漢代體育現象考

周林儀

摘要

本論文研究之目的在探討漢代四百年間體育活動之史事與史實，以諸史料之內在考證，來確認漢代體育活動之現象，作爲當今發展民族體育之參考。並以漢代體育由盛而衰之因果爲鑑，作爲發展全民體育之借鏡。

本論文以漢代之武道、樂舞、遊戲、球戲及健身術五方面爲內容；引用漢代正史、雜記、辭賦及漢畫石刻、陶俑等資料，並參證後人之引發，作爲本考證之依據。

本論文研究考證之結論可分成左列七方面：

一、漢代之武道分講武、校獵、武舉、兵器及軍事體育活動；軍事體育活動有投石、超距、扛鼎、角牴、射御、擊劍及樓船等。

二、漢代之樂舞分雅舞及雜舞；雅舞有宗廟樂舞、郊祠樂舞及靈星小舞，雜舞有公莫、巴渝、盤舞、鞞舞及拂舞等。

三、漢代之遊戲計有投壺、彈棋、秋千、彈丸、跳丸、蹶瓮、走索、緣橦、角牴、舞龍、弄騎、競渡等。

四、漢代之球戲有蹴鞠及擊鞠。

五、漢代之健身術有導引及五禽戲。

六、漢初行民兵制，郡國皆歲時講武、都試、社會安定、體育盛行、國勢揚威異域。東漢光武帝罷民兵及蘇時講武、都試之制、武道因之不顯，民風由而崇文棄武，我民族因以積弱不振達數千年。

七、因我民族性與外族差異頗大，故不可一味引用西方之體育活動，必須發展適合我民族性所需之民族體育（如前述之一至五項）；唯有發展民族體育，在因材施教的條件下，才能達到體育教育之眞正目的。

第一章 序言

歷史之所以要去研究，就在不斷的與以新意義及新價值，以供吾人活動之資鑑（註一）。中國體育史之研究，在促使中國體育文化之光輝有重現之一日，以消除經久積弱不振之民族病。本研究是對漢代期間有關體育活動之史實、史事之考證。秦漢爲中國社會及政治大統一

的時代，秉承春秋豁國文化之精髓，而造成我民族有史以來第一次的强盛時期；漢初，各種制度大抵襲秦，取長捨短，漸具規模（註二）。

中國於秦政以前，史籍或缺或焚，餘多屬後人付託，多已不可考，秦漢以後，體育活動之事實，散見於正史及當代之文物，由此體育現象賴以考之。漢興踵秦，廢封建、立郡縣、訂制度、政治得以統一（註三）。百姓因而安和樂利，免於顚覆迫害之苦，文景之治使民以時，民生充裕（註四），諸帝厲行民兵講武之制，國力因以充實，卿相多武學，鄉里多游俠，郊廟朝饗以樂舞，郡縣祀舞以靈星，士民多競習射御擊劍、角馬足、投壺、蹴鞠等，並多角牴羽獵，郡國教育文武合一，國勢興隆，揚威異域。光武中興後，廢民兵，罷都試，郡國教育文武分途（註五），俗儒多尚文棄武，又內憂外患，民兵因而積弱不振，漢祚遂以滅亡。

本研究之動機：由於江良規博士所作「中西體育思想之史的對比」云：秦漢末世，受老莊道學、佛教思想及儒家變質思想的影響，中國體育因之積弱不振（註六）。所感而思以探索秦漢體育活動諸現象，以確驗其論證，作爲却除積弱，發現癥結用其長而避其短，以供復興我民族體育的參考。

本研究之目的：以探討漢代體育盛衰的因果，與漢代體育活動之事實。擴大社會認識體育之當然現象，作爲吾人文化復興之依據，與發展中國體育之參考。因民族習性不同，文化背景也不同，中國體育若一昧西效，則易陷於畫虎不成反類犬的局面，而永遠落在他邦之後，所以應依循中國先天、後天之特殊條件，參考西方教學優點，提倡適於中國民族性的體育活動，以達到體育事業的正常發展，與民族體育之重振復興。

本研究之範圍：漢代有四百餘年，恰於紀元前後二百年間，自漢高帝元年（西元前二〇六年）起至獻帝建安二十五年（西元二二〇年）止，共四百二十五年，漢官庭及郡國並民俗之武道、樂舞、球戲、健身術及遊戲爲範圍，作橫面斷代式的探討。

本研究之研究方法：以內在考證法（註七），來考證事實之有無，並探索史實之時代意義，以資料內部可靠性的估量來推斷事實之存在與否（註八）。本考證推斷的依據是以不同的獨立文獻相互比較的結果來估量，或就其他文獻的引用與批評來估量，或就現成的遺跡來估量，與以作者撰述之時代來推量（註九）；即以漢代正史及文辭詩賦爲主，雜以後人之歌詠考據，並參考漢畫石刻及器物等對此文化現象作一橫斷式系統性的研究。至於資料外在可信性的考證是以資料之撰述年代及人物爲線索，作爲書之考辨（註十），以確定資料之可信性。

註　一：梁啓超、歷史研究法，頁四十五。

註　二：楊承彬、漢代教育制度研究，見國立政治大學學報第二十期，頁一五三。

註　三：王鳳喈、中國教育史，頁七十三，正中書局印。

註　四：傅樂成、中國通史上册，頁一三六，大中國圖書公司。

註　五：後漢書集解，紀卷一，光武帝紀注，頁四十九。（商務印書館，國學叢書四百種汲古閣本）

註　六：江良規、新體育原理，頁一八一、一八二。（商務印書館）

註　七：許冠三、史學與史學方法，頁二四五。
註　八：同上註，頁二五四。
註　九：同上註，頁二六二。
註　十：同上註，頁二二五。
　　參見胡應麟、經籍書之道。

第二章　漢代之武道

秦漢時，軍事訓練以武道爲主，當時因受武器使用及博鬪方式的限制，則軍事體育之內容幾可代替軍事訓練。江良規博士以新教育的眼光來評衡古代的體育活動，認爲：「古代的體育，只能說是遊戲或訓練而已，中國古代不但無體育之名，亦無體育之實。」（註一）這種說法在最近的體育教育現象中，並未能獲得有力的支持；因現代體育之內容即含有古代之遊戲和訓練，這些遊戲和訓練在古代生活上是不可或缺的。現代體育與古代體育只在動機上不同，而實質上是同一的形態及同一生活現象的結果（註二）。

最近體育教育發展的趨向，已由促進個體自然的生長和發展，演變爲培養生涯的休閒活動和具有健身及自衛意義的活動（註三）。由此，可證明體育活動之動機，是隨着時代的需要而改變；不止限於達到自然的生長和發展的教育意義。古代的武道現象是適應當時社會需要的結果，史記游俠列傳上第一句引韓子曰：「儒以文犯法，俠以武犯禁」（註四），學文習武，依個人德性之不同及當時的社會環境，皆有其歧途；因犯法者可循於無形，犯禁則怵目可驚，習武者常爲文儒所懼而加以詬病。殊不知習武必先申戒律、重仁義以明武道之意義爲禦伐攻守之基礎，是以司馬氏之意乃爲儒不如俠（註五），可知古代武道之動機在自衛、衞國、與現代體育之最終目的亦不謀而合。（註六）

秦漢時軍事體育是國家大事，儒術之推行旨在藉重儒家之倫理思想來安定社會秩序（註七），與發展國家軍事力量而言，二者是相輔相成，互爲因果而不可或缺的。茲以當時講武、校獵、武舉制度與軍事體育活動等，來說明漢代的武道現象。

第一節　講武與校獵

漢代初年，兵農未分，所行爲一種民兵制，高祖曰：「吾以羽檄徵天下兵」（註八），所役之兵皆由徵調而來。由漢代兵役之遍天下，可知郡國講武之習肆。漢書刑法志云：

漢官儀，民年二十三爲正，一歲爲士，一歲爲材官騎士，習射御、馳戰陳。年五十六，衰老，乃得免爲庶民、就田里。（註九）

秦統一天下，諸郡置材官，材官大抵爲步兵。漢興郡國兵制，亦「因秦而置材官於郡國」（註十），除材官之外尚設有車、騎、樓船。後漢書光武帝紀注云：

高祖命天下，選能引關蹶張材力武猛者，以爲輕車、騎士、材官、樓船。常以秋後講肄課試，各有員數。平地用車騎，山阻用材官，水泉用樓船，三者之兵，各隨其地之所宜。（註十一）

這是漢初郡國民兵之設置情形，而民兵之講肄習武則見諸策海淵萃所載：

漢興，民二十則傅於籍，而歲及立秋，則嚴兵法之肄，公卿子弟，執戟以備宿衛，而博士郎中皆課之射；當時民與士大夫皆閑軍旅，或爲卒更、爲踐更、爲過更，民皆已練之兵；或取之於大農，取之於中正，取之於太僕，士大夫皆可命之將，則漢制之善，在於兵不常聚而將無常員，故材官、騎士布滿郡國，有事檄召，否則罷歸。（註十二）

東漢地方之兵役悉出於召募，於是漢初寓兵於農之法廢，郡國轉無可恃之兵（註十三）。後漢書光武帝紀載曰：

建武六年云：初罷建國都尉官，并職太守，無都試之法。七年詔曰：今國有衆軍，並多精勇，宜且罷輕車、騎士、材官、樓船及軍假吏，令還復民伍。（註十四）

應劭漢官儀曰：「自郡國罷材官騎士之後，官無警備，實啓寇心。」（註十五）京師歷代皆行講武之禮，校獵亦爲講武之屬，「寄戎事之教於田獵」（註十六），史籍載之頗詳，「古者四時講武於農隙，漢承秦制，三時不講，唯十月車駕幸長安水南門，會五營士爲八陣進退，名曰乘之。」（註十七）漢高祖在平縣設有講武場，史記正義功臣表：

括地自云：故平縣城，在洛州偃師縣西北二十五里，有漢祖講武場。（註十八）既設有講武場必也歲時講武可知。

文帝時，待匈奴以和親懷柔之術不行，匈奴時常入寇北地，文帝用兵不得其利，邊患無法根絕，則思圖强以振奮，而躬身以講武，漢書匈奴傳替云：

文帝中年，赫然奮發，遂躬戎服，親御鞍馬，從六郡良家材力之士，馳射上林，講習戰陣。（註十九）

武帝時有貙膢之禮，立秋之時，殺牲以祭祠先虞，以應天時。漢書武帝紀云：

太初二年三月，行幸河東祠后土，令天下大酺五日膢五日，祠門戶，比獵。（註二十）

又禮儀志云：

立秋之日，自郊禮畢，始揚威武，斬牲於郊東門以薦陵廟，其儀乘輿御戎，路白馬朱鬣，躬執弓射牲，牲以鹿……武官肆兵習戰陣之儀，斬牲之禮，名曰貙劉。兵官皆肆孫吳兵法六十四陣，名曰乘之。（註廿一）

貙膢即貙劉，膢劉音義通。此講武以禮，本爲祠禮之一，兼以講武，規模之大可見。鹽鐵論云：「始貙膢以順天令」（註廿二），天令指立秋之殺氣，「秋者殺時，田獵之正。」（註廿三）

及至東漢，俗儒以崇文爲晉身之術，而講武之風不顧，馬融上廣成頌，以之爲諷諫。後漢書馬融傳云：

安帝初，鄧太后臨朝，俗儒世士以爲文德可興，武功宜廢，遂寢蒐狩之禮，息戰陣之法；故猾賊縱橫，乘以無備。馬融以爲文武之道，聖賢不墜，五材之用，無或可廢，元初三年，上廣成頌，以諷諫。……重述蒐狩之義，作頌一篇，並封上。（註廿四）

東漢郡國無講武之風，京師亦缺此，盜賊因此四起縱橫，國勢因此衰亂不振，此禍延及數十年，重文輕武之禍使大漢民族蒙受各代外族之侵擾，幾於亡國。東漢末靈帝時，內以宦官、黃巾及各地之兵變，外加鮮卑入寇，而謀思振作，「於中平五年十月，詔大發四方講武於平樂觀，並置四園八校尉」（註廿五），但權臣作亂，局勢已無法挽救。

校獵卽王者田獵，周禮云：「校人掌王田獵之馬，故曰校獵。」（註廿六）校獵之內容及含義，見諸班孟堅之兩都賦，西都賦云：

盛娛遊之壯觀，奪秦武于上囿，因茲以威戎夸狄，曜威靈而講武事。命荆州使起鳥詔梁野，而驅獸毛群內聞，飛羽上覆接翼側，足蹂禁林而屯聚；罘網連紘，籠山絡野，列卒周匝，星羅雲布；於是乘鑾輿、備法駕、帥群臣、披飛廉、入苑門，……六師發逐，百獸駭殫，雷奔電激，草木塗地，山淵反覆，蹂躪其十二三，……鳥驚觸絲，獸駭值鋒，機不虛發，弦不再控，矢不單殺，中必疊雙，麗龐紛紛，矰繳相纏，風毛雨血，灑野蔽天，……於是天子乃登屬玉之館，觀三軍之殺獲，禽相鎭壓，獸相枕藉，然後收禽會衆，論功賜胙。（註廿七）

上述所述爲羽獵驅獲之來龍去脈，與就肆習殺射以講武事的意義，殺牲近乎殘酷，但其爲應天令以順殺氣，求四時太平之意，漢世諸君王皆有講肆。

漢代校獵之規模，可與帝王之勳業相互映照。文帝頗喜射獵，常與近身諸吏馳獵林苑，賈山慮其君王大業有傷，而上諫宜少馳獵，漢書賈山傳云：

（秦始皇）一君之身耳，所以自養者，馳騁弋獵之娛，天下弗能供也，今又選其賢者，使爲常侍諸吏，與之馳騁射獵，一日再三出，臣恐朝庭之解弛，百官之墮於事也，諸侯聞之，又必怠於政矣。……今從豪俊之臣，方正之士，眞與之日日獵射，擊兎伐狐，以傷大業，絕天下之望，臣竊悼之，臣不勝大願，願少衰射獵。（註廿八）

賈山意以「大臣不得從宴游，方正之士不得從射獵，使皆務其方（註廿九）」，但文帝喜獵如故，賈誼亦上疏諫文帝不可射獵，漢書賈誼傳云：

夫射獵之娛與安危之機熟急，……今不獵猛敵而獵田彘，不博反寇而博畜菟。細娛而不圖大患，非所以爲安也。（註三十）

漢初天下承平，文帝無爲而治，匈奴不時違約入寇；文帝怒之，嘗欲親征，而匈奴已遠去，輒思游獵肆殺，以朝威戎夸狄。

武帝性本喜獵，嘗與近臣數十騎微服游獵於南楊，事見漢書東方朔傳：

初、建元三年，徵行始出，南獵長楊，八九月中，與侍中、常侍、武騎及待詔隴西、北地良家子，能騎射者，微行，以夜漏下十刻廼出，常稱平陽侯，旦明，入山下，馳射鹿豕狐兎，手格熊羆。（註卅一）

漢武帝喜微服夕出，馳獵博獸，司馬相如恐上有不測，而上疏諫（註卅二），司馬相如傳云：

常從上至長楊獵，是時天子方好自擊熊豕，馳埶獸，相如因上疏諫，其辭曰：今陛下好陵險阻，射猛獸，……卒然遇逸材之獸，駭不存之地，犯屬車之清塵，輿不及還轅，人不暇施巧，雖有逢蒙之技不得用，枯木朽株難矣。夫輕萬乘之衆，不以爲安樂，出萬有一危之塗以爲娛，臣願陛下留意幸察。上善之。（註卅三）

