

ZHONGGUO

TIYUSHI

中国体育史

插图本

刘秉果 著

上海古籍出版社

插图本

中国体育史

ZHONGGUO

TIYUSHI

刘秉果 著

上海古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

插图本中国体育史/刘秉果著. —上海: 上海古籍出版社, 2003. 8

ISBN 7 - 5325 - 3398 - 0

I. 插... II. 刘... III. 体育运动史-中国
IV. G812.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 016352 号

插图本中国体育史

著 者 刘秉果
编辑策划 盖国梁
装帧设计 严克勤

出 版 上海古籍出版社
发 行 新华书店上海发行所
印 刷 上海古籍印刷厂

开 本 850×1156 1/32
印 张 13.875
插 页 2
字 数 200,000
印 数 1 - 3,100
版 次 2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7 - 5325 - 3398 - 0/K·468
定 价 35.00 元

前言

一

我国古代没有“体育”一词，“体育”一词是在十九世纪八十年代，清政府为了改革图强发动“洋务运动”由欧洲翻译来的，最初译成是体操，意为身体操练，到了二十世纪初又改为体育，意为身体锻炼，意志培育。我国古代虽然没有体育这一总的名称，但是许多身体锻炼、竞技游戏项目，都曾得到广泛的开展。全世界人类在其发展的文明进程中，各个民族都曾寻求养护生命的最佳方法，都会在身体活动的游戏中得到精神愉悦，虽然受地域和民族文化影响，创造的运动方法方式有所差异，但其总体形式是近似的，这就是为什么在世界文化交流中体育一般总是走在最前端的原因。

我国古代虽然没有“体育”一词，但是早已认识到导引行气，熊经鸟申、五禽戏、天竺按摩法、小劳术、八段锦、易筋经、太极拳，其本质属性是“为寿而已”，“亦以除疾，身体轻便”，“（每日）依此三遍者，一月后，百病除”，“详推此意终何在，延年益寿不老春”，就是强身健体、延年益寿的活动，是人类自养其生之道。所以在唐宋之后盛行编辑类书时，宋人李昉等奉敕所编的大型类书《太平御览》，就把导引等活动编入在“方术部”中。清人蒋廷锡等奉敕编辑《古今图书集成》，也是把导引等活动编入在“人事典”中，都是认为这些活动是人类自养其生的方法，是属于养生的范畴。我国古代最早的一部医书《黄帝内经》，曾经提出过“不治已病治未

病”，防病的方法有许多方面，身体运动是重要的一面。又说古代医疗疾病的手段有九种，而导引、行气、按摩是其中的三种。也就是说我国古代早已把导引当作是保健和医疗的手段了，这相当于现在的健身体育和医疗体育。

我国古代许多体育项目的产生和发展都是和战争紧密相连的，射箭、御车属于奴隶社会奴隶主教育子弟的“六艺”，跑（趋）跳（超距）掷（投石）是战国时期训练步兵的重要手段，在军队中并且有了以跑跳能力和身体力量编组的特种兵部队，“逾高超远，轻足善走者，聚为一卒”，“利趾者三千人，多力者五百人，以为前阵”。蹴鞠是汉代的“军事技巧类”项目，击鞠是唐宋时代“军中之戏”。唐代开始武举考试，“其制：有马枪、翘关（举重）、负重、身材之选”。明清时期延续了武举制度，“首场马箭，射毡球；二场步箭，射步侯；再试以八力、十力、十二力之弓；八十斤、百斤、百二十斤之刀；二百斤、二百五十斤、三百斤之石。弓开满，刀舞花，掇石离地尺”。武术是中华民族的传统体育项目，其起源和发展都离不开兵器武艺的提高。这些项目都是在军事战争的需要前提下得到发展的，《太平御览》就把其中部分项目列入于“兵部”，《古今图书集成》则是把这些项目列于“戎政典”，其发展推广都和军事训练有关，这相当于现在的军事体育项目。

