

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

「臥虎藏龍」一舉拿下奧斯卡最佳外語片、最佳攝影、最佳藝術指導、最佳電影配樂等多項大獎，是第一部在奧斯卡得到最佳外語片的中國電影，除了肯定它在電影上的成就之外，也把中國武俠小說搬上世界舞台。就以金庸的武俠小說為例，除了不斷被搬上電視、電影之外，舉凡故事中的人物、故事背景、情節等，一一被廣為討論，甚至成為學術研究的對象。

中國的武俠小說有獨特的文化背景，其獨具一格的題材、結構，闡明行俠仗義的精神，發揚濟弱扶傾的事蹟。一般武俠小說多建立在「武藝社會」與「宗教社會」上，即傳統的武林世界是武術與宗教的結合，衍生出各種名門正派與草莽幫派，發展出許多恩怨情仇的故事情節（鄭志明，1998：91）。而武俠小說中的武藝社會以傳統武術為基礎，形成了一個習武用武的世界，相對於一般的尋常社會（舒國治，1987：15）。在這個武藝社會中，作者常會描述大量傳統武術的各種兵器、格鬥、套路與功法，甚至結合儒、道、佛思想於其中，如金庸在《倚天屠龍記》第二回中記載了數段《九陽真經》的經文¹，依內容上來看，

¹ 彼之力方得我之皮毛，我之力已入彼骨裡。兩手支撐，一氣貫通，左重則左虛，而右已去，右重則右虛，而左已去。氣如車輪，週身俱要相隨，有不相隨處，身便散亂，其病於腰腿求之。先以心使身，從人不從己，從身能從心，由己仍從人。由己則滯，從人則活。能從人，手上便有方寸，秤彼勁之大小，分厘不錯；權彼來之長短，毫髮無差。前進後退，處處恰合，工彌久而技彌精。彼不動，己不動，彼微動，己已動。勁似寬而非鬆，將展未展，勁斷意不斷。力從人借，氣由脊發，氣向下沉，由兩肩收入脊骨，注於腰肩，此氣之由上而下也，謂之合。由腰展於脊骨，布於兩膊，施於手指，此氣之由下而上也，謂之開。合便是收，開便是放，能懂得開合，便知陰陽。金庸（1996：69-71）。

與太極拳功法這一類書籍所提強調「用意不用力，上則虛靈頂勁，下則氣沉丹田，由內而外，周身輕靈，節節貫串，心意與手足相開合，內外合成一氣，達到渾然無間的境界」很相似(鄭志明，1998：107)。

基於對武俠小說的愛好，引發對傳統武術的興趣，於就學期間，接觸了中國傳統武術，並實際參與學習。學習期間打破了武俠小說中對絕世武功的浪漫思想，沒有飛簷走壁的神功絕技，沒有隔岸打牛的蓋世武功，只有穩紮穩打，一步一步按部就班的辛苦磨練。在學習的過程中，透過武術動作的練習與老師對拳理的講解，重新認識傳統武術，並對傳統武術的博大精深產生了興趣。

中國武術孕育於中國社會，其精神與內涵受中國文化的薰陶與影響，歷經長時間的演變，結合了儒家、道家、法家、陰陽家、醫學、佛學等思想，融合了先人的智慧與哲理，是中國文化之下獨特的產物。一般認為國術兼具自衛、養身、修心、健身、藝術、休閒等獨特特質，且不受年齡、場地、時間、天氣、及有無練習夥伴的限制，因此是推展全民體育的最佳素材。但是在接觸國術的過程中，深深感受到國術欲振乏力的危機，除了學習人口日益減少之外，發展推廣上也困難重重，面臨國術界的耆老一一凋零，傳統武術的本質慢慢流失，實不禁令人憂心。

談到中國武術，但中國武術的到底是什麼？其本質何在？如果說中國武術是中國文化的瑰寶，為何卻在現實社會中逐漸消失凋零，無法得到普遍的推廣與提倡？大陸推行的「樣板武術²」，確實達到宣揚國粹的目的，但過度的規格化、簡單化與制度化，失去了傳統武術博大精深、複雜多元的特質，也引起傳統武術家的詬病。學校課程亦納國術為體育教育的項目之一，但以西方體育模式傳承中國武術，偏重外在肢體技術的傳承，忽略了文化的內涵與精神，使傳

² 也就是大陸為了競賽所制定統一教材與套路的武術，也稱競賽武術。樣板武術追求的是動作的華美，而非武術的現代化。故諸如獨立步時把腿繃直這種缺乏彈性、實用性的表現，竟成為標準與否的衡量標準，所以引起傳統武術界的批評（唐人屏、李志明，1996：123）。

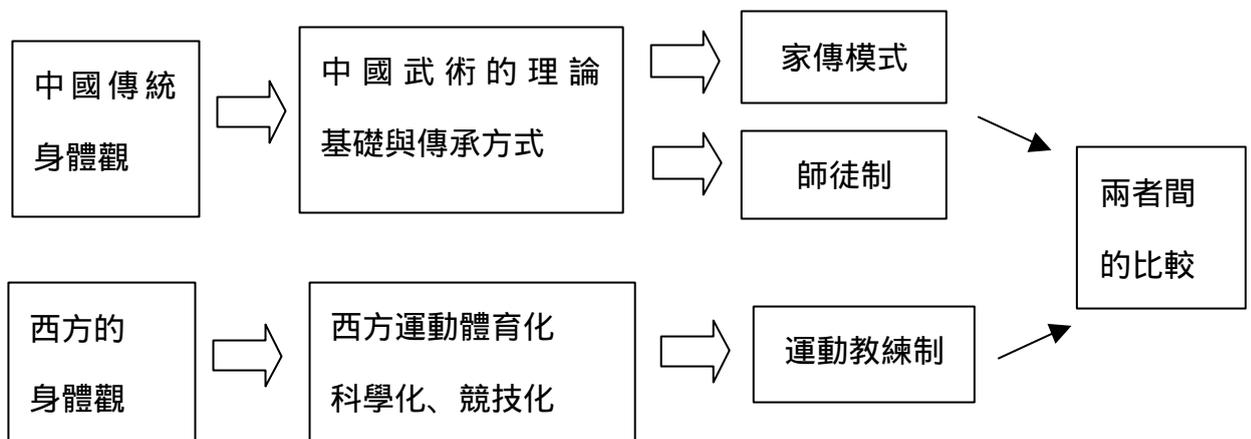
統武術的精神無法紮根於下一代。以現代的社會狀況來說，到底傳統武術能否適應現代社會得到發展？或者傳統武術與現代社會扞格不入，根本就會自然淘汰？社會在變，文化也在變，很多傳統文化在社會的演變中逐漸消失，當我們猛然驚覺文化的消失時，欲重新延續即將消失的傳統，我們所要挽回的究竟是什麼？中國武術在近代其實都有一些政策上的推廣，但因為傳承模式的改變，是否真能傳承我們的傳統武術？這是本文所關注的重點。所以，本文的研究目的在於對中國武術的傳承方式做一個現代的省思，武術傳承模式的改變是近一百年來的事，這近一百年來也是中國武術面臨西方文化衝擊的一個關鍵時期，本文選擇從傳承模式的改變對武術存在於現代社會進行反省的工作。

第二節 研究方法

本研究的目的是主要是針對中國武術在現代社會的傳承方式上作一個現代化的省思，屬於「探索性研究」，難以以量化方式作測量，而且又屬於一種「歷程式」的質變，因此，根據本研究的目的與重心，選擇進行「質性研究」典範作為本研究資料蒐集與分析的立論依據。

一、研究架構

整個研究架構以圖表的方式呈現如下：（表 1.1 研究架構）



要對中國武術的傳承模式做一個現代的省思，首先需了解中國傳統對身體觀的看法，中國人對身體的態度與認知，影響中國武術活動的傳承與內涵，再來探究中國武術的發展與傳承模式，到底何謂中國武術？中國武術是如何發展與演變的？中國武術的理論基礎何在？是透過何種方式傳承下來？以上是就中國武術傳統部分作探討。接下來中國武術又歷經何種轉變呢？當中西文化交流劇烈，而且西方思想有逐漸凌駕中國傳統思想的現代，要探討西方文化的影響，不得不先了解西方對身體觀的看法，所以本文從中西身體觀之比較，探討西方體育發展的狀況，及西方體育如何邁向體育化、科學化、競技化，及傳承模式走向運動教練制的過程。接下來探討中國武術受西方體育的影響，傳承模式變成運動教練制及混合制後，與傳統傳承方式的比較與檢討，通過傳統與現代傳承模式之比較，達到對中國武術現代傳承模式省思之目的。

本研究擬從兩方面理論性的觀點比較中西方身體觀之不同，在中國傳統身體觀方面，以先秦氣化論、儒家、道家、法家、陰陽家等原始典籍中的身心合一與精氣神的觀點探討中國人的身體觀³。再來根據身體觀的探討，歸納出中國武術的理論基礎：儒家的仁義、倫理思想；道家天人合一、練精化氣、練氣化神、練神還虛的境界；法家奇正之變的攻防技巧；陰陽家虛實、開合、進退、攻守、剛柔、收放、輕重、動靜等一系列的技擊運用原理；醫學「外練筋骨皮，內練精氣神」的訓練原理，強調內外合一的整體健身觀；佛家攝生修定攝生修定的理論方法。

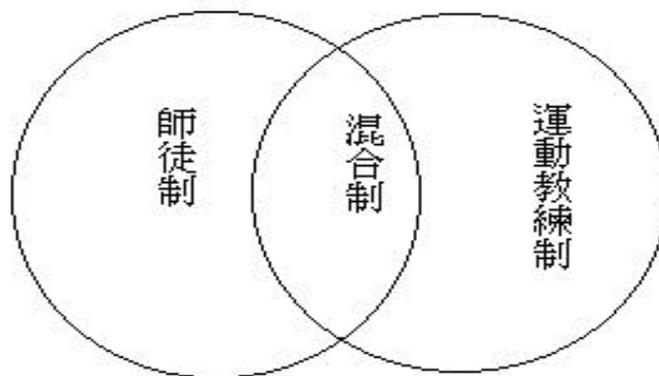
西方身體觀方面，以栗山茂久的論述為主要依據，從古希臘與中國對身體脈搏、肌肉、血液等等的探討為原點，比較中西方身體觀之差異；以傅科對身體規訓的態度，強調身體的可分析性、客觀性與明確性的特質，作為西方身體

