

中国古代体育 文化史

杨向东 著



天津人民出版社
TIANJINRENMINCHUBANSHE

中国古代体育文化史

杨向东

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国古代体育文化史 / 杨向东著. —天津:天津人民出版社, 2000. 9
ISBN 7-201-03556-8

I. 中... II. 杨... III. 古代体育-研究-中国
IV. G812.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 22516 号

天津人民出版社出版、发行

出版人:赵明东

(天津市张自忠路 189 号 邮政编码:300020)

邮购部电话:27314360

网址:<http://www.tjrm.com.cn>

电子信箱:tjrmchbs@public.tpt.tj.cn

天津宝坻第二印刷厂印刷 新华书店天津发行所发行

*

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 32 开本 2 插页 11.875 印张

字数:277 千字 印数:1—3000

定价:18.50 元

2001.1.16
三联韬奋图书中心
No. 2048277

序

体育是人类健康之具,是育人之道,是民族之气,是精神与意志之形,是人体动态艺术之极,是人类和平交流之使。体育者,国民之大事也。

南开大学老校长张伯苓在上个世纪前期有感于当时“东亚病夫”之状,大声疾呼:“强我种族,体育为先!”“东亚病夫”是封建帝国衰败之象;如果翻开历史的长卷,我们的民族在很长的历史时期里有过骁勇、健壮的辉煌,体育则是令人耀眼的斑斓。在古老的摩崖石刻中有矫健引弓射箭的勇士,这固然是射猎的写真,但何尝不可以视为体育竞赛的滥觞。孔子的教育科目有“射”一项,就是古老的体育课。老夫子说:“君子无所争,必也射乎!揖让而升,下而饮。其争也君子。”大意是,君子没有什么可争之事,如果有所争,必定是射箭比赛。比赛时互相作揖走入场地,比赛后互相祝酒。竞赛是很有礼貌的!可见我们民族的体育竞赛由来已久,而且有文质彬彬的比赛规则。

中国古代的体育丰富多彩,如导引养生,蹴鞠击鞠,武舞田猎,摔跤武术,博弈等等,项目繁多。具体而论有学校体育,有军事体育,有贵族体育,有民间体育,遍布于整个社会。近代以来又有国外的各种体育项目传入,可谓锦上添花。

体育可谓是一种文化。它是整个人类文化的一个组成部分。体育史是专门研究作为社会文化的体育之产生、发展过程

及其规律的一门学科,它是体育学和历史学的交叉学科。综观目前的情况,对中国古代体育的研究尚处于拓荒阶段,有许多问题需要进行考证和发掘。

青年学者杨向东勇敢地闯入这块尚待开垦的处女地,把体育文化作为整个人类文化的一部分来进行研究,这无论是对体育学还是历史学都具有开创性意义。书中图文并茂,综合文献和考古资料,生动活泼。在此,谨向杨向东同志致贺,同时希望更多的年轻朋友到这块处女地来参加耕耘!是以为序。



2000年4月于南开大学

目 录

绪 论	(1)
第一章 田径运动	(13)
第一节 跑	(13)
一、跑是一种生活技能	(13)
二、关于跑的最早文字记载	(14)
三、掌握了长跑中的技巧	(15)
四、长跑在军事中的应用	(17)
五、长跑用于通信联络	(19)
六、宗教节日中的长跑比赛	(19)
第二节 跳	(20)
一、春秋战国时测跳选卒	(20)
二、作为军事训练项目	(21)
三、作为娱乐项目	(22)
第三节 投掷	(25)
一、投石	(25)
二、投壶	(29)

三、击壤	(37)
四、布鲁	(40)
五、武事活动中的投掷	(41)
第二章 射箭	(45)
第一节 弓箭和弩的发明及射击技能的出现	(45)
一、弓箭的产生	(45)
二、弩的产生	(48)
三、弋射	(50)
四、弹弓	(51)
第二节 弓箭在军事中的应用	(53)
一、弓箭作为车战中的兵器	(53)
二、弓箭制造工艺的改进和射艺水平的提高	(55)
三、胡服骑射	(57)
四、射艺的大发展	(60)
第三节 西周的礼射	(65)
一、大射	(66)
二、宾射	(67)
三、燕射	(67)
四、乡射	(67)
第四节 广泛开展的射箭活动	(68)
一、射作为学校教育的内容	(68)
二、《射经》的出现	(70)
三、少数民族的善射	(72)
四、射柳的演变	(77)

