

元冲野

體育與救國



中央體育場全景

國民黨中央執行委員會宣傳委員會編印

國民黨中央執行委員會

螞蟻圖書館

書類	書號	借期	重量
----	----	----	----

13	0000		50
----	------	--	----

登記號：

附註：

此書係由 社 捐贈
誌之以留紀念
極星圖書館

上海图书馆藏书



A541 212 0022 5880B

體育與救國目錄

弁言

總理遺像

理遺墨

遺墨

遺墨

本紀序

本紀題詞

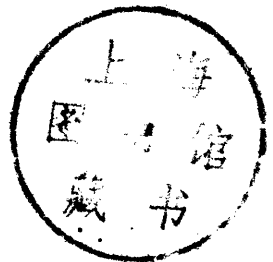
外人輕視是因民族體質不強

救種的唯一要圖就在提倡體育

提高民族地位要在德智體三育求均衡發展

要做新主人翁須要體格好

體育與救國目錄



總理遺著

朱執信遺著

蔣中正

蔣中正

蔣中正

蔣中正

限期表

注意：號碼如有錯誤請在還書時
聲明以便更正

分類	編號	借期	重量
163	0000		90
登記號	0681		

體育與救國目錄

二

十九年全國運動大會開會詞

由中國歷史文化上見到的體育的意義

運動的意義

體育術語應改用國語

體育是為整個的社會體力求健康

民族精神與國民訓育

中華民族恢復強健的起點

注重運動的原因

恢復獅子樣的體力

體育的方法

體育的新價值

提倡國民體育

如何恢復民族精神與民族地位

戴季陶

戴季陶

戴季陶

戴季陶

邵元冲

邵元冲

吳稚暉

蔡元培

蔡元培

楮民誼

陳布雷

何應欽

何應欽

全國運動會之意義

朱家驊

對於全國運動大會的感想與今後的希望

朱家驊

創造適合中國國情的運動：一個建議

陳立夫

體育與救國 目錄

弁言

一個民族的繁榮或衰頹，自有其歷史的特殊原因，決非起自俄頃，在剎那間即可形成的。中國民族曾有過繁榮的時期，光輝的歷史；到了現在，却呈露着孱弱疲敝老大頹唐的現象，遭西方民族的輕蔑，受「東亞病夫」的譏嘲。這樣的結果，自非起于偶然，我們可從歷史的進程中，追尋出牠的因果關係來。

中國古代教育，崇文尙武，射御與書數並重不倚，所以有體魄健全智力充實的國民，在精神活潑的生活中，創造出文化優美道德高尙的黃金時代。漢晉以降，尊儒家，黜諸子，重無爲，尙清談，故人民皆習於晏安。迨及唐宋，以科舉牢籠天下，故有重文輕武之習。積染既久，浸成風尙，馴至形成鄙棄體育，不事武備的社會習慣，使國家民族一代比一代的墮落衰頹。三百六十餘年間（一二七九年宋亡——一六四三年明亡），兩度淪亡，一再左袒，就是中了文弱病毒所得到的結果。

滿清原是勇敢尙武的民族，自入主中國後，亦浸染於漢族重文輕武之習，而喪失其

固有的尙武精神。同時對於牢籠國人的八股制藝，則視爲金科玉律，提倡惟恐不及。故一般知識階級，率皆老死牖下，以尋章摘句，吟風弄月爲無上的人生觀。結果國家養士，造成一些儂背文人，白面書生，暮氣沉沉，毫無振奮的精神。而大多數國民亦因遺傳下來的文弱習性，至以柔弱相競，病態爲美，完全失却了正確的審美觀念。因此，國民體質益趨脆弱，萎靡偷安的劣根性亦相與俱來。民族精神這樣的頹唐，國民體質這樣的衰弱，而欲與列強相角逐，又怎能避免外族的侵凌，逃出優勝劣敗的公例呢？

到了滿清末葉，政象日非，外患日迫，我萎靡偷安的民族，見到這種危機，也不能不奮起作救國之運動了。故辛亥革命，得以成功。就一方面言，辛亥一役，推翻滿清，創造共和，可以說是民族革命的成功。就另一方面而言，因爲這次的革命，使國人驚醒了晏安的迷夢，認識了世界的潮流，可以說是民族精神的復興。故辛亥革命，實爲我民族前途的一大振轉。然而，辛亥革命以後，北洋軍閥繼起劫持政權，暴虐專橫，一如往昔，又重陷民國於支離破碎黑暗紊亂之局，遂使民族復興的生机，遭受挫折。十數年來，昏沉莫起，振作毫無，依然掙脫不了外力壓迫的羈絆，這是民族史上最痛心的一頁

！現在，本黨已完成全國統一，厲行革命建國的主張，恢復民族固有的精神，達到固有的光榮地位，其唯一途徑，即在國人一致奮起，以期獲得最後之勝利。

綜上所述，由於歷史的說明，我們可以知道民族興衰的關鍵，全在民族精神的表現如何。今後我們努力的目標，實應以健全國民的精神，為發揚民族精神的根本要圖，從革命的蓬勃氣象中，掃蕩孱弱疲敝老大頹唐的劣性，然後才能確立民族復興的基礎。但健全之精神，寓於健全之身體，欲求精神之振作，必先謀體格之充實；必先有體魄強壯之國民，始可發揮堅忍持久之力量，而國家民族的進步，又必賴國民平素高尚習性之修養，故提倡運動，普及體育，乃為刻不容緩之舉。

運動的真義，不僅在鍛鍊體魄，健強身體，且欲藉運動的訓練，養成刻苦忍耐勇敢沉毅的個性，及重秩序，守紀律的羣性，俾完成健全的國民，負擔強種救國之責任。我們欲達到此目的，必須喚起國民對於體育之興趣，鼓勵國民對於體育之練習，使之普遍化，民衆化。我民族久安逸樂，國民體育，尙極幼稚，對於此義，尤應特別加以注意。

今者，日寇東犯，山河變色，事機緊迫，一髮千鈞。第二屆全國運動會，本應於前

年舉行，含垢忍辱，乃延至今日。各地選手得此較量觀摩之機，當知國家遭遇之艱危，自應益勵刻苦堅勇之志，認識各人所負使命之重大，務須喚起國人，一致作充實體力之鍛鍊，互相詔勉，共賦同仇，振我聲威，湔雪國恥；則全運會結果之所獲，或當遠勝於錦標比賽之一幕。

抑有言者，運動技術固極重要，然體育之學理，亦不可偏廢。刻國內運動界，每多畸重畸輕之弊，此實爲運動事業不進步不普及的一大原因。茲特集 總理遺教先烈遺著及先進達人關於體育之嘉言讜論，綴爲是編，公諸國人。其間因時代關係，所言運動方式，雖屬不一，然對體育之注重，初無二致。吾人讀此，非特可以明體育與救國之關係，且亦爲補偏救弊之一助云。



總 理 遺 像

總 理 遺 囑

余致力國民革命凡四十年，其目的在求中國之自由平等。積四十年之經驗，深知欲達到此目的，必須喚起民衆，及聯合世界上以平等待我之民族，共同奮鬥。

現在革命尙未成功，凡我同志，務須依照余所著建國方略，建國大綱，三民主義，及第一次全國代表大會宣言，繼續努力，以求貫徹。最近主張開國民會議，及廢除不平等條約，尤須于最短期間，促其實現，是所至囑。

總 理 遺 墨

尚 武 樓

民國十一年

孫文題

總 理 遺 墨

精武體育會

尚 武 精 神

孫文

朱執信遺墨

自彊不息

朱執信
遺墨
卷之四

精武本紀序

總理遺著

自人類日進於文明，能以種種經驗，資用器具，而抵抗自然。至於今日，人智所發明者，幾爲古人夢想擬議所不到。蓋云盛矣！然以利用種種器具之故，漸舉其本體器官固有之作用，循用進廢退之公例，而不免於淘汰，此近來有識者所深憂也。

慨自火器輸入中國之後，國人多棄體育之技擊術而不講，馴至社會個人積弱愈甚。不知最後五分鐘之決勝，常在面前五尺地，短兵相接之時，爲今次歐戰所屢見者。則謂技擊術與槍砲飛機有同等作用，亦奚不可。而我國人曩昔僅襲得他人物質文明之粗末，遂自棄其本體固有之技能，以爲無用，豈非大失計耶！

我國民族，平和之民族也。吾人初不以黷武善戰，策我同胞。然處競爭劇烈之時代，不知求自衛之道，則不適於生存。且吾觀近代戰爭之起，恆以弱國爲問題。倘以平和之民族，善於自衛，則斯世初無弱肉強食之說，而自國之問題不待他人之解決，因以促進世界人類之平和，我民族之責任，不綦大哉！易曰：『慢藏誨盜，冶容誨淫。』孟子

曰：『人必自侮，而後人侮之；國必自伐，而後人伐之。』此皆爲不知自衛者警也。

精武體育會成立既十年，其成績甚多，識者稱爲體魄修養術專門研究之學會。蓋以振起從來體育之技擊術爲務，於強種保國有莫大之關係。推而言之，則吾民族所以致力於世界平和之一基礎。會中諸子，爲精武本紀，既成，索序於余，余嘉諸子之有先知毅力不同於流俗也；故書此與之。中華民國八年十月二十日。

精武本紀題詞

朱執信遺著

余自三年前來上海，數從精武體育會諸君子游，聞其始創立時，陳英士先生與有力焉。辛亥上海革命起，有從奪製造局門者。既入民國，始日昌大，而擗拄鼓舞之力，則盧君煒昌陳君公哲爲多。會中人雖日事搏擊，而惟以擁護人類自由，抵抗強權爲號召。蓋將化殘賊之行，以爲相仁愛之一手段，斯可尙矣。人之生也，其實動也，去動則無生，使生而無善可事，則必求禍國殃民之事而事之。飲食男女，縱博賊殺，皆生之一部分，力之所由宣也，世界之所以不滅也，從其末則非也，求其本則有力，而用之固不可免者也。道在善用其力，不以其生，害人之生，則雖賊殺兇虐之技，壹可化之以爲藝術，而不復肖其故。吾視精武體育會中人，皆能以斷忿窒欲自繩，則其不以私而用其術審矣。慮日夕修阻，惟恐不及也，蓋亦以爲藝術之一種而愛之者耶！昔之善書者，疾雷破柱，衣焦而不改其度，精之至也。非然者，則足二分垂在外，而列禦寇之射絀矣。能化人事以爲藝術者，固超乎道德紀綱以上，當其適有所至，外物又何足以易之。然則學搏擊

而得仁愛，常人之所訝，哲士所不疑也。精武會既日擴其業，分會四起，而皆以立行愛人維束之，斯其業能將吾中國之藝術精神而漸進也。今陳子鐵生屬予爲精武會一言，故書此遺之。

受外人輕視是因民族體質不強

蔣中正

今天是我們全國民衆來參加運動大會，這個全國運動大會，對於中華民族，有什麼重大的影響，我特來報告一下。

中華民族在世界上人口有四萬萬之多，土地之廣，各國無與倫比。然而中華民族在世界上之地位，與國際間的地位，還列不到三等。這是我們中華民族最大的恥辱。原因是民族體質不強，向爲外人輕視。今天的大會，可以說是中華民族求自由獨立的真精神，又是全國優秀份子一致的對國府熱烈擁護的表示。所以今天全國運動大會的意義，是要造成我國民族體格健全成功的新紀錄。擴而充之，可以使中華民族獨立，國民革命成功。

現在全國運動員須要注意，是從今天起，打倒一切反動派及軍閥，造成國民革命的新紀念，發揚總理民族主義，完成國民革命，這是兄弟所希望的。今天代表國府，歡迎諸君，三呼下列口號：（一）中華民國政府萬歲！（二）中國全國運動大會萬歲！（

體育與救國

三）中華民國獨立運動萬歲！

救國救種的唯一要圖就在提倡體育 蔣中正

我們中央的同人，對於各位運動員十分歡迎，並抱着極大的希望。我們中國在國際上低落到不忍言說的地位，中華民族在世界各民族中，也墮落到不忍言說的地位，其原因是由於民族生存的要素，在智育體育德育三項，乃我們中國人對於體育久不注重，所以身體都很不好，連帶一切智育德育都不及任何民族。所以中央認為救國救種的唯一要圖就在提倡體育。而提倡體育的重要意義，就是要使中華民國在世界上成爲最強大的國家，中華民族成爲世界上最強大的民族。

這次參加大會的運動員，有許多是從國外來的，日本，南洋，香港，各地來的都很多，我們尤其十分歡迎。我們受帝國主義的壓迫，已非一日，我們在國外所受的壓迫更大。就是從遼甯來的也是平日飽受激刺。今天來參加全國運動大會，我們抱着非常熱誠，希望你們回去以後格外努力，務使中華民族完全獨立平等而後已。

在北平天津以及在北方軍閥壓迫下各地方來的運動員，你們在軍閥壓迫之下，封建

勢力包圍之下，跳出惡劣的環境，來參加中央所創設的全國運動大會，就可以充分表示出你們擁護中央的熱忱。這次全國運動大會，可以使反動的軍閥胆寒，以後不敢再來破壞統一，反抗中央。兄弟因為要回南京去，所以趁這個機會，再和諸位談談。希望諸位以努力運動的精神，來擁護中央，擁護三民主義，完成中華民族之自由平等。

提高民族地位要在德智體三育求均衡發展

展

蔣中正

全國運動大會各位同志：今天歡迎參加的各位運動界同志，朱主任方纔已經講過很簡慢，但不過是表示十分歡迎的意義罷了。我們要曉得我們的國家，是在帝國主義壓迫之下，而封建餘孽尚在蠢動作亂之時。使青年子弟，不能好好修養學問道德；使中國人民體格，不能發展；處在這種環境之下，我們真是很可悲傷，很可痛心的！在這種悲傷痛心之中，各位能遠道而來，參加這次的全國運動大會，我們相信各位這樣魄力，使所有封建勢力，軍閥餘孽，以後不敢向國民侵略，壓迫。他們也可以認識國民的力量不比從前，用軍隊就可以阻止我們革命進展的。今天兄弟爲不能在這十天中，天天與各位見面，並且今天因爲要回南京去，所以在這倏忽的時間，與很親愛的同志，再作一回簡單的演說：

