

中国古代体育 思想史纲要

郑振坤 著

人民体育出版社

序

我们伟大的中华民族，在悠久的历史发展中，创造了光辉灿烂的古代文明，其中包括了体育运动。我国古代没有“体育”一词，到了清朝末年才引用西方的这个名词。这并不是说，我国古代没有体育。我国很早就知道用人体自身的运动来增强体质，增进健康和促进精神道德的发展，并将其应用于军事、教育、医疗保健、文化娱乐各方面。而且，也早有习武、养生等，和“体育”类似的概念。从文字的记载可以看到，我国从两千多年前的西周到清朝末年，创造了许多健身的方法与理论，累积了丰富的经验。直到现在，在中国共产党和人民政府的重视下，古代的许多体育理论和锻炼方法，在我国体育运动和医疗保健中，仍然发挥着重要的作用，并得到了发扬。有些还外传到许多国家，有益于各国人民的健康，有助于世界体育的发展。

关于我国体育运动的历史，1925年，商务印书馆曾出版了郭希汾先生著的《中国体育史》一书，介绍了我国古代的一些体育运动项目，引起体育界的注意。以后，陆续有人发表了这方面的文章，但数量极少。在旧中国，体育不受重视，研究者不多，我国体育史的研究人员，更是凤毛麟角。

中华人民共和国成立以后，我国传统的体育运动才受到重视。五十年代，国家体委运动技术委员会编辑出版了《中国体育史参考资料》九辑，收集整理出我国各类运动的大量史料，为进一步研究我国体育史打下了基础。接着，各体育

~ I ~

HI 13/07

学院和高等师范院校体育系陆续开设了体育史课程，对我国体育史进行了更多研究，出版了不少著作，内容也逐渐由运动项目史发展到体育通史，包括部分体育思想史。可是，对体育思想史的系统研究还不多，更缺乏这方面的专门著述。或者以为，我国古代体育，思想理论不多。其实，我国古代体育在长期的实践中，哲学家、思想家、教育家、政治家、军事家、医家、养生家，从不同的角度，对人体运动的意义、身心关系、动静关系、人体的自然规律、体育对生理、心理的作用，体育在军事、教育、文化娱乐、医疗保健各方面的作用等等，提出了许多精辟的思想见解，形成各种理论、观点，内容十分丰富，有许多和现代体育理论相近似。但有关古代体育理论与方法的专著极少，多散见于浩如烟海的古籍中，需要不断发掘整理和研究，这是继承发扬我国古代文化科学的一项重要任务。

辽宁师范大学郑振坤同志，经数年辛勤劳动，写出了这本《中国古代体育思想史纲要》，搜集了大量体育思想资料，系统整理，并作了一定的评论，可说是我国第一部体育思想史的著作，为填补我国体育史学的空白，作出了贡献。历史著作，首要的是史实，至于史论，可以各抒己见，大家研究。我国古代文字不易理解，且记载常不一致，我们对许多史料可能有不同的解释，不同的看法，更需要共同研讨，逐渐明确。郑振坤同志在本书结束语中也提到这个问题。本书付印前，郑振坤同志将书稿交我一阅，读后有所感想，爰以为序。