身体活动娱乐是人类自身的本性，在情绪迸发时便会“不知手之舞之，足之蹈之”。上古时代在欢庆丰收时，就有“击石拊石，百兽率舞”的娱乐，温饱之余也有击壤的游戏。汉代的宫苑中常常举行“鸡鞠之会”，即观赏斗鸡和蹴鞠比赛，从自娱活动转入到表演娱乐。唐代的马球比赛，“四面看棚栊比，观者数千人”。相扑比赛轰动乡里，竟至“巷无居人”。宋代的市民体育有极大发展，市井瓦子中有体育商业演出，相扑、蹴球、举重，使棒、弄水的表演艺人有数十人之多。而起源于春秋之时的龙舟竞渡是江南水乡端午节的民俗活动，“自四月说船，便津津有味，五月划船后，或胜或负，谈至八九月间，沾沾犹未厌也”。而从汉代就有的“寒食蹴鞠”和荡秋千活动，

更是遍及全国各地,“寒食梁州十万家,秋千蹴鞠竞豪华”。体育活动是人民群众不可缺少的消闲娱乐。《太平御览》把这些项目列入于“工艺部”,《古今图书集成》则编入于“艺术典”,都是人民娱乐的艺术活动,这相当于现在的娱乐体育或竞技体育。

由以上所说可知,我国古代虽无“体育”一词,但是现代体育的许多项目在我国古代都曾得到发展,而分类学家早已就其功能为之分类,有养生保健、军事练武、消闲娱乐,与现代体育学科的子项,健身体育、军事体育、消闲体育的分类是相同的。这说明我国古代虽无“体育”一词,但是体育的概念是存在的。这本古代体育史的编写,便是依据我国古代体育的定义,分项叙述,溯其源流,说其发展,话其兴衰,从中寻求体育发展的规律。

二

事物的起源和其性质有密切的关系,因此,追本溯源探讨体育的起源,对于了解古代体育的性质是有所帮助的。人类最早认识体育并从事体育活动,是在其为了生存保护自己和寻求食物的活动中开始的。人的生理条件不如禽兽,没有禽的翅膀,不能高飞;没有兽的四足,不能快跑;没有鱼的鳍鳃,不能游水。人类在大自然环境中要得到生存的食物和抵御猛兽的侵袭,就必然要增强本身体质,掌握适应环境的技能,有与猛兽搏斗的力量,能追上四足兽的快跑,可以在江河中自由往来游泳,才能够不受侵害而生存下来。认识这个道理并付诸行动的过程便是最早的体育。这些活动是缺少文献记载的,但从古代岩画和神话传说中可以略微窥见其端倪。反映原始人类生活的沧源岩画中有狩猎图,人与野牛搏斗图,这必然是通过身体锻炼,才能有如此的力量和本领,说明是有了体育意识。古代神话中有“夸父与日逐走,入日”、“共工触不周山,天柱折,地维绝”。这种神话是人类的梦想,但是其现实的基础是人类通过

插图本中国体育史

体育锻炼对自己身体力量的产生增加了自信心，因此才有了战胜自然的幻想，两脚快跑可以追上太阳，头部力量可以撞倒大山，自然环境中没有人类不能征服的领域，原始的体育给人类带来了自信和力量。

原始社会时期，中原地带曾发生过洪水泛滥成灾，人民居于潮湿的环境之中，“民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达”。为了治疗这种不良环境所造成的疾病，原始人民通过实践认识到“作为舞以宣导之”，有音乐伴奏的舞蹈，可以愉悦精神，强身健体，防治筋骨萎缩的毛病，其后又发展为导引按摩。健身舞和健身操，是在人类为了维护本身生命、抵抗自然界的侵袭而产生的。

人类不断生殖繁衍，而食物的来源却增加不快，于是，为了争夺维持生活的食物，便有了人类的战争。原始人类的战斗，从个人到群体部落，使用的方法不断改进发展，从徒手的手搏、角抵，到使用兵器作战，“蚩尤，以角抵人，人莫能御”。“蚩尤作五兵”，与蚩尤部落敌对的黄帝部落则是“挥作弓，夷牟作矢”。角抵以后演变为摔跤。摔跤、蹴鞠、兵器技击、弓箭，都是在战争的需要下产生的。其后由战争需要产生的又有拔河，“楚将伐吴，以为教战”，创造了拔河游戏。马球的起源虽尚不可考，但其发展是“击鞠（马球），本军中戏”。而具有健身、娱乐、防身的中华武术，其发生发展都是和军队中的技击分不开的。因此，许多体育项目的发生发展都是和战争密切相连的。

