

中国体育
文化史丛书

明朝体育文化史

王俊奇 著



北京体育大学出版社

中国体育文化史丛书

明朝体育文化史

王俊奇 著

北京体育大学出版社

策划编辑: 木 凡
责任编辑: 吴光远
审稿编辑: 梁 林
责任校对: 李志诚
版式设计: 司 维

图书在版编目(CIP)数据

明朝体育文化史 / 王俊奇著. — 北京: 北京体育
大学出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5644-2155-7

I. ①明… II. ①王… III. ①体育运动史—中国—明
代 IV. ①G812.948

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第312728号

明朝体育文化史

王俊奇 著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮 购 部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部: 010-62989320
网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本: 787×960毫米 1/16
印 张: 14.5

2015年12月第1版第1次印刷

定 价: 36.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

明朝开始，中国封建社会进入后期阶段，封建统治达到顶峰并开始走向衰落。这一时期，封建生产关系发生变更，资本主义生产关系萌芽。在封建土壤上滋长的封建文化，也呈现衰败之势。在体育文化方面，竞技体育走向衰落，但民间体育却有发展势头。明中后期开始，随着资本主义生产关系的萌芽，别开生面的文化潮流涌动于传统文化的结构之中。明末的人文思想和对君主专制的批判，已经具有冲破封建君主专制的思想启蒙的性质。明朝是中国继周朝、汉朝和唐朝之后的繁盛时代，史称“治隆唐宋”“远迈汉唐”。大明，无汉唐之和亲，无两宋之岁币，天子御国门，君主死社稷，为后世子孙所敬仰。

明朝这个兴盛的中原王朝，也曾是手工业、经济最繁荣的国家之一。在清朝官修史书《明史》中甚至认为洪武、永乐在位时期已经超过汉唐。明朝中叶，都城南京十分繁华，街市交错，列巷纷纭。在这个都市里，各种技艺（包括体育）活动更是活跃，“都下百巧骈集，争相高尚，即技艺之微，亦往往造极工巧，有古今所无者”（《宛署杂记》）。

陀螺这个名词，直至明朝才正式出现。据明朝刘侗、于奕正合撰的《帝京景物略》一书记载：“陀螺者，木制如小空钟，中实而无柄，绕以鞭之绳而无竹尺，卓于地，急掣其鞭……”某些体育活动水平也不亚于唐、宋时期。在中国武术运动史上，有一个说法——“明成清盛”说，亦即武术运动形成于明朝，发展鼎盛于清朝之意。明朝时期武术运动是个集大成的时期，是个大发展的时期，诸如少林武艺的发展、“十八般武艺”一说的出现，太极拳、气功的流行等，为中华武术的继承、发展与光大起到了举足轻重的作用。

明朝统治者对体育的关注在元朝是少见的。“洪武之治”是明朝第一次大发展时期，明太祖即位后一方面减轻农民负担，恢复社会的经济生产，改革元朝留下

的糟糕吏治，惩治贪污的官吏，社会经济得到恢复和发展，史称“洪武之治”。明太祖朱元璋很喜欢下围棋，相传南京胜棋楼就是他和徐达下围棋的地方。不过，在历史上，他却是以禁棋出名的，因为他认为围棋是一种独具，对社会风气有不良影响，所以曾下令：“在京军官军人……下棋的断手。”又建造了“逍遥楼”，专门囚禁赌博的老百姓。朱元璋传旨，把赌徒们都抓起来囚禁在“逍遥楼”里，让他们在里面痛痛快快地赌，但不给饭吃，直到他们饿得不行后，再告诉他们成天赌博，不务生计，只能饿死。一些人还真的就戒掉了赌瘾。这些戒律和作法，阻碍了围棋的正常发展。1402年朱棣（即明成祖）即位，年号永乐。明成祖时期武功昌盛，明成祖先是出击安南，将安南纳入明朝版图，设立交趾布政司。明成祖修大型类书《永乐大典》，在三年时间内即告完成。1405年明成祖将北平改名北京，称行在，并设立北平国子监等衙门。1416年明成祖公布迁都的想法，得到认同，隔年开始大规模营造北京，1420年宣告完工，隔年迁都。因为永乐年间天下大治，并且大力开拓海外交流，所以有学者将这段时期称为“永乐盛世”。《续文献通考·乐考》记载明成祖曾数次往东苑击球、射柳。

