

一 体育的起源

关于体育的起源，世界上的体育史学者有各种不同的说法。这是由于各人的观点、认识不一样，对于事物的产生和发展的看法也就有了差异。

体育首先是起源于劳动。恩格斯在《劳动在从猿到人的转变中的作用》一书中说：“劳动创造了人的本身。”人类正是通过劳动，不断改善和创造生产工具，并改善了本身的生理机能，完成了从猿到人这一漫长时期的转变。从这一意义上来说，劳动创造了人，创造了社会上的一切，当然也包括体育在内。恩格斯在同书中还说：“只有劳动，人的手才能得到高度的完善，在这基础上，人手才能仿佛凭着魔力似地产生了拉斐尔的绘画，托尔瓦尔德森的雕刻，以及柏格尼尼的音乐。”体育也是社会文化的一个部分，运动也需要灵巧的双手才能完成高难度的技巧动作。从这个广义来说，体育起源于劳动。

鲁迅在《门外文谈》一文中，说到诗歌的起源时说：“假使那时候大家抬木头，都觉得吃力了，都想不到发表，其中一个叫道，‘杭唷！杭唷！’那么这就是创作，大家也要佩服应用的，这就等于出版。”诗歌是在劳动过程中产生的，体育也是在劳动过程中产生的。原始人类为了获取小动物作食品，就要有快跑的能力；为了抵御和擒获大猛兽，就要有使用器械和投掷的力量；为了捞取水中的鱼虾作食物，就要会游泳技术；为了采摘高树上的果实充饥，就要掌握攀登的技巧。当人类在劳动中认识这些能力和技术的重要，并有意识地去学习去锻炼这些技能时，就开始有了体育。最初的体育和劳动技术教育是相一致的，很难划清两者之间的界限。只有随着社会不断发展，劳动方式逐步改变，才能区分开劳动技术学习和身体锻炼的差别。而追本溯源，最早的许多体育项目是从劳动的过程中产生的跑、跳、掷、游泳和攀登，只是体育项目中的一部分。还有部分体育项目是社会的娱乐活动，如杂技技巧、舞蹈、秋千、拔河和球类游戏等，都是人类在生产有了提高，生活资料逐步丰富，能够得到温饱之后，为寻求休闲时的娱乐活动而创造出来的。世界上各个民族在原始时代都创造了自己的舞蹈。奥林匹克运动会就是在祭神的娱乐活动中产生的。埃及原始人的壁画中有球戏图形。我国古代传说在黄帝时代就发明了足球游戏，在新石器时代的遗址上，发现了大批的石球和陶球（图版1）。摩尔根在《古代社会》一书中提到，处在原始生活的易洛魁人，在没有任何外来输入的条件下，也有球类游戏。据文献记载，我国古代的唐尧时代，创造了一种击壤游戏，这一切都说明了体育的部分项目起源于娱乐。体育是人类精神娱乐生活中不可缺少的一部分。

跑、跳、掷、游泳、攀登，虽起源于劳动，但是在战争中才能得到更迅速的发展。人类在进入畜牧稼穡的生活阶段之后，和野兽拼搏的机会少了，而在争夺财物的战争中却需要发展身体能力，如追击对手的奔跑速度，搏斗的身体力量，准确的投掷技术，以及弓箭的使用能力，都较之人与野兽的斗争要求更高。这就使作为渔猎时代劳动技能的许多体育项目，在社会进入畜牧稼穡生活之后，不仅没有废弃，反而得到更大的发展。后来，随着战争的发展扩大，又创造出更多的属于练武手段的体育项目，如举重、摔跤、驭车、武艺、足球、马球等。这些项目经过流传演变，都成为体育竞赛活动。在世界性的体育项目中颇多这类情况，如拳击、击剑、策马等，显然都是由军事训练手段转化而来的：至于射箭、射击和现代五项（游泳、越野、射击、击

剑、马术)运动的兴起,则明显地带着军事性质的痕迹,体育的许多项目和军事战争有密切的关系,说明了体育的产生和发展与战争也有关联。

当人类在原始社会时代,通过娱乐活动的实践,就认识到舞蹈(图版2)可以“利关节”,治疗“筋骨瑟缩不达”(《吕氏春秋》)。但这只是感性的认识,还缺乏科学的限据。随着社会生产力的发展,文化科学的进步,人类逐步认识了人体生理的奥秘,懂得“流水不腐,户枢不蠹”的自然哲理,于是就创造了导引、气功、按摩等健身练身的方法。其后通过实践,人们也认识到练武和娱乐的许多项目,也能起到“健身娱神”的作用。这说明了,体育某些项目的形成和发展,又是和社会文化科学紧密相连,是科学发展的成果。

体育是一种内容极为丰富的社会活动。从它的起源和发展中,就表现了它的特殊的社会属性:它不从属于政治、经济、军事、文化等任何一个部分,而又是和政治、经济、军事、文化有着紧密的联系。体育是适应人类生活的需要而产生发展的,它的发展也必然受到社会生活各方面的影响。在阶级社会中,特别受到政治、经济的影响。我们只有如此认识体育,才能正确估价体育的社会作用。

二 足球

（一）黄帝作蹴鞠的传说

足球，在我国古代的史籍上叫蹴鞠或蹋鞠。唐代的颜师古在《汉书注》中说：鞠是用皮做成，中间塞以毛发，成为圆球，用脚蹴蹋以为戏乐。

最早记载了足球活动的书是《战国策》。此书记载：苏秦当了赵相，为了联络齐国共同抗秦，他对齐宣王说：齐国是一个大国，有二千里土地，数十万军队，仅临淄一个城市就有七万户，人民富庶殷实，都喜欢以吹竽、弹琴、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠为乐。这样的富强国家，怎能俯首听命于秦呢？由此可以看出，齐宣王（公元前319年—公元前301年）时，距今二千三百年前，在我国的临淄城（今山东淄博市）就已经较为广泛地开展了足球活动。

《战国策》上记载的是足球活动开展的情况，而它的起源当然还要早些。西汉学者刘向在《别录》中写道：“蹴鞠，传言黄帝所作，所以练武士知有材也。”黄帝是传说中的部落首领，距今约五千年，当时还没有文字记载，所有的社会文化，都是口口相传遗留下来的“。五千年前有没有创造足球游戏的可能呢？考古工作者在山西、陕西和黄河流域的新石器时代遗址中，发掘出很多磨制很光滑的石球。这些地区正是当年黄帝部落游牧的地区。实物和传说正相吻合。在原始社会，人类有创造游戏的能力。美洲土著易洛魁人处在原始社会的部族时代，就有球戏；我国唐尧时代也有一种“击壤”游戏。黄帝时代当然也有可能创造简单的踢石球活动。

无论是传说，还是有文字记载，都说明我国是世界上足球起源最早的国家。国际足球联合会技术委员会主席布拉特，在亚洲足联举办的教练员训练班上所作的国际足球发展史报告中说：“足球发源于中国”。这个说法是有根据的。

（二）汉代的蹴鞠与《蹴鞠二十五篇》

足球的起因可能是为了锻炼腿部力量：是一种属于军事上训练的活动。通过实践，逐步改进游戏方法，使人们感到踢球也是一种很好的娱乐。齐国临淄城的人们，就是把踢球和吹竽、弹琴、斗鸡、走犬、六博等都当作娱乐活动的。以踢球为娱乐，在战国时期，不仅只是齐国，见于史籍记载的还有楚国。《西京杂记》上就记载了这样一个故事：汉高祖刘邦的父亲刘大公，原出身于楚国沛县丰邑的庶民。刘邦当了皇帝之后，把刘大公和刘温接到了长安城的未央宫中养老。二老吃的是山珍海味，穿的是绫罗绸缎，住的是豪华的大厦，看的是歌舞伎乐，但他对此并不满意，整天闷闷不乐。于是，刘邦派亲信到刘大公处打听，原来刘太公自幼生活在城市下层，接近败夫走卒、屠狗杀牛之辈，一天工作之后的娱乐活动就是斗鸡、蹴鞠：而现在住在未央宫里，没有过去的老朋友，没有斗鸡、蹴鞠，总感到不是味。于是，刘邦就下了一道圣旨，在长安城东百里之处，仿照原来沛县丰邑的规模，造起一座新城，把原来丰邑的居民全部迁住在新城，刘太公和刘温也迁住到那里。从此，太公又“斗鸡、蹴鞠为欢”，这才心满意足。这座新城，后来就被命名为新丰城，即今陕西省临潼县的新丰镇。

从这个故事中可以知道，在战国时期，足球是城市下层人民喜爱的娱乐活动。到了西汉初年，足球也得到贵族阶级的喜爱。桓宽写的《盐铁论》中说，西汉社会承平日久，“贵人之家，蹋鞠斗鸡”为乐，一般的人们也是在”

康庄驰逐，穷巷蹋鞠”。

《汉书》上记载，汉武帝在宫中经常举行斗鸡、蹴鞠比赛的“鸡鞠之会”。汉武帝的宠臣董贤的家中还专门养了会踢球的“鞠客”，在河南南阳和陕西绥德的汉画像石中，都有蹴鞠的图象（图一）。可见，在西汉时期，足球活动的社会面更为扩大了。

在汉代，人们认识到足球活动可以增强体力，培养勇敢耐劳精神，是军事训练的一种很好的手段。刘歆在《七略》一书中说：“蹋鞠其法律多微意，皆因嬉戏以讲练士，今军士羽林无事，使得蹋鞠。”据何晏《景福殿赋》中说：“（蹴鞠）将以行令，岂唯娱情。”这些记载都说明，在西汉后期和东汉时期，足球由社会的娱乐活动变成为军事训练活动。

汉代曾有人写了一部《蹴鞠二十五篇》，这是我国最早的一部体育专业书籍，也是世界上的第一部体育专业书籍，班固在写《汉书·艺文志》时，把《蹴鞠二十五篇》列为兵书。汉代的兵书共有四类，一类是讲战略战术的兵权谋家，一类是讲军事指挥的兵形势家，一类是讲含有迷信色彩的兵阴阳家，一类是讲军事训练的兵技巧家。《蹴鞠二十五篇》就是属于军事训练的兵技巧类。

汉代的足球由娱乐活动变成为军事训练的手段，这不光是性质的改变，在方法上也有极大的变革。《蹴鞠二十五篇》早已失传了。唐朝人还看到过此书。唐人司马贞在《史记索隐》中说。“《蹴鞠二十五篇》有《域说篇》”，域说就是讲球门建筑规格的，仅此一篇，就可见全书内容的详尽。如果《蹴鞠二十五篇》能从地下被发掘出来，对汉代足球运动的研究必将提供丰富的资料。现在，我们只能从汉人的诗文中，寻求汉代足球方法的一鳞半爪，从东汉人李尤的《鞠城铭》中颇能窥见汉代足球运动的面貌。鞠城就是球场，汉代的足球场建筑都是很正规的：球场四周围有矮墙，球门象座小房子，正面有看台，有阶梯，就象一座小城。《鞠城铭》就是刻在鞠城墙上的铭文；全文不长，一共十二句。翻译成现代的口语就是：圆的足球方的场墙，这是仿象阴阳的道理天圆地方。两边各有六个球门，一队有十二个人上场。比赛时裁判长和副裁判，要坚决执行球赛的法章。不怀偏袒的私心。不因亲疏而异样，完全是公平合理，谁也无埋怨的话可讲。球赛尚然如此，执掌政权更该这样。从这几句铭文中，可以使我们知道，汉代的足球已是分队比赛，每边有六个球门，上场队员是十二个，比赛时有正副裁判执法，有明确的球规可循。这样的踢球方法，可以说已具备了现代足球运动的比赛规模了。

作为一种军事训练手段，足球当然要受到汉代军事家的重视。汉武帝的大将霍去病远征塞外，在缺粮的情况下，还要进行踢球比赛。在实行征兵制度的汉代，人人都有服兵没的义务；作为军事训练手段的足球，也受到一般人民的重视。《会稽典录》上说：“三国鼎峙，年兴金革，上以弓马为务，家以蹴鞠为学。”由此可知，汉末开展足球活动已达到了相当广泛的程度。

（三）唐代足球改革和女子足球

随着社会生产力的发展，足球制作技术也有所改进。唐代的制球工艺，有两大改进：一是把两片皮合成的球壳改为用八片尖皮缝成圆形的球壳。球的形状更圆了。二是把球壳内塞毛发改为放一个动物尿泡，“嘘气闭而吹之”，成为气球。吹气的球，在世界上我国也是第一个发明。据世界体育史记载，英国发明吹气的球是在十一世纪，较我国唐代晚了三、四百年。

球体的改进，带来了踢球方法和踢球技术的改变。汉代因为球是实心的，不能踢高，所以球门是就地建筑，所谓“穿地为鞠室”就是这个意思。唐代的球体轻了，可以踢高，球门就设在两根三丈高的竹竿上，称为“络网为门以度球”。在踢球方法上，汉代是直接对抗分队比赛，“僻脱承便，盖象兵戍”。双方队员身体接触就象打仗一样。唐代分队比赛，已不是直接对抗，而是中间隔着球门，双方各在一侧，以射门“数多者胜”。高球门的射门，从足球技术来说，是一种发展；而间接对抗，从体力训练来说，却是足球运动的一个退步。

由于球体轻了，又不用激烈的奔跑争夺，唐代开始有了女子足球，女子足球的踢法是不用球门的，以踢高、踢出花样为能事，称为白打。唐代诗人王建有一首《宫词》，是说在寒食节这一天，宜春院的伎女以踢球为乐，寒食节就是清明节，在这一天，我国古代的人们有禁烟火吃冷食的习俗，都要郊游或参加一些体育活动，以消除寒食的积滞。皇帝宫中有这样的习俗活动，民间也有。唐代诗人王维《寒食城东即事》诗中说，“蹴鞠屡过飞鸟上，秋千竞出垂杨里”。可见踢球之高。杜甫《清明》诗中也说，“十年蹴鞠将雏远，万里秋千习俗同”。也说明了踢球活动的习俗。这种习俗一直延续到南宋时期。南宋诗人陆游在《春晚感亭》诗中描写过这个情景：“寒食梁州十万家，秋千蹴鞠尚豪华。”又《感旧未章盖思有以自广》诗中有“路入梁州似掌平，秋千蹴鞠趁清明”的诗句。

唐代不仅有了女子足球，而且有的女子踢球技术还很高超。唐人康骞写的《剧谈录》中记载了一个女子踢球的故事：京兆府的小官吏王超，有一天走过长安城胜业坊北街，“时春雨初霁，有一三鬟女子，年可十六八，衣装褴褛，穿木屐于道侧槐树下；值军中少年蹴鞠，接而送之，直高数丈，于是观看渐众”。这个三鬟女子能够接住军中少年踢漏的球，而且穿着木屐，一脚把球踢了数丈高，是具有一定技术水平的。于此可见当时足球活动的普及。

（四）宋代的圆社与《蹴鞠图谱》

施耐庵的《水浒传》中，写了一个由踢球发迹当了太尉的高俅。小说虽然在人物事迹和性格上作了夸张，但基本上是宋代的事实。北宋时确有个圆社高俅，也确是因为陪侍宋徽宗踢球而被提拔当了殿前都指挥使的大官，这事记在王明清的《挥麈后录》中。

高俅因踢球而发迹，告诉了我们这样两件事：一是宋代的皇帝和官僚贵族是喜爱踢球的，有些人本身爱踢球，有些人爱看踢球。上海博物馆藏一幅元钱选绘的《宋太祖蹴鞠图》，描绘的就是当时情景，宋代礼仪中规定，朝廷有大的喜庆宴会，都要有足球表演。在喝了第六怀酒之后，足球艺人便上场表演踢球。二是宋代社会上有了专门靠踢球技艺维持生活的足球艺人。据记载，北宋汴梁城和南宋临江城，在皇宫宴会上表演踢球的名手，就有苏述、孟宣、张俊、李正等；在市井瓦子里的踢球艺人，有黄如意、范老儿、小孙、张明、蔡润等。此外，宋代社会还有一部分人以踢球帮闲混饭吃的。刘邢在《中山诗话》中写了一个类似高俅式的人物柳三复。柳三复是个秀才，踢得一脚好气球。他的官运不亨通，几年选不上官。他知道宰相丁谓喜欢踢球，便想走这条门路获得一官半职，但又拿不出钱财贿赂丁谓的门房求得接见。于是，他天天守候在丁谓家球场的墙外。一天，丁谓踢的球飞出了墙外，柳

三复拾了球，喜滋滋地抱了送还丁谓，管门的人只好让他进去。他见了丁谓之后，把手中的球抛在空中，一面跪拜，一面用肩、背、头顶球，球一直未坠落在地。丁谓看了这种表演，不由得哈哈大笑。柳三复也就在哈哈大笑中获得了一个小小的官职。

高俅和柳三复都是踢球艺人中的幸运儿，靠皇帝和官僚的赏识，得了官职。而广大的踢球艺人却是在社会压榨和饥寒中挣扎。封建社会的士大夫阶级，对踢球艺人是看不起的，称他们为“贱人”、“寒贱之子”。虽然在喜庆宴会上、踢球艺人的表演给官僚贵族们带来欣赏技艺的欢乐，但官僚贵族并不以此为满足，还要对踢球艺人制订苛刻的罚则。罚则规定：凡是输球队的队长，要在脸上抹上白粉，并挨麻鞭子抽打。两队比赛，总是一输一赢，输者在表演了球技之后，还要受一番羞辱，这真是非人的生活。

为了维护自身利益和发扬互助，宋代的踢球艺人组织了自己的团体，叫做“齐云社”，又称“圆社”。这是我国最早的单项运动协会。圆社的人数可能不少，许多历史文献上都有“天下称圆社”的记载。由此看来，圆社是全国性的踢球组织。

宋代由于对足球运动的重视，足球运动相当普及，有关一些著述，如《蹴鞠图谱》、《蹴鞠谱》和《事林广记·戊集》就是宋人撰写的。《蹴鞠图谱》的作者是汪云程，《事林广记》的作者是陈元靓。这三部书中都用许多专业术语，随着时代的变迁，特别是我们古代足球在清朝中叶断绝之后，这些专业术语已有许多难以辨识。但是从中我们仍然可以了解到，在宋代，足球是最受普遍欢迎的娱乐活动。“风流无过圆社”，“青春公子喜，自发士夫怜，万种风流亭，圆社总为先。”《蹴鞠谱》中的这些记载就是证明。踢球之所以成为老少欢迎的娱乐，是因为这种娱乐既使人“精神爽”、“消长日”、“度永年”；又可起到强健身体、预防疾病的作用，即“健体安身可美”，“肥风瘦瘠都罢”。“得此消闲永日，运动肢节，善使血脉调和，有轻身体之功。”此外，还可以“善诱王孙礼义加”，即培养人的道德情操。在七百年前，人们对于足球运动的娱乐、健身和培养思想情操的作用，已有如此充分的认识，这对于足球运动的开展当然会起极大的促进作用。

宋代的足球和唐代的踢法一样，有用球门的间接比赛和不用球门的自打，但书上讲的大多都是白打踢法。所谓“脚头十万踢，解数百千般”，就是指踢球花样动作和由几个花样组成的成套动作，共有几百个之多。《水浒传》上写高俅陪宋徽宗踢球，“使了个鸳鸯拐”。鸳鸯拐就是个花样动作，是用左右外脚踝踢球。描写高俅给宋徽宗表演踢球时，“那气球似膘胶一样粘在身上”。这就是指用头、肩、背、胸、膝、腿、脚等不同的一套一套的踢技，使“球终日不坠”。由此看来，宋代的足球，由射门比准已向灵巧和控制球技术方面发展。

宋代制球工艺比唐代又有提高，球壳从八片尖皮发展为“十二片香皮砌成”。原料是“熟硝黄革，实料轻裁”。工艺是“密砌缝成，不露线角”。做成的球重量要“正重十二两”。足球规格要“碎凑十分圆”。这样做成的球当然质量是很高了。当时手工业作坊制作的球，已有四十个不同的品种，每个品种各有自己的优缺点。制球工艺的改进，促进了踢球技术的发展；而制球手工业的发展又反映了社会需要量的增加。

关于我国古代的足球，除了有许多史籍的文字记载外，在一些文物图象上也有反映。如登封县少室石阙上有踢球图，金代陶枕上有“女子踢球图”

(图版3),元刻《亭林广记》上有蹴鞠图(图二),元代“足球纹铜镜”(图版4),元钱选画《宋太祖蹴鞠图》(图版5)等。这些文物图象,从不同角度反映了我国古代足球活动开展的面貌。特别是“足球纹铜镜”图象,在研究元代足球发展史上具有重要的价值。

“足球纹铜镜”现藏湖南省博物馆。这是一件以体育活动为花纹的罕见珍品。铜镜背面浮雕的图象,是一对青年男女对面踢球,女子高髻笄发,作赐球状。男子戴幞头,着长服,半蹲膝,身稍前倾,作认真接球姿势,小球介千起落之间,球身隐约可见爪棱状痕迹,其形态十分逼真。

(五)明清足球的衰败与灭绝

我国元以前史籍上没有男女对踢足球的记载。到了元代,关汉卿等人的散曲中才记述了男女对踢足球的情景。但这种男女对踢,已不是双方寻求自身的娱乐,而是以妇女踢球作为一种伎艺供他人欣赏。萨都刺《妓女蹴鞠》散曲中说:“毕罢了歌舞花前宴,习学成齐云天下圆”。可见踢球和歌舞一样,都是宴会上的伎艺。“占场儿陪伴了英豪”的妇女,大都是“谢馆秦楼”、“鸣珂巷里”的“绝色婊娟”;“若道是成就了洞房惜王怜香愿,六片儿香皮做烟眷。”可见踢球成了妓女娱客的手段。从“足球纹铜镜”和元散曲中所反映的事实可知,元代踢球娱乐的社会性是大大缩小了,它不再是节日的活动内容,也不再是宴会上的节目,而是和放荡行为相联系的娱乐。《明史》上记载,拥兵三吴、称兵割据的吴王张士诚的弟弟张士信,“每出师,不问军事,辄携樗蒲(一种赌具)、蹴鞠,拥妇女酣宴。”可见踢球已和淫乐连在一起。所以,朱元璋称帝之后,传下圣旨,严厉禁止军人踢球。朱元璋的圣旨只能禁止军人踢球,但并不能改变足球的娱乐性质。被称为明代社会百科全书的小说《金瓶梅》中,有一段描写西门庆在丽春院看妓女李桂姐踢球的事:“西门庆正喝在热闹处,见三个圆社向前来打个半跪,西门庆平昔认的,一个唤白秃子,一个唤小张闲,一个是罗回子。因说道:‘你们且外边侍候,待俺们吃过酒踢三跑。’西门庆吃了一回酒,出来外面院子里先踢了一跑,次教桂姐上来与两个圆社踢。一个捎头,一个对障,拗踢拐打之间,无不假喝采奉承,就有些不到之处,都快取过去了,反来西门庆面前讨赏钱,说:‘桂姐行头,比旧时越发踢熟了,撇来的丢拐,教小人凑手脚不迭。再过一、二年,这院中似李桂姐这行头,就数一数二,强如两条巷董官女儿数十倍。’”上述描写,也很能表明明代踢球的娱乐性质。

宋代的足球艺人,可以在皇宫的宴会中表演,也可以在城市的瓦子里卖艺,而明代的圆社却只能在妓院中娱客了。

明代足球的社会性,虽然逐步缩小了,但是,见于文物和史籍记载的资料,还是不少的。如明社重画的《仕女图》有蹴鞠场面(图版6),《明宣宗行乐图卷》中有观鞠场景(图版7),明王圻《三才图会》也有蹴鞠图(图三)。到了清代,在史籍上有关足球活动的记载,就寥寥无几了,象《红楼梦》这样一部封建社会的百科全书,书中只有一次提到踢球,而且也只有一句,即“可巧门上小厮,在甬路底下踢球。”只有蒲松龄所写的《聊斋志异·汪士秀》中,有较长的关于踢球活动的描写。该书说:汪士秀是庐州人(今安徽省合肥市),父子都善于踢球。几年前,父亲在钱塘江中溺死了。汪士秀南游洞庭湖,夜泊湖畔,思念父亲之死,不能入睡。忽见湖水中出来五人,铺一张大席在水面,饮酒作乐。酒后拿出一个晶体透明的球来踢。汪士秀见

那会踢球的老者象他父亲，便坐起在舟中观看。这时，恰巧那球落在他的身旁。汪士秀一时技痒，便起脚踢了回去，那老者见状惊呼道：“这是我们家传的流星拐踢法。”谁知汪士秀一脚踢的太猛，把球踢破了，霎时间湖上人球俱杳。原来那四人是鱼精。他父亲溺水被鱼精拯救留作仆役，踢的球是鱼膘做成。蒲松龄在写球被踢破下落时，用了这样一句来形容：“中有漏光，下射长虹，犹如经天之彗，直投水中，滚滚作沸泡声而灭。”如果把这一句话移来形容我国古代足球发展的过程，是再恰当不过了。我国古代的足球活动，经历了几千年，在汉、唐、宋时代，曾经象彗星一样，发出闪亮的光辉；后来，投入清代社会的水中，只留下一点泡沫，终于灭绝了。

分析一下我国古代足球的兴衰，寻找其灭绝的原因，大概有这样几条：从客观的社会条件来说，宋代理学兴起，社会上重文轻武，也轻视身体活动的娱乐。清王室以少数民族入主中原，实行弱民政策，禁止人民练武和练身活动。戏曲小说的兴起，社会娱乐范围的扩大，相对地减少了踢球娱乐的兴趣。从足球运动本身的发展来说，由直接的对抗比赛改变成间接的对抗比赛，失去了练武、练身、练意志的特点，减低了足球运动的社会功能；由自身的娱乐活动转变成供他人的娱乐活动，由社会的节日娱乐转化为狎巷的宴饮娱乐，使足球运动的社会性愈走愈窄。这样，在社会客观原因的限制下，便不能不趋向灭绝。

