

·民族传统体育·

## “人文”释义和我国民族传统体育的人文价值

赵炳南

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510631)

**摘 要:** “礼乐诗书”之教, 是我国西周时期改造社会、教化民众的圣王之道。孔子全面继承了周代的“六艺”教育, 成为上古文化的集大成者, 其思想和教育实践影响远巨。我国古代的“礼射”蕴藏着深厚的儒家精神文化内涵, 彰显了卓越的体育人文精神。我国民族传统体育内容丰富、形式多样, 蕴涵着深厚人文价值, 表现了我国各民族人民对自身美的认识和追求, 对提高我国各民族人民健康水平、构建文明和谐社会将发挥重要的作用。

**关 键 词:** 民族传统体育; 华夏文明; 人文价值

**中图分类号:** G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2007)04-0054-04

### The interpretation of “humanism” and the humanistic value of traditional national sport of China

ZHAO Bing-nan

(College of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510631, China)

**Abstract:** The education of “music and literature” was the ultimate way to remodel the society and educate the masses in the Western Zhou dynasty. Confucius comprehensively inherited the “six classical arts” in the Zhou dynasty, becoming a master of ancient culture. His ideology and educational practice had profound and tremendous influence. “Courtesy and archery” as ancient Chinese culture contains profound connotation of Confucian spiritual culture and embodies the humanistic spirit of sport. Chinese traditional national sport has colorful content, diversified form and profound humanistic value, expressing the recognition and pursuit of their own beauty by all the Chinese people of all nationalities, and playing an important role in uplifting the health level of all the Chinese people of all nationalities, and in constructing a civilized and harmonious society.

**Key words:** traditional national sport; Chinese civilization; humanistic value

“人文”一词, 最早出现在《周易》的贲卦, 其彖辞曰: “刚柔交错, 天文也。文明以止, 人文也。观乎天文以察时变, 观乎人文以化成天下。”彖辞中的“文”《说文解字注》释义: “错画也”。其注曰: “错画者交错之画也, 考工记曰青与赤谓之文。”《辞海》释义有“纹理”“花纹”“文字”, 古指“礼乐制度”“美也, 善也”等词义。而“化”则有“变易”“变化”“教化”等词义。《周易正义》注释“人文”曰: “止物不以威武而以文明, 人之文也, 用此文明之道裁止于人, 是人之文德之教, 观乎人文以化成天下者, 言圣人观察人文则诗书礼乐之谓, 当法此教而化成天下也”。《周易正义》释“人文”为“文明”“文德之教”, 具

体就是“诗书礼乐”之教, 是我国从周朝开始的, 改造社会和教化民众的治国方略和措施。

#### 1 孔子教育实践中的人文精神

孔子生于我国春秋晚期, 是儒家学派的创始人和我国古代杰出的教育家、思想家, 其教育思想和实践对后世有着深远的影响。孔子年幼时家境贫寒, 从15岁开始发愤学习, “十室之邑, 必有忠信如丘者焉, 不如丘好学也。”<sup>[2]</sup>《论语》记载他曾问官名礼文于郊子和老子。看到了当时“礼崩乐坏”局面, 孔子非常推崇和仰慕周公。程子<sup>[2]</sup>评论说, 孔子一生追随周公, 盛年时“欲行周公之道, 至于寤寐不忘”。孔子崇拜

周公“制礼作乐”开创了华夏“人文日新”气象，他说：“周监二代，郁郁乎文哉！吾从周。”（《论语·八佾》）是说周礼是在借鉴了夏商两代的政治得失的基础上制定的，礼乐诗书粲然大备。孔子全面地继承了古代圣王和周公礼乐诗书教化之道，并提出了“仁”的思想，这在古代文化思想史上具有重要意义。

