

化石中的大树

中华古代体育



张鲁雅 编著

四川少年儿童出版社

(川)新登字 003 号



特邀编辑 张 健 方凯军 奚晓青

责任编辑 廖爱玲

装帧设计 绳 子

书 名 化石中的大树——中华古代体育 张鲁雅编著

四川少年儿童出版社出版发行(成都盐道街3号)

各地新华书店经销 七二三四工厂印刷

1992年12月第1版 1992年12月第1次印刷

开本 787×1092毫米 1/24 印张3

张鲁雅 编著 四川少年儿童出版社 一九九二年 中华古代体育



化石中的大树

萌芽——古代体育的初兴

(上古~公元前 221 年)

石球的奥秘

战争与舞蹈

“击壤鼓腹，天下太平”

孔子是个大力士

越女论剑

新绿——古代体育的发展

(公元前 221 年~公元 265 年)

汉代百戏中的身体运动

足球的故乡

射箭的派生

汉帛上的体操

黑白世界“日日新”

硕果——古代体育的繁荣

(公元 265~960 年)

皇帝马球迷

足球的普及

武则天的首创

目 录

龙舟竞渡霹雳惊

喧呼动地拔河赛

唐代女子的爱好

国际比赛战犹酣

秋红——古代体育的完善

(公元 960~1368 年)

从瓦舍到社火

高尔夫球的源头

呜呼，古代足球

吴儿弄潮

“贵由赤”

桔中戏

落黄——古代体育的演变

(公元 1368~1840 年)

民族瑰宝

冰嬉之典

“木兰秋狝”

摔跤面面观

儿童与游戏



公元前 776 年,奥林匹克圣火在古希腊熊熊燃起,烧掉了野蛮,带来了文明。

此时此刻,我们华夏五千年的文明长河也已经流淌了一半的历史,并以更加恢宏的襟怀孕育着庞大的中华文化体系。体育,作为一种文化形态,无疑地与我们祖先的文明同在。

虽然,在我国古代词汇中,并没有“体育”这个词,但这绝不意味着中国古代没有体育,只不过是现代意义上的体育罢了。由于地理环境、文化传统与西方国家不同,中国古代体育有着强烈的民族特性和东方色彩,它与社会活动紧密相连,沿着练武、娱

乐、养生三条道路倔强地发展着,从而产生出许许多多别具特色的体育活动,如武术、摔跤、举重、射箭、狩猎、投掷、蹴鞠、马球、步打球、围棋、象棋、养生、游泳、冰嬉、龙舟、风筝、拔河、踢毽、秋千等等,等等。

这些体育活动,随着社会的发展,不断地转换着自己的社会功能,又随着社会的发展,或兴或衰或消失。能够保留到今天的,虽然不是很多了,但武术、养生、围棋、龙舟、风筝等等这些古老的民族传统体育项目,仍旧在世界体育的宝库中,放射着独具魅力的光彩。

萌芽——古代体育的初兴

(上古~公元前 221 年)

我

国古代体育源远流长,大约在旧石器中期(约 10~5 万年前)就出现了体育的萌芽。

只不过这颗芽儿很小很小,小得与原始人的渔猎生产混淆在一起,往往很难分清。到了旧石器晚期(5~1 万年前),随着原始人类智力的不断提高,身体运动不仅是他们生存的需要,而且还成为他们精神上的一种需要。在娱乐、祭祀和健康的要求中,体育这棵小芽慢慢长大了。后来,战争出现了。不断升级的战争,促进了武器的制造和战斗本领的训练,也促进了古代体育的发展。

形象地说,我国古代体育的幼芽,是从渔猎生产、精神生活及军事活动

这三粒种子里面萌发出来的。大约在先秦时期,就已经分别长成练武、娱乐和养生这三棵体育大树了。

石球的奥秘

在现代体育项目中,球类运动是很吸引人的了,如足球、篮球、橄榄球、排球、手球、曲棍球、水球、网球、乒乓球、棒球、垒球和高尔夫球等。球,何以会给人类带来这样多的灵感,产生这样多有趣的竞技运动呢?大约就在于球的会蹦、会跳、会滚动的特性吧。但是很明显,这种有弹性的球,是经过千百年的演变而最后定型的。那么,最原始的包含体育意义的球是什么呢?

