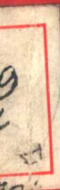
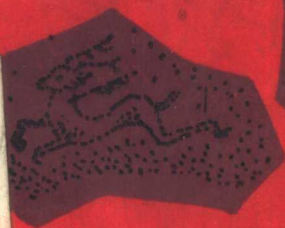


中国体育史

北京体育学院出版社

林伯原 编著

(上册——古代部分)



中国体育史

上册

(古代部分)

林伯原编著

北京体育学院出版社

前 言

体育就其概念而言，有广义和狭义之分。狭义的体育是指全面发展教育的一个方面。广义的体育则是人类文化的一个组成部分。

“体育史”是研究做为社会现象的体育的产生、发展过程及其发展规律的一门学科，属广义体育的范畴，它是体育科学和历史科学相交叉的产物。

《中国体育史》是对中国体育发展全过程的记录、描述和总结。不断发展中国体育史的研究成果，将为中国的体育科学宝库增添新的瑰宝，也是中国为人类体育科学的发展应做的贡献。

从古老的原始社会起到1840年的鸦片战争止，属于中国体育史的古代阶段，植根于中国古代原始社会、奴隶社会、封建社会经济、政治、军事、文化基础之上的古代中国体育具有浓厚的民族历史特色和地区特色，其中有许多宝贵遗产。通常被称为“传统体育”。它与中华民族的许多遗产一样，曾对人类文化宝库做出过有益的贡献。也从其他国家和民族的体育中汲取了不少营养，其重要特点之一是尚未与军事、宗教、艺术、医学等文化现象剥离开来，因而尚未形成自己的独立体系。

从1840年到1949年，属于中国体育的近代时期。这是中国古代的传统体育与从西方传来的外来体育并行並逐渐融合的时期。其特点是体育已因建立在近代科学基础上而开始形成了自己独立的科学体系，此时的中国体育已日益成为世界

体育不可分割的一部分。

1949年中华人民共和国成立以后，中国体育的发展又进入了一个崭新的历史阶段，在中国共产党和人民政府领导下，当代中国体育已成为社会主义革命和建设事业的组成部分之一並为其服务，积累了丰富的经验，为社会主义的物质文明和精神文明建设做出了宝贵的贡献。

本书做为北京体育学院本科生的教材，曾以《中国体育史》的书名于1981年3月在学院内部印刷试用。当时的执笔者是谷世权、杨文清二同志。6年来，我国体育史事业有了飞速的发展，人材辈出，各种体育史书刊和科研成果大量涌现，国际联系也初步打开。许多新教材、新观点层出不穷。为满足教学需要，由谷世权副教授和林伯原讲师重新编写了这本《中国体育史》。

新编并正式出版的《中国体育史》内容较前大大充实。它更正了部分陈旧的或错误的材料和观点，努力吸收了近年来的最新学术研究成果。既是体育学院本科生用的教材，也可供有关学者的研究参考。

本教材共18章，分上、下两册，上册为古代部分，由林伯原同志编写。不但吸收了近年来的最新研究成果，並且广泛地翻阅了大量史书和考古参考资料，在核对原著及第一手材料上用功甚多，于武术及考古两方面贡献尤大，应该说在对中国古代体育的探索上颇有深化。

下册为近、现代部分，仍由谷世权同志执笔。也吸收了近年来学术研究的新成果，特别是参阅了中国体育史学会主编的《中国近代体育史》一书的初稿，又新增了建国40年社会主义体育发展简史这一章，使这部分增加了不少新材料和新观点，内容比1981年本大为充实了。

当然，做为个人编书，加上编写过程实在仓促、紧张，许多工作都来不及做，本书也一定还会存在许多难满人意甚至错误之处，欢迎读者批评指正，俟再版时进一步补充订正，在此预先致谢。

