

中国体育
文化史丛书

宋代体育文化史

王俊奇 著



北京体育大学出版社

中国体育文化史丛书

宋代体育文化史

王俊奇 著

北京体育大学出版社

策划编辑 梁 林
责任编辑 梁 林
审稿编辑 李 飞
责任校对 梁 茹
版式设计 洪 继
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

宋代体育文化史/王俊奇著. - 北京:北京体育大学出版社,2009.7

ISBN 978-7-5644-0178-8

I. 宋… II. 王… III. 体育运动史-中国-宋代
IV. G812.944

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 087588 号

宋代体育文化史

王俊奇 著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
邮 编	100084
邮 购 部	北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部	010-62989320
网 址	www.bsup.cn
印 刷	北京雅艺彩印有限公司
开 本	787×960 毫米 1/16
印 张	14.25

2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 28.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

绪 论

从这部书名《宋代体育文化史》，便知这是一部从文化角度探讨体育的史书，同时这还是一部体育断代史。就体育史的著述而言，日本、中国大陆和台湾加起来至少有数十部之多。但过去的体育史著述主要重在史料的收集与考据，写作方法上偏重于历史学。然而，近二十年来，随着我国掀起“文化”研究的热潮，体育与文化的关系也更进一步被大家认识，这方面的研究成果层出不穷。

既然体育与文化有如此密切的关系，我们研究体育史就必须紧密结合文化，除了要注重体育与考古学、历史学、人类学、民族学的关系，还要注意古代体育与思想、道德、风尚、宗教、文学、艺术、科学技术等等的丝连关系。体育文化史，在广义上说，指人类物质文明和精神文明发展与体育的关系；狭义上指社会意识形态以及与之适应的制度与体育的关系，亦即精神文化以及精神文化的物化现象在古代体育上的表现。

为什么要选择宋代为断代体育文化史研究？因为中国体育史有一个十分引人注目的现象，即把宋代作为古代体育史上的一个界碑。从这个朝代可以窥视某些传统体育的“盛”和某些传统体育的“衰”，这些现象主要表现在以下几个方面：

其一，宋代体育项目虽然有增无减，但竞技体育却逐渐走向衰落，这主要表现在马球的迅速衰退，赛龙舟趋向花样表演，蹴鞠提倡单球门比赛、踢弄式蹴鞠开始兴起等。

其二，宋分北宋和南宋，在体育形式上也有一个明显的分水岭，不少体育活动从北向南迁移后发生了变化，这其中可以看出文化传播、文化迁移对体育的影响。北宋开封地处北方，而南宋临安地处南方，这又可以从地理环境方面来解读南北两宋体育文化现象，还可以从民族学的视角探讨宋代多民族文化融合对体育发展的影响。

其三，中国古代体育在宋元时期出现的另一个新现象，即市民体育的蓬勃开展（市民体育，指的是宫廷贵族、官僚及军队以外的城市中下层人民的体育活动，也

可称之为民间体育、大众体育)。这一点上,尤其是宋代城市民俗体育的兴起最为突出,如二、三、五月,宋人都开展竞龙舟,这是与唐代仅于端午节竞龙舟最大的不同。宋代三月有放风筝、寒食节有秋千、蹴鞠;四月有郊游的风俗,而且在郊游中开展棋类、投壶等赏心乐事;六月有依柳阴消暑、垂钓;重阳节登高塔等。《清明上河图》中也可以看到相扑、缘竿、筋斗、钻圈等市民体育活动开展的盛况。

