

蹴鞠文化与宋代士人“尚乐”体育精神

李嘉文¹, 李昌舒²

(1. 东南大学 艺术学院/中华民族视觉形象研究基地, 江苏 南京 211102; 2. 南京大学 文学院, 江苏 南京 210023)

【摘要】宋代是蹴鞠运动实现范式转移与文化重塑的关键时期。研究运用文献资料分析与逻辑归纳等方法,立足文化学视角,探讨宋代蹴鞠从汉唐实战武技向文人雅艺转型的生成逻辑与精神内涵。宋代蹴鞠的“雅化”改造是在“崇文抑武”国策与理学思想浸润下,由士人阶层主导并经由制度规训与审美重构共同促成的。该运动在单门竞技、白打散踢与行业结社等多重场域中,形成了以身心平衡为核心的“尚乐”体育精神。在礼乐化的规训与商业化的实践中,宋代蹴鞠运动从剧烈的角力之争升华为向内转的技艺之“乐”、跨阶层的社交之“乐”与礼教框架下的审美之“乐”。这种体育风尚打破了阶层壁垒,以生活化、娱乐化的方式增强了社会群体的文化认同。对于宋代蹴鞠导向下的“尚乐”体育精神的研究,不仅为新时期中华体育精神的体系构建提供了深厚的文化资源,也为当代大众体育的高质量发展及“苏超”等非职业化足球现象的价值引领提供了有益启示。

【关键词】蹴鞠; 足球; 尚乐; 身体美学; 中华体育精神

【中图分类号】 K244; G843 **【文献标志码】** A **【文章编号】** 2096-5656(2026)04-0131-12

DOI: 10.15877/j.cnki.nsic.20260622.001

蹴鞠是中国古代典型的一项身体竞技活动,同时也是现代足球的前身。追溯它的发展源流,两宋前后是重要的分野。宋代之前,蹴鞠长期被视作模拟战阵与训练士卒的军事手段,具有显著的对抗特质;宋代之后则褪去早期实战色彩,转变为一种崇尚技巧与礼仪的雅戏。当前学界关于宋代蹴鞠的研究成果已相当丰富,研究领域涉及其社会化转型、组织形态演进、技艺革新及深层文化意蕴等多个维度。具体而言,或着眼于外部环境的变迁,探讨了城市商品经济的繁荣与市民娱乐空间的拓展对蹴鞠休闲化转型的驱动作用^[1-2];或聚焦于蹴鞠本体的演进,勾勒制鞠工艺的提升以及竞技模式向单门筑球与无门白打转变的历史轨迹^[3-4];或关注理学思潮对蹴鞠道德礼仪的规训及其衍生的多元文化价值^[5-7]。

现有成果多侧重于蹴鞠规则更迭与社会经济维度的考察,对其竞技形态嬗变背后的深层逻辑挖掘尚显不足。这种“重现象描述而轻深层逻辑”的现状,使得学界在解释蹴鞠何以在宋代完成从“兵势”向“雅戏”的质变时,仍缺乏核心精神层面的理论支撑。基于此,研究认为蹴鞠的功能性嬗变并非单纯

的娱乐形式演进,其实质是北宋士人阶层在“崇文抑武”国策与理学思想浸润下,运用文化权力对身体竞技传统进行的一场深刻重构与“雅化”改造。而贯穿这一改造过程的内在灵魂,正是士人群体特有的“尚乐”体育精神。研究提炼并阐释这一精神特质,揭示其如何将剧烈的“角力之争”升华为向内转的技艺之乐、跨阶层的社交与审美之乐,以及礼教框架下的克制之乐,进而探讨这一身体文化风尚得以转化为全民娱乐范式的社会经济基础。这种对北宋蹴鞠“尚乐”精神的挖掘,不仅有助于揭示中国传统体育在身心平衡与社会和谐构建中的独特价值,更能为新时代中华体育精神的内涵建构提供深厚的文化资源。研究通过对“苏超”等当代非职业化足球现象的透视,致力于为当下大众体育的高质量发展提供历史镜鉴与理论支撑。

收稿日期: 2026-04-07

基金项目: 国家社会科学基金青年项目(25CZX069)。

第一作者: 李嘉文, 博士, 讲师, 研究方向: 中国古典美学。

通信作者: 李昌舒, 博士, 教授, 博士生导师, 研究方向: 中国古典美学。

1 从“兵势”到“雅戏”:蹴鞠功能的士人化改造

1.1 竞技形态的文人化重塑:从直接对抗到间接竞技

1.1.1 军事对抗的剥离:汉唐蹴鞠的实战特征

宋代以降,随着“崇文抑武”国策的确立与理学思想的广泛渗透,士人阶层满怀热情地重塑着社会政治秩序,身体文化作为其中的一部分,也迎来根本性的改造。这种改造并非简单的娱乐性更迭,而是士人阶层运用其文化权力,对汉唐以来充满血性与野蛮气息的竞技传统进行深刻的“儒化”与“雅化”。其中,最具代表性的即为蹴鞠,他们试图通过革新蹴鞠的规则与形态,将一种源于战场的暴力对抗,驯化为符合君子风范的理性游戏。

若追溯蹴鞠的源流,其原始形态与士人的审美理想可谓格格不入。西汉刘向在《别录》中认为:“蹴鞠,兵势也,所以练武士知有材也。”^[8]彼时盛行的

是一种设有多球门的直接对抗形式,具有显著的练兵健体与实战模拟属性。东汉李尤《鞠城铭》对这一竞技形态作了详细的描述:“圆鞠方墙,仿象阴阳;法月冲对,二六相当;建长立平,其例有常。”^[8]这段文字清晰地勾勒出汉代蹴鞠的对抗逻辑以及军事化的空间叙事。其中,“圆鞠方墙”确立了模拟城池攻防的封闭场域,“法月冲对”则是指球门的设置效法了十二月令,即在场地两端各设6个鞠室作为攻守靶标。在这种“建长立平,其例有常”的军事阵法制约下,竞技过程必然充斥着身体的直接接触,甚至剧烈冲撞。因此,三国何晏将蹴鞠活动概括为“盖象戎兵”^[9],随后唐代仲无颇亦认为其具有“交争竞逐,驰突喧阗”^[10]的战场化特征(图1)。正是基于这种显著的军事对抗本质,蹴鞠曾被视为“兵家技巧”,这种早期的蹴鞠样态恰恰是宋代士人审美视野中亟待改造的对象。



图1 [清]丁观鹏《唐明皇击鞠图》

Fig.1 Emperor Xuanzong of Tang Playing Cuju by Ding Guanpeng [Qing Dynasty]

