

陈昌怡 谭 华 编著

古代体育寻踪

人民体育出版社



232306



92
67

古代体育寻踪

陈昌怡 谭 华 编

人民体育出版社

古代体育寻踪

陈昌怡 译 华编

人民体育出版社出版

北京朝阳展望印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 印张9.375 210千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—1,100册

统一书号：10015·32 定价：6.00元

ISBN7-5009-0068-6/I·8

责任编辑 杜忠德

目 录

前言	(1)
先秦	
1. 生产劳动与体育起源	(6)
弹歌	古歌
2. 原始舞蹈中的体育萌芽	(8)
葛天氏之乐	《吕氏春秋》
3. 养生术的起源	(10)
陶唐氏	《吕氏春秋》
4. 古老的投掷活动——击壤	(11)
击壤歌	古歌
5. 神话中的“长跑家”夸父	(13)
夸父逐日	《山海经》
6. 弓箭的发明和射箭的起源	(14)
后羿射日	《淮南子》
7. 田猎的演变	(16)
吉日	《诗经》
8. 游泳的起源和发展	(18)
汉广	《诗经》
9. 孔丘的体育爱好和体育思想	(19)
浴乎沂	《论语》
10. 围棋大师弈秋	(22)

- 学弈.....《孟子》
11. 古代划船的起源和发展.....(23)
- 津人.....《庄子》
12. 春秋水战对游泳的影响.....(25)
- 蹈水.....《庄子》
13. 战国时期的斗剑之风.....(27)
- 说剑.....《庄子》
14. 春秋时代的导引家.....(31)
- 道引之士.....《庄子》
15. 两千多年前的驾车比赛.....(32)
- 孙臆赛马.....司马迁
16. 射的研究和射技的提高.....(34)
- 纪昌学射.....《列子》
17. 中国古代的负重长跑.....(36)
- 齐魏武卒.....《荀子》
18. 两千多年前的气功论述.....(38)
- 行气玉珮铭.....佚名
19. 生命在于运动.....(40)
- 尽数(节).....《吕氏春秋》

秦汉三国两晋南北朝

20. 体育发展的新局面.....(45)
- 琅玕台刻石辞.....李斯
21. 禁而不止的民间习武.....(47)
- 秦世谣.....民谣
22. 战火中诞生的神射将军李广.....(48)
- 李将军列传(节).....司马迁

23. 角觝的兴盛和影响…………… (52)
 西京赋 (节)……………张衡
24. 围棋的定名与定型…………… (55)
 围棋赋……………马融
25. 汉代的蹴鞠比赛…………… (59)
 鞠城铭……………李尤
26. 古代的保健体操——五禽戏…………… (61)
 吴普……………范晔
27. 剑术的发展和繁荣…………… (64)
 赛剑……………曹丕
28. 我国古代的马毬运动…………… (67)
 名都篇……………曹植
29. 横渡长江的水军将领…………… (69)
 孙皓天纪中童谣……………童谣
30. 习武尚武的北朝体育…………… (70)
 折杨柳歌辞……………北朝乐府
31. 广陵观涛与弄潮…………… (71)
 长干曲……………南朝乐府
32. 围棋段位的由来…………… (72)
 谢安弈棋……………司马光
33. 武术独立发展的趋势…………… (75)
 习武……………葛洪
34. 从“宣武舞”看武术套路的形成…………… (77)
 短兵篇……………傅玄
35. 古代的跳远和跳高…………… (78)
 卜天生渡阮……………沈约

36. 最早的军事体育比赛…………… (79)
 蔡连猛…………… 李百药
37. 投壶的兴衰…………… (80)
 投壶之礼…………… 颜之推
38. 风筝用于军事联络…………… (83)
 军中飞鸢…………… 魏收

