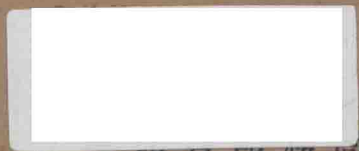


書叢小地史

史育體國中

著編汾希郭



商務印書館

中國體育史

第一編 緒論

第一章 體育之界說

論體育的原理。範圍廣大。蓋人類謀適當之生存。必有研究增進體育之方法。凡所以衛養其生命。運用其肢體者。無不與體育有關。故論體育之界說。凡有三義。

最廣義 舉凡與身體發育有關係者。如日常之飲食起居。無論爲衛生爲運動。皆包含在內。

次廣義 凡屬運動。不論有意無意。卽如農夫之耕田。工人之作工。凡所以運動其軀體者。無不包

含在內。

狹義 守一定之方法秩序。以爲運動。其主旨專爲肉體之鍛鍊。此最狹義也。

體育既有此三義。吾人欲求論理之精晰。必趨向於狹義。此必然之勢也。狹義之體育。更可區分軍隊、民間、學校、爲三類。故是書於吾國古時之體育。惟就狹義言之。亦以軍隊、民間、學校三類爲範圍。蓋懼失之濫也。

第一章 體育史之性質

體育史爲研究體育發達成績之專門史。一國體育之發達與否。必與其國之歷史有關。徵往知來。而後謀此後所以發達其體育者。始能有方針有把握。而不致徒襲他國之成法。以模仿爲能事矣。德人推由阿米門氏。因羅斯他因氏不顧本國之習慣。將廢除舊日之體操。而以瑞典式體操代之。因斥之曰。『凡運動無不合學理者。我德人不論何事。凡自外國輸入者。皆不歡迎。爲素有之癖性。』

瑞典式體操。有益與否。無用研究。當然排斥。』其言雖不無過當。而使人知一國之國民性。養成於數百年之深。一旦舍己從人。在勢有所不能。則亦非無理由也。

吾國教育家於體育一道。純持歐化主義。時而德國。時而瑞典。又時而法英美。亦步亦趨。宗旨靡定。又安有良好之結果乎。爲今日提倡體育計。苟能就吾國固有之體育。發揮而光大之。審國民之體質。本生理之原理。而復詳察於風俗習慣。善取諸人以爲長。如美國吸取德瑞體育之精華。以自成一派。則體育之發達。庶有豸乎。此體育史之所以爲必要也。

惟是關於人文之歷史。其在吾國者。恆不如歐美各國有明晰之系統。故體育發達之迹。亦不若西國之顯著可考耳。

第三章 中國體育不發達之原因

中國體育之不振。蓋皆爲歷史上之關係。其原因甚複雜。舉其瑩瑩大者。厥有二端。

關於政治者。體育之起原。恆基於軍事。故軍隊體育。恆較學校及民間之體育。爲最先發達。吾國古時。武功最盛。春秋戰國之際。數強相持。地醜德齊。莫能相尙。且復與他族雜處。外患堪虞。非兢兢於右武。不足以圖存。吾國之軍事體育。亦以斯時最爲發達。影響所及。尙武之觀念。遂深入於人心。忠勇義俠之士。蔚然爲一代之光。則政治爲之也。迨秦政卽位。六國爲一。墮名城。殺豪俊。收天下之兵。聚諸咸陽。銷鋒鑄鏃。以弱天下之民。一人爲剛。萬夫爲柔。民氣之摧殘。自茲始矣。體育之不振。亦自茲始矣。蓋天下定於一尊。則強幹弱枝。亦事所必至。理所固然也。近儒蔣智由氏有言。『中國自秦漢以來。日流文弱。簪纓之族。佔畢之士。或至終身袖手雍容。無一用力之時。以此遺傳。成爲天性。非特其體骨柔也。其志氣亦脆薄而不武。委靡而不剛。』夫哀莫大於心死。而身死次之。今以體質羸弱之故。以致頹唐其精神。脆薄委靡其志氣。夫豈國家之福乎。此則秦始皇作俑之罪也。