1.1.2 间接竞技的确立:单门筑球的礼仪化转向

宋代士人并非在原始蹴鞠的传统基础上进行改造,其竞技范式于唐代已有更新。随着充气球技术的应用,一种单球门形制在唐代已初露端倪,据《文献通考》载:“植两修竹,高数丈,络网于上为门以度球。球工分左右朋以角胜负。”^[11]这标志着蹴鞠由多门直接对抗向单门间接竞技的过渡。所谓间接竞技,即两队队员分列球门两侧,互不越界,通过轮流将球踢过高悬的网门来决定胜负。这种隔网相对的空间阻隔,使得双方身体不再有直接的接触,使得队员能够思考更多的可能,如加强对控球的高度与精准度等技艺修养,以取代原本激烈的肢体冲撞。面对多元并存的竞技传统,这种单球门形制在宋代得

以赓续,并被称为“单门筑球”,因其与士大夫阶层内敛雅致的审美诉求高度契合,而被赋予了明确的伦理指向,并逐步演变为官方确立的新范式。《东京梦华录》对这一成熟范式作了详尽的描述:“左右军筑球,殿前旋立球门,约高三丈许,杂彩结络,留门一尺许。左军球头苏述,长脚幞头红锦袄,余皆卷脚幞头,亦红锦袄十余人。右军球头孟宣,并十余人,皆青锦衣,乐部哨笛杖鼓断送。”^[12]其中,球门“三丈许”的高度设计尤为醒目,且球门直径仅“一尺许”(图2)。由此可见,想要精准射中球门中心“风流眼”仅靠力量显然已非可能,这也迫使比赛重心从水平维度的力量宣泄转化为垂直维度的精准控制,从而完成了从“兵家之势”向“士人雅戏”的转型。

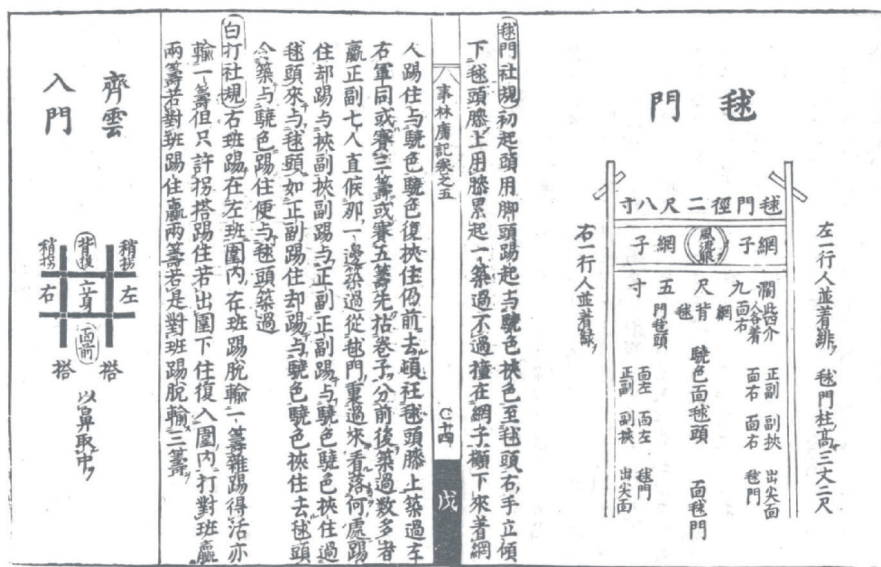


图2 [宋]陈元靓《事林广记》

Fig.2 Shilin Guangji (Comprehensive Record of Affairs) by Chen Yuanjing [Song Dynasty]

1.2 身体修辞与“格物”实践：“白打”的兴盛

1.2.1 技艺的内转：“白打”的审美化表达

除了单球门竞技的赛球模式,宋代更为盛行一种“白打”踢法,此种踢法标志着蹴鞠的竞技功能进一步转向审美化与技艺化。所谓白打,即指无球门、无场地限制,不以进球多少论输赢,而纯以动作的难度、姿态的优美与花样的繁复来判定高下。这种无球门的踢法并非宋人首创,早在汉代,民间便流行一种脱离了“鞠城”与“鞠室”限制的休闲蹴鞠^[13]。到了唐代,这种形式进一步演化为具备竞技规则的“白打场户”与追求高空技巧的“趯鞠”^[14]。不过,这些类似白打的踢法在宋代之前虽已有之,却非主流,更多的指向为民间娱乐或宫廷百戏的技艺。而在宋代士人的主导下,白打不仅成为蹴鞠中的主流项目,更被升华为一套具有严密法度与审美意蕴的身体修辞学。这种身体修辞学首先体现在动作的符号化与文学化上。宋代《蹴鞠图谱》有云:“脚头十万踢,解数百千般。”^[15]这里的“解数”,是指各式各样的踢球程式。宋代士人摒弃了粗糙的肢体语言,对既有动作进行精细化、程式化与文人化重构,并赋予了这些动作极富文学色彩的命名,如“燕归巢”“斜插花”“风摆荷”“佛顶珠”^[15]等。每一个名称背后,都是一套高难度的身体控制标准,如“佛顶珠”要求球停在头顶不仅不落,还要能灵动旋转。这些动作不再追求力量的对抗,而是讲究用足、膝、肩、胸、背、头等不同部位,细腻运用“转、折、搭、拐”^[16]的技法,体

现了极高的形式美感。

1.2.2 “白打”的审美升华:技术化与理学化

宋代士人对白打如此推崇的原因,则源于对“技”的哲学化观照。为了规范白打的技艺修养,宋代确立了严格的量化考核制度,《蹴鞠谱》中就记载了名为“山岳正赛”^[15]的评级体系,将球技分为不同等级,最高等级的选手被称为“校尉”^[15],在比赛中,史料甚至有球“终日不坠”^[12]的极境记载。这种对技艺精细化的分级与考核,反映了宋代社会盛行的“格物”风气,正如《大学》所云:“致知在格物,物格而后知至。”^[17]在士人眼中,变幻莫测的皮球便是待“格”之物,而每一次对解数的反复研习,即为朱熹所言的要“即物而穷其理”^[18]。士人磨炼球技不仅是为了强筋健骨,更是将其转化为一种“身体工夫”。他们在对控球力度与方位的精准把控中,通过不断打磨动作来践行“即物穷理”,从而切身感悟到格物致知的理趣。在这一过程中,也实现了从汉唐角力之“争”转向宋代技艺之“乐”的升华。因此,随着蹴鞠与哲思的融合,士人阶层已然将儒家伦理道德深度注入体育组织与竞技规范之中,使其具备了“礼乐教化”的功能,从而完成了从“俗戏”到“雅事”的身份跨越。由此,蹴鞠活动被纳入了严格的行业组织与礼仪规范之中,并诞生了组织严密、遍布全国的社团组织——齐云社,这一组织不仅是商业性的行会,更是儒家伦理在体育领域进行制度化规训的载体。

