

体育史专题讲座

董时恒 周西宽 讲

—内部资料—

成都体育学院科研处印

体育史专题讲座

董时恒 . 周西宽讲

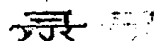
◇ 内部资料 ◇

成都体育学院科研处印

一九七九年，九月

付 印 说 明

一九七九年上半年，国家体委委托北京体育学院主办体育理论进修班，我院董时恒、周西宽两同志参加了该班体育史的教学工作，并分别就中国古代体育史、欧美及中国近代体育史的内容讲了若干专题。现将他们的讲稿重新编目，付印成册，以供同志们参攷。



中国古代体育史部分

董时恒讲

第一讲	中国古代体操运动	-----P. 1
第二讲	中国古代田径运动	-----73
第三讲	中国古代球类运动	-----24
第四讲	中国古代武术	-----43
第五讲	中国古代养生术	-----93
第六讲	中国古代民间风俗与体育活动	---132

欧美及中国近代体育史部分

周西宽讲

第一讲	近代体育概说	-----145
第二讲	欧洲近代体育思想的初现形成	152
第三讲	近代体育在欧美的初步实施(上)	172
第四讲	近代体育在欧美的初步实施(下)	203
第五讲	近(现)代奥林匹克运动会的 产生及初期发凡	-----213
第六讲	近代体育在中国的兴起	-----229
第七讲	“五四”新文化运动与体育	---254
第八讲	旧中国运动会史略	-----263

中国古代体育史部分

(姜时恒讲)

第一讲 中国古代体操运动

在原始社会末期，体操运动就萌芽了。《吕氏春秋》记载了很多古代传说。其中“古乐”篇说：“昔阴康氏之始，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以导之”。阴康氏处于原始社会末期，当时的生产力有了提高，人们的思想也在发凡。在长期同大自然作斗争过程中，使人类的身体不断地适应和改造了客观环境。人类的生产活动，由于生产力的提高，使物质有了相对的储备，而人类除单纯的物质生产以外，也逐渐开展多种文化艺术活动。在炎热潮湿的气候影响下，在户外大肌群活动减少的情况下，由于血脉运行不充分而产生了各种病症：其中就有身体四肢浮肿的病。某些有见识的人在生活实践中认识到，多活动身体便可消除和预防这种病症。这种身体活动当然不是生产活动，而是一种最原始的体操或舞蹈了。由此可知，在古代，舞蹈和体操是有很大的共同性而结合在一起的。关于这一段史实《路史》中有较详尽的记载：“阴康氏之时，水潦不疏，江不行其流，……阴凝而易阏，人既郁于内，腠理滞着而多重腿，得所以利其关节者，乃制之为舞。教人引舞以导之，是为大舞”。

从体操本身发凡的规律来看，越是早期，越同舞蹈结合得紧密。如春秋时代的舞蹈动作与体操动作极为类似。经过了漫长的岁月，体操同舞蹈动作逐渐分化。到了唐宋时代，我国才产生了具有独立形式的体操动作。但同西欧的早期体操形式又大不相同。中国的古代体操在很大的程度上是同当时的养生术、杂技、舞蹈相结合的。

在春秋战国时代，体操一般是同养生中的导引相结合的。我们可以在《庄子》一书中看到一些有关养生术的论述，其中有不少关于体操的论点。庄子的养生思想可用“恬淡、虚无”来概括。他把当时的人分成五种，其中有一种是：“导养之士，养形之人”。庄子是看不起的。他在《庄子·刻意》篇中说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊颈鸟伸，为寿而矣”。庄子认为用呼吸运动和模仿鸟兽的动作来达到长寿的人，不是什么高明的人。其中说的“熊颈鸟伸”就是模仿鸟兽动作的一种早期体操运动。这种形式的体操一直流传到我国封建社会的末期。

在汉初的《淮南子》一书中也提到：“若吹响呼吸，吐故纳新，熊颈鸟伸，鳧浴鹄跃，鸱视虎顾，是养形之人也”。这是淮南王刘安继承了庄子的思想并加以发凡了。我们还可以从长沙马王堆出土的文物中，见到西汉初有关养生术等导引体操的具体形象。可见导引体操自汉初在统治阶级中相当的流行。到了汉末，这种体操经过华佗的

