



中国古代体育习俗

中国风物文化集萃

黄伟 卢鹰 著

陕西人民出版社

世纪之交的拓荒之作
多次获奖的优秀图书

编者献辞

滋润着祖国辽阔土地的黄河、长江，像母亲的乳汁，孕育了辉煌灿烂的中华文明。千百年来华夏各民族人民，在我们这个光荣而又古老的国度里繁衍、生息、劳动、创造。在发展生产和日常生活中逐渐形成的各种风俗习惯，凝聚着历代人民对美好事物的追求与向往，激励着人们对生活的热爱，代表着中华民族文明教化的水平。那十五的花灯、端午的粽子，那轻歌曼舞的霓裳羽衣、弹箏搏缶的下里巴人，那雕梁画栋的亭台楼阁、曲径通幽的山水园林，那争奇斗妍的文人书画、繁花似锦的民间艺术，更有那尊老爱幼的美德、谦逊辞让的风范、舍生取义的习尚、精忠报国的传统……它们像锦上之花，使中国历史的画卷显得那样丰富多彩，充满活力；又像色彩斑斓的彩带，把我们民族的生活装点得绚丽多姿、格外美好。它使我们骄傲自豪，鼓舞我们奋发向上，不断前进。

但是，在我国传统风俗中也存在着另一面。那尊卑有序的礼仪规定、男女有别的清规戒律，那恭承曲顺的孝亲事夫、死做夫鬼的守节殉身，那崇神拜鬼的宗教迷信、铺张侈靡的婚冠丧葬……愚昧、

落后的陈规陋习也是中国风俗的一个重要组成部分。千百年来,它压抑着人性,磨灭着民族的锐气,麻醉着人们的心灵,束缚着人们的思想,成为中国保守、落后的根源之一,使我们深恶痛绝,必须彻底摒除而后快。

历史是割不断的。许多古老的习俗仍然在现实的社会生活中产生重要作用。当中国向现代化的目标迈进时,怎样继承古代风俗中的精华,剔除其封建糟粕,在传统文化的基础上,建立社会主义新的文化格局,是一个摆在我们面前的与物质生产同等重要的任务。

为此,我们编辑了这套《中国风俗丛书》,向国内外广大读者系统、全面地介绍古往今来中华各民族风俗的形成、内容与特征。我们希望这套丛书有助于帮助读者透过中国各民族纷繁多样的风俗形式,把握我们民族的心理特征,从而进一步研究‘中国传统文化与现代化’这一重大课题。

《中国风俗丛书》编委会

再 版 前 言

《中国风俗丛书》是我社在二十世纪八十年代末至九十年代初出版的一套丛书,这套丛书是由西北大学韩养民、葛承雍、张懋镕,《西安晚报》郭兴文等首倡并组织北京、上海、广州、成都等全国三十余所高校的青年教师、博士生等编撰而成。先后出书三十本,约五百万字。

这套丛书出版后,在海内外反响强烈。自一九八七年以来,《人民日报》、新华社、《中国日报》、《中国社会科学》、《历史研究》等国家重要媒体发表书评百余篇,认为这套丛书是我国第一套全面深入研究中国风俗文化的大型丛书,也是二十世纪以来在全国范围首次对民俗文化作出科学性、系统性论述的大型丛书,填补空白之功不可没。

这套丛书出版后,也曾得到出版界的称誉。一九八七年、一九九一年、一九九三年该书三次被评为全国优秀图书。一九九六年获陕西省教委人文优秀成果一等奖。台北文津出版社、博远出版公司竞相出版海外中文繁体字版。香港《大公报》、《文汇报》、《星岛日报》,台湾《联合报》及新加坡、马来西亚、日本等地媒体相继发表书评,给丛书以极高

的评价。联合国教科文组织也对这套丛书表示关注。

近年来,我们不时收到海内外读者电话,他们殷切希望出版社修订丛书,重新再版。为了满足广大读者的需求,我社委托丛书原主编韩养民教授,对丛书进行精选、修订、统一体例工作之后再版,以飨读者。

