



文化簡史

中國古代體育簡史

中國古代體育項目眾多，內容豐富，可以說，現代體育各種運動形式的活動在中國古代都曾經得到發展和興盛，有文獻記載，也有文物圖像作證。



NLIC2970842256

劉秉果 著



文化簡史

中國古代體育簡史

中國古代體育項目眾多，內容豐富，可以說，現代體育各種運動形式的活動在中國古代都曾經得到發展和興盛，有文獻記載，也有文物圖像作證。



NLIC2970842256

劉秉果 著

由國學大師以深入淺出的手法 精心編寫的中華傳統文化通識讀物

《文史中國》叢書共38本，分為四個系列：“文化簡史”（10本）、“世界的中國”（10本）、“中華意象”（8本）、“輝煌時代”（10本）。四個系列互相聯繫，同時又自成體系，為讀者多視角多側面地展示中華文明。

“文化簡史”系列從中國人文化生活的各方面入手，介紹中國人知行合一的生活情趣，高尚優雅的審美理念，以及傳承有序、豐富多姿的文化積累。

《中國古代體育簡史》

本書簡明扼要地敘述了中國從夏商周到元明清間軍事體育、娛樂體育、競技體育、養生體育等的發展演變過程，並結合大量珍貴的歷史圖片，介紹了在中國源遠流長的蹴鞠、射箭、投壺、舉重、摔跤、棋藝、風箏、鞦韆、龍舟競渡等各種運動的場地設置、器材製造、競賽方法、處罰條例等，可使讀者花較少時間即能了解中國古代體育的全貌。

ISBN 978-968-15117-1-3



9 789881 511713



香港中和出版有限公司
Hong Kong Open Page Publishing Co., Ltd.

HK\$ 58.00

中國書畫 文化簡史

中國古代體育簡史

劉秉果 著



NLIC2970842266



香港中和出版有限公司
Hong Kong Open Page Publishing Co., Ltd.

責任編輯 海 帆
裝幀設計 彭若東
責任校對 江蓉甬
排 版 潘斯麗
印 務 馮政光

書 名 中國古代體育簡史
叢 書 名 文史中國
作 者 劉秉果
出 版 香港中和出版有限公司
Hong Kong Open Page Publishing Co., Ltd.
香港鯗魚涌英皇道 1065 號東達中心 1304 室
香港發行 香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號 3 字樓
印 刷 中華商務聯合印刷（廣東）有限公司
深圳市龍崗區平湖鎮春湖工業區中華商務印刷大廈
版 次 2011 年 9 月香港第一版第一次印刷
規 格 32 開（140mm×203mm）160 面
國際書號 ISBN 978-988-15117-1-3
© 2011 Hong Kong Open Page Publishing Co., Ltd.
Published in Hong Kong

本書由北京中華書局、上海古籍出版社授權本公司在中國內地以外地區出版發行。

目 錄

第一章 體育的起源	7
第二章 夏商周朝軍事體育的發展	13
禮制與教育	13
獎勵與強迫	19
娛樂與養生	24
第三章 秦漢時期娛樂體育的發展	33
軍事練兵	33
寓練於樂	37
形神相親	59
第四章 隋唐時期競技體育的發展	65
南北朝的體育發展	66
唐代的競技體育	72

第五章 宋代市民體育的發展	99
體育表演	102
體育娛樂	121
第六章 元明清朝養生體育的發展	127
養生體育	128
民族體育	136
中華武術	150
民間體育	154
結 語	157

【第一章】

體育的起源

體育一詞是外來語，是 19 世紀 80 年代主張改革維新的有識之士從外語翻譯而來。最初譯為體操，意思是身體操練。到了 20 世紀初便改為體育，意思是身體鍛煉和品德培育。中國古代沒有“體育”一詞，但是，許多身體鍛煉、競技遊戲的項目都曾得到過開展和興盛，而且也已經認識了所有項目的功能和價值，並根據其特性進行過歸類編目，如古代的導引、行氣、按摩、體操，是人類延年益壽自養其生之道，在清人編輯的大型類書《古今圖書集成》中，編入《人事典》；騎射、戈矛、擊劍、舉重，是軍事戰爭的武藝或技能，即練武的手段，《古今圖書集成》編入《戎政典》；樂舞、遊戲、蹴鞠、擊鞠等競技娛樂，是社會的文化活動，《古今圖書集成》編入《藝術典》。這種分類法相當於現代體育科學的子項——養生體育、軍事體育和競技體育。這可以說明，中國古代雖無“體育”一詞總的概括，但是，體育的各個項目是有的，並且已認識了其功能價值，也得到了較大發展。

