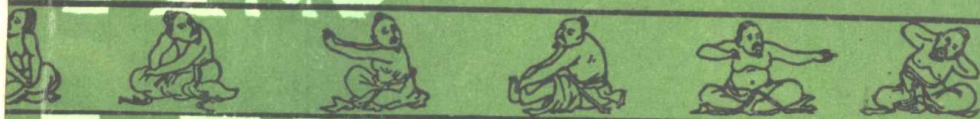


国家体委体育文史工作委员会

中国体育史学会

编

中國古代體育史



北京体育学院出版社

中国古代体育史

国家体委体育文史工作委员会 编
中国体育史学会

北京体育学院出版社

责任编辑 宇奕
责任校对

中国古代体育史

国家体委体育文史工作委员会 编
中国体育史学会

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所发行
北京大兴建新印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:13.75 插页:32 定价:3.15元(压膜装)
1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷 印数:0001—1500册

ISBN7—81003—333—6/G·245

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《中国古代体育史》编写组人员

主编 毕世明

其他成员 谷世权 旷文楠

刘秉果 林思桐

熊晓正

特约责任编辑 翁士勋

写在《中国古代体育史》出版前

荣高棠

国家体委文史工作委员会和中国体育史学会组织编写的《中国古代体育史》，继《当代中国体育》及《中国近代体育史》之后，即将同读者见面，我表示祝贺！

中国体育的大发展是在本世纪中叶，中国共产党领导中国人民创建了人民共和国之后。当代体育是几千年中国体育的黄金时代，鼎盛时代。但是，古代和近代体育也是中华民族的优秀遗产，当代中国体育是在古代、近代中国体育的基础上发展起来的。我们要把当前和今后的体育工作做好，除了要着重研究当代中国体育的经验之外，也要研究古代和近代中国体育的经验。正是从这样的意义上，我们欢迎《中国古代体育史》的出版。

中国古代有没有体育？这在几十年前是有争论的。有人说有，有人说没有。说“没有”

的，主要根据是中国没有像西方那样的“洋体育”。现在，这种争论几乎没有了。差不多大家都认为，中国古代有体育，不过它同西方的体育不一样就是了。《中国古代体育史》一书的作者同志们，总结了中国古代体育的几个主要特点，并认为中国和印度的古代体育属于不同于西方体育的另一个体系。我认为，他们这种有根据地大胆提出学术见解的精神是好的。这本书在搜集大量历史资料的基础上，进行分析研究，提出自己的意见，我想，这对读者是会有益的。

1989年12月

目 录

绪论	(1)
第一章 体育的起源和原始状态的体育	(10)
第一节 体育的起源	(10)
第二节 体育萌芽的社会基础 ——原始氏族社会简况	(13)
第三节 原始氏族社会体育的萌芽	(16)
第二章 夏、商、西周时期的体育	(36)
第一节 体育发展的条件	(36)
第二节 军事活动中的体育内容	(40)
第三节 朝会、宴乐、祭祀中的体育	(53)
第四节 学校教育中类似体育的内容	(60)
第五节 养生和民间体育	(63)
第三章 春秋战国时期的体育	(67)
第一节 政治军事经济文化对体育的影响	(67)
第二节 武艺的巨大发展	(73)
第三节 与军事训练有关的其它体育活动	(92)
第四节 蹴鞠、舞蹈及各种游戏	(101)
第五节 棋类活动的出现	(109)
第六节 先秦诸子教育中的体育	(113)
第七节 养生思想与导引术	(119)
第四章 秦汉三国时期的体育	(131)
第一节 世风的演变与“独尊儒术”的影响	(133)
第二节 武艺的发展	(145)
第三节 养生术的发展	(154)