宣德皇帝朱瞻基是明史上为数不多的有为皇帝之一，他开创和成就了“仁宣之治”，曾被史学家誉为“守成之君”。此外，他文化修养极高，是位丹青高手。可惜的是，也有野史披露，他还是位斗蟀专家。因一国之君沉溺小虫，与一代明君身份不符，故正史不记其斗蟋之事。明画《宣宗行乐图》中，留下了朱瞻基投壶的情景。可见明宣宗是很喜欢这项活动的，故有人称他是明朝时期的投壶高手。明《宣宗行乐图》长卷中绘有宣宗赏马球之场面。当时的官员王直写有端午日观打球的诗：“玉勒千金马，雕文七宝球。鞞飞惊电掣，伏奋觉星流。炎页过三捷，欢传第一筹。庆云随逸足，缭绕殿东头。”北京白云观前也有群众骑马击球之典。

明末的社会历史大变更，推动了士大夫文人对以往制度、原则及学说的反思，对“自然人性”和“人欲”的肯定，对人的主体性的充分肯定等思潮无疑会影响到体育领域。比如明代的导引术在继承了唐、宋养生精华的基础上，又综合了行气、按摩和体操于一体，既不是单纯的静生行气，也不是“小劳术”的按摩或屈伸肢体的操练，而是各种锻炼方法的综合，提高了身体锻炼的简便性与功效。又比如，明代后汉名医华佗所创造的“五禽戏”的动作又有了变化，《夷门广牍·赤凤髓》中所录的“五禽戏”不仅动作样式有了变化，而且行气方法也有改变。

明朝进入中国古典文化总结的开始。首先在图书典籍方面，明朝统治者调动

巨大的人力物力，对几千年浩如烟海的典籍文物进行收集、钩沉、考评、考辨，编纂了大型类书《永乐大典》《古今图书集成》。在古典科技方面，如李时珍的《本草纲目》。在古典文学方面，有《三国演义》《水浒传》《西游记》《金瓶梅》等。在《永乐大典》中涉及到的古代体育多达数十种。在《三国演义》《水浒传》、《西游记》中大量描写有古代兵器，仅《水浒传》一书中就涉及有近百种古代兵器，这些文学作品中刻画有摔跤、踢球、秋千等体育活动。

华夏民族“早出暮入，耕稼树艺”的农耕经济，是与自给自足的自然经济联系在一起的。中国的农耕经济并不仅仅是以农业生产为界限，还包含着手工业、商业等多方面的经济成分。士、农、工、商的社会分工由来已久，并且不时相互变换。法国学者雷吉娜·佩尔努在研究法国资产阶级发展史的著作里，曾提出“时代气氛”的概念，雷吉娜说：16世纪的贸易有了资本主义的特点，对于这一现象，人们进行了大量的探讨。有人试图将其源无限地往前推，他们借口封建时代的商人具有创业和商业投机精神，而这又恰恰是资本主义精神的实质，遂说资本主义诞生于封建时代。但是中国明朝却仍然是重农主义，道德在经济上捆住了民众的手脚，这一时期的体育仍摆脱不了农业的痕迹，元宵舞龙、划旱船、蹴鞠也是农业节气有关……

明朝商业空前繁荣对市民体育的促进。中国的农耕经济包含着工商业等多种经济成分，扩充了内部的活动空间，使自己始终保持着一定的简单再生能力，适应时代的变化，从而维系着中华农耕文明的长流不息。《嘉靖江阴县志·市集》记载：“乡落大姓，居货而贾者，数不可纪。”是说江浙一带农村地主阶层从事工商业生产者数不胜数。

明朝无论是炼铁、造船等重工业，还是丝绸，纺织、瓷器、印刷等轻工业，在世界都是遥遥领先，工业产量占全世界的2/3以上，比农业产量在全世界的比例还要高得多。明朝民间的工业不断壮大，而官营工业却不断萎缩。晚明时中国民间私营经济力量远比同期西方强大，当英国商人手工场业主拥有几万英镑已算巨富时，明朝民间商人和资本家动用几百万两的银子进行贸易和生产已经是很寻常。

在商业都市的发展规模、人口城市化状况和市场化程度方面：16世纪的欧洲城市规模较小，1519-1558年时期，拥有2-3万人口即可称为“大城市”。根据德国地理学家奥尔布里希特的计算，1600年以前，欧洲的城市人口不到总人口的5%。16世纪初，欧洲没有一座突破20万人口的城市，拥有10~20万人口的城市也只有5座。直至16世纪末至17世纪初期，人口在15万人以上的商业城市上升为4座。从城市规模和人口比例看，晚明中国的城市化程度反倒稍高一些。据伊懋可