实践活动予以了相当大的发凡和提高。华佗的《五禽戏》就是根据“熊颈鸟申”发凡而创造的。据《三国志·魏志·华佗传》的记载说：“佗与普曰：‘人作欲得劳动，但不当使其极耳，动摇则穀气得消，血脉流通，病不得生。譬犹户枢不朽。是以古之仙者为导引之事。熊颈鸛顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术名曰五禽戏，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾并利蹄足，以当导引。体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上着粉，身体轻便，腹中欲食’。普施行之，年九十余。耳目聪明，齿牙完坚”。华佗不但总结出了一套五禽戏，而且还在理论上有所建树，而他的理论是在他自己的医学实践中得出来的。在一千七百年过后的今天来看，华佗的理论依然不失其生理科学的光辉，可惜的是他的五禽戏失传了，到现在不知其具体动作为何。直到宋代才有人根据华佗的医理编著了一套新五禽戏流传至今。我们现在来评价华佗的五禽戏，实际上就是古代的模仿体操，而确实有锻炼身体良好效果。

从古代体操的整个发凡趋势看来，它是比较曲折的。特别是体操的个体性，因为它不像舞蹈、杂技、球类活动那样集体性强。在宫廷中也没有它表演的场合，只是在中央医疗机构里结合养生和治疗疾病时运用一下而矣。魏晋南北朝更是一个分裂不安定的局面，体操当然得不到发凡。

但是这个时期的养生术却很发达。体操在这个时期总是同养生结合起来的。葛洪是比较为大家熟悉的人，他在养生方面有很多著述：《抱朴子》是葛洪的一下著作。其中论及导引时总是作为养生方法之一。他说：“夫导引不在于立名，象物、粉绘、表形、著图，但无名称也。或伸屈，或行卧，或倚立，或踞蹠，或徐步……，但觉身有不理皆引之”。

葛洪主张，在做些这动作时要同呼吸按摩结合起来。这其实是一种医疗体操。从这段记载可以看出当时的导引体操并没有绝迹，而是消极因素的增长。但从体操的角度来看，葛洪是主张“随意性”体操的，所以在体操的形式上不要规定什么套路，或者一定模仿什么动物的动作，或画什么图画来传授、模仿等。而是自我感觉如何舒服就如何动作，总是有益处的。葛洪还懂医学，所以他的论述和养生方法是比较切实可行的。他的“随意性”体操论点还是可取的。

隋唐时代的体操也有这样一个相似的规律，它一般是同养生中的导引结合在一起的。唐代的保健卫生有着普遍的发展，在 养生专题中已详述了。下面着重介绍一下与之有关的体操形式。

孙思邈的《千金方》中有一套“腰痛导引法”，即现在我们通常说的医疗体操或保健操，其动作很简单：“正东坐，收手抱心，一人于前推撮其两膝，一人后捧其头，徐牵，令偃卧，头倒

地、三起三卧，久久效”。这就是肝卧起坐运动。另外一套是：“天竺国按摩法”：两手握捉纽扣如洗手法，两手交叉翻展向胸，两手相捉共按胜（同颈），左右同。两手相垂按胜，徐徐拔身，左右同。作拳向前筑，左右同。此时开胸，左右同。两手据地缩身曲脊向上三拳。两手抱头，宛转胜上，此时抽脊，大坐，斜身偏倚如排山，左右同。大坐，伸两脚，即以一脚向前虚掣，左右同。两手据地回颌，此虎视法，左右同。立地，反拗身三拳，两手急回叉，以脚踏手中，左右同。起立，以脚前后虚踏，左右同。大坐，伸两脚，当两手相勾，所伸着膝中以手按之，左右同。石十八势，但是老人日能依此^此三遍者，一月后惊百疔，行及奔马，补益延年，能食，眼明轻道，不复疲乏”。

这套健身操要是严格要求做下来，还是比较费力的。另外，还有些动作如《枕中方》说：“又屈动身臂，四肢，反张侧掣，宣据百关。为之各三”等等。其它皆大同小异，就不多叙了。

两宋时代的作操的发展情况，从目前已知的史料来看，大体上仍是同养生中的导引结合着的，但有开始从其中分化而出的趋向。它不仅仅是道家们的养生形式了，而不少士大夫阶层也在生活实践中运用了一些养生导引方法。作操就是导引中的一种形式。因此，作操逐渐规范化起来。换句话说，古代养生方法的内容和形式不外是：

呼吸吐纳，炼丹服食，按摩导引。而宋代的养生家已经超出了边家的范围。对于炼丹服食已经不能讲究了，而呼吸吐纳也同按摩导引结合了起来。这种结合中，一般又倾向于“动”的导引。体操的发儿根源应在“动”字上。如《五禽戏》是汉末就有了的，但数百年来失传了。到了宋代的张君房手里又把它复活了。因此，《五禽戏》有了具体动作。张君房是一位边士，在他著的《云笈七签》一书中，就有一套《五禽戏》的具体动作：“虎戏者，四肢距地，前三擗，却二擗，长引腰，作脚，仰天即返。距行前各七过也。鹿戏者，四肢距地，引颈反顾，左三右一。左右伸脚，伸缩亦三亦二也。熊戏者，正仰，以两手抱膝下学头，左僻地，右亦七。踞地以手左右托地。猿戏者，攀物自悬，伸缩身体上下七，以脚拘物自悬，左右七，手拘却立按头各七。鸟戏者，双立手，翘一脚，伸两臂，扬两膝力，左右各七。伸脚，手挽足距各七，缩身二臂各七也。夫五禽戏法任力为之，以汗出度”。