關於學術者。中國數千年間之學術。儒家道家二者而已。儒家重禮。以雍容揖讓爲嫺雅。孔子斥子路之好勇。屏武力於不言。文弱之風。漸以養成。說文遂訓儒爲柔。雖非孔子之真。要亦後儒右

文斌武之過也。宋人復標主靜之說。流風所播。益以委靡。至道家之學。崇尚無爲。葆精惜氣。不使勞瘁。放者習之。至欲蔑棄禮法。以飲酒爲高。以疎懶爲達。非特不能發達體育。抑且有背養生之旨矣。此則學術足以阻體育之發達者也。

他如武人之不學。以及提倡之無人。並爲體育不振之因。今者憂時之士。鑒於各國強弱之所由。提倡體育者。不乏其人。不可謂非吾國之一線曙光也。

第四章 體育之原始

近人有恆言曰。『文明其精神。不可不野蠻其體魄。』可見野蠻時代之人類。其體力必較已開化之人類爲優。何則。以其所以鍛鍊身體之方法。有合於體育之原則也。吾人當原人時代。角逐於山野。以力自衛。亦以力競存。獵鳥獸則快跑以追之。投石以襲之。遇水澤則練習泅泳。避危害則攀緣樹木。而於人類相爭之時。尤必藉肉搏以定勝負。凡其所以圖一己之生存者。舉所以鍛鍊其身體。

此體魄之所以日強也。厥後人類進化。用力之事寡。遂用之以爲鍛鍊身體之方法。卽今之田徑賽、游泳、技擊諸類。皆胚胎於此。此證諸生物學上之進化原理。可以推知者也。至吾國體育之先河。則於軒轅黃帝始。蓋軍事之學。蹴鞠之戲。兵器之發明。以及生理學養生論等。皆始於黃帝之時。故帝實兼軍事家、醫學家、體育家而爲一者也。揚華夏之武功。爲體育之先導。懿歟黃帝。誠吾國歷史之光矣。

第二編 古時之體操術

第一章 道家之導引術

導引爲道家養生之術。謂呼吸俯仰。屈伸手足。使氣血充足。身體較便也。莊子刻意篇云。『吹呬呼吸。吐故納新。熊經鳥申。爲壽而已矣。』此導引之士。養形之人。彭祖壽考者之所好也。『成元英疏。謂『吹冷呼而吐故。呬暖吸而納新。如熊攀樹而自可以懸。類鳥飛空而能伸其脚也。』則所爲吹呬呼吸吐故納新者。卽呼吸之運動。熊經鳥申者。則肢體之運動也。華佗云。『古之仙者。爲導引之事。熊經鴟顧。引挽腰體。動諸關節。以求難老。』蓋此種運動。實亦一種體操術。今其術之動作姿勢。雖不可考。而就華氏動諸關節一語。則其爲全身調和運動可知。故能有養形爲壽之效。後人謂導引

足以長生。則響言耳。素問異法方宜篇云。『其病多痿厥寒熱。其治宜導引按蹻。』王冰注謂『導引。謂搖筋骨。動支節。按。謂抑按皮肉。蹻。謂捷舉手足。』蓋痿厥等病。多由缺少運動所致。故治之之法。宜導引按蹻。以宣通其血脈。血脈流通。則其病自愈也。

史記留侯世家謂『張良學辟穀導引輕身。』予謂輕身云者。卽華佗所謂『作五禽之戲。因以身體輕便』之意。蓋導引則精血充旺。體自輕便。非謂足以輕舉成仙也。導引之效如此。故後漢矯慎諸人。並行是術。而嵇康養生論。尤闡導養之旨。惟王充則極言其非。論衡道虛篇云。『道家或以導氣養性。度世而不死。以爲血脈在形體之中。不動搖屈伸。則閉塞不通。不通積聚。則爲病而死。此又虛也。夫人之形。猶草木之體也。草木在高山之顛。當疾風之衝。晝夜搖動者。能復勝彼隱在山谷間。障於疾風者乎。按草木之生。動搖者傷而不暢。人之導引動搖形體者。何故壽而不死。夫血脈之藏於身也。猶江河之流地。江河之流。濁而不清。血脈之動。亦擾不安。不安則猶人勤苦無聊也。安能得久生乎。』其言非惟不明生理之學。且不知導引之旨。故有是誤。要之導引實爲一種有規律之運動。極適於生理。自後世道家附會神仙。玄妙其說。而導引之術。遂不切實用矣。

