

毛泽东 邓小平 江泽民

论 体 育

国家体育总局政策法规司

毛泽东 邓小平 江泽民

论 体 育

国家体育总局政策法规司

编 者 的 话

为了认真贯彻落实《中共中央关于在全党深入学习邓小平理论的通知》精神,根据国家体育总局党组的决定,我们编辑出版了《毛泽东、邓小平、江泽民论体育》,作为体育系统广大体育工作者学习邓小平理论的参考资料。

在编辑过程中,我们收集了毛泽东、邓小平、江泽民有关体育的讲话、文章、指示和题词,有的还是首次公开。由于资料来源的限制,难免有遗漏之处,欢迎指正。

《毛泽东、邓小平、江泽民论体育》编辑组
一九九八年八月

毛泽东论体育

体育之研究

国力茶弱(一),武风不振,民族之体质,日趋轻细。此甚可忧之现象也。提倡之者,不得其本,久而无效。长是不改,弱且加甚。夫命中致远,外部之事,结果之事也。体力充实,内部之事,原因之事也。体不坚实,则见兵(二)而畏之,何有于命中,何有于致远?坚实在于锻炼。锻炼在于自觉。今之提倡者,非不设种种之方法,然而无效者,外力不足以动其心,不知何为体育之真义。体育果有如何之价值,效果云何,著手何处,皆茫乎如在雾中,其无效亦宜。欲图体育之效,非动其主观,促其对体育之自觉不可。苟自觉矣,则体育之条目,可不言而自知,命中致远之效,亦当不求而自至矣。不佞(三)深感体育之要,伤提倡者之不得其当,知海内同志,同此病而相怜者必多。不自惭赧(四),贡其愚见,以资商榷。所言并非皆已实行,尚多空言理想之处,不敢为欺。倘辱不

遗，赐之教诲，所虚心百拜者也。

第一 释体育

自有生民以来，智识有愚闇，无不知自卫其生者。是故西山之薇(五)，饥极必食；井上之李(六)，不容不咽；巢木以为居；皮兽以为衣；盖发乎天能，不知所以然也。然而未精也。有圣人者出，于是乎有礼，饮食起居，皆有节度。故“子之燕居，申申如也，夭夭如也”(七)；“食馐而谒，鱼馁而肉败，不食”(八)；“射于矍相之圃，盖观者如墙堵焉”(九)。人体之组成，与群动无不同，而群动不能及人之寿，所以制其生者无节度也。人则以节度制其生，愈降于后而愈明，于是乎有体育。体育者，养生之道也。东西之所明者不一：庄子效法于庖丁(一〇)，仲尼取资于射御(一一)；现今文明诸国，德为最盛，其斗剑之风，播于全国；日本则有武士道，近且因吾国之绪余，造成柔术，觥觥乎(一二)可观已。而考其内容，皆先精究生理，详于官体之构造，脉络之运行，何方发达为早，何部较有偏缺，其体育即准此为程序，抑其过而救其所不及。故其结论，在使身体平均发达。由此言之，体育者，人类自其养生之道，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也。

第二 体育在吾人之位置

体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体。无体是

无德智也。顾知之者或寡矣。或以为重在智识，或曰道德也。夫知识则诚可贵矣，人之所以异于动物者此耳。顾徒知识之何载乎？道德亦诚可贵矣，所以立群道平人已者此耳。顾徒道德之何寓乎？体者，为知识之载而为道德之寓者也。其载知识也如车，其寓道德也如舍。体者，载知识之车而寓道德之舍也。儿童及年入小学，小学之时，宜专注重于身体之发育，而知识之增进道德之养成次之。宜以养护为主，而以教授训练为辅。今盖多不知之，故儿童缘读书而得疾病或至夭殇者有之矣。中学及中学以上，宜三育并重，今人则多偏于智。中学之年，身体之发育尚未完成，乃今培之者少而倾之者多，发育不将有中止之势乎？吾国学制，课程密如牛毛，虽成年之人，顽强之身，犹莫能举，况未成年者乎？况弱者乎？观其意，教者若特设此繁重之课，以困学生，蹂躏其身而残贼其生，有不受者则罚之；智力过人者，则令加读某种某种之书，甘言以饬之，厚赏以诱之。嗟乎，此所谓贼夫人之子欤！学者亦若恶此生之永年，必欲摧折之，以身为殉而不悔。何其梦梦如是也！人独患无身耳，他复何患？求所以善其身者，他事亦随之矣。善其身无过于体育。体育于吾人实占第一之位置。体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。于吾人研究之中，宜视为重要之部。“学有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。”此之谓也。

