

ILLUSTRATED HISTORY OF
ANCIENT CHINESE SPORTS

中國古代 體育圖說



北京燕山出版社

中華全國體育總會文史編審委員會
中國國家體委體育文史工作委員會

編

中國古代體育圖說

北京燕山出版社



中国古代体育图说

国家体委体育文史工作委员会
全国体总文史资料编审委员会 编

北京燕山出版社出版

(北京东城区府学胡同 36 号)

煤炭工业出版社印刷厂印刷

全国各地新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/16·印张 6.5

1990 年 8 月北京第一版 1990 年 8 月北京第一次印刷

ISBN 7-5402-0228-9/K·0058

印数:1—1000 定价:77 元

前言

张彩珍

历史的长河，以她恢宏的胸怀，融汇着百川归流。不同民族的文化，以其独特的风采，驱动着人类文明发展的巨轮。体育作为一种社会文化形态，总是根植在一定民族文化土壤之上，呈现出互为异趣的民族文化特征。

至迟在 170 万年前，中华民族的祖先就生息繁衍在亚洲的东部。距今约 5000 年左右，华夏民族就摆脱了野蛮状态迈入文明时期。中国体育也开始了自己的历史进程。在自给自足小农经济与专制统一局面所提供的文化氛围中，在不断吸收外来体育形式、在民族冲突与交融的过程中，经历了长期发展，形成了独具特色的华夏民族体育。

中国古代体育源远流长。早在原始社会末期，就产生了增进健康、医治疾病的导引。公元前 4 世纪，有了比较系统的养生思想；至迟在公元前 11 世纪，就有了体育教学；公元前 600 多年，就记载有蹴鞠（中国古代的足球）活动；公元前 7 世纪，就产生了专项身体训练与心理训练的要求与理论。公元前 4~3 世纪，形成了锻炼学、训练学的基础理论与体育基本价值观念。公元 11 世纪左右，出现了体育运动组织；……。

中国古代体育活动形式多样，内容丰富。有球戏活动、“田径”活动、水上活动、冰上活动、骑射运动、武术运动、技巧表演、保健活动等不同形式。仅球戏活动就有：蹴鞠、踢球、击球（马球）、步打球、捶丸、木射、板球、冰上蹴鞠等多种类型。

中国古代体育具有鲜明的民族特色。延年益寿的导引不同于现代体操，强身自卫的武术异趣于击剑、拳击，形神兼修的训练方法也有其独到之处；“精、气、神”三位一体的生命观、“阴阳和谐”的健康机理、“节阴阳，调刚柔”的运动原则等基础理论，有别于现代体育的理论模式。

悠久的历史、丰富的内容、独特的理论，使中国古代体育在世界体育发展中占有特殊的位置。公元 5~14 世纪，当欧洲体育在中世纪黑暗中艰难地行进时，中国人崇尚阳刚之美，追求体能与技艺的提高，对世界体育的发展作出了重要的贡献。公元 11 世纪左右，市民体育的勃兴，曾使中国古代体育存在过率先向近代体育跃进的机遇。终因受整个社会经济、政治、文化发展的制约，未能实现向近代体育的升华。到公元 16 世纪，中国古代体育的发展比起文艺复兴后起飞的欧洲体育，显得步履蹒跚。及至近代则落后更远。

这本《中国古代体育图说》，收集了历代有关体育的出土或传世文物。象崖画、铭刻、石刻、帛画、壁画、字画等形象的图照，基本上按时间顺序，配以简明的文字选编而成。它力图概略地展示中国古代体育的主要内容和发​​展脉络，不失为一本形象的中国古代体育简史。

我们不是相对主义的历史循环论者。但人类文明的发展表明：文明的进步，总是不断地从不同民族的传统文化中吸取营养。特别是当一种文化模式面临时代的挑战，而需要重新建构理论大厦的时候更是如此。现代生理学尽管已经发展到细胞分子水平，但其传统思维模式所能提供的理论武器，远不能对气功、瑜伽等生命现象作出合理周全的解释。不少科学工作者寄希望于中国传统的生命哲学，企图从中找出解开生命奥秘的钥匙。中国传统体育的理论与实践所蕴藏的潜力，也日渐引起现代体育科学工作者的关注。但时代的隔膜，影响了他们对中国传统体育的理解和认识。这本《图说》，对那些希望了解和研究中国传统体育的读者，无疑是一本简明而形象的教材；对于那些从事今天体育发展和明天体育设计的专家学者，无疑是一面可供参阅的铜鉴。

1990 年 4 月 25 日

PREFACE

ZHANG CAIZHEN

The evolution of human civilization is that of different cultures absorbing from each other while retaining their own unique characteristics. So is sports, which, as a cultural activity, is rooted in the national soil and blooms across national boundaries.

