

人文素质教育丛书

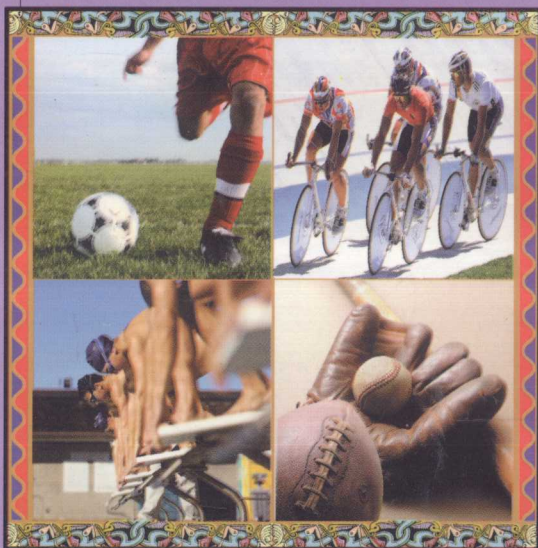
RenwenSuzhiJiaoyuCongshu



陶冶人文精神
培养人文素质
调整生活态度
注重人生观及人格修养

体育知识问答

TiYuZhishiWenda



人文精神是一种对于人的关注的思想。主要是指追求人生真谛的理性态度,即关怀人生价值的实现,人的自由与平等以及人与社会、自然之间的和谐等。人文素质教育是指一种生活态度、人生观及人格修养的教育,其目的在于陶冶人文精神,培养人文素质。

{下}

范存生 编著

辽海出版社

人文素质教育丛书

RenwenSuzhiJiaoyuCongshu



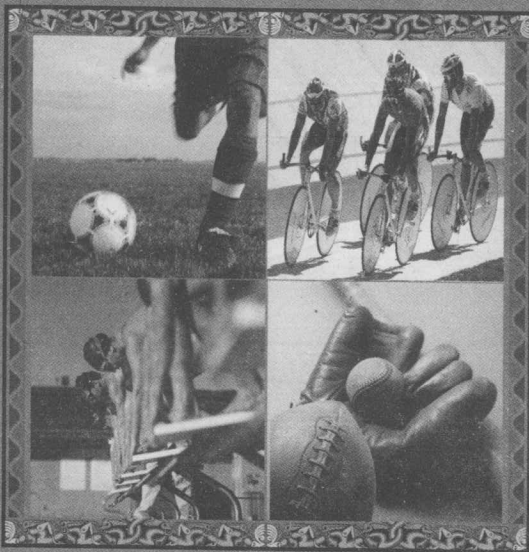
陶冶人文精神
培养人文素质
调整生活态度
注重人生观及人格修养



医药学院 610 2 07048055

体育知识问答

TiYuZhishiWenda



人文精神是一种对于人的关注的思想。主要是指追求人生真谛的理性态度,即关怀人生价值的实现,人的自由与平等以及人与社会、自然之间的和谐等。人文素质教育是指一种生活态度、人生观及人格修养的教育,其目的在于陶冶人文精神,培养人文素质。

{下}

范存生 编著

吉林医药学院
图书馆

辽海出版社

81 为什么说盛唐是我国舞蹈发展史上的黄金时代?

盛唐是我国舞蹈发展史上的黄金时代,也是伎乐舞蹈的全盛时期。当时,能歌能舞的乐伎遍及社会各阶层,宫廷有宫伎,军营有营伎,官府有官伎,私家家有伎,蓄伎之风盛行。多者成百上千,少者数人、数十人,如诗人白居易,晚年居家,还养有家伎小蛮、樊素、红萼、紫房等人。