第三 前此体育之弊及吾人自处之道

三育并重，然昔之为学者，详德智而略于体。及其弊也。倭身俯首，纤纤素手，登山则气迫，涉水则足痠。故有颜子而短命(一三)，有贾生(一四)而早夭，王勃(一五)卢照邻(一六)或幼伤或坐废。此皆有甚高之德与智也，一旦身不存，德智则从之而隳矣(一七)。惟北方之强，任金革死而不厌(一八)。燕赵多悲歌慷慨之士(一九)。烈士武臣，多出凉州(二十)。清之初世，颜习斋(二一)李刚主(二二)文而兼武。习斋远跋千里之外，学击剑之术于塞北，与勇士角而胜焉。故其言曰：“文武缺一岂道乎？”顾炎武(二三)南人也，好居于北，不喜乘船而喜乘马。此数古人者，皆可师者也。

学校既起，采各国之成法，风习稍稍改矣。然办学之人，犹未脱陈旧一流，囿于所习，不能骤变，或少注意及之，亦惟是外面铺张，不揣其本而齐其末。故愚观现今之体育，率多有形式而无实质。非不有体操课程也，非不有体操教员也，然而受体操之益者少。非徒无益，又有害焉。教者发令，学者强应，身顺而心违，精神受无量之痛苦，精神苦而身亦苦矣。盖一体操之终，未有不貌瘁神伤者也。饮食不求洁，无机之物、微生之菌，入于体中，化为疾病；室内光线不足，则目力受害不小；桌椅长短不合，削趾适履，则躯干受亏；其余类此者尚多，不能尽也。

然则为吾侪学者之计如之何？学校之设备，教师之教训，乃外的客观的也。吾人盖尚有内的主观的。夫内断于心，百体从令。祸福无不自己求之者，我欲仁斯仁至，况于体育乎。苟自之不振，虽使外的客观的尽善尽美，亦犹之乎不能受意也。故讲体育必自自动始。

第四 体育之效

人者动物也，则动尚矣。人者有理性的动物也，则动必有道。然何贵乎此动邪？何贵乎此有道之动邪？动以营生也，此浅言之也；动以卫国也，此大言之也。皆非本义。动也者，盖养乎吾生乐乎吾心而已。朱子(二四)主敬，陆子(二五)主静。静，静也；敬，非动也，亦静而已。老子(二六)曰无动为大。释氏(二七)务求寂静。静坐之法，为朱陆之徒者咸尊之。近有因是子(二八)者，言静坐法，自诩其法之神，而鄙运动者之自损其体。是或一道，然予未敢效之也。愚拙之见，天地盖惟有动而已。

动之属于人类而有规则之可言者曰体育。前既言之，体育之效，则强筋骨也。愚昔尝闻，人之官骸肌络，及时而定，不复再可改易，大抵二十五岁以后，即一成无变。今乃知其不然。人之身盖日日变易者：新陈代谢之作用不绝行于各部组织之间，目不明可以明，耳不聪可以聪，虽六七十之人犹有改易官骸之效，事盖有必至者。又闻弱者难以转而为强，今亦知其非是。盖生而强者，滥用其