第二章 華佗之五禽戲

後漢華佗創五禽之戲。亦爲一種合於生理之體操術。佗以動物自然之動作爲基礎。而效其動作。以運動其軀體。蓋亦昔人導引之意。五禽者。一曰虎。二曰鹿。三曰熊。四曰猿。五曰鳥。其後少林宗派白玉峯之五拳。亦胚胎於是。佗之言曰。『人禮欲得勞動。但不當使極耳。動搖則穀氣得銷。血脈流通。病不得生。譬如戶樞。終不朽也。』其言實爲體操之真諦。卽今時之言體育者。亦不能畔此準則。故其戲之效用頗大。華佗自言甚明。其言曰。『五禽之戲。亦以除疾。兼利蹠足。體有不快。起作一禽之戲。怡然汗出。身體輕便而欲食。』則是其戲以發汗爲度。現今體育家之於體操。主張連續教授。排斥口令教授。蓋亦以口令教授。無發汗之作用。而連續教授。有增加體溫之效也。是則發汗排洩污穢之理。華佗早發明之。後漢書稱『佗年且百歲。而猶有壯容。』實亦行是戲之效。蓋佗精於醫學。故能明於生理。其五禽之戲。卽本此生理原理以發明。此所以有巨大之效果也。當時奉行此戲。

者。有廣陵吳普。亦見功效。後漢書華佗傳云。『廣陵吳普。從佗學。佗語普以五禽之戲。普施行之。年九十餘。耳目聰明。齒牙完堅。』可知無論何人。行此戲者。均有功效。惟時人不尚體育。故其所以動作之法。不傳於世。遂致後人奉行無從。爲可惜耳。

與佗同時有封衡者。自號青牛道士。魏武帝嘗問以養性大要。衡對以『體欲常勞。食欲常少。勞勿過極。少勿過虛。』其所以勞體之法。雖不可得知。要其主勞之論。則亦與佗無異也。

第三章 達摩之十八手

達摩。天竺人。梁武帝時。迎至金陵。與談佛理。渡江往魏。止嵩山少林寺。面壁九年而化。爲禪宗第一祖。實南北朝時之高僧。其所創十八羅漢手。卽爲後世少林拳之濫觴。蓋達摩在少林時。見僧徒類皆精神萎靡。筋肉衰憊。每一說法入座。則徒衆卽有昏鈍不振者。因爲立一強身之術。使徒衆於晨光熹微之時。起而練習之。以爲強精壯骨之用。固極合於生理之體操術也。達摩師之言曰。『靈魂

欲其靜而悟。軀壳則欲其健而通。非靜則無以證悟而成佛。非健則無以行血而走氣。故體須勤勞得中。使筋暢神怡。而後靈魂無拘滯痿弱之苦。『肉體精神之關係。達摩闡發甚明。卽斯可見。達摩提倡十八手之宗旨。蓋伽藍清淨之地。趺跏久坐。易成疲頓。因時立制。固求裨補於一時。未嘗有意於搏人也。』作始雖簡。將畢漸鉅。技擊之學。遂爲吾國體育之光。則又達摩所不及料者矣。其十八手法。少林拳術祕訣一書。載之甚詳。錄其說於下。

