

# 中國古代體育

Exercises and Athletics of Ancient China



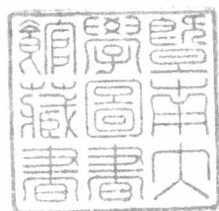
徐元民 著

G812.92  
2005/

港台書室  
運動與體育叢書

# 中國古代體育

Exercises and Athletics of Ancient China



徐元民 著

運動與體育叢書 ③

## 中國古代體育

Exercises and Athletics of Ancient China

---

|             |                                     |
|-------------|-------------------------------------|
| 作 者         | 徐 元 民                               |
| 發 行 人       | 沈 玉 振                               |
| 總 編 輯       | 沈 玉 振                               |
| 助理編輯        | 林 宛 靜                               |
| 美編設計        | 洪 茂 源                               |
| 出 版 者       | 品度股份有限公司                            |
| 地 址         | 台北市基隆路一段127號4樓                      |
| 電 話         | (02)2764-4558、2769-9487、2764-4521   |
| 傳 真         | (02)2764-4562                       |
| E - m a i l | creative_more@seed.net.tw           |
| 劃撥專戶        | 品度股份有限公司／15649112（需郵寄者請另加郵寄費 80 元正） |
| 登 記 證       | 局版台業字第陸陸壹捌號                         |
| 封面設計        | 品晟股份有限公司                            |
| 初版一刷        | 2003 年 7 月                          |
| 定 價         | 新台幣 450 元正 (未稅)                     |
| I S B N     | 957-8248-482                        |

版權所有・翻印必究

本書若有缺頁或破損，請寄回本公司更換

### 國家圖書館出版品預行編目資料

中國古代體育 = Exercises and Athletics of  
Ancient China / 徐元民著. -- 初版. --  
臺北市：品度，2003〔民92〕  
面：公分. --（運動與體育叢書：3）

ISBN 957-8248-48-2（平裝）

1. 體育 - 中國 - 歷史

528.992

92010583

## 許 序

---

2002年9月間，剛讀完元民君的《婦女體育史》譯本（Allen Guttmann原著），春節前，又看到元民君的新作即將出版，除了佩服之外，不無驚異的感受。

多年來，元民君對體育史研究的興趣與執著，可以說是夜以繼日、焚膏繼晷，其堅忍之毅力，專心與投入，在同儕友朋中，無人能出其右，令人側目。元民君自1997年後，先後推出《中國近代學校體育》（上、下冊），《中國近代知識份子對體育思想之傳播》以及《體育文史方法論》等書，超過百萬餘言，頗受體育學界所肯定，即可明證。

本書以中國古代體育為論述對象，分別探討養生、武術、嬉戲及禮樂運動等四章，約十數萬字。在方法上，誠如作者所言，基於對古代體育活動界定之困難，乃以思想層面切入，藉以析辨身體活動之屬性。咸信，其用意，除契合現實需要外，實有匠心獨運之處。蓋以語言標記看，古代中國，雖無「體育」之名，確有「體育」之實，論者所在都有，史籍斑斑可考，自無庸贅述。尤其，文字與概念間，並無絕對關係。藉用符號學所言，語言符號之所指與意指，常不無距離，語言符號之須規範或約定，道理在此。元民君撰述此書，避開用語之爭議，而就指涉意義加以陳述或論證，當有其過人之考量。

再就本書之內容看，下列意義，值得重視：

第一、體育思想的研究是值得開拓的領域：近代體育運動於十九世紀，隨著帝國主義的勢力，傳遍世界各地之後，所形成的文化影響，應有深耕的必要。具體來說，以文化古國自居的中國，從王公將相的禮、樂、射、御、書、數，到庶民百姓的導引、行氣、修身，在新體育傳入之前後，不無豐富的史實或史識值得敘述。出版本書，深具意義。

第二、正視政治對體育的影響：書中提及，部分嬉戲運動，因受傳統禮教及政治權力的影響，而有了「禮樂運動」。事實上，這是一個發人深省的課題。因為，一方面，歷史既為人所撰述，就難免有強烈的政治性，因有其後設性質或意識型態，所以更可激發新論述，為歷史研究注入新活水。另一方面，現代史學雖奉「客觀」為圭臬，但史識之建構，確有賴歷史之詮釋，而非僅止於史料之鋪陳。

總而言之，本書的出版，為體育史學研究，除提供新的研究視角外，更點燃體育史學研究的新火種，希望藉由本書，國內體育史學界，有更多人參與研究，有更豐富的作品，陸續生產。則體育界甚幸！體育史學界甚幸！是為序。

