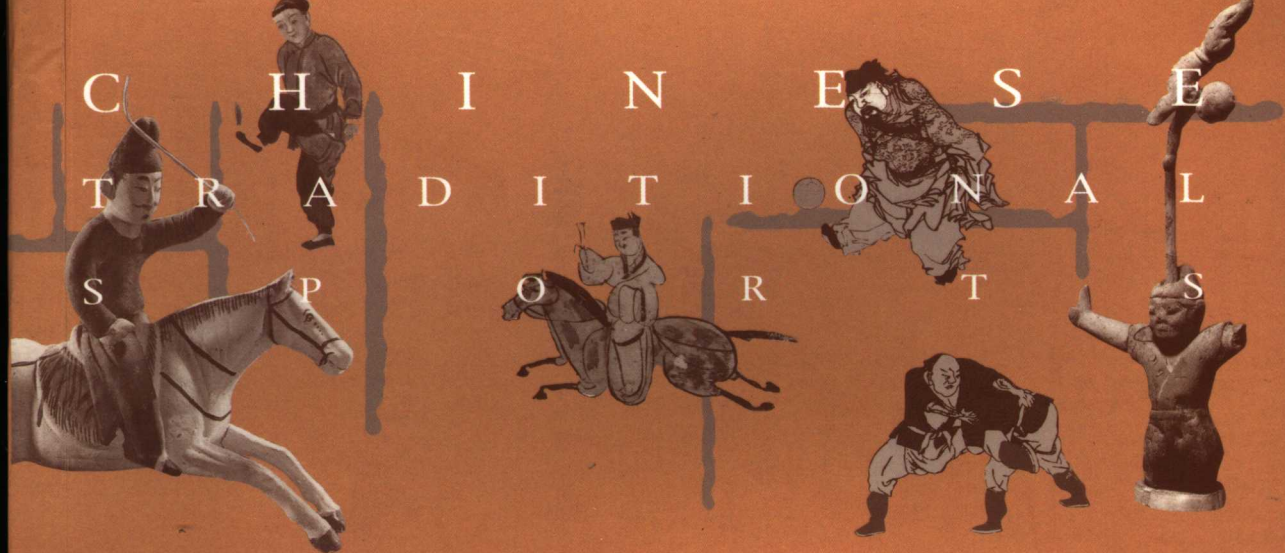


C H I N E S E
T R A D I T I O N A L
S P O R T S



中国 传统体育



【普及版】

冯国超◎著



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

中国传统体育

【彩图普及版】

冯国超

◎
著



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

中国传统体育 (彩图普及版) / 冯国超著. —北京: 首都师范大学出版社, 2007.1
ISBN 978-7-81119-020-5

I. 中… II. 冯… III. 体育—文化—中国—图解 IV. G80-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 163281 号



中国传统体育

ZHONGGUO CHUANTONG TIYU

冯国超 / 著

责任编辑	王红梅 张成水
责任校对	王亚利
设计制作	张朋
出版发行	首都师范大学出版社
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
印 刷	北京嘉实印刷有限公司
发 行	全国新华书店发行
版 次	2007 年 4 月第 1 版
书 号	ISBN 978-7-81119-020-5
开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	20.25
字 数	320 千
定 价	36.00 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

2008年北京奥运会提出“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”三大理念，人文奥运应该是其中的核心理念。为了实现人文奥运的目标，我们要努力把北京奥运会办成世界各民族文化交流的盛会，办成展示中国优秀传统文化的盛会。其中一项重要内容，就是向全世界展示中国传统体育文化的独特精神和魅力。

中国是一个有着五千年文明史的国家，历史上体育运动十分盛行，而且项目众多，涉及领域广泛：既有古老的足球运动——蹴鞠，也有被许多人认为是现代高尔夫球运动鼻祖的捶丸；既有形式独特的跑步运动——走及奔马，也有与现代跳高跳远运动名异实似的逾高超远；既有展示力量的扛鼎、拓关和举石，也有现代相扑运动的前身——角抵；既有对应时节的端阳龙舟、重阳登高、清明秋千，又有娱乐表演的种种球戏和杂技；既有修身养性的各种气功导引术，又有防身健体的摔跤和武术；既有嬉水、马术、射箭等夏季项目，又有冰嬉、滑雪等冬季项目。中国传统体育无疑是世界体育宝库中的一颗瑰宝。

