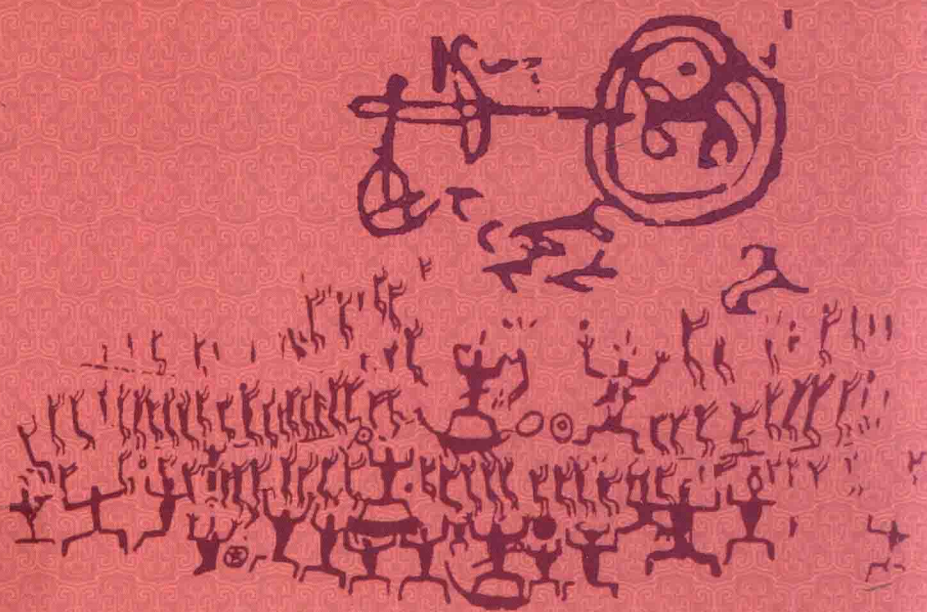


中国体育  
文化史丛书

# 先秦体育文化史

王俊奇 著



北京体育大学出版社

中国体育文化史丛书

# 先秦体育文化史

王俊奇 著

北京体育大学出版社

策划编辑: 木 凡  
责任编辑: 光 远  
审稿编辑: 梁 林  
责任校对: 李志诚  
版式设计: 司 维  
责任印制: 陈 莎

### 图书在版编目 (CIP) 数据

先秦体育文化史 / 王俊奇著.  
— 北京: 北京体育大学出版社, 2013.9  
ISBN 978-7-5644-1442-9

I. ①先… II. ①王… III. ①体育运动史 - 中国 - 先秦时代 IV. ①G812.92

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第217103号

### 先秦体育文化史

王俊奇 著

---

出 版: 北京体育大学出版社  
地 址: 北京市海淀区信息路48号  
邮 编: 100084  
邮 购 部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432  
发 行 部: 010-62989320  
网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn/>  
印 刷: 北京昌联印刷有限公司  
开 本: 787 × 960毫米 1/16  
印 张: 13.25  
字 数: 240千字

---

2013年9月第1版第1次印刷

定 价: 38.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 前 言

“先秦”有数义：一指秦以前；二指秦以前的历史时期，即夏、商、周三代；三指春秋战国，即东周。第一义的上限没有边际，第二义和第三义有明确的止处。本著的“先秦”取用第一义，即秦以前的时代，约从新石器时代开始，到战国末年为止。本书涉及原始社会的章节有：神话传说；原始时代的跑、跳、投、攀、爬；人类起源考古与体育成因推论；先秦宗教活动中的体育；先秦时期的乐舞等章节，而其他章节主要是夏商周至战国年间的体育文化。

为什么本书的“先秦”要从原始社会为起始，这是因为体育的形式、传播、演变是一个漫长的过程。众所周知，弓箭、刀、矛、剑诸多兵器早在石器时代已出现，而人类的跑、跳、爬就更早了。要研究体育的起源，就必然离不开对人类体育演变的探讨，必然要对原始社会生产劳动、原始游戏、原始艺术、战争等进行深入分析。

虽然不同学科的文化定义与不同民族的文化定义，如哲学、历史、文学、文化人类学等学科都有大量不同的文化定义。但几乎大家认同的是：大多认为文化是人类所创造的一切物质与精神产物的总和，这是对文化的基础层次也是总体性理解，这种理解在各个民族中都是肯定的。英国人类学家泰勒说：“文化是人类在自身的历史经验中创造的包罗万象的复合体。”这些都是涵盖主客体活动各方面的全面理解。

