

图书在版编目 (CIP) 数据

中国体育思想史·近代卷/崔乐泉, 杨向东主编. —北京: 首都师范大学出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-81119-267-4

I. 中… II. ①崔… ②杨… III. 体育—思想史—中国—近代
IV. G812.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 080764 号

ZHONGGUO TIYU SIXIANG SHI (JINDAIJUAN)

中国体育思想史 (近代卷)

罗时铭 崔乐泉 著

责任编辑 李 智

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100037

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 cnuph.com.cn

E-mail master @ cnuph.com.cn

北京嘉实印刷有限公司印刷

全国新华书店发行

版 次 2008 年 7 月第 1 版

印 次 2008 年 7 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1 092mm 1/16

印 张 21.75

字 数 380 千

定 价 48.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

第一编 晚清时期的
体育思想
(1840~1911)

第一章 强兵、御侮体育思想

外国资本主义发动的两次鸦片战争，极大地震撼了中国社会，中国处于3000年来一大巨变的关键时刻。犹如《共产党宣言》所说：资产阶级由于一切生产工具的迅速改进，价格低廉的商品成为“摧毁一切万里长城”的“重炮”。“它迫使一切民族——如果他们不想灭亡的话——采用资产阶级的生产方式；它迫使它们在自己那里推行所谓文明制度，即变成资产者。一句话，它按照自己的面貌为自己创造出一个世界。”^①

而这时的中国资本主义萌芽还未发展到工场手工业阶段，亦未正式出现推行资产阶级文明的资产者，历史只好迫使洋务派继承和发展魏源等人倡导的“师夷长技以制夷”的思想，并在救亡图存的名义下走上了洋务发展道路。正是在这一过程中，一批洋务领袖或多或少地涉及了对体育的认识和讨论。

第一节 别树一帜 改弦更张：曾国藩的体育思想

辛亥革命前的100年，即嘉庆十六年十月十一日（1811年11月26日），在湖南湘乡市高檐山下的一个地主家庭里，诞生了一位中国近代史上的风云人物——曾国藩。嘉庆时期的清王朝，已经走上了衰败的道路，政治黑暗，军备废弛，财政空虚。封建落后的地主、官僚利用他们的政治、经济特权，大肆兼并土地，盘剥农民，使众多的家庭妻离子散、流离失所，人民群众的生活更加恶化，阶级斗争也日益尖锐。不仅在1796爆发了声势浩大的川楚白莲教农民大起义，而且在曾国藩出生后的1813年，又爆发了天理教农民大起义，起义军甚至敢于攻打北京皇宫，给封建统治阶级



曾国藩（1811～1872）

^① 《马克思恩格斯选集》（一），255页，北京，人民出版社，1972。

的神经中枢以极大震动，使嘉庆帝不得不在《罪己诏》中承认“变起一时，祸积有日”。^①就在内患不断的同时，1840年的中国又遇上了外祸。英帝国主义为了维护鸦片贸易这把杀人不见血的软刀子，他们甚至不惜悍然发动对华战争，更赤裸裸地暴露出他们的侵略本性。在侵略者坚船利炮的威逼下，腐朽无能的清朝政府采取了屈辱投降的政策。从此，闭关自守的中国封建社会跌入到半封建、半殖民地的深渊，中华民族的历史翻开了空前耻辱的一页。农民革命的风起云涌、西方列强的狼子野心、封建统治者的荒淫无度，所有这一切，都在疮痍满目的中华大地上陡然交织成一幅怵目惊心的历史画图。曾国藩就是在这一历史时刻走上了他最初的仕途道路，并逐渐展露出他对体育的基本认识和态度。

一、曾国藩的养生体育思想

五岁便开始识字读书的曾国藩，从小在父亲的严格要求下，早就把饱读圣贤书作为自己人生的基本要求。再加之家庭的耳濡目染，使他对中国古代文化中的养生体育有着特别的认识和感受，并逐渐形成了他的一套养生理论与实践。

曾国藩养生思想的最初形成是在1839年以后。这一年的旧历四月，曾国藩在保和殿参加了由道光皇帝亲自主持的殿试，喜中三甲42名，赐同进士出身。几天后在保和殿参加朝考，被取为一等第二名。五月，改翰林院庶吉士，从此开始了他在京城的翰苑生活，也开始了他的养生活动。翰林院是朝廷储备人才的地方，其职务主要是掌管朝廷诰、文史修撰一类工作，并不直接干预政事。初入选的庶吉士还需要经过“散馆”、“考差”、“大考”等一系列考试，才能确定升擢与外放。^②这一时期的曾国藩除了抓紧时间读书，以准备应付朝廷的各种考试外，亦开始潜心于修身养性的活动。在道光二十二年（1842）十二月初七日曾国藩所记下的“日记”中，我们看到了他所制订的一份完整的修炼计划：