应该说是石球。

根据考古发掘,比较完美的石球,



云南沧源岩画(约 3000 年前)

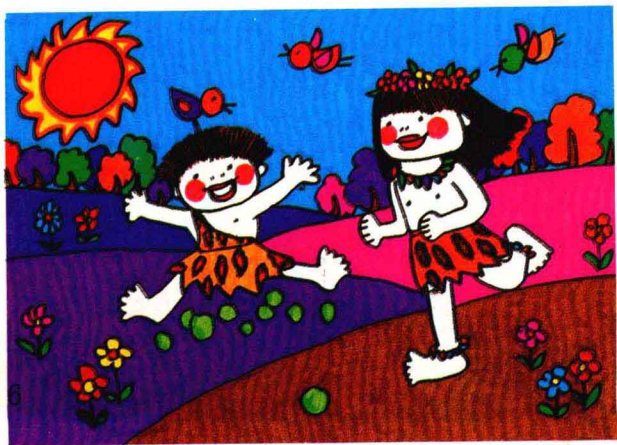


在 10 万年前至 4 万年前的旧石器时代中期就出现了。但这时的石球，决不是玩的，而是一种狩猎工具。山西省阳高县许家窑遗址，曾出土了上千只石球，最大的重 1500 克以上，直径超过 100 毫米；最小的重量不足 100 克，直径 50 毫米以下。与此同时出土的，还有大量的野马、羚羊和披毛犀化石。可见，石球是原始人用来狩猎的。

在狩猎时，人们除了用以手投掷的原始方法外，还利用木杆和绳索“延长”自己的手臂，使石球在离心力的作用下，发挥更大的杀伤力。不能不说，石球这种狩猎工具，为靠采集和狩猎为生的原始人提供了更多的生活条件。

但是，狩猎的石球是如何变成游戏的石球呢？这中间的奥秘我们虽然无法全部揭开，但根据现有的资料，完全可以推测得出，原始人的确已经发现了石球的娱乐功能。在西安半坡遗址一个小女孩的陪葬品中，就有三个小石球，这很可能是小女孩生前的玩具。她或用手抛，或用脚踢，或用球击球。小小的石球，伴着她短暂的生命，为她贫乏的生活，增添了多少欢乐呀！难怪在她死后，她的妈妈也要把这些小球放在她的墓穴中与她作伴。

跟着石球滚动的痕迹，我们不难看到，原始人类的渔猎生产中孕育着



体育，产生着体育。当你承认劳动创造了人本身这个真理时，你也会找到中国古代体育的源头——劳动。

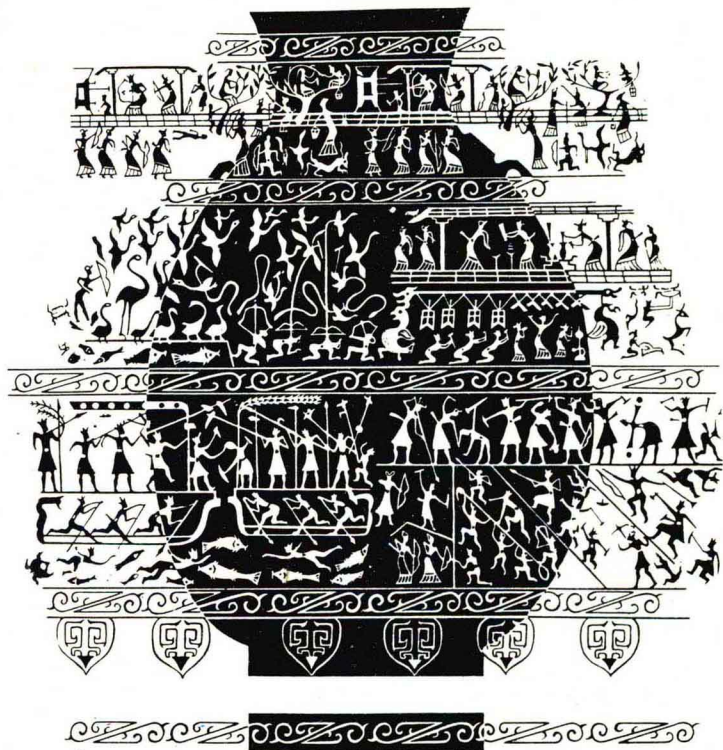
战争与舞蹈

战争，起源于氏族部落间的利益冲突。当人把与兽斗的本领全部用来与人斗时，其残酷的程度就可想而知了。在生与死、胜与负的斗争中，身体素质、战斗本领乃至掌握什么样的武器，都显得格外重要。于是，战争不仅使战斗者的武艺日益提高，而且也使新式武器不断涌现，到春秋战国时期，各种各样铜的铁的兵器就初具规模了。这些，为以后震惊世界的中华武术的诞生打下了雄厚的基础。同时，与水上战争有关的游泳、操舟等等技能也达到相当娴熟的地步，这些又成为以后水上运动的蓝本。