第四节	武艺、养生以外的主要运动项目·····	(168)
第五节	民俗节令中的体育活动·····	(190)
第五章	两晋南北朝时期的体育·····	(200)
第一节	体育发展的一般趋势·····	(200)
第二节	导引行气术的重要发展·····	(204)
第三节	围棋的发展与投壶的创新·····	(224)
第四节	其它体育活动·····	(235)
第六章	隋唐时期的体育·····	(247)
第一节	体育发展概况及其历史背景·····	(247)
第二节	击鞠的兴起与发展·····	(252)
第三节	丰富多采的节令体育·····	(265)
第四节	空前繁荣的女子体育·····	(274)
第五节	武术·····	(280)
第六节	养生术·····	(287)
第七节	角抵与围棋·····	(300)
第七章	宋、辽、金、元时期的体育·····	(311)
第一节	社会状况与体育发展的关系·····	(311)
第二节	两宋体育的发展·····	(316)
第三节	辽、金、元的体育发展·····	(351)
第八章	明清时期的体育·····	(369)
第一节	社会发展与体育发展的关系·····	(369)
第二节	明清的体育发展·····	(373)
附录:	中国古代历史年表·····	(428)
编后记	·····	(430)

绪论

(一)

中华民族有着灿烂辉煌的古代文化。丰富多采的中国古代体育是中国古代文化的重要组成部分。

研究中国古代体育史是我国体育史学领域的一项重要工作。它将推动我国历史科学和体育科学的前进，有利于体育事业的发展，有利于社会主义精神文明的建设，也可丰富世界体育宝库作出贡献。

了解中国古代体育的特点，认识它发展的基本规律，可以为发展我国社会主义体育事业提供历史借鉴。当今的中国体育同十九世纪前的中国体育已经有了很大的不同，我们不应该、也不会去照搬古代的经验。但是我们要看到，一方面现代中国体育并不是在完全脱离过去的基础上发展起来的，进一步发展现代体育需要考虑仍然影响现代的历史因素；另一方面更重要的是，中国古代体育的基本经验教训可以帮助我们今天在今天和今后前进得更扎实更好。历史上的正确经验可以在新的条件下加以运用，历史上的错误教训可以使人避免重复。

研究中国古代体育史有着重要的学术价值。中国古代体育是古代文化巨系统中的一个子系统，它与其它文化形态如教育、卫生、文艺、宗教、娱乐及社会心态等领域尤其是军事文化都有密切的联系。而在以往的文化史、教育史、医学史等学科研究中，常常因为缺少对体育的了解而形成一定的缺陷。特别是在当今再度兴起对民族文化研究的热潮中，许多相应的学科如社会学、民族学、人类学、民俗学等也都需要用古代体育史的研究成果来丰富自己，这更增加了研究古

代体育史的学术价值。从体育科学本身的发展来说也是如此。试看近年来新出现的体育伦理学、体育美学、体育社会学、体育比较学、体育管理学等学科，哪一家不需要从体育的历史长河中吸取丰富的思想源泉和史料！

研究中国古代体育史有着重要的教育意义。梁启超说过：“历史是爱国主义的源泉。”这个源泉也包括中国古代体育史。我国古代体育的理论和实践，同整个中华古代文化一样，是我们全民族的骄傲。其中有许多动人的史实可以成为今天体育工作者和运动员勤奋工作、刻苦锻炼的动力；可以成为鼓舞现代中国人振兴中华的乐曲。在改革开放的今天，我们中国人在广泛汲取外国长处的同时，仍然需要继续保持和发扬我中华民族的优良传统。那种把学习外国同学习本历史对立起来的思想是完全错误的。

中国古代体育史也是世界体育史的一个重要组成部分。总的看，世界古代体育史上存在两个不同的体系。一个是以古希腊古罗马为代表的西方体系。一个是以古中国古印度为代表的东方体系。在东方文化进一步引起西方人兴趣的今天，国际体育史学界已经越来越明显地注意到东西方体育史的两个不同体系；开始研究这两个不同体系的主要特点和经验。毫无疑问，我们深入研究中国古代体育史不仅有助于发扬中华民族传统文化的长处，而且也可以丰富世界体育的宝库，造福全球。

(二)