武帝亦曾與萬人大獵於新秦，其勳業之所以自也，漢書食貨志書曰：

元鼎中，上北出蕭關，從數萬騎，行獵新秦中，以勒邊兵而歸。（註卅四）

君王而能冒險犯難，民風講武自有激勵，武道收效於無形，士氣因以高張，國力勢必强盛，匈奴因之被漢武逐出西域之地。

其後元帝亦喜校獵，甚或身疲體勞亦喜出獵，薛廣德因之諫之。漢書薛廣德傳云：

元帝永光元年，正月，行幸甘泉，郊泰時禮畢，因留射獵，薛廣德上書曰：今士卒暴露，從官勞倦，願陛下亟反宮，思與百姓同憂樂，天下幸甚，上即日返。（註卅五）

帝雖從其諫，而思獵之心仍在，漢書元帝紀云：

永光五年冬，幸長楊射熊館，布車騎大獵。（註卅六）

及成帝，又性好規模宏大之羽獵，耗貲頗鉅，有揚雄作羽獵賦，其賦旨在諫成帝不宜效武帝之風，而有傷國力。漢書揚雄傳云：

其（永始三年）十二月，羽獵，揚雄從，以爲羽獵、田車、戎馬、器械儲待禁御所營，泰奢麗誇詡，非堯舜成湯文王三驅之意，故以校獵賦以風。（註卅七）

漢成帝本性難移，胡人來朝，帝與之獵于長楊，成帝紀云：

成帝元延二年冬，幸長楊宮，從胡客大校獵，宿貰陽宮，賜從官。（註卅八）

此次羽獵規模至爲浩大，且有外交政治的作用，兼以耀威靈，其情形見諸揚雄傳：

明年（元延二年），上將大誇胡人以多禽獸。秋，命右扶風發民入南山，西自褒斜，東自弘農，南厭漢中，張羅網罝罘，捕熊羆豪猪，虎豹狖玃，狐菟麋鹿，載以檻車，輸長楊射熊館，以罔爲周去，從禽獸中，令胡人手搏之，自取其獲，上親臨觀焉，是時農民不得收斂，雄從自射熊館，還，上長楊賦。（註卅九）

由上傳觀之，可知當時驅獵之範圍之大與動民之衆。並時有搏獸之獵（如附圖十七），以逞勇技。揚雄以古代射獵三驅之意乃以足奉郊廟，御賓客，充庖廚而已，非以驕奢誇耀之意。

後漢明帝卽位，尙書僕射鍾離意，嘗諫帝游獵于廣成，事見漢書鍾離意傳：

車駕數幸廣成苑，鍾離意以爲從禽廢政，常當車諫般樂遊田之事；天子卽時還宮。（註四十）

其後天子游獵之興不減，時思出獵。春欲校獵河內，東平王倉亦上諫之，事見後漢書東平王倉傳：

永平四年春，車駕近出，觀覽城郭，尋聞當逐校獵河內，會上書諫曰：惟陛下以行田野，循視稼牆，至秋冬……，乃振威靈，整法駕備，設羽旄。帝即還宮。（註四十一）

東平王倉以爲春時農事不可廢，欲校獵當於秋時行之，若動不以禮，則無以示四方。其後校獵仍行之，明帝紀云：

明帝，永平十五年冬，車騎校獵上林苑。（註四十二）

此後安帝、順帝、桓帝、靈帝皆于秋冬順時作大規模之校獵。

安帝延光二年十一月，校獵上林苑。（註四十三）

順帝永和四年冬十月，校獵上林，歷函谷關而還。（註四十四）

桓帝永興二年冬十一月，校獵上林苑，遂至函谷關。（註四十五）

桓帝延熹元年十月，校獵廣成，遂幸上林苑。（註四十六）

桓帝時陳蕃以「十月，民始種麥，今失其勸種之時，而令給驅禽除路之役，非賢聖恤民之意」（註四十七），而上書諫帝不可縱獵。後漢書陳蕃傳曰：

延熹六年十月，校獵廣成，遂幸函谷關上林苑，陳蕃上書諫曰：臣聞人君有事于苑囿，唯仲秋西郊順時講武，殺禽助祭，以崇孝敬，如或違此則爲肆縱。書奏不納。（註四十八）

因當時屢被西羌，又以校獵所得豐盛，故不昔驅民以獵。

靈帝光和五年十月，校獵上林苑，歷函谷關，遂狩于廣成苑。（註四十九）

東漢後期，諸帝皆能順時校獵，秋殺，以應天令，其意義及情況，張衡賦之頗詳；張衡東京賦云：

文德既昭，武節是宣，三農之隙，曜威中原，歲惟仲冬，大閱西園，虞人掌焉，先期戒事，悉率百禽，鳩諸靈囿，獸之所同，是爲告備，乃御小戎，撫輕軒，中畋四牡，既佶且閑，戈矛若林，牙旗繽紛，迄上林，結徒營，次和樹表，司鐸授鉦，坐作進退，節以軍聲。（註五十）

講武校獵，國家大事，動輒數萬人，擊禽搏兔，意以教陣，所獲又可于宮庭庖廚之所以用，誠當時不可廢之舉，雖勞民動衆，亦不乏其善可陳。而上諫者不乏其人，旨在節不可縱。以效三王盤遊之意。（註五十一）

第二節　武學

武學即詔告天下郡國習射試騎，再都試材力，舉天下有材力武猛者以爲不時之需。故郡國講武，材力得幸，士人多馳射肆練，以求上幸，高祖時曾詔天下選材力武猛者，以秋後講肆都試（註五十二）。漢書地理志云：

漢興，六郡良家子，選給羽林、期門，以材力爲官，名將多出焉。（註五十三）

良家子所指巫醫、商賈、百工以外的士農等，六郡是指隴西、天水、安定、北地、上郡、西河六郡，因西戎皆迫近戎狄，高上力氣，以射獵爲先（註五十四）。至於選試的方法，是以都試取材，漢書韓延壽傳云：

守東都，及都試講武，設斧鉞旌旗，習射御之事，試騎士。（註五十五）

又後漢書耿弇傳亦載云：

常見郡尉試騎士，建旗鼓，肆馳射，由是好將帥之事。（註五十六）

又漢官儀曰：

歲終郡試之時，講武練兵，因之校獵，簡其材力也。（註五十七）

都試卽是郡尉試騎士之謂。雖不說各郡皆歲有都試，但都試之制已具備且常有見之。武帝時亦廣求武勇材力之士，因以名將輩出，東方朔傳載曰：

武帝卽位，徵天下，舉方正、賢良、文學、材力之士，待以不次之位。（註五十八）

武擧多先選爲羽林期門，因其材力而爲位卿相。如趙充國傳云：

趙充隴西人，以六郡良家子，善騎射，補羽林。（註五十九）

甘延壽傳云：

甘延壽，北地人，以良家子，善騎射，補羽林，遷爲郎，試弁，爲期門，以材力愛幸。（註六十）

公孫賀傳云：

公孫賀，北地人，少爲騎士，從軍。（註六十一）

傅介子傳云：

傅介子，北地人，以從軍爲官，持節使，誅斬羅蘭王安歸首，士刺王者，皆補侍郎。（註六十二）

李廣傳云：

李廣，隴西人，以良家子從軍，用善騎，爲郎騎常侍。（註六十三）

馮奉世傳云：

馮奉世，上黨人，武帝末，以良家子選爲郎。（註六十四）

申屠嘉傳云：

申屠嘉，以材官蹶張，遷爲隊率。（註六十五）

材官之有力者，能以脚踏弩而張之，如蹶之張，是謂蹶張。若只以手張之則爲擘張（註六十六）。武帝尙武而名將多出，文帝則多盤諫之人

耳。故舉天下材力之都試，實不可廢。至光武廢都試武舉之後，將帥乏人，國勢衰微；而東漢諸帝，則於天下有事才圖武舉，臨時籌措，倉促之選，其效不顯。如後漢書安帝紀云：

永初五年，詔三公特進九卿校尉，舉列將子孫，明曉戰陣，任將帥者。（註六十七）

建光元年，十一月，詔三公，特進侯卿校尉，舉武猛堪將帥各五人。（註六十八）

順帝紀亦云：

永和三年，令大將軍及三公，舉謁者四府掾屬，剛毅武猛，有謀謨任將帥者各二人，特進卿、校尉各一人。（註六十九）

漢安元年，十一月，詔大將軍，三公，選武猛試用有效驗，任爲將校者各一人。（註七十）

再靈帝紀云：

中平元年，舉列將子孫及吏民，有明戰之略者，詣公車。（註七十一）

東漢國家患難之際所詔之武舉，與武帝時之武舉不同，其範圍只限於朝庭之將帥子弟，和舉天下賢良材力之士相比，兩者之意義及作用，相去實遠。以當時朝庭兵力握於黨錮權臣之手，挾天子以號令諸侯，自然無法作詔天下之武舉，光武廢都試之禍延及於此，可謂大矣。

第三節　漢代武器類要

講武需講技巧而便器械，以利攻守之勝；器械之種類不一，各種器械皆有其特殊之作用方式及作用。由武器類別之探討，亦可知當時講武之內容大要。漢代武器之製造和管理由有司專職之，漢書百官志云：

考工令主作兵器，弓、弩、刀、鎧之屬，成則傳金吾入武庫。武庫令主兵器，屬執金吾。（註七十二）

漢制郡國有庫兵，或置工官，庫兵以等賦爲之，工兵與鐵官同置於產鐵之郡，京師則有武庫，天子又自有若盧考工室，若盧藏兵器，考工室主在兵器。邊吏拒寇得賜武庫兵，邊兵不足者得發工官兵。武器一以在官（註七十三）。

漢書百官表云：「羽林孤兒，教以五兵。」（註七十四）「五兵始於蚩尤鏘金爲兵，戈、殳、戟、酋矛、夷矛。」（註七十五）師古曰：「五兵指弓矢、殳、矛、戈、戟。」（註七十六）。戈、矛、戟俱爲長兵，殳、刀、劍爲短兵，而弓弩矢則爲射器，茲分述如後：

一、戈戟

呂氏春秋云：「蚩尤造五兵，戟其一也。」（註七十七）戈戟之用，源遠流長。「漢時見戈有旁出者爲勾子，亦名胡子。」（註七十八）。考工紀云：

戈今勾子戟也，或謂之雞鳴，以其胡橫似雞鳴，或謂之擁頸，以其胡曲之謂。（註七十九）

漢書惠帝紀云：

謁者，執楯、執戟、武士、驍。（註八十）

張衡東都賦云：

虎戟交鋋，閒戟孱轅，戟金鉦而建黃鉞。（註八十一）

李尤戟銘之：

秉執操持，邪暴是防。（註八十二）

由上所引，可知戟形狀及用法，戟之種類因其用途而異，戟主要用以驅邪防暴，多由侍衞操執，以象徵威儀。戟本長兵，若形不變而戟枝短，則有短戟之屬，而過刀劍，張協手戟銘云：

鋋鋋雄戟，清金鍊鋼，名配越棘，用過千將，嚴鋒勁枝，擒鍔耀芒。（註八十三）

而戟之有其附之，謂之戲戟。又如韓延壽傳云：

在東郡試騎士，建幢棨，功曹引車皆駕四馬，載棨戟。（註八十四）

古今注云：「棨戟，王公以下通用以前驅」（註八十五）漢雜事曰：「漢制假棨，以代斧鉞」（註八十六）。這種棨戟是供顯示威武前驅之具，不能用兵。漢代戟法較之戈法自有不同，以戟之形異而用法亦奇。

二、弓弩

弓矢皆黃帝時所作，黃帝之臣揮作弓，夷牟作矢，弩生於弓，弓生於彈。（註八十七）漢代以弓弩爲射器，種類不一，各有其效用。陳琳武庫賦云：「弓則烏號越棘，繁弱角端，象弭繡質。」（註八十八）烏號之弓，羿子之弩，在漢時極爲有名，淮南子云：

射者打烏號之弓，彎綦衞之箭。注曰：綦，美箭所出地名，衞，利也。烏號，楚有柘桑，其材堅勁，烏峙其上，及其將飛，枝心撓下，勁能復起，巢烏隨之，烏不敢飛，號呼其上，伐其枝以爲弓，因曰烏號之弓。羿子，或曰鄭國善爲弩匠。（註八十九）

角端弓爲以角爲弓，後漢書鮮卑傳云：

弩與弓同，大者爲機弩，能發射於千餘步，矢因其用途及大小亦有多種，漢書寇恂傳云：

守河內，講兵肆射，伐淇園之竹，爲矢百餘萬。（註九十二）

則矢可由竹爲之，而竹之質須爲堅緻者，又加諸鏃，則爲矢。周禮注云：

枉矢者取名變星，飛行有光，令之飛矛是也；或謂之兵矢、絜矢，二者皆可結火以射敵之守城、車戰。（註九十三）

東觀漢記曰：「光武作飛鳶箭改赤眉」（註九十四）。此飛鳶箭即飛矛。矢之大小即質之有異，其稱謂亦不同。

三、刀劍

「刀者到也，以斬伐，到其所乃擊之，劍者檢也，所以防檢非常」（註九十五）。刀劍者短兵，易於佩載之。刀劍錄云：

文帝初元十九年，庚午，鑄三劍，各長三尺三寸，銘曰神龜，多刻龜形，以應大橫之兆。（註九十六）

洞冥紀云：

武帝解鳴鴻刀賜東方朔，東方朔曰：此刀黃帝時，採首陽之金，鑄爲此刀，雄者已飛，雌者獨在。（註九十七）

武帝末，倜不疑上謁（默）勝之，盛服具劍，門下欲使解劍，不疑不以爲然，見倜不疑傳：

不疑曰：劍者君子武佩，所以衛身，不可解，請退，吏白勝之，勝之開閣延請。（註九十八）

沈欽韓注，引賈子曰：「古者天子二十而冠，帶劍，諸侯三十而冠，帶劍，庶人無事，不得帶劍。」（註九十九）。晉志云：

漢制，自天子以至百官，無不佩劍，其後帷朝帶劍，晉世代之以木，貴者猶用玉首。（註一〇〇）

輿服雜事亦云：「漢儀諸臣帶劍至殿階解劍」（註一〇一），漢代除佩劍外，又有帶刀之制，宋志云：

漢制自天子以至百官，無不配刀。（註一〇二）

據春秋繁露所述：

劍在左，刀在右，戟在前，冠在首，四者人之盛飾也。（註一〇三）

則可見佩劍帶刀在漢代是盛服所不可缺，風尚如此，自是知君子武備之不可廢。又張衡東京賦云：

紆黃組，腰干將，然則自人君至庶人，又帶劍也。（註一〇四）

後漢蔡倫傳云：

爲尚方令，掌作御刀劍，永光九年，監作秘劍及諸器械，無不精工堅密，爲後世法。（註一〇五）

漢書藝文志形法載有相寶刀劍十篇，對刀劍之研究實爲可觀，漢世歷代朝庭，論功行賞皆賜有玉器、寶劍，事見衛綰傳：

爲中郎將，景帝賜之劍，綰曰：先帝賜臣劍，凡六，不敢奉詔。（註一〇六）

外邦朝庭，亦有賜以弓、戟、刀、劍者，如匈奴傳云：

甘露三年正月，呼韓邪單于朝天子于甘泉宮，漢寵以殊禮，賜玉具劍、佩刀、弓矢、棨戟。（註一〇七）

後匈奴傳云：

永元四年，正月，北匈奴乞降，賜玉劍四具，羽蓋一駟。（註一〇八）

匈奴貢馬裘，賜以斬馬劍一。（註一〇九）

四、鎧、盾及諸兵器

甲以防身，用以自御，亦曰介、曰函、曰鎧，皆堅重之名，用皮者爲甲，用金爲鎧，漢時有玄甲軍，韓延壽傳曰：「騎士被甲鞮[illegible]」

（註一一〇），尹賞傳云：「被鎧扞」（註一一一），扞乃臂衣。後漢李尤鎧銘云：

甲鎧之施，扞御鋒矢，尙其堅剛，或有犀兕，好德者寧，好戰者危，專智恃力，君子不爲。（註一一二）

盾者亦干也，惠帝紀載：「執楯、執戟、武士驍」（註一一三）。驍，驍騎也。楯、戟衞士所操之器，武士指力士。漢兵器尙有刁斗，是以銅作鐎，持時鉦也。又有渠答卽鐵蒺藜之屬（註一一四）。

第四節　軍事體育訓練活動

漢書藝文志中有兵技巧十三家百九十九卷，所謂技巧者，指的是習手足、便器械、積機關，以利攻守之勝者（註一一五）。所集兵技巧有射法、弩射法、弋法、劍道、手搏，雜家兵法及蹴鞠等。今採漢代軍中之武術如投石、超距、角牴、扛鼎、習射、習御、擊劍並樓船舟楫等之肆練及兵陣之用，以陳述之。

