

中国唐宋体育史

王俊奇 著

社



中国唐宋体育史

王俊奇 著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

中国唐宋体育史/王俊奇著. -北京:人民体育出版社,
1999

ISBN 7-5009-1883-6

I. 中… II. 王… III. ①体育-历史-中国-唐代
②体育-历史-中国-宋代 IV. G812.94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 48861 号

中国唐宋体育史

编著: 王俊奇

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: (010)67143708(发行处)

传真: (010)67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 化学工业出版社印刷厂

开本: 787×1092 1/32

字数: 167 千字

印张: 8.5

印数: 001-1,100 册

版次: 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5009-1883-6/G·1782

定价: 25.00 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

序

摆在面前的是王君俊奇的新作——《中国唐宋体育史》书稿,这是一部断代体例的体育史著述。日本体育史学家岸野宏三在《体育史学》中曾写道:“所谓整体的历史研究,一般都先作断代性研究。”即历史研究的次序应为先断代后通史;即先局部后整体。局部研究取得进展之后,把局部成果贯串起来,便成为整体。这对一般体育史研究方法而言,无疑是正确的。但在当前国内体育通史已取得不少成果的前提下,复又从事断代的研究,这已是上一个台阶新的层次的开拓。断代与通史实质上是相互促进的,只有当局部取得新的突破与成就之后,整体的研究才可能有新的进展。因此,王君的课题实际上是在挑起研究领域“更上一层楼”的重担。

唐宋是中国封建社会发展的鼎盛时期,也是封建文化趋于成熟的时期。挑选这样一个时代来作体育史的扩展与深化的研究,无疑在古代体育史上有着关键性的意义。由于体育文化内涵的丰富性与复杂性,因而体育对特定时期政治、经济及其它文化形态的反映,亦呈现出极其复杂的状态,这一点,在唐宋时期古代体育文化形态上表现得特别充分。作者把握住



这一根本特征,对唐宋时期体育诸方面的阐述,均作了不同程度的丰富与深化。特别是有着强大生命力至今仍十分流行并成为中华传统体育代表性项目的武术与养生,被作者格外注目,取得了更多的创新性成果。中华武术至宋代,在军事武艺及民间武术两个方面均有巨大发展,作者在这两个方面均作了较充分的研究与论述。特别值得一提的是以往的体育史或养生史,对宋代程朱理学,往往因其为唯心主义的“心性之学”而被忽视,作者却注意到在理学的修心养性之中也还存在着强身健体的因素,加以发掘,深入辨析,予以评价与肯定,从而构成了本书又一显著的特点与优点,是值得赞誉的!杜甫有句云:“文章千古事,得失寸心知。”这虽是诗人针对自己的作品而写,今日也可借来表达人们对这部著述的感受。愿作者继续发扬勤奋创新的精神,在体育社科领域作出更多贡献。是为序!

旷文楠

1998年孟秋

于成都体院体史所



前 言

最近十几年来,我国体育史学界,本着弘扬祖国文化、挖掘历史宝藏的紧迫感与责任心,在中国古代体育史的研究方面硕果累累,成就惊人。我国已出版的个人撰写和集体编著的《中国古代体育史》达十余部。笔者对这些版本一一细读,其中一些作者搜罗古籍,考证详博,使我从中吸收到许多营养,受益匪浅。

然而在众多的中国古代体育史著作中,始终没有见到一部中国体育断代史的书籍出版,甚感遗憾。自己不敢说学识渊博,但有心补此事之缺,愿做一回“愚人操金”之试。为此下定决心埋迹学躬耕,在唐宋“汗牛充栋”的书海中搜罗资料,兼读数家。主要研读类书、纪传体、实录、别史中的有关史料,并钻研唐宋诗词、杂记、小说,录记巨本。于1987年构思著述至今,笔砚数载,终成是书。

这部《中国唐宋体育史》虽不能“总括万殊,包吞千有”,但与过去众家撰写的《中国古代体育史》中的唐宋章节作比较,则增加了不少内容。除了在导引、百戏、蹴鞠、马球、捶丸、棋类、武术稍加内容外,重在对唐宋民间风俗与体育、气功养生、



唐宋兵器发展、唐宋城市市民体育、唐宋知名人物的体育思想诸方面作了较精详的撰写，书中有些内容也是笔者近年来发表的论文和最新的研究成果，诸如宋代市民体育活动、白居易的养生之道、金世宗养生有方、唐太守对弓箭的酷爱、宋代博戏——响屐等十数篇学术文章。总之，这本《中国唐宋体育史》悉为草就，与孔子说的“文胜质则史”的高标准还有不少距离，只是做到“务多为美，聚博为功”，仅此而已。书中谬误，冀希望学界能工巧匠操金斧正。