中国古代体育史是研究自有史以来至 1840 年鸦片战争时期的中国体育历史。这一点，在我国体育史学界没有分歧意见。理由很简单：不论是从政治、经济、文化，还是从体育的发展来看，1840 年都是关键年份。在此以前，中国是持

续了两千多年的封建社会；而在此以后，外国的政治、军事、经济、文化，包括体育的影响进入了，改变了中国社会、包括体育的面貌。

中国古代体育萌芽于原始氏族社会，成形于奴隶社会，发展于封建社会。依据古代对于民间传说的记载和古文物证明，我国在夏朝以前就有了民间游戏、射箭练习、舞蹈、医疗体育以及某些带有体育因素的生产劳动教育和军事训练等。夏、商、西周时期，相继出现了乐舞、武舞、射礼、田猎、手搏、跑跳等竞技运动项目，出现了以射箭和驾车为主要项目的学校体育，出现了独具特色的养生体育实践和简单的养生思想。进入封建社会以后，我国出现过三个体育大发展时期，即战国时期、汉代和唐代。到了唐代，我国古代体育的基本轮廓已经形成。不论是从丰富多采的运动项目，还是从不同的体育思想来说，都是如此。唐以后，虽然在城市市民体育和武术等局部有所发展，但从总体上看，我国体育处于相对稳定或减弱状态。^①

中国古代没有体育这个词，但是一直存在着丰富的体育内容。中国古代体育的内容包括三大类。一是养生中的体育。中国古代养生是一种专门的理论和实践。它的大部分内容，如导引、行气、散步、游山玩水等可以归入体育；而它的另一部分内容，如服食、饮食起居的卫生要求、房中术等，则不能算作体育。二是包括各种武术在内的多种军事体育项目。三是各种娱乐性项目，包括民间的节日活动项目，如击壤、百戏、舞剑、竞渡、秋千、水嬉等。有的运动项目本来是军事体育，以后演变成了娱乐性的，如蹴鞠、相扑等。

① 有的学者不同意这种说法，认为宋以后我国古代体育也有很大发展。

从总体上讲，虽然中国古代体育的价值、发展程度以及它同人民群众的关系等方面，远不能同近代中国体育、特别是近不能同中华人民共和国成立以来的现代中国体育相比，但是，它是几千年的中国体育的先河和基础，是中华民族的优秀遗产之一，是值得我们这些后代中国人骄傲的。

(三)

中国古代体育同世界各国体育相比，既有共性，也有特点。中国古代体育象各国古代体育一样，都以发展身体、维持和增进健康为目的，都以身体练习为手段，都有军事性、教育性、娱乐性，都受各自社会的政治、经济、军事、文化发展的影响，都受阶级存在的影响等。这些是它的共性。那么什么是中国古代体育的特点呢？我们认为，以下几点是主要的：

第一，主张身心一体，身心结合。中国从出现体育思想的早期时起，就主张身心一体，即肉体与精神是统一的整体；以后在锻炼方法上又主张身心结合，即锻炼肉体与锻炼精神相结合。西方古代体育主要是追求人体美，追求人体的速度和力量等，而不太强调体育对锻炼精神、锻炼思想的作用，不太强调精神与肉体的统一与结合。中国古代体育则不同。成书于战国时期的《黄帝内经·素问》中早就提出了“形与神俱”的意见。“形”指肉体，“神”指精神。三国时期嵇康的《养生论》对此作了进一步的阐述：“形神以立，神须形以存。”南北朝时期的著名养生家陶弘景在《养生延命录》中说：“生者神之本，形者神之具。神大用则竭，形大劳则毙。若能游之虚静，息虑无为，候元气于子后，时导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿是常分也。”这就是养形与养神相结合，肉体的锻炼与精神的锻炼相结合。中国古代养生学虽

然有各种流派，但是占主导地位的一直是养形与养神结合的主张。这种主张在隋唐以后称为“性命兼修”。西方古代体育发展到近代以后，随着实验科学的出现，也认为体育运动对于人体的锻炼效果，不仅表现于肢体和内脏，也表现于神经系统。就进一步从科学上证明了“身心一体，身心结合”这一体育原则的真理性。

