

摘要

孔子定詩、書、贊周易、作春秋、定儀禮、繼往聖，啓後學，可謂集大成；其知識兼容政治、道德、教育等，思想的領域，可謂深厚。體育本爲教育的一門，孔門雖無體育之名，然有體育之實，教育和政治思想內，頗富廣義體育思想的內涵。

一、動機：本文之旨，在發掘孔子的體育思想，一來做爲從事教學的龜鑑，二來將體育思想釐清，俾使志於體育思想研究者，有所遵循，三來考察古代體育思想真髓，做爲當前體育措施的參考。

二、研究方法：本文採教育哲學研究方法，將體育思想分類。並以孔子的政治、道德和教育哲學爲體育思想的哲學基礎。

三、研究資料：舉凡六經以及後人的著述皆列爲參考。

四、體育思想的內涵：

- (1) 體育的本質是一種軍國民體育，在戰時是一種戰鬥的能力；平時是一種祭典和康樂的技能。
- (2) 體育對象上，重視男子體育，認爲透過體育活動可以改變人性，然體育非萬能。
- (3) 體育的目的，旨在增進健康、習禮、增進戰鬥能力和康樂生活的預備。
- (4) 體育的教材：包括射、御、舞等基本課程。以及劍術、田獵、旅遊、垂釣等休閒活動，同時配合禮教進行。
- (5) 體育的教法：採用反覆練習、思考、自動、興趣、個性適應及社會化等教學原則。

孔子的體育思想

五八(2)

蘇雄飛

第一章 緒論(研究動機、方法、資料、綱要)

研究動機：釋迦、孔子、蘇格拉底和耶穌四人被喻為世界四聖，也被世人稱為人類的教師(註一)。能稱得上人類教師者，他的德行人格必為人們所感動和尊崇；他的思想學識必為後人所共鳴和理解，更進一步他的貢獻也波及人類的文化。釋迦以慈悲心懷，弘揚佛法，普渡衆生；耶穌以博愛胸襟，推展教義，挽救生靈，他們以宗教的思想，勸人追求抽象層次的幸福，顯然與現世幸福的追尋，扞格不入。孔子却不叫人出世，而是「立人之極」，其能受人尊奉不衰，主要原因是學說本乎人情，合於人性，絕無標新立異，聳人聽聞之處(註二)。釋迦基督諸聖哲的為人，固然受人景仰，但總覺有許多地方是我們學不到。孔子一生所言所行，咸為人類生活範圍內極親切有味的庸言庸行，只要努力學習，皆有所成，並且給予學習的人有無限的希望，故顏淵喟然歎曰：「仰之彌高，鑽之彌堅，瞻之在前，忽焉在後！夫子循循然善誘人；博我以文，約我以禮。欲罷不能，既竭吾才，如有所立卓爾，雖欲從之，末由也已！」(子罕篇)。蘇格拉底以正確求知之法則，給人釐定思想的方位，被尊稱希臘哲學的開山祖師，其以身殉道的人格，為世人所感動；其春風化雨之典範，為後人所尊崇。然在成就方面却無法與孔子比擬，孔子是一位哲學家、政治家、軍事家及教育家，其成就就是多方面的。

代表中國文化的孔子，對世界文化而言，無異是中國的標幟。他不是遺世超凡的仙佛，而是人類中出類拔萃的聖人，是我國文化的蓄水庫，以前的典章制度、學說著述，無分巨細，幾乎皆滙入了這深濶的思想水庫，經過濾、澄清、淨化後，又奔瀉而下，波及後世的子子孫孫。二千年來，他的言語思想不僅深深鐫入中華兒女的心扉，而且他的教化澤披異邦外族，同化夷狄蠻貊及臣服了來朝的韓、日、越南。其豐功偉業，歷代君王尊奉為至聖，並賜封後裔，就是遠邦異族，也廣設孔廟，以表嚮往。梁啟超先生在「孔子」一書說：「我們所自產者，何一不受賜於孔子。其學問，孔子之學問也；其倫理，孔子之倫理也；其政治，孔子的政治也。其人才皆由得孔子之一體以與；其歷史皆演孔子之一節以成，苟無孔子則中國當非復二千年來之中國。」(註三)美國哲學家愛默生(EMERSON)也說：「孔子不但是中國文化的中心，亦為世界民族的光榮。孔子的倫理道德和社會觀念，實為世界大同的象徵。」陳立夫先生在「四書道貫」中會說：「孔子承吾祖先所

遺留之偉大發明，加以整理闡釋，紹述而發揚之，使之成爲有系統之學術思想。「足見孔子學術之淵博，道行之高超，教化之普施，及貢獻之至大。宋朝大儒張載曾有四句偈：「爲天地立心；爲生民立命；爲往聖繼絕學；爲萬世開太平。」，將此千古名言，來形容孔子之成就，實不爲過矣！

從教育史上觀察，哲學家討論教育問題，不把他的哲學主張應用到教育的實施上是很少的（註四），孔子是哲學家自然有自己教育思想的系統存在。教育哲學是以人爲對象，從兒童到成人皆是。人是有生命的，陶冶人而不知其肉體形態、身心功能、發展及生長狀況，是不會有完美的結果，教育之有體育，即來自人之生理、心理及社會行爲需要訓練。孫邦正先生在其編譯之「教育哲學」一書中說：「精神活動和體育活動互相關聯，而不是可以截然劃分的，體育活動中含有道德訓練，技能活動含有知識的探求，而且在技藝熟練的時候，也時有審美的活動。」可見體育與教育休戚相關，教育缺乏了體育，教育則殘缺不全；體育失去了教育，體育則面目全非，換句話說教育思想中存有體育思想。孔子所處的時代，着重德、智、體三育教育，雖無體育之名，但有體育之實，禮記內則所載舞勺、舞象、學射、學御等課程，體育之實，彰彰顯著。因此本文所講之「體育」一辭，係指廣泛之體育，也是體育史上的體育。孔子在教育思想中，對體育之內容，有獨特之見解，若能引伸解析其思想的內涵，將可釐訂出其體育思想的真面目。

本文研究的動機，旨在發掘孔子的體育思想，故先着手於哲學思想體系的研究，就中探出體育的眉目。從體育史上鳥瞰，凡講到中國古代體育，每一位作者都會肅然的筆述孔子的體育觀，唯鮮有專論對其體育思想做系統的整理和闡述。本文之作，是想以現代體育思想之眼光，從他的哲學思想中，擷取要點，引伸、歸納、組織其體育思想體系，進而批判得失。一來做爲體育從業人員，從事教學待人的龜鑑，二來藉重教育哲學的方法，將體育思想研究的過程釐清，俾使志於體育思想研究者，有所遵循。三來鑑察古代體育思想的真髓，做爲當前體育措施的參考同時本人也藉此機會，淬勵自己，努力思考，以孔子體育思想系統，做爲個人進入體育哲學領域的進一步。

研究方法：今日體育無法脫離教育的藩籬，建立完整的思想體系，唯有藉用教育思想來彌補缺憾。因此本文參照教育哲學研究的途徑（註五），將體育思想分爲體育本質論、體育對象論、體育可能論、體育目的論、體育課程論、體育方法論（註六）。首先以政治哲學、道德哲學和教育哲學爲基礎，建立孔子體育思想體系，然後藉助一般資料來填築。至於以純思辨的形上命題或玄學之假設字義，來說明體育思想，本文盡力避免，換句話說，不走入抽象思辨之窠臼。因此本文之研究着重思想之探索，用以幫助建立今日體育思想體系。質言之，是一種體育哲學思想研究法，以現代之眼光分析、歸納和比較，最後以現代體育學和教育哲學的觀念給與綜合評價。

研究資料：孔子定詩書，贊周易，作春秋，定禮儀，講「論語」（註八），這些資料皆是取材範圍，梁啓超說：「吾試據論語以求孔子之人格；吾試據易傳以求孔子之教宗；吾試據春秋以來孔子之世法，然後參諸記傳，以求孔子之緒餘。」（註九）舉凡有關夫子的思想言論與體育有關者，本文儘量予以分析採納。其次周代之制度亦是參考之對象，子曰：「周監於二代，郁郁乎文哉！吾從周。」是故據「吾從周」的語意，引用周代社會制度和教育體制，尤其是射、御、舞方面的資料，將與孔子本人思想言論，相互輝映，導出孔子體育思想的門路。第三後人對孔子思想的介紹講評，亦列入參考之列，尤其後人因研究方法的不同及見解的紛歧，造成不同的觀念，皆為本文所慎重擇取。最後有關現代體育思想及教育哲學之書籍，亦不捨棄，因從現代的理念，鑑古察往，頗可尋出今人見解之特性，及古人體育思想的兼容性。

研究綱要：本文撰寫分為五章。為明白思想的梗概，先從生平 and 著述着手，接而研究影響思想的因素背景，俾便明覽人格的特質、思想的演變和體力之狀況。然後論述哲學思想的要旨，特別與體育思想直接有關係的政治哲學、道德哲學及教育哲學。最後由哲學思想進入體育思想，將其分述為體力狀況、健康之道、本質論、目的論、對象論、可能論、課程論、方法論。故孔子生平、著述和思想根源列為第二章，體育思想的哲學基礎列為第三章，體育思想的內涵和評價分述於第四章，最後殿以結論，本範圍除了摘要說明孔子思想大要外，並抒發筆者對本論文之全部感想。

附註

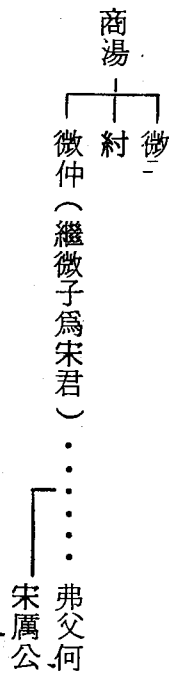
- 註一：和辻哲郎著：「孔子」，東京，角川書局，昭和四十四年改版，頁九。
- 註二：張起鈞、吳怡著：「中國哲學史話」，台北，師大，民國五十三年，頁三〇。
- 註三：梁啓超著：「孔子」，台北，中華書局，民國六十年台三版，頁六十六。
- 註四：吳俊升著：「教育哲學大綱」，台北，商務印書館，民國五十七年台九版，頁十九。
- 註五：同註四，參考。
- 註六：前川峯著：「體育原理」，東京，大修館書局，昭和四十五年再版，頁四一七，參考。
- 註七：「教育哲學」，師大，國中教師職前訓練班印，民國五十九年，頁二十四。
- 註八：時潮編輯部：「教育大辭典」，台北，時潮出版社，民國五十三年，頁九五—九九，參考。
- 註九：同註三，頁六七。

第二章 生平、著述和思想根源

第一節 生平和著述

一、祖先和家國情況：孔子（S.S.I - 499B.C.）名丘，字仲尼，東周時代魯國昌平鄉陬邑人。陬邑位於魯國都城曲阜的南郊外，是周代第二文化中心，文化水準相當高。晉國韓宣子曾經說：「周代的禮都在魯國。」，能生於斯地，對文化學術方面的研究和造詣，當然有莫大的裨益。（註一）

孔子雖生於魯國，但祖先並非魯人，而是宋國遺族，下列為孔子的世系表：



宋父周—世子勝—正考父—孔父嘉—木金父—畢夷—防叔—伯夏—叔梁紇—孔子（註二）。

由表可看出，孔子祖先是殷朝王室的後裔，自孔父嘉之後始以孔爲氏。先祖防叔爲逃避華父督（督是宋戴王旁系的孫兒）的迫害，舉家逃離宋國遷至魯地，孔氏一門至此乃告衰落而降爲平民。雖在地位降爲平民，但家庭情況及生活狀況，尚未脫離貴族習氣—從前的遺風舊典保存尚多（註三）。可知孔子祖先爲殷人，他的學說會受殷代傳統文化的影響，如孔子主張父母死後守喪三年，便是殷朝的禮制。

二、出生和少年生活：孔子生於周靈王二十一年，周正十月二十七日，換算國曆爲九月二十八日。父親孔紇（叔梁紇）是一位當代卓越的人物，會做魯國大夫，以力大勇猛聞於世，晚年與顏徵結婚，顏氏未屆笄年結婚，不合禮儀，而有「紇與顏氏野合」（史記）之記述（註四）。顏氏因禱於尼山生子，故孔子得名丘字仲尼；另一傳述，孔子生而首上圩頂而名丘。

孔子三歲喪父，家道中衰，孤兒寡母，形單影隻，相依爲命，這種逆境是平凡中創造不平凡事業的佳境。嗣後隨母由陬邑遷至曲阜，曲阜近周代宗廟，每有祭祀，孔子均往參觀，耳濡目染之下，逐漸熟悉各種禮節。所以屢與兒童陳列俎豆，孜孜於禮儀的學習。慈母又勤於管教，遂養成習禮知禮的人格及進取不輟的精神。

孔子自幼好學且天資聰穎，初受母教，常過目不忘。後到塾內就學，進步奇快，不到三年，學有所成，老師終究束手而不能更進一步教導。母親鑑於求學之不易，遂乃將他送往博學多識的外祖顏襄處，在外祖父傾囊教授下，學問更加精益求精（註五）。孔子曰：「吾十有五而志於學。」好學加上天賦，冥冥之中似乎已奠定其來日的自力基礎。

三、青年與盛年時代：孔子十七歲時，魯國大夫季氏饗士，孔子前往，後受陽虎之黜斥而退（註六）。年十九，身高九尺六寸，時人皆稱長人，娶宋并官氏，逾年生伯魚（孔鯉）。爲了家室之累，使他不得不貧而仕，做季氏委吏，主管倉庫出納；二十一歲改做乘田，到牧場管理牛羊，事事咸能忠實恪勤，盡職到底。工作之餘，又一心志道，孜孜向學，尤其對禮制特感興趣，每參加周朝太廟祭祀大典時，詳問細節，莫感自違，對創制周禮的周公特別嚮往。因而他的求學精神，知禮的表現，漸漸爲人所識。二十四歲母顏氏死，由門人助理，與父合葬於防山之麓。（見禮記檀弓）。

二十七歲，鄉國國君鄉子至魯朝貢，鄉國文化原比魯國落後，鄉子學術又不及孔子，可是孔子却毅然前往晤見，誠懇請教古官制。二十九歲又向魯國樂師襄子學鼓琴，由於精神貫注，態度誠摯，很快的從曲、數、志中，了解作曲者的神髓及人格，竟在不知作者的琴曲中，體會出周文王所做的曲子，其神明自得，透徹領悟，使老師驚喜得離位，再三的恭維及揖拜（註七）。三十四歲，魯國孟僖子臨終前囑附二位兒子向孔子學禮，足見其好學知禮的程度，當時已聞名遐邇。三十五歲時，魯國大亂，孟孫、季孫、叔孫三家，竟以大夫之地位僭用天子禮樂（見八佾篇），專橫跋扈，目無魯侯，不久又發生政變，魯侯奔齊。目睹禮教的敗壞，綱紀的不振，孔子乃忍痛去國奔齊。

四、政治生涯：孔子到了齊國，投往高昭子家，並擔任一些職務，後得機謁見齊王，其才華頗得齊景公的敬佩。齊王本想重用他，欲以泥谿之地封之，不料齊相晏嬰反對，失去從政機會。孔子雖一時在政治上無所獲，却有機會欣賞到韶樂，勤學之情，不可名狀，而有「三月不知肉味」之感。不久覺察齊王只想以較優厚的待遇留他，無誠意委以政務，於是婉謝了景公的禮遇，匆匆返魯，時年已逾三十七。婉拒景公的舉動，無形中提高了聲望，學生也一日一日的增多。四十二歲，魯昭公死於乾侯（今河北成安），定公即位，政權仍操季孫子手裡，季孫子又被家臣陽虎所挾。當時南宮敬叔向魯君建議遣送孔子至周室所在地，孔子得魯君所贈一車二馬一童子，順利同南宮敬叔至周，並問禮於老聃，頗有收獲。翌年，辭周返魯，聞風而來的弟子也愈多。（註八）

四十七歲，魯定公五年，季平子卒，恒子嗣立，陽虎發動叛亂，逼迫季恒子屈服，而代替恒子挾持魯君。孔子鑑於魯國自大夫以下皆僭離正道，決意不仕，並拒絕陽虎的邀請。乃聚徒教學，弟子由是彌衆，德望更是日高。逮至陽虎失敗奔齊，得季氏的推薦，始受魯君重視，得任中都宰，時年五十一。孔子得以舒展才華，不過一年時間，政績斐然，聲譽大振，四面八方爭相仿效，遂昇任司空，復由司空轉任司寇，兼管司法及治安，綜攬魯國行政大權，由是更加竭力整頓內政，注重軍備。五十二歲，「夾谷之會」中取回汶陽，齊君知難而退，不但顯露了政治家的魄力，而且在外交上得了大捷。五十三歲再定「墮三都之策」，拆除了三桓的邑城，解除了權佞對魯君的挾持和威脅（註九）。司寇期間又殺了亂臣少正卯，專心於民俗和正名的教化，就任不到三月，將魯國治理成「路不拾遺、夜不閉戶」和「市賈不豫買；田漁皆讓長；而斑白不負戴，非法之所能致」的安康境界（見淮南子泰俗訓）。齊人見魯君重用孔子，內政修明，軍力強壯，深畏魯國強盛，爰獻美人計，以亂魯國王政。孔子見魯君沉迷女樂，荒淫怠政，遂掛冠去國。臨行依依，故國懷鄉繾綣之情感，油然而生，故作「龜山操」以抒情懷。

五、周遊列國：孔子周遊列國除了周、齊外，只到過衛、陳和楚國的屬地葉，以及路過宋、曹、鄭三國，所以遊歷之地僅限於現在山東、河南兩省（註十）。周遊中歷盡險巇、波折、困頓，孔子的意志、體力和人格，在此中表露無遺。