1981年《中国体育史》试用本，曾蒙不少同志鼓励及提出宝贵意见。本书出版前由天津体育学院孙金亮副教授审阅并蒙不少师友提供资料或臂助，也在此一并致谢！

编 者

1987年12月

说 明

我们伟大的中华民族，在其几千年的历史发展中，依靠自己的聪明才智，为人类文明史作出了许多卓越的贡献。我国人民在体育领域所创造的成就，就是许多贡献中的一个很重要的方面。对祖国悠久历史中丰富的体育内容进行挖掘、整理和研究，对提高我国人民的民族自信心，丰富和发展我国的体育科学，促进体育事业的发展都有重要意义。

体育是一种社会现象，它是根据社会生产和社会活动的需要而逐渐产生和发展起来的一项文化活动。体育在发展变化中，始终受到不同历史时期政治、经济、军事、文化、哲学思想以及民族风俗的影响。故撰写中，多先叙述和分析当时体育发展变化的社会条件，以期使读者了解体育发展变化的原因。

在我国古代历史文献中，没有“体育”这一词汇，只有相应表达近代体育内容的一些词，如“蹴鞠”（足球）、“击鞠”（马球）、“武艺”（武术）“竞渡”（划船赛）、“导引”（气功）等等。有的则已衰亡，今不见其内容；有的则在不同历史时期有不同之称谓，故撰写中，仍沿用其旧名，并做简要说明，使读者了解体育名称及内容的演变。

全书上册共分九章。在内容上分别介绍当时开展较为广泛的体育项目以及有关体育的法令制度、体育书刊、体育人物、体育思想等。并注意叙述我国各族人民在体育上特有的成就以及其相互的影响。各章均按历史发展的顺序编写，力求使读者有一个纵贯性的印象。

林伯原 1987.12于北京

上册目录

(中国古代体育史)

说明

第一章 体育的起源及原始体育形态……………(1)

第一节 原始社会生产力的发展与体育的起源……………(1)

- 一、在采集、狩猎活动中逐渐形成的某些徒手活动技能
- 二、原始生产工具和生产技能与体育起源之关系

第二节 原始战争推动了武器和军事战斗技能的产生(12)

- 一、古史传说中的部落战争
- 二、从生产工具、技能转化而成的武器和军事战斗技能
- 三、原始军事训练活动

第三节 原始社会精神文化生活中的体育因素……………(18)

- 一、原始教育中的体育因素
- 二、原始宗教活动中的体育因素
- 三、原始娱乐活动
- 四、原始医疗保健活动

本章小结

第二章 夏、商、西周时期的体育……………(27)

第一节 夏、商、西周的军事武艺……………(27)

- 一、社会生产力发展及奴隶主贵族频繁的战争对武艺发展的影响
- 二、车战中武器与武艺的发展
- 三、军事训练的重要手段——田猎
- 四、徒手搏斗技能的发展
- 五、军队中的武舞

第二节 西周学校教育中的体育……………(37)

- 一、习射、御
- 二、习舞

第三节 西周祭祀、宴乐等项活动中的体育内容… (41)

一、礼射活动

二、宴乐、祭祀中的舞蹈活动

三、养生思想的反映

本章小结

第三章 春秋战国时期的体育…………… (48)

第一节 促使体育发展变化的社会因素…………… (48)

一、社会生产的发展和阶级关系的变化对体育的影响

二、“士”阶层的解放与思想领域中的“百家争鸣”

三、战争的发展与军事武艺的深刻变化

第二节 军事体育活动的的发展…………… (54)

一、剑道的鼎盛

二、射、御和长兵技能

三、手搏的发展

四、“胡服骑射”

五、举重物、奔跑、跳跃和投石活动

六、击棹、游水、牵钩

第三节 民间体育活动的兴起…………… (67)

一、体育由“官学”到“私学”

二、以武技等为生的人在社会上大量出现

三、民间娱乐体育活动的普遍发展

第四节 有关体育的思想及实践活动…………… (75)

一、老、庄思想与养生问题

二、孔、墨的体育观与实践活动

三、荀子的养生主张

四、管子有关体育的管理思想与实践

五、《吕氏春秋》的养生思想

第五节 春秋战国时期的养生术…………… (87)

本章小结

第四章 秦汉三国时期的体育…………… (92)

第一节 与体育发展变化有关的社会因素…………… (92)

