



# 中国古代体育诗选

• 李儒科 选著 • 中州古籍出版社



## 前 言

我国体育活动，历史悠久。远古时候，它就在我们祖先劳动过程中产生了。随着社会的发展，体育活动日益丰富起来，并逐渐形成了自己的优良传统，成为我国古代文化的重要组成部分。几千年来，古代诗人它为它写下了无数的不朽诗篇，为我们留下了一份宝贵的遗产。

在中国诗歌史上，反映体育的诗不仅数量多，而且源远流长。早在我国第一部诗歌总集《诗经》中，就有了许多以体育兴起或描写体育的诗篇。如《柏舟》的“泛彼柏舟，亦泛其流”；《竹竿》的“簞簞竹竿，以钓于淇”；“驾言出游，以写我忧”；《大叔于田》的“叔善射忌，又良御忌”；《女曰鸡鸣》的“将翱将翔，弋凫与雁”等，这些是反映我国古代体育最早的诗歌。

从楚辞到汉魏乐府、古诗和建安时期的作品中，出现了一批反映田猎、登山、赛马、郊游、泛舟、象棋、养生等方面的诗篇。屈原在《招魂》中就描写了打猎的场面和象棋活动。曹操的《观沧海》、《龟虽寿》，已经是写体育诗的名篇。到了东晋、南北朝，则产生了谢灵运、谢朓等登山家，成为反映登山、旅游等体育诗的先驱者。

百家争艳的唐代诗歌，不仅反映了当时的政治、经济情况，也生动描写了唐代的体育运动。直到宋代，仍是名家名篇迭出，精彩纷呈。象孟浩然、王维、李白、杜甫、白居易、欧阳修、苏轼等既是登山、舞剑、打猎、弈棋、射箭、旅游、垂钓、气功的爱

好者，也是反映体育活动的大诗人。他们几乎都是描写体育的能手。

体育活动虽然是人们有意识地发展身心的身体活动，但同时也是一种社会活动。上至宫廷，下至民间，甚至家庭，都有体育活动。如杜甫的《进艇》、张祜的《猎》、储光羲的《射雉词》都是有名的描写家庭体育的诗。甚至过去不能登大雅之堂的元代散曲，也有不少是反映登山、打猎、春游、秋千、足球、武术、棋类、养生等体育活动的，与唐诗宋词一样，竟放着异彩。

古代的体育诗，都是现实的体育活动在艺术上的再现，因而具有强烈的艺术感染力，给人以美的享受。今天重读这些诗歌，不仅可以激发我们的爱国主义思想感情，丰富我们的文化生活，增加历史知识，还会受到美的熏陶和教育。但也有一些体育诗不同程度地反映了诗人的偏见，宣扬了封建的思想意识。所以，在阅读和欣赏时，要注意剔除其糟粕，吸取其精华。

历代反映体育的诗美不胜收。在这个选本里，只能从代表性的作家中，选编一些较好的作品。同时，为了使古代的体育事业，尽可能地得到反映，我们在选编时，注意到项目的特点。但总共只选一百五十首。在这个很小的数字范围内取舍，确实挂一漏万，在所难免。

作为我国古代体育诗的选注本，这还是第一次，很不成熟，不当之处，请读者指正。

李儒朴

1983年5月于黄州

# 目 录

## 前 言

|          |    |
|----------|----|
| 诗 经      |    |
| 硕人       | 1  |
| 大叔于田     | 3  |
| 驹骥       | 5  |
| 屈 原      |    |
| 象棋       | 7  |
| 曹 操      |    |
| 观沧海      | 9  |
| 龟虽寿      | 11 |
| 曹 植      |    |
| 名都篇      | 13 |
| 嵇 康      |    |
| 赠秀才入军    | 16 |
| 张 华      |    |
| 游猎篇      | 17 |
| 陆 机      |    |
| 赴洛道中作    | 21 |
| 谢灵运      |    |
| 登石门最高顶   | 23 |
| 石壁精舍还湖中作 | 25 |
| 鲍 照      |    |
| 登庐山      | 27 |
| 拟 古      | 29 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 谢 朓              |    |
| 晚登三山还望京邑·····    | 31 |
| 登山曲·····         | 33 |
| 校猎曲·····         | 35 |
| 孔稚圭              |    |
| 游太平山·····        | 36 |
| 沈 约              |    |
| 早发定山·····        | 37 |
| 刘孝威              |    |
| 行行且游猎篇·····      | 39 |
| 结客少年场行·····      | 41 |
| 王 籍              |    |
| 入若耶溪·····        | 43 |
| 北朝民歌             |    |
| 企喻歌辞（二首）·····    | 44 |
| 折杨柳歌辞·····       | 45 |
| 李波小妹歌·····       | 45 |
| 李世民              |    |
| 帝京篇·····         | 47 |
| 冬 狩·····         | 48 |
| 杜审言              |    |
| 度石门山·····        | 50 |
| 沈佺期              |    |
| 钩竿篇·····         | 52 |
| 幸梨园亭观打球应制并序····· | 54 |
| 张 说              |    |
| 岳州观竞渡·····       | 56 |
| 苏 颋              |    |

