

老夫聊发少年狂。左牵黄。右擎苍。锦帽貂裘，千骑卷平冈。为报倾城随太守，亲射虎，看孙郎。
酒酣胸胆尚开张。鬓微霜。又何妨。持节云中，何日遣冯唐？会挽雕弓如满月，西北望，射天狼。



垂钩坐盘石，水清心亦闲。
鱼行潭树下，猿挂岛藤间。
游女昔解佩，传闻于此山。
求之不可得，沿月棹歌还。

李金梅 路志峻 编著

唐诗宋词中的体育



读者出版传媒股份有限公司
甘肃教育出版社



唐诗宋词中的体育

李金梅 路志峻 编著

国家体育总局体育文化发展中心 2012—2015年度体育文化研究基地重点课题
课题号：2012-2014TYWHG238



读者出版传媒股份有限公司
甘肃教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

唐诗宋词中的体育 / 李金梅, 路志峻编著. — 兰州:
甘肃教育出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5423-3728-3

I. ①唐… II. ①李… ②路… III. ①唐诗—文学研
究②宋词—文学研究③古代体育—中国—通俗读物 IV.
①1207. 2②G812. 92-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第284624号

唐诗宋词中的体育

李金梅 路志峻 编著

出 版 人 吉西平

责 任 编 辑 李慧娟



晋林设计工作室

书籍设计 徐晋林 电脑制作 张小乐

出 版 甘肃教育出版社

社 址 兰州市读者大道 568 号 730030

网 址 www.gseph.cn E-mail gseph@duzhe.cn

电 话 0931-8773136(编辑部) 0931-8773056(发行部)

传 真 0931-8773255

淘宝官方旗舰店 <http://shop111038270.taobao.com>

发 行 甘肃教育出版社 印 刷 深圳市国际彩印有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印 张 21.75 字 数 600 千

版 次 2016 年 4 月第 1 版

印 次 2016 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1~1 000

书 号 ISBN 978-7-5423-3728-3 定 价 168.00 元

图书若有破损、缺页可随时与出版社联系:0931-8773056

本书所有内容经作者同意授权,并许可使用

未经同意,不得以任何形式复制转载

序言

唐诗、宋词是中华民族时代精神、文化精神和民族精神的萃聚，唐宋时代又以国力强盛著称于世，其时代精神表现为气象恢宏。这个时代也是诗、词盛行的时代。因此，王国维先生的《宋元戏曲史·序》中述：『凡一代有一代之文学。楚之骚、汉之赋、六代之骈语、唐之诗、宋之词、元之曲，皆所谓一代之文学，而后世莫能继焉者也。』而作为文化的载体，唐诗、宋词也积淀了传统文化的丰富蕴涵，映照出时代文化的多彩风姿。唐诗、宋词起源于六朝、隋唐之际，至两宋达于繁荣鼎盛的高峰。由唐至宋历时660余年，流传至今的唐诗约有5000首，宋词约有2000首。它们多是中国古代文学和文化遗产中最经典的部分，堪称登峰造极。其诗人、词人通过使艺术面向现实的视角，记录了逝去的唐宋社会历史，尤其是对当时人们社会生活的描写，具体而生动。在一首首豪迈的诗词中，不仅再现了唐宋人民的许多原生态的生活场景和人生百态，记录了大量民间风情、市井情趣、民俗体育，补充了史书的缺笔，印证和丰富了历史文献的相关记载，也展示了岁时节日、迎神赛社、宴饮娱乐、闲情逸趣等社会风尚，保留了各种游戏、娱乐、竞技、养生等文化，并形成一种艺术，一种美，一种伟大。

〇〇一

唐诗、宋词之所以伟大，不只是因为它是文学的巅峰，也不只是因为它描写了唐宋时代的民俗万象，而更主要的是它反映出唐宋人民生活的基本状态和对生命的敬畏，再现了唐宋时代人民的审美要求和娱乐情趣以及唐宋人民对生活的期望，具有浓烈的民族特色和时代烙印，也是今人了解唐宋时代社会精神风貌的一个窗口。可以说，唐宋时代是我国体育文化旺盛的时代，并以其鲜明的特征在中国古代体育史上占有一席之地。透过唐诗、宋词所描述的古人的各种体育活动在今天的现实生活中仍能见到，有的甚至还出现在现代奥林匹克运动会或世界性的体育竞赛之中。

