

目 录

序	柴剑虹(1)
丝绸之路体育考古研究	(1)
丝绸之路的原始体育	(49)
丝绸之路蹴鞠运动的演进	(63)
丝绸之路汉代体育简牍研究	(77)
丝绸之路上的体育奇葩——“节子”的产生与演变	(89)
敦煌体育文物概论	(93)
敦煌文献与体育史研究之关系	(104)
敦煌《碁经》考析	(113)
论敦煌写本《呼吸静功妙诀》	(125)
敦煌古代百戏研究	(133)
敦煌古代传统养生之钩沉	(152)
敦煌莫高窟与角抵戏	(171)
寻求中国武术的突破点	(180)
敦煌本《道德经》与养生术	(188)
敦煌古代的弓箭文化与现代射箭运动	(201)
敦煌古代博弈文化考析	(210)
敦煌魏晋古墓体育画像砖研究	(219)
论“相扑”的演变与发展	(234)

敦煌马球史料探析.....	(244)
古代马球器械考析.....	(254)
麦积山石窟体育文化考论.....	(265)
中国体育史学术新探.....	(271)
论奥林匹克体育文化与中华文化的交融.....	(280)
附录:参考文献	(291)
后记.....	(299)

序

柴 剑 虹

兰州理工大学体育部丝路文史研究所的教师,在李重申、李金梅二位教授的带领下,筚路蓝缕,孜孜不倦,十几年如一日,在繁忙的教学之余,团结协作,致力于丝绸之路体育文化的研究,取得了令学术界瞩目的丰硕成果。他们的研究,既拓展了体育文史研究的领域,也丰富了国际敦煌学研究的内容,在研究对象上有开拓之功,在研究结论上也不乏创新之见。因此,国家体育总局将他们的课题列入国家级的“体育社会科学、软科学研究项目”,确是极有眼光之举。

随着中国申奥成功,筹办 2008 年北京奥运会的各项工作也正紧张而有序地进行,“科技奥运、人文奥运、绿色奥运”三大理念逐渐普及乃至深入人心。然而,人们对其中“人文奥运”内涵的理解还相当欠缺,对与此密切相关的“体育文化”的认识也并不十分清晰。可以说,体育是贯穿古今人类日常生活与生产活动的最古老而又最年轻、最稳固而又最鲜活的文化现象,有着丰富多彩的人文内容。中国古代体育文化是优秀灿烂的传统文化的重要组成部分,是历史悠久、传承有序、特色鲜明、自成体系、影响深远的华夏文明里一颗璀璨的明珠。这颗宝珠,凝聚着中华各族人民的勤奋与智慧,也闪耀着中外文化交融的光芒。尤其在汉唐时代,在闻名

世界的丝绸之路的形成与畅通时期,丝路作为经贸来往、文化交流的通衢与纽带,体育文化的发达,成为长安、洛阳、凉州、敦煌等国际都会城市繁盛的重要标志。丝路上遗存至今的大量的体育文物(包括敦煌壁画)和古籍(包括汉晋简牍、唐五代写卷)中的相关文字,既是记载这一繁盛景象的弥足珍贵的信物,又是反映体育文化交流的生动形象的见证。我们提倡“人文奥运”,理所应当重视开掘体育文物与传统文献中蕴含的历史文化内涵。社会在前进,体育也在变革中发展,但是文化的延续却从未中断。从古希腊奥林匹亚的体育竞技比赛到百年来的现代奥运盛会,从先秦、两汉时期盛行的角抵、蹴鞠到今天为大众喜爱的古典摔跤、现代足球,古今中外体育文化一脉相承、血脉相连。我们研究丝绸之路的古代体育文化,当然并非仅仅是为了发思古之幽情,而是要遵循古为今用的原则,继承与发扬优秀的文化遗产,为推动今天的体育工作的发展创新奠定深厚坚实的文化基础,为建设文明和谐社会提供宝贵的借鉴。在这方面,本书的编著者已经在论述中提供了颇有新意的生动例证,读者自可从中体会。

我还要特别强调这样一个事实:作为各自有体育运动技能专长,后又从事理工院校体育训练与教学的老师,本书的编著者都不是专业的文史研究者出身,在进行历史文化、文物考古的研究中,并无多少优势可言;但是,他们出于对丝绸之路历史文化的挚爱,出于对弘扬体育文化事业的钟情,发扬在当今高校已经变得特别难得的团队精神,通过坚持不懈的学习与钻研,不断弥补自身先天的不足,认真而执着地投身于共同的研究课题,一步一个脚印地前进。这种可贵的精神,真正值得我们大家钦佩与学习。他们的研究成果,当然并未达到完美,可修改补正之处肯定不少;本书在中华书局出版,也是他们向学术界及广大读者进一步求教的好机会,

他们也一定会热忱地欢迎读者的批评与指正。至于我自己,首先,向他们学习;其次,尽力帮助他们将研究推向深入。这也是我欣然愿意写这篇小序的目的。

(本文作者系中华书局编审、中国敦煌吐鲁番学会秘书长)

丝绸之路体育考古研究

一 前言

丝绸之路是世界主要文化成长的摇篮,在这条道路上曾产生了中国文明、印度文明、美索不达米亚(两河)文明、花刺子模文明、希腊—罗马文明、埃及文明等诸多的古代文明;还出现了佛教、祆教、基督教、摩尼教、伊斯兰教等影响巨大的宗教,这些宗教向东西方传播并给予各地的人类文化以极大的影响。从这个意义上讲,丝绸之路也可以说是“宗教传播之路”。在古代,宗教不仅仅是精神文化,而且也是伴随许多物质文化的综合文化,它作为不同性质文化的综合体给东西方文化带来的冲击是不可估量的。

丝绸之路是东西方文明交流的桥梁。发生在丝绸之路各地的文化,通过商队、使团、民族迁徙等各种方式传播到东西方各地,同时其本身又不断接受着各种不同类型文化的影响,或说是滋养,留下许多人文胜迹。

来往于这条道路上的商旅、高僧、传教士、使者等在文化交流史上扮演了重要角色。著名的有张骞、甘英、安世高、法显、惠生、鸠摩罗什、玄奘、慧超、马尼亚赫、蔡马库斯、耶律楚才、长春真人、常德、柏郎嘉宾、马可波罗等。

丝绸之路物质交流频繁。驮运的贸易商品,即使在今天看来仍然十分可爱和漂亮。从诺音乌拉、楼兰、尼雅、吐鲁番和叙利亚

的帕勒米拉出土的丝绸,从中国各地出土的玉器,另外还有罗马的玻璃、伊朗的银制品、犍陀罗和克孜尔以及敦煌的佛教美术品、中原的纸张与陶器、米兰的古希腊风格壁画、都兰出土的波斯锦等等,这些东西无论哪一件都极为精美,无一不是各地伟大历史与文化的写照。丝绸之路也是连接古代中西方之间的艺术长廊。沿线众多的神殿、寺院、石窟寺和各种遗迹中保存的大量雕塑、壁画等门类齐全的艺术珍品,绚丽多彩,美不胜收。

丝绸之路是一座巨大的历史博物馆。沿线大量雄伟的古城、富丽堂皇的宫殿、庄严肃穆的陵墓等各类遗迹,精美绝伦的金银器、玻璃器等各类遗物,都是古代文化的瑰宝。沿线各地区发现的大量形态各异的古文字文书,凝聚着古人的智能,蕴藏着丰富的古代信息,书写着可歌可泣的史诗。丝绸之路上件件饱经沧桑的刻石也都是历史的见证。

早期丝绸之路上并非只有丝绸西传,同样也有许多美好的物品东来。河南安阳小屯村发掘的妇好墓,共出土随葬器物 1928 件,其中玉器 750 余件。这批玉器玉料的产地是新疆。这一考古发现使我们有理由相信,早在公元前 13—14 世纪中原地区与新疆一带的中亚地区就存在着一定的交通往来。类似的活动,在先秦文献中的记载则更多。《管子》、《山海经》、《穆天子传》中都有关于昆仑玉的记载。而昆山之玉是今新疆昆仑山北缘和田、且末、若羌一带出产的玉石。

虽然丝绸之路所代表的东西方文化交流很早就存在于古代中国与西方各地区之间,但早期的交流基本上都不是有意识进行的。交流的完成大都经过诸多地区转手后得以实现。速度缓慢,代价高昂,作用有限。从宏观上看,这一时期,塔里木盆地由于被高山环绕,遍布戈壁和沙漠,道路艰险,小国林立,难于与外界沟通,基

本上还处于封闭状态。同时河西走廊、天山北麓至中亚一线,大部分属游牧地区不便通行,道路又被匈奴阻断,所以当时中西方之间基本上是相互隔绝的。

丝绸之路主干线的开辟和畅通,始于汉武帝时期。西汉王朝经营西域,开辟东西方交通路线所面对的主要障碍是匈奴。匈奴是我国北方一个古老的游牧民族。他们最初分布在今内蒙古阴山山脉一带,以后逐渐扩展到外蒙古以及广大的西域地区。匈奴为取得丝绸、酒、米等物品,与黄河流域汉族农业区保持着密切的联系。据有关研究,匈奴想要得到丝绸的目的并不仅限于满足牧区生活需要,似乎还充当了中西丝绸贸易的中介。

汉武帝时国力强盛,打算联合被匈奴逐出故地的大月氏,从东西两面夹击匈奴,派使臣张骞于武帝建元二年(前 139)率领百余人自陇西出发,觅途前往大月氏国。

西汉经过三十多年的时间,先后打通河西走廊,占领浑邪王故地,置武威、张掖、酒泉、敦煌四郡,移民实边,修驿站,置亭障,立烽燧,开渠屯垦,开通和保卫中西商路。而匈奴则愈益向西北退却,迁到外蒙,对内地的侵犯逐渐减少。张骞出使乌孙,开始打通汉朝与西域的交通,同大夏、安息也建立了直接的联系。在这以后,汉朝与西域各地相互间的使者往来频繁。西方各国的来使到中国,主要是为了经商。张骞两次出使,加上西域各国随之向汉朝派遣的使臣,既使汉朝了解了西域,也使西域了解汉朝。中国汉代史学家司马迁称张骞“凿空”,现代各国史学家都把这段大规模的交往,视为丝绸之路开通的标志。

丝绸之路主干线东起长安(或洛阳),西至罗马,全长 7000 多公里,横贯欧亚大陆。(见图 1)这条东西交通主干线在我国境内约有 1700 多公里。为叙述方便,人们通常把丝绸之路分作三段。

即东段：从长安出发，经陇西高原、河西走廊到玉门关、阳关，称为河西道；中段：从阳关、玉门关以西到帕米尔和巴尔喀什湖以东以南地区，称之为西域道；西段：西域道以西，南到印度，西到欧洲、非洲，通常称为中国境外路线。

在各个不同历史时期，丝绸之路的走向、路线多有变化。每一路段之内，实际上都有几条并行的路线，它们的大致走向和一些主要路段虽然是清楚的，但是由于文献记载的局限和不同历史时期地缘政治形势的变化，局部地区的变化在所难免。丝绸之路各主要路段每一历史时期的实际路线，至今仍是学术界未能完全解决的问题，同样也是正在进行研究的课题。

以上所述大体是地理概念。我们还从典籍中得知，丝绸之路不仅地理环境复杂，而且还有相当多的人种。比如塔里木盆地，我们现在看到的主体民族已经是维吾尔族，这是在公元840年的漠北回鹘在蒙古高原建立的回鹘汗国崩溃后西迁的结果。而之前塔里木盆地的主体民族是印欧人种，尤其是北边的月氏人，可能即是欧洲文献所提的吐火罗人。另外南边像于阗、楼兰和尼雅直至帕米尔一带是属于塞族，就是希腊文献里的斯基泰民族。塞种人原在北面的南俄草原，后来南迁到了今楼兰、和田（古代于阗）一带，《汉书·西域传》所记载的很多地方都是故塞地。

影响塔里木盆地的另一民族是突厥人，就是北方的阿尔泰民族系统。从匈奴一直到突厥、回鹘都属于操阿尔泰语的民族。从蒙古高原到阿尔泰山都是突厥的领地，他们还控制了塔里木盆地、阿富汗、巴基斯坦、乌兹别克斯坦、塔吉克斯坦等地区。

还有一个民族被称为粟特，主要分布于中亚阿姆河和锡尔河之间的泽拉夫珊河流域，在我国的丝绸之路沿线也建立了不少居民点。粟特人是商业民族。他们懂多种语言，承担着中亚、东亚和

南亚的重要贸易。粟特人的另一文化特征就是能歌善舞和骑马狩猎,这在文献和壁画中都能见到。

宗教,是丝绸之路文化的又一重要特征。宗教的定义是以祭祀为主,宗教传播是中西文化交流的重要内容,宗教传播的影响力,比任何一种文化传播,都更加具有广泛性和渗透力。由于早期的宗教功能是多样的,除了涉及人的生存问题之外,还有一定的教化功能。在中国的西周时期,早期的宗教演化一套礼乐制度,礼、乐相辅相成,成为治理世界、教化人伦的工具。我国体育在发生阶段深受宗教仪式和礼乐制度的影响,所以直到体育成熟之后,这种教化作用也十分明显。在形式上,体育也被纳入乐的范畴,并伴随歌舞进行表演或竞技,而古希腊体育的发生,同样也是受宗教的影响才成为一种奥林匹克体育形态。

丝绸之路上的宗教可以区分为两个类别:民族宗教与世界性宗教。民族宗教是指仅局限于本民族和种族成员之中的那些信仰习惯,而不像世界性宗教如基督教、摩尼教、佛教和伊斯兰教那样,传播到许多民族之中。在传统宗教中,佛教显得特别能够兼容并蓄。实际上,丝绸之路上的宗教活动的特征是,往往保留传统的宗教内容,并把它部分地添加到世界性宗教之中。

尽管民间信仰更多地是表现在意识上,而不是在组织上,但它却给世界性宗教印上了当时的地区性的标记。虽然如此,在印度、伊朗与中亚之间的交界地区,宗教已趋于混合,这导致形成了全新的宗教礼仪,这种宗教礼仪反过来又对世界性宗教产生影响。其间还不能忽略古希腊的宗教与文化遗产的持续作用,如印度佛教所创建的“犍陀罗”艺术,完全与古希腊的文化渗透有关。

现在中国 56 个民族基本融合又各具特色,和睦相处,但如果我们把发现的古代文物和历史记载相对应,就可以了解以上所谈

的地理环境、种族和宗教等背景；中国古代的人特别是丝绸之路上的游牧民族，终年在马背上东奔西跑，月氏人跑到了阿富汗，突厥人到了土耳其，匈奴人跑到了多瑙河流域，其间中国的文化也传到这些地区，而中国的汉族也吸收了匈奴人、突厥人、粟特人等各民族的文化，最终达到民族文化的统一。

不同的地理环境，不同的种族，不同信仰的宗教就会产生不同的文化及文化类型。丝绸之路多山地、多沙漠，其种族主体是印欧人种，他们长期以游牧为生，信仰神。基于狩猎和战争的需要，人们追求体力、体能、力量和速度，崇尚精神高贵和主体意识，充溢着对自然的惊奇及强烈持久的探索冲动，显示出奔涌激情的生命力。这对我们深入把握丝绸之路古代体育文化的特质具有重要意义。

我们通常所讲的继承传统和发扬传统，无疑是指优秀的传统。这就需要掌握充分的资料和具有分析与判断的能力。陈寅恪先生曾经讲过：“一时代之学术必有其新材料与新问题，取用此材料以研求问题，则为此时代学术之新潮流。”这实际上也意味着有了新材料，研究出新的方法，提出了新的问题，这样便有了形成一门新学问的基础。丝绸之路体育考古研究是体育史研究的新方法，在丝绸之路所发现的古代体育资料是新材料，而丝绸之路的文化研究是当今学术的新潮流。20世纪初，敦煌藏经洞出土了五万余卷文献，吐鲁番也出土了大量文献，还有墓葬壁画、石窟壁画、汉简、帛书等等大量新材料，提供了研究的新视角，并形成了敦煌学、吐鲁番学、简牍学这三门国际显学。

丝绸之路古代文明源远流长，数千年来绵延不断，广阔的大地埋藏着丰富的古代物质文明和精神文明的资料。随着近代考古学的兴起，田野考古调查和发掘工作的开展，越来越多的古代文物破土而出，再现人间，令世人震惊。丝绸之路体育文化考古为研究体

育的萌芽和发展,体育的起源和传播,提供了丰富翔实的资料,为深入研究体育的文化意蕴做出了重大贡献。丝绸之路体育考古调查和发掘得到的古代体育资料,正是解答如体育的起源、体育的功能、体育的演变规律等诸多问题的关键。从某种意义上讲,丝绸之路体育考古开拓了体育研究的新领域,它不仅为古代体育研究提供了真实可信的研究对象,扩大了体育研究的范围,开拓了体育研究者的视野,并在探索体育的起源和发展的过程中,发挥了较大的作用。

其研究成果也将改变体育史的编写和研究中存在的各种现状。如,以汉族为中心,忽视了其它少数民族;以中原为中心,忽视了周围边远地区;以竞技体育为中心,忽视了民族传统体育等。总之,丝绸之路古代体育研究对考古资料的这种依赖关系,终于使丝绸之路古代体育文化考古成为横跨考古学和体育学这两大学科的边缘性学科。

二 考古学、体育考古学与丝绸之路体育考古

(一)考古学与体育考古

考古学属于人文科学的范畴,是历史科学的有机组成部分。它是通过对古代文化遗物和遗迹的调查发掘,并对由此所得出的资料进行分析、判断,来研究人类社会历史的一门科学,近代考古学自19世纪中叶诞生之时起,迄今已走过了整整一个半世纪的历程。当代,作为一门重要的科学,考古学已有充实的内容、周密的方法、系统的理论和明确的目的。一般认为,考古学的内容包括三个方面,一是研究的年代范围限定在古代,所以它较少涉及近代史,更与现代史无关;二是作为研究对象的实物资料,主要是各种物质的遗存,即古代人类通过各种活动所遗留下来的遗物和遗迹,

这是考古学与依靠文献记载以研究人类历史的狭义的历史学的最重要的不同点；三是通过对实物资料的发掘、整理，最终达到对人类古代社会文化进行研究的目的。当然，由于民族学的发展，利用近代和当代某些仍存在于原始状态的民族传统文化所进行的研究，也属于考古学研究的重要内容之一。由于考古学研究的最终目的，是探讨人类社会文化发展的历史规律，因而，它不应限于对古代遗物、遗迹的描述和分类，也不应限于鉴定遗物、遗迹的年代和判明它们的用途与制造方法。它所阐明的是存在于历史发展过程中的规律，也就是人类社会各种文化功能系统在各个历史时期的内容组成和演变的方式及规律。这也是考古学的周密研究方法和明确的目标所使然。

众所周知，人类社会的历史文化具有不同的形态特点，因而在考古学的研究中，在方法与体系上也形成了不同的专题考古，其中，体育考古就是考古学专题考古的一个重要方面。

体育考古，作为一种系统方法，是从体育史的角度出发，把人类遗留下来和当代尚存于某种原始状态的各种与体育（包括民族传统体育）有关的遗物和遗迹，作为实物标本进行考古学研究的一门学问。从本质上讲，就是利用考古学的方法，研究体育文化发展的历史。

一般来说，考古学和体育史往往有着共同的研究资料。从旧石器时代的洞穴壁画、岩画到以后各个时代的绘画、雕刻、各种工艺品上的装饰及寺庙和石窟中的有关描绘，以及许多体育活动场所等等，都属于体育考古研究的遗物和遗迹。作为一种研究方法，体育考古首先是以研究对象的性质、活动形式类别的归属以及年代的鉴定为基础的，并以此达到复原体育文化具体形态的目的，由于体育考古的研究对象在年代上上起旧石器时代，下迄各历史时

代,所以它既包括了史前考古学的范围,也包括了历史考古学的范围。也就是说,体育考古既适用于研究史前期的体育史,又适用于研究历史时期的体育史,是一种实证性的研究。

体育考古研究,肇始于18世纪初对古代奥林匹亚遗址的发掘和整理。当然,这些都是在考古学家的主持下进行的。当时,首先由德国考古学家约·温克曼对奥林匹亚作了实地考察。之后,英国学者查理·钱德勒发现了宙斯神庙的遗址。19世纪开始,对奥林匹亚遗址的发掘全面展开。首先,由法国军事考察团发掘出了一批体育文物,并运往巴黎博物馆展览、研究。从1875年至1881年,德国考察团又在奥林匹亚遗址连续进行了几年的勘察、发掘工作,取得了大量有关古代奥林匹克竞技会的珍贵文物和史料,对这些珍贵文物和史料的发掘与整理、研究,标志着体育考古作为近代考古学的专题考古内容之一,在考古学中占据了重要地位。同时,也为复兴奥林匹克运动会打下了基础。

19世纪以后,随着近代考古学的发展,体育考古也有了一定的发展。需要指出的是,由于与体育活动有关的遗物和遗迹资料,多是在进行各种综合性的考古发掘中发现和研究的,因而,近代以来的体育考古除了少数直接的发掘、研究外,多数还是间接进行的。在世界范围内,体育考古的研究以欧洲、北非等地区开展得较为广泛。在中国,由于近代考古学传入的时间不长,有关体育考古的研究多是间接进行的。有的研究还是仅仅停留在对少数体育文物的简单描述上。

进入20世纪后,考古学在世界各地得到了进一步的发展,而作为其专题考古之一的体育考古研究,随着有关遗物、遗迹的不断发现,也逐渐开展起来。尤其是现代自然科学技术在考古学中的不断运用,使包括体育考古在内的专题考古研究,结束了以往那种

靠猜测和推断来研究的时代。如我国史前时期体育教育活动遗迹的发现、唐代马球场奠基石的发现以及不同时代各类体育活动遗物的发现,等等,通过对这些遗物、遗迹的体育考古研究和分析,解决了仅靠文献史料所不能解决的有关体育史的问题。这进一步反映出考古学的进步为体育考古学的建立奠定了坚实的基础。

(二) 专题考古与体育考古学

从18世纪初体育考古开始出现,经过近两个世纪的发展,由于考古学的进步和大量有关古代体育活动遗物、遗迹的被发现,使这一研究日臻成熟,开始逐步形成了考古学中专题考古学的一个分支。同时,也不断地开始完善起自己的学科体系——体育考古学。

以考古学的理论和方法研究古代体育文化,其最终目的还是通过对实物的分析,来探讨古代体育形态从萌生到发展、演化的全过程。当然,在具体方法上,还必须结合其他手段和领域研究成果互相参证,这也是考古学理论和方法所要求的。作为一门独立的学科,考古学的最终目标,在于阐明存在于社会历史文化发展过程中的规律,按照研究的年代范围、具体对象、所用手段和方法等的不同,考古学可以划分为史前考古学、历史考古学、田野考古学及各种专题考古学分支。其中的专题考古学,亦叫特殊考古学,它主要是对一些跨时空的、比较重要或颇具规模的功能系统文化形态进行专门的考古学研究,它们都是由专题考古的研究方法发展而来的,随着社会文化的发展,跨学科的研究,学科之间的渗透以及新的分支学科的不断被提出,大大丰富和发展了考古学的研究领域,而在历来的考古学研究中,这类表现具有古代文化形态的专题考古学,往往得到多方面的反映和证实,如军事考古学、美术考古

学、艺术考古学、戏剧考古学、农业考古学、宗教考古学和体育考古学等,都是专题考古学的重要分支。

我们知道,考古材料释放的信息是多种多样的,可以说包括了古代社会的各个领域,这是专题考古学形成的条件,而作为对人类过去不同文化形态发展规律进行研究的重要手段的这类专题考古学,既具有考古学研究的基本理论和方法,又有着与其专门学科所相融的专业知识,这是专题考古学的重要基础。因此,专题考古学是通过对古代遗存中的对象的研究,以达到了解创造这一专题文化形态的人们(或共同体)的历史演进过程为目的的科学。它不同于历史文献记载的逻辑思维,又有别于历史演义式的形象描述,它必须从形象思维出发,并由此而导入逻辑思维,才能形象地揭示出遗存对象的功能、相互关系及其本质。

体育考古学,从本质上讲,就是利用考古学的方法,研究体育文化发展规律的一门科学。它的特点并不仅仅在于鉴定某些体育文物的时代和价值,更重要的是以与体育文化有关的实物为母体,对体育文化进行实证性的分析、探讨,以揭示体育文化形态各个方面发展的历程和演化规律。它既是历史科学中考古学的内容,又是体育科学中体育人文科学的组成部分,体育考古学与其他专题考古学分支和其他体育人文社会科学学科一样,同样在考古学和体育科学中占有重要地位。

(三)体育考古学的研究领域、对象与方法论

鉴于体育考古学本身的特点和其在体育科学、历史科学及考古学中的地位,其研究领域主要涉及以下几个方面:

1. 年代史的研究领域。这是就体育文化的发展阶段而言,体育考古学在这一领域的研究内容,主要包括史前时代的体育文化

和历史时代的体育文化两大部分。

2. 个别和特殊文化形态的研究领域。这是就体育文化的具体形态而言,这类研究内容,主要包括了体育运动形式的考古研究、体育运动技术的考古研究、体育运动设施用具的考古研究及其他等等。

3. 区域体育文化的研究领域。由于历史和地理环境及民族习俗的不同,反映在体育文化的发展上,也会呈现出不同的形式、规律和特点。以对中国古代区域体育文化的研究为例,即可分为七大部分,这七大部分分别是齐鲁体育文化、三晋体育文化、秦域体育文化、楚域体育文化、吴越体育文化、巴蜀体育文化和丝绸之路体育文化。

包括了多种活动形式和文化现象的体育文化,它在每一时代的各个领域都有着多层次、多方面的影响。即使是同一种项目,也会由于时代、地域、民族等的不同,表现出相异的形式和价值观念。而仅靠体育考古学的理论和方法是不能完全揭示其内蕴的,这就要求体育考古学的研究,要从传统文化的大背景出发,通过与相关学科的合作,达到对体育文化的多角度、多层次的分析。这里既有体育考古学与专题考古学其他分支的关系,又有与相关人文、社会科学学科的关系,甚至还有与相关自然科学学科的关系。这一系列的学科领域,都是体育考古学研究中得以互相参证、不可缺少的重要内容。

我们知道,体育考古学的直接研究对象是遗物和遗迹。这些研究对象不是单一的,而是多层次、多方面的,即便是同一研究领域的对象,也会由于表现形式不同,所涉及的点或角度出现相异性。因此,体育考古学的研究对象可以涉及某一个研究领域,也可以涉及几个研究领域。体育考古学的研究对象是在其研究领域的

基础上确定的,而同时在一定程度上,它也可能不受某一研究领域的限制。

一般而言,体育是一种以人为主体的身体运动文化现象,因而,就体育考古学来说,它是通过有关研究对象的体育遗存,来研究体育文化中运动的主体即人的身体本身以及人的身体的运动。也可以说,是以人类有关体育遗存为对象来研究人类身体科学和运动科学的专门学科。这里,既有通过体育活动和体育技术而展开的身体训练领域和运动形式,也有同体育运动表现有关的其他艺术形式、社会制度与组织方式等。当然,体育文化并不是一种单纯的文化形态,它和宗教、养生、游戏、娱乐、军事、舞蹈、杂技等其他的文化形态也具有密切关系,并且,上溯古代的时间越远,它们的界限就越不清楚。因为,在一个母文化系统的各具体的子文化系统中,“人工产品”都有其原初的功能;但是,随着社会文化体系中系统结构的变化,原来在广泛的功能之内或之间所划分的时空界限也将会发生相应的变化,如原始生产实践活动中某些生产工具向原始体育活动器械功能的转化等。因此,体育考古学通过对这些不同的文化形态因素的交融、变化进行研究,可以得到大量有关体育文化形态发展、演化的线索,这是从历史发展的角度去分析的,是一种纵向的表征。如此一来,就向我们提示了这样一种原则:在体育考古学这一学科中,我们把研究对象限定于通过对遗物和遗迹的分析,来探讨人类的身体科学和运动科学,同时不能否定体育文化形态与其他文化现象的关联性,而这种关联性在体育考古研究中尤显重要。这样,由于体育考古学所存在的固有特征,其自身领域中的研究对象及其与相邻领域中的研究对象的关系反而可以明确起来。

体育考古学,作为一门交叉性的新学科,有着自己的方法论,

而这种方法论,从主体上来说,是在具有与体育学相融的专业知识前提下,在考古学一系列具体方法的基础上产生的。因此,体育考古学首先具有与考古学相通的系统的研究步骤,这就是资料的收集、整理和分析以及综合性、理论性的研究。体育考古学研究在资料的收集方面,首先要注重如何收集被分为遗物和遗迹两大类的各种体育活动的实物资料。作为科学的近代考古学,收集资料的主要手段是田野调查和发掘,其次才是对传世或其他形式存世的有关资料的收集。田野调查和发掘,以及对存世的有关体育文物资料的收集,也是体育考古研究步骤的第一步;接下来的便是对所收集资料的整理和分析,其中包括对有关资料的年代和具体运动形式归属的分析。在此基础上,通过对大量的多种多样的实物资料的整理、分析,广泛地与各种相关学科结合,扩大研究范围,充实研究成果,经过归纳,加以提高,从理论上阐明人类体育文化历史发展的规律,这也就是体育考古学的综合性与理论性研究的重要目的。

在体育考古学研究中,除了上述三个步骤和程序,它还有着在不同途径下的不同的具体研究方法,其中最常用的是历史分析法、类比分析法和模拟复原法。

体育考古学也是一门“历史之学”,它的研究离不开对其研究对象历史过程的考察。所谓历史研究法,就是通过各种手段(包括文献资料的应用和其他相关佐证的材料)追溯体育发展的纵的历史联系,如对史前原始体育形态的研究中,由于所依据的主要是考古实物资料,因而在对其进行研究时,应结合神话传说、民族学和民俗学资料及上古文献中那些合理的成分,给予整体探讨,通过这些资料和合理成分的历史分析,恢复原始体育形态的本来面貌。在对历史上的体育形态的研究中,对相关文献资料所提供的佐证

的分析,是体育考古学历史研究法的重要内容。这里,文献中的有关描述,可以在某种程度上证实体育遗存“实物”的归属,而体育遗存“实物”又可以补充文献描述的不足,这是历史研究法在历史时代体育形态研究中的重要基础,也是体育考古研究方法论的具体表现。至于类比分析,是通过对体育考古资料的分析,运用类比方法,从当代社会(主要是民族学和民俗学资料)的考察中引出解释这些体育考古资料所反映的体育文化主要内容和规律。而模拟复原,是在体育考古研究中对某些难以进行直接分析的遗存现象,根据其表现形式和特性,结合相关的民族学和民俗学及人类学资料,人为地建立或选择与之相似的形式进行复原研究,将研究结果类推到原理中去的一种研究方法。

作为交叉学科的体育考古学,其研究的方法是多种多样的。以方法论而言,除了具体的方法,所注重的是以考古学的方法论为主,结合体育学的专业知识,在宏观上总结人类体育文化产生、发展和演化的历史规律。

(四)体育考古研究对象的分类

考古学研究对象是古代人类通过各种活动遗留下来的实物资料,其中,最主要的是古代人类劳动创造的物质性遗存,一般分成遗物和遗迹两大类。丝绸之路体育考古研究对象则是考古学研究对象中人类精神文化创造的遗存,同样也可以分为体育遗迹和体育遗物两大类。

1. 体育遗迹的分类

体育遗迹是指经过古代劳动人民创造的历史遗留,是丝绸之路体育考古研究对象的重要组成部分,曾得到考古学学者和体育史学学者的普遍重视。体育遗迹主要是古代的建筑遗存,它可以

分为地上建筑和地下建筑两大类。丝绸之路地上建筑遗迹主要有：古长城、寺、观、塔、石阙、石窟等；地下建筑遗迹主要有：坟墓及包含其中的壁画、雕塑、画像石和画像砖等。

2. 体育遗物的分类

体育遗物主要是指那些经过艺术加工创造的绘画、雕塑、碑刻书法作品以及实用和审美相结合的工艺品。其中，绘画主要有壁画、帛画、绢画、白描画、木板画、木简画、卷轴画等；雕塑有墓葬出土的陶塑、木雕等；碑刻书法作品有金文、货币文字、印章文字、封泥文字、瓦当文字、铜镜文字、石刻文字、简帛文字等；工艺品有彩陶、铜器、漆器、玉器、丝织器、瓦当等。

(五) 丝绸之路体育考古

丝绸之路体育是包括汉族传统体育在内的，融合多种民族体育形成的一种文化形态，是各民族传统的养生、健身、娱乐、休闲、养性等体育活动的总称。丝绸之路古代体育源远流长，它由于长久风行使文化变成一种群体生态，一种文明方式，并渗透在社会体制和各民族生活方式中而成为一种宽阔的发生方式。因而追溯丝绸之路古代体育发展的历史形态和演化轨迹，就成为丝绸之路体育考古研究的重要任务。

人类的需要是丰富多样的。著名人本主义心理学家马斯洛在《人的潜能与价值》中，把人的“基本需要”从低级到高级划分为7个层次：即生理需要、安全需要、爱的需要、尊重的需要、认知的需要、审美的需要和自我实现的需要，其中后三个需要是人类的高级精神需要，是人类从事创造活动的源泉。物质需要和精神需要又是相辅相成、共同发展的。从原始人打制出第一件合用的石器起，人类便从动物世界中独立出来走上了适应自然、改造自然、征服自

然的征途。虽然从打制简单、粗糙石器的旧石器时代演进到以磨制石器为特征的新石器时代,人类经历了上百万年的漫长岁月,付出了艰辛的努力,但却锻炼了人类的思维意识。在制作生产工具、采集和猎取生活资料的过程中,产生了表达内心喜悦和情感、交流信息的欲望,找到了语言、歌舞、体育、雕塑和绘画等形式作为表达方式。进入文明社会,伴随着人类改造自然界能力的不断提高,文化和科学技术的进步更是加速了物质财富积累,体育也逐渐走向繁荣,深入到人类生活之中。体育门类众多、形态各异。另外,对体育考古研究对象的理解,绝不能孤立地就物论物,而应该联系与之共存的其他物品的意义和功用,并把它置身于所处的特定地理环境、时代背景和社会文化氛围中,来解释它们所隐含的文化意义。

三 丝绸之路古代体育遗迹与遗物

丝绸之路体育考古的研究对象是经过田野考古调查和发掘得到的古代体育遗迹和遗物,属于造型的范畴,具有生动形象的形态特征。体育的发展是一个历史的过程,由于不同历史时期的生产方式和技术、意识形态观念不同,导致人类对自然界和对人类自身的认识水平也有高低之分,反映社会生活环境和体育感受的各类文物均具有鲜明的时代特色和深厚的文化内涵。

自立题开始,我们迈出了探索的步伐,对丝绸之路的体育进行考古研究。以系统论方法确立内容框架,采用文献资料法、调查方法和专家咨询以及文物考古等多种方式,我们查阅了有关丝绸之路的经济、文化、地理、民族、人口、艺术、科技、民俗、体育和宗教方面的典籍、文献;分别到西安、天水麦积山石窟、武山拉稍寺石窟、

永靖炳灵寺石窟、武威磨咀子汉墓群、张掖马蹄寺和金塔寺石窟、酒泉丁家闸古墓群、嘉峪关古墓群、黑山石刻岩画、安西榆林窟、东千佛洞、敦煌莫高窟、西千佛洞、新疆伯孜克里克石窟、克孜尔和库木吐拉石窟以及俄罗斯国家博物馆、爱米尔塔什博物馆等进行实地考察。通过调查,认识到丝绸之路东段地区(中国境内)遗存于养生、模仿、军练、祭神、娱乐和泛文化之中的活动是体育形成和发展的主体因素和生态环境。它对丰富我国乃至世界体育史的深入探讨具有重要的学术价值,为体育考古学提供了宝贵资料。

丝绸之路的体育文物是体育兴盛发展的实物记录。它不仅具有“活化石”的研究价值,而且在中外体育史上占有重要的一席。但是,我们的研究还刚刚开始,今后我们还将继续对丝绸之路西段(中国境外)的体育文化遗存进行考察、调查与研究,从而实现中国与西方之间对丝绸之路体育史研究的对话,从中我们可以互相学习和探讨,共同为世界体育史的进一步完整作出贡献。

(一)古代丝绸之路人的体质与健康状况

从河西走廊和新疆发掘出土的古代居民头骨和有关文献资料来看,当时丝绸之路聚居的民族发育缓慢、衰老快、寿命短。从敦煌 S. 0133、P. 2684、P. 3877、P. 2592、P. 3354 等户籍残卷中,分别统计出公元 416—769 年西凉至盛唐敦煌地区居民的平均寿命是 33.9 岁。而新疆伊犁河流域一带出土的人骨资料表明,人口平均寿命仅 32.6 岁。今天,丝绸之路上的人口平均寿命已达 68 岁以上。它反映出恶劣的地理气候环境、连绵不断的战事、尚未形成的医疗保健体系、低标准的生活条件、以动物性蛋白为主的饮食习惯等,都是导致古代丝绸之路居民体质差、寿命短的根本原因。

丝绸之路所出土的珍贵资料,为我们深入研究社会发展与人

类体质的变化,提供了依据。

丝绸之路上的石窟、塑像、遗书、简牍中保存了大量有关医疗保健的资料。重要内容有:佛教“抛弃俗念”意在精神的心理疗法,瑜伽修持,道教的炼丹、辟谷、内丹导引、吐纳、房中术等,人的生理现象与优生,环境卫生与个人卫生等。例如:敦煌遗书 P. 3777、P. 3244《澄心论》、《导凡趣圣悟解脱宗修心要论一卷》、《五辛文书》,均是以佛家教义为内涵的精神和心理调治方法。西夏至元,莫高窟和榆林窟相继开凿和修造了不少密宗洞窟、密宗尊像、曼荼罗画等。密宗以“三密加持”,即身密、口密、意密。修三密能使身、语、意“三业”清净,与佛的身、语、意相应,即身成佛。“三密修持”对人体的生理、意念等起到控制,减少消耗。尤其是莫高窟第 465 窟四周的壁画,基本是密教修持之事。其中有修持时轮金刚密法、胜乐金刚密法、欢喜金刚密法、怖畏金刚密法等,壁画均是双身,一身自己,一身是他的明妃,手持法器(金刚杵、金刚铃),成交媾状。这种双身修持的本质是人定,悟空性,是以欲制欲,以染而达净。从生理上讲,可以控制脉息,并运用呼吸脉流控制精神,达到人空、悟空。密宗的修持方法为人类生命现象揭示出一定的奥秘,莫高窟、榆林窟和敦煌遗书所提供的密宗资料,将会使我们对人类的生理、心理等活动过程的研究提出新的问题。

敦煌遗书 P. 3477《玄感脉经》,P. 2378、P. 2755、P. 2115《张仲景五脏论》,S. 202《伤寒论·辨脉法》,S. 5614《占五脏声色源侯》、S. 6245《五脏脉侯》,P. 2539《天地阴阳交欢大乐赋》,P. 3477《玄感脉经》,S. 6168《灸经人体图》,S. 76《食疗本草》;新疆阿斯塔那 338 号墓、204 号墓、117 号墓、42 号墓也出土了不少有关医疗与健康的文献;还有日本大谷探险队自新疆劫走的文书《神农本草经》、《耆婆五脏论》等。在这些文献中,古人以阴阳五行理论和气的观

念为指导,阐述了人体解剖、人体生理现象、体医知识、生态环境与人体生命的关系,尤其是《五脏论》、《玄感脉经》中的系统观和人体呼吸与脉搏频率比例等论述,在中国传统医学发展史上占有重要的一页。《五脏论》残卷中简述了天人合一、表里相应的整体观念,指出了人体是以五脏六腑为中心,心脏为主导,通过经络把各部分组成一个既分工又合作,且与外界环境相通的有机整体,并依阴阳五行学说论说了人体的整体性和系统性是机体维持正常生命活动的基础。《伤寒论·辨脉法》认为人的脉象变化与人的形体、年龄、性别、性格及气候都有密切的关系。《玄感脉经》论述了人体呼吸与脉搏次数的关系,认为正常人“一呼脉行三寸,一收脉行三寸”。这与目前标准:正常人呼吸数为每分钟 18 次,则脉搏数为每分钟 72 次,几乎一致。这些论述,不仅包含着信息理论,而且也体现了古人通过长期观察和实践积累,总结了对人体生命的整体观感,为人类医疗保健的研究作出了不朽的贡献。敦煌遗书 P. 2539《天地阴阳交欢大乐赋》记述了男女的性区别、性发育的不同特征、性生理的差异等,为我们提供了了解古人对人口素质的追求和认识方面的资料。其他,诸如《父母恩重经讲经文》、《维摩诘经讲经文》、《观无量寿经》及民谣中也有许多有关胎儿生长发育、优生、养育等记载。

丝绸之路各早期石窟现存的壁画和塑像中的菩萨,有一个奇特现象是肚脐均十分突出,就连飞天、伎乐天也同样显现肚脐。从禅观佛经和密宗佛经中得知,脐中是修定时使心灵确立于静而观的集中点,它是佛教修定的主要方法。古人把肚脐称之为脐中、神关、气舍、气合等,认为脐中乃是人体精血之海,水火之宅,三焦之源,呼吸之根,精神之舍,生命之根蒂。现代医学也提出,脐与大脑、心脏、生殖器及诸脉相互贯通,对维持人体生命起着重要的作

用,也是保持人体健康、祛病强身不可缺少的作用点。人出生后,虽然改变了物质、能量、信息输入渠道,但它分配中枢的结构并没有改变。甘肃中医学院主任医师张弘强先生依据敦煌菩萨突出的大脐,结合中医经络及脐中功能的理论,创造了“敦煌石窟气功·一分钟脐密功”,为人类健康服务开辟了一条新途径。

丝绸之路出土的文献、壁画中还反映了古人对卫生保健的重视。敦煌莫高窟、榆林窟保存有从中唐至北宋描绘洗发、剃头、洗浴、刮脸、揩齿的情景。如敦煌莫高窟中唐第 159 窟南壁《弥勒经变》的“剃度图”中,绘有一僧人蹲在地上,左手持净瓶,右手食指伸入口内揩齿;晚唐第 9 和第 196 窟中,绘有用柳枝刷牙的形象图;榆林窟第 16 窟绘有一幅生动的剃发场面,北周第 290 窟佛传故事中的“清扫图”,隋第 302 窟西披和中唐第 159 窟南壁的“洗澡图”等。《敦煌县志》也有洗浴和扫除污秽等民间习俗的记载。另外,敦煌遗书 P. 2661《诸杂略得要抄子》、S. 5755《杂抄》、P. 3247《大唐同光四年具注历》也有许多有关敦煌民间沐浴、洗面等记载。德国东方学研究者曾刊布一件汉文—回鹘文佛教文献《佛说温室洗浴众僧经》残片。该经说,温室洗浴后,能让众生长夜清净,秽垢消除,不遭众患,其福无量。这件汉文—回鹘文双语残片可能是德国第三次中亚远征队于 1905 年在新疆吐鲁番所得,共两页四面,38 行。编号为 T. III32(Ch/U6265)。该文献汉文在前,回鹘文译文在后,属对译作品,译经年代约在 11—14 世纪。

敦煌遗书 S. 76《食疗本草》残卷,载有中古时期人们对生命的珍惜和有关抗衰老及延年益寿的经验。如秘方:(石榴)其花菜(叶)阴乾,捣为末,和铁丹,服之一年,白发尽黑,益面红色,仙家重此,不尽书其方。此方经服用后,即可使老人头发变黑、面色红润。还指出莲子可以补中养神,益气力,除百病。久服,明目轻身,延年

不老。冬瓜子有润泽面容的作用。冬瓜有减肥、健体、抗衰老等作用。

从河西走廊甘肃武威磨嘴子和新疆尼雅、吐鲁番,以及前苏联境内叶尼塞河畔的奥格拉赫提的古墓中发现的随葬品中,有绣有“延年益寿大宜子孙锦”字样的汉锦。位于河西走廊和新疆的黑山、阿尔泰山、天山、昆仑山中还发现大量有关生死繁衍的岩画,这些画以绘画符号来表达生命的象征意义,祈求人类自身的繁衍及万物丰产。

上述珍贵资料充分反映出千余年来随着生活物质条件的改善,人类文明的发展,医疗卫生和保健措施的相继形成和建立,以及原来相互隔离的人群间的通婚等,使人类体质在形态学、生物化学、生理学、心理学等各方面都发生了变化,尤其是人们对抗衰老,休身养性,延年益寿等的强烈追求,为我们深入研究社会发展对人类体质的影响和人类生命科学等提出了一系列新的问题,开辟了一个新的研究领域。

(二)弓箭之术

丝绸之路广阔的草原、沙漠、戈壁地带,历来是我国各少数民族生存、繁衍和活动的大本营。尽管由于所处的地域不同,历史渊源不一,但各少数民族的生产技能、生活方式、风俗习惯等,大多与狩猎、游牧生活相适应,并显示出凝聚在弓箭上的文化特征。

由于丝绸之路聚居着匈奴、突厥、粟特、回鹘、党项等民族,他们以游牧狩猎为生,加之连绵不断的战事,其射箭术和骑术都得到了发展。石窟壁画、遗书、汉简、画像、彩陶、岩画为我们留下了古代丝绸之路游牧民族射猎禽兽的真实写照。例如:西周将田猎制度化。《周礼·夏官·大司马》记载:“仲春教振旅,行搜田之礼,叫

春搜；仲夏教芟舍，行苗田之礼，叫夏苗；仲秋教治兵，行猕田之礼，叫秋猕；仲冬教大阅，行狩田之礼，叫冬狩。”成书于春秋时期的《诗经》，记载了不少陕西地区的田猎活动。《秦风·驺虞》和《小雅·吉日》里，就描述了陕西境内国王和贵族游猎的盛况。1957年，临潼秦墓中出土的狩猎纹画像砖里，有一块《骑马射猎图》画像砖，画面猎手骑骏马奔驰，正在引弓射鹿，后随四只猎犬紧追小鹿。1979年4月，秦都咸阳第三号宫殿遗址中，也发现壁画中有狩猎活动场面。东汉时期，陕西境内狩猎之风仍盛行不衰，陕西榆林地区出土的狩猎画像石就是佐证。据不完全统计，陕北东汉画像石中的狩猎图有16幅，可分为三种类型：

射猎型。在出土的3幅画像石猎图中，有1人射猎的画面，有3人射猎的画面。如米脂县东汉墓出土的画像石中，有3人射猎场面，形象十分逼真。

骑猎型。在出土的10幅画像石骑猎图中，有1人骑猎场面，也有2人、4人、6人骑猎的场面。如绥德县出土的画像石图案内容十分丰富，其中4人骑猎场面最引人注目。广阔的塞北草原上，4名猎手跨骏马，持弯弓，前后夹击奔命的鹿群、山羊和狐狸。

车猎型。在出土的5幅画像石车猎图中，有1车猎、4车猎和6车猎的场面。如绥德县出土的6车猎汉画像石是罕见的一幅东汉画像石狩猎图，也将迷恋狩猎、不惜民脂民膏的情况刻画得淋漓尽致。

1971年7月至1972年2月，陕西省博物馆和乾县文教局唐墓发掘组，在章怀太子墓墓道东壁发现一幅《狩猎出行图》。画面上，有40多个骑马者，5只骆驼，以及青山绿水等。画面布局是先以4匹奔马为向导，接着，一骑者手中持旗紧随，后面是左右各有数十面旗，中间簇拥着一个圆脸微须的人物，当是这次出猎的主

人。其后,又有十多个骑者紧跟。队伍最后面是骆驼队和马队。

由于唐代盛行狩猎,所以唐代诗歌中也留下了不少关于长安的狩猎活动场景。李世民的《出猎》和《冬猎》诗中,把打猎的季节、打猎工具和打猎过程均写得十分生动而详细。王维把在细柳营的狩猎描写得让人喜悦不尽。诗云:“风劲角弓鸣,将军猎渭城。草枯鹰眼疾,雪尽马蹄轻。忽过新丰市,还归细柳营。回看射雕处,千里暮云平。”唐高祖的世子李元吉几乎终日狩猎,曾说:“我宁三日不食,不可一日不猎。”陕西博物馆珍藏的唐代狩猎纹高足银杯上也有四名骑射手。已发掘的李寿墓壁画中,绘有狩猎图。李贤墓道中同样绘有场面十分壮观的狩猎图。陕西乾县懿德太子墓出土了七彩骑马狩猎女俑。西安法门寺地宫的鎏金四大天王,手持弓和箭。咸阳三号宫遗址保存有一块画像砖,绘有狩猎纹。天水不仅是汉代骑射虎将李广的故乡,而且还有著名的麦积山石窟,其西魏第 127 窟门顶部南西壁上绘有“睽子骑射图”,北魏第 133 窟有一幅珍贵的石刻“跪射”浮雕。酒泉和嘉峪关东汉墓、新城魏晋墓葬中的前室和中室四壁之上及后室后壁嵌有画像砖,画面主要以一砖一画,或多块砖组成画面。画像砖中反映狩猎的形态很多,有狩猎、射猎、追猎、放鹰追兔等。在居延和敦煌等地区出土的简牍中有详细记载西北边郡地区每年“秋射”比赛的生动场景和竞赛法则。敦煌莫高窟西魏第 249 窟窟顶北披绘有一幅形象生动的狩猎图。西魏第 285 窟绘有射野牛和射鹿的场景。北周第 290 窟窟顶人字披上的《射靶图》描绘三名射手一字排开,弓如满月,分别瞄射着七个鼓形箭靶。北周第 428 窟东壁门南壁画《萨埵那射靶图》,描绘了一名骑士对准树上的靶心进行瞄射。盛唐第 130 窟东壁北侧《八王分舍利》,展现出一个骑士回首弯弓的场景。晚唐第 12 窟南壁《法华经变》中的作战图,描绘了敌我双方隔岸对射的战

斗场面。晚唐第 156 窟南壁《张议潮统军出行图》、北壁《宋国河内郡夫人出行图》中,均绘有场面生动壮观的射猎图。五代第 61 窟西壁《佛传屏风画》中,有多幅表现悉达太子箭穿铁猪、铁狗、铁瓮和弯弓射飞雁的画面。五代第 346 窟前壁和中唐第 53 窟还可以看到形象生动的跪射图。安西榆林窟第 25 窟《西方净土变》中绘有一名全身配备精制弓箭、弓袋和箭囊的武士。榆林窟曾于清初出土一件稀世珍品“象牙造像”,高 15.9 厘米、宽 15.7 厘米,厚 3.5 厘米,两边对合,由象牙雕刻而成。造像中刻有悉达太子弓射形态。敦煌佛爷庙魏晋墓出土有李广返身驰射画像砖。另外,莫高窟藏经洞出土的大量文献中,亦不乏射猎的记载。例如 P. 4692《望远行》曲子:“年少将军佐圣朝,为国扫荡狂妖。弯弓如月射双雕,马蹄到处阵云消。”S. 0328《伍子胥变文》记述:“兵部简练,选试论量,……抱石跳空,弓箭七札。”S. 5437《汉将王陵变》记述:“双弓背射分分中,暗地唯闻落马声。”“遂将生杖引将来,搭箭弯弓如大怒。”P. 3697《捉季布传文一卷》记述:“马上盘枪兼弄剑,弯弓倍射胜陵君。”P. 3451《张淮深变文》记述:“弓开偃月双交羽,斧斫□□立透胸”等。新疆木垒县出土了古代彩绘狩猎纹棺墓。哈喇和卓古墓 75TKM97 号墓壁画中,绘有弓箭和箭囊。1966 年新疆吐鲁番 44 号墓出土的永徽六年“王”字龟甲纹锦上织有骑射的图案。1968 年 10500 号墓出土的盛唐时期的狩猎纹纱上有骑士弯弓射兽,骏马奔驰、鹿兔逃窜等生动形象,1972 年阿斯塔那出土的唐代狩猎纹印文绢上,有骑马挽弓搭箭、回身射箭的图案。1959 年在民丰县尼雅的古墓中,曾出土弓箭和箭筒等遗物。乌鲁木齐盐湖古墓中出土木质弓和箭 6 支。新疆南部罗布泊南岸的米兰故城遗址及于阗地区出土了部分简牍,共 464 支。简牍中记述有箭、箭筒、弓和护腕、箭袋等物。新疆克孜尔石窟第 17 窟拱顶绘有一

幅“睽子故事图”，画面有一身着锦袍的骑士，拉弓射向一汲水之人。第 38 窟《猴王本生》、第 14 窟《本生故事》均绘有弓射的画面。第 76 窟和第 110 窟正壁上方的《降魔图》绘有弯弓瞄射的图像。库木吐拉千佛洞第 58 窟窟顶绘有一幅《贤愚因缘经》的故事画，画面反映有猎人射狮的图像。丝绸之路上的酒泉黑山崖壁上刻有形象生动逼真的群猎、围猎、单猎等岩画。新疆的阿尔泰山、准噶尔西部山地、天山北坡刻有大量双手挽弓拉箭的狩猎、围猎、牧猎图案。上述资料，为我们深入研究我国弓箭文化的渊源和演变开阔了新的视野，提供了信息。因为，弓箭自古以来，不仅是狩猎生存手段，它也是军事技能的教育手段，并形成了以“射”为中心的古代弓箭文化系列和理论基础，还相继出现了不少论著。由于学习射箭与礼乐的紧密结合，要求以体习礼，射箭被列为一种礼仪，透出十分浓厚的文化气息，蕴涵着深刻的哲理。

(三) 马术

古丝绸之路上到处都是茫茫无际的大草原。这里的定居民族与游牧民族的矛盾斗争，是当时社会发展的特征。特殊的生态环境和游牧民族之间的不断倾轧，使马上文化得以发展。出于生活牧猎的需要，这些民族不仅发展了养马业，还培育出了驰名的天马、汗血马、千里驹等优良马种，形成了驯养、放牧、繁殖等一系列完备的管理制度，而且还掌握了熟练的骑术，并与其他文化与娱乐融汇形成出现了赛马、马伎、马球等竞技体育运动。陕西出土的“昭陵六骏”和“乾陵翼马”，以及武威“铜奔马”，新疆阿斯塔那唐墓出土的彩塑追风汗血良马俑，都极其生动。敦煌莫高窟五代第 61 窟西壁、北壁下部的“佛传”屏风画中有许多幅表现马伎的壁画。如：跪于马背、手举排板、马肚藏身、地下捡绳、单足“探海”（燕式平衡）

等惊险骑术。敦煌北周第 428 窟、天水麦积山石窟和新疆昆仑山岩画中均有表现马上倒立的画面；库车石窟的壁画中，绘有赛马的场景。敦煌遗书 S. 1336 描述赏赐骑马参赛活动人的食物帐目。马球，又称击鞠，是古代军事训练和娱乐活动的项目。我国在东汉时期就出现了有关击鞠的记载，唐代最为盛行，从唐中宗至唐昭宗十六帝，个个都是马球爱好者。长安大明宫建有许多专供皇帝打球的球场，麟德殿、清思殿、中和殿、雍和殿，以及西内苑神策军驻地，都建有球场。1956 年冬在大明宫含光殿遗址基建时，出土了一块刻有“含光殿及球场等大唐大和辛亥岁乙未月建”18 个字的“奠基石”。（图 2）这表明唐文宗李昂在位时（827—840），曾在修建含光殿的同时，修建了一个马球场。

宫廷马球热也波及到皇亲国戚、朝廷显贵。唐中宗的驸马杨慎交、唐德宗时的司徒兼中书令李晟、唐文宗时的户部尚书王源中等，都喜好打球，且显名于时。他们分别在靖慕坊、永崇坊、太平坊各自的住宅区内，自筑球场。神策军中的打球能手，也不乏其人。唐武宗时，打球将军周宝，“官不进，自请以球见，武宗称其能，擢金吾将军；以球丧一目，进检校工部尚书泾原节度使”（《新唐书》）。月灯阁（今陕西西安大雁塔以东月灯阁村处），就是唐长安城举行蹴鞠和马球赛会之处，当时有“月灯阁球会”之称。按照唐代惯例，经过殿试之后的新榜进士，主考部门要为他们举行一系列的庆祝活动，包括曲江会、杏园宴、慈恩寺题名、月灯阁会等。用球赛方式庆祝进士及第，反映了唐代马球除在宫廷、军队开展外，被唐太宗称为进入“彀中”的进士也投身马球运动这一事实。《唐摭言》中记载了两件有关月灯阁球会的事实。

1971 年 7 月至 1972 年 9 月，陕西省博物馆和乾县文教局对唐代章怀太子李贤墓进行发掘，在墓道西壁出土了一幅反映唐代

马球运动的《马球图》。壁画长约4米,高约2米,除部分残缺外,尚可看到结扎尾巴的骏马20多匹,体态丰满,均备坐鞍。马上打球者,着各色窄袖袍,脚穿黑色长靴,头戴幞巾,左手执马缰,右手执偃月形球杖。画面左下端,有一击球手,在乘骑飞奔中作回身反击球状。紧跟其后的是3名骑手。画面右边还有10多匹坐骑,均以各种姿势向前飞奔争球。画面中还有1匹坐骑,枣红色,四蹄腾空,直向争球处奔驰,该骑手着淡绿色袍,红色翻领,未持球杖,当属裁判无疑。《马球图》形象反映了唐中宗统治时期马球运动发展的盛况。

1981年,陕西省考古工作者在陕西省临潼县关山大队一唐墓中,发掘出土了4件马球白陶俑。据推断,这组马球白陶俑属唐玄宗天宝年间(742—755)文物。此俑高7厘米,宽10厘米,造型精巧,神态逼真,实属罕见。马全结尾巴,四蹄凌空,双耳直竖,头向前伸,嘴略张开,鼻孔似在喷着粗气,给人留下一种驰骋球场拼命奋击的真实感觉。马上击球球员,头戴幞头,身穿长袖衣,形态有直身的、侧身的、俯身的,但均以右手持球杖(出土时木球杆已朽),作击球和抢球状,与马的动作配合得当。

除《马球图》、马球白陶俑外,有文字可查的艺术品还有3件,即唐代韩干绘制的《宁王调马打球图》(已佚),宋代李公麟绘制的《明皇打球图》(已佚),以及辽人绘制的《便桥会盟图》中的打马球、马术场面等。

敦煌遗书P.3239《甲戌年(914年)邓弘嗣改补充第五将将头牒》中称“领步卒虽到球场,列阵排军,更宜尽忠而效节”。敦煌研究院藏001卷+P.2629《年代不明(964年?)归义军衙内酒破历》记载:“十九日,寒食座设酒叁瓮,支十乡里正纳球场酒半瓮。”S.1366《年代不明(980—982年?)归义军衙内面酒破用历》载:“二十

一日准旧十乡里正纳球场胡饼四十二枚。”P. 3773《凡节度使新授旌节仪》载：“天使上亭子，排比……，就球场断一……”，P. 3451《张淮深变文》载：“上下九使，重国信，远赴流沙。诏赐尚书，兼加重锡，金银器皿，锦乡琼珍，罗列球场，万人称贺”，“到日球场宣诏喻（谕），敕书褒奖更丁宁”，“安下既毕，日置歌筵，球乐宴赏，无日不有”。P. 3702《儿郎伟》载：“朔方安下总了，沙州善使祇迎。比至正月十五，球场必见喜声。”新疆塔什库尔干塔吉克族自治县发现了古代马球场。上述文献与实物证实了古代丝绸之路上马球运动的盛行。S. 6171《宫词·水鼓子》云：“先换声音看打球，独教一部在青楼”，反映了球场的辅助设施，如楼台、亭子等建筑，一般主要用于观看马球比赛。S. 2049、P. 2544《杖前飞·马毬》云：“球似星，杖如月，骤马随风直冲穴”，“脱绯紫，著锦衣，银蹬金鞍耀日辉，场里坐飞马后去，空中球势杖前飞。”P. 3697、S. 5439、S. 5441《捉季布传文一卷》载：“试交（教）骑马捻球杖，忽然打拂便过人。”P. 3618《秋吟一本》、P. 2568《张延绶别传》、S. 1477《祭驴文》、S. 2947《丈夫百岁篇》等中均有对马球比赛的法规、服装、技艺的描绘。另外，S. 5636《新集书仪》有邀请马球比赛的书状状曰：“数日言会，群公悉集，朋流悦兴，无过击拂。伏承几官，骏卫爽明，每事华饰，终是球伯。美之难及，愿睹指拨，倍（陪）随仁德，便请降至。不宜谨状。”下有《答书》，表示“便乃奔赴，不敢推延”。陕西乾县章怀太子李贤墓道内有壁画《击球图》。敦煌莫高窟五代第 100 窟《曹议金出行图》和五代第 61 窟东壁《维摩诘经变》的各国王子听法图中可见到偃月形的球杖。以及晚唐第 144 窟中可见到执球杖的供奉官。敦煌榆林窟五代第 15 窟南壁绘有一幅一名童子站在莲花座上，左手持一圆球，右手持一弯头球杖的图画。新疆 1972 年在阿斯塔那唐墓出土了彩塑打马球俑和一幅女子打马球图。

游牧民族的养马与擅骑的风俗和中原农耕地区踏鞠遗风,是马球形成的契机。文献记载丝绸之路的突厥人“男子好樗蒲,女子好踏鞠”,突厥人的踏鞠无疑引自中原,也许可能是在娱乐发展之中,把骑术与踏鞠结合,并根据多元的需要逐渐形成了马球运动。

(四) 蹴鞠

蹴鞠(古代足球)是战国时期齐楚地区民间流传的体育项目,到了西汉得到很大发展,成为西汉最具有代表性的体育项目。

西汉中叶以后,由于社会经济的发展,长安城里,人们常以蹴鞠为乐。汉武帝时,都城长安常见“穷巷蹋鞠”。一些权贵也喜好蹴鞠。《盐铁论·刺权》篇记载:“临水钓鱼,放犬走兔,降豺鼎力,蹴鞠斗鸡。”窦太后(汉武帝的姑母)丧夫后,因近幸董偃,使董偃一时贵宠。结果,“郡国走马、蹴鞠、剑客,辐凑董氏”(《汉书·东方朔传》)。说明当时的朝廷显贵,专门收养走马、蹴鞠的能手。

蹴鞠传入军队后,成为军队训练的内容之一。当时人刘向在他的《别录》中说:“蹋鞠,兵势好,所以练武士,知有材也,皆因嬉戏而讲练之。”即寓军事训练于蹴鞠之中。

据《会稽典录》记载,西汉长安城的一般老百姓也“以蹴鞠为学”,喜爱蹴鞠之戏。西汉长安流行的蹴鞠有两种不同的游戏方法。一种是不用专门的鞠场,以个人或几个人踢球表演为主的游戏;另一种是有专门场地和一定规则的蹴鞠竞赛。

东汉时期,陕西蹴鞠活动仍有发展,这可由榆林地区出土的东汉墓画像石反映出来。绥德县东汉墓出土的画像石蹴鞠图,一种是两人踢3球图,共两幅,画像对称,内容相同。整个画面分4格,其中上端第2格刻有蹴鞠图。图中两人相对,手舞足蹈,3球处中间。左侧1人举手随踢球者移动,似像裁判。另一种是两人踢5

球图,画面中两人作蹴鞠之戏,地上置4个小球,其中两人前脚各踩一球;另外,两人同时共抵一个大球。

唐代长安盛行蹴鞠。史书中有不少记述唐代帝王和贵族们从事蹴鞠的事实。《新唐书·三宗诸子·重俊传》记载:“既杨徽、武崇训为宾客,二人凭贵宠,无学术,惟狗马、蹴鞠相戏嬉昵。”又在《文宗本纪》中载:“开成四年(839)二月,幸勤政楼观角抵、蹴鞠。”《资治通鉴》记载:“上(僖宗)好蹴鞠”。唐代长安寒食蹴鞠,已成为一种习俗。

