行”的思想渊源可以上溯到《易经》和《洪范》。阴阳思想主要来自于《易经》，五行思想学说主要来自于《洪范》。阴阳五行学说对我国的天文、历法、数学、医学等的发展起了积极的推动作用，但是由于它本身的朴素性质及神秘主义色彩，极

① 《吕氏春秋·孟春纪》。
② 《吕氏春秋·开春论》。
③ 《吕氏春秋·季春纪》。
④ 《吕氏春秋·仲春纪》。

易导致唯心主义。

一、阴阳、五行概说

阴阳、五行作为两个哲学概念，大约在春秋时期已经形成。从春秋的有关记载来看，当时阴阳和五行之间尚未形成一体，把两者结合起来，构成一体是春秋以后的事了。阴阳五行家作为一个学派，一般认为是在战国时期才出现的。

阴阳最初指日光的向背，向日为阳，背日为阴，后来阴阳被思想家们借用来表示两种对立和互相消长的物质力量和相应的现象，进而认为一切事物都是由阴阳两面构成的，并由阴阳的对立斗争而形成事物的运动变化。五行是指水、火、木、金、土。古代思想家把这五种物质看成是构成万物的元素。史伯曾说："先王以土与金、木、水、火相杂，以成百物。"① 在早期，人们认为"五行"是人们生活中必不可少的物品，后来进一步发展，人们就开始把注意力转向五行与万物的关系以及五行之间的相互关系上。五行脱离它的个体对象越来越远，也越来越抽象化，研究事物之间的关系成了它的主要特征。

五行与万物的关系主要表现在类分上。五行中的某一元素便是一类事物的代表。当时是以干支配五行，如东方甲乙木，南方丙丁火，西方庚辛金，北方壬癸水。甲和乙都为木，代表东方。五行之间还有一定的制约关系，一种是相生说，即木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；另一种是相胜（或相克）说，即木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。五行代表事物的类和五行的互相制约关系的理论，促进了人们对事物关系的研究，但是，把所有复杂的事物都装入这种五行结构之中，又使人感到有些牵强附会。不过我们应当看到，在早期科学和迷信难分难解的时候，阴阳家在以天人关系研究各种事物的关系中，确实有一部分具有科学性的论述，它对中国古代体育发展的规律性认识提供了理论基础。

二、阴阳家邹衍的"五德终始"说

邹衍（约前 [illegible]～前 [illegible]），齐国人，是先秦时期阴阳家的后期代表。他曾活动于齐、赵、魏、燕等国，颇受当政者的礼遇。《史记》中说他曾撰有

① 《国语·郑语》，见邬国义等撰《国语译注》，上海，上海古籍出版社，[illegible]

《终始》、《大圣》等篇共十余万言。《汉书·艺文志》著录阴阳家的著作有《邹子》、《邹子终始》和《邹奭子》等，均已失传。

邹衍在天文、地理、历史等方面都有较丰富的知识。早期的阴阳五行学说，曾用水、火、木、金、土五种物质元素来说明世界的本源。到了战国末期，邹衍则进一步提出了“五行生胜”的观点，试图用五种物质元素相生、相胜的关系来说明事物运动变化的规律性和阶段性，具有一定的辩证法的思想因素。邹衍把这种自然观用来解释社会历史的发展变化，提出“五德各以所胜为行”① 的观点。他认为人类社会历史的变化同自然界是一样的，也是按照水、火、木、金、土五行的原理循环转移的，每一朝代受五行中的一行支配。每一朝代的帝王将兴时，天必先显示征兆，而这种祥兆符合于支配该时代的某一行的“德”运，这就是阴阳家邹衍的“五德终始”学说。在《吕氏春秋·应同》中保留了比较完整的“五德始终”说，而传之于世的邹衍著录，也是仅此一段。邹衍的五德终始循环论，说明了朝代的更替，特别是关于周之火德已衰，必将有体现水德者取而代之，这符合战国诸侯的口味。从理论上论证了周的灭亡，新圣必兴，给那些想摘取王冠的诸侯以极大的鼓舞。

邹衍的这种五德终始循环论，对后世的影响很大。中国古代武术的发展过程受其影响比较深。

三、越女论剑中的阴阳对立统一思想

根据《吴越春秋》的记载，越国有位剑术家越女擅长剑道。她说：“道有门户，亦有阴阳。开门闭户，阴衰阳兴。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。杳之若日，偏如腾兔。追形逐影，光若佛仿。呼吸往来，不及法禁。纵横逆顺，直复不闻。”② 这里越女从技术、战术、心理的角度，用阴阳、动静、虚实、攻守、内外、快慢、逆顺、呼吸、精神与形体等双方矛盾的对立统一，辩证地论述了剑道的内动外静，后发先至，全神贯注，反应迅速，变化多端，出敌不意的搏击理论，说明了击剑的基本规律。越女说的“凡手战之道”是指运用兵刃攻杀技能或徒手搏斗技术来指导学习用剑。也就是说，学剑必须懂得能以击刺。在先秦时期，剑术比较发达，造就了一批具有高水平的剑术家。王充在《论衡·别

① 《史记·封禅书·集解》。

② 《吴越春秋·勾践外传第九》，见（东汉）赵晔撰，张觉校注《吴越春秋校注》，长沙，岳麓书社，[illegible]

通》中说："剑伎之家，斗战必胜者，得曲城、越女之学也。两敌相遭，一巧一拙，其必胜者，有术之家也。"击剑斗战时要想取胜，就要学习越女的剑术理论，掌握击剑的方法。

越女在这里所说的剑道之法以及"手战之道"，运用了阴阳学学说来进行论述，充满了辩证统一的思想，使人易于理解和掌握剑术之道。到了东汉以后，还有人一直在称赞越女的剑道论述，足见其影响是深远的。

四、《周易》的生命观

《周易》是我国古代哲学巨著，它原始于夏代之先，成书于殷周之际。它研究了宇宙自然、天地万物、人类社会的天下之理，是我国先民对自然和社会认识的总汇。《周易》原非儒家之作，后被收入儒家经典，故称《易经》。《周易》分为经和传两部分。经是指六十四卦，分为上经和下经。上经三十卦，下经三十四卦。每一卦都有符号代表，每一卦都有简单的卦辞，断定一卦的意义，叫彖辞。

《周易》在研究天地万物中，突出了对生命的研究，反映了我国古代人对生命科学古朴的认识，构成我国古代保健养生学的理论基础。

(一) 重视生命的运动与规律

《周易》极为注重对人的关注，它认为，人顶天立地，为万物之灵长，生生不已，施化无穷，与天地并存。正如《周易·系辞上》所说："分而为二以象两，挂一以象三。"即宇宙从混沌状态开始分为天地，是为二；而"挂一"，则是指将人包括其中。只有这样，才能"象三"，也就是象天、地与人，总称为"三才"。这可以说是《周易》对人的的价值的最精妙的论述。汉人扬雄在其所著的《太玄经》中总结出的"人驯乎天地，故其施无穷"的论断，就是沿袭了《周易》的认识，充分显示了《周易》对人和人生的无比重视。

《周易》非常重视人的生命及其运动规律。《周易·说卦》说："昔者圣人之作易也，将以顺性命之理。"这里所谓的"性命"，如果从哲学上解释的话，"性"就是生命的本质，而"命"则是生命的本源。如果从养生学上解释，"性"就是先天元神，是主宰机能，而"命"是先天正气，是生理机能。至于"理"则是规律，"顺"意为通。这样一来，"将以顺性命之理"的意思，就是要用它来说明生命运动的规律。对此，《周易》进一步强调，要"穷理尽性以至于命"[①]，亦即彻底弄清生命运动的规律。这一点，在我国养生思

① 《周易·说卦》。

想发展历史上是具有十分重要意义的，在此后我国保健养生学的发展过程中，保健养生学之所以被称为“养性之学”、“性命之学”甚或“尽性至命之学”，与《周易》所建立的养生学的理论基础是分不开的。

在人类保健养生体系中，充分地认识人的生命的本质、起源及其运动规律，是形成和丰富保健养生思想的重要一环。对此，《周易》认为，生命的本质、起源及其规律，是和宇宙的本质、生成及其规律这一哲学的根本问题密不可分的。《周易》在这一点上坚持了气化生万物的唯物主义认识，并统一用“易有太极，是生两仪，两仪生四象”①，四象变化万物来解释。在这里，《周易》解释的所谓“太极”是混一未分的阴阳二气，是相对静止又运动不息的。在“太极”内部，或阳负阴而上，或阴抱阳而下，沉浮升降，运动不息。只是这种运动被限于“太极”之中，而使“太极”处于阴阳二气混一未分的相对静止状态罢了。一旦受到足够的内外影响，其运动就会产生质变，使“太极”出现阴阳绝离状态，阳上浮为天，阴下凝为地，就生成了“两仪”，即阴阳或天地。“两仪”继续运动变化又生成“四象”。“四象”就其性说是阴、阳、刚、柔，用物质来说明就是金、木、水、火。把“两仪”、“四象”与阴阳联系起来，进一步说明了物质运动中生、克、制约等矛盾现象，体现出《周易》古朴的辩证思想。《周易·系辞下》说“天地（阴阳）絪缊，万物化醇；男女（阴阳）构精，万物化生”，就是对阴阳二气运动中化生万物的说明。可以说，《周易》阐明的阴阳二气在运动中化生万物的理论，构成了我国古代养生理论的核心和基础，而其后出现的各家养生理论都是由此推衍出来的。

《周易》对人的生命的本质、起源及其运动规律的认识在历史上影响极为深远。宋代人张载说：“若夫阴阳之气，则循环迭至，聚散相荡，升降相求，盖相兼相制，欲一之而不能；其所以屈伸无方，运行不息，莫或使之，不曰性命之理，谓之何哉！”② 张载的论述，可说是对《周易》气化生万物、生命在于运动这一有关人类养生的自然朴素理论的形象概括。

（二）天人谐调

天人谐调是《周易》在保健养生学说方面体现出的另一个思想。这里的天人谐调思想体现在重视自然规律，主张顺应自然，同时也重视人为，强调利用和改造自然。在《周易·系辞上》有这样一段记载：“范围天地之化而不过，曲成万物而不遗。”意思是要求人们以天地自然为法，来规范自己的行

① 《周易·系辞上》。

② 《张子正蒙·参两》，见（清）王夫之著《张子正蒙》，北京，中华书局，[illegible]

动，以顺应自然，普利万物。只有这样，才能“先天而天弗违，后天而奉天时”①。也就是说只有预见到事物的发展，才能按自然规律行事而无往不胜。这就是《周易》天人谐调思想的大要，这一思想对养生学的影响是极为深远的。

生命为一种自然现象这一观点，是《周易》天人谐调思想的重要内容之一。这一观点为养生要“顺其自然”的认识提供了根据。《易·系辞上》说：昔者圣人之作易也，将以顺性命之理，是以立天之道。曰阴与阳，立地之道，曰柔与刚，立人之道。”这里反映出《周易》讲养生，首先是顺其自然的。这是一种对自然、对人自身生命现象唯物辩证的认识。

《周易》讲养生要顺应自然，但又不唯顺应自然，它还同时强调人的作为，主张利用自然趋吉避凶。《周易·序卦》曾有这样的论述：“有天地然后万物生焉，盈天地之间者唯万物，故受之以屯；屯者盈也，屯者物之始生也。物生必蒙，故受之以蒙；……物稚不可不养也，故受之以需，需者饮食之道也。”又说，“震者动也，物不可以终动，止之。故受之以艮，艮者止也。物不可以终止，故受之以渐，渐者进也。……物畜然后可以养，故受之以颐，颐者养也，不养则不可动。”从这大篇论述可以看出，《周易》认为人物始生，困难重重，养生之道，首在饮食。生命在于运动，而动必有静，养生贵在动、静结合，而动必有饮食营养，不养则不可动。《周易·颐卦》：“颐，贞吉，观颐，自求口实。”《周易·序卦》云：“物蓄然后可养，故受之以颐，颐者养也。”这里的“观颐”就是养生之道。“实”即食，“自求口实”，即自己求得口中之食。该卦辞的含义是：颐卦纯正而吉祥，观察养生之道，在于自己求得口中之食。这里把“自求口实”作为养生之道的第一条是很有见地的。古人一项把饮食看做“活人之本”，正如《遵生八笺·饮馔服食笺》所指出的：“饮食，活人之本也。”强调人的一身之中，阴阳运行，五行相生，莫不由于饮食。故饮食进则谷气充，谷气充则气血盛，气血盛则筋力强。脾胃者，五脏之宗。四脏之气皆禀于脾，四时以胃气为本。由饮食为资，生气以益精，生精以养气，气足以神生，神足以全身，相须以为用者也。这里非常辩证地论述了饮食营养与运动的关系，说明了生命运动中动静结合的关系，反映出了其利用自然规律指导养生的思想，是十分可贵的。

由以上可以看出，《周易》讲养生既不片面主动，也不单一主静，而是主张动静结合的。《周易·系辞上》这样说：“夫乾，其静也专，其动也直，是以大生焉。”“夫坤，其静也翕，其动也辟，是以广生焉。”它认为天地生万物都是动静结合，养生也必须是动静结合，这就是《周易》所强调的“动静有

① 《周易·乾》，见（清）阮元校刻《十三经注疏》，北京，中华书局，[illegible]

常”的思想。[①] 这一认识反映出《周易》在强调天人谐调的基础上，提出动静结合的养生思想是比较恰当的，而这一思想也是比较科学的。

（三）阴阳变化是生命之源

阴阳学说是《周易》论述中一个很重要的内容。《庄子·天下》对此评价说“易以道阴阳”，一语道破了《周易》学术思想的核心。在《周易》中，关于“阴阳”问题有很多的论述，而其中关于生命在于阴阳二气运动变化的理论，则对以调节阴阳为中心的养生学的发展，起到了积极的指导作用。

《周易》所提出的关于阴阳二气的变化原理，就是太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦以及由此引起的一系列物质运动变化等原理，这具体体现在爻的产生和卦的形式上。“太极”是阴阳未分的混一状态，是一个整体。“两仪”是“太极”的“一分为二”，“两仪”又“一分为二”成“四象”，“四象”再“一分为二”成“八卦”。八卦可用以比喻天、地、雷、风、水、火、山、泽；马、牛、龙、鸡、豕、雉、狗、羊；首、腹、足、股、耳、目、手、口；健、顺、动、入、陷、丽、止、说等等。但其变化仍较简单，还远不足以说明万事万物的阴阳变化之理。于是古人进一步把八卦以不同形式上下排列出六十四卦，用六爻变化来说明万事万物的阴阳变化。

《周易》中的六十四卦，一般认为是用于占卜，实际上它的主要作用是在于用其来说明自然、社会，特别是人的生命运动中的阴阳二气变化。按照“昔者圣人之作易也，将以顺性命之理”来认识的话，六十四卦中每一卦都象征着一种生命运动现象[②]。其中，第一卦是六爻皆阳的乾卦，用以象天、象男；第二卦是六爻皆阴的坤卦，以象地、象女。首列乾坤二卦，说明天地阴阳是万物生命之来源。第三卦取震下坎上的屯卦，以象在运动中阴阳始交，人物始生。第四卦则是坎下艮上的蒙卦，象人物始生后的蒙昧状态。第五卦取乾下坎上的需卦，说明人物始生需要养护，养护首在饮食。再如二十二震下坤上的复卦，说明阳气反复故出入无疾。二十三震下乾上的无妄，说明刚（阳）自外来为主于内故动而愈健。再如第二十五震下艮上的颐卦，说明养正则吉，不养则不可动等等，这些卦象在实质上已说明了养生的基本原理。

如果我们细细揣摩《周易》中的各个卦象，以阴阳二气象征生命运动最易于理解的是第十一乾（阳）下坤（阴）上的泰卦和第十二坤（阴）下乾（阳）上的否卦。泰卦阳在下其性向上，阴在上其性向下，阴阳二气协和一致。以之象征自然则天地交泰而万物通，以之象征性命则阴阳协调内健外顺，

① 《周易·系辞上》。

② 郑振坤：《〈周易〉的养生思想及其影响》，载《体育文史》[illegible]。

这是最有利于生命的象征。否卦则正相反，阴在下其性向下，阳在上其性向上，这就出现了阴阳离决状态。以之象征自然则天地不交，万物不通，以之象征性命则性命分离，是衰老死亡之象了。从《周易》对这两卦的说明看，它对生命运动和养生是持辩证态度的。此后我国古代养生思想中强调以调解阴阳为主，应是受到《周易》影响的结果。

一般来说，在通过顺应阴阳二气变化的性命之理来实施保健养生这一原则上，古人主要是用导气、引气的养生方术，亦即我们常说的导引行气。导引行气的主导作用就在于调节阴阳二气。后人以《周易》为指导，把人的寿命按六十四卦平均为六十四岁，以一卦象一岁，泰卦象二十五岁，否卦象五十七岁，强调人应该按不同阶段的卦象导引行气，调节阴阳，以求健身长寿。这可以说是《周易》的阴阳学说在中国养生学上具体实践的珍贵体现。

五、《洪范》中的五行说与人的“五福”、“六极”

关于《洪范》的制作年代，有种种说法，一些人认为是周初的作品，多数人认为是属于战国之作。从《左传》引证的情况来看，《洪范》在春秋中叶以前应当已经流行了。《洪范》在战国时已经被很多人所重视。在《荀子·修身》、《荀子·天论》、《韩非子·有度》、《吕氏春秋·贵公》都有引证。汉代以后由于《尚书》成为钦定的经典，所以更为人注重。洪，训为大；范，训为法。洪范，即为大法、大纲之意。因为讲了九个方面的事，又称“洪范九畴”。畴者，种类之意。这九畴为：“初一曰五行，次二曰敬用五事，次三曰农用八政，次四曰协用五纪，次五曰建用皇极，次六曰乂用三德，次七曰明用稽疑，次八曰念用庶征，次九曰向用五福、威用六极。”①

（一）《洪范》中的五行说

《洪范》中的“初一曰五行”一项，是对当时所有的自然知识的概括。它列举了人们日常生活中必不可少的水、火、木、金、土五种物材，指出了它们各自的特性和滋味。“五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穑。润下作咸，炎上作苦，曲直作酸，从革作辛，稼穑作甘。”这里是朴素的常识性的总结。《洪范》中的“八曰庶征”一项中介绍的是下雨、晴天、天暖、天寒、刮风五种气象。认为五种天气变化正常，草就茂盛。一种天气太多了，凶；一种天气没有了，也凶。在《洪范》的“五事”中把五行用到了人事上来了。

① （清）阮元校刻《十三经注疏·尚书正义·周书·洪范》，北京，中华书局，[illegible]

“五事”：“一曰貌，二曰言，三曰视，四曰听，五曰思”是指人的外貌、言词、视事、听言、思虑五个方面，并且提出了具体的要求。这样就把五行与五事联系在一起了。五行作为一种哲学理论最早也得到了较为广泛的应用。《左传·昭公二十五年》，政治家子产曾论说：“夫礼，天之经也，地之义也，……生其六气，用其五行，……淫者昏乱，民失其性，是故为礼以奉之。”由此可见，古代政治家也用五行来说明事物变化的道理。

（二）追求“五福”、避免“六极”

《洪范》中的指导思想和最终目的就是教导人们争取“五福”，避免“六极”。《洪范》中提出了人有五福、以寿为先的朴素唯物主义思想。《洪范》在论述“五福”中说：“一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”其中的“寿”、“康宁”、“考终命”都是关于人体健康长寿的，在“五福”中占了三项。与此对应的又提出了“六极”：“一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。”① 其中的“凶短折”、“疾”、“忧”、“弱”都是关于身体得不到健康长寿的，占“六极”中的四项。这里的“五福”和“六极”都和“五事”有关。《洪范》中解释说：“五事不失，则天降之福；五事有失，则天降之极。”这种用五行来解释人们对健康的认识，说明当时人们已经认识到健康的重要。

① 《尚书·周书·洪范》。

第二章摇社会尚武思潮与娱乐体育思想的产生和发展

尚武思想就是强化体魄、健全战斗的精神品质，它意味着对武力的保持和发展，在武装对抗中获得新生，把征服和武装强大看成是一种庄严的职责。这是一种普遍的社会心理现象。在中国漫长的历史发展时期，存在着文治武功，就是以文教天下，以武平祸乱。一文一武相得益彰。

娱乐是人类生活中非常重要的一个环节，不同人群的娱乐方式虽然不同，但对娱乐的追求是共同的。娱乐一般可以分为物质和精神两个方面。两者互相依存。人类对于体育娱乐的追求可以追溯到体育起源之初，在人们的生活中是一个主要成分，历经发展，不断丰富多彩。

第一节摇佩剑之风

远古时代，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夏商周三代的礼乐王宫文化的冲击，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浓厚的文化根基。与侠产生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。远古时期的剑轻便易使，直刺侧击都能运用自如，而且构造简单，容易制造，所以为人们所普遍喜用。周朝以后，剑的实践作用逐渐被其他武器所代替，但剑作为源自远古时期尚武精神的象征物，却越来越被贵族和平民所爱好。在好剑之风的浸染下，社会上形成不少与剑有关的习俗。当时，佩剑是一个人身份和地位标志，也是男子显示仪表和风度的饰物。《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”，真是显赫不可一世①。朋友之间相互

① 玉具剑为春秋时期贵族们的奢华装饰，参见孙机《玉具剑与式佩剑法》，载《考古》员怨愿缘(员。

赠剑，在当时体现一种相当深厚的友情。佩剑也是一种册封贵族仪式上的服饰。如《说苑·善说》载楚国的王族襄成君“始封之日，衣翠玉、带玉佩剑，履缟舄。”社会上的好剑之风，造就了一批武艺高超的民间剑术家，如越国的越女就是当时有名的剑术家。越女不但剑技高超，而且还有一套完整的剑术理论。除了越女、庄子，当时还有“迫则能应，感则能动”① 的老剑客鲁石公，能“驰弄七剑，迭而跃之”的宋艺人兰子②，“在赵者，以传剑论显”的司马氏③等，他们都是活跃在民间社会名噪一时的剑客。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。

剑是古代的卫体兵器，《说文解字》云：“剑，检也，所以防险非常也，以其在身，拱时敛在臂内也。”从目前的考古发现来看，剑最早出现于西周早期。在陕西长安张家坡、北京琉璃河、陕西宝鸡竹园沟、甘肃灵台白草坡等地的西周早期墓里，都出土有比较短的青铜剑，长在 员苑~圆园厘米之间。其中甘肃白草坡西周墓中所出的剑带有透雕龙纹鞘。不过，马承源在《中国青铜器》一书里认为，西周早期的剑体，和梅原末治《殷墟》一书中所载的骨矛形式一致，因而不排除商代具有铸造青铜剑的可能。④

春秋战国时期，剑的铸造技术有了很大的进步，形制也有所变化，数量激增。青铜剑的长度普遍在 愿园~怨园厘米，剑脊和剑刃采用了不同的合金，既增强了剑刃的锋利，又使其有一定的韧性，不易折断。秦始皇兵马俑发现的青铜剑采用了近代才被西方人掌握的镀铬防锈技术。这时期还出现了铁剑和渗碳钢制造的钢剑。不少铁剑长度超过 员米，最长达到 员园园园厘米。⑤

秦汉之际剑还非常流行，但在两汉之交，剑的数量忽然变少。根据考古资料，东汉以后的墓葬中基本没有出土过实物的剑。明代茅元仪修《武备志》，讲到剑时说：“古之兵者，必言剑，今不用于阵，以失其传也。余博搜海外始得之。”清楚地表明剑在实用武器中早已被淘汰，连剑的形制也需要深入研究才能搞清楚。

短剑在早期不可能用于两军交战，因为西周和春秋时期以车战为主，使用的武器是弓矢和戈、矛、戟。两军交战，战车错毂时戈矛相击。司马迁《史记·秦本纪》和《史记·六国年表》里记载了秦国“简公六年（前 源园怨

① 《说苑·指武》，见（汉）刘向撰《说苑校证》，北京，中华书局，员怨愿苑

② 《列子·说符》，见《诸子集成》（第三册），上海，上海书店出版社，员怨愿远

③ 《史记·太史公自序》。

④ 马承源：《中国青铜器》，上海，上海古籍出版社，员怨愿愿，苑园页。

⑤ 杨泓：《剑和刀》，载《社会科学战线》，员怨怨（员）。

年）令吏初带剑”。据考证，“吏”这一称呼与指称贵族的“士”不同。“士”是守礼的“君子”，兼有封建身份、礼乐教养和行政执事多重意味；“吏”则是个纯粹功能性的称呼，仅就其治人理事而言的，不及其封建身份和礼乐教养。① 《史记·秦始皇本纪》后附的《秦纪》中又有“其（简公）七年（公元前 [illegible] 年）……百姓初带剑”的记载。这时秦国正在采用新的剥削方式，在这之前，秦国恪守的是贵族等级制度。所以，“令吏初带剑”和“令百姓初带剑”恰好表明了在此之前随身佩剑是贵族的特权。

春秋末期到战国时期，各诸侯国的国君非常重视佩剑。楚庄王因宋国杀了自己的使臣，气得抽袂而起，跑到寝门之外，随从人员还要追上去把剑送上。② 考古中发现的这一时期的国君佩剑，装饰精美，如 [illegible] 年和 [illegible] 年发现的两把越王勾践剑，[illegible] 年发现的吴王光剑，[illegible] 年发现的两把吴王夫差剑，每一把都是精致的工艺品。正是因为国君重视，他们的佩剑才装饰得非常华美。《越绝书》、《吴越春秋》等记载了许多春秋战国时的宝剑，如龙渊、太阿、工布、干将、莫邪、扁诸、鱼肠，多为国君所铸，而且每一把宝剑都有一个曲折动人的传说。最为传奇的就是干将、莫邪的故事。干将、莫邪开始是为吴王铸剑，后来传说中又变成为楚王铸剑，并出现了眉间尺为父报仇的动人情节。各级官吏在这个时期也开始佩剑。

《考工记·桃氏》在述及剑时，特别强调剑分为上士、中士、下士分别佩带的上制之剑、中制之剑、下制之剑。这说明士有佩剑的传统。西周时期，士是贵族等级的最低一级，文武兼备，学习的“礼、乐、射、御、书、数”中，既有礼文事，也有军事训练。春秋战国时期，贵族等级制度崩溃，出现了士无定义、游离失职的局面。在士的活动中，佩剑是一个不容忽视的特征。冯谖客孟尝君时，虽贫乏不能自存，仍不舍其剑，初居于传舍，又迁之幸舍，三迁于代舍，皆有弹剑而歌的故事③。平原君游说楚王合纵，“日出而言之，日中不决”，于是毛遂按剑历阶而上，逼楚王盟誓④。在士阶层中还分化出一个剑士集团，击剑习武，为人效力。赵惠文王好剑，“剑士夹门而立三千人”。剑甚至成为策士游说的托辞⑤。随着分化，一些士更趋向于“郁郁乎文”，子路就“去其危冠，解其长剑”，受教于孔子⑥。但即使是文人学士也并未因之

① 阎步克：《士大夫政治演生史稿》，北京，北京大学出版社，[illegible]，[illegible]页。
② 杨伯峻：《春秋·左传注》，北京，中华书局，[illegible]。
③ 《战国策·齐策》，见（西汉）刘向集录、高诱注《战国策》，上海，上海书店出版社，[illegible]。
④ 《史记·平原君虞卿列传》。
⑤ 《庄子·说剑》。
⑥ 《庄子·盗跖》。

而与剑割断联系，诗人屈原就不止一次地说他愿身佩宝剑，胯下飞龙，驰骋于天地之间，其《涉江》诗云："余幼好此奇服兮，年既老而不衰。带长铗之陆离兮，冠切云之崔嵬。"佩剑象征着士的军事传统与尚武精神。

《荀子·议兵篇》谈到魏国选拔武卒的标准是"魏氏之武卒，以度取之。衣三属之甲，操十二石之弩，负服矢五十个，置戈其上，冠冑带剑，嬴三日之粮，日中而趋百里"。有人据此认为剑是战国时军队的普遍装备，但从秦始皇兵马俑的发掘看，一号坑共出土完整的青铜剑 [illegible]件，残段 [illegible]件，剑茎 [illegible]件，"武士俑所配备的兵器，主要是弓弩和长兵器，短兵剑是辅助性的兵器"。[①] 所以，剑只是个别身份特殊的军吏佩带，并不是一种普遍的装备。

《晋书·舆服志》记载："汉制，自天子至于百官，无不佩剑，其后唯朝带剑。"东汉的剑逐渐趋向于装饰，出现了玉具剑，即用雕琢精美的玉制品作剑身和剑鞘上的装饰。到了晋代，"始代之以木，贵者犹用玉首，贱者亦者、金银、玳瑁为饰。"隋的舆服中继续保留着剑和玉佩，用真剑，也用像剑；有双佩，也有只佩，按官品各异："一品，玉具剑，佩山玄玉。二品，金装剑，佩水苍玉。三品及开国子男、五等散品名号侯虽四、五品，并银装剑，佩水苍玉。侍中已下，通直郎已上，陪位则像剑。带真剑者，入宗庙及升殿，若在仗内，皆解剑。一品及散郡公、开国公侯伯，皆双佩。二品、三品及开国子男、五等散品名号侯，皆只佩。绶亦如之。"[②] 唐代也大致如此，朝廷之上剑佩铿锵，岑参诗云："金阙晓钟开万户，玉阶仙仗拥千官。花迎剑佩星初落，柳拂旌旗露未干。"

宋元以后，剑只是个别皇室显贵的玩物，在上极尽奢侈，但佩剑之风已经不再流行了。

在佩剑风习的流变过程中，剑被赋予了文化和思想内涵，主要表现在以下几个方面：

一、剑是权力的象征

《史记·秦始皇本纪》："己酉，王冠，带剑。"冠礼和剑密切地联系在一起。秦始皇在行冠礼、佩剑之后，才开始亲政，铲除了吕不韦等，剑作为权力的意义显而易见。剑是国君权力的象征，具有不容置疑的权威，吴王赐伍子胥剑，越王赐文种剑，秦王赐白起剑等等，都是逼令他们自杀的。汉代贾

① 《秦始皇兵马俑一号坑发掘报告》，第四章，北京，文物出版社，[illegible]

② 《隋书·仪礼志》，北京，中华书局，[illegible]

谊追述这种现象时说："故贵大臣定有其罪矣……盘水加剑，造请室而请罪耳……其有大罪者，闻命则北而再拜，跪而自裁。"① 将领、官吏佩剑也是把剑作为权力来使用的。《左传·襄公二十三年》记载："宣子谓鞅曰：'矢及君屋，死之！'鞅用剑以帅卒，栾氏退，摄车从之。"在战国秦汉之际，剑还被视为抽象化了的军事实力，汉高祖就一再宣称："吾以布衣提三尺取天下，此非天命乎？"② 汉高祖排定功臣位次时，"令萧何赐带剑履上殿，入朝不趋"。③《史记·刺客列传》说："秦法，群臣侍殿上者不得持尺寸之兵；诸郎中执兵皆陈殿下，非有诏召不得上。"汉承秦制，这个法令继续有效。所以，赐萧何带剑履上殿乃是皇帝授予特权。汉代还出现了尚方剑的传说，《汉书·朱云传》："臣愿赐尚方斩马剑，断佞臣一人以厉其余。"秦置尚方令，汉沿置，属少府，掌管制造供应帝王的专用器物。朱云所请之尚方剑，就是由尚方所制造的皇帝专用之剑。尚方之官，魏晋沿袭，唐省去"方"字，有中、左、右三尚署。元只置中尚监，明废，但尚方剑的传说却流传下来，明刘基《诚意伯集》十三《赠周宗道六十四韵诗》云："先封尚方剑，按法诛奸贓。"尚方剑就是法、就是权力，说明尚方剑的厉害。

剑作为权力的象征，这种观念在中国古代产生了深刻的影响。曹植诗《野田黄雀行》吟道："利剑不在掌，结友何须多！"以利剑喻权力。在故事、小说、戏曲中，尚方剑经常出现，见剑如见君，可以先斩后奏，任意杀伐。当然以尚方剑斩杀的常常是所谓的奸臣权宦，具有正义性。主持正义而借助皇帝赐予的尚方剑，说明对尚方剑的崇拜并非崇拜剑本身，实质崇拜的是皇帝本人，崇拜的是无限的权力。

二、剑是侠义精神的体现

剑和侠是紧密相连的。《韩非子·五蠹》曰："儒以文乱法，侠以武犯禁，而人主兼礼之，此所以乱世也。""而侠以私剑养"，应予禁绝，"无私剑之捍，以斩首为勇"。战国秦汉之际的侠，据《史记·游侠列传》载："其行虽不轨于正义，然其言必信，其行必果，已诺必诚，不爱其躯，赴士之困，既已存亡死生矣，而不矜其能，羞伐其德，盖亦有足多者焉。"司马迁列举的战国之侠有延陵、孟尝、春申、平原、信陵之徒。其中四大公子以养士著称，

① 《汉书·贾谊传》，北京，中华书局，[illegible]。
② 《汉书·高祖下》。
③ 《史记·萧相国世家》。

门客众多，他们或奔走游说，或出谋划策，或言行果敢，或机敏有智，而佩剑则是不可或缺的。

汉代击剑尚侠之风甚盛。《后汉书·党锢列传》说："及汉祖杖剑，武夫勃兴，宪令宽赊，文礼简阔，绪余四豪之烈，人怀陵上之心，轻死重气，怨惠必仇，令行私庭，权移匹庶，任侠之方，成其俗矣。"司马相如"少时好读书，学击剑"①；东方朔"十五学击剑"②；尹翁归"喜击剑"③；在《汉书·艺文志》中还著录有《剑道》猿葩篇。这时有的侠之精神是"相与信为任，同是非为侠，所谓权行州域，力折公侯者也"④。尚侠义者常常藏亡匿死，豪霸一方，官不敢过问，吏不敢到门，甚或为非作歹，欺弱凌少，成为对抗政府、对抗法律的离心力，汉乐府诗《东门行》："出门东，不顾归；来入门，怅欲悲。盎中无斗米储，还视架上无悬衣。拔剑东门去，舍中儿母牵衣啼。"吕思勉认为写的就是仗剑游侠者迫于贫困，准备去作奸犯科，家人力阻的现象。⑤

汉代以后，仗剑行侠更多的是作为一种精神寄托，通过文人学士之笔代代相传。陶渊明有对剑的吟咏，唐代诗人李白和杜甫都曾有言青年时学过击剑，贾岛有《剑客》诗等。唐代关于侠的定义有了新的变化，李德裕《豪侠论》云："义非侠不立，侠非义不成。"义代表了锄恶除奸、主持正义、济危扶困、反抗残暴的道德观念，这是中国古代侠义精神发展的一个重要标志⑥。

剑的文化内涵的形成和发展，与中国古代专制主义中央集权制的形成和发展若合符节，反映了中国传统社会最基本的价值取向：对权力的崇拜和对正义公平的追求，后者的民间化色彩更为强烈一些。从秦汉时期开始到最后一个封建王朝清，专制集权统治不断加强，皇帝的权威不断膨胀，对侠的打击力度也越来越大。秦汉时期对仗剑游侠者动辄诛族，但为侠之风不绝。唐宋以后，除了继续对为侠者严厉惩处外，统治者还极力以封建道德规范侠的精神。

① 《汉书·司马相如传》。

② 《汉书·东方朔传》。

③ 《汉书·尹翁归传》。

④ 范晔：《后汉书》，北京，中华书局，员怨远缘《后汉书·党锢列传》注引《前书音义》。

⑤ 吕思勉：《秦汉史》，上海，上海古籍出版社，员怨愿猿，缘愿愿页。

⑥ 刘峻骧：《东方人体文化》，上海，上海文艺出版社，员怨愿远，员远园~员远缘页。

第二节摇齐人的尚武精神

春秋战国时期是中国社会的大动荡时期，各诸侯国竞相争夺地盘，争霸战争愈演愈烈，谁能在战争中取胜，谁就称霸天下。因此，一个国家武力的强弱就成为决定其存亡的至关重要的因素。

一、武力至上

《韩非子·五蠹》记载："上古竞于道德，中世逐于智谋，当今争于气力。"气力就是武力。所以春秋战国时期，各国都在很大程度上重视武力的发展，注意增强自身的军事实力，推崇尚武精神。这时崇尚武力已成为一种时代风气，武力被推崇到至高无上的境地，正如《管子·君臣》下篇所云："神圣者王，仁智者君，武勇者长，此天之道，人之情也。"秦国和齐国更是这方面的佼佼者。

战国时期，秦国的锐士、齐国的技击与魏国的武卒并称为三国强兵。"故齐之技击，不可以遇魏氏之武卒，魏氏之武卒不可以遇秦之锐士。"① 尚武精神的广泛推行，极大地促进了齐国武力的发展及其国力的强大，是使它们能在春秋战国时期成就霸业的重要原因。齐国从周初太公封齐始，经齐桓称霸，田氏代齐，稷下争鸣，而达于鼎盛，成为春秋战国时期的强国，是与其尊贤尚功，以武为本的统治方针分不开的，而这种尚武精神正是包容东夷文化的结果。

齐国的始建者吕尚，在建国之初便确立了"举贤尚功"的统治方针，实行以武力为本的统治政策，首先在政策上确保了尚武精神的形成与流行，使尚武精神很快得以在齐国推广。齐桓公重用管仲，使齐国崇尚武勇的精神，自国君到士民成为一种风尚。《管子·五辅》载："其士民贵武勇而贱得利。"《公孙龙子·迹府》记载："是时齐王好勇，于是尹文曰：'使此人广庭大众之中，见侵侮而终不敢斗，王将以为臣乎？'王曰：'讵士也，见侮而不斗，辱也！辱则寡人不以为臣矣。'"说明齐王将受辱而不与之争斗的行为看做是可耻之事。这种上有所好，下必从之的尚武精神已在齐国蔚然成风，以至于

① 《荀子·议兵》。

“齐人甚好毂击，相犯以为乐，禁之不止。”①

二、提高武技水平

齐国推行的尚武精神不只是在国家政策上给以重视，更重要的还在于注重发展其武技水平。“齐人隆技击”②，隆，尊也；技击，即用来杀敌搏斗的技巧。齐人技击的首创，改变了先秦以前原始武学重气力而少技巧的状况，开创了以技巧胜勇力的先河。“齐以技击强”③，其“三军之良，五家之兵，进如锋矢，战如雷霆，解如风雨……齐之强，天下莫能当。”④ 同时齐国还重视技击的实战效果，规定：“其技也，得一首者，则赐赎锱金”⑤，用以鼓励人民尊崇技击，并且“论功劳，行赏罚，不敢蔽贤有私行”⑥。齐国在政策上提倡的这种“是必立，非必废，有功必赏，有罪必诛”⑦ 的奖罚分明的政策，在很大程度上激发了齐国人民为国家而战的勇气，“赏罚明，则勇士劝也”⑧。

此外，齐国还十分注重制造精良的武器。因为“器械巧，则伐而不费”⑨，如果“兵不完利，与无操者同实；甲不坚密，与伐者同实，弩不可而以及远，与短兵同实；射而不能中，与无矢者同实；中而不能入，与无镞者同实”⑩，那么实战的效果肯定不佳。要使军队有“追亡逐遁若飘风，击刺若雷电”的实力，必须“器成教施⑪”，因此，齐国将“缮器械，选练士，为教服，连什伍”，作为“兵主之事”⑫ 来看待。整治武器装备，选练士卒，训导武技，对人民实行军事化的管理，是在战场上取得胜利的重要保证。在武器装备的制造上，齐国严格规定了诸如“制重罪赎以犀甲一戟，轻罪赎以盾一戟”⑬ 等法律条文，使齐国“甲兵大足”。

由此看出，齐国从建国开始便将尚武作为国策来推广了，国君从政策上

① 《晏子春秋·内篇杂上》，见《诸子集成》（第四册），上海，上海书店出版社，[illegible]。
② 《荀子·议兵》，见《诸子集成》，上海，上海书店出版社，[illegible]。
③ 《汉书·刑法志》。
④ 《史记·苏秦列传》。
⑤ 《荀子·议兵》。
⑥ 《管子·地图》。
⑦ 《管子·七法》。
⑧ 《管子·兵法》，见《诸子集成》（第五册），上海，上海书店出版社，[illegible]。
⑨ 《管子·兵法》。
⑩ 《管子·参患》。
⑪ 《管子·参患》。
⑫ 《管子·地图》。
⑬ 《国语·齐语》。

的倡导很快便使尚武精神在齐地蔚然成风，人民把习武、尚武作为一种时尚来推崇。尽管齐国亦强调在战场上论功行赏，但不像当时秦国那样刻意追求并以严刑峻法来保证其实施，而是人民自觉自愿推崇，这种精神在齐国社会中已经成为一种很自然的现象，很自然地融入其民族精神之中。与当时秦国单纯地仅以强权推行这种尚武精神不同的是，齐国更注重以武技取胜，注重技击在实战中的作用和效果，并对制造武器，选练士卒，都有严格规定，按“凡兵有大论，必先论其器，论其士，论其将，论其主”① 的次序严格把关，器、士、将、主各尽其责，各行其是，保证了齐国的迅速强大。齐国国君在推崇武力的同时，亦以任贤爱民，行仁义之理治国，认为“勇力之立也，以行其礼义也”②，勇力与礼义两者不可或缺，而且勇力之所以能立于世，在很大程度上是行礼义的结果。在这一点上齐与秦有着很大的区别。

三、尚武精神的衰落

从齐人尚武精神发展的轨迹，实行尚武精神的政策，推行尚武精神的措施等诸方面来看，尚武精神在齐国的推行较多地呈现出温和、自然的特色，是一种自觉的行为，较少人为强制的成分和强权政治暴力推行的色彩，在这一点上齐与秦有着本质区别。从时间上看，齐国推崇尚武精神的时间要比当时的秦国早几百年，在这几百年的历史中这种精神使齐国的势力一直稳步增长，很早便成为强国，其发展道路坚实、稳固。

齐曾为春秋五霸之首、战国七雄之一。在春秋战国时期一直保持着自身强大的实力，辉煌一时，但最终仍为秦所灭，这实际上与齐尚武精神的发展轨迹不无关系。齐国推行的尚武精神是由国君提倡、在民众中推广的一种自觉行为，这种精神已经融入其民族精神，自国君到士民对它尊崇已成为很自然的事。但由于齐人为国而战所得的赏赐不如秦那样重，那样实际，所以相对秦而言，齐不易激发民众的战斗激情，而把它只看做是一种平常的行为，一种大众化的习俗，不去过分地为功利而追求它。因此，随着社会的发展，尚武精神在齐国开始衰落，这也是相对发达的齐国社会发展到一定程度后所出现的必然的结果。社会的腐败使齐人慢慢淡漠了对它的追求和推崇，国君也渐渐地不再重视这种曾经支撑着整个民族走向胜利的民族精神，不再强调对它的尊崇。再者，正如晏婴所说的那样：“今公目夺乎勇力，不顾乎行义，

① 《管子·参患》。

② 《晏子春秋·内篇谏上》，见《诸子集成》，上海，上海书店出版社，[illegible]

勇力之士，无忌于国，身立威强，行本淫暴，贵戚不荐善，逼迩不引过，反圣王之德，而循灭君之行。”① 认为世风日下是国君单纯追求武力的结果，所以力谏齐庄公在以勇力立于世的同时，也应注意行礼义，认为“禽兽以力为政，强者犯弱，故日（曰）易主，今君去礼，则是禽兽也……”② 提醒齐王注意勇力与礼义之间密切的关系。

所以，尽管齐在建国之初就以尊贤尚功，以武力为本而成为强国，推崇尚武精神比秦自然、温和，较早地将这一精神融入其民族精神，为齐的强大和长期居于霸主地位奠定了基础。但随着齐国社会不断发展，这个相对发达已久的社会不可避免地暴露出的问题，使齐最终无力与新兴的强秦抗衡。这也是社会发展到一定程度会自然产生的现象之一。

第三节摇尚武强兵与胡服骑射

赵武灵王（？~前 [illegible]），名雍，系赵肃侯之子。赵雍是继献侯、烈侯、敬侯、成侯、肃侯之后，赵国的第六代君主，于周显王四十四年（前 [illegible]）即位。如果从公元前 [illegible] 年献侯即位时算起，这时的赵国已有整整 [illegible] 年发展历史了。在当时的各诸侯国中，赵国的疆域是仅次于楚、秦的大国，其人口在楚、魏、齐、秦之后，大约有 [illegible] 多万人。从地理位置看，赵国居于中原北隅，东、西、北三边面临燕、秦、齐、韩、魏诸国的兼并威胁，并不时遭到东胡、林胡、楼烦等游牧民族的侵扰。赵氏政权虽然经过几代人的惨淡经营，一度跻身于战国七雄之列，但至赵武灵王时，国家已是“大而不强”，呈现出衰败的景象。在赵雍即位前，赵国甚至连中山国的进攻也无力应击。而在当时，中山国不过是一个具有三等国力的小国。赵雍即位后的前 [illegible] 年，赵国在齐、魏、秦的夹击下，屡遭败绩，损兵折将，每每割地求和。

一、赵国与胡服骑射

面对这一严峻的形势，赵武灵王冲破世俗偏见，毅然地进行了旨在强兵图存的改革——“胡服骑射”。由于“骑射”战法的采用和推广，使赵国的军事力量为之一振，在很短的时间内，就横扫北方诸“胡”，制止了林胡、楼

① 《晏子春秋·内篇谏上》，见《诸子集成》，上海，上海书店出版社，[illegible]。

② 《晏子春秋·内篇谏上》。

烦的侵扰，壮大了军威国势，拓展了国土疆域，使呈衰微之势的赵国得以中兴。

所谓胡服，就是北方游牧和半游牧民族的服饰。这种服饰上褶下绔，有貂、蝉为饰的武冠，金钩为饰的具带，足上穿靴。这种装束较之当时中原诸国的长袍大褂、宽领肥腰、大下摆的服饰来，要轻便得多，而且更适宜于骑兵作战，身手灵活。赵雍倡导胡服装束的想法尽管得到了楼缓等人的明确支持，但在群臣中却招来了普遍的非议。因为华夏人身著胡服，就触犯了华夷之别的礼仪规范和传统，而采用骑射战术又有悖于通行中原诸国的军事战法和军队建制。这样，胡服骑射就不简单是个服饰著装的问题了。

孔子说过："裔不谋夏，夷不乱华。"① 对于那些中原诸国外围的民族，凡不循周礼的，一概贬之为夷、狄、蛮、戎，视之为不开化的劣等民族而不屑一顾。赵武灵王的"胡服骑射"政策，首先遇到的便是群臣头脑中的这种陈旧观念的巨大阻力。在这些人看来，一个堂堂的中原大国，放着祖宗传世的经法不去遵从，却要去穿那些不开化的民族的奇装异服，这实在是有伤大雅，有违礼仪。此外，赵武灵王要求臣民着胡服，其目的在于学习、引进北方少数民族的骑射技术和战法以强化军事力量。这种骑射战法本身，也是对传统军事观念的一个有力冲击。古代中原战争多以车战为主，据《司马法》载，春秋车战，兵车一乘，马四匹，甲士三人，步兵七十二人。甲士身着铠甲，猿人立于车上，左首者持弓，右首者持矛，中立者驭马，此三者称为甲首。余甲士在车旁步行，步兵七十二人随车后，另有步兵二十五人卫护辎重车。这样，兵车一乘就需配备兵员一百人，每一乘兵车尚需配备辎重车一乘及随员二十五人。这种军事装备和战法，在兼并战争愈演愈烈，需要军队有高度机动性、灵活性的战国时代，便显得陈旧和笨拙了。特别是在对付那些擅长骑射民族的突发性攻击侵袭时，这种装备更显得调转不灵，处于被动挨打的地位。从经济角度看，传统的军队建制和作战方式，在战争中每每耗尽国力民力，使本来用于增强国势的军事力量，失去了其存在的价值，成了国家与民众身上的沉重负担。《孙子兵法》在讲到当时战争费用之巨时曾反复指出："凡兴师十万，出征千里，百姓之费，公家之奉，日费千金。内外骚动，怠于道路，不得操事者，七十万家。"② "力屈财殚，中原内虚于家。百姓之费，十去其七；公家之费，破车罢马，甲胄矢弩，戟盾蔽橹，丘牛大车，十去其六。"③ "凡用

① 《左传·定公十年》。

② 《孙子兵法·用间》，见《诸子集成》，上海，上海书店出版社，[illegible]。

③ 《孙子兵法·作战》。

兵之法，驰车千驷，革车千乘，带甲十万，千里馈粮，则内外之费，宾客之用，胶漆之材，车甲之奉，日费千金，然后十万之师举矣。”① 可见当时对陈旧的军事装备和作战方式的改革，已经是势在必行了。

对那些依然对胡服骑射持怀疑态度的大臣、王族，如赵文、赵造、赵俊等人，赵武灵王也同他们展开了激烈的交锋，开导他们破除守旧思想，顺应时势，勇于开拓，以振兴国家。针对赵文以“当世辅俗，古之道也；衣服有常，礼之制也”为由攻击胡服骑射为“变古之教，易古之道”的论调，赵武灵王针锋相对地回答：“……三代不同服而王，五伯不同教而政，知者作教，而愚者制焉；贤者议俗，不肖者拘焉。夫制于服之民，不足与论心；拘于俗之众，不足于致意。故势与俗化，而礼与变俱，圣人之道也。承教而动，循法无私，民之职也。知学之人，能与闻迁，达于礼之变。能与时化，故为己者不待人，制今者不法古。子其释之。”② 当赵造以“服奇者志淫，俗辟者乱民”和“中国不近蛮夷之行”为由主张墨守祖宗之传统制度时，赵武灵王明确表示：“今古不同俗，何古之法？帝王不相袭，何礼之循？宓戏、神农，教而不诛，黄帝、尧、舜，诛而不怒。及至三王观时而制法，因事而制礼。法度制令，各顺其宜。衣服器械，各便其用。故礼世不必一其道，便国不必法古。圣人之兴也，不相袭而王；夏殷之衰也，不易礼而灭。然则反古未可非，而循礼未足多也……是以圣人利身之谓服，便事之谓教，进退之谓节。衣服之制，所以齐常民，非所以论观者也。故圣与俗流，贤与变俱……故循法之功，不足以高世，法古之学，不足以制今，子其勿反也。”③ 这一番精辟有力的话，说得他们心服口服，对个别死硬的反对派，如王族赵燕，赵武灵王则严肃地警告他们，如果对抗胡服令，就是“犯刑戮之罪”，便要被“明有司之法”。吓得他们再三请罪并立即同意着胡服。

出于胡服令的迅速推行，一支强大而机动灵活的骑兵总队建立起来了，壮大了赵国军事力量，使赵国一跃而成为战国时北方强国之一，公元前 [illegible] 年，即实行胡服骑射的第二年，赵国军队大举进攻胡地，辟地千里。再一年，赵武灵王亲率胡服骑射的强大军队，兵分三路大举进攻中山国，一举攻取丹丘、华阳、和鸱之塞、石邑、封龙、东垣等地，迫使中山割让四邑以求和。公元前 [illegible] 年，又举兵叩中山之门，公元前 [illegible] 年，再攻中山，将领土疆域扩至燕、代，西至云中、九原。赵雍以其赫赫的战功有力地向改革的怀疑派

① 《孙子兵法·作战》。

② 《战国策·赵策》，上海，上海书店，[illegible]

③ 《战国策·赵策》。

和反对派们显示了胡服骑射这一新生事物的强大生命力和巨大优越性，实践了自己“为己者不待人，制今者不法古”的豪迈誓言，同时也开创了其后以骑兵为主的作战方法。

二、实施胡服骑射的影响

这次改革以其独特的方式和价值给后世以深远的影响。

首先，赵武灵王在传统的“华夏中心”论占统治地位的社会氛围下，敢于公开以“胡服骑射”为国策，“师夷之长技以制夷”，大胆而又比较稳妥地进行了社会习俗和军事制度的改革，他的勇气和胆略是前无古人的，如果说，这也可以称作是一种“对外开放”的话，那么赵武灵王作为一代政治家，应当是冲破中华民族自我封闭意识的一位先驱者。

其次，赵武灵王自公元前 [illegible] 年倡导胡服骑射到公元前 [illegible] 年下令“将军”、“大夫”、“代吏”、“嫡子”均胡服，前后历时达四年之久。在改革进程中，虽然也不乏反对、非议之人，但始终没有发生大的政治动乱。这不能不归功于改革的具体实施方法。赵雍在实施胡服骑射的改革过程中，采取了说服教育、以理服人、让事实说话的方针。他并没有因怀疑派、反对派的非难而止步不前、迟疑不决，而是一边说服教育，一边实施胡服骑射的改革，让改革的巨大成果和具体事实来证明自身的优越性。所以，在无可辩驳的事实面前，许多开始对改革持激烈反对态度的大臣也不得不改变他们原先的怀疑态度。这就最大限度地减少了改革进程中不必要的内耗，使胡服骑射这一政策能够稳妥、顺利地得以实施。

第三，赵武灵王的胡服骑射不同于吴起、商鞅等人富国强兵政策之处还在于，他的改革不是从外部来刺激、强化军事力量，而是把着眼点放在改革军队内部的结构机制与传统的作战方法上。这种强兵之道较之楚、秦诸国的变法更为直接，也较为合理。因为前者的强兵政策是以国力民力为前提的。因此在改革中，强兵富国是并行不悖、相得益彰的。实施胡服骑射之后，军队摆脱了笨重不便而又耗费巨大的甲衣车辆，变得更加灵活、机动而富于战斗力；国家、民众由此而减轻了沉重浩繁的军费开支和赋税徭役，一则强兵、二则利国利民。这正是胡服骑射得以成功的因素。

最后，由赵武灵王倡导的胡服骑射的作战方法，冲破了以往中原车战的陈旧战法束缚，开创了新的作战形式。从此以后，以步兵、骑兵为基本力量的作战方法逐渐得以推行，这在我国古代战争史上，也是有深远意义的。

第四节摇娱乐的产生和古代娱乐体育的基本特征

在人类的生活中，人们对于生活质量的追求是孜孜不倦、永无止境的。这里的生活质量不仅有基础的物质生活，更有精神生活，在物质和精神中体验到的娱乐程度标志着一个地区人群生活质量的高低。娱乐在一定程度上是以物质生活为基础的，但物质的丰富并不能满足精神的追求，只有当精神生活达到了满足，才能由衷地产生身心娱乐。

一、娱乐是人类生命活动的重要方式

纯粹的娱乐并不是产生于原始社会，因为那时候人们被饥饿所困，时时为追逐食物而战，不可能有多余的闲暇和欢快的心情来进行娱乐活动。只有当生产力有所提高之后，人们不再专为吃穿而日夜操劳的时候，才有可能进行娱乐活动。这也就是说，人们得到温饱和空闲之后，娱乐也随之产生，成为生活的一个组成部分。

娱乐是人的自然情绪的流露，只有当人们高兴或有闲暇时，才有兴致来进行娱乐活动。古人说："昔葛天氏之乐，三人操牛尾，投足以歌八阕：一曰《载民》，二曰《玄鸟》，三曰《遂草木》，四曰《奋五谷》，五曰《敬天常》，六曰《达帝功》，七曰《依地德》，八曰《总万物之极》。"① 据专家考证，这是人们利用野兽皮毛进行的一种娱乐表演活动，以娱人、以娱己。娱乐最早并不是为了娱乐别人而出现的，而更多的是为了发现自我内心的情感，也就是说在人们欢悦心情达到高潮时才会表演起来，或手舞足蹈，或高声啸叫，或引吭高歌，发展到后来人们就会借助某种日常器物来表演，由此而产生种种动作和音乐，进而又丰富了原来的表演形式，逐渐地由初级向高级发展，由简单向复杂进化，最终形成了新的较为高级的固定的原来形式。

归根到底，娱乐是人类生活要求的反映，生活的一些现象通过人们的提炼、总结，使之成为娱乐或竞技的内容，成为一种新的娱乐形式。之后，它慢慢地脱离了原来的生活形态；换句话说，娱乐形式是艺术化的生活形态，也正因为这种新的艺术化的形式更能引起人们的兴趣和喜欢，因此也就成了

① 《吕氏春秋·古乐篇》。

人们生活中的一部分①。

首先，丰富多彩而又高质量的消遣活动能够满足人类日益增长的多种精神需要。一个人如果只是满足生存需要，就无法美化生活，也不能使生活变得愉快。人类在满足生存需要的同时，还应该有健全的体魄、安静的心灵、良好的教育、优美的衣食和舒适的住宅等等，这样才能得到幸福的生活。因此，人把一天 圆源小时应划分为三等份，分别用于劳动、高尚的娱乐和休息，而娱乐就是为了满足精神需要。林语堂认为：“生活的目的即是生活的真享受，其间没有是非之争。”② 这种看法不无道理。实践表明，丰富多彩的消遣活动还有利于培养健全、丰富、完美、和谐的个性，也有利于塑造完美的人格。任何一个人在不同的社会关系、不同的情境中，总是充当不同的角色。一个人的生命活动如果仅仅是劳动，那他只能是一个劳动角色。个人可以充当某些角色，但并不等于角色本身。只有在丰富多彩的消遣活动中，一个人才不仅仅是一个特定的角色，而是若干个角色与真正的自我的和谐统一。这样，既有利于塑造完美的人格，又可以协调群体关系、领导与被领导的关系。朔伊希就认为闲暇中的消遣可以回避人与人之间的差异，可以缓和群体内部的紧张关系。在西方，心理学家还善于用游戏疗法和表演心理剧的方法来帮助情绪障碍患者宣泄内心郁积的情绪，帮助人们恢复身心健康，克服焦虑感和孤独感。一些社会学家甚至开始注意从文化——社会——生活方式的角度来考虑改善逐渐增多的精神疾病问题。这都说明，消遣对人类社会生活的重要性和人类需要消遣的客观性。

其次，消遣与劳动一样也是人类生命活动的重要内容，是人的本质力量的外在显现。二者不但不矛盾，而且应该相辅相成、和谐地统一起来。劳动本身并不是人类生命活动的目的，它是人类追求幸福的重要活动方式。只有当劳动者能喜爱并胜任某项劳动时，劳动才成为劳动者的目的，劳动者才能把劳动本身看成是很大的快乐，才能在劳动中自由地、创造性地实现自己的价值，也才能产生良好的社会效益。人们需要劳动之余的消遣，需要周末和节假日的消遣活动，一方面是为了更好地劳动；另一方面，这又是人们所追求的目的。亚里士多德认为：“人生之所以不惜繁忙，其目的正是在获致闲暇”，闲暇能使人达到“内在愉悦与快乐和人生的幸福境界”。③ 亚里士多德确实窥见了人的本质的一个重要方面。

---

① 于光远：《漫谈竞赛论》，北京，中国文联出版社，圆园园园，苑愿~怨愿页。

② 林语堂：《生活的艺术》，北京，中国戏剧出版社，员怨愿员，员缘怨页。

③ 袁华音：《西方社会思想史》，天津，南开大学出版社，员怨愿愿，猿缘页。

二、消遣与人的全面发展

从社会发展进步和闲暇社会学的角度来看，闲暇时间的增多必将成为历史的必然，而这恰恰有利于促进人在闲暇时间的全面发展。马克思、恩格斯虽然没有直接论述消遣的价值，但他们都曾论述过如何利用闲暇时间的问题，这对于研究消遣的价值具有重要的指导意义。马克思认为，闲暇时间是劳动者用于消费和从事自由活动的时间，是为全体社会成员本身发展所需要的时间。恩格斯则把人的生活分为生存、享受、发展三个方面，认为生存需要的时间是劳动时间，享受和自身发展的时间是闲暇时间①。在马克思和恩格斯看来，消费、享受、自由活动、人的自身发展是人类生命活动的重要内容，也是人类的生存目的和人类社会发展进步的最终目的。马克思曾深刻揭示了资本主义社会对人异化，认为工人没有自主活动，“是用摧残生命的方式来维持他们的生命”②，只有到共产主义社会，才能实现人的全面发展。因此，马克思认为，未来社会“需要一种全新的人，并将创造出这种新人来……使自己的成员能够全面地发挥他们各方面的才能”③。而在社会主义阶段，从个人的角度看，劳动主要是谋生的手段，人一生劳动的单一性只能促进人的某些方面的发展，而不可能是全面发展。因而，人要获得全面发展，就必须在日益增多的闲暇时间中，更多地满足求知、创造、娱乐、社会交往等多种需要，既注意消遣的丰富性，又注意消遣的质量性，充分利用消遣活动来促进人的全面发展。在研究消遣的问题上，我们必须确立这样一个根本指导思想：人类的一切实践活动都是为了实现从必然王国向自由王国的飞跃，都是为了使人类更好地消遣，更好地享受人生的价值，使人类自身的各种能力得到全面发展，最终过上幸福美满的生活。

此外，消遣还能促进人类本质的多方面发展。马克思指出，人的本质在其现实性上是一切社会关系的总和，这从根本上把握了人的本质的社会属性。随着社会的发展进步，社会关系必然日趋复杂丰富，人的本质也在日趋复杂丰富的社会关系中逐步得到丰富与发展。这样，人类在社会实践中不断发展创造自己本质的丰富性，就必然成为人类追求社会进步的永恒主题。

---

① 《马克思恩格斯全集》，第 [illegible] 卷，北京，人民出版社，[illegible] 第 [illegible] 页。

② 《马克思恩格斯选集》，第 [illegible] 卷，北京，人民出版社，[illegible] 第 [illegible] 页。

③ 《马克思恩格斯选集》，第 [illegible] 卷，北京，人民出版社，[illegible] 第 [illegible] 页。

三、中国古代娱乐体育的起源

中国古代体育的起源，最早可以追溯到几十万年前的原始社会。在漫长的原始社会里，“古者禽兽多而人少”①，祖先们食草木之实、鸟兽之肉以为生，险恶的原始社会环境，使得许多人在未成年之前就夭亡。因此，求生存是那时人类最根本、最主要的目的。出于生存的本能，他们不得不去猎取野兽，下河摸鱼，上山采摘野果。在从事这些生产劳动中，他们走、跑、跳跃、攀登、爬越、掷远、射箭及游水操舟的技能自然地得到了发展。随着掠夺战争、宗教艺术的出现，他们从事这些运动开始逐步从生产活动过程中分离出来，增加活动的内容，改善运动技巧，使这些活动具备了：(员 以大肌肉为主要活动形式；(圆 以增强体质增加娱乐为目的。体育便在此基础上产生了。对于远古体育活动，我们注意到：在生产力极端低下的原始社会初期，他们的主要任务虽然是狩猎和采集，但也不是贯穿始终的单一劳作。当他们猎获大型猎物或采集到大宗的果实之后，就禁不住为内心兴奋所动。为了宣泄这种激情，他们就手舞足蹈，这在史料中有不少记载。《尚书·舜典》中有“予击石拊石，百兽率舞。”《拾遗记·神农氏》有“奏九天之和乐，百兽率舞”，《列子·汤问》有“瓠巴鼓琴而鸟舞鱼跃”的描述。这些原始初民的舞蹈，无表演目的，却起了以下两个方面的作用：一方面表达出人的生理上的欢愉；另一方面舞蹈导致的整个集体的和谐，使他们感到了集体社会的融融之乐。这种既有情节，又有节奏和运动量的原始舞蹈，在今天看来正是中国娱乐体育的最早起源。这类娱乐性的活动发展到氏族社会时，已和宗教、艺术、医疗、军事等相结合，进一步增加了内容和扩大了功能。

由于人们对自然现象的不理解，开始产生了原始的宗教观念。他们为自己的生产和生活向上苍祈祷吉祥。在典祭仪式上，他们也用舞蹈来表达自己的感情，其出发点主要是为了向神表达自己的崇敬和虔诚之心，但与艰难枯燥的狩猎、采集活动相比，这种活动具有浓厚的娱乐色彩，祭祀之礼所含的歌舞既是体育的源头之一，也是娱乐体育的重要组成部分。

到了原始社会的后期，生产力和社会分工的发展，使得生活资料有了一定的积累，人们有了少量的时间和精力去专门从事某些活动，这些活动中娱乐性的游戏活动占相当的成分。员怨缘苑年在山西省芮县匼河文化遗址发现约 缘园万年前的石球，有直径 愿~怨厘米大小不等三个。在丁村文化遗址和许家

① 《庄子·盗跖》。

窑文化遗址陆续发现距今约 员园万～源万年前制作的大量石球。在西安半坡遗址发掘出土了大小不同的一批石球，在这些石球中，有三个做工精细，形体浑圆的小石球放在一具儿童尸骨的左脚下。据考古工作者研究证实，这三个石球已不是用来杀死鸟兽的狩猎工具，而是游戏的工具。游戏是体育的来源之一，其主要方面是娱乐。据史料记载，帝尧的时候，在儿童和老人中流传着一种古老的游戏叫做“击壤”。“壤”是用 员尺 源寸长，猿寸宽的木块做成前宽后窄，像鞋底一样的东西。游戏时，先立一壤于地上，然后在三四十步之外用另一块壤击之，打中为胜。晋皇甫谧《帝王世纪》中记载：“（帝尧之世）天下大和，百姓无事，有八十老人击壤于道。”在《高士传》中也有记述尧时击壤的游戏。在汉代王充《论衡·艺增》中记载一首尧时击壤老人唱的歌谣：“日出而作，日入而息，凿井而饮，耕田而食，尧何等力。”意思是说太阳出来起床劳动，太阳落山回家休息，打井有水喝，种地有粮吃，击壤跟尧有什么关系呢！这里是反驳旁观者说击壤是尧的大恩大德。由此可以看出，这种石球、击壤的游戏可以说是娱乐体育的早期代表①。

人类进入私有制社会以后，皇宫贵族、门阀士族成了最高的统治阶级。他们在加强封建统治，发展封建经济的同时，总是千方百计地去寻欢作乐。从夏商开始，帝王贵族们都十分偏爱狩猎、宫廷乐舞、民间百戏（古代歌舞、杂技总称）等。到了秦汉时期，城市中的体育娱乐风气开始盛行，“其民无不吹竽……斗鸡、走狗、六博、蹋鞠”②。汉高祖刘邦的父亲和一些屠贩少年也斗鸡、蹴鞠。由于统治阶级的提倡，这时的娱乐体育呈现出绚丽多彩的景色：“角抵百戏经月而罢，钩强（拔河）牵引莫不惊骇”，围棋界也国手辈出。在唐代围棋、投壶、蹴鞠还远传日本、朝鲜、东南亚等国。

由于经济的进一步繁荣，宋、元、明、清时期，从宫廷到民间，百戏倡优争奇斗艳，举不胜举。

综上所述，娱乐体育的起源应该是在原始社会的旧石器中期，其成因和延续可以简单归纳以下几点：

员郾人类求生存、求发展的生活及生产活动是娱乐体育产生之源。

圆郾游戏、宗教活动是娱乐体育发生的另一个重要渠道。

猿郾历代封建统治者的躬身实践和大力提倡使得娱乐性变得更加鲜明并逐渐脱离生产、生活实践。

源郾经济的发展，社会的进步，人民生活的富裕，是乡村城镇娱乐体育广

① 刘秉果：《中国古代体育史话》，北京，文物出版社，员怨苑，员猿圆～员猿源页。

② 《史记·苏秦列传》。

泛开展的可靠保证。

四、娱乐体育的基本特征

（一）娱乐性

古往今来，促使人们从事这类体育活动的动因都是因趣而动，动中有趣。以宫廷贵族开展的最具代表性的中国古代娱乐体育中，绝大多数都是直接或间接、有意无意地去追求这一目的。在实现这一目的的过程中，在精神欢悦的背后，蕴藏了体育根本属性——健身性。《吕氏春秋·古乐》记载："昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阏而滞者，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。"这就是人类本身在同自然的斗争中发展起来的抵御疾病、保健强身的方法。在这个"舞"的过程中就存在着自娱和他娱的娱乐性。

（二）自发性

在这方面，比较典型的是民间的杂技、百戏。"凡人之性，心和欲得则乐，乐斯动，动斯蹈，蹈斯荡，荡斯歌，歌斯舞。"① 符合人体的生理现象，也是对这一特性的客观总结。人们为了生存和发展的需要，就会产生对于体育娱乐的需求，这时就会发自内心的产生一种参与其中的冲动和欲望，最终形成一种自觉的行动。

（三）丰富性

中国古代的娱乐体育活动，由原始社会的舞蹈、石球戏到封建社会的百戏、剑舞、角抵戏、投壶等，从无到有，发展普及，创造了丰富多彩的娱乐体育活动内容。这种发展过程反映了中国古代体育发展的基本规律。

（四）继承性

大多数的娱乐体育一经产生，就被后世继承下去而且不断充实和完善。例如蹴鞠、角抵、舞蹈、棋类、秋千、投壶等都是这样，具有历史文化的传承性和发展的连续性。

（五）局限性

原始社会和奴隶社会的初期，只有简单的舞蹈、游戏、射礼、秋千等活动，而且都与政治、军事、社会生产实践等结合在一起。由于社会风气的不同，南方以静为特点的围棋、射礼等活动见长；北方主动，提倡力量型的角抵、缘竿、骑射等活动，体育也表现出南北的差异和分与合的趋势。隋唐是

① 《淮南子·本经训》，见《诸子集成》（第七册），上海，上海书店出版社，灵源元

封建社会的繁荣时期，娱乐体育也表现出前所未有的繁盛。三国时期战乱频频，娱乐性的体育也随着跌入低谷。

（六）节令性

一些娱乐性的体育活动逐渐发展成一种民俗，主要是在节日里举行。例如隋时“都邑百姓，每至正月十五，作角抵之戏，递相夸竞。”① 清明踏青，端午龙舟竞渡，重九登高，十五观灯，彝族“火把节”举行摔跤、赛马，傣族泼水节举行龙舟赛、象脚舞等。节日的消闲时间相对增多，为开展娱乐体育提供了便利条件。

社会的不断进步，物质条件的不断改善，必将使娱乐体育发展到一个更高更新的历史阶段。剖析这一现象的历史内容，认识其成因、特征和基本规律，使其向着健康和完善的方向发展具有深刻的现实意义。

① 《隋书·柳彧传》。

第二编
秦汉魏晋南北朝
隋唐时期的体育思想

第三章摇儒家、道教的体育思想

~~摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇~~

经学就是对儒家经典之学进行训释或阐述。西汉初年，汉武帝采纳了公孙弘、董仲舒的建议，罢黜百家，独尊儒术，使经学成为当时社会文化的正统。经学的发展历史与社会进程和封建政治密切相关。西汉董仲舒等人用阴阳五行学说和《公羊传》牵合的今文学说用以保护皇权之后，西汉今文在学术上占有优势。西汉末年，王莽利用刘歆提倡的古文经《周礼》作为“改制”的依据，提高了古文经学的地位。东汉时，立于学官的今文经学只讲一经，拘守家法，已经不适应统治阶级政治上的需要，作为“私学”的古文经学派却能博采群经，融会贯通，于是古文经学逐渐压倒了今文经学。两汉的经学在黄巾起义后没落了。古文经学和今文经学融合为一体，既不谈政治，也不谈思想，只是注重烦琐的训诂学即“郑玄学”。由于这一学派适合儒家明哲保身的传统习惯，因此流传很广。魏晋时期，经学主要是探求义理以纠正东汉古文经学的琐碎扼要。自南朝起，经学受到玄学、佛教的影响，陆续编出比“注”更加详细的“义疏”，这是魏晋经学的继续发展。

道教是我国土生土长的一种宗教，它具有我们历史与民族文化的鲜明特色，并对我们民族的文化、心理、哲学、科技、医药卫生等社会生活产生了极为深远的影响。道教与道家不同。道家形成于先秦时期，道教则产生于东汉以后。道教是奉老子为教祖的宗教，它有团体、教派、教义、宗教仪式、共同信奉的经典和固定的教派传授系统、传播地区等。道家认为道是宇宙观范畴，是天地万物的创造主；而道教虽然也认为道“为天下母”，但却把老子视为“道”的化身，自上古伏羲、神农以来，历代都降生人间“为圣者作师”。最早建立道教的是两个派别，一个是东汉顺帝时张道陵创立的“五斗米道”；另一个是东汉末年张角创立的“太平道”。早期道教虽然以《老子》等书为经典。但是总体来看，还是具有浓郁的民间宗教的色彩。缺乏系统完整的道教理论，比较简单、粗糙。到了两晋南北朝时期，原始道教经过不断的加工、改造，理论更加完备，得到了很大的发展，逐步成为为封建统治阶级服务的工具。

第一节摇儒家体育思想的发展

这一时期儒家的体育思想在继承先秦时期儒家体育思想的基础上，有所发展。在重生、贵生的基础上提出“全身保性”，不贪生、不偷生，必要时舍生取义，义无反顾。这是儒家入世思想在养生学中的具体体现。在养生的同时重视养德、养义，此义是天下之义，国之义，家之义，是人生必担的责任。认为精神德行的修养对于身体健康来说比物质利益享受更加重要。强调文武之道应当并重，不可偏废一方。要教民以战，讲究平时习练，有备无患。认为人的生死是客观存在的，是自然规律，是不以人的意志为转移的，反对神仙长生不死。乐天知命，修身治国。

一、董仲舒《春秋繁露》中的养义、养气

董仲舒（前 [illegible]～前 [illegible]）

董仲舒《春秋繁露》一书旨在阐释《春秋公羊传》解说圣人之道。其中颇采各家所长，是书博大精深。细察其中《身之养重于义》、《为人者天》、《循天之道》诸篇多有教人养生益寿之说。在董仲舒的学术思想体系中也包含了对生命的认识和以心性伦理之气贵生重命的思想。

在西汉初年，儒家在继承先秦时期孔子等早期儒家思想的基础上，对个体生命价值的终极审视趋向严厉，不仅表现为审视角度的扩大和琐细，也表现为审视标准的程式化，一切以是否合乎礼仪制度为准。董仲舒的养生说便产生在这样的思想环境下，使养生益寿的思想或明或隐地贯穿于《春秋繁露》一书中。

（一）“养义”养生思想的核心

《身之养重于义》云：“天之生人也，使人生义与利。利以养其体，义以养其心。心不得义，不能乐，体不得利，不能安。义者，心之养也。利者，体之养也，体莫贵于心，故养莫重于义，义之养生人大于利。”① 养义的思想

① 苏舆：《春秋繁露义证》，见《新编诸子集成》，北京，中华书局，[illegible]

是继承了先秦儒家的思想，但董仲舒首次明确提出了个体生命诞生初始便留下了“义”与“利”的烙印，“义利”精神成为昭示人之生命气质特性的标记。这样一来，作为个体的人就无法摆脱礼治与政教为核心的社会大集团。国之义、家之义、天下之义都成为人生而必担的责任。然而以“利”养体只能使体“安”，只能属于基本身体素质的保养。“体莫贵于心”，是告诉人们精神德行的修养对于身体健康来说要比物质利益享受重要。由此可见，义养就是养心用“义”、重“义”，它包含乐礼义道德的理论学习，也包括了由礼仪道德指导人的言谈举止、衣食住行的各个方面，而用来养体的“利”也是首先处于“义”的审视之下的。“天地人，万物之本也，天生之，地养之，人成之；天生之以孝悌，地养之以衣食，人成之礼乐，三者相为手足，合以成体，不可一无也。”①

（二）养气是养生的重要方法

在董仲舒的养生思想中尤其重视心性涵养。本着天人合一的指导思想，他的养气之道主要是顺应天地阴阳四时之气的人体血脉心性之气，也就是元气。“故仁人之所以多寿者，外无贪而内心清净，心和平而不失中正，取天地之美以养其身，是其且多且治。”② 董仲舒的养气说一方面承袭了儒家以心为养、以仁为寿、以正和为君子的人格修养的观点，同时也吸取了道家顺应自然的思想。如果说董仲舒的“养义”体现了儒家生命哲学的社会性，那么“养气”在体现了道家生命哲学自然性的同时，也表现了儒家人之德行中和修美相关的社会属性。所以董仲舒认为：“故养生之大者，乃在爱气。气从神而成，神从意而出。心之所之谓意，意劳者神扰，神扰者气少，气少者难久矣。故君子闲欲止恶以平意，平意以静神，静神以养气。气多而治，则养身之大者得矣。”③ 这里董仲舒以气为题，由养气进入了养心的生命境界。君子爱气“止恶平意”，“平意静神”，在物我两忘的境界中体验自然之道，爱气之法同人的德行涵养就联系在一起。

调心理气同人的衣食住行这些物质条件是分不开的。在重义理气的过程中，人们首先要面对的就是养体，所以董仲舒认为：“是故春袭葛，夏居密阴，秋避杀风，冬避重漯，就其和也。衣欲常漂，食欲常饥，体欲常劳，而无长佚居多也。”④

从董仲舒的养生思想我们可以看出，养义是从心性伦理上符合天理，养

① （汉）董仲舒撰，（清）凌曙注：《春秋繁露·立元神》，北京，中华书局，[illegible]

② 董仲舒：《春秋繁露·循天之道》。

③ 董仲舒：《春秋繁露·循天之道》。

④ 董仲舒：《春秋繁露·循天之道》。

气是为了从体性保健上遵循天道，天人合一的思想贯穿了他的养生思想的始终。这种天人合一思想同养生保健联系在一起，反映了董仲舒及其同时代的人对生命的认识达到了生命与自然相统一的哲学高度。人的本质等同于天的本质，无论是统摄万物形而下的物质载体的“天”，还是代表最高天道法则形而上的精神形式的“天”，在天人合一思想的大范畴下都和人这一个体形成了绝对统一。因此说，董仲舒以天人合一为其养生思想的最高境界是将整个宇宙也人性化、道德化了。这种思想对后代学者影响很大，如宋代朱熹注重养心明理的养生思想等。

二、刘向、刘歆的先文后武、文武并重

刘向（前 77~前 6），字子政，本名更生。是皇族楚元王的四世孙。刘向主要从事对古文经学的整理研究。主要著作有《洪范五行传论》、《七略别录》、《新序》、《说苑》、《列女传》等。《新序》、《说苑》辑录了汉以前的百家之言，引为教训，献给汉成帝。据《汉书》记载，《新序》有三十卷，《说苑》有二十卷。宋代初年，二书残缺，经曾巩整理，现今《新序》仅存十篇，《说苑》仅存二十篇。

刘向（前 77~前 6）

刘向的少子刘歆继承父业，辑六艺群书，列为《七略》。刘向、刘歆父子的思想，受到整理古文经的影响，基本上是继承了先秦儒家思想。但是由于受到今文经的影响，在某些方面显示出神学化的倾向。

（一）文武并重、以德为先

刘向、刘歆父子在著作中是赞同西周前文武并重的思想的。《说苑·君道》引用了西周成王告诫伯禽的话，说：“夫有文无武，无以威下；有武无文，民畏不亲；文武俱行，威德乃成。”书中肯定了“非仁义刚武无以定天下”[①]。说明他们是主张文武并重的。

刘向、刘歆父子比较重视武事，认为国君应当重视军事，平时要加强对百姓的军事训练。《别录》中说：“明王之治国也，上不玩兵，下不废武。”

① 刘向：《说苑·说丛》，北京，中华书局，[illegible]

就是说皇上不能忽视军事，对待百姓不要荒废了军事训练。他们父子非常重视蹴鞠活动，认为是军事训练教育百姓的一种手段。在《别录》、《七略》中都有这样的记载。如刘歆在《七略》中说："蹴鞠，其法律（规则）多微意"，"亦有治国之象"。强调"蹴鞠兵势也，所以练武士知有材也"；"今军无事，得使蹴鞠"①。从中可以看出，蹴鞠是军事教育的一种手段，是练兵习武的军事体育活动。这种军事和体育结合的做法是我国古代军事发展的一个特点，这也促进了体育的发展。

在主张文武并重的同时，他们指出要先文后武。要德义在前，用兵在后。《说苑·指武》说："先文德而后武力。"并且引用了孔子赞美颜渊的话，愿意得到明王圣君，使天下永无战事，这会是多么太平的世界。在射箭和驾御的过程中，强调德在先。《说苑·说丛》指出："御者使人恭，射者使人端。"在《说苑·贵德》中强调射箭时必须"身平、正体、持弓矢审固"的基本要求。以道德标准指导射箭活动，寓德育于体育教育中，这完全继承了先秦儒家的体育思想，其意义是积极向上的。

（二）君子行德全身

在养生保健方面刘向、刘歆父子吸收了道家的有关思想和方法，主张消除多余的嗜好爱憎，让人们"以财为草，以身为宝"；"无以所好害身，无以嗜欲妨生"②。在《说苑·说丛》中指出："中不止，外淫作，外淫作者多怨怪，多怨怪者疾病生。故清净无为，血气乃平。"这种思想是把道家的清净无为的思想与董仲舒的"中和养生"的思想相结合的产物。

他们强调君子养生要先养德。《说苑·说丛》中说："君子行德以全其身，小人行贪以亡其身。"这种以德养生的思想与董仲舒"以义养心"的思想，其实质是相同的。在养生中也有仁义道德，也有君子小人，认为只有君子才能行德，小人只能行贪；君子才能全身，小人只能亡身。这种思想就是儒家伦理道德思想在体育思想上的反映，是要求人们把养生同为统治阶级服务联系在一起。

三、扬雄的顺乎自然、德在武先

扬雄（前 [illegible]），字子云，蜀郡成都人。他少年好学，博览群书，好辞赋，能文章。是汉代著名的思想家、文学家。扬雄的主要著作有《太玄》

① 刘向：《别录》，台北，成文出版社，[illegible]

② 刘向：《说苑·说丛》。

和《法言》。他认为经莫大于《易》，故作《太玄》。这也是他花费工夫最多的。《太玄》也称《太玄经》，体裁模仿《易》。是用术数观念把自然现象和社会现象联系在一起，希望从中发现共同规律，建立一个包括自然现象和社会现象的体系。

（一）人应顺乎自然

在宇宙观上，扬雄独创了一个范畴就是“玄”。《太玄·玄摛》说：“玄者，幽摛万类而不见形者也。”玄是自己不露形象在暗中摆布万物的东西。所以他在《太玄·玄图》中说：“夫玄也者，天道也，地道也，人道也。”认为玄就是天地万物的主宰。玄把阴阳二气发布出来，二气相分，上升下降，而又相合有了天地，于是芸芸万物的产生也就开始了。正是在这样的思想指导下，他提出人应当顺天而行。《太玄·玄告》说：“天浑而挥，故其运不已；地赜而静，故其生不迟；人驯乎天地，故其施无穷。”天地都是自然的客观存在，天在不停地运动，万物生长都应当合于天地自然。而且，他认为人的生死是自然的规律，不是人为的，靠皇帝的权威，靠吃长生不死的药来维持生命的长生不死都是骗人的。《法言·君子》说：“有生者必有死，有始者必有终，自然之道也。”这些观点还是合乎自然规律的，是可取的。

人是自然的，也应当合乎术数之理。他提出人由“九体”、“九窍”构成。“九体”就是：一手足，二臂胫，三股肱，四腰，五腹，六肩，七嘏咕（喉咙），八面，九颡。“九窍”是一六为前为耳，二七为目，三八为鼻，四九为口，五五为后。[①] 这种认识人体的结构是有一定道理的，符合自然规律，但是用术数之理来认识人体结构未免有些唯心了。

（二）文武并重，反对战争

扬雄认为文武之道应当并重，不可偏废一方。他在《太玄·从迎至昆》中说：“阴以武去，阳以文与，道可长久。”这是把文和武同阴阳联系在一起，说明文、武各有用处，而且缺一不可，坚持文武并重，事业就可以长久。

扬雄对待武事强调要教民以战，要讲究平时习练，有备无患。《太玄·从锐至事》说：“戈矛往来，征不可废也。”“戈矛往来，以其贞不晦。”他继承了孔子的观点：“以不教民战，是谓弃之。”说“争射艰艰”，“争射阊阊”。说明人们在射箭比赛时是非常谦让和有礼貌的。

扬雄虽然主张文武并重，重视平时的武事训练，但是他对战争的态度是反对的。他在《太玄·从锐至事》中说：“交于战伐，奚可遂矣。”认为战争是迫不得已而为之，应当尽量避免战争的发生，也不能长期进行战争。这种

① 扬雄：《太玄·玄数》，（宋）司马光集注，刘韶军点校。北京，中华书局，[illegible]

军事思想还是非常进步的。

（三） 君子绝德，小人绝力

扬雄认为人生必须有智慧，要懂得人生的意义，才能保全其身。君子是以自己的德行使人尊重，而小人是以自己的勇力使人畏惧。《太玄·从更至应》说：“君子强梁以德，小人强梁以力。”他认为古代尧、舜、禹是德行高尚的君子，而乌获、任鄙力气虽大，但都是小人。如果只有勇力而没有德行，那是耻辱。所以他强调，庸人以长生为寿，君子以不朽为寿，庸人长寿，虽生犹死，圣人短寿虽死犹生。他说：“小人强梁，得位益尤也”，“山拔梁折，终以猛也”。① 这是说小人得势，身体好只能多做坏事，而这些人最终都不会有好下场。这是教育人们对待人生的态度，要立志成才，不做平庸之辈，要为社会作出自己的贡献。这样人生才有意义。

扬雄反对神仙长生不死的观点。认为人的生死是自然规律，不可违抗。这在秦汉之际，神仙方术得到统治者支持的时候，能够提出这样的观点是需要勇气的，非常难能可贵。扬雄的这一思想对后世影响很大，为无神论者奠定了理论基础。

四、桓谭《新论》的体育思想

桓谭（前？～缀鸵），字君山，沛国相（今安徽宿县）人，《后汉书》有传。桓谭从小好音律、善鼓琴，博学多通，遍习五经，能文章，尤好古学。在东汉政权建立以后，桓谭献出了自己的著作圆怨篇，据说当时是受到陆贾《新语》的启发而作，所以名为《新论》。

桓谭（前？～缀鸵）

（一） 人的寿命有长短

桓谭认为人的寿命长短是由先天和后天多种因素决定的。他说，远古时代，人们生活在和平的环境中，因而“皆坚强志守，咸百年左右及死”。后世遭衰薄恶气，娶嫁又不时，勤劳过度，筋骨血气不充强，因而“多凶短折，中年夭卒”②。这里借用古代人生活的实例来告诉人们，影响人生身心健康的因素是多方面的。他的见解同当时的道

① 扬雄：《太玄·从更至应》。

② 桓谭：《新论·祛蔽》，上海，上海人民出版社，员怨苑

家认识是基本一致的。

（二）养生是有效的

桓谭认为人的生死是客观规律。养生之法对于人延长寿命是有效的，但也是有限的。他在《新论·祛蔽》中说："其肌骨血气充强，则形神技而久生，恶则绝伤。"他又说："人之养性，或能使堕齿复生，白发更黑，肌颜光泽，如彼促脂转烛者，到寿极亦独死耳。……生之有长，长之有老，老人之死，若四时之代谢矣。"这里他指出了养生之道对人延年益寿是有效的，可以使人精力充沛，身体强健。但是，同时也指出，人的生死是客观存在的规律，是不以人的意志为转移的，是不可抗拒的。他重视人的寿命，认为寿、富、贵、安乐、子孙众多称为"五福"。这同《尚书·洪范》中的"五福"的观点是相类似的。

（三）反对神仙长生不死

桓谭认为人是自然的，生、长、老、死是客观规律的运动，对神仙方士长生不死的说法他是坚决反对的，认为都是虚言。他从根本上否定天命、神仙的存在。所以他说："明者知其难求，故不以自劳；愚者欺或，而冀获尽脂易烛之力，故汲汲不息。"[①] 说明长生不死，只是神仙方士自欺欺人之说。

五、王充《论衡》中的养气、爱精、养德

王充（公元 [illegible]）

王充（[illegible]），字仲任，会稽上虞（今浙江上虞县）人。东汉时期著名的唯物主义思想家。有关王充的生平事迹记载在《论衡·自纪》和《后汉书·王充王符仲长统列传》之中。王充从小聪敏好学，品行端正。远岁开始读书，学习认真，经常受到父母和邻居的称赞。愿岁就读于书馆，每天能背诵千字课文。后来到京师洛阳，在太学拜当时的著名历史学家班彪为师，刻苦学习，获得渊博知识。多年来他悉心研究、笔耕不辍。著作有《论衡》、《讥俗节义》、《政务》、《养性》等，但现今只存有《论衡》，其他著作已经遗失。最为可惜的是他

① 桓谭：《新论·祛蔽》。

晚年撰写的《养性》这部养生专著也已经失传了，只有部分养生内容尚保留在《论衡》之中。

王充是东汉时期的唯物主义思想家和哲学家，在中国思想史和哲学史上有着十分重要的地位。《论衡》是王充花费了 猿园多年的时间撰写出来的，全书收录 愿缘篇 圆园多万字。书中讨论了天地自然的本质和变化规律、国家的治乱与朝代的兴衰更替等许多问题，突出反映了王充的宇宙观、历史观、知行观。在《论衡》中，诸如《命禄》、《率性》、《骨相》、《初禀》、《气寿》、《命义》、《本性》、《物势》等篇直接涉及人的生命、养生及年寿等方面的问题，非常值得我们重视。

（一）养气自守、活满百岁

王充认为人的长寿应当以禀气渥厚为基础。他在《论衡·命义》中说，只有身体健康的父母，才能生育出身体健康的儿女。因为为了保证下一代有良好的禀气，做父母的就要高度重视养生保健。养气自守，就是要一切按照自然规律办事，决不可违背养生之道。

王充认为长寿必须有适宜的生活条件和良好的社会环境。生活在太平世界里，人们安居乐业，心平气和，精神愉快，情绪良好，自然有利于健康长寿。但并非每个生活在太平世界里的人都能够长寿，这里就有一个善于自处的问题。他在《论衡·气寿》中说："百岁之命，是其正也。不能满百者，虽非正，犹为命也。"① 认为享年百岁才是人的正常寿命，不能活到百岁则非正常寿命。他又说："若夫强弱寿夭以百为数，不至百者，气自不足也。夫禀气渥厚则其体强，体强则命长；气薄则其体弱，体弱则命短。命短则多病，寿短。"在王充看来"圣人"精通养生之道，故能活上百岁，违背养生规律的人，仍会夭折短命。所以，王充劝导人们向圣人学习，精通养生之道，遵循自然规律，以百岁为年寿的目标，这是很有积极意义的。

（二）爱精自保、少生稀育

王充在《论衡·自纪》中说："闭目塞聪，爱精自保。"这里并不是要人们把眼睛蒙住，把耳朵塞起来，而是说要节制声色嗜欲，保养精气。王充认为人应当爱惜精气，在男子不可滥施泄泻；在妇女，则不宜多生密育。男子行房事太多，妇女生子太密，既有损于自身健康，又不利于子嗣的繁衍。他在《气寿》中说，父母房事不节，生子必定不良，而且容易夭折短命。这是因为先天禀气太薄之故。

① 王充：《论衡》，北京，中华书局，员怨愿

（三）服药引导、修身养德

王充在《论衡·无形》中说："人恒服药固寿，能增加本性，益其身年也。"告诉人们经常性的服食一些药物是可以健身延年的，但也不可滥服，关键是要符合自己的身体条件，否则会造成药害。所谓"引导"就是习练导引气功，进行健身运动。王充认为，只要坚持锻炼身体，就能增强体质。哪怕是羸弱多病之人，也是可以通过坚持不懈的导引锻炼改善健康状况。他强调医生治病，既要治身体上的疾病，又要治心理上的病。人们既要锻炼身体，又要注重养德。要去恶从善，提高思想修养，做到身心俱健，最终达到延年益寿的目的。王充在养生保健方面能够有如此深刻的认识，是非常可贵的，也是十分可取的。

六、颜之推《颜氏家训》中的以德养生思想

颜之推（531～约595），字介，琅琊临沂（今属山东）人，曾任南朝梁元帝（552～554年在位）时的散骑侍郎。梁亡后，他投奔北齐为黄门侍郎、平原太守。齐亡入周，为御史上士。隋开皇年间（581～589年），太子召为学士，不久病逝。

颜之推是当时学问渊博的学者，他站在士大夫立场上，要求维护礼教，对文辞、音韵和训诂之学造诣很深，"虚谈非其所好"[①]。在其晚年所撰的《颜氏家训》中，曾有专论养生一篇[②]。这篇养生论述，虽只有3000个字，但对养生的论述，言简意赅，自成一家之言。体现了颜之推对养生思想的认识和主张。

作为《颜氏家训》之一的《养生》，颜之推从养生角度来论述"立身"之法和"时俗"之谬，从而形成了有别于以葛洪、陶弘景为代表的神仙道教的养生主张，以致被认为"北齐黄门颜之推《家训》二十篇，篇篇药石，言言龟鉴"[③]。足见《养生》对后人，尤其是在儒家后学中所产生的深远影响。

纵观《养生》的基本内容，其所体现的养生主张主要有以下两个方面：从立身出发，提出了不贪生、不偷生的养生思想。这实际上是对先秦儒家重生、贵生思想的继承和发扬。儒家重立身，强调"立身"之法，以"贵生"为先，有"生"才有"身"。

① 《北齐书·文苑传》，北京，中华书局，1983。

② 《颜氏家训·养生》，见《诸子集成》（第八册），上海，上海书店出版社，1986。

③ 《颜氏家训·叙录》。

颜之推继承了先秦儒家重生、贵生的传统，在《养生》中，他谈养生，是以“全身保性”为前提的。认为有“生”才能有所“养”，也就是“有此生然后养之，勿徒养其无生也”①。他列举了“单豹养于内而丧外，张毅养于外而丧内”② 以及“嵇康著《养生论》而以慆物受刑③，石崇冀服饵之征，而以贪溺取祸”④ 的故事，强调“养生者先须虑祸，全身保性”⑤。“养生”先“虑祸”，“虑祸”以“全身”，这是颜之推对前贤养生的一个反思和总结。它不是活命哲学的折射，而是每个立志养生的人所应了解的基本常识。

颜之推认为，“夫生不可不惜，不可不苟惜”⑥。即贵生、养生，但不贪生、偷生，必要时可舍生取义，义无反顾。这种观点是儒家入世思想在养生中的具体体现。但与神仙道教的一味追求长生成仙，求超脱，求享受的思想相比，儒家的这种养生观是积极的。颜之推站在维护统治阶级利益的立场上，一方面惋惜“涉险畏之途，干祸难之事，贪欲以伤生，谗慝而致死”⑦ 的人，一方面推崇“行诚孝而见贼，履仁义而得罪丧身，以全家泯躯而济国”⑧ 的行为。为此，他极力抨击侯景之乱时“临难求生”的“名臣贤士”，同时又大加赞誉“建义不捷”、“登屋诟怒”而捐躯的吴郡太守张嵊和邵阳王的世子谢夫人⑨。褒贬扬抑，泾渭分明。可见其养生主张是有鲜明特色的。

两晋南北朝，葛洪、陶弘景、寇谦之等，都是显赫一时的神仙道教的鼓吹者。受此影响，颜之推对“神仙之事”，也认为是“未可全诬”⑩。但颜之推毕竟还是一个受到儒家思想深刻熏陶的学者，对神仙学说仍然持批判态度。他认为一个人“终当有死，不能出世”⑪，神仙道教鼓吹长生不死是一种虚幻的奢望。至于炼丹服食，纯粹是“金玉之费，炉器所须，益非贫士所办。学

---

① 《颜氏家训·养生》。

② 《庄子·达生》载，“鲁有单豹者，岩居而水饮，不与民同利，行年七十，而犹有婴儿之色。不幸遇饿虎，饿虎杀而食之。有张毅者，高门悬簿，无不走也，行年四十，而有内热之病以死。”（见《庄子集解》）

③ 嵇康不涉经学，崇尚老庄，讲求服食养生之道，著有《养生论》。因不满当时黑暗政治，触怒司马氏，为司马昭所杀。

④ 石崇好服食咽气，志在不朽。后因贪溺名妓绿珠，为孙秀所杀。

⑤ 《颜氏家训·养生》，见《诸子集成》（第八册），上海，上海书店出版社，[illegible]。

⑥ 《颜氏家训·养生》。

⑦ 《颜氏家训·养生》。

⑧ 《颜氏家训·养生》。

⑨ 《颜氏家训·养生》。

⑩ 《颜氏家训·养生》。

⑪ 《颜氏家训·养生》。

若牛毛，成如麟角。华山之下，白骨如莽，何有可遂之理”[①]？这是对神仙道教服丹成仙的说法的一个全盘否定。

颜之推认为，在保健养生的具体做法上，只要“爱养神明，调护气息，慎节起卧，均适寒暄，禁忌食饮，将饵药物，遂其所禀”，将“不为夭折者”[②]。而实际上，颜之推所提到的上述方法，都是被前人实践所证明了的行之有效的方法，可以说是对前人提出的正确的养生方式的总结和肯定。

颜氏为给人们防灾灭病，收集了不少民间偏方、秘方。他所倡导的养生和养德相融合的思想，对我国养生理论的发展起到了重要的推动作用。

七、韩愈的静以养心、修身治国

韩愈（768～824）

韩愈（768～824），字退之，邓州南阳（今河南孟县）人，每以籍系昌黎（今辽宁义县）自称，故世称韩昌黎。他“三岁而孤”，“家贫不足以自活”，早年境遇艰辛。唐德宗贞元八年（792年）举进士，步入仕途。多次被贬，多次升迁，路途坎坷。韩愈是唐代的著名思想家、文学家。他以孔孟道统的继承人和卫道士自居，从维护封建伦理纲常和中央集权政体及国家的利益出发，力主罢黜佛、老，独尊孔孟之道。韩愈的思想是先秦两汉儒学到宋明理学之间的重要环节，在一定意义上是理学的先驱。著作有《〈论语〉注》、《〈论语〉笔解》、《西掖雅言》、《顺宗实录》，其中传世的文章大部分收入《韩昌黎文集》。

韩愈的哲学思想在人性论上认为，性是人生来就有的。性的内容有五，那就是仁、礼、信、义、智，比孟子提出的多了个“信”。同时提出了“性三品”之说。他认为人性上品是善的，中品是善恶相混的，下品是恶的。作为人有性就有情。他认为，性是内在的，情是性接遇外物时的表现。情的内容有七：喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。情是由性决定的，又表现着性。他认为性与情是一致的。了解了韩愈的有关哲学思想后，我们来看看他的体育思想。

① 《颜氏家训·养生》。

② 《颜氏家训·养生》。

（一） 乐天知命，静以养心

韩愈认为人性是先天就有的，圣人也是由天定的，一切都是由天命决定的。那么人的寿命的长短也不例外，是由天来决定的。因此他说：“贤不肖存乎己，贵与贱，祸与福存乎天。”① 所以他采取了乐天知命的顺乎天意、合乎圣人之道的养生之道。他说：“将息之道，必先理其心；心闲无事，然后外患不入。”他又说：“珍重自爱，慎饮食，少思虑。”② 这里就是劝导人们要顺乎天命，合乎天意，这样再遇到事情就会心安理得。珍重自爱，慎重饮食，以静养心，这是修身养性、强身健体之道。

由于韩愈提出了静以养心的观点，所以他对唐代盛行的马球活动持反对的态度。他说打马球主要不在于“危坠之忧，激射之虞，小者伤面目，大者残形躯。”③ 他又说：“马之与人，性情殊异。至于筋骸之相束，血气之相持，安逸则适，劳顿则疲者同也。乘之有道，步骤折中，少必无疲，老必后衰。及以之驰骤于球场，荡摇其心肤，振挠其筋骨，气不及出入，专不及回旋，远者三四年，近者一二年，无全马矣！然则毬之害于人也，决矣。”④ 他进一步解释说：“凡五脏之系络甚微，坐立必悬垂于胸臆之间，而以之颠顿驰骋，呜呼其危矣！”⑤ 打马球之所以危险，是由于它的剧烈运动，使筋骨、心腹、五脏不宁，违背了韩愈静以养心的养生观。当然，他的这种认识在今天看来是有其局限性的。

