

# 復興中華文化運動

## 如何發揚國粹體育

### 壹、前言

自從「復興中華文化運動」發起以後，全國上下掀起了一股蓬勃的朝氣。復興中華文化的標語，觸目皆是，復興中華文化的演講，到處可聞，復興中華文化的機構，亦紛紛成立。在此浪潮的激盪下，中華文化如旭日之東升，如種子之播土，其光明燦爛，開花結果之美景，是可期而至，可待而成。

中華文化，源遠流長，吸收發展，氣勢浩蕩，其廣被四鄰，遠播異邦，尤足以使吾人興奮。在此運動形成高潮之際，宜於博深之文化中，採掘其特色，推行於全國，弘揚於世界，庶使此一運動，垂之久遠，意義深長。

### 貳、國父暨總統，對我國文化之主張

「文化」二字，含義甚廣，要之為「物質創造，精神文明，政治制度，社會制度」可以概括。所謂物質創造者，即在物質方面，化無用為有用，變腐朽為神奇，以造福人羣者屬之；所謂精神文明者，諸如美術、音樂、舞蹈、戲劇、文學、宗教、哲學、科學等屬之；所謂政治制度者，如經濟、政治、軍事、農田、教育、外交等制度屬之；所謂社會制度者，如家庭、宗族、財團法人、各種職會、慈善事業等屬之。由是以觀，文化範圍，可謂廣大。

中華文化，悠久豐富，與各國比較，獨具一格。然自清末，歐風美雨，相繼來襲，有人以外國尺度，來衡量我國文化，便覺得一無是處。有的主張全盤西化，有的主張繼承傳統。此二者各有所偏，

國父說：「對中國文化，須從根救起，對西洋文化，要迎頭趕上。」總統在「整理中國文化遺產」訓示中說：「取其精華，去其糟粕。」如此主張，何等高明！依余觀之，國粹體育，是中華文化之精華，宜從根救起，在此復興中華文化之際，宜發揚光大之。

### 參、如何發揚國粹體育

在未說到本題之前，我們先要知道甚麼是國粹體育？

一、甚麼是國粹體育

打開中國體育史一看，便知道我國體育是與其他史料，同樣的源遠流長。在傳說史中，上古時代的體育，有舞蹈、擊劍、角抵、養生術、弓箭、蹴鞠等的發端。歷代相傳，除繼承傳授外，更有創造發明。

周朝體育，有射禮、拳擊、養生術、拔河、投石、競渡等。至秦、漢、魏、晉時代，又有跳繩、舉重、摔角等。至隋、唐時代，又有擊球、風箏等。

宋朝的體育，有武術，那時武舉考試，除學科外，要考三種武藝，一是步射，二是馬射，三是馬上技術。岳武穆訓練軍隊，注重體育，有他發明的「八段錦」。其歌曰：一、雙手托天理三焦，二、左右開弓似射鵰，三、調理脾胃單舉手，四、五勞七傷往後瞧，五、搖頭擺尾去心火，六、背後七顛百病消，七、橫拳怒目增氣力，八、兩手攀足固腎腰。由這八句歌訣，即可知其動作要領。岳武穆能

練成一枝百戰百勝的常勝軍，這「八段錦」所給予官兵體格上的鍛鍊，是功不可沒的。

遼、金時，有射柳之戲，視為重點。白玉峯歸少林後，所創一百七十餘手，又合龍、虎、豹、蛇、鶴五式，後世稱為五拳：龍拳——全身自然放鬆，精神貫注沈靜，動作注重活潑，如神龍游空（神）。虎拳——全身臂腰用力，注目如怒虎出林，兩爪排山之勢（骨）。豹拳——仿豹之跳躍動作，兩拳緊握，起落迅捷（力）。蛇拳——如蛇之氣，節節靈通，身雖柔，用則剛，腰臂靈活（氣）。鶴拳——緩急適中，鶴之精在足，其神在靜，故須凝精鑄神（精）。由此說明練此拳者，練精、氣、神、骨、力也。除活潑手足，勤其體肢外，更有應用制敵防身之妙。

