

中華民族早期體力活動的文化武藝美術工藝史圖觀(一)

——歷代中國人的身體活動與訓練方式之研究——

吳 文 忠

古代人類的的身體活動，原是屬於整個生活的一部份，具有許多的意義，其主要目的在謀生存與求生活安定，以確保種族的延續。在日常生
活中許多身體活動，都是自然而廣泛的鍛鍊，且能隨時根據需要而應用，這些身體活動的方式經過逐漸的進步，按照它們的性質可分為很多種
類，並加以命名，例如狩獵(Hunting)、射箭(Archery)、駕駛(Driving)、舞蹈(Dancing)、角力(Wrestling)、拳擊(Bo-
xing)、搏鬥技術(Fighting Skills)、體操(Exercise)、養生法(regimen)、遊戲(Play)、球戲(Ballgames)等……
一般而言，這些身體運動，在不同的時代，代表不同的意義，例如祭典儀式、宗教性、養生法、戰鬥、軍事訓練，尚武的技擊(Fighting
Skills, martial arts)武藝(Fighting arts)現稱國術(Kuo Shu)，體能適應訓練，休閒活動，娛樂……。

我們想要徹底明瞭人類各種身體活動最早的根源，實非易事，雖然今日可以從很多有關體育運動史料圖畫中參考，還是難以得到定論。人
類運動的歷史，是與人類生存的歷史同樣悠久，無論那一國學者的研究，無論屬於那一種文字，繪畫、雕刻、遺物等，只要是經鑑定而有實證
的，都有價值。

本篇內容可供愛好研究中華民族體力活動的中外學者，除文字考證外，可以獲得若干圖證，並可引發各國體育運動史學者公開其本國與民
族的體育活動，藉收相互交流研究的效果。

本篇內容一部份曾在一九七〇年第五屆亞洲體育會議(曼谷)時提出報告，並公演幻燈片，一九七四年八月，在以色列舉行亞洲及太平洋
區體育史學會第二屆年會時又提出專題研究，並放映二百餘幅幻燈片，頗受各國體育史學者重視。主要內容將在該會Precedings中發表。
又近閱一九七三年新成立的國際體育史學會(HISPA)出版的創刊號中，曾刊載作者在一九七〇年發表的另一篇論文「由丸經中觀察十二世
紀中國人玩高爾夫的運動精神」。

現在試將我多年授課之餘所蒐集的圖片加以整理分類，註明其發生的時代與地域，期能表達出歷代中國人的主要身體活動方式。至於其出
處，除採自中、英、德、日等文體育運動書刊外，直接或間接並由非體育運動書刊中取材的還是很多，這也可以證明中國文化的悠久及其豐富
的遺產，幾乎是取之不盡，俯拾即得。

中國有許多古籍，記載有關身體活動的事蹟，可惜過去有與趣研究發現的人不多，許多外國人士認為中國人取其本國的這方面的史料，當然容易得到，甚至中國人士也有此種想法，其實不然，無論文字、圖片、遺物等，都是經過很多時間和多方面的手續才逐漸增多的。

民國四十六年我編的大學用書「體育史」（正中版）出版以前，已經蒐集了一部份，其後逐年增加，至五十八年又出版「中國歷代體育活動分類史料圖片研析」，五十九年再由國際體育研究社出版「中國體育史圖研析」，現在已聚集超過了二百幅，除得自故宮博物院，歷史博物館，中文書刊以外，有些來自日文、英文與德文的書刊。不過，大部份還是從與體育活動無關的書刊中得到的。例如一般歷史、文化、美術、風俗等等方面的資料，常是我蒐集的對象。現在就介紹這些蒐集的圖片並加簡略說明。今後有關這方面的任何建議和指示，都是我非常盼望和感激的。

本篇內容全以圖片方式表達，每幅兼有包括不止一圖者，例如武藝兵器類等，這二百餘幅圖片暫分為七類，其原始資料取材於石刻、陶器、銅器、拓片、繪畫、拓本、紋飾、碑墓、壁畫、陪葬品、遺物等，分類後盡量將其分佈的區域、類屬加以統計，依中國歷史時代列表區分之。對於表內各圖附加說明如左：

- 一、各朝代下各類數字只代表作者一人迄今為止所蒐集的圖片，遺漏或未發掘的尚多。
- 二、各朝代下空白各類，並不代表該時代缺少該類活動，只是尚未蒐得足以代表有關該類的圖證。文字方面的資料已有很多。本篇旨在以圖片方式表達。文字表達另當別論。
- 三、各圖片說明盡量根據原始資料，兼有年代與地域不明者，容當另加考證。
- 四、得自外文出版品各圖，亦有來源欠詳明者，容當另加補充。
- 五、武藝兵器類圖，自二六—三〇頁各幅為一組，另列其發生朝代，三一—三八頁係附加頁，每幅可包括數圖，因考證不足，勢難一一註明其發生年代及地域，僅將有史可循者列出，其不足者待考。
- 六、今後本篇研究探求的方向，除對已有各欄內容探求隨時補充外，對於空白各類，將再從中外有關資料中努力蒐集增加圖證。

本篇各類圖片發源所屬朝代一覽表

順序	朝	代	射御	養生	技擊	舞蹈	遊戲	毬術	溜冰	小計
I	黃帝時代 (2697 B.C.)		1		4					5
II	帝堯 (2333 B.C.)						1			1
III	周 (包括春秋戰國) (1111—222 B.C.)		24		13	9	6			52

四	漢 (206 B.C.—A.D. 214)	一五	八	一〇	一〇	一五	二		六〇
五	晉 (A.D. 265—419)				二	一			三
六	南北朝 (A.D. 420—587)	三		三	三				九
七	唐 (A.D. 618—959)	二		一	六	四	八		二一
八	宋 (A.D. 960—1126)		二	四		二	六		一四
九	元 (A.D. 1281—1367)			一			一		二
十	明 (A.D. 1368—1644)	八		五	二	一三	九		三七
十一	清 (A.D. 1644—1911)	五	三	一	七			五	二二
合	計	五八	一三	四二	三九	四二	二六	五	二二六

