编者按:奥林匹克运动会发源于2000多年前的古希腊,据说在古希腊奥林匹亚,曾先后举行了292届古代奥林匹克运动会。而事实上,我国的传统体育项目和传统体育大会也有着相当久远的历史,且与西方体育运动较偏重竞技性相比,更讲求娱乐性、教育性与礼仪性,呈现出清静淡泊、顺乎自然的性格。在里约奥运会正火热进行的当下,我们也不妨重新了解一下中国传统体育的历史发展、文化价值和趣闻逸事。

我国传统体育项目——

融于生活 顺乎自然

崔乐泉


蒙古族神跤


苗族八人秋


撒拉族赛皮筏


乌孜别克族赛马


回族摞石锁


德昂族篾弹弓

传统体育非物质文化遗产(以下简称传统体育)是我国非遗项目中的一类重要表现形式,是在历史中创造和积淀下来的体育文化资源;指那些被各群体或个人视为其文化财富重要组成部分的具有游戏、教育和竞技特点的运动技艺与技能,以及在实施这些技艺与技能的过程中所使用的各种器械、相关实物和空间场所。它既有与体育活动相关的竞赛程序、器械制作等身体运动内容,又有与各民族的社会特征、经济生活、宗教仪式、风俗习惯息息相关的传统文化现象,是一种活态人文遗产。

近年来,随着国家不断加大非遗保护力度,传统体育非遗项目在挖掘、整理方面也逐渐受到重视。如在入选国家级非遗名录的96项"传统体育、游艺与杂技类"项目中,传统体育类就占了76项,而相关的国家级代表性传承人则有32名。这说明其保护、整理与研究,已经逐渐引起了相关部门和专家学者的重视。

在历史长河中,不同类型的传统体育项目都来自于对人类生活和生产实践的总结,并在发展、演化过程中通过有形的身体形态、动作技能、运动器材、活动空间以及与社会属性相关的意志、观念和时代精神反映出来,呈现出各具特色的存在方式。受民族习俗和社会发展等的影响,不同的运动形式也带上了某些传统的、民俗的和地域性的文化烙印,并通过不同的运动形式在健身、竞技、娱乐、观赏、教育和审美等方面体现出其独特的文化价值。

首先,这些传统体育项目蕴含着生命整体优化观的理论,而这一理论的核心就是其健身价值。如2011年入选第三批国家级非遗名录的华佗五禽戏,就是后世医家、养生家因师传之变异,或根据五禽戏基本原理不断发展变化,创编出来的包括虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏、鸟戏在内的5种仿生导引术。作为一种医疗体操,五禽戏不仅使人体的肌肉和关节得以舒展,而且有益于提高肺与心脏功能,改善心肌供氧量,提高心肌排血力,促进组织器官的正常发育。纵观传统体育的运动方式和特点,可以看出其生命整体优化观是建立在"性命双修,心身并育"的生命理论基础之上的。

每一种运动方式均会把人与环境视为不断进行着物质、能量和信息交换的统一体,并把人体功能的强化和优化看作是一个精神同物质紧密联系的统一的整体活动,而这正是其健身功能的最核心的内涵——只有在心身统一的修炼中,才能求得整体的优化。数千年来,这一理论一直指导着人们的健身活动,而正是这种既科学又实用的生命整体优化观,成为传统体育健身价值的理论精华。

传统体育强调的是一种健身的整体观念,是从整体着眼,将强心健身与生活方式融为一体,进而达到融体育于生活。传统体育的健身术式本身就是一种生活方式,包括精神调摄、身体锻炼、饮食有节和作息有常。可以说其健身价值,是以追求个人与自然及社会实现最大限度地和谐一致为主要目标的,这也是中国传统体育文化的主流,这一功能对中华民族整个传统体育的发展和演变产生了深刻的影响。

其次,传统体育中竞争意识的体现是人类早期竞争意识在生存实践中顺应时代发展的结果,因而其竞技性是其早期突出的文化价值之一。由其发展历程来看,具有竞技功能的传统体育活动形式,是在生活中扩大丰富,在战争中孕育成长,在宗教祭仪中走向系统化,在体育活动中继承发扬的。比如传统体育中的珍珠球、抢花炮、陀螺、木球等,就是在挖掘其竞技功能、完善其比赛规则、突出其观赏性的基础上,逐步成为民族传统体育运动会竞技比赛项目的。它使参加者在相互较量的竞赛中,获得心理的愉悦,起到磨炼意志、开启心智的作用。