唐代女子除后宫有蹴鞠外,在长安街头和民间也时有所见。唐人康骞的《剧谈录》就记述了一位女子在胜业坊北街蹴鞠的事情:长安城收藏家王超给家住光德坊的潘将军寻宝时,一天“过胜业坊北街。时春雨初霁,有三髻女子,方年七八,衣装褴褛,穿木履,于道侧槐树下。值军中少年蹴鞠,接而送之,直高数丈。于是观者渐众,超独异焉”。王维在《寒食城东即事》诗中对民间流行蹴鞠也有记述:“蹴鞠屡过飞鸟上,秋千竞出垂柳里。”唐代蹴鞠还传至今日本、朝鲜等国。日本古书《蹴鞠九十九简条》载有“鞠始于大唐”。可知唐代蹴鞠国际影响之大。宋之后,蹴鞠得到了更大的发展,陈元靓《事林广记》插图“南唱赚图”是一幅描绘赚曲伴唱表演的踢球的画面;《乐学轨范》卷三“抛球乐”中也有一幅描绘二女在球门持竹枝的插图等等。当时还有专门从事蹴鞠之人,出现了蹴鞠的论著。

此外,有关文献记载:《汉书·艺文志》有《蹴鞠》二十五篇、陈旸《乐书》卷一八六俗部·杂乐,有蹴鞠戏,踏毬戏。明时,丝绸之路肃州一带有一种女子踢球游戏,数名女子用水牛膀胱制成的圆球,根据音乐节拍以脚背踢球,不能使球落地,也不能以手触球,更不能把球踢出规定的圆圈之外。

(五) 博弈术

博弈是古代人民娱乐文化生活的重要组成部分,是当时社会各阶层人士参与颇为广泛的游戏行为。它参与了人类日常生活生理、心理等机制的调节,孕育了人们拼搏求胜的精神和思想品德及审美情趣,并铸成一种具有丰富内容的文化形态。

博弈的本质属性是游戏,后又引伸发展为娱乐文化活动和体育活动。博弈主要由“博戏”和“弈戏”两部分组成。其“博戏”包括六博、樗蒲、骰戏、钩藏、双陆、打马、骨牌、麻将、蹴鞠、赛马、捶丸、斗鸡等。“弈戏”包括围棋、象棋等。博弈在长期的历史发展中,由最初的游戏娱乐向竞技性、体育性、教育性等方面不断发展,并形成雅俗之分。

丝绸之路的博弈文化与其他诸种文化形态有着密切的联系,现存的壁画、文献、木俑、博具、简牍都为我们提供了珍贵的视觉形象和文字记载。

(六) 武术与导引

丝绸之路文化中哲学、文学、宗教、医学、军事、戏曲、祭礼、舞蹈、狩猎等对中国武术与导引的完善和体系的形成,曾产生过广泛而深刻的影响,并为其发展奠定了基础。

1. 武术

丝绸之路聚居众多以游牧狩猎为生的民族,由于恶劣的生存环境,致使当地各民族形成一种强悍、勇猛、好武的习性,并创造了特殊的物质文化和精神文化,对武术发展产生了巨大的影响。从丝绸之路出土的文物中,有大量凝固在弓箭上的武技文化。当然,狩猎本身不是武术,但弓箭逐渐变为军事战斗的重要武器后,随着

社会的发展,弓箭又开始向着文化功能转化,使其变为游离于军事功能之外的武术文化。

丝绸之路各民族均盛行一种自然崇拜和祖先崇拜融为一体的宗教仪式,如:四时八节祭鬼神的风俗、驱鬼逐疫的风俗等。就在这种酬神又娱人、既是礼又是乐的民众观赏性的审美健体活动中,武术诸基因得到了孕育、提炼、聚合,最终发展成为一种带有浓烈民族精神和文化内涵的人体运动的典范。敦煌莫高窟藏经洞(第17窟)出土的文献中保存有大量有关祭礼、驱傩的记载,如:P. 2578、P. 2807、P. 2854、P. 2809、P. 2055、P. 4640、P. 2058、P. 2569、P. 3552、P. 2612、P. 3270、P. 3468、P. 3555、P. 3702、P. 3856、P. 4011、P. 4055、S. 1366、S. 5448、S. 0343、S. 6315、S. 329、S. 6181等写本,提供了大量生动具体的材料。

人类学研究表明,武术与艺术是同源的。古代丝绸之路聚居的各民族大都没有文字,他们长期用歌声记录自己的历史,用舞蹈表达思想感情,不仅创造了“西凉乐舞”,而且还创造了“文舞”与“武舞”,它们为哺育武术的功架、招式,如翻、打、跌、扑等技艺付出了艰辛的代价。

敦煌莫高窟、天水麦积山石窟、安西榆林窟、新疆克孜尔千佛洞的壁画中都有大量的舞蹈形象及药叉、飞天形象。尤其药叉舞姿所表演的马步、弓步、扑步等步型和掌旗、架掌、压掌等手型,以及拳型和身架功法的造型,在武术套路中,都留有不少的痕迹。石窟壁画中的千万个飞天形象,有着极其深奥的意境和社会文化背景,绝不是单一的纯艺术形式。飞天形象的飘逸、绮丽和武术动作的涵义如出一脉。另外,古墓出土的画像砖、漆器等文物中也可以看到“柘枝”、“胡旋”、“剑器”等健舞,透视出舞蹈与武术的传承关系。

敦煌壁画中描绘有生动形象的武术图像。如北周第 396、428、296 窟，西魏 285 窟、隋代 303 窟、五代 61 窟均能看到习拳练剑的场景。甘肃河西地区出土的汉代青铜器“摇钱树”，上面铸有二人交手对打和击剑及武舞等图形。

秦代盛行剑术，从临潼秦始皇兵马俑坑出土的“定秦剑”就可以说明。唐代诗人李贺在《秦王饮酒》诗中写道：“秦王骑虎游八极，剑光照空天自碧。”据说秦始皇曾命人采集北山之铜，铸了两柄长剑，剑身 3 尺 6 寸，剑的六个棱面标准差不超过 0.2 毫米。李斯用篆字刻铭为“定秦剑”。1974 年，这两柄长剑在秦始皇兵马俑坑出土。剑身无锈痕，青锋逼人。

西汉继承战国武士遗风，上至天子，下至百官，无不佩剑。习剑风气之盛，连文人学士也将学剑与读书并重。如汉武帝时的太中大夫东方朔“十五学剑”（《汉书·东方朔传》）；汉景帝时曾任武骑常侍的司马相如，“少时好读书击剑”（《汉书·司马相如传》）。在佩剑、习剑风气的影响下，与剑有关的传说也很多。汉高祖刘邦为泗水亭长时，醉酒夜行，“拔剑斩蛇”（《汉书·高祖本纪》）；张良“假作道人卖剑”，说韩信归汉（《山堂肆考》）；项庄在“鸿门宴”中拔剑起舞，欲杀刘邦（《史记·项羽本纪》）等。

东汉时期的击剑活动在陕北汉画像中有生动的体现。绥德县刘家沟东汉墓出土的画像石中刻有击剑图，演练者右端一人箭步俯身直刺对方，左端一人取半蹲姿势进行防守，是一幅形象逼真的对练图象。《汉书·艺文志》录有《剑道》三十八篇（已佚），说明汉代击剑盛行。唐代的剑术，得到了更大的发展。在军事战斗中使用剑术外，还有艺术化的剑术和健身化的剑术。由于唐代盛行剑术，还有不少文人从健身目的出发，写了自己习剑的感受。

还有手搏，又称“弁”，是徒手搏击的意思，属后世武术中的拳

术。在西汉,手搏常被用来考核军队将士。《汉书·傅常郑甘陈段传》记载:甘延寿“善骑射,为羽林……迁为郎。试弁为期门”。甘延寿是西汉名将,官至西域都护。他早年曾通过手搏考核(试弁),由“郎”晋升为“期门”。手搏是对抗性项目,具有一定观赏价值。汉哀帝刘欣爱看手搏表演。《汉书·哀帝纪赞》记载:“雅性不好声色,时览卞射、武戏。”苏林注云:“手搏为卞,角力为武戏也。”《汉书·艺文志》中录有《手搏》六篇(已佚),也说明了西汉时期盛行手搏。

丝绸之路各民族之拳斗、角力及“胡服骑射”等促进了武艺的发展,同时也丰富了武术文化的内涵。丝绸之路的许多石窟壁画和文献中均描绘有驰马持弓,历战沙场的作战图,以及刀、枪、弓、箭、剑、棍、矛、斧、戟、叉、盾等兵器图像,从而反映出战争是促进武术走向成熟的温床,并锻铸了武术搏击与审美的特征。

在早期宗教当中,有许多仪式是靠带有表演色彩的行为来体现的,这种仪式代表了人类早期对世界的认识观念。这些特点为我们研究宗教在体育发生过程中所产生的影响提供了一个有效的论证。因为早期体育往往依托宗教仪式而生存,最明显的就是巫术仪式。例如,巫师把舞蹈同其他巫术技法结合起来,从而使巫术舞蹈成为巫术活动中最基本的仪法。随着巫术舞蹈的不断规范化,逐渐形成了一种比较固定的巫术步法——禹步,以舞降神是世界各民族巫术中普遍存在的现象,禹步则是中国巫师所独创、中国巫术所特有的巫术步法。甘肃放马滩秦简《月书》甲种所记出行巫术也要求三行禹步:“择日出邑门,禹步三,向北斗,质画地,视之曰:‘禹有直五横,今利行,行毋咎,为禹前除。’得。”道教形成后,禹步又被纳入道教的方术体系。道士同其他巫师一样把禹步视为作法施术的基本步法,并对禹步步法作了比较系统的总结和整理。

禹步的步法以后又对武术、相扑、摔跤的步形、步法产生了重大影响。

丝绸之路是我国宗教的重要发祥地,这里曾出土有大量经卷,如《维摩诘经》、《金刚经》、《大般若波罗蜜多经》、《妙法莲华经》;道家文献《道德经》、《老子化胡经》;儒家典籍。佛、道、儒各种宗教哲学思想对形成古代体育的风貌、品格观念等也有着重要的影响,如:“天人合一”、“知行合一”、“阴阳对立统一”、“五行相生相克”等无不如此。这些宗教的哲理思想和朴素的辩证法创造了形神兼备、直观体悟、内修外合、刚柔相济、动静相生、阴阳离合等独特的理论,并启发了“子午阴阳身段”、“曲弧线步法”等法则,以及精、气、神、力、功和谐统一的审美特征。武术既是宗教文化的一部分,又是各种宗教祭祀礼仪的表演形式;既是战争的派生物,又是军事训练的重要手段,它形象地反映了丝绸之路文化对体育的浸融。

2. 导引术

汉唐间,随着东西丝绸之路的开拓,经济文化的交流,丝路文化之一的导引术日臻完善,并成为我国养生术的重要组成部分。丝绸之路导引术的产生、发展、传播主要是处在佛教文化涵盖的时代,建造有专为禅定服务的禅窟、禅寺、禅堂、禅房等建筑。僧人修禅心定、抄经译典所积沉的经验,为佛教禅学的发展和导引诸因素的进一步孕育和创造提供了高智慧的物质条件。

丝绸之路现已挖掘和发现的古经卷与古文献约有数万卷,所记载的教义和戒律亦复不少与导引功理和功法有着有机的联系。例如:佛教禅定、禅法、瑜伽、止观;道教仙学、炼养术;儒家静坐存养等。

《道德经》以“道”来指导养生实践,认为要练好导引首先要无欲、无杂念,提出“无欲”方能“入禅”,方能进入养生境界,认为调心

和调息是导引主要功法,意和气是导引锻炼的心法。

敦煌卷子《庄子》载有“心齐”和“坐忘”等动、静功以及导引等。《心经》以“空”和“无”为基本理论。《大安般守意境》记述了释迦牟尼所创的呼吸法,也就是丹田呼吸法。《观无量寿经》详述了观想阿弥陀佛之法,分十六观。以念佛入静,为观想悦意景物法。《金刚经》载有:“洗足已敷座而坐,统跏端身,正念不动。”“四维上下,虚空可思量。”“一切法,无我无生,得无生”等,意为如何入定。《楞伽师资记》记载了从达摩至神秀的传承及禅法要点。

敦煌 P. 3810《呼吸静功妙决》是晚唐的写本。全篇计二百七十三字,内容以呼主吸从之呼吸法,统合内观和“神仙粥”附方,充分体现呼吸功法锻炼和营养补气的科学方法。

《敦煌脐密功》是由甘肃中医学院张弘强等先生依据敦煌莫高窟第 272、428、205、194、225、14 等窟的低腹大脐菩萨突出肚脐的壁画,结合脐中对人体生命的作用,总结出 14 种脐密功法。

P. 3833、P. 2914 王梵志《有生皆有灭》诗云:“气聚则成我,气散即成空。”在天水麦积山、永靖炳灵寺、张掖马蹄寺、安西榆林窟、敦煌莫高窟、新疆克孜尔石窟的壁画和塑像中可以看到大量的禅定图,有结跏趺坐,有半趺,有交腿或倚坐,有站立,双手接“禅定印”或接“转法轮印”等,均与聚气有关。

在敦煌莫高窟和新疆克孜尔千佛洞中均保存有密教画,例如敦煌莫高窟第 465 窟,克孜尔第 17 窟、178 窟等均保存有双身合修壁画。表现修持者运用一定的功法,对体能进行控制和引导,达到以欲制欲,以染达净。

另外从敦煌遗书保存的文学作品中,佛像、菩萨的各类手印中,对高僧的记载中均有许多对导引机理的揭示。还有伊斯坦布尔藏第 609(2)号手抄本,第 97 页载“《中国志》第 17 章中记述:中

国僧人修炼运气的本领,他们拒绝吃饭、说话和睡觉,即在他们喝一口水后作控制呼吸(憋气),并通过肛门作呼吸。练习时,僧人站在一盘草木灰的上面,其裤子上挖一个如同针眼般的洞,当他们通过运气,就能使草木灰飞溅空中”。

(七)角抵与百戏

1. 角抵

角抵是相扑的前身。它有广义和狭义两种形式。狭义角抵是指摔跤和武术散打,广义角抵是以杂技、乐舞、幻术等为主要内容的文体表演。两者之间纵横交叉联系,但有不同的活动特征。汉代角抵戏,以其内容丰富多彩,赢得了不少观众。《汉书·武帝纪》记载:“元封三年(前108)春,作角抵戏,三百里内皆(来)观。”“元封六年(前105)夏,京师民观角抵戏于上林平乐观。”长安周围三百里内的人都去看角抵戏,可能有些夸张,但多少反映了角抵戏是备受观众喜爱的。《古今图书集成·军礼部》:“秦并天下,罢讲武之礼为角抵。”即是说,秦始皇并吞六国,定都咸阳以后,改狩猎校武为角抵。《文献通考》记载:“秦始皇并天下,分为三十六郡,郡县兵器,聚之咸阳,销为钟镛,讲武之礼罢为角抵。”说明秦都咸阳,不仅军队中盛行角抵,在宫廷、民间也盛行角抵活动。唐代宫廷有专门从事角抵的专业队伍,其组织名称叫“相扑朋”。晚唐角抵能手蒙万赢,就是在唐懿宗咸通年间(860—873)入选“相扑朋”的。唐僖宗李儳时,“内园恒排角抵之徒以备卒召”(《角力记·考古》)。内园中的“角抵之徒”是有组织的专门从事角抵的专业人员。“文宗将有事南郊,祀前,本司进相扑人,上曰:‘方清斋,岂合观此事?左右曰:‘旧例也,已在外祇候’”(《唐语林·卷三》)。这条史料不但说明唐代已有了专门管辖“相扑人”的组织机构,而且作为祭祀

中一种传统的表演项目。陕西长安县客省庄出土有战国时期的角力纹铜牌。陕西博物馆陈列有宋代相扑俑。敦煌莫高窟北周 290 窟窟顶人字披中描绘有悉达太子与徒弟杂陀的摔跤图,北周第 428 窟绘有两名力士摔跤图,初唐第 321 窟绘有摔跤图,五代第 61 窟也绘有两名力士在一方形席毯上进行摔跤的场面。新疆出土的武士俑中也有摔跤的形象。总之,角抵的发展和丝绸之路游牧民族的生活特点有着联系,现存图像为我们深入研究角抵的源流具有重要价值。

实际上,《东海黄公》之前的蚩尤戏、角抵戏,已是一种戏弄式的角抵,与竞技体育有所区别,但有密切相关的联系。角抵戏极大地作用于后世相扑、摔跤等的形成。两宋勾栏瓦舍中十分多见的“相扑”、“争交”,正是角抵的传承。两宋的相扑可分为两种类别:竞技性相扑和戏剧性相扑。两者都具有观赏价值。南宋《梦粱录》“角抵”条云:“角抵者,相扑之异名也,又谓之争交。”至于戏剧性相扑,北宋汴京就有“相扑”、“乔相扑”、“小儿相扑”多种。“乔相扑”顾名思义,是滑稽相扑的意思。戏剧性相扑与竞技性相扑最根本的区别是具有规定性情景:相扑路数与结局是预先规定好的,或大吹大擂者负,或高大强者输,或相扑动作一派醉态等。这里还需提到,日本古代的相扑表演似亦受中国的影响。平安时代,日本宫廷的相扑常与其他散乐表演同时演出。如《三代实录》贞观三年(861)六月二十八日条中,有“天皇御前殿,观童相扑。……九番相扑后,有束力令叮。左右互奏音乐。种种杂技、散乐、透槿、弄玉等戏,皆如相扑节仪”的记述。

2. 百戏

丝绸之路所遗存的“百戏”内容极为庞杂,除角抵力技之外,主要有形体技巧,例如:天水麦积山第 4 和第 155 窟中所表现的技巧

表演。敦煌莫高窟北魏第 251 窟、西魏第 249 窟、初唐第 220 窟、盛唐第 79 窟、中唐第 158 窟、361 窟、晚唐第 156 与 196 窟的壁画中,均绘有倒立图像,它们姿态不一,难度不同,有双臂倒立,有单臂倒立,有分腿倒立,有水平支撑等。新疆吐鲁番阿斯塔那 TAM3.36 号墓出土有顶竿单臂倒立俑。克孜尔石窟第 80 窟有杂耍倒立人。这些直观的图像,为我们提供了研究“倒立”技术沿革发展的实证。

甘肃酒泉丁家闸魏晋古墓出土的北朝《墓主燕居行乐》砖画图中绘有翻跟头图像。敦煌莫高窟晚唐第 156 窟北壁《宋国夫人出行图》画有一支百戏队伍,其中有四人顶竿表演。另外,第 9、18、55、61、72、74、85、236、138、156、365、454 等窟中也绘有肚上顶竿和头上顶竿的壁画图像,陕西也相继出土有不少百戏图像。丝绸之路百戏盛况的物证,充分反映了它与体操、技巧等体育运动之间的血缘关系。

此外,据《隋书》记载,大业五年(609),隋炀帝西巡,抵达张掖参加 27 国的商贸大会,他以“百戏”搭台,来展示国力,效果甚著。

(八)其他

丝绸之路所存的文物中,还有大量反映与现代体育有着直接联系的珍贵资料,如法国的东方学家阿里·玛扎海里在他的研究论著中提到:“在 15 世纪时,中国传递邮件,有一种‘驿夫’机构把不同的驿站彼此之间联系起来。驿夫都是长着长腿的身材魁梧的人,一律都穿着不妨碍他们奔驰的号衣。号衣可以使他们在遇到恶劣天气时保护自己,在腰带上配有小铃以鼓舞他们奔驰。他们仅用一天就可以赶完一般需要走三天的路程。”可以说,这些驿夫不仅具有惊人的体力和速度,而且也都是非常优秀的长跑者。居

延出土汉简中记述有戍卒步行传递文书,汉简记载了确定行书的地点和里程,又规定了步行时间(如:“二五里,檄当行二时五分”),这是我国最早有关“竞走”体育运动的珍贵资料。另外,有关文献记载,唐时期新疆阿尔泰地域的丁零人就有“骑木而行”的滑雪运动。还有自秦汉以来,就广泛开展的踏青、跳跃、游泳、操舟、竞渡、举重、扛鼎、秋千、竹马、投壶、滑沙、登山、舞蹈、投石等等体育运动。

丝绸之路的体育遗迹和文物,为中国和世界体育史增添了新的瑰丽篇章。我们的研究才刚刚开始,有待于进一步深入。

四 丝绸之路体育考古的目的和意义

丝绸之路考古调查和研究的体育遗迹和体育文物,作为古代人类意识形态的一种载体,首先是属于人类的创造,它记录人类历史发展的一个过程,更是人类行为的承担者,以及意识形态思想和观念的物化,蕴含着古代丝绸之路人体精神文化的深刻内涵。由于体育的发生和形成受到时代和社会的制约,如经济发展水平、政治制度、宗教信仰、风俗习惯、社会心理等,其自然具有历史性、朝代性和民族性。丝绸之路体育考古作为考古学的一个组成部分,其研究目的和意义,不应该局限于对体育遗迹和体育文物的描述、分类及断代,而是需要透过古代体育所表现的形式,分析它们的技艺,寻觅古代体育中的思想性,找出推动古代体育发展的规律。

体育是人类的创造,但人类创造体育的目的又是什么呢?是为了健身、娱乐、休闲、审美、教育……众说纷纭,实际上,人类创造体育的目的主要是为了满足人的多方面的需要。这种需要可以是物质的,也可以是精神的;可以是强身健体,可以是娱乐休闲,也可

以是育人,甚至也可以是为了巩固政治体制。

从考古出土的彩陶、青铜、玉器等所装饰的图纹看,体育活动与巫术、礼制的规范、政治特权有关。从阴阳五行宇宙观看,“阴阳五行”囊括了人类的自然环境、生活环境、生活资料 and 人类认识自然、认识人生的世界观、方法论以及体育创造的方向。从“天人合一”思想看,天人合一是中国古代传统文化的基本精神;重视人与自然之间的和谐统一,一切体育活动也必须以“天人合一”这一对应思想作指导。从宗教信仰看,佛教、道教对中国古代的体育思想,运动实践、理论构建等给予了重要的启示,提出生命观中的本源观、机制观、过程观、价值观、修养观、境界观等的特质,展现了对中国养生保健、身体锻炼方法方面的学术贡献。这些都反映了中国文化的“深层结构”具有静态的“目的”意向性。“安心”与“安身”,在整个社会文化结构中则导向“天下大治”、“天下太平”,而其政治之意向亦为“镇止民心,使少知寡欲而不乱”。换言之,就是维持整个结构之平稳与不变。这也致使人们不倾向于将“爱”与“憎”极端化,而总是尽量将两者都拉回到中间的“中庸”地带,人们生活追求平稳与平实,不冀求多姿多彩,这种思想意识在一定程度上制约了中国体育走向竞技。

丝绸之路体育考古为中国古代体育史研究提供了许多确实可信的研究资料,弥补了体育史研究资料的缺陷。尤其是我们凭借手中掌握的最新资讯,对丝绸之路古代体育进行了分门别类的研究,并发表了专题论文,从而为中国体育发展史的研究注入了新的活力。

五 结 论

丝绸之路体育考古是以田野考古调查和发掘出土的古代体育遗迹和体育遗物为研究对象,通过运用考古类型学、文化人类学、体育人类学、图像学的研究方法,以及对敦煌、吐鲁番出土的古代文献资料的参考和对传世体育遗物的归纳梳理,揭示并概括了丝绸之路已发现的体育考古的丰富资料,从而为体育考古学的发展打开了新的门径。

随着我国考古事业的发展和对外经济文化交流的深入,国外新型的考古学理论和方法的引入,使我们逐渐认识到隐含在考古材料背后的潜在信息,如政治制度、宗教信仰、文化属性、本体审美、风俗习惯、礼仪道德等等;这些材料的背景框架如地理环境、种族、文化类型、乐教等也开始为学者所重视。同时在研究过程中,我们借助于相关学科的研究方法和研究成果,进行多角度、多学科理论的综合。其中考古类型学是对丝绸之路体育考古研究资料进行分类、排比的重要方法;文化人类学是研究先秦时期,特别是史前时期原始体育运动和遗物一把必不可少的钥匙;体育人类学为研究人种差异与竞技体育以及人类体育进化等方面提供理论依据;图像学是一条释读丝绸之路体育考古研究对象中所隐含的文化内涵的必由之路;敦煌、吐鲁番出土的古代文献则是丝绸之路体育考古研究的最重要的实证资料。同时,丝绸之路体育考古始终离不开体育考古、古代体育史、民族学、宗教学、民俗学、敦煌学、吐鲁番学、简牍学等学科的参与,它们之间构成了密切的联系。

丝绸之路体育考古研究的目的和意义,就是要透过这些遗迹和遗物所表现出的各种体育形态,来分析它们与现代体育之传承

关系,探究丝绸之路古代体育形态中的丰富文化内涵,寻觅蕴含在出土文献中的古代人类的体育观和实践性,找出推动中国古代人类精神文化创造、促使体育起源以及发展的规律。它与考古学要实现的“在于阐明存在于历史发展过程中的规律”最终目的是一致的。

丝绸之路体育考古是一门横跨考古学和体育学两大学科的边缘交叉学科。由于体育学科理论处于初创时期而对体育本质问题的研究、体育的界定缺乏统一的标准等局限性,在一定程度上也影响着丝绸之路体育考古学的发展。然而,就像历史上每一门学科的成长过程,都是经历了从无到有、从粗到精,不断纠正谬误,最后走向成熟一样,我们相信,丝绸之路体育考古将具有更加灿烂的发展前景。

附:国家体育总局体育社会科学研究项目结题报告

专家评审委员会决议

《丝绸之路体育考古研究》阐述了丝绸之路体育考古的对象、方法、时空范畴、价值意义以及此项研究的起步与成长情况,对丝绸之路体育考古的概念了明确的阐释与界定。丝绸之路体育考古作为中国体育考古的组成部分,既对中国体育史研究具有重要意义,同时,对东西方体育文化交流研究同样具有重要意义。

本文对丝绸之路体育考古遗迹遗物进行了全面的归纳梳理,从八个方面(1. 丝绸之路古人的体质与健康状况 2. 弓箭之术

3. 马术 4. 蹴鞠 5. 博弈术 6. 武术与引导 7. 角抵与百戏

8. 其他,如踏青、秋千、登山、滑沙、奔驰、竞走等)揭示并概括了丝绸之路东段及中段已发现的体育考古的丰富资料。这些资料,既有客体实物,又有传衍的遗留;即有图像的反映,又有文字的记述。评审委员会认为,本课题的研究为丝绸之路体育考古研究奠定了基础、勾勒了范畴,也为丝绸之路体育考古研究的展开及深入进行打开了门径。可以预计,本课题所取得的成果,不仅丰富了我国体育考古的内容,也拓宽了我国体育考古的视野,对我国体育考古事业将会起到较大的推进作用。

评审委员全票予以通过。

评审委员会主任:

敦煌研究院研究员 李正宇

评审委员会委员:

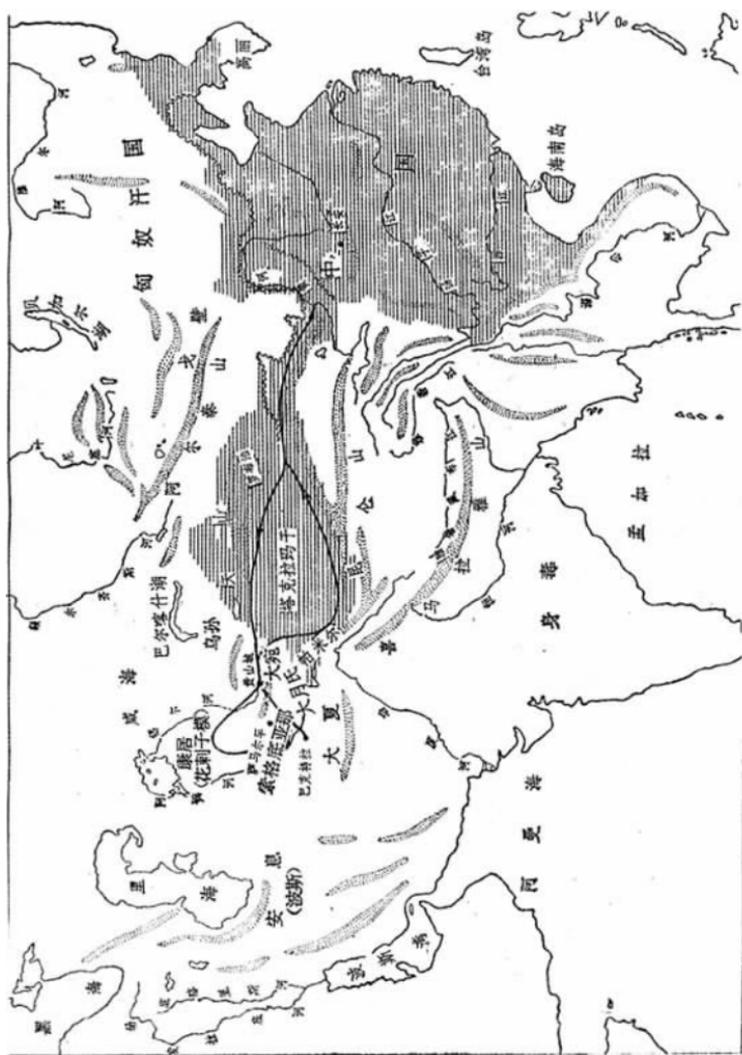
甘肃省社会科学院历史研究所研究员 郝树声

甘肃文物考古所研究员 张德芳

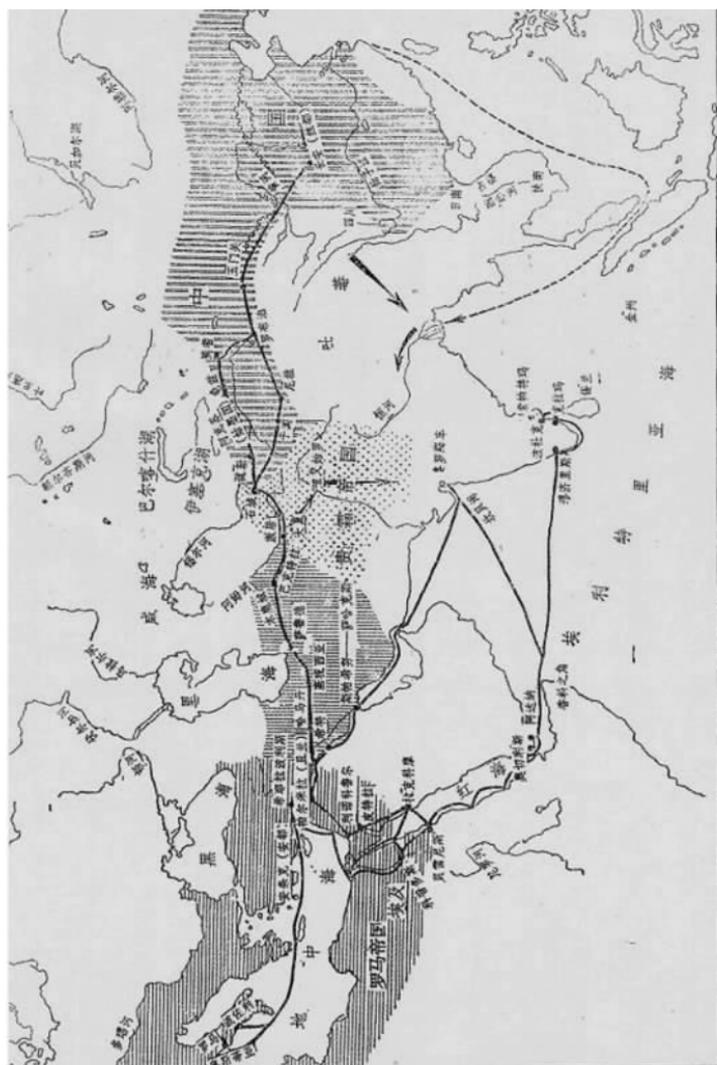
北京大学教授 林志超

长沙国防科技大学教授 武孝贤

2005年8月10日



图一



图二



图三

丝绸之路的原始体育

一 前言

体育是人类通过实践创造的一种特殊的物质运动。不论是狩猎、搏击还是游戏、娱乐、养生等等,均是一种用身体运动的方式对自己身体进行改造而创造价值,最终达到自身的改造,以满足身心发展的需要。而体育的发生可以追溯到原始社会,即旧石器时代和新石器时代,尤其是对史前遗留下来的有关遗存,从考古学的角度、人类学的史前人类意识的进化形态,与民族学的原始文化形态发生与发展的历史线索、以及集体传习活动机制等相结合起来的方法进行分析研究,确定原始体育形态纵向发展的大体脉络,把握当时的物质条件、社会活动、人类思维观念之间的内在联系,这对掌握原始体育形态的基本特征具有重要的意义。

原始体育形态,是随着人类社会的产生而产生的。在原始社会初期,人类的体育活动领域不仅与生产活动实践紧密相联系,而且在原始社会人们物质生产、生活的原始性的制约下,相应地表现得很狭窄。所以,只能从生产劳动和社会实践活动中看到某些体育的雏形。如奔跑能使他们逃脱凶猛野兽的追击,奔跑还能使他们追逐猎物和获取食物。同时在打猎中学会利用各种各样的物件来当投掷武器,开始是棍棒,尔后是矛。后来还发现了最合理的投远、投准的方法;打猎中还发明了弓箭,并通过反复练习,使箭镞不

仅能射得远,而且射得准;打猎时人们还得跨越障碍——河流、沼泽、雪地,等等。这就得依靠自己的体能与智慧去克服种种障碍,并获得成功。比如发明了用长杆撑跳以越过河沟或泥潭,搬运重物时发明一种专门的动作来减省力气。当人们运用这些发明在打猎时获取更大的成功时,他们便会不由自主地进行手舞足蹈的欢庆,于是在不经意中又产生了舞蹈。除此之外,人类还有争先、超过他人的精神本能。每一个人都有一种想比他人跑得更快、跳得更远、射得更准、举得更重、跳得更美的心态。这种进取精神,大大提高了人们征服自然的素质。

人类早期的这些活动,严格地讲还不是体育运动,但它已具备了一定的体育特征,尽管这些特征十分模糊、原始、薄弱,但其中一些行为模仿程度较大的跑、跳、投、射、搏、舞等体能运动,可以被视作原始体育的实例而进入我们论述的视野,例如丝绸之路遗存的岩画中的相关内容等等。带有跑、跳、投、射、舞等原始生活所必须的体能训练,启迪了人们的竞技体育运动观念,当这种还不能称之为运动的体能训练日趋淡化,以人为中心对身体进行改造而创造价值的活动逐渐滋长后,就向竞技性的雏形体育靠近了。

我们在研究原始体育时,不得不把注意力集中到古老的丝绸之路上。因为,它是中西古文明的荟萃之所。这一时期,以岩画为标志的高原游牧人类史上,狩猎原始文化表现得极为突出,并可找到最早的画家在岩壁上所作之画,他们从生活中摄取题材,如狩猎、习武、射箭、百戏、舞蹈等。

我们完全可以这样去推理:古代这些岩画的创作者不仅亲眼目睹了猎捕野兽的场景、军事习武的场面、游戏娱乐场景,还看到了当时人举行的竞技比赛。但这些还不能称之为今天人们所理解的体育运动。因真正的体育运动有严格的规则和组织,其中包括

竞赛规程、运动员资格的确定、组织观众等等。

人类的崇拜,作为一种信仰的形式,从某种意义上讲,反映了人类在生产斗争中的软弱无力和对自然的依赖性,从而求得精神上的安慰。这种信仰实质上就是一种原始的宗教形态,属原始的宇宙观。它体现了人类精神文化活动的基本特征,以至它对包括原始体育文化在内的各种类型的文化形态的出现和整体形成产生了巨大的推动力。然而,在原始宗教形态的形成和发展过程中,其表现形式形成了一套仪式和行动巫术^①。它是许多文化现象孕育和发展的温床,而以身体活动为主要特征的原始体育文化就是其中之一。因为在原始体育起源过程中,巫术性的仪式化身体活动,是第一次形成的一个有结构、成体系的原始体育形式,是具有催生或抽象化理论的基础阶段。由此可以佐证,将原始宗教的仪式化活动作为原始体育文化的起源条件之一,是无可厚非的。

仪式化活动是原始人类在处理人和外部自然环境的关系中,用来进行互渗、交流和沟通的一种产物。在这种仪式化活动中,人的自觉意识已占支配地位。如集居在丝绸之路上的各民族成员,在出猎前以在岩石上刻画等形式所进行的祈求狩猎丰收的巫术活动,对于团结氏族成员,增强狩猎信心,无疑是有益的^②。

原始宗教越发展,其巫术性的仪式活动也逐渐从最初的人与自然的互渗、交流,向着娱神、娱人、娱己的方向发展,从而使原始人类的某些既具改造自然,又具改造自身功能的身体活动,开始走上了较具体育特征的系统化的道路,并形成了具有原始体育文化内涵的原始体育活动。

当然,我们要对史前原始体育的情况,下一个明确的结论是非常困难的。体育的起源问题正如音乐和舞蹈的起源一样,早已消失在人类自身发展过程的迷雾之中了。所以在各种形式的体育活

运动中,考古的证据所能直接保全的只是造型艺术的遗迹,这是可信的。要研究探讨人类早期体育活动的产生发展以及有关特征,需从原始社会的造型艺术出发去考察原始体育的产生、发展及其内容和形式等方面的问题。

二 丝绸之路的原始体育形态

当我们循着丝绸之路史前人类遗迹溯源而行,就能在班驳陆离的巨石岩壁中看到张弓待发的狩猎场面、手执长矛盾牌的习武场面、欢庆劳动生产丰收的舞蹈场面及颂扬人类繁衍的生殖崇拜、宗教祭仪的各类娱乐活动等等。而这些产生于史前时代,并渗透原始人类生活中的各种仪式活动,又构成史前人类的原始体育形态。

(一)原始体育岩画

在人类崇拜基础上建立起来的仪式活动,由于其中存在拟态性与象征性因素,具备了一定的体育特征。尽管这些特征还较模糊,它们中一些行为摹仿的活动与其他文化形式交织在一起,还没有从多种文化形态中完全独立出来,形成一种相对专门化的身体活动形式,然而又不断被人类分类、提炼和总结,逐渐演化形成原始的体育形态。只是由于中国文明发展的趋早和影响覆盖面的广泛,已经难得这样的实例。不过,今天我们从丝绸之路原始部族生活以及他们的岩画着手,来考察体育起源问题是有充分理由的。它可能为史前时代人们的生活和艺术提供一种类比。尤其是在大量史前体育痕迹已经消失的情况下,这种类比几乎是不可缺少的。

(二) 丝绸之路岩画的分布

考古调查发现的丝绸之路岩画大多分布在地、沙漠、丘陵、草原地带的岩石或崖壁上,主要在边疆民族聚居区出现,而且都依存于以游牧狩猎经济为主的文化共同体。并且不同地区的岩画在遗存形式、内容题材、年代范围等方面也都有一定的差异,根据这些特征,可将丝绸之路岩画划分为以下几个区域。

1. 甘肃岩画

甘肃岩画主要分布在从靖远至安西的区域,此外,在甘南藏族自治州和肃北蒙古族自治县也有部分岩画。

(1)靖远县。在黄河上游的刘川乡陈家沟岭地区,丘陵起伏,在东西石壁上刻有岩画,称之为吴家川岩画。东壁,高 2.20 米、宽 4.80 米。敲凿了山羊和梅花鹿等动物群。西壁,高 2.95 米、宽 2.76 米。凿有一幅由 9 人组成的列骑和羊群的猎牧图。

(2)嘉峪关市。位于市区西北的黑山湖附近,马鬃山的支脉,蜿蜒屈曲向西北伸展,名之为“黑山”。山势陡峭,山峦重叠,沟崖石壁之中刻有各种图像,称之黑山岩画。

黑山岩画主要分布于三道鼓心沟、四道鼓心沟、红柳沟和磨子沟,共刻有岩画 115 幅,计 430 余个图像。主要刻绘有牦牛、虎、蛇、骆驼、山羊、马等 60 多种动物,还有一幅围猎图,四面有几个执弓搭箭的猎人把野牛、长角鹿围在中间进行射猎;另一幅猎驼图,是数名猎人各自瞄准了前面的野驼,准备射猎的情景;其他还可以看到猎野鸭、猎牛、骑射等画像。最为珍贵的是一幅刻于崖壁上的集体舞蹈图,画面表现有 32 个人物,横列成三排。人物身着卡腰长袍,头戴修长的雉鸡毛,第一排的几乎全是双手叉腰,后二排的单手叉腰两腿分立,似在操练,更像是集体进行统一的姿态表演。

根据画面的队列、着装、动作来看,不是一般的欢庆娱乐场面,而更像是祭祀舞蹈。

(3)肃北蒙古族自治县。该县位于祁连山北麓的西端,这里所发现的岩画也可称之为祁连山岩画。它主要包括:马鬃山岩画、明水乡岩画、别盖乡岩画、石包城乡岩画、大黑沟布尔汗哈达岩画。其内容主要有动物、狩猎、放牧、舞蹈等,尤其是在大黑沟布尔汗哈达的山沟两岸,共发现岩画点 34 处,岩画 200 余幅,内容多为动物、狩猎、放牧等场面,形象十分生动。除上述分布的岩画区域之外,在甘肃的永昌市、玉门市、安西县、玛曲县、甘南裕固族自治县等地区均发现有岩画。

2. 宁夏岩画

宁夏系我国重要岩画分布区。其中最重要的是贺兰山岩画、平罗县和中卫岩画,其次是石嘴山市、惠农、青铜峡市、永宁、中宁等,数量估计有万幅以上。

(1)贺兰山岩画

贺兰山,又称阿拉善山,是宁夏与内蒙的接界山,南北走向,长约 150 公里,宽约 30 公里。贺兰山岩画分布在贺兰山宁夏一侧的山脉上,其中以贺兰县贺兰口最有代表性。贺兰山岩画分布广、数量多,约 300 余幅,内容丰富、时间跨度长、作画民族多。岩画的内容有动物、人物、手印、脚印、车辆、武器、狩猎、放牧、战争、舞蹈、百戏、人面像、天体、人物等。

(2)平罗县岩画

贺兰山腹地的平罗县白芨沟内的岩画,计有 37 组,约近百幅岩画,内容有动物、赛马、狩猎、巫术、生殖崇拜等。

(3)中卫县岩画

在县境黄河以北的北山贺黄河以南的香山发现有岩画 2000

余幅,展现个体形象有 6500 多个。内容有动物、赛马、狩猎、骑猎、围猎、战争、舞蹈、天体、交媾等画面。其中战争岩画十分形象。战士手持弓箭,双方对射,或骑马追射,也有徒手摔打,表现出激烈的格斗、撕打的场面。

3. 青海岩画

青海岩画分布较广,包括格尔木市、海西自治州、巴哈毛力、卢山、卢山西、怀头他拉、须特斯、巴利坦、玉树自治州和青海湖畔的鲁芒沟等 13 个地区,计有 800 余幅岩画。其中天峻县卢山岩画最为丰富,岩画集中刻于山顶的一大片略有倾斜的平整的石面上,画面高、宽各 10 米,内容有持弓搭箭的猎人,狩猎场面,执弓对射的武士。其次还有格尔木市野牛沟岩画也十分丰富,计发现岩画 160 余幅,其中动物岩画占多数,狩猎场面虽不是太多,但十分形象,如刻有猎人跪在地上射猎的场面;还有一幅猎牛图,画面刻有两个腰间佩带武器的猎人,正欲猎取前面的两头野牛。

4. 新疆岩画

新疆岩画几乎分布于全疆各地,有岩画的县、市计 39 个,共发现有 151 个画址,其中阿尔泰山、天山、库鲁克山、昆仑山四处为最丰富。

(1) 阿尔泰山岩画

主要分布在山的南麓一些水草丰茂的山地崖壁上和一些山丘的岩石上,岩画大部分属洞窟岩画,主要集中富蕴、青河、福海、布尔津、哈巴河、吉木乃(阿勒泰市)六个县。计有岩画 40 余个点,内容主要有各类野生动物和家畜,还有狩猎、放牧、格斗、舞蹈、乘骑、百戏、男女交媾等。

阿尔泰山,蒙古语意为金山。自古以来就集居了塞种人(西方人称“萨迦”人)、呼揭、突厥、回纥、契丹、蒙古、匈奴、铁勒(即高车、

丁零)等民族,他们相继在这里以狩猎为主要生产与经济活动。因此,阿尔泰山岩画也生动形象地反映了先民的社会生产情景。从阿尔泰山岩画中可以看到,先民的狩猎方式有步猎和骑猎两种,弓箭是主要狩猎工具。如在阿勒泰县乌拉斯特有一幅步猎图,步猎者手持弓箭正射向一头野生动物,另一幅是展现一个猎人骑马持弓向一奔逃的鹿射去。另外,在富蕴县的唐巴拉塔斯有一幅集体舞图。在哈巴合县唐巴尔塔斯有两幅格斗图,其中一幅是表现一人挽弓搭箭射中了另一人的腰部;另一幅是两人在放牧的水草旁进行徒手格斗。在杜阿特岩洞绘有一人右手持刀,左手持三角形盾牌的图像,还有在沙拉乌俊洞窟中绘有猎人对祖先进行祭祀仪式的舞蹈场面,以及用赫红色颜料绘画同心圆和人面像等。据有关专家认为,这些同心圆是对女阴的显示,是生殖崇拜思想的反映。

(2)天山岩画

天山岩画分布很广、数量多、密度大、而且题材异常丰富。岩画点主要有:托克逊县托格拉克布拉克,哈密沁城白山,巴里坤县兰州湾子,温宿县山库孜巴依、包孜东,木垒县东地、博斯坦牧场、芦塘沟、平顶山旱沟、平顶山夹皮泉、鸡心梁、大南沟,奇台县北塔山库甫沟、阿艾提沟、叶尔哈巴克,吉木萨尔县松树沟,阜康县黄山沟、三工河、吉沿坚、泉沟,米泉县独山子,昌吉市阿里什,呼图壁县康家石门子、阔克霍拉、登格克霍拉,苏鲁萨依青河县等地。岩画内容以动物为最多,其次是各种狩猎场面,有一人猎、双人猎、三人猎和集体围猎。每幅画面都展现出猎人盘弓搭箭,弓拉满月,瞄准猎物的情景。还有表现军事方面的作战图,如在呼图壁县宽沟,有一幅双方以弓矛进行战斗的场景,右侧刻有一人持弓射箭和一名持长矛的人;左侧则有五名手持长矛骑在马上武士,正持长矛刺

向敌方。另一名骑士，一手持矛，一手牵驼。骆驼的上方，有盘弓射箭人正与一名执矛者进行格斗。在哈密沁城天山南，在一块岩石上刻有三幅战争场面的图像，其中一幅刻着 9 名骑马武士，手持长矛正与敌方进行厮杀。另外，在天山呼图壁县康家石门子的连绵起伏的重山陡崖石壁上，刻有许多生殖交媾、祭祀仪式的舞蹈场面。

(3) 库鲁克山岩画

库鲁克山西起库尔勒，南临罗布淖尔地区，北连吐鲁番盆地。库鲁克山的岩画点自 20 世纪初以来已发现多处，其中以尉犁县兴地岩画最为丰富。

兴地岩画高约 6 米、宽约 15 米，面积达 90 平方米，刻有各类图像近 300 个。内容十分广泛，除动物岩画外，还有狩猎、放牧舞蹈、百戏、战斗等等。如狩猎图，既有独猎场面，也有围猎场面。其中一幅围猎野牛的图，形象地展现了一名挽弓搭箭的猎人，正欲把箭射向野牛，画右上方一名骑马猎人手持长矛刺向野牛的头部，左边三名骑马猎人手持长矛向野牛的后面刺去。作战图，刻有骑士手持武器进行交战的场面。舞蹈和百戏图，其中有二人面对面的舞蹈，也有三人进行的舞蹈场面。百戏岩画为一个人在另一人头顶倒立的图像。

(4) 昆仑山岩画

昆仑山岩画主要分布于和田地区皮山县、且末县。岩画内容主要是动物、狩猎、放牧、征战、舞蹈和杂技等。

皮山县岩画分布在桑株河谷、苏勒阿孜河谷、康阿孜河谷。桑株岩画敲凿于河谷东岸一块岩石上。其中一幅狩猎图，刻有一名执弓搭箭的猎人，瞄准山羊准备引发，猎人旁有一猎犬，左上方有两名舞者，左下有一名骑猎者。其余两处河谷的岩画多半是动物、

狩猎等。

且末县昆仑山脉莫勒恰河岩画,共分为14个组,最大一组面积12.7平方米,一般为1—5平方米。^③内容丰富,计有图像五百余个,大部分是反映古代羌人生活的画面。其中有一名持弓的猎人,瞄准野牛射箭的图像。还有征战场面,画面反映双手持矛向立于牛背的武士猛刺,而武士则持盾牌抵挡;武士骑马追击敌方骑士,互相持弓射击等。另外,舞蹈和百戏的画面也有反映,其中有独舞、双人舞。舞者臂下系尾饰;或作跪式,或双手挥舞牛尾,或将腰带拿在手中舞动;集体舞则由四个舞者一字横向站立,他们手拉手,轻盈曼曼,婆娑起舞。这与青海大通县出土的新石器时代陶盆上,绘有五人手拉手舞蹈场面十分相似。百戏画面展现出一人在马背上表演各类技巧动作。

三 丝绸之路岩画的原始体育意蕴

丝绸之路岩画是人类一定历史阶段的文化产物,它不仅与人们的生产和生活方式息息相关,而且与丝绸之路独特的自然地理环境有关系;与丝绸之路所分布的羌族、吐蕃、党项、回鹘、蒙古、匈奴等民族生存繁衍过程中所产生的一种具有共性的精神世界和情感有关系。其次,从岩画所反映的内容来看,丝绸之路各民族都是以狩猎或游牧为主要生存方式,因此,丝绸之路以宁夏岩画、甘肃岩画、青海岩画、新疆岩画为代表的山地岩画基本上可以说是狩猎岩画,猎民的社会生活和赖以生存的生态环境在岩画中得到直接反映。可以说,它蕴藏着重要的原始社会有关人类各种身体活动的信息和体育的雏形。我们从直观所看到并且用现代人的意识和体育考古理论来探析丝绸之路岩画所展示的各种形式的狩猎场

面,有持弓瞄射的,有骑马盘弓对准猎物射箭的,也有徒手或持棍棒轰赶、追逐猎物的,猎者个个身强体壮,通过拉弓的张力充分显示出他们的力量。尤其人和弓箭结合的画面很多,它蕴含了一个弓箭使用的技术问题和猎者的体能问题。这些凝固在石壁上的珍贵视觉形象,反映了狩猎本身并不是体育。但原始人类在狩猎生产活动中,创造了弓箭,以对付各种野兽的侵犯,并获得它们作为物质生活的必需品。原始社会人类在长期的狩猎实践活动中,积累了使用弓箭的技法,认识到追捕猎物要有快速奔跑的能力,开弓要有足够的力量才能把箭射远,才会有杀伤力。随之弓箭又演化为军事战斗的重要武器,大大提高了战斗力。随着生产力的提高,经济的发展,社会的进步,射箭又逐渐向社会文化功能转化,使射箭变为游离于军事功能之外的竞赛活动和观赏娱乐的技艺。这就为我们提供了这样一个佐证,即狩猎文化在传统民族文化的不断影响下演进形成射箭运动文化的轨迹^①。同时也为我们研究由狩猎走向射箭,是由发生、发展到成熟的过程,是古代走向近代、兽性走向人性、生理走向心理、感性走向理性(生产走向体育)的发展和渗透的历史。另外,弓箭在原始时代还与宗教祭祀活动和性崇拜有直接的联系。

战争是社会和人类发展史上的重要现象,也是武技、力量、体能、智慧表现的重要载体。古代丝绸之路各氏族、部落之间为了争夺水草牧场,以及血亲复仇等原因,战争时有发生,这在岩画上有形象的描绘。如武士手持弓箭或矛为武器,或骑马或徒步与敌方进行刺杀、对射或追射,也有徒步格斗等。岩画所展现出的征战场面和兵器形制等资料为日后搏击、武术的发生与形成奠定了基础,并逐步走向自觉,铸成一种独立的形式和科学精神。

丝绸之路岩画画面中表现出来的独舞、双人舞、三人舞和集体

舞都是原始人类激发情感的真实记录,也证明了原始舞蹈几乎出现于所有的社会生活中,狩猎、放牧、出征、收获、祭祀、性爱等等,都离不开舞蹈。原始人类为了自身的生存和繁衍而进行的生产,最大的依赖便是狩猎和劳动。狩猎、劳动成了他们赖以生存的第一生命,也是他们的第一需要。而舞蹈则与人的生命运动距离最近,它是人本身需求最基本的表现,渗透着浓郁的人本意识。

原始社会的狩猎,是人类抗击野兽的侵袭伤害,获取食物的一种手段。以此为目的进行专门的教育与训练,获猎后再现狩猎时激烈搏斗追击场面的模拟表演,就产生了最原始的狩猎舞。随着氏族部落不断扩大,部落间为争夺猎物时常发生战斗。为了能够战胜对方,他们通过训练掌握实战的本领,因此,在战争前后都有操练、搏击、格斗等实战演习活动,进而演化成征战舞;原始人类为了求得神力对氏族的庇护,产生了自然崇拜、巫术、性崇拜、生殖崇拜等。他们在无比虔诚、无比狂热的激情中进行各种原始舞蹈活动。随着人类的进化,思维方式的发展,原始舞蹈逐渐增加艺术与娱乐成分,并向风俗性舞蹈过渡。

丝绸之路岩画也有表演“百戏”的图像。如,人在马背上做翻腾动作;两人做头对头的倒立等。“百戏”图像出现于原始社会,这为我们研究“百戏”的源流提供了新的思考。

生殖崇拜是一种普遍的历史现象。它在人类文化史上的意义是极其广泛而深远的,它不仅有益于社会的文明和进步,而且还为人类艺术的萌发和表现输送了强大的生命力。有些因素,已是人类艺术文化之永恒的主题^⑤。在丝绸之路岩画上凿刻的生殖崇拜图像有:生育崇拜、女性生殖崇拜、男性生殖崇拜等。原始人类早已懂得繁衍后代的重要性。但是,他们对生育现象最初是茫然的,后来虽逐步把生殖器、交合与生育的因果联系起来,不过对

怀孕而产子的真正原因仍然缺乏认识,加之出于渴望氏族部落不断扩大的内心欲求,因而产生了生殖崇拜观念。岩画中有反映孕妇裸体像、夸张的男根与女阴、生殖交媾等画面,以及一些弓箭等隐喻的图像。这里有必要诠释有关弓箭的生殖意义。弓箭在原始社会中有着双重的含义。一般弓箭主要表现在狩猎、战争场面,另有一类弓箭作为生殖崇拜的符号出现,弓象征女性,箭象征男根。执弓搭箭就意味着两性交媾,这里,弓箭被立意夸张了,男性通过弓箭施展自己的力量,表现出更为强劲的阳刚之气。有关弓箭的这类寓意也反映在宗教的图像之中。

岩画所表现出的原始人类文化最基本的心理形式之一是崇拜。在原始生命科学发生过程中,性以它丰富多彩的符号形式来体现人类的生殖观念与文化心理。无论是女性崇拜、男性崇拜,还是两性交合,都成为人类原始生命科学发生的脉络^⑥。同时还可以透视出原始人类对生命的神圣的认识,并通过对生命的体验,由体验去悟达道德境界,从而产生维护生命、珍惜生命、崇拜生命和敬畏生命的价值所在。

四 结 语

丝绸之路岩画是原始氏族部落把自己的各种活动镌刻、绘画在山崖、石壁上。这些图像中有狩猎、战斗、舞蹈、百戏、生育等场面。这些图像所刻绘的多是当时劳动生活的场景以及原始社会的体育,它们与今天的劳动生活、体育、舞蹈等形象有着较大的时间差。因此,不能简单地与现今的体育对比,以印证某幅岩石的画面即某种体育运动;应结合有关文献资料作深入研究,找出体育中不同历史发展阶段的文化积淀和体育的形态变化,从而使得对丝绸

之路体育岩画这一命题的研究由史学层面升华到学术史层面。

丝绸之路岩画是史前体育的重要探索对象。尽管我们可以认为岩画的创作不是为了体育而体育,不是为了游戏、娱乐、审美而创作,但是,丝绸之路岩画确实是一种原始图像,是形象,它至少在客观上提供了原始体育的“文本”。

原始体育是以原始人类生存文化为母体的。生存是原始人类之目的,所以,人类最早出现的体育当然会体现出实用性这一特色。

丝绸之路体育岩画涉及一系列体育考古、史学、文化、理论问题,如体育的起源问题,体育与生活的关系、体育与宗教的关系、体育与生命的关系等。人们一般都可以通过视觉辨认出体育岩画图像的所指和含义。

可以说,岩画是一个世界的现象,是人类共有的图像,是人类共同的语言;它也是建立在人性相通基础上的人类共同的体育符号,体现着人类特定发展阶段一些共同心理现象和文化现象。因此,对它的研究必须透过历史现象去寻找更深沉的学术支持点,以论证生活伴行于体育生长的合理性与必然性。

注 释:

- ① 详见马林诺夫斯基《巫术科学宗教与神话》,页 123,中国民间文学出版社,1986 年版。
- ② 宋兆麟《巫与巫术》,页 97,四川民族出版社,1985 年版。
- ③ 胡邦铸《昆仑山岩画》,“新疆艺术”,1985 年第 2 期。
- ④ 详见李重申《敦煌古代体育文化》,页 108,甘肃人民出版社,2000 年版。
- ⑤ 于文杰《艺术发生学》,页 67,上海人民出版社,1995 年版。
- ⑥ 于文杰《艺术发生学》,页 94,上海人民出版社,1995 年版。

丝绸之路蹴鞠运动的演进

球类娱乐在中国甚早,在云南沧源岩画中就可以看到三千多年前殷商时代佉族祖先在祭礼活动中玩球的图形。殷商甲骨文中,也已有踢球的记录。古代称球为“鞠”。史籍记载可见于公元前2世纪的《史记》,《轩辕黄帝记》也载有:黄帝曾以蹴鞠让士兵练武。春秋战国时代,蹴鞠活动就已广泛开展。中国蹴鞠^①,在其漫长的历史发展进程中,曾经创造过无数的辉煌,曾经有着几度的盛衰,曾经引领着人们在其中获得感性的沉醉,不仅普通百姓为之陶醉,历代许多的统治者、政治家,也都为之投入很多热情。蹴鞠不仅浓缩了古代中国的体育文化,而且寄寓着千百年来我们这个民族的生活乐趣、生存智慧、道德理想和价值准则。因此,在历史上很长一段时间里,蹴鞠也理所当然成为中国人的一大娱乐。

蹴鞠活动作为中国古代的游戏项目之一,既经受着中国近代上百年来动荡的世事震颤,又为种种现代体育文化所冲击;既取得了世界性的声誉和影响,成为世界所公认的足球发源地,又不可避免地承受着以西方世界为参照的现代体育文化的检视。蹴鞠曾经作为中国人的一大娱乐的荣耀已成了遥远的过去,蹴鞠在中国消亡了,而滥觞于蹴鞠的现代足球正风靡全世界。

事实上,对于蹴鞠,如果不止是作为一种情绪化的褒贬,而是着眼于一种理性的评判,我们不能不对于其历史做出基本的判断,不能不思考与此相关的许多问题。比如,中国古代蹴鞠何以有着

如此绵长的生命力？又何以有着起源早成熟晚的巨大落差？它跟古希腊早熟的体育很不相同。可以说，中国的蹴鞠是在独特的社会环境中孕育和发展起来的。

当然，在许多人的观念里，体育史学只是一门研究原始体育、古代体育、近代体育和少数民族体育的学问，我们认为这是一种误导。作为体育史学的研究者来说，其研究的视野和眼光更关注的是体育的全球性和全人类性。如果用这样的观点来认识体育史学的话，它对体育的研究视野就更加开阔。也就是说，在体育史学研究中我们需要重新确认以往体育研究的领域。这个领域可以分三个方面：第一，地理空间上的；第二，历史时间上的；第三，社会层面上的。

一 蹴鞠盛行的地理空间

“蹴鞠”也称“踏鞠”、“蹋鞠”或“蹙鞠”。“蹴”即用足踢，“鞠”是用皮革制成，内填以毛的圆球。其形态谱系的生成与其所赖以生存的社会文化的土壤分不开。蹴鞠活动形式的生成及其演变，不止是具有单纯的娱乐或竞赛的意义，而且更主要的还表现出某种特殊的文化机理，即封建宗教文化与工商业行会文化的双重影响，特别是受千百年来以儒家思想为核心的主流意识形态的影响。

蹴鞠的起源，由于文献的严重缺失已无从考证。但1973年湖南长沙马王堆三号西汉墓出土的帛书《十大经·正乱》中记述：“黄帝身禺（遇）之尤（蚩），因而擒之。……充其胃以为鞠，使人执（踢）之，多中者赏。……”此虽为传说，已反映出中国古代蹴鞠的起源相当久远。

中国的蹴鞠从地理和时间的历史空间来看，它自秦汉时期就

得以风行,并成为汉代重要的军事训练和提高将士身体素质及愉悦身心的重要手段。公元2世纪丝绸之路的开通,把我国内地的政治、经济、文化、民俗、宗教等有机地联系在一起。尤其是汉帝国击败匈奴的巨大胜利和先后在甘肃河西走廊设立武威、张掖、酒泉、敦煌四郡,进一步保障了丝绸之路咽喉地带的畅通。从陆路到海洋、从戈壁瀚海到绿洲,途径无数城邦、商品集散地、古代社会的大帝国,来往于这条道路的士兵与官员、商队与僧侣、朝圣者与游客、学者与技艺家、奴婢与使节,构成了一幅丰富多彩的丝路图像。它不仅繁荣了东西方之间的经济贸易和文化交流,而且对我国人民的精神文化生活也产生了重大的影响。我国的蹴鞠文化,在汉代已十分盛行,当汉将霍去病驻守河西时曾亲自率领将士们练蹴鞠。《汉书·艺文志》把有关“蹴鞠”活动的著作附在兵器之后,列入兵器十三家,作为重要军事参考书。及至唐代,蹴鞠有了更大发展与成熟,鞠由过去“以革皮为之,中实以毛”的实心球,改为“以胞为里,嘘气闭而蹴之”的充气球。在丝绸之路上的京城长安就参与者的身份地位而言,上至达官贵族,下至市井小民,无不喜欢,而且妇女也跻身其间,并涌现出蹴艺颇高之辈。汉唐时期的不少诗词作品中,对蹴鞠在丝绸之路上的盛行就有生动的描述。此外,宗教对蹴鞠也曾产生了相当的影响。敦煌遗书《涅槃经》、《瑜伽师地论》等佛教经卷中也提到“鞠”的游戏。可以说,蹴鞠自汉唐以来,不仅自身得到了发展,而且还出自人们生理和心理的娱乐需要,演变为击鞠(马球)、木射(地滚球)、步打球(曲棍球)、捶丸(高尔夫球)等球类游戏,以及蹀(踢毽子)和蹴球之戏^②。这里还说明,蹴鞠在丝绸之路上的盛行发展,不仅仅是提供军事训练和欣赏、娱乐的,而且是和丝绸之路的宗教、文化、政治、经济、生产技术、生活方式紧密相连的。