人類最早認識體育並從事體育活動，是在為生存保護自己和尋找食物的活動中開始的。人類的部分生理條件不如禽獸：沒有禽的翅膀，不能高飛；沒有獸的四足，不能快跑；沒有魚的鰭鰓，不能游水。這樣，在自然界生存競爭的條件下，人們就受到了限制，就必須努力改善本身體質以適應環境的要求，於是，人們便學會了攀登、跳躍、快速奔跑、游泳、潛水，這樣就能夠與各種環境中的敵人鬥爭並取得勝利，這個認識的自覺過程便是體育的起源。

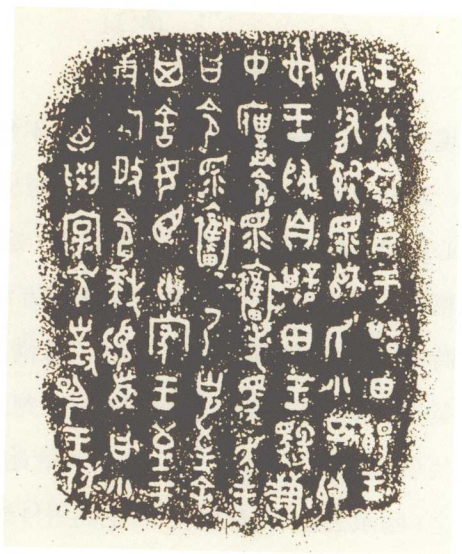
體育的起源是人類文明的表現，其發展演變過程也是和社會科學文化的進步密不可分的。當原始人群集體狩獵，發現



三才圖會·角抵

那些奔跑迅速的人最能逃避野獸襲擊和追捕到小動物，人們便有意識地去練習跑步，這樣就產生了快跑英雄，他們屢屢能追上快跑的小獸，提高狩獵收穫，使人類認識到本身的潛能，增強了戰勝自然的自信心，也產生了美麗的梦想——宇宙間凡是移動的物體沒有人類追不上的。

太陽是移動的，升起於東海，沒落於西山，人類也可以追上太陽並留住它。“夸父逐日”的神話便這樣誕生了。這個神話反映原始人類跑步訓練已有很大的成就。到了奴隸社會，戰爭的重裝備是戰車，一輛四馬戰車衝鋒陷陣，把敵人殺得落花流水。但是戰場上的殘局不是戰車上的三個甲士所能收拾得了的，還要有步兵，步兵必須快跑配合作戰，於是便有了步兵跟隨馬車賽跑的訓練。青銅文《令鼎》中便記載了一個叫令的兵士，因為跟隨國王的馬車跑沒有掉隊便被賞賜了十家奴隸。厚重的獎勵說明當時社會對跑步人才的重視。春秋戰國，群雄爭霸，戰爭連綿不斷，各國諸侯都重視軍隊建設，採取各種方法提高士兵的跑步能力：有的是在徵兵時就考核其跑步素質，“日中而趨百里”；有的是以身體素質進行編隊，“輕足善走者，聚為一卒（一百人為卒）”；有的是以高強度訓練來提高士兵的跑步能力，“奔三百里而舍（住宿）焉”。廣泛的跑步訓練大大提



《令鼎》銘文



三才圖會·擊壤

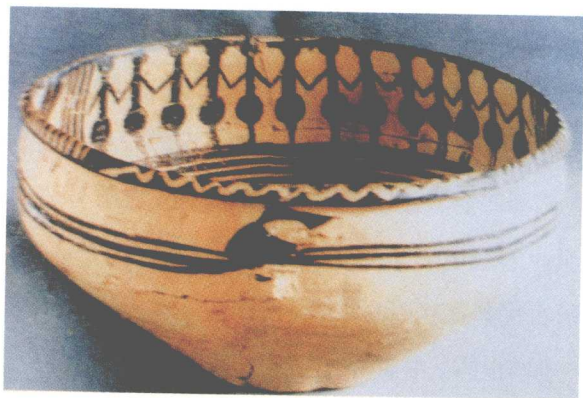
高了人的跑步能力和體質。漢代戰爭是步騎聯合作戰，對步兵跑步能力的要求更高了。1973年考古工作者在長沙馬王堆漢墓中發現了大量手抄帛書，其《養生方》中便有《疾行方》，講的就是如何提高跑步能力的方法，共有十條，有服藥、巫術、祈禱等。

