

探析元宵节习俗中的体育元素

荆宇霆

摘要:我国传统节日——元宵节,有两千多年的历史了,除了我国节庆中特有的祈求团圆、美满的意愿外,元宵节还有着与其他传统节日不同之处,那就是元宵节中“动”的习俗,比如耍狮子、踩高跷、舞龙灯、荡秋千、走百病等传统的习俗,透露出元宵节风俗中的体育元素。

关键词:元宵节;习俗;体育元素

中华民族是个尚文的民族,武的、动的比较少见,尤其是在节庆习俗里更为少见,那么为什么在元宵节这一重大的传统节日中却让人们体味到了体育和运动的魅力呢?这是需要从民俗和传统的健康理念中去探究一番。

首先,从元宵节习俗的形成历史进行一番探析。农历正月十五日是中国的传统节日元宵节,正月为元月,古人称夜为“宵”,而十五日又是一年中第一个月圆之夜,所以称正月十五为元宵节,又称为“上元节”。元宵节起源于汉朝,据说是汉文帝时为纪念“平吕”而设。汉惠帝刘盈死后,吕后篡权,吕氏宗族把持朝政。周勃、陈平等人在吕后死后,平除吕后势力,拥立刘恒为汉文帝。因为平息诸吕的日子是正月十五日,此后每年正月十五日之夜,汉文帝都微服出宫,与民同乐以示纪念,并把正月十五日定为元宵节。汉武帝时,“太一神”的祭祀活动在正月十五。司马迁在“太初历”中就把元宵节列为重大节日。还有一说,元宵节燃灯的习俗起源于道教“三元说”,正月十五日为上元节,七月十五日为中元节,十月十五日为下元节。主管上、中、下三元的分别为“天”“地”“人”三官,天官喜乐,故上元节要燃灯。除了观灯、吃元宵外,还有一些蕴涵着祈求健康、消灾祛病的活动,如“走百病”习俗,又称“烤百病”“散百病”,参与者多为妇女,他们结伴而行或走墙边,或过桥或走郊外,目的是驱病除灾。随着时间的推移,元宵节的活动越来越多,不少地方节庆时增加了耍龙灯、耍狮子、踩高跷、划旱船、扭秧歌、打太平鼓等活动。而且,这些习俗大多是群众参与的“运动”节目,即与健身理念有关联。

一、耍狮子

耍狮子,是我国优秀的民间艺术,每逢元宵佳节或集会庆典,民间都以狮舞前来助兴。这一习俗起源于三国时期,南北朝时开始流行,兴盛于唐朝,又称“狮子舞”“太平乐”,至今已有一千多年的历史。唐代时狮舞已成为盛行于宫廷、军旅、民间的一项活动。唐段安节《乐府杂录》中说:“戏有五方狮子,高丈余,各衣五色,每一狮子,有十二人,戴红抹额,衣画衣,执红拂子,谓之狮子郎,舞太平乐曲。”不过,在一千多年的发展过程中,狮舞形成了南北两种表演风格。一般由三人完成,二人装扮成狮子,一人充当狮头,一人充当狮身和后脚,另一人当引狮人。舞法上又有文武之分,文舞表现狮子的温驯,有抖毛、打滚等动作,武狮表现狮子的凶猛,有腾跃、蹬高、滚彩球等动作,仔细分析这些动作,不难看出其中蕴涵了许多的体育元素。

追本溯源,其实最初的舞狮子是一种域外活动。传说

它最早是从西域传入的,狮子是文殊菩萨的坐骑,随着佛教传入中国,舞狮子的活动也传入中国。狮子是汉武帝派张骞出使西域后,和孔雀等一同带回的贡品。而狮舞的技艺却是引自西凉,“假面戏”。唐代诗人白居易《西凉伎》诗中对此有生动的描绘:“西凉伎,西凉伎,假面胡人假狮子。刻木为头丝作尾,金镀眼睛银帖齿。奋迅毛衣摆双耳,如从流沙来万里。”诗中描述的是当时舞狮的情景。也有人认为狮舞是五世纪时产生于刘宋的军队,后来传人民间的。两种说法都各有依据,今天已很难判断其是非。但不管哪种说法,都能从中寻找到运动的证明。其一,西域民族喜运动,尚武,他们的狮子舞中肯定包含着运动的成分。其二,军队中的狮子舞,与军队训练相关联,肯定也有好武、尚动的成分在里面。