宋代市民体育的“突然”兴起,绝非偶然,其中必然有推动、促成的多方面的因素。概括起来看,宋代城市经济的繁荣是宋代市民体育蓬勃发展的社会基础。北宋建国后,实行了系列恢复和发展农业的措施,南北各地的农村,已出现定期的集市——草市、墟市,统称坊场。都城开封,更是商铺邸店遍街,酒楼茶肆林立,并出现了繁盛的夜市,突破了唐代坊市分隔、商业经营只能在白昼于市中进行建制。市民生活水平普遍提高,出现了城市经济的繁荣昌盛景象。马克思说过:“城市本身表明了人口……享乐和需求的集中。”《东京梦华录》称汴京:“人烟浩沍,添十万众不加多,减少不觉少。”《清明上河图》刻画的是汴京汴河的一角,仅那座桥上就人山人海,拥挤不堪,几无插足之地,已见汴京的繁华和人口的爆满。宋人孟元老在《梦华录》自序中描述了北宋都城汴京的繁华:“太平日久,人物繁阜,垂髫之童,但习鼓舞,斑白之老,不识干戈。时节相次,各有观赏、灯宵月夕,雪际花时,乞巧登高,教池游苑……伎巧则惊人耳目,侈奢则长人精神。”其中元宵观灯、踏春、登高都是民俗体育的内容。文中的“伎巧”指的是百戏中的表演,包括摔跤、倒立、马戏、缘竿、绳技、蹴鞠的体育项目。

南宋临安也是十分繁华。诸行、酒肆、瓦舍众伎十分兴隆,西湖游人来往如蚁,日夜不绝。北宋南迁后,临安人口也是猛增,到宋代咸淳(1265)年间达391259户,1240760人。《梦粱录》记载:“今诸城市……户口蕃盛,商贾买卖者十倍于昔。”随着城市商品经济的发展,市民阶层的勃兴,社会消费生活方式也发生了较大的变化,如促使包括有许多体育节目瓦舍如雨后春笋般蓬勃发展。瓦舍中所表演的体育既是娱乐目的,又有商业性的效益。社会经济的发展,市民的闲暇时间增多,于是追求文化娱乐成为生活的需要,这又推动了民俗体育的勃勃生机,当时有风筝、舞龙、赛龙舟、秋千、划旱船……品类齐全、项目繁富,特别是赛龙舟出现花样表演、规模很大是前所未有的,可以说民俗迎来了繁荣的黄金时代。

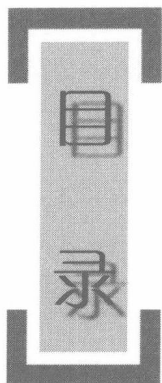
然而,在宋代市民体育蓬勃发展的同时,竞技体育却走向衰退。如何解释宋代竞技体育突然衰退?这是研究中国体育史者必须面对的一道难题。按理,宋代商业和城市经济的繁荣,会推动竞技体育的发展,为何正与此相反呢?在宋代文化特点中,学风丕变、儒学复兴与新儒学即理学的产生,是其特点之一。理学强调“存

天理”“灭人欲”。有学者认为这是于以争胜负为表现的竞技体育背道而驰的。那么这个问题也是值得进一步讨论的。

当然，全面探讨宋代体育文化，并非一本书、一个人所能负载的。这部书稿试图揭示宋代体育与文化千丝万缕的联系。但并非要深入具体地描述包罗万象的文化史。之所以冠“文化”为题目，也并非想夺人耳目，而是希望读者能较轻松地接触古代体育史。于是在写作中还是抱着十分小心谨慎的态度，以求真实地反映历史，敬畏地对待每一个细节。尽管如此，要达到对宋代体育文化作出精确分析的目标，还是有一定距离。因此，只能在体育文化的某些方面奉献给读者一些粗略的描述。

做学问不仅要敢于尝试，也应有不断的新发现。本书正是试图寻找一个体育史学新途径，如书中从人文地理学、艺术、文化传播、文化认知、文化心态、文化迁移、服饰文化、城市文化等多维角度探视古代体育，尽可能将各种文化放到宋代体育史的整体之中来诠释其内容。这样一种新的尝试，打破以往纯史学的写作方法和旧的框框，希望此书能调动读者的阅读愉悦，从而为培植读者对古代体育文化的兴趣，乃至情操做点事情，仅此则足矣！

