



敦煌文化丛书  
DUNHUANG WENHUA CONGSHU

# 敦煌古代体育文化

● 李重申 著



甘肃人民出版社

华北水利水电学院图书馆



206026316

G812.9

L340

敦煌文化丛书

敦煌古代体育文化

李重和 著



DUNHUANG WENHUA CONGSHU

甘肃人民出版社

206026316

**图书在版编目 (CIP) 数据**

敦煌古代体育文化 / 李重申著. — 兰州: 甘肃人民出版社, 2000.6

(敦煌文化丛书)

ISBN 7-226-02022-X

I. 敦… II. 李… III. 古代体育 - 中国 - 史料  
IV. G812.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 30731 号

责任编辑: 曹 韧

杜绮德

封面设计: 陈绍泉

敦煌文化丛书

**敦煌古代体育文化**

李重申 著

甘肃人民出版社出版发行

(730000 兰州市滨河东路 296 号)

各地新华书店经销 天水新华印刷厂印刷

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 5.75 插页 2 字数 137 千

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—3000

ISBN 7-226-02022-X/G·262 定价: 11.50 元

(图书若有破损、缺页可随时与本社联系)

## 前 言

在中华文明的长河中，敦煌古代体育文化只不过是一条小溪。但是，月印百川，这溪流照样映射着中华文明之光。千余年来，它以灿烂的形式，被认为是具有中华民族特色的文化品种之一。

在人们谈论敦煌古代体育文化的时候，首先遇到的是为“体育”正名的问题。“体育”一词是人类社会进入近代以后才出现的，但是体育现象则可以说是与人类社会同时诞生的，它是一种与人类关系十分密切的文化形态。

敦煌石窟做为人类文明的奇迹和东方艺术的宝藏，不仅包容了一切人文，更主要的是它面对欧亚大陆所有人类所表现出的宽容、和谐、文明，以及相互吸取和融合的精神，并将之全部折射在绚烂迷人的石窟之中。



敦煌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。敦煌古代体育的体态与风姿,与敦煌民族文化心理有直接的关系。敦煌民族文化心理的形成,又和哲学、宗教、教育、民俗、伦理、艺术、政治、经济、医事、养生等,都发生层次深浅不同的各种联系。因此,认识敦煌古代体育必须作多学科的开发,对敦煌古人的思维传统作整体性的观察和思考,才能窥察到敦煌古代体育的奥秘。甘肃人民出版社的编辑正是看到了这一点,才决定把敦煌古代体育这一选题列入“敦煌文化丛书”的系列之中,并约我撰写一本《敦煌古代体育文化》来概括地介绍敦煌古代体育的发展、演变,以及同社会文化的关系等方面的情况。然而,把敦煌古代体育作为文化来研究,是一个颇为复杂的题目。因为“文化”本身就是一个多定义的概念。一般说来,文化研究是横跨文化人类学、文化社会学、民族志学、文化心理学、民俗学、宗教学等多门学科的宽泛的学科。就文化研究的方法而论,自然会涉及人对体育的生理与心理的需要;涉及到体育本身所具有的审美性、娱乐性、竞技性、精神性、规则性和文化性等诸多独立品性。



为完成好写这本书的任务,我便开始把十余年来对敦煌石窟考察后的资料收集、文献查阅等研究工作又恢复起来并重新进行思考,并据此去追寻敦煌文化母胎中的体育因子、胚胎、本质、特征、形态及发展规律,从人类的进步、社会的发展去审视敦煌古代体育文化的全部,从而使这本书的撰写更具有宏观性和全面性。

以上只是我对敦煌古代体育文化的一些不一定成熟的认识,并把它全部融化到整本书的写作中去,以试图打通史与论的界限,打通描述与解释的界限,做出一点雅俗共赏的文字来,提供给读者,以期对敦煌古代体育文化的演变历史有一较为清晰的认识。荦路蓝缕,引玉抛砖,谨望得到大家的支持和帮助。

## 目 录

- 一、体育文化的发生与形成 ..... ( 1 )
  - (一) 什么是体育 ..... ( 2 )
  - (二) 体育的演进历史 ..... ( 3 )
- 二、敦煌古代体育文化概述 ..... ( 9 )
  - (一) 敦煌体育文化的内涵 ..... ( 10 )
  - (二) 敦煌体育文化的思想基础和历史背景 ..... ( 11 )
- 三、敦煌体育文化的内容 ..... ( 14 )
  - (一) 竞技类 ..... ( 15 )
  - (二) 健身类 ..... ( 82 )
  - (三) 游戏类 ..... ( 151 )
- 四、古代敦煌人的养生观 ..... ( 155 )
  - (一) 敦煌佛教养生观 ..... ( 156 )
  - (二) 敦煌道教养生观 ..... ( 158 )
- 五、古代敦煌人的生命现象 ..... ( 162 )