这个五禽戏虽然有个别细节还须推敲，但大体上是比较具体明确的。如果认真作一套下来，还是很费力的，它对四肢关节、腰背的活动有一定的良好作用。

张君房另外还创制了一套武术的基本动作操练，如“槐弓势”、“空筑拳”等，也流传到后

在我国古代流传很久的《八段锦》的记载已见于宋代史书中。《夷坚志》里有一则小故事，提到八段锦操：“政和七年（1117年）李似矩为起居郎……，矩素以声色简薄，多独止外舍。做方士熊踵乌申之术。……尝以夜半时起坐，运气按摩。行所谓八段锦者”。有一天，李似矩正在做八段锦的时候，忽然听见屏风后有人笑他，一看，原来是他家新来的一个仆人。李似矩问他为何偷笑，那仆人回答说是：“吾师嵩山至真观也，怒世俗学边超真亦少，欲得淳朴端教之士教诲之。使我主京洛求访，三年于此也，……此观夜中所行，盖建死之边而以为长生安乐法，岂不可笑哉。”

这段记叙说明当时两种养生观点的对立，一种是从丹服食，一种是导引锻炼。也反映养生的派别斗争，这反映养生的世俗化。说明导引操练逐渐普及到知识份子中去了。虽然八段锦早在宋代也有了，但目前尚未发现该操的具体动作。这恐怕的原因是到了明清时代才显著起来，它一直延续到近代体操的引进，但并未因此而绝迹。在民间依然广泛地流传着。

古代的五禽戏、八段锦等体操形式，到了明清时代有了比较完善的规范。兹先把明清时代的五禽戏介绍如下，再分析它的实质。

① 虎门虎势戏：闭气、低头、拳如虎发威式，两手如提千觔铁，脚蹬起来，漠然气。翻身

吞气入腹，使神气之上而复觉得腹内如雷鸣，或五、七次。如此行之，一身气脉通，精神爽，百病除。

② 庚桑熊势戏：闭气，推拳，如熊身侧起。左右摆脚，安前投后立定；使气归两肋旁，骨节皆响。能安腰力，能除腹胀。或三、五次止。亦能舒筋骨而安神养血也。

③ 士成绮鹿势戏：闭气，低头，撚拳，如鹿转顾尾闾；平身缩脊立，脚尖跳跃，脚跟连天柱，动身皆振动。或二、三次可；不时作一次更妙也。

④ 黄长孺猿势戏：闭气，如猿手抱树一枝，一只手如燃果，一只脚虚空，推起一只脚跟转身。更换神气，连吞入腹。觉汗出方已。

⑤ 亢仓子鸟势戏：闭气，如鸟欲飞起。尾闾气翔顶，双手躬前，头腰仰起，迎午项。

这套五禽戏出自明万历间刻本周履靖的《夷门广牍·赤凤髓》，中间可能有错落，图和文字也有不符之处。这套操练的特点都是同呼吸结合起来进行的。这或者同当时的气功有密切关系。从图中人物穿著来看是方士服装，宽袍大袖，可能是总图附会华佗本人。这反映了在作这套操时运动不大，一般在文人或老年人中施行的特点。从操练时同呼吸配合来看，较之宋代的五禽戏有了一个重大发凡。

其次再谈谈八段锦操：

明清时代的八段锦也较宋代有显著的发展。已经形成了南北和文武派别。南派有立势和骑马式；北派多为骑马式。文八段为坐式，而武八段则为全身运动。

八段锦操还有歌诀，用以说明动作的特点和实质。明代仍沿用宋元时代的歌诀如下：

- ① 仰手上举所以治三焦；
- ② 左肝右肺如射鹄；
- ③ 东西单托所以安其脾胃；
- ④ 返而复倾所以理其伤劳；
- ⑤ 大小朝天所以通五脏；
- ⑥ 嚙津补血左右挑其手；
- ⑦ 摆钟之尾所以祛心疾；
- ⑧ 左右手攀足所以治其腰。