一曰敬。整齐严肃，无时不惧，无事时心在腔子里，应事时专一不杂。如日之升。

二曰静坐。每日不拘何时，静坐半时，体验来复之仁心，正位凝命，如鼎之镇。

^① 《清实录》31，《仁宗实录》四，723页，北京，中华书局，1986年影印本。

^② 章继光：《曾国藩思想简论》，11页，长沙，湖南人民出版社，1988。

三曰早起。黎明即起，醒后勿粘恋。

四曰读书不二。一书未点完，断不看他书。东翻西阅、徒徇外为人。每日以十叶为率。

五曰读史。丙申购二十三史，大人曰：“尔借钱买书，吾不惮极力为尔弥缝。尔能圈点一遍，则不负我矣”。（大人：指其父曾麟书。）嗣后每日点十叶，间断不孝。

六曰谨言。刻刻留心，是功夫第一。

七曰养气。气藏丹田，无不可对人言之事。

八曰保身。十月二十二奉大人手谕曰：“节劳、节欲、节饮食”。时是当做养病。

九曰日知所亡。每日记《茶馀偶谈》二则，有求深意是徇人。

十曰月无忘所能。每月作诗文数首，以验积理之多寡，养气之盛否。不可一味耽着，最易溺心丧志。

十一曰作字。早饭后作字半时，凡笔墨应酬，当做自己课程。凡事不可待明日，愈积愈难清。

十二曰夜不出门。旷功疲神，切戒切戒。^①

这是曾国藩在为期八年的翰林院期间为自己制订的一个日常养生计划，共有十二项修炼任务，从中可以看出他的养生思想脉络，大致体现在以下三个方面：

第一，强调性的修养。何谓性？在中国养生学上，性是指精神一类的东西。如《玄肤论》说：“性则神也。”《灵源歌》说“神是性兮气是命。”《武术汇宗》说：“性之根谓神。”那么，性是哪种神呢？古人一般将它归为元神类。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》云：“性者是元神。”《道家丹鼎门》云：“恍惚元神，真性之根。”可见，性的修养即为养神之道。它深受古代养生家的重视。这是因为他们早就认识到：精神对于物质具有反作用，人的心理因素会影响人的生理功能。所以嵇康《养生论》说：“服药求汗，或有弗胜；愧情一集，涣然流离。”在以孔子为代表的儒家养生理论中，非常重视“存心养性”的修炼要求。而且，这种性的修养最早是落实在“仁”的思想理论框架中的。所以儒家所提出的养性，事实上既包括人的德的修养，亦包括人的性的修养。从德的修养来看，儒家强调的是“以礼制心”。这种“礼”乃是一种客观规范，与“仁”互为表里、相互统一。如果我们把“礼”看成是一种外部强制的话，那么，“仁”则是内心的自觉。从性的修养来看，儒家强调的是“以静

^① 《曾国藩全集》“日记一”，138页，长沙，岳麓书社，1989。

治身”。这种“静”乃是一种崇高的境界，它与“寿”互为因果、紧密联系。如果我们把“静”看成是一种修养方法的话，那么，“寿”则是其必然结果。^①曾国藩对儒家的这套修养理论有着深刻的领会。他曾说：“古之君子所以尽其心、善其性者，不可得而见；其修身、齐家、治国、平天下，则一秉乎礼。自内焉者言之，舍礼无所谓道德；自外焉者言之，舍礼无所谓政事。”因此他提出要“以礼为务”。^②即用礼来规范自己的行为，作为自己立身行事的准则。所以在曾国藩的日记中，有大量的关于如何做人问题的讨论。

如在道光二十二年十月初八的《日记》中，他写道：“早，诵养气章。读《易》，仅三页，即有俗事来扰，心亦随之而驰。会客二次。饭后，心不静，不能读《易》，因为何子贞题画梅卷子。果能据德依仁，即使游心于诗字杂艺，亦无在不可静心养气。无奈我作诗之时，只是要压倒他人，要取名誉，此岂复有为己之志？未正诗成。”

又道光二十二年十月二十日《日记》：“早起，作《忆九弟》五律二首。饭后，读《夬卦》、《姤卦》。读书时，心外驰，总是不敬之咎，一早清明之气，乃以之汨溺于诗句之小技，至日间仍尔昏昧。（曾自注：文辞溺心最害事，朱子云，平淡自摄，岂不较胜思量诗句耶！）”“日内不敬不静，常致劳乏，以后须从‘心正气顺’四字上体验。谨记谨记！又每日游思，多半是要人说好。为人好名，可耻！”

又道光二十二年十月二十四日《日记》：“饭后，强把此心读《易》，竟不能入，可恨！细思不能主一之咎，由于习之不熟，由于志之不立，而实由于知之不真。若真见得不主一之害心废学，便如食乌喙之杀人，则必主一矣。不能主一，无择无守，则虽念念在四书五经上，亦只算游思杂念，心无统摄故也。况本为歧念乎？”

以上这些，既是他的一种道德修炼，也是他的一种精神修养。

第二，强调主静功夫。“静”是一种修养手段，它最初来源于道家。如老子说：“致虚极，守静笃。”（《老子》十六章）即虚到极点，静到纯境。因为中华养生学认为：道体虚静为万物之根本。惟虚才能化万物，惟静才能生气勃勃。凡飞禽动植，皆因动而生，动已复静，是为复命为根。所以老子说：“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命。”（《老子》十六章）这种虚静理论在《管子·内业》中得到了充分的发挥，“是故，止怒莫若诗，去忧莫若乐，节乐莫若礼，守礼莫若敬，守敬莫若静。”从而提出了静为养生的第一

① 罗时铭：《中华养生学》93页，太原，山西科学技术出版社，2002。

② 曾国藩：《笔记二十七则》，见《曾国藩全集》“诗文”，358页，长沙，岳麓书社，1986。

入门功夫。所谓“内静外敬，能反其性，性将大定。”“静则得之，躁则失之”。（《管子·内业》）这种静养功夫，在荀子那里被理解为“虚一而静”。到了南北朝时期，刘勰在《文心雕龙》中又将静理解为养生的一字诀。他说：“水停以鉴，火静而朗。无扰文虚，郁此精爽。”（《文心雕龙·养气》）认为水静止了，里面可以照影，水动就不能照；火在静止状态，四处可以照亮，若火焰动摇不定，则光线不明。养生也是一样，人只有在无思无虑、抱神以静 的情况下，才能使精神爽朗，获得最佳的养生效果。所以他主张“清和其心，调畅其气，烦而即舍，勿使壅滞。”（《文心雕龙·养气》）宋代的朱熹，对养生中的静养功夫同样表现出极力的推崇。他甚至认为：“敬字工夫，乃圣门第一义。”朱熹说的“敬”，是要求人排除一切杂念的干扰，使注意力高度集中在内心，所以也就是“静”的意思。正像他自己所解释的，“主一之谓敬，只是心专一，不以他念乱之。”（《朱子语类》卷69）^①