(一) 敦煌古代居民的体质 .....	(162)
(二) 敦煌古代对生命现象的认识 .....	(163)
(三) 敦煌的卫生保健 .....	(165)
六、敦煌体育文化的价值 .....	(168)
(一) 敦煌民间的游戏、养生与竞技的社会价值 .....	(169)
(二) 敦煌民间的游戏、养生与竞技的文化价值 .....	(170)
七、敦煌儒佛道合流的养生理论 .....	(172)
参考文献 .....	(174)



## 一、体育文化的发生与形成

体育文化从根本上讲，是由创造它的人所赋予的，体育文化创造物是人的对象化，是人的思想感情的物化。但是，人类体育文化的创造，既要受到客观条件的限制，还要受到体育文化环境的巨大影响。前人创造的体育文化成果，既为后人进行新的体育文化创造提供了条件和基础，同时也设定了限制的框架，这样以来，后人只能在前人的基础上进行新的体育文化创造，前人创造的某些体育文化特质也就成了新的体育文化因子的“母体”。由此看来，要想对体育文化的发生与形成作出准确的认识和解释，就必须理清什么是体育，它的构成成分，它的孕育创生历程，它的“血统”和“世系”。





## （一）什么是体育

体育是具有实践能动性的人类改造了客观世界的产物。人对客观世界的健身强体意识，是在人类改造世界的漫长历史中，随着人的本质的对象化和自然的人化而产生和发展起来的。因此，体育既是一种按照人的目的、意志、理论去占有、改造世界的创造性的活动，同时又是一种合乎规律性的活动。

体育这一词语出现比较晚（约19世纪末）。在古代，我国是使用“养生”、“导引”、“角抵”、“百戏”、“武术”等名词。1894年，德国和瑞典的体操开始传入我国，当时就采用“体操”这个术语来表示广义体育的含义。据史料记载，清朝政府批准执行的《奏定学堂章程》明文规定各级各类学校要开设体操科（体育课）。直到1904年时，基督教天津青年会干事饶伯森在京、津各校宣传“西洋体育”时，才开始出现“体育”一词。直至1923年，在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中，才正式把“体操科”改为“体育课”。继后，“体育”一词逐渐取代了“体操”一词，而被广泛的使用。

体育这一词语在含义上也有一个演化过程。它起初是指身体的教育，是作为学校的一门课程，即作为教育的一部分出现的。随着人类社会的文明进步，作为体育手段的各种竞技项目得以发展，并在内容、组织、制度等方面形成了独立的竞技体系；随着人类对健康与长寿的追求，作为身体锻炼、身体娱乐及修身养性的各种活动相继活跃在人们的日常生活之中，并形成了一种终身体育的思想和行为。

竞技运动（Sport）源出于拉丁语 disport，本来的含义是“离开工作”。使人通过一些轻松愉快的身体活动，转移自己的注意力，“使自己高兴”。因此，在美国、英国、德国、苏联等



国的百科全书和日本的《体育大辞典》中，都还保留着这样的解释：Sport 是游戏、娱乐活动，是社会文化不可分割的一部分。它和观赏活动及各种民间游戏、娱乐、竞技、健身、养性的文化共同吸取了各种表演技艺的特点，并通过不断提炼、砥砺、聚合，改变了它初始的性质，最终熔铸成别具一格的体育形态。

身体锻炼和身体娱乐既是广义体育的组成部分，同时又都与文化、娱乐、教育有联系。它是与增强人类的体质健康、发展身心素质，以及丰富文化生活、提高生命品质有关的身体活动。这些活动以医疗康复、保健、健身、延年益寿为目的，或以消遣娱乐、休闲、社交为目的。

以上所述的体育教育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐，它们之间既有区别又有联系，互相交叉，互相渗透，共同构成了广义体育的整体。

总之，体育的概念问题是当前体育界共同关注的一个学术问题，也是亟待解决的研究课题之一。而我国目前主要采用《中国大百科全书·体育卷》的观点，即总名称采用体育（广义的，亦称体育运动），第二位代表教育的组成部分的身心教育，称狭义的体育。当然，根据逻辑学的要求，体育（广义的）这一概念的外延不仅包含一个狭义的体育教育，它还包含了竞技运动、身体锻炼与身体娱乐，同时也与文化、娱乐、医学、教育、行为等有联系。