目 录

第一章 唐代体育的繁荣

第一节 历史概况	(1)
第二节 唐代体育发展的社会背景	(3)
一、各项改革促进武艺的发展	(4)
(一) 科举制	(4)
(二) 创立武举制	(4)
(三) 推行府兵制	(6)
二、重礼乐推动宫廷体育的发展	(7)
三、经济的繁荣为唐代体育发展 提供了 物质基础	(10)
四、佛教对体育的影响	(11)
第三节 唐代军事武艺蓬勃发展	(15)
一、唐代军事武艺简述	(16)
二、唐代统治者重视军事礼仪对军事武艺 的促进作用	(17)



(一)军礼·····	(17)
(二)讲武礼·····	(18)
(三)狩田之礼·····	(20)
三、注重皇城军队的练兵选将推动骑射武艺 大发展·····	(22)
四、唐代军队中的“乐舞”“百戏”·····	(24)
第四节 球类活动盛行 ·····	(25)
一、击鞠的盛行·····	(26)
(一)唐代皇室击鞠成风·····	(26)
(二)击鞠在军队中盛行·····	(30)
(三)唐代文人学士、豪侠少年多击鞠能手·····	(31)
(四)唐代宫娥学打球·····	(33)
(五)唐代马球场遍布长安·····	(34)
(六)击鞠的规则、球具与场地·····	(36)
二、蹴鞠的改革与创新·····	(39)
(一)改实心球为气球·····	(39)
(二)创新球门·····	(40)
(三)踢法的多样化·····	(41)
三、其他球戏·····	(42)
(一)驴鞠·····	(42)
(二)木射·····	(42)
(三)踏球·····	(43)



第五节 其他体育活动	(44)
一、大型舞蹈团体操	(44)
二、唐代举重运动	(46)
三、唐代射箭的高超技艺	(47)
第六节 民间体育活动	(50)
一、秋千	(50)
二、登高	(52)
三、拔河	(54)
四、女子体育	(56)
(一)唐代女子参加的各种球类活动	(56)
(二)女子围棋	(59)
(三)唐代女子武术	(60)
(四)女子缘竿	(62)
(五)踏春	(63)
第七节 唐代博戏名目繁多,棋类并行发展	(66)
一、唐代围棋技艺出新	(66)
二、唐代弹棋、博戏更上一层楼	(68)
(一)弹棋	(68)
(二)唐代博戏	(69)
第八节 中外体育交往	(76)
一、与朝鲜的体育交往	(77)
二、与日本的体育交往	(79)
三、与印度的体育交往	(82)



四、与其他国家的体育交往	(84)
第九节 导引养生的创新发展	(87)
一、概述	(87)
二、孙思邈	(90)
三、王冰	(94)
四、司马承祯	(98)
五、幻真	(106)
第十节 唐代器械武艺的演进	(110)
一、戟	(110)
二、稍与殳	(112)
三、鞭与棊	(114)
四、枪	(115)
五、弓	(117)
六、箭	(120)
七、刀	(122)
八、匕首	(125)
九、剑	(127)
十、矛	(128)
十一、槊	(129)
十二、白居易《鹞九剑》诗	(130)
十三、唐人“怪剑奇说”	(132)
第十一节 唐代著名人物与体育	(136)
一、唐太宗对“弓箭”的酷爱	(136)



二、唐明皇与体育·····	(139)
三、白居易的养生之道·····	(142)

第二章 宋代体育

第一节 历史概况·····	(147)
第二节 宋代市民体育活动的盛况·····	(149)
一、宋代市民郊游踏春的习俗·····	(149)
二、宋代水上节令风俗中的体育活动·····	(152)
三、球类活动的演进·····	(159)
(一)蹴鞠·····	(159)
(二)马球·····	(160)
(三)驴鞠·····	(163)
(四)体育社团·····	(164)
第三节 宋代“百戏”增添新技·····	(164)
一、宋代特色的“乐舞”·····	(165)
二、抢金鸡·····	(166)
三、马术表演·····	(167)
四、相扑·····	(168)
五、相扑专著《角力记》·····	(170)
第四节 宋代棋风亦盛·····	(171)
一、围棋·····	(171)



二、博戏“响屐”	(172)
第五节 宋代宫廷生活中的体育活动	(180)
一、节令风俗中的宫廷体育活动	(180)
二、皇帝“御教”	(182)
三、燕射	(183)
四、别开生面的宫廷“马球”赛	(184)
第六节 宋代武举	(188)
第七节 宋代市民娱乐体育的兴起	(192)
第八节 宋代军队中开展的各种军体活动	(197)
第九节 宋代著名人物的体育故事	(200)
一、辛弃疾“老健如虎”	(200)
二、学剑白猿公的陆游	(201)
三、宋太宗做“棋势”考朝臣	(203)
四、陆九渊下棋“怪招”	(204)
五、刘仲甫悬帜“赌棋”	(205)
第十节 养生思想的发展与导引术的创新	(207)
一、“动养”思想的代表人物	(207)
二、导引术及气功养生的创新与发展	(211)
第十一节 宋代理学对体育的影响	(219)
一、主“静”派周敦颐	(220)
二、朱熹	(222)
三、二程“动静”相兼的养生观	(227)
四、主“动”派张载与程亮	(229)