强，不戒于种种嗜欲，以渐戕贼其身，自谓天生好身手，得此已足，尚待锻炼？故至强者或终转为至弱。至于弱者，则恒自悯其身之不全，而惧其生之不永，兢业自持。于消极方面，则深戒嗜欲，不敢使有损失。于积极方面，则勤自锻炼，增益其所不能。久之遂变而为强矣。故生而强者不必自喜也，生而弱者不必自悲也。吾生而弱乎，或者天之诱我以至于强，未可知也。东西著称之体育家，若美之罗斯福(二九)、德之孙棠(三〇)、日本之嘉纳(三一)，皆以至弱之身，而得至强之效。又尝闻之，精神身体，不能并完。用思想之人，每歉于体；而体魄蛮健者，多缺于思。其说亦谬。此盖指薄志弱行之人，非所以概乎君子也。孔子七十二而死，未闻其身体不健；释迦往来传道，死年亦高；邪苏(三二)不幸以冤死；至于摩诃末(三三)，左持经典，右执利剑，征压一世。此皆古之所谓圣人，而最大之思想家也。今之伍秩庸先生(三四)，七十有余岁矣，自谓可至百余岁，彼亦用思想之人也；王湘绮(三五)死年七十余，而康健矍铄。为是说者，其何以解邪？总之，勤体育则强筋骨，强筋骨则体质可变，弱可转强，身心可以并完。此盖非天命而全乎人力也。

非第强筋骨也，又足以增知识。近人有言曰：文明其精神，野蛮其体魄。此言是也。欲文明其精神，先自野蛮其体魄。苟野蛮其体魄矣，则文明之精神随之。夫知识之事，认识世间之事物而判断其理也。于此有须于体者

焉。直观则赖乎耳目，思索则赖乎脑筋，耳目脑筋之谓体，体全而知识之事以全。故可谓间接从体育以得知识。今世百科之学，无论学校独修，总须力能胜任。力能胜任者，体之强者也。不能胜任者，其弱者也。强弱分，而所任之区域以殊矣。

非第增知识也，又足以调感情。感情之于人，其力极大。古人以理性制之，故曰“主人翁常惺惺否”（三六），又曰“以理制心”。然理性出于心，心存乎体。常观罢（三七）弱之人，往往为感情所役，而无力以自拔；五官不全及肢体有缺者，多困于一偏之情，而理性不足以救之。故身体健全，感情斯正，可谓不易之理。以例言之：吾人遇某种不快之事，受其刺激，心神震荡，难于制止，苟加以严急之运动，立可汰去陈旧之观念，而复使脑筋清明，效盖可立而待也。

非第调感情也，又足以强意志。体育之大效，盖尤在此矣。夫体育之主旨，武勇也。武勇之目，若猛烈，若不畏，若敢为，若耐久，皆意志之事。取例明之，如冷水浴足以练习猛烈与不畏，又足以练习敢为。凡各种之运动，持续不改，皆有练习耐久之益。若长距离之赛跑，于耐久之练习尤著。夫力拔山气盖世（三八），猛烈而已；不斩楼兰誓不还（三九），不畏而已；化家为国，敢为而已；八年于外，三过其门而不入（四十），耐久而已。要皆可于日常体育之小基之。意志也者，固人生事业之先驱也。

肢体纤小者举止轻浮，肤理缓弛者心意柔钝，身体之影响于心理也如是。体育之效，至于强筋骨，因而增知识，因而调感情，因而强意志。筋骨者，吾人之身；知识、感情、意志者，吾人之心。身心皆适，是谓俱泰。故夫体育非他，养乎吾生、乐乎吾心而已。

第五 不好运动之原因

运动为体育之最要者。今之学者多不好运动，其原因盖有四焉：一则无自觉心也。一事之见于行为也，必先动其喜为此事之情，尤必先有对于此事明白周详知其所以然之智。明白周详知所以然者，即自觉心也。人多不知运动对于自己有如何之关系，或知其大略，亦未至于亲切严密之度。无以发其智，因无以动其情。夫能研究各种科学孜孜不倦者，以其关系于己者切也。今日不为，他日将无以谋生。而运动则无此自觉，此其咎由于自己不能深省者半，而教师不知所以开之亦占其半也。一则积习难返也。我国历来重文，羞齿短后(四一)，动有好汉不当兵之语。虽知运动当行之理，与各国运动致强之效，然旧观念之力尚强，其于新观念之运动，盖犹在迎拒参半之列。故不好运动，亦无怪其然。一则提倡不力也。此又有两种：其一，今之所称教育家，多不谙体育。自己不知体育，徒耳其名，亦从而体育之，所以出之也不诚，所以行之也无术，遂减学者研究之心。夫荡子而言自立，沉湎