陕西人民出版社

二〇〇二年六月二十六日

目 录

引子	(i)
一、古代体育习俗的形成	(i)
员 原始体育习俗与先民的生存	(i)
圆 原始体育习俗与生产力的进步	(ii)
猿 原始体育习俗与原始宗教	(iii)
源 原始体育习俗与战争	(iv)
缘 “田猎”与军事体育的最终形成	(v)
远 西周的学校与体育习俗	(vi)
苑 体育习俗与“礼”	(vii)
二、军事色彩浓厚的春秋战国体育习俗	(viii)
员 军事体育的勃兴与普及	(viii)
圆 民间体育活动的兴起	(ix)
三、粗具规模的两汉体育习俗	(x)
员 秦代体育的萎缩与凋零	(xi)
圆 汉代体育的复兴与发展	(xii)

猿蹴鞠的盛行与击鞠的出现	(猿)
源剑术与射艺的演进	(缘)
缘赏心悦目的角抵活动	(远)
远竞技娱乐的投壶游戏	(远)
苑争巧斗智的棋类游戏	(苑)
愿妇女、儿童游戏及民间节日体育习俗	(缘)
怨导引术	(怨)
四、大起大落的两晋南北朝的体育习俗 ...	(愿)
员骑射之术风行天下	(愿)
圆围棋、投壶盛极一时	(愿)
猿导引养生杂象纷呈	(猿)
源其他民间体育习俗	(源)
五、蔚为奇观的唐代体育习俗.....	(员)
员唐代帝王对体育活动的嗜好	(员)
圆繁盛的唐代宫廷体育活动	(圆)
猿唐代文人对体育的热衷	(猿)
源多姿多彩的唐代民间体育习俗	(源)
缘蓬勃兴起的唐代妇女体育活动	(缘)
远引人入胜的唐代军中“常戏”	(远)
苑隋、唐体育与佛、道教的发展	(苑)
愿隋、唐体育与政治经济的繁荣	(愿)
怨唐代体育与社会开放风气	(怨)
六、活跃的两宋体育习俗.....	(员)
员两宋社会与两宋的体育风尚	(员)

圆媛风靡社会的球类活动	圆媛
猿媛盛况空前的水嬉	猿媛
源媛引人入胜的相扑（角抵）活动	源媛
缘媛棋类、投壶活动在文人士大夫阶层的 流行	缘媛
远媛遍布各地的习武活动	远媛
苑媛养生新风的兴起	苑媛
七、独富特色的辽、金、元朝体育习俗	七媛
员媛别具一格的骑射习俗	员媛
圆媛备受青睐的角抵活动	圆媛
猿媛别开生面的长跑活动	猿媛
源媛蓬勃开展的马球活动	源媛
缘媛盛行不衰的田猎与其他体育习俗	缘媛
八、明、清（一八四〇年之前）时期的习武 热潮与传统体育习俗的盛衰	八媛
员媛明、清的社会环境与习武热潮	员媛
圆媛骑射习俗的持续发展	圆媛
猿媛空前活跃的摔跤活动	猿媛
源媛异彩纷呈的冰嬉	源媛
缘媛高峰迭起的棋类活动	缘媛
远媛衰落的传统球戏	远媛
苑媛儿童体育游戏的兴起	苑媛
愿媛丰富多彩的民间杂戏	愿媛
后记	后媛

引 子

“体育”，对任何一个神智健全的人来说，都不会不知其内容与目的，并或多或少都参加过其中的活动。然作为一个专有名词，要将其说清道明，却实实在在不太容易。喜欢凡事引经据典的人，遍查中国古代典籍，也不见此词的踪影，结合中国目前的体育与世界强国的差距，或许会有人对文明古国体育是否发达表示怀疑。殊不知此词也是舶来品，而且已晚在十九世纪末、二十世纪初。中国古代文献中只有“养生”、“导引”等表达体育内容的字眼。好在知不知道“体育”的定义并不重要，说中国古代典籍中没有此词——即不是我们的祖先发明，但也并不标志文明古国的体育十分落后。纵观中国历史，中国古代体育项目与来自欧美国家的田径、体操、球类等近代体育项目，无论是内容还是形式，都迥然有异。为此，国人中不少抱怨中国体育与欧美体育的差距，尤其是球类田径等大项，甚至哀叹我们的祖先没有给我们遗传下运动体魄的基因。其实这大

可不必，中国古代体育是和现代以增强体质为直接目的，有计划、有意识的身体活动的体育有很大差异，这是由于中国的民族习俗、政治制度、伦理道德等造成的。从古代的军事、宗教、医疗、民族生活习俗、社会政治制度中，不难透视出中国古代体育发展的轨迹……