1.3 齐云社:儒家伦理对蹴鞠活动的制度化规训

1.3.1 揖让礼仪与“十禁戒”:竞技场的君子道德规范

齐云社所遵循的社团秩序,即士人阶层之社会理想于蹴鞠层面的投射。其一,齐云社确立了以揖让为核心的竞赛礼仪。据《事林广记》记载,比赛开始前,双方球员必须揖让而升,互相行礼致意;赛后无论胜负,亦要行礼而退^[16]。这种仪式性的规定,源于《论语》中对“射礼”之“君子无所争,必也射乎!揖让而升,下而饮。其争也君子”的描述^[19]。宋代士人将射礼中的君子之礼移植于蹴鞠场,使原本充满火药味的竞技对抗转化为温文尔雅的礼仪展演,确立了和而不同的竞技伦理。其二,社规对成员的道德修养提出了具体要求。宋代《蹴鞠谱》明确记载了“十紧要”与“十禁戒”。“十禁戒”包括:“戒多言,戒赌博,戒争斗,戒是非,戒傲慢,戒诡诈,戒猖狂,戒词讼,戒轻薄,戒酒色。”^[15]这些须禁戒的条目均指向儒家所鄙夷的“小人”行径,尤其是“戒争斗”的条目,其旨在从心性上抑制球员争强好胜的暴烈之气。通过这种道德自律与他律,宋代士人成功将汉唐蹴鞠中那种“盖象戎兵”的杀伐之气,转化为一种平和冲淡的君子风度。其三,社团通过尊师重道的学徒制度,复刻了宗法社会的伦理结构。“凡教子弟,备酒礼,办筵席礼物,赠予师父……然后请师徒之礼,次方开赚。”^[20]弟子入社必须举行隆重的拜香仪式,确立师徒名分。比赛时,亦须确立球头的权威地位,其他队员均须严格执行其战术调度,并且也只有球头一人可以射门^[3]。这种长幼有序、尊卑有别的球场礼仪秩序,使得蹴鞠不再是被正统儒家排斥的奇技淫巧,而被重构为一种寓教于乐、移风易俗的修身雅事。

1.3.2 官民互动的机制:齐云社的合法性与制度性扩张

齐云社对蹴鞠“雅化”的制度化保障,远不止于礼仪规范与道德规训的表层。就内部运作而言,其以“山岳正赛”评级体系为核心,将成员依球技高下分为不同等级,“校尉”荣衔非技艺超群者不授。这种精细化的分级考核机制,将单纯的娱乐消遣导向了对技艺持续精进的内在驱动,使蹴鞠的“技艺化”与“规范化”获得了坚实的制度支撑。就跨地域影响而言,齐云社依托宋代发达的商业网络与市民结

社传统,形成了辐射全国的社团结体系,各地分社既通过巡回竞技保持联动,又依托共同社规维系文化认同,使这种重塑后的竞技秩序与儒化理念得以在宏观社会层面稳定传播。值得关注的是,齐云社与官方权力之间形成了一种互利的制度格局。宋廷将“筑球军”纳入皇家教坊,并在国宴中设置蹴鞠表演,为齐云社提供了官方赋予的政治合法性^[21];齐云社则借此庇护,以礼仪化、儒家化的形象规避了正统观念对百戏杂耍的道德歧视,在体制内外获得了稳固的地位。正是这种官民互动的复合型体制,使齐云社最终成为宋代蹴鞠完成“士人化”转型并实现制度化传播的重要组织载体。

综上所述,宋代蹴鞠的范式转移,实则是宋代士人对身体文化进行的一场深度重构。从“兵势”到“雅戏”的跨越,不仅是竞技形态的更迭,更是士人审美和伦理向体育场域的全面渗透。然而,上述规则、技艺与组织的革新,只是士人精神的外化表征,究其根本,其背后折射出的是士人阶层在儒家伦理的规约下,寻求身心平衡的内在心理动因。

2 “独乐”与“众乐”:宋代蹴鞠运动中的“尚乐”精神

2.1 宋代“尚乐”体育精神的具体内涵

宋代士人对蹴鞠这一原本属于“兵家之势”的竞技运动情有独钟,并将之改造为一种风靡朝野的“雅戏”,源于宋代士人精神内核中对“乐”的独特理解。在“崇文抑武”的政治基调与理学宣扬的道德自律之间,宋代士人并没有陷入“苦行僧”似的禁欲主义,而是开辟出了一方“游于艺”的精神桃源,在蹴鞠的竞技场域中建构起一种独特的“尚乐”体育精神。需要指出的是,儒家“乐教”以“移风易俗”为旨归,强调礼乐对人心的外在规范与社会的整体化育,其“乐”本质上服务于政教秩序。而士人闲情文化中的“乐”,往往是脱离现实束缚后的个体性情舒展,带有较强的消遣色彩。宋代蹴鞠所孕育的“尚乐”精神,既非前者之礼教工具,亦非后者之散漫自适,而是在礼法规约的边界之内,以身体竞技为媒介,寻求一种兼容儒家伦理自律与个体生命愉悦的有度之“乐”。这种“尚乐”精神在宋代蹴鞠文化中呈现出3个递进的内在层级:其一,以“格物致知”为路径,以个体身体绝对掌控为旨归的“独乐”,即

技艺之乐;其二,以“齐云社”为制度载体,以趣缘共同体为归宿的“众乐”,即社交之乐;其三,以文学书写为审美升华,以诗意栖居为旨归的审美之“乐”。三者由内而外,由个体而群体,由身体而心灵,共同构成了宋代蹴鞠“尚乐”精神的完整面貌。

2.2 技艺之“乐”:身体的极致掌控与蹴鞠本体的哲学体认

2.2.1 身心软美:竞技中的至境体验

“尚乐”的精神内涵,首先体现为一种内倾的技艺之“乐”。不同于汉唐时期,通过击败对手而获得征服快感的外向型快乐,宋代蹴鞠更似游戏,并使参与者沉醉于对自我身体的极致掌控与技艺磨炼所带来的内向型愉悦。“士夫所喜,子弟偏宜。能令血气调和,顿使身心软美。”^[15]“身心软美”四字,道出了宋代士人参与体育活动的终极追求,它已经超越了单纯的感官刺激,上升为一种心灵的顿悟与释放。在专注的竞技场域中,士人通过“转、折、搭、拐”等一系列动作,将球控制在身体周围而不落地,这种全神贯注的状态极似禅宗的“入定”抑或庄子的“坐忘”。在此状态下,官场的倾轧、仕途的焦虑与俗务的羁绊皆被悬置,唯余身体与球体的和谐共舞。

