

行政院國家科學委員會補助專題研究計畫成果報告

蹴鞠譜研究

計畫類別： 個別型計畫 整合型計畫

計畫編號：NSC 89-2413-H-009-007-

執行期間： 89 年 8 月 1 日至 90 年 7 月 31 日

計畫主持人：張生平副教授

成果報告包括以下應繳交之附件：

赴國外出差或研習心得報告一份

赴大陸地區出差或研習心得報告一份

出席國際學術會議心得報告及發表之論文各一份

國際合作研究計畫國外研究報告書一份

執行單位：國立交通大學

中 華 民 國 90 年 10 月 26 日

索引

封面.....	1
索引.....	2
中文摘要.....	3
英文摘要.....	4
壹、緒論.....	5
一、源起及版本.....	5
二、研究目的.....	8
三、研究之重要性.....	8
四、相關研究概況.....	9
貳、蹴鞠譜著作年代.....	11
參、蹴鞠譜之內容.....	15
一、花樣繁多的踢法.....	15
二、拜師禮儀和球場規矩.....	18
三、學踢和教練的方法.....	20
四、蹴鞠的社會價值.....	22
五、圓社組織及其作用.....	25
六、圓社藝人的社會地位及其行話.....	27
七、蹴鞠用的商品球.....	29
肆、蹴鞠譜之啟示.....	32
一、蹴鞠的演變方向.....	32
二、蹴鞠發展的基本原因.....	35
三、球場上的精神文明.....	38
伍、結論.....	42
一、全面認識古代蹴鞠運動.....	42
二、宋代蹴鞠興盛的原因.....	42
三、圓社的管理模式.....	43
四、蹴鞠藝人的商業運作.....	43
五、蹴鞠訓練與經驗.....	43
註釋.....	45
參考書目.....	48
一、編著類.....	48
二、史著類.....	49
三、筆記文學小記類.....	50
四、論文及文章類.....	52

摘 要

中國古代蹴鞠運動的發展，到兩宋達到最高峰，其中一個重要的標誌是專業書籍的出版，即《蹴鞠譜》，這也表明古代蹴鞠運動發展已進入了成熟期，其內容豐富，同時為研究古代蹴鞠運動的主要資料根據。此書主要的內容歸納為以下十部份：

- 一、蹴鞠運動的意義和球場禮儀。
- 二、踢球的基本動作要領。
- 三、蹴鞠製作規格與品牌。
- 四、一至十人場戶的踢法。
- 五、各種雜踢。
- 六、球門格範和官場的踢法。
- 七、圓社與圓社錦語。
- 八、花式動作和成套解數。
- 九、白打社規。
- 十、拜師及踢球禮儀。

本研究旨在分析其專業內容含義，並做出詮釋。

Abstract

The development of Chinese ancient Tzu Chu sport reached the top during the Sung Dynasty. The publishing of the professional books is one of the key signs, like “Tzu Chu Book”. It also says that the development of ancient Tzu Chu sport had reached maturity. The Tzu Chu book’s content is substantial, and it is the main basis of the ancient Tzu Chu sport’s researches. The content of this book can be generalize into ten parts as below:

1. The meaning of the Tzu Chu sport and the ceremonial on the field.
2. The basic essential motion of playing Tzu Chu.
3. The manufacturing specifications and brands of Tzu Chu.
4. The rules for single player, twin players, ...and ten players.
5. The rules of the unofficial games.
6. The specifications of goal and the rules of the official games.
7. The football club and its buzzwords.
8. The fancy motions and a complete set of skills.
9. The rules of playing football without goal.
10. The ceremony of apprenticing to a master and playing on the field.

The objective of this research is analyzing the professional content of the book and explaining it.

壹、緒論

據《漢書·藝文志》記載：二千年前的漢代已有了蹴鞠專業書《蹴鞠》二十五篇，但此書在隋唐之前便已失傳了，現存的四本古代蹴鞠專業書，都是宋、元、明時代的著作，其中有三本是生活科類的摘錄本。一本是南宋人陳元靚編輯的《群書類要事林廣記》卷7『文藝類』中的蹴鞠部分。第二本是元朝人陶宗儀編輯的《說郛》卷101『蹴鞠圖譜』。第三本是明代人陳繼儒編輯的《萬寶全書》卷18『戲球場科範』。這三本書都只有幾千字，內容簡略，僅有一般的蹴鞠踢法和規則，很明顯是由一本蹴鞠全書中摘錄下來的部分。唯有《蹴鞠譜》全書有三萬多字，內容較為廣泛，有較多的蹴鞠踢法，還有圓社的組織作用，拜師禮儀、球場規矩、蹴鞠藝人的社會地位，以及各種踢球口訣和教法，蹴鞠品牌和圓社行話。可以說是較為全面的介紹了古代蹴鞠一個重要時期發展的面貌，也可以較深入的揭示了蹴鞠文化與社會文化的關係。對這本書作專題研究，不僅可以進一步了解古代蹴鞠發展的規律，也可以對當時社會民情風俗有所了解，更可以吸取古代蹴鞠教練方法為現代足球訓練提供借鑒。

一、源起及版本

《蹴鞠譜》是中國已故著名文學家、考古學家、古籍收藏家鄭振鐸先生的收藏品。原書是手抄本，字跡端正秀麗，鄭先生據以影印，收入在他的《玄覽堂叢書》第三集之中，現在存於台灣及北京、上海、南京各大圖書館中。總數大約只有二、三十本。原抄本缺封面封底、無書名、無著作者姓名，現書名是根據其首頁詩的第一句「蹴鞠初興黃帝為」的前兩個字擬定的。全書現有六十九頁，每頁十行，行豎寫二十四字，約有三萬多字，是《事林廣記·戊集》、《蹴鞠圖譜》、《戲毬場科範》三書總和的一倍，這三部書的內容在《蹴鞠譜》中都有，大意和字句也基本相同。《蹴鞠譜》全書沒有分章節，有不少文字詩詞是重複的，內容

大體上可分為十個部份。一、蹴鞠活動的意義和球場禮儀（十至十三頁）。二、踢球的基本動作要領（十一至二十頁）。三、蹴鞠製作規格（二十一至二十二頁）。四、一至九人場的踢法（二十三至二十七頁）。五、各種雜踢（二十五至二十八頁）。六、球門格範和官場的踢法（三十六至四十五頁）。七、圓社錦語（四十六至四十七頁）。八、花式動作和成套解數（四十八至六十四頁）。九、白打社規（六十二至六十四頁）。十、拜師及踢球禮儀（六十四至六十九頁）。

《蹴鞠譜》內容豐富，是研究中國古代蹴鞠發展史和社會風俗史的重要資料。對一本書的深入研究，首先是要了解它的作者和著作年代，才能進一步分析內容含義及所反映時代的意義，鄭振鐸先生影印書時，對書的來源、書因流傳年代久遠缺封面及封底，也沒有作者及年代的痕跡可尋，對於本書的考證都帶來一定的困難。因為無法看到鄭振鐸先生所藏原書，只能據影印書為研究，對紙張墨色可能提供的年代無法瞭解，只能參考其他文獻和本研究的內容作一些推論，錯誤之處是在所難免的。

《蹴鞠譜》是《事林廣記·戊集》、《蹴鞠圖譜》、《戲毬場科範》的祖本，它著作年代應早於《事林廣記·戊集》的編輯年代。《事林廣記》是家庭生活百科全書，屬於類書，陳元靚只是從各書中摘抄編輯，而不是編著，其戊集中關於蹴鞠的內容共五頁，有「蹴鞠詞曲」、「齊雲社規」、「下腳文」、「總訣」、「白打場戶」、「圓社市語套曲」約三千字一幅插圖。插圖和套曲明顯是元代增添的，其餘部分在《蹴鞠譜》中都有。既然《事林廣記》是類書，可能是它摘錄別的書，而不可能是別的書抄錄它。仔細地校對了兩書的文字，發現了《事林廣記》有很多抄錄的痕跡。「總訣」在《蹴鞠譜》中是三十四句，對蹴鞠是各種基本踢法都作了概要的敘述。「總訣」在《事林廣記·戊集》只摘抄了十句，當然不可能把古代蹴鞠的基本踢法都概述完全，但其小標題仍舊寫「肩、背、拍、拽、捺、控、膝、拐、搭、總訣」，這就明顯是摘錄的痕跡，表現了摘錄者的一時疏忽，又如《事林廣記·圓社摸場》和《蹴鞠譜·圓社摸場》內容基本上是一致的，但由於

陳元靚是個有文學基礎的編輯，在摘錄時作了個別文字上的修改，舉其中一小段可見一斑。《蹴鞠譜》上的原文是，「集間中名為一絕，決勝負分為三籌。絲鞋羅褲，短襖輕裘，襟沾香汗，襪染塵浮」。《事林廣記·戊集》改成為，「集間中名為一絕，決勝負分為三籌。俺也絲鞋羅褲，短襖輕裘，襟沾香汗濕，襪染輕塵浮」，加了兩個襯字，改了一個字，使得文字更通順，更流暢，更容易歌唱了，這就可見《事林廣記》是《蹴鞠譜》中摘抄來的。

不僅《事林廣記·戊集》是由《蹴鞠譜》中摘錄而來，另外兩部古代蹴鞠專業書《蹴鞠圖譜》、《戲毬場科範》，也都是由《蹴鞠譜》中摘抄而來。《蹴鞠譜》中包括了《蹴鞠圖譜》、《戲毬場科範》二書的內容，而且文字更多、更詳細。如「圓社錦語」，《蹴鞠譜》中有一百多餘句，而《蹴鞠圖譜》只保留了四十餘句。「成套解數」，「官場下作」，《蹴鞠譜》中有百個動作，而《蹴鞠圖譜》只摘錄了三十幾個動作。在文字上也是有潤飾，有刪削，更為通順簡明。如「背劍拐」這個動作，在《蹴鞠譜》中是這樣記述的，「論泛左肩後落，使左拐後出右肩」。《蹴鞠圖譜》修改為，「論對頭出，使左拐，從右肩後出，使踢出論」。對動作過程記得更為清楚。《戲毬場科範》也是如此，在摘錄中作了刪削，也作了必要的文字修改，如「十要緊」在《蹴鞠譜》中是「要和氣，要信實，要志誠，要行止，要溫良，要朋友，要尊重，要謙讓，要禮法，要精神」。而《戲毬場科範》則摘錄改為「要明師，要口訣，要打點，要開發，要朋友，要論滾，要精明，要讓朋，要信實。把空洞的志誠、溫良、禮法、改為具體的明師、口訣、穿著，意思要明白多了。總之，從內容到文字都可以看出《蹴鞠譜》是最早的原始本，《事林廣記·戊集》、《蹴鞠圖譜》、《戲毬場科範》，都是從這個本中摘錄出來的，各有所重，摘抄的內容也就不同。但共同的是三書都把《蹴鞠譜》中繁瑣的拜師尊、祖球場禮儀的那一部份刪除了，這種情況只有一個可能，《蹴鞠譜》是圓社中人編寫的書，既有踢球方法和技術方面的內容，又有圓社的規矩和拜師禮儀，而《事林廣記·戊集》、《蹴鞠圖譜》和《戲毬場科範》則是社會通行踢球方法的摘抄本，

所以都是刪去拜師禮俗的那一部份。由於摘抄本文字簡潔，踢球的方法技術也已較全面流行較廣，特別是汪雲程的《蹴鞠圖譜》被收入在《說郛》之中，後又被編入《古今圖書集成·藝術典》，廣為流傳，因而最早的編寫本《蹴鞠譜》反而未能出版，僅在圖社的少數人中傳抄，僥倖的留傳下一本，得鄭振鐸先生鑑識影印而能夠面世。

二、研究目的

本研究目的旨在將釐清《蹴鞠譜》、《蹴鞠圖譜》、《戲毬場科範》之版本關係，並針對《蹴鞠譜》內容做出詮釋並訂定以下研究之目的。

- (一)、蹴鞠的社會價值與蹴鞠活動價值之韻文。
- (二)、圖社拜師禮儀尊師重道和球場禮儀。
- (三)、蹴鞠基本動作踢法與學習基本功的要領。
- (四)、白打場戶的各種踢法與花樣變化。
- (五)、有球門的蹴鞠踢法與輸贏計分方式。

三、研究之重要性

從先秦到明清，蹴鞠運動在中國數千年的歷史，尤其在唐代和宋代，蹴鞠有相當的社會影響，幾乎觸及到社會的整個層面。研究中國蹴鞠運動史，是一項有學術價值和現實意義的重要工作。近年來，已經引起有識之士的關注也得到一些成果。台灣、大陸、香港、日本學者陸續的發表有關蹴鞠之論文，對蹴鞠的起源、演變過程、基本特點、社會作用以及在世界古代足球發展史上的地位等都有論述，同時研究了蹴鞠發展也有一定的借鑒意義。大陸學者的研究，涉及較多的是唐、宋兩代的蹴鞠運動，主要是將唐代的蹴鞠與擊鞠結合起來研究，將宋代的蹴鞠運動和當時的社會生活變化結合在一起研究，當然也觸及蹴鞠的起源、形制、運動規則等方面的研究。但整體而言，相關文章並不多(約 10 餘篇)。此外，