- 一、多民族统一的封建中央集权国家的建立
- 二、“罢黜百家、独尊儒术”
- 三、东汉豪强地主庄园经济的发展

第二节 秦代的体育…………… (93)

- 一、秦的暴政与禁销兵器对体育的影响
- 二、秦代宫廷及民间的角抵活动

第三节 秦汉三国的养生思想…………… (99)

- 一、神仙方术与道教养生思想的产生和发展
- 二、《淮南子》中的养生观
- 三、桓谭、王充有关养生的见解

第四节 汉代军事武艺的发展变化…………… (108)

- 一、汉匈战争中的讲武练兵
- 二、军队中的射艺
- 三、剑术的衍变与刀术的兴起
- 四、手搏与角力
- 五、戟与矛的使用

第五节 汉代导引的发展…………… (119)

- 一、马王堆汉墓出土的《养生方》、《却谷食气篇》与《导引图》
- 二、华佗的养生思想与五禽戏的产生
- 三、道教方士的养生术

第六节 汉代蹴鞠之盛行与击鞠之出现…………… (129)

- 一、广泛开展的蹴鞠活动
- 二、“击鞠”的出现

第七节 汉代“角抵戏”中丰富多彩的文艺体育活动 (137)

第八节 秦汉时期的博戏…………… (141)

第九节 投壶、弹棋、围棋及其他…………… (144)

第十节 汉代中外体育交流.....(149)

本章小结

第五章 两晋南北朝时期的体育.....(154)

第一节 与体育发展变化有关的社会因素.....(154)

一、战乱不息与空前的民族大融合

二、玄学的流行与道教、佛教的进一步发展

第二节 武艺的发展变化.....(159)

一、戟的衰退与稍的勃兴

二、环柄刀及楯的进一步应用

三、射艺的大发展

四、佩剑与舞剑

五、棍棒兵器的应用

六、角力与拳术活动

第三节 养生思想与方法的发展.....(168)

一、嵇康和他的《养生论》

二、葛洪的养生主张

三、颜之推的导引养生观

四、陶弘景及其养生著述

第四节 围棋、投壶活动的发展.....(175)

一、盛况空前的围棋活动

二、多样化的投壶活动

第五节 奔跑、跳跃及其他活动.....(180)

本章小结

第六章 隋唐五代时期的体育.....(182)

第一节 体育发展变化的社会因素.....(182)

一、隋唐封建政治、经济的高度发展

二、佛教的兴盛与道教的发展

第二节 球类活动的盛况.....(188)

一、击鞠的极盛时期

二、形式多样的蹴鞠活动	
三、其他球类活动	
第三节 武艺的发展变化	(200)
一、对弓箭的重视及王珣《射经》的出现	
二、马上枪法的长足发展及其他长兵的应用	
三、马上击打兵器的新发展	
四、陌刀的出现及广泛使用	
五、引人入胜的剑舞	
六、广泛开展的角度力活动	
第四节 府兵制与武举制	(209)
一、府兵制的发展变化	
二、武举制度的创立及其主要内容	
第五节 养生理论与实践的发展	(214)
一、隋唐养生思想的变化和特点	
二、有代表性的养生家及其养生观点与著述	
第六节 棋类活动的发展	(221)
第七节 丰富多彩的民间体育活动	(225)
第八节 隋唐时期中外体育的交流	(228)
本章小结	

第七章 宋元时期的体育 (234)

第一节 体育发展变化的社会因素 (234)

- 一、宋与辽、金、西夏、元之关系及辽、金、元统治下的民族斗争和阶级斗争
- 二、宋、元社会经济的发展
- 三、道教与佛教的发展演变与理学的兴起

第二节 军队的武艺活动 (240)

- 一、宋人的军事武艺
- 二、宋地区性乡兵的习武活动
- 三、金人的骑射活动

四、蒙古人的骑射及其使用的长兵、短兵

五、宋军的武艺表演活动

第三节 民间武艺活动的发展.....(253)

一、农村各类民间组织的武艺活动及私人授受武艺

二、城镇民间武艺的发展

第四节 宋、金的武举、武学制度.....(259)

