

民國叢書

第一編
· 50 ·

文化 · 教育 · 體育類

世界體育史綱要

程登科著

中國體育史

郭希汾編

國術理論概要

吳志羣編

國技論略

徐哲東編

武術滙宗

萬籟聲編

上海書店

郭希汾編

中國體育史

序一

一國之盛衰強弱。恆以國民之精神體魄爲衡。我國右文左武。相沿千載。積弱旣形。遂稱東方病夫之國。喧騰寰區。恥孰甚焉。近十年來。國民迷夢漸覺。始省重文之習。不足爲治。於是結社設會。研究體育。提倡尙武。歐美操典。東瀛技術。漸入中原。體育之聲。洋洋盈耳。未始非我國轉弱爲強之朕兆也。惟學者不察。數典忘祖。輒詡詡然曰。此某國式也。此某國法也。而不知按諸我國古籍。體育一端。記載極詳。如周禮保氏養國子以道。乃教之以六藝。五禮、六樂、五射、五馭、六書、九數。禮以節欲。樂以暢神。射馭所以鍛筋骸。而書數之重。顧置於末。又如禮記內則所載舞勺、舞象、學射、學御。科條繁密。義訓周詳。古昔政術。育先於教。雖未標體育之名。其實已彰彰顯著矣。吳縣郭子紹虞。任職上海愛國女校體育專科。暨東亞體育學校。苦體育史無專著。乃將我國歷代固有之體育。旁徵博引。發凡起例。勒爲成書。曰規律運動。曰角力。曰國技。曰擊劍。曰弓術。曰舞蹈。曰泅泳。曰遊戲。總爲八節。披覽

一過。如數家珍。後之研究體育者。得尋繹淵源。援今證古。國粹歐化。鎔冶一爐。有惠於學者。豈淺鮮哉。中華民國七年冬月常熟朱亮序。

序二

人類之體育。其由於天然之動作而起乎。試觀禽獸昆蟲。莫不以其爪牙頭角羽翼。互相較量。以爲健身自衛之用。蓋高等動物。其生理之構造。至爲複雜。有腦神經。有動關節。有筋骨收縮諸作用。種種器官。皆具有一種天然的動機。以發展箇人生命之勢力。人類高出於他動物。天然的動機。發生尤甚。而所謂體育。由此而起。故月令有角力之文。班書有技巧之法。古代相沿。於斯爲重。春秋之世。挾輶超乘。踰溝懸布。礮石諸勇。左氏特爲之紀載。管子爲教。鄉有拳勇股肱之力。筋骨秀出於衆者。有則以告。其重視體育。當可想見。降及兩漢。平樂觀。角抵。蓋大司馬之遺規。猶存郡國間也。魏晉以還。師干之將。輒以輕裘緩帶相尙。體育之光。爲之黯然。及梁達摩祖師起。而見性強身之術。轉爲平民所樂從。厥後覺遠上人。又闡明其義。技擊劍術。益爲精進。自唐迄明。奉爲圭臬。有清一代。幾將數千年之國粹。盡託之於江湖暴客。夫亦至堪痛惜者矣。乃者軍營學校。稍稍練習。殆將攝其

精華而爲之發揚蹈厲乎。郭君紹虞。現任東亞愛國二校體育科。以所著中國體育史出示。并囑爲序。書分八編。曰規律運動。曰角力。曰國技。曰擊劍。曰弓術。曰舞蹈。曰游泳。曰遊戲。其間搜羅之博。考究之精。歎爲僅見。自茲以往。國人研求體育。得此以數典。夫亦足矣。余於體育一道。愧乏研究。何足以弁端。然方今提倡體育之聲。喧騰國內。是書應運而出。則其價值。可想而知。余雖不文。又烏可不誌一言哉。民國八年一月嘉定范祥善。

序三

學術之進步。恆由於批評之目光。羅舉衆異。彼此互衡。或此是而彼非焉。或此是什四而彼是什六焉。將一一如量外顯。罔或隱匿。於是取此之是而舍彼之非。或合此之什四是與彼之什六是而汰其餘。斯此種學術。從此增一進程。批評爲進步之先導。固信而可徵矣。而羅此衆異。衡其得失者。學術史之事也。

