

中国古代体育

徐永昌 编著



北京师范大学出版社

中国古代体育

徐永昌

北京师范大学出版社

1983

中国古代体育

徐永昌

*

北京师范大学出版社出版

新华书店北京发行所发行

西安新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：7 字数：141 千

1983 年 4 月第 1 版 1983 年 4 月第 1 次印刷

印数：1—7,000

统一书号：7243·118 定价：0.73 元

序 言

体育活动，是人类社会发展到一定阶段的产物，是人们根据社会生产和生活的需要，通过教育和运动的方式发展与锻炼身体的活动。

从体育活动与整个社会的相互联系中去考察，我们还可以清晰地看到，古代的体育是伴随着社会的经济、文化教育、医学以及政治制度的演变等等而逐渐发展起来的。因此，从这种意义上看，古代的体育又是属于适应社会生产和生活的需要，发展与锻炼身体的一项文化活动。

要了解和研究我国古代的体育，首先必须了解我国古代社会的历史，否则，我们就不可能作出科学的分析，正确地认识它的作用和意义。

我们的祖国，是一个具有悠久历史的文明古国。我国古代的社会经济，在漫长的历史发展中，曾达到过相当高的水平。我们的祖先，曾以他们的辛勤劳动和聪明才智，创造了灿烂的古代文化，而我国古代的体育，就是古代文化宝库中的一颗明珠。

我国古代的体育活动，在历史上，不仅锻炼过勤劳勇敢的中华民族，而且对于促进古代社会的发展，也起了一定的积极作用。

对于我国古代体育活动开展的情况，我们不仅能在浩如烟海的古代典籍中看到许多文字的记载，而且，能在众多的

历史文物中找到许多实物的证明。所有这些，都是我们今天了解和研究我国古代体育活动的重要依据。

今天，我们学习和研究古代的体育，首先要明确古代体育所包括的内容，了解古代体育在历史上起过的作用。而另一方面，我们还要通过研究古代体育产生和发展的过程，进一步认识其演变的客观规律。只有这样，我们才能做到“古为今用”，为发展我国社会主义的体育事业服务。

我国古代体育的年代，通常是指从原始社会起至我国封建社会的后期，即一八四〇年进入近代为止。

古代的体育活动作为一种社会现象，它在产生和发展的过程中，与其它的社会活动有着密切的联系。因此，在研究古代体育的沿革及其作用时，首先要了解古代体育与其它社会活动的关系。

一、古代的体育活动是应社会生产与生活的需要而产生的

大家知道，历史上各种社会活动，都产生于社会生产与生活的需要。同样，古代的体育活动，也是应不同历史时期的社会需要，逐步产生和发展起来的。

早在远古的渔猎时代，我们的祖先就在长期的生产和生活实践中，逐渐创造了许多原始的工具，如石制的刀、矛、箭镞以及网罟、舟、车等。众所周知，任何社会的生产活动，如果只有生产工具，并不能达到生产的目的，参与生产的人掌握了生产中的一些技能，才能很好地发挥这些生产工具的作用。于是，象走、跑、投、射、跳跃、游水、操舟等活动便成了当时人们生产和生活中必不可少的一些技能。当然，上述渔猎时代的一些生产和生活中的技能，并不能称之为体育活动，但是，这些活动的内容却给了人们一种启示，即远古时

代社会生产和生活的需要，确是促进古代早期体育活动产生的原因。

总之，人们如果能从社会需要方面去考察体育活动，就不难看出，它的产生是社会发展的必然结果。体育活动乃是人类社会不可缺少的一项文化活动，这是人类社会发展的历史所证明了的。不管人们是否认识到这一点，客观存在的事实就是如此。

二、社会经济水平对古代体育的产生和发展有着直接的影响

从古代社会生产和生活的需要方面分析，人们要掌握各种生产和生活方面的技能，要求身体有较为全面的发展。这种社会需要可以追溯到很远很远的年代。当时人们为了生存，首先要把传授生产和生活的技能，做为教育后代的主要内容。其中有许多身体活动，即已孕育了古代早期体育活动的萌芽。

