

休闲体育元素在唐宋诗词散文中的意境价值研究

张督成

衢州职业技术学院

[摘要] 唐宋文明在封建历史上具有举足轻重的地位，素有“唐诗宋词”美誉。以文献资料法为主要研究方法，通过对唐宋时期的古诗词散文和历史典籍进行归纳梳理与分析。对唐宋时期诗词散文作品中休闲体育元素进行探析。唐宋时期文学作品中呈现出众多休闲体育元素，这些休闲体育元素包括群众性休闲体育登山、徒步、秋千、风筝、斗鸡和斗草、竞渡；文娱性休闲体育元素洞穴探险、投壶、下棋、垂钓；军事训练的休闲体育元素射箭、骑马、打猎、蹴鞠；以及习俗和节日性休闲体育舞龙舞狮、踏青、登高。休闲体育元素在唐宋时期诗词散文中的运用，不仅展现真实的生活场景而且表达了作者当时的悲喜情感和人生遭遇，为诗词散文营造出一种虚实、情景交融的朦胧意境。

[关键词] 休闲体育元素；诗词；意境

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.950

人类社会从劳动生产中谋得生存与发展。与此同时劳动人民从生产劳作中创造出多种锻炼和愉悦身心的休闲娱乐活动。唐宋时期繁荣的海上与陆上丝绸之路更加促进经济发展和社会开放与包容。盛世时代同样也孕育出经典、优秀、流传后世的诗词散文作品。而这些诗词散文作品的休闲体育元素不仅生动形象展示出古代劳动人民休闲娱乐的场景和画面，而且为诗词和散文增添一种特别的意境。

一、休闲体育元素

休闲体育来源于休闲学，既有娱乐健身价值又有愉悦身心和缓解疲劳与压力以及放松心情价值。学界对休闲体育的诠释因其研究休闲角度不同而对它的解读也不尽相同。笔者认为休闲体育是在非劳动和非工作闲暇空间，依个人身体特点为出发点，为达到某种目标或实现某种需求而进行的积极、主动参与的非竞技性业余体育活动。然而元素本是化学领域的一个微观物质概念。而文中则主要是与休闲体育相结合而组成的一个新的概念，即休闲体育元素特指唐宋时期诗词散文中所表达古代人们在闲暇时间进行有利于身心健康与丰富和创造生活情趣，完善自我为目的的身体锻炼活动的场景和意境。比如常在唐宋文学作品中出现的“登山”“秋千”“风筝”“投壶”“对弈”“下棋”“射箭”等休闲体育元素的描写。同样，意境也是一个偏文学性的词汇，王国维手稿《人间词话》中就“造境”“写境”的论述：“有造境，有写境，此理想与写实二派所由分。意境即真实的生活场景和思想情感二者的交融结合。”

二、唐宋诗词散文中群众性休闲体育元素研究

(一) 登山

登山是一项古老的体育活动。现存许多文学史集有大量登山活动记载。杜甫《望岳》中“岱宗夫如何？齐鲁青未了。造化钟神秀，阴阳割昏晓。荡胸生曾云，决眦入归鸟。会当凌绝顶，一览众山小。”最后一句回归情感表达展示诗人不怕困难、敢于攀登绝顶、俯视一切的雄心和气概。故由“望”泰山升华至不畏艰难险阻“登”泰山之巅而小天下之意境。不仅表达“望”泰山赞叹之情，而且也反映出诗人不惧艰难、敢于攀登的精神。李白《行路难》“欲渡黄河冰塞川，将登太行雪满山。”“登太行”其实是虚写实则象征诗人追求理想。而“冰塞川”和“雪满山”的行路之难，世道之艰和人生的“赐金还山”之难衔接起来凸显出诗人郁郁不得志、壮志难酬之情。王安石《登飞来峰》中“飞来山上千寻塔，闻说鸡鸣见日升。不畏浮云遮望眼，自缘身在最高层。”看似简单的登山游乐活动却抒发出深刻的人生哲理和登高的意境。将飞来峰的高耸挺拔之势和诗人胸怀远大志向有机结合起来使整首诗给人一种高瞻远瞩、不畏艰难的意境。