2.2.2 器物之道:蹴鞠本体的哲学内涵

技艺之“乐”建立在对蹴鞠物理属性的哲学体认之上。在宋人看来,蹴鞠的制作工艺与客观形态本身便蕴含着深刻的处世之道。仲无颇在《气毬赋》中描绘了蹴鞠的器物之妙:“尽心规矩,初因方以致圆,假手弥缝,终使满而不溢。苟投足之有便,知入门而无必。”^[10]这段文字所写的是皮球从皮料裁剪、假手弥缝到充气成型的严密工艺。工匠“初因方以致圆”的规矩,造就了球体“满而不溢”的完美张力;而皮球在受力后的腾跃与运行,则完全合乎一种圆满的无为之道,蹴鞠自身虽然“无心”,却能极其便利地响应球员的动作并精准“入门”。基于这种独特的物质形态,蹴鞠被士人赋予了本体论意义上的内涵。《齐云理赋》认为:“乃知健色之名,岂解玄机之妙,一团真气,包藏太极之分,当场运动,如盘中之走珠。”^[15]此时的鞠球,不再是单纯的娱乐器具,而化为包藏“太极”之理的“真气”。其在场上“如盘中之走珠”般圆转无碍的运动状态,亦被视为天道运行、圆融通达的具象表达。因此,宋代士人在专注控球的技艺实践时,实则是与一个合乎天道“规

矩”、内蕴宇宙“太极”的客体进行着深度的身体对话。蹴鞠承载着严密的器物法度与高妙的哲学意象,由此得以超越市井娱乐的范畴,被推崇为“世有百艺,无过蹴鞠之为先,占断风流第一”^[15],成为宋人寄托性情、体悟理学和精神空间。

2.3 社交之“乐”:趣缘共同体的构建

2.3.1 蹴鞠社交功能的深层原因

当然,宋代士人所崇尚的蹴鞠之“乐”并非局限于个人之独乐,更在广阔的社会空间中延展为一种跨越阶层的社交之乐与群体之欢。相较于唐代,宋代建立了更为成熟的科举制度,庶民阶层开始大批量地登上历史舞台,致力于实现士人治国平天下的政治理想。但这一制度亦制造了前所未有的身份焦虑,大量士人蹭蹬仕途,长期游走于出仕与退隐的两难之间,在“修齐治平”的宏大使命与现实政治中的挫败感之间,构成了持续的内在张力。这种张力催生了强烈的心理代偿需求,而宋代盛行的闲情文化则为之提供了正当性的依据。宋代士人开始将世俗娱乐雅化,使“乐”成为修身涵性的合法途径。蹴鞠恰处于这一话语转型的交汇点,构建了一个有别于现实政治秩序的替代性社交空间。其兼具身体竞技之活力与儒家礼义之意涵,既能疏导积郁的情绪能量,又能满足士人在科层体制之外重建社会联结的深层渴望。

在森严的官僚体制内,士人间的交往往往受制于品秩与门第,极易加剧其内心的压抑与焦虑。然而在蹴鞠的竞技语境中,世俗的社会身份被暂时剥离,评判个体价值的核心标准被置于纯粹的技艺高下。这种以技为尊的规则体系,恰好为备受科举与仕途煎熬的士人提供了一种全新的成就感来源与身份认同机制。这种规则使得蹴鞠转化为一种极具流通价值的社交媒介,下层士人,甚至平民阶层可凭借精湛的球技获得上层达官显贵的青睐与平等对话的契机,从而松动了僵硬的社会阶层结构。同时,围绕蹴鞠结成的各类社团,构建了一个跨越血缘与地缘的趣缘共同体。在这个共同体中,士大夫与市井阶层同场竞技,通过共同践行揖让而升的球场礼仪,不仅确认了彼此的文化认同,更在切磋技艺中获得了久违的群体归属感与心理慰藉。因此,蹴鞠的社交功能绝非简单的聚会消遣,而是宋代士人在面对政治挤压与身份焦虑时,主动开拓的一条拓展交游网

络、重塑自我价值的深层社会化路径。

2.3.2 “不拘贵贱齐云社”:跨阶层的群体之欢

在多重动因的合力驱动下,蹴鞠成为宋代士人构建社会关系网、寻求群体认同的重要媒介,而齐云社的兴起,则为这种社交之乐提供了制度化的场域。《水浒传》中有记:“不拘贵贱齐云社,一味模棱天下圆。”^[22]这句揶揄高俅的俗语,却捕捉到了蹴鞠在宋代社会中的特殊功能。其在一定程度上消融了严苛的等级壁垒,构建了一个以技艺为尊的“游戏乌托邦”。在球场外,蹴鞠社团带有较强的秩序性,但在球场上,无论是身着紫袍的宰辅,还是白衣秀士,抑或市井艺人,只要球艺高超,便能获得平等的尊重与喝彩。这种“众乐乐”的氛围,对于长期处于森严官僚体制压抑下的士人而言,无疑是一种巨大的心理代偿与情感释放。《宋史》及各类宋人笔记中,有大量关于士人“以球会友”的记载^[23-24]。宋徽宗赵佶在潜邸时,便因蹴鞠而与高俅结缘,这段被后世儒家诟病的“幸进”史,若剥离道德的批判色彩,就体育社会学的角度而言,恰恰证明了蹴鞠作为一种“社交货币”在当时具有极高的流通价值。它使得拥有共同爱好的人能够迅速建立起情感联结,形成一个个紧密的趣缘共同体。在此共同体中,人们把酒言欢,蹴鞠助兴,享受着一种乌托邦式的豪情与快意。更为可贵的是,场外观众亦能从中臻获快乐,陆游诗云:“蹴鞠场边万人看,秋千旗下一春忙。”^[25]“万人看”的盛况,描绘了对于观众而言,蹴鞠作为一种公共娱乐事件所带来的群体之欢。士人混迹于瓦舍勾栏的看客之中,或亲自下场与民同乐,这种与民同乐的情怀,虽带有孟子“众乐乐”的儒家民本思想底色,但更多的是一种对世俗热闹生活的真诚向往。再加上齐云社的组织,蹴鞠比赛往往伴随着盛大的宴饮与繁复的礼仪,将体育、宴饮、礼仪融为一体,极大地丰富了士人的闲暇生活,使他们在推杯换盏与起脚弄丸之间,感受到了人伦的亲密与现世的安稳。这种基于人际互动而产生的温情与快乐,构成了宋代士人“尚乐”精神的社会学基础。

