

「中國體育史」析評

黃文和

在廿世紀七十年代，體育活動價值已被肯定的今日。回顧數十年來，由「體操」(Gymnastics)緣起，到「體育」(Physical Education)「詞被接受的階程」，它曾受到人們多少的誤解與歧視。過去以至現在，一般學術界對體育活動仍存有著歪曲的見解，認為體育不過是一種身體的活動而已，至其廣大的教育價值及其對人類現代生活的重大貢獻，却為他們所忽略。

事實上，由於時代的進步，各種有關科學在體育上的應用，已使體育學術理論研究的範圍大為拓展。今日的體育絕不止於單純的「更快」「更高」「更遠」的運動競技。也不僅是「更健」「更强」「更美」的肢體線條表現。體育活動價值的蘊含，已由最初的「健康價值」，進而提昇其「教育價值」「休閒價值」與「應用價值」，這些價值均與實際上的「現代生活適應」，有著密切不可割離的關係。

時至今日，體育及活動，已非「辭海」上所條列的「輔助身體成長發達之訓練皆稱體育」，那種陳腐老舊的意義所能涵蓋。誠然，人們對於體育活動的未盡瞭解，體育界本身應擔負大半的責任，部份體育從業人員，有著殘缺偏廢的觀念，即偏重方法的實施，技巧的講求，而忽略了理論的探討與學理的依據。以至予人體育即運動，運動即競賽，競賽即操場上的高低，等而下之，誤認體育僅為人類肢體活動

的謬誤觀念。而自囿體育於競技比賽，身體鍛鍊的狹隘範疇中。

由於大多數人對體育本質，缺乏正確的認識與具體的觀念，筆者在此願以具有代表性的「中國體育史」作一抽絲剝繭式的解析。

「中國體育史」一書，係郭希汾先生，在民國七年受聘於愛國女校體育科與東亞體育學校，講授「中國體育史」時所編著。時移境遷，在生物、解剖、生理、心理……等現代科學的相繼引進，體育學術理論乃更臻完善。致使此書上編著者所抱持的，許多「似是而非」的體育論點暴露無遺。由於體育史研究者的疏察，國內部份體育科系師生仍奉此書為金科玉律，報章雜誌引述體育史更奉之為圭臬。而令臺灣商務印書館在臺為之一版再版。

「中國體育史」全書目次，由

第一篇緒論的體育之界說，至第十篇結論的中國體操與歐西各國之異點。其中包括：古時之體操術、角力、拳術、擊劍、弓術、舞蹈、游泳、遊戲等八篇。

編著者於第一篇首章體育之界說，開宗明義為體育分立如下三義：

最廣義：舉凡與身體發育有關係者。如日常之飲食起居。無論為衛生為運動，胥包含在內。

次廣義：凡屬運動。不論有意無意。即農夫之耕田、工人之作工、凡所以運動其軀體者，無不包含在內。

狹義：守一定之方法秩序，以為運動，其主旨專為肉體之鍛鍊，此最狹義也。

首先，讓我們對此三種體育的意義做一簡單分析：

最廣義：其所云者只是人體成長過程的生理活動。

次廣義：其所指僅為謀取生活之肢體勞動。

狹義：其所包含者是人體以大肌肉活動，所從事的身體運動。

在此，我們不妨再舉出數位中外體育學者對體育一詞所下的定義，以供參考討論。

江良規博士：「體育是教育，以經過選擇組織的大肌肉活動為方法，以特有的場地設備為環境，以有機固有的身心為依據。……」

麥可樂 (McCloy, C. H.)：「體育是整個教育系統的重要部門，在特殊的環境和有效的情景中，以施行教育。」

威廉姆士 (Williams, J. F.)：「體育是一種透過身體的教育，用經過選擇的身體活動，以達成

預期的教育效果。」

綜合以上諸體育學者的意見，我們可發現體育並非僅止於攝生之術與身體鍛鍊，它是以身體大肌肉活動為方法或手段，來完成教育目的的「動的教育」。體育是人們「有意」設施的行為，無教育意義的活動不能稱之為體育活動。

由上述體育意義的分析比較，我們不難發覺，編著者所云僅為體育的表面形態而已，它並非體育的實質。也由於其對體育的曲解，故導致「中國體育史」一書，所編撰各章節邁入歧途，使體育走入一片混沌之境。

第二篇古時體操之術：所搜錄者，不外乎吐納導引，呼吸俯仰，屈伸手足的養生術。第三篇角力：則為蠻力相較的角抵之戲。第四篇拳術：無非是與人相搏防身自衛淵

源龐雜的拳術藝技。第五、六篇擊劍、弓術：是為軍事訓練之劍，刀、弓射。以上這些項目在形式上，雖與當今推行的體育各項活動相類似，但其意識實質與現代體育活動却有著顯著的區別。因這些活動，並沒有肯定的目的與完整的計劃。它祇是純粹的身體鍛鍊增強民力的訓練活動。視其為現代體育活動的濫觴則可，如硬要把它與體育活動相提並論，則不免言過其實。