隋唐燕乐(泛指宴享娱乐的歌舞)标志着唐代乐舞文化的高峰,主要就是从乐舞伎人表演的。其形式品种之丰富,技艺之高超,队伍之庞大,以及在社会上流传之普遍与深入,都可以说是空前绝后的。《新唐书·礼乐志》载:唐朝盛时,隶属宫廷乐舞机构太常寺和鼓吹署的乐人、音声人、太常乐户子弟等乐工舞伎总数竟有数万人。开元二年,唐玄宗把演出燕乐的伎工从太常寺分离出来,设立了内教坊,又在长安、洛阳两地设置了四处外教坊。另外,宫中还有特选的尖子 300 名,由玄宗亲自参与培训排练,人称“梨园弟子”或“皇帝弟子”——这也是我国戏曲界习称“梨园行”,演员称“梨园弟子”的由来。

宫廷燕乐所表演的节目主要有九、十部伎,其中除继承中原传统的《燕乐》、《清商乐》,大多是来自外地、外族的

乐舞。如《西凉乐》——来自西凉(今甘肃敦煌);《天竺乐》——来自天竺(今印度);《高丽乐》——朝鲜传入;《龟兹乐》——来自古龟兹国(在今新疆库车一带)是唐代最盛行的舞种之一。从这些乐舞的传入地区可以看出,大多来自古西域,这和唐时丝绸之路的繁盛是分不开的。这些乐舞不仅供宴享娱乐,也有显示国威的典礼仪式意义。

歌舞大曲是唐代新形成的一种集器乐、舞蹈、歌曲于一体的大型表演形式。唐代大曲数量很多,仅留传曲名于后世的就有六十多个,著名的有《凉州》、《甘州》、《剑器》、《柘枝》、《绿腰》、《薄媚》、《春莺啭》、《雨霖铃》等。其中的代表作就是《霓裳羽衣》。《霓裳羽衣》属大曲中的法曲类,关于它的产生,有不少美丽的传说。有一则说它是唐明皇从月宫中偷记回来的仙乐,足见人们对它的喜爱和赞赏。唐代著名诗人白居易在名篇《霓裳羽衣舞歌》中对它作了详尽的描述。

唐代社会广泛流传的伎乐舞蹈还有健舞、软舞两大类,其中也不乏世代传颂的佳作,如健舞类的《胡旋》、《胡腾》、《剑器》、《柘枝》,软舞类的《乌夜啼》、《兰陵王》等等,都以其不同凡响的表现为人们所铭记不忘。

唐代伎乐以其惊人的创造力在当时社会生活中造成了广泛的影响,以致在唐代各种文艺作品——诗歌、传奇、绘画、雕刻……中留下了光彩照人的形象,栩栩如生,至今还给人以极大的美感,为今人所欣赏、所神往。

唐代众多的咏舞诗中,最为人所熟知的当推大诗人杜

甫的《观公孙大娘弟子舞剑器行》。诗人以神来之笔,通过一连串激动人心的比拟,写出了公孙大娘舞剑器时青山低头、风云变色、矫如龙翔、光耀九日的逼人气势。这首诗和上引白居易的《霓裳羽衣舞歌》,堪称唐代咏舞诗中的双璧。

唐代末年,伎乐花期已过。宋代虽仍有发展,如宋宫廷中的“女弟子队”、“小儿队”表演的队舞,但规模和节目之丰富多彩,已不能和唐代相提并论;社会上也还有官伎、营伎和家伎,但也远远比不上唐代的声势和影响了。“女乐余姿映寒日”,伎乐舞蹈已不可避免地走向衰落。

82 为什么说石窟舞蹈形象反映了我国宗教舞蹈发展到了很高水平?

