



HANDAITIYU

刘秉果 著
赵明奇

汉代

体育



齐鲁书社



HANDAITYU

刘秉果 著
赵明奇

汉代

体育

齐鲁书社

图书在版编目(CIP)数据

汉代体育 / 刘秉果, 赵明奇著. — 济南: 齐鲁书社,
2009. 8

ISBN 978-7-5333-2250-2

I. 汉… II. ①刘…②赵… III. 体育—历史—中国—
汉代 IV. G812.934

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 144040 号

汉代体育

刘秉果 赵明奇 著

出版发行 齐鲁书社

社 址 济南经九路胜利大街 39 号

邮 编 250001

网 址 www.qlss.com.cn

电子邮箱 qlss@sdpress.com.cn

印 刷 青岛星球印刷有限公司

开 本 720 × 1020mm 1/16

印 张 13.5

字 数 180 千

版 次 2009 年 8 月第 1 版

印 次 2009 年 8 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978—7—5333—2250—2

定 价: 38.00 元

绪论

汉代是继秦朝之后建立起来的一个统一的封建大帝国，两汉建国四百年时间里，以其宽大的政治胸怀，消除了南北人民地域观念上的差异，帮助了周边各民族和谐发展，融合了本民族与外来民族的文化精华，形成了具有极大吸引力的汉文化特色。直至今日，流传在世界上仍旧有汉人、汉族、汉语、汉学的称谓，表现了人们对汉文化的依恋。

体育是社会文明的一个窗口，是社会大文化的一角；从体育文化的发展演变中，可以窥见汉代文化包容兼蓄的大度风貌，可以得知统治阶级开拓进取、创造革新的精神，可以反映汉代社会尚勇习武的民情风俗。汉代体育的发展表现了汉文化灿烂辉煌的一面，奠定了中国两千年封建社会体育发展的基础。

秦始皇统一中国之前是七国诸侯割据，各国之间所开展的体育大多是以军事项目为主，各有所不同：“齐愍以技击强，魏惠以武卒奋，秦昭以锐士胜……魏氏武卒……日中而趋百里。”（《汉书·刑法志》）汉朝吸收了各诸侯国军事体育练兵之

法，广泛地开展了兵器技击、长跑、举重等活动，并大力提倡以野兽为假想敌的军事射猎活动，皇帝举行的狩猎规模很大，是“千乘雷动，万骑龙趋”（《西京赋》），贵族之家则是“连车列骑，田猎出入”（《盐铁论·刺权篇》）。而一般平民就是“高上气力，以射猎为先”（《前汉书·地理志》）。形成了汉朝社会广泛开展狩猎的热潮。汉朝狩猎不仅使用骑射、兵器击刺来捕杀禽兽，还提倡用徒手搏斗擒捉野兽，狩猎中并保存了古老的弋射、毕捕方法，可以说是各种狩猎方法都包容兼蓄，集练武、娱乐于一种活动之中。汉代不仅在狩猎方面是兼容各种方法，寓练武于娱乐，在其它体育项目上也是广取各家之长，发展各种形式的动作；摔跤起源于原始社会的角抵，在战国时代已发展成为娱乐和实用两种不同性质的活动，有南北方不同的运动方式，汉代则同时发展各种形式的角抵，有南方赤身裸体的相扑，也有北方着装实用的摔胡，还有化装娱乐的蚩尤戏，并在此基础上发展演变成为娱乐的角抵百戏。还应该提到的是，据文献记载，使用北方摔胡的是匈奴族休屠王的太子金日磾，他是被汉军俘获到长安城皇宫里做养马奴隶，后来被提拔当了皇帝的侍卫，是在汉武帝寝宫里以摔胡动作擒拿了刺客的。匈奴族是汉代北方交战的敌人，以敌人的贵族作为皇帝寝宫里的卫士，后来又成为皇帝临终时托孤的重臣；由此可见，汉代统治者在政治上宽大包容的心态，其在文化上的包容性就更加宽大了。汉武帝时为了开通西域诸国，招待西域来长安城的使者，以及社会上娱乐的需要，发展了角抵百戏，角抵百戏中的表演项目，既有南方民族的“都卢寻橦，冲狭燕濯”，又有北方民族的马术、戏车，还有从西域输入的鱼龙曼延幻术，可以说是汇集了当时中外各地娱乐文化的精华。除此之