二、舞龙灯

舞龙灯,是元宵节流传于各地的民间社火表演,耍法不尽相同,但技艺风格却各有特色。舞龙灯,也叫龙舞。

它的起源可以追溯到上古时代。传说,早在黄帝时期,在一种《清角》的大型歌舞中,就出现过由人扮演的龙头鸟身的形象,其后又编排了六条蛟龙互相穿插的舞蹈场面。见于文字记载的龙舞,是汉代张衡的《西京赋》作者在百戏的铺叙中对龙舞作了生动的描绘。而据《隋书·音乐志》记载,隋炀帝时类似百戏中龙舞表演的《黄龙变》也非常精彩。龙舞流行于我国很多地方。中华民族崇尚龙,把龙作为吉祥的象征。

李时珍《本草纲目》说:“龙,其形有九:身似蛇,脸似马,角似鹿,眼似兔,耳似牛,腹似蜃,鳞似鲤,爪似鹰,掌似虎是也。”在古人的心目中,龙具有呼风唤雨、消灾除疫的功能,而我国自古即以农业立国,风调雨顺对于生产生活具有极为重要的意义,所以古人极力希冀龙的庇佑,由此形成了在祭祀时舞龙和在元宵节舞龙灯的习俗。

宋代吴自牧《梦粱录》记载:元宵之夜,“以草缚成龙,用青幕遮草上,密置灯烛万盏,望之蜿蜒,如双龙飞走之状。”在长期的发展演变中,舞龙也形成了许多不同的样式,主要有龙灯、布龙等。龙灯也称“火龙”,这是流行最为广泛的一种龙舞。这种龙由篾竹扎成龙首、龙身、龙尾,龙身上面有许多节,节数可多可少,但必须是单数。

有的地方闹元宵,各路龙灯汇集竟达百余条,队伍长达二三里。每条龙灯还伴有十番锣鼓,声闻十里,甚为壮观。这种习俗包含了跑步、健美、举重等现代体育元素,而且把臂、腿、眼、手等肌体的力量有效运动起来,把喜庆、健康、美好之意用到实处,也使节日里的参加者得到了强健的体魄和

充沛的精神。

三、踩高跷

踩高跷，是民间盛行的一种群众性技艺表演。高跷本属我国古代百戏之一，早在春秋时已经出现。我国最早介绍高跷的是《列子·说符》篇：“宋有兰子者，以技干宋元。宋元召而使见其技。以双杖长倍其身，属其胫，并趋并驰，弄七剑迭而跃之，五剑常在空，元君大惊，立赐金帛。”从文中可知，早在公元前五百多年，高跷就已流行。表演者不但以长木缚于足行走，还能跳跃和舞剑。高跷分高跷、中跷和跑跷三种，最高者一丈多。据古籍记载，古代的高跷皆属木制，在刨好的木棒中部做一支撑点，以便放脚，然后再用绳索缚于腿部。表演者脚踩高跷，可以作舞剑、劈叉、跳凳、过桌子、扭秧歌等动作。北方的高跷秧歌中，扮演的人物有渔翁、媒婆、傻公子、小二哥、道姑、和尚等。表演者扮相滑稽，能唤起观众的极大兴趣。南方的高跷，扮演的多是戏曲中的角色，关公、张飞、吕洞宾、何仙姑、张生、红娘、济公、神仙、小丑皆有。他们边演边唱，生动活泼，逗笑取乐，如履平地。据说踩高跷这种形式，原来是古代人为了采集树上的野果为食，给自己的腿上绑两根长棍而发展起来的一种跷技活动。

以上两个元宵节习俗的引文都提到了“百戏”，那么“百戏”是什么呢？我们有必要介绍一下，这也有利于我们从中体会出舞龙灯中的体育元素。“百戏”即角抵百戏，它是中国汉代由国家举办的文体会演，其中包括中国古代的体操技巧运动内容。角抵亦称“角”，原始形式是春秋战国时代的武功御射竞技之一。梁代的《述异记》载：“秦汉间说，蚩尤氏耳鬓如剑戟，头有角，与轩辕氏斗，以角抵人，人不能向。今冀州有乐名蚩尤戏，盖其遗制也。”当时的角抵大约同现代摔跤相似。在汉代的画像砖石中，可以看到角抵百戏的生动场面。《汉书·张骞传》所载：“角抵百戏岁增变。”年年增加内容，由于节目众多，称为角抵百戏。山东沂南汉画像石中的“百戏图”场面浩大，气势雄伟，较完整地记录了汉代角抵百戏演出的盛况。汉代角抵百戏对中国传统舞蹈、戏曲和体操技巧运动有深远影响。许多当时的杂技、武术技巧，如折腰、倒立、旋转、腾跳、滚翻等动作不但发展成为舞蹈的语言，而且发展成现代的体操技巧运动。

