

榆林  
YULIN



榆林  
YULIN  
体育史  
TIYU SHI

第一章

榆林古代体育溯源



榆林地区地处农耕、游牧文化的交汇区，先秦时期即有体育文化遗存，榆林古代体育文化呈现出多元融合的显著特征，而长期征战，塑造了榆林体育文化精忠报国的精神内涵。

## 第一节 先秦时期榆林原始体育遗存

考古发现，榆林及其周边地区存在早期人类活动的显著痕迹。20世纪20年代，黄河河套地区陕西、内蒙古交界的萨拉乌苏河流域发现“河套人”化石及其旧石器和哺乳动物化石。

新石器时代榆林地区有位于神木市高家堡的石峁遗址、榆阳区安崖镇房崖村寨梁遗址，以及商周时期清涧县高杰村乡李家崖村的李家崖遗址等。大量出土的文物表明，早在龙山晚期，榆林地区已经出现了部分体育项目的遗存。

### 一、石峁遗址中的原始体育

石峁遗址是一座始建于新石器时代末的巨大古城。经考证，石峁遗址是国内已知的龙山文化晚期至夏早期规模最大的遗址。石峁遗址的文化面貌可以分三期，年代跨度约在公元前2300年至公元前1800年左右<sup>①</sup>。石峁遗址一经发现就震动世界，先后入选了2016年度、2019年度“中国考古新发现”及2019年度“全国十大考古新发现”。

石峁遗址位于神木市西南40余公里处的高家堡镇，属黄河一级支流秃尾河流域，河流东西两岸地貌差异明显，西侧沙梁绵延，东部梁峁纵横，秃尾河众多支流即发源于东岸梁峁山地中。石峁遗址在秃尾河及其支流洞川沟交汇处，地表沟壑纵横，支离破碎，海拔在1100米至1300米之间<sup>②</sup>。

现今发掘的石峁遗址由皇城台、内城、外城三大部分组成。内、外城以石城垣为界，内外城墙长度为10千米，宽度约2.5千米，目前地面所见残高1米左右，内城将皇城台拱围其中，城墙大致呈东北—西南分布，面积约210万平方米；外城是利用内城东南部墙体向东南方向再行扩筑的弧形石墙形成的封闭空间，城内面积约190万平方米。皇城台为大型宫殿和高级建筑基址的核心分布区，面积不小于2000平方米，北侧为池苑，

现存面积约300平方米，深约2米。<sup>③</sup>

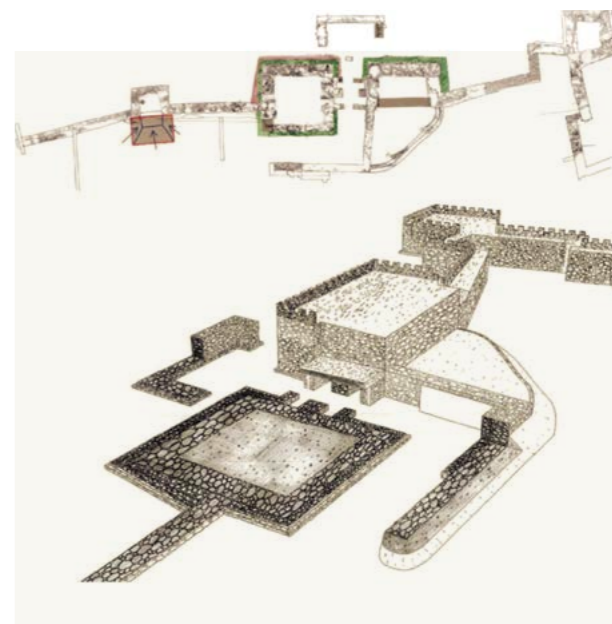
石峁遗址出土了大量文物，其中玉器与石器最为丰富。从这些玉器和石器中可以探究榆林地区古代体育的起源。

石峁遗址的城墙发掘报告显示：石峁的内城将皇城台包围在其中，形状呈东北—西南向的椭圆形。城墙大部分处于山脊之上，长度5700余米，宽约2.5米，发现有城门、马面、角台等城防设施<sup>④</sup>。其中，马面的发现尤为重要，马面突出在城墙之外，可以从侧面直接打击攻城之敌。石峁的外城是利用内城东南部墙体，向东南方向再行扩筑的一道弧形石墙，长度约4200米，保存最好处高出现在地面1米多。外墙的墙厚约为3米，按照高宽比2:1来计算，石峁外墙的高度为6米。外城墙上也发现了城门、马面、角台等城防设施。

考古推断，石峁外城马面和角台应比城墙高。城墙与墩台上面设有堞或矮墙，用于防御和保护卫兵的活动安全，登墩台应当有相应的通道，在遗址的马面内侧有坡道；东门墩台内侧被改造或破坏，可以推测原来有缓坡以供军士上下<sup>⑤</sup>。从城墙上的设施可知，当时的内外城墙防御设施分析，石峁城既是一座辉煌的古城，也是一座坚固的军事要塞。

作为城防要塞，可以想见其时应配备有专门的军队用于防御。而要发挥这些城防设施的功能，武器及军队的军事训练必不可少。石峁遗址出土的文物证实了这一点。

钺作为古代的一种兵器，曾被认为流行于商周时期，石



石峁东门及马面复原示意图

<sup>①</sup> 赵辉：《陕西神木石峁遗址考古发掘研究的进展及学术意义》，《中国文物报》，2016，2016-08-23(003)。

<sup>②</sup> 孙周勇、邵晶、邵安定、康宁武、屈凤鸣、刘小明：《陕西神木县石峁遗址》，《考古》，2013年第7期。

<sup>③</sup> 神木市石峁文化研究会：《石峁玉器》，北京：文物出版社，2018，第21页。

<sup>④</sup> 陕西省考古研究院、榆林市文物考古勘探工作地、神木市石峁遗址管理处：《发现石峁古城》，北京：文物出版社，2016，第45页。

<sup>⑤</sup> 国庆华，孙周勇，邵晶：《石峁外城东门址和早期城建技术》，《考古与文物》2016年第4期。



玉钺<sup>①</sup>

长15.4厘米,宽7.5厘米至8.1厘米,厚0.32厘米,上孔1.15厘米至1.35厘米,下孔1.5厘米至1.6厘米,青黄玉质,温润透亮。双面磨弧刃,表面受沁呈黑色和深褐色,近首处有两个单面钻孔。



石崩玉斧<sup>②</sup>

长15.5厘米,宽3.8厘米至4.81厘米,厚0.6厘米。黄玉质,黑色斑点状沁色。通体扁平近似于长方形,直刃,双面磨刃,近首部有一喇叭状钻孔,首部残缺,未做加工。

崩遗址发现的玉钺证明它作为礼器时间更早。石崩遗址还发现了石制和玉制的刀斧等武器和礼器。其中,玉钺多用于礼仪与陪葬,玉刀是权利与收割的象征。

石崩遗址发现钺比斧要大,是古代十分重要的礼器。古代天子赐给臣子的九种赐物就包括钺,“九赐”也称为“九锡”。“礼有九锡,一曰车马,二曰衣服,三曰乐则,四曰朱户,五曰纳陛,六曰虎贲,七曰斧钺,八曰弓矢,九曰桓鬯,皆所以劝善扶不能。”<sup>③</sup>

大量石质、玉质武器的出现说明石崩时期军事攻防技术展露雏形,而武器的应用必然推动军事武器的产生与发展。刀、钺、斧等都属于近战砍杀型武器。早期的技术动作简单实用,主要为劈、砍等动作。使用这种武器对使用者体能、技能、心理素质均提出了很高要求,尤其是需要军士的勇气和绝对力量。当然,对砍杀、躲闪等技术要求同样很高。同时,此类武器既可以单兵作战,在攻防战役中更需要团队配合。其后,随着技术的积累,此类武器的技术动作渐趋复杂,需要战士进行必要的训练才能准确掌握,由此产生了与军事相适应的早期的军士

体育活动,如力量训练、练习砍杀准确性、躲闪等技术,以及团队作战的队列训练等。

弓箭的发明是人类文明进步的重要标志。弯弓射箭意味着人类可以实现远程猎杀,狩猎效率大幅度提升。而且,远程射杀减少了自身危险,对狩猎者起到了保护作用。石崩遗址出土的城墙砖中有一块为使用弓箭狩猎的图画。

从图画上观察,此时弓箭属于较为原始的单体直拉弓。这说明,那个时代人们已经可以掌握制作和使用弓箭的技巧了。全球各地考古发现证明,弓箭很早就被用于战争目的。早期是最重要的远距离攻击武器之一。

石崩遗址出土使用弓箭狩猎的图画显示,这是一把单体直拉弓,其结构简单原始,便于制作,是早期人类弓箭的主要形制。但是,这种弓箭由于弓身和弓弦材料所限,稳定性差,准确率低,不易操作,对使用者的技术要求较高,需要长时间训练。而且,在大兵团作战中,要与其他兵种配合使用,因此,弓箭手渐趋专业化。

有关考古证据表明,石崩遗址所处的龙山晚期到夏早期,华夏各地已经出现了弓箭用于军事战争的范例。石崩遗址弓箭图画的出现,也从一个侧面证明了这一点。在敌人来犯之时,弓箭手立于城墙之上,展开远距离狙击,阻止敌人向城墙靠近。而石崩遗址城墙上马面、角台可能是弓箭手的防御位置。这些位置要么突出城墙、要么高于城墙,更有利于弓箭手观察,增加打击距离和范围,提高杀伤力。

这些发现说明,榆林地区较早就有了射箭运动。此后,先民们将射箭技艺进一步演化为礼制的重要组成部分——射礼,成为中华民族传统体育的代表之一。



石崩玉璋<sup>①</sup>

长13.02厘米,宽5.5厘米至5.95厘米,厚0.15厘米至0.3厘米。深绿色玉质,温润细腻,通体扁平较薄,局部受沁呈白灰色。仅存一小部分璋体和柄部,阑部有扉牙痕迹及平行阴刻线,被片切割一分为二,背面光素,柄部有一喇叭状穿孔。



石崩玉刀<sup>②</sup>

长21.4厘米,宽8.1厘米至8.9厘米,厚0.4厘米,青绿玉质,杂质较多。略呈扇面状,表面受沁呈灰白色,刃口双面斜磨成刃,背部平直。应为玉斧改制而成,背部有原器单面钻孔痕迹,且有现器物的单面钻孔。



神木石崩龙山文化遗址出土(射箭),至今约4000年。

① 神木市石崩文化研究会:《石崩玉器》,北京:文物出版社,2018,第219页。

② 神木市石崩文化研究会:《石崩玉器》,北京:文物出版社,2018,第201页。

③ [清]赵在翰辑;钟肇鹏、萧文郁:《七纬附论语识·礼纬》,北京:中华书局,2012,第274页。

① 神木市石崩文化研究会:《石崩玉器》,北京:文物出版社,2018,第252页。

② 神木市石崩文化研究会:《石崩玉器》,北京:文物出版社,2018,第264页。

## 二、寨崩梁遗址中的原始体育

2015年1月22日陕西省考古研究院通报，在距离石崩遗址以南约20公里处，榆林市榆阳区安崖镇崖村，考古人员发现一处相当于龙山文化中晚期的聚落——寨崩梁遗址。其时代、建筑形制和器物类型等特征跟石崩遗址具有明显关联，考古人员推测为石崩遗址的卫星城。

随后的发掘工作发现，寨崩梁遗址有大量石器出现，其中有大量的石球出土。石质工具，特别是可用于投掷的石块是早期人类远程打击的武器之一。这种武器从自然状态逐渐发展为专门的工具。

