

中国古代体育史
教学参考资料

上册

全国高师体育系

《体育史》编写组编

一九八六年八月

主 编 徐永昌（北京师范大学）

副主编 张 元（内蒙古师范大学）

编 委 （以姓氏笔划为序）

丰孝法（西南师范大学）

刘崇庚（山西大学）

刘泽林（北京体育师范学院）

李连友（延边大学）

郑志林（杭州大学）

钟隆华（齐齐哈尔师范学院）

编者 语

为了适应高师体育系、科体育史教学的需要，我组在完成编写高师体育系《体育史》通用教材的基础上，从一九八三年底开始编写《体育史教学参考资料》（中国古代部分）。历经数年，初创当形。书中所选内容，均为近年来国内各体育院、系编写的《体育史》教材中常用的体育史料以及《中国大百科全书·体育卷》中所选用的体育史料。对被录用的体育史料作了如下处理：

1. 核实原书原文，并复印备案；
2. 对疑难字、词进行了注释；
3. 对史料出处（原书）及作者生平作了简要介绍。

中国古代体育是一种广泛、松散、无序、复杂的社会现象，且常常融汇于其它社会活动之中，历史愈久远，这种融汇也愈紧密。为了便于分析中国古代体育，我们把它分为三大类：一、与体育有关的典章制度；二、体育思想；三、体育实践。第一类中包括军事制度、武举、武学以及与体育有关的其它礼仪典制；第二类中包括“积极”和“消极”

的两种体育思想，以积极的体育思想为主；第三类“体育实践”中包括两个方面，一是静态型体育，二是动态型体育。“静”与“动”是相对而言的，静，不是绝对的静，动，也不是绝对的动。静态型体育主要指练气强身、延年益寿的导引养生。除此之外，其它体育活动，均属动态型体育，这一部分内容庞杂，涉面广泛，其特点是强筋骨，增技艺，有浓郁的娱乐性和明显的竞技性。棋类活动是一种特殊的类型，从外部形式看属静态型，但从内容来看，又具有强烈的竞技性质，是一种智力游戏或智力竞技，所以把它列入动态型。每一类均按朝代沿革顺序排列。因为所选内容多为教学中常见者，所以从分类中并不能看出每一“类”“项”的历史全貌，充其量也只能起一点“线索”的作用。

从83年底到85年底，我组同志竭尽全力，埋头苦干，中间几经讨论，意在为提高体育史教学质量做点贡献。但是，终因学浅识低，未能如愿初衷。不论在分类上，字词注释上和版本选用上，其科学性和准确性都存在不少问题。我们恳切而诚挚地希望同志们在教学实践中加以补充和更正，以免贻害后人。

在编纂过程中，曾得到成都体院教授董时恒老师、西安体院图书馆馆长林思桐老师、内蒙师大中文系副教授温广义老师的热情指导；河北师大张淑贤老师、曲阜师院柳溪老师也提了有益意见，在此一并表示衷心感谢。

全国高师体育系《体育史》编写组

目 录

上 册

一、与体育有关的典章制度	1
二、体育思想	77

中 册

三、体育实践	157
(一) 静态型体育——导引养生	157
(二) 动态型体育	209
1. 军事武艺	209
(1) 射：① 步 射 (包括礼射)	209
② 骑 射	286
(2) 奔走、踰高、超距	255
(3) 驭车驰马	272
(4) 校 猎	280
(5) 拳	290
(6) 剑	302
(7) 刀	321
(8) 棍	323
(9) 枪	325
(10) 戈 矛	328
(11) 综合训练	334

下 册

2. 球 戏		349
(1) 蹴 鞠		349
(2) 击 鞠		374
(3) 步 打		406
(4) 捶 丸		407
3. 角 抵 (包括臂力)		409
4. 操舟游水		436
5. 冰嬉雪行		461
6. 休闲娱乐		468
(1) 击 壤		469
(2) 投 壶		473
(3) 围 棋		479
(4) 象 棋		494
(5) 秋 千		497
(6) 拔 河		501
(7) 弹 棋		505
(8) 风 箏		508
(9) 郊 游		510
(10) 走马放鹰		515
(11) 飞 毬 射 靶		519
(12) 踢 毽 子		520
(13) 抛 球 乐		522
(14) 儿童游戏		523
7. 乐 舞 百 戏		528