2.4 审美之“乐”:文学书写中的诗意栖居与克制之乐

2.4.1 蹴鞠意象的文学化

虽与世俗相伴,然而宋代士人之“乐”也绝非粗鄙的感官放纵,而是一种被诗意化、情感化了的审美

之“乐”。蹴鞠在宋代文学作品,尤其是宋词中的高频出现,标志着这项运动不仅是物理层面的身体活动,更是成为士人寄托情感的文学意象。在士人的笔下,蹴鞠往往与春光、花柳、佳人、美酒等意象联系在一起,构成了一幅幅流光溢彩的盛世行乐图。仅就宋词而言,士人写蹴鞠,多非为了记录比赛的胜负,而是为了表达一种惜春伤逝的淡淡哀愁或及时行乐的洒脱情怀。如柳永《抛球乐》所描绘的“少年驰骋,芳郊绿野”^[26],象征着青春与活力,是美好春日里不可或缺的点缀。又如无名氏《西江月》:“蹴鞠场中年少,秋千架上佳人。三三两两趁芳辰,玩赏风光美景。”^[26]此处男女同场的生动画面,表现出了宋代士人对于情、色的审美观照。值得注意的是,宋代士人对于女子蹴鞠的欣赏,尤能体现其“尚乐”精神中的阴柔之美。不同于唐代女子多为骑马打球的英姿飒爽,宋代女子蹴鞠多为白打,动作轻盈优美,所谓“疑是弓靴蹴鞠,刚一踢、误挂花间。”^[26]士人群体在面对国破家亡的黍离之悲时,将蹴鞠视为回望故国繁华的重要媒介。南宋遗民在回忆汴京旧梦时,往往会痛心疾首地提起当年的“筑球”盛况^[27-28],此时的蹴鞠,已不再是单纯的乐事,而变成了乐极生悲的历史隐喻,承载着士人阶层对于家国命运的深沉感慨。宋代士人通过文学的书写,赋予了蹴鞠浓厚的审美滤镜,在吟咏蹴鞠的过程中,将“尚乐”由身体的运动升华为一种心灵的诗意栖居。

2.4.2 乐而不淫:礼教框架下的有序之乐

宋人对蹴鞠的审美之“乐”,是基于儒家思想之上的。因此,蹴鞠活动是在礼教的框架内展开的,避免了过于偏离主流价值而带来的危险愉悦,是一种克制之“乐”抑或有序之“乐”,体现了“礼”与“乐”的辩证统一。“乐而不淫,哀而不伤”^[19],宋人的蹴鞠活动是在游戏与道德之间寻找平衡。如齐云社社规所强调的“十紧要”与“十禁戒”,以及“揖让而升,下而饮”的比赛礼仪,实质上是士人阶层对“乐”的一种理性驯化。在他们看来,真正的快乐不应来自无序的狂欢,而应来自对规则的自觉遵守和对人际边界的得体把握。在蹴鞠比赛中,虽有胜负,但更重风度;虽有竞争,但更重谦让。输者“吃鞭抹枪(涂粉)”^[12,24],这种带有戏谑性质的惩罚,既消解了失败的耻辱感,又维护了胜负的严肃性,体现了一种游戏至上的豁达态度。这种精神内核,与西方现代体

育追求“更快、更高、更强”的竞争哲学截然不同,它追求的是“更圆、更和、更雅”,是一种在法度之中求自由、在礼教之中求快乐的生命智慧。因此,宋代士人的“尚乐”精神,并不是放浪形骸的狂欢,而是一种经过文化提炼和道德过滤后的精致愉悦,是一种充满理性光辉的感性释放,是那个时代士人在身体与心灵、个人与社会之间构建的一种微妙而完美的平衡。

3 盛世景象:蹴鞠“尚乐”精神诞生的社会基础

3.1 宫廷示范效应:统治者推崇与蹴鞠政治地位的确立

3.1.1 城市物质文明的繁荣

宋代士人所推崇的蹴鞠“尚乐”精神,并不是悬浮于空中的楼阁,它深深植根于两宋时期高度繁荣的社会经济之上,是盛世景象在体育维度的映照。若要理解宋代蹴鞠何以能从一项单纯的军事或娱乐技艺,跃升为一种跨越阶层、性别与年龄界限的全民文化符号,首先要将目光投向宋代辉煌的物质文明与开放的社会空间。孟元老在《东京梦华录》序言中曾深情追忆故都汴京的繁华:“举目则青楼画阁,绣户珠帘。雕车竞驻于天街,宝马争驰于御路,金翠耀目,罗绮飘香。……八荒争凑,万国咸通。集四海之珍奇,皆归市易;会寰区之异味,悉在庖厨。”^[12]正是在这样富庶、安定、开放且充满活力的城市文明背景之下,蹴鞠才得以突破宫墙和里坊的藩篱,演化成为一种连接庙堂与江湖、沟通雅致与世俗的众乐媒介。

3.1.2 皇权推崇与宫廷文化的示范效应

“众乐”,首先源于统治者的强力推崇与宫廷文化的示范效应。在宋代,蹴鞠被纳入国家礼仪与外交活动的宏大叙事中,成为展示盛世气象的重要手段。《宋史·礼志》详载,每逢金国或辽国使臣来朝,宋廷必于大庆殿或集英殿设宴款待,席间必有盛大的“筑球”表演以为佐助,“凡用乐人三百人,百戏军七十人,筑球军三十二人”^[21]。这支拥有正式编制的“筑球军”,隶属于皇家教坊,其技艺之精湛,可谓天下之冠。在当时,鼓乐齐鸣,红旗招展,筑球军分列左右,衣红锦与青锦,于高耸的“风流眼”下施展绝技,观者无不山呼海啸,释放激情。这种将蹴鞠置于国宴之上的做法,极大地提升了这项运动的政治地位与文化格调,使之从“小道”跃升为“国礼”。值得注意的是,宋代帝王不仅是蹴鞠的观看者,更是身体力行的参与者与推广者,如《宋太祖蹴鞠图》的图像传播(图3),以及宋太宗“蹴鞠大明殿”^[21]的文献记载。在《宋太祖蹴鞠图》中,赵匡胤与其弟赵光义、近臣赵普、石守信等人正在进行二两踢,其提起衣襟、单脚控球的神态专注而从容,恰折射出宋代士人所追求的“从容中道”的气度,由此成为士人美谈。而至徽宗赵佶,其对蹴鞠的痴迷更是到了登峰造极的地步。据《宋史》《挥尘后录》和《水浒传》等正史与笔记小说互证,徽宗尚未登基为端王时,便与高俅因球结缘,甚至因高俅球技高超而授以殿前都指挥使之高位。尽管后世儒家对此多有“玩物丧志”之讥,但皇权对蹴鞠的极度热衷,客观上形成了一种强有力的上行下效之风,士人阶层与平民百姓逐渐将



图3 [元]钱选摹[宋]苏汉臣《宋太祖蹴鞠图》

Fig.3 Emperor Taizu of Song Playing Cuju by Qian Xuan [Yuan Dynasty], after the original by Su Hanchen [Song Dynasty]

蹴鞠视作紧跟时代潮流、分享盛世荣耀的最佳方式。

3.2 商业网络与市民社会: 宫廷“独乐”弥散为市井“众乐”