一、投石、超距

拋擲、跳躍是人類本能的活動，上古已有之，而正史記載，蓋起於秦，秦名將王翦以投石超距爲兵家肆練所不可廢，史記王翦傳云：

王翦日休士，親與士卒共食，久之，王翦使人問軍中戲乎，對曰：方投石超距。於是王翦曰：士卒可用矣。（註一一六）

投石、超距既爲軍中之戲，衆必喜爲之，由此也可見當時軍伍之風尙，以投石、超距爲振奮積强的途徑。漢書甘延壽傳亦云：

延壽少以良家子善騎射，爲羽林，投石拔距，絕於等倫，嘗超踰羽林亭樓，由是遷爲郎。（註一一七）

應劭注曰：「投石，以石投入，拔距，卽下超踰羽林亭樓。」張宴注曰：「范蠡兵法，飛石重十二斤，爲機發，行二百步，延壽有力，能以手投之。」（註一一八）左思吳都賦云：「袒裼徒搏，拔距投石之部。」（註一一九）。西京雜記云：「江都王勁捷，能超七尺屏風。」（註一二〇）。漢劉逵注云：「拔距，謂兩人以手相案，能拔引之使超踰躍也。」師古注曰：「拔距，連坐相把，堅地以爲距，而能拔之；言手有拔擊之力，猶拔爪之戲。」（註一二一）。則拔距或有異於超距，拔距言以他人之助拔送使之超踰，超距則爲自踰越之。

二、角牴

角牴術是以臂代角，相互抵觸角力以鬪，所以宣勇氣、量智巧，實本於人性自然搏鬪的衝動。歷代兵制云：

秦始皇幷天下，分三十六郡，郡縣兵器聚之咸陽，銷爲鐘鐻、講武之禮，罷爲角牴。（註一二二）

史記亦載：

秦二世在甘泉宮作樂，角牴、俳優之戲。（註一二三）

是以秦二世時，宮中已將講武之角牴引入戲樂。此與漢武帝時盛行之角牴戲內容不完全相同。角牴是武術之一類，而角牴則是「兩兩相當，角力、角技藝射御，蓋雜技樂也」（註一二四）。角牴包含於角牴之內；而漢時亦有角牴戲（如附圖二十），又名蚩尤戲，是頭戴牛角，人

戴獸面的化裝遊戲（註一二五），與角牴術、角牴戲各不相同，各有所指，常易混淆不清。漢書哀帝紀贊云：

孝哀雅性，不好聲色，時覽卞、射、武戲。（註一二六）

蘇林注曰：「手搏爲卞，角力爲武戲也」（註一二七）。角力、手搏爲士人尙武好鬪者所喜。角力、角技藝亦皆有其道可傳，手搏亦爲角力、角技藝之屬，漢代已具有其制，由漢書藝文中載有手搏六篇，可知其已有相當的系統基礎。左思吳都賦云：「抃射蝟搏」（註一二八），亦卞也。甘延壽傳亦云：「試弁爲期門，以材力愛幸」（註一二九），孟康註曰：「弁手搏也」。東漢末年，手搏漸具規模，郭頤集其成創長手，是爲後世拳術之祖（註一三〇）。魏文帝時，此術益精，典論自序云：

郭展善有手臂，能空白手入刃，復自與展相對，余知其途以取交中也，因僞深進，展果尋前，余勳脚勦，正截其頸。（註一三一）

所謂善有手臂，卽指拳術之善者而言。手搏以習手足之利，與角牴之性質實同。左思吳都賦有云：「覽將帥之拳勇，與士兵之抑揚」（註一三二），軍中之重視可知。

三、扛鼎

舉重是力的表現，力士除角牴外莫不以扛鼎爲較力之法。秦漢時楚霸王項羽善扛鼎，漢書項籍傳云：「力扛鼎，才氣過人」（註一三三），李尤平覩賦云：「烏獲扛鼎，千鈞若羽」（註一三四），烏獲，秦武王力士，史記秦本紀云：

魏太子來朝，武王有力，好戲，力士任鄙、烏獲、孟說，皆至大官，王與孟說舉鼎，絕臏。（註一三五）

扛鼎亦名烏獲，以力士名代此戲名，漢武帝子厲王胥亦善扛鼎，見漢書廣陵厲王胥傳云：

胥壯大，好倡樂逸遊，力扛鼎，空手搏熊　。（註一三六）

扛鼎力士殊異於常，張衡西京賦云：

武力赫怒，緹衣韎韐，睢盱拔扈，……迺使中黃之士，育獲之儔，朱髮植鬣，鬚髮迸戟，蒲牟蝟磔，赫若丹蛇蟠委，值如竿。（註一三七）

李善注曰：「緹衣韎韐，武士之服」，能角力扛鼎，皆是此輩縱獵之士（如附圖十五）。晉書樂志云：「魏晉訖江左，猶有夏育扛鼎。」（註一三八）。左思吳都賦云：「飛觴舉白，翹關扛鼎」（註一三九），烏獲，夏育扛鼎之法或有差異，翹關亦爲扛鼎之一法；或以單手舉鼎，或以雙手舉鼎，或雙鼎間橫一木而舉其中，其法不一。

四、習射

漢代軍事體育以習射爲至要項目，古者武官，有主射以督課之；前漢制有虎賁僕射，專掌督導虎賁習射者（註一四〇），又有射聲校尉及次飛射士等武職（註一四一）。漢書藝文志載有漢代諸名家之射法、射書，計有：

李將軍射法三篇。

疆弩將軍王圍射法五卷。

護國射師王賀射書五篇。
陰遙成射法十一篇。
魏氏射法六篇。
望遠連弩射法具十五篇。

又姚氏後漢藝文志載：

弩射秘法，梁愍王韜著。（註一四三）

由上列諸篇，可知當時對射法之研究及習射之方略，可惜今已失傳。弓射及弩射之方式不同，要領亦略有所異。教習弩射者由發弩官任之，漢書地理志云：

南郡有發弩官，主教放弩。（註一四四）

後漢順帝紀云：

順帝永建元年，冬十月，告幽州刺史，調五營弩師，郡舉五人，令教習戰射。（註一四五）

各郡縣或有屬官主教習射之事，習射求強勁且能命中爲上，如漢書李陵傳云：

李陵自請曰：臣所將屯邊者皆荆楚勇士奇材劍客也，力拓虎，射命中，願得自當一隊。（註一四六）

以上所引乃軍中之習射。民間之習射亦然，且以爲教化者，西京雜記云：

茂陵文固陽，善馴野雉，爲媒用，以射雉。每三月春，爲茆障以自翳，用觝矢以射之，日連百數，茂陵輕薄者化之，皆雜賣錯，厠翳障，以青州蘆葦爲弓弩，輕綺妖服追隨於道路，以爲歡娛也。（註一四七）

以種以射爲媒用，而教化千民，極爲難得。

儒家重視大射禮及鄉射禮，習射爲儒家教育之一，以射觀德，射以習禮。周代射禮極爲隆重，春秋戰國諸家並陳，儒術不行，暴秦復坑儒，儒道幾不存。幸賴漢武帝以儒家是崇，儒術始得復興，射禮亦得重現。太史公謂：「漢興，然後諸儒使得修其經藝，講習大射、鄉射之禮。」（註一四八），漢官儀謂：「春三月、秋九月，習鄉射禮，禮生皆使大學學生。」（註一四九）。後漢書禮儀志云：

明帝永平二年，三月，上始帥群臣，躬養三老、五更臨辟雍，行大射禮。郡、縣、道行鄉飲酒于學校，皆祀聖師、周公、孔子牲以犬，如是七郊以樂，三雍之義備矣。（註一五〇）

後漢書劉昆傳云：

王莽世，昆教授弟子，恒五百餘人，每春秋饗射，桑弧蒿矢以射菟首，每有行禮，縣宰輒率吏而觀之。（註一五一）

又鮑永傳：

永爲魯郡太守，孔子闕里，無故荆棘自除，從講堂至於禮門，永異之，乃會衆人修鄉射之禮。（註一五二）

上二傳所言，指儒生之講射禮者，鄉射禮先行鄉飲酒禮，以明長幼之序，當時未普及之，以儒生專事經文之誦而武事不修，鄉禮不講。

至於習射的道理，可由漢世典籍中求得，漢班固白虎通云：「天子所以親射者何？助陰氣，達萬物。」，「夫射者，執弓堅心，平體正，然後中，三人爭勝，樂以養德」（註一五三）。把習射之義理闡述得十分明白，淮南子對射義之紱釋頗詳：

夫矢之所以射遠貫牢者，弩力也，其所以中的剖微者，正心也，弩雖強，不能獨中。（註一五四）射者，非矢不中也，學者不治矢也。（註一五五）鳥號之弓，綪子之弩，不能無弦而射。（註一五六）

是以射義所重在心性及射器之正。後漢弩射名家王龔傳云：

善弩射，其秘法以天覆、地載、參連爲奇，又三微三小，三微爲經，三小爲緯，經緯相將，萬射之方，然要在機牙。（註一五七）

則此弩法之三微三小非習練無法獲得，其秘訣則在機牙。淮南子云：

古之兵，弓劍而已矣，……晚世之兵，連弩以射。（註一五八）

連弩，機弩之精巧者，可以連矢發射，「以弓弩之勢不足以威天下，乃橫弓、著臂、施機、設郭，加之以力，卽弩之始，出於楚琴氏。」（註一五九）

淮南子又云：

涉水用弓，隘則用弩。（註一六〇）

弓可於涉水時，背負之，弩則否。狹隘之處，無法引臂拉弓，故用弩以射之，射堅及遠，爭險守隘，皆取其長以用。又李廣爲將射，見敵非十步之內不發，發則應絃而倒，李廣又常與人盡地爲軍陣，射闊狹以飲，專以射爲戲，此種射遠比賽，史不多見。（註一六一）

五、擊劍

漢時擊劍盛行，習文者亦多習劍術，是「文事者必有武備」之意。有劍道三十八篇，以其有道且篇幅之衆，可斷言當時劍術之精。漢時自天子以至士人，莫不佩劍，所佩之劍必非僅供觀瞻之物，以備自衛防身之用。漢東方朔十五學擊劍，司馬相如亦學擊劍，見漢書司馬相如傳云：

相如，蜀成都人，少時好讀書，學擊劍，爲武騎常事侍孝景帝。（註一六二）

魏文帝典論自序云：

予幼時學擊劍，閱劍師多矣！四方之法，唯京師爲善，恒靈之間有虎賁王越，善斯術，河南史阿，昔與越遊，具得其法。（註一六三）

又漢代初期，承春秋養士之風，游俠充斥，莫不精於劍道，以劍術行俠。史記朱家傳云：「田仲以俠聞，喜劍，父事朱家。」（註一六四）史記田叔傳云：「叔喜劍，學黃老術於巨樂公所。」（註一六五）。游俠輩之任俠行義，漠視法紀，雖與儒墨之道有乖，爲儒家禮治，法家法治所不容，但極忠於門主，不計犧牲，是爲特色。（註一六六）

六、習御

御是使馬之法，大戴禮記曰：「馬動而鸞鳴，鸞鳴而和，應聲曰和，和則敬，此御之節。」（註一六七）。所謂六藝之御乃指五御：「鳴和鸞，逐水曲，過君表，舞文衝；逐禽左」。（註一六八）所御是乘車御馬，馬駕之數不同，乘車因其用而異，漢書輿服志云：

輕車，古之戰車也，洞朱輪輿，不巾不蓋，建矛戟幢麾；武剛車，有巾有蓋，爲先驅。（註一六九）

其他車類多種，名稱各異，後漢光武帝時有牛駕之樓車。劉向說苑曰：「能射御者佩韘」（註一七〇）。這種榮譽爲當時崇尚武道，鼓勵習習御之證明。

淮南子對御術亦多有闡述，淮南子曰：

御者，非轡不行，學御者不學轡也（註一七一）。舟覆乃見善游，馬奔乃見良御（註一七二）。昔者王良，造父之御也，上車攝轡馬，爲整齊而斂諧投石，調均勞逸若一，心怡氣和，體便輕舉，安勞樂進，馳驚若滅，左右若轅，周旋若環，世皆以爲巧。（註一七三）

善射者不忘其弓，善御者不忘其馬，誠能愛而利之，天下可促也。（註一七四）

以上均以驅策自如爲習御的目標，技巧頗爲深奧。欲田獵則需乘獵車，射御慣則能獲禽，若未能登車射御則敗績。故習射御爲田獵之基本條件。

七、樓船

漢初，高祖令天下郡縣選材力武猛者，以爲輕車、騎士、材官、樓船，常以秋後講肆，水泉則用樓船。（註一七五）漢時樓船士頭著黃巾，稱爲黃郎頭，漢書枚乘傳云：

漢知吳之有吞天下之心也，赫然加怒，遣羽林黃頭，循江而下。（註一七六）

蘇林注曰：「羽林黃頭郎，習水戰者也」。「鄧通以濯船爲黃頭郎（註一七七），濯船即指濯行船。又輯濯士亦爲濯船者。」百官公卿表載云：「水衡有輯濯令丞，即船官」（註一七八）。武帝時有大規模的樓船講肆，武帝紀云：