经人工打磨而制成的球形石在旧石器时代已经零星出现，是史前社会文化发展的重要标志之一，反映了原始渔猎活动由自然形态向社会形态的过渡，由近距离搏杀向远距离打击的进步，同时也为石球最终演化发展成为原始体育活动之一创造了条件。<sup>①</sup>早期的投掷石块有大棱角尖状器和石球等，制作较为粗糙，重量一般在500克至1300克之间，被认为是狩猎工具，有专家认为使用方式像流星索一样投掷。

飞石索又称投石带，是人类使用的最古老的远射石具，主要有两种类型：单股飞石索和双股飞石索。飞石索的用法是将索绳急速旋转，然后利用离心力将石头抛出，单股飞石索是连同索绳一起抛出，而双股飞石索则利用囊将石头抛出，索可以继续使用。<sup>②</sup>

同时，这种重量的石块低于现代铁饼的重量（现代男子铁饼重量为2000克，女子为1000克），而且，其大小利于抓握，携带方便，对成年人来说也可以直接投掷，打击中远程目标。

进入新石器时代，石球大部分为磨制品，但已经小型化，直径在6厘米左右，甚至可以做到更小。有专家提出：“石球是石器里面比较特殊的一种，不但数量多，而且磨制得光滑而规则。直径约1.5厘米至6厘米，很可能是弹丸一类的东西。”<sup>③</sup>新石器时代的石球，很大程度上是用于投掷击杀对手的工具。石球在当时还被用于游戏，成为一种球类形式的游戏用具。小型石球有可能是弹丸，可用于投射，既可以手持投掷，也可以辅助投射。

寨崩梁遗址发现的石球说明，作为狩猎和战争的投掷工具雏形已现。投掷石球不仅需要力量，更需要速度、精准度，必须经过长期训练方能掌握。人类在运用石球进

行狩猎的过程中，不断总结石球与投掷力量、技巧的协调配合，从而为掷矛射猎和后世投掷运动的出现奠定了基础。<sup>④</sup>随着弓箭使用的增多，飞石索的使用减少，但是并未销声匿迹，在世界上的一些地区还有使用。<sup>⑤</sup>当代，部分地区的飞石索发展成为娱乐性体育项目。

寨崩梁遗址出土了种类丰富的石器。包括圆饼形器盖、石环、石刀、石斧、石铍、石凿、石楔、石锤、石锄、石球、砺石等，亦有一些细石器及石片、石核出土。<sup>⑥</sup>细石器中以压剥成型的石簇为代表。

根据陕西榆林寨崩梁遗址2014年度的发掘简报，石斧标本通体磨光，整体呈梯形，刃部较器身略宽，刃部双面磨制，刃部圆钝，因长期使用而平整光滑，长8.4厘米，顶宽3.9厘米，刃宽4.8厘米，厚3厘米。

石刀分为两种：一种为长方形石刀，为砂岩质石片，器身扁薄，整体呈长方形，残长6.1厘米，宽4.7厘米，厚0.4厘米；另一种为半月形石刀，砂岩质，通体磨光，器身扁薄，背部圆弧边，整体呈半月形，长11.2厘米，宽5.5厘米，厚0.4厘米。

石铍，通体磨光，器身扁薄，刃部与顶部宽度相等，整体呈长方形，长4.5厘米，宽3.9厘米，厚0.8厘米。

石楔，通体磨光，器身扁薄，器体较小，刃部双面磨制，有崩残的痕迹，长5.6厘米，宽3.1厘米，厚0.9厘米。

石凿为青石质，通体磨光，器表有多处残痕，平顶，顶部有多处敲击留下的残痕。刃部双面磨制，平直刃，刃部锋利，长7.1厘米，顶宽2.2厘米，刃宽1.2厘米，厚1.1厘米。

石锄为砂岩质，器形厚重，整体呈亚腰形，器表略加磨制，顶部较窄，器身中央有两处对称的半月形凹陷，为捆绑使用痕迹；刃部与器身宽度相等，横直刃，两面打制而成，刃部一面磨损，长17厘米，宽10.1厘米，厚2厘米。

细石簇为燧石质，黑色不透明，整体呈三角形，底端平直，两长边略弧，两侧的刃缘锋利，锐尖，长1.9厘米，宽1.2厘米，厚0.2厘米。<sup>④</sup>

① 孙麒麟、毛丽娟、李重申：《中国古代体育图录》，兰州：甘肃教育出版社，2015，第8页。

② 王兆春：《中国科学技术史：军事技术卷》，北京：科学技术出版社，1998，第22页。

③ 孙周勇、邵晶、康宁武、郝志国、戴峰：《陕西榆林寨崩梁龙山遗址发掘获重要收获》，载《中国文物报》，2015-11-06（008）。

④ 孙周勇、邵晶、赵向辉、杨国旗、唐博豪、卫雪、徐舸、康宁武、郝志国、戴峰：《陕西榆林寨崩梁遗址2014年度发掘简报》，载《考古与文物》，2018年第1期。

① 郝勤：《体育史》，北京：人民体育出版社，2013，第197页。

② 成东、钟少异著，张博智、张涛：《中国古代兵器图集》，北京：解放军出版社，1990，第16页。

③ 石兴邦：《西安半坡村新石器时代村落遗址的发掘》，《科学通报》，1955年。

以上石质工具的特点是大多可以当作武器，这些武器使用者只有经过专门训练，方能熟练掌握。

### 三、李家崖遗址中的原始体育

李家崖遗址位于清涧县城西 45 公里的高杰村乡李家崖村。

李家崖遗址是在晋陕北部黄河两岸首次发现的商周时期的古文化遗址，也是在北方长城带地区发现的首座商周时期的古城址。<sup>①</sup>这一带的古文化遗址分布较为密集，且延续时间长。

在李家崖遗址周围共发现了 9 处龙山文化遗址，由于遗址遭破坏均较严重，出土的遗物较少。

“李家崖文化”是以李家崖古城址商周时期的文化遗存命名的。古城址坐落于无定河东岸一、二、三级台地，已被河水多处切割，呈不规则长方形，东西长 495 米，南北宽 122 米至 213 米，面积 67000 万平方米。西、南、北三面临水，悬壁成为其天然屏障，东西两面筑有城墙。<sup>②</sup>

李家崖村的老百姓称该城址为“古城”。传说在很久以前，古城的人在城内藏了许多珍宝，南蛮人得知后，前来攻城抢夺。南蛮人先由城的东边进攻，久攻不下。后来他们改变战术，在一天深夜悄悄潜到了河的西岸，在河上架了独木桥，半夜时分从桥上偷偷过河，潜到西城外。等到南蛮人全部过了河，鸡叫桥断，蛮军一举攻入了古城，掠夺了城内的财宝，屠杀了城内的居民，还破坏了城内的泉水，从此城内泉水干涸，也无人居住。<sup>③</sup>

在古城址内发掘出了大量的铜器、石器和骨器。

铜器包括铜戈、铜钺、铜戚、铜釜斧、铜匕、铜镞、铜锥等七类。

石器有石刀、石斧、石铲、石镐、石铤、石磨棒、磨石、夯头、石饼、石纺轮、石球等。石质以砂质岩居多，石英岩次之，泥质岩再次，均为磨制而成。<sup>④</sup>

石刀根据形制不同可分两类，一类体呈长方形或梯形，厚背，体向一面弯曲，断

面呈“逗号”状；另一类体呈长方形，整体平直。<sup>①</sup>

石斧的石质以石灰岩为主，少数为砂岩，均为磨制。可以分为三类，第一类体较薄，呈长方形，均以石灰岩磨制而成；第二类是用较薄长条形砾石加工而成；第三类为浅黄色的砂岩，方顶，窄柄有肩，双面刃，中锋直刃，通体磨光。

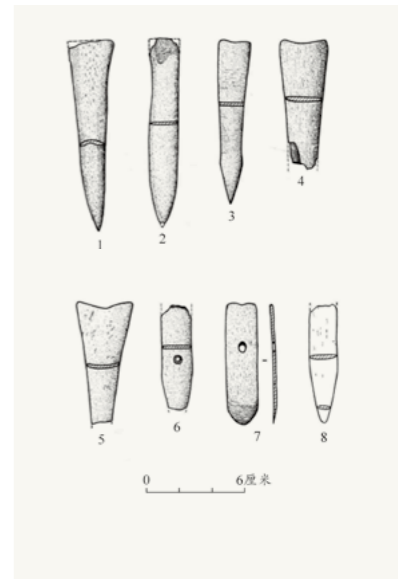
此外，还有一具石雕骷髅人像出土，雕像用一块青色砂质岩石材加工而成，出土时下部和右上角已经残缺了。雕像正面是人的正面骷髅像，背面可能是肋骨与脊柱骨。人物的整体形象因雕像的损坏不得而知。<sup>②</sup>

骨器的出土数量不多，有骨铲、骨刀、骨镞、骨锥、骨针、骨匕、骨纺轮及卜骨等。<sup>③</sup>

商周战国时期，该地为戎、狄等少数民族所占据，榆林地区文献记载很少。同时，春秋战国时期，秦与魏在此争夺上郡，但也一直受到少数民族骑兵袭扰。少数民族以牧业为主，善骑射，战争频仍。

李家崖遗址考古发现，从一个侧面反映出此地的军事冲突剧烈，军事行动频仍，军事训练相伴而生。

除以上遗址外，榆林地区还发现有周代的青铜戈。这是一种周代常见的武器装备。与此同时，还出现了可用于刺杀和投掷类的矛等武器。



李家崖文化骨匕<sup>④</sup>

① 陕西省考古研究院：《李家崖》，北京：文物出版社，2013，第 2 页。

② 榆林地区地方志指导小组：《榆林地区志》，西安：西北大学出版社，1994，第 638 页。

③ 陕西省考古研究院：《李家崖》，北京：文物出版社，2013，第 25 页。

④ 陕西省考古研究院：《李家崖》，北京：文物出版社，2013，第 164 页。

① 陕西省考古研究院：《李家崖》，北京：文物出版社，2013，第 164 页。

② 陕西省考古研究院：《李家崖》，北京：文物出版社，2013，第 170 页。

③ 陕西省考古研究院：《李家崖》，北京：文物出版社，2013，第 170 页。

④ 陕西省考古研究院：《李家崖》，北京：文物出版社，2013，第 175 页。

## 第二节 秦汉时期的榆林体育

### 一、秦代的榆林体育

秦统一六国后，一方面稳定中原，另一方面十分重视北部的边防。“秦已并天下，乃使蒙恬将三十万众北逐戎狄，收河南。筑长城，因地形，用制险塞，起临洮，至辽东，延袤万余里。”<sup>①</sup>始皇帝派大将蒙恬率军三十万，将匈奴驱逐至阴山以北，收复了河南地。这里所说的“河南”并不是现在的河南，而是黄河以南被匈奴占领的地方。

始皇帝三十三年（公元前214），在今晋、陕、宁北部一线设置了3郡34县。在榆林地区设有上郡（治地在今榆阳区南部鱼河堡一带）、肤施县（治地同郡治，辖地包括今榆阳区、横山、米脂、绥德、吴堡等地）、新秦县（治地在今神木市店塔镇杨城村，辖今神木市、榆阳区东北部和佳县北部地区）、榆中县（治地今府谷县，辖今府谷、神木市东北和内蒙古准格尔旗南部）、阳周县（治地在今子长市石湾乡曹家洼村，辖今子洲、横山西南部、靖边南部、清涧、子长和安塞北部）。<sup>②</sup>经过秦朝的治理，大量内地居民移民实边居于此地，加之军队屯垦守边，开拓大片的荒地，人口大量增加，繁荣程度可以与关中地区媲美。因此，被誉为“新秦中”。蒙恬率军猛攻匈奴，上郡地“却匈奴七百余里，胡人不敢南下而牧马”。

