

中国体育 思想史

古代 卷

杨向东
张雪梅 / 著

首都师范大学出版社

*Zhongguo Tiyu
Sixiangshi*

崔乐泉

杨向东 / 主编

古代卷

杨向东
张雪梅 / 著

首都师范大学出版社

中国体育思想史

*Zhongguo Tiyu
Sixiangshi*

崔乐泉

杨向东 / 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

中国体育思想史·古代卷/崔乐泉, 杨向东
师范大学出版社, 2008. 6
ISBN 978-7-81119-266-7

I. 中… II. ①崔… ②杨… III. 古代史
IV. G812. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 080763 号

ZHONGGUO TIYU SIXIANG SHI (GUDAIJUAN)

中国体育思想史 (古代卷)

杨向东 张雪梅 著

责任编辑 张成水

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100037

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 cnuph.com.cn

E-mail master @ cnuph.com.cn

北京嘉实印刷有限公司印刷

全国新华书店发行

版 次 2008 年 7 月第 1 版

印 次 2008 年 7 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1 092mm 1/16

印 张 25.5

字 数 446 千

定 价 50.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

序 言

2008年北京举办第29届奥运会，这是国家大事、民族盛事，是全国各族人民的共同心愿，也是海内外中华儿女的共同期盼。这样一件牵动十三亿人民群众的事情，究竟能给中国带来什么？而拥有五千年不间断文明史的东方文化古国，又能给诞生于西方文明的奥林匹克运动带来什么影响？国际奥委会在考察北京举办奥运会条件的评估报告中写道：在北京举办奥运会，将会给中国和世界体育留下独一无二的遗产。这独一无二的遗产是什么？除了物质遗产外，精神文化遗产从一定意义上说更重要，更具永久、深远意义。

奥运会是一个全世界瞩目的巨大舞台，如何通过奥运会的舞台向世界介绍中国，让世界更好地了解中国、认识中国、感知中国，这是一个需要方方面面共同努力才能做好的事情。

今天，我们看到了这“方方面面共同努力”中的一份成果——《中国体育思想史》三卷本出版了！这是一件可喜可贺的事情。中华文明历史悠久、博大精深；中国的体育运动和体育文化同样源远流长，丰富多彩。通过举办奥运会，让世界了解中国的体育文化，进而在奥林匹克运动中吸收中华文明的营养，使奥林匹克运动在全世界的发展过程中更具普遍性，更富有吸引力和凝聚力，这应当是北京奥运会留下的最可宝贵的遗产之一。

现代奥林匹克运动发展到今天，已经形成了三方面的支撑体系：一是思想体系；二是组织体系；三是活动（运动）体系。奥林匹克运动的灵魂是它的思想体系。在这方面，我们既承认它的核心价值观具有人类普遍认同的价值取向的意义，同时作为东方文明的典型和代表——我们中华文明如何融入其中，丰富和完善其发展，也是我们作为人类大家庭中一员的责任和义务。

中国的体育文化，与西方的体育历史相比，在数千年漫长的发展过程中自成体系，有着自身独特的表现方式和文化内涵。西方体育文化侧重体能的竞技，竞赛组织严密，重视比赛结果；中国体育文化侧重于个人身心调节，在强身健体之外，更重视娱乐和教化的

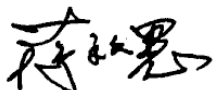
功能。中国的围棋和武术可以说是这种体育文化的代表。

在漫长的中国体育历史进程中，许多思想家从不同的角度对体育提出了各自的思考，这一线索形成了中国体育思想不断发展的历史。儒家以伦理为中心的体育思想，道家道法自然的体育思想，墨家尚力的体育思想，兵家攻防技击的体育思想，阴阳家对立统一的体育思想等等，都是这一思想宝库中的重要内容。顺乎自然、中和融通、心身合一成为中国古代体育思想的重要理念。

19 世纪末 20 世纪初，中国体育文化受到西方的影响，系统的竞技体育形式及其思想开始进入中国。1949 年以后，由于国际冷战格局的形成和其他种种原因，中国体育在相当的时期内受到苏联体育模式和体育思想的影响，体育运动与强国、强民相联。改革开放以来，中国体育事业得到了蓬勃的发展，体育思想也呈现史无前例的多元化发展。