二 蹴鞠形成与发展的历史空间

“蹴鞠”是起源于中国的一项古老的游戏娱乐活动。蹴者，踢也；鞠者，球也。《说文解字》《足部》释“蹴”云：“躡也，从足”；同书《革部》释“鞠”云：“蹋鞠也，从革”，又云“鞠或从鞞”^③。《汉书》卷五一《枚乘传》颜师古注“蹴鞠”云：“蹴，足蹴之地。鞠以韦为之，中实以物，蹴蹋为戏乐也。”又同书卷五五《霍去病传》颜师古注云：“鞠，以皮为之，实以毛，蹴蹋而戏也。”《太平御览》卷七五四引《风俗通》逸文云：“丸毛谓之鞠。”又引郭璞《三苍解诂》：“鞠，毛丸，可蹋戏。”在古代，蹴鞠也称作蹋鞠。《孟子·告子上》有“蹴尔而与之”之句，赵岐注曰：“蹴，蹋也，以足践踏与之。”鞠，亦异写为“鞠”。《篇海类编·身体类·足部》有云：“蹴，蹴鞠。”一般来说，汉代人多使用“鞠”字，唐代人多使用“鞠”字。另外，蹴鞠在古代也称为蹴鞠、蹴毬。

古人探讨事物起源，常将重要事物的发明或起因追溯到远古时代，借以证明其根源久远，又同时喜欢选择一个历史伟人为其标识，借以代表其权威性，这是古代惯例，并不是历史的依据。有关黄帝创始蹴鞠的说法在汉代已很流行，这种说法仍然采取了伟人与事物相关联的传统命名模式。1973年长沙马王堆汉墓出土竹简中发现老子的《经法·十大经·正乱》同样记述了此类说法，原简中有云：“黄帝身遇蚩尤，因而禽（擒）之，剥□革以为干侯，使人射之，……充其胃以鞠，使人执之，多中者赏。”注意，这里提到“鞠”时使用了“执”字，执，从手，应该不属于足球范畴。从语义上看，如果把“鞠”视为箭靶，或许也有道理。但同时还可以有另一种解释，那就是当时的“鞠”也能够用手来戏耍，是谓“手球”。以历史人物

定位的方式来解释蹴鞠起源,还有过不同的人物指向,如南宋岳珂所撰《程史》就将蹴鞠的发端人物定为“无终嘉父”,其书谈及的各项体育杂艺活动都有人物一一定位,书中说:“夏桀始设侏儒倡戏,周偃师始造傀儡,宣王始养斗鸡,楚雄渠造弄丸,勾践始为弄潮,无终嘉父作秋千球鞠,秦武王作角觝……”岳珂所撰《程史》今已不全,北京图书馆仅残存七卷。由于原书有缺,来源不清楚,所以我们今天无法判断“无终嘉父”创蹴鞠的历史依据。但仅从这一条史料即可证实,古人在探讨蹴鞠起源时,曾经选择了许多历史人物为其标识,并非只选黄帝一人,这只能表明古人对蹴鞠的创始人并不清楚。

有关蹴鞠的起源,自古以来学术界就存在着多种说法。主要有黄帝、殷代及战国三说。关于起源于黄帝之说,前面已经涉及。蹴鞠起于黄帝之说,在西汉以后的历代有关著述中,多被引用。如从《道藏》中辑出的《轩辕黄帝传》(作者不详,或唐宋间人作)说:“黄帝令作蹴鞠之戏”以练武士。明陈继儒的《太平清话》言:“蹋鞠始于轩后,军中练武之剧,以革为圆囊,实以毛发,今则鼓之以气。”近代一些历史学家、研究体育史的学者亦有持此说的,如1919年郭绍虞先生所著我国第一部《中国体育史》就断言蹴鞠“创始于黄帝无疑”等等。但这类说法均是由刘向《别录》演化出来的。刘向是公元1世纪时人,马王堆汉墓所出帛书《十大经·正乱》,据有关考证,写成时代也已是战国中期。这时,人们对蹴鞠的起源已不能作确定的说法,至少说明蹴鞠在西汉以前很久就已出现了。关于“黄帝所作”的说法,却是普遍缺乏具体的内容。无论刘向所言,还是帛书《正乱》所载,作为蹴鞠起源之一说,总是一种神话传说,不足为信。

主张蹴鞠起源于殷代的学者,所依据的主要是《殷墟文字类编

·前编》文中的“庚寅卜，贞，乎品舞，从雨”这一条资料。唐豪先生在前《中国古代足球运动史料初考》第二章第一节之《中国古代足球的起源》一文中提出，卜辞中的“品，是足加球的复文，足在后而球在前，在后的两足足指都对着球，形象二人争逐一球”、“品和舞相结合，应当释为足球舞或鞠舞”、“品字形象追逐的两左足，证明殷代的足球舞是由两队组成”。总之，通过对这条卜辞资料的分析，研究者认为，这种舞有球、有鞠室，有两队人追逐竞赛。而蹴鞠就源于殷代的这种足球舞。此一说法，虽对甲骨文的考证甚为详细，但颇多臆测，难以令人信服。因为，有关专家认为：“关于商代甲骨文与周代铜器铭文中之‘品’字，过去是有人将其解释为我国最原始的足球运动，恐不准确。此字与品(正)字用法相同，卜辞中经常用作表示征伐之义，故一般学者释为征字。”我国已故著名古文字学家郭沫若先生在其《殷契粹编》中，对策 1146、1170 两片卜辞中的“品”字之考证，也是以“征”字为是。所以，对卜辞中的解释，还值得商榷。

关于蹴鞠起自战国之说，首先也出自刘向的《别录》。《战国策·齐策》与《史记·苏秦列传》中也有记述。但需要指出的是，这是我国古籍中最早的关于古代蹴鞠活动的较为具体且可信的记载。因为，当时临淄居民多达 7 万余户，家家富足殷实，到西汉初年，居民富足之况已“巨于长安”，被称为全国最富庶的地方。因此有“西有长安，东有临淄”的传统称誉。蹴鞠也是当时最重要的文化娱乐活动之一。古人也曾经把临淄视为蹴鞠的发源地，如《古诗笺》五言诗卷一载南朝吴均《边城将》诗有云：“临淄重蹴鞠，曲城好击刺。不要身后名，专聘眼前智。”在两千多年的历史发展过程中，齐都临淄就十分盛行蹴鞠这一活动了。至于后来蹴鞠在中原一带盛行，那是因为随着西汉王朝在长安的建都和政治、经济、文化中心的转

移,蹴鞠这一深受民众喜爱的运动形式,也逐渐普及到了丝绸之路,比如,刘邦为了让老父亲高兴,就将蹴鞠引入了长安一带;汉将霍去病的西征,将蹴鞠直接传播至丝绸之路。到了宋代,鞠的制造工艺较之唐代又有提高,据《蹴鞠谱》和《蹴鞠图谱》的记载:球壳从八片尖皮发展为“香皮十二”片缝成。其次,出现了更为专业化的蹴鞠书籍。宋元时代的蹴鞠专业书籍已更为多样化。现存的共有三本:一是《事林广记·戊集》,作者是南宋人陈元靓;二是汪云程编写的《蹴鞠图谱》,又名《打球仪》;三是无名氏的《蹴鞠谱》。这三本多次提到足球专业组织——圆社。到了辽金元时代,市民的蹴鞠活动亦更兴盛,而且还出现在文学作品之中。明代蹴鞠活动的社会性,有所缩小,但见于文物和史籍记载的资料,仍然不少。清代蹴鞠开始走向消亡,随着西方近代足球的传入,中国传统的蹴鞠被取代。

除文献记载之外,汉画像砖石中还可见到有关蹴鞠的描绘。如:河南南阳出土的画像石上有一幅蹴鞠图,一个头挽高髻,身穿长袖长衫的女子单人踢弄双鞠,边踢边舞。另一幅表现一个男子在建鼓的左侧,头和身体后倾,右膝抬起,在其鞠膝上方,姿态也呈舞蹈状,建鼓的右侧另一男子以捶击鼓,就势将球踢起。河南登封县启母西阙北面有一幅女子蹴鞠画像石。另一幅在少室东阙南面,绘有三人蹴鞠的场面,其中一人跃起在空中执(踢)鞠,右边一人跪坐击鼓助兴,左边一人跪坐观看。山东滕县龙阳店出土的砖画中,表现有19名男女进行蹴鞠的各种技艺表演,其中有单人蹴鞠也有二人或多人蹴鞠。从上述图像上所展示出的蹴鞠形式,一种是姿态各异的个人技巧,颇类似踢毽球和藤球,既有争抢性又有娱乐性。另一种却是竞技对抗性的。古文献《七略》记载:“其法律多微意,皆因嬉戏以讲练士。今年事羽林无事,使得蹋鞠。”《会稽

曲录》载：“上以弓马为务，家以蹴鞠为学。”还有唐人康骞《剧谈录》，宋人徐梦莘《三朝北盟汇编》等也均有对蹴鞠的记载。其他，还有不少诗、词等文学作品中也有对蹴鞠的描述。如：《西游记》、《水浒传》、《金瓶梅》，王维《寒食城东即事》、杜甫《清明》、仲无颜《气球赋》、王建《宫词》、关汉卿《女校尉》和《蹴鞠》、詹文同《滚弄行》、李渔《美人踢球》等。不难看出，当时的蹴鞠活动不仅是军队训练的主要项目，而且还成为普通百姓娱乐、游戏和锻炼身体的重要手段。

三 蹴鞠形成的社会层次与谱系

通过对蹴鞠由秦汉——魏晋——隋唐——宋辽金——元明清发展轨迹和文化现象的审视，不仅可以获得关于蹴鞠的考古学和文献学的认识，而且在方法论上也有着重要的启示意义。首先，“以乐论艺”。纵观古今中外，各不同娱乐、游戏和竞技活动等门类中均有“乐”的历史遗存^①，均有“以乐论艺”的现象存在。不同种族、文化的人们均有着重“乐”的精神传统。其次，“乐”在春秋时期已走上了某种程度上的自觉和世俗化。而蹴鞠作为中国“乐教”文化的传统中所生成的一种独特的体育体系，无疑需要在其整体的关联中来动态地和完整地把握其形态构成，特别是不能离开蹴鞠生成的文化土壤及文化生态。一方面，以宗法制为基础的中国封建社会从秦汉到明清时代已经发展到了烂熟的程度。从维系数千年的传统思想体系到维持社会平衡的各种典章制度所构成的“上层建筑”之网，笼罩着社会生活的方方面面。另一方面，在中国传统农业社会所滋生的商品经济，虽历经改朝换代的战乱和传统重农抑商观念的挤压，自宋元以来已经发展起来。伴随着商业兴盛

而来的便是体育文化的繁荣。在这种历史情势下,中国蹴鞠活动真正进入了鼎盛时代,并以其体育范式的确立而盛行一时,还出现了职业蹴鞠的艺人、社团组织和瓦舍(专门的娱乐场所)等^⑤,蹴鞠活动波及全国。所以,蹴鞠与生俱来便受到作为中国封建社会体制基础的宗族文化和新兴的工商业行会文化的双重影响,且由此构成蹴鞠活动谱系的形成,体现出它与其所归属的社会“上层建筑”之间的同构性。体育史上,蹴鞠、击鞠、步打球,乃至捶丸,特别是由此而形成的足球等,之所以能够成为中国蹴鞠在不同历史时期的典范样式,就不只是由于它们在全国甚至国外的广泛传播和影响,而更重要的还在于它体育形态上的集大成。

蹴鞠从其最初以石球狩猎开始萌芽,就已经具备了一种体育活动的基因和体式;乃至从军事训练、百戏、乐舞以及娱乐等艺术形态中吸附了丰富的表现因素之后,更是形成了一整套鞠戏活动的谱系^⑥。然后,蹴鞠的谱系不是从来如此,而是有其自身的生成发展和不断的演变。同时,也正是由于蹴鞠谱系的存在,才足以维系着蹴鞠的历史发展,在广泛的地域和长期的流传中保持着大体一致的运动风貌,并且使得蹴鞠的发展体现出一股巨大的历史惯性。

由此,以上考古发现和文献记载虽未能完全证明古代蹴鞠的起源时间和具体地点,但却反映了中国古代的球类游戏已有着相当久远的历史,都说明中国是世界上“球类游戏”起源最早的地区。这一点也得到了世界足球史专家和国际足联的认可。1975年阿尔道舍夫·齐鲁曼所著的大型《世界足球史》(该书于1977年由日本人大竹国弘翻译成日文,当时的日本足球协会理事冈野俊一郎监修),在第一章《足球的诞生》中,分析了古代欧洲各个地区,如古希腊、意大利、英国以及美洲地区出现的类似足球的活动形式后,

明确指出:众多的资料表明,中国古代足球的出现比欧洲及美洲地区要早得多。

1985年,在中国举办的首届“柯达杯”世界少年足球锦标赛开幕式上,当时的国际足联主席阿维兰热先生在致辞中说,足球运动起源于这里,并且有两千多年的历史,这是无可争议的。

2001年国际足联主席布拉特在亚洲足联举办的教练员训练班上所作的《国际足联发展史报告》中,又一次强调:“足球发源于中国。”

2004年2月4日,国际足联副秘书长热罗姆·项帕涅在伦敦举行的新闻发布会上正式宣布:“虽然有不少国家都认为自己是足球运动的诞生地,但研究国际足球的历史学家有确切证据表明,足球最早起源于中国——中国古代的蹴鞠就是足球的起源。”他还说:“国际足联将于今年夏天亚洲杯赛期间,正式承认中国是足球运动的发源地,我们将利用这一仪式向中国足球表示我们的敬意。”

最近,国际足联主席布拉特在吉隆坡参加亚足联成立50周年庆典活动,在接见中国代表团时再一次明确表示,经过专家考证,足球运动起源于中国^⑦。

四 中国蹴鞠对外的传播与交流

正如中国古代其他的文化艺术形式对世界所产生的巨大影响一样,蹴鞠这一体育运动形式同样也对世界,特别是周围国家产生了深远的影响。我们这里仅以日本为例做一介绍,因为日本是吸收中国古代传统文化最为丰富的国家之一,其对中国古代蹴鞠的吸收也很有特点。

据日本学者的研究,蹴鞠是在距今 1400 年前,随着佛教而从中国传入日本的。公元 8 世纪付梓的《日本书纪》曾有记载:皇极纪三年(644 年)正月,在法兴寺的椿树下,中大兄皇子打毬时,皮革和球一同飞出,藤原廉足恰至此地,随即为皇子拾起,跪奉,于是得以亲近皇子。其时,中国正是唐太宗在位之时(贞观十八年)。一般认为,这里的“打毬”就是蹴鞠。

另外,日本古书《游庭秘抄》引《蹴鞠口传集》中还有这样的说法:“蹴鞠者,起自沧海万里之异域,遍于赤县九陌之皇城。”这里说的“沧海万里之异域”,指的即是唐朝;而“赤县九陌之皇城”,则是指日本而言。日本的另一部古书《蹴鞠九十九个条》中则明确说道:“鞠,始于大唐。”据竹内理三等编著的《日本历史辞典》记载,公元 630 年至 894 年间,日本共派遣唐使 19 次,每次 100 至 250 人,其中 15 次到达了 中国。这些人归国后积极传播中国文化,反映出日本流行的蹴鞠活动,主要由日本遣唐使和留学生引入。

之后,伴随着蹴鞠在中国的演变和逐渐衰弱,蹴鞠活动在日本反而发展了起来。特别是到镰仓时代,被称为“蹴鞠长者”的蹴鞠爱好者后鸟羽上皇,在承元二年(1208 年,即元前期)曾举办了一次盛大的“蹴鞠竞赛会”。据日本文献记载,这个时期,传到日本的蹴鞠活动的各种仪式和制度已经基本完善了。

此后,日本的历代天皇都喜爱蹴鞠,其中土御门、顺德、后嵯峨、后深草、龟山、后宇多、伏见、后伏见等天皇,仰慕中兴之祖后鸟羽上皇,均纷纷举办蹴鞠竞赛会。之后室町时代的足利义满和义政、战国时代的织田信长和丰臣秀吉都精蹴鞠之术。在当时的江户城内还专门设立了“鞠垣”,当时,一般的平民也在各地设立了“蹴鞠道场”,反映了蹴鞠活动的兴盛。

五 蹴鞠在其历史存在中的惰性和保守性

蹴鞠谱系作为一种历史的存在和体育活动规律的体现,既有着维持其体育价值及审美形态的稳定性的一面,又有着其惰性和保守性的一面。

中国的蹴鞠起源早,而历经二千余年的发展却始终未走向竞技足球运动这一形式,其原因如下:

中国封建的宗法体制、伦理文化、礼仪禁忌等历史文化传统,给中国人带来了沉重的心理负荷,致使个人的生命冲动几乎在条条框框里窒息而死。于是人们努力成为温良恭谨、庄重敦厚的君子,人们努力去寻找精神平衡,成为一个把自己纳入等级秩序的人,属守中庸之道的人、缺乏个体意识的人,他们不愿意赤裸自我,而宁可保持中和形象。严格地讲,在历史长河中,中国体育主要以一种泛体育形象存在着,它之所以没有出现渗透着“公平”和“竞争”这一核心思想的体育观,与上述的封建体制和传统文化的束缚直接相关。在那种等级森严、尊卑分明的体制影响下,绝不可能出现规则统一和公平竞争以及推崇个性、以民为尊的竞技体育运动;在传统文化尊严凛然、精神平衡、不求自我的影响下,也根本不可能出现更快、更高、更强的体育精神。由此可知,中国的蹴鞠为什么没有嬗变为现代足球,其根本原因是受体制和文化的束缚与影响。

六 小 结

本文主要探究中国蹴鞠的生成、特征以至演进规律,透视其在

中原地区和丝绸之路上的生存环境,关注并思考蹴鞠在中国起源,而在国外演变为足球运动的缘由。其根本目的是要弄清楚中国蹴鞠发生、形成的真面貌。蹴鞠既显现出中国人的睿智,又显示出蹴鞠由于在中国封建体制和传统文化的压制下,形成了一种逆体育内涵的发展趋势,甚至还流于不正当的赌博。

中国古代的蹴鞠,今天已成为风靡全球的足球竞技运动。当前,地球上大多数人可以感性地接受足球,但不一定理解它。如果理解了它,人们就会从人类学、社会学、文化学的视角去认识足球,就自然会更带文化意味地接受它。因此,对中国蹴鞠的“古代与现代”的贯通做出富有成效的思考和探索,同时也做出文化的阐释,特别是对中国古代蹴鞠与本体、乐教、谱系、瓦舍等文化联系方面的研究,以期对于中国传统民族民间体育文化集大成的蹴鞠活动进行一番理论上的重新思考和梳理。

我们认为,一切体育,无论是原始体育、古代体育还是现代体育,都存在于时间环节中,并在其中产生效应。“现在”一头连着“过去”,一头连着“未来”。“现在”不断变成“过去”,成为“过去”的延续,同时又不断迈向“未来”。忽略体育在时间这一文化维度中的发展递变,体育将凝固于静止状态。体育史学认为,体育和诸文化因素相互渗透,相互影响,连锁反应。体育在文化氛围中演变成长。体育表层结构千变万化,但又扎根于深层结构,不断把深层的信息提取输送出来。过去、现在与未来依次递转,体育在时间的链环中流变,体现出深刻的历史内涵。在体育的特殊时空中,三维时段相互交叠、跳跃、代替,创造出奇妙的时空幻境,输送着深刻的历史反思。这也是本文对蹴鞠演进历史进行文化阐释的理论基础^⑧。

注 释:

- ① 详见岳庆平《中国秦汉艺术史》，页 155，人民出版社，1994 年版。
- ② 富察敦崇《燕京岁时记》载：“十月以后，寒贱之子，琢石为球，以足蹴之，前后交击为胜……”这种蹴石球之戏，也属蹴鞠的转型。
- ③ 许慎《说文解字》，中华书局，1956 年版。
- ④ 熊晓正《中国古代体育思想研究之浅见》，《体育史论文集》，中国体育史学会编，1985 年，第 1 集。
- ⑤ 参见《辞海》“瓦子”条，页 2084，商务印书馆，1979 年版。
- ⑥ 谱系，亦称系谱、谱牒、宗谱。主要是记录宗族历史与宗族社会关系。本文指的是一种定性化的文化形式规则的体现。
- ⑦ 详见刘秉果《世界最古老的足球——蹴鞠》“国际足联致词”，中华书局，2004 年版。
- ⑧ 详见《足球起源地探索》，页 82，中华书局，2004 年版。

丝绸之路汉代体育简牍研究

简牍^①——中国古代文字的一种载体,其中有许多是古人亲笔抄写经主吏过目的文书档案,殷商至魏晋间曾被广泛应用,隋唐之后才逐渐绝迹。自20世纪初,我国先后挖掘出战国楚简、秦简、魏晋简达万余枚。尤其是在西北的古丝绸之路上,由于特殊的自然条件和气候环境,许多简牍一直保存到今天,如:天水汉简、武威汉简、居延汉简、敦煌汉简、楼兰尼雅木简等。这些简牍包含的内容十分丰富,反映了中国古代灿烂文化的各个方面,不仅能与传世古籍相印证,其中许多可补史载所缺,极其珍贵。本文主要对已出土的汉简中隐藏的精神世界进行全面的探索,达到了解一个时代的特殊精神品质和对有关“竞走”、“秋射”等的记载进行考证分析的目的,以为体育史学、体育考古研究开拓出一个新领域。

“居延”,位于甘肃省北部额济纳河流域,自古以来是从蒙古高原进入河西走廊的交通要道,也是汉王朝与匈奴激烈争夺之地,至今在居延一带仍然保留着当时大量的城障烽塞遗址。因此,在这里也就保留着许多汉代的竹木简牍。

居延汉简自1930年被考古学者发现后,挖掘出汉简一万余枚,称之为“旧简”,1972年至1976年又挖掘出二万余枚,称之为“新简”^②。综览居延汉简,内容涉及面极为广泛,基本可分为政治、经济、军事、科技、法律、哲学、宗教、民族、医学、体育等。本文主要对汉简所记述汉代边塞军事活动中的汉代精神特质和“竞

走”、“秋射”等形式进行考释,它不仅可为人们研究体育史提供珍贵的文献资料,而且还可了解汉代精神所具有的历史文化价值。因为,汉简是我国目前尚存的最早的文字记载,它可以对体育史某些断裂空白之处做出一定程度的弥缝与连缀,为探寻和描述中华民族精神的形成和中国竞走与射箭等运动发展史的纵横线索,提供了宝贵的资料。

一 我国古代体育“竞走”形态考释

我国古代的奔、走、驱、疾行等,都属于跑。这是在军事和田猎活动中必须具备的能力,“百夫荷罕旗以先驱”^③,是指周代时每遇出征,皆由军中士卒扛着旗子跑在队伍前面开路。“身执戈为吴王洗马”^④,也是指一些手握兵器的士兵,做吴王的马前卒。春秋时期,著名的军事家孙武在协助吴王治军时,常向吴王阖闾建议,要他注意训练士兵们的奔走能力,另一名魏国军事家吴起,十分重视对士兵进行武装竞走的训练,并采用测验的方法,提高士兵负重快速行军的能力。对于其中成绩达到优等的,奖励田宅,免服现役。这种测验要求全副武装,带弩、箭、剑各种武器,备足3天口粮。每天疾走50公里,早晨出发,中午必须到达终点^⑤。另外,古代军事训练的传达命令送信的邮递也培养出大量的“神行太保”。如邮递分为三等,有步递、马递、急脚递,尤其急脚递速度最快^⑥。

居延汉简对士卒步行传递文书活动的记载,就反映了汉代边塞军事活动中的一项重要的重要的轻足善走的士卒能力。

居延都尉系统通过步行传达递的方法有“以亭行”、“以次行”(次行同义)等。这几种方式传递的文书一般距离较近,并多以人步行投送。如:

- (1)甲渠候官行者走。(21·4A)
- (2)甲渠障候以亭行。(33·28)
- (3)城南候长王治所,以亭行。(81·20)
- (4)广田以次传,行至望远。(273·29A)
- (5)□目行以次传,行至望远。(82·27)
- (6)万岁东西部吞胡东部候长隳次走行。

上述简文都是戍卒短距离步行传递文书的情况。据史籍记载,汉代“十里一亭”,即一系列烽燧,每间隔一定距离则置一兼职传邮之烽燧,挑选“行者”竞相往来投递文书。秦代时,“近县令经足地其书,远县令邮行之”,汉因秦制。“轻足”即快速走路之人。秦代时,“近县令轻足地其书,远县令邮行之”,汉因秦制。“轻足”即快速走路之人。《说文》释“行”：“人之步、趋也，步，行也；趋，走也，二者一徐一疾，皆谓行。”另释“走”：“趋也，疾行曰走。”可见，居延汉简中“亭行”、“次行”都是挑选善于快速行走之卒竞相往来投递文书，并且作出严格的行前要求和详细的行后记录，还有明显的体育竞技性质的考核标准。

作为含有一定体育运动性质的军事活动，它有着严格的行走方式和评定标准。下面将详细分析。

记录行书的准确起讫时间，包括中途双方参与人交接文书的时间。一般多记月、干支日、时、分。西汉实行一昼夜十八时、一十分计时制，至东汉时有一昼夜十二分制现象^⑨。如下简文可证：

(7)南书两封，皆都慰章。六月戊申夜大半三分，执胡卒常受不寝卒乐，己酉平旦一分付诚北卒良。(49·22,185·3)

(8)□诣张掖太守府，正月戊午食时，当曲卒汤受居延收降卒褒；下舖，临木卒护付诚北卒则，当曲□□北□时，中程。(56·37)

(9)□十一月癸亥蚤食,不侵卒受王受吞远卒赐,□日失时,付当曲卒□,下舖八分,□收降卒发。(56·41)

(10)□书到,食时入。(78·10)

有些简文详载纪年。如:

(11)入南书二封,居延都尉,九年十二月廿七日、廿八日起,诣府,封完。永元十年正月五日蚤食进□寺孤受孙昌。(128·2)

(12)出亡人赤表一北。元康三年□临渠隧长□昏时四分时,乘胡隧长□付□山隧长普,函行三时,中程。(502·3)

对行文过程中的时间记录如此详细,足见当时对行书者行速度和时间的准确把握和严格规定,这样,对参与这一活动的人必然有相应的要求和规定的标准。

明确参与行书活动者的名字,所在单位和身份。如例(7)中“执胡卒护”;例(12)中“乘胡长”、“□山隧长普”等,一般以交接文书的顺序编写行书者名字和单位,以便出现问题时能及时查究。

规定行书所经地方间的距离。如:

(13)廿五里,檄,当行二时五分,定行十一时□。(4·23)

(14)九月庚午舖七分,临木卒副受州井卒弘;鸡□鸣时,当曲卒吕付收降卒福。界中九十五里,定行八时三分,□行一时二分。(157·14)

(15)九月辛巳日人,诚势北隧卒□□甲渠临木卒有人,自□月州井南界隧卒□付广地北界隧卒明。北界□□诚势北隧州八里,定行三时。(163·19)

(16)□夜昏时,临木卒受□诚势北隧卒通武贤隧以夜食七分付诚北卒寿□十七里,中程。(173□1)

(17)□过半,通府,府去降虏 百五十九里,当行一时六分,定行五时,留迟三时四分,何解?(181·1A)

(18)临木卒戎付诚斨北卒则,界中八十里,书定行九十,留迟二时,何解?(133·23)

(19)界中八十里,书定行十时,留迟二时,何解?(231·2)

(20)八月庚戌夜少半,临木卒午受州井□,禺中五分,当曲卒同付居延收降卒□□五里,定行□时□分,中程。(270·2)

(21)第廿二 南到每十七 廿一里。(188·25)

(22)□行五十里□。(239·38)

(23)十一月甲子夜大半,当曲卒昌受收降卒辅;辛丑蚤食一分,临木卒□付州井卒弘。界中廿八里,定行□□程式二时二分。(317·27)

(24)武贤隧卒辟受城北隧卒捐之,临木隧□时付州井诚隧北卒尊,界中十七里。(484·34)

(25)甲渠武贤隧北到成北隧四里。(99·1)

由此可见,居延都尉系统行书的主要路线是:居延收降——当曲——不侵——天远……城北——武贤……临木——城隧北……州井南界——广地北界……乘他莫当——驛北——沙头——驛马——不今……(其中实线为两地有直接往来,虚线为可能还要经过其他地方)北书起点为临木——收降为 42.5 公里(见例 14);南书起点为当曲,终点为城斨北,其中当曲——城斨北为 40 公里。

在确定行书地点间的里程式后,又规定了步行完这些距离所需用的时间,并且记录了行书者实际步行的时间,这样,可以对此作出比较、考核和评价。前者在简文中用“当行”表示,意即事先作出的规定、标准,如例(13)“二十五里,檄当行二时五分”;例(17)“府支降虏,百五十九里,当行一时六分”;其他如例(19)“界中八十里,定行十时,留迟二时”,则“当行”应为 8 时,等。后者用“定行”表示,意即实际花费的时间。定者,成也,事后的结果。《汉书

·王莽传》：“定会者四十二万人，余在道不绝”就是已经会集了 42 万人。又如居延汉简例(13)“定行十一时□”；例(15)“定行三时”；例(17)“定行五时”；例(18)“书定行九时”；例(19)“书定行十时”；例(20)“定行□时□分”等都实际行走所用的时间。

从上述分析可以看出，居延都尉系统的“行书”这一具有竞走性质的活动中，行者的“当行”速度规定为每小时 5 公里，每分为 0.5 公里。如例(16)中，从“夜昏时”到“夜食七分”正好为一时七分，行 8.5 公里路，每时为 5 公里。“定行”速度原则上要求与“当行”速度一致，即每时为 5 公里。

对行书参与者成绩的最后裁决、评判。如果“定行”时间与“当行”时间符合，则评判为“中程”意即合乎标准。如例(8)“□时，中程”；例(16)“□十七里，中程”。

如果“定行”时间大于“当行”时间，则评定为“不中程”，或者上“举书”予以追究和惩罚。

汉代边塞居延都尉系统的这种军事活动，是士兵必须具备耐力和速度素质。《唐六典》卷五：“天下诸军有健儿”，是指长征健儿。敦煌遗书 P. 3018 敦煌县差科簿登记有“豆卢军健儿”，敦煌研究院藏《敦煌郡行客王修智卖胡奴市卷公验》有“保人健儿”。敦煌文献所提的“长征健儿”即指善行军的士兵。

二 我国汉代的“秋射”比赛

“秋射”比赛是汉代传统的军事制度。它是一种以考课箭法为主要内容的都试制度。汉代边郡地区每年举行“秋射”比赛，自武帝太初以后已形成一项制度，即每年秋季举行一次射箭比赛，故名“秋射”^⑩。由太守亲躬其事，各都尉具体负责。比赛之前，先将时

间、地点、规则、奖励等要求(即与现代的体育竞赛规程相似),由太守府以“府书”形式下达到各塞、部、亭、燧,令其做发充分准备,届时参加比赛。居延汉简:所记秋射,都在秋季举行,如:

五凤元年秋以令射(312·9)

□凤二年秋以令射(202·18)

甘露元年秋以令射(34·13)

按居延汉简对“秋射”规则的记载,规定比赛均用“具弩”^⑩所用的矢,分短矢、长矢,并分别记成绩。参赛者,每人射12箭,中6箭为及格,超过6箭予以奖励。如汉简记载:“功令第三十五候长、土吏皆试射,射去堠帛,弩力如发,弩发十二矢,中堠帛矢,六为程,过六矢,赐劳十五日。”所谓“堠帛”,就是射箭的靶子,以红、白色丝织品相间缝制而成,悬挂在木板上,然后将板立于堠上。“秋射”比赛中,除弩射之外,还有弓射,以及瞭望、信号辨别、刀剑骑技等比赛。

“秋射”比赛的规则较完整,除上述各规定外,还规定赛前进行由令丞检查“帙”(盛弩的袋子)和“服”(比赛服装)、“篮”(盛矢的袋子)是否符合规则要求,如果犯规,必须扣分。比赛中,如发现有“射不如制”、是否中程、“蔽贤”等问题,皆可申诉,候官要上报和审查,搞清比赛过程的真相。如果查清,还可以重新试射,即“校射”,并以新成绩为准。凡在秋射中担出意见的人,各级官吏必须上报,并详列这些人的职务、年龄、姓名、理由等,以“秋射爰书”形式正式呈报都尉府,由都尉府调查核实后,再作出取消比赛成绩的决定。参加“秋射”比赛获胜者,即“署功劳”或“赐劳”,予以物质奖励,赐以钱帛,并作为“升迁”的重要依据。如居延汉简记载:

功令第卅五候长土吏皆试射—去堠帛弩力如发,弩发十二矢中,帛矢六为程过六矢赐劳十五日(45·23)

功令第卅五候长士吏长皆试射 = 去墉罨(下缺)(45·21)^⑫

功令第卅五士吏候长蓬雩以令秋试射以六为程过六赐劳矢十五日(285·17)

从“秋射”比赛不难看出,它虽然是一种军事训练和比赛项目,但它已具备竞技性极强的体育运动属性。

汉简中还有关于武库的记载。如:居延甲渠候官遗址出土有西汉昭帝始元六年所制箭,箭全长 67 厘米,装三棱铜镞,竹杆,有三条尾羽,镞和羽均缠丝涂漆以与杆相固着。弩机,敦煌市博物馆藏有刻铭“敦煌库”的弩机。汉弩有一、二、四、六、七、八、十石诸种,在实战中,弩也被重视,李广与胡人战,虞诩与羌人战均得力于弩。两军会战时,弩手的集中使用,可发挥强大的攻击力,甚至使敌方的骑兵也败在阵前,除矢、弩外,库中贮存的军事装备和武器还有长铁钺、长斧、连锤、枋、戟等格斗武器以及穿于身上的甲胄等。

上述这些珍贵的视觉形象所表现的我国古代丝绸之路上的弓箭文化,从人类学的角度去分析它的演变,使人们认识到,弓箭的开始并非出自于体育运动的动机,而是实用意识及人体生理和心理的本能。弓箭之术早在春秋时期就被列入教育的“六艺”之中,学箭旨在练意;旨在将意识与终极存在沟通起来,学箭的过程是教育的过程,也是觉悟的过程。弓箭不仅是一种勇武的运动方式,而更是一种民族的传统文化。因而,所谓弓箭之道,指的并不是射手通过肢体的锻炼或多或少能加以控制的那种能力,即是一种精神训练。在比赛中,射手向自身瞄射;射中自身——但并没有射中自身。这样,人也既是瞄准者,又是瞄准物;既是射手,又是靶子。从而使射箭成为“无技之技”,射箭并不是意味着用弓箭达到什么外在的目的,而只是为了达到内在的目的。因此,意念、忘我、无求、

超越才能使射手通往“无艺之艺”之道，才能成为得道之人。之后，随着社会的发展，农耕地、手工业的出现，军事水平的提高，以及人类世俗观念的增强，弓箭逐渐由生活的工具演变为作战的兵器及军事训练的内容，射箭继而又发展成体育运动项目。这是一个多元的、漫长的孕育过程。因此，丝绸之路所遗存的弓箭文化，对全面了解我国古代弓箭的演变历史，具有重要的价值。

居延汉简最显著的特点是出土了大量的简册，其中甲渠候官第 22 号房会遗址保存的完整册书最多，而且都是当时的实用档案文件。据统计，居延简中能编联的册书达三百四十余册，其中完整者四十六册，不完整者二百一十八册，残缺较甚者八十余册。主要简册如《建武三年十二月候粟君所责寇恩事》、《自证爱书》、《射爱书》、《秋射爱书》等。

“秋射”中对军功阶层及其武力的赞赏，士吏在竞技场上力量和技巧的炫耀，都表明汉代人对于强悍、飞动的力量的崇尚，这也构成了汉代精神的阳刚之气。

三 对体质与健康的重视

汉代精神高扬的“阳刚之气”含有对人的身体健壮的追求，导致汉代人的主题就是养生长寿，这种人生态度的目标只有一个即“长寿成仙”，使人们取消了对终极目标的精神追求，导致了精神生活的粗鄙化，无法满足古人高雅精神自由渴求。

汉代对戍守边郡的吏卒的体质健康状况十分关注。这既是对人的生命价值的重视，也是提高吏卒体质健康的根本需要。在汉简中，为我们提供了不少汉代戍吏医疗卫生的情况，其中包括吏卒的发病率、治愈率、死亡率，各级屯戍组织中都建有专门的医疗机

构或有必要的医疗储备和条件,对于戍吏的疾病,即要及时上报“病书”建立医疗档案等。

从居延汉简中,反映了上至当时中央政府、下至候部烽燧,各级政府及屯戍组织,对吏卒的生命健康问题都很重视,并给予了关注。

永光四年闰月丙子朔乙酉大医令遂丞褒下少府中常方承书从事下当用者如诏书闰月戊子少府余狱丞从事□□□□□□丞相府承书从事下当用者如诏掾未央属顺书佐临

□□□□□□□□□□骑将军御史中二千石郡大守诸侯相承书从事下当用者书到言/掾□□令史相 18.5

元康二年二月庚子朔上乙丑左前万世燧长破胡敢言之侯官即日疾心腹四节不举 5.18,255.22^③

以上表明,屯戍组织对吏卒的医疗保健和体质健康问题确实是十分关注的。

四 其 他

1. 相刀

1979年居延出土的简牍中还有关于相刀的书简,如,鉴别刀剑优劣的专著《相利善剑刀》,很有可能就是汉代《相宝剑刀》的部分抄本。简中阐述了区分善剑、弊剑及花纹的14条标准,涉及到剑的形态、纹饰、成分、制作技术、发展史等。它对今天武术器械和剑术研究具有重要的资料、学术价值。

2. 相马

古代的马,真可谓“甲兵之本,国之大用”。用马组成的骑兵在战斗中发挥着极为重要的优势作用。因马灵活机敏,行动迅速,战

斗力强,所以,在边塞养马也是戍卒的一项任务。

居延出土的汉简记载了有关驿马、运输物资的马、作战的军马等的管理、饲养、训练等规定。

五 小 结

古代体育史研究中有关竞走和射箭比赛的历史文献很少记述,难得其详,居延汉简却为我们保留下了难得的较为详细的记载,这无疑是十分珍贵的原始记录。它首先从汉代的军事活动和地理环境来帮助我们找出文化类型,再从社会结构、军事体制、生活习惯、民族的融合迁徙来了解文化的传承特征。以使人们多元地认识我国汉代精神的历史文化价值和体育的发展历程,以阐明体育史是“各种传统不断迂回,不断改变的历史”。居延汉简在这种历史中既回顾过去又导向未来,同时,居延汉简也为体育史研究提供了新材料,更换了视角,拓宽了体育史研究的视野,使我们能够以更开放的心态来把握体育与社会发展的脉搏,更准确地诠释历史。

注 释:

- ① 东汉许慎在《说文解字》中述:“简,从竹,间声。”“牍,书版也,从片。”中华书局,1963年版。
- ② 大庭脩(日本)《汉简研究》,页4,广西师范大学出版社2001年版。
- ③ 参阅《史记·周本纪》,中华书局,1982年版。
- ④ 参阅《韩非子·喻老》,台北鼎文书局,1974年版。
- ⑤ 参阅《荀子·议兵》,台北鼎文书局,1974年版。
- ⑥ 参阅《梦溪笔谈校正》,中华书局,1959年版;《金史·章宗本纪》,中

华书局,1973年版。

- ⑦ 简牍录文中□号,表示字不清或不识者。
- ⑧ 王国维《流沙坠简·烽类十三》,中华书局,1993年版。
- ⑨ 见李均明著《汉简所家一日十八时、一时十分记时制》,载《文史》第22辑,中华书局。
- ⑩ 见《汉书·燕王传》,台北鼎文书局,1974年版。
- ⑪ 具弩:是指配件完备的弩。
- ⑫ 见大庭脩《汉简研究》,页111,广西师范大学出版社,2001年版。
- ⑬ 评见王震亚《竹木春秋》,页129,甘肃教育出版社,1999年版。

丝绸之路上的体育奇葩 ——“节子”的产生与演变

一 “节子”的产生及社会背景

“节子”的古意为英雄好汉，对于它的起源，史书并无记载，仅《永昌县志》上讲在宋代即有“节子”流传。在民间关于“节子”的起源众说纷纭，据考证主要有以下几种传说：（1）古代有位苗庄王率军征战，被敌方围困在祁连山，眼看就要全军覆没，一天夜里，忽然鼓声大作，一支社火队从天而降，他们手舞棍棒、脚踏鼓点，带领苗庄王的军队杀出重围，转危为安，由此逐渐演变为赵定庄的“节子”。（2）宋朝时，有位被贬将军，深受赵定庄人民的恩惠，为了表示感谢，向赵定庄人传授了打“节子”这一独特的武术技能及阵形，以抵御外来侵略。（3）传说古代赵定庄出了一位武士，为了对付番子、鞑子的掠夺，武士将庄子的青壮年组织起来，习练武术，最终打走了番子和鞑子，保卫了村庄的财产及生命安全。

从上述传说可以看出，“节子”与战争和军事活动有着密切的关系，并且被作为一种军旅武术而流传下来。我们认为，虽然史书上并没有有关“节子”的详细记载，但是民间关于“节子”的传说具有一定的历史真实性。这是因为：

赵定庄南依祁连山，北靠焉支山，地处丝绸要道，这里曾是西

戎故里、月支福地、匈奴牧场，历来为兵家必争之地。自周秦开始就战事不断，西周、秦、汉、隋、唐、元、明、清诸朝或在此抗击犬戎、狄、匈奴、突厥、回鹘、党项等少数民族，或屯兵设郡。如汉武帝就在河西设置武威、张掖、酒泉、敦煌四郡，并进行大规模的屯田生产，主要的屯田区有番和、武威、居延、敦煌。此外，还在河西修筑了一条长约 1000 公里的长城，修建了关隘和烽火台，配备了大量驻军。魏晋南北朝 300 余年间，氐、羌、匈奴、鲜卑等在甘肃境内建立了许多割据政权，其中河西五凉、西秦等几个地方政权都分别建立在著名的“丝绸之路”上。直到今天，在河西走廊仍然可以看到这些小王朝所留下的遗迹。因而“节子”极有可能在这一时期产生，也可能就是当时军士使用的兵器之一。

河西归入西汉王朝版图后，就开始进行大规模的经营开发。首先是移民河西，这既增加了河西的劳动力，又传入了中原地区的文化。而深受中原人民喜爱的，在中原地区广为流传的武术运动自然有可能随着移民而被带到河西走廊。汉武帝两次派遣张骞出使西域后，河西走廊又成为中国与西域各国进行文化、商贸交流的交通要道，进入了中西经济、文化交流的盛世。很多外国商人在中国定居，当时河西不少地方就居住着这样的外来户。这些人往往就地娶妻生子，购置田产，少数的外国商人，成了当地的大户。同样，这些外来户自然会带来自己民族所特有的一些技艺。据张衡的《西京赋》载，汉代外来的杂技有角力、竞技、假面戏、化装歌舞、斗兽、魔术表演等，名目繁多，内容丰富。到唐代，传入中国的百戏、杂耍品种更加丰富多样，如龟兹舞、柘枝舞、胡旋舞、胡腾舞、剑器舞等。

古代丝绸之路文化艺术的鼎盛，是东西方文化相互撞击的结果。各民族之间的文化交流，必然是双向互补的。由于赵定庄地

处河西走廊农耕区和牧业区的交汇地带,曾是氏、羌、匈奴、鲜卑、党项、回鹘、吐蕃、蒙、汉等多民族的交汇点,因而“节子”在其产生、演变、发展中必然具有多元性,既具有中原武术丰富的内涵,又具有少数民族艺术粗犷豪放、剽悍威武的生活气息。从打“节子”中我们既可以感受到军旅武术“开大阵、对大敌”,“列队而前、一齐拥进”的技术特点,又可以感受到少数民族强悍勇武的精神,以及优美婆娑的舞姿。

二 “节子”的特点及价值

1. 打“节子”是一种既像武术又像舞蹈的群体活动。使用的器械是一根 2 尺 4 寸长,两端扎有彩绸的木棒。中间凿有 4 个长方形的孔,代表 4 个季节,每个孔中间用钉子嵌有 3 个铜钱,代表 12 个月,而棍子的长则代表 24 节气。

2. 由于“节子”的产生跟古代的军事活动有很大的关系,因而具有固定的阵形和阵法。演练时,“节子”手们在膏药匠的指挥下,随着其手中膏药网子的变化时进时退,时聚时散,不停地变换阵形。传统上是 4 人组成 1 个阵点,每人把守一个门,寓意古营寨的 4 个门。主要阵形变化有二龙戏珠、韩信点兵、群雄聚会、攻打四门等。

3. 从打“节子”的动作来看,具有很强的武术特点,如猛虎抱头、鹞子翻身、魁星踢斗等。另外“节子”的技法与传统的武术项目鞭杆和袖棍的动作有许多相似之处,如单手棍花、提撩等。其步型主要有弓步、马步,步法有踢、跨、跳、垫等。

4. 赵定庄地处古丝绸之路的咽喉要道,是一个多民族的交汇点,因而“节子”在千百年的流传中,既融入了游牧民族热情奔放的特性,又包含了中华武术的基本特征。动作古朴粗犷、刚劲威猛,

气势勇武、舞姿豪放、节奏铿锵。“节子”手们手舞节子，脚踏鼓点，腾挪跳跃，上下翻飞，打起来“嚓嚓”作响，十分令人振奋。再加上与之相应的鼓声，更有惊天动地的震撼力，营造出一种两军对垒的拼杀气氛。

5. 由于打“节子”的节奏感强，运动量较大，对人的协调性、节奏感、表现力及关节的灵活性、肌肉的力量等具有良好的促进作用。同时，通过打“节子”中有序的阵型变化，可以培养人们团结协作、共同奋斗的精神和坚韧不拔的斗志。此外，通过该项活动，还可以丰富人们的业余文化生活，抒发情怀，增进感情交流，陶冶情操，展现西部人蓬勃向上、乐观豁达的个性和追求美好生活的愿望。

三 结论与建议

1. “节子”是由古代武术器械演变而成，打“节子”的最初目的就是为抵御外来侵略。随着社会安定和经济的不断发展，使打“节子”这一活动脱离了其最初的练习目的，逐渐演变成深受当地村民喜爱的一种自娱自乐的文体活动。

2. “节子”的动作古朴粗犷、刚劲威猛，气势勇武豪放。“节子”手们和着鼓点腾挪跳跃，变换阵型。长期的练习，使当地人形成了乐观、豁达，团结向上的精神面貌。

3. 通过研究，我们认为“节子”具有极强的健身价值和很高的艺术价值。由于受中国传统宗族制的影响，打“节子”这一活动一直局限在赵定庄这个很小的范围内，代代相传，制约了“节子”的传播。为了使其在增进人民健康，丰富人民文化生活方面发挥更大的作用，应将这一具有浓郁地方特色的体育文化活动进一步的推广和普及，使更多的人能从这一活动中受益。

敦煌体育文物概论

自前秦建元二年(366)到元朝(1271—1368)的一千余年间,历代都在敦煌开凿了大量的石窟。单在莫高窟中,就存有 45000 平方米的壁画和 3000 余身彩塑,藏经洞(17 窟)内,出土了数万件敦煌遗书和一千多幅画卷。在这些文物中,为我们保存了大量先魏晋,而隋唐、而宋元体育萌芽形状的视觉形象资料。今天,我们将凝固了千余年的敦煌体育历史文化展现开来,有可能发现更多前人所未能发现的东西,弥补史料记载的不足,同时有助于我们研究了解当时体育的嬗变演进,也有助于我们了解西域体育文化和中原体育文化之影响与关联,这也就是我们研究的目的所在。

一 摔跤与相扑

在敦煌莫高窟的壁画和藏经洞中的白描及幡画上,均有摔跤与相扑的图像资料。

北周 290 窟窟顶人字披东西两面,有六条并列长达 25 米的佛传图。图中描绘了不少悉达太子(释迦牟尼)习武和参加体育实践及竞赛的场景。其中有一幅悉达太子与从弟难陀的摔跤图。图中两人都袒露上身,穿着短裤,而太子正提起难陀的腿,搂住肩膀,采用抱腿技法将难陀摔倒,一举得胜。北周 428 窟,绘有两名力士,裸体披巾,互抱肩的摔跤图。初唐 321 窟《法华经变》和《宝雨经

变》中,绘有摔跤图。晚唐⁵⁴窟北壁也绘有摔跤图。五代⁶¹窟佛传图中,有两名力士在一方形蓆毯上进行摔跤,其中右边的力士,一手在前,另一手在后,成弓箭步势准备进攻,左边的力士则双臂弯曲,俯身作防守势。敦煌藏经洞所发现的白描和幡绢画中,也有表现两个力士扭抱一起成摔跤状的图像,摔法颇似现代中国式摔跤技术中的串头小得合(一手抱腿一手抱腰)。

以上引证的摔跤与相扑形象的画面,有的虽说是佛经故事,但他的着装、场地及裁判手势都和唐宋史料记载相符。同时从图像还可以看出两种摔跤形式,一种是中原汉民族的赤膊跣足,只穿短裤,也有仅用一条“丁”字形宽带兜裆,头部束发髻,和现代相扑的装束几乎一致;另一种是北方少数民族所流行的着装摔跤。它从一个侧面反映了两晋、隋唐、五代时期我国摔跤与相扑发展和兴盛的面貌。

二 射 箭

甘肃西北居延出土的汉简中详细记述了西北边郡地区每年“秋射”比赛的生动情景和竞赛法则。敦煌民间射箭也十分盛行,形式有骑射、跪射、站射、狩猎等,并大量地反映在写本、石窟和墓穴的壁画及砖画中。写本 P. 4692《望远行》记述:“年少将军佐圣朝,为国扫荡狂妖。弯弓如月射双雕,马蹄到处阵云消。”P. 2718《王梵志诗》记述:“丈夫无伎艺,虚沾一世人”,S. 0328《伍子胥变文》记述:“兵部简练,选试诮量,……抱石跳空,弓弯七札”,S. 2947《丈夫百岁篇》记述:“三十堂堂六艺全”。莫高窟西魏²⁴⁹窟北顶,绘有一幅形象生动的狩猎图。²⁸⁵窟绘有射野牛和射鹿的狩猎场景。北周²⁹⁰窟窟顶人字披披上的《射靶图》,描绘了在一

座木质结构的射箭棚内,三名射手一字排开,弓如满月,分别瞄射着七个鼓形箭靶,另一名骑马往返于靶棚之间。图中七鼓重叠,不仅要求中靶,而且要求相当的力度,反映了当时社会对强弓劲弩的重视。北周 428 窟东壁门南《萨埵那练靶图》描绘了一骑士对准树上的靶心进行瞄射。盛唐 130 窟东壁北侧《八王分舍利》,展现出一幅骑射图,描画一名武士骑在马上,回首弯弓,箭待欲发中的飒爽英姿。五代 61 窟两壁《佛传屏风画》中,有多幅表现悉达太子(释迦牟尼)箭穿铁猪、铁狗、铁瓮及弯弓射飞雁的壁画资料。五代 346 窟前室南壁和 53 窟中还可以看到跪射的姿势。榆林窟唐 25 窟《西方净土变》壁画中,绘有一名武士,全身披挂,身上携有箭镞、弓靛、弓袋、箭囊等,表明当时的弓箭制作工艺已达到了相当精致的水平。敦煌魏晋汉墓中也有不少描绘狩猎、射箭的砖画。敦煌有关骑射、弩射、步射、跪射各种姿势,以及射箭钩弦时的握指法与今日相去不远,它为深入研究我国射箭的渊源和演变开拓了新的视野。

三 体操和技巧

敦煌魏晋古墓出土的北朝《墓主燕居行乐》图中,有“掷倒伎”(向后翻跟斗)的表演。图中表演者在一条长席垫上翻跟斗。其场地器材设施十分近似现代技巧运动单人跳跃比赛的要求。莫高窟中唐 158 窟西壁涅槃佛坛下一小龕,龕内画《西方净土变》,画有六名外道谤佛,其中三身跳舞,一身翻跟斗。中唐 220 窟南壁《阿弥陀经变》中,画有着红上衣、绿短裤二童子分别在同伴肩上,另一着绿裤童子双腿上举作手倒立。中唐 361 窟南壁《阿弥陀经变》中,绘有 6 名童子练习技巧,一名双手倒立,一名单臂倒立,一名下腰,

另一名单足立于下腰者腹上,形象极其生动。这一图像反映了当时的技巧运动已趋向成熟。晚唐 156 窟北壁《宋国河内郡夫人出行图》,画有一支百戏队伍,其中一力士双足开立,头上顶一竿,竿上有四人,正在表演各种倒悬体、水平支撑等类似现代单杠、吊环的体操动作。五代 61 窟西壁《悉达太子习武图》中,也绘有翻跟斗等图像。另外,从 9、55、61、72、236、156、138、454 等窟的壁画中,还可看到更为精彩的“肚上戴竿”或“头上戴竿”等体操技巧技艺。元代 465 窟南壁,画有一欢喜佛正在做劈叉跃步大跳的动作。此外,还可从各洞窟中阿难、迦叶、菩萨、天王、武士、伎乐、飞天等所表现的形体动态和手印中,看到体操的身段和姿态。敦煌莫高窟所反映出体操与技巧形态,和现代体操与技巧运动相去甚远,但它已使我们能较为明晰地看到中国体操与技巧发展是在百戏等各类项目的缀联、汇集和滋养下,创造了专门的语汇和审美特征。

四 棋 弈

敦煌莫高窟中有关围棋的壁画和论著较多,如榆林窟五代 32 窟北壁《维摩诘经变》中的下棋图,两人对座下棋,右边的人正举手走棋,左边的人正出神观看,桌台的横侧还坐有一观棋者。莫高窟五代 61 窟西壁《佛传故事》屏风画第 21 扇,画有悉达太子棋弈的画面。宋代 454 窟东壁《维摩诘经变》,绘有二人席地对弈的生动场景。另外,在主室中心佛坛上,南北两面画有六扇屏风画,其中南面一扇画有棋弈,弈者神态极其生动。敦煌遗书《维摩诘讲经文》中说:“若至博弈戏处,辄以度人。”其意思是说,维摩诘经常到下棋处,借观棋之机说法度人。遗书中还发现有北周(公元 560 年)《碁经》一卷(编号:S. 5574),全卷 8 篇,现残留 7 篇半,共 159

行,约 2500 余字。《碁经》内容丰富,语言精炼。作者认为,对弈如对兵,兵不厌诈,因而需注重谋略。如其中“诱证篇”云:“不以实心为善,还须巧诈为能,或意在东南,或许行西北……”另外,在玉门关以南、阳关以东的敦煌郡寿昌县古城遗址中,曾挖掘出许多唐代围棋子。根据《通典》卷六(食货下·赋税下)记载:“大唐武德元年(公元 618 年)唐高祖诏:敦煌郡贡棋子廿具。”这可证明在唐以前,敦煌寿昌县就以制造围棋子而享有盛名。又据敦煌遗书唐地志残卷(天宝初年写本)记载:“都四千六百九十,贡棋子。”前句是说敦煌郡到京城长安的距离;贡棋子是指每年向唐王朝献上的制作精美的围棋子。另据九百年前欧阳修、宋祁修的《新唐书》卷四(地理四·沙州条)记载:“土贡:棋子、黄矾、石膏。”

五 跳高、投掷、水嬉(游泳)、操舟(划船)

敦煌莫高窟的壁画中,描绘跑、跳、投的资料主要见之于佛传故事。五代 61 窟西壁佛传屏风画第 15 扇中,有太子悉达腾跳双马,腾跳四马。第 16 扇中描绘有太子持旗腾跳跨越四驼与太子跳车。第 20 扇中,太子竞跳六马。《佛本行集经·习学技艺品第十一》说:“所谓腾象跨车,跳坎、越马、射妙走疾……,所有兵家,秘要神能,悉皆通达……”五代 61 窟甬道南壁,画有一护法神,右手持矛成投掷状。从画面的姿势看,它十分接近现代体育中标枪的投掷姿势。这些图像中所表现的跑、跳、投虽和现代田径运动的跑步、跳高、投掷等尚有很大的差距,但是,不可否认,它是现代田径运动的雏型,是形成和发展的基础。

敦煌莫高窟文物中,也保存有关于游泳的实物记载。例如,北魏 257 窟,平棋顶仅存东南角斗四莲池童子,作游泳状。中唐 200

窟南壁观经变中,绘有化生童子正在水中嬉水。中唐 231 窟南壁观经变和北壁的药师变中,也绘有童子嬉水的生动场景。盛唐 148 窟东壁北侧的药师变,画有十余身童子正在嬉水。晚唐 196 窟南壁阿弥陀经变中,也绘有数身童子正在嬉水的壁画。以上虽是佛经中记载的古代游泳活动,但它也是当时社会健身、娱乐的真实写照。

敦煌莫高窟唐、五代、宋等时期的 302、323、454、205、12、14、236、55、45 等几十个洞窟中,均绘有划船、航船等壁画。敦煌遗书“敦煌曲子词”中也有划龙舟的记载。

六 马技与马毬

马技,现代体育称之为轻乘,是人马结合的技巧项目,由人在马来完成许多复杂而惊险高难度动作。古代马技虽是以表演为主,但它为后来发展的马上竞技运动奠定了基础。

莫高窟北周 428 窟有幅描绘马夫训马和两名骑手正在进行赛马的壁画。61 窟《佛传》屏风画中有 6 幅表现马技的壁画。一画面上—马疾驰如飞,太子立于马背,手举铁排板或双弓,做探海(燕式平衡)等体操和武术动作;有的表演马肚藏身地下检绳动作;有的表演马背翻跟斗。这 6 幅马技图,证明我国马上技巧运动在当时已经发展到了一个相当高的水平。

敦煌遗书 S. 2049 卷的一首诗中,描述了唐代举行马球运动的场面:“仲时春,草木新,初雨后,路无尘。林间往往多花鸟,楼上时时见美人。相唤同情共言语,闲闷结伴(游)球场。传中手执白玉鞭,都史乘骑紫骝马。青一队,红一队,轲皆玲珑得人爱。前回断当不盈输,此度若输没须赛。脱绯紫,著锦衣,银镫金鞍耀日晖。

场里尘飞马后去,空中球势便前飞。□求(毬)四(似)星仗如月,骤马随风真充吭。人衣湿,马汗流,传声相间且须休。或为马乏人力尽,还须速(连)夜结残筹。”这首描述马毬赛的诗,形象地写下了马毬赛的时间(仲春)、地点(球场)、观众(各界仕女)、马匹(金镫银鞍紫骝马)、红青二队、球杖等。S. 6171 卷《唐宫词》里云:“先换音声看打球,独教秀部在春楼。不排次第□□□,把板宫人立共头。”“寒食两日坊内宴,朝来□排是清明。飞龙更取□□鸟,催促球场不踏城”。它形象地描述了宫人观看打球的时间是(寒食清明之间)。又据敦煌本《捉季布传文》云:“试交(教)骑马捻球杖,忽然打拂便过人,马上盘枪兼弄剑,弯弓倍射胜陵君。勒辔邀鞍双走马,蹀身独立似生神。挥鞭再聘堂堂貌,敲镫重夸檀檀身。南北盘旋如掣电,东西怀协似风云。朱解当时心大怪。愕然直得失精神。”它描述了季布在朱解面前表演打马毬的动作和技艺。P. 3451和P. 3773 还记载有敦煌郡设有专供击鞠的场地资料。敦煌写本《丈夫百岁篇》云:“一十香风绽藕花,弟兄如玉父娘筠。平明趁伴争球子,直到黄昏不忆家。”这充分反映了当时击鞠活动之盛行。1979年在敦煌马圈湾汉代烽隧遗址中,发现了西汉中期的马毬实物。敦煌莫高窟晚唐 156 窟甬道西壁绘有一幅形象极其生动的打马毬图。上述珍贵文物资料,对研究马毬的起源和演变发展提供了新的资料。近代不少体育和文史专家对马毬的起源进行了研究,但结论却大相径庭。有的认为源于波斯,有的认为源于吐蕃,有的则认为根植于中国汉代。对此,还有待于更全面的研究。

七 武 术

莫高窟各朝代的壁画和遗书中,均有关于武术的描述。如西

魏 285 窟窟顶东披,北周 428 窟中心方柱后壁,盛唐 175 窟,都有极为相似的对练图。其他,如 235、248、251、249、254、257、260、268、290、297、301、438、442 等各窟中,也都有描绘行拳习武的壁画。61 窟西壁《佛传》屏风画中,绘有 6 人在丛林、空地、河畔练剑,有的持剑跳跃,有的提膝劈剑,有的弓步直刺。下侧还有习武练拳的形象画面。S. 6537 卷《剑器词》是敦煌迄今仅能见到的一篇有关武术的真实记录。全文如下:

皇帝持刀强,一一上秦王。
闻贼勇勇勇,拟欲向前汤。
心手五三个,万人谁敢当?
人家缘业重,终日事三郎。
丈夫气力全,一个似当千。
猛气冲心击,视死亦如眠。
率率不离手,恒日在阵前。

另外,在《佛本行集经》中,记述了释迦牟尼曾拜武师善觉为师,习武三年,掌握了长枪短剑的进攻诀窍和防身绝招,他还坐禅 6 年,拜师修炼过瑜伽术,具有很深的气功功夫,并创造了精深的禅定学说。19 窟西壁《佛传》屏风画中,有多幅表现释迦牟尼习武、练武、比武的场景。其次,我们还可以从有关舞蹈、杂技、百戏、角抵、戏曲及民俗娱乐等壁画中,探视出它们与武术融会贯通的血缘关系。敦煌莫高窟的武术史料,虽是佛教文化的一部分,但既是武术演变的活化石,又是武术与百戏、军事等交叉相融的血缘关系的活标本,它所展示的武术形态,在中华武术史上留下了深刻的印迹。

八 气 功

敦煌保存有丰富的气功资料。例如：遗书 P. 3810 卷约为唐末、五代时抄写的道家符咒之类的写本，其中写有极其珍贵的中国气功资料，即《呼吸静功妙诀》。妙诀记述：“人生以气为本，以息为元。以心为据，以肾为蒂。天地相去八万四千里，人心肾相去八寸四分。此肾是内，肾脐一寸三分是也。中有一脉，以通元息之浮沉，息总百脉。一呼则百脉皆开，一吸则百脉皆圈。天地化工流行，亦不出呼吸二字……”妙诀不仅以人体生理基础学为理论，指出了呼吸的意义，同时还详细地阐明此功法的要领。遗书的其他许多经卷中，还载有禅定方法。认为禅定是“心一境性”或“专一所缘”，它可使人体与大自然合为一体，达到天耳通、天眼通、如意通、他心通、宿命通等种种特异功能的显现。壁画中，西魏 285 窟《禅修图》，表现了禅修的比丘，形体放松自然，坐禅冥想，口念真言（咒语），手结印契，心观曼荼罗坛场，通过瑜伽入定，达到与佛合一。主室窟顶四披绘有 34 身比丘像全以焰肩形式表现，这种图案式翼翅样的火焰，实际意图是象征高僧的神异现象和“天人合一”的哲学思想。西壁北侧有 7 身外道图像，他们两腿开立，双臂舞动，形似印度的瑜伽修行术。《涅槃变》则表现了释迦牟尼右手垫在耳下，左手放在体侧，两腿伸直卧睡的气功态。此外，还可从 254、239、272、259 等窟中看到修行比丘像、禅定比丘像、禅观比丘像。他们有的双盘腿（结跏趺坐）；有的单盘腿（半跏）；有的交腿或倚坐（善跏）；有的站立，双手接“禅定印”或接“转法轮印”等等。比丘通过不同的坐姿和不同的手印变化，使体内的气血按经络营运，以通周天，达到气血运行，营养全身，同时也使心率下降，提高心脏功

能。敦煌这些珍贵的气功功法形态资料,在我国其他地区的文物中很少见到。这也许是当时敦煌僧人将中原气功和印度传来的瑜珈术融合一体,创造出的别具一格的敦煌“禅僧功”,另外,在《观无量经变》等经卷中的十六观、老子、庄子等儒家、道家经典,《周易》、《高僧传》、《李怀让重修莫高窟佛龕碑》中均记载有大量有关气功修炼、人体生命、练功哲理等珍贵资料。