蒙恬在上郡时的练兵方法无具体文献记载，但蒙恬之父蒙武曾跟随王翦征战，或可从王翦的练兵之术窥探一二。《史记》载：“王翦果代李信击荆。荆闻王翦益军而来，乃悉国中兵以拒秦。王翦至，坚壁而守之，不肯战。荆兵数出挑战，终不出。王翦日休士洗沐，而善饮食抚循之，亲与士卒同食。久之，王翦使人问军中戏乎？对曰：‘方投石超距。’于是王翦曰：‘士卒可用矣。’”

《史记》记录了秦军日常的游戏方式中有“投石”和“超距”的方法。秦代投石

既有飞石索，也有手握抛投方式，而超距可以理解为原始的跳远练习。投石既可以训练绝对力量，又可以训练士兵协调力量，而跳远则可以训练下肢弹跳力和爆发力，有利于士兵跳跃障碍物。

秦军向来训练有素，所向披靡，因此“齐之技击不可以遇魏之武卒，魏之武卒不可以直秦之锐士”。<sup>③</sup>蒙恬驻军此地，也应继承秦军传统。

### 二、汉代的榆林体育

秦灭之后，项羽曾把关中和陕北分给了三位秦国降将。章邯为雍王，都城废丘；司马欣为塞王，都城栎阳；董翳为翟王，都城高奴，以此称为“三秦”。其中董翳就控制着陕北地区。

西汉高祖元年（公元前206）刘邦即位，国号为汉，定都长安。西汉沿袭了秦在陕北地区的政策，继续驻军屯垦，进行移民实边，发展地方经济，于是便出现了“水草丰美，土宜产牧”和“田畴四布，群羊塞道，牛马衔尾”的记载。

榆林作为秦汉时期的边防要地，其民俗文化表现为农耕文化、游牧文化、游猎文化三种形态并存，这是一种经过长期战争、人口流动、民族融合产生后的多元文化合成体。<sup>④</sup>

榆林地区广泛留存的汉代画像石就是这一多元文化合成体鲜活而又充实的体现，其中也蕴藏着以骑射、舞蹈、武术、百戏等为主要内容的富有边塞特征的体育形态。

陕北榆林汉代画像石主要分布在无定河流域，以绥德、米脂县为多，北面的榆林市，东部沿黄河的神木、吴堡、清涧县，西面的子洲、横山、靖边县等，也都有发现。其中，子洲县淮宁湾、神木市乔岔滩汉画像石墓和大保当汉画像石墓群以及榆林市红石桥白城界出土的汉画像石，填补了长城沿线汉画像石分布区的空白。<sup>⑤</sup>

《陕北汉代画像石》一书中提出：“肇始于西汉，隆兴于东汉的画像石艺术是我们祖先智慧神思在艺术天地里的自由奔驰，它取石为纸，以刀代笔，突破了商周青铜器上以几何图案为主的表现形式，不追求对自然一味地模仿、不斤斤于细微末节之刻画，

① [汉]司马迁撰，[南朝宋]裴骃集解，[唐]司马贞索引，[唐]张守节正义，中华书局编辑部点校：《史记·卷八十八 蒙恬列传第二十八》，北京：中华书局，1982年11月，第2版，第2565—2566页。

② 周国祥：《陕北古代史纪略》，西安：陕西人民出版社，2008，第53页。

③ 赵忠伟：《中国北方地区民俗体育文化研究》，北京：高等教育出版社，2021，第53页。

④ 中国画像石全集编辑委员会：《中国画像石全集5·陕西、山西汉画像石》，山东美术出版社、河南美术出版社，2000，第1页。

强调神韵、突出整体的形似和动势，或繁密，或疏简，或古朴，或流动，是中华民族形成第一次对艺术在写意与写实上自由纯熟的驾驭。”<sup>①</sup>

榆林地区汉画像石的数量众多，图像生动形象，内容广泛，从多角度反映了汉代社会生活的面貌，其中不少涉及了汉代体育的内容，因此汉代的画像石为汉代体育的研究提供了丰富宝贵的材料。<sup>②</sup>

榆林地区汉画像石中的体育元素可以归为以下类型<sup>③</sup>：

榆林汉画像石“射箭”题材统计表

题材	画像石属性	出土地	现藏地
射箭	左门柱石	榆林市横山区	榆林汉画像石博物馆
射箭	东壁横楣石	米脂县官庄2号墓	米脂县博物馆
射箭	墓门横楣石	米脂县官庄墓	榆林汉画像石博物馆
射箭	前室北壁横楣石	米脂县银州镇	榆林汉画像石博物馆
射箭	墓门横楣石	神木市大保当	榆林汉画像石博物馆
射箭	墓门横楣石	神木市大保当	榆林汉画像石博物馆
射箭	墓门横楣石	神木市大保当	榆林汉画像石博物馆
射箭	墓门横楣石	绥德县崔家湾	榆林汉画像石博物馆
射箭	墓门横楣石	榆林市榆阳区	榆林汉画像石博物馆
射箭	墓门横楣石	榆林市榆阳区	榆林汉画像石博物馆
射箭	墓门横楣石	榆阳区金鸡滩	榆林汉画像石博物馆
射箭	墓门横楣石	榆阳区上盐湾	榆林汉画像石博物馆
射箭	前室西壁横楣石	绥德县延家岔	西安碑林博物馆
射箭	墓门横楣石	米脂县党家沟	西安碑林博物馆
射箭	墓门横楣石	绥德县白家山	榆林汉画像石博物馆
射箭	墓门横楣石	靖边县寨山墓	靖边县博物馆
射箭	墓门横楣石	绥德县皇家塔	绥德汉画像石博物馆
射箭	墓门横楣石	绥德县	绥德汉画像石博物馆
射箭	墓门横楣石	绥德县	绥德汉画像石博物馆
射箭	墓门横楣石	米脂县官庄墓	米脂县博物馆
射箭	墓门横楣石	米脂县官庄墓	米脂县博物馆
射箭	墓门横楣石	绥德县苏家圪坨	绥德汉画像石博物馆

① 李林、康兰英、赵力光：《陕北汉代画像石》，西安：陕西人民出版社，1995，第1页。

② 刘秉果、赵明奇：《汉代体育》，济南：齐鲁书社，2009，第7页。

③ 杨焱勋：《陕西汉画像石中的体育文化研究》，西北民族大学硕士学位论文，2020年。

题材	画像石属性	出土地	现藏地
射箭	墓门横楣石	米脂县官庄墓	米脂县博物馆
射箭	墓门横楣石	米脂县官庄墓	米脂县博物馆
射箭	前室后壁横楣石	绥德县杨孟元墓	绥德汉画像石博物馆
射箭	墓门横楣石	榆阳区古城界	榆林汉画像石博物馆
射箭	墓门横楣石	清涧县	西安碑林博物馆

榆林汉画像石“舞蹈”题材统计表

题材	画像石属性	出土地	现藏地
盘鼓舞	墓门横楣石	米脂县官庄墓	米脂县博物馆
盘鼓舞	墓门立柱石	米脂县官庄墓	米脂县博物馆
盘鼓舞	墓门右立柱石	神木市柳苍墓	神木文物管理委员会
盘鼓舞	墓门横楣石	绥德县崔家湾	榆林汉画像石博物馆
长袖舞	墓门右立柱石	靖边县寨山墓	靖边县博物馆
长袖舞	墓门左、右立柱石	神木市大保当	榆林汉画像石博物馆
长袖舞	耳室右立柱石	绥德县皇家塔	绥德汉画像石博物馆
长袖舞	墓门横楣石	绥德县	绥德汉画像石博物馆
长袖舞	墓门横楣石	绥德县	绥德汉画像石博物馆
长袖舞	墓门横楣石	绥德县	绥德汉画像石博物馆
长袖舞	墓门右立柱石	绥德县	榆林汉画像石博物馆
长袖舞	墓门右立柱石	绥德县	绥德汉画像石博物馆
长袖舞	墓门右立柱石	绥德县	绥德汉画像石博物馆
长袖舞	后室横楣石	绥德县四十里铺	榆林汉画像石博物馆
长袖舞	墓门右立柱石	绥德县四十里铺	榆林汉画像石博物馆
长袖舞	墓门右立柱石	绥德县四十里铺	榆林汉画像石博物馆
长袖舞	墓门横楣石	绥德县王德元墓	榆林汉画像石博物馆
长袖舞	墓门左、右立柱石	绥德县呜咽泉墓	绥德汉画像石博物馆
长袖舞	墓门横楣石	绥德县杨孟元墓	绥德汉画像石博物馆
长袖舞	前室后壁横楣石	绥德县杨孟元墓	绥德汉画像石博物馆
长袖舞	北壁横楣石	子洲县淮宁湾墓	榆林汉画像石博物馆
长袖舞	墓门右立柱石	子洲县淮宁湾墓	榆林汉画像石博物馆

榆林汉画像石“对战”题材统计表

题材	画像石属性	出土地	现藏地
角抵	墓门右立柱石	神木市大保当	榆林汉画像石博物馆
角抵	墓门右立柱石	绥德县白家山	榆林汉画像石博物馆

题材	画像石属性	出土地	现藏地
兵器搏击	墓门左立柱石	靖边县寨山墓	靖边县博物馆
兵器搏击	墓门横楣石	横山区党岔乡	榆林汉画像石博物馆
兵器搏击	墓门横楣石	绥德县崔家湾	榆林汉画像石博物馆
兵器搏击	墓门右立柱石	绥德县石家湾乡	榆林汉画像石博物馆
兵器搏击	墓门横楣石	绥德县四十里铺	榆林汉画像石博物馆
兵器搏击	墓门右门扉	榆阳区段家湾墓	榆林汉画像石博物馆
兵器搏击	北壁横楣石	子洲县淮宁湾墓	榆林汉画像石博物馆

榆林汉画像石“六博”题材统计表

题材	画像石属性	出土地	现藏地
六博	墓门左门扉	榆阳区段家湾墓	榆林汉画像石博物馆
六博	墓门左立柱石	绥德县四十里铺	榆林汉画像石博物馆
六博	墓门横楣石	绥德县园子沟墓	绥德汉画像石博物馆

榆林汉画像石“百戏”题材统计表

题材	画像石属性	出土地	现藏地
倒立	墓门右立柱石	绥德县白家山	榆林汉画像石博物馆
倒立	墓门横楣石	绥德县皇家塔	墓绥德汉画像石博物馆
倒立	后室横楣石	绥德县四十里铺	榆林汉画像石博物馆
斗兽	室壁中柱石	横山区孙家园子墓	榆林汉画像石博物馆
斗兽	墓门横楣石	米脂县官庄墓	米脂县博物馆
斗兽	墓门横楣石	神木市大保当	榆林汉画像石博物馆
斗兽	墓门横楣石	绥德县皇家塔墓	绥德汉画像石博物馆
斗兽	墓门横楣石	绥德县皇家塔墓	绥德汉画像石博物馆
斗兽	墓门横楣石	绥德县皇家塔墓	绥德汉画像石博物馆