曾国藩继承了朱熹的衣钵，亦把静作为修身养性的重要功夫，并提出了“内而专静纯一”的理论，即要求身心保持虚静的状态。他曾在日记中记下过这样的体会：“树堂来，与言养心养体之法。渠言舍静坐更无下手处，能静坐而天下之能事毕矣。因教我焚香静坐之法。所言皆阅历语。静中真味，煞能领取。言心与气总拆不开，心微浮则气浮矣，气散则心亦散矣。此即孟子所谓‘志壹则动气，气壹则动志’也。”（树堂，即冯树堂）^② 所以他在《书赠仲弟六则》的“静”中说，“静则生明，动则多咎，自然之理也”。^③ 因此他对自己的修身警示是：“心动则神疲，静则神裕，不得徒以旷功坐废为敬身，所以认贼作子也。”对于自己的这些认识，他从圣贤书中找到了充分的理论依据。他说：“‘静’字功夫要紧，大程夫子是三代后圣人，亦是静字功夫足。王文成亦是静字有功夫，所以他能不动心。若不静，省身也不密，见理也不明，都是浮的。总是要静。又曰：凡人皆有切身之病，刚恶柔恶，各有所偏，溺焉既深，动辄发见，须自己体察所溺之病，终身在此处克治。”因此他告诫自己，“务当力求主静，如使神明如日之升，即此以求其继续续者，即所谓缉熙也”^④。他在《顺性命之理论》中说：“守之以一，以不二自惕，以不已自循，栗栗惟惧，斯终身无不顺焉。”^⑤ 正因为他对静养功夫有着如此深刻的理解，所以在他日常的养生活中，静坐，几乎成了他的每日必修课。如：

① 参见罗时铭：《中华养生学》21页，太原，山西科学技术出版社，2002。

② 曾国藩：《曾国藩全集》“日记一”，128页，长沙，岳麓书社，1989。

③ 曾国藩：《曾国藩全集》“诗文”，435页，长沙，岳麓书社，1989。

④ 曾国藩：《曾国藩全集》“日记一”，123页，长沙，岳麓书社，1989。

⑤ 曾国藩：《曾国藩全集》“诗文”，134页，长沙，岳麓书社，1989。

道光二十一年十二月十二日《日记》：“晏起。走竹如处诊脉。竹如教以静坐法，谓可不药有喜。旋走周华甫家早饭。走顺城门大街买衣未得，出城，回拜杨春皆、谢代赉，归。下半天，静坐。”

又道光二十一年十二月十三日《日记》：“早起，静坐。饭后阅《大学衍义》二卷。静坐二时。中饭后，走毛鸿宾、寄云同年处，久谈。晤岱云及雨三兄弟。观亭强余围棋，勉与同局。”

又道光二十一年十二月十八日《日记》：“早起，静坐。饭后，竺虔来请听戏，同至三庆园观春台部演剧，申正归。灯上，静坐。”

又道光二十二年十月十八日《日记》：“午初，吴竹如来，深以‘敬’字见教，交相签劬，酉初方散。”“是日，全未读书，与竹如对，神颇由摄。构思时交股支肘，困顿不敬。”

在道光二十二年十月初二的《日记》中，甚至有他对练习静坐养生的自我反省。他说：“辰初起，静坐片刻，读《易·咸卦》。饭后昏昧，默坐半刻，即已成寐。神浊不振，一至于此。读《咸卦》，卦象辞能解，《系传》释‘九四爻’，不知其意，浮浅可恨。静坐，思心正气顺，必须到天地位、万物育田地方好。昏浊如此，何日能彻底变换也。”这种对静坐养生的不断反省、不断认识，在曾国藩的日记中几乎随处可见。如：

道光二十二年十月十二日《日记》：“起晏。作《初度次日书怀》诗一首。饭后，读《易·家人卦》，心不潜入。（曾国藩认为）言物行恒，诚身之道也，万化基于此矣。余病根在无恒，故家内琐事今日立条例，明日仍散漫，下人无常规可循，将来莅众，必不能信，作事必不能成，戒之！”“数日心沾滞于诗，总由心不静故。不专一，当力求主一之法，诚能主一，养得心静气恬，到天机活泼之时，即作诗亦自无妨。我今尚未也，徒以浮躁之故，故一日之间，情志屡迁耳！查数，许久乃晰。”

又道光二十二年十月十九日《日记》：“饭后，会客一次。静坐不得力。夜读《易》，思《咸》、《恒》、《损》、《益》四卦，可合之得虚心实心之法，竟不能明透，粗浅之至。”道光二十二年十一月二十三日记：“自立志自新以来，至今五十余日，未曾改得一过，所谓‘三戒’、‘两如’及静坐之法，养气之方，都只能知，不能行，写记此册，欲谁欺乎？此后直须彻底荡涤，一丝不放松。从前种种，譬如昨日死，以后种种，譬如今日生。务求息息静极，使此生意不息，庶可补救万一。慎之，勉之！”

更加值得我们注意的是，在曾国藩的日记中，甚至看到了他在具体练习静坐养生时的一种本体感受，这非常难得。如：道光二十二年十一月十四日《日记》：“起亦不早。焚香静坐半时。饭后，誊诗送去，数月方报，不怨之