在中国北京举办第 29 届奥运会的特别历史时刻，回顾和梳理中国体育文化思想的历史具有特别的意义。《中国体育思想史》把这从古到今的发展做了梳理，可贵之处在于这是第一次尝试，由于是第一次，难免疏漏、错误和肤浅，但瑕不掩瑜，相信会有更多思想界、学术界的有识之士关注这个领域，也一定会有更多的优秀成果涌现。因为我们相信这样一个道理：体育的发展离不开体育思想的繁荣。

首都师范大学出版社精心组织、历时近三年，一部中国体育思想史正式出版。这部书分古代、近代、当代三卷，是国内首部贯通古今，完整呈现中国体育思想史的学术专著，首都师范大学出版社在推出《中国传统体育》之后，又推出《中国体育思想史》，对整理和传播中国体育文化做出了他们的努力。作为中国首次举办奥运会的一名参与者和工作人员，我从心里感谢这些作者和首都师范大学出版社，他们为北京奥运会的成功举办做出了自己独特的贡献，为中国体育事业的发展尽到了一份宝贵的责任！



2008. 7

前言

体育属于一种社会现象，它是根据社会生产和社会生活的需要而逐渐产生的，它的发展也是随着社会的进化而不断完善的。体育的发生发展是一个历史过程，人们对其认识，也有一个历史过程，而由此产生的思想观念，也必然会呈现出时间性或阶段性的特点。

具有悠久历史的中国古代体育，虽然有着相当丰富的内容和多样的运动形式，但在广博的中国古代传统文化圈内，它在总体上却始终未能形成一门独立的学科。与中国传统文化的特点相适应，古代体育的实践始终是依附或交织在其他一些社会活动之中，这就决定了通过这些体育实践产生的体育思想，在总体上还带有一种不同于其他独立文化形态的特征。

在漫长的中国古代体育实践过程中，许多政治家、养生家、医学家、军事家、教育家和哲学家，均从不同的角度对体育进行了理性的认识，提出了各自的主张，这就成为中国古代体育思想形成的很重要的理论基础。由于中国古代体育实践的依附性，它所体现出的体育思想往往与其他思想形态交织在一起。如儒家以伦理为中心的体育思想、道家道法自然的体育思想、墨家尚力的体育思想、兵家攻防技击的体育思想、阴阳家对立统一的体育思想等等。由于各家学派对体育的影响各有侧重，因而导致中国古代的体育思想，在发展过程中呈现出一定的理论特色。其中，清静淡泊、顺乎自然的性格及注重个人修身养性的务实精神，促成了采用控制呼吸等方法以达到祛病延年目的的体育活动——养生保健术的产生；体育活动与文娱融为一体的体育活动特色，则是通过嬉戏来达到健身的思维方式的体现；而朴素和谐的理想、中和融通的宽和精神，又决定了中国古代体育思想注重礼仪和实用性的观念。如此等等，都反映出一个道理：在中国古代体育的发展和逐渐成熟的过程中，在通过体育活动调节人们生活、培养锻炼人的性格所体现出来的体育理念中，透露出人们对体育运动的基本作用和社会职能已经有了相当理性的认识。

1840年鸦片战争后，在侵略者炮声中惊醒的一批先进的政治家、思想家和学者，冲破传统的羁绊，开始“睁眼看世界”，并提出了“师夷长技以制夷”的口号，力主效法西方，走近代化之路。与此同时，随之而来的“西学东渐”的文化碰撞，也使得一些中国人开始注意起被视作“蛮夷小技”的西方近代体育。这样一来，随着西方近代体育与西方文化一起传入和传播于中国，从国家的现状出发，在体育思想的认识上，中国人首先开始注重于体育强兵、强种、强国的社会作用，并将体育和国家的前途与命运结合在一起，使中国体育在由传统向近代转变的过程中，经历了与西方社会显然不同的近代体育传播路线，即体育由军队而走向学校并进一步走向社会。