壹、射御類 一—五八

圖說說明：

- 一、春秋（公元前七七〇—四〇四年）後期 刻紋銅器 狩獵殘片描摹
- 二、春秋後期 狩獵紋壺 唐山賈各莊出土
- 三、戰國時代（公元前四〇三—二二一年） 青銅「鑑」 狩獵文水盤 盛水器皿 圖案為四頭馬車馳聘，旌旗飄揚，高三六公分，口徑六〇公分，下面為放大的狩獵文字。美國華盛頓 Freer Gallery 藏
- 四、狩獵紋壺 戰國時代酒器 公元前四〇三—二二一年故宮博物院藏
- 五、獵紋紡 戰國時代 公元前四〇三—二二一年 故宮博物院藏
- 六、戰國時代狩獵文鏡
- 七、彈弓圖「三才圖繪」明（公元一三六八—一六二八年）王圻作。「藝文類聚」曰，古者人死未有棺槨殯葬，裹以白茅投之中野，孝子不忍

視禽獸所食，作彈以守之。「吳越春秋」陳音對越王曰，弩生於弓，弓生於彈……

八、春秋戰國時期 狩獵紋鏡紋飾

九、古代武士持弓圖 採自李濟著「中國文明的開始」(英文本)一九五七年美國西雅圖華盛頓大學出版

十、周代(公元前一一一一—二二二年)祭禮射侯制度(一) 上右：天子用虎侯圖 上中：諸侯用熊侯圖 上左：卿大夫用豹侯圖 中右：君臣

共用麋侯圖 中左：大侯圖 下右：參侯圖 下左：鹿豕獸侯圖

十一、周代祭祀射侯制度(二) 上右：五正侯圖 上中：三正侯圖 上左：二正侯圖 中右：熊首獸侯圖 中左：麋首獸侯圖 下右：虎豹首獸

侯圖 下左：鹿豕獸侯圖

十二、觀鄉人射「孔子行教圖」陳立夫編著，一八四—一八五頁孔廟

十三、周代鄉射禮—席位圖

十四、鄉射禮—請射納射器三耦侯圖

十五、鄉射禮—誘射圖

十六、鄉射禮—三耦射圖

十七、大射禮—饌具入位圖

十八、大射禮—獻工

十九、大射禮—請射納射器比三耦

二十、大射禮—誘射命負侯

二一、大射禮—三耦射

二二、端箭—周禮考工記有矢人記載 專製弓矢的手工業者

二三、試弓定力—同右

二四、池上觀魚圖 示射魚之狀。(張清淮據漢石刻畫像重繪) 按此漢石刻畫像，池上觀魚圖。有二舟：其一，舟中者二人，一人居左撐篙

，旁坐一人，如何取魚，石已泐，不可識。左側一舟，舟中三人，居右者正收納；左為篙師；中間一人，弩。具清晰可辨。按漢畫中之弓

弩，皆作M形，無弦，如圖所示，知此即射魚之狀也。池旁有橋、有闌、有亭。橋上憑闌觀者六人，皆峨冠盛服如從臣，亭中坐而觀者二

人，其左一人，殆為王觀漁者以其出土之區，屬後漢任城國，則東漢之世，山東濱海之國，固仍保存此射魚之俗也。詳見中央研究院三十

六年九月增訂本陳槃著「春秋公矢魚于棠說」。

二五、東周赧王八年(公元前三〇七年)趙武靈王教民胡服騎射。

二六、步射—唐

- 二七、馬射——
- 二八、發弩——
- 二九、上腰開弩
- 三〇、神臂牀子連城弩 一弩發射數矢
- 三一、雙飛弩 一人同時發射二弩
- 三二、雙弓床弩
- 三三、三弓 子弩 弓三張矢及二百步
- 三四、上：諸葛全弩 筒中十矢 下：黑漆弩
- 三五、神機火箭（右·中） 火弩流星箭（左）
- 三六、漢磚（戈射） 蓮池狩獵 四川丁家店鳳凰山出土 晉惠帝永康元年（公元二九一年）
- 三七、狩獵圖 $24\frac{1}{2} \times 12\frac{1}{2}$ 漢石刻，武氏祠，山東省嘉祥縣，公元一四七年
- 三八、漢代石刻 狩獵 遊嬉 馬車 $26\frac{1}{2} \times 14\frac{1}{2}$ 公元一〇〇—三〇〇年
- 三九、漢狩獵旋紋漆盒 英國倫敦大英博物館藏
- 四〇、搏獸圖，東漢光武帝至獻帝（公元二五—二一四年）軼，四川成都出土，漢博中罕見之象軼。
- 四一、狩獵圖 北魏 敦煌壁畫 二四九窟（公元三八六—五三四年）
- 四二、狩獵壁畫——北朝（公元三八六—一八一年）吉林輯安西崗
- 四三、比箭 唐代雲崗石刻 公元六一八—九六〇年
- 四四、唐太宗馬射圖，臨繪敦煌壁畫，公元七一三—七五五年
- 四五、掌心推射圖 弓箭射術 「紀效新書」 明嘉靖四十二年 公元一五六三年。
- 四六、使用弓箭制勝之清軍大破明軍鐵砲（現代弓道講座第六卷—日文）雄文閣版
- 四七、瀋陽之東，渾河南岸。後金太祖 天命四十六年（公元一六一九年薩爾滸山之戰圖
- 今遼寧省新賓縣之西一二〇里 明神宗十一年清太祖大破明將杜松之師於此
- 四八、粉射圖 清代徐揚繪（乾隆時代—一七五六—一七九五年）
- 四九、瑪瑙砍陣圖 郎世寧繪 國立故宮博物院藏 採自「中國文選」第三十二期刊封面
- 五〇、水陸舟車攻戰圖 原採自「金石索」（清馮雲鵬撰）中華五千年史，張其昀著第一冊

- 五一、周代戰車圖 李靈伽繪（同前第二冊）
- 五二、孔子車（摹漢武梁祠石刻）（同前第四冊）
- 五三、任重而道遠 古代旅行（漢代石刻）（同前第四冊）
- 五四、御車圖（戰國時代漆器上圖畫）孔子曰：「吾執御矣」（同前第四冊）
- 五五、漢代斧車（戰車）
- 五六、韓幹真跡、唐玄宗時人（公元七一三—七五五），善寫人物，尤工鞍馬。
- 五七、八達春遊圖，唐代名畫。
- 五八、西藏拉薩的跑馬賽會 勝者由達賴喇嘛賞綢緞 採自一九六〇年德文版卡丁博士（Dr. Carl Dien）著「世界運動與體育史」