身心一体、身心结合的主张，以及中国古代体育中动静结合、刚柔相济等主张，都是中国古代哲学思想阴阳学说在体育上的具体体现。这样的体育理论是完全不同于西方古代体育理论的另一个体育理论体系。这个体育理论体系的全部科学性虽然还有待于人们去挖掘、去论证，但是它的存在的确是客观的，是任何人也否定不了的。

中国古代体育的第二个主要特点是包含有“行气”的实践和理论，自古以来，各国体育运动的项目虽然很多，但几乎都以人体的肢体活动为表现形式。唯独中国和印度除肢体活动外，还有一种在人体内部看不见的活动形式。这种活动形式在中国叫“行气”，即有“气”在体内运行。中国至迟从春秋战国时起，就有了“行气”。现在仍然保存着的战国时期的出土文物“行气铭”就是当时已有“行气”的物证。两汉时期，由于黄老学说和道教的广泛流行，以及佛教的传入，各种行气术有了较快的普及和提高。两晋南北朝时期，由于玄学和统治阶级中颓废风气的消极影响，“动”的运动项目如角抵、蹴鞠等衰落了，“静”的运动项目如投壶、棋类、特别是行气术进一步成熟起来。唐以后，除导引等行气术继续单独存在外，“气”又进入了武艺领域，许多武艺家兼练“行气”。历史实践证明，“行气”是贯穿于两千多年中国古代体育的一个最突出的特点。西方现代文化传入中国后，在一定的时期

的内，曾有许多人把“行气”看作是迷信活动。但是，经过近年来我国一些自然科学家和气功师的合作研究，证明“行气”是科学的客观存在，只是我们今天还不能对它的许多奥秘作出科学的解释。我国历史悠久的行气术的推广将大大丰富我国以及世界体育运动的内容。

中国古代体育第三个主要特点是重宫廷体育、社会体育，轻学校体育。综观中国古代历史数千年，体育主要存在于民间、军队、宫廷以及士大夫和僧道隐士之中，学校体育很少。民族社会的体育属原始型的，因为当时还没有学校、军队等专门组织，所以也就没有学校体育与社会体育的区分。我国进入奴隶社会后，商代和西周时期学校中的射御教育是我国最早的学校教育。春秋战国时期，中国的学校体育和民间体育、军事体育、士大夫体育等社会体育都比较兴旺，孔子和其他一些教育家在他们的教育理论和实践中都包含有体育。但是这种学校体育与社会体育并存并重的情况，在秦汉以后有了根本的改变。一方面，包括宫廷体育在内的社会体育不断发展、壮大、充实、提高，另一方面，却出现了一个长时期的学校体育低潮。秦始皇焚书坑儒，既破坏了教育，当然也破坏了与教育相结合的那一部分体育。从汉武帝开始，中国大多数统治者都实行重文抑武、文武分途的政策。在以后近两千年中，中国社会上一种占主导地位的思想是学文的不学武，学武的不学文。唐代实行武举制进一步加剧了这种状况。在这种客观状况的影响下，中国的学校体育一直是很差的。除宋、明两代设立的武学这种军事学校具有军事体育外，历代的官学和民学大都是学文的，大都不设专门教授体育的正课（明末清初的颜元等少数人办的学校除外）。从秦汉到鸦片战争时期，虽然也有学生在学文化之余参加的体育活动，但

始终是比较弱的。因此，总的来看，同西方古代体育相比较，轻学校体育是中国古代体育史上的一个重要教训。正因为学校体育差，体育在增强人民体质方面的根本作用受到限制，对整个社会体育的发展也有不利影响。