与这一时期中国的社会政治现实相适应，还出现了政治思想上截然不同的三种体育。这就是国民党政府统治下的国统区体育、中国共产党领导下的革命根据地和解放区的新民主主义体育以及日伪统治下的沦陷区体育。这三种体育，就其活动内容、比赛规则、人身生理心理价值等方面来说，基本上是相同的。但是就其政权开展的体育工作的目的、指导思想和与之相联系的体育思想教育、政治宣传等方面来讲，却很是不同，甚至是针锋相对的。因而这一时期的体育思想体现出了一定的错综复杂性。

随着中国近代体育的发展，以军国民体育为标志的强兵、强种、强国的体育观念开始受到挑战，而人们更多地从体育的本质上去定义体育和认识体育。由此带来的是一些西方传来的体育思想，如实用主义体育思想、自然体育思想、民族体育思想等等，逐渐在中国得到传播，并最终导致了健身、娱乐、竞技体育观念的最后形成。这一近代体育的主流认识，一直持续到中华人民共和国成立之前。

1949年新中国成立之初，体育教育领域既有自然主义体育思想又有民族主义体育思想。当时由于正遭受着以美国为首的西方资本主义国家的围堵，所以“以俄为师”、全面学习苏联经验成为新政权根据建国初期国际国内形势而确定的方针。这一方针一方面继承新民主主义时期党关于体育工作的一贯指示，同时，1952年毛泽东主席提出的“发展体育运动，增强人民体质”成为新中国体育事业的指导思想；另一方面，借鉴和引进苏联发展体育的经验与理论思想，苏联的体育模式和体育理论成为我国体育思想内容体系的重要元素之一。这既反映了我国急于摆脱“东亚病夫”的帽子、改善人民体质健康状况、学校体育需要尽快建立自己体育思想的迫切愿望，也

反映了已形成东西方冷战态势的当时国际社会现状。但这时的体育思想过多地考虑社会的需要，将体育仅仅作为一种教育手段，在实践中忽视学生个体需要及教学过程中学生的自主学习能力，一定程度上压抑了学生的个性发展。致使体育教育后来很长时间都受到以学习和掌握竞技运动技术为主的影响。

改革开放以来，中国体育思想界出现了百花齐放的景象，各种体育主张异彩纷呈，如“增强体质”教育思想，身心二维体育观，生物、心理、社会三维体育观，快乐体育思想，主动体育思想，竞技体育思想，终身体育思想以及体育与健康教育相结合的体育思想等等。在众多体育思想中，“健康第一”的指导思想脱颖而出，成为新时期的主流体育思想。而“健康第一”的思想是马克思主义人文思想在教育领域中的体现，是人权思想、人道主义精神和未成年人保护原则的具体体现。这一体育思想既是新世纪体育教育改革的永恒主题，又是实现中华民族伟大复兴的重要战略决策。

总之，在中华人民共和国成立后的五十多年的发展历程中，随着我国竞技体育和群众体育的迅速发展，我国的体育思想也随着社会的变化与体育运动的实践而不断地丰富和完善，逐步建立了具有中国特色的体育思想体系。

由于体育所具有的迥异于其他文化形态的特点，因而反映在体育思想的发展和演变上也具有自己的表现形式。有鉴于此，我们在本书的编写中，突破了以往思想史格式一体化的模式，根据中国古代体育、中国近代体育和中国现代体育发展在不同历史阶段所表现出来的体育思想的不同特征，采用了与每一历史阶段发展特点相适应的编写体例，由此来展示整个中国体育思想发展的脉络。这既有益于读者从整体上了解中国体育思想发展、演变的历史进程，同时又有利于读者了解不同历史阶段的体育思想的特点和概况。作为一种新的研究和写作的尝试，希望能对中国体育思想史的研究有所裨益。

中国体育文化源远流长，不同阶段的体育思想更是表现繁杂，绚丽多姿。本书拟近百万言，实难尽述其详，只能择其要者，作粗线条勾勒。作者因学识所囿，撰写这部上下几千年、涉及众多相关文化形态的体育思想通史，实在是力不能企，所幸已有一些学者和时贤的众多专题研究成果可资参考。为此，在书中我们在引述他人观点、论据时，尽力多作注脚说明，然疏漏之处仍在所难免。在此