元狩三年秋，發謫史穿昆明池。注曰：西南夷，越傷昆明國有滇池，方三百里，漢使求身毒國而爲昆明國所閉，今欲伐之，故作昆明池以象之，以習水戰。（註一七九）

又云：

昆明池在京兆府，長西縣西十八里，武帝穿此池象滇池，作戈船、樓船數百艘於其中。（註一八〇）

戈船者，船下安戈戟，以御蛟龜之害。漢郡縣有水泉者皆設樓船，漢書朱買臣傳云：

東越數反，拜買臣爲會稽太守，詔到郡，治樓船、備糧食水戰具。（註一八一）

樓船高十餘丈，旗幟高其上，「元鼎五年南越反，因南方樓船士二十餘萬擊之」（註一八二）。樓船尚能渡洋遠征，漢書朝鮮傳云：

元封二年，遣樓船將軍楊僕，從齊浮渤海擊朝鮮。（註一八三）

由上觀之，漢代樓船之習練場面極爲浩大，「舟覆乃見善游」，浮水之術當時必有肆練。泳術與輯法之訓練，爲樓船士之主教課程。淮南子曰：

> 游者以足蹶，以手拍，不得其數，愈蹶愈敗，其能游者，非手足者矣。（註一八四）

則善游者識水性而可自浮，肢體放鬆，不掙不蹶則自可游，愈蹶愈沒，其道明矣。

註　一：江良規、體育原理新論，頁三。（商務印書館）

註　二：江良規、新體育原理，頁一一五。（商務印書館）參見教育的意義，教育即生活之準備，

註　三：由近代歐美體育課程改變的傾向可知。

註　四：史記卷一百二十四，列傳卷六十四，游俠列傳，頁一三〇一。（藝文印書館，武英殿刊本）

註　五：同註四，頁一三〇四。

註　六：江良規、新體育原理，頁一二八。參見國民體育的目的。

註　七：同上註，頁一八四。

註　八：王先謙漢書補注，紀卷一下，高帝紀，頁八十三。（商務印書館、國學叢書四百種，汲古閣本）

> 師古曰：檄者以木簡爲書，長尺二寸，用徵召也，具有急事，則加鳥羽插之，以示疾速也。

註　九：漢書補注，志卷三，刑法志注，頁一九七五。

註　十：同上註。

> 刑法志云：天下既定，踵秦而置材官於郡國，皆歲時講習修武備云。

註十一：後漢書集解，紀卷一，光武紀注引漢官儀，頁四十九。

註十二：參見策海淵萃，卷四十二，兵制。

註十三：陳安仁、中國上古中古文化史，頁二百十九。

註十四：同註十一。

註十五：同上註。

註十六：後漢書集解，志卷五，禮儀志，頁三五三〇。

註十七：同上註。參見通典兵制考。

註十八：王應麟、玉海，卷四十四，頁二七四六。

註十九：漢書補注，列傳卷六十四下，匈奴傳，頁五三九一。

註二十：漢書補注，紀卷六，武帝紀，頁二一九。

註二十一：同註十六。

註二十二：玉海，卷百四十四，頁二七四九。

註二十三：同註十六。

註二十四：後漢書集解，列傳卷五十，馬融傳，頁二一一二。

註二十五：後漢書集解，列傳卷五十九，何進傳，頁二四六四。

註二十六：後漢書集解，紀卷二，明帝紀注引如淳曰，頁一一一。

師古曰：校獵，謂以木相貫爲欄校，以庶禽獸，如六鷹成校。

劉攽曰：校亦競也，競，逐獵也。上引三說雖有差異，其意則合，卽校人爲鷹以競獵之謂。

註二十七：班孟堅、兩都賦，蕭統、昭明文選，頁八十。（粹芬閣版）

註二十八：漢書補注，列傳卷二十一，賈山傳，頁三八一四、三八一五。

註二十九：同上註，頁三八一六。

註三十：漢書補注，列傳卷十八，賈誼傳，頁三七〇〇、三七一二。

註三十一：漢書補注，列傳卷三十五，東方朔傳，頁四三八六。

註三十二：漢書補注，列傳卷二十七，司馬相如傳上，頁四〇二九。

註三十三：同上註，頁四一一三、四一一四。

註三十四：漢書補注，志卷四，食貨志，頁二〇五八。

註三十五：漢書補注，列傳卷四十一，薛廣德傳，頁四五七九。

註三十六：漢書補注，紀卷九，元帝紀，頁三〇二。

註三十七：漢書補注，列傳卷五十七，揚雄傳上，頁五〇八九。

註三十八：漢書補注，紀卷十，成帝紀，頁三三〇。

註三十九：同註三十七，頁五一〇三、五一〇四。

註四十：後漢書集解，列傳卷三十一，鐘離意傳，頁一四九五。

註四十一：後漢書集解，列傳卷三十二，東平王倉傳，頁一五三〇、一五三一。

註四十二：後漢書集解，紀卷二，明帝紀，頁一一一。

註四十三：後漢書集解，紀卷五，安帝紀，頁二二一。

註四十四：後漢書集解，紀卷六，順帝紀，頁二五四。
註四十五：後漢書集解，紀卷七，桓帝紀，頁二八五。
註四十六：同上註，頁二八七。
註四十七：後漢書集解，列傳卷五十六，陳蕃傳，頁二三六五。
註四十八：同上註。
註四十九：後漢書集解，紀卷八，靈帝紀，頁三二四。
註五十：張衡、東京賦，昭明文選，頁四十三。
註五十一：同註四十七。
註五十二：後漢書集解，紀卷一，光武帝注引漢官儀，頁四十九。
註五十三：漢書補注，志卷八，地理志下，頁三〇二一。
註五十四：同上註。
註五十五：漢書補注，列傳卷四十六，韓延壽傳，頁四七五〇。
註五十六：後漢書集解，列傳卷九，耿弇傳，頁七二九〇。
註五十七：同上註。
註五十八：漢書補注，列傳卷三十五，東方朔傳，頁四三八〇。
註五十九：漢書補注，列傳卷三十九，趙充國傳，頁四五〇三。
註六十：漢書補注，列傳卷四十，甘延壽傳，頁四五三九。
註六十一：漢書補注，列傳卷三十六，公孫賀傳，頁四四一五。
註六十二：漢書補注，列傳卷四十，傅介子傳，頁四五三三、四五三五。
註六十三：漢書補注，列傳卷二十四，李廣傳，頁三七二三。
註六十四：漢書補注，列傳卷四十九，馮奉世傳，頁四八三六。
註六十五：漢書補注，列傳卷十二，申屠嘉傳，頁三五六一。
註六十六：同上註。
註六十七：後漢書集解，紀卷五，安帝紀，頁二〇七。
註六十八：同上註，頁二一九。
註六十九：後漢書集解，紀卷六，順帝紀，頁二五三。

註　七十：同上註，頁二五六。

註七十一：後漢書集解，紀卷八，靈帝紀，頁三二五。

註七十二：漢書補注，表卷七，百官公卿表上，頁一一一九。

參見後漢書集解，志卷廿五、廿七，百官志曲，頁四一六四、四一九六。

註七十三：林駉、古今源流至論續集，頁一一七三。（新興書局）

註七十四：漢書補注，表卷七，百官公卿表上，頁一一一一。

武帝使從軍死士之子孫養羽林，號羽林孤兒。

註七十五：同上註。

註七十六：同註七十三。

註七十七：宋高承、事物紀原集類，頁六六四。（新興書局）

註七十八：玉海卷百五十一，頁二八五六。

註七十九：同上註。

註　八　十：漢書補注，紀卷二，惠帝紀，頁一〇二。

註八十一：應劭注曰：執楯執戟，親近陛衛也。武士，力士也。騶，騶騎也。

註八十一：張衡、西京賦，昭明文選，頁三十八、四十。虎賁中郎將主夾階而立，或執戟或執鉞而相對。

註八十二：玉海卷百五十一，頁二八五六。

註八十三：同上註。

註八十四：漢書補注，列傳卷四十六，韓延壽傳，頁四七五〇。

註八十五：同註八十二。

註八十六：同上註。

註八十七：玉海卷百五十，頁二八三三。

註八十八：同上註，頁二八四〇。

註八十九：漢、高誘注、淮南子，椒眞篇，頁三。（世界書局）

註　九　十：後漢書集解，列傳卷八十，鮮卑傳，頁三三二八。

註九十一：張衡、東京賦，昭明文選，頁四十二。

註九十二：後漢書集解，列傳卷六，寇恂傳，頁六三六。

註九十三：玉海卷百五十，頁二八四。
註九十四：同上註。
註九十五：玉海卷百五十一，頁二八四九。
註九十六：同上註，頁二八五四。
註九十七：同上註，頁二八四九。
註九十八：漢書補注，列傳卷四十一，倘不疑傳，頁四五六七、四五六八。
註九十九：同上註。
註一〇〇：玉海卷百五十一，頁四八五三。
註一〇一：同上註。
註一〇二：同上註。
註一〇三：同上註。
註一〇四：張衡、東京賦，昭明文選，頁四十。
註一〇五：後漢書集解，列傳卷六十八，蔡倫傳，頁二七五四。
註一〇六：漢書補注，列傳卷十六，衞綰傳，頁三六六三。
註一〇七：漢書補注，列傳卷六十四，匈奴傳下，頁五三五九。
註一〇八：後漢書集解，列傳卷七十九，南匈奴傳，頁三二九五。
註一〇九：同上註，頁三二八七。
註一一〇：玉海卷百五十一，頁二八六三。
註一一一：同上註。
註一一二：同上註。
註一一三：漢書補注，紀卷二，惠帝紀，頁一〇三。
註一一四：同上註。
註一一五：漢書補注，志卷十，藝文志，頁三一九六。
註一一六：史記，王翦傳，頁一九六。（開明書店版）
註一一七：漢書補注，列傳卷四十，甘延壽傳，頁四五三九。
註一一八：同上註。

註一一九：左思、吳都賦，昭明文選，卷五，頁七十二。

註一二〇：西京雜記，卷四，頁六七九。（漢魏叢書）

註一二一：漢書補注，列傳卷四十，甘延壽傳注引師古曰，頁四五三九。

註一二二：參見宋、陳搏良著，歷代兵制。

註一二三：史記，秦二世紀，頁二一三。（開明書局版）

註一二四：漢書補注，紀卷六，武帝紀，頁二一三。

註一二五：黃華節，中國古今民間百戲，頁十六。

註一二六：漢書補注，紀卷十一，哀帝紀，頁三四七。

註一二七：同上註。

註一二八：左思、吳都賦，昭明文選，卷六，頁七十三。

註一二九：同註一二一。

註一三〇：郭希汾、中國體育史，頁三十。

註一三一：同上註。

註一三二：左思、吳都賦，昭明文選，卷五，頁七十三。

註一三三：漢書補注，列傳卷一，項籍傳，頁三二四二。

註一三四：李尤、平觀賦，藝文類聚，卷六十三，頁一七〇八。（新興書局）

註一三五：史記、秦紀，卷五，頁一〇五。

註一三六：漢書補注，列傳卷三十三，厲王胥傳，頁四三九七。

註一三七：張衡、西京賦，昭明文選，卷二，頁二十六。

註一三八：晉書，卷二十三，樂志，頁三三七。

註一三九：左思、三都賦，昭明文選，卷五，頁七十。

註一四〇：漢書補注，志卷七，百官公卿表上，頁一一二〇。

註一四一：同上註，頁一一二〇、一一三〇。

按武帝太初元年，更左弋爲佽飛，掌弋射，有九丞兩尉。射聲校尉，掌待詔射聲士，見陳湯、師丹、王莽傳。

註一四二：漢書補注，志卷十，藝文志，頁三一九五。

註一四三：姚氏後漢藝文志，歷代兵書目錄，頁三十七。

註一四四：漢書補注，志卷八，地理志上，頁二六二〇。

註一四五：後漢書集解，紀卷六，順帝紀，頁二四一。

註一四六：漢書補注，列傳卷二十四，李陵傳，頁三九三七。

註一四七：西京雜記，卷四，頁六七九。漢魏叢書。

註一四八：郭希汾、中國體育史，頁八十九。（商務）

參見：黃書霖編，二十四史九通政典類要合編，卷二十，頁四二六。

註一四九：同上註。

註一五〇：後漢書集解，志卷四，禮儀志上，頁三五一四。

註一五一：後漢書集解，列傳卷六十九上，劉昆傳，頁二七九六。

註一五二：後漢書集解，列傳卷十九，鮑永傳，頁一〇七。

註一五三：漢、班固、白虎通德論，卷上，鄉射，頁一二五八。漢魏叢書。

註一五四：淮南子，卷二十，泰族訓，頁三五〇。（世界文庫，四部刊要）

註一五五：淮南子，卷七，精神訓，頁一一二。

註一五六：淮南子，卷二，俶眞訓，頁三十二。

註一五七：淵鑑類函，卷三百二十四，頁五六八七。

註一五八：淮南子，卷十三，氾論訓，頁二一五。

註一五九：事物紀原集類　頁六六七，引吳越春秋。（新興書局）

註一六〇：淮南子，卷十五，兵略訓，頁二六七。

註一六一：淵鑑類函，卷三百二十四，頁五六八〇。

註一六二：漢書補注，列傳卷二十七，司馬相如傳上，頁四〇二五。

註一六三：參見魏文帝，典論自序。

註一六四：史記，卷一二四，游俠列傳，頁一三〇二。（藝文印書館，武英殿刊本）

註一六五：史記，卷一百四，頁一三一一。

註一六六：勞榦、論漢代之游俠，台大文史哲學報第一期，頁二四二。

註一六七：淵鑑類函，卷三二五，頁五七〇〇。

註一六八：讀書紀數略，卷三一二，頁一一六五、一一六六。（新興書局）

註一六九：後漢書集解，志卷二十九，輿服志上，頁四二五四。

註一七〇：劉向、說苑，頁八六〇。（漢魏叢書）

註一七一：淮南子，卷七，精神訓，頁一一二。

註一七二：淮南子，卷十七，說林訓，頁三〇一。

註一七三：淮南子，卷六，覽冥訓，頁九三、九四。

註一七四：淮南子，卷十，繆稱訓，頁一六六。

註一七五：後漢書集解，紀卷一下，光武帝紀注引漢官儀，頁四九。

註一七六：漢書補注，列傳卷二十一，枚乘傳，頁三八四五。

註一七七：同上註。

註一七八：漢書補注，志卷七，百官公卿表上，頁一一二五。

註一七九：漢書補注，紀卷六，武帝紀，頁一九五。

註一八〇：玉海卷百四十七，頁二七八九。

註一八一：漢書補注，列傳卷三十四，朱買臣傳，頁四三二八。

註一八二：漢書補注，紀卷六，武帝紀注，頁一九五。

註一八三：漢書補注，列傳卷六十五，朝鮮傳，頁五四二四。

註一八四：淮南子，卷十七，說林訓，頁二八九。

第三章　漢代之樂舞

上古時代有樂即有舞，故稱樂舞，舞在宣洩情緒，並活動筋骨，爲人類生活所不可無。樂舞之至先爲有鼓即有舞，「伐木爲鼓坎坎然，興舞則蹲蹲然，鼓淵淵，醉言舞，以盡其性；蓋感物於心則樂，樂斯舞」（註一）。舞以舒發情感。「舞者樂以容之，在目也，有俯仰、張翕、行綴、長短之制」（註二）。樂之在耳者爲聲，而可以識之，在目者曰容，容藏於心難以貌覩，故聖人假千戚羽旄以表其容，發揚蹈厲以見其意，盡筋骸之力以要鐘鼓拊會之節，然後聲容選合，而樂備矣」（註三）。樂舞用以表樂之容旨在使舞者明進退仰俯之禮，待人處事之節，作用不可謂不大。「舞以導之，舞以宣情，舞以盡意，節八音而行八風，

觀其舞而知其德。」（註四）舞之意義及價值極爲明顯，所以能成爲體育所需之活動。

漢代樂舞分雅舞及雜舞，雅舞用以宗廟及四時郊祀之朝饗，雜舞則用之於讌飲享樂。樂府詩集云：

自漢以後，樂舞寖盛，故有雅舞，有雜舞；雅舞用之宗廟朝饗，雜舞用之宴會。雅舞者，文、武二舞是也，古之王者，樂有先後，以揖讓得天下者，則先奏文舞，以征伐得天下者，先奏武舞，各尚其德也。（註五）

雅舞重在舒轉，所謂舞者三迴九轉，擧要言之，不過一體轉旋而已，若學舞不肯轉，則失其眞傳也。雜舞多地方土風舞，屬鄭衞之音，多齊楚之舞，兼爲藝巧之弄。

第一節　漢代之雅舞

漢代宗廟樂舞和郊祠樂舞皆爲雅舞。

一、漢代宗廟樂舞

漢承衰周暴秦之後，樂舞喪亡泰半，秦時六代樂舞惟餘「韶」「武」而已（註六），漢書禮樂志云：

漢興，樂家有制氏，以雅樂聲律，世世在大樂官，但能紀其鏗鏘鼓舞，而不能言其意，高祖時，叔孫通因秦樂人，制宗廟樂。（註七）

高祖時作「武德」舞，更「文始」舞，而用「五行」舞，漢書禮樂志云：

高祖廟奏武德、文始、五行之舞。武德舞者，高祖四年作，以象天下樂已行武以除亂也。文始舞者，本舜招舞也，高祖六年，更名文始，以示不相襲也。五行舞者，本周舞也，秦始皇二十六年，更名曰五行也。高祖六年又作昭容樂、禮容樂。昭容者猶古之昭夏也，主出武德舞，禮容者，主出文始五行舞。（註八）

五行舞即爲大武舞，則高祖廟所用之樂舞爲二武一文舞。

漢文帝時除上述三樂舞外又加作了四時舞，見禮志云：

孝文廟奏昭德、文始、四時、五行之舞。四時舞者，孝文所作，以明天下之安和也。蓋樂已所自作，明有制也，樂先王之樂，明有法也（元年十月）。孝景采武德舞，以爲昭德，以尊太宗廟。（註九）

武帝時無所制作，宣帝作盛德舞，其後諸帝則承前制而已，禮樂志云：

諸帝廟皆常奏文始、四時、五行舞。至孝宣（本始二年六月）采昭德舞爲盛德，以尊世宗廟。（註十）

是以漢宗廟婆祠共六舞：武德、昭德、盛德、文始、五行、四時等雅舞。武德、昭德用意略有差異，文中子云：

武德之舞，勞而決，其發謀動慮經天下乎，謂昭德之舞，閑而泰，其和神定氣洽天下乎，武德則功存焉，不如昭德之言也。（註十一）

樂舞之以禮節之，意義遠大，非一般教育可及。所謂「禮樂之邦」其意實爲「禮舞之邦」，後世不明此義，只知有樂，不知有舞，禮樂遂廢。

二、漢代郊祠樂舞

漢代崇奉陰陽、五行之道，行四時郊祠之禮。漢書郊祀志載云：

元鼎四年春，伐南粵，李延年以好音見，上善之，下公卿議曰：民間祀有鼓舞樂，今郊祀無樂豈稱乎，古者祀天地皆有樂，而神祇可得而禮，於是賽南越，禱祠泰一后土，始用樂舞。（註十二）

又云：

武帝定郊祀之禮，祠泰一于甘泉，祭后土於汾陰、澤中方丘也。以正月上辛，用事甘泉圜丘。（註十三）

至於所用以郊祭之樂舞，皆有童男女以歌，通考樂考云：

武帝時，用事甘泉圜丘，用女舞童三百。（註十四）

又漢書禮樂志郊祀歌中玄冥六有云：「鐘鼓竽笙、雲舞翔翔」（註十五），及惟泰元七云：「千童羅舞成分溢」（註十六），又天馬十云：「飾玉梢以歌舞、體招搖若永望」（註十七）。皆描敘郊祀以舞的情形，千童乃盛言之，三百數有之。