|     |                   |          |    |
|-----|-------------------|----------|----|
| 08  | 御箭连中双兔            | 李隆基      | 58 |
| 09  | 观拔河俗戏并序           | 李隆基      | 60 |
|     | 校猎义成喜逢大雪率题九韵以示群官  | 李隆基      | 62 |
| 1   | 孟浩然               | (唐四) 孟浩然 |    |
| 3   | 与诸子登岘山            | 孟浩然      | 64 |
|     | 宿建德江              | 孟浩然      | 65 |
| 4   | 王维                | (唐四) 王维  |    |
|     | 观猎                | 王维       | 66 |
| 5   | 李白                | (唐四) 李白  |    |
| 9   | 自巴东舟经瞿塘峡巫山最高峰晚还题壁 | 李白       | 67 |
|     | 望庐山瀑布             | 李白       | 70 |
| 101 | 东鲁门泛舟二首           | 李白       | 71 |
|     | 行行且游猎篇            | 李白       | 72 |
|     | 储光羲               | (唐四) 储光羲 |    |
| 102 | 射雉词               | 储光羲      | 74 |
|     | 官庄池观竞渡            | 储光羲      | 76 |
| 103 | 钓鱼湾               | 储光羲      | 77 |
| 104 | 戎昱                | (唐四) 戎昱  |    |
|     | 观卫尚书九日对中使射破的      | 戎昱       | 78 |
| 105 | 王之涣               | (唐四) 王之涣 |    |
|     | 登鹳雀楼              | 王之涣      | 80 |
| 106 | 王昌龄               | (唐四) 王昌龄 |    |
|     | 河上老人歌             | 王昌龄      | 81 |
| 107 | 杜甫                | (唐四) 杜甫  |    |
|     | 望岳                | 杜甫       | 82 |
| 108 | 道兴五首(选一)          | 杜甫       | 84 |
|     | 观公孙大娘弟子舞剑器行并序     | 杜甫       | 85 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 进艇           | 89  |
| 杨巨源          |     |
| 观打球有作        | 90  |
| 王建           |     |
| 官词(四首)       | 91  |
| 秋千词          | 93  |
| 令狐楚          |     |
| 少年行四首        | 95  |
| 韩愈           |     |
| 雉带箭          | 97  |
| 汴泗交流赠张仆射     | 99  |
| 张建封          |     |
| 酬韩校书愈打球歌     | 101 |
| 刘禹锡          |     |
| 竞渡曲          | 103 |
| 抛球乐          | 105 |
| 白居易          |     |
| 同韩侍郎游郑家池吟诗小饮 | 106 |
| 钱湖春塘行        | 108 |
| 皇甫松          |     |
| 抛球乐          | 109 |
| 元稹           |     |
| 杂忆           | 111 |
| 柳宗元          |     |
| 江雪           | 112 |
| 张仲素          |     |
| 春游曲          | 113 |
| 张祜           |     |

|          |     |
|----------|-----|
| 观打球      | 114 |
| 猎        | 115 |
| 戏颜郎中猎    | 116 |
| 李 贺      |     |
| 追赋画江潭苑四首 | 117 |
| 钓鱼诗      | 120 |
| 杜 牧      |     |
| 山 行      | 122 |
| 送国棋王逢    | 123 |
| 李 涉      |     |
| 登 山      | 125 |
| 温庭筠      |     |
| 观 棋      | 126 |
| 薛氏池垂钓    | 128 |
| 李商隐      |     |
| 乐游原      | 129 |
| 李群玉      |     |
| 竞 渡      | 130 |
| 曹 邨      |     |
| 早 起      | 131 |
| 薛 能      |     |
| 清河汎舟     | 132 |
| 吕 岩      |     |
| 绝句二首     | 134 |
| 皮日休      |     |
| 钓侣二章     | 135 |
| 陆龟蒙      |     |
| 杂 技      | 136 |