The ancestors of the Chinese people were found to live in the east of Asia as early as 1.7 million years ago. Up to now our civilization has a history of more than 5000 years. This is also the span of time in which sports developed in China. The Chinese national sports gradually took shape in the process of borrowing, rejecting and absorbing foreign elements.

Ancient Chinese sports had a long history. As early as in late primitive society Daoyin was practised as an exercise to keep fit and cure diseases. In the 4th century B.C. a systematic theory of keeping fit was formed. In the 11th century B.C. physical education started. About 600 years B.C. the practice of Cuju (ball-kicking), a primitive football game in China, was recorded. In the 7th century B.C. there were theories of and requirements on physical and psychological training for different events. Between the 4th century and the 3rd century B.C. basic theories of keeping fit and physical training were developed and sports value was established. Around 11th century sports organizations came into existence.

Ancient Chinese sports was rich in form and content, which could be classified into ballgames, track and field events, water games, ice games, horsemen's archery, martial arts, acrobatic gymnastics and keep-fit exercises. Ball games, for example, could be subclassified into Cuju, kicking, Jiju (Polo), Buda Ball, Ballbeating, Battledore and Cuju on ice, etc.

Ancient Chinese sports had its distinctive national features. Daoyin, effective in prolonging one's life, was different from modern gymnastics, martial arts, fencing and boxing. It was unique in that it helped promote body-building through the cultivation of one's will and character. In contrast to theories of ancient Chinese sports incorporated the tridimensional concept of life—that of essence, energy, and spirit, the health mechanism—that of harmony between Yin and Yang, and the principles of sports—that of modulation between Yin and Yang and between masculinity and femininity.

With its long history, rich content and unique theory, ancient Chinese sports occupied a special position in the development of world sports. Between the 5th century and the 14th century when European sports was inching ahead in the dark Middle Ages, the Chinese people were already pursuing the perfection of physical power and skills and making important contributions to the development of world sports through their arduous efforts in the cultivation of the masculine beauty. About the 11th century A.D. the sports among town people were thriving and would have leapt into modern sports from then ancient mantle ahead of others their momentum had not been checked by slow economic, political and cultural developments in China. In the 16th century, compared with European sports which took off after the Renaissance, the development of Chinese sports began to slow down and was eventually left far behind in modern times.

"Illustrated History of Ancient Chinese Sports" is a collection of pictures that tell us

about sports in the different stages of Chinese history: cliff carvings, stone carvings, inscriptions, murals, paintings on silk, calligraphy and paintings ect. The pictures are roughly arranged in time order with brief captions, giving the readers a brief outline of the development of ancient Chinese sports and its main content. The book is regarded as a vivid short history of the development of ancient Chinese sports.

Human civilization as a whole draws nourishment from the traditional cultures of many different nations. The same is true with a particular culture specially when the mode of a culture is challenged by the time and the needs of reconstructing its theoretical basis. Although modern physiology has developed to the level of molecular cellule, its mode traditional of reasoning can yet provide thorough explanations for life phenomena such as Qigong and Yoga. In order to find the key to the mysteries of life many scientists place their hope in the Chinese traditional philosophy of life. The potential of the theories and the practice of ancient Chinese sports have also increasingly drawn attention from sports scientists. However, their disconnection from the sports reality in China has hindered their understanding of ancient Chinese sports. This book is no doubt a vivid text for those who wish to understand and study Chinese sports and a valuable reference for those engaged in sports research for today and in the future.

April.25. 1990

目 录

中国古代体育的发端

概述

一、体育的起源

1. 投石与弄丸
2. 从手舞足蹈到“大武舞”
3. “夸父逐日”与“先马走”
4. 狩猎的演变
5. “人面鱼纹”与“矩游为乐”

二、六艺教育

1. 孔子的体育思想
2. “六艺”中的射箭
3. “六艺”中的赛车

三、长寿观念的产生

中国古代体育的初兴

概述

四、“百戏”中的体育活动

1. 从“讲武之礼”到“百戏竞技”
2. “逆行连倒”
3. 寻幢、履索
4. 冲狭、燕濯
5. 像人斗兽

五、蹴鞠运动的兴起

1. 蹴鞠的起源
2. “蹴鞠舞”与“讲练之戏”
3. 蹴鞠规则大略

六、雅歌投壶

七、武艺的演进

1. “越女论剑”
2. “项庄舞剑”