至。王翰城来，谈半时去。仍静坐，不得力，枕肘睡去，醒来心甚清。”“点古文一卷，静坐半小时，颓然欲睡，可恨之至。细思神明则如日之升，身体则加鼎之镇，此二语可守者也。惟心到静极时，所谓未发之中，寂然不动之体，毕竟未体验出真境来。意者只是闭藏之极，逗出一点生意来，如冬至一阳初动，时乎贞之固也，乃所以为元也，蛰之坏也，乃所以为启也。谷之坚实也，乃所以为始播之种子也。然则不可以为种子者，不可谓之坚实之谷也。此中无满腔生意，若万物皆资始于我心者，不可谓之至静之境也。然则静极生阳，盖一息点生物之仁心也。息息静极，仁心不息，其参天两地之至诚乎？颜子三月不违，亦可谓洗心退藏极静中之真乐者矣。我辈求静，欲异乎禅氏入定，冥然冈觉之旨，其必验之此心，有所谓一阳初动，万物资始者，庶可谓之静极，可谓之未发之中，寂然不动之体也。不然，深闭固拒，心如死灰，自以为静，而生理或几乎息矣，况乎其并不能静也。有或扰之，不且憧憧往来乎深观道体，盖阴先于阳，信矣。然非实由体验得来终掠影之谈也。”所以他对静坐养生提出了“三寡”的要求，即“寡言养气，寡视养神，寡欲养精。”^①

也许正是这种深切的静坐养生感受，使他对父亲的养生教诲坚信不疑。他曾在道光二十二年十月二十二日的《日记》中写道：“接家信，大人教以保身三要：日节欲、节劳、节饮食。”“又云，使气亦非保身体之道。小子读之悚然。小子一喜一怒，劳逸痾痒，无刻不萦于大人之怀也。若不敬身，其禽兽矣。”所以在曾国藩的人生旅途中，敬或曰静，始终是他的“平日涵养之道”，伴随了他的一生。

在练习静坐的同时，有时练习练习书法，或和朋友一起下下棋，也成为曾国藩调畅情志的一种手段，成为他的一种重要的休闲活动。如道光二十一年三月初九日《日记》载：“是日会试发榜，饭后写对联十七副，条幅十余张。”道光二十一年四月二十六日《日记》：“饭后习字一百，临智永《千字文》。”道光二十一年四月三十日《日记》：“饭后写清九泥金字扇一柄。”道光二十一年五月二十日《日记》：“饭后阅《李广李陵苏武传》，写字数纸。”“夜，写册页一开。”道光二十一年七月十日《日记》：“写宣纸红格《书经》十行。”道光二十一年七月十一日《日记》：“饭后，习‘独’字五十个，旋写宣纸红格四百径寸大字。”“是日，刘裕轩来，请写扇子三柄。”道光二十一年七月十二日《日记》：“习‘徒’字五十个，定宣纸字数十个。”“夜写字百余个。”道光二十一年七月十三日《日记》：“饭后，写‘经’字五十个，旋写宣

^① 曾国藩：《曾国藩全集》“日记一”，432页，长沙，岳麓书社，1989。

纸寸大字二百六十个，拟送祁春浦先生。”他曾就练习书法所获得的养生感受作出过如下表述，他说：“日内思作字之道，用笔贵勒贵努，而不可过露勒努之迹，精心运之，出以和柔之力，斯善于用勒用努者。”^① 他的体会是：“点如珠，画如玉，体如鹰，势如龙，四者缺一不可。体者，一字之结构也；势者，数字数行之机势也。”^②

有关下棋活动的记载，如道光二十年十二月初三日《日记》：“晏起。饭后与仑仙剧谈。旋至胡莲舫处，下棋一局。”道光二十一年七月初九日《日记》：“走谷人处，下棋二局。”道光二十二年十月初十日《日记》：“见人围棋，跃跃欲试。不仅如见猎之喜。”道光二十二年十月二十三日《日记》：“饭后，余逃课归，走寄云家谈，因与围棋一局。”咸丰十年正月十四日《日记》：“旋清理文件，与作梅围棋一局。”咸丰十年二月初三日《日记》：“旋至刘馨室处谈，已刻围棋一局。”咸丰十年十二月二十七日《日记》：“早饭后围棋一局。旋清理文件，作借运粤盐片稿一件，见客三次，清理文件。中饭后又围棋一局。”

第三，强调勤以治事。曾国藩虽然一辈子都主张和实践静以养生，但他并不贪图安逸。他认为，勤以治事、适度劳作是有益于人体健康的。因为《尚书·无逸》中早就有这方面的教导：“君子所其无逸”！宋代大文豪欧阳修也曾在《删正黄庭经序》中说：“劳其形者，长年；安其乐者，短命。”《庭训格言》中也说得非常明确，“圣人以劳为福，以逸为祸也。”可见，劳作能锻炼人的身体，促进人的健康，这是被古代养生家所普遍予以接受的观点。曾国藩在儒家积极入世的思想影响下，亦将勤以治事作为自己修身养性的重要信条。

他曾在《笔记二十七则》的“克勤小物”中说：“克之成大业者，多自克勤小物而来。百尺之楼，基于平地；千丈之帛，一尺一寸之所积也；万石之钟，一铢一两之所累也。”^③ 所以他在咸丰十年十二月十八日《日记》中说：“又思劳、谦二字受用无穷，劳所以戒惰也；谦所以戒傲也。有此二字，何恶不去？何善不臻？当多写几分，遍示诸弟及子侄。”他在《致宋滋九》的信中亦说：“身勤则强，逸则病。”曾国藩所说的勤字，就养生而言，当有两层含义：一为勤勉；一为运动。所谓勤勉，更多地表现为一种精神修养，并在客观的行为中获得健康身体的实效。如在黎庶昌的《清曾文正公年谱》中，就载有关于曾国藩勤勉方面的许多记事。咸丰十年：“公在营也，未明而起，黎

