

10400 33

• ZHONGGUO
TIYUSHIHUA •

中國體育史話

• 明文楠 胡小明 •

• 已蜀書社 •

· 旷文楠 胡小明 ·

中国体育史话



巴蜀书社

一九八九年成都

责任编辑：栾永平

封面设计：李文金

封面题字：周焕文

中国体育史话

旷文楠 胡小明 著

巴蜀书社出版发行
四川省新华书店经销

(成都盐道街三号)
四川新华印刷厂印刷

开本787×960毫米 1/32 印张8.5 插页1 字数190千
1989年7月第一版 1989年7月第一次印刷
印数：1—3,725册

ISBN7—30523—232—6/K·55

定价：2.50 元

目 录

- 1 劳动的产儿
——远古时期体育活动的萌生……………1
- 2 蚩尤氏的格斗本领……
——源远流长的摔跤活动……………11
- 3 从后羿射日说起
——古代射箭概述……………20
- 4 从少林拳技到陈氏太极
——传统拳术发展简况……………32
- 5 “王子兴师，修我戈矛”
——十八般武艺的演变……………46
- 6 救命的一跳
——古代的田径活动……………59
- 7 “十年蹴鞠将雏远”
——古老的足球活动……………68
- 8 “连骑击鞠壤，巧捷惟万端”

	——古代的马球运动·····	79
9	“泳之游之”	
	——千姿百态的古代水上活动·····	91
10	“力拔山兮气盖世”	
	——古代的举重·····	99
11	画像砖上的筋斗倒立	
	——百戏杂技中的体育表演·····	108
12	熊经鸟伸，吐故纳新	
	——祛病延年的导引气功·····	116
13	手谈与象戏	
	——中国传统棋类游戏·····	128
14	龙舟竞渡及其他	
	——民间体育一瞥·····	141
15	洋务运动和洋操	
	——西方近代体育的传入·····	154
16	在艰难中起步	
	——旧中国的学校体育·····	166
17	风流人物何其多	
	——闪光的体育思想与新体育浪 潮·····	181
18	初具规模的竞赛	
	——旧中国的运动会·····	191
19	漂洋过海试身手	

	——参加远东运动会和奥运会…………	203
20	霍元甲与精武会	
	——旧中国的体育团体和组织机 构……………	217
21	在风暴中诞生	
	——革命据据地的体育活动…………	230
22	一串奇异的珍珠	
	——少数民族传统体育活动…………	243
23	从“东亚病夫”到亚洲巨人	
	——新中国蓬勃发展的体育事业……	255

劳动的产儿

——远古时期体育活动的萌生

体育——和它的孪生姊妹艺术一样，早在远古人类文化的黎明时期，便伴随着原始人群的艰苦生活，在辛勤的劳动中孕育并萌生了。

在距今百万年前的石器时代，我们中华民族的祖先便在九州方圆的辽阔大地上生息繁衍了。远古祖先们在聚生群处采集渔猎的生活中，由于求食与自卫的需要，奔跑、跳跃、攀登、翻越、投掷等，就成为他们日常生活中最经常的肢体活动。这样，人类最初的体育运动的雏型，便孕育、孪生。考古学家在我们的祖先“北京猿人”住过的洞穴遗址中，发现大量鹿和马的遗骨，这说明当时人们是以这些动物作为主要食物的。可以想象，我们的祖先要具有何等高超的奔跑追逐、投石掷矛的本领，才

能制服这些奔跑迅疾的野兽！因而在人们的日常生活中，常常作点奔跑、跳跃、投掷之类活动的习练，就成了一件极其自然的事。这样，种种原始的体育活动便伴随着原始人群艰辛的劳动生活而悄悄地来到了人间。

古籍《尚书》中记叙了远古时代一个庆祝会的场面。一个名叫“夔”的首领宣布说：“于！予击石拊石，百兽率舞。”（啊！让我们敲打起石磬，百兽们都跳起来吧。）这部古书中还有“凤凰来仪”