³主要立論參考楊儒賓教授主編之《中國古代思想中的氣論與身體觀》與《儒家身體觀》書中的探討為理論依據。

觀論述的依據。

中西方因為身體觀之不同，演變出兩種對身體活動不同的傳承方式，中國以師徒制為身體活動傳承的方式，西方則以運動教練制為主。中國近一百年來因為中西文化交流頻繁，西方文化對傳統中國產生巨大的影響，演變至現代，使中國武術的傳承模式出現三種類型，一是運動教練制；一是師徒制；一是運動教練制與師徒制的混合制。本文將就以四個參與觀察的團體與訪談的武術傳承老師為依據，對這三種傳承方式做現代的省思。

表 1.2 中西身體活動傳承模式



對師徒制與運動教練制的反省

二、研究步驟

(一)、蒐集資料

從一開始擬定論文方向，就不斷蒐集相關書籍、論文、期刊等文字資料，除了與指導教授討論之外，並與從前學習武術的指導老師(A老師)取得聯繫，在告知研究動機與目的之後，A老師表示願意協助，除了提供相關文獻資料閱

讀之外，並協助與幾位台灣傳統武術界的老師取得聯繫，在得到受訪者同意之後，於 2000 年七、八月與 2001 年二月之間進行訪談與參與觀察的工作。

1. 深度訪談法

本研究所採用的訪談法是深度訪談法，經由與受訪的武術老師的深度訪談蒐集研究資料。Patton (1990) 指出，質化的開放性訪談有三種方式：1、屬於非正式對話方式，2、一般的訪談具有引導性的取向，3、標準的開放式訪談（引自趙碧華、朱美珍，1995：351）。因為非正式訪談結構較鬆散，而標準的開放式訪談又具高結構性，須詢問受訪者相同的問題及過程，所以本研究主要採具引導取向的訪談方式，此種訪談方式具結構性，但仍維持高度的彈性。可先列出訪談大綱供受訪者參考，再依據訪談大綱進行訪談，訪談過程的重點置於事先安排好的議題上，同時維持自然的對話模式，依訪談狀況及受訪者的反應做調整，並隨時記錄研究對象的肢體動作、情境變化與研究者自身的心得。訪談進行中，適時提出適當問題，以發掘更多更深的資料。訪談進行中，除了必要性使談話進行的引導之外，盡量不打擾受訪者談話，訪問時，以受訪者的語彙講述他們自己的故事，並讓受訪者居主導地位，成為他們自己的談話時間（劉仲冬，1996）。

A 老師首先同意成為本研究的訪談對象，並以「滾雪球」的方式聯繫 B、C、D、E 四位老師，在得到受訪者同意後，於是利用 2000 年七、八月暑假期間與隔年寒假期間，與五位武術老師聯繫訪談時間與地點，並事先傳真訪談大綱給受訪者，並開始進行訪談，訪談時間大約 90-120 分鐘。訪談過程經受訪者同意以錄音機錄下，最後將訪談內容寫成「逐字稿」。

在論文撰寫期間，對於研究主題於第一次訪談後仍有尚待釐清的疑惑，於是進行第二次訪談，之後，不定時以電話聯繫方式與受訪老師聯絡，使研究問

題更清晰明白。

表 1.3 訪談對象基本資料

編號	職業	年齡	習武時間	教拳時間	教拳場地	訪談時間
A 老師	小學校長	40 多歲	20 年以上	大約 10 年	大學國術社	2000/7/8 2000/8/19
B 老師	國中主任	40 多歲	20 年以上	大約 10 年	民間推廣中心	2000/7/27 2000/8/19
C 老師	民間武術家	60 多歲	40 年以上	20 年以上	公園	2000/8/17 2001/2/4、2/6
D 老師	民間企業	40 多歲	20 年以上	大約 10 年	大學國術社	2001/2/10
E 老師	民間企業	40 多歲	20 年以上	大約 10 年	大學國術社	

受訪者 B、C 老師主要經由 A 老師介紹認識，D、E 老師則是 C 老師介紹認識，以上受訪者都曾跟隨同一位老師學習武術，可以說是師出同門。

2. 參與觀察法

因為論文需要除了進行深度訪談之外，也對 A、C、D、E、四位老師及某國術教師研習營進行參與觀察的工作。

表 1.4 參與觀察團體

團體名稱	指導老師	參與觀察時間	觀察次數	學生人數	傳承模式
甲	A 老師	2000 年七、八月期間	3 次，每次約 120 分鐘	約 5-6 人	師徒制
乙	C 老師	2001 年二月	3 次，每次約 120 分鐘	40-50 人	師徒制
丙	D、E 老師	2001 年二月	1 次，一整天	40-50 人	混合制
丁	多人指導	2002 年一月	五天親自參與學習	70-80 人	運動教練制

在參與觀察的過程中，以旁觀者的角色觀察場域中人、事、物的互動情形，並作成觀察紀錄。觀察紀錄包括現場所做的簡要紀錄（field note），以及離開現場後所做的正式紀錄。對於觀察的團體紀錄其上課情形與訓練狀況，

學員與老師間的行為互動、對話、個人反省等，也對活動的指導老師進行開放式的訪談工作，對於觀察的團體於活動期間有任何疑問的地方，隨時請問受訪老師，也對參與活動的學生進行隨機訪問的工作。

3、歷史文獻法

歷史文獻法是以嚴謹的態度，從歷史資料中探討歷史的真相，以作為了解現在和預測未來的參照，它具有科學的特性（如史料的蒐集與檢證），同時也有濃厚的非科學性（如歷史事件意義的詮釋）（陳伯璋，1980：167）。我們為了了解中國武術的內涵與本質、演變過程、傳承制度轉變的過程與歷史背景等，就得從歷史文獻中入手。本研究史料蒐集的內容有兩部分：一是直接史料（第一手資料），包括當事人直接的觀察與回憶，如參與武術教材編定與推廣老師的訪談資料；事件發生時報章雜誌的報導；國家政策體育白皮書；會議記錄等等。二是間接資料（包括二手資料、三手資料甚至四手資料），如中國武術史、武術教育方式之類的文章、書籍等。

在資料收集的過程中，盡量以第一手資料為參考依據，但因為武術發展過程年代久遠、中國大陸方面的發展史料蒐集不易等等原因，還是有引用部分間接史料以作為論述的依據。

蒐集所得的資料真實性與否，關係著研究的結果與品質，所以在蒐集史料的過程中，先透過內在鑑定與外在鑑定⁴兩種方法，盡量使史料符合真實性。再就所蒐集到的史料予以整理、分析。

⁴ 所謂內在鑑定是指就史料本身加以考證和鑑定，也就是批判史料本身是否具有一致性。如同一作者不可能出現前後兩種不同的矛盾或對立觀點。所謂外在鑑定指的是以史料之外的材料或人物作為反證或旁證。參考陳伯璋（1980：170）。

(二)、分析資料

本研究之資料蒐集與分析是同時進行、連續循環的過程，就是事前的準備、問題的發現、假設形成及事後的研究紀錄閱讀及概念形成過程中，分析都在不斷進行（劉仲冬，1996），質性研究之資料蒐集方式，主要經由研究者的觀察、錄製、訪談三種方式取得，無論是經由何種資料蒐集方式，質性研究往往收取大量的語言資料，解釋分析這些資料便益形重要。本研究之資料分析擬將訪談資料做如下處理：

1、訪談資料之概念化與範疇化：

對於訪談資料就其內容配合本研究之相關主題先作分類的工作，再根據本研究相關議題，也就是研究者將「生活故事和對話」的表達本身視為「研究問題」而予以剖析，換言之，研究者不僅將聽到的故事、說辭、對話視為社會現象，更透過經驗的再次呈現，使語言不只是傳達的媒介，也是一種表達行動。

2、整理訪談日誌與訪談筆記：

訪談日誌與筆記可將文字以外的「語言」記錄下來，可能包括受訪者的情緒、語氣、外界的環境甚至肢體動作，都可記錄在日誌中。

質的研究方法中，「研究者自身」即是研究工具，是故無論是進入場域前後，研究者都將不可避免的帶著自身已有之知識論根本與意識型態，然而田野的知識是研究者與被研究者互動產生且共同建構的，所以研究者時時要對個人的「自我知覺」(self awareness or self-consciousness)、自身的「背景知識」、象徵符碼的使用能力等，進行反省瞭解（胡幼慧，1996）。

就研究者個人的學習歷程與經驗，對此研究主題很有興趣，閱讀過不少相關文獻，仍不免以帶有主觀性的角度看待研究主題，將更時時警惕檢視自身所預設之立場與對此議題之既有意識型態，希望對此研究進行最真實的報導呈現。

第二章 中國傳統身體觀

中國武術是中國特有的身體活動方式，中國人對身體觀的看法以外在來說影響武術的肢體運動形式與傳承方式；以內在來說，影響武術的內涵精神與理論基礎，所以要了解中國武術，要探討武術的傳承模式，首先應先從傳統身體觀入手。

西方近代哲學與科學的領域，長期以來都以精神與物質二分的二元論為思想主軸，笛卡兒的精神與物質二元論，引領著自然科學家研究物質的客觀存在，無須考慮心與意識的問題，這種身心二元論一直是西方哲學思考的主流。

李約瑟（Joseph Needham）對此有以下說法：

歐洲與中國之間可以看出鉅大的差異存在。這種差異，簡單的說，就是在歐洲傳統裡，存在著一種精神與物質之間相糾葛繚繞的緊張關係；而這種緊張關係東方傳統中是不存在的。在《中國科學技術史》中，雖然我們也還在考慮是否把在歐洲所看見的精神分裂的徵兆，像懷德海（Alfred North Whitehead）那樣，將他稱為是物質與精神之間的二元分裂（bifurcation）；但在歐洲，現實世界與想像世界之間的確存在一種相當鉅大的緊張關係。若從歐洲的哲學與歷史中去看，就可發現這種物質與精神不絕地相剋的思考方式，始自蘇格拉底之前的享樂主義者，下至赫胥黎或威爾柏弗斯主教（Bishop Samuel Wilberforce）者流的現代哲學家。我倒認為若論歐洲文化的特徵之一，還真不妨舉出物質與精神兩者之間的對立關係為代表（湯淺泰雄，1993：91-92）。

李約瑟表示從古希臘「精神—物質」對立的二元論開始，到中世紀基督教「靈魂—肉體」二元對立，到近代身心二分的西方思想史，在在顯示西方二元論的思想主軸，當然也有與二元論相對抗的思考模式，但放到長期歷史來看，西方思想仍以二元論為思想主流。