宗教舞蹈直接渊源于原始社会的巫舞。基于原始信仰的巫,从它诞生之日起,就和舞蹈结下了不解之缘。《说文解字》解释“巫”字的原型,就是模拟一个人两袖作舞的样子,意思就是以舞蹈沟通人神的人。巫舞一体,由来如此。随着人类宗教意识的成熟,原始巫术逐步演化为有较固定仪轨的原始宗教,舞蹈就成为宗教仪轨的组成因素,这在我国各族传统宗教发展过程中是一种普遍现象。

巫舞历史悠远,影响深广,在历史上曾发展到相当高的水平。《晋书》记载,晋时有人看到越地两个女巫(章丹、陈珠)的法事活动,不仅两人都有美色,服饰艳丽,而且舞步轻盈,模仿灵鬼的音容笑貌,舞袖翩翩,技巧很高。南朝陈后主的宠妃张丽华,也工于巫舞,常在宫中聚集众女巫击鼓歌舞,名为祀神,事实上已是娱人的工具了。

大量巫舞一直流传到今天,在各民族传统舞蹈中几乎都能发现它们的踪迹。如北方各族的萨满舞蹈,藏族的本教舞蹈,汉族的傩舞、跳神,壮族的师公舞,都由巫舞发展而来。

宗教的发展由于道教的出现、佛教的引入而逐步衰

微。但道教、佛教兴起后,在他们的法事活动中,也吸收了不少本土的古代舞蹈。佛、道舞蹈之兴起,成为我国宗教舞蹈的又一重要门类。尤其是佛教舞蹈活动,对我国舞蹈艺术的发展曾起过重大的作用。例如我国至今还在举行的香会、走会、花会等庙会活动,即来源于佛教的“行像”仪式。行像原是纪念佛祖释迦牟尼诞辰的群众性活动,起自印度,随佛教传入我国。行像队伍中,一般伴有乐舞杂戏的演出。我国东晋高僧法显在《自记游天竺事》中曾两次记述他在西游途中所见到的行像大会,一次是在于阗(即今新疆和田),另一次是在中天竺(今印度)见到摩揭提国的行像。据法显记述:“当此日,境内道俗皆集,作倡伎乐,华香供养……佛次第入城,入城内再宿。通夜燃灯,伎乐供养。国国皆尔。”可见当时信仰佛教的各国普遍有此习俗,并且已经传入我国。南北朝时,我国北方地区已盛行此项活动。《洛阳伽蓝记》记述北魏洛阳各庙行像时,百戏杂陈,歌舞载道,前有避邪狮子开路,后随百戏舞队,吞刀吐火,缘幢走索,“奇伎异服,冠于都市”。这种活动,把当地所有的歌舞技艺汇集一起,争奇斗胜,年年举行,在乐舞发展过程中所起的推动作用是显而易见的。我国不少民俗舞蹈就依附于这种宗教习俗活动而保存了下来。

除行像外,当时寺庙中还有在各种法事、斋日活动中表演的乐舞。《隋书·音乐志》载:南朝笃敬佛法的梁武帝登基之后,就创造新的乐曲,还亲自为其中3首曲子写了歌词,又令大臣沈约作了3首,命乐队演奏。又制作了《善

哉》、《大乐》、《天道》、《灭过恶》、《断苦轮》等弘扬佛法的十乐，称之为“正乐”。另外还有“法乐童子伎”、“童子倚歌梵呗”，每逢盛大的佛事活动就进行演出。正是在笃信佛教的统治者倡导下，佛教歌舞愈演愈盛。寺庙中的歌舞演出活动，唐代依然盛行，京城“长安戏场多集于慈恩（寺），小者在青龙，其次荐福、永寿”（《南部新书》戊）。寺庙戏场对我国剧场艺术的发展起着重大的推动作用。

佛教文化对我国乐舞发展影响尤为深远的一项贡献，是所到之处留下了大量石窟舞蹈形象。石窟艺术也是南北朝随佛教东传而兴起的，首先在丝绸之路西端出现，由西而东，从西域发展到中原，沿路留下了众多的石窟寺。这些石窟的壁画和雕刻中，乐舞形象几乎到处可见。

人间不能没有歌舞，极乐世界尤其少不了音乐。佛说在极乐世界里时刻都响彻“天乐”，“一切诸天皆赍百千华香，万种伎乐，供养彼佛及诸菩萨”（《佛说大乘无量寿庄严清净平等觉经》）。佛和菩萨都要香花和伎乐的供养。因而在竭力表现佛国极乐美景的洞窟壁画和雕刻中，就少不了乐舞的场面。除了依据佛经传说中专职伎乐供养的乐神“紧那罗”、“乾闥婆”形象塑造的飞天、天宫伎乐外，洞窟艺术中还刻画了不少歌舞表演的情景，它们和人间的演出如出一辙。