中国传统体育历史悠久、自成体系，有着自身独特的表现方式和文化内涵。它与西方传统体育侧重竞技、重视比赛结果不同，中国传统体育更侧重于健身、娱乐和教化功能，因此中国传统体育大多蕴含着丰富的人文内涵。如投壶是从周代的一种宴饮礼仪发展而来的，唐代的木射与现代的保龄球相似，被击打的木柱上分别用

红笔标上仁、义、礼、智、信等正面道德德目，用黑笔标上傲、慢、佞、贪、滥等负面恶行，击中写有红字的木柱者为赢，击中写有黑字的木柱者为输；剑术在中国有悠久的历史，但它作为一种武术项目，主要是用于健身和表演。最典型的是中国太极拳，它由技击演化而来，集武术与导引于一身，融健身与修养为一体，蕴含了中国哲学阴阳合一、动静合一、形神合一等许多重要理念。其他如龙舟竞渡、重阳登高、舞狮子、耍龙灯、荡秋千等等，它们或源于中国历史上的神话传说，或是为了纪念历史上的某位名人，或是出于某种特殊的信仰，这些活动在千百年的发展历程中，积淀了非常丰富的文化意味。

举办现代体育竞赛，当然要讲成绩、比水平，否则体育比赛会失去其应有的魅力，但是，一味地拼体力、讲成绩，忽视运动员的身心协调，也会走向事情的反面。作为一种增进身心健康的活动，体育在人类体质的发展和文明的进步中一直起着特殊而重要的作用，文明的陶冶和精神的培育在体育运动中是不可或缺的。在这个方面，中国传统体育追求身心和谐与注重娱乐性的文化精神是对人类体育文化的重要贡献。在北京奥运会临近之际，向世人全方位展示中国传统体育文化，努力发掘中国传统体育的文化价值，促进西方体育文化与中国传统体育文化的交融，是我们落实“人文奥运”理念的必要工作。

首都师范大学出版社出版的《中国传统体育》一书正逢其时，这本书对中国历史上有代表性的诸多体育运动作了较为全面、系统的介绍，又与现代体育运动作了较好的衔接。我相信它对于普及中国传统体育知识，弘扬北京奥运会的人文奥运理念，会起到积极的作用。

国家体育总局局长
第29届奥林匹克运动会组织委员会执行主席



前 言

从2004年雅典奥运会到2008年北京奥运会,历史为我们作出了一个意味深长的安排:奥运圣火从西方文明的重要发源地传向了东方文明的重要发源地。而作为东西方文明重要组成部分的东西方体育文化,必将不可避免地经历一次巨大的碰撞。那么,这种碰撞将会产生怎样的结果?中国传统体育文化能不能对形成一种全新的、具有世界性的体育文化作出实质性的贡献呢?

要回答这样一个重大的问题,我们必须首先全面审视中国传统体育文化。而正是在这种审视中,我们发现,中国传统体育文化是如此的博大精深,在业已成为当今世界体育文化主流的西方体育文化面前,我们完全可以负责任地说:中国传统体育文化有着极其丰富的内容,而且历史悠久,自成体系,它以迥异于西方体育文化的方式发展、传承,是人类体育文化的杰出代表。

具体说来,中国传统体育文化的特点和魅力主要体现在以下几个方面。

一是现代奥运会的许多正式比赛项目,诸如足球、跑步、举重、游泳、摔跤、击剑、射箭、滑冰等等,其运动形式都可以在中国传统体育中找到,而且有些项目在中国的历史比在西方要长得多。众所周知,足球在中国传统体育中被称为蹴鞠,早在两千多年前的战国时期就已经流行了;摔跤在中国古代被称为角抵,也是早在秦汉时期就已流行的一项运动,射箭的源头可以追溯到远古人类的狩猎活动,在距今两万多年前的山西峙峪人遗址中,已经发现有石制的箭头;扛鼎、拓关、举石都是中国古代的举重运动,只是因为所举物品分别为鼎、关(巨大的城门门闩)、石制品而有不同的名称……这一切充分说明:体育,作为一种人类共同的强身健体运动,并未因东西方所处地域的不同而存

