



文化简史
WENHUA JIANSHI

中国古代体育简史



◇ 刘秉果 著 ◇



中华书局



上海古籍出版社

文化简史
WENHUA JIANSHI

中国古代体育简史

刘秉果 著



中华书局



上海古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国古代体育简史/刘秉果著. -北京:中华书局,上海古籍出版社,2010.3

(文史中国)

ISBN 978-7-101-07049-1

I. 中… II. 刘… III. 体育运动史-中国-古代-青少年读物 IV. G812.92-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 184776 号

-
- 书 名 中国古代体育简史
著 者 刘秉果
丛 书 名 文史中国
责任编辑 盖国梁
出版发行 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)
<http://www.zhbc.com.cn>
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn
上海古籍出版社
(上海市瑞金二路 272 号 200020)
<http://www.guji.com.cn>
E-mail:gujil@guji.com.cn
印 刷 北京瑞古冠中印刷厂
版 次 2010 年 3 月北京第 1 版
2010 年 3 月北京第 1 次印刷
规 格 850×1168 毫米 1/32
印张 4½ 字数 50 千字
印 数 1-6000 册
国际书号 ISBN 978-7-101-07049-1
定 价 18.00 元
-

《文史中国》丛书 出版缘起

《文史中国》丛书的策划编撰，始于2004年。

这一年，中共中央、国务院明确了一项重大的文化战略：“对未成年人进行以爱国主义为核心的伟大民族精神的教育”，要求通过中华民族优良传统和悠久历史的教育学习，引导广大青少年“从小树立民族自尊心、自信心和自豪感”。

鉴于此，中华书局和上海古籍出版社——中国南北两家以弘扬中华传统文化为己任的著名出版社——决定联手合作，出版一套为青少年量身订制的高质量的传统文​​化系列图书，其初命名为《长城丛书》，计16个系列、约160种图书。计划得到了有关部门的高度重视，很快列入了“‘十一·五’国家重点图书出版规划”与“国家古籍整理出版‘十一·五’重点规划”。

2005年，中宣部策划组织的弘扬伟大民族精神的重点出版工程——“民族精神史诗”全面展开。《长城丛书》之“文史知识”部分，又被吸纳为这项重大文化工程之一，并以《文史中国》为名，正式启动。经过近五年时间、数十位

学者的倾情投入，其第一批成果，终于以清新靓丽的面貌，呈现在广大读者的面前。

有别于以往的传统文化读物，《文史中国》的宗旨可概括为一句话：题材是传统的，眼界是当代的。因此除了科学性与可读性相统一的常规标准外，丛书从选目到撰写，更要求以一种世界性的文化视域来透析中华文化的深刻意蕴。而“中华”与“上古”深厚的学术底气与近十年来的创新精神，正是践行这一宗旨的可靠保证。

《文史中国》丛书首批共38本，分为四个系列：“辉煌时代”、“世界的中国”、“文化简史”、“中华意象”。四个系列互相联系，同时又自成体系，为读者多视角多侧面地展示中华文明。

“辉煌时代”系列共10本，选择中国五千年历史上十个辉煌的时代，作横断面的介绍与分析，以显示开放心态和创新精神是中华民族发展振兴的主体精神。

“世界的中国”系列共10本，集中表现中华文化与世界各民族文化的交流与融合，以展现中华文明是人类文明的共同组成部分，强调中国与世界的开放共荣、和谐共处是中华文化的固有精神。

“文化简史”系列共10本，从中国人文化生活的各部类

入手，历时性地介绍中国人知行合一的生活情趣，高尚优雅的审美理念，以及传承有序、丰富多彩的文化积累，从而为当代人的生活文化与中国文化走向世界提供启示。

“中华意象”系列共8本，选取最能够体现中华民族主体思想的、具有象征意味的意象，进行深入的解析。“龙凤”“金玉”等意象早已经成为中华民族的文化符号，它们以其特有的形象和意涵，展示着中国人特有的精神世界，并丰富着全人类的文化符号。

全中国的中小学生、全世界的华人学子，是《文史中国》丛书的当然读者。我们期待着读者们在清新优美的文字和图文并茂的情境中，感受到中华民族“爱国、团结、和谐、奋斗”的伟大的民族精神，成为一个出色的中国人。

今后，无论您走到世界的哪一个地方，无论您从事哪一项职业，无论您身处顺境还是逆境，您都可以骄傲地大声说：“是的，我是中国人！”

中华书局 上海古籍出版社

2009年7月

目录

第一章 体育的起源	1
第二章 夏商周朝军事体育的发展	7
礼制与教育	7
奖励与强迫	12
娱乐与养生	16
第三章 秦汉时期角力体育的发展	23
军事练兵	23
寓练于乐	26
形神相亲	46
第四章 隋唐时期竞技体育的发展	51
南北朝的体育发展	52
唐代的竞技体育	57
第五章 宋代市民体育的发展	79