的数据，中国城市人口在明朝末年占到总人口的6%~7.5%。据曹树基的估计，1630年时中国城市化率已达到8%。随着商品经济的繁荣，明朝确实出现了一些市镇，如江浙和东南一带，这些市镇中如江西的景德镇、广东的佛山镇，确实因手工业制造发达而兴旺。但是绝大多数市镇，都是商品市集性质的，商品交换的属性远大于手工业生产的属性，消费的意义大于生产的意义。长江三角洲一带是当时桑、棉经济作物和手工业最发达的地区，常思患粮食不足……区域内调剂甚繁。但整个区域仍有不足，需由湖北、江西、安徽运入，即所谓“半仰食于江、楚、庐、安之粟。”不少地区的缙绅也逐步将资金投向工商业，“富者缩资而趋末”，以徽商、晋商、闽商、粤商等为名号的商帮亦逐渐形成，并在一定地区和行业中有着举足轻重的地位。

商业空前繁荣，城市化的发展无疑为市民体育发展提供了社会和物质基础。《杭州府志》记载：“元宵前后，五夜张灯，通衢委巷悬额缀彩，皆以锦缎彩绣为之，如入万花谷中，终夕鼓吹不绝。”这是对当时的杭州市元宵节的描写，锦缎彩绣多到万花谷的程度，繁盛到什么程度就可想而知了。《杭州府志》：“二月花朝以往，士女争先出郊，谓之探春，画舫轻舟，栉比鳞集。”探春，即踏青郊游，杭州人探春以水上郊游为特点。《杭州府志》：“端午，祀神享先毕，各至河干湖上，以观竞渡，龙舟多至数十艘，岸上人如蚁，近日半山龙舟争盛，俱于朔日，游人余沓，不减湖中。”杭州端午节赛龙舟，约从宋代始，明清“观竞渡”一事仍十分盛行，湖中龙舟多达数十只，岸上观赛的人群多如蚂蚁，明朝的杭州已是一座中上城市，经济发达。明李贞开《烟雨楼赋》中描写道：“城郭林罗，市座错别；高门纳驷，甲第连云；红粟流衍，礼乐孔殷。”城市城墙高大，楼房高低错列，豪宅集满车马，进士府第多如云，文化十分繁荣。蒋静《黄田港闻记》说：“富商大贾，长棹巨舶。夷宾海错、鱼盐米布之属，辐辏城市，居民富饶，市邑繁盛。”明代城市繁荣到这样的程度，对市民体育的开展是极为有利的。

然而，以农耕经济为主的中华文明是一种主张和平自守的内向型文化，缺乏开拓海洋事业的进取精神。因此，虽然中华民族早就有了出色的航海事业，但由此而产生的海洋贸易，不是向外扩展的外向型经济，而是一种内敛型的经济，它是作为农耕经济的一种补充形式而存在。同样，中国很早就有丰富多彩的体育，不但没有产生像古希腊那样的体育盛会，相反却与农耕的岁时、节庆融为一体，到明清，随着城市化、商业化的发展，少数植根于农耕文明的岁时体育逐渐走向衰亡，诸如寒食节蹴鞠，与养马业密切相关的马球都开始衰落了。

明初，朱元璋为了巩固自己的皇权，加强封建的君主集权，废除丞相制度。1380年（洪武十四年）罢中书省，分相权于吏、户、礼、兵、刑、工六部，六部尚书执行皇帝的命令，接着五军都督和卫所制度的创立，建立起一些武器精良的训练有素的所谓精锐部队，称“京军三大营”。还有一支专门使用火器，称“神机营”的部队。朝廷对各卫所的骑射、刀、枪等操练，定期验试“五日一操，以二日走阵下营，以三日演武”。（《明史》卷八十九）另外，皇帝身边设立了一支由武艺高强的武士组成的部队，名为“锦衣卫”，专门从事侦察、逮捕、审问活动。明初，农民垦荒恢复生产，使耕地面积明显扩大，城市手工业也有显著的发展，其中以棉纺织业、制瓷业，矿冶业和造船业等的发展最为迅速。南方出现一些商业重镇，成为商业贸易的枢纽，有“舟车辐辏，繁盛甲宇内”之称。明代科举制基本上是继承唐宋选拔官吏的一套制度。洪武十二年（1379年）正式设武举，明代中期又定武乡试、武会试，所考科目为骑射、步射和兵法策略。后期增加了枪、刀、剑、戟和拳搏等技勇，还规定文官也要考骑射。这些制度的实行，无疑对重文轻武的风气有所扭转。因此，明朝在武术套路、太极拳、少林武艺、气功方面有很大的发展，对中华武术的传承起到重要的推动作用。

