

中国象棋：智慧的游戏，真正的国粹

顾玮 吴央央 整理

主讲人名片

韩鹏俊 国家级象棋教练员、国家二级社会体育象棋指导员，现为宁波市国华棋院院长，宁波国家高新区棋牌协会会长。

2012年11月代表宁波参加浙江省第五届职工运动会荣获象棋团体冠军，并多次荣获宁波市象棋比赛前十名。

好声音

——中国人用自己的历史经验和聪明智慧，创造了模拟古代战争、比拼计算能力、斗智斗勇的象棋游戏，成为世界上少有的智慧体育项目之一，这不能不说是对人类文明的一个重要贡献。

——如果从战国时代的“六博象棋”算起，象棋在中国已经流行了2000多年了，可算是真正的“国粹”。

主讲人名片

殷梅 纽约市立大学皇后学院戏剧舞蹈系终身教授及舞蹈系主任。美国“后现代”编导、舞蹈家。她大胆地将地理、科技、艺术、文化等各领域融合衔接起来，创造出独特的舞蹈剧场和“剧场魔幻”艺术。曾在世界多所大学和学院中举办大师班和讲座。

好声音

——我意识到，我再怎样逃避，再怎么了解西方的文化，甚至用很多西方的手法来创作我的作品，但是骨子里我仍然是百分之百的中国人。我的身体会告诉我，要学习中国文化，因为我是一个中国人。

——舞蹈不仅仅是一个艺术的表征，它包含很多深层的东西，作为训练者、教育者、表演者，我们不能仅仅看到技术层面上的训练，舞蹈跟身体是必然相关的，而身体训练必然会走到心灵修炼。

中国象棋是我国传统文化的瑰宝，是人类社会发展的产物，它起源于古代劳动人民的生产实践，体现了经过提炼和升华的思维艺术。中国人用自己的历史经验和聪明智慧，创造了模拟古代战争、比拼计算能力、斗智斗勇的象棋游戏，成为世界上少有的智慧体育项目之一，这不能不说是对人类文明的一个重要贡献。

世界上任何一门艺术或者科技，都有由简单到复杂、由初级到高级的发展规律。研究中国象棋发展的历史过程，很有必要对其进行恰当的断代分期。棋史专家刘道平、张丰两位先生长期研究我国古代象棋发展的历史，将其分为七个时期，即孕育期、童年期、争鸣期、高潮期、中落期、鼎盛期和稳步期。

中国象棋由孕育到雏形，再到定型，经历了漫长岁月的实践、改进、充实、完善。《楚辞·招魂》篇说：“菝蔽象棋，有六博些。分曹并进，遒相迫些。成枭而牟，呼五白些。”用“象棋”一词指“六博”始见于此。当然象棋与六博的形制不同，六博是一种掷采行棋角胜的局戏，象棋则是一种较量智谋、技术、修养等的竞技运动。但

六博棋是中国象棋的鼻祖。秦汉时期的象棋虽然还保留着战国时期对局的许多特点，但从汉墓出土物看，双方有着一枚较其他棋子体积要大些的棋子，上面刻有龙和虎的图案，这无疑为主帅的象征。

此后的岁月中，象棋得到不断发展和完善。据北周王褒的《象戏经序》记载，那时的象棋内容主要分为天文、地理、阴阳、四时等12大类。北周大文学家庾信在他写的《象戏赋》中也一再提到，象棋是取象于天地、日月、龟马和一年的12月份，按顺序排列而成的。

唐朝时期，盛行象戏，这里特指象棋。唐代的象棋中已出现了王、上将、车、马、象、士等名称。唐代文人僧孺曾以神话形式在《玄怪录》中叙述了这样一个故事：唐肃宗宝应元年（762年），

中国象棋起源于“六博”



韩鹏俊

(吴央央 摄)