3.2.1 瓦舍勾栏与商业蹴鞠

源自宫廷的“独乐”,很快通过日益发达的商业网络与市民社会,弥散为市井坊巷间的“众乐”。宋代打破了唐代“坊市分离”的传统,并解除了“宵禁”制度的束缚,瓦舍勾栏在汴京、临安等大都市纷纷涌现,为蹴鞠的商业化与职业化提供了广阔的空间。在这些民间的娱乐场所中,蹴鞠成了市民阶层可以消费和评头论足的大众商品。耐得翁在《都城纪胜》中记载,临安城的瓦舍中专门设有“蹴鞠打球社”^[29],每日都会进行精彩的蹴鞠比赛,市民只需购买门票,便可入内一饱眼福。更有甚者,一些茶坊酒肆也纷纷以蹴鞠为招牌,吸引招揽顾客,如《梦粱录》中提到的“黄尖嘴蹴球茶坊”^[24],便是士人与商贾云集之地,人们在此一边品茗,一边观赏艺人的“白打”绝活,极尽视听之娱。在商业利益的驱动下,宋代诞生了世界上最早的足球专业组织——齐云社,它不仅垄断了蹴鞠艺人的培训与考核,更是将蹴鞠运动推向了标准化与职业化的高峰。《事林广记》记载,齐云社有“若论风流,无过圆社”^[16]之称,其成员遍布各地,既有身怀绝技的职业艺人,也有附庸风雅的王孙公子。齐云社每年都会举办名为“山岳正赛”的全国性赛事,各地高手云集,争夺“校尉”头衔。这种高度组织化的运作,使得蹴鞠超越了地域与身份的限制,构建了一个基于共同爱好与技艺认同的“乐”之共同体。

3.2.2 女性与儿童的全民化娱乐

宋代蹴鞠的“众乐”基础,还体现在其参与主体

的空前泛化,尤其是女性与儿童的广泛参与,成为宋代社会家庭生活与节令风俗不可或缺的一部分。在宋代,随着市民文化的繁荣,女子蹴鞠得以异军突起。不仅宫廷中设有专门的“女弟子队”,民间亦有大量女子以踢球为戏。《文献通考》载,宋代女子踢球,衣饰华丽,“衣四色绣窄罗襦,系银带,裹顺风脚簇花幞头,执球仗”^[11],她们多采用“白打”形式,动作轻盈优美,不求力量之剧,但求姿态之雅。与此同时,儿童蹴鞠的普及程度也达到了新的高度。考古发掘出土的大量宋代磁州窑瓷枕上,就有“童子蹴鞠”的样式(图4),图中垂髫小儿,身着对襟小衫,下穿肥裤,在庭院中全神贯注地踢球。苏汉臣《长春百子图》中亦有孩童蹴鞠的生动描绘,图中孩子们三五成群,在追逐嬉闹间,感受蹴鞠所带来的欢愉,正如乾隆在欣赏此画所提的诗句:“春苑风和蔼戏场,狰狞头角总圭璋。问他粉本从何得,应在鲁论第五章。”^[30]蹴鞠此时已成为寓教于乐的载体。

由此可见,在宋代,蹴鞠活动已经成为城市生活的重要部分。陆游“乡村年少那知此,处处喧呼蹴鞠场”^[25]的诗句,更是证明了蹴鞠活动在宋代演变为从城市到乡村、从成人到孩童的全民狂欢。尤其每逢寒食、清明、重阳等传统佳节,蹴鞠更是成为全民性的民俗活动。在仇英所作《清明上河图》中,即能在画作中心清晰地辨明蹴鞠活动,一人右脚外侧踢球,另一人已端好架势做接球准备,这场生动的“白打”吸引了周边多人驻足观赏(图5)。梅尧臣的“蹴鞠渐知寒食近,秋千将立小鬟双”^[31],宋徽宗赵佶的“韶光婉媚属清明,敞宴斯辰到穆清。近密被宣争蹴鞠,两朋庭际角输赢”^[32],以及陆游的“路入梁州似掌平,秋千蹴鞠趁清明”和“寒食梁州十万家,秋千蹴鞠尚豪华”^[25]等诗句亦能共同佐证。在这些特定的季节时令,蹴鞠已然是娱乐的必备项之一,同时兼具敦睦亲族的仪式功能,士人阶层携家带口,在郊野中踢球作耍,既完成了对家族情感的凝聚,也是对自我生命活力的一种体认。

4 历史镜鉴: 宋代蹴鞠“尚乐”精神的当代启示

4.1 理论共振: 从宋代“尚乐”到新时代“中华体育精神”的历史传承

宋代蹴鞠运动从军事对抗向文人雅戏的转型,其本质是中国古代体育史上一次深刻的价值重塑。



图4 白釉黑彩蹴鞠图瓷枕

Fig.4 White-glazed porcelain pillow with black painted Cuju motif



图5 [明]仇英《清明上河图》

Fig.5 Along the River During the Qingming Festival by Qiu Ying [Ming Dynasty]

士人阶层剥离了早期蹴鞠中模拟战阵的苦役色彩,转而追求“身心软美”的技艺与审美愉悦。这种深植于传统的尚乐精神并不是孤立的历史现象,而是与新时代体育理念一脉相承的。作为新时代体育理念的核心体现,中华体育精神是指“中国人在体育实践活动中形成的,以爱国奉献、团结协作、公平竞争、拼搏自强、快乐健康为主要价值标准的意识、思维活动和一般心理状态”^[33]。在这五大价值标准中,快乐健康凸显了体育运动关注个体生命质量的人本精神。将这种以人为本的理念置于重要位置,体育精神便突破了单纯竞技赛场的局限,能够涵盖大众休闲、日常健身等更为广阔的领域。宋代蹴鞠所彰显的“尚乐”特质,恰恰是这种人本精神的历史先声。它符合体育精神中尊重生命和关注自身的乐观主义取向,也与传统民族精神中通过身体练习获得精神境界提升的追求高度一致。

在关注自身与乐观主义方面,士人阶层放弃了汉唐蹴鞠中容易导致身体损伤的激烈冲撞,将竞技重心转向对身体的细腻控制与技巧展示。这种转变避免了无谓的肉体痛苦,让参与者能够在安全和谐的氛围中享受运动的纯粹乐趣。“体育运动的终极目标是快乐而不是痛苦,是乐观而不是悲观。”^[34]宋代蹴鞠正是将这一目标落到了实处。在精神境界提升方面,士人将格物致知的哲学思考与揖让有礼的道德规范注入蹴鞠活动之中。每一次精准的触球和得体的进退都不再仅仅是肌肉的运动,而是一次心性的涵养。这种将外在的身体练习与内在的道德修

养紧密结合的方式,使得蹴鞠成为一种提升个体精神境界的文化载体。

就历史发展维度而言,宋代士人对蹴鞠的雅化改造,实际上也预演了中国体育苦乐观的现代转型。将蹴鞠从充满苦役色彩的角力之争升华为技艺之“乐”,与现代体育理念的发展轨迹是高度重合的。在新时期,中国体育的苦乐观已经由原来的以苦为乐逐渐变为现在的“创造并享受快乐”^[35]。这种转变意味着参与者在激烈的对抗之外,开始真正享受运动本身带来的乐趣。宋代蹴鞠蕴含的“尚乐”精神恰好契合了这一现代足球的核心理念,即足球不仅呼唤着胜利的快乐,也呼唤着超越胜负之上的快乐。这种精神在古代孕育出一种重礼仪、尚技巧的竞技范式,更为当代中国体育从单纯追求竞技成绩向回归大众身心愉悦的转型提供了深厚的历史文化底蕴。