(二) 徒步

唐代·柳宗元永州八记之一的《始得西山宴游记》中有“日与其徒上高山，入深林，穷回溪，幽泉怪石，无远不到。到则披草而坐，倾壶而醉。”作者“施施而行”，“漫漫而游”以徒步的方式游览西山之景。看似简单地叙述作者为陶冶情操借助徒步活动来游览的场景。实则反衬文章开篇“自余为僇人”中的“僇人”被贬后的忧惧、苦闷心情，这与游山玩水的赏心乐事恰成鲜明对比。通过写自然景物的美好与社会现实的黑暗，不协调地与激荡的宴酣之乐、自然之美、贬谪之苦的情感。徒步游乐与作者遭遇形成剧烈反差从而表达复杂的内心苦闷的情感。唐杜甫《晦日寻崔戡李封》中“起行视天宇，春气渐和柔。出门无所待，徒步觉自由。”阳春万物复苏，天气渐佳诗人徒步自由自在春游景象。这里的徒步活动更多表达作者对大自然的喜爱和对友情和无拘无束、自由自在的向往。

(三) 秋千

秋千在我国古诗词中是一种特殊的意象。秋千常常与女性联系在一起一度成为女性嬉戏娱乐的代名词。如唐代韩偓的《夜深》中“夜深斜搭秋千索，楼阁朦胧烟雨。”“斜搭秋千索”表面上看，似乎只是写诗人夜间看到园中一座秋千索斜斜地搭在架上。而实际上诗人巧借秋千和寒食节荡秋千的习俗来表达对女子的怀念之情。《香奁集》中记载，诗人曾在寒食与一位女子有过一段情缘，但后来彼此分开。此时的秋千便成为主人公睹物思人的信物，以此物暗示、烘托、渲染出一种朦胧的境界。

宋代·李清照《点绛唇·蹴罢秋千》“蹴罢秋千，起来慵整纤纤手。露浓花瘦，薄汗轻衣透。”秋千在女词人李清照笔下又成为一种芊芊少女娱乐的活动形式。这里的秋千既有文学作品的意境之美又有古代女性休闲之美。宋·苏轼的《春宵》中有“秋千院落夜沉沉”，而这里的秋千更多代指贵族贪图享乐、醉生梦死的奢靡生活。

(四) 放风筝

风筝在古代文学作品中叫“纸鸢”，其中的“鸢”是指风筝。根据现有史料记载风筝真正兴起于隋唐，隋唐已经具备一定经济基础和社会环境以及文化生活条件。唐代诗人高骈《风筝》中道：“夜静弦声响碧空，官商信任往来风。依稀似曲才堪听，又被移将别调中”。唐代的风筝专门装有特殊的发音装置（弦或笛）的休闲体育活动。风筝飞入天空会发出美妙声音。另有陆游《村居书事》、《观村童戏溪上》中有“纸鸢竹马伴儿嬉”，“竹马踉跄冲淖去，纸鸢跋扈挟风鸣。”两首诗都写到骑竹马和放风筝的村童游戏描绘出乡村真实的生活场景，寄托了诗人对清新、自然、纯真的田园生活的向往之情。

(五) 斗鸡和斗草

唐朝时期，斗鸡不仅成为民间广泛流传的群众性休闲体育活动而且一度成为宫廷享乐休闲项目。李白《古风一百四十

年》中“斗鸡金宫里”和《白马篇》中“斗鸡事万乘”都描述了宫中斗鸡场景。另有温庭筠《过华清宫二十二韵》“斗鸡花蔽膝，骑马玉搔头。”“斗鸡”这种看似君民同乐的娱乐项目不仅社会文明程度的表达而且也是为当时统治者的贪图享乐和无所作为的担忧。