特向一切给本书提供借鉴的列名和未列名的学人致敬。

本书的立项是在北京奥组委执行副主席蒋效愚的倡议下确定的。在本书的编撰过程中，蒋先生提出了许多重要的指导性意见。

本书的撰写历时两年，此间，各卷作者通力协作，在共同商定全书宗旨、结构的基础上，每卷作者又依据各个时代体育思想发展的特色拟定编写提纲。全书共分三卷，中国体育思想史古代卷由南开大学杨向东教授和张雪梅副教授撰写，中国体育思想史近代卷由苏州大学罗时铭教授和国家体育总局体育文化发展中心崔乐泉研究员撰写，中国体育思想史现代卷由鲁东大学傅砚农教授，杭州师范大学曹守和教授、赵玉梅教授和福建警察学院苏肖晴教授撰写。崔乐泉和杨向东为本书总主编。各卷作者初稿完成后，由崔乐泉对全部书稿体例进行了统编，并编配了全书的插图，崔乐泉和杨向东撰写了前言。在本书的写作过程中，各位作者备历辛劳，首都师范大学出版社敦促勉励，集各方面之功方使这部较大型的著作面世。值此杀青付梓之际，对所有关心和爱护我们的友人致以衷心的感谢。

引 论

体育是一项存在于人类社会生活之中的社会实践活动，它从自在的存在到自为的存在，反映了人类对这项社会实践活动从不自觉到自觉的认识过程。体育活动属于一种社会文化，是根据人的社会生产和社会生活的需要而逐渐产生的，它的产生与发展也是随着社会的进化而不断完善的。人的意识是随着人们社会存在的改变而变化的，反映体育思想的理性认识也是随着体育的发展而变化着的。体育的产生与发展是一个历史过程，具有时间性或阶段性的特点。同时，体育不是孤立地产生与发展起来的，它总是在一定民族的社会政治、经济、文化的共同作用下产生与发展起来的。因此，它的发展还呈现出民族性、空间性或地域性的特点。

尽管中国古代体育实践具有悠久的历史 and 丰富多彩的内容，但在总体上还未形成一门独立的科学。由于体育实践活动总是依附或交织在其他一些社会活动之中，受到中国古代传统文化精神的影响，所以对体育实践的理性认识，在总体上还不可能形成一种独立的思想体系。在中国古代体育漫长的发展过程中，古代的政治家、军事家、教育家、哲学家、医学家等，根据他们各自不同的需要，从不同的角度，对社会实践活动发表了种种见解，提出了各自的主张；同时也从不同的角度对体育进行了理性的认识，形成了中国古代的体育思想。因此，中国古代体育思想往往同哲学、政治、军事、教育、艺术、宗教、医学等思想交织在一起。

本书以司马谈《论六家之要指》对中国古代先秦哲学家的分类为依据，从社会史和思想史两个层面，对儒家以伦理为中心的体育思想、道家道法自然的体育思想、墨家尚力的体育思想、兵家攻防技击的体育思想、阴阳家对立统一的体育思想和佛教、道教、医家、玄学、理学对古代体育的影响以及中国古代尚武的社会思潮、体育娱乐性的表现等方面进行了分析探讨，认为中国古代各家学派对体育的影响各有侧重，思想特征显明。这项研究改变了以往人们对中国古代体育思想史研究按照中国古代历史朝代更迭分期的视角与结构。与此同时，把中国古代体育作为世界体育文化的一部分，同其他国家古代体育文化和精神的主要内容进行了比较，从而更加全面、深刻地认识到中国古代体育思想发展的基本特征。

（一）

司马谈在所著《论六家之要指》中，第一次对先秦百家进行分类，主要分为阴阳、儒家、墨家、名家、法家、道德家六个主要学派。对“百家”进行第二个分类的历史学家是刘歆，著有《七略》。《汉书·艺文志》记载有刘歆将“百家”分为十个主要派别，即十家。其中有六家与司马谈的分类相同。其余四家是纵横家、杂家、农家、小说家。刘歆的贡献是系统地追溯各家的历史起源。为了能够比较详细、系统地探讨中国古代体育思想的发展脉络和规律，我们基本上按各家学派的思想特征和对体育发展的影响来考察、分析古代体育思想的发展变化。