过去对唐诗、宋词中所描写的具有体育基因的游艺和养生习俗的研究缺少应有的关注，尤其对诗词中涉及唐宋时代的体育现象未能予以重点开发和广泛运用。2011年由中华书局编审、中国敦煌吐鲁番学会副会长兼秘书长柴剑虹先生提议，我们历时五年从数万首唐诗和宋词中撷取游戏、娱乐、竞技、养生、休闲等与体育相关的内容进行认真细致的辑录和分类，并学习前辈学者所运用的文史结合之学术研究方法，以唐诗宋词与唐史、宋史互证。总之，我们采用了以诗词证体育，以体育释诗词，充分利用我国古代优秀文学作品进行体育研究，并将相关文献、文物和民俗纳入视野，对唐诗宋词所展现的多姿多彩的游戏、娱乐、竞技与养生、民俗体育进行阐释。这既是对唐诗宋词研究做深入拓展的一次尝试，也为我们解读唐诗宋词提供了另一种视角，给中国

古代体育史的研究提供借鉴。

我们历经多年对唐诗宋词进行反复阅读、研究，并对与体育相关的内容进行全面系统的整理，亦想编著一本具有较高审美欣赏价值的体育文学作品，以唤起现代社会人们对传统文化和民俗体育的热情，同时，也为培养体育人才的史学、文学素养开设一个新的窗口。我们也非常注重学习和吸收其他学科的学术理论，『他山之石，可以攻玉』。我们追求的是，努力领会中国文学作品的精神实质，增强对唐诗宋词的体悟，把握唐宋时代的体育内涵，从而提高赏析唐诗宋词的能力，并增强阐释力。

2015年8月24日我们有幸参加了第22届国际历史科学大会，习近平总书记为大会发来了贺信，他深刻地阐述了历史研究价值，辩证地指出了历史、现实和未来之间的关系，体现了党和国家对于历史和史学研究的高度重视，为历史研究指明了方向。尤其是总书记指出的：『历史研究是一切社会科学的基础』。这一思想对我国历史学的学术发展乃至整个人文社会科学的学科建设都具有极其重要的现实意义。

作为一名体育史和敦煌学研究的教师，应该把正确的历史观传承下去。而对这本书的研究，也正是从历史文学作品的启迪中更好地探寻唐宋时期人们生活中的体育，从而把体育的历史研究置于有关社会发展 and 人类文明进步的战略高度来看待。同时也为积极响应党中央提

〇〇二

出的『一带一路』发展战略，弘扬丝绸之路上的体育文化尽点责任。

本书能顺利在甘肃教育出版社出版，首先要感谢王光辉社长、徐晋林先生。他们为本书的策划、组织、设计付出了艰辛劳动。中华书局编审柴剑虹先生为本书撰写体例并提出宝贵意见，并多次对书稿进行审阅和修改，付出了大量的精力。兰州理工大学教授李重申先生为本书的统稿提出了好的建议，在此一并表示衷心的感谢！总之，做学问并非易事，没有众人的帮助，拙著是不可能问世的。

本书是跨学科、跨文化、多方位展开的研究，鉴于我们才疏学浅，疏漏和谬误在所难免，也请读者不吝批评指出。

2015年10月

中国是一个诗词大国，诗到了唐代、词到了宋代发展到了顶峰。所以王国维先生在《宋元戏曲考·序》里说过：「凡一代有一代之文学：楚之骚、汉之赋、六代之骈语、唐之诗、宋之词、元之曲，皆所谓一代之文学，而后世莫能继焉者也。」

唐诗与宋词也是我国古代体育的重要文献，千余年来，我国古代的文人墨客为后人留下了许多吟咏体育的诗词。体育引发了诗人的兴致，诗词又推动了体育的发展。它不仅反映了中华民族的智慧，而且也体现了古人对体育的情怀。

唐诗与宋词中展示的体育非常丰富，它对民俗、游艺、竞技、武术、舞蹈、休闲、婴戏、养生等都有生动形象的记录。它不仅可以清晰地为人们提供古代中国体育丰富多彩的形式和演变发展轨迹，还能进一步帮助人们去认识中国古代体育发展的脉络。