## （二）体育的演进历史

中华 5000 年的悠久历史，创造了灿烂的文化，体育便是这文化宝库中的一颗璀璨的明珠。体育是一种社会现象，是人类有目的有意识的社会活动。

体育的发生与形成经历了一个漫长的、多元的演进渠道，它

是出自人类社会生活的两种需要,其一是社会生产活动的需要,其二是生理、心理活动的需要。探索体育产生的动因,首先应当从研究人的需要入手,既看到人的社会性,又看到人的生物性;既承认社会环境是社会活动产生的决定性因素,又承认作为人的社会活动的产生还有其内部原因。总之,从需要理论出发,分析体育产生的动因,就会感到体育不仅是劳动和生活的需要,而更有适应环境的需要,对付同类袭扰的防卫需要,同疾病斗争的生存需要,表达和抒发内心各种感情的需要。这些需要归纳起来,就是需要一个健康身体,需要进行强健自身和提高生活质量的的活动,由此也就构成了体育产生的动因。

体育产生的社会根源除了与原始人类的社会活动,如劳动、教育、军事、祭礼、医事、养生等有一定的联系之外,还与民间的游戏与竞技活动有密切的血缘关系,它们共同进化和发展,宛如同一胎的兄弟,在原始人类社会的母体中共同孕育萌生。

我国早在旧石器时代的原始狩猎活动中,就出现了竞技活动的滥觞。古代的竞技是指在民间举行的各种形式的赛力、赛技巧和赛技艺的活动。“竞”是比赛角逐的意思;“技”则指技能、技艺或技巧。赛力竞技,即以比赛力量为主要内容的竞技活动,主要有举重(翘关)、角抵(摔跤、相扑)、拔河、推杆、竞渡等;赛技巧竞技,即以比赛技巧为主要内容的竞技活动,主要有马球、蹴鞠、击壤、打秋千、顶瓮竞走、跳牛、踢毽子、射柳、射草狗、叼羊、赛马、赛骆驼等;赛技艺竞技,即以比赛技艺为主要内容的竞技活动,主要有围棋、象棋、弹棋等。上述这些内容,包括原型和派生的新项目,构成门类庞杂、自成风格的中国古代体育体系。它可以使人们得到高尚健康趣味的精神享受,有益于人们的身心健康,而且还能激发人们的各种才能,使人们的观察力、想像力、创造力得到锻炼,



启迪人们的智慧。

民间的竞技与民间的游戏,它们均是民俗文化的组成部分。它们之间相互影响、相互传承变异,进而成为民间竞技活动。但是,民间竞技活动与现代竞技体育还有着较大的差别:传统的民间竞技活动是玩耍和竞赛的结合体,它的竞赛过程以娱乐玩耍为主。而竞技体育则是在执行专门的法规和竞技规则的过程中,以更快、更高、更强为宗旨,进行严肃认真的比赛。

体育具有自身发展的特殊轨迹,同时又是了解各个历史时代的社会精神面貌的窗口。体育小则关系到一个人的身心健康,大则涉及了解一个民族。了解研究中国体育文化的发展史,无疑是弘扬中华民族悠久灿烂文化不可缺少的组成部分,同时对提高现代和未来的中国体育水平也有一定的参考价值。

自旧石器时代就有用石球进行投掷狩猎等活动。距今约10万年前的丁村文化遗址中(1953年在山西襄汾县丁村挖掘出土)出现了石球;1976年又从山西省阳高县许家窑村的文化遗址中,发掘出了1500个石球,这些石球最重的为2000克,最轻的为90克。继而又从四川、安徽等新石器时代的文化遗址中,出土了陶球。另外,在我国古代文献中也记载了许多上古时代的竞技活动。《帝王世纪》载:帝尧时,天下太平,民间常举行一种叫作“击壤”的活动;《述异志》载:“蚩尤氏耳鬓如剑戟,头有角,与轩辕斗,以角抵人,人不能向。”到了夏、商、周、春秋时代,历时1600年的奴隶社会中,由于奴隶主阶级统治的需要和频繁战争,刺激了军事武艺的发展和军队士兵身体训练的重视。因此,一些与军事有关的体育项目如射、御、角力、拳搏、奔跑、跳跃、剑术以及其他武艺十分盛行。当时还出现了学校教育,并以礼、乐、射、御、书、数为主要内容,还主张学生进行郊游、登山、打猎、游水等体育活动。尤其是在春秋时期出现了许多思想家、政治家和