祭祀天地神祇，祖宗先人，是一个部族中的大事，是向神灵表明本民族的存在和发展，一切祭神和娱神的活动，都是向神祇报告平安和祈求赐福。原始社会的乐舞和各种技巧表演，就是祭祀时的娱神活动，龙舟竞渡是图腾祭祖，游泳弄潮是逆水迎神，都是产生于祭神娱神的欢庆之中。娱神也就是自娱，天上的娱乐不可见，人间的欢乐却是现实的，不少体育项目就是从娱乐活动中产生的。

综上所述，体育的具体项目起源是从社会文化的各个方面产生，有的是从生活需要出发，有的是为了防病治病，有的是战争练

武,有的是喜庆欢乐。我们不可能就一两个项目的起源就断定体育的性质,也不应该以最早一两个项目的产生就说体育是劳动的产物。体育包含的内容很多,它的起源甚为广阔,体育是社会文化发展的产物,属于社会文化部分。

三

中国古代体育是随着社会文明的发展而发生的,其发展趋势也和其他文化一样,是由粗到精,由单一到多样,由无序到有序的。古代最早的体育游戏是击壤,在唐尧时代就有了,但是在汉代以前,其具体方法尚无记载,一方面是文献的不足,而另一方面则是其游戏方法的简陋,没有定型。到了魏晋时期,击壤游戏便有了规则;“壤,以木为之,前广后锐,长尺四,阔三寸,其形如履。将戏,先侧一壤于地,遥于三四十步,以手中壤敲之,中者为上”。到了宋代,不只是以木作壤,还有用砖,称之为飞堦。“轻浮赌胜各飞堦,或云起于尧民之击壤”。而到了明清时期,击壤还是以木为之,在游戏方法上又有所改变;“以木二寸制如枣核,置地而棒之,一击令起,随一击令远,以近者为负。古所称击壤者耶”。游戏器材的变化表示了游戏方法的成熟,是社会文明发展的结果。龙舟竞渡起源于春秋战国时期,青铜器纹刻的图案只是反映图腾祭祀,到了唐代便有了竞赛雏形,起点是以击鼓发令,“鼓声三下红旗开,两龙跃出水面来”。终点是以锦彩挂在标杆上为识记,“众船鼓楫竞进以争锦标”。夺标成为竞技的代名词。到了明清时期,龙舟竞渡的规则方法更为齐备了,初赛分组,复赛淘汰,决赛取胜。场地选择、船只制造、选手训练,都有十分成熟的经验,已具备了现代竞技体育的规模,表现出体育文化是随着社会文化的发展而进步的。

体育文化是在社会大文化的环境中发展进步的,中国封建社会大文化的基调是什么样子的呢?从战国时代的百家争鸣,到汉代

插图本中国体育史
6

的独尊儒术,宋明以后则是以儒家理学治世,两千年封建社会基本上是儒家思想统治。儒家思想的主张是崇尚仁爱,卑贱残暴;提倡和平,反对战争。而古代体育的许多项目都是军事训练手段,和军事战争密切相关,这是儒家所不提倡的,因此,儒家在体育领域的思想是,坚持体育场上的教育性,反对猛烈练力,反对竞技争夺。汉代虽已提出独尊儒术,但儒家思想尚未占统治地位,国家需要有保家卫国的猛士,社会上崇武练力之风甚盛,体育活动则是激烈对抗以锻炼人的勇猛精神。唐代社会虽也是尚武崇力,但体育竞技对抗的激烈程度已有所减退。到了宋明时代,社会上重文轻武,体育竞技对抗活动便逐步消失。从体育的具体项目来说,汉代的蹴鞠竞赛是“僻脱承便,盖像戎兵”。击剑对抗时有伤人,相扑戏乐可以扑杀,斗兽戏车十分冒险。到了唐代,蹴鞠改成间接对抗,击剑已经消失,斗兽戏车也已少见,只有击鞠尚是對抗竞技,还“时有伤人”。到了宋明以后,蹴鞠变成表演项目,击鞠是单球门竞赛,失去了对抗性,相扑是着装的摔跤,着重在技巧方面,甚至龙舟竞渡也向表演性的方面转化。中国古代体育从猛烈走向和缓,从对抗竞技走向娱乐表演,从偏重于练武走向了注重于健身和娱乐。