（二） 修身治国

韩愈主张修身养心，不同于佛、道两家寻求出世或长生久视，而是为了齐家、治国、平天下。他引用《大学》中的话说：“古之欲明明德于天下者，必先治其国；欲治其国者，必先齐其家；欲齐其家者，必先修其身；欲修其身者，必先正其心；欲正其心者。必先诚其意。然古之所谓，正心诚意者，将以有为也。”⑥ 这里所说的正心诚意的内容包括了德育、智育的内容，同时也包括了体育的内容，修身就是静心养气，强身健体。只有这样才能够达到治国平天下的目的。

韩愈反对道教的神仙不死之说，也反对佛家的遁迹出世之谈，主张听天由命，不朽为寿。

---

① 韩愈：《韩昌黎文集·与卫中行书》，上海，上海古籍出版社，[illegible]

② 韩愈：《韩昌黎文集·与崔群书》。

③ 韩愈：《韩昌黎文集·上张仆射第二书》。

④ 韩愈：《韩昌黎文集·上张仆射第二书》。

⑤ 韩愈：《韩昌黎文集·上张仆射第二书》。

⑥ 韩愈：《韩昌黎文集·原道》。

（三）重文轻武

韩愈主张重文轻武，重智轻力。他认为武士不通文墨，没有文化修养，不懂得礼貌。他说："夫力易强而有功也，心难强而有智也。用力者使于人，用心者使人，亦其宜也。"① 这里继承了孟子的"劳心者治人，劳力者治于人"的思想。韩愈对于文武兼备的人还是大加赞赏的。他赞扬能文能武的薛公达"为文有气力"，为武是技艺超群。他赞扬为文官的柳公绰在讨伐吴元济的军事行动中立了战功说："握兵之将，熊罴驱虎之士，畏懦蹙缩，莫肯杖戈为士卒前行者。独阁下奋然争光，扬兵介上，将二州之守，亲入于行间，与士卒均甘苦，生其气势，见将军之锋颖，凛然有向敌之意。用儒雅文字章句之业，取先天下武夫，关其口而夺其气。"② 这里非常明显地看出，韩愈对待文武兼备人士的赞扬，而对于武夫的贬低。当然，在唐代之时，文武已经分途，柳公绰文武兼备，既有文韬又有武略，在国家需要的时刻能够挺身而出，这是非常难能可贵的，也是符合儒家的伦理道德标准的。

八、李翱的人性静止、文治武功

李翱（约公元772～841），字习之，陇西成纪（今甘肃秦安）人。他与韩愈私交甚密，关系介于师友之间。韩愈赞扬他"有道而甚文"、"穷极圣人之奥"③。著有《李文公集》，其中《复性书》是思想史上的名篇。

韩愈、李翱二人在学派上基本一致，韩愈作《原道》、《原性》，李翱作《复性书》，思想渊源都出于《孟子》、《中庸》、《大学》。李翱认为性和情是不同的，但又是相关的。性是天生的，是天命。而情是与外物接遇而生的。他扬弃了韩愈的"性三品"之说，认为人性都是善的，无论凡圣贤愚，人性没有先天性的差别。情是有善恶之分的。在他看来，圣人之情是善的，凡人之情皆有恶的成分。李翱认为，情是性的大敌，它是天下之人不能尽善尽美的根源。他在《复性书》中开宗明义写道："人之所以为圣人者，性也；人之所以惑其性者，情也。喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲，七者皆情之所为也。情既昏，性斯匿矣，非性之过也。七者循环而交来，故性不能充也。"④ 这里我们可以看出，李翱虽然原则上承认情中也有善的成分，但情的存在始终是对性的威胁。人性虽然是善的，但是却被情搅得生出诸多的不善。

---

① 韩愈：《韩昌黎文集·圬者王承福传》。

② 韩愈：《韩昌黎文集·与鄂州柳中丞相书第二首》。

③ 韩愈：《论语笔解》，北京，中华书局，[illegible]

④ 李翱：《复性书上》，见《李文公集》，上海，上海古籍出版社，[illegible]

（一） 静止不动，善始善终

李翱认为性是先天禀赋，同于天地之性，非自外来也。他认为：“人生而静，天之性也。性者天之命也。”又说，“清明之性鉴于天地，非自外来也。”① 既然性是天生的，那么我们就应当遵循天生的性而行事。他说：“循其源而迫其性者道也。道也者至诚也，至诚者天之道也，诚者定也，不动也。”② 由于天道、人性都是静止不动的，所以人在养生过程中也应当遵循天性，静止不动。

他告诉人们要遵循天性，采用绝对静止的办法，来复其善性而得到善终。李翱说：“人之受命，其长者不过七十、八十、九十年，百年者则稀矣……则人之生也虽享百年，若雷电之惊相激也，若风雨之飘而旋也，可知耳矣。况千百人无一及百年者哉！吾之终日志于道德，犹惧未及也，彼肆其心之所为者，独何人哉。”③ 李翱在这里强调按照圣人的道德标准行事，才能得到天授之年。如果依顺邪情去肆意妄为，那是非常危险的，是不符合儒家伦理道德标准的要求的。李翱的这种遵循天性静止不动和不能够放其情志而为的思想，对体育思想的发展会产生消极的影响，是不利于体育活动发展的。

（二） 文治武功，文武并重

李翱认为文可以治国，武可以定祸乱。在对待文和武的态度上，他是主张文武并重的。他说：“定祸乱者，武功也；能复制度，致太平者，文德也。非武功不能以定祸乱，非文德不能以致太平。”④ 他对能文能武的人是非常推崇的。时任左仆射傅良弼（字道安），以武功为官，后调任郑州刺史，管理有方，成绩可佳，李翱大加赞赏说：“公（傅良弼）本用武功进，未尝治人。于是痛自刻饬，清己率下。凡同公将卒，本与公同立于乐寿者，皆凛惧不敢越条令以侵物。故郑州称理，虽他时文吏罕能过者。”⑤

在国家的管理上，李翱也是文武并重。他向皇帝建议中也有文武两个方面的内容。在强调文德治国的同时，他强调厚边兵以息蕃戎侵略之患。他说：“边界扩军十万，年增军费百万贯，使边备充实，四夷不敢为盗。”⑥ 这种文武并重的思想，对于体育活动的开展，发展军事体育项目是非常有益的。

① 李翱：《复性书中》。
② 李翱：《复性书中》。
③ 李翱：《复性书中》。
④ 李翱：《论事疏表》。
⑤ 李翱：《左仆射傅公碑》。
⑥ 李翱：《疏原边兵》。

（三）养生与体育娱乐

李翺主张养生有道，养生的目的是为了更好地发挥在道义上的作用。这里他非常明显地受到了儒家思想的影响。他曾为韦常行所著的养生方术书《月录》作序。在序中称养生为“齐（济）人要术”，指出：“人之所重者义与生也。成义者莫如行，存生者在于养，所以为养者资于用，用足而生不养者多矣，用不足而能养其生者未之有也。”① 这段话完全是站在儒家的立场上强调“义”与“生”，养生的目的就是为了使人生成仁、成义。

李翺曾著《五木经》一卷。“五木”是古代类似于“六博”的一种掷采行棋的博戏。由于是一种竞技争胜的游戏，所以很受人们的喜欢，有的人将此用于赌博。李翺著此书，说明他了解和熟悉此项游戏活动，并且对此项游戏活动的规律有所认识和把握。所著《五木经》对宣传和推广此项活动起到了一定的积极作用。②

第二节 道教中的体育思想

这一时期道教与体育有关的思想是强调形、气、神三要素，认为三者缺一不可，它们共同起着作用。在形、气、神三者中，形与神都是由气所形成的，气是形、神的根基。养生要合于天道，就是要合于人的本性，而将违反天道、人性的东西称之为人欲。天道与人道精气互通，人能够得到天道的精气而且能够自保，就能够长生久寿。所以在道教中呼吸行气、纳气保气是很重要的养生方法。静者寿，躁者夭，道教主张清净无为，消除杂念，去掉贪欲，怀道抱一。主张静功之道，坐忘修炼之法。

一、《淮南子》的养生理论

《淮南子》一书是汉高祖刘邦的孙子刘安及其宾客所作。刘安（前 [illegible] 年～前 [illegible] 年）。《淮南子》一书据《汉书·艺文志》记载，卷帙甚多，但是现今保存下来的仅有《内篇》[illegible] 篇。《淮南子》是在道家黄老思想的影响下，综合兼采儒、墨、法、阴阳等家思想的学术成果。它的基本倾向是“以道绌儒”，和汉武帝的“内法外儒”是对立的。

① 李翺：《韦氏月录序》。

② 郑振坤：《中国古代体育思想史纲要》，北京，人民体育出版社，[illegible] 年，[illegible] 页。

（一）形、气、神三要素的提出

《淮南子》认为养生就是道在人生的实现。《淮南子·俶真训》说："养生以经世，抱德以终年，可谓能体道矣。"① 养生即抱德、体道，因此，养生乃是人生价值的体现，是人生对道的追求和实践。《淮南子》的养生从对生命的理解出发，认为人的生命是由形、气、神三者组成的。其中形体是生命的物质依托，气是充盈形体的细微物质，精神则是生命的主宰和灵魂。《淮南子·原道训》说："夫形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。"接着又说，气有正邪、清浊、精烦、虚实之分。而构成人的生命是指其中的精气。《淮南子·精神训》说："烦气为虫，精气为人。"就是这个意思。形、气、神三者是缺一不可的，它们共同起着作用，而且是互相影响。如果有一方出现问题，就会三者俱伤。因此《淮南子·原道训》中说："一失位，则三者伤矣。是故圣人使人各处其位，守其职，而不得相干也，故形者非其所安而处之则废，气不当其所充而用之则泄，神非其所宜而行之则昧。此三者，不可不慎守也。"这里就是要求形、气、神各处其位，各守其职。

在形、气、神三者中，形与神都是由气所形成的，气是形、神的根基。《淮南子·原道训》说："夫性命者，与形俱出其宗，形备而性命成，性命成而好憎生矣。"这里的好憎就是指人的精神，是说人的形体、性命、精神都是由气所生的。在日常生活中，要求人们要生活有节，心志平和。以防止邪气生存，来达到防病养生的目的。《淮南子·诠言训》说："凡治身养性，节寝处，适饮食，和喜怒，便动静，使在已者得，而邪气因而不生，岂若忧瘕疵之与痤疽之发，而豫备之哉！"

在养生中，《淮南子》比较重视形、神这两个方面的关系。认为形与神是互相依存的，神失则形乱，形劳则神乱，形神相失是养生的大患。但是形与神又是互相有别，神为主，形为从。《淮南子·精神训》说："故心者，形之主也；而神者，心之宝也。"又说："形有摩而神未尝化者，以不化应化，千变万化而未始有极。化者，复归于无形；不化者，与天地俱生也。"认为人的形体是有变化的，最终会腐朽归于无形，而人的精神是没有变化的，与天地一样永恒存在。这是一种神不灭的理论，道家的这种观点后来被道教吸收并有所发展。所以在养生中，养神为上，养形为下，神是养生之本，形是养生之末。

（二）养神之法

在《淮南子》看来，形、气、神三者中养神最为重要。具体方法就是一

① 张双棣：《淮南子校释》，北京，北京大学出版社，[illegible]

要精神内守，二要精神清明。精神内守就是神得其位，只有神在其位，才能发挥精神在生命中的作用。而精神要在生命体内发挥应有的作用，还必须保持清明的状态。《淮南子·俶真训》说："神清者，嗜欲弗能乱也。"又说："是故神者，智之渊也，渊清者智明矣。"但是又强调，人神易浊而难清，易外驰而不守其内，所以说，养神并不是一件容易的事情。

要消除导致神浊不守的影响，《淮南子》认为主要有物欲和情志两大因素影响。物欲是外来的各种诱惑，是通过人的感观来实现的。所以《淮南子·精神训》说："夫孔窍者，精神之户牖也；而气志者，五脏之使候也。耳目淫于声色之乐，则五脏摇动而不定矣；五脏摇动而不定，则血气滔荡而不休矣；血气滔荡而不休，则精神驰骋于外而不守矣。"这里的孔窍是指人的耳目等感官。认为人生的耳目等感官，是人与外界联系的通道，又是人内在精神的体现。若人沉溺于声色之中，就会害及五脏与精神。这种说法同《黄帝内经》的观点是一致的，是符合客观规律的。

人的情志同样与养神有着直接的关系，喜怒哀乐、忧愁好憎都是养神的大敌。《淮南子·原道训》说："夫喜怒者，道之邪也；忧悲者，德之失也；好憎者，心之过也；嗜好者，性之累也。人大怒破阴，大喜坠阳；薄气发喑，惊怖为狂；忧悲多恚，病乃成积，好憎繁多，祸乃相随。"除此之外，影响养神的因素还有许多。在《淮南子·氾论训》中谈到了醉汉因酒精的作用，胆小者因惧怕的心理，都会造成精神错乱，影响养神，甚至会危害生命。形体劳累、生病疾患等因素也会引起神乱、精散的现象。

（三）养生要合于天道

《淮南子》从天与人、性与欲的角度认为养生是要合于天道，要合于人的本性。而将违反天道、人性的东西称之为人欲。《淮南子·缪称训》说："情胜欲者昌，欲胜情者亡。"这里的情就是性，告诉人们性胜欲则人昌盛，得到养生之道。反之，则失掉养生之道，陷于危亡之中。《淮南子·诠言训》说："今务益性之所不能乐，而以害性之所以乐，故虽富有天下，贵为天子，而不免为哀之人。"所以要控制嗜欲，才能得到养生之福。

人性是存在于自身的，因此养生就应当在自身中寻求道的存在，也就是清净无为、恬淡寡欲。能做到这一点，只有那些坚持多年修炼的最后得道的真人或圣人。当然，这里并不是反对人的欲望的存在，而是要合于天、性的要求，不能过分地追求嗜欲。《淮南子·精神训》说："嗜欲者使人之气越，而好憎者使人之心劳，弗疾去，则志气日耗。夫人之所以不能终其寿命，而中道夭于刑戮者，何也？以其生生之厚。"有益于养生的欲望嗜求是可以的，无可厚非，但是超过了养生的限度和要求而伤害身体，则是不可取的。人性

所具有的欲望是养生的基本依据，本身并不是养生之患，只有当欲望超过了天道的规定限度时，欲望才成为养生之患。所以，养生并不是离欲绝欲，而是要使欲望合于天、合于性的要求，才能得道，最终达到养生健身的目的。

二、《老子河上公章句》中的养生思想

《老子河上公章句》又名《老子河上公注》，是东汉养生家所作的一部注老之作，托名“河上公”。是汉代崇黄老和修仙道思潮融会与演变的产物，同时也是《老子》道家学说向道教教义演变的过渡性著作。《老子河上公章句》尽管是依经而注，不是专门的养生专著，其养生学说也不能形成完整的理论体系，但是从其注经散见的各章注文中，可以看出饱含着丰富的养生思想，而是通观互照，首尾照应。从人的主体性出发，围绕治身养性，以益寿延年，长生久寿为目的，丰富了道家养生思想，为道教养生理论奠定了基础。

（一）爱气养神

《老子河上公章句》主张爱气养神是保证人长寿久安的方法之一。提出：“爱气养神，益寿延年。”① 书中从微观和宏观两个方面对“爱气”作了论述。它说：“天道与人道同，天人相通，精气相贯。”② 这里是说，天道与人道精气互相贯通，天有精气，人也有精气。“人能自节养，不失其所，受天之精气，则可以久。”③ 这里强调人如果能够得到天的精气而且能够自保，就能够长生久寿。如何才能爱气养神呢？书中提出了两种方法：一是“希言”，即“育养精神，爱气希言”，因为“多言害身”④。二是珍爱自身，即“自爱其身，以保精气”⑤。这里提出的两种方法就是要除去多言而害身，珍惜生命而自保精气。

养神也是书中提出的养生中需要重视的关键一环。所以说：“人能养神则不死。”⑥ 关于“神”提出了狭义的神就是指心神。广义的“神”是指五藏神。有肝藏神，肺藏神，心藏神，脾藏意，肾藏精和志。如果五藏尽伤，则五神就丧失了，人就不可能长生久寿。在此基础上，书中提出了伤神的例子。如多事害神，嗜欲伤神，甚爱色者费精神，驰骋呼吸精神散亡，饮食不节、

① 《道藏》第十二册，《河上公章句·修观·第五十四》，上海，上海书店出版社，[illegible]。
② 《道藏》第十二册，《河上公章句·鉴远·第四十七》。
③ 《道藏》第十二册，《河上公章句·辨德·第三十三》。
④ 《道藏》第十二册，《河上公章句·虚用·第五》。
⑤ 《道藏》第十二册，《河上公章句·爱己·第七十二》。
⑥ 《道藏》第十二册，《河上公章句·成象·第六》。

忽道念色、邪僻满腹、伐命散神。因此在平时的日常生活当中，就要注意克服这些不良行为和习惯。

（二）呼吸行气

呼吸行气是养生健体的重要方法，书中就养生行气的器官、功能、要诀等原理做了比较详细的介绍："不死之道，在于玄牝。玄，天也，于人为鼻；牝，地也，于人为口。天食人以五气，从鼻入藏于心。五气清微为精神聪明音声，五性其鬼曰魂。魂者，雄也。出入人鼻，与天道通，故鼻为玄也。地食人以五味，从口入藏于胃。五味浊厚为形骸骨肉血脉，六情其鬼曰魄。魄者，雌也。出入于口，与地通，故口为牝也。"这里很明确地说明了，"玄牝"就是天地，给人以五气，从天的器官鼻和地的器官口进入，以滋养人。"五气"使人精神爽快，头脑清醒，精力充沛。而"五味"使人血脉畅通，筋骨强健，形体丰满。人通过自己的口鼻呼吸天地自然之气，使人与自然紧密地结合在一起，成为自然的一个有机组成部分。书中对呼吸行气有具体的要求，就是要微妙连绵，持续良久，吸要纳入新气，直到最大限度；呼要持续吐出浊气，也要到达最大限度。这样坚持经常吐纳行气，就可保持身体内的新气进入，浊气排出，使人清新气爽，健康长寿。

（三）怀道抱一

爱气养神，呼吸行气，修身养性要坚持"怀道抱一"的养生原则。书中说："怀道抱一，守五神也。"又说："人能保身中之道，使精气不劳，五神不苦，则可以长久。"① "怀道"就是在自己的心中要有一种意念，保持清净无为。在日常的生活中要使身体的运行规律和自身的生活习惯、生活节奏符合"道"的要求，清净无为，嗜欲有度，不伤神气，便可以长生久寿。书中认为"修道"、"怀道"者长生不死，"不得道者"早已死亡了。"抱一"是指人的精、气、神同自然的和谐统一。人若形神分离，精神涣散，情感无常，心神与形体不能同步，那么，就不能身安体泰，益寿延年。

《老子河上公章句》中的养生思想和观念不完全是打上了宗教的烙印，有的内容是有积极意义的；有一些方法就是今天看来对人们养生健体也是可行的。

三、葛洪《抱朴子》中的养生思想

葛洪（约 [illegible]），字稚川，自号抱朴子，东晋时人。他在我国历史

① 《道藏》第十二册，《河上公章句·守道·第五十九》，上海，上海书店出版社，[illegible]

葛洪（约 [illegible]）

上是位极负盛名的人物。史书上称他少时以儒学著名，博涉典籍，兼善医学，其后更以精擅道学而著称。一生所著甚富。在我国的文化史上占有重要的地位。然而，我们从他所著的《抱朴子》一书中得知，这位儒道相揉的一代学者，也与武术结下不解之缘。

据葛洪自叙，他少时的身体并不强健，“自总发垂髻，又掷瓦手博不及儿童之群”。因此，幼时除了习诵儒学外，就专心习武①。我国古代，射为六艺之一。葛洪习射不似一般儒者，将此视作“必也射乎，揖让而升”的游艺之技，而以杀敌御寇为目的的进行苦练。葛洪曾任将兵都尉，驰骋沙场，“曾手射追骑，应弦而倒”，可见他的射技是颇具功底的。此外，“又曾受刀楯及单刀、双戟，皆有口诀要求，以待取人。乃有秘法，其巧入神。若以此道与不晓者对，便可以当全独胜，所向无前矣”。晚年，葛洪还“学七尺杖术，可以入白刃，取大戟”②。刀、楯、棍、戟、射件件皆能，可称得上是位武林佼佼者了。从这些史料中，我们不但可以了解到葛洪那精湛多能的武技，还为我们提供了难得的一些晋代武术情况。这些口诀的基本内容，目前我们已难知晓，但从他所说的“若以此道与不晓者对，便可以当全独胜，所向无前”云云来看，这些口诀秘法的技击性是很强的。葛洪的文章中最早使用了“单刀”这一武术器械名词，在武术界内沿用至今。清末的革新家谭嗣同曾说过：“若夫单刀，北方之剿绝术，亦唯稚川始称之。”还题铭赞曰：“单刀神者葛稚川，谭复后以千有年”③。可见，谭嗣同对葛洪是相当推崇的。

葛洪中年后，耽嗜道学。道术中炼丹有内、外之分，其内丹，即所谓的“导引吐纳”之术。葛洪对导引（气功）一术亦极有修养，造诣甚深。当然他的学说中掺杂了不少封建迷信的成分，但我们稍加取舍就可发现其中的观点和现在气功行家的主张几乎完全一致。例如，他认为导引随时皆可，“或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踯躅，或徐步，或吟，或息……但觉身有不理则行之”④。而现在的气功家也认为要最彻底地把气功日常化。这种日常化锻炼则为“养气”。葛洪认为“呼吸勿令耳闻，置鸿毛于端勿令有声”，做

① 《抱朴子·自叙》，见《诸子集成》（第八册），上海，上海书店出版社，[illegible]

② 《抱朴子·自叙》。

③ （清）谭嗣同著，蔡尚思编：《谭嗣同全集》卷四《单刀铭并序》，北京，中华书局，[illegible]

④ 《抱朴子·别旨》。

到细、绵、深长。达到了这种地步的人就可以治百病，延年命。导引呼吸其气决不能粗，“粗则伤肺。肺，五脏之华，盖气下先至肺也”①。从这里我们可以看出，葛洪的某些理论与今天气功学者的一些观点是甚为吻合的。当然这些导引是葛洪在长年的锻炼中总结前人的经验而形成的，也是我们今天研究古代体育保健养生思想方面的宝贵资料②。

四、陶弘景的调神养形养生观

陶弘景（源缘远~缘猿远）

陶弘景（源缘远~缘猿远），南朝齐、梁间道士，字通明，丹阳秣陵（今江苏南京）人。“幼有异操”，源岁学书法，远岁时便游龙惊鸿，使人赞叹不已；愿岁课从诗书，文笔粲粲。

陶弘景集医、道于一体，集录前人气功养生之成就，并结合自己练功行医之实践，汇集整理了《养性延命录》一书。该书较全面地保存了先秦至魏晋时期诸家的养生思想和理论，达四十余家之言，其中关于服气、导引等方面的记载颇多详备。其气功养生学说属道家体系，对中国传统气功养生学的发展，起到了直接的启迪和促进作用。

（一）调神养形

在气功养生方面，陶弘景十分重视神、形、气、精在人体中的重要作用。他说：“夫神者，生之本；形者，生之具也。神大用则竭，形成劳则毕。神形早衰，欲与天地长久，非所闻也。人之所以生者，神也；神之所以托者，形也。神形离别则死，死者不能复生，离者不可复返，故乃圣人重之。”③又云：“道者，气也。保气则得道，得道则长存。神者，精也。保精则神明，神明则长生。精者，血脉之川流，守骨之灵神也。精去则骨枯，骨枯则死矣，是以为道务宝其精。”④在这里，陶弘景把调神养形作为养生的“都领大归”，这与《黄帝内经》的“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”的养生思想是

① 《抱朴子·别旨》。

② 杨向东：《中国古代体育文化史》，天津，天津人民出版社，圆园园园年，圆怨缘页。

③ 《养性延命录·导引按摩》。见胡道静等选辑《道藏要籍选刊》九，上海，上海古籍出版社，员怨愿怨。

④ 《养性延命录·导引按摩》。

一脉相承的。陶弘景一方面主张闲心寡欲以养神，另一方面又主张吐纳导引以养形。其《养性延命录》中的“服气疗病”部分，有很多与现代流行的某些功法极为相似。

（二）静者寿、躁者夭

在养神方面，陶弘景明确提出了“静者寿，躁者夭”的观点。他说：“夫常人不得无欲，又复不得无事，但当和心、少念、静虑，先去乱神犯性之事，此则啬神之一术也。”又引用彭祖之言曰：“道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声，不思色，不思胜，不思负，不思失，不思得，不思荣，不思辱，心不劳，形不极，常导引，纳气胎息尔，可得千发。”还说：“养性之道，莫久行、久坐、久卧、久视，莫强饮食，莫大醉，莫大忧愁，莫大哀思，此所谓能中和。能中和者，必久寿也。”① 接着陶弘景又指出了“十二多”对人身健康之危害，即：“多思则神殆，多念则忘散，多欲则损智，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤脏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不致，多恶则焦煎无欢。”所以，“此十二多不除，丧生之本也。”②

（三）纳气、导引

在关于形气养行方面，陶弘景指出：“故行气之法，少食自节，动其形，和其气血……正体端形，心意专一，固守中外，上下俱闲，神周形骸，调畅四溢，修守关元，满而足实，因之而众邪自出……其偶有疲倦不宽发，便导引闭气以攻所患……凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者谓吸也；吐气六者谓吹，呼、唏、呵、嘘、呬，皆出气也。……委曲治病，吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，呬以解极……若患者以此法，皆须恭敬用心为之，无有关不差。愈病长生要术。”③ 他还对华佗五禽戏法大加赞赏，云：“夫五禽戏法，任力为之，以汗出为度……消谷气，益气力，除百病，能恒行之者，必得延年。”④ 陶弘景也很注意采用意念治病之法，他说：“凡行气欲除百病，随所在作念之，头痛念头，足痛念足，和气往攻之，以时至时便自消之。”⑤

陶弘景还根据自己的养生实践，总结出了“养生大要”，即“一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反

① 《养性延命录·教诫篇》。
② 《养性延命录·教诫篇》。
③ 《养性延命录·服气疗病篇》。
④ 《养性延命录·导引按摩篇》。
⑤ 《养性延命录·导引按摩篇》。

俗，九曰医药，十曰禁忌”等 九个方面①，这 九个方面实为对气功养生范围的高度概括。他对饮食节度也进行了详细论述，说：“长生全足，加之导养，年未可量。”又曰，“人生而命有长短者……皆由将身不谨，饮食过差，淫泆无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿”，“养性之道，不欲饱食便卧，及终日久坐，皆损寿也……人食毕，当步行踌躇，有所修为快也……故不要夜食，食毕但当行中庭如数里可佳……食欲少而数，不欲顿多难消。常如饥中饱，饱中饥。故养性者，先饥乃食，先渴而饮。恐觉饥乃食，食必多；盛渴乃饮，饮必过。食毕当行，食毕使人以粉摩腹数百过，大益也。”（《养性延命录·食诫》）

陶弘景在《养性延命录》之“导引按摩”部分所介绍的内容非常丰富，现代所流行的气功功法，不少均据此沿用。其介绍的动功有啄齿、漱唾、狼踞、鸱顾左右、顿踵、伸足、按目、引耳、发举、摩面、干浴、挽弓、托天等。为此，陶弘景还编绘了《导引养生图》一卷。

在陶弘景看来，“养生之法，但莫伤之而已”（《养性延命录·教诫》）。所以，陶弘景所集之中有“八勿”、“十二不”、“五莫”、“十二多”和“养生大要”（九个方面）等内容，都是古人在顺应四时阴阳、调养精神情志、节制饮食、控制嗜欲等方面实行养生的宝贵经验。陶弘景在关于气功养生方面的学说和成就，对中国传统气功养生学的发展，起到了积极的促进作用。

五、司马承祯的主静纳气养生观

司马承祯（646—735），唐道士，字子微，法号道隐。河北温县（今河南温县）人。司马承祯从小好学，19岁时入道教，师从嵩山道士潘师正受传符箓和辟、导引、服饵等方术。以后遍游名山，定居天台山，自号天台白云子。武后、睿宗、玄宗迭次召见，玄宗并从他亲受法箓。著有《天隐子》、《服气精义论》、《坐忘论》、《道体论》、《修真养气诀》、《修真秘旨》等。

在气功养生方法上，司马承祯主张动静兼炼，即进行入静、存想、吐纳、导引、按摩、服食等多种综合方法的养生习练。在各种方法的比较中，司马承祯尤其在静功和吐纳方面造诣很深。

（一）静功之道

司马承祯在静功方面的成就主要反映在《天隐子养生术》和《坐忘论》两部著作中。《天隐子》一卷，语言精练，功法层次分明。书中主张循序渐

① 《养性延命录·食诫》。

进，不强调所谓顿悟。具体的行功次序分为五个步骤：“一曰斋戒、二曰安处、三曰存想、四曰坐忘、五曰神解”①，这五个步骤是一环扣一环，逐渐深进的五个层次。他说：“了一则渐次至二，了二则渐次至三，了三则渐次至四，了四则渐次至五。”②

这里的“斋戒”，不是指宗教斋仪，而是“澡身虚心”，是指练功前的调摄，包括饮食行止的宜忌等事项。“斋乃洁净之务，戒乃节约之称”，强调应澡身节食。此是“形骸调理之法，形坚则气全。是以斋戒为渐门之首矣”。这是第一步。

“安处”，着重于练功场所的选择，也包括坐卧的朝向。书中主张练功需要深居静室，避免喧嚣。司马承祯说：“吾所居室四面皆窗户。……太明即下帘以和其内映，太暗则卷帘以通其外耀。”这样的目的是“内以安心，外以安目，心目皆安则身安矣。”这是第二步。

“存想”，即收心复性，排除杂念。司马承祯认为：“存谓存我之神，想谓想我之身。闭目即见自己目，收心即见自己心。心与目皆不离我身，不伤我神，则存想之渐也。”主张心神宁静，不受干扰。这里的存想着重于内观，即对自己的观想。存想是诱导入静的手段，以达到通过内观返照最终收心入静的目的。这是第三步。

“坐忘”，是指一种深度的入静状态，是存想锻炼导入的境界。即遗形忘我，忘其形骸，完全入静。这是第四步。

“神解”，即万法通神，超脱生死邪真，成仙得道了。这是结局。“神解”是道教的说法，其中融合了佛教的一些理念。所谓：“斋戒谓之信解，安处谓之闲解，存想谓之慧解，坐忘谓之定解。信、定、闲、慧四门通神，谓之身解。故神之为义，不行而至，不疾不速，阴阳变通，天地长久”③ 等等。

以上五个步骤，既有各自的要求和目的，又是一个渐进的统一体，而这就是典型的静气功练习方法。从保健卫生和静气功练习角度来看，司马承祯的这一主张是可取的，但其中以成仙得道为指导思想，则属于宗教迷信的糟粕。

（二）坐忘修炼之法

司马承祯在《坐忘论》中对练功时诱导入静的方法和入静的状态进行详细的分析，具有独到的见解。

---

① 《古今图书集成》明伦汇编《人事典》第一〇九卷《养生部·天隐子养生术》。

② 《古今图书集成》明伦汇编《人事典》第一〇九卷《养生部·天隐子养生术》。

③ 王卜雄，周世荣：《中国气功学术发展史》，长沙，湖南科学技术出版社，[illegible]页。

“坐忘”一词源出《庄子·大师宗》，司马承祯在书中作了进一步的发挥，他说：“庄周云：‘堕肢体，黜聪明，离形去智，同于大通，是谓坐忘。’夫坐忘者，何所不忘哉，内不觉其一身，外不知乎宇宙，与道冥一，万虑皆遗。”① 这里对入静的深度提出了很高的要求，要求身体的感知和意念活动一切静息。司马承祯在《坐忘论》中讲了七个问题，一般应视为内丹修炼从易到难的步骤。

□敬信。就是在修炼之前必须先敬重道、信仰道。道教修炼的时候也非常重视修德。司马承祯说：“信者道之根，敬者德之蒂，根深则道自长，蒂固则德可茂。”在这里敬信的道就是他的《坐忘论》。

□断缘。在敬信的基础上要做到的是断缘。司马承祯说：“断缘者，断有为俗事之缘也。弃事则形不劳，无为则心自安。恬简日就，尘累日薄，迹弥远俗，心弥近道。”这里提到的“俗事”是什么呢？他说：“或显德露能，求人保己；或遗问庆吊，以事往还；或假隐逸，情希升进；或酒食邀致，以望后恩。斯乃巧运心机，以干时利，既非顺道，深妨正业。凡此类例，皆应绝之。”总之，凡不是自己的劳动所得的正当收入，而是用尽心机采取不正当手段谋取的不正当利益，都是不合乎道的要求的，都是妨碍正当事业发展的。

□收心。就是消除思想杂念，做到清净无为。司马承祯说：“夫心者，一身之主，百神之帅，静则生慧，动则成昏。”这里的“心”就是指人的思想，思想是统帅，是灵魂。一个人只有在大脑处于冷静清醒的状态下，才能仔细地去观察问题、发现问题，掌握住客观事物的规律，做到恰到好处地处理好问题。如果心思重重，心猿意马，被名利左右，那是不可能做到收心入道的。

□简事。就是对待一切事物要从简，避免被事物所累。司马承祯说：“夫人之生也，必尝于事物，事物称万，不独委于一人。……知生之事分，不务分之所无；识事之有当，不任事之非当。任非当则伤于智力，务过分则蔽于形神。身且不安，何能及道？是以修道之人，莫若断简事之。知其闲要，较量轻重，识其去取。非要非重，皆应绝之。”这里就是提出了不要被一些闲事、无关紧要的事情缠身，使得费心劳神，不能安心修道。

□真观。在敬信、断缘、收心、简事这些修炼的功法中还都是有为的，从真观开始就是进入无为的状态了。真观就是能够看到事物发展的全过程及其必然的发展规律。可以透过现象看到本质，可以事先预知、防患于未然，

① 司马承祯：《坐忘论》，见吕光荣主编，《中国气功经典》（唐朝部分下），北京，人民体育出版社，□□□。

逢凶化吉，遇难呈祥。司马承祯说：“夫真观者，智士之先见，能人之善察，究傥来之祸福，详动静之吉凶，得见机前之造，深祈卫足，窃务全生，自始至末，行无遗累，不违此者，谓之真观。”

逦隧泰定。就是在“真观”的基础上，对待事物的发展有清醒的认识，在精神上要求自己淡泊名利，清净无为到了极点。司马承祯说：“夫定者，出俗之极也，致道之初基，习静之成功，持安之毕事，……无感无求，寂泊之至，无心于定而无所不定，故曰泰定。”达到了泰定的状态就会事到临头不需做作，不假思索就知道该怎么处理。所以司马承祯说：“疾雷破山而不惊，白刃交前而不惧，视名利如过隙，知生死之如溃痈。”如果达到了这种境界，就不会有烦恼、痛苦、恐惧。只有自在、安详了。

殪隧得道。能够按道行事之人就谓得道。司马承祯说：“神合于道，谓之得道。”就是人的精神、思想与客观规律完全一致，没有任何私心杂念掺杂其中，真正达到了天人相应、天人合一的境界。

司马承祯最后写了“坐忘枢翼”。也就是坐忘修炼的关键和要害。他说：“若有心归至道，深生信慕，先受三戒，依戒修行，在终如始，乃得真道。其三戒者：一曰简缘，二曰无欲，三曰静心勤行。此三戒而无懈退者，则无心求道而道自来。经云：人能虚心无为，非欲于道，道自归之。”这段话告诉人们得道的关键是第一简缘，即前面讲的简事、断缘，使身不劳于外务，心不驰于外情，身心俱健。第二是无欲，清心寡欲，无欲则刚。第三是静心勤行。这里是说只言不行，或行不勤行，不能慎终如始也不行。

练功修道不仅可以提高人的思想境界，同时可以达到养生保健、延年益寿的目的，因此司马承祯说：“人怀道，形骸以之永固。”指明了修道与养生的关系。

（三）纳气、保气之法

司马承祯对于气功养生原理的阐述基本上是唯物的。他广泛吸收了《黄帝内经》以来的中医理论，如脏腑、经络、气血等学说，从而促进了气功养生的发展。在他撰写的《服气精义论》与《修真精义杂论》等著作中，运用唯物的观点，阐述了纳气、保气的方法。在《服气精义论》中说：“夫形之所全者，本于脏腑也，神之所安者，质于精气也。”又说，“夫气者，胎之元也，形之本也。”① 他主张“纳气以凝精，保气以炼形。精满而神全，形休而命延，元本充实，可以固存耳。”这里强调的是，气是形体之本，要讲究延年益寿之道，当然就要从气的炼养着手。具体方法是先服药，使体脏安稳，方可

① 司马承祯：《服气精义论》，见《道藏》第三十七册。

停药。然后是练功。练功选择春秋季节中每月初三至初八日子时候起始。先以坐式“澄心定思”，叩齿、导引。然后，改为西向卧式，具体姿势与《诸病源候论》所载卧式静功基本一致。摆正姿势后徐吐气，调和呼吸。“然后想至东方初曜之气共日光、合丹紫流晖，引此景而来至于面前，乃以鼻微引吸而咽之，咽之三，乃入肺，小开唇徐徐吐气”，反复数次，“以觉肺开大满为度”。停咽气，吸后屏气，同时存想肺中之气，沿上肢达手心；从胃过两肾，沿下肢至脚心。要“觉皮肉间习习如虫行为度”。反复数次，直至“手足温和调畅。”以后，闭气时，直接引气入大肠、小肠中，鸣转通流脐下为度。接着屈膝、握固、闭气鼓腹，同时做其体向四肢扩散的存想。然后，舒脚，做全身的按摩、五趾背屈运动。最后是放手纵体，忘心遗形，待气息、关节调平止。这些方法是入静、存想、吐纳、导引、按摩的综合运用。方法细密、节奏完整、动作舒缓、简单易行。关键环节是对气的吐纳，一定要心静气畅，合乎自然。

六、施肩吾的神形并重养生观

施肩吾，字希圣，号东斋，唐代睦州分水（今浙江桐庐西北）人。他是唐代著名的诗人、道士、气功养生家。施肩吾早年时期，聪明好学。苦读经书，十年寒窗，终于换来了收获。唐元和十五年（[illegible]年）进士及第。他本可以由此步入仕途之路，但他生性高洁，且畏宦海风波，故终生不仕而隐身入道，长期隐居于洪州（今江西南昌）西山（今江西新建县西，又名南昌山）修炼，自号栖真子，世称华阳真人。著有《养生辨疑诀》、《西山群仙会真记》、《太白经》、《华阳真人秘诀》、《黄帝阴符经解》、《钟吕传道集》等，另有诗集《西山集》[illegible]卷存世。施肩吾作为一名潜心修炼的道士，对气功养生等有深入的研究，颇具新的体会。

（一）神形俱养，身心两健

施肩吾的养生思想是倡导精神修养的同时，注重形体的修养，从而使神形俱旺，身心两健。他在《养生辨疑诀》中说：“古今上圣真人，未修炼，先修养。”在精神方面，他强调要保持心宁神安，恬淡虚无，不悲不乐的最佳心境，这样才能保住元气真精。他说：“元气真精，能得万形。其聚则有，其散则零。我气内闭，我心长宁。至人传授，小兆谛听，如病得愈，如醉得醒。心安而不惧，形劳而不倦，心淡而虚，则阳和集；意躁而欲，则阴气入。心悲则阴集，志乐则阳散。不悲不乐，恬淡无为者，谓之元和。清静无为，不

以外物累心，则神全而守固。”[①] 这里强调的是养心、调心的方法和重要性。在养形方面，他主张要不使形劳，要有节制。倡导不偏不倚。对中和导引养生方法，他概括说：“不欲远唾以损气，不欲疾步以损筋，不欲疾视而昏睛，不欲极听而伤肾，不欲久立而伤骨，不欲久卧而伤肉。”这些都是从日常生活中总结提炼出来的，言之成理，行之有效的养生法则。他又说：“养形之道，安而不劳，劳而不乏。其力静而不扰，扰而不乱。其气外有所补，内有所益，然后识五行以保全冲和之气。外固内真，两皆得趣，可以长久矣。”[②] 这里就是告诉人们养生贵在动而有节，劳而有度，不要使其至极，极则必反。这些对于日常生活养生实践是很有指导意义的。

（二）重视炼气

施肩吾除了重视养神、炼形之外，还非常重视炼气。他本人身体力行，亲自实践，演练了静坐、辟谷食气等具体功法。对于静坐，他在《西山群仙会真记》中要求：“幽室静房，闭目冥心，平身正坐，使元气上升，通满四大，上入泥丸。”至于辟谷，他认为是“陶炼神气，补续天命”的方法。他在书中谈到，他曾辟谷食气百日，真切地体验到心情开朗，体力不衰，效果是“神气犹在，形状未改”。当然，无论是静坐、还是辟谷，都要先修养、在修炼。只有在神安志定时，调神炼气，稳定形神，协调五脏六腑，才能入道，才能神清气爽，精力充沛，达到延年益寿的效果。

除此之外，施肩吾在医学上还有一些独到的见解，如生育、有关义眼的记载等。

七、《黄庭经》中的养生思想

《黄庭经》和《道德经》、《周易参同契》被视为中国本土宗教道教的三大经典，近年气功流行，又被气功界人士列为气功的主要经典之一。《黄庭经》在中国古代文化典籍中具有崇高的地位。唐代道家吕洞宾在《题宿州天庆观》中提到：“肘传千年丹篆术，口诵《黄庭》两卷经。鹤观古坛槐影里，悄无人迹户常局。”这四句诗，就是《黄庭经》被世人持以修炼养生生动景象的缩影。

《黄庭经》是中国道教系列经典的总名称。以《黄庭内景玉经》和《黄庭外景玉经》为核心，环辅以《太上黄庭中景经》、《黄庭遁甲缘身经》、《太

① 施肩吾：《养生辨疑诀》，见《道藏》第十五册。

② 施肩吾：《养生辨疑诀》。

清黄庭经》、《黄庭养神经》、《上清黄庭五脏六腑真人玉轴经》、《黄庭内景五脏六腑补泻图》、《太上立晨郁仪结璘奔日月图》、《上清丹景道精隐地八术经》、《元精经》、《五辰行事识》、《上洞大洞九宫朝修秘诀上道》、《推诵黄庭内景经》等等经籍。《黄庭内景经》和《黄庭外景经》阐述基本思想，其他诸经则是对基本思想的演绎、解析和程式图谱化。一般说道《黄庭经》，以《黄庭内景经》和《黄庭外景经》为代表。

道教和其他宗教不同之处在于，它极端尊重人的个体生命，因而建立了庞大而精密的养生学理论和实践体系。《黄庭经》就是道教养生学的宝库。

《黄庭经》原为道教经典，又经历代道家增补完善，被广大教内道徒和教外名人遵奉修持。又由于《黄庭经》是用古朴的七言韵语写成，便于宣诵，也在民间广为传播。东晋王羲之手书《黄庭外景经》，留传“黄庭换鹅”之美谈，北宋苏东坡不但手书《黄庭内景经》，且附以赞文。南宋陆游则作诗《道室杂突诗》道破研修《黄庭经》之妙趣：“身世秋风一断蓬，何曾住处限西东。棋枰窗下时闻雹，丹灶崖间夜吐虹。采药不辞千里去，钓鱼曾破十年功。白头始悟颐生妙，尽在《黄庭》两卷中。”弈棋垂钓，炼丹采药，皆不如修持《黄庭经》。

《黄庭经》中最主要的养生之道，是存神修炼之道。此外还有宝精吞液之道，行气食气之道。守一辟谷之道，持符诵经之道，隐影藏形之道，高奔日月之道，抱雌守雄之道等。《黄庭经》的哲学基础来源于道家思想的“天一同构”，即“天人合一”，认为人体是一个小宇宙，而人体之外的世界是一个大宇宙。两个宇宙之间即天人之间构造相同，互相对应，互相作用。天和人同时完善，同时损弃。只有天人和谐，密切感应，才能使人体臻于尽善尽美的境界，取得人以意念指挥人体的自由，实现养生目的。

道教在宏观大宇宙构造了一个神族谱系，《黄庭经》也在人体之中构建了一个神族谱系。两个神族互相对应。宇宙中布什么神，人体中就有什么神。东王公、西王母、伏羲、女娲、玉清神母、太极帝妃、黄老君等诸神，不但是外部宇宙的神，在外部宇宙中存在，也是人体内部的神，在人体内部存在。人体内的神谓身神。《黄庭经》认为，人体“泥丸百节皆有神”，任何一个部位都有其守护神。这其实是将人体一切器官都神格化了。人体诸身神共有一万八千位，形成一庞大神族谱系。

《黄庭经》据此给体内诸器官分别命以神名，并规定了其服色形象。对各位身神，也就是器官的功能和居所（在人体位置）也作了阐释。命名以职能重要程度为据，由名和字组成。服色形象根据所指器官构造、形状和颜色描绘。对身神（器官）功能的了解，大体符合当时医学的发现，但也有不少玄

想成分。

《黄庭经》对面部七神的命名是：“发神苍华字太元，脑神精根字泥丸，眼神明上字英玄，鼻神玉垄字灵坚，耳神空闲字幽田，舌神通命字正伦，齿神崿峰字罗千，一面之神宗泥丸。”

内脏六神的命名是：“心神丹元字守灵，脑神皓华字虚成，肝神龙烟字含明，肾神玄冥字育婴，脾神常在字魂停，胆神龙曜字威明。”

《黄庭经》对身神服色形象的设定既以其对应器官的颜色形状为根据，因而和人体解剖学的结论相符。心神是“丹锦飞掌披玉罗，金铃朱带坐婆娑”。因心脏呈红色，故丹锦朱带；呈铃形，故金铃婆娑。胆神是“九色锦衣绿华裙，佩金带玉虎龙文”。锦衣绿裙，虎龙之文，极似胆之颜色及胆膜纹路。脾神是“中有明童黄裳里，黄锦玉衣带虎章”。黄衣虎纹，酷似脾之色形。

《黄庭经》对身神功能的叙述，也和中医理论符合。如心神“调血理命身不枯，外应口舌吐玉华”。心神主调理血脉，护身滋颜，激发活力，灵便口舌。脾神“主调百谷五味香，辟却虚羸无病伤。外应尺宅气色芳”。脾神助消化，散发秽气。脾健与否表现到体表，脾健则面存光泽，身壮体芳；否则身枯脸皱。胆神“外应眼瞳鼻柱间，脑发相扶亦俱鲜”。胆神若能行使职能，则能使主消化的脏器协调，眼瞳鼻柱有神采，脑力健壮，头发鲜活。

除了体内神族谱系，《黄庭经》还对人体各部位细分，冠以隐名，构建了一套隐名体系。给各部位命名，是为了修炼之需。以神秘玄妙隐语命名，是为了便于师徒秘密传授，防止道术泄漏于外界。隐名不点破，教外人士确不能看懂。隐名体系中既包括一些体内神器官，又包括一些体内神以外的部位，共有 [illegible] 种之多。大体有三种情况：

[illegible]那人体实有部位。如泥丸指头部，灵台指心，华盖指眉，只宅指面部，明珠指眼珠，中岳指鼻，玄膺指喉头，幽阙指肾等。

[illegible]并非人体实有，只是修炼达到一定程度，在想象中感觉到而在现代解剖学中尚未发现的部位。如明堂宫、洞房宫、丹田宫、流珠宫、玉帝宫、天庭宫、极真宫、玄丹宫，总名泥丸九宫，还有黄庭内人、桃孩合延、桃康、左神公子、白元等。

[illegible]在修炼达到极致时，精神达到高度活跃状态，进行创造、摹拟，被修炼者所内视到而常人不见的一种形象。如玉华、明霞、三素云、八素云等。

[illegible]多种隐名所指人体部位，《黄庭经》对其结构、功能皆有论述。如果没有这两套庞大的神族谱系和隐名体系，则修炼者根本不可能对《黄庭经》进行运作。

《黄庭经》正是以天人同构为哲理，以身神族谱为统帅，以隐名系统为工

具，来进行养生修炼的。专门依照《黄庭经》养生的人们进行《黄庭经》中最重要的存思修炼时，遵循以下程序：居静室，挂所祷身神图像，念咒语，存思身神服色形象和居所，使体内神在冥想中复现，实现人神相见沟通。然后诵经，呼唤所修炼体内器官、部位的隐名，祈使该体内神运行于这些器官部位，使其祛病健壮完善。至此即达所欲之目的。

由此可见，《黄庭经》给身神设定服色形象，且绘成图像悬挂，是为了使修炼者运作时，能据其形象进行描摹，在冥冥中复现内视身神。身神如无各自的服色形象，以万千之众，是不能被修炼者熟记和模拟的。

《黄庭经》记载了各种修炼法的要旨，而修炼程式则详载于《黄庭经》系列的各种典籍中。养生修炼，《黄庭经》要求以德为本，“心典一体五脏王，动静一体道德行”。邪言妖行，皆所不取。以人的主观能动性为动力，“仙人道士非有神，积精累气以成真”。人道成仙不赖神助，全凭一己之执着。以精诚为自律，“积功成炼非自然，是由精诚亦由专”。“诚则灵，专则进”，心不旁骛。以清洁寡欲为先决条件，“沐浴盛洁弃肥薰”，“散发无欲以长存”。身心洁净，食不肥薰，欲宜消散，朴素之人自然能亲近“黄庭”之道。由此，则可达养生之目的，享仙道之乐趣。

道教堪称生命宗教，利用当时所达到的科学认识和条件，深刻地研究了人的生命，相信通过人自身精神和生理的作用，经由人和自然的和谐，而实现健康长寿，快乐人生。而《黄庭经》系列经典，则对道教的这一基本思想，作了哲学的演绎，提出了实际运作规程。千百年来，中国人养生皆是奉《黄庭经》为圭臬的。

第三节摇武当道教武术形成及其影响因素

武当山是道教名山。著名的张三丰曾在此修道，明太祖和明成祖均曾遣使寻觅，不遇，乃营建武当宫观，赐名大岳太和山，山上很多风景点是按照道教经典中“真武”的故事取名，带有神话色彩。武当派拳术即发源于此。武当武功是我国古代武术中一支重要流派，它和少林武功齐名，有“北崇少林，南尊武当”之说。据传，武当武术创立于明代道士张三丰。经过数百年的发展演变，使武当武术由最简单的“八门五手”的十三势拳而发展到有众多门类的武术，如武当太极拳、武当八极拳、武当剑、玄武棍、三合刀、龙门十三枪等。

一、武当道教武术的形成

武当道教武术是指流传于武当道教派系以及其后代传人的、具有浓厚的武当山道教教义、法式、法术等武当道教色彩的养生技击的武术活动。它的基本特征是通过武术习练达到养生、悟道、技击的目的。

早在先秦时期，武当山就有个人宗教活动。由于宗教活动的兴起和需要，使武当山武术技击受到了影响，其存在形式就转变成为一种求神拜灵的祭祀方式和法术活动了。随着以崇拜玄武为特征的武当山地方道教派系在宋代的形成，武术已经不仅仅是一种技击术，还以身体运动这一特殊形态在重大祭祀活动中来表现信仰、崇拜玄武神，具有一种宗教法术的功能。道士手中防身自卫的兵器，如剑，也已经不仅仅是一件普通的兵器，还是一种神器、法器，是人与玄武神灵连通的重器；道士踏罡步斗、仗剑而舞、念咒作法，以玄妙高超的“剑舞”，表现自我宗教的法力无边和神圣，具有不可战胜的神力。由于武术生存发展的需要，特别是宗教崇拜的需要，驱使武当山地方区域宗教与地方区域武术两者的结合，使武当道教武术初现端倪。

武当山虽然在唐代就开始建造道观，但武当武术的正式流传是从明代开始的。明成祖朱棣登基，推崇武当道教。曾对武当道教大力扶持，大兴土木建筑，编撰武当道教道经，崇重祀典，寻访武当高道张三丰，为武当道教的鼎盛拉开了序幕。出现了丘玄清、孙丘云等众多道功高深、学识渊博的道士。尤其是扑朔迷离的张三丰的出现，使武当山道教与武术相结合，以表现武当山道教文化的武当道教武术成为了中国武术独特的一个宗教门派。

在武当道教武术中凸现了武当道教文化的特色。以道教哲理命名武术功夫名称就有：混元一气、混沌初开、抱圆守一；以动物神灵命名：乌鸦扑翅、黑虎扒心、龟蛇交战、蛇龟漫舞；以地名风景命名：紫霄横云、南岩惊雷、玉虚仿仙；以神、仙命名：太子下坡、玄武出山，果老骑驴等等[①]。

龟蛇玄武形象原形和文化寓意是：玄武来源于《易》，“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象……”。四象是指青龙、白虎、朱雀、玄武。玄武是以北方的斗、牛、女、虚、危、室、壁七颗星星想象为龟、蛇相缠形象而来。因而龟蛇便是玄武的化身、玄武的象征。

“对玄武的认识，最初是‘龟蛇交曰玄武’（龟为阴、蛇为阳）的雌雄一体的生殖崇拜、星辰崇拜或其他意象上，但随着道教理论的深入完善，在吸

① 裴希荣，李春生：《武当武功》，长沙，湖南科学技术出版社，[illegible]猿页。

收儒家、佛家、道家部分思想教义内容之后，对玄武信仰的内容，却是一种综合阴阳宇宙、泛神、泛灵、符签法等而成的复合体。”① 而且武当山供奉的玄武乃“太极别体”。别体就是变体，即玄武是太极的另一种形体。它确有“调和阴阳之目的”②。

武当道教武术中以玄武命名的功法、套路、招形名称分别有以玄武命名的内功功法、套路有玄武拳、玄武棍、龟蛇功、龟息蛇咽功等等。以玄武命名的动作招形名称有龟蛇同体、金蛇觅龟、金蛇扑龟、龟蛇交战、蛇龟漫舞、金蛇缠龟③等等。

二、武当道教武术中玄武崇拜

玄武最初是为龟蛇合体或为龟，是以动物崇拜的方式存在于中国古代民间的，随着武当道教的兴起和发展，玄武被武当道教所重视，经过长期的发展演变，以玄武为主神的玄武神团，成了武当道教信仰、崇拜的核心内容，影响着武当道教的所有活动。武当武术在继承人法地、地法天、天法道、道法自然的道教理论的同时，认为阴阳之道也是武当道教武术技击理论形成的基础。武当道教武术直接吸取了玄武这种分而为龟、蛇，合而为玄武的“一物两体”，阴中有阳、阳中有阴的阴阳哲理，建立其“拳法阴阳”的理论基础。

阴阳来源于太极，太极来源于无极。即无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦……从某种意义上说，太极就是从无形质的“道”到有形质的“一”之间的结合点，太极的理论包含着全部道的学说。因此，武当道教武术技击原理和技法都是以阴阳哲理为根本，“八卦转掌论阴阳，五行六合内中藏”，这是把敌我双方当做阴阳对应的整体来看的，根据攻守、进取、前后、左右、上下、动静、刚柔、顺逆、开合等阴阳双方变化规律，根据对方动作不同特点，采取相应对策，使自己立于不败之地。在武当道教武术的套路编排组织上表现为高低起伏、动静疾徐、刚柔直圆等动作的相互衔接；在技法上表现为长短互补、攻中有防、防中有攻；在劲力法度上表现为刚中有柔、柔中含刚、刚柔相济；在功法练习上表现为以外导内、以内引外、内外互济。

---

① 何乃川，陈进国：《论玄天上帝及其在闽台的传播》，见《道蕴》（第三辑），台北，中华道统出版社，[illegible]

② 王光德，杨立志：《武当道教史略》，北京，华文出版社，[illegible]

③ 裴希荣，李春生：《武当武功》，长沙，湖南科学技术出版社，[illegible]

以玄武为对象的象形拳，丰富了武当道教武术技击方法。攻防技击是中国武术的显著特点。以形比喻、纳神取义的象形技击拳法依然是传统武当道教武术的经典。从玄武动物原形和武当道教武术中的以玄武命名的套路、招形名称可以看出，武当道教武术根据玄武龟蛇动物原形的动作特点、纳神取意而创编的象形拳，无一不是人们从玄武本体的灵、巧、劲、捷中的精思巧想、精选优化而成的，形成了武当道教武术所独有的龟蛇象形意义的技击技法。这些动作变化多端、严防攻巧，其实战效果丝毫不比拳打脚踢逊色，如金蛇缠龟，在技击防守时，以手臂、腿缠抱对方颈脖、腰背、双臂、腿部等部位避免对方的击打、摔抱；在技击进攻，尤其在贴身靠打时，在缠抱对方之机，摔抱或者击打对方的面门、身体要害部位等等。还有重意不重形的“金蛇扑龟”、“蛇龟漫舞”等等技击技法，都可以获得很好的实战技击效果。

龟、蛇在我国古代都是长寿代表之物，它们之所以长生不死，与龟能导引，蛇能食气有关。武当武术的理论极端重视“精气神”的修炼，提出了内外兼修的原则。认为练拳就是为了使人体吸收外气，补充内气，保护真气，降其浊气；练拳时要注意以意导气，以气固形，形体的运动要利于气在体内的流动，利于吐故纳新，自始至终将精、气、形混而为一。从而达到练拳为了养气，养气为养生，养生为长生的目的。

第四章摇兵家、玄学的体育思想

在三国魏晋南北朝时期，是中国分裂、割据、战乱的时期，期间涌现出许多军事家，如曹操、诸葛亮等，他们就是杰出的代表。隋唐时代，由于战争不断，出现了一些重要的军事家。他们在总结、吸收历代军事思想理论、战争的经验教训的基础上，结合自己的实战经验，继承和发展了古代军事思想，同时也有一些文学家、历史学家，论兵言战，对军事思想颇有见地。

玄学就是魏晋时期的主要哲学思想。在魏晋南北朝时期，思想活跃，儒、道、佛三家并驾齐驱。其中对士人影响最大的是以道家为底蕴的玄学。关于玄学产生的原因主要有三个方面。从社会政治方面，大一统帝国的崩溃，导致以维护大一统政权为宗旨的儒家学说的价值缺失，原先儒学独尊的局面被打破，社会需要一种新的思想体系来取而代之。从学术流变方面，自东汉中叶古文经学崛起以来，经学研究由重章句之考证向义理之阐释发展，由重直观实证之思维方式向重抽象思辨之思维方式发展。这种义理化的学术发展趋势，呼唤着一种新的具有思辨特质的学术思潮的涌现。从士人心态方面，政治热情的丧失和对现实苦难的逃避，使士人由追求经世致用转向追求个人逍遥抱一，由重群体转向重个体，由重形质转向重精神，于是以虚无逍遥为主旨的老庄哲学得以发展，成为一时之显学。玄学的发展经历了不同的阶段。魏正始年间，何晏作《道德论》，王弼注《老子》、《易经》，皆提倡“贵无”，认为名教出于自然，政治上崇尚“无为”，主张国君要“无为而治”。魏晋之际，向秀和郭象注《庄子》，继续主张名教和自然一致的同时，提出了“无不能生有”的命题。东晋以后，开始用玄学探研佛理，统治者往往谈玄崇佛，玄佛趋于合流。于是佛学渐盛，玄学渐衰。

第一节摇兵家的体育思想

这个时期，兵家与体育有关的体育思想是从战争的角度来考虑的，从士兵、将帅的选材，到武艺的习练，从兵器的精良到知人善用，从天时、地利、人和到以计取胜，多角度、全方面来考察战争获胜的因素。这些军事体育思

想对士兵武艺的提高和将帅指挥能力的提高以及提高整个军队的战斗力是至关重要的。在体育比赛的激烈竞争中，就犹如一场文明的战争，技击攻防、器械技艺、因势用计、知人善用、天时地利人和等诸因素都在其中，必须得到足够的重视。

一、晁错御边的军事体育思想

晁错（前 [illegible]~前 [illegible]），颍川（今河南禹县）人，是西汉前期著名的政治家和政论家。晁错从政期中，写过不少政论文章。以前有过题名为《晁氏新书》的专集早已遗失。《汉书·晁错传》中辑录有部分政论文字，清人编的《全汉文》也搜集了一些他的文章。

晁错（前 [illegible]~前 [illegible]）

在中国古代社会中中原王朝的兴盛与边疆是息息相关的。“边境强则中国安，国安则晏然无事。”① 只有边疆抵御了异族的侵略，内地才有安定的社会环境。在西汉前期，中国北方边患严重，当时匈奴强盛，不停地对边疆进行侵扰，汉高祖刘邦采纳“和亲”的建议，但是无济于事。后来，晁错在总结秦汉对付匈奴的经验教训后，提出“守边备塞，劝农力本”②，采取巩固边疆、积极防御的御边之策。这是秦汉时期对匈奴战略思想的一次重大转变。

（一）募民徙塞，习武练兵

西汉时，为了边疆稳定，朝廷在北部边境设屯戍以防匈奴。然而由于当时北部边疆人烟稀少，土地贫瘠，难植五谷。因此，军需粮草都由中原后方运送，加上路途遥远，交通不便。由于汉初施行的是戍边士卒逐年更换制度，所以，士卒对于匈奴的生活习惯，武艺特点并不熟悉。因此，晁错提出：首先选择水味甘、土质好、草木茂的地区进行移民。其次在要害之处建立城邑，安置居民。再次提高生活待遇，建立移民民兵制度，使五家为伍，十伍为里，十里为连，十连为邑，“居则习民于射法，出则教民于应敌，故卒伍成于内，

① 《盐铁论·地广》，见《诸子集成》（第八册），上海，上海书店出版社，[illegible]。

② 《汉书·晁错传》。

则军正定于外”①。这样，就形成了生产和军事相结合的独立防御体系。亦兵亦农，强调平时军事武艺的习练，战时能够冲出去，召之即来，来之能战，对于军事武艺普及和推广起到了积极的作用。

晁错非常重视选择良将戍边，他认为边疆的安危，完全系于良将一身，战争的胜负，根本上取决于边将的素质、才能的巧拙。与此同时，他非常重视士卒的军事训练。他说：“士不选练，卒不服习，起居不精，动静不集，趋利弗及，避难不毕，前击后解，与金鼓之指相失，此不习勒卒之过也，百不当十。”② 这里强调了要加强士卒的军事武艺训练，培养临敌应战的能力，增强军队的战斗力，以适应边疆作战的需要。

（二）军备保障，以夷治夷

军事后勤保障在古代战争中是非常关键的一环。马在古代战争中有着不可忽视的作用。“马者，甲兵之本，国之大用，安宁则以别尊卑之序，有变则济远近之难。”③ 针对汉初匈奴尽是骑兵、汉军多是步兵的不同军种配备以及汉初马匹奇缺的状况，晁错疾呼：“车骑者，天下武备也。”④ 建议汉文帝用免除徭役的办法来鼓励人民养马，以加强武备。因此，到了汉景帝时，出现了“众庶街巷有马，阡陌之间成群”⑤ 的景象，这为组建庞大的骑兵部队提供了可靠的保障。

针对边疆战争的需要，晁错提出建立政治、军事外交联盟，采用“以夷治夷”的对策，瓦解周边小国家的关系，以减轻对我边疆的威胁。在这个政策的指导下，对于归降的蛮夷，“赐以之坚甲，劲弓利矢，益以边郡之良骑”，互相学习军事武艺，提高战斗力，同汉军一起来对付匈奴。这种以夷治夷的策略，促使了军事武艺的互相学习与交流，为提高士卒的体能和军事武艺水平起到了积极作用。

晁错的御边之策对后世影响很大。唐代李观《上宰相安边书》评道：“欲边之安也，不愿岁更四方之兵，愿因其兵，敢以古言之，则汉晁错之策是也。”⑥ 王夫之在《读通鉴论》中赞叹道：“晁错徙民实边之策伟矣！寓兵于农之法，后世不可行于腹里，而可行于塞檄。”由于汉文帝采纳晁错的御边之策，在一定程度上开发了边疆、巩固了边疆，抵御了匈奴的入侵，保护了中

① 《汉书·晁错传》。
② 《汉书·晁错传》。
③ 《后汉书·马援传》。
④ 《汉书·食货志》。
⑤ 《史记·平准书》。
⑥ 《全唐文》卷五三二，北京，中华书局，[illegible]

—搜题源—

原的安全，为“文景之治”创造了外部条件。

二、曹操、曹丕父子的强兵足食、武艺精湛思想

曹操（□□□□），字孟德，小名阿瞒，东汉末年沛国谯县（今安徽亳县）人。曹操自幼喜读兵书，少时机警，有权术，任侠放荡。多次升迁，汉献帝时任丞相。曹操著有《孙子注》、《兵书摘要》（已失传）等，善诗文，今存□□余首、散文□□余篇，皆为后世传颂。曹操的长子曹丕，废汉献帝称魏文帝，追尊曹操为魏武帝。

曹操（□□□□）

曹操的军事体育思想是建立在无神论的基础之上的，他的整个军事行动都是以无神论为指导。他不信天命主宰人事，也不信神仙鬼怪之说，只相信人事，只求助于人力。他认为决定战争胜负的主要因素是人，不是神；是人之计，不是神之佑。在三国战乱时期，曹操主张治理国家应当强兵足食，赏罚分明。他在《孙子注·计篇注》指出对于法令要“设而不犯，犯而必诛”，主张对违法者要严厉惩罚，以此来保证军队的战斗力，但同时也要对有功者进行嘉奖。赏罚两手并用，不能偏废。所以曹操说：“明赏罚，虽用众，若使一人也。”① 他又说，“军无财，士不来；军无赏，士不往。”②

曹操、曹丕父子非常重视军事武艺，并且文武兼备。《魏略》记载曹操“才力绝人，手射飞鸟，弓擒猛兽，尝与南皮，一日射雉六十三头。”这里对曹操的骑射武艺进行了很高的评价。陈寿在《三国志》中记述曹操有一身武艺，汉初平三年（□□□年），曹操与夏侯惇等在□□扬州募兵，得士卒四千余人，到达龙亢，士卒叛变，“夜烧太祖（曹操）帐，太祖手剑杀数十人，余皆披靡，乃保出营”。另据孙盛著《异同杂语》，也记述了曹操手舞剑戟于庭前，敌住张让的卫士“才武绝人，莫之能害”的精彩场面，表明曹操武艺超群。曹操曾身亲甲胄，身先士卒，务在军功。曹丕曾多次亲自执金，校阅部队，鼓舞士气。曹操要求臣吏文武兼备，对儿子也不例外。他曾手书《百辟刀令》，专造百辟刀五口，“往岁作百辟刀五枚适成，先以一与五官将（曹丕），

① 《孙子兵法·九地篇注》，宋本十一家注《孙子》，上海，上海古籍出版社，□□□□

② 《孙子兵法·作战篇注》。

其余四，吾诸子中有不好武而好文者，将以次与之。”① 督促他的孩子们习武炼艺。表明曹操在教育下一代上要求是能文能武全面发展，成为经天纬地的栋梁之材。不仅如此，曹操还是一位蹴鞠爱好者。汉初时蹴鞠开展的十分普遍，尤其在军队中作为训练士卒的手段。《会稽典录》记载：“汉末，三国鼎峙，年兴金革，上（曹操）以弓马为务，家以蹴鞠为学。”另据《魏略》记载，孔桂是蹴鞠高手，很受曹操的喜爱，让他跟随自己左右。曹操作为政治家、军事家，他深知弓马蹴鞠的强兵健体、提高战斗力的作用，所以他非常喜好并以此来训练士卒、教育子弟。

魏文帝曹丕是建安时期的文学家、诗人，著有《典论》缘卷及诗赋 [illegible] 余篇。曹丕在《典论·自序》中说，远岁学习射箭，愿岁学会了骑射，稍长学会了左右射，技术十分娴熟。他还拜访名师学习剑道，精于剑法。曹丕对于军事武艺有比较明确的认识。他说：“见贼可击之形，便处奇兵击之。若或未能，则当舒六军以游猎，以飨军士。”② 又说，“夫文武之道，各随时而用。生乎中年之际，长于戎旅之间。是以少好弓马，至今不衰，逐禽辄十里，驰射常百步。日夕体倦，心每不厌。”③ 这里曹丕所说的“舒六军以游猎，以飨军士”和“日夕体倦，心每不厌”，说明他不仅身强体健，有游猎、弓马驰射的好武艺，而且认识到军事武艺的积极的战斗力。曹丕对于军事武艺不仅精益求精，而且从实战出发，严格要求。他说：“埒有常径，的有长所，虽每发辄中，非至妙也。若夫驰平原、赴丰草、邀狡兽、截轻禽，使弓不虚弯，所中必洞胸，斯则妙矣。”又说，“夫事不可自谓己长。余少晓持复（双戟），自谓无对。……后从陈国袁敏学，以单攻复，每为若神，对家不知所出。”④ 由此看来，曹丕本人武艺高强，他不仅善于左右驰射，而且剑法精湛。他曾和通晓五兵的大将军邓展以甘蔗代剑较量剑术。结果三次击中邓展肩臂，在邓展不服输的情况下，要求再次过招，结果击中邓展额头，引起全场人员的惊叹。重视军事武艺，对于提高士卒实战能力，提高战斗力是非常重要的。

曹操非常注意选择人才，知人善任，合理使用人才。他深信“将贤则国安”⑤，并以“五德”——智、信、仁、勇、严，作为选才任将的标准。为完成统一大业，他求贤若渴，重视人才。

---

① 《魏志·武帝纪》注引《三国志·魏书》，上海，上海图书集成印书局，[illegible]

② 《伐吴设镇军抚军大将军诏》，见《魏志·文帝纪》。

③ 《典论·自序》，北京，中华书局，[illegible]

④ 《典论·自序》。

⑤ 《孙子兵法·作战篇注》。

三、诸葛亮的重视武艺、知人善用思想

诸葛亮 （灵园~ 圆猿源），字孔明，琅琊阳都 （今山东沂南县） 人。诸葛亮幼年父母双亡，灵源岁随叔父诸葛玄避难到豫章 （今江西南昌市），后到荆州治所襄阳。灵苑岁时诸葛玄去世，生活无靠，隐居隆中 （今湖北襄阳），耕田种地，不求闻达。在隐居的 灵园余年间，他刻苦攻读，博览群书，精研兵法。同时广交士林，自比管仲，有“经天纬地”之才，被称为“卧龙”。《三国志 · 诸葛亮传》 记载：“亮性长于巧思，损益连弩，木牛流马，皆出其意，推演 《兵法》，作 《八阵图》，咸得其要。” 这些著作均已失传。现代版本 《诸葛亮集》 是中华书局 灵怨园年以古本 《诸葛忠武侯文集》 为底本加以标点出版的，其内容多是后人从各种书籍中的辑佚。但从这部辑佚文集中，亦可以窥见诸葛亮军事理论之真谛。《诸葛亮集》 中收录了两部比较完整的著作，一部是 《将苑》，又称 《心书》、《新书》，另一部是 《便宜十六策》。

诸葛亮 （灵园~ 圆猿源）

（一） 重视武艺训练，知人善用

诸葛亮非常重视对士兵的军事武艺训练，他认为：“军不练习，百不当一；习而用之，一可当百。故仲尼曰：不教而战是谓弃之。又曰，善人教民七年，亦可以即戎矣。然则即戎之不可不教。”① 他要求士兵要“使 （士兵） 手习五兵之变，斗争之备。” 又说，“使足习周旋走趋之利，进退之宜。”② 这里非常明确提出了对于手和足的作战要求。接着他又说：“故人知劝然后习之。或阵而分之，坐而起之，行而止之，走而却之，别而合之，散而聚之。一人可教十人，十人可教百人，百人可教千人，千人可教万人，万人可教三军，然后教练而敌可胜矣。”③ 这里强调的是无论是士兵，还是军官都要习武操练，互相学习，全军大练兵，这里既教战阵之法，作战技术和武艺，又教礼仪、忠信、典刑、赏罚之德，这样可以提高军队的整体素质和武艺水平，增强军队的实战能力。

① 《将苑 · 习练》，南宁，广西人民出版社，圆怨苑
② 《诸葛亮集 · 便宜十六策》，北京，中华书局，灵怨缘
③ 《将苑 · 习练》。

对于具有特长的士兵，诸葛亮主张因人而异，分别用之。他说："夫师之行也，有好斗乐战，独取强敌者，聚为一徒，名曰报国之士。有气冠三军，才力勇捷者，聚为一徒，名曰突阵之士，有轻足善步，走如奔马者，聚为一徒，名曰搴旗之士。有骑射若飞，发无不中者，聚为一徒，名曰摧锋之士。此六军之善士，各因其能而用之。"① 这里把具有身体和武艺上特长的士兵区别开来使用，发挥长处，知人善用，有利于提高军队的实战能力。对于将帅之材，诸葛亮也是采取同样的方法区别对待，发挥特长。他说："足轻戎马，气盖千夫，善固疆埸，长于剑戟，此之谓步将；陵高历险，驰射若飞，进则先行，退则后殿，此之谓骑将。"② 在蜀汉军队中，有"精骁勇骑"、"游击精锐"、"虎步兵"等许多特有的兵种称号，这些都是由各有所长、训练有素的精兵组成的部队，对于提高军队的整体作战能力是非常重要的。

诸葛亮重视对士兵和将帅的思想教育工作，把思想教育同武艺训练结合起来，体察官兵，知人善用，为战时做准备。他说："即戎之士，不可不教之以礼仪，诲之以忠信，戒之以典刑，威之以赏罚。"③ 这是对士兵的要求，对将帅的要求就更加严格。他把将进行了分类，有"仁将、义将、礼将、智将、信将、步将、骑将、大将。"④ 他根据将才的不同特点，认为"将之器，其用大小不同。若乃察其奸，司其祸，为众所服，此十夫之将。夙兴夜寐，言词密察，此百夫之将。宜而有勇，虑而能斗，此千夫之将。外貌桓桓，中情烈烈，知人勤劳，惜人饥寒，此万人之将。近贤进能，日慎一日，诚仁宽大，闲于理乱，此十万人之将。仁爱洽于天下，信义服于邻国，上晓天文，中察人事，下识地理，四海内视如家室，此天下之将。"⑤ 这样仔细地观察和区分不同的将才，给知人善用提供了依据和保障，战时就能够做到运筹帷幄，决策千里。

（二）重视兵器精良

诸葛亮十分重视兵器的质量，务求精良适用。凡是军甲不具，兵器不备，兵刃不利，器杖不坚，都作为"轻军"、"欺军"之罪，犯了此罪就要斩首。他说："螫蠹之触，负其毒也；战士能勇，依其备也。是以锋锐甲坚，则人轻战。故甲不坚密与肉袒同，射不中与无矢同。"⑥ 他身体力行参与兵器的改进

① 《将苑·择材》。
② 《将苑·将才》。
③ 《将苑·习练》。
④ 《将苑·将才》。
⑤ 《将苑·将器》。
⑥ 《将苑·轻战》。

和创造。他创造了“元戎”，就是一种新式连弩，请蒲元造刀三千口，“竹筒内装铁珠，举刀砍筒，如断刍草。”① 由此可见所造刀之精良。诸葛亮还曾亲自督促制作部门制作匕首、刀、矛、铠、斧等兵器，对于制作不良的兵器坚决不用。有一次，他发现制作部门“前后所作斧，都不可用，前伐鹿角，坏刀斧千余枚，赖贼已走，若未走，无所复用。问自令制作部门做刀斧数百枚，用之百余日，初无坏者。余乃知彼主者无意，宜收治之，非小事也，若邻敌，败人军事矣。”② 诸葛亮这样重视兵器的质量，改进兵器的不足，对提高军事武艺和部队的战斗力是具有非常重要的意义的。

四、王琚《射经》的习射练兵

王琚（？～开元十年），唐怀州河内（今河南沁阳）人。聪明有才略，明天文象纬。神龙初，与驸马都尉王同皎等谋刺武三思，事泄亡命。睿宗时还京，拜太子舍人，擢中书侍郎。先天二年（开元元年），曾参与过平息太平公主之乱，进户部尚书，封赵国公，时号“内宰相”。后为李林甫使人劾其赃，贬江华员外司马，闻酷吏将至治罪，畏惧自缢死。王琚著有《射经》，又称《教射经》，属“兵技巧”类兵书。明陶宗仪编《说郛》等收录《射经》全文，《通典·兵典》中收录了《射经》中的《总诀》部分，名为《教射经》。《射经》很可能就是当时军队练习射箭时的教科书。

《射经》全经分为总诀、步射总法、步射病色、前后手法、马射总法、持弓审固、举把安弦、抹羽取箭、当心如筈、铺膊牵弦、钦身开弓、极力遣箭、卷弦入鞘、弓有六善等十四节。中心内容是讲射箭的程序、动作要领和注意事项。如在引弓时，要做到“端身如干，直臂如枝”，“引弓不得急”，“不得缓”，“矢量其弓，弓量其力，无动容，无作色，和其肢体，调其气息，一其心志，谓之楷式。”学射时不能急于求成，要循序渐进，先易后难，“始于一丈，百发百中”后，逐寸增加，至于百步，亦能百发百中，然后练打活动靶，“或升其的于高山，或致其的于深谷，或曳之，或掷之，使其的纵横前却”。这里是指出了循序渐进的逐步提高射箭技术要求的练习方法，根据实战的要求，在不同的情况下，分步骤练习，易学易练，注重实效。

与此同时，根据学射时容易出现的毛病提出了克服解决的方法。“弓恶右倾，箭恶其橾，颐恶傍引，颈恶却垂，胸恶前凸，背恶后偃。”强调要做到

① 《三国志·蜀书》，北京，中华书局，1959年版。

② 诸葛亮：《作斧教》，见《诸葛亮集》，北京，中华书局，1960年版。

“目以注之，手以驻之，心以趣之”，“身前竦为猛武方腾，额前临为封凹欲斗，出弓鞘为怀中吐月，平箭阔为弦上县（悬）衡”等。这里对于习射时易犯的错误和纠正方法进行了较为详细的叙述，使学射者便于操作，掌握正确的动作要领，提高射箭水平。王琚的《射经》由于对射箭技巧和学射的步骤进行了较为系统的总结，所以为后世教射者所遵奉。

五、李筌利用天时、地利、人和，因势取胜的思想

李筌（生卒年不详），号达观子，约为唐玄宗时人。据他在《进太白阴经表》中自称：“筌，少室书生，才非武职。”他隐居少室山，研究道家、道教和兵家的著作。经过多年的努力，著有《阴符经疏》、《孙子注》、《青囊括》、《太白阴经》、《阃外春秋》等。尤其是《太白阴经》对后世影响最大。他对道家、兵家思想多有发挥。

《太白阴经》中的太白是星名，又名长庚星或白虎星，是天上西方之星，古代时人们认为该星主兵事。据《进太白阴经表》说：“太白阴经者，记行师用兵之事也。太白主兵，为大将军；阴主杀伐，故用兵而法焉。”

（一）重视天时、地利、人和

李筌论兵，注重天时、地利，尤其注重人和。他认为，用兵作战要看天时，顺应天时，天时不当，不可发兵。所以他说：“阴阳寒暑为人谋所变，人谋成败岂阴阳所变之哉？”又说，“天道于兵有何阴阳哉？”这里李筌主张顺天时而不靠天，强调人谋的重要。

李筌认为地利对于战争的取胜也是非常关键的，人要利用地利以取得胜利。他说：“兵得地者昌，失地者亡。地者，要害之地。”[①] 作为军队的指挥将领，必须了解地形、地势，以得地利而取胜。

李筌认为天时、地利虽然对于战争的取胜非常重要，但都是属于客观条件，更为重要的是人和。只有人才是决定战争胜利的重要因素。李筌认为人在战争中的重要，不是因为人的先天因素决定的，而是由于后天的实践、锻炼、战斗、训练来决定的。他有力地批驳了当时的地理决定论的观点。按照地理决定论的观点来看，人的性格和勇敢、怯懦与出生的地域有关，即所谓“秦人劲，晋人刚，吴人怯，蜀人懦，楚人轻，齐人多诈，越人浇薄，海岱之人壮，崆峒之人武，燕赵之人锐，凉陇之人勇，韩魏之人厚。地势所生，

① 《孙子兵法·地形篇注》。

人气所受，勇怯然也。”① 李筌强调人的勇敢和怯懦等性格、属性，不是先天决定的，也不是由于地理环境决定的，而是在后天法律赏罚、环境培养，道德教化形成的。所以，后天的实践和战斗中可以改变人性、意志，使人由胆怯、懦弱变为勇敢，在战斗中英勇直前，取得胜利。

（二）知敌而战，以计取胜

李筌认为战争是敌我双方的智慧和勇力之争，要想战胜敌人，必须有智有谋。他继承了孙武“上兵伐谋”的谋胜思想，重视计谋在战争中的运用。他说：“有国家者，未有不任智谋而成王业也。故曰：将军之事，以静正理，以神察微，以智役物，见福于重关之内，虑患于杳冥之外者，将之智谋也。”② 这里强调将帅要有智谋，方能察微观变，识事明理，以智取胜。

用计谋、定计策，诡诈胜敌的关键是知敌、算敌，了解敌情。李筌认为在发动战争之前一定要全面观察敌情，掌握敌人动态，要从天、地、人三个方面去综合观察敌情，等到了主客观条件都有利于我方之时，才可以出兵征伐。李筌说：“天道无灾，不可先来；地道无殃，不可先倡；人道无失，不可先伐。……上见天灾，下睹地殃，旁观人失，兵不法天不可劲，师不则地不可行，征伐不和与人不成。天赞其时，地资其财，人定其谋，静见其阳，动察其阴，先观其迹，后知其心。所谓胜兵者，先胜而后求战；败兵者，先战而后求胜。故曰：未战而庙算胜者，得算多矣。未战而庙算不胜者，得算少矣。多算胜，少算不胜，而况于无算乎？以此观之，胜负见矣。”③ 这里非常明确地强调胜人一定要先胜己，胜己在庙算，多算者胜，少算者不胜，不算者必败。这显然是对《孙子·计篇》“庙算”思想的进一步引申和发挥。

（三）出奇兵，因势胜

李筌认为要想取得战争的胜利，要讲究战略、战术，要掌握战争的主动权，置敌人于不利的地位，首先，能攻善守，指挥敌人。攻与守是战争的主要形式，要掌握攻守之法，力不足者守，力有余者攻。其次，虚实相济，因敌制胜。李筌认为兴兵作战，有形有神。旗帜锣鼓是形，智谋计策是神。战胜攻取是形之事，而神在起作用；虚实变化是神之功，而表现为形。形态上伪装就可以迷惑敌人，形式上严密就可以保守军事机密。第三，乘势而上，因势取胜。在作战计策已定之时，就要乘势取利，因势取胜。得到有利的形势，就要坚决果断，势如破竹，打击敌人，争取胜利。第四，奇正并用，出

① （唐）李筌著，张文才，王陇译注《太白阴经·人无勇怯》，长沙，岳麓书社，[illegible]

② 《太白阴经·将有智谋》。

③ 《太白阴经·庙胜》。

奇制胜。李筌继承了老子“以正治国，以奇用兵”和孙子“奇正之变，不可胜穷”的思想，主张出奇制胜。他说：“正者，名法也；奇者，权术也。以名法理国，则万物不能乱。以权术用兵。则天下不能敌。”① 这是说，以法制治理国家，则国家得治，以权术用兵作战，则天下无敌。对于正他的解释是正面当敌为正，傍侧出击为奇。奇就是采取一系列非正常的手段、战法、战术，对付敌人。当然，这里并不是说正不重要，不能轻视正的作用，他强调奇正是相依而生的，不可偏废一方。第五，鼓气攻心，后发先至。鼓舞士卒的士气对提高战斗力是起着重要作用的。同时要夺敌之气，攻心为上，消耗敌人的战斗力。他说：“怒之令愤，挠之令乱，间之令疏，卑之令骄，则彼之心可夺也。”② 这样就可以夺得敌人之气、敌人之心，战而必胜。有了战斗的士气、勇气，就可以使我劲先，敌疲而后，我后敌发，而先至敌。他说：“故迂其途，示不速进，后人发，先人至也。用兵若此，以患为利者。”又说，“一日行一百二十里，则为倍道兼行；行若如此，则劲健者先到，疲者后至。军健者少，疲者多，且十人可一人先到，余悉在后，以此遇敌，何三将军不擒哉！”③ 后发先至，以逸待劳，敌疲我打，胜券在握。

李筌这种重视天时、地利，尤其重视人和，知敌而战、以智取胜，奇正相依、出奇制胜的军事思想，在今天的体育比赛中仍有指导意义。要想取得体育比赛的胜利，在竞技场上要重视天时、地利，但更要重视人和，要非常明确地认识到比赛对手的基本情况，善于观察对手的变化，攻心为上，知敌而战，出奇制胜。

第二节摇玄学与体育思想

所谓魏晋玄学，是一种本性之学。它主要是深入探讨事物乃至整个宇宙的内在的本性，带有理性主义的味道。从哲学上看，玄学基本上回答了两个大的问题，即宇宙的本性和人的本性以及两者之间的相互关系。就人的本性而言，玄学提出了人的自然本性的问题，即认为人的本性是自然的与生俱有的东西。因此提出人的活动与人类社会活动，都不应当违背人的自然本性，而应当顺应人的自然本性。这一理论倾向正好与传统的道家养生思想合拍，

① 《太白阴经·主有道德》。
② 《孙子兵法·军争篇注》。
③ 《孙子兵法·军争篇注》。

从而形成了魏晋时期的“玄学养生”。魏晋玄学养生大致经历了四个发展阶段，即从“正始玄学”开始，中间经过“竹林玄学”和“西晋玄学”的发展，最后到“东晋玄学”时结束，完成了整个魏晋玄学养生的体系。下面我们沿着这一发展线索，去寻找玄学代表人物的养生观。

一、嵇康的养生论

嵇康（[illegible]）

嵇康（[illegible]），三国时期著名的文学家、思想家、气功养生家，字叔夜，谯郡轾（今安徽宿县西南）人。据《晋书·嵇康传》记载：“康早孤，有奇才，远迈不群。”“学不师受，博览无不该通”。他为人“恬静寡欲，含垢匿瑕，宽简有大量”，性格潇洒，胸怀开朗，为“竹林七贤”之一。因“非汤武而薄周孔”，且不满当时掌握政权的司马氏集团，遭钟会构陷，为司马昭所杀。

嵇康一生不仅善诗文、音乐，而且还崇尚老庄之学，笃好导气养性之术，“常修养性服食之事，弹琴咏诗，自足于怀”（《晋书·嵇康传》），对气功养生学有较为深刻的研究。他结合自己的练功体会，撰写了《养生论》、《答难养生论》、《难宅无吉凶摄生论》和《答释难宅无吉凶摄生论》等养生学传世之作。

（一）形神并养，以养神为主

养生理论在中国传统文化中占有非常重要的地位。和西方医学的发展以生理学、人体解剖学为基础不同，中国的养生理论虽也有赖基础医学，但更多受儒、道、释等各家哲学思想影响，在魏晋时期，主要是玄学的影响。

魏晋时玄学家谈养生的非常多，谈养生而至于成为一种时尚，说明了养生之道契合于玄理。玄学家以“贵无”理论为本，志在内在精神的追求和人格本体的建构，这恰恰也是当时养生理论不同于秦汉时期的新质。在玄学与养生两方面均有建树的嵇康，其理论就体现了这种新质。

嵇康，“竹林七贤”领袖之一。他生活在曹魏与司马氏政权争夺战非常尖锐的时候，名士稍有不慎，极可能招来杀身之祸，所以，尽管“家世儒学”[①]，但面对此种局势，也只能“长而好老庄之业”。他说：“老子、庄周，

① 陈寿：《三国志·魏书·王粲传》，北京，中华书局，[illegible]

吾之师也。”① 精研老庄与玄学，是为求得精神上的超脱；而讲求养生之道，则在期望养生得当，益寿延年，“至于导养之理，以尽性命，上或千岁，下可数百年，可有之耳”。嵇康的养生观大体包括以下几方面内容：

嵇康认为形体与精神互相依存、彼此影响，二者缺一不可。因为“知形恃神以立，神须形以存……故修形以保神，安心以全身。”② 所以，“神躁于中”，“形”也会“丧于外”。人生最怕“心形并驰，困而不反”，心理、生理都不健康。为此，必须“使形神相亲，表里俱济也”，即善于调节个体的精神活动和生理活动，使身心和谐发展，方为养生之本。

不过，他所谓“形神并养”并非将两者等量齐观，比较而言，嵇康更重养神。而论养生不局限于生理层面，强调精神是生命活动的主要因素，这是嵇康反复论证的一个核心观点。他在《养生论》中说，养神就是要“爱憎不栖于情，忧喜不留于意，泊然无感，体气和平”，努力“清虑静泰，少私寡欲”，争取做到“旷然无忧患，寂然无思虑”。他还强调“神以默醇，体以和成”、“性气自和”、“情志自平”等等。

其实他所说“养神”就是少私寡欲，不以物喜，不以己悲，排除外在的诱惑，使心灵世界皈依宁静、归于祥和，这是人生的至高境界，也是玄学所追求的“无”的境界。这种“无”、这种精神上的自由无限和不可穷尽，使人“俯仰自得，游心太玄”③，超然于此在现实的痛苦与不足之上。由此而言，玄学人格本体的建构，魏晋“人的意识”的觉醒，是魏晋养生论强调养神的哲学基础。

（二）关于养生术

养生的理论源远流长，影响较大的是道家学派的老子、庄子。老子主张恬淡无为，不以人灭天，不以身殉物，要求完全顺应自然。在养生方面，不言药、不言仙，唯清虚经泰，少私寡欲，也就是强调不被外物扰乱心志，才达到养神的目的。他还反对厚养其身，认为过度的物质享受会招致灾祸。他的弟子文子概括说：“太上养神，其次养形。神清意平，百节皆宁，养生之本也；肥肌肤，充肠胃，闭嗜欲，养生之末也。”④ 强调养生最重要的是养神，其次才谈得上养护躯体。庄子对“养神”与全形的关系还有发挥：“形劳而不休则弊，精用而不疑则劳，劳则竭。”⑤ 并用水比喻养神、全形之道，全形应

① 戴明扬：《嵇康集校注·与山巨源绝交书》，北京，人民文学出版社，[illegible]

② 戴明扬：《嵇康集校注·养生论》，北京，人民文学出版社，[illegible]

③ 戴明扬：《嵇康集校注·赠秀才入军》，北京，人民文学出版社，[illegible]

④ 《艺文类聚·方术部》，上海，上海古籍出版社，[illegible]

⑤ 王世顺：《庄子译注》，济南，山东教育出版社，[illegible]

忌过劳、耗精，应动中有静；养神如望水之清。水无杂质才清，但若不流动，也不会清澈，故应静中有动。

玄学既是通过注释《老子》、《庄子》而来，其在养生论方面继承老庄之旨是很自然的事。不过，玄学家论养生，不是一般意义上强调个体生理与心理的谐调，养生与养神的一致，他们是把过去视作普通问题的养生提高到玄学所追求的绝对自由和无限超越的人格本体实现的高度，这在过去是未曾有过的。因此，追求精神上的卓尔不群、追求超越形貌之上的神韵，已不是某一个体的特殊行为，已构成魏晋名士普遍向往的风范。《世说新语》记载了很多“形神相亲”、“神”高于“形”的例子。如，（何晏）“服五石散，非唯治病，亦觉神明开朗”① 又如（谢万）“须发何关于神明”②。

名士们既以“神”相尚，养神遂成为其共同的追求。在嵇康看来，为了“养神”，患得患失、大喜大悲固然要不得，平时在日常生活中，也应特别注意远离那些哀伤的否定性情感，“世常谓一怒不足以侵性，一爱不足以伤身，轻而肆之”。这样，日积月累，必成大患。其实，养生是日常生活中一点一滴的细节保养关注得来的。所以，应“知一过之害生”的道理，意识到生命的脆弱，精心呵护它，尽量避免生活中无谓的纷扰。

魏晋玄学家论养生脱胎于老庄，但又有新的拓展。老庄的养生论，在秦汉时期发展为两种倾向：一种是形而上的追求，即把养生视为一种富于理想色彩的精神追求，另一种是形而下的实践与探索。魏晋玄学家们不仅热衷于理论上探讨养生，而且身体力行，其目的很明确，“全理尽年”……不使生命中途夭折，且活得健康自在。以嵇康而言，“性好服食，尝采御上药。……知自厚者其所以丧其所生，其求益者必失其性，超然独达，遂放世事，纵意于尘埃之表”③。他之所以写《与山巨源绝交书》，其中固然有对险恶时局的回避，其养生观也有意无意影响了他的决定，因为他认为利禄害生，“求益者必失其性”。

玄学家所提养生办法，大体可分为两大类，一是远害、一是存宜。

远害，就是远离有害于生命的来源。对此，他在《答向子期难养生论》中分析指出：养生有五难，“名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难”。他认为只有此“五者无于胸中”，才能“信顺日济，玄德日全”。

---

① 《世说新语·言语》，见《诸子集成》（第八册），上海，上海书店出版社，[illegible]

② 《世说新语·排调》。

③ 戴明扬：《嵇康集校注·与山巨源绝交书》，北京，人民文学出版社，[illegible]

关于养生为什么必须去欲、寡欲的道理，嵇康的解释是，欲和生是对立的。他说："夫嗜欲虽出于人，而非道之正，犹木之有蝎，虽木之所生，而非木之所宜也。故蝎生则木朽，欲生则身枯，然则欲与生不并久，名与身不具存，略可知矣。"

木生蝎而蝎害木，人有欲而欲害生，欲和生是矛盾的。因此，人们应自觉去欲，无求于富贵和荣名，"知名位之伤德，故忽而不营，非欲而强进也。识厚味之害性，故弃而弗顾，非贪而厚抑也。外物以累心不存，神气以醇白独著"①。

去掉了荣利，丢掉了声色，人生岂不太苦了吗？他的解答是，"世之难得者，非财也，非荣也，患意之不足耳"。"意足"，即精神的平和。他认为意足，一切都足，意不足，即令养以天下，犹感不足。物质世界寻不到的，去精神世界寻找，物质世界不能满足的，到精神世界去满足。如此追求"意足"，实乃其时玄学刻意不在社会而在个人，不在环境而在内心，不在形质而在精神的折光。名位伤德、厚味害性、一切荣华富贵利禄功名都是自由心灵的羁绊。为了身心的健康，为了延年益寿，必须远离有害于生命的诱惑。

如果说，"远害"是为了养生而被迫采取的消极防范措施的话，那么，"存宜"则是实施的积极的策略。所谓"存宜"，即主动保全、寻求益生的事物。它包括两方面的内容：

第一，养形之法，即物质的方法。主要在于"呼吸吐纳，服食养身"，也就是"蒸以灵芝，润以醴泉（甘甜的泉水），晰以朝阳"。玄学家谈养生，多从精神角度，至于服用丹药，并非他们关注之重点。

第二，养神之法。嵇康认为，养生之道十分精微深妙，"可以理知，难以日识"。必须要戒除浮躁之心，循序渐进，如果心想速成，就难以进入虚寂平静的世界。此种情形下，一味寄希望于通过服药而获取成功者，万人中几无一人。所以，养生重在养神。这方面，他尤看重艺术美与自然美的作用。

嵇康不仅提出"形神相亲"的养生目标，还提出以情从理作为主要的修心养神的方法。他说，人皆有情，即使圣人也不可免。"感而思室，饥而后食，自然之理也"，食色欲求，人之本性，这是人的心理结构中本存的一部分；人的心理结构中存在的另一部分是"智"、"智用"，即人的理知、理性。人之性总受智用的限制，"古世之所患，祸之所由，常在与智用，不在于性动。"如果智用不当，会使人之性失却真醇，转为邪情。此种邪情，于人无益。表面上看，嵇康的"以情从理"似乎和汉儒"以理节情"无二。玄学背

① 戴明扬：《嵇康集校注·答向子期难养生论》，北京，人民文学出版社，[illegible]

景下的养生论，突出摆脱了群体的关系而凸显个体价值。所以，嵇康在强调“性”受制于“智”的同时，又说养生的要诀在于“智用则收之以恬，性动则纠之以和，使智上于恬，性足于和”，养生不是去掉智用，而是“使智上（尚）于恬”，把智用也纳入“自然之道”，使人身心至“和”之境，归于平静恬淡之地。嵇康认为个体的自然情欲是合理的，但要按庄子“应物而不累于物”的要求，摆脱物欲的束缚，归于“大和”。“以大和为至乐，则荣华不足顾也；以恬澹为至味，则酒色不足钦也。苟得意有地，俗之所乐，皆粪土耳，何足恋哉！”

归于和，则也至于大乐。对“至乐”的追求，是“养神”的指归。显然，这种养生理论与儒家的养生观相比，暂弃神圣的繁重使命，刻意减少礼教对自然本性的戕害，强调纯然自我的形神修养，借以顺应自然来保养身心的健康。玄学的这种养生教育，无疑更有益于人的生命健康。

二、向秀的养生观

向秀（约 [illegible]），竹林七贤之一。官至西晋散骑常侍。他曾为《庄子》作注，未竟而卒。向秀对玄学发展影响很大，他所主张的养生思想，主要继承古人传留下来的养生方法，提倡“顺性适情、本乎天理”。他对嵇康主张的节哀乐、和喜怒、适饮食、调寒暑，认为是古人之所修，表示赞成。但对绝五谷、去滋味、寡情欲、抑富贵，则认为不符合天理人情，表示反对。为此他与嵇康进行过论争，其养生思想主要体现在为批判嵇康的《养生论》而撰写的《难养生论》中。

提倡正确的养生方法，但否定长生之说。向秀认为嵇康说的“导养得理，以尽性命，上获千余岁，下可数百年”①，是不可能的事。他指出：“若信可然，当有得者，此人何在？目未之见。此殆影响之论，可言而不可得。”② 以事实为根据，对嵇康主张的长生之说进行了否定。

向秀认为，既然长生是不可能的，如果去盲目地去追求它，就好比“欲积尘露以望山海，恐此功在身后，实不可冀也。纵令勤求少有所获，则顾影尸居与木石为邻，所谓不病而自灸，无忧而自默，无丧而疏食，无罪而目幽；追虚徼幸、功不答劳，以此养生，未闻其宜。”③ 为此，向秀主张养生要从

① 《答难养生论》。

② 《嵇中散集·难养生论》，哈尔滨，黑龙江人民出版社，[illegible]

③ 《嵇中散集·难养生论》，哈尔滨，黑龙江人民出版社，[illegible]

“顺性适情、本乎天理”出发。他认为嵇康主张的那样绝五谷、去滋味、寡情欲、抑富贵地求长生，即便是活一万年也没意思，因为这样是不符合天理人情的，是根本办不到的，也是不值得追求羡慕的。

对绝谷服食采取否定的态度。向秀认为：“饥而求食，自然之理也”；“肴粮入体，不苟日而充，此自然之符，宜生之验也。”① 人不吃饭是不能生存的。向秀从历史和现实出发指出：“神农倡粒食之始，后稷继播植之业……贤圣珍其业，历百代不废。今一旦云：五谷非养生之宜，肴醴非便性之物，则亦有和羹黄者无疆，为此春酒，以介寿眉，皆虚言也。”② 这种以生活实践为根据批判绝谷服食，是很有分量的。