六博与后来的象棋有着一定的渊源关系，“象棋”一词的诞生，孕育着日后象棋的产生，故将“象棋”名词诞生的时间划至北周武帝宇文邕制《象经》前，这一段时期称为象棋的孕育期。六博的历史相当悠久。东汉

许慎《说文》载：“古者有曹作博。”《世本·作篇》也说“乌曹作博”。乌曹是夏桀的臣子，生活在距今3500多年前。司马迁《史记·股本纪》说武帝荒淫无道，制作了一尊人形偶像，把它称作“天神”，然后“与之博，令人行为”。

这件事发生在公元前12世纪。《史记·宋微子世家》还记载了公元前683年，宋缙公与大夫南宫万因六博发生争吵，被南宫万提起六博棋盘砸死的事。《论语·阳货》载：“子曰：饱食终日，无所用心，难矣哉！不有博弈者乎？为之，犹贤

乎已。”孔子认为博弈是有益的活动，比那些饱食终日、无所事事的好，因此，给予博弈很高的评价。这里的博即六博，弈即围棋，两者并称“博弈”。

六博棋由箸、棋子、棋盘、博筹、割刀、削和盛具组成。箸又称箭、傅、究、蔽，总计六支，故称六博。初用竹木制成，两头尖长如箭形，后来也有用骨、玉制成。棋子称棋，又名马，共12枚，黑白各半，或黑红各半，双方各执一色。棋盘称木局，又称曲道，多木质，近似方形，在白或黑色的棋盘正面阴刻不同矩形纹槽及圆点，并涂上红漆或在纹槽内嵌入象牙。博筹用狭窄的竹片制成，分长短两种，数量多少不等，用来记录对博者输赢情况。割刀和削是博时用来削制博筹记数的。盛具乃盛放棋具的盒。

战国时期，六博活动盛行各国，《列子·说符》记载了大梁有人在路口高楼上设置棋盘让行人上楼击博。《史记·苏秦列传》中讲得更明白：“临淄甚富而实，其民无不吹笙、鼓瑟、弹琴、击筑、斗鸡、走狗、六博、蹋鞠者。”书中列举了八种娱乐活动，有六博而无围棋。

现存最古老的六博棋局，是1975年至1976年在湖北云梦睡虎地战国末期古墓中出土的，形制与古文献记载基本相合。

中国象棋的历史演变和发展

有个叫岑顺的商人，来到陕西，客居在一位姓吕的朋友家中。一天夜晚，忽梦到两军交锋，打得十分激烈，不可开交。两军的战鼓声和呐喊声惊天动地，令他十分害怕。这时有个身穿军衣、手执长矛的士兵走过来对他说：“不要害怕！这是金象正在吞吃‘夜’（夜是当时象棋中的一个棋子名称），这是一场恶战呀。”随后，岑顺看到许多用铁铸成的士兵或乘车或骑马，在将帅的指挥下英勇作战。醒后，岑顺回想起梦中的情形，历历在目。于是天亮以后，他找到了梦中见到的那处战场，在那里发现了一座古

墓，掘开一看，墓中“有金象局，列马满枰……及象戏行马之势也。”这虽是一则离奇的故事，但基本上符合唐代象棋盛行的实际情况，也是对唐代现实生活的一种特殊反映。

象棋在唐代经过总结和提，至北宋时期，有了新的变化。北宋文学家司马光在前人的基础上，创制了“七国象棋”，让我们得以窥见11世纪时象棋的具体面貌：棋盘由纵横19条主线交错成324方格，以7种颜色代表秦、楚、燕、赵、魏、韩、齐7个国家，由7人共围一盘下棋，其中1人为霸主，其余6人结成3对互相支持，

各用17个棋子在枰上摆三角形，依照次序，进行对弈。这种棋的玩法很复杂，仅在当时的知识分子之中流行。至于民间，盛行的却是另外一种象棋。据北宋晁无咎的《广象棋图》载述，民间象棋的棋盘由纵横11条主线交错而成，下棋时只用32个棋子，棋子的名称和现在完全一致。