貳——待續

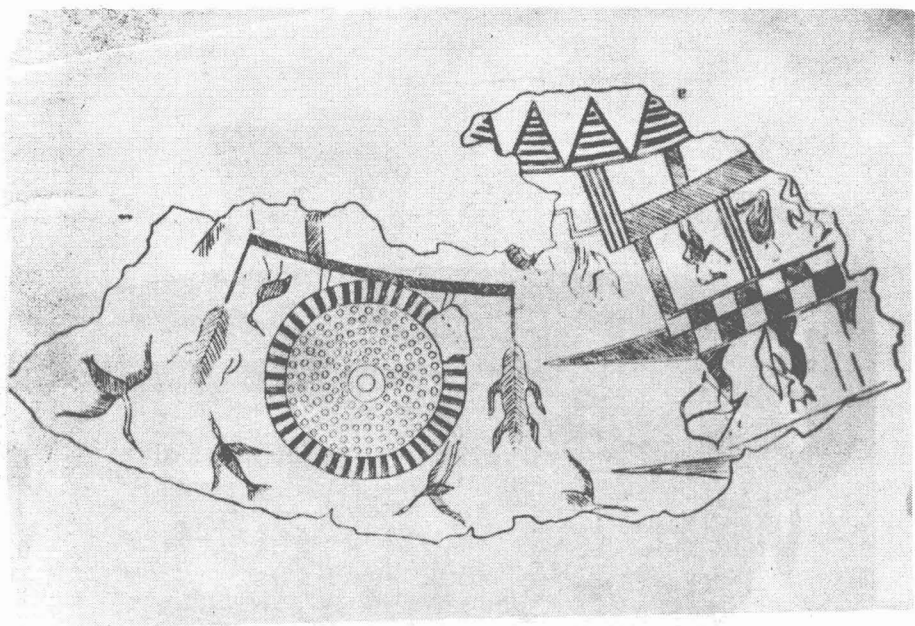
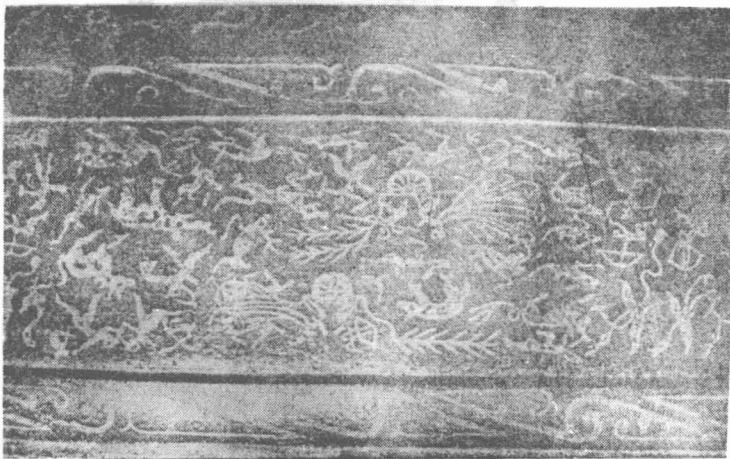


