

本书荣获第四届河北省教育厅人文社科研究
优秀成果著作奖

中国传统体育文化概论

吕继光 编著

78

内蒙古教育出版社

(蒙)新登字 102 号

责任编辑:晓秋

装帧设计:吕竞

图书在版编目(CIP)数据

中国传统体育文化概论 /吕继光编著 -- 内蒙:内蒙古教育出版社,2000
(当代教育研究丛书)

ISBN 7-5311-4257-0

I.教... II.吕 III.当代--教育--研究--丛书 I.G.40.08

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 00180 号

书名:中国传统体育文化概论

编著:吕继光

出版发行/内蒙古教育出版社

(呼和浩特新城西街 21 号)

经销/新华书店

印刷/河北师范大学印刷厂

787×1092 毫米 1/32 75 印张 220 千字

2000 年 12 月第一版本 2004 年 2 月修定版

印数:1-2000 册

前 言

传统是在历史中形成,在人们的生活中世代代起作用的那些生活方式、思维方式、价值观念和风俗习惯。

继承优秀传统,就是把民族传统中的优秀的并与当代实践所契合的东西在实际生活中加以弘扬,使之成为现实的思维方式、价值观念、行为规范的组成部分。

只有立足于时代和民族的需要,并同推进改革开放和现代化建设的需要结合在一起的继承,才是对优秀传统文化的真正继承。

弘扬和培育民族精神,是面向时代的一种创造,是在创造中继承,在推陈出新,使民族精神与时代精神融为一体。……和时代精神的结合,就是要把握时代的本质特征和发展趋势,一方面为优秀传统注入新的内容,古为今用,另一方面着眼于世界文化发展的前沿进行文化创新,培育新的民族精神,推陈出新。

历史已经证明,背对时代和时代精神的民族精神无一不走向衰落,……

自从体育学设立“民族传统体育学”分支后,学界有些人把它当成某一个民族的民间体育,甚至还罗列了一些绝传的项目来研究。还有人把民族与传统分别开来研究。本书则站在整个中华民族的视野内,从流传至今的项目中,按传统的功能作用,对传统体育做了归类和文化分析的尝试。因此,在这次修订中把《传统体育文化概论》书名改为《中国传统体育文化概论》,根据教学实践,删除了武术的技术内容部分,增加了其文化内容;删除了中国古代文化的传播。增补了智力类、社火游艺类,以及经络按摩等章节的某些内容。

感谢刘琦先生鼎力协助出版这套丛书。

编著者于石门嫣园

Email:ljgss@inhe.net

2003·9·10

作者简介

吕继光,男,中国体育科学学会会员,2000年获北京体育大学体育人文社会学硕士学位。近几年来,多次参加国内外学术报告,均有专题报告且收入论文集,并引起国内外专家的广泛好评和关注。在国内学术期刊和核心期刊上发表文章和译文18篇。2000年完成河北省教育厅社会科学规划研究课题一项。2001、2002连续两年被评为院级科研先进工作者。推荐为学科带头人。

1999-2001年先后编著出版了《中国传统体育文化概论》、《传统保健养生文化导论》、《武术理论》、《民族传统体育古文选》等专业教材。其中《中国传统体育文化概论》、《传统保健养生文化导论》荣获第四届河北省教育厅人文社科研究优秀成果著作奖。2004年修订版再次印刷。

目 录

前言

第一章 中国传统文化的整体特征·····	(1)
第一节 中国传统文化以人伦关系为出发点·····	(1)
第二节 中国传统文化以专制政体为依托·····	(4)
第三节 中国传统文化具有突出的地域性特征·····	(9)
第二章 中国传统体育的分类·····	(14)
第一节 传统体育的分类及其特征·····	(14)
第二节 各类项目的传统文化思想内含·····	(16)
第三章 统治阶级思想文化类项目·····	(24)
第一节 关于国与家·····	(24)
第二节 龙——舞龙——龙文化·····	(30)
第三节 龙舟·····	(38)
第四节 狮——舞狮——狮文化·····	(41)
第四章 战争技能类·····	(45)
第一节 武术概述·····	(45)
第二节 射艺·····	(49)
第三节 赛马·····	(66)