現在看來，這些方法都缺乏科學，不會有甚麼生理效果，但有一點是可以肯定的，即這些方法在跑步最困難的階段能夠起到心理暗示作用，也就是心理興奮劑，這是長跑練習中最重要的精神鼓勵，這說明當時對長跑訓練方法已有很多探索。南北朝時，為了提高腿部力量，已有了跳濠溝訓練法。到了南宋，民族英雄岳飛便是以穿著重甲訓練兵士跑上下坡和跳濠溝。明代抗倭名將戚繼光更進一步以負重訓練跑步，“足囊以砂，漸漸加之，臨敵去砂，自然輕便”。他們用科學訓練方法來提高跑步成績，挑戰生理極限。體育成績的提高是科學發展的結果。

體育的起源發展和科學文明進步有關，也和物質生產力的提高密切相連。中國在二萬八千年前的山西峙峪人遺址中就發現了石箭頭，在六七千年前的舊石器遺址中一個男子遺骸裡發現了骨箭頭，這說明箭簇的改進增加了弓箭的穿透力。唐堯時代，神箭手后羿射殺了猛禽野獸，人們由此幻想弓箭也可以射落天上的太陽，這也說明當時弓的張力，箭的穿透力，都有極大增強。到了周朝，《考工記》中專門有製造弓箭的選材和工藝的內容，據此可以造出強弓利箭，於是便有了“百步穿楊”、“射穿七札”的名射手。漢代的李廣猿臂善射，在一次射獵中誤以石為虎，猛力射去，竟然是“射石沒簇”，可見當時弓箭的力量之強了。春秋時代還發明了弩，這是半機械化的發射器，弓箭威力的提高與良好器材分不開。一代天驕成吉思汗、馬上皇帝努爾哈亦能夠以騎射馳騁疆場，征服天下，不僅是擁有能征善戰的英雄健兒，也是因為有良馬和良弓。戰鬥技能的提高和物質生產是緊密相連的，體育技術的發展離不開體育器材的改進。因此，當我們探尋體育的起源和發展的時候，也離不開社會文化和物質生產的環境。

中國古代體育起源的時間，根據許多文獻記載應該是在黃帝時代。如《世本》中說：“揮作弓，夷牟作矢，皆黃帝臣。”又說：“堯造圍棋，丹朱善之。”劉向《別錄》中說：“蹴鞠（踢球）者，傳言黃帝所作。”任昉《述異記》中說：“蚩尤氏以角抵人，人

不能向。”王充《論衡》中說：“堯時有年五十（老人），擊壤於路者。”《尚書·舜典》中記：“擊石拊石，百獸率舞。”《呂氏春秋·適音》中記：“陶唐氏之始，民氣鬱閼，故作為舞以宣導之。”這些書籍中所記的弓箭、蹴鞠、角抵（摔跤）、擊壤、樂舞、體操、圍棋，未必都是在黃帝當時所創造，但文獻記載集中於這個時代，這是因為黃帝時代生產水平提高，物質文明，科學創造，文化進步，已經能夠認識到提高身體素質對軍事戰爭的重要，肢體運動對健康療疾有作用，身體活動娛樂是休閒時的最好方式。於是，屬於軍事體育的弓箭、摔跤，屬於競技娛樂體育的蹴鞠、圍棋、擊壤、樂舞，屬於養生體育的體操便在此時產生了。黃帝時代出現的各個項目已具備了中國古代體育的基本形態。



舞蹈紋彩盆

【第二章】

夏商周朝軍事體育的發展

原始社會部落時代的先民們已經為爭奪生存條件而開啟了戰爭，到了奴隸社會，有了階級、國家、軍隊，為爭奪財富而發動戰爭更是此起彼伏，連綿不斷。當時的名言說：“國之大事，在祀與戎。”（《左傳·成公十三年》）祭祀是向祖先表示宗族的興旺發達，戰爭則是保衛國家的生存，都是國家的頭等大事。要取得戰爭勝利，必須加強軍隊建設和兵將的訓練，因此，在奴隸社會有一系列的制度，規定官吏和民眾必須接受軍事訓練，許多措施都和體育有關，這就推動了軍事體育的發展。