第七篇舞蹈

所選錄之活動，乃舊時官廷妃嬪妓婢爭寵之作與廟會之祭舞。它的意義與今日體育本旨，相去何止以道里計。

我們且觀其所言為何？

本篇第一章未段：「……虞書云。『帝命夔典樂。八音克諧。神人以和。』夔曰。『擊鳴球。搏拊琴

瑟以詠。祖考來格。』則掌樂之官。即降神之官。故樂舞之用。每以降神為王。轉以宣導筋骨。……」

第二章未段：「自秦漢以後。古樂失傳。漢晉以降。樂舞亦亡。後世之所謂雜舞。類皆俳優妖妾之所習。作翩躚妖驕之態。以娛悅人目。……」

難道說，現代夜總會之脫衣舞，廟會大拜拜時乩童之舞躍，也可列入體育活動？

第八編泗泳

第一章首段：「……蘇子瞻日喻云。『南方多沒人。日與水居也。七歲而能涉。十歲而能浮。十五而能沒矣。夫沒者豈苟然哉。必將有得於水之道者。日與水居。則十五而得其道。生不識水。則雖壯見舟而畏之。』可知古人之習泗泳，亦必有其法。不過習之者以漁夫舟

子爲多。大半由於職業之關係。並非以運動爲主旨耳。……」

此乃漁夫舟子爲生活而活動於水中。其出發點爲工作而非興趣。它活動的目的，爲求取物質獲得，僅能視爲職業勞動，與體育根本無關。

第九篇遊戲

所列學者大部均屬農業社會，閒暇利用的自然活動。其活動過程之漫無章則可尋，自不待言。

此章節中包括有：擊壤、投壺、蹴鞠、弄丸、投石超距之戲、鞦韆之戲、拔河戲、雜戲。

第十章結論

編著者在此章節中，以近乎江湖賣藝走方郎中的口吻，傳述其體育之道。

「然而一稽吾國體育發達之史，則在在與宗教有關係，一切體操

之術，胥爲釋道二教所發明。其法雖未盡適合於生理，然而發明之早，遠勝歐西，不可謂非吾國體育史之光也。」

往下再看看其所羅列，玄之又玄不切實際的養生術。

本篇第一節與道家之關係

「……莊子在宥篇稱黃帝問治身長久之道於廣成子。廣成子告以『無視無聽。抱神以靜。形將自正。必靜必清。無勞汝形。無搖汝精。乃可以長生。目無所見。心無所知。汝神將守形乃長生』諸語。而素問上古天真論亦云。『上古之人。法於陰陽。和於術數。食飲有節。起居有常。不妄作勞。故能形與神俱。而盡終其天年。度百歲乃去。』列子力命篇云。『黃帝之書云。至人居若死。動若槭。』則黃帝之養生學說。可以見矣。」

第二節與釋家之關係

「……吾國國技之發達。以釋家之功爲最巨。即宋人之八段錦。亦自達摩十八手及易筋經脫胎而出。如所謂兩手擎天理三焦。即朝天直舉之二手。左右開弓似射雕。即挽弓開弓之一手。調理脾胃單舉手。即易筋經之摘星換斗勢。北派之搖頭擺尾固腎腰。亦易筋經之掉尾勢。南派之兩手攀足固腎腰。則爲易經之打躬勢。其他諸動作。亦相類似。可知吾國體操術之發明。皆釋氏之力矣。」

這些與體育之道相背而馳，與現代生活適應格格不入虛渺浮泛的玄術，竟也搜錄進體育史。這在暴露出此書編著者，所憑持的是體育學術的野狐禪。也致使其苦心編撰此書的心血白費。

雖云現代體育設施，大別之，

爾雅出版社書目

遠景出版社總經銷・全省各大書店均售

王鼎鈞：開放的人生	40元
琦君：三更有夢書當枕	40元
于墨：靠在冷牆上	45元
程榕寧：我是柏林過客	45元
景翔譯：他們（上下冊）	100元
景翔譯：超級巨星	75元
邱慧璋譯：愚昧人生	40元
吳友詩：人生座右銘	30元
隱地：快樂的讀書人	40元

可分為遊戲、戶外運動、體操、舞蹈等四類，但它必是含有教育意義的身體活動，是經過選擇整理和嚴密組織的大肌肉活動。這與舊時農業社會純為消閒娛樂、鍛鍊身體、增強民力的古老活動當不可同日而語。

源考「體育」一詞，見諸中文字彙，大約於清末民初，至今尚不及百年歷史。含有教育意義的體育活動，乃今人「有意」的措施。古老的身體活動必須加以整理，賦予教育目的與理想方可稱之為體育活動。

綜觀全書，由編著者對體育理念的錯誤認知，及其所搜錄「即無體育之實，又難按予體育之名」的資料。視此書為「中國古代養生運動之法」則可，稱「中國體育史」則未免過於牽強附會。