西方人認為生命是身心二分的，身體只是區分個體差異的物質性存在，但在中國傳統觀點中，生命除了五臟六腑的系統，我們稱之為「形」，及心靈「神」的系統之外，還有另一種「氣」的系統，是能量流聚合的有機存在，這種氣與身體結合並論的說法，是傳統醫學、武術、占卜、星象等得以運作的理論基礎。

「形」中的精華物質稱為「精」，而「氣」是中間的介質，掌握了「氣」就掌握了「形」與「神」，因此中國人發展出很多練氣、養氣的方法。因著「氣」的存在，身體主體與自然、人文產生了必然性的內在連結，也使有限的主體可以超越身體的限制，達到「天人合一」的境界。因此，在這種身體觀下，發展出身心合一的思考模式是可以理解的，也就是說，因為對「氣」的體認，人是整體的，身心是不可分的。

表 2.1 中西對身體的不同概念（參考李志明、朴貴順、陳重佑，2000：186）

地區	中	西
生命概念	精、氣、神	身、心
* 精是形中的精華物質。 * 氣是神、形交感的產物，是身、心之間的介質。		

中國武術的理論基礎也與「氣」大大相關，因此如果要了解中國武術的本質，不得不從中國傳統身體觀入手，中國武術是身體活動的一種形式，其外在的肢體活動，內在的精神內涵都受到中國傳統身體觀的影響，所以在探討中國武術的同時，應先就其影響的根源作探討與了解。

本章先就下列四個角度：一、身與心；二、精、氣、神；三、身體與自然；四、身體與人文，分節討論傳統中國人如何看待身體，並因應這個存在的現象，探討傳統身體觀如何影響中國人的思考行為與模式，與中國武術的發展有何關聯。

第一節 身心合一

生命是身心的結合，失去心靈，身體如行屍走肉；失去肉體，心靈無所寄託。物質身體的本身並非唯一的主體，意義的產生是身、心交流後的結果，所以，有智之士莫不從事修練，期望達到身心合一的境界，而如何達到身心合一？老子有以下說明：

「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」

（《老子 四十二章》）

老子認為人的存在由「道」而生，並藉著「沖氣」來調節體內的陰陽，這使中國人有「物物一太極，物物一陰陽」的觀念，宇宙萬物是陰陽流轉的結果。因此，身、心（形體、精神）的關係應該與道、氣有密切的關係。

「道生之，德蓄之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德。」（《老子·五十一章》）

這句話是針對生命形成的階段來說，「道生之」指出生命的原初創階段是「道」，是一種精神性的存在，「物形之」是指生命的精神與物之本質合成後形成的肉身階段，也就是說「道」生成「精神」之後，又運用物的本質使「精神」存於形體之內。這句話和《莊子 知北遊》中的看法互相呼應：

精神生於道，形本生於精，而萬物以形相生。

莊子所說的「精」是「形」中之精華物質（李志明、朴貴順、陳重佑，2000：186），遍布於周圍環境之中，可以變化生成物質性的存在。

《管子 水地篇》：「人之生也，天出其精，地出其形，合此為人。」

這裡所說的「地出其形」的『地』相當於莊子所言遍布於周圍環境中之『物之精華』，是一種物質性的存在。而「天出其精」的「精」不同於莊子所言，是一種意識型態，精神狀態的存在。《管子 內業》：

凡氣，物之精，比則為生。下生五穀，上為列星。流於天地之間，謂之

鬼神；藏於胸中，謂之聖人⁵。

這裡所說「凡物之精」的「精」是指更始源，更精純的精氣，而且更具創造性，即精氣遍布一切，是所有個體存在的基礎（黃崇修，2000：25）。

由文中我們可以得到一個概念，「精」可以生成物質，也可以是精神性的存在。不論是生成物質的「精」或意識型態的「精」，皆是精氣的不同變形。因此，人的形體與精神是一種不同面向的同質性存在；身體與心靈的活動，便是因著這種根源性的連結，而產生周密而相關的活動，所以，也可以說身即是心，心即是身，中國人對「身心合一」的理解應該由此而來。

中庸：「天命之謂性，率性之謂道，修道之為教。」中國人認為人秉天而生，「本性」俱足，不假外求，所以教育的目的在於「復性」，也就是恢復人天然的本性。陳玉秀（1994，1997）認為：傳統的「雅樂舞」是一種恢復人類身體活動之本性的一種方法，其要訣在於身心的放鬆，內在知覺與姿勢的正確，透過「雅樂舞身體實驗」，可以發現受試者的身心變化。中國傳統武術也提到與人類身體活動的相關話題，中國武術中的內家拳認為身心的鬆靜是修養心性的好方法，形意拳家則認為拳術的動作法則是順著人類的動作本性而制定下來的，因此特別強調靜心養性，順著本性去練拳，並表示習武一旦到了「化勁」的境界，會與修道相通，可達「天人合一」的境界（孫祿堂，1971）。所以，中國人對身體的看法建立在「身心合一」的基礎上，身心兩方面的鍛鍊是同時進行且不可分的。

⁵ 陳麗桂、陳郁夫、徐天助、王冬珍教注（2002：1067）。

第二節 精、氣、神

我們依著前文對精氣的討論，知道人的形成「天出其精，地出其形」，人是由大自然孕育而成的，如果說「精」化成形體與精神之後，身、心能否繼續與大自然相往來？《管子》提出他的看法：

「不以物亂官，不以官亂心，是謂中得。有神自有身，一往一來，莫之能思，失之必亂，得之必治，敬除其舍，精將自來⁶。」（《管子 內業》）

「氣者，身之充也。行者，正之義也。充不美，則心不得。」（《管子 心衡》）

「精也者，氣之精也。氣，道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣⁷。」（《管子 內業》）

管子認為人身是由「氣」組成的，可由「守中致靜」、「敬除其舍」的心性修養，來促進精氣的流入，仍有可能與宇宙天地的精氣相往來。「氣者，身之充也」表示身體充滿氣，只要能減少被感官知覺干擾，心靜則氣充足，氣充足則能與自然溝通（黃崇修，2000：26）。而「心」的作用也離不開氣，「充不美，則心不得」，「氣，道乃生，生乃思，思乃知」，我們可以瞭解「氣」與「心」是緊密結合的，而管子對「心」的解釋分成兩層，所謂：

心以藏心，心之中又有心焉。彼心之心，意以先言，意然後形，形然後思⁸。
（《管子 內業》）

管子認為心有具經驗意義的心，即「意」、「言」、「思」，也有一種不可意求、無從言得、難以思取、超越意義的心，是一種較一般心靈更深隱的「彼心之心」，他強調心靈作用出於氣，身體的構成因素也是氣，所以，「形—氣—

⁶ 陳麗桂、陳郁夫、徐天助、王冬珍教注（2002：1071）。

⁷ 陳麗桂、陳郁夫、徐天助、王冬珍教注（2002：1067）。

⁸ 陳麗桂、陳郁夫、徐天助、王冬珍教注（2002：1074）。

心」之間是密切且相互交融的，我們可以說身不離氣，即身是氣；心也不離氣，即心是氣。

氣在身體內可以稱為「流動的身體」，相對於五臟六腑、皮革、經脈等「作為場域的身體」（石田秀實，1993：184-185），二者相和，才是完整的「人」。

但是精氣化成形體之後，精純度必有所下降，《黃帝內經》：「食氣入胃，散精於肝，淫氣於筋。食氣入胃，濁氣歸心，淫精於脈。」要如何回復初始精純之精？

《老子 五十五章》：「含德之厚，比於赤子，骨弱筋柔而握固，未之牝牡之合而竣作，精之至也。終日號而不嘎，和之至也。」

《老子》第十章又提到：「專氣至柔，可嬰兒乎？」

可見，老子將身體回復到最單純的嬰兒狀態時，反應了一種由後天精氣返回先天精氣之可能，這種鍛鍊精氣至純的過程，發展到道教形成「煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛」三部曲，也為武術所引用⁹，藉著武術鍛鍊的過程，從身體的鍛鍊到「精、氣、神」的鍛鍊。而精、氣、神三者之間以“化”字連結，表示精、氣、神三者之間是可以互通與轉化的。

而管子把身體的不完整藉「氣」進行轉化，以達到完美的狀態，管子稱為「全心¹⁰」，也就是使具經驗意義的心與超越意義的「彼心之心」相結合，也可以說是使精氣流通全身，要達到「全心」需透過「內靜外敬」的工夫。既然「全心」是全體充滿氣，但氣又是「氣者，身之充也。行者，正之義也。充不美，則心不得。」因此，當心充滿氣時，身體必有所體現。所以，就管子所言，

⁹ 中國武術中對於纏絲勁的學習，先要去除後天的習慣動作，回復到嬰兒時期的狀態重新學習純淨的功夫動作（徐紀口述，大柳勝筆記，1985：5-12）。

¹⁰ 《管子》對「全心」的描述如下：「全心在中，不可蔽匿。和於形容，見於膚色。善氣迎人，親於弟兄；惡氣迎人，害於戎兵。不言之聲，疾於雷鼓。心氣之形，明於日月，察於父母。精存自生，其外安榮，內藏以為泉原，浩然和平，以為氣淵。淵子不涸，四體乃固；泉之不竭，九竅遂達。乃能窮天地，被四海。中無惑意，外無邪菑。心全於中，形全於外，不逢天災，不遇人害，謂之聖人。人能正靜，皮膚裕寬，耳目聰明，筋信而骨強」（內業）陳麗桂、陳郁夫、徐天助、王冬珍教注（2002：1074）。

在「全心」的狀態時，人可以「和於形容，見於膚色」，可以「四體乃固 九竅遂達」。在管子的觀點中，人的身體是不完整的，有待轉化，而氣就是轉化的介質，透過「全心」的過程，使心靈趨於完整，人的身體也才會完整。管子「全心」的理論，隱含了「以人的整體存在去思考」的想法。

思之思之，又重思之，思之而不通，鬼神將通之，非鬼神之力也，精氣之極也¹¹。《管子 內業》

這裡的「思」代表一種心靈靈敏清明的狀態，也可以說是「氣之精華」，杜正勝先生引《管子 內業》：「精也者，氣之精也」而說「精」就是「神」，他認為分開說可曰精、曰氣、曰神，合言之，則曰氣（杜正勝，1993：42）。聖人在「全心」的狀態時，他與自然天地間的感應將暢通無阻，超乎人力之外。