隋唐

39. 盛况空前的隋代百戏…………… (85)
 和许给事善心戏场转韵…………… 薛道衡
40. 僧兵组织对武术发展的影响…………… (90)
 明恭…………… 道宣
41. 少林僧人為何习武练拳…………… (92)
 稠禅师…………… 张鹭
42. 鲜卑射柳传入中原…………… (95)
 看射柳枝…………… 李涉
43. 汉藏两族的马毬友谊赛…………… (97)
 唐蕃马毬赛…………… 封演
 幸梨园亭观打毬应制…………… 沈佺期
44. 重阳登高的起源和发展…………… (99)
 九月九日忆山东兄弟…………… 王维
45. 唐代的春游风气…………… (100)
 寒食城东即事…………… 王维
46. 蹴鞠运动的重大革新——气毬…………… (102)
 气毬赋…………… 仲无颜
47. “诗仙”李白的体育爱好…………… (105)
 游泰山…………… 李白

48. 儿童竹马的演变……………(106)
 长干竹(节)……………李白
49. 技巧与艺术的完美结合——踢毽……………(108)
 内人踢毽赋……………佚名
50. 泱泱大国的体育壮观——千人拔河……………(110)
 拔河赋……………薛胜
51. 养生导引术的大发展……………(114)
 隋唐医家导引……………佚名
52. “诗圣”杜甫笔下的“射生宫女”……………(116)
 哀江头……………杜甫
53. 从剑舞看唐代体育的历史转折……………(118)
 观公孙大娘弟子舞剑器行……………杜甫
54. 绳技——古代的“走钢丝”……………(122)
 观绳伎……………刘言史
55. 一千多年前的女子足球……………(124)
 宫词一首……………王建
56. 我国古代的“曲棍球”……………(125)
 步打毬……………王建
 咏毬作……………鱼玄机
57. 唐代的大型团体操……………(127)
 字舞……………王建
58. 寻橦的发展和演变……………(128)
 寻橦歌……………王建
59. 军事训练用的马毬……………(130)
 汴泗交流赠张仆射……………韩愈
60. 端午龙舟竞渡的由来……………(132)

- 竞渡歌.....张建封
61. 胡旋舞——各族体育交流的产物.....(135)
胡旋女.....白居易
62. 弹棋的兴盛和失传.....(137)
序棋.....柳宗元
63. 多种多样的射箭活动.....(139)
观徐州李司空猎.....张祐
64. 气毬的制作.....(141)
嘲皮日休.....归氏子弟
65. 秋千的内传和普及.....(141)
丙辰年鄜州遇寒食城外醉吟.....韦庄
66. 高超而悠久的硬功.....(143)
逆女新妇.....康骈
67. 我国马毬队在日本表演.....(145)
早春观打毬.....[日本]嵯峨天皇
68. 中日围棋高手的对抗赛.....(147)
镇神头.....苏颋
69. 中朝两国的体育交往.....(149)
送棋待诏朴球归新罗.....张乔
70. 宗教和古代养生.....(150)
入定.....吕岩
永遇乐.....佚名
71. 古代相扑的缘起和普及.....(153)
振武角抵人
72. 古代的女子马毬运动.....(156)
宫词一首.....花蕊夫人费氏

两宋

73. 宋代体育的市民特色……………(157)
角力社……………调露子
74. 中国象棋的定型……………(160)
赠棋者……………范仲淹
象弈……………刘克庄
75. 踏青节——宋代春游盛况……………(164)
玉楼春乙卯吴兴寒食……………张先
76. 街头卖艺的上竿伎……………(166)
题上竿伎……………晏殊
77. 理学对妇女体育的束缚……………(167)
阮郎归南园春半……………欧阳修
点绛唇蹴罢秋千……………李清照
78. 围棋与古代文人的修养……………(168)
棋……………王安石
79. 少数民族婚嫁中的体育活动……………(169)
踏盘曲……………沈辽
80. 体育行会组织及其职能……………(171)
满庭芳圆社……………佚名
81. 古代的“业余足球俱乐部”……………(174)
齐云社……………佚名
82. 苏东坡的体育爱好……………(175)
江城子密州出猎……………苏轼
83. 苏轼与宋代导引养生……………(177)
养生说……………苏轼
84. 新奇的掷水球……………(180)