苏竟存

一九八五年一月于北京

~ I ~

前 言

体育思想史，是研究体育思想的专史。研究我国古代体育思想，是为了解我国历代体育思想及其发展情况，以便从中吸取经验教训，继承和发扬有用的东西，为我国体育现代化服务。

体育是一种社会现象，它产生于人类生存和生活 的需要，是随人类社会的发展而发展的。人们对体育的认识，是逐渐由浅入深，由片面到多方面，由经验的知识向科学知识发展的。早在两千多年以前，我们的祖先在长期的生产劳动、战争和生活中，在和自然环境、自身疾病作斗争的过程中，就发现了“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然。”这个自然规律。就是说，人体必须运动，用人体自身的运动，可以增强体质、增进健康。这个重要规律，已经被近代科学家拉马克和达尔文的生物体“用进废退”的学说，被现代体育科学的人体“应激性”等原理所证实。这一规律说明了，人体为了适应各种活动的需要，会在一定程度上改变其组织和机能，提高身体的机能和适应自然环境的能力。人们利用这一自然规律，有意识地通过身体的运动来塑造强健的体魄，促进体力与智力的发展，于是就产生了体育，这可说是体育的根本原理。从这方面讲，体育是对人体自然规律的研究和应用，是属于自然科学范畴。但是在阶级社会中，不同的阶级都利用体育为本阶级服务。因而，在使体育为谁服

务？如何服务？应不应重视体育？等等问题上，存在着不同的主张。这反映了不同的人们对体育的作用、目的和方法的不同思想。这些思想对体育的发展起到了不同程度的推动或限制的作用。所以体育思想是有阶级性的，属于社会科学范畴。

在我们中华民族悠久和灿烂的文明历史中，曾产生了多种体育活动、卫生保健方法和许多精辟的思想见解。对这项宝贵的文化遗产，我们应当去发掘研究。建国前，体育不受重视，对体育史学研究很少。新中国成立后，体育界收集整理我国历代体育活动的大量资料，发表了许多有关的论述，取得很大成绩。但是对我国古代体育思想方面的研究也还较少，本书是在这一方面作了些试探性的研究。其主要内容是：

一、有关身心（形神）关系，体育运动中动静关系等方面的体育思想。

二、有关人体的自然规律，体育与人体的发展，健康长寿等方面的体育思想。

三、有关体育的社会职能，体育与军事、生产劳动、文化教育、阶级斗争等方面的体育思想。

由于我国古籍中尚未发现体育史学专著，有关体育思想言论，只散见于浩如烟海的古籍中，大海捞针，点滴搜集，内容不免凌乱，加之古文难于理解，限于水平，难免有错误不当之处，尚请读者予以指正。

目 录

前言.....	(1)
第一章 殷周时期的体育思想.....	(1)
概 说	(1)
第一节 殷周时期的体育概况.....	(4)
第二节 政治家和兵家的体育思想.....	(25)
第三节 儒家的体育思想.....	(37)
第四节 墨家的体育思想.....	(57)
第五节 道家的体育思想.....	(62)
第六节 医家和养生家的体育思想	(75)
第七节 法家代表韩非的体育思想.....	(80)
第二章 秦汉时期的体育思想.....	(88)
概 说	(88)
第一节 秦汉时期的体育概况.....	(90)
第二节 汉初儒道之争中的体育思想.....	(96)
第三节 古文经学家和异端思想家的体育思想.....	(116)
第四节 东汉唯物思想家的体育思想.....	(133)
第五节 汉代政治家和军事家的体育思想.....	(146)
第六节 汉代医学家的体育思想.....	(156)

第三章 三国、两晋、南北朝时期的体育思想..... (164)

概 说 (164)

第一节 三国、两晋、南北朝时期的体育概述
..... (167)

第二节 三国时期军事家和政治家的体育思想
..... (172)

第三节 两晋玄学家的体育思想..... (181)

第四节 道教的体育思想影响..... (189)

第五节 佛教和儒学对体育的思想影响..... (205)

第六节 唯物思想家在形神关系认识上的大发展
..... (218)

第四章 隋唐、五代时期的体育思想..... (225)

概 说 (225)

第一节 隋唐、五代时期的体育概述..... (230)

第二节 隋唐政治家、军事家的体育思想..... (242)

第三节 隋唐医学家的体育思想..... (249)

第四节 道学先驱者的体育思想..... (262)

第五节 唐代无神论者的体育思想..... (273)

第五章 宋元明清时期的体育思想..... (284)

概 说 (284)

第一节 宋代到鸦片战争前的体育概述..... (289)

第二节 宋代开明政治家的体育思想..... (305)