(一) 静态型体育——导引

燧人①炮②生为熟，令人无腹疾，遂③成之意，故为燧人。

引自《说郛》（100卷本）卷二·礼俗文器》第三页。上海商务印书馆1927年铅印本。

注：① 燧人：即燧人氏，传说中人工取火的发明者。

② 炮（pao 袍）：古代烹饪法之一。原意为用泥裹物而烧之。此为烧烤。

③ 遂：通、达、因循。

※ 《说郛》。笔记丛书。元末陶宗义编。一百卷。原本已佚，近人据明钞本配齐，有涵芬楼排印本。系选汉魏至宋元的各种笔记汇编而成，于经史诸子及诗话、文论等，也有收入。采用之本达六百余种，其中少数作品世无传本。又有一百二十卷本，为清陶珙所增订，收书达一千多种，但错误较多。

陶宗义（公元？～1396？），元末明初文学家。字九成，号南村，黄岩（今属浙江）人。元末举进士第，明洪武中曾任教育。勤于记述典章制度。编有《南村辇耕录》三卷。又录前人的小说笔记等为《说郛》。亦能诗，有《南村诗集》。

阴康氏①之时，水涸②（tuí颓）不流，江不行其原，阴凝而易闭③（bì必），人死郁于内，膝理瘳④（dié谍）著而多重腿⑤（zhuì坠），得所以利其关节者，乃制为之舞，教人引舞，以利道⑥之，是谓大舞。

引自南宋罗泌撰《路史·前纪九·阴康氏》第6页 男莘

注 中华书局聚珍仿宋版印。

注：① 阴康氏即陶唐氏，史称唐尧，传说为父系氏族社会后期部落联盟的首领。

② 涸：干下。

③ 闭：止息、关闭。

④ 瘳：带止、积压。

⑤ 腿：腿肿。

⑥ 道为导也。

※ 《路史》南宋罗泌撰。共47卷，前纪九卷后纪十四卷，国名纪八卷，发祥六卷和余论十卷。主要论述我国传说时期的史事，取材芜杂，由于引用了许多文献，汇集了很多传说资料，可供参考。

罗泌，宋庐陵人，字长源。著《路史》四十七卷。远涉皇

古，多采纬书及道家言，不免庞杂。然引据浩博，文采瑰丽，其国名纪考证尤其精核。

食饘而餲①，鱼馁②而肉败③，不食。色恶④，不食。臭恶⑤，不食。失饪⑥，不食。不时⑦，不食。

引自《四部备要：论语卷十、乡党篇第十》第四、五页。

上海中华书局1936排印本。

注：① 食饘（yí 饘）而餲（ài 隘）：粮食霉烂发臭。

② 馁（něi 内）：鱼腐烂叫“馁”。

③ 败：肉腐烂叫“败”。

④ 色恶：言食物颜色难看。

⑤ 臭恶：言食物气味难闻。

⑥ 失饪（rèn 任）：“失生熟之节”，即未煮熟或者煮得太烂。

⑦ 不时：不是该当吃食的时候。

纯粹而不杂①，静一而不变②，淡而无为③，动而以天行④，此养神之道也。

引自《四部备要·庄子第六卷·刻意第十五》第二页。上海中华书局，1936排印书。

注：① 纯粹而不杂：指内心清静而无夹杂。

② 静一而不变：坚持纯一之道而不变动，一切无心。

③ 无为：顺其自然，不必有所作为，是古代道家的一种消极的处世态度和政治思想。

④ 天行：大道的运行，自然界的运动变化。《易·乾》：“象曰：天行健。”认为六体运行是永恒不息的。《荀子·天论》：“天行有常，不为尧存，不为桀亡。”意谓自然的运动变化有一定规律，不依人的意志为转移。