3. 技击竞赛

4. “百戏”中的“武戏”

5. “空手入白刃”

八、角力的演变

九、拓关、扛鼎

十、养生学的形成

1. 养生理论的形成
2. 却病延年的“导引术”
3. 华佗与《五禽戏》
4. 庄子与“行气术”
5. “行气”理论的奠基

十一、竞渡、斥涛

中国古代体育的繁荣

概述

十二、“达生任性”的世风

十三、击球的勃兴

1. 击球的缘起与勃兴
2. “打球供奉”
3. 球场一瞥

十四、球戏的发展

1. 蹴鞠的革新
2. 击壤与木射

十五、角力的发展

1. 相扑的独立
2. 唐代的相扑运动

十六、“一射两虎穿，转背落双鸢”的狩猎

十七、“千人拊万人哈呀”的拔河

十八、“回身换衣，作字如画”的

字舞

十九、围棋的发展

1. “仿周天之度”的棋戏
2. 棋局的演变与段位的品评
3. 唐代围棋的发展

二十、武艺的发展

1. “取士拔才，必先弓马”的武举
2. “虚试无对，实用无验”的习武

二十一、养生的发展

1. “寿夭之来，在于善求”的养生
2. 导引术的演变

中国古代体育的演变

概述

二十二、市民体育的初兴

二十三、蹴鞠的演变

1. 球门社规
2. 白打场户
3. 宋代的蹴鞠活动
4. 元代的蹴鞠活动
5. 明代的蹴鞠活动
6. 妇女儿童蹴鞠

二十四、捶丸

1. 捶丸的缘起
2. 捶丸教科书——《丸经》
3. 明代的捶丸活动

二十五、击球

1. “打球仪”
2. 击球的演变

二十六、相扑、摔跤

1. 相扑的发展
2. 摔跤的演变
3. 清代的摔跤

二十七、水戏

1. 金明池夺标
2. 龙舟竞渡
3. 弄潮戏水

二十八、冰嬉盛典

二十九、投壶的演变

三十、棋戏

1. 围棋的发展
2. 象棋的普及

三十一、儿童游戏

三十二、骑射

1. 武举中的骑射
2. 民俗中的骑射活动

三十三、木兰秋狝

三十四、挽强蹶张

三十五、“贵由赤”与越野跑

三十六、武术体系的形成

1. 套路技术趋于成熟
2. 十八般武艺
3. 少林武术
4. 太极拳的缘起

三十七、养生术的发展

1. 八段锦
2. 十二月坐功
3. 易筋经

图版说明

后记

The Origin of Ancient Chinese Sports

(Prehistoric Period ~ B.C. 475)

Ancient Chinese sports dates back from the prehistoric barbarian period. In the middle of the Old Stone Age physical exercises were gradually separated from the direct process of labour as a result of increasingly complicated human labour and the rapid development of man's language ability and reasoning ability. This was no longer the mere reflection of human instinct but more of a conscious activity. In the Late Old Stone Age (50,000 ~ 10,000 years ago)

man's vague consciousness of his power and his desire to strengthen it gave rise to the development of dance and

sports. In the 21st century B.C. China evolved into class society. Social changes such as frequent wars, the establishment of writing system and school education as well as the establishment of law and order gave impetus to the development of sports. With the further division of labour the all purpose sports of primitive society began to disintegrate into the form of folk games, physical education, physical exercises for a medical purpose and physical and technical training for a military purpose. After thousands of years of evolution ancient Chinese sports began to take shape.

中国古代体育的发端

(史前时期 ~ 公元前 475 年)

概述

中国古代体育的起源，可以上溯到史前时期的蛮荒时代。旧石器中期（约 10~5 万年前）劳动技能日趋复杂，思维和语言能力迅速发展，使早期身体练习日渐与直接的劳动过程相分离，满足身心需求的本能反应，也日渐变为自觉的活动，到旧石器晚期（5~1 万年前）人类对自身力量的朦胧意识与努力提高自身力量的愿望，促使了舞蹈、竞技的发展，并使身体练习成为具有多种意义的重要社会活动，标志着古代体育呱呱坠地。公元前 21 世纪，中国进入阶级社会。频繁的战争，文字和学校的产生，宗法制度的形成等社会文化变革，推动了体育的发展。随着社会分工的发展，原始社会中那种融多种功能于一体的体育，开始分化为军队的身体，技能训练，学校教育和民间游戏，以及卫生保健不同形式。经上千年的演进，中国古代体育的雏形逐步形成。