当现代体育项目多向竞技对抗性发展,奥林匹克运动兴旺发达之时,反思中国古代体育的发展走势究竟是文明进步,还是后退落伍了呢,这是一个值得探索研究的问题,也是有关体育的本质属性和体育与社会建设的大事。

四

中国古代体育是在封建社会儒家思想文化大环境中发展的,因此,在其领域中就留存许多儒家思想痕迹,儒家是十分重视环境教育的,主张寓教于乐,古代体育最显著的传统便是其教育性和思想性,体育场上的思想教育首先是通过进出场的礼仪来完成。孔子

就曾说过，在射箭比赛的过程中，君子要争的不是射箭的胜负，而是“揖让而升下而饮”的礼仪。在古代体育中，凡是能列于军事检阅朝廷宴乐的项目，都有极为繁琐的仪式，马球是唐宋时期的军训项目，《宋史·礼志》上有详细的入场、打球、进球等礼节的规定，通过这些仪式培养封建等级观念。宋代的蹴鞠艺人组织叫圆社，进入圆社有拜师、会友、上场、散场等各种礼节，“不通圆社礼，到老不风流”，“善诱王孙礼义加”。通过礼仪形式，培养尊师重道思想。体育场上的礼仪形式是培养道德的一个方面，体育场上的服装穿着也被视为关系思想品德的养成，唐代的马球赛已有专用服装，宋代受检阅的马球队员服装鞋帽也有严格规定，在朝堂宴会上足球表演队员的服装颜色也有明确要求，即便是民间的踢球游戏，也要求“鞋袜须要整齐，更要衣冠济楚，容仪温雅”。服装整洁一方面是能够表明身份，同时也是内心修养的表现。古代重视行为礼仪的规范，也重视内心音乐的感化，所谓礼以节人，乐以感人，改朝换代之后，第一件大事便是制礼作乐。这种乐教的思想也体现在体育场上，古代凡是在朝廷上表演的体育项目都有音乐伴奏，唐代的相扑是最后一个节目，是左右军擂大鼓引壮士角力；唐宋时的蹴鞠表演是“乐部哨笛杖鼓断送”，马球竞赛时则是“教坊设龟兹部鼓乐于两廊，大合凉州曲。球度，击鼓三通”。龙舟竞渡是以击鼓发令，船上并设有锣鼓，以鼓声指挥划桨，“鼓声渐急标渐近”。古代鼓乐有振奋前进的意义，体育场上的鼓声便是激励人心奋勇争先。从以上所说，可以明确一个目的，古代体育以教育人为目标，体育场上的礼仪形式，服装穿着、音乐伴奏，都是体现其教育思想，以育人为本。

古代体育第二个传统特色便是身心一体，或者说是形神兼修。形，指的是身体；神，则是指精神，也就是心理素质。三国时的嵇康在其《养生论》中就提出：“形须神以立，神须形以存。”形神是相依的，要养生就要“形神相亲，表里俱济”。陶弘景在《养生延命录》中又说：“生者神之本，形者神之具。神大用则竭，形大劳则毙。”形或神的疲竭，都会使生命危殆。因此健身养生必须是形神兼顾，内

