



徽州体育文化概论

HUIZHOU TIYUWENHUA GAILUN

贾磊◎著



兰州大学出版社



徽州体育文化概论

HUIZHOU TIYUWENHUA GAILUN

贾磊◎著



兰州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

徽州体育文化概论/贾磊著. —兰州:兰州大学出版社,2010.10

ISBN 978-7-311-03607-2

I. ①徽… II. ①贾… III. ①体育—文化—徽州地区
IV. ①G812.754.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第194826号

责任编辑 武素珍 钟 静
封面设计 刘 杰

书 名 徽州体育文化概论
作 者 贾磊 著
出版发行 兰州大学出版社 (地址:兰州市天水南路222号 730000)
电 话 0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心)
0931-8914298(读者服务部)
网 址 <http://www.onbook.com.cn>
电子信箱 press@lzu.edu.cn
印 刷 兰州残联福利印刷厂
开 本 880×1230 1/32
印 张 6.625 (插页9)
字 数 180千
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-311-03607-2
定 价 18.00元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

序

贾磊同志是我校2006年引进的“双高”人才中的体育学科博士研究生。他不是徽州人，却有着浓浓的徽州情结。到学校之后，他在承担繁重教学工作任务的同时，将自己的学科研究方向与地方文化很好地结合，取得了丰硕成果，这足见他深厚的学问功底和勤奋的治学精神，反映出他观察的敏锐、思考的深入和见解的独到。我们感谢贾磊博士作出的开创性贡献。

徽州体育文化历史悠久，源远流长，是徽文化的重要组成部分。它不仅是徽州人生存的一种方式、文化生活的重要表征，也是徽州地域社会文明和进步的一种标志。科学地认识植根于博大精深徽文化沃土中的徽州体育文化，对弘扬民族文化、振奋民族精神、提高民族自尊心和自信心、增强国家的文化软实力，都有重要的作用。但是，此前徽文化研究虽然涉及哲学、科技、医学、建筑、戏剧、教育甚至徽画、徽菜、文房四宝、徽州方言等等，唯徽州体育文化的内容鲜为人知，相关报道也寥寥无几。今见到贾磊博士所撰写的《徽州体育文化概论》问世，甚感欣



慰。他不仅为徽学研究填补了一项空白,更为探讨徽州体育文化对世界体育文化的贡献开辟了先河。

《概论》以徽州理学为主线,阐述了徽文化是“太极文化”、“生态文化”、“和谐文化”。认为朱熹的“太极,理也”,不仅对徽州人的理想人格、思维方式、价值取向及社会心理等产生过深远影响,而且也构成了徽州养生保健和体育的理论基础。具体体现在:第一,理气统一的生命观。朱子曰:“天以阴阳可行,生化万物,气以成形,而理亦赋焉。”主张理气而生物,同时提出“生命之运动在于气”。第二,阴阳分合的对立统一观。英国人李约瑟博士说:“当希腊人和印度人很早就仔细考虑形式逻辑的时候,中国人则一直倾向于发展辩证逻辑。”而体现辩证思想的就是阴阳学说,即指阴阳之间是能分能合,既互相排斥,又相互吸引,是对立统一的关系。这种原理贯穿于徽州体育的方方面面。第三,动静结合的辩证观。太极拳将朱熹的“太极之有动静,是天命之流行也,所谓一阴一阳之谓道”应用于拳理中,曰:“动静之机,阴阳之母。动之则分,静之则合。无过不及,随曲就伸。”这使太极拳表现出一种刚柔相济,动静相兼,阴阳互为转换又相连无端的运动形态。第四,心性双修的养生观。朱子认为“心统性情”,此心包括精神与道德,这就构成了心理养生、道德养生,以“德”为先的健康理论基础。这种养生观比那种只重视肉体健康而忽视精神健康的养生观更为全面。如对习武者强调“习武先修德”、“尚德不尚力”,追求的是技艺精湛,艺德高尚。对决也是以武会友、切磋技艺,而非以胜败为目的。第五,天人合一的居敬观。朱熹提出“居敬”。他认为“敬与和亦是一事,敬则和,和则自然敬。这种和包括自然的和谐、人与自然的和谐、