吾人讀學術史。厥益二端。可得而言。(一) 凡事實之存在。必有空閒時間之關係。欲知遷流遞演之因。不可不察肇端成變之迹。否則源之未溯。遑云濬流。而學術史固源流詳備之流系圖也。(二) 吾人生也有涯。而知也無涯。莊生所歎。固屬不可免之缺憾。而未嘗不希望於此有涯之生。較近知之涯岸。果得一旦舍舟。則欣慰自何可量。卽涯岸在望。不可卽登。亦差足自安。然則精力之用。可不節乎。古人夙曾致力。而已遭失敗者。吾人則引爲前車。不復假途。古人成功。已臻某點。吾人則認此

爲發足地。奮勉進程。以期達夫涯岸。此精力經濟之手腕也。學術史之爲助於吾人。正在乎此。吾國體育。尙未達合理及普遍之時期。然簡冊所載。關於體育之事實至夥。紹虞且彙而錄之。撰爲中國體育史矣。吾人讀此書。可以覘中國古昔之體育。含有若何意味。古今遞嬗。其間有何因緣。至今生民孱弱。由於體育上何種關係。之數問者。既獲答案。則中國民族性。亦思過半矣。更從此而究何者當存。何者當廢。何者宜修正。何者宜補綴。一準科學之理。罔存拘墟之見。則散漫無歸之體育事實。寧不可成統系完具之實用科學乎。躍此而順民族之性。施鍊身之教。以無逆本性。斯習爲故常。然則體育收普遍之效。未始不可以此書植其礎焉。

八年四月廿四日葉紹鈞敘

序例

自歐風東漸。智德體三育並重之說。喧騰一時。有識之士。鑒於吾國體育之不振。因相與提倡體育。舉凡歐美各國體操運動諸術。漸次輸入。不可謂非吾國之幸也。然予觀禮內則篇云。六年教之數與方名。九年教之數日。十年學書計。朝夕學幼儀。請肄簡諒。十有三年學樂誦詩舞勺。成童舞象學射御。二十學禮。惇行孝弟。三十博學無方。其所言數與方名。卽輿地與數學。學書卽語言文字之學。學樂誦詩。卽音樂唱歌之學。是皆關於智育之事也。朝夕學幼儀。卽修身之科。二十學禮。惇行孝弟。卽倫理之學。皆德育之事也。若夫舞勺舞象學射御。卽體操科之意。是又關於體育者矣。則是古時雖未標三育之名。而有三育之實。體育一道。固未嘗不重也。至秦漢以後。日流文弱。士子周旋於雍容讓揖之間。終身幾無用力之時。明周孔教云。自儒者以文學名爲儒。故用武者遂以不文名爲武。而文武分。自文武之途分。而千萬世之儒。皆爲婦人。蓋慨乎其言之矣。是則古時提倡體育。又未嘗

無人也。今歲秋。東亞體育學校與愛國女學校體育專科。延余講授中國體育史。因就吾國舊時之體育。編次成書。亦以明吾家故物。尙有青氀。慎勿輕易棄之也。屬稿既竣。竊爲發凡著於篇。

吾國體育發達之早。遠過歐美。季世右文。遂致衰弱。至今日而求野求夷。祇可吸收新質。以添營養之資。不可襲人成法。轉忘遺傳之本。古時彭祖引術。元化禽戲。動作姿勢。已難考究。現世所傳。如易筋經、八段錦、諸術。並有強精壯骨之用。卽蒲氏小勞。陳氏坐功。動作和平。亦合生理。達摩十八手。雖爲少林拳術所祖。然其主旨所在。專爲強健軀殼。則亦一種體操術。未嘗有意於搏人也。凡茲諸端。並主養生。準酌融化。不難特創一種中國式體操。述規律運動第一。

角抵之戲。肇始甚古。秦漢君主。並好此戲。任人觀覽。亦有西俗歐林比亞會之意。後世拳搏。實胎於此。惟柔術角力。日本歧爲二事。用師其意。分別陳述。列諸國技之前。以明淵源所自。述角力第二。拳術爲吾國國技。宗派繁多。名師輩出。源委瑣屑。殫述甚難。且昔人擅術自祕。譜錄無徵。戚氏紀效新書。黃氏內家拳法。於淵源流派。猶多未詳。小說家言。專事鋪張揚厲。殊難稽憑。故特挈綱舉領。具其大概。庶幾信而有徵。述國技第三。