- 掷水球.....赵伟
85. 向杂耍发展的市民蹴鞠 (180)
- 高俅.....王明清
86. 跳水运动的前身——水秋千 (183)
- 水秋千.....王珪
87. 宋代马毬的规范化 (184)
- 九月一日夜读诗稿走笔作歌.....陆游
88. 第一个专门的人工游泳池 (185)
- 杨戩.....陆游
89. 古代的老年体育活动 (186)
- 书意.....陆游
- 张廷老.....陆游
90. 惊险的水中特技——钱塘弄潮 (188)
- 摸鱼儿观潮上叶丞相.....辛弃疾
91. 武术发展的重要转折 (190)
- 驾登宝津楼诸军呈百戏.....孟元老
92. 宋代相扑的商业化 (193)
- 瓦市相扑.....吴自牧
93. 职业棋手的出现 (195)
- 象山棋.....罗大经
94. 古代的体育竞赛奖杯 (196)
- 竞渡.....杨万里
95. 抗元战争中的潜泳壮士 (197)
- 赴郢求援.....《宋史》
- 辽金元**
96. 民族融合和体育的发展 (199)

- 陶里桦和必里迟离……………《辽史》
97. 伏虎射猎的契丹妇女……………(201)
七绝……………肖观音
98. 投坑伎——惊险的契丹杂技……………(202)
投坑伎歌……………民谣
99. 女真和蒙古族的射柳击毬……………(203)
击毬斫柳……………熊梦祥
100. 考究的马毬毬杖……………(206)
术虎筠寿传(节)……………《金史》
101. 女真马射场……………(207)
早发骆驼棚……………史旭
102. 蒙古族的大规模军事演习——围猎……………(208)
扈从冬狩并序……………耶律楚材
103. 元代禁军中的长跑比赛……………(210)
滦京杂咏……………杨允孚
104. 捶丸——我国古代的高尔夫球……………(211)
《丸经》序……………佚名
105. 那达慕运动大会的由来……………(215)
上京即事……………萨都刺
106. 体育——民族交往的工具……………(217)
击鞠……………赵珙
打毬……………张弘范
107. 辽金元的军中马毬……………(219)
军中苦乐谣……………周霆震
108. 一种夜间进行的健身运动……………(220)
南柯子次韵卫立礼《春街踏月》……………邵亨真

109. 元代的民间女子蹴鞠 (221)
 寨儿令 关汉卿
 〔双调〕寿阳曲蹴鞠 汤式
110. 射草狗——宗教活动中的体育 (222)
 幽州土风吟射草狗 彭蕴章

明

111. 武林圣地少林寺 (224)
 少林杂诗 徐学谟
 少林寺僧宗擎学成于剑法告归 俞大猷
112. 武术流派的形成和发展 (226)
 峨眉道人拳歌 唐顺之
 杨教师枪歌 唐顺之
113. 中日武术交流 (231)
 边澄(节) 《宁波府志》
 日本刀歌 唐顺之
114. 戚继光与武术的发展 (235)
 拳论 戚继光
115. 古代的健身散步 (237)
 走百病行 周用
116. 身心两利的旅行 (238)
 汗漫歌 唐泰
117. 明清时代的马毯运动 (241)
 击毯 杨基
118. 古代的冰雪运动 (242)
 冰湖 汪逸
119. 明代的几种导引术 (243)

- 八段锦要诀……………《道枢》
120. 源远流长的太极拳……………(246)
- 十三势歌诀……………王宗岳

清

121. 清代军队的“冰上运动会”……………(249)
- 冰嬉赋(节)……………爱新觉罗·弘历
- 燕都杂咏……………顾森
122. 丰富多采的民间体育活动……………(253)
- 竖蜻蜓……………李声振
- 皮条杠子……………杨静亭
123. 清代民间的冰上运动……………(255)
- 走冰鞋……………李声振
- 蹋鞠……………李声振
124. 清代的摔跤运动……………(256)
- 善扑营……………得硕亭
125. 别具一格的满族儿童游戏……………(257)
- 罗丹……………爱新觉罗·弘历
- 斐兰……………爱新觉罗·弘历
126. 重文轻武的由来及其影响……………(259)
- 颜习斋……………李塨
127. 古代妇女的“体育节日”……………(263)
- 水调歌头咏美人秋千……………陈维崧
128. 形式多样的儿童体育……………(266)
- 岁时杂戏(节)……………潘荣陛
- 风筝……………孔尚任
129. 跳绳的由来……………(268)