正是根据这种认识和理解，本书在讨论先秦体育文化时，不但涉及神话、宗教、政治、经济、文学、艺术……还注意到衣、食、住、行和风俗习惯与体育文化的关系。然而，中国文化极其广袤、琳琅满目，要面面俱到实在很难做到，在这方面本书已经尽力了。

本书值得关注的地方主要有以下几点。

第一，神话表现出远古先民与自然抗争的决心。古代先民在征服和改造自然的斗争中，逐渐意识到人自身力量的存在，看到人的智慧和勇力，看到了人的身体可以跑、跳、攀、爬的能力，但却又不能估量自己的能力究竟有多大，于是就出现了敢和太阳竞走的巨人夸父。《山海经·海外北经》记载说：“夸父与日逐走，入日。渴欲得饮，饮于河渭，河渭不足，北饮大泽，未至，道渴而死。弃其杖，化为邓林。”这则故事也很有可能叙述了远古先民迁徙的生活，至少有这样的生活原素在里面。早期人类对生活也是有选择的，如狩猎的猎物、居住，依山傍水是居住的基本条件，依山可以上山打猎，沿河不会缺水，一当遇到干旱或猎物减少就要另作选择。从这则神话也可以看出，夸父逐日的进取精神，表现出人的自觉意识的觉醒。主观上要驾驭自然和客观上在自然力面前人的力量的微弱、主客体力量的悬殊，造成了夸父神话的悲剧结局。从理智上说，人和太阳比赛行速和勇力是“不可为”的，尽管那时科学很落后，但太阳早出晚落，而且落处很遥远，这些原始人也应有所了解，夸父的举动，正是以知其不可为而为之的追求，显示出古代先民要驾驭自然的强烈的愿望。夸父最终没能达到目的，然而至死不悔，用自己的血肉浸生数千里的邓林，展现出一幅震撼山岳的悲壮画面。

神话的典型主题是悲剧的，而不是乌托邦，它的主要倾向是把超自然秩序变成稳定的人格。尽管神话和仙女故事两者都被说成源于幻想，并且包含了以物体象征的精神符号的认同，但两者的作用基本不同。刑天、夸父逐日的悲剧表明，诸神在行动时看到了这种追求的悲剧结局——主体的毁灭和失败，实际上，追求中每一个环节的胜利都是用悲剧结局的迈进。古希腊哲人巴门尼德曾说：“只有存在的才能被思维。”高尔基也有一句名言：“神话的创造就其基础来讲是现实主义的。”早期人类有着许多关于开天辟地、人类起源、远古英雄的神话，这些神话传说是早期人类思想的折射。在改造自然和征服自然的过程中，先民们发现对神灵的虔诚往往得不到应有的结局，于是便产生怀疑甚至是挑战的思想，使得先民们不再膜拜自然力量，而是高扬自我的精神和激情。这些在民间广泛流传的以弓箭和神箭手为主题的神话，是先民对征服自然、战胜猛兽的英雄颂歌，是具有体育教育意义的。原始人把神话中歌颂的神搬到仪式上来反复重演，诸如射神、龙神、太阳神、战神（刑天），并且这些神话故事被编成了舞蹈、武舞或其它各种舞蹈，如斯本思（Lewis spence）的《舞蹈、游戏和诗歌中的神话与仪式式》（Myth and Ritual in Dance ,Come and Rhyme , 1947），其中不少游戏更是与体育有关的。

第二，关于人类起源考古与体育成因推论。在清代之前很长一段时间，对

人类起源的认识主要依据古文献中的神话传说，直到18~19世纪以后，随着考古学、人类学、古生物学、地质学和民族学诸多学科的相继发展，特别是地质考古对文化遗存和人类学的发展，当代人类学大家克娄伯（A.I.kreeber）曾在其大著《人类学》（Anthropology）中下了一个题名，即“人类学的时代”（Age of Anthropological science）一词，号称“历史之父”的希腊学者希罗多德（Herodotus）在其九卷的大著作中有一半是人类学的材料；又如罗马诗人卢克莱修（Lucretius）在其哲学诗中讨论人类起源文化发生等问题。这些都说明人类学已经兴起，并被各个学科的学者运用，当然这些学科的发展对研究人类起源和体育成因提供了不可多得的实物资料。

根据目前发现的化石资料，1400万年前到800万年前，已有用两足直立行走的腊玛古猿。有些学者从解剖学的资料分析，认为腊玛古猿可能已有说话的能力。这一时期，显然不可能出现的体育或娱乐游戏，体育（把人类早期肢体动作、狩猎、游戏当作体育的话）约萌芽于中、新石器时代。一般认为，旧石器时代是人类社会历史发展过程中最早、延续时间最长的一个阶段，时间约从二三百万年前至10000多年前，在这个漫长而曲折的历史发展长河中，人类从劳动实践中发明了用火，改变了生食习俗。人类熟食对自身体质的改变具有不可估量的作用，是一次伟大的革命。