中國民族的地位，是很低落的。我們做了一個中華民國的國民，是時時感覺苦痛恥

辱。同時也要大家負起提高地位，強盛光大的責任來。在這二十世紀的時代，民族地位如此的墮落，實在是十分抱愧。我們要使我們的民族，和世界一切的民族平等，就要實行體德智三育。這三育實在不能缺一個的。無論那一個民族或國家，都應該如此的。方在茶會中一位同志說：『我們運動員，體育家，但知注重體育，不知注重德育，致身體方面，大受影響。』兄弟並沒有好的意思和諸位談，特介紹這位同志的話，要使諸位注重德育。無論那一個民族，那一個國家，如果國民不注重道德，一定是要滅亡的。同時國民體格不好，精神也就不好，教育文化也不能昌明了。所以要知道以體育來做基礎。現在參加全國運動大會的全體同志，應當加以注意。要曉得我們不獨提倡體育，同時還要注意德育。

本會副會長浙江省政府主席，他的體格，是很不好的，但是他始終注重維護體育事業，抱了使全國民衆體格健全的決心。總理在生之日，常說張先生這樣的腦力思想，倘然有了健全的身體，那就更不得了。由此我們更可以曉得，光是智育，德育，而沒有健全的體育輔助，也是不能發達的。所以兄弟希望諸位對於體德智三育一樣的注意，使

中華的民族，在國際間的地位平等；使 總理的三民主義，能夠永久實現。

現在在閉幕的以前，很希望各位有一種對於中國怎樣使體育發達的決議案，使政府可以參考，使中國不致有被列強壓迫的痛苦之貢獻。更有使我們愉快的，是今天除了男運動員外，還有女運動員，使我們對於中國革命前途有很好的希望很好的現象。中國從前，惟有男子可講體育，女子是不注重的。今天看見許多女運動員，參加很踴躍，這對於中華民族，有很大的影響。希望參加的女同志，保重身體，注重體育，和男子一樣的健全，使女子的一切地位，和男子同等，真實的男女平權，可以實現。要知道女子為將來國民之母，責任很重大的，應當時時刻刻保重身體，注重體育，這是兄弟很希望的。現在恭祝全國運動大會的男運動員女運動員的康健！

體
育
與
救
國

要做新主人翁須要體格好

蔣中正

今天中正夫婦代表我們勵志社歡宴我們全國童子軍的代表，和遼甯東三省全國運動大會選手的各同志。今天我們大家能集合在一堂，真是一件很巧的事情，所以兄弟覺得我們今天的歡宴，却是從來沒有這樣一個歡迎會，心裏的快樂，真是形容不出來。對於各位同志這種敬愛的意思，也是言語不出來，有無窮的愉快。我們開歡迎會的時候很多，在首都裏一個月差不多總有一兩回，但是並沒有歡迎過我們中國全國的青年，今天就是第一遭的事情。並且兄弟得到自己出席歡迎各位，大家一堂共敘，格外的覺得榮幸！

各位，大家知道我們中國給人家外國人罵我們是什麼呢？說我們中國是一個老大的國家！這個老大的國家是什麼意思呢？就是說我們這個國家差不多快要死了，已經老了，毫無生氣，全沒有用的了。我們中國人聽見非常之傷心，非常之惶恐的！我們中國有四萬萬同胞，有廣袤四百萬方里的土地，正是地大物博的一個地方，有五千年文明的歷史，文化最先的國家，不道我們到現在二十世紀時候，却要給外國人嘲罵，而說是一個

老大國家，這是我們做中國人實在恥辱萬分，倒霉萬分，莫可言宣的。我們這一些話同那一個可以去講呢？我不是逢人可講，更不是今天要在我們各位青年同志面前講一句好話，這實在不能和其他一般人——尤其是那種頑固不化的老年人講，不要同他們講，也不敢同他們講，要是勉強同他們講的時候，也就毫不動心，聽不進去的，人家叫我們老大國家，也就老大國家好了，叫我們亡國奴，也就亡國奴便是了，差不多我們中國人大都如此的。所以我們從少年到如今，受着這一肚子氣，真是氣透頂！人家罵我中國人，就是罵了我們大家，也就是罵到我們祖宗，我們爲什麼要給人家這樣的侮辱呢？好了，今天我這一肚皮的話可以講了，也就是要同各位纔配得上講這席話。我們中國要洗雪老大國家的名稱，可在什麼人身上纔能夠洗雪，在什麼人手裏可以湮滅呢？我們對於上頭說的腦筋頑固的，沒有愛國思想的，沒有革命精神的這一種人，已經絕望了，不想他們來革命，也不希望他們來改造我們中國，這種人絕對不會使得我們中國成功一個少年國家的。我們現在所希望的——尤其兄弟所希望改造我們中國，使得我們中國國民革命能夠成功，我們國際地位能夠平等，我們中國民族在世界上能夠不會給外國人欺侮，不會給外

國人壓迫，并且不會給外國人侵略，完全取消了不平等條約：這是成功在什麼人手裏呢？各位，就是可以成功在你們今天坐在勵志社裏的各位童子軍和遼甯全國運動大會代表諸同志手裏了！你們就是中國最有希望的青年，來擁護我們國民黨，跟到我們 總理的三民主義走，認定這條路子，大家共同一致的來做國民革命的事業，就是要使得我們中國國家能夠獨立，使得我們中國國民能夠外國人不敢來欺侮我們，我們老大國家這個恥辱的名稱從此沒有聽見，洗雪的乾乾淨淨。這一種的熱望，這重大的責任，完全在我們今天全國童子軍和遼甯全國運動大會選手肩膀上了！所以你們做童子軍同做運動選手的，並不是普通隨便的人。大家要曉得，各位同志，你們完全是中國新青年，是中國主人翁，中國全由你們手裏改造過來，中國國民革命之完成，我們 總理三民主義的實現，成功新的中國，都完全要由你們大家青年建設起來！我今天歡迎各位同志，就是歡迎各位同志來做新的主人翁，來改造我們中國，遵守我們 總理的三民主義完成中國國民革命！所以歡迎你們做我們 總理的信徒，就是做我們將來的國民黨黨員，也就是做兄弟革命的一個同志！所以我今天之歡迎差不多代表我們國民政府，代表我們中國國民黨，

也是代表我們 總理，來歡迎我們中國全國童子軍和遼甯全國運動大會選手諸同志，這就是兄弟今天對於各位代表的熱望，並且請各位要曉得你們的責任是這等的重大。人家外國人罵中國人老大國家，并不罵那一個的，就是罵你們大家青年，如若你們青年不能革命，沒有志氣，好像普通的人一樣，那末這事情就不對了，我們就是不算得童子軍了。我們童子軍是很清潔，很勇敢，很有志氣，來做革命大事業的，這樣纔能夠做我們童子軍。尤其是我們要做革命的大事情，完成國民革命，要做我們新中國主人的時候，就是體格要好，却比什麼都要緊。若是一個少年人的體格不好，就是老年人一樣，也就快死了一樣了。所以我們國民政府特別提倡好的體格，今天歡迎全國運動大會會員和今天全國童子軍總檢閱的各同志，不僅是歡迎大家共同一致的做我們新中國一個主人翁，並且願意大家好體格的人，格外的聯合起來，來做一個很勇敢，很強健，最完善的一個人。我們體格好的時候，無論到什麼地方，便可做大好的事業，也不會給外國人欺侮，外國人如欺侮我們，就是可同他打過，如若壓迫我們，也就可以抵抗牠。否則體格不行，就是不能打牠，那可沒有辦法了。希望各位回到各學校裏去，便將兄弟所講的話告訴我

們全國青年，我們現在要做新的主人翁，就是要體格好，這是最要緊的。體格不好的話，人家打我們的時候就抵抗不起，抵抗不起的時候，我們中國就要亡了，我們中華民族就是要滅了！所以大家要極力保持體格，而且盡法訓練體格，預備着同帝國主義者奮鬥，完成我們中國國民革命，做我們中國新的主人翁，這就是兄弟今天希望大家各位同志的。

體
育
與
救
國

十九年全國運動大會開會詞

戴季陶

有健全之體魄，始有健全之精神；合健全之國民，始成健全之民族；亦唯有健全之民族，而後能創造健全之文化。豎盡古今，橫絕大宙，未有國民疲弱萎靡而其文化能發揚昌大，其國族能獨立自存者也。革命垂成，建國方始，中央深維國民體育之不振，實爲文化衰落之總因，亦爲召侮致亂之媒介，將欲丕變風習，樹之新基，是用決議舉行全國運動大會。卜時四月，相地杭州，經營籌備，逾時半載。國中提倡體育之士，聞風馳舞，相與觀成。全國各省市咸簡拔英特，踴躍來會，北自冀遼，南暨嶺表，遠迄海外華夏之裔，相將與會者二千餘人。以時則春陽煦麗之交，庶物萌動之候；以地則爲勾踐於焉生聚，武肅保茲自強，踔厲奮發，千載一時。蓋自武德衰歇以來，萃全國而爲總較賽，恢恢乎此其第一次矣。

念昔雅典名邦，厥有阿靈庇亞之會。我族盛時，亦有蒐苗獮狩之制。民習勞動，氣吞牛斗，興邦氣象，自異末流。後代文化衰微，體力日以枯亡，形幹日以羸削，遂令民

德儉窳，民智昏昧，而民生困憊，乃至於不可救。夫選賢育種，尙有人工淘汰之可能；寧謂繕族保羣，可無轉移天擇之努力乎？且近世體育，觀念日新，方法日進，節文縝密，動必中程，則規律生活之所由養成也。毫厘之差，稍縱卽逝；絕殊之技，積久乃成；則敏捷勤恆之爲必要也。一夫之失，或誤其羣；一節之外，動乖全局；則團體生活之所由習練也。語其功效，豈僅益智力而健體魄，直勝天行而挽世運。

總理孫先生有言，近代戰爭，恆以弱國爲問題，故和平民族，自衛尤亟。蓋使祥麟文雀，具有爪牙，則膺隼虎豹，何由得逞。吾黨服膺遺教，篤信主義，將以求國家之平等，致世界於大同，是允宜以發展國民體育爲建國宏業之根本。所願自今以往，歲有斯會，易地舉行，風聲所樹，由都邑以至於鄉鄙；由庠校普及於社會；務使戶戶家家，咸以體育爲常課。鍛煉堅韌之體質，養成健全之精神，疾厄不侵，乃爲真自由；強梁無畏，乃爲真平等；強父必無弱男，優生所以淑種，則民衆健強而國家之基礎堅固矣。競賽規則，化爲習俗，直而不詭，競而無爭，於權利則保所應保，於義務則盡所應盡，豪劣莫得而欺，巧倖夷於不齒，則自治有堅實之基礎，而民權張矣。肌魄充盈者習勤，精神

歡愉者樂業，不攘非分，不取非義，則經濟充實而民生遂矣。是知國家之治亂，繫乎社會之隆污，社會之隆污，繫於人心之振靡。而體育之發展，實爲振作人心，高尚民志之要道。

本會受命於中央，萃茲多士，各展特長，具茲良範，深信我國體育前途，必有一日千里之進展，昌昌風日，獵獵旌旗，吳山挺奇，明湖呈秀，念河嶽之恢廓，祝國運於無疆。全國士庶，曷興乎來！

體
育
與
救
國

由中國歷史文化上見到的體育的意義

戴季陶

中國國民近年來漸漸知到體育之重要，全國運動大會已經舉行過三回，但是由中央政府來發起，來主持，這次要算是第一回，我的意見，已經寫在大會開會辭上。但是還有一點感想，趁此時對大家談談。

幾年來我在中國上古歷史上，關於民族構成與國家建設，發現一個各國所無的特想，就是無論在政治理論上，在政策上，皆以體育為基礎。上古歷史，記載不詳，頗不易知，但比之其他各國不合理之神話，以中國為最少，而大體亦極正確。伏羲時代，中國始有文字，神農則文治武功，均極遠大，統一的民族國家，在此時已立其基礎。至黃帝時，則偉大民族之構成與偉大國家之建設，完全成功。故中國史家，頗多推尊黃帝為中國民族的初祖。此兩代建國之基礎。皆極奇特。神農是一個醫藥的發明家，黃帝是一個極偉大的醫學衛生的學者。今日所流傳之內經，或者不是黃帝時代的著作，但可以確信

黃帝時之政治，以醫學衛生，爲一切政治理論和實際之根本。數千年來，中國民族，所能成其偉大者，完全在此。余於外國歷史，無所研究，但就余所知，則以醫藥衛生爲政治學理之基礎，而建國帝王以醫藥衛生爲專門技能的事，在外國史上，確是沒有先例。

圖書之洪範，是否真實，考據家頗有異議。但此書記載，大足以說明三代時政治哲學之大體，最少是所載商朝傳統的一種政治哲學。洪範所稱政治之目的，是人民造成五福，排除六極。所謂五福者：一曰壽；二曰富；三曰康甯；四曰攸好德；五曰考終命。六極者：一曰凶短折；二曰疾病，三曰憂；四曰貧；五曰惡；六曰弱。就此而觀，可見當時的政治，一切主張設施，第一要義，就是在衛生，在爲人民謀長壽與健康。像這樣的政治理論，的確是偉大精確，爲各國所無，非常切實，非常重要，真正以修身爲本的道理，的確在此。後代把修身的道理，治國的方法，越講越空。而道德的意義，也都幾乎變了神話，真是可嘆。直到近代，我們中國民族起死回生的導師，中華民國的建國者孫中山先生，又是一位醫學專家。先生在他的講心理建設的學說上說，人類的一切文明，不外是歸到保養兩個字。從修身以至於治國平天下，都要以保養作基礎。他又論到保

養的方養，是要增進自己本身天然的能力，去抵抗一切疾病，可能得到健康。我相信總理的一切主義和政策，都是從這一個道理中體驗得來。我因為在歷史上發現出這幾件大事，再加之以自己幾回受到身體精神疾病的痛苦，和因疾病而障礙事業工作的痛苦，所以愈覺得體育衛生的重要。的確一切深遠偉大的智識，都要有強健的身心，才能獲得，得了才能應用。至於道德的意義：我以為能獲得強健的身體精神的方法就是道，能夠自己努力不懈去作，並且幫助他人去作就是德；能夠使團體有強健的組織和主義的方法就是道，能夠努力不懈去做，並且幫助他人和其他團體去做就是德。所以道德的意義，簡直和體育衛生相通，並且有時竟可以作為一個解釋。尤其在中國專講道德的國家，是完全把體育衛生，看成一切道德的本體。