① 曾国藩：咸丰十年十一月二十六日《日记》，见《曾国藩全集》“日记一”，548页，长沙，岳麓书社，1989。

② 曾国藩：咸丰十一年七月初五日《日记》，见《曾国藩全集》“日记一”，638页，长沙，岳麓书社，1989。

③ 曾国藩：《曾国藩全集》“诗文”，386页，长沙，岳麓书社，1989。

明出巡查营垒，阅操练。日中清理文卷，接见僚宾。以其余时披览书中，不使身心有顷刻之暇逸。”同治十一年：“公之在军中也，公牒、私函皆亲治之，不以假人。晚年多令幕友拟稿，公自核改而已。右目失明后，其最重要者，犹不假人也。”这种勤勉，当属于儒家的人格锻造要求，具有一定的社会积极意义。即如李泽厚先生在其《中国古代思想史论》中所指出的：“由于宋明理学细密地分析，实践地讲求‘立志’、‘修身’，以求最终达到‘内圣外王’、‘治国平天下’”，把道德自律、意志结构，把人的社会责任感，历史使命感，提扬到本体论的高度，空前地树立了人的伦理学主体性的庄严伟大。在世界上，大概只有康德的伦理学能与之匹敌或相仿。”并说，青年毛泽东从杨昌济老师认真学习宋明理学，称道曾国藩，讲求修养，锻炼意志，重视人生理想，精神价值和道德境界，正说明了宋明理学对后世影响积极的一面。^①

所谓运动，是指勤勉与劳作、与运动养生有着一定的相连性。例如曾国藩曾在《朱玉声先生七十三寿序》中说：“守其朴者完其素，劳其力者贞而固。户枢不敝，磨铁不蚀，胥是道也。”^② 由于他充分认识到了一个重要的真理，即门窝之所以不坏，磨铁之所以不锈，都是因为运动的缘故。所以勤，在曾国藩那里，也被理解为就是保持着一种身体不断运动的状态。在咸丰九年十月初三日的《日记》中，曾国藩曾这样记录了自己一天中的主要活动：“黎明，出巡视营墙。与九弟久谈。清理文件。巳正，看兵操。镇溪、河溪、辰州、乾州四营共操，弓箭手四十人，抬枪二十四人，小枪八十人，刀矛四十人，约二时阅毕。复与九弟畅谈。写扇一柄。见客三次。剃头一次。倦甚，小睡。申刻至九弟营盘一坐，至一更四点始回。巡视营墙。二更后温阅《艺文志》，因目疾不敢久视。”在曾国藩的军旅生涯中，坚持每天早晚一次巡视军营，是他生活中必不可少的一部分。如在咸丰九年十月十八日《日记》中，他写道：“早起，巡视营墙。”后“看戈什哈亲兵操演，午初毕。”咸丰九年十月二十一日《日记》：“早出，巡视营墙。饭后清理文件。旋至马队营中看支马圈。四马共一圈，圈宽二弓，高二尺四寸，进深亦二弓，择斜坡挖之，上支布棚，与兵勇棚子相对。午正归。”曾国藩常常以“天下断无易处之境遇，人生那有空闲的光阴”自勉。^③ 因而要求自己始终牢记一个“勤”字。所以他对属下的要求也是：“身勤”、“手勤”、“口勤”、“心勤”。做到“习勤劳以尽

① 李泽厚：《中国古代思想史论·宋明理学片论》，254页，合肥，安徽文艺出版社，1994。

② 曾国藩：《曾国藩全集》“诗文”，138页，长沙，岳麓书社，1989。

③ 曾国藩：咸丰九年十月十七日《日记》，见《曾国藩全集》“日记一”，428页，长沙，岳麓书社，1989。

职”。^①他在总结人生的三乐中，其中有一乐就是“勤劳而后憩息”。^②

总之，在曾国藩的养生思想中，人们看到的是儒道学说的互补，积极入世与消极避世的统一。例如他说：“礼、乐、政、刑、仁、义、忠、信，其所言过者也；虚无、清静、无为、自化，其所不言者也。吾人当以不言者为体，以所言者为用；以不言者为诸心，以所言者勉诸身。以庄子之道自怡，以孙子之道自克。”^③这些独到的见解，充分表现了他养生理论的闪光点。

二、曾国藩的练武体育思想

1847年大考，曾国藩列二等第四名，升授内阁学士兼礼部侍郎衔，成为曾国藩人生道路上的一个质的飞跃。因为由翰林而为一部之官员，意味着他从此能正式参议朝政大事，步入了真正的政治生涯。接着在1849年，他又从礼部侍郎兼署兵部侍郎，使他有了最初的对军事领域涉及的条件。特别是1853年，他在回籍服丧期间，又奉旨帮办湖南团练，从此正式开始了他的军旅生涯，他的练武体育思想亦体现在他的军事政治主张中。

还在第一次鸦片战争期间，在人民群众抗英斗争的激发下，曾国藩和其他许多的进步知识分子、封建士大夫一样，就已经表现了极其强烈的反侵略爱国情绪。例如他在《送黎樾乔侍御南归》诗中说：“逆夷昔烂漫，兵甲御南东。杀人饲蛟鳄，大海为之红。君时即我谋，雪涕向苍穹。”^④虽然他身在翰林，但对战争的形势却非常关心，并经常把京城得到的消息及时告诉湖南家人。“英夷之事，九月十七日大胜，在福建、台湾生擒夷人一百三十三名，斩首三十三名，大快人心。”^⑤然而，作为一名进步的青年知识分子，曾国藩除了对侵略者的仇视以外，亦对朝廷的丧师辱国，特别是清朝军队的反侵略表现表示了极大的不满。