第三,传统体育从其目的性来看,着重于人的身心需要和情感愿望的满足,多以自娱自乐、消遣和游戏的方式出现,而人们在这些活动中可以直接得到愉悦的情感抒发和宣泄,因而其娱乐价值尤为明显。如不同民族的跳绳、拔河、荡秋千、放风筝、踢毽子、赛龙舟等传统体育项目,均是各民族在生产劳作之余获取身心愉悦的非功利活动。在这些活动中,参与者不仅在生理上获得快感与舒畅,更重要的是在心理上达到愉悦与放松的目的。从简单易行、随意性较强的项目,到技艺精巧、有严格规则的竞技;从因时因地、自由灵便的嬉耍,到配合岁时节令的大型文体生活广场表演,传统体育将体育融汇于宗教礼仪、生产劳动、欢度佳节、庆祝丰收之中,使传统体育的娱乐性体现得更加充分。

第四,在传统体育项目中,诸多的表现形式是融竞技、戏剧、舞蹈、音乐因素等为一体的,因而这些项目在具有民族特色、娱乐和健身特点的同时,更具有艺术欣赏的价值。像壮族的三人板鞋竞技、苗族的芦笙踩堂、达斡尔族的曲棍球、彝族的打磨秋、瑶族的跳八音等都属于文体合一的项目,其观赏功能特点明显。在这种独特的运动形态中,由于注重了把民族感情、民族精神、民族风格、民族理念等融合在其审美对象和审美主体之中,因而使参与者和观赏者都能获得精神上的享受。可以说,观赏性是传统体育的重要价值体现,诸多项目所显示的造型美、体态美、节奏美、和谐美、意境美以及服饰美,都极具观赏性,令人叹为观止,它是中华民族气质、力量、情操的象征,而这也是传统体育富有魅力和活力的重要原因之一。

第五,传统体育是一种综合性的民族文化,它包含着多种文化价值以及行为模式,使得许多技艺形式自其产生起,便成为了学校体育教育不可缺少的内容之一。如传统射箭,自古以来就是学校体育教育的主要内容。再如地处北方的赫哲族,人们对各种鱼类的习性十分熟悉,能根据鱼在水中流动的波纹鉴别鱼的种类,然后用渔叉刺去,往往能百发百中。不同的鱼,叉刺的方法也不尽相同。为了让下一代能熟练掌握叉鱼的技艺,家长就教他们学习叉草球,通过这项富于乐趣的传统体育活动学习生产技能。在这项富有乐趣的体育教育活动中,孩子们一手握渔叉,一手把草球扔在地上使其向前滚动,象征着鱼儿在水中流动。这时迅速掷渔叉出去,一人又一次,轮流进行,数轮以后,以叉中次数最多者为优胜。这项活动既让孩子们学会了叉鱼的方法,又从中享受到了体育教育的乐趣。

第六,传统体育体现了民族体育的审美与艺术价值。传统体育中有许多天才的艺术创造,无与伦比的艺术技巧,独一无二的艺术形式,能深深打动人类心灵、触动人类情感。传统体育中大量的文化艺术创作原型和素材,可以为新的文化艺术创作提供取之不竭的源泉。当代许多影视、小说、戏剧、舞蹈等优秀文艺作品就是从传统体育中孕育而出的。当代全民健身活动中的许多运动形式,也同样是从传统体育中发掘、整理出来的,这些都很好地发挥了传统体育为社会服务的功能。

传统体育以其民间的、传承的、活态的历史文化价值,弥补和丰富了中华体育文化发展史的丰富内容,有助于人们更真实、更全面、更接近本原地去认识已逝的体育历史及文化。而播布于华夏大地的传统体育,还体现了中华民族体育文化的多样性。我国的55个少数民族因为各自的生活环境、文化发展程度、经济发展水平、气候气象的不同,孕育出了不同特色的民族体育文化。如东北地区各民族的传统体育项目都能显示出粗犷、剽悍、勇猛的民族精神;江南地区各种传统体育活动则显示出坚韧、机智、细腻的民族风采;而华北地区各种传统体育形式兼有南北民族性格特点,如勇敢、顽强、豪爽等风格。