孔子除短期从政，一生主要从事教育和学术活动，史载孔子删诗书，定礼乐，修春秋，赞周易，是上古文化的集大成者。孔子也是伟大的教育家，一生“学而不厌，诲人不倦”，有弟子三千，贤者七十二人。孔子以周代的“礼、乐、诗、书、射、御”为基本教育内容，增益不足，因材施教，开设了德行、政事、语言、文学科目，史称“孔门四科”，开我国古代私学教育先河，其教育思想和实践表现的人文精神影响远巨。汉代学者王充著《论衡·率性》极为赞赏孔子的教育，说孔门弟子七十徒经圣人的熏陶指教，“被服圣教，文才雕琢”都有卿相之才。可他们未入孔门之前，都是“闾巷常庸无奇”之人。其中，最有代表性是子路。《史记·仲尼弟子列传》记载子路“性鄙，好勇力，志伉直，冠雄鸡，佩犂牙，陵暴孔子”。后来“孔子设礼，稍诱子路”，子路问孔子：“君子崇尚勇力吗？”孔子说：“君子崇尚义，好勇力而不懂得义就会作乱，小人好勇力而不懂义就会去偷盗。”孔子以礼和良好的教养风度诱导子路，子路十分惭愧，终于觉悟，穿上儒服，成为孔门弟子。《率性》篇记载孔子对子路“引而教之，渐渍磨砺”，子路“猛气消损，骄节屈折”走上正道。《荀子·大略》说，子路“被文学，服礼义，为天下列士”。子路成为孔门四科中政事一科的典范。

## 2 我国古代礼射中的人文精神

我们的祖先很早就掌握了射箭技术，传说中的后羿就是一位可以射日，并为民除害的英雄。周代有“国学”和“乡学”两级学校，教授“礼、乐、诗、书、射、御”六艺，是世界上最早、最完备的学校教育。射，是古代最重要的教育内容之一，也是我国民间的良风美俗。在《礼记·射义》记载：“故男子生，桑弧蓬矢六，以射天地四方。天地四方者，男子之所有事也。故必先有志于其所有事，然后敢用谷也，饭食之谓也。”意思说，古代生下男孩子，要向天地四方射六箭，因为天地四方是男子发展事业的地方。因此男子从小习射，是要定立四方远大的志向，然后才敢吃饭。这是“志在四方”传统思想的来源。

射，还是古代重要的礼仪制度，具有丰富深厚的文化内涵，《礼记·射义》记述：“是故古者天子以射

选诸侯卿大夫士。射者，男子之事也，因而饰之以礼乐也，故事之尽礼乐，而可数为。以立德行者，莫若射，故圣王务焉。”在这里“射”饰之以礼乐，以实现礼乐所体现的尊卑秩序。“射”演化为“礼射”，成为古天子选拔治国人才手段，并且，通过“礼射”成就德艺，因而“礼射”是古代圣王最为重视和提倡的活动。西周的礼射共有4种，天子举行祭祀大典，在“射宫”进行的礼射称“大射”；诸侯朝拜天子而举行的礼射称“宾射”；诸侯举行的礼射称“燕射”；乡大夫在乡里饮酒时举行的礼射称“乡射”。记载说：“古者诸侯之射也，必先行燕礼。卿大夫之射也，必先行乡饮酒之礼。燕礼者，所以明君臣之义也。乡饮酒之礼者，所以明长幼之序也。”这就是古代的“以射观德”礼仪所在了。这种以武力竞技为主运动，经过儒家思想的影响和改造，逐渐演变成成为“乡射礼”，这样古代先王的礼乐教化与体育比赛完美地结合一体了。