一、宋的武举与武学

二、金的武举制度

第五节 球类活动的发展变化.....(263)

一、蹴鞠

二、击球

三、捶丸

第六节 兴盛的水嬉及长跑活动.....(278)

一、兴盛的水嬉活动

二、长跑活动

第七节 养生理论与实践活动.....(280)

一、对前人导引资料的汇集和整理

二、医家学派与导引治病

三、简便易行的导引养生术

四、文人学士的导引研习

第八节 角抵活动的发展.....(293)

第九节 棋类与投壶活动的发展.....(297)

一、围棋与象棋

二、《投壶新格》的产生

本章小结

第八章 明代的体育.....(308)

第一节 体育发展变化的社会条件.....(308)

一、明朝前期经济的发展与专制主义统治的加强

二、北方边患与御倭战争

三、明朝中期以后商品经济的高度发展

第二节 军事武艺的发展变化与武举、武学制度…(315)

一、与火器并用的冷兵器的发展变化趋势

二、唐顺之、俞大猷、戚继光等人的武术成就

三、武举与武学制度的发展

第三节 民间武术体系的形成…(323)

一、拳术述要

二、刀术述要

三、剑术述要

四、棍术述要

五、枪术述要

六、其他武艺

七、少林武术活动

八、有代表性的民间武术家及其论著

第四节 角抵活动的发展…(340)

第五节 各种球类活动的发展变化…(341)

一、蹴鞠

二、击球

三、捶丸

第六节 导引养生的继承与发展…(346)

一、高濂的《遵生八钱》

二、《类修要诀》与《养生导引法》

三、万全之《养生四要》

四、《修龄要指》与《摄生要义》

五、《三才图会》中的养生辑录

第七节 棋类活动的盛行…(351)

一、象棋

二、围棋

本章小结

第九章 清代的体育……………(357)

第一节 体育发展变化的社会条件……………(357)

- 一、清朝统治下的社会经济、文化的进一步发展
- 二、专制主义中央集权统治的加强与民间宗教和秘密结社

第二节 军事武艺与武举制度的发展变化……………(362)

- 一、八旗兵与绿营兵的习武活动及冷兵器的衰亡
- 二、武举制度的发展与废止

第三节 民间武术的进一步发展……………(367)

- 一、清初文武兼备的学者
- 二、武术门派的发展与传习
- 三、有代表性的武术论著
- 四、武术名人事略
- 五、导引养生与民间拳派的发展
- 六、少林武术的发展变化

第四节 摔跤活动的盛行……………(382)

- 一、清廷摔跤纪事与善扑营
- 二、蒙古族的摔跤活动

第五节 有代表性的导引养生著述……………(385)

- 一、《勿药元诠》与《寿人经》
- 二、《延年九转法》
- 三、《易筋经》十二势
- 四、《内功图说》
- 五、《寿世清编》

第六节 兴盛的滑冰活动……………(394)

第七节 衰落的球类活动……………(398)

第八节 围棋与象棋活动……………(400)

本章小结

第一章 体育的起源及原始体育形态

体育是人类社会活动的内容之一，它同其他文化活动一样，起源于原始人的生产劳动和其他社会实践，并伴随着社会的进化不断地发展完善。

体育的产生与发展决定于社会物质生活条件，首先决定于经济生产的发展，并随着经济基础的变更而变化。原始社会，由于生产资料异常贫乏，生产力极为低下，所以原始体育形态对于经济的依赖性表现得更为突出和直接，其活动领域不仅与生产活动紧密相联系，而且在原始社会人们的物质生产、生活的原始性的制约下，相应地表现得很狭窄。所以只能从生产活动及其他社会活动中看到某些体育因素。

随着原始公社制的发展，人类从生产劳动实践中所得来的认识、思想、感情等日益复杂，原始体育形态的内容和表现形式才逐渐丰富和多样化起来，并在人们对其逐步认识过程中，逐渐从生产劳动和其他社会实践活动中萌发出来。

第一节 原始社会生产力的发展与体育的起源

原始人为了生存，必须不断地同自然界作艰苦的斗争，通过采集、狩猎等各种生产方式，获取生产资料和各种生活必需品，在这个过程中，人类不仅逐渐培养起徒手搏击野兽和追逐野兽的各种技能，而且逐渐掌握了制造工具和使用工