我們中國民族，衰弱到了極點，最大的缺陷，很明顯的就是身體精神都衰弱的了。在外國無論是政治家，是軍人，是學者，是實業家，五六十歲的還是壯年。要到得七八十歲，才稱得一個老字。本來無論那一種的事業，總要到四五十歲，才能學到可以獨立創作，可以真正有教人的把握，有領導人的能力。如果到四五十歲就死了衰了，便是一

無成就。倘若一個民族，全體都是四五十歲就死了衰了，那麼這一個民族的文化，無論如何，創造不起來。在此刻要救中國民族，在建設上，固然各種事業都要緊，而要救中國民族的本體，醫藥和體育兩件事，是十分的重要。醫藥還是消極的救治，是救已病已衰的人。只有講究體育才是積極的，是專造成百病不能侵，百毒不能害，強敵不能傷的金剛體。有了這一個基礎，甚麼科學，甚麼事業，才可以學得好，學了才可以施展得出。我自己固然願意如此努力，更希望全國的同胞，大家要了解這一個意義。要努力實行。無論是學校是各種團體，尤其是各鄉村，一定要把體育這一件事，認定是救己救人救國救世的唯一道路，盡力提倡。然後中華民國，才能建設得起，中華民族才能得到真正的自由平等。更有一層，運動比賽是爲達上述目的的一個方法，決不是舊日中國擺擂台那樣的意思。中國體育所以不能進步，一半是吃了擺擂台那種野蠻辦法的虧。所以我們要知道，只要是誠心努力而參加各種比賽的人，優者勝者，固然值得大家稱贊，值得大家表揚，而本領差一些的，敗的，也一樣是值得大家稱贊，值得大家尊敬。一定要把封建時代擺擂台的思想除却，遵守運動規則，尊重運動的道德，然後體育運動，才能普及

，才能化爲一種民衆的運動。這一層意思，更望各地的代表選手，大家十分認識，並且要望大家努力宣傳。

體育與救國

運動的意義

戴季陶

各位各省代表男女選手：今天大會歡迎各位同志，一則因為時間很匆迫，二則杭州從沒有這大的地位，歡迎客人的要找這樣大的地方，很不易辦，所以祇備了很簡單的一點粗點心。說到歡迎的兩個字，非常的慚愧！不過大家確是很至誠很熱烈的歡迎。至於物質不週到，請各位要原諒的。兄弟就趁了這個機會，想和諸同志講幾句話，而範圍就是體育的重要，和這一回全國大會的意義，參加大會者的責任。蔣主席已有了二回的訓話，有很完備的意思。兄弟只能補充幾句，可以幫助諸位多少一點見解。

兄弟看了運動會，就好像中國舊有的一種會相同，究竟是什麼東西呢？就是現在很少舉行，北方偶一為之的打擂台。聯合一班有本事的說上幾句大話，說什麼結交朋友，以武會友的話，就和人比起來了。本事差的敗得跌下擂台，甚至鬧出人命來的。記得有一齣戲叫楊家將，有一部叫審潘洪，說是潘洪擺擂台，被楊家打敗了擂台，就公報私仇。有否此種事實，我們不去管他，這也可以表示打擂台的意義了。這種情形，在唐宋間

，是很流行的，是大規模的運動。比較小一點，就是賣膏藥，到了十字街頭，衣服一剝，捲起袖子，露出臂膊，叫幾聲仁兄閣下，就一拳一脚打起來了，這可算是小規模的。這種事實，我們在小說書上，都看得出來。就是賣膏藥，也有不服氣的，就說你這種人也賣膏藥，如果一敗，就賣不成膏藥了。我們看了，覺得那種運動的方法，是錯誤的。至於拿那種體育的競賽，體育的集合，和這次舉行的運動會來比較，現在的運動有幾種重要的不同的意義。那幾種不同呢？要大家注意：

(一) 現在各種運動，是訓練一個團體的，不單是訓練一個人的，訓練是很要緊。這就是現代的運動，現代的體育，特殊的意義，而目的是要共同發展。

(二) 是我們看運動會的組織，不講錢的，與打擂台賣膏藥不同。我們無論看那一種運動會，不論二三百參加比賽的或一國全參加的，他們技能的比賽，雖有差別，然而勝的，或得差的，一樣可以佩服，一樣可以值得贊美。不是一種打擂台，只有一個勝利的是佩服，其餘的都被人恥笑。這是運動員和觀衆都要明瞭的。因為我們要曉得運動和體育是一種意義，勝的又是一種意義，所以勝的我是固然佩服，敗的也值得我們佩服。

的。

(三) 我們大家要負起責任，把國家強起來，民族強起來，決不是一個人的力量，就可以把國家民族強起來的。換一句說，是要一個國家，或一個民族共同努力，纔可以發展。所以在這種時代，運動員應請抱這主義，纔能達到國家和民族強盛的目的。民權主義的國家，一定要先造成民族的社會。果然，工人商人軍人一切民衆，都是民衆化，並且要組織化，我們要把真正民國建築起來，就是要大家有一貫的互助精神。要講到民生主義，不是要個人生存，大家都生存的，就是要逐漸造成平等的經濟組織，這共同的一點，就是在教育上有平等經濟的訓練，纔可以代表現出民生主義的精神。體育的精神，就在這一點。

最要緊的，今天全國選手，聚集在這一個大會，我們要共同把一切封建勢力，封建思想，封建組織，根本剷除，根本打破。這種精神，那裏表現；這種工夫，那裏做起；就是在運動上面。中國以前，並不是有運動的組織，因為那種方法，組織思想，是不合宜了，應當共同組織了，勝的負的，一樣佩服尊敬，逐漸推廣到社會，使社會環境和運

動團體一樣的組織。如是擂台式的封建的思想不剷除，就沒有方法可以使我們民族強盛了。今天設備不周到，希望諸位原諒。並且希望中國的強盛，就以今天的大會爲起點。希望各位同志，都有偉大的成功，恭祝各位的健康，推廣開來，使中國民族都得到同樣的成功和健康。

體育術語應改用國語

戴季陶

此次全國運動大會，集二十一日省市之運動選手體育專家於一場，十日之中，努力不懈，得以良好之成績，在歡忻鼓舞之中閉幕，實爲中國前途最好之希望。余信全國各地、自今以後，必能開風興起，努力體育，振民族之精神，造民國之基礎。惟吾人於努力體育工作之中，必須時時注意於道德之修養。三民主義是中華民國國民共由之大道，實行三民主義，生死以之，是之謂德，道不同，則不能有團結互助之精神，德不立，則不能行救國救民之大事，不惟發展體育之目的不能達，即達亦無所用。須知強種救國是吾人唯一之任務，而建設優秀之文化，俾中國民族能永遠生存發展，是吾人唯一之目的。而體育乃達此目的，行此任務之方法故也。復次，吾人於此次大會之中，關於設備管理指導裁判，得不少之經驗。此種經驗，必須誌之勿忘，以爲將來改良進步之基礎。其更有足爲吾人注意者三事：

第一，體育用之術語，必須製成統一之國語，盡力普及之；以後無論個人團體或在

教育練習之際，或當運動比賽之時，必須用中國之國語。須知文字語言，為造成民族文化之基礎，無獨立之文字語言，絕不能造成獨立之文化。況中國文字語言之豐富優美，為世界冠，斷無不足應用之困難，更不必直用外國語言文字，以為方便也。

第二，中國固有之武術及運動方法，亦頗有足為體育之標準科目者，吾人宜斟酌選用，為體育運動之科目，與各種新式之運動科目兼程並進。

第三，中國體育之不能發展，有一野蠻之積習，為之大梗，即擺擂台與打擂台之心理是也。此一野蠻之積習與心理，足使和平高尚之人，望而生畏，於無形之中，阻礙體育運動之發展。千年以來，中國民族一面流於文弱，而一面復化為蠻野者，實以此為大因。吾人自今以往，在教育上，宜力矯此種心理積習，使尚武之精神不失，而文明之意義不墮，然後體育之發展可期，而民族文化之振興，得蓬蓬勃勃，發揚光大於世界矣。當全國運動大會閉幕之時，感於體育運動之重要，爰書所見，以告國人。

體育是爲整個的社會體力求健康

邵元冲

此次全國運動大會開幕，兄弟得能加參，異常榮幸！

中國對於運動，向不注意。故中古期間，歷受北方之侵佔。最近歐西體魄日愈強健，而文化亦突飛猛進，歐風東漸，我國與之相比，望塵莫及。故總理倡造革命，以求與歐西相頡抗。本黨受總理遺教，決心恢復民族文化，及固有力量，故與政府籌備此全國運動大會，以求民衆從事於智識體力之競賽，而恢復中國衰弱民族。在此我儕更應知從前民衆之注意體力與武術，都爲個人主義，而非爲整個的社會體力求健康，而與世界各國相競賽。現在我們要注意使體力與武術到民間去，要民衆盡能注意武術與體力，以健全民族，這方是民族主義的成功。此爲中央與國民政府所希望於諸參加代表者。在此更有一相等之希望，希望此後諸君文化精神體魄，有同等之發展。

體育與救國

民族精神與國民訓育

邵元冲

中國幾千來，本是重文化講和平的國家。現在因為國難緊急，一旦要積極對一般國民來實施軍事訓練，這個意思和中國向來所主張的和平立國有沒有不同呢？中國從前所主張和平為國，和平統一，並不是中國民族從成立以來就有這樣的主張；差不多經過許多經驗的結果，才成立這和平立國的政策。在中國古代，無論任何部落或封建的諸侯也都是講武力主張戰爭的；因為經過許多年戰爭和武力的痛苦經驗，大家才覺到非講和平統一，不能保持國家的基礎，不能維持民族的生存與發展。所以中國講和平政策，是由歷史的教訓而來的。現在的世界，尤其是近百年來的世界，無論任何國家都是講武力，講競爭。武力設備充足，勢力雄厚的國家，就可稱強；反之；武力設備不足，勢力微小的國家，就衰弱，這樣情況，差不多等於中國的春秋戰國時代。中國在春秋戰國時代，分為許多國家，雖然同處於現在中國領土範圍以內，而總是此與彼爭彼與此鬥的互相戰爭。近代的國家講武力講鬥爭，就等於中國二三千年以前春秋戰國時代的情形一樣。我

們中國因鑒於既往互相以武力殘殺的教訓，覺得要保國安民決不能靠武力；可是現在西洋和東方除了中國以外的各民族，多數還是把中國二三十年以前鬥爭的狀態來做標準，這豈是人類進步時代的一種狀態！而在許多國家都講武力講野蠻中間，如有一二國家講文明講和平，這種文明力量和野蠻力量在一起，自然是野蠻力量佔優勢。所以現在中國處於野蠻環境中間，如果要自衛和奮鬥，不能不講究武力。我們講武力，並不是把中國二三十年前的野蠻習氣恢復轉來；而是我們處於野蠻力量的環境中間，爲欲維持我們國家民族的生存與發展，不能不有相當的訓練，來抵抗野蠻的力量。

關於軍事訓練，尤其是應注意於一般國民教育方面。因爲幾千年來，一個講文化的民族，而在短時期要大家努力軍事的訓練，要有能抵抗野蠻力量而能自衛的決心，這種訓練，不單是靠軍事訓練所能達到的。軍事訓練所能達到的，祇是一種操演和一些軍事常識，而現在我們需要的軍事訓練不是僅此而已。要注意的地方很多，最重要的就是要注意於精神方面的訓育。精神訓育的基點，就是整齊嚴肅四個字。這是軍事訓練最基本的精神，這四個字可以把我們向來文弱同散漫不規則的習慣，糾正過來，而成爲一個有

規則紀律的人。一個人能夠有規則有紀律的精神，那末就是在平常一切的動作中，或是在心理方面，或是在精神方面，其所表現的都一定很能夠整齊嚴肅。這一點在軍事訓練方面是非常重要的。中國向來是一個文治的國家，以文治為政治上的原則。所以過去歷史上的許多政治家，都是反對武力，不願意以武力壓迫別的民族；對於任何弱小民族和文化低落的民族，中國祇有憐恤他們，保衛他們，決沒有要想消滅他們的心理。因為有了這種心理做基本，所以對待中國四周的民族總是採取和平手段。這是在中國二三十年以前由戰爭所得的經驗而形成的一種心理。由於這種心理的形成，因此能避免戰爭，不特自己人民講和平，得休息，就是對於四周的民族也給他們和平休息的機會，使大家能共同生存。同時中國是一個很大的國家，一切物產很豐富，而中國從前的道德又最注意節儉，所以以很大的國家，很豐富的生產，一般人都可以自給自足，不必再去侵略別的國家與民族。而且中國人口又多，一切工作，可以自己努力去努力，自己去完成，不必再去征服其他民族的人民來做這種工作。不像西洋古代希臘羅馬等國一旦征服了非洲人，就強迫他們做奴隸，來替本國人民工作。這種情形在中國歷史上是未曾有的。因

此我國人就贊成一種普遍的和平的精神。但是因爲酷好和平，所以對於生活方面，祇求自給自足，而不求過分的豐富。過去中國人民進取的精神，就不敵保守的精神。但到近百年來，世界的經濟制度突然變化，中國和世界各民族各國家的交通，漸漸繁盛起來。不幸其中有許多民族和國家，還未脫離野蠻時代的狀態，好勇鬥狠殘殺相尙。中國處在這樣環境之下，一但要把幾千年來講和平的心理改變爲野蠻時代的心理，就很不容易。因此現在處處受人欺侮，受人凌辱。就是其他民族與國家時以野蠻態度對付我國，中國國民還是不願學野蠻時代的行爲，能忍耐能讓步之處，總是忍耐讓步。可是我們愈忍耐愈讓步，人家反愈橫暴愈進逼。我們本來願意和平，而環境却不容許我們再繼續維持和平，於是不能不採取積極自衛的準備與訓練。際此時會，我們要求國家和民族的生存，非如此不可。一方面把國民的精神訓育，積極振作起來，用軍事訓育的工作，來培養國民，使成一整個的整齊嚴肅的精神。這種精神，不但用在軍事上，並可用於一切的動作與一切事業方面。所以軍事訓練的目的，除了使一般受訓練的人知道軍事方面的各種動作，操練，組織，以及軍事上種種普通和高深的學識以外，還要養成個個人有規則的生