九 投壶、游戏、踏青、秋千、舞蹈

敦煌壁画和遗书中保存有不少民间娱乐活动的图像和文字记载,如投壶、游戏、踏青、秋千、舞蹈等。

莫高窟 19 窟《佛传》屏风画第 21 扇,就绘有投壶的生动场景。

敦煌遗书《父母恩重经讲经文》云:“婴孩渐长作童儿,两颊桃花色整辉,五五相随骑竹马,三三结伴趁猓儿。”晚唐 9 窟则有儿童骑竹马的画面。由此可以反映,儿童骑竹马早已是普遍流行的一种儿童健身的游戏。

踏青与秋千是古代敦煌传统风俗之一,敦煌遗书和壁画中均有记述。

舞蹈虽不是体育,但它是融武术、气功、杂技、百戏于一炉,并经佛教思想长期浸淫下积淀而形成的身体文化。敦煌莫高窟有关舞蹈的形象几乎遍布各洞窟。但其中有不少伎乐所表演的舞蹈,从姿态、动律气息结构分析来看,有类似武术、导引、体操的形态。尤其是西域传入的胡旋舞和胡腾舞,从它的动态上不难发现,完全是艺术和体育相结合的产物。

由萌芽到兴盛一时的魏晋、隋唐、宋元体育早已成为历史,今天的体育与古代体育虽相去甚远,但是,作为一种特定的文化形

态,敦煌体育遗迹展示了历史上绚烂光彩的一页。尽管由于文献记载的缺乏,我们对某些壁画和遗书还不能做出准确而全面的解释,但它毕竟使我们得到一些具体和更切合实际的认识。对它的研究揭示了魏晋以来,西北边陲地区、体育演进的历程,而且也为中国和世界体育史增添了新的瑰丽篇章。

敦煌文献与体育史研究之关系

我国文献学理论萌芽较早,正式形成理论并写成书却很迟。“文献”一词最早见于《论语·八佾》篇。宋代朱熹注解:文,是指书本典籍(即文章);献,是指故旧耆老、学士名流的言论(即贤才)。南宋郑樵《校雠略》被推为最早出现的文献学理论专著,元代马端临做《文献通考》,取“文献”二字作为书名;明代编纂《永乐大典》,开始曾作《文献大成》,清代钱林辑《文献征存录》,都把“文献”作为书籍资料的代称。记录文献的主要载体是甲骨、金石、简牍、缣帛、碑拓、文书档案、信札、契约、手稿等。

我国古代虽有文献一说,但并未形成文献学,最早提出“文献学”名称的是《中国文献学概论》一书^①,它确定了文献学研究的六个方面:一是把文献学放到世界文化发展的总趋势来考察,二是把结集放在文献学之首来研究,三是把审定作为文献学的实质问题来研究,四是把讲习作为文献学的研究目的,五是把中外文化交流引入文献学研究,六是编纂、刻印系中国文献学对世界文化的重大贡献。

本文主要以“出土文献”来进一步寻求体育发展的脉络,这将更新人们的思维方式和对现实的诠释方式。“出土文献”一词,主要是指地下发现的古代简帛佚书之类,当然也包括甲骨文、金文等。对于体育史学研究来说,注重出土文献应是基本常识和规范。因为,丰富翔实的资料和在此基础作出的严密细致的论析,本来就

是体育学术论著价值的保证。如果资料不真实的话,那么任何学术论著只是无源之游述。

从文献学的学科体系来看,历来有“古代”与“现代”之别。古代文献学以古籍为主要研究对象,以目录学、版本学、校勘学为三大支柱,以文史哲为主要学科领域。现代文献学则以日新月异的多语种文献为主要研究对象,以现代信息技术尤其计算机网络为依托,活动范围遍及自然科学与社会学科各学科,但更关注理、工、农、医、体、政、经、法等。

“古代文献学”注重古代文献的获取与整理,“现代文献学”则注重追踪急剧增长的新文献。前者以静态知识为主,后者以动态信息为主。但不论前者或后者,研究对象都是知识的载体。若舍弃前者,将会消解文化底蕴,若忽视后者,则会疏离现实需要。只有将两者融会贯通,方能相得益彰。这两类文献学都为体育研究所必不可少,都应充分认识。对体育史研究来讲,古代的“出土文献”尤为重要。

地下出土的文献,哪怕只是短篇残简或只言片语,有时也是最为珍贵的第一手资料,可以帮助研究者弄清楚历史事实。研究者以出土文献检验、印证或订正纸上文献的科学方法,即王国维提出的“二重证据法”,也就是说,用纸上的材料与地下的实物互证^②。这已被体育史研究者广泛运用,并取得了很多令人瞩目的成果。本世纪来,尤其在清光绪二十六年(1900年)敦煌藏经洞(第17窟)被发现打开,把被封存了950余年的经卷、文书等5万余件六朝、隋、唐、宋的写本和各类文物展现在今人眼中。其内容涉及中国古代的政治、经济、军事、历史、地理、哲学、宗教、民族、语言、文学、艺术、体育、民俗、医学、科技、刑律、音乐、舞蹈、戏曲以及东西文化交流的许多方面。与此同时,东西方一些国家的探险家又在

新疆吐鲁番地区发掘了大量文献和文物。这个重大的发现,引起了世界各国学者的关注,并争相从事对它的研究,由此相继形成了国际显学——敦煌学、吐鲁番学。还有在1906年至1915年英籍匈牙利人斯坦因在敦煌古烽燧遗址发掘出汉代简牍789枚;1930年至1931年,他又在甘肃居延发掘出汉简1万余枚,称“居延汉简”^②;1973年至1974年又在居延发掘出汉简2万余枚;在敦煌马圈湾等遗址发掘出汉简2.4万余枚;在敦煌悬泉置遗址发掘汉简2万余枚。这些简牍出自汉、晋、唐、西夏四个时代,内容涉及到政治、经济、军事、思想文化、法律、医学、社会风俗、经济关系等方面,不仅可为人们研究当时历史提供珍贵的文献资料,而且还可弥补正史之不足,同时也对体育史某些断裂空白之处做出一定程度的弥缝与连缀,为探寻和描述体育史发展的纵横线索,提供了宝贵的环节,从而大大推进对中国古代体育史的认识和重构。

在对古代体育史的研究中,敦煌出土文献发挥了重要作用。首先从生产劳动和地理环境来帮助我们找出文化类型,再从社会结构、生活习惯、宗教信仰、语言系属以及民族的融合迁徙来了解文化的传承特征,使人们多元地认识最早的原始体育到现代体育的发展历程,以阐明体育史是各种传统不断迁回与不断改变的历史。例如:甘肃居延出土的简牍中,有关《秋射》者近百余枚^③,详细记录了汉代西北边郡每年都要举行一次军事考核(即秋射比赛),由太守和各都尉亲自组织领导。并以“府书”的形式将秋射考核(比赛)的时间、地点、规定和要求下达给各塞、部、亭、燧,以作准备,届时参赛。“府书”与现代体育比赛的“竞赛规程”十分相似。秋射考核(比赛)规定必须使用标准射器,即六石具弩,要求站在120步远的地方,每人射箭12枚,中靶6次为合格。秋射不但隆重,而且绝不允许出差错。如在考核中发现“射不如制”、是否中

靶、“蔽贤”等问题,都可申诉,如《秋射爱书》简中所述,对考核中出现的弄虚作假现象,各级考官都需如实上报,由都尉府调查核实,按不同情况给予相应的惩处。总之,在西北边郡每年秋季举行射箭比赛的盛况和对比赛规则、裁判方法、比赛服装、违规的处理、奖励制度等,使人们清楚地了解我国汉武帝时期所开展的射箭比赛已具有极强的竞技体育运动的属性。又如简牍《以亭行》、《以次行》(即竞走),详细记载了对戍卒步行传递文书的活动,充分反映了汉代边塞军事活动中的一项重要的轻足善走的士卒能力。“亭行”、“次行”都是挑选善于快速行走之卒竞相往来投递文书,并且做出严格的行前要求和详细的行后记录,以及行走方式和评定标准,充分显示出它的竞技性质和考核规则^④。1979年在居延出土的简牍中还有不少书简,如,鉴别刀剑优劣的专著《相利善剑刀》^⑤很可能就是汉代《相宝剑刀》的部分抄本。简中阐述了区分善剑、弊剑及花纹的标准14条,涉及到剑的形态、纹饰、成分、制作技术和发展史等重要问题。它对今天从事武术器械和剑术研究具有重要的价值。敦煌文献 S. 5574《碁经》的出土,改变了北宋关于张拟《碁经十三篇》是中国围棋现存的最早资料之说,提供了以往文献中从未提到过的围棋原理、原则、战略战术、棋法规则和术语等,证实了在1500余年前,我国围棋的学术理论已达到较高的水平,同时已制订较全面的竞技法规^⑥。敦煌文献 S. 6537 卷《剑器词》的发现,则充分揭示了古代武术与舞蹈结合的形态^⑦。敦煌文献 P. 3810《呼吸静功妙诀》记述了古人以低能运动,缓慢新陈代谢来延年益寿的养生观念和方法。由于人体不同器官的组织细胞新陈代谢有一定限度,如果过早地走到了代谢的尽头,细胞功能必然低下或减退,反之如果尽可能延缓代谢过程,减缓运动过程,使更多的细胞还保持巨大潜力,达到真正含义上的健康。由此,不仅令人想

起唐代孙思邈的“灯用小炷”(炷是灯芯)的理论,形象地反映了养生不是“开源”而是“节流”,它的实质也就是减慢新陈代谢。这与以往的盲目从高危项目或运动中一味追求大运动量的健身观点大相径庭。相信由于这一重要资料的发现,不仅在体育的发展史上新增了光辉灿烂的一页,而且为运动生理学的理论充实了内容,也为今后研究体育的有氧代谢运动和低能健身运动提供了珍贵资料^⑧。敦煌出土的文献中,存有 20 余卷《道德经》的卷子,编号分别为:P. 2584、2420、2421、2417、2347、2350、2370, S. 2267、3926 等^⑨。《道德经》蕴涵着丰富的养生内容,老子在短短五千言中,仅道和德就出现了 110 余处,精辟地论述了体道修德是养生的根本,“无欲”、“无争”、“无为”是养生的需要,“无知”是养生的途径,提出了“虚静自然、尊道贵德”等养生方法,总结出了“身心合一”、“少私寡欲”、“抱一守中”、“致虚极,守静笃”、“物壮则老”、“木强则折”等养生观。古人不仅意识到人的身体和生命都是因道的统一制约而存在、发展的,而且还认识到平和心境对促进人类健康的积极意义。另外,敦煌出土的 360 余种佛教经典,60 余种道教经典,儒学的《五经》、《论语》、《尚书》、《春秋左氏传》等文献中,所论述的教义与戒律亦有不少与气功功理和功法有着有机的联系。例如:佛教禅定、禅法、瑜伽、止观,道教的仙学、炼养术等,尤其儒家的各种论述以塑造人格为首要目的,而其起点与底蕴则是“修身”,认为修身把自身的生物性存在(身体)转化为人类精神(自我)的美学表达,能获得涉及自我、社会、自然和天四个人类经验中的向度。敦煌文献 S. 2049、P. 2544、P. 3239、S. 1366、P. 3451、P. 3945、P. 3773 等^⑩,为人们提供了开展马球运动的实况。另外,根据敦煌舞谱来推测唐代的打令舞蹈表演,等等。以上这些都从不同角度深化了我们的体育发展历程的认识。

敦煌出土文献对中国体育史研究方法论影响的另一重要方面,就是改变了我们对现存有关体育文献的认识。过去,学术界往往对古代文献持信古或疑古的两种态度。他们对古代体育的解释所依靠的主要是现存古文献。而本世纪出土的敦煌文献、吐鲁番文献、简牍等大量文献却大都是过去从未闻知的新材料,它们正在填补着现存文献的不足而留下来的历史空白,可以进一步帮助人们判断和肯定现存文献的真实可靠性,纠正那些轻率疑古的思想和主观臆断的研究方法。可以说,敦煌出土文献不仅给我们提供了新的体育史料,而且启示着我们对旧有的体育史料进行重新思考,思考其流传过程的复杂性,幸存下来的珍贵性。总之,我们应该做到不能轻易否定古书上没有得到充分证明的事情;相反,现存的有关体育文献中有疑问之处,在没有发现铁证可以否定它之前,我们必须暂时认定其真实。这应该是体育史研究中必须坚持的原则,以使我们体育史的研究更为稳妥。

随着体育史研究的深入,也有些研究者曾大量推荐西方的新方法,注重跨学科研究,在很大程度出现了体育史学融合其他学科的趋势。体育史学已非传统意义上的历史学,而是综合其他各门学科的“人文科学”。众所周知,学术研究的根本目的是为了解决问题,探求未知,发现真理,服务现实。每一门学科的产生、发展、繁荣或曲折、衰落,固然是受诸多社会条件以及学科内在因素制约,但是对科学生命力具有决定意义的是社会的需要和该学科对社会需要满足的程度。如果社会没有相应的需要,那么该学科指定要走向困境。因此,每门学科都有自己研究的对象。对于研究对象的把握,是从事研究的基础,而方法只不过是解决问题的工具。所以,体育史研究者必须重视对本世纪大量出土文献的把握和认识,当然,也包括现代文献。

由于本世纪大量出土文献的相继面世以及科学的进步和思维方式的改变,体育史学界部分研究者认为,中国体育史有必要重写,需要补充和修正,并拟编纂《中国体育通史》。这不仅仅是理论认识的问题,也是史料方面提出来的问题。

敦煌出土文献为中国体育史的重写提供了大量的第一手材料。就射箭、舞蹈、相扑、摔跤、武术、棋弈、马术、马球、高尔夫球、体操、技巧、竞走等均添有许多新材料,如马球的吐蕃起源说,高尔夫球源自中国的捶丸等等,甚至蹴鞠等体育项目就发生形成在中国,但由于受封建制度和文化的影响,始终未能成为公平竞争的竞技体育运动。敦煌出土文献的涌现,将可为中国体育史的补充和修正以及编纂《中国体育通史》提供大量新的材料。

陈寅恪先生在《敦煌劫余录序》中述:“一代之学术,必有其新材料与新问题。取用此材料,以研求问题,则为此时代学术之新潮流。治学之士,得预此潮流者,谓之预流,……此古今学术史之通义,非彼闭门造车之徒,所能同喻者也。”

近代体育史上,由对“新材料”的研究所形成的“新学问”,其发展历程有力地证实了陈寅恪显示的“预流”说。对敦煌出土文献的研究,发现了中国古代的游戏、娱乐、军事、养生中的体育观和竞争观;发现了狩猎等体育活动阶级的分化,因大都狩猎活动只限于国王、太子等上层人士;发现了古代女子参加体育运动的事实;发现了宗教和体育之间的关系等等。

由新材料而产生的新学问并非一蹴而就,它是一个艰苦复杂的学术史发展过程,并不是一件容易的事。它要求研究者必须具备良好的学术素养,广博的文献知识,严谨细致的治学态度,发现问题和作严密科学分析的能力等,同时也不可忽视考古学、民俗学、体育学、行为学、社会学、人类学、比较学等多门科学知识的获

取。

体育史本是人们凭借有关史料、根据一定的体育观和体育史学观构建起来的知识体系。对体育史全面系统的研究和体育史作为体育院校课程还仅仅只有数十年,但半个世纪以来,一部中国体育史就有许多学者重写了多少遍。这说明它需要而且能够不断补充,不断修正,不断重新组织,不断有新的表述,从而逐渐去接近历史的真相,接近客观真理。所以,重视对敦煌出土文献的认真研究,不仅会使我们对体育史料的认识发生种种变化,而且也有助于体育史研究者学术素养的提高和体育史研究界学风的匡正,从而产生更多更新的优秀成果。

总之,体育史学界应将文献的研究和利用提高到学术发展的战略高度来认识,真正做好对文献的整理、揭示、检索、鉴别、诠释、典藏与传播,并运用现代计算机技术,以推动中国体育史研究领域的突破性进展。另外,体育也是全人类的文化,因此对中国体育史研究的观照必须放置于世界文化的背景下,尤其是当今中西文化冲撞的时代,更应该充分利用包括敦煌吐鲁番写本与文物在内的新出土文献,整理与编纂中国体育通史,这是体育史学者的责任,应当“兼程奋赴”,以贡献于世界。

注 释:

- ① 由著名史学家郑鹤声、郑鹤春于1930年编著的《中国文献学概要》。
- ② 王国维《古史新证》,《王国维文集》第四卷。
- ③ 史书称之为“都试”。
- ④ 详见薛英群《居延汉简通论》,页292。
- ⑤ 详见马明达《说剑丛稿》,页24—45。
- ⑥ 详见李重申《敦煌古代体育文化》,页88。

-
- ⑦ 详见颜廷亮主编《敦煌文学概论》。
- ⑧ 李重申《敦煌研究》，1995年第一期74页。
- ⑨ 姜亮夫《敦煌小学论文集》，页755。
- ⑩ 李重申《敦煌古代体育文化》，页58—63。

敦煌《碁经》考析

围棋起源于我国,约有五千余年的历史。它是中华民族智慧的结晶。据说围棋一艺,三百六十一道象周天之数,四角象四时,黑白法阴阳,其中千变万化,人人其中,莫不着迷。它的棋法、棋理较为深邃,往往要与政治、哲学、军事、文学、美学、天文、天理等相关联。因此,它一直是我国重要的传统技艺之一^①,并被视作体现文化修养的必习雅艺。

本文所要考析的是中国围棋史上的一项重大收获,就是1900年在敦煌藏经洞(莫高窟第17窟)出土的《碁经》写卷,它是世界上唯一记载中国最古老的棋艺的孤本。此卷子自发现至1907年被英籍匈牙利人斯坦因(A. Stein)劫掠,在伦敦大英博物馆整整沉睡了20余年,直至1933年方被清华大学历史系张荫麟教授在大英博物馆得见,作了简要评述,并抄录了卷末所附的《梁武帝(碁评要略)》。1936年向达先生在大英博物馆阅敦煌经卷时,也看到了《碁经》这一卷子,并在1957年收入于专著《唐代西安与西域文明》的目录之中^②。1954年大英博物馆公开出售英藏斯坦因劫经的显微胶片。1960年中国科学院以交换方式,获得了劫经的显微胶片。1957年大英博物馆研究员翟理斯(L. Giles)正式发表了“大英博物馆藏敦煌汉文卷子目录”,我国1962年方收到此书^③。1962年5月商务印书馆编辑出版了《敦煌遗书总目索引》,刘铭恕先生在该书223页“碁经一卷”条下说明了《碁经》七篇的篇名和后

题之后有西域文文字一行。此卷珍贵的围棋经典之作，整整失传了 900 余年，总算被世人识知。

敦煌抄卷《碁经》在大英博物馆中的编号是 S. 5574 号。原文写在一卷佛经卷子的背面，无撰者姓名。卷首已残缺约三五行。卷末题“碁经一卷”。另有藏文题记一行。现共存本文 160 行。《碁经》以“骈文”体裁，处处可见对偶式的四六句子，全文不分段。内容可分正文和附录两个部分。正文是指：□□篇第一（卷首残缺，篇名不详）、诱证篇第二、势用篇第三、像名篇第四、释图势篇第五、棋制篇第六、部□□篇第七。附录是指：《碁病法》、梁武帝《碁评要略》、棋经标题、藏文题记。全卷现共存 2449 字。

《碁经》的抄写年代，据成恩元先生考评断定：“应当是北周时代。”认为古代避讳制度严格^④，经文中许多不缺笔的字，都不避宋、五代、唐、隋、朝梁各诸帝的讳。

围棋对棋子的说明，一般都以黑子、白子相称。但《碁经》中，既不称“黑子”、“白子”，而称“乌子”、“白子”（见诱证篇）。原因是为避北周太祖文帝宇文泰的小子“黑”之讳而改称的。《碁经》避讳“黑”字，是断定抄写年代的证据之一。此外，从内容上看，《碁经》中所谈，大都是唐以前棋弈的情况，从棋法、制度、辞汇、术语、甚至所引证的人物故事等，基本上限于春秋至萧梁，无六朝以后人名。经文的书法，也具有六朝人的风度，特别是别体字，也都是六朝经卷、碑碣中所见的别体字，从地域位置讲，敦煌郡当时正属北周的领域。

因此，从上例考证，基本可以断定《碁经》应当是北周时代抄写的卷子。以下分篇述评。

《碁经》□□篇第一，平之计，有节便打，使有劣形。纵使无功，于理不损。前锋得臆宜可侵袭。势若已输，自牢边境。

贪则多败，怯则多(少)功。喻两将相谋，有便可取。古人云：“不以实心为善，还须巧诈为能。”或意在东南，或许行西北，似晋君之伐虢，更有所规。若诸葛之行丘，多能好诈。先行不易，后悔实难。碁有万徒，事须评审。易使败军反怒，入围重兴。如斯之徒，非乎一也。或诱征而浪击，或因征而反亡；或倚死而营生，或带危而求劫。交军两竟停战审观。弱者枚之，赢者先击；强者自备，尚修家业；弱者须侵，侵而有益，已活之岸，不假重营；若死之徒，无劳措手。两生勿断，俱死莫连，连而无益，断即输先。碁有弃一之义，而有寻两之行。入境侵坛(疆)，常存先手。凡为之劫，胜者先营形势，输筹弱者，不须为此。如其谋大，方可救之自外，小行之间，理须停手。虽复文词寡拙，物理可依。据斯行者，保全无失。

以上《碁经》首卷□□篇所述意在走棋必须用计，遇有可断打之外，就要及时打之，使对手呈现出不利的棋势。先锋强时，即可采用侵分的战略着棋。形势不利时，应先巩固自己的阵地，而不得贪胜。走棋不能温良恭俭让，而因以《孙子兵法》中的“兵者，诡道也”，“军以诈立”等军事作战思想为主要思维源；以《孙子兵法·计篇》中的“近而示之远，远而示之近”的战术思想为指导^⑤。注意运用声东击西的原则，使对方不能两顾。本篇所云的“若诸葛之行丘，多能好诈”，这正是作者来自诸葛亮所施“空城计”的灵感而立的战术。本篇还以“先行不易，后悔实难”来明确围棋的落子规则，指出棋子走过之后再不能更改。也就是不许悔棋，落子为定。还指出下棋时，要警惕对方死棋复活，造成“翻盘”；要注意在险棋中求生、求胜；要注意先巩固自己的阵地，然后再有力回击；注意每着一棋都尽量发挥攻与守的多功能效益。

本篇内容所谈，均属围棋战略、战术方面的理论和规则。它借

鉴了“孙子兵法”之中的军事作战思想和诸葛亮的军事才能，有机地融汇到围棋棋法和棋艺之中。其中有些理论要比张拟的《碁经十三篇》中的理论要早 490 余年。

诱证□第二

凡碁有征碁，未须急煞，使令引出，比获利多。

既被入征，前锋必引应子。引征之所，凡有六处：二处当空，四处当实。

乌子征白子者，左右二相，各有一角。白子既被入征在中，使为二角。乌子左右二相有处，各有一空角。白子当此角引者，皆得其力，自外引者，全不相应。

当此六处引者，道别各有其法。

白子当左相空角者，乌子必须在右相当空角，去所引白子鬻角对头上下两道，任着之，白子还入征死。

白子当乌子左相角引者，乌子又须在左相对自处角，去所引白子一角对头上道着之，对头而死。

白子当左相角，乌子在右相自当其对白子一角着之，还入征死，左右各二相，任引皆准此法。

白子引二子各自当二白角者，乌子在外，皆上押二子，入迥征之而死。

此乃引征之法，必须评审，思而行之。依法为者，获利不少。

本篇内容意在征碁时，一定先设法诱导对方把征子引出，绝不要忙于先提征子^⑥。征子在行经路线上投置一着自己的棋子，以为接应。

如何“诱”征的技术和法则是本文的核心论述，也是中国围棋史上各类文献、著述中，从未提及过的理论。这充分证实，古人在

一千五百余年前，在围棋的研究已达到了高度的学术性和科学性。及至今日，也不失为一篇有关征子课题研究的高水平论文。

势用篇第三

凡论图者，乃有数篇。欲说名势，寻之难尽。

犹生犹死之势，余力之能。或劫或持之碁，自由之行。

胜者便须为劫，而有劫子之心；弱者先持，而有输局之意。

直四曲四，便是活碁。花六聚五，恒为死亡。

内怀花六，外煞十一行之碁。果之聚五，取七行之子。

非生非死非劫持，此名两劫之棋，行不离手。

角傍曲四，局竟乃亡。两么相连，虽么不死。

直征反拨，尽可录之。花盘字征，略言取要。

檀公复斫，必须布置使然。褚胤悬炮，唯须安稳。

直生直死，密行实深，将军生煞之徒，斯当易解。

戏中之雅玩，上下之弥佳，妙理无穷，此之谓也。

本篇内容意在棋势名称。由于资料太多，作者只寻主要部分，以供参考。

走棋时，遇到生死的复杂紧要关头，必须坚持拼搏，不要贸然作劫。“直四曲四”和“花六聚五”是围棋死活问题的基本法则。“褚胤悬炮”是一种战术的术语。全文详细论述了围棋的基本着法和死活棋问题，提及了某些已失传的术语和法式。

像名篇第四

碁子圆以法天，棋局方以类地。碁有三百一十六道，枚周天之度数。汉图一十三局，像大吕之矢月。将军生煞之法，以类征丘。吴图廿四盘，便依廿四气。

雁须、菟窟、神化、狼牙、此则四角之能，复隐之难也。

卧龙、赌马、豕、虫、礲枇杷、玉壶、神杯，边畔之巧也。

子冲征法，褚胤悬炮，车相、井闾、中央之善。

此皆古贤制作，往代流传。像体之为名，托形子作号。纵使投壶之戏，未足为欢。抵掌之谈，岂知其妙？所以王朗为坐隐，祖纳称为手谈，尔后以来，莫不宜用。

本篇内容意在围棋和天文、地理、阴阳、五行均有联系。指棋盘之地，必须方正，指棋子为天，必须盖圆。“三百一十六道”是“三百六十一道”之误。它是指周天的度数，也证明了棋盘总共是十九条路线，相乘得三百六十一道。雁须、菟窟、神化、狼牙是指棋势在角上变化的一些难题。卧龙、赌马、豕、虫……等同样也是指关于边部的各种棋势。“子冲征法”是指当时的围棋高手^⑦。“车相”、“井闾”是指中央棋势。

《像名篇》不仅内容丰富，而且还提供了很多已失传的珍贵棋势资料，它对当今围棋棋势的研究具有十分重要的参考价值。

释图势篇第五

依寻略者，指示廊落教人，欲得为能，多修图势。

图者，大格之能。喻若人住牢城，贼徒难越。

势者，弓刀之用，皆有所宜。破阵攻城，无不伤煞。此则先人之巧，智士之威。遂使似死更生，如生更死。多习有益，数学渐能。不业图势，解而难巧也。

譬如温书，广涉自达人才，诸子博通三隅自反，生而知之者，故不自论。非周孔之才，终须习此。

本篇内容意在强调了图势的重要性和它的下法，认为棋手必须多修图势。提出了“多习有益，数学渐能”的教育原理，指出“温书广涉”达到专与博的结合，提高思维能力。并还提到棋手须具备举一反三的能力。

碁制篇第六

凡论筹者，初捻一子为三筹；后取三子为一筹，积而数之，故名为筹。

下子之法，不许再移，名之不举，君子所尚。

凡获等，有持者必须先破求；取局者勿论。以子了讫，更欲取筹，不合。

碁有停道及两溢者，子多为胜。取局子停，受饶先下者输。纵有多子，理不合计。

凡炮碁者，不计外行。有险之处，理须随应所无；不问多少，任下皆得。古人云：“炮碁忿”，君子是以不满其三，此则缘取人情，谓之言也。

凡碁斗劫者，应所不问。先有契约者，勿论。

本篇内容意在古代围棋以“筹”来计算胜负。制定了“下子之法，不许再移”、“名之不举、君子所尚”我国最早关于不许悔棋的规则。“两溢”和“停道”是指如何判胜负的规定。还指出着棋时，不能忿怒。最后还提及到有关斗劫的规定。本篇为围棋规则的研究提供了珍贵资料。

部裏篇第七

余志修棋法，性好手谈。薄学之能，〔微〕寻之巧。

凡名势者，分为四部，部则四篇，而成中失。

乃集《汉图》一十三势，《吴图》廿四盘，将军生煞之能，用为一部。乃集杂征、持趁、赌马、悬炮、像名余死之徒，又一部。

非生非死、劫持自活犹生之徒，又为一部。

花六、聚五、直、持，又为一部。

依情据理，搜觅所知，使学者可观，寻思易解。虽录古人之巧，不复更寻。依约前贤，粗论云尔。未敢用斯为好，唯以自戒于身，岂或流传，以备亡也。

本篇内容意在作者性好围棋，立志要从事棋法的著述和整理工作，并收集了各种棋势，分别归类，形成四大部，每部又选四篇，成为一集，全文以总结的形式，论述了编著的经过、资料的索取、以及编著目的等，并提出“岂或流传，以备亡也”的愿望。本篇所提的“裹”字，意同帙^⑧。

碁病法

碁有“三恶”、“二不详”。

何谓“三恶”？第一，停畔萦角。第二，应手鹿鹿。第三，断绝不续。若傍畔萦角，他子在内，形势须大，出境宽假。欲于内下子，敌势已壮，营活三四，急何能破敌也？数行入内，便相连接，形势常令不绝。计投下子，常须两坚：一、自取出境；二、觅敌人便。若应他手，他常得便，自取其宜也。子後，即输他局。若其断绝，即为两段，不可并救。

何谓“二不详”？一谓下子无理，任急速。二谓救死形势不足。

夫子下皆须思量，有利然后为之，不得虚棋子，致失方便，得作两眼形势。有五三子者，必不可救，慎勿救之。设令方便，得作两眼，形势大镜，并属敌家。兵书云：“全军第一”。

碁之大体，本拟全局。审知得局，然后可奇兵异讨，虏掠敌人。局势未分，以救五三死子，复局倾败，有何疑也。

碁有“两存”、“二好”。

何谓“两存”？一者，入内不绝，远望相连。二者，八达四通，以惑敌人。

凡所下子，使内外相应，子相得力。若触处断绝，难以相救。若下子无敌家之内，无得出理。此谓无力掬虎口，自贻伊威。若发手觅筹者，轻敌多败。此谓王孙龟镜，秦师亡类。

夫谓下子，慎勿过深入，使子後于敌人之手，深入无救，必败。若败，深入傍敌，其死交手。此谓秦蹇叔送三子，知亡于崤之类。必须斟酌远近，内外相及，万姓之功：全矣。

“二好”者，无力不贪为一好；有力怯弱必少功。此须斟酌前敌，使子不虚发也。

本文内容意在论述 49 种棋病。其中“三恶”、“二不详”、“两存”、“二好”等术语，唐宋以后已不见于我国围棋文献，却在日本围棋文献上出现了“恶手”、“大恶手”之类词汇。据吴思元先生考证认为，日本围棋中采用的“恶手”、“大恶手”之类术语，源于中国。敦煌《碁经》正好向人们揭示了中日围棋在古代交流的情况。

碁法

夫碁法本由人心，思虑须精，计算须审。所下之子，必须有意，不得随他下讫，遂即下。

初下半已前，争取形势。腹内须强，不得傍畔萦角，规觅小利，致失大势。

即分，须先看局上周遍、于审最急下处，先手下之，不得输他先手。

一两子已（以）下及十子已（以）上，必为救之，致失局势，反被驱逐，至于讫竟虽活，只得二眼。必须斟酌更有形势道数利胜者，便即弃之。俗语云：“碁有弃一义”。

又不宜过贪，专规煞他，使棋势多节，反被斫截，分为二处，俱难可救之。

又不得过怯，专自保守，径即输局，所谓怯者少功，贪者多亡。

又碁之体，专任权变，赢兵设伏，以逛敌人，或输其少子，取其多利；或觅便为劫，以惑敌人。不得句句，徒为费子之行。

为劫之体，须计多少，然后为之。作劫之时，先从大者作之，不得从小，他不应人。若作劫应，自非觅筹不须也。若作劫输子少，得道利多、作之。

在局常行竖一拆一，竖二拆三，竖三拆四，竖四拆五，即得不断。又急挤漫角，反被斫眼孔。如此之徒，皆须精熟。

本文主要综合列举了 12 条较重要的法则。要求着棋必须精细思虑，要重视每一子的攻守作用。强调围棋必须着着争先，要戒贪，不能机械地着棋，而要讲究“权变”。不要贸然作劫，必须在劫材多的条件下才能作劫。

梁武帝《碁评要略》

碁之大要，当立根源，根源之意，以带生为先。根元既同，引以凌敌，则我意镜而敌人俱也云尔。

凡争地较利而年均四等者，应化方彼我所获多少，若我获有宜，虽少必取，彼得相匹，虽大可遗。

凡略道，依傍将军，又先争彼此所共形处。将军为柱石，又如山岳。是以须先据四道，守角依傍。彼基虽小，而不活形，得不足以益我，死不足以损我，若营攻击，容或失利云尔。

凡行，便既击手，而先彼累，弥宜译慎。谨寻先行之元无可择，又置其尤。“宁我薄人，无人薄我”，此先行之谓也。

凡行，多欲笼罩局上，以为陈势；成则攻也。

大行粗遍，当观形势。无使失局也。观察既竟，挥彼孤弱者，当击之。此有孤弱，当生救之，彼见孤弱，我势自强也。

【僧跋题记】

《碁评要略》主要论述了棋的根源，围棋的目的是“以带生为先”，要求先稳定自方，然后才克制对方。“年均四等者”是指围棋盘上可以对称、四分区域。要求棋手计算双方所占地域各有多少，

再决定对付的战略。行棋还必须注意攻守兼备,要主动争先,还要积极构成强大外势攻击对方。

我国历代帝王中,对围棋贡献最大的要算是梁武帝萧衍(464—594),他不但积极倡导围棋,曾进行过两次全国性的“品棋”工作,同时他还撰有四部围棋专著。《梁武帝碁评要略》的发现,是一件弥足珍贵的资料,它将对围棋研究提供颇有价值的信息。

综上所述,我们认识到:

1. 敦煌写本《碁经》的出现,改变了北宋关于张拟《碁经十三篇》是中国围棋现存的最早资料之说。证实了张拟《碁经十三篇》与《碁经》之间的传承和发展关系。

2. 《碁经》提供了不少以往文献记载中从未提到过的围棋原理原则、战略战术、棋法规则和术语等。

3. 《碁经》提供了早已失传的围棋古图谱的记载和围棋史料。

4. 梁武帝《碁评要略》为围棋史的研究,提供了珍贵的资料。

5. 《碁经》作者,始终以兵家的军事作战思想来论围棋,如:运用了“孙子兵法”中“兵以诈立”、“兵者,诡道也”,诸葛亮的“诡”、“诈”妙计等。它对现今的围棋战术指导具有不朽的意义。

6. 《碁经》这部不朽之作,显示了作者非凡的理解力和天才的创造力。同时也充分体现了围棋对于人类思维能力的深化和提高的潜在作用。

7. 《碁经》的论述,证实了在一千五百余年前,我国的体育科研的学术理论已达到较高的水平,同时制订有较为全面的竞技法规。

注 释:

① 传统技艺是指“琴、棋、书、画”。

② 向达《唐代长安与西域文明》(1957年),页195—237。

-
- ③ 详见商务印书馆《敦煌遗书总目索引》叙例,页2。
- ④ 关于历朝讳例,参考陈垣《史讳举例》,页129—158。
- ⑤ 陶汉章《孙子兵法概论》,1984年10月,解放军出版社。
- ⑥ 宋代张拟《碁经十三篇》中提到:“步步赶杀曰征,俗谓之纽。”
- ⑦ 《隋书经籍志》载:“《棋势》十卷,王子冲撰”。《历代名画记》载:“北齐扬子华天下号画圣。时有王子冲,善棋通神,号为二圣”。
- ⑧ 《围棋》杂志,1964第一期—第七期。

论敦煌写本《呼吸静功妙诀》

敦煌 P. 3810 写本《呼吸静功妙诀》全卷共分为两个部分：前一部分是《呼吸静功妙诀》正文，共 13 行，273 字。后一部分是附录的“神仙粥”，共 4 行，73 字。卷子完好无缺，唯抄写水平较劣，全文不分段，仅以圈断句，无抄者姓名与抄写年代。从字迹上看此卷子可能出自唐代道人的传抄本，历代史志未见著录。

自 1900 年莫高窟藏经洞被发现后，对《呼吸静功妙诀》近百年间未有具体报道，直至 20 世纪 90 年代方才刊布研究。人们从体育角度对其进行研究，现在只能说是开始。

《呼吸静功妙诀》的出现，是我国体育界经典著作的一次重大发现，它不仅为明代龚廷贤所著《寿世保元·呼吸静功妙诀》的理论和方法找到了渊源^①，而且也证实《呼吸静功妙诀》产生时代至迟不会晚于唐代。《呼吸静功妙诀》不仅科学地论述呼吸的方法和生理规律，而且也提到功法要领。其中所载“神仙粥”是我国最早的一种保健营养食品。对我们深入研究体育养生与饮食营养之关系等，具有重要的意义。为了使更多研究者和实践者能获得《呼吸静功妙诀》的原始资料，这里特将 P. 3810 卷移录于下，并进行适当简注，以供参考。

呼吸静功妙诀

人生以气为本，以息为元，以心为根，以肾为蒂。天地相

去八万四千里，人心肾相去八寸四分，此肾是内肾，脐〔下〕一寸三分是也。中有一脉，以通元息之浮沉。息终百脉，一呼则百脉皆开，一吸则百骸皆阖。天地化工流行，亦不出呼吸二字。人呼吸常在心肾之间，则血气自顺，元气自固，七情不帜（炽），百病不治自消矣。每子午卯酉（西）时，于静室中，原（厚）褥铺于榻（榻）上，盘脚大坐。瞑目视脐，以绵塞耳，心绝念虑，以意随呼吸一来一往，上下于心肾之间，勿亟勿徐，任其自然。坐一炷香后，觉得口鼻之气粗，渐渐和柔。又一炷香后，觉得口鼻之气，似无出入，后然（然后）缓缓伸脚开目，去耳塞，下榻行数步。又偃卧榻上，少睡片时起来，啜淡粥半碗。不可坐（作）劳恼怒，以损静功。每日能专心依法行之，两月之后，自见功效。

神 仙 粥

山药蒸熟，去皮，一斤。鸡头实半斤，煮熟去壳，捣为末，入粳半升，慢火煮成粥，空心食之。或韭子末二三两（两）在内尤妙。食粥后用好热酒饮三杯，妙。此粥善补虚劳，益气强志，壮元阳，止泄，精神妙。

现代体育科学认为，人类生命活动的关键是能量转换。而大多数机体细胞的能量转换又依赖于氧气，因此，氧气供应便为维持生命所必需。而氧气的运送又得依赖心血管系统来完成。所以，《呼吸静功妙诀》称：“人生以气为本，以息为元，以心为根……天地化工流行，亦不出呼吸二字。”可见古人对呼吸意义已有认识，提出通过功法来提高通气控制能力。写本称：“人心肾相去八寸四分，此肾是内肾，脐〔下〕一寸三分是也。”以解剖学的角度来阐述呼吸系统结构及其相应的循环系统；并通过对脉、息之沉浮来揭示呼吸

的物理与生理机制。总之,《呼吸静功妙诀》仅仅用了百余字,就高度精辟地概括出人类生命与呼吸之关系,人体呼吸系统的结构与它的循环所构成的物理与生理机制,以及提高呼吸功能的功法。充分体现了《呼吸静功妙诀》所蕴藏的极其丰富的生命学内涵和本质属性。

《呼吸静功妙诀》以“每子午卯酉(酉)时,于静室中……每日能专心依法行之,两月之后,自见功效”¹⁵⁰余字论述了呼吸静功的功法,其包括练功的时间定于子午卯酉时,练功的地点是静室,练功的姿势是盘脚大坐,双目视脐,练功方法是以意随呼吸一来一往,即运用意念进行深呼吸(深呼吸在这里是指由鼻孔徐徐吸气,使肺部充满空气)。吸气过程中,由于胸廓向上抬,横隔膜稍向下移,腹部就会慢慢鼓起;然后再继续吸气,使肺的上部也充满空气,这时肋骨部分就会上抬,胸腔扩大,这个过程约需五秒钟,最后屏住呼吸五秒钟;然后再慢慢吐气,肋骨和胸腔渐渐回到原位。要求以意领气,用意念调整呼吸的节奏、长短、快慢、深浅,用意念带领或跟随气的运行。随着功法的加深,可由深呼吸逐步转向微细呼吸,直至胎息,最终达到呼吸深长细匀。每次练功时间为一炷香的时间;然后以散步或卧睡片刻作为放松活动,最后还需喝营养粥半碗。在功法练习中,还要求具备良好的心理素质,要求心绝念虑,不可恼怒,以达到身心并练。整个功法体现了一种以耗能较低的低能运动,仅用呼吸之法对肺部通气量的控制来加大呼吸循环功能,使人体吸入更多的氧气,增加血红蛋白的含量,加快体液循环,并将体内的铅、铝、苯、酚等有害健康的物质和其他毒素排出,从而大大减少体内的致病因子。也正如《呼吸静功妙诀》所提及的“人呼吸常在心肾之间,则血气自顺,元气自固,七情不帜(炽),百病不治自消矣”。在敦煌壁画中亦可见到许多“瞑目视脐”的修炼图,尤

其是榆林窟五代第 20 窟东壁北侧一组正在持禅修炼的菩萨，盘脚大坐，个个胸腔上抬扩张，作吸气状，图中题记注有“南无金刚拳”，从形态上看，则完全是一种修炼呼吸的功法。

粥，是我国独创的一种传统食品，古人很早就认识到它的养生价值。《黄帝内经素问》^②认为“天食人以五气，五气从鼻而入，藏于心肺；地食人以五味，五味自口入而藏于肠胃”，它以饮食为基础来认识气，并以饮食法来充虚、增气、强体。古人还认为“粥是世间第一补品”，“米粥一碗胜人参”。讲究用粥来调养滋补身体、用粥来行气和血、用粥来助药力。现代体育训练学中也十分强调运动与饮食之关系，尤其是有氧代谢运动一开始，糖类就为支持运动提供大部分能量。因此，以谷类和水果、蔬菜等食品营养来补充肌肉中的糖元含量，以达到增强耐力、体力及恢复疲劳等。在“神仙粥”的卷文中提到的山药、鸡头等都是补气之食品，米含有较高的碳水化合物、蛋白质和纤维素，煮成粥，空心食之，可补虚劳，益气强志，壮元阳。明代著名养生学家高濂^③所著《遵生八笺》中把“饮饌服食”作为养生的一个主要内容，称：“饮食，活人之本也，是以一身之中，阴阳运用，五行相生，莫不由于饮食。故饮食进则谷气充，谷气充则血气旺盛，血气旺盛则筋力强……由饮食以资气，生气以益精，气足以生神，神足以全身，相须以为用者也。”可知古人对饮食营养作为养生之法极为盛行。

敦煌写卷《呼吸静功妙诀》和明代医吏龚廷贤《寿世保元·呼吸静功妙诀》，从形式、内容两方面都有可供比较研究之处。

敦煌写卷《呼吸静功妙诀》是以中古典型的“卷子”形式出现，它写于道教卷子后面。其前写有：《湘祖白鹤紫芝循法》、《踏魁罡步斗法》、《太上金锁连环隐遁真诀》、《足底生云法》、《乘云咒》，是为道教修炼术^④。抄本以骈文体表述，修辞用字较为拙劣，错字、

别字时有出现，字体也俗，全文以圈断句。

龚廷贤《寿世保元·呼吸静功妙诀》著于明代万历四十三年（1615），它是刊本，由于出自医家，文笔水平较高，修辞讲究。全文没有出现别体或错字，全文用标点符号断句，颇有散文体的风格。

从敦煌传抄本到《寿世保元》成书，其间约经千余年的时间。可以肯定敦煌写卷《呼吸静功妙诀》不是惟一的写卷。从内容上看，敦煌写卷《呼吸静功妙诀》与龚廷贤《寿世保元·呼吸静功妙诀》之间从理论和方法上都有一定的异同；从渊源关系上讲，后者主要以前者为蓝本，现将龚廷贤《寿世保元·呼吸静功妙诀》附录于下，以供对比。

《寿世保元·呼吸静功妙诀》

人生以气以本，以息为元，以心为根。以肾为蒂……中有一脉，以通元息之沉浮，息总百脉，一呼则百脉皆开，一吸则百脉皆合。人呼吸蒂在心肾之间，则血气自顺，元年自固，七情不炽，百骸之病自消矣。每于午、卯、酉时，于静室中，厚褥铺于榻上，盘脚踏坐，瞑目不视，以绵塞耳，心绝念虞，以意随呼吸一往一来，上下于心、肾之间，勿急勿徐，任其自然……每日依法行之，两月之后，自见功效。

以上所录的两种《呼吸静功妙诀》，内容基本上相同，唯有少数文字有异。例如：敦煌卷“百病不治自消矣”，龚廷贤作“百骸之病自消矣”；“盘脚大坐”作“盘脚踏坐”；“视脐”作“不视”；“勿亟勿徐”作“勿急急徐”；“一来一往”作“一往一来”；“每日能专心依法行之”作“每日依法行之”，等等。

在功法上，敦煌写卷《呼吸静功妙诀》完全以道家之法对人体进行修炼。而龚廷贤《寿世保元·呼吸静功妙诀》却以医家之法对

人体进行修炼。它尤重采用呼吸静坐、导引、按摩和吐纳、咽津等功法,并以六字诀功法进行呼吸吐纳^⑤。在《寿世保元·呼吸静功妙诀》载有做六字诀功前,必须“阳时则对东方,勿尽闭窗户,然忌风入,解带正坐,叩齿三十六以定神,先搅口中浊津漱炼二三百下,候口中成清水,即低头向左而咽之,以心送下,候汨汨至服中,即低开口,先念呵字,以吐心中毒气”,尔后再开始做六字诀功,每个字做六次,则“三十六而六气遍脏腑之毒渐消,病根渐除,神气渐完矣”。

两种功法虽然有异,但其宗旨都是通过对“呼吸”的修炼,达到提升生命境界、提高生命质量,延年益寿之目的。

气,是我国古人对自然界的一种朴素的认识,它被认为是构成世界万物的最基本的物质,“气聚为物,物散为气”。从历史上看,“气”在中国,不仅自宋到明,在朱熹和王守仁(阴阳)为中心的理气哲学中,而且在战国到汉代就作为组成人和物的能量基础,并贯穿于包括佛教、道教及儒家学说的整个中国思想史;不仅在狭义的精神历史范围内,而且还包括在人的身体的健康长寿中,在医学的治疗处方中,在文学艺术创作中,在竞技体育训练中均被使用。“气”的思想的不断发展,逐渐形成各类练气的功法,古代称之为导引、吐纳,而现代人称之为气功。它主要是运用人的意识作用,对生命过程进行自我调解、自我身心修炼的一种功法。此功法的主要内容是调身、调息和调心,以达到健康、长寿之目的。敦煌写卷《呼吸静功妙诀》就是以“静坐”来做好“三调”。调身:“盘脚大坐”的姿势要端正,腰背耸直,全身放松,衣带放宽;调息:“盘脚大坐”时,要闭口藏舌,舌尖抵于上腭。呼吸为息,息粗鼻有声,则不能入静,由粗调细,呼吸似有似无为止;调心:要把一切思念安静下来,做到心适应身,发挥心对身的有利作用。以此三调来达到减慢新陈代谢,延

缓衰老。

我国自先秦、汉唐、宋、明至清各朝代，随着社会的发展和民族文化的进步，不但涌现了老子、庄子、吕不韦、彭祖、华佗、魏伯阳、稽康、葛洪、陶弘景、孙思邈、吕岩等气功养生家，而且还相继问世了《吕氏春秋》、《黄帝内经》、《彭祖摄生养性论》、《周易参同契》、《养生论》、《抱朴子》、《养性延命录》、《千金要方》等有关气功养生学的名著。

《呼吸静功妙诀》是一种耗能较低的低能健身运动，它能减慢人体新陈代谢。人体不同组织的细胞新陈代谢是有一定限度的，如果过早地走到了代谢的尽头，细胞功能必然低下或减退，反之，如果尽可能延缓代谢过程，减慢运动过程，使更多的细胞还保持巨大的潜力，就可达到真正含义上的健康。现代有关专家研究结果表明，生命在于运动，但并非所有的运动都有益于人类的健康。那种盲目从事高难项目或运动中一味追求大运动量，以为运动越剧烈健身效果越好的观点，是极不科学的，它最终只能加重人们的生命器官的磨损、组织功能的丧失而缩短寿命。有利健康长寿的健身锻炼是那些项目适宜、运动灵活轻松、不拘形式、强度较小、耗能较低的低能运动。即每周从运动中消耗 1800 至 2200 卡左右的热量或运动时的代谢当量为 4 至 5.5MET(梅脱)时最有益健康；坚持从事低能运动锻炼的人比不参加运动或偶尔运动且运动剧烈人的死亡率低 1.5 倍，患脑心血管病、糖尿病、癌症、早老性痴呆的发病率减少 35%，其寿命明显延长 4 至 6 年。这里令人又想起唐代孙思邈的“灯用小炷”(炷是灯芯)的理论，形象地反映了养身不是“开源”而是“节流”，它的实质也就是减慢新陈代谢。我们相信《呼吸静功妙诀》这一重要资料的发表会为今后研究体育的有氧代谢运动和低能健身运动提供了借鉴。

注 释:

- ① 龚廷贤,字子才,号云林,江西金溪人,明代太医院吏目,著有中医名著《寿世保元》一书。
- ② 《黄帝经内》包括《素问》和《灵枢》两部书,是中国医学现存最早最完备的一部经典文献,它反映了当时祖国医学的光辉成就。
- ③ 高濂,字深浦,号瑞阳道人,钱塘(今浙江杭州)人,编著《遵生八笺》一书。其中包括《清修妙论笺》、《却病延年笺》、《饮馔服食笺》、《燕闲清赏笺》、《灵秘丹药笺》、《起居安乐笺》、《尘外遐举笺》等八部分内容。
- ④ P. 3810 道教修炼术,高国藩《敦煌古俗与民俗流变——中国民俗探微》第3章《符咒风俗》。
- ⑤ 陶弘景《养性延命录》及隋代《诸病源候论》、唐代《千金方》等书均提及六字诀功法。

敦煌古代百戏研究

历史告诉我们,千余年前的中国,没有真正意义上的竞技体育,只有游戏、杂技、博戏、习武、养生、百戏等民俗活动。随着人类文明社会的发展,民俗活动逐渐向竞技运动演变而为亚体育形态。直至近代,德国和瑞典的体操传入我国后,才出现了现代体育的萌芽。

自汉以来盛行了数千年的百戏活动虽具有现代体操与技巧运动的雏形,但它只注重表演性,缺少竞技性和对抗性,致使这种逆体育内涵而发展的百戏活动始终未能与现代竞技体操、技巧运动沾边。20世纪初,由于受外来文化的影响和同化,中国才接受“公平”、“竞争”的体育观,百戏也与体育融汇,创造了具有中国特色的体操、技巧运动,并走向世界体坛,夺得了奥运金牌和世界锦标赛冠军。

我们结合社会学、人类学、历史学、体育学等来审视、考证中国所遗存的百戏史料,对勾画古代百戏到现代体操运动、技巧运动及体育舞蹈的变迁具有一定的意义。

一 百戏的源流

百戏又称散乐,在我国不仅历史悠久,而且流传广泛,是民众喜欢的表演艺术形式。文献记载,角抵百戏于春秋战国时期兴起,

到汉代蔚为大观。关于它的起源,历来有两种说法:一说是源于军中的“讲武之礼”,即是在军队武术操演和竞技活动的基础上发展起来的。另一说认为起源于民间的蚩尤戏。百戏之“百”者,多也,可见其包容丰富。百戏既继承和发展了我国古代传统技艺,又吸收了中外各民族的杂技幻术,特别是受大秦的影响最为显著。大秦在西汉称黎轩,地在古罗马帝国一带。据《汉书·张骞传》记载,武帝时,大宛诸国使节随汉使来到长安,“以大鸟卵及黎轩眩人献与汉”。东汉安帝时,大秦的魔术团又随掸国使者来朝贺,表演了吐火、跳刃等杂技幻术。《后汉书·西南夷传》记载,大秦国“俗多奇幻,口中吐火,自缚自解,跳十二丸巧妙”。外传的杂技甚为丰富:有“安息五案”,安息即今伊朗;有“都卢寻橦”,都卢为缅甸国,可见竿技与都卢国有密切的关系;有“水人弄蛇”,弄蛇是印度擅长的杂技;此外,还有幻术等。西域南亚各国技艺的东来,汉人兼收并蓄,致使百戏日趋完善,并自成体系。

东汉开始把角抵诸戏称为百戏。《后汉书·孝安帝纪》载,延平元年十二月“罢鱼龙蔓延百戏”,是百戏之名的最早记载。其盛况可以从张衡《西京赋》窥见一斑。当时的百戏,有乌获扛鼎、都卢寻橦、冲挟燕濯、跳丸弄剑、走索、总会仙唱、东海黄公及幻术训兽等。

山东沂南北寨村东汉墓出土的画像砖有跳刃弄剑、戴竿、刀山走索、鱼龙曼衍、马戏等汉代百戏的形象。

《太平御览》、《邨中记》、《隋书·音乐志》、《新唐书·百官志》、《旧唐书·音乐志》、《东京梦话录》等,载有内容丰富的古代百戏盛况。百戏自秦汉以来,流行于宫廷、民间和军中。

以出土的群俑、石刻汉画、壁画的百戏与后世杂技、戏曲、武术、舞蹈、体操、技巧等相比较,不难看出它们之间的亲缘关系。

隋唐五代,百戏更进一步发展,内容更加丰富,并成为宫廷与民间的庆典、宴饮活动中不可缺少的助兴娱乐节目。

隋炀帝为了对外炫耀富强,十分重视百戏,宴请周边少数民族酋长,往往以百戏娱乐。如:大业二年(606年)为突厥染干来朝演百戏,有“舍利、绳柱等,又为夏育扛鼎,取车轮、石臼、大盆器等,各于掌上而跳弄之。并二人戴竿,其上舞,忽然腾透而换易。千变万化,旷古莫俦”^①。

永徽二年(651年)二月,高宗御门楼观赏百戏。开元元年(713年)太上皇睿宗与玄宗御门楼观燃灯大酺^②,大合伎乐,尽夜相继一月之久。左拾遗严挺之上疏力谏,以为“损万人之力,营百戏之资,非所以光圣德美风化也”^③。开元、天宝年间,天下太平,百戏盛行。每酺宴,“大陈山车、旱船、寻橦、走索、丸剑、角抵、戏马、斗鸡^④。唐代皇帝德、宪、穆、敬、文、宣等都十分爱看百戏表演。

五代十国时期,只有少数宫廷和王府中,才能见到百戏艺人。历仕后唐、后晋、后汉的和凝《宫词百首》有云:“坐定两军呈百戏”,后蜀“三月金明柳絮飞,案化堤草弄春时。楼船百戏催宣赐,御辇今年不上池”^⑤。

二 敦煌古代百戏

敦煌遗存的百戏史料较为丰富,可分为乐舞与杂耍两大类:

(一) 杂 耍

敦煌所反映的杂耍有橦技、角抵、倒植、筋斗、舞马、走索等。

1. 橦技

百戏中, 橦技难度最大, 也最精彩。《全唐诗》卷 298 王建《寻橦歌》描述: “人间百戏皆可学, 寻橦不比诸会乐。重梳端髻下金钿, 红帽青巾各一边。身轻足捷胜男子, 绕杆四面争先缘。习多倚附起橦滑, 上下踟蹰皆著袜。翻身垂颈欲落地, 却住把腰初似歇。大竿百夫擎不起, 袅袅半在青云里。纤腰女儿不动容, 载行直舞一曲终。回头但觉人眼见, 矜难恐畏天无风。险中更险何曾失, 山鼠悬头猿挂膝。小垂一手当舞盘, 斜惨双娥看落日。期须改变曲解新, 贵欲欢他平地人。散时蒲面生颜色, 行步依前无气力。”这里生动形象地描写出古代的寻橦表演。

都卢寻橦, 都卢是国名(今缅甸), 寻橦即长竿。《方言笺疏》云: “寻, 长也。”橦, 《后汉书·马融传》注: “旗之竿也。”汉代的橦, 有短有长。从现存资料看, 汉代普遍使用长橦, 有 T、十和 | 形三种, 前两种较多见。立橦有三种形式:

固定式, 将橦固定在地上, 引绳索向两边打桩固定。有的固定在物体上(如建鼓橦), 还有的固定在框架上。

移动式, 底座用手擎、肩扛或额顶, 今称扛竿。扛竿时底座必须随时调整重心, 保持长橦平衡, 以便攀竿演员在橦上表演。

戏车高橦, 戏车是用来表演百戏的马车, 两汉时已出现, 故称戏车高橦。演员既要经受马车奔驰的颠簸, 还要在橦上表演动作。

长竿技艺的技巧动作, 有长竿技巧、竿上技巧、下竿技巧三部分。汉代长竿技巧, 迄今只见双手把竿和猫行两种。山东安丘董家庄画像石, 刻十字长竿, 一人双手攀竿, 双脚夹竿, 向上攀爬。

汉代竿上技巧动作有倒、挂、腾、旋、舞、坐等。倒, 是在橦端或十字横竿上做倒立动作。挂, 就是身体倒挂在竿上, 有跟挂(用脚勾挂在横竿上)、腿挂和用手攀挂等。腾, 是在双橦或多橦上腾跳。旋, 是在橦顶端作腹旋等动作。舞, 是在橦上作舞蹈与技艺相结合

的表演。坐,是双腿跨骑或蹲踞竿上。

魏晋南北朝时期,称都卢寻橦为猿戏。曹植《舞歌·孟冬篇》:“都卢寻高,搜索猴猿。”其《宴乐赋》:“神龟歌舞异俗,猿戏索上寻橦。”所谓猿戏,《魏书·音乐志》又称为猿橦。据陈暘《乐书》记载,南北朝萧梁朝会中有各种的橦技。如:刺长追华技、青丝橦、伞华橦、雷橦技、金轮橦技、白虎橦技、猕猴橦技、啄木鸟橦、五案咒愿等九种。橦技在许多文献中都有记载。《太平御览》卷593引《梁元帝纂要》述:“又有百戏,起于秦汉。有鱼龙蔓延、高组凤皇、安息五案、都卢寻橦。”《邺中记》述:“备有额上缘橦,至上鸟飞左回右转;又以橦着口齿上亦如之;设马车,立木橦,其上,长二丈,橦头安横木,两伎儿各坐一头,或鸟飞,或倒挂。”崔令钦《教坊记》述:“教坊一小儿……缘长竿上,倒立,寻复去手,久之,垂手抢竿,翻身而下。”

戴竿是唐代散乐的主要节目。唐玄宗时,教坊女艺人王大娘的戴竿表演最负盛名,刘宴作诗《咏王大娘戴竿》,其中有“唯有长竿妙入神”之句。

投坑,是宋代竿技的又一创造,在高竿顶端绑一把椅子,艺人在竿上表演之后,再爬到顶端坐在椅子上,然后从数丈高的椅子上跳下来,准确地落在地上挖好的棘坑中。《辽史拾遗补》、《明宪宗元宵行乐图》、《西湖游览志余》、《帝京景物略》、《清嘉录》、《扬州画舫录》、《松风阁诗钞》均有对辽、金、明、清各朝橦技表演的描述。

春秋晋国的侏儒扶竿、小矮人爬兵器竿,汉代手扶长竿或在车竿上表演的半固定式竿技、与力技顶竿结合的都卢寻橦。盛唐把这些竿技称为戴竿、竿术、透橦,宋代称上竿,元代称爬竿、飞竿,明代称竿木、扒竿、雀竿,清代称竿木、高竿、缘竿、弄竿等,继承演进过程十分清楚。

从公元 304 年起,边疆地区匈奴、羯等少数民族相继在北方建立政权达三百年之久。游牧民族的杂耍和西域各国的乐舞,大量传入我国。4 世纪末叶龟兹乐舞较早地传入敦煌一带,经汉民族改造的少数民族乐舞中西凉乐影响最大,这些外来艺术大大丰富了我国杂耍与乐舞的技艺。

敦煌莫高窟的隋、唐、五代、宋各期的第 9、18、55、61、72、74、85、236、138、156、361、454 等窟壁画中,可以看到北魏、隋、唐、五代、宋各时期的橦技表演形象。晚唐第 156 窟北壁的《宋国夫人出行图》,生动地描绘了当时橦技表演的场面。顶竿艺人短裙中袖,腰带轻束,身体稍斜,单足站立,一腿提膝。十字形竿上四艺人表演水平支撑、单臂夹竿、单臂悬垂、寒鸭浮水等。一群唐妆宫女,长袖舒展,绕竿翩翩起舞。乐工们身着各色彩衣,齐鸣鼓乐。五代第 72 窟南壁《刘萨河因缘变》中,绘有艺人在竿顶倒立翻转。敦煌壁画中的五代、宋时橦技,是把竿子竖立在地上,称为金鸡竿。难度比唐时的橦技有了大的发展(见图 1、2、3、4、5)。

2. 叠案、叠罗汉

叠案又叫倒植,是在木案上倒立。表演倒立的木案,有一案和数案相叠,最多 12 层。

倒立,汉代称倒植,东晋时称逆行,唐代称掷倒,宋明清时称竖蜻蜓、拿大鼎,现代体育称手倒立。我国先后在山东、四川、甘肃、北京等地出土了许多汉至清各时代的倒植画像石、陶俑、壁画,形象地显示出我国古代的倒植发展史。

叠案是在一般倒立的基础上增加难度,再创造倒立表演技巧,如同今天杂技的椅子顶。

莫高窟西魏至宋元的壁画中,绘有形态各异的倒立图像^⑥。关于倒立很少见于史籍记载,只在《旧唐书·音乐志》载有婆罗门

艺人在长安表演倒立。敦煌壁画中的倒立图,不仅能看到它的沿革,而且还能了解它与社会、历史以及文化形态的联系,它对杂技、戏曲、舞蹈演员的基本功训练和现代体育中的武术、体操、技巧、跳水、蹦床、撑杆跳高等的基本技术训练、运动水平的提高以及倒立诸史的研究等,都有非常重要的认识意义。

敦煌佛教文献,不乏瑜伽记载,其中不少功法带有人体倒立的性质。莫高窟早期经变画中的倒立图像,很大程度上受瑜伽功法的影响。莫高窟北魏第 251 窟、西魏第 249 窟、初唐第 220 窟、盛唐第 79 窟、中唐第 158 窟和 361 窟、晚唐第 156 窟和第 196 窟的壁画中均有倒立的图像,姿态不一,难度不同。动作形态,有双臂倒立、单臂倒立、分腿倒立、水平支撑倒立等(见图 6、7、8、9、10)。技术上看,由不规范的挺胸踢腰的支撑倒立,逐步发展至准确的含胸收肩、立腰直腿的倒立,有一定的难度,是当时百戏技艺必备的基本技术。倒立技艺不断地传承,技术臻于完善,并塑造出特有的审美形象。

叠罗汉在我国文物中并不多见,敦煌莫高窟壁画中有多幅叠罗汉的壁画。中唐第 220 窟南壁《阿弥陀经变》中,绘有红上衣、绿短裤的童子站立在同伴肩上。中唐第 361 窟南壁《阿弥陀经变》中有一童子下腰成桥,另一童子单足站立于下腰者腹上的画面(见图 11)。在其他窟《阿弥陀经变》的童子嬉戏场面中也可见到叠罗汉的形象。

3. 角抵

角抵起源于民间的蚩尤戏。任昉《述异记》载:“秦汉间说,蚩尤氏耳鬓如剑戟,头有角,与轩辕斗,以角抵人,人不能向。今冀州有乐名蚩尤戏,其民两两三三,头戴牛角而相抵。汉造角抵戏,盖其遗制也。”蚩尤戏流行于北方农村的民间,带有纪念蚩尤氏的祭祀

