

# 古人如何休假

本版特约撰稿人 倪方六

休假,从古至今一直都是人们关注的主题,就连“休假”这两个字,也从古代沿用到了今天。《说文解字》中对“休”的含义解释为:“息止也,从人依木”,非常形象地表现出了人倚着树干休息的场景。至于“假”,作为“段”。《说文解字》称“段,借也”,添人字旁为“假”,增日字旁为“暇”,假日也很形象地表现出了人们在工作之余,“借”来了休息的时光。

节假日是我国传统文化的重要组成部分,我国古代各个时期也有不尽相同的休假制度,古人的休假模式也在不断发展与变化,而他们的假日生活,也同样精彩纷呈。今天我们就一起来看看,古人休假的时候都会干什么?

## 外出郊游

外出游玩是历朝历代节假日的主题,但由于古代受到交通工具的限制,人们在节假日多选短距离的郊游。

就节假日的天数来说,唐代最多,而节假日选择郊游,也以唐代人的热情最高,从春到冬唐代人都喜欢去郊外游赏。农历三四月份,到长安城南的曲江景区游宴则是唐代人节假日里最时尚的一种活动。杜甫《丽人行》中的“三月三日天气新,长安水边多丽人”,描写的就是时人利用节假日游曲江景区的情形。当时的官宦文人也都爱去曲江饮宴游赏。如官至翰林学士、左赞善大夫的诗人白居易,在长安时每年都要游曲江,整部《白居易全集》中,与“曲江”有关的诗作多达60余首。

与白居易一样,元稹、韩愈、张籍等许多当时的文化名人,当时都是曲江景区的常客。每当春雨初霁,繁花满树时,韩愈便兴致勃勃地邀请白居易、张籍去郊游宴饮。长庆二年(公元822年)春,白居易因故未去,韩愈、张籍为白居易未欣赏到春意盎然的美景而惋惜,郊游回来后,韩愈特作《同水部张员外籍曲江春游,寄白二十二舍人》诗,问白居易:“曲江水满花千树,有底忙时不肯来?”

不多时,白居易主动邀请韩愈和张籍再游曲江,并写下了《酬韩侍郎张博士雨后游曲江见寄》诗,作为之前未能一起去游玩的解释。

## 搞个人卫生

古代公职人员很多时候是五天一休,休息日必做的一件事情,是搞个人卫生,即所谓“沐浴”。

在汉代,皇帝每五天给在宫中供职的大小官员放假一天,让他们回家洗澡换衣,古代公职人员“五日一假洗沐”制度即因此而来。此后,洗头洗澡这类搞个人卫生,成了古人节假日里的常规性内容。

如果不爱洗沐,常会成为官场的笑谈。汉末弘农华阴人刘宽,东汉刘宏(灵帝)当皇帝初年官授太中大夫。刘宽官做得不小,但《后汉书·刘宽传》记载,其个人卫生很糟糕:“简略嗜酒,不好盥浴,京师以为谚。”

宋代时城市里出现了公共澡堂,节假日洗沐普及开来。宋元官员特好洗澡,与当时公共洗浴设施出现不无关系。一些官员还在节假日相约到公共澡堂泡澡。赵项(宋神宗)当皇帝时的宰相、改革家王安石平时不太讲究个人卫生,以至身上都生出了虱子。宋叶梦得《石林燕语》中称之:“王荆公(王安石)性不善修饰,经岁不洗沐,衣服虽敝,亦不浣濯”。他的联姻好友吴充,为改掉王安石这个不好的卫生习惯,便与王安石及韩维三人约定,每一两个月一起到一家澡堂洗澡。

## 阅读“充电”

不论是郊游还是洗沐,节假日的一切活动安排都是为了放松。



古画《魏国夫人游春图》反映了古人的假期生活画面。(资料图)

古时候喜欢宅在家里的人也不少,如王安石,他有一次去大佛寺休假,干脆带上书打发时间,看累了就在房间里睡觉。王安石在《休假大佛寺》一诗中记下了当时的休假经过:“罢惫得休假,衣冠倦趋翔。挟书聊自娱,解带寺东廊。”