活，有規律的習慣，及敏捷的動作和判斷。這些訓練，要使在不知不覺中成爲一種天性，就全在平時的訓練有素了。譬如每天的生活，一定要在什麼時候起來，什麼時候盥洗，什麼時候喫飯，都要有一定的規律，使時間得以經濟。再如臨時發生緊急的事情，更要很敏捷地加以判斷與決定。凡此種種都要養成一種不易的習慣。記得從前西洋有一個故事，說有一個吃醉酒的士兵，他在酒館中打人，甚至於以刺刀刺人，有人來勸他不要如此，他反愈加亂打亂刺毫無理性。所以衆人都沒有方法勸阻他，也沒有方法捉住他，祇能將門口圍住，防他出來擾亂，正在無法可施的時候，適有一軍官經過，見酒館門口圍着許多人，就走去詢問何事，衆人告以內有士兵打人刺人的情形，他說他有辦法可以止住他。當即走了進去，見那士兵還在鬧，他就喝了一聲『立正』的口令。那士兵馬上就立正。又繼續叫他把刺刀放下，那士兵就將刺刀放下來。這個士兵既放下了刺刀，就不能再傷人。所以大家就進去很容易的把他捉住了。我們要知道爲什麼這個士兵許多人不能勸止他，而一聽見口令，就會立正，就會放下刺刀呢？這就是在平時訓練成一種習慣。他在平時已養成一種服從軍階命令的習慣，祇要一有命令，他知道非服從不可。所

以他雖在酒醉的時候，聽見了口令，也能立即服從。現在要實施軍事訓練，就要使大家養成這樣的規律。我們必須對於日常生活，和所作所爲，都要有規則，並要迅速敏捷，才合於軍事訓練中重要的規律。譬如每天起身的時候，聽見吹起身號，只要三五分鐘就可把衣服穿得很齊整。聽見集合號聲，就立刻可以集合起來。可是有許多學校的學生，因爲平時沒有這種訓練，往往把有用的時間枉費掉。在起身時，穿衣盥洗，恐怕至少要費去半句鐘以上。其他各種動作那更不必說了。我相信如果受過訓練的，他的生活有了規則，每天至少可以節省一兩點鐘，去做許多有益工作。如每人每天都能把這不要的時間節省下來多做許多工作，集合全國人的精力可以把這一年要完成的工作，在七八個月的時間內，就完成了。所以軍事訓育可以養成動作的敏捷，使一般人節省許多時間，多做許多工作。把中國素來的散漫習慣糾正過來。中國從前的人民，尤其是文人，所謂名士派一類的人物，日常對於自身起居飲食，毫無條律與規律；影響所及，使民族性和國民性完全暴露出許多弱點。所以我們只把軍事訓育的方法普遍起來，才可以把中國一般人民無規則的生活，懶慢的性情等種種惡習完全糾正過來。

中國青年從民國以來，有很多和以前不同的地方。最大的弊病，就是現在的青年都習成一種奢靡浪費的風氣。尤其在都市中，他們物質的慾望很高。一個青年每年的費用，比他們受教育所應該擔負的費用要增加二三倍。這種浪費，實在養成青年很不好的習慣。固然，我們不能個個人學從前文人那種刻苦的習慣，但是至少要顧及中國社會經濟的能力和個人生產方面的能力。多生產可以多消費，如近來社會經濟力量很薄弱，國家經濟很困難的時期中間，一般青年也養成了這種奢靡浪費的風氣，實在不是社會國家的好現象。假如一個家庭裏家長的生活能力並不充分，僅在社會上做極平常的職業，每年的收入很少，現在要負擔三四個子弟受教育費用，而這種費用大部分都是不必要的浪費，這種家庭負擔就很難支持了。因此有許多家庭爲了負擔不起子弟的教育費用，不能不令子弟中途退學。在社會上就多了許多失學的青年。這種現象的發生，其一部分的原因，就是爲了青年染了奢靡浪費的風氣的影響。同時這班青年失學以後，也不願做收入很低的事務，總希望要占高的地位，得優厚的報酬。可是社會上那裏有許多優越的地位給這班青年呢？在社會方面，因爲這班青年在學校裏已養成了奢靡浪費的習慣，經驗學識

又很淺薄，也不敢歡迎他們。因此青年在社會上的地位就一落千丈，有許多青年在社會事業方面沒有方法進去，就走到政治路上來。但是政治機關裏的人數有限，當然不能容納這許多人。他們在這條路上又找不着出路，無法可想，祇有挺而走險。以致近來有一部份青年，因為找不到正當的出路，同時又有偏激的思想時時在誘惑他們，就不惜犧牲的走到反動的路上去。青年走入歧途的愈多，社會上就愈發生恐怖，所以青年奢靡浪費的習慣，直接間接於社會國家都有很大的影響。

青年奢靡浪費的習慣，於社會國家既有很不好的影響，應該怎樣糾正呢？現在施行學校軍事訓練，可以說：就是從精神上習慣上加以根本糾正的一種方法。因為軍事訓練是要使受訓練者的衣、食、住、各種生活，均趨於簡單化，規律化。時髦的式樣，精美的材料，豐富的享受等，均無所取，且亦根本無其需要。這樣，就使一般青年學生的日常生活習慣於儉樸簡單，養成了他們的第二天性，使他們對於物質的慾望，無形中自能減少，同時節省他們的精神財力，貫注於學術的研求，體育的鍛鍊，養成富於朝氣的精神，以及追求學問的精神。這樣的青年一旦離開學校，走進社會，因為已經養成有規律

且簡單的生活，所以不必要高的地位，好的報酬，已可以過得去。而且因為既不好高騖遠，做事更易有成績。於是青年對於社會的地位，便也因此一變。以前不敢歡迎的，現在都變爲歡迎了。這樣，社會用青年的機會就多，而青年因無出路走入歧途者，也可以減少，社會也因此比較可以安甯。此事說來似甚微細，而影響甚大所以必須注意及此。

再者青年思想，是很活潑的。因其很活潑，所以隨時流動不定。他們大概都好新奇，喜變化；庸言庸行，是常遭他們所厭棄的。因此，一般青年對於平正的道理與知識，往往不願接受，而於新奇怪誕的道理學說，就喜歡接受，信而不疑。例如有許多新奇思想與偏激的學說，對民生人民都無利益可言，甚至反有害的，以恆情度之應當不值得去一顧，但有一部份青年，却異常喜歡，不問利害，一心一意去接受了。尤其是近代西方社會主義的思想，他們也不分時代，不別地域，更不問其是否適用，竟一概接受。這就是一種思想偏激的病態的表現。現在我們要挽救這種毛病，也就靠在教育上施以嚴格的訓練。軍事訓練，就是一種很嚴格的教育。凡受訓練的人，對所受訓練教育，祇許其接受而不容其懷疑的。譬如某教官教授某項軍事學科，教官怎樣教，學員就怎樣學，不許

絲毫懷疑或反對。或者祇多將教官所授的材料略加補充。要是公然的反對，那不啻是打破軍事教育的規律了，所以軍事教育，祇有信仰與接受，不容懷疑或反對的。這樣嚴格的教育，似乎與青年思想加以限制。但是我們應知思想之爲物，不是可以散漫無歸的，當然應有必要之限制。尤其是學業未有基礎的青年，更應絕對聽受教導，接受智識，絲毫不宜懷疑。如此學者才可把教者所授，切實去接受，切實去研究。不致於教的自教，學的自學，一若彼此漠不相關，將學問的基礎一點不能建立起來。所以一個人的學業，非有相當的基礎，是不好隨便懷疑的。這不是說一個人的思想永遠不許有懷疑。但是要懷疑，必須自己先具備某種學術的相當知識，卽是一種基礎學識。有了這種基礎學識，才可以有懷疑的思考力與判斷力。否則若自己根本沒有基礎學識，對一切都加以懷疑這樣子，有什麼方法能造就學業的基礎呢？所以無意識的懷疑，實在是一個危險問題。懷疑的態度本來在哲學方面是比較有用的。因爲哲學的理論，比較玄妙，可以說得面面俱通，所以不妨懷疑。但在實際知識方面，卽不能隨便懷疑。如對倫理的基本原則也是不容一些懷疑的，像我國古時所講的倫常學說。孟子上有：『父子有親，長幼有序，朋友

有信……」的話。這似乎已是很迂腐的知識，不宜到現在來講。但我們苟一細思，這話到底對不對呢？人類的父子本有直接的血統，天性的慈愛，是否可以不親？我們對朋友間如果沒有信用，其關係如何可以永久？我們長幼也有家庭中和社會上秩序的關係，是否可以一切打破？中國向來重視家族宗族，以至於鄉黨小社會等組織。其間都有很親近很密切的關係。而其關係之發源，便是受父子有親，長幼有序，朋友有信等影響來的。一個人自幼至長，最大的扶持幫助，當莫過於父母，在普通平常交接之間，苟有得人助益之處，輒表示濃郁的好感，何況父子之間，出於真摯的天性呢？所以父子有親，是人類天性之愛，無可懷疑，亦不應懷疑的。長幼有序，與父子關係相彷彿；也是親屬關係；長者應當指導幼者，幼者應當聽從長者；久之習與性成，便形成社會中一種密切的組織。這是中國社會向來安甯的原因。朋友有信，朋友間是靠信義結合的，尤重彼此互助，誠信相孚。如果朋友而互相欺詐，更如何成其爲友？凡是人離了家庭，即是社會，除了幼年學校生活之外，可說有生之年，皆是置力社會的歲月。假如社會上不講信義，試問如何得人信任，不得人信任，就是孤立；如其孤立，將與誰共事？抑有誰與共事？

這樣，任你才華縱橫滿腹經綸，又將由什麼地方去表現呢？所以我們維持社會組織，要維持人與人間的關係，一定要大家講信義。這種淺顯平庸的道理，我們可以懷疑嗎？可以父子不親，朋友不信嗎？如果如此，社會必因失去組織重心而崩潰。近數年來國內共產黨反其道而行，以致把中國原有的社會組織攪亂。其所以致此之由，即因懷疑和打破中國固有倫理學說的緣故、中國舊倫理給他們所謂新奇的學說破壞，致社會制度紊亂，國家也就擾攘不甯了。所以社會科學知識中，有許多是不能而且不必懷疑的。這於思想活動的青年，尤其要注意及此，使他們多少有一點拘束，有一種相當的信仰，才可以打定他們知識的基礎，訓練成功有用的人才。否則他們本來沒有知識，又不接受知識，那末即使訓練，抑有何用呢？所以對青年施以教育時，一定要使他們有信仰接受的精神。這一點在軍事訓育方面，很可以看出來。因為軍事訓育，是不許人懷疑的，而且有很嚴格的規律，可以糾正青年一般懈怠的習慣，與浪漫不規則的思想。

然規律的訓育，也不是一件一蹴可幾的事。現在我們有這麼多人口，驟欲使他們有紀律組織起來，當然很困難。但這種訓育工作的開始，不是從老年人做起，而是從青年

人做起。設全國多數青年養成了有規律的習慣，然後再用訓育的方式，去扶植那般年老的人。祇要行之有素，假以時日必可收普遍有效的成績。

現在我國教育不發達，很有許多未受教育的人；也有一部份人因為經濟狀況不佳，所以未有受教育的機會。此刻要施行國民訓育，即嚴格的軍事訓練，這種計劃，在智識程度已高的國民，倒容易有辦法，否則如上述那般未受教育無知識的人，指導起來，或者也還比較容易；最困難的，就是那些一知半解的青年們！他們事事自以為足，要想指導糾正他們的習慣，確是一件很不容易的事。但是我們就要在這個困難地方做起。因為我們假如能夠把軍事訓育認真訓練青年，養成一種有規律，能服從的習慣，把平時一切浪漫，奢侈驕惰等行為糾正過來，使他們能貫注精神才力於學識鍛煉方面去努力，這樣，就不啻創造青年的新生命。青年是國家民族的靈魂，創造青年的新生命，即不啻創造民族的新生命，國家的新生命了。這固然不是一朝一夕所能成就的事，但我們認清這個目標去做，對於青年一切不良的舊習，我想是可以糾正的。

尤其是當今國家危急多事之秋，青年備受刺激，奮發蹈厲之氣，正在濃郁地勃發。

假如在這個時候沒有一種適當訓育方法去指導他們，則他們暴發之氣，往往易陷於無規律，且不能持久；或則偏激衝動，或則頹唐消極。所以今後訓育青年的方針，亟應化其浮動之氣漸凝而為液體，更凝而為固體，使他由動而定，由定而堅。其入手的方法，就在用軍事訓練，逐漸養成他們堅固不移的性質。如此訓練有素，即使一旦遭遇事變，受了大刺激，他們的動作，仍可保持沉着鎮定，然後以甯靜綿密的手腕，去應付重大的事變，不至如一鼓作氣的樣子，不久便仍消失自餒的。

所以軍事訓練應不徒驚形式，而應於精神上求其功能，所謂精神上的功能，就是培養青年的朝氣，使他們精神煥發，不至散漫。一方面把「整、齊、嚴、肅」四個字的精神切實訓練起來，同時更依中國古時「明恥教戰」四個字的意義，切實去做。這四個字是中國古代歷史上從戰爭經驗中得來的話。因為我國古代有許多時候是成為羣雄割據，列國紛爭的局面。彼此既有競爭，就不能沒有戰爭，互相爭奪，互相抵抗。但是要戰爭，就要有準備。如何準備，就是「教戰」。然教戰不僅在動作一端，使兵卒披堅執銳，夠得上一個戰士資格而已；同時更應於國人訓育方面，使他們「明恥」，明瞭國恥的

由來，深刻認識國恥的不可不洗雪。青年能接受這種意義之後，平時纔能不偷惰，認真努力；臨事亦纔能不苟免，勇往奮鬥。所以明恥尤重於教戰；欲教戰，必先求明恥。

我國自近百年來，國恥重重，有加無已。全國人民，幾乎年年在國恥中渡其生活；而能明其恥之由來者，恐不多見。現在亟應將此歷史上的恥辱，一一印到每個國民青年的心坎上去。按我國國恥的發生，由於中外交通之始開其端。近百年來，西人以通商爲名，來我國交通者，日盛一日，壓迫我們的方式，也日多一日。中間自東亞的日本崛起以後，也參加西方帝國主義國家之列一齊向我國壓迫。因此我國的國恥更是加多。現在我們的年歷上所刊印的國恥紀念很多，但這猶是比較大一點的國恥；其餘小的國恥未經刊入歷本者更有許多。現在要青年明恥，就是常常要把這些國恥的歷史講給他們注意，明白每次國恥造成的原因，是由於我國以前沒有抵抗防禦的能力與保衛國防的準備。因此引起野心者的侵略，覺得中國是一個無自衛設備的國家，可以任意加以欺侮壓迫，要求權利。而列強每來欺侮壓迫一次，便多獲得一種相當權利以去，我國卽多加一層恥辱。自是各國加於我的壓迫愈多，我們的國恥也愈多；長此以往，我們若不求明恥，更不