孔子離開魯國，首先到了衛國，住子路妻兄顏讎由家，得衛靈公的禮遇，每年給六萬粟的俸祿，仍然不受重用，後見衛侯禮貌稍衰，居十月乃離衛赴陳，時年五十六。未料路過匡地，匡人誤認孔子為陽虎，竟將他包圍，欲殺之，因陽虎昔日曾欺凌匡人。被拘五日，後知誤會，才受釋放。匡人之難後，就到蒲國，月餘返衛。見靈公又不能以賢易色，醜其所為，遂再取道曹宋兩國而到陳。路經宋國，宋國司馬恒魮記恨孔子評其不是，趁孔子在樹下習禮時，圖謀殺害，幸孔子先得情報，化裝脫離，始能倖免（註十一），恒魮撲空，氣將大樹拔掉。驚變之後，師徒失散，孔子逕往鄭國，立於城門等候學生，慌張之情，鄭人形容為「喪家之狗」，足見當時的狼狽。孔子到了陳國，住在司城貞子家，受客卿待遇，年五十七。魯哀公元年，吳王夫差伐陳取三邑而去，孔子本「危邦不居」之旨，離陳適衛。靈公年老怠政，不想用他，乃決定西見趙簡子。至於河，聞竇鳴犢和舜華兩人受嫉遭趙簡子殺害，覺其不可靠，將車折回，轉到鄆鄉，作鄆操哀弔（見史記孔子世家）。年五十九，靈公薨，再到陳國。魯哀公三年，孔子六十歲，魯之司鐸宮失火，延至魯、桓、僖之廟，孔子在陳聞知消息，猜定必會禍及桓釐廟，果是如此，這種斷定頗受時人佩服。不久季恒子死，康子代立，起初想遵照父親遺囑召回孔子，復聽公子魚之話，打消原意。

年六十一，自陳遷於蔡，不久蔡昭侯被大夫所弒，楚國又興兵來犯，只好奔葉避亂，亂平又回。六十三歲，已住蔡三

年，適吳伐陳，楚國出兵解圍，聞孔子居陳蔡之間，使人聘請，陳蔡大夫懼爲楚用，派兵圍困。孔子絕糧七日，從者病，不能奔走，仍講誦弦歌不衰。後來楚昭王派兵迎接，始解圍困。昭王有意將書社之地七百里封給孔子，令尹子西進讒，遂停止，是年秋楚王薨。孔子理想遠大，志氣高超，然遭人忌，又受接輿之譏諷，頗有「時不予我」之感，爰自楚返衛。（註十二）

六十四歲起定居衛國，數年後，弟子紛紛從政。孔子一貫政治主張，就是講德治、定名分，別上下，恢復社會秩序，可是在衛仍然無法施行自己的理想，又見衛侯家事髒亂不清，大夫們鬧得不寧，決意不去理會衛國政治。適逢魯國以重幣召請返國，遂有機會返回家門，時年已六十八，在外周遊總共十四年。

六、教育生活：孔子胥賴冉有之力薦，方受重禮迎回國門，得國老地位。然魯哀公無能無權，季康子視財如命，又不是公忠禮國的政治人才，對孔子的德治既不明白又不願採納施行。因此孔子也厭倦了政治生涯，決心不再競賽於宦途，而自知今生再也遇不到一位可以輔弼的明主，以實踐自己的抱負，於是把自己的熱情和理想，轉移到教育上。

孔子教育生活開始很早，至少在二十四歲以前（見禮記檀弓）。無論從政或周遊列國，身旁均有學生跟他學習。年老返魯後，朝夕和學生相處，討論古代文化、人倫道德，使生活非常安祥而有韻味，並與弟子們講習於洙、泗之濱。孔子不憤不啓，有教無類，門人共有三千，身通六藝者，達七十二人，教學之盛，無與倫比。

七、著述：孔子自稱述而不作，信而好古。子思中庸則謂：「仲尼祖述堯舜，憲章文武」，孔子實集堯以來學術之大成。孔子自衛返魯，正禮樂，定詩書，贊周易，作春秋，故其著述，並不單薄。司馬遷說：「孔子之時，周室微而禮樂廢，詩書缺。追跡三代之禮，序書傳……周監二代，郁郁乎文哉，吾從周。故書傳禮記，自孔氏。孔語魯太師，樂其可知也……吾自衛反魯，然後樂正，雅頌各得其所。古者詩三千篇，及至孔子，去其重，取可施於禮義……三百五篇，孔子皆弦歌之，以求合韶武雅頌之音。禮樂自此可得而述，以備王道成六藝。孔子晚而喜易、序、彖、繫、象、說、卦、文言……子曰：弗乎！弗乎！君子病沒世而名不稱焉。吾道不行矣，吾何以自見於後世哉！乃因史記作春秋，上至隱公，下訖哀公十四年」（史記孔子世家）。弟子們又將孔子言行記錄下來，而有論語之作出現，漢書藝文志曰：「論語者，孔子應答弟子時人，及弟子相與言而接聞於夫子之語也。當時弟子各有所記。夫子既卒，門人相與輯而論纂，故謂之論語。」所以後人常以論語代表孔子之思想，亦據此而發。孔子之著述，最引人疑竇者是易經，後世多據司馬遷之說，以十翼爲孔子的著作。歐陽修及日人伊藤東涯和蟹江義丸等都以爲十翼不是孔子的著作，不過繫辭傳是包含着孔子晚年的思想，至少孔子晚年學過易經哲理是真的。在沒有考據易經的真正作者前，我們仍應相信史籍之記載。

八巨星殞落：孔子七十歲喪子，不久最得意的愛徒顏淵又死，身嘗老來喪子失徒之痛，真是「肝腸欲裂，一慟幾絕。」後來「西狩獲麟」之事發生，又激起無限的感歎，這種仁獸，向被人襲擊，天道實在喪失了！又覺得自己猶如麟之現身，非其實，不禁眼淚奪眶，拭面涕泣。七十二歲時，與他感情深厚的子路，竟在衛國戰死，復被敵人斫成肉醬，使他悲從心起，歎着說：「噫！天祝予！天祝予！」。（祝是斷的意思）

魯哀公十六年，這位人類偉大的巨星，在理想幻滅和情感創傷的雙重煎熬下，終於殞落了。享年七十三歲，葬於魯國城北泗水上。

孔子死後，不僅魯國朝野深痛哀悼，而且亦有人從遠方來此觀禮。葬後，學生如喪考妣，守喪四年，方在悲凄之心境下整裝賦歸。唯有子貢，守在墓旁，住了六年才離去，師生之情誼，教育之篤厚，堪為後世的楷模。門人爲了紀念先師的教誨，均持自己國產之樹，植於墓旁，綿延而成孔林；定居墓旁的弟子及魯人，有一百多家，也因而成了「孔里」。魯國的諸侯，代代按時祭奠，一般儒生也喜到墓上習禮，這地方逐漸成了一個教育中心。後來修建孔廟，將孔子的衣、冠、琴、車、書等，藏列起來，爲後世代所奉祀瞻仰。（註十四）

孔子一生栖栖皇皇的奔走，孜孜矻矻的講學，無非想要挽救世道人心，將天下無道變有道。生前雖不得志，可是死後殊榮絕非一般帝王之家可相比擬。他的偉大人格，猶如天上的日月，昭昭於世，千秋萬世，照耀人心。

第二節 思想的根源

研究思想，必探就思想根源，舉凡時代背景、社會需要、先哲思想、周遭環境及所涉獵書籍，皆與思想的形成密切相關。孔子生於周代後半期，正值中華民族在政治、文化和經濟方面都有輝煌成就的時候，也是新的政治、經濟及社會制度更替迭起之際。孔子適逢其時，以自己銳利的智慧、豐富的感情及無比的毅力，融會了先王往聖的思想，釐出了一條解決的坦途——儒家思想，爲華夏子孫樹立了良好的規範。他偉大思想的形成，除了賴自己過人的智慧外，還有下列諸種因素孕育而成：

一、魯衛文化的薰陶：孔子的祖先本是貴族，殷室的後裔，後雖降爲平民，但尚未脫離貴族習氣——從前的遺風舊典，保持相當不少，因此學說裏保存若干殷代文化的成份。

魯國係爲周公封國，他的兒子伯禽爲魯國第一代國君，周公因對周朝建國有特殊的功勳，所以特別允許具有天子禮、樂。伯禽開始就位，變其俗，革其禮（史記魯世家）。照周例，只有王城內，才能建立四代大學，諸侯都邑僅能建立當代

一個大學。魯國特被優崇得建四代之學，一切車服禮器均仿王者辦理（註十五），因此文武周公時代的文化，傳到魯國最多，儼然為周代第二文化中心。吳國公子季札聘魯，得已欣賞到各國的詩與樂；晉國韓宣子聘魯，觀書太史氏，便說「周禮盡在魯矣！」。孔子生在貴族的家庭，長在禮教的邦國，文獻薈萃，制度斐然，對於他在文化學術方面的研究，自然有很大的裨益。至於衛國係為殷代故墟，前代文化樞紐，史稱其多君子。在春秋時，文化璀璨的程度，和魯國不相上下。孔子居衛很久，耳濡目染頗受薰陶，其弟子亦以魯衛兩國人士居多（註十六）。

二、天地自然的啓迪：孔子好學深思，情感豐富，對於天地、山川、文物皆有銳敏的感性和悟性。當他細心觀察宇宙間自然現象後，就很理性的將它歸納成原則，演繹推敵到人世的社會裏。首先他發現天道，要人法天而成人道，後將人道貫入政治和待人接物方面。從他的論述中，頗可覺察夫子若干思想擷取天地自然的原則而發。

中庸有云：「仲尼祖述堯舜，憲章文武，上律天時，下襲水土」，是言孔子的思想上承天道的自然法則，下順水土的一定地理。禮記上載有孔子語，孔子曰：「天有四時，春夏秋冬，風雨霜露，無非教也。地載神氣，神氣風霆，風震流行，遮物露生，無非教也。」論語陽貨篇，子曰：「天何言哉？四時行焉，百物生焉，天何言焉哉？」，孔子認為四時行而百物生，宇宙萬物，或動或靜，常常遵循一定的規則，有條有序，這就是天道（註十七），孔子根據天道之普施萬物原理，而成其有教無類的教育思想。為政篇載：子曰「為政以德。譬如北辰，居其所，而衆星拱之。」，北極星定居天之中樞，衆星拱繞着歸向它，政治的施行若以己德為主，自然百姓歸順。從天象的啓示，使孔子的思想更加醇化。

孔子在川上曰：「逝者如斯夫，不舍晝夜。」（論語子罕篇），使孔子體驗出天地間的事物猶如流水不停的變動，絕無一刻的停留，而且只要有本源的事物，它的生命是會永恒的。論語顏淵篇，季康子問政於孔子：「君子之德風，小人之德草；草上之風必偃。」，此句乃言為政不須刑殺，在上者自正，則民化之；在位者的德性好比風，老百姓的德性好比草，風加在草上，草必隨風仆倒，這是大自然現象給予孔子的啓示。至於自然界的生物，直接間接亦啓發了他的靈智，論語子罕篇載：子曰：「苗而不秀者，有矣夫！秀而不實者，有矣夫！」，孔子認為五穀生了苗，不一定能開花，開了花，不一定能結種，這是植物生長過程中所有的現象，由此聯想到學而不至於成，亦有之矣！是以君子貴自勉。論語子罕篇上孔子又說：「歲寒，然後知松柏之後凋也。」，見到歲寒中之松柏，悟及至只有了忠臣義士，才能經得起艱苦時代的考驗。孔子說：「知者樂水，仁者樂山；知者動，仁者靜，知者樂，仁者壽。」（論語雍也篇）可見孔子是本着中國傳統的天人合一的精神，來觀察一切事物。

三、聖賢思想的輝映：中庸有云：「仲尼祖述堯舜，憲章文武」，又論語衛靈公篇上，子曰：「行夏之時，乘殷之輅，

服周之冕，樂則韶舞。」足見孔子的思想係繼承堯、舜、禹、湯、文武、周公之一貫心傳，一脈相承，修厚得博。

易繫辭傳曰：「古者包犧氏之王天下也，仰則觀象於天，俯則觀法於地。觀鳥獸之文，與地之宜，近取諸身，遠取諸物，始作八卦，以通神明之德，以類萬物之情。包犧氏沒，神農氏作，斷木爲耜，揉木爲耒，耒耜之利，以教天下。神農氏沒，黃帝時作，通其變，使民不倦，神而化，使民宜之。」傳言繫辭爲孔子作，則包犧氏之作八卦，類萬物；女媧氏之立家庭，定婚姻；神農氏之教民種植，守望相助；軒轅氏之會通文化，修德撫民，對孔子的倫理觀念和入道思想的奠基，都有相當的影響。

論語泰伯篇上，孔子讚賞帝堯曰：「大哉，堯之爲君也！巍巍乎，唯天爲大，唯堯則之！」。尚書堯典載：「若稽古帝堯，曰放勳。欽、明、文、思、安安，允恭克讓；光被四表，格于上下。克明俊德，以親九族；九族既睦，平章百姓；百姓昭明，協和萬邦。黎民於變時雍」，堯這種敬天愛民，大公無私的政治思想，以及先親後疏，自近而遠的倫理觀念，與孔子的理念不謀而合。又尚書堯典載：岳曰「瞽子、父頑、母驁、象傲；克諧、以孝蒸蒸，又不格姦。」中庸有言：「舜其大孝也與！德爲聖人，尊爲天子，富有四海之內。」舜之孝道，是孔子「以孝爲仁」之丕基。禹之忠君愛國，人溺已溺的精神，也頗得夫子敬仰，子曰：「禹，吾無間然矣！非飲食，而致孝乎鬼神；惡衣服，而致美乎黻冕；卑宮室，而盡力乎溝洫。禹，無間然矣！」（論語泰伯篇）。尚書大禹謨有：「德惟善政，政在養民。」「正德、利用、厚生」之語，禹利民修己之思想，對孔子「內聖外王」之學大有啓迪。堯、舜、禹三帝除了個人的表現卓越外，就是韶樂也影響到孔子的制禮作樂；夏曆也波及社會的春耕、秋收、夏作、冬藏，同時三帝之禪讓傳襲育出了大同世界的政治理想。尚書大禹謨有十六字爲：「人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中。」宋人真德秀謂「這尚書十六字之心傳，爲堯、舜、禹三聖傳授的心法，中國道統之淵源。」（註十八）孔子秉承我國古代的道統，對此心傳關係自然深厚。尚書「微子之命」篇稱：「乃祖成湯，撫民以寬，除其邪虐，功加于時，德垂後裔。」又淮南子曰：「湯夙興夜寐，以致聰明。輕賦薄斂，以寬民氓。布德施惠，以振困窮。弔死問疾，以養孤孀。百姓親附，致令流行。」此種寬政薄賦，振貧養孤的德政，成爲孔子施政思想之準則。湯銘之日新又新，自強不息，也是孔子所傳世之張本。至若文武周公的思想啓發孔子的靈犀更多。故子曰：「文武之政，布在方策。」「周監於二代，郁郁乎文哉！吾從周！」（論語八佾），周代文物典範及建國精神爲中華文化之大經脈，亦是我國三千年來開國的規範（註十九），孔子思想的道統承此而來。而文王之演易，探求民心；武王之牧誓，刑天之罰，數逾千祀仍爲華夏子孫所銘記。周公的地位，在夫子的中心頗佔份量，荀子儒效篇記載，孔子說：「周公其盛夫！身貴而愈恭，家富而愈儉，勝敵而愈戒。」淮南子要略篇云：「孔子修成康之道，述周公之訓，以教七十子，

使服其衣冠，修其篇籍，故儒者之學生焉。」足見孔子對周公之人格及學術之景仰。

孔子的思想承先啓後，繼往開來，不單融合古代聖賢帝王之智慧結晶，而且躬身實踐他們的理想，一生栖栖皇皇、孜孜矻矻，使我國文化歷久彌新，亘古長存。

四各種經典的助長：孔子聰明睿智，富有學不厭的精神，故能精研古籍，博覽群書，領會各種事物的真理。對詩、書、易、禮等古籍，曾做過一番整理及審察，並選爲教材，所以這些古籍，自然對其思想有相當的影響。

詩起源於民間歌謠。古有采詩之官，王者賴以知風俗得失。周天子則五年一巡狩，命大師陳詩以觀民風。史記孔子世家說：「古者詩三千餘篇。及至孔子，去其重，取可施于禮義，上采契、后稷，中述殷周之盛，至幽厲之缺。始于衽席，故曰關雎之亂，以爲風始；鹿鳴爲小雅始；文王爲大雅始；清廟爲頌始。三百五篇，孔子皆絃歌之，以求合韶武雅頌之音，禮樂自此可得而述。」也就是孔子從三千餘篇中，選擇了三百餘篇，稱之爲詩。孔子對詩很重視，他說「不學詩，無以言」（論語季子篇），又說「詩可以興，可以觀，可以群，可以怨；邇之事父，遠之事君；多識於鳥獸草木之名。」（陽貨篇），由此可窺出詩在教育上的價值。詩發乎情，吐述人民心向，道出治亂興亡，舉凡社會風俗人情、人生哲學、政治道理，均在明啓暗示中，發揮出來（註二〇）。孔子刪詩，自己釐定選擇的規範，自然能體驗詩的本意。其次古代凡公文及函札皆稱爲書，書經大部份是古代策命告誓之原文，爲史官所記。史記孔子世家云：「孔子序書傳，上紀唐虞之際，下至秦繆，編次其事。」漢書藝文志云：「書之所起遠矣，至孔子纂焉，上斷于堯，下迄于秦，凡百篇；而爲之序，言其作意。」故孔子一面刪書留世，一面做爲教材。因其內容載有各帝王聖賢事蹟及政治措施，經竭慮研究，不覺中有所收穫。易經有三種，除周易外，尚有夏易（連山）和商易（歸藏），不過均已失傳，現在所見實際上便是周易（註廿一）。易經是一本很特別的書，古人稱：「易冠群經之首」又稱：「易爲五經之原」，乃是以最簡單的原理，說明宇宙及社會進化的原則。我國古代文化，如生產工具的發明，生產方法之改善，家族之組織，倫理之確立，政治之大經，祭祀之大典，以及天文、水土、曆象、書契、音律、虞衡、軍旅等等，無不導源於易。而且五經諸子之書，民間風俗習慣，亦皆發生於易。易的內容有六十四卦、卦辭、爻辭和十翼四部份。十翼稱易傳，除了用以發卦辭和爻辭之外，並加入許多哲學思想，其作者相傳便是孔子。孔子除了對易有相當的深悟外，從中庸、論語、大學中可看出許多與易經相似之詞句，足見領悟之深刻（註廿二）。禮經即周禮與儀禮，中國古代之禮，涵義甚廣，如傳統、制度、成文法與風俗習慣，均包含之。中國之禮，始於堯舜之世，盛於周公之時。周公集前聖之大成以制周禮，其範圍包括政治、經濟、社會、文化各方面，諸如冠、婚、喪、祭、鄉射、朝聘之類，其儀文度數之周詳嚴密，實爲罕見，主要基本觀念在發揚倫理道德。儀禮有儀有禮，故合稱之