我国古代足球在清朝中叶便灭绝了。但是，几千年足球运动的影响，在人民中间并未完全断绝。清代冰上足球的开展，是古代足球发展的一个旁系。我国北方民间还有踢石球活动。这些都可以说是我国古代足球运动的遗迹。

三 马球

(一) 唐代皇帝喜爱打马球

马球，在我国古代的史籍上叫击鞠、击球或打球。《宋史·礼志》上说：打球是一种军中的礼节，每年三月，在大明殿举行赛球典礼。皇帝乘马到球场，臣下迎接，依次上马。皇帝击球，教坊作乐奏鼓。皇帝打进了第一个球后，才叫诸王大臣开始比赛。

唐代是我国马球盛行的时期，上自皇帝，下至诸王大臣、文人武将，大多都“以此为乐”。1971年，陕西省博物馆在乾县发掘了唐章怀太子李贤墓，墓中陪葬的文物甚多；墓道两侧有五十多幅完好的壁画，《打球图》就是其中的一幅（图版8）。画面上有正在跑动的二十余匹骏马，体态丰满，细尾扎结；骑马人头戴幘巾，脚穿长靴，手执鞠杖；一位骑枣红马的骑手跑在最前面，高举鞠杖，侧身向后击球：球在场中滚动，后面几个骑手驱马争抢。

故宫博物院珍藏着一枚唐代打马球图青铜镜，图像十分逼真（图版9），1972年新疆阿斯塔那唐墓出土的打马球俑（图版10），其形象也非常逼真。这些都生动地反映了唐代社会喜爱马球活动的风尚。

马球起源于何时呢？目前有几种不同的看法：一种认为起源于波斯，由波斯传到西域，再由西域传入长安；一种认为起源于吐蕃（我国的西藏地区），向东西方传播；一种认为在东汉后期我国就有了马球，马球是由汉代的足球发展演变而来。这几种说法，都还不能论定，有待于进一步研究。但唐代马球之所以能迅速发展，盛行三百年而不衰，是有其社会原因的。

我国古代的骑兵虽创始于战国时的赵武灵王，但当时只不过是一个附属兵种。到了南北朝，盛行甲马，就是给马匹穿上防护的甲具，俗称为铁骑。唐太宗李世民改变了骑兵装具，成为轻骑兵，发挥了骑兵快速机动与远程奔袭的特长。这种特长符合大唐帝国地域辽阔、疆土广大的战略需要。因此，唐代自建国以来就重视骑兵部队的建设。《新唐书·兵志》记载，“自（太宗）贞观至（高宗）麟德，四十年间，马七十万六千（匹）”；天宝后，“王侯、将相、外戚牛驼羊马之牧布诸道”；“将校亦备私马。议谓秦汉以来，唐马最盛，天子又锐志武事”。马匹是建设骑兵的基础。有了马匹，还要训练骑术和马上砍杀技术，而马球运动就是训练骑术和马上砍杀技术的最好手段。唐代开展马球的目的是为了军事训练。唐人阎宽在《温汤御球赋》中说：“击鞠之戏者，盖用兵之技也。武由是存，义不可舍。”

马球是一种军事训练的手段，同时也是一种很好的娱乐活动。”百马蹁蹄近相映，欢声四合壮士呼”。无论是参加打球，还是观看比赛，马球运动都能使人精神振奋。唐代是我国封建社会的鼎盛时期。贞观、开元之时，天下富庶，社会上就需要有一些休闲的娱乐。于是，马球运动就成为社会欢迎的活动了。作战的军士要练武，闲暇的富民要娱乐，这就是唐代马球运动能够蓬勃开展的社会原因。

唐代马球之所以得到迅速的发展，除了社会原因之外，还有唐代上层社会的喜爱和重视。唐代最高统治者皇帝及王室贵族，大都是喜爱马球活动的。“上有好看下必有甚焉”，这是社会现象的一条规律。司马光在《资治通鉴·唐纪》中宗条下，就有这样一句话：“上好击球，由此，通俗相尚。”唐代马球运动的发展，和皇帝的倡导亦有关系。

《唐书·本纪》中，常常有皇帝幸某处击鞠的记载，说明唐代皇帝大都

亲自上场打球。唐皇宫中有好几处马球场是专供皇帝打球的。据考古材料，1956年西安市唐长安大明宫含光殿遗址出土的一块石志上有“含光殿及球场等大唐大和辛亥岁乙未月建”铭文（图四）。说明含光殿球场的建筑年代在大和辛亥，即唐文宗五年（831年）；同时也说明，唐朝在皇宫建筑球场是专门为皇帝和显贵们用的。由于经常参加打球，有几代皇帝的球技还很高超。如唐宣宗李忱可以骑在飞奔的马上，用击鞠杖连续击球至数百次之多；唐僖宗李儂向他的近侍夸口说，如果朝廷设置打球进士科，他可以考中状元。如果真要在唐代的皇帝中考选马球状元，只有唐玄宗李隆基才够资格。唐人封演所写的《封氏闻见记》中记载了唐玄宗二十四岁时参加的一次与吐蕃的马球赛，表现突出，为唐王朝第一次外交球赛赢得了胜利。

唐中宗景龙三年（709年），吐蕃赞普派遣他的大臣尚赞咄来迎接金城公主；因知道唐中宗李显最爱看球赛，便带来了一支十人马球队。吐蕃是游牧民族，马匹骏壮，骑术精良，马球技术也很精湛。唐中宗派遣皇宫内园的马球队和神策军马球队与之比赛，两战都输了。唐中宗十分恼火。这时，唐玄宗还是临淄王，他和嗣虢王李邕、驸马杨慎交、武延秀组成了一支四人贵族马球队，与吐蕃的十人马球队比赛。开赛之后，唐玄宗往来奔驰如风回电激，挥动球杖，连连透门，贵族队大获全胜。球赛之后，吐蕃大臣尚赞咄连连称赞说：想不到王爷会有这么好的球技！

唐玄宗一直到老年还是十分喜爱打球，天宝六年，他已六十二岁了，还想参加球赛，经别人劝阻，才坐在场外观看。究竟是因他喜爱马球，坚持了体育活动，还是别的什么原因，唐玄宗是唐代皇帝中寿命最长的一个，活了七十七岁。他在整个封建社会的几百个皇帝中，也算是长寿的了。

唐玄宗晚年，意志衰退，耽于宴乐，不问政事，导致了安史之乱。宋人李公麟绘了一幅《明皇击球图卷》（图版12），晁无咎在画上题了一首意含讽刺的诗：“宫殿千门白昼开，三郎沉醉打球回。九龄已老韩休死，明日无复谏疏来。”把祸乱的原因归罪于打球，这是完全不符合史实的。青年时期的唐玄宗不是更热衷于打球吗？但是他开创了开元盛世。适时的娱乐并不会影响政事，何况是有助于社会尚武、练武的马球运动呢！

（二）月灯阁下打马球

作为军事训练的手段，唐代马球受到军队各级将帅的重视。节度使的驻地，都建有训练用的马球场，并经常修整锄草便于马匹奔驰。左右神策军是皇帝的警卫部队，其驻地也是经常陪皇帝打球的地方。因此，神策军就更重视马球活动。唐代许多打球的名手都出在神策军中，并因球技高超而有好几个人升任了节度使。据《资治通鉴》记载，唐僖宗有一次是用打球输赢来选拔节度使。广明元年（880年）西川节度使出缺，神策军中大将陈敬瑄、杨恩立、牛勛、罗元果四人都想去当节度使。唐僖宗无法决定，便叫他们四人赛球，谁赢了谁当节度使。结果，陈敬瑄夺得了头筹，便得了西川节度使的职位。

唐代文人当然没有武将的马球技艺高。在文人中也不会象军中马球开展得那么普遍。但唐代文人也有不少人会打马球的。进士科是唐代文人最光荣的出身，有“三十老明经，五十少进士”之说。文人都希望由进士科走入仕途。而进士科及第后有三大会，即慈恩塔题名、曲江游乐宴会和月灯阁下打球。这是文人夺得鳌头后最得意的活动。如不会打球，岂不使盛会扫兴。

因此，唐代文人由文入武，当了节度使的也不乏其人。如诗人李绅、高适、张建封，都由文人武当上了节度使。当了节度使就要训将练兵，就要会打马球。所以，张建封在他的诗中说：“仆本修文执笔者，今来帅领红旗下，不能无事习蛇矛，闲就平场学使马。”文人入武，首先就要会打马球。上述两种仕途都促进了文人中的马球运动。

唐代个别文人，马球技术也很精湛，还能战胜神策军中的老手呢。五代人王定保的《唐摭言》中，记述了这样一段月灯阁下打球的故事：晚唐僖宗乾符四年（877年），新进士集会在月灯，阁下准备赛球，场外已围了几千观众。突然，有几个神策军闯进了球场，手拿球杖，策马奔驰。其用意很明显，是要和新进士较量一下。晚唐时期，朝廷政权完全掌握在宦官之手，而左右神策军就是宦官手中的两把刀子。虽然这次是无理取闹，新进士也不敢公然得罪他们。但这天的盛会，是新进士出头露脸的大喜日子，如果在几千观众面前输了球，是很丢脸的。正在为难之时，有一个新进士叫刘翬的挺身而出说：让我去教训教训他们！说完跨马执杖驰进了球场，向在场的几个神策军拱手道：新进士刘翬，特来奉陪练球！这几个神策军见有人应战，便拿出球子与刘翬比赛。谁知只驰驱了几个回合，球子便被刘翬夺得。他只有一个人，无法传球，便在马上连击几次之后，一个大打，把球子打向空中，球子飞出球场，不知落到何地去了。这几个神策军想不到一个文人竟然有这样高超的球技，有这样大的击球力量！一个个目瞪口呆，垂头丧气，在几千名观众的嗤笑声中，面红耳赤地离开了球场。

（三）球场锄奸与唐敬宗被杀

唐代的官僚贵族，也多是打球为乐的。封建官僚贵族的娱乐，常常和奢侈浪费联系在一起。唐中宗的驸马杨慎交、武延秀，在家中修建私人球场；为了使马跑后不扬起尘土，在一千步长的球场上，用油和泥建筑。五代时的吴王杨渥，喜欢在夜间打球，球场四周点上几十根蜡烛照明。一根蜡烛有十围粗，每天耗费数万钱。唐代宗时的剑南节度使郭英又家中养女伎骑驴打球，驴身上的鞍饰及人身上的服装，也要用去数万钱。这真是豪门一场球，贫民几岁秋。

官僚军阀们，为了争权夺利，常常无事生非，球场中的风波也会变成政治斗争的恩怨。据《新唐书》记载，成德军节度使李宝臣的弟弟李宝正是魏博节度田承嗣的女婿。有一次，李宝正和他的内弟田维打球，不慎冲撞了田维，使田维堕马身死。田承嗣大怒，囚禁了李宝正。从此两家结下了十几年的冤仇。刘悟本来是淄青节度使李师古的一个部将，在一次球赛中，刘悟的马头撞了李师古的马；李师古很生气，要杀死刘悟，后因别人劝解而罢。但刘悟却从此怀恨在心。李师古死了之后，刘悟杀了李师古的弟弟李师道，自己当了淄青节度使。另据记载，黄巢的部将朱温，背叛了农民起义军，当了唐朝的节度使。他派儿子朱友伦在长安城做监军。在一次球赛中，朱友伦不慎坠马而死。朱温以为是别人有意谋害，便杀死了唐朝许多旧臣来报复。

阴谋暗杀，是封建官僚贵族争权夺利斗争的一种手段。在唐代的马球场上也曾发生过两起谋杀未遂的事件。李忱是唐武宗李炎叔父，李炎想杀死他但又不便于公开下手，便派人借球赛的机会阴谋暗害。由于李忱骑术精良，球技高超，才逃过了毒手。唐玄宗晚年宠信安禄山，委以三镇节度使的重任。他的儿子唐肃宗李亨早已窥见安禄山的叛逆野心，几次想借打球的机会杀死

他。终因唐玄宗百般袒护而未能如愿。

司马光所编《资治通鉴》记载，天宝十四年，安禄山率兵叛乱，黄河以北的大片土地沦入叛军之手，以颜真卿为代表的抗战派，坚持在敌后抗击叛军。但是，兵少粮缺，形势非常险恶。正在艰难困苦之际，常山太守王侁动摇了，和叛军副师史思明书信往来，勾勾搭搭，准备率部投降。常山太守部下的军官都是有正义感的汉子，不愿向叛军投降。但王侁的投降行为尚未明朗，不便反对：如他的阴谋一旦成为事实，又有叛军作为外援，则又很难对付。于是，十几个小军官就借赛球的机会，撞倒了王侁的马，另十几骑随后一拥而上，风驰电掣般地跑过，把奸贼王侁踏得尸骨如泥，血染黄土，粉碎了这次投降的阴谋。

唐人段成式的《西阳杂俎》中还记述了这样一个故事：唐德宗时，河北镇有个姓夏的军官，骑术精良，武艺超群，能拉开几百斤力的弓，尤其精通马球技术。他曾在马球场上，作过一次飞马打球的特技表演，在球场的地上累了十几个铜钱，他飞马奔驰，用手中的球杖击钱，一次只击一枚，而且这一枚铜钱只飞出七丈远，十几枚铜钱，个个如此。击钱的准确程度达到了神奇的地步。如用这种本领在球场上射门，当然是百发百中了。

唐代马球技术的提高，除了军队中有一批骨干之外，在皇家内园也有一批从全国各地挑选来的马球运动专业人员。在唐代的史籍中，常常可以看到各地节度使向皇帝献“打球供奉”的记载。打球供奉虽然有很高的技术，但在皇帝的眼里，只不过是一种娱乐的玩具而已。他们的生命和生活，都是得不到保障的。唐敬宗李湛是一个喜怒无常，以别人的伤残为欢乐的残暴君主。他常常叫打球供奉半夜赛球，以致经常发生“碎首折臂”的惨事。而他却以此为乐，残酷的暴虐行为终于激起了打球供奉们的反抗。据《资治通鉴》记载，宝历二年（826年）十二月，李湛在郊外打猎，回到宫殿已是夜半，忽然心血来潮，把打球供奉从睡梦中唤醒召来，要他们打球作乐。这时马已困乏，人无准备，又是夜半昏黑，更容易发生危险事故。而李湛一意孤行，毫不听人劝说，为了满足其残暴的本性，非要人伤马残不可。在忍无可忍的情况下，打球供奉苏佐明、王嘉宪、石从宽、阎惟直等人，联合起来，杀死了李湛。在警卫重重的皇宫中，这几个打球供奉杀了皇帝，当然逃脱不了被杀的命运。苏佐明等人虽然并不是有计划的起义，并没有象罗马帝国的角斗士斯巴达克斯那样，率领一部分义军，摧毁帝国的统治，但他们在封建思想禁锢的皇宫中，敢于拿起武器，杀死被尊称为天子的偶像，这种反抗精神，也是值得赞扬的。而他们勇敢无畏的品质，不能说和从事马球运动没有关系。

（四）天下承平不忘练武

唐代人的诗文中对社会上的马球活动记载颇为详尽，但是有关马球比赛的方法规则记述甚少。《宋史·礼志》和《金史·礼志》在这方面却有较详尽的记载。从中可以看到，我国唐、宋时期的马球运动已具备了较完整的规则。而比赛的方法则有一个演变发展的过程。唐代采用双球门，南宋、金国和以后的明代则是用单球门。这种改变，可能受当时足球运动方法的影响，也和社会的习俗风气有关。双球门的比赛方法激烈，直接对抗争夺，含有极大的危险性。单球门是在一个门前争夺射门，危险性就小得多了。这就促成了改革。但马球运动的这种改革也与足球运动一样，在训练体力和意志上，都是一个退步。

《宋史·礼志》上有“打球本军中戏”的记载，但在其它史料上却很少看到有关军中打球的详细资料。作为军事训练的马球，在北宋时期是衰落了。这种衰落，和北宋的军事战略有关。

北宋的国土比起唐代来是大大的缩小了，对外族的侵略又采取守势。骑兵是一种进攻的兵种，不适用于防守战术。因此，北宋是不重视骑兵部队的建设的，从而也就不重视马球运动的开展。保守的局面是不能长久的，北宋朝廷终于被强大的金国灭亡了。宋徽宗的第九子赵构，匆匆忙忙地跑过了长江，在临安城（今杭州市）建立了南宋小朝廷。他的儿子赵昚在人民要求收复国土的抗战声中，登上了皇位。赵昚表示了主战的决心，在临安城建筑了一个用油布遮盖的室内马球场，亲自率领御前的将帅练习马球。

赵昚主张抗战、建设骑兵的行动，很快就在南宋军中收到了效果。陆游是南宋的爱国志士，他一生渴望民族复兴，祖国统一，临终前还写下了“王师北定中原日，家祭无忘告乃翁”的有名诗句。他四十岁时投笔从戎，参加了四川宣抚使的军队，经常驻军南郑。南郑是南宋向北进攻的前哨阵地，军事训练最能体现南宋朝廷的战略意向。在陆游的诗中，多次提到在南郑的军中开展马球活动的事：“军中罢战壮士闲，梁州球场日打球。”“打球筑场一千步，阅马列厩三万匹。”“射棚命中万人看，球门对植双旗红。”“闲试名弓来射圃，醉盘骄马出球场。”“打球骏马千金买，切玉名刀万里来。”可见南宋军中为了适应主动进攻的战术需要，建立了拥有三万匹马的强大骑兵部队，因而积极地开展了马球运动。可惜，南宋的这种好景不长，赵昚的抗战决心，随着符离集一役失败而烟消云散，西湖的游艇上又恢复了宴饮歌舞，南宋的马球运动重归于寂寥。

从南北宋马球运动的兴衰来看，它始终是和军事战术的需要相关连的。

与此同时，建国于北方的辽国和其后的金国，马球运动却较普遍地开展起来。辽国是契丹族，于947年建立，国土包括内外蒙古及东北地区。据《辽史》记载，辽国的马球是由中原地区传播过去的。辽穆宗耶律璟曾要北汉主（刘旻建立的割据政权）进贡打球衣和经过训练的打球用马；而在辽穆宗以前，在《辽史》上是有关于打马球的记载的。

辽国在穆宗引进马球之后，在皇帝和贵族的倡导之下，马球运动迅速发展起来。辽圣宗耶律隆绪就是一个十分喜爱打马球的皇帝，经常和诸王、大臣一起打马球。据《辽史》记载，为了这事，谏者大夫马得臣还谏议他不宜参加打球，理由有三条：“君臣争胜，君输臣喜，一不宜也。争心竞起，礼容全废，二不宜也。马或惊蹶，圣体亏损，三不宜也。”但辽国的马球运动并未因此停止开展。

1115年，女真族的完颜阿骨打建立了金国。

1125年灭了辽国，占领了辽国的全部土地，也继承了辽国的社会习俗。《金史》上说：“击球之戏，迹辽俗也，金因尚之。”金国接受了辽国打马球的风俗，并且进一步把赛马球作为礼节，规定在端午节这一天，行过拜天礼后，举行球策。

金国和辽国一样，许多皇帝和贵族也是喜欢打球的。据《金史》记载，金世宗完颜雍就很喜欢打球。他的司天监马贵中也上书谏议他不要打球，理由也是“围猎击球皆危事也”。但是，完颜雍不听，他说：我的祖先是武定天下的。现在天下承平，岂能忘武！马球是一种很好的练武活动，我亲自参加马球活动，就是向天下人表明不能忘了武事。

到了元明，端午节打球的风俗仍然留存在我国北部的土地上。明太祖的第四子朱棣，被封为燕王，一直驻守在金国大都的故址（即今北京市）。1403年朱棣起兵“靖难”，当上了皇帝，并迁都到北京。永乐十一年下令，规定在端午节这一天进行击球、射柳之礼：并在当年五月亲临球场，观看大臣赛球。明代的马球运动，虽因后来军事战略关系而未积极开展，但端午节打球的礼制，却一直延续到明朝后期。现故宫博物院藏《明宣宗行乐图卷》中有打马球的场景（图版13），可为佐证。

辽、金、明的马球发展情况也和宋朝一样，主要是适应军事发展的需要。我国北方有广阔的平原，适用骑兵部队。因此，在北方建立的政权，都重视骑兵部队的建设，因而也重视马球运动的开展。

（五）马球的兴衰

唐代的马球盛行时，不仅有男子参加，也有女子参加。唐诗人王建的《宫词》中说，“新调白马怕鞭声，隔门推进打球名”。就是指的皇宫内宫女打球。唐代女子打马球完全是为了娱乐。剑南节度使郭英又看女伎打球作乐，每天得花费数万钱。五代的前蜀主王建，也最爱看女子打球。他的妃子花蕊夫人写了好几首有关马球的诗。其中有“自教宫娥学打球，玉鞍初跨柳腰柔”的诗句，就是形容女子打球时的动态美。作为军事训练的马球，在南宋就逐渐衰落了，但作为娱乐活动的女子马球，在皇宫中却一直继续。宋哲宗时的进士王珪，宋徽宗赵佶，南宋宁宗的杨皇后，在他们写的三家《宫词》中，都有关于女子打马球的诗。孟元老在《东京梦华录》中，描写宫女打球的情景是：“人人乘骑精熟，驰骤如神，雅态轻盈，妍姿绰约，人间但见其图画矣。”可惜这只不过是马技和服饰的展览，看不出打球的激烈争夺。

到了清代初年，马球就完全绝迹了。这和清王室的禁止人民练武、养马的政策有关。《东华录》记载顺治五年的禁令：“今各处土贼，偷制器械，私买马匹，毒害良民，作为叛乱。今特为禁约：任事及文武官员及战士外，若闲散官、富民之家，不许畜养马匹，亦不许收藏铳炮，甲冑、枪刀、弓矢、器械。有不遵禁令，是怀叛逆作贼之心，若经搜获，本人处斩，家产妻孥入官，邻右十家长杖流。”这样严厉的处罚，人民如何敢养马？没有马又怎能开展马球活动？

康熙十年之后，清王室的统治逐步稳固，原来严厉禁止养马的命令稍稍放松。但作为军事训练的马球没能恢复，只是作为社会娱乐的马球曾一度出现。清剧作家孔尚任和其他几个诗人，于康熙三十二年（1693年）在北京西郊白云观庙会上，看到了女子马球表演。这事写在他们所作的《燕九竹枝词》里。其中有一首描写女子马球表演的诗是：“谁家儿郎绝纤妙，马上探丸花里笑。翠袖妖娆得得来，星眸偷掷输年少。”

原来少年参加的人吼马嘶的马球活动，现在只剩下“翠袖妖娆”在“马上探丸”。到了清中叶以后，却连这一点遗迹也没有

（六）寒食宫人步打球

唐代社会除了盛行骑马打球而外，还有一种不骑马的持杖打球，称之为步打。还是前面提到的王建的《宫词》诗说：“殿前铺设两边楼，寒食宫人步打球，一半走来争跪拜，上棚先谢得头筹。”从这首诗可以知道，步打也是清明节宫女的一种娱乐活动。《宋史·礼志》在记述了马球礼仪之后说：

“又有步击者，时令供奉朋戏以为乐云。”说明了宋代社会上也有步打球。

步打球也盛行于北方的辽国和金国，被称为捶丸。到了元代初年，捶丸运动已经有了较完备的比赛方法、场地设备和器具规格以及赛球规则。有一个署名宁志的老人，把上述内容写成了一本书，名《丸经》。《丸经》的序言就提到，捶丸运动是“卫生之微奥，而训将练兵之一技也。”既可“养其血脉”，又能“怡怿乎精神”，达到身心健康。在六百年前，就能如此科学地认识体育运动的价值，这是对我国体育史的极大贡献。山西洪洞县水神庙的壁画（图版 11），就反映了元代喜好步打球的风尚。到了明代，步打球得到更广泛的开展。周履靖在重刻《丸经》的跋上说，他年轻时，走过许多大小城市，看到不少的青年在做步打游戏。如《明宣宗行乐图卷》就有宣宗和他的内侍们步打球的图象。明代杜堇画的《仕女图》（图版 14）中，也有几个妇女作步打游戏。从上述绘画中可看到参加步打活动的人，有皇帝及其内侍，也有一般仕女。可见，步打球受到社会各阶层人们的喜爱。

步打球也和足球、马球一样，在清皇朝禁止人民练武的情况下逐渐中断了。

四 摔跤

（一）春秋战国之际的摔跤运动

我国古代摔跤的异名很多，如角力、摔胡，角觥、相扑、布库、厄鲁特、掼跤等。这是因为，各民族的语言文字不同，摔跤的方式方法也有较大的差异。摔跤在古代属于徒手搏斗的范围，是军事作战的一种技能。据《述异记》所记的传说，在五千年前的氏族部落时代，黄帝部落与蚩尤部落进行了一次大战。蚩尤部落的人都在头上戴了假角，“以角抵人，人莫能御”。这种用头冲撞的作战方式，就是摔跤的最早起源，后代称摔跤为角觥也是沿用这一古老的名称。

到了奴隶制社会，奴隶主规定摔跤是军事训练的重要项目。据《礼记·月令》记载：“孟冬之月，天子乃命将帅讲武、习射、御、角力。”射箭、驭车和角力，都是士兵作战的重要技能；将帅在冬季还要对自己的部队进行一次检阅，以观其训练成绩。据汉朝人解释，角力就是互相扭打的“两两校力”，是徒手搏斗的一种作战方式。在三千年前，青铜兵器并不十分锐利，而且作战时也会经常发生兵器折损的情况，徒手作战技术就是十分重要的了。春秋时吴楚的柏举之战，楚国的军队被打得大败。楚国大夫莫敖大心在兵器折损、无法作战的情况下，只身冲入敌军，徒手打死摔伤了几个人，最后被杀殉国，在战场上同敌人角力是生死拼搏，手下绝不留情；而在平时训练“两两校力”的时候，就必须有一定的方法和规则，以避免无谓的伤亡，据《国语》记载，春秋末年的晋国已经有了摔跤比赛。

