

暮春到大宋 一起做运动

足球在宋朝是平民运动

农历三月,不冷不热,正是户外运动的好时节。虽说新冠疫情起起伏伏,但是并没有挡住人们运动健身的热情。看各地新闻,有的城市正举办春季运动会,其实早在宋朝,就已经有了各式各样的“运动会”了。

大宋运动会?是的。在我们心目中,宋朝一向“积贫积弱”,然而宋朝人在体育方面的热情并不亚于唐朝。如今活跃在世界体坛上的足球、马球、高尔夫和花样跳水等项目,其实早在宋朝就很盛行。

水秋千与蹴鞠 宋朝是“全民足球”的黄金时代

《东京梦华录》第七卷有载,每年三月上旬,北宋首都开封城西的皇家水军训练基地“金明池”对外开放,普通市民不仅可以到那里踏青、赏花、钓鱼、划船,还能免费观看一项比较刺激的花样跳水表演:水秋千。

表演之时,众水手将大船划到金明池的中央,船尾有乐队击鼓鸣锣,船头架起几丈高的秋千。运动员踏上秋千架,越荡越高,越荡越高,荡到齐平处,突然起跳,在空中连翻几个跟斗,跃入水中。船尾鼓声大作,水面涟漪荡漾,岸上观众掌声雷动。片刻后,运动员分水拂波钻出来,双手抱着一只银瓶,踩着水回到船头,继续下一次表演。

水秋千通常在三月初一表演,那时候水还是冷的,运动员不仅要身手好、水性好,也要耐寒抗冻,否则几个跟头

翻下去,冷水一激,大腿一抽筋,再想游回船上可就难了。

在当今国际体育赛事中,花样跳水是我们的强项,足球却属于弱项。然而宋朝却是地地道道的“足球强国”,上至天子,下至平民,莫不以蹴鞠为赏心乐事。在现存宋朝文献和考古实物中,我们能看到《宋太祖蹴鞠图》,能看到宋朝少女蹴鞠铜镜,甚至还能看到宋朝人绘制的足球手册《蹴鞠图谱》。翻开宋人笔记《武林旧事》,还有一个名叫“齐云社”的民间组织,那是由平民自发成立的足球社团。

所谓“蹴鞠”,自然是古代版的足球。与现代足球不同的是,宋朝蹴鞠只有一个球门,位于球场正中,那里有一张大网将球场分开,大网中间开一个圆孔,时称“风流眼”。参赛的两支球队分

别站在大网两侧,各自都有十几名球员,也是有前锋有后卫,将一只由毛皮或动物膀胱制成的足球传射到大网附近,将其踢过风流眼,射向对方那一面,以此得分获胜。

即使没有专业的赛场,即使没有另一支球队来PK,宋朝人也能开心地踢球——他们使用双脚、双肩、头部、腰部、腹部等各个部位,使出飞脚、晃肩、跳跃、转身、空翻等各种动作,让球起起落落半个时辰而不落地。换言之,宋朝蹴鞠既可以办成大型竞技,又可以作为单人游戏,人们在任何场地都可以蹴鞠。毫不夸张地说,那是“全民足球”的黄金时代。放眼今天,从巴西到阿根廷,从法国到西班牙,这些国家之所以能长期保持足球强国的地位,核心原因仍然是他们将足球发展成了全民运动。

马球和捶丸 古代版“高尔夫”盛行于宋、元、明多个朝代

蹴鞠是宋朝的平民运动,“马球”则是宋朝的军事训练项目,在两宋军中长盛不衰。

当时的马球用实心硬木制成,大如拳头。球杖也是木质,长有数尺,末端弯曲如半月。球场近似足球场,两边各有一个球门。正式比赛时,双方球员身穿不同颜色的队服,在赛场骑马疾驰,挥动球杖,力图将马球击进对方球门。《宋史·礼志·军礼》专有一篇《打球》,详细记载了北宋皇宫举行马球比赛的场面:皇帝亲自下场开球,亲王与大臣参与比赛,教坊司奏响洪钟大吕,两支禁军在金鼓声中“驰马争击”,球场上旌旗猎猎,烟尘四起,马蹄声与呼喊声惊天动地。

北宋与西夏开展过蹴鞠比赛,又与辽国开展过马球比赛。战果如何呢?《宋史·张方平传》有记载,说奉命出使辽国的宋朝文官张方平以客场胜主场,

赢得辽国一匹战马。

后人常说宋朝“积贫积弱”,先后败于辽国和金国,只能以“岁币”换和平。然而试想一下,宋朝在西夏、辽国、金国、蒙古等强敌环伺之下,仍能立国300余年而不倒,最后在灭国无数的蒙古大军强攻之下还能坚守半个世纪,比它曾经任何一个对手活得都长,这说明宋朝的军事实力并不可小觑。

与刀光剑影的马球比赛相比,另一个体育项目“捶丸”显得温良恭俭让,洋溢着盛世太平的欢乐气象。

什么是捶丸?其实就是古代版的高尔夫。捶丸的“捶”是用球杖打击,捶丸的“丸”正是高尔夫球。

少有人知的是,高尔夫运动盛行于宋朝、金朝、元朝和明朝,直到清朝初年才渐渐消亡。跟现代高尔夫球一样,宋朝高尔夫球也是实心球,通常用陶瓷烧制,也可以用硬木刻制,表面不光滑,故