有学者说：我们若以现在的365日1年的年计算，铜器时代约为2500年至5000的时期。新时期时代约在纪元前5000年至7500百年的时期。旧石器时代约为7500年至40万年的时期。据考古学认为早期岩画上的绘画是新石器时代原始人的杰作，其中不乏有骑、射动作，弯腰、举手、踢腿动作，这些都是人类童年时代游戏和肢体动作的反映。

第三，体育经济学中体育经济的社会效益，指体育在促进人类进化方面的意义。人类的体育运动发展会改变人的生物学构造和功能特征。体育对完善人类的肢体发育、提高人类智力具有特别的作用：人类从水生运动发展到陆地动物，是演化发展的过程，人类直立行走以后又发展了攀爬的能力，又进一步发展了上肢，同时又开始了跑、跳、投、攀爬、悬挂并行发展，在这一过程中，有的动作是为了躲避猛兽而上树筑巢，而有的则是为了猎获野兽。早期的生产劳动中的狩猎、捕鱼，既是生产劳动，又是体育的萌芽，狩猎不是简单地与兽搏斗，它是一种智力、体力、技术的综合表现。狩猎要选择伏兽的地方，要选择最有利的地形，狩猎往往要翻山越岭，挖筑狩猎隐蔽所，还要张网、挖陷阱，更多的是追猎。与兽群相遇时，要么近身肉搏、举拳击打、抱腰背摔，要么挥刀乱砍、举矛

猛刺，原始社会的狩猎是一种非常消耗体力的活动，在罗振玉所辑1169条卜辞中，有197条记述渔猎活动，其中田猎内容有186条之多，当时的田猎已使用马车，并用弓、矢、犬、马、罗网、陷阱等工具和手段，因而猎获物相当可观，一次获鹿竟达384只之多，可见田猎规模之大。从罗振玉所辑的卜辞，可以看到殷商时期，狩猎活动，其中有射、御等体育项目。换句话说，在狩猎过程中，与兽搏斗，要拳打脚踢，要挥刀刺矛，远则发射弓箭。人类是智商很高的动物，前一次狩猎活动会被大脑记忆下来，在下一轮的狩猎活动积累了丰富的经验，其中一点就是狩猎前的训练，也就是体能锻炼，要想刀砍得准，必须千百次地对准某物挥砍；为了射得准，也同样要无数次地练习张弓放箭；要使马车在崎岖小道上追猎，平时更要苦练驾车技术，显然先秦狩猎过程中既锻炼了下肢的奔跑，也练习了上肢的肌肉及其技术的精确程度，这方面的进化，一方面是身体的，一方面是大脑的。

体育经济学还指出，体育在社会行为协调方面有重要意义。体育的发展能提高社会成员的行为素质，规定着他们的行为规范及其相应的关系。体育能够超越阶级和社会制度的不同而被人们广泛接受，并能够充当协调人们相冲突的行为的工具。体育所具有凝聚力和团队精神，起着一种协调作用。原始的生态环境所制约的自然生产方式，作为社会经济的基本结构，也决定了人类意识形态的雏形及发展基因。中国以自给自足、取之自然、依赖于自然为根本特色。因而，组织分散、范围狭小、水平低下的持续循环的生产模式，导致了经济结构中绝少冲突的生产关系的稳定状态和群体文化心态的趋同性。这在原始社会是很普遍的现象，在原始人留下的岩画上，就不难看出，画上的人物都是群集的，从迁徙、狩猎、舞蹈岩画来看，当时的居民处在一种相对和谐和稳定的状态，迁徙中，人、马、犬、车是那样有秩序；狩猎者要么走成一列，要么将群兽围在中间，有的投枪，有的发射，还有的在呐喊助威，舞蹈的画面是整齐划一。1973年，青海大通县上孙家寨发掘出土的舞蹈纹彩陶盆，它为我们展示了大约5 000年前舞蹈艺术的直观形象，彩画陶盆是马家窑文化中的代表性器皿，舞蹈纹位于陶盆内壁的上部，一共描绘了15位舞者，分为3组，组与组之间以弧线纹相隔，各组舞者牵手共舞，服饰划一，动作相同，头饰（或为发辫）摆向一致，先不说舞蹈是什么目的，单从这么高度的一致性来看，首先给人的感觉是一种凝聚和团队精神。一个人的手必须牵着另一个或两个人的手，按统一的节拍，朝同样的方向做动作，那种姿态，那样的轻松，从肢体上就能看出舞者的愉悦，大家在一起的和谐，这就是舞蹈带给舞者的礼物。