赵简子是晋国的中军元帅，他就是后来三家分晋的赵襄子的父亲。他的戎右少室周就是一个善于徒手搏斗摔跤的能手。在古代，一辆战车上有三个甲士，中间的甲士是驾车的驭手，左面的执弓箭，右面的执戈矛。远距离的敌人由弓箭手射击，近距离的敌人由戈矛手刺杀。而在元帅的战车上则只有旗鼓，由元帅号令指挥全军的进退。元帅车上没有弓箭手，戎右就成为保卫将帅安全的武装卫士。因此，元帅车上的戎右都是选拔武艺高强勇力超群的人担任。少室周当了赵简子的戎右，心里当然欢喜，但又有点担忧。为了保卫元帅的安全，每逢休闲时间总是寻师访友切磋武艺，提高自己的摔跤技术。晋阳城有一个叫牛谈的人，是奴隶出身，摔跤本领高强。少室周到了晋阳便找到牛谈，提出与他进行摔跤比赛。第一跤被牛谈摔了个脸朝天，第二跤又摔了个肩背着地；一连几场比赛，都是少室周输了。少室周十分佩服牛谈的摔跤本领，便向赵简子推荐，把自己戎右的职位让给牛谈。从这个故事中可以知道，在春秋末年，社会上就有了摔跤比赛，而且在比赛场上很注重道德修养，赛输的人甘愿荐贤让能。

（二）汉代几种不同形式的摔跤

秦始皇并吞六国统一天下之后，规定阅军大典的内容是角觥。在奴隶制社会，狩猎为阅军大典。狩猎时要出动战车，要射箭，要击刺，要徒手搏斗，实际上是一次联合军事演习。战国时期军事战术有了改变，南方用水军，北方多骑兵，中原地区是采用大兵团的步兵战斗。因此，各诸侯国的军礼就很不一致。秦朝统一天下之后为什么要以角觥为军队大典之礼呢？据《文献通考》记载：“秦并天下，分为三十六郡。郡县兵器聚之咸阳，销为钟鐻；讲武之礼，罢为角觥。”这就是说，兵器都销毁了，讲武之礼才改为角觥。这

种理由是不充分的。无论秦始皇如何收缴民间兵器，总不会连军队的兵器都收光了，只能检阅士兵的徒手搏斗技术。真正的原因是，秦国是在中原建国的，统一天下后，军事力量也是以步兵为主，而徒手搏斗是步兵的重要作战技能，因此才定角觥为阅兵大典的内容。

从现有文献记载和考古资料来看，汉朝的角觥开始分支，向不同的方向发展，并有了不同形式的摔跤。

《汉武故事》上说，汉武帝在徒手对打的基础上，“并四夷之乐，杂以童幼，有若鬼神”。这种有音乐伴奏，有故事情节的武打称之为角觥戏。它已经脱离了体育的范围，成了后代戏剧的滥觞。

《汉书·艺文志》中有《手搏六篇》，属于“兵家伎巧类”。手搏又叫作弁或卞，是一种纯踢打擒拿的军事技术。汉武帝时的大将甘延寿被选为羽林，又因为精于手搏被提升为羽林。

据《汉书》金日磾传记载，金日磾当了汉武帝寝宫中的侍卫。有一天，汉武帝尚未起床，江充与莽何罗谋反。莽何罗携带武器闯入寝宫准备刺杀汉武帝，被日磾发觉了。“日磾摔胡投何罗殿下，得擒缚之”。“摔胡”就是抓住脖子摔倒在地，这是一个纯粹的摔跤动作。又过了三百多年，三国时孟康在《汉书注》中说：“摔胡，若今相辟卧轮之类也。”“摔胡”，南北朝时称“相扑”，是以摔扑为主的技术，它和手搏、角觥戏，都有区别。

金日磾原是匈奴族休屠王的太子，被汉军俘虏，后入宫廷当马夫。由于他为人忠诚，做事勤恳，被汉武帝提拔当了侍卫；又因为擒了莽何罗有功，升为车骑将军。后来他和霍光同是汉武帝的托孤之臣。金日磾的摔胡动作可能就是北方少数民族的摔跤。在古代文物上也有类似的图象，如1957年，中国科学院考古研究所陕西西客省庄发掘了一座战国墓，墓中殉葬物有两块透雕铜牌。透雕的花纹图象，在两匹战马之间，为一对长发高鼻的人，上身赤裸，下身穿长裤，互相弯腰搂抱作摔跤状（图版15）。无论是透雕工艺特点和图中人物形象，还是墓主人的身份，都证明这是我国北方匈奴等古代民族的摔跤动作。这种图象和金日磾的摔跤动作互为验证，可以认为，在西汉时期，我国北方民族式摔跤已传入中原地区，并和中原的传统角力相互交流，极大地丰富了我国古代的摔跤运动。

1979年，湖北省江陵凤凰山的秦墓中，出土了一件木篋。在圆拱形篋背的两面，都有漆绘的人物画。其中一面绘有摔跤图（图五）：右边两人对搏，左边一人旁观。三人装束相同，都是赤裸上身，着三角短裤，腰系长带，带在腰后打结，带端飘垂于臀后。对搏的双方正相向扑来，左边一人前伸两臂，似是裁判，图的上部有一帷幕飘带下垂，表示这场摔跤是在台上进行的。在吉林集安县洞沟高句丽墓壁画上，也有摔跤图象（图版16）。从出土的文物看，从比赛的场地、服饰或动作等来看，上述漆绘摔跤图和透雕铜牌摔跤图有很大的差别，这说明秦汉两代的摔跤形式已有了不同。

汉代的摔跤有了很大的发展，并在广泛发展的基础上开始分支。汉代文物留下了不少摔跤图象，有待于我们进一步去认识和研究。

（三）摔跤比赛与蒙万赢

南北朝时期是我国古代民族大混合时期。西方和北方的少数民族进入中原地区以后，文化科学艺术得到一次大交流，体育比赛也得到了互相切磋提高。

南北朝时，摔跤是当时比赛最多的一个项目。这时摔跤也称相扑、相辟、相撷，都是互相摔打的意思。据《太平御览》引王隐《晋书》说：在中原地区的襄城郡与颖川郡的联欢会上，就有相扑比赛。襄城人在输了之后反而解嘲地说：“相扑下技，不足以明两郡之优劣。”事实上体育比赛最能代表一个地区、一个国家和一个民族的尊严。为了维护这种尊严常常寸步不让，不争回荣誉，决不善罢甘休。《晋书·庾阐传》记载，在晋朝曾发生过这样的事情：“有西城健胡，矫健无敌，晋人莫敢与校”。司马炎为此事大为恼火。于是张贴榜文，“召募勇士”。后来，庾阐的父亲庾东应募，与胡人比赛。结果，“遂扑杀之”。庾东由此“名震殊俗”，并被赏赐做了官。

《续高僧传》上也记载了类似的故事：隋代有一个叫法通的和尚精通相扑。当时“有西番贡一人云大壮，在北门试相扑无敌者”。这件事使隋高祖杨坚很为恼火。他说，难道“大隋国无健者”？有人向隋高祖推荐法通。隋高祖马上派人“召通来，令相扑”。结果，法通赢了大壮，“举朝称庆”。这件事反映了当时民族间相扑技艺的交流，也表现了代表民族的体育比赛，是如何激动着民族情绪。

南北朝和隋唐时期，西方少数民族到中原地区进行相扑比赛的绝不止上述两例。《唐语林》记载：唐代大梁节度使李绅，在检阅过镇海军选送的相扑能手富苍龙、沈万石、冯五千、钱子涛的技艺之后说：“真壮士也，可以扑杀西胡丑夷。”说明这次选拔，是特地为了同西域少数民族的相扑手进行比赛。李绅的话用了“丑夷”、“扑杀”等侮辱少数民族的词语，是错误的，但也反映了民族之间的体育比赛十分强烈地激动着人们的思想情绪。

这些相扑比赛的史料，也反映了在南北朝时，我国的相扑比赛已经有了正式的规则和裁判。正因为如此，两郡或两个民族之间的运动员才能在一起比赛。另外，在许多史料上都用了“扑杀”这一词，它反映了当时对比赛的意义还认识不足，不是重在交流技艺，而是以生死为输赢。

唐代的皇帝大都是喜爱体育活动的。他们喜欢马球，喜欢狩猎，也喜欢摔跤。唐代称摔跤为角觝。“角觝者，相扑之异名也，又谓之争交。”

在唐朝的宫廷里有两个专供皇帝娱乐的地方，一个是教坊司，一个是内园。教坊司里大都是歌舞伎，而内园却多是体育表演的健儿。《新唐书》上说，“内园恒备角觝之徒”。所谓角觝之徒，就是专门供皇帝观赏的摔跤手。现在摘录一些唐朝历代皇帝观看角觝表演的一些史料，从中既能看到唐代皇帝喜爱这项活动，又能看到唐代角觝发展的面貌。唐玄宗李隆基“每赐宴设酺，大陈山车、旱船、寻橦、走索、飞剑、角觝”，唐宪宗李纯御瞬德殿大宴群臣及公主，“观击鞠、角剑之戏，大合乐，极欢而罢”唐穆宗李恒“幸左神策军观角觝及杂戏”。唐敬宗李湛于宝历二年六月“甲子，观驴鞠、角觝于三殿”。唐文宗李昂“幸勤政楼观角觝、蹴鞠”。唐懿宗李漼“咸通中选隶小儿园，寻入相扑朋”。唐僖宗李儂“弱冠登位，为宦官所押，内园恒备角觝之徒，以备卒召”。后唐庄宗李存勖“在藩邸，每宴，私与王郁角觝斗胜。郁频不胜，庄宗自矜其能，谓存贤曰：‘与尔一搏，如胜，赏尔一郡。’即时角觝，存贤胜，得蔚州刺史”。《文献通考》上说，作为宫廷的娱乐活动，角觝是各种表演节目的压轴戏。摔跤手临上场前，左右军就擂起大鼓。在急鼓声中，一个个赤裸上身的壮士绕场而入，寻对扭摔：一交上手，场外的观众就呐喊助威。分出了胜负之后，观众欢呼，急鼓三通。这场面确实很热烈，很激动人心。

考古工作者在敦煌莫高窟藏经洞发现了唐代幡画，画面上为两人决斗时情景，很象现代日本的相扑（图六）。在皇帝的喜爱倡导下，唐代社会上摔跤活动的开展是较为普遍的。《吴兴杂录》记载：“唐，中元节，俗好角力相扑，云避瘴气也。”

避瘴气只是一种迷信，实际是农闲时的娱乐。宋代《角力记》上记载，在五陵、鄱阳、荆楚一带，“五月盛集，水嬉则竟渡，街房则相攒为乐”。

在陕南、成都一带，则设有擂台比赛，“募桥市壮勇者，于山前平原作场，候人交（比赛），赢者出场赏之，采马拥之而去，观看如堵，巷无居人，从正月上元至五月方罢。”这种比赛的情景是何等热闹，竟至“观看如堵，巷无居人”。《角力记》还记载，唐朝末年，有一个摔跤能手，外名叫蒙万赢。只因他“拳手轻捷，擅场多胜，受赐丰厚，万赢呼名从此始”。“万赢”可能有些夸张，但也反映了唐代摔跤比赛的频繁和蒙万赢的摔跤技艺之高。

（四）女子摔跤与择婿

宋代的史料上有称摔跤为相扑的，也有称为角觥的。摔跤也是宋代宫廷宴会娱乐的压轴节目，《宋史·乐志》记载，“（宴会）第十九（项表演）用角觥，宴毕”。《东京梦华录》在“天宁节”亲中记载：“第九盏御酒慢曲子，宰臣酒慢曲子，百官酒舞三台，左右军相扑。宴退，臣僚皆簪花归私第。”除了皇宫中的宴会有相扑表演之外，朝廷的外交宴会也有相扑比赛。《宋史·礼志》记载：“使人到阙筵宴，”凡用乐人三百人……相扑一十五人，于御前内等子差。”

内等子就是皇帝御前的徒手侍卫。《梦梁录》：“内等子，隶御前忠佐军头引见司所管，于殿步诸军选膂力者充应名额，即虎贲郎将耳。每遇拜郊明堂大礼，驾前只顶帽、鬓发蓬松、握拳左右行者是也。”这些人都是摔跤能手。有规定的名额，上、中等各五对，下等八对：“三年一次，就本司争拣上下名次入额”。

宋代由于商业和手工业的发展，城市经济繁荣，大城市如汴梁、临安人口增至几十万，城市中开始有了供市民们娱乐的“瓦子”。在“瓦子”的各种娱乐表演项目中，相扑表演是最受欢迎的，相扑艺人也是各种表演艺人中最多的。据《都城纪胜》、《梦梁录》、《武林旧事》诸书记载，仅南宋临安城一地就有著名的相扑艺人五、六十之多。如撞倒山、金板沓、曹铁凇、周黑大、曹铁拳、王急快、董急快、韩铁柱、黑八郎等，这些都是摔跤好手。

宋代社会上喜爱看相扑比赛，这在《水浒全传》中有较详细的描写，燕青和任原在泰山庙会上相扑比赛，台下的观众有“数万香官，两边排得似鱼鳞一般，廊庑屋脊上都坐满了”。这些香官观众，来自全国各地，“一者烧香，二者乃为着看任原本事，三来也要偷学他几路”。这反映了宋代相扑的开展有广泛的群众性。

宋代，称相扑比赛的规则叫“社条”，称裁判为“部署”。由于在比赛中可能会失手死人，赛前双方都要立下生死文书。这在《水滸全传》第七十四回写燕青与任原的比赛中可知。“燕青再上献台来，要与任原放对。部署向他先要了文书，怀中取出相扑社条读了一遍，对燕青道：‘你省得吗？不许暗算！’燕青冷笑道：‘我单只这个水裤儿，暗算他什么？’”可见，相扑中最重要的规则是不许暗算，这是保证比赛能公平进行。

宋代已经有了全国性的相扑比赛。《梦梁录》记载：“若论护国寺南高

峰露台争交，须择诸道州郡膂力高强、天下无对者，方可夺其赏。”如头赏者，可得奖品旗帐、银怀、彩缎、锦袄、马匹等。南宋临安城的南高峰比赛是全国最高级的比赛，赢得头名所获得的奖品是很丰盛的。宋理宗景定年间，温州的韩福夺得了冠军，不仅获得奖品，还被封了官“补军佐之职”。《水浒传》上写的泰山庙会的比赛也是全国性的比赛。任原在擂台上夸口说：“四百座军州，七千余县治，好事香官恭敬圣帝，都助将利物来，任原两年白受了。今年辞了圣帝还乡，再也不上山东了。东至日出，西至日没，两轮日月，一合乾坤；南及南蛮，北济幽燕，敢有出来和我争利物的吗？”泰山庙会的相扑是全国性的比赛，连奖品也是全国各地赞助来的。这更说明宋代的相扑运动是具有广泛的群众性的。

明刊《忠义水浒传》中有幅反映宋代摔跤场面的插图，图左上方有一官吏端座，观看摔跤，身旁立着一位侍从，摔跤台下，有不少观者。这幅图象和《水浒传》上所描写的摔跤情景是吻合的（图七）。

宋代的相扑可以使用拳脚，有时也会发生死亡事件，但比赛中多半还是以摔、绊等技巧，把对方摔倒取胜。这在《水浒传》第一回对王庆与段三娘比赛相扑描写得很具体：“王庆见她是个女子，又见她起拳便有破绽，有意耍她，故意不用快跌，也拽双拳吐个门户，摆开解数。那女子见王庆只办得架隔遮拦，没本事钻进来，她便觑个空，使个黑虎掏心势，一拳望王庆劈心打来。王庆将身一侧，那女子打个空，收拳不迭，被王庆就势扭定，只一交，把女子翻；刚刚着地，顺手儿又抱起来，这个势叫做‘虎抱头’。”第七十四回写燕青和任原比赛：“任原见燕青不动手，看看逼过右边来，燕青只瞅他下三面。任原暗忖道：‘这人必来算我下三百，你看我不消动手，只一脚踢这厮下献台去。’燕青却一个抢将入去，用右手扭住任原，探左手插入任原交裆，用肩胛顶住他胸脯，把任原托将起来，头重脚轻，借力便旋四五旋，旋到献台边，叫一声‘下去’，把任原头在下，脚在上，直撞下献台来。这一扑名唤‘鹤鸽旋’。”“虎抱头”是以强打弱，“鹤鸽旋”是以小打大，都是以巧取胜的相扑动作。这说明宋代的相扑是以巧取胜的。《角力记》中记录了宋代一首《题墙上相扑画》诗：“黑汉勾却自汉颈，自人捉住黑人腰，如人要辨输赢者，直须墙隍始一交。”这首诗反映了当时不仅已广泛开展了相扑运动，而且有了以相扑为题村的壁画；同时说明，相扑比赛是以巧取胜，例地就分输赢，不必一定“扑杀”或“撞下台来”。

据《武林旧事》记载，宋代的表演艺人中还有一种“乔相扑”的艺人，乔就是假装的意思，是由一个人俯下身来，穿着假外套，扮成两个人相扑，俗称是“两个小伙子摔跤”。此外，宋代的艺人中还有女相扑手，《梦梁录》记载，临安城有女相扑手“赛关索、器三娘、黑四姐”及“张椿等十人”。关于女子相扑艺人，这是我国最早的记载，但女子相扑这却不是最早的。早在三国时期，东吴的国主孙皓，就曾“使尚方以金作金步摇假髻以千数，令宫女着以相扑，早成夕败，辄命更作”。这种以娱乐为目的的相扑，当然不会有太多摔跤的技巧。宋代的女子相扑是讲究技巧的。就以段三娘和王庆的相扑来说，女子敢于和男人比赛，在失败之后，却“毫无羞怒之色，倒把王庆称赞”，表现了虚心学习的态度。宋代的女子相扑排在男子相扑之前，“先以女颺数对打套子，令人观，然后以膂力者争交”，这就是相扑表演的开场赛。在北末时，也有女子单独表演相扑的。司马光《论上元令妇人相扑状》记载，宋仁宗嘉佑十年正月二十八日，皇帝在宣德门观看各种艺人表演节目，

其中就有女子相扑表演。这件事触怒了封建卫道者司马光，他上奏章给皇帝说：“臣窃闻今月二十八日，圣驾御宣德门，召诸色艺人备进技艺，赐与银绢，内有妇人相扑者亦被赏费。上有天子之尊，下有万民之众。后妃侍旁，命妇纵观，而使妇人裸戏于前，殆非所以隆礼法弔四方也。”司马光以封建礼教思想反对女子相扑，迎合一部分封建士大夫的心理，对女子相扑运动的开展当然很有影响。

元朝王室起于北方的蒙古族，在辽阔的草原上以游牧为生，习俗重骑马、射箭和摔跤，称这三项为“男子三项竞技”。在部落联盟选举中，只有“男子三项竞技”超群者，才有资格被推为部落联盟首领。成吉思汗手下的名将合撒儿、别勒古台、木华黎、哲别、苏别额台等，都是“男子三项竞技”的能手。《蒙古秘史》记载，成吉思汗于1218年远征前，商议将汗位委托给皇子。于是拙赤、察哈台二子争汗位，“拙赤起，揪察哈台衣领曰：‘……若远射败于汝，则敢断其拇指而弃之。若相搏败于汝，则自倒地勿起之，愿听父汗圣旨裁夺。’”这表明在蒙古族中继承汗位的人射箭和摔跤是重要条件之一。在蒙古那边慕大会上，“男子三项竞技”是大会的重要内容，获得冠军的人能得到很多的奖品。直到元朝入主中原之后，还经常进行这三项比赛。《元史》中经常有“赐角觝者钞各千贯（或银千两）”的记载。

蒙古族以游牧为生。妇女在游牧生活中占有相当重要的地位，所以不受封建礼教歧视妇女观念的影响。妇女也可以参加“男子三项竞技”比赛，而且有的妇女还胜过男子。《马可·波罗游记》中《海都女之勇力》记载：“国王海都有一女，名叫阿吉牙尼扬，鞑靼语犹言‘光耀之月’。此女甚美，甚强勇，其父国中无人以力胜之。其父数欲为之择配，女辄不允，尝言‘有人在角力中能胜我者则嫁之，否则，永不适人’。其父许之，听其择嫁所喜之人。1290年，有一贵胄，乃一富强国王之子，勇侠而甚健，闻此女角觝事，欲与之角，携千马毅然来此国中。二人即至角场，相抱互扑，各欲扑对方于地，然久持而胜负不决。最后，女扑王子于地。”在这次相扑比赛之前，王后及大臣均劝阿吉牙尼扬让漂亮的王子得胜，以便成全这次婚姻。但是阿吉牙尼扬断然拒绝。她说：“无论怎样，世界上没有任何东西可以使我做任何不对和没有理由的事。”阿吉牙尼扬在比赛场上是一个摔跤的能手，在战场上也是一个作战的勇士。“其父远征，辄携女与俱。盖扈从骑卫中使用武器者，无及其女也。有时女自父军中出突敌降，手擒一敌人归献其父，其易如鹰之捕鸟。每战所为，辄如此也。”阿吉牙尼扬真是女中的豪杰，草原上的雄鹰。

（五）塞宴四事摔跤联欢

清王室的满族也是十分重视摔跤的。满语称摔跤为布库。清王室提倡布库的目的，一方面是为了训练士兵的力量和搏斗技术，“布库诸戏，以习武事”；另一方面也是为了和蒙古族诸王联欢。清太宗皇太极为了进军中原，极力加强和蒙古族诸王的团结，经常和诸王宴会。布库是两个民族共同喜爱的活动，于是就成为“肄武绥藩”的重要内容。西藏拉萨布达拉宫壁画（图版17），就有一幅摔跤图，反映了藏族人民也喜爱摔跤活动。

八旗军是清王室的基本部队，在八旗军中经常开展布库比赛，军中“分左右翼，令其角胜负，负者罚牛羊。”这就大大地推动了布库运动的开展。在清王室的贵族中也出了一些布库能手。顺治初年，蒙古族的喀尔喀使臣来

朝，按照惯例，在宴会时举行布库比赛。御前侍卫的布库能手都败在使臣手下。皇太极二兄代善之子惠顺王知道了，要求他父亲准许他伪装成侍卫与使臣比赛：“使臣与斗，应手而仆，世祖大悦，赏赉无算。”惠顺王这一年才满二十岁。

清王室的御前侍卫大都是布库能手。他们一方面可以保卫皇帝的安全，另一方面在宴会中随时可以叫出来比赛。康熙十六年扩大了布库侍卫组织，成立了善扑营。康熙为什么要组织善扑营呢？因为布库侍卫为他夺回政治权柄出了大力。康熙帝爱新觉罗玄烨八岁登基，朝廷的大权完全掌握在大臣鳌拜手中，康熙到了十五岁，决心要铲除这个隐患，收回政权。但鳌拜的势力太大，朝中布满了他的党羽，一旦走露了风声，诛杀不成功，反而会酿成一次大的叛乱。据《竹叶亭杂记》记载，康熙“选小内监强有力者，令之习布库，鳌拜或入奏事，不之避也。鳌拜更以帝弱，且好弄，心益坦然。一日入，帝令布库擒之，十数小儿执鳌拜，遂伏诛。”康熙利用训练布库的方式，瞒过政敌的监视，实现了夺取政权的目的，表现了他的英明果断。从此在皇帝的侍卫中“有善扑营之制，以近臣领之。”善扑营中的侍卫，都从八旗军中层层选拔出来，个个是身高力强的壮士。《北京竹枝词》中有一首专门写善扑营的诗：“布靴宽袖夜方归，善扑营中个个肥，燕颌虎头当自笑，但能相搏不能飞。”

清王室进入中原之后，与蒙古族诸王的联欢，形成一种制度，“列圣巡幸木兰（在今围场县），蒙古诸台吉及四十八部盟长，例于出哨（围猎的一种）之后，恭进筵宴，习武合欢，有所谓塞宴四事者。”在康熙、乾隆盛世，几乎年年都要在木兰举行围猎和塞宴。现藏故宫博物院张文翰绘的《塞宴四事图》（图版18），是一幅极为珍贵的历史文物。图画生动地反映了满蒙两族联欢的景象，使我们看到了清代布库的装束确实是“衣才及尻露裊裆，千条线缝十层布”。临赛时。“握拳舞掌相颡颡，周旋趋避不轻尝”；扭合在一起时，“铁臂铜股互拍张，推排将倾仍不僵”；比赛之后，“胜者跪饮酒一卮，不胜者愧不敢怒”。

清代摔跤的形式实际上有两种：一种是布库，即“脱帽短襟两两相角，以搏摔仆地决胜负”，这是满蒙族的民族式摔跤。另一种叫“厄鲁特”，即“袒褐而扑，虽蹶不释必控首屈肩至地乃为胜。”这有点类似现行国际式摔跤，一定要肩背着地才分胜负。

我国古代的摔跤，从角力到布库延续有三千多年，可谓源远流长了。在摔的方法方式上，从拳脚并用、徒手搏斗，发展到以摔绊为主的技巧。从汉代开始摔跤和手搏分支，由军事训练手段走向社会的娱乐活动，遂使摔跤成为各民族娱乐中历代不衰的一项活动。五

五 武术

（一）武术源流之一

武术是我国独具特色的一项运动，它是一种可以独练，可以比赛，又可以表演的运动项目。它既具有击技的实用价值，又能起到全面增强体质的健身作用，并在造型和套路中又具有表演的艺术美。

中国武术有三个组成部分，即击技、舞蹈和技巧。击技是主体。舞蹈和技巧揉合在击技之中，一招一式，既具有身体灵活的技巧，又具有艺术的美，这种美的运动和运动的美，是经过长时间的发展而形成的。