体育表演	81
体育娱乐	97
第六章 元明清朝养生体育的发展	101
养生体育	102
民族体育	109
中华武术	122
民间体育	125
结束语	127

【第一章】

体育的起源

体育一词是外来语，是19世纪80年代主张改革维新的有识之士从外语翻译而来。最初译为体操，意思是身体操练。到了20世纪初便改为体育，意思是身体锻炼和品德培育。我国古代没有“体育”一词，但是，许多身体锻炼、竞技游戏的项目都曾得到过开展和兴盛，而且也已经认识了所有项目的功能和价值，并根据其特性进行过归类编目，如古代的导引、行气、按摩、体操，是人类延年益寿自养其生之道，在清人编辑的大型类书《古今图书集成》中，编入《人事典》。骑射、戈矛、击剑、举重，是军事战争的武艺或技能，即练武的手段，《古今图书集成》编入《戎政典》。乐舞、游戏、蹴鞠、击鞠等竞技娱乐，是社会的文化活动，《古今图书集成》编入《艺术典》。这种分类法相当于现代体育科学的子项——养生体育、军事体育和竞技体育。这可以说明，中国古代虽无“体育”一词总的概括，但是，体育的各个项目是有的，并且已认识了其功能价值，也得到了较大发展。



《令鼎》铭文

人类最早认识体育并从事体育活动，是在为生存保护自己和寻找食物的活动中开始的。人类的部分生理条件不如禽兽，没有禽的翅膀，不能高飞；没有兽的四足，不能快跑；没有鱼的鳍鳃，不能游水。在自然界生存竞争的条件下就受到了限制，就必须努力改善本身体质以适应环境的要求，于是，便学会了攀登、跳跃、快速奔跑、游泳、潜水，能够与各种环境中的敌人斗争并取得胜利，这个认识的自觉过程便是体育的起源和产生。

体育的起源是人类文明的表现，其发展演变过程也是和社会科学文化的进步密不可分的。当原始人群集体狩猎，发现那些奔跑迅速的人最能逃避野兽袭击和追捕到小动物，便有意地去练习跑步，产生了快跑英雄，他们屡屡追上能快跑的小兽，提高狩猎收获，使人类认识本身潜能，增强了战胜自然的自信心，也产

生了美丽的梦想，宇宙间凡是移动的物体没有人类追不上的。太阳是移动的，升起于东海，没落于西山，人类也可以追上太阳并留住它，“夸父逐日”的神话便这样诞生了，反映原始人类跑步训练已有很大的成就。到了奴隶社会，战争的重装备是战车，一辆四马战车冲锋陷阵，把敌人杀得落花流水，但是战场上的残局不是战车上的三个甲士所能收拾得了的，还要有步兵，步



《三才图会·角抵》

兵必须快跑配合作战，于是便有了步兵跟随马车赛跑的训练。青铜文《令鼎》中便记载了一个叫令的兵士，因为跟随国王的马车跑没有掉队便被赏赐了十家奴隶，厚重的奖励说明当时社会对跑步人才的重视。春秋战国，群雄争霸，战争连绵不断，各国诸侯都重视军队建设，采取各种方法提高士兵的跑步能力。有的是在征兵时就考核跑步素质，“日中而趋百里”。有的是以身体素质进行编队，“轻足善走者，聚为一卒（一百人为卒）”。有的是以高强度训练士兵跑步能力，“奔三百里而舍（住宿）焉”。广泛的跑步训练大大提高了人的跑步能力和体质。汉代战争是步骑联合作战，