插图本中国体育史

8

外同修，外以练身，内以修心。也就是说古代的养生已经认识到了心理在健身中的重要作用，没有健全的精神，则没有健全的身体。

养生需要内外同修，练武也必须是形神兼顾。赵晔所著《吴越春秋》中记载了越女论剑的名言，“凡手战之道，内实精神，外示安仪。见之似好妇，夺之似惧虎”。用剑的方法首先是心理稳定，内心无所惧，外形不慌张，这样才能发挥战斗的最大本领。越女的论剑要诀也是古代练武的指针，明代名将戚继光就提出了“练胆力，练身力，练足力”的三练主张。而中华武术则进一步发挥这种理念，提出“拳道合一”、“形神合一”、“神是主帅，形是驱使”的练功法，都是从身心一体这一观念出发的。

身心合一的进一步发展便是练身与修心相结合，锻炼身体的健壮与内心道德的修养是相一致的，于是就有了武德的说法。在传统武德中最被重视的是仁义，仁就是仁爱，爱人爱国，在“少林十戒”中就有“不忘中国”，“恢复中原”，“同宗宜亲爱如兄弟，互助互励”，“济危扶弱，不可逞强凌人”等条文。精武体育会会徽图案的盾形就是“练武自卫，保卫国土”之意。宋代圆社就提出，参加圆社要做到“仁义礼智信”，“十紧要”中是“要和气、要信实、要志诚、要谦让、要礼法”等。古代体育有些竞赛项目是具有危险性的，竞技双方都是要“宁失一招，不伤一人”，“勿轻易击其要害”。要从心里尊重对方，爱护对方。做一个有道德的人，具有仁义之心，才是健身练身之本。

在武德之中。尤其要遵守的是尊师重道，古代体育许多项目技艺的延续，都是通过师承传受，都有拜师礼结成师徒关系，礼仪是十分庄重的，行内有句话是“师徒如父子”，极言其关系的亲密。在各项专业中都极为反对“盗学轻师”，“不尊师教”。轻的要受谴责，重的要被逐出师门。宋代的圆社每年都要进行大赛，凡是未经拜师礼的都不准参加比赛。这一切都是为了维护师道的尊严。

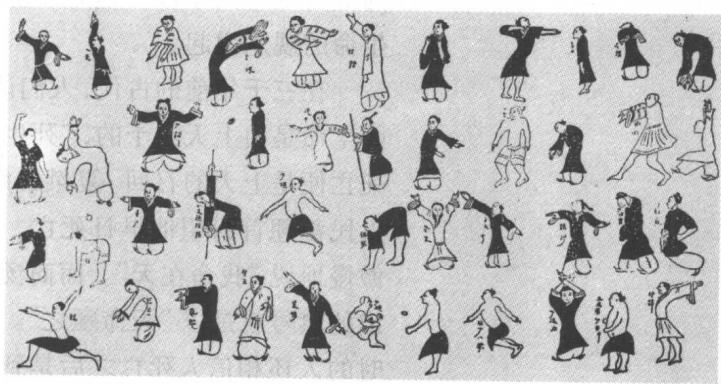
中国古代体育中有许多优秀传统，值得我们继承和发扬。

目 录

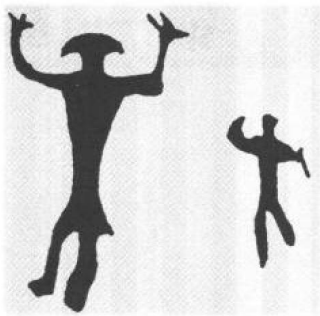
前 言	1
第一章 导引	1
第二章 武术	31
第三章 击剑	59
第四章 足球	81
第五章 马球	117
第六章 田径	143
第七章 游泳	163
第八章 冰上运动	175
第九章 举重	183
第十章 摔跤	199
第十一章 技巧	231
第十二章 团体操	253
第十三章 骑射	265
第十四章 戏车	293
第十五章 投壶	305
第十六章 捶丸	319
第十七章 棋类	335

第十八章	龙舟竞渡	359
第十九章	弋射和毕捕	381
第二十章	民俗体育拾零	393
	拔河 斗兽 秋千 风筝 击壤 弹棋 木射	
	踢毽子 跳绳 散步	
后 记		429