2009 年元阳于上饶志古斋



第一章 宋代传统文化对体育发展的影响	(1)
第一节 传统文化的概念	(1)
第二节 传统文化	(3)
第三节 宋代传统文化对体育发展的影响	(4)
第二章 宋代体育与文化地理学	(7)
第一节 文化地理学的概念	(7)
第二节 宋代体育与文化地理学	(8)
第三章 宋代体育文化与社会文化环境	(14)
第一节 文化与社会文化环境	(14)
第二节 宋代体育文化与社会文化环境	(15)
第四章 宋代文学与体育	(19)
第一节 文学、宋代文学	(19)
第二节 宋代文学中反映的体育	(20)

第五章 宋代体育与艺术	(25)
第一节 宋代绘画艺术中的体育	(25)
第二节 宋代雕刻艺术中的体育	(32)
第六章 从文化扩散看宋代体育文化	(36)
第一节 文化扩散的概念	(36)
第二节 宋代体育文化扩散及其特点	(37)
第七章 宋代体育与文化心态	(40)
第一节 文化心态	(40)
第二节 宋代体育与文化心态	(41)
第八章 宋代体育与宗教	(50)
第一节 宗教概论	(50)
第二节 宋代体育与宗教	(51)
第九章 宋代休闲体育的蓬勃发展	(58)
第一节 休闲及我国古代休闲	(58)
第二节 宋代休闲生活中的体育	(59)
第三节 宋代休闲体育兴起的社会因素	(65)
第十章 宋代女子体育及其文化特征	(69)
第一节 宋代女子从事球类运动	(69)
第二节 宋代女子摔跤	(71)
第三节 宋代女子打秋千	(73)
第四节 宋代女子棋类活动	(73)
第五节 宋代女子其他体育活动	(75)
第六节 宋代女子体育的文化特点	(77)
第十一章 宋代的岁时体育文化	(80)
第一节 上元节舞龙、玩狮、划旱船	(81)

第二节	上巳节“水上百戏”	(84)
第三节	清明节赛龙舟	(87)
第四节	八月中秋观潮弄水	(89)
第五节	重阳节登高	(92)
第十二章	宋代棋类文化	(95)
第一节	围 棋	(95)
第二节	象 棋	(99)
第三节	一种贵族棋类——响屐	(101)
第十三章	宋代相扑运动	(107)
第一节	“内等子”(宫廷相扑者)	(108)
第二节	“瓦市”相扑者	(109)
第三节	教坊“相扑队”及其别名、绰号	(111)
第十四章	宋代球类文化	(114)
第一节	蹴 鞠	(114)
第二节	马 球	(119)
第三节	宋代驴鞠	(121)
第十五章	宋代百戏及其文化特点	(124)
第一节	百戏中的“武舞”和“舞女”	(125)
第二节	“抢金鸡”与“马术”	(127)
第三节	不同季节的百戏演出	(129)
第四节	宋军以武艺为表现形式的“百戏”	(132)
第十六章	《清明上河图》中的“体育”运动	(135)
第一节	《清明上河图》中的“相扑”	(136)
第二节	《清明上河图》相扑画面的历史分析	(137)

第十七章 宋代体育服饰文化	(139)
第一节 宋代百戏中的服饰	(139)
第二节 宋代球类运动中的服饰	(140)
第三节 宋代龙舟赛与服饰	(142)
第十八章 南宋都市“闲人”与体育文化	(145)
第一节 “闲人”的定义	(145)
第二节 “闲人”的大量出现对宋代体育发展的影响	(147)
第十九章 城市繁荣与体育文化	(150)
第一节 瓦舍勾栏是宋代市民体育消费的重要场所	(150)
第二节 南宋民间社团推动了体育消费的发展	(153)
第二十章 市民文化生活中的体育	(158)
第一节 宋代城市繁荣与体育文化的表现特征	(158)
第二节 市民生活中的体育文化	(161)
第二十一章 宋代的武术文化	(165)
第一节 武术文化的基本含义	(165)
第二节 宋代武术文化	(167)
第二十二章 宋代教育与体育	(186)
第一节 宋代武举	(186)
第二节 宋代理学对体育的影响	(188)
第二十三章 宋代的养生与导引	(195)
第一节 “动养”思想的代表人物	(196)
第二节 二程“动静”相兼的养生观	(202)
第三节 导引术与气功养生	(203)
后 记	(216)

