

电子图书



信息技术的结晶

人类文明的载体

网络的基本资源

中国古代体育史

原始社会的体育

我们探索体育的起源，不能用近代和现代人们所理解的体育概念和内容去生搬硬套原始社会。人类在最初原始时期的许多社会活动并没有后来那么清晰的界限。“教育”和“体育”从其他社会活动中独立出来是人类发展比较晚期的事。因此，确切地说，原始社会的“体育”只能是具有体育的一些“迹象”，是一种“萌芽”和“起源”一类的东西。因此，体育的起源及其演变的过程，与人类社会出现的其他活动有着共同点，即它是根据社会的某些需要而产生的。

人类历史上出现的各种活动，都有一个产生和发展的过程。同样，体育作为一种社会活动和现象，也是伴随着社会的发展而不断地萌芽、成长并逐渐趋于完善。今天的多项体育运动项目，虽然大别于古代乃至近代，但是，从历史的进程考察，一些古代和近代的体育活动，还是现今体育与运动的昨天和前天。事实表明世界上不同国家和民族的体育，无论内容和形式都有极明显的历史继承性。

研究我国体育的起源，可以追溯到原始社会时期，也就是大约一百多万年前到距今约四千多年前这一漫长的史前时期。

这一漫长时期，按照使用器物可分为旧石器时代（初、中、晚期）、中石器时代和新石器时代（初、中、晚期）；按社会组织状况可区分为原始人群时期和民族公社两个阶段。这就是相当于夏朝（约公元前廿一——十六世纪）初年及其前后，也就是神话传说中从盘古开天辟地之时，伏羲氏、神农氏、黄帝、尧、舜、禹时代。因为当时社会的经济、生活、文化教育、艺术以及部落间的战争等活动，对于人们的身体，无论是体力还是身体方面的技能和技巧都已经有了了一定的要求。我国古代早期的体育活动，即是适应上述的社会需求而逐步萌芽的。

原始社会的生活对人体所产生的影响

1. 我国的原始社会

我国原始社会曾经历过三个阶段：原始群居时期，母系氏族公社时期和父系氏族公社时期。换一个角度从生产工具的制作和进化过程来看也可分为三个时期：旧石器时期、中石器时期和新石器时期。

原始社会群居时期，我国的原始社会初期，人们过着群居的生活，他们依靠群体的力量，学会了制作和使用简单的工具，以采集和狩猎获得生活必需品——食物。我国目前发现的最早的人类化石，是云南省元谋县境内，根据科学测定，元谋人生活的年代距今约有 170 万年。

母系氏族公社时期，约从 10 万年前开始，原始群逐渐形成了一个的氏族公社。它是以母系血缘为纽带，所以称为母系氏族社会。这个时期，生产工具有了很大的进步，使用的石器已经是磨制的了，并且发明了弓箭，扩大了生活的来源。长期的采集和狩猎，使人们逐步增长了生产方面的经验。早期的种植和饲养家畜，制陶和纺织开始出现，人们也过着较为稳定的定居生活。

父系氏族时期，大约在五千年前，我国进入了父系氏族社会。传说中的黄帝和尧、舜时代，大约相当于这个时期。这个时期，农业、畜牧业、手工

业有了分工，出现了简单的商品交换，贫富开始分化，私有制逐渐形成，为争夺财富的战争也相继发生。

2. 狩猎和渔猎生活

考古发掘的文物和古书记载中的一些传说都证实了在我国原始社会，人们主要是过着狩猎和渔猎的生活。

如：我国考古学家近年在山西省阳高县许家窑，发掘出距今约有 10 万年左右的石球两千个，经证实，这是我国远古时期狩猎的工具之一。又如：1963 年在我国山西省朔县峙峪村，发掘出一枚距今约 2 万 8 千 7 百多年的石链。即石制的箭头。

另外，载于《周易·系辞下》和《世本·作篇》中的剡木为舟，叙述了生活在沿海或滨临红河湖泊的原始人，为了捕鱼或便于交通，制造的一种木舟。

这种狩猎和渔猎的生活，要求猎手们要机智勇敢，掌握狩猎的基本技能。在身体素质方面，也要能跑善跳，速度快，耐久力强，敏捷灵活又有力量。因而原始社会的狩猎生活，对于人的身体发展产生了多方面的影响。

3. 部落战争

原始群居时代，人类的主要社会活动是求食与攻防。到了氏族公社后期，出现了原始战争。战争的出现，推动武器的发展和战斗技能的演进，对于战斗人员事先进行的身体和军事技能训练，无疑促进了他们身体素质和技能技巧的发展。因此，军事战争与体育有密切关系。可以说，在阶级社会里阶级斗争（特别是军事斗争）是推动体育发展的一个重要动力。这是后来的体育总是被当作阶级斗争工具，常常带有阶级性的内容的重要原因。

4. 文化艺术与教育活动

在漫长的原始社会里，人们在生产和生活的实践中，逐步地积累了各方面的经验。如从采集到植物栽培，人们注意到气候的变化对植物生长有直接影响，这种经验的积累，使人们获得了与种植有关的天文和历法等知识。又如，从狩猎到饲养动物，人们在对禽兽的剥皮和割肉的过程中，对于动物的肌肉、骨骼以及内脏器官也有了一定的了解，懂得了一些动物解剖方面的知识。

原始社会出现的一些艺术活动，在许多出土的文物中也有反映。如：人们把石珠、鱼骨兽、牙等用绳串起来挂在脖子上的项链。古老的乐器，如鸡笛和鹿哨等都是来源于拟声。弓箭射出后发出的不同的弦音，启发了人们制造有弦的乐器。早期音乐的出现，也促进了舞蹈的发展。原始的舞蹈，也是从劳动中产生的，它对人们是很好的锻炼身体的方法。

事实表明，我国原始社会经过长期的发展，到了原始社会后期，一般是指新石器时代（约一万年至四千年前）已经有了与生产有直接联系的天文历法、植物栽培、动物解剖、原始的力学、化学、记事记数的图画文字和算术以及与雕刻和绘画相联系的美学、音乐、舞蹈、宗教等知识。原始社会的教育内容，即是传授上述的各种知识。

原始社会教育的另一重要内容，就是根据狩猎、渔猎和部落战争的需要，如何发展人体的素质和各种技能技巧。这类活动，虽然在原始社会中早已成了一种社会需要，在生产水平极低的情况下，人们只能在实践中自发地形成。只有到了原始社会后期，随着生产力的提高，各种文化、艺术和教育活动的出现，一些有目的地通过练习的方法发展身体，培养各种身体技能，技