第三节 宋代爱国文人的体育思想..... (323)

第四节 宋、明理学家的体育思想..... (335)

第五节 明代抗倭名将戚继光的体育思想..... (364)

第六节 明清之际唯物思想家在体育理论与实

践上的重大贡献.....	(374)
第六章 我国古代体育思想发展综述.....	(392)
第一节 殷周时期我国体育思想的形成和产生	(393)
第二节 春秋战国时期我国体育思想的大 发展.....	(402)
第三节 秦汉至明清之际对先秦体育思想 的继承和发展.....	(420)
结束语.....	(450)

第一章

殷周时期的体育思想

概 说

我们伟大的中华民族，有悠久的历史，创造了光辉灿烂的古代文化，为人类作出了巨大的贡献，其中也包括了我国古代体育的理论与实践。

从元谋人的化石判定，远在一百七十万年前，我们的祖先就劳动生息在祖国的大地上。经过长期斗争，从猿人发展到古人、新人，约在一万年前进入母系氏族公社制度，又经过一个历史时期，在四千多年前进入父系氏族公社制度。

据古籍记载，传说在四千多年前，我国黄河、长江流域，居住着四个较大的部落联盟，他们的领袖分别是太昊伏羲氏、炎帝神农氏、黄帝有熊氏和九黎蚩尤氏。他们中间先是炎帝与太昊、蚩尤发生了战争，炎帝打了败仗，求救于黄帝。黄帝联合炎帝战胜了太昊、蚩尤，后来又打败了炎帝。黄帝战胜后，改变了过去部落间的血缘联盟，建立了华山、夏（汉）水间的地域联盟。各部落间血缘上的溶合，就形成了我们最古老的华夏族，后来发展成为汉族，最后形成我们中华民族，所以我们中华民族自称为黄帝子孙或炎黄子孙。

从黄帝经颛顼、帝喾 到帝尧、帝舜，这时已进入氏族公社后期。由于生产力的提高，奴隶制生产方式已经出现，拥有大批奴隶的贵族间争权斗争逐渐激烈起来。据《竹书纪年》所载，舜接尧位并不是“禅让”，而是舜把尧和他的儿子丹朱分别囚禁起来，逼尧退位把帝位交给舜的。而舜晚年后被禹赶跑了，先放逐到冯诸（山东诸城），后死与 鸣条（河南封丘）。尧以后的氏族公社，已名存实亡了。

禹接替舜的帝位后，分天下为九州，建立了国家政权和军队，使我国进入奴隶制社会。禹死后传位与其子启，使天下归于一，氏族公社制度，至此就荡然无存了。约经四百年至夏桀，为成汤灭掉，建立了商。公元前一三三九年，商王盘庚自奄（山东曲阜）迁殷（河南安阳）所以又称殷商。约经六百年至纣王，于公元前1066年为周武王姬发灭掉，定都西安是谓西周。到公元前771年，周幽王被入侵的犬戎人杀掉，西周亡，后来诸侯拥立周平王，迁都洛阳是为东周，亦称春秋战国时期。

自夏至西周灭亡，是我国奴隶制时期。东周以后奴隶制逐渐解体，为新兴的封建制度代替。这一时期中诸侯国互相兼并，连年战争，东周王朝名存实亡。到公元前221年，秦始皇统一全国，建立了中央集权的封建专制国家。

在夏、商、西周奴隶制时期，我国已进入青铜器时代。殷代的甲骨文，西周的钟鼎文（金文），说明当时我国文化已有了很大发展。文献记载和出土文物表明，殷周时期对“五谷”、“六畜”的生产已达到较高水平。青铜制造的兵器、工具、农具、食器、酒器、以及玉石、象牙雕刻，达到相当高水平。说明其农业、手工业都得到很大发展。在天文