第四节	民族式摔跤	(68)
第五节	游泳	(79)
第五章	武术与传统文化概述	(81)
第一节	传统武术的类别	(81)
第二节	传统文化对武术理论形成的影响	(84)
第三节	武术理论的进一步儒化	(96)
附一	武举制度	(102)
第一节	武则天创立武举	(102)
第二节	唐代武举考试的内容和方法	(105)
第三节	武举制度创立的意义	(115)
第四节	清代武举沿革	(118)
第六章	保健、养生体育类	(130)
第一节	导引与行气术——气功	(130)
第二节	导引术的发展	(133)
第三节	行气术的发展	(141)
第四节	明、清时期导引、行气术概说	(152)
第五节	解放后的养生、行气术概述	(157)
第六节	掌旋球	(159)
第七章	生产、生活类	(162)
第一节	拔河 爬绳 扔沙袋	(162)
第二节	冰嬉概说	(168)

第八章 运动竞技与游戏类·····	(176)
第一节 风 筝·····	(176)
第二节 秋千·····	(181)
第三节 打陀螺·····	(185)
第四节 毽球·····	(186)
第五节 跳绳·····	(190)
第六节 捉迷藏·····	(192)
第七节 弹弓、滚铁圈、抓石子、跳房子·····	(193)
第八节 珍珠球与高脚马·····	(201)
第九节 垂钓·····	(207)
第九章 社火演艺类·····	(211)
第一节 高跷·····	(211)
第二节 秧歌·····	(214)
第三节 跑旱船·····	(216)
第四节 舞中幡·····	(218)
第五节 二贵摔跤·····	(219)
第十章 智力运动游戏类·····	(221)
第一节 围棋·····	(221)
第二节 象棋·····	(229)
第三节 麻将·····	(235)
第四节 九连环·····	(236)

第十一章 运动保健养生原理与功法	(241)
第一节 五禽戏概述.....	(241)
第二节 五禽戏 图解.....	(244)
第三节 易筋经概述.....	(249)
第四节 易筋经图解.....	(251)
第五节 八段锦概述.....	(257)
第六节 八段锦图解.....	(259)
第七节 气功保健法概述.....	(264)
第十二章 按摩手法	(269)
第一节 按摩疗法.....	(269)
第二节 经穴按摩手法.....	(270)
第十三章 中国传统体育研究	(279)
第一节 中国传统体育研究的目的和意义.....	(279)
第二节 中国传统体育的特性.....	(287)
第三节 中国传统体育研究的内容和方法.....	(290)

第一章 中国传统文化的整体特征

第一节 中国传统文化以人伦关系为出发点

中国古代社会长达数千年,其社会结构模式是一个以血缘关系为主体的宗法专制社会。中国文化特别重视伦理道德,在哲学、宗教、文学、艺术等各种文化表现形态中,传统伦理思想处于中心地位,起着支配作用。

一、强调知行统一,知识与道德的统一,把人伦道德与自然规律相混

中国古代哲学体系,其核心就是伦理道德学说,其宇宙本体是伦理道德的形而上的实体,其哲学理性是道德化的实践理性。老子提出:“人法地、地法天、天法道、道法自然。”在他看来,人伦效法自然。他把自然人格化了,伦理化了,人的价值以伦理原则为尺度。从认识论上看,中国传统哲学强调知行统一,认识与道德统一,认识的目的在于觉悟,在于行德。《白虎通义》称:“学之为言觉也,以觉悟所不知也。”所谓觉悟,就是打开心灵的混沌,焕发德行的潜力。以德行觉悟为认识的主要目标,既是中国文化伦理型性格的表现,又助长了它的伦理化走向。因此,中国文化认识外在客观事物,即使是自然界,也把它与人伦道德搅在一起,而不把它当作独立的认识对

象。所以，以自然为研究对象的科学常常被轻视，甚至受到压制，这是中国文化中自然科学理论长期落后的原因之一。

重视人伦道德的研究而忽视对自然规律的探讨是中国文化的弱点，政治观念成为伦理道德观念的延伸，自然天象也被披上伦理道德的神秘外衣，如地震、陨石、洪涝灾害，常被当作上天对人间恶行的惩罚，这是中国文化的糟粕所在。今天我们要努力消除“把人作为‘大自然’的附属者的心态，去求得与大自然的无等差的和谐”^①，建立人与自然平等无级差的和谐。如果说西方文化是“智性文化”，那么中国文化可以称作“德性文化”。在这种“求善”的德性文化模式制约下，中国的“治道”要律不在“法”治，而在“人”治，而“人”治又特别注重道德教化的作用。“以身训人是之谓教，以身率人是之谓化”，尊者、长者尤其要讲究以表率服人。所谓“父不慈则子不孝，兄不友则弟不恭，夫不义则妇不顺”。这一思想的通俗化、大众化的表达，则是“上梁不正下梁歪”。人治先于法治，身教重于言教，这是中国文化的传统。