巧的具有体育性质的活动才开始萌芽。

萌芽状态的体育活动

我国是世界文明古国，我们的祖先在原始社会后期，根据社会生产和生活的需要，以中华民族的智慧，创造了许多人类早期的体育活动。如：历史文献和文物中记载的原始社会石制的刀、矛、斧、铲，既是生产工具也属于兵器之类，平时用于狩猎与操练，战时则以此御敌。以舞蹈形式出现的身体活动，使人们的心情愉快并有助于身体健康。又如：民族学资料中记载的台湾少数民族善跑的能力，是从练习中形成的，即通过长时间的练习，锻炼出了奔跑的速度和耐久力，鄂温克人为了捉住那些善于窜蹦跳跃的动物，猎手们用几种方法练习跳跃，一种是靠近横杆；另一种是选好一根木杆，利用双臂支撑的力量，作撑杆跳跃以及两人对抗的角力活动等，都是具有近现代许多体育技术动作和器械的最早雏形。

这种萌芽状态的体育活动是应社会需要产生，随着社会的发展而逐渐完善的。体育活动促进了人体智力的发展，也促进了社会的进步。

夏、商、西周时期的体育

历史概述

随着社会的发展，逐渐有了剩余产品，私有制产生，贫富分化，出现奴隶和奴隶主，形成两个对立的阶级——奴隶主阶级和奴隶阶级，原始社会过渡到了奴隶社会。

公元前二十一世纪，我国建立了第一个朝代——夏朝，夏朝是奴隶社会开始形成的时期，那时的农业、畜牧业和手工业都有很大的发展，开始出现了青铜器，并逐渐用于改进生产工具。从夏朝起确立了王位世袭制，到公元前十六世纪计四百余年。在传至夏桀时，对奴隶和平民实行残暴统治，激起了人民的反抗，在黄河下游的商部落首领汤趁机出兵，灭掉夏朝，建立了商朝。商朝是我国第二个奴隶制国家。从公元前十六世纪到公元前十一世纪纣灭亡止，共六百余年。周武王打败商纣王，建立了新的奴隶制王朝，国都设在镐京，历史上称西周，即从公元前十一世纪到公元前 771 年共约 257 年。

军事训练中的体育

奴隶制的建立，也标志着两个阶级的对立，因而除爆发争权夺利的奴隶主之间的战争外，奴隶和奴隶主之间矛盾冲突也常常爆发大规模的起义战争。

奴隶主为了巩固和发展自己的势力，开始重视军队的训练，一些劳动工具转变为作战武器，还不断改进和发展战争工具，从而推动了武器的制造，提高了使用武器的技能。

由于战争的频繁爆发，军队形成了尚武的风气，夏、商、西周时期的军事训练中的体育内容大致有以下几种：

射：就是射弓箭，原始社会中的狩猎工具到奴隶制社会成了战争中最主要的武器，弓箭的制做技术出大有改进，箭头由石制变为铜制威力增大，射箭成为军事训练中主要的体育内容。除了在战争中的射外，西周时期，还设立了“礼射”，这是一种礼仪教育，礼射分四种，大射：天子行的射礼；宾射：诸侯朝拜天子时的射礼；燕射：天子与群臣宴会娱乐时行的射礼；乡射：乡大夫在乡里饮酒时行的射礼。

御：即驾车。夏代已有战车，作战中的基层单位就是一车、四马、三士。

不断操练御术提高士兵的驾御能力及车上作战的能力，也是军事训练中的一项体育活动内容。

兵器操练和武舞这两种孕含着体育活动的军事训练也是当时提高军队使用兵器技巧及战斗素养鼓舞士气的重要手段。

田猎从原始社会为获取生活资料的基本生产活动到奴隶制社会变成了带有军事性质的活动，夏商的统治者迷恋于田猎，夏王太康长期外出打猎，不管朝政，被后羿夺去了王位。殷王对田猎也很爱好，留连忘返，每次田猎都持续几十天，西周也把田猎作为军事训练的内容，有其明显的政治意义，并作为国家的一种制度，按礼制的要求进行。这几个朝代把军事训练和狩猎结合起来，目的在于增强军队的体质，丰富训练内容。

学校教育中的体育

从夏商时期开始，物质生产较前丰富，社会进一步分工。我国又出现了最古老的文字，文字的出现为教育传播文化知识，提供了便利的条件，从而产生了学校，受教育的对象是奴隶主贵族的子弟，教育内容合称“六艺”礼、乐、射、御、书、数。这些包括宗教祭祀、军事、文字知识及生产劳动经验，其中射、御是培养统治阶级镇压奴隶反抗的军事本领，最受贵族教育重视，并把射术和御术分别为五种，从而使这两种技术更好地为身体训练服务。乐舞也是学校的内容之一，教舞使贵族子弟们的身体得到均衡协调的发展，增进身体健康，懂得各种礼仪规章，行为举止端庄大方，这是我国古代礼仪教育中不可缺少的内容。

夏商时期的贵族奴隶主就是通过以上几种身体方面的训练，在教育中促进了我国古代体育的发展。

春秋、战国时期的体育

历史概述

公元前 770 年周平王将都城从镐京迁至今天的洛阳，到公元前 221 年我国进入了春秋战国时期，整个春秋时期共历经 549 年，这是一个诸侯称霸列国混战的时期。铁器的应用，促进了生产力的发展，使得战国时期的手工业、商业更加发展，新兴城市出现，人口增加，形成众多的小国，这些小国间兼并战争不断，到春秋末年，剩下 40 余国，至战国时期形成“七国称雄”的局面，战国时的社会变革，反映在思想、政治、哲学等领域中呈现出诸子“百家争鸣”的局面。处在这样一个历史时期，各国便更加注重军事训练，人民也认识到身体锻炼对人的重要性，使春秋战国时期的体育得到进一步的发展。