意刻出密密麻麻的小孔或者小疙瘩,为的是让球飞出时少受空气湍流的影响,原理与在枪膛里刻膛线是一致的。

现代高尔夫从欧美传入,对场地的要求非常高,要有果岭和昂贵的草皮。宋朝高尔夫却随意得多,有草皮可以打,光秃秃的沙地上也可以打;平地可以打,有障碍物的地方也可以打。为了提升游戏难度,宋朝的捶丸高手还专门挑选有树丛、矮墙、土丘、水坑的场地,让球飞越障碍以后再落入球洞。

按元代高尔夫手册《丸经》记载,宋徽宗是捶丸爱好者,用丝绸、黄金和白玉来装饰球杖。而在宋朝短篇小说集《夷坚志》中,常有少年儿童自制球杖,再呼朋引伴地在花园、巷口、墙根、树林等场所捶丸。由此可以想见,如今属于贵族运动的高尔夫,在宋朝早已实现了平民化和普及化。

投壶与点茶 司马光擅长投壶,范仲淹李清照精于“拉花”

蹴鞠、马球、捶丸,都是球类项目,也都是室外项目。现在我们从室外转向室内,体验大宋运动会的两项风雅赛事:投壶和点茶。

只听名字,“投壶”仿佛类似于冬奥会上的“冰壶”,然而两种运动相差甚远。宋朝投壶只在室内进行,并且只在宴席上举行。士大夫闲暇聚饮,在席旁空地上放一把特制的大腹小口双耳壶,人站得远远的,朝壶里投箭,可以一次投一支,也可以一次投几支,按照投入壶口或者壶耳的次数得分,得分高者获胜,得分低者罚酒。从娱乐角度看,投壶增强了宴饮的趣味性;从养生角度看,投壶也能让那些久坐书斋的士人阶层舒展腰腿,缓解压力,锻炼手眼四肢之灵活。假如现代都市白领将这项运动搬进写字楼,既增进团队协作,又有益身心健康,绝对胜过工作间隙打电子游戏。

我们都听过宋朝史学家司马光的名字,都知道他光耀千古的巨著《资治通鉴》。实际上,当年司马光退居洛阳、编修史书之时,还曾经撰写一本关于投壶的小册子,名曰《投壶新格》。这说明司马光一定擅长投壶,也说明宋朝书生并非头脑发达、四肢简单,他

们其实是动静结合、身心俱泰的。

投壶源起甚早,至少兴起于春秋战国,而“点茶”发端于宋朝、衰亡于元明,颇有空前绝后的味道。

宋朝所谓点茶,绝非拿着茶水单子点选龙井或普洱,而是一项技艺高超、难度极大的比赛。参赛者需要将茶饼磨成茶粉,将茶粉放入茶盏,再将壶中沸水分次注入茶盏,用一把形如小扫把的竹制“茶筴”反复击打茶汤,使茶粉水乳交融,细密的空气大分子不断进入其中,茶汤渐渐浮现出一层洁白如雪的厚沫,完全遮盖住底下的茶汤,并且能够久久不散。

宋朝士大夫喜欢“斗茶”,斗的就是那层厚沫,哪一方打出来的茶汤泡沫持续时间更长,哪一方获胜。如此“斗茶”不仅仅为了比赛,也不仅是为了观赏性或者娱乐性,更有实际价值在其中——茶汤泡沫越厚越持久,说明进入茶汤的空气分子越多,口感也就愈加柔顺。

现代人熟知的诸多宋朝名家,如文学家范仲淹、书法家蔡襄、美食家苏东坡、词人李清照……个个都精于点茶。打个不恰当的比方,假如这些名人改行做奶茶和拿铁咖啡,必定也会

成为行业翘楚,因为点茶的原理与起

泡奶茶和咖啡拉花并无二致。纵观古代中国,宋朝疆域不算大,国力不算强,但却是经济最强盛、市场最开放、文化最繁荣、创造力最为汪洋恣肆的朝代。四大发明里的指南针在宋朝开始用于航海,活字印刷在宋朝发明并应用,人所共知、毋庸赘述,火炮、火铳、突火枪等火药武器也是在宋朝出现的。国企改革、竞价承包,过去人们以为是新鲜事物,但是翻开宋朝经济史,北宋时期的国营酒厂、国营酒店、国营矿场都在以“实封投状”的方式交给商人承包——商人将各自的竞价写在信封里,放进大木箱,到期官府开箱唱价,谁出价最高,谁能拿到承包权。更不用说最早的纸币出现在宋朝(唐朝的“飞钱”属于支票,并非纸币),最早的夜市文化出现在宋朝,最早的远洋贸易出现在宋朝……

当然,“古已有之”不值得骄傲,“祖上阔过”不代表现在,我们现代人穿越宋朝,体验大宋运动会的精彩,也不仅是为了享受一场体育文化的盛宴,更要借鉴千年以前那种生机勃勃的运动精神和创新精神。

据《北京青年报》