中国古代体育第四个主要特点是重道德、重艺术、轻竞技。中国古代体育区别于西方古代体育的另一个显著标志是它始终同伦理道德观念保持紧密的联系。至迟从商周时期有了“礼”与“德”的观念之后，中国体育与伦理道德观念就结下了不解之缘。开头，人们把体育作为伦理道德形式的一部分，作为它的附属物来看待。例如射箭、投壶比赛都曾作为“礼”的内容之一而存在。以后，当各种体育项目独立存在时，人们对它们的活动又都有强烈的道德要求。中国的武术，很早就有“礼”的要求，后形成独立的概念——武德。练导引、练行气的人历来强调要做好事。他们的理论就是：道德不好的人根本练不好行气。在其它各种民间游戏活动、节日体育活动中，也都强调有道德。体育与伦理道德观念关系紧密这样的特点，在实践中既有积极作用，又有消极作用。这就要看体育坚持并传播的道德是否正确，是否符合社会向前发展的要求，是否对大多数人民有利。例如中国武术主张不轻易伤人、不暗算对手、杀富济贫、尊师爱徒等，在一般情况下是对社会发展起积极作用的。再如中国养生主张清静无为、与世无争等，在阶级斗争激烈的社会中主要起消极作用。

中国古代体育三大类运动项目中的两大类有较强的艺术性，只是养生一类除外。中国武术至迟从战国时期以来就是技击与艺术的结合。一个好的武术家不仅有高超的技术，还得有美的造型。随着历史的前进，武术越来越脱离军事技术

而独立存在。它的独立性越大，艺术性就越强。明代以后，各派武术多以套路为基础，在这种情况下，它的艺术性就更强了。中国古代体育中的娱乐性项目，如舞剑、汉以后的蹴鞠、百戏、秋千、龙舟竞渡等，都要求形式上的美，又多配以音乐，艺术性也是较强的。

中国古代体育的竞技性同西方相比，是弱得多的。这主要表现在两个方面：（一）在整个中国古代体育的历史时期中，始终未出现过像古希腊古罗马奥运会那样的多项目综合性的大型竞技运动会。不错，中国在汉武帝、隋炀帝时都曾连续举办过全国性的角抵大会演，评比优胜。这对我们体育界来说实际上是一种全国体育比赛。宋代元代也都有过规模较大的摔跤或长跑比赛。但是这种体育比赛，并未持续很长的历史时期；也缺乏一整套的比赛制度规定，因此它在推动整个社会的体育发展方面的作用，很难同西方的古奥运会相提并论。（二）由于重文轻武思想和文武分途教育制度的影响，中国古代体育的竞技项目逐渐减少。唐代以后，有些本来是竞技性的运动项目如蹴鞠，逐渐变成娱乐性的了；有些竞技性很强的项目如马球停止流行了。

上述中国古代体育的几个主要特点是我们对这个问题的初步、粗浅的认识。中国古代体育本来是分别独立存在的几种发展人体的实践和理论。在古代中国人眼里，它们并不是一个统一的整体。只是在体育一词从西方（经过日本）传入中国之后，我们才把它们统称为体育。这就给我们今天从总体上研究中国古代体育带来了极大的困难。再加上，对全人类来说，研究中国古代体育还是个新课题，人们对它的认识基本上还处于感性认识阶段。在这样的情况下，我们谈论中国古代体育的主要特点，不可能是很成熟的。就是在本书的

几位起草人中间，也不是都对上述问题有完全一致的认识。例如，有同志认为，不应当把“行气”作为中国古代体育的一个主要特点，因为它只是部分中国古代体育所具有的；有同志不同意中国古代体育“轻竞技”，因为在唐朝以前中国也有独具特点、相应规模的竞技运动等等。但是为了便于进一步讨论研究，我们还是把上述意见写了下来。就作为抛砖引玉吧！

总之，我国古代体育正如我国整个古代文化一样，既有它突出于世界的长处和优点，也有它的弱点和不足。作为努力坚持历史唯物主义、辩证唯物主义的科学工作者，我们既要看到它的长处和优点，在新的条件下加以继承、发扬光大；又要看到它的弱点和不足，在向外国学习的过程中加以避免和克服。在这里，妄自尊大和民族虚无主义都是错误的，都不利于当今及今后中华民族体育事业的发展。