求雪恥，恐怕以後國恥的紀錄，也許要充滿歷本的篇幅。這難道是我們永遠所能忍受的嗎？本來國恥紀念的意義，是要大家去雪恥的。假如祇去紀念而不圖洗雪，反使國恥有繼續加多之勢，豈不是要陷國家無日無恥而後已嗎？國人設果因循過去酣娛沉醉，漠不關心，國家必有萬劫不復之一日。到那時，國家民族，胥將淪於烏有了！雖欲紀念，勢亦有所不可了！試問國家果陷此境，我們又將作如何想呢？所以要青年知道國恥，明白國恥，乃是當前的急務，更要大家於明恥之後，共同努力去雪恥，挽救國家的危亡！這是每個青年所要明白應負的責任。

在青年既經明恥之後，他的內心，一定能充滿國家的意識，此時再去教戰，一定能分外提起他的努力，堅定不移，樂受軍事的訓練。同時青年在學校中如果有願受軍事訓練的決心，應該先具志願書，完全出於自願，不稍強迫。但已具志願書以後，即應切實受訓練，中途不許退出。如果祇因一時的憤激而加入訓練，又不能耐勞忍苦而始終其事，則不但使軍事訓練的效果等於零，同時更把國家民族的弱點，和青年沒有希望的前程都暴露無遺了！這是我們不應有且也不忍有的現象。

說到這裏，有一段故事作爲引證。從前春秋時候，有一個吳國的王，就是闔廬，因訪求練兵的將才，知道孫武子長於兵法，欲用其爲將，訓練軍隊。但經一再聘請，孫武不允。吳王問他何以不允？孫武說：恐權不我屬，不能練兵。吳王說，練兵的權完全給你。孫武遂允担任。吳王問練兵是否可以小試？孫武子說：可以的。吳王說：女人可以試驗嗎？宮中多女可任挑選。孫武說：可以的。遂在宮中選了一百八十名女子，編爲兩隊，施以訓練。我國從前軍陣之中是以擊鼓爲前進的音號，孫武先欲她等歸隊，約以擊鼓爲號。迨第一通鼓罷，她等並不遵令歸隊。孫武以爲或係她等不明號令，未加處分。再擊第二通鼓，她等仍依然不動。孫武亦以爲她等仍不明號令，乃再擊第三通鼓。不意她等猶依然嬉笑不動。孫武乃大怒，謂三令五申而猶不聽，是必隊長之過。乃執二隊長，繼以軍法須斬首。吳王因此二女最爲寵幸，急請孫武子寬宥。孫武說：我既奉命爲將，將在軍，君命有所不受，到底將兩個女隊長殺了。於是女兵都能聽命。其後孫武本此威令，訓練軍隊，成效大著。

以上這段故事，現在正可作爲我們施行國民軍事訓練的參考。學校中如要實行對學

生的軍事訓練，就一定要以正式軍隊的規律去訓練。設有學生不願加入，寧可少而切實，不可多而浮濫。如此積少成多，可以把各校以前散漫怠惰的習慣逐漸糾正，養成普遍的「整齊嚴肅」四個字的風氣。一旦有事，此種學生義勇軍，便可編入隊伍，如同正式軍隊無異。必須如此腳踏實地去做，纔可把中國向來積弱的毛病糾正，使多數青年體育發達，生活簡單，精神活潑，動作有規律，在短時期內糾正文弱散漫的習慣。現在先由學校做起，然後由學校影響到學校以外的人，迨大多數人都能整齊嚴肅，則中華民族的新生命的基礎，也就建設起來了。所以軍事訓練，不徒在形式技術上傳授而已，更應於精神上使他們能夠「明恥」，知道自己對於國家所負責任的重大，知道自己對於學術知識研究的不容稍懈。平時刻刻在準備着為體育上的準備；為智育上的準備；以至為德育羣育上的準備。準備着國家萬一的需要，貢獻其所有的精神與才力。為國家爭生存，為民族爭光榮。

中國自古有『殺身成仁，捨生取義』的嘉言，這就是說一個人到了危難萬分的時候，應明生死利害之辨。苟為義之所在，身可殺，命可捐，但義不可屈。這種剛勁的氣節

，就要靠平時的教育去養成。一旦臨到急難，不必待命令，不必待指示，自己就應當本其懷然不可犯的態度來應付。試問仇敵入我堂奧，脅我投降，我們若不奮勇抵抗，而尙待瞻顧徘徊，直無異坐待賊刃的加諸吾頸罷了，那裏是殺身成仁？我們如果能明白；凡是中國人，不能任人屠殺的，人家要來殺我們的時候，必須以誓死的決心去應付。今後果能養成這種精神爲我青年的第二天性，人人富於奮勇，抵抗，犧牲，及隨機應變，判斷的決心，方於救國事業前途，有勝算可操。然而這種精神與決心，必須有待於軍事訓練始能達到。

現在我國危險的程度，已經到了極點。但要挽救危局，決非僅憑憤激所能解決的，必須另謀基本的，廣義的，有效的辦法；就是每個人要認清自己的責任，將自己的精神能力，在最光明最有效的方向去犧牲。這個意思，就是說：假如一個人能夠如此，更要他訓練十個人，百個人……：……都能如此，然後力量愈大，成效愈大。這是軍事訓練的目的，也是對青年軍事訓練最大的期望。

體
育
與
救
國

五
六

中華民族恢復強健的起點

吳稚暉

全國體育同志：今天全國各省體育界的代表，已經都在這裏了。我們人類已有幾百萬年的歷史，而有文化，還不上一萬年。這一萬年的文化歷史，不是我們中國人驕傲的說，可以算是文化首出的民族。六千年前，第一個曉得文化的，就是伏羲。我們看他頭上，高起一塊，腰間圍了樹葉，兩腿多少粗，身體多少好，就是中國的第一個代表。身體也好，道德也好，所以在大家都還在野蠻的時候，我們就開化了。

一個公例：就是文化漸開以後，就講安樂舒適，身體也退化了。不過從伏羲到黃帝的時代，文化雖然高了起來，身體到還不錯。到了唐秦文化繼續高起來，而身體依然不錯。在世界的歷史上，二三千年猶是早起同晚上一樣。以後文化逐漸發達，大家耽於安逸舒適，身體就一天一天的退化了。

到了後來，起了一個風來振作了。這是那一個呢？就是我們的總理。他把什麼都振作起來了，把體格也強健起來了，你看總理革命以來，什麼都強了。

這次的全國運動大會，以前沒有開過。我們曉得現在外國，下午時候賣的晚報十分發達，刊的消息都是運動消息。我們中國現在報紙也一天一天發達了，這就是總理把中國民族喚醒。今天的全國運動大會，就是二三十年總理革命精神的結晶。今天各位都有很強健的身體，在這山明水秀的西湖，使我們精神上感覺到許多的愉快。所以今天的全國運動大會開幕，就可以說是中華民族恢復強健的起點。

注重運動的原因

蔡元培

諸位運動員，諸位同志：兄弟今天頭一天來參觀，已經很遲了，覺得很抱歉！全國運動大會在中國還是第一次，而且開的時候，有許多選手參加，不僅是男子，女子也很多，前途很可抱樂觀。現在運動會，快完畢了，諸位的熱心運動，很多人說過。兄弟今天來說注重運動的原因。

我們贊成運動，不僅是要少數人在會場裏表現能力，而要全國民衆在水平線上表現。因為沒有別的方法，祇有選手參加而表現。

運動有兩種的意義：一在人類的身體康健；一是人類競爭狀況中間的規則。要人類不忘記競爭，不忘記規則。要養成這種習慣，就是運動。

英國牛津劍橋，都以運動養成能力，每年有一種競爭比賽。英國靠海，尤其注重運動。我們看到外國的運動場裏，不僅是運動的人員，就是看運動的人也很多，就因為運動包含了這兩種意義。我們運動也不僅是競爭，所以有第一的意義，就單是表示這團體

健全的代表。例如全國第一的，遠東運動會不見會第一罷；遠東第一的，不見得世界第一罷。再換句話說，今年第一的，明年未必會第一了。可以曉得第一，是代表一個地方的了。所以勝的也無可驕傲，敗的也不必恥辱。因為他起初不知人家怎樣，現在失敗了，實在得了一個教訓，更要努力。所以勝的人，不能輕視敗的，要希望他和我們一樣，或者更好。敗了的人，對於優勝者，不能嫉妒，應該模仿他，希望和他一樣，自己去努力。

所以兄弟希望勝的不要滿足，而要努力。失敗的更要努力，不僅是個人努力，而全體努力。

恢復獅子樣的體力

蔡元培

——節錄怎樣纔配做現代學生——

我國自來把讀書的人叫做文人，本是因為他們所習的爲文事的緣故。不料積久這「文人」兩個字和「文弱的人」四個字竟發生了連帶的關係。古時文士於禮樂書數之外，尚須學習射御，未嘗不寓武於文。不料到後來被一般野心帝王專以文字章句愚弄天下儒生，鄙棄武事，把智識階級的體力繼續不斷的摧殘下去；流毒至今，一般讀書人所應有的健康，大都被毀剝了。羸弱的父母，那能生產康強的兒女！先天上既虞不足，而學校教育，又未能十分注意體格的訓練，後天也就大有缺陷，所以現時我國的男女青年的體格，雖略較二十年前的書生，稍有進步，但比起東西洋學生壯健活潑生機勃茂的樣子來，相差真不可以道里計。新近有一位留學西洋多年而回國不久的朋友對我說：「他剛從外洋回到上海的時候，在馬路上走，簡直不敢抬頭，因為看見一般孱弱已極毫無生氣的中國男女，不禁發生恐懼和慚愧的感覺」。這位朋友的話，並不是隨便邪說，任何人

剛從外國返到中國國境，怕都不免有同樣的印象。這雖是就普通的中國人觀察，但是學校裏的學生也好不了許多。先有健全的身體，然後有健全思想和事業，這句話無論何人都是承認的，所以學生體力的增進，實在是今日辦教育的生死關鍵。

現今欲求增進中國學生的體力，惟有提倡運動一法，中國廢科舉，辦學校，雖已歷時二十餘年之久，對於體育一項的設備，太不注意。甚至一個學校，連操場球場都沒有，至於健身房游泳池等等關於體育上的設備，更說不上了。運動機會既因無用武地而減少，所以往往有聰慧勤學的學生，祇因體力衰弱的緣故，縱使不患肺病神經衰弱病及他痼疾而青年夭折，也要受精力不強活動力減少的影響，不能出其所學貢獻於社會，前途希望和幸福就從此斷送，這是何等可悲痛的事！

今日的學生，便是明日的社會中堅，國家柱石，這樣病夫式或準病夫式的學生，焉能擔當起異日社會國家的重責！又焉能與外國糾糾武夫的學生爭長比短？就拿本年日本舉行的第九屆的遠東運動會而論，我國運動員的成績比起日本來，幾於處處落人後，較可取巧的足球，日本學生已成我勁敵；至於最費體力的田徑賽，則完全沒有我國學生的

地位，這又是何等可羞恥的事！

體力的增進，並非可以一蹴而企。試觀東西洋學生，自小學以至大學，無一日不在鍛鍊陶冶之中，所以他們的青年，無不嗜好運動，興趣盎然。一聞賽球，羣起而趨，這種習慣的養成，良非易事。而健全國民的基礎，乃以確立。這種情形，在初入其國的，嘗誤認爲一種狂癡，觀察稍久，方知其影響國本之大，這是我們所應憬然猛醒的。

外人以我國度龐大而不自振作，特贈以「睡獅」的怪號。青年們！醒來吧！趕快恢復你的「獅子樣的體力」，好與世間健兒，一較好身手；並且以健全的體力，去運用思想，創造事業！

體育與救國

體育的方法

褚民誼

各位，上星期三兄弟曾經講過體育之意義，現在兄弟要講體育的方法了，因為體育之意義，是講運動之必要與運動兩字之解釋，體育的意義已經曉得之後，就要曉得怎麼樣運動，因為種種運動，是體育的方法，如我國固有的，亦有外來的，外來的如歐美球類田徑賽之類都是，固有的如國術，當中也可分好幾種，如拳術射箭騎馬游泳競漕，諸如此類都是。兒童運動方面最普及的是踢毽子放風箏等，外來的球類，有什麼籃球排球網球足球扞欄球壘球高而夫球回力球台球等，田徑賽是賽跑，是看那個跑得快與遠，還有跳高跳遠擲球擲餅擲矛等，這都是現在世界上最普通的運動。

以上所講各種運動方法，都是發展我們體魄的，就是把一個人的四肢頸腰練得靈活，兩脚要跑得快，跳得高，跳得遠，兩手種種動作要靈便，現在我們研究運動的方法，是拿體格來做標準，看那種體格適宜於那種運動才因才施教，譬如拿學問來講，能計算的可以學數學，對於格物有興趣的可以學理化學，其他如醫學農學種種技能，都可以擇

性之相近的去學，都比較容易成功些。體育方法，也是一樣，那一個人適宜於那種運動，都要加以挑選，現在流行的種種運動方法，有許多很劇烈的，要用很大的氣力，有許多是很和平，不用氣力，動作很慢。那劇烈與用大氣力的運動，宜於青年與壯年；和平的運動，宜於老年與小孩，這是拿年齡來分別的。還有許多年紀大身體小而氣力大，與許多年輕身大而力氣小的例外，總而言之，運動好像飲食一樣，飲食有種種菜蔬肉類魚類的分別，價值不同，貧富異趨，又有烹調方法之不同，胃口各異，必求其簡單，不分貧富，不分久暫，惟有菜類，故曰菜根滋味長，運動亦有上面所談的種種方法之異，我們最好是要採取一種簡單而容易普遍的方法。