“乡射”亦称为“乡射礼”。据记载，“乡射礼”的比赛要进行3轮，称为“三番射”。有一名司射进行示射监场，并宣布比赛规则。比赛中有雅乐伴奏，射手的射箭动作要与雅乐和谐。射手进入比赛时“进退周还必中礼，内志正，外体直，然后持弓矢审固”。在儒家的礼仪中，特别强调形体有则，心正气和，君子品德风度和射艺的完美结合。射箭比赛，有胜负之争，“乡射礼”首先要尊重对手，言行举止不可失礼。当双方执箭上堂，互相揖让行礼，比赛结束，下堂饮酒一切程序都在礼仪中进行。正如孔子所说：“君子无所争，必也射乎？揖让而升，下而饮，其争也君子。”意思是说，君子不会轻率与人争斗，如果一定要与人争高下的话，那就射箭比赛吧！相互揖让一起上堂，赛后一起下堂饮酒，这才是君子的竞争。“乡射礼”首先要求射手要正确地对待失败，要做到“发而不中，反求诸己”，不要怨天尤人。第二，射箭比赛不是简单以力量和技巧取胜，射箭动作还要配合雅乐韵律节奏，使身心达到高度的和谐。最后，重要的是，要把箭靶看做自己的志向和道德目标来瞄准。《礼记·射义》还记载：“孔子射于矍相之圃。盖观者如堵墙，射至于司马，使子路执弓矢出延射曰：‘贲军之将，亡国之大夫，与为人后者不入，其余皆入，盖去者半，入者半。’是说孔子和弟子在矍相之圃射箭，有很多人围观，其一弟子引而不发，做出了优雅的试射姿势，令观者赞赏不已。于是，孔子就让子路在门口宣布：打败仗的将军，对亡国负有责任的大夫，谋利做别人干儿子的，除了这3种人，其他人都是可以进来射箭，于是就有一半人离开了。由上可见，古代的“乡

射礼”，蕴藏着深厚的孔子及儒家精神文化内涵，“射者所以观盛德也”<sup>[3]</sup>，彰显了我国古代体育卓越的人文精神，是我们最宝贵的遗产。我国古代的“乡射礼”影响了朝鲜、日本和东南亚各国，现代相扑、跆拳道、柔道等比赛中所表现的礼仪，正是我国古代文明礼仪的流风余韵，这正是西方文化中没有的。

### 3 我国民族传统体育的人文价值评估

20世纪80年代以来，我国在国际奥林匹克运动会上不断取得辉煌的成就。随着世界民族文化多元化发展的潮流，我国民族传统体育文化发展也呈现出异彩纷呈的局面。1990年国家体委组织编写出版的《中华民族传统体育志》中记载和统计的我国民族传统体育项目有近千项。其中，汉族的民间体育项目有301项，其他55个少数民族传统体育项目有676项，其数量、内容和形式之丰富堪称世界之最。我国党和政府非常重视民族传统体育的挖掘，整理和发展，1953年11月8日，在天津举办了首届全国民族形式体育表演及竞赛大会。改革开放以来，我国民族传统体育显示东方文化特有的魅力。武术厚积薄发，率先走出国门，成为世界性的体育项目。中国式摔跤以特有的技术风格和文化内涵，在国际体坛受到广泛的关注。我国的毽球、龙舟、舞龙、舞狮等亦走向世界，先后成立了国际协会或国际联合会。迄今，我国已举办了7届全国少数民族传统体育大会。尤其是2003年9月由宁夏回族自治区政府举办的第七届全国民运会，有近4000余名各民族运动员参加了14个竞技项目比赛，126项民族文体表演比赛，其规模盛况空前。每年各种形式的民族传统体育比赛和盛会，成为我国重要社会体育文化生活，不断地推动全民健身和体育休闲娱乐活动深入全面的发展。我国民族传统体育根植于古老的华夏文明和民族民间文化的肥沃土壤，蕴涵深厚的人文价值。

#### 3.1 健身价值

我国民族民间传统体育项目内容丰富，各民族都有本民族喜爱和擅长的体育活动。比如回族武术、擗牛；蒙古族的三项竞技；藏民族摔跤“北嘎”，维吾尔族式摔跤“且里西”，彝族式摔跤“格”，满族的“绊跤”等；哈萨克、塔吉克等民族的“刁羊”比赛；侗族、壮族和仡佬族等民族的“抢花炮”；还有流行在我国西南各民族山寨里的“射弩”活动；苗族的“爬坡杆”等。这些通过各民族代代相传的体育活动，传承着悠久的民族历史文化，有着良好的健身价值和人文精神。在当代，身体健康完美和身心和谐发展，已成为现代人的追求和选择。民族传统体育将在满足人类健