考古资料表明，我国许多新石器时期的遗址中，发现有石斧、石刀和石矛头等兵器。有了兵器，就有使用兵器的方法，这就是击技的起源，掌握击技的本领在古代叫做武艺。春秋、战国时期，由于战争的需要，各诸侯国君都大力提倡武艺。据《荀子》说，“齐人隆技击”。齐桓公的宰相管仲，曾下过命令叫各乡把“有拳勇股肱之力者”，推荐给政府任用。《吴越春秋》记载，越王勾践被吴王夫差打败了，栖于会稽，练兵复仇，遣使聘请越女，“问以剑戟之道”。《庄子·说剑篇》上还记录了当时剑法的要领：“示之以虚，开之以利，后之以发，失之以至”，成为后代剑法的基本要诀。西汉的史学家司马迁在叙述其先业时说，“司马氏在赵者，以传剑论显”。图穷匕首见这一典故是很有名的，它说的是战国末年卫国人荆轲游说燕国，燕太子丹尊他为上卿，派他去刺秦王政（即秦始皇）。燕王喜二十八年（公元前227年）他带着秦逃亡将军樊于期的头和夹着匕首的督亢（今河北易县、涿县、固安一带）地图，作为进献秦王的礼物。献图时，“图穷匕首见”，刺秦王不中，被杀死。在河南南阳唐河发现的一块汉画像石，内容似为荆轲刺秦王图。画中三人，自右至左为荆轲、秦王、秦舞阳。荆轲左手握秦王之袖，右手持匕首刺之。秦王抽身站起，横剑欲还击（图八）。这些史料都说明，击技在春秋战国时期，有一个较大的发展。更为重要的是，当时的军事家不仅认识了练习击技可以直接提高作战能力，而且“可以强士体”，提高军队成员的作战素质。这就为击技的广泛发展奠定了重要的思想基础。

击技中的攻防技术是一对矛盾，是相互制约、相互促进的。每出现新的进攻技术，就会有新的防守动作，每出现新的防守动作，就会有更新的进攻技术。我国古代的攻防练习最早就是采用对练形式，这就可以起到互相促进的作用。传说在夏代禹王时就有了“干戚舞”。干就是盾牌，戚就是斧头。一个是进攻的利刃，一个是防守的坚器。一手执干、一手执戚而舞，象征着攻防技术的同等重要。周武王伐商胜利之后，创作手执兵器，“列成战阵，以象击刺”的大武舞。这是由攻防练习演变成的大型舞蹈。在汉画像石的图象中，有许多兵器对练图，有长兵器的对练，有短兵器的对练，也有短兵对长兵的对练。兵器对练是一种很有趣的练习，双方真真假假，不让对方探知虚实，于是就变化出许多新的动作。徐州博物馆藏有一块汉画像石，是四幅连环画式。其中一幅是两人各执长兵器对练，其它三幅各有四人，象是去看比试，又象是看了后边议边走。这一图象（图九）反映了汉代的兵器对练已吸引了观众的兴趣。又如在山东微山县发现汉代格斗画像石，图中两人，左边一人执刀、盾，右边一人执刀和勾镶，两人对打（图一〇）。在南阳唐河县发现的汉代搏击画像石，图中两人，左边一人头戴冠，着长衣，双手执钺，钺折人仰，欲倾于地，右边一人冠抛于空中，瞪目张口，手执长剑作搏击状。

画像十分形象生动（图一一）。另外，在江苏徐州和河南京阳还发现了长兵器对短兵器和徒手对长兵器对打的汉画像石（图版 19.20）。

汉代的角觥戏是饶有兴趣的。汉武帝元封三年举行了一次大会演、长安城附近三百里的人都赶来观看。角觥戏是一种配上音乐的化妆武打戏。但其基本形式却是“两两相当”的对练。《西京杂记》说：“三辅人俗用以持刀为戏，汉朝亦取为角觥之戏焉。”汉代的兵器对练也成为武打的内容。角觥戏的流发展，成为武打戏，但其对练形式却是后来武术的发展基础和重要组成部分。

（二）武术源流之二

击技是中国武术发展的主要源头，但不是唯一的源头。世界上各民族在其发展的过程中，都创造了各种兵器的使用方法，都有击技，但都没有发展成为中国武术这种具有艺术色彩的隆身运动。西欧古代的剑术演变而为击剑运动。击剑有重剑、轻剑、佩剑、花式剑等，其基本动作都是击刺。它和中国剑术的艺术色彩相去甚远。中国武术除去击技之外，还吸收了武舞和技巧，才成为具有美的运动。所以舞蹈和技巧也是中国武术之源。

于戚舞、大武舞，都是古代集体的武舞。另外还有单人的武舞，如大象、大夏、大。据《礼记·内则》上规定，奴隶主子弟年满十五岁就要开始学武舞。奴隶社会是十分重视舞蹈的，在各种祭祀和宴礼中都要跳舞。如祭山川时跳兵舞，祭社稷时跳帔舞，祭四方时跳羽舞，祭旱神时跳皇舞，朝廷礼会时举行“公庭万舞”，宾朋宴会时举行“蹲蹲舞我”、“屡舞僛僛”，甚至在射箭完毕时要随着音乐节拍“兴舞”，在奴隶社会，这种广泛开展舞蹈活动，使舞蹈在社会上有着深厚的基础，并推动了舞蹈向各方面发展。到了战国末年，剑术和舞蹈结合，就创造出了剑舞。《史记·项羽本纪》记载，鸿门宴会，范增要杀死刘邦，唆使项庄离座舞剑。“庄曰：‘军中无以为乐，请以剑舞。’”项伯为了要救刘邦，“亦拔剑起舞，常以身蔽翼沛公”。这表明，这种剑舞既能作单人舞，亦能作双人舞，进退击刺必有一定之规，才能互相配合协调，达到赏心娱目的目的。

唐代的舞蹈吸收了西北边疆少数民族的健舞，使舞姿更为丰富多彩。杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》诗中，写舞剑器的情景是，“如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔，来如雷电收震怒，罢如江海凝清光”。雄壮的舞蹈给观众的感受是“观者如山色沮丧，天地为之久低昂”。唐太宗统一天下后创作“七德舞”（又名秦王破阵乐），“教乐工百二十八人，披银甲执戟而舞。舞初成，观者皆扼腕踊跃”。舞蹈艺术不仅能给人极深的感染力，还能给人以美的启示。如《明皇杂录》上说：“开元中，有公孙大娘善舞剑器，僧怀素见之，草书遂长。”《历代名画记》上说：“斐旻善舞剑，道玄（吴道子）观旻舞剑毕，挥毫益进。”由此可见，唐代的舞蹈在社会上已有极大的影响。

斐旻是唐代有名的剑舞家。他的剑舞与张旭的草书、吴道子的绘画，被时人称之为“开元三绝”。《独异志》记载，斐旻的剑舞，已不仅仅是配合音乐节拍的击刺进退，而是揉合了杂技的技巧表演，“旻左旋右抽，掷剑入云，高数十丈，若电光下射：旻引手执鞘承之，剑透空而下。观者数于人，无不悚惧。”斐旻剑舞使观众悚惧的，是高数十丈的剑投空而下。这种掷接兵器的技巧，在南北朝时属于杂技表演。《洛阳伽蓝记》记载：“有羽林马僧相

善角觝戏，掷戟与百尺树齐。虎贲张车渠掷刀出楼一丈。”斐旻把这种杂技技巧揉合于剑舞之中，遂使剑舞更为生色。

宋以后的武术套路，不仅有掷接兵器的技巧，还有翻筋斗、打旋子、劈叉、软翻等技巧动作，更使得表演惊险神奇，热烈感人。

斐旻的剑舞已具有武术的特点，它既有左旋右抽的击技，又有舞蹈动作，还有掷接兵器的技巧，为以后的武术发展奠定了基础。从剑舞的发展演变过程来说，舞蹈和技巧都是最初的源流。

（三）枪棍刀剑流派纷坛

唐代的剑舞虽是武术发展的基础，但它仍被称作舞。从现有的史料来看，具有击技、健身、表演特色的武术，是在宋代形成的。周密的《武林旧事》记载，南宋的临安城已经有了“使棒”的艺人、较有名的使棒艺人有“朱来儿”、“乔使棒”和“高三官人”等，《西湖老人繁胜录》中也记载了“使棒作场朱来儿”。《都城记胜》上说：“相扑争交谓之角觝之戏，别有使拳自成一家。”宋代社会上有了以使棒、使拳表演的艺人，能够招徕观众，这就形成了具有拳、棒击技特点，而又具有表演特色的一项运动了。关于拳棒表演艺人的情形，《水浒全传》上也有一些记述：病大虫薛永原是军官家世，后来罢了职，便“世代靠使枪棒卖膏药度日”。打虎将李忠在盘缠断绝时，也“仗着十来条棍棒，地上摊着十数个膏药，一盘子盛着，插把纸标儿在上面”，借此维生。梁山泊好汉到江州劫法场时，有几个人扮作了使枪棒卖膏药的，并向守法场的军卒说，“我们走州闯府，东京也去过”。由此可以知道宋代社会上靠表演拳棒维生的人是不在少数的。这些人多是落魄的军人，虽也有些武艺，但都不是具有真正过人本领的战将。他们表演的拳棒看来精巧优美，但上阵是无用的。《水浒全传》上写八十万禁军教头王进，在史家村看了九纹龙史进练枪棒后，对史太公说：“令郎学的都是花棒，只好看，上阵无用。”明代的名将戚继光在《纪效新书》里也说：“凡比较武艺，务要俱照示学习实战本领，真可对搏打者，不许仍学习花枪等法，徒支虚架，以图人前美观。”王进和戚继光都是领兵作战的军官，他们懂得表演的武术虽然惊险，但只是为了好看，打起仗来却是无用的。从戚继光的“仍学习花枪”的说法，表明当时社会上学习花枪的人已很多。从宋代开始形成的具有表演特色的武术，在明代社会上已经广泛地流传了。

戚继光在《纪效新书》中介绍了“古今拳家”几十种之后说：“拳法似无予于大战之技，然活动手足，攒勤肢体，此为初学入艺之门也。”随着战争器械制造的精良，徒手搏斗的拳法已不算是作战的技能。但明代社会上却流行着“宋太祖三十二势长拳，温家七十二行拳，吕红八下，绵张短打，李半天之腿，鹰爪王之拿，千跌张之跌，张伯敬之打”等许多流派的拳法。这正是因为拳法能够“活动手足，攒勤肢体”的缘故。宋、明以后的拳术发展，已经不是单纯为了击技，而是为了强身或表演了。

明代刊刻了许多武术著作，如俞大猷的《剑经》、程冲斗的《耕余剩技》和《少林棍法阐宗》、吴殳的《手臂录》和《峨眉枪法》等，虽然多是击技，但已有了套路，据《阵纪》和《纪效新书》记载，当时社会上还有其他流派的枪、棍和刀剑法，表明了明代武术有一个较大的发展。至于传说中元末明初人张三丰创武当内家拳，与少林寺的外家拳相颉颃。这事员不见于明代史料，但明代社会上确已流行内家拳法。据《宁波府志》记载，有一个张松溪，

“擅内家拳，功地深厚”，黄宗羲在《王征南墓志铭》中也说：“少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得而乘之，有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为内家。”在拳法的流派上，确实有内外两家，这是在广泛开展武术运动中形成的各具风格的流派，包括击技和艺术的不同特色。

（四）少林寺

“外家拳法数少林”，谈到中国武术流派的发展，必须要讲讲少林寺。

少林寺在河南省登封县境内嵩山少室的北麓。始建于北魏孝文帝太和十九年（495年）。从建寺起，就有武装僧兵保卫寺庙财产的安全。隋朝末年，农民起义，群雄割据，少林寺处在交战的中心。当时割据洛阳的王世充与以关中为根据地的李世民在嵩山一带激烈交战。少林寺审时度势，决定投靠李世民。寺僧“志操、惠瑒、昙宗等，率众以拒伪师，抗表以明大义，执充侄仁则以归本朝”（裴灌《嵩岳少林寺碑》），受到李世民的特令嘉奖。大唐王朝统一天下之后，又赐给少林寺田地、水碓，“屡被恩宠，历代相继修营”，并特准自建武装僧兵。从此，少林寺僧在诵经拜佛之余，有了练武的传统。

据《北拳汇编》记载，“少林派亦称外家，赵匡胤其开山祖也。匡胤挟有奇技，秘不示人，醉后曾与群臣具言其奥蕴。寻悔之，又不欲食言，卒置其书少林寺神坛中。其法以硬攻直进为上乘。”这一说法有附会之处：赵匡胤不是少林拳法的始祖，但在宋代形成的拳术套路中，赵匡胤三十二势长拳是最著名的套路。戚继光的《纪效新书》和何良臣的《阵纪》，在介绍明代的拳法流派时，都把“宋太祖三十二势长拳”列为第一位。少林寺从习武练拳的需要出发，吸收了这套长拳精华，作为少林拳法的基础是可能的。

到了明代中叶，少林寺棍法已自成一派。戚继光在《纪效新书》中介绍当时全国器械流派时说，“少林寺之棍法与青田棍法相兼，杨氏枪法与巴子拳棍皆今有名者”。程冲斗在《少林棍法阐宗》中也说，少林棍法是“名闻天下”的。棍属于短兵器（这是相对长枪、大刀等兵器而言的），不过六、七尺长，使用时可以扎、砸、劈、盖，是各种兵器的基础。少林棍法在明代就已形成了独具一格的流派，为发展其它兵器武术奠定了基础。

武术是由武艺发展演变而来的。虽说“花枪花棒，上阵无用”，但经常练习可以增强身体素质：各种进退击防的招式，仍旧可以作防身自卫的本领，少林寺僧习练武术，身强枝精，在明代中叶参加了江浙沿海的抵抗倭寇战争，取得了胜利，赢得了全国人民的赞颂，使少林武功由此名扬天下。《松江府志》记载，在当时全国召募的各兵种中，“以少林寺僧兵最为骁勇”，在都司韩玺的带领下，“于烟墩斩倭八十余人，解上海之围”。这是明代抗倭战役前期中最大的一次胜利。据《江南经略》记载，由天真、天池二人率领的少林僧兵四十余人，屡次作战，都“大破倭寇”。《吴松倭变志》也说，以月空和尚为首的三十多个少林寺僧兵，作战勇敢，“多所战获”，“敌遇者即仆”。在一次猝不及防的作战中，他们被敌人包围，寡不敌众，全部英勇牺牲。由以上史料可以看到，少林寺僧兵参加抗倭战争的人数是不少的，在战争中都英勇善战，奋不顾身，为捍卫祖国领土、保护人民的生命财产作出了贡献。为此，明朝廷曾数次派人祭祀嵩山，修整少林寺庙宇，在《少林寺志》上留下许多明朝士大夫赞扬的诗文，顾炎武在《日知录·少林僧兵条》中，就用赞叹的口吻写道：“嗟乎！能执干戈，以捍疆场，则不得以其髡徒而外之矣。”少林寺僧人的武功在明末得到发展，并名扬海内，和他们的爱国主

义行动是分不开的。

清初数十年间是少林寺武术大发展的时期。《少林拳术秘诀》中说：“少林技术之传，以明室鼎革后，至前清顺、康数十年中，为练习最精时代，顾斯时有明代天演贵胄之裔与故老遗民、忠烈侠义之士，愤宗社之丘墟，痛种族之沦丧，恢复无计，偷生草莽，隐待时机之至，又恐此身痿靡，习于疏懒，遂殫精奋力于击技之练习，欲以卧薪尝胆之志，而为灭胡兴汉之谋。”明末遗老隐身少林寺以为“灭胡兴汉”之谋，当然和少林寺僧具有浓重的民族主义色彩有关。明末遗民顾炎武在《题少林寺》诗中说：“寄语惠瑒流，勉待秦王至”，就是希望少林寺僧能再一次帮助新的秦王，建立不朽的功勋。据传说，明朝宗室朱德畴在明亡之后，隐入少林寺剃度为僧，后来当了少林寺的主持，自号痛禅上人。由他所制定的“少林寺十戒”中，第一戒就说，“肄习少林技击者，必须以恢复中国为志愿，朝朝勤修，无或稍懈”。因此，清初少林寺武术的大发展，带有浓重的民族意识和爱国主义的政治色彩。这一色彩得到了受清统治者的民族压迫的广大人民所同情。清朝初年各地组织的反清秘密会社，便利用少林寺的声望传布民族反抗情绪。如《洪门问答》中记载：“武从何处学习？在少林寺学习。何拳为先？洪拳为先。有何为证？有诗为证：猛勇洪拳四海闻，出在少林寺内僧：普为天下归洪姓，相扶明室定乾坤。”《天地会》在叙述其组织发起时也归功于少林寺僧。“康熙时，西鲁番造反，皇上出下榜文，无人敢扯。后来，少林寺僧闻知前来扯榜……征服西鲁番，得胜回朝，不受封赏。众僧一百零八人中，有一马仁福者，因打坏寺庙宝灯，受到众人谴责，心怀不忿，直入京都，诬告少林寺僧蓄意谋反。昏皇不问虚实，不念前功，派遣御林军火焚少林寺，惊动佛祖下凡，救出一十八人。师徒走到下尾岭灭清村，又被清兵追赶，杀死一十三人，只剩了五人。来至白沙湾口，只见海面上浮起麻石一块，正面写‘反清复明’，背面写‘洪英’。五人抬起，当时对天盟誓，插草为香，咬破五手指合血一堆，写成书五本，各执一本。随至各省召集忠心义士，暗藏三点革命，誓灭清朝，扶回大明江山，共享荣华，同乐天下太平。”不管当时少林寺僧是否参加了反清秘密组织，而秘密组织都借少林寺的名声，传播反清意识，习练少林武功，使少林武术深入于群众之中，广为流传，则为事实。清朝末年，秘密会社又繁衍有自莲教，八卦教等组织，也都是通过习武传教组织群众，并以少林武功为号召。于是少林武术便传遍全国。而少林拳术的流派繁衍丛生，犹如繁星当空，难以数数了。

少林寺武功和秘密会社的反清活动联系在一起，清王室当然不会毫无所闻。据《雍正朱批谕示》记载，雍正五年，谕内阁：“闻向来常有演习拳棒之人，自号教师，召诱徒众，蛊惑愚民，甚至以行教为名，勾结盗匪，扰累地方。饬地方官，将拳棒一事严行禁止，如有仍前自号教师，及投师学习者，即行究拿。”清政府一方面禁止社会上教拳学棒，另一方面也对少林寺施加压力。据《少林寺志》记载，少林寺修整房舍，绘成图样由河南总督王士俊送呈皇帝亲自审阅。雍正朱批：“朕阅图内少林门头二十五房离寺较远，向来直隶省房头僧人类多不守清规，妄行生事，为释门败类，今少林寺既行修建成一丛林，即不应令此等房头散处寺外，难于稽查管束。”重修少林寺，总督要预先呈图给皇帝御览，而皇帝在御批中提到“房头僧人类多不守清规，妄行生事”，可见清朝廷对少林寺的注视了。从修建寺庙的皇帝批示中，也可见清王室对少林寺实施了政治压力。素以练武驰名的少林寺僧，不得不采

取隐蔽的办法，躲过清政府的耳目，在黑夜练武，这就是武术界留传下来的“练夜功”的由来。满族人麟庆在嘉庆年间任河南省开、归、许道台，少林寺在他的营辖之内。他曾到过少林寺视察，在所写《鸿雪因缘记》中说：他向少林寺的长者提出要看寺僧们表演武术，长老再三推辞说，“寺僧们不解拳术”。麟庆说明他是慕名而来，是私人身份观阅，并说明寺僧只要“谨守清规，保护名山”，练习拳术并不违禁。经此说明后，长老才让寺僧表演了拳法；“熊经鸟伸，果然矫捷”，这个故事说明：少林寺僧虽然在重压之下，仍然隐蔽练武，保持了少林武功的传统。在清朝最高统治者的心目中，少林寺仍是重要的监视对象。一些武功高手，不愿在寺院受拘束，便借募化之机，云游四方，到处招徒授武。《清稗类抄》中记载了不少少林寺僧与人比武献技的故事，并不是完全虚构的。而传说中的武林高手，如吕四娘、白泰宫、马和尚、甘凤池，也都自诩是少林真传，也并不都是无稽之谈。所以在清代武林中有两句传言：“天下武功在少林，少林高手在四方。”这就是说，在清政府的政治迫害下，少林武术的真传已广为流传，遍及全国了。

由以上史料可以知道少林寺有一千多年的练武传统（图版 21），而其大发展时期是在明、清之际，这和人们的民族意识和爱国主义有关。秘密会社借少林拳术组织群众，遂使少林拳术流派繁生，衍化万千。也正是这种多流派的传习，才使少林学术扎根群众之中，广为流传，成为我国传统体育中的一颗明珠。

六 举重

(一) 孔子翘关与秦王扛鼎

举重在我国古代经历了三个大的阶段：一是举生活用具，二是举木铁制的举重器，三是举石制的举重器。由于举重器具的不同，其名称也有差异，如翘关、扛鼎、举石等，都是古代举重的名称。

在使用冷兵器作战的古代，体力是十分重要的。冷兵器系伤力的大小，决定于人体力量的大小。古代在描写一位英勇的武士时，总是说他“力大无穷”、“力举千斤”等，把力量放在重要的位置。在夏、商、周三代的传说中，就有许多大力士，如夏桀“有才力，能伸钩索铁，手搏熊虎”；殷纣“能倒曳九牛，扶梁换住”；有穷氏国君寒浞的儿子豷“能陆地行舟”。拉直铁钩，空手擒缚猛虎，曳住九牛，扶住屋梁换下房柱，以及在陆地上拖动木船，这些生活和生产上用力的事，需要几个人或十几个人才能办到的，而力量大的一人就办到了。这种大力究竟是怎样练成的呢？古书上缺乏记载。但到了春秋、战国时代，我国史籍上就有了“翘关”和“扛鼎”的举重练力的记载了。

翘关就是举城门上的大木门栓；扛鼎就是举烧食物的大锅子。

关于古籍中记载翘关的事和儒家学派创始人孔子有关系。儒家的含义原是柔顺、懦弱。封建社会后期的儒主也多半是手不能提、肩不能扛的文弱书生，于是在人们的印象中，以为儒家就是文弱。其实，春秋时期，文武官吏还没有严格的分界，作为士阶层的人都是文武双全的。孔子是士阶层中的一员。他年轻时当过奴隶主的乘田、委吏等小官，所以，也是一个能文能武的人。《吕氏春秋》、《淮南子》、《论衡》、《列子》等书都记载了“孔子之劲，能招（通翘）国门之关”。国门之关就是诸侯国都城门的大门栓。诸侯的国都城门一般都有四、五丈阔；如果用拱把粗的木头做栓。也有几十斤重，据汉朝人高诱的解释，翘关的方法是“以一手捉城门关显而举之”。就是说，用一只手握住门栓的一端，把四、五丈长的木栓挺举起来。这需要很大的力量，说明孔子确是个举重的大力士。

据《说文》的解释，扛鼎就是“横关对举”，即是在两个鼎耳之间穿一根杠子，两个人把它抬起来。而一个人扛鼎，就是手提横杠把鼎举起来。战国时举鼎力士最多的是秦国。秦国用封官的办法招来了许多大力士。有名的乌获、任鄙、孟说等，都是能力举千斤的人。乌获当上了将军，任鄙被封为汉中郡太守，可以说都是高官厚禄了。秦国的国君武王也是一个大力士。他年轻好胜，随秦军东征，到了周朝的宗庙里。看见有许多大鼎，他就和孟说作举鼎比赛。结果因为力量不足，鼎掉下来砸断了膝盖骨，流血过多而死。虽然这事和孟说无关，但根据封建社会的法律，不能谏止国君，导君致死，就是大逆不道的。孟说的一家子都被杀死了。

作为练力方法的翘关、扛鼎的起因是可以想见的。管关门的官吏，每天要上下门栓；管煮食物的小吏，每天要搬移大鼎。这都需要有力量。于是，他们把需要用力的劳动变成了练力的工具，就创造了翘关、扛鼎的举重方法。但翘关、扛鼎运动之所以能在社会上开展，是和当时军事作战的需要有关，兵书《吴子》说：“一军之中，必有力轻扛鼎之士。若此之等，选而别之，爱而贵之，是谓军命。”吴王阖闾伐楚时，“选多力者五百人以为前阵，五战五胜”。正是在这种军事作战的需要下，战国时的举重运动，才能得以广

泛地开展。

（二）“搏虎、拔树、背兽、扛鼎图”

汉代仍以扛鼎为练力之法。唱过“力拔山兮气盖世”的大力士项羽，是“身長八尺，力能扛鼎”；在作战中“大呼驰下，汉军皆披靡”。汉武帝的儿子广陵王胥，也是“壮大，力扛鼎”。《汉书·邹阳列传》上说，赵王曾召“鼎士裒服于丛台之下”。《盐铁论》中贤良讥刺时事是“戏车鼎跃，咸出补吏”。这些都说明西汉社会十分重视练力活动，其练力的方式仍以扛鼎为主，随着社会发展的需要，汉代的练力方式是更为扩大了。现藏徐州博物馆的一块汉画像石，是西汉墓室中的横梁。图象中共有七人，左二人手持兵器共同搏虎：第三人弓步蹲身作拔树状：第四人手握一只死兽的尾巴，把庞大的兽背在身上；第五人双手执鼎耳，把鼎翻举过头顶；第六人双手抱一幼鹿：第七人手中持一环状物。这幅“搏虎、拔树、背兽、扛鼎图”就是汉代的练力图（图版 22）。