五、民间弓箭社团的建立	(78)
第三章 球类活动	(81)
第一节 蹴鞠	(82)
一、有关蹴鞠最早的文字记载	(82)
二、蹴鞠的兴衰	(82)
三、鞠、竞赛制度和毬门	(93)
第二节 击鞠	(99)
一、有关击鞠最早的文献记载	(99)
二、唐代击鞠的兴盛	(101)
三、宋辽金时的衰落	(109)
四、元明时的击球活动	(114)
第三节 捶丸	(117)
第四节 其他球类活动	(120)
第四章 摔跤	(126)
第一节 摔跤的产生	(127)
第二节 角力的发展及角抵戏的出现	(129)
第三节 广泛开展的角力活动	(135)
第四节 角抵社和妇女角抵的出现	(138)
第五节 摔跤活动的盛行	(142)
第六节 少数民族开展的摔跤活动	(146)
第五章 举重、游泳、马术和冰雪运动	(152)
第一节 举重	(152)

一、举重的产生和发展	(152)
二、武举制中的举重	(156)
三、少数民族中开展的举重活动	(157)
第二节 游泳	(159)
一、《诗经》中对游泳的描写	(160)
二、春秋战国时的游泳	(161)
三、隋唐以后游泳的发展	(164)
第三节 马术运动	(169)
一、马的畜养及马政	(170)
二、驾驭之术	(173)
三、选择骑兵的标准及骑术的从小习练	(174)
四、马伎表演	(177)
第四节 冰雪运动	(185)
一、滑雪技能的产生与发展	(185)
二、滑冰技能的产生与发展	(189)
第六章 武术	(196)
第一节 先秦时期的武术形态	(196)
一、原始军事活动中武艺和兵器的产生及应用	(196)
二、夏商周时军事武艺和兵器的发展	(202)
三、春秋战国时武艺和兵器的发展	(206)
第二节 秦汉时的讲武练兵	(209)
一、秦代的军事武艺	(209)
二、汉匈战争中武艺的变化	(210)
三、剑术的演变和刀术的兴起	(212)

四、以戟矛为主的长兵器	(214)
第三节 魏晋南北朝时武艺的发展变化	(216)
一、戟的衰退与稍的勃兴	(216)
二、刀与楯的使用	(216)
三、佩剑与舞剑	(217)
四、棍棒兵器的应用	(219)
第四节 隋唐五代长短兵器的应用及武艺的 发展	(221)
一、枪术的长足发展及其他长兵器的应用	(221)
二、铁锤的应用	(222)
三、陌刀的出现及广泛应用	(223)
四、引人入胜的剑舞	(224)
第五节 宋元时期兵器及武艺的大发展	(225)
一、枪及刀术	(225)
二、锤类及其他兵器	(228)
三、宋军的武艺表演活动	(229)
四、宋代的民间武艺	(231)
五、元代束缚民间武艺的发展	(234)
第六节 明清时期武术体系的形成	(236)
一、拳术述要	(236)
二、器械之术述要	(239)
三、武术门派的繁衍	(245)
四、少林武术的发展变化	(247)
五、清代民间宗教、秘密结社与武术的传播和 发展	(248)

六、有代表性的民间武术家及武术论著	(249)
第七章 民俗体育	(251)
第一节 秋千	(251)
第二节 风筝	(256)
第三节 拔河	(258)
第四节 龙舟竞渡	(261)
第五节 郊游	(268)
第六节 登高	(271)
第七节 踢毽子	(274)
第八章 养生体育	(278)
第一节 先秦时期养生术和养生思想	(279)
一、原始体育养生的发端	(279)
二、导引养生体系的初步形成	(280)
三、老庄思想与养生	(284)
四、孔子思想与养生	(287)
五、《吕氏春秋》的养生思想	(289)
第二节 秦汉养生思想与导引术	(291)
一、养生思想的特点	(291)
二、《养生方》和《导引图》	(292)
三、华佗的养生思想与五禽戏	(296)
第三节 魏晋南北朝导引养生思想与方法的 发展变化	(299)
一、养生思想的特点	(299)

