

丝绸之路体育文化论集（续）

兰州理工大学丝绸之路之路文史研究所 编著
SICHOU ZHILU TIYU WENHUA LUNJI (XU)



甘肃教育出版社



丝绸之路体育文化论集(续)

兰州理工大学丝绸之路文史研究所 编著

甘肃教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

丝绸之路体育文化论集:续 / 兰州理工大学丝绸之路
文史研究所 编著. — 兰州: 甘肃教育出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5423-1796-4

I. 丝… II. 兰… III. 丝绸之路—体育运动—文化
史—文集 IV. G812.92-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第047464号

责任编辑: 白 鑫 吴洁琼

封面设计: 徐晋林

丝绸之路体育文化论集(续)

兰州理工大学丝绸之路文史研究所 编著

甘肃教育出版社出版发行

(730030 兰州市南滨河东路520号)

www.gseph.com 0931-8773231

兰州奥林印刷有限责任公司印刷

开本 850毫米×1168毫米 1/32 印张 8.875 插页 4 字数 200千

2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

印数: 1~500

ISBN 978-7-5423-1796-4 定价: 21.00元

本书系国家体育总局体育社会科学、
软科学研究项目成果

本书由“兰州理工大学学术梯队及
特色研究方向重点资助计划”项目资助

主 编:

路志峻 田桂菊 李小惠

编 委:

李金梅(兰州理工大学)

李重申(兰州理工大学)

李小惠(兰州理工大学)

路志峻(兰州理工大学)

闫振龙(西安交通大学)

许万林(西安理工大学)

刘克俭(兰州理工大学)

林 春(兰州理工大学)

李小唐(兰州理工大学)

张 有(兰州理工大学)

欧阳晋焱(兰州理工大学)

段玉虎(兰州大学)

谢 瑾(西安交通大学)

陈祎晟(兰州理工大学)

司 璞(西安理工大学)

龙 明(暨南大学)

陈雁杨(深圳职业技术学院)

彭金城(昌吉学院)

田桂菊(深圳职业技术学院)

吴 明(南京大学)

杨新平(甘肃省体育科学研究所)

邢新强(陕西省国防工业技术学院)

李志忠(兰州高等工业专科学校)

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、李金梅两位教授的带领下,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、敦煌等国际大都会繁盛的重要标志。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涵的历史文化内涵。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,他们并无多少优势可言。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,认真而执著地投身于共同的研究课题中,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。本论集的初编 2005 年在中华书局出版后,他们虚心向学术界及广大读者进一步求教,同时又继续增加研究课题,开拓学术视野,在甘肃教育出版社的大力支持下,得以在短短一年的时间内又编著成这个续编,体现了他们永不止步的探索精神。这正是我仍然愿意在初编序的末尾,加写这几句话的原因,同时也表示我愿意继续向他们学习的态度。

2008 年 4 月

目 录

破译甘肃放马滩“秦简”中的养生与体育符号	(1)
汉画像石上的蹴鞠图像研究	(9)
丝绸之路上的“驿传”与体育研究	(15)
中国弈棋图考释	(22)
中国古代博戏考	(33)
丝绸之路上西域地区的马球研究	(42)
巴尔蒂斯坦的马球运动	(49)
古代丝绸之路上的马球运动史考辨	(56)
嘉峪关魏晋古墓砖画中的驯鹰狩猎图像研究	(74)
嘉峪关魏晋古墓彩绘砖画中的庖厨	(81)
敦煌古代的体育舞蹈——胡旋舞与胡腾舞	(90)
论敦煌文献中的“舞剑器”	(97)
敦煌莫高窟第 303 窟和第 61 窟壁画中的武术考论	(104)
敦煌金刚拳研究	(109)
论武术与酒文化相结合的价值	(117)
论敦煌壁画和文献中的儿童游戏与体育	(126)
从敦煌壁画看古代举重体育文化	(136)

新疆出土的狩猎工具——“曲棍”考析	(143)
论狮子舞的源流与演变	(148)
从“导引图”论古代运动医学	(159)
中国角抵戏的本体发展与历史演进	(165)
中国武术的意象理论	(181)
论中国宗教对中国体育产生的影响	(188)
中国古代铜镜的体育图纹考析	(197)
论非物质文化遗产与体育文化之传承	(205)
论体育图像谱系的构建	(214)
考“筋斗”一词的源流	(222)
敦煌莫高窟第 465 密宗窟探秘	(228)
敦煌壁画中“倒立”图像考析	(233)
中国传统养生文化研究	(239)
敦煌《道德经》卷子的养生考释	(251)
论析西藏岩石上的体育历史	(263)
参考文献	(273)
后记	(277)