外，汉王朝还在推广南方民族原生态龙舟竞渡活动中演化为龙舟表演方式；在汉代的皇宫中有“命舟牧为水嬉，浮鹢首……惮蛟蛇”。（《西京赋》）这种水嬉便是龙舟的歌舞表演。在贵族的家中也有“龙舟鹢首，浮吹以娱”。（《淮南子·本经训》）在汉代的北方又广泛开展龙舟表演的娱乐方式。唐宋以后，竞赛龙舟和表演龙舟同时发展，这两种龙舟的娱乐形式都是中华民族的传统文​​化，都是在汉代时期就已经奠定了基础。

从汉代体育文化的丰富多样性发展之中，可以窥见汉文化宽大包容性的一面。

汉代社会是一个初建的封建大帝国，一切典章制度都要从头开设建立，虽然有奴隶社会的典籍可以作为参考，但是，革新创造是必然要进行的。汉代的体育文化在许多方面就表现了这种革新创造精神。战国时代，社会动乱，诸侯割据，战争不断，各诸侯国大力发展的是军事体育，汉朝社会虽也有边患，也需要发展军事体育，但是，国内的安定生活更需要的是休闲娱乐，人民不喜欢那种剑拔弩张的训练方式，如何把练武寓于娱乐之中，改变枯燥的军事体育，融入进娱乐性质，使人民爱玩爱练，于不知不觉之中增强体质，熟练作战技术动作，于游戏之中达到“习手足，便器械，积机关，以立攻守之胜者也”（《汉书·艺文志》）。成为汉代体育改革创新的首要宗旨。汉代提倡狩猎，狩猎中实行多种捕杀方法，刺激参加者的新鲜感，这也是一种创新。战国时代兵器击刺对练是真刀真枪的对打，“死伤者岁百余人”（《庄子·说剑》），使人对兵器练习望而生畏。汉代改变了这种练习的方式，真攻假打，似真实假，有时还使用代用品，减少了对练时的伤害事故发生，增加了练习时的趣味性，这种形式进一步发展演变成为具有中华民族特色的

武术；这种练习配上音乐伴奏，增加了故事情节，成为武戏的起源。兵器对练的娱乐性，使人对兵器产生了兴趣，于不知不觉中提高了身体素质和兵器击刺技能，推动了兵器击刺术的广泛开展。战国时举重练力的方式是翘关和扛鼎，练习方法既枯燥又因为器材短少而难以普及，汉代增加了蹶张、拔树、背物行走等利用生活用品练力的方式，还创造了抛接大车轮、滚弄铜壶等具有技巧性的举重物表演，既具有娱乐性又利于普及。汉代发展角抵百戏，其中许多表演项目都是创新的动作，如双人走索，在索上手倒立；鱼跃钻过刀圈、火圈，空翻筋斗；顶竿上有多人爬竿，在竿上、马上、叠案上做手倒立；在前后两辆飞速奔驰的马车上，做各种高难度的技巧表演。这些创新的身体娱乐表演，无论是在动作难度上，还是勇敢精神上，都超越时代，影响后世。汉代医学已有了极大发展，医学专著《黄帝内经》、《伤寒杂病论》奠定中医学的发展基础。《黄帝内经》中提到当时医疗的手段有九种，导引是其中手段之一，“亦以除疾，并利蹄足”（《三国志·方伎传》）。导引既能健身，又可以治病，开创了“体疗”新方法，并为唐、宋以后《八段锦》、《太极拳》健身体育的发展奠定了基础，成为我国古代体育发展的主流。还应当提到的是汉代创造的竞赛蹴鞠，这是中国古代体育文化中一个重大的改革创新。战国时代的蹴鞠是一般平民的休闲娱乐活动，是自娱自乐的方式，汉代将蹴鞠改造为军事体育，是军队练兵的重要内容，是集体竞赛的游戏方式，“皆因嬉戏而讲习之，今军士无事，得使蹴鞠”（刘向《别录》）。用游戏方法吸引参加者的兴趣，在身体素质、意志品质、纪律观念等方面都能得到加强和提高，成为军队和后备兵必要的训练内容，汉代的军队是“军士羽林无事使得蹋鞠”