禮制與教育

奴隸社會是以少數奴隸主統治多數奴隸，有一整套約束人行為的規定，這就是禮。《周禮》是目前保留下來的奴隸社會

最完備的禮制，《禮記·射義》中明確規定：“射者，男子之事也。”男子生下來家人就要在門上掛一張弓，表示弓箭是男子一生中不可缺少的東西。所有的奴隸主每年都要參加一定規模的射箭比賽。國王會集群臣的射禮稱為“大射”，諸侯朝拜王時的射禮名為“賓射”，國王或者諸侯休閒時的射禮稱為“燕射”，士大夫聚會時的射禮則稱為“鄉射”。每一種射禮都有繁瑣的禮儀，其中有兩條最重要的規定：第一，射不中靶的人要飲罰酒；第二，不能射的人要請病假。這兩條規定讓射箭不中的人很丟



投壺之壺

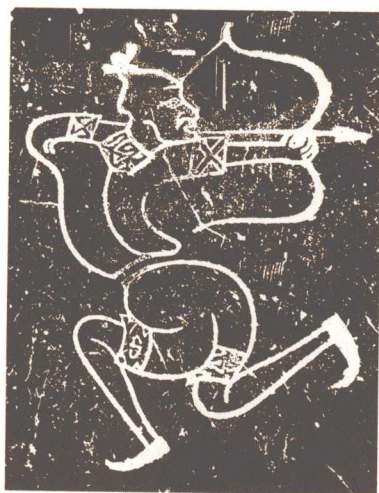
面子，所以，每一個參加射禮的人平時都必須積極練習射箭，從而推動了奴隸主階級開展射箭這一運動。但是，到了春秋時代，奴隸主大都腐化墮落不願意苦練射箭，參加射禮大多是射不中靶，於是，便改射箭禮儀為投壺——就是用不帶箭簇的矢投入放了小豆的酒壺之中。這是一種運動量小而又很容易達到目標的身

體活動，符合諸侯主的願望。公元前 530 年，晉平公去世，晉昭公繼位。晉平公原是諸侯國盟主，新君繼位很想繼續當諸侯盟主。在齊、鄭、衛三國君主來慶賀新君即位的宴會上，按照燕射禮進行了投壺禮。晉君是主人，第一個舉矢投壺，並致祝辭；其大意是，我能投中此壺就可以當盟主。一舉手就將矢投中了壺，很為得意。接著輪到齊景公投壺，他早就想當諸侯盟主了，聽到晉昭公如此露骨的表示，大為不滿，於是在祝辭時就說，我若投中了此壺，就和晉君輪流當盟主。一舉手也把矢投進了壺。一場和諧的外交宴會就因為投壺致辭鬧得不歡而散。後來，投壺減去了一些禮儀，增加了不同花樣的投法，每人投十支箭，根據難度花樣計算總分比賽輸贏，成為封建士大夫階級的休閒娛樂。由此可見，體育運動方式的變化是隨著社會需要而不斷創造發展的。

春秋末年，奴隸制禮崩樂壞，平民教育家孔丘以舊的禮樂框架注入新的思想意識，他率領學生習射禮於“矍相之圃”。開始時，很多人聽說聖人帶學生來比賽射箭，都跑來觀看，“蓋觀者如堵牆焉”。此時，孔丘卻叫他的學生子路出來宣佈：凡是打敗仗的將軍、亡國的大夫，都不能在此觀看。一下子離開的人有一半。射箭開始前，孔丘又叫他的學生罔之裘宣佈：只有懂禮而又行為端正的人，才能有資格在此觀看射禮。這一下又走了不少人。剩下的人該可以穩定觀看了吧？孔丘卻又叫序點出來

宣佈，不好學而又不好禮的人，沒有資格留在這裡。這一下子走的人又不少，“蓋僅有存者”。從這裡可以看到，孔丘在體育場上注重的不只是射箭技能、身體素質的提高，更注重的是思想品德的培養。參加者、參觀者都要從體育比賽中受到教育，培養良好的心理品質。這就是儒家“寓教於樂”的教育原則，也是中國古代體育場上十分重視的優良傳統。

中國古代十分重視青少年教育，夏商時代已有了學校，周朝有了專為培養統治階級貴族子弟而設立的國學。據《周禮》記載，國學教育的課程有六門，禮、樂、射、御、書、數，稱之為“六藝”。禮、樂是品德培養，射、御是軍事技術，書、數是生活技能。射、御需要身體力量，樂中有樂舞能夠陶冶性情，也



漢畫像石張弓圖

是身體活動。所以“六藝”教育中有一半是與體育有關的。射箭和馭車都是戰爭技能，關係戰爭勝負，也關係個人生死，所以要求的標準就很高。射箭要能穿透靶，連續發射，中靶的四矢成井字形；馭車時馬跑的鈴聲要和諧，水邊和道口都能順利通過，狩獵時能跟上野獸奔跑。要達到