破译甘肃放马滩“秦简”中的养生 与体育符号

一、前言

1986年3月,在位于丝绸之路东段的甘肃天水市党川乡放马滩发现了古墓群,共有古墓100多座,面积达11000平方米。其中在一号秦墓出土竹简460枚,简长23至27.5厘米,设三道编绳,留天地。简文都以古隶体书写于竹黄面,每简约20~40字,内容主要可分为两部分:一是《日书》甲、乙种。二是纪年文书。

《日书》甲种,计73枚简。根据内容不同可分为《月建》、《建除》、《亡盗》、《人月吉凶》、《男女日》、《禹须禹步》、《生子》、《禁忌》8章。

《日书》乙种,计379枚简。内容可分为20章,其中除前7章与《日书》甲种的内容完全相同外,有关《禁忌》的章篇多于甲种。

《日书》,按字义解释,就是有关选择日子的书。商周甲骨文中已有反映,春秋战国时期十分盛行,而且逐渐自成体系,《日书》就是例证。

上述《日书》，其内容广泛而复杂，包括政治、经济、文化、宗教、养生、舞蹈、体育等各个方面。

本文主要通过考古学、人类学的理论和传世史籍及出土文献资料，对放马滩出土的秦简《日书》甲、乙种第6章《禹须禹步》象征符号的历史和意义进行破译，以了解古代天水放马滩秦人居住区有关传统养生和体育之内容、形式、特征和价值。

二、禹步的起源

原始社会的巫师们很早就把舞蹈同其他巫术技法结合起来，换句话说，这种“巫舞”既是一种“舞蹈”，又是一种“导引术”，于是巫师既用“巫舞”事神，又用“巫舞”健身。随着“巫舞”的发展，一种比较固定的“巫舞”步法——禹步逐渐形成了。

甘肃放马滩秦简《禹须臾行》所记出行巫术要求三行禹步：“择日出邑门，禹步三，向北斗，质画地……”据有关史书记载，所谓“禹”，即禹书，“须臾”乃阴阳吉凶之法。具体地说，就是出远门者必须择日而行。先在地上画北斗，然后按禹步之法规定的程序占卜吉凶日，再择日出行^①。另外，居延、敦煌悬泉出土的汉简中，也有《日书·禹须臾行》的内容。此前，1976年，在湖北省云梦县睡虎地出土的秦代简牍《日书》已经提到禹步。这是目前所知有关禹步的最早记载。

到了西汉时期，禹步已成为巫医常用的步法。马王堆汉墓帛书《五十二病方》多次提到巫医施术时必须走三个禹步。《养生方》也记有三行禹步、念咒施术以使人疾行善趋不患脚痛的方法^②，以达

到强身健体的目的。

汉代运用阴阳五行公式解释自然现象和社会现象已成为一种普遍的思维习惯和认识习惯。对于秦汉思想家来说,离开阴阳五行公式,他们已无法对世界作出系统、抽象的理论说明。古代巫术和汉代所形成的道家方术都明显受到五行学说的影响。在放马滩秦简《日书》乙种,有关《禁忌》的条目中有《五行书》共6枚,主要讲阴阳五行互生的次序。道教形成后,禹步又被纳入道教方术体系。道士也把禹步视为作法施术的基本步法,并对禹步步法以阴阳五行的学理作了比较系统的总结和整理。东晋道教理论家葛洪指出:“凡作天下百术,皆宜知禹步。”这充分说明禹步的重要性。葛洪在《抱朴子·仙药》和《登涉第十七》中分别介绍过两种禹步。第一种是先出左脚,次出右脚迈在左脚前方,再将右脚并靠于左脚,这算第一步;继之出右脚,再出左脚迈在右脚前,然后出左脚与右脚并拢,这算第二步;第三步出脚方法同与第一步。“如此三步,当满二丈一尺,后有九迹。”因为每一步包括三小步即三跬(古代称举足一次为跬),三步加在一起留下九个脚印。晋代二丈一尺相当于现代5米。三个禹步的距离约长5米,步幅不算太大。第二种禹步与上种步法有所不同:“正立,右足在前,左足在后。次复前右足,以左足从右足并是一步也,次复前右足次前左足,以右足从左足并是二步也;次复前右足,以左足从右足并是三步也。”以上介绍的两种禹步,都包括三大步法,其所规定的出脚、并步等也都是世代相传的方法。由此推论,云梦睡虎地和甘肃天水放马滩发现的《日书》及马王堆汉墓帛书《五十二病方》等早期方术书所说的“禹步”一般不会出于葛洪的禹步法之外。