人与人的和谐(社会生活的和谐)、人身内外的和谐,即世人追求的“天人合一”。第六,以人为本的自强观。孔子在《易传》中说“天行健,君子以自强不息”,朱熹认为,人的生存乃天赋之命,人生在世就要和天体一样自强不息,积极有为。有志之人,就要有历史责任感和时代使命感,这是体育锻炼的最高境界。

《概论》仍以徽州宗族社会为背景,以徽商活动“贾而好儒”为特色,以广大群众参与的民风、民俗为基础,总结出徽州有与劳动结合的技能体育、与文化娱乐相关的群众体育、与戏曲相融的艺术体育、与祭祀有关的宗教体育、与地域相伴的旅游体育、与导引祛病结合的保健体育、与儒家养生观一致的修身体育一百多种。其中以古代武舞在徽州流变形成的徽剧武艺,进而升华为国粹京剧以及与新安医学结合的徽州养生体育,体现了徽州体育文化广泛开展的群众基础和特质。如在武艺上有竞争也有礼让,用巧劲而不粗野,性溢而含蓄内向,趣味横生而不落俗套,富于观赏又追求高尚。

作者立足徽州,放眼世界。他认为顾拜旦在复兴重建奥林匹克运动时就把追求国际和平作为目标,并选择了与人类形成与发展并存的体育活动为平台,这就必然会引起世人的关注,奥运会也必然会成为世界和平的催化剂。但是,奥林匹克的生存发展需要新的文化动力,而这种文化动力不可能来自那种把人与自然分开,甚至认为人是世界主宰的西方非生态文化、对抗文化,而只可能来自视世界万物都是一个有机整体,人与环境、人与人均应协调发展,和谐共处,达到天人合一的生态文化、和谐文化。因此,向世界宣传徽州体育文化,也是为奥林匹



克提供有益的元素,增添新的营养和动力。

该书的结构新颖,内涵丰富,时代感强,可读性好。作者把这部著作称为“引玉之砖”,这块砖的确抛得好,它必然会在“徽州体育文化”研究领域引起连锁反应,为把我国建设成世界体育强国作出贡献。同时也希望作者以此为基础,继续深化研究,期待有更多的精品佳作问世。

黄山学院党委书记、徽文化研究所名誉所长

2010年仲夏于黄山市

前 言

徽文化是中华地域文化三大显学之一，是优秀的中原文化传承与创新的代表，是世界唯一没有被间断过的古文明的样本。她的魅力，吸引着国内外无数的学者和专家寻梦徽州。作者有幸于2006年被黄山学院引进任教，真正触摸到这片炽热的文化沃土。那青翠的山林，碧绿的新安江，粉墙黛瓦的建筑，鳞次栉比的马头墙，山环水绕的古民居和处处遗存的古庙、古塔、古祠、古牌坊、古桥、古戏楼、古书院、古街、古巷和非物质文化遗产中影响中国上千年的徽州理学、新安医学、徽州戏曲、徽州教育、徽州太极论……等。我真的被这钟灵毓秀的山川河流所陶醉，被生活在这里勤劳质朴的徽州人所创造的徽文化所折服。

徽文化是在中原文化、齐鲁文化、吴越文化、荆楚文化、江



左文化的基础上整合、积淀形成的,几乎涵盖了中华文化的“全息基因”。这里不仅有着优美无比的自然环境,而且还有继孔子之后影响中国上千年的程朱理学和曾称雄华夏经济 500 年的徽商,这些都为徽文化奠定了雄厚的理论基础和经济基础。体现在哲学层面的内核是“天人合一”的“生态文化”、“和谐文化”。体现在历史层面的则是一种从未间断过的人类文明,她比遭受过军事远征和宗教战争而衰落间断过的古希腊、古埃及、古巴比伦和印度都更受世界关注。因为军事远征胜利的一方总是要对战败的一方实行文化奴役,宗教战争更是一种文化侵略,这对被奴役民族的文化都是一种毁灭性的摧残。山峦叠嶂的古徽州,不仅远离世界战争,而且在中国古代内部争斗中也成了最好的避难所,随着中原等地世家大族的迁入,优秀的华夏文化在此得到继承和发扬。这一伟大的历史功绩可能会随着历史的发展而越加彰显。