从统计结果来看，榆林地区的汉画像石大多与骑射有关，这是非常独特的现象，与榆林地区的环境有关。榆林地区游猎与农牧相间的生活，对骑射的需求更为迫切。汉画像石中，与车马出行同时出现的狩猎场景图像以陕北地区为多，以弓箭为主的狩猎手段也反映了地区特点。<sup>①</sup>

骑射在秦汉时期已经成为军队中的重要技能。西汉名臣晁错曾分析匈奴与中国在军事方面的差异：“今匈奴地形技艺与中国异。上下山阪，出入溪涧，中国之马弗与也；险道倾仄，且驰且射，中国之骑弗与也；风雨罢劳，饥渴不困，中国之人弗与也：此

① 徐志君：《汉画像石中的游猎图像研究》，西安美术学院博士学位毕业论文，2018年。

匈奴之长技也。”<sup>②</sup>也就是说汉朝的马以及骑兵的骑术都是不如匈奴，因此，需要加强骑射，而在平地上作战，汉则是不输匈奴的。骑射是战射的一种，随着骑兵的发展而兴盛。

骑射既是军事训练的项目，更是古代体能训练中不可或缺的项目。汉代，榆林地区人民把骑射融入狩猎活动中，大大提升了骑射的本领，创造了军事训练最有效的方式，为后代的军事训练提供了经验，也为现代的体育提供了借鉴。<sup>③</sup>

这一段图像中几名骑兵在追逐猎物，有麋鹿、狐狸，图像中的骑兵在疾驰的骏马上回首挽弓，当时马镫还未发明，他却可以稳坐马鞍，足以见得这名骑兵的骑艺高超。



米脂县官庄墓门楣画像石

在这幅画像石中包括由18名骑兵组成的围猎队伍，图像中出现的动物包括狐狸、老虎、熊、鹿。上图中一名骑兵一箭射中狐狸，另一只狐狸则夺路而逃；下图中左下角的小鹿中箭，惊慌失措地回头，有一个人头顶标注着“牛君”，可能是墓主人，他发起这场规模浩大的狩猎行动，相比较其他人激烈的



汉画像砖——对剑

活动，他一手执鞍，一手执弓，在观赏这场围猎行动，而他们狩猎所使用的工具包括标枪、弓箭、尖刀、木杆等，在当时已经是非常成熟的武器装备了。

观察这些骑射图像可以发现，为了适应马上骑射之需，人们主要使用的是从西域传入的反曲弓中的小梢弓。这种弓短小精悍，便于在马上使用。由于弓身较短，距离较短，力量不足，射杀距离有限，一般用于近距离射杀。骑射的难度远大于立射，因此，需要射手长期训练。汉代通常会采用狩猎方式训练射手。

① [汉]班固，[唐]颜师古注，中华书局编辑部点校：《汉书·卷四十九 晁错传第十九》，北京：中华书局，1962，第2281页。

② 刘秉果、赵明奇：《汉代体育》，济南：齐鲁书社，2009，第20页。





东汉末绿釉六博俑



榆林出土的百戏汉画像石

舞蹈和百戏也是汉代画像石中常见的体育运动形式。<sup>①</sup>

建鼓舞在商代出现，是一种以击鼓而舞的舞蹈活动。建鼓舞是汉代百戏之一，建鼓多置于亭台阁楼间的空地上，鼓上有各色彩带装饰，击鼓者跪地而坐，一手持桴击鼓，一手击鼓后抚鼓，击打出乐律的鼓乐。

榆林的汉画像石具有独特的风格，受到边塞屯戍和游牧民族的双重影响，<sup>②</sup>多神异象及表现西北地区农耕狩猎等画面，历史题材较为少见，手法质朴活泼，形象鲜明生动，具有清新明快的艺术风格。<sup>③</sup>汉画像石集中在此出现的一个重要原因是陕北当地出产页岩，因此才能在一个不算富庶的地区盛行石墓葬并大量产生画像石。

榆林市的汉画像石为我们重现了汉时期的社会环境，画像石中有大量地主与富豪出行的场景。同时画像石为我们再现了当时体育文化活动鲜明的地方色彩。体育、娱乐在东汉时期常杂糅在一起，难以区分，汉画像石表现的体育文化活动丰富而广泛，反映了当时榆林地区体育文化繁荣发展的信息。<sup>④⑤</sup>

汉以降，榆林地区政权更迭，以少数民族统治为主。东晋时匈奴人赫连勃勃在榆林西部建都统万城，国号大夏。榆林体育更趋草原民族的项目，如骑术、骑射等。

### 第三节 隋唐、宋元时期的榆林体育

榆林地区在历史上一直是中原农耕民族与北方游牧民族交流融合与征战的舞台。历经几千年，逐渐形成一个多民族杂居交错、互相交融的局面。此一现象在唐、宋、元时期达到了顶峰，各民族之间的关系十分繁杂。<sup>①</sup>

在民族融合和文化交流的大趋势下居于农牧交锋前沿的榆林地区，体育文化具有勇猛刚健之特征，以军事和武艺为主要内容。

北宋初期，西夏与北宋在榆林横山一线相持，战争频发，在交战中互有胜负。在如此的背景下，陕北地区“修习战备，高上气力，以射猎为先”，涌现出了夏州拓跋氏、府州折家、麟州杨家、保安刘家、清涧种家等名门世家。

#### 一、隋唐时期的榆林体育

榆林地区在隋唐时期曾一度为突厥、党项等少数民族占据。这些少数民族逐水草而居，民风彪悍，善骑射，时常威胁中原政权的安危。

##### 1. 游牧民族体育文化的融入

突厥兴起于北魏末年，在北周、北齐的时候已经很强大。公元552年，伊利可汗建立了突厥汗国，突厥汗国“其地东自辽海以西，西至西海（里海）万里，南自沙漠以北，北至北海（贝加尔湖）五六千里，皆属焉”<sup>②</sup>。但是由于其以军事征服大量地区，缺乏经济基础，在隋文帝开皇四年（584）就分裂为东突厥和西突厥。<sup>③</sup>

丁零、狄历、铁勒和敕勒等都是同一突厥语名称在不同历史时期的不同汉文译名。在隋朝末年突厥的力量很强大，“控弦百余万，北狄之盛，未之有也。高视阴山，有轻中夏之志”。<sup>④</sup>由于突厥民族过着游牧的生活，社会生活基础依赖于畜牧业，“突厥

① 刘勇、刘业飞、刘奋山、艾强、杨宏：《从画像石透视陕北汉代体育娱乐的区域特征》，载《榆林学院学报》，2015年第6期。

② 崔乐泉主编《中国体育通史》（第一卷），北京：人民体育出版社，2008，第225页。

③ 薄松年：《中国绘画史》，上海人民美术出版社，2013，第63页。

④ 李默主：《代表中国文化精髓的100件艺术品》，广州：广东旅游出版社，2013，第86页。

⑤ 高芳：《陕西绥德东汉画像石中的体育文化分类及其特征简析》，载《科教文汇》（下旬刊），2012年第8期。

① 艾媛媛：《墓志所见唐宋时期陕北地区民族融合研究》，延安大学硕士学位论文。

② [唐]令狐德棻等，中华书局编辑部点校：《周书·卷五十 列传第四十二 异域下·突厥》，北京：中华书局，1971年11月，第1版，第909页。

③ 史念海主编《陕西通史·隋唐卷》，西安：陕西师范大学出版社，1997，第46页。

④ [后晋]刘昫等，中华书局编辑部点校：《旧唐书·卷一百九十四上 列传第一百四十四上 突厥上》，北京：中华书局，1975，第5153页。

兴亡，唯以羊马为准”。<sup>①</sup>所以，他们平时的军事训练非常注重骑射，突厥兵民合一，有着强大的骑兵。突厥人“敬鬼神，信巫覡，重兵死而耻病终，大抵与匈奴同俗”。<sup>②</sup>他们英勇作战，以战死为荣，以病死为耻辱。

唐朝时，突厥的噶欲谷认为：“突厥众不敌唐百分一，所能与抗者，随水草射猎，居处无常，处习于军事，强则进取，弱则遁伏，唐兵虽多，无所用也。”<sup>③</sup>也就是说突厥的军队虽然没有唐军多，但是突厥骑兵极其灵活，进可攻，退可守，无影无踪，就算唐军的数量再多也无济于事。

《大唐创业起居注》中记录：“突厥所长，惟恃骑射，见利即前，知难便走，风驰电卷，不恒其陈。以弓矢为爪牙，以甲冑为常服，队不列行，营无定所。逐水草为居室，以羊马为军粮，胜止求财，败无惭色。无警夜巡昼之劳，无构垒馈粮之费。”突厥逐水草而居，行动起来风驰电掣，突厥的部队作战胜利只求金银财宝，即使战败了也没什么关系，他们不需要日夜警备，也不需要筑城，灵活性很强。突厥的马匹也较中原马优良，适合长距离奔袭作战。《唐会要》记载：“突厥马，技艺绝伦，筋骨合度，其能致远，田猎之用无比。”<sup>④</sup>

突厥的军队以部落组织为基础，以围猎编制为形式，以本部民、兵合一制与属部征兵制相结合。突厥军有较强的战斗力，但是具有不稳定性，因为其内部部酋与部众、宗主与附庸、中央汉系贵族与地方部落贵族之间存在着不可调和的矛盾。<sup>⑤</sup>《新唐书·突厥传》记载：“可汗分其国为十部，部以一人统之，人授一箭，号十设，亦曰十箭。为左、右：左五咄陆部，置五大啜，居碎叶东；右五弩失毕部，置五大俟斤，居碎叶西。其下称一箭曰一部落，号十姓部落云。”<sup>⑥</sup>

党项族作为游牧民族，也擅长骑射，不少党项族的首领就善于骑射。拓跋思忠在讨伐黄巢时，一箭射入铁鹤的羽毛中，让敌人惊骇。“高祖思忠，尝从兄思恭讨黄巢，

拒贼于渭桥，表有铁鹤，射之没羽，贼骇之。”<sup>①</sup>唐人李琪有诗《奉试诏用拓跋思恭为京北收复都统》云：“飞骑经巴栈，鸿恩及夏台。将从天上去，人自日边来。此处金门远，何时玉辇回？早平关右贼，莫待诏书催。”<sup>②</sup>这首诗描写了拓跋思恭战斗的英姿雄风，反映了党项族骑射的技艺高超。元稹在《估客乐》中写道：“北买党项马，西擒吐蕃鹦。”<sup>③</sup>可见当时的党项马深受欢迎。

## 2. 府兵制与武举

隋唐时期，国力强盛，民间的尚武之风浓厚，武艺受到统治者的重视。在这一历史时期，各类体育活动蓬勃开展。

唐代，榆林属于关内道，担负着拱卫长安北大门的重任，长期驻扎府兵。

西魏时期就有了府兵制，唐前期也继续沿用府兵制。府兵称为卫士，他们平时在家里进行农业生产，农闲时接受军事训练，其军事任务之一就是轮番到京城宿卫，称为番上，另一个任务是戍守边地和战时出征，在战事结束后解甲归田。<sup>④</sup>即“四方有事，则命将以出，事解辄罢，兵散于府，将归于朝”。<sup>⑤</sup>

唐朝很看重府兵的战斗能力，因此，重视平时的训练，在每年冬天都有试阅，<sup>⑥</sup>“将帅按阅，有教习不精者，罪其折冲，甚者罪及刺史”。因此“由是人思自励，数年之间，悉为精锐”。<sup>⑦</sup>还有另外一种征兵制度：健儿制。健儿“于诸色征行人内及客户中召募，取丁壮情愿充健儿、长住边军者，每年加常例给赐，兼给永年优复，其家口情愿同者，听至军州，各给田地屋宅”。<sup>⑧</sup>这种选拔不注重家庭财产和人口多寡，视其身体素质而决定。