|      |              |     |
|------|--------------|-----|
| 司空图  | 杂题二首(选一)     | 137 |
| 韩偓   | 野钓           | 138 |
|      | 秋千           | 139 |
| 鱼玄机  | 打球诗          | 140 |
| 郑谷   | 野步           | 141 |
| 秦韬玉  | 钓翁           | 142 |
| 杜荀鹤  | 观棋           | 143 |
|      | 钓叟           | 144 |
| 韦庄   | 观猎           | 145 |
|      | 泛鄱阳湖         | 146 |
|      | 丙辰年鄜州遇寒食城外醉吟 | 147 |
| 李珣   | 南乡子          | 148 |
| 谭用之  | 赠钓鱼李处士       | 149 |
| 花蕊夫人 | 官词六首         | 150 |
| 李煜   | 蝶恋花          | 152 |
| 张先   | 玉楼春          | 153 |

|       |     |
|-------|-----|
| 潘 阆   |     |
| 酒泉子   | 155 |
| 欧阳修   |     |
| 采桑子   | 156 |
| 阮郎归   | 157 |
| 丰乐亭游春 | 158 |
| 钓 者   | 159 |
| 王 珪   |     |
| 官 词   | 160 |
| 苏 轼   |     |
| 江城子   | 161 |
| 题西林壁  | 163 |
| 赵 佶   |     |
| 官词二首  | 164 |
| 徐 俯   |     |
| 春游湖   | 165 |
| 李清照   |     |
| 点绛唇   | 166 |
| 杨万里   |     |
| 角抵诗   | 167 |
| 徐元杰   |     |
| 湖 上   | 168 |
| 叶绍翁   |     |
| 游园不值  | 169 |
| 关汉卿   |     |
| 蹴 鞠   | 170 |
| 唐 寅   |     |
| 题 画   | 173 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 乔吉            |     |
| 射雁            | 174 |
| 无名氏           |     |
| 观儿童赛马         | 176 |
| 题章宗出猎         | 177 |
| 于谦            |     |
| 上太行           | 178 |
| 邱濬            |     |
| 投壶诗           | 179 |
| 徐渭            |     |
| 风鸢图诗          | 180 |
| 李渔            |     |
| 美人千态诗         | 181 |
| 郑板桥           |     |
| 怀潍县二首赠郭伦昇(选一) | 182 |
| 万鹗            |     |
| 晚登韬光绝顶        | 183 |
| 袁枚            |     |
| 新正十一日还山       | 185 |
| 张问陶           |     |
| 阳湖道中          | 186 |
| 高鼎            |     |
| 村居            | 187 |
| 秋瑾            |     |
| 踏青纪事(二首)      | 188 |
| 无名氏           |     |
| 竹枝词           | 189 |
| 十叟长寿歌         | 190 |

## 硕 人<sup>①</sup>

硕人其颀<sup>②</sup>，衣锦褰衣<sup>③</sup>。  
齐侯之子<sup>④</sup>，卫侯之妻<sup>⑤</sup>，  
东宫之妹<sup>⑥</sup>，邢侯之姨<sup>⑦</sup>，  
谭公维私<sup>⑧</sup>。

手如柔荑<sup>⑨</sup>，肤如凝脂，  
领如蝤蛴<sup>⑩</sup>，齿如瓠犀<sup>⑪</sup>，  
螭首蛾眉<sup>⑫</sup>，巧笑倩兮<sup>⑬</sup>，  
美目盼兮<sup>⑭</sup>。

硕人敖敖<sup>⑮</sup>，说于农郊<sup>⑯</sup>。  
四牡有骄<sup>⑰</sup>，朱幘鑣鑣<sup>⑱</sup>。  
翟茀以朝<sup>⑲</sup>，大夫夙退<sup>⑳</sup>，  
无使君劳<sup>㉑</sup>。

河水洋洋<sup>㉒</sup>，北流活活<sup>㉓</sup>，  
施施瀼瀼<sup>㉔</sup>，鱣鲋发发<sup>㉕</sup>，  
葭莼揭揭<sup>㉖</sup>，庶姜孽孽<sup>㉗</sup>，  
庶士有暵<sup>㉘</sup>。

**【说明】**这首诗选自《诗经·卫风》。《诗经》是我国第一部诗歌总集，代表两千五百年前从周到春秋约五百年间的诗歌创作。它分为风、雅、颂三部分，都以音乐得名。“风”是地方乐调，共分十五国风。所谓卫风、郑风、秦风，就是当时卫、郑、秦等国的地方歌谣。其中绝大部分是各国民间歌谣，反映了当时社会各方面（包括体育）的生活。本篇《硕人》，是一首赞赏健美的诗。从庄姜的出身、仪表，一直写到她的随从，并用了种种新异的比喻，生动地反映了我国古代人民对健美的向往和追求。全诗神韵飞动，独具特色。