舊時兵器。雖用於戰爭。然擊劍爲運動之一。刀術亦西人所尙。用以鍛鍊身體。未可遽廢。述擊劍第四。

歐西有賽馬之舉。東瀛有較射之風。騎射並昔人所重。而射術尤精。周代禮射之制。猶可稽考。詳爲敘述。亦見昔人尙武之意。惟後世識丁爲貴。挽強爲賤。以致習射一事。專屬軍人。射術衰歇。可勝慨歎。述弓術第五。

樂舞以有周爲最重。秦漢以後。古樂失傳。漢晉以後。樂舞亦亡。而人舞之法。轉存於日本。天子失官。學在四夷。先聖遺製。蕩焉無存。徒使俳優伎妾之輩。幻作耍紹翩躑之態。揆之樂舞本旨。相去遠矣。述舞蹈第六。

泅泳一事。類皆漁父舟子之所習。惟其知識樛昧。雖知而不能言。往籍無徵。蒐討綦難。略撫數則。聊示一斑。述泅泳第七。

秋千之戲。效法山戎。拔河之戲。肇端荆楚。流傳至今。未異舊制。他如蹴鞠有類足球。捶丸有類野球。亦見中西好尙。並無二致。而風箏足吐內熱。投壺易矯惰慢。既合生理。又重道德。抑亦遊戲術之上

中國體育史

乘已。述遊戲第八。

中華民國七年十二月吳縣郭希汾紹虞識

目次

第一編 緒論·····	一
-------------	---

第一章 體育之界說·····	一
----------------	---

第二章 體育史之性質·····	二
-----------------	---

第三章 中國體育不發達之原因·····	三
---------------------	---

第四章 體育之原始·····	五
----------------	---

第二編 古時之體操術·····	七
-----------------	---

第一章 道家之導引術·····	七
-----------------	---

第二章 華佗之五禽戲……………九

第三章 達摩之十八手……………一〇

第四章 易筋經之發明……………一二

第五章 蒲處貫之小勞術……………一四

第六章 陳希夷之坐功……………一六

第七章 八段錦之發明……………一九

第二編 角力……………二一

第一章 角抵之原始……………二一

第二章 秦漢之角抵戲……………二二

第三章 隋唐之角抵戲……………二五

第四章 五代之角抵戲……………二六

第四編 拳術…………… 一九

第一章 拳術之原始…………… 二九

第二章 拳術之派別…………… 三〇

第三章 少林拳之創始…………… 三二

第四章 覺遠上人之拳術…………… 三三

第五章 白玉峯之五拳…………… 三五

第六章 戚繼光之拳術…………… 三七

第七章 張松溪之內家拳…………… 三八

第八章 明代之技擊家…………… 四〇

第九章 清初技擊家之苦心孤詣…………… 四二

第十章 清代之技擊家…………… 四五

第十一章	近時技擊名目之派別	四七
------	-----------	----

第五編	擊劍	五一
-----	----	----

第一章	擊劍之原始	五一
-----	-------	----

第二章	春秋戰國間之劍術	五二
-----	----------	----

第三章	漢時之劍術	五四
-----	-------	----

第四章	唐以後之劍術	五六
-----	--------	----

第五章	各種武術之派別	五八
-----	---------	----

第一節	棍法	五八
-----	----	----

第二節	槍法	六〇
-----	----	----

第三節	刀法	六二
-----	----	----

第六編	弓術	六五
-----	----	----

第一章	射御之原始·····	六五
第二章	周時之重射·····	六六
第一節	軍隊之習射·····	六八
第二節	學校之習射·····	六九
第三節	大射之禮制·····	七二
第四節	賓射之禮制·····	七四
第五節	燕射之禮制·····	七五
第六節	鄉射之禮度·····	七六
第三章	周代射侯之制度·····	七八
第四章	漢時軍隊之習射·····	八四
第五章	漢晉南北朝學校之習射·····	八五
第六章	唐宋軍中之習射·····	八七