意义,模拟蚩尤战斗时以角抵人的模样,可能也有角力竞技(类现代的摔跤、相扑)的属性。

角抵到秦代有所发展。秦始皇平定诸侯,统一六国,在加强中央集权专制统治的同时,集中六国的伎乐倡优于咸阳,这就为角抵进一步发展创造了契机。《史记·李斯传》载,秦二世在甘泉宫“作角抵俳优之观”。角抵和俳优倡乐一起表演,增强了娱乐性、竞争性、身体性,它为后来体育的形成奠定了基础。

角抵在汉武帝时得到了更大的发展。《汉书·西域传赞》载:“开玉门,通西域……设酒池肉林,以饗四夷之客,作巴渝都卢、海中矲极、漫衍鱼龙、角抵之戏,以观视之。”汉武帝出于军事和政治的需要,两度派遣张骞出使西域,开拓了著名的丝绸之路。元封三年(前108年)春天,各国使节云集长安,武帝为炫耀国力,举办了声势浩大的“大角抵”表演,精湛的奇戏异技,轰动了方圆三百里的群众,也使各国使臣大为赞赏。从此,一年一度官办“大角抵”就成为定例。文献记载:“角抵奇戏岁增变,其盛益兴,自此始。”^⑦

唐代玄、宪、穆、敬、文、武、懿、僖、昭等宗,都喜欢在宫中举行角抵表演^⑧。角抵还盛行于军中。角抵是一种力量较量并有观赏性的竞技活动,有助于军事训练。左右神策军经常举行角抵比赛,既为皇帝表演,又利于提高军人的体质和格斗技能,并能活跃军营气氛^⑨。

角抵发展至宋代,出现了专门的组织,如角抵社、相扑社等,成员基本是职业摔跤手。宫廷中的相扑手和内等子,从军队中选拔,属于左右军的编制。民间表演的是瓦市相扑手,一般都是江湖艺人,通常在集市庙会上表演。

元、明、清时期角抵已基本形成一种具有相当技艺、规则要求的竞技运动。它不仅是军内训练士兵的重要科目之一,而且也是

民间健身、自卫、表演等的娱乐竞技活动。

从古代角抵到现代的摔跤运动,历时数千年,民间广泛流传,深受人们的喜爱。它对于增强我国国民体质、提高军队战斗力、培养民族精神等起到了积极的作用。

敦煌莫高窟的壁画和藏经洞的白描画、幡绢画中,均有反映古代角抵的图像。例如:西魏第 288 窟中心塔柱下,绘有药叉相扑。北周第 290 窟顶人字披上《佛本行经变》中绘有悉达太子与人角抵(见图 12)。盛唐第 175 窟南壁有两力士相扑图。五代第 61 窟南壁佛传有两幅形象生动的摔跤比赛图(见图 13)。藏经洞出土的白描画和幡绢画中,也有角抵图像。其中唐代的一幅幡绢画,庭院的大树下,两名角抵手袒露上身,腰系兜裆,光腿跣足,头戴幞头,体胖,双方伺机向对方进攻(见图 14)。另一幅白描画,现藏于法国国立博物馆,编号为 P. 2002。描绘一场正在进行的角抵比赛,两人赤身裸体,仅腰间系兜裆,头发扎成髻,并饰两个角,扭抱相搏,都采用角抵技术取胜对方(见图 15)。

敦煌壁画和藏经洞发现的角抵图像,虽说是佛经故事,或说是佛画,但画面上的角抵手的着装、比赛场地、角逐姿势与方法等都和文献记载相符。敦煌壁画反映了角抵的演变,既可从白描画中看到当时的角抵竞赛,又可从幡画中看到相扑,还可从壁画中看到摔跤。它为研究我国角抵戏的发展和演变、中国古代相扑与日本相扑之关系、中国式摔跤与少数民族摔跤之区别,以及为散手、跆拳道、空手道、柔道的形成发展等,都提供了珍贵的形象资料。

4. 马戏

马戏,古代是指驯马为戏、驭马为戏的技艺,现代一般作为带有驯兽内容的杂技艺术的代称。其名最初出自汉代桓宽《盐铁论》,其云:“戏弄浦人杂妇,百兽马戏斗虎。”汉代的马戏已有相当

高的水平。张衡在《西京赋》里描述：“尔乃建戏车，树脩旃，偃童逞材，上下翩翩。突倒投而跟絃，警殒绝而复联。百马同轡，骋足并驰，橦末之伎，态不可弥。”山东沂南汉墓出土的石刻画像中有汉代的马戏、戏车。

南北朝时期的马戏，仍带有鲜明的汉代马戏的印记。

到了唐代，马戏技术有了空前的大发展，无论规模还是内容，都是前朝所不可及的。据《旧唐书·乐志》记载，唐玄宗在位时，曾于宴会之际，“引蹠马四十匹，为《倾杯乐》曲，奋首鼓尾，纵横应节。又施三层板床，乘马而上，扑转如飞。”

宋代没有大型驯马，偏重于驭马人的个人技巧。孟元老《东京梦华录》记载了宋徽宗赵佶在东京汴梁宝津楼观看马术表演：“驾登宝津楼，诸军百戏呈于楼下……又有执旗挺立鞍上，谓之立马。或以身下马，以手攀鞍而复上，谓之骗马。或用手握定镫袴，以身从后鞦来往，谓之跳马。忽以身离鞍，屈右脚挂马鬃，左脚在镫，左手把鬃，谓之献马，又曰弃鬃背坐。或以两手握镫袴，以肩着鞍桥，双脚直上，谓之倒立。忽掷脚着地倒拖顺马而走，复跳上马，谓之拖马。或留左脚着镫，右脚出镫离鞍，横身在鞍，一边左手着鞍，右手把鬃存身，直一脚顺马而走，谓之飞仙膊马，又藏身拳曲在马鞍一边，谓之镫里藏身。或右臂挟鞍，足着地顺马而走，谓之赶马。或出一镫坠身着鞦，以手向下绰地，谓之绰尘。或放令马先走，以身追及握马尾而上，谓之豹之马。或横身鞍上，或抡弄利刃，或重物大刀、双刀、百端讫……女童皆妙龄。翘发结束如男子……马上亦有呈骁艺者。”

今天的马术与历代马戏的继承关系，我们从清代郎世宁《马术图》中可得到答案。

《马术图》描绘清朝八旗子弟兵从事骑射练习的情景，其中倒

立、跳马、执弓射物等技术,与宝津楼前的表演十分相似,也与今天表演的驯马、驭马技艺十分相似。古代的马术已发展成为人马结合的竞技运动,运动员在马上必须完成许多复杂而惊险的腾越障碍的动作。今天马术运动已被列入奥运会的比赛项目。

敦煌壁画中的马戏内容较为丰富。许多经变画、佛传故事画和本生故事画都绘有驯马、赛马、舞马。西魏第 228 窟有马夫驯马图。五代第 61 窟佛传屏风画,其中三幅是表演舞马的场面。十几匹骏马在骑手们的驾驭下,以悉达太子为主,表演各种马术技巧,其中有:悉达太子在飞驰的马背上单足探海(燕式平衡);悉达太子在飞奔的马上镫里藏身,并在地上捡起绳子;悉达太子立于马背,手举排板;悉达太子马上开硬弓;还有在四匹并排飞驰的马背上腾翻(见图 16、17、18)。晚唐第 156 窟南壁《河西节度使张议潮统军出行图》和北壁《宋国河内郡夫人宋氏出行图》均绘有马术乘骑的精彩场面。五代第 100 窟南壁《曹议金统军图》和北壁《回鹘公主出行图》,五代第 61 窟南壁摩耶夫人出游图,都绘有宏伟壮观的骑乘场面。

敦煌壁画用写实的手法再现了古代丰富多彩的马戏形态。

敦煌遗书中也有关于马技的记载。如 S. 1366《归义军衙府破历》记有赏赐骑马参赛活动人所需的食物。P. t1062V、1065V 还载有吐蕃马学和马医研究的资料,列举了 20 余种饲养、医马和驯马的经验。敦煌变文中也有不少有关舞马、骑乘等的描述。

5. 乐舞

中国古代舞蹈,经过漫长的发展和演变,直至唐代臻于完善。周、隋以来的旧乐舞、散于民间的俚曲俗舞,周边少数民族及西域各国传入的乐舞,都由官方搜集、改编、补充,并于太常和宫廷中演出,乐舞得以突破性的发展,例如:七盘舞、建鼓舞、七德舞(秦王破

阵乐)、九功舞(功成庆·善乐)、上元舞、剑器、健舞、软舞等。另外,还有歌舞戏,如大面(兰陵王入阵典)、拨头、踏摇娘、窟礮玩子、参军戏等。这些乐舞一般多与其他百戏技艺联合表演,深受宫廷和民间的欢迎。

莫高窟、榆林窟的壁画反映乐舞的洞窟约有 200 多个,基本可以看到我国上起魏晋、下迄宋元,上下连绵千余年的各种乐舞形态。

敦煌壁画中的乐舞大体可分为两类:

一类是天宫伎乐、飞天、伎乐天、菩萨、药叉的舞蹈,另一类是礼佛、娱佛的舞蹈场面,尤其是各类经变画中,如金刚经变、弥勒经变、西方净土变、东方药师经变、报恩经变、观无量寿经变等。莫高窟初唐第 220 窟,中唐第 201、159、112、148 等窟,盛唐第 205、172、320 等窟,晚唐第 156 窟,以及榆林窟第 16、25 窟等,都绘有当时流行的胡旋舞、柘枝舞、绿腰、何满子、菩萨蛮等(见图 19、20、21)。

上述敦煌乐舞姿态,不仅展现了人类身体文化,而且是技巧、力量、动律的显示。现代体操中的许多动作,如结环跳、双飞燕、跨跳等,基本来自乐舞中的表演技巧,对我们研究现代体育舞蹈,有着借鉴意义。

三 小 结

敦煌古代的百戏活动,仅是我国古代百戏发展过程中的一个方面,自古以来一直流行于宫廷和民间。这类百戏技艺不仅是人体文化的展现,而且是身体、技巧、力量、心理、能力、动律的显示。今天,我们从百戏的娱乐、游戏论来把握现代竞技体育的本质,就

更能清楚地看到百戏与现代体育之间的血缘关系,百戏无疑是现代器械体操、技巧运动的雏形和起源之一。因此,对百戏进行更深层次的研究,寻索它由娱乐、游戏逐步走向竞技体育运动的轨迹以及它的社会价值。

注 释:

- ① 散乐[A]. 通典:卷 46。
- ② 大酺是指征服摆宴。酺分宫廷之宴、临民之宴和民间之宴三种,各种性质不同的“酺”,大多有百戏演出,所以又叫“观”。
- ③ 《资治通鉴》卷 210。
- ④ 《明皇杂录》卷下。
- ⑤ 花蕊夫人《宫词》[A]全唐诗卷 798。
- ⑥ 用双手支撑,使人体倒置,重心在一个支撑点上的静止姿势。
- ⑦ 《史记·大宛列传》。
- ⑧ 《旧唐书·穆宗纪》。
- ⑨ 《资治通鉴》卷二十三。

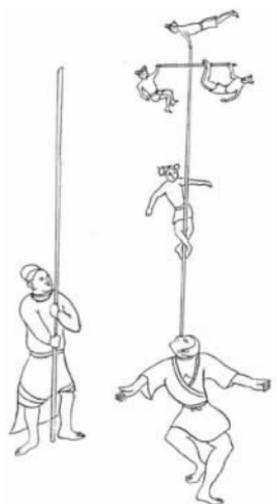


图 1 莫高窟第 156 窟
北壁下方 晚唐



图 2 莫高窟第 72 窟南壁 五代



图 3 莫高窟第 454 窟南壁 宋



图 4 莫高窟第 61 窟南壁 五代



图5 莫高窟第85窟主室窟顶
东披 晚唐



图6 莫高窟第249窟窟顶 西魏

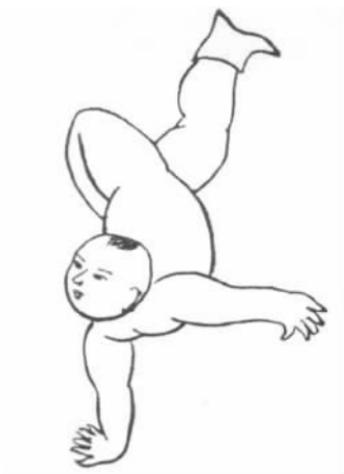


图7 莫高窟第361窟南壁
中唐

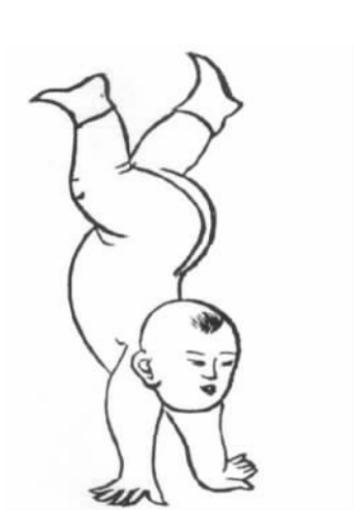


图8 莫高窟第361窟南壁
中唐



图 9 莫高窟第 79 窟
窟顶 盛唐

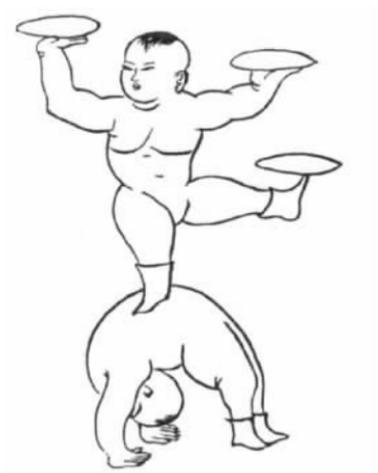


图 11 莫高窟第 361 窟南壁
中唐

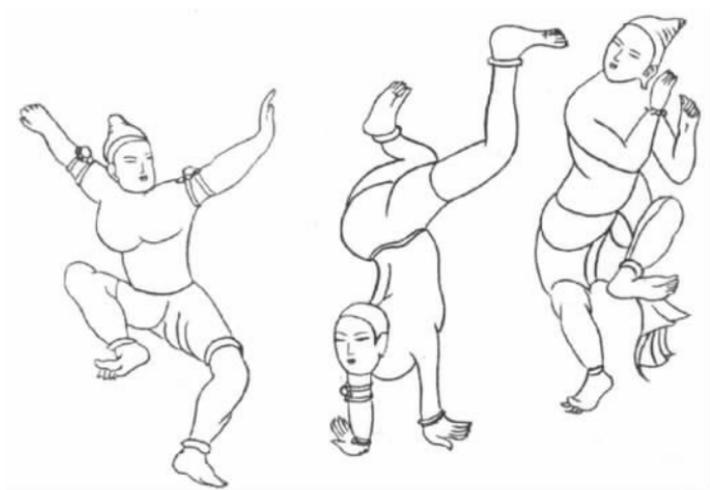


图 10 莫高窟第 158 窟西壁涅槃坛下 中唐



图 12 莫高窟第 290 窟窟顶人字披 北周



图 15 P. 2002 白描画 唐



图 13 莫高窟第 61 窟西壁 五代

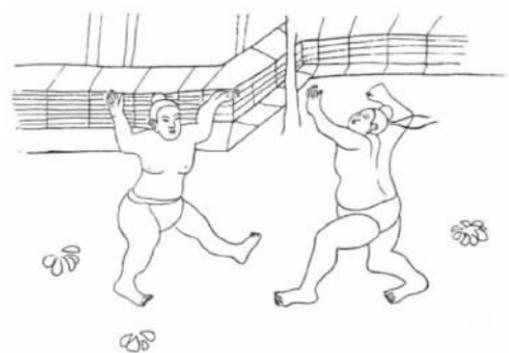


图 14 敦煌绢画 唐

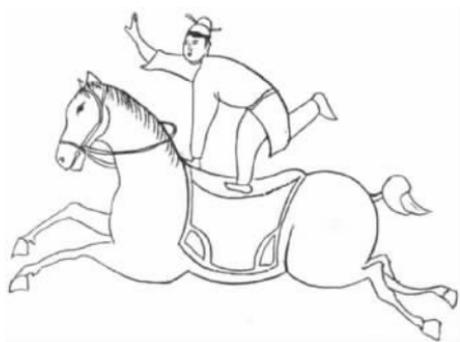


图 16 莫高窟第 61 窟西壁
五代

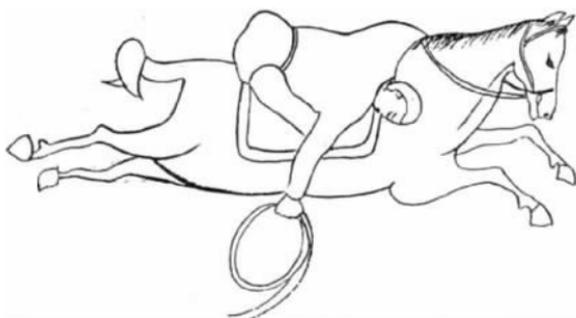


图 17 莫高窟第 61 窟西壁
五代



图 18 莫高窟第 61 窟西壁 五
代



图 19 莫高窟第 320 窟北
壁 盛唐



图 20 莫高窟第 156 窟北壁 晚唐



图 21 莫高窟第 465 窟主室顶部 元

敦煌古代传统养生之钩沉

印度佛教约在东汉孝明帝时期(57—75)沿着丝绸之路传入我国,佛教经文和佛像的传入,佛教道场、寺院、石窟、禅洞的兴建和开凿,以及大量僧人与居士长年修炼所积淀的经验,为佛教禅学的发展和气功诸因素的进一步孕育、创造、提炼、聚合提供了物质条件。敦煌莫高窟是我国古代气功学术思想的宝库,它所存的气功遗迹主要有:禅定窟、石碑、壁画、彩塑和第 17 窟藏经洞中的经卷文献等。这些载体留下了数十代敦煌僧人以生命和精神创造的修炼体系和东方文明的风范。我们在敦煌文明的背景上,从历史的角度对它进行研究和整理,这将对人们深入认识气功的内涵、生命的运动规律、生命运动与自然和社会的内在联系,进一步开展人体科学的研究,完善中华气功发展史,重新认识中华气功,以及指导现代气功科研等具有非常重要的现实意义。

一 经卷和文献

莫高窟藏经洞发现的敦煌古经卷与古文献,经、律、论三藏典籍都有。其中佛教经典约有 360 余种,道教经典约有 60 余种,其他还有少量的《周易》、《庄子》写卷,儒家的《论语》、《尚书》、《春秋左氏传》等典籍。这些珍贵的典籍中,所记载的教义和戒律亦复不少与气功功理和功法有着有机的联系。例如:佛教禅定、禅法、瑜

珈、止观；道教仙学、炼养术，儒家静坐存养等等。为人类的健康、长寿的研究做出了贡献。它不仅具有历史的学术价值，而且也是当今科研人员探索气功奥妙和人体生命科学的重要依据。

(一)敦煌的名僧与禅定

禅定是梵汉合璧之词。“禅”是梵文“禅那”(Dhyana)的简称，意译“静虑”，是诸宗之真髓，诸道之根源。它通过思维等修炼，使身心得到平和或体悟特定义理的行为过程，从而达到无念无相的一如境界。“定”是梵文“三昧”(Samadhi)的简称，意译“等持”，指心注一境，精力集中地观察特定对象而获得悟解义理的行为过程，达到慧的高级层次。

佛教以“戒定慧”三学来指导禅定。“戒定慧”是修解脱行的总纲，其中定学又是三学中的枢纽，在佛教发展的漫长历史中有着重要的地位。

十六国时期，敦煌地区佛教兴盛，出现了不少著名的“禅宗”僧侣。他们出家为僧，超脱尘世的一切欲求，长期闭关修定，有的住在深山寺庙、山洞、冢墓中修定不懈，数十年在禅定和诵经中度过，可谓一种专业的气功家。敦煌出土的文献中均有带传说成分的记载。

竺昙猷，敦煌人，自少习“禅定”，卒时尸犹平坐，而举体绿色。

释贤护，凉州人。常年以习禅定为业。卒时口出五色光明，照满寺内。

释智严，西凉州人。长期坐禅诵经，力精修学。卒后，移尸至凡僧墓地，而尸重不起，改移圣墓，则飘然自起。

释道法，敦煌人，专精禅业。卒时，平坐绳床貌如恒日。还有竺法护、单道开、竺道曼、慧览等等。

唐武周圣历元年(698)李怀让《重修莫高窟佛龕碑》记载:“莫高窟者,厥前秦建元二年,有沙门乐僔,戒行清虚,执心恬静,尝杖锡林野,行至此山,忽见金光,状有千佛……遂口空凿岩,造窟一龕。次有法良禅师,从车屈此,又于僔师窟侧,更即营建。伽蓝之起,滥觞于二僧。”

以上例举中,多有气功功能现象显示的传说。由于人体内充满着气,它与大自然中的气进行交流,进而运用这些规律,能动地运用自身的意识,强化意识对自身生命过程的控制,使其生命运用处于一种多层次的气功态,即特异功能。人在死去之后,气的物质信息依然存在,所以仍然有所显示。李怀让《重修莫高窟佛龕碑》中所述的乐僔法师行至三危山,忽见金光,状有千佛,这在过去称之为“幻景”,现代称“全息”。据称一般修持功夫较深的人,就会接受、贮藏周围信息于体内,然后在一定条件下,即在气功态时发放,并被自我感知到。

(二)经典中的气功

古籍经典中,亦载有关于气功的精言妙论。如:敦煌遗书 S. 2267、3926, P. 2584、2420、2421、2417、2347、2350、2370 等老子《道德经》卷子中,载有丰富的气功信息。如:“道、可道,非常道;名、可名,非常名;无,名天地之始;有,名万物之母。故常无,欲以观其妙;常有,欲以观其微。此两者同出而异名,同谓之玄,玄之又玄,众妙之门。”

老子以“道”来指导气功实践,认为要练好气功首先要无欲、无杂念。提出“无欲”方能“入静”,方能进入气功境界。

“谷神不死,是谓玄牝。玄牝之门,是谓天地根,绵绵若存,用之不勤。”

老子认为,练气功的人应用意念引导,使外气进入丹田,形成腹式呼吸。

“载营魄提一,能无离乎?专气致柔,能婴如儿乎?涤除玄览,能无疵乎。”

老子指出:调心和调息是气功的主要功法。前者要求入静,后者要求呼吸如同胎息。

“致虚极,守静笃。万物并作,吾以观复。”

这主要是讲“意”与“气”是气功锻炼的心法。“不出户,知天下。不窥牖,见天道。”

这两句是指练气功能达到超感官等特异功能。

“贝素抱朴,少私寡欲”,“我有三宝,持而保之:一曰慈,二曰俭,三曰不敢为天下先。”

老子关于练功养生的基本观点,就是虚静自然、尊道贵德,使人的生命活动符合自然规律和社会道德规范,从而达到健康长寿、开发潜在智能之目的。《道德经》论述了诸如“少私寡欲”、“抱一守中”、“上善若水”、“无为而治”、“致虚极,守静笃”、以及“守柔”、“退让”、“韬光弱志”等一系列理论思想,提出了若练功有成,必须在磨练心性上下功夫的见解。这些理论已被后人的无数练功实践检验证明,是教人通过净化意识,优化生命,更好地认识和改造主客观世界,实为人类最高智慧之珍果。

《道德经》一书有十章谈到侯王、国家、民或百姓。对此,既可作为治国化民之术解,同时又可作为修炼气功之隐语解。古人写练功养生之书,由于受历史的局限,对外秘而不传或实行家传、单传,故多用隐语、比喻。学练者不经老师口传心授,仅凭看书是难以领悟的,这在古气功书上几乎比比皆是。如:“玉皇大帝”,是指头顶百会穴;“天门”,是指百会前囟门上的头顶部位;“中天门”,是

指鼻端；“东海龙王”，是指肛门前的会阴穴；“观音菩萨”，是指腰脊部的命门穴；“赤龙搅海”，是指舌头在口腔内搅动；“擂鼓聚将”，是指叩门齿；“鸣天鼓”，是指用手指振动后脑勺；“搭鹊桥”，是指舌抵上腭；“漕溪大路”，是指气通任、督二脉……类似这样的比喻、隐语真可以汇集成一部辞书。从这里我们可以看出，老子所说的“侯王”，指的是人的精神，“国家”是指人的形体，“百姓”是指身体里的气。在构成人的“形、气、神”三大物质要素中，人的精神相当于一国之主的君王，是起主宰作用的。一个人如果精神比较稳定，“主明则下安”，身体就不易出毛病。反之，就像老子所说的：“躁则失君”。“躁”，则由于精神不稳定而造成情绪上的偏颇；“失君”，是指人的精神如同失去了君王那样的主宰地位，失君就是神乱，神乱就会引起气乱，气乱必然导致疾病。智能气功要求练功者把练精神稳定性放在头等重要的地位。在这个问题上，老子的本意即使含有治国化民的思想，他首先也是讲修身。读老子的书若不能从本质上去理悟，只从字义上去知解，就很容易曲解原意。比如老子说的“虚其心，实其腹”如果用治国术的观点去解释，那就是劝告君王治国待民要谦虚谨慎，要让百姓吃饱肚子，才能达到治国的目的。这样解释未免牵强附会。其实，老子在这里讲的是对练功养生者修炼心性的一种要求，要心无一物，没有杂念。没有杂念，体内气机就能和畅。气机和畅腹部丹田气就能充实。虚心实腹是人们身心健康的一个重要标志。

《道德经》在练功养生方面，总的来说是理多法少，理法圆融。其理论蕴含了丰富而朴素的辩证思想，如“弱之胜强”、“柔之胜刚”、“物壮则老”、“木强则折”、“上善若水”、“知其雄，守其雌”、“自爱不自贵”、“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏”、“明道若昧，进道若退”等等，通篇几乎皆有论述。这些辩证思想虽然可以用于政治、

军事、处世等各个领域,但老子的重要目的是正确地指导人们练功养生。

敦煌现存的老子《道德经》,不仅是一部伟大的哲学著作,而且也是一部气功著作。它奠定了中华气功的理论基础,并为深入研究气功的源流和人体生命科学等提供了珍贵的资料。

敦煌卷子《周易》,深刻揭示了宇宙万物变化的规律以及观物取象的原理,为气功的行气研究提供了理论依据。

敦煌卷子《庄子》亦载有“心斋”和“坐忘”等动、静功,以及导引等气功养生法。《心经》是佛教经典著作之一。敦煌保存有较多的卷子,它以“空”和“无”为基本理论,通过锻炼达到“意念清净”的高级境界,即现代气功所指的“忘物”、“忘我”、“忘意”的“空无”方法。《心经》这一佛教经典,为气功提供了一定的理论依据。

敦煌卷子《六安般守意经》记述了释迦牟尼所创的呼吸法。安般守意,其实就是“用心呼吸”的意思,也可说是丹田呼吸的原型。其内容也是以长呼吸为中心的长气呼吸法,就是今日的丹田呼吸。

敦煌卷子《观无量寿经》详述了观想阿弥陀佛之法,分十六观,分别观日、水、地、花台、小佛身、大佛身、观音、势至二菩萨等。观像念佛,实际上是气功功法中的默念字句入静法,观想悦意景物法。

敦煌卷子《金刚经》是佛教大乘之经典。其中载有:“洗足已敷座而坐、统跏端身,正念不动”、“四维上下、虚空可思量”、“一切法,无我无生,得无生”、“一切贤圣,皆以无为真如之法”等。意为如何入定,如何达到气功的高级境界。

禅宗大师道信(580—651)的门徒法融,在金陵牛头山传禅,以“绝观无为”为禅要,称“牛头禅”,数传而绝,法融所撰《绝观论》现存敦煌文献中。

敦煌卷子《楞伽师资记》一卷,由净觉撰著,记述了从达摩至神秀的传承及禅法要点。

禅师神会撰有《南宗定是非论》、《显宗论》,敦煌文献中存其语录。

(三)敦煌文学作品中的气功描述

敦煌遗书所保存的文学作品中,有不少关于“神通”的论述,它与“特异功能”有着直接的联系。如:《维摩诘经变文》描述诸天人众“广现神通”时写到:“更有三头八臂、五眼六通……掷昆仑山于背上,纳沧海于腹中”。《破魔变》描述:“更有飞天之鬼,异貌奇形,或五眼六牙,三身八臂,九口十头……”。《降魔变文》描述:“舍利佛倏忽现神通,踊身直上在虚空,或观大身遍法界,小身藏形芥子中”。

敦煌文学作品中,生动形象地描述了舍利弗同六师外道斗法中所显示的十八般武艺和七十二变的“神通”。这些神通表现实际上蕴含大量气功的功理和功法,今天,我们运用气功学的观点重新认识文学著作中有关“神通”的描述,这对深入研究气功的功理,具有重要意义。

(四)佛家禅学与书法

佛教对书法一向十分重视,敦煌当时聚集了大批僧侣进行抄经和译经,不但出现了许多著名的书法家,同时也发展了禅的意境。为此,抄经的僧人须得有禅的修养,禅的情怀,掌握禅的神韵。这些条件的具备又必须和参禅打坐、修持互为联系。所以说,当时敦煌的抄经僧人一般都有相当的禅定功夫。

(五) 佛祖与气功

据敦煌文献记载,佛祖释迦牟尼通过六年的修炼创造了精深的禅定学说,并用以修身,使其体力超群,精通诸般武艺,能徒手举起大象,掷在半空,再用手接住。能举起大钟,能跃过并列一起的六匹马,能一箭射穿七层铁鼓等等。表现出非凡高度的气功武技。

(六) 敦煌写卷《呼吸静功妙诀》

该卷内容前文已有介绍,此不赘述。兹补充叙述与此相关的脐密法。

肚脐位于人体的腹部中间,呈圆形或垂直槽形。佛教僧人赋予肚脐极崇高的地位,认为它象征着宇宙的中心,“沉思默想自己的肚脐”,要人们透过这个宇宙的中心点,将注意力的焦点摆在整个宇宙上,并借此消灭个人的小我。

肚脐也被医学家所重视,中医有种“脐疗法”,就是利用肚脐作为给药途径,用一定剂型的药物敷在脐部,有复元回阴、开窍固气的功效,如现代医用的神功元气带、敦煌元气带等。

《敦煌脐密功》是张弘强和杜文杰两位先生,依据敦煌莫高窟北凉 272 窟的低腹大脐供养菩萨;北周 428 窟西壁所绘的飞天,突出了脐部;初唐 205 窟、盛唐 194 窟、中唐 225 窟、晚唐 14 窟等同样有渲染肚脐的各类菩萨塑像。除 P. 3810《呼吸静功妙诀》外;P. 2635、P. 2882、P. 2666、P. 3596 等卷子中均论述了脐中对人体生命的重要性。研究者认为敦煌石窟如此突出脐的生理功能,是我国人体生命科学研究中的又一特色。几年来作者通过不懈努力,吸取了敦煌石窟中有关人体生命科学的精华,总结出 14 种脐密功法,如:养脐功、壮脐功、练脐功、冲脐功、叫脐功、诵脐功、慧脐功、

印脐功等等,对发展人体生命的自控能力具有重要价值。

二 壁画和塑像

(一)禅定图

敦煌莫高窟西魏 285 窟《禅修图》,表现了禅修的僧人,形体放松自然,坐禅冥想,口结真言,手结印契,心观曼荼罗坛场,通过瑜珈入定达到与佛合一。再从 254、239、263、272、259、288、290 等窟中同样也可看到修行僧人像、禅定僧人像、禅观僧人像。他们有的双盘腿(结跏趺坐);有的单盘腿(半趺);有的交腿或倚坐(善跏);有的站立,双手接“禅定印”或接“转法轮印”等等。比丘通过不同的坐姿和不同的手印变化,使体内的气血按经络行至,以通周关,达到气血运行,营养全身,同时也使心率下降,提高心脏功能。

(二)十六观

敦煌莫高窟第 8、15、19、44、66、76、92、113、118、129、155、160、171、180、188、201、215、320、343、370 等窟中均绘有《观无量寿经变》画,形象地反映僧人跏趺坐地,修习十六观。

(三)禅定佛

敦煌莫高窟晚唐第 17 窟(藏经洞)中的彩塑高僧洪誓像,他身披通肩袈装,作禅定状。第 254、257、259、263、288 窟中均塑有禅定佛。第 96、130 窟的“弥勒佛像”、第 148、158 窟的“涅槃像”。上述列举的塑像均处在气功状态之中。

(四)手印

手印又称“印契”,为双手所做的各种姿势。手印种类繁多,各

有其含义和用途,有手势语言的意味。手印从小指往大拇指数去,依次代表“五大”即地、水、火、风、空。一般左手表示定,右手表示慧。定和慧及“五大”结合成各式各样的手印。

学密行者修持本尊法,结的手印,就是本尊的手印,修持者观想哪尊佛,就结哪尊佛的手印。要和大日如来沟通,就结智拳印;要和观音菩萨沟通,就结观音手印。

手印通过十指,配合心理想象的意念,契合某一修法所结成各种不同的手印与法界佛性相通;与五脏相通,与心相通,与精神相通,有助于气血的交流、开合、抗衡,从而可产生辅助入定或调动内气的作用,气功师往往以手印发放内气来治疗各种疾病。“内气”即是人体场能量流,这意味它含有粒子性。

敦煌有关手印的论述不仅在藏经洞发现的各类经卷中皆可见到,而且在莫高窟的壁画塑像中均能见到,如:安忍手印、合掌手印、莲花合掌手印、弥陀定手印、观音禅定手印、驱魔手印、吉祥手印、释迦牟尼抱身手印、普贤手印、无量寿佛手印、如來手印、阿弥陀佛手印等等。

(五) 各种修持姿势

敦煌莫高窟各洞窟的壁画和塑像,为今天气功研究者提供了许多形象的修持姿势。

如:大、小乘佛教禅定的双趺趺坐、密宗称为“毗尸坐”。密宗修持坐式有方便坐、菩萨坐、莲花半月坐、匠工坐、垂足坐、法身坐、报身坐、化身坐等。其中方便坐、菩萨坐也是现代气功修炼中所采用的方法。这种修持姿势也可称为禅法。“禅定”一方面要求禅僧灭绝一切尘世杂念,把思想高度集中在对佛的苦思冥想中,这叫“观佛”。另一方面,要求禅僧通过苦思冥想,反省自己,并产生出

悲观厌世的思想观念,这叫“不净观”。敦煌莫高窟建有许多禅窟,它主要供僧人坐禅。窟内存有释迦牟尼佛塑像,主要是僧人观像用。“观”还含有“看”、“念”、“想”等意思。所谓“观像”,综观禅经记载,就是先到佛像前观看佛的所谓“三十二相”,“八十种好”^①,并系在脑中。观佛时,还要求观释迦牟尼的各种事迹,如佛传、本生故事等。其他,还有观“十方诸佛”、观“白衣佛”、观“七世佛”、观“弥勒佛”等。

(六)念诵与气功

敦煌文献与壁画中记载,念诵经卷是僧人的主要修持课目。《楞严经》、《阿弥陀佛经》、《无量寿佛经》中推尊为最适宜于人类修习的禅门。念诵方法主要系心于音声相,摄持耳根以入正定。一般佛经的内容,多言禅定境界,具有引导或暗示人进入禅境的作用。念佛诵经者怀着虔敬严肃的心情,放下万念,专心读诵,或配以木鱼、铃鼓等的伴奏,以音乐节奏促使意念归于同步,使人入定。持之以恒,亦可深入四禅八定,产生内气效应。念诵与健身息息相关,一脉相承。念诵要用“腹式呼吸”即主要由胸横隔膜控制气息,迫于气量的需要,念诵者会自然地加大呼吸的容量和力度。腹式呼吸增加了肺活量,对肺功能是一种强化锻炼。尤其是念诵中的“换气”和“贮气”,前者急促有力,后者韵味十足,这无疑是最好的有氧运动。体内氧气充盈,人则体魄强健。动物擅长剧烈运动,源于它们的腹式呼吸,而我们人类站立起来后,呼吸方式退化了。所以各种健身功法均以“调息”(一呼一吸为一息)为基本功,即将胸式呼吸改为腹式呼吸。

念诵的确是一种高层次的气功。如:“念咒”就是凭借字音激发气机来增长功力。佛家以“唵、吗、尼、叭、咪、吽”六字为咒语,能

使三丹田(上丹田在眉心,中丹田在心口窝,下丹田在小腹)共振,以求通达经络,调动气机。此外,念诵中的共鸣(腔音、膛音)更能推动气机运行。

(七)欲乐定、双运道与气功

敦煌莫高窟自初唐时已有十一观世音菩萨等密宗造像,以后逐渐增多。现存唐至宋代的密宗题材的壁画主要有:千手千眼观世音菩萨、千臂千钵文殊菩萨、不空罽索观世音菩萨、如意轮观世音菩萨、东方药师经变、地藏与十王变、佛顶尊胜陀罗尼经变、密宗经变等。这些在第 55、61、79、85、113、148、150、220、238、258、361、375、379、454、456 等窟中都可以看到。西夏至元代又相继开凿和修造了部分密宗洞窟,如 3、10、464、465 等窟。这些洞窟中保存有密宗尊像、曼荼罗画等^②,尤其是第 465 窟,有“秘密寺”和欢喜佛洞之称。

第 465 窟建造于元代。主室窟顶藻井绘有大日如来一铺,四披各绘一方佛。西壁绘曼荼罗三铺。南起单身(交手金刚杵),四周小图像 19 幅;双身(执金刚杵、铃),四周小图像 19 幅;单身(执钵、执刀),四周小图像 18 幅。南壁绘曼荼罗三铺。东起双身(执弓箭),四周小图像 21 幅;双身(牛座),四周小图像 20 幅;双身(人皮)四周小图像 20 幅。北壁绘曼荼罗三铺。东起单身(七头十四臂),四周小图像 20 幅;双身(十六臂执钵),四周小图像 20 幅;中间主像已毁,四周小图像 20 幅。东壁门南绘曼荼罗一铺,骡子天王第三组,四火焰童子;门北绘曼荼罗一铺,毗那夜迦等 24 身;门上绘 5 金刚(中为大威德)。据说主室中心坛原塑有双身佛一尊,后毁于晚清。

密教(Esoteric Buddhism),又称瑜伽教,国际上一般通称怛特

罗(Tantra)。它是在密咒的修行与法华经的哲学相结合基础上建立的秘密佛教。以身、口、意三密为基本,重于实践,修法具体,仪轨复杂,易即身成佛。其中身密的修法内容主要是结手印(又称印契),为双手所做的各种姿势。修持者结的手印,就是本尊的手印,连续结手印,就等于在施法,等于法的作用。手印到底有多少?可以用无尽无量来回答。因为佛有佛印、菩萨有菩萨印、金刚有金刚印、诸天有诸天印,另外,有加持印、有披甲护身印、光明印、祈福印、降伏印、除灾印、长寿印等等。熟悉手印的修持者在修法观想中,会自动结出相应的手印。即使不熟悉手印的人,只要进行修持练习,往往也会结出各种各样的手印来。密教认为,手印是通过十指,配合心理想像的意念,契合某一修法所结成各种不同的手印与法界(宇宙本体功能)相沟通形成天人合一;与五脏相通;与心相通;与精神相通,并形成人体的光学和人体电学。从而使人体气血交流、开合、抗衡,产生辅助入定或调动内气的作用。所谓“内气”就是人体场能量流,这意味它含有粒子性。气功师均是以手印发放内气来治疗各种疾病,而密教高僧修持内气。由低能向高能、低频向高频发展,出现“虹化”的特异功能。

敦煌有关手印的论述不仅在藏经洞发现的各类经卷中皆可见到,而且在莫高窟、榆林窟的各洞窟的壁画和塑像中均能见到具体形象,诸如安忍手印、合掌手印、莲花合掌手印、弥陀定手印、观音禅定手印、驱魔手印、吉祥手印、释迦牟尼抱身手印、普贤手印、无量寿佛手印、如来手印、阿弥陀佛手印等五百余种。

口密的修法主要是指念诵真言(咒语),它是根据梵文或藏文的发音而来,唵、阿、吽三字所组成的真言,便是普贤如来的“三字根本咒”^③。真言的修法是用音波频率感应身体内的能量,振动气脉,沟通宇宙空间,使修持者进入高深的意识层次。意密主要是运

用意念去观想。观想修法的最终目标是达到心空,进入定的境界,产生天人合一的效果^④。一般观想要求是凝神,即精神集中,将所有杂念收摄成一念,借用观想达到以念止念。止念方可观空,身心空而一切皆空,使大自然的灵力流入体内,达到人与宇宙联成一气,合为一体。观像修持还注重修气、修脉、修明点,即三脉七轮之法^⑤,使海底轮的拙火(灵力、灵热)燃起,逐轮上升,最后达到顶轮,与明点相会,进入三摩地(入定),流下甘露,滋润身体,藉以治疾、健身、延年、产生特异能力。

身、口、意三密的修持,尤其是观想的修持,是为了入定,梵语称为三摩地。入定是密教修持的最高法门。据说念力可以成为法力去操纵和改变客观存在的事物,也就是形成“超人”的特异功能。认为人类意识分为意识、无意识、潜意识和深层意识四个层次,修持入定可直接刺激大脑的深层意识,使人体这个巨系统的超觉意识得以发挥。从密教的角度谈入定的方法很多,例如,用数息法、观图法、念咒法、止观法、本尊法……等等。

敦煌莫高窟第 465 窟的壁画内容基本全是密教修持法,尤其是本尊法。密教认为任何佛和菩萨均可成为本尊。修密教的人必须选择一尊佛或菩萨作依托,然后将自己的身、口、意同本尊身、口、意一致,结本尊手印、念本尊真言、观想本尊,结本尊身印。学本尊就成为本尊,一切言行举止均与本尊一模一样,“本尊我、我即本尊”。第 465“窟四周壁画所显示的本尊,有修持时轮金刚密法的本尊,时轮金刚;有修持胜乐金刚密法的本尊,胜乐金刚;有修持欢喜金刚密法的本尊,欢喜金刚;有修持怖畏金刚密法的本尊,怖畏金刚等。这些本尊均为双身像:一身自己,一身是他的明妃。形态均是相互拥抱,手持法器(金刚杵、金刚铃)^⑥,成交媾状。例如第 465 窟的欢喜佛,梵名称 Ganapati,意为“欢喜”,汉语意为“无

碍”。欢喜佛有单体和双体两种。欢喜佛并非指男女淫乐而言,实是指佛用大无畏愤怒的气概、凶猛的力量和摧破的手段,战胜“魔障”而从内心发出的喜悦的意思。其他还有怖畏金刚、胜乐金刚、欢喜金刚等密教本尊。这些密教本尊修持画,涂色厚重,庄严沉静,使全密显得极其阴深沉静,神神秘秘,增添了不少观者的好奇之心。然而,一般人对这些双修密法的本尊很少理解,片面狭窄的认为是淫乱文化的表现。那么,密教又是如何解释此道的呢?男女双身修法形似性文化,而其本质是修习入定,证悟“空性”。双身修与凡夫纵欲的欲情不同,它不允许在通道上下降菩提心,即射精,这是严戒的,是以欲制欲,以染达净,否则就与凡夫的欲情无异了。从密教的理论来认识,性欲是修炼的方法之一。《金刚顶经》云:“奇哉自性净,随染欲自然,离欲清净故,以染而调伏。”其意为性欲是污染,但它也能成为调伏自性这朵莲花的工具、手段。密教认为,人在性欲炽盛之时,人体精血气流一齐往人体脐下沉聚。一般人性交全是通过生理机制的作用而释放体能,而修持者则可以运用一定的瑜伽功法对这引进体能进行控制和引导,使之化为灵热拙火^⑦,激发、引导这种拙火从脐轮渐次沿中脉上升,直至头顶。以达到无损机能功能,开发智慧和强健身体的作用。

密教的男女双修基本法则要求女性为“手印”。手印分两种:一种称“知印”,是修炼时只作为观想对象,而不以真正的女性为修炼对象;另一种称“行印”或“业印”,即真正以女性(“明妃”、“佛母”)为修炼对象。据说,只有在家修行者才可用业印方法练习,出家人是不许用业印练习的。而且在练习此法时,还有个前提,就是男女双方都必须符合特定条件,主要一方必须具备相当的瑜伽功基础,能对自己的意念以及气脉、明点等方面控制自如。对女性的要求则更为严格。

所以说,男女双修的佛道修习的入定功夫,绝不是邪淫之为。密教一般也不鼓励这种修习法,为的是避免因此而导致偏差。而敦煌莫高窟第465窟所存的各类男女双身修的壁画,也为深入研究人类的行为和生理、心理过程,提出了新的课题。

天津市艺术博物馆藏136(4508)号,载有五言绝句:“禅定消长夜,心中不觉寒。常规三界内,无有一人安。”此诗抒写了僧人坐禅的体会。

除上述之外,敦煌文献中还有“脉轮”,包括顶轮、喉轮、心轮、脐轮四大部分。它对气功修习至关重要。“明点”意为“精滴”。它十分注意固精、溶明点,与道教内丹炼精化气之说相似。

三 敦煌的禅定窟

敦煌莫高窟保存有许多禅定窟。如:十六国、隋时期的268、267、269、270、271等窟。其中268窟为主室,南壁西侧为267窟;南壁东侧为269窟;南壁东侧为270窟;北壁西侧为271窟。这四个禅窟,每窟仅能容一人静坐修定。这为现代气功研究保存了珍贵实物。敦煌莫高窟壁画、塑像、文献、经卷等中所保存的禅定理论、方法和念佛诵经、手印、脉轮、明点等等,在一定程度上揭示了气功的内幕和机理。佛家丰富的禅法、深湛的禅理、奇幻的禅境,充分证实了气功是一种特殊的思维方式,它典型地代表了中国古代传统文化的深层内蕴。从而,可以窥视到气功不仅是古人修身治学的基本方法,更主要的是古人认识世界,改造自身的根本途径。

四 小 结

气功出于“气”的思想,论考中仍论述到“气”字在古代是作为形成云的气,是人呼吸的气息等等,可以说是以对精灵咒术的理解为原型,是作为生命基础的运动能量。“气”自战国开始就被作为组成人和物的能量基础,贯彻于包括儒教、道教及佛教的整个思想史。不仅在狭义的精神历史范围内,而且还包括人的身体方面。如:在道教不老不死的方技中,在汉医学的治疗处方中,甚至在文学、艺术中,“气”在重视蕴藏于诗文和书画深层的生动性的理论中也被使用。

“气”的思想概念,可视作是组成人和自然的生命、物质运动的能量。甲骨卜辞已对风(天气)、土的精灵(地气)作了叙述,但还有与天气、地气相对应的人气问题。人呼吸着天地间之气,在身体中充溢着气。呼吸的停止,也就是生命的终结。

敦煌文化体现着儒、佛、道三教之间的相互关联与折中。如,道教以折中《易》的生成论和《老子》生成论的“元气”哲学为基轴,把“气”的思想置于形而上学和养生论的中枢部位;与此相反,佛教方面,则把“气”的思想作为该教应当超脱克服的生死轮回的、妄念世界的形而下的原理,给予否定性的评价,完全突出了“理”的哲学。但佛教不摒弃“气”的思想,并不是在其教理和实践方面与“气”的思想完全无缘。在佛教重视的禅定和坐禅、数息观等中间,与道教所说的坐忘、胎息服气及吐故纳新的道术有密切关系,作为佛道修行者的服气法,均有共同之处。佛教的数息观(即数出入之息以停止心想散乱的禅定观法),如把“息”作为呼吸(也就是“气”)的话,则与道教中胎息服气法,以及吐故纳新的呼吸调整道术,有

着密切的关联。

敦煌所反映的有关气功的资料,其理论基础是“气”的思想。从本质而言,气功并非“练气的功夫”,而是锻炼运用意识的功夫。因此,气功似乎可以定义为:通过意识的运用,使身心健康优化的自我锻炼方法。从现代体育这一角度分析,可从以下三方面来阐述:

第一是方法,即通过意识的运用。气功锻炼除了运用意识之外,尚包含其他要素,即形体的调整和呼吸的控制,气功则重于形体,而体育则重于呼吸,因体育锻炼也包括三调(调心、调息、调形),但以调形为主导,调心、调息则为保持竞技状态优化的措施。

第二是目的,即使身心健康优化。应以科学的态度去认识气功所谓的“外气”、“遥诊”等。诚然,气功外气是客观存在,在特定条件下,人体某些感官也能一定程度地较常人敏感,但这些功能超常发挥应以不影响自己身心健康为原则。

第三是方式,即强调自我锻炼,它是一种自我控制、自我调节、自我体验、自我感受。绝不能迷信他人发气、服食矿物药及邪说等。

人体科学的实践已证明,文献记载和民间的某些有关特异功能的说法,的确存在于社会生活之中,影响深远,而不能以简单的信与不信为界定,应看做是文化学不可回避的问题,因为敦煌现存的这些气功现象是探析中华民族文化心理、思维特征、遗传基因、集体潜意识等的重要依据,无视它们、回避它们,显然不是文化研究的严肃科学态度。

所以,对敦煌气功资料的挖掘、整理,其根本目的是为了寻找它的演变历史轨迹,从而使人们能较准确地勾勒出一个民族思辩和文化发展的真实轮廓。

注 释：

- ① 赵宝峰《中国气功学概论》，人民卫生出版社，1985年。
- ② 马德邻《宗教一种文化现象》，上海人民出版社，1987年。
- ③ 刘渺《佛教气功手印总集》，陕西摄影出版社，1993年。
- ④ 颜廷亮主编《敦煌文学概论》，甘肃人民出版社，1996年。
- ⑤ 吕大吉《宗教学通论》，中国社会科学出版社，1992年。
- ⑥ 钱玄《体育气功学》，北京体育学院出版社，1993年。
- ⑦ 李志庸《中国气功史》，河南科技出版社，1992年。

敦煌莫高窟与角抵戏

在中国体育形成和衍演的历史长河中,角抵是一种不容忽视的“赛”事竞技活动。角抵勃发于秦,盛于汉,其渊源又可上溯到商周时代民间的兽角文化,当时在人们心目中兽角是勇敢、力量的象征,在礼仪、民俗、艺术、体育各个领域,都不乏有它的形象。角抵传承至唐宋明清一直活跃于国家的盛典和民间的赛会之中,发展至近代已成为一项国际性的竞技体育比赛项目。但是,目前的体育史著作中,角抵一直没有得到足够的重视,尤其是对敦煌所遗存的史料的研究仍是空缺。因此,对角抵进行全面的考证,可以推求出角抵衍演的轨迹和它所迁移的情况。

一 兽角与角抵

有角的动物给人以威武之感,它那坚硬、刚挺的角就是主要的武器,是其战斗力之所在,西部地区游牧部落对此有着深刻的印象。渐渐地,兽角在人们心目中就成了勇敢、力量的象征。

上古时期的人民崇尚勇武精神的表现是把头发梳理成兽角的形状^①,据《礼记·内则》记载:“男角女髻,否则男左女右”。指的是把头发梳理后扎成一个犄角,以示保护头部的护卫者。

兽角也是古代人们冠冕的样式,汉代执法者戴的帽子叫法冠,又称柱后、惠文,或称柱儿惠文。这种帽子的形状像獬豸角,所以

又称为獬豸冠^②。此冠起源于楚国,从先秦一直延用到汉代。

兽角还被描绘于《周易》中,用它表示阳刚。它还形象地反映在古代艺术中,带角的怪兽是人类的对头,古人对这些怪兽怀有畏惧之情的同时,又用它们来为自己壮胆。文献记载这些怪兽都有抵抗强暴的功能,并且能够为人所利用^③。

古人还把兽角安放在英雄人物头上,蚩尤就是这样一位带角的英雄。蚩尤是古代的神,他“耳鬓如剑戟,头有角与轩辕斗,以角抵人,人不能向”^④。后来的角抵戏就是摹仿蚩尤的形象而产生的。据文献载:“今冀州有东,名‘蚩尤戏’,其民两两三三,头戴牛角而相抵。汉造角抵戏,盖其遗制也”。角抵戏起源于民间,战国时期就已经成为一种普遍的艺术形式,秦代和汉代又被朝廷列为官戏。

角抵戏的名目变化较多,内涵也有更改,应做一番梳理,使人们明了其沿革演变之迹。

角抵一词最早可见于司马迁的《史记》,称之为“骹抵”或“大骹抵”,如《李斯列传》:“是时二世在甘泉,方作骹抵优俳之观。”

角抵也称角力、拍张、争交、摔跤等。从广义上讲角抵是中国早期体育的总称。从狭义上讲,角抵是古人以两人对抗,运用劲力和技巧进行较量的一种摔跤或相扑表演活动^⑤。《汉书·刑法志》记载:“稍增‘讲武之礼’,以为乐戏,用相夸视,而秦更名角抵。”到了汉代,手搏已发展为专门的军事技能训练。《庄子·人间世》载:“且以巧斗力者,始乎阳,常卒乎阴,大至则多奇巧。”是对手搏理论的概括。出现了拘击、击背、侧击、疾击、过击等,似是摔与打的结合,而角抵的“相僻”、“卧轮”、“摔胡”等手法技术与手搏技术有密切的联系。总之,角抵在两汉得到了更大规模的发展。当时的演出场所多在平乐观^⑥,观众不光是皇室贵胄及域外之客,还有京师

一带的民众。《汉书·武帝纪》：“三年春，作角抵戏，三百里内皆（来）观。夏，京师民观角抵于上林平乐馆。”

以上可证角抵之盛及角抵的全民参与的特点。当然，除民众之外，不少帝王如西汉宣帝、成帝、东汉明帝、顺帝等，都十分喜爱角抵此类竞赛活动。中间虽经元帝、哀帝等罢遣，然散而复聚，声势不减，一直传衍到魏晋南北朝。其名目亦种种不一，曰：角牖、角犖、角犖、角戏等等，但总不离竞技的属性。由此，人们对角抵便有些形象化的揣测和解释，除南朝任昉《述异记》之外，在《晋书》和《江表传》中也均有关于角抵表演的记载。另据《角力记》引《荆楚岁时记》载：“荆楚之人，五月间，相伴为相竞之戏，即相扑也。”“相扑”一词出现得较晚，见于《太平御览》引《晋书》载：“襄城太守责功曹刘子笃曰：‘卿郡人不如颍川人相扑。’笃曰：‘相扑下技，不足以别两国优劣。’”隋唐的角抵更为兴盛，《隋书·炀帝纪》有“角抵大戏于端门街，天下奇异艺毕集，经月而罢”的记载。《隋书·柳彧传》载：“近代以来，都邑百姓每至正月十五日，作角抵之戏，递相夸竞，至于糜费财力。”这均反映隋时期角抵表演和竞赛不仅规模大，而且经费开支也不小。唐代的相扑也称角抵，比赛分春秋两季举行，每年元月十五日和七月十五日中午为角力之期。《吴兴杂录》记载：“唐七月中元节，俗好角力相扑。”唐代帝王也多好角抵。《角力记》载：“唐宝历中，敬宗御三殿，观角抵戏，一更三点方罢。穆宗即位初年，幸神策军，观角力戏，日宴方罢。”以后的文宗、僖宗等皇帝都喜欢看角抵。为此，宫中还设有专为皇帝娱乐表演服务的“角抵之徒”。宫中“御用”摔跤队叫“相扑朋”。唐代角抵还是军队训练和娱乐项目之一。左右神策军（禁卫军）中多善角抵，皇帝每赴神策军必观看角抵。相扑在民间盛行是在宋代，当时已出现了专门的组织，如“角抵社”、“相扑社”等，成员基本是职业摔跤手。宫廷

中的相扑手称为“内等子”，由军队中选拔，属于左右军的编制。民间表演则是“瓦市相扑手”，一般都是江湖卖艺之人，通常在集市庙会上表演。吴自牧《梦粱录·角抵》中明确称角抵为“相扑之异名也，又谓之争交”。还载述，南宋在临安（现杭州）护国寺，每年举办一二次大规模的比赛（打擂台），由官府组织，届时各地选手云集于此，各显其能。“膂力高强，天下无对者，方可夺其赏。如头赏者，旗帜、银杯、彩缎、锦袄、官会、马匹”^⑦。《武林旧事》记录当时相扑（即角抵、争交）名手有王饶大、张关索、撞倒山、王急快等四十余人。后来在小说《水浒全传》中所描述的浪子燕青智扑擎天柱的相扑比赛，大致形象地再现了露天争交的情景。“打擂”性质的比赛竞争性强，而瓦子里所进行的是日常进行的表演性质的相扑。这种表演的情况是“瓦市相扑者，乃路歧人聚集一等伴侣，以图戕手之资。先以女鬻数对打套子，令人观睹，然后以膂力者争交。”开场表演的女子相扑手，当时有赛关索、幺三娘、黑四姐等。除了一般相扑表演及女子相扑外，还有小儿相扑、乔相扑表演。相扑时的服装，沿袭汉唐以来的旧制，比赛双方上身完全赤裸，下身光脚赤足，仅在腰胯束有布兜裆。至于女子相扑的服装，可能与男子差不多，因此当时的文人很看不惯。北宋时，司马光还特别写过《论上元会妇人相扑状》，要求禁止“使妇人裸戏于前”的妇人相扑。但是，由于这种表演符合广大市民的兴趣，因此在南宋仍然流行于瓦舍之中。辽、金、元代的角抵也极普遍。辽时册立皇后，必“呈百戏、角抵、戏马以为乐”^⑧。金国时期，朝中把优秀的角力选为侍卫。元代把角抵列为蒙族“男儿三艺”之一，当时不仅男子擅长角力，而且女子亦擅角力。元代的史书中记载角抵的确是比较多。明、清时期角抵已基本上是具有相当技艺、专门训练军士人才和民间摔跤手的一项竞技运动，并形成了“中国式摔跤”的独特风格、绝妙技

巧、规则要求和理论专著。明史记载：武宗时，曾令江彬等“率兵入习营阵，校骑射，或时为角抵之戏”^⑨。可见角抵是训练士兵的重要内容之一。清代称角抵为摔跤。清代各代王室均喜爱摔跤，军中还专设“善扑营”的编制，被编入善扑营的“扑户”共分三等，按技术水平每月发给赏赉。每遇朝廷宴乐，扑户都要承差献技。一般由扑户参加的表演称之为“官跤”，而民间的摔跤称“私跤”^⑩。

从古代角抵、相扑，到后来的摔跤，历经数千年，在民间有广泛的基础，深受人们的喜爱。但是，角抵由于在漫长的封建社会里，受儒家独尊文化的影响，崇奉恭俭正直、动作有礼、尊卑有等、长幼有伦、内外有别等，致使它始终没有形成一种以“竞技”为核心思想的体育观，更没有把竞争纳入社会机制，当然也不可能出现平等、公平、公正的竞争。角抵也只是一种表演性极强的娱乐活动或是被运作训练士兵体能的军事目的，角抵始终没有能走向现代竞技体育。中国式的摔跤虽早已具备了现代体育的特征，但是一直未能走向世界体坛，这也是一种遗憾。而西方的摔跤却早早就步入了世界体坛，并形成了国际式摔跤（自由式、古典式）。

目前，我国对角抵的研究除了依据文献资料外，还有相当一批出土文物待认真考引，尤其是在西陲敦煌所保存的壁画和藏经洞发现的白描和幡画中，均反映有古代进行角抵的图像资料。如：莫高窟早期洞窟的佛龕下和四周壁画的下方绘有许多形象各异的力士和药叉的图像。其中西魏第 288 窟，中心塔柱下绘有药叉摔跤的图像（见图 1）。北周第 290 窟窟顶人字披上，绘有一幅佛传故事连环画，其中有图像表现悉达太子向善觉王女儿裘夷求婚，应约试武，并以摔跤战胜了大魔力王。比赛时，两人均袒露上身，着短裤，头束发髻。这形象和文献记载极相似，如在东汉《西京赋》中描述摔跤是说：“朱鬣鬣髻，植发如竿，袒裼戟手，奎踞盘桓。”表明摔

跤比赛时要求裸露上身,头发扎成髻。五代第 61 窟西壁佛传屏风画中,绘有一幅摔跤形象生动的摔跤图。图中两名选手正在一块专门的席毯上进行交手。北周第 428 窟、盛唐第 175 窟、榆林窟五代第 36 窟等均绘有正在进行摔跤比赛的场面。另外,从藏经洞出土的幡绢画和白描画中,各绘有一幅形象生动的相扑图。比赛选手头饰发髻,赤身裸体,着兜裆,正在奋力相搏。

敦煌壁画和藏经洞所发现的角抵、相扑、摔跤的图像充分反映出古代角抵手的着装、发式、比赛场地、角逐姿势与方法等(见图 2),它为全面深入认识和研究我国角抵的演变,以及了解国际式摔跤、跆拳道、空手道、柔道、散打等的形成和技法等,提供了珍贵形象的研究资料。

二 角抵射御与武术

角抵与周朝的射礼、春秋战国的武乐有着明显的承续演化之迹。角抵所指为“角力”与“角伎”,其核心内容或主要形式是射御。射,指射箭;御指马伎。在古代“六艺”中,均属于尚武的技艺。周朝时期,射箭已经非常盛行,被称为“男子之事”。天子诸侯有“大射”、“宾射”、“燕射”之分,民间也有“乡射”。这就是说,每逢节日,无论天子诸侯,还是庶民百姓,在饮酒作乐之后,常比赛射箭^①。赛射时,还有许多礼规,并伴奏音乐,仪式十分隆重。《汉书·哀帝纪》载:“雅兴不好声色,时览卞射武戏。”卞射,在古代一般以“卞”为“手搏”,“射”称“角力”,这可以引证角力所指的是射御方面的竞赛,统称为“武戏”,亦即角抵。手搏是指徒手相搏,其不仅仅是摔跤,而是武术等。我国早期的社祭和礼火中,就有射御与武术等表演。

敦煌古代集居着匈奴、突厥、回鹘、羌、吐蕃等诸多民族,他们“随逐水草,居处无常,射猎为业,又皆习舞,善骑射”。可见,好动尚武,逐猎骑射,乃是西部少数民族的传统习俗。我们从敦煌的壁画、砖画、简牍、遗书等文物中,都可以看到古代猎人的狩猎场面,弓箭、弩等狩猎工具和武器,战争中的射箭场面,军事训练和比赛中的秋射,习舞中的各种射箭姿态和射法等。对此,前文已有介绍,兹不赘述。

弓箭由生活的工具演变为作战的兵器、军事训练内容,及角抵表演,继而又发展成体育运动项目。这是一个多元的、漫长的孕育过程。因此,敦煌地区古代所遗存的弓箭文化,对全面了解我国古代射箭的演变历史,具有重要的价值。

三 小 结

(一)角抵的内涵为“赛”。角抵包罗了各种杂耍、乐舞、武术、射箭、杠鼎、马技等,由此总汇而成的表演艺术以及竞技精神也是“赛”的内容。“赛”所体现出的竞争意识,实质就是角抵所表演的各种竞技手段,无疑它已初具了体育的特性。

(二)百戏与角抵实为同一。所谓百戏,从表演形式及内涵的尚武精神,则称角抵。“百戏”一词晚出于“角抵”。角抵似乎更能说明中国古代体育的嬗变轨迹,更能代表其时代风貌。

(三)目前的体育史著述中,角抵一直没有得到足够的重视,尤其是对敦煌所遗存的史料研究仍是空缺,因此,对角抵进行全面的考证,可以进一步清晰了解我国角抵演衍的轨迹和迁移情况。

注 释:

- ① 周代少年儿童的发式是兽角形的,《诗经》中所云“总角”指的就是这种发式。
- ② 见《续汉志·舆服志下》。
- ③ 见《山海经·西山经》。
- ④ 见《述异记·卷上》。
- ⑤ 见翁士勋《角力记》校注,人民体育出版社 1990 年版。
- ⑥ 平乐,此处寓意有二:一谓和平安乐,二指平坦广阔的场地上作乐。
- ⑦ 见《梦梁录》卷 20“角抵”。
- ⑧ 见《辽史·乐志》。
- ⑨ 见《明史纪事本末》,卷 49“江彬奸佞”。
- ⑩ 参阅陈昌怡《古代体育寻踪》,人民体育出版社 1998 年版。
- ⑪ 见《周礼·夏官·大司马》。



图 1



图 2

寻求中国武术的突破点

中国是世界上拥有最悠久的历史与文明的古国之一。我们的历史与文明经历了人类史上罕见的未曾中断的延续发展,有着鲜明的传承性。从体育考古资料中可以证实,至少在新石器时代,中国武术已形成了各类拳种和门派,融汇了中国古代的哲学思想,渗透了佛、道、儒诸家学说。它不仅具有显著的搏击性和修身养性的功能,而且也展示了中国人的智慧。尤其是敦煌文化博大精深,内容丰富。而狩猎、祭礼、军事、舞蹈、百戏、戏曲、哲学、文学、宗教等对中国武术的完善和自成体系,曾产生过广泛和深刻的影响,并为其发展奠定了基础。今天,我们以中国传统文化为整体,系统地开发所遗存的武术文物资料,这将为我国武术史料提供更加形象的例证,同时对深入认识中国武术,认识传统文化对武术融兵、艺、医、气等为一体的影响,使武术动作的运动轨迹与阴阳辩证思想有机地结合,均具有不容忽视的价值。

随着现代体育的发展,本该更好地研究武术的搏击技艺和养生之道,但是,现代武术的形态正在逐步失去它原有的风貌,尽管它吸取了不少戏曲、舞蹈、体操的翻、打、跌、扑及腾跳、翻转等表演技巧,其内在的武术固有精神困惑却愈加深重,传统人文的失落,金牌战略的诱惑,使它已失去了内在精神的张力。当前,如何增强中国武术的时代性、人文性和竞技性;如何使中国武术走向世界;如何使中国武术列为奥运会竞赛项目,是我们研究的目的,也是向

中国武术发起的挑战,旨在寻回武术的高层次境界。

一 中国武术的惰性

武术从产生到今天,是一个动态发展的过程,在发展中存在着先后的联系,这种联系构成了一个系统,便是我们所称的“传统”。而世俗却是人类社会的文化现象,是社会的、集体的现象,它体现在一般人的生活中。“传统”实际上就是“世俗”的演化过程,“传统”的存在以“世俗”的存在为前提,没有“世俗”也就无所谓“传统”。中国武术就是一门非常传统、又非常世俗的技艺。它的目的是为了人类获得身心和谐发展,自古以来都备受关注,并被称之为“国术”、“国粹”,以表示其国家体育的正统身份,类同于国语、国旗、国戏等。随着现代体育的发展,加之我国社会急剧转型的文化氛围中,高谈“武术是优秀文化遗产”、“武术是国粹”就显得有些不合时宜。社会的高度进化、高新科技的日新月异,武术工作者不能再以“国粹”、“优秀文化遗产”来确定武术的价值坐标或行为准则。因为,中国的武术确实存在固步自封、伦理错位、功能肢解、门派冲突、人文失落等不科学因素,凡此种种,均制约着武术向现代体育靠拢。

当前,对武术的评论中,最忌讳的指责是“不科学”,以及由此派生出来的“有知无识”、“有述无作”、“信而好古”的遗训。中国武术素来就偏重于佛、道、儒;文、史、哲方面,思维方式上讲究非逻辑的“由意达悟”程式,注重“天人合一”、“阴阳互补”、“外修内炼”、“刚柔相济”、“以意击人”、“善战不怒”、“以静制动”的技艺整体观念,理念上重精神、重武德、师徒亲情、派别门第、人文修养等,致使武术始终趋于安宁、怠惰,只囿于最切身的利益,缺乏热烈的渴求

和科学的完善,对其的本质属性一直是十分模糊,只是认为武术是一种以“术”为主的“艺”,故称谓“武艺”或“武功”。因此,中国武术首先是意太高,但言太少,即“言不尽意”。其二,武术的“实践”超前,“理论”滞后,二者严重脱节。其三,武术提倡“不着一字,尽得风流”,本来武术是一种至高境界,但却遗憾地转向失传。这就大大限制了武术发展的空间,最后使之返流回民间的“角抵百戏”,失去了与竞技体育融合的机遇。其原因如下:

(一) 武术的传统与科学

古代不论是西方还是东方都没有什么系统性、完整性、理论性的科学方法,那时的科学比较简单,而自然哲学却是古代科学知识的母体。中国古代是以农业文化为主,一切科学都以农业为核心。农民却认为增产增收就是科学。而农业文化则是非规范的,多为描述,缺乏理论、缺乏科学精神。在农业科学思想的指导下,中国武术在发展历程中,人文领域的积淀极为丰富,它依靠中国传统人文文化,尤其是中国哲学中“意”、“气”的概念来解释武术现象。可以说,中国武术是属于“人文主导型的运动”。

中国武术讲究“由意达悟”的思维程式。从认识论的角度来谈,意即是臆,指远思神会、达意的认识过程;从方法论的角度来谈,则是指象征性思维方式,是一种非逻辑性的理解与直觉式的领悟,它主要通过直观的表象去联想、迁移,最终达到由意而启悟的目的。武术在思维方式上正继承了这一传统,着眼于直观领悟中把握某些概念、言辞不能表达的意蕴。武术的练习也正是由实践体验中去意会它的一招一式,去引出对理论的启悟。其中意会仅仅是手段,而启悟才是认识的目的。

中国武术注重“气”的思想。在实践过程中要求精、气、神的配

合,重内在,认为武术的功架和招式是气的运动、以气发力,气可以渗透到每个攻防技术之中,所以也无需力的概念,更无需去认识武术是人体的机械运动、明确气的空间位置及位移等力学知识。这样,武术在气的思想指导下,就不可能有什么引力、惯性、质点、加速度等概念,这意味着武术与牛顿力学无缘,结果导致武术只是产生了感应式的哲学理论,不求知性,又不能说明现象的具体规律,而笼统地把功法归纳为“外练筋骨皮,内练一口气”。

(二)中国武术的传承模式

“传统”首先是传,传不下去,当然就无所谓“传统”;同时,还有统,是纳入系统中的有机组成部分,即在系统中起着前后左右联系作用的因素。因此,传统武术就是指武术前后联系着的一个演化过程。

世界各国都有如何继承文化传统的问题。由于生成机制、价值观念取向等方面的差异,代表东方文化的武术与代表西方文化的竞技体育形成了继承传统的不同模式。相对而言,中国武术是恪守“终不异初”的典范,我国人民对祖先流传下来的东西有一种不可思议的崇敬心,认为越古老的东西都是尽善尽美的。所以,武术讲辈分,并善于流派、技艺的承传,形成了“自成一统”的个性和上下承传的发展规律。另外,武术也以儒家思想为内涵,主张“法古”。历史证实,儒家思想维护了中国武术的整体性、收敛性和伦理性特征,同时也有意无意地制约了武术的发展与创新。

(1)“法先王”的典范。儒家的先师孔子主张用传统礼制来治理社会,即是以“先王”(周文王)的礼法来规范上层社会的行为举止。儒家提倡的礼的内涵十分丰富,但核心是严格区分尊卑等级。另则,“仁术”观念,更加体现了“君君、臣臣、父父、子子”的人伦系

统和等级制度。

在这种伦理思想的指导下,中国武术被视作培养人的礼仪和修身手段这一知行范畴。不主张公平竞争,不鼓励取胜,提倡谦让的君子精神,讲究要恰到好处,追求含蓄和蕴藉,懂得有节制而留有余地。因此,中国武术要走向竞技性,就必须解构其伦理轴心观念,并从西方伦理体系中寻找沟通、平衡、张力,以期中国武术走向世界。

(2)根深蒂固的“华夷之辨”。上古时中国已形成“内华夏、外狄夷”的思想。它直接阻碍了各民族间的文化交流和中外间的文化交流。历朝历代除唐代敢于大胆吸收外域文化外,其余大都主张自守。他们视西方人为“外夷”、他们的科技成果被看作“奇技”而加以排斥。几千年间,华夏各族间,中外之间的文化不可能没有交流,但当我们回顾中国古代体育史时就不难发现,这样交流始终不能影响武术一脉相承的承传方式。

我国在漫长的封建社会中,在那种等级森严、尊卑分明的传统礼制影响下,中国武术始终没有走向推崇个性,以民为尊的现代体育形态。但是,直至近代由于受西方科技和文化的挑战与冲击,中国才开始转型。中国武术也随之更新机制,选择了折衷主义来改变传统,出现了新的生机,开始把视角转向现代体育,武术也接受了“平等”、“竞争”等体育观。

(3)武术讲究神形兼备,内外兼修,身心俱练,缺乏规范化、标准化,它要走向直观外向的竞技化难度极大,首先是文化差异与冲突,其次是武术的搏击本质已不复存在,另外,绝不能以散手来替代武术,因为他们完全是两个概念。

由于武术重内在,讲究神韵、劲力,要求手、眼、身、法、步、精、气、神的配合,裁判难以把握、欣赏、评判,更难以体现奥运的竞

争性。

二 中国武术与现代体育的冲突

前面曾指出中国武术属于“人文主导型运动”，因其具有深厚的文化底蕴。而现代体育则属于“科学主导型运动”，隶属于生物科学，其理论体系，偏重于生物、生理、生化、心理、遗传、基因方面，思维方式上讲究竞技性、技术性、审美性，理念上重精神、重名利，观念上强调“更快、更高、更强”。两者相较，可以展示出中国武术与现代体育之间的对抗、冲突、竞争等共生形式和“科学”与“人文”的特征，明确两者之间的差异。

在 20 世纪，在中国武术与现代体育之间的相遇过程中，两种异质的体育差异是客观存在，有差异就会有冲突、有对抗。所以，宽容心态与兼容学风是两种文化之间相互学习与沟通的前提。当然，对抗、冲突是过程，目的是反思差异，研究差异，进而是“取其精华，去其糟粕”。而绝不能因为武术太传统，离现代体育差异太大，就不管三七二十一将“孩子”与“脏水”一起泼掉，更不能数典忘祖。我们必须认识到，中国武术向现代体育的转机在于高层次的回归与超越，不是倒退，不是复旧，而是强调在纵向继承的基础上横向借鉴，吃透中国武术自身的内部规律之后的创新，立足于传统，把兼收并蓄的东西化为自身，以实现自我的发展与超越，寻求继承与借鉴的高层次的结合点，然后，中国武术方能出现转机。

三 潜入中国武术的深处

中国武术是经过几千年的发展积淀而成的，具有相当成熟、相

当稳定的形态,但是到了近代,它就基本上转变成为近代型体育。是什么原因促成了它的转型呢?一些体育学者,特别是一些西方学者,非常强调西方体育“冲击”的作用,他们认为,以佛、道、儒学为核心的中国武术是一个内部缺乏活力的惰性体系,它长期停滞不前,只有在西方体育的冲击下,才被迫做出反应,被迫向近代体育转变。但是,我们认为这一理论是片面的,中国武术变革的根本原因乃是社会发展之需要。当然,西方体育的冲击和影响也是一个方面的原因,但它起作用的方式并不是简单的“冲击”。从“华夷之辨”开始的物质层面、制度层面、心理层面文化的近代化均留有西方文化的深刻影响和积极作用,但也必须充分肯定中国传统文化内部富有众多活力因素,以及某些与西方近代文化相沟通、相衔接的因素,如:“修身齐家治国平天下”的经世思想、儒家经典“易经”的变易思想、“民贵君轻”的民本思想,自强不息的进取精神,深沉的忧患意识等都在近代文化变革中起了重要作用。可以说,先进的西方文化和中国传统文化中的活力因素,都是促使中国武术走向近代化的重要原因,根本动力是中国近代社会发展的需要。

20世纪末,知识经济与信息时代的到来,体育开始走向全球化,它包涵了环境、科技、经济、人文等基本内容。中国的体育正在积极参与全球化的进程,不仅意味着努力融入国际体育组织体系,也意味着更多地参与国际体坛举行的各种竞赛,在全球化体育发展的进程中,能够更多地看到中国运动员的雄姿风采,同时,还意味着把中国优秀的体育文化渗透到西方体育之中。事实上,1984年洛杉矶奥运会是中华民族彻底洗刷“东亚病夫”之耻,开始屹立于世界体坛之林的历史新起点,那么2000年悉尼会则是中国首次跻身世界体坛三强的一次里程碑的飞跃。可以预见,2008年北京奥运会的成功,不仅是新世纪中国体坛的点睛之笔,也将是中国献给世

界体坛的一份厚礼。

四 武术终会“花落奥运”

中国的本土体育——武术凌空走向世界，汇入世界体坛的进程，是一个由古代沿习下来的传统体育向多元的现代体育过渡的时代，因而它是一个充满挑战又面临变革的时代。从形态上审视，不仅需要更多的理性照耀而不失武术的精髓，而且还必须变传统健身武术为竞技武术。所以它既需要武术工作者开阔视野，放眼世界，又需要觉醒的民族意识；既需要追寻科学精神，又要人文情怀；既需要打破师承家法，又需要建立多元的传承机制。同时，也要进一步开掘、弘扬中华优秀传统文化，主动、积极地吸取世界各国的优秀文化；要在传统性与现代化的冲突中，遵循延续与变异的发展规律，应以个性化与社会性的深度融合为基础；要以奥运体育思想和现代竞技体育的要求重新诠释、激活传统武术中的有生命力的搏击意识与体育精神；要多向度、多层次拓展武术的现代价值取向；要在改革的洗礼下，抖落传统武术中的糟粕尘垢。为此，我们要抓住机遇，将充满人文的中国武术注入奥运，借奥运向世界展示中华民族悠久的体育历史文化，这也是我国人民的最大企盼。这样，我们方能告慰中国武术祖先。同时，我们还将对中国武术被奥运接纳保持自信，相信中国武术最终一定会花落奥运。

敦煌本《道德经》与养生术

一 前 言

敦煌文献中有多件《道德经》写本，主要是河上公注本。后汉以来《道德经》流传两种注本：王弼注本，讲《道德经》的理论；河上公注本，讲道教的较多。另外还有四五种本子。敦煌卷子大部分是唐代写本，隋以前的写本只有一二卷。敦煌《道德经》写本总数约 20 卷，均被伯希和与斯坦因劫走，分藏于巴黎和伦敦，编号为 P. 2584、2420、2421、2417、2347、2350、2370，S. 2267、3926 等。

《道德经》有丰富的养生内容，短短五千言中，“道”和“德”就出现了 110 余处，精辟地论述了体道修德是养生的根本，“无欲”、“无争”、“无为”是养生的必要，“无知”是养生的途径，“虚静自然、尊道贵德”等是养生方法。指出从修德养生之道中去体认自然之道并使行为符合自然之道的规律。老子的养生思想虽然出现在 2500 年前，但他的思维方式和价值取向时至今日仍有其生命力。

老子提出的自然观对现代科学仍有启迪作用。《道德经》老子思想的超越时代性就在于不仅意识到当时的文化困境，而且要顿悟到文化对人的异化，这种异化必然导致人类与自然疏离，提出了自然秩序和社会秩序应该相互融通。还提出了“身心合一”、“少私寡欲”、“抱一守中”、“致虚极，守静笃”、“物壮则老”、“木强则折”等养生观，人的身体和生命都是道的统一控制而存在而发展，呼吸减

慢、低能活动、平和心境对促进人类健康有积极意义。它把人类、社会和环境三个层面的不安全性全部反映出来了。

二 《道德经》与养生术

敦煌《道德经》中，论述了大量与养生有关的思想和方法，如：

第 1 章

道，可道，非常道；
名，可名，非常名^①。
无，名天地之始；
有，名万物之母。
故：常无，欲以观其妙；
常有，欲以观其徼^②。
此两者同出而异名，
同谓之玄；
玄之有玄，众妙之门。

这一章河上公题为“体道”。这是《道德经》的总纲。老子用简短的语言讲述了“道”这一构成宇宙物质的最基本的存在和无形物质与有形物质的相互转化。

老子以“道”来指导养生实践，认为养生首先要无欲、无杂念。提出“无欲”方能“入静”，方能进入养生境界。

第 2 章

天下皆知美之为美，
斯恶矣；

皆知善之为善，斯不善矣。

故：有无相生，难易相成；

长短相形，高下相盈；

音声相和，前后相随。

是以圣人处无为之事，

行不言之教。

万物作焉而不为始^③，

生而不有，

为而不恃，

功而不居。

夫唯不居，是以不去。

这一章河上公题为“养生”。前半部用辩证的观点阐述了宇宙间事物对立统一的关系，为人们提供了练功养生的依据。后半部写圣人“处无为之事”，指的是练功养生和日常生活中应有的自然无为的精神境界；“行不言之教”，是传授养生的一种方法，通过“心传”，感而遂通，不言自悟。“生而不有，为而不恃，功成而不居”，是讲养生必须注重涵养道德，陶冶性情，否则就达不到目的，只有提高道德修养，不居功，不自傲，坚持锻炼，才能逐步进入高层次的养生境界。

第 5 章

天地不仁，

以万物为刍狗；

圣人不仁，

以百省为刍狗。

天地之间，

其犹橐籥乎？

虚而不赜，

动而愈出。

多言数穷，

不如守中。

这一章河上公题为“虚用”。先讲道无亲疏厚薄之分，对万物一视同仁，从不干预。然后指出道的运行规律，把天地宇宙形象地比作一个大风箱，“虚而不赜，动而愈出”，说明宇宙之间的混元之气，虽似虚去而不可穷尽。最后归结到人，“不如守中”。因为人体也是一个小宇宙，人和万物的生长衰亡都是在道的影响下进行的。认为整体平衡是治本，对症施治是治末。要求养生者要像效法“道”那样，经常保持空明虚静，精神内守，才得养生。

第 6 章

谷神不死，

是谓玄牝；

玄牝之门，

是谓天地根。

绵绵若存，

用之不勤。

这一章河上公题为“成象”。谷神是指元神，元神与道同体，它不生不灭，实际就是道。养生者要不断去除私欲、杂念和“知见”，以回复元神的灵明之性，以提高人的生命力及其超常智能。玄牝，是借母体以喻无形物质互相转化的必经之门。养生者达到高级境界后，才能体察到宇宙间细微物质的相互转化，体察到元气的“用之不勤”。这里说明人的身体和心神互为依存之内在的关系。所

以,人要长寿就必须有健康的身体,要有健康的身体,就必须寡欲以维持身体之健康。人的生命过程是一个互补的过程,寡欲是保持健康的根本,也就是如何节约身体能量。譬如想使一根蜡烛维持较长时间的亮光,就不能让亮光太亮;想使油灯少耗油,灯就要用小炷。但生命活动还不仅仅是消耗能量的问题,包含要保持人体复杂器官正常代谢的问题。消耗了能量可以由食物补充,如果消耗能量的代谢环节损坏了,即使有能量,也无法再消耗了。这也意味着健康不能出现“透支”,健康绝不能开源,而要节流。老子提出的寡欲就在维护人体器官的中和态,以避免过于极端而影响健康。古人曾精辟地说:能够清心寡欲的人,就是掌握了长寿窍门的人。

第 10 章

载营魄抱一,能无离乎?

抟气致柔,能如婴儿乎?

涤除玄鉴,能无疵乎?

爱民治国,能无为乎?

天门开阖,能为雌乎?

明白四达,能无知乎?

生之畜之,

生而不有,

为而不恃,

长而不宰,

是谓玄德。

这一章主要阐述了养生修道的方法和涵养道德的功夫。养生修道要精神内守,形神合一;要排除杂念,心地空明;要采聚元气,

以充养自身；要涵养道德，陶冶性情，以推动养生练功过程。人类的心理活动与生理功能之间的关系十分密切。心情好时，人体的生理功能就处于最佳状态。心烦意乱时，人体的生理功能随之下降，久而久之就会引发多种疾病。不良情绪，可以致病，而良好情绪可帮助人们战胜疾病。善良是心理养生的一大营养素。一个人多行善事，就能给人一种精神鼓舞，增强自信，淡泊名利的人，心态就平和，身体也更健康。

第 16 章

致虚极，守静笃；

万物并作，吾以观其复。

夫物芸芸，各复归其根。

归根曰静，静曰复命；

复命曰常，知常曰明。

不知常，妄作凶。

知常容，容乃公，

公乃全，全乃天。

天乃道，道乃久，

殁身不殆。

该章河上公题为“归根”。老子阐述了人在虚静中能体察宇宙万物的生化和归根（即由无变有、由有变无）的常规，领会到养生者必须练功人静，涵养道德，不断排除私欲和“知见”，以回复人们的灵明之性，与道合一。这样不仅能使人身心健康，还能使人具有高尚的道德、发达的智力和创新的能力。用今天的话讲，就是培养人的全面素质。

第 20 章

唯之与阿，相去几何？
善之与恶，相去何若？
人之所畏，不可不畏，
荒兮其未央哉！
众人熙熙，
如享太牢，如春登台。
我独泊兮其未兆，
如婴儿之未孩，累累兮若无所归。
众人昭昭，我独昏昏；
众人察察，我独闷闷。
淡兮其若海，戢兮若无止，
众人皆有以，我独顽似鄙；
我独异于人，而贵食母。

该章从养生角度讲，是专讲练功修道的态度。养生者必须专心，必须无知无欲，默默练功。要重视培养养生者恬淡的心神，从而领略静中之乐。养生练功必须持之以恒，而绝不能三天打渔、两天晒网。

第 26 章

重为轻根，
静为躁君。
是以圣人终日行，
不离辘重。
虽有荣观，

燕处超然。
奈何万乘之主，
而以身轻天下？
轻则失根，
躁则失君。

这一章河上公题为“重德”。提出了养生的人要稳重，不能轻浮；要清静，不能躁动。稳重则能固本，清静才能悟道。生活中行住坐卧时刻保持这种安静状态。人的养生之道就是以生命信息的反馈去校正人体。而这种信息来自人的意识状态，养生者必须培养使自己的心神虚静无欲，尽量避免心神长期处于激化状态。而这种虚静无欲的实质，就是给自己的生命“充电”。

人们调整好自己的心情、节奏，不急躁也不懈怠，让良好的心境指挥各部位肌肉的运动，达到身心合一，有条不紊。长期处于安静状态，可以减慢心跳。养生者必须学会控制心跳数，据有关专家研究表明，人一生的心跳数在 15 亿至 20 亿之间，当心跳数达到一定极限后，寿命便自然终结。

第 36 章

将欲歛之，
必固张之；
将欲弱之，
必固强之；
将欲废之，
必固兴之；
将欲取之，
必固与之。

是谓微明，
柔弱胜刚强。
鱼不可脱于渊，
国之利器，
不可以示人。

本章河上公题为“微明”。养生者从道德修养到各部形体，均贵柔而忌刚强。涵养道德要柔，必须先磨练自己的心性；练功要柔，也必须先从刚练起。就是说，养生练功要适度，控制运动量，善于调息。如不注重道德的约束，生命能量的释放就会偏离轨道。

第 50 章

出生入死，
生之徒十有三，
死之徒十有三。
人之生，
动之死地亦十有三。
夫何故？
以其生生之厚。
盖闻善摄生者，
陆行不遇兕虎，
入军不被甲兵。
兕无所投其角，
虎无所措其爪，
兵无所容其刃。
夫何故？
以其无死地。

本章河上公题为“贵生”。当时的人口中，出生而至壮年的占十分之三，衰老而至死亡的占十分之三，还有十分之三的人由于求生太厚而动辄走向死亡，只有恬淡虚无，才能真正达到养生的目的。

其实这里提出了人口质量和生死观等问题。将调养身体当成保护生命存在的主要手段，要注意适度，切勿对物利过度地追求，否则会有损于生存，也会使自己的生物信息系统紊乱，从而影响生命夭寿。

第 59 章

治人事天，
莫若嗇。
夫唯嗇，
是谓早复，
早复谓之重积德；
重积德则无不克，
无不克则莫知其极；
莫知其极，
可以有国（之母）；
有国之母，
可以长久。
是谓深根、固抵，
长生久视之道。

本章河上公题为“守道”。从养生角度讲，嗇就是爱精、练气、养神，尽量减少不必要的消耗，并以深厚的功德为把柄而牢固身体的根本。同时要重视节约心神，以实现养生之道。

我们认为,生命即心神之活力,欲使生命长存,就需节约心神之活力。所以修道养生之道就是以收敛意识活动为手段,收敛意识活动的过程就是修道养生的过程。

第 75 章

民之饥，
以其食税之多，
是以饥。
民之难治，
以其上之有为，
是以难治。
民之轻死，
以其上求生之厚，
是以轻死。
夫唯无以生为者，
是贤于贵生。

本章河上公题为“贪损”。从养生角度讲,人的身体虚弱犹如饥饿一样,是由贪心太多、耗神损气而造成的。人之所以会轻易丧生,是因为生活上奉养过厚,生欲太切,结果适得其反。老子主张清静无为,不断去除贪欲之心,才是真正的养生。

第 77 章

天之道，
其犹张弓欤？
高者抑之，
下者举之；

有余者损之，
不足者补之。
天之道，
损有余而补不足，
人之道则不然，
损不足以奉有余。
孰能以有余奉天下？
唯有道者。
是以圣人为而不恃，
功成而不处，
其不欲见贤邪！

本章河上公题为“天道”。老子看到当时社会的不公，贫富的差异大，所以规劝君王效法天道，“损有余以补不足”，并且也只有这样国家才不至于灭国。养生也是同样，处事待人出以公心，不贪不欲，保持心态平衡，保持中和之气。

三 小 结

老子关于练功养生的基本观点，就是虚静自然、尊道贵德，使人的生命活动符合自然规律和社会道德规范，以实现健康长寿、开发潜在智能之目的。《道德经》论述了“少私寡欲”、“抱一守中”、“上善若水”、“无为而治”、“致虚极，守静笃”以及“守柔”、“退让”、“韬光弱志”等思想，指出若练功有成，必须在磨炼心性上下功夫。这些理论已被后人的练功实践证明是正确的，是教人净化意识，优化生命，更好地认识和改造主观世界。

《道德经》谈到侯王、国家、民或百姓。对此，既可作为治国化

民之术解,同时又可作为修身养生之隐语解。从这里我们可以看出,老子所说的“侯王”,是指人的精神,“国家”是指人的形体,“百姓”是指身体里的气。在构成人的“形、气、神”三大物质要素中,人的精神相当于一国之主的君王,起主宰作用。一个人如果精神比较稳定,“主明则下安”,身体就不易出毛病。反之,就像老子所说的“躁则失君”。“躁”,是精神不稳定而情绪波动。“失君”,是指人的精神如同失去了君王的主宰而神乱,神乱就会引起气乱,气乱必然导致疾病。智能养生要求练功者把练精神稳定性放在头等的地位。读老子的书若不能从本质上去理悟,只从字义去读解,就很容易曲解原意。

《道德经》在练功养生方面,总的来说是理多法少,理法圆融。其理论蕴含了丰富朴素的辩证思想,如“弱之胜强”、“柔之克刚”、“物壮则老”、“木强则折”、“上善若水”、“知其雄,守其雌”、“自爱不自贵”、“祸兮,福之所倚;福兮,祸之所伏”、“明道若昧,讲道若退”,等等。这些辩证思想虽然可以用于政治、军事、处世等各个方面,但老子的主要目的还是指导人们练功养生。

注 释:

- ① “道”、“常道”的“道”,是名词;“可道”的“道”,是动词。“名”、“常名”的“名”,是名词;“可名”的“名”,是动词。
- ② 从王弼注及河上公注可以看出,均以“常无欲”、“常有欲”为读,这对老子的思想有所歪曲,老子在本书中一再批判“欲”,更不能提出“有”,况且“常有欲”就是恒有欲,如果“恒有欲”则与“恒无欲”自相矛盾,这样就不能自圆其说了。
- ③ 万物作焉而不为始,通行本作“万物作焉而不辞”,此从敦煌本“而不为始”。

敦煌古代的弓箭 文化与现代射箭运动

古代敦煌地区曾经居住过匈奴、突厥、粟特、回鹘、党项、羌、大月氏、鲜卑、吐蕃等诸多民族，他们以游牧狩猎为生，由养马与骑马而形成了特殊的衣食住行的物质文化和精神文化，又在祭礼、生殖、狩猎、军事、娱乐等活动中形成弓箭文化。这些文化形态已凝固在石窟壁画、简牍、彩陶、画像砖等载体上，其中有古代猎人狩猎、围猎的场景，弓、箭、弩等狩猎工具，战争中的射箭，军事训练中的射箭比赛，习武中的各种射箭姿态等。

一 石窟壁画中的弓箭

敦煌莫高窟、榆林窟等，绘有许多精美的千余年前古代各民族生活、祭礼、战争、狩猎、农耕、娱乐和宗教活动等的画面。特别是降魔变、涅槃经变、八王争舍利、法华经变、佛传故事、本生故事等都有形象的射箭场面。这些均展示了古代的弓箭文化。

莫高窟西魏第 249 窟窟顶北披，绘有一猎手纵马射虎；西魏第 285 窟顶部东披，绘有猎人射牦牛；南壁上部东披，故事画《五百强盗成佛因缘》中，有官兵与强盗使用弓箭互射的战斗场面（见图 1）。晚唐第 12 窟南壁法华经变《安乐行品》中，绘有两军隔河弓箭

相互射杀。此种战斗场面的壁画比较多,现存隋至宋代的约 80 余幅。盛唐第 130 窟东壁南侧所绘八王争舍利中,有一名骑士跃马飞驰、回首弯弓的射箭的画面(见图 2)。南萨埵太子本生故事中绘有萨埵太子射靶(见图 3);第 296 窟窟顶北周第 428 窟东壁门东披绘了睽子挽弓射鹿。莫高窟的萨埵太子本生、睽子本生、鹿母故事连环画,北朝到五代共有 18 幅。一些出行图中也有狩猎骑射的画面,如晚唐第 156 窟南壁下部《张议潮出行图》和北壁下部《宋国夫人出行图》中,均绘有场面壮观的射猎图。最为突出的是还绘有许多竞技性较强的射箭比赛和各种造型的射箭,如北周第 290 窟窟顶人字披的佛传故事连环画第 62 幅中,绘射箭比赛场,三名射手比赛:射手身着适宜竞赛的窄袖紧身服装,一字排列,侧身挽弓,寻找最佳瞄准点,箭靶是前方木架上的七个悬鼓,侧面还有一名骑马的裁判(见图 4)。这是 1600 余年前的画面,是我国古代体育射箭比赛的真实情景,特别是射箭棚、射手人数、射箭姿势、射箭技术,与现代射箭运动的比赛规则十分相似。现代射箭运动竞赛规则规定,射箭运动员侧身对靶面,两脚分开站在起射线上,双脚距离与肩同宽,身体垂直于地面,体重平均落于两脚上,眼睛平视前方,身体摆正放稳。满弓时,右手食指贴在下颌骨上,拇指轻靠颈部将弓弦固定在下颌与鼻尖上,要塌肩抬肘,力求小臂和箭成一直线,满弓姿势固定开始瞄准(见图 5)。射箭比赛时,每靶可安排 3 至 4 人,轮番发射。五代第 61 窟西壁佛传屏风画中,绘有释迦牟尼青年时练习射箭技艺,有射铁鼓、射铁猪、射铁羊、射铁瓮、射飞雁等,有立射、蹲射、单膝跪射等射箭姿态(见图 6)。中唐第 53 窟和五代第 346 窟也有射手跪射的画面(见图 7)。

这些古代射箭的画面,不仅是对武士们高超射术的描画,而且反映了边塞游牧民族生活中所特有的尚武精神和英雄气息。

二 敦煌写卷中描述的弓箭文化内容

在敦煌遗书大量的文学作品中,有不少关于弓箭文化的描述,如 P. 4962《望远行》:“年少将军佐圣朝,为国扫荡狂妖。弯弓如月射双雕,马蹄到处阵云消。”S. 0328《伍子胥变文》:“兵部简练,选试途量……抱石跳空,弓箭七札。”S. 5437《汉将王陵变》:“双弓背射分分中,暗地唯闻落马声。”“遂将生杖引将来,搭箭弯弓如大怒。”P. 3697《捉季布传文一卷》:“马上盘枪兼弄剑,弯弓倍射胜陵君。”P. 3451《张淮深变文》:“弓开偃月双交羽,斧斫□□立透胸。”

三 古墓、烽燧、古长城中出土文物中的弓箭文化

敦煌周围戈壁滩上散布有数万座魏晋古墓。这些古墓群保存了大量弓箭文化的视觉形象,它的载体主要是画像砖。其中不乏狩猎、射箭的内容。例如,1992年敦煌佛爷庙湾发掘一座前凉古墓。墓内门楼右侧,有一块汉将李广射虎画像砖,并题刻“李广”两字。新庙台、梁家堡发掘的古墓中,也有狩猎画像砖。敦煌东面的嘉峪关、酒泉古墓中,相继出土狩猎和射箭的画像砖,嘉峪关新城13座魏晋时期的古墓的画像砖上有形象十分生动的弓箭狩猎场面(见图8)。例如新城1号墓前室南壁西侧,童孩用弓箭射树上的鸟。前室西壁北侧,绘有三猎人骑马弯弓射箭。新城3号墓,前室北壁,绘一武士骑马弯弓射逃兽和猎人骑马射猎。新城4号墓前室东壁,猎人弯弓射猎、骑马人反身持弓射猎。新城5号墓,前室北壁东侧绘有狩猎、射鸟等。新城7号墓,前室东壁绘二人在马上张弓射箭。

敦煌玉门关西的马圈湾烽燧处和汉代阳关烽燧处,曾挖掘出许多铁箭头,形状各异,有三角形、刀形、菱形和锯齿形等。敦煌、嘉峪关的古城址、古长城遗址也先后挖掘出箭簇,提供了宝贵的实物遗存。

四 简牍中的弓箭文化内容

据文献记载和甲骨文文字分析,我国至少在殷商时就开始使用简牍。

甘肃的敦煌、酒泉、武威、张掖、甘谷、天水等地汉代遗址和墓葬出土了数万枚简牍,内容涉及面很广,有政治、经济、军事、科学、文化、农业、医方、历法、刑事、教育、体育等。这里我们主要对毗邻甘肃的内蒙古居延汉简中的秋射内容加以阐述。

“秋射”,史书称“都试”,汉简多称“秋射”。汉代西北边郡地区每年举行“秋射”比赛,自武帝太初以后形成制度,每年秋季举行一次射箭比赛,故名“秋射”。太守亲躬其事,各都尉具体负责。比赛之前,太守府先将时间、地点、规则、奖励等要求(与现代体育竞赛规程相似),以府书形式下达到各塞、部、亭、燧,令其做好准备,届时参加比赛。

据居延汉简对秋射规则的记载,比赛均用具弩,计算弩的射距与力量的单位叫石,分1、3、4、5、6、7、8、10等8级,以6石弩为标准,射程以步计算,弩射的距离为120步,所用的矢,分为短矢、长矢,分别记成绩。参赛者每人射12箭,中6箭为及格,超过6箭予以奖励。汉简记载:“功令第三十五候长、士吏、燧长皆试射,射去墉带。”“功令第三十五候长、士吏皆试射,射去墉带,弩力如发,弩发十二矢,中带矢,六为程,过六矢,赐劳十五日。”所谓“墉带”,就

是射箭的靶子,以红、白色丝织品相间缝制而成,悬挂在木板上,然后将板立于上檐。秋射比赛中,除弩射之外,还有弓射、瞭望、信号辨别、刀剑骑技等项目。

秋射比赛的规则较为完整,除上述各规定外,还规定赛前由令丞检查盛弩的袋子和“服”、“篮”(盛矢的袋子)是否符合规定的要求,如果犯规,必须扣分。比赛中,如发现“射不如制”、是否中程、“蔽贤”等问题,皆可申诉,候官要上报下查,搞清真相。如果查清,还可以重新试射,即校射,以新成绩为准。凡在秋射中被提出意见的人,各级官吏必须上报,详列这些人的职务、年龄、姓名、理由等,以“秋射爱书”正式呈报都尉府,由都尉府调查核实后,决定取消其成绩。参加秋射比赛获胜者,即“署功劳”或“赐劳”,予以物质奖励,赐以钱帛,并作为升迁的重要依据。

不难看出,秋射与现代射箭运动的比赛规则十分相似。国际射箭联合会规定的射箭比赛射程项目男子有 90、70、50、30 米,女子有 70、60、50、30 米,各有 4 个射程。男子 90 米和 70 米、女子 70 米和 60 米称为远距离射程,男女 50 米和 30 米均为近距离射程。每个运动员必须参加 4 个射程的比赛,每个射程每人射 36 支箭,在不同距离内箭头射中箭靶的环数计算成绩。射箭比赛还规定有其他的装备:箭筒、指套、护臂套和护胸等。当时的秋射比赛虽然是一种军事训练和比赛项目,但它已具备竞技性体育的属性。

上述这些视觉形象的古代敦煌地区的弓箭文化,从人类学的角度去分析,它开始时并非出自于体育运动的动机,而是受实用意识支配的行为,随着社会的发展,农耕业、手工业的出现,军事水平的提高,以及人类世俗观念的增强,弓箭逐渐由生活的工具演变为作战的武器,射箭成为军事训练的内容。火器的发明,使弓箭逐渐失去了它原来的实用意义而进入了体育运动,经过长期演变、发展

成竞技体育运动的项目之一,这是一个极其漫长的孕育过程。因此,敦煌地区的弓箭文化,对全面了解古代弓箭的发生与演变,具有一定的意义。



图 1



图 2



图 3



图 4

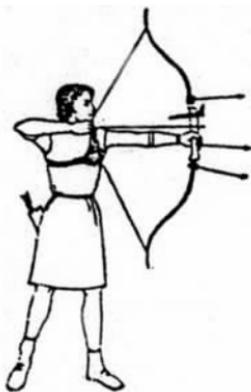


图 5



图 7

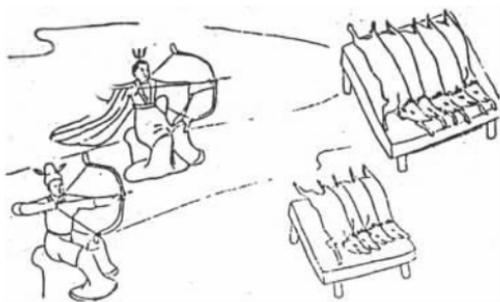


图 6



图 8

敦煌古代博弈文化考析

博弈是古代人民娱乐文化生活的的重要组成部分,为当时社会各阶层人士广泛爱好的一种游戏。它参与了人类日常生活、生理、心理等机制的调节,孕育了人们的拼搏求胜的精神和思想品德以及审美情趣,并铸成一种具有丰富内容的文化形态。

博弈一词,最早见于《论语》:“饱食终日,无所用心,难矣哉。不有博弈者乎?为之犹贤乎已!”博弈的本质是游戏,后又引申为体育或赌博等娱乐文化活动。博弈主要分“博戏”和“弈戏”两部分。其中“博戏”包括:六博、樗蒲、骰戏、采选、藏钩、双陆、打马、骨牌、麻将、蹴鞠、赛马、捶丸、斗鸡等。“弈戏”包括围棋、象棋等。博弈在长期的历史发展中,由最初的娱乐性逐渐向竞技性、体育性、教育性等方面发展,并形成俗雅之分。

敦煌的博弈文化与丝绸之路的诸文化形态有着密切的联系。现存的壁画、遗书和出土的木雕六博俑,为我们提供了珍贵的视觉形象和文字记载资料。我们通过考查敦煌莫高窟、榆林窟等石窟壁画艺术,查阅敦煌的文献资料,并对它们进行研究,最后撰写出此研究报告。

一 六 博

六博又称陆博,是一种掷采行棋角胜的局戏,棋子十二枚,六

黑白，每人六棋相博，故名。擲具由竹木制成，两头尖长如箭形，称为箸，计六支。箸后来也用骨、玉制作，称为琼。棋盘称为局，局分十二道，两头当中名为“水”，放“鱼”两只。博时先擲采，后行棋，进退攻守，相互胁迫，棋行到处，则入水食鱼，每食一鱼得二筹，得筹多者为胜。郭沫若先生曾撰文《屈原赋今译·招魂》注释：“六博，古代弈棋之一种。二人对局，用六筹十二子以决胜负。擲采以琼为之。琼刻四面，其头尖。刻一画者为塞，二画者为白，三画者为黑，一面不刻。注法失传。不甚了了。”凡投箸或投斝皆称为博，而不投箸也不投斝，就称为塞，或称格五。在甘肃武威磨咀子古汉墓出土的彩绘木俑塞戏。两个木俑隔棋盘相对跪坐，俑高约20cm，中设的棋盘约20cm见方，黑底，棋局绘白色“规矩纹”，它与一般博局稍有不同，既一般博局在靠近中央方框的角与曲线联结，也许行棋之法也与一般博也稍有区别。格五这种博戏智力性较强，据汉边韶《塞赋·序》记述：“始作俑者，……制作有式：四道交正，时之刻也。棋有十三，律吕极也，人操厥半，六爻列也。赤白色者，分阴阳也。乍亡乍存，象日月也。行必正直，合中道也。趋耦方折，礼之容也，迭往迭来，刚柔通也。用则复始，乾行健也，局平以正，坤德顺也。然则塞之为义，盛矣、大矣、广矣、博矣。质象于天，阴阳在焉。取则于地，刚柔分焉；施于人伦，仁义载焉。考之古今，王霸备焉。览其成则，为法式焉。”塞戏随着年代的迁移，而不断发展形成象戏(棋)。除武威出土的博戏木俑之外，在甘肃天水地区也出土了类似的博戏木俑。这些文物非常直观地显示出汉时期，在我国西部边陲地区博戏活动的盛行史实。

二 樗蒲

樗蒲系由六博嬗变而来的,始于汉末魏初。樗蒲的博具有五木、枰、矢、马。其中五木,相当于六博的箭和博戏的骰子,共五枚,形状是两头尖,中间平广。每枚木子都是一面黑,一面白,其中有两枚木子的黑色一面书有牛犊,在这两枚书有牛犊的木子后面也即白的一面书有雉。这样,不论怎么投掷,每一种采齿中至多只能出现两种带图案的木子。枰,相当于六博的盘,上面绘有局道,以供行棋。矢,相当于六博的箸筹,供计算采筹用。马,相当于博具的棋子,共二十枚,分五色,每色四枚,供行棋之用。樗蒲的竞赛方法,每局限五人,人各四马。先用五木掷彩,采有十种,以卢、雉、犊、白为王采,余为氓采。王采得连掷,氓采则否。马过第一道关时须叠行,且非掷出贵采不得出关,马至坑前,非贵采不得越过,落入坑中,则有罚。唐代甘肃人李翱撰的《五木经》,为我们提供了樗蒲较为完整的竞赛方法。《五木经》无局图,较简略。它为樗蒲的竞赛法提供了考释。

敦煌遗书中保存着有关樗蒲流行的记述。如:P. 2418《父母恩重经讲经文》云:“贪欢逐乐无时歇,打论樗蒲更不休。”又云:“伴恶人,为恶迹,饮酒樗蒲难劝激。”S. 525、S. 6022《搜神记》云:“卿昨日则麦地南头大桑(桑)树下,有二人樗蒲博戏,今[卿]将酒脯往其处酌合里置脯,往其处酌,他自取之,若借问于卿嗔怒,[但向拜之,慎勿言,其中有一人救卿],吾在此专待卿消息。颜子行管辂之言,即将酒脯到大桑树下,乃见二人博戏,前后欲休,待从非常。颜子遂酌酒兴之,其人得酒即饮,贪博戏不看。饮酒欲尽,博戏欲休……”P. 3266《王梵志诗残卷》载:“饮酒妨生计,樗蒲必破家。但

看此等色,不久作穷查”;“男年十七八,莫遣倚街,若不行奸道,相构即樗蒲。”以上写本不仅反映了樗蒲博戏在敦煌的流行,而且还为我们提供了樗蒲与饮酒结合,边饮边博,有时还与“打论”(踢球)结合等特色。同时也表现出敦煌的樗蒲已由博向赌转化,滋长了贪婪、狡诈、淫逸的罪恶风习,造成了对个人、家庭及社会的损害。樗蒲继续发展则至只剩一把掷具的地步,从而使骰戏从樗蒲局中独立出来,自出一宗,历久不衰。樗蒲五代后就逐渐失传了。但从六博所用的六根箭(骰子),樗蒲的马等博具到投壶的“矢”可以看到共通的传统,它们之间有着千丝万缕的联系。

三 藏 钩

藏钩又称“双陆”,是古代的一种博戏,源于汉,盛于隋唐。据史料记载,它有三种玩法。其一是一群人分为两组,拿出一戒指,由两组人轮流藏匿猜测;其二是取韵脚字赋诗或取酒令谜面猜谜;其三是猜拳。

敦煌遗书京河字 12 号《父母恩重经讲经文》云:“几度亲情命看花,数遍藏钩夜玩笑。”遗书 S. 2049、P. 2544 唐七言词还载述了:“欲得藏钩语多少,嫔妃宫中□□和。每朋一百人为定,遗赌三千匹彩罗。”又述:“□雷高语任争筹,夜半群王与打钩。”这些记述,不难看出藏钩是当时敦煌地区比较盛行的民间博戏文化活动。遗书 S. 4474《释门杂文》中载:“公等投名两扇,列位分朋。看上下以探筹,睹争胜负。或长行而远眺,望绝迹以无踪,远近劳藏,或度貌而难测。钩母怕情而战战,把钩者胆碎以兢兢。恐意度心,直擒断行。或因言而□(失)马,或因笑以输筹,或含笑而命钩,或腩腆而落节。连翩九胜,掷躅十强,叫动天崩,声遥海沸,定强弱于两朋,

建清斋于一会。”

四 波罗塞戏与双陆

波罗塞戏梵语为 Prasaka。据唐朝智周撰写的《涅槃经疏》云：“波罗塞者，此翻象马斗，是西国家马戏法。”又据《梵网法藏疏》云：“波罗塞戏是西域兵戏法。二人各执二十余小子，乘象或马，于局道争得路以为胜。”此戏于 6 世纪初北魏宣武帝时期，由西域传入我国，并演变为双陆。

双陆的棋局为十二道，前后各六；棋子黑白各十五枚，分六行布列，双方两两相对，故名，相博时，骰子掷采行马，白马从右到左，黑马反之，以先出完马的一方为胜。敦煌遗书 P. 2999《太子成道经》云：“是时净饭大王，为宫中无太子，优（尤）闷寻常不乐，或于一日，作一梦，[梦见]双陆频输者，明日：[即日]问大臣是何意旨？大臣答曰：“陛不梦见双陆频输者，为宫中无太子，所以频输。”P. 3883《孔子项託相问书》云：“夫子曰：‘吾车中有双陆局，共汝博戏如何？’小儿答曰：‘吾不博戏也。天子好博，风雨无；诸侯好博，国事不治；吏人好博，文案稽迟；农人好博，耕种失时；学生好博，忘读书诗；小儿好博，笞撻及之。此是无益之事，何用学之！’”P. 2718《王梵志诗一卷》云：“双陆智人戏，围棋出专能。解时终不恶，久后与仙通。”双陆在唐时期的敦煌十分流行，由于双陆行棋需要种种运智和诀窍，故为文人及风流子弟所嗜好。双陆发展到宋金时期，已达到鼎盛，不仅酒楼饭馆设双陆盘，供食客游戏，并出现了双陆的专门组织。这种游戏持续到元以后，至清代基本绝迹。

五 围 棋

围棋在古代称“弈”，“烂柯”是别称，《左传》、《论语》、《孟子》中都有记述，从西汉起围棋才成为正式棋种别号。围棋以“围”字概括了它的性质和特征，包围与反包围始终是双方斗胜的焦点，从古至今不变。围棋多为两人对局，用棋盘和棋子进行。开局后，双方在棋盘的交叉点轮流下子，一步棋只准下一子，下定后不再移动位置。着法复杂多变，运用做眼、点眼、劫、围、断等多种战术吃子和占有空位，制胜对方。它的棋法、棋理较为深邃，往往与政治、哲学、军事、文学、美学、天文、天理等不谋而合。因此，它一直是我国重要的传统技艺之一，并被视作文化修养的必习雅艺。敦煌莫高窟和榆林窟中对有关围棋的壁画及遗书卷子均有保存。如：榆林窟五代 32 窟北壁《维摩诘变相》的对弈图，画面反映两人正进行弈棋，右边的人正举手走棋，左边的人正出神观看棋局。莫高窟五代 61 窟西壁《佛传故事》屏风画第 21 扇，绘有悉达太子弈棋图。宋代 454 窟东壁《维摩诘经变》绘有二人席地对弈的生动场景；主室中心佛坛上，南北两面有六扇屏风画，其中南面有一扇两人对弈图。敦煌遗书 S. 4571《维摩诘经讲经文》曰：“若至博弈戏处，辄从度人。”其意思是维摩诘经常到下棋处，借观棋之机说法度人。P. 2718《王梵志诗一卷》云：“围棋出专能。”说明弈棋必须具有专门的思维能力。S. 5725 记载了“玉女降，帝与之围棋甚娱”的故事。S. 102《梵网经》还提到僧人“不得搏蒲、围棋”。

另外，中国围棋史上的重要一页，就是 1900 年在敦煌藏经洞（莫高窟第 17 窟）出土的文献中，发现一卷名为《碁经》的卷子，它是世界上唯一记载中国最古老的棋艺的孤本。此卷内容前已论

及,此不赘述。

六 象 棋

古代象棋被赋予象天则地,仁义备载,足堪法式的崇高的社会功能和文化功能。古人以象棋为依托,寄寓了他们对天地自然法则和人间社会法则的总的认识。根据有关学者考察发现,象棋的发明、演变及其设计思想,都与中国传统的术数文化发展有密切关系。簿塞棋局,就是古代的天文历象古盘,中国象棋反映的则是阴阳六十四卦和九宫的思想。而这些术数文化思想恰恰是古人对自然界和人类社会的包罗万象的总体认识。就此得出如下结论:(1)“象棋”一名出现于战国,迄唐为止,棋中并无动物象的象形棋子,有人认为其得名于“象形的象棋子”或“得名于象牙雕刻的棋子”,都与有关材料不符。“象棋”一名,应得名于“象天则地”之“象”。(2)簿塞式古象棋是古代星占历数家所发明的,六簿局直接来源于天文星占仪器——栻盘。天文学史的材料证明,这种栻盘不会早于公元前6世纪,因而可以说,象棋发明于春秋晚期到战国初期之间。(3)现代象棋起源于中国,而非印度,因为象棋的祖型都是中国术数文化的阴阳六十四卦局。它在“象天则地”的术数九宫、八八卦的思想指导下,吸收了外来游戏的因素,如印度的“波罗塞戏”或“四角棋”等,最后形成了象棋。八八阴阳棋局形成于唐代中晚期,到了北宋晚期,在“河图”思想影响下,加“九宫”和“河界”定形为中国象棋,并出现了象棋理论著作《棋经论》。清代是象棋史上鼎盛时期,名手辈出,棋派纷立。

敦煌莫高窟藏经洞出土的遗书中,有对象棋对弈情景的描述。莫高窟初唐第96窟殿前门上有幅清代绘制的象棋对弈图,对于我

们研究象棋的演变轨迹,具有一定的参考价值。

七 蹴鞠的风行

蹴鞠活动自先秦、秦汉时期就开始风行,到两晋南北朝时期逐渐沉寂,隋唐五代再度兴起,并成为了宫廷、民间的主要娱乐活动,当然这种娱乐也常沦为赌博。据《旧唐书·郭知运传》载,知运子英义任剑南节度使时,曾“教女伎乘驴击球,钿鞍宝勒及他服用,目无虑万数”。五代时期后蜀王建曾赋诗述:“寒食内人长打白,库中先散与金钱。”宋辽金元时期蹴鞠已成为全国上下普遍喜爱和盛行的一项娱乐活动。《宋史·礼志》详细阐述了当时击鞠的各种设施、服饰及规则等。古代的蹴鞠和击鞠,以及捶丸既是一项体育娱乐活动,更是一项赌博活动,有关文献对此有专门记载。

敦煌遗书和壁画中对蹴鞠和击鞠等活动不仅有较多的记载和描绘,并在 P. 2418 写本《父母恩重经讲经文》中记述了:“贫欢逐乐无时歇,打论樗蒲更不休。”反映了樗蒲与饮酒、打球结合在一起进行博戏的特色。P. 2619、P. 3637《召蹴鞠书》:“阴沉气凉,可以蹴鞠释闷,时哉!时哉!垂情幸降趾。”《答书》:“雨后微凉,纤尘不起,欲为打戏,能无从乎!苑勒谄迎,枉架为幸。”

八 斗 鸡

斗鸡在我国有较悠久的历史,相传夏朝第七代皇帝少康年轻时就喂养斗鸡,迄今已经有四千多年的历史了。敦煌莫高窟晚唐第 14 窟南壁《观音变》中绘有一幅形象生动的斗鸡的画面。

敦煌所遗存的博弈文化种类丰富,而且历史悠久。从以上所述的六博、樗蒲、藏钩、双陆凭机运取胜,而围棋和象棋却凭智力取胜,两者性质完全不同,因而发展趋向也不同,弈戏向锻炼思维、陶冶情操的教育方向发展;博戏却朝贪求物欲的功利方向发展。两者属性转化,是古代博弈文化的基本特征。由于博戏行赌,并在战国时就出现了“赌徒”的名称,说明已有人以赌博为生。据《史记·游侠传》记载,当时六博场中赌资数额大得惊人。自唐开始,社会上又出现了专门的赌博组织,开启了聚赌抽头之风。博戏已偏离了娱乐游戏的轨道,走上骗取钱财的恶道,给社会造成了不安定因素。自清之后,基本销声匿迹。弈戏向来以教育性为特征,受到广大人民的青睐,并且在它的发展过程中,产生了大量的理论著作,将弈棋同天道、人事、哲理、体育等相互联系起来,使其生命力越来越旺盛。在隋唐时期它还东渡日本,19世纪又传入欧洲。随着围棋的发展,着法与规则已显示出体育竞技的特征,我国于1956年将其正式列为国家体育项目,每年举办各类比赛,并逐步走向“国际化”。

敦煌魏晋古墓体育画像砖研究

魏晋南北朝处在汉帝国崩溃之后和隋唐王朝到来之前,是中国由统一陷入分裂的时代。这时期各民族所建立的政权相继分治,频繁战争带来人口大规模的迁徙、宗教的传播,不同民族的文化互相融合,与域外交流进一步加强,多元化的思想观念彼此影响,这为文化、艺术和体育的发展开辟了广阔的空间。这一切不仅见于文献记载,而且也反映在丰富的考古资料之中。

魏晋古墓考古学的研究是中国体育考古学的重要组成部分。在历年田野考古工作中,墓砖画的调查发掘是一项重要内容。敦煌魏晋古墓分布地域广泛,砖画内容多样,包含着丰富的信息,可以加深我们对魏晋时期社会生活,古人追求健康长寿幻想的了解。这种幻想带有魏晋人意识形态的性质,它以符号的方式在魏晋时期的视觉图像中得到象征性的表现。作为刻画在古墓砖画上的图像,系统地表现了古人的宇宙、时空、生死、人鬼、仙妖、生活、娱乐、军事等观念,天地人都在一个大的象征系统中得到了符号的呈现。图像也隐含着魏晋时期人们的思想观念,如魏晋盛行的孝子廉吏和讷纬符瑞思想观念、忠君观念,崇尚阳刚之气,偏好武力。尤其是对身体享乐的特殊喜好。在画像砖的画面上,就绘有众人聚集宴饮乐舞、百戏等欢乐场面,人们以此得到生活快感和身体享受。自魏晋以来人生的主题就是养生长寿、得道升仙,将人的整个生活的意义都导向满足身体之需要。

一 魏晋墓葬的历史背景

西汉在河西置敦煌、酒泉、张掖、武威四郡，统于凉州，为十三刺史部之一。由于敦煌地区扼制两关，雄视丝绸之路，成为古代中西交通咽喉要道。自两汉、魏晋以来，随着中西文化和经济的发展，致使富豪栉比，大户林立；随着宗教的传播，寺院洞窟不断修建；随着儒家伦理意旨与世人崇尚奢靡心理的结合，再加上世人对现世的留恋与对“来世”的祈求，导致敦煌历代皆极其崇尚厚葬，从贵族到平民，从士大夫到庶民皆在自己的社会等级基础上追求更高的墓葬标准，这种社会文化背景是造成敦煌地下历代墓葬建筑极其繁多与豪奢的原因。当然，上述墓葬群不是从魏晋时期才开始出现，而是有着悠久的传统和久远的继承。画像砖所描摹的体育形态则是历史现象的载体，是当时人们精神文化生活的真实反映^①。

1915年，英国籍考古学家斯坦因(Aurel Stein)开始盗掘古墓，沉睡地下二千余年的古墓葬中，彩绘砖画的神秘面纱撩起了，并向世人展示了其无尽的风采与魅力。

20世纪40年代，西北科学考察团在敦煌佛爷庙湾墓地发掘了十几座魏晋墓，其中发现的翟宗盈墓墓门上有门楼式照墙、雕砌斗拱和门阙，并嵌有彩绘画像砖。这些发现大都没有发表完整的报告。

20世纪50年代，考古发现有甘肃酒泉下河清1号墓等，墓室内装饰画像砖。

20世纪70年代(1972—1977)，在甘肃嘉峪关新城墓群先后发掘38座曹魏到西晋时期的古墓，包括丁家闸5号古墓等。

以上考古发现,为研究魏晋时期古墓积累了丰富的资料,反映出这一时期画像砖的基本内容,尤其是体育画像砖,直接有助于我们梳理体育发展的历史过程。

二 魏晋古墓群的分布

魏晋砖画墓主要于敦煌、酒泉两地。敦煌地区的佛爷庙湾古墓群,位于距今敦煌市东南 20 公里处的戈壁滩上,数量达万余座,早在 1944 年,西北科学考察团的夏鼐和阎文儒先生就曾经发掘了 10 余座墓葬,在翟宗墓中发现了晋代早期的壁画^②。1985 年在敦煌祁家湾发掘魏晋墓葬 117 座。其中只发现三块画像砖^③。1992 年和 1995 年再次在佛爷庙湾进行发掘,发现有带题记的画像砖和带壁画的墓葬^④。2001 年又有一座西晋壁画墓被发现^⑤。

酒泉地区的发现主要有嘉峪关新城墓群、干骨崖古墓群、单墩子滩古墓群、果园乡西沟古墓群、余家坝古墓群、崔家南湾古墓群、丁家闸古墓群、清水乡下河清古墓群等。其中新城约有上千座古墓,丁家闸约有 110 余座。

以上发现以敦煌佛爷庙湾古墓群、嘉峪关新城古墓群和酒泉丁家闸古墓群最具有代表性。这些墓葬大多为家族墓葬,散布在戈壁滩上。地表残留有沙砾堆成的院墙,围墙的开口处有两旁用沙砾堆成的通道,墓上有圆形或方锥形封土。墓道均为又长又深的斜坡,由方砖铺地,砖面有各式花纹。墓门外拱券以上建有砖砌的门楼式照墙,上面装有仿木结构的砖雕和彩绘画像砖。墓室都用双层灰条砖砌成,形制、结构基本上为二室墓或三室墓和耳室,各墓室之间以及墓室与耳室之间,以券顶的甬道或通道相连接。墓室内绘制壁画或画像砖。大致可以分为四类:一类是砖画,也是

本文所要关注的内容,这类绘画一般是一块砖面上一幅图画,也有少数是在半块砖上画一幅画,或者由几块砖组成一个画面的壁画。砖画一般主要分布于前室,呈二、三层或者四、五层排列。另外三类分别是砖雕、木画和文字砖。

三 敦煌魏晋墓葬的历史渊源

敦煌(沙州)位于闻名世界、沟通东西文化的丝绸之路重镇,它与酒泉(肃州)、张掖(甘州)、武威(凉州)三郡形成了一条狭长的走廊(河西走廊),长 1000 余公里,自古为羌戎之地^⑥。由于其独特的地理位置和环境,使得夏华文明史上每一次文明的迁徙与文化传播,都在这里留下深刻的积淀。充分反映出不同地域、不同民族、不同生活方式、不同的社会风俗、不同的文化传承,经交流融合与渗透,孕育出了独特的文化类型,表现出了独特的文化风貌。当然,这一特殊的地理环境和少雨干旱的气候,也为墓葬画和墓葬砖画提供了一种长期保存的物质载体。我们从时空坐标中不难看出,河西一带所发现的墓葬大多是汉代和魏晋时代的墓葬连接在一起,它们之间有着一种连续性和整体性。如:武威五坝山汉墓群(据探查共有 600 余座);酒泉清水乡下河清农场汉墓群(已发掘 24 座);古浪县落落墩汉墓群;永昌县朱王堡镇的流正沟汉墓群;水源乡的乱墩子汉墓群;山丹县白墩子汉墓群和壕北滩汉墓群;民乐县北部滩乡的北部滩汉墓群;张掖市沙井乡的葫芦墩滩汉墓群;高台县许三湾古墓群;红崖子乡的大石落汉墓群等。在这些汉代墓葬群里也发现了一定数量的画像砖,它无疑是当地魏晋墓的直接渊源。因为一个地区物质文化的面貌,往往不会因为改朝换代而发生突变。虽然也表现出一些差异,但从总体上看其大多是共

性的。另外,从壁画和砖画的题材方面看,魏晋墓与汉代墓都表现出先祖特别重视人在宇宙中的地位,民俗中充满宇宙的象征主义信仰,还有生产消费、得道成仙、娱乐享受、养生长寿等内容。在这一点上,可以明确地看到魏晋墓葬壁画与汉代以来丧葬观念的共同性。因此,这些汉代画像砖墓无疑是当地魏晋壁画墓直接的渊源^⑦。

四 敦煌魏晋墓葬画与体育有关的内容

魏晋墓葬源于古代的殉葬传统,古代人总想给死者多带一点东西到另一个世界去,然而,墓冢总是有限的。在实际目标不能达到时,有了以绘画为死者制造理想境界的想法,并逐渐成为一种实践。正是这些画像寄托了活着的人们的理想,于是墓室画便有许多人们向往的内容。解释各墓室画的意义,还是一件较为困难的工作,然而这也正是这些文化遗产引人入胜的原因。

魏晋墓葬画就内容而言,具有表现生产活动多,表现豪族地主生活情况多,表现少数民族人物形象多的特点。而画像砖所描摹的体育形态正是在此基础上的产物。

敦煌周围的戈壁滩中,为我们保存了大量体育萌芽状态的视觉形象,这些形象的载体主要有:画像砖、墓葬壁画、雕像砖等。这些有关体育的墓葬画所体现出来的意义有二:一是体育在魏晋时期已在人民群众中得到普及;二是体育寄寓着千百年来魏晋人民的生存智慧、道德理想和价值准则。魏晋人的历史在这里凝聚,魏晋人的生活在这里得到最为具体的体现。在历史上的很长一段时间里,体育理所当然地成为人们的“第一娱乐”和“养生之道”。

佛爷庙湾古墓群,位于今敦煌市东南 20 公里处的戈壁滩上。

根据专家的考古发掘报告和实地考察研究,在佛爷庙湾 133 号墓前室两壁绘有上下 9 排画像砖,每排 4 块,其中有一幅汉将李广持弓射虎的画像砖,并附题记“李广”两字。汉代曾选择西北六郡善骑射的壮士组成羽林军,以对付匈奴。弓射和弩射是当时军队的主要武器配备和战斗技能,要求每一名士兵都必须进行“习射”训练,并每年要参加阅试。当时军中还专门设有专教弓箭和弩的教官,涌现了许多著名射手,“飞将军”李广即是其一。《汉书·李广传》记载:“广出猎,见草中石,以为虎射之,中石没羽,视之,石也。”^⑧