五、陆九渊·····	(231)
第十二节 宋代器械武艺·····	(234)
一、概述·····	(234)
二、宋代器械武艺的种类及其演变·····	(236)
(一)枪·····	(236)
(二)弓箭·····	(240)
(三)棒·····	(245)
(四)刀·····	(246)
(五)剑·····	(248)
(六)戈、矛、戟·····	(250)
(七)椎·····	(252)
(八)铁鞭、铁铜·····	(253)
(九)蒺藜、蒜头、大斧·····	(254)



第一章 唐代体育的繁荣

第一节 历史概况

隋朝末年,农民起义军席卷天下,隋政权已摇摇欲坠,西魏宇文泰手下大将军李虎的孙儿李渊做了军事重镇太原留守,为他日后起兵反隋创造了极有利的条件,公元617年李渊听从次子李世民计,自太原起兵反隋。李世民带领数十万大军(时称右军),一举攻克长安。李渊采取民众约法十二条(包括废除隋一切苛禁),使关中民众归附李渊。公元618年,隋炀帝死,李渊废隋恭帝,自立为皇帝,建号为唐,年号“武德”。

唐高祖李渊爱好酒色,昏庸无能,却喜欢疑忌近臣有功之人。在帝位继承权上,立长子李建成为太子。李建成如同其父,是个爱好酒色的纨绔无赖子。四子李元吉尤其凶险毒恶,这父子三人都忌恨李世民,更协力排挤谋害李世民。

公元626年,唐朝统一事业已经完成。李建成、李元吉两人得到唐高祖用毒酒谋害唐太宗的最后表示,正找机会下手时,李世民在玄武门兵变中杀死李建成,于公元627年即位,



改年号贞观。

李世民在中国封建帝王中算是比较清明的皇帝。他曾说：“刻民以奉君，犹割肉以充腹，腹饱而身毙，君富而国亡。”^①这是爱民的一个表示。李世民还认为：“赋繁役重，官吏贪求，饥寒切身，会使民盗。”^②所以主张“去奢省费，轻徭薄赋，选用廉吏，使民衣食有余。”^③由于这些措施的实施，唐初政治稳定，社会安宁，经济高度发展，出现了所谓“贞观之治”的局面，开创了一个空前强大而繁荣的封建帝国。

唐朝前期，由于剥削还有些限度，所以阶级斗争也就比较缓和，可是唐朝后期，统治阶级生活日益糜烂，特别是安史之乱之后，黄河流域战乱频繁，租税榨取加重，民众负担骤增，逼得人民衣食无着，“幼者形不蔽，老者体无温”。这样农民起义终于在浙东爆发了。公元874年，以“平均”为号的王仙芝带领起义军首先动摇了唐朝的统治。公元878年，王仙芝败死，以“冲天大将军”为号的黄巢继续带领起义军摧毁了唐朝统治。公元907年朱全忠用禅让形式即皇帝位，国号梁，建都汴州城。改称为开封府（东都）。从此中国又进入大动荡时期。北方中原地区先后建立后梁（907～923）、后唐（923～936）、后晋（936～947）、后汉（947～950）、后周（951～960）五个朝代，史称“五代”。同时，南方分别建立了九个割据政权，加上北方的北汉，史称十国，合称五代十国。

①②③《资治通鉴》卷192、武德九年十一月



我国唐初,实现了南北统一,开阔了疆域,中外交流活跃,城市繁荣,经济发达,这些都促进了唐朝体育的高度发展。由于唐太宗李世民采取了军事强国的策略,进行了一系列军事制度的改进,促进了军事训练的提高,极大地推动了军事武艺的发展,在唐朝军队中马球、蹴鞠、武术等多项体育活动都很盛行。随着“贞观之治”、大唐盛世的到来,唐朝长安都城的市民体育、城乡的民俗体育,还有各种传统体育都出现了蓬勃向上的好势头。武则天登基为皇,更使唐代女子的社会地位大大提高,一时在宫廷和社会上都看到各阶层女子加入到体育活动中来。这也是唐代体育的一大特色。虽然唐代末年的战乱,在不同程度上影响了唐代体育的继续发展,但可以毫无疑问地说,唐朝是中国古代体育开展的黄金时代。

第二节 唐代体育发展的社会背景

历史的发展告诉我们,体育的产生、发展、衰落、再发展,都与社会的变化有着直接的关系。一个国家的政治稳定、经济和文化的进步是体育繁荣发展的基本条件和物质基础。影响唐代体育发展的社会因素主要有以下诸方面。