当时清朝的武装力量主要是依靠八旗和绿营。八旗由旗人编成，约有25万兵力。绿营由汉人组成，约有64万兵力。八旗兵大半卫戍北京，小半驻防

① 曾国藩：《劝诫委员四条·杂著》，见《曾国藩全集》“诗文”，长沙，岳麓书社，1989。

② 曾国藩：咸丰九年十一月初二日《日记》，见《曾国藩全集》“日记一”，432页，长沙，岳麓书社，1989。

③ 曾国藩：咸丰九年十一月初四日《日记》，见《曾国藩全集》日记一，433页，长沙，岳麓书社，1989。

④ 曾国藩：《送黎樾乔侍御南归六首》，见《曾国藩全集》“诗文”，27页，长沙，岳麓书社，1989。

⑤ 曾国藩：《禀父母》，见《曾国藩全集》“家书”，道光二十一年十月十九日，章继光：《曾国藩思想简论》，15页，长沙，岳麓书社，1989。

要地。八旗部队早在入关以后就已经开始腐化，所以自康熙以后，实际上是依靠绿营维持它的统治。但绿营的情况事实上在乾隆末年以后，也已开始走向腐朽。如嘉庆初期的川、楚白莲教起义，清政府已不得不招募川、陕、楚三省的“乡勇”，以帮助绿营作战。初步暴露了绿营的腐败无能。到了第一次鸦片战争时期，人们看到广州参战的绿营已是如下的可悲表现：“奉调之初，沿路劫夺”，“抵粤以后，喧嚷纷扰”。而真正到了战场上打仗时，则是“望见夷船，急发空炮数声，卷包而遁。”^①真正给英国侵略者以致命打击的，是那些手拿大刀、长矛和锄头的三元里人民。所以曾国藩对官军的腐败曾作出了如下的描述：一是恶习深重，素质低下。他说：“漳、泉悍卒，以千百械斗为常；黔蜀冗兵，以勾结盗贼为业；其他吸食鸦片，聚开赌场，各省皆然。大抵无事则游手恣睢，有事则雇无赖之人代充，见贼则望风奔溃，贼去则杀民以邀功。”^②他曾对咸丰皇帝说：“窃维军兴以来，官兵之退怯迁延，望风先溃，胜不相让，败不相救，种种恶习，久在圣明洞察之中。推原其故，总由平日毫无训练，技艺生疏，心虚胆怯所致。”^③由此他提出了官军存在的第二个问题，就是训练不足，要求不严。曾国藩说：“自军兴以来二年有余，时日不为不久，靡饷不为不多，调集大兵不为不众，而往往见贼逃溃，未闻有与之鏖战一场者；往往从后尾追，未闻有与之拦头一战者；其所用兵器，皆以大炮、鸟枪远远轰击，未闻有短兵相接、以枪钋与之交锋者。其何故哉？皆由所用之兵未经训练，无胆无艺，故所向退怯也。”所以他指出：“今欲改弦更张，总宜以练兵为务。”^④

由此，曾国藩提出了“别树一帜，改弦更张”的主张，认为应建立一种新式的军队，这就是中国近代史上著名的“湘军”。

曾国藩的练武体育思想在组建湘军的一开始就有明确的表现，例如他建军的基本思路就是：“宜参访前明戚继光、近人傅鼐成法。但求其精，不求其多；但求有济，不求速效。”^⑤所以他在《与王璞山》的书札中说：“鄙意欲练乡勇万人，概求吾党质直而晓军事之君子将之，以忠义之气为主，而辅之以

① 王钧宰：《金壶浪墨》卷二，附“羊城日报七则，疲兵”。

② 曾国藩：《议汰兵疏》，见《曾国藩全集》“奏稿”一，19页，长沙，岳麓书社，1989。

③ 曾国藩：《特参长沙协副将清德折》，见《曾国藩全集》“奏稿”一，59页，长沙，岳麓书社，1989。

④ 曾国藩：《敬陈团练查匪大概规模折》，见《曾国藩全集》“奏稿”一，39页，长沙，岳麓书社，1989。

⑤ 曾国藩：《敬陈团练查匪大概规模折》，见《曾国藩全集》“奏稿”一，41页，长沙，岳麓书社，1989。

训练之勤，相激相劘，以庶几可谓诸将一心，万众一气者。或可驰驱中原，渐望澄清。”在湘军的招募对象上，他明确提出了以下要求：“募格，须择技艺娴熟、年轻力壮、朴实而有农夫士气者为上。其油头滑面，有市井气者，有衙门气者，概不收用。”^① 这是因为他认为，山村农民具有吃苦耐劳的特点。当然还有另一个重要的因素他没有明说，那就是山村农民的落后性也容易被统治者所利用，很容易被训练成为统治者所效命的驯服工具。

曾国藩练武体育思想在训练方法上的体现是：首先注意对传统的继承。这与早期湘军中普遍使用较为落后的武器可能有很大的关系。例如在咸丰九年十二月十八日的日记中，曾国藩还曾有这样的记述：“辰正，看河溪营兵勇操。镇溪兵鸟枪不甚好，勇二哨枪亦不好，刀矛则四营之兵。二哨之勇，皆不甚好。”^② 所以他比较推崇明人戚继光的训练理念和训练手段。他说：“明臣戚继光练金华兵三千人，遂以荡平倭寇。臣书生愚见，以为今日论兵，正宜法此。”^③ 因此他提出的口号是“略仿戚元敬氏成法，束伍练技。”^④

何谓“束伍”？束伍就是编制。在戚继光的《纪效新书·束伍篇》中，有关军队编制问题的具体解说。即“长牌一面，藤牌一面，狼筅，二把，长枪四支，短兵二件，火兵一名，为一队。”然后“四队为一哨”，“哨长居之”。然后“四哨为一官”，“哨官居之。”然后“每前后左右四哨为一总，把总居之。”戚继光认为，军队只有严密的编制，才能有节制，才能做到“上下相安，臂指相使，莫敢有违”，而表现出活泼的生机和旺盛的战斗力。^⑤ 曾国藩的湘军继承了戚继光的做法，他们也是以“队”为基本单位。队长辖士兵，哨长辖队长，哨官辖哨长，把总辖哨官，层层统属。