祁家湾位于敦煌市以西 3.5 公里的七里镇西北的戈壁滩上,1985 年先后发掘清理古墓葬 117 座。出土画像砖共计三块,其中一块绘有墓主人夫妇端坐于帷帐之内,观赏百戏。

嘉峪关是明代长城的终点,南靠祁连山,北接戈壁滩。自新乡至野麻湾这一约 13 万平方公里的区域内,星罗棋布地分布着千余座魏晋墓葬。从 1972 年到 1979 年先后发掘清理了 13 座墓葬,其中 8 座墓中有彩绘砖画出土,即新城 1、3、4、5、6、7、12、13 号墓。其中反映与体育有关的题材计有:狩猎、射箭、习武、博弈、百戏、舞蹈、出行、驿传等,这些活动均取自当时的社会现实生活,以下我们分类进行介绍。

(一) 狩 猎

嘉峪关 5 号墓,前室北壁东侧,绘有一猎人返身弯弓驰射,身后一野兔身中一箭向后奔逃。前室东壁,绘有一猎人驰马弯弓返身射一向后奔跑的野羊。前室北壁东侧,绘有一猎人手持鹰架、放鹰捕捉三只飞逃的野鸡(此画由 2 块画砖组成一幅壁画)。前室东壁,绘有一手持弓箭牧牛。前室北壁西侧,绘有一猎人正持弓射一

飞鸟和一猎人骑马架鹰狩猎。前室西壁,绘有一幅猎人架鹰图。

嘉峪关 6 号墓,前室东壁,绘有一猎人手持鹰架,放鹰捕捉野兔。前室东壁,绘有一赤足女童,正持弓进行射箭。

嘉峪关 7 号墓,前室北壁东侧,绘有一幅猎鹰飞捕奔逃的野兔。前室东壁,绘有猎鹰追逐逃兽、猎鹰追捕飞鸟、一猎人骑马射中奔跑的羊、二猎人弯弓射猎。

嘉峪关 4 号墓,前室东壁,绘有一猎人骑马弯弓射一奔逃的羊。前室北壁西侧,绘有一猎人弯弓驰射一逃兽、二猎人在跑动中,其中一人手持鹰架,放鹰飞捕逃兽。

嘉峪关 3 号墓,前室东壁,绘有一士卒弯弓驰射、一士卒骑马弯弓射一逃兽、一士卒骑马以矛刺杀野羊。前室北壁西侧,绘有一士卒骑马射一野羊、一士卒骑马弯弓射猎。

嘉峪关 1 号墓,前室北壁西侧,绘有一幅三骑士骑马狩猎,其中前一人骑马射箭,后两人骑马紧追逃兽。前室西壁,绘有三猎人放鹰犬追逐逃兽。前室南壁西侧,绘着一辆车旁一人正弯弓射鸟。

敦煌古代聚居着匈奴、突厥、回鹘、羌、吐蕃等诸多民族,他们“随逐水草,居处无常,射猎为业,又皆习武,善骑射。”可见,好动尚武,逐猎骑射,乃是西部少数民族的传统习俗。我们从墓葬砖画等文物中,都可以看到古代猎人的狩猎场面,弓箭、弩等狩猎工具和武器,狩猎、习武中的各种射箭姿态和射法等等。

(二) 军事出巡

敦煌一带所发现的魏晋彩绘砖画中,有多幅关于当时驻军出巡、巡逻、武士射猎等军事生活场面的壁画。由于敦煌自古以来,既是通西域的要道,又是历代西部边陲的军事防御的战略要地,为兵家所争,向来屯兵防守。因此,士卒们的军事训练、习武、射猎、

骑马疾驰等等均可从画像砖中得以印证,并反映出一种雄姿英发、气度恢弘的军事生活场面;军事生活、奔驰骏马等画面,既构成了魏晋时代的社会形象的一部分,也是继承汉代精神“刚健有力、自强不息”的真实写照。

嘉峪关 3 号墓,前室东壁北侧和南侧,绘有一幅出巡图。前为一骑马武将,后从骑四排十三骑马持矛武士。下面还绘有四排四列骑马持矛武士。全图气势磅礴,战马步履整齐,武士手持长矛,显示出不可战胜的英雄气概。

嘉峪关 5 号墓,前室东壁,绘有一幅长达 1.2 米,宽 0.35 米的壁画。是一佐吏戴黑介帻,着皂缘领袖中衣,骑马引导,后一排三佐吏,皆骑马,服饰与前相同。再后一排是二骑,手持长矛,第四排是一骑佐吏,佩弓持矛,第五排是四骑马持矛武士,第六排是一佐吏,第七、八排各画四骑马持矛武士。出巡的阵营十分庞大,气势雄伟。

嘉峪关 7 号墓,前室绘有一幅出巡图,南壁西侧绘有三个戴盔武士,身着袴褶,手持长矛;西壁绘五幅同样的画面,每幅绘三个戴盔持矛武士;北壁西侧绘二个戴盔武士。

上述出行图所描绘的武士个个体格剽悍,精神饱满,从其乘驰马上的姿态,不难看出他们高超的骑术和较强的作战武艺。

(三)六 博

六博又称陆博,是一种掷采行棋角胜的局戏,棋子 12 枚,6 黑 6 白,每人 6 棋相博,故名。掷具由竹木制成,两头尖长如箭形,称为箸,计 6 支。箸后来也用骨或玉制作,称为琼。棋盘称为局,局分 12 道,两头当中名为“水”,又用“鱼”两枚,置于水中。博时先掷采,后行棋,进退攻守,相互胁迫,棋行到处,则入水食鱼,每食一鱼

得二筹，得筹多者为胜^⑨。武威磨咀子古墓葬曾发掘出土博戏木俑。嘉峪关七号墓中室东壁有一彩绘砖画，描绘了生动的六博场面。两人跪坐两端，身着红色长袍，头戴元宝帽，两人之间有一张棋桌，桌上画一棋局，纵十二道，横四道，还有明显的交叉点。从画中观到的人物表情动作，可以看出两人均非常激动的关注着棋局。左边一人两手高举进行掷采。右边一人，左手高举，右手伸向前方。全神贯注地等待结果。这幅砖画真实地记录了古人博弈的情况，说明当时的博弈已成为人们的一种普遍娱乐活动。

(四) 乐舞与百戏

作为中国古典艺术母体的“古乐”，原本就体现为一种原始综合的表演形态。它从原始巫术祭祀礼仪中发展而来，从娱神祈福禳灾到歌功颂德、娱乐君王并进而在勾栏瓦肆里蔓衍成丰富多彩的角抵百戏，以娱乐大众，从神巫之乐、庙堂之乐发展到世俗之乐，一直保持着一种综合表演的特质。从而，“正是从‘乐’开始，形成了我国古代体育以娱乐、音乐、舞蹈、健身结合为特点的民族形式的传统”^⑩。自古以来，人们总有一种“找乐子，寻消遣”的心情和习惯，养生、健身、娱乐、游戏从来都是以娱人为其第一要义。汉魏时期，民间乐府和贵族乐府明显分化，带来了民间乐舞自成系统的发展，出现角抵、百戏及四方散乐。

基于以上讨论，我们不难看出，中国传统乐文化的发展演变乃是古代体育孕育生成的关键之一。作为体育的文化母体，从巫乐文化到礼乐文化和俗乐文化的嬗变构成了体育的一个历史生成的过程与具体的文化语境。

当时盛行于河西敦煌一带的西凉乐与龟兹乐是坐贾行商、将帅士卒、普通百姓的重要娱乐活动。所有这些在敦煌魏晋墓葬砖

画中都有着广泛的表现,如嘉峪关四号墓,前室西壁北侧,有一幅《行吟弹唱图》,画面描绘一人怀抱琵琶,正在弹奏乐曲,后随一人双手高举手铃,边舞边唱。

酒泉丁家闸东晋十六国五号墓,墓的前室西壁中部,有一幅《墓主燕居行乐图》,宽 80 厘米,长 250 厘米,它是由多块画砖拼合成的,构图分为左右两部分,画面右边表现墓主的燕居生活。在朱屋世檐下,墓主身着朱文彩衣,端衣榻上,观赏着伎乐表演。墓主身后侍立着男女仆人各一。画面左边为歌舞伎乐的场面。左侧上部为一支跪坐演奏的乐队,后面排坐的三个乐女演奏着各类乐器。左侧下部为百戏表演,两名云髻高梳、身着间色彩衣的赤足女伎,在一条长席(或毡毯)上翻跟斗。我们运用现代竞技体操的技术理论来分析论证:该画面左面一女伎翻的是软翻或手翻之类动作,右边女伎翻的像是“蹻子”(侧手翻内转),她两手依次着地,身体侧向,两腿分开并稍向内转,由于右手尚未撑地,故身体重心没有在支点上,由此可知,该技术是“蹻子”翻转过程,而绝不是什么“人倒行而足舞”之类的表演。并且据《宋书·乐志》所载:“晋成帝咸康七年(341),散骑侍郎雇员臻奏曰:杂技而伤人者宜除之。”因此,在当时百戏表演中的倒立行走等均被禁止。《墓主燕居行乐》的“百戏”画面,在乐的伴奏下,进行着跟斗翻腾表演。画面还反映出当时的翻跟斗已备有专门的场地器材,所绘长席颇似现代技巧运动单人跳跃项目的地毯。另外,画面上两名表演者年龄较小,身材不高,这说明,古人在“百戏”伎艺的训练中,已经注意到儿童体轻、柔软性强等适合早期专门训练的生理特点。

从《墓主燕居行乐图》中不仅反映出百戏伎艺在魏晋时期已趋向成熟,它已由简单的百戏形态向竞技体操运动的雏形嬗变。它虽然比起今天的体操或技巧运动其途尚远,但已具备了体操、技巧

运动的基本形态和特征。同时还印证了乐本体对推动百戏向体育嬗变具有积极的作用。“今之乐，犹古之乐也”是孟子对于乐文化传统根性的揭示。

以上砖画所反映的乐舞百戏场面，集中体现了魏晋时期热情奔放、兼收并蓄的时代精神。后来，这种时代精神渗透在我们民族精神之中，并在唐代得以发扬光大。可见，这种精神在一定程度上起到了民族凝聚、精神激励和价值整合的作用。体育，惟其在乐文化传统中孕育发展，所以不仅在形态上以音乐为节奏、以歌舞的表演为主体；在功能上，体育还秉承了乐文化的精神血脉而表现出一种以世俗娱乐和同观众为主导的价值取向。但它追求的绝不是人体感官上的快乐，而应是人的精神上的一种满足，它是人的道德理性向审美境界的升华，使人的审美情操不断提高。今天的竞技体操、健美操、艺术体操、技巧、花样滑冰、花样游泳等等体育运动项目仍然是通过配有音乐、舞蹈等来显示它的竞技与审美精神。

(五) 驿 骑

自秦汉以来，打开了由中原通往中亚和欧洲的驿道，并设立了常规的驿骑，其主要是以骑马传递公文和信息。丝绸之路上设有约 30 余驿站，驿站之间的距离 30 至 70 里不等，每一驿站设有专门的管理人员、驿夫、驿马等。

嘉峪关 5 号墓，前室北壁东侧，绘有一幅彩色驿使图，画面为一驿使手持（信物），跃马疾驰，驿马四蹄腾空，奔驰在戈壁绿洲的草丛中，由于速度太快，以至于连马尾也飘了起来。另外，在前室东壁还绘有一幅骑马的信使图。从文献记载看，驿使传递紧急公文，必须昼夜兼程，每昼应行五个驿站，夜晚行四个驿站，一昼夜需行九个驿站。唐代诗人岑参曾在诗中描绘：“一驿过一驿，驿骑如

流星；平明发咸阳，暮及陇山头。”可见驿使不仅具备高超的骑术，而且还要有充沛的体力和耐力，这种身体素质也是当今赛马运动员所必须具备的基本竞技能力。

(六) 游 戏

敦煌魏晋墓葬中，有关童戏的壁画不是太多，其中敦煌佛爷庙湾 36 号墓中有一幅描绘母子嬉乐的砖画。母亲身着白裙红袍，跪坐，哄弄一名下身全裸正在骑竹马的儿童。

以上论述的是敦煌魏晋墓葬中的体育砖画。除此之外，这一带还散布着大量汉墓群。这其中包括已发现的五座壁画墓，如：酒泉下河清 1 号墓^①、武威磨咀子壁画墓^②；五坝山汉墓群、民乐八挂营 1、2、3 号壁画墓^③。壁画内容主要有：兵器、百戏杂耍人物、狩猎等。20 世纪以来，大量的秦汉、魏晋壁画墓的发现和发掘给研究者提供了非常丰富的资料。考古、历史、美术史、舞蹈史、杂技史、体育史、天文史等不同学科的专家、学者都充分利用了这批珍贵的图像资料，对秦汉、魏晋的物质文化、社会生活、思想信仰等多种领域进行了卓有成效的探索，取得了较为丰硕的成果。但敦煌魏晋古墓的体育壁画研究毕竟刚刚开始，应是一个新的学术领域，因此很多方面仍有待进一步开拓和深化。

五 小 结

对于敦煌魏晋墓葬中有关体育的画像砖的研究，我们力求从时代性、地域性纵横两方面对魏晋墓室砖画进行全面综合和系统梳理，并从具体的文化现象出发，深入地探究中国古代体育的本身特质、审美意味、形式机理、文化智慧、媒介传播，以及其在魏晋时

期如何从浑然混合到逐渐独立的嬗变规律。我们力图改变那种仅对客观材料的罗列和简单分析、论证的著录式研究。从而逐渐摆脱了纯考古的类型分析和纯历史的题材考证,走向了考古、历史与体育史研究的综合。

敦煌魏晋墓葬壁画所反映的体育形态,极大地充实和丰富了体育史研究的内容。它透露出那时体育已退去了现实生活的痕迹,具有观赏性和审美性。如,原始狩猎已向歌舞、军事训练、射箭竞赛转化;原始舞蹈已向乐舞表演转化,并与生产的、战争的、宗教的融合,成为一种具有功利性、全民性、混合性、假定性等特征的活动;秦汉的角抵百戏向散乐百戏方向发展,伎艺得到了进一步的提炼。可见魏晋先民已有把握现实生活的具体形象用线条和色彩很抽象地表现出来的能力。把它绘描在墓砖上表明体育在当时人心目中已很有地位,代表着魏晋人民对身体文化的执著追求和让其流传千古的心理愿望。

敦煌魏晋时期各民族所盛行的习武、狩猎、博弈、骑射、百戏、舞蹈、游戏、养生等文化活动已成为历史的回忆,今天体坛上所风行的体育运动与古墓砖画所表现的体育萌芽形态相去甚远,但是,作为一种特定的文化形态,魏晋时期的民族传统体育曾在中国体育史上焕发出绚烂的光彩,并在当时人民群众的养生娱乐文化生活中、在武士的军事训练中产生了深远的影响。

魏晋时期的体育形式虽然已经消失了,但从传统文化的角度来讲,它已积淀在中华民族传统体育之中,而从体育文化的继承和延续来看,它又积淀在现代的体育运动之中,诸如:射箭、棋弈、武术、马术、体操、体育舞蹈等。

魏晋先祖不仅有一部文字记载的历史,而且还有一个图像表现的世界。图像的世界并不是后现代文化的惟一特征,古代文化

也有一个图像世界。中国文化本来是重视图像文化的,可惜后来这个传统没有得到发扬光大。

敦煌魏晋古墓砖画中的每一种图像都有世俗信仰的背景,即都有“象征性”的含义,因为每块砖画中的符号都有超验的价值观念隐喻其中。这种象征符号基本上揭示的一种宇宙结构和生活结构的构成。如古墓中的天文图、祥瑞图、升仙图、宴乐图、博弈图、狩猎图等,无不是在一个宇宙和生活象征的模式中加以图式化的。这一点对体育文化的研究很重要,人类学研究者曾认为:“人的本质性的规定就是人是采用象征的符号来掌握世界。人类的知识不是一个逻辑的建构,而是一个实践的创造,在客观化的行为模式中创造一个符号世界来加以象征。”因此,文化就是象征性的,不同的文化类型只是这一象征不同层面的展开。而魏晋砖画像就是一种图像,人们可以破译其中的象征内涵和文化意义。当然,这里所指的图像决不是文献的视觉化,图像的象征内涵和意义也不是文献的意义可以包容的。图像是历史的载体,它不仅能够印证文献的记载,同时也为我们观察历史提供了新的媒介和新的角度,这也正是体育考古材料所具有的“证史”与“补史”双重价值的体现。由敦煌魏晋墓葬砖画可以观察当时以人为本的体育文化,追寻体育的本体特征,探究体育的生存,突出体育的民间品格,张扬体育的精神,透视体育的审美奥秘,以使人们进一步了解和认识魏晋时期体育的内在底蕴与外在态势。这也正是我们研究的意图所在。

注 释:

- ① 沈从文《中国古代服饰研究》,香港,商务印书馆,1981年。
- ② 夏鼐《敦煌考古漫记(一)》,《考古通讯》,页2—8,1995年1期。
- ③ 甘肃省文物考古研究所载春阳张珑《敦煌祁家湾西晋十六国墓葬发

掘报告》，文物出版社，1994年。

- ④ 甘肃省文物研究所戴春阳主编《敦煌佛爷庙湾西晋画像砖墓》，北京，文物出版社，1998年。
- ⑤ 张瑞峰《甘肃省敦煌再次出土西晋画像砖》，《中国文物报》，2001年8月19日2版。
- ⑥ “西羌”、“西戎”是河西走廊的主要居民。
- ⑦ 林少雄《古冢丹青——河西走廊魏晋墓葬画》，页22—25，甘肃教育出版社，1999年。
- ⑧ 李重申《敦煌古代体育文化》，页25，甘肃人民出版社，2000年6月。
- ⑨ 详见郭沫若《屈原赋今译·招魂》，人民出版社，1954年版。
- ⑩ 见董妆《乐记》，《南京大学学报》，1977年第4期。
- ⑪ 甘肃文物管理委员会《酒泉下河清第1号和第18号墓发掘简报》，《文物》，1959年第10期。
- ⑫ 党寿山《武威磨咀子发现一座东汉壁画墓》，《考古》，1995年第11期。
- ⑬ 施爱民《民乐清理汉代壁画墓》，《中国文物报》，1993年5月30日。

论“相扑”的演变与发展

自古以来,我国就重视对身与体的修炼。《论语·述而》说:“志于道,据于德,依于仁,游于艺”^①。其中“游于艺”对身心修持具有特殊的涵义。提倡藉身体的展现来赋予生命的活力,“艺”之修习,正是一种身心整体都投入其中的“动”。如从事嬉戏的各类活动:狩猎、蹴鞠、角抵、击毬、捶丸、龙舟、拔河、秋千等等。嬉戏是指能够使人达到愉悦之心的娱乐^②,是人人喜爱的一种活动。嬉戏即是游戏,它伴随着文化又渗透着文化,文化在游戏氛围和游戏形态中推进,并逐步形成了一种竞争性的对立游戏,显示出输赢、胜负等概念。东汉许慎的《儿笈录》记载:“今按戏者,角力也”,“是故戏”,“犹斗也”,“相弄也。戏弄义实角力,而引申之,盖角力非真相伤害也”。这可以清晰的理解“戏”有戏谑、戏弄之义外,也有角力、相斗之义,即伤害对方之义,这已与现代体育的“竞赛”之义甚相近了。

“礼乐”是我国古代祭祀与治国的主要思想,它含有宗教、伦理、政治、教育、娱乐、游戏等因素。礼乐不仅有教育和观德之功能,还有祭典场合的助兴功能。角抵也是礼乐的内容之一,并与时序节令有密切关系。《汉书》、《南齐书》、《魏书》、《晋书》、《旧唐书》、《新唐书》、《宋史》、《东京梦华录》、《武林旧事》等均有角抵之考究。然而,事实上自殷商以来,礼乐,特别是作为中国古代体育母体的“角抵”,原本就体现为一种原始的表演形态。它从原始巫

术、祭祀、礼仪、乐舞中发展而来，从娱神祈福到歌功颂德、娱乐君王并进而在勾栏瓦肆里蔓衍成丰富多彩的相扑、摔跤以娱乐大众，从女巫之乐、庙堂之乐发展到世俗之乐，一直保持着一种竞技表演的特质。

汉代是佛教传入以前汉民族形成，民族精神确立的时代，也是帝国专制制度形成与健全的时期。汉代文化奠定了中国古代文化的基本格局和历史走向。汉代精神是一种“席卷天下，包举宇内”的雄浑气魄，是我们民族初步形成时期特有的积极进取，蓬勃向上的乐观主义精神，是一种崇尚阳刚之美的、大气磅礴的英雄主义精神。文献记载、汉画像石、汉画像砖、壁画都展现了角抵、相扑、百戏、蹴鞠、击鞠等欢乐场面，人们以此来满足生理快感和身体享受，同时也表现出汉代人对象抵、相扑等竞技的炫耀，对强悍、力量的崇尚，从而构成了汉代的社会形象，这也是刚健有为、自强不息的汉代精神的真实写照。角抵、相扑之类竞技活动的现象是否重要，首先要看它在时间和空间中被接受的状态。角抵、相扑之类文化现象的发生是多元的，它未必被广大民众直接接受，但却已经渗透在社会体制和生活方式中而成为一种宽阔的发生方式，它历经数千年的长久风行，已变成一种群体生态，一种文明方式，实际上也使“角抵、相扑”这个概念上升到了更宏观、更深刻的等级。不妨说，某种活动发生得越普及、越长久、越被一个民族所沉溺，那么它一定是触及到了这个民族的深层心理。以这种标准来衡量，角抵、相扑之类文化让中华民族长久痴迷，长久疯狂，是从体育意义上透露了整个民族的精神奥秘。由此，今天对它研究的学理价值也就越高。

一 “角抵”与“相扑”的历史

“相扑”是我国传统体育项目之一，古代称之为角抵，犹今之摔跤，是指古人以两人对抗，运用劲力和技巧进行较量的一种活动。这种活动从广义上讲是力的一种较量^③。“相扑”最早源于古冀州的“蚩尤戏”。蚩尤是古代一个部族的首领。《述异记》称他“头有角，与轩辕斗，以角抵人，人不能向。”不言而喻，蚩尤戏带有竞赛的色彩。到了汉代，出现了一种名叫《东海黄公》的舞蹈表演，《西京杂记》载：“秦末有白虎见于东海，黄公乃以赤刀往魔之，术既不行，遂为虎所杀。三辅人俗用以为戏。汉帝亦取以为角抵之戏焉。”又《汉书·刑法志》：“稍增‘讲武之礼’，以为乐戏，用相夸视，而秦更名角抵。”可以说，这是我国摔跤的最早文字记载。到了汉代，手搏已发展为专门的军事技能训练。《庄子·人间世》载：“且以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，大至则多奇巧。”是对手搏理论的概括。出现了拘击、击背、侧击、疾击、过击等，似是摔与打的结合，而角力的“相僻”、“卧轮”、“摔胡”等手法技术与手搏技术有密切的联系。角抵在汉武帝时得到了更大规模的发展，并已成为当时的一项专门的表演和竞赛活动。《汉书·武帝本纪》记载：“元封三年（前107）春，作角抵戏，三百里内皆来观”，“元封六年夏，京师民观角抵戏于上林平乐馆。”可见，在汉武帝时，十分盛行角抵比赛，经常在京城举办大型的竞赛活动，方圆300里的老百姓皆来观看。两晋南北朝时，角力已成为独立的竞赛项目。自两晋至唐宋元明，角抵已发展成为一项民间普及性的体育活动与军队中的训练项目。前文已对此有评说，此不赘述。清代称摔跤为布库或撩脚。据《归田琐记》记载：有人问什么是“布库之戏”？答曰：满语中有一种运动，谓

之“撩脚”。这种运动，需专门训练。清代皇帝贴身的小太监，通常要通过这类的专门训练。他们“选十余岁健童，徒手相搏，而专赌脚力，胜败以仆地为定”。清代皇帝玄烨，经常督促小内监“习布库以为戏”。清代宫廷中有职业的摔跤手，这个专事摔跤的队伍称“善扑营”。据《啸亭杂录》记载，这些职业摔跤手，规定要从八旗的士兵中挑选。“定制选八旗勇士之精练者”。善扑营的任务，首先是在庆典活动中进行表演，“凡大燕皆呈其技”。其次，凡接见边远少数民族来朝时，皇帝经常随身带有摔跤队。善扑营的摔跤手，专门与他们进行比赛——“或与外藩部角抵者，争较优劣胜者。”

善扑营比赛或进行表演时，地上铺大绒毡。“脚着短靴，上身穿窄袖褶裤”。比赛的规则，“三跤两胜，倒地为败”。效力于善扑营的摔跤手，当时称为扑户（“隶于善扑营者曰扑户”）。摔跤手的薪俸，是根据本人摔跤的技术水平而定，他们“有头等、二等、三等之分”，每月发给钱粮。善扑营中的扑户，除表演比赛外，主要是集中精力，切磋摔跤的技艺（“平日于营中，练习身手，两两相搏，研究脚步”）。据《清会典》记载，清代设善扑营，编制为 200 人。

清代，善扑营中扑户的摔跤，均为官方举办的庆典之类进行表演和比赛，人们称这种摔跤为“官跤”^⑦。民间的摔跤，则多是集市和庙会上的艺人进行表演和比赛，人们称这种摔跤为“私跤”。据《都门琐记》记载：“杂耍诸技，皆村民为之”。可见，村落中也有村民以摔跤为娱乐。

除文献记载外，还有不少出土文物和石窟壁画可印证角抵、相扑盛行的事实。

陕西长安客省庄的一座战国时期墓葬中，出土一件青铜镂雕带（古代作为带钮之物），长 13.8 厘米，宽 7.1 厘米。上面镂雕两人裸着上身，下身穿长裤，互相屈体弓身扭抱一起的生动相扑场

面。湖北江陵凤凰山的一座秦代墓葬中,出土一件木篋,篋背的两面都绘有漆画,其中的一面绘有两人上身赤裸,下身着短裤,腰间系长带,头上挽髻,正在进行一场相扑比赛。山东临沂金雀山 9 号汉墓出土一幅彩绘帛画,绘有两人相扑的场景,左侧还站在一位旁观者,好似裁判。山西晋城南社宋墓中,墓室南顶绘有一幅相扑图。生动地描绘四个相扑手,赤裸上身,下身穿短裤,脚上着靴,其中两人正在进行相扑比赛。

敦煌莫高窟的壁画、藏经洞发现的白描和幡画中,也均有反映古代进行角抵相扑的图像资料。

莫高窟早期洞窟的佛龕下和四周壁画的下方绘有许多形象各异的金刚力士或药叉相扑的图像。例如,西魏第 288 窟,中心塔柱下绘有药叉摔跤的图像。北周第 290 窟窟顶人字披上,绘有一幅“佛传故事”连环画,其中有表现悉达太子向善觉国王女儿裘夷求婚,应约试武,并以摔跤战胜了大魔力王的画面。相扑时,两人均袒露上身,着短裤,头束发髻。这形象和文献记载极相似,如在东汉《西京赋》中描述相扑时说:“朱鬢髻,植发如竿,袒裼戟手,奎踞盘桓。”这说明,相扑比赛时要求裸露上身,头发扎成髻。北周第 428 周绘有一幅图:两名金剛力士赤裸身体,仅下身系着一条宽的腰带和兜裆,他们扭抱相搏,以决胜负。盛唐第 175 窟绘有一幅两名力士交手摔跤的图案。五代第 61 窟西壁佛传屏风画中,有一幅角抵比赛的画:图中两名选手正在一块专门的毡毯上进行角抵比赛,旁侧还有数人观看。两名选手交手开始,其中一名,一手在前,一手在后,用弓箭步直取对方;另一名侧双臂弯曲,后仰上身,向后撤步,窥探对方的弱点,伺机反攻。该画所反映的角抵形象不同于其他壁画图像,所表现的两名选手并没有扭抱在一起,而是正在互找进攻时机:一方采用低俯身体,降低身体重心,使身体重心

更加稳固；另一方两手一前一后，用弓步直逼对方，正伺机采用方法进攻。图像十分逼真地反映出摔跤讲究技巧方法和解术。榆林窟五代第 36 窟南壁佛传故事中，也绘有二人相扑的情景。莫高窟藏经洞 17 窟出土的幡绢画和白描画中，各有一幅形象生动的相扑图。唐代的幡绢画描绘了在一庭院两名选手袒裸上身，腰间系一兜裆，光腿跣足，头上戴着幞头，体重都较大，形象十分生动，与当今日本盛行的“相扑”运动相似。比赛中，两名选手两臂前后上举，两腿前后半弓步，半侧身面对面站立，双方都在伺机向对方进攻。还有一幅是唐代白描画，现藏于法国国立博物馆，编号为 P. 2002。此图描绘一场正在进行之中的相扑比赛，一名裁判站立在两名选手旁侧，两名选手赤身裸体，仅在腰间系一布带兜裆，头发扎成髻，并饰有两个角。比赛中，两名选手扭抱相搏，其中一选手抓住对方腰带，另一选手抱住对方的腿，双方身体重心都很低，正在奋力相搏，都在伺机采用技术取胜对方。

以上文献和图像所反映的古代角抵、相扑的历史，都是当时社会的真实写照。

二 角抵与相扑形态及乐本体的呈现

角抵源于中国。《述异记》和《礼记·月令》都载有角抵竞赛的形态。而“相扑”一词可从《俄藏敦煌文献》第十册（DX02822 号）中得以印证。该卷子出自敦煌莫高窟，时代为西夏，名为《杂集时要用字》。“相扑”一词出自该卷子的音乐部，是乐舞的表现形式之一。因为“相”是一种打击乐器，“扑”是扑击的意思，而“相扑”是一种在乐器伴奏下两人相互扑击的表演。“乐舞”本是体育的本体之一。“乐”并非现代艺术形态学意义上的音乐之谓，乃是原初意义

上与中国体育种系发生有着直接相关的“乐”。或者说,“乐”不单指现代人所谓的音乐,也不仅指乐器、乐谱、乐舞,还是一种包括乐的精神和体制^⑧。“乐”既是中国一种古老的文化样式,又是一种传统精神的体现。可以说,正是以“乐”为核心而吸收了角抵、角力、手搏等多种技艺的营养,才造就出相扑。

古代相扑的目的在于“献圣”,这表明它含有祭神礼佛的功能^⑨。相扑还有一套专门的包括穿、施、奔、转、换等扑击技法。相扑在由四根柱子支撑的“献台”上进行,设有裁判,胜者能获得丰厚的奖励。

角抵主要用于军事训练和表演。角抵者可扎巾帽、着装或裸上身、下身穿短裤,不系腰带,脚可穿靴。而相扑主要用于庆典、娱乐和供观赏。相扑者头发扎髻,赤身裸体,腰间系一布带兜裆,光脚。角抵与相扑的比赛方法,场地规格等都有一定的差异。

三 中日相扑的因缘关系

站在世界地图之前,把视线投向东方,中日两国赫然在目。中国大陆、日本列岛,山水相连,一衣带水。这是一块曾经长期充满过亲情,又不断有战火燃起的土地。

中日两国同属汉文化圈,有着两千多年的文化交往。总体来说,在很长一段历史时期中,中国属于强势文化,日本属于弱势文化。文化的影响总是从强势区域向弱势区域流动。文化是历史的一种表现形式。体育文化表现的,是与民族民众至为贴近的生活文化的历史。学术研究的根本责任在于“认识”、在于“追寻”。中日两国体育文化所表现出来的种种异同,使人们不得不注意到它们随人群迁徙而实现的流传和发展,注意到发生在民族和地区间

的文化渊源关系和相互影响关系。

战争和移民往往相伴相随。人的流动带来的是构成文化流动的因素之一。秦时暴政,后有陈胜吴广起义。《三国史记》“汉初大乱,燕、齐、赵人往避地者数万口”。而这时,正是相传徐福带五百童男五百童女登上日本列岛的时候。“汉四郡”设立后,中国开始了与日本的交往^⑩。公元3世纪,是中国移民经由朝鲜半岛大规模去日本的第二次高潮。274年,自称“秦始皇十三世孙”的融通王由朝鲜半岛率“百二十县”人去日本;十六年后,又有自称是后汉灵帝三世孙的阿知使主率“十七县”汉人去日本,分别被称作“秦人”和“汉人”。三个世纪后,这些“秦汉归化人”不仅人口增加,而且发展为可以左右朝政的势力。随着汉人大批移居日本,则中国的文化也就传之日本。其中散乐,即中国民间的乐舞自奈良、平安时代进入日本。它被认为是低于雅乐(舞乐)的一种演艺。在日本,“散乐”一词首见于《续日本纪》“天平七年(735年)五月”条,说:圣武天皇在北松林观赏骑射时,有从唐土回来的日本使节与唐人一同表演散乐“弄枪”。

日本散乐主要分为五类:(1)模仿艺能:包括单人相扑、单人“双六”、滑稽问答、短戏(乌浒艺能);(2)歌舞;(3)杂技;(4)魔术;(5)木偶、人形剧。

日本散乐的形象还靠绘画留存了下来。《正仓院弹弓图》描绘了散乐的面貌,有抛球、顶竿、叠罗汉、相扑等。

在日本,相扑竞赛和表演是在一块高近1米,每边长6米的正方形台上进行的。参加竞赛的两名力士头束髻角,腰击一条拴着数十根细细的像蝴蝶扣的宽围带,跨裆兜着一块厚布,其余部位裸露着。他们在角逐时先是互相合掌,再慢慢地抬起腿,用力地蹬踏场地。接着还要完成散食盐、喝神水等等动作。之后在一位身着

古时锦绣服的裁判员的主持下才开始正式比赛。他们虎视眈眈，猛冲直撞，起初动作非常迅速。两位力士各自从正面，用撞、推、拉、甩、绊等扑法企图战胜对方。其扑法竟达四十八种之多。日本的相扑，一场平均十秒钟左右。有的瞬间便可决出胜负。只要把对手扑得除脚心以外的身体任何一部位接触到场地就是胜利。也有双方一起倒地的，这就要以先触场地者为败方。但谁要故意揪对方的头发、抓咽喉、握拳打、踢对方的胸腹，谁就犯规，输掉了这一局。

以上论述，均可窥见中日相扑内在的因缘关系。今天，相扑已被奉为日本国粹，在所有体育运动项目中有最高的位置。而源于中国的相扑却由于受封建专制统治的影响，加之与之配套的意识形态不断加强对人们的驯化，从而扭曲了我们的民族性格，我们汉代那种宏阔的阳刚之气的民族精神越来越少，致使相扑没有得到专门的发展。

四 小 结

本研究从体育本体求证的视角，对相扑的发生与民族精神、乐舞之影响以及中日相扑因缘关系进行了全面探究，从而对相扑的历史做出了新的理解和阐释。为深入研究相扑的发展和演变，以及研究与了解散手、跆拳道、空手道、柔道、国际式摔跤的形成和技法等，提供了有价值的参考。

注 释：

- ① 钱穆《论语新解》，页 171，三联书店，2002 年版。
- ② 许慎《说文解字》，页 262，中华书局，1963 年版。

-
- ③ 详见翁士勋《角力记》校注,人民体育出版社,1990年版。
- ④ 详见《梦粱录》卷20(角抵)。
- ⑤ 见《辽史·乐志》。
- ⑥ 见《明史纪事本末》卷49《江彬奸佞》。
- ⑦ 陈昌怡《古代体育寻踪》,人民体育出版社1998年版。
- ⑧ 董健《〈乐记〉是我国最早的美学专著》,《南京大学学报》(人文社科版),1977年第4期。
- ⑨ 刘德谦《古代礼制风俗漫谈》2卷,页336,台湾万卷楼图书有限公司。
- ⑩ 藤家礼之助《日中交流二千年》,页1—8,北京大学出版社,1982年版。

敦煌马球史料探析

马球的起源问题，一直是史学界、体育界争议不休的问题。众说纷纭，有“中原说”、“波斯说”、“吐蕃说”，至今尚无统一认识。我们认为，任何事物的发生、形成和发展应该从事物的本质和共性规律，以及差异性规律的辩证统一关系中去探求。由于体育是随着人类文明发展而产生的一种社会现象，它是多元性、多层次、多因素的动态综合体。因此，对它的研究也必须是多维的、全方位的。

马球的产生和发展也是一个动态的过程，应该从蹴鞠、击鞠、步打球、捶丸、马术和养马业等多种活动，从历史、社会、经济、军事、文化、娱乐、审美等多维角度去探求它的形成发展规律和相互间的迁移影响。今天，我们从体育学、比较学、哲学、史学等角度对敦煌的文献、壁画实物中有关马球史料进行调查探析，为深化研究马球的发展、透视马球的源流和嬗变提供了新的信息。

球类娱乐在我国起源甚早，云南沧源岩画中就可以看到在三千多年前佉族的祖先在祭礼活动中玩球的图形。古代称踢球为“蹴鞠”，文献记载可见于公元前 2 世纪的《史记》^①。到了汉代，“蹴鞠”运动十分盛行，不仅在民间的乡村或是道路小巷中有人玩蹴鞠，而且宫廷中的各朝皇帝，如汉高祖刘邦、汉武帝刘彻、汉成帝刘骘等等，也都十分喜爱蹴鞠运动。在汉代还把蹴鞠运动作为军事训练中提高将士身体素质的主要手段之一。汉将霍去病驻守河西时，曾亲自率领将士们练蹴鞠。《汉书·艺文志》把有关蹴鞠活

动的著作附在兵器之后,列入兵器十三家,作为重要军事参考书。从《鞠城铭》中记载看,当时的蹴鞠活动已有场地器材、各队参赛人数、裁判执赛等竞赛规则与裁判方法等要求。在这期间,由于蹴鞠被列为军事训练项目,骑兵又是守卫边土的主要力量,在军事训练之余,出于人类生理和心理的娱乐需要,持枪等之类武器,乘骑击鞠嬉戏。随着时间与空间的延伸和发展,为击鞠、打球(马球)、木射(地滚球)、步打球(曲棍球)、捶丸(高尔夫球)等球戏的形成开创了契机,并出现了用毛制作的“毛丸”,用八片皮革缝制并充气的“气球”,用牛皮包制的木质球;鞠室演变为球门,并有了供开展击鞠活动的器材和场地,以及运动服饰等。当然,那时期尚未对它们以体育标准去要求,它仅仅是当时人类社会文化的一种娱乐和精神审美与满足的现象。但它对日后马球这一竞技体育的形成却有着推波助澜的重要作用。

马球是一种竞技体育运动。在欧亚一些民族中,称为“波罗”(Polo)。有的学者根据外语音译,认为它起源于波斯(今伊朗)。但是据有关专家考证,“波罗”一词起源于藏语,后为欧亚许多民族语言所借用,因此,马球有可能源于我国西藏地区(唐代称吐蕃)。

马球在汉代就有所记载,到了唐代有了更大发展,此后,由于各朝皇帝的喜爱和提倡,延传至宋、金、元、明,明末清初趋于衰亡,只现代欧美国家和我国内蒙地区尚有流传。

东汉末年应劭著的《风俗通》、日本古书《倭名类聚抄》都有关于“毛丸”的记述。说明当时已有用毛揉制成的、富有一定弹性的圆球,亦作为击鞠使用。东汉末年曹植所著乐府诗《名都篇》就有“连骑击鞠壤,巧捷惟万端”的诗句,曹植在诗中虽不是直接描写击鞠活动,却提到了击鞠的场地和有关京洛少年骑术达到熟练程度的描写。唐代诗人蔡孚曾在《打毬篇》中对东汉时期洛阳的击鞠竞

赛作了形象的描绘：“德阳宫北苑东头，云作高台月作楼；金锤玉莛千金地，雪杖珣文七宝毬……”。诗中还把曹植《名都篇》中的“走马长楸间”引为典故，证实蔡孚《打毬篇》是参照了汉代著作《名都篇》写成的。梁朝宗懔所著《荆楚岁时记》亦有“打毬”的词句。由此也可以使人们了解，我国在汉魏之际已盛行击鞠活动。这些文字记载，均早于有关马球源于波斯之说。

唐代是我国马球活动鼎盛时期，据文献记载，唐代自高祖李渊起的 22 个皇帝中，差不多人人喜爱马球活动。《封氏闻见记》卷六云：“太宗御安福门，谓侍臣曰：闻西蕃人好为打毬，比亦令习，会一度观之……”唐中宗时，则：“上好击毬，由是风俗相尚”（《资治通鉴》卷二〇九），唐玄宗、唐穆宗、唐文宗、唐宣宗、唐僖宗、唐昭宗等都是击鞠高手。除了帝王、贵族、文武大臣喜欢和直接参与这种活动之外，唐代民间也同样盛行此举。据《封氏闻见记》记载，710 年（景龙四年），唐朝宫廷球队跟吐蕃球队举行了一场友谊比赛。821 年唐朝曾派使团赴日本，并在天皇嵯峨宴请使团人员时，进行了一场马球表演赛^②。表演之后，嵯峨天皇即席用汉文赋诗一首《奉和早春观打毬》，并写下了“武事从斯强弱见”的词句来颂扬马球不仅是习武的重要手段，也是判断一个国家武力强弱的根据之一。另外，从《新唐书·郭知运传》中还可以发现女子打马球的记述。

从唐代诗人及新、旧《唐书》、《宋史》、《金史》中可以得知，马球是骑在马上用杖击球的运动，所以又称为“打毬”、“击毬”、“击鞠”等。唐时的马球活动，不仅风靡全国上下，而且还发展了技术和技法、竞赛规则、场地、器材、服饰以及安全保护等，充分透视出该项目的活动已具备体育的本质属性。

例如，比赛方法上要求：“凡击毬，立毬门于毬场，设赏格。……各立马于毬场之两偏以俟命。神策军吏读赏格讫，都教练使

放毬于场中，诸将皆策马趋之，以先得毬而击过毬门为胜。先胜者得第一筹，其余诸将再入场击毬，其胜者得第二筹焉。”^③唐时的马球技术已十分精湛，击球技术有背身球、仰击球、俯击球、左右击球等难度动作^④。这些技术也是现代马球运动的重要的技术组成部分。

从出土文物和文献中知，唐代马球活动所用之球是圆形、硬质，表面涂有颜色，大小如拳^⑤。令人震惊的是，它和现代马球比赛使用的球的直径 8.5 厘米的规定一致。球杖是马球活动的主要器械，唐代球杖是一根周围绘有花纹、顶端呈半弦月形的棍，称之为“月杖”。球杖一般用藤条制成，现代马球比赛也同样使用藤条制作的球杆。马球比赛使用的马都是产自大宛、波斯等国的良种马，比赛时的马必须挽扎马尾，此规一直沿习到今天的国际马球比赛之中。文献中记载，马球比赛时要求参赛队员一色着装，不同队的服色要有区别，款式是“锦袍窄袖”^⑥。所穿之鞋一般为长筒皮靴，头戴用桐木制作的幞头球帽。而现代马球比赛同样规定运动员参加比赛时必须戴软木质的球帽。唐代的球场非常宽阔、规范，一般能存兵数千。并用油料来筑球场，使球场平滑如镜，既可防雨又可防马踏之后飞扬的尘土^⑦。球场的三面用矮墙围之，一面是殿、亭、楼、台之类，以供观赏之用^⑧。据文献记载，唐代中原地区直至丝绸之路上筑有许多马球场地，如安徽泗州、河南许昌、山东鄆州、河北常山（正定）、江苏徐州、山西恒州（大同）、陕西长安（西安）、甘肃敦煌、新疆塔什库尔干等。《资治通鉴》卷二七一还记载了“渥居丧，昼夜酣饮作乐，燃十围之烛以击毬，一烛费钱数万”，提供了当时已有“灯光球场”和夜间进行比赛的例证。

宋、辽、金、明各时期，马球得到了进一步的发展和完善，对场地、器材、服饰、比赛胜负的计分方法等进行了修正和改进。

以上所述有关我国马球活动开展的情况,充分证明马球的起源和发展是出自人类多元行为的社会动机,而绝非是单一的社会动机,诸如军事战争、养马业的发展、人类文化的发展、生理和心理的需求、社会时尚等等。因此,对马球的研究必须扩大视野,并对那些认为马球是从其他领域中移植过来的起源理论,进行重新认识,提高研究水平。

古代敦煌一带是我国西部游牧民族聚居地和守关将士的重要驻地。在长期的养马、育马以及日常生活中,当地民族不仅培育了优良马种,而且还掌握了高超的骑术。守关戍边的将士把练习骑术和击球作为提高将士作战能力的重要手段。敦煌遗书 P. 3239《甲戌年(914)邓弘嗣改补充第五将将头牒》就称“领步卒虽到毬场,列阵排军。更宜尽忠而效节。”《新唐书·吐蕃传》记载:“显庆三年,(吐蕃赞普)献金盃、金颇罗等,复请婚。”这里所指金颇罗,就是金球,“颇罗”可能是藏语 Polo 的译音。显然西语中的 Polo 源自藏语,意为马球戏。据此,有学者认为马球源于吐蕃。而吐蕃在历史上对敦煌影响较大,难免有文化的互相传播和交融。因此,在敦煌一带同样和中原一样,马球活动得到了广泛开展,并为今天人们留下了十分丰富和珍贵的例证。

敦煌遗书中有许多反映当时敦煌地区开展马球活动的情景。S. 2049、P. 2544《杖前飞·马毬》写本提供了生动形象的描述:

时仲春,草木新,□初雨后露无尘,林间往往临花马,楼上时时见美人。相唤同情共言语,闲闷结伴(游)毬场,传中手执白玉鞭,都史乘骑紫骝马。青一队,红一队,敲磕玲珑得人爱,前回断当不输赢,此度若输后须赛。脱绯紫,著锦衣,银镫金鞍耀日辉,场里尘飞马后去,空中毬势杖前飞。毬似星,杖如月,骤马随风直冲穴,□□□□□□□,□□□□□□□。人

衣湿，马汗流，传声相问且须休，或为马乏人力尽，还须连夜结残筹。^⑨

这首诗描绘了马球比赛的时间(仲春)，地点(毬场)，观众(各界仕女)，马匹(金镫银鞍紫骝马)，球杖(杖如月)，服饰(脱绯紫，著锦衣)，球队(青、红两个队)，以及比赛时进攻射门的激烈精彩场面和“人衣湿，马汗流”之大强度的运动量。

S. 6171《宫词·水鼓子》记述：

先换音声看打毬，独教□部在青楼。
不排次第排恩泽，把板宫人立上头。
寒食两朋方内宴，朝来排□为清明。
飞龙更取□州马，催促毬场下踏城。^⑩

这首诗描绘了宫人在寒食清明时节，观看球赛的情景。

P. 3697、S. 5439、S. 5441《捉季布变文一卷》云：

试交(教)骑马捻毬杖，忽然打拂便过人。
马上盘枪兼弄剑，弯弓倍射胜陵君。
勒辔邀鞍双走马，跨身独立似生神。
挥鞭再聘堂堂貌，敲镫重夸檀檀身。
南北盘旋如掣电，东西怀协似风云。
朱解当时心大轻，愕然直得失精神。^⑪

该诗描述了季布在朱解面前表演打马球的高超技艺。

P. 3618《秋吟一本》云：

或弄笔以缀文花，或弯弓而□□□。
凋按(雕鞍)骏骑，打毬绰绽之衣。^⑫

P. 3356《残道经廿七行》云：“每参凤驾，接对龙兴，毬兴御场，马上奏策。”P. 2568《张延绶别传》云：“延绶善击毬，曾与和田使节在延定楼前进行马毬比赛。”(张延绶为张议潮的侄子，张淮深三

子)。

S. 1477《祭驴文》描绘了主人曾骑驴击球,在驴子死后,以悲伤之情而写下此祭文。“数汝托生之处……莫生军将家,打毬力须摊。”^⑬反映了骑驴击球的情景。

S. 2947《丈夫百岁篇》云:

一十香风绽藕花,弟兄如玉父娘筠。

平明趁伴争毬子,直到黄昏不忆家。

诗句充分反映了唐时民间击球活动的盛行。

敦煌研究院藏 001 卷 + P. 2629《年代不明(964 ?)归义军衙内酒破历》记载:

十九日,寒食座设酒叁瓮,支十乡里正纳毬场酒半瓮。

S. 1366《年代不明(980 年至 982 年 ?)归义军衙内面酒破用历》载:

二十一准旧十乡里正纳毬场胡饼四十二枚。^⑭

这是球场管理中所支出的帐目单。P. 3702《儿郎伟》云:“朔方安下总了,沙州善使祇迎。比至正月十五(四),毬场必见喜鼓声。”^⑮ P. 3451《张淮深变文》云:“上下九使,重赉国信,远赴流沙。诏赐尚书,兼加重锡,金银器皿,锦绣琼珍,罗列毬场,万人称贺”,“到日毬场宣诏喻(谕),敕书褒奖更丁宁”,“安下既毕,日置歌筵,毬乐宴赏,无日不有”^⑯。P. 3945《归义军时期官营收羊算会历状》记述用羊充击球的例子,“二史羯羊,七月内宴设司用充打毬局”^⑰。这都反映了球场除了练兵击球之外,还要用于宣示诏谕、宴设和击球宴设来招待宾客等活动。

敦煌遗书中还反映出击球场的辅助设施,如楼台、亭子(看台)等建筑。从文献记载可以了解到这些建筑多是用于观看马球比赛或阅兵的。如 P. 3773《凡节度使新受旌节仪》云:“天使上亭子。”

S. 6171《宫词·水鼓子》云：“先换音声看打毬，独教□部在青楼。”

球杖是马球活动的主要器材之一。球杖的制作从文献中可以得知在取料、装饰上尤为精细。敦煌莫高窟五代第 100 窟曹议金出行图和五代第 61 窟东壁维摩诘变相各国王子听法图及晚唐第 144 窟中可见到执球杖的供奉官。由于当时马球的风行，敦煌还发展了球杖制作业。S. 1366《年时不明，(980 年至 982 年)归义军衙内油面破用历》记载：“支孔法律纳毬杖面一斗，油一升。”

古代西域地区就一直是球的制作场所。古时的马球一般有木质、皮制等品种。文献记载唐时西域安国向朝廷进献贡物除良马、围棋子等外，还有“郁金香”、“拓辟大毬毬”、“绣毬毬”等。另外，1979 年在敦煌马家圈汉代烽隧遗址中出土的西汉中期用毛制作的球，应属什么球，尚需进一步考证。

敦煌遗书 S. 2049、P2544《杖前飞·马毬》所云的：“毬如星、杖如月，骤马随风直冲穴”，不仅形象地显现了马球比赛的精彩场面，而且也证实了马球比赛必须冲穴方为胜的规则，这个“穴”应当是球门或是球网。

敦煌莫高窟第 156 窟南壁及东壁南侧下部有幅张议潮出行图，据考证此窟建于 861 年至 865 年之间，则张议潮出行图也当在此时间作成。它是 861 年张议潮率众驱走吐蕃攻克凉州后，为庆祝整个河西归大唐而绘制的。画面自西边开始，由百余人组成的出行图，前部是仪卫，中部是节度使张议潮坐骑，后部是射骑猎队。前部仪卫队有穿圆领、窄袖、团窠锦袄子者。沈从文先生认为团花锦(团窠锦)近似打球衣，美观而不能作战。联系 S. 2049、P. 2544《杖前飞·马毬》云：“脱绯紫，著锦衣……”告诉人们在打马球时必须脱掉绯紫袍服，穿上圆领、窄袖、团花锦袄子，这锦袄子，就是马球衣。另外，在 P. 3773《凡节度使新授旌节仪》云：“天使上亭子，

排比……就毬场断一……”此卷后面部分虽有残缺,但仍可见得大概。根据校正的残卷,了解朝廷任命节度使时,天使押节到界,新受命的节度使带领仪仗队出城迎候,然后奏乐迎入城中,到球场,宣谕诏命,颁交旌节,经繁缛手续后,天使上球场边亭子(看台),观看使府将士进行马球比赛、军事操练等表演。

综观以上所述,敦煌虽远在西陲边土,但对马球活动并不陌生,上下都惯此举,并和中原各地的马球发展有着直接的传承关系。

千余年来,敦煌人民在特定的时空条件下,给我们留下了开创物质文明与精神文明的历史足迹,反映了当地人民蕴藏着高度的体育文化智慧。今天,我们仅仅以敦煌遗书和壁画中所保存的马球史料,来探讨敦煌地区马球发展的轨迹,从马球的技术,比赛规则与方法,场地和球、杖、门、服等器材,以及马球活动的功能等的动态演变,和中原各地区马球发展的足迹进行对照,亦取得一个完整的动态认识,从而更好地打开我们的思路,使我们能从实际出发来总结和认识问题,使我们随着对马球运动的源流探索和研究的深化,来纠正一些由于历史偏见造成的谬误,并促使不同观点的研究逐渐接近,使体育史观更符合历史实际。

注 释:

- ① 见《史记·苏秦列传》。
- ② 嵯峨天皇为日本第52代天皇,809年即位,823年让位于淳和天皇,在位15年,年号弘仁。
- ③ 见《资治通鉴·唐纪69》。
- ④ 见唐沈佺期《幸梨园亭观打毬应制》、张建封《酬韩校书愈打毬歌》、唐人阎宽《温汤御毬赋》。

-
- ⑤ 见唐鱼玄机《打毬作》、阎宽《温汤御毬赋》、唐沈佺期《幸梨园亭观打毬应制》。
- ⑥ 见《东京梦华录》、《端午观骑射击毬侍宴》。
- ⑦ 见《资治通鉴》卷 209。
- ⑧ 见唐韩愈《汴泗交流赠张仆射》。
- ⑨ 任半塘《敦煌歌辞总编》(中册),页 727,上海古籍出版社,1987 年版。
- ⑩ 任半塘《敦煌歌辞总编》(中册),页 720,上海古籍出版社,1987 年版。
- ⑪ 王重民等《敦煌变文集》(上册),页 63,人民文学出版社,1984 年版。
- ⑫ 任半塘《敦煌歌辞总编》(下册),页 812,上海古籍出版社,1987 年版。
- ⑬ 谭蝉雪《祭文》、参见《敦煌文学》,甘肃人民出版社,1989 年版。
- ⑭ 参阅唐耕耦《敦煌社会经济文献真迹释录》第四辑,页 293。
- ⑮ 参阅施萍婷《本所藏(酒帐)研究》。
- ⑯ 黄征《敦煌愿文(儿郎伟)辑考》,页 60,《九州学刊》,1993 年第 4 期。
- ⑰ 王重文《敦煌变文集》(上册),页 125,人民文学出版社,1984 年版。
- ⑱ 参阅唐耕耦《敦煌社会经济文献真迹释录》第四辑,页 587。

古代马球器械考析

马球的源流问题,一直是理论界讨论的热点,众说纷纭,莫衷一是,至今仍未能达成统一的认识。为了能够使讨论更加深入,不妨把古代有关马球比赛的场地、器械和服饰等作一考证,亦帮助研究者去寻找它的原生形态,去探究这种形态所具备的标志、特征,进而再用这种特征去分析马球从马伎、蹴鞠、捶丸、击毬发展而来的历史。这样,在马球史几乎泯灭的情况下着重于各种资料辑集和考证,从纷繁浩瀚的历史典籍、古墓和石窟壁画中勾勒出马球多元发展的脉络,也许会发现更多的线索。

本文以出土文献、考古资料、出土文物为依据,对古代马球的场地、球门、球杆、球具、服饰、鞋、专用马等进行了研究,系统地分析了马球辅助设施的形制、质地和规定以及在马球运动中的作用和功能等。从而,为深入研究我国马球对世界各国马球的影响提供参考。

一 古代的马球文化

我国西部地区,自古以来就是茫茫无际的大草原。在这里定居着塞种、丁零、月氏、匈奴、突厥、回鹘、蒙古、粟特、阿拉伯、吐蕃、雅利安等民族。由于生态环境和游牧民族之间的不断倾轧,使马球文化得以较快地发展;出于生活牧猎的需要,这些地区不仅发展

了养马业,培养了天马、汗血马、千里驹等优良马种,而且还形成了驯养、放牧、繁殖等完备的管理体制。敦煌出土的文献记载了吐蕃在饲养、医治、调驯马匹等方面的丰富经验^①。各民族还掌握了熟练的骑术,并与其他文化和娱乐活动等融汇形成了赛马、马伎、马球等竞技活动(见图1),陕西出土的“昭陵六骏”和“乾陵翼马”、甘肃出土的“铜奔马”、新疆出土的彩塑马俑,敦煌莫高窟壁画中的驯马图和马伎表演图等都对此有所体现,当时生活在我国西部地区的各民族,“逐水草而徙”,以驯养牲畜为生,同时随着社会的进步,生态环境的改变,农业经济在西部地区的形成,连绵不断的战争,也推动了马上文化的发展,致使游牧民族与军队骑兵的养马、驯马、骑术和中原地区的蹋鞠遗风结合在一起,并根据多元的需要和迁移关系逐渐形成马球运动。

马上文化的发展也为马球的产生和形成提供了契机。同时,也出现了驯养马球比赛的良种马,并根据比赛的需要对马尾进行了专门的包扎(见图2至图5),方法各朝有异;还出现了球杖、球、服饰等制作业。

二 马球场地

场地是马球比赛的重要组成部分,球场的具体面积已无据可查,但从韩愈《汴泗交流赠张仆射》诗中载有:“毬场千步平如削”;陆游的诗中:“打毬筑场一千步”^②;陈元晋的《打毬口号戏陈统制》又述:“筑场千步柳营东”等可得知,古代球场的周长约一千步左右。那么,这与近代英国和欧美各国的马球规则中,将球场的周长定为一千码,以及现代我国马球规则所制定的球场周长一千米的通用度量单位基本相符^③。

从韩愈：“短垣三面缭逶迤，击鼓腾腾树赤旗”的诗句中可以看到，古代马球场除开结幄观看的主宾席一面外，一般还有楼台、亭子（看台）等建筑，其他三面均修筑矮墙。据推测，矮墙也是界墙，用为球场边线，另外，也可挡住击出界外的球，以免跑很远去捡球而影响比赛。现代马球场由高 25 厘米，厚 3 厘米的木板围绕球场筑成矮墙，为球场的边界线。而文献记载古代的马球场也有矮墙，有石砌、土垒和锦缎装饰等多种。如：《资治通鉴·后梁记》载：“龙德元年，蜀主（王衍）常到锦步障，击毬其中。”锦缎筑的矮墙可以避免人马受伤，并使球场建筑更加富丽。

古代的马球场大致有四种：

1. 泥土球场。一般采用经过细筛的泥土，反复地夯打、滚压而成。由于泥土球场多扬尘土，之后又创建了一种油浇球场，它是在精筛泥土中调合适量动物油，再经夯打滚压，反复拍磨，修成平整坚实，光洁耐磨，不扬尘土的高贵球场^④。

2. 灯光球场。为满足贵族的击球需要，唐时期出现了用蜡烛和灯油燃于四周的灯光球场。唐朝末年，淮南节度使杨渥“喜击毬”，在球场“燃十围之烛以击球。一烛费钱数万”^⑤。

3. 草皮球场。一般是利用天然的草坪辟建为球场，也有在原球场上长的丛草。如唐代《国史补》卷中记载：“人言卿在荆州，毬场草生，何也？”“死罪，有之。虽然草生，不妨毬子往来。”明代王绂笔下《端午观骑射击毬侍宴》载：“毬场新开向东苑。一望晴烟绿沙软”。以上诗句可印证古代曾有草皮马球场。

4. 沙地球场。文献《程史》卷二载：“时召诸将去鞠殿中，虽风雨亦张油帘，布沙除地。”其意是用油布遮雨，以细沙垫地的沙地球场。在此种球场击球，不受风雨影响。

我国古代马球场的具体地点和数量已很难考证。从部分文献

中可知道,南梁、泗州、徐州、东京(开封)、郢州、彭城、蔡州、潞州、荊州、范阳、成都、广州、桂州、长安、敦煌、吐鲁番等地区都设有马球场。而其中民用球场的数量较多。考古工作者在新疆塔什库尔干塔吉克族自治县发现了古代马球场的遗址。

古代的马球场还有森严的等级,有皇家专用、军用、民用等之分。皇家的球场是供皇帝和皇室成员以及大臣专用的,如唐代的梨园球场、含光殿球场等。1956年在西安出土了大明宫含光殿石志,刻有“含光殿及毬场等,大唐大和辛亥岁乙未建”。军用球场一般用于练兵击球和宣示诏谕等。如古代敦煌的驻军,为提高将士的身体素质,把马球作为军事训练的手段,并修建了专门的球场。敦煌遗书 P. 3239《甲戌年(914)邓弘嗣改补充第五将将头牒》载:“领步率虽到毬场,列阵排军,更宜尽忠而效节。”敦煌遗书 P. 3451《张淮深变文》云:“上下九使,重赏国信,远赴流沙。诏赐尚书,兼加重锡,金银器皿,锦绣琼珍,罗列毬场,万人称贺”,“到日毬场宣诏谕(谕),敕书褒奖更丁宁”,“安下既毕,日置歌筵,毬乐宴赏,无日不有。”^⑧敦煌遗书 P. 3773《凡节度使新受旌节仪》及 S. 6171《宫词·水鼓子》中还描述了球场的辅助设施,如楼台、亭子(看台)等建筑。

三 马球的球门

古代马球场地的球门种类较多。有的球门是两根相距数米的木柱,柱头刻有龙头或小红旗,柱根栽在莲花形石座中,柱身以彩绸环绕。有的球门则于两木柱间嵌满木板,木板下部开一圆孔,称之为球室。既有单球门与双球门之分,又有设守门员和不设守门员的球门之别。文献记载:“毬门,高丈余(约3米多),首刻金龙,下

施石莲花座。”^⑥而现代马球规则所制定的球门高度也为3米,可见,现代马球球门与古代马球球门的高度相似。

古代马球的球门宽度和现代马球球门的宽度相差甚微。古代马球门的宽度为5步,约7.5米^⑦。现代,英国规则制定的是8码,而中国是8米。另外,还有无守门员和有守门员的球门之分,单球门和双球门之分。单球门一般由双方共同击球使用,球门立于球场南面;双球门由双方分别攻击对方之球门进行击射,球门立于球场的东西两端。无守门员球门与有守门员球门相比,差异较大。《金史》即有:“予毬场南立双桓(即立柱)置板,下开一孔为门而加网为囊,能将鞠击入网囊者为胜。或曰:两端对立二门,互相排击,各以击门为胜。”“孔”的大小虽无具体文献可查,但从明代王绂《端午观骑射击毬侍宴》诗中有:“彩色毬门不盈尺”之句,可证“孔”的直径不超过一尺。

四 马球的击球杆(杖)

球杆是马球比赛用以击球的器材,分握柄、杆身、杆头三部分,用杆头击球。文献中称之“毬杆”、“鞠杖”、“毬杖”、“月杖”、“球拐”、“画杖”等。从文献资料上可看到唐、宋、明、清各朝代所用的球杆形状各异(见图6)。

从壁画中就可以看到,唐代球杆绘有纹饰,杆端成弯弧形,状如一勾新月,故称之“月杖”。弯弧与直杆的夹角约为90度,长度约为直杆长度的七分之一。

宋代的球杆比唐代的长,杆端的弯弧较大,与直杆的夹角约为140度左右,弯弧的长度约为直杆长度的九分之一。

明代的球杆外观形状变化比较大,杆端形如现代的球拍,球杆

的制作更为精致。

古代的球杆不仅形状各异,而且选用的材料也有差别,大致可分为:

彩画球杆。它由韧性较强的优质木料制成,杆上用彩色颜料画出各种图案花纹。

皮制球杆。它由牛皮包裹在杆面上,使其更为耐用和美观。

藤制球杆。它由藤条制成,韧性更强,更易挥击。现代国际上开展的马球运动,一般选用藤杆。

以上所述的古代球杖不仅取料考究,而且装饰更为精细。

从文献中还可得知,古代西部边陲敦煌一带即风行马球活动,并有球杖制作的手工业作坊。敦煌遗书 S. 1366《归义军衙内油面破用历》记载:“支孔法律纳毬杖面一斗,油一升。”而且在莫高窟的壁画五代第 100 窟《曹议金出行图》,五代第 61 窟东壁《维摩诘变相》,晚唐第 144 窟中均可见到执球杖的供奉官(见图 7)。