二、葛洪的养生主张	(299)
三、陶弘景的养生著述	(300)
第四节 隋唐五代导引养生理论与实践的发展	(302)
一、养生思想的特点	(302)
二、《诸病源候论》中的导引法	(303)
三、孙思邈的养生思想与方法	(304)
第五节 宋元导引养生术的发展	(306)
一、导引养生的特点	(306)
二、对前人导引养生资料的汇集整理	(307)
三、简便易行的导引养生术	(308)
第六节 明清导引养生术	(312)
一、导引养生的特点	(312)
二、对导引养生的继承和发展	(313)
第九章 武举制	(319)
第一节 唐代武举制度的建立	(319)
第二节 宋金武举制度	(323)
第三节 明代武举制度	(329)
第四节 清代武举制度的废止	(331)
第十章 中外体育文化交流	(336)
第一节 中国与日本	(336)
一、马、马具和射艺	(336)
二、蹴鞠和马球	(338)
三、相扑和龙舟赛	(342)

四、汉刀和倭刀	(345)
五、陈元赞和贝原益轩	(347)
第二节 中国与印度	(350)
第三节 中国与朝鲜	(353)
第四节 中国与其他国家	(356)
插图目录	(358)
参考书目	(365)

绪 论

体育是什么？要完成这本《中国古代体育文化史》，首先就必须回答这个问题，这是不能回避的。我们认为，如果用哲学的方法抽象地认识体育，那么体育就是对体能的培养。培养是按照一定的目的长期地教育和训练。体能是指人体活动的能力。能力是人们成功地完成某种活动所必需的个性心理特征。它有两种含义：其一指已表现出来的实际能力和已达到的某种熟练程度，可用成就测验来测量；其二指潜在能力，即尚未表现出来的心理能量，是通过学习或训练后可能发展起来的能力与可能达到的某种熟练程度，可用性向测验来测量。实际能力和心理潜能是不可分割的统一体。心理潜能是一个抽象的概念，它只是各种能力展现的可能性，只有在遗传与成熟的基础上，通过学习才可能变成实际操作能力。心理潜能是实际能力形成的基础和条件，而实际操作能力是心理潜能的展现，二者不可分割。人的能力存在个别差异，有一般能力（智力）的个别差异、特殊能力的个别差异、能力成熟早晚的差异和能力的团体差异（主要有年龄、职业、性别差异）等。影响能力形成和发展的因素很多，概括地讲有三个方面的因素：一是先天性因素，包括遗传基因和胎儿期因母

体内环境影响所造成的个体特征；二是后天环境因素，包括家庭影响，学校教育和社会历史文化的作用等；三是个人的主观努力。素质是能力的自然前提。人的神经系统以及感觉器官、运动器官的生理结构和功能特点，特别是脑的微观结构的特点，与能力的形成和发展有密切关系。素质的缺陷（如脑的发育不健全）会造成能力发展的障碍。素质只是能力形成和发展的前提条件之一，能力的形成和发展，主要还是决定于人的社会生活条件，特别是教育和长期从事的实践活动。一个人尽管具有某方面的素质，但是如果不接受有关方面的教育和训练，不从事有关方面的实践活动，那么相应的能力是不会得到发展的。相反，素质上虽然有某些缺陷，但经过教育和实践锻炼，却可以得到补偿而使能力得以发展。这一点通过伤残人的奥林匹克运动会可以得到证明。人的能力的形成和发展离不开个人所参加的社会实践活动。随着社会生产力的发展，科学技术和文化教育的进步以及社会活动领域的扩大，人也不断地产生新的需要，形成和发展多种多样的能力。