可以说，战争是产生体育的催化剂。

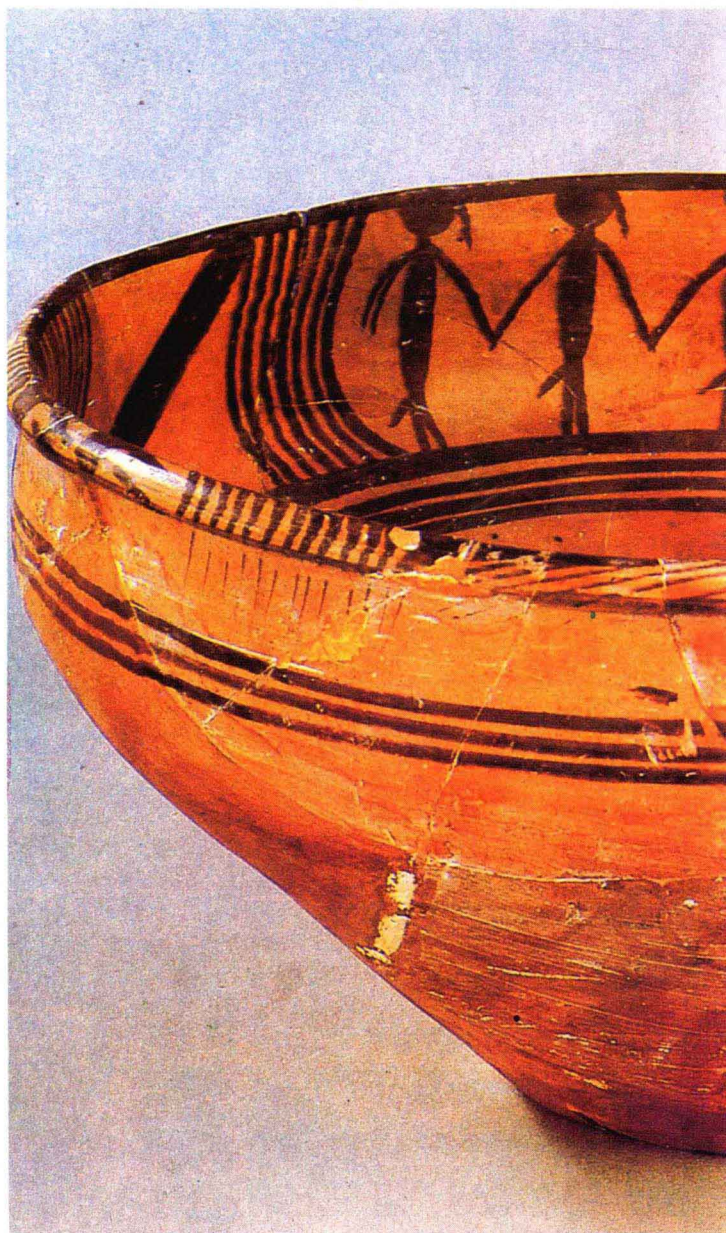


北魏敦煌壁画



战国宴乐渔猎攻战纹铜壶展开图

在奴隶社会时期，还有一种和战争有关的舞蹈，叫做武舞。那时候，不管是军队出征前的祭祀活动，还是战争胜利后的庆祝活动，都要跳起武舞。这种舞大多为集体项目，舞者手执兵器，随着锣鼓，边舞边变换着队形，是战斗形式的模仿，也是军事训练的手段。相传，大禹征服三苗时，三苗虽败却不服，于是大禹就手执斧与盾，当众跳起武舞来。他跳得当然是又雄壮、又威风、又很能表现自己的武艺本领了。所以，三苗们一见，竟然扔掉武器，俯