徽文化在徽州这片热土中孕育形成,又随着徽州人走向全国,走向世界。这一优秀文化是中国传统文化的结晶,徽州也就成了这一优秀的“生态文化”、“和谐文化”践行的样板。在目前人类进入 21 世纪时,她的影响与日剧增。英国人波特兰·罗素在《中国的问题》一书中说:“中国人民已经发现了一种生活方式,并且已实践了不少世纪,如果能被全世界采用,它将会造福于全世界。”1998 年 1 月,75 位诺贝尔奖获得者在巴黎发表联合宣言,向全世界呼吁:21 世纪人类要生存,就必须汲取 2000 年前孔子的智慧。同时梁漱溟先生在比较了西方文化、中国文化、印度文化之后得出结论:世界未来文化就是中国文化的复

兴。这反映了世界人民对中国传统文化的认同和期盼。

徽文化是发生在皖南古徽州的地方性区域文化(包括现在的歙县、黟县、休宁、祁门、绩溪、屯溪和婺源),因其历史源远流长,底蕴厚重,博大精深,是中华文化的瑰宝。徽文化体系完整,内涵丰富,现在研究的领域涉及理学、朴学、建筑、医学、徽剧、徽画、篆刻、版画、刻书、徽菜、雕刻、盆景、竹编、文房四宝、民俗方言等,唯独没有体育文化内容的专门研究。为了全面发掘徽文化的辉煌成就,填补徽州体育文化这一空白,作者通过实地调查、走访、搜集文献资料等对这一与徽州文化形成、发展并存的体育文化进行了一定整理。如徽州人因地势和生产生活所坚持的“健步走”活动迎来了2007年在黄山太平湖举行的“第三届中国国际健走节”。其中有来自新加坡、马来西亚、印度尼西亚等20多个国家和地区的代表参加,并发表了共同宣言,号召人们“多走路,少开车,创建节能、环保的健康生活”,“带动更多的人回到大自然中,与自然和谐相处”,“推广普及健走方法,让更多人加入到健走行列,改善和预防亚健康状况”。这无疑是徽州体育文化对克服因21世纪世界工业化加速而导致的能源危机、气候变化凸显、人们亚健康比例猛增的状况所贡献的一剂良方。又如徽州人最喜欢看戏,现在很多地方都还保留着古戏台,每逢年节必演戏,祭祀喜庆必演戏,甚至连惩罚也规定罚戏。早期的这种戏其实是“体”和“艺”的一种原生态。流行于徽州的目连戏,就是由武术、百戏、杂技、歌舞、哑剧等拼凑而成的,也是古雠的变异。这种集“体”“艺”于一身的活动,台上台下互动的效应,深受徽州人民喜爱。明末清初人张岱曾在《陶庵



梦忆·目连戏》中描述：“戏中套数，如《招五方恶鬼》、《刘氏逃棚》等剧，万余人齐声呐喊，熊太守谓是海寇卒至，惊起，差衙宦侦问，余叔自往复之，乃安。”这万余人齐声呐喊，多么热烈轰动，简直是地动山摇，台上演员与台下观众完全融为一体，如痴如醉。还有，目连戏以武见长，它的武风和基本功“做、练、打”与武术同祖同宗，舞台上的弓步、马步、走步、劈腿、跟斗、鹞子翻身、云手、枪拳、亮相都是从武术中演变而来，这些又在徽剧中演变，最后为徽剧升华为国粹京剧作出了贡献。