目录

游戏篇

藏钩

〇〇三

斗鸡

〇〇六

斗鸭

〇一六

斗虫

〇一九

抛球

〇二〇

竞技篇

弓射

〇二七

撞技

〇四四

击壤

〇四八

角抵

〇五四

蹴鞠

〇五七

击鞠

〇六二

步打球

〇六九

〇〇一

捶丸

〇七一

舞马

〇七三

举重

〇七六

嬉水

〇七八

龙舟竞渡

〇八二

绳伎

〇九一

博弈篇

六博

〇九五

樗蒲

〇九八

骰子戏

一〇四

双陆

一〇七

投壶

一〇九

弹棋

一一六

象棋

一二一

围棋

一二三

武术篇

搏拳

一三九

武艺

一四〇

剑器

一四三

操练

一五一

舞蹈篇

胡旋舞

一五五

胡腾舞

一五八

柘枝舞

一六〇

其他乐舞

一六五

休闲篇

登高

一八七

舞狮

二〇一

观灯

二〇二

乞巧

二〇八

赏月

二一三

赏花

二二〇

折花戏

二二六

斗百草

二三二

风筝

二三八

秋千

二四二

〇〇二

拔河

二四八

垂钓

二五〇

踏青

二六二

踏舞

二七〇

婴戏篇

竹马戏

二七七

弹弓

二八五

堆沙土

二八八

捉迷藏

二八九

蹴鞠

二九一

钓鱼

二九二

秋千

二九二

养生篇

导引

二九七

吐纳

二九八

气功

三〇〇

五禽戏

三〇一

坐禅

三〇二

附录一 《敦煌诗集残卷辑考》中收录的体育

三一

附录二 《敦煌诗选》中收录的体育

三三

后记

三八



游
戏
篇

唐詩宋詞
中的禮教

藏钩

藏钩源考

藏钩，又叫藏驱、打驱、竞驱、藏阄仪，是一种特制的精巧玉钩或金属制作的环状物，藏在一组人手中，叫另一组人来猜的游戏。据辛氏《三秦记》曰：『汉昭帝母钩弋夫人，手拳而国色，世人藏钩起于此。』这说明藏钩游戏源自汉昭帝母辛钩弋夫人。

藏钩是古代宴请宾客之后经常玩的一种游戏形式。关于藏钩的玩法，在晋代周处的《风土记》中记载：『藏钩之戏分为二曹，以较胜负。若人偶则敌对，人奇则奇人为游附，或属上曹，或属下曹，名为「飞鸟」，以齐二曹人数。一钩藏在数手中，曹人当射知所在，一藏为一「筹」，三藏为一「都」……藏在上曹即下曹射之，在下曹即上曹射之。』说明了藏钩游戏参加的人分为两伙，以决胜负，如果人数为偶数，所分的两组人数相等，互相对峙，如果是奇数，就让一人作为游戏依附者，她可以随意依附这组或那组，称为『飞鸟』。游戏时，一组人暗暗将一小钩或其他小物件攥在其中一人的一只手中，由对方猜在哪人的哪只手里，猜中者为胜。

〇〇三



钩弋夫人

今天，藏钩游戏已不多见了，但由藏钩演变而来的相类似的游戏还可以见于民间的酒令之中，如《猜花》《猜子令》等。由于藏钩游戏具有较强的娱乐性，其玩法又较为简单，因此深得古人喜爱，特别是受到了广大妇女和儿童的青睐。而20世纪以来，在儿童中流行《猜手中物》当于古代藏钩游戏有关。

唐诗中的藏钩

【敦煌太守后庭歌】 岑参 全唐诗：

卷199_023

敦煌太守才且贤，郡中无事高枕眠。

太守到来山出泉，黄砂磧里人种田。

敦煌耆旧鬓皓然，愿留太守更五年。

城头月出星满天，曲房置酒张锦筵。

美人红妆色正鲜，侧垂高髻插金钿。

醉坐藏钩红烛前，不知钩在若个边。

为君手把珊瑚鞭，射得半段黄金钱，

此中乐事亦已偏。

【宫词】 花蕊夫人 全唐诗：卷

798_001(节选)

管弦声急满龙池，宫女藏钩夜宴时。



玉带钩

〇〇四

好是圣人亲捉得，便将浓墨扫双眉。

【苦雨】 刘猛 全唐诗：卷463_019

自念数年间，两手中藏钩。

于心且无恨，他日为我羞。

古老传童歌，连淫亦兵象。

夜梦戈甲鸣，苦不愿年长。

【放言五首·其二】 白居易 全唐诗：卷438_080(节选)

世途倚伏都无定，尘网牵缠卒未休。

祸福回还车转毂，荣枯反覆手藏钩。

龟灵未免刳肠患，马失应无折足忧。

不信君看弈棋者，输赢须待局终头。

【小儿诗】 路德延 全唐诗：卷719_003(节选)

寻蛛穷屋瓦，探雀遍楼椽。

抛果忙开口，藏钩乱出拳。

夜分围楸枰，朝聚打秋千。

折竹装泥燕，添丝放纸鸢。

互夸轮水碓，相教放风旋。

【宫中行乐词·其六】 李白 全唐诗：卷28_043(节选)