导 引



帛画《导引图》复原图

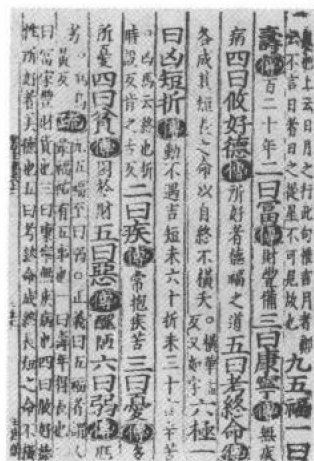


内蒙磴口岩画《导引》

导引的起源甚早，然而当时的导引是作为医疗手段治病的，《黄帝内经·异法方宜论》中说：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹠，故导引按蹠者，从中央出也。”《黄帝内经》一书是托言黄帝与歧伯的对话而写成的医书，这里说的导引起源自然是在黄帝之前的时期了，也就是在五千年之前。从病理上来说，食杂而不劳，气候温湿，身体痿厥寒热是由活动太少所造成的，治疗的方法便是各种关节的操练按摩。导引治疗的疾病有多种，在《黄帝内经》中都有记载，但导引是在何时转向了养生保健，成为健身延年的手段，这必须从古代对生命的观念说起。

在三千年前的古代，人们认为，人的生命是由上天给予的，“死生由命”，死亡便是上天的召回。夏桀暴虐无道，人民都翘首盼望他早日死亡，夏桀却傲慢地说“我命在天”。而商汤伐桀打出的旗号就是以“天命殛之”。而且当时的人还相信人死亡之后是到另一个世界，天上或者地下生活，和人世间没有什么两样。因此，便又有了神鬼世界。但是到了商朝末年，人们的观念逐步改变了，神鬼固然可以相信，但现实是最可靠的，是看得到的。人世间的生

活有五种福事，“一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命”（《尚书·洪范》）。把长寿、不生病、不招灾，甚至安安静静的死在家里，当成为人生的福气，这就是承认了健康长寿是人生的幸福。在周朝初年所留下的《诗经》中，有多处颂扬长寿的祝辞，如“乐只君子，万寿无疆”，“如南山之寿，不骞不崩”，“报以介福，万寿无疆”，“君子万年，保其家邦”。这表明人们对健康长寿的期望。周初有颂扬长寿的诗句，也有了可以效仿的具体的人。“彭祖者，殷大夫也，姓钱名铿，历夏至殷末，八百余岁”（刘向《神仙传》）。这说明了社会上已有了达到健康长寿的人了。到了春秋战国之时，就有了具体的养生理论，“养备而动时，则天不能病；养略而动罕，则天不能使之全”（《荀子·天论篇》）。“出则以车，入则以辇，务以自佚，命之曰招蹶之机；肥肉厚酒，务以自强，命之曰烂肠之食；靡曼皓齿，郑卫之音，务以自乐，命之曰伐性之斧”（《吕氏春秋·本生》）。“流水不腐，户枢不蝼（蠹），动也，形气亦然。形不动则精不流，精不流则气郁”（《吕氏春秋·尽数》）。当时的人已经认识到营养要适当，身体要运动，这两条养生保健的真理。有了理论自然就有了方法，于是导引便由疗疾用作



《尚书·洪范》



庄 子

养生保健的手段了。也可能在此之前人们已经把导引用来保健，但战国之时已有了专门研究养生的导引之士。庄周是个追求精神解放不求功名利禄的人，他对当时社会上士的阶层有一个确切的评论。讲仁义的是“平世之士”，唱高调的是“山谷之士”，立功业的是“朝廷之士”，乐闲钓的是“江海之士”，还有，便是求长寿的“导引之士”。“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此道(导)引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”(《庄子·刻意》)。导引之士的所作所为都是为了养生保命，追求像彭祖一样能长命八百岁。如果用现代学科来比拟的话，导引之士便是研究养生的学者。在当时士的阶层中能占有一个品类，可见此种士的数目是不会太少，而且有一定

帛画《导引图》原片