斗草又叫“斗百草”最早记载于《荆楚岁时记》。晏几道在《临江仙·斗草阶前初见》中道“斗草阶前初见，穿针楼上曾逢”写一位美丽女子阶前斗草成为撩拨主人心弦的一抹亮光。

（六）竞渡

白居易诗中：“竞渡相传为汨罗，不能止遏意无他。自经放逐来憔悴，能校灵均死几多。”首句写汨罗竞渡之事随即笔锋一转写自己遭遇流放进而联想到屈原流放。如此达到“同是天涯沦落人”心灵慰藉之情。苏辙《竞渡》中：“父老不知招屈恨，少年争作弄潮游。”写到少年弄潮儿在端午节竞渡热闹场面和“父老不知招屈恨”形成鲜明对比，辛辣讽刺世人贪图享乐却不知亡国之忧，表达出诗人忧国忧民的情怀。

三、文娱性休闲体育元素研究

（一）投壶游戏

投壶早在春秋左传记载，昭公二十五年（公元517年）“晋侯以齐侯宴，中行穆子相，投壶，晋侯先”。古代文人墨客除喜欢饮酒行令外还喜欢文雅愉悦的活动如投壶、对弈、钓鱼、击鼓传花等。宋欧阳修《醉翁亭记》“宴酣之乐，非丝非竹，射者中，弈者胜，觥筹交错，起坐而喧哗者，众宾欢也”中的酒宴投壶游戏。

（二）洞穴探险

王安石《游褒禅山记》中详细且生动记录华山洞探险过程。其中“其下平旷，有泉侧出，而记游者甚众，所谓前洞也。由山以上五六里，有穴窈然，入之甚寒，问其深，则其好游者不能穷也，谓之后洞。余与四人拥火以入，入之愈深，其进愈难，而其见愈奇。”文章以洞穴探险为喻，以意志为中心，借事说理，阐释“志”“力”“物”的内在联系。将辩证思维融入探险的艰难历程表达作者面对改革阻力实现富国强民的政治抱负从而升华主题。

（三）下棋

白居易《池上二绝》“山僧对棋坐，局上竹阴清。”貌似描写了一幅竹下山僧对弈图，通过写“对棋”塑造一种清幽、淡雅、与世无争的境界。赵师秀《约客》中“有约不来过夜半，闲敲棋子落灯花”。因约客未至而致使“闲敲棋子”振落灯花表达出诗人热情好客之情和等待友人的迫切。

（四）垂钓

历代都有关于垂钓题材的诗词歌赋。柳宗元《江雪》“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。”中蓑衣老翁寒江独钓，而垂钓这个休闲体育元素的加入更加烘托出“孤舟”“独钓”的孤寂、高雅的氛围。李白《行路难·其一》“闲来垂钓碧溪上，忽复乘舟梦日边。”诗中的垂钓并非单纯的休闲娱乐，而更多的是诗人引姜太公渭水遇贤之事。以此表达希望被朝廷重用实现远大抱负的机遇。孟浩然《临洞庭》“坐观垂钓者，徒有羡鱼情。”用垂钓之事吐露仕途之音。

四、军事训练休闲体育元素研究

（一）蹴鞠

蹴鞠是古代的一种游戏。《战国策》说齐国都“临淄甚富而实，其民无不吹竽鼓瑟、击筑、斗鸡、走犬、六博、踏鞠者”。韦应物《寒食后北楼作》中“遥闻击鼓声，蹴鞠军中乐。”描写寒食节期间军中蹴鞠并擂鼓助兴场景。并直接点出蹴鞠运动在军中功能价值。而蹴鞠发展到宋朝职业化发展而且出现了全国性蹴鞠比赛。