现代有人利用假期“充电”,在古代也有人选择利用假期来梳理自己的工作思路和工作成果,特别是每年放年假时给自己做个年终总结。江南四大才子之一、与唐寅齐名的文徵明,官至翰林待诏,有一年就利用大年三十埋头整理自己一年里写出的作品。此即其《除夕》一诗里所说的“人家除夕正忙时,我自挑灯拣旧诗。莫笑书生太迂腐,一年功事是文词。”

像文徵明这样节假日仍不忘功课的,还有因“推敲”典故而为后人熟悉的唐代诗人贾岛。贾岛每年的除夕夜都会把自己一年所写的诗作取出来,放在案台上,焚香

祭拜。元代辛文房《唐才子传》“贾岛”条上是这样说的:“(贾岛)每至除夕,必取一岁所作置几上,焚香再拜,酹酒祝曰:‘此吾终年苦心也’,痛饮长谣而罢。”

## 锻炼健身

在古代,人们也会利用难得的节假日参加体育健身活动,或是看看比赛什么的,由此形成了许多节假日体育活动,如正月十五走百病、寒食(清明)节荡秋千、重阳节登高等。

荡秋千相传是北方名叫“山戎”的少数民族率先玩开的,《艺文类聚》引《古今艺术图》称:“北方山戎,寒食日用秋千为戏,以习轻捷者。”“寒食日用秋千为戏”,在唐代相当流行,唐玄宗李隆基还赐了一个好听的名字“半仙”。五代王仁裕《开元天宝遗事》“半仙之戏”条称:“天宝宫中,至寒食节,竞竖秋千,令宫嫔辈戏

笑以为宴乐。帝呼为半仙之戏,都中士民因而呼之。”

除了荡秋千,蹴鞠也是古人节假日常玩的健身项目之一。蹴鞠又称踢球,系现代足球的前身。汉代人就特别喜欢蹴鞠运动,踢球和看球都是受时人欢迎的假日活动,汉高祖刘邦、汉武帝刘彻可谓当时的“超级球迷”。

到了唐代,蹴鞠依然是最受欢迎的假日项目。唐代诗人王维在《寒食城东即事》曾称:“蹴鞠屡过飞鸟上,秋千竞出垂杨里。”杜甫《清明》诗也证明了这一点,“十年蹴鞠将雏远,万里秋千习俗同。”

一直到晚唐,清明时节皇家还会举办足球比赛,韦庄《长安清明》即称,“内官初赐清明火,上相闲分白打钱。”在唐代,“看球”已成为人们重要的节日休闲活动之一,当然所看之球,并不仅限于足球,还有马球等。(本文选自《古代中国人的日常生活》)

# 宋朝繁荣的蹴鞠文化

□ 李嘉凡 安富建



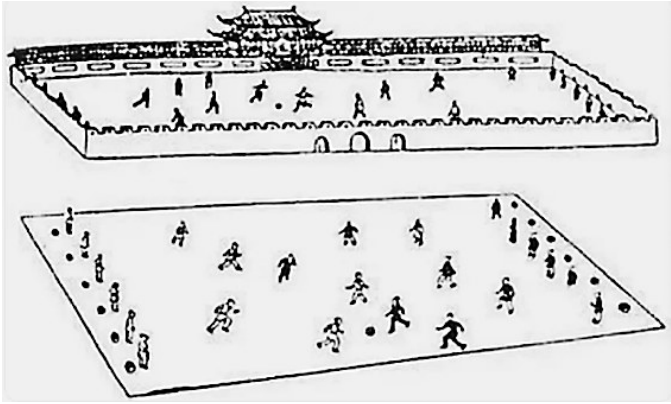
《宋太祖蹴鞠图》(局部),图中为赵匡胤、赵光义、赵普等人。



宋 白釉黑彩孩儿踢球纹枕 河北省博物院藏



宋 蹴鞠纹青铜镜 中国国家博物馆藏



汉代蹴鞠场地与竞赛示意图。中国体育博物馆

## 官家:争相观看蹴鞠竞技

足球,这一风靡全球的运动,其起源可追溯至中国。战国时期的齐国,一种名为“鞠”的游戏应运而生,并在唐朝和宋代不断发展,后传入欧洲。随后,足球在唐朝时期风靡一时,至宋更是达到了鼎盛阶段。后来,这项运动传入欧洲,经过不断的演变与发展,最终成为今日我们所熟知的世界第一运动。