能搏乎？能一乎？能無卜筮而知吉凶乎？

能止乎？能已乎？能勿求諸人而得之己乎？¹²（內業）

只要專心一意，自然可不依賴卜筮而知吉凶。只有平息心中的欲念，反求諸己，才能體會「道」，也才能與萬物相流通。《管子 內業》：

凡氣，物之精，比則為生。下生五穀，上為列星。流於天地之間，謂之鬼神；藏於胸中，謂之聖人¹³。

這裡所說的精氣絕非只是物質性的存在或精神性的存在。精氣所代表的是一種一切變化的可能，可能是精神，也可能是物質，也可能是精神也是物質，所以可成物，可成人，可成鬼神，反過來說，物、人、鬼神都可以是精氣，《易經 繫辭上》：「精氣為物，遊魂為變」。我們以楊儒賓教授制訂的表做說明¹⁴：

¹¹ 陳麗桂、陳郁夫、徐天助、王冬珍教注（2002：1076）。

¹² 陳麗桂、陳郁夫、徐天助、王冬珍教注（2002：1074）。

¹³ 陳麗桂、陳郁夫、徐天助、王冬珍教注（2002：1067）。

¹⁴ 參考楊儒賓著（1996），《儒家身體觀》，中研院文哲所，頁 234。

表層	五穀 列星 鬼神 聖人 其他萬物
底層	精氣 = 精氣 = 精氣 = 精氣 = 其他萬物之精氣

我們歸納以上說法，描繪精、氣、神的基本內涵，《管子》認為：天地萬物以精氣為根本，所有的物質、生命、鬼神都是精氣轉化而成的不同面向，因此精氣相應於物，則稱為「精」，相應於流動變化，則稱為「氣」，相應於作用，則稱為「神」。由於人是精、氣、神所構成，但因人的環境不同會沾染濁氣，聖人就是能剝除沾染的濁氣，回歸初始的本性。由於精、氣、神的存在，主體活動有更寬廣的空間，不受肉體的限制，而有無限發展的潛能。管子「全心」的理論，顯示以人的整體存在去思考的想法，所謂「煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛」，說明精、氣、神是可以互通轉化的。

而當如何使精氣瀰漫以達「全心」的境界呢？管子《內業》中提到：

凡人之生也，天出其精，地出其形，合此為人。和乃生，不和不生¹⁵。

人由精氣而生，生命最理想的狀態是「和」，要達到「全心」，必須透過精氣來完成，他提出的方法則是「內靜外敬」：

凡人之生也，必也平正。所以失之，必以喜怒憂患。是故止怒莫若詩，去憂莫若樂，節樂莫若禮，守禮莫若敬，守敬莫若靜。內靜外敬，能反其性，性將大定¹⁶。

也就是說以詩、樂、禮、敬、靜止息人的喜怒憂患，而達平正之心。他一方面肯定外在的文化薰陶，一方面也肯定道德心有能動性，在寧靜的心靈中引發道德之心。從「守禮莫若敬，守敬莫若靜」看來，「禮 敬 靜」是一種功夫的逐漸深入，需要「外敬」是因為形體的活動也是體氣的活動，體氣透過精練，可化為精氣之流行，相反的，身體如果失調，「全心」也不可能實現。

¹⁵ 陳麗桂、陳郁夫、徐天助、王冬珍教注（2002：1078）。

¹⁶ 陳麗桂、陳郁夫、徐天助、王冬珍教注（2002：1067）。

達到「全心」之功夫¹⁷，大抵以人的外在體貌、言行去限制，要求收斂人的生理本能，使人的感官、容貌、耳目、四體、血氣都恰如其分，也就是「正形」的功夫¹⁸，但管子功夫論的重點不是放在「外敬」，而是「內靜」的功夫，也就是放在如何使我們深層的心靈轉化成另一個「全心」的心靈。管子認為，人心本是好靜的，會起躁動之心實非人之所願，所以要善加轉化。全心的境界並非人為的蓄意創造，而是本來就隱藏在我們的心中，因此基於人性的必然要求，人的內在會產生一種動力，也會有一種要求，希望透過「內靜外敬」的功夫，達到「心全形全」的境界。

綜合上二節所言，得知在中國的傳統身體觀中認為身體是身心合一的，而且精、氣、神相通，並且因著「氣」的存在，身體主體與自然、人文產生了必然性的內在連結，也使有限的主體可以超越身體的限制，達到「天人合一」的境界，並對自然與人文有相當程度的影響，以下分別就身體與自然、身體與人文兩部分探討中國人的傳統身體觀。

第三節 身體與自然~治血氣

在先秦思想中，人與自然是密而不分的。老子曰：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」又曰：「天下神器不可為，為者敗之。」周幽王二年，西

¹⁷ 「四體既正，血氣既靜，一意搏心，耳目不淫，雖遠若近。思索生知，慢易生憂，暴傲生怨，憂鬱生疾，疾困乃死。思之而不捨，內困外薄，不蚤為圖，生將巽舍。食莫若無飽，思莫若勿致。節適之齊，彼將自至。」陳麗桂、陳郁夫、徐天助、王冬珍教注（2002：1076）。

「凡食之道，大充，氣傷而形戕；大攝，骨枯而血涸。充攝之間，此為和成。

精之所舍而知之所生，飢飽之失度，乃為之圖。飽則疾動，飢則廣思，老則常慮。飽不疾動，氣不通於四末。飢不廣思，飢而不廢，老不長慮，困乃湫竭。大心而敞，寬氣而廣，其形安而不移。」陳麗桂、陳郁夫、徐天助、王冬珍教注（2002：1079）。

¹⁸ 形不正者德不來，中不精者心不治。正形飾德，萬物畢得，翼然自來（管子心術下）。

周三川發生地震，周大夫伯陽說：

夫天地之氣，不失其序；若過其序；民亂之也。陽伏而不能出，陰迫而不能蒸，於是地震。今三川實震，是陽失而鎮陰也。陽失而在陰，川源必塞，國必亡¹⁹。

天地之氣及陰陽二氣，本是規律和諧的，一旦失序，上自自然，下至人文，無一倖免，伯陽父認為這種失序的現象是人民造成的，民亂而有地震，終將招致亡國，此「民亂之」是人心起暴力、貪婪之氣，干擾了天地原本的和諧之氣，由此可知，以當時的觀念來看人與自然是互相交融而不可分的。

在中國傳統農業民族的眼中，大地是孕育萬物的母親，具有無窮生命力，隨著四時的運轉，形成一種春生、夏長、秋收、冬藏的自然規律，人處於天地交會之中，為天地之氣所化，為保證人的秩序與宇宙的秩序能相互結合，人需透過種種手段與天地溝通，使天人兩界趨於和諧。在先秦思想中，人心若禮敬自然，將有助宣氣，如《國語 魯語上》：

古者大寒降，土蟄發，水虞於是乎講眾罾，取名魚，登川禽，而嘗之寢廟，行諸國，助宣氣也。

由這句話可知，從前中國人對自然的態度是誠敬的，希望藉由名魚、川禽等供品與自然溝通，對他們而言，自然是有生命的，是可以互動的。

由上面兩段話可知，天地失序起因「民亂之」，要使天地歸位、民氣祥和，便要「治血氣」。而何謂血氣呢？石田秀實在《氣 流動的身體》中提到，中國醫學系統除了五臟六腑的系統之外，另有「氣—經脈」的系統。雖然「氣—經脈」的系統不可見，卻影響人體的運作，並影響人與自然、人與人文的關係（引自楊儒賓，1996：41）。雖然「氣—經脈」的系統是醫學的名詞，卻也含有強烈的道德意涵。《國語 周語》中描述周定王批評當時的戎狄：

¹⁹ 《國語 周語上》，卷一，台北：商務，四部叢刊本，頁8。

冒沒輕儻，貪而不讓，其血氣不治，若禽獸焉²⁰。

姑且不論批評是否正確，當時確實以治血氣與否當作有無道德的標準。《國語周語》中另有一段文字說明血氣與道德的關連：

口內味而耳內聲，聲味生氣 若視聽不和，而有震眩，則味入不精；不精則氣佚，氣佚則不和，於是乎有狂悖之言，有眩惑之明，有轉易之名，有過慝之度²¹。

這段話中，感官知覺與道德形成密切的結合。

魯昭公元年，子產答覆鄭君有關疾病之事，說道：

節宣其氣，勿使有所壅閉湫底，以露其體，茲心不爽，而昏亂百度²²。

子產勸鄭君要治好身體，一定要先治好血氣，使氣流通順暢，並指出氣與身心的關係，而要如何治血氣呢？在先秦思想中有兩種方式：一是從身體外部著手，即「攝威儀」；一是從身體內部轉化，即「導血氣」（楊儒賓，1996：41）。

就人生命形成的過程來看，人的血氣與自然之氣也有密切的關係。石田秀實

（1993：187-190）在研究馬王堆漢墓出土的『胎產書』中指出，妊娠後一個月則有「留（流）形的表現」，兩個月時的狀態為「始膏」，可視為表示由仍舊半流動性的不安定的形體，到如脂肪凝結般「糾纏固化」的狀態變化。到了三個月的時候，變為似括囊般的形狀。即使是漸漸產生似胎兒形狀的這段時期，因為形體也大致帶有不安定的流動性，便跟隨母親由五感感受的東西，變化了人性的各種性質。由四個月開始，首先，藉著稟受五行之精氣，開始生成身體的各種要素。四個月時承受水的精氣，開始生成了血。到了第五個月，承受火之精氣，「氣」開始生成。第六個月，承受金之精氣，「筋」便形成了；第七個月承受木之精氣，「骨」便生成。到了第八個月，承受土之精氣，膚革就此

²⁰ 《國語 周語中》，卷二，台北：商務，四部叢刊本，頁9。

²¹ 《國語 周語下》，卷三，台北：商務，四部叢刊本，頁17。

²² 《十三經注疏 左傳注疏》，卷41，台北：商務，四部叢刊本，頁23。

生成。九個月時承受「石」的精氣，是毛髮生成的時期。如此到了第十個月，身體便五臟六腑俱皆完成。「胎產書」中身體形成的過程是先生成「流動的身體」，「精」、「神」等，然後才慢慢定型，生成「作為場域的身體」，其中由四、五月經絡血氣的產生，到五臟六腑俱全的說法，充分呈顯出古代對於身體的二重看法，也就是作為血氣經絡組成的「流動的身體」；以及由五臟、六腑、骨、皮革組成的「作為場域的身體」。