湘军只是在具体队、哨数量安排上与戚家军的做法略有差异。以湘军的陆军“一营之制”为例。“营官亲兵六十名，亲兵什长六名。分立前后左右四哨，哨官四员，哨长四名，护勇二十名，什长三十二名，正勇三百三十六名，伙勇四十二名。一营共五百人，营官一员，哨官四员在外。”^⑥ 这种编制的进步性在于：第一，从战场上的作战效果看，作为军队的最基本单位“队”的编成，能适应当时所有兵器，充分发挥各种火器及长短兵器的效用。^⑦ 第二，

① 《营规》，见《曾国藩全集》“诗文”，463页，长沙，岳麓书社，1989。

② 《曾国藩全集》，“日记一”，447页，长沙，岳麓书社，1989。

③ 《议汰兵疏》，见《曾国藩全集》“奏稿”一，22页，长沙，岳麓书社，1989。

④ 《湘乡昭忠祠记》，见《曾国藩全集》“诗文”，303页，长沙，岳麓书社，1989。

⑤ 戚继光：《练兵实纪·练将》，北京，中华书局，2001。

⑥ 转引自罗尔纲：《湘军兵志》92页，北京，中华书局，1984。

⑦ 罗尔纲：《湘军兵志》见第五章，《湘军制度的渊源》，7页，北京，中华书局，1984。

从对军队的节制和管理看，由于湘军采用的是“统领自拣营官，营官自拣哨官，以次而下，帅不为制”的人才选拔模式，因此“一营之中，指臂相连，弁勇视营、哨，营、哨官视统领，统领视大帅，皆如子弟之事父兄焉。”^①而湘军的最高统帅是曾国藩，这实际使湘军成了一个水泼不进、针插不进的独立王国。正是这种权力的高度集中，使湘军在后来镇压农民起义的过程中，曾为挽救没落的晚清王朝立下了汗马功劳。亦如曾国藩在《再议练军事宜折》中自己所云：“江楚诸省幸获成功者，大抵皆有得力将领，其权素重，临阵往来、指挥、号令进退之人，即系平日发饷、挑缺、主持赏罚之人。士卒之耳目有专属，心志无疑贰，是以所向有功。”

所谓练技，就是军事技术训练。它包括两个方面的内容：一是针对个体的技艺训练；一是针对集体的阵法训练。对于个体技艺训练的作用，曾国藩说：“练技艺者，刀、矛能保身，能刺人；枪、炮能命中，能及远。”对于集体阵法训练的作用，曾国藩说：“练阵法者，进则同进，站则同站，登山不乱，越水不杂。”然而曾国藩认为，不管是练个体的技艺，还是练集体的阵法，其要求总要达到一个“熟”字。只有“技艺极熟，则一人可敌数十人；阵法极熟，则千万人可使如一人。”^②所以他对军队的日常训练是非常注重的。他曾在《晓谕新募乡勇》中对士兵们说：“要你们学习拳棍，是操练你们的筋力；要你们学习枪法，是操练你们的手脚；要你们跑坡、跳坑，是操练你们的步履；要你们学习刀矛耙叉，是操练你们的技艺；要你们看旗帜、听号令，是操练你们的耳目；要你们每日演阵，住则同住、行则同行，要快大家快、要慢大家慢，要上前，大家上前，要退后，大家退后，是操练你们的行伍，要你们齐心”。因而他经常要亲自到操场上去查看士兵们的实际训练情况。如他曾规定：“每逢三、六、九日午前，本部堂下教场，看试技艺，演阵法”。^③曾国藩认为，军队只有每天不懈的操练，才能锻炼其体魄，娴熟其技艺。所以他在《晓谕新募乡勇》中要求说：“每日午后，即在本营演习拳、棒、刀、矛、耙、叉，一日不可间断。”

曾国藩的练武体育思想其次表现在对西洋兵操的态度上。近代中国首先由林则徐在战争环境中提出了要师敌之长的问題，主张通过“制炮造船”以“制夷”。^④魏源则将这一思想理论和系统化，提出了“师夷长技以制夷”的口

① 王定安：《湘军记》卷20“水陆营制篇”，338页，长沙，岳麓书社，1983。

② 曾国藩：《劝诫营官四条》，见《曾国藩全集》“诗文”，438页，长沙，岳麓书社，1989。

③ 曾国藩：《晓谕新募乡勇》，见《曾国藩全集》“诗文”，453页，长沙，岳麓书社，1989。

④ 《筹办夷务始末》道光朝一，531页，北京，中华书局，1964。

号，并特别指出：“夷之长技三，一战舰，二火器，三养兵练兵之法。”^① 洋务理论虽然最早由魏源等人提出，但这一理论的最早实践则是在第二次鸦片战争以后，而曾国藩则是较早实践洋务的重要代表人物之一。他曾在日记中说：“欲制夷人，不宜在关税之多寡、礼节之恭倨上着眼。”“欲求自强之道，总以修政事、求贤才为急务，以学作炸炮、学造轮舟等具为下手功夫。但使彼之所长，我皆有之，顺则报德有其具，逆则报怨亦有其具。若在我者，挟持无具，则曲固罪也，直亦罪也，怨之罪也，德之罪也。”强调“内地之民，人人媚夷，吾固无能制之；人人仇夷，吾亦不能用之也。”^② 所以他在《调陈兰彬江南差遣片》中说：“外国技术之精，为中国所未逮。”故我们“精通其法，仿效其意，使西人擅长之事，中国皆能究知，然后可以徐图自强。”在他制定的湘军“营规”中，列有《日夜常课之规七条》，其中明确要求湘军士兵，每天早晚各需做体操一次。“黎明演早操一次，营官看亲兵之操，或帮办代看。哨官看本哨之操”。“日斜时演晚操一次，与黎明早操同”。^③ 这段材料说明，西洋兵操很早就被引进到湘军的训练活动中。