儒家是春秋末年由孔丘首创，后被历代封建统治者尊奉为正宗的一个学派，也是先秦诸子百家中对后世影响最为广泛深远的一家。儒家体育思想是以伦理为基本特征的，在体育活动中强调礼、仁为核心，分等级、明秩序，在六艺之教中重视礼乐的教育，强调文武并重。

老子是春秋末期的思想家，道家学派的创始人。《老子》是我国古代道家代表作。虽只有五千余言，内容却极为丰富。不仅其哲学思想对我国古代哲学产生过极大影响，而且他的自然观，如“道生一”，“冲气以为和”，^①“道法自然”^②，“守静笃”^③等见解，对体育养生学说、人与自然一体的整体观念，亦有过很大的影响。强调道法自然、导引养生。

墨家始祖墨子主张节俭，以苦为极，劳作不休。墨家最早出现是在战国初年，作为儒家的反对派，墨家与儒家的相互驳难，揭开了先秦诸子百家争鸣的序幕。墨子创立的这个学派，既是一个与儒家分庭抗礼的学术派别，又是一个生活俭朴、组织纪律严明、带有宗教色彩的政治结社。墨家尚力，注重形与神、生命与运动的辩证关系，重视身体健康和身体锻炼。

兵家一般是指军事家和军事理论家，也指研究军事的学术派别。汉代初期，张良、韩信整理兵书，共得一百八十二家。《汉书·艺文志》中把兵家分为“以正守国，以奇用兵，先计而后战”的兵权谋家；“变化无常，以轻疾制敌”的兵形势家；“顺时而发，推刑德，随斗击”为主的兵阴阳家；重视武艺

① 《老子·四十二章》，见《诸子集成》（第三册），上海，上海书店出版社，1986。

② 《老子·二十五章》。

③ 《老子·十六章》。

训练和体育锻炼的兵技巧家四类。武术与军事武艺具有同源性和相异性。社会的进步使原始的格斗向武术转变，并逐渐形成了武术套路。武术中保留了军事武艺的技击、攻防的特点。

《黄帝内经》认为，人的致病因素不外乎外来的“邪气”和人体本身抵抗能力减弱两大方面。在医疗实践中，许多医家根据自己丰富的临床经验，分别对这两大原因进行了深入的研究和探讨，进一步发展了《黄帝内经》的理论，提出了自己的独到见解，试图掌握防病治病的内在规律，也就形成了许多不同的医学流派。有关医家与体育结合的思想，由于各医家学派有自己的观点，所以也呈现出不同的思想特征。驱鬼逐疫的运动健康观，运动养生法和原始气功的行气，蕴含着丰富的体育养生思想。

阴阳家，是战国后期以齐国人邹衍为代表的学派。这个学派把古代流传的“阴阳”学说和“五行”学说结合起来，用以推演和说明世界上万事万物的发展变化，预测社会的废兴存亡。充满了神秘主义的色彩。阴阳家强调的是阴阳变化是生命之源，阴阳变化是对立统一的，要重视生命的运动规律，强调天人和諧。

尚武思想就是强化体魄、健全战斗的精神品质，它意味着对武力的保持和发展，在武装对抗中获得新生，把征服和武装强大看成是一种庄严的职责。这是一种普遍的社会心理现象。文治武功，就是以文教天下，以武平祸乱。一文一武相得益彰。先秦时期的尚武精神促进了武艺的发展和提高，为古代体育的发展提供了良好的社会环境。

娱乐是人类生活中非常重要的一个环节，不同的人群的娱乐方式虽然不同，但对娱乐的追求是共同的。娱乐一般可以分为物质和精神两个方面。两者互相依存。人类对于体育娱乐的追求可以追溯到体育起源之初，在人们的生活中是一个主要成分，历经发展，不断丰富多彩。

(二)