中国体育史，尤其是体育通史历民国、解放初、改革开放至今，已经有详实的考据，作者颇多，我们不必在此另做画蛇添足的工作。至于明朝体育史中的球类、棋类、武术、养生导引的微言，近三十年随着体育史研究的兴起，也已经有一套完整的资料。但是作为体育断代史，特别是体育文化断代史的明史而言，我们的研究还有欠缺，诸如从哲学、经济学、宗教、绘画艺术、雕塑艺术、民俗、诗歌、地理为视野的研究还要加强。本著也就是想在这些方面再添枝叶，有所创新。

最后举出我现在所要讲的，便是要入乎其内，出乎其外的体验，试图摆脱体育通史的写法，重新来确定明朝体育文化史的内义。主要是将文化与史合参，以明史与社会史相融会，使我们看到明朝时期体育的盛衰真实面目，以见明朝体育历史文化思想的精神，并且比照其他朝代之间的体育文化特点，从文化史角度厘清明朝体育发展之原委。因此若能使一般读者和只限于读过体育通史的人，在本书阅读后有一点收获，或能够求得一二个回答，使之建立体育断代史、体育文化史的概念，这便是我所希望的了。

目

录

第一章 中国传统文化衰弱期的体育文化	1
第一节 启蒙思想与批判中的体育思想	1
第二节 古典文化大总结中涉及的体育	4
第三节 传统伦理社会的危机背景下的体育	7
第二章 明朝体育与宗教	10
第一节 宗教与明朝宗教	11
第二节 明朝舞龙、赛龙舟与龙崇拜	12
第三节 明朝的傩舞	16
第三章 明朝体育文化植根的经济基础	19
第一节 重农主义下的明朝体育	19
第二节 商业空前繁荣对市民体育的促进	22
第三节 内向型文化海洋贸易对体育的影响	25
第四章 古代哲学宇宙观与明朝体育文化	29
第一节 明朝体育重人伦的主体特征	29
第二节 辩证思维的整体观	34
第五章 明朝体育与文学	39
第一节 球类诗歌	39

第二节	秋千、风筝、龙舟诗歌	42
第三节	射、弹丸、棋类诗	49
第四节	明朝文学作品中的体育文化	50
第五节	明代武术器械诗	52
第六章	明代体育与艺术	58
第一节	明代绘画艺术中的体育	58
第二节	明代雕塑艺术中的体育	65
第三节	明朝陶瓷、织绉中的体育内容	69
第七章	明朝的岁时体育文化	72
第一节	明朝春时体育文化	73
第二节	明朝夏时体育文化	78
第三节	明朝秋冬季节的体育文化	81
第八章	地理环境对明朝体育文化的作用与影响	86
第一节	地理环境的多样性对明朝体育文化的影响	86
第二节	地理障碍对体育文化传播的影响	90
第三节	适宜的农业自然环境对明朝体育文化的影响	92
第九章	明朝传统体育的文化个性与文化公共性	96
第一节	文化个性与文化公共性	96
第二节	明朝少数民族对民俗体育的贡献	98
第三节	明朝传统民族体育体现游牧与农耕文化的交融	102
第十章	明代导引养生	106
第一节	明朝对前人养生、医学思想的研究	106
第二节	李时珍《奇经八脉考》	112
第三节	明朝导引养生的进一步完善	114
第四节	明养生家冷谦的导引养生	125
第五节	高濂《遵生八笺》	137
第六节	明代其他养生家的导引术	141
第七节	保健、养生类导引	152
第十一章	明朝推动武术发展的几个主要因素	155
第一节	推动明朝武艺发展的几个因素	156