一、体育的起源

1. 投石与弄丸

体育的起源是一个有争议的课题。人们提出了种种理论并设计了种种起源的模式。但任何一种学说,都难以给人一个满意的答案。在这一组有关石球的照片中,我们或许可以得到某些启示。1976年,在山西阳高县许家窑,发掘出近两千个制作粗糙的石球。据今约10万年左右,属旧石器时期的遗物。(图1-1)在著名的西安半坡新石器时期文化遗址(公元前4800年~前4000年),也出土了石球和陶球。(图1-2)这些加工粗糙的大石球与加工精美的小石球,显然有不同的用处。从旧石器时期到新石器时期石球的演变,反映了石球社会功用的转化。云南沧源崖画上的“球戏图”(图1-3)可以为证。“球戏图”正是汉代画像石上“弄丸”(图1-5)的初始形态。虽然我们无法描绘出从许家窑石球到汉代球戏的演变细节,但石球从生产工具到游戏器具的嬗变,可以从某一侧面告诉我们游戏形成的一般过程。

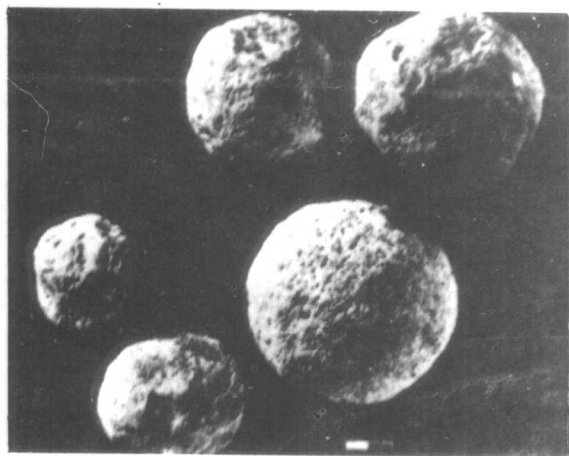


图 1-1 石球 (其中最大的重 1284 克, 最小的重 112 克)

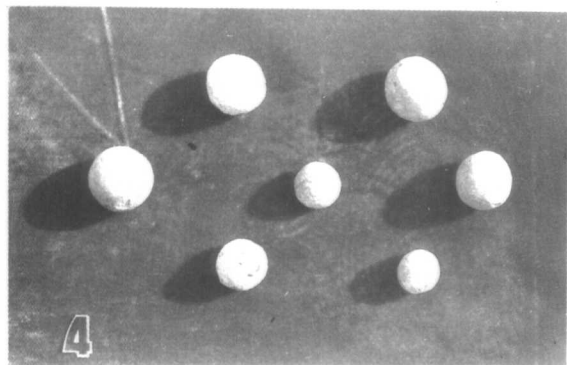


图 1-2 石球



图 1-3 球戏图

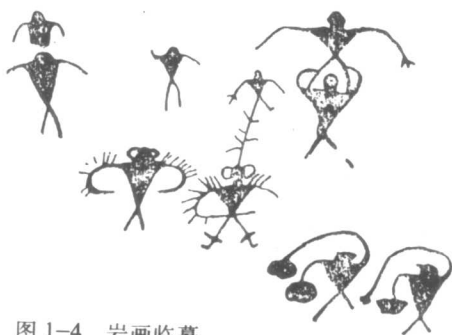


图 1-4 岩画临摹

图 1-5 百戏中的弄丸



2.从手舞足蹈到“大武舞”

“情动于中而形于言，言之不足故嗟叹之；嗟叹之不足故咏歌之；咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也”。《礼记·乐记》认为，舞蹈原本产生于满足身心需要的身体活动。青海大通县上孙家寨出土的舞蹈陶盆，（图 2-1）再现了原始先民联臂踏歌的欢娱情景。这组沧源崖画（图 2-2、4），也较好地反映了在早期人类社会中，舞蹈被赋予多种社会文化功能。庆贺、祭祀、技能训练都从中摄取了自己的表现形式。在奴隶社会中，“国之大事，在祀与戎。”舞蹈娱神、演武的功能得到充分的发展，成为尚武教育中的重要内容。

