

# 中國古代體育運動與競爭之關係

## — 以西周至東漢為範圍

康森傑<sup>1</sup>

### 前 言

中國文明與體育之關係源遠流長。中國最流行的體育運動包括跑、跳、投擲、射箭、摔跤、舉重、游泳、拳擊、騎術、駕馬車、蹴鞠、武術。<sup>2</sup> 中國古代體育運動，雖然與其他古文明之體育運動相當類似，卻擁有獨特之方法與目的。古代之美索不達米亞、埃及、克里特島、希臘及印度亦皆為舉行箭藝、拳擊、摔角比賽之地區。然而在中國，比賽之舉行因以貴族活動與儒家、道家理論之影響為中心，以致其目的乃為推展個人之「德」與社會上之「和」，並以「禮」來維持社會階級。因此，中國古代體育運動根本毫無現代體育競賽中之個人競爭意味在其中。

本文探討西周至東漢時期中國古代文學中之射箭比賽與競爭觀念，並分析其中典禮與禮節之傳習。最後，筆者比較中國古代與美國現代的競爭思想及觀念。

---

<sup>1</sup> 康森傑 (Jeffrey R. Tharsen)，Lewis & Clark College 學士。芝加哥大學東亞語言與文明系選讀生。現於台灣大學中國文學系及台灣師範大學國語中心進修中。

<sup>2</sup> 林伯原《中國古代體育史》(台北：五洲出版有限公司，1996年一版)

## 一、中國古代競爭領域之多元解釋

在探討中國古代競爭之前，筆者認為先確切地解釋中國古代競爭之範圍。

中國古代文學中描述之「比賽」未必為真實情況，而為描寫一種理想行為之系統。為了保障社會之穩定，中國古代君主推行規矩。比賽之中，競爭者皆應當密切注意比賽之規矩。按照《禮記》，僅有男人參加比賽，因此，這些規矩僅僅適用於男人之領域。<sup>3</sup>

中國古代競爭之領域可以分為三種：（一）打獵與戰爭（二）智力之比賽（如博弈之類）（三）身體之比賽，合乎禮制。這三類型皆表示不同之競爭領域。打獵無規矩，蓋此乃為供給家人食物以求倖存之奮鬥。戰爭無規矩，以其攸關生死，戰勝敵人比典禮行為重要。從上古至現代，戰爭與「亂」有關。<sup>4</sup>「亂」為「和」之相反，因此，戰爭不適合社會上一般互動模式。

上古時，智力與知識之比賽相當多元。筆者認為，每種中國古代比賽本質上皆為智力之比賽。圍棋、象棋、賭博等皆相當流行。雖然在這種比賽中競爭者必須遵循既定之規矩，然為了贏錢，他們卻似乎會發揮其所有之智力。

本文將焦點集中在合乎禮制之比賽上，並且闡明中國古代文學與歷史中之競爭特點。

---

<sup>3</sup> 《禮記·射義·章四》云：「射者。男子之事也。」

<sup>4</sup> 《廣韻·換韻》云：「亂，兵寇也。」

《左傳·隱公四年》云：「臣聞以德和民，不聞以亂。」

筆者必須承認中國古代文學中，亦有少數例外之情況。如戰國時代魏國爲解決爭訟案件而舉行射箭比賽。<sup>5</sup>《禮記》亦云：

射中者得與於祭。不中者不得與於祭。不得與於祭者有讓。削以地。得與於祭者有慶。益以地。進爵紕地是也。

據此可知，所有中國古代比賽不一定跟遵照下列禮節規矩。筆者認爲，中國古代比賽相當多元，在其社會、民族及時間等條件下，皆各有不同之情況。

## 二、中國古代文學之射箭比賽

《詩經》是中國描述射箭比賽最早之出處。有四首詩探討射箭，其中兩首相當清楚地描述射箭比賽，即〈小雅·賓之初筵〉及〈大雅·行葦〉。〈賓之初筵〉五節二百八十字是一個射箭比賽與酒宴典禮的詳細描寫。起始兩節描述射箭比賽，云：

賓之初筵、左右秩秩。籩豆有楚、殽喝維旅。酒既和旨、飲酒孔偕。鐘鼓既設、舉酬逸逸。大侯既抗、弓矢斯張。射夫既同、獻爾發功。發彼有的、以祈爾爵。籥舞笙鼓、樂既和奏。烝衎烈祖、以洽百禮。百禮既至、有壬有林。錫爾純嘏、子孫其湛。其湛曰樂、各奏爾能。賓載手仇、室人入又。