《三才图会·击壤》

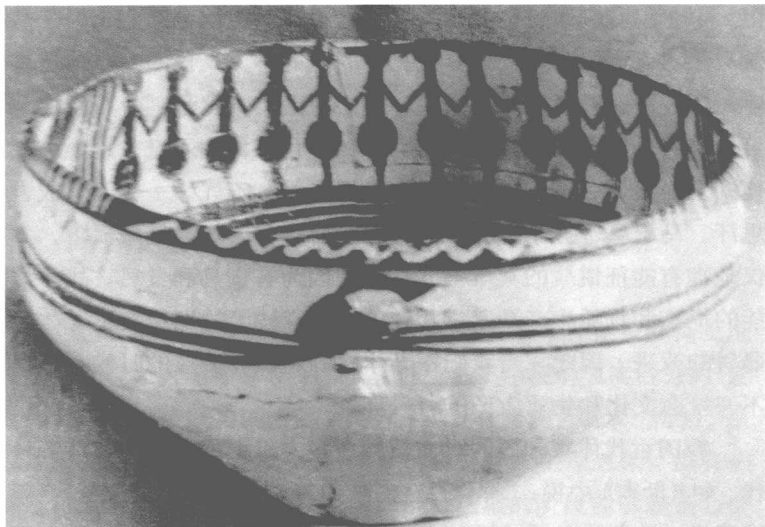
对步兵跑步能力的要求更高了。1973年考古工作者在长沙马王堆汉墓中发现了大量手抄帛书，其《养生方》中便有《疾行方》，就是如何提高跑步能力的方法，共有十条，有服药、巫术、祈祷。从现在来看，这些方法都缺乏科学，不会有什么生理效果，但有一点是可以肯定的，即这些方法在跑步最困难的阶段能够起到心理暗示作用，也就是心理兴奋剂，这是长跑练习中最重要的精神鼓励，说明了当时对长跑训练方法已有很多探索。南北朝时，为了提高腿部力量训练已有了跳濠沟训练法。到了南宋，民族英雄岳飞便是以穿着重甲训练兵士跑上下坡和跳濠沟。明代抗倭名将戚继光更进一步以负重训练跑步，“足囊以砂，渐渐加之，临敌去砂，

自然轻便”。用科学方法训练来提高跑步成绩，挑战生理极限。因此，体育的普及是社会文明进步的表现，体育成绩的提高是科学发展的结果。

体育的起源发展和科学文明进步有关，也和物质生产力的提高密切相连。我国在二万八千年前的山西峙峪人遗址中就发现了有石箭头，六七千年前的旧石器遗址中一个男子遗骸发现了骨箭头，箭簇的改进增加了弓箭的穿透力。唐尧时代，神箭手后羿射杀了猛兽野兽，因此，人们幻想弓箭也可以射落天上的太阳，说明当时弓的张力，箭的穿透力，都有极大增强。到了周朝，《考工记》中专门有制造弓箭的选材和工艺，可以造出强弓利箭，于是便有了“百步穿杨”、“射穿七札”的名射手。汉代的李广猿臂善射，在一次射猎中误以石为虎，猛力射去，竟然是“射石没簇”，可见当时弓箭强力是很高的了。春秋时代还发明了弩，是半机械化的发射器，弓箭威力的提高与良好器材分不开。一代天骄成吉思汗、马上皇帝努尔哈赤，能够以骑射驰骋疆场，征服天下，不仅是拥有能征惯战的英雄健儿，也是因为有良好的马和良弓，战斗技能的提高和物质生产是紧密相连的，体育技术的发展离不开体育器材的改进。因此，当我们探寻体育的起源和发展的时候，也离不开社会文化和物质生产的背景环境。

我国古代体育起源的时间根据许多文献记载应该是在黄帝时代。如《世本》中说：“挥作弓，夷牟作矢，皆黄帝臣。”又说：“尧造围棋，丹朱善之。”刘向《别录》中说：“蹴鞠（踢球）者，传言黄帝所作。”任昉《述异记》中说：“蚩尤氏以角抵人，人不能向。”王充《论衡》中说：“尧时有年五十（老人），击壤于路者。”《尚书·舜典》中记：“击石拊石，百兽率舞。”《吕氏春秋·适音》中记：“陶唐氏之始，民气郁阏，故作为舞以宣导之。”这些书籍中所记

的弓箭、蹴鞠、角抵（摔跤）、击壤、乐舞、体操，围棋，未必都是在黄帝当时所创造，但文献记载集中于这个时代，这是因为黄帝时代生产水平提高，物质文明，科学创造，文化进步，已经能够认识提高身体素质在军事战争中的重要，肢体运动对健康疗疾有作用，身体活动娱乐是休闲时的最好方式，于是，属于军事体育的弓箭、摔跤，属于竞技娱乐体育的蹴鞠、围棋、击壤、乐舞，属于养生体育的体操便在此时产生了。黄帝时代各个项目的产生已具备了我国古代体育概念的基本形态。



舞蹈纹彩盆

【第二章】

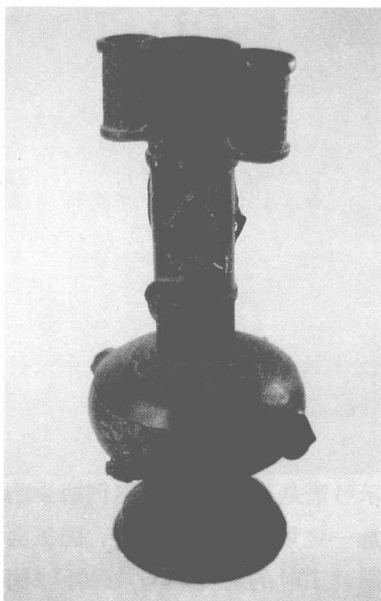
夏商周朝军事体育的发展

原始社会部落时代的先民们已经为了争夺生存条件而开启了战争，到了奴隶社会，有了阶级、国家、军队，为争夺财富而发动战争更是此起彼伏，连绵不断。当时的名言说：“国之大事，在祀与戎。”（《左传·成公十三年》）祭祀是向祖先表示宗族的兴旺发达，战争则是保卫国家的生存，都是国家的头等大事。要能取得战争胜利，必须加强军队建设和兵将的训练，因此，在奴隶社会有一系列的制度，规定官吏和民众必须接受军事训练，许多措施都和体育有关，这就推动了军事体育的发展。