相传的六代大舞与组成大舞的六种基本舞蹈“小舞”，分为文舞与武舞两种形式。奴隶主子弟在 15 岁以前以习文舞为主，15 岁以后开始手持武器进行武舞练习，以掌握祭祀的礼仪与征战的知识。据《淮南子·缪称训》载，三苗叛，三苗三败而仍不服，“故禹执干戚，舞于两阶之间，而三苗服。”这种执干（盾）、戚（斧）的武舞奠定了后世战阵操演的基本形式（图 2-3）



图 2-1 舞蹈陶盆



图 2-2 舞蹈

图 2-3 操练图

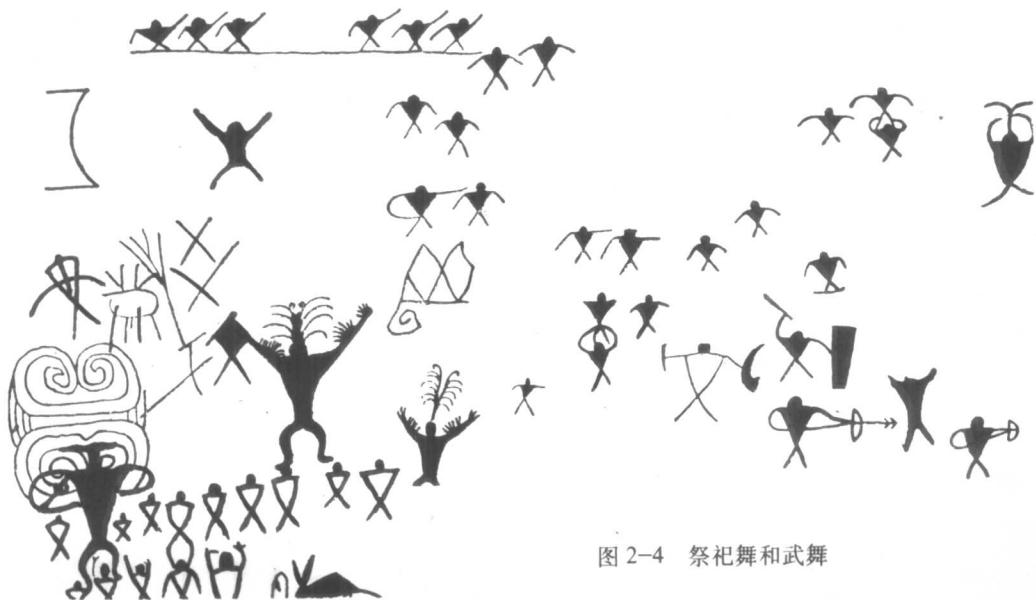


图 2-4 祭祀舞和武舞

3.“夸父逐日”与“先马走”

跑是原始人类求生存的基本技能。“夸父逐日”的神话集中反映了原始人类生活的艰辛与对奔跑能力的赞颂。在战车为主要作战手段的古战场，对护卫战车的徒兵有着较高的奔跑能力的要求。《楚辞》对他们有这样的描述“步及骤处兮，诱骋先，抑骛若通兮，引车右还。”称之为“先马走”。《令鼎》记载了这样一个故事：周武王到淇田场进行春种，而后进行了射箭比赛。在返回王宫时。成王一时兴起，让其护车随从与马车赛跑，他说：你们若能一直跟上我马车跑回宫中，我就赏赐你十家奴隶。两个护车紧随着奔驰的马车，一直跑到王宫，周成王如约赏赐。其中一个叫令的护车，铸了一个鼎把这事记了下来（图 3-1）。春秋战国时“先马走”一般称之为“虎贲”或“旅贲”，秦汉时期又叫“伍伯”。这组“伍伯”汉画像生动地展现了环卫车马前后的奔驰（图 3-2、3），随着步战的兴起，奔跑能力的提高就成为军队训练的基本内容《荀子·议兵篇》载：“魏之武卒，以度取之，衣三属之甲，操十二石之弩，负服矢五十个，置戈其上，冠鞭带剑，赢三日粮，日中而趋百里。”负重越野是军队训练普遍采用的方式。