二、以惩恶扬善为宗旨，强调教化作用，赋予物以人的性格，使人与物混

中国文化十分强调“惩恶扬善”和教化作用。如古代文学历来就强调“文以载道”，十分重视文学的教化作用，提倡美与善的结合。宋代理学家周敦颐说：“文所以载道也，轮辕饰而人弗庸（用），徒锦也，况虚车乎？”（《通书·文辞》，《周元公集》）并不承认文学在传播政治—伦理学说外，还自有独立的价值。

① 《光明日报》1996年4月27日版。

……在绘画艺术中,画家着力表现花草树木、飞禽走兽、山川日月、天地万物,不是为了表现它们自身的美,而是因为从它们的生命节律和形式可以联想到人类社会的运行节律和形式,体悟到伦理道德和思想感情。正如墨竹画家文灏说:“竹如我,我如竹。”他之所以醉心于绘画“心虚异众草,节劲于万木”的竹子,就是要用竹来赞赏谦逊的品格、坚贞的气节,借以砥励自己的品格。写物是为了写人,以颂扬人伦道德、节操。……写历史是服从和服务于伦理的需要。中国古代教育也是把伦理道德教育放在第一位,把学习文化知识放在第二位。教育的目的是使学生成为有道德的“君子”。孔子说:“行有余力,则以学文。”(《论语·学而》)孟子也明确指出教育的目的是为了“明人伦”,“教以人伦:父子有亲,君臣有义,夫妇有别,长幼有序,朋友有信”。(《孟子·滕文公上》)

总之,中国古代文化,无论文学艺术,还是史学、教育都以“惩恶扬善”的教化为目的,渗透了伦理道德观念。

三、强调“忠”、“孝”,充满人文精神,使法与德混

中国古代文化特别重视宣传“忠”、“孝”观念。宗法专制的中国古代社会把天下(国家)视为一个大家庭,封建国家的政体就是按照父权家长制的模式建立起来的,君主是全国的“严父”。诚如黑格尔所说:“中国纯粹建筑在这样一种道德的结合上,国家的特性便是客观的‘家庭孝敬’。中国老百姓把自己看作是属于他们家庭的,而同时又是国家的儿女。”所以,中国封建统治阶级提倡“以孝治天下”。他们认为:“其为人孝悌,而好犯上者鲜矣;不好犯上,而好作乱者,未之有也。”(《论语·学而》)在他们看来,在家孝顺父母,出外就能忠于君王,就

不会犯上作乱,天下也就太平了。

中国古代政治从来就没有完善而独立的法律制度,而是以德代政,以道德说教来代替法制制度的实施。此外,中国古代文化充满人文精神,具有非宗教性品格。在中国传统文化中,人事、人伦摆在首要地位,而不是宗教。孔子说:“未能事人,焉能事鬼?”“子不语怪、力、乱、神”。由于中国文化充满人文精神,重人伦,讲究“忠”、“孝”、“仁”、“义”,所以,造就了历史上众多的舍生取义、精忠报国的志士仁人。由于中国文化的强烈的人文精神,才有中华民族巨大的凝聚力,才有数千年辉煌昌盛的文明。“君要臣死,臣不得不死;父要子亡,子不得不亡”惟命是从的封建糟粕,也严重地阻碍了历史车轮的前进。以孝亲、忠君为核心的封建伦理意识,也是戕害人民的精神枷锁。

第二节 中国传统文化以专制政体为依托

一、根植在长期高度中央集权的君主专制政体土壤中,文化功能被政治功能所淡化、掩盖

中国是世界上中央集权的君主专制出现最早,延续时间最长的国家。商、周时代君主专制就初露端倪,天子既是军事统帅,又是政治首脑,分封制是天子专制权力的基础。公元前221年秦王嬴政扫平六国,统一天下,建立郡县制,确立了高度中央集权的君主专制政体。从此,封建君主专制政体统治中国达两千余年,这是世界上所仅有的。在西方,从希腊、罗马的古典时代到中古直至近代民族国家的兴起,呈现出鲜明