爲儀禮，內有冠禮、昏禮、喪禮等，古文學家亦以爲周公所作，今文學家則以爲孔子所定（註廿二）。孔子少時即喜禮，以「知禮」著稱於鄉黨，爲學禮孜孜不倦請教於人，其理想是主張恢復禮治的倫理社會，此種主張是受周禮的影響。

五、社會思想的奔放：周室盛時，有造言之刑及亂民之刑。妄倡新說，鼓惑人民，課以造言之刑；妨害治安，擾亂社會，課以亂民之刑。及至周室末期，社會變遷甚劇，許多急待解決之問題紛沓而至，乃激起有志者的思考研究，謀取解救之道。其次各國並立，互相爭雄，需才甚急，求士甚殷，民間之俊彥，均自求良師，發奮爲學，企求被用。當時貴族之制已遭破壞，降爲平民者甚多，求知似「已成人人之事，而書籍傳寫方法的進步，更促進學識交流。故周室言論拘束之制度，悉失權威，其思想所能及者，人人均能自由發展，於是產生了人文主義、民權主義、自然主義等思潮。

周代思想神權高於一切，到春秋時代人文思想萌芽，大家曉得把神和人對立起來，認爲人比神的意見更重要。例如「國將興，聽於民；將亡，聽於神。」（左傳莊公三十二年虢國史墨的話）；「天道遠，人道邇，非所及也。何以知之？」（左傳昭公十八年鄭國子產的話）；「薛徵於人，宋徵於鬼，宋罪大矣。」（左傳定公元年宋國仲幾的話），這是一種思想革命，有這人文思想的崛起，對於孔子的不輕於談天道，主張敬鬼神而遠之，便不足奇了。民權思想的抬頭，使君臣的關係變成相對，國君好，臣下便擁護；如果不好，則將他驅逐或誅殺，國語魯語有云：「晉人殺厲公，邊人以告，成公在朝，公曰：『臣殺其君，誰之過也？』大夫莫對。里革曰：『君之過也。夫君人者，其威大矣，失威而至於殺，其過多矣。』」另外魯昭公被叛臣驅逐出國，然後死在國外，有人竟同情魯昭公的叛臣，認爲魯昭公是咎由自取，他的理由根據是「社稷無常奉，君臣無常位，自古以來」（晉國史墨答趙簡子的話）（註廿三），可見民本或民主主義思潮當時已萌芽。自然主義的興起得自老子的思想，老子是一位崇尚自然的學者，主張順其自然，無爲而治，反對人的一切作爲。老子以革命家的姿態出現，否定傳統禮制，蓋周代之頹廢，是由於禮法煩瑣虛僞失真，以致紛擾無止。他認爲天下分崩離析，民不聊生，不是制度殘缺不全，而是制度錯誤偏差，不僅制度本身不好，而且根本不該有制度的存在。唯一辦法是清除現實的卑污現象，掃蕩他們所假藉依附的一切標準；然後才能引導世人進入他那清靜無爲的理想境界。此種思想與孔子之人生觀相反，愈能激發孔子的奮發求知。其他便是避世主義，像莊子完全是一個出世主義者，雖與世俗相處，却「獨與天地精神往來」，還有那些目視時勢的騷亂，灰心絕望的隱逸君子，他們隱姓埋名，過極質樸的生活，不肯干預世事，所以孔子說：「賢者避世，其次避地，其次避色，其次避言。」論語上所記之晨門、荷蕢、丈人、長沮、桀溺都是。接輿曾諷刺孔子說：「鳳兮！鳳兮！何德之衰？往者不可諫，來者猶可追！已而已而！今之從政者殆而！」（憲問篇），這些飄然隱逸之風尚，孔子不敢苟同。以上這些人都是和孔子同時，各人各有特別的見解，主要原因是社會變遷，漸漸產出些新人生觀、新

宇宙觀出來。在這種機運裏頭，所以能孕育孔子這偉大人物的卓越思想（註廿四）。

五綱紀敗壞的激盪：周室自東遷以後，從前社會安定的情況，已不能夠維持；封建諸侯已打破其典型的制度。推究社會發生劇變的原因，外則是由於戎狄強大，日漸逼侵，周家王室自身不能支持，靠着諸侯的勢力來保護。一般諸侯遂以勤王的身份，把持局面，因而勢力日強，態度日驕，向外擴張領土的野心，日漸擴張。內則井田制度破壞，土地公有變為私有，再加上諸侯設法向外擴張領土與殖民，勢力彼此衝突，因此戰爭頻繁，干戈擾攘不息。由於軍需浩繁，諸侯奢侈無度，便橫征暴斂，破壞稅收制度，以致民不聊生。誠如孟子所說：「庖有肥肉，廄有肥馬，民有饑色，野有餓殍。」（孟子梁惠王）。整個天下，天子不能統率諸侯，大權旁落；諸侯不能統率卿大夫，政權落於私門，亂臣賊子處處發生。孔子所親歷的，周則王子朝逐敬王；魯則季氏逐昭王，陽虎囚季氏；衛則蒯瞶、出公父子爭國；齊則崔杼、陳恆先後弑君；楚則平王弑靈王；吳則闔廬弑王僚，此人間慘劇，層出不窮，誠如孟子所說：「邪說暴行有作，臣弑其君者有之，子弑其父者有之。」劉向說苑建本篇中說：「春秋之中，弑君三十六，亡國五十二，諸侯奔走不得保其社稷者甚衆。」其他小國篡亂者亦甚多，孔子生在這綱紀敗壞、道德墮落、生民塗炭的時代，怎不激起「正名分、弭禍亂」的政治思想，以及「匡人倫、救百姓」的主張（註廿五）。

附註

註一：杜呈祥著：「孔子」，台北，協志工業振興會，民國四十七年，頁九。

註二：同註一，頁一二。

註三：陳青之著：「中國教育史」，台北，商務印書館，民國五十七年，頁四十八。

註四：余書麟著：「先秦教育思想」，台北，中華文化出版事業委員會，民國四十六年，頁二四。

註五：江維民：「孔子研究」，台北，戰地政務月刊社，頁十六。

註六：陽虎紉曰「季士饗士，非敢饗子也。」孔子由是退。見顧兆駿編著「儒家倫理思想」，頁十八。

註七：同註一，頁二十二，參考。

註八：顧兆駿編著：「儒家倫理思想」，台北，正中書局，民國五十六年，頁二〇，參考。

註九：張起鈞、吳怡著：「中國哲學史話」，台北，師範大學，民國五十三年，頁二〇，參考。

註十：梁啓超著：「孔子」，台北，中華書局，民國六十年三版，頁二。

- 註十一：同九，頁二十二，參考。
- 註十二：廖競存編著：「太哉孔子」，台北，商務印書館，民國五十九年，頁三四—三七，參考。
- 註十三：同八，頁三〇。
- 註十四：宋錫正著：「孔子的教育思想」，台北，中華書局，民國六十一年，頁三十一。
- 註十五：同註二，頁四十八。
- 註十六：同上，頁六。
- 註十七：羅光著：「孔子思想系統觀」，收入「孔學論集(一)」，台北，中華文化出版事業委員會，民國四十八年，頁一七四。
- 註十八：張其昀著：「中華五千年史」第一冊遠古史，陽明山，中國文化研究所，民國五十年，頁四九。
- 註十九：同上書第二冊西周史頁一〇。
- 註二十：同註一四，頁五八。
- 註廿一：吳錫澤著：「中國學術思想論叢」，台北，商務印書館，民國五十六年，頁三。
- 註廿二：嚴靈峯著「易經小象成立的年代及其內容」，收入哲學論文集第一輯，台北，商務印書館，民國五十六年，頁五十二—六十一，參照。
- 註廿三：李日剛撰：「國學概論」，台北，經文書局，民國五十三年，頁八。
- 註廿四：同註十，頁四，參考。
- 註廿五：同註十，頁三，參考。

第三章 孔子體育思想的哲學基礎

七二(16)

第一節 政治哲學

現代試驗主義和觀念分析學派的主張，認為教育不應有特殊的外在目的。事實上，國家的政策和政治的主張，很容易左右教育目的之釐定並決定其體育之性質。因此孔子的政治思想，對體育的目的和體育之本質有大的影響，從下面的政治思想主張、國家職權和國家的任務，可以觀察出孔子體育本質和體育目的的方向。

一、政治思想的主張：孔子的政治思想有德治主義、正名主義、小康主義及大同主義。

(一)德治主義：孔子主張國家治理人民，應以道德治國，故曰：「為政以德，譬如北辰，居其所而衆星拱之。」（為政篇）又曰：「道之以德，齊之以禮。」（為政篇），這也指出為政者應以身作則，以德為人民之表率，人民才會歸順。孔子認為「政」字的本義，是「矯正」的意思，從政的人，就是負責矯正別人錯誤的人，若要想矯正別人的錯誤，自己先不要犯錯誤，這種政治思想，是從修己主義出發的，故顏淵篇載：「政者正也，子帥以正，孰敢不正。」子路篇又云：「其身正，不令而行，其身不正，雖令不從。」上好禮，則民莫敢不敬；上好義，則民莫敢不服；上好信，則民莫敢不用情。」因此政治隆污的關鍵，完全繫於為政者的人格健全與否。孔子又認為要富民教民，必須「道千乘之國，敬事而信，節用而愛人，使民以時。」（學而篇）如此才能「足食，足兵，民信之矣！」（顏淵篇）（註一）

(二)正名主義：孔子所處的時代內憂外患，民不聊生，倫常失據，道德塗地，故提出「正名」主德，以維綱紀。正名的問題包含兩方面意義：一是正名義，是要名符其實，實如其名，名實正，然後說話始有標準；二是正名分，是確定名分的界限權責，如君義、臣忠、父慈、子孝、兄友、弟恭等等。孔子認為封建制度的維繫不墜，胥以倫常綱紀的扶持，倫常綱紀已正，社會問題宣告解決。故曰：

「名不正，則言不順，言不順，則事不成，事不成，則禮樂不興，禮樂不興，則刑罰不中，刑罰不中，則民無所措手足。故君子名之必可言也，言之必可行也，君子於其言，無所苟而已矣。」（子路篇）

這種正名主義是維持秩序，尊重禮節的，所以孔子反對季氏旅於泰山，非禮祭祀，和八佾舞於庭，僭用禮樂。難怪胡適先生說：「正名的宗旨，是要建設是非善惡的標準……這是孔門政治哲學的根本理想。」（註二）

(三)小康主義：是大同主義不易施行的另一種補救辦法，以文武的小康之治爲規範。爲行小康之治，孔子認爲必要恢復兩周的禮制，根除諸侯、大夫們的僭越。禮記禮運篇對這種現實國度的小康主義記載，非常的恰當。此種小康之治，是以天下爲私家之物，父子相傳，兄終弟及的家族主義；富有階級性，是私有財產制的；以城爲固，以功爲己。雖然這種思想，極帶封建色彩，然而設制度，立田里，講禮義，言信用，重倫常，使社會秩序不紊亂之狀況，不失爲昇平康樂的世界。

(四)大同主義：是孔子政治的最高理想，其理想的境界在於發揚人類高度的文明，泯除國界畛域，打破種族界限之偏私見解，也就是拋棄偏狹的國家主義，提倡世界主義，而做到躋進世界大同，實現天下太平的地步，這是封建制度中的一種革命思想。大同世界的概況究竟如何？由禮記禮運篇可窺出端倪：「天下爲公，選賢與能」，是絕對的民主政治；「講信修睦」是絕對的和平主義，是以人爲主，不以家族爲單位。因「不獨親其親，不獨子其子」，所以兒童要公育，老弱廢疾要公養。同時壯丁要人人有一項職業，男女要一律平等，並且男有男的職分，女有女的歸宿。爲了要提倡生產，不願貨棄於地；爲了反對私有財產制度，貨物不可藏諸己。提倡勞工神聖，嚴禁力不出於身，但勞動的目的是爲公益不爲私利，所以不必爲己。假如能做到這樣地步，盜賊就隱匿，夜可不閉戶，大同世界的理想，不期可至矣！（註三）

二、國家的職權：孔子主張國家的職權是中央集權制，從他的言語可以證明得出，他說：「天下有道，則禮樂征伐自天子出。天下無道，則禮樂征伐自諸侯出。自諸侯出，蓋十世希不失矣。自大夫出，五世希不失矣。陪臣執國命，三世希不失矣。天下有道，則政不在大夫。天下無道，則庶人不議。」（季氏篇）所謂「禮樂征伐」，以今語釋之，就是國家的一切軍政教育大權，因古代政教合一，官師不分。孔子認爲大權須集於中央，才不致大權旁落，陪臣竊柄；大夫專權跋扈，諸侯各自爲政，結果弄得尾大不掉，喪權辱國，故「天下有道，則政不在大夫」。孔子又反對無知的人參政，免於弄得烏煙瘴氣，面目全非，所以「天下有道，則庶人不議」及「民可使由之，不可使知之」（泰伯篇）。孔子家語執轡載：「以德以法（問政）。夫德法者，御民之具猶御馬之有銜勒也。君者人也，吏者轡也，刑者策也。夫人君之政，執其轡策而已。」這是國家需由人君策御之意。以上所指皆是小康世界的國家職權。（註四）

三、國家的任務：一言以蔽之，孔子對國家的任務主張推行仁政。所謂仁政就是以人民爲中心，國家的一切任務，均以民爲本；在內政方面，孔子主張以德化、正名、教養爲其政治指鍼，處處替人民着想，並以身作則，爲民楷模，故曰：「子爲政，焉用殺？子欲善，而民善矣！君子之德風；小人之德草；草上之風必偃。」。在財政方面，孔子重在節用以足民，所謂：「財聚則民散，財散則民聚」及「道千乘之國，敬事而信，節用而愛人，使民以時。」是也。除外，又重視財富平均，故曰：「丘也，聞有國有家者，不患寡而患不均，不患貧而患不安。蓋均無貧，和無寡，安無傾。」（季氏篇）。

軍政方面，主張七年計劃，以擴充軍備，增加國家防衛力，所謂：「有文事，必有武備」、「以不教民戰是謂棄之。」（子路篇）及「善人教育七年，可以及戎矣！」就是這個意思。在訟政方面，主張無訟則官方必無偏私，使人民信賴政府，所以說：「聽訟，吾猶人也，必使無訟乎！」（註五）

總之孔子的政治思想是具有德治主義、正名主義、小康主義和大同主義。在小康的現實國中權限屬於中央政府，在大同的理想國中則為民主政治。

第二節 道德哲學

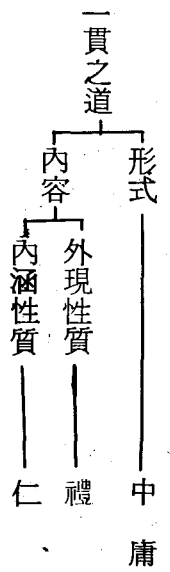
關於道德的研究及知識，稱為道德哲學或倫理學，是以討論道德在人生當中的「價值問題」為主，又稱價值哲學。道德哲學在體育思想中佔有重要地位。舉凡體育的目的，教材和教法，皆需以道德為標準，若違反道德標準則成「反體育」，而失去教育的意義。

一、道德的思想與涵義：孔子對「道德」這抽象觀念發揮淋漓盡致，凡談宇宙和談人生，皆基於倫常道德觀念，把宇宙和人生合為一致。所以「天道」與「人道」合一，「人德」和「天德」相通，是一種天人合一的道德思想。

孔子的倫理思想是根據宇宙萬有演化原理發展而來，然後依照歷代聖哲的遺訓，以睿智天縱，闡發蘊奧，將人與人之間整個血統和社會關係，歸成系統完整的倫理組織。易經上說：「有天地然後有萬物，有萬物然後有男女，有男女然後有夫婦，有夫婦然後有父子，有父子然後有君臣，有君臣然後有上下，有上下然後禮義有所錯。」可知倫常始於天道，法天而成人道，由人道分化，程序嚴明。

道德的涵義，易繫辭傳說：「形而上者謂之道。」中庸載：「率性之謂道。」朱熹說：「人所共由謂之道。」戴東原兼論「道」與「德」說：「在天地則氣流行，生生不息，是謂道；在人物則人倫日用，凡生生所有事，亦如氣化之不可已是謂德。」所以道是天地人物所共由的法則；德是得天地之道，而行之於心，是一種內在的實踐。故先有天道而後有人道，有了人道始有行道諸德出現，以維繫倫常之不墜。孔子道德思想高明之處在於利用天道的原則，使諸德成爲共相，將各種善端德目概人無遺，也就是以仁爲道，諸道環仁嬪生。（註六）

二、道德的行爲：即行道的諸德內涵，是正確至當的行爲。子曰：「參乎！吾道一以貫之。」這道有一系列的演化原理，而成仁道。欲了解孔子的道德哲學建構，對道大前提需要概念，才能釐出德的內容。日本蟹江博士在孔子研究中，對道有妥當的見解，下列即其對一貫之道的分析；



(一)中庸：中庸曰：「不偏之謂中，不易之謂庸。中者，天下之正道；庸者，天下之定理。」中庸是孔子的人生哲學，就其應用上說，亦可算是孔子人生哲學的方法論。因為中庸根本就是提供人生一種立身處事的合理態度與正當的方法，是社會種種制度及禮儀作法之準則。因此在孔子道德哲學上，中庸是諸德的標準和形式的原理。（註七）

(二)禮：禮的起源甚古，孔子時意義已經屢變，範圍愈擴愈大，成為孔門教育的普通學，是涵養人格的利器，孔子家語問禮載：「丘聞之，民之所以生者，禮為大，非禮則無以節天地之神焉！非禮則無以辨君臣上下長幼之位焉！非禮則無以別男女父子兄弟婚姻親族疏數之交焉！」所以禮是道的外現性質。說文載：「禮，所以事神致福，从示从豊，豊亦聲。」禮的本義，不過從祭器出來，是一種宗教上的儀式，後來才漸漸把宗教以外一切社會習慣包含在禮的範圍內，使禮字成了人人踐履的意義，故曰：「禮者履也」（荀子大略篇仲尼燕居祭義）。孔子對禮的實踐多少使這種古代之禮內在化，並做為行仁的修養，故曰：「克己復禮為仁。」荀子勸學篇亦云：「禮者，法之大分，群類之綱紀。」孔子對禮漸移為內在「德」之傾向，到了孟子時，完全做為內在之德，而與仁義禮智並稱。