我們從事體育，要分專門與普通兩種，專門的不妨艱深些繁複些，而普通的只求方法簡易為主，因為現在有許多體育方法，實在不能普及，設備方面，只有學校或機關能辦，普通人是沒有法子的，如網球運動，就要網球場，設備一個網球場，除了闊的學校或機關之外，只有很闊的家庭能夠，所以網球運動方法，是不容易普及的，足球亦是一樣，都是專門的東西，要養成專門的運動家，預備做選手，那是沒有話說，如果是講普

及體育，就應該採取不要設備的運動方法，好比剛才所講飲食一樣，閩人不妨吃魚翅燕窩海參，普通人或窮人，只能吃蘿蔔青菜豆腐，如果要窮人都吃闊人的東西，那能做得呢，現在種種歐美的運動方法，設備大都非常之貴，球類運動，要有一定場所，運動員本身還有衣服鞋帽與打球的棍子拍子及球等購置，在一個國家經濟充裕的時候或不在乎，中國現在是生產落後，進口東西比出口的東西是一天增加一天，是一個很窮的國家，絕不能夠摹倣歐美富的國家的辦法，在體育上來設備種種場所器械衣物，所以我們現在提倡體育與普及體育，要極力減少設備，因為既要體育普及到一般民衆，到各處鄉村去，假使要化錢來設備，事實上一定是講不到的，只有想法子找出一個不要設備而很簡單易學的運動方法才行。

運動不要設備的理由，已經講明了。現在再講運動方法要簡單的道理，我們普及體育，是要希望農工商學，大家都參加，如果方法不簡單，要幾年或幾月才能學會，那又是一種技能式的，又跑到專門的路上去了，所以方法要簡單，學與練的時間才能減短，時間減短才容易普及，因為我們一天二十四點鐘，除了睡覺以外，梳洗飲食，又費了

不少時間，其餘大部分要犧牲在工作上。——農人要耕種，工人要作工，商人要做買賣，學生要上課，——所剩下的時間，一定是不多的，運動的時間，當然是越少越好，學界中人，除了專門體育家可以半天上課半天運動之外，其餘無論文科理科法科醫科以及各種專門科，對於體育，每天規定時間，不能太長，各機關人亦只能在公事之外，消費十分至二十分鐘，農人工人商人，也只能夠在業餘運動消費一二十分鐘，都不能有很多時間去從事繁雜的運動，所以運動方法要簡單。剛才講過，運動最好是不要設備，這就是講金錢要經濟，時間越少越好，這就是講時間經濟，此外還要再講力氣經濟，人的體力是吃了飯肉菜變成的，非常寶貴，不像牛馬的力氣，是吃草變成的，我們寶貴的氣力，是要用在適當的地力，去像鐵匠的打鐵，舟子的划船，農人的耕田舂米，氣力用掉之後，都有生產，如果像現在一般體育家，爲了運動，消費許多氣力，那是非常之可惜的，有人說費氣力去運動，可以把身體鍛鍊好，可以增加力量，不是無益的事情，這話固然不是全無理由，但是把身體練好，增加力量，並不必用很大的氣力，用很大的氣力去鍛鍊，是勉強的。從前鄉村教書，一定要兒童背誦，以爲可以增長兒童智慧，而結果

反使兒童腦力受傷，就是用這種的勉強方法，所以我們鍛鍊身體，是要自然，不可勉強，比方走路很輕鬆自然的走一天工夫可以走幾十里，如果故意用很大的氣力，一步一步重重的頓足而行，就不能走長，所以我們操練，只要有恆心，有意志，每天用很少的時間，把全身筋骨活動，力氣自然會增加，活動的意思，就是動得靈巧，不是蠻動與硬動亂動，亦不要用許多力量，這個意思，歐美人到現在還不了解，還是在那裏一二一二……的用力去操練，以為可以增加許多力量，結果把兩腿兩臂弄得很硬很粗，硬一定是木，粗一定是笨，同牛馬一樣，不知道人的力量是要練得靈巧精細，可大可小，小而刺繡花鳥，寫蠅頭楷字，大而划船開車，駕飛機，重而打鐵等種種工作，都可以幹，才算人的本事，若練得同牛馬一樣，很笨，有什麼好處。

大家知道美國從前有一運動家名叫孫唐，他練得兩臂力量大極了，人家都當他是了不得的，誰知他的工夫，都在外表，身體內部，毫未操練，且因用力太過分，已經有病，後來終是生肺病死的，由此更可知用大氣力去運動，不但無益，而且有害，所以我們運動的原則，是要全身各骨節在各方面都要練到，要輕鬆活潑，不要用蠻動而勉強，依

照這個原則去找運動方法，只有國術當中的太極拳，太極拳的動作與普通運動所用力量是相反，是非常有分寸的，比方一個臂膀，只有五斤，就只用五斤的力量，一隻腿是十斤，就用十斤力量，絕不過分，過分有什麼害處呢，因為過分是不知重輕，我們自己不知道，常常照這樣做，就會弄成沒有分寸，分寸是最要緊的，如果一個人沒有分寸，什麼事都要弄錯，所以太極拳不用過分之力，是處處都有意志，不是隨隨便便，是用意志來動氣力，氣力自然會增加的，不用過分之力，則動作自然和緩，不必要快，能夠慢，練習了便能快，意思就是快要從慢練起，久而久之，自然能非常之快，所謂行遠必自邇，登高必自卑，而且快並不是好，一般人常以快是好，看見舞台上的刀槍舞得快，大家就鼓掌，而看見太極拳動作非常之慢，就以爲沒有意思，實在完全錯誤，快是容易，慢是繁難，慢是實在力量，快有借勢，比方一百斤氣力，舉起一百斤的東西，一定要借勢才行，若慢慢舉，就至少要一百二十斤的力量，就可知慢比快難，我們練習，當然要從難做起，要有分寸，有程序，方才可以得益。

太極拳動作和緩，用力有分寸，是一種很自然的運動，最適宜於大眾，故無論男女

老少強弱或有病的人，都可以練習，不像他種運動。光限於年輕強壯的人，且甚至因運動劇烈，弄出心臟肺臟病，而犧牲健康的，因為有許多運動家，往往憑着好勝的心思，希望奪到某運動會的錦標，對於各種劇烈的運動，拚命來幹，不管自己體魄怎麼樣，結果把健康犧牲，這種舉動，應該制止，不應提倡，我們所要提倡的，是挑選一種很合自然的運動，不僅是男女老少強弱都可以來，又要能使沒有錢的人亦來參加，這種運動方法，一定要很簡單，不要什麼設備，不要一定場所，不要一定服裝，故無論窮富，都可參加，使金錢非常經濟，每天運動的時間只須十分至二十分鐘，使時間非常經濟，不用多大氣力，運動之後，不覺疲乏，使力氣非常經濟。此外還有一種經濟，就是劇烈運動，因為費力太多，就增加食量，這種運動，既忽略身體的健康，又增加飯量，是極不合算的，因為我們四萬萬人，每人多吃半盃，損失就可觀了，所以不費大力氣的和緩運動，除了上面三種經濟之外，還有不多費糧食的經濟。

太極拳的動作平和，不費很多氣力，不但不必增加食量，反而可以減少食量，又因全身活動的結果，一切的腸胃病都可以免除，消化力一定是非常之好，故食物雖不多，

而營養仍充分，身體得到健康，這種健康，不費許多金錢，時間與力量，是非常經濟的。人生最快樂最可寶貴的東西，莫如健康，身體不健康，雖爲富人達官也是痛苦，身體健康，雖是平民，也是快樂，而要得到這種快樂，只要有恆心，每天運動，就是球類與田徑賽，也可以練，而最經濟最適宜的方法，則莫如練太極拳。

但如太極拳，不能用廣播演講傳授的，一定要有先生教授，一個月兩個月，才能學會，學會之後，每天規定時間練習才可成功，兄弟因感覺到太極拳不甚容易傳授，特採取太極拳的意思與長處，編成一種太極操，是一種太極拳式的體操，現在各國都有本國的體操，德國有德國的體操，日本有日本的體操，而我們中國體操，莫摹倣外國的，固有的體操，八段錦，易筋經，不能算體操，這種太極體操，似可以做中國的體操，這種太極拳式的體操動作，是作圓形畫圓圈的，所以翻作外國文時，就名爲圓形體操。

今天所講體育的方法，大意就是講最適宜的運動，莫如太極拳，而以太極拳不易傳授，又採取他的意思與優點，成功一種太極操，使體育可以毫無障礙，能真正達到普及的地步，至於太極操的詳細說明，現在限於時期，待下次再來貢獻各位罷。

體育的新價值

陳布雷

今天趁諸位出發向全國運動會的時候，有幾句話要向諸位囑咐。

第一點要說的，便是本省向來對於運動，不大注意。這次省運動會，在十幾年來，還是第一次。浙江鄰近的江蘇，以及北方各省，對於運動，都提倡很力，都表現出很好的成績。獨有浙江的成績，沒有充分表現過，而且我們也無庸諱言。本省體育，大體上還是很幼稚，因此有許多人以為這次在大會上，浙江沒有得錦標的希望。但是我們決不可因而喪氣，天下事有志竟成，誰能在參加比賽以前，預知成敗。況且現代的運動，要重在運動員的人格，和團體精神；我們如果在這一方面表現得毫髮無憾，也可以說是相當的成功。

第二點，本廳這次所以組織派送委員會的意思，即是在矯正過去團體實施的流弊，和一般人對體育的錯誤觀念。從前學校內對於運動員，不但是另眼相看，而且予以特殊待遇，吃得比一般好，住得比一般好，甚而至於請假可以不扣分，不考可以得分數，校

內的一切規則，他可以隨隨便便的對付，課也可以不上，只求能為學校爭面子便行了，其實這是錯誤到了極點的。這種畸形的發展，和從前叫人們閉戶讀書，只重智育的發展，流弊都是一樣的。本廳爲了愛護諸位，所以特組織派送委員會，使諸位對於訓練修養風紀秩序各方面，能得到統一的指導，有嚴格的準備，尤其是對於紀律方面，要特別注意。像過去學校內，放任那般不守規則的運動員，在學校內不守規則，到了社會又怎能守國家的法令，和人羣的規律。現在教育宗旨是要爲整個社會着想的，所以兄弟主張錦標事小，而紀律事大。即使有能奪錦標的人，而他蔑視紀律，或不願遵守秩序，在教育意義上講，是甯可犧牲錦標，而不能讓他參加的。我決不願以不負責任的態度，貽害青年，喪失體育的真意義。幸喜諸位在過去一週間，在紀律方面，表現得很好。還希望諸位在大會上，始終保持此種團體精神。我們另外還應想到這次大會，在浙江舉行，我們不費什麼事，不像別省的運動員，要跑許多路，費許多的時候，曠許多課業，才能來參加。我們處處都比別省的運動員便宜，我們應該如何利用這便宜，使我們的精神能表現出來，我們斷不可以在大會內有個人自由的行動。卽就是說個人優勝罷，在個人也不值

得怎樣誇耀，因為現在已不是崇拜英雄的時代了。個人的優勝不過為團體樹立一個標準，使他人也依此標準來努力。英雄思想，在體育上，已沒有地位了。平均發展，才是體育的新價值。我們生在現代的人，應該努力革除許多時代落伍的思想纔好。

第三點，即是要始終不懈。如此次省運動會中，一萬米競賽時，最後相差跑道有三四周之多，而落後者不因前面者已至，即中止不進，仍繼續向前跑。當時張會長在場，見此情形，甚為贊嘆。實在我們要曉得一萬米競賽，是有一萬米的距離，在報名與賽的時候，本是預備要跑一萬米，那末當然要盡了這個責任，跑到一萬米的終點。所以希望諸位在參加每項競賽，要始終不懈，不要有始無終。

總之，諸位去參加大會，應該絕對遵守大會的各種規則，服從大會的指示，並且絕對聽從大會職員和各教練及指導員的指揮。也許集中生活，不及散住來得舒服，但要知道，這次大會是在浙江開的，我們不必跋涉長途去參加，不必跋涉長途，即能和華南華北的運動員相聚一起，實在是一生值得紀念的事，應該十分愉快，十分滿足。這一次本省是地主，諸位居主人的地位，一切更應該有禮貌，對人更應該客氣。而在大會內，聽

到召集的命令時，應該迅速集合，事前應準備，臨時應整齊，這些都是很重要的。

諸位停一刻便得到大會內去了，在這個臨去之前，特提出上述幾點，作為臨別贈言，希望諸位牢記不忘。祝諸位成功！祝諸位在大會內博得良好的名譽！

提倡國民體育

何應欽

主席，各位同志：今年我們政府的官吏，暨本黨的同志，以及全國的民衆，所認爲應該努力非達到目的不可的第一個目標，就是遵奉總理遺訓，廢除一切不平等條約。不平等條約，是帝國主義所施於中國的鐐铐枷鎖，廢除不平等條約，是爭中國之自由平等，爭中華民族的生存，我們相信以全國朝野的共同努力，必定可以把這些鐐铐枷鎖通通解除罄淨，不過我們在進行廢除不平等條約的當中，或者就是在達到了廢除不平等條約的目的以後，必須認清我們中華民族在世界上所處的地位，和所負的責任，我們一定要成功一個強健的民族，才可以確保自己的平等自由，也可以聯合弱小民族，主張公道，實現大同的世界，因此我們感覺到現在一般民衆身體的孱弱，實在是我們中華民族莫大的危機，而普遍的國民體育的講求，有趕速提倡的必要。

總理在民族主義的講演中，曾經舉過一次例，他說：「像印度的尼泊爾國，尼泊爾的民族。叫做「廓爾額」，這種民族，是很勇敢善戰的，英國雖然是征服了印度，但至

今還是怕廓爾額人，所以很優待他，每年總是送錢與他，像中國宋朝怕金人，常送錢到金人一樣，不過宋朝送錢到金人，說是進貢，英國送錢到廓爾額人，或者說是津貼罷了。

廓爾額以很小的民族，因為勇敢善戰，尙且使得英國人不敢輕視，可見民族的勇敢和強健，確是民族獲得生存自由平等的要件，老大文弱的民族，是難免歸於淘汰的。當此世界的經濟問題——世界的民生問題還沒有適當的解決，在民族間，脫離不了壓迫與被壓迫兩階級對立的現象時代，戰爭是一件雖然許多人希望免避而終於不能免避的事情，惟有勇敢強健的民族，才可以脫離異族的壓迫。時代既然不能夠免却戰爭，凡是老大文弱的民族，當然成爲時代的犧牲品，而歸於滅亡，我們以此觀察一般國民的體格，我們真覺得十分的惶恐和危懼。