石窟舞蹈形象各地不同，各个时期有别，这除了美术制作的技法、风格的差异外，和各地流传的佛教门派有关，而和各地乐舞的传统特色及审美习惯的关系更大。佛国

的伎乐原本来自人间,包括寺庙和世俗的歌舞艺术。

新疆古龟兹石窟群中规模最大、保存较好的克孜尔石窟,是我国早期开凿的石窟之一。经科学测定,约开始于3世纪,终止于9世纪,绵延长达600年。克孜尔第70窟遗留的艺术品很丰富,在壁画中有不少伎乐图,使我们得以重睹当年风靡中原的龟兹乐舞风采。轻灵的舞姿,动人的神韵,令人叹为观止。其中有一些乐舞伎人画作半裸或全裸,充分展现人体的健康美,如第175窟的一位舞伎形象,肩披纱巾,左手上扬,右臂下垂,左脚后勾,右足尖点地,顾盼有情,神采奕奕。从中可以明显感受到外来文化的影响,也显示出当时的社会审美时尚,可以认为是丝绸之路上东西文化交流的象征。

云岗石窟也是我国著名的石窟群之一,始凿于北魏(约5世纪),至5世纪末因北魏迁都而日渐衰落。这里有大量天宫伎乐的形象,或吹弹击打,或舞姿翩翩,大都体态健硕,显露一派健壮豪爽之美。

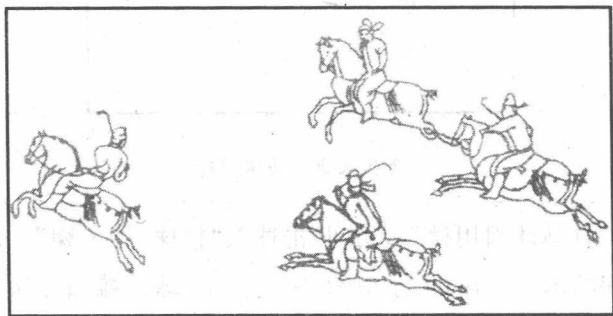
北魏太和十七年(493年),孝文帝迁都洛阳,著名的龙门石窟群即于此时开始凿造,至唐而大盛,安史之乱后逐步衰微。这里的乐舞造像也以唐代的为最精彩。盛唐时开凿的万佛洞中有一组乐舞图像:乐伎们正在弹奏,舞伎则站立起舞。北壁的一位舞者双臂曲肘上举,腰胯向左顶出,动作不大而体态婀娜,雍容大度,显然是盛唐乐舞的风貌。

丝路明珠敦煌莫高窟,始建于十六国时期(4世纪中

叶),绵延时间很长,至清代还有人在此修窟。据统计,现存彩塑 2400 余身,壁画约 45 000 平方米,荟萃了东西方文化的精华,堪称世界的艺术宝库。其中乐舞形象自成体系,琳琅满目。自北魏至元代,均有乐舞形象留存,从中可以约略看出各时代乐舞不同的神采风貌,是舞蹈史上罕见的史料宝藏,而其丰富的内容和优美的艺术造型,更是堪称瑰宝。

83 为什么说我国古代的马球运动很盛行?