原始人喜获丰收时，就跳舞娱乐（其中有武舞），当一个时节来临时又为节气庆贺而舞，就是农事节日。《周礼·春官·神祇》：“以冬日至，致天神人鬼。”这都可以看作是民俗的起源。民俗的作用，首先是具有凝聚作用。民俗对人们的思想行为有着重大而深远的影响，“是建立在某些共同的风尚习俗上独特的情感和意识”（陈勤《当代中国民俗学》）。因此，它具有凝聚性。这种凝聚性是自然的，无需强制。从原始岩画上的各种舞蹈，特别是彩陶盆上如此动作高度一致的舞蹈，说明早在原始社会，人们就开始有选择性地利用民俗这样的凝聚作用来提高部落成员对本族规范的觉悟和认识能力，发挥部落、族人在生产劳动部落战争中的积极性。

第四，关于宗教与体育。任何一个民族，都有宗教信仰。宗教也是对人生的研究，它要解决的是人生问题，所以宗教必须有各方面的知识。换句话说，各个方面都涉足到宗教。宗教既要为当时人们提出的问题给予解答，也要带领人们操作、实践。宗教是一种信仰，其说教往往能得到许多人的拥护，其思想难以改变，数千年如一地壮大发展，在科学时代，人们称它们是迷信，甚至说是伪科学。在先秦时代，特别是在原始时代，宗教的力量却是大于一切的，是十分普及的。研究先秦体育，当然要研究体育与先秦宗教的关系。

无论怎样的原始民族，都有宗教与巫术。科学态度与科学，通常谁都相信原始民族缺乏科学态度与科学。然而一切原始社会，凡经可靠而胜任的观察者所研究过的，都很显然地具有两种领域：一种是神圣的领域或巫术与宗教的领域，一种是世俗的领域或科学的领域。宗教的定义——宗教的定义很多，各研究者都根据于自己意中的宗教的要素而定，其中最常被采用者为泰勒（E.B.Tyler）及弗雷泽氏（Frazer）之说。泰勒说：宗教的最小限度的定义是：“精灵的存在物之信仰。”（The belief in spiritual beings）此说的优点在于把宗教的态度和宗教的对象都提出来。马雷特氏（Marett, R, R）以为宗教的对象最好莫如用“神圣的”（The sacred）一语，即宗教的态度便是这种“神圣的事物”能影响于团体或个人的幸福，因而表现此种感情思想及行为于外。

现代舞蹈的大部分已划入艺术范畴，不能把全部舞蹈都称为体育活动了。但在原始时期，舞蹈与体育二者是不可分的。然而，原始舞蹈与宗教是密不可分的。原始人类对自然现象缺乏正确的认识，它们无法控制自然，却又非常想让自然受自己的控制，这时原始人就想出了一些非科学的办法，他们用符咒仪式强迫风与气候以及动物禾稼等遵从自己的旨意。只在时间很久以后，他们才见到巫术力量并不能如其所愿，于是有所戒惧或希望，有所祈祷或反抗，于是乞灵于较高能



力；乞灵于魔鬼或神。原始舞蹈的出现，是适应了当时已经出现的宗教信仰和文化生活的追求，因而也丰富了原始体育的内容。

第五，关于体育与政治。中国古代有“文治武功”的说法，所谓“文治”就是以“德治”为上，一般认为“文治政府”是尧舜、夏、商、周三代均可称之。但“文治”在西周最为明显，学家从孔子的一句“修文德”的话里，认为“文”与“德”可连用，周人提出了“德”的观念。克商不久，周人就高倡“我求懿德，肆于时夏”的政治主张。周公是“德”的主要发明者，“德”有多方面的理论内涵，其中伦理内容为核心，只有统治者达到“德”的境界，才能实现“宜民宜人”，得到“靡常”天命的长久青睐，“敬德”观念落到“宜民宜人”的具体措施是“保民”。“保民”思想，开启了春秋战国时民本思想的先河。文武成康时，“敬德”而国势兴。后世思想家对周公推崇至极，“德治”、“仁政”思想历数千年而不衰。

那么，在“敬德保民”政府下，体育有什么特点呢？我们知道，周人“德治”的具体表现，则是“礼乐”，是由此而来的对风俗的潜移默化，先秦国家据礼以设制度，“天下国家可得而正也”。礼的内容极为广泛，包括国家的一切典章制度，以至社会生活中的婚丧礼仪、宴享朝聘之类。大凡关于政治、经济、军事、行政、法律、社会、宗教、教育、伦理、习俗等，成文的或不成文的国家典章、行为规范，以及吉、凶、军、宾、嘉5类礼仪制度，周人都名之曰“礼”。国礼使君臣有位、尊卑有等、贵贱有别、长幼有序，形成了严格的法律化与制度化的等级。