(三)仁與諸德：仁為一貫之道的內容，是孔子倫理思想的中心，中庸曰：「仁者人也。」六書正偽云：「元，从二从人；仁从人从二。在天為元，在人為仁。元，一元之氣；仁衆德之稱，人之所以為萬物之靈，仁也。」可知仁即是人，仁道即人道。道出於天，乃天地化育，生生不息之理（易、元）；人道基於天道，故孔子提倡「仁」說，以明人生之真諦。孔子一生論「仁」甚多，從未給「仁」字下一個明確之定義，但後人咸認「仁」是內心的善念，外行諸德的總稱。宋儒朱熹說：「仁者無私心而合天理之謂。」蔡子民先生在所著的中國倫理學史上說：「孔子所說的仁，乃是統攝諸德，完成人格之名。」馬一孚先生在泰和宜山會話合刊上亦說：「仁者，心之本體，德之全稱。」究竟仁所包涵的諸德有多少；嚴格說來，必須衆德俱備，如忠、恕、孝、悌、慈、遜、謹、慎、莊、重、篤、敬、義、清、簡、諒、達、廉、果、威厲、質、直、約、恥、剛、毅、木、訥、正、愿、宏、泰、溫、良、恭、儉、讓、寬、信、敏、公惠等德皆統於仁（註八），故適之先生說：「仁就是做人，用那種理想境界的人做人的目標，就是孔子最博大最平實的教義。」（胡適文存五十七頁）。君臣、父子、夫婦、兄弟、朋友等人倫，必賴「誠」字的合作，使與人道交織，相互為用，才成為整個人倫之道德，

以安定社會的秩序，這是以誠輔仁之力量，是道德實踐的動力。中庸說：「誠於中，形於外」，「至誠不息，不息則久。」就是誠的作用。又仁字以下，再分智仁勇三達德，三達德又分支德。仁道之施行無間，能發揮其最大作用，胥賴知、仁、勇三德之協同。所以知、仁、勇三達德，為天下所通用之理路，以誠來實行。（中庸載：知、仁、勇三者，天下之達德也，所以行之者一也。）

三道德行為的實踐：孔子道德行為實踐的範圍相當的廣泛，從個人起至齊家、治國、平天下。也就是道德的行為可以對己、對人、對家、對國、對天下，放之四海而皆準。其實踐的方法是正名和忠恕，有了正名觀念，才可建立是非善惡之標準，使人明是非，辨善惡，走入正道。忠恕之道，就是要人能原諒他人，進一步處處愛人，把自己善德，推己及人，但自己能「獨善其身」，而且對社會也能「兼善天下」簡單而言，就是行仁道，做一位君子。

四人性的問題：人性的本質，包括人性的異同、智愚及善惡的問題。孔子對人性的異同及善惡問題，主張較渾括，他說「性相近也，習相遠也。」（陽貨篇），性似乎保持中立，又說：「人之生也直。」性不僅相近而直。又認為善與不善的關鍵，決定在後天的學習，學於善則善。故易繫辭云：「一陰一陽之為道；繼之者善也，成之者性也；仁者見之謂之仁；知者見之謂之知。」人性如天性，是一種化生的過程，當人性未定型時，即不趨於善，亦不趨於惡，需賴後天的教養，使之趨於善端。

孔子以為人類之本性，不可以善惡區分，只可以清濁辨別。以善惡區分，實無差異，但吾人事實上却有善惡不齊之向，何故？環境使之然也。至於人性清濁的區分，謂之智愚——性質清的謂之智，性質濁的謂之愚。孔子分析人類的智慧可分為上、中、下三等，故雍也篇載：「中人以上，可以語上也；中人以下，不可以語上也。」又陽貨篇載：「唯上智與下愚不移。」人類智慧雖有高下不等，孔子却認為不重要，只要努力，將來一樣有成就，所謂，「生而知之者上也，學而知之者次也，困而學之又其次也；及其成功一也。」（中庸）。

總之，孔子的道德思想是一種天人合一的道德思想，利用「誠」的原動力與人倫交織而成倫理思想。而仁是倫理思想的中心，諸德環仁而孳生，若能安仁得仁。乃得人生最大的幸福，孔子又認為人性的善惡都是相近，唯智慧有上、中、下之分。

第三節 教育思想

體育是以大肌肉活動為方式的教育，其思想當然是以教育思想為基礎，也就是教育思想影響了體育的本質和目的。孔

子「六藝」之教，兼具德、智、體三育之性質，若要了解體育思想，就要先明白其教育思想諸內涵：

「教育的本質：孔子的教育，在本質上是一種政治教育，他的政治教育內容包括了一般政治工作人員所應具有的知識和技能，而且也包括了一般政治工作人員所應具的道德和抱負。孔子的政治哲學中，具有正名、德治、小康、大同等思想，所以在教育上無形中加強道德人格及從政思想的薰陶。平常教導學生，頗涉及政治範圍，他說：「學也，祿在其中矣！」又說：「學而優則仕」（論語）。有一次樊遲請學稼穡，孔子說：「我不如老農。」及請教菜圃，孔子說：「我不如園丁。」樊遲走後，孔子說：「小人哉！樊須也！上好禮，則民莫敢不敬。上好義，則民莫敢不服。上好信，則民莫敢不用情，夫如是，則四方之民襁負其子而至矣！焉用稼？」（子路篇）由此可知孔子教導學生，是教他們怎樣用禮、義、信來治理部屬和領導人民，不是教育學生如何研究五穀和菜蔬（註九）。孔子所處的時代是政教合一的時代，因此孔子一面孜孜於教育，一方面又汲汲於政治，陽貨篇載：「吾豈瓠瓜也，焉能繫而不食。」孟子籛文公下載：「三月無君，則皇皇如。」足見其教育思想與他的人生哲學，大有關係，不但自己急於從事政事，而且也希望學生能從政救民。

二、教育的目的：孔子的人生理想是做一位完美的人，他極盼人人能成爲仁人君子，因此他的教育目的也就是培養君子。美國人葛利爾（H.G. GREEL）地「中國思想」（CHINESE THOUGHT）一文中說：「孔子爲中國史上倡辦私校教育第一人，其教育不僅在養成才智之士，尤在養成精神的道德君子，且此君子，人人可學而致，不問出身門第，故爲有教無類的，亦即民主教育也。且孔子以爲假使智育與德育不能平衡，則其智育之價值亦小，而其平衡之道，爲寓禮於教育之中。」（二十八頁）此話很容易表示孔子教育思想的中心，在於君子的培育。君子是仁德的化身，仁是諸德的總合體，因此仁德之士，就是君子的具體名詞。從教育的本質上，孔子的教育固然是造就政治人才，以德治兼善天下，但他也是使學生在不得志時能獨善其身，樂天知命。君子的含義顯然有二種意思，一是從政人才，一是有德之士。論語易經談論君子之條件頗多，但大都係指道德完美，可以爲學者取法的人。

孔子曰：「君子道者三，我無能焉。仁者不憂，知者不惑，勇者不懼。」（憲問篇）邢疏釋之曰：「仁者樂天知命，內省不疚，故不憂；知者明於事，故不惑；勇者折衝御侮，故不懼。」可知君子必具知、仁、勇三德，因知者能明事物之條理，辨是非之標準，去取四方，善惡有別，故不惑。仁者克己愛人，樂天知命，揚至德之太和，體人已而爲一，故無所憂。勇者見義以赴，不避危難，故不懼。（註十）此三德是造就人格的完整系統，即理想中的「完人」，頗符合今日教育的德、智、體三育。

三、教育的對象：孔子以仁德處事待人，仁者博愛也。故能本博愛精神，教育人人，「有教無類」的思想，成爲千古的

哲言。但囿於社會禮教的傳統，使他的教育對象未列入女子，這不能怪孔子的偏袒。當時男女界限森嚴，七歲的兒童，男女不准同席，十歲以後女子即不准出閨門。男子不談閨門以內之事，女子不能談及閨門以外之情（曲禮）。因此孔子的教育對象是從兒童開始，但女子只能受閨內教育，內則載：「女子十年不出門，姆教婉婉聽從，執麻枳，治絲繭，織紵組紃，學女事以供衣服，觀於祭祀，納酒漿，籩豆菹醢，禮相助奠。」是女子在家由母教施以女德及家事、工藝、祭祀等。孔子對女子教育，雖受社會傳統的限制，但絕未忽略，他以為女子婦德重於才識，其言曰：「婦人者，服人者也，是故無專制之義，有三從之道；幼從父兄，既嫁從夫，夫死從子。」其重視女子之服從概可窺見（註十一）

孔子設教，使人人皆有受教育的機會，即「教育機會均等」的意思。人不分貧富、貴賤、智愚、賢不肖，凡來學者，無不接受。而所收的學費，只要具有虔誠的敬意，且一心向學，就是微薄的禮物也收留。故曰：「自行束脩以上，吾未嘗無誨焉。」（述而篇）他這種革命性的主張，打破了貴族教育的不平等，為平民教育開了先河。

四、教育的可能：人性論在教育上研究的課題是人性改善的可能。孔子認為人性透過教育可以改變。他主張人性非善非惡而是中性正直，故曰：「性相近，習相遠」，「人之生也直。」即人生的本質是相近，由後天的教養給予拉遠。但這種人之可塑性，移於善或於惡，要賴教育之力量，優良的環境，再加上教育的培植，可以使人的人格、智慧，走入良善的地步。所以說：「好仁不好學，其蔽也愚；好知不好學，其蔽也蕩；好信不好學，其蔽也賊；好直不好學，其蔽也絞；好勇不好學，其蔽也亂；好剛不好學，其蔽也狂。」（陽貨篇）。但其意並非主張教育萬能說，子曰：「中人以上，可以語上也；中以下，不可以語上也。」又曰：「惟上智與下愚不移。」又說：「唯女子與小人，為難養也。」（陽貨篇）可見孔子仍相信遺傳的因子，並非人人可造就成第一流人才。孔門子弟三千多人，能成為賢者僅七十二人，理由在此。

五、教育的內容：孔子的教育目的，在培養完美人格的君子，使從政者為好官員，在野者為好百姓。因此他的教育內容是根據教育目的而設，自德行，而至政治、軍事、語言、文學等均列入教學的範圍。

孔子非常重視道德教育，主張人人從人倫及日常事務上去做工夫，然後修習其他各科，做為道德教育同時進行的課程，頗似今日之「相關課程」及「核心課程」。至於學科項目，可歸納為六經（易、詩、書、禮、樂、春秋）和六藝（禮、樂、射、御、書、數）。書、數兩藝是指六指、九數，相當於今日的寫字算術，是淺近的教育，童年學習之課程。內則云：「六年教之數與方名，九年教之數目，十年學書計。」即指書、數之學。射御二藝是學習御馬御車及射術，禮內則曰：「年十五學射御。」，同時禮、樂二藝亦隨而學習，所以六藝為初級課程。六經義理較深，難度較大，孔子訂為高級課程。孔子的教育科目，以現代的眼光分析，六藝為最基本的技術科目；詩、禮、樂等經為共同必修科目；易、書、春秋等經

爲專門必修科（註十二）。易經者係指哲學課本，禮經者倫理及公民之課本，詩經者樂歌的課本，書經者政治史的課本，樂經者音樂舞蹈課本，春秋者即歷史課本。而射、御爲體育課程。數、書爲寫字算術課程，禮、樂爲文化教育之課程。（註十三）

六教育的方法：孔子的教育方法是根據人性論、知識論及教育課程的內容而來，舉凡術科、學科、人格教育等均有教育的方法，所以孔子的教育方法，頗有變化，適於不同的人 and 課程。（一）注重個性：即適應個別之需要，而予以特殊之指導，子曰：「中人以上，可以語上，中人以下不可以語上。」即此原則。（二）學思並重：學含有求知與力行之義，故曰：「學而不思，則罔；思而不學，則殆。」（爲政篇）。（三）培養興趣：學習必須靠興趣，對於所學如不感興趣，則必無成就。培養興趣的方式，一種是由於學習而來，一種是由勉勵而產生，孔子說：「學而時習之，不亦說乎！」（學而篇）即喜悅有興趣之意。（四）注重自動：如不能自動，學則無心得，更談不上創見，孔子說：「回也，非助我者也，於吾言無所不說。」（先進篇）顏淵雖聞一知十，不復問難，盲從其師，無助於他所學，他希望弟子，能獨立思維，各持己見。（五）重視努力：中庸曰：「或生而知之，或學而知之，或困而知之；及其知之，一也，或安而行之，或利而行之，或勉強而行之；及其成功，一也。」即無論求學與做事，不論資質如何，只要努力，就可達成目的。（六）注重共學：學固須獨思，但更須相互觀摩討論研究，才能使知識廣博，見解透闢。學記上說：「獨學而無友，則孤陋而寡聞。」又說「德不孤，必有鄰。」（里仁篇）（註十四）

總之，孔子教育之本質是一種政治教育，其目的在培養政治人才及良好公民，也是培育君子。並本着仁愛之精神，有教無類，認爲環境、遺傳和教育是決定人類本性之條件。爲達培育君子之目的，採六藝六經爲教材，並以各種不同教學方式，達成預期的效果。

附註

- 註一：任卓宜著：「孔孟學說底真相和辨正」，台北，帕米爾書店，民國五十七年，頁一五二。
- 註二：廖競存編著：「大哉孔子」，台北，商務印書館，民國五十九年，頁八十六—八十八。
- 註三：梁啓超著：「孔子」，台北，中華書局，民國六十年台三版，頁四十一—四十二。
- 註四：吳錫澤著：「中國學術思想論叢」，台北，商務印書館，民國五十三年，頁八三—八四，參考。
- 註五：余書麟著：「先秦教育思想」，台北，中華文化出版事業委員會，民國四十六年，頁四六—四八，參考。

- 註六：黃建中著：「比較倫理學」，台北，中國文化服務社，民國三十四年，頁一〇一一—一〇一一，參考。
- 註七：顧兆駿著：「儒家倫理思想」，台北，正中書局，民國五十六年，頁五五—五七，參考。
- 註八：黃建中遺著：「孔子及早期儒家」收入哲學論文集，台北，商務。
- 註九：杜呈祥著：「孔子」，台北，協志工業振興會，民國四十七年，頁八十二—八十三，參考。
- 註十：吳康著：「孔孟荀哲學」，台北，商務，民國五十六年，頁六十一。
- 註十一：時潮編輯部編：「教育大辭典」，台北，時潮出版社，民國五十三年，頁七—八。
- 註十二：任時先著：「中國教育思想史」，商務，五十七年，頁四十七。
- 註十三：宋錫正著：「孔子的教育思想」，台北，中華書局，民國六十一年，頁二五八參考。
- 註十四：同註十三，頁二二三—二三〇。

第四章 體育思想的內涵和評價

第一節 體力狀況和健康之道

甲、體力狀況

一、體型：孔子是一位又高又壯的人，其身體之強壯得力於遺傳和幼操鄙事，勤習禮儀所致。史載孔子父親叔梁紇（孔紇）是一位傑出人物，他的著名由於他的力大和勇敢，會做過鄆邑大夫，因此有人稱孔子是「鄆人之子」。左傳記載叔梁紇曾建立兩次極輝煌的戰功，一是獨立舉城門，讓進了城的士兵脫險；另一是帶領三百名戰士，夜間出城攻打齊軍，把被圍的臧武仲送往旅松，然後回城固守，結果，解了防城之圍，這一戰役過後五年，孔子就降生了。據孔子家語載：「顏氏有三女，其小曰徵在，顏氏問三女：『陬大夫雖父祖爲士，然其先聖王之裔。今其人身長十尺，武力絕倫，吾甚貪之。雖年長性嚴，不足爲疑，三子孰能爲之妻。』三女莫對。徵在進曰：『從父所制，將何問焉。』父曰『卽爾能矣』遂以妻之。」孔子父親爲殷人之後，母親爲周人之後，（註二）父親之優異體型，母親的賢淑聰慧，兩種優異傳統的結合，使孔子聰穎無比，及體格高壯。

史記孔子世家說：「孔子身長九尺有六寸，人皆謂之長人而異之。」，呂氏春秋稱：「孔子之勁，舉國門之關，而不肯以力聞。」論衡稱：「孔子周世多力之人也。」（効力篇）淮南子載：「孔子勁杓國門之關」（道應篇）。柳詒徵曰：「孔子之學，兼賅文武，而不以勇力聞。卽其弟子，如冉有之流，多亦有勇於戰陳者。吾國兵家多稱孫吳，而吳起實曾子弟子。故孔子弟子之學，不盡限於儒家，徒以儒家自孔子弟子，亦未能盡其學也。」（註三）足見孔子是一位九尺六寸之長人，力大且謙沖。

二、行動體力：體力稱爲身體的能力時，分爲行動體力和防衛體力兩種。行動體力稱爲積極性的體力，孔子射鳥時，對準飛的，不射宿，其射術高明，頗得時人讚賞。禮記載：「孔子射于矍相之圃，觀者如堵，以察其射法。」孟子萬章下篇：「孔子之在於魯也，魯人獵較，孔子亦獵較。」又禮記聘義：「聘射之理，至大禮也，質明而始行事，日幾中而后禮成，非強有力者弗能行也，故強有力者將以行禮也。」可見參與射禮非有充沛的體力不行，由於孔子之重射，一直到西漢尚有許多人到他的故居，講習鄉飲、大射禮儀。除射外，孔子還是御車御馬的能手，子罕篇載：「吾何執？執御乎？執射乎？」

？吾執御矣？」。又孔子家語執轡載：「善御馬，正銜勒，齊轡策，均馬力，故口無聲而馬應轡，策不舉而極千里。」。孔子從五十五歲起，周遊列國十四年，櫛風沐雨，長途跋涉，以殘年之軀，與窘境搏鬥，不得不歸功於雄厚的體力，尤其「匡人之危」，「桓魋之難」，更襯托其不俗。