善养生者①，若②牧羊然③，视其后者而鞭之④。

引自《四部备要·庄子卷第七·达生第十九》第三页。上海中华书局，1936排印本。

注：① 善：善于、擅长。 养生：保养身体。

② 若：好象。

③ 然：指示代词。这样、那样。

④ 后者：此处指身体羸（léi 雷）弱部分。

鞭：策励。

形劳①而不休则弊②，精③用而不已则劳④，劳则竭⑤，水之性，不杂则清，莫动则平。

引自《四部备要·庄子卷六·刻意第十五》第二页。上海
中华书局1936年排印本。

注：① 形劳：形体劳动。

② 弊：败、疲困。

③ 精：指精气，古代哲学名词。我国古代朴素唯物主义哲学家认为“精气”是“元气”中精微细致的部分，是生命的根源。

④ 劳：疲劳。

⑤ 劳则竭：过度疲劳则会导致精力衰竭。

竭：完、尽。

广成子①南首②而卧，黄帝顺下风③膝行④而进，再拜稽首⑤而问曰：“吾闻子达于至道⑥，敢问治身奈何⑦而可以长久⑧？”广成子蹶然⑨而起，曰：“善哉问乎！语汝至道。至道之精，窈窕冥冥⑩；至道之极，昏昏默默⑪。无视无所，抱神以静⑫，形将自正⑬。必静必清，无劳女形⑭，无摇女精，乃可长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。慎女内⑮，闭女外⑯，多知⑰为败。……我守其一以处其和⑱。故我修身千二百岁矣，吾形未常衰⑲。

引自《四部备要·庄子卷四、在宥第十一》第十八页。上海中华书局，1936年排印本。

注① 广成子：传说是黄帝时人，居崆峒山中。唐成玄英《疏》谓即老子的别号。旧题晋葛洪《神仙传·老子》：“（老子）黄帝时为广成子，颺锁时为赤精子。”