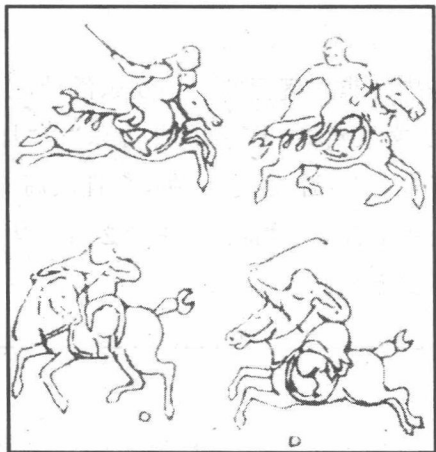
马球是唐代非常盛行的一种娱乐活动,上自皇帝,下至诸王大臣、文人武将,无不“以此为乐”。“打马球”顾名思义,是骑马击球的游戏,是一种技巧性较高的游戏,它是马术与球戏相结合的产物,它的兴起必然在马术和球戏发展到具备了一定水平之后。



打马球图

马球始于何时?大多数人认为,马球起源于西藏,唐朝初年传到了中原地区。唐人封演在《封氏闻见记》中说,贞观年间,唐太宗李世民曾对侍臣说:“我听说西蕃(今西

藏)人爱好马球,曾派人去学习,也看过一次。前两天升仙楼有些蕃人在街里打球,大概以为我爱好这种游戏,故意在马上奔驰表演。”以此可以证明,马球在唐朝初年,已由西藏传入唐都长安城。



金代墓出土马球雕砖

打马球因用杖打,而叫“击球”、“打球”、“击鞠”。球用坚韧的木料制成,大小似拳,中间挖空,球面雕饰并涂以红色,因而名之为“朱球”、“画球”、“彩球”、“七宝球”或“木球子”。球杖前端变曲似偃月。《金史·礼志》讲到马球时也说:“球状如小拳,以轻韧木枿其中而朱之。”帝王家的奢华铺张也表现在游戏方面,马球球场之设,既多又讲究,仅长安城内,就有球场 20 多座。

唐代打马球游戏，多在冬、春两季进行，可能是这种游戏活动过于激烈，不宜夏季进行。清明、端午更是打马球的好季节。由唐迄辽、金、元、明此俗未变。

打马球一向被看做“军中戏”。宋太宗赵光义曾令有关部门评定其仪。《宋史·礼志》有详细记述：竖木为门，东西各设一门，高达丈余。柱顶刻龙，柱底则以石莲花为座。由两人守门。二人持小红旗，负责唱筹。又有御龙官衣锦衣，持“哥舒棒”在球场四周护卫。教坊设龟兹乐于两廊。又于东面球门旗下各设五面大鼓。球门两旁，置绣旗二十四面，并在殿之东西阶下设架，每射中一球得一筹，并将小旗插入架中，终场时以获筹旗多寡较胜负。

辽、金时代北方少数民族素善骑射，击球之戏更为常见。马球已进入市井通俗之艺中。这一现象表明，金、元、明之际马球在北方人民中流传得相当广泛。

元代打马球无论在球的制作，还是打法上，都与前代不尽相同。木质球变为皮缝的软皮球，球杖似乎也比从前的长，用长杖拖球，或用杖弹打，使之不落地，然后飞马驰至球门射球。

明代的马球游戏见于记载的很少。马球历经唐、宋、辽、金、元、明各朝，上下千余年。明代时，其势已衰，至清代就彻底绝迹了。这一颗在中华文化史上放射出异彩的明珠，终于消失了。

84 为什么蒙古族把摔跤老英雄 称为“达尔罕”？

摔跤是我国许多民族的竞技项目之一。它与角抵、相扑有着密不可分的联系。蒙古族摔跤早在13世纪就已盛行于北方草原地区。牧民们在劳动之余常常围在一起进行摔跤比赛，甚至在天冷时以摔跤来增加热量暖身子。它既是一种竞技比赛，也是一种娱乐活动。