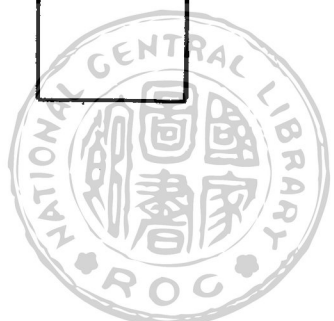
明朝對拳術，更為注重，威繼光練兵時，曾謂「正如常山蛇陣法，擊首則尾應，擊尾則首應，擊其身而首尾俱應，上下週全，無有不勝者。」戚軍打破倭奴，平定地方，誠非偶然。

清朝亦有武舉，對武術更為進步。

由上所述，可知所謂國粹體育者，即我國一脈相傳之體育也。民國十七年中央國術館成立，將中國武術化除派系，整理教材，確定「國術」一詞，將其古名，如技擊、拳勇、武藝、武技、相撲，手搏、白打、拳法、武術等，舉凡干戈弓矢、軍旅射御的防身技術，均包括在內。所用兵器，即所說刀、槍、劍、棍等十八般兵器也。

二、為甚麼要發揚國粹體育

國粹體育，傳到韓國，韓國將其發揚光大，成



為軍中必習的課目。同時在戰場上發揮了驚人的力量。在越南戰場上的韓軍，常有一人活捉三四名匪軍的事實，韓軍就是得力於我們的國術。由此觀之，國粹體育是值得發揚的。至於為甚麼要發揚國粹體育？其理由：

(一)為了發展個人身心：人體強弱，即視其本人有適當之活動，以刺激各器官之潛伏能力而定。身心之健全與否？即視其本人有無適當之培養而定。國粹體育，既可鍛鍊身體，又可培養情操。

(二)為了培養生活技能：國粹體育，可以培養控制動作之能力，可以養成自衛的能力，並可養成敏捷反應之與判斷能力，以及養成非常環境中，從容應變的能力。

(三)為了促進社會進步：大家都知道，人人健康才能促進民族健康，民族健康，才能培養出具有國家觀念，合羣美德，吃苦耐勞之良好公民，才能發展高度文明。

(四)為了增強國防力量：國防力量之強弱，首以軍事力量為斷。軍事訓練之要素，除軍事學識外，即是精神訓練、體格訓練、技術訓練，這些訓練，都可在國粹體育中培育出來。

總之：為了發展個人身心，為了培養生活技能，為了促進社會進步，為了增強國防力量，必須要發揚國粹體育。

### 三、發揚國粹體育之道

發揚國粹體育之道，計有下列十五要項，茲分述之：

(一)、一種心理，必須剷除「國人之積，人者心之器」。心理主宰一個人的行動，這是衆所週知的。我們要想發揚國粹體育，首先要剷除一種不健全的心理，那就是「外國月亮比中國圓」的自卑心理。

追溯這種心理的來源，是不平等條約的影響。外人侵入，使我們喪權辱國。把我們的民族自尊心，也隨之喪失了。一切的一切，都是外國的好，以外國人的眼光看自己，覺得自己百無是處。若有這種心理存在，焉能發揚國粹體育！