综上观之,具有数千年发展历史的中华传统体育项目,由于长期受中华传统文化的熏陶,呈现出清静淡泊、顺乎自然的性格,和谐共处的理想及注重个人修身养性的务实精神,而这也是中国传统体育异趣于西方体育形式的最主要特征。

(作者系国家体育总局文化发展中心研究部主任、国家非遗保护工作专家委员会委员)

相关链接

传统体育运动项目:

射箭,包括弓射、弩射,如少数民族的响箭、射柳、射香火等。

武艺武术,包括传统武艺武术中的器械、拳术以及器械对练。

角力与摔跤,包括各民族中传统的角力、角抵、相扑以及摔跤等。

练力与举重,主要以各种形式的传统练力与举重物为代表。

田径活动,包括各种不同类型的跑、跳、投等具有田径特点的项目,如蒙古族的打布鲁。

球类活动,主要以传统的蹴鞠、击鞠(马球)、捶丸、步打球为代表,还包括有各种民间的球类活动。

水上运动,诸如游泳、游水、跳水以及民间不同形式的潜水等。

冰雪活动,有各种形式的滑冰、拖冰床等冰上活动以及各类滑雪、雪戏等。

棋类活动,包括传统的围棋、象棋、弹棋、六博、双陆及其他民间棋类活动形式。

御术与赛马,诸如御术(赛车)、赛马等,还包括各个民族不同形式的马上技巧。

保健养生,包括以呼吸锻炼为主的行气术、以引伸肢体为主的导引术、以舒筋活络为主的按摩术以及相关的民间保健养生操等。

民俗游乐,形式多样,龙舟竞渡、荡秋千、打陀螺、拔河、跑旱船、舞龙、舞狮等民族特色较浓的体育娱乐活动就是其主要代表。

传统体育运动会:

那达慕:那达慕大会是蒙古族历史悠久的传统节日,多半选择在牧草茂盛、牛羊肥壮的七八月份举行。古代和近代的那达慕盛会都要进行男子"三艺"——摔跤、赛马和射箭的竞技赛。当代的那达慕大会除了进行男子三项竞技外,还增加了马球、马术、乌兰牧骑演出等新的内容,同时举行物资交流会和表彰先进。那达慕已有800余年的历史,是蒙古族文化传统的重要载体。那达慕上的各项活动是力与美的显现、体能和智慧的较量、速度和耐力的比拼,比较全面地展示了在草原上生活的群众的综合素质。2006年,那达慕入选首批国家级非遗名录。

赛马会:每年藏历六月举行的赛马会是藏区草原规模盛大的传统节日,又称"草原盛会",为期5天至15天不等。节日期间,藏区各地的牧民,穿着色彩鲜艳的节日盛装,带着丰盛的食物,将各自的帐篷星罗棋布地扎在草原上,参加赛马、赛牦牛、藏式摔跤、马术、射箭、射击、民族歌舞、藏族服饰展示等极具民族特色的活动。2008年,赛马会(当吉仁赛马会、玉树赛马会)入选第二批国家级非遗名录。

传统节日也是开展传统体育游艺活动的重要载体。汉族在春节期间会开展秧歌、舞龙、舞狮、踩高跷等活动,清明节开展放风筝、拔河、荡秋千等活动,端午节举行赛龙舟活动。在农历三月三,壮族群众还会开展抢花炮、抛绣球活动,黎族群众会举行摔跤、拔河、射击、荡秋千等活动。

(本报记者王学思整理)

史海钩沉

孔子是个大力士

古代在描写一位英勇的武士时,常用"力大无穷""力举千斤"等词句,把力量放在重要的位置,这是因为在使用冷兵器作战的古代,体力是十分重要的。在夏、商、周三代的传说中,就有许多大力士,如夏桀"能伸钩索铁,手搏熊虎";殷纣"能倒曳九牛,扶梁换柱"等。这种大力究竟是怎样练成的?古书上缺乏记载。但到了春秋战国时代,我国史籍上就有了对"翘关""扛鼎"等举重练力的记载。