这一时期儒家的体育思想是在继承先秦时期儒家体育思想的基础上，有所发展。在重生、贵生的基础上提出“全身保性”，不贪生、不偷生，必要时舍生取义，义无反顾。这是儒家入世思想在养生学中的具体体现。在养生的同时重视养德、养义，此义是天下之义，国之义，家之义，是人生必担的责任。认为精神德行的修养对于身体健康来说比物质利益享受更加重要。强调文武之道应当并重，不可偏废一方。要教民以战，讲究平时习练，有备无患。

认为人的生死是客观存在的，是自然规律，是不以人的意志为转移的，反对神仙长生不死之说。乐天知命，修身治国。

道教与体育有关的思想是强调形、气、神三要素，认为三者缺一不可，它们共同起着作用。在形、气、神三者中，形与神都是由气所形成的，气是形、神的根基。养生要合于天道，就是要合于人的本性，而将违反天道、人性的东西称之为入欲。天道与人道精气互通，人能够得到天道的精气而且能够自保，就能够长生久寿。所以在道教中呼吸行气、纳气保气是很重要的养生方法。静者寿，躁者夭，道教主张清静无为，消除杂念，去掉贪欲，怀道抱一。主张静功之道，坐忘修炼之法。武当山是道教名山。著名的张三丰曾在此修道，明太祖和明成祖均曾遣使寻觅，不遇，乃营建武当宫观，赐名大岳太和山，山上很多风景点是按照道教经典中“真武”的故事取名，带有神话色彩。武当派拳术即发源于此。武当武功是我国古代武术中一支重要流派，它和少林武功齐名，有“北崇少林，南尊武当”之说。据传，武当武术创立于明代道士张三丰。经过数百年的发展演变，使武当武术由最简单的“八门五手”的十三势拳而发展到有众多门类的武术，如武当太极拳、武当八极拳、武当剑、玄武棍、三合刀、龙门十三枪等。

兵家与体育有关的体育思想是从战争的角度来考虑的，从士兵、将帅的选材，到武艺的习练，从兵器的精良到知人善用，从天时、地利、人和到以计取胜，多角度全方面来考察战争获胜的因素。这些军事体育思想对士兵武艺的提高和将帅指挥能力的提高以及提高整个军队的战斗力是至关重要的。在体育比赛的激烈竞争中，就犹如一场文明的战争，技击攻防、器械技艺、因势用计、知人善用、天时地利人和等诸因素都在其中，必须得到足够的重视。

魏晋玄学，是一种本性之学。它主要是深入探讨事物乃至整个宇宙内在的本性，带有理性主义的味道。从哲学上看，玄学基本上回答了两个大的问题，即宇宙的本性和人的本性以及两者之间的相互关系。就人的本性而言，玄学提出了人的自然本性的问题，即认为人的本性是自然的与生俱有的东西。因此提出人的活动与人类社会活动，都不应当违背人的自然本性，而应当顺应人的自然本性。这一理论倾向正好与传统的道家养生思想合拍，从而形成了魏晋时期的“玄学养生”。魏晋玄学养生大致经历了四个发展阶段，即从“正始玄学”开始，中间经过“竹林玄学”和“西晋玄学”的发展，最后到“东晋玄学”时结束，形成了整个魏晋玄学养生的体系。下面我们沿着这一发展线索，去寻找玄学代表人物的养生观。

佛教在传入中国后逐渐与中国的本土文化相融合，并借助中国的道家学

说等进行传播,在与中国传统文化的冲击、斗争、磨合、交融中形成了不同于印度佛教的中国佛教。佛教对中国武术乃至体育思想的形成和发展产生了积极和消极两个方面的影响。佛教的中国化为武术的涵养和精神准备了基本条件,少林武术依附于佛教寺庙和僧侣集团,使其获得自身发展的良好外部因素。少林寺以其独特的、稳定的、延续的政治地位和经济基础为少林武术发展提供了优异的环境保障,使少林武术在特定的宗教环境中,接受佛教精神、教义和教戒的影响,发展成为中国传统文化中的瑰宝。