军事训练促进了体育的发展

春秋战国时期，各国为了称雄争霸，十分崇尚武功。各国的政治家、军事家们提倡武事，重视在军事上的改革图治。军事力量的强弱成了各国安危、存亡的重要因素。

齐国的管仲，改革军事，提出“寓兵于农，兵民合一，寓兵于政，军政合一”的政策，把军事训练和地方的行政组织统一起来，以田猎进行练兵活动，提高作战能力。

楚庄王用田猎选拔勇士，他对大夫们说：“吾猎以求士也，不为玩乐。”他通过田猎锻炼士兵，也知勇士，以此重任。

秦国商鞅变法，在军事上实行依军功授爵授田的办法，这对动员习武和鼓励杀敌起到了积极的作用。

赵灵王“胡服骑射”。北方胡人经常到赵国边境侵犯。他发现胡人的短衣、长裤很轻便，便在自己的军队骑兵里改革运用，部队军力大增，并向北方开辟扩展疆域千余里。

除了沿袭夏、商时期的射、御、田猎外，在射的方面，新开发出弩射，弩射比弓射准确性高，射程远，还能连发。当时以韩国的弩机最为驰名。战争使古代的兵种有了更详细的分类，步兵在军队是主要的兵种，因此，步兵的作战能力的训练得到了重视。训练的项目主要有拳勇、角力、举鼎、拓关以及奔走、跳跃、投石等等。拳勇是一种徒手格斗的技能技巧。角力是用来锻炼士兵力量的活动。举鼎和拓关也是一种显示力量的活动。这些训练项目不仅提高了步兵徒手格斗、力量和跑跳投能力，而且提高了斗志。剑是一种两面开刀、能劈能刺、短小轻便、方便佩带的常见武器。我国古代的帝王将相、文人侠士都喜爱剑，春秋战国时，吴越两国三剑最负盛名。干将、莫邪、欧冶子是那时的铸剑名匠。1965 年，在湖北江陵出土的越王剑，埋藏在地下 2500 年，却未见锈蚀，色泽如新，剑刃锋利，说明当时的制剑技术是非常精深的。剑道在民间也广泛流传，出现了不少剑术高深的人。《吴越春秋》中记载范蠡给越王介绍一位民间女剑术家，请她教习剑道的故事。由于有了水战，有了水兵，要求水兵有较高的游泳技巧，能“越深水渡江河”。因此出现了游水、操舟、强钩等水兵训练项目。强钩是古代水战中的一种军事技能。“败者钩之进者强之。量其钩强之长，而制为之兵。”楚国曾多次使用这种工具打败越国。

导引养生的发展

养生是人类自古以来，在人类与自然界斗争中，对于人体本身和人的生、老、病、死的原因逐渐积累知识，到了春秋战国时期则有了较大的发展。

《黄帝内经》是战国之后系统整理前代医学经验而成书的。书中有丰富的强身思想。要强身，首先要了解人体，《内经》中有人体解剖的内容，为增进人体健康提供了基本的科学依据。《内经》中还提出预防为主防病保健思想，说人们要根据阴阳变化而注意饮食起居，不过度劳累，注意坐、卧、立、行等。这些都符合卫生要求，是值得采纳的。另《吕氏春秋》中也提到长寿就要养生。其方法是“顺生”、“节欲”、“去害”、“运动”。“顺生”即顺应人体生理机能、自然等生活规律；“节欲”：生活要有节制，对于声色饮食之事，都要适度，过量则对身体有害。“去害”：要去掉那些对身体有害因素，是重要的养生之道；“主动”就是运动。古代养生家多主“静”，静虽有养生的效果，但根本的还是运动，动以养生。“流水不腐，户枢不蠹，动也。”《吕氏春秋》从一般人的生活起居出发，用浅显的道理，论证了运动对人体机能的影响。《庄子·刻意篇》里说：“吹响呼吸，吐故纳新。”经常地呼吸新鲜空气，把病气和对自己身体不利的因素排出来。这些书里的理论和介绍的方法，为我国古代人民防病去病，延年益寿，提供了很好的养生依据。

民间体育活动

经济繁荣，人民有参加各种文化娱乐和体育活动的可能。丰富多采的民间体育活动相继出现。

蹴鞠在春秋战国时期从民间开展起来，《西京杂记》里有刘邦的父亲喜爱蹴鞠的记载。

秋千是在民间流传很广的一种游戏，是由山戎这个北方的少数民族传入的。

飞鸢就是放风筝，是民间最古老的儿童游戏。

棋类和投壶：春秋战国时已有围棋、六博和象棋，是训练智力的活动，有进攻防守的战略战术。六博是一种赌博游戏。投壶，是从射礼演变而来的，一些诸侯或贵族不善射箭，为了不失礼节而用箭矢向宴会用的酒壶投准，以代射箭。

竞渡，是为了纪念楚国的爱国诗人屈原在前 278 年投汨罗江而死，人民每年端午的时候举行龙舟竞渡，流传至今。

这些丰富多采的体育活动，不仅娱乐了人民的生活，也增强了体质。

诸子百家有关体育的言论

春秋战国时期是我国奴隶社会向封建社会历史性的转变时期，战争不断爆发，军事体育紧密地为练兵和战争服务。生产力的发展，使社会政治、经济、科学文化有了显著进步，给体育的演进提供了条件。它们分为两派，一派以孔子、荀子等人为代表，强调运动才能使人体健康。孔子创私学办教育，他的教育是西周以来传统的礼、乐、射、御、书、数等六艺，他不仅有体育的主张，而且爱好体育实践。而以道家学派为代表的老子和庄子则主张“清静无为”，主张用静来养生，主张精神思想方面的修养，养神健身。历史上著名的军事家孙武、孙臆是春秋战国时的兵家代表，他们各自著书，论述战争中总结出来的具有普遍意义的军事规律，对体育有重要作用。

秦、汉时期的体育

历史概述

公元前 221 年，秦灭六国，结束了数百年来诸侯割据的局面、建立了统一的中央集权的封建国家。秦之后，刘邦于公元前 202 年建立了汉朝，史称西汉，西汉后被绿林、赤眉农民起义军推翻，刘秀称帝，定都洛阳，建东汉，这段就是秦汉时期。

这一时期，社会相对安定，经济繁荣，各民族之间政治经济联系加强，文化事业也得到了发展，造纸术的发明，推动了文化传播。

秦统治维持 15 年，虽然它的中央集权制对社会发展具有进步意义，但它的许多苛政和极端的文化专制，对社会文化却是一种摧残，如下令销毁民间兵器，禁止人民习舞等，直接影响了体育活动的发展，当时得以保留的也只有养生、导引和宫廷中的乐舞、角抵之戏。