朝天直舉

以手朝上伸舉。左上則右下。兩掌須平。掌心相印。名爲朝天踏地。此爲二手。

排山運掌

上式演畢。卽將足排開。距離一尺餘。用柳葉掌向前推排。(柳葉掌者。謂鈎四指如鷹爪。拇指曲則掌緣。)左右前後。次第推運。此爲四手。

黑虎伸腰

前式畢。收足正立。再作騎馬勢。兩手仍作掌式。左右同時分推。身體稍高。伸滿時。兩掌心與後足心須相印。如是左右前後。起落伸推。久則膝膝堅強。收功甚速。此爲四手。

鴈翼舒展

正立用手緊貼臍部。由下漸起。以平肩爲度。兩手起時。足根隨起。落則隨落。此爲一手。

揖肘鈎胸

先排正兩足。再以右足或左足踏進一步。以陽掌平排揖下。至膝爲止。先曲掌。及下至膝。變爲平掌。收轉時以掌漸次作鈎曲勢。緊貼至胸。腰稍向後翻。但揖下時。身須低伏。後足根不可離

地。此爲一手。

挽弓開膈

排開兩足。作半馬式。以兩手左右屈伸。作挽弓式。此爲一手。

金豹露爪

此爲豹拳式。(豹拳式。指之前中二節。作鈎勒形。大節與掌背平齊。拇指亦作曲形。緊貼掌邊)練時如左手攔腰。則用右手作豹爪拳。盡力冲出。兩手循環練習。必須開聲氣。兩足仍作牛馬式。

此爲一手。

腿力跌蕩

前皆用手。此乃用足。其法有四。一曰足尖直踢。二曰橫腿掃擊。一曰長腿高舉。一曰鈎腿盤旋。合之以前成十八法。

其行此十八手之時。必先排步直立。呼濁吸清。掙腰鼓肘。謂足凝神聽氣。正體努目。亦猶今日體操之準備運動也。予按印度婆羅門教徒。有按摩法十八勢。婆羅門導引法十二法。以一定之時間行之。其結果有身體強健之徵驗。則達摩之十八手。或卽按摩法導引法之變相歟。

第四章 易筋經之發明

易筋經原題西竺達摩祖師著。般刺蜜諦譯義。爲古時鍊身之法。少林寺僧多傳習之。經分上下兩卷。有內外功之別。內功主靜。外功主動。清光緒間。福山王祖源取其十二勢圖。與十二段錦合刻。統名內功圖說。予案十二段錦中。多言調和氣息之力。蓋此所謂內功。而其十二勢圖。則爲鍛鍊身體