一、古代体育习俗的形成

原始体育习俗与先民的生存

生存意识是动物的本能，更是人的本能。

大家知道，在人类社会的初期，人类的主要敌人是大自然，尽管其生活依靠也是大自然。要生存，不仅要取得食物，战胜大雨、洪水、疾病等自然灾害，而且时刻都面临着狼豺虎豹等凶猛野兽对生命的威胁。在当时生产力水平极其低下的条件下，摆脱这种困境的办法不仅要靠组织、团结的力量，而且单个人自身必须有强健的体魄。只有这样，才能抵抗野兽的进攻并猎取必要的食物。加上当时除了猎食就是休息，人类并无其他太多的事情去做，剩余的精力用于强体健魄的训练嬉戏，如爬山、跳水、速跑、角力等，也就成了自然之事。而这些自觉或不自觉的身体锻炼，就是体育习俗的萌芽了。

当然，人类社会初期阶段的“体育锻炼”，也并非仅仅是为了防止猛兽的袭击，而更主要的是生产和生活的需要。

在生产力十分低下而又漫长的原始社会，先民们是在极其艰难的条件下劳动和生活的，其生产和生活只能依靠简单的工具——如木棒、石器等进行采集和狩猎。在当时“人民少而禽兽众”的情况下，先民们依靠“食草木之食，鸟兽之肉”过活，而这些又非伸手可取之物，必须能与野兽“竞走”、“角力”，必须与游鱼同游，必须如猿、猴一样善于攀缘……这些——无论是走跑跳投，抑或是攀缘泅渡，在今天看来十分容易的事情，却不仅仅是先民们精力过剩的最基本的身体活动，更重要的是先民们谋生存所必须具备的基本技能。从主观上讲，这些萌芽状态的“体育”，并不是为了增强体质，而是为了求生存。但也不可否认，正是这些人类最初用以谋生的基本运动，孕育了后世，特别是现代生活中不可或缺的内容——体育运动。

圆媛原始体育习俗与生产力的进步

在十分漫长的原始社会，先民们在与大自然搏斗的过程中，在谋取食物的生产劳动中，用自己的智慧创造了生产力，也发展了生产力，其重

要标志就是细石器的制作及陶器的制作。生产力的发展不仅为先民们生活水平的提高及思维的进一步发达提供了可能，而且也为原始体育内容的丰富创造了条件。

细石器的制作堪称一个时代，即中石器时代。它是由旧石器（打制石器）时代向新石器（磨制石器及陶器）时代过渡的中介，也是生产力发展的重要标志。人们的生产工具多样化了，征服自然的能力有所提高。和“原始体育”相关联的石镞（箭头）、石球、石刀等应运而生，实用性能也有所提高。特别是进入新石器时代以后，弓箭的发明，更是“原始体育”发展的重要标志，它为人们有目的地训练射击（尽管其目的仍未脱离生产性）提供了可能。时至今日，射箭仍为体育活动的一项重要内容，不能不说，弓箭是现代体育的重要鼻祖。在漫长的岁月里，它为人类社会生活注入了新鲜血液，也创造了许多脍炙人口的佳话，造就了许许多多的英雄人物。神话传说中的“羿”就是其中之一。“尧之时，十日并出，焦禾稼，杀草木，而民无所食……尧乃使羿……上射十日……万民皆喜”（《淮南子·本经篇》）。

随着生产力的提高，原始农业和畜牧业先后出现，为人们生活内容的丰富提供了条件，带有“体育”性质的娱乐游戏随之出现。“帝尧之世，天下太和，百姓无事。壤父年八十余而击壤于道

中。”（《高士传》）“壤”是用木块做成，前宽后窄，形状像一只鞋，长约一尺四寸，宽约三寸。做游戏时，先把一块“壤”放在地上，人站在距“壤”三四十步远的地方，用手里拿着的一块“壤”投掷过去，以击中为胜 郢郢淳《艺经》）。后世宋代的“抛堦”、明代的“打瓦”诸游戏，可能就源于此。这虽系传说，但反映出原始社会末期，随着物质生活的丰富，“原始体育”已寓于游戏之中。在西安半坡遗址中，曾发现不少磨制精细的石球。石球在弓箭发明之前是人们的重要武器，而在弓箭发明以后的半坡时代仍存在大量石球，不能不说与游戏或练习投掷有很大关系。在半坡遗址的一个三四岁女孩的墓葬里，也随葬有三个石球，这显然不是用于狩猎或作为死者财产的象征，而是她生前游戏的主要玩具。在生产水平提高以后，落后的生产工具转变为游戏用具或体育用品，不是没有可能，正如弓箭、刀枪、武术等古代战争的重要武器或手段在现代社会主要用于强身健体一样，石球等也是先民们怀旧、娱乐的工具。生产力是社会发展的基础，从某种意义上讲，原始体育与生产力的发展是同步进行的。