- 轮跳白索.....佚名
130. 踢毽是怎样产生的 (269)
- 佛顶珠.....佚名
- 踢毽儿.....李声振
131. 明清时期的民间体育社团 (271)
- 击毬社.....王位坤
132. 古代的病残人体育 (272)
- 田秧子.....李静山
133. 武术为何能历久不衰 (273)
- 义和团歌谣一首.....民谣
- 角觥.....李声振
134. 古人的体育道德观 (275)
- 甘凤池.....孙静菴
135. 台湾山胞的体育活动 (279)
- 台湾社番善走.....张璠
- 藤球.....张侍御
136. 藏族的体育活动 (281)
- 藏人跑马竞走之戏.....佚名
137. 新疆各族的体育活动 (283)
- 异域竹枝词二首.....福庆

前 言

我们中华民族创造了光辉灿烂的古代文化。华夏体育的奇光异彩在历史上曾吸引过世界许多民族；直至今天，不少源于我国的体育活动，如围棋、捶丸（高尔夫球）等，还在世界各地流行，中华武术更是流传到了各大洲，特别是在亚洲东南部盛行不衰……光彩夺目的古代体育，反映了中华民族高度文明的历史，是我们今天应当继承和发扬的宝贵的文化遗产。

你了解我国古代体育是怎样产生，又是怎样发展过来的吗？那么，就让我们一同去寻找古代体育的行踪，一同来辨认体育在漫长的历史行程中留下的一个个脚印吧。

在那遥远的过去，在离今天大约五六十万年的北京猿人时代，我们的祖先还在靠打野兽和采野果维持生活。那时，青少年以模仿大人的劳动动作来学习生活和生产技能，有时大人也模拟狩猎的过程来表演取乐。于是，慢慢地产生了游戏。通过这些游戏，人们既可以学习到各种必要的技能，又可以使自身得到一些锻炼——这标志着古代体育的萌芽。

又过了几十万年，大约在离今天一万年以前，我们的祖先已经能够制造多种石器和骨器，生产工具和生产过程比以前要复杂得多了，而且发明了弓箭。要学会使用这类工具和武器，就要事先进行训练。人们通过模拟生产劳动的舞蹈和游戏来训练自己，同时，竞技也被广泛用作培养和挑选强者

的手段。于是，就出现了原始的体育（史前体育）。

在离今天约四千年的夏商时期，我国进入发达的奴隶社会。随着阶级和国家的产生，出现了常备军队。原来跟生产劳动直接相联系的许多活动，如狩猎、射箭、跑跳、格斗、舞蹈等，也被用来对军队进行训练。这样，古代体育就基本上脱离了它的史前状态，进入了初期发展阶段。

奴隶制逐步衰落，封建制渐渐取而代之。新兴的封建生产关系带来了经济的发展，思想文化的活跃和繁荣，也促进了体育的发展。特别是到了春秋战国时期，战争形式发生了由以车战为主向步兵、骑兵联合作战为主的转变，各种武器也相应发生了变化，这就促成了攻防格斗技术和军队身体训练水平的大大提高。各国为了增强武力，创造争霸的条件，不得不常常发布一些鼓励民间习武以及通过体育手段来选拔士兵的命令。与此同时，学校教育也发生了重大变化。为了培养多种人才，学校开始文武分途，体育和武力因此有了独立的社会价值。社会的大变动，也带来了各种民间体育活动（如导引、棋类等）的全面开展。这是体育发展阶段的一个成绩卓著的时期，后来的各种体育活动这时差不多都有了最初的形式。

秦汉时期，封建大一统的局面为体育的发展创造了新的历史条件。由于娱乐方面的需要，各种舞乐表演受到了统治阶级特殊的重视。这一时期，角抵戏开始兴盛起来。角抵的内容丰富，无所不包，而且有较为稳定的表演形式。秦汉体育，象张衡描写转石表演那样，“转石成雷，磅礴激而增响，磅礴象乎天威”，如雷电轰鸣，洪流滚滚，声势壮大，影响深远。它标志着古代体育发展新时代的到来。