南宋初期，棋盘有了新的改进，成为纵9路、横10路的格式。南宋著名女词人李清照也是精于棋弈的，她写过《打马图经》，书中所列的象棋棋盘，已和现在完全一致。

至于棋子，李清照的书里虽未

按名详列，但南宋晚期的另一位著名词人刘克庄在他歌咏象棋的长诗《象弈》中告诉我们，那时的棋子有将、士、相、车、马、炮、兵等共32子，行棋规则也大致与现在相同。

制作棋子的材料，唐朝时主要采用钢铁等金属铸造，而且棋子上按名称铸有形象，犹如现代的国际象棋。今天中国象棋使用的以字代形的棋子，初见于宋徽宗赵佶的官词。由此可见，宋代或宋代之前，就已有了文字棋子了，这也是象棋能够在我国各个阶层中迅速普及的一个科学性的创举。

如果从战国时代的“六博象棋”算起，象棋在中国已经流行了2000多年了，可算是真正的“国粹”。

(讲演内容来自天一阁书院·国学堂，有删节)

舞蹈：从身体训练到心灵修炼

顾玮 章笑笑 整理

舞蹈：用身体来表达故事

“诗者，志之所之也，在心为志，发言为诗。情动于中而形于言，言之不足，故嗟叹之。嗟叹之不足，故咏歌之。咏歌之不足，不知手之舞之足之蹈之也。”几千年前的《诗经》，已经对舞蹈描述得非常透彻。再从专业一点的角度来讲，在原始社会，比如我们要种庄稼，就要祈求下雨。我们用什么样的身体来表达呢？我们用身体来表达。

进入现代社会后，慢慢有了专业的舞蹈人。除了练技术之外，舞蹈还要用身体来表达故事。比如宁波歌舞剧院创作了现代舞剧《霸王别姬》，这是一个古典文学故事。讲故事一定要有材料，我们的身体就是我们的材料，这是一个最直接、最基本的东西，我们用身体来表达。

修炼：让舞蹈不只是技术练习

作为一个舞蹈艺术家，必然对身体关节等特别感兴趣，但是我觉得这不够，舞蹈应是生命的一部分。什么是生命？这是一个大问题。

当我们学习舞蹈后，就会对身体有所了解。现代社会中，我们可以改变这个，改变那个，但身体是不可改变的，身体是你原本的载体。舞蹈是一种艺术，它促使我开始思考，开始有一种思辨，想多了以后，会对很多事情发生疑问。会

当代的艺术家和编导们开始提出这样的问题，通过身体你可以感悟到什么？可以感悟到文化，可以感悟到历史，也可以感悟到科学，可以感悟到对方的阶层、经济状况……譬如在街上，可以发现西方人走路跟我们中国人走路完全不一样，因为文化背景不一样。在街上看到一个人，如果他是土豪，他的经济地位完全就摆在身体动作上；但是一些农村老人家，他走路就特别谨慎、小心，我们也马上可以意识到他的生活背景。只要我们稍微观察一下，就可以对一些人的文化背景、教育程度、经济状况有一个非常直观的感受。这对舞蹈研究者和舞蹈创作者来说，是非常好的“实验室”。

问自己一个为什么，我为什么要按照你的方式来做这些事情？

人生不是一个平平静静的过程，一定是有着各种各样的起伏，就像坐过山车一样，有时候甚至会受不了。实际上，我觉得修炼、觉悟是非常重要的。我觉得身体的训练是最好的入口，比如我创造了一套体系，这套体系叫“感灵瑜伽”，融合了自己几十年瑜伽的训练，和对中国太极、气功导引的学习，以及西方

今天主要讲的是当代艺术，中国已经经历了几十年的改革开放，而西方的当代艺术已经发展了上百年，彼此间可以相互分享。我自己是1985年去的美国，20世纪80年代是美国艺术最火的时候，当时有一个特别大的飞跃。我是从香港去的美国，之前是香港舞蹈团的首席演员，尽管我最初学习舞蹈是在中国。