第一章

宋代传统文化对体育发展的影响

第一节 传统文化的概念

一、关于传统

关于“传统”的界定，古今中外各有说法。“传”的繁体字作傳，甲骨文为一手持器皿，正在传递给另一个人。因此，传的最初涵义是传递物品。如《孟子·公孙丑上》：“速于置邮而传命。”后又引申为“传授”与“传播”。韩愈《师说》“师者，所以传道授业解惑也。”有流传、传布之意，如《礼记·祭统》：“有善而弗知，不明也；知而弗传，不仁也。”又书传、记载之意，如《孟子·梁惠王下》：“于传有之。”特指记载一人事迹的文字。传统的“统”，本义指丝的头绪。《淮南子·泰族》：“茧子性为丝，然非得女工煮以热汤而抽其统纪，则不能成丝。”统是抽丝全过程的关键所在，抓住了“统”，丝就有了头绪。由此，统被引申为在众多因素中能够控制或总领全局的根本或关键，地位非同一般。《孟子·梁惠王下》：“君子创业垂统，为可继也。”朱熹解释说：“君子造基业于前，而垂统绪于后，但能不失其正，令后世可继续而行也。”一般而言，纵向曰“传”，是指时间上的历时性、延续性，是指那些过去有的，现在仍然在起作用的东西，是一代一代传下来的活的东西。横向曰“统”，它有两层含义：一是指空间的拓展；二是指权威性。



传统由单一概念转变为述宾结构的概念,最早出现于《后汉书·东夷传》:“倭……自武帝灭朝鲜,使驿通于汉者三十许国,国皆称王,世世传统。”南朝沈约《立太子思诏》:“守器传统,于斯为重。”这两则说的是皇统、国统的世代相传。我国现在《辞海》中解释传统是指“由历史沿传而来的思想、道德、风俗、艺术、制度等。如革命传统;传统节日”^[1]。美国著名学者 E. 希尔斯认为,传统是围绕人类的不同活动领域而形成的代代相传的行事方式,是一种对社会行为具有规范作用和道德感召力的文化力量,同时也是人类在历史长河中的创造性想象的沉淀。希尔斯在《论传统》一书中还说:“延传三代以上,被人类赋予价值和意义的事物都可以看作是传统。”台湾学者叶启政先生认为,所谓传统:“就是指一个特定社会之中,经过长期延续而形成的一套特定的文化和行为模式。”可见传统已扩大到文化的各个领域,除政治、国体外,还指世代相传的具有独自特色的礼俗、道德、思想、观念、民风、民俗以及语言、艺术等。

二、关于文化

文化是一个众说纷纭而且很模糊的概念。不同文化层次的人、不同国度的人,对文化的认识都有不同的看法。“文”的本义指各色交错的纹理。《易·系辞下》载:“物相杂,故曰文。”《礼记·乐记》称:“五色成文而不乱。”《说文解字》称:“文,错画也,象交文。”后来“文”又引申出包括语言文字的各种象征符号,进而具体化为文物典籍、礼乐制度。《尚书·序》所载伏羲画八卦,造书契“由是文籍生焉”。“文”有彩画、装饰、人文修养之义,与“质”“实”对称。此外还有美、善、德行之义。“化”的本义为改易、生成、造化,是一个动态的过程,如《庄子·逍遥游》:“化而为鸟,其名曰鹏。”《易·系辞下》:“男女构精,万物化生。”《礼记》:“赞天第之化育。”表达的均是此义。

“文”与“化”两字联在一起最早出现在《周易·贲卦》中,其中“观乎天文,以察时变;观乎人文,以化成天下”。这句话一是天文,一个是人文。因为中国是一个典型的农业国家,要搞好农业生产,就要了解天文历法,要了解时间和季节的变化。在《周易》里虽然已有人文的概念,但“文”与“化”还没有连成一个词。最早把“文化”连用的是两汉末年的刘向。刘向在《说苑·指武》中最早使用了“文化”这个概念,有“圣人之治天下也,先文德而后武力。凡武之兴,为不服也,文化不改,然后加诛”。这是当今学界所掌握的“文化”一词在我国的最早出现。