圖
一



圖
二



三

圖

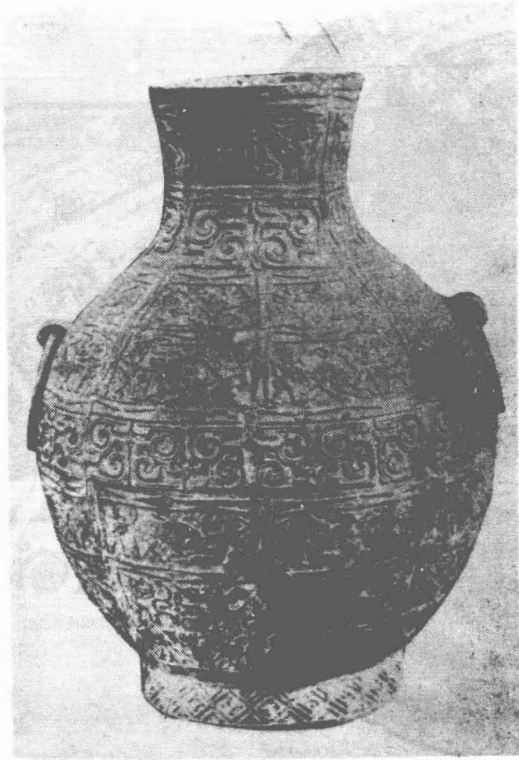


圖
四

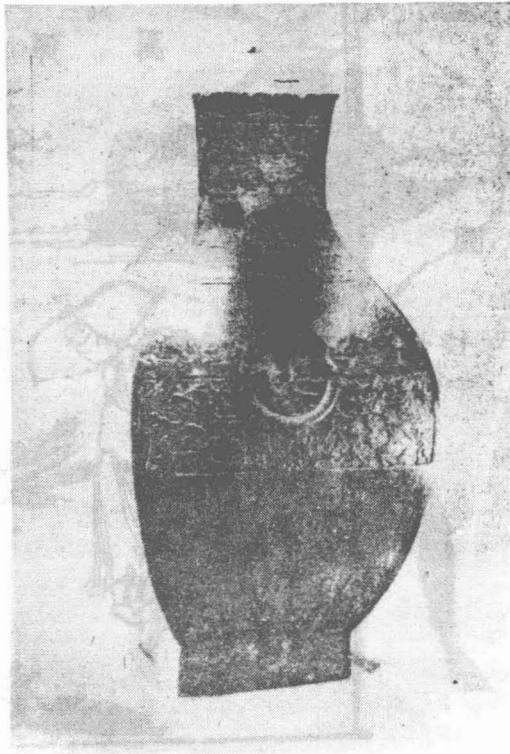


圖
五

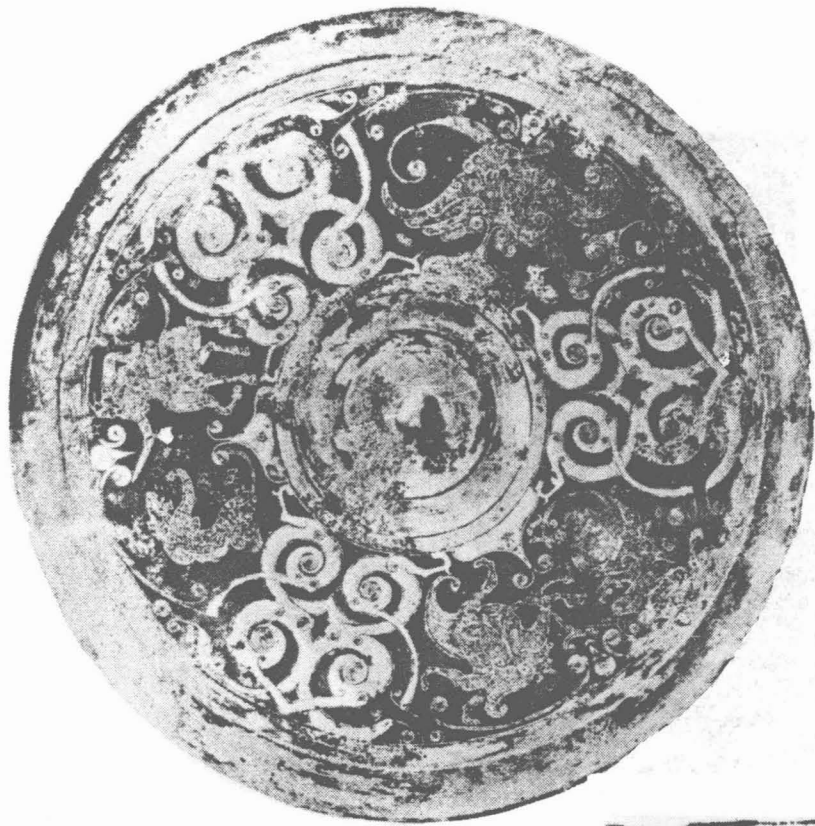


圖
六



圖
七



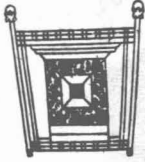
D · 狩獵紋緞紋飾(部份)

圖 八



圖 九

圖侯豹用夫大卿



panther target
used by assistant ministers

圖侯熊用侯諸



bear target
used by feudal princes

圖侯虎用子天



tiger target
used by king

圖侯大



Ta Hou
used by Royla domain's feudal
princes

圖侯麋用共臣君



Musk deer target
used by king and assistant Ministers

圖侯士



T'san Hou
used by Royla domain's assistant
ministers

Shih Hou
used by Royla domain's Scholars,
Officers, Solders and gentlemen.

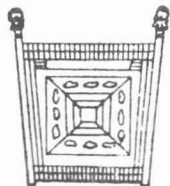
圖侯參



度制侯射禮祭代周

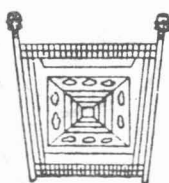
The System of target shooting (to shoot arrow at the target) as sacrifice in Chou Dynasty.

圖侯正二



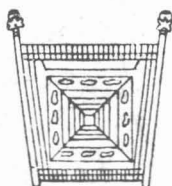
two target
used by assistant
ministers when they
play with the king

圖侯正三



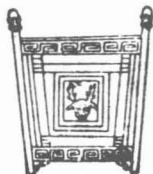
three target
used by feudal princes
when they play
with the king

圖侯正五



five target
used by Visitors
and the king in
archery

圖侯獸首鹿



musk deer head target
used by feudal
princes at king's
banquet

圖侯獸首熊



beer head target
used by king when
he hold a banquet to
entertain officers.

圖侯獸首鹿



deer and hog head
target

used by assistant ministers at king's
banquet

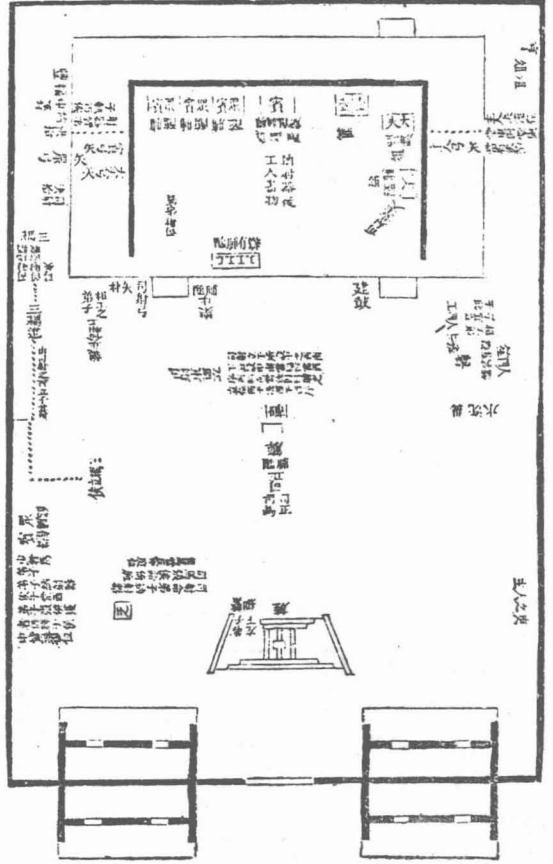
圖侯獸首豹虎



tiger and panther
head target

used by Royal domain's feudal prince
at king's banquet.

