

远去的背影
文化的神韵



中国古代

体育

中国传统民俗文化——文化系列



乔志霞。编著

中国商业出版社

中国古代体育

乔志霞 编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国古代体育 / 乔志霞编著. — 北京: 中国商业出版社, 2015. 10

ISBN 978 - 7 - 5044 - 8617 - 2

I. ①中… II. ①乔… III. ①古代体育 - 研究 - 中国
IV. ①G812. 92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 229201 号

责任编辑: 刘毕林

中国商业出版社出版发行
010 - 63180647 www. c - cbook. com
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京飞达印刷有限责任公司

*

710 × 1000 毫米 16 开 12.5 印张 200 千字
2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷
定价: 25.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

《中国传统民俗文化》 编委

- 主 编** 傅璇琮 著名学者，原国务院古籍整理出版规划小组秘书长，清华大学古典文献研究中心主任教授，原中华书局总编辑
- 顾 问** 蔡尚思 著名历史学家，中国思想史研究专家
卢燕新 南开大学文学院副教授
王永波 四川省社会科学院文学研究所副研究员
叶 舟 中国思维科学研究院院长，清华大学、北京大学特聘教授
于春芳 北京第二外国语学院教授
杨玲玲 西班牙文化大学文化与教育学博士
- 编 委** 陈鑫海 首都师范大学中文系博士
李 敏 北京语言大学古汉语古代文学博士
赵 芳 出版社高级编辑，曾编辑出版过多部文化类图书
韩 霞 山东教育基金会理事，作家
陈 娇 山东大学哲学系讲师
吴军辉 河北大学历史系讲师
石雨祺 出版社高级编辑，曾编辑出版过多部历史类图书
王 欣 全国特级教师
- 策划及副主编** 王 俊

序 言

中国是举世闻名的文明古国,在漫长的历史发展过程中,勤劳智慧的中国人,创造了丰富多彩、绚丽多姿的文化,可以说人创造了文化,文化创造了人,这些经过锤炼和沉淀的古代传统文化,凝聚着华夏各族人民的性格、精神、智慧,是中华民族相互认同的标志和纽带。在人类文化的百花园中摇曳生姿,展现着自己独特的风采,对人类文化的多样性发展作出了巨大贡献。中国传统民俗文化内容广博,风格独特,深深地吸引着世界人民的眼光。

正因如此,我们必须深入学习贯彻十八届三中全会精神,按照中央的规定,加强文化建设。2006年5月,时任浙江省委书记的习近平同志就已提出:“文化通过传承为社会进步发挥基础作用,文化会促进或制约经济乃至整个社会的发展。”又说:“文化的力量最终可以转化为物质的力量,文化的软实力最终可以转化为经济的硬实力”。(《浙江文化研究工程成果文库总序》)今年他去山东考察时,又再次强调:中华民族伟大复兴,需要以中华文化发展繁荣为条件。

学习习近平同志的重要讲话,确可体会到,在政治、经济、军事、社会和自然要素之中,文化是协调各个要素协同发展、相关耦合的关键。正因为此,我们应该对华夏民族文化进行广阔、全面的检视。我们应该唤醒我们民族的集体记忆,复兴我们民族的伟大精神,发展和繁荣中华民族的优秀文化,为我们民族在强国之路上阔步前行创设先决条件。

实现民族文化的复兴,更必须传承中华优秀传统文化。现代中国人,特别是年轻人,对传统文化十分感兴趣,蕴含感情。但当下也有人对具体典籍、历史事实不甚了解,比如说,中国是书法大国,谈起书法,有些人或许只知道些书法大家如王羲之、柳公权等等的名字,知道《兰亭集序》是千古书法珍品,仅此而已。再比如说,我们都知道中国是闻名于世的瓷器大国,中国的瓷器令西方人叹为观止,中国也因此而获得了“瓷器之国”(英语 china 的另一义即为瓷器)的美誉。然而关于瓷器的由来、形制的演变、纹饰的演化、烧制等等瓷器文化的内涵,就知之甚少。中国还是武术大国,然而国人的武术知识,或许更多地来源于一部部精彩的武侠影视作品,对于真正的武术文化,我们也难以窥其堂奥了。我们还是崇尚玉文化的国度,我们的祖先,发现了这种“温润而有光泽的美石”,并赋予了这种冰冷的自然物以鲜活的生命力和文化性格,例如“君子当温润如玉”,女子应“冰清玉洁”、“守身如玉”;“玉有五德”,即“仁”、“义”、“智”、“勇”、“洁”,等等。今天,熟悉这些玉文化的内涵的国人,也为数不多了。