五 古代马球所用的球

《金史》载:“毬状小如拳,以轻韧木枵其中而朱之。”这说明古代的马球小于拳,圆形,涂有颜色。经研究人员测算古代马球的直径约 8.5 厘米左右。这与现代国际马球比赛规则所制定马球直径为 8.5 厘米相一致。

古代马球由木质和皮革制成。皮制球是在牛皮里面填上毛发之类缝制成圆球^⑨,另有一种是在木质球外缝包一层牛皮,成为皮制马球。还有在表面涂有颜色或绘有图纹的马球。一般有:彩画球^⑩、红漆球、白漆球。其中白漆球和现代马球赛所用球的颜色一样。

六 古代的马球服装

服装是一定历史时期文化风俗嬗变中较为活跃的因素之一，它能直观地反映出当时社会独特的审美心态、时尚爱好，乃至思想意识潮流。

在这里，主要是通过文献和壁画来论述古代打马球时的着装。《唐书·敬宗本纪》载：“长庆四年四月，西川节度使杜元颖进毬衣伍百。”说明唐代的成都官员用蜀锦工匠缝制的打球衣作为贡品向朝廷进礼，一次数量可达五百件之多。

古代对打马球的服装十分讲究，一般都用绣有团花的锦缎制作，并配有镶珠嵌玉的腰带^①。球衣在古代称之为：“襦”、“绣”、“锦衣”等，并分为长衫和衣衫两种^②，衣形均是圆领、窄袖（见图8）。球衫不仅色彩上富丽华贵，而且在纹样上也丰富多彩，有团花、云纹、雁纹……敦煌遗书 S. 2049、P. 2544《杖前飞·马毬》云：“脱绯紫，著锦衣……”告知人们在打马球时必须脱掉绯紫袍服，穿上圆领、窄袖，团花锦袄子^③，这锦袄子，就是马球服。《东京梦华录》载有打球人穿红色或青色“锦袄子”。明代诗人王绂在《端午观骑射击毬侍宴》中也描述了“锦袍窄袖”的马球服装。

马球服装还包括帽子和鞋，即幞头和靴。《隋书·礼仪志》载：“用全幅皂而向后幞发，俗人谓之幞头。”它的形状一般是前低后高施屋分级，两脚后垂，称之为“垂脚幞头”，也称“软裹”。其他根据形状还分“皂罗幞头”、“牛耳幞头”等。幞头一般用帛、绵、布制作，内衬用桐木或纱、麻制成。

打马球时，常戴的幞头有“长脚幞头”、“卷脚幞头”、“折脚幞头”（见图9）。戴上幞头，在打马球时不仅使人显得矫健敏捷，而

且还具有一定的保护作用。现代马球运动规则也要求运动员必须戴软木质的帽子。

靴是北方游牧民族的着鞋,多以牛皮缝制。马缟《中华古今注》里载:“至周改制长靴以杀之,加之毡及条,得著入殿省敷奏,取便于乘骑也,文武百官咸服之。”从陕西和甘肃的古墓和石窟壁画中,可看到官吏、贵族、武士等均著长靴或乌皮靴^⑭。古代马球比赛都穿齐膝长筒皮靴,称之“乌皮靴”。其由六块牛皮缝制而成,又名“六缝靴”。乌皮靴的靴尖上翘,靴底分软底与硬底两种。着乌皮靴打球一则可以保护人的腿部避免受伤,另则也是骑马之必须。现代马球比赛也着皮靴进行。

在敦煌藏经洞出土的文献 S. 2049、P. 2544《杖前飞·马毬》(见本书《敦煌马球史料探析》所引)中,有着形象的描述。

这首诗实录了古代马球比赛的时间(仲春),地点(林下毬场),观众(各界仕女),马匹(金镫银鞍紫骝马),球杖(杖如月),服装(脱绯紫,著锦衣),球队(青、红两个队),“骤马随风直冲穴”描述了赛事的激烈精彩场面和马球比赛必须冲穴方为胜的规则,“穴”应当指球门或球网。

七 小 结

以上我们系统地考述了马球的场地设施与器械设备,包括马上文化的发展,马球运动的着装等。

对古代马球器械的演变等研究,是通过某些历史现象去寻找更深沉的学术支撑点,以求得古代马球的发展轨迹和对现代马球运动影响的证据,亦使人们在时代文化精神、生存环境与方式等方面对马球源流有更为全面的了解,从而修正某些不确切的结论,对

马球的研究更符合历史实际。

注 释：

- ① 详见敦煌写本 P. t1062 背、1065 背。
- ② 陆游《九月一日夜读诗稿有感，走笔作歌》。
- ③ 庞复廷 1957 年编写中国马球规则时以美国马球总会编写的马球规则为蓝本，将欧美流行的球场周长由一千码改为一千米。
- ④ 刘餗《隋唐嘉话》。
- ⑤ 《资治通鉴》卷 266“天祐四年”。
- ⑥ 《宋史·礼志》卷 12。
- ⑦ 朝鲜《大典会通·兵典》卷 4。
- ⑧ 王重民等《敦煌变文集》上册，页 125，人民文学出版社，1984 年版。
- ⑨ 《析津志辑佚》载：“一马前驰，掷大皮缝软毬于地。”
- ⑩ 沈佺期《幸梨园亭观打毬应制》载：“飘摇拂画毬。”
- ⑪ 宋徽宗《宫词》。
- ⑫ 袍是复衣，秋冬所服；衫是单衣，春夏所服。
- ⑬ 沈从文先生认为团花锦（团窠锦）近似打球衣，美观而不能作战。
- ⑭ 详见《宋史·礼志》。



图 1



图 2

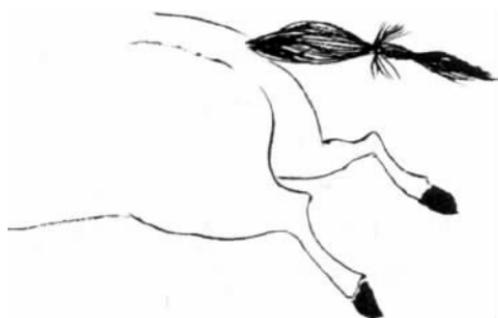


图 3



图 4



图 5



图 6



图 7



图 8

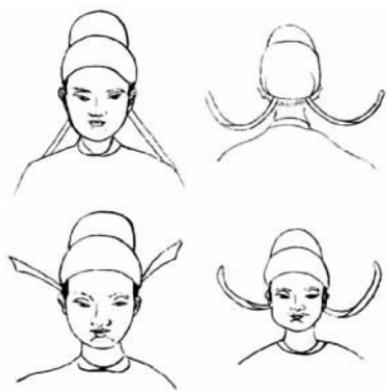


图 9

麦积山石窟体育文化考论

甘肃石窟规模宏大,分布面广,由自东向西的地理位置可分为:陇东石窟群、陇南石窟群、陇中石窟群、河西石窟群、敦煌石窟群等百余个大小石窟,其内容丰富,历史悠久,可谓世界之最。麦积山石窟属陇南石窟群,它位于秦岭西段的北麓,甘肃天水市东南约45公里处,最早开凿于十六国后秦(384—417),后经西秦、北魏、西魏、北周、隋、唐、五代、宋、元、明、清各代不断开凿和扩建。现存洞窟计有194个;塑像七千余尊;壁画一千多平方米^①。

麦积山石窟作为人类文明的奇迹和东方艺术的宝藏,不仅包容了丰富的人文内涵,更主要的是它还蕴涵一种关乎到人类生存和不断发展而必须的社会现象——体育文化。为更好地收集麦积山有关体育的遗存资料,2002年7月我们全面考察了麦积山石窟,查阅了有关文献,并据此追寻麦积山石窟文化母胎中的体育因子及体育发生与形成的规律,从人类的进步和社会的发展去审视麦积山古代体育文化的全部,以期对它的演变历史有一较为清晰的认识。

一 从哲学和社会科学视角认识古代体育

体育是人类通过实践创造的一种特殊的物质运动。每一个人都以自己的活动创造着自己或成就着自己,其活动都是形形色色

的客观需要推动的,内容甚为丰富。人的思维将客观需要能动地加以反映,将它上升为需要的观念形态即主观目的,在主观目的指导下进行改造客观事物的活动,从而满足需要和实现自身的存在和超越^②。体育也就是人们在社会实践过程中认识、掌握和改造客观世界的一切物质活动和精神活动的文化现象,其本质就是一种特殊的实践。不论是狩猎、游戏、娱乐、养生还是搏击等等均是一种用身体运动对自己的身体进行改造进而创造价值的活动,最终能够达到对自身改造的满足和发展需要。

在人类从事的实践活动中,模仿和游戏就是属于人类文化史上重要的体育范畴,它不仅给体育的发生留下了印迹,而且也为体育的形成提供了重要思考。因为,人类的发展过程中,各历史阶段的文化特征会在人体留下生理的、心理的文化痕迹,直到现代依然有所遗存,并被人们理解。体育可以说完全是一种技术性极强的动态运动,它具有非语言文字的文化特征,其表现在体育动作、姿态、技能、技巧、竞技的古文化遗存上;表现在与体育有关的宗教崇拜的祭祀礼仪与由此演化而来的民俗活动上;表现在体育运动时的规则、场地设施、服饰等诸方面。同时这些文化因素通过体育者的竞赛或表演化为信息,为人们所理解并得到世代相传,不断发展,成为深邃的民族传统文化的载体。

体育也是人类生命力的显现,是一个民族或地区人类运动的形象,它不仅显示着生命的活力,也孕育了中国文化的精神。尤其中国的传统民族体育跨越数千年流传至今,其根本动力在于不断孕育着中国文化精神。如中国的传统养生法、武术、太极拳等等都是通过富有特色的形式美体现民族文化精神,而这种精神就是:天人关系,群己关系,民之秉彝,以和为贵,自强不息,厚德载物^③。从而成为我国传统民族体育不断向前发展的内在契机。

二 麦积山石窟体育文化的遗存

麦积山石窟,不仅存有大量的人物雕塑,还有表现佛国景象的壁画,同时还记录有 1500 余年来古代人民狩猎、射箭、赛马、游戏、娱乐、养生、导引、习武、百戏、舞蹈等与体育相关的画面。它是古代体育文化形态的一部分,其中凝聚着特定的文化特征和内容。它的产生,既是一定社会历史条件孕育的结果,又是受到民族心理长期积淀所形成的各种社会习俗影响的结果,这一切,也就构成了麦积山体育文化产生的背景。以下,择其一二叙述。

(一) 弓箭运动

弓箭是古代劳动人民创造发明的一种先进的狩猎工具。之后,随着部落之间战争的发生,弓箭又作为武器运用于战场。此外,弓箭还用于教育和宗教。据考古证实,我国祖先开始使用弓箭可以追溯到距今二万年前的旧石器时代。到了新石器时代,弓箭的使用更为普遍,当时出现了用石、骨、角、蚌壳等制成的箭簇。到了商代,出现了青铜箭簇,汉代出现了铁制箭簇,并形成了具有一定竞技特征的体育运动。

周朝时期,射箭已经成为教育的手段之一。“周礼”中记载的六艺:礼、乐、射、御、书、数。到了春秋战国时期,伟大的教育家孔子把射箭作为培养人才的重要内容^④以达到文通武备的目标。他认为射箭并不以靶子为主,而是以端正品行道德为准则,它是一个完整的教育过程。弓箭还被佛教比拟为法器,以此进行身心双修。

麦积山石窟,北魏第 127 窟,窟顶壁画《睽子本生》、《萨埵那太子舍身饲虎》和正壁龛顶右侧的《八王争舍利》、窟门左壁下侧的

《战骑图》均描绘有狩猎、射箭及骑射等画面；北魏 135 窟正壁上部的《涅槃经变画》中的八王分舍利也有弓箭战斗场面；宋代第 12 号窟窟顶《地狱变》绘有一幅持枪张弓图。北魏第 133 窟保存有浮雕造像碑 18 通，其中第 10 号造像碑位于前堂东侧之北。又称“佛传故事碑”，即以佛祖释迦牟尼生平事迹为重要内容的浮雕碑刻。全碑分上、中、下三栏，各栏正中又各雕一线龕，龕外左右又各分 1—2 小格，每小格内刻 1—2 个故事情节。其中栏左下格刻《降魔成道》魔军引箭发射的画面；麦积山保存的汉画像石拓本十五幅，拓本为蝉翼拓。均呈横、竖长条状。其内容之一就有反映墓主生前参与狩猎活动的场景。

上述这些珍贵的视觉形象所表现的我国古代的弓箭文化，从人类学和社会学的角度去分析它的演变，使人们认识到，弓箭源自生产劳动，最初它并不具备体育的性质，随着社会的进步，弓箭逐渐由生活的工具演变为作战的武器和教育的内容，以及宗教身心修炼的内容。直至近代，弓箭才发展成为一项体育竞技运动，并被列入奥运会项目，因而，麦积山石窟所遗存的古代弓箭文化，对全面了解古代弓箭的演变历史，具有重要价值。

(二) 传统武术

武术是中国传统民族体育的典范。它历经数千年的发展和积淀，形成了各类拳种和门派，融汇了中国古代的哲学思想，渗透了佛、道、儒诸家学说。它不仅具有显著的搏击性和修身性的功能，也展示了中国人的智慧。

天水是丝绸之路的重要城镇，聚居了匈奴、羌、汉、月氏等民族，他们长期割据，战争频繁，促进了骑兵和马上枪术，以及刀、盾、戈等兵器的使用和发展，并逐步形成了专门应用于实战的攻防技

法的军事武术,这也为武术搏击特征的形成和发展奠定了基础。

麦积山石窟的壁画中有众多关于古代军事作战、军事装备等方面的形象资料。如北魏第 127 窟正壁《八王分舍利》和北魏第 135 窟《骑战图》,生动地描绘了众多人物手持刀、枪、盾等进行激烈搏斗的作战场面。还有持盾操练图、练锤图等等。麦积山壁画和雕塑中出现的武士、力士、将军,皆是以武事著称的士。由此可见士的社会地位、气质、精神。还应指出的是,如佛、菩萨、神等的外部形象,整体造型,面部表情,手印手姿,姿态动作等均能揭示出人物的内心活动和精神世界,也为武术的手型、拳型和形神兼备直观体悟、内修外合、刚柔相济、动静相生、阴阳离合的风格提供了借鉴^⑤。

麦积山文化为我们证实了武术既是军事文化的一部分,又是军事训练和作战的重要手段;既是宗教祭祀礼仪的表演形式,又是武术审美特征的突出范例。它形象地反映了自魏晋至宋元各朝代,麦积山传统文化对武术发展的影响^⑥。

(三)传统养生

麦积山石窟的开凿,致使大批僧人以禅定窟、石碑、壁画、雕塑、经卷文献等为载体,创造了修身养性体系,其包括导引、吐纳等炼养术。从而,对人们深入研究中国传统养生术与人类的健康、长寿等关系提供了重要依据。

三 小 结

麦积山石窟的古代体育是一种蕴含极为丰富的文化现象,也是一个多层次、多结构的信息体系。它充分显示了麦积山所独有

的开放精神和那种令人神往的特异的文化风采及深远的境界。由于时代的距离,历史风沙的掩埋,长期以来使人们无法真正认识和了解它。今天我们把封闭了千余年的麦积山石窟体育文化展现在人们眼前,不仅使人们认识到古代体育一开始就被用作训练士兵体能、技能的军事目的,却几乎没有真正意义上的竞技体育;而且也为我们探索研究中国古代军事体育向传统民族体育的演变轨迹提供了极其珍贵的信息。

注 释:

- ① 阎文儒《麦积山石窟》,页 15,甘肃人民出版社,1983 年版。
- ② 参见马启伟《体育科学》,页 40。
- ③ 张岱年《关于中国文化精神特征》,1993 年第 12 期。
- ④ 详见距今二万八千年前山西峙峪人文化遗址。
- ⑤ 详见《论语·八佾》。
- ⑥ 李重申《敦煌古代体育文化》,页 106—126,甘肃人民出版社,2002 年版。

中国体育史学术新探

中国体育起源早成熟晚的巨大落差,成为中国体育史上一大遗憾。考古发现,在旧石器时代的原始狩猎活动中,就出现了竞技活动雏形,但它经过汉唐直到宋元即 12 世纪才算形成。它与远在公元前 5 世纪就成熟的古希腊体育比晚了 16 个世纪,而且与本民族文化史上早在秦汉时代业已出现兴盛局面的音乐、舞蹈、杂耍等艺术形式比较,也未能获得同步发展,显得很失调。严格地讲,在漫长的历史长河中,中国体育主要以一种泛体育形态存在着,它之所以没有出现渗透着“公平”和“竞争”这一核心思想的体育观,它之所以能够长期存在,并且历代延续,主要与封建的体制相关。在持续了长达 2000 余年的封建社会中,那种等级森严,尊卑分明,绝不可能出现规则统一和公平竞争以及推崇个性,以民为尊为精髓的竞技体育运动。古代的体育一直被用作训练士兵体能的军事目的,还有广泛流传于民间的游艺活动,诸如蹴鞠、捶丸、赛马、围棋等竞技性、智慧性较强的项目,由于受传统儒、道、佛三家的中庸、和谐、刚柔、平心等哲学理念的影响,根本不可能出现“更快、更高、更强”的体育精神,反而逐步形成了一种逆体育内涵的发展趋势,有的甚至成为不正当的娱乐——赌博。另外,雅、俗文化的长期分流,文人士大夫尚雅轻俗绝不可能与民间艺人合作,其结果是民间技艺只能口传身授。宫廷或官府的运动,多数由皇帝钦定,因为环境氛围的严肃和上层社会保守观念的限制,也就不可能形成

多种伎艺高度融合的体育形式。

一 体育的生存之根

追寻体育的本体^①，乃是关于体育特性的最基本的设定。体育自有其独特的文化生成的土壤与具体的审美规定性。体育的形态与功能，传播与交流、衍生与发展等等，无不与其本体特质密切相关。因为，某种文化现象的出现，由内外部多种复杂因素促成。而一种文化现象是否重要，首先要看它在时间和空间中的被接受状态。以往学界对体育的形成、发展的研究，过分强调生产劳动、宗教祭礼、军事训练、经济繁荣。如此，早在盛唐时期已出现我国历史上的空前繁荣的经济局面，出现了我国文化史上诗、乐、舞等全盛时代，角抵、百戏、马球、棋弈、蹴鞠等也取得了令人瞩目的成就。实际上，这时期的体育已经渗透到社会体制和生活方式中而成为一种广泛的发生方式，并形成了一种群体生态，一种文明方式。但是，为什么没有迎来我国竞技体育的繁荣景象？其原因是缺乏融合，各类技艺各显身手，形成杂列纷呈的格局。从而，我们需要从对体育的历史本源、存在状态及价值趋向的具体考察中来探求其“本质和本性”。

关于古代的体育的本体，学术界似乎一直缺乏一种理论上的自觉，因而讨论也并不充分。甚至把古代的体育视为宫廷和士大夫阶层奢侈糜烂的生活表征，这是以社会学取代了体育学。从体育学的角度来看，宫廷体育是体育的社会渗透力，也显示出中国宗法伦理社会结构之间的深层对应，以及与统治阶层文化心态之间的深层对应。由于这种上层文化的高浓度地介入，有意无意地把自身的文化感悟传递给了体育，同时也给体育带来了相应的文化

格调。强调生产劳动,经济繁荣与体育形成的关系不仅掩盖了中国体育发生和形成的重要事实,而且造成了中国体育理论与实践之间的龃龉,还带来了体育本体的遮蔽。体育到底从何而来,其本质与本性究竟如何,这种体育形而上的追问,并不是人们所感兴趣的。长期以来,人们对于体育所面临的诸多问题也都仅仅满足于某种经验性的结论而不愿意进行本体论意义上的探究。

体育应该是一门高度综合性的活动,是一种超越健身、竞技、规则的宏大社会形态。然而,当前的体育研究不仅有着照搬西方体育理论之嫌。而且,其实也没有能够给予体育一个明晰的足以显示其本质特征的定义。可以说,古代的博戏、角抵、百戏、蹴鞠、马球、捶丸、棋弈等等如何发展成为独立的体育运动,仍然是悬而未决的疑问。

二 自觉自明的文化

中国体育史上曾经拥有一批够资格的理论家,其中大部分又是实践家兼理论家,因而,体育的全部活动和发展,都伴随着清晰的逻辑表述和理性监督,始终有着智力点化和精神引导,因而它也就成了一种高度自觉自明的文化。例如:《碁经十三篇》、《呼吸静功妙谈》、《养生方》、《内外功图识辑要》、《鞠城铭》、《角力记》、《丸经》、《剑经》、《纪效新书》、《易筋经》等等。均表明了我国古代的体育实践家都已有理论意识,并把自己的实践活动上升到了理论高度。

三 体育伴随“乐”而存在

体育本体的“乐”在概念内涵上是有着广泛的包容性的。“乐”并非现代艺术形态学意义上的音乐,它主要是指一种乐的精神和体制。凡是使人快乐,使人感官得到享受的东西,都可以广泛的称为“乐”。

“以乐论体”。纵观古今中外,各种不同娱乐、游戏和竞技活动等门类中均有“乐”的历史遗存,都存在着“以乐论体”的现象。不同种族、文化的人们均有着重“乐”的精神传统。其次,“乐”在春秋时期已开始了某种程度上的自觉和世俗化。体育是在传统乐文化的传承嬗变中孕育生成的,其最直接的因素就是俗乐文化的兴起。宋代城镇出现的勾栏瓦肆中所表演的相扑、百戏、杂技、歌舞、说唱等,无疑属于典型的俗乐文化范畴。他们之间的互通与融合,对于体育的成熟与定型来说,乃是一个必不可少的条件。实际上,这种俗乐文化的互通融合自两汉至唐宋已历经了一千多年。我们可以发现,墓葬壁画、砖画、石窟壁画、出土陶俑、文献资料中所见到的角抵、百戏等表演均伴有音乐、舞蹈的图像或文字记载的确证。这种融合使得体育汲取了多方面的文化养料,赋予了体育以丰厚的文化底蕴,显示出鲜明的体育文化的特质与民间喜乐的色彩。

四 传统的休闲理念

中国古代的休闲与娱乐始终是紧密相连的。休闲既是一种生活方式,又是一种人生境界,它具有超越性、日常性、体验性等特征,它强调心灵的自由,追求人生境界为归趋,求得生命的超越与

融通,并更多的将生活与生命过程视为一种游戏。实际上,生命的历程每一时刻都在实现自己,超越自己。中国人最初是率性而为的,并不顾及放开自己心理之阂,让生命之流尽情奔涌,所谓“手之舞之足之蹈之”,但是,随着中国伦理文化日渐成熟,礼仪禁忌越来越周密,个人的生命冲动在这种封建礼教束缚之下几乎窒息而死。于是人们努力成为温良恭谨、庄重敦厚、尊严凛然、正心诚意的君子。不苟言笑,一本正经、木讷笨拙,少年老成等等倍受赞颂。人们要找到精神平衡(心安理得),惟一途径就是使自己成为一个在各个方面都通情达理、合乎规范的人,一个把自己纳入等级秩序的人,一个不敢表现也没有自我的人,一个感性干枯、恪守中庸之道的人。因此,人们始终把游戏、娱乐、体育等能充分展现自己身姿的活动看作是一种罪恶,或视为“小道末技”,不愿意在众人面前展示自我,怕被人笑话,甚至对自己的身体产生羞耻感。这反映出中国文化从根本上是“反身体”的,缺乏个体意识的。人们愿意躲在群体或人伦背后,愿意龟缩在社会的掩体之中。由此也造成人们负荷沉重的心理积淀。而在同时期,古希腊所倡导的“更快、更高、更强”的奥林匹克精神,才是体育运动之本。它关注人的精神解放,引导人的生活质量,承诺人生境界的润泽与点化,促进人格健全发展。如今奥林匹克已成为一种世界文化,是全人类共有的道德价值体系。它的形式是竞技游戏,而其思想内核是体现美与尊严的理念。这种奥林匹克文化暂时取消人与人之间的身份差异,取消等级,在运动场上,支配一切的是运动员之间不拘形迹的自由接触,异化暂时消失,人回归到了自身。

中国古代的政治体制与观念和古希腊体育文化格格不入,即使在鼎盛时期也不可能出现以规则统一、公平竞争、推崇个性、以民为尊为精髓的竞技体育运动。

五 瓦舍文化与体育的关系

宋元文献中的“瓦子”，古今学者往往释为戏场、演艺场或娱乐场所^②。瓦子，又作瓦舍、瓦市、瓦肆。“舍”、“市”和“肆”音义皆近，但它们之间不能通用。瓦舍是指一种单纯供娱乐用的房屋建筑。而瓦子则不然，它有勾栏，有桥道，有酒楼茶馆，有药铺和各种店肆，这些都建在一片面积较广大的场地上，其中也包括瓦舍式的游艺场。瓦肆主要指其经营场所范围的一面，如“勾栏”又叫“勾肆”，茶楼、酒馆或称茶肆、酒肆，等等。据史料记载，中国早期各类技艺表演基本上采用“撂地为场”的形式，称之“打野呵”。瓦舍创设后才为技艺表演提供了固定的场所。

瓦舍文化对促进我国体育形式走向全面繁荣具有重要的作用。瓦舍之创设不仅为技艺表演和娱乐提供了固定的场所，而且使艺人谋生的功利性与观众的消费性娱乐得到公平的交换。瓦舍提供了一个物理空间，它不受时间的限制和天气的影响，“不以风雨寒暑，白昼通夜，骈闐如此”^③，“夜市直至三更尽，才五更又复开张。如耍闹去处，通晓不绝”^④（《咸淳临安志》）。“耍闹去处”即瓦舍，耍闹者，娱乐也。这充分说明宋代瓦舍的创立以娱乐为主要目的。

我国的体育从发源之日始就伴随游戏与娱乐而存在，而瓦舍技艺表演名目繁多，其中与体育有关的大致有：上索、毬杖踢弄、舞旋、相扑、举重、射弩、竹马、下棋、马戏、捶丸、舞剑、顶竿、筋斗等。当时还出现女子相扑，还有小儿相扑、乔相扑等表演。在山西晋城南社宋墓中，敦煌莫高窟的壁画中均能见到生动形象的相扑图。至于女子相扑由于装束和男子差不多，肢体裸露，因此当时的文人

很看不惯。北宋时,司马光还特别写过《论上元会妇人相扑状》,要求禁止“使妇人裸戏于前”的妇人相扑。

瓦舍勾栏的技艺表演最初是彼此分离的,历经千余年的孕育演变、融汇综合,最后形成了杂剧、戏曲、歌舞、杂技、博戏、棋弈、武艺、体操等形式,出现了职业演艺人员和各类行会组织。并构成了瓦舍文化的基本特征和商业性效益,同时也带来了泛体育形态逐步走向竞技体育成熟的契机。

六 体育的生存谱系

谱系,亦称系谱、谱牒、宗谱。主要记录宗族历史的传承与宗教社会的关系。以此为视角来审视与此相关的体育文化现象,这不仅可以获得体育谱系的历史生成和文化属性、结构和形态特征,谱系和体育发展演变关系,而且在方法论上也有着重要的启示意义。

体育谱系实际上就体现为体育的一种结构化的定势,一种相对稳定和规则化的存在状态。体育的确存在着一种明显的定势,运动员只要一出场,就不难从他们的形体、着装以及手持器械上看起来他从事的是哪一项目。也就是说,从体育的形式规律总结其形态特征,就可以看到体育有着一种明显谱系化的特征。但它又不仅有“棋谱”、“武谱”、“舞谱”等,不只属于外在形态上的定型化和程式化,而且涉及到体育的特殊生成规律、传承机制及构造法则。并且,正是在这种体育谱系的结构之中,体育历经了长时期的发展和流变,达到了它的鼎盛与辉煌。因此,体育体现出其独特的谱系化的生存状态。

在体育从形成至今的千余年历史发展中,其形态与构成既不

是从来如此,也并非一成不变,而总是处在不断的生成、发展与演变之中。体育谱系的维持与变化,不仅关系到体育自身的活力与兴衰,还关系到体育生存与发展的文化生态。因为,体育的真正价值,主要不是看它在今天有多少表面存留,而应该看它对后代的体育产生多少素质性渗透。在这个意义上,体育的谱系化生存与运动项目所经历的形成期、繁盛期及发展期就有着深刻的历史联系。它伴随着体育由形成走向成熟,它既有维持其体育价值的一面,又有着其惰性和保守性的一面。体育的谱系化生存与发展体现出一种非线性的进化过程。也就是说,它不是一种自然进化式的由简单到复杂、由低级到高级、由文化缺失到理论形成的演进,而是一种谱系化的衍生。这种谱系化的发展使得体育从本体到形态都有着一个十分明显的生存演化的轨迹。

七 小 结

综上,体育作为中国文化传统中所生成的一种独特的体育体系,无疑需要在其整体的关联中来动态地和完整地把握其生成规律和构成法则,特别是不能离开体育生成的文化土壤以及其生成和发展演变的文化生态,所以,就必须要将体育置于其所依赖生成的本体、“乐”文化、谱系及智慧之中,并需进而理解体育自身的形态结构和发展演变的规律;对于体育的演进既需要进行文献学意义上的考察,更需要进行解释学意义上的探索,并用“知识考古学”的方法来证实体育的进化世系。

我们认为,一切体育,无论是原始体育、古代体育还是现代体育,都存在于时间环节中,并在其中产生效应。“现在”一头连着“过去”,一头连着“未来”。“现在”不断变成“过去”,成为“过去”的

延续；同时又不断迈向“未来”、不断变成“现在”。忽略体育在时间这一文化维度中的发展递变，体育将凝固于共时性的静止状态。体育和诸文化因素是相互渗透，相互影响的，并发生连锁反应。体育在文化氛围中演变成长。体育表层结构千变万化，但扎根于深层结构，不断把深层的信息提取输送出来。过去、现在与未来依次递转，体育在时间的链环中流变，体现出深刻的历史内涵。

注 释：

- ① “本体”这一概念最初源自于西方的“本体论”哲学，即西文中的 ontology。
- ② 参见《辞海》、《辞源》“瓦子”条，页 2084，商务印书馆，1979 年版。
- ③ 孟元老《东京梦华录》卷二，《东京梦华录》（外四种），页 16，上海古籍出版社，1956 年版。
- ④ 孟元老《东京梦华录》卷三“马行街铺席”，页 21，上海古籍出版社，1956 年版。

论奥林匹克体育文化与 中华文化的交融

古老的中华文明和希腊文明,以及其他较初级的社会组织中的任何装饰都不会是唯美的,不会是仅提供欣赏和娱乐的,它是和人们的宗教、文化、政治经济、地理环境、生产技术、生活方式紧密相连的。

一 中国与希腊的历史文化语境

中国和希腊都有过数万年悠久的母系氏族社会历史,但父系制取代母系制的方式在东西方是有区别的。在史前欧洲,强壮勇武的北欧游牧民族库尔甘人率先进入了父系社会并拥有强大的武力,他们用武器横扫了南欧母系氏族社会及其文化,从而完成了欧洲的父权制社会。但是,迄今尚无考古依据能证明在公元前 5000 年至公元前 3000 年前有类似现象在中华大地发生。由于自然条件的差异,亚洲的游牧民族要比欧洲的游牧民族进化慢,因而无力在上古时代就横扫东亚大陆^①,而父权制一直到公元前 2000 年,夏朝建立后,才得以进化。远在黄帝、炎帝时代,男子开始在生产 and 战争中居于主导地位。直到商周时期,父权制文化随“周礼”逐渐发展,但母性崇拜风气依然浓厚。另外,早熟的农业文明得到了

稳定的发展,它为造就中国人的亲和自然意识、母性崇拜情结、素食为主的饮食习惯、平和淡然的民族性格提供了适宜的温度。

因此,不同的文化及文化类型,都是应对不同生态环境的产物。从源头上看,农业起自原始采集。它不同于男子为主的狩猎,承担采集活动的主要是女人。狩猎需要男性的勇敢、机智、攻击,充满动感;采集需要女性的耐心和细心,富于静态。考古证实,中国人的祖先没有像世界大多数民族那样经历漫长的游牧、游耕时期以后才进入定居农业生活。这是中华文明起源的一大特点^②。不同的生态环境使然,约在公元前 5000 年至公元前 3000 年左右,已有定居农业生活在中华大地上出现。而在希腊,则在公元前 9 世纪或 8 世纪中叶才结束了漫长的游牧游耕的生产生活方式,其转入定居农耕生活比中国晚了三四千年。原始农业在中华从女性为主的原始采集生活过渡而来。他们是靠天吃饭,越是古代越是这样。因此,中华民族多感恩、依附心理。他们更多地保留了慈柔温和的女性特征而不像史前希腊,是一块不大的半岛,多丘陵和山地,土地贫瘠,不宜于农业,只好向大海求生存,进行海外冒险、掠夺。这就铸造了希腊人的进取精神和主体意识。此外,长期狩猎为主的游牧生活使希腊男性充满了勇武刚强,尊重个人的文明。这也意味着中西文化史上的差异,形成了中国人“内向情感型”和西方人“外向情感型”的民族性格区别,并由此打下各自的心理原型基础。也致使中华民族由于深受上古母性文化的渗透,雌柔性文化基因已在其心理上遗传。认识中华文化对远古的继承,这对深入把握中国体育文化的特质有着重要意义。

二 不同信仰产生不同文明

从古希腊与中国所信仰的神，便可了然这两种文明的不同之处。

古希腊的主神叫宙斯，他崇高威严，是神界和人世的主宰，他既保有人性，又生人体，与人同形同性，还有爱情故事。其他，诸如天神、太阳神、女神、美神等都有人的七情六欲。可以说，神话孕育了希腊的文明。我国也有对神的信仰，也有神话。先秦古籍记录了大量的上古神话，而这些神大都是人兽同体，并排斥人性。上古神话就有“鲧腹生禹”的故事。《山海经》还记述了神的世系。炼石补天的女神女娲与伏羲结成夫妻，他们都是人首蛇身。中华民族的始祖神炎帝则是牛头人身。还有战神蚩尤也是铜头铁额、兽身人语。面对这些神，不但不与凡人同性同体，出生也与人不同；不是人与人结合而生，而是动物化生，或是感应天象而生。如，伏羲是华胥“感蛇而生”；炎帝是女登“感神龙”而生；黄帝是其母见“电光绕北斗，枢星光照野，感而孕”；舜乃其母“见大虹，感而生舜”。然而，古希腊的神具有人性，并崇拜人性。神与人的面貌和身体没有两样，而神更是具有最美的人体和美好的人性。当然，在希腊创造神时，与我们先祖在创造神时有过不谋而合。他们同我们一样有过兽体的神、人兽合体的神，这说明一切民族的先祖都创造过这样的神。于是，兽体的、人兽同体的图腾神被创造出来。它使人结成了最初的社会群体——民族，形成了制约人与人的关系的图腾制度。但是，文明没有停止在图腾崇拜上，先祖们为了要从群体中独立出来，实现自我，成为社会的主体，他们开始萌发人的主体意识。那么有了主体意识的新人就再不肯屈从对图腾神的崇拜，于

是,他们创造了新神,即以宙斯为主神的奥林匹克诸神。诸神很快为全体希腊人所崇拜,而不再是某一氏族、部落所崇拜。由此,古希腊不仅“发现了人”,而且也发现了对人的尊严和个性的尊重,并形成了现代西方文化之根。

古希腊创造了神,认为神是最完美的人。古希腊人从不匍匐在神的脚下卑躬屈膝,顶礼膜拜;不一步一磕头,以示自己的卑微和虔诚;也不以为自己的自然欲望是罪恶而去作苦行僧。他们越是敬神,越表示人的高贵、自尊、伟大。

敬神的另一种方式是举办体育竞技运动会。古希腊人认为,神有最美的人体,也就是喜欢最美的人;当时的敬神活动常常是裸体的,向神展示自己的美的体魄,自然会取得神的青睐。自荷马时代开始兴起各种竞技比赛,奥林匹克竞技会是最负盛名的,地点是伯罗奔尼撒半岛的奥林匹亚,那里有宙斯的最大神庙,视作圣地。当时进行的运动项目有战车赛、摔跤、拳击、赛跑、标枪、铁饼、跳跃、混斗、射箭等。随着城邦经济的日益繁荣、孕育、产生了更多地方性的体育运动会,如伊斯特摩斯竞技会、皮托竞技会、尼米亚竞技会、海峡竞技会和只有妇女参加的赫拉竞技会等。其中奥林匹克运动会共举办了 293 届,历时 1170 年,古希腊所盛行的主要运动项目和奥林匹克竞技形式流传到全世界,所形成的体育思想和人文精神一直影响着世界体育的发展。当时的各类竞技会,实际上也是宗教盛会,优胜者得到的荣誉是无以复加的,因为他是最接近神的人,是为神最喜欢的人,凡获得奥运冠军者都奖以用圣树(月桂树)做成的桂冠带在头上。在这种宗教氛围下,崇尚健美已成为希腊人的时尚。

中国古代的先祖们一直崇拜图腾神——女娲、伏羲、炎帝、黄帝……认为图腾是氏族人的祖先,血缘亲属,而图腾崇拜少不了血

缘崇拜,人伦准则也以血缘关系辨亲疏,识远近。由于血缘崇拜,中国的历代帝王也就一定要世袭,刑法里便有了族刑,看重“五伦”(君臣、父子、兄弟、夫妇、朋友),把忠、孝、节、义、悌视作纲常。因为重血缘关系,即使人与人之间没有血缘关系,为了亲近,也喜欢称兄道弟。

由于图腾崇拜为群体崇拜,就要强化人的亲和力,出现了“礼”。人的一切都有礼管着,礼就是对人进行规范和整一,使人好似一个模子塑出来的,没有个性、没有主体、没有自我,安于做顺民、做忠臣、做奴隶。这一切所谓的文明全是在图腾祭坛上创造出来的。

希腊人正是因为摆脱了氏族制血缘关系的纽带才使自己成为自由人。他们的关系不是从属的,而是平等的。他们视人为神圣,肯定人的七情六欲。他们来到人世就是为享受人生的;他们视人世为人生的娱乐场,为竞技场。当体育运动与希腊人民产生如胶似膝的互吸力的时候,当他们交融一体而几乎物我两忘的时候,便产生了一种宏大的社会文化形态,即创造了奥林匹克运动会。

三 不同的文化造就了不同的国民风度

凡古代的大国国民必须具有尚武精神。世界上没有任何一个国家和民族,其国民缺乏尚武精神却能够崛起的。

古希腊、斯巴达、罗马对儿童从小就进行身体和军事训练,他们重视身体的健美匀称,他们追求体育竞技的价值,主张身体和精神的统一,铸造帝国之魂。

汉代具有我国民族初步形成时期特有的积极进取、蓬勃向上的乐观主义精神,这是一种崇尚阳刚之美的、大气磅礴的英雄主义

精神。后来这种精神渗透在我们民族精神之中,并在唐代得以发扬光大。汉代精神中所褒奖的“事功”的人生态度,除积极开拓的乐观精神之外,还含有对军功及武力的赞赏。汉代人敬佩英雄,炫耀竞技场上的力量和技巧,崇尚强悍、质朴的游侠形象,这不仅构成了我国国民的社会风度,而且也是刚健有为、自强不息的国民精神的真实写照。但是随着专制统治的不断加深,与之配套的意识形态不断加强对人们的驯化,从而扭曲了我国的国民性格,结果使国民的阳刚之气越来越少,个人成了传统文明的奴仆,忽视了人的独立存在价值。

四 不同的身体观

中国经典思想中的身体观,可简括为身体是礼的象征符号。礼的精神亦藉社会空间中的身体实践而展现,生理之身乃由之转化为社会的身体、道德的身体、气的身体、形的身体。重视形躯在展演、实践中体现为身与心的境界。这种身心思想亦以“合一”为体,其特质即在身、心、气互渗,形、气、心是一体三相、全息相通的。孔子以体合礼的威仪身体观,以体习礼的体育身体观,孟子仁内义外的身体观,荀子以礼导体,以体行礼的礼义身体观、乐舞身体观,都使社会规范与个体身心达成统一。这“寓体于礼,以体行礼,以体扬礼”的身、心、礼一体是中国身体思想最突出的面相。由此而衍生出以“养”为人们整个生活的主导意向,追求肉体化生命长久存在、延续。人们乃沉浸于人间的物质享受与心理感受中与身体相关的方面——从口腹之欲的饮食到情色、养生、自娱自乐,都得到极大的发展。随着中国伦理文化的日渐成熟,礼仪禁忌越来越多,并在为“礼”的精神所浸润的生活空间中展开,举手投足、行处

坐卧、莫不合礼。此非盲目的依循,而是富于创造性地融合——身心都化入到“礼”的精神中,使身心整体自然成为“礼”的合度,并体现出优雅从容、温良恭谨、庄重敦厚、尊严凛然的君子风度。另外,中国人在传统文化的影响下,喜欢寻找精神平衡(心安理得),惟一途径就是使自己成为一个在各方面都合乎规范的人,一个把自己纳入等级秩序的人,一个不敢表现自我的人,一个恪守中庸之道的人。尤其是不敢表现也没有自我,缺乏个体意识,致使对身体抱有一种羞耻感,不能超越现实世俗性。还认为,无私、忘我是主流,个体性、个人化被视同一己之“私”,身体欲望更为“私欲”,这对充满七情六欲的常人构成强大抑制。整个民族的精神气象朝着内敛、精致、文弱一面发展,刚健品质被化约为返观内在的持敬和守静,人对自然身体的感性直观受到了限制。在以上身体观的影响下,中国一直未能产生广泛、普遍的形体审美观念,没有对身体形象的深入追求,亦无大规模、全民性的身体锻炼活动,更不可能有更快、更高、更强的竞技体育。

古希腊主流文化就是一种身体化的文化,崇尚快乐、健康、青春、激情、竞技,尊崇形躯之美和精神高贵与身体健美的统一、匀称和谐的审美理想。他们充溢着对自然的惊奇及强烈持久的探索冲动,注重体力、体能、体质,强调力量和速度,系于军事搏击与体育竞技目的,表现为角力、射箭、掷标枪铁饼、拳击等运动。

希腊文明追求身体的“力”与“美”,中华文明涵养身体的“气”与“和”;希腊文明“尚武健身”,中华却是“崇和精神”,排斥“以力制胜”的个人勇武;希腊人的身体锻炼注重体育竞技运动,而中国人重内在的修炼,强调的是体气的流通顺畅,体内各部位的和谐通泰,及身体与自然的气息沟通,关心的是柔韧性、持久性、灵活性、灵敏度;希腊人重于身体的“肌肉发达”,而中国则重“宽大容量”;

希腊人对肌体强健、形体美观和技能完善是永恒追求,中国人强调的是内在和谐的形成。此外,中国与希腊身体观的差异还表现为内聚和外拓,外拓的人体动力形成的运动形态是“开、绷、直、立”,如艺术体操;内聚的人体动力形成的运动形态是“曲、圆、拧、倾”,如武术。

两种身体观的不同是明显的,对身体的不同认知反映出了对内在生命核心的不同看法。由于感性和理性分裂的不彻底则使中国传统呈现出两者结合的特点。与此相关,中国的体育活动不重竞技而重欣赏,因此在很大程度上被艺术化了,这体现出民族心理结构的差异。中国文化从根本上说是情理交融的,既非情欲、感性冲决一切的放纵,也没有那种生命力的奔涌激情。这是中国有着太悠久的历史传统,中国人的心理负荷着沉重的心理积淀所造成的。

五 中华文化与奥林匹克体育文化的融合、交流和冲突

中华文化与西方文化的交流融合由来已久。据考古发现,殷商甲骨文中就有来自国外的龟甲,说明那时就有了文化接触的印痕。从两汉开始,到魏、晋、南北朝、隋、唐、宋、元、明清,中西文化交流日益频繁,特别是汉唐盛世无与伦比,使中华文化不断充实新鲜活泼、丰富多彩的有益营养,得以长足发展。

两汉时期,政治统一,国富民强,汉武帝于公元前138年和公元前119年先后两次派使臣张骞率大型使团出使西域,促成了东西方文化交流,开辟了中外文化交流的新纪元。尤其是丝绸之路开通后,中西方的文化交流源源不断,西域诸国的优秀文化,如音乐、舞蹈、杂技、体育等等,都接二连三地传入中国,使中国人了解

到西方的文化,中华文化与西方文化开始融合。两千年后的今天我们仍然还在这条宽广的丝绸之路上开展着中西文化的交流。

据史料记载,公元前 1052 年,齐国都城临淄曾开展盛大的体育运动会,项目有蹴鞠、射箭、田猎、赛车马、武术技击、角力、击剑、投石、超距、六博、围棋等,其声势极为壮观,不亚于古希腊奥林匹克运动会^④。公元 600 年,隋炀帝曾于大业二年在丝绸之路的古都张掖举办了来自世界 27 国的商贸盛会,并进行了百戏、角抵、马术、乐舞等比赛。和唐代有通商交往的国家多达 70 余个,仅长安就居住和汇集国内外百万余人,是当时的国际大都会,使中国文化外来文化广泛交流。明末清初,“西学东渐”,西方一批传教士接踵东来,到中国进行传教活动,使中西文化交流掀起了新的高潮,中国对西方的哲学、教育、医学、音乐、美术、体育等进行了广泛吸收和采纳。

由上所述,可以清楚地看出中华文化就是与西方文明的交流中不断吸收融合各民族文化的精华和宝贵营养,“和而不同”地不断丰富和发展而来的。可以说,没有东西方的文明交流融合,就不可能有今天丰富多彩的中华文化。体育也是同样,没有西方现代竞技体育的传入,就不可能有今日中国在奥运上的辉煌。

从中外文化交流的历史长河来看,相互吸收融合占据着主导地位,但碰撞冲突也经常不断发生。如中国体育与西方体育的发展过程中,由于不同的文化语境、地域地理环境的差异,不同的宗教信仰、不同的身体观等,致使之间存在不少冲突,如人与神、练与养、阳刚与阴柔、尚武与崇和、运动与修炼、艺术与竞技、祭坛与竞技场等均有着明显的文化冲突。冲突不仅使中华的体育文化经受了空前严峻的考验,同时也吸收包容了西方的体育文化因素。

六 小 结

古希腊崇扬人的主体意识,勇于张扬自我的人才会有竞技体育。中国的文明为祭坛,祭坛是供人膜拜的,人自然要下跪;古希腊的文明为竞技场,竞技场是供人实现自我的,是展示人的力与美的角逐,也可以充分地欣赏人的力与美。优胜者是最健美的人,也就是最接近神的人。这足以说明,中国文化与希腊文化是不同质的:一个建造祭坛,一个建造竞技场。而祭坛属于古代文明,竞技场属于现代文明。所以,希腊文明是崭新的文明,是最古老的现代文明。

中国的祖先在宽广的土地上世代劳作、繁衍生息,与希腊很早就城邦林立、跨海征战、商船贸易中发展起个体间契约关系不同,农耕方式使祖先的生活与土地、植物及时令、物情、天象的循环变化息息相关,使人生老病死都与亲戚、村社、族群系连在一起,形成了一条柔性的血缘纽带,以血脉亲情为本,并化生出“礼”,进而用礼制束缚人的真情性,养育出的是“不争之民”。因此中国人追求安贫乐道、乐天知命、安息平和、与世无争,中国历史上也就没有过奥林匹克那样的推崇个性、以民为尊的竞技角逐,更没有出现浸泡着“平等”和“竞争”这一核心思想的体育观。

以上论述,也可以帮助人们深入了解中国体育发生早而为什么成熟晚,中国体育为何走向了“艺术化”而没有走向竞技提供了颇有理性的解释。

注 释:

① 杨希枚《先秦文化史论集》,页 340,中国社会科学出版社,1995 年

版。

- ② 庞卓恒《中西古文明比较》，《社会科学战线》，2001年第4期。
- ③ 任海《奥林匹克运动百科全书》，页16，中国大百科全书出版社，2000年版。
- ④ 解维俊《足球起源地探索》，页134，中华书局，2004年版。

附录

参 考 文 献

- 《俄藏敦煌文献》(第 10 册),上海古籍出版社,1998 年版。
- 《中国大百科全书·体育卷》,中国大百科全书出版社,1991 年版。
- 阿里·玛扎海里(法)《丝绸之路:中国—波斯文化交流史》,中华书局,1993 年版。
- 布莱恩·特纳(英)《身体与社会》(马良海、赵国新译),春风文艺出版社,2000 年版。
- 布尔努瓦(法)《丝绸之路》,山东画报出版社,2001 年版。
- 长泽和俊(日)《丝绸之路史研究》,天津古籍出版社,1990 年版。
- 大庭脩(日)《汉简研究》,广西师范大学出版社,2001 年版。
- 蔡丰明《游戏史》,上海文艺出版社,1997 年版。
- 曹兵武《考古与文化》,文物出版社,1999 年版。
- 陈公柔《关于居延简牍的发现和研究》,《考古》1960 年第 1 期。
- 陈杰《考古学百问》,上海古籍出版社,2002 年版。
- 陈连庆《居延汉简札记》,《东北师范大学学报》1983 年第 3 期。
- 陈荫生、陈安槐《体育大辞典》,上海辞书出版社,2000 年版。
- 陈兆复《古代岩画》,文物出版社,2002 年版。
- 陈兆复《外国岩画》,上海人民出版社,1993 年版。
- 成复旺《神与物游》,中国人民大学出版社,1992 年版。

- 程金城《中国西部艺术》，敦煌文艺出版社，2002年版。
- 初闻《漫谈简牍》，《文物天地》1991年第4期。
- 褚良才《敦煌学简明教程》，中华书局，2000年版。
- 崔乐泉《奥林匹克运动简明百科》，中华书局，2000年版。
- 崔乐泉《从考古发现看中国古代的体育运动》，《文史知识》1993年第8期。
- 崔乐泉《中国古代体育文物图录》，中华书局，2001年版。
- 董欣宾《人类文化生态学导论》，文化艺术出版社，2001年版。
- 敦煌研究院《敦煌石窟内容总录》，文物出版社，1996年版。
- 敦煌研究院《敦煌遗书总目索引新编》，中华书局，2000年版。
- 封演《封氏闻见记》，商务印书馆，1905年版。
- 冯俊杰《戏剧与考古》，文化艺术出版社，2002年版。
- 冯友兰《中国哲学史》，中华书局，1961年版。
- 高丙中《民俗文化与民俗生活》，中国社会科学出版社，1994年版。
- 高国藩《敦煌民俗学》，上海文艺出版社，1986年版。
- 葛红兵《身体伦理学》，学林出版社，2000年版。
- 盖山林《中国岩画》，广东旅游出版社，1996年版。
- 盖山林《中国岩画学》，书目文献出版社，1995年版。
- 龚维英《原始崇拜纲要》，中国民间文艺出版社，1989年版。
- 谷世权《中国体育史》，北京体育大学出版社，1997年版。
- 顾建华《中国传统艺术》，中南工业大学出版社，1998年版。
- 顾颉刚《秦汉的方士与儒生》，上海古籍出版社，1998年版。
- 郭泮溪《中国民间游戏与竞技》，上海三联书店，1996年版。
- 郭双林《中华赌博史》，中国社会科学出版社，1995年版。
- 郭英德《世俗的祭礼》，国际文化出版公司，1988年版。
- 何双全《居延新简释粹》，兰州大学出版社，1988年版。

- 贺西林《古墓丹青》，陕西人民出版社，2001年版。
- 胡世方《中国文化史》，中国广播电视出版社，1991年版。
- 胡同庆《甘肃石窟艺术概论》，《敦煌研究》1994年第2期。
- 胡小明《体育人类学》，广东人民出版社，1999年版。
- 黄伟《中国古代体育习俗》，陕西人民出版社，2004年版。
- 黄新亚《中国魏晋南北朝艺术史》，人民出版社，1997年版。
- 黄征《劫尘遗珠》，甘肃教育出版社，1999年版。
- 季崇建《中国古代雕塑艺术》，上海古籍出版社，1990年版。
- 季羨林主编《敦煌学大辞典》，上海辞书出版社，1998年版。
- 江潮《丝绸之路上的文化交流》，《丝绸之路》1993年5月号。
- 江少虞《宋朝事实类苑》，上海古籍出版社，1981年版。
- 姜伯勤《敦煌艺术宗教与礼乐文明》，中国社会科学出版社，1999年版。
- 蒋英炬《汉代画像石与画像砖》，文物出版社，2001年版。
- 金泽《宗教人类学导论》，宗教文化出版社，2001年版。
- 克林凯特(德)《丝绸古道上的文化》，新疆美术摄影出版社，1994年版。
- 康戈武《中国武术实用大全》，今日中国出版社，1990年版。
- 劳干《敦煌及敦煌的新史料》，《大陆杂志》1950年第1卷第3期。
- 李昉《太平御览》，中华书局，1995年版。
- 李庆《中国文化中人的观念》，学林出版社，1996年版。
- 李霞《生死智慧》，人民出版社，2005年版。
- 李延寿《南史》，中华书局，1971年版。
- 李逸民《忘忧清乐集》，江苏古籍出版社，2001年版。
- 李重申《敦煌古代体育文化》，甘肃人民出版社，2000年版。
- 梁漱溟《中国文化要义》，学林出版社，2000年版。

- 林惠祥《文化人类学》，商务印书馆，2000年版。
- 林少雄《古冢丹青》，甘肃教育出版社，1999年版。
- 林正秋《南宋都城临安》，杭州西湖冷印社，1986年版。
- 刘秉果《蹴鞠——世界最古老的足球》，中华书局，2004年版。
- 刘秉果《中国古代体育史话》，文物出版社，1987年版。
- 刘成林《祭坛与竞技场》，社会科学文献出版社，2001年版。
- 刘凤君《美术考古学导论》，山东大学出版社，1999年版
- 刘纲纪《中国美学史》，中国社会科学出版社，1984年版。
- 刘峻骧《东方人体文化》，上海文艺出版社，1996年版。
- 刘儒庭《中国古代文明》，社会科学文献出版社，1997年版。
- 刘骁纯《从动物的快感到人的美感》，山东文艺出版社，1986年版。
- 卢元镇《中国体育社会学》，北京体育大学出版社，1996年版。
- 陆草《中国武术》，广东旅游出版社，1999年版。
- 吕利平《体育文化考古学研究》，天马图书有限公司，2002年版。
- 罗时铭《奥林匹克学》，高等教育出版社，1999年版。
- 罗时铭《中日相扑传承关系探析》，《体育文史》1997年第1期。
- 马明达《说剑丛稿》，兰州大学出版社，2000年版。
- 马维春、黄玉伟《赵定庄的节子》，《甘肃日报》2001年3月9日。
- 孟元老《东京梦华录(外四种)》，上海古典文学出版社，1956年版。
- 缪德良《中国传统文化要略》，华东师范大学出版社，2002年版。
- 缪文远《战国策新校注》，巴蜀书社，1987年版。
- 南帆《身体叙事学》，江苏人民出版社，2001年版。
- 彭吉象《艺术学概论》，北京大学出版社，1994年版。
- 祁海文《儒家乐教论》，河南人民出版社，2004年版。
- 钱穆《中国文化史导论》，商务印书馆，1994年版。
- 全元浦《中国文化概论》，首都师范大学出版社，2000年版。

- 任半塘《敦煌歌辞总编》，上海古籍出版社，1987年版。
- 任渝《奥林匹克运动百科全书》，中国大百科出版社，2000年版。
- 荣新江《敦煌学十八讲》，北京大学出版社，2000年版。
- 尚园子《宋元生活掠影》，沈阳出版社，2002年版。
- 施耐庵《水浒》，人民文学出版社，1952年版。
- 石生泰《西部开发简史》，甘肃人民出版社，2001年版。
- 司马迁《史记》，中华书局，1959年版。
- 苏北海《新疆岩画》，新疆美术摄影出版社，1994年版。
- 苏秉琦《中国文明起源新探》，三联书店，1999年版。
- 苏力田《古希腊哲学》，中国人民大学出版社，1989年版。
- 孙继民《敦煌吐鲁番所出唐代军事文书初探》，中国社会科学出版社，2000年版。
- 孙隆基《中国文化的深层结构》，广西师范大学出版社，2004年版。
- 陶宗仪《南村辍耕录》，中华书局，1980年版。
- 调露子《角力记》（翁士勋校注），人民体育出版社，1990年版。
- 汪宁生《民族考古学论集》，文物出版社，2000年版。
- 汪宁生《云南沧源岩画的发现与研究》，文物出版社，1985年版。
- 王炳华《丝绸之路考古研究》，新疆人民出版社，1993年版。
- 王德胜《形体美的发现》，广西人民出版社，1993年版。
- 王定璋《中国民间游戏赌博习俗》，四川人民出版社，2003年版。
- 王国维《王国维文集》，中国文史出版社，1997年版。
- 王宏凯《中国古代游艺》，人民教育出版社，1995年版。
- 王怀兴《中国文化简史》，齐鲁出版社，2002年版。
- 王俊奇《中国唐宋体育史》，人民出版社，1987年版。
- 王克芬《中国舞蹈发展史》，上海人民出版社，1989年版。
- 王天一《魏晋墓砖画》，新世界出版社，1989年版。

- 王文杰《艺术发生学》，上海人民出版社，2000年版。
- 王系松《贺兰山岩画》，宁夏人民出版社，1990年版。
- 王晓华《个体哲学》，上海三联书店，2002年版。
- 王欣夫《文献学讲义》，上海古籍出版社，1986年版。
- 王震亚《竹木春秋》，甘肃教育出版社，1999年版。
- 温玉成《中国石窟与文化艺术》，上海人民美术出版社，1993年版。
- 吴枫《中国文献学》，齐鲁书社，1982年版。
- 吴诗池《文物学概论》，上海文艺出版社，2002年版。
- 习运太《中国武术史》，人民体育出版社，1985年版。
- 夏鼐《中国大百科全书·考古卷》，中国大百科全书出版社，1986年版。
- 肖亢达《嘉峪关壁画墓发掘报告》，文物出版社，1985年版。
- 谢长《人体文化》，四川人民出版社，1983年版。
- 谢生保《敦煌民俗研究》，甘肃人民出版社，1995年版。
- 解维俊《足球起源地探索》，中华书局，2004年版。
- 修军《中国乐妓史》，中国文联出版社，1993年版。
- 徐梵澄译《五十奥义书》，中国社会科学出版社，1959年版。
- 徐华《两汉艺术精神嬗变论》，学林出版社，2003年版。
- 徐美观《两汉思想史》，群言出版社，1993年版。
- 徐永昌《文物与体育》，东方出版社，2000年版。
- 徐勇《兵家文化面面观》，齐鲁出版社，2000年版。
- 许慎《说文解字》，中华书局，1963年版。
- 薛长年《西塞雄风》，甘肃教育出版社，1999年版。
- 薛英群《居延汉简通论》，甘肃教育出版社，1991年版。
- 阎文儒《麦积山石窟》，甘肃人民出版社，1984年版。
- 杨爱国《不为观赏的画作》，四川教育出版社，1998年版。

- 杨伯峻《春秋左传注》，中华书局，1990年版。
- 杨泓《考古学与中国兵器史研究》，《文物》1985年第8期。
- 杨善明《文化哲学》，山东大学出版社，2002年版。
- 伊永文《宋代城市风情》，黑龙江人民出版社，1987年版。
- 阴法鲁《中国古代文化史》，北京大学出版社，1989年版。
- 殷伟《女子游艺》，文物出版社，2003年版。
- 于文杰《艺术发生学》，上海人民出版社，1995年版。
- 余太山《两汉魏晋南北朝正史西域传研究》，中华书局，2003年版。
- 余英时《士与中国文化》，上海人民出版社，2003年版。
- 俞伟超《考古学是什么》，中国社会科学出版社，1996年版。
- 张岱年《中国文化概论》，北京师范大学出版社，1994年版。
- 张光直《考古学》，辽宁教育出版社，2002年版。
- 张广德《导引养生功标准教程》，北京体育大学出版社，2000年版。
- 张惠利《中西文化概论》，天津大学出版社，2002年版。
- 张锦绣《麦积山石窟志》，甘肃人民出版社，2002年版。
- 张军武《嘉峪关魏晋墓彩绘砖画浅识》，甘肃人民出版社，1989年版。
- 张明川《嘉峪关魏晋墓室壁画的题材和艺术价值》，《文物》1974年第9期。
- 张趋《甘肃近期新发现的岩画》，《中国美术报》1987年2月23日。
- 张荣明《道佛儒思想与中国传统文化》，上海人民出版社，1994年版。
- 张文儒《中国兵学文化》，北京大学出版社，1997年版。
- 赵国华《生殖文化崇拜论》，中国社会科学出版社，1990年版。
- 赵建军《人类文明史·体育卷》，湖南人民出版社，2001年版。
- 郑岩《魏晋南北朝壁画研究》，文物出版社，2002年12月。

郑有国《中国简牍学综论》，华东师范大学出版社，1989年版。

郑振铎《中国俗文学史》，东方出版社，1996年版。

周菁葆《丝绸之路岩画艺术》，新疆人民出版社，1993年版

周密《武林旧事》，中国商业出版社，1982年版。

朱狄《艺术的起源》，中国社会科学出版社，1982年版。

朱狄《原始文化研究》，三联书店，1988年版。

朱良志《中国艺术的生命精神》，安徽教育出版社，1995年版。

朱瑞熙等《辽宋西夏金社会生活史》，中国社会科学出版社，1998年版。

朱渊清《中国出土文献与传统学术》，华东师范大学出版社，2001年版。

后 记

丝绸之路是中华民族走向世界的标志,是中西文化交流的命脉。它不仅记录了各民族、各阶层的物质生活与精神文化的景象,而且还提供了大量与体育相关的立体图像和文献资料。记载中国古代文明丰富珍贵的遗迹与文物在我国的中原和东南文化发达地区,由于气候潮湿等原因,保存无几。而西北地区气候干燥,留存了不少在丝绸之路之外很难见到的汉唐、宋元时期的体育图像和文献,为体育史的研究提供了不可多得的素材。

将敦煌学、吐鲁番学、简牍学、考古学、艺术学、哲学等结合起来研究,对我们来说,既是一种尝试,更是一种挑战。虽然在平时的科研和教学工作中,我们对这几门学科有所涉及,略有心得,但真正将它们打通起来研究,却不无力不从心之感。再加上研究的重点落实在体育史学从中心到边缘、从局部到整体的转型上,这就对知识的储备提出了更高的要求。古与今、中与外、雅与俗,应俱与一身,方能得心应手。而在这些方面,我们都有所欠缺。因而呈现在诸君面前这部凝聚了我们多年来夜以继日研读、殚精竭虑思索心血的小小成果,存在着诸多不足也就不言而喻了。

此项研究,得到了敦煌研究院李正宇先生、梁尉英先生的支持,中国体育博物馆崔乐泉博士从选题、框架的建立,一直到观点的阐述、材料的运用,都给予了悉心的指导。中华书局柴剑虹先生阅读了文稿并写了序言,并对一些学术思路、观点直接给予点拨的

同时,也烛照出行文的疏漏不当之处,提出了不少宝贵的修改意见。在此谨表示衷心的感谢。

我们也难忘国家体育总局、敦煌研究院提供了立项资助、洞窟考察和资料查阅等各种支持。还要感谢中华书局支持出版本书,尤其是责任编辑张进同志为本书的出版付出了辛勤的劳动,她的认真负责、敬业精神给我们留下了深刻的印象。

拙著尚有诸多疏漏不当之处,离读者诸君的期望和要求还有相当大的差距。这也促使我们在今后的科研工作中勤以补拙,不敢或有懈怠。

李重申

李金梅

2005年8月