图 3-1 “先马走”铭



图 3-2 伍伯图



图 3-3 伍伯图

4. 狩猎的演变

汉代著名文学家司马相如有赋云：“微赠出，纤缴施，弋白鹄，连双鹄”。这种箭镞带着长长的丝绳凌空指雁的游猎方式古人称之为“弋射”（图4-1）。

中国人认为弓箭是受树枝的弹力启示发明出来的。《风俗通义》称“柘桑之林，枝条畅茂，乌登其上，下垂著地，乌适飞去，后从拔杀，取以为弓。”在山西峙峪文化遗址中出土的石箭头（图4-3）表明距今2万8千多年前我国已经开始使用弓箭了。弓箭一产生就成为渔猎时期最重要的生产工具得到迅速地发展，“后羿射日”的传说反映了原始人类对弓箭及射手的崇敬。阴山崖画中的围猎图（图4-4）反映了弓箭在生产中的功用。随着渔猎生产向农耕生产的演变，弓箭和与之相关的狩猎在性质上也发生了变化，获取生活资料的任务让位于军事训练与消闲娱乐。“弋射图”展现了消闲的游猎方式。据《礼记》载：“天子易教于田猎以习五戎、班马政。”至周代，已经形成了春蒐、夏苗、秋狝、冬狩的围猎制度。这类围猎有着严格的规定：1、按不同身分到指定地区集结，听统一号令行动；2、围猎时必须驾车至野兽左方发射，并要求射中一定部位；3、围猎结束后凭割下的左耳数评功论赏；4、参加围猎者通过射箭比赛来决定对猎获物的分配。《诗经·小雅·车攻》记载了周宣王时，一次重要的围猎。（图4-5）这类修车马、备器械、会诸侯、选车徒的围猎，就与为裹腹而奔波的围猎大相异趣。



图4-3 石箭头

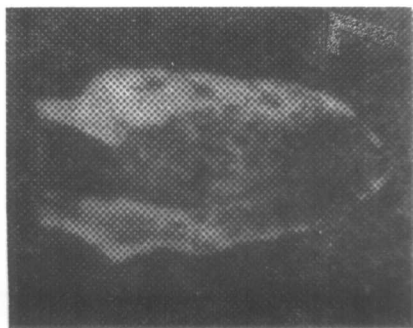


图4-1 弋射

图4-2 铜壶临摹

图4-5 《诗经·小雅·车攻》影印件

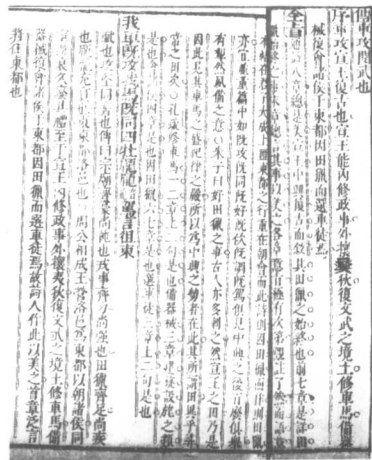


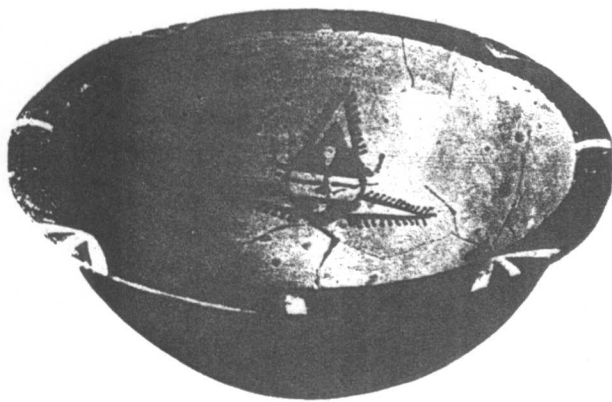
图4-4 围猎



5.“人面鱼纹”与“矩游为乐”

游水是人类在渔猎时期获取生活资料的一种技能。西安半坡发现的“人面鱼纹”图饰是对早期人类水上活动的概括(图 5-1)我国最早的诗歌集《诗经》有描述游水渡河的诗句:“就其深矣,方之舟之;就其浅矣,泳之游之。”《易经》上还记载了用两个葫芦分系腰侧泅水渡河。并将此种方式称之为“腰舟”。春秋时期伴随着对水网地区的开发,游泳技术也得以提高。不仅吴越等水网地区多游泳好手,在齐国等地也不乏身怀绝技的奇人,相传齐国勇士古冶子能在湍急的河流中潜行,“逆流百步,顺流九里。”