也许正有鉴于此,有忧于此,近年来,已有不少有志之士,开始了复兴中国传统文化的努力,读经热开始风靡海峡两岸,不少孩童乃至成人,开始重拾经典,在故纸旧书中品味古人的智慧,发现古文化历久弥新的魅力。电视讲坛里一波又一波对古文化的讲述,也吸引着数以万计的人们,重新审视古文化的价值。现在放在读者眼前的这套“中国传统民俗文化丛书”,也是这一努力的又一体现。我们现在确应注重研究成果的学术价值和应用价值,充分发挥其认识世界、传承文化、创新理论、咨政育人的重要作用。

中国的传统文化内容博大,体系庞杂,该如何下手,如何呈现?这套丛书处理得可谓系统性强,别具心思。编者分别按物质文化、制度文化、精神文化等方面来分门别类地进行组织编写,例如在物质文化的层面,就有中国古代纺织、中国古代酒具、中国古代农具、中国古代青铜器、中国古代钱币、中国古代石刻、中国古代木雕、中国古代建筑、中国古代砖瓦、中国古代玉器、中国古代陶器、中国古代漆器、中国古代桥梁等等。

在精神文化的层面,就有中国古代书法、中国古代绘画、中国古代音乐、中国古代艺术、中国古代篆刻、中国古代家训、中国古代戏曲、中国古代版画等等;在制度文化的层面,就有中国古代科举、中国古代官制、中国古代教育、中国古代军队、中国古代法律等等。

此外,在历史的发展长河中,中国各行各业还涌现出一大批杰出的人物,至今闪耀着夺目的光辉,启迪后人,示范来者,对此,这套丛书也给予了应有的重视,中国古代名将、中国古代名相、中国古代名帝、中国古代文人、中国古代高僧等等,就是这方面的体现。

生活在 21 世纪的我们,或许对古人的生活颇感好奇,他们的吃穿住用如何?他们如何过节?如何安排婚丧嫁娶?如何交通?孩子如何玩耍?等等。这些饶有兴趣的内容,这套中国传统民俗文化丛书,都有所涉猎,例如中国古代婚姻、中国古代丧葬、中国古代节日、中国古代风俗、中国古代礼仪、中国古代饮食、中国古代交通、中国古代家具、中国古代玩具、中国古代鞋帽等等,这些书籍介绍的,都是人们深感兴趣,平时却无从知晓的内容。

在经济生活的层面,这套丛书安排了中国古代农业、中国古代纺织、中国古代经济、中国古代贸易、中国古代水利、中国古代车马、中国古代赋税等等内容,足以勾勒出古人经济生活的主要内容,让今人得以窥见自己祖先曾经的经济生活情状。

在物质遗存方面,这套丛书则选择了中国古镇、中国古楼、中国古寺、中国古陵墓、中国古塔、中国古战场、中国古村落、中国古街、中国古代宫殿、中国古代城墙、中国古关等内容。相信读罢这些书,喜欢中国古代物质遗存的读者,已经能大致掌握这一领域的大多数知识了。

除了上述内容外,其实还有很多难以归类却饶有兴趣的内容,例如中国古代的乞丐这样的社会史内容,也许有助于我们深入了解这些古代社会底层民众的真实生活情状,走出武侠小说家们加诸他们身上的虚幻不实的丐帮色彩,还原他们的本来面目,加深我们对历史真实的了解。继承和发扬中华民族几千年创造的优秀文化和民族精神是我们责无旁贷的历史责任。

不难看出,单就内容所涵盖的范围广度来说,有物质遗产,有非物质遗产,还有国粹。这套丛书无疑当得起“中国传统文化的百科全书”的美誉了。这套书还邀约了大批相关的专家、教授参与并指导了稿件的编写工作。应当指出的是,这套书在写作中,既钩稽、爬梳大量古代文化文献典籍,又参照近人与今人的研究成果,将宏观把握与微观考察相结合。在论述、阐释中,既注意重点突出,又着重于论证层次清晰,从多角度、多层面对文化现象与发展加以考察。这套丛书的出版,有助于我们走进古人的世界,了解他们的美好生活,去回望我们来时的路。学史使人明智。历史的回眸,有助于我们汲取古人的智慧,借历史的明灯,照亮未来的路,为我们中华民族的伟大崛起添砖加瓦。