孙思邈在《千金翼方》卷二十九《禁经上·掌诀法第五》中对禹步曾作了较详细的记载:“凡禹步法,移步左右脚,前后不同。凡欲作法,必先取三光气,又禹步,然后作法验矣。三光者,日、月、星;禹步者,或三步、七步、九步不定。若欲受三光气者,极晴明月日,向日两脚并立,先所愿事随意多少小呪之,然后取禹步三步也。所欲步时,先举头看日光,剩开口吸取日光明,即闭口塞气至三步始得放气也。三步者,从立处两过移两脚始成一步。三步即是六过移步也。向日光禹步时,左脚先移,右脚后移。若向月、星二光禹步时,并右脚先移,左脚在后也,但步数不同耳。若向星禹步时,须满九步也。九步者,向日中三步,更足六步耳。三三步合九步也。星者,即是北斗七星也……”^③

可见,禹步实质上是一种将吐纳与导引相结合的养生法。

禹步源自跛脚巫师之说也并非新鲜,秦汉时期已有学者提出论述。《荀子·非相》曰:“禹跳汤偏”;《吕氏春秋》曰:“禹通水浚川,颜色黧黑,步不相过也”;《法言·重黎》、《西京赋》、《西京杂记》、《唐六典》、《通志》、《两宋名贤小集》、《御制诗三集》、《观问部绳伎联句》等均有对禹步的缘起、表演、身法等阐释。如《抱朴子》云:“好道者众,求者蜂起……汉淮南王刘安,乃有王子年撰集之文,沙门惠中修纂之句,触类长之,便成九十余种。举足不同,咒颂各异,详而验之,莫贤?于先举左足,三步九迹,遂成离坎卦。”^④可见禹步时,既要按照八卦模式来跳舞,又要口诵“咒颂”。而其禹步之病态表现:跳跃、手舞、跛足。

总之,禹步不仅对巫术有广泛的影响,而且对后世的医术、养生术、武术、太极、相扑、摔跤等也产生了深远的影响。

三、破译养生中的符号

伦理养生是用伦理作为养生资源的,而符号养生是把符号化后的许多传统文化作为养生资源的一种文化养生方法。这种可符号化的中国传统文化,包括天文、地理、音乐、舞蹈、体育、医学、农业等任何知识。符号养生中还采用《周易》中的许多符号为理论。如八卦常用的借喻,乾、坤、坎、离、震、巽、艮、兑分别代表天、地、水、火、雷、风、山、泽。八个经卦两两相合,形成了六十四卦,这样就扩大了它的符号功能,使八卦成了道教修炼中常用的符号。把二十八星宿分成四组,分别赋予它们青龙、白虎、朱雀、玄武的符号名称,在丹术中大量的运用。所谓“二十八宿”已经不是指太空中的天体存在,而是人体中的元气所行之“驿站”了。此等符号在《周易参同契》中有具体描述“二十八星宿”在体内的运转。这从“朱雀”一语的使用即可得到证实。在古代方位划分中,“朱雀”是以“玄武”对举而言的。如果说“循斗”暗示着“二十八星宿”的北方七宿,那么,“朱雀”则明显意味着南方七宿。南北既在,则东西也就不言自明。可见道门中确实已将天上二十八星宿引入人体,作为生命自我操作的符号代码。在放马滩出土的秦简《日书》乙种,有关《禁忌》的条目中有《天官书》,共9枚,主要讲述了二十八宿次第及每月之分度。其中玄武是重要的养生符号。“玄武”这个符号经历了由一个词汇到代表北极星的符号,再演变为神的符号,最终成为一种“玄武信仰”的文化符号,并被道门中人大量用于内、外丹和各种方技的养生资源中。

