

中国古代体育史话

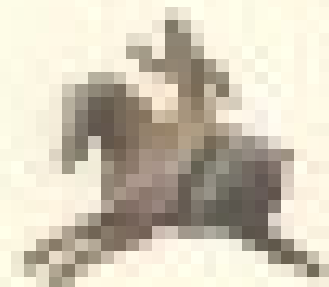
刘秉果 著

闲情志·中华灿烂体育文化的畅快追寻



四川出版集团
四川人民出版社

中国古代体育史话



（一）

（二）



图书在版编目 (CIP) 数据

中国古代体育史话 / 刘秉果著. —成都: 四川人民出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-220-07415-8

I. 中… II. 刘… III. 体育运动史—中国—古代
IV. G812.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第111840号

ZHONGGUO GUDAI TIYU SHIHUA

中国古代体育史话

刘秉果 著

责任编辑
封面设计
技术设计
责任校对
责任印制
出版发行

网 址

发行部业务电话
防盗版举报电话
照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
版 次
印 次
书 号
定 价

马 丹 韩 波

文小牛

戴雨虹

叶 勇

丁 青 李 进

四川出版集团 (成都槐树街2号)
四川人民出版社

<http://www.scpph.com>

<http://www.booksss.com.cn>

E-mail: scrmcbfs@mail.sc.cninfo.net

(028) 86259459 86259455

(028) 86259524

成都华宇电子制印有限公司

成都金龙印务有限公司

170mm×230mm

10.25

2007年7月第1版

2007年7月第1次印刷

ISBN 978-7-220-07415-8

25.00元

■ 版权所有侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与本社发行部联系调换

电话: (028) 86259624

刘秉果 1957年毕业于江苏师范学院体育专科，后就教于江苏师院，1980年到徐州师范大学任教，副教授。1984年为国家奥委会编辑宣传品《体育画册》，1989年参与编写了中国第一本《中国古代体育史》。1987年著《中国古代体育史话》，2003年著《中国体育史（插图本）》，2004年参与编写《蹴鞠——世界上最古老的足球》和《捶丸——中国古代的高尔夫球》。







ZHONGGUO GUDAI
TIYU SHIHUA

中国古代

体·育·史·话



目录

前 言 / 1

一 蹴 鞠

蹴鞠的兴衰 / 6

黄帝造蹴鞠 / 9

《蹴鞠》二十五篇 / 12

蹴鞠屡过飞鸟上 / 16

圆社最风流 / 19

二 击 鞠

马球的兴起 / 26

马球场上的事件 / 31

女子马球 / 35

捶丸——中国古代的高尔夫球 / 38

三 中华武术

武术的起源 / 44

武术文化 / 48

拳术门派 / 51

少林寺 / 54

四 摔 跤

以角抵人 / 60

摔跤专业艺人 / 63

摔跤擂台 / 66

跤场故事 / 69

五 田 径

夸父逐日 / 74

跟随马车跑步的人 / 76

赌 跳 / 78

古代田径纪录 / 80



六 水上运动

人工游泳池 / 84

弄 潮 儿 / 87

龙舟竞渡的起源 / 89

观赏龙舟 / 92



七 骑 射

羿射九日 / 98

射箭定讼 / 101

第一只锦杯 / 104

木兰秋狝 / 107



八 围 棋

围棋的起源 / 112

目录

- 九品棋级 / 114
三十三镇神头 / 117
海昌二妙 / 120

九 导 引

- 熊经鸟伸 / 126
形神相亲 / 129
八 段 锦 / 132
太 极 拳 / 135

十 民俗体育

- 拔河兆丰年 / 140
绿杨系秋千 / 142
翘关·扛鼎·举石 / 145
杨柳儿死，踢毽子 / 149
百丈游丝放风筝 / 152
冲狭燕濯 / 154

- 后 记 / 157



前言

我国古代没有“体育”一词，“体育”一词是在19世纪80年代，清政府为了改革图强发起“洋务运动”，由西洋翻译而来。最初译为“体操”，其意是身体操练；以后改为体育，其意是在身体锻炼的过程中还能培育意志品德。

我国古代虽然没有体育这一总的名称，但是，许多具体项目，养生的身体锻炼、军事的练武活动、竞技的游戏娱乐，都曾经广泛地开展过。例如，上古时代就有了导引疗疾，其后又有了行气、按摩、五禽戏、八段锦、太极拳，都是强身健体、延年益寿的手段。清代人编辑的大型类书《古今图书集成》，就把这些有关资料编入《人事典》中，认为这些活动是人类自养其生的方法，属于养生的范畴，相当于现在的养生体育。