(《七略》), 社会上“家以蹴鞠为学”(《会稽典录》), 都广泛的开展竞赛蹴鞠。汉代竞赛蹴鞠的创造可以说是当时的世界上第一; 古希腊半岛在公元前 776 年创造了奥林匹克运动会, 开创了体育竞技运动会的先河, 但是, 古希腊奥林匹克运动会所有的竞赛项目都是个人的竞赛, 没有集体项目, 也没有集体奖励, 所以, 就缺少在体育场上团结合作、遵守纪律精神的培养, 这在体育文化上是一个极大的缺陷; 汉代的竞赛蹴鞠明确要“建长立平, 其例有常”(《鞠城铭》)。要有集体游戏竞赛规则, 要有裁判员执掌竞赛纪律, 要“察解言归, 譬诸政刑。将以行令, 岂唯娱情”(《景福殿赋》)。培养兵士们服从裁判员的执法, 养成团体合作的纪律观念, 这是“皆因嬉戏而讲练之”(《别录》)。用体育游戏的方法达到军事训练的目的。所以汉代的《汉书·艺文志》上明确地说: 蹴鞠是属于“军事伎巧类”的。

因为汉代体育有许多革新创造, 适应群众的要求, 吸引广大群众参加, 才导致汉代体育蓬勃发展的局面。

汉代, 特别是西汉时代, 是封建社会帝国的肇始时期, 统治者具有蓬勃发展、开疆拓土的雄心壮志, 在社会上提倡崇尚武勇, 积极练兵; “民年二十三为正……习射、御、骑驰、战阵”(《后汉书·百官志》注引《汉官仪》)。每个人民都要接受两年的军事训练。汉朝的基层官吏, “亭长, 皆习设备五兵。五兵: 弓弩、戟、盾、刀剑、甲铠”(同上)。基层官吏要接受五种兵器训练; 文武官员都有佩剑, “汉制, 自天子至于百官无不佩剑”(《晋书·舆服志》)。一般人民也有“带刀佩剑”的。在此种风尚之中, 狩猎、骑射和兵器击刺得到了极为广泛的开展, 而在狩猎中统治者尤为提倡的是徒手搏兽, 通俗称之为

为斗兽。汉武帝好狩猎，“骑射鹿豕狐兔，手格熊羆”（《汉书·东方朔传》）。他的儿子广陵王刘胥，“学格熊，后遂能空手搏之，莫不绝脰”（《西京杂记》）。皇帝贵族尚且不避危险，亲手搏兽，这对于社会是起到了示范作用，斗兽活动得到推广；同时，统治者还以奖励的方式鼓励徒手搏兽，汉成帝刘骜就曾在长杨猎苑举行狩猎，“纵禽兽其中，令胡人手搏之，自取其获。上亲临观焉”（《长杨赋》）。活捉到的禽兽归自己所有。如此厚重的奖励，进一步掀起了社会上徒手搏兽之风，汉画像石中大量的斗兽图像，可以说明汉代斗兽的盛行。汉画像石中还有大量的兵器击刺图像，在绳索上手倒立的下面反插了几把白刃刀，在高空的叠案上、顶竿上，飞速奔驰的马上、戏车上做手倒立的图像；这些图像都表现了体育表演者的勇敢行为和冒险精神，反映了汉代社会是提倡奋进勇往、不避艰险的猛烈体育运动来培养人民勇敢精神的。汉代文人在评论汉代竞赛蹴鞠的激烈程度时，用了“僻脱承便，盖像兵戎”（《景福殿赋》）的词句。僻脱就是把对方摔倒在地。在竞赛对抗时，将对方摔倒在地以得到进攻上的便利。由此，可以想像汉代蹴鞠竞赛时的激烈程度，也可以得知汉代以这种游戏的方式进行练兵的用意，不仅在于锻炼兵士们的强壮身体，也在于培养兵士们的勇敢意志。

