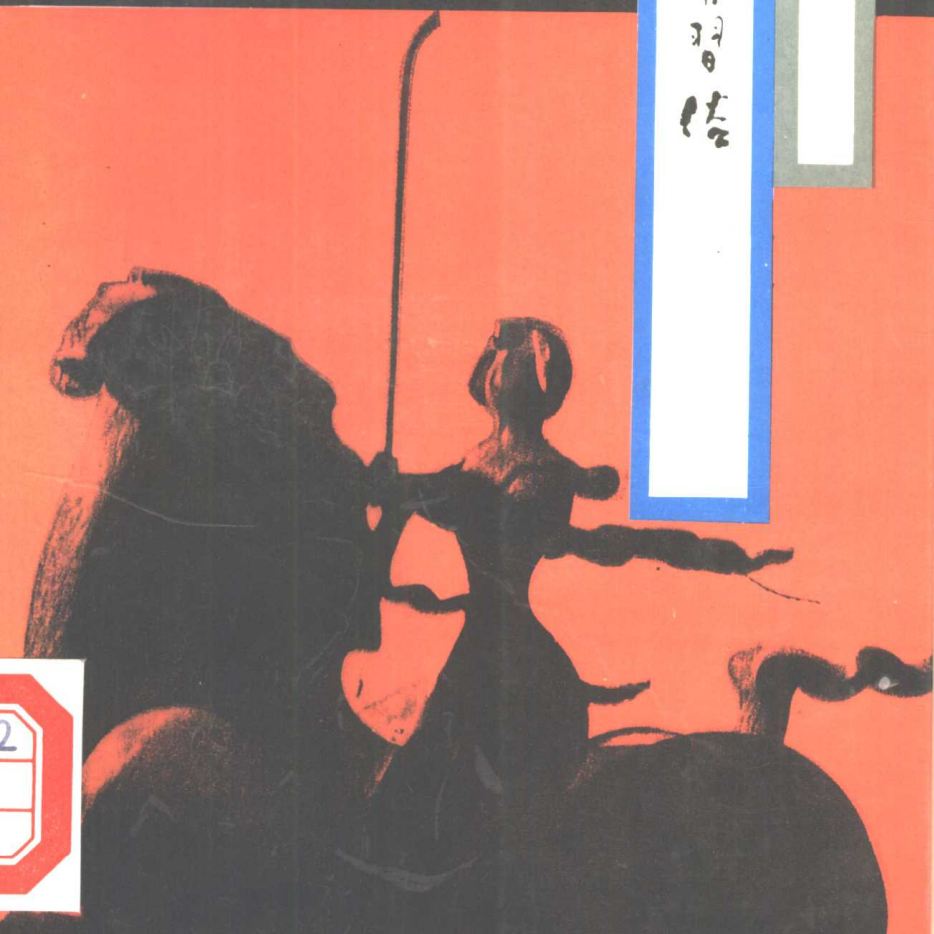


中国风箏丛书

中国古化體之月羽結

黃偉 盧鷹 著
陝西人民出版社



中国风俗丛书编委会编

中国风俗丛书

中国近代
社会生活
习俗

黄伟 卢鹰 著
陕西人民出版社

(陕)新登字 001 号

1996. 3. 18
北京考古书店
No. 6088678

中国风俗丛书

中国古代体育风俗

黄伟 卢鹰 著

陕西人民出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

陕西省新华书店经销 西安新华印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 9 印张 5 插页 153 千字

1994 年 6 月第 1 版 1994 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—2000

ISBN7-224-02117-2/K·299

定价: 6.35 元

编者献辞

滋润着祖国辽阔土地的黄河、长江，像母亲的乳汁，孕育了辉煌灿烂的中华文明。千百年来华夏各族人民，在我们这个光荣而又古老的国度里繁衍、生息、劳动、创造。在发展生产和日常生活中，逐渐形成的各种风俗习惯，凝聚着历代人们对美好事物的追求与向往，激励着人们对生活的热爱，代表着中华民族文明教化的水平。那十五的花灯、端午的粽子；那轻歌曼舞的霓裳羽衣、弹箏搏缶的下里巴人；那雕梁画栋的亭台楼阁，曲径通幽的山水园林；那争奇斗妍的文人书画，繁花似锦的民间艺术。更有那尊老爱幼的美德，谦逊辞让的风范，舍身取义的风尚，精忠报国的传统……它们像锦上之花，使中国历史的画卷显得那样丰富多彩，充满活力；又像色彩斑斓的彩带，把我们民族的生活装点得绚丽多姿、格外美好。它使我们骄傲自豪，鼓舞我们奋发向上，不断前进。