三防衛體力：即適應外界變化的體力（註四），孔子享年七十三歲，以當時而言，其生命之韌力，相當之強。史記孔子世家說：「孔子在陳蔡之間……不得行，絕糧，從者病，莫能興。孔子講誦弦歌不衰。」孔子時年六十一，而隨從者却病倒，其體力之優異，可見而知，故能在這種困危中屹立不衰。而每遇棘手之事，能秉其意志和勇力，克服難關，像齊魯「夾谷之會」，齊人想用兵力劫制魯侯，並說孔丘知禮而無勇，以為必可以得志，誰知孔子拿出他那不畏強敵的本事，把許多伏兵都嚇退了。又如他反對貴族政治，實行「墮三都」政策，其不畏暴力之況，非天下之大勇，安能如此。孟子曰：「故天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行亂其所為；所以動心忍性，曾益其所不能。」（告子篇）孔子生逢亂世，憑其堅強的意志，負其匡世救人之責，歷盡險巇，屢受躓踏，其所遭一切，不啻與孟子所說相符合。

總之，孔子秉承祖先的良好遺傳，以及後天的勤奮磨練，得具射御之技術和充沛的體力，負其救國救民之使命，千秋萬世留給世人不朽的楷模。

乙、健康之道

一、食的合理化：孔子的食物，非常的豐富，雖不是像「朱門酒肉臭」一般，却很精美，又着重衛生。論語鄉黨篇記載孔子飲食之節很詳細：「食不厭精，膾不厭細，食饁而餲，魚餒而肉敗，不食。色惡不食，臭惡不食，失飪不食，不時不食。割不正不食，不得其醬不食，肉雖多，不使勝食氣。唯酒無量，不及亂。沽酒市脯不食。肉雖多，不撤薑食，不多食。祭於公，不宿肉。祭肉不出三日，出三日，不食之矣。食不語，寢不言。雖疏食菜羹瓜祭，必齊如也。」文中大意係指凡食物變色變味，腐敗未熟，孔子列為禁忌。吃飯要定時，喝酒按酒量，米飯不厭精白，肉膾不厭細切，都是飲食恪守的原則。又性喜食薑，大概相信薑可調味，去穢惡之故。對疾病又非常的重視，患病絕不亂投藥石，故云：「子之所慎；齊、戰、疾。」鄉黨篇載：康子饋藥，拜而受之，曰：「丘未達，不敢嘗。」就是不明藥性前，暫且不嘗之意。

二、衣的合理化：孔子穿的衣服式樣很考究，顏色很和諧勻稱，不但實用便利，而且極富美的原則，論語鄉黨篇記：「君子不以紺緌飾，紅紫不以為褻服。當暑，衫絺綌，必素而出之。緇衣羔裘，素衣麕裘，黃衣狐裘。褻裘長，短又袂。必有寢衣，長一身有半。狐貉之厚以居。」這是孔子說不把深青絳色做為領口和袖口的滾邊，不把紅色紫色做為居家穿的便

服。夏天暑熱，穿葛布的單衣，裡面先着內衣。冬日，外面穿着黑上衣食，裡面則配黑羊皮的袍子。在家穿的皮袍要長，右邊的袖子短，便於做事。蓋的被子，要比身體長一倍半，因狐貉的皮毛厚，用以做坐褥。（註五）

三、住的合理化：孔子之平素生活，有優越自適，從容不迫之氣象。「子之燕居，申申如也，夭夭如也。」申申夭夭指身體容貌舒和愉快之狀。「子溫而厲，威而不猛，恭而安。」此即所謂中和之氣。孔子於德性之修養，既臻圓滿，故其蘊於中而發於外者，平正通達，而恰到好處。其與弟子問答周旋，平易近人，時或莞爾微笑，戲謔問作，則其態度之閑雅，襟懷之恬暢，絕無拘束危苦之狀，而有從容中道之樂。（註六）其生活中對姿勢衛生亦相當講究，如「寢不尸，居不容。」（鄉黨篇）即睡臥時不挺四肢像尸的樣子。又說「席不正不坐。」以免養成不合理的姿態。

四、樂的合理化：樂對孔子而言，有雙重的意義，一是對音樂的喜好，將音樂的樂趣與生活打成一片；另一是處處表現樂觀，不灰心。孔子愛美的感情極豐，又好音樂，會的樂器很多，如琴、瑟、磬等，因他會向師襄學鼓琴，又論語載：「擊磬於衛。」「取瑟而歌」。除演奏外，並善唱歌，述而篇載：「子與人歌而善，必使反之，而後和之。」只要有好的歌，孔子必向其學習而和之。在齊聽人奏舜的音樂，便專心致志於韶樂，故述而篇載：「子在齊聞韶，三月不知肉味。曰：『不圖為樂之至於斯也。』」可見他最喜音樂，又最愛與人同樂。除外孔子認為趣味為人生要件，所以常說：「不亦說乎！」「不亦樂乎！」「樂以忘憂」「知之者不如好知者，好知者不如樂知者」一個樂字就是他自得的學問。他的生涯中奔走呼號，艱危備至，而未聞中倒，得力於「樂」字，使心胸開濶而未沮喪，很合乎心理衛生。曾文公復陳劬仙書中說：「古人患難憂虞之際，正是德業長進之時。其功在於胸懷坦夷，其效在於身體健康。聖賢之所以為聖人，佛家之所以成佛，所爭皆在大難磨折之日，將此心放得寬，養得靈，有活潑潑的胸襟，有坦蕩蕩的意境，則身體雖有外感，必不致於內傷。」其言頗能用於孔子的處世態度。（註七）總之，音樂與生活的諧合，使孔子心情開朗樂觀；心情之放鬆愉快，使憂鬱之事忘懷，這是「樂」所造成之合理化生活。

此外，御車的遵守禮制，教育的無限愛心，使孔子生活在於調和之境界。

第二節 體育本質論

一、思想的來源：

孔子的體育本質思想是根據社會傳統思想、政治哲學以及教育思想產生，是一種軍國民體育，兼具軍事體育和社會體育性質。質言之，它就是一種附合政治需要和教育本質的體育。下列就是這種體育思想的根源：

1. 社會傳統的思想：

八四(28)

有周之時，國家重視武士，雖無武舉制度的倡導，但對勇武人才甚為提拔，以便為國打戰，故周代「士」字原指執干（盾）戈，佩弓矢的武士，武士教育也成為國家教育的一環。據國語齊語載：管仲實行軌里速鄉制度時，到處詢訪，羅致不少拳勇股肱的力士，各鄉里發現有勇士，必須呈報，有知而不報的，作蔽才論罪，（註八）這種軍事與體育不分家的制度，到孔子時代仍很盛行。

2. 政治思想：孔子的政治思想在內政方面主張德治、正名、教養；在軍政方面着重軍備。因此有寓兵於農，寓戎事於教育的意味；平時天下安寧，百姓在田畝從事耕植田獵，於民間從事兵戎訓練；戰時烽火一起百姓則執干戈以衛社稷，赴戰場以擁強奴，這是一種儲備兵力的體育訓練。

3. 教育思想：孔子的教育本質，是一種政治教育，其內容具備政治人員應具的知識和技能。禮、樂、射、御、書、數六藝中之射御，本屬戎政，是一種軍事訓練，而舞蹈與禮樂相配合又列入樂律，是屬康樂活動範圍。所以軍國民體育思想，從孔子教育思想中，可看出輪廓。並且孔子也本着這種觀念教育學生，對射、御之事，習舞之儀，莫敢荒廢。俾使學生來日從政，參與戎事，能運籌帷幄，決勝千里，就是參與社會體育活動，也能從容中矩。孔子世家載：「冉有為季氏將師，與齊戰於郎，克之。」季康子曰：「子之於軍旅，學之乎？性之乎？」冉有曰：「學之於孔子。」又我國名軍事家吳起，曾拜師曾子，受孔門教育，這是孔子教育的特色。同時孔子家語相魯篇，也載有孔子「有文事者，必有武備，有武事者，必有文備。」之言，這證明孔子是一位注重體育而具備國民體育思想之人，絕不是「無事袖手談心性，臨危一死報君王」的腐儒。

二. 軍國民體育的性質：射、御、舞等項目，在形式上雖與今日流行的各種體育活動相似，但本質上並非與今日體育相同。所以將這些活動列入體育範圍，無非是藉「廣義體育」的意義範疇，來引入本文。孔子軍國民體育思想兼具軍事性質和教育性質，而教育又重於軍事，並以道德標準為規範。

(一) 軍事性質：孔子重視射、御、舞，這些內容具有軍事性質：

1. 射的軍事性：鄭鍔云：「射之為藝，用於朝覲賓燕之時，其事為文；用於田獵攻守之時，其事為武。」文中所提田獵攻守之制，即軍隊習射之資也。詩經國風云：「射則貫兮，四矢反兮，以禦亂兮。」即指弓矢列為古代重要兵器之一，用為克敵禦侮之利器。又禮記王制曰：「諸侯賜弓矢，然後征。」射術是軍事上不可沒有的基本作戰技術。

2. 御的軍事性：即御馬行車之謂，為古時戰爭不可缺之基本技術。孔子說：「道千乘之國，敬事而信。」又曰：「桓公

九合諸侯，不以兵車，管仲之力也。」（論語）即指兵車為打戰之交通工具。詩經歌頌兵車出征之事頗多，國風：「小戎
倭收，五檠梁輶，游環脅驅，陰鞞鑿績，文茵暢轂，駕我騏驎，言念君子，溫其如玉，在其板屋，亂我心曲。」（秦）這
是說襄公承受了周王之命令，帶着兵車去征西戎，懷念將士的勞苦，和從役的室家思慕。由以上戎車史實的記載，可知古
代御術用在軍事上的事實。（註九）

3. 舞的軍事性：我國古代慶賀有舞，祭祀有舞，出戰有舞，迎賓有舞，宴會有舞。詩經擊鼓篇載：「擊鼓其鐙，踴躍
用兵。」踴躍即舞蹈也。又詩維清箋云：「象舞，象用兵刺仗之舞。」象舞為兒童必學之舞，是戰鬥舞之一，周代之武舞
也具有軍事的性質。

(二) 教育性質：孔子之體育思想所以具有教育性質，是因「射」用於大射、賓射、燕射、御射；「舞」用於祭典、慶
賀、迎賓、燕會；「御」用於行車御馬。這些活動皆具有認知的教育意義，並用倫理思想來做為規範。例如孔子道德思想
中，以仁為中心，仁的外現性質是禮，而在體育活動中就有寓禮教於訓練之性質。故曰：「居處有禮，故長幼辨也；以之
闔門之內有禮，故三族和也；以之朝廷有禮，故官爵序也；以之田獵有禮，故戎事閒也；以之軍旅有禮，故武功成也。」
（禮記仲尼燕居禮）

禮記聘禮又載：「聘射之禮……故勇敢強有力者，天下無事則用之於禮義，天下有事則用之於戰勝。用之於戰勝
，則無敵；用之於禮義，則順治。外無敵，內順治，此二謂盛德，故聖王之貴勇敢強有力如此。」

以上若將其引申，可做如此的說明：體育技術加上所習的禮儀，其所得的效果，用在軍旅，則可戰勝；用在平時之禮
義上則可順治。所以軍國民體育思想，仍是以「仁」為核心，以仁為標準。

三、孔子的軍事思想：孔子的軍事思想與軍事體育關係密切，尤其對「勇」「孝」都有合理之見解，特別「勇」字很易
看出體育的另一層意義。論語裏面對孔子的軍事教育思想有這樣的記述：

子路曰：「子行三軍，則誰與？」子曰：「暴虎馮河，死而無悔者，吾不與也。必也臨時而懼，好謀而成者也！」（
述而篇）

「子之所慎，齊、戰、疾。」（述而篇）

他這種對軍事的慎重態度，而不願學生只做勇而無謀之人，是非常合理。不僅如此他對百姓的作戰教育也異常的注重
，故曰：

「善人教民七年，亦可即戎矣。」

「以不教民戰，是謂棄之。」（憲政篇）

八六（30）

這兩句話的意思，是說明國民要經相當時期的教育，才能作戰，如果完全不加以教育，就使他們去作戰，簡直就是拋棄他們。這種軍事訓練，當然非藉重軍事體育的協助不可，因勇者精神的培養，需從身體磨練中訓練出來。所以禮記記孔子之言曰：「戰陳無勇，非孝也。」莊子引孔子之言：「臨大敵而不懼者，聖人之勇也。」孟子引孔子之言曰：「志士不忘在溝壑，勇士不忘喪其元。」孔子的體育本質，實包括勇之培育。夾谷之會的成功，固仗侍正義之精神，但兵力的預備充足，孔子的勇而不懼，是得勝之原因。左傳記事：「孔丘以公退，曰：士兵之。」（註十）就是兵力之勝，也是「勇」字之勝利。

總之，孔子軍國民體育思想，實得自他的政治思想、教育思想以及社會傳統思想。其本質具有軍事和教育之性質，却以倫理思想為規範。

第三節 體育對象論和體育可能論

甲、體育對象論：

社會傳統的禮制以及孔子體育的本質，困限了孔子施教的體育對象。孔子的體育本質是軍事體育，無形中體育成了男子的專利品。所以射義載：「射者，男子之事也，因而飾之以禮樂也。故事之盡禮樂而可數為以立德行者，莫若射，故聖王務焉。」當時社會的傳統，女子之受教育，只能受閭內教育，由父母或媒姆，在閭內日日教導她們，訓練她們，完成了一般閭內人物的教育，談不到什麼體育教育，有的話僅是祭典中的音樂、舞蹈，內則載：「學女事以供衣服，觀念祭祀，納酒漿，籩豆菹醢，禮相助奠。」（註十一）然男子自天子以至於庶人，凡受教育者一律接受射、御、舞的訓練，以舞蹈為例，明朱載堉「律呂精義」曰：「古之君子，生而未嘗不學舞，燕未嘗不起舞。」又曰：「古人自天子至於庶人，無有不能舞者，以其從幼習之也。」孔子教育的對象雖有性別的差異，但在智慧上，性格上，並不怎樣選擇，只要誠懇學習，皆予以教導，先進篇載：「柴也愚，參與魯，師也僻，由也喭。」就是指高柴愚直，曾參魯鈍，子張便僻，子路粗野，這四個人各有缺點，孔子一律加以教誨，而都有成就，可見孔子擇取對象，並不苛刻，這是夫子有教無類的精神。

其次施教的年齡對象，因生長發展的不同，體育課程的傳授順序也不同，內則云：「子能食食，教以右手，能言，男唯女命，男鬻革，女鬻絲，六年教之數，與方名，七年男女不同席，不共食，八年出入門戶。及即席，飲食必後長者，始教之讓，九年教之數日，十年出就外傳，居宿於外，學書記，衣不帛襦袴，禮師初，朝夕學幼儀，請肄簡諒。十有三年營

樂、誦詩、舞勺，成童（十五）舞象、學射御，二十而冠，始學禮，可以衣裘帛，舞大夏，淳有孝弟。」（註十二）由此而知，當時因年齡之不同，有各階段的學習課程，即十年學幼儀，十三歲學勺舞，十五歲學射御和象舞，二十歲學大夏舞（大舞）。射、御、舞學成，離開了學校，出了社會，所學的課程與生活打成了一片，或兵戎，或鄉飲酒，或田獵，或祭典，皆要用到學成的技藝。雖然體育內容之教導，僅在學校間，可是對其一生的康樂生活及社會生活影響甚鉅。在「生活即教育，教育即生活」的原則下，其體育的施教對象，可由幼年以至老年，但主要的訓練階段，却是青少年時代。

當時女子教育雖受限制，可是却是女子舞蹈的發軔期，尤其民間之重舞，凡野舞教導，舞師皆不遺（周禮地官），詩經內對男女舞蹈的記載很多，足見女子舞蹈在民間已開始發凡，而頗富鄉土風味。何志浩先生在「中國舞蹈史」一書中說：「三頌各章皆為舞容。」孔子對這些正樂正舞也相當贊成，可是女子舞蹈走入浮靡之樂舞階段，却為孔子不齒。孔子家語載：「孔子相魯，齊人患其將霸，欲敗其政，乃選好女子八十人，衣以衣飾而舞容璣，文馬四十駟，以遺魯君。」樂記載：「宋音燕女溺志。」這些女人樂，孔子咸認為亡國的徵兆。

乙、體育可能論：

孔子的人性論，對體育可能的改變人性範圍，影響很大。孔子說：「性相近也，習相遠也。」即人生的本質本來是很近似的，由於後天的教養，使這差距拉遠。孔子相信後天的體育訓練，可以造就一般人，尤其人性猶如天性，天道生生不息，人也應摹仿天道的自強不息。體育課程中的射、御、舞等，技術的成份佔很大的比例，並非要很高的資質，才能學習，故曰：「善人教民七年，亦可即戎矣！」（八佾篇）子曰：「射不主皮，為力不同科，古之道也。」意指射箭注重中的，不一定要貫穿箭靶的皮革，因每個人的體力不同，體力因素很多，或遺傳或學習，但中靶的描準技術可靠學習，熟而生巧。射、御、舞不僅是技術的學習，而且要與禮配合學習，禮的習得由後天的習練養成，需實踐力行，才能潛移默化，使人品氣質變化，故孟子公孫丑篇載：「仁者如射，射者正己而後發，發而不中，不怨勝己者，反求諸己而已矣！」即說明射者不中，要反省失敗的原因，努力練習，再求進步，而仁者君子的做人要像射者一樣，反求諸己。

論語子罕篇載：子曰：「後生可畏，焉知來者之不如今也，四十、五十而無聞焉，斯亦不足畏也已。」此言年少後進者，由於年輕力強，其進步是可敬畏的。怎知將來的後輩不如今日這一輩呢？到了四五十歲，歲月不饒人，精力又不如昔，依然故我，那便不足敬畏了，這是孔子教人及時努力，不可蹉跎歲月，自暴自棄，只要肯努力學習，都有成功的可能。中庸載：子曰：「或生而知之，或學而知之，或困而知之，及其知之一也；或安而行之，或利而行之，或勉強而行之，及其成功一也。」由於這些可知孔子認為努力學習，終有所獲。體育之可能，在於自己的勤勉習練，技術、禮儀皆可從做上