假定中國爲四萬萬人，其中一半是婦女，中國婦女的一部份，還以足不出戶庭爲美德，一部份又以弱不勝衣爲美觀，在此種規律支配之下，二萬萬的女同胞，已經是大部份成爲不中用的弱者了。男子呢？除依於職業的勞動，如耕田做工之外，說不上甚麼適

當的健身運動，讀書人更是要文質彬彬，才合資格，試問集若干文弱的國民，而成爲文弱的民族，處赤白兩大帝國主義夾攻之中如何可以圖存？如何可以求自由平等？可以永久確保民族的自由平等啊？

現在各學校中，也在提倡體育，但許多人還是不明白體育和民族的生存有莫大的關係，大都敷衍了事，或者以爲運動的目的，只在造成幾個選手，以便在國內國外的運動大會，出出風頭而已，所以有許多學校，好運動的學生多半是不熱心讀書的學生，而熱心讀書的學生，多半是不好運動的學生，學校講求體育的成績，尙且如此，普遍的社會，更不待說。除了小孩子們在過年前後，有拍球踢毬一類的遊戲運動之外，一到成人便死氣沉沉，毫無鍛鍊身體強健身體的機會了。中國人的體格，不僅不如歐美人遠甚，就是和日本人比較，已經是瞠乎其後。

現在中國人平均的年齡，若果有正確的統計，以與歐美人比較，我相信必定發見令人驚駭的差額，孔子說：「四五十而無聞焉，斯亦不足畏也矣。」這兩句話的意義，就是表明普通在四五十以後的人，已經是入於衰老時期。的確，中國人在四五十以

後身體衰弱不能做事的很多，可是我們看歐美的大政治家，大軍事家，都是六十歲七十歲的時候，才替國家擔當重大的責任，應付國內和國際極紛繁複雜的事體，創作出許多偉大的成績，相形之下，我們如何還不覺得恐懼危險呢？

也許有人說：近代的戰爭，只要注重精神的發展，就可以保持民族的生存，所謂國民體育，其關係至微，這種見解，非常的錯誤。我們相信惟有強健的身體，才可以產生強健的精神，青年人抱悲觀思想的，表面上似乎是精神方面遭受打擊，實際上必定是身體方面，先有了不健全的影響。提倡國民體育，直接的是鍛鍊國民的身體，間接就是培植國民的創造力。個人的智識是要靠經驗的堆積，經驗越多，創造力越大，許多很聰明的人，因為身體太弱，終於一事無成而死，身體強健生命發長學力充足才容易有偉大的延綿和創見。中國要希望科學發達不落人後，提倡體育和注重科學，正是缺一不可的事情，精神發展，和身體強健，是不可分離的斷沒有使精神和身體截為兩途的道理。

我們相信，身體的衰弱，一定會促成精神的萎靡；身體強健，才能發揮其有餘而無不及的精神，所以我們深信有強健的身體，然後有強健的精神，有強健的精神，然後足

以負起重大的責任，假使中國多數的國民，都具有強健身體和勇武的精神，還患中國之自由平等不能獲得？不能確保嗎？

兄弟因此認定提倡國民體育，使普遍的國民都有健全的身體，勇敢耐勞的精神，確是我們民族求自由平等必具的要件，國民的個體強健，整個的民族當然強健，惟有強健的民族，才能夠發揮創造的能力可以圖自己的生存，可以替人類打抱不平，盡民族對於世界應盡的責任。同志們！我們要求中華民族的生存，我們非先從提倡普遍的國民體育入手不可。

體育與救國

如何恢復民族精神與民族地位

何應欽

主席，各位同志，上一個星期，中央決定了一個關於總理紀念週的整理辦法，其要點就是規定今後對於紀念的報告，要着重在闡述總理的遺教，并且今天的報告，就是推定兄弟來擔任。

我記得總理在民族主義裏面曾經講過「中國有些癡心妄想的人，以為列強對於中國的權利，彼此之間，總是要妒嫉的。列強在中國的勢力，總是平均不能統一的，長此以往，中國不必自己去抵抗，便不至亡國，像這樣專靠別人，不靠自己。豈不是望天打卦嗎？望天打卦，是靠不住的，這種癡心妄想，是終不得了的。」總理這一段話，正正對準了中國人的老毛病，說得多麼沉痛啊，可惜中國人永遠不會長進，雖經總理這樣提撕警覺，大家仍然醉生夢死，若干年前，固然抱着這麼一個癡心妄想，若干年後，雖免不老是抱着這麼一個癡心妄想。不過若干年後的話，我們既不是預言家，不敢斷言一定不會變好，祇是眼前當着東北三省淪陷的今日，三千萬東北同胞，受盡了強鄰鐵

蹄的踐踏蹂躪，我們要是真正永遠就抱着這種癡心妄想，事事依靠別人，並不從各方面去積極着手準備，圖自強自立，那麼，中國國家民族的前途，恐怕很快就要走到總理所說「終不得了」的一天，民族的精神與地位，恐怕就要永遠消失沉淪，而不能夠恢復。

但是我們要怎樣去積極着手準備，要怎樣纔能斷絕這種癡心妄想呢？我覺得第一個重要的條件，便須從幾千年的和平精神當中，另外培養出一個偉大的「力」來。因為中國這一個民族，雖然是數千年守着忠孝仁愛信義和平八個字的舊道德，而生存，而繁榮，但是如果真要靠自己，便非有「力」不行，現代科學昌明，物質發達，所謂「力」者。自然不專限於人，然而人卻不能不站在一個要重的地位，譬如講到現代的戰爭，所恃的武器，自然是極犀利的飛機，戰艦，坦克車，以及種種新式的化學兵器，假使沒有人去運用，豈不還是等於零，並且不僅是有人就夠了，還須要有健全身體與健全精神的人，其所發生出來的「力」然後才能偉大。

講到這點，我們更覺得非趕緊提倡普遍的國民體育不可，蓋必國民的個體健全，然後整個的民族纔能健全，整個的民族健全，然後纔能發揮其有頗無不盡的精神，有了充

實不盡的精神，然後可以研究高深的學問，可以有新的創造與發明，可以從軍事上，政治上，經濟上，去與別的民族作生存的競爭，前幾天憲兵司令谷紀常同志告訴我，此次檢驗憲兵教導總隊新兵的體格，總計投考的新兵一千七百五十八名，其中患沙眼及結膜炎者，就佔了百分之三十，患癬疥及其他皮膚疾者，又佔了百分之二十五，患花柳病者，又佔百分之七，普通體力衰弱者，又佔百分之九，健康者僅及百分之二十五，結果除健康者當然錄取外，又擇輕皮膚病者，錄取了二百四十名，我當時聽了谷同志的話，便覺得非常的惶恐和危懼，並不是擔心這幾百個投考者，因為身體不及格，不能當憲兵，便因此而失業，墮落，影響到某一社會的安寧秩序，實在是覺得僅僅這一小部分的投考者當中，就有百分之七十五是不健康的，因此聯想到其他各機關，各學校，各部隊，各社會團體，各城市鄉村的各個組成份了，更聯想到整個的中國民族，要是對於健康的檢查，隨時都有精確統計的話，恐怕四萬萬人當中，總不會有一半是完全健康的，若果長此以往，再不急謀補救，更不必別的民族用武力或經濟力來壓迫我們，我們也會自己歸於天然的淘汰，總理在民族主義第二講內說過，「中國近來一百年以內，已經受了人口

問題的壓迫，中國人口總是不加多，現在又受政治力和經濟力一齊來壓迫，我們同時受這三種力的壓迫，如果再沒有辦法，無論中國領土是怎麼大，人口是怎麼樣多，百年之後，一定是要亡國滅種的，我們四萬萬人的地位，是不能萬古長存的。我們要自己問自己，中國人口何以不會加多，不用說是因為疾病死亡率過大的原故，再問中國人疾病死亡率何以如此大，則其重要的原因，恐怕就是不注重體育，與不講究衛生了，因為中國地大物博，人口衆多，氣候又極溫和，人人都有「得天獨厚」的一個自信力，故平時對於身體的鍛鍊，已不十分注意，一旦感受外來的病患，也就聽任自然，漫不經心，一天復一天，遂把本來抵抗環境的力量都逐漸消蝕下去，幾乎整個的中國民族都變成一個病的民族，所以外國人常常譏諷我們為「老大病夫」。這些投考憲兵的身體不及格者，尙不過是「老大病夫」中的千萬分之一吧。

我們再就這次招考憲兵身體不及格的人來講，其中患沙眼病的就佔了百分之二十五，而患花柳病的又佔了百分之七，這兩種病，一般的國民，都不應該有，軍人尤其不宜有，如果軍人有了沙眼病，就會因視力的障礙，而影響到瞄準與射擊，如果軍人染了花柳

病，就會因爲個人工作能力的失去，而減少軍隊戰鬥的力量，所以無論在那一個部隊中，對於這種病的傳染，都特別從嚴加以檢查預防，但因爲中國的社會，過去對於體育衛生不大十分注意，多數國民的體質，根本就不十分良好，全國現有的軍隊，既都從民間臨時招募而來，故其素質，也不能認爲良好，據憲兵司令部的書面報告，這回招考的新兵，專取初中及高小的畢業學生，他們既都受過相當的教育，平日對於體育，應該也要有相當的鍛鍊，但是結果，竟有百分之七十五爲身體不及格者，從這一點，便可知我們們過去的教育，已經是完全失敗，更可推知整個的中國民族，去「健全」的路尚遠，這樣不健全的民族，要想從天然力和列強政治力經濟力的交互壓迫中，去依靠別人，偷安苟活，怎能不叫人惶恐和危懼呢。

現在列強各國，對於自己國防軍事的力量，無時無刻不在充實擴張中，考列強軍事力量之所以能比我們強大若干倍，一方面自然是因爲武器的精良，一方面就是因爲他們國民的體質強健，因爲軍隊以兵爲主體，而兵則出自國民的緣故，今後我們要本着自衛的目的，來積極鞏固我們的國防，也非趕緊把全體國民的體質培養健全不可，照中華民國

國訓政時期約法『第二十六條，人民有服兵役及工役之義務，』假使國民的身體不健全，一旦國家有事，萬難盡其救國的天職，達到自衛的目的。

所以我認爲現在要想恢復中國民族的地位，必先恢復中國民族的精神，要想恢復中國民族的精神，必先使整個中國民族，都有健全的身體，身體健全，然後力量充實，力量充實，然後可以與天然力和列強的政治力經濟力抵抗，但是要怎樣纔能夠使整個民族的身體健全，這就要趕緊實行普及教育，並且還要尋出過去教育失敗的癥結所在，而竭力矯正之，要使全體國民，對於德育智育體育羣育美育，都有均齊的發展。不可弄到教育的結果，祇替國家造出一批又一批的文弱書生，高等游民。同時還要有國家頒佈一種預防沙眼的法令，使全體國民有所遵守，對於健康衛生的機關，如醫院藥局等，也要普遍設置於全國各地，使國民患有疾病者，可以從速療治，未患疾病者，可以知道預防，關於花柳病之預防，與其高唱事實上辦不到的廢娼運動，倒不如實行公娼制度，嚴厲取締私娼，並時時檢驗娼妓的身體，也可以減少病菌的傳播，以上所講的，不過是略舉一例，只要凡事真能腳踏實地，一步一步這樣努力做去，一洗從前因循委靡的積習，打破依

靠別人的癡心妄念，我相信中國民族的前途，一定很有希望，永久的自由平等，一定可以獲得。

體育與救國

全國運動會之意義

朱家驊

在這春色明媚的時節裏，這籌備數月的全國運動大會，居然在光樂燦爛的西子湖濱開幕了，這是一件何等可欣忭的事情。

我國是久被列強嗤爲「東亞病夫」的國家，但是這也是無足自諱的；只看我們國內的青年，有幾個不是面黃飢瘦，弱不勝衣。青年尙如此，其他更不必談了。假使以我國的國國民和列強的來比較，便立刻感到「相形見絀」。列強說我們是病夫；固然是一種嘲笑的話，其實也是給我們一種良好的針砭。我們應該知道，要有健全的精神，必先有健全的體格；集合千千萬萬具有健全體格的國民，才能造成一種健全的民族；亦惟健全的民族，才能創造健全的文化。我中華民族，本是一個富有創造精神的民族，只因文弱之風歷代相沿，致國民體育，日就衰靡，由內體波及精神，遂使整個民族，陷於苟且偷安，而固有的創造能力，亦幾因之喪失無遺。這幾年來因和別的民族相接觸，受他們的壓迫，才悟到我們國家衰弱的原因，最大的還是因爲國民體力衰弱，所以體育的問題，也

逐漸引起了國人的注意。在通商都市的報紙裏，我們已天天可以見到關於運動比賽的新聞。就全國運動會而言，在過去也曾舉行過二三次，現在民衆對於體育運動的興趣，正是有加無已。所以這次的運動會，比較從前的幾次，一定能發揮更深刻和廣大的意義。

我們覺得這次大會的意義，第一點值得我們認識的，就是這次大會是中央決定的。

中央所以決定這次大會，也有兩層意思：第一層，國內革命的對象——軍閥，現在已被革命的勢力摧毀殆盡，此後革命的方向，必須轉移向外。換句話說，就是要去實行打倒帝國主義。但是帝國主義壁壘的深厚，決非像國內的軍閥那般容易摧毀，要去打倒帝國主義，必須有相當的準備才行，否則雖日日高喊打倒口號，還是不中用的。別的不講，先講我們國民的體格，都像病夫一樣，舉起兩手拿一枝槍，還有覺得吃力的，如果要以此這般病夫去抵抗列強的勇士，那真太不自量了。所以打倒帝國主義，還應當從鍛鍊國民的體格做起。第二層，現在已到了訓政時期的最要工作，就是建設。不過一個社會或國家經過了重大的破壞以後，要重新建設一個新的社會或國家，是一件艱鉅的工作。這種艱鉅的工作，決不是衰頹的國民所能擔當得了，所以凡是我國的國民，都應知道爲「革