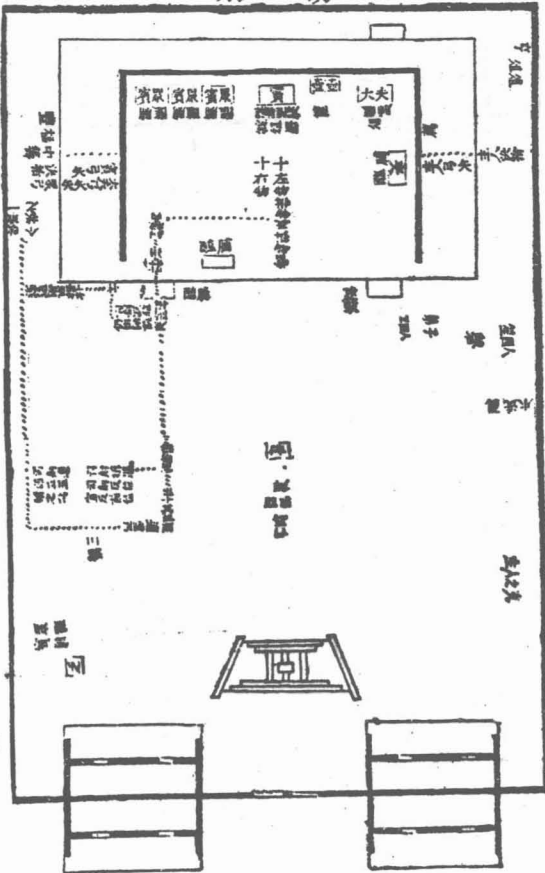
請射納射器三稍俟



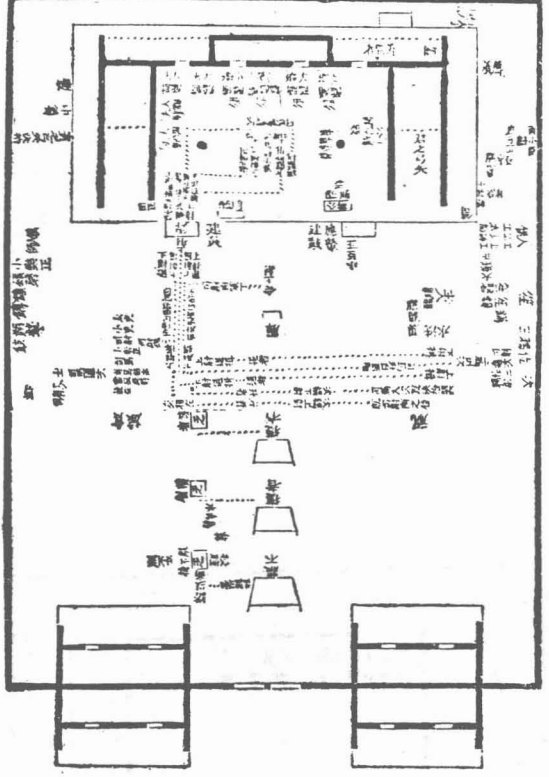
圖十五

圖十四

誘射



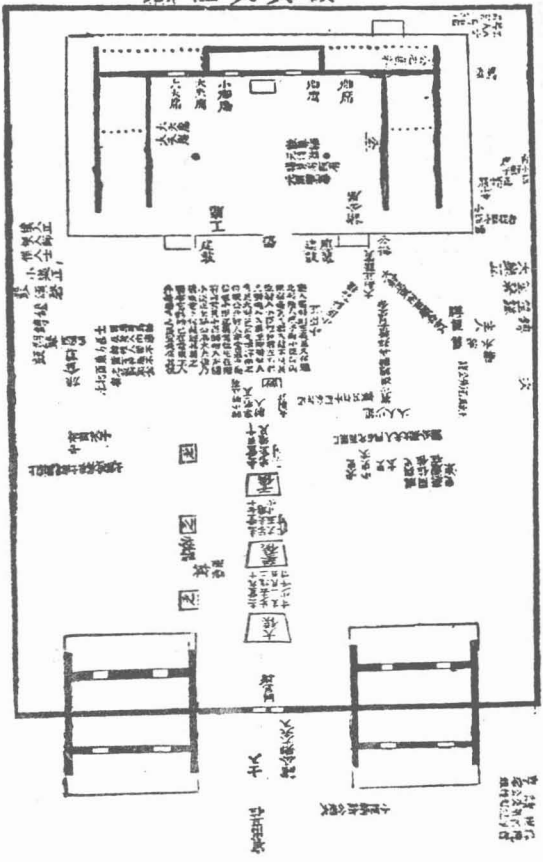
射耦三



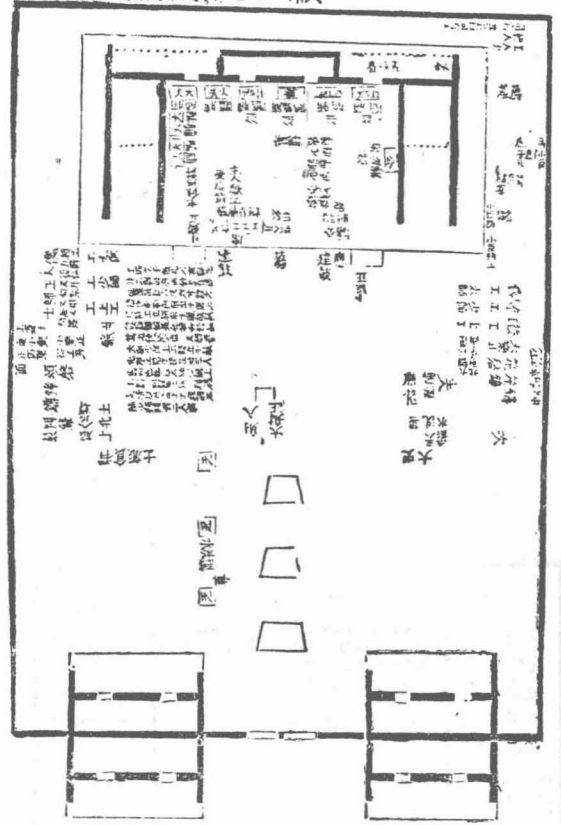
圖十七

圖十六

器具入位圖



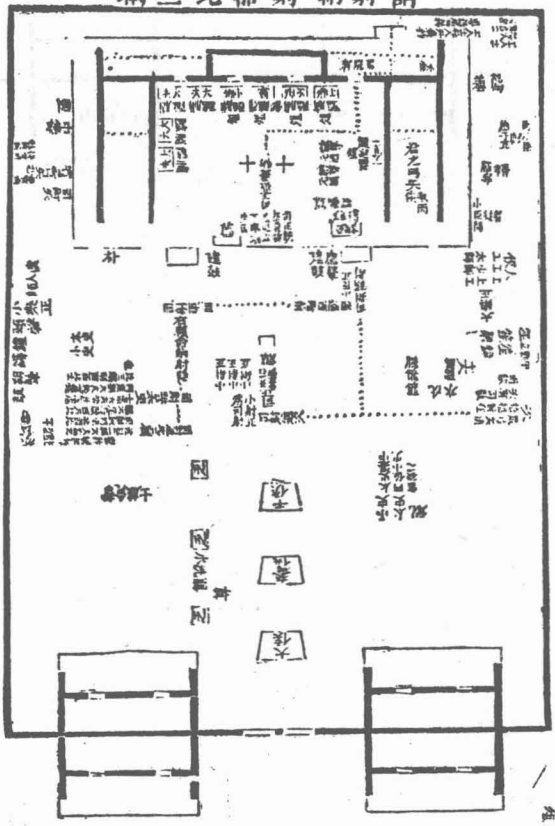
工獻

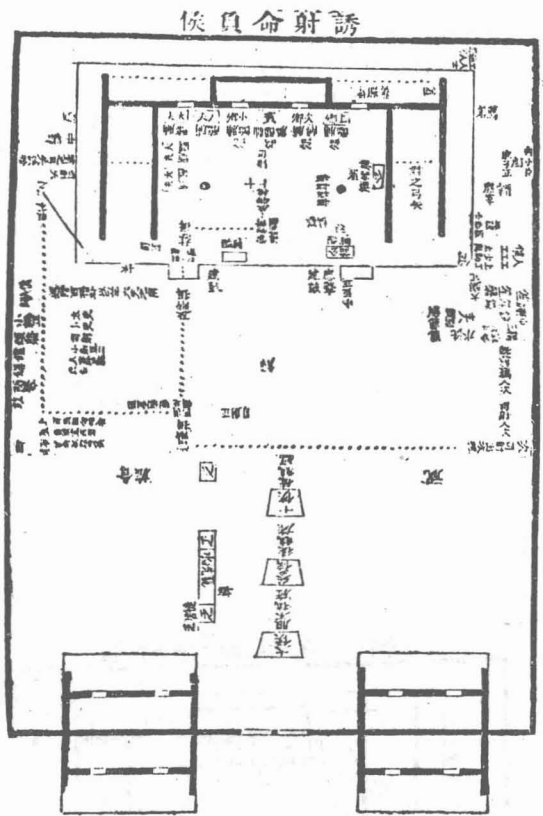