养生宜顺性适情，本乎天理自然。向秀在批判嵇康的《养生论》同时，也提出了自己顺性适情，本乎天理自然的养生主张。他认为：“夫人……有生之最灵者也。有动以接物，有智以自辅，此有心之益，有智之功也。若闭而默之，则与无智同，何贵于有智哉！有生则有情，称清则自然；若绝而外之，则与无生同，何贵于有生哉！”③ 并进一步认为，“夫天地之大德曰生，圣人之大宝曰位。……富贵是人之所欲也，但当求之以道义。在上以不骄无患，持满以损俭不溢，若此何谓其伤德耶？”“且生之为乐，以恩爱相接。天理人伦。燕婉娱心，荣华悦志；服食滋味，以宣至情；纳御声色，以达性气；此无理自然，人之所宜，三王所不易也。”④ 实际上，向秀的这些主张，均是针对嵇康的抑富贵、去滋味、寡情欲而言的。认为富贵、情欲、滋味都是人的欲望要得到的，如果压抑着自己的欲望去养生，使“心识耳欲而不得从，性气困于防闲，清志郁而不通，而言养之外和未之闻也。”⑤ 这一养生思想是向秀养生理论中最重要的组成部分。

向秀顺性适情、本乎天理自然的养生之道，对于批判寿活千年、长生不老和绝谷服食的养生认识，对后代养生学的发展，有着深远的影响。

三、嵇康、向秀的养生观之争

嵇康在哲学上崇尚老庄，专任自然。向秀在哲学上主张名教与自然结合，但更侧重于名教。

① 《嵇中散集·难养生论》。
② 《嵇中散集·难养生论》。
③ 《嵇中散集·难养生论》。
④ 《嵇中散集·难养生论》。
⑤ 《嵇中散集·难养生论》。

嵇康和向秀都主张通过有效方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的目的。对嵇康主张的节哀乐、和喜怒、适饮食、调寒暑，向秀也认为这是古人之所修，并赞同这些观点。“嵇康虽不是道教徒，但对道教的神仙方术十分向往，并且躬行实践，异常虔诚。”① 他的养生观中的核心思想是“形恃神以立，神须形以存。”② 为了从理论上支持这种观点，他说：“夫服药求汗或有弗获，而愧情一集涣然流离；终朝未餐则器然思食，而曾子唧哀七日不饥；夜分而坐则低迷思寝，内怀隐尤则达旦不暝。劲刷理鬓，醇醴发颜，仅乃得之；壮士之怒，赫然殊观，植发冲冠。由此言之，精神之于形骸，犹国之有君也，神躁于中而形丧于外，犹君昏于上而国（或臣）乱于下也。”③ 这种认为形神互相依存的形神观，是辩证的，应得到肯定。特别是他提出的“使神形相亲，里表俱济”是具有一定哲理的养生要求。由于嵇康在他的《养生论》中几乎没有任何养形的内容，“甚至连古代养生中的重要手段——导引，也只字没提，实在是个严重问题。这就是他过分夸大精神的作用，颠倒了形神关系的唯心形神观的恶果。”④ 因此在他的《养生论》一文中的“形恃神以立，神须形以存”这句话中的形内涵就较为空洞。而向秀是讲实用的，追求物质享受的一个人，他认为养生应在享乐中求得。对嵇康《养生论》中空洞的、唯心的一些养生观点表示反对，并就《养生论》一文中的某些观点写了《难养生论》⑤ 进行正式的批判，从而拉开了这场争论的序幕。

向秀对嵇康某些养生观点的批判是围绕着《养生论》展开的。嵇康说“导养得理，以尽性命，上获千余岁，下可数百年，可有之耳，而世皆不精，故莫能得之。”⑥ 向秀认为这是无稽之谈，信口开河。为此他指出：“若信可然，当有得者，此人何在？目未之见。此殆影响之论，可言而不可得。”⑦ 向秀以事实为依据，否定嵇康的长生之说，是很有分量的。对这个问题受到的诘难，嵇康以不能使“奇事绝于所见，妙理断于长论。……朝菌无以知晦朔，蜉蝣无以识灵龟”⑧ 来反驳，说什么凡人是识别不出即便是擦肩而过的千岁老人，这显然是一种诡辩。对嵇康关于绝五谷、去滋味、寡情欲的论调，向秀

① 卿希泰：《中国道教史》，成都，四川人民出版社，[illegible]，[illegible]页。
② 《嵇中散集·养生论》，见《四部丛刊·集部》卷四十三，明嘉靖刊本。
③ 《嵇中散集·养生论》，见《四部丛刊·集部》卷四十三，明嘉靖刊本。
④ 郑振坤：《中国古代体育思想史纲要》，北京，人民体育出版社，[illegible]，[illegible]页。
⑤ 《嵇中散集·难养生论》，见《四部丛刊·集部》卷四十三，明嘉靖刊本。
⑥ 《嵇中散集·养生论》，见《四部丛刊·集部》卷四十三，明嘉靖刊本。
⑦ 《嵇中散集·难养生论》，见《四部丛刊·集部》卷四十三，明嘉靖刊本。
⑧ 《嵇中散集·答难养生论》，见《四部丛刊·集部》卷四十三，明嘉靖刊本。

说“致于绝五谷、去滋味、寡情欲、抑富贵，则未之敢许也。……神农倡粒食之始，后稷继播植之业……贤圣珍其业，历百代不废。今一旦云：五谷非养生之宜，肴醴非便性之物，则亦有和羹黄者无疆，为此春酒，以介寿眉，皆虚言也……肴粮入体，不逾旬而充，此自然之符，宜生之验也。”① 向秀这种以生活实践、人体生理需要为事实对绝五谷服食的批判从今天来看也是具有说服力的。向秀还指出：“夫人受形于造化，与万物并存，有生之最灵者也异于草木，草木不能避风雨辞斤斧；殊于鸟兽，鸟兽不能远网罗而逃寒暑；有动以接物，有智以自辅，此有心之益，有智之功也。若避而默之，则与无智同，何贵于有智哉！有生则有情，称情则自然，若绝而外之，则与无生同，何贵于有生哉！……且生之为乐，以恩爱相接，天理人伦。燕婉娱心，荣华悦志；服食滋味，以宣至情；纳御声色，以达性气；此天理自然，人之所宜，三壬所不易也。”② 用这些富有一定哲理的观点去批判嵇康提出的抑富贵、去滋味、寡情欲等观点是有一定说服力的，但其中也有庶族地主阶级，追求物质享受的纵欲思想的痕迹。其实嵇康也认为“养生有五难。名利不灭，此一难也；喜怒不除，此二难也；声色不去，此三难也；滋味不绝，此四难也；神虑转发，此五难也。”③ 这不难看出连嵇康自己也认为养生中有些提法是难以实现的，实际就是脱离了实际生活在论养生。嵇康思想上的缺陷主要是承认神仙不死的思想，这种思想不仅直接表现为肉体成仙的有神论，而且暗含着一定程度的自然命定论。④ 在此思想基础上写出的《养生论》就难免夹杂一些玄之又玄、脱离现实的养生观点，并用一些道听途说来论证自己的养生观点，如“神仙虽不目见，然记籍所载，前史所传，较而论之，其有必矣。似特受异气，禀之自然，非积学所能致也。”⑤ 向秀的认识似乎是继承了曹植的一些思想，在一定程度上存在着唯物的成分。⑥ 他认为长生是不可能的，如果在养生过程中盲目地追求，犹如“欲积尘露以望山海，恐此功在身后，实不可冀也。纵令勤求少有所获，则顾影尸居与木石为邻，所谓不病而自灸，无忧而自默，无丧而疏食，无罪而自幽；追虚徼幸，功不答劳，以此养生，未闻其宜。”⑦ 向秀过分追求富贵情欲、滋味的“崇有”养生思想也是对养生

① 《嵇中散集·难养生论》，见《四部丛刊·集部》卷四十三，明嘉靖刊本。
② 《嵇中散集·难养生论》，见《四部丛刊·集部》卷四十三，明嘉靖刊本。
③ 《嵇中散集·答难养生论》，见《四部丛刊·集部》卷四十三，明嘉靖刊本。
④ 牙含章等：《中国无神论史（上）》，北京，中国社会科学出版社，[illegible]。
⑤ 牙含章等：《中国无神论史（上）》，北京，中国社会科学出版社，[illegible]。
⑥ 郑振坤：《中国古代体育思想史纲要》，北京，人民体育出版社，[illegible]。
⑦ 《嵇中散集·难养生论》，见《四部丛刊·集部》卷四十三，明嘉靖刊本。

不利的。嵇康不是抓住了这一问题提出“智以无恒伤生，欲以遂物害性”；“神以默存，体以和成”；“富贵多残，伐之者众也；野人多寿，伤之者寡也”；“未闻高阳有黄发之叟……未闻鼎食有百年之宾”①，未反驳向秀对养生认识方面的片面性。从这些争论中不难看出，嵇康论养生过分夸大精神的作用，向秀论养生许多是从实际出发，因此这场争论是把养生务实还是务虚，唯物还是唯心作为焦点问题来各抒己见的。其实这场争论不仅是学术之争，也是“贵无”与“崇有”两种思想的一次较量。

曹魏末年，嵇康和阮籍在司马氏和曹氏争夺政权的斗争中，站在曹氏一边，采取了消极的不合作的态度。他们鼓吹天地间存在着一种绝对精神实体的“道”，“能与阴阳化而不易，从天地变而不移”。在认识论方面，他们宣扬唯心主义的先验论，如嵇康说，各人的“赋受有多少，故方性有昏明”；常人无论怎样努力积学，也不能达到圣人的境界。② 清谈和玄学是魏晋时地主阶级的一种思潮，是当时突出的一种意识形态。清谈是手执麈尾，口谈玄虚。玄学是对《老子》、《庄子》、《周易》这三玄的研究与解说。清谈玄学成为高门大族等有闲者的点缀，或则虚浮夸诞，故作姿态；或则故弄玄虚，钓取功名禄位。竹林七贤虽同为当时清谈玄学中的代表，而人品各异，思想观点也各有不同。③ 嵇康是玄学中“贵无论”的前驱，向秀则是“崇有论”的先导。当嵇康著《养生论》提出自己的养生主张后；向秀写了《难养生论》对嵇康进行了诘难，并强调了自己的养生观；为此嵇康又写了《答难养生论》对向秀做了反诘。他们的争论反映出玄学中两个流派，分别代表士族地主阶级的“贵无”和庶族地主阶级“崇有”思潮在养生学上的不同观点，对当时及后代都有很大影响。④

通过这场争论我们可以发现，嵇康的养生主张虽夸大了精神在养生中的作用，提出了一些不切合实际的养生方法以及对神仙不死传说的肯定等一些不足的言论，但其中提倡的淡泊名利、知足常乐的养生思想，今天也应是我们这个社会所倡导的行为。而向秀虽然在字里行间都流露出追求荣华富贵的欲望，但在这场争论中他的许多养生思想是从辩证唯物与实际出发的角度提出来的。这样的反复争论，互相对对方错误养生观点展开的抨击，使当时的旁观者及后来人对养生这个问题的思考也由片面向全面过渡，有利于世人对养生这一问题的关注、重视和认识上的完善、提高。这场历史上最早的、互

① 《嵇中散集·答难养生论》，见《四部丛刊·集部》卷四十三，明嘉靖刊本。

② 郭沫若：《中国史稿》（第三册），北京，人民出版社，[illegible]。

③ 韩国磐：《魏晋南北朝史纲》，北京，人民出版社，[illegible]。

④ 郑振坤：《中国古代体育思想史纲要》，北京，人民体育出版社，[illegible]。

相诘难的中国养生观点的文字之争，无疑对后来的梁朝陶弘景的《养性延命录》、《炼化杂术》、《养生导引图》，唐代大医学家孙思邈的《千金要方》、《摄养枕中方》、《摄生真录》，元朝丘处机的《摄生消息论》等著名的养生专著与文章产生了较大的影响。

四、几位玄学家的养生观

（一）正始玄学养生的代表——王弼

王弼（226～249），字辅嗣，山东高平人（今山东金乡县）。何劭著《王弼传》说：“（弼）幼而慧察，年十余，好老氏，通辩能言。”王弼寿年24岁，但著述颇丰，著有《周易注》、《周易略例》、《老子注》、《老子微指略例》和《论语释疑》等著作。他的养生思想和主张，几乎都散见于这些著述之中。

首先，王弼提出了“静以养生”的主张。王弼认为，在养生活动中，静应该是绝对的，动则应该是相对的。这是因为静是动的本源。“凡动息则静，静非对动者也；语息则默，默非对语者也。”① 既然动生于静，那么最终当然应归于静。故王弼说：“凡有起于虚，动起于静。故万物虽并动作，卒复归于虚静。”② 又说，“夫静为躁君，安为动主也”③。王弼认为，养生中的静之所以重要，那是因为它与本体虚静无为的常态相一致。当人体处于虚静状态时，就不自觉地发挥了本体“无”的作用，从而完善了自身。所以他说：“静则全物之真。”④ 在现代气功学中，认为人体只要进入一个高度的纯净状态，就能充分调动和发挥人体的生命潜能，以阻止病兆的发生。这一结论正好验证了王弼静养理论的科学性。

当然，王弼在肯定静以养生的同时，并没有完全否定运动的，“物之真正也。”⑤ 所以他说：“动复则静，行复则止，事复则无事作用。”他曾说：“夫能辉光日新其德者，唯用刚健笃实也。”⑥ 只不过王弼认为，运动乃是变化的现象，而至静才是本体的真实。“守静也。”⑦ 可见，王弼对静的认识是：动

① 《周易·复卦》王弼注。
② 《老子·十六章》王弼注。
③ 《周易·恒卦》王弼注。
④ 《老子·四十五章》王弼注。
⑤ 《老子·十六章》王弼注。
⑥ 《周易·大畜卦》王弼注。
⑦ 《周易·复卦》王弼注。

是静的现象，静是动的根本，动静不可分离，但并不相互对立。因此，在人的养生活动中，他强调的是“以静制动”、“动静有适”。

其次，王弼提出了“返璞归真”的修养理论。返璞归真是现代气功养生的一个重要法则。王弼曾对这一养生法则有过自己的见解。他说“璞之为物，以无为心也，故将得道，莫若守璞。”① 何为璞？璞就是要求人们绝圣智、寡私欲。“故见素璞以绝圣智，寡私欲以弃巧利。”② 王弼曾说：“我之所欲唯无欲，而民亦无欲而自璞也。”③ 又说，“不尚贤能，则民不争；不贵难得之货，则民不为盗：不见可欲，则民心不乱。”④ “故不攻击为也，使其无心于为也；不害其欲也，使其无心于欲也。谋之于未兆，为之于未始，如斯而已。”⑤ 一句话，即用“无”去克服人的各种欲望，去阻止人的贪欲和邪念。

“无”就是顺应万物自然。王弼说：“道不违自然，乃得其性，法自然也。法自然者，在方而法方，在圆而法圆，于自然无所违也。”⑥ 效法自然，就能返璞归真：返璞归真，就能健康长寿。这就是王弼所倡导的养生模式。

（二）西晋玄学养生的代表——郭象

郭象（[illegible]），字子玄，河南人。据《晋书》本传说：“少有才理，好老庄，能清言。”郭象是西晋时期的一位重要的玄学家，他的主要活动是在西晋王朝后期。在哲学上，郭象继裴頠之后，全面阐发了崇有论的学说。他所作《庄子注》，实际多与庄子原意不合，而是以注《庄子》形式，阐发自己的哲学思想，建构自己的理论体系，由此构成了与正始和竹林时期玄学不同的风格和特点。在养生上，郭象首先提出了“性命之说”。“何曰性？自然耳，故曰性。”⑦ 因此郭象说：“性各有分，故知者守知以待终，而愚者抱愚而至死，岂有能中易其性者也。”⑧ 又说，“性之所能，不得不为也，性所不能，不得强为，故圣人唯莫之制，则同焉皆得，而不知所以得也”⑨。这就是说，“性”是不可改变的，事物一旦产生，就具有某种不变的“性”。而这种不变的“性”，正是自然所给予的。因此，“性”是事物自身之所有。改变了“性”，也就改变了事物。故人的养生，其关键就在于养“性”。怎么养？当

① 《老子·三十二章》王弼注。
② 《老子指略》，北京，中华书局，[illegible]
③ 《老子·五十七章》王弼注。
④ 《老子·二十七章》王弼注。
⑤ 《老子指略》。
⑥ 《老子·二十五章》王弼注。
⑦ 《庄子·山木》郭象注。
⑧ 《庄子·齐物论》郭象注。
⑨ 《庄子·外物》郭象注。

然是任其自然。“是以善养生者，从而任之。”① 因为“天性所受，各有本分，不可逃，亦不可加”②。所以郭象的养生主张是：“师其天然，而去其过分。”③ 所谓“去其过分”，就是“节欲养生”。郭象说：“人生而静，天之性也；感于物而动，性之欲也。物之感人无穷，人之逐欲无节，则天理灭矣。”④ 因此他认为最好的养性就是：“淡然无欲，乐足于所受，不以侈靡为贵，而以道德为荣。”⑤ 指出“师夫天然而去其过分，则大隗（道）至也”⑥。

关于“命”，郭象说：“不知其所以然而然，谓之命。”⑦ 这里的“命”，与气功学中通常所说的“命”，含义有所不同。气功学中的“命”，一般指精与气。如明人陆潜虚《玄肤论》说：“命，则精与气也。”而郭象所说的“命”，则含有命运的意思，带有一定的不可知性。他说：“我之生也，非我生也，则一生之内，百年之中，其坐起行止，动静取舍，情性知能，凡所有者，凡所为者，凡所遇者，皆非我也。”⑧ 认为“我之生也，乃自然而生”。因此，一生之内所遇所不遇都不是我能决定的。谁决定呢？命。“死与生皆命也。”⑨ 人只有顺从命运安排而不能改变它。所以郭象的养生主张始终是“任之而自然也”，表现出一种消极保守的养生态度。

其次，在养生理论上郭象提出了“生死气化”之说。郭象说：“若身是汝有者，则善恶死生，当制之由汝。今气聚而生，汝不能禁也；气散而死，汝不能止也。明其委结而自成耳，非汝有也。气自委结而蝉蜕也。”⑩ 认为人的形体的产生与消亡都是气化的结果。气聚而生，气散而亡。

气是一种本来就有的物质。郭象说；“殊气自有，故能常有，若本无之而由天赐，则有时而废。”⑪ 殊气，即四时之气。指出四时之气虽有不同，但非天之所赐，它同其他任何个别存在物一样，也是本来就有的物质，是产生世界万物及人类的根源。“变化种数不可胜计。此言一气而万形，有变化而无死

① 《庄子·达生》郭象注。
② 《庄子·养生主》郭象注。
③ 《庄子·逍遥游》郭象注。
④ 《庄子·大宗师》郭象注。
⑤ 《庄子·则阳》郭象注。
⑥ 《庄子·徐无鬼》郭象注。
⑦ 《庄子·寓言》郭象注。
⑧ 《庄子·德充符》郭象注。
⑨ 《庄子·大宗师》郭象注。
⑩ 《庄子·大宗师》郭象注。
⑪ 《庄子·知北游》郭象注。

—搬运源—

生。”① 就是说，万物虽有不同形态，但都是由气转化而来的，气是万物生成与演化的根源和基础。它自身尽管可以变化万千，但本身却没有生死，既不能被创造，也不能被消灭。这一理论不仅说明了气是无限的、永恒的物质，而且强调了人和物都是同一气化的结果。所以郭象说：“然有聚散隐显，故有出入之名。”② 指出人的生与死，乃是气聚散隐显的结果。正因为一切都与气发生关系，因此养生当然得养气，“故纳养而命续”③。

（三） 东晋玄学养生的代表——张湛

张湛，字处度，高平（今山东金乡）人，出身宦门，仕至中书郎。《晋书·范宁传》中曾说他以诙谐的语言，劝说范宁，要其减损思虑，内视养生，梁人陶弘景则说自己的《养性延命录》就是在张湛、钱彦等人养生要集的基础上写成的。据《隋书·经籍志》载，张湛有著作《养生要集》和《列子注》，据《新唐书·艺文志》载，张湛著有《延年秘录》一卷。由此可知，张湛是东晋时期精于养生的玄学家。

首先，张湛对养生中的神的修养有着足够的认识。他曾说：“夫用心智赖耳目以视听者，未能见至微之物也。”④ 指出人对世界万物的真正把握，并不是用耳目心智，而是用“神”。“神者，寂然玄照而已，不假于目。”⑤ 从而肯定了“神”在人的生命活动中的重要地位。张湛说：“夫形质者，心智之室宇。耳目者，视听之户牖。神苟彻焉，则视听不因户牖，照察不阂墙壁耳。”⑥ 形体与精神，形体只是精神的住所，仅此而已。

张湛认为：人是由天地之气结合而成的。在这个结合的过程中，是天气产生了人的精神，是地气产生了人的形体。“精神者，天之分，骨骸者，地之分。”⑦ 故精神与形体相比，形体是有限的，精神则是无限的。“所谓神者，不疾而速，不行而至。以近事喻之，假寐一夕，所梦或百年之事，所见或绝域之物。其在觉也，俯仰之须臾，再抚六合之外。”⑧ 指出人的精神不受时空限制，能够见到百年之事、绝域之物，须臾之间便能周游整个世界，对于至大至微的事物都可以把握。既然精神是如此重要，所以张湛主张：养生重在

① 《庄子·则阳》郭象注。
② 《庄子·至乐》郭象注。
③ 《庄子·庚桑楚》郭象注。
④ 《列子·汤问》张湛注。
⑤ 《列子·汤问》张湛注。
⑥ 《列子·仲尼》张湛注。
⑦ 《列子·天瑞》张湛注。
⑧ 《列子·周穆王》张湛注。

养神。

张湛的养神理论是“智者不知而自知也。忘智故无所（不）知，用智则无所能。知体神而独运，忘情而任理，则寂然玄照者也”[①]。这是说，精神的修养首先在于忘智体神，忘情任理，只有做到“寂然不动，都忘其智”，才能“神理独运，感无不通矣。”[②] 告诉人们，养神不仅要忘掉形体，使不为耳目感官所限，而且要言意兼忘，做到无言无知。张湛曾说：“夫无言者，有言之宗也；无知者，有知之主也。至人之心，豁然洞虚。应物而言，而非我言，即物而知，而非我知。故终日不言，而无玄默之称；终日用知，而无役虑之名。”[③] 强调精神的修养应该达到耳不惑声，目不滞色，口不择言，心不用知的一种高度纯净的境界。

其次，张湛提出了虚静养生的主张。何谓虚静？张湛说：“非心虚之表，形骸之外。求而得之，即我之性。内安诸己，则自然真全。故物所以全者，皆由虚静，故得其所安；所以败者，皆由动求，故失其所处。”[④] 指出虚静就是无知无为。当然，张湛强调，这种无知无为并不是有意不知，有意不为。“心既无念，口既无违，故能恣其所念，纵其所言。体道穷宗，为世津梁。终日念而非我念，终日言而非我言。若以无念为念，无言为言，未造于极也。”[⑤] 是说如果实怀利害而不敢言，心有物我而不敢分，那不是真正的无知无为。真正的无知无为要做到心寂然而无意想，口默然而自吐纳。

张湛认为，人只有真正实现了内心的虚静，才能像圣人那样：“亦何所为？亦何所不为？亦何所能？亦何所不能？俯仰同俗，升降随物，奇功异迹，未尝暂显，体中之绝妙，万不视一焉。顺性命之道而不系著五情，专气致柔，诚心无二者，则处水火而不焦溺，涉木石而不挂碍，触锋刃而无伤残，履危险而无颠坠。万物靡逆其心，入兽不乱群，神能独游，身能轻举，耳可洞听，目可彻照。”[⑥] 才能像至人那样：“心与元气玄合，体与阴阳冥谐，方圆不当于一象，温凉不值于一器，神定气和，所乘皆顺，则五物不能逆，寒暑不能伤，谓含德之厚，和之至也。故常无死地，岂用心去就而复全哉？蹈水火，乘云雾，履高危，入甲兵，未足怪也。”[⑦] 这里所说的圣人和至人，也就是张

① 《列子·仲尼》张湛注。
② 《列子·仲尼》张湛注。
③ 《列子·仲尼》张湛注。
④ 《列子·天瑞》张湛注。
⑤ 《列子·黄帝》张湛注。
⑥ 《列子·黄帝》张湛注。
⑦ 《列子·黄帝》张湛注。

湛所追求的一种养生的最高境界。

第五章摇佛教、医家的体育思想

~~摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇~~

佛教产生于印度，传入我国的时间是在汉代初年，到了隋唐五代时期，得到了空前发展。中国的佛教虽然自印度传入，但是经过长期在中国的流传和调整、改造，与当时社会的政治、经济、文化紧密联系，并起了重要作用。作为一种外来的宗教，佛教一经传入我国，从东汉至清代末年，经历了输入、传播、兴盛、时盛和时衰的过程。随着佛教在中国的广泛传播，又承袭外来佛教，逐步形成了融合中国传统文化的独具特色的佛教。相继出现了许多不同佛教宗派，计有三论宗、法相宗、天台宗、华严宗、禅宗、密宗、律宗、净土宗等。除净土宗以其浓厚的宗教色彩在民间广为流行外，其他各宗主要流行于宫廷和知识分子中间。这些带有中国民族特色的佛教，渗透到我国各民族人民的思想意识、文化艺术、风俗传统、生活习惯等社会生活的许多方面。这在我国留存下来的大量佛教经典和史籍中都有充分的反映。

秦汉之时，《难经》的出现对医学理论进行了比较系统的阐发，淳于意的《诊籍》成为现存最早的医案，张仲景的《伤寒杂病论》建立了辩证论治体系，华佗对医疗的进步作出了巨大贡献。南北朝时期，人们注重对前人医学经验的积累和总结，出现了一大批的医学著作。如《脉经》成为中医诊断学的重要组成部分。皇甫谧对针灸医籍的整理，使针灸理论得到了系统总结。还有葛洪等人的著作也对当时医学的发展起到了很好的推动作用。当时盛行“服石”与“炼丹”，服石就是服食自然矿物质，以求延年益寿，长生不老。炼丹就是通过炼制某些自然矿石或金属，得到“神丹金液”等长生不老药，因而炼丹实际上是一种医药化学的实验活动。当时炼制的丹药主要是汞、铅、砷、硫化合物，都是有剧烈的毒性的。隋唐五代时期，医家们对前人的医学成就进行了全面的总结，促进了当时医药学的发展。隋代巢元方的《诸病源候论》是中国第一部病因症候学专著，孙思邈的两部《千金方》被后人誉为临床百科全书，唐朝政府组织编撰的《新修本草》是世界上第一部国家药典，在医学文献的注释和整理中也取得了很大成绩。所有这些，从多方面促进了医学的发展和进步。

第一节摇佛教中的体育思想

佛教在传入中国后逐渐与中国的本土文化相融合，并借助中国的道家学说等进行传播，在与中国传统文化的冲击、斗争、磨合、交融中形成了不同于印度佛教的中国佛教。佛教对中国武术乃至体育思想的形成和发展产生了积极和消极的影响。佛教的中国化为武术的涵养和精神准备了基本条件，少林武术依附于佛教寺庙和僧侣集团，使其获得自身发展的良好外部因素。少林寺以其独特的、稳定的、延续的政治地位和经济基础为少林武术发展提供了优异的环境保障，使少林武术在特定的宗教环境中，接受佛教精神、教义和教戒的影响，发展成为中国传统文化中的瑰宝。

一、禅修就是佛家气功修炼

禅宗的创始人是慧能。慧能（[illegible]~[illegible]），俗姓卢，祖籍河北范阳（今河北涿州），后迁岭南新州（今广东新兴东）。禅宗的主要经典是《坛经》。禅宗的根本宗旨是强调主观精神的领悟，直指人心，见性成佛。慧能继承和发展了南朝竺道生的“顿悟成佛”学说，认为一切众生皆有佛性，所谓“一切众生，本来涅槃，无漏智性，本自具足”①。只要凭借人的主观信仰和觉悟，就可以明心见性，顿悟成佛。所以慧能说：“自有本觉性”，“识自本心。若识本心，即是解脱。”② 他指出佛性就是本心，心性相通。人如果认识了本心，觉悟到佛理，就可以解脱成佛。

慧能（[illegible]~[illegible]）

禅宗与气功养生也有密切的联系。所谓“禅（[illegible]）”，意即“思维修”或“静虑”，指佛教中心注一境的修行方法。最早是由印度婆罗门教提出，后来被印度各教派普遍采纳。通常是以静坐的方式进行禅修，所以又称为“坐禅”。《瑜伽师地论》卷三十三有言：“言静虑者，于所一缘，系念寂

① 《神会语录》，北京，中华书局，[illegible]

② 《六祖坛经》，见刘天君主编：《中国佛家气功经典导读》，北京，人民体育出版社，[illegible]页。

静，正审思虑，故名静虑”。这种静思凝神、专心观境的修炼，需要身体保持恰当的姿势，即佛家称之为禅坐的跏趺坐法。这实际上就是一种身心协调的配合呼吸吐纳的气功养生方法。一般说坐禅有五大法门：调息、不净、慈悲、因缘、念佛。安般调息守意与道家、道教的内丹修炼很接近；因缘则与中国儒家的内省、格物相近。

原始禅宗思想与《楞伽经》有很大关系，从达摩到弘忍及其旁出诸大德，都很重视《楞伽经》，甚至可以称他们为楞伽师。《楞伽经》虽不是专讲禅法的，但其中涉及不少禅法问题，且多是讲渐修的①。实际上，慧能以前禅宗的几位宗祖都主张坐禅静修。禅宗初祖达摩（约缘圆愿年）曾折苇东渡，隐居嵩山少林寺，面壁九年，开创出纯粹中国化的禅宗。达摩禅的特点是“壁观”、“安心”，说是“外止诸缘”，“内心无喘，心如墙壁，可以入道”②。达摩祖师以自己的行动给修禅者树立了榜样。他之后，二祖慧可（源愿苑~缘怨猿年）、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍（远园远~远苑源年），都是提倡独宿孤峰，端居树下，终日寂寂，静坐修禅。禅宗传至五祖弘忍门下，分为南北二宗。北宗神秀一派重视坐禅积修，主张由定发慧，被称为渐法；南宗慧能一派提倡定慧一体，强调豁然悟道，被称为顿法。然而，不管是渐法还是顿法，都与气功养生有内在相通之处。禅宗北宗盛行时期，正是道教内丹家司马承祯生活的隋唐时期，北宗禅法对司马承祯的内丹养生理论产生了直接的影响，以致两者有许多相似之处。首先，司马承桢的内丹养生理论与北宗禅法都主张“渐修”。北宗以“拂尘看净”为标识，认为修习应该有次第地进行。“看净”就是看心净，“拂尘”是比喻。唯有经常拂拭，不使尘埃沾染，才能保持心的明净。为此北宗特立“五方便门”，以方渐修。司马承祯也把自己的养气长生之法称为“渐门”。他说：“易有渐卦，道有渐门。入之修真达性，不能顿悟，必须渐而进之，安而行之，故设渐门。”③ 在他看来，只要按照一斋戒、二安处、三存想、四坐忘、五神解的程序依次渐修，即可成仙。其次，司马承祯和神秀都强调“观心”。北宗认为“心者万法之根本”，唯有“观心”才是成佛的简便方法。“观心”也就是“净心”，即“凝心入室，住心看净，起心外照，摄心内证”。司马承祯也认为“思”是“道之器宇”，道即在人心中，要得道就要收心。所谓：“学道之初，要须安坐，收心离境，住无所有，不着一

① 吕澂：《中国佛学源流略讲》，北京，中华书局，员怨愿怨，员源缘页。

② 《禅源诸诠集都序》卷二，高雄，佛光出版社，员怨愿缘。

③ 《天隐子·渐门》，北京，中华书局，员怨愿缘。

物，自入虚无，心乃合道。”① 如何收心呢？《天隐子·真观》曰：“收心简事，日损有为，体静心闲，方为观妙。”真观是收心的方法，即以一念代万念，进入无念状态。总之，长生之法就是“安心忘法之法”。

南宗慧能主张活参顿悟，强调寓修行于日常生活之中。表面看来，慧能之禅与气功养生似乎没有关系。其实不然。慧能认为，不管行、立、坐、卧，只要心不散乱，就算坐禅。这种以不坐禅为坐禅，以任其自然为坐禅的方法，正是气功养生的高层境界。再说，气功养生也不唯坐禅一法，只要保住禅心，行、立、坐、卧皆可进入气功态。正像永嘉禅师《证道歌》所说：“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。”

虽然六祖慧能曾向薛简说过：“道由心悟，岂在坐耶”的方便语，然而禅之可贵全在实修实证、真参真究。若仅仅抓住一句“本来无一物”而为所欲为，那只能是“狂禅”、“野狐禅”。诚如南怀瑾所说：“须知禅宗正有严谨修持工夫的层次，不是落在空谈或狂妄自是上，才会与真正的禅有相近之处。”② 而“严谨修持工夫”正是今日所谓佛家气功。

二、“禅武结合”，僧人尚武和少林武功的开创

由于统治阶级的提倡，南北朝时期的崇佛之风遍及各地，形成了相当稳固的以经营土地为中心的寺院经济，为寺院僧人习武活动的开展奠定了基础。其中邺下寺院武僧习武活动和嵩山少林寺武功的开创，成为这一时期武艺发展的特点。

（一）邺下佛寺僧人的尚武风习

南北朝时期的佛教势力狂热发展，在历史上达到巅峰状态。寺院僧人习武，并不符合于佛教本身所规定的宗旨教义。佛教追求成佛作祖，自度人，寺院武功是以健身自卫、护寺护法为根本目的。僧人习武正是由于这一作用，才得以在佛教寺院中有了合理生存的空间。北魏到北齐时期，邺下（今河南安阳一带）有寺 [illegible] 所，僧尼近 [illegible] 万。全境寺院 [illegible] 万所，僧尼 [illegible] 万③。在成千上万的佛教寺院中，邺下寺院是我国历史上目前最早可考的出现有大量武僧进行角力为戏活动的佛教寺院。稠禅师就是邺下寺院一位“拳捷骁武”著名武僧，也是嵩山少林寺建寺后出现的第一个武僧。

---

① 《坐忘论·收心》，见吕光荣主编《中国气功经典》（唐朝部分下），北京，人民体育出版社，[illegible]

② 南怀瑾：《禅宗与道家》，上海，复旦大学出版社，[illegible]

③ （唐）道宣：《续高僧传》，台北，财团法人佛陀教育基金会，[illegible]

稠禅师（[illegible]），又称僧稠，俗姓孙，邺人，郡望昌黎。稠禅师自幼习武，武功精绝，禅学出众，后来成为一位“禅武”双修的大德高僧，他是我国佛教发展史上早期被称为“国师”的著名人物之一。张鹭（约[illegible]）《朝野佥载》卷二载：“北齐稠禅师，邺人也，幼落发为沙弥，时辈甚众，每休暇，常角力腾趠为戏。”稠禅师“筋骨强劲”，言其能“横踏壁行，自西向东凡数百步，又跃首至于梁数四，乃引重千钧，其拳捷骁武劲。先轻侮者俯伏流汗，莫敢仰视，禅师后证果，居于林虑山（林虑山，在今河南安阳西部山区林州境内）”。这是指北齐时期的著名高僧稠禅师在他幼年就落发为沙弥，而并非是说稠禅师在“北齐”时才入寺开始习武。

张鹭《朝野佥载》为唐人笔记史料，反映了后人对稠禅师武功的崇拜和信奉。稠禅师幼时生活和少年习武都是在邺度过的。道宣（[illegible]）《续高僧传》记载稠禅师“所住禅窟前，有深渊……俄有大蟒从水中出，欲入釜内，稠以足拔之，蟒遂入水”。在安阳小南海石窟的前壁为纪念稠禅师题刻有《方法师镂石班经记》，这是石刻题记中对稠禅师最早的记载。据清代著名学者和方志专家武虚谷《安阳县金石录》卷载：北齐“方法师镂石班经记，存八分书乾明元年在善应村洹水北崖上（今河南省安阳市善应镇西龟盖山麓）……北齐凿窟造像之始起天保元年，考后唐重修古定晋禅院千佛邑碑引《集异记》云：魏时有大业僧，凭户岩边有大稠树，木坚枝密，其僧将法衣往树欲挂其间，忽而开而集之，俨然掩合神力……即此碑称中国师大德者也，稠禅师生地即近于此。”由此可知，碑中所记稠禅师的“生地”（即出生成长之地）应近于这一带的邺下之地。稠禅师最晚应在“驱鸟沙弥”与“应法沙弥”之间的[illegible]岁为邺下寺院的童僧，并开始修习武功和禅学。

据后唐天成四年（[illegible]）邺下《重修定晋禅院千佛邑碑》载：稠禅师幼年“猛烈出家，志气异于常徒……深山守道，古寺求真。”明代《河南彰德府（治所为今河南安阳）武安重修古定晋定岩禅果寺碑记》记载该寺为稠禅师“学道之所，稠禅师成道之场”。按稠禅师生年推算至迟应在北魏孝文帝太和十七年（[illegible]）之前，为他幼年开始在邺下寺院习武练功的生活时期。稠禅师发愤习武，志向远大，在“时辈甚众”的邺下武僧中成为“角力腾趠”、“筋骨强劲”和“拳捷骁武劲”的武功高强之人。

（二）嵩山少林寺武功的开创

嵩山少林寺最早开始出现有武僧活动，是源自于邺下寺院“拳捷骁武劲”的稠禅师。位于河南省登封境内嵩岳少室山阴五乳峰下的少林寺，最初是传播佛教的一个场所。少林寺是北魏孝文帝元宏为其赏识的印度高僧跋陀（亦称佛陀）“性爱幽栖”而修建的寺庙。跋陀禅师最晚于北魏孝文帝太和三年

（源[illegible]年）之前就已来到中国，并受到孝文帝的礼遇，为他在北魏京都平城（今山西大同）附近“别设禅林，凿石为龛……国家资供”。北魏孝文帝太和时期（源[illegible]-缘[illegible]年），孝文帝曾在洛阳修建有“静院”供跋陀禅修，不久，孝文帝又于洛阳东南的嵩岳“少室山为之造寺，今之少林是也”①。从此跋陀主持了少林寺，自然成为少林寺的首位寺主。

嵩山少林寺以武功显名，创始于第二任寺主稠禅师。稠禅师幼年在邺下寺院为沙弥，发奋自强，苦练武功，“常角力腾趠为戏”。值得注意的是，将这种角力习武活动称为“戏”，显然也具有体育意义上的武术练功价值和特色，习武也并非仅仅在于保护寺院财产为目的，除健身与技击作用外，更多的是强调习武角力的娱乐功能，这种独特的现象在当时其他佛教寺院中并非是一种普遍情况，因而，以稠禅师为代表的邺下寺院僧众武功在历史上具有特殊意义和影响。

稠禅师集禅武于一身，名重当时，在僧众中武艺之精，无人可比。禅学之高，堪称第一。“稠公禅慧通灵，戒行标异。”② 跋陀在辞去少林寺主之后，“拳捷骁武劲”的稠禅师能在众多僧侣中脱颖而出，被推为少林寺的二祖，这显然与他不凡的禅学武功有极为密切的关系。

据道宣《续高僧传》记载，稠禅师到少林寺时已是他[illegible]岁以后的事，并非是少年时期，他[illegible]岁投钜鹿景明寺受戒，又在定州嘉鱼山“岁居五夏”，后到河北赵州漳洪山游历，在去少林寺的前一年，还曾登临鹊山。道宣《续高僧传》记载，他这时才“便诣少林寺祖师三藏”。稠禅师是高僧跋陀的佛学弟子，并非是从他习武的弟子。显然，稠禅师“幼落发为沙弥”，习武练功，不会是在他去少林寺成年以后所为。事实上，稠禅师来到少林寺以后，跋陀不久就离开该寺。据道宣《续高僧传·佛陀传》载：跋陀“年渐迟暮，不予僧论，委诸学徒自相业，躬移寺外，另处零房”。唐代开元十六年（[illegible]年）著名的裴[illegible]《嵩岳少林寺碑》载：“稠禅师，探求证法，住持塔庙。”自印度佛学高僧跋陀之后，第二代寺主是拳捷骁武劲的邺下武僧稠禅师主持少林寺，从此开创了嵩山少林寺僧人习武之先河。当时少林寺有僧众上百人之多，由于稠禅师身居寺主之位，主持寺院倡导禅武并修，既传武又授禅，在他的禅学武功影响下，少林寺僧众修禅习武成为传统。

据少林寺塔林西南处遗存的明代嘉靖二年（[illegible]年）《嵩岳少林禅寺德心政公和尚灵塔记》载：“钵陁（跋陀）开基，稠禅继续。”作为少林寺二祖

① 《续高僧传·佛陀传》。

② 《续高僧传·僧邕传》。

和少林寺武祖，稠禅师对形成少林寺僧人尚武之风起到了无可替代的重要创始作用，少林寺名僧慧远在青年时期就得到稠禅师禅武内功的指教和传授。慧远“勤业晓夕，用心太苦，遂成劳疾，十五日内觉观相续不得眠睡，气上心痛，状如刀切，食弱形羸，殆将欲绝。忆昔林虑（今河南安阳林州）巡历名山，见诸禅府，备蒙传法，遂学数息，止心于境，克意寻绎，终于半月，便觉渐差，少得眠息，方知对治之良验也。”① 稠禅师作为禅学高僧和著名武僧，是倡导少林寺禅武结合的第一人，这种“禅武合一”的独特修行方式，对少林武术特色的形成产生了深远的影响。

稠禅师在北魏尤其是在北齐地位最高，有“北齐高僧，首推僧稠”之誉，故张鹫在《朝野佥载》中记述稠禅师之事时以“北齐”稠禅师冠之。道宣《续高僧传》在撰写稠禅师传时，也是以“齐邺西龙山云门寺释僧稠传”为名的，皆因其在北齐时最为盛名，佛学地位最高，其卒年时间也在北齐时代，故后人受此影响，多称为北齐高僧。

稠禅师应该确定为何时少林寺武僧？虽然史无记载，但有纪年可循。稠禅师卒于北齐乾明元年（缘园年），生于北魏孝文帝太和四年（源园年），从他在猿岁之际到少林寺为僧算起，实际到少林寺的时间应在建寺员范年之后的北魏宣武帝延昌（缘园~缘缘年）年间。说明少林武术的产生与少林寺的名刹大寺地位、嵩山处于的地域环境和历史发展的社会背景等密不可分。而少林武术源起的历史时期，应在公元缘园年之际，即北魏宣武帝延昌年间。北齐时，稠禅师早已离开了嵩山少林寺，稠禅师主持少林寺员园余年，“道张山世，望重天心”②。修禅习武，名重朝野内外。

北齐天保三年（缘园年），文宣帝高洋下诏为稠禅师在“邺城西南八十里龙山（今河南省安阳市西园园公里的水冶镇南）之阳，为构精舍，名云门寺，请以居之，兼为石窟大寺主，两任纲位，练众将千，供事繁委，充诸山谷”。稠禅师身兼云门、石窟两大寺院寺主，这在历史上十分少见。稠禅师于北齐“乾明元年四月十三日辰时……卒于山寺，春秋八十有一。”③。稠禅师逝世后，举行了极其盛大隆重的追悼活动，并由著名北齐史家魏收撰写碑记，弟子们还曾分别在中岳嵩山和（安阳）龙山云门寺建立“僧稠塔”，纪念这位禅武出众的一代著名高僧。④

---

① 《续高僧传·慧远传》。

② 《续高僧传·僧稠传》。

③ 《续高僧传·佛陀卷》。

④ 马爱民：《我国历史上的寺院尚武活动新探》，载《北京体育大学学报》，园园原（远。

三、智颉的调身、调息、调心

智颉（缘慧~缘梵）

智颉（公元 缘慧~缘梵），陈、隋时高僧，佛教天台宗的创立者，世称“天台大师”。俗姓陈，字德安，祖籍颍川（今河南许昌）人。灵愿岁出家，后从慧思受业。陈太建七年（缘豫年）入天台山，建草庵，讲经九年，因称“天台大师”。他融合当时南北佛教的特点，强调“止”、“观”并重。著有《修习止观坐禅法要》（简称《童蒙止观》）、《六妙法门》（又称《不定止观》）。在其著作中，调身、调息、调心是其止观法中的主要锻炼内容。

天台宗止观法是我国佛教静功修炼中具有代表性的一种功法。创始人就是智颉。[①] 在南北朝时期，我国南方的佛教比较重视理论，北方的佛教比较重视禅定。天台宗融合南北两派的特点，提出“止”、“观”并重的修炼方法。所谓“止”并不简单地为制止杂念，佛学名词的“止”。是梵文 奢摩他的意译，亦翻译为“禅定”或“止寂”。其意为“住心于内”，即集注意力于所观察的对象，而不分散。如果从气功来看，“止”就是限制自发的意识活动以及以诱导入静的方法。所谓“观”，是梵文 奢摩他的意译，是指对特定对象或义理的观察思维活动，往往是在佛教唯心主义世界观指导下所作的精神分析，有智慧之义。从气功的角度来看，“观”就是入静状态中的一种自我意念的运用，有深化入静状态的作用。“观”是在“止”的基础上，集中观察和思维预定的对象，从而得出天台宗的观点、智慧或所谓功德。

调身，就是在止观时候调整身体的姿势。姿势用半跏坐，即单盘；或用全跏坐，即双盘。要求先安坐，次当正脚、宽衣、安手、正身、正头颈、口吐浊气、闭口、闭目。调身的要领是“不宽不急，是身调相”，即不松垮，不紧张，这样就端身正坐，犹如奠石了。

调息，就是调练呼吸。智颉认为：息有四种相，“一风、二喘、三气、四息。”有声为风，气出入不尽为喘，无声而出入不细为气，而息是“不声、不

① 中国佛教协会编：《中国佛教》第二辑，北京，知识出版社，灵愿年，缘页。

结、不粗、出入绵绵，若存若亡，资神安稳，情抱悦豫”。调息的目的，就是如何把风相、喘相、气相调节成为息相。具体方法《童蒙止观》中有三条：“一者下著安心”，就是稳定情绪，安定思想；“二者宽放身体”，就是全身放松，避免紧张；“三者想气偏毛孔出入，通同无障”，就是默想呼吸，似周身毛孔出入，如体呼吸般，畅通无阻。调息的要领是“不涩不滑”，即呼吸自然，柔细深长，无风、喘、气相。①

调心，就是调定心情。按《童蒙止观》内容，分为三步：第一步是入定。主要是调伏乱想，用意想来克服昏沉、散乱、用意太过和呼吸太重。第二步是住定。即随时用心（意）来调正不适当处。第三步是出定。即每当用止观法修炼结束时，要根据“出定调身息心方法”，渐渐由静入动，以免造成不良后果。调心是三调中最为重要的功夫，但调心又离不开调身与调息。

就止法和观法而言，止法是开始练功时，把一些念头乱想调伏下去，如若不行则用观法。观就是闭目返观，用分析推理的方法去克服杂念，以入静。《六妙法门》记述的就是六种止观法，即一数、二随、三止、四观、五还、六净。

智颉还把止观法和治疗疾病结合起来。《童蒙止观·治病第九》曰：“安心住在病处，即能治病。……脐下一寸名忧陀那，此云丹田。若能止心守此不散，经久即多有所治。”又曰，“有师言，但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。何等六种气：一吹，二呼，三嘻，四呵，五嘘，六呬。此六种息，皆用唇口之中，想心方便，转侧而作，绵微而用，颂曰：心配属呵肾属吹，脾呼肺呬圣皆知，肝脏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻。”该书还记述了十二息法：“一上息，二下息，三满息，四进息，五增长息，六灭坏息，七燮息，八冷息，九冲息，十持息，十一和息，十二补息。”作者认为：“运作十二种息，能治众患。”

这套止观法是借调息妄图成佛，带有宗教色彩。但从这套“功法”的本身来说，是珍贵的气功锻炼方式，并在保健医疗上有积极的意义。

六妙法是智颉所创的坐禅修炼法。他继承了《安般守意经》数息观法的一些内容，结合自己的理解，比较系统地阐述了对于数、随、止、观、还、净每一法门的具体修习过程。具体载于《六妙法门》一书。

在六妙法门中，每一门都分为“修”与“证”两部分，“修”是初步阶段，是讲该法门的修习方法和要领；“证”是深进阶段，是讲该法门应当达到

① 《童蒙止观·调和第四》，见刘天君主编：《中国佛家气功经典导读》，北京，人民体育出版社，[illegible]

的效果和境界。数、随、止、观、还、净是气功修炼时由浅入深的次序，前一步是后一步的基础，递次深进。如《六妙法门》中说："数有二种：一者修数，二者证数。修数者，行者调和气息，不涩不滑，安详徐数，从一至十，摄心在数，不令弛散，是名修数。证数者，觉心任运，从一至十，不加功力，心住息缘，觉息虚微，心相渐细，患数为粗，意不欲数，尔时行者，应当放数修随。随亦有二：一者修随，二者证随。修随者，舍前数法，一心依随息出入，摄心息缘，知息入出，心住息缘，无分散意，是名修随。证随者，心既微细，安静不乱，觉息长短遍入出，心息任运相依，意虑恬淡凝静，觉随为粗，心厌欲舍，如人疲极欲眠不乐众务，尔时行者，应当舍随修止。"由此看出，这里叙述得非常详细，简单易炼。

修习六妙法时一般是一次修习，每门练习数天，周而复始。但是，这个次序不是固定不变的，可按实际效果以及个人的具体情况加以改变，只要是达到了理想的效果就可以。

四、印度瑜伽与中国导引术的结合

在唐代之时医学家孙思邈所纂《千金要方》第二十七卷《养性·按摩法》第四中载有"天竺国按摩法"。这篇《天竺国按摩》的文献全文共有 [illegible] 字，文中所述的按摩术共有十八势。孙思邈十分推崇这套按摩术，倡导人们日常习之，称其能"补益延年"。该文说"天竺国按摩，此是婆罗门法。"① 由此可知，这套按摩术是印度婆罗门教的修炼术。《千金要方·养性》记载："天竺国按摩法：此是婆罗门法。两手相捉细捩，如洗手法。两手浅相叉，翻覆向胸。两手向捉共按胫，左右同。两手向重按胜，徐徐捩身，左右同。以手如挽五石力弓，左右同。作拳向前筑，左右同。如拓石法，左右同。作拳却顿，此是开胸，左右同。大坐斜身，偏欹如排山，左右同。两手抱头宛转胜上，此是抽胁。两手据地，缩身曲背，向上三举，以手反捶背上，左右同。大坐伸两脚，即以一脚向外虚掣，左右同。两手据地回顾，此是虎视法，左右同。立地反拗、身三举，两手急相叉，以脚踏手中，左右同。起立以脚前后虚踏，左右同。大坐伸两脚，用当相手勾所伸脚著膝中，以手按之，左右同。右（上）十八势，但是老人日别能依此三遍者，一月后百病除，行及奔马，补益延年，能食，眼明轻捷，不复疲乏。"这里的导引术势很显然同一般的导引术势不同，其中"缩身曲背"、"立地反拗"、"手勾所伸脚著膝中"等

① 孙思邈：《急备千金要方》卷二十七《天竺国按摩》，北京，人民卫生出版社，[illegible] 页。

肢体动作是典型的瑜伽动作。据瑜伽训练法中“车轮的姿势”之四如“立地反拗势”。[①] 其他姿势各式各样，健身部位不同，有炼四肢骨骼的，有炼身体肌肉的，有炼血液循环的。

由此看来，瑜伽功法至少在隋唐之际已经传入中国，主要用作治疗健身的方法。而那些扭曲身体躯干，改变体位甚至肌肉筋骨的高难度的动作没有在中国流行开来，只是把那些动作比较简单、容易接受的技术难度较低的动作保留下来，同中国原有的导引术势结合，形成了具有医疗保健作用的导引术势。这就是佛教功法同导引的结合，丰富导引术势的内容，吸取了佛教思想中有利于身心健康的精华。

五、刘勰的体育思想

刘勰（约465—约532），东莞（山东莒县）人，字彦和。出身庶族，少年家贫。后于定林寺变服出家，改名慧地。早年他长期寄住于僧祐和尚处，帮助僧祐完成了《三藏记》、《世介记》、《法教记》、《释迦谱》、《弘明集》等五个佛家经典，自己著有《文心雕龙》闻名于世。刘勰受到的是儒家教育，但是又受到佛教影响很大，博通经纶，长于佛理，所以在他的思想中兼取儒佛。由于受到佛教的思想影响，所以在刘勰的养生思想中反对道家的养生主张，特别是道家的长生不死之说；但是他又受到道家养生思想的影响，主张养神。由于刘勰出身庶族的地位，他反对士族平流进取，坐致公卿，不肯屈志戎族；而对庶族只能以军功进身感到不平，主张文武兼备。

刘勰（约465—约532）

（一）反对长生不死，坚持精神永存

刘勰主张持神不灭的形神观，反对养生中的长生不死、羽化登仙的说法。在当时社会上佛教和道教互相争论激烈。道教作《三破论》，认为佛教“入国破国”、“入家破家”、“入身破身”。提

① ［印］斯瓦密·维希纽特纳达著，李小青译：《瑜伽大全》，上海，上海中医学院出版社，[illegible]页。

出了道家的理论妙在“精思得一，而无死入圣。佛教之化，妙在三昧神通，无生可冀；铭死为垣，未见学死而不得死者也。”刘勰为此作了《灭惑论》来驳斥。他说：“夫佛法炼神，道教炼形。形气必终，碍于一垣之理；神识无穷，再抚六合之外，明者资于无穷，教以胜慧；闇者恋其必终，诳以仙术，极于饵药。慧世始于观禅，禅练真诚，故情妙，而泥垣可冀；药驻伪器，故精思而翻腾无期。若迺弃妙宝藏，遗智养身；据理循之，其伪可知，假使形翻无际。神暗鸾飞，戾天宁免为鸟！夫泥垣妙果，道椎常驻，学死之谈，岂析理哉。”这里强调了人体不死，精神长在。道教的理论神仙长生是假，死后也只能变个飞禽走兽，还是应当按照佛教的理论，求得精神永存，修成正果。他认为道教的理论是欺世盗名的。这里通过分析刘勰的思想可以看出，他反对道教神仙长生是对的，但是全面否定道教的养生观，这是不对的。

（二）重视脑力劳动的养神

刘勰是反对道教养生的，但是他在王充的思想影响下，认为道家养气是虚言，只是在年老体弱之后，自己也才从实践中体会并认识到养生的好处。说明他间接地接受了养生的思想。他说：“昔王充著述，制养气篇，验已而作，岂虚造哉！夫耳目口鼻，生之役也；心虑言词，神之用也。率志委和，则理融而情畅；钻砺过分，则神疲而气衰。此性情之数也。”① 这里表明刘勰的思想是直接受到王充思想的影响。王充在《论衡·自纪》中说自己在晚年之时曾经著有论“养性”的书，其内容为“养气自守，适食节酒，闭目塞聪，爱精自保，适辅服药引导”，目的在于延年益寿。只是可惜，王充的有十六篇内容的《养性》一书早已遗佚了。从这种渊源关系可以看出刘勰的养气思想是同王充的书有很大关系。

刘勰对待脑力劳动是非常重视的，由于身有体验，所以他强调脑力劳动者尤其需要注意养神。他说：“凡童少鉴浅而志盛，长艾识坚而气衰。志盛者思锐以胜劳，气衰者密虑以伤神；斯中人之常资，岁时之大较也。若夫器分限，智用无涯；或惭凫企鹤，沥词镌思。于是精神内销。有似尾闾之波；神志外伤，同乎牛山之木，怛惕以成疾，亦可推矣。”② 仔细分析就可以知道，“气”在这里就是一种维护和支持人体生命的主要物质力量，就是我们通常所说的精力，刘勰这里从青少年到老年的生理、心理特点出发，对脑力劳动的不同情况做了分析，总结出要重视养神以达到养生的目的。

关于脑力劳动者如何进行养神和养生呢，刘勰主张要心情舒畅，精神愉

① 《文心雕龙·养气篇》，上海，上海古籍出版社，[illegible]

② 《文心雕龙·养气篇》，上海，上海古籍出版社，[illegible]

快，而且不要过度劳累，要保持脑力充沛，万万不可因为过思而伤命。他说："是以吐纳文艺，务在节宣，清和其心，调畅其气，烦而即舍，勿使壅滞。意得则抒怀以命笔，理伏则投笔以卷怀；逍遥以针劳，谈笑以药倦，常弄闲于才锋，贾余于文勇，使刃发如新，腠理勿滞。虽非胎息之迈术，斯亦卫气之一方也。"① 范文澜注说："彦和论文以循自然为原则，本篇大意，即基于此。盖精神寓于形体之中，用思过剧，则心神昏迷。故必逍遥针劳，谈笑药倦，使形与神常有余闲，始能用之不竭，发之常新，所谓游刃有余者也。"② 这一解释是符合刘勰本意的。同时范文澜在注中引用了司马谈《论六家之要指》的话："凡人所生，神也；所托者，形也。神大用则竭；形大劳则敝；形神离则死。"还引用了《抱朴子·至理》中的话："身劳则神散，气竭则命中。"从这里可以看到，在刘勰的养生思想中吸收有儒家的，有佛教的，也有道教的，可以说是这几家养生思想的并存的产物。

（三）主张文武并完

刘勰由于是出生庶族，所以他站在庶族阶层的立场上，为庶族鸣不平，主张文武并重，文武并完。他说："文武之术，左右为宜。却谷敦书，故举为元帅，岂以好文而不练武哉！孙武兵经，词如珠玉，岂以习武而不晓文哉！"③ 刘勰在这里强调好文而不练武和习武而不知晓文都是一种不好的倾向，而只有文武兼备，既有文韬又有武略才是全面发展的帅才。

六、佛教思想对尚武之风的影响

佛教思想自从传入中国，同中国的传统文化融合之后，使中国传统文化受到了佛教思想的影响，也使佛教进行了中国化的改造。佛教主要宣传的宗教思想是：因果报应、生死轮回和神不灭等观点，其哲学思想则主要强调"性空幻有"的思想，即"一切皆空"。佛教思想在"一切皆空"的基础上，认为一个人今世的贫富贵贱，是因为他自身的前世，今世的轮回，都由冥冥之中的主宰在那里司善惩恶。一世一轮回，如果人们有"无明"、"贪爱"等世俗感情，就生生世世摆脱不了现实世界的种种苦恼。这种思想与中国传统思想中的"福、善、祸、淫"等观念相契合，符合了统治阶级的需要和广大民众的心理，因此，佛教在中国广泛传播，产生了持久的影响。

① 《文心雕龙·养气篇》，上海，上海古籍出版社，[illegible]

② 范文澜：《文心雕龙校注》，北京，人民文学出版社，[illegible]

③ 刘勰：《文心雕龙·程器》。

尚武是指崇尚武力。尚武任侠之风在受到外族侵略的时候，可以起到民族精神的兴奋剂的作用，成为积聚民众、反抗侵略的利器。佛教的因果报应论认为三界之内，为善有善报，恶有恶报，主张在面对统治者的剥削时，人们应当安于现状，忍耐和服从，不要采取暴力的手段进行抵抗。这种思想同尚武精神、好勇斗狠是背道而驰的。佛教思想宣扬造成社会的不平等的贫富贵贱现象，是因为前世或今生作恶的结果，以暴力反抗统治者，自身就会陷入“无明”和“贪爱”的泥沼中。同时，崇尚武力也会触犯佛教的“杀、盗、淫、妄、酒”五戒，会在来世遭到报应。正是在这样的思想影响下，人们对于统治者的剥削不再进行反抗，而是不断进行自我反省，以“积善”循规蹈矩地按照统治者的意愿来生活，这也使佛教成为统治者的有力工具。如唐太宗李世民自己并不信佛，但是，他认为佛教对治国有利，所以大力扶植并传播。他说，佛教“慈善为主”，可以“膏润群生”。佛教讲因果报应，可以教人“积善”，因此他主张在“丧乱”之后，应令天下寺院，“度人为僧尼”。① 随着佛教思想的普及，在民族文化心理中产生了广泛的影响。如《南史》中记载了当时佛教僧侣可以免税、免役，投身佛教的人数极多。由于大量的民众开始信佛，佛教的思想潜移默化地销蚀了人们内心深处的抗争意识和追求平等的精神，所以尚武之风逐渐消亡了。

“苦、集、灭、道”简称“四圣谛”，是佛教思想的总纲，是“一切皆空”思想的精致诠释，也是佛教的世界观、人生观和价值观。苦谛说明人的一生是沉溺在生、老、病、死的苦海之中，毫无乐趣可言。即使有乐趣也是过眼烟云，到头来还是一无所有。集谛说明产生苦是因为人的欲爱，是一切烦恼的根源。人生为造业和果报的关系，人一造业就要产生果报，有果报就要产生轮回，有轮回就要受苦。灭谛，既然人生的痛苦产生于爱欲，那么人生没有追求就不会产生烦恼。道谛说明消灭爱欲的方法，人生要安于现状，要忍耐，要服从，要自我反省，要自我净化。尚武之风中有追求名利的思想，这在佛教的思想中认为就是“爱欲”，会带来种种烦恼。佛教的教义和教规对尚武之风是持否定态度的，因此，在中国传统文化的尚武精神中，正是由于受到了佛教思想的影响，才使中国古代体育的精神中缺乏一种竞争精神、对抗精神。

① 北京大学哲学系：《中国哲学史》，北京，商务印书馆，[illegible]页。

第二节摇医家的体育思想

秦汉之时，导引行气相当盛行，很多医家将此方法用于防病治病，如张仲景主张导引吐纳，华佗主张“五禽之戏”。古老的导引术，是有效的养生方法。它不需要借助物质条件，而主要通过意念、呼吸、体姿的综合调节，调动人体潜能，具有许多优越性。魏晋南北朝时期，是医疗经验的积累和总结时期，在这一时期出现了一大批著名的医学著作和医学家。如西晋太医王叔和曾编辑张仲景的《金匮要略》、《伤寒论》等书、东晋葛洪《肘后救卒方》、梁陶弘景《本草集注》对后世产生了巨大影响。隋唐时期医学发展的显著特点是对前人积累的丰富经验进行全面的总结。如隋代巢元方的《诸病源候论》、唐代孙思邈的《千金方》等都是对前人的经验和成就的总结，并且保存了大量魏晋南北朝时期的医书，起到了承前启后的作用。

一、《导引图》与《引书》体育疗法的特点

[illegible]年，在湖南省长沙马王堆三号西汉墓出土了一幅帛画《导引图》，同墓出土的还有帛书《周易》与《老子》抄本、两种《经脉》古佚书、帛书《却谷食气》、竹简《养生方》以及食物竹简等。

《导引图》共绘有 [illegible]个运动姿态各异的人物图形，每图高 [illegible]厘米不等，男女大致各半，但无论是男女、动作术式和服饰特点，都是混杂相间而没有严格区分，说明这幅帛画具有资料汇编性质。图中人物术式分列四层，每层 [illegible]个术式。但各术式之间缺乏有机联系，说明尚未形成套路而处在发展的初级阶段。《导引图》[illegible]个术式的旁边多书有简短的说明文字（即题记），现能看出文字的只有 [illegible]处。有的学者认为，《导引图》人物术式分四层排列，符合马王堆出土的有关食物竹简中的春食、夏食、秋食、冬食的论述，故此四层寓意春、夏、秋、冬四季的更替。①

西汉《导引图》帛画复原图
（[illegible]年湖南省长沙市
马王堆 [illegible]号西汉墓出土）

① 沈寿：《西汉帛画〈导引图〉考辨》，载《中国体育史论文集（四）》，中国体育史学会编，[illegible]

员怨源年，在湖北江陵县张家山汉墓中出土了一批简书，其中有一部题名为《引书》，共员猿枚。这是一部关于导引养生和治病的专著，也是迄今所发现的简书导引典籍中最古老的一部著作①。从墓葬年代看，马王堆三号汉墓主人约葬于西汉文帝时期，而《引书》略早于马王堆三号墓。《引书》按记述内容，自前至后可划分为远个自然段：第一段是绪论，阐明人体一年四季应如何适应气候的变化；第二段记载了怨个导引术式，说明了肢体活动部位和次数，其中苑个术式有名称；第三段记述了猿圆个有名称的术式，有肢体活动部位而无动作次数；第四段是介绍疗治功，计源豫条，治疗疾病包括：运动器官损伤、五官疾病、内科疾病等；第五段是用圆原句健身口诀来概括行气导引的功能；第六段用了多个“故得病”、“故毋病”和“多病而易死”，说明得病的原因和如何利用行气导引使之“故毋病”。

（一）肢体运动

《导引图》除“引脾痛”采用蹲跪（坐）式外，其余均为立式运动，活动方式多类似于现在的徒手体操。如“蠪（龙）登”类于上肢运动，“鹯”类于全身运动，“叩（仰）谑”类于伸展扩胸运动，纵员行第圆个术式（题记残缺）类于踢腿运动，“堂烺（螳螂）”类于体侧运动，纵员员行第圆个术式（题记残缺）类于体转运动，“满欮”类于腹背运动，“坐引八维”仿佛作跳跃状，等等。

《引书》中的肢体运动方式较多，如仰卧，有“虎匽（偃）者，并两臂，后挥肩上左右”、“引瘚，卧，诎（屈）两（膝），直踵，并（摇）三十”、“虎引者”也是采用卧姿，在《导引图》中未见。

与《导引图》不同的是，《引书》限于肢体局部部位活动的式术较多。如“举胻交股，更上更下三十，曰交股”，“信（伸）所诎（屈）指三十，曰尺蠖”，“凫沃者，反昔（错）手北（背）而挥头”，等等。

（二）器械功法

《导引图》中有持棍杖、圆球、盘形与袋形状等器械进行锻炼的术式。棍杖运动，文字说明为“以丈（杖）通阴阳”。该术式中，人物双手持杖，左上右下，似做向前屈身转体运动；盘形器械运动术式旁画有“螳螂”，从事该术式锻炼者似为女性，双臂上举，上体向左侧，翻身双目下视盘状物，作“螳螂捕蟑”状，类似于盘舞；球形运动见于纵怨行第员个术式，文字说明已残，似作折腰转体运动。脚下有一球状物，此术式类似于“蹴鞠”，或蹴鞠舞；袋形器械导引法见于“引胠责（积）”，练习者作低头漫步状，双手持一

① 高大伦：《张家山汉简〈脉书〉校释》，成都，成都出版社，员怨圆

袋状物，上绘小圆圈，可能是象征小石子。

《引书》中持器械功法有持绳（绳操）、丈（杖）等。“引心痛，系纍（绳索）长五寻，系其衷（中），令其高丈，两足践板，端立，两手空（控）纍，以力偃，极之，三而已。一曰：夸（跨）足，折要（腰），空（控）丈而力引之，三而已。一曰：危坐，手操左棺（腕）而力举手，信（伸）臂，力引之，极，因下手摩（摩）面，以下印两股，力引之，三而已。”还有需人辅助的功法：“引腹甬（痛），县（悬）版（板），余人高去地尺，足践其上，手空（控）其纍，后足前應（应），力引之，三而已。”这种术式还夹带有按摩功法。另有某些辅导设施，如“手抚席”、“两足践板”等。

（三）治疗功法

《导引图》除题记残缺者外，计有 个病名。《引书》记载了治疗 源种疾病的方法，现分为四类论述：

 时令病：《导引图》有“引温病”和“沐猴灌引炅中”。“炅中”即热中，《说文解字》曰：“炅，晔也。”《内经》中有“血并于阳，气并于阴，乃是炅中语。”图中人物，裸上体，张口作“呵”字状。《六气诀》曰：“呵属心，心主舌，口于涩气不通，及诸邪气，呵以去之。大热，大张口呵，小热，小开口呵。”所以，图中人物仿猿猴姿态，配六气中的“呵”字诀，是治疗热中病的一种导引功法。

《引书》中记载：“引虐及欬（咳），端立，将壁，手奉颐，稍去壁，极而已。”这可能是治疗因内热而引起咳嗽的一种功法。《引书》中说的“夏日再虐”、“内瘅”等，也是因为夏季炎热，人体内火较旺，或因体内湿热致病，故“虐”之。

 内脏病：《导引图》中有五个病名，有上焦病，懣厥和烦，指胸中诸病，即系中医所说三焦病的上焦。腹中诸病有“腹中”（中焦）和“引胠积”。小腹诸病有“引颓”，就是小肠疝气，属下焦病。

《引书》中治疗内科疾病的术式较多。如，“引瘅病之台（始）”、“病肠之始”、“引肠辟”、“苦腹张（胀）”、“引心痛”、“引内瘅”等。《引书》中还有“引 （颓）”，其动作大意为：以左手据左股，左足前屈，右足后伸，曲左手，向左顾三次；然后左右反方向进行三次。《导引图》中亦有“引颓”，其形象为人物裸上体，赤足，双手下垂，右足在前，左足在后，双膝微屈，这与《引书》中的“引 ”有相似之处，都是治小肠疝气，但导引方法不同。

 躯干病：《导引图》治腰膝四肢病有“坐引八维”、“引膝痛”、“引项”、“引痹痛”源个病名标题。痹：中医指由风、寒、湿等引起的肢体疼痛

或麻木的病。《引书》中有关躯干病较多，与《导引图》相同的病名有："引（膝）痛"，"治八经之引"等，但导引方式不同。如"项痛不可以雇（顾）"的要旨是："令人从前后举其头，极之"。《引书》还有"苦两足步能钧（匀）而（膝）善痛"、"引踝痛"、"引北（背）甬（痛）"、"引要（腰）甬（痛）"、"引足下筋痛"、"引肘痛"等。"八经之引"中的"经"字，有学者疑是"维"字[①]。经者，纵向之意，"八经"喻指人体上下部位，故"八经"与"八维"应是同义，系指四肢病而言，它和痹病、膝痛有关，都具有关节疼痛和活动困难症状特点，故总称为腰膝四肢病类。

濮陋五官病：《引导图》题记中有"痛明"、"引聋"两个病名。前者属于眼病的目不明，后者属于耳病的耳聋。《引书》与之相同或类似的病名有"引聋"、"引耳痛"、"引目痛"等。不同的有"引口痛"、"失欲口不合"（即帮脱臼下颚复位）、"引（喉）痹"、"学（觉）以涿齿（即叩齿防止龋齿）"等。其导引方法也不一样。如《导引图》"引聋"是双膝跪地，两臂平举。而《引书》中的"引聋"是"端坐，聋在左，信（伸）左臂，挢母（拇）指端，信（伸）臂，力引颈与耳，右如左"。

帛画《导引图》和简书《引书》，历经了两千多年的历史沧桑，残缺不少，加之生僻古字，各家注释不一，这就有可能难圆古人之初衷。但它充分显示了先民们主动掌握生命自由的渴望，正如《引书》在论述运动与健康的辩证关系时所说："夫流水不腐，户枢不蠹，以其动，动则实四支（肢）而虚五臧（脏），五臧虚则玉体利矣。"

二、吐纳行气术与《辟谷食气》

吐纳是保健养生中的呼吸运动，即吐故纳新。行气，也称"食气"、"服气"，也是保健养生中的呼吸运动。《引书》中说："人生于清（情），不智（知）爱其气"，"人之所以善蹶，蚤（早）衰于阴，以不能节其气。善能节其气而实其阴（阴），则利其身矣。""气"的含义是什么呢？《老子》第四十二章曰："万物负阴而抱阳，冲气以为和。"这是说万物都具有阴阳二气，二气经冲气的作用，相交成和气——新生命。所以养生家认为，万物是由自然界的气构成的。具体来说，气既是人体中一种基本的精微物质，又表现为生命物质的功能态和能量态。人体功能的运行恢复和能量来源的一个重要途径，就是通过人体与外界气体交换来实现的，这就是呼吸运动。

① 周世荣：《马王堆导引术》，长沙，岳麓书社，[illegible]页。

关于保健养生中的吐纳行气术，在《导引图》和《引书》中多有表现，这里，我们根据人物术式姿态和文字记述，归纳为如下三个方面：

第一是作闭息态。《导引图》中的“引颓（疝）”（治小肠疝气）、“懑厥”、“鹞”、“引（膝）痛”、“引脾痛”、“龟恨”等术式，其人物术式的姿态，均作闭息状；《引书》中“病癚”、“引痔”、“引肠辟”，则采用了“母息”，即闭息疗法。

第二为作吐气态。《导引图》中，纵 源行第 猿个人物术式似作“嘘”（无题记），“痛明”似作“呵”，纵 猿行第 猿个术式似作“呼”（无题记），纵 圆行第 员位似作“嘻”（无题记），纵 猿行第一位似作“呬”（无题记），约五种吐气法；《引书》中对治疗某种病症也多采用吐气法。如：“苦腹张（胀），夜日谈（偃）卧而精炊（吹）之三十；无益，精虐（呼）之十；无益，精昫（呴）之十；无益，复精炊（吹）之三十；无益，起，治八经之引”。这就是用精吹、精呼、精呴等行气方式治疗腹胀的一种吐纳方法。所谓精吹、精呴、精呼，是指一种缓慢的小吐气的方法。《老子》第六章曰：“绵绵若存，用之不勤。”绵绵者，指行气时，气要匀、缓、细、长，绵绵不止。这种呼吸运动，可使肺部的储氧量和能量储存增加，增强了人体基础代谢的功能。吹是吐出凉气，呴即暖和之意，是吐出温气，呼大概就是吹出热气。吹、呴、呼在《引书》中多处采用。如：“夏日再虐（呼），壹昫（呴）壹炊（吹）”、“炊昫虐吸天地之精气”，“是以道者喜则急呴，怒则剧炊，以和之”等等。可见，急呴、剧吹可起到调节情绪的作用。

第三是作呼叫状。《导引图》见于文字说明而直接提到呼叫状的有“叩（仰）谇”，“（猿）谇”、“木侯（沐猴）谨引炅中”，共三式。“谨”与“呼”音近义通，叫的意思，带喧闹声，属“开声呼吸法”；《引书》中有“急谇”、“口虐”、“精虐”、“壹虐”、“再虐”等，都是作呼叫状的功法。

与长沙马王堆汉墓出土的帛画《导引图》同绘写在一起的还有一段养生文字，这就是《却谷食气》篇。据其内容分析，《却谷食气》似属先秦时期流传下来的古佚书，其功法历代相传，并在秦汉时有了新的发展。

“却谷”与“食气”联在一起，说明两者往往是相互配合而不可分割的。所谓“却谷”，就是不吃五谷，并通过服气企求达到却病延年的一种养生方法。“却谷食气”，后来还见于《抱朴子》、《赤松子》、《黄庭经》和《圣济总录》等古籍中，但名称稍有不同，如“辟谷食气”、“咽气断谷”、“断谷食气”、“服气绝粒”、“蛰法”等等。《却谷食气》全文不长，主要涉及了以下保健养生内容。

不吃谷物的人，可以服食石韦（草药名），主治：“五癃闭不通，利小便

水道”。每月初一，服食一节石韦，以后每日增加一节剂量，直到十五日为一个阶段。十五月圆以后，每日再减一节。至月终，又恢复到月初的剂量，与月圆月缺的变化递增、递减而趋向同进退。如果头脑沉重，两脚无力，肢体作痛，可行气呵吹，直到好转为止。

吃谷物的人，每天吃一节剂量的石韦汁就够了。食气的人就练呼吸，每天以晚间刚卧和早晨刚起之际为宜。年 [illegible]岁的，早晚各做 [illegible]遍，每两日晚上作 [illegible]遍；年 [illegible]岁的，早晚各作 [illegible]遍，每三日晚上做 [illegible]遍。其他年龄的人，按年龄大小以此类推。

食气时，春天要避免在浑浊不明的天气，而适宜在朝霞或皓月当空时进行；夏天要避免热风，日初或偏西之际均可；秋天要避免霜雾，冬天切忌在冰冻严寒时进行。如果阳光暖人、月色清明则早晚均可练气，以便吸日月之精光。

食气有四种避忌，包括冬天霜风四起吹得连头也抬不起来之时；秋天浓霜漫四方，暗不见日之时；春天浑浊阴暗充四方之时和夏天热风炙人之时，每当遇到这四种恶劣天气条件之时，都不宜于食气。

《却谷食气》的下段文字残缺较多，原意不是很清楚，但从“朝霞”、“夏昏清风”、“多铣光”以及“昏失气为黑附，黑附即多输阳。……得食无食”等文意来看，似为说明“四可食”的原因。

从《却谷食气》全文内容来看，不能食谷的人，可服石韦汁，如果出现身体不适，便行气练功。文中谈到食气中的忌讳，如注意四时气候的变化，避免寒暑浊气的伤害和选择有利时刻等等，对后来诸气功法影响很大。文中虽不免迷信色彩，但对行气的某些方面的记载，较之战国时期的《行气玉佩铭》更为详细、具体，它反映了战国后期至西汉前期行气导引的发展。并对后来的行气导引养生产生了相当大的影响。

三、华佗的养生思想与五禽戏

华佗（约 [illegible]~[illegible]），又名[illegible]，字元化，沛国谯（今安徽亳县）人，汉末医学家、养生家。其医术尤精外科手术，首创全麻醉剂（酒服麻沸散）为病人“刳破腹背”、“湔洗胃肠”、“除去积秽”。华佗本人及其徒弟吴普并无有关五禽戏功法的传世著作，《后汉书·艺文志》“医家类”载有《华佗五禽诀》，“神仙类”载有《华佗老子五禽六气诀》，但原书均已佚失。从现存文献来看，最早记载华佗五禽戏的文献是齐梁时陶弘景所撰的《养性延命录》。其序称此书取材“上自神农以来，下及魏晋之际”，则其所收辑之华佗五禽戏

功法，很有可能出自《汉书·艺文志》所载书目中的《华佗五禽诀》。

华佗（约145～208）

华佗根据人的生理和某些医理，在总结前人“治未病”思想和有关导引理论及实践的基础上，阐明了“劳动”（人体运动）对促进健康、增强体质和预防疾病等养生方面的重要意义。他对弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。”① 华佗认为“人体运动”可使食物得到消化而转变成养分，通过血液循环带至周身供人体吸收和利用。所以“动”可以加快人体的新陈代谢过程，故而病不得生。华佗还告诫人们“不当使极耳”，即人体在运动过程中不要采用不恰当的手段或方式，使之过于疲劳而伤身。所以说，“劳”是华佗养生思想的本，“不当使极耳”就是度。

华佗曾对他的学生吴普说：“古之仙者为导引之事，熊径鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。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，并利蹄足，以当导引。”② 华佗认为，古人飘然若仙，很讲究导引之事。实际上，在华佗将其总结为五禽戏之前，社会上就已流传很多导引术式，如马王堆汉墓中的《导引图》、张家山汉墓中的《引书》以及《淮南子·精神训》中都曾提到的“熊径”、“鸟伸”、“鸟浴”、“猿躩”、“鸱视”、“虎顾”等仿生导引名目。华佗在此基础上，经过精简提炼，创编了简便可行的五禽之戏。他所说的导引，实际上也是一种的仿生功，即肢体运动，类似现代的广播体操。

华佗认为，从医理角度讲，人若“体中不快，起做一禽之戏，沾濡汗出，因以著粉，身体轻便而欲食。”③ 华佗用十分浅显通俗的语言谈到导引五禽戏的机理和作用：一是防病，谷气得销，血液流通，病不得生。二是治病，体中不快，起做一禽之戏，沾濡汗出，因以著粉，身体轻便而欲食。最终的目的是“以求难老”，即延年益寿。据史料记载，华佗创编五禽戏后，不仅自己身体力行，坚持锻炼，还大力推广，传授给学生吴普、樊阿等人。④ 因此，这

① 《三国志·方技传》。
② 《三国志·方技传》。
③ 《三国志·方技传》。
④ 《三国志·方技传》。

套五禽戏在民间享有盛誉。

吴普依据师传，坚持行五禽之戏，收到显著效果。“吴普从佗学，微得其方，魏明帝呼之，使为禽戏，普以年老，手足不能相及，粗以其法语诸医。普今年将九十，耳不聋，目不冥，牙齿完坚，饮食无损。”① 可惜华佗这套五禽戏的具体动作早已失传，后世所编“五禽戏”甚多，如《道藏》中其他文献也有记载，文字与上略有不同，但成书年代已不可查考。华佗五禽戏的出现，推动了导引术的发展，同时对某些武术象形拳的创编提供了启示。

四、张仲景的未病先防、有病早治养生思想

张仲景（约 员缘园~ 圆员怨），名机，字仲景，南郡涅阳（今河南南阳）人。跟随同郡张伯祖学医，技术精湛，超过其师。著有《伤寒杂病论》。《伤寒杂病论》一书共有 员远卷，成书后很快散失于战乱之中。西晋王叔和重新搜集、整理、编次，才使该书内容保存下来。今传本《伤寒论》和《金匮要略》两书行世，前者传论伤寒，后者传论杂病，保存了《伤寒杂病论》的基本内容，但《伤寒杂病论》的原貌不可确知了。

摇张仲景 （员缘园~ 圆员怨）

（一）未病先防，济世救人

张仲景以朴素的唯物论的观点论述了人的肉体与精神的关系。说明肉体死了，人的精神就会消失，这个人就会变成另外一种东西。他说：“赍百年之寿命，持至贵之重器。”认为身体是最宝贵的，比什么都重要。他又说：“皮之不存，毛将焉附焉……厥身已毙，神明消灭，变为异物，幽潜重泉，徒为啼泣。”② 这里他强调就是人死了，再怎么哭都已经无用了。所以他提出要懂得医学知识，要学会养生保健之术。他说：“要保身长全，以养其生。”③

由于受到儒家伦理道德思想的影响，张仲景的医学养生保健思想是济世救人的。他说养生的目的不仅限于自己，而且是“上以疗君亲之疾，下以救贫贱之危，中以保身长全以养其生。”④ 在这种情况下，首先应当保全自己，

① 《后汉书·方术列传第七十二下》注引《佗别传》。
② 张仲景：《伤寒论·自序》，北京，人民卫生出版社，员怨愿缘
③ 张仲景：《伤寒论·自序》，北京，人民卫生出版社，员怨愿缘
④ 张仲景：《伤寒论·自序》，北京，人民卫生出版社，员怨愿缘

身强体健，这样才有可能去济世救人。

（二）有病早治，养生保健

养生保身就是为了防病治病。他说："若五脏元真通畅，人即安和，客气邪风，中人多死。"① 这里所说的元真，就是指元气。真气是泛指血气说的。客气是串入肺腑分邪气。邪风就是指虚邪之风，邪风入经络脏腑是致病的内因。四肢九窍为邪风所中，就会使血脉壅塞不通，这就是致病的外因。根据致病的内因和外因，他提出了："若人能养慎，不令邪风干忤经络；适中经络，未流传脏腑即医治之，四肢才觉重滞，即导引，吐纳，针灸，膏摩，勿令九窍闭塞……则病无由入其腠理。"② 这里"养"即内养正气，提高机体抗病能力。正如《黄帝内经·素问·刺法论》所言："正气存内，邪不可干。"和《黄帝内经·素问·上古天真论》说："精神内守，病安从来。""慎"是指慎起居、适寒暑，即"虚邪贼风，避之有时"。强调了在平时的生活中就要注意内养正气，外慎风寒，与自然界四时气候相适应，就可以养生保健，抵御外邪的侵袭，避免疾病的发生。这是养生保健、预防疾病的关键所在。如果稍感不适就要采取导引、吐纳等养生方法进行调理，驱邪祛病，使机体气血畅行，保存元气，提高抗病能力。这种注重平时养生保健，先防病、再治病的养生保健思想就是在今天也是有用的。

正是在大量古籍对预防的阐述以及张仲景的进一步认识阐发，予以后世很深的启示，为预防医学提供了理论依据。人类在为求生存而适应环境以及与自然界各种危害因素的不断斗争中，愈加认识到"重治轻防"、"只治不防"的严重错误，愈加重视"预防为主"，掌握了防病养生之道，摸索出许多防病于未然的经验和方法。中医学中顺乎自然、调情养志、生活有节、体育锻炼就是人们长期积累的预防措施。

五、巢元方《诸病源候论》中的养生观

巢元方是隋代著名医学家。履历不详。隋大业年间（远园缘~远愿）任太医博士之职，于大业六年（远园年）奉诏主持编撰了《诸病源候论》一书。此书共缘园卷，论述了各种疾病的病源与病候，不载方药，但在诸征之末多附"养生方"和"养生方导引法"来预防和治疗疾病。这些养生、导引方法分别见于猿愿卷，员缘苑候。养生方员园园条，相同者员缘条；导引法圆怨愿条，相同者

① 张仲景：《金匮要略·脏腑经络先后病脉证第一》，天津，天津科学技术出版社，员怨愿源

② 张仲景：《金匮要略·脏腑经络先后病脉证第一》，天津，天津科学技术出版社，员怨愿源

[illegible]条。其内容丰富，形式多样，是对隋代以前养生思想和方法的一次全面总结。它同药物治病一样，长期以来对人民的保健事业作出了贡献。清末廖平曾将导引养生方部分摘出成编，未辑的后半部分，又经近人曹炳章续编，定名为《巢氏宣导法》。

巢元方 ([illegible])

（一） 祛风避邪

《诸病源候论·风口候》指出：“夜卧当耳勿得有孔，风入耳中，喜令中。”夜晚睡觉（墙上）对着耳朵不能有小洞，风吹入耳中，使人口㖞斜。“因汗入水，即成骨痹。”① 出汗后进入水中，就会形成骨痹。“大汗急傅粉，著汗湿衣，令人得疮，大小便不利。”② 大汗出要赶紧敷粉，穿着湿衣服，会使人生疮，大小便不利。“夏不用露面卧，露下堕面上，令面皮厚，喜成癣。”③ 夏天不能在露水下露面睡觉，露水落在脸上，使脸上皮变厚，容易生癣。“夫人见十步直墙，勿顺墙而卧，风利吹人，必发癫闲及体重。”④ 人见到十步高的直墙，不要顺墙躺下睡觉，风大吹人，一定会生癫痫以及身体沉重乏力。养生方中类似这些条文，体现了《黄帝内经》“虚邪贼风，避之有时”的思想，是对人们长期生活经验和与疾病作斗争的经验总结。把防范外邪的一些措施具体落实到平时的生活起居中，使得人们在防病养生方面有章可循，有法可依。

（二） 注重饮食和环境卫生

《诸病源候论》中说“哭泣悲来，新哭讫，不用即食，久成气病。”⑤ 人悲伤哭泣以后，不能立即进食，经常这样会形成气病。提出了饮食时的心理卫生。“正月勿食鼠残食，作鼠瘘，发于颈项；或毒入腹，下血不止；或口生疮，如有虫食。”⑥ 正月不要吃老鼠吃过的食物，吃了会在脖子上生鼠瘘；或有毒气进入腹内，下血不止；或口内生疮如虫咬。认识到老鼠吃过的东西不能吃，有“毒”会传染给人，引起严重的疾病。“鱼赤目作，食之生瘕。”⑦

① 《诸病源候论·风痹候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]
② 《诸病源候论·风痹候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]
③ 《诸病源候论·头面风候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]
④ 《诸病源候论·疯癫候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]
⑤ 《诸病源候论·结气候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]
⑥ 《诸病源候论·鼠瘘候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]
⑦ 《诸病源候论·鱼瘕候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]

鱼眼红了切成薄片吃，会生瘕病。观察到不新鲜的食物不能食用。“六月勿食自落地五果。经宿，蚍蜉、蝼蛄、蜣螂游上，喜为九瘘。”① 六月不要吃自行落地的各种果子。过了夜，蚍蜉、蝼蛄、蜣螂等爬过，吃了容易得九瘘。指出了被虫污染的食物不能吃。“诸山水黑土中出泉流者，不可久居，常食令人作瘿病，动气增患。”② 凡是山水黑土中流出泉水的地方，不能久居住，常饮这种水，使人生瘿瘤，动气加重病情。认识到水质不好的地方不能久居，否则会生瘿瘤。这些有关饮食卫生的论述，至今仍有很高科学价值。

（三）注重心理卫生

对于七情六欲的控制，注重养神，是养生保健的关键环节。书中说：“恣乐伤魂魄，通于目，损于肝，则目暗。”③ 放纵取乐，损伤魂魄（肝藏魂，开窍于目），损伤了肝脏，视力就变得昏暗。“思虑则伤心，伤心则吐衄血。”④ 思虑过度就会伤害心脏，心伤就要吐衄血。“愤懑伤神，神通于舌，损心则謇吃。”⑤ 愤怒烦闷伤心神，心神通于舌，心神损伤，说话发生口吃。“病忧喜泣哭，以令阴阳结气不和，故令月水时少时多，内热苦渴，色恶，体肌枯，身重。”⑥（妇女）伤于忧愁、愤怒、哭泣，就使阴阳之气郁结不和，所以使得月经时少时多，内热口渴，面色难看，肌肤枯槁，身体沉重乏力。这些论述指出了七情太过，伤害相对应的脏器，从而发生各种病症。

（四）多种形式的导引法

《诸病源候论》中的导引法内容丰富，方法多样、具体，简便易行，在绝大部分证候下都载有导引，用来预防和治疗多种疾病。

“踞，伸右脚，两手抱左膝头，伸腰，以鼻内气，自极七息。展左足着，除难屈伸拜起胫中疼痛痹。”⑦ 踞坐，伸右脚，两手抱左膝头，伸腰，用鼻吸气，尽力吸七次。可消除肢体难以屈伸、跪拜起立困难、小腿疼痛麻木。“偃卧，合两膝，布两足，伸腰，口内气，振腹七息。除壮热、疼痛、两胫不随。”⑧ 仰卧，两膝靠拢，两脚展开，口吸气，一呼一吸振动腹部一次，共七次，可除壮热、疼痛、两腿动作不便。“立身上下正直，一手上拓，仰手如似

① 《诸病源候论·鱼瘕候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]

② 《诸病源候论·瘿候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]

③ 《诸病源候论·目暗不明候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]

④ 《诸病源候论·鼻衄候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]

⑤ 《诸病源候论·謇吃候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]

⑥ 《诸病源候论·月水不调候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]

⑦ 《诸病源候论·风痹候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]

⑧ 《诸病源候论·风身体手足不随候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]

推物势，一手向下如捺物，极势，上下来去，换易四七。去膊内风，两膊井内冷血，两掖筋脉挛急。”① 站立身体，上下正直。一手上托，仰掌像推东西的姿势，一手向下，像按压东西，两手尽量用力，上下来去交换 [illegible] 次。可祛除肩臂内受风，两膊井内血冷，两腋筋脉痉挛拘急。“蹲踞高一尺许，以两手从外屈膝内入至足趺上，急手握足五指，极力一通，令内曲。以利腰髋，治淋。”② 蹲下，臀部离地一尺左右，用两手从外侧经膝弯下由小腿内侧到足背上，立即用两手各握一脚的五趾，尽力握一次，使五趾向内弯。可以通利腰髋，治疗淋病。“胡跪，身向下，头去地五寸，始举头面向上，将两手一时抽出，先左手向身用长舒，一手向后身用长舒，前后极势二七。左右亦然。”③ 两膝跪地，身体向下，头离地五寸时，才抬头面向上，将两手同时抽出，左手向身前长伸，右手向身后长伸，前后尽力伸展 [illegible] 次，左右替换也这样做。可除祛臂骨脊筋的气血不和，疼闷瘀痛。这些形式多样的导引针对各种疾病，做法简单，便于施行。

（五） 六字气诀

六字气诀是读字出气的导引方法，行动时无声读字出气，来预防治疗疾病。《诸病源候论》 中提出的六字所对应治疗的脏腑疾病是：“肝脏病者，愁忧不乐，悲思嗔怒，头旋眼痛，呵气出而愈。”④ 肝脏病患者，愁忧不乐，悲伤忧思发怒，头晕眼痛，用呵字出气可治愈。“心脏病者，体有冷热。若冷，呼气出；若热，吹气出。”⑤ 心脏病患者，身体有寒有热。如果冷用呼字出气；热，用吹字出气。“脾脏病者，体面上游风习习痛，身体痒，烦闷疼痛，用嘻气出。”⑥ 脾脏病患者，体表有游风微微作痛，身体痒，烦闷疼痛，可用嘻字出气治疗。“肺脏病者，体胸背痛满，四肢烦闷，用嘘气出。”⑦ 肺脏病患者，身体和胸背疼痛胀满，四肢烦闷不适，可用嘘字出气治疗。“肾脏病者，咽喉窒息，腹满耳聋，用呬气出。”⑧ 肾脏病患者，咽喉阻塞，腹部胀满，耳聋不聪，用呬字出气治疗。具体描述了在使用六字诀时表现出的症状。

另外 《诸病源候论》 中述及的导引还有存想、自摩自按、运动配行气等

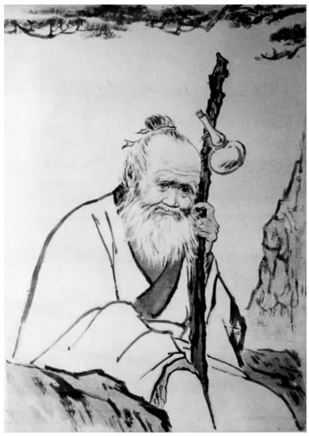
① 《诸病源候论·风四肢拘挛不得屈伸候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]
② 《诸病源候论·诸淋候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]
③ 《诸病源候论·虚劳体痛候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]
④ 《诸病源候论·肝病候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]
⑤ 《诸病源候论·心病候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]
⑥ 《诸病源候论·脾病候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]
⑦ 《诸病源候论·肺病候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]
⑧ 《诸病源候论·肾病候》，北京，人民卫生出版社，[illegible]

方法。

由上述可见，《诸病源候论》中养生方导引法这一部分内容特点是：第一与《黄帝内经》息息相通，继承了《黄帝内经》中的养生思想，并加以发扬光大。第二在绝大多数征候下附有导引，使得各种导引方法针对性明确，比起“呼吸吐纳”、“守之以一”等提法更加具体、完善，便于施行。第三其内容丰富，形式多样也是前代医著中所不及的，它对中医养生学的发展起着承前启后的作用。它对后世的影响正如《四库提要》所评述的：“其时去古未远，汉以来经方脉论存者尚多，又裒集众长，共相讨论，故其言深密精邃，非后人之所能及……究其旨要，亦可云证治之津梁矣。”养生、导引的方法作为证治的一个方面，与药物相比，其开发应用还不甚广。诚然养生导引有其自身的特殊性，如果开发利用得当，将是一笔宝贵的财富。充分发挥人体自身的抗病能力，不用药物，胜似药物，对人们的保健事业将是一大贡献。

六、从《千金要方》看孙思邈的养生之道

孙思邈（缘愿员~远愿圆），唐代京兆华原（今陕西耀县）人。享年员园员岁，如此高寿的医学家，古今罕见。孙思邈是集儒、道、佛三教于一身的饱学之士。他幼年多病，为筹汤药之资几乎倾家荡产，于是发奋古代医著，博采民间经验，常为一药一方一法，不远千里虚心请教。著有《备急千金要方》猿园卷，简称《千金要方》和《千金翼方》猿园卷。他的养生之道主要记载于《千金要方·卷第二十七·养性》之中。他在《千金要方·自序》中说：“以为人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此。”①



孙思邈（缘愿员~远愿圆）

（一）清心寡欲、顺其四时

孙思邈十分重视以良好的生活习性来防病养生延年益寿，对日常宜忌多有论述。他在《千金要方·养性》中指出：“夫养性者，欲所习以成性，性自为善，不习无不利也。性既自善，百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养生之大经也。善养性者则治未病之病，是其义也。”良好的生活习性可以起到预防疾病的作用，反之，则容易引起灾祸，诸病孳生。孙思邈写道：“养生有

① 孙思邈：《备急千金要方》，北京，人民卫生出版社，员怨愿圆。

五难：名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。五难必存，虽心希难者，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不迴其操，不夭其年也。五者无于胸中，则信顺日跻，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延，此养生之大旨也。”在日常生活中，他倡导“恬淡虚无，真气从之”，“精神内守，病安从来”。在一年四季，养生者须顺应自然界的阴阳变化而随之行动。关于情绪与养生的关系，孙思邈认为天有四时、五行，人有喜怒悲忧恐，“喜怒伤气，寒暑伤形，暴怒伤阴，暴喜伤阳。故喜怒不节，寒暑失度，生乃不固。人能依时摄养，故得免其夭枉也。”对日常所伤，孙思邈主张养生者须谨防之：“才所不逮而强思之伤也，力所不胜而强举之伤也，深忧重恚伤也，悲哀憔悴伤也，喜乐过度伤也，汲汲所欲伤也，戚戚所患伤也，久谈言笑伤也，寝息失时伤也，挽弓引弩伤也，沉醉呕吐伤也，饱食即卧伤也……积伤至尽，尽则早亡。”

《千金要方》载有“炼精”之术，以供养生者日常习练。“人当朝朝服食玉泉，琢齿使人丁壮有颜色，去三虫而坚齿。玉泉者，口中唾也，朝旦未起，早漱津令满口乃吞之，琢齿二七遍。如此者，乃名曰炼精。”

（二）调神迎气、每日小劳

孙思邈重视养生者的自我修养，认为调神志、做导引，是养生者常须习练之术，比服补药还重要。《千金要方·养性》中说：“虽常服饵而不知养性之术亦难以长生也。养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”孙思邈还说：“常当习黄帝内视法，存想息念，令见五腑如悬磬，五色了了分明勿辍也，仍可每旦初起，面向午展两手于膝上，心眼观气，上入顶，下达涌泉，旦旦如此，名曰迎气。”“凡心有所爱，不用深爱，心有所憎，不用深憎，并皆损性伤神”，“常须运心于物平等，如觉偏颇，寻改正之。”孙思邈强调：“每日必须调气补泻、按摩导引为佳，勿以康健便为常然，常须安不忘危，预防诸病也。”这些说明了孙思邈预防为主，调神迎气，养生延年的观点。

（三）居家有戒、以防风邪

孙思邈认为，养生者应对居处、家中沐浴、家中艾灸有所宜忌。他说：“凡人居止之室，必须周密”，“小觉有风，勿强忍之，久坐必须急急避之，久居不觉，使人中风”。关于家中沐浴，孙思邈认为：“若沐浴必须密室，不得大热，亦不得大冷。”沐浴后不要当风，不要湿头去睡，沐浴时间的安排应注意“饥忌浴，饱忌沐”。他还说：“沐讫，须进少许食饮乃出，夜沐发，不食即卧，令人心虚，饶汗多梦。”另外，“凡人居家及远行，随身常用熟艾一升”以备用，“凡人自觉十日以上康健，即须灸三数穴，以泄风气。”

（四）每日按摩、保健养生

孙思邈对按摩养生情有独钟，在其著作中多有记载。他说："每日必须调气补泻按摩"，"小有不好，即按摩挼捺，令百节通利，泄其邪气。"他还说："凡人无问有事无事，常须踏脊背四肢一度，头项若令熟踏，即风气时行不能着人，此大要妙，不可具论。"这里讲的按摩挼捺指的都是按摩手法，而踏脊背四肢，即令按摩师所用的踩背法。孙思邈认为，养生者不但应每天按摩，而且还要每天多次按摩。指出："每食讫，以手摩面及腹，令津液通流。"他还建议饭后走一段路后再"以粉摩腹上数百遍，则食易消，大益人，令人能饮食无百病"。另外，孙思邈还将来自印度的成套按摩术和源自我国道教的成套按摩术分别记载于《千金要方》中，即"天竺国按摩"和"老子按摩法"。孙思邈在论及"天竺国按摩"的养生功效时写道："一月后百病除，行及奔马，补益延年，能食，眼明轻健，不复疲乏。"由此可见，孙思邈对中印按摩术兼收并蓄，悉心研习，倍加推崇。

（五）行气导引、祛病延年

孙思邈在《千金要方》中说："道不在烦，但能不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱，心无烦，形勿极，而兼之以导引行气不已，亦可得延年。"行气导引之法是："每旦夕，面向午，展两手于脚膝上，徐徐按捺肢节，口吐浊气，鼻引清气，徐徐乃以手左托右托、上托下托、前托后托，瞋目张口，叩齿摩眼，押头拔耳，挽发放腰。咳嗽发，阳振动也。双作只作，反手为之。然后掣足仰振，数八十、九十而止。"