所谓翘关就是翘举城门的大木栓。城门的木栓早上要开启,晚上要上栓,都需要将关翘举起来,久而久之,人们察觉这种用力的活动也是练力的运动,便以此进行举重练习。

《吕氏春秋·慎大览》中说:"孔子之劲,举国门之关,而不肯以力闻。"《淮南子·主术训》中写作:"孔子力招(通翘)城门之关。"翘关是如何举的呢?据汉朝人高诱的解释:"招,举也。以一手招城门关端而举之。"城门关的重量只不过几十斤,双手握中间挺举并不难,然而握一端翘举就需要有强大的臂力,更何况是用一手翘举。城门的木栓有三四丈长,孔子能以一手翘举城门木栓,也算是大力士了。 但是孔子是以仁爱治国,"子不语怪力乱神。"所以"不肯以力闻",后代儒家更不愿加以宣扬,因此知之者不多。

唐玄宗最善马球

唐代是我国马球盛行的时期,上自皇帝,下至文人武将大多以此为乐。马球,在我国古代的史籍上叫击鞠、击球或打球。《唐书·本纪》中常常有皇帝幸某处击鞠的记载,说明唐代皇帝都亲自上场打球。唐皇宫中有好几处马球场是专供皇帝打球的。

由于经常参加打球,有几代皇帝的球技还很高超。如唐宣宗李忱可以骑在飞奔的马上,用击鞠杖连续击球数百次之多;唐僖宗李儇向他的近侍夸口说,如果朝廷设置打球进士科,他可以考中状元。如果真要在唐代的皇帝中考选马球状元,恐怕要数唐玄宗李隆基才最够资格。唐人封演所写的《封氏闻见记》中记载了唐玄宗24岁时参加的一次与吐蕃的马球赛,表现突出,为唐王朝第一次外交球赛赢得了胜利。

唐中宗景龙三年(709年),吐蕃赞普派遣他的大臣尚赞咄来迎接金城公主,因知道唐中宗李显最爱看球赛,便带来了一支10人马球队。吐蕃是游牧民族,骑术精良,马球技术也很精湛。唐中宗派遣皇家马球队和神策军马球队与之比赛,两战都输了。唐中宗十分恼火。这时,唐玄宗还是临淄王,他和嗣虢王李邕、驸马杨慎交和武延秀组成了一支4人贵族马球队,与吐蕃的10人马球队比赛。开赛之后,唐玄宗往来奔驰、挥动球杖、连连透门,贵族队大获全胜。赛后,吐蕃大臣尚赞咄连连称赞说:"想不到王爷会有这么好的球技!"

司马光看不惯女相扑

角抵,又写作角觝,后称相扑,大致上与今天的摔跤相似。在我国体育史上,若论从朝廷到民间、不分性别、大人小孩都爱好,而且深刻影响国外的竞技项目,恐怕角抵要算上一个。

魏晋时期开始出现女子相扑,至宋代,女子相扑更是红红火火。据南宋文人吴自牧《梦粱录》的记载,民间组织的街头相扑往往先由女相扑出来表演几个回合的"对打套子,令人观瞎",也就是拉场子,"然后以膂力者争交。"也就是男相扑出来交手。值得一提的是,宋代相扑男子上身赤裸,下身仅以布带遮羞,而女相扑手虽下身穿裤,但上身也是袒露的,在今人看来,是何等开放!

北宋嘉祐年间上元节时,皇帝曾公开观看女相扑表演,思想保守的司马光老先生看不惯,曾上《论上元令妇人相扑状》说:"上有天子之尊,下有万民之众,后妃旁侍,命妇纵观,而使妇人裸戏于前……今后妇人不得于街市以此聚众为戏。"虽有司马光的上书,但直到南宋末年,女子相扑仍风行如故。《梦粱录》卷二十还记载了当时杭州著名的女相扑赛关索、翼三娘、黑四姐,而时人四水潜夫的《武林旧事》卷六的"诸色伎艺人"条,则记录了另一批相扑女明星的名字:韩春春、绣勒帛、锦勒帛、赛貌多、侥六娘、后辈侥、女急快。当然,这些都是她们的艺名。

(本报记者王学思整理)