(四二)而言节饮,固无人信之矣。其次,教体操者多无学识,语言鄙俚,闻者塞耳。所知惟此一技,又未必精,日日相见者,惟此机械之动作而已。夫徒有形式而无精意以贯注之者,其事不可一日存,而今之体操实如是。一则学者以运动为可羞也。以愚所考察,此实为不运动之大原因矣。夫衣裳襜褕、行止于于、瞻视徐徐而夷犹(四三)者,美好之态,而社会之所尚也。忽尔张臂露足,伸肢屈体,此何为者邪?宁非大可怪者邪?故有深知身体不可不运动,且甚思实行,竟不能实行者;有群行群止能运动,单独行动则不能者;有燕居私室能运动,稠人广众则不能者。一言蔽之,害羞之一念为之耳。四者皆不好运动之原因。第一与第四属于主观,改之在己;第二与第三属于客观,改之在人。君子求己,在人者听之可矣。

第六 运动之方法贵少

愚自伤体弱,因欲研究卫生之术。顾古人言者亦不少矣。近今学校有体操、坊间有书册,冥心务泛(四四),终难得益。盖此事不重言谈,重在实行,苟能实行,得一道半法已足,曾文正行临睡洗脚、食后千步之法,得益不少。有老者年八十犹康健,问之,曰:“吾惟不饱食耳。”今之体操,诸法樊陈(四五),更仆尽之(四六),宁止数十百种?巢林止于一枝,饮河止于满腹(四七)。吾人惟此身耳,惟此官骸藏络(四八)耳,虽百其法,不外欲使血脉流

通。夫法之致其效者一，一法之效然，百法之效亦然，则余之九十九法可废也。目不两视而明，耳不两听而聪，筋骨之锻炼而百其方法，是扰之也。欲其有效，未见其能有效矣。夫应诸方之用，与锻一己之身者，不同。浪桥所以适于航海，持竿所以适于逾高，游戏宜乎小学，兵式宜乎中学以上，此应诸方之用者也。运动筋骸使血脉流通，此锻一己之身者也。应诸方之用者其法宜多，锻一己之身者其法宜少。近之学者，多误此意，故其失有二：一则好运动者，以多为善，几欲一人之身，百般俱备，甚至无一益身者；一则不好运动者，见人之技艺多，吾所知者少，则绝弃之而不为。其宜多者不必善，务广而荒，又何贵乎？少者不必不善，虽一手一足之屈伸，苟以为常，亦有益焉。明乎此，而后体育始有进步可言矣。

第七 运动应注意之项

凡事皆宜有恒，运动亦然。有两人于此，其于运动也，一人时作时辍，一人到底不懈，则效不效必有分矣。运动而有恒，第一能生兴味。凡静者不能自动，必有所以动之者。动之无过于兴味。凡科学皆宜引起多方之兴味，而于运动尤然。人静处则甚逸，发动则甚劳，人恒好逸而恶劳，使无物焉以促之，则不足以移其势而变其好恶之心。而此兴味之起，由于日日运动不辍。最好于才起临睡行两次运动，裸体最善，次则薄衣，多衣甚碍事。日

以为常，使此运动之观念，相连而不绝，今日之运动，承乎昨日之运动，而又引起明日之运动。每次不必久，三十分钟已足。如此自生一种之兴味焉。第二能生快乐。运动既久，成效大著，发生自己价值之念。以之为学则胜任愉快，以之修德则日起有功，心中无限快乐，亦缘有恒而得也。快乐与兴味有辨。兴味者运动之始，快乐者运动之终。兴味生于进行，快乐生于结果。二者自异。

有恒矣，而不用心，亦难有效。走马观花，虽日日观，犹无观也。心在鸿鹄(四九)，虽与俱学，勿若之矣。故运动有注全力之道焉。运动之时，心在运动，闲思杂虑，一切屏去，运心于血脉如何流通，筋肉如何张弛，关节如何反复，呼吸如何出入。而运作按节，屈伸进退，皆一一踏实。朱子论主一无适(五〇)，谓吃饭则想着吃饭，穿衣则想着穿衣。注全力于运动之时者，亦若是则已耳。