调气之法是："调气之时则仰卧床，铺厚软，枕高下共身平，舒手展脚，两手握大拇指节去身四五寸，两脚相去四五寸，数数叩齿饮玉浆，引气从鼻入腹，足则停止。有力更取，久住气闷，从口细细吐出尽，还从鼻细细引入，出气一准前法，闭口以心中数，数令耳不闻，恐有误乱，兼以手下筹，能至千则去仙不远矣。"

调呼吸可以祛病，其方法是："若患心冷病气即呼出，若热病气即吹出，若肺病即嘘出，若肝病即呵出，若脾病即唏出，若肾病即呬出。"孙思邈在书中记载了 [illegible]种调气法可供后人习练，他说"此十二种调气法，若有病依此法恭敬用心，无有不瘥，皆须左右导引三百六十遍，然后乃为之。"

第六章摇重武、轻武与娱乐体育的发展

魏晋之时，由于连绵不断的战争与动乱，人心疲惫，专制主义的政治禁锢相应的松弛，加上人口的流徙与民族的融合等因素，社会上出现了前所未有的思想开放景象。人们的精神风貌和生活习俗多姿多彩。当然，这时人们的精神风貌和生活习俗是因民族而异，因阶级、阶层而异，而且因时因地而异。在上层社会中 ，士大夫阶层出现了轻武的现象，使得娱乐体育得到了迅速发展。民族的大融合和国家的重新统一，给隋唐时期社会风貌和社会风俗带来了清新的气息。各民族之间的密切往来，对社会生活、思想文化等各个方面都产生了重大影响。顽强的进取精神，不断地进行改革、创新，推动了政治、经济、文化、军事、科学、艺术等的大发展，开放的社会风气，充实和丰富了社会的物质生活和精神生活。此时尚武之风盛行，娱乐体育发展丰富多彩。

第一节摇秦代的尚武之风和军事武艺

秦灭六国后统一了中国，结束了中国国内长期以来割据混战的局面，对于我国历史的发展有着重大意义。秦始皇为了巩固中央集权的专制统治，防止六国贵族和百姓的反抗，下令将散藏在民间的各式兵器没收，聚集咸阳，加以销毁，铸成无数个大钟和十二个各重一千石以上的“金人”，放在宫廷里。同时下令，以角力作为练兵项目，所以马端临说：“秦始皇并天下……分为三十六郡，郡县兵器，聚之咸阳……讲武之礼，罢为角抵。”① 《史记·李斯列传》 载：“战国之时，稍增讲武之礼以为戏乐，用相夸示，而秦更名曰角抵。角者角材也，抵者相抵触也。”这样，战国时期的讲武之礼——角力，在秦军中普遍盛行起来，并改名为“角抵”。同时，规定角抵为阅军大典的主要内容。秦时，由于其立国于中原地区，因而统一天下后的秦国，其军事力量是以步兵为主，这样一来，徒手搏斗就成为步兵的重要作战技能，这也就是

① 《文献通考》 卷一四九 《兵》，北京，中华书局，民国

定角抵为阅军大典之内容的主要原因。

一、“罢讲武之礼为角抵”

秦代这一时期，角抵不只盛行于军队之中，这种风气也影响到了民间，由于收缴了民间的大量兵器，从客观上讲，在某种程度上限制了民间的练武活动，但士兵毕竟是来自民间，在军队服役一定时期后又会回到民间。这样一来，对于民间习武之风仍有影响。民间的角抵习武活动，虽不见于文献记载，但出土文物可以弥补这一缺陷，为我们提供了秦时角抵之形象资料。[illegible]年，湖北江陵凤凰山秦墓出土一木篦，木篦长约七厘米，宽约六厘米，篦之上部呈弧形，正反两面均漆绘人物画，其正面为送别场面。背面是一角抵图，精细地描绘了当时的角抵情景。整个两面共有三人，右边两人对搏，左边一人旁观。三人装束相同，皆赤裸上身，着三角短裤，腰系长带，带在腰后打结，带端飘垂于臀后。对搏的双方正相向扑来，一人左弓步，出右手，对方则以左手破其攻势，右手直打其中线，被击者头略略后仰，左边一人前伸两臂，似是裁判。[①] 通过这一篦画，我们可以较为真实地看到两千多年前的角抵情形。这种纯粹的军事练兵活动，流行于民间，除了作为习武的一种手段外，亦成为民间的娱乐活动。

角抵，是徒手对抗性项目。角抵时，只限用“相搏”中的摔法进行较量，双方凭体力以摔倒对方来分胜负。由秦代军队及民间所盛行的角抵习武情况，并结合有关的文物资料分析，这一时期的角抵活动形式，是在过去讲武之礼——角力等杀伤性太强的徒手的攻防技术之基础上，经过加工提炼后发展起来的。由于角抵只限于摔法，不准拳打脚踢，比之先秦时期的“相搏”要安全得多，因而它自一开始就获有强大的生命力。在秦代，角抵除了盛行于军队中、流传于民间中，还出现了专门从事“角抵”的艺人。《史记·李斯列传》中曾有秦二世在甘泉宫，集艺人作角抵俳优之戏的记载。由于秦统治者的竭力推崇，促进了角抵的发展，而那些专门从事角抵的艺人，为提高技艺，也千方百计研究角抵中的攻防技术。秦代角抵的盛行及推广，对中国传统武术的发展具有重大意义。

① 陈振裕：《秦代的漆绘人物画》，载《文汇报》[illegible]年[illegible]月[illegible]日，第[illegible]版。

二、从“收天下兵”到“斩木为兵”

秦始皇“收天下兵”之目的，在于消除天下人之反抗，巩固其统治。秦始皇销毁铜兵，并不是表明从此不再打仗或不用铜兵打仗。事实上，“秦始皇即位三十九年，内平六国，外攘四夷……不一日而无兵”。[①] 秦始皇在实现统一中国的斗争过程中，建立了一支“带甲百万，车千乘、骑万匹”的强大军队[②]。军队中除了以角抵等作为习武之手段外，铜兵仍是其主要习武、作战器械。

除了军队中的军事习武活动以外，民间兵器虽被收缴，但练武活动仍在秘密进行。当时流行着一首叫做《秦世谣》的民谣，生动地记述了民间秘密练武的情形，其中言道：“秦始皇，何强梁！开吾户，据吾林。饮吾酒，唾吾浆。飧吾饭，以为粮。张吾弓，射东墙。前至沙丘当灭亡。”[③] 由此可以看出，民间兵器并未收缴彻底，老百姓还在秘密练武。“张吾弓，射东墙”，说明老百姓手里还有弓箭一类武器。被秦王朝禁止的民间武艺，禁而不止，依然在百姓中间存在和发展。《汉书·张陈王周传》记载了一件汉初名将张良击刺秦始皇之事，“良尝学礼淮阳，东见沧海君，得力士，为铁椎重百二十斤。秦皇帝东游，至博浪沙中，良与客狙击秦始皇，误中副车。”由这里我们也可以看出被禁之铁兵流于民间的事实。

公元前 [illegible] 年，秦始皇出巡途中病死沙丘，二世继位。秦二世之暴虐甚于始皇，激起了百姓的愤恨。公元前 [illegible] 年，谪发渔阳（今北京密云县西南）的陈胜、吴广首先于大泽乡（今安徽宿县）发难，“斩木为兵，揭竿为旗，天下云集响应，赢粮而景从，山东豪俊遂并起而亡秦族矣。”[④] 由于秦王已收天下兵，因而百姓在发难中，是以“斩木为兵”。同时也涌现出许多勇武超群的武士，像发难首领陈胜、吴广首义之时，空手对剑，“并杀两尉”。当时，手无寸铁的百姓要对付铜、铁兵武装的秦军，必然需要一定的武功，需要练武。这样一来，民间武术活动又复兴起来，使武术技术也得到了提高。

---

① 《汉书·武五子传》。
② 《战国策·秦策一》。
③ 陈昌怡、谭华编：《古代体育寻踪》，北京，人民体育出版社，[illegible] 源[illegible]页。
④ 《史记·秦始皇本纪》。

三、秦始皇陵兵马俑与军事武艺的发展

秦代，军队中除了以角抵作为主要习武手段外，铜兵的应用及步、骑、车兵的推广，亦成为其军事武艺的内容之一。从秦始皇陵一、二、三号兵马俑坑出土的文物中，我们可以窥见反映军事武艺的情况。秦俑坑出土的大量铜兵器，是秦军队作战水平及武艺发展的重要标志，根据秦俑坑出土的武器装备情况，武器的种类主要有铜矛、戈、钺、戟、铍等长兵器，铜剑、弯刀等短兵器以及弓、弩和大量的铜镞等远射兵器，而带有撞击性能的长兵器殳，则主要用于仪仗。就这些兵器而言，和以前的兵器相比，形制变大，增强了杀伤的范围和力量。而这些青铜兵器，从出土时其在俑坑中的位置分析，均是配备在骑兵、步兵俑及战车之上的。其中的短兵器用以卫体，远射兵器和长兵器用以和敌格斗。

根据兵马俑坑中所出骑兵、战车及步兵的武器配备情况，可以看出秦代军事武艺具有以下几个特点：

基本上都配给后续部队（即阵体）的战士。这与远古兵书所言之“强弩在前，锬戈在后”、“材士强弩翼吾左右”① 的兵器配备原则是一致的。自春秋晚期始，就被用于军事的弩是这时较先进的武器，攻利于穿刚达坚，破敌之锐士，守利于坚持疾战，守隘塞口，因而其配置首先，远射的兵器基本上都配备给军阵前锋和军阵四表的战士；而戈、矛、戟、铍等长兵的部位就更显其重要。秦俑坑军阵的前锋及阵表的部队，除弓弩外，还兼有戈、矛、戟、剑等兵器；阵体的部队，除戈、矛等外兼有弓弩，正体现了“长短相杂”② 的兵器配备组合原则。

其次，骑兵配备的武器主要是弓箭，利于中远距离的战斗，近斗则不易发挥威力。所以，骑兵亦当兼有剑。河南洛阳金村出土的战国时的一件金银错铜镜上有一骑士持短剑与虎搏斗的图像③，但秦兵俑坑中尚未见骑兵配置剑的情况。说明当时骑兵的发展还处于初期阶段。

再者，秦俑坑出土的战车上，没有发现所谓戈、殳、戟、长矛、短矛等“车之五兵”④，只配有远射的弓弩和近斗用的矛或钺等。同时车上的两名战士（车左和车右）皆作手持矛等长兵状，与古文献中“兵车之法，左人持弓，

① 《司马法·定爵第三》。刘仲平注释《司马法今注今译》，台湾，商务印书馆，[illegible]

② 《司马法·天子之义第二》。

③ ［日］梅原末治：《（增订）洛阳金村古墓聚英》，[illegible]

④ 《周礼·夏官司马》。

右人持矛”之说法是相异的。从实战原理来讲，车左和车右各负责一个侧面，长射和近斗的兵器二人都需要，这样才能提高战斗力，看来秦军主要是从实战出发，根据作战需要来配置武器装备的。

最后一点，战车、骑兵和步兵所配备的兵器，与战国时期的山东六国之兵器比较，种类和兵器的形制大体相近，但皆为青铜兵器，铁兵器只见到一件矛①。而战国时的齐、楚、燕、韩、赵、魏等国，制造和使用铁兵器已很有名，如楚国的“宛钜铁铇，惨如蠡盉”，韩国的铁剑能“陆断马牛，水击鹄雁，当敌即斩”等等②。秦国的兵器和六国相较，相对说来是落后的，但秦终于消灭了六国。自战国始，秦国就制定了依军功授爵授田宅的措施，迫使秦官兵积极习武争取立功，军事武艺迅速提高。所以说，秦灭六国，统一中国，除了武器因素之外，官兵军事武艺的发挥也是其重要因素之一。

第二节摇汉代的尚武精神

两汉以来，中国的社会文化中，儒学第一次登上了“显学”的地位，成了统治阶级的“官学”，孔子的思想与愿望从此也就有了实现的可能。先秦时期的“养士之风”到秦始皇统一中国和两汉一统天下时，并没有消失。相反，这种风气则走上了极端和顶峰。汉高祖刘邦本人就是一个重武轻文的代表，他马上得天下，平素喜武轻文，尤不好儒。他仍然继承和发扬着先秦武士的风范与传统。在汉刘邦的影响下，其他诸侯也一味效仿，竞相重武，“私门养士”之风蔚为大观。

一、汉初的尚武

汉朝的开国者，是典型的草寇夺权和武士逞志，他们拥武好武，凭武而成，他们广收天下豪杰勇士之风比先秦更烈，竞相网络勇士、武士侠客和刺客。汉初的诸侯王中，如吴王刘濞、淮南王刘安、衡山王刘赐、梁孝王刘武，都曾养士超过了千人以上。这时的儒家仍然还是没有地盘。养士竞夸、以武相耀这种先秦古风依旧高涨。

---

① 袁仲一：《秦始皇陵兵马俑》，载陕西始皇陵秦俑考古发掘队等著《秦始皇陵兵马俑》，北京，文物出版社，[illegible]

② 陈昌怡、谭华编：《古代体育寻踪》，北京，人民体育出版社，[illegible]。

然而，汉代的这种豪门养士却给刚刚诞生的大汉帝国带来了巨大的威胁。到汉景帝时（约公元前 [illegible] 年），吴楚等国“七王叛乱”，帝国处于动荡之中。叛乱的原因虽然是政治方面的篡夺权位，但平时各王私下圈养数以千计的武士，则极大地推动了这次叛乱，从而纷呈武力欲夺帝位。

“七王叛乱”平定之后，汉景帝刘启就曾严厉镇压过各地的豪侠武犯。但刘启的做法治表不治里，治标不治本，未收到理想的效果。到汉武帝刘彻即位之后，这位雄韬伟略之主，不仅继续有效地打击豪侠，而且第一次极其聪明地采纳了董仲舒的“罢黜百家，独尊儒术”的意见，企图从根本上打击并消除各类武犯行为。到东汉光武帝时，刘秀则进一步推出了“大兴儒风”的举动，公元 [illegible] 年开始了兴太学、观礼仪、讲经伦的“文化”之风，学者们才第一次从民间真正地走出来登台入室，麇集东京，讲学布道，儒家之学遂成泱泱之壮观。

刘秀之举，照他自己的话说，就是“吾理天下，亦欲以柔道行之”①。从此，孔子所倡导的儒学就成了中国政治的“柔道之术”，并对以后几千年的历史发展产生了不可想见的影响。中国的历史格局，从此也就形成了两种风格。先秦时期、秦始皇时期和汉初之年的尚武风格从此就变成了地道的“重文轻武”。这是中国历史的分水岭。中国人的骨头、气质和身躯从此就有了另一种格调：“文弱”。正如研究者所说：“可以说，我们民族性由强悍而被弱化，实是从东汉时期开始。在这样一种社会思潮和社会风气所形成的文化氛围中，两汉时期那股强劲的任侠、崇侠之风在东汉已大为减弱，至少在上层社会是如此。”②

儒家的“儒”在《说文》中说：“儒，柔也。”近人胡适认为一切与“儒”有关的字都有“柔弱”之意，如“孺，乳子也”，“懦，驽弱者也”，甚至“糯米”之“糯”也因米软而得名③。郭沫若则从另一个角度说明了“儒”字之“弱”意，他说：“儒之本意诚然是柔，但不是由于他们本是奴隶而习于服从的精神的柔，而是由于本是贵族不从事生产的筋骨的柔。”④ 冯友兰则说：“我也以为儒字有柔弱之义。”⑤ 由此可见，“儒”字的确与“柔弱”有关。

孔子将这种“柔弱”的学说定为他自己的奋斗方向，有他自己的考虑：

第一，孔子本人是殷商遗民的后代。殷商虽然失败于周朝军队的征服。

---

① 《后汉书·光武帝纪下》。

② 陈山：《中国武侠史》，上海，上海三联书店，[illegible] 年版，[illegible] 页。

③ 胡适：《胡适学术文集》，北京，中华书局，[illegible] 年版，[illegible] 页。

④ 《郭沫若全集·历史编》，北京，人民出版社，[illegible] 年版，[illegible] 第一册，[illegible] 页。

⑤ 冯友兰：《三松堂学术文集》，北京，北京大学出版社，[illegible] 年版，[illegible] 页。

但其很高的文化水准最后还是把征服者周人同化了。同化周人的方法非常简单，就是那些在周代只能当个教书匠或占卜巫师的奴隶阶级（即商遗民），通过自己的文化宣传和知识循导，把那些不可一世、身高马大的周人慢慢地降服了。这显然是一个以柔克刚的典型事例。孔子就是从这里悟出了“儒”的意义。于是他就要把自己打扮成一个着殷商古服而百有文藻迂缓的书生模样。①

第二，“儒在当初是一种高等游民，无拳无勇，不稼不穑，只晓得摆个臭架子而为社会上的寄生虫”，“古之人称儒，大约犹今文人称文绉绉，酸溜溜，起初当是俗语而兼有轻蔑意的称呼”②。这种情况下，孔子倡导“儒道”就是要力图恢复和发扬一种古代知识分子的风气，用教育和“郁郁乎文哉”的风气来拯救即将崩溃的礼乐制度，犹如其祖先征服周人那样。在这里我们不难看出，孔子与老子之间有很大的一致性，都有“以柔克刚”、“以武胜文”的企图。

孔子所倡儒学，就是要唤起人们的“文化意识”。孔子的意义就在于企图用一种不同于传统的“武化态度”来治理国家，这也可看成是孔子“其命唯新”中的“唯新”用意。孔子继承和发展的殷商时期的贵族气度和文化品质，但他又竭力反对旧时的崇鬼迷信，同时他还对当时的那种武力任侠、简单粗暴、义气相交，表示非常地不满。于是他力倡以“礼”与“仁”的文化方式来改变这种状况。孔子在北部中国用理性的人生态度来审视历史，自有他伟大的功绩。

不过，孔子虽然倡导儒学，且“儒”本身确有“柔弱”之意，但他本人在春秋之际，还是极大地吸收了许多刚武之气，把“柔懦的懦改变到刚毅进取的儒”③。李泽厚总结说：“孔子以身作则式地实践了这种具有历史责任感的伟大人格的自觉追求”。“一方面是学习知识，另一方面则是强调意志的克制和锻炼，主动地严格约束自己要求自己”④。从而，“对待人生、生活的积极进取精神，服从理性的清醒态度，重实用轻思辨，重人事轻鬼事，善于协调群体，在人事日用中保持情欲的满足与平衡，避开反理性的炽热迷狂和愚盲服从……它终于构成为汉民族的一种无意识的集体原型现象，构成了一种民族性的文化——心理结构。孔学几乎成了中国文化（以汉民族为主体）的

① 胡适：《胡适学术文集》，北京，中华书局，[illegible]。
② 《郭沫若全集·历史编》，北京，人民出版社，[illegible]第一册，[illegible]。
③ 胡适：《胡适学术文集》，北京，中华书局，[illegible]。
④ 李泽厚：《中国古代思想史论》，北京，人民出版社，[illegible]。

代名词，决非偶然”[1]。汉代，由武士的登峰造极到众“士”促成的七王叛乱，再到镇压豪强而大兴孔子的“政治柔道”，决非偶然。汉代末期需要的是“文化”而不是“武化”。

二、“独尊儒术”之后的尚武表现

自从汉代有力地打击了由商周及春秋战国一以贯之的“武化”风尚之后，中国的社会品格便大踏步地朝着孔子的“文化”道路而发展。孔子思想在于“血缘、心理、人道、人格”四位一体。在汉代以后便牢牢地统摄了中华民族，中国的“重文轻武”便真正地发生。先秦时期的那种“以力相高”的“武士风范”，便从中国逐步消失而移到了东瀛岛国日本，并在那里逐渐演化成了著名的“武士道”和“武士精神”，在其漫长的日本历史中发挥着极其重要的作用[2]。

孔学儒术成为中国的文化核心，无疑对中华民族的文化发展有着积极的作用和深远的历史影响，但毋庸讳言，中华民族的心理性格也因此而发生了巨大的改变。从此以后，中华民族便将先秦时期的那种刚健伟武阳刚之气和任侠、仗义的外在行为融进了内在的心理品质之中，构成了一种精神上的人格尺度。

由于孔子过于理性不惑并反对迷狂，一些有益于张扬民族生命欲望的文化冲动因此遭到了遏止，原来尚存的某种“准体育形态”也就慢慢随之而消失了；墨家一派的侠义威武也由于不能作为合法事物存在于社会之中，只能以山林好汉浪迹四海，反倒变成了黑社会的非法分子和国家机器打击的对象。

董仲舒第一个抬出孔子，他也第一个道明了“重文轻武”。他说：“夫执介胄而后能拒敌者，故非圣人之所贵也……故文德为贵，而威武为下。此天下之所以永全也。”[3] 重文轻武的恶果，就是民族体魄的严重损害和精神的萎靡不振。虽然中国自汉代以来，不断有北方游牧民族的南下侵犯和入主中原，为华夏民族的文化结构中不断补充各种“野蛮”和“兽性”的东西，从而使黄河一带的民族体质没有发生严重的退化。但是南下之人，他们最终也和周人一样被中原文化所征服、所同化。

孔学的盛行，再加上汉以来的引佛入华和对道家思想的竭力高抬，中国

① 李泽厚：《中国古代思想史论》，北京，人民出版社，[illegible]。

② 李力研：《“尚力思潮”第一人：严复》，载《天津体育学院学报》，[illegible]。

③ 董仲舒：《春秋繁露·制服象》。

人的体质和精神便又一次受到了摧残，民族文化中再也没有出现过类似于欧洲的那种冒险精神和乐天的体育态度。林语堂在其名著《吾国与吾民》中就曾揭露过汉代以来的生命虚弱和精神蜕化。他说："即使我们单纯考虑身体现象，也可以明显看到几千年来文明生活影响的痕迹。中国人使自己适应了这样一种需要耐力、顽抗力、被动力的社会与文化环境。他已经失去了一大部分征服与冒险和智力与体力"①；"在艺术中，他们讲究精美而不讲究力度，其原因之一是中国人在体格上失去了不少过去的活力，以致本能上变得圆滑起来；在哲学上，他们讲究合情合理，不讲究敢作敢为"②。除此之外，中国人蔑视体格上的勇猛，蔑视体育运动，普遍不喜欢费力很大的艰苦生活，特别是城市资产阶级。这些都与体力衰退有密切关系。③

体力上的衰退必然带来精神上的疲惫。林语堂说："一个人无法在力量上显示自己时，就要在精巧上做文章，一个人缺乏敢作敢为的勇气时，就要在合情合理这个道德品质上做文章。我们隔很长时间才能够出现一个司马迁、郑樵或顾炎武。这些人惊人的工作使我们联想到永远不知疲倦的巴尔扎克和维克多·雨果。这就是两千多年的叩头给中华民族带来的结果。"④ 这"叩头"的伟大运动，就是从孔子那里学来的，"磕头称孝"就是中国的最高文化礼仪。林语堂愤然而道："中国人的生活似乎总是在一个更缓慢、更平静、更稳妥的水平上运行，不是像欧洲人那样，富于行动和冒险。于是就发展了一些心理与道德上更平和和更消极的性格与习惯。"⑤

中国自走上"文化"的道路以来，民族的体质和形象便一直与"柔弱"相影随。"文弱"就是因"文化"而弱之故。这样一种格调，与先秦武风形成了巨大的反差。同样的国家，同样的民族，同样的土地，却有了不同的体质和心态。

过分的"文化"和严重的"理性"，如果不加以其他非理性文化的补充和辅助，必然会发生哲学上所讲的"异化现象"。中国汉代以来的问题就是越来越缺乏原来的武士迷狂，加上一向没有体育运动的传统，使得民族的体质和精神都发生了严重的"异化"。

---

① 林语堂：《吾国与吾民》，杭州，浙江人民出版社，[illegible]，怨页。
② 林语堂：《吾国与吾民》，杭州，浙江人民出版社，[illegible]，[illegible]页。
③ 林语堂：《吾国与吾民》，杭州，浙江人民出版社，[illegible]，[illegible]页。
④ 林语堂：《吾国与吾民》，杭州，浙江人民出版社，[illegible]，[illegible]页。
⑤ 林语堂：《吾国与吾民》，杭州，浙江人民出版社，[illegible]，[illegible]页。

第三节摇两晋、南朝时期的轻武现象

两晋南北朝时期，是中国历史上一个战乱频繁、分裂割据的时代。北方各民族所建政权林立，犬牙交错。因政治、军事的需要，北方尚武风气浓厚。南方士族政权则相对稳定，士族阶层生活腐朽糜烂，因而轻武之风盛行。

这个时期的轻武现象，其实早在春秋战国时期就已初见端倪。《国语·鲁语》中有“君子务治，小人务力”及“小人劳力”的言论；《左传》中也有“君子劳心，小人劳力”及“君子勤礼，小人尽力”的记载。这说明当时已出现了鄙视体力活动和武艺的倾向。这种鄙视体力活动和武艺的思想倾向，到了两晋、南朝时期，有了继承和新的发展，进一步促成了武艺的退化，并被以后历代统治者作为维护封建等级秩序的法宝而竭力宣扬，从而使体力活动与武艺技能始终被认为是低贱之事，轻武、抑武思想得以进一步的蔓延。

两晋、南朝时期，轻武之风的进一步发展，无论在武艺的项目和数量方面，还是在武艺的发展规模方面，与两汉时期相比，均有相当明显的逊色。由于这个时期是我国历史上一个动荡分裂的时期，在长达 猿源年的演变中，兵连祸结，战乱频繁，人民生命财产遭到空前浩劫。公元 圆园年，晋灭吴以后，结束了三国的割据，重归统一。但极短时间后，即遭破坏，贵族们相互攻击，争夺皇位，形成历时 员远年的西晋“八王之乱”（圆园员~猿远年），和历时 员园余年的北方各族间的政权争夺战（猿苑~源怨年）。这两次大的动乱，严重地阻碍了经济的发展，阻碍了社会的进步，也造成了这些地区在武艺发展方面的全面退步，这是我国古代体育发展史上的退步、低潮时期。两汉时，一度盛行的蹴鞠、导引以及部分武艺和其他体育项目，濒于绝迹。而替代为以宣扬长生不老、肉身成仙为宗旨的神仙道教，以“内修”与“外养”相结合的神仙道教的养生术，风行一时。其中“内修”方法对继承和发展古代导引行气术起过一定的积极作用；而服食“外养”，却造成了“华山之下，白骨如莽”的惨相，并对后世如隋唐养生学的发展带来了不良的影响。

这一时期，统治阶级的生活日趋腐化，玄学、道教、佛教得以发展，从而使军事武艺进一步衰退。东汉末年实行的“九品中正制”选官法，到晋代逐渐形成了“上品无寒门，下品无势族”的局面。士族大地主形成“门阀”，并日渐腐化，社会长期动荡，使统治集团朝不保夕，力图寻找精神寄托和应变理论，而烦琐经学已不能适应形势需要，于是，以老庄思想解释儒家经典的“玄学”应运而生。以“贵无”思想为核心的玄学，要求人们摒绝一切内

心思虑、感情，用玄思冥想达到“道”或“无”，把外部世界解释于内心。他们在政治上崇尚无为，思想上崇尚神秘，生活上放荡不羁，使酒任性，玩世不恭，一时成为时尚。而当时的士族子弟，则多好声色，喜傅粉，纵酒行乐，下棋无度，骨脆肤柔，体羸气弱，不耐寒暑，服五石散。对于体育项目是专门热衷于棋类、投壶、歌舞、杂技等术，对武艺则不甚注重。他们的人生观正如晋人伪托在《列子·杨朱》中所说：“千年亦死，百年亦死，仁圣亦死，凶愚亦死，生则尧舜，死则腐骨，腐骨一矣！孰知其异，且趣当生，奚遑死后。”在这个时期，除玄学流行外，宗教繁衍，统治者一方面用宗教来麻醉人民，一方面也麻醉了自己，妄想在天国也永享荣华富贵，因而多提倡佛、道两教。佛教于东汉时传自印度，道教则继承了三国以来的神仙学思想，由“符水道教”变为“金丹道教”，出现了葛洪、陶弘景等著名道教代表人物。他们提倡服食金丹、五石散等，以求在延年益寿的基础上，再构造出“黄白之术”等修炼成仙的方法与理论，为官办道教奠定了理论基础。他们创造了一系列的道功与道术，终极目标是追求长生不死的肉身成仙。而在这个时期，佛教的发展则到了惊人的程度。北魏末年到两晋，仅在北方地区就有佛寺 猿万余所，僧尼 圆圆万人。此外，寺僧享有统治阶级给予的特权，凡出家为僧的，不交租，不当差，不充军。寺庙拥有自己的土地和佃户，建立有自己的武装。佛教的发展对我国医学、养生学等均有极其重要的影响，如“坐禅”、“调息”即是一种静气功。但佛教同时主张“神不灭”、“因果报应”、“生死轮回”等唯心主义学说，对科学体育理论的建立与发展，产生了极其消极的影响。

武艺中的对抗性、竞争性在两晋、南朝时期也有了较大的衰退，即使是儒家倍加推崇的射礼，在必须竞争高下之时，也是推行“揖让而升，下而饮”的君子之争，以不失君子风度为宜。在这种思想影响下，一些竞争性较强的武艺活动方式，也大都因没有存在和发展的条件而逐渐消失，或者向君子之争的方向转化，习武被当作“不急之末学”。这在其后的蹴鞠和击鞠的衰退中表现得尤为明显。在剑器的发展上，只剩佩剑和舞剑两个功能，而失去了战场上的实战作用；晋代佩剑开始用木剑代替铁剑，并用金、银、玉、蚌、玳瑁来装饰剑首，佩剑纯为装饰，同时也成为具有神秘色彩的宗教法器。① 由于武艺的极度衰退，围棋、投壶、百戏、歌舞则畸形发展，贵族和士族地主耽于佚乐，下棋、娱乐无度。史书中的两则记载，则从另一个侧面对其作了佐证。《晋书·阮籍传》记载：阮“性至孝，母终，正与人围棋，对者求止，籍

① 旷文楠：《两晋南北朝武术的娱乐性发展》，载《成都体育学院学报》，[illegible]。

留于决赌”；《宋书·羊玄保传》记载：玄保“善弈棋，棋品第三，太祖与赌郡戏，胜，以补宣城太守”。在这个时期，投壶则出现了名为“骁”的新投法，省去了许多烦琐的传统礼节，使投壶流行的范围进一步扩大，“对酒设乐，必雅歌投壶”。

从本质上讲，重文轻武现象的产生，不仅是阶级社会尊卑贵贱的等级观念，也是脑力劳动和体力劳动之间矛盾与差别的反映。这种现象与阶级社会，特别是封建社会鲜明的等级制度紧密地交织在一起，是当时的封建社会本身所无法解决的。加之当时的儒家在政坛上主张“德”治和“礼”治，推崇西周社会的“礼”，竭力维护“劳心者治人，劳力者治于人”的等级秩序，迎合了统治阶级的需要，也为轻武之风的形成打下了基础。儒家思想体系的核心是“仁”，并有“仁者静、仁者寿”的引申；主张“平和”、“清静”的养生观。文人儒士以“全体为寿”，一举一动唯恐于身体有所“毁伤”，对于“技击、强力之事”，大多是畏而远之。所谓“文质彬彬，然后君子”，成了公认的君子风度，这种风尚进一步加剧了全社会的崇儒尚文，造成了文武之间不良发展的恶性循环。

总之，两晋、南朝时期的轻武现象导致了这个时期纯娱乐、消遣性运动项目的极度畸形发展，从而使蹴鞠、击鞠、相扑、剑术等“强力”性的武艺发展停滞或倒退。这种不良风气的形成，除了与当时的政治、经济发展有关外，还与其社会制度的发展、演变有着密切的联系。这个时期的儒家学说和玄学、道教、佛教的发展对其也产生了极大的影响。

第四节摇唐代的尚武之风

古代学者早已指出：“一代之言，皆一代之精神所出。其精神不专，则言不传。”[①]“意气”在初唐诗中的高扬，是初唐尚武重气精神的凝聚，也是击剑任侠风气在文人书生阶层的投影。究其原因，一般的总结，不外乎国家的统一、边战的频繁、城市经济的繁荣、思想禁忌的松弛等等，但值得重视的是，唐代被史家称为“中华国史第三次民族‘再混合’之时代”，“胡风”盛行，特别是西北少数民族尚武习俗的浸染很深。而“胡化”现象的出现，正如向达《唐代长安与西域文明》一书所说：“太宗雄才大略，固不囿于琐微，而波罗毬之盛行唐代，太宗即与有力焉。”细致考察，初唐诗歌中武气侠风

① （明）王思任：《唐诗纪事·序》，上海，上海古籍出版社，[illegible]

“意气”的勃兴，与唐太宗尚武好侠的情趣有着非常直接的关系。

一、唐太宗李世民的尚武好侠之气

隋末之时，李唐发家陇西。从地域上看，陇西自秦汉起，一直是胡、汉杂居地区，尤其北朝以来，随着民族融合的发展，风俗习惯的相互影响日益加深，胡人尚武善射的风习对汉族多有浸染。再就家庭看，“李氏昔在陇西，富有龟玉。降及祖祢，姻娅帝室”①。属陈寅恪先生所论的关陇贵族集团，与鲜卑族的上层关系密切。据《旧唐书·高祖本纪》论述，李世民的曾祖父李虎“后魏左仆射，封陇西郡公”。与周文帝及太保李弼、大司马独孤信等以功参佐命，当时称为“‘八柱国家’，仍赐姓大野氏。周受禅，追封唐国公，谥曰襄。至隋文帝作相，还复本姓”。可知后魏至周，李家皆用鲜卑姓氏。祖父李昞，仍仕鲜卑族为武将，在周为柱国大将军，并世代与鲜卑族联姻。李世民的祖母独孤氏，母亲窦氏——鲜卑贵族纥豆陵氏，妻长孙氏，皆为汉化的鲜卑族人。在这样一个混杂着胡族血统的武将家族里，始终保持着骑射征战的教育传统，崇尚武功则是渗透在每个家族成员血液中的理想追求。李世民自己，生于武功，长在太原，多受乐于攻伐、进取劲拔的关陇文化熏陶，深染慷慨毅武、奇士多出其间的晋俗，又生当逢时，恰遇隋末动荡，养成了尚武的情趣，造就了好侠的襟怀。李世民曾回忆自己的少年时代：“朕少尚威武，不精学业，先王之道，茫若涉海。”② “朕少好弓矢，自谓能尽其妙。”③而他 [illegible]岁佐父起兵，北剪刘武周，西平薛举，东擒窦建德、王世充，充分展示了军事才干和超绝的骑射本领。即位后，在短短的 [illegible]年内，抗击东突厥，平定吐谷浑，统一高昌，设置西州，北讨薛延陀，打击西突厥，“以武拨乱”④，使“前王不辟之土，悉请衣冠；前史不载之乡，并为州县”⑤。“天可汗”的声威四震，大唐帝国成了与七八世纪间横跨亚、非、欧三洲的阿拉伯帝国及继承西罗马的加洛林帝国并立而三的世界性大国。邦国安定，唐太宗无需亲操弓箭，驰骋疆场，他也实行了“偃武修文”国策，却不弃武人习气，善射爱弓，嗜养良马，两置“百骑”，频频出猎，《旧唐书·太宗本纪》载：贞观四年至十六年唐太宗共围猎九次，并亲自冲马格杀，袒裼徒搏，弓射剑

① 《旧唐书·裴寂传》，北京，中华书局，[illegible]

② 《全唐文》卷九《答魏征上君书理要手诏》，北京，中华书局，[illegible]

③ 《贞观政要》卷二《政体》，上海，上海古籍出版社，[illegible]

④ 《唐鉴》卷六，上海，上海古籍出版社，[illegible]

⑤ 《唐大诏令集》卷十一，上海，学林出版社，[illegible]

断，颇为自矜。他在《出猎》诗中写道："楚天云梦泽，汉帝长杨宫。岂若因农暇，阅武出辕嵩。"将围猎当成布阵练武的好时机。他一生对武备的重视，也彪炳史册。即位伊始，"引诸卫将卒习射于殿庭"。亲临指导，"中多者赏以弓刀布帛，其将帅亦加上考。群臣多谏，帝皆不听。由是人思自励，数年之间悉为精锐"。[1] 从谏如流的唐太宗，唯独在教习射上，"群臣多谏"皆不听，这基于他对武功的深刻认识。贞观二十二年所作《帝范》告诫太子李治："夫甲兵者，国家凶器也。土地虽广，好战则人凋；邦国虽安，忘战则人殆。凋非保全之术，殆非拟寇之方，不可以全除，不可以常用。故农隙讲武，习威仪也；三年治兵，辨等列也。是以勾践轼蛙，卒成霸业；徐偃弃武，终以丧邦。何也？越习其威，徐忘其备也。孔子曰：'以不教人战，是谓弃之。'故知孤矢之威，以利天下，此用兵之职也。"讲武备战，不尽干戈战争之心，安不忘危，理不忘乱，止戈为武，才是尚武的真谛。尚武不等于好战，而在于弘扬威武之精神，振奋全民之自信。因此，太宗时"百姓人人应募，争欲从军，或请自办衣粮，谓之义征。"[2] 凡立军功者，不分贵残，皆可升官授田的奖励政策，更加鼓舞着本自重横行的男儿。尚武习俗，蔚然成风。

唐太宗李世民

([illegible]

武与侠有着内在的难以分割的联系。"武"为军人的天职，更是侠士立命的根本。其精神气魄相融共摄。尤当"乱世"，结客交游但凭意气、重然诺轻生死的侠义精神备受推崇。新、旧唐书品评隋末英豪，总离不开"少便弓马，重气任侠"[3]、"少重然许，喜侠节"[4] 一类的词语，塑造群雄形象也不脱"侠少"（慕侠，结侠）——武功——雄霸一方的模式。在史学家的观念里，少年为侠、少年慕侠是豪雄立强于世的基本条件之一，但"侠以武犯禁"，有其负面，所以，正史中评价君王就不好再用任侠、好侠之类的语言了，不过，记述其任侠行为的，比如结交豪侠、推崇侠义精神的材料还是不少。《旧唐书·太宗本纪》载："时隋祚已终，太宗潜图义举，每折节下士，推财养容，群盗大侠，莫不愿效死力。"《资治通鉴》卷八一三亦载："见隋室方乱，阴有安

---

① 《唐鉴》卷一。

② 《唐鉴》卷一。

③ 《旧唐书·丘和传》。

④ 《新唐书·窦建德传》，北京，中华书局，[illegible]

天下之志，倾身下士，散财结客，咸得其欢心。”辅佐李世民得天下治邦国的功臣中，确实不乏侠客和有侠气的：刘弘基“少落拓，交通轻侠，不事家产。”① 柴绍“幼矫捷有勇力，任侠闻于关中。”② 李靖“少有文武材略，每谓所亲曰：‘大丈夫若遇主逢时，必当立功立事，以取富贵。’”李靖“家多僮仆，积粟数千种，与其父盖皆好惠施，拯济贫乏，不向亲疏。”③ 倚重豪侠的李世民“临机果断”的雄才气质与“不拘小节”④ 的生活作风，颇具侠士品格，具体分析，主要表现在两方面：

（一）勇赴国难、不惜自身的侠少气魄

新、旧唐书太宗本纪，是他的功劳簿，也是他的征战史。解隋炀帝雁门之围，“以轻骑突围而进，射之，所向皆披靡，拔高祖于万众之中”，俨然一副侠少风采。以后创建大唐伟业的大小战役，几乎都是李世民“亲率”、“亲御”。与宗罗喉决战浅水原，“太宗亲御大军，奄自原北，出其不意。罗喉望见，复回师相拒。太宗将骁骑数十入贼阵，于是王师表里齐备，罗喉大溃”。宋金刚陷浍州，兵锋甚锐。“太宗率精骑击之，冲其阵后。贼众大败，追奔数十里。”追击时，“夜宿于雀鼠谷之西原，太宗不食二日，不解甲三日。军中苦饥。此夕唯有一羊，太宗扶将士，与之同食，三军感恩，皆饱而思奋。”⑤ 与王世充战慈涧，“时众寡不敌，陷于重围，左右咸惧，太宗命左右先归，独留后殿。”窦建德列阵汜水，太宗“亲率轻骑追而诱之”，“击之，所向披靡。”刘黑闼反，“太宗亲率精骑，击其马军，破之，乘胜蹂其步卒，贼大溃，斩首万余级。”这一桩桩的战斗事迹，写出了李世民“弱龄逢运改，提剑郁匡时”⑥ 的英雄气概，也表现了他“慨然抚长剑，济世岂邀名”⑦ 的侠义精神。

（二）“意气相期”，死为知己的侠义襟怀

《旧唐书·尉迟敬德传》记有一件十分令人感慨的事：尉迟敬德被说降后不久，与其同降的原刘武周部众寻相等人皆叛，诸将怀疑敬德必叛，囚于军中。屈突通、殷开山等重臣皆请杀之，太宗曰：“寡人所见，有异于此。敬德若怀翻背之计，岂在寻相之后耶？”“遽命释之，引入卧内，赐以金宝，谓曰：‘丈夫以意气相期，勿以小疑介意。寡人终不听谗言以害忠良，公宜体之。必

① 《旧唐书·刘弘基传》。
② 《旧唐书·柴绍传》。
③ 《旧唐书·李靖传》。
④ 《旧唐书·太宗本纪》。
⑤ 《通典》卷一六二，北京，中华书局，[illegible]
⑥ 《幸武功夫善宫》。
⑦ 《还陈述还》。

应欲去，今以此物相资，表一时共事之情也。’”李世民以“意气相期”，尉迟敬德“以身图报”，当日，从猎榆窠，救太宗于贼围，后来，为李唐王朝打天下，为秦王夺位立下了汗马功劳，享受到了图形凌烟阁的殊荣。正是“意气相期”，洞然不疑，推诚以待的侠义襟怀，使“贼徒荷恩慑气，咸愿效死”，① 使“天下英雄入吾彀中矣！”②

李世民勇武一人成三军雄的气概及建立的不世功业，震撼了一代士人创建功勋的雄心，他“意气相期”的侠义襟怀，焕发了一代书生知恩图报的侠士心态。意气相期，尚武轻生，遂成一代士风。

二、唐代尚武的措施

唐代尚武之风盛行的原因归纳起来主要有：第一，兵农合一的府兵制，使民间习武形成风尚；武则天时创武举制，使武人仕进有途而尚武。第二，唐统治者吸取了隋亡的教训，居安思危，担心沉溺享乐，同时为抵御外患，招徕武勇人才而提倡尚武。第三，关西外势迫近羌胡，民俗高上勇力骑射，李氏贵族集团久居关陇，有崇尚武艺的渊源。以上见解确颇有见地。

尚武作为一种时代风尚，体现出一定历史时期社会的价值取向和当世之人的一种价值观念。尚武之风在唐代极盛却未能始终，仅约一百年左右就衰退下去了。如果从上述几点原因，诸如战争需要、招徕人才、风尚传沿等方面看，中国封建社会的很多王朝都与之相同，唐代的前后时期也有很多相同和相近之处，为何唐前期极盛而中后期衰消，其中一个重要的原因，恐怕与唐统治者对功名仕途的政策导向，唐人功名观念的嬗移有密切的联系。

唐高祖起兵太原时，对部曲、徒隶就规定了“征战有功勋者，并从本色（良口）授勋”③ 的赏功政策；太宗也曾诏令士伍“若能齐力一心，屠城陷敌，高官厚秩，朕不食言。”④ 因此，唐前期因军功加官晋爵，赐良田美宅的将领举不胜举。一般士卒因功授勋者也为数不少。如贞观末应募征辽东的薛仁贵以骁勇建奇功，由无名小卒授为游击将军；征高丽时凡渡过辽海者，“即得一转勋官”⑤。唐令规定勋官“与公卿齐班”，⑥ 并享有许多特权：如按勋阶

① 《旧唐书·太宗本纪》。
② 《唐摭言·述进士上篇》，上海，上海古籍出版社，[illegible]
③ 《全唐文》卷一《徒隶等准从本色授官教》。
④ 《册府元龟》卷一一七《帝王部·亲征二》，北京，中华书局，[illegible]
⑤ 《旧唐书·刘仁轨传》。
⑥ 《旧唐书·职官志》。

高低可得永业勋田；[①] 持有勋官告身者可免徭役；[②] 用告身还可赎其刑罚；[③] “勋官四品有封，母妻为乡君”等等。一般百姓对因军功得以升迁以提高社会政治地位，多获永业田极有兴趣。唐代均田制规定，丁男、中男受田百亩，[illegible]亩为永业田，[illegible]亩为口分田。官告男有永业田、分田、勋田等。勋田上柱国为 [illegible]亩，柱国 [illegible]亩，上护军 [illegible]亩，护军 [illegible]亩……最低的云骑尉、武骑尉也有 [illegible]亩，是一般丁男永业田的三倍。所以，以军功博取功名，以图升迁和奖励，成为唐前期人们较为普遍认同的观念。

贞观二十年（[illegible]年），洛州人赵义深致西州张隆信的书札中说：“……在此亲眷，皆悉知大兄得勋官云骑尉，居子等僖悦不可言。”[④] 刘仁轨因屡立战功，子侄三人得授上柱国，“州党荣之，号其所居为乐城乡三柱里。”[⑤] 可见世人将授勋官视为很光彩的事。对那些“东西征役，身死王事者，并蒙敕使吊祭，追赠官职”，死后还可将官爵回授子弟。[⑥] 所以，以军功得功名者不仅可得奖授田，还可以“垂裕后昆”，光耀门第。

所以，一般百姓多乐于披坚执锐，从军效力。唐前期，战事频仍，百姓对从军应募极为踊跃，多“争从召募”[⑦]，甚至出现“人人投募，争欲征行，乃有不同官物，请自办衣粮，投名义征”[⑧] 的状况。如唐太宗征高丽，“募十得百，募百得千，其不得从军者，皆愤叹郁邑。”[⑨] 而从军者“无不勇于赴敌……矜其膂力者不可胜数，或引佩刀刺股，以示勇决。”[⑩]

唐代府兵制的原意，在于拣点富室强丁。[⑪] 法令如规定，本身与唐初品官富室从军风尚盛行有关。关中一带在武德、贞观年间，富室之为卫士，确为较普遍的现象。《旧唐书·戴胄传》载有：“此见关中、河外，尽置军旅，富室强丁，并从戎旅。”

对于军功大臣，朝廷则另施以尊宠，在政治生活中功臣常显出某种优越，

---

① 《旧唐书·职官志二》。

② 永徽二年杜相墓籍，载《文物》，[illegible]。

③ 《唐律疏议·名例律》，南京，南京师范大学出版社，[illegible]。

④ 《吐鲁番出土文书》第五册，北京，文物出版社，[illegible]页。

⑤ 《旧唐书·刘仁轨传》。

⑥ 《旧唐书·刘仁轨传》。

⑦ 《册府元龟》卷一一七《帝王部·亲征二》。

⑧ 《旧唐书·刘仁轨传》。

⑨ 《资治通鉴》卷一九七，北京，中华书局，[illegible]。

⑩ 《旧唐书·职官志》。

⑪ 谷霁光：《谷霁光史学文集》（第一卷，兵制史论），南昌，江西人民出版社、江西教育出版社，[illegible]。

军功也因此成为一些功臣矜持的资本。如武德（618～626年）初刘文静，“自以才能干用在裴寂之右，又屡有战功，而位居其下，意甚不平”；[①] 贞观时尉迟敬德也“负其功”与宰相较论短长；将军邱师利“咸自矜其功，或攘袂指天，以手画地”[②]，不可一世。相形之下，一些无军功可恃的大臣虽居高位也心怀忐忑。贞观时岑文本“自以出自书生”，“而无汗马功劳”，归家后自称“非勋非旧，滥荷宠荣，责重位高，所以忧惧”[③]。实际上，唐前期身居宰辅的如房玄龄、杜如晦、李百药这班文人，也都在军队里经历过一个时期。

军功仕途使唐代文人士大夫也乐于从军，以建功立业。这也是功名观念与尚武之风相密切联系的证明。

文人投笔从戎，是唐代前期那种蓬勃向上的时代精神的体现，也是尚武风行时代的一种特有现象。如初唐四杰中的骆宾王，一生曾三次从军边塞，尽管他难于与建立奇勋的窦宪相比，在运筹帷幄方面，也不能与陈平同日而语，但他在《咏怀古意上裴侍郎》的诗中表明自己的志向：“勒功思比宪，决策暗欺陈。”在《从军行》中“投笔怀班业，临戎想霍勋”更是抒发了诗人慷慨赴戎的激情。杨炯在《从军行》中有：“宁为百夫长，胜作一书生”。《出塞》诗中有“丈夫毕有志，会见立功勋”，表达了诗人获取军功的愿望。后于杨炯的崔湜在《塞垣行》中，则把崇尚武功的精神表现得更为激昂慷慨：“一朝弃笔砚，十年操矛戟，岂要山河誓，须勒燕然石，可嗟牧羊臣，海上久为客。”后来的诗人王维在《少年行》诗中：“敦知不向边庭苦，纵死犹闻侠骨香。”王昌龄《从军行》诗中有：“黄沙百战穿金甲，不斩楼兰誓不还。”从唐前期文人中尚武任侠、追求军功的风气，反映出整个社会的爱国观念和功名观念。而这种观念，又与唐前期统治者对军功的奖励和尊宠密切相关。在这种条件下，一些专以经史射策为务的太学生，也“不以举荐为意”，反而专心于今古用兵成败之事。不少因精于用兵韬略都得以很快升迁，如擢进士策的娄师德，高宗时积极上表请征吐蕃，屡立战功，擢升很快，后竟“自转综边任，前后三十余年”[④]。

正因为社会尚武，使士人普遍乐于进取军功，而国家所设学校，招收的大多是功臣子弟，这些将门世胄多不安心于学校坐习经书，所以，学校不景气在高宗以后已相当严重了。武周时韦嗣立曾疏论：“国家自永淳（682～683年）、嗣圣（684年）

① 《旧唐书·刘文静传》。
② 《唐要会·功臣》，北京，中华书局，[illegible]
③ 《旧唐书·岑文本传》。
④ 《旧唐书·娄师德传》。

年）以来，二十余载，国学废散，胄子衰缺，时轻儒学之官，莫存章句之选。”① 圣历（698~700年）中陈子昂也说：“国家太学之废，积以岁月久矣，学堂芜秽，略无人迹，诗书礼乐，罕闻习者。”② 这是唐代文人在功名观念支配下的必然结果。

三、唐代武举制的产生

唐初尚武既有承自秦汉以来风尚的余韵，又有唐立国之初的内外社会背景原因。随着周边民族关系的改善，割据混乱状况的结束，政权稳固，经济、文化的发展，在唐立国半个世纪后，社会尚武风气开始转衰，文事渐盛，军功入仕渐不为世人所看重，军功在人们的观念中慢慢失去了往日的价值。至唐玄宗时，科举成为社会风尚，科举入仕成为极荣耀的事。与其风尚转变相应的则是唐政府对军功政策的调整，对尚武之风的衰消起了推波助澜的作用。

从唐建国到开元时期，唐代社会风气尚武是主流。但尚武之风的衰退，也在这期间就已露出端倪。开始出现对立有军功者“虚有赏格而无其事”的现象。仪凤（676~679年）中魏元忠上封事时即有“赏绝不行，勋仍淹滞”③ 的说法。说明勋官的身份地位逐渐下降。据《旧唐书》载，高宗咸亨五年以后，“战士授勋者动盈万计……又分支诸曹，身应役使，有类僮仆；据令乃与公卿齐班，论实在于胥吏之下，盖以其猥多，又出自后卒，所以然也。”④ 这条史料一方面可印证兵卒因军功受赏者的数量之多，难怪世人将立军功作为入仕的捷径而热衷于此。另一方面说明，至此时由于授军功赏者过多过滥，使勋官地位下降。因此，世人不乐从军“以求勋效”⑤ 的事较多地出现了。刘仁轨在一份表中谈及显庆五年（660年）以后的情况时，说朝廷对将士“征役身死，更不借问……又为征役，蒙授勋级，将为荣宠；频年征役，唯取勋官，牵挽辛苦，与白丁无别，百姓不愿征行，特由于此。”⑥ 可见尚武风气的流转，与军功授勋的联系是很明显的。

武则天时大力推行科举制，士人以诗文求取仕进渐渐兴盛，所以有武则

① 《旧唐书·韦思谦传》。
② 《唐会要·学校》。
③ 《旧唐书·魏元忠传》。
④ 《旧唐书·职官志》。
⑤ 《资治通鉴》卷二〇一。
⑥ 《旧唐书·刘仁轨传》。

天君临天下时“公卿百辟无不以文章达”① 一说。过去我们说武则天创立武举制，对武艺发展的促进很大。究其本意，是武则天针对尚武之风日衰，为招徕武勇人才，完善科举制的一大政治举措。稽查史籍，以武举闻名者的确很少，我们不能武断说武举制对尚武没有影响，但至少可以说武举不能与诗文仕进同日而语。

贞观年间，一般富室尚乐于从军，到了唐高宗显庆五年以后，在募兵中已有“其壮而富者行钱参逐，皆亡匿得免”② 的事实。武则天当政以后，这种现象日趋严重。“时关东富实，人尤上气，乃耻之。至有熨手足以避府兵者，番上贫羸受雇而来，由是府兵始弱矣。”③ 经济的发展，人们对军功求赏不感兴趣了。加之赏格下降，又加剧了这种现象。

到了玄宗的开元、天宝之世，唐久承升平，崇尚文教之风日益兴盛，唐代社会尚武之风的嬗移更为显著，唐人追逐功名，求取仕进的途径已经发生了变化。“开元以后，四海晏清，士无贤不肖，耻不以文章达。”④ 玄宗时代不仅折冲府将因“积岁不得迁，士人皆耻为之”，连往日番上宿卫，侍从天子，被人艳羡而称为侍官者，天宝以来京师中人也同样“耻之，至相骂辱必曰侍官”⑤ 发生了根本的嬗变。举进士为时兴之风，取代了为求军功而争相应征的盛景，初唐时士子仗剑从戎、立功塞外的豪迈之举化为往日云烟。

玄宗以后，朝廷官员的任职成分也发生了变化，中枢要员如宰相多取诸出身科举者，唐德宗时常衮当政，“非以辞赋登科者，莫得进用”⑥。陈寅恪先生论进士科“特见尊重，以为全国人民出任之唯一正途，实始于唐高宗之代，武则天专政之时，及至玄宗，其局势遂成凝定”。⑦ 玄宗以后，在特殊时期或地区，亦有不少从征戎行以军功入仕者，但从追求功名的观念而言，借助于军功已非时尚了。唐后期“挽得两石力弓，不如识一丁字”的民言，与初唐杨炯“宁为百夫长，胜作一书生”的时尚，形成了鲜明的对比⑧。

---

① 《通典》卷一五《选举典》三。

② 《通典》卷一五《选举典》三。

③ 《玉海》卷一三八《兵制》三十一《邺侯家传》，上海，上海书店，南京，江苏古籍出版社，[illegible]

④ 《通典》卷一五《选举典》三。

⑤ 《通典》卷一五《选举典》三。

⑥ 《旧唐书·崔祐甫传》。

⑦ 陈寅恪：《唐代政治史述论稿》，上海，上海古籍出版社，[illegible]

⑧ 许友根：《武举制度史略》，苏州，苏州大学出版社，[illegible]

四、武举中的武艺及其变化

武艺是古人对武术的总称。《三国志·刘封传》中有“武艺气力过人”的记载，说明“武艺”一词出现很早。《续文献通考》中有“练胆、练艺”之语，其中“练艺”即指练武。《古今图书集成》中有“精诸家武艺”一说，其中“诸家”之词说明武艺的发展是多元的、分门别派的，如军事武艺、民间武艺，细分起来还有南北各派、内家外家等。到我国唐代，由于武举的创立，武艺出现了全面发展的势头。

唐代武举中的力量考有翘关和负重两项。“翘关”也称“拓关”，即古代举重活动。其中“关”是古代一种顶城门用的门闩。唐代武举“翘关”所用的“关”是一种“长一丈七尺，径三寸半”的门闩（唐镂花铜尺，一尺为现在的[illegible]米，一丈七尺约为[illegible]米）。可以推想，一根长[illegible]米、直径约[illegible]厘米的铁门闩，其重量少说也接近[illegible]斤。翘关考试时，要求武举“凡十举后，手持关，距出处无过一尺”。意思是说，连续举[illegible]次后，还要测量脚移动的距离，要求脚移动离原地不出[illegible]尺，否则不计分。唐代武举力量考的第二项是“负重”（肩挑背扛），要求武举“负米五斛，行二十步，皆为中等”（古十斗为斛，即一石，五石米的重量至少有[illegible]余斤）。肩挑[illegible]石米走[illegible]步才为中等，可想而知，当时武举头等者，负重要[illegible]斤左右，这样的力量是惊人的。

射，即指弓箭技艺。古代武举中，射是唯独一项每个朝代必考的武艺。武举中的射与军事武艺一样，分马上射技和马下射技。

马上的射，通称“马射”或“骑射”。唐代称“马射”。马射是中国古代射术的一种，指骑马用弓箭射靶。唐代武举中的“马射”又称“长垛马射”，其中的“垛”就是箭靶，“长垛”则指长箭靶。为什么要射长条靶呢？因为人形是长条的，射长垛是为了实战的需要。马射在唐代受到特别重视。唐太宗曾对全军将士说：“今朕不使汝穿池筑苑，专习弓矣。民间无事则为将。”[①]他亲自挑选了一支皇城部队，号称“百骑”。敦煌壁画中也有唐代马射图，为射手骑马奔跃，返身弯弓满月的姿态。因为马射是唐代军队武艺的强项，所以唐代武举也把考马射一项放在重要位置。

步射，指不骑马的射技。唐代武举中设有步射、平射和简射。“平射”即水射，古也称“水平箭”。明代李呈芬在《射经》中介绍了一种射箭“剡注”

① 《资治通鉴》卷一九二。

法说：“谓矢头剡处，直前注于侯（箭靶），不从高而下，即谚所谓水平箭，此发矢之法也。”水平射时，要求箭头尖处正与箭靶等高，不能偏上或偏下，谓水平射。古时还把“平射”称“襄尺”，据唐王琚《射经》载：“襄，平也。尺，曲尺也。谓平其肘，使肘上可置杯水……使臂直如矢也。”可见对平射的技术要求相当高。上述可见，无论是哪个民族还是哪个朝代，都十分重视发展射技，因为射是中国古代武艺中最传统的一种技艺。

唐代武举中有马枪一项考试。马枪，即指马上用枪的武艺。从唐、宋、金、明、清历朝武举考试来看，只有唐代武举考试马枪。这是因为唐代战场上用枪作战是相当普遍的，尤其唐朝军队以枪术威服四夷，唐军中曾涌现出一大批枪术高人，如《五代史·王彦章传》载：“彦章为人骁勇有力……持一铁枪，骑而驰突，奋疾如飞，而他人莫能御也，军中号王铁枪。”据《册府元龟》记载，唐太宗手下有一位骁将，名秦叔宝，使得一手好枪法，一次“叔宝应命，跃马负枪而进，必刺之，刀众之中，人马俱倒”，这样的战例不胜枚举。所以，唐朝武举中特设马枪是不奇怪的。

总之，唐代产生的武举考试的内容，从一个侧面反映了唐代以后，军事力量、武器配置和武艺的发展[①]。

第五节摇体育娱乐思想的发展变化

随着社会的发展和人民生活水平的提高，人们的娱乐体育活动也日渐丰富。娱乐体育活动的形式呈现出丰富多彩的局面。结合日常生活和民俗传统，开展的娱乐体育活动有自娱自乐、竞技、益智、民俗等多种形式。这充分反映了娱乐体育活动的历史传承性特征，丰富了体育娱乐活动的内容，满足了人们娱乐、消遣的不同需要。

一、情于中形于外的自娱自乐

在古代尧的时代，生产力有了发展，尧占有很多财物，部落的生活大有改善，尤其丰收或渔猎到大量物资之后，自然会产生高兴愉悦的心情，情动于中而形于外，手之舞之足之蹈之就随之而生了。于是有“击石拊石，百兽

① 许友根：《武举制度史略》，苏州，苏州大学出版社，[illegible]。

率舞”① 的娱乐形式。就是用石片作乐器，互相撞击拍打，奏出有节律的声响，众多的人打扮成禽兽的模样，模仿着禽兽的动作，跳舞唱歌，以表达他们欢快的心情，这是自娱思想的支配而表现的行动。

我国数千年来是“以农立国”，农业在人们生活中占有重要的位置。早在原始社会时期，就有“农作舞”流传，是为了歌颂神农氏发明了耒耜，教民众农耕，庆祝丰收的。据《汉书·郊祀志》记载，汉高祖刘邦令天下祭祀后稷神，跳“农作舞”。到了宋代，便出现了极有特色的“村田乐”歌舞游艺。舞者穿戴蓑衣斗笠，完全是农夫打扮，并专门在元宵节民间舞队的行列中表演。明代之时，也有“村田乐”的表演。到了清代，“村田乐”就发展为扭秧歌了。扭秧歌的形式多种多样，南方和北方各有特色。尤其是东北秧歌特点突出，一是扭、二是走、三是唱、四是扮相、五是杂耍，气势非凡，极受人们的欢迎。

龙是中国古代图腾崇拜的遗迹，早在春秋战国前，我国的许多地区就有舞龙活动。当时的舞龙是以人排成长队形，模拟龙的动态而舞动行进，多用于求雨和祭祀，其中也含有游艺娱乐的成分。耍龙灯也称舞龙灯，是在舞龙的基础上发展起来的民间娱乐活动。从《汉书》、《西京赋》和《平乐观赋》等文献记载，汉代当时“鱼龙曼延”中的巨龙就有十几丈以上，是由 [illegible] 余人化装扮演的。到了宋代，灯与龙开始结合，出现了舞龙灯。但是当时的龙灯只能固定观赏，还不能舞动戏耍。到了明清时，耍龙灯以其独特的风韵出现在年节的民间游艺娱乐活动之中了。据明清的文献记载，舞龙灯除了具有观赏娱乐外，民间也还有用于祈雨等活动。

投壶是中国古代由射箭演变来的一种娱乐活动。它是由投壶人站在离壶一定距离的地方，把箭投向壶中来计算筹（得分）多少以决定胜负。投壶这种娱乐活动起源很早，先秦时期已经流行，是一种礼仪特点较浓的游艺形式。在汉代，贵族、士大夫们喜好投壶，在酒宴上盛行举行投壶游戏。两晋南北朝时期，投壶就成为一种纯娱乐的活动了。魏邯郸淳在《投壶赋》中说：“悦举坐之耳目，乐众心而不倦。”当时，统治者和文人饮宴欢聚，无不以投壶为乐。当时不仅男子投壶，女子也有好此戏的。宋代，司马光对于当时流行的投壶玩法，认为不合礼治，多为奇巧、侥幸的投法，撰写了《投壶新格》。明清之际，投壶之戏无论是在民间，还是在宫廷中，仍然流行，并且出现了多种式样的投壶。投壶作为一种高难度的游戏，可以陶冶人们的情操，娱乐身心，又不失为酒宴助兴的方法。

---

① 《尚书·益稷》，（清）阮元校刻，《十三经注疏》，北京，中华书局，[illegible]

还有一种投掷比赛的游戏，称作“击壤”。据晋皇甫谧《帝王世纪》记载：“帝尧之世，天下太和，百姓无事，壤夫八十余击壤于道”（壤长尺四，阔三寸，形如履，置一于地，三四十步外掷之）。足见是在休闲无事的时候，而作的投掷游戏。还有记为“击壤而歌”。反映了尧时部落的衣食足，人事和，老年人聚集到长形的场上，愉快地进行投准比赛，一边击打着手中的木块，歌唱内心的欢乐。游戏是生产生活再现的缩影，是积极性休息思想的初现，是娱乐体育思想的萌芽。

体育作为娱乐项目而产生的自娱自乐思想，它的产生绝不是偶然的，是随着生产力的发展，生活水平的提高、周围环境的变化反映到头脑中而产生的需要和感知而来的。从原始社会传留下来的宗教迷信思想和活动，必然要反映到体育活动中来。巫觋的行动，傩舞的产生，必然会在人们的头脑中留下烙印；古代历史神话和传说，在儿童幼稚的心灵和早期的社会化教育中也会留下深刻的印记，当本能的自乐自娱思想的闪现和头脑中已有的社会化思想的结合，经过头脑的加工就会出现新的产物，像“蚩尤戏”的出现，就是古代历史传说与古代假面神巫的结合，形成的民间自乐自娱活动，由少到多，由不普及到普及，由少数人参与到民众的广泛参与。如“击壤”和“击石拊石，百兽率舞”，那是生产、生活的事物，经过头脑的再加工而产生的，决不是凭空臆想而来的。人类早期的舞蹈，来源于对于生产劳动成功的庆祝；对于大自然的崇拜；对于祖先神灵的祭祀；对于异性情感的诱惑。正如《毛诗序》所说：“情动于中而形于言，言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足，故咏歌之，咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。”古时歌舞不分，其中包含有娱乐体育的成分。从自娱自乐开始，可以愉悦身心，锻炼筋骨，既满足胜利需求，又满足精神需求。

体育活动本身不仅包含有人体生物性的成分，而且包含有社会性成分的内容。人类自娱自乐的同时，必然会产生一种辐射的作用，会有诸多伙伴受到熏陶、感染、观赏和仿效，由个体而发展为群体，一人的欢乐愉快情绪，会感染群体仿照学习，使自娱自乐的范围由小到大，由少到多，由短时间延续到长期坚持。先秦时代的拳术、角力、曲踊（跳远）、距跃（跳高）等体育活动，在社会的发展过程中逐渐脱离了这些活动原始产生时的军事武艺功能，逐渐显现出自娱自乐、活动筋骨、强身健体的作用。

二、以竞技为乐

中华民族悠久的历史，灿烂的文化，使体育思想中的“比赛”、“比试”、

“竞技”的思想，随着历史的发展，逐渐出现。先民们早期的与天斗、与地斗、与自然灾害斗的自卫防身本能，经过年长者的言传身教，逐渐熟练，经常地反复地练习，渐而感到乐趣，产生相互比试技艺的思想，以斗为乐的思想，促使人们才能经常不断地练习；通过比试高低，进一步促进了技艺的发展。

譬如古代的射、御、角抵，本为“将帅讲武，习射御、角力”①，可是经过将帅们长期的习练，而产生了乐趣，渐而产生了以角抵为游戏，从角抵游戏渐而衍化嬗变出各种各样的摔跤；又从人与人斗，而发展为禽兽与禽兽斗，甚至有人与兽斗（汉代画像砖为证），还有植物与植物斗（中国民间的斗草、斗花、斗茶）各种趣事发生。这些各种各样的“斗”，斗就是竞争，斗就是进取，斗就是要比试高低，这就是人们所说的竞技。中国古代的角力、举鼎、拓关、投石、拔距等比试力量的竞技是很多的。最早的是角抵，角抵是始于古冀州的“蚩尤戏”，秦始皇统一中国后，由于禁止民间私藏兵器，所以作为徒手搏斗的角抵兴盛起来。唐代之时，还有赛力性竞技角抵，多在军中进行。宋代的角抵发展为相扑，是一种具有表演性质的娱乐观赏性的体育活动。

赛龙舟也是我国汉、苗、傣等族在端午节期间进行的娱乐竞技性体育活动。主要流行于我国南方广大地区。据南朝梁人吴均的《续齐谐记》和宗懔的《荆楚岁时记》的记载，赛龙舟一事源于纪念屈原。也有说是古越族为了祭祀龙图腾，表示他们是“龙子”的身份，在每年五月五日这一天举行盛大的图腾祭祀活动。其中有一项就是在急鼓声中在水面上划刻有龙形的独木舟，这便是赛龙舟的由来。到了唐代，端午龙舟竞渡之风尤为盛行。赛龙舟时有规定的路线，有起点和终点，终点处设有标船。当竞渡的龙舟快要划到终点时，标船上的人便把系有红锦缎的“锦标”投入水中，让各龙舟争夺，故称之为夺标。经过宋元到明清两朝，赛龙舟活动规模越来越大，其形式也因地区而各异。

蹴鞠是一项古老的体育活动，根据西汉刘向《别录》的记载，传说是黄帝所创作的。战国时期，蹴鞠就已经成为相当流行的娱乐体育活动了。《史记·苏秦列传》记载了当时齐国首都临淄居民生活富裕欢乐，经常开展各种娱乐体育活动，其中蹴鞠就是当地非常受欢迎的娱乐体育项目之一。晋葛洪所辑的《西京杂记》中记载了刘邦打天下做了皇帝以后，他父亲刘太公当上了太上皇，但是终日不乐，生活不满意，刘邦派人打听得知，刘太公以前在家乡楚国沛县市井生活中酷爱蹴鞠。自从进了宫中，没有了过去的老朋友，

① 《礼记·月令》（清）阮元校刻，《十三经注疏》，北京，中华书局，[illegible]

不能在一起斗鸡、蹴鞠，因此，心情不畅。于是刘邦仿造原来家乡的模样，建立了新城，其父又可以斗鸡、蹴鞠了。到了隋唐时期，蹴鞠的军事训练意义逐渐退居次要地位，而游戏娱乐的作用更加突出。鞠由实心改为了充气的；并出现了多种多样的踢法，更加讲究脚法技巧。宋代的蹴鞠发展到有两种踢法，一种是在场地中央设有球门的形式，一种是没有球门完全表现个人脚法技巧的踢法，叫“白打”。可以单人表演，也可以二三人至十余人共同表演。此时既有帝王和大臣爱好蹴鞠，民间还有蹴鞠艺人的组织“齐云社”。上至帝王大臣，下至黎民百姓对此项目是乐此不疲。

击鞠就是马球，是骑在马上以球杖击球入门的一种娱乐体育活动。因为它是一项相当惊险、激烈的活动，所以要求参与者具备强壮的体魄、高超的骑术与球艺，要具有勇敢、顽强、灵活、机智的素质。击鞠最早出现在曹植写的《名都赋》中。说明东汉时已经出现了这项活动。唐代之时，马球出现了兴盛的局面。比赛方法分为单球门和双球门两种。上至帝王下至文武百官，喜欢观看、参与打球的人大有人在。就在唐代的宫城和禁苑里也建有正规的马球场。1972年，陕西乾县唐章怀太子李贤墓出土的《马球图》壁画，非常形象生动地反映了当时马球竞赛的激烈场面。马球活动在后世中逐渐衰落，到了明代初年还时有开展。

捶丸也是一项古代竞技类的球类项目。兴盛于唐代。捶丸是拿球杆徒步打球，也称为“步打球”。比赛时分队，用球杖击球，以球入对方球门为胜。唐代王建《宫词》第十三首有“寒食宫人步打球”即指此而言。元代之时，宁志斋老人撰《丸经》，专门论述了捶丸的起源、比赛方法和此项运动的价值等。捶丸的发展历史是在宋、金、元三代非常兴盛，从皇帝到百姓都很喜爱此项活动。到了明代，捶丸的发展就大不如以前了，当时只有宫中少数人在参加这项活动。

蒙古族是一个勤劳、勇敢、善战的民族。他们在艰苦的环境和战乱中，为了生存，从小就受到各种传统体育和竞技的锻炼，从贵族到平民，都崇尚骑射和角力。骑射是游牧民族之本。《元史·兵志三》云：“元起朔方，俗善骑射，因以弓马之力取天下。”《黑鞑事略》载：“其骑射，则孩提时，绳束以板，络之马上，随母出入。三岁以索维之鞍，俾手有所执，从众驰骋。四五岁，则挟小弓短矢。及其长也，四时业田猎。”在元上都，举行“诈马宴”之前，要进行赛马表演。同时，也是一种娱乐活动，意在显示元朝权贵的豪华和威风。贵由赤又叫放走，是元朝宫廷组织的一种长跑比赛。其竞技性比较强。它不是作为宴筵的一个演出节目，而是单独举行。据《滦京杂咏注》、《辍耕录》等载，每年在元上都或大都举行，挑选“脚力便捷者”参加比赛。

有严密的组织规则和程序，由朝廷委派“监临官”进行监督和裁判。皇帝亲临终点观赏奖励。由此可见，元廷对体育竞技的重视。

总之，以竞技为乐思想的产生与发展，促进了古代娱乐体育活动的发展，反复往还，使中国古代体育思想也随着向前。

三、以益智为乐

棋类游戏在我国历史悠久，春秋战国时代已经有文字记载，向来都是以文化娱乐项目看待的。归入体育项目是中华人民共和国成立以后的事，这也是思想认识的升华。因为棋类游戏，多是工余饭后的消遣娱乐方式之一，以填补余暇时间，增加生活乐趣，从古代的帝王到达官贵人，到庶民士卒各个阶层的人，或者是以棋成癖的弈人，都有参与。为什么会如此？是棋类具有诱人的魔力，特别是以温文尔雅为尚的国人，品茗对弈成为国士学子的一项乐事；尤其棋类活动调动人们的思维，开发人们的智力，具有特殊的功能。

相传尧的时候，已经能够利用围棋以开发人们的智力。晋代张华《博物志》说：“尧造围棋以教子丹朱，或云舜以子商均愚，故作围棋以教之。”这就是利用围棋来改变人们的愚昧，开发人们思维智力。史书记载，唐尧之子丹朱，不肖。就是说行为不好，一天漫游，无所事事，尧进行多方教育，还利用围棋引导，设想能走上正道，虽已有效，但积习难返，所以尧禅位于舜。舜即位后知道这事，也利用围棋教子，虽说这是晋代的记载，说明这一民间传说已久。即此可以看出，利用围棋活动以开发智力的思想，早已有之，说明围棋这一体育项目，人们已经认识到具有开发智力的作用和功能了。围棋发展到了南北朝时期，由于玄学的兴起，导致文人雅士以崇尚清谈为荣，因而弈风更盛。当时下围棋被称为“手谈”。唐宋之时，围棋得到了大发展。由于帝王们的喜好，围棋之风遍及全国。此时的围棋，已不仅在于它的军事价值，而主要的在于陶冶情操、愉悦身心、增长智慧。弈棋与弹琴、写诗、绘画被人们引为风雅之事，成为男女老少皆宜的娱乐体育活动。

象棋古时称为“象戏”，是一项具有悠久历史的棋类游艺活动。同围棋相比较，象棋是普及范围更广的雅俗共赏的棋类活动。唐代之时，象棋有了新的发展。唐太宗李世民大加提倡，武则天是个象棋迷，她连做梦也与天女下棋。当时流行的象棋与现在的象棋已经非常相似了。到了北宋时期，出现了与今日体制、规则相同的象棋。明清两代，象棋更是不断地发展，进一步平民化、普及化，人们对棋艺的研究更加深入，出现了大量的棋谱，名手辈出。

六博，又作陆博，是一种采行棋角胜的古老博戏。大约在春秋时期就已

经出现了，到了战国时期，已经相当流行。《史记·苏秦列传》在描写齐国都城临淄时的景况时，提到了当地许多人喜好六博之戏，说明当时此戏已经非常普及。汉代之时，出现了专门以博戏为业的艺人，被称为“博徒”。这种状况一直持续到三国时期。六博最初是一种带有比赛性质的娱乐游艺活动，后来逐渐发展成为一种赌博手段。由于六博成为一种赌博的工具，渐渐失去了大众的参与和支持，进入晋代后便销声匿迹了。

双陆也是我国古代的一种博戏，在三国时期已经流行了。宋人洪遵著有《谱双》一书，其中记载有双陆的流派、制式和棋盘的规格等。唐宋之时，双陆有了一定的发展，元代，双陆属于一种“才子型”的游戏。为文人及风流子弟喜爱。如诗人柳贯、曲家周德清、戏剧家关汉卿等均有咏颂双陆的佳作传世。到了明清，双陆仍在上层贵族社会及仕女中间流传，不过已呈衰势。

以上这些娱乐体育活动，都有欢愉身心、增长智慧的特点，人们在参与其中的过程中赋予了生命力的思想内容，丰富了人们的生活，满足了文化和精神的需要。这就是娱乐体育思想和开发智力的思想所起的作用。

四、从祭祀到民俗

原始社会由于生产力低下，人类对自然环境和灾害的抵御能力很差，无法摆脱自然界的沉重压力，对千变万化的自然现象无从索解，因而产生了超自然力量的神秘感和恐惧感，并且幻想借助这种力量摆脱现实生活中的困难，于是把自然力和自然物神化起来，作为崇拜的对象，这样就产生了最初的宗教。在图腾崇拜和祭神、祭祖的祭祀集会等宗教活动中，就有原始体育的内容。这其中也具有原始体育的娱乐性表现。游戏是“原始状态下的残存物”，它“常常起源于巫术宗教仪式”。①

萨满教是我国北方民族共同信奉的自然的多神的原始宗教。万物有灵观念是萨满教思想意识的基础。处在原始时期的北方民族，在极其恶劣的自然条件下，生产力水平低下，知识匮乏，在与自然界抗争中显得软弱无力，而又不得不依赖自然求生存和繁衍。在这种情况下，他们根据自己的理解与思维，认为自然界的一切事物都有一些有意识的力量在支配着。而人行为的盲目性和行为结果的差异性又使他们感到人的行为也受某种神秘力量的制约，因此神的意识逐渐产生了。而且他们深信神无所不生，神无所不存，神无所

① ［英］查·索·博尔尼著，程德琪等译：《民俗学手册》，上海，上海文艺出版社，灵感赐 灵感页。

不有。对主宰他们一切的各种神灵十分畏惧，唯恐祸害降临。出于对自身生存的实际功利目的的追求，他们对神灵采取十分积极的态度，总是想方设法使神灵为自己谋取福利。竭力讨好神灵，促使神灵愉快，了解神灵旨意，采取相应行动，就成为他们生活和思维的主要内容。由此萨满跳神活动也就应运而生了。①

萨满跳神是萨满教最主要最基本的宗教仪式。其最初的主要目的是祭祀神灵，取悦神灵，以博取神灵的保佑与赐福。萨满跳神是出于娱神的目的，而用娱人的表现方式来娱神，而在娱神的过程中实现了娱人的客观效果。而且，当人们感到自己的某些动作已使神灵感到欣慰时，内心也会自然而然地产生一种愉悦感，而萨满跳神时的亦歌亦舞又巩固和加强了这种愉悦感。因此，萨满跳神的娱神与娱人密不可分。是在主观娱神的驱使下，收到了娱人的客观效果。也可以说，萨满跳神既是祭祀礼仪，又是娱乐体育活动。而且萨满跳舞这一经常性活动，尤其是边说边唱边舞边鼓的表现形式也确实能够刺激他们的情绪，使他们从其人获得感情的融通、感官的满足和心理的愉悦。

萨满跳神不仅穿戴特殊装束，还使用一些法器。其装束与法器虽然因民族不同有较大差异，但存在共同点。装饰物主要有神帽、神衣、神裙、神裤、神手套、神靴、神袜等；法器主要有神鼓、铜镜、腰铃、神杖、神鞭、神箭等。其中赫哲族萨满的神帽古朴，有代表性，“鹿角神帽”的角叉数标志着萨满的等级，帽四周缀着熊皮飘带。萨满跳神穿戴这些装饰物，佩带这些法器，加上激动不安，疯狂地跳动，所创造出的艺术效果定能极大地刺激观众，引起精神上的快慰，借以减轻或解除肉体的疲劳。

从艺术角度看，萨满跳神是集音乐、舞蹈、演唱于一体的综合艺术。直接作用于人的视觉和听觉，渗透到人的心灵。还掺杂着很多技能、武功、魔术、气功和特异功能，而萨满的说唱中还包含着神话、传说、故事等。这些表现形式已经具备艺术表演的性质，而这些表现形式的特质主要是娱乐。因此，它是各种艺术的综合体。

萨满请神时，敲鼓伴奏，鼓槌翻飞，左右开弓。萨满左右盘旋，上下跳动，腰铃铿锵。萨满呜唱神辞，长歌嘹亮，又急又缓。歌唱、舞蹈与具有强烈节奏感和运动感的击鼓声融为一体，气氛热烈，场面壮观。正如《黑龙江志稿·风俗祭祀》描绘那样：“祭时，有专习跳舞者，名萨玛，……腰与手足盘旋舞动，鼓声、铃声、一时并作，又诵祝又唱歌。”跳者又疯又癫，完全进入境界；观者如醉如痴，身心得到感染，二者引起共鸣，融为一体。在这里

① 关小云、王宏刚：《鄂伦春族萨满教调查》，沈阳，辽宁人民出版社，[illegible]页。

宗教感与愉悦感得到了有机结合。人们强烈的愿望、欲念、信仰、情绪都在这里寻找到了寄托和宣泄。萨满请神时，还根据请来的不同神灵的形体、声音、动作和本领进行维妙维肖地模仿。在狂舞中学着动物形体的动作，在诵唱中模拟动物啼鸣吼叫。例如熊的人立而行与咆哮，显得笨态可掬；虎的蹿跳和长啸，表现着虎跃之势；蟒蛇躺在地上，仰面朝天，蠕动而行，十分可笑；鹰的展翅飞翔，旋转俯冲，厉鸣震耳。在歌舞演唱中，观众根据联想判断某个神灵的到来，极大地感染和鼓动着观众，使观众得到强烈的刺激，享受到莫名的快慰。

在祭祀火神中，萨满进行各种各样的火技表演，有火中捉迷藏、火阵缚鹿、火中射猎、吃火炭、喷火星、跑火池，即在火炭上奔跑，有的甚至用上几百斤火炭，铺在地上一片通红。萨满在火池上奔跑跳跃，脚腿却毫无伤害。这些火祭表演如果没有特技是根本办不到的。火祭是一种大规模的集会，族众观者如堵，不时欢呼跳跃。整个场面充满惊险、热烈、神奇的气氛。而锡伯族萨满跳神的上刀梯仪式也颇为惊险动人，简直到了慑魂慑魄的地步。另外，萨满跳神时的潜水过河、钻冰眼、攀援树梢穿行林间以及熊神拔树等也十分感人，显示出萨满娴熟高超的技艺。

“放风筝”原来是中原汉民族一种“放晦气”的巫术仪式。这一仪式一开始就具有浓厚的娱乐因素，其娱乐功能不断发展，放晦气的功能日益萎缩，遂成为一种自娱自乐的活动，谁也不存在放晦气的意识了。某种神灵请来附体，然后对神灵大加取悦，极力讨好。神灵显灵后道出所谓的神意，让普通人所接受。整个过程充满神秘感，观赏价值极强，具有激动人心的艺术魅力。

早在春秋战国时流行的拔河游戏，最初是配合水战的军事技能。《隋书·地理志》记载：“（楚）有牵钩之戏，云从讲武所出……俗云以此庆胜，用至丰穰。”春天盛行拔河，与农事有关。春天是一年农事活动的开始，在迷信思想占支配地位的古代社会，人们常用不同的形式来祈求农业丰收，此即“春来百种戏，天意在宜秋。”① 后来到了唐代，拔河之戏每到清明时举行。有一次举行千人拔河比赛，唐玄宗亲临现场，场面可谓壮观。拔河之戏从产生以来就逐渐脱离了军事训练的意义，更多地赋予了祈求丰收的神佑思想。

① 张说：《奉和圣制观拔河》，见《全唐诗》卷八十七，北京，中华书局，[illegible]。

第三编
宋元明清
时期的体育思想

第七章　儒学、道教与体育思想

理学是宋元明代儒家哲学思想的泛称。理学兴起于北宋，成熟于南宋。在南宋末年理学已经在实际上取得了统治思想的地位。自元朝到清王朝灭亡，理学一直被封建王朝奉为官方学说，在意识形态领域占据着统治地位。宋代开始儒家以阐释义理、兼谈性命为主。理学的创始人是周敦颐、邵雍、张载、程颢、程颐。北宋时期还没有构筑起完整而系统的理学思想体系。直到南宋中期，朱熹才加以完成。朱熹建立了客观唯心主义体系，认为“理”是离开事物独立存在的客观实体，具有永恒的、至高无上的地位。与朱熹同时代的还有陆九渊建立的主观唯心主义一派，认为“心”是宇宙的本体。到了明代，王守仁进一步发展了陆九渊的学说，形成了陆、王学派。明代的王廷相、清初的王夫之等人，曾先后发展了张载的学说，以反对程朱和陆王的学说。理学是封建统治阶级权威性的理论依据，直接影响到政治、经济、文化的发展。理学是宋代以来影响最大的政治思维方式和传统文化的代表。

宋代道教在继承唐代道教的基础上，形成了一个新的发展时期。道教的内丹学说经过陈抟和张伯端，更加深化和系统，道教哲学趋于成熟。道教的教派分化繁衍，出现了不少新教派。宋代统治者大力提倡道教，巩固皇权，安定民心，震慑异邦。从而使道教得到大发展，地位日益提高。金元时期，由于统治者的需要，使得全真道教盛行，在全真道的基础上又衍生出许多新的流派。其中丘处机创立的龙门派对全真道发展的贡献最为突出，在后来影响很大。明代之时正一道表现活跃，受到明王室的青睐，与社会的政治生活和日常生活相结合，成为支配全国道教的主导势力。道教理论更深地与儒学和佛教相融合，道教教义与活动更广泛地与社会生活实际相贯通，向民间扩散。清代道教在民间广泛传播，继续扩散。进一步加强了民间多神崇拜的风气，民间宗教有更多的新教门摄取道教的营养，在思想和文化上出现了儒、佛、道三教合一的倾向，道教人物、道教故事、道教丹术法术、道教理想已经渗透到人们的生活当中。

第一节　儒学与体育有关的思想

宋朝的理学思想在封建社会的后期作为统治阶级的主导思想意识，对中国社会的各个方面产生了极大的影响。体育在发展的过程中也不可避免地受到理学思想的渗透，尤其是具有悠久历史和文化传统的中国武术的发展，也同样受到理学思想的影响。而理学在自身的发展过程中也蕴涵着文化养生的思想。这标志着理学本身存在着养生的思想资源；同时也标志着理学文化可以转换为养生方法，生发养生功能，丰富养生理论。理学大师朱熹在构建庞大的理学体系时，利用治学求知、道德修养和成就圣贤的生活样式来保持身心健康、修身养性、安身立命。这些养生思想原则和方法对于身体保健，延年益寿是有积极意义的。

一、司马光的致中和以养生、为封建礼教服务

司马光（1019～1086）

司马光（1019～1086），字君实，号迂叟，陕州（山西夏县）涑水乡人，世称涑水先生。他出生于官僚家庭，从小读书。是北宋时期理学的创始人之一，著名的史学家，所著《资治通鉴》在史学发展史上占有重要地位。司马光一生勤奋好学，学识渊博，著作甚丰，在《宋史·艺文志》著录的就有37种。司马光的哲学思想属于唯心论的天命论，他认为天地万物皆“祖于虚，生于气”，把精神放在第一位。他认为天是有人格、有意志的，它全知全能，能赏善罚恶。他把君权、父权和神权联系在一起，认为君父之权、贵贱高低都是天定神授的，以此来维护封建统治。

（一）致中和以养生

司马光根据思孟学派的中庸之道和汉儒董仲舒的“以中和养其身”的主张，提出致中和养生的思想。司马光的致中和养生思想不同于孔子的“死生有命，富贵在天”，也不同于《中庸》的“大德必得其寿”和董仲舒的中和养生论，其特点是用“危微精一”之说，把养生学进一步神秘化了。司马光说：

“民受天地中和之气以生，所谓命也；能养之以取福，不能败之以取祸。”① 这是他致中和养生的主导思想。他认为：“道之要，在治方寸之地而已。”② 说明他讲养生主要强调是治心。怎样才能治心呢？最重要的就是致中和。他说：“《中庸》曰：‘喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。’君子之心于喜怒哀乐之未发，未始不存乎中，故谓之中庸。庸，常也，以中为常也。及其既发，必制之以中，则无不中节，中节则和矣。是中和一物也，养之谓中，发之谓和。故曰中者天地之大本也，和者天下之达道也。”③ 这就是司马光致中和养生理论的根据所在。他认为：“君子守中和之心，养中和之气，既得其乐，又得其寿矣。”④ 司马光这一套养生理论要求人们要经常守中和之心，养中和之气，保持乐观态度，控制饮食起居。从养生保健的角度来看这是有利于身体健康的。但是致中和的养生理论还没有脱离儒家的中庸之道，还有听天由命的天命论思想的存在。

（二）体育为封建统治服务

司马光非常爱好投壶，写下了《投壶新格》。他说：“传曰：‘张而不弛，文武弗能也；弛而不张，文武弗为也；一张一弛，文武之道也。’君子学道从政、勤劳罢倦，必从宴息以养志游神，故可久也。”⑤ 司马光认为体育娱乐游戏对消除疲劳、强身健体、延年益寿是有实际意义的；但是他撰写《投壶新格》的主要目的不是在强调这个项目的健身娱乐作用，而是为了使这项运动能够更好地为封建礼教服务。所以他说：“荡而无度，将以自败，故圣人制礼以为之节。因以合朋友之和，饰宾主之欢，且寓其教焉？’⑥ 这种寓礼教于投壶之中的思想才是他的本意。

司马光认为古代圣人可以以射箭来考察一个人的德行，那么投壶也是可以来对人进行修身教育的。他把投壶看成是和礼乐、刑政、教化、典谟同样，是圣人教化人们行中正、中和之道的一项措施。

司马光不仅认为投壶可以为封建礼教服务，他还写了《论上元令妇人相扑状》，建议君主：“严加禁约，今后妇人不得于街市以此聚众为戏。”究其原因在于“上有天子之尊，下有万民之众，后妃侍旁，命妇纵观，而使妇人裸戏于前，殆非所以隆礼法，示四方也。”理学思想中继承了前代的“三纲”、

① 司马光《中和论》，见李裕民校注，《司马光日记校注》，北京，中国社会科学出版社，1994。
② 司马光《中和论》。
③ 司马光《中和论》。
④ 司马光《中和论》。
⑤ 司马光《投壶新格·序》，《事林广记》续集卷六《投壶》。
⑥ 司马光《投壶新格·序》，《事林广记》续集卷六《投壶》。

“五常”的思想，这对唐代以来兴起的妇女体育活动是一个致命打击。《仪礼》中妇女有“三从”约束，即未嫁从父，既嫁从夫，夫死从子以及《周礼》中倡导的汉代已有的女有“四德”，即妇德、妇言、妇容、妇功等精神枷锁又重新复活，捆绑了广大妇女的手脚，使她们逐渐成为了社会的观赏品、附属品、牺牲品了。妇女同男子一样平等参加体育活动的权利被剥夺了，妇女参加体育活动的机会也越来越少了。这里可以看出，司马光剥夺妇女参加体育活动的权利为封建礼教服务的思想是很坚决的。

二、张载重视武勇，强调生命在于运动的体育思想

张载（1020～1077），字子厚，祖籍河南开封，侨居凤翔眉县横渠镇（今陕西眉县横渠乡），世称横渠先生。少喜谈兵，无所不学。从范仲淹教诲，读《中庸》，习名教。又读“释老之书，累年尽究其说，知无所得，反而求之《六经》”①。他在三教之中迂回曲折地探索，以儒学为本，创一家之言，思想博大精深。著有《正蒙》、《横渠易说》、《经学理窟》、《张子语录》等。其中《正蒙》在中国古代思想史上影响比较大。

（一）重视军事武勇

张载（1020～1077）

张载“少喜谈兵，至欲结客取洮西之地。”②他从小就对军事武勇感兴趣，认真研习。他说：“四时蒐狩田猎，教师行于草莽之法；行于草莽则潜师，潜师则夜战相闻。”③ 联系在草莽中田猎，可以使战士之间语声相闻而习于夜战，这表明了他重视田猎这种军事体育活动。

张载非常重视在平时教育百姓勇武之事，以备战时之需。提出让百姓“平时使之知所守，识所向，习所登降，时缮完。贼至则授甲付兵，人各谨备，老幼供饷，妇女守室。如是则民心素安，技艺素讲，寇不能恐，吏不能侵，无仓卒之变，无颠乱之忧。”④

① 《横渠先生行状》，见《张载集》，北京，中华书局，1978。
② 《宋史·张载传》。
③ 《经学理窟》五。
④ 《文集·边议》。

张载还非常重视兵器的坚利、武艺的精良。他认为取得战争胜利的条件同武器的坚利和武艺的精良是密不可分的。他说："城池之实，欲其牢不可破；甲盾之实，欲其坚不可攻；……讲训之实，欲其使无不精；兵矢之实，欲其中无不彀。"①

（二）重视体育教育

张载由于受到儒家思想的影响，在教育上提出"智、仁、勇，天下之达德"，这里可以充分说明，他是重视德智体全面发展的。在重视体育教育的同时，他首先强调德育的先导统率作用，重视礼乐的教化。他说："君子之射，以中为胜，不以贯革为胜，侯以布，鹄以革，其不贯革而坠于地者，中鹄而可知矣，此为力不同科之一也。"② 由此可以看出，张载的这种思想是孔子体育教育思想的继承，从体育崇尚竞争的角度来看，有其消极的一面。

（三）唯物地认识生命在于运动

生命在于运动的观点，在先秦的著作中已经有了论述，如《易经》、《黄帝内经》等。张载以唯物的哲学观点，对此做了进一步的阐释。张载认为客观世界是物质性的。他说："太虚无形，气之本体。其聚其散，变化之客形耳。"又说，"太虚不能无气，气不能不聚而为万物，万物不能不散而为太虚，循是出入，皆不得已而然也……彼语寂灭者往而不返；徇生执有者，物而不化。二者虽有间矣，以言乎失道则均焉。聚亦吾体，散亦吾体，知死之不亡者，可与言性矣。"③ 他认为"太虚"既是物质的，又是精神的。由此可以看出，张载不仅强调了客观世界的物质性，同时还指明了人体与客观世界的互相转化关系，完全是站在唯物论的立场上的。与此同时，他又提出了："太和所谓道，中含浮沉、升降、动静之性，是生絪缊相荡，胜负屈伸之始。"④ 说明物质是分阴阳的，物质内部存在矛盾，是物质运动的根本原因。他又说："气，块然太虚，升降飞扬，未尝止息……此虚实动静之机，阴阳刚柔之始。"⑤ 他强调大自然在运动中化生万物，万物则在运动中复归自然。就人和自然的关系，他进一步指出："其所以屈伸无方，运行不息，莫或使之。不曰性命之理，谓之何哉。"⑥ 他强调"静之动也，无休息之期。"⑦ 这种从哲学的

① 张载：《文集·讲实》。
② （清）王夫之：《正蒙·王谛》，北京，中华书局，1975。
③ （清）王夫之：《正蒙·太和》，北京，中华书局，1975。
④ （清）王夫之：《正蒙·太和》，北京，中华书局，1975。
⑤ （清）王夫之：《正蒙·太和》，北京，中华书局，1975。
⑥ （清）王夫之：《正蒙·参两》，北京，中华书局，1975。
⑦ 《大易》。

角度认识生命在于运动的原理是非常透彻和精辟的。

三、程颢、程颐理学对养生观的影响

程颢（1032～1085）

程颐（1033～1109）

程颢（1032～1085），字伯淳，洛阳人，世称明道先生。程颐（1033～1109），字正叔，世称伊川先生。二程“出入于老释者几十年”，是援佛、道入儒的大家。他们长期在洛阳讲学，开创的学派称“洛学”，是宋代影响最大、最为典型的理学派别。著作辑录为《河南二程全书》。

二程理学是指以北宋程颢、程颐为代表的唯心主义理学体系或学派。它融合道学、佛学、儒学于一体，建立了以理为基本概念的新儒学，成为中国封建社会后期的统治思想，也对金元时期以后的养生学发展产生了深远影响。尤其二程挑起的“理欲”之辩，引发出中国传统养生观的新思想。

（一）儒学的“理欲”之辩

儒学的“理欲”之辩，首见于《礼记·乐记》。认为人的本性主静，而人的欲念主动；人心受外物刺激，对不同的事物就会表现出喜好或厌恶的欲念，如果不节制这种“好恶”之欲，无休止地追求所贪图的事物，就会泯灭人生而静的天然本性，最终导致天下大乱。程颢、程颐受此启迪，明确提出“理欲”之辩，把“天理”和“人欲”对立起来，将“存天理，灭人欲”① 作为理想的道德伦理准则。

关于“天理”、“人欲”的内涵，考察二程所论，各包括以下三层意思。所谓“天理”，一指“三纲五常”的封建伦理关系，二指人的本

① 《朱子语类》卷十二，北京，中华书局，1983年点校本。

性即天性，三指一切真善美的事物。所谓“人欲”，一为疾病，二为恶念，三为嗜欲。简言之，“人欲”就是被物欲所蒙蔽或迷惑而产生的恶念。[①] 应当说明的是，理学中的“人欲”不完全等同于“欲”。两者不可混为一谈。“人欲”都是丑恶和坏的；“欲”则不然，有好的，也有不好的。只有“不好的欲”才是“人欲”，必须灭绝、革除；至于人们对物质生活的正当要求和欲望，在一定程度上还是肯定其合理性，不主张“禁欲”、“无欲”。

根据养生学的特点，所谓节欲以养生之“欲”，是指“饮食男女”即食欲、性欲两项人生大欲，这比理学的研究范围要狭窄。但仿效理学，医家也把放纵的性欲和嗜食膏粱美味称作“人欲”或“人为”。只是与之相对应的，不是“天理”，而叫“天造”或“天赋”，它指的是先天所禀，受之于父母的人生之“本然”状况以及未经或稍加烹饪的天然食物。由此看来，“人欲”和“天造”也是相对立的，前者耗伤人体阴血，容易“致疾伐命”，是不好的；后者既得之于自然，又有益健康，是养生家应该遵循之道。这与理学的客观唯心主义概念有本质区别，不失朴素、唯物的养生学本色。

（二）“节欲养生”的理论基础

根据医家理论，节欲养生观是建立在其“阳有余而阴不足论”和“相火论”基础之上的，这“两论”都分别有儒学和医学的双重依据。

所谓“阴不足”，指在生理上人体的阴气“难成而易亏”。阴气，广义而言指抗邪的正气，狭义来讲指主生殖的精血，这里尤其侧重于后者。阴气的“难成”，是说人体的阴血由先天的生殖之精和后天的水谷之精共同化生而来，等到发育为一个气血充盛的成年人，需要经过十几年时间。阴气的“易亏”有两种情况。一从生理言，中医学认为，“男子 64 岁而精绝，女子 49 岁而经断”，生育能力随之丧失。而人的自然寿命是百年，这精血只供得人生 30 年之用，所以说“易亏”。严格讲，两者既有区别又有联系。但阴气随年龄增长而递减，医、儒两家都有定论。《礼记》和《孟子》中有以肉食养老的记载，[②] 就是想借助“血肉有情之品”来弥补人体的精血，尽量减轻因生殖之精的早亏而导致阴血总量的不足，以维持人体阴阳气血的相对稳定。

阴气“易亏”的第二种情况或原因，是从病理而言，即由于“阳有余”而进一步加重“阴不足”。此处的“阳”特指“相火”。“有余”是指病理性的亢奋、妄动。这种理论接受了宋明理学的开创者周敦颐《太极图说》的启迪，发展了《黄帝内经》中“相火”的概念，把“相火”作为生命活动的原动力，