學而得。但每一人的資質不一樣，雖給予同樣的訓練，其結果終究並不相同，子罕篇載：「苗而不秀者，有矣夫！秀而不實者，有矣夫！」所以體育的教導是可能，但並非萬能。

第四節 體育目的論

孔子的體育目的論，是由其政治哲學、倫理思想與教育思想交織而成的。在教育目的中，他主張培養君子，這君子需具有知、仁、勇三達德，從政才能為良吏，在鄉才能為良民。勇字含有鍛鍊身體，培養意志之意，需賴軍事體育的磨練，使其不畏強權，不畏辛勞，赴湯蹈火，在所不辭。孔子體育的宗旨就是在協助君子特質的養成。但體育之道，必寓德智於體，何況大勇必配於德，故其體育思想，藉倫理思想之助相輔並行，亦是寓禮儀於體育。述而篇中，孔子說：「志於道、據於德、依於仁、游於藝。」頗能代表君子應具的特質。上述道、德、仁相當於今日之德育；六藝中的書數相當於智育；禮、樂、射、御相當於今日的體育。君子實含有德、智、體的特質。故子路問怎樣才是人格完備的人，孔子就回答說：「若臧武仲之知，公綽之不欲、卞莊子之勇、冉求之藝，文之以禮樂，亦可為成人矣！」這很明顯的指出若要成人，必具備智、德、體。因此他的體育思想當然一方面健身、進德，一方面豐富人生，其體育目的就依此理想而興，並具四方面，與現代體育思想頗有相通之處：

一、增進身體健康：紀效新書載：「射者必量其弓，弓量其力，無動容作色，和其肢體，調其氣息，一其心志。」此講射時必講求力道，調息心力，精神會聚，當然對身心之健康很有益處。射經載：「以入扼壁立為入門，正心養氣為根本。」其言射術需用手足使之安固，而精神亦不可不使之和易。禮記聘義：「聘射之禮，至大禮也，質明而始行，日幾中而后禮成，非強有力弗能行也，故強有力者將以行禮也。」又曲禮載：「君使士射，不能則辭以疾。」由上而知，射是在培養肌力、精神力以及調息，對內臟機能及肌肉具有功效，甚至正心都有裨益。舞蹈亦然，葉時云：「教之以舞，所以均調其血氣，而收束其筋骸，條暢精神，而涵養其心術，是以血氣和平，耳目聰明，移風易俗，天下皆寧。」（註十三）這是說明舞蹈具有增進血液循環，加強肌力，放鬆以及修心之功效。除外體育兼具習禮，習禮又有益於身心，禮運上說：「禮所以固肌膚之會，筋骸之束也。」孔子說：「莊敬自強，要肆日偷，君子不以一日使其躬儷焉如不終日。」孔子以為人若常常把精神提起，體魄自然強壯，若散散漫漫過日子，便養成偷惰的習慣，整個人變成暮氣了。習禮以莊敬為主，最能抖擻精神，所以說固肌膚之會筋骸之束。又樂記載：「樂以治心，禮以治躬，」古人樂必兼舞，樂可和悅發舒，在體育上樂的功用也不讓於禮，對身心之健康，也具相當的益處。（註十四）

二、習禮：孔子的體育訓練兼習禮儀，是一種體德兼修的體育。射義云：「故射者，進退周還必中禮，內志正，外體直，然後持弓矢審固，持弓矢審固，然後可以言中。」所謂內志正，是關於德育之事。李嘉會云：「教國子以舞，使之委蛇曲折，動容貌，習威儀，就其仰揚進退之節，以消其嬌淫矜誇之習。」古之樂舞亦體德兼修，用以消除浮誇。御爲駕御馬車之術，即御馬行車之謂，是人人必須學習技能之一，行車御馬亦必講究禮節，論語有云：「升車，必立正，執綏，車中，不內顧，不疾言，不親指。」曲禮曰：「入國不馳，入里必式」，「君命召，雖賤人、大夫、士必自御之。」

三、加強戰鬥能力：射、御、舞等的操練，一經熟練，自無臨事倉皇之弊，尤其熟練後射易中鵠，御易自如，舞易從容。於戰時効命疆場，能發揮殺敵之效。王昭禹說：「先王之爲射禮，因以習武事。」明周孔教重刻鄉射序云：「射者，武事之尤大，而威天下守國家之具也。古者教士，以射御爲急……居則以是習禮樂，出則以是從戰伐。士既朝夕從事於此，而能者衆，則邊疆宿衛之任，皆可擇而取也。」這是射的戰鬥功能。御的戰鬥力可由詩經看出，詩經：「我車既攻，我馬既同，四牡龐龐，駕言徂東。」又說：「叔於田，乘乘馬，執轡如組，兩驂如舞。」是言御術的高超。至於舞寓有戰鬥的形式，由下列可窺出，禮樂記云：「執其干戚，習得俯仰詘伸，容貌得莊焉，行其綴兆，要其節奏，行列得正焉，進退得齊焉。」詩周頌序云：「維清，奏象舞也，文王時有有擊刺之法，武王作樂，象而爲舞，號其樂曰象舞。」足證古時武舞有模仿戰鬥形式。

四、康樂生活的預備：孔子施教的體育項目，除兼禮儀外，尚有娛樂價值。尤以平時農閒時可做田獵、較獵、行車出遊、鄉飲酒之用。所謂行鄉射禮係指互相行射娛樂之意，即集一鄉之人，以開宴會，習禮兼習射，並奏樂，興舞（見周禮地官）。小雅載：「坎坎鼓我，蹲蹲舞我。」魯頌：「鼓咽咽，醉言舞，於胥樂兮。」皆是宴時起舞之證。論語有載：「知者樂水，仁者樂山。」爬山涉水，未嘗不是一種休閒活動。故禮記學記篇載：「不興起藝，不能樂學。」又載：「故君子之于學也，藏焉，息焉，遊焉。」論語先進篇又載：子路、曾皙、冉有、公西華侍坐，孔子使各言其志，以觀其器能，曾皙曰：「莫春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴於沂，風乎舞雩，詠而歸。」夫子喟然歎曰：「吾與點也！」這種徜徉水邊的怡然自樂，瀏覽舞雩間的神然自得，難怪孔子贊同。（註十五）

總之，孔子的體育目的論，是根據教育目的而來，協助君子體德的完成。其目的，除習禮外，尚有增進身體健康，加強戰鬥能力及做爲康樂生活預備的目的。

第五節 體育課程論

九〇(34)

爲配合傳統和社會需要，以及顧及教育目的的達成，射、御、舞等成了孔門體育的主要課程。內則載：「十有三年營樂、舞勺，成童（十五）舞象，學射御，二十舞大夏。」很清楚的表明射、御、舞的受重視，並且指出課程的設計是循序漸進：由易而難，由簡而雜，由幼儀而至禮。孔子雖是我國私人講學的創始者，但因襲於周制，頗有相同之處。周制小學以六藝爲教材，大學則春秋教禮樂，冬夏教詩書，謂之四術，同時春夏兼教干戈，秋冬兼教羽籥，頗重武事及祭典體育活動。孔子秉其才賦，承先啓後，振衰起弊將禮樂合於體育，將軍事融於運動，完成德、智、體合教之教法。不但不廢干戈之事，就是閒暇的娛樂，詩、樂、禮與體育活動亦融會一爐，致使文武之教，歷久不衰。下列爲其體育的內容。

一、射：射爲孔門弟子修習的科目，是一種技藝，射射之法有五；卽白矢，參連，剡注，襄矢，并儀。是當時全民運動之項目，用以參加鄉射禮之較射和田獵中的獵較。周制小學，射術由州長教導，鄭康成謂：「鄉射禮卽州長春秋以禮會民，而射於州序之禮。」周代政教合一，學校體育與民間體育相配合。

習射本爲軍隊體育，周代禮射除大射、賓射、燕射外，更有鄉射。當時民間與學校，均以習射爲重，而軍隊之中，獨不聞有習射之制。蓋周重田獵，國家無事，則中春教振旅，行蒐田之禮；中夏教芟舍，行苗民之禮；中秋教治兵，行獮田之禮；中冬教大閱，行狩田之禮，這些活動寓習射於政事之中，故無軍隊習射之活動（註十六）。大射、賓射、燕射、鄉射、皆有禮制，其禮制規範大致如下：

(一)大射：古天子以至庶人，莫不向射，故天子有大射之典，用於郊廟祭祀之時，以射選諸侯貢士，於射宮行之。鄭康成云：「大射者，諸侯將有祭祀之事，與其群臣射以觀其禮。數中者得與於祭，不數中者不得與於祭。」意指諸侯亦有大射之典，然其制次於天子，除外卿大夫亦有此種射典，這是一種祭典體育活動。

(二)賓射：天子因諸侯來朝與之同射，故射於王朝，用五采侯，象文德以來遠人。諸侯之國以及卿大夫亦有賓射之典。惟天子三侯（虎、熊、豹），諸侯二侯（熊、豹），卿大夫以下一侯（麋）這是一種娛賓之體育活動。

(三)燕射：爲天子與群臣燕息之射，射於路寢庭。燕射有三：一勞使臣而射，一與群臣飲而射，一脫屣升堂而後射。天子以至士人，無不有燕射之典，這是一種燕息之休閒活動。

(四)鄉射：爲地區居民，飲酒行射共相娛樂之禮制。禮射云：「卿大夫之射也，必先行鄉飲酒之禮，所以明長幼之序也。」是集一鄉之人舉行宴會兼以行射，配有音樂舞蹈之進行。（註九）是一種民間大衆化之體育活動。

三御：孔子曰：「吾少也賤，故多能鄙事」又云：「吾何執！執御乎？執射乎？吾執御矣！」足證孔子的御技也相當不壞。其弟子習御亦不懈，論語載：「子適衛，冉有僕」和：「樊遲御。」又禮記少儀篇記：「問國君之子長幼？長，則曰能從事社稷之事矣！幼，則曰能御未能御。」幼學御是斯時必學之課程，也是孔門子弟必學之教材。古時御的內容有五御：即鳴和鑾，逐水曲，過君表，舞交衢，逐禽左。

三舞：樂記載：「詩，言其志也；歌，詠其聲也；舞，動其容也；三者本於心，然後樂器從之。」此言詩、樂、舞三者的產生是相連的，成三位一體。孔子重視詩、樂、舞，認為古典的樂、舞，有使人類情感趨於和諧的功效。因古典之樂、舞皆由先王制作而成，富於一制性與教育性，以全社會的大和諧為鵠的。泰伯篇載：「興於詩，立於禮，成於樂。」禮是孔子教材的指針，詩相當於樂曲，而樂就是古典樂、舞的總稱。孔子嚮往古典的樂、舞，於是從事魯國的正樂的工作——考證古樂古舞，為它補正遺闕。弟子們受老師教化的薰陶，幾乎人人都會「誦詩三百，歌詩三百，弦詩三百，舞詩三百。」樂、舞中，孔子對韶樂特為賞識，在齊國其沉醉韶樂之狀，竟致三月不知肉味，而說「不圖為之至於斯也！」及「盡美矣！又盡善也！」。「孔子閒居」中載：「禮之所至，樂亦至焉。」因樂舞相連，是故「樂之所至，舞亦至焉。」

周代樂、舞極為優雅而繁盛，不但承襲前代的精華，又能綜攝四夷的樂舞，而創造新的樂舞。就舞之難易言，有小舞大舞之別，小舞即帔、羽、皇、旄、干、人舞等六種，年未滿二十者習之，由樂師所教；大舞是黃帝至周六代之舞，即雲門、大卷、大咸、大磬、大夏、大濩、大武等七種，二十而冠，始能習大舞，由大司樂教之。然習小舞前必習勺舞、象舞等模仿性之舞蹈。其次就舞之性質而言，又有文舞、武舞之分：文舞執夏翟雉，所以昭其德；武舞持朱干玉戚，所以表其功；文武則謙恭揖讓以著仁，即世俗所謂細舞，柔善之舞也；武舞則發揚蹈厲以示勇，即世俗所謂粗舞，具軍事之性質。另外一種特殊之舞就是勺舞，兼具文武兩種形式，與精神相融會。除外，舞亦有規範，天子為八佾舞，舞列為八行，每行為八人，八八共六十四人，後代天子的雅舞，大抵沿襲此種行列和人數。天子以下諸侯為六佾，大夫為四佾，士為二佾，逐漸降下。總之，周代自天子以至庶人，莫不人人善舞，雖禮節褻繁，但皆為正樂、正舞，難怪孔子說：「郁郁乎文哉，吾從周！」（註十九）因此孔子舞的課程內容，相當的豐富。

四其他：射、御、舞為孔門之主要體育課程，毋庸置議。然從孔子著述中，又可發現一些體育和休閒活動的項目，因孔子強調生活的調劑，所以休閒活動的項目，亦可列入孔門生活上的一種體育材料，孔子家語載：子貢觀於蠟，孔子曰：「賜也樂乎！」對曰：「一國之人皆若狂，賜未知其為樂也。」孔子曰：「百日之勞，一日之樂，一日之澤，非爾所知也，張而不弛，文武弗為，一張一弛，文武之道也。」這是說明生活上必須弛與張交替。能使生活輕鬆，必賴休閒的活動。

(一)劍術：孔子家語稱：子路戎服見孔子，拔劍而舞之，曰：「古之君子固以劍自衛乎，」孔子曰：「古之君子，忠以爲質，仁以爲衛。」今觀闕里圖畫，孔子長劍垂掛，周旋於壇坫之間，蓋有文事者，必有武備。春秋戰國時，卿士大夫及庠序之士，莫不弦歌佩劍，古之風尚，可知矣！惟擊刺之術，未傳於後世，或以當時其術不精，尚無成法可資學習，亦不一定。（註二〇）

(二)田獵：田獵活動是當時的一種全民體育，是國家無事時，一種寓習射於政事之中的活動。孔子之仕於魯，嘗與魯人獵較，又西狩於曲阜之西（見左傳）。春秋載：「天王狩於河陽。」西狩、獵較均爲田獵活動。

(三)旅遊：孔子爲觀禮和習禮，曾旅遊各地，孟子盡心篇載：「孔子登東山而小魯，登泰山而小天下。」這是一種登山樂。又曾哲言志時，孔子極贊成他所說「浴乎沂，風乎舞雩，詠而歸。」的觀水樂。沂水係位曲阜城南，地志以爲有溫泉！舞雩係祭天禱雨之壇，植樹於旁，皆爲風光綺麗之處。孔子爲人有如光風霽月，行雲流水；胸襟之開濶，精神之悠然，與萬物天地神遊，這部份得歸於旅遊之益處。孔子曰：「知者樂水，仁者樂山，知者動，仁者靜；知者樂，仁者壽。」（雍也篇）意指知者明達事理，周流無滯，有似于水，故樂水；仁者安於于義理，而厚重不遷，有似于山，故樂山。孔子以知、仁、勇三達德教育學生，這種旅遊之樂趣和功效，當然兼顧備至。論語有云：子在川上，曰：「逝者如斯夫？不舍晝夜。」雖是人倫之教訓，但也是一種旅遊觀水之樂，孟荀以下，漢代儒生著述，皆有觀水的心得之紀錄。（見陳立夫先生所著人理學研究）

(四)垂釣：述而篇載：「子釣而不綱，戈不射宿。」這種垂釣也是閒暇中的一種休閒活動。

除此之外，詩經小雅云：「無拳無勇，職爲亂階。」這是孔子著述中有關拳術之記載。又禮記中所載「距踊三百，曲踊三千。」就是現代的跳高和跳遠，但孔子言論未再提起，能否視爲孔門材料，有待考據。禮似乎也可視爲一種高層的體育活動，因它與體育活動相伴而行，孔子說：「鄉飲酒之禮廢，則長幼之序失，而爭鬪之獄繁矣。聘射之禮廢，則諸侯之行惡，而盈溢之敗起矣！」（大戴禮記禮察篇），足見禮教在體育課程中的重要。

第六節 體育方法論

孔子的體育方法論，建築在人性論和教育方法論上，並且根據體育課程的內容和需要，實施不同的教學方法。本來孔子所謂的「學」，是廣泛的，概括禮和其他知識在內，不是僅囿於書本的範圍。在體育學習的過程，與禮同時進行，無形中提高了體育教學方法的多面性和嚴謹。所以孔子的體育教學方法，實包括技術和禮的學習。

一、注重學習：在學習方面孔子強調實際的練習，也就是做上學，故曰：「吾嘗終日而思矣！無益，不如學也。」孔門一向的主張是「下學而上達」，也就是下學人事，上達天命。人事的範圍相當廣泛，舉凡洒掃、應對、進退以及其他有關體育活動皆是，從這些人事的感受或體會中，很容易洞徹天心。以射為例，要觀其力，觀其中，觀其容，要能做到心平氣和，意到力到，這中間就包括智、仁、勇三達德的學習，由這種人事的學習，可達天命。孔子謂：「和及之，仁不能守之，雖得之，必失之。」這是從射藝上達於道德與仁義之性命之學的實例，其他御、舞等課程亦然。體育活動要能下學而上達必賴實際的練習和要訣的思悟，才能天人貫通，學會做人之道，因而天子極贊成「學而時習之」的反覆練習。體育的學習也要賴反覆的學習，才能反應純熟，協調進步、動作經濟、力量充沛，進而提高技巧的水平；就是道德的體驗和修養，也隨技術的進步，逐漸的純青。中庸載：「人一能之，己百之，人十能之，己千之。」就是勉人不輟不餒，次數愈多，學習成功的可能也愈大。這種思想頗合現代「練習律」。

(二)注重思考：孔子認為學習應能配合思考，才能檢討得失，洞察情境，領悟真髓。孟子公孫丑篇載：「射者正己而後發，發而不中，不怨勝己者，反求諸己而已。」中廩亦載：「射有似乎君子，失諸正鵠，反求諸其身。」(十四章)即指射箭不中鵠的，要反省失敗之原因，是否身不正，心不和，力道失，然後根據自己的弱點，再加勤學，更正缺點，以求進步，絕不能怨天尤人，這種反省就是一種思考的功夫。子曰：「學而不思則罔，思而不學則殆。」中庸又載：「博學之、審問之、慎思之、明辨之、篤行之。」是孔門強調寓思於學，小心求證的方法。體育的學習，講究領悟的過程，由學習中的頓悟，易使動作趨於正確，成績更向精益求精，並易進入仁道的境界。這種觀念頗合領悟學說。

(三)注重自發：孔子學不厭，教不倦，並富獨立自主之精神，和自動自發的積極人生態度。以其身教言教，來培養學生的自發性，非常的實在而有效。能自動自發，心中無形中已有準備，在學習上產生了學習的動機，對學習效果而言，無疑是事半功倍。故中庸載：「凡是豫則立，不豫則廢；言前定，則不跲，事前定則不困；行前定，則不疚；道前定，則不窮。」是說任何一事，預先有準備，就能成功。在培養學生自動自發後，就是使學生隨時準備動員，應付所學，等於間接的指示了成功的捷徑。孔子為使學生免掉依賴性，言語行動間常暗示學生自行假設，自己研究，故曰：「天何言哉！四時行焉？百物生焉！天何言哉？」意指四季輪迴，百物孳生，天這樣自動自發，它並沒有說什麼？所以以「欲無言」一辭，敦促弟子自力自學，仿天之自強不息。體育活動本是一種生存的活動，孔子的體育課程與生活國家有很大的關係；它能發展身體的慾望、發展技巧的慾望、成爲團體份子的慾望，以及保疆衛國的慾望。這種培養學生的自動自發，是高明的教學法。