文明柔顺(五一)，君子之容。虽然，非所以语于运动也。运动宜蛮拙。骑突枪鸣十荡十决(五二)，暗嚙颓山岳，叱咤变风云，力拔项王之山，勇贯由基之札(五三)，其道盖存乎蛮拙，而无与于纤巧之事。运动之进取宜蛮，蛮则气力雄，筋骨劲。运动之方法宜拙，拙则资守实，练习易。二者在初行运动之人为尤要。

运动所宜注意者三：有恒一也，注全力二也，蛮拙三也。他所当注意者尚多。举其要者如此。

第八 运动一得之商榷

愚既粗涉各种运动，以其皆系外铄而无当于一己之心得。乃提挈各种运动之长，自成为一种运动，得此运动之益，颇为不少。凡分六段：手部也，足部也，躯干部也，头部也，打击运动也，调和运动也。段之中有节，凡二十有七节。以其为六段，因名之曰六段运动。兹述于后，世之君子，幸教正焉。

一、手部运动，坐势。

1. 握拳向前屈伸。左右参，三次（左右参者，左动右息，右动左息，相参互也）。

2. 握拳屈肘前侧后半圆形运动。左右参，三次。

3. 握拳向前面下方屈伸。左右并，三次（左右并者，并动不相参互）。

4. 手仰向外拿。左右参，三次。

5. 手复向外拿。左右参，三次。

6. 伸指屈肘前刺。左右参，三次。

二、足部运动，坐势。

1. 手握拳左右垂。足就原位一前屈，一后斜伸。左右参，三次。

2. 手握拳前平。足一侧伸，一前屈。伸者可易位，屈者惟趾立。臀跟相接。左右参，三次。

3. 手握拳左右垂。足一支一揭。左右参，三次。

4.手握拳左右垂。足一支一前踢。左右参,三次。

5.手握拳左右垂。足一前屈,一后伸。屈者在原位,伸者易位,两足略在直线上。左右参,三次。

6.手释拳。全身一起一蹲,蹲时臀跟略接,三次。

三、躯干部运动,立势。

1.身向前后屈。三次(手握拳,下同)。

2.手一上伸,一下垂。绷张左右胸肋,左右各一次。

3.手一侧垂,一前斜垂。绷张左右背肋,左右各一次。

4.足丁字势。手左右横荡。扭揆腰肋。左右各一次。

四、头部运动,坐势。

1.头前后屈。三次。

2.头左右转。三次。

3.用手按摩额部、颊部、鼻部、唇部、喉部、耳部、后颈部。

4.自由运动。头大体位置不动,用意使皮肤及下颚运动。五次。

五、打击运动,不定势(打击运动者,以拳遍击身体各处,使血液奔注,筋肉坚实,为此运动之主)。

1.手部。右手击左手,左手击右手。

(1)前膊。上面、下面、左面、右面。

(2)后膊。上面、下面、左面、右面。

2. 肩部。
3. 胸部。
4. 胁部。
5. 背部。
6. 腹部。
7. 臀部。
8. 腿部。上腿、下腿。

六、调和运动，不定势。

1. 跳舞。十余次。
2. 深呼吸。三次。

（原载 1917 年 4 月 1 日《新青年》第三卷第二号）

注释：

（一）“芥”音涅，疲弱的样子。

（二）“兵”，就是武器。

（三）“不佞”，谦虚的自称。

（四）“不自惭赧”，自己不感到惭愧，表示谦虚的意思。

（五）“西山之薇”，见《史记》。伯夷、叔齐兄弟二人，不愿继承孤竹君的王位，逃到首阳山隐姓埋名。周武王起兵打殷纣王，他俩不以为然，曾拦马劝阻无效。周朝得了天下，伯夷、叔齐以吃周朝的粮食为耻，就在西山下采野薇吃。后饿死。

（六）“井上之李”，见《孟子》。陈仲子，战国时人，他