的阶段性的。虽然欧洲从中古到近代也存在一个“神圣罗马帝国”，但它在绝大部分时间内仅是一个“军事行政联合体”，与中国秦汉至明清的大一统的封建帝国有根本不同，算不上严格意义上的高度中央集权的君主专制政体。而中国没有发生过类似欧洲罗马帝国崩溃、宗教改革、文艺复兴等导致政治结构大改组的历史事变，两千年一贯制的中央集权君主专制政体，期间虽然更嬗变化，但没有从根本上动摇过。秦汉时期，专制主义中央集权形成，官僚制度的世卿世禄制、郡县制取代分封制，皇帝为国家元首。皇帝以下，由三公九卿组成中央政府，是中央集权君主专制政体格局的基本形式。三国、两晋、南北朝、隋、唐时期，专制主义中央集权大大发展，君权明显加强，相权逐步削弱，三省六部制确立。宋、辽、金、元时期，专制主义中央集权进一步发展，严厉限制、防范地方割据，军权、政权、财权、司法权集于皇帝一身。明清时期，专制主义中央集权达于极端，君主个人专权，相权被废止。明朝的内阁、清朝的军机处，不过是皇帝的办事机构。中国文化就是在这种绝对专制的封建社会中发生、发展的。

在两千余年的封建专制社会中，中国文化受到强大的中央集权政治力量的野蛮控制、支配和摧残，扭曲了中国文化的自身特性，成为了政治的奴仆。文化活动具有明显的政治功利目的，文化成就需仰仗政权力量的荫庇方能播扬，文化人——知识阶层依附于皇帝和封建官僚方能施其才能，所以，他们常常怀抱“达则兼济天下，穷则独善其身”的“经世”抱负，或依附统治者卖身投靠成为官僚，或隐居山林，吟风弄月。许多文学艺术作品只不过是统治阶级歌功颂德的工具，即使有

点讽喻,也是为统治者献计献策进言。文化学术缺乏独立的价值,文化学术的功能被政治功能所淡化、掩盖,文化的心态也常常处于“入世”与“出世”的两难困境中。中国古代知识分子,即所谓“士人”或“儒者”,他们拥有的学问、知识,必须而且只能附丽于政治,或者说最终唯有通过“入世”的政治实践来验证它的价值。因此,由士而仕,投身宦海,为民请命,替天(封建帝王的江山社稷)行道,成为他们最为规范的自我角色认同。一旦在官场上丧失一席之地,沉重的失落感便压迫得他们惶惶不可终日。得官则得志、得意;失官则失志、失意。学问和知识本身在他们心目中的地位,反倒不重要。“入世”做官是中国古代政治分子一生追求的主要目标,只有在求官不得时,则想到“出世”:归隐山林。“归隐”只是给自己留点后路,是宦海沉浮中的精神解脱。从老子、庄子到陶渊明、李太白,莫不如此。陶渊明的“采菊东篱下,悠然见南山”,李白的“人生在世不称意,明朝散发弄扁舟”,就是这种心态的生动写照。中国士人志在治国平天下,当这种理想破灭后,他们常常发出天地悠悠、人生短暂的感叹。“前不见古人,后不见来者,感天地之悠悠,独怆然而涕下。”中国古代政治分子在长期君主专制的压迫下,他们的人生哲学往往是“入世”与“出世”,入仕与归隐,兼济与独善交替使用以保持精神平衡。经世致用,渴求做官,以实现治国平天下的抱负,是他们思想的主流。可是,专制政体是无法满足他们的“兼济天下”的大志的,所以,他们“居庙堂之高,则忧其民;处江湖之远,则忧其君。是进亦忧,退亦忧”,总是处在“入世”与“出世”的两难境地。

二、文化专制和思想一统导致中国文化发展缓慢

中国文化的发展一直受到在君主专制政体下文化专制主义的野蛮迫害和摧残,思想被钳制。“思想大一统”文化专制主义与政治上君主专制互相配合是中国文化的重要特性。封建社会的中央集权君主制政体,对人民持敌视的态度,君主专制的本质就是对人民“身心”的严密控制。中国人民没有任何人身的自由和权利,人的基本尊严和生存权利从根本上受到漠视。在专制君主的观念中,“夫牧民者,尤畜禽兽也”。治理民众,犹如放牧禽兽一般。“牧”的本义,是“养牛人也”。而汉、魏、六朝所设的州郡行政长官,就称“牧”,其含义不言自明。在专制君主的眼里,人民不如牛马。马克思指出:“专制制度的唯一原则就是轻视人类,使人不成其为人……专制君主总是把人看得很下贱。”在君主专制下,百姓的人身受到压迫,精神遭到虐杀,社会呈现僵化的有序状态。