① [元]脱脱等，中华书局编辑部点校：《宋史·卷四百八十五 列传第二百四十四 外国一 夏国上》，北京：中华书局，1985，第13985页。

② [清]周春，胡玉冰校补：《西夏书校补·卷之二 家人传·李思孝等》，北京：中华书局，2014，第39页。

③ [唐]元稹，冀勤点校：《元稹集·卷第二十三 乐府·乐府古题序·估客乐》，北京：中华书局，2010，第307页。

④ 赵毅、赵秩峰主编《中国古代史》（下册），北京：高等教育出版社，2010，第28页。

⑤ [宋]欧阳修、[宋]宋祁撰，中华书局编辑部点校：《新唐书·卷五十 志第四十 兵》，北京：中华书局，1975，第1328页。

⑥ [宋]司马光，[元]胡三省音注，标点资治通鉴小组点校：《资治通鉴·卷第二百三十二 唐纪四十八·德宗神武圣文皇帝七·二年》，北京：中华书局，1956，第7471页。

⑦ [宋]司马光，[元]胡三省音注，标点资治通鉴小组点校：《资治通鉴·卷第一百九十二 唐纪八·高祖神尧大圣光孝皇帝下之下·武德九年》，北京：中华书局，1956，第6022页。

⑧ [宋]司马光，[元]胡三省音注，标点资治通鉴小组点校：《资治通鉴·卷第二百二十四 唐纪四十·代宗睿文武皇帝中之上·三年》，北京：中华书局，1956，第7206页。

① [后晋]刘昫等，中华书局编辑部点校：《旧唐书·卷六十二 列传第十二·郑元璠》，北京：中华书局，1975，第2380页。

② [唐]魏徵、[唐]令狐德棻，中华书局编辑部点校：《隋书·卷八十四 列传第四十九 北狄·突厥》，北京：中华书局，1973，第1864页。

③ [清]康基田，杜士铎等点校：《晋乘搜略·卷之十六》，太原：三晋出版社，2015，第858页。

④ [宋]王溥撰：《唐会要·卷七十二·诸蕃马印》，北京：中华书局，1960，第1306页。

⑤ 刘庆主编：《中国长城志·军事》，南京：江苏凤凰科学技术出版社，2016，第98页。

⑥ [宋]欧阳修、[宋]宋祁，中华书局编辑部点校：《新唐书·卷二百一十五下 列传第一百四十下 突厥下》，北京：中华书局，1975，第6058页。

隋唐时期的统治者非常注重军事制度，隋朝开创了科举制度，唐朝武周二年创设了武举制度，其目的是选拔武官。<sup>①</sup>据《文献通考》记载：“唐武举起于武后之时。长安二年，始置武举，其制有长垛、马射、步射、平射、筒射，又有马枪、翘关、负重、身材之选。”<sup>②</sup>

### （一）长垛

长垛科目的考试方法为：“其课试之制，画帛为五规，置之于垛，去之百有五步，列坐引射，名曰长垛。”<sup>③</sup>弓箭的要求是“弓用一石力，箭重六钱”。

### （二）马射

其考试方法为：“穿土为埽，其长于埽均，缀皮为两鹿，历置其上，驰马射之。”<sup>④</sup>要求是“鹿子长五寸，高三寸，弓用七斗以上力”。

### （三）马枪

马枪用于测试在马上用枪的水平，“断木为人，戴方版于顶，凡四偶人，互列埽上，驰马入埽，运枪左右触，必版落而人不踣，名曰马枪”。<sup>⑤</sup>这个项目对器材的要求是“枪一丈八尺，径一寸五分，重八斤，其木人上版方三寸五分”。

除了这些项目，还包括“步射穿札、翘关负重、身材言语之选，通得五上者为第”。<sup>⑥</sup>步射“为射草人，中者为上，虽中而不法者为次上，虽法而不中者为次”。穿札实际上就是测试射箭的臂力。统治阶级也很重视武举，《唐会要》载：“所设武举。以求材实。仕进之渐。期为根本。取舍之闲。尤宜审慎。”<sup>⑦</sup>翘关相当于是现在的举重。“翘关者，长一丈七尺，径三寸半，凡十举。后手持关距”。<sup>⑧</sup>负重的项目较翘关更进一步，“负重者，负米五，行二十步，皆为中第”。<sup>⑨</sup>负重测试考查的是人的力量与耐力。才

貌是对于身体素质和外形的挑选，言语要求应试者口齿清晰，神采飞扬，有将帅之气质，可堪重任。唐代的武举制度广泛调动了人们学习武艺的积极性，社会上出现了尚武的价值观念，推动了民间习武活动的快速发展，对于促进社会进步和提升民间体育的发展以及军事技能的练习都起到了重要作用。<sup>⑩</sup>

武举制度不仅对中国古代选拔将领开辟了主要途径，而且促进了武艺的发展。由于地处前线，榆林人民在隋唐时期崇文尚武，涌现了大量杰出将领，如史祥、杨朝晟、戴休颜等。

史祥“字世休，朔方人也。父宁，周少司徒。祥少有文武才干，仕周太子车右中士，袭爵武遂县公。高祖践阼，拜仪同，领交州事，进爵阳城郡公。祥在州颇有惠政。后数年，转骠骑将军”。<sup>⑪</sup>史祥在边境驻守时，还得到了隋炀帝的称赞：“将军总戎塞表，胡虏清尘，秣马休兵，犹事校猎，足使李广惭勇，魏尚愧能，冠彼二贤，独在吾子。昔余滥举，推毂治兵，振皇灵于塞外，驱犬羊乎大漠。”<sup>⑫</sup>

杨朝晟“字叔明，夏州朔方人。初，在朔方为部军前锋，常有功，授甘泉果毅。建中初，从李怀光讨刘文喜于泾州，斩获擒生居多，授骠骑大将军，稍迁右先锋兵马使。后李纳寇徐州，从唐朝臣征讨，常冠军锋，以功授开府仪同三司、检校太子宾客”。<sup>⑬</sup>

戴休颜“夏州人。家世尚武，志胆不常。郭子仪引为大将，谕平党项羌，以安河曲。试太常卿，封济阴郡公，进封咸宁郡王，兼朔方节度副使。城邠州功最，迁盐州刺史”。<sup>⑭</sup>

## 二、宋元时期的榆林体育

宋元时期榆林地区仍然地处战争前线，与军事相关的体育活动时有记载。

### 1. 跑步

《宋史》载：“西贼有山间部落谓之‘步跋子’者，上下山坡，出入溪涧，最能逾高超远，轻足善走；有平夏骑兵谓之‘铁鹞子’者，百里而走，千里而期，最能倏

① 崔乐泉主编《体育史》，北京：高等教育出版社，2018，第90页。

② [元]马端临，上海师范大学古籍研究所、华东师范大学古籍研究所点校：《文献通考·卷三十四 选举考七·武举》，北京：中华书局，2011，第997—998页。

③ [宋]郑樵，王树民点校：《通志二十略·选举略第一·历代制·唐》，北京：中华书局，1995，第1264页。

④ [宋]郑樵，王树民点校：《通志二十略·选举略第一·历代制·唐》，北京：中华书局，1995，第1264页。

⑤ [宋]郑樵，王树民点校：《通志二十略·选举略第一·历代制·唐》，北京：中华书局，1995，第1264页。

⑥ [宋]郑樵，王树民点校：《通志二十略·选举略第一·历代制·唐》，北京：中华书局，1995，第1264页。

⑦ [宋]王溥：《唐会要·卷五十九 尚书省诸司下·兵部侍郎》，北京：中华书局，1960，第1030页。

⑧ [元]马端临，上海师范大学古籍研究所、华东师范大学古籍研究所点校：《文献通考·卷三十四 选举考七·武举》，北京：中华书局，2011，第998页。

⑨ [元]马端临撰，上海师范大学古籍研究所、华东师范大学古籍研究所点校：《文献通考·卷三十四 选举考七·武举》，北京：中华书局，2011，第997页。

⑩ 崔乐泉主编《中国体育通史·第一卷》，北京：人民体育出版社，2008，第341页。

⑪ [唐]魏徵、[唐]令狐德棻，中华书局编辑部点校：《隋书·卷六十三 列传第二十八·史祥》，北京：中华书局，1973，第1493页。

⑫ [唐]魏徵、[唐]令狐德棻，中华书局编辑部点校：《隋书·卷六十三 列传第二十八·史祥》，北京：中华书局，1973，第1494页。

⑬ [后晋]刘昫等，中华书局编辑部点校：《旧唐书·卷一百四十四 列传第九十四·杨朝晟》，北京：中华书局，1975，第3926页。

⑭ [宋]欧阳修、[宋]宋祁，中华书局编辑部点校：《新唐书·卷一百五十六 列传第八十一·戴休颜》，北京：中华书局，1975，第4899页。

往忽来，若电击云飞。每于平原驰骋之处遇敌，则多用铁鹞子以为冲冒奔突之兵；山谷深险之处遇敌，则多用步跋子以为击刺掩袭之用。此西人步骑之长也。”<sup>①</sup>西夏的“步跋子”具有极强的综合奔跑能力，他们上山下坡，在山谷河流之间穿梭，擅长跳高和跳远，身体灵活，而且有着不俗的长跑能力，耐力极佳。这与榆林的地形也有直接关系，沟壑崩梁之间，必须要综合能力方能应对自如，而人烟稀少又需要长久的耐力支撑。

## 2. 骑射

宋元之际，榆林地区一直处于游牧民族与农耕民族交锋的前沿，骑射文化对榆林地区的体育影响极为深刻。

“迫近羌胡，民俗修习战备，高上勇力鞍马骑射。”<sup>②</sup>陕北的民兵射箭技术高超，因此北宋的枢密院说“当今边事，全借民兵”“陕西恃弓箭手为国藩篱”。<sup>③</sup>在李元昊称帝侵宋后，“自西师屡衄，正兵不足，乃籍陕西之民，三丁选一，以为乡弓手”。<sup>④</sup>

王安石变法时，将弓箭手与“正兵”一同推行了置将法，编制也趋于正规化，“凡弓箭手兵骑各以五十人为队，置引战、旗头、左右廉旗，及以本属酋首将校为拥队，并如正军法”。<sup>⑤</sup>

陕北的护塞就是由善于骑射者组成的，“庆历元年，募土人熟山川道路蕃情、善骑射者涅臂充。二百人为指挥”。在平时的训练中，他们“自备戎械，就乡间习武艺，季一集州阅教。无事放营农，月给盐茗。有警召集防守，即廩给之，无出本路”。<sup>⑥</sup>

宋太宗时，以十万精兵进攻党项，但是进攻得极其艰难，最终也未取胜。究其原因：“缘大军之行，粮车甲乘，动弥百里，虏骑轻捷，邀击前后，乘风扬沙，一日数出。进不可前，退不可息，水泉不得饮，沙漠无所获，此所以无功而有患也。”<sup>⑦</sup>西夏的军

队“遇战则先出铁骑突阵，阵乱则冲击之，步兵挟骑以进。战则大将居后，或据高险。其人能寒暑饥渴。出战率用只日，避晦日，资粮不过一旬。弓，皮弦；矢，沙柳箛。恶雨雪。昼举烟扬尘，夜篝火以为候。”<sup>⑧</sup>西夏的骑兵不仅身体素质过硬，军事技术超强，而且“能寒暑饥渴”，由于长期训练，步骑协同作战水平很高。反观宋军，战术呆板，技术不精，只能被动挨打。