“鸟兽跄跄”的文句，描写的也是鸟兽的舞姿。鸟兽怎么会跳舞呢？难道是原始人驯兽的把戏？原来这里是指人们装扮成百兽的模样，模拟百兽的动作来跳舞。这样作的意义何在？是过剩精力的发泄？是欢快心情的流露？或是神灵崇拜的表现？这些因素都可能有一点，但最主要的则是狩猎生产的需要，模拟动物是为了接近动物群而猎取之。这种有趣的现象在不久以前尚处于原始社会阶段的一些民族中还可看到，如爱斯基摩人的模仿海豹，正是为了不致惊跑栖息在海滨的海豹群。原始人在乞求神灵赐给他们以猎物，或猎获之后向神灵表示感激之情时，往往也跳起模拟鸟兽动作的舞蹈，其意义是向神反复表明，人们所需要的正是这种野禽或走兽。在表现狩猎过程的舞蹈中，一些人扮演猎人，

另一些人扮演野兽，也模拟野兽的形象与动作。由此可见，原始拟兽舞之类活动的产生与狩猎劳动的关系是多么的密切。所以俄国著名理论家普列汉诺夫充分地肯定“游戏是劳动的产儿”这一科学的论断。

舞蹈这个各地各民族无不喜爱的最为古老的人类文化形态，从它开始萌生起，便具有健身性与艺术性的双重特征，使它至今在体育与文艺两个家族中都受到宠爱。1973年，考古工作者在青海省大通县上孙家寨发现了一个新石器时代的陶盆，陶盆内壁上的彩绘，生动地纪录了原始舞蹈的形象。彩绘共四组，每组五人，手牵手而舞，头上发辫状的物体整齐地摆向一方；每组外侧两人空着的手臂画为两道，似表现上下挥动，图象表明她们的动作与节奏是那么整齐一致。这件珍贵的文物证明，早在5000余年前我们祖先的舞蹈，已发展到具有初步的统一性、节奏性和规范性了。

我国西南边陲气候温和、山深林密的云南省阿佤山区，野果丰硕，鸟兽成群，是佤族人民世代繁衍生息的地方。60年代，在这里沧源县境的高山峭壁上，发现了一份考古学上的瑰宝——3000多年前原始先民所作的崖画。这些色彩斑斓、构图古拙的画面，纪录了先民渔猎采集的生活形态，其中有着

丰富的原始体育活动的生动场景，为我们认识原始体育提供了极为可贵的佐证。在许多舞蹈形象中，有双人舞数组，一组二人左臂斜举，右臂斜垂；另一组二人双臂微曲上举，手掌高扬，似蝶燕翻飞。这些舞姿显示了高度整齐的动作和韵律一致的节奏。在崖画中，还有一些生动的集体舞蹈的画面。有一幅采用类似电影俯拍镜头的手法，五人成圈，一臂高扬，十条腿构成一个五角星，五个人组成一朵梅花形状，与现代团体操中的造型逼似。又一组五人组成环形，一人居中，构成整齐的图案。六人手脚姿态各异，于统一中见变化。这些集体舞，体现出一种群体的整齐、统一与协调，从中还使人感觉到编组与队形的变化。通过这样的舞蹈，舞者不单习练了肢体动作的技巧，锻炼了体质，而且还能培养严格的纪律与高度的一致性，这也许正是原始人群体活动的集体性特点的表现吧！

目前，越来越使世界各地人们兴趣倍增的中国武术，早在原始时期便开始萌芽了。体现中华民族英勇尚武精神的武术，其本质特征是技击性。这种技击——无论是徒手的或器械的，都萌生于原始先民人与兽斗和人与人斗的实战中。原始人群在狩猎或战斗中，手执木棒石块，击刺投掷，跳跃滚翻，进退躲闪，有时甚至拳打脚踢，徒手相搏。在实战

的过程中，技击的经验得以不断积累，种种攻防技能得以逐渐形成，这便是武术的诞生。原始时代，生产工具也就是战斗的武器，由最初的天然木石到逐渐出现的体现人类智慧的棍棒刀斧，也就是原始的武术器械。属于旧石器时代的“河套人”的遗物表明，距今20万年前，他们已经会制造用骨角作矛头的木柄长矛了，这是目前所知的最为古老的矛枪。到了数万年前的中石器时代，我们的祖先已经大量制造了石斧、石矛、石刀等各种兵器。不难想象，使用这些器械的武艺技能，亦当伴随着武器的制作与创新而不断地发展。