《西京杂记》上说：“广陵王胥有勇力，常于别囿学格熊，后遂空手搏之，莫不绝脰。”空手搏熊搏虎，正是汉代练勇力的一种方法。唐代的武举考试内容“负米五斛，行二十步”，以检验其力量。山东峄县北六十里，有一座抱犊崮。传说有一农夫王老者日抱牛犊上岗，犊成大牛，王老者仍能抱牛上崮。抱鹿也是一种逐步练力的方法。上述“搏虎、拔树、背兽、扛鼎图”向我们展示的汉代练力方法，仍旧利用生活工具，不过其练习的范围较之战国时代扩大了。

汉代练力的方法虽然仍旧利用生活工具，但汉代练力的社会性质却有所改变，即由军事作战的练力，扩大到社会娱乐的表演。张衡在《西京赋》中描写长安城的娱乐表演说，在纷繁的杂技歌舞表演中，也有“乌获扛鼎，千斤若羽”。这说明扛鼎已成为社会娱乐项目。汉代除了扛鼎的表演之外，也还有举各种重量的生活用具的，南阳汉画像石上，有幅绘有壮汉在臂上玩弄大铜壶的图象（图版 23）。内蒙古和林格尔的汉代壁画上，有一个赤裸上身，显露出粗壮肌肉的汉子，抛举一个大车轮子（图版 24）。由汉代开始的举重娱乐项目，演变成为后代“舞轮伎”、“踢弄伎”、“举石”等杂技。东晋左思在《吴都赋》中说，吴都的娱乐活动，是“里燕巷饮，飞觞举自，翹关扛鼎，弁射壶搏”。李善《文选注》说：“翹关扛鼎，皆逞壮士之力也。”壮士逞力的娱乐表演，不仅在长安有，在江左的吴都也有；不仅汉代有，还延续到了两晋。

（三）翹木、扛铁之戏

唐太宗以科举取士，冲破了魏晋以来的门阀政治。武则天时，除科举取士外，并增设了武举科目：“长安二年，始置武举。”考试的内容除了步射、马射、马枪之外，“又有翹关、负重、身材之选”（《新唐书·选举志》）。这时的翹关已不再举门栓，而是举一种特制的举重器具。“关长丈七尺，径三寸半，凡十举，后手持关距出处无过一尺。“一丈七尺长、三寸半直径的木棍，不算重。举法与春秋时翹关一样，用双手握一端，后手不得离棍端一尺。为什么要用这种举重方式作为考试的内容呢？这与当时兵器的使用有关。唐代骑兵使用的马枪是一丈八尺长，需用两臂力量掌握，而练习翹关正是锻炼两臂的力量。唐代从作战需要出发，制造适合的锻炼器械，这是我国

古代从利用生活工具举重向自制体育器械举重迈出了重要的一步。

唐代的举重除了作为军事训练的武举考试之外，也还是社会的娱乐活动。《新唐书·兵志》记载，唐玄宗天宝之后，京师军队的纪律废弛，“六军宿卫皆市人，富者贩缯彩，食粱肉，壮者为角觝、拔河、翘木、扛铁之戏，”翘木就是翘关，扛铁则是举各种铁制的器物。宿卫部队练习翘木、扛铁，并非为了训练，而是一种娱乐。在唐末人笔记小说中，对社会上举各种重物者多有记载。据《歙州图经》记载，绩溪县太微村有个叫汪节的人，到长安城东渭桥边同别人打赌，把一个重千斤的石狮子“投之丈余”，十几个人抬不回来，只好又请他“提而置之故地”，又据《御史台记》记载，有个叫博通的人，能两手托两张桌子，桌子上摆满了酒菜：上下台阶来往数次，而桌子上的酒菜“略无倾泻”。当时为了看博通的表演，“箭主人垣墙，屋宇尽坏，名动京师”。《北梦琐言》记载，唐僖宗时，四川绵竹县有个王生，他表演了陆地拖船：船上还有十二个人在跳舞。直拖至舞蹈完毕，王生“略无倦容”。这些记载都反映了唐代由于民间练力活动的开展，产生了奇材异能的力士。

（四）拉弓、舞刀和掇石

木制的举重器具太轻，铁制的举重器具又太贵，都不利于广泛开展举重运动。到了宋代，就有了石制的举重器具。据周密的《武林旧事》载，南宋的临安城有举重表演的艺人——“天武张（举石球）、花马儿（掇石墩）、王彦生、陆寿”。举石球、掇石墩，都是用石制的举重器具。石质的举重器可以随地取材，并可随意制成各种形状，既方便又省钱，对广泛开展举重运动有许多好处。从木铁制的举重器到石制的举重器，可以看作是我国古代普遍开展举重运动的一个标志。

《水浒传》中有一段描写武松在安平寨举石的事，既表明了宋代举石的方法，又反映了宋代举石运动开展的情况。“武松把石墩略摇一摇，大笑道：‘小人真个娇惯了，那里拔得起？’施思道：‘三五百斤的石头，如何轻视得它！’武松便把上半截衣裳脱了下来拴在腰里，把那个石墩只一抱，轻轻地抱将起来，双手将石墩只一撇，扑地打下地里一尺来深。武松再把右手去地里一提，提将起来望空中一掷，掷起来一丈来高，武松用双手去接，接来轻轻地放在原旧安处。”武松这一撇、一掷、一接的举石方法，正是我国民间的举石动作；直到今天，民间的举石锁活动还保存了这几个动作。

明清两代承续唐代的武举制度，在考试内容上略有变更。即将翘关的举重方法改变为掇石。据《清代科举考试述录》记载，武科考试分三场：头场试马步箭。二场试技勇，三场考兵法。技勇就是拉弓、舞刀、掇石三项。拉弓开弩，可练臂力，早在汉代，人们就注重这种训练，那时的开弩叫蹶张。河南南阳各地发现了不少蹶张的汉代画像石。如河南南阳唐河县出土的《熊材宫蹶张》画像石，左刻一熊，张牙舞爪；右刻蹶张，高髻，着襦。肩插一矢，两脚踏弓。两手奋力张弦。唐河县还出土了一块蹶张画像石，图左刻蹶张，高髻，着襦，口衔一矢，两脚踏弩，两乎奋力张弦；图右刻一人，一手持斧，一手提壶，两手作上举状（图一二）。还有一块蹶张画像石，图上蹶张头戴武冠，瞪目衔矢，双足踏住弩背，两手用力张弦，形象凶猛强悍（图一三）。在明清，考试分得很细：“弓有八力（一力是十斤）、十力、十二力，逾十二力头号为出号弓。刀有八十斤，一百斤，一百二十斤。石有二百斤，二百五十斤，三百斤。各以三号、二号、头号，分等试之。弓必三次开

满，刀必前后胸舞花，掇石必去地一尺，上膝或上胸。”弓、刀、石三种技勇，实际上都是力量的考试。拉弓、舞刀都需要臂力，掇石更要全身有力量。封建统治者开科武举的目的，是为了选拔其得力的将才，但在客观上却促进举重运动的开展。民间出现不少技勇，如道光年间，琼州府文昌县的符成梅，年已八十四岁，还能够拉开三号弓，刀舞胸背花，掇石离地。

由于石制的举重器简便易得，我国各地民间都盛行举石锁、石担等活动。在少数民族地区也有举石运动。西藏布达拉宫壁画中有一组六人的举石比赛。从图象来看。石器并未加任何雕琢，举的人双手托举过头向远方投掷。这是举重和投掷相结合的运动（图版 25）。

我国古代的举重，经历了举生活工具，特制木、铁举重器和石制举重器等阶段，反映了人民重视举重运动，不断改进运动器具，使举重能更广泛地在民间开展。七

七 田径

(一) 和马车赛跑的人

田径在我国古代史籍上就是跑、跳、掷，跑或写作走、趋、奔。跳的异名很多，踊、逾高、超远、跂踵、超距，就是跳高和跳远。掷，就是投。

跑、跳、掷，是人类生活的基本能力，在人与自然界斗争中是离不开这种能力的。人类通过各种活动，显示出一些奇材异能，于是就成为人们敬慕和幻想的对象。“夸父逐日”就是古代人民颂扬长跑英雄并富有想象力的神话。《山海经》、《列子》、《淮南子》上都记载了这个神话。夸父族的部落住在北方，他们感到太阳走得太快了，没有给他们留下足够的温暖，便派了一个善于长跑的小伙子，想到天上去逮住太阳，让太阳永远留在空中。这个小伙子跟着太阳跑，从早上跑到傍晚，才在嵎谷的地方追上了太阳。由于一天的长跑，他感到口干舌燥，便到渭河里去喝水，把渭河水喝光了，并又喝干了黄河里的水。他想走回北方的大泽去喝水，走到半路便疲劳而死。他的毛发变成了草木，膏血化作了河流，手杖变成了桃林。因他没有完成族人的委托，死后便把一切都献给了大地，让后人踏着他的骨血去完成人类的宏愿。

“夸父逐日”的神话，虽是人类征服自然的一种幻想，但人类长跑能力在征服自然过程中所表现的作用，却给人类的想象提供了基础。在古代曾有许多超乎寻常的长跑能手，如《令鼎》（图一四）铭文记载，周成王率领了他的臣下和奴隶，到淇田场去进行春种，农事完毕后又进行了射箭比赛。在返回王宫时，有一个叫令的小官吏和一个叫奋的奴隶，是成王的随从，跟着王的马车做护卫。周成王一时高兴说。令和奋，你们两人如果能一直跟上我的马车，跑回宫中，我就赏赐你们十家奴图一四西周失马走铭（令鼎铭文拓本）隶。周成王的驭手谦仲就快速驱马，车子飞快地奔驰，两个护车的人紧紧跟上，一直到了王宫。周成王如约赏赐，令用这笔钱铸了一个鼎，并把事情经过铭铸在鼎上。这个故事，说明令和奋能和马车赛跑，是出色的长跑能手。在汉画像石中也有在马车前跑步士卒的图象（图版26）。

到了春秋、战国，有文字记载的长跑事例就更多了。战国时代，战术已经改革，由车战改成大兵团的步兵作战，“兵之情主速”。步兵的移动主要是靠走跑来完成，因此，长跑训练就成为军事训练的重要内容。大军事家孙武子被聘为吴王阖闾的军师，他就重视军队长跑能力的训练，命令士卒穿了全副甲胄，拿了作战的武器，跑完三百里路，才准许宿营。通过一段时间训练，选拔了三千各长跑能力最好的人，组成先锋部队，进攻楚国。由于运动速度快，乘其不备，“五战五胜”，很快就占领了楚国的首都郢城。

战国时的军制是征兵制。为了提高军队的作战素质，许多诸侯国在征兵的时候，就用奖励的办法选拔体质坚强的士卒。吴起是战国时的军事家。他在魏国招募兵士时，就以武装长跑作为选拔标准。被征选的人，穿上胸、腹，腿三块甲，戴上面胄，手里提着戈，背上背着弓矢，腰悬短剑，带上三天的干粮，“日中而趋百里”。合格的人，被录为常备兵，并免除了他本户的徭役和田宅的租税。这样厚重的奖励，当然会吸引农民愿意入选，因而长跑练习广泛地得以开展。所以，我国古代的长跑是与军事训练分不开的。

(二) 驰马不及的短跑家

秦汉以后，步兵虽仍是军队作战的主要兵种，但没有大兵团的步兵战斗，而是步骑的混合兵种作战。长途追击由骑兵担任，步兵主要是短距离的突击，所以在跑的训练上就偏重于短跑训练了。唐代的兵书《太白阴经》上说：“探报计期，使疾足之士。”侦察敌情，传递情报，要求迅速；就要使用跑得快的人。《宋史·兵志》上规定，招募新兵时要“先度人材，次阅走跃”，跑和跳都是招募新兵的必要条件。明代的抗倭名将戚继光，在他练兵经验的《纪效新书》中说：“平时各兵须学趋跑，一气跑得一里，不气喘才好。”这说明各个朝代的练兵都注意了短跑的训练。

为了提高短跑能力，我国古代通过训练积累了许多丰富的经验，创造了负重训练的方法。《宋史·岳飞传》中说，岳飞非常重视军队的跑跳能力训练，“每休舍，课将士注坡跳壕，皆重销习之。”注坡就是上下坡跑，跳壕就是跳远。为了锻炼腿部力量，平时训练时，穿上双重铠甲，增加身上重量，练习跑坡和跳壕，到了上阵打仗时丢掉一层铠甲，就能跑得快，跳得远。戚继光在《纪效新书》中也提到，“古人囊砂，渐渐加之，临敌去砂，自然轻便，是练足之力。”囊砂就是在腿上绑砂袋，这是训练腿部力量的一种好方法，直到现在尚为许多田径教练所采用，由创造负重训练法可以知道，我国古代重视短跑训练，并积累了极为丰富的训练经验。

由于短跑是军中作战的重要技能，所以我国古代史籍中对有能力的战将，常常加上“走及奔马”、“马驰不及”等评语。据《北史·杨大眼传》记载，北魏孝文帝要南攻，命兵部尚书李冲“典选征官”。杨大眼前去应征。测试武艺之后，他没有被录用。杨大眼又请求测试短跑，用三丈长绳系在头上，跑起来之后，“绳直如矢，马驰不及”，这种惊人的短跑能力，使李冲甚为赞叹：“千载以来，未有逸材若此者。”杨大眼被录用后当了先锋官。由此可见，我国古代军事训练中极为重视短跑，确实出现了有不少杰出的短跑能手。

（三）原地纵跳三尺高

战国时期，战争的防御设施已经有了城堡壕沟。在攻城夺寨的战斗中就必须具有超越壕寨的跳跃能力，才能获得胜利。《吴子》和《六韬》等兵书上都特别提到，要把具有“逾高超远”能力的士卒编成一支特种兵部队，作为战术进攻的小分队。《左传》上记叙了这样一件事：吴王夫差想称霸中原，于公元前487年率兵北上攻打鲁国，军队驻扎在泗水之上。鲁国的大夫微虎认为应当趁吴兵立足未稳，攻其不备，以挫败吴兵的锐气。但是鲁君不听这个建议。于是微虎便在自己的家兵中挑选、组成一支突击队，自己带领着去实现这个计谋。因为是进攻营寨的战斗，挑选的办法，就是在庭院中设下障碍，“三踊于幕庭”，即凡三次能跳过者才能入选。结果在七百家兵中挑选了三百人。入选者中也有当时正在微虎家中当家臣的孔子的弟子有若。由此说明春秋战国之时，军士中是十分重视跳跃的，同时也说明当时的儒士并不是文弱书生。

跳跃既然是作战中的一种重要的战斗能力，各诸侯国君当然十分重视。在《左传》上还记载了这样一件事：公元前632年，晋文公率领三军攻打曹国。在战斗中，大将魏犇和颠颉二人违犯了军纪，放火烧了曹国大夫羁负信的家，魏犇在纵火中又烧伤了自己的胸部。晋文公见这两人违犯了自己的军令，十分恼火，命令军司马赵衰将这两人斩首示众。赵衰说，一天杀死两员

大将于军不利。魏犇作战很勇敢，屡立大功。如果这次伤势不重，就赦免了他吧。晋文公同意了赵衰的意见，并派赵衰去探视魏犇的伤势。早有人把这一消息通报了魏犇。魏犇等赵衰来看他时，用布把身上的伤缠紧，忍住疼，“距跃三百，曲踊三百”，就是向上跳三百次，向前跳三百次。并说，托晋君的福，我的伤已完全好了。由于魏犇表现了仍有很好的跳跃能力，晋文公便赦免了他，只将颠颉一人斩首，以正军法。

从这两件事情中可以看到，春秋、战国时期，军队对跳跃能力是很重视的。秦汉以后，军队仍旧十分重视跳跃能力的训练。《汉书·甘延寿传》记载，甘延寿因骑射精良，被挑选参加了羽林军。在一次训练中，他跳过了羽林亭楼，其它技能也是优等，遂被提升做了郎官，南北朝时期，宋朝有兄弟两人都是作战勇敢的将领，一个叫卜天与，一个叫卜天生。卜天生年轻时只是一个十人伙的小队长。他带领自己的小队在军事训练中跳越二丈多宽的壕沟，十个人都跳过去了，只有卜天主几次都没有跳过。第二天还是训练这个项目，卜天生在壕沟底全部插满了锋利的竹签，稍一失足跌落沟底就会被竹签戳得皮开肉绽。十个人被这种危险吓住了，都不敢跳。卜天生手拍胸脯说道：“我向已不渡，今者必坠此坑中。丈夫跳此不渡，又何须活！”他带头先跳，全队在它的带领下一连跳过了几次。卜天生就是用这种办法训练士卒的勇敢和跳跃能力，使他率领的军队成为一支勇敢善战的军队。

唐代的军队，也重视跳跃能力的训练，《太白阴经》记载：“逾越城堡，出入庐舍而无形迹者，上赏得而聚之，名曰矫捷之士。”宋代募兵也要测试跳跃能力，岳飞练兵就是穿着双重的铠甲跳壕。这说明我国古代的跳跃，是作为一种军事技能的训练项目，受到历代军事家的重视。

我国古代的跳跃，除了作为军事训练而广泛开展外，在民间开展得也较为普遍。《淮南子》中说：“今有六尺之席，卧而逾之，下材弗难；植而逾之，上材弗易。”这种譬喻当是从社会的实践总结而来。一般人只能跳过三尺高，只有奇材能跳过六尺高。据《晋书》记载，当时的江南有“赌跳者，以高者为胜”。《唐语林》记载，唐代的大书法家颜真卿，“虽老，气力健壮如年三、四十人，以席围固其身，挺立一跃而出。”挺立一跃，就是没有助跑的原地纵跳。席的宽度一般是三尺。原地纵跳能越过三尺，表现了很高的跳跃能力。这一些史料都反映了我国古代民间开展过多种多样的跳高活动。

（四）我国古代的田径记录

投掷在古代也是一种作战的技能。据《范蠡兵法》记载，战国时候发明了一种发石机，可以把“重十二斤”的石头掷出“二百步”（这二百步可能是二十步之误）。石头是作战的武器，投石当然就是一种作战的本领了。《史记》中说，公元前224年，秦始皇统一六国的一次最重要战役，即秦楚之战，秦国大将王翦带了六十万大军，驻扎在天中山，连营十余里，坚壁固守，不与楚军作战；兵士们每天练习“投石、超距”，一连数十日。楚军士气低落，身体疲倦；秦军的作战能力却大大地提高。这一次会战就全歼了楚军。汉代也重视投石技能的训练，并作为军队训练考核的内容，汉武帝的大将甘延寿，就因为“投石拔距，绝于等伦”，而得到提升。唐代时，高宗曾下令征召“投石、拔距，勇冠三军，具录封进”。《水浒全传》中写了一个原是东昌府都监，后来投顺了梁山泊，成为马军五虎上将的没羽箭张清，“善会飞石打

人，百发百中”，投石是作战中一项很重要的技能：在火器没有发明以前，它一直受到军队将领的重视。

从以上史料可以看出，我国古代的田径运动，是作为一种军事技能，随着战争的需要而广泛开展的。这与西欧在竞技场上发展的田径运动，走的是完全不同的道路。军队训练虽然重视跑、跳、掷能力的训练，但不重视跑、跳、掷的成绩记录，所以没有一项运动成绩的记录遗留下来。这是很遗憾的。为了弥补这个缺陷，我们根据史料钩稽出一部分成绩记录，这只能说是史料中的最高成绩，并非是古代正式的田径记录。

元末明初人陶宗仪在他所著的《南村辍耕录》中说：元代有一种长跑比赛叫贵由赤。“贵由赤者，快行是也。每岁一试之，名曰放走。在大都则自河西务起程。若上都，则自泥河儿起程。越三时，走一百八十里，宣抵御前，俯伏呼万岁。”古代一天是以十二个时辰计算，三时即现在的六时。六个小时跑完一百八十里路，一个小时跑一万五千米。

据《北史·杨大眼传》记载，大眼“出长绳三丈许，系譬而走，绳直如矢，马驰不及。”这里虽然没有具体成绩，但可通过实验得到。三丈长的绳子，跑起来使之拉直成一条线，没有一百米 11 秒的速度是不行的。

又据《南史·黄法 传》记载，“法 巴山新建人也，少劲捷有胆力，日步行二百里，能距跃三丈。”距跃就是跳远。相据《中国历代度量衡变迁表》，梁尺当今 0.2505 米，“三丈”就是 7.50 米。黄法 的跳远记录是 7.50 米。

《南史·周文官传》载：文育“义兴阳羨人。少孤贫……年十一，能反覆游水中数里，跳高六尺，与群儿聚戏，众莫能及”。周文育是陈朝人。陈朝因年代短，我们还没有发现当时的尺子。按其前朝的梁尺计算，“六尺”等于今之 1.50 米。如以后朝隋尺计算，隋尺当今 0.296 米，则是 1.77 米了。

又《汉书·甘延寿传》载，延寿“投石拔距。绝子等伦，尝超逾羽林亭楼，由是迁为郎。”张晏在引《范蠡兵法》说：“飞石重十二斤，为机发，行二百步。延寿有力，能以手投之。”甘延寿可以把重“十二斤”的石头，投“二百（十）步”远。汉朝一斤当今 258 克，十二斤等于今之六斤多一点。一步约等汉尺六尺四寸。汉尺一尺，当今 0.231 米，一步约合今 1.40 米；二十步等于今 28 米。这就是说，甘延寿能把重六斤的石头投出 28 米远。

八 徒手体操

(一) 熊经鸟伸延年益寿

我国古代的徒手体操叫做导引，包含有今人所说的气功。导引的原意是“导气令和，引体令柔”，就是指呼吸结合身体运动的体操，这是我国古代强身除病的一种养生方法。后来道家扩大了导引的概念，将各种的养生方法都称之为导引了。

在叙述导引的产生与发展之前，先谈谈我国古代养生思想的演变。因为导引本是从养生的目的出发，“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已”。

从已知的材料看，我国在西周初年开始有了养生观念。殷末遗民箕子所写的《洪范》一书中，提到了五福：“一日寿，二日富，三日攸好德，四日康宁，五日考终命。”其中的寿命长、没有祸害和残病、终老在家里，都是和养生育联系的。在西周的颂歌里，已有了“万寿无疆”“如南山之寿”等颂词。到了春秋末年，在孔子的《论语》中，已经提到了饮食卫生：即不饮过量的酒，不吃腐败的食物，按时作息和饮食等。这就开始有了养生的具体措施。据《说苑》记载：鲁哀公问孔子，“有智者寿乎？”孔子曰：“然”。理由是：智者懂得，如果不按时作息，不节制饮食，不适度劳逸，都会引起疾病而死亡。从这段话中可以知道，古代人已经明白养生是门学问，懂得养生之道。

我国最早的医书《黄帝内经》，部分篇章撰写于战国时期，书中说：“故圣人不治已病治未病。夫病已成而后药之，譬犹渴而穿井，不亦晚乎！”作为一部医书，不仅提到预防的重要性，而且还提出许多预防的措施：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而终其天年。”“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。此五久劳所病也。”这说明当时社会对养生科学已经有了相当正确的认识。

在战国时期，人们通过实践还认识到运动是养生的最好方法。《荀子·天论篇》说：“养备而时动，则天不能病。养略而动罕，则天不能使之全。”这里已有了较全面的养生观点。营养完备而又经常的活动，就是老天爷也不能使之生病；营养不足而又不经常活动，就是老天爷也不能使之安全。在“死生由命，富贵在天”的天命论流行的年代，没有朴素的唯物主义思想是说不出来这种符合科学的道理的。《吕氏春秋·尽数篇》说：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然。形不动则精不流，精不流则气郁。”天地万物都在运动，人体也需要运动。人体的外部运动能促进人体内部精、气的流动，从而增进健康。正是在这种生命在于运动的思想推动下，战国时期才有了专门研究养生的“导引之士”。他们通过研究和观察，模仿生物活动，创造了熊攀树、鸟伸翅的象形动作，以操练身体；并且有了“乃自强步，日三四里，少益嗜食，和于身”的散步消食健胃法。天津市历史博物馆藏的战国时代的玉现行气铭（图一五、一六）中说：“行气，深则蓄，蓄（天津历史博物馆藏）（天津历史博物馆藏）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。”这是我国现存最早的有关导引行气的记载，时间约在二千五百多年前。

(二) 《养生论》与五戏禽

1973年，考古工作者在湖南长沙马王堆汉墓中，发掘出一卷丝织画，其

中一幅是《导引图》（图版 27）。图中有四十多个导引动作，图侧并有文字说明。这幅图是迄今我国考古发现的年代最早的健身图谱，也是世界上最早的体操图解。它为研究我国独有的“导引”疗法的源流和发展，提供了极有价值的资料。据《庄子》记载，战国时的导引动作只有“熊经鸟伸”。而西汉的《导引图》上已有了四十多个动作，说明秦汉之际导引曾有一个大发展。练习导引有益于健康，能够增寿延年，桓谭《新论》记载，汉文帝时有个盲乐师叫窦公的献《乐书》。他是战国时魏文侯的乐师。活了一百八十岁。他的长寿经验就是“臣导引，无所服饵”。导引可以延年益寿，为汉初上层阶级所重视。据《史记·留侯世家》记载，汉初的功臣张良在辅佐刘邦得了天下之后，不贪图富贵，却要与赤松子游，“学导引，辟谷轻身”，把导引当成为长生不老的手段。

事物的发展总是不平衡的，各人的认识也有很大差异。导引虽显示了其延年益寿的作用，但西汉的封建统治阶级所希求的是比长命百岁更进一步的长生不老、永远不死。导引满足不了他们的要求，便盛行了求神仙、吃仙药的所谓“养生”方法。在马王堆和《导引图》一起出土的还有《法谷食气篇》。西汉初的张良在练导引的同时也“辟谷轻身”。汉武帝刘彻则更有甚之，派方士觅不死之药。他在花了许多钱都毫无效验之后，终于觉悟到，“天下岂有神仙，唯节食服药差可少病耳”。节食服药虽可养生，但并不是养生的好办法。东汉时服药养生之风极为盛行。魏晋时流行的五石散就是东汉时发明的。连王充这样的唯物主义学者，也是采取“闭明塞聪，爱精自保，适辅服药引导，庶冀性命可延”的养生方法。到了三国时期，人们又从实践中认识到，运动才是最好的养生方法。魏武帝曹操广召天下学者以研究养生方法。其中著名的学者甘始能“行气导引”，把气功和体操结合起来。封君达号青牛道人、创造小劳术。他的理论是：“体欲常劳，劳勿使极。食欲常少，少勿使饥。”名医华佗总结了西汉的导引，真正采撷了导引的精华，编制成“五禽戏”（图一七）。他认为，“人体欲得劳动，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。”