西汉重视发展生产和恢复经济，体育活动也日趋繁荣。我国在河南、四川、江苏等地都发现了东汉时期的画像砖，为当时体育活动留下了生动的画面。

养生与导引的发展

养生的观点在春秋时期已有，到了西汉时期有了新的发展。

《淮南子》一书提出的养生思想认为精神因素对于人体健康的影响非常重要，但却不能操之过度。提出“静漠恬淡，所以养性也。”当时的无神论者桓谭和王充对于“形”和“神”更有精粹的论断。桓谭首先提出了“精神居形体，犹火之燃烛矣。”，王充发挥了桓谭的这一思想，进一步指出“天下无独燃之火，世间安得有无体独知之精？人之死，犹火之灭也。”桓谭和王充把人的生死看成一种自然过程，指出精神须依附于形体而存在。这对道家只强调养神而反对养形的唯心主义养生观是一个批判。我国在 1973 年，马王堆汉墓中，曾发现了一幅古代的《导引图》，图中每个人的图象皆为独立的导引术式，这些动作姿态大致可分为三类：呼吸运动、肢体运动、持械运动。这幅《导引图》真实地反映了汉代导引术已有了相当的水平。

华佗是汉末的一位医学家，他非常重视运动对于健康的重要性，他根据虎、鹿、熊、猿、鸟这五种动禽的动作，创造了《五禽戏》。他曾说“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不配是也。是以古之仙者为导引之事，熊颈倾顾，引换腰体，动诸关节，以求难。”这段话的意思是：人要运动，但不能过度，运动能促进人血液循环和呼吸系统的循环。他的思想丰富和发展了导引养生的方法。

武艺的发展

秦时规定凡 23—56 岁的男子，每人必须服役两年，绝大多数男子都有机会受到严格的军事训练，到了汉代，政府把军队分为三种：分别叫做“材官”、“车骑”和“楼船”，这三种不同的军队分别适用于山地、平原和水域作战。每一种军队都按自己的特点进行特殊的训练。每年秋天，各郡长官还要对部队进行一次大的检阅，叫做“都试”，这对部队习武活动的开展具有极大的推动作用。汉武帝时，在中央办的“大学”和地方办的学校中，只以儒家经典作为学生学习的內容，把一切“武艺”排除在外，造成社会“重文轻武”的不良风气，但同时也使职业武士更加专门化，反而促进了武艺的发展，那时候，北方的少数民族特别是匈奴人经常侵蚀边境，因此迫使秦汉军队必须改变作战方式，骑射成了军队训练的重要内容之一。关于骑射，还

写有专著，如《逢门射法》、《李将军射法》、《魏氏射法》等等，并出现了善射的武将。汉将李广精于此道，在巡营中，曾几次射杀猛虎，被后人佳话为“夜射饮羽”。传说李广有一次在夜间出巡，把草中巨石误认作猛虎，引弓便射，次日清晨方见箭入石棱，后人赞誉有诗载：“林暗草惊风，将年夜引弓，平明寻白羽，没在石棱中”。另外，手搏和剑术也在汉代得到了相应的发展。

乐舞百戏和蹴鞠

“百戏”是我国古代歌舞、杂技之类的总称，“百戏”的内容十分丰富，它在古代主要是供人娱乐的，百戏中的一些内容，属于我们今天所说的“体育”范畴，还有一些虽不是体育，但却包含着体育的因素，与体育十分密切。

我国1969年在山东济南市无影山发掘的14座汉墓中，发现一盘西汉时期的乐舞陶俑，由21个人组成，8人持乐器演奏，7个观众，其它的人在观看舞蹈的姿势，说明当时的人们是非常喜爱这种娱乐形式的。

角抵之戏很久以前就开始流行，到汉代更盛行，这种摔跤的娱乐活动大受宫廷民间欢迎，表演时，记载常有方圆三百里的人跑来观看。

蹴鞠到了汉代不仅流行于民间，还在军中和宫廷、贵族府邸中流行开来。军中蹴鞠在汉代班固的《汉书·艺文志》中有载：“伎巧者（指蹴鞠）——习手足，便器械，积机关，以立攻守三胜者也。”意思是说，蹴鞠之类的活动，用以锻炼士兵，使之手脚灵活，会用兵器，能攻善守，配合默契，有利于战阵。汉将霍去病，在固守边塞，战士情绪低落时也常和战士一起蹴鞠，振作士气。当时的汉高祖刘邦也非常喜欢蹴鞠，把蹴鞠列入皇帝校阅军事训练的内容。汉成帝也很喜欢蹴鞠，因此，却受到臣下的非议。说此项活动“非至尊所宜”。民间的蹴鞠无论是在乡间，或是都市中的穷巷，有的地方已形成习俗，有的地方还为此辟有场地。

社会的安定与繁荣，为都市和民间“百戏”的发展提供了条件，“百戏”内容复杂，绝非体育。对于发展身体技巧极为密切的角抵、蹴鞠以及后来逐渐形成传统的秋千、大顶，下桥等活动，无论其练习或表演比赛均具有古代体育活动的特征。

三国、两晋、南北朝时期的体育

历史概述

东汉末年，爆发了声势浩大的黄巾起义，形成了三大军事集团，中原的曹操，西蜀刘备，江东孙权，后来分别称帝，“三国鼎峙，各为长雄”，史称三国时期——即魏、蜀、吴三国。

公元 263 年魏灭蜀，265 年建西晋，西晋又灭吴，结束三国鼎立的局面。西晋统一三国自己内部却争权夺利，此时北方的少数民族趁机起兵反晋，于公元 316 年，匈奴族灭西晋，北方先后出现了 16 个政权，史称十六国时期。到了公元 439 年，鲜卑族的拓跋氏建立北魏，统一北方，结束长达 160 年的分裂局面，公元 534 年，北魏分裂为东魏和西魏，后东魏又被北齐取代，西魏被北周取代，公元 557 年北周灭北齐，北方又统一，史称北朝。

再说南方这一面，西晋灭亡后，司马睿于 317 年称帝，史称东晋。公元 420 年刘裕废东晋帝，建立宋朝，宋之后，南方相继出现齐、梁、陈三个王朝，加上前面的宋，历史上称南朝。形成中国大地南北对峙的局面，史称南北朝。