到了原始社会的后期（距今约一万年到四千年左右），社会生产有了新的发展。这时，人们除了从事生产活动外，稍微也有了一些休闲的时间。社会的经济生活较前富裕了，生活的内容也更为丰富而多样化了。原先即使是社会的全体成员都投入生产（采集或渔猎），人们也难得温饱。而到了原始社会的后期，部落中的一些老人和儿童不完全参加生产活动，也可以分到一定的食物了。在这种条件下，原始部落中的那些老人便开始向儿童们传授各种生产和生活方面的经验，培养他们掌握各种生产和生活方面的技能。当他们以追逐、逃越、攀登、投射、游水、角力等做为游戏和练习手段的时候，于是人们有意识、有目的地发展儿童身体，具有体育意义的

活动，即古代早期的体育也就开始萌芽了。

其实到了原始社会的后期，由于社会的进步和发展，社会的文化活动中不仅出现了体育活动的萌芽，而且出现了其它文化艺术活动，如宗教、艺术、教育、舞蹈等等。由此可见，古代体育的产生，又是以社会生产的进步和经济生活的改善为前提的。也就是说，我国古代早期的体育，做为一项文化活动，是在古代社会的生产有了一定的发展，社会经济生活发展到了一定的水平之后，才有可能出现的。同时，在整个古代社会中，社会经济的发展，始终对体育活动有着重大的影响和制约作用。

三、古代的体育活动与当时的文化艺术以及政治、军事等活动都有着密切的联系；其中，有些活动正是从上述活动中逐渐分化出来的

“体育”一词，在我国是在近代才开始使用的。我国古代虽然未见“体育”之类的名词，然而具有体育意义的发展与锻炼身体的活动却比比皆是。这类活动是从古代的其它活动中逐渐分化出来的；其内容和形式，有的近似近代的体育活动，有的则即是近代体育活动的前身。

我国古代出现的许多锻炼和发展身体的活动，其最初的直接目的，有的只是为了生产，也有的是为了练习各种军事技能，还有的是出于节日民俗或宗教祭祀场合的表演和比赛。如游泳、划船、航海、投射（标枪、投石、射箭）、走、奔跑、跳跃等发展和锻炼身体的活动，很明显都是从渔猎时代的生产和生活的技能中，逐渐分化出来的。又如我国古代的军事、文化教育和艺术舞蹈等活动，对后世逐渐形成的武术、角力、摔跤、骑射、球类（包括马球）、拔河、保健

体操、棋类等古代的体育活动，也都有着直接的联系和影响。这就说明，我国古代体育的形成，不仅经过了一个长期的演变的过程，而且，有些内容是从其它活动中分化出来的，并且逐渐形成了古代体育活动的独立形态。

不同的国家和地区由于政治、经济、军事、文化等等发展的不平衡，以及地理环境、历史传统、生活习俗等诸方面的不同，其体育活动的内容和形式，除具有与其它国家和地区相同的地方以外，还有许多各自不同的特点。

我国古代的体育活动，具有两个明显的特点。首先，我国是一个多民族的国家，各民族在共同创造我国灿烂的古代文化的过程中，都曾做出过自己的贡献。自古以来，我国各民族在文化方面的交流与融合，对于我国古代体育的形成与发展都有着深远的影响。另外，由于种种历史原因，我国各民族的政治、经济、军事、文化等各方面的发展是极不平衡的。历史上各民族文化方面的影响是十分深远的；这种影响，在许多方面仍保留在各个民族的传统文化之中。在我国少数民族的体育活动中，无论在其内容或形式方面，都较多地保留了我国古代体育的传统。

其次，我国古代体育活动的另一个特点，是人们有意识地把一些体育活动与人体的保健防病结合起来，运用体育活动来增进人体的健康（从远古的传说中即可看到这一特点）。

我国战国（公元前475年—前221年）后期的思想家荀子，认为人体的健康，一方面在于调养得当，另一方面则在于运动适时。他在自己的哲学著作《天论》中，明确地提出了“养备而动时，则天不能病。……养略而动罕，则天不能使之全”的观点，强调了经常运动对于增强身体健康的重要