战国宴乐渔猎攻战纹铜壶比较典型而形象地展现了《六韬》所记载的“奇技者，所以越深水渡江河也；强弩长兵者，所以逾水战也”的情形。船下三位游泳者的姿式同现代自由式极相似（图5-4）。游泳是当时对水军训练的基本内容。训练往往采取“矩游为乐”的形式。据《管子》记载：齐桓公准备进攻孤竹离枝，又耽心越国从背后偷袭而请教管仲，管仲献上了“水豫”方策，建议“君请遏原流，大夫立沼池，令以矩游为乐，……能游者赐千金”。“齐民之游水，不避吴越。”从而大大提高了齐国的水战能力（图5-5）。这时期不仅通过竞赛方式提高水军的游泳能力，还总结出“与齐俱入，与泊偕出，从水道而不为私焉”的游泳要领。



人面鱼纹彩陶盆

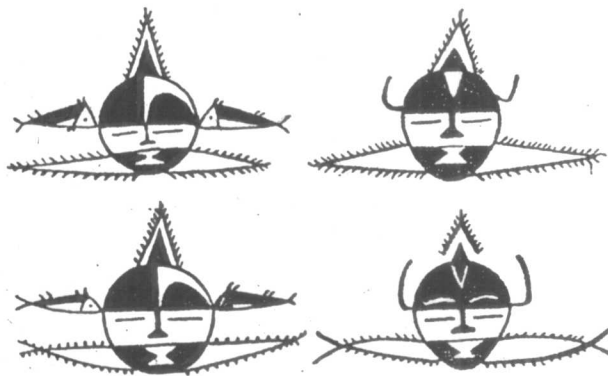


图 5-1-3 陶盆上绘的各种人面鱼纹

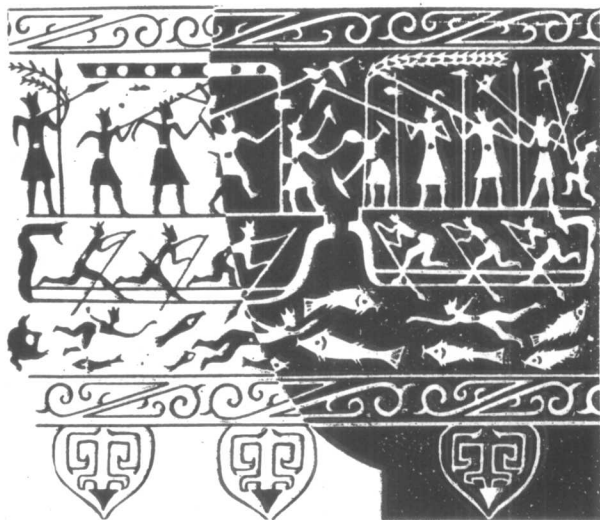


图 5-4 游泳图

图 5-5 《管子·轻重》



二、六艺教育

1. 孔子的体育思想

孔子(公元前551~前497年),名丘字仲尼,是我国历史上著名的思想家和教育家(图6-1)。他以“礼、乐、射、御、书、数”为基本教学内容,对我国古代文化教育的发展有极大的影响。他文武兼修,不仅精于射御,还力大可以“拓国门之关”。绘于山东曲阜孔庙的孔子习射图、孔子观射图(图6-2、3),形象地反映了孔子的体育实践活动。

孔子提出了“射以观德”的主张。他认为在竞赛中最能反映出一个人的道德风貌,强调将道德修养的培养贯穿在射箭练习的始终。基于此,孔子又提出了“射不主皮,为力不同科”的思想,针对“射中者得与于祭,不中者不得与于祭”的规定,他指出,能否穿透箭靶取决于力量的大小,因而不能强求一致。重要的是让人人都投入这项活动,然后才谈得上参加比赛。孔子还指出“君子无所争,必也射乎?揖让而升,下而饮,其争也君子。”他提倡合符礼仪,注重道德风范,“君子之争”式的竞赛;反对违反礼议,不讲道德,“小人之争”式的竞赛。