許 義 雄 謹識

於國立臺灣師範大學運動教育學研究室

2003年1月26日

## 自序

---

自從1989年開始撰寫我的碩士論文，便一直全心投入「中國近代體育」之研究，迄1997年完成博士論文，先後出版了《中國近代學校體育》（上、下冊）和《中國近代知識份子對體育思想之傳播》二書，圓了我人生第一個夢。我認為，在清末鴉片戰爭之後，由於東西方文明的交匯，使得中國的體育朝向另一個局面發展，我稱之為「中國近代體育」，其中「保種主義」、「尚武主義」、「民主主義」和「錦標主義」的體育思想是為當時的特色。

為了滿足好奇心，我向人生的第二個夢挑戰，那就是「中國古代體育」之探索。我累積了1998年至2003年間所發表的作品出版了本書。中國數千年的歷史文化，可以浩瀚無垠來形容，為此挑戰，我吸收了台海兩岸體育文史學者諸多的研究成果與寶貴經驗，並編輯了《體育文史方法論》乙書，尤其是熊曉正先生（現任中國體育史學會秘書長）在1985年所發表的一篇《中國古代體育思想研究之淺見》（載於中國體育史學會出版之《體育史論文集》，1985年，頁39～44），文中提及了中國古代體育思想的壽夭觀、禮樂觀、武勇觀和嬉戲觀四者，對我的思路影響最大。

中國的古代有沒有「體育」？曾經有人質疑過，理由很簡單，他對「體育」見解，乃是十九世紀後葉流傳於西洋的「體育」，在清朝末年時才傳入中國，依此而認定「體育」是舶來品，當然，此處所謂的「體育」，乃指德國的楊氏體操、瑞典的林氏體操、以及英美的競技運動而言；嚴格說起來，這些體育活動的內容，在中國的清末之前，的確是沒有的。

但是，如果從體育的本質上來探索，體育乃是一種身體的活動，它不僅是與生俱來的遊戲行為，也演變為一種運動文化，依此觀點，這種以身體活動型態所表現在人類生活中的行為，顯然存在於世界各族群之中，而非某一族群或國家的專屬。可見，中國古代當然有「體育」，自不待言。

中國古代的體育所呈現出來的，究竟是何種風貌？乃是本書所要探討的重點。坊間的「體育史」專書在章節的設計上，皆以斷代史的方式鋪陳居多。例如，西洋體育史通常先介紹古希臘、羅馬的體育，其次為中世紀的體育，再談及文藝復興以後的體育發展，以至現代奧運的恢復等等；而在「中國體育史」方面，也仿照一般中國史書的編排方式，由先秦的體育開始，一一陳述歷代體育的發展特色。

然而，我發現「體育史」的發展與「政治史」的發展並非絕對的正向關連，意即，體育的發展，絕大多數不會因為改朝換代而隨即有明顯的變遷，因為「體育」本身是生活的、是文化的，因此，體育的發展，受到思想的影響大於政治的變革。

古希臘人的思想開放，哲學人才輩出，才發展出古希臘奧運的光輝；歐洲中世紀的唯神思想，箝制了人的思想與行為，史家稱此為「體育的黑暗時期」，直到文藝復興之後，才又解放了人的思想，體育才又蓬勃的發展起來。

中國古代雖謂獨尊儒家，惟並未排斥道家，也吸納佛家，因此二千多年以來，體育的發展始終相當的平穩，不因改朝換代而大起大落，此乃本書不採傳統的斷代史方式陳述之主因。

中國古代的人們從事了哪些身體性的活動？要判定哪些內容才被稱之為「體育」，是一件困難的事，學者們眾說紛云，莫衷一是。我主張從人的思想層面來切入，透過人的思想的剖析，來析辨哪些身體性的活動是「體育」？哪些是「求溫飽的工作」？哪些是「生理性的行為」？

中國古代最具特色的「體育」，就是「養生運動」和「武術運動」二者，這也是身為中國人，足以自豪的二項體育內容。坊間將「養生」與「武術」二者混為一談，乃因二者在長期的發展過程中，已經是互為表裏、互為其用，但



從功能的觀點而論，二者仍可清楚的區隔，前者以健康長壽為導向，後者以制服對手為前提。因此，本書將它們分章撰述。

說穿了，「體育」乃源自人類的遊戲行為，並發展出各型各類的運動文化，「養生運動」與「武術運動」便是它的產物，而保有「遊戲」原貌的身體性活動，多半流行於民間，而且以兒童居多。本書乃將中國古代各種的「嬉戲運動」匯集為一章做深入的探討，發現古代的人們相當的熱愛嬉戲運動，並創造出多樣化的運動文化；其中，有部分的嬉戲運動受到傳統禮教以及政治權力的影響，而產生另一種型態的體育活動，本書稱之為「禮樂運動」。