在多少差异。

二是中国传统体育中的每一项运动，都有极为丰富的文化内涵。如与现代赛艇运动类似的龙舟竞渡活动，主要源于春秋战国时期，它是为了纪念当时的名人屈原或伍子胥而产生的，数千年来，这项活动在中国历史上一直传承不绝，并且产生了众多的佳话，作为中国传统登山项目的重阳登高活动，其名称源于《周易》，其起源涉及神仙故事，中间又演绎出了插茱萸、赏菊花、吃花糕等民俗活动，源于远古时期狩猎活动的射箭，在西周时发展出仪式复杂的射礼，至明清时则又有射鸽、射钱等不同名目，极大地丰富了人们的业余生活，在中国传统体育中占有极其重要地位的武术运动，更是与医学、养生、舞蹈等结合在一起，成为人类健身运动中一道瑰丽的风景……

三是中国传统体育中的许多项目，都没

有像西方体育那样走上纯粹竞技的路子，而是更多地作为一种娱乐活动，在不同的场合进行表演。如剑术在中国有十分悠久的历史，早在战国时期的《庄子》一书中，就有关于剑道的精彩论述，但是，作为体育项目的剑术，却常常是在宴饮场合作为一种助兴表演，而没有发展出西方那种比赛规则严谨的击剑运动，游泳运动在中国一直十分兴盛，而且历代游泳高手辈出，但始终没有演变成有组织的游泳比赛，我国在明末清初时，就已发明了一种称为乌拉滑子的滑冰鞋，但它一直被人们用于冰上游乐嬉戏活动，与现代单杠运动相似，我国在清代也有—种称为杠子的运动，但它主要是人们在传统节日或农闲时节作为杂技项目进行表演……种种情形，使人们极易想到作为中国古代四大发明之一的火药。中国人发明火药后，主要是把它制成爆竹，用于节日庆典，

而西方人见到火药后,则利用它制作出了威力巨大的杀伤性武器。中国传统体育的这一特点,充分说明中国传统文化是一种讲究内敛、祥和的文化。

可喜的是,正是在对中国传统体育文化精髓的深刻把握的基础上,北京奥组委提出了“人文奥运”的理念,并把它作为北京2008年奥运会区别于以往历届奥运会的一个重要标志。关于“人文奥运”,我们当然可以作出种种复杂的、学理的解读,但是,我们也可以把它简单地理解为:所谓“人文奥运”,就是展示奥运会的文化特色,而作为在中国举办的奥运会,就是要“用中华文明的营养和智慧来丰富和发展奥林匹克主义和运动”(北京奥组委执行副主席蒋效愚语),而要达到这一目的,充分挖掘和展示中国传统体育的魅力,就是一个十分重要的课题。设想一下,如果我们在奥运会的志愿者中,甚至在

全体国民中普及中国传统体育的教育,如果我们在奥运会的开幕式和闭幕式中把全面展示中国传统体育文化作为核心主题,凭借中国传统体育文化本身所蕴含的巨大魅力,中华民族必将赢得世人更多的关注和尊敬。

彩图普及版《中国传统体育》一书的写作和出版,正是上述种种机缘聚合的结果。该书共分11章,介绍了中国古代的60多种体育运动。对于其中的每一种运动,本书都从其起源、历史演变、人文影响、趣闻轶事等角度加以完整的介绍和全面的阐释,力图做到脉络清晰、准确客观,同时又充满趣味性和可读性。而且,本书对每一种运动,都用丰富的历史资料和精美的图片来加以说明,既使读者对每一种运动的内容、特点一目了然,同时亦可证明它们在中国历史上传承有自,言之非虚。

采用图文并茂、分门别类的方式来全面

展示中国传统体育的内容,这是一种崭新的尝试,正因为其“新”,故难免会存在一些不尽如人意之处:

1. 中国传统体育的内容极其丰富,决不是本书所介绍的区区60多种项目所能囊括的。有许多重要的运动,诸如步打球、踏球、技巧运动等,或囿于篇幅,或因为相关资料不足等方面的原因,没有列入介绍。此外,还有数以百计的中国少数民族体育项目,亦未能在本书中进行展示。