秦汉之时,导引行气相当盛行,很多医家将此方法用于防病治病,如张仲景主张导引吐纳,华佗主张“五禽之戏”。古老的导引术,是有效的养生方法。它不需要借助物质条件,而主要通过意念、呼吸、体姿的综合调节,调动人体潜能,具有许多优越性。魏晋之后,是医疗经验的积累和总结时期,在这一时期出现了一大批著名的医学著作和医学家。张仲景的未病先防、有病早治的养生保健观,巢元方的导引法和六字气诀的运用,孙思邈的养生之道等等,从中医学的角度阐述了养生的重要,这些观点和养生方法对后世产生了巨大影响。

魏晋之时,由于连绵不断的战争与动乱,人心疲惫,专制主义的政治禁锢相应的松弛,加上人口的流徙与民族的融合等因素,社会上出现了前所未有的思想开放景象。人们的精神风貌和生活习俗多姿多彩。在上层社会中,士大夫阶层出现了轻武的现象,使得娱乐体育得到了迅速发展。民族的大融合和国家的重新统一,给隋唐时期社会风貌和社会风俗带来了清新的气息。各民族之间的密切往来,对社会生活、思想文化等各个方面都产生了重大影响。顽强的进取精神,不断进行改革、创新,推动了政治、经济、文化、军事、科学、艺术等的大发展,开放的社会风气,充实和丰富了社会的物质生活和精神生活。此时尚武之风盛行,娱乐体育发展丰富多彩。随着社会的发展和人民生活水平的提高,人们的娱乐体育活动也日渐丰富。娱乐体育活动的形式呈现出丰富多彩的局面。结合日常生活和民俗传统,开展的娱乐体育活动有自娱自乐、竞技、益智、民俗等多种形式。这充分反映了娱乐体育活动的历史传承性特征,丰富了体育娱乐活动的内容,满足了人们娱乐、消遣的不同需要。

(三)

宋朝的理学思想在封建社会的后期作为统治阶级的主导思想意识,对中

国社会的各个方面产生了极大的影响。体育在发展的过程中也不可避免地受到理学思想的渗透，尤其是具有悠久历史和文化传统的中国武术的发展，也同样受到理学思想的影响。而理学在自身的发展过程中也蕴涵着文化养生的思想。这标志着理学本身存在着养生的思想资源；同时也标志着理学文化可以转换为养生方法，生发养生功能，丰富养生理论。理学大师朱熹在构建庞大的理学体系时，利用治学求知、道德修养和成就圣贤的生活样式来保持身心健康、修身养性、安身立命。这些养生思想原则和方法对于身体保健、延年益寿是有积极意义的。

道教作为一种宗教不仅给人以精神慰藉，提供一种精神寄托，还珍重人的肉体，重视医学，精通养生之道。道教的养生思想来源于道教长生成仙的信仰，是建立在道教的宇宙观、人天观、身心观基础之上，与道教的生道合一、重生贵生、天人相应、形神相依、我命在我、以德养生思想有着密切的联系。道教养生学是道教思想体系中不可缺少的重要内容，养生学是随着道教理论的丰富发展而逐渐成熟的，道教养生学理论与方法的不断完善对于道教的传播发展起着非常重要的推动作用。道教的养生术相当庞大而复杂，养生方法繁简不一，涉及面非常广泛。

阴阳和五行学说，本来具有朴素唯物主义因素，以邹衍为代表的阴阳家，则认为人类社会的发展也受阴阳五行的支配，提出“五德终始”说，用以论证社会历史的变革和王朝的更替，形成了唯心主义的历史循环论。五行学说解释了宇宙的结构，但是没有解释宇宙的起源。阴阳学说解释了宇宙的起源。阳字本是指日光，阴字本是指没有日光，背光的地方。到后来，阴阳发展成为指两种宇宙势力或原理，也就是阴阳之道。阳代表阳性、主动、刚、干、明等，阴代表阴性、被动、柔、湿、暗等。阴阳之间互相作用产生宇宙一切现象。这种思想对后世的思想发展影响很大。中国古代武术的发展由于受到这种思想的影响，产生了新的理论和武艺形式，使武术成为中国传统文化的瑰宝，独具特色。