② 雨首：头朝南。

③ 下风：风的下方，如“甘拜下风”的“下风”。表示谦虚居人下。

④ 膝行：跪着用膝盖走路。

⑤ 稽（qǐ 启）首：古时一种礼节，跪下，拱手至地，头也至地，即“磕头”。

⑥ 至道：指精神修养达到了最高境界。

⑦ 奈何：如何、怎么办。

⑧ 长久：指寿命。

⑨ 蹶（guì 贵）然：急忙的样子。

⑩ 窈窈冥冥：形容幽暗，深远难见的样子。

⑪ 昏昏默默：形容寂静空无的样子。

⑫ 无视二句：说明学道的方法。无通“毋”。

⑬ 形：形体。自正：自然正常、健康。

⑭ 必静二句：要清静就得使形体免于劳作，不劳作才能神情清静，二者相辅相成。女（rǔ乳）通“汝”。第二人称代词。你，你们，以下诸“女”字同。

⑮ 内：指内心的活动。

⑯ 外：指感官，言行。

⑰ 多知：好智。

⑱ 我守其一以处其和：我坚守大道。与万物调和相处。

⑲ 常：通“尝”，曾。

吹呬①呼吸，吐故纳新②，熊经鸟申③，为寿而已矣。此导引④之士，养形⑤之人，彭祖⑥寿考者⑦之所好也。

引自《西部备学。庄子卷六·刻意节十五》第一页。上海中华书局，1936年排印本。

注：① 吹呬（xū 虚）：出气快叫吹。出气慢叫呬。呬通嘘。

② 吐故纳新：原指人体呼吸，吐出二氧化碳，吸入新鲜空气。后多喻事物不断进行整顿和更新。此处指原意。

③ 熊经：经，悬吊。象熊一样悬吊在树上。

鸟申：申通伸。象鸟类飞空而伸足（一日申颈）。都是一些锻炼身体动作。

④ 导引：古代强身除病的一种方法。

⑤ 养形：调养身体。形指身体。

⑥ 彭祖：传说中的人物，生于夏代，活八百余岁。

⑦ 寿考者：高寿的人。 好(hào)：赞许、爱好。

为善无近名①，为恶无近刑②，缘督以为经③，可以保身，可以全生④，可以养亲⑤，可以尽年⑥。

引自《四部备要·庄子卷第二·养生主第三》第一页。上海中华书局，1936年排印本。

注：① 无近名：不要接近名誉。“无”通“毋”。下同。

② 无近刑：不要接近刑罚。

③ 缘督以为经：缘，因循，沿着。督，脊后中脉。“经”，

常，正道，作者借用缘督养生法阐发其做好事不要追求名利，做坏事不要触犯刑罚，走一条中间道路的思想。

④ 全生：保全自己的生理。

⑤ 养亲：亲指“真君”，即精神，养亲即养精神。

老臣①令者殊不欲信，乃目弛步，日三四里，少②益督食，和

③于身也。

引自西汉刘向集录《战国策》第21卷〈赵太后新用事〉第

168页 上海古籍出版社 1975年版。

注：① 老臣 左师（官名）触^左（zhe 哲）也，今误触龙。殊当
彼。

② 少（shāo 稍） 稍微；音同嗜（shì 试）爱好。

③ 和 合适，协调。

外重物①而不内忧者，无之有也。行离理②而不外危者，无之
有也。外危而内不恐者，无之有也。心忧恐，则衔白豢③而不知其
味，耳听钟鼓而不知其声④，目视黼黻⑤而不知其状。轻暖平章⑥
而体不知其安。

引自《四部备要·荀子第十六卷·正名篇第二十二》

第九、十页。上海中华书局，1936年排印书。

注：① 外重物：看重身外的财富。

② 行离理：行为背离常理。

③ 衔：口里含着。 白豢（chú huàn 除患）：牛羊猪狗
之类的家畜。此处指肉食。

④ 声：声调。

⑤ 黼黻（fǔ fú 斧福）：古代礼服上的花纹。这里泛指华
丽的衣服。

⑥ 轻暖平章（diàn 殿）：意为穿着轻暖的衣服，睡着平坦

的席子。箒，竹席。

治气。养心之术①，血气刚强，则柔之以调和②，……狭隘偏小③，则廓之以广大④。

引自《四部备要·荀子卷第一·修身篇第二》第八页。上海中华书局，1936年排印本。

注：① 治气，养心：指思想道德上的修养。

术：方法、手段。

② 柔之以调和：用心平气和来改变它。柔，使变软。柔和。

调和：和合，融洽。

③ 狭隘偏小：指气量狭小。

④ 廓之以大：意为开阔其胸襟。廓，开阔。扩大。

乐易者①常寿长，忧险者②常夭折③。

引自《四部备要·荀子二卷·荣辱篇第四》第九页。

上海中华书局，1936年排印本。

注：① 乐易者：凡是乐观无畏难情绪的人。乐，欢乐。易，不怕困难，没有畏难情绪。

② 忧险者：把事情看得很难，总是提心吊胆，忧心忡忡的人。

忧，担忧。险，把事情看得很险。

③ 夭折：未成年而死。

行气①深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则夭，夭机②春在上，地机③春在下，顺则生，逆则死。

引自《中国大百科全书·体育卷》第四百二十六页。

中国大百科全书出版社一九八二年十二月。

注：① 行气：道家称呼吸吐纳之法，今称“气功”。此处意为“养气”。

② 夭机：清气。

③ 地机：浊气。升，通“冲”。

食饮者，热无灼灼，寒无沧沧①。

引自《黄帝内经·素问》卷之第3页。通隐堂刊。

光绪23年。

注：① 热无灼灼，寒无沧沧：无，通“毋”，不要。灼灼，象火烫着一样。沧沧，寒冷貌。原书注：“热无灼等，谓调饮食也。沧沧，寒也。寒无沧等，谓调衣服也。”