今日明光里，还须结伴游。

春风开紫殿，天乐下朱楼。

艳舞全知巧。娇歌半欲羞。

更怜花月夜。宫女笑藏钩。

【赠崔二安平公乐世词】 张说 全唐诗：卷86_071（节选）

十五红妆侍绮楼，朝承握槊夜藏钩。

君臣一意金门宠，兄弟双飞玉殿游。

宁知宿昔恩华乐，变作潇湘离别愁。

地湿莓苔生舞袖，江声怨叹入箜篌。

【登初阳楼寄怀北平郎中】 皮日休 全唐诗：卷613_063

危楼新制号初阳，白粉青葙射沼光。

避酒几浮轻舴艋，下棋曾觉睡鸳鸯。

投钩列坐围华烛，格簊分朋占靓妆。

莫怪重登频有恨，二年曾侍旧吴王。

【守岁侍宴应制】 杜审言 全唐诗：卷62_027

季冬除夕接新年，帝子王孙捧御筵。

宫阙星河低拂树，殿廷灯烛上薰天。

弹弦奏节梅风入，对局探钩柏酒传。

欲向正元歌万寿，暂留欢赏寄春前。

【拟意】 李商隐 全唐诗：卷541_103（节选）

怅望逢张女，迟回送阿侯。

空看小垂手，忍问大刀头。

〇〇五

妙选茱萸帐，平居翡翠楼。

云屏不取暖，月扇未遮羞。

上掌真何有，倾城岂自由。

楚妃交荐枕，汉后共藏阍。

宋词中的藏钩

【满庭芳】 洪适 全宋词1：1388

旧日盘洲，藏钩卜夜，松儿笑拣双眉。老人好静，此乐数年稀。尚记乘舟西湖，楼卷雪、曾到雷池。今非惜，畏寒闭户，弃掷夏商彝。

春逾两月，轻烟非雾，细雨如丝。任风颠花架，不惮装治。想得醉吟滕阁，家园事、争解详知。归来好，猿惊鹤怨，孤负辋川碑。

【清平乐】 晏几道 全宋词1：231

可怜娇小，掌上承恩早。把镜不知人易老，欲占朱颜长好。画堂秋月佳期，藏钩赌酒归迟。红烛泪前低语，绿笺花里新词。

【倾杯令·倾杯乐】 吕渭老 全宋词1：1126

隔座藏钩，分曹射覆，烛艳渐催三鼓。箏按教坊新谱。楼外月生春浦。徘徊争忍忙归去。怕明朝、无情风雨。珍花美酒团坐，且作尊前笑侣。

【南歌子】 洪适 全宋词1：1380

云拂山腰过，风吹雨点来。田园好处有池台。记著相逢时节、海

棠开。蝴蝶那无梦，鸳鸯亦有媒。藏钩解佩两三杯。明日水边沙际、首空回。

【浣溪沙】 方千里 全宋词四：2496

密约深期卒未成。藏钩春酒坐频倾。向人娇艳夜亭亭。相

顾无言情易觉，归来单枕梦犹惊。眼梢怨泪几时晴。

【塞垣春】 吴文英 全宋词四：2882

漏瑟侵琼管。润鼓借、烘炉暖。藏钩怯冷，画鸡临晓，怜语莺啭。殢绿窗、细咒浮梅盏。换蜜炬、花心短。梦惊回，林鸡起，曲屏春事天远。迎路柳丝裙，看争拜东风，盈灞桥岸。髻落宝钗寒，恨花胜迟燕。渐街帘影转。还似新年，过邮亭、一相见。南陌又灯火，绣囊尘香浅。

斗鸡

斗鸡源考

斗鸡，在中国已有两千五百多年的历史。斗鸡从春秋时期开始，历经秦汉、魏晋、隋唐、宋元、明清，甚而时至今日，一直经久不衰，并被赋予阳性和勇敢的象征意义。斗鸡由皇宫贵族以及富豪之