2. 中国传统体育源远流长,项目众多,不少项目具有多种功能,历史上又多嬗变,要对它们一一作出科学、合理的分类,实属不易。如射箭、御车、狩猎等项目,具有军事和娱乐双重功能,投壶、抛墙、打髀殖等活动,既属于投掷项目,又是娱乐活动。本书所采用的分类方式,主要是基于中国传统体育项目本身的特点,但也有使全书体例规

范整齐方面的考虑,因此,肯定会有一些值得商榷的地方。

3. 有些运动项目,如马戏、戏法、踏青、鞭春等,并不是现代严格意义上的体育活动,但是,因为考虑到它们所特有的强身健体、开发智力或供人娱乐等方面的功能,也在本书中作了专门介绍。这一点,是特别要向读者进行交代的。

除此之外,在文献资料的运用和图片的采用等方面,由于笔者的水平和视野所限,一些错漏在所难免,对此,望方家们不吝指正。

本书从策划、立项到出版,得到了首都师范大学出版社的大力支持与帮助。王红梅、张朋、张旭东同志为本书的出版做了大量的工作。在此一并感谢!

目 录

第一章

001 球类运动

- 一、蹴鞠·····002
- 二、女子蹴鞠·····011
- 三、打马球·····016
- 四、木射·····024
- 五、捶丸·····026

第二章

031 水上运动

- 一、龙舟竞渡·····032
- 二、游泳·····041
- 三、弄潮·····048
- 四、冰嬉·····051

第三章

059 跑跳运动

- 一、走及奔马·····060
- 二、逾高超远·····067

第四章

071 投掷

- 一、投壶·····072
- 二、投石·····077
- 三、击壤·····080
- 四、打毬殖·····082

第五章

085 举重

- 一、拓关·····086
- 二、扛鼎·····088
- 三、举石·····090

第六章

093 角力

- 一、角抵·····094
- 二、手搏·····098
- 三、相扑·····100
- 四、女子相扑·····106
- 五、摔跤·····109

第七章

115 杂技

- 一、冲狭燕濯·····116
- 二、履索·····118
- 三、弄丸飞剑·····120
- 四、缘竿·····124
- 五、戏法·····130
- 六、马戏·····133
- 七、踢毬子·····137
- 八、抖空竹·····140
- 九、杠子·····142





第八章
145

棋艺

- 一、围棋·····146
- 二、象棋·····161
- 三、六博·····165
- 四、双陆·····167

第九章
171

武术和导引

- 一、武术·····172
- 二、拳术·····178
- 三、棍术·····186
- 四、刀术·····189
- 五、枪术·····191
- 六、剑术·····196
- 七、导引·····201
- 八、五禽戏·····204
- 九、八段锦·····206

第十章
209

娱乐运动

- 一、御车·····210
- 二、射箭·····216
- 三、弹射·····226
- 四、狩猎·····230
- 五、垂钓·····236
- 六、拔河·····243
- 七、放风筝·····246
- 八、荡秋千·····255
- 九、捉迷藏·····261
- 十、跳百索·····263

第十一章
265

节日活动

- 一、重阳登高·····266
- 二、踏青·····270
- 三、耍龙灯·····278
- 四、舞狮子·····281
- 五、扭秧歌·····285
- 六、跑旱船·····288
- 七、踩高跷·····290
- 八、鞭春·····293
- 九、斗牛·····295
- 十、踏歌·····298
- 十一、耍幡·····300



附录一 简明中国历史朝代

公元对照表·····302

附录二 主要参考文献·····304

第一章

球类运动

蹴鞠
女子蹴鞠
打马球
木射
捶丸

一、蹴鞠



◎现代足球因其对抗性强、参赛人数众多、拥有庞大的观众队伍而有“世界第一运动”之美誉。现代足球诞生于12世纪的英国，然而，早在两千多年前的战国时代，中国人就已经有了足球运动，只不过那时候不叫足球，而叫蹴(cù)鞠，亦叫踢(tà)鞠。蹴和踢都是踢的意思，而鞠就是球，因此，无论是蹴鞠还是踢鞠，意思均是踢球。