身需求，塑造完美健康的体魄，丰富精神文化生活方面发挥更大的作用，其健身价值和深厚的人文内涵，将得到深入广泛的认识、开发和发扬光大。

#### 3.2 文化娱乐和休闲价值

我国的许多民间传统体育活动都是在民族节日或在时令中进行，与各民族的生产与休闲文化生活紧密交织在一起。李调元在《南越笔记》记述：“农者每春时，妇子以数十计，往田插秧，一老槌大鼓，鼓声一遍，群歌竞作，弥日不绝，谓之秧歌。”流行在我国各地的秧歌风格各异，具有很高的健身娱乐价值。迄今，每当节日和庆典，从农村到城市，老少皆宜的扭秧歌，是我们最熟悉，也最喜庆的体育休闲娱乐活动。明人刘侗著《帝京景物略》记载：“杨柳儿活，抽陀螺，杨柳儿青，放空钟，杨柳儿死，踢毽子。”生动记述我国民间时令活动。现在舞龙、舞狮、踢毽子、放风筝、荡秋千、抖空竹等遍及我国城乡各地，表现了深厚丰富的民族传统文化底蕴。我国的各少数民族也有多姿多彩的民族节日庆典和时令体育活动，如藏族的“采花节”；苗族的“爬坡节”；纳西族的“火把节”；侗族的“花炮节”；傣族的“泼水节”；傈僳族的“刀杆节”；西南羌族的“转山会”；西北少数民族的“山花节”、“花儿歌会”。贵州苗族在每年的“亚努节”，要举行吹芦笙、跳舞、唱山歌、荡秋千、上刀梯、耍龙灯等活动。各民族在节日身着盛装，载歌载舞，年轻男女对歌择偶，男人们以传统的方式角力竞技，充分地展示地各民族特有的风采和魅力。民族传统体育大多起源于人类节日庆典、闲暇生活中的游戏和娱乐活动，向往美好和谐、健康快乐的生活，是我国各族人民追求的永恒目标。今天，人们为了消解紧张生活压力，选择和参与丰富多彩的民族传统体育项目，得到身心皆宜的效果。许多民族传统体育具有轻松而永久的休闲娱乐价值，得到了广泛的传播和开展。无论其自娱性，还是群娱性，将不断地改变人们的精神面貌，丰富文化生活，提高身体健康水平。

#### 3.3 竞技和表演价值

民族传统体育往往是在身体和技能的竞争与较量中发展起来的，具有鲜明的身体活动特性，表现了各民族对自身美的追求，也塑造了人体文化的精神内涵和特征。比如在内蒙古民族的传统节日“那达慕”大会上举行的骑马、射箭和摔跤比赛延续了千年之久。据说是成吉思汗为了选拔部落首领和勇士举行的竞技活动，优胜者将成为部落的或整个蒙古草原英雄。迄今，内蒙古民族的三项竞技活动，是该民族最具代表性的体育项目。在“那达慕”大会上，摔跤手们穿着传统的牛皮跤衣，裸臂盖背，镶着闪闪发亮的

铜钉和银扣，腰系红蓝黄三色彩绸“希力布格”，脚踏传统的蒙古鞍靴，颈上套五色绸穗编织的彩条，标志了以往获得的胜利。在高昂而富有激情的赞歌中，跤手们挥动双臂，跳着狮子舞步或雄鹰舞步出场。在蒙古传统的“三项竞技”中，强健的体魄，精湛的骑术，射箭和摔跤，展示着草原民族能征战、善骑射，勇猛剽悍的民族精神和风采。盛行在我国南方的龙舟竞渡，富有浓郁民族风情和水乡特点，是一种集体对抗项目。近年来，广州等地的龙舟竞渡，增加了龙舟“竞美”比赛，龙舟比赛内容愈加丰富精彩。现在我国的龙舟比赛已经发展成为一种国际性的体育比赛。在北方的许多少数民族中流行着赛牦牛、赛骆驼、拔河、推杆、押加等等。目前列入我国民运会正式竞技项目的共有14项，分别是武术、民族式摔跤、珍珠球、毽球、高脚马竞速、木球、马术、龙舟竞渡、抢花炮等。除了竞技项目以外，我国的民族民间体育还有很多的娱乐性表演比赛项目，如舞龙、舞狮、秧歌、舞中幡、风筝等。在2003年的第7届全国民运会上参加表演比赛的各民族文体项目有126项，充分的展示了我国民族传统体育文化的丰富性和多样性。