第二节	军事训练和军中比武之风	158
第三节	选拔“民壮士兵”提倡乡民习武，推动民间武艺的发展	160
第四节	设立武学，培养“文武兼备”的军事人才	162
第五节	明朝武举制的改革	163
第十二章	武术体系与武术流派的形成	165
第一节	武术套路的形成与成熟	165
第二节	十八般武艺之说	167
第三节	武术著作的大量问世	168
第四节	武术的主要流派	172
第十三章	明朝器械武艺的演变	181
第一节	棍	182
第二节	枪	182
第三节	刀	185
第四节	剑	186
第五节	弓	188
第六节	狼筈、钯	189
第十四章	明朝球类文化的盛衰	191
第一节	蹴鞠的盛行	191
第二节	明代“寒食蹴鞠”衰亡的历史原因	196
第三节	其他球类活动	199
第十五章	民间游戏和竞技性体育活动	202
第一节	民间体育游戏	202
第二节	明朝的竞技体育活动	204
第十六章	明朝宗教迷信风俗中的体育活动	209
第一节	明朝的竞龙舟	209
第二节	明朝的舞龙	211
第三节	迷信活动中的儿童“打鬼”戏	213
第四节	驱鬼逐疫“走百病”活动	214
第五节	清明扫墓踏春活动中的体育活动	216
后 记		218

第一章

中国传统文化衰弱期的体育文化

明朝开始,中国封建社会进入后期阶段,封建统治达到顶峰并开始走向衰落。这一时期,封建生产关系发生变更,资本主义生产关系萌芽,在封建土壤上滋长的封建文化,也呈现衰败之势。在体育文化方面,竞技体育走向衰落,但民间体育却有发展势头。

第一节 启蒙思想与批判中的 体育思想

明中后期开始,随着资本主义生产关系的萌芽,别开生面的文化潮流涌动于传统文化的结构之中。明末的人文思想和对君主专制的批判,已经具有冲破封建君主专制的思想启蒙的性质。

明中叶,王阳明“心学”造成了理学的瓦解。王阳明“心学”是一种主观唯心主义学说。与“理学”相背,“心学”充分肯定了人的主体性,导致了人的主体性这一主调。王阳明“心学”高扬人的主体性地位,引发了对正宗理学的反判,对士子们起到了“思想启蒙”的作用,成为晚明人文思潮的哲学基础。李贽是晚明重要



的思想家，其思想核心，仍是对“自然人性”和“人欲”的肯定。

儒家心性论的缺陷在于：第一，夸大了道德理性的认识，贬低了对自然规律的认识，甚至用道德认识代替自然认识，而把二者混为一谈，提倡尽心、知性、知天的天人合一论。第二，重视直觉，轻视理智。这种重直觉的道德认识方法与儒家的知行合一、天人合一结合在一起，阻碍了认识自然的逻辑理智方法的发展。第三，把道德的自律性与他律性相分离。儒家认识不到道德传统的相对独立性和道德意识的自觉能力性，归根结底是由社会关系决定的，因而从两个方面走向了极端，或者把道德的他律性夸大为客观的宇宙本体，或者把道德的自律性夸大为宇宙精神。

明末的社会历史大变更，推动了士大夫文人对以往制度、原则及学说的反思，对“自然人性”和“人欲”的肯定，对人的主体性的充分肯定等思潮无疑会影响到体育领域，比如明代的导引术在继承了唐、宋养生精华的基础上，又综合了行气、按摩和体操于一体，既不是单纯的静生行气，也不是“小劳术”的按摩或屈伸肢体的操练，而是各种锻炼方法的综合，提高了身体锻炼的简便性与功效。又如，明代后汉名医华佗所创造的“五禽戏”的动作又有了变化，《夷门广牍·赤凤髓》中所录的“五禽戏”不仅动作样式有了变化，而且行气方法也有改变。

顾炎武、黄宗羲、王夫之等，是这场反思浪潮的代表人物。顾炎武，江苏昆山 人，生于明万历四十一年（1613），卒于清康熙二十一年（1682）。顾炎武社会思想的一大特色在于对风俗人心的关注，这集中表现在他《日知录》的第十三卷中。他与友人的信中说道：“目击世趋，方知治乱之关必在人心的风俗，而所以转移人心，整顿风俗，则教化纪纲为不可缺矣。”（《亭林文集》卷四《与人书九》）顾炎武认为，社会问题的解决，根本上必由整顿风俗人心入手；而整顿风俗人心，则由教化纲纪入手。所谓“教化纲纪”，在顾炎武看来，也就是一个人基本的道德法则，即所谓“礼义廉耻”，他说：“礼义治人之大法，廉耻立人之大节，盖不廉则无所不取，不耻则无所不为。人而如此，则祸败亡乱无所不至。”顾炎武对明朝风俗失礼的批评不是没有根据的，在明朝社会风俗趋于游乐性发展，社会出现“贵华奢”的游乐之风，首先明朝统治者奢侈成性，挥霍无度，宫廷宴乐，必讲究排场、精致。特别是明中叶社会财富积累较多，一些富室巨贾拥有大量金银在找不到扩大投资的情况下，就大量挥霍，追求物质或官能享受。明朝公燮《消夏闲记摘抄》写道：“金阊商贾云集，宴会无时，戏馆数十处，每日演剧，养活小民，不下数万人……苏辟五方杂处，如寺院戏馆、游船、赌博、青楼、蟋蟀、鹤鹑等局。”又说苏州“戏园、游船、酒肆、茶店、如山如林，不知几千万人。”如明朝“广南富庶天下闻……朱廉十里映杨柳。”对外贸易口岸的广州，在体育娱乐上更是可以用