4.2 现象透视:“苏超”爆火背后的快乐体育与生活体育转向

宋代蹴鞠所带来的“尚乐”基因在当代大众体育实践中也得到了生动的重现。2025年,兴起于江苏的城市足球联赛(下文简称“苏超”)便是代表性的文化事件。“苏超”之所以能够在职业联赛长期低迷的背景下异军突起并引发全民共鸣,其深层逻辑在于顺应了当代中国体育从精英化的竞争体育向普惠性的生活体育的范式转变。过去以竞技成绩为核心的体育模式,过多将目光聚焦于少数顶尖运动员,新时代则更加强调体育的社会功能与全民福祉。

大力发展以健康快乐为主题的群众体育,旨在满足人民的多元化体育需求,让人民群众能够共享体育改革的红利。这一理念与宋代蹴鞠构建“不拘贵贱齐云社”的众乐盛景,在某种程度上是一致的。两者都在各自的时代背景下,将体育从少数人的专属竞技场,转变为大众共享情感、凝聚认同的公共文化空间。“苏超”的爆火,正是得益于这种对公共性的重塑,其植根在新时代体育发展的沃土之上,是由民间自发对国家倡导的生活体育理念作出的积极回应与实践。

在具体的运作层面,“苏超”通过对运动本真的回归,诠释了快乐体育思想在当代大众体育实践中的核心价值。所谓“快乐体育”,是指“根据自身的兴趣、水平与能力选择参与内容与方式,……充分体验运动中的乐趣,愉快地参与运动、享受运动并养成终身运动的良好习惯。”^[36]这种现代价值取向与宋代蹴鞠追求“身心软美”的技艺之“乐”形成了深层的跨时空对话。在“苏超”的绿茵场上,业余球员们对足球技艺的纯粹热爱与全情投入,正是这种个体在反复磨炼与极致掌控中获得精神满足的当代写照。正如宋人在“转、折、搭、拐”的细腻控球中寻求身心的和谐愉悦,现代业余球员在每一次精准的传导与灵动的跑位中,同样体验到了超越功利的纯粹快乐。这种将运动视为生命活力展现而非单纯竞技工具的价值取向,使得足球重新回归到一种能够滋养心灵、提升生命质量的文化形态。与此同时,这种个体的快乐在竞技场域中迅速扩散并转化为更为深层的社交之“乐”。这与宋代齐云社通过不拘贵贱的竞技交流构建趣缘共同体的路径是一致的。在“苏超”中,球员对足球技艺的执着与观众对家乡球队的情感投射相互交织,共同塑造了一个充满生命力的快乐共同体。这种由个体愉悦汇聚而成的社群情感,将足球赛事转化为一种富有生命活力的生活方式。足球运动得以通过这种方式重新回归到凝聚人心与激发个体价值的本真状态,从而为构建兼具人文底蕴的大众体育新形态提供了经典的现实范本。

4.3 实践进路:当代足球与大众体育发展的三维镜鉴

4.3.1 价值导向:树立人本精神,回归超越胜负的体育本义

宋代蹴鞠将充满苦役色彩的角力之争转化为技

艺之“乐”,这种“尚乐”精神为当代体育提供了重要的价值参照。体育的终极价值不仅在于竞技场上的胜负争夺,更在于对个体生命质量的关注与提升。在构建当代大众体育新形态的过程中,应当在尊重竞技规律与荣誉追求的同时,将关注点更多地聚焦于参与者的身心健康与情感获得。在赛事组织与文化传播中,要更加注重运动过程中的审美体验与社交乐趣,而非仅仅盯着最终的成绩指标。在以人为本价值导向的重塑下,足球运动能够超越单纯的胜负计较,真正成为能够滋养心灵并提升幸福感的文化载体。这种对生命活力的体认不仅可以为竞技体育注入更为深厚的人文底蕴,更能在大众层面营造出一种积极向上且充满温情的体育氛围。

4.3.2 赛制设计:推动重心下移,构建全民共享的体育生态

宋代蹴鞠在空间上的广泛渗透,展现了一种极具生命力的社会化参与模式,其活动范围从宫廷教坊延伸至瓦舍勾栏,乃至乡野村社,形成了跨越阶层的普及态势。这种深厚的群众基础启示当代赛事组织应当优先建立以城市或社区为单元,且以业余参与为主轴的竞赛网络。通过降低参与门槛,足球运动得以重新回归大众的日常生活之中,从而打破职业化的单一精英模式。这种向生活化与大众化的回归,契合了新时代体育精神将群众体育视为体育强国建设根本的宏观导向。在这一导向下,竞技体育与群众体育应当齐头并进,共同构成完整的体育强国版图。这种普惠性的赛事体系不仅可以让更多人共享体育改革的发展成果,更能让“尚乐”精神在更广阔的社会土壤中生根发芽,使体育真正成为提升全民幸福感的重要途径。

4.3.3 文化建设:培育趣缘认同,打造城市体育的精神纽带

体育运动本质上是一种超越个体锻炼的社会实践,其蕴含的社交属性是构建体育文化的重要基础。宋代蹴鞠通过齐云社等组织形式,将竞技活动转化为连接不同阶层的社交纽带,这种历史经验表明了体育在凝聚社会共识方面具有不可替代的价值。基于这一逻辑,在文化建设上,当代体育可以着力培育足球运动的在地性社交功能,使之成为城市居民共享身份认同的文化符号。这种向心力的建立有赖于参与者在共同竞技中产生的情感共鸣。当足球赛事

充分吸收了“尚乐”精神中注重精神内涵与快乐体验的特质时,这种对愉悦感的共同追求便能将零散的个体连接为紧密的情感共同体。通过这种方式,足球赛事不仅成为竞技的舞台,更成为凝聚社会共识的重要载体。这种基于趣缘认同的社交纽带,极大地丰富城市居民的精神生活,更能够让体育在人际互动中释放出持久的社会价值。

宋代蹴鞠所孕育的“尚乐”精神并没有随时代的远去而消散,而是作为一种深层的文化基因潜藏于中华体育文明的脉络之中。这种精神与新时代中华体育精神中快乐健康的价值标准高度契合,共同构成了当代大众体育发展的理论基石,并且在新时代中华体育精神构建中焕发出新的生命力。它不仅推动体育从精英竞技向生活体育的范式回归,更为构建兼具人文底蕴与时代价值的大众体育新形态提供重要的历史镜鉴。这种将竞技之乐与生命之乐融为一体的体育精神,始终是中华体育文明绵延不绝的内在动力,也必将在当代中国的体育实践中继续贡献着深厚的文化力量。