现代人或西方国家对“文化”的理解,与它的原始意义有很大的不同。因此现在的文化含义、定义有一百种之多。1952年,美国文化人类学家克罗伯(A. L. kroeber)和克拉克洪(clyde kluckhohn)合著的《文化——有关概念和定义的回顾》一书,列举了西方学术界从1871年到1951年80年间出现的各种“文化”定义160余种。1952年至今,世界各国、各地关于“文化”的新定义层出不穷,莫衷一是。因为文化涉及面很广,人们从不同视角、多维视野讨论文化理论,于是对文化的诠释不尽相同。概括起来说,文化指人类在社会历史进程中所创造的一切物质和精神财富;又有历史上所存在的一切历史遗迹、典章制度、文献典籍、信仰艺术等;还与政治、经济、军事相并列的一种形态。

第二节 传统文化

中国传统文化是一个博大精深的体系,是我们的先辈传承下来的丰厚遗产。中国传统文化是活着的有生命的。黑格尔在《哲学史讲演录》中说:“传统并不仅仅是一个管家婆,只是把它们所接受过来的忠实地保存着,然后毫不改变地保持着并传给后代。它也不像自然的过程那样,在它的形态和形式的无限变化与活动里,永远保持其原始的规律,没有进步。”^[2]现代人从不同角度理解传统文化:一是从实物的层面、制度的层面以及思想文化的层面来理解界定传统文化;二是从传统文化的内在构成上理解和界定传统文化;三是从传统文化的特点来理解和界定传统文化。例如从时间维度上看,中国传统文化是具有五千年悠久历史的文化,是世界文化系统中惟一没有中断的文化;从空间维度上看,中国传统文化是在相对稳定相对封闭的地理环境下形成的一种文化;从发展维度上看,中国传统文化是一种不断吸纳其他文化形态又不断进行自我调适自我更新的一种文化;从地域维度上看,中国传统文化是由不同地域文化共同构成的一种文化。还可以从内容上、主旨上、社会性质上理解和定义。不难看出,中国传统文化是一个复杂的系统,由于中国传统文化极其丰富多彩,其文化基本精神也表现为包含诸多要素的思想体系,就其内容上看,中国传统文化是以儒家文化为主,以道家文化、佛家文化为辅并涵盖各种文化形态如法家、墨家、名家等多种思想体系以及各种民间信仰、知识、习俗等而形成的一种文化,“天人合一”“以人为本”“刚健有为”是其主要的思想内容。



第三节 宋代传统文化对体育发展的影响

爆发于公元750年的“安史之乱”，使中国封建社会经济结构发生了巨大变迁。与社会政治、经济格局变迁的大势相呼应，中国文化亦从唐型文化转向宋型文化，即一种相对封闭、内倾、色调淡雅的文化类型。

一、市井文化的勃兴对体育的影响

宋代社会结构发生变化主要表现是一个新兴的阶层——市民阶层的崛起。“民”的原始义和基本义之一即是“人民”或“民众”，尤指与“官”相对的普通民众。民在古代泛指被统治的庶人。《书·五子之歌》：“民惟邦本。”《孟子·尽心下》：“民为贵，社稷次之，君为轻。”民也泛指人或人类。《论语·季氏》：“因而不学，民斯为下矣。”“市民，原指中世纪欧洲城市的居民。因商品交换的迅速发展和城市的出现而形成。包括手工业者和商人等。今泛指住在城市的本国公民。”^[3]“安史之乱”以后，在精致而森严的贵族世界之外，一种野俗而生动的市井文化勃然兴起。“市井”，古代指做买卖的地方。《管子·小匡》：“处商必就市井。”尹知章注：“立市必四方，若造井之制，故曰市井。”亦用俗称商贾。《史记·淮书》：“孝惠高后时，为天下初定，复弛商贾之律，然市井之子孙，亦不得仕宦为吏。”