**【解释】**①硕人——指卫庄公的夫人庄姜。硕，大，形容庄姜身材健美高大。②颀（音祈）——长貌。古代男女同以健壮高大为美。“其颀”是说庄姜身材高大、修长。③褰（音烱）衣——是女子出嫁时在途中所穿的外衣。这句是在锦衣上加褰衣。第一个“衣”，动词，与穿同义。④齐侯——齐庄公。“子”，女儿。⑤卫侯——卫庄公。⑥东宫——指齐国太子（名得臣）。东宫是太子住的地方。这句说庄姜同得臣是同母兄妹。⑦邢——国名，在今河北省邢台县。⑧谭——国名，在今山东省历城县东南。“维”，犹其。女子称呼姊妹的丈夫为“私”。⑨柔荑——用来比女子的手。荑是初生的茅，嫩芽去皮后洁白细软。⑩领——颈。“螭虺”（音囚齐），天牛的幼虫，色白身长。⑪瓠（音壶）——葫芦类。瓠中的子叫作犀。因其洁白整齐，所以用来形容牙齿的美。⑫螭（音秦）——虫名，似蝉而小，额宽广而方正。“螭眉”，蚕蛾的眉（即触角），细长而曲。人的眉以长为美，所以用蛾眉作比。⑬倩——口颊含笑的样子。⑭盼——黑白分明。⑮敖敖——高貌。⑯说——读为税，停息。⑰四牡（音母）——驾车的是四匹雄马。“牡”，雄性的鸟兽。“骄”壮貌。⑱朱轡（音坟）——马口旁的铁勒上用红绸缠缚做装饰。“鑣鑣”（音标），盛。这句是说：身材高大的庄姜，她的车停在近郊。驾车的四匹马多么雄壮，马嘴边那红绸子迎风飘展。⑲翟茀（音宅弗）——是茀上用雉羽做装饰。“茀”又读为蔽。女子乘的车前后都要遮蔽起来。那遮在后面的东西叫作茀。“朝”，是说与卫君相会。⑳大夫——这两句是说今日群臣早退朝，

免使卫君劳于政事。“夙”（音宿），早。②洋洋——水盛大貌。“河”，指黄河。黄河在卫之西，齐之东，庄姜从齐到卫，必须渡河。③活活（音括）水流声。④施罟（音孤）——撒鱼网。“濊濊”（音豁），撒网下水声。⑤鱮鲋（音毡洧）——黄鱼和鳊鱼。“发发”（音拔），鱼着网时尾动貌。这里是用水和鱼比喻庄姜的随从之盛。⑥葭——芦。“蓂”（音毯）获。“揭揭”，高举貌。⑦庶姜——随从的众女。姜是齐君的姓。孳孳高长貌。⑧庶士——齐国护送庄姜的诸臣。“揭”（音洁），健壮高大貌。这两句写随从的仪容神态和健美形象。

## 大叔于田<sup>①</sup>

叔于田，    乘乘马<sup>②</sup>。  
执轡如组<sup>③</sup>，两骖如舞<sup>④</sup>。  
叔在薮<sup>⑤</sup>，    火烈具举<sup>⑥</sup>。  
襍褊暴虎<sup>⑦</sup>，献公于所<sup>⑧</sup>。  
将叔无狃<sup>⑨</sup>，戒其伤汝<sup>⑩</sup>。

叔于田，    乘乘黄<sup>⑪</sup>。  
两服上襄<sup>⑫</sup>，两服雁行<sup>⑬</sup>。  
叔在薮，    火烈具扬。  
叔善射忌，    又良御忌<sup>⑭</sup>，  
抑磬控忌<sup>⑮</sup>，抑纵送忌<sup>⑯</sup>。

叔于田，    乘乘鸛<sup>⑰</sup>。

两服齐首<sup>⑧</sup>，两骖如手<sup>⑨</sup>。

叔在藪，火烈具阜<sup>⑩</sup>。

叔马慢忌，叔发罕忌<sup>⑪</sup>，

抑释棚忌<sup>⑫</sup>，抑鬯弓忌<sup>⑬</sup>。

**【说明】**古代帝王和贵族的田猎，既是他们喜爱的一项体育活动，同时也借此显示他们崇尚武功，或者以此锻炼和挑选武士。《大叔于田》这首诗，选自《诗经·郑风》，赞美了春秋时期郑庄公之弟共叔段勇猛顽强和精妙的射御技术。全诗极有层次地写出猎者从紧张到从容闲暇以及踌躇满志的种种形态和复杂心情。