这一段历史比较复杂，政权更换频繁。阶级矛盾错综复杂，战争不断，政治极不稳定，体育发展极不平衡，北方尚武，南方善艺，是这个时期的显著特点。

三国时期的体育

三国鼎立，各国都想用武力吃掉对方，因此，整军备战是魏、蜀、吴三国共同的特点。

魏国的曹操十分重视军队的训练，他下令：“夫定国之术，在于强兵是食。”实行了寓兵于农的屯田政策。他不仅自己练习武艺，还教育自己的儿子。曹丕武艺最高，他善骑射，亦善击剑，他在《自叙》中写道：“予年五岁，上以世方扰乱，教余学射，六岁而知射，又教余骑马，八岁能骑射矣……”可见他从小就开始习武。

蜀国的诸葛亮治军有方，军纪严明，军队的战斗力很强。蜀国刘备善剑术，他的得力干将关羽、张飞、赵云等都是“力敌万人”武艺高强的骁将。

吴主孙权也很注重军队的训练，他告诫诸将：“夫存不忘亡，安必虑危。”教育他的将领们随时准备战斗。

为了获得有战斗力的军队，魏、蜀、吴三国的统治者都下令争求武才，并对有军功的将士给予重赏厚禄。蜀国的谋将诸葛亮还创制了不少新型武器。他创制的武器有元戎，这是一种能够连发的弩；木牛流马就是人力四轮车，适用于山地作战的运输工具，还有钢刀等等。每一种新式武器的出现，必然对士兵的身体素质的武艺技术提出新的要求。并且经过长时间训练，才能掌握这种新式武器和新技术，这对军事武艺的发展和身体素质的提高，又是一种促进。

在军事武风的影响下，社会生活也受到了武的影响，著名诗人曹植在《名都篇》中对身佩宝剑、结骑驰骋的京洛少年有很详细的描写，可见军事武风对当时社会的影响。民间蹴鞠活动流行，还开展击鞠活动，就是后代在军队中开展的马球运动。

玄、道、佛和魏晋时期的导引养生

魏晋时期，社会思想发展，玄学、道教、佛教兴起。玄、道、佛的兴盛，

助长了导引养生的发展。

（一）玄学养生

玄学就是玄虚文学，它是魏晋时期一些士族名流从《老子》、《庄子》、《周易》三部“玄书”中，将儒家的“名教”和道家的“自然”结合在一起形成的儒道杂糅的唯心主义思想体系。这个思想的核心是“贵无”，在政治上主张“以无为用”、“无为而治”，企图在纷乱的社会中寻找一条顺时应变的全身之道。玄学对于生命的看法具有两重性，一方面认为生命短促，没有什么价值，对身体极不爱惜，另一方面，在鼓吹即时行乐、糟贱身体的背后，却深藏着对人生、生命的强烈追求和留恋。因此也提出了一些合理的养生主张，对导引养生的发展起了积极的作用。玄学的代表人“竹林七贤”之一的嵇康，在养生上提出了一些可取的主张。他的养生著作有《养生论》和《答难养生论》。在他的著作中，他提出形、神共养的原则，他认为形、神是互相依存的，常做“呼吸吐纳”之气功并配以药物治疗，就能“身心俱健”，这种观点是正确的。但他又认为养形就要“绝谷茹芝”，“绝谷”就是不食五谷，“茹芝”就是服食中药，只要常服灵芝、醴泉，不但能够久寿，而且能够成仙，这种观点却是十分荒谬的，嵇康更注重养神，方法是“去欲”，即去掉一切名利、喜怒、声色、滋味、神虑等嗜欲。做到“清虚静泰，少欲寡欲”，安心、养神，这种以静养神的方法还是可取的。

（二）道教养生

道教是土生土长的宗教，起源可以追溯到奴隶社会的巫术。战国时期神仙方士代替了巫师，他们掌握了一定的养生术。西汉时期，神仙方士吸收了老庄、墨家的思想，逐渐形成了宗教体系，这就是最初的道教。东汉末年，道教有了自己的神书——《太平清领书》，也称“太平经”。黄巾起义首领张角利用道教祛病去灾，主张永生不灭的教义，组织过雄厚的力量。西晋南北朝时期，道教的葛洪、寇谦之等加以改造，一方面竭力诋毁农民起义，麻醉人民，另一方面，继承了战国以来神仙方士倡行的养生术，把“神仙方药，鬼怪变化，养生延年，去邪却病之事。”从理论上、方法上作了系统的阐发论述，助长了导引养生的发展。葛洪的养生术同玄学养生一样亦分为养形、养神。他提出养形须在导引、行气、服食、卫生等四方面修炼自己。

导引是他在总结华佗《五禽戏》的基础上编导了龙导、虎引、龟咽、燕飞、蛇屈、猿据、兔惊等的养生术，提出行导引不必过于拘泥于形式，把导引向前推进了一步。

行气：葛洪认为“人在气中，气在人中，善行气者，外以却恶”。行气的方法主要是“胎息”，即模拟胎儿的呼吸，呼气、吸气都要慢慢行之，这对于身体无疑是有好处的。

服食：葛洪是炼丹家，他不惜重金冶炼水银丹砂，对科学有所贡献，但服仙丹能使人变成神仙的想法却是可笑的。

卫生：葛洪还提出了一些合理的卫生要则，如“食不过饱”，饮不过多，耳不极听、目不久视……

这四种养形的方法有很多是科学合理的。

葛洪对于“养神”也有他的一套理论，他说形须神而立，葛洪养神的目的是以神化形，飞升神仙。方法是“守一”、“无欲”。“守一”即专心入静；“无欲”就是不染红尘，他的养神目的比玄学更荒诞，但入静养神对身心修养还是可取的。

（三）佛教养生

佛教是在汉代“丝绸之路”打通之后从古印度传入我国的，佛教宣扬“灵魂不死”、“因果报应”、“轮回转生”，它认为生命是苦难之源，要摆脱苦难必须“厌弃现实世界，追求一种超脱尘世的绝对安静的精神世界”。或者，干脆消灭肉体，使精神进入一种完全寂灭的状态，这种荒谬的理论与体育的目的和作用相矛盾的，南朝时，天竺人菩提达摩来到中国，创立了“禅宗”，禅，意为坐禅、静虑、静坐修性。其方法大体与我国的养气、养神法相似，并很快流传开来。