其實，「禮樂運動」是從「嬉戲運動」質變而來的，二者在外顯的身體性活動上，並無顯著性的差異，但經深究參與者的內心世界後，便可分曉二者的不同。

總之，在清末西方文明尚未大量傳入中國之前，體育的發展有迹可循者大體有「養生運動」、「武術運動」、「嬉戲運動」和「禮樂運動」四者，當然，也不排除尚有其它思想層面的體育活動存在，有待進一步的發掘。

徐元民 謹識

於國立體育學院體育文史研究室

2003年1月12日



## 目 錄

---

|                |     |
|----------------|-----|
| 許序             | III |
| 自序             | V   |
| <br>           |     |
| 第一章 中國古代養生運動   |     |
| 壹、養生運動的概念      | 4   |
| 一、養生的定義        | 5   |
| 二、養生的目的        | 5   |
| 三、養生術的範疇       | 6   |
| 四、養生運動的定義      | 7   |
| 貳、養生運動的理論      | 8   |
| 一、養生思想的淵源      | 8   |
| 二、養生思想的學說      | 9   |
| 三、歷代諸家的養生思想    | 12  |
| 參、養生運動的內涵      | 20  |
| 一、「道、儒、佛、醫」融合  | 21  |
| 二、「導引、行氣、修身」一體 | 24  |
| 肆、養生運動的評價      | 30  |
| <br>           |     |
| 第二章 中國古代武術運動   |     |
| 壹、中國武術的概念      | 38  |
| 一、中國武術的基本定義    | 38  |
| 二、中國武術的演進      | 39  |

---

|              |    |
|--------------|----|
| 三、中國武術的用語    | 45 |
| 四、中國武術的範疇    | 49 |
| 貳、中國武術的理論    | 52 |
| 一、武術之德 —— 武德 | 52 |
| 二、武術之道 —— 武道 | 58 |
| 參、中國武術的特質    | 62 |
| 一、師承與門派      | 63 |
| 二、拳理與發勁      | 68 |
| 肆、中國武術的現代化   | 72 |
| 一、武術現代化的歷史軌跡 | 72 |
| 二、現代武術的特徵    | 74 |
| 三、現代武術的評價    | 77 |
| 第三章 中國古代嬉戲運動 |    |
| 壹、嬉戲運動的概念    | 86 |
| 一、戲的訓詁       | 87 |
| 二、嬉的訓詁       | 88 |
| 三、嬉戲運動的內涵    | 89 |
| 四、嬉戲運動的定義    | 89 |
| 五、嬉戲運動的淵源    | 90 |
| 六、嬉戲運動的類型    | 92 |
| 七、嬉戲運動的用語    | 97 |

---

|             |     |
|-------------|-----|
| 貳、嬉戲運動的內容   | 98  |
| 一、蹴鞠之戲      | 98  |
| 二、打毬運動      | 103 |
| 三、捶丸運動      | 108 |
| 四、龍舟競渡      | 111 |
| 五、拔河之戲      | 116 |
| 六、秋千之戲      | 119 |
| 七、弄潮        | 122 |
| 參、嬉戲運動的本質   | 125 |
| 一、基礎特質      | 125 |
| 二、形式特質      | 126 |
| 三、狀態特質      | 129 |
| 肆、嬉戲運動的文化   | 131 |
| 一、禮制祭儀的運動文化 | 131 |
| 二、外在酬償的運動文化 | 132 |
| 三、飲酒文化與運動文化 | 134 |

## 第四章 中國古代禮樂運動

|           |     |
|-----------|-----|
| 壹、禮樂運動的概念 | 143 |
| 一、禮樂釋義    | 144 |
| 二、禮的內涵    | 145 |
| 三、樂的內涵    | 147 |
| 四、禮樂運動的定義 | 150 |
| 五、禮樂運動的類型 | 150 |

---

|            |     |
|------------|-----|
| 貳、禮樂運動的內容  | 154 |
| 一、射禮       | 154 |
| 二、投壺禮      | 161 |
| 三、田禮       | 164 |
| 四、樂舞       | 169 |
| 五、百戲       | 176 |
| 參、禮樂運動的特質  | 182 |
| 一、敬天與事人    | 182 |
| 二、治民的倫理    | 185 |
| 三、遊戲的軌跡    | 187 |
| 肆、禮樂與運動之離合 | 189 |
| 一、禮樂運動與宗教  | 189 |
| 二、禮樂運動與倫理  | 191 |
| 三、禮樂運動與政治  | 192 |

# 第一章 中國古代養生運動





# 第一章 中國古代養生運動

惜氣存精更養神，少思寡欲勿勞心。

食惟半飽無兼味，酒止三分莫過頻。

每把戲言多取笑，常含樂意莫生嗔。

炎涼變詐都休問，任我逍遙過百春。

〈攝養詩〉

## 提要

養生運動為中國傳統養生術之一環，這首〈攝養詩〉<sup>1</sup>正是中國傳統養生思想的寫照。

中國傳統養生術融合了道、儒、佛、醫諸家的思想，依據陰陽五行學說、精氣神學說及藏象經絡學說，形成中國傳統的養生思想，其內涵包括運動、飲膳、藥物、養性、環境、作息等類別。其中導引、行氣的運動類養生術正是養生運動的主要內涵，講求動靜調和、形神俱養、與行氣導體，為「導引、行氣、修身」一體的養生方法，是值得開發與推展的大眾體育活動。