**【解释】**①叔——春秋时期郑国的共叔段。“田”，打猎。②乘——四马拉的车叫作乘。第一个乘字就是驾。这两句的意思是：大叔乘着四匹马驾的车子去围场打猎。③组——编织中的一排丝线。一车四马，一马两缰，四马共八条缰绳，除两条系在车上外，御者手中有六条。“如组”，是说六条缰绳很整齐。④两骖（音餐）——指车两旁的马。如舞，行列不乱，象舞蹈一样很有节奏。⑤藪（音叟）——低地，多草木，禽兽聚居之处。“在藪”，说已到了田猎的地方。⑥火烈——猎时放火烧草，遮断野兽逃散的路叫火烈。“具举”，齐起。这句是说几处同时举火。⑦濯褻（音祖锡）——脱去衣服，光着臂膀。“暴虎”，空手与虎搏斗。⑧公所——公爵或主人居处。这两句是说，赤手空拳捉老虎献给主人。⑨无狙（音组）——不要习以为常，且莫无所谓。⑩女——即汝，指叔，诗人警告叔不要常干这种冒险的事。⑪乘黄——四匹黄马。⑫服——指中间夹轅的马。“上”，犹前。“襄”，读骧，驾。这句是写中间的两匹马在骖马之前并驾。⑬雁行——两骖马比服马稍后，象雁飞的行列一样。⑭忌——语助句。⑮抑——发语词。“鬯控”，控制马不让前进。⑯纵送——放马追奔，驱逐野兽。这两句连续写驾车的本领。⑰鸛（音保）——黑白杂色的马，又叫作驳。⑱齐首——齐头并进。⑲如手——指两骖

在旁而稍后，象人的两只手，和上章“雁行”意思相同。②阜——盛，指烈火烧得很大。③发——发箭。“罕”、稀。这两句指马的速度，越来越慢了，箭也射得少了。④释棚（音冰）——言打开箭筒的盖，准备把箭收起来，“棚”箭筒的盖。⑤鬯（音畅）——将弓放进囊中。“鬯”读“畅”，弓囊。这四句是说：马儿跑得慢了，箭也射得少了，最后准备回去，把弓箭也收拾起来了。

## 駉 ①

駉孔阜②，六轡在手③。  
公之媚子④，从公于狩⑤。

奉时辰牡⑥，辰牡孔硕⑦。  
公曰左之⑧，舍拔则获⑨。

游于北园⑩，四马既闲⑪。  
辚车鸾镳⑫，载猋歇骄⑬。

**【说明】**这首诗选自《诗经·秦风》。是记秦君田猎的诗。第一章写出猎，介绍了秦君和从者的出发情形；第二章写打猎的情景；第三章写猎后的愉快心情。作者用自然平淡的语言，生动地描写了打猎的动人场面。

**【解释】**①駉——四匹马。“駉”，从《说文》所引作“四”。“駉”駉，赤黑色的马。②孔阜——“孔”，甚。“阜”，肥硕。这句是

说：驾车用的是肥大的黑马。③轡（音佩）——缰绳。这句是说手里紧握着六根缰绳。④公——秦君。“媚子”，是说秦君所爱的人。⑤狩——冬猎。这两句是说：秦君带着他心爱的人一路出去打猎。⑥辰牡，应时的牡兽。四季所需的兽不同，所以掌苑囿的所奉也就按时节而不同。这句是说：应时的牡兽已经赶出。⑦孔硕——肥大。孔，副词，很、甚。这两句说：应时待射的群兽又肥又大，已经赶出。⑧左之——叫驾车的人转车向兽的左方冲去。据说从左体射兔，易中心脏，迅速杀死。也说古人祭祀多半用兽的右腿，射左方能保持右腿的完整。⑨舍拔——放箭。“舍”，放。“拔”，箭末衔弦处，或名为刮，此处即放箭的意思。这句是说秦君善射，一发而获兽。⑩北园——游息的地方。这句是写猎后的事。⑪四马——即首章的四骖。“既闲”，言猎罢后从容自得。⑫辖（音囚）车——轻车。“鸾”（音峦），当作銮。“镳”（音标），马衔的两端，两端各系一铜铃当所以叫銮镳。⑬狻（音险），长嘴猎犬。“歇骄”，《尔雅》作“猓骄”（音歇娇），短嘴猎犬。这句是说猎罢后，把猎犬放在车上休息。