圖十九

圖十八

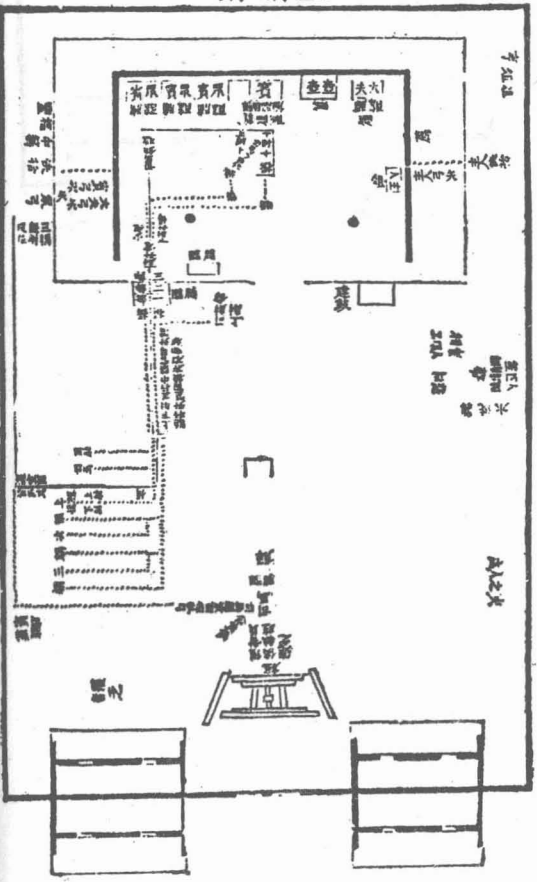
射射射比部三





圖二十

射耦三



大射禮

圖二十一



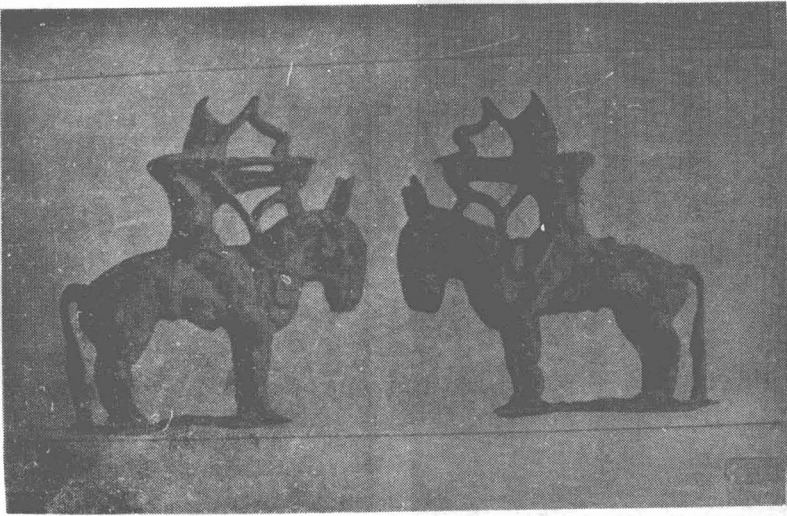
圖二十一



圖二十三



圖二十四



圖二十五

圖二十六

矢射

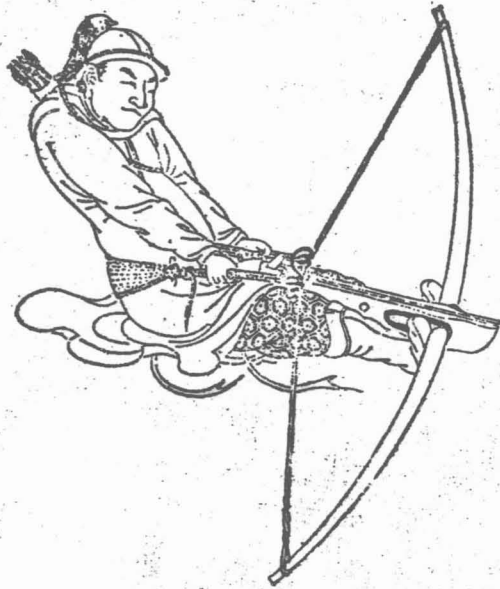


發弩

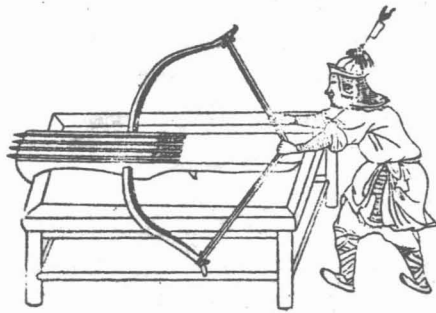


七十二圖