首称臣了。到商周时期，奴隶主们不仅用武舞来训练士兵，而且在贵族学校教育中，武舞也是舞蹈课程中的重要部分。

当时，舞蹈的社会功能也很丰富，除了各种祭祀、庆典要献舞外，舞蹈的健身作用，甚至在培养道德品质方面的功能都已为智者所认识。在中国古代体育史中，舞蹈与体育就像一对打碎了再塑的泥娃娃，你中有我，我中有你，舞蹈中包含着体育目的，体育项目又变成舞蹈的表演。例如，汉代的蹴鞠舞、唐代的抛球乐舞等，都是这种再塑的泥娃娃。

“击壤鼓腹，天下太平”

玩，大约也是人类的一种自然本性。就像饥则思食、困则思寝一样，是人类生活中不可缺少的部分。于是，体育游戏就在人类的这种需求中诞生了。

中国最古老的体育游戏，要算是距今已有四千多年的击壤。

壤是木头做的，前宽后窄，长一尺四寸，宽三寸，样子很像鞋。玩的方法很简单，先将一只壤置在地上，然后退出三四十步，用手中的壤击地上的壤，击中者为胜。这种既有趣又不太费力的投掷游戏，特别受到老人们的欢迎。中国有句形容百姓安居乐业的成语，叫做“击壤鼓腹，天下太平”，就是从击壤游戏中引发出来的典故。



擊壤釋名曰擊壤野老之戲蓋擊塊壤之具因以爲戲也
藝苑曰擊壤古戲也又曰壤以木爲之前廣後銳長尺四
寸闊三寸其形如履將戲先側一壤於地遙於三四十步
以手中壤敲之中去聲者爲吉風土記曰擊壤以木爲之其
形如履臘節僮少以爲戲分部如摘博也玄晏先生曰十
七年與姑從子果抑等擊壤於路此非直野老僮少之戲
至於逸人隱士亦有時而爲此戲也逸士傳曰堯時有壤
父五十人擊壤于康衢



擊壤圖

说来有趣，帝尧之时，有一些老人在路旁击壤，玩得很开心。有个旁观者陶醉在眼前的这种怡乐之中，不禁大声感慨道：“多么平和的景象呀，这全是帝尧之德啊！”那些正在击壤的老人们听了这话，很是不以为然，反驳他说：“我们日出而作，日入而息，凿井而饮，耕田而食，和尧有什么相干？”当然，老人们的话是对的，劳累一天的人，需要休息，亦需要娱乐，当然和任何帝王无关。但是，能够在劳作之余，还有闲暇和心境玩一玩击壤，也的确从侧面反映了天下平和，人民有饭吃，并非旁观者在那里瞎发议论。所以，后来人们就将击壤和太平联系在一起了。

魏晋时期，击壤成为民间最受欢迎的体育游戏之一。著名诗人谢灵运和医学家皇甫谧都是击壤爱好者。只可惜东吴中书侍郎盛彦写的《击壤赋》已失传，否则我们定可以从那绮丽的文句中一睹当时击壤的盛况。

在古代，起源于击壤，并和击壤很相似的投掷游戏还有很多。唐代有木射，宋代有抛堦，明代有打瓦，都是远距

离的投准活动，只不过是把壤变成木球或砖瓦而已，加上逐渐有了竞赛规则，就使这些投掷活动更具有普及性和竞技性。

孔子是个大力士

春秋时期，是奴隶社会向封建社会剧变的时期。随着生产工具的改进，农业、手工业、商业都在向前发展。同时，思想和文化方面也呈现出百家争鸣的繁荣局面。

此时，中国出了一位大思想家、大教育家——孔丘。他以“礼、乐、射、御、书、数”作为基本教学内容，统称“六艺”。这六艺中的“射”，就是射箭，“御”，就是驾车，二者堪称古代学校的体育课。

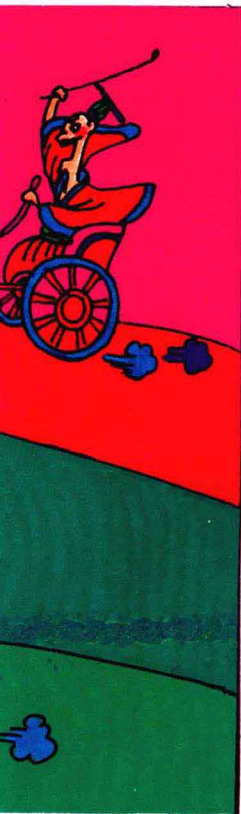
射箭，在奴隶社会是男子汉的标志，奴隶主们生下男孩后，要在家门左边悬挂一张弓。待孩子长大后，父亲还要用弓箭射四方，预祝孩子将来有所作为。在奴隶社会中，男孩子15岁就要开始学习射箭，成年后要按不同等级、在不同场所练习射箭。所以，孔子在施行教育时，便把射箭作为必修的六艺之一。