猿猴原始体育习俗与原始宗教

宗教是社会发展到一定阶段的产物。

原始社会，由于生产力非常低下，先民们对人的生老病死、自然的寒暑演序，特别是对威胁人类生存的自然灾害等现象无从解释，并由此而产生了畏惧心理。为了取得心理的平衡，亦即取得平安与生活的美满，先民们不能不把那些无法解释的现象归结为“天”的主宰，并举行一定的仪式祈求“天”赐予他们丰登的五谷，祈求“天”风调雨顺……这就是原始宗教观念的诞生。

在举行原始宗教仪式的内容里，包含着“原始体育”的成分。比如每当丰收之后，或在祭祀天地的时候，以及在狩猎之前，人们往往踏着石块敲击的节奏，模仿动物的各种活动姿势，手舞足蹈，伸腰缩臂，借以表达他们对自然力——天的崇拜及祈求之情。在我国青海省的马家窑类型的墓葬中，曾出土一个彩陶盆，其内壁上以所绘的三组相同的舞蹈图案作为主要装饰，惟妙惟肖的舞姿，使人领略到先民们浓郁的生活气息。随葬品是社会生活的折射，这从一个方面反映出舞蹈已是当时社会文化生活的一个重要组成部分。在中国上古的神话传说中，也有“昔葛天氏之乐，三人操牛尾投足以歌八阕”（《吕氏春秋·古乐》）

以及“击石拊石，百兽率舞”（《尚书·益稷》）等以击石伴奏、模仿动物姿态的舞蹈的记载。这些虽不能说就是体育，但至少已孕育了原始体育的成分。《吕氏春秋·古乐》说：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞者，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”在自然条件恶劣的环境下，先民们以活动身体的方式来适应自然环境的变化，抵御疾病的侵袭是自然的事情。原始体育正是这样由客观到主观、由不自觉到自觉地发展着的。

源溯原始体育习俗与战争

如果说原始体育只是作为生产的手段而存在的话，那么军事体育的出现就该是后世体育的雏形了。从中国古代体育的发展轨迹看，后世以强身健体为目的的体育活动，基本上都是由军事体育发展、分化而来的。

原始社会末期，随着私有制的出现，各部落间产生了掠夺战争。为适应战争的需要，军事体育应运而生，其目的在于保护本氏族部落的安全并掠夺他氏族部落的财富。人们常以围猎的方式或操练的性质进行军事训练，以提高作战能力，这就是军事体育的雏形。

据说，现在已经走向世界的围棋，就是那时

产生的：“丹朱）骜很媚克，兄弟为阍。帝悲之，为制弈棋以闲其情”（《路史·后纪十》）。这就是尧造围棋教育他的儿子丹朱的传说：尧的儿子丹朱，品德不好，为人倨傲，而且凶狠残酷，兄弟之间互相争吵，纷争不休。尧为之而感到痛心，就制作了围棋，以期用“棋道”来转变他的品行。现在虽然还没有十分确切的证据说明尧时已产生了围棋，但至少说明那时已经有了比较简单的为战争服务的军事性游戏了。

《山海经·海外西经》说：“刑天与帝争神，帝断其首，葬于常羊之山。乃以乳为目，以脐为口，操干戚以舞。”这是多么顽强的斗争精神啊！刑天在与黄帝争权的斗争中，被黄帝砍掉了脑袋，并被埋在常羊山，但他仍不认输，用两乳当眼睛，以肚脐作嘴巴，手持干戚（斧的一种）勇猛地挥舞。干戚的出现，说明当时已有了攻防手段，自然这是人们长期战争经验的总结，也是平时训练的内容。刑天舞干戚的传说，很可能就是后世“武舞”、“兵器对练”的鼻祖，也是当时军事体育的重要内容之一。

战争的产生，萌发了许多体育的胚芽，除前述弓箭、戈矛、干戚之类的兵器外，还有武舞、徒手搏斗、摔跤等内容，当然这并非现代意义上的体育。如《述异记》卷上说：“秦汉间说，蚩尤氏耳鬓如剑戟，头有角，与轩辕斗，以角触人，