人类的一切文化门类都是又分又合的。随着人类的进步，综合性的角抵百戏分成摔跤、体操、戏剧、舞蹈、杂技、武术等各种技艺。

《明宪宗元宵行乐图卷》反映了明代宫廷元宵节中杂技演出的真实情景。它是明代成化二十一年（1485年）的一次宫廷的演出活动，表演的项目纯为杂技、幻术。宪宗御坐在大殿前，各种杂技呈献技能，有魔术、钻圈、蹬人、倒立；有双脚踏车轮、轮上站立一儿童吹笛；有仰卧用双脚夹住高竿、竿上攀一儿童表演。每一个节目皆有锣鼓伴奏，演员边表演边吹笛。从演员的服饰上看，大概是宫内杂技班子。当时还穿插了跳狮子、跳跑马、舞龙灯等，它反映了杂技与戏曲的结合。

四、荡秋千

每年元宵节期间，河北省的武安、涉县、磁县一带的城乡群众有荡秋千的习惯。一过正月初十，人们就开始在村街口开阔处和自家院内搭起高低不同的秋千架。从搭成到正月十六，每天都要荡一阵子，其中十四、十五两天是高潮。荡秋千可以使人心旷神怡，锻炼身体和意志，是一种有益的民间体育游艺活动。一些地方的群众认为，荡秋千能祛除疾病，

这也许就是荡秋千能世代相传、经久不衰的原因。连那些不会走路的孩子和年过古稀的老人，也要在别人的扶持下荡上几下。青少年男女和壮年人就更不用说了。荡秋千分单人荡、双人荡、立荡、坐荡等。河北的许多村镇都有自己的秋千高手，有时还要举行表演比赛，荡得最高最美的人很受乡邻的赞扬。荡秋千的这些日子里，也常常是青年男女相遇、接触的好机会。

秋千训练并不需要太多运动基础，它使普通人有机会尝试那些往日只有杂技演员才能表演的空中技巧，因而颇受运动爱好者的追捧。秋千训练之所以能健身，是因为荡秋千者在空中飞翔需要运用全身的肌肉来保持平衡。屈体蜷身的动作需要很强的腹肌才能完成。用双手和双腿来承受全身的重量，对身体的每一组肌肉群，特别是背阔肌，都是很好的锻炼。在空中飞翔的同时完成各种动作，更训练了全身的协调性。

五、走百病

正月十六夜的“走百病”、“走桥、摸钉”，除去其中的封建色彩，则蕴含了运动健康的特色。

明清两代老北京盛行妇女们“走桥、摸钉”的习俗。元宵节狂欢的正月十六晚间，妇女们罩上白绫衫，成群结队，手挽手，肩并肩地出游，头前一人举香开道，其他妇女随后，谓之“走百病”。相率过桥，谓之“度厄”。据说，不过桥不得长寿。过桥者，则可保一年无腰腿疼痛之患。而“摸钉”则是说妇女们去各城门洞摸城门上的铜钉，谓此举“宜男”，亦即“生男孩”之意。

“走百病”是通过游览散步消除百病的一项健身运动，多在妇女、老人、小孩或体弱多病者中进行。此活动最初仅限于妇女。旧时妇女多操持家务，养儿育女，因此身体劳累，体质较弱，容易生病，在每年正月十六日这天夜里，以驱除病邪为主要目的，出门四处游走，意谓将家里病邪驱散。天长日久，形成传统习俗。至今，郊县乡村仍保留此习俗，“走百病”经过历代充实与发展，成为传统文化中的重要内容之一。近代也有白日游走的，有抱着孩子的妇女，有被搀扶着的人，也有拄拐棍的老人等，乡间的道路上、树林间、山岗上、河水旁到处是游走的人群。他们边走边看，有时还边走边唱，精神为之振奋，通过野外游览，饱览如画美景，呼吸新鲜空气，对身心健康有一定益处。

由此可见“走百病”蕴涵着“防病健身”、“养生保健”的深远意义。如今人们丰富多采的春游活动，广泛开展的冬季长跑、形形色色的群众性文化体育活动也正是“走百病”这一传统风俗的延续和发展。

那么，为什么这么多的饱含着运动元素的传统习俗都汇聚在元宵节呢？这还要从气候上探析一下“宜动”的原因。按我国民间的传统，在一元复始，大地回春。元宵节在春节之后，从农历的节令上讲，它已经属于立春之后的节令，春回大地，万物复苏，经过一个漫长的冬天，人们也该舒展舒展筋骨了。元宵节日的夜晚，天上明月高悬，地上彩灯万盏，人们观灯、猜灯谜、吃元宵，合家团聚，其乐融融。

参考文献：

1. 《上元节·观灯闹元宵·走百病——北京民俗民风与养生保健》 搜狐网
2. 乌丙安：《中国民俗》 辽宁大学出版社
3. 中国体操网
4. 亚商健康频道

（作者单位：河北医科大学）