(四)注重興趣：學習必須靠興趣，如此才能享受其中樂趣。興趣的培養一方面胥於學習，一方面賴於勉勵。孔子為培養

一、注重學習：在學習方面孔子強調實際的練習，也就是做上學，故曰：「吾嘗終日而思矣！無益，不如學也。」孔門一向的主張是「下學而上達」，也就是下學人事，上達天命。人事的範圍相當廣泛，舉凡洒掃、應對、進退以及其他有關體育活動皆是，從這些人事的感受或體會中，很容易洞徹天心。以射為例，要觀其力，觀其中，觀其容，要能做到心平氣和，意到力到，這中間就包括智、仁、勇三達德的學習，由這種人事的學習，可達天命。孔子謂：「和及之，仁不能守之，雖得之，必失之。」這是從射藝上達於道德與仁義之性命之學的實例，其他御、舞等課程亦然。體育活動要能下學而上達必賴實際的練習和要訣的思悟，才能天人貫通，學會做人之道，因而夫子極贊成「學而時習之」的反覆練習。體育的學習也要賴反覆的學習，才能反應純熟，協調進步、動作經濟、力量充沛，進而提高技巧的水平；就是道德的體驗和修養，也隨技術的進步，逐漸的純青。中庸載：「人一能之，己百之，人十能之，己千之。」就是勉人不輟不餒，次數愈多，學習成功的可能也愈大。這種思想頗合現代「練習律」。

(二)注重思考：孔子認為學習應能配合思考，才能檢討得失，洞察情境，領悟真髓。孟子公孫丑篇載：「射者正己而後發，發而不中，不怨勝己者，反求諸己而已。」中廩亦載：「射有似乎君子，失諸正鵠，反求諸其身。」(十四章)即指射箭不中鵠的，要反省失敗之原因，是否身不正，心不和，力道失，然後根據自己的弱點，再加勤學，更正缺點，以求進步，絕不能怨天尤人，這種反省就是一種思考的功夫。子曰：「學而不思則罔，思而不學則殆。」中庸又載：「博學之、審問之、慎思之、明辨之、篤行之。」是孔門強調寓思於學，小心求證的方法。體育的學習，講究領悟的過程，由學習中的頓悟，易使動作趨於正確，成績更向精益求精，並易進入仁道的境界。這種觀念頗合領悟學說。

(三)注重自發：孔子學不厭，教不倦，並富獨立自主之精神，和自動自發的積極人生態度。以其身教言教，來培養學生的自發性，非常的實在而有效。能自動自發，心中無形中已有準備，在學習上產生了學習的動機，對學習效果而言，無疑是事半功倍。故中庸載：「凡是豫則立，不豫則廢；言前定，則不跲，事前定則不困；行前定，則不疚；道前定，則不窮。」是說任何一事，預先有準備，就能成功。在培養學生自動自發後，就是使學生隨時準備動員，應付所學，等於間接的指示了成功的捷徑。孔子為使學生免掉依賴性，言語行動間常暗示學生自行假設，自己研究，故曰：「天何言哉！四時行焉？百物生焉！天何言哉？」意指四季輪迴，百物孳生，天這樣自動自發，它並沒有說什麼？所以以「欲無言」一辭，敦促弟子自力自學，仿天之自強不息。體育活動本是一種生存的活動，孔子的體育課程與生活國家有很大的關係：它能發展身體的慾望、發展技巧的慾望、成爲團體份子的慾望，以及保疆衛國的慾望。這種培養學生的自動自發，是高明的教學法。

(四)注重興趣：學習必須靠興趣，如此才能享受其中樂趣。興趣的培養一方面胥於學習，一方面賴於勉勵。孔子為培養

學生的興趣，不僅要學生多學習，而且還諄諄善誘。論語開宗明義第一章就這樣說：「學而時習之，不亦說乎！」這個「不亦說乎」就是學習產生的樂趣。孔子對興趣程度的深淺，曾這樣說：「知之者，不如好之者！好之者，不如樂之者。」（雍也篇）就是期人能知之，好之，達到自強不息，欲罷不能之境界。體育活動要能養成終身運動的習慣，必須賴興趣的維繫，才能持之有恆。孔子主張觀水，登山、論射、習御、學舞，這些課程具有活動的刺激和韻律的刺激，不但富有韻味，而且調劑身心，增廣見識。難怪夫子和學生，樂於從事，而且以後的儒生也不荒廢。課程重視興趣原則是現代體育教學所採方法，也是擇取課程的標準。孔子教藝願及興趣，其教學方法的活潑生動，很易想像得出。

(五)注重個性：孔子認為人的秉賦天資是不同，教學時一定要「因材施教」，針對程度的高下，智慧之差異，體質之不同，一一分別予以教導。凡在上智的人，教以高深的課程，給中智者教以普通的課業，下智者給予最低的要求。不僅使天資高的，可以不因環境的限制，扶搖直上；就是下愚的人，由於不斷的琢磨也會進步。八佾篇載：「射不主皮，為力不同科，古之道。」這種注重中的，不一定要貫穿箭靶的皮革，就是顧及個人體力之不同。同時體育課程的學習要配合禮，講究仁道，在教學上也須顧及言語的啟發和解惑，顏淵篇載：顏淵、仲弓、司馬牛同為問仁，而孔子之答各有不同，蓋其所答係適應個別的差異和需要，長其善而救其失。體育活動的推行，非常重視個別差異，在編訂體育活動的內容時，兼顧心智能量、品格特質、人格特質、身體特質以及知識和習慣，並且以個人為主要對象。孔子的體育課程頗重個人的技術以及社會態度的表現，對個別的教導，是很合理。

(六)注重社會化：孔子不但重視個人的學習，而且也着重學生的共學，一方面藉觀摩互相勗勉研討，一方面培養良好的社會態度。孔子在齊國欣賞韶樂、與學生射于矍相之圃、與魯人獵較、以及陳蔡圍困中的師生同樂，都是一種共學。子曰：「有朋自遠方來，不亦樂乎！」（學而篇），這是一種享受共學之樂趣，也是一種會友的社會態度。各方之士相聚，以自身學習的經驗，得到朋友理智上的同情和讚賞，該是如何的喜悅；個人所學之心得，彼此共享，多麼良好的社會行為。子曰：「君子無所爭，必先射乎！揖讓而升，下而飲，其爭也君子」（八佾篇）。是指君子相處，心平氣和，若有競賽也只有射，但射要講究禮貌，要合公平之爭。這種注重社會化的原則，極富學習遷移的價值，也合現代體育培養公民美德的真髓。

綜上而言，孔子的體育課程，與禮相配而行，使其教法富有多樣性，不但能符合技能學習的原則，而且對道德的陶冶，也非常奏效。其體育方法，是注重練習、思考、自發、興趣、個性和社會化原則。

第七節 體育思想的評價

學科的價值，需賴哲學的批判，來決定是否具有教育的意義。體育是一種以遊戲、運動和競技為方式的教育（註廿二），也需藉教育的規範，來要求體育的材料，是否合於教育的活動和合於教育的意義。英國倫大教育研究所之教育哲學教授皮德思（R.S. PETERS 1919-）是公認觀念分析派的教育哲學的代表人物，以三個教育標準即合價值性（WORTHWHILENESS），合認知性（COGNITIVENESS），合自願性（VOLUNTARINESS）來判斷教育方式和教材的價值。這種應用「觀念分析」（CONCEPTUAL ANALYSIS）的方法來處理教育思想上的觀念與問題，是近十餘年來的事（註廿三）。本文就採用這門學派的規準，加上體育學的觀念，來對孔子體育思想做一種合理的評價。雖然以現代西洋的教育哲學評價孔子體育思想，有「時空」的差距產生，但是站在體育思想研究立場，這是合理的，因為我們極需一種合理的規範，做為發展學校體育的依據。

甲、體育本質論的評價：孔子的體育本質是軍國民體育，其思想的發軔，得力於教育思想、社會思想和道德思想。以目前的眼光評價，這種軍國民體育，正被各民主國家所摒棄，因為它略似一種窮兵黷武的政策，不能列入今日教育部門。但古時政教合一，用體育來提高軍事能力，同時寓軍事體育於全民體育中，是一種有計劃的全民體育；非但重視身體的訓練，注重兒童的身體發展，而且又重視祭典，使祭典體育活動也成為社會風尚（註廿四）。尤其體育中將倫理列為最先，一切要受道德約束，頗具教育的意義，何況其社教意義重於軍事。因此孔子的體育本質表面上似有軍事意味，其實他是用來保疆衛國，不是侵略他人的手段，所以孔子的思想具有內在本質的價值，合乎當時時代環境的需要。（註廿五）。

乙、體育對象論的評價：在性別上，孔子重視男子體育，而女子體育不受重視，這不能責怪孔子思想上的偏頗，實在以前的社會風尚已是如此，以當時社會和文化背景，這是很合乎當時的要求，對這一點時代背景的影響，也難對孔子這點做法遽下一個論斷，倒是孔子注意各年齡修習不同的體育教材，這一點顯然對「生長」和「發展」的教育意義，有初步之了解。同時「有教無類」之胸懷，也是今日一位體育老師應有的修養。

丙、體育可能論的評價：在孔子思想中並不太強調先天之遺傳，但也不全部信任後天之教養力量。基於此，體育並不是無能，也不是萬能。但這種透過體育活動，能使身體能力和人性改變之觀念，對一位體育老師非常重要，也只有如此才能設計一套完整的教學資料。

丁、體育目的論的評價：今日之體育應如教育一樣，注重內在之目的。皮德思教授曾說：「教育不可能有外在的目的，

它的價值是從教育的內在原則與標準得來的。」也就是認為不必以人爲的方法，加入特殊的外在目的（註廿五）。孔子體育目的中的健康，品行修養和康樂生活的預備，是一種內在的目的；而習禮（尤其參加祭典）和戰鬥能力的培養，是一種屬於國家社會需要的特殊外在目的。今日我國的學校教育，應加強這樣內在目的完成，使學生們的身心得到合理的發展。

戊、體育課程論的評價：孔子的教材，講究道德的規範，具有認知之嚴肅性，又重視身體價值，下列是他的教材特色：

一、合價值性：亦即有價值的活動，從教育規範上看，體育活動，必須合於道德價值，不能與道德規範相悖。孔子的體育教材，是一種有價值的活動，教法實際，其結果具有禮節及運動精神。

（一）有禮節的活動：孔子提倡正樂正舞，射御要中矩，活動的要求要合乎禮節。曲禮載：「夫禮也，所以定親疏，決嫌疑，別異同，辨是非」，孔子講禮儀是非常嚴謹，故曰：「行夏之時，乘殷之輅，服周之冕，樂則韶舞。放鄭聲，遠佞人；鄭聲淫，佞人殆！」（衛靈公篇）對樂舞要求正樂正舞，却要摒棄鄭聲的淫樂邪舞。陽貨篇載：「惡紫之奪朱也，惡鄭聲之亂雅樂。」就是深惡鄭聲靡靡之音。同時濫用雅樂、雅舞，也被孔子反對，季孫子於家廟之庭，作天子八佾舞；於舉行家祭，撤饌時唱雍之詩，這種膽大狂妄，僭越禮教之舉，使他恨恨不絕。樂律典第九十卷舞部紀事：「魯定公之時，與齊侯會於夾谷，孔子行相事。齊人使旃舞於魯公之幕下傲戲，孔子曰：『君辱臣當死，使司馬行法斬焉。』於是齊人瞿然而恐。」（見古今圖書集成）足證孔子提倡正樂正舞之初，維護禮教之深。在鄉射時孔子亦非常講禮節，參與資格亦嚴加要求，凡敗軍之將，亡國大夫或爲人之後者，都不得參與射禮。幼壯孝弟，嗜耄（嗜，六十至七十歲，富有閱歷者。耄，八十歲）好禮不從俗，修身以俟死的人，才能居此射位，還有好學不倦，好禮不變，耄（九十歲）期之年而守道不亂的人，才能行此射禮。可見古代運動重在節操，技術尚在次要（註廿七）。子曰：「射饗之禮，所以仁鄉黨也」（孔子家語、論語）就是如此。御術也有禮節的規定，鄉黨篇說得好：「升車，必立正，執綏。車中不內顧，不疾言，不親指。」禮記曲禮上曰：「客車不入大門，婦人不立乘」，「入國不馳，入里必式」，「祥車曠左，乘君之乘車，不敢曠左，左必式，僕御婦人，則進左手，後右手，御國君則進右手，後左手而俯。」這是交通御術方面一般的規定及禮儀。

（二）講究運動精神：孔子要人做君子，恪守仁道，故君子之體育活動，其運動精神的表現，堪與今日奧林匹克運動會中的運動精神相媲美。

1. 輸得起的精神：論語上載：「君子不怨天，不尤人。」就是君子有這種運動員服輸之精神。按照正道做了，輸了有何怨尤，輸了祇怪自己不行，等充實改進之後，再來比劃。人家勝利，是本事好，我祇有佩服，罵人反而是沒有風度的行爲，故曰：「仁者如射，射者正己而後發，發而不中，不怨勝者，反求諸己而已矣。」（孟子公孫丑篇），又曰：「君

子坦蕩蕩，小人長戚戚。」這就君子輸得起的精神。（註廿八）

2 謙虛的精神：子曰：「泰而不驕，」就是叫人應謙沖有禮，不可驕傲，才使人景仰。李嘉會云：「教國子以舞，使之委蛇曲折，動容貌，習威儀，就其抑揚進退之節，以消其驕淫矜跨之習。」就是在培養謙虛之態度。子罕篇載：達巷黨人曰：「大哉孔子！博學而無所成名。」子聞之，謂門弟子曰：「吾何執？執御乎？執射乎？吾執御矣！」這是孔子聞人譽己，而承之以謙。又曰：「人不知不慍。」自己有所成就，只求心安理得，而不沽名釣譽，就是人不知道我的成就如何，心理也無所謂，這是一種運動員謙虛的態度。

3 君子之爭：即公平競賽（FAIRPLAY），子曰：「君子無所爭，必也射乎。揖讓而升，下而飲，其爭也君子。」（八佾篇）這種精神，何等的雍容，何等的聖潔。述而篇載：「子釣而不綱，戈不射宿。」這種運動精神，何等的光明磊落（註廿九）。運動競賽是要守着一定的規則，在衆目睽睽下，公開競爭而求得勝利。暗箭傷人或不擇手段的勝利，是運動員可恥之事。

4 平和之精神：孔子最反對「勇而無禮」和「勇而無義」。運動員身體優於常人，憑勇力及技藝欺負他人，有違武德和運動修身之本意。故陽貨篇載：「君子尚勇乎？」子曰：「君子義以為上。君子有勇而無義為亂，小人有勇而無義為盜。」又孔子家語載：「勇而不中禮，謂之逆」（論語）這是說有勇力，而不講求禮節，違守規則，就是叛逆。憲問篇載：「南宮适問於孔子曰：「羿善射，臯盪舟，俱不得其死然。禹稷躬稼而有天下。」夫子不答。南宮适出，子曰：「君子哉若人！尚德哉若人！」這是說明為人應賤不義而貴有德，恃強為亂，恃技欺人，有違天知，必遭天譴。運動員應有和平之胸懷，才能增加人人之間的了解和相處。

孔子體育教材的合道德性，是孔子體育思想的最大特色，也就是今日體育思想不如之處。尤其道德精神不但優於今日之競技精神，而且用於處世態度上，其遷移之具體性比現在體育的學習遷移更實在。有時唯太拘束於禮教的結果，人反而不能盡情發洩，失去了自我表現的機會，人格的特質無從發現。因為體育是一種表達的活動，從活動中表達自我。（註三十）

(三) 健身的價值：在廣義的教育價值上，應列入健身的價值。因從常識觀念上說，健身是大家認為有意義的，合理的，適切的，可欲的（註三〇）。何況美勃朗大學教授愛佛勒（EVERETT）將他列入價值論範圍（註卅一）。體育活動能促進健康，人人皆知，但非每一種身體活動皆能健身。孔子的體育教材十三歲習勺舞（具文武雙舞的特質），十五歲學射御，頗符合兒童身心的發展。而射、御、舞及其他休閒活動，又兼具健全身心之功用，如習射之功，要「內志正，外體直」

又要「強有力」，即鍛鍊身心，又培養武德。又如御的效果，其馳驅之力，用以強韌肌膚，利於血行。

但是孔子的體育課程比今日教材範圍小，其範圍似乎囿於軍事及祭典等方面，就是學習各項運動的年齡，在排列上也較為鬆懈，這大概是由於課程內容少，又偏重軍事和祭典性質之故。從健康上看，這些教材對心理的效果毋庸置疑，但對身體鍛鍊上，僅限於幾種內容，尚有檢討的餘地。同時孔子對健康知識的了解並不差，然「飯疏食、飲水、曲肱而枕之」，「終夜不寢」，「發憤忘食」的實踐態度，對健康而言，並不妥當。

四合認知性：孔子體育教材與禮並駕學習，從禮中增加了體育的認知意義。尤其詩的吟咏，多識鳥獸草木之名；舞的習練，了解神祇地靈之際；射的參與，明白宴會較射之禮；御的操駕，洞察行車禮儀之則。除外更能領悟教材深層的武德修養。例如習射以正身，習御以御民，習舞以祭典。所以孔子體育的認知，並沒有零碎死知識的背誦，而側重於原理原則之洞察和了解，是一種「做上學」的教育。

己、體育方法論的評價：在體育教法方面值得一提的，就是合自願性和師生角色的人際關係。

一、合自願性：係指教材的學習是一種自願的歷程，不是強迫的訓練。孔子教導學生，以培養學生的興趣和自動的學習為自己教學的原則，絲毫沒有逼迫的性質。他所以教不倦，諄諄善誘和苦心勸導，是希望學生能獨立自主，成為君子。至於射、御、舞的傳授及習練，是時代的需要和社會的風尚。天子以至庶人，射、舞、御皆應學會，故它是一種全民運動，沒有職業性質，其競技亦合乎業餘精神。因此國家需要的推動以及學生自動的習禮結果，使這種自願的歷程，更加容易完成。尤其宴會之中，賓主相舞，氣氛和諧，更顯出孔子教材的實用性，既無規則繁文之約束又無場地標準的限制，技術單純，習禮容易，所以是一種合乎自發自動學習的教材。