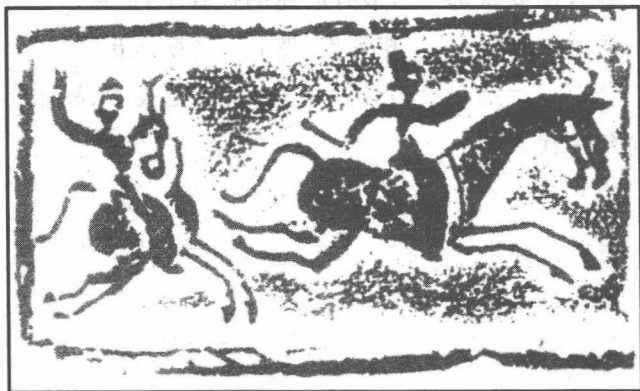
摔跤是“那达慕”的主要内容，没有摔跤不能称为“那达慕”。只举行摔跤一项的称“耐拉那达慕”。耐拉即友谊、娱乐的意思。蒙古式摔跤，首先推举一位德高望重的老者将参加摔跤者进行编排和配对，人数必须遵循二的倍数，不得出现奇数，最多可达512人或1024人。参加者不受地区、体重的限制。比赛采用单淘汰式一种，失败者不允许再上场。摔跤手的服装“单德格”，上身为牛皮或帆布制成的紧身半袖背心，裸臂盖背，边沿镶有铜钉，腰系“希边布格”（即围巾），下身穿肥大摔跤裤，脚蹬蒙古靴，颈上套五色绸穗制成的彩条“景嘎”。“景嘎”标志着获得过多少名次，名次越多，彩条越多。大部分地区摔跤手出场比赛前唱摔跤歌，鄂尔多斯地区则是以朗诵祝词等形式引导双方摔跤手出场。出场、收场，双方摔跤手都要跳跃。

出场跳跃高而快,是激烈比赛前的准备活动。收场基本上是慢跑回原地,是放松活动。裁判员发令,双方握手后开始交锋,不限时间,不许抱腿和跪腿摔,膝盖以上任何部位着地为失败。参加“那达慕”的摔跤手都有奖品,前三名的奖品比较重。

蒙古族队最有成就、有盛名、有威望的摔跤手,由于年老不能继续争雄时,授予“达尔罕”的称号。这是终身的荣誉。在授予光荣称号的仪式上,获“达尔罕”称号的摔跤手,穿上比赛的全套服装,三唱摔跤歌后跳跃进场进行表演。由主持“那达慕”的领导人发给证章、证书和纪念品,并按民族习惯请他喝一碗奶酒和鲜奶。获得“达尔罕”称号的摔跤手要挑选一名最有前途的摔跤手,把自己的摔跤衣服脱下来赠给他,互相拥抱,然后一齐跳跃出场。“达尔罕”摔跤手,大都自愿担任业余教练员,把技术、战术传授给青年一代。

85 为什么蒙古族酷爱赛马和马术运动?

蒙古族是一个精骑善射的民族,其传统体育具有浓郁的草原民族特色。“那达慕”大会是内蒙古等地区传统群众性集会,大多在夏、秋季祭敖包时举行。一般每年举行一次。“那达慕”,蒙古语是娱乐或游戏的意思,“那达慕”大会上最引人注目的竞技项目便是赛马。



汉画像石中的《赛马图》

赛马,春秋战国时代即已出现,《史记·孙子吴起列传》中已有记载。至元代,因“元起朔方,俗善骑射”,赛马

之风益盛。后历代相传日渐普遍,赛马在蒙古族人民生活中占有重要的地位。

马是最早被驯化的动物之一,我国早在五六千年前就驯养马匹。蒙古马和阿拉伯马曾为世界两大名马。蒙古马就是蒙古族长期精心培育的优良马种。蒙古族爱马,赛马也是男女老幼最喜爱的活动。每当春末夏初,给马打鬃、去势、印号,附近的青年都来帮忙。除干活外,赛马成了习惯,就是几人在一起放牧或路上相逢也要跑几千米比比谁的骑术高,看看谁的马儿快。



辽·陈及之绘《马术图》

蒙古族爱赛马,也注重马术。历史上成吉思汗的 13 个“古列延”军事组织里,能骑善射的就达 30000 之众。1951 年内蒙古自治区正式成立骑士队,广泛地开展了群