但是，在我国传统风俗中也存在另一面的问题。那尊卑有等的礼仪规定、男女有别的清规戒律，那恭承曲顺的孝亲事夫、死作夫鬼的守节殉身，那崇神拜鬼的宗教迷信、铺张糜侈的婚冠丧葬

F-118/22 15 1

……愚昧、落后的陈规陋习也是中国风俗的一个重要组成部分。千百年来，它压抑着人性，磨灭着民族的锐气，麻醉着人们的心灵，束缚着人们的思想，成为中国保守、落后的根源之一。使我们深恶痛绝，必须彻底摒弃而后快。

历史是割不断的。许多古老的习俗仍然在现实的生活中产生重要作用。当中国向现代化的目标迈进时，怎样继承古代风俗中的精华，剔除其封建糟粕，在传统文化的基础上，建立社会主义新的文化格局，是一个摆在我们面前的与物质生产同等重要的任务。

为此，我们编辑了《中国风俗丛书》，向国内外广大读者系统、全面地介绍古往今来中华各民族风俗的形成、内容与特征。我们希望这套丛书有助于帮助读者透过中国民族纷繁多样的风俗形式把握我们民族的心理特征，从而进一步研究“中国传统文化与现代化”这一重大课题。

《中国风俗丛书》编委会

内 容 提 要

古代体育习俗是中国传统文化的组成部分，也是人类精神生活的重要内容。本书以流畅、生动的笔触，比较详细地介绍了中国古代体育习俗的缘起、内容、发展演变过程等，揭示了中国古代体育的特点与发展轨迹。既有古代体坛的趣闻轶事，也有体育习俗与社会政治、经济、地理环境、民族个性等关系的理论分析，从中不难看出当时的体育风尚。

Synopsis

The ancient Chinese athletic custom is a component of the traditional Chinese culture and also an important aspect of man's spiritual life. In this book, with easy, graceful and vivid touch, are introduced in detail the origin, contents, development and evolution of the ancient Chinese athletic custom, and, are brought to light the characteristics and the developing trace of the ancient Chinese physical culture. Included in it are not only interesting episodes and anecdotes in ancient Chinese athletic circles, but also the theoretical analyses of the relations between the athletic custom and the social politics and economy, the geographical environment, the national individualities, etc., which reflected the athletic style at that time.

With perfect blending of knowledge,

interest and learning, and, the book, enjoyed by the so-called scholars and the common people alike, is readable for the mass of the lovers of sports, literature and history.

目 录

引 子.....	(1)
一、古代体育习俗的形成.....	(3)
1. 原始体育习俗与先民的生存.....	(3)
2. 原始体育习俗与生产力的进步.....	(4)
3. 原始体育习俗与原始宗教.....	(6)
4. 原始体育习俗与战争.....	(8)
5. “田猎”与军事体育的最终形成.....	(10)
6. 西周的学校与体育习俗.....	(12)
7. 体育习俗与“礼”.....	(14)
二、军事色彩浓厚的春秋战国体育习俗.....	(17)
1. 军事体育的勃兴与普及.....	(18)
2. 民间体育活动的兴起.....	(32)
三、初具规模的两汉体育习俗.....	(43)
1. 秦代体育的萎缩与凋零.....	(44)
2. 汉代体育的复兴与发展.....	(47)
3. 蹴鞠的盛行与击鞠的出现.....	(51)
4. 剑术与射艺的演进.....	(57)
5. 赏心悦目的角抵活动.....	(64)
6. 竞技娱乐的投壶游戏.....	(67)