汉代崇武尚勇的风气贯串于整个体育运动之中，参加体育活动的人不仅可以练身体、练技能，也可以练意志，培养崇武尚勇的民俗习风。

汉代体育的发展虽然有不少文献史籍记载，但是，还不够详尽，而且也不够全面。近百年来，考古工作者在全国各地发掘出不少汉代文物，特别是汉画的出现，为研究汉代社会文化

提供了许多史籍所没有的形象资料，丰富了我们对于汉代文化的认识。就现在发现的汉画实物来说，大体上可以分为八类：第一类是帛画，是汉代绘画收藏品的再现。第二类是壁画，据文献记载汉宫殿中有大量壁画，随着汉宫殿的毁灭而荡然无存，现有的大多是汉代墓室内的壁画。第三类是漆器画，汉墓陪葬品和棺木上有大量的漆画。第四类是陶器画，汉墓陪葬品和传世的汉代陶器上的图案绘画。第五类是铜器画，汉代的铜镜、铜鼓，以及其他铜器上铸有的花纹。第六类是石刻画，汉代留下来地面上的石材建筑，上面有石刻图画。第七类是画像石，汉代墓室石壁上多刻画有大量的生活图画。第八类是画像砖，东汉以后的墓室多是用砖砌成，砖上绘有图画。在这八类汉代绘画中，特别是最后两类，汉画像石和汉画像砖的数量为最多，图像生动，内容广泛，多角度地反映了汉代社会生活的面貌，其中有不少是涉及体育方面的内容，为研究汉代体育的发展提供了宝贵的形象资料。

汉画是艺术作品，为什么又可以作为历史资料了呢？这是因为汉画的作者大多是现实主义画派，能忠实地反映社会生活。《淮南子·说林训》中记载了当时人对某些画家的批评：“画者谨毛而失貌。”这意思是说画家不能“留意于小而失其大貌”。也就是说画家在大的主题方面应该是反映社会的真实情况，不要只注意细小的地方。许多历史学家对汉画图像所反映的事物与文献的记载相对照，在劳动生产、房屋建筑、官吏仪仗、商业交通、贵族生活、宴乐百戏、神话传说、风俗习惯等方面，都基本上是一致的。汉画中的体育图像也是反映汉代社会体育发展面貌，也能作为研究汉代体育的参考资料，本书在编写过程中尽可能地搜集一些汉画图像资料充实内容，文图对

照，能够较为清楚的说明汉代体育发展面貌，使读者对汉代体育文化能有更深刻的了解。

文化是具有时代性和地域性的，在世界文化的蓬勃发展之中，中国汉代体育文化只是微小的一角；但是，文化是更具有超时代性和超地域性，中国汉代体育的发展经验也许可能对世界体育未来的发展，提供一些借鉴作用。

刘秉果，赵明奇 2009 年 3 月书于徐州师大

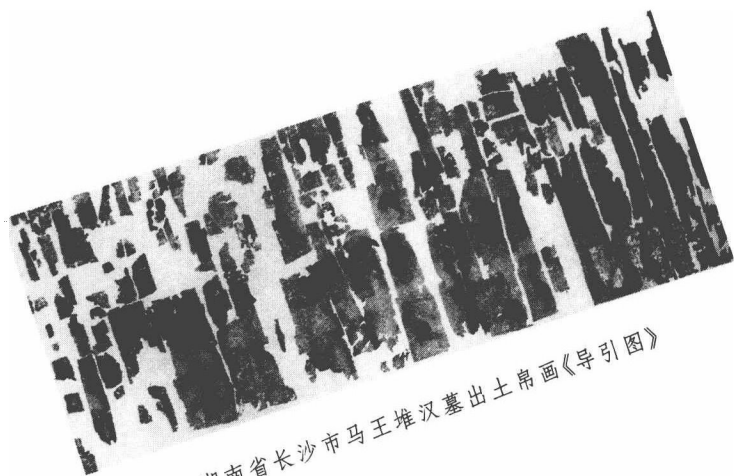
目录

绪论	001
一、健身疗疾的导引	001
二、狩猎练武的骑射	013
三、实用的空手入白刃	023
四、初步形成的武术	033
五、练力表演的举重	045
六、竞技比赛的击剑	055
七、练力试力的蹶张	067
八、练勇练力的斗兽	077
九、跟随马车的长跑	087
十、祭祀娱乐的龙舟竞渡	097
十一、钻刀蹈火的技巧	107
十二、丰富多彩的手倒立	115
十三、惊险绝伦的马术	127