众所周知，我们中华民族称作“炎黄子孙”，这来源于远古神话传说中的炎帝与黄帝。有关黄帝的故事中最吸引人的，是黄帝与蚩尤的一场战争。传说蚩尤氏兄弟很多，他们都是铜头铁额，头上有角，鬓如剑戟，武艺高强。黄帝与蚩尤展开了激烈的战斗，这场大战打了好些年，后来黄帝终于打败蚩尤取得胜利。传说黄帝与蚩尤在战争中发明了许多武器，如“黄帝之时，以玉为兵（武器）”，黄帝“采首山之铜铸剑”，黄帝还发明了为在浓雾中行军指示方向的“指南针”。又说“蚩尤作五兵：戈、殳（一种带金属箍的打击武器）、戟、酋矛、夷矛”。这些传说，反映出远古时期武术与战争有

着紧密的联系，战争的出现极大地促进了武艺技击之术和兵器制作的发展。

恩格斯曾经指出：原始人创造出巧妙的弓箭是人类长期经验的累积和锐敏智力的体现，我们的祖先早在数十万年前就发明了弓箭。我国古老的传说把许多发明创造都归功于“黄帝”，说是黄帝的一个叫“挥”的臣下制造了弓，另一个叫“夷牟”的造出了箭矢。其实，弓矢的发明是我们的祖先受到大自然启示的结果。据应邵《风俗通义》载：远古的人看到乌鸦歇在栢树上，把树枝深深地压弯了。鸦群突然起飞，树枝猛地弹起，打得乌鸦直叫。聪明的祖先受到启发，就创造了弓，并取名为“乌号之弓”。古《弹歌》唱道：“断竹，续竹；飞土，逐肉。”（砍下竹子，做成弹弓，发射弹丸，直射禽兽。）看来，最初的弓是用来发射弹丸的。箭矢的发明可能来源于投掷的矛。据考古发现，许多原始民族都使用了各种掷矛器，尽力设法使矛枪掷得更远。人们发现用小型的矛置于弓上发射效果很好，于是把弓和矛结合起来，就形成了弓箭。据我国古书记载，把二者结合起来创造射术的不是别人，正是精于射箭的大英雄后羿！

考古学的研究表明，我们勤劳智慧的祖先早在旧石器时代晚期已掌握了射箭的本领。至万余年前

的新石器时代，原始先民制作了大量的形式多样的箭镞，有石制的，也有玉制的、骨制的；箭镞的形状有尖锐狭长的，有尾部带铤的，有双翼倒钩的。多样化的箭镞表明当时人们已根据不同的用途采用了不同的箭镞与射法，标志着原始时期的射术已有了相当的普及与发展。

原始先民们为了习练各种武器的击刺技术；或为了显示武力，宣扬武威；或为了战前的动员与演习；或为了战后的欢庆，常常手执弓矢戈矛盾牌，伴随着有节奏的嚎叫，跳着激烈而狂热的舞步，这便是原始的战舞。这在中国古书中与“文舞”相区别而称为“武舞”，是武术与舞蹈的有机结合。原始武舞的内容，一般比较简单，有时整个舞队集体向一个假想目标进行各种击、刺、砍、杀，有时分成对立的两列，各自高叫怒吼着杀向对方。原始武舞多是实战的再现。前边我们讲到的云南沧源佤族原始先民的崖画中，也有不少原始武舞的形象：山坡上成横列的战士，右手高举短戈，傲然挺立，象有力地打击前的刹那，又象举戈欢呼胜利。画中有许多人一手执方盾，一手执两端粗中间细的武器，跳着原始的盾牌舞，也就是古书中说的“干舞”。值得注意的是，其中不少手执盾牌与武器的战士双腿弯曲呈直角，为典型的马步下蹲式，这是否就是