作用。

成书于战国时期的医书《黄帝内经》，记载了古代人民从长期的实践中总结出的一些关于养生的道理。其中，不仅有气候的阴阳四时、生活中的饮食起居都同人体健康相联系的观点，而且有身体的各种活动（即劳动与运动）都要适度的观点。书中认为，自然环境中的寒暑之变，生活中的饮食起居和卫生，以及身体活动中的劳逸转换等等，都直接影响着人们身心方面的健康。书中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而尽终其天年，度百岁乃去。”

《黄帝内经》中还有这样一段记载：“……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻。”这一段话告诉我们：对于“痿厥寒热”一类的病症，其治疗的方法不是服用什么药物，而是采用“导引”与“按蹻”的方法。对于“导引”与“按蹻”的具体方法，原文中有这样几句注解：“‘导引’谓摇筋骨，动支节；‘按蹻谓抑按皮肉’，‘蹻’谓捷举手足。”为什么人们能相信并记载了“摇筋骨，动支节”、“捷举手足”之类的身体活动能够治好某些疾病呢？显然，这是由于人们从长期的生活经验中，已经认识到了“导引”与“按蹻”等活动，对于人体有着增强体质和防治疾病的作用。

我国古代以身体活动来防病去病的方法，很早就产生了。《路史》中记载过一段古老的传说，反映的是在我国原始社会的某一时期，由于雨水过多，江河改道，气候潮湿、闷热，恶劣的自然环境使很多人生了病；又由于人们血脉流通不畅，一些人的手、脚也都肿了。在这种情况下，人们为了消除手脚的肿胀，于是就创造了一种舞蹈。这种舞蹈，后

人称之为“消肿舞”。原文是这样的：“阴康氏之时，水隤（颓tuí）不疏，江不行其原，阴凝而易闷。人既鬱于内，腴理滞着而多重髓（缀zhuì脚肿），得所以利其关节者，乃制为之舞。教人引舞以利道之，是谓‘大舞’。”

任何事物的形成，都有一个逐渐发展的过程；古代体育活动的形成，也不例外。事物发展的本身是渐进的，人们对于事物的认识，也有一个由浅入深的过程。同样，人们对于体育活动的认识，尤其是对于我国古代体育活动的认识，也是随着文化教育以及科学的发展而不断加深的。

但是，只有到了近代，由于马克思主义的出现，才为人们提供了一种科学的认识论和方法论。它启发和引导人们用辩证唯物主义的观点和方法，去考察与研究人类社会历史的各个方面。这就使历史上许多原来认识不清的问题，包括我国古代体育方面的许多问题，逐步地得到了科学的解释；历史上许多偏见，也逐步地得到了纠正。

长期以来，人们对于中国古代的体育活动，一直有着许多不同的认识。人们在现实生活中，所见所闻的，往往是现代的体育，而对于古代的体育，则很少看到、听到。由于种种原因，特别是由于历史知识的缺乏，一般人对于近现代的体育活动与古代的体育活动有哪些历史的联系，很少了解。于是，有人认为，中国古代社会并没有体育活动：既然中国古代连“体育”这个词儿都未见过，又怎么会有体育活动呢？也有人认为，中国古代虽然也出现过一些锻炼身体的活动，但是都不成体统。在分析体育活动的作用与意义方面，更是众说纷纭。有人认为体育是属于活动身体的，而劳动同样也是一种身体活动，因此劳动与体育并没有什么区别，主张劳

动可以代替体育。另外，还有一种带有普遍性的认识，认为体育在社会生活中并非是一种不可缺少的文化活动，而只不过是一种跑跑跳跳、戏弄玩耍之类的游戏而已。凡此种种，不一而足。