学、史学、哲学方面也得到发展，开始了对日蚀、月蚀的记录，医学也得到进步。

东周（春秋战国）时期，我国已较广泛的使用了铁器牛耕，农业生产率成十倍地提高。由于农业、手工业发展，商业也开始兴盛起来。科学技术也得到很大发展，出现了墨子、鲁班等能工巧匠。

在思想领域中，西周以前“学在官府”，统治者把祭祀和战争看成是国家最重要的大事。为加强统治，一方面统治者要依靠军事实行镇压；另一方面则是以天命自居，把自己的统治归于天命，用来欺骗奴役人民。西周统治者吸取了夏商灭亡的教训，看到人民的力量，和所谓天命的不足恃，实行了敬天、保民、行德政、讲孝道的思想统治，其思想主流仍然是天命论。与此同时，在人与自然的斗争中，在自然科学发展的基础上，出现了具有一定体系的朴素的唯物主义思想。他们用阴阳二气和“五行”来说明天地万物的生成和自然界的變化。从历史上看，唯物与唯心的思想斗争，是从来就存在的。

在东周以后的社会大变动中，“学在官府”的局面被打破了，社会上出现了“士”阶层。这些士，掌握了一定的知识技能，分别依附于贵族奴隶主或封建地主，分别代表着周王朝、大小诸侯国、以及不同阶层利益而各执一说，形成了先秦诸子“百家争鸣”的局面，对我国古代思想、文化发展，起到巨大的推动作用。其影响最大的有儒、墨、道、法各家，虽然他们各执一说被称之为百家，但从政治上分主要是贵族奴隶主、封建地主和农民手工业者这样三个不同的阶级的代表。从哲学上分，则只有唯心与唯物两家。我们区

分这两家的标准，主要依据是他们的自然观。凡认为天地万物的生成变化是由神或天命决定的，就是唯心的；凡认为天地万物生成变化是由于阴阳二气和“五行”影响的就属于唯物的。当然在古代人中，由于受社会历史和科学发展水平的限制，彻底的唯物主义者是不存在的。一些人在自然观上是唯物的，在认识社会问题、现象，包括体育问题，有时又是唯心的。一些人在自然观上是唯心的，但在认识其他问题（包括体育）上，又往往能提出一些比较科学的，实事求是的见解。所以我们在研究古代体育思想时，就必须坚持实事求是的态度。

在氏族公社后期，我国体育已经萌发出来，并在教育、军事上得到应用。在殷周奴隶制时期，人们已体验到劳动有益于健康长寿，并注意用劳动去求长寿了。春秋战国时期在医学发展基础上创造了养生学，用来增进健康，预防、治疗疾病；另一部分军事家，为增强战士体魄，采取了许多训练身体的手段。我国古代体育基本上就是沿着这样两条道路，逐步由低级向高级发展。而各种体育思想，则在体育实践发展基础上逐步形成，对体育的发展起到很大的推动或限制的作用。

第一节 殷周时期的体育概况

一、体育的萌芽

人体的运动，包括生产劳动，战争行动、日常生活和文娱娱乐中的各种身体运动，是人类生存和生活所必需。这些

身体运动的过程，同时也是人类促进自身身体生长发育和发展体力与智力的过程。人类在进入原始社会后，随着生产知识、技能的发展，社会生活的需要，人们逐渐认识到发展身体运动能力的重要意义。

在原始社会，人们已知道用各种身体运动教育子女，来发展儿童的身体和运动能力，传授给他们生产和生活中必需的动作技巧。据我国解放后的调查，当时还处于氏族社会的鄂温克族人，就教育儿童作打猎的游戏，并教以跳跃、滑雪、角力、射箭等技能，锻炼他们的身体。在其他尚处于氏族社会的民族中，也有这种现象。在以狩猎为主的原始社会，这种教育既是生产技能的训练，也是体力和智力的教育，包含有体育的意义。特别是部落之间常发生战争，对青少年进行身体训练和战斗技能训练，就更有必要。原始社会的体育是寓于生产劳动、战斗技能训练和日常生活之中的。