還整理了一些蹴鞠運動的史料，由期刊雜誌刊出，或作為專書出版。但所選資料較為單一，又缺少分類編排和必要的說明、注釋使用起來較為不便。而且，近年來又發現了一些新資料，特別是發現了有關蹴鞠方面的出土文物，資料十分珍貴。再者，日本方面學者渡邊融、桑山浩然於 1994 年合著「蹴鞠之研究．公家鞠之成立」，其主要內容為日本蹴鞠史起源、概略、器材、規則方法，最重要的部分即是史料篇，將相關史料分門別類編制，並作出解釋，這也是日本近期的日本蹴鞠史料相關研究。而中國蹴鞠史較之日本蹴鞠史更久、史料更多、更豐富。從目前的整體情況來看，要促使蹴鞠運動史研究的進一步發展，最重要的是整理出來一本較全面化系統又適用的史料書，「蹴鞠譜之研究」不僅可表達中國古代蹴鞠發展之最高境界，並將《蹴鞠譜》記載中隱語，各種成套動作之解數，踢法要訣，專術語等闡釋之，讓研究中國古代蹴鞠提供重要參考資料。本研究的創意即在於此，對於當前台灣研究體育史的推進有啟示作用。因此，《蹴鞠譜》研究成為當前急需之要事。

四、相關研究概況

- (一) 1987 年，劉秉果先生匯輯的《中國古代足球史料專集》，為研究蹴鞠史提供了基本的資料。但是，事隔十幾年，又發現很多新的史料。同時，近年來，新的資料不斷湧現，也需對原有資料進行補充、擴編。
- (二) 1993 年，《中國足球史》中劉秉果先生著『中國古代足球』內容：宋代足球專著，提及到中國最早的一本蹴鞠專書漢代的《蹴鞠二十五篇》。但在隋唐之後，就已經失傳了，宋代由於蹴鞠運動的普及，便又有蹴鞠專著問世，流傳至今的有 3 本。

現存各大圖書館的古代足球專書著共有 4 本，即《事林廣記．戊集》；汪雲

程著《蹴鞠圖譜》；無名氏著《蹴鞠譜》；無名氏著《戲球場科範》。除《戲球場科範》不知出於何年何人之手外，其它 3 本足球專著均有考。文中：1.《事林廣記》2.《蹴鞠譜》僅將原史料呈現之，並未討論其專業術語，蹴鞠基本動作及技巧、白打場戶踢法、圓社拜師與球場禮儀、蹴鞠的社會價值、球門的踢法，做出解釋及看法。

貳、蹴鞠譜著作年代

當我們要研究《蹴鞠譜》內容及其所反映的時代面貌，首先必須了解《蹴鞠譜》是什麼，什麼人著作的。可惜的是關於這方面的資料一點也沒有。《蹴鞠譜》是已故文學家，古書收藏家鄭振鐸先生在抗日戰爭時期，受國家圖書館的委託，在淪陷區上海收購搶救珍貴的圖書，以免落入於日本人手中。在搜購過程中，鄭先生發現一批明代人的手抄本，極為珍貴，為了使這批手抄古籍能夠化身百千，以便保存。鄭先生自己掏腰包影印了一百本，定名為《玄覽堂叢書》(1)。《蹴鞠譜》是編入在第三集中。因為是手抄本，原書又稍有破損，書中無作者，無著作年代，無抄錄年月。所以鄭先生影印時未對此書的年代定性。但因為《玄覽堂叢書》中大部份作品是明代人著作的手抄本，因而由上海圖書館編輯的《中國圖書綜錄》便把此書定性為明代人的著作。《蹴鞠譜》一卷，明000撰。《玄覽堂叢書三集》。上海圖書館如此斷定是過於簡單了，和明代人的手抄本依同被收藏並不一定是明代人的著作，即使是明代人的手抄本也不一定是明代人的著作。對中國古代蹴鞠頗有研究的劉秉果先生在1986年的第六期《體育文史》雜誌上發表了『《蹴鞠譜》著作年代考』一文，文中對《蹴鞠譜》是明代人的著作提出質疑，他認為《蹴鞠譜》應是宋代人的著作。其理由有四點：一、從《蹴鞠譜》內容講的大多是圓社中的事，作者十分熟悉圓社的禮儀規矩，書中的知識水準不高，全書架構雜亂重複這些特點來看，作者應是圓社中人。南宋是圓社發展鼎盛時期，到了明代，圓社已經衰弱，沒有寫書的可能。因此，《蹴鞠譜》只應是宋代人的著作。二、《群書類要事林廣記》卷7(2)，《蹴鞠圖譜》，《戲球場科范》三書都是類書，都是從一本專業書中摘錄而來，這本專業書便是《蹴鞠譜》。這不僅可從內容上斷定，從文字上也可斷定。有一首《圓社末場》散曲，其中有幾句在《蹴鞠譜》中是「絲鞋羅褲，短襖輕裘，襟沾香汗，襪染塵浮」。在《群書類要事林廣記》中則被改為「俺也，絲襪羅褲，短帽輕裘，襟沾香汗濕，襪污軟塵

浮」。加了兩個墊字，增改了兩字，就使文詞更合於曲調，這就是摘抄修改的痕跡。《蹴鞠譜》中有九人場戶和各種踢法，而《蹴鞠圖譜》在記述了一、二、三人場戶之後便說：「四人場戶名火下，五人場戶名小出尖，六人場戶名大出尖，七人場戶名落花流水，八人場戶名涼傘兒，九人場戶名花心，十人場戶名全論。俱是巧立名色，錯亂喧哄，頗為不經，茲並消去，不使淆諸譜焉」。這是摘錄刪節的結果。由此可說明《蹴鞠譜》和《群書類要事林廣記》都是從一本蹴鞠全書中摘錄的，這本書便是《蹴鞠譜》。《群書類要事林廣記》、《蹴鞠圖譜》都已確證是元代以前的著作，因此，《蹴鞠譜》不可能是明代人的著作。三、《蹴鞠譜》中寫踢球場地大多是選擇在風景美麗的地方，其中提到的地方有：「金明池上一球場，繁華勝景，桑瓦藩樓，湖山寺風，花月春秋。四聖觀柳邊行樂，三天竺松下遨遊」。這裡說的金明池，桑瓦藩樓，是北宋汴梁城的名勝之地；四聖觀、三天竺是南宋臨安城的著名景觀，都是宋代人津津樂道的名勝地方。到了元、明之後，首都改變，汴梁(開封)與臨安(杭州)再也不是知名的勝地。因此，從《蹴鞠譜》書中提到的地域文化來看，《蹴鞠譜》也是宋代人的著作。四、《蹴鞠譜》中有大量詩文是說拜師禮儀和球場規矩，並強調禮儀的重要性，「未通圓社禮，到老不風流」。圓社的禮儀規矩都要符合儒家「仁義理智性」，有濃厚的儒家教化思想色彩，這和宋代盛行理學風氣是一致的，而元、明之後的社會風氣則不是如此。所以從社會觀念來說，《蹴鞠譜》也應是宋代人的著作。《蹴鞠譜》中拜師禮儀遵奉的祖師是清源妙道真君，也即是俗稱的二郎神。古代各個行業都有自己的祖師，作為城市的娛樂表演，宋代蹴鞠，雜劇都尚屬初興階段，都同屬於百戲類，同是遵奉一個祖師二郎神。但是經過元代戲曲的蓬勃發展，明代的雜劇已是獨樹一幟，有自己遵奉的祖師廟，二郎神已被獨占為戲曲的祖師爺。明代戲曲家湯顯祖在《宜黃縣戲神清源師廟記》一文中說：「予聞清源西川灌口神也，以遊戲而得道，留此教於人間」。二郎神已經是戲曲業的祖師，不能再是圓社的祖師。所以從行業敬祖的明俗來說，《蹴鞠譜》也不是明代人的著作。

《蹴鞠譜》是宋代人的著作，確切的說應是南宋人的著作，劉秉果教授的考據已經說的十分清楚了，資料充實，應證合理。在此我還想補充兩點：一、宋代是中國古代蹴鞠發展的第二高峰時期，奇特點之一是社會上以此作為高雅娛樂，朝廷上春秋三大宴其「第十二(個節目)，蹴鞠」。《宋史·樂志》宋代的皇帝，貴族都是已蹴鞠為消閒娛樂，現存的《宋太祖蹴鞠圖》就是表現宋代的兩位開國皇帝，宋太祖和宋太宗與大臣趙普、黨進、楚昭輔、石守信一同踢球，宋太祖還曾在「太平興國五年，三月戊子，會親王、宰相、淮海國王、及從臣，蹴鞠大明殿」(3)。《宋史·太宗本記》表明宋代的皇帝臣僚都喜歡蹴鞠的，蹴鞠是社會上的高雅娛樂，因此蹴鞠藝人在社會上也有較高地位。《蹴鞠譜》中對藝人的較高社會地位甚為自豪，「金門曾受帝王宣，曾遇宣乎到御前，任是王侯並宰相，齊肩並意立樂悠遊」。雖然的鞠詞語上可能有點誇寫長，但這正是宋到了明代，蹴鞠的社會娛樂價值下降，蹴鞠不再是高雅的娛樂，皇帝不但不再提倡蹴鞠，反而加以禁止。明太祖朱元璋就曾下詔書；「在京的軍官軍人，學唱的割舌頭，下棋，打雙陸的斷手，蹴圓的卸角。龍江衛指揮伏顯與本衛小旗姚宴保蹴鞠，卸了右腳，全家發赴雲南(4)」。顧起元《客座贅語·國初榜文》明熹宗「天啟五年，正月，上傳旨；嚴禁民間舉放花炮流星，擊鼓踢球」。《續文獻通考·樂考》在這種社會氛圍之中，蹴鞠藝人的社會地位低下，生活窮困潦倒。《金瓶梅》書中描寫的三個園社藝人白禿子、小張閑、羅回子形同乞丐，只能在麗春院中幫襯妓女，伺候嫖客，以獲得一點可憐的糊口之錢。《金瓶梅》中專有一首『朝天子』詞奚落蹴鞠藝人。「在家中也閒，到處刮涎，生理全不幹，氣球兒不離在身邊，每日街頭站，窮的又不趨，富貴他偏羨，從早晨直到晚，不得甚飽餐」。窮困之相畢露，這和《蹴鞠譜》詩詞中所寫蹴鞠藝人地位是不可同日而語的，所以從這一點也可以斷定《蹴鞠譜》不可能是明代人的著作。二、中國古代蹴鞠名稱很多，但唐宋以前基本上是蹴鞠、蹋鞠、築球、踢球，而明代的蹴鞠名稱最為繁雜，僅在《金瓶梅》一書中就有蹴鞠、踢球、踢氣球、踢行頭、踢圓、圓情等名詞，此外尚有蹴圓，「踢圓的卸腳」，《客座贅語》蹴球，「或與童子蹴球」，何良

俊《四友齋叢談》踢鞠，「申時行相國家一伶工踢鞠(5)」，褚人獲《堅瓠集·周鐵墩傳》(6)。但在《蹴鞠譜》中出現蹴鞠名稱卻不多，除了蹴鞠之外僅有一次出現圓情和踢球，這可以從一個方面說明，《蹴鞠譜》不會是明代人的著作，不然在眾多的詩文中總會出現一些明代時期蹴鞠的詞彙。《蹴鞠譜》中對圓社子弟的行為約束是很嚴的，酒、色、財、氣是四禁。「場戶上，有諸多子弟蹴鞠，亦不可歌唱羅皂，或是良家婦女，或宦官人家娘子，要看著常有，切忌不可將汽球踢去惹事」。這說明寫作《蹴鞠譜》的時代男女同場踢球是沒有的，對看球的婦女也不可將氣球踢去惹事。然而到了元、明時代，男女同場踢球是常有的事。「似這般女校尉從來較少，占場兒陪伴了英豪」。邱玉賓《仕女圓社氣球雙關》「與西門慶攜手看桂卿與謝希大、張小閑踢行頭」。《金瓶梅》第十五回(7)，在場上對婦女踢球的觀念，宋、明兩代是相差甚遠。由此也可說明《蹴鞠譜》不可能是明代人的著作。

以上證明的各點只是說明《蹴鞠譜》是宋代人的著作，不是明代人的著作，對本人之研究《蹴鞠譜》的內容和時代有所裨益。

參、蹴鞠譜之內容

《蹴鞠譜》全書的結構較為凌亂，不是以章節順序敘述其內容，所以我們再剖析其內容時，不能以章節論述，只能就全書內容概括幾個方面。本文所有引文凡未著明出處的均事來自《蹴鞠譜》，因原書無章節，所以不能註明章節。