(二)兩項人才，不可或缺  
一件事情要想成功，必有適當的人才去做，發揚國粹體育亦然。這裏所說的兩項人才，一是體育行政人員，二是師資。  
體育是技術性的工作，決不是普通的人，都可勝任。得其人，則事半功倍，不得其人，則事倍功半。必先由學校訓練出大量的體育行政人員和師資，去推行發揚國粹體育工作，才可望其有美滿豐碩的成果。  
有了優秀的體育行政人員，才能把體育事項計劃、執行、考核工作，設計得儼然得當。如何訓練？如何督導？如何比賽？如何獎懲？都由這種人才，去熱心的推行。一定可使國粹體育，由播種到發芽，茁壯，開花結果。  
有了優秀的師資，發出他誇人不倦的精神，才能教育出好的學生。所謂「名師出高徒」，就是這個意思。由於老師的苦心教導，循循善誘，使每個學生都能鍛鍊成鋼鐵的體魄，振奮的精神，靈活耐勞。以之為工，則精巧伶俐，以之為農，則吃苦耐勞，以之為軍，則戰勝攻克……如此必可使社會進步，國家富強。  
以上這兩種人才，如車之兩輪，鳥之雙翼，相輔相成，相得益彰，是缺一不可的。  
三、三種手段，必須實行  
為了達到目的，必須運用手段。發揚國粹體育，有三種手段，必須實行，即是以「宣傳」溝通觀念。以「比賽」掀起高潮，以「獎懲」促使進步。  
在宣傳方面：可運用電視、收音機、報紙、雜誌等大衆傳播工具，將國粹體育之歷史、優點、對個人、對家庭、對社會、對國家的益處，統統報導出來，使人們一新耳目，對國粹體育有深刻的認識，觀念溝通，發生好感，然後推行起來，才可水到渠成，旗開得勝。  
在比賽方面：比賽可以激發人們的好勝心、榮譽感。比賽可以掀起工作的高潮。同時在比賽中，可以發掘出要尋找的人才。發揚國粹體育，也要以按期舉行比賽，可以檢驗出進行到某種程度。以作推行工作的參考。  
在獎懲方面：獎和懲名詞雖不相同，但其目的却是一致。獎是對成績優秀者的鼓勵，使其繼續進步，懲是對成績低劣者的處分，使其趕上水準。同

是使工作進步的手段。在發揚國粹體育來說，比賽時，固然有獎懲，即平時工作的檢查，亦可實施獎懲。同時要重獎重懲，才引起人們對此一工作的重視。

(四)、四級學府，為民先鋒  
發揚國粹體育之起點，先要從四級學府着手，然後擴展到社會。這四級學府，就是國民小學、國民中學、高級中學、大專院校。  
我們現在的教育，是學校並重，即是體育、德育、智育、羣育。體育，既是學校教育之一，既已經有其使用的時間。我們只要把這時間用來教授國粹體育即得了。

請體育先進、體育專家，針對各級學生之性別、年齡，釐訂一套「國粹體育」的內容、進度，完整的計劃，和編纂一本適宜的教材。有了教材，有了計劃，然後就「按計劃而用工夫，則可指日樂成也」。

在這四級學校中，國小、國中，是奠定下國粹體育的基礎，到高中階段，使基成熟。大專階段熟練應用。每階段的體育驗收，均應嚴格，在那一級學校畢業時，不會某階段應會的一套體育，則不准畢業。一如清朝考試舉人，外場不及格，不准入場考試。如此一來，全國上下，即都重視體育了。

「上有好者，下必有甚焉者矣」，唐朝以詩取士，故唐時詩風甚盛，即村野俗夫，亦會吟詠。現在若把國粹體育，列為各階段升學之考試，則國粹體育，必然蔚為可觀。

我國現行徵兵制，到初高中階段完成的體育，到軍中即可練習應用，在練兵來說，是銜結的、一致的，真是一舉數得。

(五)、五個要項，趕上時代  
這裏所說的五個要項，就是錢、法、時、地、物。

錢是指的獎學金。發揚國粹體育，是要實行於全國，弘揚於世界，對國內尤其國外，要有「國粹體育獎學金」的設置，以招徠外人到我國來留學，以便向外傳播。

法是指的法規，我們的國粹體育，沒有如西洋體育那樣詳盡明確的法規，我們必須研訂一套合於世界水準的時代法規。使外人不敢輕視，同時易於

世界水準的時代法規。使外人不敢輕視，同時易於