哀帝罷樂府，郊祀樂別屬他官，而乃有郊祀樂舞，見禮樂志云：

外郊祭員十三人，諸族樂人，兼雲招給祠南郊用六十七人，兼給事雅樂用四人，劒及別楙員二人，給盛德。（註十八）

至此，郊祠尚存但又衰矣。雲招、盛德皆雅舞也。

後漢建五年間光武增廣郊祠，見後漢書郊祀志：

漢光武平隴蜀，增廣郊祠，高帝配食，樂奏青陽、朱明、西皓、玄明及雲翹、育命之舞，北郊及祠明堂，並奏樂如南郊。（註十九）

及明帝，永平二年，有明堂之祀及五郊之祀，見後漢書祭祀志載：

立春之日，迎春於東郊，祭青帝句芒，車旗服飾皆青，歌青陽，八佾舞雲翹之舞，唱之以角，舞之以羽翟，號曰助天生。

立夏之日，迎夏於南郊，祭赤帝祝融，車旗服飾皆赤，歌朱明，八佾舞雲翹之舞，唱之以徵、舞之以鼗鞉，號曰助生養。

先立秋十八日，迎黃靈于中兆，祭黃帝后土，車旗服飾皆黃，歌朱明，八佾舞雲翹、育命之舞。

立秋之日，迎秋於西郊，祭白帝蓐收，車旗服飾皆白，歌西皓，八佾舞育命之舞。唱之以商、舞之以干戚，號曰助天收。

立冬之日，迎冬於北郊，祭黑帝玄冥，車旗服飾皆黑，歌玄冥，八佾舞育命之舞。唱之以羽，舞之以干戈，號曰助天誅。（註二十）

其郊祀之制極爲可觀，章帝又增修群祀，以享祠者。漢郊祀樂舞計有雲翹、育命之舞。

三、靈星小舞

漢代郡縣亦有樂舞之設，高祖所制，見漢書禮樂志云：

漢興八年，有言：周興，而邑立后稷之祀。于是高帝令天下立靈星祠；言祠后稷而謂之靈星者，以后稷又配食星也，牲用太牢，縣邑令長侍祠。（註廿一）

靈星小舞之內容，見祭祀志：

舞者用童男十六人，舞者象教田，初爲芟除，次耕種、芸耨、鎛鋤及獲刈、舂簸之形，象其功也。（註廿二）

靈星小舞乃農舞，與一般樂舞不同，樂器不需多，歌聲有節，舞容有譜，童男十六人，兩兩相對舞，手持各執事（如附圖一），從頭次第數：第一對，教芟除，手執鎌舞，第二對，教開墾，手執鑺舞，第三對，教栽種，手執鍬舞，第四對，教耘耨，手執鋤舞，第五對，教鎛鋤爵，手執竿舞，第六對，教收獲，手執枚舞，第七對，教舂牖，手執連枷舞，第八對，教簸揚，手執木杕舞，教田既畢，農事已成，謳歌舞蹈答謝神明。樂器則止用鐘一口，鼓一面，鞉一柄，版一串，雙管一兩副，以豆葉黃爲小曲。尙有「天下太平」字舞，空手不執器，餘皆與靈星舞同（如附圖二），明朱載堉著樂律全書中有詳細記載，至今其譜猶存。（註廿三）唐代開元年間亦有字舞，亦有人賦之，其舞規模較大，與「天下太平」字舞不同。

第二節　漢代之雜舞

漢世讌飲之會，必佐以歌舞，不僅供之娛悅，亦爲致賓之禮，主人以舞相屬，賓客必以舞應之，若有以舞相屬而賓不應，則爲失禮不敬，而有輕慢之意，此種相屬之禮俗，漢世極爲鄭重，西漢灌夫，東漢蔡邕、陶謙皆會因屬舞不起而遭禍端，可茲爲證。「漢武帝樂飲，長沙定王起舞是也，自是以後尤重以舞相屬，所屬者代爲起舞，猶是飲酒以杯相屬也」（註廿四）

宴饗所奏之舞，非是雅舞之屬，而以雜舞名之，類別頗多，見樂府詩集：

雜舞者，公莫、巴渝、槃舞、鞞舞、鐸舞、拂舞之類是也，始皆出自方俗，後寖陳於殿庭。蓋自周有散樂、縵樂，秦漢因之增廣，宴會所奏，悉非雅舞，漢魏以後，並以鞞、鐸、巾、拂四舞，用之宴饗。（註廿五）

漢代雜舞略分爲公莫舞、巴渝舞、槃舞、鞞舞、拂舞及其他地方舞七類，陳述如下：

一、公莫舞

公莫舞即巾舞，古稱袖舞，是以手袖爲威儀，空手以舞袖之舞（如附圖十一），漢時稱巾舞爲公莫者，有其典故，漢書高帝紀載：范增起，出謂項莊曰：君王爲人不忍，汝入，以劍舞，因擊沛公殺之，不者，汝屬且爲所虜。莊入爲壽，壽畢曰：軍中無以爲樂，請以劍舞，因拔劍舞，項伯亦起舞，常以身翼蔽沛公。（註廿六）

又通考樂考亦云：

公莫舞即巾舞，相傳相莊舞劍，項伯以袖隔之，使不得害高帝，且語莊云：公莫。古人相乎曰「公」，莫害漢王也，後用巾象項伯

衣袖之遺制。（註廿七）

可知公莫舞是因項伯遺制而以巾爲舞，但有歌無辭，古今樂錄云：

巾舞古有歌辭，訛異不可解，江左以來有歌無辭。（註廿八）

巾舞無執，易以相屬，又不尙辭，歌無定辭，可自由爲辭，以一時之感發，而抒其襟懷，此所以不同於郊廟之歌舞有所定辭。

二、巴渝舞

巴渝舞是一種民俗夷舞，漢初，巴州西邊有渝水，其民皆剛勇好舞，昔高祖曾募此居民以平三秦，數觀其舞，悅其蹈厲激昂而令樂官習之，引制爲舞，後漢南蠻傳云：

閬中有渝水，其人多居水左右，天性勁勇，初爲漢前鋒，俗喜歌舞，高帝觀之曰：此武王伐紂之歌也，乃命樂人習之，所謂巴渝舞也。（註廿九）

漢末魏人稱巴渝舞爲矛俞兒舞，魏文帝黃初二年，故巴渝舞爲昭武舞，成爲魏時雅舞之一，晉又改其名爲宣武舞，晉書樂志云：

閬中有渝水，因其所居，故名巴渝舞，舞曲有矛俞本歌曲，安弩渝本歌曲，安台本歌曲、行辭本歌曲，總四篇，其辭既古，世莫曉其意。（註卅）

魏初王粲作有矛俞兒歌四篇，晉傳玄作有宣武舞歌四篇，二人所作之名稱略異，傳玄所作詠舞委尤詳，用長矛、短劍及弓弩三種舞器，極爲複雜。傳玄云：「劍弩齊張，戈矛爲之始，五聲協，八音諧。」（註卅一）此舞雖爲武舞，而結局却是中正和平，不亢不盈的氣象（如附圖十）

三、槃舞

槃舞本爲漢舞，爲踏七盤以舞，晉世有杯盤舞，與七槃舞大不相同，杯盤舞則以手持杯盤而旋舞，陸士衡詩云：「丹唇含九秋，妍迹凌七盤。」（註卅二）後漢張衡七槃舞賦云：「歷七槃而蹤躡，裙若飛燕，袖若迴雪。」（註卅三）張衡南都賦云：「怨西荆之折盤。」（註卅四）李善注曰：「西荆即楚舞，折盤爲七盤。」（註卅五）可知槃舞是舞于七盤之上，蹤躡凌舞，（如附圖八）。魏王粲七釋云：「七盤陳於廣庭。」（註卅六）卞蘭許昌宮賦云：「興七盤，其迭奏，觀輕捷之翩翻。」（註卅七）南朝鮑照詩云：「七盤起長袖」（註卅八）南朝顏延之云：「遞間關於盤舞。」（註卅九）槃舞需輕巧俐落，並以長袖舞之，漢崔　七依云：「袖飛鸞以長舞，裙細腰以抑揚。」（註四十）皆述舞姿之美妙。

四、鞞舞

鞞爲鼓之一種，鞞舞可知是以鼓爲舞，晉書樂志云：「鞞舞未詳所起，然漢代已施於燕饗矣。」（註四十一）張衡舞賦有云：「盤鼓煥以駢羅。」（註四十二）則漢代盤舞及鞞舞同奏也可知（如附圖八），傅毅舞賦亦云：「蹈節鼓陳。」（註四十三）漢末曹植亦作有鞞舞歌，其序有言：

漢靈帝西園故事，有李堅者能𦂳舞，遭亂西隨段煨，先帝聞其舊有技，召之。堅既中廢，兼古典多謬誤，異代之文，未必相襲。（註四十四）

是以靈帝前𦂳舞曾盛行，章帝時曾造有𦂳舞歌五篇，一曰「關東有賢女」，二曰「章和二年中」，三曰「樂久長」，四曰「四方皇」，五曰「殿前生桂樹」（註四十五）。上五篇載於古今樂錄中。曹植之𦂳舞歌辭頗長，相當複雜。晉夏侯湛亦有𦂳舞賦，錄之於下：

專奇巧於樂府兮，苞殊妙乎伶人，匪繁手之末流兮，乃皇世之所珍，在廟則格祖考兮，在郊則降天神，納和氣於兩儀兮，通克諧乎君臣，協至美於九成兮，等太上乎書文。（註四十六）

舞爲或踏鼓之舞，或持鼓踏舞於鼓上，上下交鳴，鼓聲協諧，變化多端。

五、鐸舞

鐸是舞器，持鐸而舞是謂鐸舞（如附圖九），晉有鐸舞歌一篇，宋書樂志載云：

鐸舞歌詩有二，一爲「聖人制禮樂」，爲漢人所作古辭，聲辭淆雜，不復可考。一爲「雲門篇」，魏太和間作，何人所作，亦不可考。（註四十七）

鐸舞是漢曲，其舞較爲嚴肅，身不虛動，手不徒舉，應節合度，周其紱，振鐸鳴金，聲和八音，近大武。

六、拂舞

拂舞即執拂而舞，起於漢代而不詳其所自（如附圖九），盛於晉世，晉人有拂舞歌詩五篇：一曰「白鳩篇」，二曰「濟濟篇」，三曰「獨祿篇」，四曰「碣石篇」，五曰「淮南王篇」（註四十八）。上述五篇皆拂舞之舞名，晉書樂志云：

江左初又有拂舞，舊云：拂舞、吳舞。皆陳於殿庭。（註四十九）

淮南王篇傳爲漢時淮南小山，爲思念淮南王所作（註五十）。鐸舞、拂舞二舞含有特殊意義，因其所執舞器爲號令制法之物，以象威儀，古今樂錄云：

今謂漢世之舞，「𦂳」、「巾」二舞是漢事，「鐸」、「拂」二舞以象時。（註五十一）

乃指，𦂳、巾二舞之意以紋事，必也婉轉，而鐸、拂二舞則意以有所作爲，必也中節。舞義有所差異。

七、漢代地方雜舞

漢代楚舞盛於宮庭，如西京雜記云：「漢戚夫人善爲翹袖、折腰之舞。」（註五十二）此即楚舞，高祖曾語戚夫人曰：「吾爲若楚歌，若爲吾楚舞。」漢書載有高祖自擊筑起舞並自歌大風歌。（註五十三）有淮南舞，張衡舞賦云：「客有觀舞於淮南者，平子乃美而賦之。」（註五十四）有陽阿舞、傅毅舞賦云：「激楚結風，陽阿之舞。」（註五十五）又有邯鄲舞，鮑照舞鶴賦云：「雖邯鄲其敢倫，豈陽阿之能擬。」（註五十六）其他尚有周舞、秦舞、鄭舞等。

漢世雜舞之盛，可見一般。上下卒舞，或爲妙舞，或爲武舞，或上舞而上歌，蹈德而詠仁，世俗尚舞之風，不可言盡，後世雅人吟詠·

尤多。

註　一：白氏六帖事類類卷四，頁一〇二。

註　二：初學記引，蔡邕月令章句，梁在平選印，中國古代音樂史料精要，頁八一。（學藝出版社）

註　三：宋、王應麟、玉海卷一百七，中國古代音樂史料輯要，頁六〇九。（學藝出版社）

註　四：北堂書鈔，卷一〇七，頁十八。

註　五：引樂府詩集第五十三，頁三七九。

註　六：何志浩、中國舞蹈史，頁五三。（中華大典編印會出版）

註　七：漢書補注，志卷二，禮樂志，頁一九二三。

註　八：同上註，頁一九二四。

註　九：同上註，頁一九二四、一九二五。

註　十：漢書補注，志卷二，禮樂志，頁一九二五。

註十一：玉海卷一百七，梁在平選印，中國古代音樂史料輯要，頁六一三。（學藝出版社）

註十二：漢書補注，志卷五，郊祀志，頁二一二五。

註十三：同上註，頁一九二五。

註十四：見廿四史九通政典引通考樂考，頁六一〇。（虹橋書店）

註十五：漢書補注，志卷二，禮樂志，頁一九四〇。

註十六：同上註，頁一九四一。

註十七：同上註，頁一九四五。

註十八：同上註，頁一九五六。

註十九：後漢書集解，志卷七，祭祀志上，頁三五七一。

註二十：後漢書集解，志卷八，祭祀志中，頁三五九二。

註廿一：後漢書集解，志卷九，祭祀志下，頁三六一七。

註廿二：同上註。

註廿三：明、朱載堉，樂律全書，卷二八。（商務印書館，國學叢書四百種）

註廿四：宋、郭茂倩編，樂府詩集，卷五十一，頁三九一。（商務印書館，四部叢刊四一二册）

註二十五：同上註，卷五三，頁三九七。

註二十六：漢書補注，紀卷一，高帝紀上，頁三二、三三。

註二十七：廿四史九通政典類要合編，卷二八，頁六〇九。（虹橋書局）

註二十八：何志浩、中國舞蹈史，頁六三。（中華大典編印會出版）

註二十九：後漢書集解，列傳卷七十六，南蠻列傳，頁三一四一。按巴郡板楯七蠻地，即今重慶綦江縣。

註 三 十：何志浩、中國舞蹈史，頁六四。

註三十一：同上註，頁六六。

註三十二：明、陳耀文，天中記，卷四三，梁在平選印，中國古代音樂史料輯要，頁一〇四七。（學藝出版社）

註三十三：同上註。

註三十四：張衡、南都賦，昭明文選，卷四，頁四九。（藝文印書館）

註三十五：同上註。

註三十六：同註三十二。

註三十七：同上註。

註三十八：同上註。

註三十九：同上註。

註 四 十：北堂書鈔，卷一百七，梁在平選印，中國古代音樂史料輯要，頁十九。（學藝出版社）

註四十一：晉書，卷十一，樂下，頁五一二一。（商務印書館，廿四史百納本）

註四十二：漢、張衡、觀武賦，古今圖書集成，樂律典第八八卷，舞部藝文。

註四十三：傅毅、舞賦，昭明文選，卷十七，頁一六四。（宋淳熙本，藝文印書館）

註四十四：同註四十一。

註四十五：同上註。

註四十六：同註四十二。

註四十七：宋書、二十二、志卷十二，樂四，頁六一九六。

註四十八：宋、郭茂倩，樂府詩集，卷五十五，頁四五。

註四十九：晉書，志卷十三，樂志一，頁五一二二。（廿四史百納本，商務印書館出版）

註 五 十：晉、崔豹、古今注，百子全書，頁八四四四。（古今文化出版社）

註五十一：何志浩、中國舞蹈史引古今樂錄，頁七二。
註五十二：西京雜記，卷一，漢魏叢書，頁六六〇。（新興書局）
註五十三：漢書補注，志卷二，禮樂志，頁一九二五。
註五十四：張衡、舞賦，同註四十二。
註五十五：傅毅、舞賦，同註四十三。
註五十六：鮑明遠、舞鶴賦，昭明文選，卷十四，頁一三八。