命」而努力體育，爲「建設」而努力體育。

第二點值得我們注意的，就是這次運動選手產生的方法，和歷屆的不同。從前是用華東，華南，華北，華西，華中分區運動會的產生方法，這次則以省特別市及海外華僑團體爲單位，其以改用這個辦法的意思，是要全國的運動家在政府領導和獎勵之下，能夠普遍的總動員起來。我們相信在這一次會裏，一定可以發見各地許多新進的運動家，顯出他驚人的紀錄。並希望以後大家望風興起，如民衆運動業餘運動會等等，均能接續的舉行起來。

從前的一般運動員有種錯誤的觀念，就是「爲運動而運動」，或是「爲錦標而運動」。如說「爲運動而運動」，正如說，「爲吃飯而吃飯，讀書而讀書」等一樣的無意義。如說「爲錦標而運動」，則正如「爲考試而讀書，爲畢業文憑而讀書」，那更是可笑了。運動的目的，說得狹一些，就是爲求個人體育的發達，不過個人不能離社會而存在，所以進一步說，除了爲求個人體育的發達以外，還要求社會全體體育的發達。我們希望這次到會的運動選手，都能夠把從前錯誤的觀念，完全的打破。同時並知道這開會的

宗旨，是在發展國民的體育和振作民族的精神。

對於全國運動大會的感想與今後的希望

朱家驊

轟轟烈烈的全國運動大會已經閉幕了。我們對於大會的成績，現在雖則還不能給他一個肯定的評價，然就大體看來，不失是有幾分的成功。可是這樣的成功，不過是成功的開始，我們要完成最後的成功，還要靠我們全國國民繼續不斷的努力。

這一次大會最偉大的表現，不是在有若干的驚人紀錄，而是在於政府與人民有充分合作的精神，全國團結一致的態度。過去的政府對於國民體育，都是抱着漠不關心的態度，即有一二次運動會的舉行，也不過是點綴門面而已。這一次的大會則不然，自發起籌備，開會以至閉幕，處處可以表現出政府提倡體育和與人民真誠的精神。參加運動的省區單位，有二十二個之多，南北東西，無遠弗屆，全國一致的團結，已經充分表現。這種精神，乃是民族團結的表現，也是國家統一的基點，這是為我們是所不得不重視的。

其次，從大會的結果看來，國民體育，大有因此而普遍發展的趨勢。中國提倡體育，也有許多年了。但是從前所謂注意體育者，祇限於少數的學校。而此少數的學校，也不過以鼓勵少數的學生來做增進校譽的梯階。在這種狀況之下，不但社會的民衆不會與體育發生關係，就是大多數的青年學生，還都是弱不勝衣。女子的體育更不必說起。近年來都市的女子雖競尚跳舞，跳舞雖也是一種運動，但缺少勇健的精神。流行的跳舞用音樂，柔和靡麗的居多，在中國文勝的習慣，民族的衰弱，沒有多大的挽救。自從這次大會舉行了以後，全國的學校和學生，因為受了重大興奮的刺激，都在磨拳擦臂，積極鍛鍊身體了。不僅如此，有許多向來不談體育的人們，現在也在講究運動體操了，尤其是這次大會的女運動員有很好的成績，使全國纖弱的女子，都有望風而起之概。如果我們能夠把這風氣保持而擴大起來，「東亞病夫」的頭銜，或者可以就在最近的將來有取消的一天。

大會中偶有不能遵守會場的秩序和規則的事，不免受人指摘，在精神訓練上講，自然應該加以糾正。我在「全國運動大會的意義」一篇文字裏說過，我們的運動，不是爲

運動而運動，也不是爲錦標而運動，我們的目的，是以強健的體魄，來完成國民革命和國家建設。而要完成這種目的，非要有團結的精神和共守的秩序不可。要是我們把這一個基本的意義拋棄了，往往會陷於從前私鬪的習氣，而失了近代運動的意義了。在壓迫過久，初被解放，訓政開始的時候，這種偶然暴露弱點的事，原是不容易避免的。

最後，我們希望今後全國的學校，要把體育當作主要的科目，而且要注重平日普遍的訓練，更希望政府和社會方面，要把體育和衛生，同時推進。各地應該盡力充實一切社會體育和衛生的設備，使離開學校的學生和一般的人民都有鍛鍊身體的機關。總之，民族的基礎，不是建築在少數傑出優秀分子的身上，而是樹立在康健耐勞守秩序的全體國民身上。今後我們對於體育的進行方針，應辦拿這一點來做主要的標準。

體育與救國

創造適合中國國情的運動：一個建議

陳立夫

運動，在一般人的心目中，僅是舒散筋骨活動血脈的一件事，功用在於強壯身心，鍛鍊體格，所以在教育學中稱之為體育，與所謂德育智者並列。這種觀念，雖是普遍，但是錯誤的。我們以為運動的功用，不僅限於形體方面，在行為（德育）和思想（智育）上，也有絕大的影響。舊式的教育，硬把教育分作德育智育體育三個獨立的片面，根本與事實不符。稍為研究過生理，心理和教育學的人，都應該知道身，心，行，是互相關聯而不可分離的。就運動說，牠不僅可以強健身體，輔助身體的發育，而且可以左右一個人的思想和行為發展的途徑。一個健全體格慣於團體運動中的合作 team work 而富有運動員的道德 Sportsmanship 的人，他的思想大致不會不健全，他的行為也大致不會十分不道德。這個道理，馬約翰先生在時事月報全國運動會特大號裏『大學與體育』一文中說的很明白。西諺『健全的思想寓於健強的體格』一句話，可以說是這個道

理的淺釋。

運動對於個人的功效如是，對於一個民族也是如是。就歷史上觀察，一個民族性——包含體質智慧行為三方面——的形成，往往與該民族所嗜好的體育遊戲——運動——有密切關係。舉一個例說，希臘是舉世公認的文明古國之一，希臘人體質之強健，性格之英武，智慧之崇高，成就之偉大，談西洋文化史的人，無不同聲稱贊。但是我們要知道希臘人是最喜歡運動和競技的，現代的體育競賽如國際運動會，競賽的項目如距離競走五項運動 (pentathlon) 等等，都是淵源於希臘的 Olympic Games。因此許多學者認為希臘之所以為希臘，大半要歸功於他們的嗜好體育。英國教育學家施托爾 *Fra ncois Storr* 論希臘的體育競賽，曾經這樣說過：『型成希臘民族的特性，孕育彼反映于希臘文藝之心身的無上優美，就希臘各制度言之，其勢力之偉大，殆莫過於體育之公共競賽。希臘之青年，無不受有體育院之訓練，以為此種公共競賽之準備。而公共競賽之地——實際為希臘騷人藝客商賈鬥奇售巧之中心，且亦為希臘全民族聯絡聲氣，團結意志之公共的場所。Probably no institution exercised a greater influence in mo

uding the national character, and producing that unique type of physical and intellectual beauty which we see reflected in Greek art and literature, than the public contests of Greece. For them each youth was trained in the gymnasium, they were the central mart whither poet, artist and merchant each brought his wares, and the common ground of union for every member of the Hellenic race. (The Encyclopaedia Britannica, 11th edition) 』這種見解，我們認為是對的。

降及近世，歐美各國對於體育，非常注意。不過各國國民嗜好的運動，各有其特色，恰如其民族性。就我們所知道的，棒球 base ball 是美國國民的夏季運動 National Summer sport；板球 Cricket 是英國國民的夏季運動；足球 foot ball 創自英國，而流傳於其同文同種之各國，漸及於遠東。不過在英美諸國盛行的足球是 Rugby football，在中國和日本盛行的足球是 Association football (俗稱 soccer)。前者兇猛危險，適宜於好勇鬥狠之盎格魯薩克遜民族 Anglo-Saxons；後者較為溫文和平，恰合東方

人的脾胃。僅僅在這一點區別上，便可以看得出體育運動是含有民族性的。

再如角力 Wrestling 一事，本是極普遍的一種運動，各國都有的。然而在英國的角力，是盛行所謂 Cumberland and Westmorland Style，在美國盛行所謂 Catch-as-catch-can 式，在日本是盛行所謂相撲 Ju-jitsu，而吾國之拳術，則亦因地而方式各異，其中剛柔巧妙，各有不同。這是運動含有民族性的又一例證。

綜上所述，約得兩點。第一，運動不僅是一個單純操練身體的事，小之可以影響個人的思想行爲，大之可以塑成一個民族的特性；第二，在歷史上各個民族因其民族性之不同，都有其特殊的運動。這些都是明顯的事實。由於這些事實發生了一個教育問題，便是怎樣利用運動的遠大的功效，而領導一個民族入於偉大光明之途。換句話說，怎樣提倡或創造適合國情的運動，以發揚固有的民族性，創造新的民族道德。這個問題，在當代的德國解答的最好。原來德國政府以戰後德國特殊的需要爲目標，對於德國人民的體育教育，定有整個計劃，逐步推行，卓著成效。據程登科先生的觀察，戰後德國復興之速，不能不歸功於德國人民堅苦卓絕的精神，而德國人民堅苦卓絕的精神，又不能不

歸功於德國的體育教育（參閱時事月報全國運動會特大號中程登科之『德國之體育』一文）。這是現代國家創造適合國情的運動而著有成效的實例。

我國在古代對體育原是很重視的。周禮保氏『養國子以道，乃教之以六藝，一曰五禮，二曰六樂，三曰五射，四曰五馭，五曰六書，六曰九數』。所謂『射』『御』，便是運動。射是射箭，御是駕馭車馬，略當西洋的賽馬 Horse—race 和賽車 Chariot race。在舉行這種運動的時候，還佐以歌舞禮樂，爲之調節。所以戴季陶先生說：『中國古代爲運動最盛之國，才多技美，道普德高，融之以舞，興之以歌，齊之以禮，和之以樂』。在這個時期，中國確有其特殊的國民運動 national Sports，堪與希臘羅馬媲美。不幸『民族既衰，文武並墜，胡風蠻習，混入中原，禮樂之義失，而藝術之美，和諧之樂亦喪。於是擂臺式之蠻觸乃起，自愛者不屑爲，愛人者不敢爲，而斯道遂歇矣。』（引用戴季陶先生語）這在民族的立場上誠然是一件可以痛心的事。

現在歐風東漸，國人重復重視運動，政府亦提倡不遺餘力，這是很可喜的。不過無論政府或人民，都祇知一味模倣歐美，而毫不注意創造適合本國國情的運動。青年所

操練的是歐美的田賽徑賽游泳以及各種球戲，政府所提創的也是這一套。固然，歐美的田賽徑賽游泳以及各種球戲，在他們的本國自有其特殊效用，但是是否適合我國國情，所得的結果是否適應我國的需要，似乎沒有顧慮到。這種一味倣效不事創造的結果，至多學的和歐美人一樣，失去我們民族意識，也就是失去我們的立足點和生存權了。

就我們觀察所及，近數十年來由歐美流入的所謂運動，多數不適應我國的國情和需要。第一，現在流行的田賽徑賽以及各種球戲，嚴格的說，僅是學校的體育，而不是國民的運動 *National Sports*。除了學校的學生以外，極少數人有力來參加這種運動，而學生在中國是佔人口總數中最少數的；第二，這種運動根本是貴族和縉紳階級的運動，而不是普遍民衆的運動。試問在中國有幾處有球場和游泳池的設備？有多少人有力購買網球和拍子？有多少人能夠每天抽出兩小時的工夫來從事運動？只要到內地和鄉村看看，便可了然一切。第三，現在流行的運動，遊戲的成份 *play element* 多，而教育的價值 *educational Value* 少。在內憂外患的今日中國，似乎不大適宜。

因此我們以爲在今日的中國，不僅應當提倡運動，尤應當創造適合中國國情的運動

。怎樣創造適合中國國情的運動呢？抽象的說，就是酌量中國現在的環境（物質和心理的）和需要，創造一種或多種新的運動，以期發揚中華民族固有之道德與特性，補救中華民族之弱點，養成中華民族之新道德，促進中華民族之復興。

依照上述原則，我們以為適合中國國情的運動，至少應有下列幾個條件：

（一）普遍化 所謂普遍化，包含兩方面的意義：從橫的方面說，是全民化，而不僅是學校的點綴品；從縱的方面說，是民衆化，而不僅是縉紳階級的專利品。要達到這種目的，我們理想中的運動，其設備應當簡單，器具應當便宜，使全國處處，人人，時時都可以參加。現下最時髦的網球和哥爾夫 Golf，與這些條件恰是相反。

（二）生產化 中國目前最大的需要，是增加生產，充實國力。在今日貧窮的環境下，絕對不容許我們嬉戲享樂。所以我們理想中的運動，是寄寓在生產事業之中，利用運動的力量，來作生產事業，一方面增加生產，一方面收運動之效。關於這一點，褚民誼先生的主張，和我們的相同，褚先生在『體育與勞動』一文中說的很

詳細，這裏用不着多說。

(三)提倡奮鬥的精神 運動競賽的方式，原有兩種，一種是競爭的，平行的；一種是鬪爭的，衝突的。競爭的運動，如競走跳高之類，各個選手各顯其長，互不阻礙。鬥爭的運動如足球籃球之類，不獨顯己之長，並阻止對方使其不能盡其所長。從道德立場說，競爭的運動似乎高出鬥爭的運動一等，但從另一立場看，鬥爭運動似乎宜於訓練奮鬥精神，以抵抗強敵。我國古代運動如射如御，都是偏於競爭方面。我們以為現在創造中的運動，似乎應當鬥爭與競爭並重，以增加中華民族奮鬥的精神，而矯正已往犯而不校的弊病。

(四)培養合作的習慣 中國的運動，多半是單人的，而不是團體的。我們現在應當提倡團體的運動，如足球籃球之類。在團體運動中，最重要的是組織和 *team work*，各個運動員應忘却小己，應服從號令，應分工合作，應互相策應。這種都是良好習慣，而是中華民族所應當培養的。

(五)養成堅忍的性格 創造中的運動，應注重堅忍性格的養成，使人人耐勞任怨，勝

固不驕，敗亦不餒。持此堅苦卓絕精神，以同赴國難。

以上是我個人的一點理想，乘着這次全國運動大會的機會，向大眾提出。希望全國對於體育有碩學宏志之士，齊來研究，根據上述大綱，創造適合中國國情的幾種運動，實現我們的理想。這不僅關係中國運動的前途，整個民族復興事業，實利賴焉。

（此文見時事月報十月號）

上海图书馆藏书



A541 212 0022 58808

體
育
與
救
國

一〇八

220

此書係 捐贈
誌之以留紀念
極星圖書館

蘇州圖書館

E11124

180