是为序。

傅璇琮

2014年2月8日

前言

体育是一项存在于人类社会生活之中的社会实践活动，它从自然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。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、空间性和地域性的特点。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如此。中国鲜明的时代特点和社会背景更是为中国古代体育打上深深的烙印。

尽管中国古代体育实践具有悠久的历史 and 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中，受到中国古代传统文化、政治、

战争等的影响，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，但中国古代体育源远流长、博大精深。从它朦胧的破茧而出到历经磨炼的曲折发展，无不浸透着中国古代人民的智慧和梦想，所以中国古代体育所承载的历史文化和社会信息是其他领域无法企及的。

本书通过对中国古代体育的起源、在各朝代的发展以及与体育相关的重要事件和名人趣事的描写，旨在生动形象地给广大读者立体地展示中国古代体育的面貌，在为大家提供知识的同时，更注重其趣味性。

随着人们对中国古代文化和各个层面认识的不断深化，相信人们对中国古代体育史的认识也会逐渐全面而深刻。

目录



第一章 源远流长的中国古代体育



第一节 古代体育的蛛丝马迹 2

原始体育与先民的生存 2

原始体育从劳动中走来 4

原始宗教中体育的萌芽 5

战争与体育的渊源 6



第二节 种类繁多的古代体育种类 8

历史悠久：球类 8

特色独具：武艺 9

趣韵兼备：棋类 10

征服自己的产物：田径 11

源远流长：养生体育 14

生活实践的产物：练力与举重 15

广受欢迎：角力与摔跤 16

魅力独具：水嬉与冰嬉 18

花样翻新的其他体育活动 20



第三节 特殊群体的体育爱好 34

妇女、老人、儿童的体育活动 34

精彩纷呈的少数民族体育 40

古代名人的体育爱好 45

古代教育中的体育活动 49





第二章 印迹鲜明的先秦体育

 第一节 先秦体育发展的历史背景	54
生产力的进步与体育的演进	54
战争频繁、体育发展	55
其他文化的发展对体育的影响	56
春秋时期的体育思想	56
战国时期的体育思想	61
 第二节 先秦时的体育趣事	67
射箭断官司	67
项处舍命踢蹴鞠	69
孔子翘关	69
孟说举鼎害家人	70
棋艺精神的围棋大师弈秋	71
晋国国君痴迷角力	72



第三章 规模恢宏的秦汉体育

 第一节 秦汉及魏晋南北朝时期体育的历史背景	74
秦汉时期的社会环境	74
秦汉时的体育思想	77
魏晋南北朝时期的体育思想	80
 第二节 秦汉魏晋南北朝时代的体育趣事	85
秦始皇禁武毁器	85
两汉时期的体育故事	87
魏晋南北朝时期的体育	97



第四章 璀璨夺目的隋唐体育

 第一节 隋唐体育发展的历史背景	104
隋唐时期的社会环境	104





佛教的鼎盛	105
道教的影响	105
 第二节 隋唐时期的体育趣事	106
昙花一现的隋朝体育	106
唐朝皇帝嗜体育	108
马球的兴盛与政治阴谋	109
丰富多彩的唐朝体育活动	113
 第三节 隋唐体育的国际交流	118
围棋、蹴鞠传入朝鲜	118
频繁的中日体育交流	119
隋唐、天竺互动频繁	120
十五桂球传罗马	122



第五章 封建社会后期的体育发展

 第一节 封建社会后期的体育背景	124
朝代概况	124
封建社会后期经济的发展	125
纷繁复杂的军事斗争	126
理学思想对体育的影响	128
 第二节 两宋时期的体育趣事	129
长盛不衰的球类运动	129
文雅之戏广泛流行	131
水嬉活动盛况空前	133
 第三节 元朝的体育趣事	138
别具一格的骑射习俗	138
备受青睐的角抵活动	141
角力与女子择婿	141
辽金元的军中马秋	143
元代的民间女子蹴鞠	144