礼仪，作为人类文化这一大系统中的一部分，它在生活中占有一定的位置，并发挥着一定的功能。对于文化的功能，英国文化人类学家、功能学派大师马林诺夫斯基有过精辟的论述，他认为：“文化根本是一种‘手段性的现实’，为满足人类需要而存在，文化是包括一套工具及一套风俗——人体的或心灵的习惯，它们都是直接或间接地满足人类的需要。”

西周射礼正是“敬德保民”思想下的产物。射礼是西周“以人为宗，以德为本”伦理框架的一部分。射礼的文化功能，一是满足统治阶级以德治理国家的需要，也是满足人们期盼人际和谐、平安和谐的心理需求。“德治”不仅仅单方面是政府的需要，也是民众所求。“以德为本”的射礼正可以满足这样的需求。射礼不仅有德的要求，它为了更好地完成这样一种繁琐的“德教”，则巧妙地将当时社会最普及的射寓于礼，将政治与娱乐溶为一体。

射礼的工具具有弓、矢、侯（靶），呈箭的托盘、乐器，还有专门的射堂、射宫、射殿，为射礼做服务工作的人员至少有梓人、司裘、司马、量人、射人、乐

正、乐人、太史、司射、司常、射鸟氏，这些人有的专门负责呈弓箭、布置射堂和射靶，有的做测量工作，有的管射者的动作仪表，有的专门演奏不同的乐章，还有记数的、举旗报靶的、颁发奖品的，最后还有清理打扫射厅的，射堂上有一整套工具、一整套人马，已形成一种庞大的礼仪文化。

射礼的政治功能，首先是维系功能。礼仪的有序原则和规范性，一定程度上的强制性等特征，因此不难理解，礼仪在人类社会生活中的最大功能也就在于维系。据金文记载，周天子常与诸侯举行射礼，并在射礼中进行赏赐，以笼络诸侯、维护天子权力中心。对于不忠顺的诸侯，周王还以射之，逼其就范。例如，《考工记·梓人》载：“唯若宁侯，毋或若女不宁侯，不属于王所，故抗丽而射女……”《太平御览》卷七三七引《六韬》亦有一有趣记载：“武王伐殷，丁侯不朝。太公乃画丁侯于策，三箭射之。丁侯病困，卜者占云：‘崇在周’。恐惧，乃请举国为臣。太公使人甲乙曰拔丁侯着头箭，丙丁曰拔着口箭，戊己曰拔着腹箭。丁侯病稍愈，四夷闻，各以来质。”这段记载虽然有点迷信思想，夸大其辞，但至少反映了周天子是通过射来加强与臣们的联系，并借此树立自己的威信，认下臣忠顺自己和周王朝。周天子举行大射，其中一个政治目的是为朝廷选拔适合的人才，同时也通过大射典礼来安抚边疆各地的诸侯。周天子有大射之典。凡有祭祖、祭神等大典，要从诸侯的“贡土”中挑选参与祭祀的，因而举行大射于射宫。又如在大射中，远离京城的诸侯称“远尊”，它们可以享受与天子一样的待遇，即可用三侯（京城的诸侯只能用一侯，这可以对远离京城的诸侯起到安抚作用。）西周射礼普及各个阶层，从天子、诸侯，到士大夫、乡绅，甚至合乎要求的一些乡民，简直是举国射礼，让全社会通过射礼来规范一整套行为，达到“统治”的目的。没有礼仪的社会是一盘散沙、一群鸟合之众，乱哄哄地经常争斗，无法建立正常的社会秩序，群体随时都可能崩溃。而当群体认同了一定的行为规范——礼仪之后，社会生活就可能逐渐纳入有序的轨道：人与人之间有了正常的交往和协作，也就有可能使得群体产生向心力和凝聚力，从而进一步保证社会的稳定和健康发展，礼仪的维系功能也就发挥了出来。

第六，关于体育与艺术。从字面上，体育和艺术是两个不同的词组，提到体育就有想到力量、速度、技击、跑跳、攀爬；而一谈起艺术就会联想到音乐舞蹈等。但在体育的最初形式上，体育艺术两者几乎是不分的，两者关系十分密切。正因为如此，讨论先秦体育，不能不说体育艺术。马克思在论述到古希腊艺术时，曾充分地肯定过古希腊艺术对后人的强烈的艺术魅力，说它在经过长期的历史之后，仍然能给现代人以巨大的艺术享受。艺术魅力在一定意义上是永久性的。