所以在春秋時期的身體觀中，人身兼具血氣，而血氣又關乎自然。

第四節 身體與人文~攝威儀

「攝威儀」語出《詩經 大雅》「朋友攸攝，攝以威儀」。「威儀」一辭普遍見於春秋時期的文獻，《左傳》中記載春秋時期北宮文子隨衛襄公至楚，見楚國臣子不知威儀時說到：

有威可畏謂之威，有儀可象謂之儀。君有君之威儀 臣有臣之威儀
衛詩曰：「威儀棣棣，不可選也。」言君臣、上下、父子、兄弟、內外、大小皆有威儀也 君子在位可畏，施舍可愛，進退可度，周旋可則，容止可觀，做事可法，德行可象，聲氣可樂，動作有文，言語有聲，以臨其下，謂之有威儀也。（《左傳》襄公三十一年）

威儀是當時君子最重要的一種德行，「威」是君子的容貌、舉止、氣度令他人敬畏，「儀」是君子的言行舉止足以令他人效法。其中「在位可畏，施舍可愛，進退可度，周旋可則，容止可觀，做事可法，德行可象，聲氣可樂，動作有文，言語有聲」連續用了八個「可」字其實都是規範的意思，希望透過外在的規範使身體合於禮。「威儀」是君子人格展現出來的一種理想狀態，是周文化重禮精神的一種表現（楊儒賓，1996：28-29）。在威儀觀的精神籠罩之下，君子對身體有一特殊安排，舉凡言行舉止、居家處世都有一定的規範。威儀觀

真正的內涵是禮，是封建貴族時代的社會型態，之後的大帝國文化則不需要這麼多禮。所以「威儀」一詞多出現在春秋時期的文獻，戰國諸子的文章中就很少見了。

而禮的本義是什麼呢？

禮，履也。所以事神，致福也。從示，從豐，豐亦聲。（《說文解字》卷一）
豐，行禮之器也，從豆，象形。 讀與豐同。（《說文解字》卷五）

「禮」原是神、人之間溝通的媒介，是一種事神致福的行為，而從宗教性演變成人文化的禮儀，其間的發展過程當然相當複雜，但無可否認「周公制禮作樂」這件事，居間扮演了非常重要的角色。周公制禮作樂乃是建立新文化、新道德於制度之中，西周時期的君子所以特別重視人的威儀，乃是希望透過控制自己的身體，以定位自己，同時也定位社會的規範。

依上文所言，威儀觀是順著歷史的發展而來的，它起源於神聖的宗教經驗，經由周公制禮作樂而強化，形成了威儀觀的特定內涵。我們可以了解，為什麼威儀觀是禮樂文化之下的身體展現的規範。簡言之，禮是社會的規範系統，是構成文化活動的內在法則。君子是掌握禮的知識人，掌握禮的知識也就意味著是「禮的體現者」，君子依禮而行，體現了禮，因此他也就體現了當時的規範系統及價值系統，其容貌自然有威可畏，有儀可象。

再來我們以孔子的「禮」與孟子的「踐形觀」接著探討身體觀與自然、人文間的相互影響。

一、孔子的「禮」

在《論語》中所論的禮，仍偏重在統治者的地位言禮，如：「道之以德，齊之以禮，有恥且格」、「君使臣以禮，臣事君以忠」、「以禮讓為國」、「為國以禮」、「上好禮則民莫敢不敬」、「上好禮則民易使也」、「動之不以禮，

未善也」。不過孔子強調禮的雙向意義：「統治者 禮 人民」。而且，在統治者為國時，人民除了「莫敢不敬」、「易使」的考量之外，也有「有恥且格」的反應模式，這種情形使人民在政治的被動面時，仍能有道德方向的主動面。

對於「禮，身之幹也」的君子修養方法，孔子有如下描述：

恭而無禮則勞；慎而無禮則蕙；勇而無禮則亂；直而無禮則絞；君子篤於親，則民興於仁；故舊不遺，則民不偷。《論語 泰伯》

「恭」與「慎」表現的是身體不懈的狀態，血氣是內聚的；「勇」與「直」表現的身體是狂妄、粗率的，其血氣是外擴而剛銳的。這些表現要不足，要不太過，孔子認為若缺乏「禮」的話，會出現勞、蕙、亂、絞等現象。由此可之，「禮」在孔子思想中有兩個重要概念：

1. 恭、慎、勇、直只是主體內在的血氣內容。
2. 「禮」是使身體內在的血氣得以適應社會規範。

在上述第一點中，我們可以看出會產生勞、蕙是因為身體的血氣受社會規範壓抑，而使身體的血氣對社會規範產生恐懼，因此血氣無法如平常般自然暢流，其血氣流動凝滯遲緩，無法清明滲透，所以孔子稱為「勞」、「蕙」；相反的，亂、絞是因為身體對社會規範漠視、忽略，無法適當的調和，所以產生狂肆、粗率的行為，這種過度的外擴行為，也會使血氣散亂失去平衡。

因此，「禮」對孔子而言，不僅只是形式上的行為動作，其精神應該建立在身體主體與社會規範互為主體上。

從上文威儀觀中《說文解字》對「禮」的解釋，「禮」原本是祭祀的行為，是人與自然溝通的一種管道與方法，在祭祀的過程中，主體表現的行為除了要恭敬之心促使身心一體之外，更應考慮「神」的特質而表現出與之相對應的語言，才能有良好的溝通。由此可之，孔子把「禮」發展成促進人與人溝通的

方法，也可以說是人與社會相容的方法，所以我們可以說「禮」的活動可使血氣的收發得到適切的調和，「禮」是使身心和諧、血氣平順的修養。因為禮的修養，也使得主體與他人能獲得良好的溝通。

因此，禮應用的對象不論是個人、神、國家、社會，基本上都是使身體實踐完成自我，促進社會和諧的基本內容。

二、 孟子的踐形觀

「踐形」一詞語出《孟子 盡心上》：「形色，天性也。惟聖人然後可以踐形。」「踐形」的「踐」在此作「實現」、「朗現」、「體現」解釋。「踐形」指的是人體是中性的，經過一段工夫的歷程，可以把內在的潛能充分展現出來，使原本不完美的狀態趨向至善至美。而如何才是完美的身體呢？

君子索性，仁義禮智根於心。其生色也，睟然見於面，盎於背，施於四體，四體不言而喻。《孟子 盡心上》

根據孟子的描述，我們知道君子的身體具有道德的內涵，是種精神化的身體，即孟子認為，身體與意識是一體的兩相。因此，任何身體的展現，不會只是生理的意義，也不會只是精神的意義，必是生理、心理同時生起，而於形體中展現出來，這也是儒家傳統「內外相符」的思考模式，即孟子所說「有諸內必形諸外」。

孟子的身體觀可以說是「形 氣 神」的身體觀。《孟子 公孫丑》：「夫志，氣之帥也；氣，體之充也。夫志至，氣次焉。」《淮南子 原道訓》解釋：「夫形者，生之舍也；氣者，生之充也；神者，生之制也。」。孟子界定人性是從四端之道德意識入手，孟子認為只要能擴充四端，即可轉化人的意識結構，也就是說當意識結構轉化時，氣與身體的結構也會跟著轉化。這就是孟子提到「夫志至焉，氣次焉」的命題旨義所在（楊儒賓，1996：154-155）。

就孟子性善說，既然四端是善的，因此始源之氣也是善的。這種氣就是「夜氣」、「平旦之氣」²³。善志引發善氣，進而轉化人身的內在結構，即「盡心」與「浩然之氣」的呈現。既然「氣，體之充也。」，此時形體即會「生色，睟面盎背」，這就是「踐形」（楊儒賓，1996：53）。

就以上我們可以說孟子的踐形觀指的是現實身體是不完美的，要使身體趨於完美，則要透過道德實踐的歷程。完整的身體指的是身體是道德的展現，即身體是精神化的身體。既然人性本善則心亦善，精神化的身體也就跟著為善。這與春秋時期所提的《威儀觀》不同，威儀指的是人的身體舉凡言語、進退、容止皆為社會所規範，並非緣於心之本性，是外在透過學習仿效而顯現。而孟子的踐形觀指的是身心一如，全身皆為精神滲化的身體，人身為氣所組成，良知(內氣)也可稱為神。由內在對身體進行轉化，以達到身體之精神化，進而與「天地同流」。

綜觀對孟子踐形觀的討論，我們可以知道人的身體由「心 - 氣 - 形」結合而成，「心」與「形」透過「氣」這個介質來溝通，「心 - 氣 - 形」三者並列，是達成一片，沒有分界的。就人現實狀況來說，「心 - 氣 - 形」三者皆不完美，善惡夾雜，要透過內在道德良知的轉化，才能充分實現，即達到「盡心」、「浩然之氣」、「踐形」的完滿理想狀態。先天道德本心即是孟子所說的「四端」之心；先天內在之氣即孟子所說的「夜氣」、「平旦之氣」，要引發始源之善念，透過道德實踐的歷程，轉化內在的身體，以達到與天地同流的境地。

綜合本章所言，我們可以知道在中國傳統身體觀中，身體是整體且不可

²³ 《孟子 告子上》，〈牛山之木章〉：「牛山之木嘗美矣，以其郊於大國也，斧斤伐之，可以為美乎？是其日夜之所息，雨露之所潤，非無萌蘖之生焉，牛羊又從而牧之，是以若彼濯濯也。人見其濯濯也，以為未嘗有材焉。此豈山之性也哉？雖存乎人者，豈無仁義之心哉？其所以放其良心者，亦猶斧斤之於木也。旦旦而伐之，可以為美乎？其日夜之所息，平旦之氣，其好惡與人相近也者幾希，則其旦晝之所為，有牴牾之矣。牴之反覆，則其夜氣不足以存。夜氣不足以存，則其違禽獸不遠矣！人見其禽獸也，而以為未嘗有才焉者，是豈人之情也哉？故苟得其養，無物不長，苟失其養，無物不消。」孔子曰：「操則存，舍則亡，出入無時，莫知其鄉。」惟心之謂與？（楊儒賓，1996：152）