① 《朱子语类》卷八、卷十三、卷七十一，北京，中华书局，1983 年点校本。

② 《礼记·杂记下》，见《孟子·梁惠王上》。

但认为有常、变之分。相火之常，是指它的“动而中节”，符合人体生理活动规律，因而对健康有利；相火之变，是指它的异常躁动、消耗、煎熬人体阴血，加速其生理性亏损。

导致相火妄动的诱因，在于“饮食男女”这两项人生大欲的偏嗜。所谓“情欲无涯”，纵恣伤精；多食酒肉肥甘，又易乱人性情，放纵性欲，还可损伤脾胃消化吸收功能，不利于营养物质的摄取，最终导致人体阴血总量的亏虚，进一步加重阴气不足、相火妄动的恶性循环。

（三）“节欲养生”的原则和方法

由于受到二程理学的影响，医家认为，人体中相火的运行是受君火支配的，君火安宁，清静无为，则相火就会发挥正常生理功能，包括人的性冲动也不会过度。在中医学里，君火与心火同义。火，不单指热象，也指活动的状态。这里的心火主要指心有思考能力、有感官欲念而言。导致心火不安宁的原因，是感官上受到过多的刺激。要保持心火安宁，又不可能用“不见所欲”的方法，因为正常的生理需求是无法回避的，否则就难以维系生命和纲常伦理。所以，要使君（心）火安宁，唯有像理学家说的那样，让“人心”听命于“道心”，通过“收心”达到“降火”。具体来讲，就是要“安分”，不把“饮食男女”这两项人生大欲当作一种快乐和享受去奢望、追求。饮食之道，要自觉地安于粗茶淡饭，果腹不饥足矣；男女之情，要“成之以礼”，性生活的目的，主要是为成就父子之亲，维持夫妇之义。人能明理、安分，便会自觉地节欲，不待勉强。把外在的养生规范内化为一种道德约束力，这是最基本、最重要的养生原则。

医家根据男女之情，主张“接之以时”，提出“谨四虚”以节制房事[①]。所谓“四虚”说是在《黄帝内经》中“乘年之虚”、“遇月之空”、“失时之和”的“三虚”说基础上，[②] 吸取唐代医学家孙思邈“养性”篇[③]的有关内容发挥而成。一谨“年之虚”：夏季四、五、六月是水亏火旺之季，冬季的十、十一月是阳气潜藏之季。为保养肺肾两脏，要“独宿而淡味”。二谨“月之虚”：遵《黄帝内经》中人的血气虚实随月亮圆缺而变的说法，在上弦月前、下弦月后、月廓空虚时，宜“暂远帷幕”，避免性交。三谨“日之虚”：在气候突变、情绪波动时，要“戒女色”。四谨“病患之虚”：遇大病初愈或疮痍正发作时，尤其不可同房。总之，人的性生活要与自然界和人体生理变化规律相适应。

① （元）朱震亨：《格致余论》，南京，江苏科学技术出版社，1985年点校本。

② 《黄帝内经·素问·至真要大论》，见《黄帝内经·灵枢·岁露》。

③ （唐）孙思邈：《千金要方·养性》，北京，人民卫生出版社，1955年影印本。

四、朱熹的身心健康观

朱熹（1130～1200）

朱熹（1130～1200），字元晦，一字仲晦，号晦庵、紫阳，晚号晦翁。徽州婺源（今江西）人，侨居建阳（今福建）。曾拜程颐三传弟子李侗为师。他涉猎广泛，“禅、道、文章、楚辞、诗、兵法，事事要学，出入时无数文字”①。其著述颇丰，有《四书章句集注》、《周易本义》、《朱文公文集》、《朱子语类》等。他的学说称作“闽学”。童年的朱熹生活在一个佛、道气息浓郁的家庭中，其父朱松继承了雅好佛、道家风，先后同许多名僧道士交往，这使朱熹从小就受到佛、道思想的熏陶。晚年朱熹重病缠身，这迫使他不得不关注身心健康问题。

（一）“气”“理”构成生命体

朱熹论身心是同生死观和性命论紧密联系在一起的。他说：“天道流行，发育万物，有理而后有气……人得之以有生。”② 朱熹认为天道流行，化生万物，人的生命属于万物的一类，所以也是天道的产物。他说：“天以阴阳五行，化生万物，气以成形，而理亦赋焉。”③ 人的生命构成是由气和理两者结合而成的，气构成人的形体，理构成非形体部分。他又说：“人之所以生，理与气合而已。”④ 就气而言，气聚而成身形，气散而身无；就理而言，有理则生，无理则死。如果就理气关系而言，在气之聚形成生命时，理便在其中了。无理则气难以成形；无气则理亦无所依托。所以他说：“天下未有无理之气，亦未有无气之理。”⑤

（二）“心”“气”兼养，注重道德之心的健康

朱熹认为“理在人心，是之为性。性如心之田地，充此中虚，莫非是理而已。心是神明之舍，为一身之主宰。性便是许多道理，得之于天而具于心

① 《朱子语类》卷一零四。
② 黎靖德编、王星贤点校《朱子语类》卷三，北京，中华书局，1986，36页。
③ 《四书集注》，长沙，岳麓书社，1985，29页。
④ 《朱子语类》卷四，65页。
⑤ 《朱子语类》卷一，2页。

者。发于智识念虑处皆是情，故曰心统性情也。”[①] 这就是说，理落户于人心为性，性发而生为情，心为性情之主宰，故心一为性，一为情，二者同具于心。这样朱熹所论之心实际上就包括了精神心理和道德品质，而且不论圣人还是凡人都具备此等内涵。

在朱熹看来，人的道德之心的健康是其身心健康的基本点，只要通过养气（身）、养神（意）的种种手段，就能达到使其合于大道的理想状态。朱熹的养气论颇同于中医理论关于养气健身的观点。他认为，养气有益于生命的延长。他说：“死生有命，当初禀得气时便定了，便是天地造化。只有许多气，能保之亦可延。”[②] 朱熹在论述养气的同时，提出气心兼养，有所侧重，养心为主，养气为补。养气为了养心，是为了培补心元；反之，养心也有益于养气，使养气能够效果更好。由此看来，只有人心健康，才能谈得上其他方面的健康。朱熹强调在养心的过程中，尤其要注重养道德之心。他认为道德之心的健康是人得以健康的根本点，只有保持道心中正，守之主一，危者才安。

（三）顺道、持中、主静、宜时的养生原则与方法

朱熹在身心健康思想的指导下提出了具体的养生原则和方法：

1. 顺“道”

朱熹认为人的生命来源于天道，生命的长短寿夭是由天道决定的。所谓天道体现在人体内部就是阴阳二气。人的身心健康缺阳不可，缺阴亦不行，要养阴保阳。朱熹说：“乾主始物而坤作成之……盖凡物之属乎阴阳者，莫不如此。”[③] 就是说天下万物不能皆由乾造坤作而产生，不能脱离阴阳二气而生性命。人体内的阴阳二气不是静而不动的，而是处于不停地交感变化之中。阴以养阳，阳以养阴，二气的互养是通过交感完成的。二气的交感就是通，只有气通才能无咎。这和中医理论所讲的痛则不通、通则不痛是一个道理。从体育锻炼的角度来看，就是每天要吐故纳新，通过呼吸、肢体活动来协调阴阳二气。

2. 持“中”

朱熹解释“中”字的意思，就是“中者，不偏不依，无过不及之名。”[④] 这里如果我们仔细分析就可以知道中本身就包括了一个整体观和平衡观。朱熹认为养生中要有整体观的思想，要纵观全局，知不足与有余，顺养其生。

① 《朱子语类》卷九十八，2514 页。

② 《朱子语类》卷三，43 页。

③ 朱熹著、苏勇校注《周易本义》，北京，北京大学出版社，1992，138 页。

④ 朱熹：《四书集注》，长沙，岳麓书社，1985，41 页。

在养生的过程中还要有平衡观的思想，就是当强则强，当弱则弱，当有则有，当无则无，根据当时的实际情况和轻重缓急恰当处理，使身心各方处于正位，如此方可健康。所以朱熹说："天地之道，所以长久，亦以正而已矣。"① 当然，喜怒哀乐也不要压制或放纵，一切要顺其自然，保持平衡。

3．主"静"

主静就是强调人的精神的自我修养，以达到身心健康的目的。良好的心理状态和高尚的道德情操最好在心静的状态下培养。朱熹强调心不要妄动，要少思、少忿、少笑、少言、少饮、少怒、少乐、少愁、少好、少机。正如明代杨继州在《针灸大成》中所说："多思则神散，多忿则心劳，多笑则肺腑翻，多言则气血虚耗，多饮则伤神损寿，多怒则腠理奔浮，多乐则心神邪荡，多愁则头面焦枯，多好则志气涣散，多机则志虑沉迷。"这里所说的实际上就是过分情绪的反映，要想消除这种不良的情绪反映，以静养心是根本。所以朱熹认为心达致静方能微察万物而没有差错，意行气随才益于身心健康。而道德之心是否确立则是人整体健康与否的首要标准。他认为要重视道德操守，坚持正义、诚信，这样才能从主观上感到理直气壮、无所畏惧。内以养气则会气畅心安，外以养身时无往不利。主静养生的同时要防止纵欲，这样可以培养出良好的道德修养和刚健的精神意志品质。

4．宜"时"

养生与一年四季的节气有关。冬去春来，寒来暑往，在不同的节气里在养生方面要有所侧重。朱熹在所撰的《周易参同契考异》中明确指出《周易参同契》一书就是为了明确"行持进退之火候异时"。这里就是指在内丹修炼时要符合"时"的要求。朱熹在书中以月圆月缺与出现早晚为比喻，点明了人体内部之气运动变化的生、长、盈、消、息、寂的诸阶段，提出了呼吸有时、行气有令的理念。朱熹认为冬季极冷，属阴，人体内当需养阳气以防止阳灭而成独阴，如果阴阳失调必然致病。春天万物萌动，阴退阳长，要抓紧养阳气。夏天是阳盛之极，阴弱之极，此时要小心养阴气，防止阴灭而成独阳。到了秋天，当是阴长之机，不能使阳与阴相争，否则阴阳相争，必是两败俱伤，不利于身心健康。

朱熹提出的养生原则和方法是一个统一的整体，它们互相之间是互相联系的、密不可分的。这里比较全面完整地反映了朱熹的关于身心健康的思想。

① 朱熹著、苏勇校注《周易本义》，北京，北京大学出版社，1992，99页。

五、陆九渊的“本心”说与气功修炼

陆九渊（1139～1193）

陆九渊（1139～1193），字子静，抚州金溪（今江西抚州）人。曾在江西贵溪的应天山（后改为象山）讲学，自号象山居士，故世称象山先生。其著作为后人集为《象山先生全集》。中华书局编有《陆九渊集》。

陆九渊是宋明理学中心学一派的创始人。他推崇孟子，引禅入儒，发展理学的心性之学。以“理”作为世界万物的本原，但他还提出一个著名的观点：“心即理”。他说：“心，一心也；理，一理也。至当归一，精义无二，此心此理，实不容有二。”①

“万物森然于方寸之间，满心而发，充塞宇宙，无非此理。”② 陆九渊留给后世一句名言“宇宙便是吾心，吾心即是宇宙”，更是这一思想的精炼表达。若用哲学界的正统眼光来看，陆九渊的观点必是主观唯心主义的虚构了。可是若以体育气功修炼的眼光来看，陆九渊能提出这样的观点，说明他是一个悟得“天人合一”境界的气功大师和高人。

陆九渊指出，人们研究“形而上”的学问，目的就是要明“理”，或者说“发明本心”。他说；“塞宇宙一理耳，学者所以学，欲明此理耳。”③

“心之体甚大，若能尽我之心，使与天同，为学只是理会此。”④ 那么，要用怎样的方法才能“发明本心”、体悟“天理”呢？同时代的程朱学派总结出一套十分复杂的修炼学说，以“持敬”为中心，要体究人伦，静坐澄心，读书明理，特别是朱熹认为，学者首先必须“泛观博览，而后归之约”，方能穷理致知。针对这种繁复的修炼方法，陆九渊别具一格地提出了自己“易简”、“直捷”的修养功夫论。他认为，学者应该首先找到自己的“本心”，“先立乎其大者”，然后再去理会那些细节性的东西。而“发明本心”的关键，就在于“剥落”心灵上的“蒙蔽”。陆九渊指出：“愚不肖者之蔽在于物欲，贤者智者

① 《陆九渊全集》卷一《与曾宅之》，北京，中华书局，1980。
② 《陆九渊全集》卷三十四《语录上》。
③ 《陆九渊全集》卷二十《与赵咏道》。
④ 《陆九渊全集》卷三十五《语录下》。

之蔽在于意见，高下污洁品不同，其为蔽理溺心而不得其正，则一也。”① 尽管所受的负面影响不同（或为“物欲”，或为“意见”），但蒙蔽“本心”的结果是一样的，因此，必须设法“正人心”。陆九渊又说：“人心有病，须是剥落。剥落得一番即一番清明；后随起来又剥落，又清明，须是剥燕得净尽，方是。”②

“夫所以害吾心者，何也？欲也。欲之多，则心之存者必寡；欲之寡，则心之存者必多……欲去则心自存矣。”③

一般体育练功者多熟悉老、庄之说。《老子》中讲，“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为，无为无不为。”④ 陆九渊的“剥落”法，与老子的“自损”法，可以说有异曲同工之妙。为了剥落物欲的蒙蔽，陆九渊教导学生们“尊德性”，即按儒家的伦理规范去为人处世，以求“存理灭欲”，这是首要的功夫。其次，他也一贯教学生们“默坐澄心”，这也是“发明本心”的具体方法。在《陆九渊全集》中，有不少关于静坐明理的文字记载，例如：“他日侍坐，无所问。先生曰：‘学者能常闭目亦佳。’某（指詹阜民）因此无事则安坐瞑目，用力操存，夜以继日，如此者半月。一日下楼，忽觉此心已复澄莹中立，窃异之，遂见先生。先生目逆而视之曰：‘此理已显也。’某问：‘先生何以知之？’曰：‘占之眸子而已。’”⑤

陆九渊倡导的修炼方式，与程朱理学相比，在起点上和终点上其实都是相同的，但其间所走的路径则迥异。程朱理学从“繁”，陆学尚“简”。例如在读经明理方面，程朱学派要求每个学者熟读经书，仔细“格物”，由认识“形而下”之“器”逐步达到体悟“形而上”之“道”。陆九渊则反对“终日簸弄经语”，提出“优游读书法”，认为读经贵在明理修心，不在乎数量多少。

“圣人之言自明白，何须得传注？……学者疲精神于此，是以担子越重。到某这里，只是与他减担，只此便是格物。”⑥

按照陆九渊的看法，能够解脱心灵上的层层束缚，这就是“减担”，也即是“剥落”。依着这条根本道理去修炼即可，至于那种“皓首穷经”的修炼方式，实在是徒劳无益。这样一来，历史上有名的朱陆之争便出现了。朱学讥讽陆学是“不读书，不穷理，专做打坐工夫”，陆学则指斥朱学为“支离破

① 《陆九渊全集》卷一《与邓文范》。
② 《陆九渊全集》卷三十五《语录下》。
③ 《陆九渊全集》卷三十二《养性莫善于寡欲》。
④ 《老子·四十八章》。
⑤ 《陆九渊全集》卷三十五《语录下》。
⑥ 《陆九渊全集》卷三十五《语录下》。

碎”、“框费精神”。公允地讲，朱学之“繁”，陆学之“简”，针对不同情况下的学者而言，各有妙用，就像今天的气功修炼者中，文化有高有低，文化程度高的固然可以多看些经籍以增进对“天人性命”之道的理解，但众多文化程度低的练功者却也能通过切身的练功实践去“明心见性”。这一点是毋庸置疑的。

六、王阳明重视体育教育、养生养德为一事的思想

王阳明（1472～1529），名守仁，字伯安，浙江余姚人。因筑室阳明洞，故世称阳明先生。他少时立志“读书学圣贤”，又好言兵事，善骑射。王阳明以讲求“心即理”、“致良知”、“知行合一”说为特色，是理学思潮中心学一派的集大成者。其著作有《王文成公全书》或称《阳明全书》38卷。其思想对后世影响很大。

王阳明（1472～1529）

（一）重视军事体育

王阳明25岁学习兵法，“留心武事，凡兵家秘书，莫不精究。”① 他多次参加军事活动，重视军事武艺的训练。他说：“兵不在多，唯贵精炼；事欲可久，尤须严简。所募打手等项，更宜逐一校阅，必皆技艺绝伦，骁勇出众，因能别队，量才分等。使将有余勇，兵有余资，庶平居不至冗食，临难可免于败师。”② 在这里尤其强调兵不在多而是要精，要武艺高强，技艺过人。他又说：“五兵之用，弓矢为先，南方之技，骑射所短，最宜练习，以修长技。”③ 王阳明利用南方的地理和气候特点提倡教习骑射，弥补武艺的不足，精炼士卒，因能分队、量才分等的训练方法是有一定科学道理的。对军事武艺的发展起到了积极的影响。

王阳明强调农兵合一的思想，在农事间隙，轮流值班上操训练民兵，收到了很好的效果。在选拔军事将领时，他主张要文武全才，有勇有谋。他认为武举可以得到骑射搏击之士，但是很难找到文韬武略的将帅之才。因此，他主张：“使王侯子弟皆聚之一所。择文武兼济之才，韬略猷谋。又于武学生

① 颜习斋：《朱子语类评》，见《颜元集》北京，中华书局，1985。

② 《批漳南道教练民兵呈》，见《王阳明全集》，上海，上海古籍出版社，1992。

③ 《教习骑射牌》。

之内，岁升其超异者于此，使之相与磨礲砥砺，日稽月考，比年而较试，三年而选举至兵部为官。”[①] 他的这种主张就是可以为国家选拔和培养一批将领，一旦有武事需要，国家就不怕没有军事人才了。由此我们可以看出，王阳明文武兼备的思想是非常明确的。

（二）注重生理、心理特点，重视体育教育

王阳明以其“心”学为理论依据，提出在教育和体育中要适合受教育者的生理、心理特点，因材施教。尤其是对待少年儿童，更要注意这一点。他说：“大抵童子之情，乐嬉游而惮拘检，如草木之萌芽，舒畅之则条达，摧扰之则衰微。今教童子必使其趋向鼓舞，中心喜悦，则其进自不能已。”[②] 这表明王阳明非常注重对儿童的教育方法，使其身心健康全面发展。针对当时忽视生理、心理特点的教育，王阳明提出了批评。他强调对待学生的教育要德、智、体、美全面发展，尤其要以德育教育为主。他说：“凡诱之歌诗者，非但发其意志而已，亦所以泄其跳号呼啸于歌咏，宣其幽抑结滞于音节也。导之习礼者，非但肃其威仪而已，亦所以周旋揖让而动荡其血脉，拜起屈伸而固束其筋骸也。讽之以书者，非但开其知觉而已，亦所以沈潜反复而存其心，抑仰讽咏以宣其志也。凡此皆所以顺导其志意，调理其性情，潜消其鄙吝，默化其粗顽，日使之渐于礼而不知难，入于中和而不知其故，是盖先王立教之本意也。”[③] 这里“泄其跳号呼啸”，“宣其幽抑结滞”，“动荡其血脉”，“屈伸而固束其筋骸”，就是通过活动肢体对学生进行体育运动，这对于学生的身心健康是显而易见、不言自明的。

王阳明继承了儒家的体育教育思想，强调射箭可以观德。他说：“君子之于射，以存其心也。是故心端则体正，心敬则容肃，心平则气舒，心专则视审，心通故时而理，心纯故让而恪，心宏故胜而不张，负而不驰也。七者备，君子之德成。”这里可以看出，他仔细分析了人在射箭时的心理状态，寓德育教化于体育之中，这是很有借鉴意义的。

（三）养生、养德为一事

王阳明由于受到儒家和佛、道思想的影响，所以他主张养生和养德是一回事。他说：“大抵养德养身只是一事，元静所言真我者，果能戒谨不睹，恐惧不闻，而专志于是，则神住、精住、气住，而仙家所谓长生久视之道，亦在其中矣。”[④] 王阳明曾酷好仙道，17 岁时开始跟南昌铁柱宫道士修习内丹导

① 《陈言边务疏》。

② 《训蒙大意》。

③ 《训蒙大意》。

④ 《王阳明年谱》卷二《与陆元静书》，北京，北京图书馆出版社，1997。

引术，如痴如醉。21岁时因患肺炎，在四明山阳明洞筑室行导引之术，按时静坐，练习气功，前后达两年之久。虽未除去病根，但病情大有好转，使他对此兴趣更浓了。到了31岁时，由于长时间潜心修炼，功夫大有提高，已经逐渐获得了预知的本领。一直到了50岁，揭示出了“致良知”之教。王阳明认为“心”不仅具有生理、心理上的意义，同时还具有伦理、道德上的意义。他把心与天理、性、仁融合在一起称为“良知”。封建的伦理道德是人心固有的良知。所以人人都要有“致良知”于心。他认为神仙长生是欺人之谈，害人害己，而人之长寿是禀自先天的。当然，这里很明显带有儒家天命论的观点。王阳明认为致良知与炼神还虚一样都须从意念出发。他说：“全体精神，只从一念入微处，自照自察，一些着不得防检，一耗容不得放纵，勿欺勿忘，触机神应，乃是良知妙用，以顺万物之自然。而我无与焉。”[①] 王阳明的弟子王畿对此有更加明确的解释：“人之所以为人，神与气而已矣。神为气之主宰，气为神之流行。神为性，气为命。良知者，神气之奥，性命之灵枢也。良知致，则神气交，而性命全，其机不外于一念之微。”[②] 神、气相较，神尤具主宰之能，炼神就是对意念的把握。这里强调的是养生过程中养身和养德要并重，尤其要注重养德的思想。

七、顾炎武对体育的考证和认识

顾炎武（1613～1682）

顾炎武被誉为“开国儒宗”、“清学开山”，是以经学家、史地学家、音韵学家等著称的。他是清初崇实致用学风的倡导者，开创了新的治学门径，是继往开来的一代宗师。顾炎武（1613～1682），原名绛，字忠清，后因国变，更名炎武，字宁人，人称亭林先生。江苏昆山人，生于世儒名门。他一生颠沛流离，却勤学不辍，是读万卷书、行万里路的大学者。顾炎武主张“崇实致用”，以为“君子之为学，以明道也，以救世也”，“载之空言，不如见诸行事”，故“凡文之不关于《六经》之指、当世之

① 《王龙谿全集》卷一三，南京，凤凰出版社，2007。

② 《王龙谿语录》，《明儒学案》卷一二。

务者，一切不为。”[①] 他在历史、地理、音韵、考据、金石等方面都有独到建树，开一代朴学风气之先。顾炎武著述宏丰，计有著作40多种，400余卷，主要有《天下郡国利病书》120卷、《日知录》32卷、《音学五书》38卷。

（一）肯定寓兵于农的军制

顾炎武对古代的兵制进行了认真的考察，他认为“判兵与农为二者，三代以下之通弊；判军与兵而又二之者，则自国朝始。夫民一也，而分之以为农，又分之以为兵，是一农而一兵也，弗堪。一兵也而分之以为军，又分之以为兵，是一农而一兵也，愈弗堪。一兵也又分之以为卫兵，又分之以为民兵，又分之以为募兵，是一农而三兵也。又益弗堪。”[②] 针对明朝中叶后期兵役制度上的混乱现象，他认为是非常危险的，必须要改革。主张：“二祖之制……给军田，立屯堡，且耕且守，人授田五十亩，赋粮二十四石，半瞻其人，半给官俸。及诚操之，军有儆，朝发夕至。若是天下何病乎有兵，又乌乎复立兵。”[③] 这样改革兵制，寓兵于农，为兵则强，为农则富，国富兵强，国家才能太平，百姓才能安居乐业。

对于国家边境的安全，顾炎武也是十分重视的。他引用苏轼于宋元祐八年知定州时，为边境百姓弓箭社上哲宗皇帝疏的大部分内容，指出：“此宋时弓箭社之法，虽承平废弛，而靖康之变，河北忠义，多出于此。有国家者，能于闲暇之时，为此寓兵于农之计，可不至如崇祯之末，课责有司以修炼储备之纷纷矣。”[④] 由此看来，顾炎武主张寓兵于农的思想是一贯的，这样可以既不脱离生产实践，又可以练武戍边，富国强兵。

（二）武学要文武兼备

顾炎武对武学的利弊得失进行了认真的考察，认为西周以前之设立古代学校，都是文武兼习，全面发展。到了战国以后，天下战争频繁，大兴武艺技击之学以互相残杀，所以武勇成为一种祸患，犯上作乱，登不了大雅之堂。他引《太祖实录》说：“洪武二十年七月，礼部请如前代故事，立武学，仍祀太公建略烈武成王庙。上曰：太公周之臣，若以王祀之，则与周天子并矣，加之非号，必不享也。至于建武学、用武举，是分文武为二途，经天下无全材矣。古之学者文武兼备，故措之于用，无所不宜，岂为文武异科，各求专习者乎？太公但从祀帝王庙，去武成王号。罢其旧庙。于是，勋戚子孙袭爵者，习礼肄世于国子监……文事武备悉归于一，呜呼纯矣。”

① 顾炎武：《顾亭林诗文集·与人书二》，北京，中华书局，1983。
② 顾炎武：《顾亭林诗文集·军制论》。
③ 顾炎武：《顾亭林诗文集·军制论》。
④ 顾炎武：《日知录·边县》，上海，上海古籍出版社，2006。

在战国以后，文武分途是一种历史发展的必然趋势。此后武勇受到了文人雅士的歧视。在这种情况下，为了选拔和培养武勇之人，建武学，立武举，教以精史，兵法策略，可以说是一种有效之举。这不仅可以发现人才、培养人才，造就出武艺高强的武士，还可以造就出文武兼备的武将。

另外，在《日知录》中，顾炎武对“少林僧兵”、“禁兵器”、“家兵”等与古代体育有关的内容进行了考证。如有关“少林僧兵”一事，就收集了少林僧兵救唐太宗，宋赵宗印僧兵尊胜队，明少林寺僧月空率徒抗倭，宋靖康时五台僧真宝聚兵抗金和德祐宋常州万安僧起义等，资料齐全，内容丰富，考证详实，对中国古代体育史研究有重要参考价值。[①]

八、王夫之的“气”本论、生命在于运动

王夫之（1619～1692）

王夫之（1619～1692），字而农，号薑斋，湖南衡阳人。晚年隐居于衡阳石船山，自称“船山遗老”，故人称船山先生。他生于儒学世家，颇有家学渊源。王夫之敏读强记，倜傥不羁，少负俊才。他留心时务，志在经世，对历代制度、江山险要、士马食货，皆悉意研究。他一生著述宏富，见于记载的有100多种、800余万字，其中传世至今的有73种、401卷、470余万字。主要著作有《张子正蒙注》、《周易外传》、《尚书引义》、《读四书大全说》、《思问录》、《读通鉴论》等，大都收入《船山遗书》。

（一）唯物的“气”本论

王夫之继承和发展了张载以来的唯物主义的“气”论，明确提出了“太虚即气”、“太虚一实”[②]的观点。他认为宇宙天地之间除了“弥沦无涯”、“希微不形”的物质性的“气”之外，“更无他物，也无间隙”[③]。这里强调了物质第一性。宇宙万物的生成变化，只是“气”的聚散之结果。当事物生成时，它并非无中生有，而是“气”的一种聚集状态；当事物解体时，它也并非从有到无，只不过是“散而归于太虚，复而絪缊之

① 郑振坤：《中国古代体育思想史纲要》，北京，人民体育出版社，1989，381页。

② 《思问录·内篇》，见《船山全书》（第十二册），长沙，岳麓出版社，1992。

③ 《张子正蒙注·太和篇》，北京，中华书局，1975。

本体，非消灭也。”[①] 而“气”又是永恒不灭的，“散入无形而适得气之体，聚为有形而不失气之常。”[②]“气”虽希微不见，却实际存在。因此，王夫之力图对物质性的“气”作出更高的哲学概括。客观世界的变化，只是物质形态“气”的一种有形与无形之间的转化，这样就有力地批驳了佛、道的以为有为幻或空、无的谬论。

王夫之认为“气”分阴阳，阴阳二气是运动不息的。运动是绝对的，静止是相对的。“静者静动，方非不动也。”[③] 王夫之进一步说：“天地之化，人物之生，皆具阴阳二气[④]”。这样，人也是在阴阳二气中产生的，也具有阴阳二气，而人本身也就必然在运动中生存。生命的本质是运动的，如果停止了运动，那生命也就不存在了。这就是王夫之从哲学的高度对人的生命的认识。

（二）生命在于运动

王夫之认为：“天之生物，其化不一。”[⑤] 意思是说，生命是在不断的运动中产生的，天地化生万物也不是一次完成的，需要经过多次的运动化生。人的生命无论是先天还是后天都是要受到自然环境的影响，生理上、心理上都是如此。所以说：“目日生视，耳日生听，心日生思”；“形日以养，气日以滋，理日以成”[⑥]。这里王夫之强调养生中既有养形，又有养心。这种生命在于运动的动中养生观是非常明确的。

王夫之反对宋代理学的“存天理、灭人欲”的观点，认为人的欲望即是天理，是自然现象。他说：“欲即天之理”[⑦]，“饮食男女之欲，人之大共也”[⑧]。这种思想认识对养生中的禁欲主义是一个有力的抨击。

但是，王夫之也有他的局限性。由于他缺乏体育实践，所以他轻视体育活动。他说：“先君教两兄弟及夫之，以方严闻于族党。顾所当启迪，恒以温颜奖掖，或置棋枰令对弈焉。惟不许令博簺击毬，游侠劣技。”可能是由于受到这一影响，使他未能参加体育实践活动，没有对体育的亲身体验，对体育的认识缺乏全面性和系统性，这也是非常可惜的。[⑨]

---

① 《张子正蒙注·太和篇》。
② 《张子正蒙注·太和篇》。
③ 《思问录·内篇》。
④ 《张子正蒙注·参两篇》。
⑤ 《尚书引义·太甲二》，北京，中华书局，1976。
⑥ 《尚书引义·太甲二》，北京，中华书局，1976。
⑦ 《读四书大全说》，北京，中华书局，1975。
⑧ 《诗广传·陈风》，北京，中华书局，1964。
⑨ 郑振坤：《中国古代体育思想史纲要》，北京，人民体育出版社，1989，383～384页。

九、颜李学派的养生、重武思想与实践

颜元（1635～1704）

颜元（1635～1704），初姓朱，乳名园儿，19岁中秀才时，取学名邦良，字易直。37岁除夕，自易名为“元”，其浑然之字可能是此时所起，39岁由蠡县回原籍博野县，恢复颜姓，其姓名开始称为颜元。因颜元中年后倡导习行学说，“立志做书本以外的学问”、“样样都去实行，自己打靶，自己赶车”，书屋名为“习斋”，所以世人尊称他为习斋先生。

颜元热心于教育活动，执教40多年，逐渐形成了“文武兼修”的“实学”教育思想，后经其高足李塨（1659～1733年）、“第二大弟子”王源（1648～1710年）等的努力，终于成为轰动一时的“颜李学派”。该学派勇敢地非议当时被清政府奉为儒学正统的程朱理学，以恢复孔孟“圣道”的面目出现，但就其批判的内容而言，已具备早期思想启蒙的特征。

颜李学派积极主张“文武兼修”且躬身实行，把体育纳入自己的学术体系中是颜李学派的一个重要特色。

（一）实学教育思想的主要内容

颜元“在政治、经济、哲学和教育思想等方面，都努力熔铸先儒的进步思想于一炉”。在哲学认识论上，他强调“见理于事”、“因行得知”的唯物主义反映论观点。在社会改革问题上，他提出“七字富天下：垦荒、均田、兴水利；以六字强天下：人皆兵、官皆将；以九字安天下：举人才、正大经、兴礼乐。”在教育思想上，以“转气运人”自喻的颜元认为“救弊之道，在实学，不在空言……实学不明，言虽精，书虽备，于世何功，于世何补”，他在《存学篇》中指出：“著《存学》一篇，申明尧、舜、周、孔三事，六府、六德、六行、六艺之道，大旨明道不在诗书章句，学不在颖悟诵读，而期如孔门博文约礼，身实学之，身实习之，终身不懈者。”高度地概括了颜元的“实学”教育思想主要体现在“三事三物”的治学内容和“实习实行”的治学途径两个方面。颜元强调“动以致强”，在教育内容上提倡“文武兼修”，尽管他走的是“以复古为解放”的老路，但确是中国早期思想启蒙的光辉一页。

（二）颜元及其门人的体育养生实践活动

颜李学派的学者不但是理论家，更是实践家。颜元身体非常健康，他不但有《四存篇》惠世，更是弹琴、骑马、技击、医术等方面的能手。李塨、王源等也大抵如此。

“一身动则一身强，一家动则一家强，一国动则一国强，天下动则天下强”，颜元主张“常动则筋骨竦，气脉舒”，此话与今天的“生命在于运动”[①]异曲而同工，他认为真儒应像孔子一样“文武兼修”，即身体强健又博学多才，在这种思想指导下，颜李学派极为重视体育活动。

李塨说：“盖先生之学，自蒙养时即不同也。”生活在多慷慨悲歌之士的燕赵大地之上的颜元从小即与体育结下了不解之缘，他的武术根底既有家学，又有师承。当他确立自己的实学思想后，他更是主动、自觉地“终夜不辍”坚持练习射箭、拳法、刀枪剑棍等技艺，且成为一个不凡的武术家。

康熙三十年（1691年），为宣传自己的学术主张、结交豪士，颜元以57岁的高龄开始南游中原。在开封街上，颜元遇见颇不寻常的朱超（字越千），便约来寓所沽酒对酌，谈论经济，论毕，颜元提剑便舞，并作“舞剑歌”：“八月秋风凋白杨，芦荻萧萧天雨霜，有客有客夜彷徨。彷徨良久鹦鹆舞，双眸炯炯空千古，纷纷诸儒何足数，只呼小儿杨德祖。尊中有酒盘有餐，倚剑还歌行路难，美人家在青云端，何以赠之双琅玕。”[②] 以抒心中之情。由此推测，颜元有可能带剑出游且剑舞达到较高的水平。过开封后，颜元辗转来到商水，以“吴名士”之名拜访了一位名叫李子青（木天）的侠士，并与之论学比武。李子青也是一位“文武双全”的人，他基本同意颜元的观点，两人“折竹为刀”比武，“舞相击数合，中子青腕”，于是李子青大惊，他万万没想到“吾谓君学者尔，技至此乎！”“遂深相结”[③]，并且让他的三个儿子拜颜元为师。由此来看，颜元不但精于“遍地花草”的“花法武艺”——“剑舞”，更精于技击，说颜元是一位“打练合一”的武术家当不会太过。王源在《颜习斋先生传》中详细地记述了这次会见。

在颜元的言传身教下，颜门弟子大都重视体育活动。如颜元大弟子李塨武有家学，对射学犹有兴趣，著有《学射录》，是今天我们研究古代射箭的珍贵资料。书中说：“身端体正，用力和平，拈弓得法，架箭从容，前推后走，弓满式成。”[④] 颜元晚年弟子王源，性刚好学，尤好兵法，有《兵论》传世。

① （清）李塨：《颜习斋先生言行录》卷下，北京，中华书局，1985。

② （清）李塨：《颜习斋先生年谱》卷下。

③ （清）李塨：《颜习斋先生年谱》卷下。

④ 《学射录》卷一，见《啸旨》，北京，中华书局，1985。

颜元主持樟南书院时带在身边的弟子钟陵舞刀时“观者如堵，莫不嗟叹”。

康熙二十一年（1682年），李晦夫（李塨父）设“谷日筵”，颜元的朋友、弟子皆来欢聚，席间大家舞刀（单、双）、技击、步射，作文赋诗，这种带有豪气的“学术沙龙”活动可看做一次颜门“文武”大展示。①

（三）设学与执教中对“武”的重视

颜元从清顺治十五年（1658年）设“思古斋”执教到康熙四十三年（1704年）逝世，教学生涯达47年，他的教育思想逐步完善，最终形成了他的实学教育思想。

“学校也，教文即以教武”，颜元认为学校教学应“文武”兼顾，基于这种认识，他把射、御等教育写进“习斋教条”中，列为学校的“必修课”，规定“五、十日习射”。

康熙三十五年（1696年），颜元因三请“不得已”前往肥乡主持樟南书院，当时的樟南书院只建有一斋学舍，于是颜元与当时的学师郝文灿商量，本着“宁粗而实，勿妄而虚”的原则对校舍进行了规划。设“文事斋”、“武备斋”、“经史斋”、“艺能斋”四斋和北向“暂设”的“理学斋”、“帖括斋”两斋。为“武备”训练的需要还在书院门西建有“步马射圃”，武备斋主要设兵法、战法、射、御、技击等科目，讲学之外，颜元就带领学生“习礼、习射、习书数，举石超距，技击歌舞”，书院生机勃勃。习讲堂竣工时，颜元为之书联一对，曰：“聊存孔绪励习行，脱去乡愿、禅宗、训诂、帖括之套；恭体天心学经济，斡旋人才、政事、道统、气数之机”。“励习行”、“学经济”可看做樟南书院的“校训”、“校风”，其实学教育思想可见一斑。

（四）颜李学派的影响

颜李学派“文武兼修”的实学思想在历史上曾产生过巨大影响。颜元一生偏居家乡一隅，活动范围主要集中在以蠡县、博野为中心的直隶中部及京兆地区，即今河北和北京一代。超出这个范围的活动仅有东出寻父和南游中原两次。但由于颜元思想的魅力、社会条件的需要以及颜元和颜门弟子（尤其是李塨和王源）的努力等合力的作用，清初颜学在学界和政府官吏中已有影响。

晚清，由于社会形势的变化，颜李学重新得到重视。19世纪60年代公羊学大师戴望著《颜氏学记》，遭到朱一新、程仲威等的猛烈反驳，尊颜与批颜之争开始。民国初年在学界梁启超、政界徐世昌的大力推广下，颜李学大兴。颜李学派的思想还深深影响了青年毛泽东。近些年，颜李学派的研究兴盛起

① 《习斋记余》卷二《谷日筵记》，北京，中华书局，1985。

来，出版了不少的论著和关于颜李学派的言论集，不少研究生也涉足颜李学领域等，显示了颜李学派学术思想的魅力。

第二节　理学思想对武术发展的影响

宋代的理学思想在封建社会的后期成为统治阶级官方的主导思想，对社会的政治、经济、文化、教育等诸多方面产生极大的影响。武术作为中国传统文化的精华的组成部分，也同样受到了理学思想的影响。这种影响不仅仅表现在思想精神层面，而同时也表现在武艺技术层面。

一、理学之理与武术之理

理学的发展是把封建社会道德伦理纲常作为天理的，所以得到了统治阶级的大力支持，从而使理学成为各朝代统治者推行的正统思想和官方哲学。“圣人千言万语，只是教人存天理，灭人欲。”① 朱熹提出“存天理、灭人欲”的理学教育思想是想通过“格物致知”等手段，来达到对客观事物的真理性认识。站在理学的角度而言，武术之理就是天理的一种表现形式，武术之理归于天理，武术之理是由宇宙之客观存在的天理分化而出的。习武之人在身体的各种形体动作和手舞足蹈之间，通过武术这一手段，来体会武术之中所蕴涵的理。正如《拳意述真》说：“因为人一小天地，无不与天地之理相结合。”又说，“拳为小道，而太极大道存焉。”② 武术的很多原理是要靠习练者自己去体悟，只有这样才能深得其妙。

二、内圣外王是理学和武术的目标

成为圣贤是理学教育的最高和终极目标。人若能体会圣人之道，自然会超越那些对功名利禄的追求，而在内心有一种无比充实、宁静和快乐。武术之道追求的目标是内圣外王。它是使习练者通过武术达到人与自然的完美结合，这是一种超越生命体验和个人价值追求以及对天道自然、宇宙万物之理的体悟。这种悟性是在自我体认基础上才能达到的。朱熹提出格物致知，就

① 《朱子类语大全》卷十二，北京，中华书局，1983。

② 《武术理论基础》，北京，人民体育出版社，1997，13 页。

是以天下万物所体现的天理来印证我心中固有的天理。格物是在万物上探索其理，致知就是我心无所不知。在武术的发展传承过程中，都是围绕武术之理来进行的都需要心灵的顿悟。由于悟性不同，对武术之理的理解也就不同，武术的技艺也就千姿百态了。少林妙兴大师《罗汉拳诀》有“出于心灵，发于性能”，这里强调的就是个人的悟性。

三、习武之人德为先

“圣人之道入乎耳，存乎心，蕴之为德行，行之为事业。彼以文辞而已者，陋矣。”① 朱熹把道德教育放在了首位，强调道德教育的首要任务和根本目的就是明人伦，并且归纳总结了立志、涵养、主敬、省察的道德修养方法。武术的道德修养主要是体现在武德方面。武德是习武者崇尚的一种行为规范，是武术界共同信仰和遵守的一种行为准则。在不同的历史时期，武德的内容也不相同，但是武德有一个相对稳定和延续的基本原则和主题精神。在宋、明时期，由于理学的发展和成为统治阶级意识形态中的主导思想，所以武德的思想内涵也受到理学的影响。师徒如父子，晚辈服从于长辈，使孝敬师父成为一种天理。而平辈之间要和睦相处，不可称自己之刚强，灭他人之志气。《少林拳术秘诀》规定：“平日对待师长，宜敬谨将事，勿得有违抗及傲慢之行为。”正是通过这样的规范，使习武者潜移默化地接受伦理规范教育，内化为自己自觉行为和价值认同，从而实现自我完善。

陆九渊强调培养独立人格的圣贤君子，是使习武者一旦在面临危急时刻，能够义无反顾地挺身而出，以高度的历史责任感和使命感，舍生取义，杀身成仁。习武者在长期的苦练武功之时，培养和磨砺出一种坚强的意志品质和见义勇为的侠义精神，这种正义感通过他们超人的武功、超人的毅力、超人的胆识，惩恶扬善，成为人们心目中的英雄。

四、黄宗羲、黄百家父子对体育的贡献

黄宗羲（1610～1695），字太冲，号南雷，又号梨洲，浙江余姚人，是明末清初杰出的思想家。他师事理学大师刘宗周，在学术上以“濂洛之统，综合诸家”，对于“横渠之礼教，康节之数学，东莱之文献，艮斋、止斋之经

① 贺照田主编：《在历史的缠绕中解读知识与思想》，长春，吉林人民出版社，2003，98页。

制，水心之文章，莫不旁推交通，连珠合璧。”[①] 晚年他拒绝清廷征召，潜心著述，可惜有的著述已经亡佚了。迄今可考的著作有112种，1300卷，2000万字。涉及哲学、史学、文学、天文、历法、地理、数学等诸多学科。主要著作有《明儒学案》、《宋元学案》、《明夷待访录》、《南雷文集》等。黄宗羲之子黄百家青少年时期，曾拜王征南为师习武，得到了武术的真传。王征南死后，黄宗羲作《王征南墓志铭》，黄百家作《王征南先生传》、《内家拳法》，记述王征南一生事略，论述了内家拳法源流及奥秘，是我国武术史上的重要文献。此外，他还对古代射箭的靶子和投壶的用壶规格，用数学的方法做了考证。

黄宗羲（1610～1695）

（一）记述了内家拳的源流和特点

黄宗羲论述了从宋徽宗时期，武当道士张三丰在少林拳基础上进行了修改创编，自号为内家，并有别于少林为外家的历史。记录了内家拳法的传承关系是：张三丰——王宗（山西）——陈州同（浙江温州）——张杜溪——叶继美——单思南——王征南——黄百家。同时介绍了内家拳法的特点是以少林拳法为基础，把技击、点穴、气功结合在一起，以静制动，以柔克刚，后发制人等。

（二）介绍了内家拳法和射法

黄百家介绍说王征南有两项绝技，一个是拳法，一个是射箭。王征南的拳法是：“其拳有应敌打法色若干，穴法若干，所禁犯病法若干。二其要则在手练，练习成熟，不必顾盼拟合，信手而应，纵横前后，悉逢肯繁。其练法有练手者三十五，练步者十八，而总摄于六路，十段锦之中，各有歌诀。”[②] 这里既有拳法特点，又有如何习练；既有单个动作要领，又有组合套路，介绍的非常全面。王征南还告诫黄百家说：“拳不在多，唯在精。练之纯熟，即六路也用之不穷。其中分阴阳止十八法，而变出即有四十九。”又说，“拳亦由博而归约，由七十二跌、三十五拿，以至十八；由十八而十二，由十二而

① 《梨洲先生神道碑文》，见《南雷文集》，北京，中华书局，1985。

② 黄百家：《王征南先生传》。

归之存心之五字（敬、紧、径、劲、切）。故精于拳者，所记只有数字。”[①] 这里进一步介绍了内家拳法由繁到简的过程，也是拳法的精华，对研究内家拳法有重要价值。

关于王征南的射箭技法，由于黄百家说自己没有亲自习练过，只是得到了王征南教的方法。射法主要是一是利器。调弓审矢，弓必须根据自己手力的大小来挑选，箭也是这样根据弓力的大小来选择轻重。二是审鹄。箭靶有远近之分，要选择箭能够射到的。三是正体。身体的姿态要有一定的要求。尤其是手法、脚法、眼法都各有不同的要求。黄百家介绍关于内家拳的内涵时说：“方余习拳于铁佛寺也……先生谈古道今，意气慷慨，因为予兼及枪刀剑钺法，曰，拳成外此不难矣，某某处即枪法也，某某处于剑钺法也……以至卒伍之步伐，阵垒之规模，莫不淋漓倾倒。”[②] 从这里的介绍可以看出，内家拳法也是借鉴了刀枪剑钺和步卒参战时的武艺技法，吸收了其他武艺技法的特点和精华。

（三）对射箭、投壶规格的研究

黄宗羲在他的《南雷文集》及《撰杖梨》中就投壶和射箭器具的规格进行的研究，这在中国古代体育史上是十分可贵的，为后人留下了详细可考的资料。射箭、投壶两个体育项目早在我国的西周时期就已经开展起来了。但是其开展的规则和制度以及所用器具的规格在历史的传承过程中多有讹误，后人对此理解也不能统一。黄宗羲按照郑康成注疏的《投壶经》的记载，用数学的方法证明了朱熹所提出的投壶规格是错误的。同时又指出郑康成在解释经文过程中有穿凿之处。这是一份非常宝贵的资料，对于我国古代体育投壶和射箭的研究有重要的价值。

第三节　道教与体育思想

道教作为一种宗教不仅给人以精神慰藉，提供一种精神寄托，还珍重人的肉体，重视医学，精通养生之道。道教的养生思想来源于道教长生成仙的信仰，是建立在道教的宇宙观、人天观、身心观基础之上，与道教的生道合一、重生贵生、天人相应、形神相依、我命在我、以德养生思想有着密切的联系。道教养生学是道教思想体系中不可缺少的重要内容，养生学是随着道

① 黄百家：《王征南先生传》。

② 黄百家：《王征南先生传》。

教理论的丰富发展而逐渐成熟，道教养生学理论与方法的不断完善对于道教的传播发展起着非常重要的推动作用。道教的养生术相当庞大而复杂，养生方法繁简不一，涉及的面非常广泛。我们大致可以分成炼神、气法、守窍、存思、内丹、动功、辟谷、服食、摄养、道医、房中、金丹12大类。

一、陈抟的睡眠有术、宜时导引

陈抟（871～989），五代末北宋初名道士。字图南，号扶摇子，亳州真源（今河南鹿邑县）人。陈抟早年熟读经史百家之言，企图沿着科举之路进身于仕林，但由于时局动荡，使其考取功名的希望破灭。离开仕途后，为寻求精神上的解脱，开始访道求仙，以山水为乐，习服气辟谷之术，先隐居于武当，后移居华山云台观。陈抟先儒后道，精研易学玄机，穷宇宙之秘，将儒教传统的易学改造为阐述宇宙生成与内丹修炼的道教易学，从而建立了一套系统的内丹修炼术，为宋元道教内丹派的形成打下了基础。著有《指玄篇》等论内丹，而影响最大的当是《无极图》和《先天图》。《宋史·陈抟传》说："因服气辟谷，历二十余年，但日饮酒数杯。""服气"，就是吸收天地之间之生气；"辟谷"，就是不食五谷，亦称"断谷"、"绝谷"，是古代养生家的一种较高境界。

陈抟（871～989）

（一）睡眠有术

在《遵生八笺》中有："华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。"至今尚有传说武当山和华山都留有陈抟的睡功图。陈抟的睡功是道教内丹家的高深气功，道教谓"蛰龙法"、"胎息法"。陈抟的睡功是借睡练功。他认为睡一为练功，二为消愁。睡可以忘记忧愁，可以不生闲气。他在《睡答》中说："凡人之睡也，先睡目后睡心；吾之睡也，先睡心，后睡目。"陈抟的朋友吕洞宾评述说："抟非欲长睡不醒也，意在隐于睡，并资修炼内养，非真睡也；惟非得妮复契睡诀者，

不足以语此。”[①] 陈抟的睡功流传于世，成为道教内丹家独特的一种功夫。陈抟的这种睡法是很符合科学道理的。一个人要想睡得好，在就寝之前要排除一切杂念，心境处于平静状态，全身放松，心虑减慢，血压降低，呼吸减缓，细胞得以修整，可以使人消除疲劳，恢复体力。

关于具体的睡眠姿势，据《希夷睡诀》所载的陈希夷《安睡诀》中说，侧卧睡功的体势为：“左侧卧则屈左足，屈左臂，以手上承头，伸右足，以右手置右股间。右侧卧反是。”这是一种左右随意的侧卧体势。在后世的不少丹家认为这种练功侧卧睡势更容易昏睡而致神凝结丹。在宋代之前，虽然已有文献论述侧卧睡姿有利于身体健康，如《千金方》等，而仰卧睡姿是不利于健康的。但是宋代开始，关于这方面的讨论突然多了起来，大多数人认为侧卧是有利于健康的睡姿，这不能不说是陈抟提倡侧卧睡功的影响。

（二）宜时导引，著书立说

陈抟在其著作《指玄篇》八十一章中，言及导引、还丹之事。陈抟的二十四势坐功，就是依据二十四节气进行的，每一势分为两部分，其一为身体姿势及肢体动作，其二为保健方法。在身体姿势及肢体动作中有：叠手按髀，拗颈转身，左右偏引；握固转颈，反肘后向；伸头回头，左右挽引；立正仰身，两手上托，左右力举；双拳踞地，反首向肩，引作虎视等等。保健方法如叩齿、吐纳、漱咽、咽液，这是在每个动作完成后做的。而且在每势之后都列有所治之病症。如腿、膝、腰、脾风湿；肺腑蕴滞；腰肾蕴积虚劳；肩背疼痛等等。[②] 整个这套动作是坐式的导引功法，其动作简单，便于习练，而且结合保健功法，针对不同的病症，这在健身与祛病方面是具有积极意义的。

陈抟的《无极图》曾刻于华山，对道教和理学影响最大，开创了以图式解析《易》理之新潮。据明末清初黄宗炎《太极图说辨》，认为该图最下为“玄牝之门”，指“人身命门两肾空隙之处，气由所生，是为祖气”；提其祖气而升之，名为炼精化气，再升为炼气化神。使之贯通于五脏六腑，名为五气朝元。该文说：“盖始于得窍，次于炼己，次于和合，次于得药，终于脱胎，诚仙真求长生之秘术。”陈抟的《无极图》有两种解释，顺而言之（自上而下），为宇宙生成与演化过程，即“顺以生人”；逆而言之（自下而上），为炼养内丹的过程，即“逆以成丹”。而炼养内丹的过程分为五个阶段，即：得窍、炼己、和合、得药、脱胎，筑基、精炼化气、炼气化神、炼神还虚、复归无极四段功夫。为宋元道教内丹派的形成提供了理论基础，被后人誉为

① 《华山搜隐记》。

② 《遵生八笺·四时调摄笺》，成都，巴蜀书社，1988。

“真长生之秘诀”。

（三）传道济世

陈抟年近90时，仍是“烈士暮年，壮心不已”。他与一般道士不同，韬光晦迹，深明大理，不讲行方术求神仙，而讲经邦济国之道。陈抟与宋皇室的关系，历史上传说很多。《画墁录》说，宋太祖“杯酒释兵权”的措施，就是陈抟出的主意。宋太宗召见时，陈抟二次入朝，“帝恳求济世安国之术”，陈抟索纸笔书了四个大字“远近轻重”。帝不谕其意，他说道：“远者，远招贤士；近者，近去佞臣；轻者，轻赋万民；重者，重赏三军。”[①] 太宗听后很欣赏他的才华。这个济世安民的四字方针，正中时弊，深切致世，是对封建统治者经验的高度概括。由于陈抟崇尚虚无之道学，潜心于精神领域的探讨，独善其身，不干势利，做方外之士，太宗皇帝赐紫衣一袭，并下诏赐号“希夷先生”。陈抟善于养生，年寿118岁，学识超人，一生颇富传奇。

二、张伯端的内丹学说

张伯端（987～1082），天台人，生于北宋时期。本不是道士，而是一个嗜好道术的儒者。据《历世真仙体道通鉴·张用诚传》，张伯端于宋神宗熙宁二年（1069年）遇到陈抟的弟子刘海蟾，授金液还丹火候之诀，于是改名用诚，字平叔，号紫阳，修炼功成，作《悟真篇》，行于世。《悟真篇》是道教内丹学的经典之著，以《阴符经》、《道德经》为祖经，吸取了“三才相盗”和“虚心实腹”的观念，融摄儒学和禅学，形成独具特色的先命后性的丹道理论。

张伯端（987～1082）

首先，《悟真篇》强调“三教归一”，认为儒、释、道都是同归于性命之学。《悟真篇·序》云：“释氏以空寂为宗”，“老氏以炼养为真”，皆有所得，亦皆有所未达，儒家则“《周易》有穷理尽性至命之辞，《鲁语》有毋意必固我之说”，又略而不详。实乃“教虽分三，道乃归一”，即归于修性修命之道。其次，以天人合一的理论为依据，提出逆炼归元的炼养方法，以体中真阴真阳为“真铅汞”，通过采药、封固、火候、沐浴等步骤，达到金丹炼成，与道合一，超出生死的目的。第三，强调性命双修，先命后性。这里强调“先以

① （元）张辂：《太华希夷志》，扬州，江苏广陵古籍刻印社，2004。

修命之术顺其所欲，渐次导之于道”。修命之要在乎金丹，以先天精气为药，以元神所生真意火候，炼精化气，达到脱胎换骨的目的。然后由命入性，以命安性达到性命圆满，与道合真，修炼成仙。在整个的修炼的过程中，还要行善积德，所以《悟真篇》说：“德行修逾八百，阴功积德三千，均齐物我等亲冤，始合神仙本源。”

张伯端把人的精神分为两类：一类是元神，一类是欲神。与此相对应，性也可以分为两类，即气质之性与本元之性。这是张伯端的创见。元神是指意识的本源，在人体是与生俱来的。由于元神是先天之性或本元之性，所以又称为元性。张伯端认为气是物质的，性是精神的，因物质的变化而产生精神。张伯端在当时能有这样的认识是非常难能可贵的。所以他说：“有为者，日用之心，无为者，金丹之心”。金丹是指内丹术的习练者。他又说：“心静则（元）神全，神全则（元）性现。”① 内丹术的练功原则是“返本还元”，要求练功者在练功过程中以先天制后天，从有为返无为。对于精、气、神三者，是以神为主，以气为用，而精依气生。恢复元性的支配地位是练功的中心环节，也是对练功者的基本要求。

内丹学说对后世的影响很大。到了南宋之时得到了进一步的发展。在《道枢》诸篇中多次提到内丹理论和习练方法。认为：“内丹之始，本乎二气交者也，其凝结在于丹田，变精为汞，汞变为砂，砂变为丹，于是真气自生，以气练气，气合神聚，神聚而道成矣，岂外丹之可比乎？”② 这里充分肯定了内丹的修炼对养生的作用。

三、马钰的清净无为、养气练功

全真派是道教的一个派别，在《元史·释老传》中把全真派划入道教的正一教、真大道教、太一教相并列为四大宗派之一。根据《金莲正宗记》的记载，全真派有“五祖”、“七真”的说法。五祖是指全真派的创始人有东华子、钟离权、吕纯阳、刘海蟾、王重阳。七真是指王重阳的七个弟子，即马钰、谭处端、刘处玄、王处一、丘处机、郝大通及马钰之妻孙不二。元代之时，政教合一，虽崇喇嘛，兼容佛、道，利用宗教来为统治阶级服务，使全真派大张道帜。故元世祖在至元六年（1269 年）即王重阳死后 99 年，追封王重阳为“重阳全真开化真君”。武宗至大三年（1310 年）再封为“重阳全真开

① 《金华密文》。

② 《道枢·会真篇》，上海，上海古籍出版社，1990。

化辅极帝君”。这样王重阳就成了被神化的人物。比较能够全面反映全真派气功炼养特点的是马钰的论述。

马钰（1132～1183），原名从义，字宜甫，后更名钰，字玄宝，号丹阳子。山东宁海（今山东牟平）人。弱冠能诗，善针灸术。金大定七年（1167年）七月王重阳来宁海昆嵛山，马钰与其妻孙不二筑庵师事之，题庵曰全真。马钰著有《神光灿》、《洞玄金玉集》等。其弟子王颐中集有马钰《语录》，记录了马钰逝世前的言行，代表了他的气功养生思想。

（一）清净无为

马钰主张全真之道必在自悟。他不教学生看《参同契》、《悟真篇》等道教气功养生著述。认为广看经书会乱人心思。但对《道德经》、《阴符经》认为“时看亦无妨”。对于养气他反对意守丹田，任督循环，三田反复，认为这些是有为之法。他提倡简单易行的清净无为之法，认为这是气功养生最上乘的方法。他要求学生深刻体会“清净无为，逍遥自在，不染不著”[①] 这12个字。他说全真之道的体用，基本上是“以无心为体，忘言为用，以柔弱为本，以清净为基。若施于人，必节饮食、绝思虑，静坐以调息，安寝以养气。心不驰则性定，形不劳则精全，神不扰则丹结。然后灭情于宁，宁神于极，可谓不出户庭妙道而得矣。”[②] 由此可见，全真派的养生思想完全是继承了老子的观点，只不过是具体化为节食欲、绝思虑、静坐调息、安寝、心定、形闲、神宁而已。在王重阳的著作《全真集》中是提倡清净无为的。他在《全真集》中说：“玄矣妙用不可穷，只是无言静默中。”就是说气功养生的妙用在于清净无为、内观静养。谭处端在他的著作《云水集》中也说：“常耕清静田三段，守定无为舍一间。”“丝头莫向灵台挂，内结神胎管得仙。”这里说的是必须清净无为，消除杂念，然后才能达到神凝丹结。

（二）养气为重

马钰在练养过程中非常重视养气。他认为对于一般人来说，气的调控是极为困难的。他说：“气之难御，迅若奔马，唯静者为易，必先去其外慕……是知道者，贵于无心也。”[③] 气并不是孤立存在的，精、气、神是互相影响、不可分割的。他认为神宁才能聚气，体虚才能运气，精全才能守气。要做到神宁、体虚、精全，必须清净。在精、气、神三者中，马钰更重视养气。他说：“学道者无他务，在养气而已。夫心液下降，肾气上升，至于脾，元气氤

① 《丹阳真人语录》，见《马钰集》，济南，齐鲁书社，2005。

② 《丹阳真人语录》。

③ 《丹阳真人语录》。

氤不散，则丹聚矣。若肝与肺，往来之道路也。静既久，当自知之。苟不养气，虽挟泰山，超北海，非道也。”[①] 这里强调了养气的重要。

（三）练功无定法

在全真派的气功修炼过程中，只是主张无心无为，并没有一定的练功步骤、功架和严格的时间限制。但是对于练功的人要求是非常严格的，有时严格得近乎是苦行。马钰说：“学道人行住坐卧，不得少顷心不在道，行则措足于坦途，住则凝情于太虚，坐则匀鼻端之息，睡则抱脐下之珠。久而调息无有间断，而终日如愚，方是端的工夫，非干造作行持也。”而在操行上要求也是非常严厉的。“薄滋味所以养气，去嗔怒所以养性，处污辱低下所以养德，守一清净恬淡所以养道，名不著于簿籍，心不系于势利，此所以脱人之壳，与无为徒。”[②] 在这样严格的要求下练功，所以全真派的成员大都具有强健的体魄，在艰险的情况下，往往能具有超出常人的坚忍能力。

（四）重视妇女

全真派气功修炼队伍中往往可以看到妇女成员，说明他们是非常重视妇女的。我国自古以来就有重男轻女的思想，儒家一向是无女之学，但是道教中就有，而且是从全真派开始的。在全真派的女性成员中，个个识字，懂得气功理论。这在《仙乐集》、《云光集》、《云水集》等著述中可以见到。在马钰的《金玉集》、《神光灿》中所记载的就有梁姑、刘姑、王姑、泾阳县二姑、松溪散人薛姑、吉祥散人王姑等等。她们都是全真派女性成员的佼佼者。其中最有成就的就是马钰之妻孙不二。在历代的气功著述中，都是从男子的生理特点等方面进行立论，很少考虑到女性，甚至没有谈论女性气功养生的文献。全真派扭转了这一局面，孙不二专门著有结合女性特点的气功专著《女丹法》。[③] 这不能不说是非常难能可贵的事情，也是中国古代体育思想史上的一件大事。在后世中，此类书不断问世。

四、丘处机的先性后命、内丹养生思想

丘处机（1148～1227），金元间道士、养生家。字通密，号长春子，登州（今山东栖霞）人。年19师从王重阳，学道于宁海之昆嵛山（今山东牟平东南）。重阳死后，其七大弟子分别创建道派。由于丘处机曾在龙门山（今陕西

① 《丹阳真人语录》。

② 《丹阳真人语录》。

③ 王卜雄、周世荣：《中国气功学术发展史》，长沙，湖南科学技术出版社，1989，261页。

宝鸡市东南）隐居潜修 7 年，所以丘处机创建的教派为龙门派。对后世影响也最大，后被人们尊称为道教诸神之一。著有《大丹直指》、《摄生消息论》等。

丘处机（1148～1227）

兴定三年（1219 年），元太祖成吉思汗闻其大名，遣使诏请，丘处机慨然许行。丘处机不顾 70 多岁高龄，偕弟子 18 人从莱州出发，历时四年，行程万里，到达西域雪山（今阿富汗之兴都库什山），进见成吉思汗。“太祖时方西征，日事攻战。处机每言欲一天下者，必在乎不嗜杀人。及问为治之方，则对以敬天爱民为本。问长生久世之道，则告之清心寡欲为要。太祖深契其言，曰：‘天赐仙翁，以寤朕志。’命左右书之，且以训诸子焉。”① 元太祖十分赏识丘处机，赐以虎符、玺书，命其掌管天下道教。丘处机西域一行，为全真道教的大发展打下了基础。丘处机一生奔波，竭力全真道教的传播和发展，先后在燕京（今北京）建造宫观，建立教会等。

丘处机的思想基本上是继承了王重阳而来，又有进一步的发展。他主张三教合一。有诗云：“儒释道源三教祖，又来千圣古今同。”② 他仿效佛教的“众生皆有佛性”之说，宣扬有情皆有道性，云：“凡有七窍者，皆可成真”，“畜生饿鬼，皆堪成佛”③。他用超生说代替长生说，云：“吾宗所以不言长生者，非不长生，超之也。”④ 而超生在于修性修命。故云：“吾宗唯贵见性，水火配合其次也”，又说丹功是“三分命术，七分性学”⑤。这里先性后命的主张是非常鲜明的。

丘处机曾撰《大丹直指》二卷，主要论述内丹理论及行功方法。全书的主要思想是以天地生成为依据，人体生育经过，阐明了炼内丹的重要性。他说：“人与天地禀受一同”，出生前，“混混沌沌，纯一不杂，是为先天之气”。出胎后，“脐内一寸三分所存元阳真气”，“逐时耗散”，以致病夭。所以“丹田”，“包藏精髓，贯通百脉，滋养一身”是最为重要的。丘处机指出：“孟心

① 《元史·释老传》，北京，中华书局，2000。
② 《磻溪集》卷一，见《丘处机集》，济南，齐鲁书社，2005。
③ 《长春祖师语录》。
④ 《长春祖师语录》。
⑤ 《长春祖师语录》。

属火，中藏元阳之精，名曰汞、木、龙。肾属水，中藏元阳真气，名曰铅‘金’虎。先使水火二气，上下相交，升降相接。用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫。用神火烹炼，使气周流于一身。气壮神壮，结成大丹。”① 这里非常明确地指出了修炼大丹的基本原理。接着书中详细叙述了练功的方法。依据修炼的次序分别为龙虎交媾、周天火候、肘后飞金精、金液还丹、太阳炼形、三田既济、炼神入顶、炼身合道、超凡入圣九种炼丹方法。他认为习练过程应当循序渐进，不可操之过急，这样才能持之以恒，见验自速。

五、高濂《遵生八笺》的养生之道

高濂，字深甫，号瑞南道人，明代浙江钱塘（今杭州）人。所撰《遵生八笺》20 卷成书于明万历十九年（1591 年）。这是一部辑录有古今养生类书少有的巨著，对中国古代气功养生和体育思想史的发展有重大影响。《遵生八笺》全书分为清修妙论笺、四时调节笺、起居安乐笺、延年祛病笺、饮馔服食笺、燕间清尝笺、灵秘丹药笺、尘外遐举笺等八大类古今养生方法，故书名为《遵生八笺》。书中所辑录的重要气功论述及方法有：孙真人卫生歌、真西山卫生歌、导引肝脏法、胆腑导引法、导引心脏法、导引脾脏法、导引肺脏法、导引肾脏法、四时灵剑子导引法、陈希夷坐功、百病坐功法、左洞真经按摩导引诀、太上混元按摩法、天竺按摩法、婆罗门导引十二势、擦涌泉穴说、摩肾俞穴说、八段锦导引法以及养心、养肝、养胆、养脾、养肺、养肾等各种坐功法、导引祛病歌等等。从辑录的这些功法来看，有道家的，也有佛教的，是比较全面的。

儒家思想重视人的德行的培养，而比较轻视养生。凡是方书道术、养生之论都被视为外道。高濂虽是儒者，但是由于受到道教的影响，非常重视养生之道，他主张养德、养生兼而有之。他认为平时昧于“养生之理”、不知“保生有道”的人，直待“疾病痛苦，始索草根树皮以活精神命脉，悲哉！愚亦甚矣。”② 他规劝儒者要重视养生，不要视养生为外道而轻忽。他说：“保养之道，可以长年，载之简编历历可指：即《易》有颐卦，《书》有无逸，黄帝有《内经》，《论语》有乡党，君子心悟躬行，则养德、养生兼得之矣，岂皆外道荒说也。”他又说：“生身以养寿为先，养生以却病为急……昧用者夭，善用者延。故人之所生，神依于形，形依于气。气存则荣，气败则灭。气形

① 《中华文明史》第七卷，石家庄，河北教育出版社，1994，566 页。

② 高濂：《遵生八笺》，成都，巴蜀书社，1988。

相须，全在摄养。”[①] 这段话可以说是高濂养生思想的高度概括。在养生功法上他不偏于静养，也不废于运动，而是主张动静结合。他说：“夫胎息为大道根源，导引乃宣畅要术。人能养气以保神，气清则神爽；运体以却病，体活则病离。”[②] 高濂在广征博引、兼收并蓄的同时，对气功养生的论述也提出了自己的见解。如对练功时间选择上可以适当灵活，不必拘泥于前人的限制。

① 高濂：《遵生八笺》。
② 高濂：《遵生八笺》。

第八章　阴阳家和兵家的体育思想

阴阳家是指战国时期提倡阴阳五行学说的学派，《汉书·艺文志》把它列为“九流”之一。代表人物是邹衍。阴阳和五行学说，本来具有朴素唯物主义因素，以邹衍为代表的阴阳家，则认为人类社会的发展也受阴阳五行的支配，提出“五德终始”说，用以论证社会历史的变革和王朝的更替，形成了唯心主义的历史循环论。五行学说解释了宇宙的结构，但是没有解释宇宙的起源。阴阳学说解释了宇宙的起源。阳字本是指日光，阴字本是指没有日光，背光的地方。到后来，阴阳发展成为指两种宇宙势力或原理，也就是阴阳之道。阳代表阳性、主动、刚、干、明等，阴代表阴性、被动、柔、湿、暗等。阴阳之间互相作用产生宇宙一切现象。这种思想对后世的思想发展影响很大。中国古代武术的发展由于受到这种思想的影响，产生了新的理论和武艺形式，使武术成为中国传统文化的瑰宝，独具特色。

宋朝与辽国、西夏之间的交战、纳物，损失了大量的人力、物力、财力，给人民带来了深重的灾难，使宋朝步入了“积贫积弱”的状态。宋王朝之所以陷入这种窘境，是与赵匡胤制定的国策有关。他利用“杯酒释兵权”，把骁兵勇将，削去兵权，赏以厚恩，使之富贵，以待天年。采取重内轻外、重文轻武、重中央轻地方的统治政策，削弱了军事力量，减弱了边塞的防御能力。面对这种局势，宋代许多军事家、哲学家、思想家，为了解救国家之危难，努力攻读兵书战策，深究历代兵法，使兵学大盛。明朝之时，主要是防御倭寇的侵略战争。从 14 世纪以来，日本西南部的封建领主，为了抢夺财物，壮大自己，经常联合、勾结内战中的残兵败将以及地方破产的封建主、武士、浪人和商贩组成海盗集团，经常到我沿海地区进行侵略、骚扰、掠夺，当时称他们为“倭寇”。明朝政府为了除掉这一祸患，从各地调集军队，加强沿海防御力量，沿海地区的人民也组织起来抗击倭寇。明朝名将戚继光、俞大猷等都曾率领军民沉重打击倭寇。1561 年，戚继光率领的戚家军平定了浙江的倭寇后，进入福建、广东，与俞大猷联合作战。东南沿海的倭寇被彻底肃清，为国为民除掉了一大祸患。

第一节　《周易》对中国武术的影响

《周易》是中国儒家重要的典籍，汉代列为群经之首。作为在中国历史上大部分时间占主导地位的儒家思想经典，对中国传统文化在哲学上的影响是极其深刻的。吕绍纲说："《周易》是一部古老的书，中国文化的根可以寻到它那里，构成中国文化特有的思维模式、伦理观念、审美意识、价值系统之诸要素都可以从它那里找到自己的源。"① 不难看出中国武术在其发展的过程中必然要受到《周易》哲学思想的影响，其表现也是多方面的。无论是武术得以存在的哪种运动的、强健的、勇武制胜的技击思想；还是其拳理中阴阳变化的、和谐的思想；以及在攻防转换过程中的变化适时的思想，都反映出了《周易》哲学思想的光彩。

一、刚健有为

中国传统文化有其自身的特点，在一定程度上表现为中国文化的基本精神。张岱年认为"文化的基本精神就是文化发展过程中的精微的内在动力，也即是指导民族文化不断前进的基本思想"；这个基本精神体系的要素有四个方面，而"四者以刚健有为思想为纲，形成中国文化基本思想的体系"。他认为，这种"刚健有为的思想渊源于孔子，到战国时代的《周易大传》已见成熟"；而"《周易大传》提出来的刚健有为思想包括自强不息和厚德载物两个方面"②。许多学者也都持相同的观点。吕绍刚说："自强不息与厚德载物后来成为儒家学派理想人格的中心要求，同时也是中华民族传统思想文化的精神基石。"③ 张立文也说："《周易》贵刚主动思想所包含的自强不息的观念，成为中华民族的心理要素，而影响深远。"④ 冯天瑜也认为："《周易》一般被认为是整个儒家最基本，同时又最精粹的哲学典籍……其中洋溢着儒家刚健奋发气息。"⑤

这种源于孔子的刚健有为的思想，在《周易》中得到充分的体现。《象

① 吕绍纲：《周易阐微》，长春，吉林大学出版社，1990，1页。
② 张岱年等：《中国文化与文化争论》，北京，中国人民大学出版社，1990，17～18页。
③ 吕绍纲：《周易阐微》，长春，吉林大学出版社，1990，165页。
④ 张立文：《中国哲学范畴发展史》（天道篇），北京，中国人民大学出版社，1988，327页。
⑤ 冯天瑜等：《中华文化史》，上海，上海人民出版社，1990，401页。

传》说："天行健，君子以自强不息"[①]；"地势坤，君子以厚德载物"[②]。其意是说天体运行，周而复始，运转不停，君子应效法天，自强不息，努力向上，永远前进；地的本性是顺天而动，君子应效法地，有大地那样的胸怀，以宽厚的德行待人。张岱年说："《周易大传》所主张的生活态度是积极、乐观、向上的。这种刚健自强、乐观向上的人生观在中国历史上产生了深远的影响，激励着古往今来进步的政治家、思想家、科学家排除一切艰难险阻，奋勇前进，并铸造了中华文化注重现实人生而不追求彼岸世界的性格基调。"[③] 这样一种刚健有为的、运动的精神在武术中必然得到充分的体现。因为武术首先是一种人体的运动，运动是其存在的基本形式，不言而喻，崇尚运动是武术必不可少的。同时武术是一种技击技术，它必然崇尚勇武、追求制胜，其中当然也就充满了刚健有为的精神。再加上其特有的立己立人的武德，共同组成了人们常说的那种尚武的精神，这精神和《周易》的刚健有为的思想是一脉相承的。

在宋代调露子所撰的《角力记》中有这样的记载："夫角力者，宣勇气，量巧智也，然以决胜负，骋趫捷。使观之者远怯懦，成壮夫，已勇快也。"它就是为了使习者"勇"而"智"，趫捷以取胜，不仅如此，它还使观者"远怯懦"而"成壮夫"，无论是对习者还是观者，都倾注了一种勇武顽强、一往无前的强者争胜的精神。

即使是以动作轻灵缓慢为特点的太极拳，在其拳理中也充分体现了这种刚健有为的思想。清王宗岳在《太极拳释名》中说："太极拳，一名长拳，又名十三势。长拳者，如长江大海，滔滔不绝也。"他不仅以十三势比附八卦五行，且说其拳势如"长江大海"，"滔滔不绝"，而不是轻柔的涓涓细流、潺潺溪水，颇有些阳刚之概。清武禹襄在《太极拳解》中说："行气如九曲珠，无微不到，运劲如百炼钢，何坚不摧，形如搏兔之鹘，神似捕鼠之猫……气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。"他所说的"直养而无害"的气，正是孟子所说的"浩然之气"。孟子说："我善养吾浩然之气……其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间"[④]。这种充分体现了刚健有为思想的"至大至刚"的"浩然之气"，不仅在演练太极拳时要有所表现，并且成了其拳理的重要依据。陈鑫在论及此时更为直接，他说："何谓气，即'天行健'的一个

① 《周易·乾卦·象》。

② 《周易·乾卦·象》。

③ 张岱年等：《中华的智慧——中国古代哲学思想精粹》，上海，上海人民出版社，1990，58页。

④ 《孟子·公孙丑上》。

行字。天体至健，而所以行此健者，气也。不滞不息，不乖不离，不偏不倚，即中为气，加以直养无害工夫，即是乾坤之正气，亦即孟子所谓‘浩然之气’。”虽然他还说：“浩然之气者大约涉于刚一边多……要拳者能以浩然之气行之技，亦过乎大半矣，再加涵养功夫，则几乎中气矣。”[①] 在这里陈鑫不仅完全以《周易》的“天行健”的刚健有为的思想来阐发拳理，并且直接引用孟子的“浩然之气”，以其作为太极拳理论中的重要内容。陈鑫在论述搂膝拗步这个动作时说：“此势得乾坤正气以运周身，外柔而内刚，实与乾健坤顺相合。”[②] 由此可见，演练太极拳外形虽柔而内部实刚，正如拳谚所说“外示安闲，内宜鼓荡”。离开了刚健有为，太极拳也就难以为技，其受《周易》的影响显而易见。

《周易》的刚健有为的思想是武术得以存在的最基本的思想，舍此就无从谈运动、勇武、制胜。谁动谁强，自强不息，这是树人之道，兴家之道，立国之道，也正是习武之道。《周易》强调刚健有为，强调运动。运动就是变化，变易。唐孔颖达在《周易正义》中说：“夫易者变化之总名，改换之殊称。”宋程颐在《易传序》中说：“易，变易也，随时变易以从道也。”正说明《周易》论说的就是这个变易。《系辞传》说：“在天成象，在地成形，变化见矣。”变化是宇宙中的一个根本的事实，有象有形，有变化可见。又说“生生之谓易”；“易穷则变，变则通，通则久”。其实中国古代许多学派的哲学思想都认为一切事物都是在变化之中，变化是宇宙中的一个根本现象，只是在《周易》中论说得更为集中，更为详尽罢了。事物的这种变化，在中国古代常被表述为阴阳变化。在《庄子·天下》中说“易以道阴阳”，说明《周易》正是论说阴阳变化的，可谓一语中的。虽然在《易经》中没有一个字直接说阴阳，但它用阴阳二爻构成了八卦。至《易传》因大大丰富了其哲学思想，多处论说阴阳变化，《系辞传》说：“乾坤其易之门邪？乾阳物也，坤阴物也。”又说“一阴一阳之谓道”，说明阴阳对立而迭运变化，对立统一的双方是相互联结、相互转换、相互推移的。所谓“道”正是阴阳相互转换的一般规律，任何事物都要遵循这种规律。正因为阴阳变化充满于人们生活中，所以说“百姓日用而不知”。

① 陈鑫：《陈式太极拳图说》，上海，上海书社，1986，137页。

② 陈鑫：《陈式太极拳图说》，上海，上海书社，1986，140页。

二、阴阳之变、攻防之理

这种阴阳的变化必然充满武术之中。因为武术是一种攻防技术，所以这种阴阳变化不仅表现为攻防双方由攻转为防，或由防转为攻，同时也表现为双方在这种转换中各自的每一个具体动作之中。这样的例子在武术中是不胜枚举的。如程宗猷在《耕余剩技》中说："枪法亦不过二手持以阴阳，一仰一覆运用而已。"吴殳在《手臂录》中说："练封闭时，两手阴阳互转，则机活而法圆。"他们以阴阳来描述动作，是将阴阳之理用于武术的最简单的例子。再如武术拳种甚多，几乎无不讲刚柔相济，既不能纯刚而僵，也不能纯柔而软，即使是太极拳也是如此。王宗岳在《太极拳论》中说："须知阴阳"，"阴不离阳，阳不离阴；阴阳相济，方能懂劲"。武禹襄在《太极拳解》中说："往复须分阴阳，进退须有转合"；"曲中求直，蓄而后发，收即是放，连而不断。极柔软，然后能极坚刚。"这都反映了《系辞传》中的"刚柔相摩，八卦相荡"；"刚柔相推，变在其中矣"；"知微知彰，知柔知刚，万夫之望"；《说卦传》中的"分阴分阳，迭用刚柔"的思想。刚柔相摩相推相易，才有事物的发展变化，这是一般客观规律，所以在练习任何拳时，都要知刚知柔，用刚用柔，不能死守刚或死守柔，因法而用，才能算是懂劲、知法。

在攻防的过程中，同样包含着阴阳相互渗透、相互转换的过程，须攻中有防，防中有攻，这样才能攻防转换自如而不滞。吴殳在《手臂录》中说："盖世人之枪，戳则用直力，革则用横力，横直之力，分而不合，故枪法破碎沾滞，不能圆通。敬岩真如不然，戳中有革，革中有戳，力之直也能兼横，力之横也能兼直，其用枪尖，如有钩者然，能于彼掌中的挖而去之。艺至此，惊犹鬼神矣。"这是将阴阳变化的思想在攻防中运用的典型例子。而戚继光在《纪效新书》中说的"（杨家枪）之法有虚实，有奇正，有虚虚实实，有奇奇正正。其进锐，其退速，其势险，其节短，不动如山，动如雷震"，更表现了在攻防中虚实奇正变化之妙，同样反映了阴阳变化的思想。

古人在论及武术时常提到一个"神"字，如吴殳在《手臂录》中说的"两腕封闭，阴阳互转，百法藏于其中，神妙莫测，为枪之元神也"；"神化，我无所能，因敌成体，如水生波，如火作焰"。戚继光在《纪效新书》中说的"熟则心能忘手，手能忘枪，圆神而不滞"；"遇敌制胜，变化无穷。微妙莫测，窈焉冥焉，人不得窥者谓之神"；"变化莫测，神化无穷"。此处的"神"字即源于《周易》，其意就是阴阳变化莫测。所谓"阴阳不测之谓神"，"知变

化之道者，其知神之所为乎”[①]；“神也者，妙万物而为言者也”[②]。习武要想达到很高的水平，能克敌制胜，就必须深切地了解对抗时阴阳变化之道，使其变化莫测，以求达到“神”的境界。

三、适时而动

《周易》在论述阴阳变化的时候，非常重视“时”。魏王弼在《周易略例》中说：“卦者时也，爻者适时之变者也。”按《周易》来说，即使占卜并非说事情必然吉或必然凶，在吉凶之间是可相互转换的。因为吉和凶不是无条件的、绝对的。否则，人们只需消极地等待福或祸的降临，无须去主动地争取好的结果，也就抑制了人的主观能动性，这和《周易》的积极、乐观、向上、刚健有为的思想是相矛盾的。在吉凶之间是有条件的，相对的，人们可以发挥自己的主观能动性，使事情向着有利于自己的方向发展。所以《周易》要求人们掌握好时机以避凶趋吉。《系辞传》说：“易有圣人之道四焉……以动者尚其时……”；“变通者，趣时也”。《艮卦·彖传》又说：“时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明。”所以说在阴阳变化的过程中能把握住“时”便能收到积极的效果。

这个如何掌握时机的思想在武术的技击理论中非常重要，因为对抗的双方在攻防交替、动静刚柔转换的过程中，绝非随意而动，而是相机而行的。“机”也就是时机，看准时机或创造时机。前人对此有过非常精彩的论述。戚继光在《纪效新书》中“录校”了俞大猷的《剑经》，在《剑经》中有这样的话：“全书总要只是乘他‘旧力略过，新力未发’八字耳，至妙至妙。”这八个字可以说是武术攻防战术的基本原则，而这八个字说的正是一个“时”。在程宗猷的《耕余剩技》中进一步说明了这个思想，他说：“‘旧力略过，新力未生’之法，此等玄机，真千古不发之秘，能于此中解悟，权巧制敌，使彼进之不可，退之不能，束手畏服，方为无敌。”可见掌握此八个字所说的那个“时”之重要。在双方对抗的过程中，其中某一方使用一个方法，在其动作刚完成而尚不能改变姿势时，他正处于所谓“旧力略过，新力未发”的“零点”状态，正是另一方进攻的最好时机；若一方进攻，也只有在其处于这种状态时，才更便于另一方躲过其进攻进行反攻，是变不利为有利的最好时机，所以说是“至妙至妙”的“千古不发之秘”。古人又说：“知拍任君斗”，这个

① 《周易·系辞上》。
② 《周易·说卦》。

“拍”是节拍，也是“时”，所谓“如曲中之拍位，妙不可言”[①]。要能适时而变，掌握好至妙的时机，而这个时机不能坐等，只有在运动中才能出现时机或创造时机，继而利用时机。如果双方在对抗中都坐等时机而不动，相持不下，那也就无所谓变，无所谓攻防了。《系辞传》中说：“以动者尚其变”，“动则观其变”，只有使对方动起来，才有破绽，才有时机，这样的例子很多。如辑于《手臂录》中的《梦绿堂枪法》中说：“乱者，乱而取之也。彼此立势，坚固静暇，若必伺其动而进，则久而气怠，又难必其动中无变。当以梨花摆头、凤点头之类……使彼心手俱乱，而不知我之所向，则我可以因乱而进矣”；“定者，以逸待劳也。如彼先发，必俟发满而应，若未满而应，则彼易于变换巧法，所谓隔水偷花也。若彼枪或左或右，或上或下，浅出浅入，是谓乱。我但须坚固两手，定而不动，待彼久而力衰，我以养成猛力，因衰进攻，以逸待劳，无不胜矣。”这里虽然论及的是正好相反的两种情况和完全不同的处理方法，但其在动中趋时，把握时机以制胜的思想则是完全一致的。《梦绿堂枪法》中又说“法曰：‘能乱人勿为人乱’”；《耕余剩技》中说：“法有‘彼静我乱，彼乱我静，静中用乱，乱中用静’，此取胜之妙用，学者当体认之。”在对抗的过程中谁能在动中创造时机并适时地利用时机，谁就能取胜。吕绍纲说：“时的观念是《周易》哲学的中心观念。”[②] 变化本身就是在时间中进行的，如何制造时机、掌握时机，成了武术技击理论中极其重要的一环。

第二节　太极观念与太极拳

太极是中国哲学的一个术语。《易·系辞上》有：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”。这里的“太极”是派生万物的本原。《易·系辞上》关于太极的论述，其大意是说原始混沌之气运动而生出阴阳，由阴阳而生出四时，由四时而生出天、地、雷、风、水、火、山、泽等八种自然现象，也就是乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑八卦。由八卦而推演出宇宙间万事万物。所以说中国古人认为太极是宇宙的本原。庄子说：“《易》以道阴阳”[③]。认为《周易》就是论说阴阳变化之理的书，此语切中要害。而在《易传》中

① （明）俞大猷：《剑经》，见《续武经总要》，北京，解放军出版社，2002。

② 吕绍纲：《周易阐微》，长春，吉林大学出版社，1990，193页。

③ 《庄子·天下》。

提出太极的观念，太极和阴阳有着非常重要的关系。张岱年说："《易传》的本根论之基本观念是太极与阴阳：先有阴阳的观念，因以二本为不足，于是创立太极观念以统阴阳"，又说，"《彖传》以乾坤即阴阳为宇宙之本根，实为一种二元论，至《系辞传》，乃于阴阳之上统以太极，而成为一元论。"① 吕绍纲说："太极就是一，是大一，绝对的一，整体的一，有二的一"；又说，"它是《周易》关于世界本原问题的回答"，"'太极'是《周易》的最高范畴，是《周易》哲学体系赖以建立的基础"。②

一、太极的范畴

宋代大儒周敦颐继承了《周易》关于太极的观念，兼采道家及道教的学说著有《太极图说》一文。其文说："无极而太极。太极动而生阳，动极而静，静而生阴。静极复动。一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉。阳变阴合，而生水火木金土。五气顺步，四时行焉。五行一阴阳也，阴阳一太极也，太极本无极也。"张岱年说："周子这种思想，大体是取诸《易传》而加以改变。《易传》的太极，此称为无极而太极。《易传》谓两仪生四象，四象生八卦，此以五行改易之。在后一点，周子的学说亦可以说是《易传》的太极阴阳论与《洪范》的五行论之综合。"③ 周敦颐在《太极图说》中引入了五行论的概念，实为以后太极拳理论的形成和发展提供了一个重要的依据。至于无极和太极的关系，古代先哲们争论不休，现在一般认为"无极与太极乃一体之二名"；"谓之太极，所以表示其为究竟至极之体；谓之无极，所以表示其无穷无际无形无状。"④

太极本指原始混沌之气。因为这混沌之气能够运动，运动是太极的本质属性，或者说太极本身就蕴含着运动的潜能，动静互为其根，相互依存，不杂不离。正是由于太极能够运动才能由动静而生出阴阳。又因为太极是无形的无外之体，它不能作由此及彼的移动，也就是说它的运动形式不是人们平常见到的物体位移。对于太极的动静，张岱年解释说："所谓太极之动，可以说是内在的动。太极动，便有阳分出；动极而静，便有阴分出。所谓阳，实即是太极之动。所谓阴，实即是太极之静。虽云动而生阳，静而生阴，阴阳

① 张岱年：《中国哲学大纲》，北京，中国社会科学出版社，1982。
② 吕绍纲：《周易阐微》，长春，吉林大学出版社，1990，165页。
③ 张岱年：《中国哲学大纲》，北京，中国社会科学出版社，1982，217页。
④ 张岱年：《中国哲学大纲》，北京，中国社会科学出版社，1982，217页。

与动静，其实并非二事。动极则静，静极则动，一动一静互根，一阴一阳相继。”[①] 这里所论及的关于太极之动“是内在的动”的思想和太极与阴阳的关系，对我们了解太极拳中太极的观念，以至阴阳的关系至为重要。

“太极”和武术发生直接联系，始于清代王宗岳所著《太极拳论》。文章一开始就说：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随屈就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理一贯。”这是关于太极拳理论最早的，也是最经典的著作。《太极拳论》自清咸丰二年（1852年）河北永年县人武霁宇在河南舞阳盐店偶然发现至今，一百多年间指导着太极拳练习者的技术实践和理论发展。从以上引文中可以看出其思想来源于周敦颐的《太极图说》，甚至语言文字上也保留了从《太极图说》脱化而来的痕迹。在王宗岳的另一篇题为《太极拳释名》的文章中他又说：“太极拳，一名‘长拳’，又名‘十三极’。”虽然在历代不同的刊本或抄本中文字或有出入，但自王宗岳的拳谱见于世以后，太极拳之名才为世人所知。王宗岳在《太极拳释名》中解释十三势时说：“掤、履、挤、按，即坎、离、震、兑，四正方也；采、挒、肘、靠，即乾、坤、艮、巽，四斜角也。此八卦也。进步、退步、左顾、右盼、中定，即金、木、水、火、土也。此五行也。合而言之，曰‘十三势’。”在此王宗岳以八卦合五行而组成十三势。前面已说过周敦颐的《太极图说》一方面继承了《周易》的太极阴阳的思想，同时也以五行取代四象八卦。而在王宗岳的太极拳论著中即有太极阴阳，又取了八卦及五行，这说明王宗岳对《周易》和《太极图说》的思想都采用了。也正因如此，才使得太极拳的十三势得行于世，并由此而产生了包括八门五步在内的、围绕十三势的一系列理论。

《易·系辞上》说：“法象莫大乎天地”；“天生神物，圣人则之，天地变化，圣人效之。天垂象，见吉凶，圣人象之。河出图，洛出书，圣人则之”；“知崇礼卑，崇效天，卑法地”。效天法地是中国古人认识事物的一种思想方法，是“天人合一”思想的一种体现。太极是原始的混沌之气，是万物之本原。从效天法地的思想方法来看，以天地未分之前的混沌之气的“太极”来命名拳，深有寓此拳至高至大、包罗万象之意。

《易传》对太极并无过多的解释，而对由太极所分出的阴阳才展开了论述。吕绍纲认为：“太极即是乾坤未分时的混沌状态，《易传》本身不曾给它画出一个符号，后世有人用一个圆圈代表它，固然未为不可，但是我们应当

① 张岱年：《中国哲学大纲》，北京，中国社会科学出版社，1982，103页。

明白，太极这一范畴在《易传》中只有理论意义，它没有进入六十四卦的范围，当然不会有代表它的符号。”[①] 显而易见，对于在《易传》中只有理论意义的太极，在太极拳的理论中也是具有理论意义。对于由太极所分出的阴阳则是其论述的重点，这种情况在太极拳理论中和《易传》中是一致的。特别在太极拳的演练方法、技击要领中更是离不开阴阳之变。

二、太极拳中的太极元气论

元气是指天地未分之前混一的气。《汉书·律历志》说：“太极元气，函三为一。”王延相在《王氏家藏集·太极辩》中说太极“求其实，即天地未判之前太始混沌清虚之气是也。”张立文则说古人“又把太易、太初、太始、太素、太极规定为五气，作为气在渐变过程中的不同形态。这种严密的细分，反映了当时医学、天文学、数学的分析方法对哲学思维的影响。”[②] 作为中国哲学概念的“气”“通常指一种极细微的物质，是构成世界万物的本原。”[③] 汉王充在《论衡》中说：“天地合气，万物自生”；宋张载在《正蒙》中说：“太虚不能无气，气不能不聚而为万物。”所以人体也是由气构成的。为此王宗岳在《十三势歌》中说：“变换虚实须留意，气遍身躯不稍滞”；“变转是指阴阳虚实的交替转换”。王宗岳还说“腹内松静气腾然”。武禹襄说：“以气运身，务顺遂”；“行气如九曲珠，无微不到”；“气宜鼓汤，神宜内敛。”[④] 以后这类论述极多，至近代，在吴志清的《太极正宗》一书中附录的《孙禄堂先生太极拳学论》中说：“运阴阳，即太极一气也。太极即一气，一气即太极。以体言则为太极，以用言则为一气。”就太极拳而论，“气”是指所谓“内气”，或称之为经络之气，在动作变化的过程中要通过呼吸使“气”沿着经络的走向顺畅地流动，而不使其阻滞。不仅如此，武禹襄在《四字秘诀》中解释四字时说：“敷者，运气于己身，敷步彼劲之上”；“盖者，以气盖彼来处也”，“对者，以气对彼来处”，“吞者，以气全吞而入于化也。”最后说“此四字无形无声，非懂劲后，练到极精地位，不能全知，是以言气，能直养其气而无害，始能施于四体。”李亦畬也说：“欲要周身无缺陷，先要神气鼓汤，欲要神气鼓汤，先要提起精神，神不外散；欲要神不外散，先要神气收敛入骨。”[⑤] 这

① 吕绍纲：《周易阐微》，长春，吉林大学出版社，1990，193页。
② 张立文：《中国哲学范畴发展史》，北京，中国人民大学出版社，1988，327页。
③ 沈寿点校考释：《太极拳谱》，北京，人民体育出版社，1995，25页。
④ 《太极拳谱·武禹襄太极拳论》，北京，人民体育出版社，1995。
⑤ 《太极拳谱·李亦畬太极拳论》，北京，人民体育出版社，1995。

里所说的“气”运动，反映了“太极元气”论的思想，它说的是“聚而为万物”的气。这种“无形无声”的气的运行，常不能看成是肢体位移的运动，它在人身体内“无微不到”，“能施于四体”甚至“收敛入骨”，只能是张岱年所说的“内在的动”。在《清代杨氏传抄老谱》中说：“气走于膜、络、筋、脉”；“盖太极练功，沉肩坠肘，气沉丹田。气能入丹田、为气总机关，由此分运四体百骸，以气周流全身，气到意至”，同样反映了太极内动的思想。在该谱中还说：“天地为一大太极，人身为一小太极。人身为太极之体，不可不练太极之拳。”不仅反映了作者对太极观念的认识和理解，同时也表现了“人副天数”，天人相类，“以类合之，天人一也”的天人关系论的思想。

三、太极拳中的心为太极

太极是心，是心本论者对太极观念的发挥。宋代邵雍说：“心为太极，人心当如止水则定，定则静，静则明。”① 其思想是太极为动静之根本，如果人心能如静止的水而没有纷扰汩杂，澄澈虚涵，那么太极之本便存在于心。练太极拳讲究“静”，静就是心静。无论是太极拳的理论，还是在练太极拳的要求中，“心静”都是至为重要的。武禹襄在《太极拳解》中说：“身虽动，心贵静，气须敛，神宜舒。心为令，气为旗，神为主帅，身为驱使。”他在《太极拳论要解》中也说：“先在心，后在身。”李亦畬在《五字诀》中说：“一曰心静：心不静则不专，一举手前后左右全无定向，故要心静。”李亦畬不仅把“心静”放在五字诀之首，而且其思想完全符合邵雍所说的心“定则静，静则明”的观点。关于“心静”的论述，在历代的太极拳理论中极多，以至“心静”不仅成了练好太极拳的基本要求，而且成了太极拳的基本特点。太极拳的许多体疗价值都和“心静”有直接关系②。而我们可以认为这都源于“心为太极”。

以太极来命名一个拳种，使太极拳的理论和技术更富有哲理性。这是我们在太极这一哲学命题的前提条件下，应当进一步弄清中国哲学中“太极”的意蕴及其和太极拳的关系，从而促进人们对太极拳理论的认识和技术水平的不断提高。

① （宋）邵雍：《皇极经世·观物外篇》，北京，九州出版社，2003。

② 唐豪、顾留馨：《太极拳研究》，北京，人民体育出版社，1996，58页。

第三节　周易八卦与八卦掌

八卦掌是武术拳种之一，是一种将攻防招术和导引方法融合于绕圆走转之中的拳术，亦称“游身八卦”、“龙行八卦”、“形意八卦”、“阴阳八盘掌”等。由于传习者多以转掌走圈似循八卦八个方位的连线，加之其技法讲求纵横交错，随走随变，以变应变，合于《周易·系辞》中“刚柔相摩，八卦相荡”，运动不息，变化不止之理，惯称之为“八卦掌”①。

一、八卦掌与太极八卦图之契合

转圈是八卦掌的核心和区别性特征。八卦掌的武术功法分为四大部分：站、转、换、打。站，是站桩，用以聚气、长力、定神，敏锐触觉、加强实战中的自然反应；转，是转圈，用以采气、定神，使气布达于四肢、加强腿力、强化实战中的手眼身法步意识；换，是换式，指朝一个方向转圈时间太长、觉得太累时，所做的一套武术动作，以便把方向换过来，换式的另一重要的作用是加强实战中的组合手法和后续手法意识；打，是打单操，即把武术动作一一单个拆开来反复操练，经过练习可以加大杀伤力。

四个部分中，转圈是八卦掌的基本功，也是大法，其他功法都最终以它为核心，因为四部分功法中的换和打实际都是从转圈派生来的。而站桩虽然是内家拳最根本的基础，但从静定不动的站桩中得来的功力和自然反应只有在动态之中才变为实战中能直接应用的现实手段，因为实战不是在双方静止的状态下进行的，而是在双方都在不断地调整位置和角度的动态中进行的，所以功力最终要与手、眼、身、法、步结合才能成为实战能力，而活脱脱的转圈和与之相关的换和打正是把这种死的功力变活的关键。转圈的作用还不仅仅是把功力转化为实战能力的关键，如上所述，它还是一种高效的采气手段，并且使气达于四肢，周身和畅，焕发青春；它同时又是加强腿力的极有效的功法。在使人大脑进入特殊的静定状态（即定神）方面，转圈与站桩有异曲同工之妙。故转圈被认为是八卦掌的基本功和大法。转圈也是八卦掌区别于其他武术的最明显的外在特征。人们一提到八卦掌就想到转圈，一看到转圈就想到八卦掌。

① 刘敬儒主编：《八卦掌》，北京，北京体育大学出版社，1999年，41页。

八卦掌的这一核心正是与太极八卦图直观地契合的。八卦掌的转圈起式两脚就起于阴阳鱼的两只眼，然后朝八卦方位之一起步转去，如乾卦狮形即朝乾卦西北方向起步转去。转起来之后，尹式八卦掌的圈是以胳膊为半径的，这样转成的圈几乎正好是八步，四正四隅，一个方向一步。这就是循行八方以应八卦。

如果八卦掌与周易八卦之间的关系只停留在此直观层次上，那就是过于肤浅了，它们之间还有更深层的联系。

练习八卦掌的转圈就是在采集天地八方之气。八卦掌的转圈要求足趾抓地，涌泉虚空，这就是在采大地之气；手上各形掌有不同的手势，这些手势就是在采天之气，因而整个转圈的过程就是在采天地之气并使之与人自身之气充分和合，以便改善练功者的体质和智力，这就是道家天地人三才思想在八卦掌中的一种运用。

“采集天地之气”是比较宽泛的说法，具体地说来，天地八方之气的能量是各不相同的，并且是在随时间的推移而不断变化的。而周易八卦，特别是经《说卦》《象传》、汉代京房的纳甲理论、宋代邵雍的梅花易数理论、宋代陈抟等人的易卦图说发展了的周易体系，对八方各自的能量都用八卦各卦的卦性进行了概括：西北方之气为乾卦之气，其色白，其味辛，其性健，能动；正北方之气为坎卦之气，其色黑，其味咸，其性陷而险，如雨之润，如水之就下；东北方之气为艮卦之气，其色黄，其味甜，其性止而有成；正东之气为震卦之气，其色青，其味酸，其性波动，如雷行，且有起意；东南方之气为巽卦之气，其色碧，其味酸，其性为入，为齐，如风散，兼有伏意；正南方之气为离卦之气，其味苦，其色赤，其性丽而明，为日之暄，如火之炎上；西南方之气为坤卦之气，其色黄，其味甜，其性柔顺，能藏，功善养育；正西方之气为兑卦之气，其色白，其味辛，其性毁折[①]。