先秦绘画中的体育活动。中国先民创造的原始的精神文化，主要表现为绚丽多彩的原始艺术品和朴素的宗教崇拜。中国美术的起源，可追溯到距今6 000年左右的新石器时期，那时产生了彩绘陶器，仰韶文化精美的彩陶体现了原始社会先民的艺术创造才智。《广雅》说：“画类也。”是说将物、景按种类绘出。《尔雅》说：“画形也。”是说画是一种形的表现。《考工记》则说：“设色之工谓之画。”凡是上颜色的工作都是绘画，总之绘画是艺术表现形式。文献上说：“史皇作画。”（见《也本》），但在考古学上发现的岩画看，原始艺术可以界定为300万年前，即与人类的起源同步，下限可以界定在4万年前。体育形式的早期的绘画主要是各种岩画，壁画上的射、投掷、舞蹈、跑、跳、骑术……诸如云南沧源原始岩画上的武舞图。

先秦雕刻艺术中表现的体育。一般认为，中国古代雕塑艺术主要分为宗教雕塑、陵墓雕塑、建筑雕塑和工艺雕塑等几大类。实际上原始岩刻就是一种最原始的雕刻。在宁夏中卫县北山大麦地岩刻、加尔塔阔腊斯岩刻、内蒙古阿拉善岩刻、阿勒泰奶牛场岩刻、吉木乃县卡克巴特岩刻，这些岩刻上描述的全是射猎的场面，这些岩刻展现出令现代人难以置信的艺术性。以阿勒泰奶牛场岩刻为例，在整个一壁山崖上刻满了各式各样的猎兽场面。画面上的兽主要是野山羊、鹿等，虽然这些岩刻刻得不深，但人物、兽群却清晰可辨，有的刻得浅而细，再用色彩勾勒填彩。最值得注意的是，当时的无名画匠充分利岩石以及岩石表面凹凸不平，以表现人物的姿态和野兽的身体。

我国的史书，名称繁多，有书、策、记、志或春秋等等。上古时无纸笔，用刀刻于甲骨；有笔无纸之时，书于竹简；还有后来的经史子集等，书海浩瀚。要写好一部先秦体育文化史，必须尽可能多阅读古籍文献，然时间有限，还是远远没有做到这一点。而更多的是借助了考古学、人类学、民族学等知识，多与古文献互相印证、深入分析，并适当引用前人的研究成果，几经修改，终于完成这部《先秦体育文化史》。

我们现在重新阐发国学，推动国学的更新与发展，其意义不仅仅是在学术上，更重要在于，要让中华民族文化中有价值的部分在人们的生活中重生。对于任何一个想了解本国体育文化，特别是想了解上古体育文化的读者来说，本书也是一部指引之书，对于本专业的研究者来说，本书也有很好的学术借鉴价值。

王俊奇

2012年正秋于上饶大井头

目

录

<b>第一章 神话传说</b> .....	1
第一节 神话传说中的狩猎活动 .....	1
第二节 神话故事中的跑与射 .....	3
<b>第二章 原始时代的跑、跳、攀、爬与投掷</b> .....	7
第一节 中国原始人的跑、跳 .....	8
第二节 攀爬技巧 .....	9
第三节 原始人的投掷及其动作发明 .....	11
<b>第三章 人类起源考古与体育成因推论</b> .....	15
第一节 从石器时代的考古看人类体质的发展 .....	16
第二节 原始岩画身体动作与体育成因的关系 .....	20
第三节 原始岩画中娱乐性舞蹈 .....	25
第四节 结 语 .....	28
<b>第四章 先秦时期的乐舞</b> .....	29
第一节 原始舞蹈与体育 .....	29
第二节 夏商周时期的舞蹈 .....	32
第三节 春秋战国时期的舞蹈 .....	34

<b>第五章 夏、商、周三代文化与体育</b> .....	38
第一节 文字与体育 .....	38
第二节 学校教育制度与体育 .....	40
第三节 周春秋战国的文献与体育 .....	44
<b>第六章 先秦“弓箭”的文化蕴涵</b> .....	51
第一节 生产劳动中的弓箭 .....	52
第二节 岩画上的弓箭 .....	54
第三节 文献记载中的先秦弓箭 .....	56
第四节 先秦时期射礼的文化蕴涵 .....	59
第五节 先秦射之礼以及与性的关系 .....	60
第六节 结 语 .....	65
<b>第七章 青铜器时代武术文化的特征</b> .....	66
第一节 青铜器时代及其战争特点 .....	66
第二节 象征权力的砍杀武器“钺” .....	68
第三节 弓箭与射礼 .....	70
第四节 其他兵器的等级观念 .....	72
<b>第八章 先秦体育与经济</b> .....	76
第一节 从先秦手工业看先秦体育经济 .....	77
第二节 先秦诸家消费观与体育 .....	83
第三节 先秦体育经济的人文效益与社会效益 .....	86
<b>第九章 先秦宗教活动中的体育</b> .....	92
第一节 原始社会的宗教与体育 .....	93
第二节 夏商周三代宗教与体育 .....	97
第三节 春秋战国宗教与体育 .....	98
<b>第十章 先秦体育与政治</b> .....	101
第一节 巫与体育起源的关系 .....	102
第二节 “敬德保民”下的体育及其特征 .....	104
第三节 “政、艺体”结合的投壶 .....	107
<b>第十一章 先秦时期的体育思想</b> .....	113
第一节 养生思想的发端 .....	114