分割的，而且身心合一，精、氣、神相通，透過「氣」的連結，使身體與自然、身體與人文達到連結，進而達到「天人合一」的境界。對於身體觀的思考模式，除了影響身體與自然、身體與人文之外，也影響著中國武術的演變與發展。中國武術孕育於中國社會，深受中國傳統身體觀的影響，在武術發展的過程中，是如何從外在的肢體動作內化到內在的精神內涵？而中國武術的理論基礎何在？傳統的傳承模式又為如何？將在下一章中作詳細的探討。

第三章 中國武術的理論基礎與傳承模式

前一章提到中國傳統對身體觀的看法，認為身體是身心合一、精氣神相通的，中國武術在如此身體觀下的社會中發展自然受其影響，我們要探討中國武術的傳承模式，當先了解何謂中國武術，所謂「必也正名乎」，再來探討武術受身體觀的影響，與中國哪些文化內涵相結合，形成本身一套獨特的理論基礎，而中國武術的歷史發展關係著我們對武術的了解，當然也不能忽視，最後再就中國武術傳統的傳承模式做說明。

中國武術在五千年的時空發展下，已經不單純以戰爭為唯一目的，它不僅具有技擊能力、欣賞價值，也牽涉到古代的藝術、宗教、象徵性思維與哲學的聯繫。這種象徵性思維促進了中國人體驗、意會能力的發展，所以，如果我們僅僅看到它的技術、功法，而忽略了它的豐富文化內涵，那將是我們文化的最大損失！

就外在技術而言，中國武術講究「外練筋骨皮，內練精氣神」就已經與西洋體操大相逕庭，另外中國武術所追求的內外兼修、形神兼備、身心協調、動靜結合、剛柔並濟等，這種整體的體育觀，也與現代西洋體育發展的方向截然不同。所以，要探討中國武術的傳承，要先從了解什麼是中國武術開始。

第一節 何謂中國武術

那中國武術到底是什麼呢？康戈武（1996：2）提到何謂武術？武術是以中國傳統文化為理論基礎，以徒手和器械的攻防動作為主要鍛鍊內容，兼有攻

法運動²⁴、套路運動²⁵、格鬥運動²⁶三種運動形式的體育項目。

徐紀（1999）則認為武術就是「武打的技術」，所以武術的原型、原來的目的，就是格鬥的技巧。當然武術有防身的功能，身體就需強壯，也就有健身的功能，國術具有文化淵源，豐富的哲理，於是也有修身的功能。

我國歷史悠久，疆域遼闊，中國武術因時代地域之不同而有許多不同的名稱，有的稱技擊，稱白打，稱空手，稱拳頭，稱打法，稱功夫，稱拳勇，稱把式等等，名稱混雜，極不一致（徐紀，1987：53）。民國十六年冬，國府會議召開於南京，決心提倡民族體育活動，並正式頒布統一名稱為：「中國武術」，簡稱「國術」。從此，國術一詞遂得正式通用。但是在大陸地區，「中國武術」，統稱「武術」，並邁入國際體育運動的行列，既然兩者意義上是相同的，在本文中研究者依上下文之需要，或稱「國術」，或稱「中國武術」，或只簡稱「武術」。

中國武術與其他體育運動的共同特性是都以身體活動為特徵，都可以強健體魄，所以中國武術可以歸屬於體育項目。但是，中國武術又不同於其他運動，在於它兼有功法、套路、格鬥三種運動形式，武術的這三種運動形式，既各成體系，又相互交融，相互為用。功法運動為套路和格鬥運動提供必要的體能準備，套路運動能使身手靈巧，招式熟悉，為格鬥提供敏捷善變的素質和隨機應變的招式，格鬥練習能提供攻防意識，加強對動作攻防涵義的理解，有助

²⁴ 功法運動是為了掌握和提高武術格鬥和套路技術，提升人體潛能，具有養身、健身、護身、增強技擊能力的作用，內容包括提高關節活動幅度和肌肉舒縮性能的「柔功」；鍛鍊意、氣、勁、形完整一體的「內功」；增強肢體攻擊力和抗擊力的「硬功」；發展人體平衡力及翻騰奔跑能力的「輕功」等等。參考康戈武（1996：22）。

²⁵ 套路運動是將具有攻防含義的動作，按照一定的格式和運動規律編組成的成套練習，是一種程式化的鍛鍊形勢和表現方式。參考康戈武（1996：26）。

²⁶ 格鬥運動泛指兩人在一定的條件下，遵照一定的規則進行徒手或器械格鬥的對抗練習和實戰競賽。參考康戈武（1996：24）。

於提高套路運動的「武術意識」。中國武術的三種運動形式所展現的這些特徵是其他運動所不具備的，例如，拳擊、摔跤是格鬥形式的運動項目，沒有套路運動；體操是套路的運動形式，動作素材不具攻防屬性。

另外中國武術區別於其他體育項目，是中國武術以中國傳統文化為理論基礎。一般來說，任何一種體育活動都是一定文化環境下的產物，都具有一定的文化特徵。何以我們特別強調中國傳統文化對武術的影響？是因為武術在中國社會產生，受到中國傳統文化環境性的影響，而且歷代武術家自覺的運用中國傳統文化規範拳技，闡述拳理，探尋武術理論，不論是武術技法原理，還是武術教學、傳承模式，以及具體的教學訓練法，都顯現中國傳統文化與武術運動規律的融合。

第二節 中國武術的理論基礎

中國武術如上所言，除了肢體動作的訓練之外，其精神內涵受到中國文化的薰陶與影響，以下分就儒、道、法、陰陽、醫學與佛教等思想對國術的影響作如下說明：

一、 儒家

在第二章『中國傳統身體觀』中提到孔子的禮與孟子的踐形觀與身體觀的關係，孔子認為身體中的血氣要透過「禮」來適應社會規範。孟子踐形觀的討論認為人的身體由「心 - 氣 - 形」結合而成，「心」與「形」透過「氣」這個介質來溝通，「心 - 氣 - 形」三者並列，是達成一片，沒有分界的。就人的

現實狀況來說，「心 - 氣 - 形」三者皆不完美，善惡夾雜，要透過內在道德良知的轉化，才能充分實現，即達到「踐形」的完滿理想狀態，透過道德實踐的歷程，轉化內在的身體，以達到與天地同流的境地。孔孟是儒家的代表人物，傳統倫理思想以孔孟為中心，孔孟思想又以「仁義」為依歸，成為人們思想與行為的準則，而國術的武德規範，也表現了先哲的「仁義」思想，透過外在「禮」的規範，使身體與心靈達到圓融完滿的階段。

「武德」就是武術系統中的「禮」，指的是「尚武崇德」的精神，「尚武」即是崇尚武術，參與武術運動；「崇德」指的是推崇道德，遵守社會公德，承擔社會責任，履行社會義務（康戈武，1996：700）。國術以「尚武崇德」為其精神核心內容，除了武術攸關性命，生死之事不可不慎之外，其精神也建立在傳統倫理思想基礎上。

舉例來說：少林祕典《繪象羅漢行功》中，認為古人創造並運用點穴術，是使對方「心神昏迷不致傷人」，是「聖人不得已而為之」，對「打」則認為「不得不打」。還在《短打十戒》中要求習武者「勿恃豪強，越理犯分」，「勿妄動手腳，即萬不得已，亦須打有輕重，宜按穴位，免致傷人」。清《武技書》中提到「拳以宜德為先，凡事恭敬謙遜，不與人爭，方是正人君子」。《少林十條戒約》中「尊師重道，敬長愛友」，不可有恃強凌弱之舉（引自王桂圓，1995：238）。以上論述表示習武之人應屏除狂妄自大與恃強凌弱的行為，倡導謙虛禮讓與重仁重義的風尚，也是希望透過外在的規則（禮），調理體內的血氣，使回歸初始之浩然正氣。

二、老子

道家思想在中國傳統文化中佔有很重要的地位，是中國傳統文化的哲學基礎之一。道家以整體觀來看待事物，所關懷的是自然界中存在的萬物，「道

論」、「氣論」、「天人合一論」影響著國術的理論發展。老子認為「道」是宇宙之源：「道生一、一生二、二生三、三生萬物」，「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和」。「道」之中包含陰陽二氣，陰陽二氣交互協調形成一個和諧均勻的狀態，形成一個新的統一體，這是老子宇宙論的核心。這些理論為國術中的形意、太極、八卦諸門所引用，構成國術的本質特徵（王桂圓，1995：239）。王宗岳在《太極拳論》中指出太極拳原理是由無極而太極，進而才有動靜陰陽的變化²⁷。道家思維模式重直覺，以形象思維把握事物，國術亦同，所以對於國術來說是重視形上的功夫，在國術訓練中對於境界的提昇有一定的作用。

對「氣」的認識也是構成國術理論的重要思想，道家認為「氣」主宰著萬物，「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和」，「氣變而有形，形變而有生」。國術也運用「養氣」、「練氣」等功法理論，做為訓練的理論依據，國術強調「人在氣中，氣在人中」，即是天人相通的道家哲學思想。國術有一句諺語：「丹田養就長命寶，萬兩黃金不給人」就是指武術運動長期培養的元氣（王桂圓，1995）。孫祿堂（1971）在《形意拳學》中認為「人身一小天地，天地一大人身」、「天為一大天，人為一小天」的論述，顯示要達到天人合一的境界，要從大宇宙中的天道尋找小宇宙中的人道，以人道仿效天道，使兩者相容結合為一。

三、孫子兵法

中國武術的發展由戰爭而起，二者一開始就結下不解之緣，素有「拳兵同一」之說，《孫子兵法》牟公第三篇中強調「知己知彼，百戰不怠」，明瞭

²⁷ 太極者，無極而生，動靜之機，陰陽之母也。參考王宗岳（1996），太極拳論，《太極拳譜》，台北：大展，頁33。

敵我之間的情勢，容易做正確的判斷，雖經百戰，也不容易限於危險之中。「戰勢不過奇正，奇正之變，不可勝窮也，奇正相生，如循環之無端，孰能窮之哉？」

（王建東，1992：105）是說要根據情勢靈活運用戰術，在戰場上有時主動出擊，有時由敵人之狀況不同產生奇正之轉變，把握戰爭時的強弱、虛實、攻守、進退等，「正」是指正面對陣的常規戰術；「奇」是指出奇襲的靈活戰術。