在秦汉以前，徽州这块土地上活动的主体是山越人，属山苗部族。古越族以蛇、鸟为图腾，习水便舟、巢居、善铸铜，饮稻羹鱼、火耕水耨，依山阻险，不纳王租。其俗“断发纹身”、“勇悍尚武”。体育也多以体力强壮、武功超人、勇于对抗的项目为主，屯溪西周墓出土的一铜鼎上所绘的“武舞图”就是证明。以后随着历代的战争和动乱，如西汉末年的赤眉铜马，东汉末年的黄巾起义，西晋末年的永嘉之乱，唐末的黄巢起义及之后的五代之乱和宋末的靖康之乱等等，被群山封锁的徽州成了“避乱”的理想之地。随着中原等地世家大族源源不断大规模迁入徽州，一方面逐步改变了当地居民结构，另一方面也带来了中原儒风，尤其在程朱理学的影响下，出现了由“武功”到“文雅”的风尚转变，这对徽州体育产生了重大影响。其特征表现为一些以武功为主的体育项目发展受到限制，一些武术家开始把武技与百戏等结合，作为表演性节目在民间传承，将体育融入宗教祭祀、民风民俗、修身养性等活动中，这使体育由竞技性向表演性转变，成了广大群众喜闻乐见并广为参与的活动。值得一提的

是,有些流行于徽州的项目极具独创性,如仗鼓舞(得胜鼓)、跳钟馗、叠罗汉、鱼龙舞、舞草龙、板凳龙、手龙、滚车、徽州傩、五禽戏、徽州太极等,都是中国体育文化的宝贵财富,有待深入研究开发。

本书以新安理学、新安医学、徽州戏曲、徽州民俗民风和徽商贡献作为切入点,挖掘整理出丰富多彩的徽州体育文化项目。全书共分为十一章,从徽州体育文化简史、体育文化形态、理学和徽商对徽州体育文化的影响、徽州理学太极论与太极拳、徽州武舞与徽州武艺、民俗体育傩与目连戏、徽州养生体育、棋艺书法新安画中的体育元素、徽州体育生态文化、徽州体育旅游文化到徽州体育文化的现实意义,进行了多方位、多角度、较系统的论述,作为第一部论述徽州体育文化的专著贡献给世人,以作引玉之砖。

体育是社会发展与人类文明进步的一个标志,是一个国家综合实力与社会文明程度的重要体现。党的十七大报告中指出:“当今时代,文化越来越成为民族凝聚力和创造力的重要源泉,越来越成为综合国力竞争的重要因素”,并向全党提出了“提高国家文化软实力的明确要求”。我们研究、宣传徽文化的体育精神、体育价值观,一是有利于增强国家的向心力和人民的凝聚力,通过开展丰富多彩体育项目,提高人民的身体素质,满足人民日益增长的体育文化需求,促进经济社会的发展;二是通过对外传播,输出自己的体育精神、体育价值和丰富多彩的体育项目等,提升我国在国际体坛的话语权,为实现胡锦涛总书记提出的由体育大国向体育强国迈进,实现中华民族的伟



大复兴而作出应有贡献。

本书的出版得到黄山学院引进人才启动项目(2008xskq013)和质量工程项目(2009JTKC03)的资助和黄山学院党政领导的关怀,在调查和整理资料过程中得到了众多民众和有关部门支持,在此一并表示衷心的感谢!但由于著者学识和所获资料有限,错误、遗漏之处在所难免,还恳请广大读者和同行斧正。

贾 磊

2010年6月

目 录

第一章 徽州体育文化简史 / 1

第一节 山越体育文化时期 / 1

一、图腾与雉 / 2

二、石球、陶球 / 3

三、骑射 / 4

四、舟楫、竞渡 / 5

五、武舞 / 6

第二节 新安体育文化时期 / 7

一、徽州雉 / 8

二、五禽戏 / 9

三、民间武术及武艺的发展 / 10

四、太极拳 / 12

五、球类活动 / 12

六、田径活动 / 14

第三节 徽州体育文化时期 / 14

一、祭祀性活动 / 15

二、民间戏艺 / 19

三、徽州岁时节日的体育文化 / 22

四、祭祀性节日的体育文化 / 24

五、与新安医学结合的徽州养生体育文化 / 25



第二章 徽州体育文化形态 / 26

第一节 徽州体育文化内涵 / 26

- 一、与劳动俱来的技能体育 / 26
- 二、与文化娱乐相关的群众体育 / 27
- 三、与戏曲相融的艺术体育 / 28
- 四、与祭祀有关的宗教体育 / 29
- 五、与地域相伴的旅游体育 / 31
- 六、与导引祛病结合的保健体育 / 33
- 七、与儒家养生观一致的修身体育 / 33