一、花樣繁多的踢法

《蹴鞠譜》書中寫的最多的是蹴鞠的踢法，在踢法中寫的最多的又是「白打」踢法，即不用球門的踢法。有一至九人的場戶踢法；一人場戶是自踢花樣表演，《水滸傳》寫高俅在端王府踢球，「這氣球一似鯁膠粘在身上的」，便是一人場。二人場戶是對踢，《水滸傳》中寫端王將球踢到高俅身邊，高俅「使個鴛鴦拐踢還端王」，便是對踢。三人場戶是輪踢(8)，《金瓶梅》中寫西門慶踢球，「次教桂姐上來與兩個園社踢球，一個捎頭，一個對障」。便是三人場戶(9)。這三種踢法是社會上流行的踢法。四至九人場戶也是輪踢，四人場戶成四方行，名為火下。五人場戶有一人在前，名為小出尖。六人場戶是兩人在兩端，名為大出尖。七人場戶是成一直行，由前向後或由後向前踢，名為落花流水。八人場戶是六人並排兩人出尖，名為八仙過海。九人場戶是一人在中，八人成團，名為踢花心。各種踢法的人數不同，傳接球路線也就有不同順序。一至九人場戶便是九種踢法，而每一種踢法又不是只有一樣，還有許多變化，如二人場戶的二人對踢便有五種；有一來一往只用一種腳法的「勘」：二人各踢兩腳，一腳的「打二」：二人各兩踢，一停一踢傳出的「二捻」：一人按規定踢法，另一人可以踢高球的「挑踢」：兩人對踢中，可以隨意踢出各種花樣的「廝弄」：還可以用兩只球同時對踢的「日月過宮」。其它的場戶也是如此，都不是一種踢法，而是有許多種變化踢法。因此一至九人場戶的白打踢法不是九種踢法，其演變有幾

十種踢法。

同是場戶踢法在規則上又有許多不同，如「官場」踢法，則是有官場的規定腳法，不准使用規定以外的花樣。「小踢」則是可以自由的踢各種花樣。圖社內部的考核「撞案十一場」踢法則是又有不同，踢的花樣越多，踢的腳法越難越好。這又是一種變化，雖未增加踢法數量，但難度是有區別的，所謂腳法便是身體踢球部位的不同。古代蹴鞠除手以外的其他部位均可踢球，整體來說有「十踢」便是「肩背捺拍拽，控膝拐搭」。肩、背是指用肩背頂球，是胸部停球，拽是腰部停球，這五種是上肢部份頂球。控是腳底停球，膝是膝部頂球，拐是腳內外踝踢球，搭是腳面踢球，是小腿踢球，是腳跟、腳尖踢球、頭頂、臉面停球，整體來說是全身各個部位均可踢球，「一身俱是蹴鞠」。而一個部份踢球又有左右之分，所以十種踢法又可演變為二三十種。而一種腳法又有變化，如踢拐時可以先踢一個左拐，再踢一個右拐，這便是鴛鴦拐。先踢一個內拐，再踢一個外拐，這便是雙拐。其他的腳法也是如此，這樣又演化出數十種腳法來。此外，如先踢拐再接連踢搭，或踢其他腳法，由三五個動作組成了聯貫動作，名之為「解數」。完全是下肢動作組成的解數稱為「下截解數」，腰胸動作組成的解數稱為「中截解數」，頭肩動作組成的解數稱為「上截解數」，上下肢動作組成的解數稱為「全身解數」。十幾種不同動作排列組合，可以組成幾百上千個解數。《蹴鞠譜》中有名目的解數就有上百套，而且名稱也十分形象，如流星拐、雙繡帶、鴛落架、燕歸巢。元代散曲中曾用此名稱語帶雙關的描寫踢球：「那管汗濕酥胸，香消粉臉，尖拂蛾眉，獨古自抖擻著精神倒拖鞭，三跳澗：滴溜溜瑤台上，鴛落架、燕歸巢」。所以《蹴鞠譜》上說：蹴鞠是「腳頭十萬踢，解數百千般」。白打場戶踢法就是以花樣繁多，變化無窮來引人興趣，並再踢高難度的技巧中鍛鍊人的身體和智力。

不用球門的白打踢法是表演性的，以踢的花樣多而不失球為優勝，但也可以進行比賽。即在一定的範圍之內，用絲圍子圍起，參加比賽的兩人各占半場，賽

前約定，或有規定動作，或隨意踢花樣，按規則要求對踢，一來一往，不許落地。如違反規則則給予扣分，已失分多著為輸。《蹴鞠譜》中有「白打社規」「白打輸贏籌論」，對白打比賽方法說的明明白白。

用球門的分隊踢球比賽，宋代叫做築球，是朝廷春秋三大宴上的表演節目，在宋人孟元老所著《東京夢華錄·宰執親王宗室百官入內上壽》中記述的十分明白：「第六盞御酒，笙起慢曲子，宰臣酒慢曲子，百官酒三台舞。左右軍築球。殿前旋立球門，約高三丈許，染彩結絡，留門一尺許 即便復過者勝(10)」。《蹴鞠譜》中有「球門格範」是用圖像表示球門結構，對三丈高球門的各個部位安裝及裝飾樣子，球員在球門兩邊站立的位置，都寫的清清楚楚。宋代蹴鞠資料對築球比賽每對人數說的比較含糊，是「十餘人」，不夠具體。《蹴鞠譜》中則說得很明確，是「正副七人」，即正挾、副挾、出尖各兩人，球頭一人。比賽的方法是，一方抽籤獲得開球權後，「初起，球頭用腳尖挑起與驍色（副挾），驍色挾住至球頭膝上，一築過球門。如不過，撞在網上顛下來，看網人踢住，與驍色，驍色挾住，仍依前頓在球頭膝上築過。左右軍同」。即由球頭開球，經過幾次傳遞，球落到球頭膝上，再用大腳射門。如球經球門洞射過，對方接住，也是經過幾次傳遞，由球頭大腳射門。如射門不過，是彈在網絡上落下來，只要球不落地，還可以繼續傳球再射門，直到一方球落地為輸。這種比賽最重要的是球頭最後射門的一腳，腳頭要準，球要從三丈高只有一尺直徑的門洞中穿過。腳頭還要巧，球穿過門洞後落點要刁，使對方不易接住。因此，射門一腳的技術就要勤學苦練，《蹴鞠譜》中專有一節「子弟上街蹴球門」，是說圓社藝人要上街輔導子弟練習射門技術，只有射門技術練好了，築球比賽才能發展起來。

《蹴鞠譜》中所記述的各種蹴鞠踢法，表明了中國古代一個時期蹴鞠的發展是以技巧取勝，無論是白打場戶的踢法，還是隔著高球門的射門比賽，都是技巧型的比賽。

二、拜師禮儀和球場規矩

《蹴鞠譜》中第一節的結尾便提出「鞋襪須要整齊，衣冠濟楚，性格溫柔，容儀溫雅，遜讓為先，不失規矩，方為圓社」。這說明圓社要求所有上場踢球的子弟，都要衣冠整齊，言語謙遜，舉止文明，遵守規矩。這種守規崇禮觀念從入社第一天的拜師就開始，拜師禮儀是十分莊重嚴肅的，要備辦酒筵，要送師父禮物，要行祭祖師拜師的禮儀。「子弟備酒禮，辦筵席、禮物，贈與師父，或表里或銀鈔，或靴襪，須要與圓友商議。先請下子弟備三牲盤按祭祖師清源妙道真君、企師陸陽真人、齊雲會上先亡後化先生，然後行師徒之禮。再備一席請諸圓友」。可以說是禮儀莊重，手續繁多，這主要是要通過拜師禮儀培養入門子弟尊師重道觀念，認真聽從師父教誨，刻苦訓練。在拜師之後下場練習的過程中，也要時時事事尊重師父，聽從師父的指導，「如有盜學輕師，不達圓情，此非人也」。是要受到同場圓友責備的。如果在場上練習時間長了，中間休息時子弟必要請師父吃點心，以表達對師父勞累的關心。「中場哨水謂之添氣」。如有要事離開球場，還要掏出錢來孝敬師父，請師父原諒。「亦不許先散，果有急幹，手執浮錢送與老先生處，說：不及陪侍，有少許鈔貫送老師父褪汗衫。一揖而退」。一場球踢完要齊集齊散，「等眾人齊散，謂之齊雲」。散場也不是空散，還要聚餐，在聚餐會上要由老師父行「點圓禮」，「哨水筵席上，三杯酒之後，將氣球送與老先生褪氣」，「褪氣。校尉曰：請褪氣。眾曰：入絡。方可散嗽盡樂」。如此繁瑣的禮節都是表示對師父的尊重，以便能得到師父盡心的指教。「如有習學，全在名師指教，踢不明者，如拔山之難得。遇名師教，如反掌之易」。尊師才能得到真學，這是中國古代傳統的教育及道德觀念。

圓社有拜師尊師的禮儀，也有對未經拜師禮儀的人的制裁。圓社子弟到外地州郡遊玩，可以受到當地圓社的招待，在接待時首先要經受盤問：「凡諸郡先生到來，不與眾圓友見禮，先到聖前拈香拜畢，方見小節級，引見知賓之所，相待茶飯之後，社司、部署問其姓名？仙鄉何處？師者何人？學識幾年？教正寫下名

字，到來日約定撞案」。盤問中的師者何人便是包含問其經過了拜師禮嗎，如果沒有經過拜師禮，說不出師父的姓名，自然便不會受到招待。圓社中經常要舉行「山岳大賽」，這是對藝人評定校尉等級的重要比賽，在參賽資格中就明確規定；「間（人）無師子弟，並私行敢習，不賽」。沒有經過拜師禮儀的子弟，或是私自學習成材的人，都不能參加這種比賽。這些限制的目的就是要督促學習踢球的子弟一定要經過拜師禮儀，才能真正成為圓社子弟。

經過拜師禮儀的子弟，師父不僅要教技術，還要教規矩。「做子弟先明禮義，不可失其家數」。「不明圓社禮，到老不風流」。不懂圓社規矩的子弟便會被人恥笑，「背後取名呼為野圓，又呼鬼圓，米子圓，齷齪氣球，又名無爹鬼」。不懂規矩便是野圓，表明遵守球場規矩的重要。球場規矩，除了中場休息要請師父「哨水」，有事離場要向師父請假告罪，散場時要齊散「點圓」，請師父「褪氣」之外，還有「十不賽」，即有和尚、衛役、沒經過拜師的子弟等人參加的場子不賽。「十不踢」，即是酒後、燈下、風大、泥水場地、學官前面等處都不能踢球。排除了這些條件之後，開場踢球，下場的子弟「先取氣球在手，未許扎衣，起對上手過泛者言；先生帶挾。對下手茶頭言，衝撞少罪。方與眾圓友言；請踢氣球。將氣球撒與下手。然後扎起衣服，先以小踢使膝拐搭」。這是子弟要對上下手和同場圓友說客氣話。在踢球時也不可久占場子不離開，若有旁觀者在必須拿球來請踢。「踢處不可久占，見外來子弟看得愛者，必會踢也，雖不會踢，恐知家數，須要請踢氣球。如不請他踢，便有相怪，必有尋爭」。「不問會踢不會踢，捧住氣球便請踢」。這也是踢球場上最重要的規矩，不能久占場地，要隨時請場邊的人踢球。在球場上「要和氣、要謙讓、要尊重、要禮法」。處處注意禮貌，這就是寓教於樂，通過球場禮儀規矩，培養人的文明行為。「巧匠圓縫異樣花，身輕體健實堪夸，能令公子精神爽，善誘王孫禮義加」。球場是培養子弟遵守禮儀的地方。此外，圓社還要求踢球子弟平時的言行舉止也要符合儒家的道德，要具有仁義禮智信標準，「無仁者不可同行。行則有疏。無義者不可同

商，商則有損。無禮者不可同居，坐久則丑。無智者不可同謀，計中有拙。無信者不可同談，談則有誤。」圖社對子弟的要求是要學會技術，也要有道德品質，「十分全會者，仁義禮智信先行」。技術重要，人的道德品質更為重要。由此可見，古代踢球對精神文明與道德的重視。

三、學踢和教練的方法

《蹴鞠譜》中有隆重的拜師禮儀，尊師重道，這是因為蹴鞠師父已具有較高水準，有名師指教和無名師指教大不一樣，「踢不名者，如拔山之艱難，遇名師教，如反掌之易」。有名師指教是一點就通。此時的蹴鞠師父已有各種類型，有的已具有豐富的教學經驗。「江湖先生間家，各有所取，有會踢，有不會踢，有會教法者，有能會說者踢卻不會」。有會踢會教的，但也有不會踢卻會教法的，這樣的師父必定是具較高的學理知識和成功的教學方法與經驗，才能在蹴鞠場上占有一片天。

對於教法《蹴鞠譜》中首先強調的是實踐，是苦練，「(蹴鞠)不在一場兩場便會，須經千場百場方牢」。「再拜名師傳授得，學成須下死工夫」。沒有認真的鍛煉，不下苦工夫學習是不能真正學好本領的。開始學習踢球，必須從基本腳法學起，打好基本腳法再練其它動作。《蹴鞠譜》開宗明義一段便說：「夫蹴鞠，拐搭辭者，踢球之祖也，其餘踢搭皆外踢而生也。拐搭辭即生也」。拐就是內外腳踝踢球，搭是腳面踢球，是小腿踢。這四種腳法是基礎，把這四種腳法練好了，其它的腳法就容易學習了。關於練習基本腳法，《蹴鞠譜》中有明確要求，「如腳頭，須要每邊一百，左右合二百。不許高低，要一聲響，不許有雜腳頭」。「凡習官場，先打熬腳頭，拾要踢上三五百，後學官搭」。這就是說學習基本腳法時要左右腳都會踢，每次能踢一二百次不走樣，不變形，再練習其它動作。學習官場踢球時要先練習停球踢起，要一次能踢三五百次，再練習腳背踢球。這些要求都是打好基礎，基礎腳法好了，上場踢球