第四章　漢代之遊戲活動

雜記樂稱爲百戲，以方式變化不一爲其特色，漢代百戲是屬於散樂中的一環。散樂是來自民俗或異域，以俳優雜奏爲主，屬於黃門鼓吹，唐書樂志云：

散樂者，非部伍之聲，俳優雜奏也。秦漢以來，又有雜技，其變非一，名曰百戲，亦總謂之散樂。（註一）

又後漢扶餘國傳云：「帝作黃門鼓吹角抵戲以遣之。」（註二）所指黃門鼓吹角抵戲，即俳優雜奏，則已包括百戲（如附圖七）。漢書西域傳云：

武帝設酒池肉林以饗四夷之客，作巴俞、都盧、海中、碭極、魚龍、曼衍、角抵之戲，以觀視之。（註三）

又：

元康二年，天子自臨平樂觀，會匈奴使者，外國君長。大角抵，設樂而遣之。（註四）

文獻通考云：

百戲起於秦漢，有走丸跳劍，戲車山車，興雲動雷，跟掛腹旋，吞刀腹索，吐火激水，轉石激霧，扛鼎象人，怪獸舍利之戲。（註五）

上引所述之百戲，有若障目眩術者，非體育之內涵，略之不述；而將屬于體育活動範圍之雜技及民間遊戲分三大類述之如下：

第一節休閒活動類

一、投壺

投壺是以矢投入壺中，藉以代替射禮，以投中多寡定勝負，勝者斟酒與負者飲之，賓主讌飲以講才藝，於席間行之（如附圖三）。漢戴聖之禮記有投壺篇（註六），於投壺禮制，言之甚詳；主人需依禮誠邀賓客以投，賓客亦需謙遜揖讓以禮，投壺篇云：

投壺之禮，主人奉矢，司射奉中，使人執壺。主人請曰：某有枉矢哨壺，請以樂賓。賓曰：子有旨酒嘉肴，某既賜矣，又重以樂，敢辭。主人曰：枉矢哨壺，不足辭也，敢固以請。賓曰：某既賜矣，又重以樂，敢固辭。主人曰：枉矢哨壺，不足辭也，敢固以請。賓曰：某固辭，不得命，敢不從命，賓再拜受。（註七）

投壺之制，寓有進退周旋。中節合理之教育意義。

漢武帝時宮庭有投壺之戲及驍投之士，西京雜記云：

武帝時，郭舍人善投壺，以竹爲矢，不用棘也，古之投壺取中而不求還，故實小豆，惡其矢躍而出也。郭舍人則激令矢還，一矢百餘返，謂之爲驍，言如博之堅梟，於輩中爲驍傑。每爲武帝投壺，輒賜金帛。（註八）

漢時投壺之法，略有所增益，於上引可知，晉世投法益精，或有閉目投，有隔屏投，其制與漢世同。漢世儒士多好投壺，後漢書祭遵傳載遵爲將軍，取士皆用儒術，對酒設樂，必雅歌投壺。（註九）

漢末袁紹、王弼皆善投壺。三國時，投壺盛行，邯鄲淳有投壺賦，賦曰：「調心術於混冥，適容體於便安。」（註十）晉傳玄投壺賦曰：「投壺者，所以矯懈而正心也。」（註十一）則投壺有寓教於投的意義。

二、秋千

秋千源于北方之山戎，春秋時傳入中國，漢武時後宮起而盛行之　其法以木植之爲架，懸繩於架上橫木，下繫以板，手握繩坐立板上蠕動擺蕩，以習輕矯。此戲簡而易行，適女子習之（如附圖十六）。唐代高無際作漢武帝後庭秋千賦，賦曰：「秋千者，千秋也。漢武所千秋之壽，故後宮多秋千之樂。」（註十二）賦又云：

乍龍伸而蠖屈，將欲上而復低，擢纖手以星曳，騰弱質而雲齊，一去一來，門舞空之花蝶，雙上雙下，亂睛野之虹蜺，輕如風，捷如電，倏忽顧盼，萬人皆見，香裾颯以牽空，珠汗集而光面，時進時退，以遊以遨，類七縱而七擒，期必高而讓高。（註十三）

則秋千之高來高去，上下反覆飄蕩的感覺，予人神經系統有相當深刻的刺激，而士女因以好之。其後秋千戲成爲寒食節之節期娛樂，荊楚歲時記云：「春時懸長繩於高木，士女衣綵服，坐於其上，而推引之，名曰打鞦韆。」（註十四）唐代更爲盛行，稱爲半仙戲。

三、彈丸

弓以矢射之，彈以丸行之，柘木爲彈，或以蘇合木爲彈；以金爲丸，或以泥爲丸，以彈鳥雀（如圖十九），西京雜記云：「韓嫣好彈，常以金爲丸，所失者日有所餘，長安爲之語曰：苦饑寒逐金丸。京師兒童每聞嫣出彈，輒隨之，望丸之所落輒拾焉。」（註十五）彈丸之利隨技藝之精而能弋鳥獸，後漢李尤彈銘曰：

昔之造彈起於弦木，以丸爲矢，合竹爲樸，漆飾以備，不用筋角，丸彈之制，以弋鳧鷖，群臣是彈，樂其如躍趨，如避丸。（註十六）

由「群臣是彈」而知風氣相當盛行。晉桓元有彈詩云：

散帶蹋良駟，揮彈出長，……落羽尋絕響，屢中轉應心。（註十七）

彈丸而能屢中轉應心，則興味必濃而屢彈之。

四、彈棋

彈棋爲藝戲之一，其法以二人對局，黑白棋各八，先立一棋於局中，列棋相當，黑白圍繞，下呼上擊之。棋局方二尺，中心高如覆盂，其巔爲小壺，四角微隆起，狀如香爐。擊法有用兩指參差彈之，亦有以巾拂。（註十八）

彈棋始於漢代成帝時，西京雜記云：

成帝好蹴鞠，群臣以蹴鞠爲勞體，非至尊所宜，帝曰：朕好之，可擇似而不勞者奏之。家君作彈棋以獻，帝大悅，賜青羔裘，紫絲履服以朝覲。（註十九）

後漢蔡邕有彈棋賦，賦曰：

榮華灼爍，尊不華華，於是列象，雕華逞麗，豐腹斂遊，中隱四企，輕利調博，易使騁馳，然後抵掣，兵棋夸驚，或風飄波動，若飛若浮，不遲不疾，如行如留，放一弊六，功無與儔。（註廿）

漢末魏文帝，喜彈棋，善其技，南北朝劉義慶世說新語曰：「彈棊始於魏宮內，文帝於此技特妙，用手巾角拂之，無不中，有客自云能，帝便爲之，客者葛巾角，低頭拂棊，妙嗷於帝。」（註廿一）彈棋於漢沖、質後中絕，故後人有以爲始於魏宮者。魏文帝典論亦曰：「余於他戲弄之事少所喜，惟彈棊略盡其妙，乃爲之賦。」（註廿二）魏文帝彈棊賦曰：

彈棊之嘉，巧趨起絕，其無儔苞，上智之弘，略允貫微，而洞幽局。則荊山妙璞，發藻揚暉，豐腹高隆，庳根四頹，平如砥礪，滑若柔荑，棊則元木北幹，棊樹西枝，洪纖若一，修短無差，象瀛列植，一據雙螭，滑石霧散，雲布四垂，然後直扣，先縱二八，次舉緣遊，間造長邪迭取爾。乃詳觀夫變化之理，屈伸之形，聯翩靈繹，展轉盤縈，或暇豫安存，或窮困側傾，或接黨連輿，或孤據偏停，於時觀者莫不虛心竦踊，咸側息而延佇，或雷丌以大噱，或戰悸而不能語。（註廿三）

魏文帝之賦，把彈棊之技巧及觀者之情狀，闡敘明緻。彈棋若兵戰，棋以木爲之若軍士，局以石爲之若戰陣，石粉散棋局，使局平滑，易爲彈射縱橫。晉世襲漢制，迄唐略有所異，棋數增多，局上圓之，宋時已不傳。

第二節　技巧運動類

一、跳丸

跳丸即以數丸連續拋擲空中，不使墜地，丸中亦有雜以短劍者（如附圖七、八、九），漢張衡西京賦云：「跳丸劍之揮霍」（註廿四）即跳丸又跳劍，其技又精一層。後漢李尤平觀賦又云：「飛丸跳劍，沸渭回擾。」（註廿五）觀漢畫石刻（如附圖八），有飛五丸、四劍者，亦有飛七丸於空中者。後漢書西南夷傳云：

永寧元年，撣國王雍由調，復遣使者詣闕朝賀，獻樂及幻人，能變化吐火，自支節，易牛馬頭，又善跳丸，數乃至千，自言我海西人，海西即大秦，撣國西南通大秦。（註廿六）

跳丸始見於春秋時，「仲尼適楚，出於林中，見痀僂者承蜩猶掇之也。仲尼曰：子巧乎，有道邪！曰：我有道也，五六月累丸二而不墜則失者錙銖，累三而不墜則失者十一，累五而不墜猶掇之也。」（註廿七）則可知善此丸戲者中外皆有之，源不可考，其法有道焉。在神經肌協調方面，跳丸實爲訓練心手相應之良方。

二、燕濯

燕濯有如現代之墊上運動，又名燕躍，漢張衡西京賦云：「衝狹燕濯，胸突銛鋒。」（註廿八）李善注曰：「衝狹，卷堂席，以矛插其中，伎兒以身投，從中過。燕濯，以盤水置前坐，其後踊身張手跳前，以足偶節踰水，復却坐，如燕之浴也。」（註廿九）則衝狹如今之魚躍，燕濯如今之中穿。漢代陶器有倒立伎，形像不一，李尤平觀賦有云：「燕躍島峙，踰肩相受。」（註卅）則爲此類之戲（如附圖十三、十四）。

三、走索

走索即躍舞於繩上之戲（如附圖十二），張衡西京賦云：「走索上而相逢。」（註卅一）李善注曰：「長繩擊兩頭於梁，擧其中央，兩人各從壹頭，上交相度，所謂舞垣者也。」（註卅二）晉書樂志云：「以兩大絲繩繫兩柱中頭，間相去數丈，兩倡女對舞，行於繩上，對面道逢，切肩不傾。」（註卅三）可知索有單繩及雙繩二種，雙繩者較易走。以平衡訓練而言，走索極爲有益。後漢李尤平觀賦云：「陵高履索，踊躍旋舞。」（註卅四）皆指走索之戲，而有能飛舞其上，躍而不墜之技，較今平均台運動爲艱難。

四、緣橦

緣橦一名尋橦，又名都盧，是竿上之戲，漢畫石刻上有緣橦之戲，橦置額上，橦上有三人，至上有一人作鳥飛之勢，另二人則倒掛於兩側（見附圖八）。張衡西京賦云：「爾乃建戲車，樹修旃，脩僮程材，上下翩翻，突倒投而跟往，譬猨狖而復聯、百馬同轡，轉足並馳，橦末之伎，態不可殫。」（註卅五）

于戲車上而能緣橦自如，其膽識與藝巧也可知；昔衞綰以戲車爲郎（註卅六），又「戲車鼎躍，咸出補吏，累功積日，或至卿相。」（註卅七）漢世此技之受重視及興盛如此，流行必廣。緣橦尚須中節和樂，晉世傳玄正都賦云

乃有材僮妙伎，都盧迅足，緣修竿而上下，形既變而影屬，忽跟掛而倒絕，若將墜而復續；虵縈龍蜒，委隨紆曲，抄竿首而復旋，

承嚴鼓之煩促。（註卅八）

所謂都盧，漢書西域傳注曰：「都盧，國名也。」又注曰：「都盧，體輕善緣者也。」（註卅九）則都盧國人善緣橦也可知之。唐世橦又加長，益爲驚險，稱高竿戲，或險竿戲，詩人多曾爲緣竿賦，盛勢不減於漢世。

第三節　團體活動類

一、角抵

角抵戲又名蚩尤戲，頭戴牛角，以角互抵，以爲戲樂（如附圖二十），晉任昉述異記云：

秦漢間說，蚩尤耳鬢如劍戟，頭有角，與軒轅鬥，以角抵人，人不能向。今冀州有樂名蚩尤戲，其民三三兩兩，頭戴牛角以相抵，漢造角抵戲，蓋其遺志。（註四十）

角抵雖亦有角其力，但與以手臂代角之搏技却是不同。

漢書武帝紀云：

元封三年春，作角抵戲，三百里內皆來觀……六年夏，京師民觀角抵于上林平樂觀。（註四一）

文穎注曰：「名此樂爲角抵者，兩兩相當，角力、角技藝、射御，故名角抵，蓋雜記樂也。巴俞戲，魚龍曼延之屬也。」（註四二）師古注曰：「抵者當也，非謂抵觸。」（註四三）角抵與角牴不同如是。且三百里內皆來觀，所觀者何？角牴之場面尚不足以吸引如是衆多之民衆，必也樂舞、百戲雜陳之角抵也，而角牴當然也是角抵項目之一。西京雜記云：「三輔人俗用赤金刀以爲戲，漢代亦取以爲角牴之戲。」（註四四）元帝時依禹貢議，罷角抵諸戲（註四五）。上二引亦足以證明角抵之戲非角牴。

二、舞龍

中國自古以龍爲天子的象徵，且相信龍具有興雲造雨之法力，古代舞龍以祈雨，而後爲歲時賽會之活動。漢書禮樂志云：「朝賀置酒，陳前殿房中，不應經法，有帝從倡三十人，常從象人四人。」（註四六）孟康注曰：「象人若今戲蝦、魚、師子者也。」（註四七）師古亦認爲孟康之注無誤，則魚龍曼衍是爲化裝戲，宋書樂志云：

受朝賀，賜九賓徹樂，舍利從西方來，戲於庭極，乃畢，入殿前，激水化爲比目魚，跳躍激水，作霧障日畢，化成黃龍，長八丈，出水戲於庭，炫耀日光。（註四八）

又張衡西京賦云：「巨獸百尋，是爲曼延。」（註四九）由上述可知比目魚及黃龍皆爲化裝之，而「曼衍戲於庭」則爲舞龍可知。漢畫石刻有舞龍圖，有數龍飛舞，大小不一。（如附圖十八）

三、弄馬

騎戲指賽馬和弄馬，以爲戲樂而言。周末戰國始有騎馬，漢代則有賽馬之舉，漢書東方朔傳云：「觀雞、鞠之會，角狗、馬之足。」（註五十）且又能騎馬獻藝，漢書韓延壽傳云：「使騎士弄馬盜驂。」（註五十一）河南登封之漢畫石刻亦賽馬圖，前一人倒立馬背上，後一人騎在馬上而翻身向後，兩馬都作電擊風馳狀。此即爲弄馬（註五十二）漢末騎戲依然存在，三國志文昭甄皇后傳云：「后年八歲，外有立騎馬戲者，家人皆上閣觀之。」（註五十三）則騎戲各地皆有可知。

四、競渡

划船競賽在漢代史籍上並無可考，而競渡之起源有三說：一說以越王勾踐爲了表示對伍子胥忠君之心的憐憫，而舉行競渡，以爲憑弔。另一說爲拯救自投汨羅江之屈原而競相以赴。又一說是以漢安帝永初二年，爲紀念烈女曹娥而舉行競渡；不論其起源何者屬實，而漢代時已有競渡之舉可知。（註五十四）後世以屈原之說爲最可靠。

此外，尚有拖鈎之戲，源於春秋時公輸子所作「鈎强」，南北朝大盛，其間雖歷漢、晉兩世，但拔河之事無史料可考。紙鳶傳漢初韓信所作，餘無有可考。高蹺在原朱稱爲雙枝屬蹉之戲，列子書有記載，漢代亦無可考者。又藏鈎之戲，據西京雜記，爲漢武帝時內宮之戲，餘不可考。舜時有野老擊壤之戲，又有擊壤歌，僅漢人劉熙釋名：「擊壤野老之戲」，漢史未見有記。上皆爲遊戲之類。