另一方面，用身体的运动来作为游戏，互相比赛，这也是原始社会就有的事物。我国的考古学者曾在山西、山东、陕西各地的原始社会的遗址中，发掘出儿童游戏用的大、小石球和红色陶球。据古书记载，我国上古尧帝时就有一种击木（壤）的运动游戏⁽¹⁾。上述鄂温克族人有滑雪、射箭的比赛。恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》中说，“美洲的易洛魁人在十五世纪还处于公社阶段时，是由若干氏族组成胞族。胞族间互相作球戏，每一胞族选出自己的优秀球员，其余的人按照胞族傍立观看，并以本胞族球员的获胜打赌。”

人类在长期与自然环境和疾病作斗争中，还认识到人体

注：(1)《帝王世纪》、《逸士传》、《艺经》、

自身的运动可以医治某些疾病，增进健康。据古代书籍的记述，我国在尧帝时代由于水道壅塞，多水阴湿，人民心情忧闷，肌肉痿缩，多患腿肿病。于是创作出“舞”来促进血脉流通，治疗腿肿⁽²⁾。这可说是我国医疗体育的萌芽。虽然这是后代的传说，但是，在青海大通县上孙家寨，发掘出一个新石器时代的陶盆，盆的内壁上画有三组五人手牵手跳舞的图形，证实了原始社会时期确实已经有舞蹈。再有《尚书·益稷》所说的：“击石附石。百兽率舞”，人们敲着石器，模仿动物的动作跳舞，可能是表示庆祝或是在娱乐。至于《淮南子》所说的“故当舜之时。有苗不服。于是舜修政偃兵。执干戚而舞之”。这又是政治和军事性质的舞。可见，在氏族社会时期，身体的运动（舞），不仅已应用于医疗保健，而且还应用于文化娱乐和政治、军事。

以上说明，在原始社会时期，人们虽然还没有体育的概念，可是已经利用生活经验有意识地对儿童和青少年进行身体的训练，有意识地用身体的运动来治疗疾病、维护健康，振奋精神，并用运动游戏或竞赛来作为文化娱乐活动了。人们已初步意识到人体运动的生理价值，也意识到人体运动对精神的作用。从体育的概念来看，不论是为了军事、教育、医疗保健或文化生活的目的，凡是有意识地用身体的运动来增强体质、增进健康，这都属于体育的范畴。在原始社会，体育已开始萌发。

二、殷周的军事体育

传说中的我国上古历史，经过尧、舜、禹几代部落联盟

注：(2)《吕氏春秋·适音》、《路史·前纪》

后，约在公元前十六世纪，建立起奴隶制的国家商朝。商后来迁都于殷（现在的河南省安阳县小屯村），称为殷，又称殷商。以后周人灭殷，建立了奴隶制的周王朝，历史上称为西周。殷和西周的经济得到较快的发展，产生了较高度的古代文化。特别是到了东周时代（即春秋战国时代），（公元前770—公元前221年）进入封建社会以后，由于生产关系的改变，经济有更大的发展。在繁荣的封建主义经济的基础上，各种学术兴起，百家争鸣，出现了春秋、战国时期的灿烂文化，包括体育和卫生也有所发展。（关于何时进入封建社会，有不同的意见，范文澜先生认为西周已进入封建社会，郭沫若先生认为春秋和战国之间进入封建社会。）

（一）统治阶级的军事训练和身体锻炼

西周建国后，除国王（或称天子）直属的领土外，其余土地都分封给诸侯。诸侯又把部分土地分封给他们的下属大夫。从周天子、诸侯到大夫，构成了有血统关系的奴隶主贵族集团，剥削和统治着广大的平民（自由民）和奴隶。西周时期周王室禁止诸侯互相攻占兼并，社会还较安定。在西周被外族灭亡，周平王东迁到洛邑建立东周王国以后，周王室衰落，各诸侯国强大，不再受周王的约束，诸侯和大夫的大小小国家（大夫的采邑实际上是个小国家），互相兼并越来越剧烈。战争频繁，据《春秋》的记载，从鲁隐公元年到哀公十四年的241年中，仅诸侯各国之间的战事就有483次之多。因此，军事就成为统治阶级最重要的大事，就是当时所说的：“国之大事，在祀与戎”⁽³⁾。在发生战争时，国王、卿