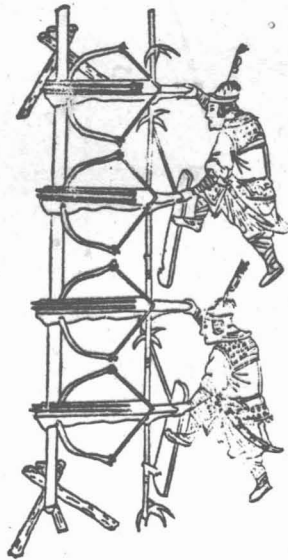
圖二十八



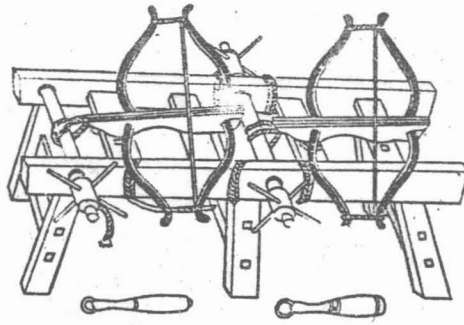
圖二十九



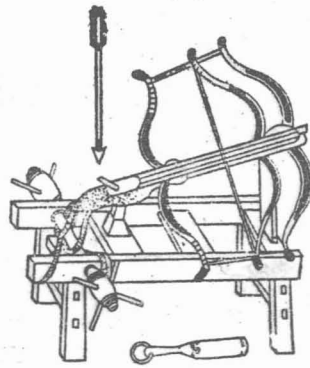
圖三十



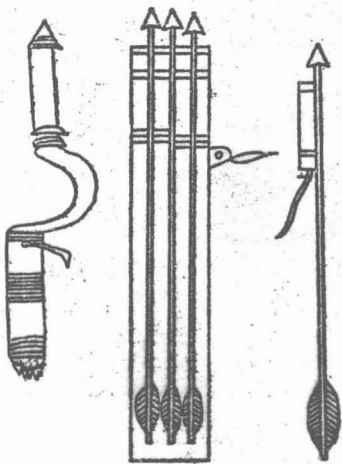
圖三十一



圖三十一

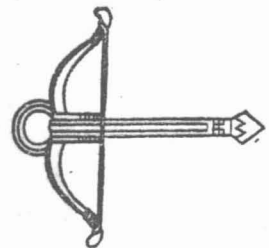
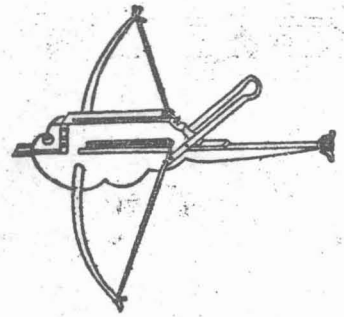