註　一：舊堂書，卷二十九樂志，頁五七〇。（藝文印書館，武英殿刊本）

註　二：後漢書集解，列傳卷七十五，東夷列傳，頁三一〇〇。

註　三：漢書補注，列傳卷六十六，西域傳下，頁五五五〇。

註　四：同上註，頁五五〇一。

註　五，淵鑑類函，卷一百八十七，引通考。（中國古代音樂史料輯要）頁一一一八。

註　六：漢，戴聖，禮記，卷十二，頁二二〇〇。（漢魏叢書，新興書局）

註　七：同上註。

註　八：晉，葛洪，西京雜記，卷五，頁六八四。（漢魏叢書，新興書局）

註　九：後漢書集解，列傳卷十，祭遵傳，頁七七六。

註　十：郭希汾、中國體育史，頁一〇六。（商務）

註十一：同上註。

註十二：同註十，頁一二六。

註十三：同上註。

註十四：同上註。

註十五：西京雜記，卷四，頁六七七。（漢魏叢書，新興書局）

註十六：淵鑑類函，卷三百二十五，頁五七〇〇。

註十七：同上註。

註十八：潘自牧、淵鑑類函，卷三百三十，頁五七八二。

註十九：西京雜記，卷二，頁六七三。（漢魏叢書，新興書局）

註二十：淵鑑類函，卷三百三十，頁五七八四。

註廿一：同上註，頁五七八三。

註廿二：同上註，頁五七八二。

註廿三：同上註，頁五七八四。

註廿四：張衡西京賦，蕭統、昭明文選，卷二，頁三十四。

註廿五：臺靜農，兩漢樂舞考，台大文史哲學報第一期，頁二八〇。

註廿六：後漢書集解，列傳卷七十六，西南夷傳，頁三一五二。

註廿七：王先謙、莊子集解，達生篇第十九。（吳文忠編，中國體育史圖研究）

註廿八：同註廿四。

註廿九：同上註，頁卅四。

註三十：同註廿五，頁二七七。

註卅一：同註廿九。

註卅二：同上註。

註卅三：沈約、宋書十九，志卷七，樂一，頁六一六九。

註卅四：同註三十。

註卅五：同註二十九。

註卅六：漢書補注，列傳卷十六，衞綰傳，頁三六六三。

註卅七：同上註。

註卅八：同註廿五。

參見歐陽旬、藝文類聚，頁六十一。

註卅九：漢書補注，列傳卷六十六，西域傳下，頁五五五〇。

註四十：漢書補注，紀志六，武帝紀注，頁二一三。

註四十一：同上註。

註四十二：同上註。

註四十三：同上註。

註四十四：西京雜記，卷三，頁六七三。（漢魏叢書，新興書局）

註四十五：漢書補注，列傳卷四十二，禹貢傳，頁四六〇五。

註四十六：漢書補注，志卷二，禮樂志，頁一九五九。

註四十七：同上註。

註四十八：宋書十九，志卷七，樂一，頁六一六九。

註四十九：蕭統，昭明文選，頁三十四。

註五十：漢書補注，列傳卷三十五，東方朔傳，頁四三九六。

註五十一：漢書補注，列傳卷四十六，韓延壽傳，頁四七五四。

註五十二：趙英若、中華文化之光輝，頁七九。（東方出版社）

註五十三：同上註，頁六七。

註五十四：同上註，頁九六、九七。

第五章　漢代之球類運動

古代球戲源起甚早，以足踢球之戲稱爲蹴鞠，以杖擊球之戲稱爲擊鞠，皆爲陳力之團體活動，其他則於史籍文獻中無所考。今就漢世蹴鞠及擊鞠之狀況陳述之。

第一節　蹴鞠

蹴鞠本是兵家講武的工具，除用以講習戰陣之法外，還用以鍛鍊體能及腿力。並可以瞭解各個軍士之才能，作用使用之依據，用意極爲高明。而上行下效及技藝精進的結果，流傳極爲普遍，民間也引以爲戲樂。至漢代已有蹴鞠的系統理論，漢書藝文志載有蹴鞠二十五篇（註一），列入兵技巧十三家，對攻守戰略、場域規條及技藝訓練等，皆有記載，也可知當代之發展及程度之一般，至於鞠之形狀及質地，漢書師古注曰：「鞠以韋爲之，實以物。」（註二）漢揚雄曰：「揉革爲鞠，亦皆有法。」（註三）郭璞三蒼解詁曰：「鞠，毛丸耳，湯戲。」（註四）則鞠爲揉革爲囊，實以毛，蹴踢以爲戲；故鞠相當沈重，蹴踢非逞力不易爲，所以練兵士。

戰國時期，齊民尤好此戲，史記蘇秦傳云：「臨淄甚富而貴，其民無不六博，踢鞠者。」（註五）漢興，此風猶盛，西京雜記云：

太上皇徙長安，居深宮，悽悵不樂，高祖竊因左右問其故，以平生所好皆屠販少年，鬥雞蹴鞠，以此爲歡，今皆無此，以故不樂。高祖乃作新豐，移諸故人實之，太上皇乃悅。（註六）

則知蹴鞠爲民俗生活中不可缺少的戲樂，屠販少年鬥雞尚蹴鞠以爲戲，況乎士大夫之性喜之。武帝亦喜蹴鞠，並使臣民爲之賦，漢書枚乘傳云：

弋獵射，馳狗馬，蹴鞠刻鏤，上有所感，輒使賦之。（註七）

漢書東方朔傳亦載曰：

董君貴寵，天下莫不聞，郡國走馬、蹴鞠、劍客、輻輳董氏。」（註八）

京師君臣皆好此戲，士民豈不風行。而地處塞外之域亦有蹴鞠不斷者，見漢書霍去病傳：

去病在塞外，卒之糧，或不能自振，而去病尚穿域踢鞠也。（註九）

成帝益喜蹴鞠，群臣憂君之勞，而獻彈棋以代蹴鞠，西京雜記云：

成帝好蹴鞠，群臣以蹴鞠爲勞體，非至尊所宜，帝曰：朕好之。（註十）

此事詳見前事彈棋之事。

蹴鞠之所，漢宮稱爲鞠城，高祖築鞠城于宮苑內，東西築城之牆下有鞠城各六座（如附圖六），後漢李尤鞠室銘之：

員鞠方牆，倣象陰陽，法月衡對，二六相當。（註十一）。

若無鞠城之設，則亦可于場側地面挖洞，以爲鞠城，所挖之鞠城之數與鞠城同，前述霍去病在塞外尚「穿域踢鞠」，即爲挖地爲洞而蹴鞠使入洞內。漢書服虔注曰：「穿城，穿地而爲鞠室也。」（註十二）後漢馬防之宅第亦築有鞠城，皆陸機鞠歌行序云：

漢宮聞有含章鞠室，靈芝鞠室，後漢馬防，宅卜臨道，連閣通池，鞠城彌於街路。（註十三）

鞠城有築之於官宅者，不限於宮中才有，宮中鞠室亦不一而足。則鞠會之法，以蹴鞠入域之多寡定勝負可知，相當於攻城陷陣。

迄唐世蹴鞠之法，因鞠空中，充實以氣之故，蹴法愈精而與漢世有所不同，名之爲蹴毬，崇尚蹴高之曲藝，藝精者且與全身各部皆能蹴毬。

第二節　擊鞠

擊鞠，今之馬球。以杖易足，馳駿馬，擊圓鞠，以爲戲樂，如蹴鞠之制。蹴鞠爲勞體之事，而馳馬以戲，則不蹴鞠勞體之甚，益有加疾。漢代騎射之精已如前述，蹴鞠之風又盛，則擊鞠之戲必可風行於游俠少年之輩。漢代西域已通，海西人有東來作跳丸之戲者，西方波斯馬球或因而傳入未可知。而東漢已有馬球之戲。

唐代詩人蔡孚打毬篇云：

> 德陽宮北苑東頭，雲作高台月作樓，金鎚玉勒千金地，寶杖琱文七寶毬，寶融一家三尙主，梁冀頻封萬戶侯，容色由來荷思顧，意氣平生事俠遊，共道用兵如斷蔗，俱能走馬入長楸，紅靈錦鬢風騄驦，黃紵青絲電紫騮，奔星亂下花場里，初月飛來畫杖頭，自有長鳴須決勝，能馳迅足滿先籌，薄暮漢宮愉樂能，還歸堯室曉垂旒。（註十四）

漢世德陽宮爲天子所臨受朝賀之殿，竇融爲光武帝時大臣，梁冀爲順帝時大臣，皆顯耀名人，其人俱能走馬人長楸並擊鞠馳騁。漢末曹植名都篇有云：

> 名都多妖女，京洛出少年，鬥雞東郊道，走馬長楸間，……餘巧未及展，仰手接飛鳶，……我歸晏平樂，美酒斗十千，鳴儔嘯匹侶列坐竟長筵，連翩擊鞠壤，巧捷惟萬端，白日西南馳，光景不可攀……。（註十五）

此詩所述爲擊鞠於平樂觀鞠城，連騎獻技，巧捷無比，樂不思歸之事。漢世以擊鞠作爲講武之軍中武戲，無史籍可考，只作爲俠游鬥戲弄耳。

唐代武功鼎盛，擊鞠亦爲君臣所喜好，而較漢世普及。

註　一：漢書補注，志卷十，藝文志，頁三一九六。

註　二：同上註。

註　三：同上註。

註　四：郭希汾、中國體育史，頁一一〇。

註　五：同註一。

註　六：晉、葛洪、西京雜記，卷二，頁六七一。（漢魏叢書，新興書局）

註　七：漢書補注，列傳卷二十一，枚乘傳，頁三八四八。

註　八：漢書補注，列傳卷三十五，東方朔傳，頁四三九五。

註　九：漢書補注，列傳卷二十五，霍去病傳，頁三九八二。

註　十：西京雜記，卷二，頁六七二。（漢魏叢書）

註十一：郭希汾、中國體育史，頁一一二。

註十二：同註九。

註十三：楊雲，蹴鞠史考，偉華體育旬刊一八二期（民國五十一年合訂版），頁三。

註十四：十八家詩鈔，上册，頁七十三。（文源書局）

註十五：曹子建，樂府四首，昭明文選，卷二十七，頁二五八。

第六章　漢代之健身術—導引與五禽戲

健身術旨在捷學手足，求爲壽難老；健身法則以導引爲之。所謂導引，指道家養身之術，莊子刻意篇云：「吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，爲壽而已矣。」（註一）華陀亦云：「古之仙者，爲導引之事，熊經鴟顧，引挽腰體，動諸關節，以求難老。」（註二）王冰素問注曰：「導引，謂搖筋骨，動支節。」（註三）則導引之事，同今柔軟體操。漢初張良擅道家養身之術，史記留侯世家曰：「張良學辟穀導引輕身。」（註四）後漢矯愼，嗇康者行導引健身術。

後漢華陀，曉生理，擅醫術，創五禽戲，仿效禽獸動作，以活動筋骨，有醫療之功效，亦有健身之結果。後漢書華陀傳云：

> 華陀字元化，遊學徐士，兼通數經，曉弄性之術，年且百歲猶有壯容。……廣陵吳普、彭城樊阿皆從陀學，陀語普曰：人體欲得勞動，但不當使極耳，動搖則穀氣得消，血脉流通，病不能生，譬猶戶樞終不朽也；是以古之仙者爲導引之事，熊經鴟顧，引挽腰體動諸關節，以求難老。吾有一術名五禽之戲：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰　，五曰鳥，亦以除疾，兼利蹏足，以當導引，體有不快，起做一禽之戲，怡而汗出，因以著粉，身體輕便而欲食。普施行之，年九十餘，耳目聰明，齒牙完整。（註五）

華陀五禽戲有三個重點：「體欲勞動，不當使極。」「動諸關節，以求難老。」「怡而汗出，身體輕便。」皆本諸生理原則，來做適當的活動，以求身輕體健。後世蒲處貫倡小勞術，較爲簡易，效果則無五禽戲之有醫療意義。

註　一：郭希汾、中國體育史，頁七。

註　二：後漢書集解，列傳七十二下，華陀傳，頁九七七。

註　三：同註一，頁八。

註　四：同上註。
註　五：同註二。

第七章　結語

中國古代之體育活動多爲兵家之技巧，漢世民俗游俠之風又盛，軍民莫不習武以自衞，肆練以養材。漢初郡縣行民兵制度，全國皆歲時講武都試，民皆需爲輕車騎士，或材官或樓船，凡射、御、舟楫皆需講肆，有材力勇猛之士，善騎射、戲車、鼎躍之輩，多爲補吏，而有位至卿相者。儒家以雅舞、射、御爲禮教兼習技藝，民間多喜蹴鞠、舞龍，體育現象頗多。

漢代軍事體育活動有投石、超距、劍戟、習射、角牴、蹴鞠、騎御、樓船等。宮廷、官府有郊廟雅舞，宴樂雜舞及散樂百戲等，時有羽獵、鞠會，以應天順時。雜技戲樂有投壺、彈棋、走索、跳丸、都盧緣橦、衝狹燕濯、舞龍、角牴、競渡、弄騎等。道家方士又有導引輕身法及五禽之戲。上述諸現象豐盛無比。

西漢武功之盛，威振異域，非徒爭戰使然，殆因能講武於天下，使民以時，舉世皆體育之故；東漢光武廢郡縣都試民兵，武事遂以不興，體育百廢待舉，因以積弱不振，延及後世。

射御爲儒家文武合一教育之教材，射以觀德，並習君子揖讓之風。御以致遠，兼習齊家治國之道。擊劍、手搏，士人多習以防禍害於未然，太史公曰：「非信廉仁勇，不能傳兵論劍，與道同符，內可以治身，外可以應變，君子此德。」（註一）習劍論兵可治身亦可論變，君子皆不廢其肆習。

高帝時作武德雅舞，靈星小舞及巴渝夷舞，文帝時作四時舞，景帝時采武德舞作昭德舞，宣帝時作盛德舞。高帝廟朝饗奏武德、文始、五行之舞，文帝廟奏昭德、文始、四時、五行之舞（註二）武帝郊祀以奏雲翹、育命之舞（註三）。君臣宴樂用公莫、巴渝、盤舞、鞞舞、鐸舞、拂舞等以饗。

投壺是射禮的變相，彈棋由蹴鞠而引發，今世射禮既無，投壺亦缺，彈棋已失，惟蹴鞠尚存，蹴鞠之傳已非古法，制仿西洋，古意幾不存。緣橦、履索、飛劍、跳丸，亦皆有道，其道爲學習運動能力之方法，爲平衡、協調與巧緻性的學習；仲尼嘗問其道於承蜩者（註四），因而謂：「雖小道，亦必有可觀者。」聖人且讚賞之，今人却以其爲藝伎之戲，惟徒尚觀瞻耳。

漢世盛行角牴之戲，以角牴、角牴及諸武技與百戲，齊集一堂，而分庭對抗，角力、角技藝，以定勝負。角牴，化裝象獸，頭戴牛角，相牴以爲戲樂，又名蚩尤戲。角牴則是以臂相牴觸，以角材力，今世之摔角，武戲也。三者所代表的意義，各不相同。

西漢蹴鞠極爲盛行，未曾衰懈，鞠會於鞠城，鞠城爲方形，於牆於地皆可爲域，軍中民間均蹴以爲樂。東漢有擊鞠之戲，其法蓋爲西來，因騎術與蹴鞠之技若精，兩者之雜併應用實屬自然之合，故而流傳必廣。

近世之體育思想，與黃老思者多有相通，體育思想藉無爲而治的自然發展，以訓練其機體，使達到完人的境地，而儒、墨、法、三家皆主有爲而治，含有特定的意義和目的，其手段顯爲牽強，不能順其自然的達到目的，各家的最終理想固無不同，但過程上却不一樣，故體育活動常爲俗儒文士所忽。漢代五禽戲，雖有醫療之功用，但目的是在預防及强化，順應人體自然的活動，疏導於無形，是最切合體育的理論與實際的，是中華文化的一種光輝。

註　一：史記卷一百三十，頁一三五八。（藝文印書館，武英殿版本）

註　二：漢書補注，志卷二，禮樂志，頁一九二四。

註　三：後漢書集解，志卷八，祭祀志中，頁三五九二。

註　四：參見莊子集解，達生篇第十九，吳文忠編，中國體育史圖研析，頁一一三。

附錄壹・徵引書目

一、徵引文獻

漢、司馬遷：史記（藝文印書館，武英殿版）

漢、班　固：漢書（王先謙、漢書補注，商務印書館國學叢書四百種，汲古閣本）

漢、戴　德：大戴禮記。

漢、劉　向：說苑。

漢、班　固：白虎通德論。

漢、董仲舒：春秋繁露。

漢、張　衡：兩京賦。

漢、班　固：兩都賦。

漢、李　尤：平觀賦。

漢、劉　安：淮南子。

漢、傅　毅：舞賦。

漢、曹　植：樂府四首。

漢、曹　丕：彈棋賦。

晉、葛　洪：西京雜記。

晉、左　忠：三都賦。

南北朝、宋、范曄：後漢書（王先謙、後漢書集解，汲古閣本）

唐、房　高：晉書。

唐、歐陽旬：藝文類聚。
唐、徐　堅：初學記。
宋、高　承：事物紀原類要。
宋、王應麟：玉海。
明、朱載堉：樂律全書。
明、王　圻：稗史類篇。
清、康　熙：淵鑑類函。
清、黃書霖：二十四史九通政典類要合編。
清、梁啓超：歷史研究法。