便能應付自如。

在學習踢球過程中，師父不但強調苦練，還要強調用腦。「踢不如撇，撇不如說，說不如看，看不如訣」。初學踢球時子弟在摸索自踢之後，便是踢師父的手拋球，手拋球落點準容易踢。「是日，先撇右，次後各兩搭。入踢有準，方可下場」。為師者將上比下，以手代腳用之，（竭盡）精神伏侍，更教其節病，說就裡」。在踢手拋球的過程中，師父還要指出發現的毛病，說出改正的辦法，但是師父的說只是一個關鍵，重要的是自己去體會，要自己仔細的觀察，觀察別人正確動作，再結合要領口訣，琢磨自己該怎樣去練習。所以這四句教學口訣的基本思想是，踢球要用力用腦，練習與想像要結合。

「看不如訣」的訣便是口訣，《蹴鞠譜》中留下了大量的用韻語寫成的口訣，有踢球的「總訣」，也有場上身體姿勢的「格訣」，還有場上如何踢球的「下腳訣」，更多的是各種腳法的口訣。各種腳法要領用二十八個字的韻語說得明明白白，容易記憶，容易體會。這種以韻語口訣傳授技藝是中國傳統的教育方式，在各行各業中都有，直到現在在體育教學中也還在運用。《蹴鞠譜》中記錄了各種腳法的口訣，茲舉數例於下；如踢拐是「論到偏深將拐下，腰身輕折可相宜。幫平踢來無疏脫，退步低牢慢最奇」。這是說論（即是球）落在身前較低，這時最好的接踢腳法是用拐，踢時要彎腰抬腳，腳的內側（或外側）鞋幫要平，然後退步下腳踢牢、因為已做好了準備慢踢更奇。四句話把用拐踢球的要領說清楚了。如肩頂是「論至高處用肩受，須分左右認清楚。上前退步都無礙，若遇當場不要頻」。對方踢來的是高球，這時應該用肩去接，未接之前要分清是用左肩還是右肩，無論是上步還是退步都無關緊要，因為上肢頂球的空間是很大的，所以在場上不須要忙亂。又如對踢「打二」，是二人場戶中較難的踢法，其口訣是「打二要毒親，眼活腳頭頻。若要不踢脫，來往一般均」。打二的踢法是快而且急，接踢最重要的是眼睛要看清來球，腳步移動要快。兩人要是不想踢脫，最要緊的是踢球的力量要均勻。都只是二十幾個字的韻語就把踢球要領說清楚了。

「眼活腳頭頻」是打二中的重要訣竅，也是上場踢球的重要訣竅，場上來球不可能都個個都準確，必須要看準來球，及時移動，其「訣論」中說，「僥而無失，那步去尋」。那步便是移動。又有詩曰：「氣球本是側踢法，側踢側腳踢不殺。退步進步不須怯，認定泛真下踢搭」。這裡說的側腳也是指的移動，在場上及時移動到位，便不會踢不到球，移動也是踢球的基本工夫。《蹴鞠譜》中專有一節「那碾側腳訣」是說在場上踢球應如何移動。「那碾分明入步，側腳須當退步。務要隨身倒步，不可亂那動腳」。那碾是上步，側腳是退步，都是要腳步隨身移動，身動步行，這樣才能心到、身到、腳到、抬腳踢球，萬無一失。所以腳步移動也是學習踢球的基本練習。

基本腳法熟練之後要下場踢球，首先也是由師父帶踢，「凡校尉看子弟腳頭生熟，如子弟腳頭熟者，也要說話，然後有打，務要量場戶寬窄，高低遠近，不可毒，不可使冷泛沖毒。如若子弟腳生，才學踢者，校尉務以二踢帶挾，不許冷毒，常有切忌」。子弟腳法練得好些，可以給些巧球，讓他移動去接，但球不可太急太快。腳頭生的子弟就更照顧了，要以兩腳球踢給他，使他有充裕的時間準備接球。如此帶挾幾次，子弟可以適應場上變化，便可以單獨上場踢球了。

由此可見，《蹴鞠譜》中所說的師父已有很豐富的教學經驗，子弟要花錢請名師指教，所謂「一分使錢一分踢，十分用錢千分教」。子弟花足了錢，師父便會盡力的教。由此也說明名師的身價是較高的，「遇名師指教，如反掌之易」。學習蹴鞠一定要請名師指教。

四、蹴鞠的社會價值

蹴鞠發展的廣泛程度與社會對蹴鞠價值的認識有密切的關係，當時社會是如何認識蹴鞠的呢？首先是它的娛樂性。「青春公子喜，白髮士夫憐。遣興消長日，開懷度永年。萬種風流事，圓社總為先」。「集間技藝，那件風流，休夸浮浪會多

般，爭似吾儕能蹴鞠」。蹴鞠是一種極好的消閒娛樂，不僅適合於少年公子，也適合於白髮的老年人，是老中少年齡的人消遣歲月、享受生活的最好活動。在所有的休閒娛樂技藝之中，沒有比蹴鞠更好的了。蹴鞠不僅可以享受遊戲的快樂，也可以欣賞大自然的良辰美景，因為「蹴鞠須當揀地場，花前亭館傍垂楊。平坦更無磚砂石，有心踢搭敢施張」。除了地點幽美之外，還要選擇天氣晴好，「偏宜清明天氣，寒食時光」。「日暖風和明媚，更加花草香馨」。「寒食蹴鞠」是古代的民間風俗，在清明前的一日，舉家到郊外野遊冷餐，同時進行蹴鞠和鞦韆活動。這種蹴鞠可以說是占了「美景良辰，賞心樂意」。的樂趣，有天氣的爽，也有風景的美，又有蹴鞠的樂。而蹴鞠大多不是一個人的獨樂，要和朋友一起，「二三伴侶，聚英賢之老郎；兩兩賓朋，集豪杰之子弟」。與朋友一起歡度時光，消遣歲月。真正是「樂事賞心，雅並四美；良朋至友，貴等王侯」。享受了人間最好的樂趣。而願意享受這種歡樂的不只是一般公子士夫，還有「唐玄宗裁號香皮，趙太祖稱為小舞，宋上皇曾賜玉衣」。「更有一般高貴處，金門曾經受帝王宣」。皇帝貴族也都喜歡蹴鞠，他們宣召蹴鞠藝人一道蹴鞠娛樂，可以說蹴鞠是一種貧富咸宜的高雅娛樂，「天下風流事，齊雲第一家」。世間子弟千般戲，唯有齊雲實可奇」。蹴鞠就是天下第一美好的娛樂。

從《蹴鞠譜》中記述的來看，蹴鞠第二種價值便是健身。「蹴鞠成功難盡言，消食健體得安眠。本來演習神仙法，此妙千金不易傳」。「運動肢節，善使血脈調和，有輕身健體之功，勝華佗五禽之戲」。神仙法是五代人創造的一套健身操，在宋代甚為流行。五禽戲是漢代名醫華佗創造的導引術，能強身健體。但是蹴鞠的流行使人改變了以體操和導引強身的觀念，認為蹴鞠的健身功效勝過了神仙法和五禽戲。這種觀念的產生不是憑空而來，而是有一定的科學根據。「蹴鞠皮圓自古傳，百般博戲我為先。唐人每稱發汗散，宋賢易名化食丹」。「調和榮胃（衛）牢筋骨，肥不風癱瘦不癆」。體雖肥胖，教此而舉履如飛；年乃隆高，頻踢則身輕體健。「健體安身可喜 喜笑化食堪夸，更有一事為佳。肥風瘦癆都罷」。發汗、

化食，這都是踢球運動之後產生出明顯的效果。榮衛是指體內的氣血，古代醫學認為氣血調和便不會生病，氣血鬱積則病魔得逞。蹴鞠運動肢體可以使氣血調和，病不得生，又可以健壯筋骨，還可以防治中風和肺癆。古代人對於中風和肺癆是十分恐懼的，認為是人身的不治之病，而蹴鞠可以使「肥風瘦癆都罷」，這真是天大的喜事。所以蹴鞠的健身並非是概念性的認識，它是具體的，可以發汗、化食，壯筋骨，又可以防止中風和肺癆。蹴鞠的健身作用已可認識和歷數，已是深入人心了。在數百年前，人們對蹴鞠價值已有如此深層的認識，無怪其能廣泛的發展了。

蹴鞠的第三項價值便是能廣交朋友。古代人對朋友是很重視的，列入於五倫之中，《蹴鞠譜》中多次提到通過蹴鞠結交朋友。「圓社休愁不識人，他鄉朋友自盈門。一團和氣逢人喜，六片香皮到處親」。「人間歡樂場，富貴齊雲會。王孫曾作伴，公子廝相隨」。「交朋到處加和氣，會友逢場意欲謙」。「更有一般高貴處，王孫公子結交朋」。在蹴鞠場的「十緊要」中「要和氣、要朋友、要尊重」交結朋友是緊要的內容之一。由於圓社是一個全國性組織，圓友就有很多，在通常情況下圓社子弟還可以跨州過府，到外地去遨遊，結交新的朋友，交遊的面是愈來愈廣。《水滸傳》中曾寫高俅到端王府去送玉玩，正碰上端王與小黃門一道踢球，球落在高俅腳下，高俅用鴛鴦拐踢還端王，端王叫高俅下場同踢。「高俅拜道：小的是何等樣人，暢與恩王下腳。端王道：這是齊雲社，名為天下圓，但踢何妨(11)」。在等級森嚴的封建社會中，天下圓的蹴鞠場上卻可以貴賤平等在一起踢球，這是蹴鞠藝人最感驕傲的，所以《蹴鞠譜》中一再的宣稱：「不問貴戚並公子，曾與區區並馬行」。「任是王侯並宰相，齊肩並立樂悠遊」。並說：「如要遇高貴，不能相見，可因圓情而識之」。就是表明圓社子弟可以通過踢球廣交朋友，並且可以結交王侯貴族的朋友。

五、圓社組織及其作用

早在漢唐時期的城市中就有了工商業者的行會，到了宋代，城市的娛樂服務行業興起，也組織了行會，據《武林舊事》中記載，僅南宋臨安城有組織的娛樂行會就有「緋綠社（雜劇），齊雲社（蹴鞠），遏雲社（唱賺），同文社（耍詞），角抵社（相撲），清音社（清樂），錦標社（射弩），錦體社（花繡），英略社（使棒），雄辯社（小說），翠錦社（行院），繪革社（影戲），淨發社（梳剃），律華社（吟叫），雲機社（撮弄）(12)」。這十幾個行會僅是當時幾百個行會中的一部分，行會內部是如何組織？以及它所起作用如何？尚缺乏史籍記載，《蹴鞠譜》中雖沒有專章講述齊雲社的組織情況，但涉及到的點滴，尚可以一般瞭解行會內部組織及所起的作用，填補社會發展史中行會的空缺。

齊雲社是對外的稱呼，藝人內部則稱為圓社。「健色者，俗呼氣球，圓社號健色」。「天下稱圓社，人間最美稱」。「不入圓社會，到老不風流」。都是說明圓社即齊雲社。《蹴鞠譜》中並沒有圓社的組織系統表，但從其敘述職事人員的工作來看，都部署、教正是總負責人，社司，主會是其助手，知賓、小節級是負責對外聯絡的。《蹴鞠圖譜》中的職事人員還有會幹、都催，大概是有球門競賽中的工作人員。

圓社最重要的一項工作是對外宣傳，對內組織。《蹴鞠譜》中有大量宣傳蹴鞠價值、蹴鞠藝人地位、以及加入圓社組織好處的詩文，這些詩文的文詞並不深奧，大多是通俗俚語，很容易傳播，這可能就是圓社中人撰寫的。這些詩文的宣傳直到現在還能使我們認識蹴鞠的意義及參加圓社的好處，應該說在當時是能夠起到推動蹴鞠發展的作用。圓社中十分注意拜師禮儀和球場規矩，提出「未通圓社禮，到老不風流」。禮儀規矩在圓社子弟行為中有約束作用。《蹴鞠譜》中對子弟違反規矩的舉動有許多譴責措施，如稱為「野圓、無爹鬼」。如不准參加大賽，到外地不予接待等，都是由圓社組織監督處罰的。所以圓社最重要的工作是組織