时间穿越到宋朝,春光和煦,微风不燥,宫廷中的户外场地上正在举行一场简单的皇室聚会。宋太祖赵匡胤作为一代开国雄主,此刻卸下了帝王威严,化身为一位热爱蹴鞠的雅士,他立于人群中央,身姿挺拔而不失洒脱。其弟赵光义身手矫健,每一次触球都如行云流水,浑然天成。蹴鞠在他的脚下仿佛被赋予了灵性,时而龙腾虎跃,直上云霄;时而蛇行鼠步,穿梭迂回,引得周遭群臣欢声雷动,喝彩连连。这便是《宋太祖蹴鞠图》所描绘的场景。

《鹧鸪天·巧匠园缝异样花》中描述宋太祖与蹴鞠:“宋祖昔日曾曾习,占断风流第一家。”可见宋太祖对蹴鞠的喜爱之情。有一面铜镜背面画着这样一番景象:在宽敞僻静的庭院中,假山作衬,树木做伴。身穿红袍,正在戏鞠的“明星球员”正是赵匡胤,一旁的臣子们簇拥着他,玩得亦乐乎,也印证了宋太祖赵匡胤对蹴鞠的热爱。

除了宋太祖,宋徽宗更是因爱蹴鞠而闻名史书。其在《宫词·其一》写道:“韶光婉媚属清明,嫩宴宸辰到穆清。近密被宣争蹴鞠,两朋庭际角输赢。”诗中记载了明媚春日中,宫女们争相观看宋徽宗踢蹴鞠的竞技场面。

## 百姓:处处喧呼蹴鞠场

宋朝,上至皇亲贵胄,下至普通百姓,在聚会闲暇时来一场蹴鞠,是再好不过的选择。有一面宋朝青铜镜的背后就记载着一场民间男女四人的蹴鞠聚会。

在某个大户人家的后花园中,有位高髻鬓发、身态轻盈的女子一脚直立,一脚抬起作踢球状,一个球刚刚踢起;她的右侧一名戴着幞头,身着长服的男子身体向前微倾,作蹲步状,全神贯注地目视着女子的蹴鞠动作,作出防御的姿势。女子身后有一腰束百褶裙的女侍,肩搭一长巾,趣味盎然地观赏着比赛场上的情况;男子身后有一男侍,手中持一铃状物,凝视着比赛场上的变化,像是一名裁判。

百姓中的孩童也同样热爱蹴鞠,陆游在《戎春·其二》中记述有乡间蹴鞠的热闹情形:“乡村年少那知此,处处喧呼蹴鞠场。”这是一场孩童的蹴鞠聚会,四位孩童皆头戴幞头,模仿大人模样。一位身穿黑色外衣的男童,脚踏布鞋,轻盈跃起,小腿肌肉紧绷,脚尖精准地踢向半空中由赤、青、蓝、赭等不同颜色皮革制成的鞠球。在他对

面,一位蓝裙飘飘、双髻轻挽的女童,双手轻轻扬起,脸上洋溢着笑容,仿佛在为伙伴的精彩表现鼓掌加油。鞠球在空中划出一道优美的弧线,引得其他小伙伴们纷纷注视,眼中满是赞叹与期待。背景中,几株梅花悄然绽放,花瓣轻舞,香气袭人,为这户外聚会平添了几分春意与雅致。这便是北宋画家苏汉臣所描绘的《长春百子图》中的孩童蹴鞠场景。

宋代的河北磁州窑有一件“童子蹴鞠图”瓷枕存世,该瓷枕为宋代著名民窑“张家造”生产,枕面绘画的就是一个正在全神贯注进行“沉浸式”踢球的小童。小童梳双丫发髻,上穿花衫,下穿肥腿长裤,腰系缎带。“童子蹴鞠图”巧妙定格了踢球小童的一个瞬间动作:双臂外张,手藏袖内,上身前躬……