从“玄武”到玄武信仰体系,是由丰富多彩的符号架构而成,并在其表层意义的背后还隐含着深层的内容。玄武信仰的实质是它蕴涵着“生命的律动”,而这种律动又是通过生命的逻辑形式或者说生命的存在形式得到表现的。玄武信仰也正是客观生命体在人的精神世界即主观心理世界“跃动”的产物。信仰者的心理跃动造就了众多的玄武符号体系文本。从种种符号文本的把握中,我们不难发现生命存在的关联性、节奏性、生长转换性。

玄武信仰符号体系的生命律动节奏性不仅具有时间刻度,而且还以星斗的布列作为空间的寄托。如,“禹步”又称作“步罡踏斗”。这是因为禹步是以天上罡斗为布阵的基本格局,依星斗指向,行进于九宫,合于八卦方位及洛书象数,这实际上也是一种感应天地的步履。《洞神八帝元变经·禹步致灵》进一步提及禹步之迹成离坎卦。这就是说,起步在坎卦,而最后一步止于离卦。行禹步时,修炼者如临天际,脚踏罡斗,根据禹步所行的路线顺序:坎、坤、震、巽、乾、兑、艮、离行走的轨迹是九宫八卦图式,并与人体“呼吸”和“步虚”声的节奏相配合,排出体内污气,吸入“先天一炁”,使人的心境进入高度恬静的状态,从而达到精、气、神俱炼的效果。《道藏》中有一部经书叫《秘藏通玄变化六阴洞微遁甲真经》,该书卷上有一段行罡步的韵文,还有一个具体的行进线路,究其实正是九宫八卦方位的变通。

符号养生中其实还包含不少体育的诸多符号。如“步罡踏斗”实际上即可视为一种武术。这或许是运用禹步进行养生治病时自然产生的动作,久而久之,形成了套路。武术八卦拳的步法特点和表现方法就是绕圆走转,步若蹉泥。形意拳、太极拳都以阴阳五行

为基础,参照三才、四象、六合、八卦之理,又杂合洛书、河图,把拳理与天象、地理、人事融合一起,从而构建拳理^⑤。还有健身方术《导引》,它以各种形式的躯体活动为主,促使呼吸运动加强,增进血液循环,从而达到锻炼肌肤、舒筋活血、健身益寿等作用。

《导引》中最有代表的功法为五禽戏。其功法是让人在静极生动的时刻,自发地模拟虎、鸟、熊、猿、鹿等五种动物的各种吼叫声和各种动作,借以锻炼身体。《三国志·华佗传》云:“古人仙者,为导引之事,熊颈鸱顾,引挽腰体,动诸关节,以求难老。”此外,还有相扑、摔跤等步法和技法均与禹步符号有着渊源的关系。

总之,从以上所述,不难证实道家对生命的关注是相当突出的。它不仅认为每一种生命都是在运动中体现出“节奏”,而且每一种生命都是与他种生命相联系而存在,生命还可以通过“替代”而使生命种属获得沿袭。同时,人类文化也在不断地创造着各种崭新的符号。我们通过对符号的认识,把隐藏在符号后面的内容揭示出来,以启迪人们能更深入地思考生命存在的必要性。

四、结语

本文通过对甘肃天水市党川乡放马滩出土的秦简《日书》等进行的研究和分析,从禹步的基本内涵切入,破译符号养生背后的体育文化,从而使我们认识到,从没有章法纵情而舞的巫术舞蹈发展到循规蹈矩的禹步;从比较形象的养生图像发展到各种养生、体育符号,所有这些演变,都标志着一个以阴阳五行学说为骨架的中国传统文化的深层隐意。从而为人们研究传统养生和体育的渊源提

供了新的理性思考。

注 释:

- ① 王震亚,《甘肃秦汉简牘》第12页,甘肃教育出版社,1999年版。
- ② 吴新生,《中国古代巫术》第35页,山东人民出版社,1998年版。
- ③ 刘松来,《养生与中国文化》第4~7页,江西高校出版社,1994年版。
- ④ 高国藩,《中国巫术史》第67页,上海三联书店,1999年版。
- ⑤ 郑勤、田云清,《神奇的武术》第11页,广西人民出版社,1991年版。