7. 争巧斗智的棋类游戏·····	(69)
8. 妇女、儿童游戏及民间节日体育 习俗·····	(73)
9. 导引术·····	(77)
四、大起大落的两晋南北朝的体育习俗·····	(80)
1. 骑射之术风行天下·····	(85)
2. 围棋、投壶盛极一时·····	(92)
3. 导引养生杂象纷呈·····	(100)
4. 其他民间体育习俗·····	(104)
五、蔚为奇观的唐代体育习俗·····	(108)
1. 唐代帝王对体育活动的嗜好·····	(109)
2. 繁盛的唐代宫廷体育活动·····	(115)
3. 唐代文人对体育的热衷·····	(128)
4. 多姿多彩的唐代民间体育习俗·····	(133)
5. 蓬勃兴起的唐代妇女体育活动·····	(143)
6. 引人入胜的唐代军中“常戏”·····	(148)
7. 隋、唐体育与佛、道教的发展·····	(155)
8. 隋、唐体育与政治经济的繁荣·····	(163)
9. 唐代体育与社会开放风气·····	(168)
六、活跃的两宋体育习俗·····	(176)
1. 两宋社会与两宋的体育风尚·····	(176)
2. 风靡社会的球类活动·····	(179)
3. 盛况空前的水嬉·····	(191)
4. 引人入胜的相扑(角抵)活动·····	(196)
5. 棋类、投壶活动在文人士大夫阶层	

的流行·····	(200)
6. 遍布各地的习武活动·····	(209)
7. 养生新风的兴起·····	(218)
七、独具特色的辽、金、元朝体育习俗·····	(223)
1. 别具一格的骑射习俗·····	(224)
2. 备受青睐的角抵活动·····	(227)
3. 别开生面的长跑活动·····	(229)
4. 蓬勃开展的马球活动·····	(230)
5. 盛行不衰的田猎与其他体育习俗·····	(235)
八、明、清(1840年之前)时期的习武热潮	
与传统体育习俗的盛衰·····	(239)
1. 明、清的社会环境与习武热潮·····	(240)
2. 骑射习俗的持续发展·····	(249)
3. 空前活跃的摔跤活动·····	(251)
4. 异彩纷呈的冰嬉·····	(254)
5. 高峰迭起的棋类活动·····	(260)
6. 衰落的传统球戏·····	(266)
7. 儿童体育游戏的兴起·····	(270)
8. 丰富多彩的民间“杂戏”·····	(274)
后 记·····	(276)

引 子

“体育”，对任何一个神智健全的人来说，都不会不知其内容与目的，并或多或少都参加过其中的活动。然作为一个专有名词，要将其说清道明，却实实在在不太容易。喜欢凡事引经据典的人，遍查中国古代典籍，也不见此词的踪影，结合中国目前的体育与世界强国的差距，或许会有人对文明古国体育是否发达表示怀疑。殊不知此词也是舶来品，而且已晚在19世纪末、20世纪初。中国古代文献中只有“养生”、“导引”等表达体育内容的字眼。好在知不知道“体育”的定义并不重要，说中国古代典籍中没有此词——即非我们的祖先发明也并不标志文明古国的体育十分落后。纵观中国历史，中国古代体育项目与来自欧美国家的田径、

体操、球类等近代体育项目，无论是内容还是形式，都迥然有异。为此，国人中不少抱怨中国体育与欧美体育的差距，尤其是球类田径等大项，甚至哀叹我们的祖先没有给我们遗传下运动体魄的基因。其实大可不必，中国古代体育是和现代以增强体质为直接目的的、有计划、有意识的身体活动的体育有很大差异，这是由于中国的民族习俗、政治制度、伦理道德等造成的，从古代的军事、宗教、医疗、民族生活习俗、社会政治制度中，不难透视出中国古代体育发展的轨迹……

一、古代体育习俗的形成

1. 原始体育习俗与先民的生存

生存意识是动物的本能，更是人的本能。

大家知道，在人类社会的初期，人类的主要敌人是大自然，尽管其生活依靠也是大自然。要生存，不仅要取得食物，战胜大雨、洪水、疾病等自然灾害，而且时刻都面临着狼豺虎豹等凶猛野兽对生命的威胁。在当时生产力水平极其低下的条件下，摆脱这种困境的办法不仅要靠组织、团结的力量，而且单个人自身必须有强健的体魄。只有这样，才能抵抗野兽的进攻并猎取必要的食物。加上当时除了猎食就是休息，人类并无其他太多的事情去做，剩余的精力用于强体健魄的训练嬉戏，如爬