## 玩法:白打与筑球

蹴鞠的形式有三种,“球迷”赵匡胤尤其擅长“白打”,《宋太祖蹴鞠图》中的一众人玩的就是“白打”。“白打”以踢出的花样动作来判断输赢,如同当今的“花式足球”。踢球时,用头、肩、背、腹、膝、足等部位接触球,并且可使“球终日不坠”,古人还给一些动作取了名字,如双肩背月、转乾坤、燕归巢、斜插花等。

北宋词人柳永的大哥柳三复也擅长“白打”,他有几句踢球口诀:“背葵花屈膝,白打大廉斯。进前行两步,踉后立多时。”白打形式的蹴鞠多带有表

演性质。

直接对抗是汉代蹴鞠的主要方式,也被用于军事练兵。汉朝人把蹴鞠视为“治国习武”之道,《史记·卫将军骠骑列传》记载:“其在塞外,卒乏粮,或不能自振,而骠骑(指霍去病)尚穿域蹋鞠。”这里并非说霍去病在士兵食不果腹的情况下让他们陪自己蹴鞠,而是指他在弹尽粮绝的情况下仍然坚持带兵训练。

汉高祖刘邦在皇宫内建设了专业的足球场,即所谓“鞠城”。东汉文人李尤《鞠城铭》中记载:“圆鞠方墙,倣象阴阳。法月衡对,二六相当。”球场四周建有围墙,呈长方形。球门两边各有6个,形状似小房子。双方球员进行身体直接对抗,踢球入对方球门多者胜。

间接对抗是唐朝和宋朝蹴鞠的主要方式,宋代也叫“筑球”。用于朝廷宴乐和外交礼仪竞赛表演。以两个立柱搭起绳网作为球门洞,球门直径约一尺,叫“风流眼”。球员分成左右军“两朋”,各16人,两队穿颜色不同的队服,开始由毬头开球,用脚踢起或以杖击球,传给骁色(骁毬)。球在“正挟”“头挟”“左竿网”“右竿网”“散立”等队员间传递,再由骁色挟住,将球送给毬头,毬头用膝将球“筑”起,或以杖击球或以足踢球,打入球门的“风流眼”次数多的一队获胜。胜者赐银碗、锦缎,败者毬头吃鞭子、抹花脸,也会被赏酒赏菜,吃到“假鳢鱼”“密浮酥捺花”这些有名的美食,以慰劳辛苦。

## 鞠球:方形地而圆像天

在蹴鞠聚会中,必不可少的物件便是鞠球。宋太祖与众臣所踢的鞠球,其制作工艺比较以往大大提高。

汉代的鞠球以皮为表,里面填充毛发。唐代出现了以猪尿囊做内胆的充气空心蹴鞠。在《初学记》中“今用皮,以胞为里,嘘气闭而蹴之”。并且晚唐球壳已由原来的两张皮发展成六张或八张尖皮缝合而成。

到了宋代,鞠球制作技术又有了新的发展。正如《宋太祖蹴鞠图》所描绘的,宋太祖所踢的鞠球与唐代相比,球表面尖皮的片数由8片增加到了12片,鞠更加接近圆形,踢得也更有规则性。缝制方法上也由外缝改为内缝,球皮表面“不露线角”。并且规定每个鞠“正重十四两”,保证了每个蹴鞠的品质。到了宋朝,鞠球的制作工艺较唐朝更加精细、严格,有史书记载,“香皮十二,方形地而圆像天。香胞一套,子母含气归其中”。

宋人又是如何给皮鞠充气的呢?宋人称之“打撞”,“打撞者,添气也,即用小型鼓风机为之充气。事虽易,而实难,可太坚,坚则健色(即皮鞠)浮急蹴之损力;不可太宽,宽则健色虚泛,蹴之不起;须用九分着气,乃为适中。”

蹴鞠飞舞,彩球穿梭,古人之聚会,尽展风华。宋代蹴鞠,不仅是一场身体的竞技,更是心灵的欢歌。蹴鞠以其独特的魅力,贯穿了宋人生活的每一个角落,成为连接古今、融汇雅俗的纽带。

(本文由文博时空提供)