上述思想的形成，原因是多方面的；但主要是由于对我国古代体育了解较少。因此，向人们介绍我国古代体育活动的情况是十分必要的。本书的写作目的，即在于此。

这本书的内容主要包括两个方面：

1. 全面介绍我国古代体育活动的情况；
2. 通过对古代体育活动的产生与发展的分析，从历史上说明体育活动的作用与意义。

——我希望，这本小书能够为广大教育与体育工作者了解与研究我国古代的体育，提供一点参考。

目 录

序 言

我国古代早期体育活动的产生.....	(1)
一、原始社会的生活对人的身体所产生的影响.....	(2)
(一) 原始社会的经济生活.....	(2)
(二) 原始社会的文化艺术活动.....	(6)
(三) 原始社会出现的部落战争.....	(10)
(四) 古代早期体育活动的产生.....	(12)
二、萌芽状态的体育活动.....	(13)
(一) 神话与传说.....	(14)
1. 羿射九日 (15) ; 2. 纪昌学射 (16); 3. 夸父逐日 (19);	
4. 龙伯钓鳌 (19) ; 5. 击石拊石, 百兽率舞 (21) ; 6. 击壤而歌 (24) ;	
7. 踏鞠始于轩后 (25) ; 8. 尧造围棋 (25) ;	
(二) 古代早期体育活动的缩影.....	(26)
1. 练习长距离跑 (26) ; 2. 赛跑 (27) ; 3. 投标枪、射箭 (27) ;	
4. 儿童游戏 (27) ; 5. 跳高和角力 (29) ; 6. 滑雪比赛 (29)	
简短结论.....	(30)
我国古代的各种军事操练促进了武艺的发展.....	(31)
一、提倡与奖励武功.....	(33)
1. 国之大事, 在祀与戎 (33) ; 2. 重赏之下, 必有勇夫 (35) ;	
3. 兵之胜在于算兵 (36)	

二、轻足善走、逾高超远·····	(36)
1. 轻足善走 (37) ; 2. 逾高超远 (39) ; 3. 投石 (40)	
三、御·····	(41)
1. 商以后的车战 (41) ; 2. 驾车比赛 (43)	
四、骑射·····	(45)
1. 伯乐与千里马 (45) ; 2. 赛马 (46) ; 3. 赵武灵王胡服骑射 (47) ; 4. 骑射之名将 (49) ; 5. 军中之马术 (53) ;	
6. 击鞠 (古代之马球) (54) ; 7. 射 (弓、弩、弹射) (64)	
五、越深水渡江河·····	(70)
1. 齐民之游水, 不避吴越 (71) ; 2. 春秋时期的“船军之教” (71) ; 3. 汉武帝作昆明池以习水战 (72) ; 4. 唐代于洞庭湖训练水军 (73) ; 5. 强钩 (拔河) 源于水战 (74)	
六、击刺技艺之源流·····	(77)
1. 拳兴于齐国 (77) ; 2. 剑起于吴越 (78) ; 3. 击刺技艺之源流 (82)	
简短结论·····	(86)
宫廷贵族生活范围内的各种表演和比赛·····	(88)
一、举鼎·····	(88)
二、硬功绝劲·····	(90)
三、角力相扑·····	(93)
四、田猎·····	(98)
五、舞乐百戏·····	(104)
1. 舞生 (104) ; 2. 剑舞 (105) ; 3. 字舞 (107) ; 4. 绳技 (108) ; 5. 乐舞杂戏 (108) ; 6. 水秋千与冰嬉 (110)	
六、射礼与投壶·····	(116)
简短结论·····	(119)

民众营生自卫和节日风俗中的体育活动	(120)
一、游泳、竞渡.....	(121)
1. 游泳 (121); 2. 竞渡 (123)	
二、骑木而行 (古代滑雪)	(126)
三、带刀而耕, 带剑而锄.....	(128)
四、秋千、缘竿.....	(130)
1. 秋千 (130); 2. 缘竿 (131)	
五、拔河.....	(131)
六、驰马夺幟.....	(132)
七、踢球、跳百索.....	(133)
1. 踢球 (133); 2. 跳百索 (134)	
简短结论.....	(134)
休闲娱乐游戏中的体育活动	(136)
一、放风筝.....	(136)
二、弈秋通国之善弈者.....	(138)
三、蹴鞠.....	(142)
1. 蹴鞠源于民间 (142); 2. 唐代之鞠“嘘气闭而蹴之” (144); 3. 交争竞逐, 驰突喧阗 (145); 4. 使鞠绕身, 终日 不堕 (147); 5. 蹴鞠当场二月天, 香风吹下两婵娟 (147)	
四、飞石、打板.....	(150)
简短结论.....	(151)
古代教育中的体育活动	(153)
一、关于我国古代早期的学校.....	(153)
1. 经济的发展 (153); 2. 社会的需要 (154); 3. 文字的产生 (154)	
二、我国古代早期学校的教育内容.....	(155)