孔子这些思想,对中国古代体育的发展产生了巨大的影响。



图6-1 孔子像



图6-2 孔子习射图

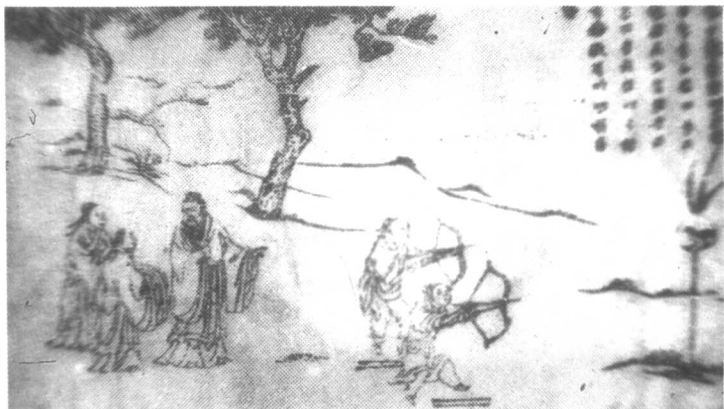


图6-3 孔子观射图

2.“六艺”中的射箭

射箭在奴隶社会不仅是重要的军事技能，而且是日常生活中的重要内容，弓箭甚至成为男子汉的标志。谁家生了男孩，便在大门左上挂一张弓，并向天地四方射箭，以示庆贺。射箭在宗教祭祀，外交盟会、宫廷宴会与农村节社中也是不可缺少的内容。根据《礼记》规定“天子将祭，必先射于泽……而后射于射宫。射中者得与于祭，不中者不得与祭”。在王宫里设有“射庐”专供贵族们练习射术，在乡社则设有“序”供一般人习射。射箭是学校教育的主要课程之一，规定了“白矢、参连、剡注、襄尺、井仪”等五项基本考核标准。

“射礼”（图 7-1）是周代重要的礼制，也是一项规范而严格的射箭竞赛。射礼根据不同的场合分为“大射”、“宾射”、“燕射”、“乡射”四类。射礼有着严密的竞赛程序与细致的组织分工，场地器材设置都有严格的等级规定，竞赛时的音乐伴奏也有相应的身分要求。竞赛一般分成两队，按相同身分两两编组成对比赛。每对赛两轮，每轮各射四箭，以中靶多少计胜负。行射礼一般有四个步骤：首先是“戒宾”，由主持人宣布规则；其次是“示射”，选出三对选手由“司射”带领演示竞赛过程；第三是“竞射”即进行正式的比赛；最后是“兴舞”，在舞师带领下参赛者共跳“弓矢舞”。这幅汉代的射礼图（图 7-2）表现了两正在较射。



图 7-1 射礼图



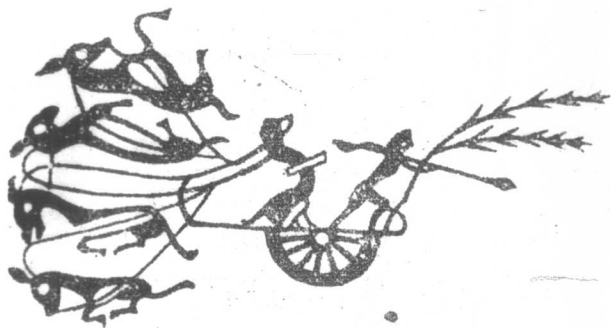
图 7-2 射礼图

3.“六艺”中的驾车

驾车始于何时，现在还无法确定。但至迟在殷商时期战车就成为普通的作战工具。因此驾车技术的掌握被列为学校教学的重要内容。根据车战的实际经验，西周时总结、概括出“鸣和鸾、逐曲水、过君表、舞交衢、逐禽左”五种基本技术，作为检查掌握驾车技术的考核标准。驾控车马的教学也总结出一套较为成熟的经验。造父是西周时最著名的驾车能手，在他学习驾车之初，老师先不教他如何驯马赶车，而是让他在一根仅能容一只脚的独木上练习“趣走”。要求来回往返反而不从独木上掉下去，只有在练好“趣走”的基础上才进行驾车的技术学习。并提出了“马体安于车，人心调于马”的驾控原理与“得之于足，应之于心”的练习原则。

驾控技术的考核往往采用竞赛的形式，并逐渐衍化为一种下赌注的赛车活动。据《史记》载，齐国大将田忌同齐王赛车，每次总是他输。后来他采纳著名军事家孙臆教他的战术，“今以君之下驷与彼上驷，取君上驷与彼中驷，取君中驷与彼下驷”。遂以二比一取胜。赛车活动发展，推动了古人对竞赛心理的研究，战国初著名驾驭教师王子期在帮助他学生分析失利原因时指出：“君后，则欲逮臣；先，则恐逮于臣，夫诱道争远，非先则后也，而先后心在于臣，上何以调于马”。认为其失利是心理问题而不是技术问题。

图 8-1 战车铜壶刻



2

图 8-2 战车铜洗刻



3

图 8-3 战车铜器纹