我小时候没有受到很好的传统教育，反而在纽约大学读书期间，开始对中国的传统文化发生兴趣。当时有一个特别好的老师，每天上课的时候，他会在黑板上画一条长长的线，他说这个叫时间的流逝。然后他就开始讲故事了。老师在上面画线讲西方历史，我在下面画线，在想我们中国对应的历史时代

身体运用结构的学习。

瑜伽能让我很快进入到一种宁静的状态，入静之后身体会有自我调节的能量出来。就好像我们每天开车，车是要维修的，我们也是一样。在忙碌的生活当中，面对嘈杂的事情，有时候甚至是四面危机，我们怎么才能安静下来？我每天必须要练一段时间瑜伽，让我能够面对自己。作为一个舞蹈演员，不能只是练习技术。

观众希望从舞蹈演员身上获得

是什么样的状态。

刚好在那段时间，中国的很多艺术家跑到美国去了，陈丹青、李全武、金高、陈凯歌等人，都在纽约相遇。有一位老先生叫木心，也跟这些艺术家在一起，木心先生给我们讲文学史。每个月我们要见两次面，这个星期在陈丹青家，下个星期在我家，再下个星期跑到李全武家。五年当中，木心先生为我们讲述了世界文学和中国的哲学、文学。

于是，我对中国文化发生了浓厚兴趣，而且不只是有兴趣而已，我开始对中国的传统文化尤其对老子的书着迷。大学毕业之后，我在纽约城市大学戏剧舞蹈系找到一份工作。我进纽约城市大学以后，申请到一个总统的奖，这个奖又把我带到了北京舞蹈学院。我在北京舞蹈学院教了六个月，那是第一届现代舞班，两年制的，这是我第一次尝试从事舞蹈教育。

1994年回到北京，其实当时自

一些信息，那么，演员要传达什么信息呢？一定不是“今天我吃饭了”“今天外面天气很好”。演员当然也可以说这些，但是能说多久呢？说两三次观众就明白了。如果再往下说，就希望说一些深层的东西，譬如我的感受、你的感受，我的经历、你的经历。这些经历不是单一的，它们是有联系的。这些东西我觉得是最珍贵的。

眼睛能看到的东西是有限的，超过眼睛之外的东西存在吗？一定存在。比如100年前我们谁也不知道手机可以做到今天这样，手机把整个世界连起来了。100年前的人们对此全然不知，是因为人们无法预见那么远。



殷梅

(孙毓洁 摄)

己心里比较纠结，因为之前走的时候是希望看到一个更大的世界，但是当我看到一个大的世界之后，又觉得自己特别缺少根的感觉。

我意识到，我再怎样逃避，再怎么了解西方的文化，甚至用很多西方的手法来创作我的作品，但是骨子里我仍然是百分之百的中国人。我的身体会告诉我，要学习中国文化，因为我是一个中国人。

我明白了，我必须从自己本土的文化中汲取营养。后来我的创作就非常大胆，我把个人的经历放在舞台上，放在我的创作和教学当中。老祖宗给我们留下的东西是很有价值的。

现在回过头来讲心灵的修炼，为什么我会觉得心灵对舞蹈艺术家来说是非常重要的？舞蹈不仅仅是一个艺术的表征，它包含很多深层的东西，作为训练者、教育者、表演者，我们不能仅仅看到技术层面上的训练，舞蹈跟身体是必然相关的，而身体训练必然会走到心灵修炼。

人活在这个世界上，即便是最基本的一日三餐、最基本的生活要求，也是通过别人的贡献得到满足的。当你开始觉悟到这一点的时候，就会把每天做的事情跟自己的修炼结合起来。

(讲演内容来自宁波市图书馆“天一讲堂”，有删节)