三、我国古代学校教育中的体育活动·····	(157)
1. 射 (157); 2. 御 (158); 3. 舞蹈 (159)	
四、我国古代教育家有关全面教育的思想·····	(160)
简短结论·····	(164)
养生之道简介 ·····	(165)
一、养生之道的由来·····	(165)
二、察阴阳之宜, 辨万物之利·····	(167)
三、养备而动时, 则天不能病·····	(168)
四、扁鹊之反对“信巫不信医”·····	(170)
五、饮食有节, 洒扫沐浴·····	(174)
六、起居有常, 不妄作劳·····	(178)
七、养身莫善于习动·····	(180)
1. 导引 (184); 2. 华佗“五禽戏” (185); 3. 易筋经 和八段锦 (189)	
八、治气养心, 不以元气佐喜怒·····	(190)
简短结论·····	(194)
古代体育思想综述 ·····	(195)
一、人寿以百年为期·····	(195)
二、养略而动罕, 则天不能使之全·····	(196)
三、武举与武学·····	(200)
四、励志勤力·····	(203)
简短结论·····	(203)
结束语 ·····	(205)
后记 ·····	(209)

我国古代早期体育活动的产生

长期以来，人们对于体育是如何产生的，一直有着各种各样的看法。有人认为，体育的产生没有什么目的，它是自然而然地发展起来的。也有人说，体育就是产生于玩，直到今天，也还有人把体育说成是一种玩。

其实，从历史上看，体育演变的过程是很清楚的。体育活动的出现并不是无缘无故的，它不仅是社会的需要，而且和社会上的其它活动，也有着密切的联系。

我国古代早期体育活动的产生，可以追溯到原始社会时期。因为原始社会的经济生活、文化艺术、部落战争以及早期的教育活动等等，对于人们的身体，不论是体力还是技能技巧方面，都已经有了了一定的要求。

我国古代早期的体育活动，即是适应上述的社会需要而逐渐产生的。

原始社会时期距今已十分久远了，我们要了解那时的生活，研究古代早期体育活动的产生，一方面固然要根据对于历史文物和文献记载的分析，另一方面，还可以从我国民族学的研究中，约略地窥知我国古代体育活动开展的情形。

一、原始社会的生活对人的身体 所产生的影响

(一) 原始社会的经济生活

我国的原始社会，大约经历了几十万年的时间。在原始社会的早期，人们过着什么样的经济生活呢？据古书《韩非子》和《礼记》中的记载，当时是“人民少而禽兽众”，“食草木之实，鸟兽之肉”，“未有麻丝，衣其羽皮”。这些记载的大意是：当时大地上的人很少，野兽却成群地出没。在那样的环境里，人们靠什么生活呢？他们采集野生植物充饥，靠捕捉野兽吃肉。人们还不会种麻养蚕，更不懂纺纱织布。大家穿什么呢？只用鸟兽的皮毛御寒遮体。

对于上述推断与分析，人们曾表示过怀疑，对远古时期人们的狩猎活动，更觉难以理解。因为当时既然是“人民少而禽兽众”，且人与猛兽相比又无尖爪利齿，在那种条件下，逃避以求生尚且不能，又何言其狩猎呢？

其实，对于上述疑问，古人早有分析，认为，人们当时之所以能进行狩猎活动，其中有两个有利条件：一是人能合群，二是人会制作和使用工具。人会造工具，才脱离动物范畴，人才成其为人。人们当时就是借助于这两种优势，进行狩猎活动并且生存下来。

在《荀子·王制》篇中这样记载道：“人有气有生有知，亦且有义，故最为天下贵也。力不若牛，走不如马，而牛马为用何也。曰，人能群，彼不能群也……和则一，一则