二、八卦掌与八卦数

首先，八卦掌分八形以应八卦，这是整体层次上的数之合，合周易中的八经卦；每一形的动作又分为八组，每一组用一个字来概括，如狮形的八组分别为：削、砸、劈、挎、震、挡、擒、拿，八形共计八八六十四个字，以应周易之六十四别卦数，这是次一层次的局部数之合；每一组又分为七种不

① 尹协理主编：《中国太极八卦全书》，北京，团结出版社，1994，24～31页。

同的基本动作，如削有七种不同的削，用七以应易经中“七日来复”[①] 之数，第八个则不是新的不同动作，而是把前七个串联起来，比如“削”，第八个称为“连环削”，这是又次一层次上的细部数之合。故每一形实有七八五十六个不同的基本动作，加上各个连环动作也是六十四个，还是周易之六十四别卦数。每一形又分上中下三盘，以应天地人三才之数。每一盘的区别不仅在架子的高低，转圈的姿势不同、动作也不同，所以每一形共有 $56\times3=168$ 个不同的动作，八形的总数是 $168\times8=1344$ 个不同的动作。这些是基本散手，用这些基本散手可以组合成无数实用组合散手[②]。

除散手外，另有穿掌数种，每种都是把前述散手中的一些精华手法串联起来，从而形成穿拿趟子。

上述八卦掌与周易八卦数字之合，可以说是外在的，但是这种外在联系却给人以很大的启发。当一种手法确立之后，如有了“削”的构想，按八卦之数应该至少做出八种不同的削来，这就从思路上启发人们，不要局限于一种削法，要对它进行举一反八式的扩展，设计出不同的削来，以便丰富实战技法。其他各组也是一样的。

三、八卦掌与周易卦理之合

八卦掌的八形掌法不仅摹仿各种动物所擅长的动作和它所有的特征，还与周易八卦的卦理有密切的关系[③]。周易八卦是把世界上万事万物按照其特性分为八大类的一种思维模式，每一大类用一个卦来象征。由于要把万事万物都囊括在八大类中，那么每一大类就不只代表一种东西，而是代表着无数个有着共同性质的人、事、物；另一方面，同一个人或事物从不同的角度考察则表现出不同特征，因而同一人或事物也可以用不同的卦来象征。八卦掌分为八形以应八卦，每一形有八组基本散手，每一组用一个字来描述；除手法以外，八卦掌的每一形还配有各自的步法和腿法，而手法、步法、腿法的配备也是根据周易八卦来的。

八卦掌的每一形所适应的人也是本于卦理的。乾卦狮形狮子张嘴掌，车轮步、踹腿，八个字为：削、砸、劈、挎、震、挡、擒、拿，基本散手一百六十八式，实用组合无数。乾卦为狮子，其性威烈，能食虎豹之兽，故狮形

① 《周易·复卦》。

② 刘敬儒主编：《八卦掌》，北京，北京体育大学出版社，1999，143～147 页。

③ 孙禄堂著、孙剑云编：《孙禄堂武学录》，北京，人民体育出版社，2001，376 页。

掌的力法风格刚健有力、大刀阔斧。乾卦在家庭成员中为父亲，有父亲的威严和力量，以身材而言当为高大有力者。

乾卦以动物而言可以代表狮子，当然，也可以代表马和龙，八卦掌取用狮子，以其比马威猛、攻击性更强之故；不取龙是因为震卦也可以代表龙，震卦取用了龙形，所以乾卦不再取用。之所以命名为狮子张嘴掌是因为狮形的转圈姿势是两臂张开、斜向上方竭力探出，这种姿势不但外形上像狮子张嘴，还与卦理有更深刻的关系，一是它使周身之气从下到上贯通一体，以应乾卦三连一体之象；另一方面，这种姿势使两肋得到加强，从而使肺部得到锻炼，以契乾卦五行属金、肺亦属金之理。乾卦狮形采用车轮步是因为乾卦可以代表圆形之物，车轮正是圆形。狮形的车轮步要求有意识地把步子走成正圆、两脚要摩胫，这种有意识的步法气感很强，采气效果极好。乾卦狮形之所以取用踹腿是因为踹为最基本、最常见的踢法，是万法开端，而乾卦正是代表首、代表头，有开首之意。而且，由于狮形的动作主要是为身材高大者设计的，不像为小个子设计的各形那样贴身滚打较多，即狮形相对来说属于远战形，而用踹腿更适合于远战。当然，小个子也并非没有办法使用狮形，有些动作经过稍许调整即可用于小个子对大个子的实战中，而且练到高层次的人可以把各形贯通起来。比如解佩启先生的高徒王利海，身材矮胖，以适合他自己的麟形和熊形见长，他所传授的狮形即多处采用了熊形和麟形的近战特点。到了这种高层次可以有意无意、有形无形，这与教授别人功夫时要各形特点分明是两回事。总之，狮形的掌形取象、步法、腿法设计都与卦理有着巧妙的契合，不是牵强附会，而且手法和腿法、步法是最佳配备。以下其他各形亦都如此。

坤卦麟形返身掌，扣步、挎腿，八个字为：肩、肘、膝、胯、探、捂、刁、拿，基本散手一百六十八式，实用组合无数。坤卦为母亲。此掌适于身材矮小者；掌式风格回还返转、变化莫测，可以简单地概括为“麟返”；以肢体的中节和根节打人，杀伤力大。

坤卦麟形返身掌，扣步、挎腿，其掌式、步法、腿法配备根据是：坤卦在动物象征牛，而麟为一种神兽，其状类野牛，又像鹿，然身有麟，亦入坤卦。传说麟只在圣贤之世才出现，即使出现亦是出没无常；又坤卦代表“身”（据孟氏逸象，指焦赣传给孟喜的易经解释方法），故麟形重身法，且多用肩、肘、膝、胯等中节和根节打人，亦即用身打人，以区别于手、臂打人；据荀爽等九家搜集之易象，坤卦又代表“迷”，麟形采用返身之法，既体现了身法的灵活，又返转莫测，使对方感到迷茫和措手不及。返身必须通过扣步来实现，而且坤卦又代表阖、闭、藏（据孟氏逸象），扣步最能体现这种掩藏之

意；另外，只有扣步才能用胯打人，而胯打是麟形八个字之一，所以扣步也是打法的需要。故麟形配扣步。而扣步时跨腿踢人最为方便，可向前搂跨，亦可向后磕跨，故麟形配扣步、跨腿。同时，麟形的返掌转圈姿势配上扣步，最好地体现了“坤六断”之象。

震卦龙形平托掌，掰步、截腿，八个字为：推、托、带、领、扳、扣、劈、进，基本散手一百六十八式，实用组合无数。震卦为长子。此掌适于身材中等、有一定力气者；掌式风格为身似游龙，动作如行云流水，可以简单地概括为“龙身”。

震卦龙形平托掌，掰步、截腿，其掌式、步法、腿法的配备根据是：震卦代表龙，龙形的转圈姿势前手像龙爪平伸而出。这种转圈姿势可以最有效地锻炼以类似龙爪击人的推法、托法、带法、领法、扳法、扣法、劈法、进法等各种力法。震卦在人体可以代表趾（根据孟氏逸象），在物态可以代表反生[①]，掰步两脚向外掰，形象地突出了大趾和脚的反别之象。这种掰步把足阙阴肝经突出出来，使之得到锻炼，而震卦正是对应肝脏的。另外，八卦掌各阴卦所对应的掌法均注意掩裆，凤形、鸡形、猴形和麟形均如此，尤以麟形的扣步突出，以阴卦代表女人，女人自当有女人的文明之故；而阳卦所对应的诸掌式均不掩裆，尤以龙形的掰步为极端。掩裆与不掩裆即是命门的合与开，扣步掩裆则命门大开，可散去浊精，聚来清气；掰步则命门合住，闭住精门、饱满丹田。掰步用以踢人即是截腿，故掰步与截腿是最佳配备。掰步、截腿既可以从前面拦截，也可以从后面绕截，从前面拦截是对带和领最有力的配合，而从后面绕截则是对推、托、扳、扣、劈、进的最佳配备，故龙形的步法和腿法不但合卦理，也是与手法相匹配的。

巽卦凤形风轮掌，鹤提步、劈腿，八个字为：扇、斩、劈、震、化、卸、蜷、砸，基本散手一百六十八式，实用组合无数。巽卦为长女。此掌适于瘦高个子、四肢修长者；掌式风格似彩凤，又似风轮，飘逸舒展，多以臂膀打人，可以简单地概括为“凤臂”。

巽卦凤形风轮掌、鹤提步、劈腿，其掌式、步法、腿法的配备根据是：巽卦代表凤凰、风、风轮，且巽卦代表鹳，类似鹤，鹳、鹤之步均突出膝盖，故凤形的步法以提膝为特征，而提膝与手法中的“蜷”是配合的；提膝之后，要进一步对对方进行威胁和打击则继之以下插、劈腿为最方便，故凤形配备劈腿，而且提膝、劈腿对上肢臂膀的扇打、化、卸是最有力的支持，故腿法和步法不但互相关联，也是与手法配合的。

① 《周易·说卦》。

坎卦蛇形顺式掌，趟水步、屈腿，八个字为：冲、穿、点、钻、缠、粘、挑、扎。基本散手一百六十八式，实用组合无数。坎卦为中子。此掌适于身材中等而瘦者；掌式风格阴险刁钻，无孔不入，可以简单地概括为“蛇钻”：打法以点穴为主。

坎卦蛇形顺式掌、趟水步、屈腿，其掌式、步法、腿法的配备根据是：坎卦在动物可以代表蛇，在物质上它代表水，故为趟水步；屈腿配趟水步最为自然方便。而屈腿的特点是脚掌与地面平行、向前钻点，既像蛇之钻，又像水之无孔不入。蛇形不但步法和腿法，连手法也都以这种阴险刁钻为特征，整个掌式称为顺式掌也正体现了这种顺式而入、见缝就钻的特点。这都是坎卦所代表的特性。

离卦鸡形卧式掌，卧步、蹦腿，八个字为：闪、展、腾、挪、进、搭、冲、扎。基本散手一百六十八式，实用组合无数。离卦为中女。此掌适于身材中等或矮小者；掌式风格闪转莫测，可以简单地概括为“鸡闪”。

离卦鸡形卧式掌、卧步、蹦腿，其掌式、步法、腿法配备的根据是：离卦代表鸡，又代表火，火之特性是左右忽闪；而且鸡在逃避人的追赶时总是跑一段之后就突然一闪身朝斜前方改变方向，故鸡形的手法有闪、展、腾、挪。欲闪展则必须侧闪身、卧步，卧步用腿打人只有蹦腿最方便。又是手法、步法、腿法相配备的，且均来自离卦之性。

艮卦熊形背身掌，抽撤步、跺子腿（亦称后蹬腿），八个字为：冲、穿、撤、带、靠、震、绵、随，基本散手一百六十八式，实用组合无数。艮卦为幼子。此掌适于矮胖者；掌式风格似熊，看似笨钝而实则威猛出人意表，擅长以后背和背转身打人，可以简单地概括为“熊背”。

艮卦熊形背身掌，抽撤步、后蹬腿（亦称跺子腿），此种掌式、步法、腿法的配备根据是：艮卦在动物为熊，在人身为后背，故其掌式名称为熊形背身掌，转圈和动作突出地锻炼后背，且由于熊形的主要特点是背转身以后手为前手打人，这种打法只有抽撤后腿才能实现，所以取用抽撤步；向后撤腿时最方便的踢法便是跺对方脚面或后向后蹬踹对方，所以熊形配备跺子腿或后蹬腿。

兑卦猴形抱式掌，蹲存步、摆腿，八个字为：蹲、缩、抖、掸、拉、叉、串、贯，基本散手一百六十八式，实用组合无数。兑卦为少女。此掌适于瘦小者；掌式风格极尽缩小蹲存之能，力则纯刚，多以拳打人，可以简单地概括为“猴手”或“猴蹲”。

兑卦猴形抱式掌、蹲存步、摆腿的配备根据是：兑卦在动物为猴，猴善蹲，又兑卦可代表“下”（孟氏逸象），故猴形采用蹲存步、矮身形以体现

“下”之意。于蹲起之间摆腿最方便，故猴形用摆腿踢人。猴子有抱桃、啃桃之癖，故猴形称为抱式掌。

四、阴阳之道贯穿八卦掌之中

可以说周易的基本思想就是“一阴一阳之谓道”[①]，这一思想也贯穿于八卦掌之中。

第一，八卦掌的整套功法有动功，也有静功，站桩分为动桩和静桩，其中的静桩和坐功、卧功都是静功；动桩和转、换、打都是动功。动为阳、静为阴，这就是八卦掌功法组成上的阴阳。这种动静兼顾的意义巨大，它既使习练者具有扎实的内功基础（静功，主要是桩功的作用），又把功力转化为活的实战能力（动功的作用），同时又使人的精神得到涵养，智力得到提高（静功，特别是坐功和卧功的作用），这样就使习练者在身和心两方面都得到充分的锻炼。

第二，八卦掌的转圈是顺时针和逆时针兼顾的，换式是左右完全对称的。如果把顺时针定为阳，则逆时针为阴。这种阴阳兼顾使人的左右脑和左右肢得到平衡的锻炼，可以补足其他活动和锻炼中所忽视的另一侧，充分开发被闲置的另一半体力和智力。同时，在实战中，如果一个人只会一侧的动作，那他的功夫不可能很高，必然要有很大的局限，八卦掌的锻炼恰恰可以避免这一点。

第三，八卦掌的手法和力法总是上、下、左、右、前、后相间的，这都是一对一对的阴阳。这不仅使自身的气不至于一味升高或降低，或朝一面偏，同时使这些手法具有极大的杀伤力，对手往往被打得手忙脚乱，顾上顾不了下，而且由于气被调乱，每被打击一下都极易受内伤。

第四，在敌我双方相互力法关系上，八卦掌总是采用阴阳对立统一的原理，达到四两破千斤的效果。如，对方直拳朝我打来，我不是迎面与之对拳，而是或横击、或上挑、或下挂、或顺化对方的直臂，这样的打法不需要很大气力即足以使对方的平衡遭到破坏。这就好比两个自行车相撞，总是拦腰撞来的或从后面来追尾的占便宜。横击、上挑、下挂实际上都是从不同方向的横来，就相当于拦腰撞来的。如果我们把直来的定为阳，则横来的为阴，阴破阳；而顺化则相当于追尾，是阳破阳。当然，也可以把横来的定为阳，直来的定为阴，那么上面的两种情况就分别是阳破阴和阴破阴。这一原理的运

① 《周易·系辞上》。

用使得以弱胜强成为可能。

前人有“先天以明对待，后天以明流行”之说。先天的对待是指阴阳之相对，因为先天八卦图中，总是一阴卦对着一阳卦，乾对坤、坎对离之类，上面四条就是反映了这种阴阳相对待之意。而本文“八卦掌与太极八卦图之契合”一部分中，讲的是八卦掌如何采集和利用八方之气，那里用的是后天八卦，而后天八卦讲的正好是气的“流行”，即随着时间、节气不同而运行和流动。这样，八卦掌就既用了后天八卦，也用了先天八卦，两者紧密地贯通于一个完整的功法中。

五、变是八卦掌之妙

整个周易处处体现一个“变”字，“变则通，通则久”几乎成了口头禅。从两仪、四象到可以类万物的八卦，到六十四卦，其实都是从阴阳两爻重叠变化而来；易之占没有变爻、变卦几乎无法进行。《周易·系辞上》说：“知变化之道者，其知神之所为乎？”对变易之道给予了极高的地位。难怪有些人干脆把周易之“易”径直解释为变易之义。

八卦掌也正是因为有了这个“变”字才其妙无穷。前面我已经介绍了八卦掌是怎样把武术动作分解成基本部件，然后按阴阳相配的原则组合出无数实用组合散手，经纬交织，纵横联络，变化无穷，因而具有极高的实用性；同时又可以提纲挈领，很容易地掌握规律，这是功法结构上的“变”。

另外，还有具体技术上的“变”。八卦掌的动作设计总是忽上忽下，忽左忽右，使对手不知所措；八卦掌的力法总是一触即变，即从来不与对手拼蛮力，稍一接触，如果感到对手的力比自己的还大，立刻改变力法或招式使对方落空，同时以迅雷不及掩耳之势进行后续打击。这种具体技术上的“变”，是使八卦掌在技击上赢得“奇妙莫测”之誉的首要因素。

第四节　形意五行拳与五行学说

形意拳的古名是际可拳、心意六合拳、六合拳、意拳等。在长达近百年的发展历史中，经过不断的实践、改革、积淀、融汇，逐渐成为融技击、健身和表演为一体的一项优秀传统武术拳种。它的特点是动作简单、精炼、朴素，技法简捷实用，内外兼修，劲法循六合拳理和太极阴阳五行八卦。由松柔致合致刚，功成则刚柔相济，不动如山，动如闪电。形意拳最基本的拳法

为形意五行拳、一劈拳、钻拳、崩拳、炮拳、横拳，是其他传统形意拳套路十二形、进退连环拳、杂式捶及形意连环刀、枪、剑、棍等的基础，也是形意散手的基础[①]。

一、形意五行拳之理

形意拳的始祖姬际可，明末清初蒲东诸冯（今山西省永济县尊村）人。据传其文武兼备、技勇绝伦、精拳善枪。姬师以阴阳五行学说理论为指导，参照元代太原人白玉峰在少林寺创编的龙、虎、豹、蛇、鹤等拳，以封、闭、缠、拿、扎、上拦、下拦这几种最实用、最典型的枪法为基础，脱枪为拳，创编了最原始的五拳。传到戴龙邦先辈（今山西省祁县人）时，戴师在五行学说指导下，将五行拳与中医学中的五脏六腑相匹配，在重视动作技法的同时更突出对内气、内劲及精、气、神的锻炼，从而为形意拳的健身功能奠定了理论基础。将形意拳发扬光大的一代宗师李洛能与其高徒车毅斋、宋世荣、郭云深，将侧身弓箭步改革为两腿弯曲前三后七的夹剪劲的鸡腿和进身跟步的槐虫步，将步型改进为身体似正非正、似斜非斜，具有鸡腿、龙身、熊膀、虎抱头、四象的外形和内意的三体势，从而形成现行形意五行拳。他们结合五行学说的生克关系创编了五花炮、挨身炮、安身炮等实用的对练套路。这些套路拆开为实用的技击法，整套连续锻炼则更有利于身体健康，使形意五行拳的技击性和健身性更趋合理完善。

五行学说讲的是金、木、水、火、土相生相克变化的规律。经过古代哲人们的总结和升华，试图以此说明客观世界的起源及其多样性的统一，最后形成了我国古代朴素唯物主义世界观。反过来，人们又运用五行学说中五行之间的生克关系来认识事物之间和事物内部各部分之间的相互联系、相互作用、相互转化，进而认为任何事物之间和事物内部各部分之间都是不断地在相生相克的运动中维持相互协调平衡。

形意五行拳自其创编时始，历代形意宗师们在五行学说的指导下，以技击性和健身性为目的。在实践中不断地改革，完善其形、其意、其法，使人们不管是在单势练习还是成套练习，或是对练和实用中都更符合健身性和技击性的要求。单势动作有：桩功三体势、劈拳、钻拳、崩拳、炮拳、横拳、徒手套路、五行相生相克拳、进退连环拳、十二形、杂式捶等；器械有五行

① 曹志清：《形意拳理论研究》，北京，人民体育出版社，1993，12页。

连环刀、枪、剑、棍等[①]。

五行学说对形意五行拳技击性的指导是根据五行学说中金、水、木、火、土诸类物质的特性将形意五行拳归属为诸行。劈拳形似斧，取劈物之意，属金；钻拳形似闪电，取其有曲曲流行，无微不至、无孔不入、无空不钻之意，属水；崩拳形似箭，取快速迅猛、冲穿锐利、力能穿林透物之意，属木；炮拳形似火炮，取其有爆发猛烈之意，属火；横拳形似弹，取弹弓抖绝之意，属土。又根据五行相生的关系，劈拳生钻拳、钻拳生崩拳、崩拳生炮拳、炮拳生横拳、横拳生劈拳。正如五行中土可生万物一样，横拳可生诸拳，为其他诸拳之母。如形意拳谚中言“起手不无横，凡动则有横”。

二、形意五行拳的技击、健身之用

形意五行拳按照劈、钻、崩、炮、横五行相生的顺序，前招为后招之母，后招为前招所生。如此锻炼可使招招连环，劲力不断，从而也更有利于内外兼修和更快地提高功力和技术，对体用更为有益。功成则能达到“硬打硬进无遮拦”的境界。

据五行相克关系，劈拳破崩拳、崩拳破横拳、横拳破钻拳、钻拳破炮拳、炮拳破劈拳，又因横拳为诸拳之母，故其能破诸拳。

形意五行拳之间的相克关系，不仅在对练和实战中可指导破解对手之法，而且在单练的时候，可通过意想有对手与自己在对练或实战：如练劈拳时想对手在用崩拳进攻。如此锻炼，招招练习破解之法，逐渐地由会练到熟练再到完全自动化，进而达到“拳无拳，意无意，无意之中有真意”的最高境界。

五行学说对形意五行拳健身性的指导，在中医学中，对人体五官五脏六腑及形体的分析研究可知，中医学也像形意五行拳一样受到五行学说的指导，将形意五行拳和人体五官五脏六腑及形体分别归属于诸行[②]。其对应关系如表所示：

五行	金	水	木	火	土
五行拳	劈拳	钻拳	崩拳	炮拳	横拳
五脏	肺	肾	肝	心	脾
六腑	大肠	膀胱	胆	小肠	胃
五官	鼻	耳	目	舌	口
形体	皮	骨	筋	脉	肉

① 曹志清编著：《形意拳理论研究》，北京，人民体育出版社，1993，163页。

② 常秉义：《周易与中医》，北京，中国友谊出版公司，2002，139页。

由表可知，劈拳内通于肺、外窍为鼻，在体为皮毛通过劈拳的锻炼，可以内调理肺脏，外养鼻窍和皮毛。钻拳内通于肾外窍耳，在体为骨，钻拳单势的练习，内能壮肾壮骨，外益于耳。崩拳内系肝胆外开窍于目，在体为筋，崩拳单势的练习，内康肝胆强筋，外能养神明目。炮拳内通于心脏外开窍于舌，在体为脉，单独锻炼炮拳，能强健心脉，外有利于舌的健康。横拳内通脾胃开窍于口，在体为肉，横拳的修炼可以健脾胃，在外有意于肌肉发达。按照五行相生的顺序，把五行拳连起来作为整体来锻炼，从医学的角度来讲，可加强肺通气，加大肺活量，提高肺脏的供氧能力，可使精足髓旺，坚固其本，可加强心肌的力量，增强心脏的泵血机能，促进血液和加速新陈代谢，可增强肝脏的解毒功能，可提高整个消化系统的功能，促进肠胃的消化功能的吸收机能，改善脾脏的运化功能，从而达到治病养生、延年益寿的效果[①]。从体育的角度讲，可增强肌肉的力量和弹性，增加骨密度，增大骨骼的抗弯抗压和抗扭的能力，可伸长和坚韧筋腱，提高各关节的活动范围，也可增强皮肤的排汗功能和防御风邪寒热的外侵，从而达到强身健体、改变气质、提高各项身体素质的效果。

第五节　《武经总要》的军事体育思想

我国兵书的产生可谓历史悠久，源远流长。但是千百年来在历史的发展中，兵书一直是由私人撰著。然而，到了宋代，出现了官修兵书。例如，宋仁宗时仿照以往官修正史的组织形式，专门设立书局，由翰林学士丁度和曾公亮总领一班通晓军事的文人，编写了一部规模空前的兵书《武经总要》。据文献记载，宋代的官修兵书除此以外，还有《武经圣略》、《御前军器集模》等。《武经总要》所开创的兵书编纂体例，对后世产生很大影响。如明代范景文所撰兵书称为《正续武经总要》，赵本学、俞大猷所撰兵书称为《续武经总要》，唐顺之所著的《武编》、茅元仪所辑的《武备志》，都是仿效《武经总要》而成书的。

曾公亮（999～1078），字明仲，泉州晋江（今福建泉州）人。翰林学士，以熟悉明练法令典故著称。为《武经总要》的主修。

丁度（990～1053），字公雅，祖籍恩州清河（今山东西北部），后徙居祥符（今河南开封）。翰林学士，《武经总要》的实际组织者、主持者。

① 曹志清编著：《形意拳理论研究》，北京，人民体育出版社，1993，167～206页。

《武经总要》于康定元年（1040年）始纂，庆历三年（1043年）完成。据《宋史》称“四十卷”。前集20卷，后集20卷。宋仁宗为之写了序。在《武经总要》前20卷中有制度15卷，边防5卷，论述了选将料兵、教育训练、部队编成、行军宿营、古今阵法、通信侦察、军事地形、步骑应用、城邑攻防、水战火攻、武器配备等军队建设和用兵作战的基本理论、制度和常识，并配有大量插图。后20卷中，故事有15卷，依照兵法，分类介绍历代战例，比较用兵得失，总结经验教训，后5卷为阴阳占候等内容。

一、坚持标准、选择将帅

《武经总要》在论兵作战中首先论证如何选择将帅，因为将帅是三军之主，关系到国家的安危，百姓的生死，战争的胜负。这么重要的事决不可草率从事。《武经总要·选将》说：“《传》曰：‘有必胜之将，无必胜之民。’又曰：‘君不择将，以其国与敌也。’由是言之，可不谨诸？古者国家虽安，必常择将。择将之道，惟审其才之可用也。不以远而遗，不以贱而弃，不以诈而疏，不以罪而废。”这里告诉人们选择优良的将帅就可以夺取战争的胜利，不选择将帅就等于把国家送给敌人。接着《武经总要》提出了选将要以“五才为体，五谨为用”。“五才”就是指：智、信、仁、勇、严。因为“非智不可以料敌应机，非信不可以训人率下，非仁不可以附众抚士，非勇不可以决谋合战，非严不可以服强齐众”[①]。所以说要以“五才”来进行选拔将帅。“五谨”就是指：理、备、果、诫、约。具体是指“理者，理众如理寡；备者，出门如见敌；果者，见敌不怀生；诫者，虽克如始战；约者，法令省而不烦”[②]。作为圣明的君主以此10条标准来选择将帅已经考虑得非常全面，但是还恐怕有失，又制定了“九验”之言考察，“九术”之科复查。“九验”是指：“远使之以观其忠，近使之以观其恭，繁使之以观其能，卒然问焉以观其智，急与之期以观其信，委之以货财以观其仁，告之以危以观其节，醉之以酒以观其态，杂之以处以观其态。”“九术”是指：“一曰道之以德，齐之以礼，知其饥寒，悉见其劳苦，之谓仁将；二曰事无苟免，不为利挠，有死而荣，无生而辱，之谓义将；三曰贵而不骄，胜而不逸，贤而能下，刚而能忍，之谓礼将；四曰奇变不常，动静无端，转祸为福，因危立胜，之谓智将；五曰进之有重赏，退之有严刑，赏不逾时，刑不释贵，之谓信将；六曰足轻戎马，

① 《武经总要·选将》，见《中国兵书集成》（第3～5册），北京，解放军出版社，1994。

② 《武经总要·选将》。

力越千夫，善用短兵，长于射，之谓步将；七曰临高历险，驰射若飞，进则先行，退则为殿，之谓骑将；八曰气陵三军，志轻强虏，怯于小战，勇于大敌，之谓猛将；九曰见贤思齐，见善若不及，从谏如流，宽而能刚，简而少傲，之谓大将也。”① 这里既考察了将帅的才能，又考察了将帅的智慧、品德、人格等，非常全面。

除此以外，《武经总要》还主张从反面来考察一个人是否适用为将帅，提出了“将有五危、六败、十过、十五貌情之不相应者，又不可不察。”“五危”是指：“必死可杀，必生可虏，忿速可侮，廉洁可辱，爱民可烦，此五者用兵之灾也。”“六败”是指：“一曰不量众寡，二曰本乏刑德，三曰失于训练，四曰非理兴怒，五曰法令不行，六曰不择骁勇。”“十过”是指：“有勇而轻死者，可暴也；有急而心速者，可久也；有贪而好利者，可遗也；有仁而不忍者，可劳也；有智而心怯者，可窘也；有信而喜信人者，可诳也；有廉洁而不爱人者，可侮也；有智而心缓者，可袭也；有刚毅而自用者，可事也；有懦而喜用人者，可欺也。”“十五貌情不相应”是指：“有严而不肖者，有温良而为盗者，有貌恭肃中心欺慢者，有外廉谨而内无至诚者，有精精而无情者，有谌谌而无成者，有好谋而不决者，有如果敢而不能者，有悾悾而不信者，有恍恍惚惚而反忠实者，有诡激而有功效者，有外勇而内怯者，有肃肃而反易人者，有嗃嗃而反静悫者，有势虚形劣而外出无所不至，无所不遂者。”② 由此看来，选帅任将要公平合理，细察深思，用人不疑，知人善用。

二、讲武教战、提高武艺

《武经总要》在前集卷二《序》中对于教兵习战、熟悉阵法、掌握作战的武艺技巧非常重视。教法具体，要求明确。“古法曰：三官不缪，五教不乱，是谓能军。三官者，鼓、金、旗也。五教者，目、耳、手、足、心也。教目知形色之旗，教耳知号令之数，教足知进退之度，教手知长短之兵，教心知赏罚之用。五者用习，是取胜之治卒也。故用兵欲其便，用器欲其利，将校欲其精，士卒欲其教。盖士有未战而震慑者，马有未驰而疫汗者，非人怯、马弱，不习之过也。”这里非常详细地介绍了“五教”中耳目手足心的训练，认为武艺的提高只有通过训练才能够得到。为了使各个兵种便于掌握不同的作战武艺技巧，《武经总要》分门别类地编撰了《讲武》、《教例》、《教骑兵》、

① 《武经总要·选将》。
② 《武经总要·选将》。

《教步兵》、《教弩法》、《教弓法》等。

三、料敌而战、出奇制胜

根据《孙子兵法》“知彼知己，百战不殆”的指导思想，《武经总要》的作者们非常重视在与敌人交战前的料敌、知敌。而料敌、知敌主要的就是要了解敌将的特点，采取相应的对策，使其上当受骗，我方则乘其不备，出其不意，攻而取之。《武经总要·料敌将》说：“夫敌国治戎，交和而舍，不以冥冥决事，必先探其将能否而后战。因形用权则不劳，而功举左右。既震则敌，虽众必擒其将。故其将愚而信人者，可诱而诈；贪而忽名者，可货而赂；轻变无重者，可劳而因；上富而骄，下贫而怨者，可离而间。凡两军相望而患不知其可将者，当令贼而勇者将吾轻锐之众，犯而挑之，观敌之来，一坐一起，其政以理，其追北佯为不及，见利佯为不知，此智将也，勿遽与战。若其众喧哗，旗旛纷乱，其卒自行自止，其兵或纵或横，其追北恐不及，见利恐不得，此愚将也，虽众可败。”两军交战，互相对抗，谋划战略，不能靠主观想象而决策，必须了解敌情，探知敌方将帅后才能决战。针对敌方将帅的特点或利而诱之，或权而诈之，或赂而骗之，或离而间之，或纵而擒之。

在“料敌将”的同时，要善于观察敌情，通过敌人的各种表现，分析了解敌人的真实意图，采取相应的对策。《武经总要·察敌形》中说：“兵非益多足以并力，料敌取足而已……其形之变，十有五变，见贿击之。新集可击，未食可击，奔走可击，不戒可击，不顺可击，动劳可击，将离可击，长路可击，扰乱可击，不暇可击，候济可击，险路可击，惊怖可击，不定可击，皆谓乘其不备，出其不意，使其不能为计也。”这里非常明确地指出要通过观察敌人的各种情形来确定敌人是否可以击，如果可以击就要坚决击之。

在用兵布阵方面，《武经总要》根据《孙子兵法》的原理，提出了奇正并用的思想。奇兵如手、伏兵如足、正兵如身，三者合为一体，交替使用，奇正相生，循环无端，变化无穷。

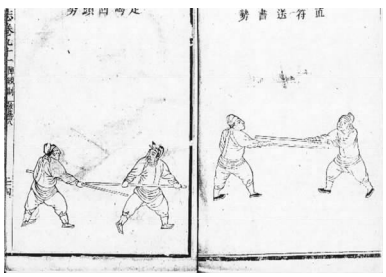
第六节　几位军事家的军事体育思想

明代之时，曾经涌现出许多军事家，他们在继承前人经验的基础上，对于军事理论有所发展。这里我们选择了几位具有代表性的军事家，就他们的军事体育思想特点分别进行阐述。

一、俞大猷《剑经》的武术技击法则

俞大猷（1504～1580），福建泉州人，字志辅，号虚江，是文武兼能的抗倭名将。他少学兵书兼向武术家李良钦学棍术。据文献记载他曾向少林寺僧传授棍法，促进了当时少林武术的发展。他撰的武术技击专著《剑经》强调棍术之作用："用棍如读《四书》，钩、刀、枪、钯如各习一经，《四书》既明，《六经》之理亦明矣。若能棍，则各利器之法从此得矣。"① 他博采棍术各家之长，又揉进枪术之法。书中除记述棍法外，对钯、枪及射法等亦作具体记述。并提出了一系列具有普遍指导意义的武术技击战略战术法则。

俞大猷在《剑经》总诀歌中首先提出这条武术技击战略指导方针，要求在武术技击中首先要从战略思想上重视对手，决不能狂妄自大、轻视对手。要将所有与你竞技者都视为"能者"。只有这样，才能做到明己又明人，胆大心细地制定出正确有效的战术和技法，从容不迫地进入武术技击之中。



俞大猷《剑经》书影

俞大猷提出的"以静待动、以逸待劳"的战略法则，提示我们在武术技击中必须保持高度的镇定。要做到"恬淡虚无、精神内守"，这样才能做到圆神而不滞，使元气不散，达到随心所欲。同时告诫我们，在武术技击中不要忙于进攻对手，要先取守势，从容敏捷地对待对手的凶猛进攻和诱诈。一定要本着"彼忙我静待"的战术原则疲劳对方，寻机反攻。

《剑经》总诀中提出的"刚在他力前，柔乘他力后"的技击战术，适用于武术技击各个方面。它要求技击者在技击中，当对方欲动而又其力未发之时，我却先动快攻，一举压住对方，是为"刚在他力前"。如果待对方第一次进攻刚结束而第二次进攻尚未形成之际，也就是对方旧力略过、新力未发之刻，我乘虚疾进抢攻。从而达到攻其无备，后发先至，这种战术叫做"柔乘他力后"。"彼忙我静待"，是指在激烈的武术技击中要做到"动中求静"。静者方能圆神而不滞。忙者乱打无章，数击不效势必心乱神迷，技艺难以正常发挥。技击中的步法运用占有极其重要的地位。俞大猷提出的"拍位"就是步法在武术技击中妙用的高级阶段，它使进攻与防守步法变化具有节奏，故俞大猷

① （明）俞大猷：《剑经》，见《续武经总要》。

进一步强调指出，“千千万万步，具有拍位”。

《剑经》中的“顺人之势，借人之力，后人发，先人至”这一技击战术的实质，与“柔乘他力后”以及“就其近而攻之”都是同一道理。在武术技击中借势的战术和技法，如能用至纯熟而精妙，可取得“借他千斤力，不费四两功”的最佳效果。“后人发，先人至”是指快速抢攻，即技击时彼微动、我先动之意。

《剑经》中讲：“剪打急起磕，起磕复急剪打，剪打复急起磕，相连而进……”指的就是快进而连击。“伏回诱杀”指的是“诱其深入，引进落空，使其疲劳，我乘虚反攻”。重要的一条就是把握好反击的良好时机，那就是《剑经》所要求的“彼失提防我便赢”。

俞大猷在棍术技法上以一打一揭为主，战术上以步步前进为准则。为了能使一打一揭等棍术法在实践中产生强大的杀伤力。强调“遍身着力”。《剑经》中多次阐述腰力为上，后手力次之，前手力又次之。不能，“只是有前手之力，无后手之功”。如做到技法巧妙而力大，加之步伐迅速而逼人，则无敌于天下。

综上所述，俞大猷的《剑经》是中国武术发展史上第一部武术技击理论专著。它的内容系统而充实，精妙而实用，可谓“理明法备”。《剑经》中提出了一整套武术技击战略战术法则以及 30 余种精妙实用的棍术技法。时至今日，《剑经》仍具有很高的历史研究和实用技击价值，不愧是中国武术文化宝库中的经典。

二、戚继光练兵思想的启示

明朝抗倭名将戚继光（1528～1587），字无敬，山东蓬莱人，出身将家，初任登州卫指挥全事，嘉靖三十四年（1555 年）调浙江任参将，抵抗倭寇，嘉靖三十九年，戚继光撰写了《纪效新书》，对在浙江练兵作了理论上的总结，隆庆二年（1568 年），戚继光奉命北调，以都督同知（职权与总督相同）总理蓟州、昌平、辽宁、保定四镇练兵，他在蓟州镇训练了 16 万大军，同时撰写了《练兵实纪》，从《纪效新书》到《练兵实纪》，记录了戚继光军事训练思想的发展历程，我们在这两部著作中，首先感受到的是贯穿在戚继光练兵思想中的素质训练主线。

（一）从难要求

在练兵过程中，戚继光始终贯穿着一条素质训练的主线。《练兵实纪》正集计 9 卷，其卷二即为《练胆气》计有 43 条，主要就是讲的政治素质训练。

戚继光（1528～1587）

明王朝中后期，明军处于训练无章、作战无能的腐败状态，戚继光决心改变这一状态，亲自带兵进行了扎扎实实的军事训练，戚继光在军事训练中明确地提出并执行了从难从严从实战出发，进行训练的练兵原则。

戚继光认为训练一定要从难，即训练的强度、难度等方面要大于实战要求，这样才能收取实效。《练兵实纪·练手足》说："练手力，凡平时各兵所用器械，轻重分两，当重于交锋时所用之器。盖重者既熟，则临阵用轻者自然手捷，不为器所欺矣！是谓练手之力也。""练足力，凡平时各兵须学趋跑，一气跑得一里不气喘才好。如古人足囊以沙，渐渐加之，临敌去沙，自然轻便，是练足之力也。""练身力。凡平时习战，人必重甲，荷以重物，勉强加之，庶临阵身轻，进退自速，是谓练身之力也。"不难看出，戚继光的从难训练与现代运动训练中的"负重训练法"、"阻力训练法"等大强度训练法实有异曲同工之妙。从难必从严，戚继光在《练兵实纪·储练通论下》中说，练兵用兵"非严不克。若认真到底，久亦自服。他日济事者，此也。"这就是说，严格训练若能坚持到底，久而久之将士就能养成习惯，自觉地服从了，以后一旦有事，经过严格训练的军队就能打胜仗。因此，若没有严格的训练，是决然练不出精兵强将来的。戚继光把握从严，是全方位进行的：[①] 第一是晓之以理，使士卒自觉地接受严格训练。《纪效新书·喻兵篇》中指出："武艺不是答应官府的公事，是你来当兵防身立功杀贼救命本身上贴骨的勾当。你武艺高，决杀了贼，贼如何又会杀你？你武艺不如他，他决杀了你。若不学武艺，是不要性命的呆子。"[②] 第二是严明号令，军队形成统一有效的指挥。戚继光认为，将士熟记和切实执行各项号令——操令、营令、阵令、禁令是重要的训练内容，没有严明的号令，军队就会成为乌合之众。第三是师道要严，使教学训练秩序井然有条。戚继光认为："教习之道，须行重师礼。师道不立，则言不信，教之

① 邹经：《〈纪效新书〉、〈练兵实纪〉总说》，北京，解放军出版社，1987，125～147页。

② 吴明贤主编：《兵书战策》，成都，巴蜀书社，1999，65～79页。

不遵，学之不习，习而不悦，师道废而教无成矣。”[①] 戚继光不仅要求士卒必须尊师，同时还要求将官必须严教。他在《纪效新书·总叙》中说：“平时器技，必须主将件件习服，以兼诸卒之长，既习则能辨。”意思是说将官必须首先研习训练内容，才能对士卒进行严格训练。再则，戚继光的师道还表现在将士必须拜一切内行人为师虚心求教的要求上。在戚继光所处的时代，各兵种和兵器的技术发展得已比较复杂，他清醒地认识到仅靠原有将官已难以负担全部训练科目的教学，因此，必须请一些熟悉地方情况和对特种武器有专长的人来当教师，而这些人往往社会地位卑微，但戚继光一律以老师和朋友之礼相待，严格要求将士尊师好学，“凡士兵之不听教者，得径行责治，禀官示以军法。将士头目，皆习其业。”[②] 第四是严格管理，对士卒的训练与生活进行一体化的全面控制。戚继光认为：“操兵之道，不独执旗走阵于场肆，而后谓之操，虽闲居坐睡嬉戏亦操也。”[③] 他在《练兵实纪·练胆气》中又说：“平时在各歇家之时，若肯心心在当兵起念，一心以杀贼为计，蓄养锐气，修治军装，讲明法令，通之以情，始之以心，何尝不是操练也。”在戚继光所处的历史年代，能对练兵过程进行如此全方位的严格要求和管理，实在是难能可贵的。另外，还值得一提的是，戚继光要求的严不是片面的严，而是在关心爱护将士的基础上要求的严。他认为片面的严是“刻薄寡恩”，不仅练不好兵，而且会使军心涣散。

（二）从实战要求

为了实战。“设使平日所习所学的号令营艺，都是照临阵的一般，及至临阵，就以平日所习者用之，则操一日必有一日之效，一件熟便得一件之利。”[④] 戚继光在《练兵实纪·练营阵第八》中又说：“若是平日教场所操练，金鼓号令、行伍营阵、器技手艺，一一都是临阵一般，件件都是对大敌实用之物，便学一日有一日受用，学一件有一件助胆。”不难看出，戚继光的从难从严，正是为了实战。因此，戚继光认为那些“如至临阵，全用不对”的“器技舞打使跳之术”应该通通舍弃。他强调说：“临阵行不得的，今便不操；器械不是临阵实用的，不做与你领；不是临阵实用的舞打之法，不使你学。”[⑤] 戚继光为了使练兵过程更具实战性和针对性，他深入细致地研究了倭寇的特点，

① 《练兵实纪·储练通论下》。
② 《练兵实纪·储练通论下》。
③ 《纪效新书·总叙》。
④ 《纪效新书·总叙》。
⑤ 《练兵实纪·练营阵第八》。

他说："军中秘诀，称干比戈。"[①] 意思是说要把敌人的干戈兵技与自己的干戈兵技作比较研究，寻找差距然后着力改进，从而研究出克制敌人优势武器与兵技的办法。

戚继光是我国历史上一位不可多得的常胜将军。自练成戚家军后，从抗击东南沿海倭寇到总理蓟州等地的军务，在近 30 年里曾先后部署和指挥过 100 多次战斗，每次都是以极小的伤亡取得战斗胜利，甚至还出现过歼敌千名而自己却没有一人阵亡的战斗。这种罕见的成功非偶然取得，而是他通过潜心研究和认真实践对于练兵和战争的复杂情况有了规律性的认识，并把这种认识用来指导练兵和战斗的结果。

三、何良臣选材教武的军事体育思想

何良臣（生卒年月不详，约为嘉靖至万历年间人），字际明，号惟圣，浙江余姚人。何良臣早年善辞赋，喜兵略，青年时投笔从戎。经过多年的刻苦钻研和军中生活，他积累了丰富的军事思想和战争经验。何良臣的军事著作有《军权》、《阵纪》、《利器图考》、《制胜便宜》等，其中以《阵纪》为代表作。

（一）招募选士、把握关键

何良臣根据当时明军出征应敌十战九败的局面，首先提出了治军的原则和方法。他认为要建设一支能攻善守、击敌除患的强大军队，就必须从招募选择、加强管理、严格训练等方面入手。否则，无组织无纪律，无良将指挥，无精湛武艺的乌合之众去应对敌人，只能是送死、失败的结局。他说："故募贵多，选贵少，多则可致贤愚，少则乃有精锐。最喜诚实，独忌游闲，不在武技勇伟，而在胆气精神……于是首取精神胆气，次取膂力便捷，须二十岁以上，四十岁以下者选之。"[②] 这里强调招募士卒就是要掌握关键，首先要看"胆气精神"，其次要看"膂力便捷"。这是一般的招选原则和标准。他认为："伶俐而无胆者，临敌必自利；有艺而无胆者，临敌忘其技；伟大而无胆者，临敌必累坠；有力而无胆者，临敌必先怯，俱败之道也。"[③] 人无完人，不可能全俱全能，要从这四种人中招选，分类教之，掌握战技，张大胆气，振奋精神，听从指挥，战可胜敌。

---

① 《练兵实纪·军器解上》。

② 《阵纪·募选》，北京，中华书局，1985。

③ 《阵纪·募选》。

何良臣对于选择士卒时只试其力，不看其他条件，认为是片面的。他认为："试其力，而不观其精神，是粗砺钝汉耳。"所以必须既"试其力"，又要"更观其耳目伶俐，手足便捷"，从中选取。切不可选取无学无才、无谋无识、无艺无力、花言巧语之人为卒，这些人会误军乱纪。

（二）严格训练、提高武艺

招募士卒后，就必须加强管理，严明法纪，严格训练，提高军队的战斗力。教兵习武，有"五教"。何良臣说："世称练兵，而不知练兵之法者多也。苟不得其法，虽朝督暮责，无益于用。善练兵者，教艺有师，教战有率，列不攒挤，亦不迂疏。前看心，后看背，左右看两肩。此系整行齐伍之要言。短兵有长用，长兵有短用，长短因其宜，举手无不利，此是教艺用器之切语。以形色之旗教其目，以金鼓之声教其耳，以进退之节教其足，以长短之利教其手，以赏罚之信教其心，此即五教之大纲。五教即熟，器具亦精，乃使其意气和顺，情性逸闲。"① 在教练、训练士卒要以耳、目、手、足、心"五教"为大纲，全面训练，使武艺精熟，协同作战，无往不胜。

教练军队之时，要武艺、胆气、节制三者都练，缺一不可。所以说："教练武艺，节制行列者，总为张胆作气之根本。兵无胆气，虽精勇，无所用也。故善练兵者，必练兵之胆气。夫人之胆气有大小，其大小不可预知；气有勇怯，其勇怯不可凭识。人而胆小，虽勇弗用，胆不以气，虽大弗张，是以气为一身之用，死生荣辱系焉。能作其气，而张其胆，则胆与气俱用之矣……假使千百人负胆气者，更精武艺，而节制素行，自谓无所往矣。无所往则固，而胆气自十倍于常时……故练兵之胆气者，必练兵之武艺。"②，有了武艺，有了胆气，熟悉阵法，听从军令，就可以提高战斗力。何良臣认为："兵不在多，而在精。兵精而无节制，战未可恃也。将不贵勇，而贵良。将良而上不信任，事未可为也。"③ 有精明良将，有训练有素的精兵，这样的威武之师将无敌于天下。

何良臣选材教武的练兵思想，对于体育训练工作和运动竞赛也是有指导意义的。体育比赛中不仅要求运动员要有娴熟的技术、勇敢的胆量，更要有集体意识，全局观念，听从指挥。只有这样才能不畏强手，敢打敢拼，积极进取，勇于胜利。

① 《阵纪·教练》。
② 《阵纪·募选》。
③ 《阵纪·节制》。

第七节　《孙子兵法》对明代武术论著的影响

《孙子兵法》中纵论虚实奇变，博大精深，内涵丰富，奥义无穷，两千五百多年来，成就过无数的军事战略家，导演出一幕幕精彩绝伦的战争画卷。《孙子兵法》的学说，不仅被世界各国兵家所重视，而且被广泛地用于商战、体育竞技场。对于《孙子兵法》所蕴涵的争战制胜艺术，理所当然地受到世界各国人民的推崇。

武术作为中国古代军事武艺，进而逐渐形成独立体育文化形态之一，其形成和发展所依据的理论指导，深受《孙子兵法》的直接影响。这在明清武术典籍文献中记有许多精彩例证。从明代中叶嘉靖时期开始，由于御倭卫国战争之急需，几位抗倭名将和武术学者在其所作武术专著中，妙引兵家之学以释武术技理，促进了武术文化的形成和武术文化理论的升华。清代武术文献继承其传统，并有新的发展。

一、《武编·拳》篇以兵法立拳论

《武编》又名《唐荆川纂辑武编》是一部古代兵法类书，唐顺之纂辑。唐顺之（1507～1560），字应德。该书纂辑于明嘉靖中期，当时，明廷武备废弛，将帅缓带轻裘，军队养成懒惰散漫的习性，徒有简兵练卒之名，而无强兵锐卒之用，一有战事，则蒙头缩项，胆落神悸，毫无战斗力。唐顺之有感于此，为振兴武备，广收博采，从历代兵书及其他史书中辑录对于武备有所裨益的资料，“一切命将驭士之道，天时地利之宜，攻占守御之法，虚实强弱之形，进退作止之度，间谍秘诡之权，营阵行伍之次，舟车火器之需，靡不毕具。”[①]《武编》共10卷，分前后两集。前集6卷，后集4卷。前集有战术兵法，后集征述古事。前集卷5载有牌、射、火器、弓、弩、拳、枪、剑、刀、简、锤、扒、挡等17篇。尤其是拳术部分有“温家七十二行着，二十四寻腿，三十六合锁，赵太祖长拳多用腿，山西刘短打用头肘六套，长短打六套和用低腿，吕短打六套”等。

《拳》篇是在武术发展史上是成文最早的武术文献之一，并且是最先为拳

① 吴用先：《武编序》，转引自许保林著《中国兵书通览》，北京，解放军出版社，2002，402页。

艺立论之作，在此之前何为“拳”尚无明文论及。《拳》篇最值得称道的学术精要就在于，作者站在兵家思想的高度，运用兵法“势”与“虚实”之理，紧密结合武术技法特点，为拳艺作“拳势”之论，明“虚实”之法，确立起以势法论拳艺的武术学理要则，从而揭示出了中国武术技击理论的根本特点，并且又为武术的形成与发展提供了理论依据。《拳》篇“拳势”之论说：“拳有势者，所以为变化也。横邪侧面，起立走伏，皆有墙户，可以守，可以攻，故谓之势。”“拳有定势，而用时则无定势。然当其用也，变无定势，而实不失势，故谓之把势。”“作势之时，有虚有实，所谓惊法者虚，所谓取法者实也。似惊而实取，似取而实惊，虚实之用，妙存乎人。”以上是《拳》篇开篇一节所立的拳势与虚实的论点，其立意主旨所依据的兵法思想与《孙子》同源。《孙子》13 篇专门立有《势篇》和《虚实篇》，并在全书多处论及“势”与“虚实”之理，成为“拳势”之论最好的理论借鉴。

《孙子》第一篇《计篇》就讲到“势”，“计利以听，乃为之势，以佐其外。势者，因利而制权也。”这表明，军事争斗必须研究兵势与阵势，其根本原因就在于“以势佐外，因利制权”，求取机变，赢得胜利。由此可表明，《拳》篇依此理而确立“拳势”的论点。同样为阐释武技妙变制胜之道。

关于军争攻守中的“虚实”之学，《孙子兵法·虚实篇》提出了“出其所不趋，趋其所不意”的原则，指出：“攻而必取者，攻其所不守也；守而必固者，守其所不攻也。”并强调“兵之情主速，乘人之不及，由不虞之道，攻其所不戒也。”[①] 故兵法有“声东击西”之计，而拳学则有“指上打下”之法。其基本法则，就是“兵之形，避实而击虚”。

二、《剑经》论棍源于兵法

《剑经》是一部论述棍法技理的武术专著，成文于 1557 年。作者俞大猷是一位著名的抗倭名将，他在《剑经》中运用兵法原理阐释棍法的内容主要有三条：一为“后人发，先人至”；二为“致人而不致于人”；三为“以静待动，以逸待劳”。

其一，关于“后人发，先人至”的论点，《剑经》有三处论及。在论述格斗开始不可将自势发尽时指出：“法曰：‘先人发，先人至’，知此决不可一发便要伤人，徒使自势发尽，为他人反伤，戒之戒之。”在论及“拍位”时着重强调：“不外乎‘后人发，先人至’一句。”在论及转小门棍法时谓：“我打不

① 《孙子兵法·九地篇》。

与接着，即转小门挑起进打，亦是‘后发先至’之理。”

在《孙子兵法》中，“后人发，先人至”的论点见于《军争篇》。原文谓：“军争之难看，以迂为直，变患为利，故迂其途，而诱之以利，后人发，先人至，以知迂直之计者也。”由此可以看出，兵法所谓“后发先至”，是言军争攻取路线应“以迂为直，变患为利”，因此虽是“后发”，却可夺得制胜之“先机”。而武术搏击攻取时的“后发先至”，则体现在迎击应敌的恰当时机，并以步法姿势闪变而夺先机以克敌。

其二，关于“致人而不致于人”的道理，《剑经》是在论述军中教师论“拍位”时引用的。文曰：“三教师（李良钦、刘邦协、林琰）原来是一家，千言万语，不外乎‘致人而不致于人’的一句。”在《孙子兵法》中，“致人而不致于人”一句见于《虚实篇》，是论用兵的劳逸相制问题中提出的。原文称：“孙子曰：凡先处战地而待敌者佚（逸），后处战地而趋战者劳。故善战者，致人而不致于人……故敌佚能劳之，饱能饥之，安能动之。”

从上文可知，“致人而不致于人”是一条重要的军争法则，俞大猷首先将此理引用于《剑经》中，成为武术制胜的一大原则。若简析其要义就是：在两相争持中，应诱使对方处于被动受制于我，即“致人”；但切不可使自己陷于被动而受制于敌手，即“不致于人”。故《剑经》接着在“不致于人”句后又进一步指出“李良钦之所以救得急者，都是前一下哄我去，然后转第二下来接救，因救得速，故能胜也。”具体说明了棍法中“致人而不致于人”的理论。

其三，关于“以静待动，以逸待劳”的论点。《剑经》是在论述格斗中有时必须先忍、暂退、再伺机反击时言及。文谓：“若他打来乱时，必须忍，略退回，坐足下中平。待少顷他来，即用磕于法进，自胜。”并指出这“总是以静待动，以逸待劳之理”，还着重强调“李良钦每每如此”。在《孙子兵法》中，“以静待动，以逸待劳”的论点见于《军争篇》，在论及“三军可夺气，将军可夺心”时指出：“以治待乱，以静待哗，此治心者也。以近待远，以逸待劳，以饱待饥，此治力者也。”

由此，可以说明《剑经》的基本论点源于《孙子兵法》思想，对此研究武术技理，深入实践，仍有很高的学术价值[①]。

① 刘峻骧：《东方人体文化》，上海，上海文艺出版社，1996，556～559页。

三、《纪效新书》中“长兵篇”和“拳经篇”引兵学论技理

《纪效新书》是一部革新军训、以应实战的兵书，系抗倭名将戚继光于1562年撰成。共有18卷，卷首1卷。内容有束伍篇、紧要操敌号令简明条款篇、临阵连坐军法篇、论兵紧要禁令篇、教官兵法禁约篇、比较武艺赏罚篇、行营野营军令禁约篇、操练营阵旗鼓篇、出征起程在途行营篇、长兵短用说篇、射法篇、拳经捷要篇等18篇。书中《长兵短用说篇》（即《剑经》）专论枪法，《拳经捷要篇》专论拳法，两篇专述都深受《孙子兵法》思想的影响。

其一，《长兵篇》以“杨家枪”为例，在论述该枪法技理时，引用了兵法学理。文谓：“惟杨家之法，有虚实，有奇正，有虚虚实实，有奇奇正正。其进锐，其退速，其势险，其节短，不动如山，动如雷震。”这些精妙的论点，皆源自《孙子兵法》。在《孙子兵法》中：关于“虚实、奇正”之论首见于《势篇》。文谓：“三军之众，可使必受敌而无败者，奇正是也，兵之所加，如以碫投卵者，虚实是也。”又曰：“凡战者，以正含，以奇胜。故善出奇者，无穷如天地，不竭如江河。”又曰：“战势不过奇正，奇正之变，不可胜穷也。奇正相生，如循环之无端，孰能穷之。”关于“进锐、退速”之论载《虚实篇》。文谓：“进而不可御者，冲其虚也。退而不可追者，速而不可及也。”关于“势险、节短”之论见《势篇》，原文谓：“激水之疾，至于漂后者，势也。鹰鸟之疾，至于毁折者，节也。是故善战者，其势险，其节短。势如强弩，节如发机。”关于“不动如山，动如雷震”之说，载《军争篇》。文曰：“兵以诈主，以利动，以分合为变者也。故其疾如风，其徐如林，侵掠如火，不动如山，难知如阴，动如雷震……先知迂直之计者胜，此军争之法也。”

上述兵法要义，其机变蕴涵极深。若引作长兵器枪法之理，其要义可以概括为：“虚实、奇正”是论枪法之变化；“进锐、退速”是论攻击之威猛；“势险、节短”是论长兵短用的精妙所在；“不动如山、动如雷震”是言喻争斗时的动静法则。

其二，《拳经篇》在论及各家拳法各有所长、应兼而习之、以利上下周全时，引用了兵法中著名的“常山蛇阵法”。文谓：“今之有名者虽各有所长，然传有上而无下，有下而无上，就可取胜于人，此不过偏于一偶。若以各家拳法兼而习之，正如常山蛇阵法，击前则尾应，击尾则首应，击其身而首尾相应。此谓上下周全、无有不胜。”在《孙子兵法》中，“常山蛇”之说见于《九地篇》。文谓：“故善用兵者，譬如率然。率然者，常山之蛇也，击其首则尾至，击其尾则前至，击其中则首尾俱至。”

由此可见，《拳经篇》运用了《兵法》中“常山蛇”之说，论述了各家拳法，兼而习之，才能上下周全，取胜于人。

四、《少林棍法阐宗》引兵法作《总论》

《少林棍法阐宗》是明代后期著名武术家程宗猷编著，成书于1621年。程宗猷，字冲斗。少年习武，得少林棍真传，武艺超群，对古代冷兵器有研究。《少林棍法阐宗》分上、中、下三卷。论述了棍法与兵法的关系。作者特别推崇兵法对棍法的指导作用，故运用兵法理论作为《总论》冠于全书之首，纵论兵法与棍法的相通关系。其文曰：“盖闻兵法有正有奇，有虚有实，度众寡强弱之势，决高下劳逸之机，识前后左右之局，审彼己主客之形，有长而匿短，有短而见长，呼而动九天，吸而静九地，能阴能阳，能柔能刚，可攻可守，可纵可横，今少林棍法，包罗变化，大类似焉。”[①] 此外，书后之“跋”文亦云：“古人论兵，因敌用奇，是为上算。”并称少林棍法中的“阴阳虚实之妙，实古兵法遗意也”。此说充分表明了拳法兵法同源一理。

以上“总论”所引兵法要理，“奇正、虚实”等前已述及。文中“有长而匿短，有短而见长，呼而动九天，吸而静九地”等两句。可与兵法原文稍作对比简析，《孙子兵法·计篇》有云：“兵者，诡道也。故能而示之不能，用而示之不用，近而示之远，远而示之近，利而诱之，乱而取之。”由此兵法所谓“远近互示”之理，引出了武术的“长短互见”之技。

关于“九天、九地”，《孙子·形篇》有云：“善守者，藏于九地之下；善攻者，动于九天之上，故能自保而全胜也。”然而，读此文须弄清楚一个数的概念：《孙子兵法》中有个《九地篇》，这“九地”有确指内容。而在《孙子兵法·形篇》中所谓“九天、九地”，则不是确指。这里的“九”，用来表示数之极。故“九地”是极言深不可知；“九天”是极言高不可测的意思。明此则原文含义即明。

上述明代四位武术专著作者，前三位是著名兵家，又都是武术学者，他们运用兵学思想阐释武术技理范例表明，《孙子兵法》对武术学理论的形成和发展，确实具有深刻的影响。综而论之，唐顺之是依兵法原理为拳学立势法之论，使武术各专项皆可依势而论技法，从而为武术形成学科建立起基本框架。俞氏《剑经》和戚氏《拳经篇》、《长兵篇》，皆紧密结合武术各专项技术特点而妙引兵法学释技理，有启迪心智、激励后学之功。程冲斗在《棍法阐

① （明）程宗猷：《少林棍法阐宗·总论》，见《耕余剩技》，北京，北京图书馆出版社，2002。

宗·总论》中，精论兵学与武术技理的相通关系，堪为引兵法入拳论之小结文。上述四部武术文献对《孙子兵法》的选用，角度各别，皆具创见，是研习兵学与武术内涵精义的典范。作为武术工作者，认真研究兵法思想，关键在于明其理而善其技，悟其道而灵其心。鉴于传统兵法与武术的同源关系，若能悉心研读，深入探索，联系实际，认真实践，必将对发展当代武术有所作为。

第八节　《苌氏武技书》的中气论与内外兼修

苌乃周（1724～1783），字纯诚，乾隆时河南汜水人。出身书香门第，自幼熟读经史，通晓《易》理，文武全才，著有《苌氏武技书》。1936年由南京正中书局出版发行，1990年上海书店又影印出版。2006年人民体育出版社出版的《中国古典武学秘籍录》也收录了此书。

苌乃周的武学思想从总体上看是“中气论”，就是将武艺习练和习练者自身的“中气”培养结合在一起，以求达到神形兼修、外强内壮的功效。清代是武术不断向深层次发展的关键时期，许多兵家和武学习练者在习练武艺的同时，在思考如何注重内练精气神，使之能够达到内外兼修的目的。苌乃周运用“中气论”与武艺习练很好地结合在一起，构建了以形气合炼为特点的拳学体系。

一、中气论

苌乃周认为，气是人体之根源。他说：“中气者，即仙经所谓元阳，医者所谓元气，以其居人身之正中，故武备名曰中气。”[①] 由此看来，中气论是来源于道教、医家的经典理论。他又说：“此气即先天真乙之气，文炼之则为内丹、武炼之则为外丹。然，内丹未有不借外丹而成者也。盖动静互根，温养合法，自有结胎还元之妙。”[②] 这里强调了“形气合炼”，文炼内丹、武炼外丹之分，表明了作者内丹必须借助于外丹而成的观点。这是习练武艺，内外合炼的指导思想。为了能够让人们深入地了解“中气论”的重要，他从人体生

① 《苌氏武技书·中气论》，马力编：《中国古典武学秘籍录》（下卷），北京，人民体育出版社，2006。

② 《苌氏武技书·中气论》。

命形成开始，进行理论阐释。他说："人自有生以来，禀先天之神以化气，积气以化精。当父母媾精，初凝于虚危穴内。虚危穴前对脐，后对肾，非上非下，非左非右，不前不后，不偏不倚，正居人一身之当中，称天根，号命门，即《易》所谓太极是也。真阴真阳，俱藏此中，神实赖之。"这里作者将"先天之气"、"虚危穴"，太极学说，阴阳之道很好地结合起来，阐释了中气的重要。作者还根据医家脏象、经络、气血与筋骨皮肉之间的相互关系进行了论述，认为"中气"是人体生命攸关，不可须臾离开的。他结合习武炼艺的特点总结出："武备如此，炼形以合外，炼气以实内，坚硬发如铁，自成金丹不坏之体，则超凡入圣，上乘可登。若云敌人不惧，尤其小焉者也。"①

二、中气的运炼

根据中气产生的原理，中气的培养是充实精与神的关键，精与神合一则是充实身体气力的关键。习武之人非常讲究气力功夫。由于人体之本力是有限的，攻防出击时单凭身体的本力就显得笨拙，因而探求增强身体功力的锻炼方法和发力技巧，就成为习武者的探求目标。苌乃周根据气力在人体中的运炼化生提出了聚精会神的观点。他说："神者，气之灵明也，是神化于气；气无精不化，是气化于精矣。盖人之生也，禀先天之神以化气，积气以化精，以成此形体。既生以后，赖后天水谷之津液以化精，积气以化神，结于丹鼎，会于黄庭，灵明不测，刚用莫敌，为内丹之至宝，气力之根本也。故气无形，属阳，而化于神；血有质，属阴，而化于精；神虚，故灵明不测，变化无穷；精实，故充塞凝聚，坚硬莫敌。神必借精，精必附神，精神合一，气力乃成，夫乃知气力者，即精神能胜物之谓也。无精神，则无气力矣。"② 这里把气力同精、神的关系阐述得非常明确，表明了作者对于气力渊源关系的认识是非常深刻的。

三、气力的运炼之法

在明确阐述了气力的渊源关系之后，苌乃周马上提出了气力的运炼方法。他说："武备如此，惟务聚精会神，以壮气力。但不知精何以聚？神何以会？是殚毕生之心力，而漫无适从也。岂知神以气会，精以神聚，欲求精聚神会，

① 《苌氏武技书·中气论》。

② 《苌氏武技书·聚精会神气力渊源论》。

非聚气不能也。聚之之法，唯将谷道一撮，玉茎一收，使在下之气尽提于上，而不下走。采天地之气，尽力一吸，使在上之气，尽归于下，而不上散。上下凝合，团聚中宫，则气聚而精凝。精凝而神会，自然由内达外，无处不坚硬矣。”① 这里作者用非常简练的语言，通俗易懂地论述了气力的运炼方法，是习武之人内炼之法的精华，值得认真的学习、实践，深刻领会。

四、苌家拳的技理精要

苌家拳在中气论的基础上，主要的技理特点就是把拳势的外形和内劲的散放达到整体的一致，充分体现了外形与内气的有机结合。他说：“头似蜻蜓点水，拳似山羊抵头，腰如鸡鸣卷尾，卷则气由后往前收而不散，脚似紫燕穿林，裆口前开后合中间圆。”② 这里强调了形神与内气的结合，通过此外形而取得内气的散发和整体功力的提高。

在《苌氏武技书》中有一套“二十四字气拳”，以字论拳，一字一势，在论气的基础上论述拳法，构成了苌家拳的特点。二十四字为：阴——蟠桃献寿、阳——犀牛望月、承——双虹驾彩、停——仙人捧盘、擎——猿猴献杯、沉——双飞燕子、开——白鹅亮翅、入——姜女钻洞、尽——双龙入海、崩——霸王举鼎、创——飞燕投湖、劈——宝剑双股、牵——猿儿牵绳、推——双手推山、敌——直符送书、吃——猛虎探爪、粘——钟馗抹额、随——暗弩射雕、闪——白虎靠山、惊——双峰对峙、勾——螃蟹合甲、连——童子拜佛、进——蝴蝶对飞、退——金猫捕鼠。这里强调的并不只是练拳，还有练气，是由一个气字统领拳势。因此他说：“二十四势皆是纳气之法，此二十四字，只是一个气，每势必有气，皆管此二十四字，但用法随应变有差别耳。”③ 这里实际上就是“形气合练”。他说：“合练之法，为练形第五层功夫，乃形气合一，成功之法也。”④ 关于合练之原理，他说：“盖形以寓气，气以催形，形合者气自利，气利者形自捷。”“形自捷”说明习练者的功夫就达到了运用自如的地步了。

《苌氏武技书》融合了道教、医家、佛教的理论精华，用“气”作为习武炼艺的理论指导，统领苌家拳等武艺技法和学理，使内外、形神、动静达到了高度的和谐统一，为武学之理论的创新和发展作出了贡献。

① 《苌氏武技书·聚精会神气力渊源论》。
② 《苌氏武技书·论外形》。
③ 《苌氏武技书·合练中二十四势》。
④ 《苌氏武技书·合练中二十四势》。

第九章　佛教、医家的体育思想

在宋代，佛教对中华文明产生了很大的影响，促进了中国封建社会后期官方哲学宋明理学的产生。宋明理学家都是采用出入佛老，取其精髓以强壮自己的道路。他们借助佛教的思辨哲学体系来升华儒家的伦理纲常。此时的佛儒趋于合流。元代之时，佛教在中国继续发展，建立了独特的帝师制度，藏传佛教也得到了广泛传播和发展。明代之时，中央集权的君主专制制度空前强化，儒、释、道三教融合达到了很高的程度。作为社会意识形态之一的佛教明显地反映了这种时代特征，佛教理论与儒学高度趋于一致。

宋代对于医学的发展也是非常重视。宋初时，政府曾下令采访医术优长者，并规定凡献书 200 卷以上者均给奖励。这样促使五代战火失散的医书，得以重新聚集。政府组织人力编辑本草、方书等。还命学士宋绶校正了《诸病源候论》，推动了我国医学的发展。金元医学继承了宋代医学的成就，继续向前发展，涌现出四大医家，如刘完素的专气抱一，正则和平的养生思想；张从正的导引按跷、移心转意的养生思想；李杲的脾胃论；朱震亨的制火护阴论等对于养生思想的贡献非常大。在明清之时，医家在个人的著作中，更多的是体现了理论与实践相结合的特点。如龚廷贤的《寿世保元》、万全的《养生四要》、张介宾的《类经》、汪昂的《勿药元诠》从不同的角度对养生思想和方法提出了自己的主张。这些主张都是建立在医学理论基础之上，博采儒学、道教、佛教的养生思想与方法。简便易行，自成体系，防病治病，强身健体，行之有效。

第一节　禅宗与少林武术的结合

禅宗传入中国，经历隋唐五代宋时期，臻于鼎盛。发展到明清时期，早已完成了它的中国化、世俗化、实用化的过程，不仅成为中国佛教的一个主要派别，且广泛影响到中国文化的各个方面，乃至对中国人的生活艺术、衣食住行等，都产生了深刻的影响。明万历年间进士谢肇淛在《五杂俎》卷八云：“律之释教殆遍天下，琳宇梵宫盛于黉舍，奉诵咒呗嚣于弦歌，上自王公

贵人，下至妇人女子，每谈禅拜佛，无不洒然色喜者。”这段话大体概括出当时佛教的盛行状况。

一、禅与武结合

作为禅宗祖庭的少林寺，其在历史和现实中，所占地位不同寻常，少林武术就是在禅宗祖庭的少林寺中产生的。显然，从少林武术的孕育诞生到发展成熟，及其内容、形式、修炼方式等诸多方面，无一不与禅宗发生着密切关系，并成为修禅的一种表现形式，形成了区别于其他中国武术流派的鲜明文化特征。

僧人在寺院生活中所用的器具，称为“道具”，意思是帮助僧人修道的工具。道具是“善知识者至一切智助道之具”，是“资生顺道之具”。根据道具的用途分为两类：一类是为从事佛事活动和满足寺院中精神生活的需要而设置的“法器”，如钟、鼓、木鱼等；另一类是为了满足僧人们物质生活需要的日常生活用具，如钵、锡杖、滤水囊、如意、佛子、数珠等“十八物”。

在少林武术的器械中，有许多是直接由少林寺僧们日常生活所用的道具中演变而来的，如少林寺少林齐眉棍。据《寄归传》中记载，锡杖头上有一股直径二三寸的铁卷，与一根四五指长的镟管相连，用以装铁环。环或圆或扁，环的大小可容下大拇指。一根锡杖共装 6 环，或者 8 环。锡杖之杖则用木制成，一般齐眉长短，粗细因人而异，下面安一铁纂。至此，我们可以明白为什么少林寺有齐眉棍了，它是根据锡杖的长度而命名的。很显然，少林武术的另一个器械——禅杖，是直接从锡杖而来的。其他诸如少林天罡劈水扇、少林拂尘、少林挎虎篮、少林伏龙双钵、少林木鱼、少林佛珠、少林袈裟、少林五合掌等等不胜枚举，甚至连少林僧人脚上的鞋子也成为少林器物——少林僧鞋。这一现象，反映了少林武术与少林寺僧人生活密切相关，少林武术也成为僧人日常生活的一个部分，是少林武术源于生活而又高于生活的真实写照，体现了禅宗文化对少林武术的渗透。

少林武术与佛教禅宗的结合还体现在少林武术的套路名称、动作名称和歌诀上。如一至九路罗汉十八手、少林罗汉拳、少林夜叉铁砂掌、一至十路金刚拳、罗汉缠打对练、罗汉拉手对练、大夜叉棍、小夜叉棍、六合风裹夜叉棍等等，这些名称都冠有“罗汉”、“夜叉”、“金刚”等佛教的内容。“罗汉”是阿罗汉的简称，是修行者得到证悟的果位，即断绝一切欲念，解脱一切烦恼，已达到涅槃的佛家僧人。“金刚”则是佛教对手拿金刚杵、孔武有力的佛的侍从力士的称谓。“夜叉”由梵文音译而来，最初乃印度神话中的小神

灵，佛教中国化后成为中国古代传说故事中的“捷疾鬼”，恶人凶相，勇猛迅疾。少林拳取其“专一”、“力量”和“勇猛”作为拳法名，由此规定了它们的文化内涵和特定的技法象征。在少林武术的动作名称和歌诀中也有许多这样的称谓，如“罗汉担柴”、“罗汉敲钟”、“金刚闯阵”、“金刚观海”等，体现出少林武术与佛教文化的融合。

另外，在一些动作名称和歌诀中，还可以找到以菩萨和法师为名称的动作。如歌诀：“一把拂尘下高山，云游八方度孝贤。文殊普贤出古寺，慈航观音到民间。若遇恶人做歹事，移山倒海地翻天。地藏举它只一展，群贼投降难逃窜。”在此歌诀中出现了文殊、普贤、观音和地藏四大菩萨的名字。在民间和佛教徒中，文殊的大智、普贤的大行、观世音的大悲、地藏的大愿是被特别称道的，所以，这四大菩萨特别受到教徒的崇敬。同理，诸如永祥和尚练枪秘诀、寂盘和尚练枪秘诀、达摩棍、稠公剑等一类名称，表达了同样的感情。如少林烧火棍歌诀“童子拜佛站佛前，韦驮合十拜观音”；动作“观音叩佛祖”、“童子拜佛”、“金佛护心”、“观音掌”等等，由此反映出四大菩萨和那些法师在我国佛教徒心目中的地位，表达了佛教徒对他们的崇敬和缅怀。同时，体现了少林武术与佛教文化的融合，少林武术已经成为一种修禅法门。[①] 少林武术也由此成为少林寺的一种文化符号。

二、少林武术中的佛理

从少林武术的技术动作形态中也反映出佛教文化与少林武术的有机结合。罗汉塑像的动作形象，如飞钹、朝天蹬、托珠、捧狮、睡眠、布袋、抱膝、思索、长眉、击磐、挖耳、看书、胸前观佛、拄杖、盘坐、降龙、伏虎、举杖等，在少林武术的许多动作中，都有不同程度的体现，如三卧枕、双手捧月、双取耳环、双手托塔、罗汉拜佛、罗汉睡觉、罗汉举旗、童子拜佛、童子送书、睡搬等，这些动作形态在佛教罗汉塑像中都可以找到原型。又如少林童子功十六式中的“双手合十”、“倔膝禅坐”、“朝天蹬”、“抱佛脚”，“拜佛扑前”、“莲花盘坐”；点穴拳的“弥陀点灯”、“仙童挖耳”等式也直接借鉴于罗汉塑像动作形象。

各种佛像、菩萨像、诸天像、罗汉像，都有一定的手势和身体姿势，手的动作结构凝固形式叫做“手印”。少林武术的手法中吸取了佛教丰富多彩的手印形式和理念，产生了少林“金针指”（金刚指）、“金剪指”、“三阳指”、

① 南怀瑾：《中国佛教发展史略》，上海，复旦大学出版社，1996。

“金铲指”等指法。少林武术的手法中的“抢手”，还被称为“牵缘手”；五指紧排称“般禅掌”；出掌时指尖向下称为“托叶掌”；少林金刚拳又称“倒栽佛手”，进攻敌人的腰肾穴称为“踢灯”等等；这些都是受佛教形象和手印的影响，体现了少林武术与佛教的融合。

少林武术套路的起势和收势中，一般都有诸如“童子拜佛”之类的动作，这是佛教中最常用的礼节“合十”在少林武术中的体现，充分反映了少林武术对佛教礼节形式的借鉴。同时，也突出了少林武术作为佛教禅宗表现形式的特征。

（一）不动心与禅定

《少林绝技》中言：欲学技击，先学不动心。欲学技击，必须破生死观。保持沉着冷静的心态，即“不动心”，是取胜的根本，也是一个武技高超之人所具备的首要条件。这里所说的“不动心”正是禅宗的根本。六祖慧能说：“外离相曰禅，内不乱曰定。”“内不乱”即“不动心”，表现在外，就是“离相”，内心不被外在的任何东西所纠缠，而外在的任何东西也影响不了内心。这既是一种大智慧，也是一种坚定的信念。

要练就“不动心”，就必须破生死关。少林武学提倡通过参禅来领悟生死之机，做到心静如止水，即便是天崩地裂在眼前，依然能稳如泰山，坚若磐石，置名利、生死于度外，达到无我境界，武艺才会游刃有余。

（二）练气与见性

《少林拳术秘诀》的开篇即是“气功阐微”，强调武功要“以气功为始终之则”。[①] 可见，“气”在少林武术中有着举足轻重的地位。少林拳法一向注重“外练筋骨皮，内练一口气”，讲究“内外兼修”，达到“内三合，外三合”。少林内功有养气和练气之说。少林内功中的“练气”，是在佛家禅功基础上结合道家气功锻炼方法而形成的练气方式，是一种结合调息的身体锻炼，通过锻炼，达到“气在先行，力在后随，丹田盛而气力足”。“养气”则讲究“以道为归，以集义为宗法”，即“养浩然之气”。此说来源于孟子，在孟子看来，气是充塞宇宙天地之间的“元气”，一定要配以道德、正义，否则它就会干瘪无力。在《坛经·般若品》中有，“自性能含万法是大，万法在诸人性中”，显而易见，禅宗与孟子“养气说”的含义是一致的。因此，少林武学中的“养气”，要求习武者摒除各种欲望和杂念，不断地完善自身道德的过程，有“养气不离性，练气不离命。欲要养气修命，需使心意不动”之说。在谈到如何才能“养气”时，妙兴大师曾指出：“明晓生死，洞察虚幻，悟彻真假，澄

① 尊我斋主人：《少林拳法秘诀》，北京，中国书店，1984。

洁心智，远离思虑，断绝情欲，摒除嗜好，力戒暴怒。”“遇到一切外魔、挫折、嘲讽和侮辱，都能坦然处之，无动于心，久而做到心志专一，坚守吾真。”这其实就是修身养性，也是修禅所要达到“见性”的境界，这与武学“养气”的目标在实质上是统一的。

三、少林武德中的禅宗思想

佛家要求以慈悲为怀，忍耐和宽容是佛门必须遵守的戒规，认为“忍之为德，持戒苦行所不能及”，要求“法门法者，怒不报怒，骂不报骂，打不报打”、“亦当忍于利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐等法”，这些都说明出家人对别人的怒、骂、打和诋毁、侮辱，都要默默忍受不去报复，对于外来的干扰毫不动心，要有“柔和忍辱衣”。少林武术作为佛家日常生活的一个法门，非常注重武德的修养，“习武先挨打，笑脸迎人欺，良师倡高德，苦恒出高手”成为少林弟子的座右铭。在交手中，要遵守“八打八不打”的规定；觉远禅师所定的十条少林戒约中的第二条规定：“以深体佛门悲悯之怀、纵于技术精娴，只可备以自卫，切戒逞血气之私，有好勇斗狠之举。犯者与违反清规问罪。”可以说，少林武术戒约本身的存在已表明武德在少林习武练功中的重要性。同时，戒约里还把道德的好坏作为择徒传授武艺或不传授的重要标准，更进一步说明武德在少林武术中的重要地位，习武者必须把它作为修行的戒规之一去严格执行，才能在习练“武术禅”中达到修行的目的。

四、禅拳归一的少林拳

“禅”是佛教的特产，特点在静，“拳”是民间的武术，特点是动。两者能够结合在一起的就是少林寺。少林寺不仅以“禅显”，更以“拳名”，达到了“禅拳”归于一寺。

少林寺自从它建立起来就是一座坐禅的“禅院”。僧侣们在打坐入定，排除一切杂念，摒弃红尘干扰，浑身放松，进入完全解脱的状态。但是久久坐禅，思想上放松了，身体上却感到不灵活了，于是及时的活动筋骨，疏通经络，调整气息，也成为必需。这时，开始出现了“拳”的雏形。僧侣们经过一场禅定之后，总结、归纳出一套拳路，按套路练习，这样就做到了以禅定心，以拳健身的互相统一。在此意以上，少林拳不是搏击之道，而是强身之道。少林僧侣们独特的悟性和“禅拳归一”的宗风，最终铸造出以静动结合为特点的盖世武功。所以《少林拳法秘诀》说：“灵魂欲其静而悟，躯壳则欲

其健而通，非静则无以证悟而成佛，非动则无以行血而走气……”

少林拳中禅功的作用是非常重要的。因为禅的作用是定心，少林大师们将禅看做是武功之精。有了禅功的定力，就可以超脱于生死恐怖之地域，大敌当前，枪戟在后，人心不为所动。禅功是一种返身向内的功夫，与武功的拳相比，它是内功。这种内功练的是性命精神的皈依，外功拳术练的是肉体筋骨。如果离开了禅修，那么拳术之技同江湖侠士之拳术无二。这也就是“禅武不二法门”①。禅宗的终极目的是予人以解脱。这种解脱就是心无挂碍。如果心无挂碍，也就没有恐怖了。如果不能解脱，就会造成技之不精，德之不进。杂念丛生，烦恼而至。如《少林拳术秘诀》中说：“以入定为功，而后性静心空，脱离一切挂碍，无挂碍则无恐怖矣，无恐怖则神清，神清则气足，气足则应变无方，随机生巧，如是而后明于法而不拘于法，沉其心而无动其气，斯道至此，始可告大成矣。”又说，“能于技击时，稳坐蒲团，一尘不动，静以待之，乘虚而入，如操左券，此于生死关头，早已勘破，故临敌制胜。毫无畏怯，足迹见禅机之为功也。”由此可见，少林武道之精髓。因此，在修习少林功夫时，有三层境界，初步境界为习其外表，练其外形。中层境界为“禅拳合一”，化有形为无形，变有法为无法，无法可依，无招可循，制敌于无形中。少林功夫的最高境界就是用心法指导一切，所斗之术为心法之争，非形法之战，即由武入禅，由定生慧。此慧已是禅武合一的般若智慧，非是常人之智慧。在少林寺，禅是武的精神本质，武是禅的表现形式，以禅入武，便可以达到少林功夫的最高境界。少林拳的武师特别强调内功的重要性。这实际上就是强调武德的重要。练功时的要求有“入禅”、“解脱”、“不动心”，这首先就是指心理修养，要求从心理上入禅，即从世俗中解脱出来，然后才能习武。

总之，少林寺“禅拳合一”的基本特征是：第一，禅拳归于一寺。即少林寺既是禅宗祖庭，又是武林圣地，文武相济。第二，禅拳归于一身，僧人们既会打坐参禅，又会武功，文武双呈。第三，少林寺禅中有拳，拳中有禅，禅拳互融，即将佛经教义与武术精要糅合在一起。这些都是少林寺的独特之处。

五、武为禅体，医为武翼

少林医学是少林武术的组成部分，主要以骨伤科防治技术为主，并附有

① 释永信，阿德：《少林功夫》，郑州，少林书局，2006，152页。

中医的优秀传统治疗方法。因其骨伤科尤为著名，所以，也称为少林骨伤科。少林医学也是随着少林寺的建立，在佛教医学和中医学的基础上，为适应少林寺寺僧的日常生活需要而产生和发展起来的。“无禅不医，无武不医，无僧不医”充分说明少林医学与少林武术、少林神宗的相互联系，无不与少林寺僧的日常生活紧密相关。

佛学东渐后，印度佛教与中国传统文化相结合，形成了汉化佛教禅宗。佛教中的佛医也与中国传统中医学紧密结合、相互影响，在中土寺院传播交流。佛教提倡不但要有慈悲之心，还要有慈悲之举，即要有入世舍身、普度众生的思想。为民众施药治病，使其摆脱疾病之苦是重要的慈悲之举。因此，汉化佛教徒多习“五明”之学，尤其是“医方明”，通过学习医学知识，寺僧既可凭医自保，又可扩大宗教影响。

少林寺建寺以来，众僧终日参禅，身体难免不生疾病，由于少林寺地处深山丛林，人烟稀少，这给寺僧就医带来了诸多不便，寺僧只能根据自己所掌握的医学知识，解除自身的疾病痛苦，以提高修禅效果，这无形中促进了少林寺内医学体系的形成和发展。由于武术的技击格斗性极强，寺僧平日习武和奔赴战场，都不可能不受伤、流血，这也需要少林寺僧具备医学知识，以便在危难中自救，这是少林武医结合的直接原因所在。另外，随着少林武术在少林寺中地位的不断提高，少林武术已从单纯的健身、防身、护寺的手段，逐渐融入寺僧修禅的方式之中，成为修禅的一个法门，那么，少林寺僧要提高少林技艺，练习较为高深的技术时，就必须懂得医学，这是少林武医结合在武术技术上的要求。如少林七十二艺中记载有：点穴术、卸骨法、擒法拿法、内外用药方等等。在练习这些技艺时，中医学、中药和伤科则是这些学问的基础。点穴术需知穴位、经脉、气血等，卸骨法要懂人体骨骼结构等，擒法拿法也要能认筋辨骨，所有这些都必须深谙救治之法和救治之方。

经过历代僧人的努力，少林武术不仅形成了禅、武、医结合的独特风格，同时还积累了大量的配合武术功法练习的方药。这些方药为寺僧受伤自救以及外敷内服以药力辅助武艺的提高，起到了作用。

经过历代僧人的摸索积累，禅、武、医成为少林文化中的三大瑰宝，而此三者又紧密相连、融为一体。由禅而武，由武而医，并延续至今。

少林武术的形成过程就是一个不断吸取各家之长、补己之短，进而不断发展完善自身的过程。宋代福居曾邀天下十八家武术高手，汇聚少林寺相互切磋技艺，各取所长，将各家之技艺特点进行整理汇总，并取各家之优点，汇集成少林拳谱，如“少林太祖长拳”就是在此基础上形成的。俞大猷的棍，被戚继光推崇为“短兵长用”的楷模，但它源于中华古文明精髓的“荆楚长

剑”。从中看出，少林武术中的许多技艺来自四面八方。明嘉靖时，抗倭名将俞大猷路经少林寺，认为少林寺棍法已失去真传，这令少林寺僧大为震动，于是虚心请教俞大猷，恳求传授棍法，派了两名年轻的武僧宗擎和普从跟随他到军中学艺。他们在俞大猷的指导下，苦学三年，终于学成归寺，并将所学武艺传授给寺中僧人，众僧所得最深者就有近百人。[①] 在此我们看到了少林武术谦虚、好学、开放、不固步自封的优良作风。

少林武术内容繁多，包罗万象，既有各类拳术，又有练法不同的各式器械套路和功法。少林武术套路动作名称丰富多彩，有借鉴佛名的、有象形取义的，还有中国传说故事和典故的，不一而足，充分显示了少林武术兼收并蓄的包容性，体现了华夏主干文化特征。

少林武术无论是技术体系，还是理论体系，都体现了吸收、融会、创新、发展的开放作风。正是少林武术表现出的兼容并蓄、博大开放的文化特点，才能够早于其他拳种形成“少林拳法世稀有”、“棍法皆以少林为宗”、“金戈铁棒技层层”那样内容繁多，名扬天下的注重实战、作风开放、别具特色的拳种流派。

少林武术发展到隋唐末期，由于少林寺十三棍僧救助唐王李世民有功，得到嘉奖，李世民准许少林寺内大规模训练僧兵，至此少林寺僧大增。据《少林寺志》记载：“少林寺即有僧众二千，其中武僧有五百余众”，少林武术得以迅速发展。少林武术的功能也由原来单纯的护法、护院、健身，进而与国家政治相联系，发展成为一支辅佐军事、保卫国家的力量，历代都涌现出为国尽忠的人物事迹。从嘉靖到成化的 100 年间，少林寺僧先后 30 多次应招抗倭戍边。如顾炎武的《日知录》记述：“嘉靖中，少林僧月空受表都督万表檄，御倭于松江，其徒三十余人，自为部伍，持铁棒击杀倭甚众，皆战死。嗟乎，能执干戈以悍疆场，则不得以其髡徒而外之矣。”

无论在少林武术的历史发展过程中，还是少林武术历代戒约中，都表现出了少林武术安邦靖世，保家卫国的爱国主义精神的传统。少林寺僧正是接受了儒家修齐治平、内圣外王的思想，才能够超脱自己，超越与世隔绝的修行生活，献身于一切重大的护寺、护法、爱国行动中去。少林武术也正是具有这样的爱国精神，才被世人无限赞美，并成为少林武术文化的独特特征。

① 汤一介：《中国传统文化的儒释道》，北京，中国和平出版社，1988。

第二节　少林武圣——紧那罗王信仰与少林棍技击论

少林棍在我国古代曾被视为“棍既包罗众艺”，“又谓棍艺中之魁首”①。精通军旅实用棍法的抗倭名将俞大猷，称“此寺（即少林寺）以剑技（即棍法）名天下”②。戚继光在谈论武术各名家派别的特长时，也夸“少林寺之棍……今之有名者”③。《武备志》作者茅元仪对少林棍有更高的评价，他认为少林棍是棍中之祖，“诸艺宗于棍，棍宗于少林”。少林棍在社会上享有崇高的武誉。少林棍在少林武术中占重要地位，少林武僧所使用的兵器，以棍最为闻名。它是少林兵器的代表，人们也常以少林棍来替称少林武功。在少林武术史中，重大历史事件、著名少林武僧，也大都是以棍建立奇功，名冠天下的。

一、习武参战

长期以来，少林僧徒们世世代代、自豪地传颂着“少林十三棍僧救唐王”的故事。他们把故事情节进行绘画、雕刻和塑形，大力渲染，竭力声张。少林寺内有一座面阔三间，属清代大式硬山古建筑的白衣殿，殿内后壁北端有两组清代大型彩色壁画，描述唐初少林“十三棍僧救唐王”的故事。寺内又有西来堂，堂院走廊皆为组组塑像，其中第十一组塑像，就是“十三棍僧救唐王”的战斗景象。登封市东，新建的象征登封腾飞发达的剑塔，塔基四面都雕有反映登封古代重大影响的历史事件。其中正西面的雕刻画面也是少林“十三棍僧救唐王”。少林寺内一通高 3.4 米、宽 1.3 米、厚 0.19 米的“皇唐嵩岳少林寺碑”是这一历史故事的起源。此碑正面，上有唐太宗李世民亲手草签的“世民”二字，是少林寺众僧炫耀、夸耀少林武僧的资本。碑中文字记有少林十三僧助唐立功的事迹，碑的阴面，附有十三位立功和尚的名字，是少林寺视若珍宝的根据所在。认真研究碑文，全面考查历史，从中得知，少林僧参与唐初唐郑之战的历史事实是可信的。但寺僧把助唐立功受封说成是十三棍僧救驾唐王立功，这显然是对事件的过分夸张。

---

① （明）程宗猷：《少林棍法阐宗·问答卷》，载《耕余剩技》。

② （明）俞大猷：《正气堂集·新建十方禅院碑》，福州，福建人民出版社，2007。

③ （明）戚继光：《纪效新书·拳经捷要篇》。

习武参战立功受封，使少林寺尝到了身价倍增的甜头，自此以后，少林寺僧们“昼习经曲，夜练武略，修文不忘武备”①，习武与实战相结合，少林僧走上了直接为统治阶级服务的道路。以昙宗为首的少林十三僧助唐立功受封，是僧兵的最先作战记录，是少林武功出世成名的关键性条件。“僧兵起于少林寺”②，“僧自隋唐好武名”③，“自唐太宗击退王世充，赐昙宗官，僧各习武，武艺俱绝”④ 开创了少林武术史上光彩夺目的第一章。

二、紧那罗王信仰

紧那罗王是少林寺信仰体系中的特殊组成部分，也是少林武功作为少林寺宗教文化核心所在。紧那罗王是少林寺众僧所奉仰的护寺伽蓝神，被少林僧人尊称为“武圣”⑤。他是一个传奇性人物，被称为少林棍的创始人。在少林寺的白衣殿里，后壁南端绘有歌颂紧那罗王的大型清代彩色壁画。画意是表现元末少林烧火僧紧那罗，手持一棍御红巾军的场面。据程宗猷《少林棍法阐宗》和清乾隆年间洪亮吉编《登封县志》所述，元至正年间，农民起义军红巾军来到少林寺，一烧火和尚突然“形变数十丈”，手持烧火棍，跨立嵩岳少室山峰，使红巾军大为恐怖，不战而退。此时，这位“形变数十丈”的人也随即无影无踪，此人就是紧那罗王。为感谢和标榜紧那罗王的神威，寺僧们随塑像于寺内，供辈辈孙徒颂扬敬奉。这就是紧那罗王御红巾军的由来。紧那罗王如此神通，这是少林僧的夸张和神化。

据现代少林寺方丈德禅所言，紧那罗是元代烧火僧，俗名许那罗，河南偃师人，刀、枪、棍棒，无不娴熟。留给后人的有《紧那罗兵法十五篇》。他在少林寺僧人中占有重要位置，在流传至今的少林棍法秘诀中，不少言词是赞誉紧那罗王的。

据程宗猷《少林棍法阐宗》所述，紧那罗王之后，还有“哈嘛师者，似亦紧那罗王之流亚，曾以经授净堂，以拳棒受匾囤”。匾囤和尚是明代著名少林武僧，俗姓陈，河南禹州人，于嘉靖四十二年圆寂。明人程宗猷连同其他人，习棍于少林寺多年，深得少林棍法真传，又著有《少林棍法阐宗》，这对少林武术是一个巨大贡献。虽然其中对紧那罗王创少林棍法之说带有神话色

① 少林寺存：《西来堂碑》。

② （清）赵翼：《陔余丛考》卷四十一，收入《瓯北全集》，上海，上海古籍出版社，1997。

③ 傅梅：《过少林寺诗》。

④ （明）王仕性：《嵩游记》，见《五岳游草》，北京，中华书局，2006。

⑤ 阿德：《紧那罗王考》，见释永信编《少林学论文选》，郑州，少林书局，2006，364页。

彩，但我们从中可以明确这样一个道理，元末至明，少林寺僧徒间的少林棍法，已经发展到了很高的水平[①]。

明代是少林棍法闻名于世的辉煌年代，戚继光《纪效新书》、何良臣《阵记》、郑若曾《江南经略》、茅仪元《武备志》、吴殳《手臂录》等书所列诸家拳法和器械名称中，对少林棍都给予了充分肯定和赞美。特别是程宗猷《少林棍法阐宗》的出世，更给少林棍法强有力的宣传与推广。

少林棍法闻名于世，其最主要的原因是明代“本寺武僧，屡经调遣，奋勇杀贼”[②] 皆以棍法擅长，屡立战功。在少林寺设有西来堂（又名捶谱殿），堂内走廊塑有 14 组有关少林武僧的活动内容。其中的第 12 组和第 13 组塑像，分别是颂扬小山和尚和月空和尚带领少林棍僧出征抗倭的情景。两组计 37 名武僧，各持一棍，英姿各异，栩栩如生。塑像两侧书有“保国卫民平倭寇威震边庭”和“奋铁棍、发神威横扫倭寇”的赞语，这说明，在抗击倭寇的战斗中，少林武僧所持之棍是铁制而成的。少林僧以棍逞雄的英烈行动，明代不少史书都有明确记载。据顾炎武《日知录·少林僧兵》载，“嘉靖中，少林僧月空，受都督万表檄，御倭于淞江，其徒三十人，自为部伍，持铁棒击杀倭甚众。”《上海掌故丛书·吴淞甲乙倭变志》记载，在杀击倭寇的战斗中，“……月空、天池……皆称少林僧，俱持铁棍长七尺，重三十斤，运转便捷如竹杖，骁勇雄杰。官兵每临阵，辄用为前锋……轮棍破敌，遇者即仆，顷刻毙数倭”。《云间杂志》也云：“招僧兵百余人，其首号月空……一贼舞双刀而来，月空坐不动。将至，（月空）身忽跃起，从贼顶过，以铁棍击碎贼首，于是贼气沮。”这些记述，既说明了少林僧所持铁棍的长度与重量，又显示了少林僧每阵皆前，运棍杀敌的精湛技能[③]。但也值得一提的是，明代的抗倭战争，应征僧兵之事决非少林一家，可“若夫僧兵，向推少林寺”[④] “今人谈武艺，辄曰少林寺出来”[⑤]，争少林正宗、少林门派的现象时有发生，足以证明少林武功在社会上普及之广，地位之高，影响之大，人们对少林棍法十分崇尚。郑若曾在其《僧兵首捷记》中也十分感叹地说道：“夫今之武艺，天下莫不让少林焉。”

---

① 温玉成：《少林访古》，天津，百花文艺出版社，1999，309～310 页。

② 少林寺存万历年间立碑，参见无谷，刘志学编《少林寺资料集》，北京，书目文献出版社，1982，436 页。

③ 温玉成：《少林访古》，天津，百花文艺出版社，1999，299～302 页。

④ 凌扬藻：《蠡勺编》，北京，中华书局，1985。

⑤ （清）褚人获：《坚瓠余集》卷三，扬州，江苏广陵古籍刻印社，1995。

三、少林棍技击的特点

少林武功出名，棍法盖世，是少林寺僧们长期所练所至，但也是武术名家指点所得。少林棍曾得到过抗倭名将俞大猷的亲自指教。据俞大猷《正气堂集》所述，嘉靖四十年，当俞大猷从山西奉命南征时，特意取道少林寺，亲自观看了享负盛名的少林武功。观察后，俞大猷对寺主持僧小山法师道："此寺（即少林寺）以剑技（即棍法）名天下，乃传久而讹，其诀皆失矣。"小山和尚请俞大猷传授棍法真谛，俞大猷认为："此事非旦夕可授而使悟也。"于是，小山便从寺中挑选勇力和尚二人，一名宗擎，一名普从，随俞大猷部队南下。"三载间，谆谆示之，皆得真诀。"少林二僧得技回至少林，将俞大猷亲手所传棍法教于寺内百余僧，使少林棍法在原有的基础上，又进一步得到发展。

明代的少林拳棒，吸引着众多的海内游人，不少文人墨客、政府官员，对少林棍僧们的高超棍技表演，都给予很高的评价。据明万历年间《嵩游记》作者王仕性讲："……下山再宿，武僧各来献技，拳棒搏击如飞……"天启五年，河南巡抚程绍来寺检阅少林僧兵后，随兴作《少林观武诗》，其中说道："暂憩招提试武僧，金弋铁棒技层层。刚强胜有降魔力，习惯轻携搏虎能……"类似这样赞美少林寺僧技艺水平的诗句，真是不胜枚举。

少林棍法在社会上流传甚广，内容十分丰富。据德虔《少林武术大全》所知，少林寺在 1928 年兵火之前，有僧永祥者，聪明而有远见，恐少林寺遭兵火之灾，于 1927 年夏复抄寺存珍本《少林拳谱》45 卷，其中抄有棍术套路至少有如下内容：小夜叉棍一、二、三路，大夜叉棍，阴手棍；破排一、二、三、四、五、六路，六合阴手棍，六合风里夜叉棍，细女穿线棍，六排棍，白蛇棍，大夜叉棍对练，天齐棍，上盘八仙棍，五虎群羊棍，大圣棍，旋风棍，梅花棍，小六合棍，风火棍，猿猴棍，流星棍，俞家棍等等。以上棍术套路，有谱有诀，有名有势，是少林寺世代相传之物，是少林寺珍贵遗产。