之用。實世所謂外功也。內功與道家靜功之說相類。行之不當。易多弊病。故不贅述。外功之姿勢動作實與近時之體操相類。茲分別述之。

章馱獻杵第一勢

立身端正。環拱手當胸。氣定神皆斂。心澄貌亦恭。

章馱獻杵第二勢

足指挂地。兩手平開。心平氣靜。目瞪口呆。

章馱獻杵第三勢

掌托天門。目上觀。足尖著地立身端。力周體骨渾如植。咬緊牙關不放寬。舌生津津將脣抵。鼻能調息覺心安。兩拳緩緩收回處。用力還將挾重看。

摘星換斗勢

隻手擎天掌覆頭。更從掌內注雙眸。鼻端吸氣頻調息。用力收回左右俦。

倒拽九牛尾勢

兩體後伸前屈。小腹運氣空鬆。用力在於兩膀。觀掌須注雙瞳。

出爪亮翅勢

挺身兼怒目。推手向當前。用力收回處。功須七次全。

九鬼拔馬刀勢

側身彎肱。抱項及頸。自頭收回。弗嫌力猛。左右相輪。身直氣靜。

三盤落地勢

上脣堅擗舌。張眸意注牙。足開踏似踞。手按猛如拏。兩掌翻齊起。手筋重有加。瞪眸兼閉口。起立足無斜。

青龍探爪勢

青龍探爪。左從右出。修土效之。掌平氣實。力周肩背。腳收過膝。兩目注平。息調心穩。

臥虎撲食勢

兩足分蹲身似傾。風伸左右膝相更。昂頭胸作探前勢。俯背腰還似砥平。鼻息調元均出入。指尖著地賴支撐。降龍伏虎神仙事。學得真形也衛生。

打躬勢

兩手齊持腦。垂腰至膝間。頭惟探膝下。口更齧牙關。掩耳聰教塞。調元氣自閑。舌尖還抵腭。力在肘雙彎。

掉尾勢

膝直膀伸。推手自地。瞪目昂頭。凝神壹志。起而頓足。二十一次。左右伸肱。以七爲記。更作坐功。盤膝垂臂。口注於心。息調於鼻。定靜乃起。厥功惟偉。

其詮解運動之法。多用韻語。蓋以時人不尙此術。恐其日久失傳。故作歌詩。以便傳誦。並非故爲晦澀也。又有所謂易筋經廿四式者。原名易筋經八段錦。相傳亦爲達摩所創。雖屬外功。而多言運氣。無十二勢之易行。故不贅述。近人有取其十二勢及廿四式之動作姿勢。加以圖說。編爲體操法者。易筋經之重獲昌明。亦體育前途之幸矣。

第五章 蒲處貫之小勞術

吾國古時之養生者。亦不極端主靜。不過勞動不使過度耳。呂氏春秋盡數篇「流水不腐。戶樞不蠹。動也。形氣亦然。形不動則精不流。精不流則氣鬱。」褚氏遺書分體篇「養臂指者常屈伸。養股趾者常步履。」是皆言運動之有益。故蒲處貫提倡小勞之說。蓋亦華佗「人體欲得勞動。不當使

極」之意。蒲氏所著。有保生要錄。其言云。「養生者形要小勞。無至大疲。故水流則清。滯則污。養生之人。欲血脈常行。如水之流。坐不欲至倦。行不欲至勞。頻行不已。然亦稍緩。即是小勞之術也。」此爲蒲氏主張小勞之理由。至其所以調其肢體之法。則有左列數種。

兩臂左挽右挽。如挽弓法。
兩手上下升舉。如拓石法。

手臂前後左右輕擺。
雙拳擊空。

頭項左右顧。
腰膀左右轉。時俯時仰。

兩手相促。細細振。如洗手法。
手掌相摩令熱。掩目摩目。

此法可隨時隨意爲之。各十數過。至其效果。則蒲氏自言云。「每日頻行。必身輕目明。筋節血脈調暢。飲食易消。無所壅滯。體中少不佳快。爲之卽解。舊引方太煩。崇貴之人。不易爲也。今此術不擇時節。亦無度數。乘間便作。而見效且速。」蓋蒲氏所言小勞之術。雖襲昔人導引之說。而動作自然。絕不牽強。誠合於生理之體操術也。蒲氏又有乾沐浴之法。於夜臥時。自以手摩四肢胸腹十數遍。亦調和血脈之意。行之有益無害。不若昔人導引之說。難行而多誤也。

第六章 陳希夷之坐功

陳搏。宋真源人。字圖南。五代時隱居華山。寢處恆百餘日不起。太宗時賜號希夷先生。其養生之法。藉寢臥以導氣。故能百餘日不起。今世傳有陳希夷左右二睡功勢。卽其法也。惟其術難行而不合生理。卽使果能養生。於身體極有裨益。而寢處百餘日。一無所事。已與提倡體育之旨。大相背謬。故不採其說。至其十二月坐功。則動作姿勢。均無不合生理之處。明高濂遵生八牋備載之。其說如下。

疊手按髀。轉身拗頸。左右攥引。各三五度。(案)此以腹腰運動爲主。頭部及上肢運動副之。

疊手按膝。拗頸轉身。左右偏引。各三五度。(案)此運動與上同。

握固轉頸。反肘後向。頓掣五六度。(案)此以上肢運動爲主。頭部運動次之。

伸手迴頭。左右挽引。各六七度。(案)此運動與上同。

換手左右。如引硬弓。各七八度。(案)此爲上肢運動。