## 重要概念

- 養生運動係以延年益壽、卻病強身為目標，有別於防身自衛的武術運動。
- 養生運動為中國傳統養生術的一環，養生運動的思想源自養生思想。
- 道家與道教並非等同概念。
- 養生思想為道、儒、佛、醫家的整合體。

---

<sup>1</sup> 龔雲林：〈攝養詩〉，《養壽詩歌、延壽法》。收錄於姚偉鈞編著之《中華養生術》，台北：文津出版社。1995，頁269。



- 養生運動運用動與靜之間的調和。
- 養生運動既養形，亦養神。
- 行氣導體是養生運動的要領。
- 養生運動務必掌握「導引、行氣、修身」一體。

## 前言

「生、老、病、死」乃是人類的自然生理現象，古今中外，沒有任何人可以避免。但是人類有智慧，懂得製造工具、建立制度、改善生活的條件，面對「生、老、病、死」時，設法讓痛苦減少到最低，讓幸福延長到最久。自古以來，中國人在歷史的變遷過程中，發展出一套特有的養生思想，代代相傳，為追求生命的價值與提升生活品質提供了相當程度的貢獻，也為我中華民族留下珍貴的文化瑰寶，供後世享用。

## 壹、養生運動的概念

養生運動為中國傳統養生術的一環。中國傳統的養生術自古流傳至今，歷久而不衰，不論是道家、儒家、佛家、醫家、方士以及武者等，均曾投入養生術之探求，或立專論，或成一家之言，或收徒傳承，並推廣於朝野之士，以至市井小民，無不受益其中。

由於中國幅員遼闊，受各地方地理環境與天候變化不一之影響，人們的養生觀自有其適應的方法；又因各族群人文背景之間的差異，受政治、經濟、社會與文化變遷的影響，人們的養生觀也會產生不同的特色。然而，中國傳統的養生觀卻一直遵循著一套系統的哲學思想，形成中國式的養生方式，雖然養生的內容與方法不斷的更迭，但是它的立論與精神，仍然屹立不搖，成為人類養生觀中的一大特色。

流傳了數千年的中國傳統養生術，不論在用語上、目標上、內容上和方法上並未統一，歷朝歷代諸家各有所專，當今學界雖頗重視，但仍缺乏統整。從

廣義的體育而言，養生運動自屬其範疇，為探研中國傳統養生運動思想，首重養生運動概念之釐清。

## 一、養生的定義

「延年益壽、卻病強身」為對「養生」乙詞最普遍的註解。古今的文獻中，以「延年益壽、卻病強身」為鵠的之術語既多且雜，未曾一統，除養生之外，養性、食氣、攝生、導引、保種、保健等等，不一而足。然而，就中國古代史籍所載，仍以養生用語較為普遍被採用與接納。

「延年益壽、卻病強身」的養生思想，含有「要活得久，也要活得好」之意涵，期待人生的旅程當中要少生病，有了病也希望能很快的痊癒；進一步來說，有了強健的體魄，有了能抵抗疾病的身體，有比常人活得更久的壽命，那麼，他在世與人競爭的條件便比他人強，同時也擁有比他人較高的生活品質。

## 二、養生的目的

「五福臨門」乃是養生的最高期待。《尚書·洪範》中所謂的五福，乃一曰壽、二曰富、三曰康寧、四曰攸好德、五曰考終命。<sup>2</sup>「壽」乃五福之首，壽命自是人生之根，亦是立業之本，更是追求各種幸福不可或缺的條件。因此，如何才能達到「延年益壽、卻病強身」的效果，各界方家的養生術無不絞盡腦汁，力求突破，並且能一代的傳承一代，足見養生的目的在於「延年益壽、造福人生」。此乃中國重視「貴生」、「重己」的身體觀，為「天人合一」的生命觀。<sup>3</sup>

《詩經》是中國最古老的歌謠總集，為四書五經之一，也是古人推崇的著作，若將《詩經》全部305首詩歌中的用字加以統計，用到「福」字者有53處、「德」字71處、「壽」字31處、「康」字12處、「寧」字18處、「富」字

<sup>2</sup>《尚書·洪範》。收錄於陳曉明主編：《四書五經現代版》，卷7。台北：薪傳出版社。2000，頁149。

<sup>3</sup>任海：〈中國養生術發達之初探〉，《體育文史》。北京：體育文史雜誌社。1995，第6期，頁7～9。