驾车，也很有学问。从殷商到战国，作战的主要形式就是车战，而攻防的主要工具就是战车。那时候的战车，都是由马拉着的，所以要想学驾车，先要学会驯马，这不仅要有力量，还要有智慧。据《史记》载，齐国大将田忌同齐王赛车，总是输。齐王很得意，便要赌千金。田忌一听有些着急，就请教足智多谋的孙臆。孙臆仔细观察了双方的马后，教给田忌一个计策。于是，田忌用自己的下等马和齐王的上等马赛，输了；又用自己的上等马和齐王的中

等马赛，胜了；最后用自己的中等马和齐王的下等马赛，又胜了。这样，三局两胜，田忌稳稳当当地得了齐王的千金。这个故事告诉我们，驾车在战国时期，是军事活动中的重要本领，所以深受帝王将相们的重视，即便不打仗时，也要练习驾车或以赛车为乐。

孔子作为教育家，他不仅在学生中间提倡射、御，而且他自己也身体力行，颇精于射、御。谁能想到，他还是一位大力士呢。不信？有史书为证。《吕氏春秋》、《淮南子》、《列子》等书均记

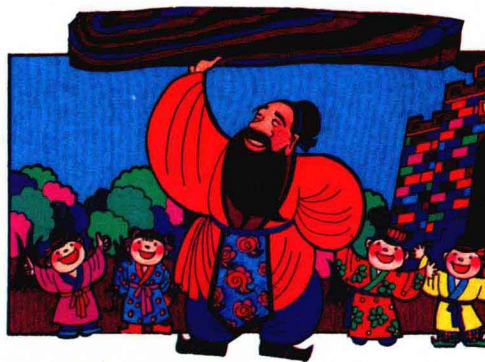


有“孔子之劲，能翘国门之关。”就是说，孔子能够用一只手抓住城门门栓的一端，把这根重几十斤、长四五丈的大木棍举起来。可见，孔子的确是位文武双全的大教育家。并且他教育的学生大多也都身手不凡、文武兼备，和以后手无缚鸡之力的儒家子弟们有着天壤之别。

越女论剑

战国好战，于是军事体育活动得到空前的发展。在各种兵器武艺中，剑与剑术在当时有着特殊的不可低估的份量。

早在周代，官员们大多随身佩剑，以表示身份的不同。到了春秋战国，随着诸侯之争的残酷，剑术格外受到重视。同时，由于某些统治者的喜好，使得斗剑之风兴起，社会上出现了专以击剑为业的剑士。





史传,“战国四君子”——楚春申君、魏信陵君、赵平原君、齐孟尝君,各有门客数千,其中不少是剑士。《庄子·说剑》中载,“昔赵文王喜剑,剑士夹门而客三千余人,日夜相击于前,死伤者岁百余人。”这些随时可能丧生同行剑下的剑士们,类似但又不完全相同于古罗马的角斗士。他们的出现,表明击剑已与军事分野,成为具有娱乐、观赏价值的独立的体育活动。从这个意义上说,战国的剑士则是中国最早的职业运动员。

在这些剑士中,最著名的人物要数越女了。虽然她不斗剑,也不以此为生,只是隐居在南林练习剑术。但她曾对励精图治的越王发表过一番剑论,不仅使越王受益,而且对剑术及其它武艺的发展都有深远的影响。她认为,剑术很平常,在民间不过是强身的本领,自卫的武艺。但是如果想要真正了解它的精髓,却又觉得很深奥,就像“见之似好妇,夺之似惧虎”。接着越女

又从动静、快慢、虚实、攻守等诸方面辩证地阐述了剑术的要领。并说，只有灵活掌握这些要领之间的关系，才能“一人当百，百人当万”。

秦汉时期，剑从春秋战国诸侯们血淋淋的斗剑场中跳出来，发展成雄健的舞剑。“项庄舞剑，意在沛公”的故事，说明此时的舞剑已有了套路的雏型，既有表演功能，又有实战用途。为以后唐宋年间剑术的兴盛，打下了良好的基础。

佩剑——斗剑——舞剑，剑沿着社会发展的轨道，时时转换着自己的社会功能，因而它的魅力永存。



越女论剑(河南南阳汉画像石)