### 3.4 人文精神和教育价值

我国的民族传统体育是华夏文明的重要组成部分。各民族人民共同生活在祖国的大地上，在我国漫长的历史上，通过文化和经济交流互补而相互依存，形成了中华民族多元一体的格局。也创造了具有不同特点、多姿多彩的各民族的传统体育文化。民族体育既具有民族性、地域性的特点，也具有亲和力、开放性和交融性的文化特征，体现着我国各族人民共同的价值观念。盛行于我国南方各民族中的龙舟比赛，起源于对伟大诗人屈原的敬悼和纪念。屈原是我国儒家精神文化的代表。两千多年来，每年农历5月端午节，各族人民吃粽子喝米酒，举行规模盛大的划龙舟比赛。在屈原的家乡等地，在这一天要唱“招魂曲”追思屈原。端午节吃粽子，进行龙舟比赛，纪念屈原，成为中华民族共同的文化和传统节日。历史悠久的龙舟比赛，蕴藏着深厚的中华民族传统文化内涵，体现着卓越的人文精神。我国许多民族都流传着英雄史诗，表现着各民族的悠久历史和体育文化。如在藏羌民族流传久远的英雄史诗《格萨尔》，史诗传诵格萨尔“赛马称王”，善射“碧秀”：一种威力无比的带响声的箭，“碧秀”现在是藏羌族民间最流行的体育比赛。广泛传诵于蒙古族民间的英雄史诗《江格尔》；还有柯尔克孜族的英雄史诗《玛纳斯》；傣族中相传千年的民族英雄史诗《厘俸》等，史诗以宏伟的画卷和瑰丽诗章，歌颂着他们的先辈武艺高强，战胜邪恶，是具有非凡

能力、智慧和神性的英雄。

武术是在我国各民族中广为流行的传统体育项目，具有深厚的民族传统文化底蕴，最能体现儒家的思想和文化价值观，如“天人合一”“克己复礼”“仁、义、礼、智、信”“孝悌为本”“尊师重道”等传统道德理念。因此，我国民族传统体育是宝贵的，有着深刻思想内涵和丰富活动内容的历史文化，在儿童启蒙、传统教育、道德修养和审美情趣的培养等方面都发挥着不可替代的作用。历史证明，我国民族传统体育及其蕴涵的人文精神具有永久的生命力，将成为中华民族取之不尽、用之不竭的宝藏。

中华民族自古就是闻名遐迩礼仪之邦。著名史学大师钱穆说：中华民族传统文化的核心就是“礼”<sup>[4]</sup>。表明“礼”具有统御作用，也体现在我国民族传统体育人文精神的方方面面。《论语·学而》：“礼之用，和为贵。先王之道，斯为美，小大由之。”孔子及其儒家思想，得到了我国各民族的认同，成为中华民族共同的价值观。民族平等，相互尊重，共同发展，“和为贵”是我国各民族共存共荣的传统理念。在中华民族走向伟大复兴的21世纪，我国民族传统体育对提高各民族健康水平，构建和谐社会必将发挥重要的作用。

### 参考文献：

- [1] 朱熹.四书集注[M].长沙：岳麓书社出版，1985：109.
- [2] 程颢程颐.二程遗书[M].上海：上海古籍出版社，2000：345.
- [3] 任平.礼记直解[M].杭州：浙江文艺出版社，2000：535.
- [4] 彭林.中国古代的礼仪文明[M].北京：中华书局，2004.
- [5] 司马迁.史记[M].哈尔滨：黑龙江人民出版社，2001.
- [6] 钱穆.黄帝[M].上海：生活读书新知三联书店，2004.
- [7] 李济.中国民族的形成[M].南京：江苏教育出版社，2005.
- [8] 彭林.礼乐人生[M].北京：中华书局，2006.
- [9] 李学勤.中国古代文明十讲[M].上海：复旦大学出版社，2003.
- [10] 潜明兹.中国少数民族英雄史诗[M].北京：商务印书馆，1996.

[编辑：李寿荣]