“贵华奢”来形容。明朝孙賁《广州歌》记录了广州盛大的龙舟竞渡场面：“闽姬越女颜如花，蛮歌野曲声咿哑。苛娥大舶映云日，贾客千家万家室，春风列屋艳神仙……乱鸣鼙鼓竞龙舟。”^[1]不仅如此，当时广州的龙船比内地也要大得多。明《天山草堂集》有详细的记载：“粤人习海，竞渡争胜，而大舟比常制尤异。十余年始一举，船广可三丈，长五之（三丈的五倍）。龙首至尾，金光夺目，叠彩如层城，上饰童男女，作仙佛鬼神及古英雄，凡数事……土女华妆炫服，照耀波间，附耳遗簪，想满龙宫矣。”龙舟不仅很大，而且装饰得也是金光灿烂，龙舟上还有戏班表演，观众也是万众涌动，其规模之大可见一斑。明朝甚至还有私家造龙舟比赛的情况。据《明史》记载：“谷大用者，瑾掌司礼监时提督西厂，分遣官校远出的事。江西南康吴登显等，五月五日为竞渡，诬以擅造龙舟，籍其家，天下皆重是屏息。”江西南康的吴登显等人私人造龙舟，这都从一个侧面反映了明朝追求“贵华奢”的生活风气，并在体育活动得到普遍反映。赛龙舟本来是为纪念屈原为目的，为的是宣扬爱国主义，可以起到“礼义治人之大法，廉耻立人之大节”的作用，可是明朝的龙舟竞渡以娱乐，炫富为目的，礼教相去远了，顾炎武的担心不是没有历史根据的。

黄宗羲，字太冲，号南雷，学者称梨州先生，浙江省余姚县黄竹浦人，生于明万历三十年（1610），卒于清康熙三十四年（1695）。他是明末清初重要的思想家，在中国思想史上占有重要的地位：黄宗羲除了著有《明儒学案》《宋元学案》《明夷待访录》之外，黄宗羲还对武术、气功颇有研究，对明代武术思想的形成起到重要的影响，明末已有“内家”“外家”的说法。黄宗羲在《王征南墓志铭》中写道：“少林以拳勇名天下，然主于博人，人亦得以乘之。有所谓‘内家’者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为‘外家’。”黄宗羲在《王征南墓志铭》中对张三丰内家拳提出了自己的见解。其文云：内家拳“盖起于宋之张三丰、三丰为武当丹士，徽宗诏之，道梗不得进，夜梦元帝授予之拳法，厥明。以单丁杀贼百余”。黄宗羲一个明儒，为什么对武术感兴趣了呢？实际上他是对民生、纠错、正人心民俗感兴趣，是为了纠政事之得失，引导社会风气，对当时养生问题，“内家”“外家”问题的纠错，作为思想启蒙者必然会关心。

黄宗羲之子黄百家青少年时期，曾拜王征南为师习武，得到了武术上的真传。黄百家对师傅王征南的拳法、射箭有较详细的介绍。他说王征南的拳法：“其拳有应敌打法色若干，穴法若干，所禁犯病法若干，二其要则在手练，练习成熟，不必顾盼拟合，信手而应，纵横前后，悉逢肯繁。其练法有练手者三十五，练步者十八，而总摄于六路，十段锦之中，各有歌诀。”^[2]黄百家介绍关于内家拳的内涵



时说：“方余习拳于铁佛寺也……先生谈古道今，意气慷慨，因为予兼及枪刀剑钺法，曰，拳成外此不难矣，某某处即枪法也，某某处于剑钺法……以至卒伍之步伐，陈垒这规模，莫不淋漓倾倒。”（黄百家《王征南先生传》）