到金元时有叶灵剑子的对八段锦又有了一些修改，顺序上也有所变动。其歌诀如下：

- ① 仰托一变理三焦；
- ② 左肝右肺如射鹄；
- ③ 东肝单托西通臂；
- ④ 五劳回顾七伤调；
- ⑤ 沉鱼摆尾通心脏；
- ⑥ 手攀两足理于腰；
- ⑦ 次鸣天鼓三十六；
- ⑧ 两手掩耳后头敲。

经过修改后听起来押韵易行，动作也比较明显易懂了。

明代王圻辑《三才图会》书中有“八段锦修真图八幅，二十四修真图二十四幅，说明宋代的八段锦已广泛在明代流传了。

易筋经操也是我国古代著名的一种体操形式，大约起流于明代以前。在明天启四年（1624年）就出现了一种易筋经的手抄本。据清人王祖澄《内功图说》载：易筋经的姿势有十二式，名称如下：

- ①韦驮献杵第一势；
- ②韦驮献杵第二势；
- ③韦驮献杵第三势；
- ④操星换斗势；
- ⑤出爪亮翅势；
- ⑥倒曳九牛尾势；
- ⑦九鬼拔马刀势；
- ⑧三盘落地势；
- ⑨专龙献爪势；
- ⑩卧虎扑食势；
- ⑪打躬势；
- ⑫掉尾势。

除以上三种形式的体操外，还流传着十八罗汉手。在金元间便相传为当初达摩所传。这纯属虚构附会。在隋唐时代的体育史中已将类似的附会批驳了，在此不多叙。

根据《少林拳术秘法》书中载有罗汉十八势如下：

① 朝天直举：以手朝上伸举，左上则右下，两掌须平，掌心相印，名为朝天蹬地。此为二手。

② 排山运掌：上势讫毕，即将排开，距离一尺余，用柳叶掌向前推排（柳叶掌者谓钩四指如鹰爪，拇指曲贴掌缘）。左右前后，次第推运，此为四手。

③ 黑虎伸腰：前式，收足立正，每作骑马势。两手仍作掌式，左右同时分推，身体稍高，伸满时，两掌心与后足心相印。如是左右前后，起落伸推。则腰肢坚强，收功甚速。此为四手。

④ 雁翼舒足：立正，用手紧贴腿部，由下渐起，以平肩为度。两手起时，足跟随起，落则随落。此为一手。

⑤ 扞肘钩胸：先排正两足，再以右足或左足踏进一步，以阳掌平排扞下，至肘为止。先曲掌，及下至肘，复为平掌，收转时，以掌渐次作钩曲势，紧贴至胸，腰稍向后翻。但扞下时，身须低伏，后足跟不可离地。此为一手。

⑥ 挽弓开腿：排开两足，作半马式，以两手左右屈伸，作挽弓式。此为一手。

⑦ 金豹露爪：此为豹拳式（豹拳式指之前中二节作钩勒形，大节与掌背平齐，拇指亦作曲形，紧贴掌边）练时，以左手拦护，则用右手作豹爪拳。尽力气，两足仍作半马式。此为一手。

⑧ 腿力跌宕：前皆用手，此乃用足。其法

有四。一曰足尖直踢，一曰横腿扫击，一曰长腿
高举，一曰钩腿盘旋。此为四手。合之以前共十
八手。

十八罗汉手曾传至日本，并有绘图和说明（
见《图说世界体育史》276页）。

第二讲 中国古代田径运动

现代田径运动的基本形式是奔跑、跳跃、投掷。这些运动方式也是原始社会时代的人类劳动的基本方式。人类从原始社会过渡到阶级社会时，这些基本的运动形式很自然地同军事训练相结合了。在史籍中几乎所有的记载都是把它同当时的军事训练结合在一起的。关于奔跑的最早记载，目前发现的是郭沫若同志的《西周金文辞大系图录考释》中，有一段《令鼎》铭文说“王大猷农于淇田场。王射，有嗣众师。氏小子御（合射）。王归自淇田。王骏谦仲休，令众奋先马走。王曰：令众奋，乃（若）克至，余其舍汝臣十家”。这段文字的大意是：国王亲自到淇田去督促农业生产，还在那儿举行了射箭比赛。在回来时，王的侍从名叫令和奋的二人在王的马前奔跑开路。王说：令和奋，你们如果能在马前及时跑到，我赏你们十家奴隶”。这生动地反映了当时的统治者非常重视奔跑的训练。古代天子出巡时，有一种卫士专门在马前开路，称“先马走”。这种人就是经过长跑训练的。关于这一类的记载，在史籍中并不罕见。如《国语·晋语》说：“天子省虎贲，习武训也”。注释说：虎贲，掌先后王而趋以卒武。就是这种卫士要在王车（驾）出巡时在车前、车后或马前、马后奔跑作保卫工作。