南北两宋分别建都于开封和临安（今杭州），北宋开封雕车竞驻，宝马争驰，文人荟萃，商贾云集，都市生活生机焕然。宋代画家张择端的《清明上河图》便是当时开封都市生活的一个侧面反映。南宋临安更是名城之一，居民超过百万，由于北方人逃避战祸，大量南下，其中商人多居临安，使当时临安工商居民达到百分之三十。《梦粱录·铺席》描写临安商业发展说“自大街及诸坊巷，大小铺席，连门俱是，即无空虚之屋”。《梦粱录·户口》记载说：临安人口“一百二十四万七千六百六十”。这大大促进了市井文化的繁荣发展。在南宋都城，由于市井文化的发展，出现了不少市民文化表现自我的固定游艺场所——“瓦舍”。在这些“瓦舍”的表演项目中有不少是体育活动内容：诸如相扑、绳技、缘竿、举重、踢弄、秋千、蹴鞠、马术、武术等表演。其中“相扑”是瓦舍或街市上最受市民欢迎的体育项目之一。据《武林旧事·诸色伎艺人》中记载，仅南宋临安城一地著名的技



艺人就有两百多人，而相扑艺人有四五十人，是仅次于说唱艺人而居于第二位的艺人团体^[4]。《水浒传》第七十四回，有一段描写相扑高手任原与燕青在泰山庙会上相扑“数万香客，两边排得似鱼鳞一般，廊庑屋脊上也都登满”。由此可以看出宋代相扑受市民的欢迎程度。

“市民”与“民间”均属所谓本土概念，它们是汉语世界中的固有词汇，源于古代，沿用于当代，其本义只有很小的改变。虽然说“市民”所指称的只是一个特定范畴的人群，即城市居民；而“民间”所指的却是一个远为广大的社会空间，一个普通民众（“民”）生活和活动于其中的巨大世界。这样说来，“民间”的概念要比“市民”广得多。但市民也是民间的组成部分，人们把“民间”与“社会”合起来称为“民间社会”，这样就使“民间”（包括“市民”）概念上加入了社会性空间的含义。因而建构了一个具有空间含义的“市民”概念，令普通民众生活与其中的世界变得清晰可见。正是在这样一个世界里面，民众依其熟悉的方式过活儿，追求他们各自不同的利益，彼此结成这样那样的社会组织，如宗族、行会、村社、宗教会社和秘密会社。宋代民间还出现了一些体育社团，这些社团主要由富室郎君、风流子弟与“闲人”中有一定体育技能者组成。据《梦粱录》记载：“武士有射弓踏弩社，皆能攀弓射弩、武艺精熟、射放娴习，方可入社耳。更有蹴鞠、打球、射水弩社。”蹴鞠又称“齐云社”，还有“角抵社”即相扑，“锦标社”即射弩社。这些体育社团，平时经常聚集在一起比试技艺，同时还经常参加诸如名人生辰、行宫、朝拜、喜庆节日表演等活动。凡有百戏竞集的地方，必有这些体育社团的影子。社团中也有不少是市民体育的佼佼者，可以说，这些体育社团是促进宋代市民体育发展的一支生力军。

二、适合雅趣相求文人氣质的体育发展

一般认为，统治阶级的文化是一个国家或社会的主导文化。然而，在文化的实际状态中，往往是统治阶级的文化依赖于精英文化或就是精英文化的一部分。在我国长期统治社会观念的是儒家的思想和文化意识。宋代，随着庶族地主经济和小自耕农经济迅速发展，文化人地位相对提高，士大夫们的文人意识比前代更加自觉，求“雅”求“趣”的人生追求使宋代士大夫更具文人气质。

投壶、棋类活动集中地表现了中国文人气质。因为琴、棋、书、画是古代代表文人的基本功夫。“雅”更是宋代投壶和下棋的主要特征，也反映出宋代文人的主要品格。在“雅”中，实质上蕴藏着一种“阴柔”的气质。柔美钟秀、香艳婉媚、