三国时候，在广泛研究养生学并总结西汉养生经验的基础上，产生了我国第一部养生学著作，即嵇康的《养生论》。嵇康是曹操的重孙婿，在司马氏已经掌权的时候，他在政治上受到压抑，故把精力花在研究文学、音乐、养生等方面。嵇康的《养生论》提出了养生要注意三个方面：即“服食养身”，注意食物营养：“慎众险于未兆”，节制生活起居以防疾病；“形神相亲，表里俱济”，即既注意身体锻炼，又要保持内心的精神愉快。嵇康的《养生论》开创了我国的养生学，成为唐宋以后研究养生学的基础。

东晋的葛洪，自号抱朴子，是道家金丹派的始祖。他虽然醉心于炼丹服药，成神成仙，但又是个医学家，相信嵇康的“形神相亲”说，他在《抱朴子》书中提出：“神犹君也；血犹臣也，气犹民也”，“呼吸导引，可以延年”。在他的《抱朴子·杂应篇》中记载，“清晨建齿三百过者，永不摇动。能龙导虎引，则聪不损也。熨以阳光，是明目之道。”这是我国最早的关于按摩功的记载。我国最早的医书《黄帝内经》中虽提到“其病多痿厥寒热，其治宜导引按胕（摩）”，但缺乏具体动作，葛洪第一次用文字记录了“叩齿”、“熨目”等按摩动作，为唐以后按摩功的发展奠定了基础。

（三）八段锦和按摩功

按摩功到了唐代，便成为正规医疗保健体操。《新唐书·百官志》载，当时在太医署之下有“按摩博士一人，按摩师四人，并从九品下，掌教导引之法。”唐代大医学家孙思逸在所著医书《备急千金要方》中，也记叙了按摩功的疗疾保健作用。他说，天竺按摩法十八势，老子按摩法五十二势。老人一日依法按摩三遍者，补益延年，能食、眼明、轻捷，不复疲乏。孙思逸所说的按摩功，也是包括了徒手体操动作的。现在留传的《逍遥子导引诀》（不知出于何人手笔）就基本上包括了我国古代的按摩功：“水潮除后患（以舌抵上颚），火起得长安（以意导气），梦失封金匱（按摩肾俞穴），体衰守玉关（静坐凝神），鼓呵消积聚（由胸臆呵出秽气），兜体治伤寒（两手按揉外肾），叩齿牙无疾（上下牙齿叩击），升冠鬓不班（两手指按搓额际），运睛除眼翳（眼球转动），掩耳去头旋（两手掌掩耳，手指轻敲枕骨），托踏应轻骨（原地踏步或坐式空踏），搓涂自美颜（两手涂搓面部），闭摩通滞气（以手按摩腹部）。凝固抱丹田（睡前不胡思乱想），淡食能多补（不吃过份刺激的食物），天心得大还（保持乐观的情绪）。”

随着社会文化科学的发展，宋代研究养生学的人越来越多了，特别是有些文学家，如欧阳修、苏东坡、沈括等，都很重视运动对健身的作用，也都撰写了一些有关养生的著作。南宋诗人陆游，在他的诗篇中曾多次提到他老年实行按摩功：“不动成果卧，微劳学鸟伸”：“呼童按摩罢，依壁欠伸余”；“未害朵颐临俎肉，但妨叩齿诵仙经”。由于陆游年轻时喜爱击剑、打球、骑马、狩猎等活动，老年时又坚持实行按摩功，使他虽老而不衰。他说，“老夫垂八十，岩电尚烂烂：孤灯对细字，坚坐常夜半”。宋代，在总结历代实践经验的基础上，编成一套《八段锦》体操。南宋人晁公武在《郡斋读书志》中说：“《八段锦》一卷，吐纳导引术也。不题撰人。”《八段锦》在宋代就有了刊本（图一八），但是没有作者的姓名。而明刊本的《八段锦》却有了序言，说是南宋名将岳飞手下的大将牛皋得自神仙的传授。

这当然是附会之说。《八段锦》有文八段和武八段之分，都有口诀传授，简便易行。武八段是：“两手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧，摇头摆尾去心火，背后七颠百病消，攒拳怒目增气力，两手攀足固肾腰。”这一套动作是从上肢开始，依次为腰、腹、背、下肢的全身运动，基本上符合现代科学编制徒手体操的原则。《八段锦》是我国九百年前的体操。由此可见，古代人们对于祛病延年方面的研究，是有独到的成就的。

（四）太极拳

在文化科学发展的推动下，明清养生学得到更为广泛的发展。《八段锦》虽在宋代就有了刊本，但作者不敢写上自己的名字，也没有序言。明清时代有单行本《八段锦》和《易筋经》（图一九），明代还有专门辑录养生之道的书，如周履靖的《夷门广牍》、高濂的《遵生八笺》等，都收录了不少我国古代锻炼身体的方法和养生格言。到了清代，有潘霁刊刻的《内功图说》，辑入了“文八段”和“十二段锦”等多种锻炼身体的方法。总督王祖源在《内功图说》序言中说，“能日行一二次，无不身轻体健，百病皆除。从此翺洽太和，共登寿域，不甚善乎！”这表明当时社会上对身体锻炼有了更深的认识。

明清两代养生学发展最大的成就是创编了《太极拳》，并开展了太极拳

运动。关于《太极拳》创编的年代，有几种不同的说法，一般人认为是明末清初河南温县陈家沟人陈王廷创编的。《温县志》载陈王廷的《遗词》，其中有这样一段：“到而今，年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴。闷来时造拳，忙来时耕田，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便。”太极拳取名来源于宋代哲学的《太极图说》：“无极而太极。太极动而生阳，静而生阴。一动一静，互为其根。”明代的内家拳主练气，以静为主；外家拳主练力，以动为主。太极拳吸取内外家拳术的精华，刚柔相济，动静结合，“一动一静，互为其根”，所以称之为太极拳。

太极拳创编的目的是：“欲天下豪杰，延年益寿，不徒作技艺之末也。”“详推此意终何在，延年益寿不老春。”但拳势的套路动作，还是以击技为主，“佯输诈走谁云败，引诱回冲致胜归。”“任他巨力来打我，牵动四两拨千斤。”在太极拳家的传说中，也流传不少以静制动、战胜强敌的故事。把太极拳进一步改编，去掉其击技成份，使之成为强身保健的拳术，并加以推广传播的，是道光咸丰年间河北省永年县人杨露禅。杨露禅出身贫苦，自幼卖身与陈家沟人陈德瑚家为僮，得从陈长兴学拳。拳艺学成后，到北京以教拳为生。他所教的对象多是王公贵族。他们学拳的目的是为了养生健身，并不善于纵跳奔腾。于是杨露禅进一步改编太极拳的套路、动作姿势，使其更适合于养生健身的练习，称之为杨氏大架。在此之后，河北省永年县人武禹襄、完县人孙禄堂、满族人吴鉴泉，也都根据隍身练习的要求改编了太极拳势，遂使太极拳具有多种流派风格，而更加广为流传。

现在太极拳运动已经受到世界各国人民的欢迎。经过养生科学家的分析鉴定，认为太极拳是世界一种最好的健身运动。它具有锻炼身体的多种功能，内功和外功结合，使呼吸、意念与运动三者和谐统一，“以意导气，运动四肢，气遍全身”。它的动作和缓而又连绵不断，“行同乎流水，如长江大河滔滔不绝”。运动量可大可小。适合于各种不同年龄，不同体质的人从事锻炼。

它既可单练（有太极拳、太极刀、太极剑），又可对练，“人进我退，随势起落”，富有极浓的趣味。

增强体质，促进健康，是体育的一个本质属性。我国在二千五百年前就认识了生命在于运动这个真理，创造了“熊经鸟伸”的健身体操，随着社会文化科学的发展，相继创造了“五禽戏”、“按摩功”、“八段锦”、“太极拳”等丰富多彩的体操形式，极大地增进了人民的身体健康。

九 杂技与技巧

(一) 汉代的角觥百戏与技巧

杂技是一种表演的技艺，其中有许多项目，都需要具有高度的身体技巧，并有一些项目逐步演变发展成为现代体育的竞赛项目，如技巧、举重、单杠等。而杂技中一些高难度的技巧，为现代竞技体育训练所借鉴。因此，追本溯源，杂技和体育有密切的关系，是体育发展的源头之一。是体育史研究的一个部分。

杂技表演最早见于史料记载的项目是弄丸，就是用双手抛接七至九个丸铃之物的手技。战国时有一个叫熊宜僚的人，擅长弄丸技术。有一次楚国和宋国交战，熊宜僚在阵前表演弄丸，两军士兵都停战观看，把一场干戈化为一次联欢。如果用奥运会的宗旨相比拟，这也是起了和平、友谊的作用的。汉代、以角觥为基础，创造了配有音乐故事情节的武打，称为角觥戏。后来，进一步扩充发展，包括了杂技、幻术、歌舞等，称主为角觥百戏。据张衡的《西京赋》中记载，角觥百戏中的杂技项目，大概有下列各种：爬竿。巴渝地方的都卢人身体轻捷，擅长表演这个项目，所以被称为“都卢寻撞”。汉代的爬竿是和顶竿相结合的。山东沂南出土的汉画像石《宴乐图》中，有一个雄壮的男子，头上顶一长竿，竿顶有一横木，有三个小儿分别在横木上做俯卧水平、悬垂水平和挂膝悬垂等动作。内蒙古和林格尔汉代壁画《百戏图》中，则有两人在一根横杠的两端表演动作。有点象单杠表演。

走索。走索就是踩绳。有单人表演，也有双人表演，张衡在《西京赋》中说，“走索上而相逢”。这就是双人在绳上表演。山东沂南汉画像石《宴乐图》中有三人在绳上表演，两端各有一人作走舞动作，绳中间一人两手握绳倒立。在一根绳上做手倒立，这已是一个高难度的惊险动作了：更为怵目惊心的是，在绳子下面的地上，反插了几把锋刃向上的尖刀，跌落下去就要被刺伤甚至有生命的危险。表演者履险如夷，显示了熟练的技巧（图二）。

图二 汉走索倒立画像石（山东沂南出土）技巧。技巧表演包括手倒立、鱼跃钻过刀圈、翻筋斗跳过水盘等。汉画像石中手倒立的图象较多。徐州、南阳汉画像石和四川成都汉画像砖中都有高案手倒立或筋头图象（图二一、二二、二图二一汉宴乐图（倒立）画像石（江苏徐州出土）三）.和林格尔壁画《百戏图》中，有一人在高台上倒立，叠了七八张台子。南阳汉画像石《宴乐百戏图》中，一人在矮台上作单手倒立（图二四）。山东济南出土汉代乐舞杂技陶俑中有三个男倒立陶俑（图版 28）。河南洛阳出土了倒立俑陶俑（图二五）。所有汉代文物中的手倒立姿态都是抬头塌腰，双膝过头，表现了极美的人体造型。汉代的钻刀圈，是用蔑席卷成圆筒，四周插上矛头。从中鱼跃穿过，称为“胸突钜锋”。跳水盘则是置盘水于前，用各种筋头翻过，象是飞燕掠水，所以称为“冲狭燕濯”。汉代的许多种技巧表演，都已具有相当高的难度。

戏车。在奔跑的马车上做爬竿和走索表演，是汉代高难度的杂技表演。张衡在《西京赋》中描写这一惊险的杂技说：“偃僮逞材，上下翻翻，突下倒而跟絃譬殒绝而复联。”李尤在《平乐观赋》中也说：“戏车高幢连翻九仞，离台上下。”这些记载并非有图象可证。山东沂南的《宴乐图》中，有四马拉一辆马车奔驰，车中竖一高竿，竿下悬一大鼓，两人擂鼓：竿上有一方盘，一人在盘上做手倒立。这是单马车上的戏车。河南新野县出土的《戏

车汉画像砖》的图象，则是两辆马车相联的双马车的戏车，两辆马车上都竖一高竿，前一辆马车高竿的横竿上，有一人用脚勾住横竿倒挂；在他横伸的两臂上，各有一个小僮在掌中表演。真是技艺高超，惊险绝伦。该图的后一辆马车的高竿上蹲了一个人，手特长绳的一端，和前一辆马车上人持绳拉成一条斜线；在这两人手拉的长绳中，却有一人步履从容地向上迈进。这些惊险的动作，又都是在奔驰的两辆马车上进行的，这就更增加了难度和惊险（图二六）。表演这种高难度动作，不仅需要有过人的力量和技巧，也需要有过人的勇敢和沉着精神。

汉代高超的杂技表演，表现了当时社会富于进取的献身精神。惊险的动作就存在一定的危险性。晋成帝咸康七年（公元341年），散骑侍郎顾臻奏曰：“杂技而伤人者，皆宜除之。”汉代角觝百戏中的惊险杂技，以后就部分失传了。

（二）技巧的发展与清代的皮条杠子

唐代的爬竿、走索、技巧等杂技表演，在难度上、方式上，都较汉代有所发展。

酒泉十六国墓壁画中，有两人在梯上倒立（图版29）；敦煌壁画《宋国夫人出行图》的百戏图象中，一个男子顶的长竿就较汉画像石中的竿子长，三人在竿上的表演动作也较复杂。《明皇杂录》上说。

“明皇御勤政楼，大张乐，罗列百伎。时教坊有王大娘者，戴百尺竿，竿上施木山，状瀛洲方丈，令小儿持绦节出入于其间，歌舞不辍。”这个竿子就更长了，负载也更重了，而且结合了歌舞表演，更为引人入胜。所以刘晏在诗中说：“楼前百戏竞争新，惟有长竿妙入神。”唐代的顶竿在技巧和表演方法上都有新发展。

唐代的走索也有新的发展，据《全唐文纪事》说，“伎者先引长绳两端属地，埋轳轳以系之，轳轳内数丈立柱以起绳直如弦，然后伎女从绳端蹑足而上，往来倏忽之间，望之如仙，有中路相遇侧身而过，有著展而行之，从容俯仰者；或以画竿接脰，高五六尺；或踏肩踏顶至三四重；既而翻身掷倒至绳，往还曾无蹉跌。”刘言史的《绳伎》诗中也说，“重肩接立三四层，著展背行仍应节。”“翻身掷倒”，就是在三四层重肩之上翻筋斗立于绳上，把技巧和走索结合在一起，已具有相当高的难度唐代称手倒立为“掷倒案技”，在各种高台上表演。还有双人和三人的手倒立。如《信西古乐图》中有双人的抓肩倒立，这在唐以前是没有过的。还有三人的倒立，在一人头上戴了一副木叉；叉的两端，各有一人倒立。这都是唐代技巧的新发展。

宋代的杂技是宫廷宴会的节目。据《东京梦华录》记：天宁节百官入官上寿，“第三盞酒，左右军百戏入场。百戏乃上竿、跳索、倒立、折腰、弄碗注、筋斗、擎戴之类。艺人或男或女，皆红巾彩服。”这里说的左右军，“乃京师坊市两厢也，非诸军之军。”这些杂技艺人都是市井的演员。据《武林旧事》记载，南来临安城著名的杂技艺人有：“吴金脚、耍大头、浑身手、李赛强、一块金”等二十多人；在各种表演艺人中，也算是一支不小的队伍。

明清的杂技，除了动作技巧有所发展外，在项目上也有变化。明宪宗行乐图中有鱼跃穿圈（图版30）。从明代人所绘《三才图会》可以看到，顶竿已改为蹬梯，梯有十三层，“解妇类仰卧，翘双足以承梯，小儿作反腰，歌唱于梯上，不倾欹焉”。清代由手倒立演变而为反腰，“取幼童教之，能令

腰曲如弓，反首帖地，口衔地上物，亦名握软腰”。而由爬竿等演化的皮条、杠子，则已经类似现代竞技体操的单杠和吊环了。道光年间刊刻的杨静亭著《都门杂咏》中说，北京城中有皮条表演的艺人。其描写皮条表演的诗云：“三条杠木叉来支，中系皮条手中持，鹞子翻身鸭浮水，软中求硬力难施。”李静山的《增补都门杂咏》中，则提到北京城已有单杠表演，艺人叫田跛子，“跌（跛）腿何曾是废人，练成杠子更通神，寒鸭浮水头朝下，通体功夫在上身。”表演的单杠动作已使人有通神的感觉。据《世界体育史》载，现代器械体操创始于德国的杨氏，他被人称作“德国国民体操之父”。他在1812年创造了单杠、双杠、木马等器械。现代竞技体操的整体是由外国传入中国的，但其中部分项目却是我国固有的，尤其是杂技艺人所创造的高难度动作，以及丰富的练功经验，都成为现在竞技体操训练的宝贵财富。

一 骑射狩猎

(一) 射穿七札

我国古代发明弓箭的时间是很早的，距今二万八千年前的山西朔县峙峪人遗址，已发现有石箭头，表明那时的原始人类已开始使用弓箭了。到了新石器时代，许多遗址都发现有石箭头，表明那时弓箭已普遍地使用了。摩尔根在《古代社会》一书中，把弓箭的发明使用，作为由中级蒙昧社会向高级蒙昧社会开始过渡的一个重要标志。他说：“由于有了弓箭，猎物便成了日常食物，而打猎也成了普通的劳动部门之一了。”弓箭的使用对于上古社会的进步。

起了极大的促进作用。由于弓箭具有强大的杀伤能力，增加了人类征服自然的威力。善射的英雄受到人们的尊敬，并寄托以富有想象的希望，于是产生了“羿射九日”的神话。

羿是一个射箭的能手。他射法高明，百发百中。唐尧的时候，天上出了十个太阳，造成天下大旱，地上的庄稼都枯死了。一些凶禽猛兽也出来危害人民，什么大鹏鸟、大野猪、长蛇以及长齿、九头的怪兽，到处横行。于是唐尧派人请羿来，叫他用强弓利箭射下了天上九个太阳，解除了人间的旱情；又射死了各种危害人民的野兽，使人民得以安居乐业。大家都称赞尧的功德，举尧为天子。羿当了一个部落的首领。这个神话反映了古代人们的心理：弓箭的威力可以战胜一切自然灾害。

古代除了“羿射九日”的神话之外，还有“逢蒙学射”、“纪昌学射”的传说。

羿的射法出了名，就有许多人来跟他学射，逢蒙是羿门徒中学得最好的一个。逢蒙是个心术不正的小人，他以为除去羿，射箭英雄就数他了，是一心想把羿除掉。一天，他乘羿打猎回来，躲在树林子里，一连向羿放了十支暗箭。羿躲过了九只，等第十支箭射到喉前时，羿一低头咬住了箭镞，使逢蒙知道羿的本领确实比他高明。据《列子》书上记载：飞卫是个著名的射箭教师，纪昌投到他的门下学射。他先教纪昌练注意力，锥尖刺到眼前也不眨眼。又教他练眼力，能视小如大，视微如著。纪昌很快就掌握了射箭技术。

“逢蒙学射”和“纪昌学射”的故事，反映了我国古代很早就有了射箭教师，懂得提高身体素质和掌握技术的关系。这些故事虽说是神话和传说，却有其社会现实基础。西周时有一件铜器《静》，上面的铭文就是记载一个叫静的人，教王和官吏射箭。因为教得认真，“王锡（赐）静鞞剥（玉器）”，他使铸了一个殷作为纪念。

到了春秋、战国，射箭运动普遍开展，射箭能手也比较多了，以楚国的养由基“百步穿杨”、“射穿七札”最为出名。据《左传》记载，养由基是楚国的一员小将，在晋楚鄢陵的战役中，他一箭射死晋国的大将魏犄，遏止了晋军的进攻，受到楚共王的赏赐。楚军中另一员小将叫潘党，也是一个神射手。他不服养由基的本领，便找养由基比赛射箭。在射圃中立了靶子，站在百步之外，两人射了十箭，都是箭箭中的，分不出输赢。有人想出了个主意，在靶场边的杨树上，染红了一片叶子，两人都射这片叶子。结果，潘党没射中，养由基却一箭射中杨叶，潘党又提出第二项比赛，射胸甲。潘党叠了五层甲，一箭洞穿。养由基又增加了两层，射穿了七层胸甲。百步穿杨需要射箭的准确性，即要有足够的力量，又要有精良的器械。养由基射穿七札

的箭法，不但显示了春秋时代射箭技术的进步，同时也反映了当时社会生产力的提高。

射箭是军事作战的重要技能，为历代军事家所重视。《汉书·艺文志》记载了各种射法二十三篇，唐以后记载射法的书更多。历代以射法闻名的高手，更是层出不穷。如汉朝的李广“射石没羽”，北齐的斛律光“射落大雕”，北周的长孙晟“一箭双雕”，唐朝的薛仁贵“三箭定天山”，宋代的岳飞可以“左右手射”等等。这些英雄射手，是在广大人民群众中广泛开展射箭运动中产生的。北宋有“弓箭社”的组织，蒙古、女真等少数民族。“忙则农耕，闲则射猎”。都说明射箭在我国有广泛的群众基础。

（二）造父学御

在奴隶制社会中，射和御是联系在一起的，因为那时的打仗是用战车，在四马拉的战车上有三个甲士，中间的是驭手，左面的是弓箭手，右面的是戈矛手。甲士多是由奴隶主担任，所以在奴隶主的教育中就规定，有礼、乐、射、御、书、数六艺。御和射都是奴隶主必修的教育课程。

驭车是一项很复杂的技术，既要灵敏和机智，又要有相当大的臂腕力量，才能使六辔在手，指挥如意。据《穆天子传》记载，西周时驭车技术最高的是造父，他是周穆王的车夫。周穆王是一个喜欢游历的君王，他坐着一辆八匹马拉的车子，由造父驾驭，周游了天下的名山大川。

造父能成为一个有名的驭手，是经过名师泰豆氏的指点，并经过勤学苦练得来的，《列子》书上说，泰豆氏是一位有名的驾驭教师，造父不远千里来投泰豆氏门下学御，但泰豆氏并未教他如何驯马，如何赶车，却教他在梅花桩之间穿来穿去：梅花桩之间仅可容身，稍一不慎就碰得皮破脸肿。造父坚持按照师父的指点去做，经过勤学苦练，可以在木桩之间自由来往了。泰豆氏看了造父的进步，很为高兴，他告诉造父说，赶车子就是要心手合一，眼睛不看马却能知道马奔驰的情形；手里握着六根辔头，心里想到那里，手中的辔头就按心里想的指挥，这叫得心应手，只有这样，才能成为一个好驭手。

据《韩非子》记载，王子期是战国初年著名的驭手教师。赵襄子请他教驭车，学了一年，赵襄子自以为把王子期的驭车本领都学会了，便选了上好的马和车与王子期比赛，结果却是王子期赢了。赵襄子以为车夫套错了马，便和王子期换了车马再次比赛，结果还是王子期赢了。于是赵襄子勃然大怒，责备王子期不该把驭车技术留一手。王子期答道：驭车技术，臣已经毫无保留地教给君主了，只是在运用上君不如臣罢了。还说，车的速度是靠马来驾驶的，驭手要善于使马尽其力，君王不照顾马力，一心按照自己的意志争先奔驰，所以失败了。

赵襄子和王子期赛车的故事，说明了战国时期社会上已有了赛车活动。战国初年，车战战术废弃了，驭车便由战斗的技能演变为社会的娱乐活动。这种活动不仅在赵国贵族中极为盛行，在齐国也是这样，而且还伴随着赌博，一次下千金的赌注。

齐国的大将田忌经常输给齐王。后来他用了孙臧的计谋，即“以君之下驷与彼上驷，取君上驷与彼中驷，取君中驷与彼下驷”的优选法。田忌用下等马同齐王的上等马赛，输了；用上等马与齐王的中等马赛，赢了；用中等马与齐王下等马赛，又赢了。结果以二比一赢了齐王千金。

随着战车的军事价值的降低和骑马的方便，驭车逐步在社会上消失了。

（三）帝王的狩猎

在战国之前，狩猎是军事大典，为练兵的综合演习，《史记·魏公子列传》记载了这样一个故事，赵国在边境上集结了大批的军队。魏王以为是赵军要进攻魏国，便要调兵遣将以为防备。魏公子无忌的情报灵通，得知是赵王狩猎，这才免去了一场惊慌。一个诸侯王的狩猎就和打仗一样，说明了其规模之大，随着军事战术的变化，狩猎不再作为阅军的大典，而成为帝王的娱乐。汉武帝刘彻是最喜欢狩猎的，“以驰逐野兽为乐”。他的文臣枚乘在《七发》中描述狩猎娱乐的情景说：在风和日暖的春天，乘着轻快的马车，带着华丽的弓箭，白刃闪光，旌旗蔽日。

奔驰在山林草原之间；战马嘶鸣，飞箭如雨，武士拿着刀剑奔走呐喊：连最凶猛的禽兽见了，也为之心惊肉颤，经过一番追逐鏖战，猎获物把后车装满。日暮天黑，山林深处举行盛大的庆宴，篝火烧烤的野味喷香，大碗的美酒斟满，歌舞欢乐之后是沉醉的酣眠。