辈流传至市井社会，并掺入了表演和赌博成分。

鸡，古名「翰音」，亦名「烛夜」，新石器时代我国已开始养鸡，河北安磁山、陕西西安半坡、湖北北京山居家岭、山东泰安大汶口等原始社会遗址中，都有鸡首或陶鸡的发现。

商代甲骨文已有鸡的文字记录，西周时期人们就开始将鸡驯化后家居饲养了，这在《诗经》中可以得到证明。随着鸡的驯养技术日渐成熟，人们也慢慢开始将鸡作为游戏、娱乐的对象，在春秋时已选育、驯养成功了「斗鸡」。《庄子·达生篇》记述了善训斗鸡的实况；《左传·昭公二十五年》记述了春秋战国时期，季氏与邵氏斗鸡中采用了「介其鸡」「为之金距」的方法；《汉书》卷九十七上记述了宣帝善斗鸡的传奇；魏晋时期的文人士大夫创作了大量以斗鸡为题材的诗文作品；唐代许多皇帝多喜爱斗鸡，华清宫专设了斗鸡殿，尤其是陈鸿创作的《东城老父传》生动形象地描绘了斗鸡活动的盛况；敦煌文献《水鼓子》记述了少阳宫中斗鸡的情景。另外汉代的墓葬砖画、石窟壁画和古人的绘画中都遗存了大量有关斗鸡的形象资料。斗鸡亦称打鸡、咬鸡、边鸡、军鸡与英雄鸡。

斗鸡是一种通过训练动物来进行竞技的活动，也是一种动物表演。如当时就有宴会表演、庙会表演、节日表演等。斗鸡发展到汉唐时期出现了行会组织、专供斗鸡的场所、斗鸡的比赛规则。斗鸡的传承，到了明清时期出现了斗鸡饲养和训练的理论，如《岭外代



莫高窟第 285 窟 斗鸡

答《斗鸡》《鸡谱》等。对斗鸡的养育、选种、训练阐述了科学的经验，直至今日仍为广大斗鸡爱好者肯定并借鉴。

斗鸡，能使人类的原始野蛮性得到一定程度的发泄；斗鸡的精彩使人娱乐；斗鸡的顽强战斗精神能给人以鼓励作用。因此，它一直深受人们的钟爱。

唐诗中的斗鸡

【蝴蝶鸡麝鸾凤等成篇】 李商隐 全唐诗：卷 539_074

韩蝶翻罗幕，曹蝇拂绮窗。

斗鸡回玉勒，融麝暖金缸。

玳瑁明书阁，琉璃冰酒缸。

画楼多有主，鸾凤各双双。

【赠送前刘五经映三十四韵】 李商隐 全唐诗：卷 541_068

(节选)

草草临盟誓，区区务富强。

微茫金马署，狼藉斗鸡场。

【白马篇】 李白 全唐诗：卷 24_032(节选)

龙马花雪毛，金鞍五陵豪。

秋霜切玉剑，落日明珠袍。

斗鸡事万乘，轩盖一何高。

弓摧宜山虎，手接太山猱。

【古风其二十四】李白 全唐诗：卷161_024

大车扬飞尘，亭午暗阡陌。

中贵多黄金，连云开甲宅。

路逢斗鸡者，冠盖何辉赫。

鼻息干虹霓，行人皆怵惕。

世无洗耳翁，谁知尧与跖。

【叙旧赠江阳宰陆调】李白 全唐诗：卷169_010（节选）

风流少年时，京洛事游遨。

腰间延陵剑，玉带明珠袍。

我昔斗鸡徒，连延五陵豪。

邀遮相组织，呵吓来煎熬。

君开万丛人，鞍马皆辟易。

【送窦司马贬宜春】李白 全唐诗：卷176_008

天马白银鞍，亲承明主欢。

斗鸡金宫里，射雁碧云端。

堂上罗中贵，歌钟清夜阑。

何言滴南国，拂剑坐长叹。

赵壁为谁点，隋珠枉被弹。

圣朝多雨露，莫厌此行难。

〇〇八

【斗鸡联句】韩愈 孟郊 全唐诗：卷791_003

大鸡昂然来，小鸡踖而待。

峥嵘颠盛气，洗刷凝鲜彩。

高行若矜豪，侧睨如伺殆。

精光目相射，剑戟心独在。

既取冠为胃，复以距为镬。

天时得清寒，地利挟爽垲。

磔毛各噤痒，怒瘿争礧磊。

俄膺忽尔低，植立瞥而改。

膈膊战声喧，缤翻落羽皦。

中休事未决，小挫势益倍。

妒肠务生敌，贼性专相醢。

裂血失鸣声，啄殷甚饥馁。

对起何急惊，随旋诚巧给。

毒手饱李阳，神槌困朱亥。

恻心我以仁，碎首尔何罪。

独胜事有然，旁惊汗流浼。

知雄欣动颜，怯负愁看贖。

争观云填道，助叫波翻海。

事爪深难解，嗔睛时未怠。