第二节	《吕氏春秋》中记载的养生 .....	117
第三节	先秦诸子的体育思想 .....	124
<b>第十二章</b>	<b>先秦体育与艺术 .....</b>	<b>145</b>
第一节	先秦绘画中的体育活动 .....	146
第二节	先秦雕刻艺术中表现的体育 .....	149
<b>第十三章</b>	<b>先秦体育与战争 .....</b>	<b>154</b>
第一节	原始部落战争中的体育萌芽 .....	155
第二节	夏商周军事活动中的体育 .....	159
第三节	春秋战国军事活动中的体育 .....	165
<b>第十四章</b>	<b>夏、商、周三代帝王“射御” .....</b>	<b>175</b>
第一节	帝王“好田猎” .....	175
第二节	对文献中有关三代帝王替射记载的几点讨论 .....	180
<b>第十五章</b>	<b>先秦体育活动中的服饰 .....</b>	<b>183</b>
第一节	原始岩画上的服饰 .....	183
第二节	铜壶、铜鼓、铜钺上的射箭，龙舟服饰 .....	187
第三节	跑、摔跤、骑士的服饰 .....	191
<b>后 记</b>	.....	197

# 第一章

## 神话传说

神话是后来人对历史的文化想象或幻想，神话大致分为3类：创世神话、神祇神话、英雄神话。其中，以创世神话最为重要。创世神话——讲述人类原始时期，记载事务、制度起源的神话。又可粗分为世界起源神话、人类起源神话和文化起源神话。但不表示每一个民族就一定会同时拥有上述几种神话，有些民族可能讲到人类起源，却没说到文化起源，但尽管如此，都仍可归纳一个共同点，就是讲述“宇宙初开“演进到“秩序规则”。神佛神话和英雄神话——就是讲述神佛和英雄们的种种事迹。

在学术上，学者们所谓的神话，是指叙述人类原始时期，也就是人类演化的初期所发生的单一事件或故事；而且，承传者对这些事件、故事必须信以为真，而学者们就是根据这个定义以区别神话与传说、神话与民间故事之间的不同。有人把神话称作崇高的献身悲剧，因为中国神话中不乏有大羿射杀猛兽、射九日的勇士，而在早期人类对大自然的抗争中，主要使用手上的弓箭、刀、斧，甚至用肉体与天斗、与地斗、与猛兽斗，其中也包含了体育因素的萌芽。

### 第一节 神话传说中的狩猎活动

《太平御览》卷八三二引《尸子》记载：“宓羲氏之世，天下多兽，故教民以

猎也。”“古者庖羲氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地；观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。作结绳而网罟，以佃以渔。”<sup>[1]</sup>当时教民以猎，主要是渔猎，大概是依水而居的原故，渔猎相对没有风险，男女老少皆宜。

《拾遗记》卷一记载：“（庖羲）立礼教以导文，造干戈饰武，丝桑为瑟，均土为埴，礼乐于是兴矣。”礼乐包括“礼”和“乐”两部分，礼教之兴，首先是要达到一定的社会稳定状态。李宗桂在《中国文化概论》中说：原始的生态环境所制约的自然生产方式，作为社会经济的基本结构，也决定了人类意识形态的雏形及发展基因。中国以自给自足、取之自然、依赖于自然为根本特色，因而，组织分散、范围狭小、水平低下的持续循环的生产模式，导致了经济结构中绝少冲突的生产关系的稳定状态。从原始时代开始，礼器就成为礼俗的重要的标志物，在人们的社会交往中，各种礼仪逐渐固定化、系统化，各种礼仪场合所使用的不少器物已经不以实用价值为主，而成为人们身份的一种标识，成为仪仗，这种礼器早在新石器时代后期就已经比较普遍出现。20世纪80年代末期，广西浦北县乐民乡六蓬山村发掘新石器时代晚期的玉铲一件<sup>[2]</sup>。在敲击玉铲的时候，能够发出悦耳的声音。玉铲出土的时候是由一石块压住平放于一个平的台地之上，其用途应当是祭祀时的礼器。其他新石器时代的遗址中也常发现玉钺、玉斧之类的器物，都非实际劳动作用之物，应当是作为礼器而使用的<sup>[3]</sup>。玉铲、玉钺、玉斧的原形是铁或石斧、石钺、石铲，它们早期既是生产工具，又是兵器，而玉钺、玉斧又与兵礼（军礼）有密切关系，在这些礼仪表演中往往有不少武舞表演。