元朝时陇西大地震，“城郭颓夷，陵谷迁变，定西、会州、静宁、庄浪尤甚。会州公宇中墙崩，获弩五百余张，长者丈余，短者九尺，人莫能挽”。墙崩塌之后出现了西夏时期的弓弩，最短的都有九尺，这种大型弓弩反映出当时西夏制作弓弩技术水平已相当高超。

北宋时，榆林有名将镇守。当时陕北的折家频出名将，折可适“未冠有勇，驰射不习而能。鄜延郭逵见之，叹曰：‘真将种也。’”<sup>⑨</sup>折可适年少时就十分勇猛，未经学习就可骑射，郭逵因此说他是将帅之才。

## 3. 武学

唐盛行武举制，但是到了晚唐却逐渐废弛，到宋仁宗时期又复置，“仁宗天圣七年闰二月二十三日，诏置武举，应三班使臣、诸色选人及虽未食禄实有行止、不曾犯赃及私罪情轻者，文武官子弟别无负犯者，如实有军谋武艺，并许于尚书兵部投状，乞应上件科”。到了南宋，由于“承平日久”，又形成了重文轻武的风气，“国家武选，政欲得人，今诸将子弟皆耻习弓马，求换文资，数年之后，将无人习武矣。宜劝诱之”。<sup>⑩</sup>因此宋高宗赵构劝诫大臣：“文武一道也，今太学就绪，而武学几废，恐有遗才。”而后他“诏兵部讨论典故，参立新制。凡武学生习七书兵法、步骑射，分上、内、外三舍，学生额百人。置博士一员，以文臣有出身或武举高选人为之；学谕一员，以武举补官人为之”。<sup>⑪</sup>从此宋代的武学形成了制度，兵部定武学条格，武学逐渐得到

① [元]脱脱等，中华书局编辑部点校：《宋史·卷一百九十一 志第一百四十三 兵四·河东陕西弓箭手》，北京：中华书局，1985，第4720-4721页。

② [宋]王益之，王根林点校：《西汉年纪·卷二十七 成帝》，北京：中华书局，2018，第581页。

③ [元]脱脱等，中华书局编辑部点校：《宋史·卷一百九十一 志第一百四十三 兵四·河东陕西弓箭手》，北京：中华书局，1985，第4724页。

④ [元]脱脱等，中华书局编辑部点校：《宋史·卷一百九十一 志第一百四十三 兵四·陕西保毅 河北忠顺 河北陕西强人砦户 河北河东强壮 河东陕西弓箭手 河北等路弓箭手》，北京：中华书局，1985，第4706页。

⑤ [元]脱脱等，中华书局编辑部点校：《宋史·卷一百九十一 志第一百四十三 兵四·河东陕西弓箭手》，北京：中华书局，1985，第4715页。

⑥ [元]脱脱等，中华书局编辑部点校：《宋史·卷一百九十一 志第一百四十四 兵五·陕西护塞》，北京：中华书局，1985，第4740页。

⑦ 曾枣庄、刘琳主编《全宋文第十八册·卷三七七 范仲淹·论西事札子》，上海辞书出版社，安徽教育出版社，2006，第212-213页。

⑧ [元]脱脱等，中华书局编辑部点校：《宋史·卷四百八十六·列传第二百四十五·外国二·夏国下》，北京：中华书局，1985，第14029页。

⑨ [元]脱脱等，中华书局编辑部点校：《宋史·卷二百五十三 列传第十二·折可适》，北京：中华书局，1985，第8866页。

⑩ [宋]程俱，张富祥校证：《麟台故事校证·卷一上·选任》，北京：中华书局，2000，第239页。

⑪ [元]马端临，上海师范大学古籍研究所、华东师范大学古籍研究所点校：《文献通考·卷三十四 选举考七·武举》，北京：中华书局，2011，第1000页。

⑫ [元]脱脱等，中华书局编辑部点校：《宋史·卷一百五十七 志第一百一十 选举三》，北京：中华书局，1985，第3683页。

完善与认同。<sup>①</sup>

宋初在榆林大地上涌现出了“杨家将”群体，他们的故事家喻户晓。当时杨家将驻守在麟州府，麟州府城址今天保存完好，位于神木市境内。长期的战争塑造了麟州府人民尚武立信的爱国精神与忠诚勇猛的家国情怀。

榆林人民传承杨家将的“忠勇爱国、立志不坠；牺牲奉献、勇敢担当；薪火相传、家国情怀；通晓大义、敬业修德”的精神，不断发展“杨家将”武术，形成了六合梨花枪、降龙枪、旋风枪、忠义拳、擒敌拳、青龙剑、清风剑、千军棍、刀术一路、刀术二路、杨掌拳等种类。

## 第四节 明清时期的榆林体育

明代是军事武艺承上启下并发展迅速的时期，民间的武术活动开展也较为普及，文人习武、注重文武兼备的教育，以及民间秘密宗教和武术结社促进了武术的传播。明代武术的发展日趋成熟，出现了套路形式，逐渐形成武术体系。<sup>②</sup>清之崛起即以武力为先，“有清以武功定天下。太祖高皇帝崛起东方，初定旗兵制，八旗子弟人尽为兵，不啻举国皆兵焉”。<sup>③</sup>从“举国皆兵”可见清政权之尚武风气浓厚。

明清时期，陕北地区一直保留着浓厚的军事色彩，《康熙延绥镇志》载“延安、庆阳府州县边民多骁勇耐寒，敢于战斗”<sup>④</sup>，习武风气十分浓厚。

### 一、榆林的习武风尚

1368年，朱元璋在应天（今江苏南京）即位，建元洪武，国号为明。但是此时的明政权并不稳定，元顺帝仍占据有元大都，元宗室梁王巴匝剌瓦尔密据守云南，纳哈出据守辽东，明玉珍之子明升占据四川。<sup>⑤</sup>

1369年4月，大将徐达在凤翔召开军事会议，商议关中克复、常遇春调离之后的军事形势以及以关中为基地平定西北的方略。5月9日，徐达率大军西进，12日攻克秦州（今甘肃天水），16日攻克宁远（今甘肃陇西），19日临洮、兰州均被明军占领，李思齐不战而降。6月初，明军攻占平凉，徐达任命朱明进军陕北，朱明顺利攻克延安并收复陕北诸县。<sup>⑥</sup>朱元璋在全国采取了进攻的策略，至1372年先后平定了山西、陕西、甘肃及宁夏。

明初，陕北已为明所占，残元势力北遁之后，心有不甘，因此经常袭扰明北境。

<sup>①</sup> 杨向东主编《中国体育通史·第二卷》，北京：人民体育出版社，2008，第20页。

<sup>②</sup> [清]赵尔巽等，中华书局编辑部点校：《清史稿·卷一百三十·志一百五·兵一》，北京：中华书局，1977，第3859页。

<sup>③</sup> [清]谭古璠纂修，陕西省榆林市地方志办公室整理：《康熙延绥镇志》，上海古籍出版社，2012，第63页。

<sup>④</sup> 赵毅、赵秩峰主编《中国古代史》下册，北京：高等教育出版社，2010，第278页。

<sup>⑤</sup> 秦晖、韩敏、邵宏谟：《陕西通史·明清卷》，西安：陕西师范大学出版社，1997，第17-19页。

<sup>①</sup> 杨向东主编《中国体育通史·第二卷》，北京：人民体育出版社，2008，第44页。

为了防备北方的残元势力，明在边境地区加强了防御。《明史》载：“元人北归，屡谋兴复。永乐迁都北平，三面近塞。正统以后，敌患日多。故终明之世，边防甚重。东起鸭绿，西抵嘉峪，绵亘万里，分地守御。初设辽东、宣府、大同、延绥四镇，继设宁夏、甘肃、蓟州三镇，而太原总兵治偏头，三边制府驻固原，亦称二镇，是为九边。”<sup>①</sup>

明朝在北部的边境设立了九边。其中，延绥镇组建于正统元年（1436），总兵初驻绥德州（今陕西绥德县），成化十年（1474）移治榆林卫（今陕西榆林市），因此民间称为“榆林镇”。

余子俊任延绥巡抚时上疏：“三边惟延庆地平易，利驰突。寇屡入犯，获边人为导，径入河套屯牧。自是寇顾居内，我反屯外，急宜于沿边筑墙置堡。况今旧界石所在，多高山陡崖。依山形，随地势，或铲削，或垒筑，或挑堑，绵引相接，以成边墙，于计为便。”<sup>②</sup>余子俊的提议后来被采纳，“东起清水营，西抵花马池，延袤千七百七十里，凿崖筑墙，掘堑其下，连比不绝。每二三里置敌台崖寨备巡警。又于崖寨空处筑短墙，横一斜二如箕状，以瞭敌避射。凡筑城堡十一，边墩十五，小墩七十八，崖寨八百十九，役军四万人，不三月而成”。<sup>③</sup>其防御区域东起清水营（今府谷县西北25千米），接山西偏头关，西至定边营（今定边县），与宁夏花马池（今宁夏盐池）相连，约为今府谷、神木、榆林、横山、靖边、定边6县区（市）和佳县北部，以及内蒙古毗邻陕西的地区。<sup>④</sup>

明代仿照宋代在边境修起了堡寨，对于防御北方游牧民族的进攻起了重要作用。堡寨修好之后，北边的敌军也少来进犯。后来余子俊还试图将在榆林的防御措施推行到宣府、大同，《明史》载：“子俊巡历宣、大，请以延绥边墙法行之两镇，因岁歉而止。”<sup>⑤</sup>计划最终因为当地岁歉而搁置，但是不可否认的是在榆林推行的“边墙法”十分有效，在收支允许的情况下向全国推行是可行的措施。

《康熙延绥镇志》序中写道：“天下之势在九边，而秦有其三，三边之劲甲天下，

而榆林居其首。”<sup>①</sup>可见延绥镇地位之重要。

为了防御北方鞑靼、瓦剌的侵扰，自洪武开始就修筑北边的关隘、烽墩，宣德、正统以后边防告急，加强了烽墩、墩堡和其间边墙的修建。至万历时，前后经过200多年，形成了一条东起山海关、西迄嘉峪关的长城，是为明代中后期的北边。<sup>②</sup>

《明史》记载：“榆林为天下雄镇，兵最精，将材最多，然其地最瘠，饷又最乏，士常不宿饱。乃慕义殉忠，志不少挫，无一屈身贼庭，其忠烈又为天下最。”<sup>③</sup>尽管榆林的环境条件较为艰苦，但是榆林的兵将战斗力很强，宁死不屈，其忠烈精神令人敬佩，在史书中也有体现，《明史》载：“尤世威，榆林卫人。与兄世功、弟世禄并勇敢知名。”<sup>④</sup>