5 结语

蹴鞠从汉唐时期的军事对抗手段演变为宋代讲究技巧与礼让的雅戏,其实质是士人阶层在重文抑武国策与理学思想影响下,对身体文化进行的一场深刻的儒化与审美化改造。这一过程深刻反映了宋代士人在追求技艺之快、社交之趣与审美之愉的同时,试图将儒家伦理内化于体育竞技之中,以实现身心平衡与秩序有序的“尚乐”精神。“尚乐”精神不仅是技艺之“乐”、社交之“乐”与审美之“乐”的有机统一,更是中国传统体育在法度中求自由且在礼教中求快乐的生命范式。它揭示了中国文明内部一种独特的体育哲学,即竞技并非单纯的力量宣泄或胜负争夺,而是心性涵养与社会整合的文化实践。宋代蹴鞠的尚乐基因在当代“苏超”类体育赛事的兴起中得到了生动的重现,展现出一种从精英竞技向生活体育回归的趋势。历史经验表明,体育强国的根基在于能否让运动回归关注生命质量与身心愉悦的本真状态。因此,宋代蹴鞠“尚乐”精神的意义不仅在于展示历史上的体育转型,更在于揭示体育作为文化治理与生命关怀机制的深层逻辑。它是一种身体的修辞、社会的纽带与文明的自觉,既承载着

和谐共生的理想愿景,也提示着当代大众体育回归本真的实践智慧。体育的历史不仅是竞技的历史,更是生命意义得以体认、生成与维系的文化史。

参考文献:

- [1] 牛苗苗.宋代蹴鞠发展之研究[D].桂林:广西师范大学,2010.
- [2] 侯卫东.宋代商品经济的发展对蹴鞠的影响[J].济宁学院学报,2008(6): 64-66.
- [3] 田志生.中国古代蹴鞠发展演变的研究[D].北京:北京体育大学,2010.
- [4] 刘鹏.宋代蹴鞠运动研究[D].保定:河北大学,2010.
- [5] 刘利.宋词中的体育研究[D].苏州:苏州大学,2011.
- [6] 梁同福.论儒家文化与中国古代体育文化的范成——以蹴鞠为例[J].中国体育科技,2008(4): 120-123.
- [7] 任慧一.宋代蹴鞠文化考究[J].体育学刊,2013(5): 131-134.
- [8] 严可均.全上古三代秦汉三国六朝文[M].北京:中华书局,1958.
- [9] 张启成,徐达.文选[M].北京:中华书局,2019.
- [10] 董诰.全唐文[M].北京:中华书局,1983.
- [11] 马端临.文献通考[M].北京:中华书局,2011.
- [12] 孟元老,伊永文笺校.东京梦华录笺注[M].北京:中华书局,2007.
- [13] 班固.汉书[M].北京:中华书局,1962.
- [14] 彭定求.全唐诗[M].北京:中华书局,1960.
- [15] 国家体委体育文史工作委员会等.中国古代足球史料专集[M].北京:华夏出版社,1988.
- [16] 陈元靓.事林广记[M].北京:中华书局,1999.
- [17] 陈晓芬,徐儒宗译注.大学[M].北京:中华书局,2015.
- [18] 朱熹.四书章句集注[M].北京:中华书局,1983.
- [19] 陈晓芬,徐儒宗.论语[M].北京:中华书局,2015.
- [20] 刘秉果,赵明奇.中国古代足球[M].济南:齐鲁书社,2008.
- [21] 脱脱.宋史[M].北京:中华书局,1985.
- [22] 施耐庵,罗贯中.水浒全传[M].长沙:岳麓书社,2001.
- [23] 范公偁,孔凡礼点校.过庭录[M].北京:中华书局,2002.
- [24] 吴自牧,黄纯艳整理.梦粱录[M].郑州:大象出版社,2019.
- [25] 陆游,钱仲联,马亚中主编.陆游全集校注[M].杭州:浙江古籍出版社,2015.
- [26] 唐圭璋.全宋词[M].北京:中华书局,1965.
- [27] 周密,杨瑞.武林旧事[M].杭州:浙江古籍出版社,2015.
- [28] 厉鹗,曹明升.南宋杂事诗[M].杭州:浙江古籍出版社,2019.
- [29] 耐得翁,汤勤福.都城纪胜[M].郑州:大象出版社,2019.
- [30] 吴景仁.乾隆荊州诗集[M].天津:天津社会科学院出版社,2004.
- [31] 吴之振,吕留良,吴自牧等.宋诗抄[M].北京:中华书局,1986.
- [32] 丘良任.历代宫词纪事[M].广州:暨南大学出版社,1995.
- [33] 黄莉.中华体育精神的文化内涵与思想来源[J].中国体育科技,2007(5): 3-17.

- [34] 黄莉. 中华体育精神研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2009.
- [35] 罗晓婷. 新时代中华体育精神的继承、创新与发展[J]. 西安体育学院学报, 2021(4): 402-408.
- [36] 钱建平. 快乐体育思想在我国健康体育教育中的应用[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2004(5): 56-57.

作者贡献声明:

李嘉文: 论文整体构思、数据整理分析、论文撰写与定稿; 李昌舒: 研究材料的收集与提供, 参与论文部分内容的修改与完善。

Chinese Cuju Culture and “Shang Le” Sporting Spirit Among Song Dynasty Literati

LI Jiawen¹, LI Changshu²

(1. School of Art, Southeast University / Research Center for the Visual Representation of the Chinese Nation, Nanjing 211102, China; 2. School of Liberal Arts, Nanjing University, Nanjing 210023, China)

Abstract: The Song Dynasty constitutes a critical period for the paradigm shift and cultural reconstruction of Cuju (ancient Chinese football). This study employs methods such as literature analysis and logical induction from a cultural perspective to explore the generative logic and spiritual connotations underlying the transition of Cuju from practical military martial arts in the Han and Tang dynasties to a refined art form for literati in the Song Dynasty. The elegance-oriented transformation of Cuju in the Song Dynasty was facilitated under the policy of “prioritizing civil administration over military affairs” and the influence of Neo-Confucianism, and was spearheaded by the literati class and jointly driven by institutional discipline and aesthetic reconstruction. Within multiple arenas including single goal competitions, freestyle kicking, and professional associations, this sport fostered a “Shang Le” (joy-revering) sporting ethos centering on physical and mental harmony. Amidst ritualistic discipline and commercial practices, Cuju in the Song Dynasty evolved from fierce physical confrontation into a multifaceted experience which encompassed an inward focus on technical mastery, interclass social interaction, and aesthetic appreciation governed by ritualistic etiquette. This sporting trend dismantled class barriers and enhanced the cultural identity of diverse social groups through everyday recreational engagement. Research on the “Shang Le” sporting spirit guided by Cuju in the Song Dynasty supplies profound cultural resources for constructing the modern Chinese sporting ethos. Furthermore, it delivers valuable insights for advancing contemporary grassroots sports and guiding the underlying values of amateur football phenomena like the Jiangsu Football City League (JSCL).

Key words: Cuju; football; *Shang Le*; somatic aesthetics; Chinese sporting spirit