---

<sup>5</sup>《韓非子·內儲說上》云：「李悝爲魏文侯上地之守，而欲人之善射也，乃下令曰：『人之有狐疑之訟者，令之射的，中之者勝，不中者負。』令下，而人皆疾習射，日夜不休。及與秦人戰，大敗之，以人之善射也。」

酌彼康爵、以奏爾時。

〈行葦〉四節一百二十六字也是一首描寫射箭比賽與酒宴典禮的詩，最後三節最清楚地描寫射箭比賽，云：

肆筵設席。授几有緝御。或獻或酢。洗爵奠斝。

醢醢以薦。或燔或炙。嘉穀脾臄。或歌或嘏。

敦弓既鉤。舍矢既均。序賓以賢。敦弓既句。

既挾四鍬。四鍬如樹。序賓以不侮。

曾孫維主。酒醴維醑。酌以大斗。以祈黃耇。

黃耇台背。以引以翼。壽考維祺。以介景福。

分析這兩首詩時，我們對射箭比賽的性質可以做一些觀察。射箭比賽似乎為典禮的一部分，兼有音樂、筵席、酒宴。《禮記·射義》描述射箭比賽的典禮、音樂、道德：「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。」

在這兩首詩中，弓箭手皆根據相當明顯的階級安排：「射夫既同」及「序賓以賢」、「序賓以不侮」。以「賢」與「不侮」來確定階級指出禮節是非常重要的特性。事實上，這兩首詩的目的不是讚美比賽的獲勝者或者報告比賽的結果，而是描寫娛樂活動及典禮正確進行之方式。〈賓之初筵〉說射箭比賽的原因是「烝罔烈祖，以洽百禮」及「以奏爾時」。此外，「樂既和奏」使用「和」以描述音樂的和諧，可是使用音樂也應當是為了使賓客在典禮中獲得內心之祥。筆者

認為，射箭比賽典禮的目的是為了創造並保障社會的和諧。根據米迦革力·蘇皮克在〈中國古代的娛樂與體育〉一文中提到：

“Archery was considered essential for the strength and defence of the nation, but was also used for the selection of feudal dignitaries and officers during the Zhou period. Ritual archery was highly significant and was regulated by complex rules based on social rank...Great archery formed part of ceremonies to worship divinities and ancestors, and success was based not only on accuracy but physical demeanor and harmony with music.”<sup>6</sup>

據此可知，周代卿大夫舉行射箭比賽以選擇參加祭祀之諸侯貢士。社會階級為射箭比賽規矩之基礎。「大射禮」為神仙與祖先祭祀之一部分。競爭者之成就不單以命中目標評斷仍須肌體運動及音樂和諧。

上引《禮記·射義》的那句話完美地描述了射箭比賽典禮對中國古代社會的影響是使用「禮」以促進「德」。該句話的下一句是「故曰。射者。射為諸侯也。是以諸侯君臣盡志於射。以習禮樂。夫君臣習禮樂而以流亡者。未之有也。」此外，尚有：

故詩曰：曾孫侯氏。四正具舉。大夫君子。凡以庶士。小大莫處。御於君所。以燕以射。則燕則譽。言君臣相與盡志於射。以習禮樂。則安則譽也。是以天子制之。而諸侯務焉。此天子之所以養諸侯而兵不用。諸侯自為正之具也。

---

<sup>6</sup> Speak, Michael, “Recreation and sport in Ancient China”, in Riordan, James and Jones, Robin, *Sport and Physical Education in China*, © 1999, p.27.

倘若以上所引兩項材料確實描寫射箭比賽的程序與諸侯君臣的運動，則比賽的原因一定是使用道德或「正之具」來強化社會階級。

### 三、中國古代思想與競爭

中國古代文學中，每每提及重視射箭比賽之規矩即指出競爭之方式與意義所在。何以重視射箭比賽之規矩？何以射箭比賽之規矩比自由競爭重要？

《論語》和《道德經》中探討了競爭之重要性。孔子認為射箭比賽能令「君子」行為合乎禮意於身分，所謂「君子無所爭。必也射乎！揖讓而升，下而飲。其爭也君子」是也。《論語》中「無所爭」，《道德經》亦重視「不爭」之思想，如「是以聖人處上而民不重，處前而民不害。是以天下樂推而不厭。以其不爭，故天下莫能與之爭。」此據與現代奧林匹克之信仰一致：