军事家，他们的哲学思想、军事思想、教育理论和体育实践，对这一时期的体育活动都有很大的推动作用。如老子的养生观和朴素的辩证法思想，以及“去甚”、节制嗜欲的主张等。孙武的不朽之作《孙子兵法》，其中就有许多有关身体素质训练的内容。再如孔子的六艺教育等。

奴隶制崩溃后，又开始进入持续了长达 2000 余年的封建社会。封建制的建立，对社会的发展起着积极的作用。当时各国在变法中都非常注重尚武之风，提倡结合军事训练开展体育活动。诸子百家也崇尚武艺，如墨子提倡把射、御列为选拔贤士的标准，荀子提倡募勇武之士，韩非子则主张“习礼不如讲武”等等。另外，《史记·苏秦列传》记载：“临菑甚富而实，其民无不吹竽鼓瑟，弹琴击筑，斗鸡走狗，六博蹋鞠者。”充分说明当时民间体育娱乐活动的丰富多彩，同时也反映了当时民间已有了足球运动。《西洋体育史》记载：“早在耶稣诞生前，中国便有了足球。”<sup>①</sup>



由于经济文化的发展，促使汉代体育在先秦体育的基础上，获得了较大的发展。尤其突出的是在“养生观”方面，出现了唯物主义的“寿命论”与唯心主义的“天命论”之争，“无神论”与神学迷信之争。因此，在汉代以健身为主要目的的医疗体育如导引养生、五禽戏等也都出现了。另外，汉代宫廷和民间的娱乐性体育活动发展较快，其中有相扑、摔跤、爬绳、爬竿、柔术、顶竿、秋千、舞龙、耍狮<sup>②</sup>等活动。有的活动在后世发展成为竞技体育项目，有的至今仍是人们的传统娱乐活动。

两晋、南北朝时代，出现了战乱、分裂的动荡局面，放荡

① 见〔美〕哈利·史密取著《西洋体育史》第 17 页，1971 年版。

② 参阅西汉·张衡著《西京赋》。

风流，及时行乐，是士大夫阶层的普遍风尚，加之佛教、道教和玄学的影响，不重视身体运动，迷信灵丹仙药，企望长生不死，幻想成仙得道。而那些曾风靡数百年的蹴鞠和角抵等逐渐被淘汰，却提倡歌舞、百戏、投壶、奕棋、导引等活动，并形成了一种社会心理。在这种社会心理的驱动下，娱乐和养生术反而有了一定的发展，从而把体育文化的重要组成要素推上了新水平。

隋、唐、五代时期，随着生产技术水平的提高和社会的变革，体育运动得到了空前的发展。仅球类运动就有马球、蹴鞠（足球）、步打球（曲棍球）、十五柱球（保龄球）、捶丸（高尔夫球）、踢球、抛球等。这期间武舞、武术、举重、射箭、马术、相扑、气功、体操、技巧、游泳、竞走、投掷、健美、拔河、秋千、竞渡、滑冰、登山、棋弈等，<sup>①</sup> 不论是训练方法还是技术水平，都有了较大的提高，并涌现了不少技艺超群的艺人，其水准足以承担体育竞赛之需要。另外，医学、养生术的发展、完善并创立了养生、导引、按摩的理论，<sup>②</sup> 对当时以及后世的发展做出了重要的贡献。



五代之后，到了宋、元、明、清时期，尤其是宋代为封建社会的转折时期，由于都市经济的发达，理学的形成，天命论的影响，当时甚至把有益于身心健康的体育运动与恶棍赌博、纨绔笼养等相提并论，认为都是“不可为”的“无益之事”。并定“学规”，提倡不要运动，要“静”坐；不要体育，要“读书”。学生“半日静坐，半日读书，无异于半日当和尚，半日当汉儒”<sup>③</sup>。当时的文人喜欢导引养生，又善于总结前人经

① 参阅唐·崔令钦著《教坊记》。

② 参阅唐·孙思邈著《千金要方》和《千金翼》。

③ 参阅·朱程著《朱子语类评》。

验，并著书立说传之后代，对发展我国传统的养生术贡献较大，而对激烈的体育运动不感兴趣。于是体育活动竞技能力的成分逐渐减少，传统武艺更加娱乐化。

元朝统一了中国，结束了长期分裂的局面。当时的骑射、角抵、马球、狩猎、贵由赤（蒙语“快行者”的音译）<sup>①</sup>等体育运动得以发展，并采用武举制度，形成了颇有民族特色的体育运动。