从体育就是体能的培养来看，按照人的年龄来划分，少年儿童的体育，那就侧重在体能的培育；青壮年的体育，那就侧重在体能的增强和强化；老年的体育，那就侧重在体能的保持和延缓衰退。培育、强化、保持是互相联系、不可分割的；只不过是在不同的年龄阶段有所侧重罢了。如果按照现代体育的组成来划分，那么学校体育就是以体能的培育为主，竞技体育就是以体能的强化为主，社会体育就是以体能的保持为主。

体能是人类求生存、谋发展的最基本条件。丧失体能的人，如果连生活都不能自理，那就更谈不上求生存的生产和自卫活

动与征服自然了,至于改善自身生存状态,造福社会及全人类,谋求发展那只能是空想。正如恩格斯指出的那样:“人不仅为生存而斗争,而且为享受、为增加自己的享受而斗争……为社会的生产发展资料而斗争。”(《马克思恩格斯全集》第34卷第163页)求生存、谋发展是人生的根本目的,当然享受是包含在生存和发展中的。生存和发展也是互相联系的,不可分割的。人在求生存、谋发展的过程中,是会产生需要的。正如马克思所说:“他们的需要即他们的本性”。(《马克思恩格斯全集》第3卷第515页)在马克思看来,人的需要是人追求自己的对象的本质力量,是人类的机能。这种机能,一方面是由人的一切社会关系的总和决定,通过人的自由自觉的实践活动产生和发展的;另一方面,人的实践活动和人们的社会关系本身又构成了人的需要的主要内容。因此,需要作为人的本性,是从一个方面体现了人作为社会关系的总和以及社会实践活动主体两个方面的规定。需要作为人们追求自己对象的生命机能是人的实践活动的内在动力。美国心理学家马斯洛指出,人类价值体系中有两类需要:一是沿生物系谱上升的逐渐变弱的本能需要,称低级需要或生理需要;一是随生物的进化逐渐显示出来的潜能,称高级需要或心理需要。这两类需要分五个层次,以金字塔的结构形式排列,金字塔的最低部是生理需要,依次上升是安全需要、社会交往需要、爱情与友谊需要、尊重需要,最顶端是自我实现需要。他认为,一般说来,只有低级的生理需要得到满足,高级的需要才能满足,而高级需要的满足,才能产生令人满意的主观效果,亦即使人产生更深刻的幸福感和内部生活的丰富感。按照马斯洛的观点:人类在求生存、谋发展的过程中就要产生和逐渐满足这五

个层次的需要,而在满足这些需要的过程中就要产生一种经验的积累。那就是人类求生存、谋发展的经验总结,这就是文化。人类在满足这些需要的过程中是必须把体能作为前提条件的,那么对体能培养的经验总结就是体育文化。体育文化作为人类文化的一个组成部分,上升为理论的,构成了精神文化的一部分,具体传习的则构成了文化实践的一部分。作为精神文化一部分的体育文化,如理论观点、目的任务、方针政策、管理制度等是属于社会意识形态范畴,所以往往带有民族性、阶级性,而且离不开社会的政治、经济、宗教、艺术等其他文化现象的制约和影响。而作为文化实践部分的体育文化,如技术、战术、方法、手段、服装、器材、场地设施等不属于社会意识形态范畴,一般不带有阶级性、民族性。体育文化的最高境界,就是人类为着共同的目的,按照统一的方针政策,实施统一的管理制度开展体育,这种统一的模式就是全人类的体育文明。正如现代奥运会的创始人顾拜旦所说的:“重要的是参加,而不是取胜。”他认为奥运会旨在增强国际间的相互了解。大家可以不分阶级、不分民族,为了和平的目的而来,怀着深情的友谊而去,胜败输赢当如过眼烟云,金牌不足挂齿。由此表现了体育文化巨大的融通性。而作为体育文化中的实践部分,人类追求的最高境界正如奥林匹克的格言“更快、更高、更强”。使人类在谋发展寻求一种自我超越,一种自我实现,一种在体育运动中获得的做人的完美享受感。

体育文化的形成是一个漫长的历史过程,它是同人类一同产生的,也是人类所特有的。体育同人类最早的求生存、谋发展以及早期的生产劳动实践有着直接密切的联系。以骨、木、石器