圖三十二

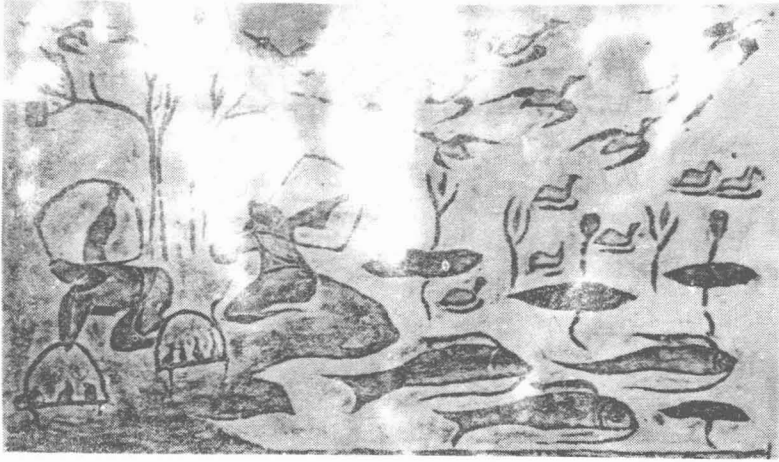


一三三

圖三十三



圖三十四



圖三十六



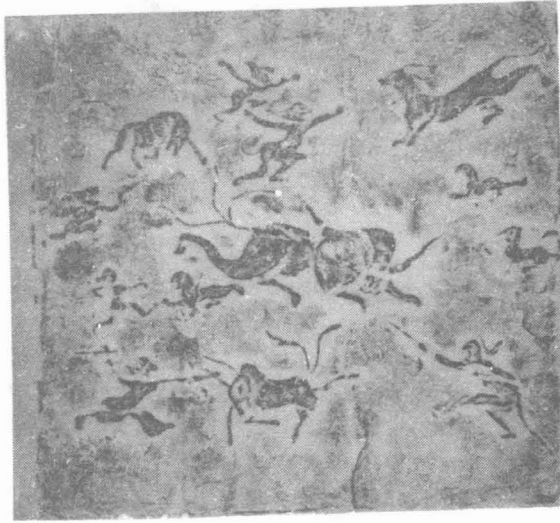
圖三十七



圖三十八



圖三十九



圖四十



圖四十一



圖四十二

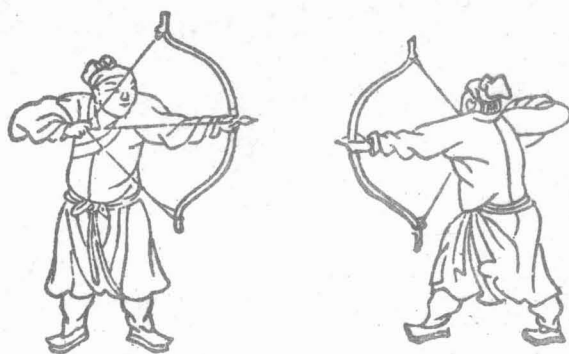


圖四十三

掌心推射圖
 此法弓滿則
 肱之曲心對
 下肘平如衡
 而弓須兼八
 分平勢



圖四十四



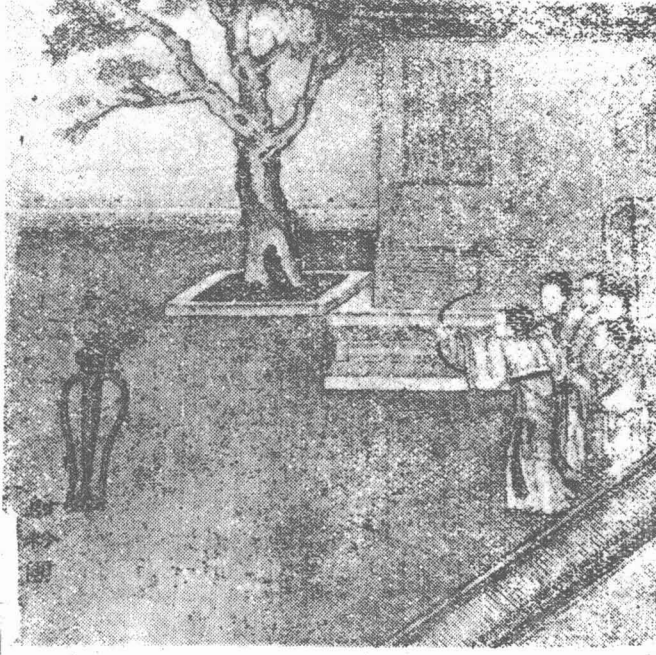
圖四十五



圖四十六



圖四十七



圖四十八

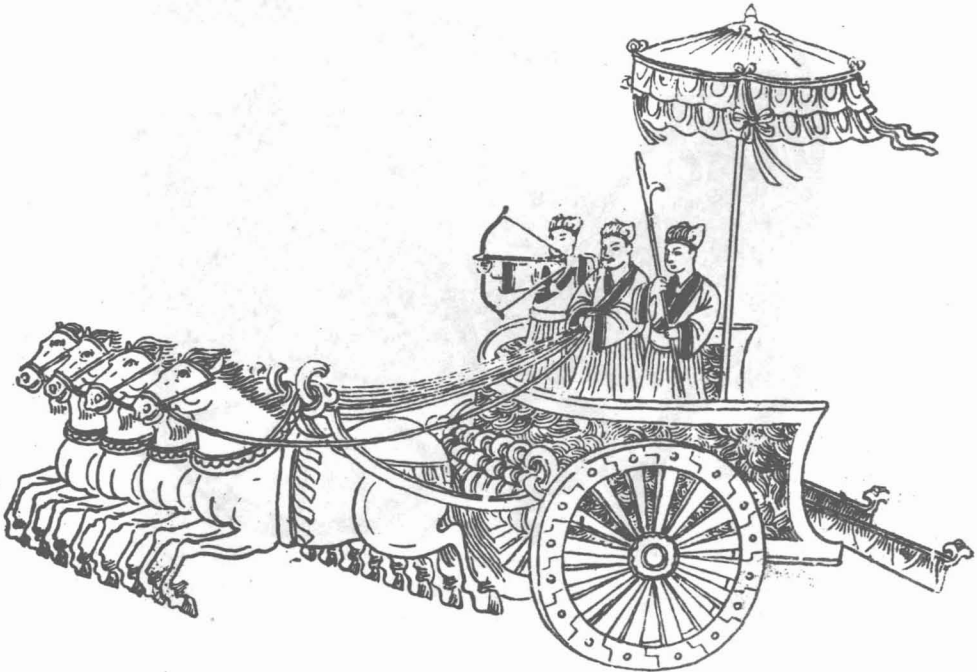


圖四十九

圖五十

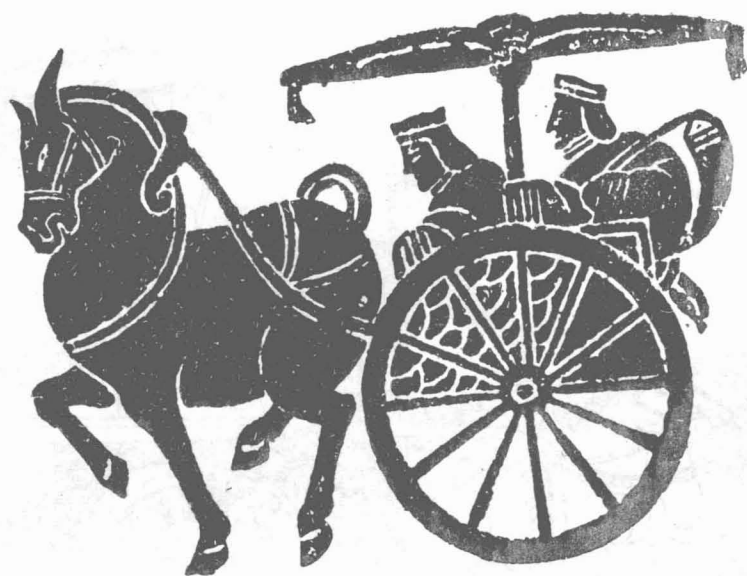


圖五十一

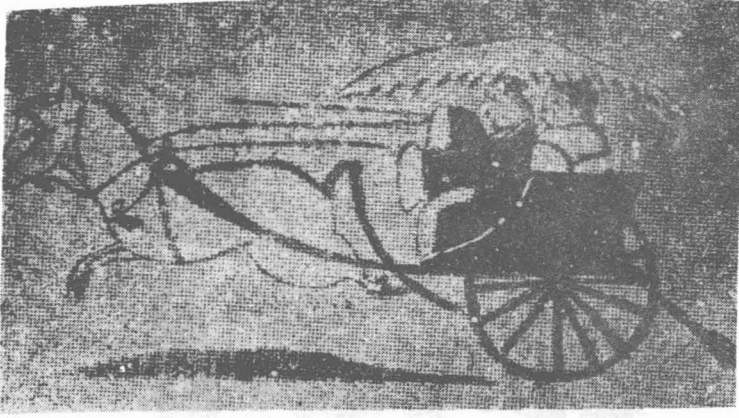




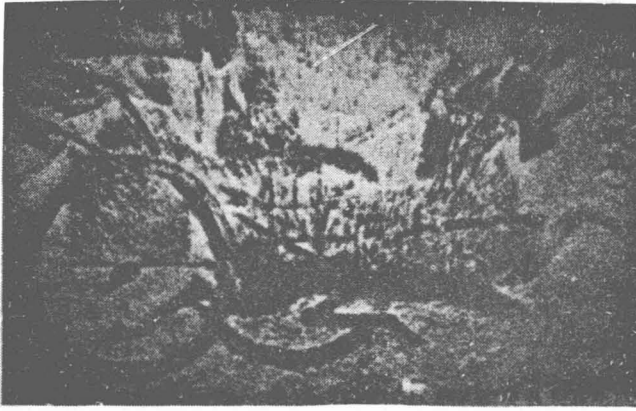
圖五十二



圖五十三



圖五十四



圖五十五



圖五十六



圖五十七



圖五十八