细腻精致，共同构成了宋代文人体育的柔美世界。

投壶起源于春秋战国，是从礼射演变而来，可以说是射箭文化的转型。到汉代，投壶从礼俗中解脱出来，成为一种士大夫们的娱乐活动。到宋代，投壶进一步“文人化”和娱乐化，与春游、休闲活动融为一体，倍受文人墨客的青睐。《梦梁录》卷三说：四月初夏，气序清和，宋代文雅之士都要四出访友，观赏一时美景，正所谓“非燕引雏、黄莺求友，正宜凉亭水阁，围棋投壶，吟诗度曲、佳宾劝酬”。宋代大儒司马光对投壶有背于古礼而娱乐化的趋向颇为不满。他根据封建礼节的要求对投壶作了总结，竭力使投壶达到“合朋友之和，饮宾主之欢，且寓其教焉”的目的，他还对投壶的名称和计分规则，以“礼”的眼光，作了修改。公元107年（熙宁五年），写成了《投壶新格》一书。司马光的这些意见，使投壶也染上了政治色彩^[5]。司马光在《投壶新格序》中写道：“传曰：‘张而不弛，文武弗能也；弛而不张，文武弗为也；一张一弛，文武之道也。’君子学道从政，勤劳罢倦，必从容安息游神，故可久也。荡而无度，将以自败。故圣人制乱以为之节，因以合朋交之和，饰宾主之欢，且寓其教焉。夫投壶细事，游戏之类，而圣人取之以为礼……古者君子，射以观德，为其心平体正，端一守固，然后能中故也。”在司马光的眼里，投壶首先是一种礼制，也具有“罢倦”与“养志游神”的作用。还有与朋交友，起宾客之欢的用处。并肯定投壶是一种游戏。但是司马光劝诫当时的文人，投壶不要过渡，因为他认为“荡而无度，将以自败”。他是担心一些人玩得过度而误了正事。从一个侧面反映了宋代士大夫迷于投壶到了什么程度。投壶在宋代的文人圈里已成为交朋友不可缺少的寻欢作乐的应酬，集中表现出宋代文人求“雅”求“趣”的人生追求。

参考文献

- [1] 辞海编辑委员会. 辞海 [M]. 上海: 上海辞书出版社, 1980. 215
- [2] 黑格尔. 哲学史讲演录. 第1卷
- [3] 辞海编辑委员会. 辞海 [M]. 上海: 上海辞书出版社, 1980. 346
- [4] 刘秉果著. 插图本中国体育史 [M]. 上海: 上海古籍出版社, 2003. 214
- [5] 陈昌怡, 谭华编. 古代体育寻踪 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1990. 81

第二章

宋代体育与文化地理学

第一节 文化地理学的概念

文化地理学，是研究文化现象的地域分布规律、特定地域人类文化特征的地理学分支。研究的对象有：人们在创造文化活动中所受地理环境的影响（包括自然环境和人类活动场所形成的人为环境），人们在开发利用自然环境中文化活动的迹象、文化产生、传播在地域上的表现，以及一定地域的文化特点。文化不仅有地域性，而且有继承性，因此研究文化地理不能忽视文化发展的历史过程，从而构成文化地理学的时空观。当代文化地理学的论题和概念主要有：文化景观、文化的起源与传播、文化与生态环境的关系、非物质文化、文化区等^[1]。

文化地理学是 20 世纪初由美国地理学家 C. O. 索尔及其学生从人文地理学中独立出来的。在此之前，欧洲地理学家对文化地理学已提供了大量的材料，如被称为“现代地理学之父”的洪堡和索特等人就比较重视文化地理成分的研究。德国地理学家 F. 拉采尔在 19 世纪下半叶所写的《人类地理学》一书中，第一次论及文化景观（当时称为历史景观），并进行种族、语言和宗教方面的研究，系统地阐明文化地理区，认为它是一个独特集团的、各种文化的传播。施吕特尔的《人的地理学目标》提出了“文化景观形态学”概念。现代文化地理学由于涉及面广，与多种相邻学科有着密切的联系。首先是历史地理学。文化既然是一个历史范畴，有它的历史延续性，一个地区的文化物质有它的文化系统。因此历史地理学与