玄学、道教、佛教三家宗旨各异，可是在导引养生方面都殊途同归，共同促进了魏晋时期导引养生的发展。

风尚不同的南北朝体育

南朝行文弱之风，世家大族子弟，依靠祖宗的阴资，过着奢侈糜烂的生活，他们一无学识，二无健康的身体，“肤脆骨柔，不堪行步，体羸气弱，不耐寒暑，坐死仓猝者，往往而然。”他们最大的喜好是“熏衣剃面，傅粉施朱，驾长檐车，跟高齿屐，坐棋子方褥，凭班丝隐囊”以神仙自居。很多人不会乘马，有的人甚至连马也没见过，竟然“认马为虎”，社会风气，腐朽之极。

所以南朝的体育，自然不会偏向于重武功而崇尚游艺型。

南朝时期的围棋十分兴盛，帝王们普遍喜欢下围棋，还设置棋署，专门养有棋手，并对棋手评品等级，共分九品，以一品为最高，除指派专门品定棋谱外，还亲自著撰棋书，当时的棋书有《棋法》、《棋品》、《棋图》。可惜，这些书到今日已失传。投壶也是南朝上层人士喜尚的一种活动。南朝的投壶较春秋战国和西汉时期更为精巧，百戏在汉时非常盛行，为满足南朝统治阶级腐朽生活的需要，南朝的百戏内容亦很丰富，其中与体育有关的有：绳技、橦伎、掷倒伎（翻跟斗）、逆行连倒伎（连续翻筋斗）、杠鼎等，因南朝儒生不喜兵射，多习礼射亦称“博射”。南朝统治阶级的生活风气，在体育中得到了充分的体现。

北朝是个各民族大融合的时期，匈奴、羯氏、羌、鲜卑等族先后入主中原，建立政权，与汉族人民杂居，中原的汉族也迫于生活向边陲地域流散，这样，各民族人民在经济上、文化上、风俗等各方面互相渗透，互相影响，逐渐融为一体。体育方面尤为如此，各族人民互相学习，互相交流取长补短，形成了与南朝风格截然不同的北朝体育，这也为中华民族体育的繁荣奠定了基础。北方素有“引弓之国”之称，各族均善骑射，如匈奴人利曙“雄武过人，铁原一寸，射而洞之。”北魏拓跋睿等很多神射手。北朝的妇女亦善射，射技也很高。田猎是北方各族人民所具有浓厚体育色彩的军事活动，进入中原后，他们普遍向汉族学习，把汉族的讲武之礼吸收过来，逐渐制度化，讲武制度愈规范，体育性质也愈明显，角抵也就是摔跤，在北朝时期是百戏中的主要内容，北朝军队也开展角抵活动，北朝民间普遍开展跳绳、蹴鞠活动，学校里增设了体育教学内容，这是北方各少数民族对学校体育的独特贡献，它促进了学校体育萌芽。

南北朝曾经比过武，结果北朝力胜南朝，显然，社会风尚不同，体育效果也不同。

隋、唐、五代时期的体育

历史概述

公元 581 年，杨坚夺取政权，建立隋朝，589 年，隋统一中国，隋炀帝腐败昏庸，隋臣李渊起义，于 618 年建立唐朝，定都长安。

唐建立后，建立了一系列顺应社会发展的措施，如均田制、租庸调制、科举制等，经过“贞观之治”和“开元之治”，在经济、政治、军事、文化、教育、艺术等方面都取得了巨大成就，成了当时世界上繁荣、富强、文明昌盛的封建国家之一。国家的繁荣，为体育的发展奠定了基础。

唐朝武力强大，又实行武举制，相对地提高了武艺的社会地位，社会各阶层人士都喜欢习拳弄剑，尚武风气大大促进了武的发展。大唐还十分重视同国外各民族的交往，并善于吸收其他民族“营养”，使唐朝的文化、艺术呈现空前的繁荣景象，健康开朗，绚丽多姿的体育运动也展现于社会面前。

公元 755 年，唐将安禄山、史思明发动叛乱，农民起义也频繁爆发，公元 907 年，朱温灭唐，建立后梁。后梁后的半个世纪内，黄河流域先后出现后唐、后晋、后汉、后周几个很短暂的王朝，称为五代。在这几个朝代存在的同时，在辽河流域的契丹族建立了契丹国，后来占领了燕云十六州，改国号辽，定都燕京。

隋和五代的历史都很短，所以这里主要介绍唐代的体育。

绚丽多姿的唐代体育

（一）各种球艺

1、击鞠

击鞠就是马球运动，也称“打球”、“击球”。这是唐代最具代表性的体育项目。

击鞠是由西藏传入唐朝的。唐太宗当朝时期，“西蕃人好为打球”，他便传旨“令习”。高宗时期，养马业发达，为击鞠活动的开展提供了物质条件。此后击鞠运动在社会上逐渐成为风尚，到唐玄宗时，发展为唐代一项主要的体育活动。

帝王们本身好击鞠，并且技艺颇高。唐玄宗酷爱击鞠，他曾自己亲自和吐蕃人比赛，结果胜利，他还把击鞠定为军队必练之艺，从此唐代击鞠进入全盛时期。此后的唐朝各代的 23 皇帝喜爱击鞠。

唐代击鞠深入军队民间。文人学士，甚至女子都能跨鞍挥杖。可见它是一项开展十分广泛的有趣运动。

下面详解一下击鞠的球、球杖、球场及击球的规则方法：

（1）球：击鞠用的球是圆形、硬质，表面涂有颜色。唐代女诗人鱼玄机《打球作》中有“坚圆净滑一星流”之句。表明这种球十分美观。1972 年，在陕西乾县乾陵公社发掘的唐代墓中有壁画《马球画》，画中的球呈红色，圆形，大小如拳，这与后来《金史·礼志》中“球状小如拳”的记载大体相同。

（2）球杖：球杖是一根周围绘有花纹、顶端呈半弦月形的棍。这也可从唐代的诗文中得到证实。鱼玄机《打球作》对球杖也有描写的句子：“月杖争敲”。这很具体地说明了球杖的形状。

（3）球场：唐代的马球场平展、宽广、十分讲究。军队的球场一般比较

大，有的“筑厂千步”，有的甚至能阵兵三千。宫廷里的场地一般较小，但更豪华精致。

(4) 赛法：据《资治通鉴·唐纪六十九》记载，唐代马球的比赛方法是“凡击球，立球门于球场，设赏格。……各立马于球场之两偏以俟命。神策军吏读赏格讫，都教练使放球于场中，诸将皆驍马趋之，以先得球而击过球门者为胜。先胜者得第一筹，其余诸将再入场击球，其胜者得第二焉。”