具的技能，这些内容中包含着大量的体育因素。因此，可以说生产劳动首先为原始体育的产生准备了条件。

一、在采集、狩猎活动中逐渐形成的某些徒手活动技能

在生产力低下的原始社会，人类为了生存，除制造和使用工具从事劳动外，还必须依靠自身徒手的能力与大自然斗争，如奔跑、攀缘、跳跃、搏击等技能最初是出自人类的本能活动，但随着生产力的发展，这些技能也逐渐成为有目的、有意识的活动。

我国北京人居住过的洞穴遗址中，有数以千计的鹿和马以及其他兽类遗骨。可以推测北京人在用其制造的原始粗造的石器工具进行狩猎的同时，也具有一定奔跑追逐的能力。从历史记载和近代一些原始部落的狩猎活动中也可以看出这种奔跑的萌芽。明代张燮《东西洋考》卷五《东番考》记载当时处于原始部落阶段的台湾高山族“性好勇，暇时习走，足踢皮厚数分，履棘刺如平地，不让奔鸟，终日不息，纵之，度可数百里。”徐珂所辑的《清稗类钞·技勇类》中说清末台湾番人“自幼习走，辄以轻捷较胜负，练习既久，及长，一日能驰三百余里，虽快马不能及。臂带钏，手执铜瓦，走则以瓦扣钏，声如鸣钟，一步一击，不疾不徐，辄声闻数里。”可见到清代台湾岛上的少数民族始终保持着奔跑这种原始社会人类生活的遗俗。另外，从世界民族史资料，也可得到启发，如墨西哥西北部塔拉休马拉印第安人经常用持续追赶的方法去猎鹿，他们先由几个有经验的人，根据细小的印记辨认鹿群的活动情况，然后进行跟踪，持续奔跑追赶，直到有的鹿精疲力尽地倒下。北美印第安人在捕捉马、羚羊、驯鹿

等奔驰得很快的动物时，多是猎人结队追赶野兽，把野兽驱逐到悬崖下或狭沟里，然后才由预先埋伏在那里的人用投矛器、石块、木棒等器具围捕野兽。另外，当人们遇到猛兽的威胁时，也需要奔跑。西藏日土县古代崖画上有豹追人的画面。云南沧源崖画亦有野猪追人，人作奔跑状的画面。可见“奔跑”是原始人类猎取野兽和自存的重要手段之一。人们在奔跑的过程中，自身也受到了锻炼，并且开始“以轻捷较胜负”，即做为一种“赛跑活动”练习了。

原始人采集、狩猎以及居住活动等都离不开攀缘。《庄子·盗跖篇》说：“古者禽兽多而人民少，于是民皆巢居以避之，昼夜橡栗，暮栖木上。”清陈鼎《滇游记》记载：“（腾冲地区）亦有巢居”者。这说明清代云南一些少数民族仍有巢居的遗俗。采集果实需要爬树，栖息在树上同样需要爬树，这就逐渐有了攀缘的技能。北京人遗址中除大量的动物遗骸外，还有相当数量的被燃烧过的朴树籽。朴树籽是小球似的果实，食之有香味，是北京人通过攀缘采集的主要果实之一。清蒋毓英《台湾府志》卷之五《土番风俗》说“透草穿林，攀藤援木”是台湾土番人的“长技”。台湾土番人当时处于“射飞逐走，殪獐杀鹿为事”的原始部落生活阶段，可见“攀藤援木”是基本活动技能。

至今在一些少数民族中常见一种藤秋千，它是利用树上垂下的藤来摆荡的。这种藤秋千很可能就是从人类采集果实抓住垂藤摆荡而发展来的。

我国手搏技能的产生也与原始人徒手搏兽的生产技能有关。沧源崖画第七地点五区的画面上，就有两人与兽搏打的场面。二人均两臂展开，有一臂与兽搏斗，旁边有一人两手各持短棒，似赴援者。崖画是佤族先民所绘，说明当时仍有