在國術對陣之中，攻守是基本形式，交戰中或攻或守不能主觀臆測，要依敵我雙方的強弱情勢來決定，攻守是相互滲透，即攻中有守，守中有攻。在武術的攻防之中，講求「全身是一拳」，這句話的意思在於它要求全身都投入攻防，講到攻防，就要提出兩個字「漏」和「黏」，「漏」有「找漏」和「補漏」兩個意念動作，武術就是一種「找漏」、「補漏」的交錯進行，螳螂門非常重視這個；再說「黏」，技巧上是和敵人不分離，從一有接觸到勝負判分之前，要黏住對方，不管是怎樣的攻擊，勁道，都要做到攻防合一，從而與敵人不分離，直到分出勝負（徐紀，2002）。以太極拳中的推手為例，推手是一種纏繞黏隨的推法，雙方藉著手的接觸，感受對方氣、力運行的方向，「彼不動，己不動，彼微動，己已動 精神能提得起，則無遲重之虞；黏依能跟得靈，方見落空之妙²⁸。」因為國術是技擊之術，所以兵法理論很自然的也被引用為理論基礎之中。

四、易經與陰陽家

《周易》的哲學思想構成中國古典哲學與傳統文化的主要框架，「易」是陰陽變化的道理，由此一基本原則來組織圖形而組成卦象；陰陽變化成兩儀，

²⁸參考王宗岳（1996），太極拳解，〈《太極拳譜》〉，台北：大展，頁 50。

再由兩儀化生四象、八卦、九宮 而成就天下萬物（李宜芳，1995：350）。陰陽觀的思想來自《周易》，強調陰陽互根、陰陽消長、陰陽轉化作為國術技法的基本原理（武術理論基礎編寫組，1993），也成為國術中太極拳、形意拳、八卦掌等流派的理論基礎，不論從功法到戰術的應用，都滲透著陰陽、五行的思想。

國術的理論與實踐貫穿了陰陽思想，按照各拳種的不同特點，將人體的各個部位組合成陰陽俱合、圓滿完整的姿勢，創編了八卦掌的「走法」、形意拳的「三體式」、太極拳的「圈轉運動」等（王桂圓，1995：240）。《黃帝內經》：「陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也」。此一哲學思想反映在國術中，便構成了虛實、開合、進退、攻守、剛柔、收放、輕重、動靜等一系列的技擊運用原理。

王宗岳在《太極拳論》中提到：「太極者，無極而生，動靜之機，陰陽之母也，動之則分，靜之則合，無不過及，隨曲就伸」；又說「人剛我柔謂之走，我順人背謂之黏，動急則急應，動緩則緩隨，雖變化萬端，而理為一貫」（王宗岳，1996：33），陳鑫（1996：266）在其所著《拳經》中則有「太極陰陽，有柔有剛，剛中寓柔，柔中寓剛，剛柔相濟，運化無方」之說。

中國武術有別於西方體育只注重外在的肢體運動，而是內外兼具的「運動」，中國武術強調「內運外動」，「內運」就是內在的轉環；「外動」就是外在的行為，兩者完全不同，卻也缺一不可。正如中國陰陽的理論，一陰一陽方成太極，太極者宇宙萬物也，陰陽互為表裡；一運自當配以一動，一動自當調以一運，運動合為一體，陰陽互為調和，此即為健康之根本。在中國武術的訓練中，無論其出發點是為了養生，或是純為功夫，其理論與法則都是相同的，「練武必練功，養生兼自衛」，絕無只操練拳腳而無調理內息的道理，像「易筋經」固然是調養氣功的法寶，其動作也兼具自衛搏擊的法門（周寶富，2000）。

中國武術歷時久遠，門派林立，拳種和動作特點各不相同，但其技擊理論融合了陰陽思想於其中，形成了中國武術的一大特色。

五、醫學

國術運動具有強健體魄和防身制敵的作用，而中國的醫學（簡稱中醫）是保健延年和醫治傷疾的學科，雖然兩者屬於不同學科，但都以人的身體為對象，並對於強健體魄有相同的訴求，所以國術與中醫之間形成了一些相互聯繫、融合的領域。

中國武術以防身制敵為主要目的，訓練的過程中離不了搏鬥的形式，而與敵人對峙時，也要以格鬥發揮技能，格鬥的過程中難免會有損傷，所以習武者強調要研究藥功，以便自救救人。在中國醫學史中認為，跌打損傷療法是人類在格鬥的過程中產生的，由於狩獵和氏族之間的衝突，簡單的救助隨之產生，尤其在軍隊中逐漸發展。

少林寺僧醫德禪序《少林寺傷科妙方》：寺僧「從戰迎敵，戰必有傷亡」，「必然啟僧自醫，故出僧醫也」，「僧醫以自創自救為本，秘不外傳」。姜俠魂在《國技大觀》中提到：「武術殺人之技也，知有殺而不知有救是大背人道矣。」歷代很多習武者秉持這種思想及自身需求，鑽研跌打損傷療法，除了採用中醫的療法外，還有自己的獨特治法。例如，以手法的拍點，救治某些穴位被擊傷。據唐豪《人身穴位並治療法》中記載，氣門被側插拳擊傷者可揪其髮，伏於膝上，在其背上輕敲挪運，則氣出復甦（引自康戈武，1996：36）。

國術以強健的體魄為發揮攻防技能的基礎，所以歷代習武者都重視累積習武的健身經驗，並同時借重中醫攝生的理論與方法，逐漸形成武術健身理論及健身功法。國術的健身觀著重「內外互導」、「外練筋骨皮，內練精氣神」的訓練原理，強調內外合一的整體健身觀，這種整體的健身觀與中醫攝生的整體

觀一致。中醫理論中強調順應自然、適應四時氣候、迴避外邪入侵，以及體內五臟六腑與體表四肢相關的整體觀，都直接為武術所借用。武術健身理論中「擇天時、地利、氣候、方向而練之²⁹」與「避風如避箭，避色如避仇」之類的拳諺，都受中醫攝生理論的影響。

宋代出現的『八段錦』，明代問世的『易筋經』都是武術基本動作素材，而且兼具導引、吐納、柔軟手足的功效，既能強健體魄，又能提高武術技能，顯然是早期武術健身功法的代表。另外受到清代王宗岳《十三勢歌》中：「詳推用意終何在？延年益壽不老春」（王宗岳，1996：42）的練拳宗旨影響下，出現了以群眾性、健身性為出發點的太極拳，這也豐富了中醫攝生保健的內涵。

在國術訓練中，歷來也強調點穴法，力求以小力打大力，以控制對手，這種技法的出現並非依據理論而來，而是歷代習武者依據實戰中經驗的累積，實戰中擊中某些部位可使對手失去戰鬥力、或受傷、或休克的經驗積累，是點穴法形成的開端。於是出現了『八打八不打³⁰』和『內家拳』穴位，內家拳講究搏人必擊其穴，這些穴位有的是中醫針灸的穴位，有的是人身的要害，內家拳的點穴法是自發出現的，但中醫的理論使其更趨於完備，所以習武者也會利用中醫的針灸銅人作為認識穴位的教材，也以經絡學為依據出現了按時點穴法。李時珍在《奇經八脈考》中提到：「內景隧道，惟返觀者³¹能照察之。」習武者在穴道被擊中後，獲得意氣在體內流動的感覺，為中醫在經絡學說上提供了

²⁹ 武術鍛鍊中，人體運動要順應天氣變化，才能借助外在對人體的影響提高練功的效果。

³⁰ 『八打』指的是練習徒手搏擊時，打之易於制服對手的人體部位。『八不打』指的是與人搏鬥時，打之可能致死或致殘的部位。清升霄道人著《短打祕鑰》云：八打：「一打眉頭雙眼，二打唇上人中，三打穿腮耳門，四打背後骨縫，五打肋內腑肺，六打撩陰高骨，七打鶴膝虎頭，八打破骨千金」八不打：「一不打太陽為首，二不打對正鎖口，三不打中心內壁，四不打兩肋太極，五不打海底撩陰，六不打兩腎對心，七不打尾閭風府，八不打兩耳扇風」。康戈武（1996：638-639）。

³¹ 返觀者即內功練習者。

驗證，兩者可謂互為交融互相學習（引自康戈武，1996：37）。

六、佛教

提到國術與佛教的關係不得不聯想到少林寺，少林寺是佛教界武術的代表，我們就以《少林拳術秘訣》中的拳理為例，說明禪宗對國術的影響。首先學習少林拳首重忍辱戒妄，防止用武不慎，造成危害。在《少林拳術秘訣》中要求習武者要不計較欺凌、唾罵、污斥，不角逐紛爭，無怒、無惡、無煩惱。並在《十戒》中反覆提到「切戒逞血氣之私」、「宜以忍辱救世為主旨」、「不得恃強凌弱」，還包括戒欺誑、偷盜、色欲和貪婪等佛教基本戒約的內容（引自康戈武，1996：47）。

少林拳入門基本功是騎馬式，除了增強腿力、穩固下盤的目的之外，也作為養氣使平心靜氣的一種手段。站騎馬樁時，要求集中注意力，用心體驗身體的感覺，以意念支配氣息的運行，做到「聽氣下沉，沉心寂慮」（《少林拳術秘訣》），這與禪宗的「壁觀」修行法基本上是一致的，而且站騎馬樁時，要求「每次必站百字」，也就是默數一到百，以使專心一意，排除雜念，達到禪定的功夫（康戈武，1996：47）。

少林拳以「拳禪一體」為特點，禪宗自慧能以後，擴大了禪定的觀念，不再限於靜坐壁觀的修練形式，認為只要修心見性，就能頓悟成佛，「禪」、「靜思」、「定」為佛門三學之一，有五種修行方法，即「五門禪」（念息門、不淨門、思維門、念佛門、慈心門），其核心就是為了攝生修定，這種攝生修定的理論方法與國術內功中「靜養」、「養氣」、「練氣」等思想很接近，所以兩者之間容易結合。從技擊角度來看，學佛練禪，由靜坐調息至萬法皆空，與國術理論中「動中求靜，方能勝利」的觀念相結合（王桂圓，1995：242）。

原本以保衛寺廟安全、強健僧人體魄為出發點的佛教武術，在禪宗與國術

理論之間找到結合點，兩者互相交融，豐富了國術理論與內涵。

第三節 中國武術的起源與發展

中華民族歷史久遠，武術的發展也悠久綿長，任海（1993：8-57）將之大致分成三個時期來說明中國武術的發展過程，一是中國武術的萌芽期，二是中國武術的發展期，三是中國武術的成熟期。

一、中國武術的萌芽期(原始社會時期)