二、參考書目

傅樂成：中國通史上册（大中國圖書公司，民國五十七年增訂本）
江良規：新體育原理、體育原理新論（商務印書館）
吳文忠：體育史（正中書局）
吳文忠：中國體育史圖研析（師大體育協會）
郭希汾：中國體育史（商務印書館）
梁容若：中華文化之光輝（東方出版社）
黃華節：中國古今民間百戲（商務印書館）
楊　雲：蹴鞠史考（偉華體育旬刊）
臺靜農：西漢樂舞考（國立台大文史哲學報）
勞　榦：漢代之游俠（國立台大文史哲學報）
許冠三：史學與史學方法（萬年青出版社）
陳安仁：上古中古文化史（泰順書局）
陳致平：春漢史話（三民書局）
何志浩：中國舞蹈史（中華大典編印社）
王鳳喈：中國教育史（正中書局）

一、西漢

紀元	公元	體育現象大事記
漢高祖四年	前二〇三	作武德舞。
六年	前二〇一	更招舞爲文始舞，以示不相襲。
八年	前一九九	高祖令天下立靈星祠，牲用太牢，縣邑令長侍祠，祠以樂舞。
漢武帝建元三年	前一三八	微行始出南獵長楊。
元鼎三年	前一一四	上北出蕭關，從數萬騎行獵新秦中。
四年	前一一三	賽南越，禱祠泰一后土，始用樂舞。
元封三年	前一〇八	作角抵戲，三百里內皆來觀。
六年	前一〇五	京師民觀角抵戲於上林平樂觀。
太初二年	前一〇三	令天下大酺五日，牆五日，祠門戶，比獵。
漢昭帝元康二年	前六四	撣國王獻樂及幻人，善跳丸，自立海西人。
漢元帝初元五年	前四四	依禹貢議，罷角抵諸戲及齊三服官。
永光元年	前四三	行幸甘泉，因留射獵，薛廣德上書諫。
五年	前三九	幸長楊射熊館，布車騎大獵。
漢成帝永始三年	前十四	羽獵，揚雄從，作羽獵賦以風。
元延二年	前十一	幸長楊宮，從胡客大校獵。

紀元	公元	體育現象大事記
光武帝建武六年	三十	初罷郡國都尉官，并職太守無都試之法。
漢明帝永平二年	五九	上始帥群臣，躬養三老，王更臨辟雍，行大射禮。
二年	五九	有明堂之禮及五郊之禮。
四年	六一	車駕近出，觀覽城第，尋聞當逐校獵河內，東平王倉上書諫。帝即還宮。
十五年	七二	車騎校獵上林苑。
漢和帝永元四年	九二	北匈奴乞降，賜玉劍四具，羽蓋一駟。
漢安帝永初二年	一〇八	爲紀念烈女曹娥而舉行競渡。
五年	一一一	詔三公特進九卿校尉舉列將子孫，明曉戰陣，任將率者。
元初二年	一一五	馬融上廣成頌，重視蒐狩之義。
永寧元年	一二〇	揮國王獻樂及幻人，善跳丸，數乃至千。
建光元年	一二一	詔三公，特進侯卿校蒐，舉武猛堪將尉各五人。
延光二年	一二三	十一月校獵上林苑。
漢順帝永和三年	一三八	令大將軍及三公，舉謁者，四府掾屬，剛毅武猛謀，任將帥者各二人。
四年	一三九	校獵上林，歷函谷關而還。
漢安元年	一四三	詔大將軍及三公，選武猛，試用有效驗任爲將校者。
漢桓帝永興二年	一五四	校獵上林苑，遂至函谷關。
永壽元年	一五八	校獵廣成，遂幸上林苑。
延熹元年	一六三	校獵廣成，遂幸函谷關，上林苑，陳蕃上書諫，書奏不納。
六年		

漢靈帝 光和五年 中平元年 五年	一八二 一八四 一八八	校獵上林苑歷函谷關，遂狩于廣成。 擧行將子孫及吏民，有明戰之略者，酌公車。 詔大發四方兵講武於平樂觀，並置西園八校尉。

附錄叁・漢代體育活動圖片

一、圖一、圖二取自樂律全書，明朱載堉者，商務印書館，國書叢書四百種。

二、圖三、圖四、圖六，取自中國體育史研析，吳文忠著，師大體育學會印。

三、圖五、圖十二、圖十六、圖十九、圖二十，取自三材圖繪，明王圻輯，成文出版社槐蔭草堂藏板。

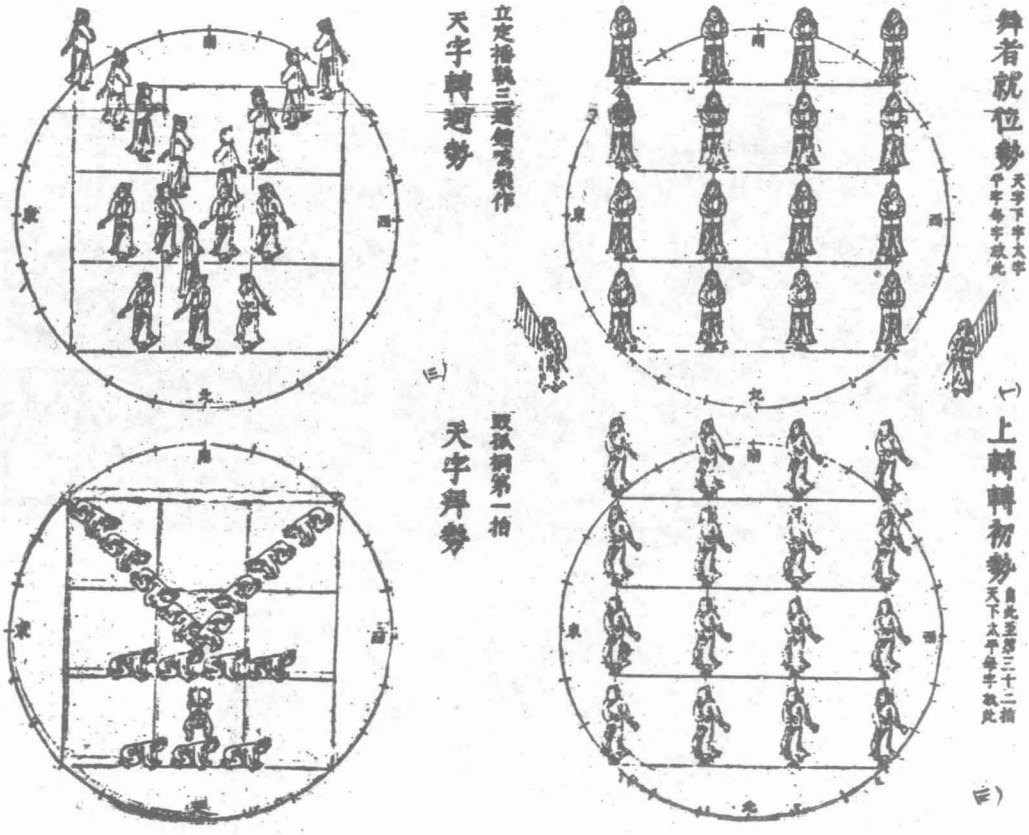
四、圖九、圖十一、圖十七、圖十八，取自漢畫與漢代社會生活，何浩天，歷史博物館文物叢刊第二輯。

五、圖八、圖十、圖十四、圖十五，取自漢六朝之土偶，下中邦彥，東京平凡社，陶器全集。

六、圖七、圖十三，取自中華藝術史綱中册，光復書局。共計二十圖。

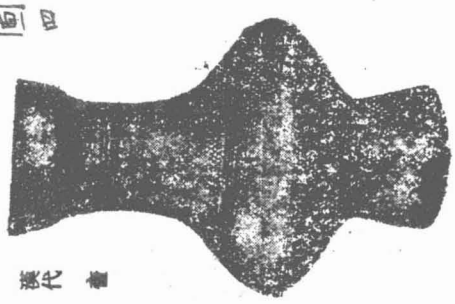
（圖一）靈星小舞圖

（圖二）字舞圖



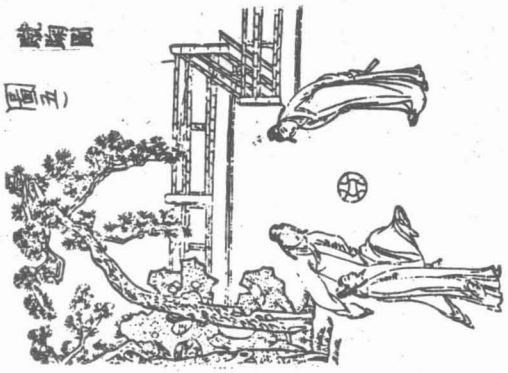
（三圖）

南南陽出土漢代時期戰國畫像石像畫摹本



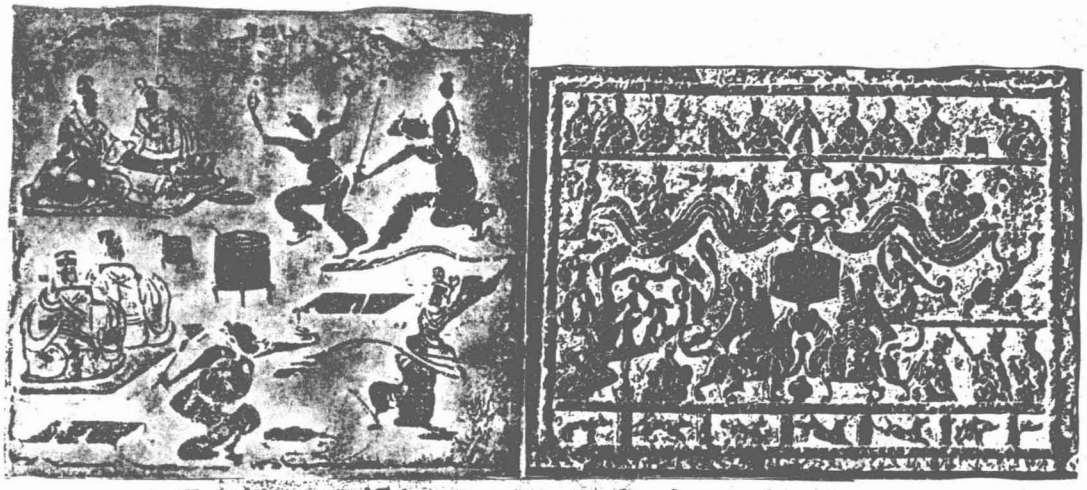
（四圖）

漢代畫像石



（五圖）

（六圖）



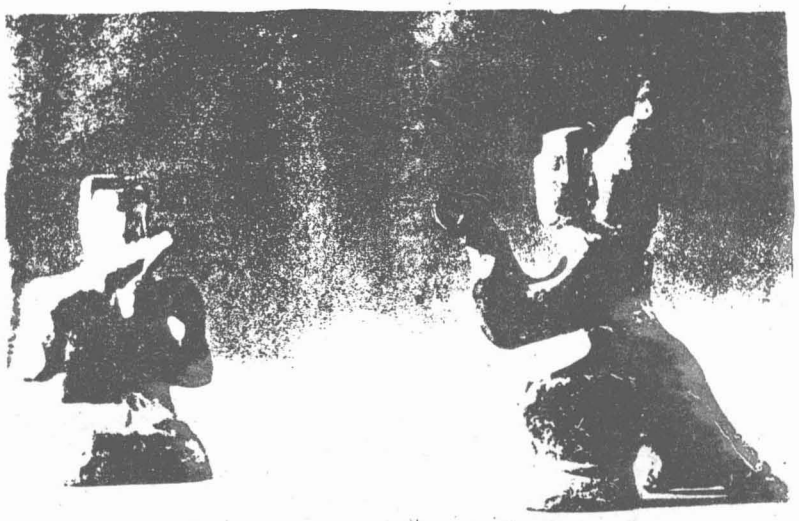
（七圖）

B・南城山畫像石—歌舞宴樂圖

（八圖）

（九圖）漢代的樂舞圖

丁圖版叁：A・西漢雜技陶俑　山東濟南無影山出土（圖十三）



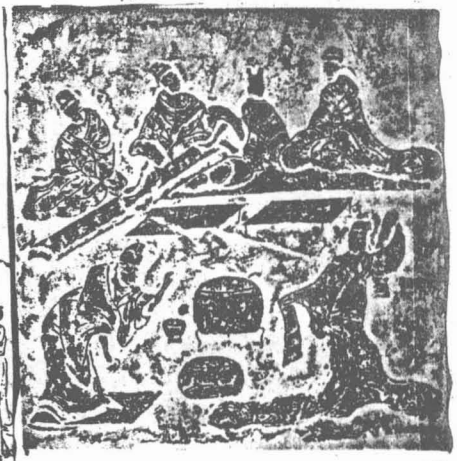
陶俑　漢代舞蹈圖（圖十）

（圖十四）漢雜技陶俑

高　圖

（圖十二）

表索圖



（圖十）

回漢代舞蹈圖

（圖十四）

（圖十五）

（圖十六）

（圖十七）

（圖十八）

（圖十九）

"A Study on the Phenomena of Physical Education Activities of Han Dynasty

Abstract

Hector L. Y. Chou

The purpose of this study is to research into the facts and truths of physical education activities within four hundred years of Han dynasty (BC 205 - AC 219), and to make sure the phenomena of physical education activities at Han dynasty by the method of inner verification on each historical data. This study is supposed to serve as reference for the development of racial physical education at present time. Besides, in looking into the causes of decay of physical education at Han dynasty, this study is also intended to serve as a blurprint for developing All-man physical education.

The contents of this study are the fighting art, the dancing, the game playing, the ball game and the health training of Han dynasty. This study is based on the resources of general history, local records, poems, sculpture paintings, earthen men, etc. The verification of this study is also based much on the evidence and records of scholars after Han dynasty.

The conclusions of this verification of physical education activities of Han dynasty are:

1. Fighting art of Han dynasty: involved big group fighting meeting, big group hunting meeting, the choice of knights, weapons and the military physical training. The military physical training included Tou Shih (stone throwing), Tsau Gee (high jumping), Kang Ting (weight lifting), Jow Dee (Wrestling), Archery, Horse riding, Wagon driving, Fencing, Lou Twang (boating), etc.

2. Dancing of Han dynasty: it divided into two parts; formal dancing and folk daning. Formal dancing included ancient temple dancing, four seasons suburb dancing and Linen Sing dancing. Folk dancing included Gon Mo (sleeves dancing), Bar Yui (bow, sword and pike dancing), Pan Wul (dish dancing), Ku Wul (drum dancing), Dol Wul (tongued bell dancing), Fu Wul (duster dancing), etc.

3. Game playing of Han dynasty: involved Tou Hu (arrow throwing into the pot), Tan Che (coilisi on chese), Chow Chan. (hang swing), Tan Wan (pill shooting), Tean Wan (jumping pills), Ian Jo (touch jumping), Jou Soul (rope walking), Yuan Thuang (bar climbing), Jow See (horns gore playing), Wul Lon (dragon playing), Long Chi (horseback showing), Ching Du (boat racing), etc.

4. Ball game of Han dynasty: incolved Tzu Zui (soccor) and Gee Zui (polo).

5. Health training of Han dynasty: Wu Chin See (five animals game).

6. Conscription system was in practice at the begining of Han dynasty, fighting trainings

and testing meetings took place each year in every county. Society was well established, physical education was popular everywhere, the power of the Empire spread over foreign countries. But Conscription system and fighting test meeting were canceled by emperor Koun Wu at East Han dynasty. Therefore fighting art depressed and lots of trouble took place from then on. The race of China then became weak for thousands of years.

7. There are much different in the racial traits between China and foreign races. To use all the western materials of physical education activities in our country is not proper. We must develop our racial physical education which is suitable for China race (as in above No. 1-5). The real aim of physical education can be acquired only when the racial physical education is developed.