少林棍法有其独到的风格特点，从程宗猷《少林棍法阐宗》可知，少林棍"兼枪带棒，三分棍法，七分枪法"。其原因在于突出"打人千万，不如一扎"的道理。主要方法有拦、拿、提、捉、劈、穿、闪、赚等。在灵活运用这些方法的时候，还要求刚柔相济，电掣疾速，变幻无穷。少林棍由于得到俞大猷亲自传授，俞家棍法也在少林棍中占有重要席位。明末遗民吴殳在其《手臂录》卷四《大棒说》中云："少林有一家棍法，名曰五虎栏，唯一打一揭而已。打必至地，揭必过脑……久久至功，打揭得势，则少林诸法甚畏之，

不可以平平而轻视也。”吴殳所讲的这种棍法是俞大猷所传棍法的体现，与俞大猷《剑经总诀歌》中的“一打一揭，遍身着力，步步进前，天下无敌”是一致的。“一打一揭”之法是俞大猷实用棍法中的主要方法，在少林寺流传的俞家棍法，其棍诀也是由俞大猷《剑经》摘抄而来。

少林棍动作简洁，朴实无华，套路短小精悍，攻防技术突出明显，在少林寺地区，一些民间拳师所练的少林棍，仍然保持着这些风格和特点。但使人感到遗憾的是，目前在少林寺或社会上少林棍内容极度减少，那些中用而不好看的棍法套路越来越被人们所忽视。

第三节　《少林拳术秘诀》中的养生与炼气

《少林拳术秘诀》是一部记述古代少林拳术理论和实践经验的专著，从清代开始流传。尊我斋主人著，1915 年中华书局出版，共 13 章。主要内容有气功阐微、五要说、技击入手、通行裁手法、解裁手法之真诀、身法示要、拳法历史与真传、技击术释名、禅宗之极轨、南北派之师法、少林之戒约微言、明季少林之变派、神功说等。作者自称：“吾自初涉藩篱，至于今兹，垂二十有九年。走遍南北，所遇名人巨手以十计。”说明其所著并非“纸上谈兵”式的虚言。

一、武术气功及其锻炼目的

《少林拳术秘诀》第一章《气功阐微》开宗明义地说：“柔术之派别，习尚甚繁，而以气功为始终之则，神功为造诣之精。”柔术，是我国宋代以后对拳术的一种别称。如《十三势行动心解》说：“极柔软，然后极坚刚。”[①] 这话似可作为“柔术”一词的注脚。一说“柔术”指“少林正宗”，以有别于少林拳派中衍生而来各种“硬拳”“要以气功为始终之则”，意思是说，重要的是以呼吸之功为始终贯串于拳术的基本原则。所谓“神功为造诣之精”，这也不是迷信的说法。明代戚继光《拳经》说：“人不得而窥者，谓之神。”[②] “人不得而窥”，就是“拳打不知”的意思。功夫能达到如此精到的程度，就称之为“神功”。要达到运用如神的程度，就不能不注重精、气、神的锻炼和意、气、

① 《太极拳谱·十三势行功心解》。

② 《纪效新书·拳经捷要篇》。

劲的合一。《少林拳术秘诀》首先提出“以气功为始终之则”。可见古代少林拳特别强调以气功为拳术的基础功夫。

武术气功锻炼的目的，首先在于蓄精养气，宁心安神，稳定情绪，静以御敌，其次才是炼气贯劲，疏通气血，引活劲路，稳固重心[①]。《少林拳术秘诀》说：“大敌在前，枪戟当后，心不为之摇，气始可以壮往。此所谓‘泰山倒吾侧，东海倾吾右，心君本泰然，安之若平素’也。”又说，“每见沈心求道之士，平日养气之言不离于口，静悟之旨怀之于心，苟一旦临之可骇之事，则面目改观，手足无措，甚至神魂撼荡失舍，归于无何有之乡。如是而求其能静以御敌，真有戛戛乎其难之势矣！”这和今天对运动员在赛前和赛间精神状态、意志的要求是一样的。

二、武术气功的养生与炼气

《少林拳术秘诀》说：“气功说有二：一养气，一炼气。养气而后气不动，气不动而后神清，神清而后操纵进退得其宜。如是始可言命中制敌之方。”今人大都为武术气功专尚炼气是硬气功，其实武术气功也包括养气。《少林拳术秘诀》就特别强调养气，认为“柔术之功用，多在于取敌制胜之中，故于养气为尤不可缓者，正以此也，”又说，“养气之学……集义为宗法”。集义就是集意。倘若意识不能专注，精神就难以高度集中，气息就容易浮动轻躁；气之易摇，劲便散乱，反过来就更扰乱了心绪。养气之集意，正是为了一志凝神。由此可见，养气似乎比炼气更为重要。养气是基础，炼气是应用，其本末的关系是明晰可见的。

《少林拳术秘诀》说：“炼气与养气虽同出一气之源，然有虚实、动静及有形、无形之别。”换句话说，养气是“静中求动”的静功，而炼气则是“动中求静”的动功。武术炼气也叫用气、运气和“运使”。“运使”是运气使劲的意思。《少林拳术秘诀》说：“炼气之学，以运使为效，以呼吸为功，以柔而刚为主旨，以刚而柔为极致。及其妙用，则时刚时柔，半刚半柔；遇虚则柔，临实则刚；柔退而刚进，刚左而柔右，所谓‘刚柔相济，虚实同进’也。”这就是说，武术炼气的目的还在于应用技击时能得心应手，做到“意之所动，气即随之”，“意到则气到，气到则劲自到”。意、气、劲三者合一，而以一气贯串，并使自己的劲路达到刚柔相济、运用自如的地步，以求克敌制胜。

① 徐平主编：《气功学》，北京，科学出版社，1992，14页。

至于“气硬功”，在《少林拳术秘诀》注文中有引洪惠的话说：“呼吸之功，可令气贯全身，故有鼓气于胸、肋、腹、首，令人用坚木铁棍，猛击而不觉其痛苦者，气之鼓注包罗故也。”《少林拳术秘诀》注文中也谈到兼练插沙、打桩、拔钉、磨掌等硬功，认为“日夕从事插沙、打桩、拔钉、磨掌等事，纵能精炼，然遇柔术名家，鲜有不败者也”。拳术与硬功是武术中的两个专业，都以气功为基础功夫，因此既可专攻，也可兼练。但因方法有所不同，技艺自也互见长短。然而在古代武术中，硬功显然是占不上主要地位的。

三、少林武术站桩

站桩，是锻炼武术气功主要方式，也是武术最重要的基本功之一，被称为“功中之功”。古拳谚说：“未习打，先练桩。”[①] 近世拳家也常说：“练拳不站桩，起屋没打桩。”[②] 这些话都表明了站桩是武术所不可或缺的基础功夫。

站桩，又有栽桩、桩功、裆功等异名。《少林拳术秘诀》第三章《技击入门次第法》释各地站桩名目说：“南派曰‘地盆’，又曰‘地盘’，北派曰‘马步’，河南及蜀、黔、楚等曰‘站桩’，名异而同也。”所以“站桩”是借喻木桩栽地牢固的形象来加以命名的。而“裆功”是以作用于人体主要部位的功法，与腰功、腿功等相对而言。“地盆”、“地盘”借喻稳如泰山地占住位子。“马步”则指站桩的步型犹如乘马，并有“高马”、“中马”（一名“半马”）、“矮马”之分。以上是命名的由来。至于“桩步”（又名“裆步”），严格地说，是指除马步以外的各种步型，如弓步、虚步，等等。《少林拳术秘诀》说：“地盆之法，为初学入门所必要，借此练气下行，不独增长足力，且可免气血上浮，致身上重下轻，稍一动作，即觉喘呼足颤，有不打自跌之患。故地盆宜于初时痛下站立之功也。”站桩为什么能使气下行而不致上浮？为什么能增长足力，改变上重下轻、稍动即喘的现象呢？这是因为站桩是一种静力训练，只要保持一定程度的屈膝姿势，放松肢体肌筋关节，就会因下肢负荷而自然地产生静力作用，就能促使气血自然地下行。所以有人认为站桩在医疗保健方面略胜于坐功和卧功。武术气功要求站桩必须有心理诱导（即集意法）和呼吸方法（如养气调息法、闭气法等）密切配合。这三者通常称为调身、调心、调息。但要做到身心内外相合、心息相依，达到心静、神清、身稳、气

① 康戈武：《中国武术实用大全》，北京，今日中国出版社，1990，771页。

② 康戈武：《中国武术实用大全》，北京，今日中国出版社，1990，771页。

固、血脉通畅，需要一个相当长的锻炼过程[①]。

四、关于少林拳术的运用

站桩属静功，运使属动功，站桩主养气，运使炼气，两者是相辅相成的。从祖国医学导引学的传统分类法来说，运使应属导引项、导气目，而不归属于行气项。但武术气功的分类有所不同，通常把气功分为静功与动功两类，而把运使归属于动功类。因此，凡是采用这种归类法的气功专著，大都与武术气功有一定的亲缘关系，或从理论上有所借鉴的。

少林武术的运使之法，一般也是从马步入手的。先以身躯上下伸缩开始，再配合拳架中的各种基本手法，进而应用其他各种桩步进行练习活动。其目的在于炼气贯劲，使下盘达到“以足掌分前后踏地，立于危狭之处而推挽不坠。功成时，虽立足悬崖也不虞颠仆”。[②] 同时，使气由脊背经肩窝运向指端，使全身劲力能贯注于掌心，所谓“力从脊发，气由掌吐”，从而使心意与两手、两足心“五心相印”，并使内劲经过“由柔而刚，刚而复柔”的锻炼过程，达到刚柔相济，变换随意，“意到气至，气至劲到”，炼成全身浑然一气。从这里可以看出，炼气也不是“硬气功”或“软气功”，只能说是“武术气功”。至于炼气动作的快慢，并无一定准则，但一般是快慢兼有的。结合武术技击来说，须要审机度势，因敌变化，能快能慢，能柔能刚。我们日常称“劲”为“力气”或“气力”，把力与气结合起来说：力犹气也。所以，炼气也就炼劲。气的运行有赖于心意支配，炼气也即炼意。若能做到意、气、劲三者合一，那运使的功底就算到家了[③]。

第四节　藏密气功及其思想溯源

藏传佛教就是喇嘛教，是佛教的一支。主要传布于中国的藏族、蒙古族等地区，俄罗斯的西伯利亚等地亦有传播。在喇嘛教中主要有五大教派，它们是红教、花教、白教、噶当派、黄教。喇嘛教各派虽然门派不同，各派的功法各异，但是都有修身养性的特点，动功、静功、打坐的意念以及入静的

① 沈寿：《太极拳论谭》，北京，人民体育出版社，1997，97～108页。

② 尊我斋主人：《少林拳术秘诀》，北京，中国书店，1984，10页。

③ 林伯源：《中国武术史》，北京，北京体育大学出版社，1994，338～341页。

方法都离不开密宗的修炼。在藏传佛教中重视显宗的同时，尤为重视密宗，并以瑜伽密为最高修行次第，形成藏密。[①] 与此同时，在修炼的过程中创造出了一套必须遵循的宗教礼仪。

一、藏密气功的由来

藏密气功早在佛教传入之前就已经开始萌芽。在藏族的历史上曾有过许多高僧、道师、巫师、神学家利用气功征服大自然和危害人民健康的各种疾病。当时吐蕃流行的苯教是一种古老的教派。苯教的高级咒者静修气功密法，经过苦行修炼终于成为气功高手而载入史册。在佛教经典的密宗部分有不少气功密法，特别是在红教和白教高僧所写的著作里，气功密法的论述比较详细。在唐朝时，松赞干布曾派大臣桑希等 4 人到大唐请佛。唐王赐以一千多册经书。其中就有观世音在海淀锻炼密宗气功的实践经验总结的《楞严经》。桑希等人又到山西五台山由日光和尚真传佛经，日光和尚又赠以《十善经》、《金刚经》、《佛说稻杆经》等三部气功经典。同时吐蕃还从印度、尼泊尔迎请了《金光明经》、《瑜伽恒特罗》等经典。但是，由于种种原因，吐蕃藏密气功在当时并没有流传开来。西藏藏密气功的发展主要是由于印度密宗大师莲花生到西藏后，到处传播功法，显示其多年修炼的神力，为当时藏民所叹服。此后又有尚有法称、无垢友、施戒等大师陆续来藏译出了《集密》、《集续》等许多密宗典籍，并传输瑜伽金刚界法、大曼陀罗等灌顶，才使密宗在西藏得到一定程度的流传。

进入后弘期后，藏密气功开始兴旺发达起来，宁玛派、噶举派、萨迦派与噶当教派的法门都包括了许多气功内容。如宁玛派的大圆满“宁提”，法门的实修，噶举派的大手印等。格鲁派的宗喀巴大师在对宗教改革中，提出藏密以实际修习为主，倡导在学习显宗的深厚的基础上，才能系统修习密宗法的宗旨。这种独特的见解和修习次第，使密宗在西藏经过喇嘛们代代传承修习得以延续下来，而且逐渐形成了高原雪域的特点。

二、藏密义理和功理

在藏文《大藏经》的《丹珠尔》部的第七类“居”中和密法总集《大乘要道密集》中基本包括了密宗经论和修习方法的全部内容。后来格鲁派的创

① 中国佛教协会编：《中国佛教》第一辑，北京，知识出版社，1980，312～314 页。

始人宗喀巴又著有《密宗道次第广论》、《密宗十四根本戒释》等和弟子主杰所著《密宗道次第论》等，丰富了密宗义理和修习次第的内容。[①] 密宗的许多修炼法的最终目标就是获得金刚持位，而藏密的本尊观修法、气脉明点修法、各种体能功等，对增强人的体质及潜能的开发有着明显的作用，有的还可以医治疾病。如萨迦派大师贡噶贝丹所著《诸瑜伽教派脉息门轮修习甚深菩提道之次第》里面主要内容就是各种健身法。[②] 噶举派的拙火定则也是一种修丹田生热的脐轮火法。通行于西藏各教派的六加行是修风脉的六种瑜伽法。它是通过练习，调节身心，使全身的骨骼、肌肉放松，呼吸和调节达到守意的“冥想”，使练习者达到身心神三者的统一。再如本尊观修法的功理，在修炼中要运用意念的观想。观想的过程就是为了凝神、入定。凝神是聚所有杂念为一念，通过观想达到以念止念。这样就能观空、身空、心空而一切皆空。大自然的灵力方可流入体内，使人体与自然界融为一体，达到养生健身的目的。入定首先要入静，心息合一，感觉身轻如云似气，飘然如腾空而起，身体已空虚消失。入定是藏密气功本尊观修法及其他修法的一切仪轨和修持所要达到的最高境界。目的是要深入智慧、深入光明、深入宇宙的意识境界。修持者感觉气血畅通，头脑清新，精力旺盛，肌肉自然跳动，全身有舒适轻松之感。

藏密功理认为，人的身体是由脉、气、明点三者组成，三者互相依存。密宗三修习之一的脉、气点的修习，就是一种引导意念依一定路线运行的入静方法。《米拉日巴传》中说：“修习是修风脉、点；得益风心二自由，因此我是空瑜伽；内部四相悉调和，外部大种水无畏。”[③] 密宗通过所修脉、气、明点，使人体能够更好地从饮食中吸收营养物质，从而得到“真气”或是元气、正气。这是维持人体生命活动、营养全身组织、抵抗外邪侵袭、推动脏腑机能活动最重要的物质。所以，经常的脉、气、明点修习之后，可以使人面色光辉、毛发润泽、耳目精明、气力强健、正气充足、脉道通畅，具有养生延年之功效。在藏密气功的各种体能功法中有瑜伽术功、宝瓶气功、中阴静功、“乐空双运”功、拙火定功及“哈萨日噶”功等等。如“中阴静功”修炼成功入定的标志，有强烈的光明体显现。这时修炼者有一种返回子宫的感觉，通过黑洞进入一片明亮温暖的境地，使人达到身、心、神三者的统一，有益智、延年、抗衰老之功效。而“哈萨日嘎”功，若修炼成熟，能除四肢

① 姜安：《神秘的雪域达摩》，北京，中国藏学出版社，1995，247页。

② 才让：《藏族传统体育述略》，载《西藏研究》，1993（3）。

③ 车得驷：《静功、气功与密宗》，载《西北民族学院学报》，1997（1）。

的疾病，有利于眼睛。[①]

三、藏密气功的修炼方法

藏密气功的修炼因追求的目的不同，所以修炼的方法也不同。佛语在藏语中称“噶”，以往是通过口授来传承的，这在藏语中称“举”。藏密气功的修炼“戒律”很多，修炼圆满的标准，只如同菩萨修成佛。修佛最为重要的是修心。“心密法”是高僧修菩提心的全过程。这个过程藏密气功说成是证量的各个阶段：

1. 如愿菩提心：藏密气功的第一个阶段，要修炼愿望。即使成不了佛，也能放下屠刀。菩萨要求教徒人心向善。这也是执政教对教徒的要求。

2. 行菩提心：以波罗密为实践尺度。教徒所有的行动，都要有“定”数。教徒多数崇信秘咒，特别是喇嘛教产生的最早的宁玛派。

3. 三摩地菩提心：要求修炼者通过藏密气功清除脑热，以修炼圆满来入静，以达到慧眼光明显发的目的。

4. 胜义菩提心：要求修炼者除掉分别之心。各门派都认为本教是把教徒往高层次带。提倡“不二法门”。

5. 六大明点菩提心：能产生四喜四空，引发根本智。只有打开心结，证到空性，一片内光明，这时候的天地之根，如同道家的玄关打通，内丹术修到最后一片光明海，无论是上丹田还是下丹田全部打开。[②]

总之，修炼藏密气功的实质是使修炼者能够摄取身外精华，培育元气，获得充盈的生命活动物质。藏密气功的功能态是人体多种功能系统生理的特定状态。它通过身体各种姿势调节、呼吸锻炼、身心放松、意念的集中和运用、有节律的运作等修炼方法，以调节和增强人体各部分的机能，诱导和启发人体内在的潜力。因此可以说，藏密气功是防病治病、强身健体、益寿延年的一种重要锻炼方法。

第五节　婆罗门导引法

婆罗门教同佛教一样是古代印度的两大宗教。婆罗门教在印度的产生要

① 丁玲辉：《西藏的藏密气功与健身》，载《体育文史》，1999（2）。

② 陈式龙：《藏密气功的功理、功法研究》，载《中国气功》，2000（4）。

早于佛教。婆罗门教的最高修行目的就是获得“解脱”。而婆罗门教的“解脱”（moksa 或 vimukti）观念在印度最早见之于《奥义书》中。所谓“解脱”主要就是指从痛苦中摆脱出来或从轮回的世界中摆脱出来。

一、婆罗门教的“解脱”观念

婆罗门教作为古代印度正统的宗教涵盖了印度的生活、文化诸多方面，如宗教、祭祀、礼仪、哲学、语言、法律等等。从最广泛的意义来讲，“它是一种文化，一种生活方式。”[①] 由于在此世中，轮回的载体只能是一个有形的身体，也正是此有形身体在承担着业力，因此，以解脱为务的修行就不能只是偏于神思冥想，而排除身体性的方面。婆罗门教从梵我同一的角度出发，以大我、神我与小我、命我的结合来看待生命体，作为小我、命我的我，虽然是肉体性的存在，其中却容藏、渗透着大我、神我的神圣因子，通过身心修持的转化功夫即可融入大梵，亲证梵我的合一。在《奥义书》哲学中的“我”，客观上表现为遍我、外我、胜我，与梵同体；主观上表现为命我、内我、众我，是肉体内的意识、灵魂。两个我在本体上同源同一，可以通过瑜伽行法统一起来同归于梵。[②] 婆罗门教为超出轮回所设定的准则，包括苦行、布施、禁欲、不杀生等，都是戒律方面的要求；切己的身心修行则是心智领悟（智识）与身体训练（瑜伽）。“盖瑜伽而无智识，则其为解脱也，无力。是故欲得解脱者，必瑜伽与智识，坚定双修。”[③] 修身不修心固然不行，修心不修身也难臻美。瑜伽强调冥想、直观与调息、炼形的统一，但在具体的修行实践中，更给予身体方面的修炼以充分肯定。因为心固然统摄着身，身的状态亦会影响到心，身体各部分运转情况与心灵意识之流的通畅、阻滞与否有着很深的关系。调整呼吸、端正身姿，就能使身体机能在匀适、和谐的状态中激发潜能，从而打破物身之固着性的执障，更好地配合心灵的智观冥想之能。瑜伽术是印度本土的修行技艺，为婆罗门教所吸收并得到极大的发展。《薄伽梵歌》中载有瑜伽修行多种，可分为知识瑜伽、行业瑜伽和信爱瑜伽或专治食、气，重在调制呼吸、端正坐法、讲究环境；或强调心、识的专注集中，且不废身体方面的修炼。[④] 通过瑜伽修行，使含藏在小我中的神我从肉体的束缚中解脱出来，悟得与大梵的本来统一。

---

① 渥德尔（A. K. Warder）《印度佛教史》，王世安译，北京，商务印书馆，1987，26 页。

② 巫白慧：《印度哲学——吠陀经探义和奥义书解析》，北京，东方出版社，2000，261 页。

③ 伊利亚德：《神圣与世俗》，王建光译，北京，华夏出版社，2003，95 页。

④ 徐梵澄译：《薄伽梵歌》，北京，中国佛教文化研究所，1990，5 页。

二、婆罗门教导引法

明代高濂所纂养生和医药的代表著作《遵生八笺·延年却病笺》中几乎收录了中国古代气功导引、按摩养生的全部精要。其中专门有婆罗门导引法。这套导引术共有12部分，特点是与以往中国古代导引术强调调身、调息、调心三者结合不同，而只是以动形为主，没有刻意要求呼吸与调心的配合。

1. 龙引。就是双手上举，然后做开弓的姿势。最后双手手指交叉掌心朝上，双臂上举过头，手臂充分伸展。

2. 龟引。端坐在地上，两腿向前伸直并外展成八字，两手握膝左右晃动，以放松腿部肌肉。最后头分别左转、右转，眼睛同时向左右后方观看。

3. 麟盘。侧卧，靠下的手臂屈肘并用手托起头，在下的腿屈膝向上，在上的腿做内旋的动作，左右姿势相同。

4. 虎视。两手撑于床边，身体向后退，双臂伸直，扭头向后观看，左右做法相同。

5. 鹤举。取站立位，慢慢扭转上体，伸长脖子，左右摇动。

6. 鸾趋。站立时，脚慢慢往前踏，两手回指紧握大拇指，并使手臂一前一后摆动。

7. 鸳翔。两臂在背后屈肘，两手相握，然后上体前屈，以前向后的顺序缓慢地做上体扭转和绕环运动。

8. 熊迅。两臂在胸前屈肘，双手手指交叉，掌心向内，然后翻掌向前推出，使掌心向外，双臂伸直后又快速地翻掌收回，以双手抱膝，做大腿的绕环运动。

9. 寒松控雪。两腿向前伸直坐于地上，两手按住双膝，上体前屈，先做头左右晃动三次，在缓慢地做头部绕环运动三次。

10. 冬柏凌风。站立，双手向前按住床边，肘关节或屈或伸，引动身体左右扭转。

11. 仙人排天。坐在地上，两腿向前伸直，上体后倾，两手在身后撑于地上，然后双臂用力支撑身体，腹部上挺，头稍后仰。

12. 凤凰鼓翅。两手握拳交替捶打对侧上臂和肩部，然后双臂在背后，双手半握拳，交替捶打后背、腰部和大腿。最后做腰部的绕环运动。[①]

通过以上12部分导引术势的介绍可以看出，这套导引术势具有很强的仿

① 颜智：《“婆罗门导引法”诠释》，载《中国气功》，1997（10）。

生性，动作难度比较小，做起来简单易行，由于不讲究呼吸和调心，所以练习者更容易领会掌握。虽然使用了“婆罗门导引法”这个名字，但是却没有达到婆罗门教的要求，原因可能是这套导引术势的创编者信佛或者是通过婆罗门教的修炼受到了启发。

第六节　柳华阳《慧命经》的佛道融合，性命双修

柳华阳，乾嘉时华阳洪都（今江西南昌）人。幼而好佛，投皖水之双莲寺落发为僧。自称“阅及半载幸遇合伍冲虚师傅，余秘皆豁然通悟”。“嗣至匡芦，又遇壶令老师”，开悟微密，后“隐迹江左，与二三道侣焚修切究”，始撰《慧命经》。[①] 柳华阳继承了明代伍守阳（1565～1644 年）的道教理论与修炼方法，在“三教合一”、“仙佛合宗”思想上有所发展，并以“慧命之道”归宗其思想，所以后人们称柳华阳和伍守阳为道教内丹学中的伍柳派。

自宋元以后，道教与佛教中就有人高唱“三教合一”，同时也不乏身体力行者。道教在这方面表现得特别积极。全真道的创立正是从思想内容到组织形式大量参照、融摄佛教之理论、教规前提下而复兴了道教的。但是，全真道在创立及发展中，出于生存与发展的考虑，反而指责佛教特别是禅宗只修性不修命，而道教则是性命双修。佛教中人对此进行了正面回应，在更深层次上对道教的“性命双修”论进行了佛化解释。伍守阳提出佛道二教“同一功夫，同一景象，同一阳神正果。”[②] 柳华阳出佛入道，在佛言道，在道言佛，以禅师身份阐扬道家内丹功法，这种特殊的经历和思想背景，使他很自然地接受了伍守阳的“仙佛合宗”思想，并提出了自己的观点加以论证。

慧命，就是法身以智慧为寿命。智慧之命夭伤，则法身之体亡失。盖慧为法身之寿命，故曰慧命，[③] 用以强调智慧在佛法修习中的至深作用。柳华阳以“慧命”曰其书名，欲使学人闻题起意，明了此书是示人以“慧命之道”，直指津要，学仙学佛皆可师之。在书中，柳华阳在文字上对儒、道、佛三家进行会通，明确告诉学人，所谓“慧命”即是儒家的“先天之炁”，道家的“人之本元”。所谓的“慧命之道”就是修这“先天之炁”，还这“人之本元”。

柳华阳是全真道龙门派传人和伍柳派的代表人物，他延续和发展了内丹

① 《慧命经·自序》，见吕光荣主编《中国气功经典》（清朝部分），北京，人民体育出版社，1990。

② 胡道静主编：《藏外道书》第五册，成都，巴蜀书社，1992～1994，690 页。

③ 刘天君主编：《中国佛家气功经典导读》，北京，人民体育出版社，1993，781 页。

的“性命双修”理论，提出了影响后世很深的“九层炼心”说。柳华阳的“性命双修”论传承了陆西星、伍守阳佛道双融的“性命双修”思想，他的“慧命之道”就是以“性命双修”为契点展开的。在《慧命经》中，柳华阳表示“性命双修”是释道一途，所谓“天下无二道，圣人无二心”。《慧命经》中充满了佛经引语和禅宗祖师语录，就是为了证明这一观点。

柳华阳从多个角度来分析论证性命双修的缘由。他认为“人从秉受无非性命而已，另外又有何物哉？人若成乎道者，先将保守性命，性命之藏处别名曰龙虎，龙虎之行住又曰动静，动则为机，静则为禅。千名万喻，不出性命。”他又说：“古佛曰不识性命则大道无所成，佛佛祖祖莫不由此性命而为之修炼也，且自古成道者未有不修性命而正果矣。”① 这里阐释的是道家的理论，所谓的修炼，实质上就是将顺则生人生物之二分性命又逆炼成道胎，还归丹田，炼成慧命。

《慧命经》一书基本上是由修炼图、论、说问及名道言四部分组成。图文并茂，循序渐进，神气相合，形神合一，性命双修。柳华阳认为“菩萨即慧命，实谓之佛性。”又说慧命即“元气之别名”。② 这里前者是性，后者是命，修炼者必须性命双修，养神养气才能决定成就。书中尤其是对于气功习练的方法，简明扼要，便于操作。柳华阳认为习练性命双修之法，一要识动静之机，即心肾相合，合并而炼，使性命合一；二要行法轮之功即依任督二行，复归丹田③。在名道言部分叙述了张紫阳的《八脉经》、潜虚翁的调息法、李函虚的《后天串述》等炼功之精要，这部分对于习练气功者是很有参考价值的。

第七节　金元四大医学家对养生体育的贡献

金元时期，长期战乱，疾病流行，现实对医学家提出了发展创新的要求。另外由于受到宋代革新思潮的影响，医学界学术空气活跃，出现了创新的局面。其中影响深远、成就卓越者为刘完素、张从正、李杲、朱震亨，史称“金元四大家”。

---

① 胡道静主编：《藏外道书》第五册，成都，巴蜀书社，1992～1994，690 页。

② 《慧命经·集说慧命经》，选自吕光荣主编《中国气功经典》（清朝部分），北京，人民体育出版社，1990。

③ 《慧命经·正道修炼直论》。

一、刘完素专气抱一、正则和平

刘完素（约1120～1200），字守真，号通玄居士，金代河间（今属河北）人，故后人称他为刘河间。他的主要学术思想是“火热论”，强调火热在致病因素中的重要性。他对火热病的治疗以清热通利为主，善用寒凉药物，后世称之为“寒凉派”。

刘完素（1120～1200）

刘完素站在医学的角度，以朴素的唯物主义观点，强调“修短寿夭，皆自人为”。该观点与道书《西升经》的“我命在我，不在于天”的观点有异曲同工之妙，可谓至理名言。

刘完素是当时较全面采纳静功内丹术来充实自己医学理论的专家之一，在他的著作《素问病机气宜保命集》中，比较详细地论述了气功养生的理论与方法，对气功养生的治病效果、方法进行了介绍，对气功养生在医学领域的普及与推广作出了突出贡献。

首先，刘完素认为人类可以通过锻炼而掌握自己的命运。他在论述这一观点时说：“亿万之书，故以水为命，以火为性，土为人，人为主性命者也。是以主性命者在乎人，何则？修短寿夭，皆自人为。故《经》曰：‘精神内守，病安从来？’又曰：‘务快其心，逆于生乐。’所以然者，性命在乎人，故人受天地之气，以化生性命也。”① 这里就是说，人作为自然界的生物，禀受天地之气而生存，其体内的阴阳、水火，也是物质与能量的交互作用，维持正常的寿命活动。而体内的阴阳、水火互变的状态正常与否，决定了人的寿夭与健康。如果能够按照《黄帝内经》的养生方法，做到精神内守、雍容愉乐，则体内阴阳平衡，可以保康乐无疾。刘完素以朴素的唯物辩证的观点论述乐养生的积极意义。

其次，刘完素在《素问病机气宜保命集》中还论述了形与神以及与精、气、神的相互关系。书中说：“形者生之舍也，气者生之元也，神者生之制也。形以充气，气耗形病；神依气住，气纳神存。修真之士，法于阴阳，和

① 天津科学技术出版社总纂《金元四大家医学全书·素问病机气宜保命集》，天津，天津科学技术出版社，1994。

于术数，持满御神，专气抱一，以神为本，以气为末，神气相合，可以长生。故曰，精有主，气有元，呼吸元气，合于自然，此之谓也。”这里指出了生命活动的根本在于“气”，形和神都离不开“气”，然而神是气的主宰，气受神的调节和控制。因此，养生者必须先安神，然后才能“专气抱一”，身心协调，祛病延年。

第三，刘完素采纳《圣济经》的说法，把导引养生的方法分成了五类：一是调气类。包括吐纳、导引及按摩，即“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，导引按跷”等方法。二是守气法。主要是指静功中的内视存想法，即“平气定息，握固凝想，神宫内视，五脏照彻”。三是交气类。主要指意守丹田，使水火既济的内丹功法，即“法则天地，顺理阴阳，交媾坎离，济用水火”。四是溉五脏类。指咽津法，即“含虚鼓漱，通行营卫，入于元宫”。五是炼阴阳类。指服气法，即“服气于朝，闭息于暮，阳不欲泆，阴不欲覆”。这种分类法在当时可称非常精要。①

第四，刘完素重视以和平论养生。他强调应当重视人体五行六气的兴衰变化，提出“养生之道，正则和平，变则失常”的养生观点。他说：“五行递相济养，是谓和平；交互克伐，是谓兴衰；变乱失常，灾害由行。”② 他反对恣情纵欲，认为六欲七情过极必然影响人体脏腑内生六气变化，导致脏腑间“和平”破坏，产生疾病。刘完素还提出“饮食者，养其形，起居者，调其神”的观点强调重视饮食起居，不能纵恣而不知节。他推崇《黄帝内经》的“春三月夜卧早起，以使志生；夏三月夜卧早起，使志忘无怒；秋三月早卧早起，使志安宁；冬三月早卧晚起，使志若伏若匿”的养生方法，做到起居有常，不伤其神。所以他说：“智者顺四时，不匿阴阳之道，而不失五味损益之理，故形与神俱久矣，乃尽其天年而去。”③

二、张从正导引按跷、移心转意

张从正（约1156～1228），字子和，号戴人，金代睢州考城（今河南兰考县）人。师承刘河间，对《内经》、《难经》、《伤寒论》等典籍有独到的研究，曾从军，做过军医，著有《儒门事亲》。其学术思想主要是力倡攻邪，力倡邪

① 王卜雄、周世荣：《中国气功学术发展史》，长沙，湖南科学技术出版社，1989，213页。

② 天津科学技术出版社总纂《金元四大家医学全书·素问病机气宜保命集》，天津，天津科学技术出版社，1994。

③ 天津科学技术出版社总纂《金元四大家医学全书·素问病机气宜保命集》，天津，天津科学技术出版社，1994。

张从正（1156～1228）

去正自安，临证善于攻下，他发展、扩大了汗、下、吐等攻邪三法的应用，后世称之为“攻下派”。

张从正采用的汗、下、吐三法，也包括导引按跷之法。他曾说：“予之三法，能兼众法。用药之时，有按有跷，有揣有导，有减有增，有续有止。”① 不过，他是把导引、按跷归之于汗法之中。他说：“灸蒸熏渫洗熨烙、针刺砭射、导引按摩，凡解表者，皆汗法也。”② 他之所以把导引按跷用作汗法，就是因为导引按跷是肢体运动，有发汗的效果，他说：“所谓导引而汗者，华元化之虎鹿熊猴鸟五禽之戏，使汗出傅粉，百疾皆愈。”③ 由此我们可以看出，张从正是精通导引养生之法的。

此外，张从正善于运用《黄帝内经》的移精变气法用于医疗实践中。移精变气法就是一种转移注意力的心理治疗方法，在气功文献中也有称作“移心”法的。其基本原理同气功中的静功法相通。如意守丹田，心系鼻尖等以一念代万念之法就是移心法的具体运用。他根据《黄帝内经》的“悲胜怒，喜胜悲，恐胜喜，怒胜思，思胜恐”等五志更相为治为原则，结合自身的医疗实践提出：“悲可以治怒，以怆恻苦楚之言感之。喜可以治悲，以谑浪亵狎之言娱之。恐可以治喜，以恐惧死亡之言怖之。怒可以治思，以污辱欺罔之言触之。思可以治恐，以虑彼思此之言夺之。凡此五者，必诡诈谲怪，无所不至，然后可以动人耳目，易人视听。”④ 这里是为了治疗疾病而采取的不择手段的做法，是有时间、场合、人员等特殊条件限制的，不可以滥用。

① 天津科学技术出版社总纂《金元四大家医学全书·儒门事亲》，天津，天津科学技术出版社，1994。

② 天津科学技术出版社总纂《金元四大家医学全书·儒门事亲》，天津，天津科学技术出版社，1994。

③ 天津科学技术出版社总纂《金元四大家医学全书·儒门事亲》，天津，天津科学技术出版社，1994。

④ 天津科学技术出版社总纂《金元四大家医学全书·儒门事亲》，天津，天津科学技术出版社，1994。

三、李杲脾胃论

李杲（1180～1251），字明之，晚号东垣老人。金代真定（今河北正定）人。他的家庭富于金财，资雄乡里，从小受到了良好的儒家教育。幼年因母病被庸医所害，所以他立志拜名医张元素为师，精研医学，终有所成。他认为元气是决定人体健康的关键，而脾胃是元气之本。“内伤脾胃，百病由生”，他强调脾胃对人体健康的作用，提出了“脾胃论”的学术主张，治疗上善用温补脾胃之法，后世称之为“补土派”。主要著作有《脾胃论》、《内外伤辩惑论》、《兰室秘藏》。

李杲（1180～1251）

李杲在《脾胃论》中阐发“人以脾胃中元气为本”，认为：“元气之充足，皆由脾胃之气无所伤，而后能滋养元气。若胃气之本弱，饮食自倍，则脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸病之所由生也。”脾胃是人体后天之本，气血生化之源，可见脾胃在人体之重要。脾胃健旺，五脏皆安，脾胃受病，则诸症蜂起。李杲根据《难经·十四难》中所说“损其脾者，调其饮食，适其寒温”的医理，结合自身的临床实践，提出脾胃的调养方法。认为饮食要安于淡薄才不会伤及脾胃，不宜过多地吃酸、咸、苦、辛等食物。他认为脾胃最忌咸味，因咸能走血，助火邪而泻肾水真阴。

李杲认为过度的情绪波动也会有损元气。他说：“凡喜怒忿忧思恐惧，皆损元气。夫阴火之炽盛，由心生凝滞，七情不安故也。心者神之舍，心君不守，化而为火。”[①] 心神不宁可以化为火。心火煽动相火，而相火是“元气之贼”。火与气势不两立。由此说明，若心不守静，七情妄动，则心气凝滞而化火。这种火李杲称为阴火。阴火盛，则心不主令，五脏躁扰，相火旺动而耗伤元气。因此，李杲在《脾胃论》中认为“夜半收心静坐少时，此生发周身血气之大要也”，这一观点于传统静功选择子时练功以候“一阳生”的观点是一致的。他十分重视精神因素对健康的影响，认为保持精神愉悦，能安心养神，调治脾胃，舒伸元气，从而起治病保健的作用。

① 天津科学技术出版社总纂《金元四大家医学全书·脾胃论》，天津，天津科学技术出版社，1994。

四、朱震亨的制火护阴

朱震亨（1281～1358），字彦修，元代婺州义乌（今浙江义乌）人。因家居丹溪边，后人尊称他为丹溪翁，亦称“丹溪先生”。他感于亲属多人殁于医药，遂拜师罗知悌专心于医学，终于医名大振。他综合了刘完素、张从正、李杲三家之说，提出了“阳常有余，阴常不足”的观点，他的学术思想主要体现在“相火论”上。他提倡滋阴降火之法，善用滋阴降火之剂，后世称之为“滋阴派”。主要著作有《格致余论》、《局方发挥》等。

朱震亨（1281～1358）

朱震亨认为人体是“气常有余，血常不足”，阴气难成而易亏。因此，养生应当以护阴为主。而阴气之所以容易损耗，关键是“火”。他继承了李杲的火为“元气之贼”的论点，认为相火易于妄动，而“火起于妄，变化莫测，无时不有，煎熬真阴，阴虚则病，阴绝则死。”[①] 按照这一观点，养生就要以制火护阴为第一位。他说：“主闭藏者肾也；司疏泄者肝也。二脏皆有相火，而其系上属于心。心，君火也。为物所感则易动，心动则相火亦动，动则精自走。相火翕然而起，虽不交会，亦暗流而疏泄矣。所以圣贤只是教人收心养心，其旨深矣。”[②] 这里提出的“收心养心”就是道家的主静说。他提出的一系列养阴论述，与静功的原理一脉相承，从而丰富与发展了静功养生的理论体系。

第八节　其他几位医家的养生体育思想

明清之时，是我国封建社会的后期，当时社会生产相当发展，经济生活和文化生活也有很大提高。医家在个人的著作中，更多地体现了理论和实践的结合。这一时期，较为著名的医家和著作有很多，下面选几位主要的、对体育养生思想有较大贡献的人物分别介绍。

① 天津科学技术出版社总纂《金元四大家医学全书·格致余论》，天津，天津科学技术出版社，1994。

② 天津科学技术出版社总纂《金元四大家医学全书·格致余论》，天津，天津科学技术出版社，1994。

一、万全《养生四要》的养生思想

万全（1495～1585），字事，号密斋，又名全仁，湖北罗田大河岸人。祖父、父亲均以医为业。万全从小聪敏，但几经努力终不达仕途，乃矢志学医，终于成名。著有《养生四要》、《素问浅解》、《保命歌括》、《育婴家秘》、《广嗣精要》等书。

《养生四要》书中包括“寡欲”、“慎动”、“法时”、“却疾”四个方面的内容。万全认为这四个方面作为养生者都是应当注意的。他说：“夫寡欲者，谓坚忍其性也；慎动者，谓保定其气也；法时者，谓和于阴阳也；却疾者，谓慎于医药也。”① 该书中辑录了医经、道家、儒家的养生论述，在列举的养生的方法以外，还开列出了调治的方药。

万全的养生理论，虽然是广涉博采诸家论述，但是，主要是立足于儒家理论，所以他论述的观点同宋明理学的观点有许多相似之处。如《慎动第二》中说：“慎动，主静之用；主静，慎动之体。动静不失其常，艮之义也。”又说，“慎动者，吾儒谓之主敬；老氏谓之抱一；佛氏谓之观自在，总是慎独工夫。独者，人所不知而己所独知之处也。方其静也，即喜怒哀乐未发时，所谓中也。”这里所论述的理论内容和思想观点，包括了周敦颐、二程、朱熹及陆象山等人的观点。

由于万全受到儒家思想的影响比较深，所以他偏重于精神的养炼，尤其是儒家的静坐法更是论述颇详。

二、龚廷贤《寿世保元》的养生思想

龚廷贤（1522～1619），字子才，号云林，明代江西金溪人。其父龚信是名医。曾任职太医院。龚廷贤从小随父学医，访贤求师，最终成为太医院医官。主要著作有《寿世保元》、《万病回春》、《种杏仙方》等。

《寿世保元》共 10 卷，其中有许多关于气功、养生的专论。如《延年良箴》、《衰老论》、《保生杂志》、《摄养》、《饮食》、《呼吸静功妙诀》、《六字气诀》等。在摄养方面提到了 11 项可以延年的摄养事宜：一是“四时顺摄，晨昏护持”，说的是要顺应自然。二是“勿为无益，当慎有损”，是指避免体气的无谓消耗。三是“坐卧顺时，勿令身怠”，防止过度懒惰。四是“行住量

① 万全：《养生四要》，武汉，湖北科学技术出版社，1984。

力，勿为形劳”，避免过度劳累。五是“悲哀喜乐，勿令过情”，避免情绪过于激动。六是“寒暖适体，勿侈华艳”，衣服寒暖合适就可以了，不要过度奢侈。七是“动止有常，言谈有节”，劳逸结合，言谈举止要有分寸。八是“呼吸清和，安神闺房”，注重养气、养神。九是“诗书悦心，山林逸兴”，提高文化修养，重在养神。十是“身心安逸，四大闲散”，清净无为，舒适安闲。十一是“救苦度厄，济困扶危”，是指助人为乐。①

龚廷贤（1522～1619）

还有一首养生七言律诗：

惜气存精更养神，
少思寡欲勿劳心。
食惟半饱无兼味，
酒至三分莫过频。
每把戏言多取笑，
常含乐意莫生嗔。
炎热变诈都休问，
任我逍遥过百春。②

在气功导引方法上，通俗易懂，简单易学。如“呼吸静功妙诀”所述的内容出自禅门调息，但是龚廷贤进行了删繁就简的医学改造，去其观想，保留随息，不需久坐，息调而止。这样对于烙、弱、病、残者就比较适合。龚廷贤的医学理论是“人生以气为本，以息为元，以心为根，以肾为蒂……人呼吸常在心肾之间，则血气自顺，元气自固，七情不炽，百骸之病自消矣。”所以，他主张的呼吸静功的核心就是：“以意随呼吸一往一来，上下于心肾之间，勿急勿徐，任其自然。”③ 这样就可以获得心肾水火交济的效果，达到养生的目的。④

① 龚廷贤：《寿世保元·延年良箴》，上海，上海科学技术出版社，1959。

② 龚廷贤：《寿世保元·保生杂志》。

③ 龚廷贤：《寿世保元·呼吸静功妙诀》。

④ 王卜雄、周世荣：《中国气功学术发展史》，长沙，湖南科学技术出版社，1989，448～449页。

三、张介宾《类经》的养生思想

张介宾（1562～1640），字会卿，号景岳，别署通一子，明代会稽（今浙江绍兴）人。他学识广博，精通医学。著有《类经》、《类经附翼》、《景岳全书》、《质疑录》等书。《类经》及《类经附翼》编著于明天启四年（1624年）。他的养生思想比较全面地反映在《类经》的注文及《类经附翼》的一些专论当中。

张介宾（1562～1640）

张介宾的医学理论颇受当时王阳明的“心外无理”、“心外无物”的主观唯心主义理学思想的影响，强调个人良知的作用。他在《传忠录·明理篇》中说：“万事不能外乎理，而医之于理尤切，散之则理为万象，会之则理归一心。夫医者一心也，病者万象也，举万病之多，则医道诚难，而为万病之病，不过各得一病耳……故医之临证。必期以我之一心，洞病者之一本，以我之一，对彼之一，既得一真，万疑俱释，岂不甚易，一也者，理而已矣。故我心之理明，则阴者自阴，阳者自阳，焉能相混。”这和王阳明所说的一切外界自然之理都包含在个人内心的良知之内；外界的事物都必须靠个人内心的良知而存在，心明便是天理的观点是一致的。同时，张介宾还受到宋代理学家周敦颐《太极图说》和程颐理学思想的影响，认为：“盖自太极初分两仪，以判一动一静，阴阳见矣，阴阳之体为乾坤，阴阳之用为水火，乾坤定对待之交易，故一在上而一在下，水火荡流行之变易，故一主降而一主升，夫如是，斯得循环无已。”①

正是在这样的思想基础上，张介宾对养生非常重视。在《类经》的分类上，他一共分成12类，而其中第一类就为“摄生类”。他说：“夫人之大事，莫若死生，能葆其真，合乎天矣，故首曰摄生类。”他反一般儒医之常规，认为精、气、神的理论和道家炼养派的论述十分详细，可以弥补医学之不足，应当予以采纳吸收。他吸收道家关于精、气、神的理论，结合《黄帝内经》的理论对精、气、神进行了精辟的论述。他说：“夫生化之道，以气为本，天

① 张介宾：《传忠录·逆数论》，见《景岳全书》，北京，人民卫生出版社，1991。

地万物莫不由之……人之有生，全赖此气……惟是气义有二：曰先天气，后天气。先天者真一之气，气化于虚，因气化形，此气从虚无中来；后天者，血气之气，气化于谷，因形化气，此气自调摄中来。此一形字，即精字也。盖精为天一所生，有形之祖。”① 张介宾把道家有关的理论运用到医学理论之中，使他对医学理论的阐述比其他医家更胜一筹。

在气功养生方面，张介宾采纳了道家炼养派的主张，结合儒家、医家的各种观点总结出气功养生的要点：

1. 养气有两个方面：一是从呼吸着手。方扬曰：“凡亡于中者，未有不取足于外者也，故善养物者守根，善养生者守息。”二是守神养气。“曹真人”曰：“神是性兮气是命，神不外驰气自定。”张虚静曰：“神返身中气自回。”

2. 静可养神。《淮南子》曰：“事其神者神去之，休其神者神居之。”

3. 精气互根。《金丹大要》曰：“气聚则精盈，精盈则气盛。”

4. 坎离交媾。《契秘图》曰：“坎为水为月，在人为肾，肾藏精，精中有正阳之气，炎升于上；离为火为日，在人为心，心藏血，血中有真一之液，流降于下。”

5. 养生之道，在乎存神养气。《胎息经》曰：“气入身来为之生，神去离形为之死，知神气可以长生，固守虚无以养神气，神行即气行，神住即气住，……神气相注，心不念动。无来无去，不出不入，自然常住。”

6. 养生之道，以养气为本。李东垣《省言箴》曰：“气乃神之祖，精乃气之子。气者精神之根蒂也，大矣哉！积气以成精，积精以全神，必清必静，御之以道，可以为天人矣，有道者能之，余何人哉，切宜省言而已。”

7. 修真之道，在于精、气、神。吕纯阳曰：“精养灵根气养神，此真之外更无真。”

8. 存神在心，静心在目。张紫阳曰：“心能役神，神亦役心。眼者神游之宅，神游于眼而役于心，心欲求静，必先制眼，抑之于眼，使归于心，则心静而神亦静矣。”

9. 元精、元气、元神者，求精、气、神于化生之初也。张紫阳曰：“神有元神，气有元气，精得无元精乎？盖精依气生，精实而气融，元精失则元气不生，元阳不见。元神见则元气生，元气生则元精产。”②

① 张介宾：《类经·运气类》，北京，人民卫生出版社，1965。

② 王卜雄、周世荣：《中国气功学术发展史》，长沙，湖南科学技术出版社，1989，469～470页。

四、汪昂《勿药元诠》的养生思想

汪昂（1615～？），字讱庵，明末清初休宁（今安徽休宁）人。小时熟读经书，入清后弃举子业而专攻医学。著有《医方集解》、《素问灵枢类纂约注》、《本草备要》、《汤头歌诀》等书。这些著作均切实用，流传甚广。他所编著的气功养生文献《勿药元诠》即附刊于《医方集解》下卷后。《医方集解》撰于康熙二十一年（1682年），分上下两卷。

明清之际，气功养生文献中对于诸家论述和所辑录的导引、按摩多以动功方法为多，内容相似、方法雷同的有很多。汪昂《勿药元诠》则不同于其他医家关于气功养生的论述，以精选的静功方法为主，而且简便易行，实用有效，流传很广。《勿药元诠》分为“总论”、“调息”、“小周天”、“道经六字诀”、“一秤全诀”、“金丹秘诀”、“诸伤”、“风寒伤”、“湿伤”、“饮食伤”、“色欲伤”等内容。在“总论”中汪昂提出了自己的观点，他引用《黄帝内经》的有关“不治已病治未病”及“恬澹虚无”等内容，阐释自己对养生保健的重视。

在“调息”中他辑录了王龙谿、袁了凡、智颉、苏轼等人的观点，详细阐述了调息的方法。他说：“调息之法，不拘时候，随便而坐，平直其身，纵任其体，不依不曲，解衣宽带，务令调适。口中舌搅数遍，微微呵出浊气，鼻中微微纳之，或三五遍，或一二遍，有津咽下，口齿数通，舌抵上腭，唇齿相著，两目垂帘，令蒙蒙然，渐次调息。不喘不粗，或数息出，或数息入，从一至十，从十至百，摄心在数，勿令散乱。如心息相依，杂念不生，则止勿数，任其自然，坐久俞妙。若欲起身，须徐徐舒放手足，勿得遽起。”[①] 有关“调息”的内容是采纳吸收了佛家智颉《童蒙止观》和道教炼养的思想，同时也受到了王阳明的学生王龙谿内丹术理论的影响。

在“小周天”中所述功法是一种简化了的内丹术练法。它通过叩齿、目舌同转、数息等方法以诱导入静。然后以意领气，沿督脉逆上头顶，在沿任脉返回丹田。同时，以吸气下逼、提肛上缩、闭目上视等动作，促进脉气沿任督脉循行的想象。这种强化意识引导的方法，能够快速地诱发出任督脉的循经感传，达到小周天。内丹术的练法一般比较难，需要经过很长一段时间“凝神入丹”、“自发内气”的转动才能达到效果。可是，小周天的功法简单易行，易于坚持，见效明显，便于推广。

① 汪昂：《医方集解·勿药元诠·调息》，北京，中国书店，1987。

第十章　轻武、重武与娱乐体育的发展

尚武意识在中国的历史文化传统中是占有一席之地的。先秦时期，文治武功不仅为统治者同等看待，就是在一般黎民百姓中也是文武兼备，心怀理想。然而，在社会的发展中，尤其是宋代以后，逐渐形成了一种“轻武”、“贱武”、“抑武”的普遍社会心理和风气，尚武意识逐渐在国民意识和社会舆论中淡化、消失了。这种风气严重影响了中国古代体育的发展，使运动项目发展出现了不平衡，强力的竞争激烈的体育比赛逐渐减少，有些体育项目甚至逐渐消失，退出了历史舞台。人们的体能、武艺技能水平不断下降，而带有娱乐、观赏、休闲、趣味性的体育项目发展迅速。

第一节　宋代的“重文轻武”现象分析

宋太祖“杯酒释兵权”，说明宋太祖醉酒时所表现出的担忧是对一种历史命运的切身体验。外族的侵略和边地的失守，始终是宋朝的最大忧患。为了吸取历史的教训，重文轻武成了宋王朝的基本国策。因而宋代文人社会地位高于唐代文人。科举制度的改革拓宽则是宋代人发展的一个重要途径。宋代君主对于重文与轻武是并行不悖的，这表现在文人士大夫社会地位的提高和武士、武官社会地位的下降。

一、宋代施行“重文轻武”之策的原因

“重文轻武”政策作为宋廷统治天下的基本国策，施行了长达三百余年的时间。这不是宋太祖个人所左右的，也非宋太祖乃“创业垂统之君，即其一时之好尚”[①] 就能预知决定的，更非强力所维系，实际上是一系列复杂的社会及人为因素共同作用的结果，与当时独特的历史大背景相关联。

第一，赵宋王朝为防止唐末五代藩镇割据，军阀混战，王朝攸兴忽亡的

① 《宋史·文苑一》，北京，中华书局，2000。

局面重演，不得不推行并坚持“重文轻武”政策。这是赵宋王朝推行并坚持“重文轻武”政策的最主要原因。唐中叶以来，藩镇割据，天下瓦解，国与国之间互相攻伐，战争频繁，军人受到特别重视。各国统治者多出身行伍，皇帝由军人拥戴，内而宰相，外而节度，全以武人充之，官吏的升迁，也论军功，军阀夺国，唯力是视，一旦兵临京师，即为新朝人主，所谓“天子兵强马壮则为之”，于是藩镇蔑视朝廷，而“朝廷不能制”①，稍不顺心即举行兵变。宋太祖赵匡胤本是周帝郭威的手下，他凭借自己手中掌握的禁军，在陈桥发动兵变，黄袍加身，开创帝业，所以对于权力过大、飞扬跋扈之病，赵匡胤是深有体会的。因此，宋朝建立后，宋太祖的当务之急既不是收复北方的幽云十六州，也不是结束十国分裂割据的残局，而是要改变唐末以来骄兵悍将动辄威胁中央政权的弊端，所以即位不久，他就“杯酒释兵权”，解除统兵大将的军权，以文臣代替武将实施统治。

第二，“重文轻武”政策是赵宋家族树立政治权威的选择。由于“赵氏起家什伍，两世为裨将，与乱世相浮沉，姓字且不闻于人间”，“乃乘如狂之卒控抉以起，弋获大宝”②。在讲究身世、崇尚武力的唐末五代之际，既乏盖世武功可资助立威，“两世为裨将”；又无德泽感戴四方，家世也不显赫；靠发动军事政变夺得帝位、君临天下的宋太祖对此一直惴惴不安，害怕宋政权成为继梁、唐、晋、汉、周后第六个短命的王朝。为了巩固自己的统治基础，同时也为赵宋王朝能够国祚久远着想，唯一的也是最有效的办法就是推行“重文轻武”政策，在削弱武将权力、削除军阀割据危险的前提下，通过改革前代的科举及恩荫制度、放宽录取标准和录取名额限制，将读书人的锦绣前程及“学而优则仕”的传统儒家理想同皇恩浩荡结合起来，大量选拔士人，给予优厚待遇，广布恩泽，培养新的权力中枢，形成新的统治基础，从而形成“与士大夫治天下，非与百姓治天下”的政治局面。通过利益的一致性，将文人们套上君主专制的马车，使“人人皆有觊觎之心，不忍自弃于盗贼奸尻，”③ 死心塌地为赵宋王朝服务。

第三，“重文”是为了顺应历史发展的潮流。中国封建统治者为了治国平天下，巩固自己的政权，总是竭力利用知识分子为其效力，因此历史上除了少数几个王朝，知识分子受到冷遇外，知识分子地位大都比较高。西汉虽“马上”得天下，但是却重用读书人；到汉武帝时，又进一步发展到“罢黜百

① 《宋史纪事本末》卷二，北京，中华书局，1977。

② 《宋论》卷一，北京，中华书局，1964。

③ 《燕翼诒谋录》卷一，北京，中华书局，1985。

家、独尊儒术”。唐代大大发展了隋朝建立起来的科举制度，建立了比过去更加完备的学校制度，科举取士，诗赋论才，知识分子日益受到重视。宋代君主对这一历史趋势认识得很清楚，如太宗就曾经说过：“王者虽以武功克定，终须用文德致治”①，表示要重用文人，“以文化成天下”。

第四，“重文轻武”政策是宋初维护统治的措施。宋太祖为了加强中央集权，以文臣代替武将，需要大量文人，同时随着北宋统一战争的逐步完成，统治区的不断扩大，对文官需求也越来越大。虽然实行了荐举法以及大量留用降臣，官员短缺的现象仍然很严重。史载：“宋太祖欲更用士人，而有司所选终不及数”，开宝四年（971年），诸道幕职州县还“阙人百余员”。而与此对照的是，唐末五代有“用第不必读书，作官何须事业”的说法，人们耻于读书，书生很少，“未知有人曰周公、孔夫子者”②，即使有一些，也被唐文宗“甘露之变”、唐末农民起义及五代十国大规模迫害士人的暴行所震慑。文官奇缺的现实使得宋太祖不得不实行“重文轻武”政策，改革科举制度，大幅度提高文人的地位，改变人们对作官的错误认识，消除他们的恐惧心理，鼓励更多的人读书，吸引人才，维持统治。

第五，涤荡净化社会风气是赵匡胤推行“重文轻武”政策的另一考虑。这里包括两层含义：一是改变五代以来文人气节沦丧、朝三暮四的现象，重新确立尊王忠君的思想。唐自安史之乱后，中原的一些地区渐染胡风。五代时，中原五个王朝，就有三个（后唐李氏、后晋石氏、后汉刘氏）的君主是沙陀族人。先秦以来的儒家文化大受冲击，道德标准改变，价值观念颠倒，所谓重忠义、讲气节之风尚荡然无存，而视寡廉鲜耻为固然，社会风气相当贪婪。又如，赵匡胤陈桥兵变后，率众返回京师，后周宰臣范质、王傅等立刻跪称万岁，士风之下可见一斑，不得不虑。二是为了扭转自唐以来的“尚武”之风，真正造成一种文治局面，使人们“卒老死于文字之间”，从思想上将藩镇割据消灭于萌芽之中。唐人多尚武，大量的唐代诗歌记录了当时“尚武”的风尚。到了五代十国，政治动乱，各国攻伐，“乱世习武”，尚武风尚更浓。这种社会风尚与宋的立国原则不符，必须采取措施予以扭转，方法只有实行“重文轻武”政策。

第六，宋代君王性好读书，从另一个方面促进了“重文轻武”政策的贯彻执行。宋太祖虽出身戎马，但性好读书，他不仅自己读，还要求其他人读，在太祖的影响下，“太宗、真宗其在藩邸，已有好学之名”；真宗“听政之暇，

① 《资治通鉴长编》卷二三，北京，中华书局，1979～1986。

② 《樊川文集》卷九，上海，上海古籍出版社，1978。

惟务现书”；仁宗“圣性好学，博古通今”；徽宗精于文词，工于书画，并创瘦金一体，为中国书法之绝；再如南宋高宗，“早阅章琉，午后读《春秋》、《史记》，夜读《尚书》，率以二更罢，尤好《左氏春秋》，每二十四日而读一过”，并坚持做到“朕在宫中，无一日废学”。

第七，赵宋王朝推行并坚持“重文轻武”政策具有明确的求才目的，要“博求俊义于科场中”，“为政治之具矣”[①]。通过科举取士，为国家选拔人才，为统治阶级服务。

宋代的“重文轻武”是在特定的历史条件下发展起来的，它之所以能够存在，就有它存在的理由和历史的必然。正是由于“重文轻武”之策给社会的发展带来了利与弊的作用，所以我们今天来探讨这种现象之时，就要看站在什么立场和角度来对它进行考察和评价。如果站在古代体育历史发展的角度来看，那么，它带来的是体育竞技中的弱化和娱乐体育的强化发展，武艺水平的下降和体育仪式化的发展。

二、宋代“重文轻武”对体育发展的影响

重文轻武作为一种社会风气存在，是由于多方面原因决定的。宋代社会的重文轻武之风在长达 300 年的实践里对社会及后世影响很大。由于重文轻武导致文、武分途，文人的社会地位提高，武士的社会地位下降。文人儒士由于社会地位的上升和长期从事文事活动，使身体缺乏经常性的锻炼，因而也必然影响到他们的身体健康。在这种情况下，为了适应文人对体育的需求，于是一些带有娱乐性、趣味性的轻竞技的体育项目就开始流行，而一些“强力性”的激烈竞争的体育项目就开始趋于冷落或衰亡。如击鞠从唐代以后就由盛而转入衰落。到了北宋时期，马球只是作为一般的军事体育活动，但即使在军中，进行马球军训活动的记载也是非常少的，这与同时代的北方少数民族马球的大力开展形成了鲜明的对比。因为马球运动激烈，运动负荷大，刺激性强，具有一定危险性。它可以锻炼人勇敢刻苦、富于冒险精神。尤其是动作技术特点同骑兵作战的动作要领有相似之处，对提高军事武艺和战斗技能很有好处。

在北宋初期禁止民间私藏武器，所以民间的武艺水平日益低下。在抗辽斗争中起到重要作用的“弓箭社”，朝廷初期还是认可的，可是到了后期也施行了禁止。相扑活动在宋代的文献中多见记载，宋时相扑者赤裸上身，只穿

① 《文献通考·选举三》。

短裤，比赛时注重方法与技巧，以灵巧敏捷的步伐手法或身高力大取胜，主要以双手推搏对手出赛台作为取胜的标准。这种相扑是以观赏性、娱乐性为主的，缺少了契丹人角抵戏的勇猛、力量和竞争。到了南宋时期，相扑活动逐渐衰落，至清乾隆年间灭绝。蹴鞠的发展到了宋代也是走向了娱乐化、表演化。一种是有球门的比赛。常在宫廷宴会等场合表演，两队隔着球门比赛，是一种没有身体接触、讲究脚法、运动负荷小、既安全又娱乐的比赛。另一种是不用球门，以踢出花样动作取胜，称“白打”。这种踢法是深受宋代大众喜爱的，因此，也出现了许多以表演踢球为业的专业艺人。

捶丸的出现与盛行，也与重文轻武之风的影响有关。《丸经·序》说：“宋徽宗、金章宗皆爱捶丸。”说明在宋代之时，这项活动就已经开展起来了。捶丸一般认为是从击鞠的“步打”演变而来的，它舍取了步打的直接对抗，变成了一种“不以勇胜，不以力争”① 的游戏，这种活动一出现就得到了较快的发展。元初《丸经》的问世，标志着捶丸已经成为一项较成熟的项目，到了明代捶丸比较流行，在宫廷和民间都有开展，这与当时社会风气都有直接的关系。从人们对击球和捶丸的两种态度可以看出，其实质就是鄙视击球的激烈对抗，崇尚捶丸的“文气”，由此可见，重文轻武之风对社会影响之深。

第二节　尚武精神的提倡

尚武本身是一个民族自立自强所必备的一种精神，更是中华民族传统精神核心的组成部分。尚武思想有着社会历史基础，它在社会发展历程中表现为振奋民族精神，推动社会进步。唐代武举制度的建立和在宋代以后的施行，是尚武思想在社会政治制度方面的拓展。在武举制度延续千余年的历程中，为封建统治阶级选拔了一定数量的武艺人才，提高了军队的素质和战斗力，对巩固中央集权，维护国家统一和安定，抵御外来侵略，起到了积极的作用。

一、宋代武学的设立

宋代的武学与武举，作为宋王朝的一项国家军事制度，得以长期实施，确实培养和选拔出了不少军事人才。宋朝武举，不仅要考核弓马武艺，还要将军事理论作为重要内容纳入武举考试体系中，这是宋代武举最显著的一个

① （元）宁志斋老人：《丸经·自序》，见汪裡编辑，《提壶仪节》，北京，中华书局，1985。

特色。宋代武举正式设科始于天圣七年（1029年），仁宗诏命“又置武举，以待方略智勇之士，其注皆先上艺业于，有司较之，然后试之于秘阁。中阁，然后天子亲策之，若武举，则仍阅其骑射焉。”① 武举应试人员主要有三种人，“仁宗天圣七年（1029年）二月二十三日，诏置武举，应三班使臣诸色选人及虽未食禄实有行止不曾犯赃及私罪情轻者；文武官子弟别无负犯者，如实有军谋武艺并许于尚书兵部投状乞应。”② 宋代武举正式设科前，曾于宋真宗时着手准备推行武举制度的实施。宋朝武举始创殿试，武举考试分为解试、省试和殿试三级进行，殿试在宋代的出现显示出朝廷对武举的极大重视。武学制度在宋代趋于完备和成熟。武学为武举制度的运作实行提供了坚实的基础，并使得武举考试生员的自身素质得到了极为明显的改观，在很大程度上，这都应是来自于武学的培养和成效。

宋初，赵匡胤听从赵普之计，“杯酒释兵权”，致使文官地位骤然攀升，武官地位迅速低降。朝廷内外“重文轻武”之风愈演愈烈，武艺活动被视为雕虫小技，就连后来武功显赫的南宋名将岳飞，在当时也被认为他以“览经史，雅歌投壶，恂恂如书生”③ 的形象，被士大夫们所倍加推崇。武学与武举制度的实施，对改变与扭转“衣冠文士羞与武夫齿”的社会流弊起到了一定的作用。武学设置的“上、内、外三舍”学制与春秋各一试的补降办法和考选升贡制度，有利于形成生员的拼搏进取意识，严格和竞争激烈的武举选拔，更为综合提升武举人的实践与理论素养，并对匡正宋代社会“重文轻武”和“以文制武”的环境风气有着非同寻常的意义。宋朝武举规定武艺考试，弓马分为两场，先“步射”，后“马射”。弓马合格者则参加策论考试，先考策问，后考《武经七书》。宋代武举一改唐代武举只重武艺的考试，从整体上表现出一种文武并重的取士倾向，它为武举考试公平竞争和择优录取的追求，与对选拔武备人才进行了有价值探索。这对于当时的社会文化和政治军事的发展起到过重要的推动作用。“神宗留心武备，既命立武学、校七书，以训武举之士。”④ 宋朝的统治者为了兴武备选拔和造就一批军事人才，建武学、设武举，把古人杰出的兵法著作当作他们授课的必学教材，特别是《武经七书》的颁定和武举考试的需要，武生刻苦诵习，以“七书”为进身阶梯，许多文人学士投入大量精力时间，为“七书”作注解研究工作，“七书”被人们奉为武学文化的经典，而得到广泛流行，这对于中国传统文化的继承和弘扬都有着重

① （宋）李焘：《续资治通鉴长编》卷四十七。
② 《宋会要辑稿·选举》，北京，中华书局，1957。
③ 《宋史·岳飞传》。
④ 《宋史·兵志九》。

要的作用。

宋朝的武学与武举，就制度本身来讲无疑是先进的，然而，在具体实施中也出现了一些没能解决的问题，例如，武学的设置虽然比较完备，但规模不大，且三年招一期，每期仅为100名生员，最多时名额也不过200人，就全国而言，难以满足形势发展的需要。宋朝武举考试武艺娴熟者并不多，特别是在职军官应试者，更是武艺平平。宋仁宗景祐元年（1034年）甲戌科武举殿试入选者共有15人，考中武进士的10人中，在职低级军官仅为1人。此科殿试反映出宋代下级军官缺乏武艺训练和军事理论素质不高。据《宋会要辑稿补编》所载："景祐元年六月二十三日，帝（赵祯）御崇政殿试武举人，以许思纯、郑宾、借职李良臣并策不入等，武艺中格，并补三班奉职；王安仁、李宗良、成杰、张睿策第五等，马射不中格，并补三班借职；郑旦、刘稷臣、勾宗谔策不入等，马射生疏，并补殿侍；三班差使史洵、张存与下班殿侍樊纯、假仪、刘诉不中选。"在参加殿试的15人中，武艺考试项目马射与步射，只有3人中格，另有7人参加"马射"考试武艺生疏或者不合格，其中还有6人在策论考试中不及格，包括武举殿试头名状元许思纯也是"策不入等"。从整体上来看，宋代的武学与武举并未培养和选拔出最为突出的优秀将帅人才。宋朝著名的杰出将领岳飞则出身于相州汤阴县一个"家贫力学"的农民家庭，自幼他是在农村习武长大；韩世忠是来自延安的一位早年骜勇绝人而"家贫无产业"的青年。岳飞、韩世忠等人武艺过人，屡建奇功，但他们既未出入于武学，又均非武举出身。宋代在武举制度规定和考试内容方面，侧重于"弓马武艺"，这固然主要是与宋代的边患和作战方式有关，但作为武举来说，将原来测试功力的"翘关"、"负重"和"身材"等项目，从解试、省试、殿试中均免去不考，显然，这样做实际是降低了武举考试的选拔标准和条件。宋代前后延续长达300多年，统治者一方面采取"以文制武"的国策，抑制武将的权力，一方面又设置武学和武举，大力培养与选拔军事武备人才，其目的都是在于巩固封建王朝的统治地位，在这一长期的历史发展过程中，宋代武学、武举对当时和后世都有着重大深远的影响。

二、明代的武学

明代继承了宋代的做法，举办武学来培养高层次的军事人才，将中国军事及武术教育推向一个新的高度。

明太祖朱元璋崇尚三代"文武兼备"的人才，不同意将文武分开，没有建立武学。有明一代，武官世袭，因此，对武官及其子弟的教育特别重要，

所以洪武年间“置大宁等卫儒学，教武官子弟”[①]。卫儒学就是设在“卫”（明军队编在卫、所内）中的儒学，以“四书五经”和“武经七书”教授武官及其子弟，从这点看来，卫儒学可视为武学之一种或武学的萌芽。朱元璋还要求武官们认真教授子弟武艺，并“令应试子弟送都督府比试，骑射闲习，始许袭替；若年幼者纪名，候长比试，然后袭替”[②]，而对于那些不肯教习子弟习武的武官给予严厉的惩罚，这些措施促使武官子弟习武、学文风气较盛，保证了明初武官的素质。

明统治者建立武学的目的是提升武官子弟的文化水平，让他们懂得君臣、父子的关系，懂得做官做人的道理，从而强化他们对朝廷的热情。因此，明代武学的教学内容按重要程度依次为文化教育、道德教化、军事理论、武艺。武学以两类教材教授武生，一类为儒家经典，包括《小学》、《大学》、《论语》、《孟子》；第二类包括《武经七书》和《百将传》[③]。但由于明统治者对武官子弟应文举还是武举不强求，加之社会重文轻武风气的影响，结果导致武官子弟纷然修习经书，去应文举，这不得不引起有社会良知的人士对武官教养体制的思考。明著名将领戚继光就注意到了这个问题，他说：“夫天下危，注意将，今固其时矣”、“今国制三年一开科，以弓马、策论别殿最，定去留，选士亦既精矣，而养士之法则未备”、“用将亦既广矣，而储将之典则未备”[④]。在“养士之法则”和“储将之典则”未备的情况下，明王朝有识之士开始了建立新式武学的努力。终于，明隆庆五年（1571 年），密云、遵化、永平三镇设立了新式武学——三镇武学，“首重韬略之科，力划举业之陋”，强调军事理论和军事技能的训练，以韬略、武艺、胆力和“杂技”（阴阳星历、火攻水战、阵图等）等与军事有关的内容为主进行教学，培养了一批武官人才。如遵化武学从建校至明亡，产生了 14 名武进士、57 名武举人，作用可见一斑。

无论是卫儒学、京卫武学还是后来的三镇武学，他们都设在卫所内，以武官子弟为主要教育对象。明灭亡前期的明崇祯十年（1637 年），崇祯皇帝突然下令“天下百姓皆设武学生员”，将招生对象扩大到普通州县，因改革的结果导致武学学舍荒芜，而遭到朝野的严厉批评。

明武学在武生条件、教学内容、日常管理、考核等方面都有严格的规定，如京卫武学对读书规定：学习新课，教官讲授教材不超过 200 字；定期温习旧课；练习书法，学生必须每天描红不少于百字。又如学校对 15 岁以下的幼

① 《明史·选举志》，北京，中华书局，2000。

② 《明会典·比试》，北京，中华书局，1989。

③ （宋）张预编，收集了上自姜太公下至五代刘词的百名良将传记。

④ （明）戚继光：《练兵实纪》，北京，中华书局，2001。

官、军官子弟和在武学学习的中下级武官有不同的要求、区别对待。所有这些对于提高教学质量、培养合格军事人才，起到了重要的保证。

三、清代的武举

清军入关，正式入主中原后，自诩“以弧矢定天下”的清王朝当年就颁发了举行武举的诏令。清顺治二年（1645年），清王朝第一届武举乡试在各省举行。1646年，武举会试、授官的各项制度拟订。清顺治十二年（1655年），顺治帝亲自检阅新科武进士，殿试制度由此确立。短短11年，清武举走得快且稳，分析原因主要有以下几个方面：第一，武举自身的发展。武举自唐而今，已有900多年的发展历史，积累了丰富的经验和教训供清统治者借鉴。第二，清入关后收编明军为绿营，通过武举选拔绿营军官，即可以保证军官素质，又可以加强对绿营军的控制，培养他们对清王朝的感情。第三，满族人是马背上的民族，对骑马射箭情有独钟，我们从清王朝规定满洲人不论以何种形式入仕，必须马步箭考试合格可见一斑。因此，他们对武举有一种特有的亲切感。第四，清初社会的矛盾主要是民族矛盾，而不是文、武矛盾。为扩大统治基础，武举是笼络武人的极好手段。就是在上述几个原因的整合下，清武举顺利且快、稳地实行起来。

清武举考试依文举形式分童试、乡试、会试和殿试四级。通常三年举行一次。分内、外两场。童试，在县、府进行，中者为武秀才；乡试在省城举行，中者为武举人；会试在京城举行，中者统称为武进士；会试后取得进士资格者通过由皇帝亲自主持的殿试分出“三甲”，一甲前三名，分称武状元、武榜眼、武探花，获“赐武进士及第”资格。二甲十多名，获“赐武进士出身”资格。二甲以下统属三甲，获“赐同武进士出身”资格。

清武举特别重视对武艺的测试，主要考察应试者的射箭水平和力量素质，要求弓要拉满、刀要舞花、石要离地“一尺”，康熙皇帝一再强调“外场”的重要性以笼络边缘地区文化相对落后地区的士人。在康熙后重视骑射武艺的录取原则得到贯彻执行，这样一来，“内场”考试变得越来越不重要了，以至于嘉庆十二年（1807年），武举内场取消策、论考试，改为默写《武经七书》百余字不出错就及格，于是内场形同虚设了。唐创立武举，纯以武艺取人，宋人把军事理论引入武举，明人加强儒家思想的教育，清人又将“内场”的这些请出了考场，武举似乎又回到了原点。

值得注意的是清代武举除官高于文科进士，重视程度大大超过明代。如文科状元例授翰林院修撰（从六品），而武状元授参将（正三品），这可能与

清王朝重武事，奉行“以弧矢定天下”有关。清代武官虽然行伍出身仍为“正途”，但武举出身者的比例增大。

由于清王朝是以外族入主中原，和中原各民族、绿营等之间没有深远的渊源关系，因此，武举考试相对公正、公平，加之清武举相应的授官制度的支持，清武举不仅人才辈出，且出现了以武举出身的武官家族，如韩氏家族、马氏家族。表明至少在清朝前期，军人有较高的职业自豪感。以优厚的授官待遇为保证，清王朝的武进士们堂堂正正、甚至是器宇轩昂的走进军界。

清朝以铁骑和劲弓得天下，前期的几个皇帝都很重视武艺，强调文武并重，然而，由于受到了汉族文化的不断浸润和“右文”政策的影响，加之内场考试水平逐渐下降，使朝野上下重文轻武之风日渐浓烈，武举的社会地位逐渐下降。

武举制度从唐朝兴起，到了宋代逐步完善并形成制度，元代中止了，明清时期又兴盛起来，一共延续了千年之久，足以说明它具有较强的生命力和社会影响力。由于武举制度的产生和发展，改变了古代以文取士的局面，使武官的选拔任用制度化、规范化。促进了社会尚武之风的形成，提高了武学的地位，促进了武艺水平的提高和交流。统治者通过武举制度，选拔了一些武艺人才，培养和造就了一些军事将领，为巩固中央集权、维护国家统一和安定，抵御外来的侵略起到了一定的积极作用。

四、少数民族的尚武精神

中国的北方是一个多民族生活的地域，除了汉族以外，生活着众多少数民族，鲜卑、契丹、女真、蒙古、满族等。在这些少数民族中，基本上都是性格剽悍、善于骑射、勇敢善战。10 世纪，从鲜卑人后裔中分化出来的契丹人，保持和发扬了鲜卑族的尚武精神，创立了地域辽阔的辽朝。统治中国半壁河山达 210 年之久。12 世纪，黑水靺鞨的后裔女真人完颜部在现在的黑龙江阿什河流域崛起，到完颜阿骨打时建立金国。女真人于 1125 年挥师灭辽后进攻北宋，于公元 1126 年攻陷开封，俘获徽、钦二帝，灭亡了北宋。统治大半个中国 120 多年。13 世纪初蒙古人开始崛起，以马上武功压倒优势挺进中原，以武力震惊了大半世界。成吉思汗及其子孙们不仅仅善于骑射，而且是全民皆兵，铁蹄横扫欧亚大陆，所向披靡。从 1206 年成吉思汗建立大蒙古国到元朝灭亡，长达 163 年。满族人从首领到八旗子弟都是优秀的射手，一向把骑射看成是武功的标志和胜利从象征。1616 年，建州女真首领努尔哈赤建立金国，1644 年挥师入关，定都北京，统一中国，统治中国达 267 年之久。

这种尚武精神是有其历史传承关系的。

（一）统治者的积极推行

在中国北方崛起的建功立业的少数民族都是以力争雄、崇尚武力的民族。这些民族的统治者首先身体力行，以勇武强悍巩固自己的统治地位。如辽太祖耶律阿保机以及辽代后妃，金太祖完颜阿骨打以及金代后妃都具有雄健的尚武精神。清太祖努尔哈赤更是勇猛过人，打仗冲杀在前，退兵在后，为部下树立了表率。顺治帝说："我朝以武功开国，频命征讨不臣，所至克捷，皆恃骑射，今天下一统，勿以太平而忘武备，尚其益习弓马，务选精良。"乾隆帝也说："我满洲以骑射、国语为根本。苟必欲如汉人之文义，蒙古之经典，则非殚十余载之力不能，尚何暇精骑射、习武备乎？"[①] 由此可见，在以人力、畜力为动力资源的时代，骑射尚武是以力称雄的重要手段。这也是游牧民族征服农耕民族的根本原因。

（二）制度化管理

这些尚武民族的子孙从小就开始了骑射的启蒙教育，这对于正处于社会化初期的儿童来说是非常之重要的。通过这些形成制度化的手段进行管理和强化，就可以达到兵民合一的目的。如女真族的"猛安谋克"制度，满族的"牛录"制度和在"牛录"制度基础上形成的八旗制度，都是兵民合一的社会组织制度。它与汉族兵民分离的制度相比较，更易于培养尚武之风气。同时还有武举制度，可以选拔勇武有材之人，如金代的武举制、清代的武举制等。正是由于制度化的强化手段和管理，致使满洲八旗子弟，专重骑射，不以文事争能。

（三）价值观念上的认同

中国北方少数民族的尚武精神，存在着历史的渊源关系，有着悠久的历史传承。这些民族在价值评价和判断上对于尚武精神有着充分的肯定和认同，因此内化为一种比较稳固的社会价值观念。据《金史·世纪》、《大金国志开国功臣传》、《金史·始祖以下诸子传》记载，女真各部酋长及其子弟皆以勇毅为善，柔弱为恶。部人及家族确定继承人皆以勇毅为标准。而且这种标准不仅是对男性成员，就是对于女性，也是以勇毅为标准的。如女真人对于女性的所谓"贤女"评价，要看她是否有男子之风而不是其他条件。[②] 这与中原汉族妇女、江南妇女所遵循的男尊女卑、女性以柔弱为美的价值观念是迥然

① 吴克尧：《从满族维系传统风俗习惯看满族的民族意识》，见张碧波主编《北方文化研究》，哈尔滨，黑龙江教育出版社，1989。

② 李建勋：《女真早期思想观念之探讨》，见张碧波主编《北方文化研究》，哈尔滨，黑龙江教育出版社，1989。

不同的。这种尚武的观念通过风俗习惯，一代一代传递下去，就形成了一种较为稳固的传统力量。

北方少数民族尚武精神的形成，是由于多方面的原因决定的。这里有自然环境、生产方式的制约，当然，也有军事斗争的需要。正是由于尚武、重勇，使少数民族在同大自然、各部族的征伐抵抗中，从弱肉强食、生存竞争的严酷现实中生存，发展、壮大，形成了无谓、不屈的民族性格，充满着进取、奔放的活力，使它正好同中原的农耕社会文化所产生的稳定静止、太平谦让的文化性格形成互补。正是由于北方强悍民族的入主中原给社会进步带来了活力，这对于尚武风气的传播和武艺技术水平的交流和提高都起到了积极的作用。

第三节　体育娱乐的理想政治化倾向

任何社会的精神风貌和文化生活都要受到当时社会历史条件下政治、经济、文化发展等条件的制约和影响，更显示出该时代物质文明和精神文明的总体水平。娱乐体育项目的发展也是这样。由于受到中国传统思想文化的影响，使娱乐体育的发展出现了政治化的倾向，直接为统治阶级和士大夫们服务。由于统治者的大力提倡，这样会使某些娱乐体育项目在特定的历史条件下得到迅速发展，而没有被重视的体育项目就会受到冷落，逐渐走向衰亡。

一、艺与礼的结合

先秦时代，人们不仅认识到娱乐性质的活动，作用于身心的价值效应，统治者们竭力将这些活动与日常礼仪相结合，从中给人以教育作用，使礼、德、孝、天的思想贯彻其中。孔子所倡导的“游于艺”，实际是要将游玩之事，纳入礼、乐的轨道，服从于统治阶级的需要。那时的娱乐活动与礼、乐结合，又纳音乐舞蹈于一体，亦歌亦舞，行礼时屈伸俯仰，既锻炼活动了身体，受到思想情操的沐浴，又接受到伦理道德的教育。正如《礼记·乐记》说的：“乐行而伦清，耳目聪明，血气和平，移风易俗，天下皆宁。”可看出对乐的估价并非一般，不仅个人的“耳目聪明，血气和平”，而且对社会风俗的移改，反抗者陶醉于舞乐，消除了反抗意志，达到天下安宁，以维护其统治。这些思想，于今看来，仍不失重要的娱乐体育思想。体育要为本阶级政治服务，是不言而喻的。

先秦时期的射箭，本是“激矢使及远”、“激矢及物”。一种是将箭射得远；一种是将箭射得准，为了用于射杀猎物，或者用于射敌。可是《礼记·射义》却把它纳入礼的轨道。古之天下以射选诸侯、卿、大夫、士，并且指出是“男子之事”，通过射“以立德行”。所以将射纳入了礼、仪的范畴，使天下男子都要朝夕习练，以求得礼、仪的教化。使射箭从单纯的技艺，变为具有多种职能的事物了。娱乐游戏中注重伦理道德的教化，事例是很多的。夏、商和西周实行文武合一，其中就产生了礼仪，如殷商在元旦吉日“耆老皆朝于庠”①，是年长的人欢乐地指导学子习射演礼。在庆祝祭祀的欢快日子里，“少康即位，方夷来宾……献其乐舞”②，是说各方部族均边歌边舞，以敬少康。西周进一步完善等级名分和礼乐制度，三时务农，一时讲武，将武纳入礼的轨道，不论是文舞、武舞或民间舞蹈，都看做是教化人们的一种手段。春秋战国流行的投壶之戏，受射礼的影响，仍然有一套繁琐的礼仪。宋代大儒司马光撰《投壶新格》，就是认为宋代的投壶有悖于古礼而趋于娱乐化，不符合封建礼教的要求，所以要进行改革。通过投壶这项体育活动来起到用封建礼教教育人的作用，最终达到维护封建统治的目的。所以，他撰写的《投壶新格》大受欢迎，在明清两代，多次被士大夫重刊。

孔子是将伦理道德和礼仪与娱乐游戏相结合的人物之一，他认为“一张一弛，文武之道也”，是说工作和休息娱乐像文和武一样，都应当遵守礼仪。由此构成先秦人乐中有教的大体，使娱乐体育思想仍摆脱不了“德”、“礼”、“孝”、“天”社会意识的羁绊。流行于唐代的“十五柱球戏”，是在室内进行的一种球类活动。它的比赛方法和规则记载于当时陆秉所编的《木射图》一书中。这种球类活动的方法是在场地的一端，布置 15 个筒状平底的木柱，在场地的另一端用木球抛去击倒木柱。在每一个木柱上面用朱笔书写不同的字，用朱笔写的红字是“仁、义、礼、智、信、温、良、恭、俭、让”10 个字；用墨笔书写的黑字是“傲、慢、佞、贪、滥”5 个字。抛出的球击中书写红字的木柱为赢，击中书写的黑字为输。赢者有赏，输者有罚。这 15 个字反映了当时社会的道德观念和价值判断，使体育娱乐活动同维护统治阶级的伦理道德和封建统治紧密地联系在一起。

① 《礼记·王制》。

② 《竹书纪年》，北京，中华书局，1985。

二、欢乐饱蕴乐观

民俗学家乌丙安在其《中国民俗学》一书中，将传统节日划分为5种类型，其中的“庆贺节日”和“社交、游乐节日”这两大类，就是以文娱活动等形式展现和抒发人们欢乐和喜庆心情的节日[①]。笼统地说，年节放鞭炮、扭秧歌，元宵节的舞龙灯、跑旱船，立春节的“社火”，清明节放风筝，端午节赛龙舟，七夕节的赛巧会，重阳节的登高活动等，均是人们表现其欢庆喜悦之情的有效形式。有人曾专门就年节的喜庆活动描述说：“从初一到初五，连续狂欢，日夜燃放爆竹、烟火，十分热闹。节日期间举行各种传统的民间游艺活动，秧歌、龙灯、狮舞、高跷、花鼓、花灯，形式多样，造成全面喜庆的节日气氛。”[②] 正是在这样喜庆的节日气氛中人愉悦了身心，增进了友谊，表现出了对待生活的乐观态度。

节庆欢乐的直接根源当然在于节日本身所具有的喜庆性质，但展现这种欢乐则无疑需要一种自信的民族性格和乐观向上的民族心理作为其背景。而乐观自信恰恰是儒学提供给后世的一种稳定可靠的基本心理状态。如儒学经典《论语》一开篇就说：“子曰：‘学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎？”[③] 乐观自信之情溢于言表。不唯如是，日常生活之中，到处都有引发乐观与自信的内容，如“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣”[④]。步入自然的山水，亦有无穷的乐趣：“知者乐水，仁者乐山”[⑤]。以此心态自下而上、世间凡俗，当然就可以时时处处“坦荡荡”而无怨天尤人的不良心理。在孟子看来，“反身而诚，乐莫大焉”[⑥]，荀子则认定：“君子无爵而贵，无禄而富，不言而信，不怒而威，穷处而荣，独居而乐”[⑦]。也就是说，人只要有一颗真诚无私之心，即可随时随地处于乐观自信的簇拥之中，体会到“人之为人”的尊严和神圣。传统节庆所给予人们的欢乐，正是一种来自人心又洒向人间的真诚欢乐和喜悦，它使世间的每一个人都时时处于血肉亲情、浓浓友情和同胞真情的包围之中，从容自如地去

① 乌丙安：《中国民俗学》，沈阳，辽宁大学出版社，1985，306～311页。
② 乌丙安：《中国民俗学》，沈阳，辽宁大学出版社，1985，307页。
③ 《论语·学而》。
④ 《论语·述而》。
⑤ 《论语·雍也》。
⑥ 《孟子·尽心上》。
⑦ 《荀子·儒效》。

品味享受生存世间的美好和欢乐，并由此形成普天同庆、万民同乐的壮观场景。

元朝之时，元上都（今内蒙古）和大都（今北京）作为元朝的政治中心，每年都要举行大型的文娱体育活动。元朝人王恽说："国朝大事，曰征伐，曰搜狩，曰宴飨，三者而已。"① 这里反映出蒙古族的生活。元朝皇帝在上都期间，要举行各种名目的大小宴会，其中最为盛大的就是马奶子宴和诈马宴。马奶子宴是皇帝到达上都和离开上都时各举行于此。在宴会中就有角抵、射箭、骑马、歌舞百戏等娱乐体育活动形式，这本身就表明了一种乐观的生活态度。

蒙古族还有那达慕，每年举行一次。最初是一些部落之间为了合理分配草场防止误会引起争斗而在每年七八月间举行的部落会议，后来发展成为表示友谊和祈庆丰收的大型体育文娱活动。主要的体育活动就是摔跤、赛马和射箭。这也是男子的三项竞技。到了元代之时，那达慕已经在蒙古草原广泛地开展起来，无论何种民族与宗教信仰的人都可报名参加。

三、对称蕴涵中和

对称的现象在中华传统节庆中也十分普遍，可以说是一个重要特征。作为节日之节字，即直观而准确地传达了传统节庆的对称意蕴。民俗学家乌丙安指出："'节'正是对岁时的分节，把岁时的渐变分成像竹节一样的间距，把两节气相交接之日时定为交节，由此转意为节日。"② 不唯如是，一些节日的时间安排及其名称，也直白地道出了传统节庆对对称的刻意追求。据学者研究，在传统节日中，有月日同数、月内取中、年内对称等现象出现。如正月正的春节、二月二日的春龙节、三月三日上巳节、五月五的端午节、六月六的晒霉节、七月七的女儿节、九月九的重阳节等，都是月日同数。两数相同，一前一后，对称之意一目了然。而正月十五的元宵节、七月十五的中元节、八月十五的中秋节，则是月内取中，一月之内的前后对称也是十分明显的。最后是春社和秋社、元宵节和中元节、花朝节和中秋节，"两两之间正好相隔半年，若以十二月为圆周，它们都分别位于三条直径与圆周相交的三组对称点上"③。节日名称的对称之意，由端午、中元、中秋、重阳等节日名称

① 《秋涧集》卷五十七《吕嗣庆神道碑》。

② 乌丙安：《中国民俗学》，沈阳，辽宁大学出版社，1985，292～293页。

③ 吴慧颖：《中国数文化》，长沙，岳麓书社，1995，518页。

得以体现。当然，节日名称的对称涵义来自于这些节日的时间，但在名称中径直表露，更可见古人对对称的刻意追求。另外，在娱乐内容之中，对称之意也或隐或显地表现出来。如节日中供人娱乐的旱船、龙舟、风筝等，外形的对称是十分明显的；节日娱乐活动中人与娱乐工具大都成双成对出现，也显示了对称的底蕴。节日食物如饺子、粽子等，其形状也以对称为要旨；另外如食具的对称摆放、灯烛鞭炮成双配对的组合等等，无不紧扣传统节庆的对称主题。

由上述传统节庆所追求的对称境界可知，对称就是把握前后、左右、上下的两个点，抑或掌握两点中的中间点，以此来展现对称的魅力。不难发现，这与儒家“执两用中”、“无偏无颇”、“过犹不及”的中庸、中和、和合[①]思想是一脉相通的。孔子曾说：“中庸之为德，其至矣乎！”[②] 而《礼记·中庸》的解释则是：“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”宋儒朱熹在其《四书集注》中则深入解释道：“中者，不偏不倚，无过不及之名。”要之，中即是居中不偏之意，而和为“达道”，其意由两音相应之意而来[③]，即是相对的两点互相照应，形成对称的形象，造成和谐的意象。而我们已知许多节日的名称、时间、内容均是屡经变化，才最终定名、定时的。因此，其中所显露的对称内容、现象和意味，无疑是儒家中和观念的民间阐释。尤其是节日的内容会潜移默化地给人们一种教育和启示。

四、为统治阶级服务

角抵起源于民间的蚩尤戏。蚩尤戏流行于北方农村的民间，带有纪念蚩尤氏的祭祀意义。模仿蚩尤战斗时以角抵人的动作，也有角力竞技的属性。到了汉代角抵有所发展。秦始皇统一六国，集中六国的伎乐倡优于咸阳，为角抵进一步的发展创造了契机。《史记·李斯列传》载：秦二世在甘泉宫“作角抵俳优之观”。角抵和俳优倡乐一起表演，增强了娱乐性、竞争性。角抵在汉武帝时得到了更大的发展。《汉书·西域传》载：“开玉门，通西域……设酒池肉林，以飨四夷之客，作巴渝、都卢、砀极、漫衍、鱼龙、角抵之戏，以观视之。”元封三年（前108年）的春天，各国使节云集长安，武帝为了炫耀国力，举办了声势浩大的“大角抵”表演，精湛的奇戏异技，轰动了方圆

① 杨建华：《中华早期和合文化》，杭州，浙江人民出版社，1999，34～38页。

② 《论语·雍也》

③ 杨建华：《中华早期和合文化》，杭州，浙江人民出版社，1999，23页。

300 里的群众，也使各国使节大为赞赏。从此，一年一度官办“大角抵”就成为定例。文献记载：“角抵奇戏岁增变，甚盛益兴，自此始。”①

马球在中国古代的起源，到唐时的兴盛发展也是这样。由于帝王对马球的倡导，并亲自参加，自然得到很大的发展和普及。“上好击球，由是风俗相尚”②，此后，王公大臣打球之事屡见不鲜。宫廷中的女子为了供帝王们的欢乐，唐代宗时，剑南节度使兼成都尹郭英乂“聚女人骑驴击毬”③。《新唐书》更进一步说明，“教女伎乘驴击球，鞙鞍宝勒及它服用，日无虑数万费，以资倡乐”④。看来是教专作杂伎百戏的女子作“驴鞠”的。驴个小体轻，步子碎缓，性情温驯，比马容易骑乘，教女子骑驴击鞠，投帝王将相所好，迎合消遣娱乐的心理。据《新唐书》记载：唐敬宗宝历二年（825 年）六月甲子日，曾在麟德殿观看击鞠表演，可以说这是观赏娱乐体育思想的体现⑤。

在娱乐体育思想影响下，唐代娱乐体育活动的发展，可以说是空前的。以球类说，还有“步打球”，可以说就是古代的曲棍球，是从马球演变而来的，尤其宫女们多在“寒食节”作“步打球”表演，王建曾在《宫词》里描写步打球的盛况。他说：“殿前铺设两边楼，寒食宫人步打球，一半走来争跪拜，上棚先谢得头筹”⑥。寒食节本是古代节日，在清明节前二日，刘向《别录》记载：“寒食蹋鞠，皇帝所作兵势也。”在清明节春暖花开，举行“寒食蹋鞠”本为纪念介之推对国有功，练兵更具有政治思想的内容。可是到唐代，就发展演变成了寒食步打球了。过去是男子蹴鞠，如今是女子步打，这说明娱乐体育活动深受人们的欢迎，人们是有追求一种娱乐向上的精神需要的。

从舞蹈的发展来看，娱乐体育活动是为统治阶级服务的。舞蹈本身是具有娱人、观赏的作用的。据《旧唐书·音乐志》记载：唐太宗李世民和魏征，曾吸收民间歌舞编制了《秦王破阵乐》，舞者 120 人，穿银色铠甲，手持戈戟，表演刺杀破阵的各种阵法，以显示帝王威武雄壮的军容。在后来的发展过程中有人作为“雅舞”，用于庙堂祭祀，还有人由此又演变出《剑器舞》、《字舞》。这些舞蹈就具有表演观赏娱乐的性质了。再如《清商四舞》本是隋唐以前就有的，到隋代吸收其精华而改编成为《巾舞》、《髾舞》、《铎舞》、《拂舞》，这些舞蹈在唐代宫廷中非常流行，供帝王贵族们观赏娱乐。

---

① 《史记·大宛列》。

② 《资治通鉴》卷二百九。

③ 《旧唐书·郭英乂传》。

④ 《新唐书·郭知运传》。

⑤ 《新唐书·本纪八》。

⑥ 王建：《宫词一百首》，见张海鹏辑，《宫词小纂》，北京，中华书局，1985。

南朝时，由于社会经济的发展、政治的稳定，人民生活的富裕安定，文人雅士们生活游闲，当时社会曾出现并流行一些娱乐性的体育活动，像战国兴起的“投壶之戏”，汉代郭舍人曾改进投壶工具，创造“骁射”投法。到了晋代，曾领太守，县侯虞谭，继承郭舍人的投壶技艺，并有所改进和发展，著有《投壶经》、《投壶变》流行；丹阳尹王胡之，发明闭目投壶，柳恽创造“接连投”；贺徽又创“莲花骁”投等投壶技法，流行于南朝。这些都是帝王大臣、宫僚学士们的娱乐体育活动。

射柳活动是我国射箭文化的重要组成部分，具有游乐、礼仪、武事和民俗的多种功能。我国的射柳活动分为南北两大系列。一是中原射柳，源于春秋时期楚国神射手养由基的百步穿杨，是一项军事武艺训练和实战项目。北方的射柳是指我国北方少数民族的射柳活动。最早见于契丹史籍的记载。《汉书·匈奴传》有“秋，马肥，大会蹛林，课校人畜计”的记载。说明匈奴有一种绕林行祭的习俗，匈奴之后，鲜卑族保留了这种仪式，而有所变化，绕林行祭也可以在没有森林的地方进行，其法就是众多柳枝插在地上代表森林之神。这样柳枝就有了代表森林之神的文化蕴涵。之所以选择柳枝可能是因为柳树在我国北方到处可见，春季时抽芽最早，柳叶可食用，柳枝用途很广。尤其是它极强的生命力可以给人民带来人畜兴旺的期望。据《辽史·后妃传》记载，契丹人的射柳是同军事、田猎一样为国之大事。契丹人在祭祀祖先的时候，行射柳仪式，有祈求民族繁衍兴旺的意愿。到契丹建立辽，与北宋对峙的时候，宋人出于敌对仇恨的意识，出现了许多轻蔑、践踏、损残柳枝的射柳活动。因此，有蹧柳、截柳、扎柳、剪柳等。由此可以看出，宋人对辽国的轻蔑和敌视态度。这本身也反映出一种娱乐体育活动同政治斗争结合在一起，具有特殊的思想特征和文化内涵。据《西北录》记载，宋太祖赵匡胤在接待契丹国使臣时，曾特意安排有“截柳枝”的射箭比赛，含有威慑对方的意思。

女真族建立金国，由于是不同族系，所以与契丹的信仰、观念都不同，射柳已经失去了祭祖、祈雨的仪式内容，改为端午拜天仪式。《金史·礼志·拜天》记载：“射柳击球之戏，亦辽俗也，金因尚之。”又说：“凡重五日拜天礼毕，插柳球场为两行，当射者以尊卑序，各以帕识其枝；去地约数寸，削其皮而白之。先以一人驰马前导，后驰马以无羽箭射之。既断柳又以手接而驰去者为上，断而不能接次之。或断其青处，及中而不能断，与不能中者为负。每射必伐鼓以助其气。”由此可以看到，金人的射柳不仅要射而断之，还要迅速地在柳枝未落地之前接起柳枝，这是一项骑术、射技、力量、速度、敏捷、灵活等综合素质巧妙结合的娱乐体育活动。元代之时，仍继承金人拜