山、跳水、速跑、较力等，也就成了自然之事。而这些自觉或不自觉的身体锻炼，就是体育习俗的萌芽了。

当然，人类社会初期阶段的“体育锻炼”，也并非仅仅是为了防止猛兽的袭击，而更主要的是生产和生活的需要。

在生产力十分低下而又漫长的原始社会，先民们是在极其艰难的条件下劳动和生活的，其生产和生活只能依靠简单的工具——如木棒、石器等进行采集和狩猎。在当时“人民少而禽兽众”的情况下，先民们依靠“食草木之食，鸟兽之肉”过活，而这些又非伸手可取之物，必须能与野兽“竞走”、“角力”，必须与游鱼同游，必须如猿、猴一样善于攀缘……这些——无论是走跑跳投，抑或是攀缘泗渡，在今天看来十分容易的事情，却不仅仅是先民们精力过剩的最基本的身体活动，而且更重要的是先民们谋生存所必须具备的基本技能。从主观上讲，这些萌芽状态的“体育”，并不是为了增强体质，而是为了求生存。但也不可否认，正是这些人类最初用以谋生的基本运动，孕育了后世，特别是现代生活中不可或缺的内容——体育运动。

2. 原始体育习俗与生产力的进步

在十分漫长的原始社会，先民们在与大自然搏斗的过程中，在谋取食物的生产劳动中，用自己的

智慧创造了生产力，也发展了生产力，其重要标志就是细石器的制作及陶器的制作。生产力的发展不仅为先民们生活水平的提高及思维的进一步发达提供了可能，而且也为原始体育内容的丰富创造了条件。

细石器的制作堪称一个时代，即中石器时代。它是由旧石器（打制石器）时代向新石器（磨制石器及陶器）时代过渡的中介，也是生产力发展的重要标志。人们的生产工具多样化了，征服自然的能力有所提高。和“原始体育”相关联的石镞（箭头）、石球、石刀等应运而生，实用性能也有所提高。特别是进入新石器时代以后，弓箭的发明，更是“原始体育”发展的重要标志，它为人们有目的的训练射击水平（尽管其目的仍未脱离生产性）提供了可能。时至今日，射箭仍为体育活动的一项重要内容，不能不说，弓箭的发明是现代体育的重要鼻祖。在漫长的岁月里，它为人类社会生活注入了新鲜血液，也创造了许多脍炙人口的佳话，造就了许许多多的英雄人物。神话传说中的“羿”就是其中之一。“尧之时，十日并出，焦禾稼，杀草木，而民无所食……尧乃使羿……上射十日……万民皆喜”（《淮南子·本经篇》）。

随着生产力的提高，原始农业和畜牧业先后出现，为人们生活内容的丰富提供了条件，带有“体育”性质的娱乐游戏随之出现。“帝尧之世，天下

太和，百姓无事。壤父年八十余而击壤于道中。”

（《高士传》）“壤”是用木块做成，前宽后窄，形状像一只鞋，长约一尺四寸，宽约三寸。做游戏时，先把一块“壤”放在地上，人站在距“壤”三四十步远的地方，用手里拿着的一块“壤”投掷过去，以击中为胜（邯郸淳《艺经》）。后世宋代的“抛墙”，明代的“打瓦”诸游戏，可能就源于此。这虽系传说，但反映出原始社会末期，随着物质生活的丰富，“原始体育”已寓于游戏之中。在西安半坡遗址中，曾发现不少磨制精细的石球。石球在弓箭发明之前是人们的重要武器，而在弓箭发明以后的半坡时代仍存在大量石球，不能不说与游戏或练习投掷有很大关系。在半坡遗址的一个三四岁女孩的墓葬里，也随葬有三个石球，这显然不是用于狩猎或作为死者财产的象征，而是她生前游戏的重要工具。在生产水平提高以后，落后的生产工具转变为游戏用具或体育用品，不是没有可能，正如弓箭、刀枪、武术等古代战争的重要武器或手段在现代社会主要用于强身健体的体育一样，石球等也是先民们怀旧、娱乐的工具。生产力是社会发展的基础，从某种意义上讲，原始体育与生产力的发展是同步进行的。

3. 原始体育习俗与原始宗教

宗教是社会发展到一定阶段的产物。