对于这种兵操训练的重视，我们还可以从曾国藩 1856 年作于南昌的一首诗中得到更准确的印证。这首诗的诗名为《陆军得胜歌》，其中写道：“第六兵勇要演操，清清静静莫号嘈，早习大刀并锚子，晚习扒墙并跳壕。壕沟要跳八尺宽，墙子要扒七尺高，树个靶子十丈远，火毬石子手中抛。闲时寻个宽地方，又演炮队又演枪，鸟枪手劲习个稳，抬枪眼力习个准。灌起铅子习打靶，翻山过水习跑马，事事操习事事精，百战百胜有名声”。^④

湘军中对洋枪、洋炮的操练活动，事实上也属于西洋兵操训练的范畴。在曾国藩的奏稿中，有多处记载他要求购买西洋枪炮的请求。如咸丰三年十月二十四日的《请截留粤饷筹备炮船片》中，他说：“臣咨商抚臣，即将此项截留四万余两，作为筹备炮船之费。其有不敷，由臣设法劝捐添凑。”^⑤ 在咸丰四年七月十一日的奏折中，他又说：“此次蒙皇上屡降谕旨，饬令两广督臣叶名琛购备洋炮，为两湖水师之用。现已先后解到六百尊来楚，皆系真正洋装、选验合用之炮。湘潭、岳州两次大胜，实赖洋炮之力。惟原奉谕旨购办

① 魏源：《海国图志》卷二，见《筹海篇三·议战》2 页，上海书局石印本，光绪乙未。

② 《求阙斋日记》“治道”之“师夷之长技以制夷”，见蔡锷：《曾胡治兵语录》，126 页，北京，中国民族摄影艺术出版社，2002。

③ 曾国藩：《曾国藩全集》“诗文”，463 页，长沙，岳麓书社，1989。

④ 曾国藩：《曾国藩全集》“诗文”，429 页，长沙，岳麓书社，1989。

⑤ 曾国藩：《请截留粤饷筹备炮船片》，见《曾国藩全集》“奏稿”一，78 页，长沙，岳麓书社，1989。

千余尊，现止来六百尊，尚属不敷分配。”^① 1861年，曾国藩又曾专门上《复陈购买外洋船炮折》，其中指出：“轮船之速，洋炮之远，在英、法则夸其所独有，在中华则震于所罕见。若能陆续购买，据为己物。在中华，则见惯而不惊，在英、法，亦惭失其所特。”而且，“购成之后，访募覃思之士、智巧之匠，始而演习，继而试造，不过一、二年，火轮船必为中外官民通行之物，可以剿发逆，可以勤远略。”因此他说：“购买外洋船炮，则为今日救时第一要务。”^② 他曾在同治十年十二月的一份《续议江苏水师事宜折》折中说：“狎习舟居为水师之根本，讲求船炮为御外之根本。”所以1863年9月，曾国藩在安庆曾召见容闳，与他商议筹划在上海建立机器厂，并委派他为出洋委员，领款6万8千两白银赴美国购买机器。1864年初，容闳从上海乘船赴美。抵达美国后，同马萨诸塞州菲奇堡的普特南机器厂签订合同，为中国制造一批机器。1865年春，容闳购机器回国，这批机器共有一百多种，是中国有史以来大规模引进西方先进设备的创举。同年，李鸿章在上海创办江南制造局，买来的机器全部并入该局。^③

曾国藩认为，对于洋枪洋炮，不仅要买而且要自己学会制造。所以他在《附录廷寄“谕胡林翼仍驻岳州及湖南捐办船炮”》中说：“至制造船炮，尤为防剿要务，既据骆秉章奏称该省绅士情愿捐办，即着督同在籍学士丁善庆等，速行购料兴工，将应用船炮等克期造铸，并广劝捐输，以期宽为筹备。如所调之浙江知县龚振麟等尚未到楚，即着咨催广东采办夷炮，以应急需。”^④ 为此，在曾国藩的安庆大营中，曾聘有专门的军械工程技术人员，其中著名的有徐寿。徐寿曾在安庆内军械所主持了第一台轮机的设计和施工。曾国藩在观看了徐寿等人设计施工的轮机后曾在日记中说：“窃喜洋人之智巧，我中国人亦能为之，彼不能傲我以其不知也。”^⑤ 特别是后来在1863年1月28日（同治二年十二月二十日），当安庆终于造出我国第一条木壳小火轮时，曾国藩“登船试行江面”，并亲自命名为“黄鹄”。^⑥ 1868年，当曾国藩亲临上海江南制造局进行视察时，他又立即接受了容闳的建议，“于厂旁立一兵工学校，招中国学生肄业其中，授以机器工程上之理论与实验，以期中国将来不

① 曾国藩：《请催广东续解洋炮片》，见《曾国藩全集》“奏稿”一，161页，长沙，岳麓书社，1989。

② 曾国藩：《曾国藩全集》“奏稿”三，1603页，长沙，岳麓书社，1989。

③ 章继光：《曾国藩思想简论》，250页，长沙，湖南人民出版社，1988。

④ 曾国藩：《曾国藩全集》“奏稿”一，200页，长沙，岳麓书社，1989。

⑤ 《求阙斋日记类钞·治道》，壬戌7月。

⑥ 《曾文正公年谱》同治二。