

蹴鞠颐生 宋词悟道

宋代是蹴鞠运动的鼎盛时代,上至皇室贵胄,下至市井百姓,皆以蹴鞠为乐。宋词作为宋代社会生活的“活化石”,以其灵动的笔触,记录下蹴鞠运动的鲜活场景,更暗藏着古人将运动与养生深度融合的智慧。宋词中的蹴鞠养生蕴含着“身心合一”的养生哲学。



文化浸润

宋词中的蹴鞠养生,不仅是一种运动实践,更是一种文化浸润,古人将养生理念、伦理道德与人文情怀融入蹴鞠运动中,让养生超越了“强身健体”的浅层层面,实现了“身、心、德”的三重滋养,这种文化浸润在宋词的意境与史料记载中清晰可见。

宋代蹴鞠的养生文化,与“礼义”相结合,形成了“以鞠养德”的独特内涵。《蹴鞠谱》记载,齐云社有严格的社规,如“十紧要”强调“和气、信实、温良、谦让”,“十禁戒”禁止“争斗、傲慢、轻薄”,这种社规让蹴鞠运动不再是单纯的娱乐,更成为一种修身养德的方式。

宋词中“善诱王孙礼义加”的词句,便印证了这一点,蹴鞠不仅能强身健体,还能培养人的礼义品格,这种“德体兼修”的养生理念,让蹴鞠养生超越了身体层面,成为一种人文养生。

蹴鞠养生与宋代“天人合一”的养生理念相融合,体现了人与自然的和谐共生。宋词中描写的蹴鞠场景,多发生在郊野、庭院等自然环境中,如柳永笔下的“芳郊绿野”,无名氏笔下的“庭院风轻”。

器物适配

蹴鞠养生的基础,在于器物与人体的适配性,宋代鞠的形制革新,将“便民养生”的理念融入其中,这一点在宋词的间接描写与史料记载中可窥一斑。

唐代之前,蹴鞠多为“以皮为之,实以毛”的实心球,质地坚硬,重量较重,运动时易损伤肢体,难以达到养生功效。至宋代,鞠的制作工艺实现了突破性变革,形成了“皮制胞里,嘘气闭而蹴之”的空心充气球,这一改良让蹴鞠更契合人体运动规律,为养生价值的发挥奠定了基础。宋词中虽未直接描写鞠的制作细节,但诸多词句中“轻球”“圆鞠”的意象,印证了宋代鞠的轻便特性。如无名氏《西江月》中“健体安身可美,喜笑化食堪夸”,暗合了空心鞠轻便易踢、不易伤身的特点。

运动范式

宋词中描绘的蹴鞠运动,并非激烈的竞技对抗,而是以“动静结合、张弛有度”为核心的养生实践,其运动范式与宋代“治未病”的养生理念高度契合。

宋代蹴鞠的运动范式,既反对“不动则滞”,也反对“过动则耗”,强调通过适度运动,让身体处于“气血通畅、脏腑调和”的状态,这种理念与现代“适度运动”的养生观不谋而合。

此外,蹴鞠运动中的“团队协作”,也蕴含着养生价值。宋代蹴鞠有“齐云社”这一专门组织,社员之间相互配合、相互谦让,在运动中培养和气、信实的品格,这种“以球会友”的社交方式,既能缓解孤独,又能愉悦身心,实现“身与心”的双重滋养。宋词中“同蹴鞠,共清欢”的词句,便生动展现了这种社交养生的场景,印证了宋代蹴鞠养生“形神兼顾”的特点。

调节心理

宋代养生文化强调“情志养生”,认为“怒则气上,喜则气缓,悲则气消”,而蹴鞠作为一种兼具娱乐性与社交性的运动,成为古人调节情志、舒缓身心的重要方式,这一点在宋词中得到了充分体现。

不同于传统养生方式的“静修”,蹴鞠以“动”为载体,通过运动释放情绪,通过社交慰藉心灵,实现“情志调和”的养生目的。宋词中,蹴鞠常与“闲情”“欢悦”等意象绑定,成为排解忧愁、舒缓压力的重要途径。陆游一生仕途坎坷,晚年多以蹴鞠排遣苦闷,“少年骑马入咸阳,鸱似身轻蝶似狂”的诗句,暗藏着他通过蹴鞠重拾少年意气、缓解内心抑郁的心境。蹴鞠有助于缓解身心疲惫,正如《西江月》所云,蹴鞠能“喜笑化食堪夸”,通过愉悦的情绪改善脾胃功能。

宋词藏趣 蹴鞠存典

宋词作为宋代社会生活的鲜活写照,留存了诸多与蹴鞠相关的典故,或藏于词句意象,或隐于场景描写,既承载着宋人对娱乐的追求,也折射出当时的社会风貌与人文情怀。

宫廷蹴鞠典故,以“君臣同乐”为核心,最具代表性的便是宋太祖赵匡胤与群臣蹴鞠的轶事,这一典故在宋词中虽无直接描写,却通过间接意象与史料相互印证,成为宋代宫廷蹴鞠的标志性场景。据《宋太祖蹴鞠图》(元代钱选临摹)记载,赵匡胤常与赵光义、赵普等开国功臣在宫中蹴鞠,君臣褪去

尊卑之别,以球为媒,尽享闲情。

宋词中无名氏《鹧鸪天》“巧匠园缝异样花,身轻体健实堪夸。能令公子精神爽,善诱王孙礼义加”,虽未明言君臣蹴鞠,却暗合宫廷蹴鞠的雅致格调,彼时宫廷设有专业筑球队,蹴鞠时伴有乐队伴奏,进球、入场皆有奏乐,尽显皇家气派,这与《宋史·太宗传》中“会亲王、宰相蹴鞠大明殿”的记载相呼应,构成了宋词中宫廷蹴鞠典故的核心内涵。

民间蹴鞠典故,以“市井闲乐”为底色,在宋词中描写最为鲜活,尤以陆游、柳永的词句为代表。陆游《晚春感事四首·其四》

“蹴鞠场边万人看,秋千旗下一春忙”,定格了民间蹴鞠的热闹场景,这一典故背后是宋代市井蹴鞠的普及,汴京、临安等大都市皆有专门的蹴鞠场,百姓争相围观,万人空巷。

柳永《抛球乐》“戏彩球罗绶,金鸡芥羽,少年驰骋,芳郊绿野”,则记载了少年在郊野蹴鞠的典故,彼时民间蹴鞠以“白打”为主,无需球门,讲究技巧与观赏性,少年们在春日里驰骋蹴鞠,成为宋词中富有朝气的场景,也印证了《东京梦华录》中“触处则蹴鞠疏狂”的市井风貌。

文人蹴鞠典故,多与“情志寄寓”相关,词人们借蹴鞠抒发心境,留下诸多传世佳句。陆游一生仕途坎坷,晚年常以蹴鞠排遣苦闷,其“少年骑马入咸阳,鸱似身轻蝶似狂”的诗句,暗藏着他借蹴鞠追忆少年意气、排解抑郁的典故——少年时的他在蹴鞠场上身手矫健,晚年重忆此景,既是对青春的怀念,也是对失意仕途的慰藉。

梅尧臣《依韵和孙都官河上写望》中“蹴鞠渐知寒食近,秋千将立小鬟双”,则将蹴鞠与寒食节气结合,形成“寒食蹴鞠”的典故。 本报记者 李由