弗雷泽·穆瑞（Gibert Murray）、珍妮·哈里森（Jane Ellen Harrison）以及胡克等人，纷纷从神话和仪式关系角度进行研究，哈里森提出一个很有活力的过程性观点。在她看来，神话绝不是关于自然科学的解释，也不是关于各种事物起源的解释。神话绝不是历史事件或者人的记录，但它能够自由地存在于它的仪式里，而这样的仪式可能接触到历史事件或人物。神话也可能脱离其原生的仪式和起源时期的形式而被后来的人们不断应用。神话起源于宗教而不是相反，即神话的讲述联系到行为上的仪式。仪式是神话的基础，仪式是不断重复发生的<sup>[4]</sup>。

这些神话传说传递了一个信息，原始狩猎生活中往往有一些仪式活动，比如狩猎出发前的仪式、狩猎归来的仪式，做这些仪式也是宗教的一种表现，原始来集生产是人类主动依附于自然的生产方式，其对于自然资源的被动服从又是彻头彻尾的。狩猎生产仍未摆脱人类对于猎物源的减少的恐惧和负罪感，从而激发起对于“山神”、“猎神”的顶礼膜拜。同样，渔业生产也在自给自足的生存氛围中萌生





对自然经济的依赖性。畜牧，特别是游牧生产虽然具有更大发挥能动性的可能，却也困扰于资源的贫乏、匮乏。

这些都会导致原始人对更多自然界神灵的崇拜。宗教崇拜往往以仪式的形式来表现，而这些仪式中往往又由舞蹈、娱神的身体动作为主，这种表现在一些人类学家的话语中称为“戏剧仪式”，如弗雷泽和泰勒关于神话作为戏剧的仪式解释所强调的是理性主义和神话解释；与此不同，哈里森指出这样的行为所做成的事实极为重要，这些事实包括：它是一种情绪的结果，是集体情绪的表达，是对某些满足不了的渴求之模仿。总之，哈里森把神话作为仪式观念，作为仪式表达的结果。仪式只不过是那些没有实际渠道得以实现和发泄的集体要求。

在原始社会神话还具有教育的作用。到了氏族公社阶段以后，人类的文明发展了，有了最早的文字（记事符号），信仰、艺术和风俗习惯等观念、教育内容也相应地复杂了。此时，“氏族公社成员除生产实践中受教育外，又在政治、宗教和艺术活动中受教育。他们参加选择领袖，讨论公共事务以及宗教等社会活动，利用游戏、竞技、舞蹈、唱歌、记事符号进行教育，利用神话和传说作为教育的材料和手段（毛礼锐等著《中国古代教育史》14页）。狩猎整个过程也是一个有计划的行动，狩猎前要做好猎具、路线等计划的准备，狩猎中有埋伏、攻击，有时面对大兽还有不少危险，所以狩猎教育在原始社会显得很重要，利用神话可以起到精神上的、技术的教育作用。”

## 第二节 神话故事中的跑与射

《淮南子·本经训》中有一段神话说：“逮至尧之时，十日并出。焦禾稼，杀草木，而民无所食、契俞、凿齿、九婴、大风、封稀、修蛇，皆为民害。尧乃使羿诛凿齿于畴华之野，杀九婴于凶水之上，缴大风于青邱之泽；上射十日而下杀契俞，断修蛇于洞庭，擒封稀于桑林。万民皆喜，置尧以为天子。”据史料记载，大羿统一了东夷各部落方国，组成了一个强大的国家。由于该国家为众多崇拜太阳的部落方国所组成，在《山海经》中被称为“十日国”。十日国的地址位于东海之滨的山东省日照市南部（见“《山海经海外东经》地望考证”一文）。现在的国家级历史文物保护单位尧王城遗址为十日国的都城。尧王城遗址南侧的天台山，现为日照汤谷太阳文化源旅游风景区的一部分。日照汤谷太阳文化源旅游风景区内还有太阳石、太阳神陵、老母庙、老祖像、日晷等许多太阳崇