十四、练武与娱乐的蹴鞠	137
十五、相扑为乐的角抵	147
十六、古老的狩猎方法毕捕	157
十七、久已绝迹的弋射	165
十八、文人雅士的投壶	173
十九、娱情消闲的钓鱼	183
二十、惊险高难的戏车	193

一

健身疗疾 的导引



湖南省长沙市马王堆汉墓出土帛画《导引图》

中国导引其渊源甚为久远，据战国时人所著《吕氏春秋·古乐》记载：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著……故作为舞以宣导之。”这段话表明在五千年前的人民已经懂得以“乐舞”活动来治疗由“民气郁阏”所造成的疾病。这种“乐舞”便是导引的起源。汉代医书《黄帝内经·异法方宜论》中直接阐明所谓的乐舞就是导引。“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹠，故导引按蹠者从中央出也。”上古时代中原地区土地肥沃，物产富饶，人民食物充足而劳动的时间较少，于是便得了“痿厥寒热”的毛病，治疗的方法便是活动肢体的导引。所以，在上古时代导引起源的直接原因便是疗疾治病。

战国是一个伟大的时代，文化发展，百家争鸣，人们已经知道了生命可以掌握在自己的手里而不是由天命决定，“养备而动时，则天不能病……养略而动罕，则天不能使之全”（《荀子·天论》）。按生理的规律调护身体就是上天也无可奈何，不按生理的规律调护身体就是上天也不能保护安全。这说明，当时的人已打破了“死生由命”观念，在这种观念的指导下，人们便纷纷寻求延年益寿甚至长生不老的良方，此时的导引便由疗疾治病发展成为健身强体、益寿延年的手段。庄周在《庄子·刻意》中评论战国时士阶层的各种流派，其中便有一种专为研究导引的士，“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣，此导引之士，养形之人也，彭祖寿考者之所好也”。庄周是追求精神解放的旷达之士，对刻意养形延寿者是持批评的态度，但是从他的话中可以知道，战国时已经有了专门研究导引的士，而且此时的导引已不只是躯体活动，并且已加入了呼吸行气，是“吹呴呼吸，熊经鸟伸”。导引不再只是按蹠，而是有了新的概念，晋人郭象在《庄子注》中对导引的解释是：“导气令和，引体令柔。”导气便是

使胸中的气周行于全身，也就是行气，其要求是和而不滞。引体便是引领肢体活动，也就是身体操练，达到肌肉柔韧而不僵硬。所以战国时的导引较之上古时期已有了较大发展，一是内容，增加了行气。二是功效，不只是疗疾且能够健身。

中国古代的行气（气功）究竟始于何时，尚无确切的定论，但战国中期已经有了完整的功法。现藏于天津博物馆的文物，战国玉珉《行气铭》便记述了当时已有完整的行气方法：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天机春在上，地机春在下，顺则生，逆则死。”郭沫若对这段铭文的解释是：“吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时的路径相反而退进，退到绝顶。这样，天机便朝上动，地机便朝下动。顺此行之则生，逆此行之则死”（见《郭沫若文集》第16卷，人民文学出版社1990年版，406页）。这种由下向上再由上返下的循环行气，俗称为“小周天”。战国时已有此种行气理论，可见此时的气功已开展得较为深入，而与“熊经鸟伸”的身体操练相结合，则其健身效果会更大，这就是“导引之士”对导引发展的贡献。

汉朝承秦朝之后在社会上曾有过一股追求长生不老的风气，汉武帝是其代表人物，他曾三番五次招募方士出海寻求不死仙药，其臣下官僚和贵族就没有这样的财富和权力，不能招募方士出海，于是便求其次，寻找能够延年益寿的偏方，导引便是他们寻找的偏方之一。据汉人桓谭所著《新论》中记载：当汉文帝下令全国征求经秦火后遗失的古文献《乐书》时，有一位盲乐师窦公拿了一部《乐书》来献，自称是战国时魏文侯时的乐人，计算年龄已经是一百八十多岁的老人了。汉文帝十分惊奇，问他长寿的经验，窦公回答说：“臣导引，无所服饵。”也就是说窦公的长寿是练习导引的功效，和各种仙药没有关系。汉代初年盛行神