宋朝与辽国、西夏之间的交战、纳物，给国家造成了巨大损失，给人民带来了深重的灾难，使宋朝步入了“积贫积弱”的状态。宋王朝之所以陷入这种窘境，是与赵匡胤制定的国策有关。他利用“杯酒释兵权”，把骁兵勇将削去兵权，赏以厚恩，使之富贵，以待天年。采取重内轻外、重文轻武、重中央轻地方的统治政策，削弱了军事力量，减弱了边塞的防御能力。面对这种局势，宋代许多军事家、哲学家、思想家，为了解救国家之危难，努力攻读兵书战策，深究历代兵法，使兵学大盛。明朝之时，主要是防御倭寇的侵略战争。明朝政府为了除掉“倭寇”这一祸患，从各地调集军队，加强沿海

防御力量,沿海地区的人民也组织起来抗击倭寇。明朝名将戚继光、俞大猷等都曾率领军民沉重打击倭寇。1561年,戚继光率领的戚家军平定浙江的倭寇后,进入福建、广东,与俞大猷联合作战。东南沿海的倭寇被彻底肃清,为国为民除掉了一大祸患。因此,在这一时期涌现出许多著名军事家,他们的军事体育思想对古代体育的发展产生了巨大的影响。

禅宗传入中国,经历隋唐五代宋时期,臻于鼎盛。发展到明清时期,早已完成了它的中国化、世俗化、实用化的过程,不仅成为中国佛教的一个主要派别,且广泛影响到中国文化的各个方面,乃至对中国人的生活艺术、衣食住行等,都产生了深刻的影响。禅武结合、禅拳归一、藏密气功的发展和广泛传播就是很好的例证。

宋代对于医学的发展也是非常重视。宋初时,政府曾下令采访医术优长者,并规定凡献书二百卷以上者均给奖励。这样促使五代战火失散的医书,得以重新聚集。政府组织人力编辑本草、方书等,还命学士宋绶校正了《诸病源候论》,推动了我国医学的发展。元代医学继承了宋代医学的成就,继续向前发展,涌现出四大医家,如刘完素的专气抱一、正则和平的养生思想,张从正的导引按跷、移心转意的养生思想,李杲的脾胃论、朱震亨的制火护阴论等,对于养生思想的贡献非常大。在明清之时,医家在个人的著作中,更多的是体现了理论与实践相结合的特点。如龚廷贤的《寿世保元》、万全的《养生四要》、张介宾的《类经》、汪昂的《勿药元诠》,从不同的角度对养生思想和方法提出了自己的主张。这些主张都是建立在医学理论基础之上,博采儒学、道教、佛教的养生思想与方法,简便易行,自成体系,防病治病,强身健体,行之有效。

尚武意识在中国的历史文化传统中是占有一席之地的。先秦时期,文治武功不仅为统治者同等看待,就是在一般黎民百姓中也是文武兼备心怀理想。然而,在社会的发展中,尤其是宋代以后,逐渐形成了一种“轻武”、“贱武”、“抑武”的普遍社会心理和风气,尚武意识逐渐在国民意识和社会舆论中淡化、消失了。这种风气严重影响了中国古代体育的发展,使运动项目发展出现了不平衡,强力的竞争激烈的体育比赛逐渐减少,有些体育项目甚至逐渐消失,退出了历史舞台。人们的体能、武艺技能水平不断下降,而带有娱乐、观赏、休闲、趣味性的体育项目发展迅速。

任何社会的精神风貌和文化生活都要受到当时社会历史条件下政治、经济、文化发展等条件的制约和影响,更显示出该时代物质文明和精神文明的总体水平。娱乐体育项目的发展也是这样。由于受到中国传统思想文化的影响,娱乐体育的发展出现了政治化的倾向,直接为统治阶级和士大夫们服务。

由于统治者的大力提倡，这样会使某些娱乐体育项目在特定的历史条件下得到迅速发展，而没有被重视的体育项目就会受到冷落，逐渐走向衰亡。

中国古代体育思想史研究的内容还有很多，有许多内容还没有涉及，这里的研究只是列出了一个基本的框架。把体育文化同其他各种文化现象之间的联系以及各家学派的思想对体育的影响一一剖析揭示出来委实不易，有待今后的进一步发掘和探索。随着人们对中国传统文化精神认识的不断深化，相信人们对中国古代体育思想史的认识也会逐渐全面而深刻。