许论《九边图》榆林部分

[明] 闵声、闵映张辑：《兵垣四编·许恭襄九边图论》，明天启元年吴兴闵氏刊朱墨套印本。

明代的延绥镇城——榆林，经过了多次加固拓展。《康熙延绥镇志》载：“半倚驼山为固，西临榆溪、芹河诸水，系极冲中地。成化九年，都御史余子俊于旧城北增

① [清] 谭吉璠纂修，陕西省榆林市地方志办公室整理：《康熙延绥镇志》，上海古籍出版社，2012，第3页。

② 邹逸麟主编《中国历史人文地理》，北京：科学出版社，2001，第37-38页。

③ [清] 张廷玉等，中华书局编辑部点校：《明史·卷二百九十四·列传第一百八十二·忠义六》，北京：中华书局，1974，第7549页。

④ [清] 张廷玉等，中华书局编辑部点校：《明史·卷二百六十九·列传第一百五十七》，北京：中华书局，1974，第6924页。

① [清] 张廷玉等，中华书局编辑部点校：《明史·卷九十一·志第六十七·兵三》，北京：中华书局，1974，第2235页。

② [清] 张廷玉等，中华书局编辑部点校：《明史·卷一百七十八·列传第六十六》，北京：中华书局，1974，第4736页。

③ [清] 张廷玉等，中华书局编辑部点校：《明史·卷一百七十八·列传第六十六》，北京：中华书局，1974，第4737页。

④ 陕西省地方志编纂委员会：《陕西省志·军事志》，西安：陕西人民出版社，2000，第146页。

⑤ [清] 张廷玉等，中华书局编辑部点校：《明史·卷一百七十八·列传第六十六》，北京：中华书局，1974，第4738页。

筑城垣，置榆林卫指挥使司，隶陕西都司。二十二年，巡抚黄黼展北城。弘治五年，巡抚熊绣展南城，周围一十三里三百一十四步。隆庆元年，巡抚王遴又自水西门起至信地楼止，筑逻城七里。万历元年，巡抚张守中修高筑厚，顶阔三丈，底阔五丈，高三丈三尺。嘉靖时巡抚张珩、隆庆时巡抚郜光先、万历时巡抚宋守约、王汝梅，宪副洪忻、赵云翔，总兵傅津、贾国忠，周围渐用瓷甃。共大楼一十五座，腰铺四十七座，东门二、西门四、南门一。万历三十五年，巡抚涂宗于城北十里筑镇北台于款贡城，高七丈。层台峻堞，称天险焉。边垣长三十一里零三百五十八步，墩台七十四座。”<sup>①</sup>从记载中可知，明朝时榆林城拓展增修了七次，极大地增强了榆林城的防御力量。

明清时期榆林地区习武风尚颇为盛行，出现了很多勇武扬名的历史人物。

明朝的王效是延绥人，他“读书能文辞，娴韬略。骑射绝人，中武会试。嘉靖中，累官都指挥僉事，充延绥右参将。出神木塞，捣寇双乃山，斩获多。寻擢延绥副总兵。”<sup>②</sup>王效文武双全，立下赫赫战功，后来官至宁夏总兵。

李自成是今榆林米脂人，世代居住在怀远堡李继迁寨。《明史》记载李自成：“（李自成）善骑射，斗狠无赖，数犯法。”<sup>③</sup>李自成从小就善于骑射和搏斗，这也反映出陕北的习武之风浓厚。《明史》中还记载了李自成的战法：“临阵，列马三万，名三堵墙。前者返顾，后者杀之。战久不胜，马兵佯败诱官兵，步卒长枪三万，击刺如飞，马兵回击，无不大胜。”<sup>④</sup>李自成的战法需要通过步兵与骑兵协调配合才能达到制胜效果，因此，在平时的军事训练中就需要加强步骑协同训练。

① [清] 谭吉璠纂修，陕西省榆林市地方志办公室整理：《康熙延绥镇志》，上海古籍出版社，2012年，第12—13页。  
② [清] 张廷玉等，中华书局编辑部点校：《明史·卷二百一十一·列传第九十九》，北京：中华书局，1974，第5579页。  
③ [清] 张廷玉等，中华书局编辑部点校：《明史·卷三百九·列传第一百九十七·流贼》，北京：中华书局，1974，第7949页。  
④ [清] 张廷玉等，中华书局编辑部点校：《明史·卷三百九·列传第一百九十七·流贼》，北京：中华书局，1974，第7960页。

## 二、榆林的武举人才

朱元璋在建国前一年“设文武二科取士之令”<sup>①</sup>，同时规定“应武举者，先之以谋略，次之以武艺。俱求实效，不尚虚文。三年一开举”。<sup>②</sup>明朝的武举制正式开科于明英宗时期。《续文献通考》记载了科举内容。<sup>③</sup>

清政府对武举十分重视。武举制度相较于明代变化并不大，考试的程序与方式变化也不大，清朝的武举包含了“精准度、力量与技巧”这几项要求。

明清时期，榆林人民传承了尚武之风，在武举科考中时有佳绩。清代，榆林出了两名武状元！这两名状元也是有清一代陕西仅有的武状元。二人均为神木籍，可见榆林的尚武之风浓厚，在陕西首屈一指。神木在历史时期是我国乃至世界农牧分界区内军事战争的最前沿，也是往来交通、商业贸易、文化交流的最主要的汇集点。神木还



清代兵器

（从左至右分别为砍刀、矛、狼牙锤、九节鞭）

榆林体育展览馆入库物品登记（10.26）——古

代体育



石锁

（清代，起源于唐代军营，用于握力、腕力、臂力及腰、足部力量的训练。旧时榆林人崇尚习武，家家户户都有这样的石锁）

榆林体育展览馆入库物品登记（10.26）——古代体育

① [清] 张廷玉等，中华书局编辑部点校：《明史·卷七十·志第四十六·选举二》，北京：中华书局，1974，第1695页。  
② [清] 谷应泰等，河北师范学院历史系点校：《明史纪事本末·卷之十四·开国规模》，北京：中华书局，2015，第191页。  
③ 《续文献通考》卷三十九《选举考》，清文渊阁四库全书本。

是“杨家将”群体的祖籍地。<sup>①</sup>受多元文化的洗礼，塑造了神木乃至榆林地区的特殊文化精神。

两位武状元其一是武凤来，他在嘉庆二十二年（1817）中武状元。仅过两年（1819），秦钟英又中武状元，让朝廷为榆林神木所惊动。秦钟英中武状元也有一段故事，《清稗类钞》记载了“武进士误班降甲”之事，讲的就是秦钟英递补为武状元的故事：“嘉庆己卯秋，武殿试传胪，仁宗御太和殿，胪唱时，一甲一名武进士徐开业，一甲三名梅万清，均未到班。奉谕：‘事关典礼，非寻常疏忽可比，本应全行斥革，念其草茅新进，徐开业革去一甲一名，并头等侍卫；梅万清革去一甲三名，并二等侍卫。俱仍留武进士，再罚停明年殿试一科，俟下届会试，再与新中式武进士一体殿试。即以一甲二名秦钟英拔补一甲一名，授为头等侍卫，其一甲二名三名，无庸再补。’”<sup>②</sup>当年的状元徐开业以传胪未到除名，于是榜眼秦钟英推升为状元。实际上，这件事也反映出当时对于武举的重视程度显然不如文科。秦钟英后来得到重用，他一路做到了贵州提督。李星沅曾上表：“惟广西幅员延袤，股匪纵横，官兵各路追捕，必须勇干大员统带接战。前蒙飭谕候补提督张必禄前来，业已至浔病故。现在分任乏人，臣等会查贵州提臣秦钟英，久居边要，晓畅机宜，贵州镇远镇总兵秦定三，曾任广西将官，情形熟练，皆可望其得力。恳恩准于两员中拣调一员，就近迅赴军营，即令统带黔兵分途搜捕，以冀克期藏事。”<sup>③</sup>他对秦钟英的评价颇高，认为秦钟英“久居边要，晓畅机宜”，推荐秦钟英来镇压太平天国的活动。

武举制度在清代达到了顶峰，但也随之衰落。清代武举立意与选才的错位使其无法适应晚清变局下的军事改革。“鸦片战争”后中国开始进行军事变革。然而，武举制度作为皇朝治理的一种手段，始终无法与军事革新同频共振。在光绪二十七年（1901），清政府下令“嗣后武生童考试及武科乡、会试著即一律永远停止”，标志着武举制度无法融入近代军事体制进程，最终退出了历史舞台。<sup>④</sup>

因为武举内容的需要，必须修习军事技能，还需要强悍的身体素质。因此，武举制度推动了榆林地区武术的发展。

① 史兵、周勇主编《杨家将武术文化与技法》，西安：陕西人民教育出版社，2018，第7页。

② 徐珂：《清稗类钞·考试类·武进士误班降甲》，北京：中华书局，2010，第725页。

③ [清]李星沅撰，王继平校点：《李星沅集·奏议》，长沙：岳麓书社，2013，第674页。

④ 廖志伟：《清代武科举强化社会控制》，载《中国社会科学报》，2021。

### 三、榆林的民间体育

#### 1. 舞蹈

舞属于乐的教育，在古代具有体育运动的性质。

《礼记》记载：“十有三年，学乐，诵诗，舞勺。成童，舞象，学射御。二十而冠，始学礼，可以衣裘帛，舞大夏。”<sup>①</sup>在学校中，13岁学习文舞“勺”，运动量较小；15岁学习武舞“象”；20岁学习武舞“大夏”，运动量较大，即先文后武。

“春夏学干戈，秋冬学习羽钥。”<sup>②</sup>随着季节的变化，所学习的舞蹈也不同，在春夏学习武舞，而在秋冬学习文舞。舞蹈使得受教者获得身心健康和进一步熟悉礼仪典籍，在相当的程度上兼有体育和德育两种功能。

陕北是我国古代乐舞、百戏以及民间舞蹈的重要发祥地之一，有着光辉灿烂的历史和成就。这些乐舞在不断融合与发展过程中，成为后来艺术舞蹈和体育舞蹈的共同渊源。

榆林民俗舞蹈<sup>③</sup>

	舞蹈名称
榆林市	秧歌、腰鼓、霸王鞭、旱船、跑驴、踢场子、灯、寸跷、高跷、大头和尚戏柳翠、张公背张婆、少狮与太狮、推小车、羊皮鼓、鹭鹭与蚌壳、抖羊皮、转九曲、三山刀、竹马、抬神楼、喜神、甩大瓣、火判、火塔塔
府谷县	秧歌、武秧歌、霸王鞭、推小车、拉碌、担灯、狮子、张公背张婆、跑府谷县驴、龙灯、芯子、大头和尚戏柳翠高跷、二鬼摔跤、竹马、单杆轿、旱船、二人台、转九曲、羊皮鼓
神木市	秧歌、腰鼓、霸王鞭、旱船、跑驴、踢场子、灯、寸跷、高跷、大头和尚戏柳翠、张公背张婆、少狮与太狮、推小车、羊皮鼓、鹭鹭与蚌壳、抖羊皮、转九曲、三山刀、竹马、抬神楼、喜神、甩大瓣、火判、火塔塔
靖边县	秧歌、武秧歌、霸王鞭、推小车、拉碌、担灯、狮子、张公背张婆、跑府谷县驴、龙灯、芯子、大头和尚戏柳翠高跷、二鬼摔跤、竹马、单杆轿、旱船、二人台、转九曲、羊皮鼓