宣傳工作，這是維護圓社利益和發展的必要職責。

圓社第二項職責便是組織競賽。圓社內考核校尉等級的「山岳大賽」，是最為重要的活動，要定期舉行。《蹴鞠譜》中記述舉行大賽都是由圓社負責組織及裁判工作，非常具體。在比賽之前數月就由圓社發出傳單通知，傳單是一首《西江月》詞：「請知諸郡子弟，盡是湖海高朋，今年神首賽齊雲，別是一般風韻。來時向前參聖，然後疏上揮名。香金留下仿花人，必定氣球取勝」。通知用韻語寫成，容易由口頭傳播。通知發出之後，便是大會職事人員的組織安排，一切職事人員都是由圓社子弟擔任。「社官子弟職事，凡簿書點喚，不得以他事推託，不得逞狂壓眾。違者逐出來」。凡是由圓社指定的職事人員，不得推託不幹，也不可自以為不得了。所有的職事都有一定職責和規定，不能違犯，「職事為社官子弟，對案不能議祖，蹺腳裸體，穢言嚷鬧，醉酒賭博，爭競是非。不許潛令亂房。違則系鼓而出」。違反規定的職事人員要受到開除的處分。組織工作就緒之後，參加比賽的子弟來會報到，圓社負責人便又是裁判長和裁判了。凡白打，部署、校正定下校尉高低，不許旁人膜串，更不許爭鬧。定對了畢，或三籌、兩籌、五籌、十籌，或打三、五、七間。次日，教正唱籌，社司記數。校尉的者核定級比賽，分組定對是十分重要的，分組的對手技術高低能決定比賽的輸贏，這重要的一關是由圓社負責人親自裁定，定對之後不准許有異議，也不許更改替換。比賽名單確定之後，臨場比賽，裁判長、裁判員也都是圓社負責人擔任。「都（部）署事老先生中坐，教正次坐，用銀盆一面，安在正中桌上，手執籌錢，小錢作小籌，大錢作大籌，輸贏將一錢放於盆內。亦要社司、眾圓社友同看明白」。部署和教正是副裁判長，社司是監督，主持整個比賽的進行，打分是採用公開記分法，以大錢作大籌，小錢作小籌，當眾將籌放入輸籌一方的盆裏。比賽結束之後，「贏者得名旗下山，輸者無旗下山」。大賽的全過程是井然有序，說明圓社已具有豐富的組織比賽經驗，經常進行大賽，使蹴鞠技藝得到交流，圓社人員和技藝的發展正是通過這樣的比賽來完成的。

圓社第三項工作便是接待外來的圓友。圓社是全國性組織，名為「天下圓」，各地圓社子弟互相來往，交流技藝，對於圓社發展壯大是有積極意義的。但是如何接待外來圓友，以及保護本地藝人的利益，就有一個掌握分寸的問題。「凡諸郡先生到來，不與眾圓友見禮，先到聖前拈香拜畢，方見小節級，引見知賓之所，相待茶飯之後，社司、部署問其姓名，仙鄉何處？師者何人？學識幾年？教正寫下名字，到來日約定撞案。參見會首，必用人事」。「撞案」便是在祖師的神案前進行技術考試。考試的內容是「或腳頭，或解數，或十一踢，須要一一依單子上踢。不可前為後，後為前」。整個審查考試的過程是認真而嚴格，這因為既要遵守圓社全國邀遊的規矩，又必須維護本地藝人的利益，不能使外方子弟過多進入本地。

從行會組織功能來說，圓社還應有更多的的工作，但在《蹴鞠譜》中僅記下如上事跡。即此，已使我們看到數百年前的蹴鞠藝人，已經知道組織起來才能共同發展的道理。

六、圓社藝人的社會地位及其行話

蹴鞠是社會上的高雅娛樂，得到社會高層人士的喜愛，當然蹴鞠藝人在社會上也就有一定較高的地位了。《蹴鞠譜》中對此描述的甚多，「既來圓社中，除卻胸中傲。王侯一比肩，愚人何足道」。「不問貴戚並公子，曾與區區並馬行」。「任是王侯並宰相，齊肩並立樂悠遊」。「更有一般高貴處，王孫公子做賓行」。「名園歡散後，又向玉階遊」。這些詩句都是說明蹴鞠藝人與王侯將相有同等的高貴社會地位，能與貴族公子齊肩並立。《蹴鞠譜》還把蹴鞠藝人稱之為校尉，「江湖閒家到來，必沾校尉之名」。「部署、教正定下校尉高低。定校尉三對，有三對的利物」。這是因為蹴鞠藝人曾「出入金門，駕前承應，賜為校尉之職」。皇帝經常要看蹴鞠表演，或召藝人陪伴蹴鞠，因此封藝人為校尉。「莫道齊雲無好處，金門曾受帝王宣」。「石崇富貴真難比，曾遇宣呼到御前」。受到皇帝宣呼，到過

金門的蹴鞠藝人，真的就能有較高的社會地位，與貴戚宰相齊肩並立了嗎？唐宋時期有奕棋待詔，梳頭待詔，他們也被市井稱為待詔，真的就能夠與翰林待詔同等待遇了嗎？不能，這只是一種空頭職銜，並不被人重視。蹴鞠藝人的校尉也像奕棋、梳剃待詔一樣，也是一種空頭稱呼，《蹴鞠譜》中自稱可以與王侯宰相齊肩並立，並非是他們的真實社會地位，只是蹴鞠場上一時的現象，是藝人一種自我炫耀而已。

就在《蹴鞠譜》的詩文中大力宣揚蹴鞠藝人貴等王侯時，在本書的其他文章中卻不經意的洩露了蹴鞠藝人的真實生活情景。「閒家費衣損力，將為何故？一分使錢一分賜，十分用錢千分教。」子弟非財而不行，集會師禮，亦要物件贈之。下場蹴鞠，必須以脣錢送與閒客繼汗衫，子弟使錢謂之出汗。「(子弟)或要先散，必用禮物送與先生，言：小子有少幹，不及陪待，有小禮與先生繼汗衫。等眾人點圓同散，酒後，各將出錢物放在氣球上褪氣。或酒東不勞眾友所費，本家自放禮物與校尉褪氣。」從以上記載中可知，蹴鞠藝人能與王侯貴族等肩齊背只是在蹴鞠場上，離開了球場，蹴鞠藝人的經濟生活是清苦的，靠教徒得來的一點報酬，也就是貴族子弟賜與的一點錢財，來維持生活。子弟是一分用錢，他是一分應付的教，子弟是十分用錢，他便要百倍用教來償還，這目的是要以教來掙得更多的錢養家糊口。由此可知，蹴鞠藝人的經濟生活是很艱難的，沒有經濟做保障，藝人的校尉空頭銜是沒有什麼社會地位的。

蹴鞠藝人的社會地位不高，還可以從《蹴鞠譜》中有大量的行話可知。行話也叫「隱語」，「市語」，又叫「黑話」，《蹴鞠譜》書中叫做「錦語」。所謂行話，即是所說的語言非通常所進行交談的語言，而是具有隱蔽性，非本行業的人是難以聽懂的。以隱語進行思想交流對話，早在戰國時代就有了，齊國人鄒忌以隱語方式諷諫齊威王，漢朝的東方朔與郭舍人在朝堂上用隱語交談，後來逐漸發展成為行話，對面交流的語言都是隱去了原來的意思而別有含意，雖在公開場合，也可作秘密性的談話。明代人田汝成在《委巷叢談》中說：「杭州人好為隱語以欺

外方人，三百六十行各有市語，不相通用，倉猝聽之，竟不知為何種語也」。這是說同行業的人依靠用外人聽不懂的語言交談來欺騙別人，獲得利益，這種行為只有小市民才幹得出來，地位身份稍高的人絕不會因一點小利益，去幹這種騙人的勾當。《蹴鞠譜》中的「錦語」有 130 個詞語，在標題下還寫了「坐蹬十三解未寫」，這表明書上的行話只是一個部分，並非全部。詞語內容大概包括數字、衣食、踢球等幾個方面，也就是知道這些詞語便可以在球場上用別人聽不懂的語言交談了。這些行話詞語的變異，其來源有三個部分，一是由踢球術語演化而來，如一至十的數字便是由場戶名稱代替，以左拐、右拐、稍拐、代表左邊、右邊、後邊，以踢脫為死，圓為好，白打為遠去。都是踢球術語的演變，會踢球的子弟很容易記住。第二是當時下層社會通用的隱語，如表為婦人，夾氣為相爭，孤老是大官人。這在元雜劇的俗語中是經常可見。第三便是使用半截意思，如孤為一，是取孤獨的獨。春為三，是三春的一半。遠為九，是久（九）遠的一半。明清時代，秘密會社興起，會內都是使用行話，「黑話」一時到處泛濫。《蹴鞠譜》中所記述的行話，使我們能夠知道行話的源起，並從一個側面瞭解，蹴鞠藝人在當時的社會地位，並不像他們自己所說的那樣是與王侯貴族齊肩並立的。

七、蹴鞠用的商品球

體育運動的發展離不開場地和器材，物質文明的進步是運動發展的基礎，從蹴鞠所用球的變化中可以看到古代蹴鞠的發展。唐人顏師古在《漢書·藝文志》注中說：「鞠以韋為之，實以物，蹴蹋之以為戲」。這是說漢代的球是皮殼的實心球。《太平御覽》卷 754 引《風俗通》說：「毛丸謂之鞠」。漢代也有以毛線纏繞成的球，但這兩種球都是實心的(13)。到了唐代，生產發展，能製造皮殼充氣的球了，唐人徐堅在《初學記》中說「今蹴鞠曰球戲，古用毛糾結為之，今用皮，以胞為裡，噓氣閉而蹴之」。唐代的球在皮革和工藝技術上，也有很大的進步，「八片尖皮砌作球，火中尋了水中揉。一包間氣如常在，惹拳招踢率未休(14)」。《全唐詩話·皮日休》皮革是經過揉製，圓球是用八片尖皮縫成，裡面裝一個豬尿胞，

以噓氣把球吹起來。這種氣球較之漢代實心球是大大的改進了。器材的改進也帶來了運動方法的變革，矮球門改成了高球門，雙球門變成了單球門。古代蹴鞠的發展是和球的製作密切相聯的(15)。《蹴鞠譜》中記述球的製作較之唐代是又有了進步。圖社把球稱為健色，「俗語氣球，社號健色」。「多訪良朋，乃知健色之名，豈解玄機之妙。一團真氣，包藏太極之分」。健色的意義就是說踢球可以強健身體，其運動包藏了太極陰陽之意。「香皮十二，方形地而圓象天。勢若停均，高沖上而低降下。子母合氣歸其中」。古代人認為天是圓的 地是方的，有方有圓做成的東西，便具有象徵天地，能得陰陽之氣。球用方片小皮縫成了圓形，便是具有天地陰陽之義，其沖高降下，便是調和陰陽，更能起到健身作用。用十二塊皮子縫成球是符合天地自然之理，因為一年是十二個月，十二塊皮子便是一個圓滿的周期。從製作工藝技術來說，十二塊尖皮縫製成的球其圓度要比八塊尖皮縫成的球好，這也是製球工藝技術的進步。此時的製球工藝技術進步不只是在尖皮的數上，在其它方面也有改進。「熟硝黃革，實料輕裁，密切縫成，侵蕪不露線角，嵌縫深窩」。皮子已經是用硝製成的熟皮縫製時要求不露線角，嵌縫深窩，即是用內縫法，表面看不到針腳，製成的球表面光滑整潔，可用腳踢也可用頭面去頂，因此「一身俱是蹴鞠」，腳法的花樣更多了，運動技術的提高是建築在運動器材改進的基礎之上的。這時製球的工藝技術有了改進，製成的球也有了重量標準。「前人健色正重十四兩」。古代的衡器是十六兩為一斤（500克），十四兩約合現在的434克，和現代足球的規定的重量已經相仿了，這說明通過實踐應證，古代蹴鞠藝人早已找到了最適於踢弄的球。決定球的重量因素，一方面是皮革的厚薄，縫成球的大小，另一方面還有充氣的多少。《蹴鞠譜》中對充氣是十分重視的，此時的充氣已不再是「噓氣」，而是使用器具，稱之為「打揲」。「打揲容易又言難，少則寬時多則堅。堅則損腳寬難踢，直須停當十分圓」。充氣不可太多，多則球硬傷腳，也不可太少，少則球軟踢不起來。究竟應該充多少氣呢？《蹴鞠圖譜》中有一段話說得十分明白。「打揲，添氣也，事雖易而實難。不可太堅，堅則健色浮急，蹴之損力；不可太寬，寬則健色虛泛，蹴之不起。須用九

分著氣，乃為適中」。充氣的球到九分程度最為合適，這是長期使用後積累的經驗之談。

製球原料，工藝，成品球的重量，都有了標準，球的品質便有了保證，市場上便有了商品球。《蹴鞠譜》上記述的商品球品牌有 41 個，「六錠銀、虎掌、八月圓、金錠、古老錢、十二銀、葵花、夾淨紗、龜背、旋螺虎掌、艾葉菊、十二梅、五角、鎖子菊、曲水萬字、側金錢、雲台月、斗底、轉宮葵、靈花虎掌、鏡把兒、兩國和、十二月、菊花、梨花虎掌、葉底兒（桃）、一對銀、鴉鴿頭、香煙篆、一爐香、落心葵、滿園春、不斷雲、一陌紙、一瓶花、雙鴛鴦、天下太平、風調雨順、百花朝陽、字字雙、六如意」。從這些商品球的品名上也可以看出製造者的心理，希望以吉祥如意的品名求得買主歡心。《蹴鞠譜》是圓社藝人的著作，他們評判球的好壞不是名稱而是質量。「梨花可戲、虎掌堪觀、側金錢縫短難縫，六葉桃樣兒偏羨，斗底、銀錠少圓、五角、葵花多少病，得知者且莫勞用」。這裡把許多品牌的優缺點都一一指明，表明這些球都有一定的市場，經過使用比較之後給予的評價，有的是可用，有的是好看，有的是留縫太短，有的是外表很好，有的則球形不圓，有的是毛病不少，子弟們購買時一定要注意。商品是社會經濟繁榮的指針，有買方才會有賣方，蹴鞠能有 41 種品牌，它從一個側面反映當時買蹴鞠的人很多，社會上蹴鞠發展是十分火熱的。