但從教材分析，孔子體育中如射、御、舞等，並沒有今日體育教材之活動方式來得生動，不但項目少，而且教學方法太顧及道德及人格之學習。然從技術之熟練和道德之修養來講，其效果有優於今日之勢。

二、師生角色：孔子對學生之態度不但和藹可親，而且循循善誘，這種可貴的師生角色，足可做為今日體育老師的楷模。設若體育老師教學，不把學生當「人」，不知尊重他們，却一味獨斷霸道，極易成為訓練員（DISCIPLINARIANS）。因此體育教學極應建立「吾—汝」（I—THOU）的人際關係，幫助學生學習，及協助他們發展自己的人格特質（註卅二），從活動中促使他們的身體得到正常的發育。

總之，由上看來，孔子的體育教材教法具有多方面的優點，但是不重視競賽的觀念（君子無所爭），却留給後人一個疑問。因現代體育教學非常重視比賽，由個人和團體的競賽中，可以提高學習興趣和培養社會行爲，假如競賽中會造成人

格品質的偏差，倒是體育教學要注意的。

附註

- 註一：杜呈祥著：「孔子」，台北，協志工業振興會，民國四十七年，頁一三，參考。
- 註二：張其陶著：「孔子新傳」，台北，中華大典編印會，民國五十六年，頁十一。
- 註三：吳文忠著：「孔子學說中的『體育』觀」收入國民體育季刊，第二卷第一期，頁二。
- 註四：劉錫銘譯：「運動與體力」，台北，維新書局，民國五十八年，頁四。
- 註五：謝冰瑩等編譯：「新譯四書讀本」，台北，三民書局，民國五十五年，頁一四〇—一四一。
- 註六：顧兆駿編著：「儒家倫理思想」，台北，正中書局，民國五十六年，頁三八—三九。
- 註七：劉文島著：「孔學思想的新發展」，收入孔學論集(一)中華文化出版專業委員會，民國四十八年，頁九二。
- 註八：吳文忠編著：「體育史」，台北正中書局，民國五十年台二版，頁二八三。
- 註九：同註一，頁一八一—一八二，參考。
- 註十：趙汝功編著：「體育概論」，台北，正中書局，民國四十二年，頁二九—三三。
- 註十一：楊亮功著：「教育學研究」，台北，商務印書館，民國五十七年，頁九二。
- 註十二：同註八，頁二七八。
- 註十三：郭希汾編著：「中國體育史」，台北，商務印書館，民國五十六年台一版，頁六七，九四。
- 註十四：梁啓超著：「孔子」，台北，中華書局，民國六十年台三版，頁二八一—二九。
- 註十五：同註三四。
- 註十六：同註十三，頁六八—七二。
- 註十七：同註八，頁二八二。
- 註十八：吳文忠編著：「中國體育史圖研析」，台北，師範大學體育學會，民國五十九年，頁一〇三。
- 註十九：何志浩著：「中國舞蹈史」，台北，民族舞蹈月刊社，民國四十八年，頁二四—二八。
- 註二十：同註十三，頁五二。
- 註廿一：同註三，頁四。

註廿二：江良規著：「體育學原理新論」，台北，商務印書館，民國五十七年，頁二十六。

註廿三：本思想由歐陽教先生介紹進入我國，詳細可參閱師大國民中學教師職前訓練班所印之「教育哲學」，民國五十九年。

註廿四：加藤橋夫譯：「體育の世界史」，東京株式會社，昭和四十二年，四版，頁三十二。

註廿五：范錡著：「哲學大全」，台北，商務印書館，民國五十八年，台四版，頁三二一參考。

註廿六：歐陽教著：「觀念分析派教育哲學」收入雲五科學大辭典，民國五十九年，頁二十一。

註廿七：同註八，頁二八二，參考。

註廿八：羅家倫著：「新人生觀」，華國，四十九年，頁五十一。

註廿九：豬飼道夫等編：「體育科學事典」，東京，第一法規出版株式會社，昭和四十五年，頁四一五。

註三十：歐陽教著：「教育哲學」師大中學教師教育科目訓練班印，頁一四一—一五。

註卅一：劉強著：「哲學階梯」，台北，商務印書館，民國五十五年，頁一〇八。

註卅二：同註三十，參考。

第五章 結 論

偉人之成爲偉人，必有其不平凡的事蹟，非常人之抱負。孔子秉承先世的靈智，配合後天的勤研，融成超凡入聖的智慧，繼往聖，啓後學，爲時代放出了異彩。幼年失父的生活，會增加了獨立精神的孕育，鄙事的磨練，却助長了向上意志的奔騰。古代禮節的緬懷，先哲思想的憧憬，催動了勤奮之心，就這樣，在理想的鞭策下，孜孜於知識的追求，矻矻於禮儀的習練。及長，目睹列國爭伐，社會紊亂，邪說暴行，仁義蕩然，深覺若要遏止時代悲劇的發生，非行仁致不可。乃抱定淑世救人的宏願，力圖改革社會政治，以救生靈於水火。魯國爲政，展露鋒芒，四面八方，皆相效尤，後以不見重用，失意離去。列國周遊十四年，耿耿於人道之發揚，然諸侯頑冥利昏，致使不能如意行道。馬齒徒增，世事如麻，知其政治理想不能實現，乃歸魯以教育行其志，爰整理中國古代典籍，從堯舜至文武，所有文物制度分類編列，系統整理，並作春秋、贊周易、刪詩書、訂禮樂成爲六經，以教育孔門子弟，冀盼他的政治與道德理想，藉弟子行諸於後世，以達其救人濟世之宏志。

孔子思想的孕育，得力於魯衛文化的薰陶，天地自然的啓迪，聖賢思想的輝映，古代經典的助長，社會思想的奔放，綱紀敗壞的激盪，故能掌智慧精華，集文化之大成，博學而又精深。面對浩浩昊天，孔子悟出天道之仁愛博施和生生不息，心中起了法天的意念，由天道乃推演出人道，天人合一的思想應時而出。認爲人若能體天地之仁而有仁，發揮仁德，即與天地同德，就可與天心相合。這種天人合一的思想，使孔子的道德思想、政治思想、教育思想及體育思想有了中心的目的，而指引其步入「仁」的境界。就這樣孔子根據天人之合一，人與人之相關，塑成了教育哲學、道德哲學與政治哲學思想，故人文思想特別的發達。

孔子一生行事，唯仁是賴，絕不蹈空鑿虛，亦不冥想臆測。一生栖栖皇皇，莫敢鬆懈尊崇天道的仁愛；平日兢兢業業，未曾疏忽行使仁道的善德。就在這天人合一的交感下，一直推展忠恕之道，不但要人獨善其身，而且能兼善天下。從修己、齊家、治國，平天下，「仁」字無所不包。然人性猶如天性，正直無邪，中性無偏，染蒼則蒼，染黃則黃，需賴政治和教育之力量，予以啓發誘導，才能利己利人，利國利民。孔子以德治、正名、小康、大同的政治主張，來達到引導人民向善的目的。所以主張政府應一面教化百姓，一面安定人民，使人們的生活在政治的普施下，臻至幸福的境界。同時認爲爲政者，先要正己，有聖人之德，始能推行仁致。

孔子用政治的力量來挽救社會，以教育為基本來改善人性和培養人格。遂乃根據人生哲學、道德思想、政治思想及時代所需，編織他的教育理想。古代政教合一，軍政不分，故他的教育本質是政治教育，一方面培養從政君子，領導政治，走入正途；一方面培養良善的庶人，為民間基層的中堅，從事教化之工作。這種具備仁道的完美人格，是他的教育目的主張。並恪守「有教無類」之原則，推廣愛的教育，不分貧富、貴賤、智愚、賢不肖，皆列入受教對象範圍，使人人受教機會相等。有時感於上智和下智之不移，仍本着教育之可能，認真的教導，俾使人性有所改變。為了造就德智兼備，文武雙全的君子，課程得兼顧三育的性質，六經六藝頗具兼容的價值，孔子按其深度，列為孔門各年齡修習的教材。為配合目標的實踐和課程學習的效率，採適當的方法，因時制宜，就地取材，來完成教育的工作。孔子尊崇德育，視為優先，又將禮教滲入體育，使體育目標能爬上更高的層次。所以體育思想以教育思想，政治思想和倫理思想為基礎，具備軍事和社教的特質，這特質並未悖離人道，有些頗符現代體育思潮。

(一)體育的本質是軍國民體育。射、御、舞兼具軍事和教育的性質：平時為習禮及休閒的活動，戰時才為征伐及保疆衛國的技能。

(二)體育的對象：從性別上看，男子受闔外的體育訓練，女子受闔內的禮儀訓練。從年齡上看，幼年開始，至成年止，中間階段受不同的體育教育，已修習體育後的中年人及老年人，於閒暇的活動中，對禮節及技術的修習，仍需兼顧，以便參與射的競賽，宴息中的舞蹈和戰伐中的克敵。對人性的差異，仍本「有教無類」的原則，予以教導。

(三)體育的可能：凡勤勉習練，認為人性仍能透過體育活動而改善。上智與下愚，雖受先天因素的限制，但體育仍能因學習而更進一層。

(四)體育目的：遵循教育的目的，從中協助君子的培育。因此增進身體的健康、習禮、加強戰鬥能力及康樂生活的預備，為孔門的體育目的。

(五)體育的課程：射、御、舞配合禮節活動，是孔子所授的主要課程。其他劍術、田獵、旅遊、垂釣等孔子雖沒有極力提倡，但仍很喜愛。

(六)體育的方法：孔子為適應體育和習體的活動，採用練習、思考、自動、興趣、社會化及個性之適應等教學原則，交互應用，以收教學相長之效。

寫完本文，頗感惶恐，因以現代體育學概念，為孔子釐出一條思想的新路，極易陷入附會的窠臼。然孔子體育見解的精闢，是千真萬確。若做為一個體育工作者，如對體育觀念仍是混淆，涉獵孔子的教育思想，未嘗不無收益。而且一旦了

解體育中所具備的道德價值，就能體會現在體育的深層目的及責任之所在。設若現代的體育教學只重生理的效果，不考慮道德的培育，那體育的價值性有待檢討。本文遺漏孔子的偉大處極多，故引太史公的讚語，做爲結束。太史公曰：「詩有之，高山仰止，景行行止，雖不能至，然心嚮往之。余讀孔氏書，想見其爲人；適魯，觀仲尼廟堂，車服禮器，諸生以時習禮其家，余低回留之，不能去云。天下君王至於賢人衆矣。當時則榮，沒者已焉。孔子布衣，傳十餘世，學者宗之，自天子王侯，中國言六藝者，折中於夫子，何謂至聖矣！」

參考書目

1. 吳文忠著：「孔子學說中的體育觀」，台北，國民體育季刊，第二卷第一期，民國五十九年。
2. 吳文忠著：「體育史」，正中，民國四十六年。
3. 吳文中編著：「中國體育史圖研析」，台北，師範大學體育學會，民國五十九年。
4. 江良規著：「新體育原理」，台北，商務，民國四十年。
5. 江良規著：「體育學原理新論」，台北，商務，民國五十七年。
6. 郭希汾編著：「中國體育史」，台北，商務，台一版，民國五十六年。
7. 趙汝功編著：「體育概論」，台北，民國四十五年。
8. 何志浩著：「中國舞蹈史」上冊，台北，民族舞蹈月刊社，民國四十八年。
9. 李天民著：「舞蹈藝術論」，台北，正中，民國五十三年。
10. 謝冰瑩等編譯：「新譯四書讀本」，台北，三民，民國五十五年。
11. 張志鵬撰述：「論語分類新解」，新竹，民國五十四年。
12. 陳士珂輯：「孔子家語疏證」，台北，商務，民國六十年。
13. 司馬遷著：「史記」，中華書局，民國五十八年。
14. 文化圖書公司編輯：「詩經白話新解」，民國四十九年。
15. 屈萬里註釋：「尚書今註今譯」，台北，商務，民國五十八年。
16. 沈洪選註：「淮南子」，台北，商務，民國五十五年。
17. 杜呈祥著：「孔子」，協志工業振興會，民國四十七年。
18. 梁啓超著：「孔子」，台北，中華，六十年台三版。
19. 廖競存編著：「大哉孔子」，台北，商務，民國五十九年台一版。
20. 王惠月發行：「孔子傳記」，台南，王家，民國五十八年。
21. 張其昀撰：「孔子新傳」，中華大典編印會，民國五十六年。
22. 陳大齊著：「與青年朋友們談孔子思想」，孔孟學會，民國五十六年。

23. 任卓宜著：「孔孟學說底真相和辨正」，台北，帕米爾，民國五十七年。
24. 陳大齊等著：「孔學論集(一)」，台北，中華文化，民國四十八年。
25. 顧兆駿編著：「儒家倫理思想」，台北，正中，民國五十六年。
26. 「孔子誕辰紀念特刊」，中國孔孟學會，民國五十九年。
27. 胡適著：「中國古代哲學史」，台北，商務，民國五十七年台三版。
28. 羅光著：「中國哲學大綱」，台北，商務，民國五十八年二版。
29. 鍾泰編：「中國哲學史」，台北商務，民國五十七年，台三版。
30. 張起鈞、吳怡著：「中國哲學史話」台北，集成，民國五十三年。
31. 吳錫澤著：「中國學術思想論叢」，台北，商務，民國五十六年。
32. 徐崑生編著：「中國哲學思想要論」，台北，商務，民國五十九年。
33. 趙雅博著：「哲學新論」，台北，啓業，民國五十八年。
34. 范錡著：「哲學大全」，台北，商務，民國五十五年。
35. 劉強著：「哲學階梯」，台北，商務，民國五十六年台二版。
36. 楊樂亭著：「哲學講座」，台北，五洲，民國五十四年。
37. 方東美著：「哲學三慧」，台北，新中國，民國五十七年。
38. 張君勱著：「義理學十講綱要」，台北，商務，民國五十九年。
39. 楊承彬著：「胡適哲學思想」，台北，商務，民國五十五年。
40. 劉述先著：「新時代哲學的信念與方法」，台北，商務，民國五十五年初版。
41. 黃建中著：「比較倫理學」，中國文化服務社，民國三十四年。
42. 王邦雄著：「老子哲學研究」，中國文化學院哲學研究所。
43. 中國哲學會主編：「哲學論文集」，商務，民國五十六年。
44. 宋錫正著：「孔子的教育思想」，中華，民國六十一年。
45. 王雲五著：「先秦教學思想」，商務，民國五十九年。
46. 楊亮功著：「教育學研究」，台北，商務，民國五十七年。

- 47 陳青之著：「中國教育史」，商務，民國五十七年。
- 48 任時先著：「中國教育思想史」，商務，民國五十七年。
- 49 王鳳階編著：「中國教育史」，正中，民國六十年台九版。
- 50 余書麟著：「先秦教育思想」，台北，中華文化，民國四十六年。
- 51 楊亮功主編：「教育學」，商務，民國五十九年。
- 52 吳俊升著：「教育哲學大綱」，商務，民國五十七年台九版。
- 53 孫邦正編譯：「現代教育哲學」，商務，民國五十六年初版。
- 54 編輯小組：「教育哲學」，國民中學教師職前訓練班，民國五十九年。
- 55 編輯部：「教育大辭典」，台北，時潮出版社，民國五十三年。
- 56 張其昀著：「中華五千年史」，中國，民國五十二年。
- 57 羅家倫著：「新人生觀」，台北，華國，民國四十九年第六版。
- 58 黎東方著：「先秦史」，商務，民國五十五年初版。
- 59 梁啓超著：「飲冰室文集」，台北，新興書局，民國五十年。
- 60 和辻哲郎著：「孔子」，台北，角川書局，昭和四十四年改版。
- 61 前川峯雄著：「體育原理」，東京，大修館，昭和四十五年。
- 62 加藤橋夫譯：「體育の世界史」，東京，棒球雜誌社，昭和三十三年。
- 63 都筑重雄著：「東洋體育史」，師範大學講座體育第八卷，歸入「體育の科學的基礎」下冊。
- 64 豬飼道夫等編：「體育科學事典」，東京，第一法規出版株式會社，昭和四十五年。
- 65 歐陽教著：「教育哲學」師大中學教師教育科目訓練班印。
- 66 歐陽教：「觀念分析派教育哲學」——收入雲五科學大辭典「教育學」，民國五十九年。

A STUDY OF CONFUCIUS'S PHYSICAL EDUCATION THOUGHT

ABSTRACT

Confucius was born in the year 551 B. C, in the feudal state of Lu. During his lifetime, he devoted himself mainly to the welfare of the people and the maintenance of morals. At twenty-four, he began his career as a teacher; he learnt without satiety and taught without being tired. At fifty-one he was made governor of a town by the Duke of Lu, the whole government was conducted for three years according to his counsel. Then he went away to wander in many states to try to realize his ideals. The last years of the master were spent in his native state of Lu, in education and Literary labors. in 479 B. C, he died.

Confucius was a complete man, his heart was very kind and knowledge was very large. By the thought, he infers the principle of human conduct from the ways of Heaven, so he claims Heaven and Man are in unison. Political thought, Ethics and Educational thought are his principal thoughts, and physical education thought is based on them to develop. The following are a brief of his thoughts;

1. Human nature; By nature men are upright and nearly alike; but by practice they get to be far apart.
2. Ethics: Beneficence is the center of moral, all virtues to bear around it.
3. Political thought: The good government, the correct idea, the well-off and Utopia are advocated.
4. Education thought:
 - A. Nature: It is Political education.
 - B. Objective: To cultivate the superior man.
 - C. Curriculum: The six canonical books and the six fine arts.
5. Physical education thoughts:
 - A. Nature: It is a military and social physical education, in peace as a recreation or a social activity: in war as a fighting skill.
 - B. Subject; To concentrate on the men.
 - C. Possibility: Human nature may be changed by physical education, but physical education is not almighty.
 - D. Objective: To make for good health, to learn the rules of propriety, to improve the fighting ability and a prepare for recreation.
 - E. Curriculum: To include archery, charioterring, dancing, fence, hunt, travel and fishing.
 - F. Method: To concentrate on repetitious practice, to understand automatic motion; interest, individual difference and to study together.