…元代钱选(1235—约1301年)绘制的《蹴鞠图》，图中人物分别为宋太祖赵匡胤、赵光义、赵普、郑恩、楚昭辅、石守信

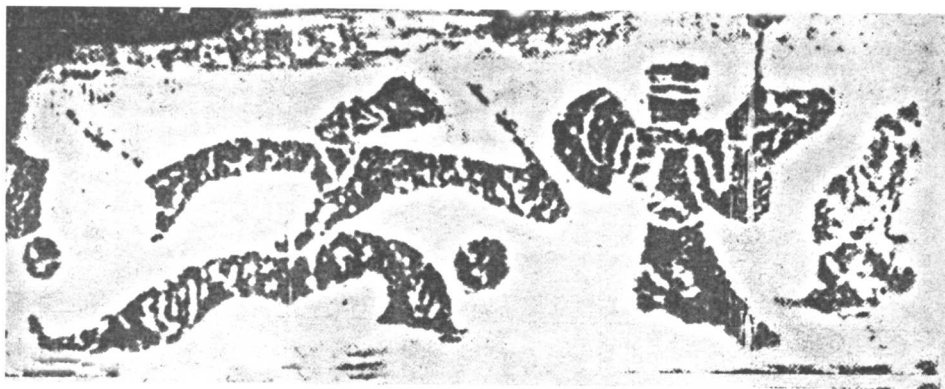


…《蹴鞠图》，选自《中国传世名画》，描绘了宋太祖赵匡胤正在与他的五位臣子蹴鞠的情形

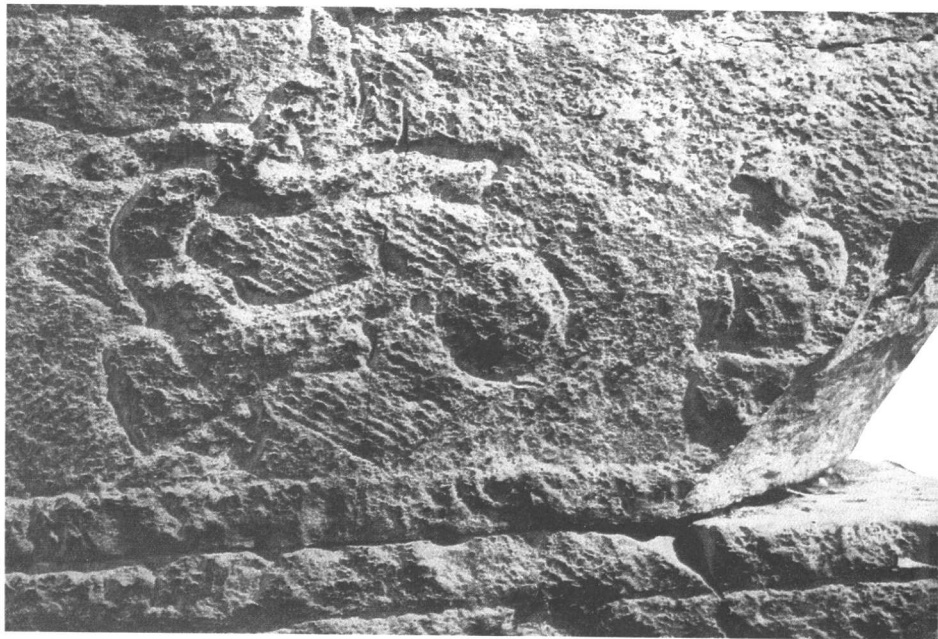




…河南南阳出土的汉代(前
206—公元220年)画像石中的蹴
鞠图(之一)



…河南南阳出土的汉代画像石中的蹴鞠图(之二)