① [清]朱彬撰，饶钦农点校：《礼记训纂·卷十二·内则第十二》，北京：中华书局，1996，第440页。

② 顾颉刚、刘起舒著：《尚书校释译论》，北京：中华书局，2005，第1113页。

③ 中国民族民间舞蹈集成编辑部：《中国民族民间舞蹈集成》，北京：中国 ISBN 中心，1995，第22页。



	舞蹈名称
横山区	秧歌、腰鼓、霸王鞭、旱船、跑驴、踢场子、灯、寸跷、高跷、大头和尚戏柳翠、张公背张婆、少狮与太狮、推小车、羊皮鼓、鹭鹭与蚌壳、抖羊皮、转九曲、三山刀、竹马、抬神楼、喜神、甩大瓣、火判、火塔塔
定边县	秧歌、武秧歌、霸王鞭、推小车、拉碌、担灯、狮子、张公背张婆、跑府谷县驴、龙灯、芯子、大头和尚戏柳翠高跷、二鬼摔跤、竹马、单杆轿、旱船、二人台、转九曲、羊皮鼓
佳县	秧歌、腰鼓、霸王鞭、旱船、跑驴、踢场子、灯、寸跷、高跷、大头和尚戏柳翠、张公背张婆、少狮与太狮、推小车、羊皮鼓、鹭鹭与蚌壳、抖羊皮、转九曲、三山刀、竹马、抬神楼、喜神、甩大瓣、火判、火塔塔
米脂县	秧歌、武秧歌、霸王鞭、推小车、拉碌、担灯、狮子、张公背张婆、跑府谷县驴、龙灯、芯子、大头和尚戏柳翠高跷、二鬼摔跤、竹马、单杆轿、旱船、二人台、转九曲、羊皮鼓
绥德县	秧歌、腰鼓、霸王鞭、旱船、跑驴、踢场子、灯、寸跷、高跷、大头和尚戏柳翠、张公背张婆、少狮与太狮、推小车、羊皮鼓、鹭鹭与蚌壳、抖羊皮、转九曲、三山刀、竹马、抬神楼、喜神、甩大瓣、火判、火塔塔
子洲县	秧歌、武秧歌、霸王鞭、推小车、拉碌、担灯、狮子、张公背张婆、跑府谷县驴、龙灯、芯子、大头和尚戏柳翠高跷、二鬼摔跤、竹马、单杆轿、旱船、二人台、转九曲、羊皮鼓
清涧县	秧歌、腰鼓、霸王鞭、旱船、跑驴、踢场子、灯、寸跷、高跷、大头和尚戏柳翠、张公背张婆、少狮与太狮、推小车、羊皮鼓、鹭鹭与蚌壳、抖羊皮、转九曲、三山刀、竹马、抬神楼、喜神、甩大瓣、火判、火塔塔
吴堡县	秧歌、武秧歌、霸王鞭、推小车、拉碌、担灯、狮子、张公背张婆、跑府谷县驴、龙灯、芯子、大头和尚戏柳翠高跷、二鬼摔跤、竹马、单杆轿、旱船、二人台、转九曲、羊皮鼓

## 2. 百戏

百戏是由角抵发展而来的，《历代兵制》记载：“秦始皇并天下，分为三十六郡，郡县之兵器，聚之咸阳，销为铜人，讲武之礼，罢为角抵。”<sup>①</sup>秦朝增加了角抵的娱乐性与表演性，将角抵和舞蹈、杂技等进行同台表演。《汉书·刑法志》记载：“春秋之后，灭弱吞小，并为战国，稍增讲武之礼，以为戏乐，用相夸视。而秦更名角抵，先王之

① [清]孙楷撰，徐复订补：《秦会要订补·卷十八·兵上·兵制》，北京：中华书局，1959，第287页。

礼没于淫乐中矣。”<sup>②</sup>从“先王之礼没于淫乐中矣”可以看出，秦把西周时期的角抵改为了用于观赏的节目。汉初曾经罢黜了角抵之戏，但是很快又兴起了。汉武帝就十分喜好角抵戏，并且他还用来招待外宾。榆林汉画像石就有许多角抵图像。

隋代，“炀帝大业三年六月，北巡狩至榆林郡<sup>③</sup>。丁酉，启民可汗来朝。甲辰，上御北楼观渔于河北，以宴百僚。七月辛亥，启民可汗上表请变服装冠带。甲辰，于郡城东御大帐，其下备仪卫、建旌旗，宴启民及其部落三千五百人，奏百戏之乐，赐启民及其部落各有差。八月乙酉，幸启民帐，宴赐极厚。九月己未，次济源，幸御史大夫张衡宅，宴享极欢。”<sup>④</sup>隋炀帝在榆林郡大宴启民可汗，演出百戏，并赐予他们财宝。隋炀帝在宴会上即兴吟诗：

鹿塞鸿旗驻，龙庭翠辇回。  
毡帐望风举，穹庐向日开。  
呼韩顿颡至，屠耆接踵来。  
索辔擎膾肉，韦鞬献酒杯。  
如何汉天子，空上单于台<sup>④</sup>。

是为《车架次榆林幸启民所居赋诗》。这首诗描写了隋炀帝北巡时候宴请部落酋长的情景。全诗充满了王者的雄霸之气，有傲视天下，目空一切，踌躇满志的意思。



榆林汉代杂耍俑

① [汉]班固撰，[唐]颜师古注，中华书局编辑部点校：《汉书·卷二十三·刑法志第三》，北京：中华书局，1962，第1085页。

② 当时的榆林郡在今内蒙古托克托附近。

③ [宋]王钦若等编纂，周勋初等校订：《册府元龟·卷第一百九 帝王部(一百九) 宴享》，南京：凤凰出版社，2006，第1188页。

④ [唐]魏徵、[唐]令狐德棻撰，中华书局编辑部点校：《隋书·卷八十四 列传第四十九 北狄·突厥》，北京：中华书局，1973，第1875页。

诗歌的前两联写景，三四联叙事，第五联抒情，写出了隋炀帝这次巡边臣服突厥人后的兴奋心情和志得意满的心态。这首诗歌不仅表现了他安定北方边境的政治策略，也告诉我们那一段民族融合的历史。

### 3. 养生体育

明朝养生体育进入了兴盛时期，主要表现在以下几个方面：第一，养生著作大量涌现；第二，养生在医学上得到广泛应用，与医学的联合日趋紧密；第三，明代的诸儒对静坐之法情有独钟，其理论与方法进一步发展。

由于榆林地处战乱之地，养生文化发展较为迟缓，主要是依托道教文化传播。

榆林市佳县坐落着著名的道教名山——白云山。白云山道众属全真教之龙门派，道士法名辈分的排列与龙门宗派口诀完全吻合。龙门派以邱处机诗“道德通玄静，真常守太清。一阳来复本，合教永元明”为宗旨。白云山建观400年来，已历23代，200余道众。道士们或缮卷经卷、阐述教义、教化大众，或苦练笙管、勤诵经韵，或云游募化、修葺庙堂，还将道家的养生思想在榆林地区传播开来。

此时，榆林还出现了一些体育达人。《康熙延绥镇志》记载了榆林的两位养生奇人。

逍遥子，嘉靖二十年间，自东来榆。科头赤脚，隆冬不寒。即大雪，端坐于地，竟夕不移，汗犹津津出。人馈之食则食，虽不馈，累日亦无所需也。人叩之，惟颌之不语。居榆三月去，计日午出城，而未刻已有人在二百里外遇之。后竟莫知所终。

王辅，榆林人。应袭千户，让与其弟经。修炼形气，尝游武当山深谷中习静。年八十余，步履轻捷若飞。弟经往迎之，归榆林年余，一日谓经云：“我于某日还山。”乃遍辞姻知，至日端坐而化。有人自米脂来者，遇辅道上，且嘱云：“归报余弟。”比至其家，死已一日矣。传为尸解云。<sup>①</sup>

逍遥子在寒冬大雪中坐在地上不动，却汗流不止，人们给他吃的他也不需要，人们碰他，他点头不语，在榆林待了三个月离开。王辅修炼形气，并前往武当山中学习静坐之法，八十多岁的时候步履矫捷如飞。

### 4. 其他民间体育

“羊皮筏子”是黄河上独特的载具，在《宋史》中已有记载：“以羊皮为囊，吹气实之浮于水。”<sup>①</sup>羊皮筏子具有质量轻、吃水浅、结构简单的特点，因此羊皮筏子为西北地区黄河上的传统载具。

榆林地区临近黄河，也有这种传统的载具，在不少的景点仍可以看到这种传统载具。《黄河船夫曲》是陕北的一首船夫号子。1942年前后，延安“鲁艺”音乐系师生在晋陕交界的黄河岸边整理所得，为老船夫李思命所作。整首歌从情绪来看比较辽阔开朗，作曲人仿佛看到黄河迂回曲折的河道及无数船只和艄公形象，歌曲以其质朴的语言来表现中华民族的伟大精神。<sup>②</sup>

你晓得，天下黄河几十道弯哎？  
几十道弯上有几十只船哎？  
几十只船上有几十根杆哎？  
几十几个艄公哟嗨来把船儿搬？  
我晓得，天下黄河九十九道弯哎！  
九十九道弯上有九十九只船哎！  
九十九只船上有九十九根杆哎！  
九十九个艄公哟嗨来把船儿搬。

另外根据地方志对岁时民俗的记载，榆林地区还有以下的体育运动：

《榆林府志》（道光二十一年刻本）

三月“清明”前一日为“寒食”，作秋千戏，士女插柳毛（白杨芽）、柏叶于鬓。出城拜扫，或选胜踏青饮酒。儿童竞放风筝。两日乃止。

九月九日，“重阳节”。荐糕糜，采菊花，登高饮酒，为时宴之游。

《怀远县志》（民国十七年横山县志局石印道光本）

九月九日，煎花糕，饮菊酒，亦有登高放笔者。

<sup>①</sup> [清]谭吉璠纂修，陕西省榆林市地方志办公室整理：《康熙延绥镇志》，上海古籍出版社，2012，第331页。

<sup>①</sup> [元]脱脱等撰，中华书局编辑部点校：《宋史·卷四百九十 列传第二百四十九·外国六·高昌》，北京：中华书局，1985，第14110页。

<sup>②</sup> 施咏：《中国风流行歌曲鉴赏指南》，合肥：安徽文艺出版社，2017，第93页。

《靖边志稿》（清光绪二十五年刻本）

正月“上元灯节”前后数夜，街市遍张灯火，村民亦备鼓乐为雉，装扮歌舞，俗名“社火”，义取逐瘟。

三月“清明”，家家香楮祭坟，并挂纸钱。妇女戏秋千，承平时，儿童放风筝，今无矣。

《神木县志》（清道光二十一年刻本）

三月“清明”前数日，家中树秋千架，谓之“闪眼明”。

九月九日，邑人携酒往东、西山登高。

《府谷县志》（清乾隆四十八年刻本）

三月“清明”，是日妇女多架秋千为戏。

《府谷县志》（民国二十八年北平燕京大学图书馆抄本）

三月“清明节”扫墓，前一日增土，本日用香纸献食牲醴，致祭祖先，妇女亦多上坟者。又，于院落为秋千之戏。

五月二十八日，“城隍神诞”，是日，优伎扮戏，锣鼓喧嚣。

《绥德州志》（清光绪三十一年刻本）

三月旧俗，“寒食”前数日，居人院落树秋千，架系彩绳，儿女辈争戏之。其时，儿童并以纸鸢为戏，风弦作声，曰“风筝”。

《米脂县志》（民国三十三年铅印本）

三月“清明节”，小儿女放风筝，作秋千戏。

《清涧县志》（清道光八年刻本）

三月“清明”士女插柏叶于鬓，祭墓，戏秋千。

九月九日，群赴药王庙上香，鲜有登高者。

从这些记载中可见，各地最为常见的运动就是每年清明节的秋千戏和放风筝，以及九月的登高活动。

自然环境与生产生活方式造就了榆林厚重的历史文化，艰苦的环境磨砺了榆林古代先民的意志，锻造了人们的品格，塑造了榆林古代体育精忠爱国、顽强不屈、敢于拼搏、豪迈奔放的精神气质，这种品质形成了榆林体育发展的支柱，并延续至今，形成了榆林体育特有的风格。