以上七個方面是概括的敘述了《蹴鞠譜》的內容，可以看到《蹴鞠譜》中所反映的社會現象是很廣闊的，有踢球方法、教法，球員道德培養，也有社會對蹴鞠的發展，也同時反映一個時代社會面貌的一角。

肆、蹴鞠譜之啟示

一、蹴鞠的演變方向

漢代作為軍事性質的、激烈對抗方式的蹴鞠，到了魏晉以後便消失了，南北朝二、三百年期間僅有的幾條的蹴鞠史料裡，有南朝宗懔的《荊楚歲時記》，其中有「寒食，又為打球、鞦韆之戲(16)」。隋朝的杜公瞻對打球的註釋是：「按劉向《別錄》曰：寒食蹴鞠，黃帝所造，本兵勢也(17)。鞠與球同，古人蹋蹴以為戲也」。也就是說宗懔所說的打球便是蹴鞠，而「寒食蹴鞠」不是從南朝開始的，在漢朝就已經有了。但杜公瞻所引劉向《別錄》的這句話和別人所引用的不同，南朝人裴作《史記集解》卷 69《蘇秦列傳》中的註釋是：「案劉向《別錄》曰：蹴鞠者，傳言黃帝所作。或曰起戰國之時。蹴鞠、兵勢也，所以練武士知有材也，皆因嬉戲而講練之(18)」。唐人司馬貞在《史記索隱》卷 111《衛將軍驃騎列傳》中的註釋是：「劉向《別錄》云：蹋鞠，兵勢，所以練武士知有材也(19)」。在蹴鞠之前都沒有寒食兩字。漢代有沒有寒食蹴鞠的習俗還需要進一步的考證，但寒食蹴鞠的踢法和漢代的練兵競技蹴鞠是不一樣的，唐代的詩文中便說明了這點。唐人仲無顏在《氣球賦》中寫道：「苟投足之有便，知入門而無必。時也，廣場春霽，寒食景妍，交爭競逐，馳突喧闐，或略地以丸走，乍凌空以月圓。其升木也，許子之瓢始挂；其墜地也，魏王之瓠斯零」。這裡說的入門已不是漢代的「鞠域」式的矮球門，而是，「乍凌空以月圓」，「其升木也」的高球門。對此，元代史學家馬端臨在《文獻通考》卷 147《樂考 散樂百戲》中■
球，蓋始於唐，植兩修竹，高數丈，絡網於上，為門以度球。球工分左右朋，以角勝負否，豈非蹴鞠之變歟？(20)」，這種高球門的分隊比賽並不是漢代競技蹴鞠的延續，而是它的演變。究竟演變成何種踢法，《文獻通考》中沒有說清楚，宋人孟元老在《東京夢華錄 宰執親王宗室百官入內上壽》
六盞御酒，笙起慢曲子，宰臣酒、慢曲子，百官酒、三台舞。左右軍築球。殿前

毬頭球門軍約圍三丈，頭雜彩結繚，留門。鐘襖，余皆短腳頭，亦餘繚錦襖，軍餘人。球樂部哨笛杖鼓斷送。左軍先以球團轉，眾小築數遭，有一對次球頭小築數下，待其端正門，即供球與球頭打大過，小築數遭，次球頭亦依前供球與球頭，以大打過，或有即便復過者勝。勝者舞謝恩，以賜錦共披而拜也。不勝者球頭吃鞭，仍加抹槍(21)」。這種高球門的分隊比賽，是隔著球門站在兩邊射門，並非是直接對抗。此項築球，在宋朝已不是民間的「寒食蹴鞠」娛樂，而是朝廷大宴或宮廷的表演節目。吳自牧的《夢梁錄》中記皇帝壽宴中有「樂送流星度彩門，東西勝負各分番。勝賜銀碗並彩緞，負擊麻鞭又抹槍(22)」。張公庠《宮詞》中說宋代皇宮中的娛樂，「再坐千官花滿頭，御香煙上紫雲樓。萬人同向青霄望，鼓笛聲中度彩球」。都是說明用球門的蹴鞠是朝廷大宴和皇宮內苑的表演娛樂，不是一般的民間「寒食蹴鞠」。

唐代「寒食蹴鞠」另一種踢法便是不用球門，王維《寒食城郊即事》詩：「蹴鞠屢過飛鳥上，鞦韆競出垂楊里(23)」。韋應物《寒食》詩：「彩繩拂花去，輕球度閣來(24)」。溫庭筠《寒食日作》詩：「彩索平時牆婉婉，輕球落處晚寥梢」。都是說寒食踢球是在郊外，是在花園裡，沒有提到球門。唐《潘將軍失珠》這個故事裡，說到一個青年女子踢球的事，則更為具體的描述了踢球動作。「他日，過勝業坊北街。時春雨初霽，有三鬟女子年可十七、八，衣裝襍褻，穿木屐，於道側槐樹下。值軍中少年蹴鞠，接而送之，直高數丈。於是觀者漸眾(25)」。這裡說的三鬟女子接踢軍中少年踢漏的球，地點是在街上，不會有球門的裝置，所以民間的「寒食蹴鞠」是不用球門的蹴鞠。此時的詩句中出現了「白打」一詞。「寒食內人長白打，庫中先散與金錢(26)」。王建《宮詞》「內官初賜清明火，上相間分白打錢(27)」。韋莊《長安清明》白打究竟是如何踢法的呢？明代人焦閔在《焦氏筆乘》中有明確的解釋：「王建詩：寒食內人長白打，庫中先散與金錢」。韋莊詩：「內官初賜清明火，上相間分白打錢。按《齊雲論》；

白打、蹴鞠戲也。兩人對踢為白打，三人角踢為官場。又，丁晉公詩有：白打大
斯」。白打便是不用球門的二人對踢。焦閱說的《齊雲論
蹴鞠專業書。白打雖是二人對踢，但因為是最早出現的不用球門踢法的名詞，因
而也便成了不用球門踢法的總稱。關漢卿有一首《女校尉》散曲：「關白打、官
場、小踢，竿網下，世無雙，全場兒占了第一(28)」。白打和有球門竿網的踢法
不一樣，也和官場、小踢有區別。這些詩文中雖都說了白打不是有球門的踢法，
但具體究竟如何踢法卻沒有說清楚。《金瓶梅》第十六回中有一段描寫：「次教桂
姐上來與兩個圓社踢，一個捎頭，一個對障，拗踢拐打之間，無不假喝采奉承，
就有些不到處，都快取過去了，反來向西門慶面前討賞錢，說：桂姐行頭比舊時
越發踢熟了，撇來的丟拐，教小人們湊手腳不迭」。把三人場戶踢法是寫得較為
具體了。

《劇談錄》和《金瓶梅》都是小說，通過細節描寫來顯示人物的個性，所以
能對蹴鞠踢法作較具體的描述，但是無論作者如何熟悉蹴鞠都不可能全面的介
紹，只有蹴鞠的專業書《蹴鞠譜》中才能夠把一個時期的蹴鞠面貌全部呈現出來，
使我們對漢代以後的蹴鞠踢法有了全面的了解。對照漢代軍事練兵性質的競技蹴
鞠，《蹴鞠譜》中的有球門蹴鞠和不用球門蹴鞠的踢法有什麼差異呢？那就是失
去了激烈的對抗，失去了勇往直前的鬥志與精神，由軍事練武向消閒娛樂的方向
演變，以多樣的踢法吸引人參加活動，這種參加完全是興趣的推動，無絲毫的強
制性。關於中國古代的蹴鞠由興盛走向消亡，有人認為是其運動方法的改變，失
去了競技是主要的原因。究竟是否如此，有待進一步研究，但中國古代蹴鞠確是
由朝廷提倡的軍事練武性質向消閒娛樂性質發展，由直接激烈對抗向間接對抗，
娛樂表演的方向演變，這究竟是進步還是退步，常須進一步的研究。但此種蹴鞠
從唐代開始到清代消失，大約經歷了一千多年，占了中國古代蹴鞠的一半時間。

二、蹴鞠發展的基本原因

一件事物，一個活動，怎樣才能在社會上存在，並得到廣泛的發展呢？《蹴鞠譜》中有大量的宣傳蹴鞠價值的詩文，其用意是，通過人們對蹴鞠價值的認識，自願的參加到活動者的行列中來。這種想法、做法，是正確的，事物的價值是推動其發展的基本動力。

漢代的競技蹴鞠是練兵的手段，屬於「軍事伎巧類」。所謂的伎巧，即「習手足，便器械，以立攻守之勝者也」。《漢書 藝文志》「力，提高奔跑速度，「二六對而講功，體便捷其若飛」。卞蘭《許昌宮賦》也能發展人的搏鬥本領，「僻脫承便，蓋像兵戎(29)」。何晏《景福殿賦》這些都是兵士戰鬥時所需要的素質，而競技蹴鞠能夠完成這樣的要求，具有這種價值，因此便得到漢代朝廷的重視，作為練兵講武的手段。「蹴鞠，兵勢也。皆因為嬉戲以講練士，至今，羽林無事，使得蹋鞠(30)」。劉歆《七略》漢代的羽林軍、常備軍、和遠征軍都廣泛的發展蹴鞠活動，在軍事檢閱的大典中也有蹴鞠競賽，皇帝並親臨賽場觀看比賽。「設御坐於鞠城，觀奇材之曜暉」。《許昌宮賦》皇帝要通過觀看蹴鞠比賽選拔有用的人才，此種舉動一定是能夠鼓舞將士去練習的。蹴鞠在軍隊訓練中有如此重要的作用，皇帝是如此的重視，軍隊將領和兵士如何能不積極的開展蹴鞠活動。漢代的兵役制度是兵農合一，平時耕作，戰時征召，「民年二三為正，年五六老衰，乃得免為民」。《後漢書 百官志》「二十三歲到五十六歲的壯丁隨時可以征召入伍，因此在此年齡層的人都要時刻準備鍛練身體，於是在社會上也便有著廣泛的蹴鞠活動。「里有俗，黨有場，康庄馳逐，窮巷蹋鞠(31)」，《鹽鐵論 國疾篇》「三國■務，家以蹴鞠為學」。《會稽典錄》符合應征年齡的男子家庭都是以蹴鞠練身的。漢代蹴鞠在軍隊中，在社會上能夠得到廣泛的發展，正是由於蹴鞠具有練兵的價值，這個價值得到皇帝和社會的認可，於是蹴鞠便興盛起來。相反，魏晉以後蹴

鞠不再作為練兵手段，失去了社會認可的價值，於是競技蹴鞠便消失了，唐宋時期的蹴鞠也就改變了性質，改變了運動的方法，成為娛樂性的蹴鞠。

唐宋時期娛樂性蹴鞠發展最為普遍的是「寒食蹴鞠」，因為首先是寒食民俗得到人民的重視，其原因是：春日寒食是為了紀念廉潔的忠臣介之推，介之推為了解救國主的飢餓，割下自己的腿肉煮湯給國主吃，使晉文公逃離死亡。在群臣爭功邀賞之時又拒不受祿，被燒死在綿山上而不改初衷。這些都是封建社會知識分子所標榜的氣節，紀念這樣的人，吃一天冷飯是應該的，唐宋時期的士大夫大多是要度寒食節的。其次是唐宋朝代的政治經濟中心在黃河流域，黃河流域的冬季較長整個冬季的室內蟄居使人煩悶，春日來臨，到郊外野遊，觀賞明媚春光能使人心曠神怡，而在春天長日的郊外，蹴鞠鞦韆是最好的娛樂活動。因此「寒食蹴鞠」便成為這時的流行民俗。杜甫《清明》詩：「十年蹴鞠將雛遠，萬里鞦韆習俗同(32)」。白居易《洛陽寒食日》詩：「蹴球塵不起，潑火雨初晴(33)」。蹴鞠潑火是當時的民俗活動。宋人孟元老在《東京夢華錄》中描寫北宋首都汴梁城的春游，「紅妝按樂於寶樹層樓，白面行歌近畫橋流水，舉目則鞦韆巧笑，觸處則蹴鞠疏狂，於是相繼清明矣」。宋庠《輦下寒食》詩：「蹴鞠將軍第，吹簫貴人家。水暖船爭旗，風長鼓應笳」。陸游《春晚感事》詩：「寒食梁州十萬家，鞦韆蹴鞠競豪華(34)」。《春晚感事》詩：「蹴鞠場邊萬人看，鞦韆旗下一春忙(35)」。都是說唐、宋時代寒食日郊遊的熱鬧情景，碰頭碰臉的蹴鞠人群，貴人家的蹴鞠活動，十萬人家爭誇蹴鞠豪華，蹴鞠場邊有萬人觀看，蹴鞠是寒食日中最熱門的活動。其原因就是因為蹴鞠娛樂在寒食日中能休閒、能健身，是一項最好的活動，因而受到人們的歡迎。