天射柳的习俗。后来由射柳演化出射草狗，成为蒙古贵族祭祀活动的内容。明代的射柳出现了两种方式，一是在北京及北方地区，流传金元射柳习俗；另一种则是名曰射柳，实为射葫芦的体育娱乐活动，在清明和端午之时举行。到了清代，射柳就演变为对着柳枝“举扬神箭”的象征和祈福及为婴孩求福的祀神仪式。据《国朝宫史续编》记载，举行仪式时，皇帝皇后向柳枝行礼，行仪者“举扬神箭”，就是在神箭上系有取自九家的彩线和练麻，诵祝祷词，然后以所陈之酒洒向柳枝，所陈之糕夹于柳枝。这里是把柳枝作为神的中介，通过祀柳达到祀神的目的。清末之时，射柳活动基本上消失了。

通过角抵、马球、舞蹈、投壶、射柳这几项娱乐体育活动的演变发展过程的考察，我们可以看到，娱乐体育活动在特定的历史条件下被赋予了政治化的倾向，它不仅仅是娱人，给人们带来生理和心理需要的身体活动，而更重要的是要为统治阶级服务。它使人们在进行娱乐体育活动的同时接受教育，树立信仰，培养符合当时社会需要的价值观。

附　中外主要体育思想的比较

体育是一种文化，是人类发展走向文明的产物。体育的发展所受到的影响是多方面的，因而在不同的时代、不同的环境、不同的种族，以至不同的社会意识形态影响下，都会使体育文化和思想走出不同的发展道路。中外体育思想文化在交流和共融的过程中，互相取长补短，共同发展，给体育文化带来了新的生命力，丰富了体育思想的内容，促进了体育文化的不断向前发展和思想的进步。

第一节　儒家体育思想与奥林匹克精神的比较

举世瞩目的第 29 届奥运会即将于 2008 年在中国的首都北京隆重举行。这不仅仅是全世界的体育竞技盛会，更是中国人民发扬光大奥林匹克精神，使奥林匹克理想日益深入人心，进而使这一理想向现实世界不断转化的一次良好机会。

以“和平、友谊、团结、进步”为宗旨；“公平竞赛”为原则；“参与比取胜更重要”为格言；“更快、更高、更强”[①] 为目标的奥林匹克精神正鼓舞和激励着全世界运动员在五环旗的指引下，为提高世界体育运动水平，促进世界文明进步发挥着重要作用。

具有数千年文明历史的中华民族，曾以其辉煌灿烂的传统文化对人类社会的历史进步作出了巨大贡献，今天面临如何在占世界人口 1/4 的中国弘扬奥林匹克精神，从而为世界文明进步作出新的贡献这一课题。中国社会历史有其漫长的发展过程，两千多年来，以孔子为代表的儒家学派博大精深的思想理论体系长期居于正统地位，奠定了中华民族传统的思想基础，并对中国各阶层、各领域都产生了极其深刻的影响。而作为一个“体育发展中国家”，在通往世界体育强国之路上，学习发达国家的先进经验时，不可能完全脱离中华民族文化的影响，而全盘照搬西方模式。我们应该从传统文化的宝贵遗

① 国际奥林匹克委员会：《奥林匹克宪章》，北京，奥林匹克出版社，2001，17 页。

产中寻求和提炼人类文化的共同价值，以期更好地继承传统文化的精华，并为弘扬奥林匹克精神找到中华民族的文化出发点。

从公元前776年第一届古代奥林匹克运动会在希腊举行至今，漫长的奥林匹克历史，塑造了人类的奥林匹克传统精神，现代奥林匹克精神实源于古代奥林匹克精神，是对古代奥林匹克精神的发扬、光大[①]。

古代奥林匹克运动会在其发展的2700多年中形成了奥林匹克传统精神最基本的特征：1. 促进和平与友谊；2. 力求平等竞争；3. 奖励优胜选手；4. 坚持业余原则；5. 采用“裸体运动”形式[②]。

一、天下为公，大同世界与和平、友谊、团结、进步

在古代的奥林匹克传统被失落了1300多年之后，体育活动家顾拜旦于1889年开始创办现代奥运会的活动。他恢复和继承了古代奥运会中更利于世界各国人民接受的部分，并进一步补充了更富时代特色的新的部分。1891年顾拜旦接受了他的朋友狄东神甫提出的“更快、更高、更强”的口号；此后还曾认可了美国宾夕法尼亚州的一位主教提出的“参与比取胜更重要”的格言。1892年11月25日顾拜旦在巴黎发表了著名演说，第一次公开和正式提出创办现代奥林匹克运动会的倡议。明确宣布要恢复的奥运会应当像古代奥运会那样，以团结、和平与友谊为宗旨，不受国家、地区、民族的限制。这就使现代奥运会从开始起，就具有国际性的特点。随着现代奥林匹克运动百年诞辰的到来，现代奥林匹克精神的内涵也日趋丰富、更加深刻。

以“和平、友谊、团结、进步”为宗旨，和平与友谊曾是古代奥运会一贯的基本宗旨，持续了一千多年的发展；现代奥运会的创始人顾拜旦以团结、和平、友谊为宗旨创办奥运会，也取得了近百年胜利的成就。

现代奥林匹克运动已发展到190多个国家和地区，参加国家遍及全世界。第26届亚特兰大奥运会就有197个国家和地区的一万多名体育官员和运动员参加，这是奥运历史上首次出现“大团结”结局，充分展现了奥林匹克运动兴旺发达的新局面。

奥林匹克运动的宗旨，早在1913年顾拜旦设计的国际奥委会会旗上就明确标志出来。以白底、无边，中间有五种不同颜色相套接的圆环为标志的国际奥委会会旗飘扬在全世界，象征着五大洲不同肤色的运动员的联合与友好

① 谢亚龙主编：《奥林匹克研究》，北京，北京体育大学出版社，1994，2～12页。

② 体育学院通用教材：《奥林匹克运动》，北京，人民体育出版社，1993，16～28页。

聚会。这种生动的奥林匹克形象就意味着和平、友谊和团结，表现着人类的发展和进步。“和平与发展”是当今世界的两大潮流，被凝聚在现代奥运会的宗旨中，表明奥林匹克精神与当今世界潮流一脉相承，显示出强大的生命力。

传统文化是历史的存在，以儒家为核心的东方文化和以新教伦理为核心的西方文化，是两股不同的文化源流。东、西方文化各具特色，并无优劣之别，只是不同时代有不同的价值观。可以认为，源远流长的中国传统文化在今天亦能以其精华适应世界发展潮流，为弘扬奥林匹克精神发挥作用。

奥林匹克精神的核心内涵即是追求世界的美好与光明。而中国传统思想文化也有着更为浓厚的理想主义色彩，2500 多年前儒家创始人——孔子就已描绘出一幅理想天国的蓝图。“大道之行也，天下为公。选贤与能，讲信修睦……是谓大同。”① “天下为公，大同世界”的儒家理想主义社会构想，对整个人类文明都产生了巨大、深远的影响，从某种意义上讲，儒家思想中和谐社会的理想较奥林匹克精神的境界更高。它不但有崇高的追求目标，也有具体的行动、措施。儒家主张积极处世，从“修身”入手，“修己以敬”“修己以安人，”② 最终实现“修其身而天下平”③ 的目的。儒家不仅倡导“仁者爱人”④，而且认为“凡人之所以为人者，礼仪也”⑤，并建立了以“仁”为经、以“礼”为纬的儒家思想体系，进而对民族性格的塑造产生了深刻的影响。

孔子主张“泛爱众”⑥，因为“四海之内，皆兄弟也。”⑦ 他爱人高于爱物，马棚失火，他先问“伤人乎？”不问马。⑧ 而且教育弟子：“未能事人，焉能事鬼？”⑨ 充分表现出孔子对人及其价值的重视。同时，在现实社会中人与人、人与社会之间的矛盾大量存在，要得到妥善解决就须以“礼”来调整，“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”⑩。让“礼”起一种规范、节制的作用，使人的言行做到恰如其分的程度，以保持社会稳定有序。

从古至今，世界范围内常有动荡不安、纷争四起的局面，究其根源实为“利欲熏心、贪得无厌、缺乏爱心、礼义不兴”所致。正如荀子所言：“人生

① 《礼记·礼运》。
② 《论语·宪问》。
③ 《孟子·尽心下》。
④ 《孟子·离娄下》。
⑤ 《礼记·冠义》。
⑥ 《论语·学而》。
⑦ 《论语·颜渊》。
⑧ 《论语·乡党》。
⑨ 《论语·先进》。
⑩ 《论语·颜渊》。

而有欲，欲而不得，则不能无求，求而无度量分界，则不能不争；争则乱、乱则穷。先王恶其乱也，故制礼义以分之；以养人之欲，给人之求。使欲心不穷于物，物必不屈于欲。两者相持而长，是礼之所起也。”①

联想奥运会的发展，不难看出以“和平与友谊”为宗旨是历史的要求。为了保证古代奥运会的顺利进行，使奥林匹亚成为神圣的无战区，雅典伊利斯国王与富有侵略性的斯巴达国王曾签订《神圣休战条约》，规定：凡携带武器进入奥林匹亚的人，都被认为是背叛神灵的，并受到惩罚。各城邦间的战争，都不得侵入奥林匹亚圣区。若战争发生在奥运会期间，双方须宣布停战一月，待奥运会结束，战争方能继续。而现代奥运会自诞生至今的近百年中，却常有大小战争与之相伴，甚至由于两次世界大战而造成了三届奥运会未能举行。

而从“讲信修睦”、“四海之内，皆兄弟也”、“礼之用，和为贵”② 及“忠孝仁爱信义和平”八德中我们又可看到，儒家思想启发着人们的良知，引导着人们的行为，向至真、至善、至美的理想社会前进。这与以“和平、友谊、团结、进步”为宗旨的奥林匹克精神有着内在的一致性。并作为中华民族的优良传统在 2500 多年间得到了发扬光大。唐代的“十五柱球”游戏，就是以打中写着仁、义、礼、智、信、温、良、恭、俭、让朱字柱者为胜，打中写着傲、慢、吝、贪、滥墨柱者为负。而当代中国运动员在国际体坛上也有出色表现，他们不仅获得了金牌，甚至可以出于友谊的需要放弃冠军，这些弘扬奥林匹克精神的行动，有力地说明，中国人民长期不懈地实践着优秀的中华民族传统伦理道德。

二、君子之争与公平竞争

以“公平竞争”为原则。运动比赛的公正性也是奥林匹克精神的一个重要方面。它要求运动员必须遵守比赛规则、尊重裁判、尊重对手、尊重观众，以文明行为和道德方式，公平、友好地进行比赛。裁判也要秉公执法、公正准确，对运动员在比赛中出现的一切违反规则和不道德行为，做出果断判决。筹办者更要以实际行动维护奥林匹克精神的纯洁性，对于有损公正性原则，如服用禁药、赛场斗殴等行为坚决给以严惩和处理。只有在公正、平等的条件下展开的竞赛中取得的胜利才是高尚的。当然，由于客观历史条件的限制，

① 《荀子·礼论》。

② 《论语·学而》。

奥林匹克运动不能保证绝对的公正，只是努力将不公正现象减少到最低限度。这是世界各国人民对奥运会所希望和要求的。

尚在先秦之时，孔子就提倡彬彬有礼的“君子之争”、“射不主皮、弋不射宿。”以幽雅的风度、精湛的技艺、仁慈的胸怀参加具有竞争性的体育活动，并寓习礼、修身于其中。

运动竞赛这一社会竞争性活动与战争的最大区别说法是“场上是对手、场下是朋友”，实现自己优胜目标必须在不伤害对方肉体和人格的情况下进行，只有通过公正激烈的竞赛才能使身体能力、心理素质和技术水平的较量合理地展现出来。所以孔子说：“必也射乎！揖让而升，下而饮，其争也君子。”又曰，“射不主皮，为力不同科，古之道也。”① “子钓而不纲，弋不射宿。”② 这正是孔子提倡的体现着“礼让”准则和“仁爱”精神的竞赛方式。同时，对“公平”二字的实现，孔子教育人们力求从自身做起，将“仁者爱人”上升到一种“至圣”的境界。子曰：“夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人。”③“己所不欲，勿施于人。”④ 这种“仁爱”准则与奥林匹克精神中的“公平游戏”原则不谋而合。“公平竞赛”的理想可谓人类思想的相通之处。

三、“力不同科，古之道也”与“参与比取胜更重要”

以“参与比取胜更重要”为格言，它反映了奥林匹克运动的国际性和群众性。其深刻意义在于让世界上不同国家、不同语言、不同肤色、不同信仰的人们都聚集在奥林匹克的旗帜下，参与竞争、相互学习，以促进国际团结和友谊。“参与”标志着发展，只有“参与”才可能“取胜”。但取胜毕竟只能被少数体育明星所享受，对大多数运动员来说，“参与”是学习、观摩、交流的良好机会。“参与比取胜更重要”形成的强大凝聚力，使全世界运动员都向往奥运会，以不懈的努力投入奥林匹克的伟大运动中去。

同样，与“参与比取胜更重要”这一格言相对，孔子认为即使进行比赛，也是技艺的竞争，胜负则居次要位置。正所谓“射不主皮，为力不同科，古之道也。”体育运动正是由于竞争才有迷人的魅力，才能不断发展，竞赛双方都为争夺优胜激烈角逐，然而比赛结果总要以胜负来分晓，对一方肯定即否定另一方，这种刺激势必会引发对胜负的不同态度，子曰：“射有似乎君子，

① 《论语·八佾》。
② 《论语·述而》。
③ 《论语·雍也》。
④ 《论语·颜渊》。

失诸正鹄，反求诸其身。”[①] 抱有“躬自厚而薄责于人”[②] 的态度，以期做到“多胜无矜色，数败无惠容，君子也”[③]。

当今在世界体坛上“参与”的意义更为深刻，只有“参与”才能学习、进步、提高技艺，以向着选定的目标努力奋进。正如“大同世界”虽为孔子不能身及，且“道之不行，已知之矣”[④]。但为了这个心向往之的美好前景，他倾其一身，投入其中，周游列国，奔起呼号，传播大同主义的进步学说，之后更由于儒家学派的世代努力，大同世界的美好理想在2500多年中已扩展到全球范围。

随着世界的发展，奥林匹克运动也不断进步。但光明与黑暗、正义与邪恶常常结伴而行，竞技场上类似服用禁药、收买裁判等事件仍屡有发生。他们为金钱而出卖灵魂，即使获得奖牌，也统统会在被人唾弃之列。正如孔子所言：“放于利而行，多怨。”[⑤]

当然，处在日趋发达的物质世界中，必定常常会受到“利”的困扰，对运动员更是如此，“义然后取，人不厌其取。”[⑥] 而当义利不能兼顾时，则舍小我而顾大局、舍私利而取公义，甚至主张牺牲个人的生命去捍卫国家民族和人民的利益。子曰：“志士仁人，无求生以害仁，有杀身以成仁。”[⑦] 中国女子击剑选手栾菊杰在世界比赛上被严重刺伤，但为了荣誉，她咬紧牙关，顽强拼搏，最终赢得了比赛的胜利。正是多少志士仁人“舍生取义”的高风亮节千古流传，成为中华民族不可战胜的精神力量。

四、自强不息与更快、更高、更强

以“更快、更高、更强”为目标，在这高度的概括与简练的语言中，反映了奥林匹克运动的进步性，表明了奥林匹克运动的发展、向前、永无止境的追求目标。它具有无限生命力，激励运动员为体育竞技运动顽强拼搏，作出贡献，不断地超越自己、超越他人。它所展示的奥林匹克运动永远朝气蓬勃的前景，为全世界共同仰慕。

---

① 《礼记·中庸》。
② 《论语·卫灵公》。
③ （宋）宁志斋老人撰：《丸经》。
④ 《论语·微子》。
⑤ 《论语·里仁》。
⑥ 《论语·宪问》。
⑦ 《论语·卫灵公》。

奥林匹克精神中的“更快、更高、更强”，表达出努力奋斗、永远进取的灵魂实质。而从儒家的主体精神看也是积极进取的，“天行健，君子以自强不息。”① “地势坤，君子以厚德载物。”② 在不断地斗争中力图改变现状，实现人的价值与尊言。孔子所以创造出举世称颂的丰功伟绩，正是靠着崇高的信念、自觉的行动，锲而不舍、自强不息的精神。他曾赞扬颜渊：“惜乎！吾见其进也，未见其止也。”③ 正由于进而不止的精神，颜渊成为七十二贤之首。

体育运动竞技发展到今天，要取得成绩的提高与突破，非一日之功即可收到成效，也只有通过长期不懈的努力，才能出人头地。“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”④

当然，儒家思想并非包治百病的灵丹妙药，但是它的一些特定思维方式和行为规范对我们今天体育事业发展的促进仍有借鉴之处。例如孔子的“修身”原则对运动员在日常生活中树立良好形象、培养顽强作风，显然是有益无害的。尽管这一“修身”原则在奥林匹克精神中并未明确提出，但未尝不能使之成为实现奥林匹克理想的辅助手段，这也正是世界许多优秀体育活动家和运动员所希望并努力实践着的。倘“修身”原则在不久的将来，成为各国选手的行为规范，则完全可视为东方文明对奥林匹克精神的补充、发展和完善。

综上所述，体育作为人类文化系统中的一个分支，必须会受到传统文化的影响。若对源于春秋，但经后世儒家改造加工的神秘化、绝对化、宗教化的先秦儒家思想去伪存真、剔除糟粕、吸取精华，同样亦能使儒家思想成为推动体育事业发展，成功地走向 2008 年北京第 29 届奥运会的助推剂，进而为人类文明进步作出新的贡献。因为以孔子为代表的儒家学说的思想精华符合全人类共同存在、共同发展的需要，它作为世界上最古老的学说仍具有真理性、先进性、现实性和可行性。以此作为中华民族宏扬奥林匹克精神的出发点，对于提高民族自尊心和自信心，以民族气节和爱国主义激发出中华民族强大的凝聚力，促进世界大同，也都具有特殊的意义与价值。

① 《周易·乾·象》。
② 《周易·坤·象》。
③ 《论语·子罕》。
④ 《孟子·告子下》。

第二节　印度瑜伽与中国气功的比较

印度瑜伽与中国气功不仅是东方文化中的瑰宝，有着强大的生命力，而且是现代人体科学研究的重要组成部分。当我们把印度瑜伽与中国气功放在一起互作参照来加以比较，可以更加清楚地认识到中国古代气功思想的特征。

一、传统哲理比较

众所周知，瑜伽具有悠久的历史，它与印度古文明同时发生，约公元前5世纪，包括瑜伽哲学《奥义书》及《薄伽梵歌》的印度婆罗门教的经典即已出现，因而它与中国古代气功的最古老的哲学老庄道家思想竟差不多同时。印度传说认为佛教创始人释迦牟尼本人曾修习过瑜伽。但是，瑜伽不能与宗教画等号，当代印度著名瑜伽学者斯里·阿纳达指出："瑜伽不是一种宗教，它是一种以一定的心理实践为基础的哲学，它目标在于发展身心之间的理想平衡，使得个人的精神和宇宙之间达到融和。""它的唯一的宗旨应该是自我和实现。"①

瑜伽（yoga）一词出自梵文，主要意思是"结合"、"融合"、"一致"，瑜伽修炼的主要目标是通过精神与肉体（心与身）的结合一致最终达到自我与宇宙本源，即个体生命与宇宙本体的融合，达到"真我独存"的最高境界，即梵——不生不灭，无所不在，永超时空的境界。

瑜伽哲学的重要经典《蛙氏奥义书》在解释达到梵的境界时讲了四种状态：一是醒着的境界；二是梦中的境界；三是熟眠无梦的境界，以上三种境界为人们所熟知，而瑜伽修炼要达到第四种境界是"非内智、非外智、非一团智、非智也非非智，不可见，不可说，不可把握，无任何可认的记号，不可思议，不可命名，它的本体是唯一自我的。"这便是梵的境界。

中国气功的最高境界是"炼神还虚"，"虚"即"道"的境界。对"道"的境界老庄哲学有许多描绘，典型的如《庄子》所说："夫道有情有信，无为无形，可传而不可受，可得而不可见；自本自根，未有天地，自古以固存……先天地生而不为久，长于上古而不为老……"② 中国和印度的大智慧者都

① ［印度］斯里·阿纳达：《瑜伽大全》，北京，中国妇女出版社，1988，7页。

② 《庄子·大宗师》。

在尽力描绘他们所感知的一种境界，这便是“梵”或“道”的境界，是人体功能最高发挥的一种境界。这并非宗教或迷信，因为瑜伽与气功均是立足于人体与生命，着眼于自我的实现。当然，无论瑜伽或气功，均笼罩神秘主义的迷雾，与宗教有着紧密联系。但只要从本质上去观察，便可发现它们实际上是一种人体科学，正如日本哲学家汤浅泰雄所指出的：“瑜伽作为修行传统只是达到高级宗教体验的一种技术，是一种同宗派宗教无关的生理健康法。”①

二、对人体生理认识的比较

同中国气功一样，瑜伽把人的精神与形体（身与心）作为认识的客体与作用的对象，因而对人体生理获得符合实际的科学认识，便是气功和瑜伽修炼得以显现出神奇效验的前提条件。令人惊奇的是这两个不同文化体系的功法在生命与人体方面的认识却是那么相近。而且这种对人体生理的认识，更不只是解剖学能证实的现象与理论，还是一种形而上的肉身与生命体系。中医与气功的经络与穴位学说不能完全为现代解剖医学所承认，然而人们的实践证实了它们的存在。同样，瑜伽也提出了一套系统的形而上学的生理学理论，这套理论与中国的说法很相似。

气功“元气论”认为“元气”（亦名真气）为人体生命之原动力，发源于肾，藏于丹田，借三焦经络之道通达全身，长生之灵药，性命之根蒂。瑜伽理论认为宇宙间存在物质生命力，此生命力通过一个巨大而肉眼不可见之渠道网遍布全身，可见瑜伽亦有经络学说。瑜伽中的普拉纳与气功中的气实际上是一种东西。瑜伽经络称为“纳弟”（nadi）意为渠道，人体遍布纳弟，有如河流纵横，密如蛛网，输送生命力。其最主要一条经络称“中经”，起于脊柱底，上通头顶，其位置与作用与道家气功的任督二脉完全一致。②

瑜伽理论中有与中医穴位相对应的部位，称为“气轮”。沿中经而上之气轮分布与道家内丹气功穴位亦十分一致。它们是脊根气轮——尾闾穴；力源气轮——阳关穴（或下丹田）；脐轮——命门穴；心轮——神道穴；喉轮——夹脊穴；眉心轮——玉枕穴；太阴轮——后顶穴；梵穴——百会穴，瑜伽与气功这两支不同的修炼系统凭着悟性对这些形而上学的肉体生理的感知如此相近，证明了它们都的确发展到高度的成熟。

① ［日］汤浅泰雄：《灵肉探微》，北京，中国友谊出版公司，1990，1页。

② 瑜伽功理功法可参阅柏忠言、张惠兰著《瑜伽》，北京，人民体育出版社，1986。

三、功法比较

姿势、呼吸与意念是任何气功修炼的三大要素；而最重要最根本的则是意念。气功和瑜伽都有调身、调息、调心的过程。“如果物质是强大的，那么思维是万能的！”① 瑜伽大师的这些话把精神作用看得无比重要。

因而瑜伽与气功均把意识训练列为首要任务。印度经典著作《瑜伽施陀拉》指出，“瑜伽”一词本意为安马具于马身以控制烈马。道家亦有“锁心猿、拴意马”的比喻说明意念修炼。在意识训练的功理功法上，瑜伽与气功共同之处主要是通过意守、存思等达到心灵的最高境界——入定。

“人的精神力量是没有的。注意力愈是集中，对某一点产生的作用就愈大。”瑜伽师这样描述意识的作用，其功法中许多意守法与道教内丹相同，如意守脊根气轮（会阴穴）、力源气轮（下丹田）、眉间轮（泥丸宫）等。瑜伽与气功中，更充满丰富多彩、千奇百怪的冥想与存神。道家经典《云笈七签》谓：“修身济物，要在存思……学道之基，以存思为首。”瑜伽亦以冥想作为松弛精神、超脱心灵的主要功法。存想内容从人体到外物，从香花宝树到日光月华、高山流水、太空窈冥，乃至种种神奇境界。这在藏密瑜伽中尤为突出，如黑教瑜伽有“离体法”，即观想自己的“灵力”离体云游四方。这与道教宋代东派所传《一灵出神法》极似，谓练神光如婴儿出泥丸宫，遨游完毕，仍归身宅，充满神秘色彩。

瑜伽心灵修炼的最高境界梵——入定，入禅——即获得自我最高完善最大幸福的境界。瑜伽论认为，应该克服乃至消灭物质欲念。《薄伽梵歌》写道：“当一个人由于修炼瑜伽而使其心灵完全脱离物质性的心理活动时，这么一种瑜伽修炼的至善阶段就叫做入定或三昧境界。在这种欢乐状态中，人就处身在无限的超然幸福里。”瑜伽理论认为，人通过冥想要达到超脱世俗的三种状态，即不仅克服愚昧无知（感官享受）、激情（性欲），还要从“善良”的世俗状态中解脱出来。因为善良尽管是好的品性，但还是以“私己”为中心的，还没有真正做到“无我”的超脱。《薄伽梵歌》这样描述人到解脱的超然境界：“当一个人处于自然界三态物质反应之外……当他对欢乐与痛苦一样看待，对一块泥土、一锭黄金都投以相同的眼光，把赞扬和诋毁同等对待，他宠辱不惊，对所谓私敌、所谓挚友一视同仁，他放弃一切欲求……”这实际上是把心灵控制到万念俱寂的境界。这种境界在中国老庄哲学中有更为形

① ［印度］斯里·阿纳达：《瑜伽大全》，北京，中国妇女出版社，1988，301页。

象的描绘。老庄把这种清静虚无的意境亦看成修养的目标。道教气功内丹术把庄子的“心斋”、“坐忘”为练功的方法，即做到停止一切感官活动，忘掉一切现实生活，乃至忘掉自己的存在，做到无知无觉，无欲无求，形同槁木，心如死灰，这便达到“大道”境界了[①]。

瑜伽修炼还把入定分为二类：一种称为非人格入定，即修炼者进入梵的境界时，融入泯忘一切的境界，是一片完全彻底的虚无，自身的存在亦消失；但道行更为精深的瑜伽师，进一步实现人格入定，即在融入梵的虚无中时，能感到自己精神存在，并进入梵光，与原始的梵相会合达到最高的幸福与欢乐[②]。

瑜伽师入定境界中在头顶梵穴轮（百会穴）会出现白光，先是闪耀，以后是白光的海洋，个体融入白光之中。这种神奇境界在中国文献中亦有不少描述，如道家玉光周天功：“任督相接，成一光环，引光华周遍，久久则通体明净，内外光耀。”[③] 瑜伽和气功在达到梵与道的高级阶段，他们的感受极为相似。

四、对性力的认识

现代西方流行“性解放”、“性自由”，医学理论亦把放纵视自然行为，把性流体（精液等）视为平常之物，可任意流失。与西方的这种性观念相反，印度瑜伽和中华气功均把人体性能量视为生命之源，是健康、长寿乃至自我最高实现的物质基础。瑜伽哲学认为人的性能量极为宝贵。《诃陀瑜伽灯明》云：“知瑜伽者当保其精。耗其精者死，存其精者生。”瑜伽修行者应尽量克制性欲，保留性流体，并使性力能得到发扬与升华。瑜伽体系的昆达利尼瑜伽主要修行方法是使性能量向内和向上运行。它们与道家内丹气功“宝精行气”、“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”的功理功法有着相似之处。

昆达利尼瑜伽视性能量为带力的宇宙能量，它以一条蛇的形态，盘成三圈沉睡在中经底部脊根气穴位。瑜伽修行者运用呼吸、意守及收缩肛门，会阴及生殖器等功，使这条生命之蛇醒来，化成一股炽热的气流，沿着中经，经过力源气轮、脐轮、心轮等穴门，直达梵穴轮，这时，生命力与宇宙能量相融合，进入梵的无比美妙与幸福的境界。

---

① 刘峻骧：《东方人体文化》，上海，上海文艺出版社，1996，684～688页。

② 唐定凤：《中国气功与印度瑜伽的比较》，载《武林》，1988（8）。

③ 《道家·七步尘技·神道》。

上述过程与道家内丹周天功法极为相似，即内丹功之“炼精化气”，亦云“还精补脑”。通过意守下丹田及运用呼吸，使下行之精为上行逆行之精，沿督脉上行，经尾闾、穿夹脊、过玉枕（即过三关）达到脑顶泥丸穴，精气神三者融合，进入神妙境界。然后元气由上而下，经胸前任脉复归于丹田，完成周天循环。

瑜伽生命之蛇的修炼与道家内丹功二者修炼的关键均是性力化为生命之气。二者均要求炼功者彻底禁欲，以储备性能量。在通过意守、呼吸等功法使性能量上升时，两种修炼方法出现了完全一致的生理反应。最初是穴位的发热或轻度紧疼，这是生命之蛇开始醒来并上升。性器的勃起是炼功的普遍效应，它标志元气的旺盛。当生命之气沿中经（督脉）上升过“三关”时，出现震颤、耳里听到如雷的轰鸣等等。当生命之气的修炼达到梵穴，与宇宙能合而为一时，将会出现某些超自然力量（特异功能）的效应。瑜伽视此特异现象为副产品并不予重视，认为它并非修炼追求的目标[①]。

对性力的重视并从养生修炼的角度对性进行深入的研究，是东方文化的重要特色之一。印度中的性力派崇拜男女生殖力与性活动，并形成性修炼为主的坦陀罗瑜伽。藏传佛教中的“乐空双运”（双身修法）即来自坦陀罗瑜伽。中国早先的神仙方术中便有“房中”一派，认为“乐而有节，则和平寿考”。后来道教中“男女合气之术”，发展为内丹修炼的双身修法。瑜伽和气功均包含着宝贵的性科学，深入研究关于性力的发扬、升华的理论与功法，对人体科学有不可忽视的意义。

总之，瑜伽与气功都是历史久远各自独立并具有巨大体系的养生文化，它们的相似与相通的最根本的原因，首先是印度与中华这两个东方民族具有相同的思维模式，即内省与顿悟的直觉思维方法。这种思维方法对认识对象与西方分析科学的无限分割的研究相反，而是从整体上以领悟与把握，这正是东方人体科学——医学、养生、气功等达到高度成就的根本原因。其次印度瑜伽与中华气功的相似与相通，正是东方思维所反映的人体科学客观真实性的表现，特别是东方思维的形而上的人体生理观、心理观得到客观的实践的验证与证实。因此，它们之间的相似也就不足为奇了。

在历史长河中这支东方人体文化体系必然存在交流与影响，因为两千年前中印文化即开始交流。但瑜伽与气功之间究竟如何相互影响，则还有待深入的考察。佛教早在汉代即传入中国，但除了禅法之外，其他各派瑜伽似乎未能伴随佛教传入，也许是瑜伽本身尚处在发展形成过程之中，直到唐宋时，

① 刘峻骧：《东方人体文化》，上海，上海文艺出版社，1996，684～688页。

我们才看到一些直接接受瑜伽影响的例子，如道家医家的孙思邈的名著《千金要方》中《按摩法》说："天竺国按摩法，此是婆罗门法。"详记了数十个导引按摩的术式。这些导引按摩式来自极为丰富的瑜伽术式。又据著名汉学家高罗佩研究考证，认为孙思邈《千金方·房中补遗》有关性养生的方法受到印度瑜伽性力升华修炼方法的影响。《房中补遗》有段话写道："存丹田中，有赤气，内黄外白，变为日月，徘徊丹田中，俱入泥垣，两半合成一。"高氏指出，存想"日、月""不见于描述这种修炼的道家文献，却见于密教。""泥丸"一词，是梵文"涅槃"的中文，泥丸穴正是瑜伽"涅槃轮"穴位。高氏的论述很有见地。[①] 瑜伽在唐宋时期对中国才有较多的影响。

中国气功对印度瑜伽的影响何时开始，高罗佩认为印度密教双修来自中国的房中术，大致是7世纪传入印度，后来（元代，13至14世纪）印度又以密宗的方式回传入西藏，这便是藏密气功的渊源[②]。著名《中国科学技术史》的编纂人英国学者李约瑟指出："乍视之下，宗似乎是从印度输入中国的，但仔细探究其时间，倒使我们认为至少可能全部东西都是道教的。"[③] 这个看法，得到大量史实的支持。

第三节　侠士、武士、骑士的文化精神比较

中国侠士、日本武士和西欧骑士都是和其本国的民族文化精神有着极其密切关系的具有某种"超越意义"的武士阶层。它们作为东、西方民族带有尚武色彩的文化精神的象征，显然有其可比性。梁启超称侠为"中国之武士道"[④]，近来论者也认为"骑士与侠士在武士精神上有相似之处"[⑤]，他们都是指的侠士、武士、骑士在人格精神上有相同之处。

① ［荷兰］高罗佩：《中国古代房内考》，上海，上海人民出版社，1990，339页。

② ［荷兰］高罗佩：《中国古代房内考》，上海，上海人民出版社，1990，479页。

③ ［英］李约瑟：《中国科学技术史》（第一卷，总论），北京，科学出版社，1975，476页。

④ 梁启超：《中国之武士道》，载林志钧编《饮冰室集合集·饮冰室专集》第6册，上海，中华书局，1932，4页。

⑤ 孙志民：《写在出版之际》，见［英］丽月塔《坤士道与武术道——日英文化比较论》，杭州，浙江人民出版社，1990，卷首。

一、文化精神的不同

侠士、武士和骑士是不同文化体系的产物。侠士和武士同属于东方文化体系，他们“共同拥有一种非常强大的文化根系，这种根系共同来自中国古代文明”①。而骑士属于西方文化体系，它以超越性的宗教信仰和理性精神来产生自我的道德约束，强调纯粹个人性的荣誉感②。因此，从总体上看，侠士与武士所体现的文化精神，要比与骑士更为接近。陈寅恪还在中日文化比较方面提出一个独到的见解。他说：“考吾国社会风习，如关于男女礼法等问题，唐宋两代实有不同。此可取今日日本为例，盖日本往日虽曾效则中国无所不至，如其近世之于德国及最近之于美国者然。但其所受影响最深者，多为华夏唐代之文化。故其社会风俗，与中国今日社会风气经受宋以后文化之影响者，自有差别。”③ 现代中国人心目中的侠，实为宋以后世俗化的现代侠。

侠士、武士和骑士所体现的是不同性质的文化精神。骑士精神是西欧上流社会的文化精神，这可以从骑士文化的历史发展及其形态看出。骑士制度产生于中世纪欧洲的上层社会。当时，在各级封建统治者的周围集结了一些服骑兵役的武士，他们的专职便是组成骑士团，为他们所服务的封建统治者进行掠夺战争，平时则闲居在山冈上的城堡中。骑士本身是一些中、小封建主，他们接受为之服役的大封建主的采邑，依靠征收封地上的农人的劳动成果为生。骑士身份的获得，是一名武士进入上层社会的标志，但这一般是世袭的。骑士的一种贵族封建，须经过长期的服役，并通过一定的仪式才能获得。如果出身于贵族家庭的子弟想成为骑士，他必须七八岁后即按照自己出身和等级依次到高一级封建主及其夫人身边当侍童；14 岁后成为扈从，即见习骑士，接受专门的武术骑士训练；21 岁时通过严格的考试和隆重的仪式——如“授甲”、宣誓及其他宗教礼仪后，才正式取得骑士封号。从这样一种骑士制度产生的骑士文化，显然是一种封闭的、上层社会的贵族文化，其文化精神也是一种贵族文化精神。骑士好骑马击剑、打猎比武等各种冒险活动。骑士制度中有骑士不得与平民交手的规则，可见骑士的精神的贵族气质。它看重身份、注意修养、恪守誓约、尊重法规，是一种使社会有序化的文化精神。

---

① ［美］鲁思·本尼迪克特：《菊花与刀——晶体文化的诸模式》，杭州，浙江人民出版社，1987，187～189 页。

② ［英］迈克·彭等：《中国人的心理》，北京，新华出版社，1990，228 页。

③ 陈寅恪：《元白诗笺证稿》，上海，上海古籍出版社，1978，52 页。

日本武士所体现的文化精神的性质较为复杂。在日本古代社会内部结构中，武士是一个较为特殊的阶层。正如研究者所提出的："武士处在日本社会等级结构的中间部位，成为在上面的皇室、公卿、将军、大名与在下面的农民百姓、商人之间的关键层次。"① 它的地位有点类似于中国先秦时代文武分途前的"士"阶层，是个非常活跃的、处于社会中间地位的社会群体。

从日本武士发展的历史形态看，它所体现的文化精神的性质也较为复杂。日本武士最初出现于奈良时代末期的光仁天皇宝龙年间（770 年左右）。当时皇室大权旁落，大庄园主贵族势力崛起。他们为了壮大自己的实力，把同族子弟和仆从武装化，组成以血缘关系与主从关系为纽带的常设武装集团，其成员便称为"武士"。他们是一些经过专门武术训练的、性情强悍的专应自己主人征调的特殊社会群体②。武士腰间常佩利刃，以示勇武，恰如游侠不离宝剑宝马，好以奇特装束来显示自己的与众不同和勇武有力。

日本的武士最初的身份是十分低下的，"用之若其臣隶"③，不过是庄园主贵族属下的奴仆，与农民统称为"家人"。随着皇室与庄园主贵族斗争的日趋激烈，武士日益成为社会倚重的特殊人才。到了 1192 年，关东武士集团在其根据地镰仓设立军事权力机构——幕府，并以此控制中央政权后，武士阶层便成了左右政局的主要社会势力。1603 年左右，当时日本的实际统治者德川家康用法令将武士的身份固定起来，居于士、农、工、商四种成分之首，四民之下则为"贱民"，其身份是世袭的，不准互相转换。武士具有特殊的身份标志，那就是特许佩刀和称姓。武士还享有"斩舍御免"特权。《家康遗训百条》云："士乃四民之长，农工商辈对士不得无礼。无礼，即心中无士也。对心中无士者，士不妨击之。"武士于是便成为日本社会主要的统治阶层。

与西欧骑士相比，日本武士虽也属统治阶层，但两者社会地位是有差异的。"在骑士团体里面，所有人都一律平等。"④ 而在日本古代社会的幕藩体制下，武士阶层的内部有着严格的等级，下级见高级武士必须改变自己平时的语言态度，彼此间有着严格的关于等级身份的礼法。他们常常因为自己主君的失势而沦落为贫困潦倒、四处漂泊的"浪人"。

---

① 罗福惠：《国情、民性与近代化——以日、中文化问题为中心》，长沙，湖南人民出版社，1988，177 页。

② 关于日本武士源于当时何种社会成分，史家们说法不一。参阅刘明翰《镰仓时代日本的幕府政治及其特点》，见《中国世界中世纪史研究会首届年会学术论文集》，西宁，青海人民出版社，1982，294 页。

③ （清）黄遵宪：《日本国志》卷三，上海，上海古籍出版社，2001。

④ ［法］瑟诺博斯：《法国史》，北京，商务印书馆，1964，108 页。

日本武士所处的这样一种独特的社会地位，体现一种变动着的上层社会的精英文化。正如美国学者鲁思·本尼迪克特所指出的："日本与欧洲大陆相比较倒是在更大程度上允许阶级的流动。"① 但日本武士的文化精神仍是一种等级体制下的精英文化精神。它自尊、合群、务实、善变，注重于个人的精神力量和实际能力，是一种使社会活跃化、充满激烈竞争的文化精神。

中国文化中的侠义传统与西欧的骑士文化、日本的武士文化性质都不相同。西欧的骑士文化是一种上层社会的贵族文化，日本的武士文化是处于上、下层社会中介的精英文化，而中国的武侠活跃于闾巷之间，藏身于草野之中，是一种纯粹的下层社会的大众文化的产物。它有血性、重信义、轻名利、逞意气，是一种使社会活跃化，但却含有自发倾向的文化精神。

二、价值观念的差异

侠士、武士、骑士最重要的文化差异是在人格精神方面，突出体现在价值观念上。西欧骑士的人格精神——骑士精神"把义务放在第一位"② 的价值观念。骑士的一切都是通过骑士制度加以保障和规范的，它用类似法律的形式将骑士与各级封建统治者的关系社会化，并为它涂上一层宗教的神圣光彩。骑士与其封建主的关系通过"采邑誓书"和"财产清单"等文件加以确定和合法化。这些文件在骑士与其封建主的关系发生变更时必须重换一次，且骑士为其封建主服役的义务都有精确的规定。骑士间的争执由封建主组成的法庭裁决。骑士还必须宣誓保护教会所保护的人：教士、香客、寡妇和孤儿。法律的庄严外套和宗教的神圣光圈，使骑士在心理上产生一种超越主从关系的社会义务感，它不但体现了价格平等观念，而且将所谓社会正义象征的宗教精神作为自己行为的准则。

日本武士的价值观念集中体现为对特定群体、组织的强烈的责任感。日本古代社会是个等级森严的"各得其所"的级差性结构的社会。武士都被组合在由大庄园主贵族统治的封闭的武士团中，而且他们日常生活的最基本的社会单位不是个人，而是"家"。这样，武士便受到双重人际关系的束缚：一方面他们必须无条件地听命于直接统率他们的庄园主贵族，对主人的反抗被看做是最为严重的罪行；另一方面他们又要服从家长的管教，掌握他们生活

① ［美］鲁思·本尼迪克特：《菊花与刀——日本文化诸模式》，杭州，浙江人民出版社，1987，61页。

② ［英］丽月塔：《绅士道与武士道——日英比较文化论》，杭州，浙江人民出版社，1990，50页。

资料和财产权的家长对于不服从管教的亲属，可以断绝关系的方式来危及其生计和名誉。因此，等级和秩序的观念在日本武士的头脑中是根深蒂固的。但武士对其主君的绝对忠诚是因为主君对他的“恩”——给予属下的武士以领地，因而武士对其直属的主君为报恩而尽力作战，虽死也不能畏怯。实质上，日本武士所持的价值观念就是对某个特定群体、某个特定上级的责任感，这是一种带有某种契约性质和感情因素的复杂的价值观念。美国学者鲁思·本尼迪克特说，在日本社会“‘恩’在其所有各种用法中都是一个人尽力承担和一种负担，一种人情债，一种不胜任担子”①。她的话真是一矢中的，抓住了日本人这种受益报恩的情感成分和无情交换关系相融合的所谓“恩情债伦理观”②，也就把握到了日本人根本的人格精神。日本武士舍死相报的忠诚品格，是出于对主君恩赏所必须改造的职责。所以日本武士写有许多“军忠状”，向自己的主君报告战功，讨取封赏。他们十分坦率地表示：“显武勇，重在场所。于无人见处，拼命讨死乃犬死。若有人见，则应争先于万人以示武勇。虽讨死，可扬武名于子孙。”③ 这是日本武士文化性格的真实写照。日本武士这样一种出自对特定的群体与上司责任感的价值观念，形成了日本民族性格的“二重性”④。正如鲁思·本尼迪克特所说：“日本人既好斗又和善，即尚武又爱美，既蛮横又文雅，既刻板又富有适应性，既顺从又不甘任人摆布，即忠诚不贰又会背信弃义，即勇敢又胆怯，既保守又善于接受新事物，而且这一切相互矛盾的气质都是在最高程度上表现出来的。”⑤ 这是一种典型的“武士品格”。

同样是武人，中国武侠的价值观念表现出其淳朴性。中国武侠并不似西欧骑士那样认为自己对社会某个抽象宗教精神、真理信条和行为规范负有什么义务和使命；他们的行为冲动，也不是来自于对某个与自己切身利益息息相关的驾临于他们之上的主君或束缚他们身心的群体必须履行的重大职责。他们的价值观念产生于相互的、遇机性的感情因素中。他们十分重视友情，愿意为志同道合的朋友的急难赴汤蹈火；他们对社会上的弱者抱有深切的同

① ［美］鲁思·本尼迪克特：《菊花与刀——日本文化诸模式》，杭州，浙江人民出版社，1987，83页。

② ［美］鲁思·本尼迪克特：《菊花与刀——日本文化诸模式》，杭州，浙江人民出版社，1987，87页。

③ 转引自王家骅：《儒家思想与日本文化》，杭州，浙江人民出版社，1990，298页。

④ 金克木：《比较文化论集》，北京，三联书店，1984，188页。

⑤ ［美］鲁思·本尼迪克特：《菊花与刀——日本文化诸模式》，杭州，浙江人民出版社，1987，2页。

情心，尤其是他们亲历了与他们自身利益无关的所谓“不平”和“不义”之事的时候，往往仗义而行、拔刀相助。这是一种为“情义”感所左右的价值观念。它是以人情、而不是以理性和实利为基准的价值观。中国民间社会由于受这种人格精神的影响，形成了农民性格和市民性格中血性和温情的两极，并在随机性的行为中不规范地表现出来。

三、道德内涵的区别

法国学者洛德·德尔马指出：“西欧不单纯是地理条件和历史沿革赋予了一种明确的内聚力的整体……它代表了一种文明。”① 对于西欧文明中普遍的文化性格影响甚深的则是中世纪骑士精神的一些重要人格特征。骑士道德是骑士精神的一个主体部分。它是一种以个人的荣誉感为基础的人格精神，并通过自觉的恪守骑士准则来规范自己的行为方式。它要求骑士忠于职守、英勇作战、遵守诺言、帮助弱者。如果其名誉受到侮辱和怀疑，则通过决斗的方式来为自己恢复名誉。骑士们还纷纷模仿宫廷礼节，讲究温文尔雅的“骑士风度”，并以某个贵妇人作为自己的精神偶像，为之效力和服役，形成精神恋爱式的所谓“骑士的爱”。

骑士的精神和骑士的道德是上层社会的贵族文化精神，它是以个人身份的优越感为基础的高高在上的道德与人格精神，但它也积淀着西欧民族远古尚武精神的某些积极因素，如别林斯基所指出的“对个人的人格的爱护和尊重；为被迫害者牺牲全部力量甚至自己生命的慷慨勇敢精神；把女子作为爱和美在尘世上的代表及作为和谐、和平与安慰的光辉之神而加以理想化崇拜”等等②。在西欧的文化传统中，中世纪的骑士精神对现代欧洲的民族性格的塑造起着极其重大的作用。它构成了西欧民族中的所谓“绅士道”（gentlemanship）③，形成了现代欧洲人的对于个人身份和荣誉的注重，对于风度、礼节和外表举止的讲究；对于崇尚精神理想和尊崇妇女的浪漫气质的向往以及恪守公开竞赛、公开竞争的费厄泼赖精神等品质。总之，它使现代欧洲人民族性格中既含有优雅的贵族气质的成分，又兼具信守诺言、乐于助人、为理想和荣誉牺牲的豪爽的武人品格，但往往自高自大、易走极端和过分拘泥于形式。

---

① ［法］洛德·德尔马：《欧洲文明》，上海，上海人民出版社，1988，1页。

② 转引自［苏］阿尼克斯特：《英国文学史纲》，北京，人民文学出版社，1959，24～25页。

③ ［英］丽月塔：《绅士道与武士道——日英比较文化论》，杭州，浙江人民出版社，1990，84页。

日本武士的人格物质集中体现在所谓的“武士道”中。“武士道”最初称为“武者之习”、“兵之道”或“弓矢之道”，是日本武士整个人格精神的总称。“武士道”中最为突出的就是金克木所说的那种“拼命精神”①。日本武士处人处事往往采取一种“不胜即负，非上即下”的行为方式，“我胜，你听我的；我输，我听你的；必须分出高低上下”。这是一种等级观念和武士的强悍品质交相融合的表现，正因为如此，这种行为方式有时就显得过于残忍。日本武士理想的生活方式是所谓“血泪生活”。一方面是“血”的战斗精神和英勇气概，战死被认为是最为光荣的；另一方面对内部的弱小者要有所谓“泪”的同情心，时刻自我反省，行事是否有失武士身份。他们之所以生活俭朴、训练刻苦、拼死作战，都是为了维护作为武士的名誉。正如美国学者鲁思·本尼迪克特所说：“日本人永恒不变的目标是名誉。”② 知廉耻是日本武士最高的道德准则，如果名誉受到损伤，不惜“忘我”、“忘亲”、“忘家”，甚至剖腹自杀。但日本武士所维护的只是他作为“武士”的身份名誉，而绝非他个人的特定名誉。因此，“武士道”实质上是封建等级观念与远古强悍的民族根性的混合物。

中国武侠人格精神中行侠仗义的血性气质、以义相合的“偏于同性方面”的“感情定向”、率性而为的极端的自由意志，都渗透于我们民族文化精神中，形成“勇武”、“重义、轻利、诚厚、守节”与“放任和松散”的多样的民族性格。中国人有血性，对不平之事往往看不惯，有的还因激于正义而挺身而出。他们服软不服硬，对于暗中射冷箭的人，格外鄙视，认为缺乏男子气。中国人重义气，为知心朋友愿承担任何义务，群体中那些讲义气的人格外受人尊重。他们同情弱小者和失败者，常有一些热心肠的人为之伸出热情之手。然而中国人尚缺乏公共观念③，常凭意气行事，对于社会规范和社会组织的约束还感到不习惯。这一些民族性格的表现，与历史上的侠义传统的影响是分不开的④。

由此可以看出，西欧骑士精神中的尚武传统已完全丧失了其本初的风貌，变质为上层社会贵族气质的一部分，变得风雅化了。日本武士道中的尚武传统虽在相当程度上保留其强悍的气质，但由于受到封建等级观念的影响，已发生蜕变为二重性文化精神。而中国文化中的侠义传统一直较纯净地在社会

① 金克木：《比较文化论集》，北京，三联书店，1984，190页。

② ［美］鲁思·本尼迪克特：《菊花与刀——日本文化的诸模式》，杭州，浙江人民出版社，1987，145页。

③ 梁漱溟：《中国文化要义》，上海，学林出版社，1987，68页。

④ 刘峻骧：《东方人体文化》，上海，上海文艺出版社，1996，29～47页。

底层的民间文化的精神里，积淀着较为完整的强悍的尚武精神，这是使整个民族增添活力的潜在因素，但它具有盲动性和自发性的倾向。

第四节　陈元赟对日本体育文化的贡献

明末清初之际，在中国文化人东渡日本的高潮中，有许多广为人知的人物，如佛教僧侣隐元隆琦和儒者朱舜水，在这其中还有一位在许多领域颇有专长的陈元赟。陈元赟在流寓日本期间，把中国许多优秀的传统文化技艺传播到了日本，如老庄哲学、公安派诗文、少林武术，赵子昂派书法和新的陶瓷制造工艺等。我国清人王韬（1828～1897年）在所著《扶桑游记》中说："明亡至日本者凡三人，在水户则朱舜水也，在尾张则陈元赟也，在纪伊则戴曼公也。"实际上，当时流寓日本的当然不只这三人，王韬特别突出提到他们三人，正如日本近代学者青木正儿所说，明亡后避乱到日本的人确实很多，而其中有学问的是朱舜水、陈元赟、独立[①]三人，都于日本文化有所贡献。[②]陈元赟在日本传播中国武术，对日本柔道发展的贡献和巨大影响可谓众所周知。

陈元赟（1587～1671），原名珣，又称陈五官（因排行第五），字羲都，一字士升，号既白山人。别署有芝山、升庵、菊秀轩、虎魄道人、崆峒子、瀛壶逸史等。明神宗万历十五年（1587年）生于浙江余杭县，卒于日本宽文十一年（清康熙十年，1671年），葬于日本名古屋建中寺。陈元赟在中国的身世、家世已难详知，根据他在所著《升庵诗话》中说：《简斋集》是他"太太爷爷"所著，简斋是其"先祖"，则知南宋著名爱国诗人陈与义（1090～1138年）[③]为其远祖。又日人山边松在日本元禄辛未年（清康熙三十年，1691年）校辑《升庵诗话》后跋中说："陈元赟自言落第之后委身商客而来于长崎，患痢日久，腰钞皆尽，卒不得还。"可知陈元赟在明朝科场运气不佳，不但未中过进士，[④]甚至还不曾是举人、秀才。陈元赟少年时期，在家学程朱之学及赋

① 独立，即戴笠，字曼公，明杭州人，能诗文。渡日后从隐元为僧，改名独立，日宽文12年（1674年）卒。

② 《中国文学与日本》，华北编译馆，1942，49～50页。

③ 陈与义系洛阳人，陈元赟则为杭州人。是其祖籍为河南洛阳，历经南宋、元、明五百余年陈氏迁徙至杭州。

④ 原念斋在《先哲丛谈》中说陈元赟为"崇祯进士"。而《明清进士题名碑索引》（上海古籍出版社，1980）并无此名。此可佐证原念斋所说有误。

诗为文之道，万历四十一年（1613年）27岁时，入河南嵩山少林寺习武术。在少林寺紧张的生活中，在老僧人的指导下，刻苦学习少林拳法及枪、棍、青龙刀、双刀术等。翌年下山，回到家乡。

他喜爱道家及明代袁宏道诗文，有漫游天下、求访异人于海外之志。万历四十七年（日本元和五年，1619年）随日本商舶到日本长崎。当时他可能是半为贸易、半为观光而来长崎作短期旅行。本拟待商舶贸易完了后，随船返回。但因患痢疾，他不得不滞留长崎疗养，并以向日本人讲授书法维持生计，同时兼习日语，这一年他刚好33岁。日元和七年（天启元年，1621年），明朝派钦差浙直地方总兵官单凤翔去日本，拟与日本幕府商谈请对方约束倭寇事宜。[①] 单凤翔到长崎后，偕同翻译沈茂人临时邀陈元赟一同去京都参与谈判。到京都后，谈判因幕府方面的推托以不得要领而终。在京都他结识了朱子学者林罗山、京都所司代板仓重宗，汉诗人石川丈山，汉学者户田花屋、松永尺五、安东省庵，儒医野间三竹等，相与诗酒唱和。单凤翔等从京都经长崎回国，但陈元赟仍留居长崎。当时长门（今山口县）藩主毛利辉元，有放眼世界之志，优待四方贤士，遂邀陈元赟访长门。日本学者在与之相往中，都视其为“归化”民，陈元赟在许多题款中，却自署“大明武林”或“大明虎林”（即今之浙江杭州）人，不承认自己“已归化”，也以示不忘祖国故土。

在日宽永二年（1625年）4月，陈元赟去江户（今东京），曾在国昌寺教人习中国少林拳法。后来，他的名声越来越大。翌年4月，曾被召谒见将军德川家光及陆奥守伊达政宗，咏诗唱和。宽永十一年（1634年）三月，陈元赟首次在江户谒见德川幕府的“御三家”之一的尾张（今爱知县）初代藩主德川义直（1600～1650年，初代将军德川家康的第九子），以后不断有来往。至宽永十五年（1638年），德川义直聘请他为尾张藩儒官[②]。

1644年清军攻占北京，明室大势已去，而日本国内又于宽永十六年（1639年）颁布锁国令。这一切使得陈元赟不得不下决心在日本长住下来，并加入了日籍。他与日本女子通婚，并生育子女。庆安三年（1650年）尾张藩第一代藩主德川义直逝世，德川光友继任第二代藩主。从此至陈元赟逝世为止的22年间，光友继其父遗志，一直礼遇陈元赟。光友性喜艺术。当时陈元赟已是60多岁的老人，白日出仕，则在书法，赋诗等方面应付，并教授藩士子弟以经学、书法、诗文等。归家则与日本妻子及子女共享天伦之乐。陈元

① 从日本学者林罗山《与大明人沈茂人》书信中可知，陈元赟曾与沈茂人在明天启元年（1621年），同为福建总兵使节单凤翔的随行译员，渡日商讨倭寇事宜。

② 王勇、中西进主编：《中日文化交流史大系》（人物卷），杭州，浙江人民出版社，1996，265～266页。

赟在日本写了不少著作，除《虎林诗文集》、《既白山人文集》亡佚外，传世的有《双星稿》、《长门国志》、《升庵诗话》等，特别是两本具有首先传播中国古代哲学和文学到日本的著作值得重视，一为理论著作《老子经通考》，把我国道家及基本持唯物主义观点注解《老子》的重要派别代表著《河上公章句》系统介绍到日本①。另一是他与日僧元政（1623～1668年）合著的《元元唱和集》，首先把我国明代万历年间突起的，以袁中郎（1568～1610年）为代表的公安派文学传播到日本②。这在日本思想史和文学史上都起过重要作用。

一、陈元赟在日本创传柔术

日宽文三、四年（清康熙二、三年，1662～1663年）间，陈元赟居住在江户西久保国昌寺，以少林派武术教授寺中僧侣圭佐、久圆等。流寓寺中的武术家福野七郎右卫门正胜、三浦与治右卫门义辰、矶贝次郎左卫门三人也拜他为师，学习少林派武功。他们苦心研究，触类旁通，掌握了一些少林武术的奥秘。陈元赟当时传授的少林拳有“当身”、“杀活”之术，即用拳、肘和足尖，猛击对方的要害。如“天倒”（前顶），“乌兔”（眉间）、“人中”（鼻下）、“秘中”（喉）、“水月”（鸠尾）……十余处。使对方一时气绝，足以致命。这些武功颇似今日武术家的“点穴”。他们三人练少林武功极为刻苦、勤奋，据说练习时把练功室内的地板都蹬掉了。其后这三人又各有带徒传授，影响越来越大，并称为福野流、三浦流、矶贝流三个流派。后来福野的徒弟寺田平左卫门，糅合当时陈元赟所传授产生的各种新流派特点，经过摸索，从而创立了日本著名的“起倒流”柔术。因此，陈元赟就被日本人民称为“起倒流”柔术之祖。据日本柔道十段三船久藏所著的《道与术》中说：“中国明朝人陈元赟在后西院天皇万治二年那一段时期，陈寓江户麻国寺。一些同居的浪士福野七郎（正胜）右卫门、矶贝次郎左卫门、三浦与次（义辰）右卫门等学习中国拳法旁门。三个武士通过苦练有了一定的功夫，其中福野等人开辟了新的流派。其后，作为良移新当流的祖先也以福野流为首。福野流和三浦与次的三浦流一起，在福野流的以后年代创建了起倒流。他的弟子有吉村兵助，又有吉村的弟子堀内自诺，都是非常优秀的有能之士。特别是

① 衷尔钜：《陈元赟及其〈老子经通考〉》，载《浙江学刊》，1986（1）。

② 衷尔钜：《陈元赟及其与元政的〈元元唱和集〉》，光明日报，1985年11月19日《文学遗产专刊》。

堀内终身不娶，努力从事柔术普及工作。他的弟子高弟寺田右卫门（京都），滝野迦行（江户）天下闻名。滝野在浅草三筋町开辟练武场，弟子达三千人。起倒流从此兴起，广泛流行。”① 由此可以看出，“起倒流”是在吸收中国拳法精华的基础上发展起来的。“起倒流”在当时是非常流行的。原念斋在《先哲丛谈》卷二中说：“元赟善拳法，当时世未有此技，元赟创传之。故此邦拳法以元赟为开祖矣。”《日本柔道史》中说：“日本之有拳法，是近世陈元赟来我国定居后传三人（福野、三浦、矶贝）之后”②。日本专门研究江户史学者小松原涛在他所著《陈元赟研究》专著中说：“我邦昔时未有拳法，归化人陈元赟善此技，传之邦人，故此技以元赟为鼻祖。”③ 这些论著的观点说明，陈元赟所传授的拳法在日本是没有的，所以日本人尊他为此技的鼻祖。当然，陈元赟所传授的是中国拳法。据日古籍《吾园随笔》中说：“元赟语之曰，我国有捕人术，吾未学之，然识其大势，三士问之，得其概略，更加新意，以创此术。”④ 陈元赟说自己没有学过捕人术，但懂得它的大概套路，因福野、三浦、矶贝请教而传授给他们。可知，日本当时的柔术还吸收了中国衙役的捕人术，也就是现在的擒拿术。日人下川潮在所著《陈元赟和柔道的始祖》中说：“据欹心派之秘笈，我国（日本）所谓当身之术，即‘由大明人陈元赟始传日本之杀活之法，原乃医道之秘事也’，若就欹心派、起倒派、扬心派和其他各派多数杀活法秘笈研究，则有三种差别很大的图解，但无论什么人的头发、衣服等装束全是支那人的服式，毫无疑问，此派是从支那传入。而且，研究一下各派采用此杀活法的时代，就可以知道是元赟入朝以后之事。所以，对此加以综合考虑，欹心派秘笈里的杀活法由大明国陈元赟始传的记载，恐怕是事实。”⑤ 由此可知，“当身”，“杀活”等中国拳法传播之广泛，对日本柔术的各流派起到了很大影响。另外，日本古籍《本朝世事谈绮》、《武术流祖》、《良移心当流秘书》、《起到流灯火问答》、《起到流拳法碑》等均有以上认可。

据《讲道馆柔道》第一章第一节讲到柔术的定义时说：“空手或手持短的武器的人，攻击或防御空手或持有武器的敌人的一种拳术。”并把日本的“和”、“体术”、“和术”、“捕搏术”和空手殴斗手搏、揪打、拳法等都列为“柔术”。换句话说，柔术就是这些内容的总称。但是，把日本的一些拳术都

① ［日］三船久藏：《道与术》，诚文堂新光社出版，1954，总说第二节。
② ［日］丸山三造：《日本柔道史》，讲道馆出版，1939。
③ ［日］小松原涛：《陈元赟研究》，雄山阁出版，1962，96页。
④ ［日］小松原涛：《陈元赟研究》，雄山阁出版，1962，99页。
⑤ ［日］小松原涛：《陈元赟研究》，雄山阁出版，1962，96页。

称为柔术，那是18世纪以后的事了。此文中又说，日本在天文年间（1532年）竹内久盛就精研此术[①]。即是说，日本在16世纪就在研究此术。但事实并非如此，竹内久盛那时研究的是小具足和要迴术。据日古籍《武艺小传》记载："小具足"别名叫"要迴"，也叫"取手"，意即擒拿术。又据日本《国民百科大辞典》（1935年版）记载："竹内流祖为竹内久盛，竹内久盛是美作津山城下的坪和村人，是小具足的高手，以传于后世的要迴而闻名。此流传到后世，其子常陆介胗和加贺助久吉也很有名。德川幕府的末期柔术和它的内容几乎相同。但，当时的技术介于剑、抡，发展到后来的柔术的第一阶段的武术。"又说，"柔术是以原来中国拳术为开始的。"这里清楚地说明，竹内久盛研究的小具足，发展到后世才介于柔术之间。竹内流的后世才成为柔术流派之一。据富田常雄《柔道开创记》记载[②]，在陈元赟于正保年间在江户的正国寺授拳之前，也就是宽永十六年（1639年）前，关口流派的始祖关口柔心就以拳术闻名，被纪伊赖宣侯（有领地的侯爵）宣召为"柔术"指导。还有福野七郎右卫门的良移新当流（当时称良移新当和）是在正保年前20年元和八年（1622年）出现的。另据日本古籍《武艺小传》记载："拳法秘书曰，现在的所谓柔术在武备志里叫拳，古时叫手搏。在日本开始是近代。"由此可见，在陈元赟去日本之前，日本已有自己的"拳术"，但柔术的产生是在陈元赟去日本之后的事。因为明代茅元仪辑录的《武备志》成书于天启元年（1621年），而陈元赟去日本是在万历四十七年（日本元和五年，1619年），在这之前，日本还没有"柔术"这个词。柔术是拳术的一种，最早称唐手、手搏、捕搏。在我国的武术古籍《少林拳术秘诀》中就有"柔术之派别习尚甚繁"，"柔术一端，学之不难，求精为难"的记载[③]。柔术在日本产生之后，迅速发展，当时有制刚流、关口流、扳心流、扬心流 、涩川流、竹内流、良移新当流、直信流以及后来的起倒流、天神真扬流等。在当时学习中国柔术风靡一时，柔术成为时髦的技艺。著名的柔术流派都标榜自己是中国柔术正宗，引以为荣。在日本东京爱岩山现在还残存一块日本安永年间（1772～1780年）题为《爱岩山拳法碑》，镌刻着"拳法之有传也，自投化明人陈元赟而起"的碑文，这是非同一般传闻的记载。

① ［日］嘉纳履正：《讲道馆柔道》，讲谈社出版，1956。

② ［日］富田常雄：《柔道开创记》，载《柔道与摔跤》，1988（1）。

③ 尊我斋主人：《少林拳术秘诀》，北京，中国书店，1984，第一章、第二章。

二、柔术到柔道，最后成为国际比赛项目

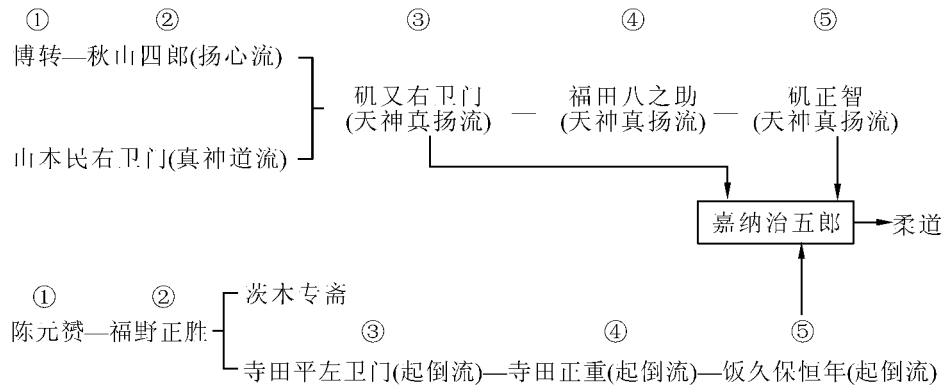
明治维新时期，外来的西方文化和科学知识影响着整个日本社会，“一切都是西方的好”，成为当时的社会潮流。东京帝国大学（今东京大学）的学生，18岁的嘉纳治五郎对柔术深感兴趣。便开始向福田八之助学习。福氏死后，又就学于同派矶正智（天神真扬流）。明治十四年（1881年）矶正智死后，又转学于起倒流的饭久保恒年处。他学习非常刻苦，每次进行“形”（规格化的技术）的训练后，又与30多个学员逐个进行“乱取”（自由摔练）的练习。后来他成为技艺超群、名扬全国的柔术高手。这时嘉纳有了很大的收获，学到了天神真扬流的挡身技、寝技，起倒流的特色投技。由于嘉纳治五郎好学不倦的精神，苦心历访柔术名师，专心学习各柔术流派的长处，取其精华，舍其糟粕，收藏各柔术流派的文献和传书，加以深入细致的研究，最后终于创建了现代柔道。因此，嘉纳治五郎被称为日本“柔道之父”。现代柔道在技术上主要吸取了天神真扬流的“当技”（即拳打、脚踢、手砍、摔拿等技术）、“寝技”（即抱压、绞技、关节技等技术）；起倒流的“投技”（即用手、腰、足等技术为主的摔法）和“舍身法”（即利用自身重力躺倒将对手摔出的方法），名称起用了直信流定名的“柔道”。嘉纳治五郎于明治十六年（1883年）开始实行柔道晋升段位制度，并于明治三十三年（1900年）制定了比赛规则。1960年8月22日，在罗马举行的国际奥委会全体委员大会上，通过了柔道列入奥运会项目的决议。1964年在日本东京举行的第18届夏季奥运会上，柔道作为新的比赛项目而出现了，比赛一律采用日本比赛规则和裁判专用术语。

日本讲道馆学员，柔道九段山下义韶在《讲道馆之沿革》中说：嘉纳治五郎以本人所习之“天神真扬流”、“起倒流”为基础，集合各派之长，创为日本现行的柔道。并说：“起倒流者，即将对手投倒于地下以制其自由为主之技术。”[①] 我国学者梁容若在《陈元赟评传》中说：“日本所谓柔道者，取柔以克刚之义，以锻炼身体、修养精神为目的，以虚静调息为术，能不战而仆敌，思想根源实出于道家。相传元赟实传其技，然柔之为术，元赟东渡前日本似已有之。宽永中，关口柔心已以‘柔术’名于国内。元赟之功，为改进完成柔道。元赟寓江户国正寺时，浪人福野七郎右卫门、矶贝次郎左卫门、三浦与次右卫门，三人寓同寺，元赟授以大明捕人之武术，三人苦心研究，遂通

① 转引自顾留馨、陶仁祥：《把少林拳法传到日本的陈元赟》，载《新体育》，1981（12）。

蕴奥，遍传各地，屡有改进，渐与日本固有之柔术混合，迄今重于体育界”。[①] 梁容若的上述论断是比较符合史实的，他承认在陈元赟东渡日本之前，日本宽永年间，以关口柔心（1598～1670年）为代表的已以“柔术”闻名于国内，号称拳法“关口派”。柔道主张讲道义，讲身心修养，讲尚武精神。这种主张主要是受到老子道家思想的启示，而通向“道”的研究结果。曾任国际柔道联盟会长的嘉纳履正在总结嘉纳治五郎的柔道观时说：“嘉纳先生把柔术改称为柔道，所谓‘术’就是击败对手的技巧，‘道’是无论对手或己方以此取胜的过程，亦即经过苦心修行达到‘悟’的境地的过程即‘道’。此过程与道家老庄的思想的‘心’有相通之处。老庄所言‘无为自然’的境界是指不拘泥，不受柔心的束缚，能够顺其自然变化的‘心’。柔道是体育、智育、德育等教育的修养之道。”[②] 日本学者小松原涛也持上述见解，他在《陈元赟研究》中说：“按照通常的说法，在江户初期的柔术史上，使得日本柔术近代化的人，是入籍的少林拳法家陈元赟（五官）。陈氏滞留于江户饭仓草庵及西久保虎岳山（一名巨岳山）国昌寺（即正国寺）时间是从宽永2年（1625年）4月上旬至同年9月16日。以此寄居为契机，他向福野七郎右卫门正胜，三浦与次郎右卫门义辰、矶贝次郎左卫门三位武士与国昌寺有关系的柔术僧众传授拳法，从而创造了江户柔术新的一派。”[③]

嘉纳治五郎学习柔术世系表



注：○表示人物的世系代数。

另据我国学者研究，在明朝陈元赟东渡日本的同一时期，在日本派往中国的使者中，有一位长崎医者叫元祖秋山四郎，原为日本儿科医生，为了钻

① 梁容若：《中日文化交流史论》，北京，商务印书馆，1985，242页。

② 嘉纳履正：《嘉纳治五郎的柔道观》，载《柔道与摔跤》，1986（1）。

③ 小松原涛：《陈元赟研究》，雄山阁出版，1962，94页。

研医学，他渡海来到中国，求教于我国的学者。来到我国后，就拜我国著名医学家兼武术家博转为师，精心研究医学和拳术。经过他长时间的学习，学会了中国拳术三手，同时也学到了28种急救方法。他回到日本以后，便独树一帜，称所学的柔术为“扬心流”，开始在日本传授他在中国所学的拳术。后来矶又右卫门在学习他的流派的基础上，又予以发扬光大，创立了一个新的柔术流派——“天神真扬流”，也在日本流传起来。①

关于“天神真扬流”是不是通过博转同元祖秋山四郎的积极交流，在中国拳术基础上发展起来的，一时还难以定论，有待今后考证。柔道的主要技术有投技、挡身技、寝技，这些技术中地下制人的方法在日本国技相扑中没有，柔道的技术远比相扑要复杂得多②。它的技术特点同我国的摔跤确有相似之处。另外，从柔道服的演变过程和在比赛中的抓握特点也可以证明这一点。说明柔道与我国拳术和摔跤等法是分不开的，他们之间存在着渊源的关系。根据我们所知，在陈元赟东渡日本之前，日本已有自己的拳术，而且流派众多，但发展很不完备。最早将中国少林拳术介绍到日本的是日僧大智和邵元。早在我国元朝泰定元年（1324年），游学到少林寺的大智，在少林寺苦行修炼20年。而后又有邵元禅师于明洪武十二年（1379年）起久居少林寺，还曾任首座僧。他们都学过少林拳法和棍术，返回日本后，把学到的拳法棍术也传授了弟子，积久而成为日本自己的拳法③。藤泽卫彦在小松原涛著《陈元赟研究》一书的序中说：“在迎接世界运动会选手争霸的时候，把影响日本武道的中国拳法，这特技的一斑，使大家知道，无论怎么说，其意义是不能不承认的。”

三、陈元赟在日本的广泛影响

陈元赟在中国虽鲜为人知，在日本却为学者所重视，一直被视为重要的历史人物和思想家。历来不乏记载他的事迹的书籍和文章，近年来还有研究他生平和思想的专著。日本大正十一年（1922年）11月，名古屋市建中寺曾举行“陈元赟先生二百五十年追远会”，并展览他的遗物。京都宇治黄蘗山曾印过一册《陈元赟研究》，作为“善邻丛书”第一册。日人童船堂舲涛曾编过《陈元赟年谱》，日人原念斋在所撰的《先哲丛谈》中，把陈元赟、朱舜水

① 孙保恩、窦合社：《柔道寻根》，载《柔道与摔跤》，1984（2）。

② 笹间良彦：《图说武道辞典》，柏书房出版，1982，相扑技术主要有48种，其中没有地下制人技术。柔道技术主要有63中，其中有24种为地下制人技术。

③ 无谷、刘志学编：《少林寺资料集》，北京，文献出版社，1982，14～15页。

（1600～1682年）与日本著名学者藤原惺窝（1561～1619年）、林罗山（1583～1657年）、伊藤仁斋（1627～1705年）、荻生徂徠（1666～1728年）、安东守约（1622～1701年）等并列为日本的“先哲”。日本出版的古籍《罗山诗文集》、《尾张故记》、《名人忌辰录》、《陶器考》等书，辑录有陈元赟若干轶事。小松原涛在《陈元赟研究》中曾记述，在第一次世界大战期间，日本的军阀疯狂地搜罗全国民间铁器、铜器，作为造炮弹之用，很多有历史价值的金属物遭劫毁失。名古屋圣德寺宽文二年（1662年）铸的一口梵钟，也在征缴之列，因为发现了有陈元赟署名的铭词，得以免毁，留作今日的国宝。在陈元赟死后280年，他署名的几行金文，还能消除疯狂、为世界和平作出贡献，足见他在日本影响之广之深。这口梵钟的铭文为：“运丁灰劫，再新琳宫；琳宫司漏，多孔鸣铜；警醒旦暮，震觉昏蒙。百千万劫，圣德善功”。1955年，日本起倒流和古武道研究会在东京还为陈元赟建立了纪念碑，以志永久纪念。

陈元赟除精通拳技武功，擅长诗文、书法、绘画、医学之外，还是一位烧制陶器、精于建筑的名手。“元赟烧”为当时名古屋的特产，秀丽雅致，“陈氏茶道”也因此而风行一时。至今日本还留存有他亲笔手书烧制的陶器。日本收藏家野口，在藏存的装有陈元赟烧制的茶碗的匣盖上写道：“陈元赟才学富瞻，通诸技”[①]。他还精于染色术，日本人视为国粹的“老吉子染法”也出于陈元赟所教。

在陈元赟东渡之前，日本已有柔术，如关口派、竹内派。陈元赟在日本期间，带徒传技，传播了中国武术。陈元赟教福野正胜中国武术，福野开创了柔术的福野流派，后来福野的徒子徒孙开创了柔术的倒流派，丰富了日本已有柔术的内容。亦为最终从柔术到柔道的发展作出了贡献。

第五节　中日朝十八般武艺的文化内涵

一、十八般武艺

“十八般武艺”又称“十八般兵器”，是中国武术的一个传统术语。这里的武艺就是指“十八般兵器”及使用这些兵器的技能和功夫。

“十八般武艺”的提法，最早见于南宋人华岳著于嘉定元年（1208年）的《翠微北征录》一书中，卷七云：“臣闻军器三十有六，而弓为其首；武艺一

① 转引自顾留馨、陶仁祥：《把少林拳法传到日本的陈元赟》，载《新体育》，1981（12）。

十有八，而弓为第一。”但具体有哪“十八般武艺”书中没有说明。

元朝以后，“十八般武艺”一说开始变成了人们的习惯用语，在戏曲、小说中被经常使用。元人杨梓写的杂剧《敬德不服老》中的台词有：“他十八般武艺都学就，六韬书看的来滑熟。”张国宾《薛仁贵荣归故里》杂剧楔子有：“每日则是刺枪弄棒，习演弓箭，十八般武艺无有不拈，无有不晓。”纪君祥《赵氏孤儿大报仇》杂剧有：“教的他十八般武艺，无有不拈，无有不会，这孩儿弓马到强似我。”在元曲中提到的十八般武艺的武术器械实际只有 12 种。如无名氏《逞风流王焕石华亭》杂剧第三折有：“若论着十八般武艺，弓弩枪牌，戈矛箭戟，鞭链挝槌，将龙韬虎略温习。”①

明代无名氏《草庐经略》所云：“十八般武艺，人虽不能全习，亦当熟其一二。而弓弩枪刀，则人人不可无，又人人不可不熟。”意味着人们能做到十八般武艺样样精通，颇为难得。明代后期万历（1573～1620 年）年间，谢肇淛《五杂俎》卷五为：“正统己巳（十四年，即 1449 年）之交，招募天下勇士。山西李通者，行教京师，试其技艺。十八般皆能，无人可与为敌，遂应首选，然后卒不以勋业显。何也十八般？一弓、二弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二锏、十三镐、十四殳、十五叉、十六钯头、十七绵绳套索、十八白打。”明万历、天启（1573～1627 年）时人朱国桢在《涌幢小品》卷十二《兵器·武艺十八事》中记载：“弓、弩、枪、刀、矛、剑、盾、斧、钺、戟、鞭、锏、挝、叉、殳、钯头、绵绳、白打，又称为武艺十八事。”又载：“白打即手搏之戏……俗谓之打拳，苏州人曰打手。”这一说与谢肇淛之说相比只有“挝”与“镐”之差。明代抗倭名将唐顺之在《武编》中记载：“军器三十有六，而弓称首。武艺一十有八，而弓为第一。”由于明末火器威力尚不高，作战时仍以弓、弩为远兵利器。因此在军器三十六、武艺十八般中，弓列第一位。其余十七种武艺依次为：弩、枪、刀、剑、矛、盾、斧、钺、戟、鞭、锏、槌、殳、叉、耙头、绵绳套索、白打等。拳术是其他武术的基础，有拳术的基础，才能较好地掌握器械的技法。故拳家有“学艺先学拳，次学棍。拳、棍法明，则刀、枪诸技特易耳，所以拳、棍为诸艺之本源也”。② 戚继光虽说“拳法似无预于大战之技”，但也承认“活动手足，惯勤肢体，此为初学入艺之门也”。“大抵拳、棍、刀、枪、钗、钯、剑、戟、弓矢、钩镰、挨牌之类，莫不先有拳法活动身手。其拳也，为

① 徐征等主编：《全元曲》，石家庄，河北教育出版社，1998，3979 页、2940 页、2711 页、6237 页。

② （明）何良臣：《阵纪》。

武艺之源”。[①]

清朝褚人获《坚瓠集》中亦有“十八般武艺”的记载，同明人谢肇淛《五杂俎》卷五中的记载基本相同。根据《中国武术大辞典》记载，自清代以来十八般武艺有四种说法：

① 指“刀、枪、剑、戟、锐、棍、叉、耙、鞭、锏、锤、斧、钩、镰、扒、拐、弓箭、藤牌”。

② 与①排列相同，唯有后三件变为：代、扶、弓矢。

③ 指“九长九短”。九长为枪、戟、棍、钺、叉、锐、钩、槊、环；九短为刀、剑、拐、斧、鞭、锏、锤、棒、杵。

④ 指近代戏曲界有人称之为刀、枪、剑、戟、斧、钺、钩、叉、鞭、锏、锤、抓、锐、棍、槊、棒、拐、流星锤等18种兵器。在③中不列远射兵器的弓矢和防御武器的牌或藤牌，可能是近代练武者不善习弓矢，只教练套路的反映。

二、日本、朝鲜的十八般武艺

日本也有“十八般武艺”之说。这一词最早见于日万治元年（1658年）出版的《群书拾唾》，后来于宽文元年（1661年）又出版了中国古籍《五杂俎》的日文版。在元禄之际（1688～1704年）出版的贝原益轩《和汉名数读编》中记载有武艺十四事。在日本江户时代（1603～1867年），日本著名武术家平山行藏以中国的《三才图会》日本版为基础，写成《武艺十八般略说》。根据日本《和汉三才图会》记载，日本武术中的十八般武艺与我国的十八般武艺不完全相同。一弓术，日本古代称为射艺，明治以后称为弓道。二马术。三枪术。枪的式样与我国的相同，但没有缨。四剑术。明治以后称为剑道，日本剑术中使用的剑又称为日本刀，与我国的剑不一样，类似我国的单刀，但刀身比单刀狭长。有的日本古书称剑术为刀术。五水泳术，即游泳术。六短刀术，又称短剑、刺刀，是一种没有刀盘的短刀，长九寸五分。即我国称为匕首。七拔刀术，即拔刀出鞘的技术。八十手术。十手是日本江户时代捕快所持的一种短兵，类似我国的铁尺，是一根长约一尺五寸的铁棒，在近手把处装有护手钩，用来阻挡刀锋。九铁锐术，又称手里剑，即我国武术暗器中的飞刀。十含针术，即口内含针，可吐出杀伤敌人。十一薙刀术，又称长刀，长柄、宽刀身，刀尖向上翘起，类似我国的双手带、斩马刀、苗刀。十

① （明）戚继光：《纪效新书·拳经捷要篇》。

二炮术，古代施放火炮、火铳的技术。十三捕手术，即我国的擒拿法。十四柔术，即柔道。十五棒术，十六镔术，又称袖搦、狼牙棒，是在长柄上端上下交叉地安装许多铁刺，用来钩住对方的衣袖，并将其拽倒。十七锁镰术，在长柄的镰刀上装上带长链的铁锤，先用链锤打击对方，也可用镰刀勾取对方的头。十八隐形术，又称忍术，是一种不让对方发觉的隐蔽术。类似我国武术中的轻功、夜行术。[①] 从以上日本的十八般武艺可以看出，它充分表现了其民族文化特色，同中国十八般武艺相比较具有相似性。

根据文献记载，朝鲜也有十八般武艺。《武艺图谱通志》是由朝鲜君主钦定的古代武艺图谱文献，作者是李德懋、朴家齐。文本详细记载了从明朝戚继光《纪效新书》和茅元仪《武备志》等兵书中截出的和由中国明代传入朝鲜的十八般武艺，具有综合性、代表性、全面性、典型性的特点。该书历经朝鲜“宣庙”、“孝庙”两庙时期，渐续完本。现藏于韩国国家图书馆。由此也可以看出，在中外体育文化交流中中国武术的影响是相当广泛的。

三、《水浒传》中的十八般武艺

我国地域辽阔，民族众多，历史文化发展悠久。千百年来不断相互交流学习、创造发明，从古代战场上，从生产工具或生活用品演变中，创造出了多种多样的兵器及使用这些兵器的武艺。明代成书的《水浒传》记载的虽是宋朝的故事，但已经反映了明时已有十八般武艺。施耐庵在《水浒传》第二回中描写九纹龙史进从王进教头习武时说：“史进每日求王教头点拨十八般武艺，一一从头教起。哪十八般武艺？矛、锤、弓、弩、铳、鞭、锏、剑、链、挝、斧、钺、戈、戟、牌、棒与枪、扒。”在《水浒传》中第一回就讲了当时使用的十八类武器，而且在所描写的主要人物中个个是武艺高强，各具特色。一是矛。梁山泊头领豹子头林冲用的是丈八蛇矛，也叫铁槊；韩滔用的是一杆枣木槊；番将乌利可安用的是一杆纯钢银枣槊。二是锤。梁山泊好汉樊瑞用的是流星锤，汤隆用的是铁瓜锤。三是弓。朱贵用的是一张皮靶弓，搭上一支响箭，望着那芦苇丛中射击；解珍、解宝兄弟捕虎时用迷窝弓；孙立用过硬弓；殷天锡带的闲汉们有的手上执的是弹弓；管营张世平要买的是一张陈州好角弓；童贯围剿梁山泊的部队里有雀画弓、铁胎弓、宝雕弓等等。四是弩。武松打虎后见到乡夫拿着踏弩；殷天锡带的闲汉中有的带弩；梁山泊

① ［日］寺岛良安：《和汉三才图会》，江户时代（1603～1867年）出版，在笹间良彦著《图说日本武道辞典》（柏书房，1982年版）中也记载有十八般武艺。

好汉初战黄安团练时，船上弩箭如雨点射来；宋公明一打祝家庄时，独龙岗门楼上弩箭齐发；童贯围剿梁山泊义军时，军中武器有桦车弩、漆抹弩、脚登弩……五是鞭。《水浒传》里病尉迟孙立腕上悬一条虎眼竹节钢鞭，呼延灼使的是两条水磨八棱钢鞭，左手重 12 斤，右手重 13 斤；他同孙立作战，“双鞭遇敌真奇事，更好同归水浒中。”六是锏。《水浒传》里写辽国第一员上将兀颜光都统军用的是铁锏，使的铮铮有声；宋江打王庆时，王庆部下酆泰使的是两条铁锏。七是剑。吴用访晁盖时，背的是松纹古钢剑；黄信用的是丧门剑，裴宣用双剑，高廉用的是太阿宝剑；樊瑞腰掣龙泉剑，宋公明排九宫八卦阵时，公孙胜出场背上有雌雄宝剑；辽国大将耶律得信手仗七星宝剑；田虎部将孙安使两口镔铁剑；乔道清用的是锟铻铁古剑；包道工用的是玄元混天剑。八是链。吴用制止刘唐和雷横打架时，就是用手上掣的两条铜链，就中一隔，才停了下来。邓飞、欧鹏也是用链。九是斧。黑旋风李逵抡着两把板斧，在战场上横冲直撞；李超与杨志比武时，手里横着一柄金蘸斧；邹渊用的是大斧，童贯围剿梁山泊时，官军中有开山斧、宣花斧、偃月斧等。十是钺。宋江打王庆时，在阵容中有“两行钺斧鞭挝中间”。十一是戈。或称“平头戟”。吕方、郭盛、史文恭、韩存保、方杰作战时都是用戟。十二是牌。即盾。杨志比武时，李成传下话来，叫比箭的好汉，可用遮箭牌，防护身体；呼延灼摆布连环马乱箭射来时，梁山泊水军用牌遮护，不致损伤；樊瑞的部将项充使的是一面团牌，牌上插飞刀 24 把；李兖也使一面团牌，牌上插上标枪 24 支，手中使一口宝剑。十三棒。宋江遇九天玄女娘后，挥手在厨里摸了短棒；林冲发配时，差拨对他说要打一百杀威棒；石秀全仗一杆棒；秦明用的是狼牙棒。十四是枪。《水浒传》里的枪种类比较多。林冲在天王堂，拿的是花枪；杨志同李超比武时，手中拿的也是枪，但李超出战时，手中挺着的却是浑铁点钢枪；宋江到高唐州营救柴进时，头领的武器中有芦叶枪；祖祖代代打造军器的好汉汤隆，会别出心裁地制造出钩镰枪；徐宁端的钩镰枪能够神出鬼没；石秀在北京看到押犯人用的是柳叶枪；张横同关胜作战时，他部属手执苦竹枪；圣水将军单廷珪，使的是一条黑杆枪；董平善使双枪；童贯的官军中，有绿沉枪、鸦角枪；大辽上将阿里奇，手掿梨花点钢枪；田虎部属方琼拈一条浑铁枪；王庆部属用的都是钏银细杆长枪。十五是挝。王庆部将袁朗手掿两个磨炼钢挝，左手重 15 斤，右手重 16 斤。十六是戟。吕方用的是方天画戟，郭盛、史文恭等用的都是方天戟。十七是叉。史家庄抓史进时用的是挡叉；武松打虎后遇见的两个猎手，手上拿的是五股叉；宋江在浔阳江遇见的混江龙李俊，手上拿的是托叉；宋江营救柴进时，兵营中有三股叉；丁得孙使的是飞叉。十八是拳。武松是精通拳法的好汉。他在景阳冈

打虎和在快活林痛打蒋门神时，他那高强的武艺在书中被描绘的淋漓尽致。除武松外，鲁智深、燕青等人，也都是拳击能手。鲁达拳打镇关西，李逵打死殷天锡，燕青智扑擎天柱，都显出了他们高明而又出色的拳术。除上述18种武艺之外，在《水浒传》里还有用槊、钯、槌、莲花铁锐等兵器的[①]。

四、十八般武艺的发展

我国古代的兵器远远不止“十八般”，内容十分丰富多彩，真可谓洋洋大观。目前，人们根据对古今书籍等资料整理、发掘，已提供出了各式兵器多达440种。[②] 刀类有65种、枪类有49种、剑类有84种、棍类有10种、棒类有13种、锤类有14种、弓弩类有52种、箭类有44种、抓和挝类有14种、鞭类有12种、斧和钺有11种、戟类有13种、槊类有6种、锐类有6种、叉类有4种、拐类有5种、钻类有4种，其他如双流星、铁橄榄、如意珠、绳镖、飞蝗石等有24种。

这么多古代兵器，远远不止“十八般”。这里用“十八般”可能是因为古人认为九是数字之极。九要是再加一，那就逢十进一，在十位数中，十又成为最小的数字了。所以历来人们都喜欢用九或九的倍数来表示数目众多。十八是九的两倍，说起来也顺口，所以“十八般兵器”就沿用到今天。这跟人们习惯使用九霄、九泉、九腔十八调，十八层地狱、十八罗汉、三十六计、十万八千里是一个意思。这400多种武术兵器，因时代背景不同，除刀、枪、剑、棍等少数几项仅供专业培训及人民大众为锻炼身体的一种方式方法外，其余大部分已不多用或一些将不复存在了。这在冷兵器的历史长河中，它们都算是完成了自身的使命。

“十八般兵器”的分类是根据其形状和使用方法而定的。一般分成长、短、软、硬、单、双和带钩、带刺、带尖、带刃等几种类型；使用起来都离不开进攻和防守两个方面。目前，我们国家把“十八般兵器”分成四大类：一长器械，如大刀、枪、戟、棍等；二短器械，如刀、剑、鞭、匕首、锤等；三双器械，如双剑、双刀、双鞭、双头枪和单刀加盾等；四软器械，如三节棍、九节鞭、流星锤、绳标等。国家体育总局还确定刀、枪、棍、棒、拳为武术比赛项目，大刀、九节鞭、双钩、双戟等作为比赛中表演项目。

长短兵器结合是我国古代兵器配备的传统。《司马法》说：“兵不杂则不

① 王资鑫：《水浒与武打艺术》，南京，江苏古籍出版社，1998，24～54页。

② 傅亚光：《中华古代兵器辑录》，载《体育文史》，1995（4）。

利，长兵以卫，短兵以守。”[①] 又说：“凡五兵五当，长以卫短，短以救长，迭战则久，皆战则强。”[②] 在我国古代武术运动的发展过程中，“十八般兵器”的使用方法和表演风格，也是各放异彩的。长有长的威力，短有短的好处。“单刀跳，双刀绕”，刀能劈能砍，能扎能撩，呈现勇猛、慓悍、雄健的气势，故有“刀如猛虎”之称。枪有扎、挑、拔、豁、拿等不同的用法。明代抗倭名将戚继光在《纪效新书》中称枪为“变幻莫测，神化无穷”；“其进锐，其退速，其势险，其节短。不动如山，动如雷震。”可见枪的利害。剑靠劈、点、刺、撩、崩、云、截、抹，挥舞起来呈现轻快飘洒、刚柔相济、吞吐自如，故有“剑走美式”之称。当然，事物总是辩证的，有矛就有盾。在“十八般兵器”中不能定论哪种兵器最强、威力最大，只能根据使用者的习惯和爱好而定。《水浒传》里的黑旋风李逵，力大无比，两把板斧对他来说是最得心应手的，挥舞起来表现出一派粗犷、豪爽的性格。如果让他手执宝剑的话，也许这个“风”就旋不起来了。《三国演义》里的关云长，手挥青龙偃月刀，过关斩将，威名四扬，但一根绊马索却使他一命归天。

“十八般武艺”是我国古代劳动人民在实际生活中，不断积累和丰富起来的文化遗产，它有着广泛而深厚的群众基础。随着中国武术踏出国门走向世界，“十八般武艺”作为具有中华民族特色的体育文化必将在国际上产生更大的影响。

① 《司马法·天子之义第二》，北京，解放军出版社，1989。

② 《司马法·定爵第三》。

参考文献

1. 徐平主编：《气功学》，北京，科学出版社，1992 年。

2. 吴志超著：《导引养生史论稿》，北京，北京体育大学出版社，1996 年。

3. 胡小明著：《体育人类学》，广州，广州人民出版社，2000 年。

4. 陈山著：《中国武侠史》，上海，上海三联书店，1992 年。

5. 董跃忠著：《武侠文化》，北京，中国经济出版社，1995 年。

6. 余英时：《士与中国文化》，上海，上海人民出版社，1987 年。

7. 黄捷荣主编：《体育哲学》，沈阳，沈阳出版社，1988 年。

8. 温玉成著：《少林访古》，天津，百花文艺出版社，1999 年。

9. 梁敏滔著：《东方格斗文化》，天津，天津古籍出版社，2002 年。

10. 周西宽等编著：《体育学》，成都，四川教育出版社，1988 年。

11. 李力研著：《野蛮的文明——体育的哲学宣言》，北京，中国社会出版社，1998 年。

12. 刘吉主编：《新中国体育史优秀论文集》，北京，奥林匹克出版社，1997 年。

13. 钱云主编：《体育气功学》，北京，北京体育学院出版社，1995 年。

14. 曹志清编著：《形意拳理论研究》，北京，人民体育出版社，1993 年。

15. 沈寿著：《太极拳论谭》，北京，人民体育出版社，1997 年。

16. 唐豪、顾留馨著：《太极拳研究》，北京，人民体育出版社，1996 年。

17. 赵冬梅著：《武道彷徨——历史上的武举和武学》，北京，解放军出版社，2000 年。

18. 许友根著：《武举制度史略》，苏州，苏州大学出版社，1997 年。

19. 许保林著：《中国兵书通览》，北京，解放军出版社，2002 年第 2 版。

20. 张文儒著：《中国兵学文化》，北京，北京大学出版社，1997 年。

21. 陈昌怡、谭华编著：《古代体育寻踪》，北京，人民体育出版社，1990 年。

22. 中华人民共和国体育运动委员会运动技术委员会编：《中国体育史参考资料》（第一～九辑），北京，人民体育出版社，1958～1959 年。

23. 潘孝伟著：《唐代体育》，西安，西北大学出版社，1995 年。

24. 王永平著：《唐代游艺》，西安，西北大学出版社，1995 年。

25. 蔡丰明著：《游戏史》，上海，上海文艺出版社，1997 年。

26. 王克芬著：《中国舞蹈发展史》，上海，上海人民出版社，1991 年。

27. 王联斌：《中华武德通史》，北京，解放军出版社，1998 年。

28. 郭希汾著：《中国体育史》，上海，上海文艺出版社，1993 年。

29. 吴文忠著：《中国体育发展史》，台北，三民书店，1981 年。

30. 马济人编著：《中国气功学》，西安，陕西科学技术出版社，1987 年。

31. 张荣明著：《中国古代气功与先秦哲学》，上海，上海人民出版社，1987 年。

32. 旷文楠主编：《中国武术文化概论》，成都，四川教育出版社，1990 年。

33. 乔克勤、关文明编著：《中国体育思想史》，兰州，甘肃民族出版社，1993 年。

34. 翁士勋主编：《二十五史体育史料汇编》，北京，北京体育大学出版社，1997 年。

35. 向达著：《唐代长安与西域文明》，北京，三联书店，1987 年。

36. 林伯原编著：《中国武术史》，北京，北京体育大学出版社，1994 年。

37. 张耀庭主编：《中国武术史》，北京，人民体育出版社，1997 年。

38. 郑振坤著：《中国古代体育思想史纲要》，北京，人民体育出版社，1989 年。

39. 吴文忠编著：《体育史》(中国古代部分)，台北，正中书局，1957 年。

40. 林伯原、谷世权编著：《中国体育史》（上册、下册），北京，北京体育学院出版社，1989 年。

41. ［英］李约瑟著，陈立夫等译：《中国古代科学思想史》，南昌，江西人民出版社 ，1999 年第 2 版。

42. 王俊奇编著：《中国唐宋体育史》，北京，人民体育出版社，2000 年。

43. 兰书臣著：《中华文化通典 · 兵制志》，上海，上海人民出版社，1998 年。

44. 毕世明著：《中华文化通典 · 体育志》，上海，上海人民出版社，1998 年。

45. 路云亭著：《竞技、中国：竞技文化与中国的国民性》，北京，工商联出版社，1997 年。

46. 刘秉果著：《中国古代体育史话》，北京，文物出版社，1987 年。

47. ［日］篠田基行著：《体育思想史》，逍遥书院，1980 年第 3 版。

48.［日］笹岛恒辅著：《中国体育史》，逍遥书院，1978年。

49.［日］阿部忍著：《体育・スポ—ツ哲学论・武道论》，不昧堂出版社，1990年。

50.刘峻骧著：《东方人体文化》，上海，上海文艺出版社，1996年。

51.毛礼锐主编：《中国古代教育史》，北京，人民出版社，1983年。

52.马伯英著：《中国医学文化史》，上海，上海人民出版社，1994年。

53.《中华文明史》编写组：《中华文明史》第1～9卷，石家庄，河北教育出版社，1989年。

54.冯友兰著：《中国哲学史新编》，北京，人民出版社，1982年第3版。

55.刘泽华主编：《中国政治思想史》，杭州，浙江人民出版社，1996年。

56.杨荣国著：《中国古代思想史》，北京，人民出版社，1973年第2版。

57.李泽厚：《中国古代思想史论》，北京，人民出版社，1986年。

58.侯外庐、赵纪彬、杜国庠著：《中国思想通史》，北京，人民出版社，1957年。

59.葛兆光著：《中国思想史》，上海，复旦大学出版社，1998年。

60.王卜雄、周世荣著：《中国气功学术发展史》，长沙，湖南科学技术出版社，1989年。

61.廖育群主编：《中国古代科学技术史——医学卷》，沈阳，辽宁教育出版社，1996年。

62.李志庸编：《中国气功史》，开封，河南科学技术出版社，1988年。

63.中国佛教协会编：《中国佛教》（第一～四辑），北京，知识出版社，1980～1989年。

64.葛荣晋主编：《中国实学思想史》（上、中、下），北京，首都师范大学出版社，1994年。

65.张鸣等著：《中国兵家》，北京，宗教文化出版社，1996年。

66.姜国柱著：《中国军事思想简史》，北京，新世界出版社，2006年。

67.《中国军事史》编写组：《中国历代军事思想》，北京，解放军出版社，2007年。

68.陈峰著：《武士的悲哀——北宋崇文抑武现象透析》，西安，陕西人民出版社，2000年。

69.张惠芬、金忠明编著：《中国教育史》，上海，华东师范大学出版社，2001年。

70.崔乐泉著：《忘忧清乐——古代游艺文化》，南京，江苏古籍出版社，2002年。

71. 马爱民著：《传统武术文化新探》，北京，人民体育出版社，2003 年。

72. 葛兆光著：《思想史研究课堂讲录》，北京，三联书店，2005 年。

73. 杨向东著：《中国古代体育文化史》，天津，天津人民出版社，2000 年。

74. 崔乐泉主持：《中国体育简明通史》（古代卷），成都，成都体育学院，2003 年国家社会科学基金重点项目（03ATY002）。

75. 温力著：《中国武术概论》，北京，人民体育出版社，2005 年。

76. 韦政通著：《中国思想史》（上下册），上海，上海书店出版社，2003 年。