现代武术中常练的骑马桩功的原始形态呢？

在古籍《尚书》中也有上古先民战舞的一些记载。传说虞舜时期，有个叫三苗氏的部族，因反对尧把天下传给舜，发起了战争。舜为了惩罚他们，曾派兵多次讨伐，但三苗败而不服。后来禹带领军队操练起手执巨斧与盾牌的“干戚舞”，演练纯熟之后，表演给三苗看，这武舞所表现的出色的武艺、不可战胜的精神与威武雄伟的气魄，使三苗既感动又害怕，终于降服了。从这个带夸张色彩的传说故事中，人们可以领略到一些原始武舞的情态与作用。

原始武舞在上古的宗教祭祀中也有一定的地位。对非常迷信，凡事都要乞求神灵指示的原始先民来说，象战争这类大事更要得到神的允许，因而战前的武舞除了紧急动员的作用外，更多的是向神灵祈祷护佑，以取得战争的胜利。战后的庆祝，除在神前献上割取的敌人首级外，也要从武舞中再现激烈的战斗场景。古籍《周礼》讲，“舞师”要教人们跳“兵舞”，并要在祭祀山川的典礼上领着舞队跳这种表现战争的“兵舞”，正是原始武舞用于祭祀的遗风。

原始先民在聚生群处、茹毛饮血的岁月里，虽然经常处于与严酷的大自然搏斗的艰辛生活之中，

但也还有休闲的时刻，可以尽情地追逐与嬉戏。不难想象，原始居民中是有着多样的游戏活动的。除了前边我们讲到的跑、跳、投掷、习武、舞蹈外，考古学的发现还告诉我们，原始时期已有了球类游戏的萌芽。在距今数千至万年前的新石器时代晚期的文化遗址中，出土了大量的石球与陶球。特别是石球，数量特多，有的小如桂圆，有的大如拳头。磨制得溜圆的球体上，布满了交击（球与球碰撞）留下的痕迹。有的考古学家认为这些石球是原始人的一种狩猎工具，用网袋装上石球，系上长绳，挥舞投掷，以猎取小兽。但这并不排斥石球作为游戏用具的可能性。特别是在原始墓葬中一个少年的骸骨的腰部发现了作为殉葬品的石球，更表明石球可能是儿童的一种运动器具。交击的痕迹告诉我们，这是一种石球击石球的游戏。当然，那时石球游戏的玩法如何是不可能得知了。不过，这些史实告诉我们，今天体育项目中的球类运动的萌芽，是在多么古老和久远的时代出现的。

古籍所记的远古传说中，也可以看到一些有关上古先民游戏的情况。《高士传》说：在圣明的唐尧时代，有一群年迈的老人，在大路上悠闲地玩一种叫“击壤”的游戏，就是用两块上尖下阔的木块，一块放在几十步开外，手执另一块远远掷去，

打中地上的木块就算赢。旁观的人看到老人们这么悠闲，赞叹说：“尧真是圣明的国君啊！”击壤的老头子很不以为然，说：“吾日出而作，日入而息，凿井而饮，耕田而食，帝力何有于我哉！”这段有趣的传说，使我们可以看到上古先民生活的一个侧影，不过，这已是进入农耕生活的原始时代末期了。

蚩尤氏的格斗本领

——源远流长的摔跤活动

据说是南朝的大文章家任昉所著的《述异记》一书中，记有这么一则远古的传说：“轩辕之初立也，有蚩尤氏兄弟七十二人，铜头铁额……耳鬓如剑戟，头有角，与轩辕斗，以角抵人，人不能向。今冀州有乐名蚩尤戏，其民两两三三，头戴牛角而相抵。”轩辕就是前面提到的黄帝。这个传说反映了原始时期一种重要的战斗技术——角抵，后来演变成民间的角力活动的情况。所谓蚩尤氏“头有角”，并非说人头上真长出了角，而是原始先民用野牛角来装饰自己，为了在相搏中战胜对方。这便是“角抵”一名的由来。前边我们曾提到蚩尤氏这个武勇蛮健、猛不可当的部族与黄帝大战的故事，蚩尤氏在战斗的最后，干脆甩开当时并不锋利而又