被漢代擴大為角抵戲的角抵，到了唐代改稱為相撲，成為朝廷大宴上的表演節目。「凡陳諸戲華，左右軍擣大鼓引壯士裸袒相博，以分勝負」。胡震亨《唐音癸簽》宋代繼承唐代的散樂演奏，「每春秋三大宴 第十九，角抵。宴畢(36)」。並增加了蹴鞠。「第二，蹴鞠」。《宋史

第九個節目，都是重要時段的表演節目。三十二人，起立球門行人三十二人。是所有表演節目中人數最多的一項。蹴鞠能在朝廷大宴上表演，自然便是得到皇帝的承認，成為社會上高雅的娛樂，也就是提高了蹴鞠的娛樂價值。宋代有不少皇帝貴族是以蹴鞠為休閒娛樂的，宋太宗曾在朝廷的大明殿上舉行鞠會，親王宰相都參加了，宋徽宗把陪他蹴鞠的小臣高俅提拔當了太尉，北宋的宰相丁謂、李邦彥都是蹴鞠好手，連保守派頭子司馬光也喜愛蹴鞠：「東城絲網蹴紅球，北里彩樓唱石州。堪笑迂儒書齋裡，眼昏逼紙看蠅頭。」《春日絕句》蹴鞠、唱歌是春天生活中必要的享受，只有迂腐的書生才躲在書齋裡死讀書。司馬光是出了名的書呆子，編《資治通鑒》時就沒有睡過個好覺，連他也認為春天蹴鞠娛樂是必要的，這就可見蹴鞠在宋代人的眼裡是多麼有價值了。「寒食蹴鞠」的民俗流行，朝廷大宴的蹴鞠娛樂表演，提高了蹴鞠的社會價值，因此在宋代，蹴鞠便得到了極大的發展，成為中國古代蹴鞠發展的第二個高峰期。

蒙古族的忽必烈建立元朝，在一些方面衝破了封建枷鎖，蹴鞠場上可以有婦女蹴鞠了，也有了男女青年同場對踢球。「似這般女校尉從來較少，隨圓社常將蹴鞠抱拋，占場兒陪伴英豪(37)」。鄧玉賓《仕女圓社氣球雙關》原來受封建禁錮的思想一旦解放，難免有走過頭的地方，男女同場踢球後來演變成妓女娛客的手段。「若道是成就了洞房中惜玉憐香願，媒合了翠館內清風皓月筵，六片兒香皮做姻眷，荼蘼架邊，薔薇洞前，管教你到底團圓不離了半邊兒遠」。薩都刺《妓女蹴鞠》而此時朝廷大宴中的蹴鞠娛樂已經廢除，民俗的「寒食蹴鞠」也逐漸凋零，蹴鞠由高雅娛樂變成為青樓娛樂，《明通鑒》在記述占據江浙一帶的吳王張士誠失敗的原因時說：「士誠委政於士信，士信乃廣建宅第，蓄聲妓，恣荒淫，每出師不問軍事，輒攜樗蒲、蹴鞠，擁婦女酣宴(38)」。樗蒲是賭博工具。蹴鞠和賭博、聲妓同是下層娛樂了。蹴鞠在元、明時代也曾經有過賭賽歷程，這在清初人顧汧的《過同年顏淡園寓觀蹴鞠》詩中可見：「吾聞黃帝開球場，貔貅練習

翻跳梁。又少聞神仙養生主僞，實屬撥安規矩來今見投閒客舍里，酒酣聊樂破羈愁(39)」。蹴鞠曾經是練兵的手段，培養出許多跳梁的勇士。也曾是神仙作為養生的手段，有許多強身健體的好方法。後來被俠義少年作為賭賽活動，一次投注是價值十千的輕裘。雖然也還有人用來休閒解愁，但蹴鞠的娛樂價值是大大的降低了。明代蹴鞠娛樂層次的低下，在《金瓶梅》第十五回、《隋唐演義》第十七回中是描寫的十分深刻了(40)，蹴鞠是鬻的娛樂，鬻社藝人和妓女是陪踢獲得生活之助。蹴鞠已不能登大雅之堂，為士大夫所不願為的娛樂，社會活動的圈子愈來愈小，最終導致到衰落。

從蹴鞠興衰的過程可以看到蹴鞠發展的主要動力是其社會價值，當其本身價值被充分認識並利用的時候，就能得到發展，當其價值被抑制、扭曲、受到社會歧視的時候，就要走向衰落和消亡。

三、球場上的精神文明

中國古代傳統的教育思想是「寓教於樂」，造成一個良好的教育環境，在不知不覺中培養優氣良品質的人。《禮記樂記》中說：「是以極口腹耳目之欲也，將以教民平好惡而返人道之正也。故樂行而倫情，耳目聰明，血氣平和，移風易俗，天下皆寧」。禮和樂可以改變人的性情，移風易俗，達到天下平和。孔子曾告誡他的弟子說：「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動」。《論語顏淵》一切言行都是以禮為標準，非禮之不做、積久之後，自會形成牢固觀念，達到「不惑」和「從心所欲不逾矩」的境界。如此的修身方法，自然要求所有的環境都有禮制存在，體育活動場所也不能例外。古代「六藝」教育中射和御是作為健身和練武的，在從事這些活動時也必須有禮。「子曰：君子無所爭，必也射乎。揖讓而升下而飲，其爭也君子」。《論語八佾》君子所爭的不是射箭的成績，而是遵守射箭的禮時的，素質的培養則是終身的。所以對於體育比賽來說，儒家的思想是「品德第

一，比賽第二」。

漢代蹴鞠被列為軍事訓練手段，除了蹴鞠可以「習手足，便器械，以立攻守之勝」。《漢書藝文志》以外，還因為蹴鞠競賽可以培養畏艱難的意志，和遵守紀律、服從裁判的觀念。「建長立平，其例有常。不以親疏，不有阿私。端心平意，莫怨其非」。李尤《鞠城銘》「察解言歸，譬諸政刑，將以行令，豈唯娛情」。何晏《景福殿賦》「蹋鞠，其法律多微意，皆因嬉戲以講練士」。劉歆《七略》都是說球場競技並不是只為娛情和練身，還有培養隊員遵守規則、服從裁判的意義。對於兵士來說，戰鬥的技能、身體的強健是重要的，但更為重要的是意志品質，遵紀守法，聽從指揮，這是軍隊的生命線。所以漢代蹴鞠場上更為重視培養的是兵士品德的培養。唐宋時期的單球門蹴鞠雖然已經沒有了直接對抗，失去了培養勇敢意志的意義，但是嚴格的規則和傳球順序，最後一腳一定要由球頭射門，仍然能夠養成各負其責以及協同配合的集體精神。宋朝作為朝廷大宴的表演節目，是有不少繁瑣禮儀的，受賞賜要去共披賜錦而拜，球頭和隊員所戴頭的長短腳不一樣，這些都是灌輸等級觀念建道德的人。不用球門的蹴鞠，在《蹴鞠譜》中是記載了許多球場禮儀和規矩，並一再申誡說：「場中運動禮莫失」，「規矩家風不可無」，「自家不犯社家規」，要遵守蹴鞠場上的禮貌文明，蹴鞠的價值就在於，「巧匠圓縫異樣花，身輕體健實堪夸，能令公子精神爽，善誘王孫禮義加」。可以健身，可以娛情，也可以培養人的禮義觀念，蹴鞠場是培養人精神文明的地方。

古代制禮和作樂是緊密相聯的，禮以節制人的行為，樂以感動人的心靈，在所有祭祀喜慶的禮儀活動中都是有音樂伴奏的。射箭場上的射禮是有笙磬鐘鼓來進行伴奏，「笙磬西向，其南笙鐘，建鼓在阼階西」。《儀禮》簡化了樂器只以鼓伴奏，「每射，必代鼓以助其氣」。《金縢》鼓奏樂是激勵其爭勝的勇氣。唐宋時期的馬球運動也是軍事訓練項目，也是以擊鼓助其勇氣的。「打球，本軍中戲。教坊設龜茲部鼓樂於兩廊。帝擊球，教坊作

奏樂擊鼓」。目《宋史禮志也相撲》是唐代朝遊右軍擣大鼓引壯士裸袒相搏，以決勝負。《唐音癸簽》龍舟競渡是民間節目的體育活動，在競渡時也是以擊鼓助氣，「鼓聲三下紅旗開，兩龍躍出水面來。鼓聲漸急標漸近，兩龍望標目如瞬」。張建封《競渡歌》古代在體育運動時大多是以擊鼓伴奏，這是因為鼓聲昂揚，有激勵人奮發向上，勇往直前的作用，而體育運動是奮進向上的活動，音樂與進行的活動有相輔相成的作用。蹴鞠也是一種奮發向上的身體活動，蹴鞠場也是以擊鼓伴奏的。韋應物《寒食後北樓作》詩：「遙聞擊鼓聲，蹴鞠軍中樂」。陸游《西湖春游》詩：「冬冬鼓聲鞠場邊，鞦韆一蹴登如仙」。在朝廷大宴時蹴鞠表演的音樂伴奏就多了一點，「左右軍築球，樂部哨笛杖鼓斷送」。《東京夢華錄》「萬人同向青霄望，鼓笛聲中度彩球」。張公庠《宮詞》球場上有鼓還有笛伴奏。球場上有了鼓樂伴奏，可以增加場上的歡樂氣氛，也為活動增加高雅色彩，更能培養人心平氣和的心情，「能令人剛氣潛消，頓使人芳心軟美」。蹴鞠場上有音樂伴奏，更使人精神振奮，也更能促進人的行為文明。

蹴鞠場上培養了精神文明子弟，踢球子弟的文明舉動也能提高蹴鞠的價值。《水滸傳》中寫的高俅是一個「破落戶子弟」，舉止粗俗，貪贓枉法，這是一種演義，不是宋代真實的高俅。宋人王明清在《揮塵後錄》中記述，高俅原是蘇東坡家的書僮，是筆札頗工，因為踢球遇上了端王趙佶，後來趙佶當了皇帝，便是宋徽宗。高俅因為是其王府的親信，便被提拔做了保衛宮廷的殿前指揮使，後來又屢屢提升，當上了統管全國軍隊的太尉。史籍記載他沒有什麼治國功勞，但也不是助紂為虐的罪魁。王明清說他「當時侍行如童貫、梁師成輩皆坐法，而俅獨死於牖下」。宋徽宗是個亡國之君，他的助虐之臣皆被宋欽宗殺了，而高俅卻未受誅戮，說明高俅不是一個壞人，不是無賴。在宋朝時代因踢球而得到皇帝賞識做了高官的人，不只是高俅一人，《宋史王榮傳》中說：常為不法之事，宋太宗撤消了他的職務，另派供奉宮張明去監護定州兵。定州的監軍王斌因與王榮友善，便向皇帝誣告張明亦有不法之事。「上（太宗）怒曰：

張明起賤微中，以蹴鞠事朕，潔已小心，見於輩流」。張明也是因蹴鞠得到皇帝的賞識才做了高官，宋太宗對他的評論是「潔已小心」，說明宋代蹴鞠藝人能攀上統治的上層，是具備有一定的文明素質，不是只會踢球，品質低下。因此《蹴鞠譜》中才一再宣稱「金門曾被帝王宣」，「出入金門，駕前承應，賜為校尉之職」。圓社藝人以此提高自己的身價，蹴鞠價值也因此而提高。這是一種良性的循環，球場文明培養了文明子弟，子弟文明增加了蹴鞠價值。元、明時代，圓社組織鬆散，球場精神文明不再被重視，藝人素質下降，如《金瓶梅》中所描寫的小張閒之輩，幫人嫖賭，為非作歹，人格低俗。圓社藝人的粗俗使圓社蹴鞠價值下降，蹴鞠更為人看不起，這就是惡性循環。因此球場上的精神文明培養是值得重視的一個問題。

伍、結 論

研究《蹴鞠譜》專業蹴鞠書，最重要的是讓我們了解古代蹴鞠發展的面貌，及其興衰的原因，並對神秘的《蹴鞠譜》專業書作出詮釋，並得到以下幾點結論：

一、全面認識古代蹴鞠運動

中國古代蹴鞠發展大致上可分兩個時期，漢代和宋代。宋代的蹴鞠是競技性，以軍事練武的手段，是激烈對抗的形勢發展。宋代的蹴鞠是以娛樂活動為主，個人自娛和宴會表演。宋代蹴鞠的踢法如同踢毬子一樣。但《蹴鞠譜》中介紹了宋代蹴鞠的踢法，不只是一人場戶的表演，還有二至十人場戶踢法、「白打場戶」比賽、單球門的成隊比賽，這些踢法不僅需要個人技巧，也需要相互配合，也是一個團體活動項目，並具有培養互助合作團隊精神及意識。