明清时期的体育，在农民起义和抗御外患等社会因素影响下，出现了武术广泛普及与提高的盛况。具体表现是：武术与军事分离，形成了完整的武术体系，涌现了众多擅长武艺的技击家，创造了少林派武艺。另外，诸如蹴鞠、马球、捶丸、掌旋球、导引、冰嬉、狩猎、摔跤、棋弈等也得到了一定的发展，并与近代体育项目相融合，逐步形成现代竞技体育运动。

总之，在漫长的中国封建社会中，等级森严，尊卑分明，不可能出现以规则统一、公平竞争、推崇个性、以民为尊为精髓的现代体育雏形。古代体育从一开始就被用作训练士兵体能的军事目的，几乎没有真正意义上的竞技体育，只有游戏、杂耍、养生术、风筝、秋千、龙舟、水嬉、冰嬉、射箭、博弈等季节性、地域性极强的民俗体育。即使汉唐时所盛行的蹴鞠、马球、角抵等对抗性较强的比赛项目，也由于受传统观念的影响，逐步形成了一种逆体育内涵的发展趋向，在宋、元、明、清各朝中有增无减。几千年来，中国社会始终没有出现浸泡着“公平”和“竞争”这一核心思想的体育观。直至20世纪中叶，中国体育才真正懂得了“更快、更高、更强”的涵义，从而得到了历史性的腾飞。



<sup>①</sup> 参阅元·陶宗仪著《辍耕录》。

## 二、敦煌古代体育文化概述

敦煌，上古为三危之地，春秋时称瓜州，及至汉代设郡改为敦煌。“敦，大也；煌，盛也”。盛大的敦煌，由它独特的生活环境、自然景观而点燃了人类文明之火，经历了千百年的孕育开拓，时空展延至今，像一颗光彩夺目的明珠在古丝绸之路上闪烁着永恒的光芒。



莫高窟位于敦煌城南 25 公里的三危山对面<sup>①</sup>。《山海经》有“舜逐三苗于三危”的记载，足以寻觅华夏文明的轨迹源远流长。扑朔迷离的三危山，每当雨后斜阳，自然的光线被折射腾跃起万道金灿灿的光芒，被视为神秘的“佛光”。一位从遥远的东方追寻到这里的乐僔

<sup>①</sup> 见《后汉书·西羌传》、《通典》卷 174 “沙洲条”。



和尚——被这传闻感召着的一位虔诚的佛僧，于公元366年，他募捐化缘膜拜着在鸣沙山南麓红砂岩上开凿了第一个石窟，紧接着他开凿第二个石窟的是僧人法良，从此，这块圣地有了艺术生命<sup>①</sup>。自前秦建元二年开始，历经十六国、魏晋南北朝、隋唐五代、宋、西夏、元朝到明清，一代又一代佛门弟子、达官贵人、商贾百姓都在这里捐资开窟，莫高窟在人们充满希冀的智慧创造里成为集建筑、雕塑、壁画为一体的立体艺术宝库。千百年来这里虽然经自然和人为的破坏，至今仍保存洞窟492个，珍存内涵繁复深奥的壁画4.5万平方米，彩塑2400多身。如果将莫高窟的壁画连接起来可以展延25公里。这是色彩斑斓的艺术长廊，也是宏伟壮丽的艺术瑰宝。今天，莫高窟已被联合国列入世界文化遗产。当年，正当人们追踪着莫高窟的古朴色彩和丰富内蕴之时，一个被道士王圆箓在第17窟发现的藏经洞，于1900年启封打开，这里珍藏着被封存了950年的经卷、佛幡、铜像、文书等5万余件。这稀世之藏震惊中外，它不仅把封闭了几个世纪的人文文化、无边无际的生活，以及千头万绪的人类文明的线索展现在今人的眼前，而且也为人们找到了打开历史密室的钥匙。



### （一）敦煌体育文化的内涵

敦煌莫高窟里，不仅有表现佛国景象的画面，而且还包藏着一个博大辽阔的现实世界，一个全景社会，一个斑斓的众生相。当然也记录有1000余年来敦煌古代人民游戏、娱乐、竞技、养生、保健、医事、习武等世俗生活的遗迹。于是，从今天来看，那些过往不复、无处觅求的狩猎、射箭、摔跤、相扑、体操、技巧、健美、举重、棋弈、游泳、跳水、跳跃、投

<sup>①</sup> 参阅《敦煌遗书论文选》312页《莫高窟记》。