…河南登封出土的汉代蹴鞠画像石



…汉代的蹴鞠纹肖形印

1. 蹴鞠的起源

据传，早在距今四五千年前的黄帝时代，中国就已经有了蹴鞠运动，汉代刘向的《别录》和《轩辕黄帝传》对此均有记述，并称当时蹴鞠的目的是为了更好地开展军事训练，选拔人才。如《别录》中称：“蹴鞠者，传言黄帝所作，或曰起于战国之时。蹋鞠，兵势也，所以练武士、知有材也，皆因嬉戏而讲练之。”《轩辕黄帝传》也称：“黄帝令作蹴鞠之戏，以练武士。”不过，上述说法均系传说，所以只能作为一种旁证。

有确切史料记载的蹴鞠运动产生于战国时期（前475—前221年），对此，《史记》及《战国策》中均有类似记载。如据《战国策·齐策一》，战国时期，辩士苏秦主张六国联合抗秦，为此，他周游列国，游说各国君主。在向魏王游说时，他说：“临淄甚富而实，其民无不吹竽鼓瑟，击筑弹琴，斗鸡走犬，六博蹋鞠者。”临淄是当时齐国的首都，说临淄之民“无不……蹋鞠”，可见当时蹴鞠普及的程度。

在此需要加以说明的是，正是基于上述相关依据，国际足联已明确承认：足球发源于中国战国时期的齐国。

2. 从皇宫鞠城到穷巷蹋蹴

——日趋兴旺的汉代蹴鞠运动

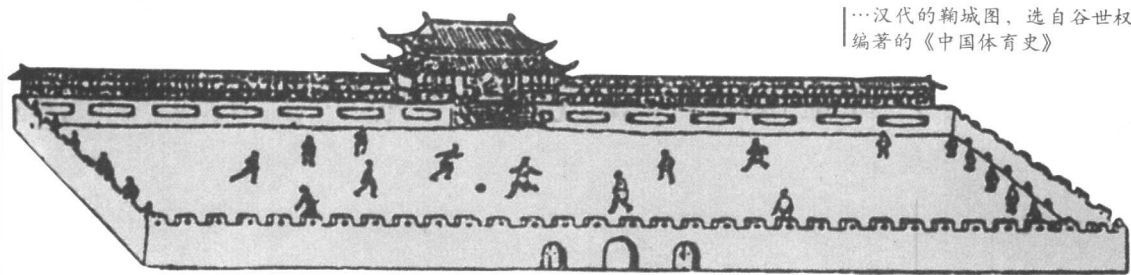
汉代是蹴鞠运动发展较快的时期，当时，上自帝王，下至普通百姓，爱好蹴鞠的人极多。据《汉书》记载，汉高祖刘邦就是一位蹴鞠爱好者，他曾在宫中建造规模宏大的蹴鞠场，四周围以高墙，并把它命名为“鞠



城”。而东晋葛洪在《西京杂记》中有关汉初蹴鞠运动的记述则更为有趣。书中说，刘邦称帝后，就把自己的父亲接到宫中居住。然而，他的父亲虽然天天锦衣玉食，却仍然闷闷不乐。刘邦经过询问后才得知，原来他的父亲在乡下居住时，酷好斗鸡、蹴鞠，现在住在宫里，既不能斗鸡，又不能蹴鞠，故而心情郁闷。刘邦于是让其父亲搬出宫苑，专门在新丰为他起造了豪华的居室，这样，老人家又能自由自在地与同伴蹴鞠了。

另据《汉书·霍去病传》记载，汉武帝时，大将霍去病领兵北击匈奴，每当战事不顺，或粮饷不济时，他便会带领士兵蹴鞠，以此来鼓舞士气。

两汉时期，不仅宫廷、军队中重视蹴鞠，蹴鞠在民间的普及程度也很高，在汉代桓宽所著的《盐铁论》中，就有关于在汉武帝统治时期常见“穷巷蹋蹴”即普通民众在街巷中蹴鞠的记述，可见蹴鞠运动已是何等的深



…汉代的鞠城图，选自谷世权编著的《中国体育史》

入人心。而且，在这一时期，还出现了专门论述蹴鞠的著作——《蹴鞠》。该书共二十五篇，在《汉书·艺文志》中收有篇目，只是内容已佚。

因为年代久远，加上有关资料的遗失，我们已很难了解汉代蹴鞠的规则与踢法。不过，东汉人李尤作有专门描写汉代蹴鞠情形的《鞠城铭》一诗，通过对其中一