2. 蹴鞠

蹴鞠是唐代一项仅次于击鞠的重要体育活动。上至皇帝如唐玄宗、唐文宗、唐僖宗，下至民间男女老少。民间的蹴鞠活动在唐代的诗文中多有反映，如杜甫的“十年蹴鞠将雏远”，王维的“蹴鞠屡过飞鸟上”即指此。

唐代的蹴鞠较汉魏时期，有革新。主要表现在以下几个方面：

(1) 发明了充气的球，汉代的鞠是实心的，而唐人的鞠却是“吹嘘而取实”，“满而不溢”的充气球。

(2) 出现球门。汉代的蹴鞠是往对方的鞠室里面，唐代进行了改革，出现了球门。据《文献通考》中载：“蹴鞠始于唐，植两修竹，高数丈，络网于上，为门以度球。球工分左右朋，以角胜负。”网在上，门在下，互相往门里踢。

(3) 踢法多样化：由于球的构造和场地发生了变化，参加蹴鞠的人员越来越分工明确，所以唐代的蹴鞠的方法是多种多样的。大体可分为有球门和无球门两种踢法。

有球门踢法，它又分为两种即：双球门踢法，双方想方设法把鞠往对方“门”里踢。单球门踢法：它的门在上，网在下，比赛时，球门立于场地中央，两队分别位于球门左、右。左队球头（即队长）把球踢过门，右队的“正挟”或“副挟”用一定的姿势接住球，传给本队球头，由球头把球踢过门去，如此反复交替，射中球门多者为胜。单球门比赛，多踢自抛球，重在技巧而不显体力，运动量较小。

无球门踢法。此种踢法也分为三种。

——打鞠：也叫“一般场户”。其方法是个人独踢，也可几个人同时单独踢。

——白打：也叫“白打场户”。这是一种双人踢球活动。可以两人对踢，也可以多人对踢。女子多喜欢这种踢法。

——鉞（tì）鞠：就是往高踢，踢得越高，说明其技艺越精。

3. 木射

唐代还有一种叫作“木射”的球类活动。这种活动多在老年人当中进行。方法是以木代侯，以球为箭，用球击木。“木射”亦称“十五柱球”，类似现在的保龄球。

4. 步打球

这是一种从击鞠演变而来的打球活动，类似现在的曲棍球运动。妇子、儿童多喜爱此项运动。

唐代的军事体育

唐代国力强大，为了巩固已取得的江山，当然就更加重视军事武艺。唐太宗明确指出：“兵士唯习弓马”是其正业。所以他“每日引数百人于显德殿前教射”，并且亲自考试，“射中者随赏弓刀布帛”。在制度上实行职业性的府兵制，“凡年二十为兵，六十而免”。这种士兵终身为武的制度对保

卫唐王朝和促进军事体育的开展起了很大的作用。

1. 唐代政府军中的军事武艺。

(1) 骑射：这是历代封建王朝重视的古代军队中的主要作战技艺，骑兵中有专门“骑而能射”的“越骑”，步兵中有专门掌射的“步射”，另外就是弩射。唐代的弩有很多种，如：伏远弩、擘张弩，角弓弩、单弓弩等，最远的能“纵矢三百步”，威力很大，每种射法均派武艺最好的人教习，使唐代的骑射技术得到很大的发展。

(2) 刀术：刀也是唐人军中的重要武器之一。步兵一般都是操刀的，唐军中不乏刀技高超者如唐将张兴善使重十五斤的陌刀。与叛军史思明的军队作战时，“兴一举刀，辄死数人。”

(3) 剑术：剑自汉代以来，其军事作用虽然有所削弱，但仍是军队作战的武器之一。当时与李白的诗歌、张旭草书并称“三绝”的裴旻的剑术就很出众。他有深厚的武功作为基础，剑术超绝不是一般人所能及的。

(4) 武举制：唐朝从唐太宗贞观年起，采用考试的制度选拔武艺人材，只要通过考试便能够当武官，提高了“武”的地位，为习武之人打开了一扇进身之门，推动了武艺的普及和提高，不能不说是一个发展。

2. 唐代农民起义军中的武艺和民间武艺

隋唐时期农民起义军中的武艺十分引人注目，对我国的武艺有着重要的贡献。其中有很多农民起义军的将领有着高超的武艺。

如：隋末唐初农民起义军将领阚棱善用拍刀。拍刀是一种两面开刃的刀，丈长，阚棱运用自如，“一挥杀数人”。再如唐末农民起义军将领黄巢“善击剑骑射”，他领导的农民起义军“甲骑如流”，所向披靡，于公元881年攻入长安，沉重打击了唐朝统治者。

农民起义军中的高超技艺根植于民间，唐王朝也三令五申要搜访民间武艺人材，都曾下诏“草泽中有文武高材者，听诣阙目举”。隋末曾有一个叫督君漠的民间武艺家能“闭目而射，志其目则中目，志其口则中口。”，人民是历史的创造者，也是推动武艺不断发展的真正动力。

隋朝末年，河南少林寺的武僧曾帮助唐王李世民镇压农民军，受到李世民的嘉奖，从此鲜为人知的少林武艺崭露头角，名扬天下。佛徒习武是为保卫寺庙财产，寺僧习武是佛教中国化的表现，它对发展民间武艺有重大的贡献。

唐代的导引养生

唐代的导引养生较前有较大的发展，主要原因有两点：一是唐代道教发展优于佛教。道教宣扬的养生术更加普及；二是医学发展使得人们对生命、疾病的认识更加深刻，在养生健身、治疗疾病方面积累了不少经验，使古老的养生术得以科学地、健康地发展。在这方面贡献较大的是被誉为“药王”的孙思邈。

孙思邈一生历经后周、隋、唐三个朝代，活了101岁，一生研究医学，关心人民疾苦，被尊称为“药王”。他的著述很多，主要有《千金方》、《枕中方》、《摄生真录》等。他继承了前代“动以养生”的思想，强调养形。他把养形和治疗疾病结合在一起，收到了良好的效果。具体而言，他的养生术有四个方面。

1. 生活有规律，依时养生。

孙思邈认为人的日常饮食、起居都要规律。这样身体才能健康，他制定

了12月摄生法，有一定的健身效果。

2. 注重育儿

他很注重幼儿的保健养育，在《千金方·育儿法》中道：“几天和暖风时，令母将儿于日下嬉戏。数见风日，则血凝气刚，肌肉牢密，堪耐风寒，不致疾病。若藏任帟帐中，重衣温暖，譬阴地之草木，不见风日，软弱不禁风寒也。”这种精辟的论述，对今天的社会，仍不过时。