捶丸——我国古代的高尔夫球	144
---------------------	-----



第四节 明清时期的体育故事	146
----------------------------	------------

明清习武热潮浓	146
戚继光与武术的发展	149
少林武功搏浪尖	150
骑射习俗持续发展	151
棋类活动高潮迭起	152
冰嬉活动引人入胜	155
杂技的发展与清代的皮条、杠子	157
太极拳	158
身心两利的旅行	160
儿童体育游戏的兴起	161
丰富多彩的民间杂戏	163



第六章 清晚期体育发展与中西方体育交汇



第一节 古代体育的组织形式与管理	166
-------------------------------	------------

古代体育管理	166
古代体育的活动场地与器材	167
古代体育团体组织的出现与管理	170



第二节 近代西方体育对中国体育的影响	172
---------------------------------	------------

洋务运动与西方体育的传入中国	173
戊戌维新与西方体育的进一步引进	175
“清末新政”与近代学校体育的变化	178
早期体育师资的培养	180
清末的体育组织与运动竞赛	181

参考书目	184
-------------------	------------



源远流长的中国古代体育

“体育”一词是人类社会进入近代以后才出现的，但是体育现象则可以说是与人类社会同时诞生的。中国古代体育，是中国古代人民劳动与智慧的结晶，也是中国古代文明的重要组成部分。源远流长的中国古代体育，其初始可以上溯到史前时期的蛮荒时代。



第一节 古代体育的蛛丝马迹



原始体育与先民的生存

探索体育的起源,必须追溯到人类的最原始时期。约 170 万年前的云南元谋猿人,约 80 万年前的陕西蓝田猿人,约 50 万年前的周口店北京猿人,是迄今在中国发现的最早人类。他们处于原始群居时代,还保留着猿的某些特征,有原始打制的石器。周口店的北京猿人已学会用火,并且说说简单的语言。当时的生产力极低,原始人过着集体采集兼狩猎的生活,生活艰难简陋,饱受野兽侵袭和病饿折磨。古籍对此曾有描写:

“上古之世,人民少而禽兽众,人民不胜禽兽虫蛇……民食果蓏蚌蛤,腥臊恶臭,而伤害腹胃,民多疾病。”(《韩非子·五蠹》卷十九)。

“昔太古尝无君矣。其民聚生群处,知母不知父。无亲戚、兄弟、夫妻、男女之别,无上下、长幼之道,无进退、揖让之礼,无衣服、履带、宫室、蓄积之便,无器械、舟车、城郭、险阻之备。”(《吕氏春秋·恃君览》卷二十)。

这些就是我们探寻体育源头的历史背景。

生存意识是动物的本能,更是人的本能。

在人类社会伊始,人类的最大强敌主要来自大自然,尽管人类生活依靠的也是大自然。人类要生存,不仅要获取食物,战胜暴雨、洪涝、疾病等自然灾害,而且随时都面临着虎豹豺狼等凶猛野兽对生命的威胁。在当时生产力水平异常低下的情况下,挣脱这种困境的方法不仅要倚仗组织团结的力量,而且个人



原始岩画

本身要具备强健的体魄。只有如此,才可以有效抵抗野兽的进攻并猎取必要的一日三餐。再说当时除了猎食就是休息,人类并没有其他太多的事情可做,剩余的精力用于健魄强体的训练,如速跑、爬山、跳水、角力等,也就成了日常生活中再平凡不过的事情。而这些有意或天意的身体锻炼,便成了体育习俗的萌芽。

当然,人类社会初期阶段的“体育锻炼”,也并不是仅仅为了防止猛兽的袭击,更要紧的是生产与生活的需要。

在生产力异常低下且漫长的原始社会,先民们是在非常艰难的条件下劳动与生活的,其生产与生活只可以依靠简单的工具,比如木棒、石器等进行采集与狩猎。在当时“民少而禽兽众”的情况下,先民们依靠“食草木之食,鸟兽之肉”生活,而这些又非伸手可取之物,必须能与野兽“竞走”、“角力”,必须与游鱼同游,必须如猿、猴一样善于攀缘……凡此种种,无论是走跑跳投,抑或是攀缘泅渡,在今天看来十分容易的事情,却不仅仅是先民们精力过剩的最基本的身体活动,更重要的是先民们谋生所必须具备的基本技能。从主观上讲,这些萌芽