明代思想具有反叛意识，他感应明中叶以来社会氛围和心理状态的变迁，从人的主动性、能动性顺次展开宇宙论、认识论、价值主体论，从而否认用外在规范人为地管辖“人心”、禁锢“欲”的必要性，高扬了人的主体性，造成对正宗统治思想的一种反叛，或为晚明人文思想的哲学基础，太极、武术拳法也含有哲学原理，这与黄宗羲自己的学术思想也是相近的。

第二节 古典文化大总结中 涉及的体育

明朝进入中国古典文化总结的开始。首先在图书典籍方面，明朝统治者调动巨大的人力物力，对几千年浩如烟海的典籍文物进行收集、钩沉、考评、考辨，编纂了大型类书《永乐大典》《古今图书集成》；在古典科技方面，如李明珍的《本草纲目》；古典文学方面，有《三国演义》《水浒传》《西游记》、金瓶梅》等，在《永乐大典》中涉及到的古代体育多达数十种。

在《三国演义》《水浒传》《西游记》中大量描写有古代兵器，仅《水浒传》一书中就涉及有近百种古代兵器，这些文学作品中刻画有摔跤、踢球、秋千等体育活动。

在《金瓶梅》中体育娱乐活动写得最多的是蹴鞠，而且用的是不同名称，有蹴鞠、踢气球、踢球、踢行头、踢圆、圆情。第六十九回：“今老爹不上三十二年纪，一表人物。双陆、象棋无所不通，蹴鞠、打球无所不晓。”《金瓶梅》中多次写了西门庆与妻妾丫头们下棋消遣。《金瓶梅》第二十五回，描写西门庆家花园中安了秋千架及妇女们荡秋千的情景：“话说灯节已过，又早清明将至，先是吴月娘在花园中扎了一架秋千，闲中率众姊妹游戏。”描写了有钱人家专为清明制做秋千和群聚游戏的情景。

明人杨慎《丹铅余录·卷九》考证了击壤游戏的发展说：“宋世寒食有抛壻之戏，儿童飞瓦石之戏，今之打瓦也。”梅尧臣《依韵和禁烟》诗：“窈窕踏歌相把袂，轻浮赌胜各飞壻。或云起于尧民之击壤。”杨慎认为，明朝儿童打瓦与宋代的



抛墙戏、光帝时的击壤是一脉相传的。

《金瓶梅》第十八回，西门庆由外面回家，“刚下马进仪门，只见吴月娘、孟玉楼、潘金莲并西门大姐四个，在前厅天井内月下跳马索儿耍。见西门庆来家，月娘、玉楼、大姐三个都往后走了，只有金莲不去，且扶着庭柱兜鞋，被西门庆带酒骂道：淫妇们闲的声唤，平白跳什么白索儿”。这里的“跳马索儿耍”“跳白索”，均指跳绳。据明刘侗的《帝京景物略·灯市》中说的：“二童子引索略地，一童子跳光中，曰跳白索。”又据明人沈榜《宛署杂记·燕都灯市》中说：“以长绠丈许，两儿对牵飞摆不定，令难凝视，若百索然，其实一索也。群儿乘其动时轮跳其上，以能过者为胜否，或为索所绊，听牵绳者以绳击之示罚，名曰跳白索。”上面西门庆骂金莲跳绳是淫妇，大概是因为当时这种游戏是儿童们玩的，潘金莲、月娘、玉楼、大姐四个大人在家闲得慌，乘空玩一下，被西门庆碰上，觉得大人不做正事，噪噪闹闹在庭院中玩儿童游戏，而他这个喝酒回来的丈夫却没有人照应，于是就破口大骂起来。