以狩猎为乐，在唐代皇族之中最为盛行，唐高祖李渊统一天下之后，每年都要举行一、二次大的狩猎。唐太宗李世民在狩猎中亲手刺死“犯驾”的野猪，称之为“天策上将击贼”。李世民的弟弟齐王元吉宣称：“我宁三日不食，不可一日不猎。”唐玄宗要在禾苗盛长的夏季出猎，府司马卧在他的马前进谏：“今农在田，陛下何得非时以损下人！”唐敬宗夜猎回来肆虐下人，为打球将所杀。1971年陕西省发掘唐章怀太子李贤墓，发现墓道壁画中有一幅《狩猎出行图》。整个画面有四、五十骑，旗帜招展，骏马奔腾，显示了唐代贵族狩猎场面的热烈壮观。

清王室起于我国北方的长白山麓，世以狩猎作为练武和谋生的手段，“无辐耕猎，有亭征调”。后来，为了防止八旗军贪图安逸，荒废骑射，清王室恢复了古代狩猎阅军制度。不过这时不是用的射驭，而是骑射。特别是康熙、乾隆两朝，更为重视狩猎，每年都要进行一至二次大的狩猎活动，据《东华录》记载，康熙二十二年开辟了热河木兰围场，把木兰秋狝定作一项大典，集蒙古各部在木兰围猎并进行塞宴，康熙曾告诉他的臣下说：“有人谓朕塞外行围，劳苦军士，不知承平日久，岂可遂忘武备！军旅数兴，师武臣力，克底有功，此皆勤于训练之故也。”康熙把几次平定叛乱的功绩，归功于围猎训练之勤，这说明他本人确是从练武出发进行狩猎的，康熙晚年曾对他的近臣说：“朕自幼至老，凡用鸟枪、弓矢获虎一百三十五只，熊二十、豹二十五、猓猓十、麋鹿十四、狼九十六、野猪一百三十二，哨获之鹿凡数百，其余射获诸兽，不胜计矣。”乾隆时还能保持“皆因田猎以讲武事”，其后的几个帝王便把木兰围场作为避暑娱乐之地了。咸丰爱新觉罗奕訢，竟借木兰秋狝之名，逃离京城，放弃对英法联军的抵抗，这与木兰秋狝的本意更背道而驰。

（四）文人的骑射

我国古代，自战国时赵武灵王胡服骑射开始建立骑兵以后。骑射代替了车射，成为作战的重要技能。在秦始皇陵的大规模兵马俑中，骑士涌占了很大的部分。汉画像石的图象中有马术表演（图版 31、32），说明了当时骑马技术已十分熟练。李广因能在两马之间腾越乘骑，被誉为“飞将军”。嘉峪

关北魏画像砖（图版 33），敦煌石窟壁画，西安出土的唐狩猎纹铜镜（图版 34），唐李贤墓壁画《狩猎出行图》（图版 35），新疆出土的唐骑射纹印花绢（图版 36），都有骑射的图象。自唐代开设武举之科，把骑射作为考试内容之后，历代的武举科目都重视骑射，辽、金、元朝贵族起于游牧为生的民族，“世以骑射相传”：清王室的八旗兵是“以弓马定天下”。故宫博物院藏辽陈及之绘《便桥会盟图》（图二七），广东省博物馆藏明张穆绘《郊猎图卷》（图版 37），清代宫廷画家郎世宁绘《射猎图》和《马术图》（图版 38、39），反映了明、清王朝对骑射的重视。骑射在我国各民族中都有悠久的传统，甚至在我国汉、唐、宋各代文人中也不乏骑射的高手。

三曹是建安文学的领袖，曹操和曹丕都精于骑射。据《魏略》记载：曹操“才力过人，手射飞鸟，躬擒猛兽，尝于南皮一日射雉获六十三头。”曹丕在《典论·自叙》中说：“余六岁知射，八岁而能骑射矣。建安十年，与族兄子丹猎于邺西，终日手获獐鹿九，雉兔三十，尚书荀彧言：‘闻君善左右射，此实难能。’”曹植在《名都篇》中说：“揽弓捷鸣镝，长驱上南山，左挽因右发，一纵两禽连。”这虽不一定是写他自己，但他一定会骑射，不然也不会有如此细致的描述。

李白是唐代的浪漫大诗人。他在《赠宣城宇文太守兼呈崔侍御》一诗中，自诩是“一射两虎穿，转背落双鸢”。虽不无夸张，但善于骑射应是事实。郭沫若在《李白与杜甫》一书中说：“他（李白）喜欢骑马射箭、击剑、蹴球，喜欢打猎。”

杜甫是唐代的诗圣，虽然醉心于“语不惊人死不休”，但并不是书呆子。他青年时期也是一个骑射的高手，曾和他的好朋友苏源明“春歌丛台上，冬猎青丘旁。呼鹰皂枥林，逐兽云雪冈。”杜甫在打猎中“射飞曾纵鞚，引臂落鸢鷂”。一箭射下了飞鸟，不经过长期练习是没有这样好的箭法的。

苏东坡是北宋的大文学家，他的文、词、书法都自成一家，他也善于骑射。他在《密州出猎》一词中说：“老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍，锦帽貂裘，千骑卷平冈。会挽雕弓如满月，西北望，射天狼。”

南宋爱国词人辛弃疾，二十三岁时，“率精骑五十，突袭金营，勇擒叛将张安国！疾驰南渡，献俘行在。”晚年他在回忆自己这段经历时，写下了《鹧鸪天》一词。词曰：“壮岁旌旗拥万夫，锦檐突骑渡江初。燕兵夜娖银胡，汉箭朝飞金仆姑。”

陆游也是南宋的爱国诗人。他一生写了上万首诗词，也喜爱打球、击剑，还精于骑射。他有不少描述骑射狩猎的诗，如“壮年一箭落双雕”：“去年射虎南山秋，夜归急雪满貂裘”；“霜无饮酒骑马出，驰猎蹴蹋川原秋”；“南山射虎浸豪雄，投老还乡一秃翁”。这些诗句，说明他是善于骑射的。

明清以后，文人喜爱体育活动的人少了，能精于骑射的人更寥寥无几了。

—— 游泳和滑冰

(一) 弄潮儿和水秋千

游泳是人类向大自然作斗争并获取生活资料的一种技能。在原始社会的渔猎时代，人类就已经掌握了游泳技能。我国古代最早的诗歌集《诗经》上就有描述游泳的诗句：“就其深矣，方之舟之。就其浅矣，泳之游之。”春秋战国时期，留下的许多史料，都提到了游泳。如《庄子》：“夫水行不避蛟龙者，渔夫之勇也。”《列子》载：“孔子观于吕梁，悬水三十仞，流沫三十里，鼃鼃鱼鳖之所不能游也，见一丈夫游之。”“白公问曰：‘若以石投水何如？’孔子曰：‘吴之善泅者能取之’”。《晏子春秋》还记载，齐国的勇士古冶子，“潜行，逆流百步，顺流九里，得鼃而杀之”。这些史料都说明，在春秋战国时期，民间已有根高超的游泳技术，可以渡过鱼鳖不能游的急流，可以潜入水底取石，可以杀死水中的鼃鼃。

现藏故宫博物院战国时期的一只铜壶，壶上纹饰《宴乐渔猎攻战图》（图二八）中有人鱼共游。人的游泳姿势协调自然，类似现在的自由泳姿势。西汉人刘安辑的《淮南子》一书中说，游泳是“以足蹶，以手划”。蹶就是用脚打水，划就是用手划水。说明当时的游泳已经注意了手脚配合。《晋书·周处传》记载：“（周）处入水中，经三日夜，杀蛟而还。”这说明晋朝时候已经有人可以在水中长时间地游泳了。

宋代文学家苏轼，写了一篇《日喻》，提出了人类的许多知识本领都是来源于实践。他说：“南方有没人，日与水居之，七岁而能涉，十岁而能浮，十五岁而能没矣。日与水居，则十五而得其道，生不识水，则强壮见舟而畏之。”苏轼用浅显的道理说明了，宋代的没人是居住在近水环境中，逐步适应水性而掌握了游泳技术的。

唐代的诗人李益，写了一首著名的五言诗：“嫁与瞿塘贾，朝朝误妾期：早知潮有汛，嫁与弄潮儿。”一个寂寞的商人弃妇，愿意嫁给在江海大潮中游泳的好手，这说明，在唐代社会上已经有了弄潮活动：而且人们对弄潮的游泳好手怀有敬佩的心情。隋唐时弄潮活动的情况，史料上记载较少；在敦煌莫高窟壁画中，有隋代和北魏绘游泳的图象（图版 40、41）。这些图像，虽说是描述佛教内容的传说故事，而不是写实画，但就图象中有关游泳的形象，却是这时的画家们在现实生活中所见所闻的创作，有一定的现实意义。而宋代写钱塘江弄潮的诗文就较多了，而且描述颇详。吴自牧《武林旧事》：“浙江之潮，天下之伟观也。自既望以至十八日为最盛。方其远出海门，仅如银线；既而渐近，则玉城雪岭，际天而来，大声如雷霆，震撼激射，吞天沃日，势极雄豪。”在这“际天而来”，“吞天沃日”的潮水中，“吴儿善泅者数百，皆披发文身，手持十幅大彩旗，争先鼓勇，溯迎而上，出没于鲸波万仞之中，腾身百变，而旗尾略不沾湿。”这种高超的游泳技术，勇敢无畏的精神，确实值得钦佩。宋代的一些文人在看了弄潮表演之后，也为之怵目惊心，许多年之后回忆起来还有余悸。”吴儿不伯蛟龙怒，风波平步，看红旗惊飞，跳鱼直上，蹴踏浪花舞。”这是南宋词人辛弃疾的观潮感受。“长忆观潮，满廓人争江上望，来疑沧海尽成空，万面鼓声中。弄潮儿向涛头立，手把红旗旗不湿，别来几回梦中看，梦觉心尚寒。”

这是北宋词人潘阆观潮后留下的深刻印象。

钱塘江弄潮活动在宋代是高潮，明清时期，关于弄潮的记载不多，但在

西藏地区扎什伦布寺壁画中却有游泳图象（图二九）。在南宋人写的《武林旧事》、《梦粱录》中还记载了弄潮好手的名字和他们的表演情况：“市井弄水人有如僧儿、留住等百余人，皆手持十幅彩旗，踏浪争雄，直至海门迎潮。”在游泳史的英雄榜上，应该写上僧儿、留住的姓名。

在北宋，皇家每年还举行游泳比赛。据《宋史·礼志》记载，皇帝在金明池检阅水军的时候，“掷银瓿于波间，令人泅波取之”。去取银瓿的当然不会是一个人，而是若干人争取，这自然就是游泳比赛了。

踏混木、水傀儡、水百戏等，也是宋代的水上运动。北宋汴京城和南宋临安城，都有专门从事这种表演的艺人。踏混木究竟是怎样的活动，还需进一步研究。有人说是类似现在的冲板运动，在水中“踏木而行”。孟元老写的《东京梦华录》中说：水傀儡是在船上表演的杂技，“近殿水中，横列四彩舟，上有诸军百戏，继有木偶、筑球、舞旋之类，亦各念致语唱和作乐而已，谓之水傀儡。”水百戏就是“水秋千”。关于水秋千，该书中也有记载：“又有两画船，上立秋千，船尾百戏人上竿，左右军院虞侯监教鼓笛相和，又一人上蹴秋千，将架（荡）平，筋斗掷身入水，谓之水秋千。”这种水秋千类似现在的跳水，但不是用跳板，而是用秋千板。在船头设秋千架，将秋千荡高到与架平，翻筋斗入水。这种水秋千跳水比跳板跳水的难度更大，因为秋千荡平只是一瞬间的事情，如果没有适时跳离，它就会往回荡，再脱手跳离就很危险了。这种高超的跳水表演，每年只一次。它和龙舟竞赛在同一天进行。每逢这天，连皇宫中的宫女都登楼上阁，撩开门窗上的珠帘，尽情观赏。宋人王珪有一首《宫词》，就是专门描写这一情景的：“内人稀见水秋千，争擘珠帘帐殿前，第一锦标谁夺得，右军输却小龙船。”

（二）往来冰上走如风

我国北方的少数民族，生活在寒冷地区，很早就开展了滑雪、滑冰活动。《隋书》载：“北室韦，气候寒冷，地多积雪，惧陷坑井，骑木而行。”《新唐书》载：“拔野古，产良马，俗嗜猎射，乘木逐鹿冰上。”又载：“黠戛斯，地当北白山之旁，俗乘木马驰冰上，以板藉足，屈木支腋，蹴辄百步。”这里说的骑木、乘木、乘木马，都是指的滑冰雪。

清王室祖先世居长白山，狩猎是他们生活来源的一部分。所以他们不仅长于骑射，而且也长于滑雪滑冰，并用之于战斗。清太祖努尔哈赤的大将费古烈，曾靠滑冰“日夜行七百里”，战胜敌军。清王室入主中原以后，还保持了以滑冰作为训练部队的内容，每年在太液池进行一次滑冰检阅。据《日下旧闻考》记载：“太液池冬月表演冰嬉，习劳行赏，以阅武事，而修国俗。”乾隆帝爱新觉罗弘历的《冰嬉诗》也说，“冰嬉仍寓诘戎行”。这都是说清王室曾经以滑冰作为军事训练项目之一，太液池的冰嬉就是保持了这种训练制度。但是山海关以内的天气，并不太寒冷，作战也用不着滑冰，所以清王室一年一度的太液池冰嬉，实际上是一种娱乐活动了。现藏故宫博物院的乾隆时画苑画师张为邦、姚文瀚、福隆安等合绘的《冰嬉图》（图版42），是一幅极为珍贵的文物，其主要画面所显示的是花样滑冰和冰上杂技。花样滑冰的动作有大蝎子、金鸡独立、哪吒探海、双飞燕、千舢坠等，杂技滑冰有射箭、爬竿、翻杠子、飞叉、耍刀、使棒、弄幡等，并在竿上、杠上、肩上、臂上表演倒立或扯旗等动作。

清代的冰嬉仅限于王室的嫡系部队八旗兵。清《文献通考》载：“冰嬉，

每年十月，咨八旗及前锋统领、护军统领等处，每旗照定数各挑选善走冰者二百名，内务府预备冰鞋、行头等项。至冬至后，皇帝到瀛台等处，看表演冰戏，按八旗各色依次走冰。”每旗选二百名代表，加上前锋及护军统领，共是二千名人员，这场面是相当热烈的。清代的滑冰已开始用冰鞋，并有单刀、双刀之分。富察敦崇著《燕京岁时记》中说：“国俗有冰嬉者，牢鞋用韦，底合双齿使啣凌而不踣焉，或践铁如刀使践冰而步逾疾焉。”双齿的冰刀取其稳固，单齿的冰刀取其速度决。花样滑冰及杂技滑冰，是按动作难度、技术熟练程度来评等奖励的。”表演毕，头等三名赏银十两，二等三名赏银八两，三等三名赏银六两，其余兵丁各赏银四两。”

除去花样滑冰之外，也举行速度滑冰，据潘荣陛《帝京岁时纪胜》载：“太液池之五龙亭前，中海之水云榭前，寒冬冰冻。

冰上滑擦者所著之履皆有铁齿，流行冰上如星驶电掣，争先夺标取胜，名曰溜冰。”速度滑冰争标的办法是：“二三里外树大纛，众兵成列。驾即御冰床鸣一炮，树大纛，处亦鸣一炮应之，于是众兵驰而至，御前侍卫立冰上，抢等者驰近御座，至有先后，分头等、二等，赏各有差。”

清代还创造了冰上足球，是滑冰和踢球相结合的一种运动。据潘荣陛《帝京岁时纪胜》记载：“冰上作蹴鞠之戏，每队数十人，分位而立之，以革为球，掷于空中，俟其将坠，群起而争之，以得者为胜。或此队之人将得，则波队之人蹴之令远，欢腾驰逐，以便捷勇敢为能。”这种冰上足球，没有什么规则方法，只是以“得者为胜”，所以不能引起人的兴趣，没有得到广泛的开展。

清代还有一种“打滑挞”活动，它是由高向下滑冰的活动。

“禁中冬月打滑挞，先汲水冰山，高三四丈，莹滑无比，使勇健者著带猪皮履，其滑更甚，从顶上一一直挺立而下，以到地不仆者为胜。”这种活动亦只见于宫廷的记载，没有得到广泛的开展。

滑冰运动简单易行，在民间得到了发展。宝竹坡的《偶斋诗草》载：“朔风卷地河水冻，新冰一片如砥平，何人冒寒作冰戏……年结队嬉郊坰。”这说明城郊滑冰的人很喜欢这项活动，年年结队而来。又《北京竹枝词》中，有一首描写初学滑冰摔倒的诗：“往来冰上走如风，鞋底钢条制造工，跌倒人前成一笑，头南脚北手西东。”语虽嘲谑，但反映了人们学习滑冰的热情。

一二 民间体育

(一) 拔河兆丰年

拔河，古代也叫牵钩或拖钩。据《隋书·地理志》记载，这种活动起源于春秋时期。楚国和吴国对抗，两国都是在水网地区用战船作战。楚将模仿水运拖船的背纤动作：用一条大箴缆，上系数百个小索，相相对挽，以练气力，所以叫作牵钩。这种游戏流传下来，在南郡（今湖南省境内）、襄阳（今湖北省境内）两郡最为盛行。到了隋唐时期，便由大箴缆改用大麻绳。封演所著《封氏闻见记》中说：“拔河古用箴缆，今则以大麻绳，长四五十丈，两头分系小索数百挂于胸前，分二朋两相齐挽。当大绳之中，立大旗为界，震鼓叫噪，使相牵引，以却者为赢。”湖南湖北盛行这种活动，是因为“俗传以此厌胜，用致丰穰。”（《隋书·地理志》）即用以求丰年，实际上这也是农闲时的一种娱乐活动。拔河比赛的规模比较大，每次都有几百人参加，加上几千名观众，擂鼓呐喊动威，“群噪歌谣，震惊远近”。统治阶级列人民的这种活动深以为虑，恐由此酿成祸乱。南朝梁简文帝萧纲就曾下令禁止过。但由于人民喜欢这种活动，朝廷命令是禁止不了的，拔河活动在民间依旧十分盛行。

到了唐代，拔河活动便由民间传入长安城，也传入宫廷之中。据《封氏闻见记》记载，唐玄宗李隆基在长安城曾组织了一次有一千多人参加的拔河比赛，“喧呼动地”，不仅使长安城的市民看了为之震惊，就是当时在长安城的“外国客”见了，也“莫不震惊”。唐玄宗自己写诗叙述这次拔河比赛的盛况是：“壮徒恒鼓勇，拔拒抵长河。欲练英雄志，须明胜负多。噪齐山岌岌，气作水腾波。预期年岁稔，先此乐时和。”唐玄宗的大臣张说也作诗奉和：“今岁好拖钩，横街敞御楼。长绳系日住，贯索挽河流。斗力频催鼓，争都更上筹。看来百种戏，天意在宜秋。”这两首诗对当时拔河比赛的气势作了很好的描写，并指明举行这种大规模的拔河比赛是为了祈求丰岁。但实际上在唐代首都举行有一千多人参加的气壮山河的比赛，是具有极大的政治意义的。唐玄宗的文臣薛胜在《拔河赋》中透露了唐玄宗的真实意图：“皇帝大夸胡人，以八方平泰，百戏繁会，令壮士千人分为两队，名曰拔河于内，实耀武于外。”体育比赛的气势自古以来就是显示国力盛衰的一种方式。

唐代的民间拔河，多是男子参加；而唐中宗李显在皇宫中组织的拔河比赛，却让宫女参加。《资治通鉴》载：景龙三年（709），李显让几百名宫女在玄武门外拔河。赛完之后，又让她们去游宫市，结果几百名宫女都乘机逃跑了。

唐中宗李显是一个喜欢看体育表演的皇帝，他组织过吐蕃马球队与唐贵族马球队的比赛，又组织过宫女拔河比赛，还组织了官僚贵族的拔河比赛。

《封氏闻见记》上说：在景龙二年的清明节，唐中宗正在宫内梨园亭子球场看宫女们拔河，朝中的大臣进宫来贺节。唐中宗看拔河正在兴头上，便说：“你们来得正好，也来比赛一场，预祝今岁丰收。”大臣们当然不好推辞。韦皇后当场指定：中书、门下省的三位大臣和五位将军是一队，尚书省七位大臣和两位驸马为一队。中书令萧元忠见自己这一队不但是少了一人，而且老头子也多。便跪下启奏道：“小臣这一队，力量差得很呢！”安乐公主是唐中宗的爱女，她的驸马武延秀也参加了比赛。她当然是护着丈夫这一边，便插嘴说：“你们这边有五个将军，都是练过武的，力气大着哩！”唐中宗

连忙点头说：“人虽少一个，力量并不弱。”萧元忠无奈，只好遵旨比赛。大臣们都脱去了长衣，系紧腰带，来到场子中间。宫监们早摆好了绳子、旗鼓，宫女和太监分成两队呐喊助威。一声鼓响，两边齐力拉绳。开始时双方还坚持了一会，怎奈武延秀这一队多了一个人，又都年轻，一声吆喝，一下子把绳子拉过去三四尺，几个将军随着绳子向前踉跄了几步。唐休璟、韦巨源都是六十开外的人了，手脚很不灵活，随着绳子向前一下子仆倒在地，好一会爬不起来。唐中宗、韦皇后和宫女们看了都哈哈大笑，安乐公主笑得眼泪都流出来了。

唐以后，拔河活动在民间广泛开展：但像唐朝这样大规模的并有朝臣参加的比赛，却很少见于史料记载了。

（二）绿杨深处系秋千

关于秋千的起源，古代有两种不同的传说。高承《事物纪原》载：秋千本是北方少数民族“山戎之戏”。因为他们“爱习轻之态，每至寒食为之。自齐桓公北伐山戎，此戏始传入中国”。高无际《秋千赋》载：“秋千者，千秋也。汉武帝祈千秋之寿，故后宫多秋千之戏。”从上述两种传说可知，秋千起源于少数民族，春秋时期传入中原地区；到了汉代进入宫廷之中。这样看似较合理。直到现在，秋千仍盛行于北方少数民族地区，是少数民族运动会中的竞技项目之一。

秋千活动的形式有好几种：一种是荡秋千，即“植木为架，上系两绳，下拴横板，人立于板上”，作钟摆式的摆动。一种是纺车秋千，即“植两柱于地，柱端各开一孔以容横木，横木左右端各凿交错之孔，贯四木于孔，令呈辐射状，垂绳于下，以架坐板。”游戏时坐四人，先由他人助之转动，然后利用惯性反复起落，如纺车之转动。还有一种磨秋千，即“中立一柱，其顶有轴，上系四绳，绳末各有一环”。四人各抓一个环子，绕住旋转以为戏。另有一种是磨担秋千，有点类似跷跷板的旋转游戏，即“竖长柱，设横木，左右各坐一人，以互落互起为戏”。

我国古代的中原地区大都是荡秋千。南北朝时宗懔著《荆楚岁时记》中说：“春时，悬长绳于高木，士女衣彩服坐于其上而推引之，名曰打秋千。”到了唐代，荡秋千是寒食节的活动内容之一，在民间和富廷都开展得较为广泛。王维有《寒食城东即事》诗：“蹴鞠屡过飞鸟上，秋千竟出垂杨里。”杜甫《清明》诗：“十年蹴鞠将雏远，万里秋千习俗同？”王建《秋千词》：“长长丝绳紫复碧，袅袅横枝高百尺，少年儿童重秋千，双手向空如鸟翼。”这些诗句说明了唐代的荡秋千活动，流传地区很广，并受到少年儿童的喜爱。

唐朝宫中也盛行荡秋千游戏，并有了一个美妙的雅号“半仙之戏”。《开元天宝遗事》中说：“天宝，宫中至寒食节，竞竖秋千，令宫嫔荡之，呼为半仙之戏，都下士民因而呼之。”

宋代的荡秋千活动仍是妇女在寒食节的游戏。宋人诗词中对此描写甚多。欧阳修有一首《越溪春》：“三月十三日寒食，春色遍天涯。越溪阆苑繁华地，傍禁垣珠翠烟霞，红粉墙头，秋千影里，临水人家。”陆游的诗中也说：“路入梁州似掌平，秋千蹴鞠趁清明”；“蹴鞠墙东一市哗，秋千楼外两旗斜”。《东京梦华录》载：汴京城的清明节，“举目则秋千巧笑”。这说明秋千活动在宋代民间开展得广泛。

明代的妇女也很喜爱荡秋千活动。王圻编的《三才图会》中就有妇女荡

秋千图(图三)。被称为明代社会百科全书的小说《金瓶梅》中有一段描写妇女荡秋千的情景：“话说灯节已过，又早清阴将至。吴月娘在花园中扎了一架秋千，率众姊妹游戏以消春困。先由月娘与孟玉楼打了一回，下来教李瓶儿与潘金莲打，然后玉萧和蕙莲两个打立秋千。这蕙莲手挽丝绳，身子站的直屡屡的，脚踩定下边画板，也不用人推送，那秋千飞起在半天云里，然后忽地飞将下来，端的好像飞仙一般，甚可人爱。月娘看见，对玉楼、李瓶儿说：‘你看媳妇子，她倒会打。’”《金瓶梅》的作者描写的人物个性十分准确。当仆妇的意莲，由于经常参加劳动，荡秋千的动作就比那些“太太”、“小姐”们高明。

清代李声振所写的《百戏竹枝词》中，有一首《秋千架》：“半仙之戏，无处无之。仕女春图，此为第一。近有二女对舞者。日影垂杨舞半仙，御凤图画两婵娟；飘红曳绿浑闲亭，蹴损湘钩剧可怜。”潘荣陛《帝京岁时纪胜》中载：“每于新正元旦至十六日，宝马香车游士女，白塔寺打秋千者，不一而足。”从古到今，荡秋千一直是妇女喜爱的活动。