自从人类社会有了战争，射箭、驭车、武艺、摔跤、举重、田径、足球、马球，就成为当时的练兵活动。《古今图书集成》把这些有关资料编入《戎政典》中，认为这些活动都是强兵练武的方法，属于军事范畴，相当于现在的军事体育。但是，人类的各種社会活动，其属性都不是单一的。人们发现在练武的活动中也有欢乐，狩猎中的骑射可以满足“追逐野兽”的争胜心理，武艺可以似真实假地作表演观赏，足球、马球竞技也是消闲娱乐活动。宋代人著的《蹴鞠谱》中已经认识到踢球还可以“健体安身可美，喜笑化食堪夸，肥风瘦癆都罢”，也具有强身健体的作用。人们对于这些项目的功能认识是逐步加深的。

早在上古时代就有了乐舞游戏、杂技技巧、游泳弄潮、花样滑冰、龙舟竞渡、拔河、荡秋千、放风筝、踢毽子，都逐步成为社会上的娱乐活动。《古今图书集成》把这些资料编入《艺术典》中，认为这些活动都是社会文化，属于艺术范畴，相当于现在的娱乐体育。然而，在古代战争中也曾利用游泳、滑冰、划船取得过战斗胜利，社会娱乐活动也不是只有单一的功能。

体育是社会文化的一个组成部分，它的发展离不开社会政治、经济的发展，以及

前言

科学文明的进步。我国封建社会有2000多年，历经十几个朝代，受时代不同文化的影响，各个朝代开展的体育项目都有所差异，体育风格也迥然不同。春秋战国是奴隶社会向封建社会的转型阶段，争战频繁，建立强大的军事武装是各诸侯国的头等大事，因此，此时开展的体育项目多是与军事训练有关，各国诸侯君主不仅使用奖励办法推动体育的开展，还使用强迫办法逼使人民练习射箭、跑步等与军事有关的活动。

汉代是封建社会发展的上升阶段，统治阶级雄心勃勃地要开疆拓土，开展的体育活动大多具有猛烈性质，既锻炼健壮的身体，也培养勇猛的意志。汉代的蹴鞠竞赛勇猛激烈，双方可以推拉扭摔；击剑比赛使用真兵器，时有伤人事故发生；徒手斗兽，甘冒生命危险去追求成功；戏车表演，使人看了惊心动魄。这种猛烈的体育风格是后世所没有的。

唐代实行科举取士，政治宽大包容，各民族人才齐集长安城，社会竞争十分激烈，“一竞身独尊”，只有竞争成功了才能取得荣华富贵。因此，社会上崇尚竞技体育，竞技体育得到了最广泛的开展。唐代的马球活动得到广泛的发展，上至帝王下至贩夫走卒都喜欢走马击球；龙舟竞渡遍及江南水乡并北传至渭水流域；相扑不仅是朝廷宴会上的表演节目，也是广大农村的节日娱乐；拔河有宫女参加，还有大臣参加，竞赛的规模竟有千人之众，创历史之最。唐代是中国古代竞技体育开展得最火红的时代。

宋代的手工业和商业的发展，形成了许多有几十万人口的大城市，为了满足城市人民文化娱乐的要求，城市中修建了娱乐场所，有各种技艺的表演艺人，其中有不少是体育项目艺人，开创了体育艺人商业演出的先河。据《武林旧事》、《梦梁录》等书记载，仅南宋临安城一地的体育艺人就有一二百人，其中相扑艺人有四五十人之多。体育艺人的商业演出推动了体育事业的发展，也促使体育动作的创新，北宋时金

明池的船上水秋千表演，妙绝一时；南宋钱塘江大潮时的迎潮游泳，艺高惊人；蹴鞠发展成为“脚头十万踢，解数百千般”的花样。这都为中国古代体育发展增添光辉。

明清时代科学文明发展进步，社会相对稳定，人们追求幸福生活，已经认识到只有通过锻炼才能够强健体魄，益寿延年。因此，养生体育得到较大发展，养生书籍大量出版。但是，养生体育大多是和缓运动，缺少竞争的激烈性，社会上又倡导重文轻武，军事体育也随之衰落，形成了文弱的社会风气。但是，在清政府的倡导下，具有北方民族特色的骑射、摔跤、滑冰，以及在秘密会社开展的武术，都曾得到一定的发展。

社会上体育的发展还和社会主流思想的指导有不可分割的联系。自从汉武帝“罢黜百家，独尊儒术”之后，儒家学说逐步成为社会上的主流思想。儒家是十分重视环境教育的，提倡“寓教于乐”。体育场上首先是要注意品德培养，进出场礼仪、音乐节奏、运动过程，都要能起到育人的作用。在养生中首先要修心，“仁者静，仁者寿”。身心一体，形神兼顾，才能达到强身健体、延年益寿的目的。因此，在中国古代的传统体育中十分注意品德培养，武德和尊师重道，被放在开展体育的首位，成为一大特色。儒家的理想政治是大同社会，世界和平，没有战争，万家欢乐，因此，不主张竞争，不赞成练武。经过宋代儒学家的倡导，加上社会文化环境的影响，重文轻武、轻视体力劳动形成了风气，中国古代曾经发展红火的猛烈体育、竞技体育，在宋代以后逐渐衰落，人民体质也随之下降，这个教训不能不被重视。