奧林匹克運動會最主要的意義重在參加，而非獲勝，正如人生的真諦，不在於征服他人，而在於自我的努力及奮鬥有方。

據此可知，中國古代射箭比賽中之競爭思想，目的為向自我之極限挑戰而非獲勝。所謂中國古代比賽根本上皆為個人「內心之比賽」，其目的既非為打敗敵手，則為超越個人之限度而自我實現。如

此，射箭比賽變成個人內心力量之試驗，而與外在榮辱無關。光榮在於盡全力參與，同時遵守比賽規則以對整體之和諧合作有所貢獻。因此，可知中國古代之個人內心之競爭比公共競爭重要之原因，及何以「修身」和「正心」為最重要。

從上古至現代，智力才能及身體鍛鍊在中國皆相當熱門。這些體育運動本來為戰爭之運動，逐漸演變成了典禮中之舞蹈、雜技和培養健康或長壽之運動，如「氣功」、「導引」及後代之「太極拳」等。《大學》云：「自天子以至於庶人，壹是皆以脩身為本。」「身」又有「身體」亦有「心神」之意義，因此，中國古代「心」之觀念非常清楚。身體和心神無異，意志和運動者無異。在射箭比賽中，競爭者設想結果之心神及射手之身體亦無異。

在秦代，秦始皇帝曾禁止競爭並命令人民將所有武器交給政府，且實行了禁止人民講習武術法令。<sup>7</sup> 漢代時，這些法律被取消了，而且為了儒家思想促進安靜行為及微弱身體，學校中無進行身體運動。直到武則天時代，武術之大眾化才回升，因其於長安二年（702AD.）設立武舉為科舉一目。<sup>8</sup>

在此姑且不談論關於限制的問題。在漢代，類似現代足球之球賽「蹴鞠」相當流行，比賽亦在很多不同之地方舉行了。雖然比賽之本質相當有競爭性，如漢代詩人李尤（50-130AD.）之〈鞠城銘〉一詩，描述比賽中之真實境情：

---

<sup>7</sup> 見《漢書·賈山傳》、《治獄程式·群盜》

<sup>8</sup> 《新唐書·則天武皇后傳》

圓鞠方牆、倣象陰陽。法月衡對、二六相當。  
建長立平、其例有常。不以親疏、不有阿私。  
端心平意、莫怨其非。鞠政由然、況乎執機。<sup>9</sup>

根據「端心平意」一句，可知漢代仍維持傳統之理想，蹴鞠比賽卻無射箭比賽之典禮基礎，最後一句謂，若在蹴鞠比賽中必須堅守「公正、公平、和平」，則在日常生活中的應用如何？

## 結 論

以上略舉數例以論述中國古代體育運動與競爭之關係。筆者來自美國，一個特別重視毫無限制自由競爭<sup>10</sup>之國家。美式競爭之根源可以追溯到西方個人主義起源，至少到希臘之「一人一票」平等主義與原始民主。現在，這種觀念以自由市場主義與個人為主。

中國古代集權主義與美式毫無限制的自由主義兩種觀念之需要差別在於集體主義與個人主義。這兩種觀念皆有好處，然而亦皆有缺點。集體主義重視穩定，但是結果可能發展較慢而致使停滯，個人的努力於所得無關，人民對集體的發展漠不關心。個人主義之核心價值則為「自主」，但是倘若個人之發展或者貪婪毫無限制並妨礙別人，則社會不公平，可能有損社會之和睦。

---

<sup>9</sup> 李尤《李蘭臺集一卷》（多文會仿南雅書局，清光緒18〔1892年〕）

<sup>10</sup> “Unrestrained competition”.



「整頓之個人主義」<sup>11</sup>為這兩種主義之組合，似乎可能創造最穩定之社會。個人擁有廣泛之自由，倘若他人未蒙其害，而多數可以維持社會穩定。多數必須控制個人之貪婪，而且個人亦必須收到人權之防護。人民與社會則皆擁有最多自由並不危及全部穩定。

據此可知，競爭中最重要之人物為裁判。其為集體指派之推事，而判定合乎規矩之自由程度為其責任。以中國古代比賽為例，裁判內心必須和諧，以使所有競爭者發揮道德、全力以赴成就典禮，產生「大家皆贏」之結果。

---

<sup>11</sup> “Regulated individualism”.