(三) 杨柳儿死，踢毽子

毽子在古籍中也写作键子、箭子、子、或蹀。踢毽子源出于足球。宋代高承著《事物纪原》中说：“今时小儿以铅锡为钱，装以鸡羽，呼为箭子。三五成群走踢，有里外廉、拖、耸膝、突肚、佛顶珠、剪刀、拐子名称，亦蹴鞠之遗意也。”踢毽子的许多花样动作，正是由自打场户的足球踢法演变而来。所谓里外廉、拖枪、耸膝、突肚等动作，在我国古代的自打场户足球踢法中都有，并由这些动作交错组成“套数家门，凡百十种”。

我国最早记载有踢毽子活动的书是唐代释道宣所写的《高僧传》。该书载“沙门慧光年方十二，在天街井栏上反踢蹀，一连五百，众人喧竞，异而观之。佛陀因见怪曰：‘此小儿世戏有工。’”反踢就是拐子。站在井栏之上能连续踢五百个拐子，足见其技术的熟练。而佛陀称踢毽子为“世戏”，可见在隋唐时期，踢毽子已是社会上较为普遍的一项体育活动的了。

宋代的踢毽子活动得到更进一步的发展。“今时小儿，三五成群走踢。”（《事物纪原》）《武林旧事》载：临安城小经纪的手工业中，有“毽子、象棋、弹弓”等作坊；“每一事率数十人，各专著以为衣食之地。”由此可见当时买毽子的人不少，也可以想见踢毽子活动的普遍。

踢毽子，运动量由自己掌握，可大可小，所以男女老少均宜参加。高承说宋代的小儿喜欢踢毽子。清代李声振在《百戏竹枝词》中更描写妇女踢毽子的乐趣：“缚雉毛钱眼上，数人更翻踢之，名曰‘撵花’，幼女之戏也。踢时则脱裙裳以为便。青泉万选雉朝飞，闲蹴鸾趁短衣：忘却玉弓相笑倦，撵花日夕未曾归。”清初词人陈维崧咏妇女踢毽子：“盈盈态，讶妙逾蹴鞠，巧甚弹棋。”作为妇女闺中消闲的体育活动，踢毽子确实比踢球、下弹棋更为合适。皇宫中的宫女们也极好踢毽子。光绪帝的瑾妃就是一个踢毽子的能手。

我国许多民间体育活动，都具有季节性的特点，踢毽子一般是在冬季进行的。明代刘侗《帝京景物略》记，北京儿童季节性活动的民谣有：“杨柳儿活，抽陀螺；杨柳儿青，放空钟；杨柳儿死，踢毽子。”说明在杨柳树落尽叶子的时候，气温最适宜于踢毽子活动。这在我国南北地区都是相同的。清屈大均《广东新语》载，广州每逢元宵节，“昼则踢毽五仙观。毽有大小，

其踢大毬者市井入，踢小毬者豪贵子。”

屈大均说的“市井入”，就是靠表演踢毬子为生的艺人。这种踢毬子艺人，在清代的北京城中也有。潘荣陛《帝京岁时纪胜》载：“都门有专艺踢毬子者，手舞足蹈，不少停息，若首若面，若背若胸，团转相击，随其高下，动合机宜，不致坠落，亦博戏中之绝技矣。”用全身各处触击毬子，“动台机宜，不致坠落”，表现了很高的控制毬子能力。踢毬子表演不仅有单人的，还有双人的合作表演。清代无名氏《燕台口号一百首》记：“琉璃厂有踢毬子者，两人互接不坠。”其表演的动作是，“内外拖鎗佛顶珠，一身环绕两人俱”。普及和提高是体育开展的两条腿。从表演艺人的高超技艺，也可推知踢毬子活动在我国民间开展得也是很广泛的。

（四）龙舟竞渡夺锦标

我国古代关于龙舟的起源，有一个美好的传说，即是为了拯救爱国诗人屈原。南朝宗懔《荆楚岁时记》载：“五月五日竞渡，俗谓是屈原死汨罗日，伤其死所，故命舟楫以拯之。”《隋书·地理志》也说：“屈原以五月望日赴汨罗。土人追至洞庭，不见。湖大船小，莫得济者，乃歌曰：‘何由得渡？’因而鼓棹争归，竞会亭上，习以传统，为竞渡之戏。”无论是“拯溺看”的船，还是“争归”的船，都用不着象龙舟竞渡时那样击鼓，也用不着改装船头和船身。按“拯屈”之说起于楚地。而据《曹娥碑》记载，东吴一带的竞渡是纪念含冤而死的伍子胥。贵州人民传说五月竞渡则是纪念一个杀死青龙的老人。云南傣族人民传说竞渡龙舟，又是纪念前代英雄岩红富。凡此种种传说，都给龙舟竞渡增添了浪漫的色彩。

实际上龙舟竞渡的起源，应是一种宗教性的娱乐活动。《淮南子》：“龙舟鹢首，浮吹以娱。”即是“龙舟鹢首悦河伯，浮吹枹鼓娱雷神”。把船装扮成龙的模样，敲打着锣鼓在湖上划行，是祭祀河伯和雷神，取悦他们，祈求他们保佑丰收和平安。人民在这种娱神活动中，自身也得到娱乐。考古工作者在云南石寨山发现的汉代铜鼓，上面就有划船竞渡的图象（图版 43），说明至迟在汉代已有了龙舟竞渡。

龙舟竞渡选择在五月五日，是因为这个时间正是我国南方插秧之后的农闲季节。贵州省苗族的龙舟竞渡歌中有这样的歌词：“龙舟佳节啊，过得好欢畅，禾苗点头笑，翠柳把手招。龙舟赛过后，该放下心了。种田都丰收，年年都欢笑。”这说明龙舟竞渡是一种农闲时的娱乐活动。

隋唐时期，江南地区举行的龙舟竞渡，是十分热闹的。《隋书》描述：“迅楫齐驰，棹歌乱响，喧振水陆，观者如云。”唐人张建封的《竞渡歌》说：“鼓声三下红旗开，两龙跃出浮水来；鼓声渐急标渐近，两龙望标目如瞬；坡上人呼霹雳惊，竿头彩挂虹霓晕。”《杭州府志》描述观竞渡说：“五月端午，各至河岸湖上以观竞渡，龙舟多至数十艘，岸上人如蚁。”可见龙舟竞渡不仅是竞赛者的一种娱乐，观看的群众也同样享受到乐趣。“坡上人呼”，“喧振水陆”，“观者如蚁”，此情此景，确实热烈动人。

《竞渡歌》的“鼓声渐急标渐近”、“竿头彩挂虹霓晕”之句。说明了唐代的龙舟竞渡以寺标为胜。《东京梦华录》中对于宋代竞渡夺标和标竿的设置都有详细的描写：“诸船皆列五殿之东面，对水殿排成行列，则有小舟一军校执一竿，上挂以锦彩银碗之类，谓之‘标竿’，插在近殿水中。又见旗招之，则两行舟鸣鼓并进，捷者得标，则山呼拜舞。并虎头船之类，各三

次争标而上。”锦彩银碗等奖品挂在标竿之上，龙舟竞渡以夺得锦标为胜利，这就是现在锦标一词的来源。

唐以前的龙舟竞渡普遍开展于江南水网地区。唐以后便逐渐北移，随着帝都而流传于黄河流域。《新唐书·本纪》载：穆宗、敬宗都多次“观竞渡于鱼藻宫”。鱼藻宫在长安城，可见唐代的长安城已经开展了龙舟竞渡。宋代建都汴京城（今河南开封市），凿金明池以练水军，在金明池中也开展龙舟竞渡活动。宋画家张择端绘有《金明池夺标图》，元人王振鹏也绘有《龙舟夺标图》（图版44），反映宋元的首都都有龙舟竞渡活动。明成祖迁都北京，五月端午龙舟竞渡活动的习俗也传到了北京。明孝宗的礼部尚书吴宽在《端午节皇上宴致语》一诗中咏道：“欣逢佳节睹宸游，万岁山前御气浮：赤骠追风过上苑，黄龙戏水在中流。”阴人沈德符在《万历野获编》中还说：“端阳节，内廷自龙舟之外，则修射柳故事。”清王室是东北的少数民族，进入北京之后，也沿袭龙舟竞渡习俗。《清稗类抄》记：“乾隆初，高宗于端午日命内侍习竞渡于福海，画船箫鼓，飞龙鹤首，络绎于波浪间，颇有江乡竞渡之意。”清人李声振在《百戏竹枝词》中说：“龙舟，舟作龙形，上设彩幡，置箫鼓为乐，近津门亦有，五月演者。彩幡画鼓趁春风，鳞甲初分碧浪重；莫认蜿蜒浑似假，世人只好叶家龙。”

龙舟竞渡作为一种社会娱乐的体育项目，有极其丰富的内涵，受到历代统治者的重视和人民的喜爱，历久而不衰，直到今天，仍盛行于江南。

（五）百丈游丝放纸鸢

纸鸢又名风筝，亦名纸鹞。传说春秋时的巧匠公输般“削竹木以为鸢，成而飞之，三日不下”。这是放飞纸鸢的最早记载。

纸鸢在其早期发展中曾作过军事战争的工具。据《诚斋杂记》说，汉朝初年韩王信与陈稀勾结进行叛乱，“信谋从中起，乃作纸鸢放之，以量未央宫远近，欲穿地隧入宫中也。”这是利用纸鸢作军事测量工具。《独异志》记载，南朝的梁武帝萧衍被侯景兵困在台城之中，萧纲“缚纸鸢飞空，告急于外”。《新唐书·田悦传》载，田悦叛唐，派遣兵将围攻临洛城。城内守将张仵，“急以纸为凤鸢，高百余丈，过悦营上（送信与援军），悦使善射者射之，不能及。”萧纲和张仵都是利用纸鸢作为军事通讯工具。由于军事战争需要，纸鸢发展得很快，唐时的纸鸢已能高飞百余丈，在制作和放飞技术上已是相当的精湛了。

放纸鸢作为一种娱乐活动，唐代已有史料记载。路德延《小儿诗五十韵》，叙述了唐代各种儿童游戏，有竹马、藏钩、秋千、斗草、踢球、放纸鸢等，“折竹装泥燕，添丝放纸鸢”。唐采的《纸鸢赋》中还说：“代有游童，乐事未工，饰素纸以成鸟，象飞鸢之戾空：野鸢来迁而伴飞，都人相视而指看。”

到了宋代，放纸鸢已不只是儿童的游戏，也成为成年人的娱乐。王明清《捍麈后录》上记：宋徽宗赵佶初即位，爱好玩乐，在“禁中放纸鸢，落人间”。宋仁宗的宰相寇准的《纸鸢》诗说：“碧落秋方静，腾空力尚微。清风如可托，终共白云飞。”《武林旧事》记载，宋孝宗奉宋高宗在西湖上游乐，“时承平日久，乐与民同，凡游玩买卖，皆无所禁。至于吹弹、舞拍、投壶、蹴鞠、杂艺、水爆、风筝，不可胜数。”在广泛开展放风筝活动中，社会上便有了赌赛放风筝的人。《西湖老人繁胜录》记：南宋临安“城外有二十座瓦子，街市举放风筝轮车数椽，有极大者，多用殊红，或用黑漆，亦

有用小轮车者，多是药线，前后赌赛输赢。输者顷折三二两线，每日如此。”在社会广泛开展放风筝游戏的基础上，也有了专门扎制风筝和制作放风筝线的小手工业者。《武林旧事》记载：临安城就有卖“弹弓、鸢鸽铃、风筝、药线”的几十户人家：专业放风筝的艺人，有“周三、吕偏头”等。由此可以窥见宋代放风筝活动开展的盛况。

宋代已认识了放风筝游戏的健身作用。《续博物志》载：“今之纸鸢，引丝而上，令小儿张口望视，以泄内热。”放风筝要长时间昂首仰望，还要奔跑疾走，举臂牵引；而放风筝又多是在空气新鲜的郊外。这确是一种寓健身于游戏之中的极好活动。明、清时期的放风筝活动就有了更大的发展，不仅一般人家，就象《红楼梦》中所描写的宝玉、黛玉那样的文弱公子、小姐，也在大观园中放风筝。放风筝游戏毕竟是儿童参加的多。明清时有许多诗都是借儿童放风筝以寄意。如宋伯仁《纸鸢》诗：“弄假如真舞碧空，吹嘘全在一丝风。惟惭尺五天将近，犹在儿童掌握中。”徐文长《纸鸢图》诗：“柳条搓线絮搓棉，搓够千寻放纸鸢。消得春风多少力，带将儿辈上青天。”孔尚任《燕九竹枝词》：“结伴儿童裤褶红，手提绳索骂天公；人人夸尔春来早，欠我风筝五丈风。”

纸鸢为什么又叫风筝呢？因为“于鸢首以竹为笛，使风入竹，声如筝鸣，故名风筝”。后来由于纸鸢不常安笛，故徒有风筝之名了。李声振《百戏竹枝词》：“百丈游丝放纸鸢，芳郊三五禁烟前。风筝可惜名空好，不及雷琴张七弦。”这些诗都别有寓意，写得十分有趣。

（六）击壤以为戏乐

击壤，是我国古代的一种投掷游戏。《太平御览》卷七百五十五《击壤》条引《释名》（一说东汉刘熙撰）曰：“击壤，野老之戏也。”

击壤之戏，在邯郸淳的《艺经》上记载得比较清楚。它说，“壤，以木为之，前广后锐，长尺四，阔三寸，其形如履。将戏，失侧一壤于地，遥于三四十步，以手中壤敲之，中者为止。”

击壤之戏，起源甚早。传说中的唐尧时有老人击壤于道，而唱击壤歌。歌词云：“吾日出而作，日没而息，凿井而饮，耕田而食，帝有何力于我哉？”（见《群书治要》卷十一引《帝王世纪》）此歌早见于王充《论衡·艺增》，文字略有不同，载云：帝尧之时，“有年五十击壤于路者，观者曰：‘大哉，尧德乎！’击壤者曰：‘吾日出而作，日入而息，凿井而饮，耕田而食，尧何等力！’”

三国时，吴盛彦曾在《击壤赋》中说：“论众戏之为乐，独击壤之可娱。因风托势，罪一杀两。”“罪一杀两”，是说击壤的方法或规则，其详细内容不得知。晋人周处《风土记》说：“击壤者以本作之，前广后锐，长可尺三四寸，其形如履。腊节，童少以为戏，分部如撻搏也。”这条记载与前面所引《艺经》的意思相同，都是说击壤的方法和规则及用具。击壤之戏，在晋代还有人玩。据文献记载，皇甫谧就与人击壤于道。如《太平御览》卷七百五十五《击壤》条下说：“玄晏（皇甫谧号玄晏先生）曰：‘十七年与姑子果柳等击壤于路。’”

在古代，还有一种掷砖之戏，与击壤之戏相似。掷砖，也分胜负。《太平御览》卷七百五十五《掷砖》条引《艺经》说：“以砖二枚，长七寸，相去三十步立为标，各以一枚方圆一尺掷之。主人持筹随多少，甲先掷破则得

乙筹，后破则夺先破者。”掷砖，主要动作是投掷，这与击壤相象，或是击壤之一种，或由击壤演变而来，有待进一步考证。

宋代有抛塙之戏。塙，瓦石也。抛塙即明代的打瓦之戏，也是一种投掷形式的戏乐，当也源于古之击壤。明杨慎在《俗言·抛塙》中说：“宋世寒食有抛塙之戏：儿童飞瓦石之戏，今之打瓦也。”关于抛塙，杨慎在《丹铅余录》卷九，也有相类的记载，并接着说，梅尧臣《依韵和禁烟近事之什》诗有“‘窈窕踏歌相把袂，轻浮赌胜各飞塙。’或云起于尧民主击壤。”这里很明确地指出，宋代的抛塙，今（指明代）之打瓦，均起源于传说中的唐尧时的击壤之戏。

到了明代，击壤之戏，演变成打柶或曰打拔。柶，是一种小玩具。其形两头尖，中间大。据清代潘荣陛《帝京岁时纪胜》中说：“京师小儿语：‘杨柳青，放空钟；杨柳活，抽陀螺；杨柳发，打柶柶。’”说明明代北京地区的儿童在每年杨柳发芽之时，常以打柶戏乐。又据刘侗《帝京景物略》记载：“二月二日龙抬头，小儿以木二寸制如枣核，置地而棒之，一击令起，随一击令远，以近者为负，曰打拔拔，古所称击壤者耶！”拔的形制如枣核，即两头尖，中间大。它与柶是同一形状。说明打柶和打拔可能均源于击壤之戏。

这种游戏，直到现在仍为儿童所喜爱。击者将长约三四尺的一根木棒持于手中，将另一根长约二寸、形如枣核的木棒置于地上：用手中的长木棒敲击地上的短木棒的一端，使之飞起，再用力击之，使之飞远：以近者为负。负者需大声呼“拔……”，边呼边跑，一口气把胜者击出的短木棒拾回来。这种游戏，不仅可锻炼敏感的击敲技能，而且也能锻炼奔跑的能力。它较投掷木块或砖瓦要复杂些，而且更有兴趣。这种打拔，也是由古之击壤演变而来，或直接称之为击壤，当也无大不妥。

综上所述，击壤起源甚古，经历代演变，名称不一。它是一种老人和儿童都喜爱的娱乐活动。

一三 投壶奕棋

(一) 雅歌投壶

奴隶社会是非常重视射箭的。奴隶主生了个男孩子，要在门上挂一张弓，并用六支箭向天地四方各射一支，表示这个男孩子长大了，要使用弓箭去征服四方。在各种大的宴会上都要进行射礼。自天子、诸侯及至大夫、士，各有不同的射礼仪式。不能参加的人必须“辞以疾”，到了春秋末年，奴隶主阶级已经腐化堕落，许多人拉不开弓，射礼不能进行；于是就把射箭改成为投壶。投壶，就是把没有箭头的箭杆投到酒壶中去。这样一改就省力多了，用不着费劲拉弓，也不需要平时练习，到时拿起箭杆就投。各国诸侯很欢迎它，于是投壶就代替了射箭礼仪。春秋末年，晋平公去世，晋昭公即位。昔国是当时诸侯的盟主，齐、郑、卫诸国的国君，都到晋国来祝贺并进行会盟。昔侯第一个拿起箭杆来投壶。晋国大夫中行穆子替晋侯说祝词：“寡君中此，为诸侯师”。齐侯本来就不服气晋国做盟主，听了这样的祝词更不高兴，拿起箭杆，也说了祝词：“寡人中此与君代兴。”会后，伯瑕责备穆子说：“你为什么要说这样的祝词呢？须知壶是很容易投中的啊！”

秦汉以后废除了射礼，投壶便成为一种宴宾的娱乐。南阳汉画像石中有《投壶图》，图中间是主宾两人对坐投壶，旁有侍者三人（图三一）。投壶虽然已不是正规的礼仪，但仍是一种高雅的活动。据《东观汉记》记载，东汉的大将祭遵，“取士皆用儒术，对酒娱乐，必雅歌投壶。”投壶和雅歌连在一起，成为儒士生活的特征。

汉代的投壶方法较之春秋战国时期有极大改进。原来的投壶是在壶中装满红小豆，使投入的箭杆不会跃出。汉代不在壶中装红小豆，可使箭杆跃出，抓住重投；可以一连投百余次，“谓之为骹”。《西京杂记》说，汉武帝时有一个郭舍人善投壶，可以“一矢百余反”。”每为武帝投壶，辄赐金帛”。魏晋时也流行投壶，投壶的技巧又有所发展。有一个叫王胡的人，可以闭上眼睛投壶，百发百中。石崇家里有个伎女，可以隔着一架屏风投壶，也是百发百中。晋代在广泛开展投壶活动中，对投壶的壶也有所改进，即在壶口两旁增添两耳。因此在投壶的花式上就多了许多名目，如“依耳”、“贯耳”、“倒耳”、“连中”、“全壶”等。

投壶和我国古代的足球、围棋，都东传到朝鲜。据《新唐书·高丽传》记载，“高丽其君居平壤城，俗喜弈、投壶、蹴鞠”。

由于投壶是由射礼演变而来的，汉代投壶成为儒士的高雅活动。魏晋以后，投壶翻出了不少花样，一些正宗儒派于是大为不满。宋朝司马光在反对新法失败之后，居住在洛阳，“每对客赋诗、谈文或投壶以娱宾，公以旧格不合礼意，更定新格。虽嬉戏之间，亦不忘于正也，此足以见公之志。”司马光重订的“投壶新格”。主张“倾斜险波不足为善”，把一些含有技巧的花样动作删掉，使投壶成为“纳民心于中正”的活动。经过司马光这一番改革，投壶脱离了人民，也脱离了娱乐活动的范畴，而成为一种复礼活动了。民国初年，军阀横行，尊孔复礼之风甚盛，四省联军司令孙传芳在南京组织婚丧祭礼制会，并提倡投壶，拉拢了一些知名的学者参加。鲁迅在《关于太炎先生二三事》一文中，对章太炎参加了投壶表示不满，“既离民众，渐入颓唐，后来参与投壶”。这里的投壶，已是尊孔复礼的象征。

（二）奕秋诲奕

围棋和象棋，都是我国古代人民所喜爱的娱乐活动。由于棋类活动具有竞赛的特点，国际上把它也列入体育竞赛之中。

《世本》载：“尧造围棋”。《博物志》载：“或曰舜以子商均愚，故作围棋以敦之。”尧、舜是传说人物，造围棋之说更不可信。但反映了围棋起源甚早。到了春秋战国时期，围棋已在社会上较广泛的流传了。据《左传》记载：公元前559年，卫国的国君献公被卫国大夫宁殖等人驱逐出国。后来，宁殖的儿子又答应把卫献公迎回来。文子批评道：宁氏要有灾祸了，“奕者举棋不定，不胜其耦，而况置君而弗定乎？”《尹文子》上也说，“譬如奕棋，进退取与，攻劫收放在我者也。”“举棋不定”、“攻劫收放”都是围棋中的术语，而用来譬喻处世的哲理，说明围棋活动在当时社会上已经广泛地开展。

《孟子·告子》载：“奕秋，通国之善奕者也。”怎么确定奕秋是通国的选手呢？这一定是通过无数次的比赛，才能得出来的。可见在战国时，社会上的围棋比赛是很多的。《孟子》上又说：“使奕秋海二人奕，其一人专心致志，惟奕秋之为听，一人虽听之，一心以为有鸿鹄将至，思援弓缴而射之，虽与之俱学，弗若之矣。”反映了在战国时期围棋技术已有一定的水平，所以才有了专门教棋的教师。

河北等地出土了汉代的石制棋盘（图三二）。汉代的围棋手已开始分级。桓谭在《新论》上说，围棋手分上、中、下三等。南北朝时棋手按技分为九品，和现在日本围棋有九段是一样的。邯郸淳的《艺经》上也说，“围棋之品有九”。《南史·柳恽传》记载：“梁武帝好奕，使恽品定棋谱，登格者二百七十八人，第其优劣。”棋品的等级是经专人评定的，仅南朝梁武帝一个朝代就有近三百人入品。东晋葛洪在《抱朴子》中称“善围棋之无比者”为“棋圣”。以上这些史实，都说明当时人们对围棋活动的重视。

唐初设置文学馆，馆内有专门的围棋博士。唐玄宗时改置翰林待诏，“为文学侍从之职”。围棋待诏是属于翰林院的。这种看重围棋的制度为两宋所继承，直到南宋灭亡才废除了翰林院的围棋待诏。唐代围棋待诏中最出名的是王积薪。他在年轻时与国手冯汪在太原金谷园中奕了九局，结果大胜。人们把这九局棋谱记下来，称之为《全谷园九局谱》。唐代已有围棋国际比赛，据《杜阳杂编》记载：“大中二年，日本国王子来唐。王子善围棋，上敕顾师言待诏为对手，至三十三下，王子瞪目缩臂，已伏不胜。”

关于棋盘，历代都有发现。河南安阳曾出土有隋代自瓷围棋盘（图版46），其制作已是相当考究的。这从侧面也反映了当时的棋艺。敦煌石窟中藏有唐代《棋经》写本残卷。新疆阿斯塔那出土有唐代《仕女围棋》绢片（图版45）。五代周文矩绘有《重屏会棋图卷》（图版47）。元代建筑的山西洪洞水神庙壁画中有奕棋图象（图版48）。这些文物更加生动地反映了我国古代围棋普遍开展的情况。

明代民间围棋竞赛之风甚为盛行。棋艺水平得到迅速的提高。正德、嘉靖年间，形成了三个著名的围棋流派，即永嘉派、新安派和京师派。

清代围棋好手辈出，围棋名著刊刻流行。康熙时的范西屏，十二岁就成为国手。他战无不胜，威震全国，著有《桃花泉棋谱》。能和范西屏相抗衡的是施定庵，袁子才撰《范西屏墓志铭》上说：“海内惟施定庵一人差相亚也。”施定庵著有《弃理指归》。他们两人都是海昌人（今浙江海宁），

后人遂称之为“海昌二妙”。

关于象棋起源时间说法不一。南北朝的文学家庾信写了《象棋经赋》，可知其流行时间之早，但当时还未定型。据《续艺经》载：“昔神农以日月星辰为象，唐相牛僧孺用车、马、将、士、卒加炮，代之为棋矣。”从牛僧孺在原来的棋子之中加上炮这一点看，大约隋唐之际才形成了象棋的格局。经过发展补充，到了宋代才正式定规下来，有传世的铜棋子可证（图三三）。宋人刘克庄有《象棋》诗：“屹然两国立，限以大河界。三十二子者，一一俱变态。运炮无虚发，冗卒要精汰。昆阳以象奔，陈涛以车败。匹马郭令来，一士汲黯在。献虜将策勋，得隗众称快。”南宋末年陈元靓编的家庭百科全书《事林广记》中，已刊载了两局棋谱。

明清两代象棋得到广泛的发展，产生了不少名手，也出版了许多棋谱著作。如徐艺的《适情雅趣》、朱晋楨的《桔中秘》、王再越的《梅花谱》、张乔栋的《竹香斋象戏谱》等，都是较为著名的。这些著述为我国象棋的普遍开展奠定了基础。