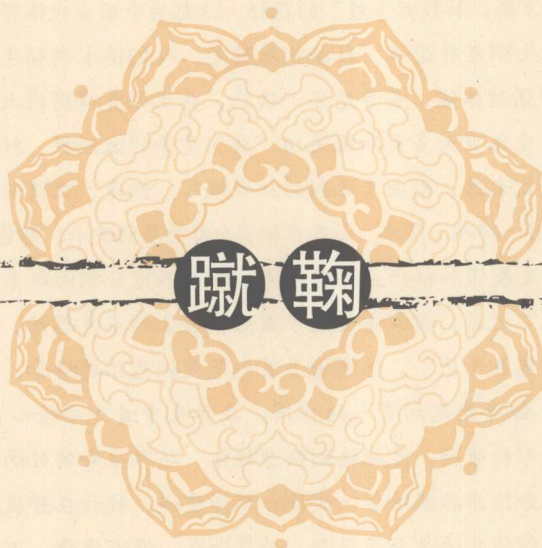
中国古代体育的发展不仅有大量文献记载，而且还有许多文物图像，从青铜器物、汉画像石，到铜镜、陶俑、绘画、雕刻、刊物插图，种类繁多，各个朝代都有反映体育面貌的文物，这也是世界上其他国家所没有的。本书选择了部分文物图像与文字配合，以便于读者能够较清晰地了解我国古代体育发展的面貌。



中国古代

ZHONGGUO GUDAI
TIYU SHIHUA

体 育 史 话



蹴 鞠



清·《隋唐演义》插图《蹴鞠》



蹴鞠的兴衰

“有意思的是，足球在欧洲出现之前，原始形式的足球已在中国出现。虽然有不少国家都认为自己是足球运动的诞生地，但研究国际足球的历史学家有确切证据表明，足球最早起源于中国，中国古代的蹴鞠就是足球的起源。”

——国际足联副秘书长项伯涅

现任国际足联主席布拉特先生早在2000年12月25日于伊朗举行的“文明杯”四国邀请赛新闻发布会上就曾说过：“足球起源于中国，并从那里传给了埃及，尔后又从埃及传到希腊、罗马、法国，最后才传到英国。”2004年2月4日，国际足联副秘书长项伯涅先生在国际足联百年庆典的伦敦新闻发布会上说：“有意思的是，足球在欧洲出现之前，原始形式的足球已在中国出现。虽然有不少国家都认为自己是足球运动的诞生地，但研究国际足球的历史学家有确切证据表明，足球最早起源于中国，中国古代的蹴鞠就是足球的起源。”布拉特先生和项伯涅先生都说世界足球起源于中国，这是有足够的文献资料和文物图像作为根据的。

中国古代的足球在文献上是写作“蹴鞠”或“蹋鞠”，蹴或蹋就是用脚踢；鞠是用皮革缝成皮壳，中间塞以毛发（后来则是充气）成为圆形的球。蹴鞠就是踢球，也就是足球。

中国蹴鞠起源甚早，5000年前的原始时代就创造了踢石球游戏，是士兵用来作为锻炼腿部力量的活动。其后曾演变为类似于舞的自娱式休闲活动，在民间较为广泛地流行。到了汉代，为了适应社会上军事训练的需要，蹴鞠的游戏方式有所改变，演变成为两队对抗式的竞赛，并有了专业书籍《蹴鞠》二十五篇，《汉书·艺文志》辑入“军事伎巧”类中，是士兵“习手足，便器械，以立攻守之胜者也”的军事体育。汉代以后，骑兵战术兴起，军队的训练手段是击鞠（打

马球），对抗性竞赛蹴鞠因而在社会上消失。唐代许多娱乐活动都演变成为竞技游戏，如相扑、拔河、龙舟竞渡等，都在此时形成有较为完整规则方法的竞技。汉代直接对抗蹴鞠消失之后，到了唐代就创造了单球门蹴鞠射门竞技，即在场地中间设置一个球门，高三丈，在顶端留有直径二尺的小球门洞，两队隔着球门站立，经过几次传递，最后一脚由队长射门，以射过球门数多者为赢。这种单球门间接比赛的蹴鞠是唐、宋时期社会宴会上的表演节目。宋代蹴鞠的发展最为兴盛，除了在朝廷礼制上规定大的宴会以及外交招待节目必有蹴鞠表演之外，社会上还广泛开展“寒食蹴鞠”^①活动。不仅开展得普遍而且踢法有更大的发展，一至十人都有游戏方法，称为“场户”，每一种“场户”又有好几种踢法，花样变化无穷，趣味盎然。元明时代，蹴鞠发展偏向妇女，特别是娱乐性的蹴鞠，有女子表演和女子陪踢，是纨绔子弟的游乐活动。于是，蹴鞠的社会价值下降，逐步走向衰落，至清代而终于消亡。