礼制与教育

奴隶社会是以少数奴隶主统治多数奴隶，有一整套约束人行为的规定，这就是礼。《周礼》是目前保留下来奴隶社会最完备的礼制，《礼记·射义》中明确规定：“射者，男子之事也。”男子生下来在门上就要挂上一张弓，表示弓箭是男子一生中不可缺少的东西。所有的奴隶主每年都要参加一定规模的射箭比赛，国王会集群臣的射礼称为“大射”，诸侯朝拜王时的射礼名为“宾射”，国王或者诸侯休闲时的射礼称为“燕射”，士大夫聚会时的射礼则称为“乡射”。每一种射礼都有繁琐的礼仪，其中有两条最重要的规

定：第一是，射不中靶的人要饮罚酒；第二是，不能射的人要请病假。这两条对于射箭不中的人是很丢面子的，所以，每一个参加射礼的人平时都必须积极练习射箭，从而推动了奴隶主阶级射箭的开展。但是，到了春秋时代，奴隶主大多都腐化堕落不愿意苦练射箭，参加射礼大多是射不中靶，于是，便改射箭礼仪为投壶，就是用不带箭簇的矢投入于放了小豆的酒壶之中，这是一种小运动量而又很容易达到目标的身体活动，符合诸侯主的愿望，于是便改射礼为投壶礼。公元前530年，晋平公去世，晋昭公继位。晋平公原是诸侯国盟主，新君继位很想继续当诸侯盟主，在齐、郑、卫三国君主来庆贺新君即位的宴会上，按照燕射礼进行了投壶礼。



投壶的壶

晋君是主人，第一个举矢投壶，并致祝辞，其大意是，我能投中此壶就可以当盟主。一举手就将矢投中了壶，很为得意。接着轮到齐景公投壶，他早就想当诸侯盟主了，听到晋昭公如此露骨的表现，大为不满，于是在祝辞时就说，我若投中了此壶，就和晋君轮流当盟主。一举手把矢也投进了壶。一场和谐的外交宴会就因为投壶致辞闹得不欢而散。后来，投壶减去了一些礼仪，增加了不同投法的花样，每人投十支箭，根据难度花样计算总分比赛输赢，成为

封建士大夫阶级的休闲娱乐。由此可见，体育运动方式的变化是随着社会需要而不断创造发展的。

春秋末年，奴隶制礼崩乐坏，平民教育家孔丘以旧的礼乐框架注入新的思想意识，他率领学生习射礼于“矍相之圃”。开始时，很多人听说圣人带学生来比赛射箭，都跑来观看，“盖观者如堵墙焉”。此时，孔丘却叫他的学生子路出来宣布：凡是打败仗的将军、亡国的大夫，都不能在此观看。一下子离开的人有一半。射箭开始前，孔丘又叫他的学生罔之裘宣布：只有懂礼而又行为端正的人，才能有资格在此观看射礼。这一下又走了不少人。剩下的人该可以稳定观看了吧，孔丘却又叫序点出来宣布，不好学而又不好礼的人，没有资格留在这里。这一下子走的人又不少，“盖仅有存者”。从这里可以看到，孔丘在体育场上注意的不只是射箭技能、身体素质的提高，更注意的是思想品德的培养。参加者、参观者，都要从体育比赛中受到教育，培养良好心理品质。这就是儒家“寓教于乐”的教育原则，也是中国古代体育场上十分重视的优良传统。

我国古代十分重视青少年教育，夏商时代已有了学校，周朝有了专为培养统治阶级贵族子弟而设立的国学。据《周礼》记载，国学教育的课程有六门，礼、乐、射、御、书、数，称之为“六艺”。礼、乐是品德培养，射、御是军事技术，书、数是生活技能。射、御需要身体力量，乐中有乐舞能够陶冶性情，也是身体活动。所以“六艺”教育中有一半是与体育有关。射箭和驭车都是战争技能，关系战争胜负，也关系个人生死，所以达到的要求标准就很高。射箭要能穿透靶，连续发射，中靶的四矢成井字形；驭车时马跑的铃声要和谐，水边和道口都能顺利通过，狩猎时能跟上野兽奔跑，达到这些标准才算及格。教育质量好坏和教师水平高