在两千所年封建君主专制统治下,人民不仅没有人身自由,甚至思想也没有自由,言论更是没有自由。专制君主推行的是文化专制主义,人们必须以帝王的是非为是非,君主是学术思想是非的最高裁判者,凡不符合君主专制统治的一切思想、言论都在被消灭、排除之列。秦始皇统一中国、建立秦朝后,就采纳了丞相李斯的建议,“别黑白而定一尊”,确立与君主专制相适应的文化专制的格局,实行“焚书坑儒”。凡“非秦记皆烧之”,“非博士官所职,天下敢有藏诗、书、百家语者,悉诣守尉杂烧之。有敢倡语诗、书者弃市,以古非今者族”。汉承秦制,汉武帝更加完善了秦始皇所缔造的中央集权专制政体,并进一步强化文化专制。他采用董仲舒的建议“罢黜百家,独尊儒术”,以限制和控制百姓的思想。汉宣帝甘露三年

(公元前 51 年)儒学诸派发生了对“五经”的争议,这场争议的是非最后是由皇帝来裁定的,开中国文化史上君主裁定学术是非的恶例。此例一开,后世仿行不辍。文化专制,思想一统,政治控摄文化,权力干预学术,是中国文化史上的一大奇观。它长期阻碍中国科学技术的发展,成为社会前进的绊脚石。两千余年君主专制之中国,文化专制统治令历代知识分子心寒,“文字狱”不绝如缕,秦始皇坑儒生 460 余人于咸阳,只不过是试屠刀。而到明清时代,文化专制主义对知识分子的杀戮更是愈演愈烈。明太祖朱元璋出身微贱,曾削发为僧,他对于文章、奏议、贺表中出现与“僧”、“贱”等音近的文字,近乎病态地敏感,总疑心作者是在隐喻、挖苦、攻击自己,必斩之而后快。由此酿成无数冤案,造成不知其数的冤魂。清代文字狱之森严可怖,更在明代之上,冤案迭兴,仅康熙、雍正、乾隆三期,见诸史籍的就有 108 起。冤死者无数。康熙年间,庄廷龙修撰《明书辑略》,以南明作正统,被视为大逆不道。庄廷龙被掘坟戮尸,其父死狱中,其弟及子孙,年 15 岁以上均处斩,妻女发配为奴,株连被杀的名士 220 余人。雍正年间,查嗣庭任江西考官,出试题“维民所止”,被人参奏称“维”、“止”是去“雍正”之首,查氏一族悉被斩尽。乾隆年间,礼部尚书沈德潜作诗《咏黑牡丹》云:“夺朱非正色,异种也称王”,被认定为影射满清以异族夺朱明皇位,剖棺锉尸,全家被戮。在这种朝不虑夕、人人自危的社会环境下,学者不敢面对现实,只得从事史籍考订音韵训诂,整个文化学术界万马齐喑。知识分子的思想活力被窒息,言路被堵塞,君主专制王朝便在一片死寂气氛中一代一代地延续下去,这大概是中国封建社会

长达两千余年的一个重要原因。

三、君主专制和文化专制造成全社会普遍的病态心理——敬畏君主、蔑视臣民，民族素质日益下降

中国君主制集权之烈，是世界所罕见的。国君拥有绝对权力，臣民对君主只能是唯命是从。百姓不具备独立人格，视、听、言、动皆以君主之旨为转移。法律只是国君个人意志的表达，皇帝“口含天宪”，言出法行。他一言兴国，一语丧邦，国家安危，民族命运，百姓生死，全系于他意志的须臾闪念之间。皇帝的意旨被称为“圣旨”，无可怀疑，亦不容怀疑，无可更改，亦不容更改。

由于长期专制独裁政治的压迫和专制文化的愚弄，造成千百年来的社会一种普遍的病态心理，这就是臣畏君，民怕官。这种莫名其妙的敬畏心理，使人们对君主、官吏、上级无限恐惧和盲目服从，绝对顺从；对百姓、下级，无比蔑视，视之如草芥，屠之如牛羊。人们习惯于把功、善归于国君、上级；把过、恶诿之于臣仆、百姓。长期在这种病态心理支配之下，在上的君主日益骄横，在下的臣仆日趋阿谀。言路堵塞，民智困厄，官吏腐败，促使封建社会一步一步走向灭亡。

第三节 中国传统文化具有突出的地域性特征

一、中国文化因地理环境多样性而呈现丰富的多元状态

中国作为一个幅员辽阔的泱泱大国，早在两千多年前，其版图便“东渐于海，西被于流沙。朔南暨声教，讫于四海”。中国各地的自然条件千差万别，经济、政治水准也参差不齐。因