第二节 徽州体育文化中丰富多彩的体育形态 / 35

第三章 徽州理学和徽商对徽州体育文化的影响 / 49

第一节 徽州理学对徽州体育文化的影响 / 49

- 一、理气统一的生命观 / 50
- 二、“敬”、“诚”、“身”的修身观 / 50
- 三、动静结合的辩证观 / 51
- 四、以德为先的养生观 / 53
- 五、天人合一的居敬观 / 54
- 六、以仁为本的自强观 / 55
- 七、礼乐射御书数的教育观 / 56

第二节 徽商对徽州体育文化的贡献 / 58

- 一、徽商的形成 / 58
- 二、徽商与徽州体育文化的渊源 / 60
- 三、徽商对徽州体育文化的贡献 / 62

第四章 徽州理学太极论与太极拳文化 / 67

第一节 徽州理学太极论 / 67

- 一、太极论 / 67
- 二、太极图 / 69

第二节 太极拳文化 / 70

- 一、“阴阳平衡” / 70
- 二、“天人合一”、“和谐” / 72
- 三、“理气”、“持敬” / 74
- 四、性命双修 / 75

第三节 太极拳的保健作用 / 78

- 一、对心血管系统的保健作用 / 78
- 二、对呼吸系统的保健作用 / 79
- 三、对神经系统的保健作用 / 79
- 四、对运动系统的保健作用 / 80

第五章 徽州武舞与徽州武艺 / 81

第一节 武舞的原始基因及在徽州的流变 / 81

- 一、武舞的原始基因——远古的图腾崇拜 / 81
- 二、武舞的祭祀形态——“舞百兽”和“雩” / 82
- 三、雩在军事和民众中的双向发展——军雩和乡雩 / 84
- 四、武舞的军事形态——执千戚舞 / 85
- 五、武舞在徽州的流变形成徽州体育文化的千姿百态 / 87

第二节 徽剧武术与徽州武艺 / 90

- 一、古代的武舞——徽州武术的雏形 / 90
- 二、徽剧武艺——徽州武术的载体 / 91
- 三、徽剧由徽州武术发展而来 / 93
- 四、国粹京剧——徽州武艺的升华 / 93
- 五、徽州武术与徽剧的结合是徽州理学的产物 / 95

第六章 徽州的民俗体育——雩与目连戏 / 97

第一节 徽州雩 / 97

- 一、雩的体育属性 / 98
- 二、雩的宗教属性 / 98



三、雉与宗族祭祀 / 99

第二节 目连戏 / 100

一、目连戏是体、艺结合的混合体 / 101

二、目连戏与雉的渊源 / 102

第三节 徽州雉、目连戏与徽州民俗体育活动 / 106

第七章 徽州养生体育文化 / 108

第一节 新安医学与徽州养生体育文化 / 108

一、医理相通,医体同属 / 108

二、程朱倡导习岐黄 / 110

三、不治已病治未病 / 112

四、虎鹿熊猿仿生操 / 113

五、天人合一和形神一体的保健思想 / 115

六、经络畅通和阴阳平衡的锻炼方式 / 117

第二节 徽州养生饮食文化 / 119

一、徽州养生饮食文化理论 / 119

二、徽州著名的饮食产品 / 120

三、新安医学的勿药疗法 / 125

第三节 徽州庙会、百戏、三雕中的体育元素 / 128

一、庙会与体育文化 / 128

二、百戏与体育文化 / 131

三、三雕与体育文化 / 133

第八章 棋艺、书法、新安画与徽州体育文化 / 135

第一节 棋 艺 / 135

一、竞技和运动功能 / 137

二、素质教育功能 / 137

三、修身养性功能 / 138

第二节 书 法 / 138