《金瓶梅》中还对散步健身有描写，如第二十四回写西门庆家女子外出走百病：“话说一日，天上元宵，人间灯夕。当下三个妇人带领着一簇男女、来安、画童两个小厮，打着一对纱吊灯跟随出来走百病儿。月色之下，恍若仙娥，都是白绫袄儿，遍地金比甲，头上珠翠堆满，粉面朱唇。游人见一簇男女过来，皆披红垂绿，莫敢仰视。”据迷信传说，元宵这一天地下的鬼穴是空的，鬼神都入穴了，这一天出外走动可以消除疾病，如遇桥则过桥，遇城门则摸城门钉，对身体都有好处。鬼神崇拜在中国古代十分盛行。宋司马光《司马文正公传家集》中的答问可见一斑：“或问迂叟：‘事神乎？’曰：‘事神。’或曰：‘何神之事？’曰：‘事其心。’或曰：‘其事之何如？’曰‘至简矣，不黍稷，不牺牲，唯不欺之为用。君子上戴天，下履地，中函心，虽欲欺之，其可得乎？’。”宋张戴《张哉集》中：“又问‘《易》言知鬼神之情状，果有情状否？’曰：‘有之。’又问：‘既有情状，必有鬼神矣。’曰：‘《易》说鬼神，便是造化也。’又问：‘如名山大川能兴云致雨，何也？’曰：‘气之蒸成耳。’又问：‘既有祭则莫须有神否？’曰：‘只气便是神也，今人不知此理，才有水旱，便去庙中祈祷。不知雨露是甚物，从何处出，复于庙中求耶？名山大川能兴云致雨，却都不说著，却只于山川外本土人身上讨雨露，本土人身上有雨露耶？又问：‘莫是人自兴妖，’曰：‘只妖亦无，皆人心兴之也。世人只因祈祷而有雨，遂指为灵验耳。岂知适然？某尝至泗州，恰值大圣见。及问人曰：‘如何形状？’一人曰如此，一人曰如彼，只此可验其妄。兴妖之人皆若此也。但浮屠明鬼，谓有识之死受生循环，遂厌苦求免，可谓



知鬼乎？以人生为妄，可谓知人乎，天人一物，辄生取舍，可谓知天乎？孔孟所谓天，彼所谓道。惑者指‘游魂为变’为轮回，未知思也。大学当先知天德，知天德则知圣人，知鬼神，今浮屠极论要归，必谓死生转流，非得道不免，谓之悟道可乎？悟则有义有命，均死生，一天人，惟知昼夜，通阴阳，体之不二……”这是宋人对鬼神的认识，但受佛教的影响很大，认为人有死生轮回，有游魂存在。

明朝对鬼神的讨论就更多了。明刘基《诚意伯刘文成公文集》：“管豹问曰：‘人死而为鬼，有诸？’郁离子曰：‘是不可以一定言之也，夫天地之生物也，有生必有死，自天地开辟以至于今，几千万年生生无穷，而六合不加广也。若使者生而无死，则尽天地之是不足以容鬼矣，故人不可以不死者，势也。即死矣，而又皆为鬼，周也。’然而，二气之变不测，万也。人死之魂，复归于气，犹火之灭也，其火焰安往哉。故人之受气以为形也，犹酌海线于杯也，及其死而复气也。”明人刘基这段论述，显然对鬼神说是怀疑的，明代大儒张居正对鬼神之说是批判的。张居正《张文忠公全集》：“夫以死者为有知，则其灵在魂而不在魄，灵既不在，是又要能司人祸福。夫人之道，岂不皆俗子孙累世贵显富原不绝哉？方其生时，魂强神王，智能思，加强行，然欲为子孙图虑长久，亦有不能尽如其愿者，死后枯骸乃能庇覆其后人乎？若能凭籍地灵乃能垂荫后世，主做为子孙计者，速死而已。恶用生乎？”他又说，“夫人死则精神消散。魂气飞扬，其奄能疆卧者，体魄也。譬之人寐则阳神出游，角感成梦，当其梦时，栩栩然不知其身之在于床乖地。人死大梦也，不复觉者也。用期（易）称精气为物，游魂为变。精魂气也，故能感而通灵，变而化物，是以人禀正气之厚。及强死而气未散者，类能为鬼神作祸福；若体魄块然无知，与土石等耳。虽得吉地，岂能使之通灵乎？”

明戚继光《练兵实记》也说：“是鬼神不在庙宇内，只在我心上，心神之神字，即鬼神之神字也，善极恶极，地狱轮回，岂真有哉？”明吕坤《呻吟语》说：“人将死而见鬼神，真耶？幻耶。”又说，“敬事鬼神，圣人维持世教之大端也。其义深其功大，但自不可凿求，不可道破耳。”从明代学者的言论可以看出，在学者眼里，鬼神是不存在的，认为圣人敬鬼神，祀祖只是教育的需要，其中奥秘不可说破，尽管学术界对鬼神看得明白，但民间老百姓还是相信的多，明朝迷信思想特别严重，在民俗体育活动方面至少有走百病、打鬼戏、摸城门钉、鞭鬼……在明朝的笔记小说中有大量的记载。

《水浒传》是英雄传奇类小说的代表作品，它也经过了长期积累和演变过程，经施耐庵最终写定。《水浒传》以北宋末年宋江领导的农民起来义为题材，深刻地揭露了封建社会的黑暗和统治阶级的罪恶，反映了“官逼民反”“乱由上作”的社