二、宋代蹴鞠興盛的原因

宋代蹴鞠的興盛最為廣泛，上自皇帝百官，下至平民百姓，大多是喜愛踢球或者喜愛看球，「圓社休愁不識人，他鄉朋友自盈門」，球迷朋友到處都有。這種現象的產生有其歷史原因，從隋唐時期開始就形成之「寒食蹴鞠」的民俗，宋代開國皇帝和大臣都喜愛蹴鞠，把蹴鞠定為朝廷禮樂。這都是宋代蹴鞠發展的外因，從蹴鞠發展本身來說，蹴鞠踢法的增多，花樣的創新，專業藝人的商業演出，都對宋代蹴鞠的推廣起到促進作用。更為重要的是對蹴鞠的宣傳作用，對蹴鞠價值的宣傳在蹴鞠發展中具有極大的主導力量。《蹴鞠譜》中有大量通俗易懂的詩詞說明蹴鞠是高尚娛樂，能夠強身健體，可以陶冶性情，培養品德，更是一種最好的社交活動及場合。如此全面的宣傳蹴鞠價值，使社會對蹴鞠功能有正確的了解，因而能受到廣泛歡迎，帶動蹴鞠的發展。

三、圓社的管理模式

圓社是宋代蹴鞠藝人的組織，蹴鞠藝人聽從圓社的管理，但不聽從圓社的支配，圓社是通過什麼辦法來進行管理的呢？拜師是進入圓社圈子的第一步，在拜師禮上要有老前輩參加作證，也是由圓社的代表註冊登記，合法加入圓社的資格。圓社所舉行的大賽，是確定藝人等級，各種比賽、參加比賽的人必須是圓社成員。這從制度上限定藝人必須進行拜師禮，必須是圓社成員。參加大賽工作或比賽成員，要遵守大賽的規定，不能比賽也就無從獲得稱號，制度和規定互為支撐。藝人在窮困潦倒時可以到外地投奔其他圓社謀生，在接受審查之後，可得到溫飽的招待，這是以恩惠提高圓社威信。圓社的許多規定是以禮的形式出現的，不遵守這些規定就意味著違禮，會受到輿論的制裁，這是以道德輿論來監督成員遵守圓社的管理。圓社不僅是一個藝人組織，也招收球迷參加，也是一個喜愛蹴鞠的球迷組織，因此圓社藝人與球迷之間搭上一座橋樑，溝通相互需要，滿足雙方利益，得到大家擁護。宋代的圓社雖是一個沒有實權的鬆散組織，但是通過以上的許多措施，團結和管理藝人和球迷，推動了當時蹴鞠的發展。

四、蹴鞠藝人的商業運作

宋代圓社藝人有三種：(一) 是皇室官用藝人，吃皇糧，有固定的個人俸祿，不愁衣食。(二) 是有固定表演出場的藝人，屬於瓦子溝欄中表演維生的藝人。(三) 是屬掛名在圓社，但確無固定職業，他們的生活需大費周章，經濟來源之一是收徒弟、學生為主，或陪一些富貴子弟踢球，由此可見，宋代有些蹴鞠藝人為了謀生是很不容易的。

五、蹴鞠訓練與經驗

《蹴鞠譜》是由圓社所著作的書，其中有不少專業訓練的經驗，值得借鑒。

(一)收徒時有條件的選擇，有三可教：1.性格溫柔，2.身材聰俊，3.敏捷時務。這

從訓練開始即挑選可造之材。(二)首先要打好基礎，練好基本動作，且不得偷懶，唯有苦練。(三)學習蹴鞠技巧，不只是專心苦學，且還要用腦觀察體會，學習別人的優點長處及心智訓練。(四)多踢、多比賽與其他圓社組織交流，吸取他人之精華。(五)重視培養品德，遵守規矩，並具儒家道德觀念。

註 釋

1. 鄭振鐸輯，《玄覽堂叢書》，『蹴鞠譜』，第三集，第40冊整冊，江蘇廣陵古籍刻印社，1987年。
2. 新編纂圖增類群書類要，宋，陳元靚等編，《事林廣記》，續集卷7，上海古籍出版社，頁423-436。
3. 脫脫等奉修，《宋史》，卷4『太宗本紀』。
4. 顧起元，《客座贅語》，卷10『國初榜文』，金陵叢刻，頁30。
5. 何良俊，《四友齋叢談》，卷18『雜記』，紀錄彙編，頁9。
6. 褚人獲，《堅瓠十集》，卷1『周鐵墩傳』，筆記小說大觀，第15冊，江蘇廣陵古籍出版社，1983年，頁315。
7. 《金瓶梅》，第15回，『佳人笑賞玩燈樓，狎客幫嫖麗春院』，頁237。
8. 《水滸傳》，第一回，人民文學出版社，1989年，頁16-19。
9. 同註7。
10. 孟元老撰，鄧之誠注，《東京夢華錄注》，台北：中華書局，1982年，頁221-222。
11. 同註8。
12. 周密撰，《武林舊事》，卷三，台北：藝文印書館，1966年。
13. 宋，李昉等編纂，《太平御覽》，卷754『風俗通』。
14. 徐堅，《初學記》，引『康熙字典』辰集球之條。
15. 尤袤，《全唐詩話》，卷5，『皮日休』。

16. 宗懔撰，《荊楚歲時記》。
17. 嚴可均校輯，《全上古三代秦漢三國六朝文》，卷 38 『劉向別錄』。
18. 北宋景祐監本，《史記》，卷 69，『蘇秦列傳』。
19. 司馬貞，《史記索隱》，卷 111 『衛將軍驃騎列傳』。
20. 馬端臨，《文獻通考》，卷 146，『樂考散樂』，頁 1284。
21. 同註 10。
22. 吳自牧，《夢梁錄》，浙江人民出版社，頁 19。
23. 《全唐詩》，卷 125，王維 『寒食城東即事』。
24. 同上註，卷 193，韋應物 『寒食』。
25. 劉世珩輯，《劇談錄》，『潘將軍失珠』。
26. 清聖祖御定，《全唐詩》，卷 298，王建，『宮詞』，台北：文史哲出版社，民國 67 年，頁 3444。
27. 同註 23，卷 700，韋莊 『長安清明』。
28. 《全元散曲》下冊，關漢卿 『女校尉』，台北：中華書局，1981 年，頁 177。
29. 《文選》，卷 11，引卞蘭 『許昌宮賦』，頁 227。
30. 同上註，卷 11，『景福殿賦』，頁 176。
31. 桓寬，《鹽鐵論》，『國疾篇』，頁 18。
32. 《全唐詩卷》，杜甫 『清明』，頁 2577。
33. 《白居易集》，卷 26，『洛橋寒食日作十韻』，頁 599。
34. 《劍南詩稿》，卷 39，『春晚感事』。

35. 《劍南詩稿》，卷 22，『晚春感事』。
36. 元，脫脫等撰《宋史》，卷 142，『樂志』，頁 9-10。
37. 同註 28，鄧玉賓《仕女圖社氣毬雙關》，『尾聲』，頁 308。
38. 《明通鑒·元至正二十四年》，卷 43，頁 1633。
39. 顧汧《鳳池圖集》，卷 2，『過同年顏淡圖寓觀蹴鞠』。
40. 《隋唐演義》，第 17 回。

參考書目

一、論著類

1. 郭希汾,《中國體育史》。商務印書館,1919年。
- 2.《中國體育史參考資料》第七、八輯。北京:人民體育出版社,1959年。
- 3.吳文忠,《中國體育史圖研析》。(修訂版),國立台灣師範大學體育會,民59年3月。
- 4.吳文忠,《中華體育文化史圖選集》。漢文書店,民64年9月。
- 5.陳政雄,《中英足球運動之肇創及演進研究》。台中:昇朝出版社,民67年4月。
- 6.樊正治,《中國體育思想導論》。教育部體育司,民67年。
- 7.徐永昌,《中國古代體育》。北京師範大學出版社,1983年。
- 8.教育部,體育大辭典編訂委員主編,《體育大辭典》。台灣商務印書館,民73年。
- 9.李季芳等,《中國古代體育史簡編》。浙江人民出版社,1984年。
- 10.葉大兵,《中國百戲史話》。浙江人民出版社,1985年。
- 11.人民體育出版社編,《中國古代體育文物圖集》。香港,1986年。
- 12.吳文忠,《體育史》。國立編譯館出版正中書局印行,民76年,第12次印行。

- 13.畢世明主編，《中國古代體育史》。北京體育學院出版社，1990年。
- 14.王文科，《教育研究法》。五南圖書出版公司印行，民82年2月。
- 15.任海，《中國古代體育》。商務印書館，1991年。
- 16.吳文忠，《中國體育史圖鑑及文獻》。中華民國大專院校體育總會發行，民82年2月。
- 17.谷世權、楊文清，《中國體育史》。北京體院教材。

二、史著類

- 1.唐，魏徵等撰，《隋書》。台北：藝文印書館，民44年。
- 2.宋，司馬光，《資治通鑑》。台北：藝文印書館，民44年。
- 3.《舊唐書》，台北：藝文印書館，民44年。
- 4.清，夏燮，《明通鑑》。北京：中華書局，1959年。
- 5.楊家駱主編，《戰國策》。台北：世界書局，民56年。
- 6.司馬遷撰，《史記》。台北：中華書局，民63年。
- 7.《宋史》。台北：鼎文書局校本，民69年。
- 8.楊家駱主編，《明史》。台北：鼎文書局，民69年。
- 9.宋景祐刊本，《漢書》。台灣商務印書館印行，民70年。
- 10.范曄撰，李賢注，《後漢書》。台灣商務印書館印行，民72年。

三、筆記、文學、小說類

- 1.楊家駱主編，《水滸》。台北：世界書局，民 51 年。
- 2.楊家駱主編，《紅樓夢》。台北：世界書局，民 51 年。
- 3.《唐代文化史》。台灣商務印書館，民 52 年。
- 4.歐陽洵，《藝文聚類》。台北：新興出版社，1960 年。
- 5.周密撰，《武林舊事》。台北：藝文印書館，民 55 年。
- 6.封演撰，《封氏聞見記》。台北：藝文印書館，民 55 年。
- 7.段成式撰，《酉陽雜俎》續集。台灣商務印書館，民 55 年。
- 8.王定保，《唐摭言》。台北：世界書局，民 56 年。
- 9.楊家駱主編，《元詩選》(下)辛集。台北：世界書局，民 56 年。
- 10.楊家駱主編，《隋唐演義》。台北：世界書局，民 56 年。
- 11.劉歆撰，葛洪，《西京雜記》。台北：藝文印書館，民 59 年。
- 12.劉世珩輯，康駢，《聚談錄》。台北：藝文印書館，1970 年。
- 13.清，聖祖敕編，《全唐詩》。台北：復興書局，民 63 年。
- 14.丁仲祐編纂，《全漢三國晉南北朝詩》。台北：藝文印書館，1975 年。
- 15.清，嚴可均，《全上古三代秦漢六朝文》。台北：宏業書局，民 64 年。
- 16.宋，徐夢莘，《三朝北盟會編》。台北：大化書局，民 66 年。

- 17.楊家駱主編，《夢溪筆談校證》。台北：世界書局，民 67 年。
- 18.清聖祖御定，《全唐詩》。台北：文史哲出版社，民 67 年。
- 19.宋，李昉等奉敕，《文苑英華》。台北：新文豐出版社，民 68 年。
- 20.《白居易集》。台北：里仁書局印行，民 69 年。
- 21.《李白集校注》。上海：古籍出版社，1980 年。
- 22.江少虞，《宋朝事實類苑》。台北：文海出版社，1981 年。
- 23.宋景祐刊本，《漢書》。台灣商務印書館，民 70 年。
- 24.梁，蕭統，唐，李善注。《文選》。台北：漢京文化事業公司，民 72 年。
- 25.范曄撰，李賢注，《後漢書》。台灣商務印書館印行，1983 年。
- 26.宋，孟元老，鄧之誠注，《東京夢華錄注》。台北：漢京文化事業公司印行，民 73 年。
- 27.陳夢雷原編，《古今圖書集成》。台北：鼎文書局，民 74 年。
- 28.隋樹森編，《全元散曲》。台灣：中華書局，民 75 年。
- 29.吳自牧撰，《夢梁錄》。台北：廣文書局，1987 年。
- 30.台灣文獻叢刊，鄭達，《野史無文》。台北：大通書局印行，民 76 年。
- 31.褚人穫著，高陽校閱，《隋唐演義》。香港：玉壘出版社，1987 年。

四、論文及文章類：

- 1.《漫話我國古代的足球》，人民日報。1957年4月26日。
- 2.《我國古代的足球》，新體育。1957年第4期。
- 3.《唐代的足球運動》，體育報。1961年3月16日。
- 4.楊雲，《蹴鞠史考》(五)，偉華體育旬刊。民52年2月。
- 5.王森典，《中西足球運動的創史及其演變之比較》。國立體育師範大學體育學會，民62年。
- 6.周世榮，《足球紋銅鏡和宋代的足球遊戲》。文物，1977年9期。
- 7.《足球運動史話》，天津日報。1978年5月8日。
- 8.《足球史話》，體育叢書。1979年創刊號。
- 9.陳政雄，《古代中國足球運動之肇創與演變》。
- 10.鄭樹榮，《我國古代的足球裁判》。體育史料第3期。
- 11.陳振文，《足球運動的探討與指導》。國立台灣師範大學體育學會，民70年4月。
- 12.呂崇銘，《中國蹴鞠與擊鞠發展之探討》。中華民國大專院校體育總會72年度體育學術研討會。
- 13.張生平，《中國古代足球史》，民87年12月。