（二）射箭

射箭的最早记载于《周礼》“以射法治射仪。王以六耦，射三侯，三获，三容，乐以《騶虞》，九节，五正。”行大射之礼，还要进行射箭比赛。发展到唐宋时期射箭的功能和作用不限于礼乐而是应用于军事中制敌取胜作用。李贺《送秦光禄北征》“箭射欃枪落，旗悬日月低。”中拉弓射箭之事凸显北伐将士高昂的士气，给人势如破竹克敌制胜的英勇威武之势。苏轼《江城子·密州出猎》中有“亲射虎，看孙郎”，“会挽雕弓如满月，西北望，射天狼。”其中“亲射虎”“射天狼”射箭豪迈之气。辛弃疾《破阵子·为陈同甫赋壮词以寄之》“马作的卢飞快，弓如霹雳弦惊。”可见，射箭在唐宋诗词散文中主要用于描写战事和战势。

（三）骑马、打猎

骑马、打猎活动在唐宋时非常盛行。李白《杂曲歌辞·行游且猎篇》：“胡马秋肥宜百草，骑来踢影何矜骄。金鞭拂云挥鸣鞘，半酣呼鹰出远郊。”抒游猎之景讽当时之事。苏轼《江城子·密州出猎》“老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍，锦帽貂裘，千骑卷平冈。”描写骑马打猎的壮观场面，引经据典抒发作者杀敌为国的雄心壮志，体现抗击侵略的豪情壮志，并委婉地表达郁郁不得志得不到重用。

五、习俗和节日性休闲体育元素研究

传统节日习俗活动中蕴含许多休闲体育元素。辛弃疾《青玉案·元夕》“东风夜放花千树，更吹落，星如雨。凤箫声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞。”写元宵佳节劳动人民通过舞龙舞狮感恩年岁庆贺新年喜悦之情。王维《寒食城东即事》中：“蹴鞠屡过飞鸟上，秋千竞出垂杨里。”诗中已将上巳、寒食、清明习俗与斗鸡、蹴鞠、打秋千娱乐活动巧妙融合在一起。作者借青春、生命之题寓少年及时勉励之事。

踏青作为现代清明节或上巳节前后最流行的休闲娱乐活动。早已在《论语》“暮春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”就描写当时踏青郊游的情形。白居易《钱塘湖春行》中：“乱花渐欲迷人眼，浅草才能没马蹄。”生动形象写了春游钱塘湖之景象。诗人通过选取早春细小情景抒发对大自然和生命的热爱。

总结

休闲体育元素在唐宋诗词散文意象使用非常频繁。休闲体育在唐诗宋词中有时是一种娱乐符号，有时却是与作者人生遭遇、政治抱负紧密相连。通过休闲体育达到借物抒情、借物抒怀、借物暗喻等手法给文章一种朦胧的意境美。

参考文献：

- [1] 刘全,张勇,王志学.现代休闲体育的特质、发展态势及策略研究[J].北京体育大学学报,2017,40(11):22-27.
- [2] 罗钢,刘凯.影响的神话——关于“田冈岭云文论对王国维‘意境说’的影响”之辨析[J].清华大学学报(哲学社会科学版),2015,30(04):14-28.
- [3] 王冬慧,张雨刚,马苗.非遗视域下关公风筝的传承与发展研究[J].哈尔滨体育学院学报,2019,37(05):50-54.
- [4] 杜文玉.唐长安大明宫娱乐性建筑考述[J].陕西师范大学学报(哲学社会科学版),2014,43(05):106-112.
- [5] 张琰.经济学视角下旅游文学作品的开发研究——以《游褒禅山记》为例[J].语文建设,2016(18):93-94.
- [6] 吕红芳,边宇,马廉祯,冯进勇.我国传统射箭运动复兴的文化反思[J].北京体育大学学报,2017,40(06):140-145.
- [7] 胡宪丽.赵师秀《约客》的独创性新探[J].名作欣赏,2013(24):25-26.