金·孩儿蹴鞠白瓷枕

从汉代开始，社会上就有了专业蹴鞠艺人，也就是现代的足球运动员。蹴鞠艺人的出现对于蹴鞠的发展起着重要作用，可以推动蹴鞠方法改革，技术进步，吸引观众观看；蹴鞠艺人在社会上的地位高低标志着蹴鞠发展的程度。汉代的蹴鞠艺人大多是以食客的身份为贵族家所豢养，所以名为“蹴鞠客”，专为皇帝和贵族的宴会表演节目。唐代朝廷的教坊司和皇宫的内园都有蹴鞠艺伎和供奉，教坊司的艺伎是为朝廷宴会表演，内园供奉是专为皇帝在宫中观赏表演。宋代教坊乐部有专业“筑球军”，皇宫中有蹴鞠“祇应人”，都是吃“皇粮”的官家人；民间瓦子则有蹴鞠艺人作商业演出，供市民观赏娱乐；还有半职业性的蹴鞠“闲人”，靠陪伴富贵人家子弟踢球来取得衣食之资。到了元代，社会上则有了女蹴鞠艺人，“谢馆秦楼，唯蹴鞠最风流”。社会上的妓院也以陪纨绔子弟踢球作为娱乐手段，蹴鞠的娱乐价值下降。明代蹴鞠艺人活动的范围更大大缩小，朝廷宴会上取消了蹴鞠表演，市场上没有了蹴鞠演出场地，蹴鞠艺人只能靠流浪江湖或在妓院中帮衬以获取微薄收入，娱乐层次下降，社会价值低下，终至走向没落。

中国古代蹴鞠经历了5000年的发展变化，有三种不同的踢球方式：双球门对抗竞赛，单球门射门比赛，不用球门的花样踢法。可以说是包括了现代体育运动的各种方式。这种演变是和中国古代多样性文化的发展规律相一致的，各朝代



喜好不相同，“各领风骚五百年”。不断地创新又不断地除旧，但其最终却走向消亡却另有原因，归纳为几条：

一、清代统治者的文化政策影响。清朝皇室是北方女真族的后裔，生活在长白山地区，其风俗习惯是北方民族的文化，在统一中国之后提倡的是北方民族的体育，如射猎、滑冰、摔跤，对原在中原地区流行的体育文化或予以限制，或不予提倡，致使蹴鞠日益衰落消亡。

二、蹴鞠的社会娱乐价值日益降低。宋代的蹴鞠是朝廷的雅乐，皇帝和贵族大多亲身参加蹴鞠娱乐，社会上对蹴鞠活动十分重视。元明之后兴起女子蹴鞠艺人，社会上以陪伴蹴鞠为娱乐，社会价值降低，成为下层的游乐，缺少了士大夫阶级的参与和广泛的群众基础。

三、蹴鞠文化缺少创新。汉代的双球门蹴鞠消亡之后，唐朝又创造单球门蹴鞠，宋朝的“寒食蹴鞠”方式花样翻新，都推动了蹴鞠的继续发展；明代不用球门的蹴鞠方法已逐步为踢毽子所代替，而此时的蹴鞠没有再创造新方法以吸引群众，致使蹴鞠日渐走向衰落。清朝盛行冰上运动，曾经创造冰上蹴鞠，“昔黄帝作蹴鞠之戏以练武，盖取遗意焉”。冰上蹴鞠是古代蹴鞠的发展创新，但由于中国处于北温带地区，冬季结冰的地方不多，此种创新的冰上蹴鞠很难推广，终致有数千年传统文化的蹴鞠寂然无存了。



元·青年男女蹴鞠纹铜镜



清·五彩儿童蹴鞠纹高足碗

①战国时不用球门的自娱式蹴鞠到了汉代发展成为表演式的蹴鞠，与民间郊游相结合，便有了“寒食蹴鞠”的民俗。寒食是清明的前一天。这一天，民间风俗是不动烟火吃冷食以纪念忠贞廉洁的大夫介之推。把蹴鞠与寒食结合起来就有了教育意义，是儒家“寓教于乐”思想的体现，也是春日郊游的娱乐。