3. 多行行气导引

孙思邈认为常行行气导引，可以增进健康，祛病延年。其行气的方法大致与两晋时期的葛洪相似。他还创编了不少行之有效的卫生保健体操，如：“卧起，平气正坐。手叉掩项，目南视，上使手项与争，为之三过”。他认为常做这些运动，“使人精和，血脉流通，风气不入，行之不病”。孙思邈堪称体育医疗专家。

4. 反对服食

孙思邈虽然信奉道教，但他反对服丹药。他告诫人们“宁食野葛，不服五石”。

孙思邈的很多医学思想和养生理论是我国古代宝贵的养生学遗产。

唐代的其他体育活动

1. 角抵：在隋朝时就很流行，曾举行过“角抵大赛”招待各国使臣，耗资数万，“经月而罢”。到了唐朝，角抵主要用于娱乐。晚唐时宫廷内还设立了角抵组织——相扑明，著名相扑手蒙万赢十四五岁入相扑明，所向无敌，是位杰出的摔跤家。民间的角抵活动也很活跃，常组织角抵比赛，一直传及边疆地区。

2. 拔河：古代称之为“钩强”、“旋钩”等，到唐朝称为拔河。无论民间、宫廷还是军队常以拔河为乐。民间“常以正月望日为之”，届时，“以大麻绳长四五十丈，两头分系小索数百条挂于胸前，分二朋，两向齐挽。当大麻绳之中立大旗为界。震鼓叫噪，使相牵引。以却者为胜，就者为输”。唐中宗常在宫中观看宫女和大臣们拔河。这是一项力量性较强的体育活动，寓娱乐于比赛之中，深受广大群众欢迎，所以一直流传至今。

3. 秋千

秋千是一项古老的民间体育活动，唐时在妇女、儿童中间广泛流行。很多诗文里都有记载。如杜甫有“万里秋千习俗同”之句，王维有“秋千竟出垂杨里”等，反映了当时的情形。

4. 围棋

唐朝时，围棋也很盛行，帝王将相、文人学士、僧道门徒都能对弈，唐玄宗还专门设立“棋待诏”供养棋手，并出现名手，象玄宗时期的王积薪，宣宗时的顾师言都因棋艺高超被誉为“国手”。围棋的论著有皮日休的《原弈》、徐铉的《围棋义例》。

5. 杂技舞蹈中的体育

隋朝和唐朝两代的杂技舞蹈既继承了南北朝的传统项目，又吸收了各少数民族的艺术精华，形成了自己健美多姿、开朗活泼的独特风格。主要节日有绳技、戴竿技、呈力技、硬功技等，都与体育有密切关系。

6. 登高郊游

登高和郊游是两项民间体育活动。每年的“重九”，秋高气爽，文人学士多喜欢登高远眺。反映唐代登高的诗文很多。如王维《九月九日忆山东兄

弟》，“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”到春天，人们喜欢出外郊游，“长安贵家子弟，至春时游宴，供帐于园圃中。随行载以油幕，或遇阴雨以幕复之，尽欢而归。”

丰富多采、绚丽多姿的唐代体育是唐代政治、经济、文化等的社会反映。

唐代的国际体育交往

唐代的国际交往密切而频繁。随着政治、经济、文化的交流，中外体育也出现了空前的盛况。

1. 唐朝和朝鲜的体育交往

唐朝和朝鲜交往密切，经常互派使节和留学生，在频繁的人事、文化交往中，中朝两国的体育交往也日益频繁。唐初，“高丽乐”传入中国，此后，唐代的围棋、投壶、蹴鞠传入了朝鲜。

2. 唐和日本体育的交往

中日两国的友好往来历史悠久，源远流长，到唐时达到顶峰。从 630—894 年间，日本共派遣唐使 13 次，其中一次竟达 500 人之多，体育交往也出现高峰。

日本派神射手到中国表演。中国的一些体育项目也被来中国的日本使团带回国内。如礼射、投壶及百戏中的一些剧目，还有蹴鞠、围棋等等。后来围棋的技艺发展很快，唐宣宗时日本王子与唐朝第一国手顾师言对奕，顾“汗手凝思”方才取胜。

3. 唐和印度、东罗马的体育交往

唐时，中印两国的交往主要是在佛教方面，唐玄奘到印度取经，印高僧也到中国留学。印度的养生术“天竺婆罗门十八势”就是由印度佛僧传入中国的，被孙思邈辑入《千金方》中。

罗马也先后 7 次派使节到唐，把东罗马的拳击、摔跤等带来，也带走了唐的 15 柱球这类的项目，东西双方，互相影响，促进了人民之间的了解。

唐文人与体育

由于唐代提倡“武”的精神，设立武举制。提高了“武”的社会地位。因此很多文人学士都热情地投身到各种各样的体育活动中来，并用文字记录了很多绮丽多采的体育内容，为后代留下了很多宝贵的体育史料。其中有三位比较突出，即李白、杜甫、王维三位伟大的诗人。

李白有“诗仙”之称，他从小就喜爱剑术，25 岁时，“仗剑去国，辞亲远游”，游遍祖国名川大山。他用剑锻炼身体，用剑抒发自己的悲愤情绪，诗、剑、洒浑然一体。李白爱好骑马、射箭、蹴鞠，登高等，称得上是一位兴趣广泛的体育爱好者。

杜甫号称“诗圣”。杜甫少年时就活泼好动，20 岁以后，他为了了解社会，离家远游，在长达 10 年之久的漫游生活中，体育活动是其主要内容之一。他在《壮游》一诗中记述了这段生活：“东下姑苏台，已具浮海航。……游荡齐赵间，裘马颇注狂。春歌丛台上，冬腊青丘旁。呼鹰皂枥林，逐兽云雪岗。射飞曾纵鞚，引臂落鸢鸽。”俨然是一位勇猛的将军。他不仅记录了自己的体育活动，而且记录下不少体育运动者的形象。如“一舞剑器动四方”的公孙娘等，杜甫的笔与人民的生活息息相连。

王维早年积极上进，由于屡遭打击，勇气渐消，晚年更趋向颓废，皈依佛门，参禅修性了。“一生几许伤心事，不向空门何处销”，只好把精神寄托给佛祖，练起了修心养性的静坐功夫，与勇猛尚动的李杜形成了鲜明的对