注：(3)《左传·成公十三年》

大夫要亲自统兵，指挥战斗，一般官吏、中小奴隶主、地主及其子弟，要作为士兵参加战斗。在春秋中期以前，战争以战车为主，每车甲士三人，都是奴隶主及其子弟。以后，战争以步兵为主，统治阶级仍然要作为军官参加战争。有的国王还特别把奴隶主及其子弟单独组成主力军，如春秋时的越王勾践就“以其私卒君子六千人为中军。”⁽⁴⁾所谓君子卒就是奴隶主和他们的子弟。所以，统治阶级非常重视自身的军事训练和身体的锻炼，并采取了以下各种措施：

(1) 学校教育 殷代统治阶级子弟学校的教育中就有射箭的训练。殷代学校称为“序”，据孟子说，“序”就是射箭。可见射箭是学校教育的重要内容。西周时，把射(箭)、御(驾驶战车)作为统治阶级子弟学校的“六艺”教育内容的一部分。(六艺：礼、乐、射、御、书、数)。射、御是当时主要的军事技能。射、御的训练既是军事技能训练，也包含身体的训练，具有体育的意义。此外，“乐”的教育中有舞蹈，按《礼记·乐记》说，舞蹈可以使人“耳目聪明。血气和平”，也具有锻炼身体，增进健康的意义。

(2) 军事训练 西周时，“孟冬之月。天子乃命将帅讲武。习射御角力。”⁽⁵⁾这是正规的军事训练，射御是主要作战技能，角力主要是体力训练。

(3) 田猎的军事训练 “田猎以习五戎。”⁽⁶⁾田猎是平时的军事训练，“春蒐、夏苗、秋狝、冬狩，”一年四季都要进行田猎。在田猎过程中，训练战斗的队形、步伐；学习基本的

注：(4)《国语·吴语》

(5)《礼记·月令》

(6)《礼记·月令》

军事知识；学习弓、箭、殳、矛、戟五种兵器的技术；还要练习战车的技术和行军布阵。大规模的田猎，出动战车数百辆。“中春教振旅……列阵如战之阵，”⁽⁷⁾行军布阵和作战时一样，田猎实际上就是军事演习。为什么要这样频繁地进行田猎训练呢？“天子大恺，春蒐秋狝；诸侯春振旅，秋治兵，所以不忘战也。”⁽⁸⁾也有些统治者借田猎来考核和选拔将士，或以田猎作为娱乐。

(4) 体力游戏和运动竞赛 除了军事训练和田猎训练中的身体锻炼外，统治阶级还从事一些体力游戏和运动竞赛，例如：角力、举重、投掷、跳跃、射箭、击剑、游泳、蹴鞠等等⁽⁹⁾。以增强体力，提高动作技巧，並作为文化娱乐活动，这些活动是和军事训练紧密结合的。但是也有的运动从军事训练中分离出来，成为一般的娱乐运动，如蹴鞠，战国时期已成为城市平民的娱乐活动之一；击剑成为一种竞技运动。

(二) 平民被强迫当兵练武

周代的平民（主要是具有自由民身份的农民）遭受剥削和奴役，还要被迫当兵，替统治阶级去打仗（奴隶一般不当

注：(7)《周礼·地官·大司马》 (8)《司马法·仁本》

(9)关于周代和以后各代的各项体力游戏和运动竞赛

请参看下列书籍：

郭希汾：《中国体育史》，商务印书馆，1935年出版。

国家体委运动技术委员会编：《中国体育史参考资料》

(1—9册)，人民体育出版社，