上古時代，人獸雜居，為了生存之競爭，生活之需要，人類必須與野獸相搏鬥，除了保衛自己免受野獸的侵害，也為了從野獸身上獲取保暖的毛皮及充飢的肉品，人類不得不本著自衛求生的本能與野獸搏殺，於是格鬥的技巧隨經驗累積而日形進步。

另外武術的萌芽也與原始的部落戰爭有關，根據《史記 五帝本紀》所載，由於黃帝的遷徙無常，知道它所屬的部落是狩獵的游牧民族。黃帝的建國更是用戰爭形成的³²，另《述異記》云：「秦漢間說，蚩尤氏，耳鬢如劍戟，頭有角，與軒轅鬥，以角抵人，人不能向³³。」以此判斷，蚩尤的軍隊可能以銅仿造獸角頭盔，當作攻擊的工具。在戰爭中，人們的格鬥對象是同自己一樣的人類，因此格鬥技術要比打獵複雜許多，這種原始的戰爭，有力的促進了武術的發展（呂崇銘，1992：18），但尚未發揮其社會職能，更未達到有目的、有計

³² 《史記》：「教熊、羆、貔、貅、虎，以與炎帝戰於阪泉之野。」司馬遷（漢）《史記卷一 五帝本紀第一》

³³ 仁昉（梁），《述異記三卷》。

畫、有組織的體育活動範疇。

二、中國武術的發展期

春秋戰國時期，戰爭的形式由車戰改為步戰為主，騎戰、車戰為輔的協同作戰方式，戰爭變得複雜起來，需要多種多樣的戰鬥技術，促進了武藝的多樣性。《禮記 內則》要求「成童³⁴舞象」，所謂「象」即是「象舞」或「象武」。《十三經注述 毛詩正義 卷十九》：「象舞，象用兵時刺伐之舞，武王制焉。」又說：「此樂象於用兵之時刺伐之事而為之舞，故謂之象武也。」（康戈武，1996：5）。

軍事著作在此時期也相繼出現，如春秋時期的「孫子兵法」，戰國早期的「吳子兵法」，中期的「孫臏兵法」和後期的「尉繚子」，這些兵書不僅講怎樣帶兵，如何打仗布陣，而且包含了中國古代的哲學思想，軍事與哲學融為一體，對於後來中國武術與哲學思想的結合，形成中國獨特的武術體系，有巨大的影響。

之後秦漢時期³⁵、兩晉南北朝時期³⁶、唐朝³⁷，中國武術隨軍事戰爭的發展而逐漸形成自己的雛形，既有技擊，又有套路，但此時武術仍屬不成熟狀態，

³⁴ 年滿十五歲的少年。

³⁵ 秦漢時期，面對匈奴的威脅，發展出以騎兵為主的軍隊形式，騎兵交戰以砍殺為主，很少有刺的動作，於是環柄刀代替了劍，成為軍中重要的短兵器。

³⁶ 兩晉南北朝時期，葛洪(西元 284-364 年)提出把肢體活動與練意行氣等養生方法結合起來，進行全面練習的思想，對後來中國武術形成自己內外兼修，形神兼顧的特點起了作用。所謂內外兼修就是人們常說的：「內練一口氣，外練筋骨皮」。

³⁷ 唐朝是歷史上一個盛大的朝代，初期實施府兵制，使武藝在民間廣泛的傳播開來。唐朝的軍隊以步騎混合的軍種為主，軍事武藝則以槍術和射術為主，刀已完全取代劍，成為軍隊中的主要短兵器。出現了各式各樣的刀，如橫刀、儀刀、障刀等。唐朝民間武術在套路化，娛樂化上進了一大步，如裴旻的劍術，帶有明顯的藝術化和娛樂化的特徵，才能吸引數千人。《獨異制》中曾對裴旻的劍術有所描述。這與以攻防格鬥為主題的武術有明顯的區別，說明了唐代套路武術仍不成熟。

有的尚未從軍事武藝中分離出來，有的又過於藝術化，舞蹈化，難以畫清與藝術的界線，還沒有形成自己的理論體系及內容結構。與明清的武術相比，此時的武術還只是一種處於雛形狀態的武術。

三、中國武術的成熟期

從北宋開始，由於熱兵器（火器）大量取代冷兵器（刀、槍、劍、棍），許多曾經在戰場上起重要作用的武器從軍隊中淘汰出來。於是可以擺脫軍事的束縛，在民間按照各種不同的需要自由發展。這種武術與軍事若即若離的狀態，正是中國武術賴以形成和發展的重要條件。而且在動盪的社會環境中，人們需要一種有效保衛家鄉和自身安全的手段，所以，武術一直沒有脫離實戰目的，這就使武術一直保持「武」的特點，不至於變成雜技、舞蹈等其他文化形式。

隨著武術技術、練習和運用武術心得的累積，以及傳統文化對武術的滲透，套路練習流入軍旅武術訓練等多種原因，明代³⁸開始，中國武術得到較大的發展與演進，清代的民間武術與宗教和秘密結社有密不可分的關係³⁹，首先，此時期出現了功法、格鬥、套路三者並重的訓練模式⁴⁰。其次，出現了以拳術為主體，十八種兵器為鍛鍊器械的技術體系。武術從明代開始出現了不同

³⁸ 明代開始民間武術愈益蓬勃發展，明初倡導文士習武，中期以後，由於土地集中與階級矛盾的發展，農民階級反抗封建統治的鬥爭越來越強烈，於是各地農民產生不同形式的習武活動。

³⁹ 從清建國之初，就有以張四為首稱為「善友會」的秘密宗教組織起義，其組織同時也是習武練拳的團體，到後來的白蓮教、順刀會、八卦教、天地會、義和拳等。雖然清政府嚴禁民間宗教活動，但各結社私底下分散林立，名目繁多，也使各教派間能傳習不同的武術，使武術朝多樣化與複雜化的方向發展。參考林伯原（1996），《中國武術史》，台北：五洲。

⁴⁰ 戚繼光在《練兵實記》中提到：「舞，對二事全然不通，與未習者為不知。」，「能舞而不知對，能對而不知舞，雖精只作中。」又說「先自跳舞」，「舞畢即以花槍對之」，「次以木刀對砍」。所謂「舞」即是程式化動作的單練；所謂「對」就是相互搏鬥，他認為，單舞和對搏皆重要，缺一不可。他還在《練兵實記》提到練心力、練足力、練身力等鍛鍊方法，這些都是為了提高武藝技能和體能的功法。

的流派⁴¹，武術流派的產生有以下幾個原因：

- 1、由於火器開始大量地取代冷兵器，使得許多原來軍隊中的武藝失去原來的直接廝殺的作用，成為一種體育形式。而當武藝與實戰有了一定的距離，成為體育形式之後，便擺脫了這種束縛，可以朝各個方向發展，從而形成流派。
- 2、由於交通不便，通訊不靈，傳來的武術便在自己的小天地裡繼續發展下去。因為各地人們的身體條件和自然環境都有一定的差異，即使同一種，或同一類武術在不同的地區也會有不同的架式套路。
- 3、武術家在建立拳派及發展初期，受封建、保守的農村經濟型態及門派的影響，傳承上多為單傳，以致拳派發展較為封閉性。

其三，國術也總結出較有系統的武術基本理論⁴²。其四，武術文化色彩增加，如明萬曆年間的《易筋經》，是武術功法與氣功導引術結合的產物。點穴法結合了中國醫學中經絡運行原理。武術套路也有部分結合民間賣藝人的拳套，使武術藝術化。其五，武術的健身價值和審美價值逐漸受到重視，不再侷限於純格鬥的軍事武術⁴³（康戈武，1996：6-7）。

中國武術自明代開始已發展成有別於軍事格殺技術的體系，兼具鍛鍊身

⁴¹ 戚繼光《紀效新書》卷一四《拳經捷要篇》中，記載了當時比較有影響力的一些武術流派，共十六家，如宋太祖三十二式長拳、六步拳、猴拳、罔拳、溫家七十二行拳、三十六合鎖、二十四棄探馬、八閃翻、十二短等各種拳法，當時大江南北的拳種數量繁多，有許多未包括在內。

⁴² 在技法上，總結出「短兵長用」、「長兵短用」、「三尖相照」等要領。在戰術上總結出「剛在他力前，柔乘他力後，彼忙我靜待，知拍任君鬥」，「乘他舊力略過，新力未發」，「後人發，先人至」等要訣。在套路編排上，形成了相對固定的路線程式，出現了記述套路的專著《耕餘剩技》。在教學訓練方面，總結出習武要「先學拳，次學棍」，練習槍法要先學「一戳一革」，然後學「連環」，最後學「破法」等循序漸進的教學訓練法。

⁴³ 戚繼光的《紀效新書 拳經捷要》：「拳法似無預於大戰之技，然活動手足，慣勤肢體，此為初學入藝之門也。」明白指出武術也是強健肢體的一種運動。少林寺武術的原本目的，是為了寺僧坐禪後活動肢體之用，卻因此以技擊聞名，明代，少林寺還以表演武術接待香客和遊人。明王士性《嵩遊記》中記載少林寺僧表演時「拳棍搏擊如飛」，「為猴擊者，盤旋蹕躍，宛如一猴也」。

體、訓練攻防技能、觀賞娛樂等多種社會功能，並進一步逐漸吸收中國傳統文化的精華，充實本身的理論基礎，所以明清時期可以說是中國武術的成熟蓬勃期。

第四節 中國武術傳統的傳承模式 - 師徒制

從上一節中國武術的起源與發展中我們可以得知，武術從初民社會即漸漸形成，歷經各時代的演進，到明清時期，發展成一成熟且完整的技術文化體系，在漫長的歷史演變過程中，中國武術是如何傳承的呢？

就武學（武術教學活動）而言，可分為官學和私學兩種教育形式。官學是政府主辦的，私學是民間主辦的。「武學」二字始於宋慶曆三年（1043年），是專門培養軍事人才的學校，此後，時廢時興，至清代，武生始附入儒學（康戈武，1996：106）。

武學在中國歷代重文輕武的風氣下，在官方方面一直無法得到很好的發展，所以一直以民間為發展重點。武術私學指的是民間拜師學藝和家傳形式的武術教學活動，這類教學活動其實是中國古代武術綿延發展的主要形式。清代民間拳門林立，少林拳、八極拳、太極拳、八卦掌、形意拳、通背拳等，皆出自民間武林之手，並以民間私授的形式傳承至今。

武術的傳統傳承模式可以「師徒制」為代表，至於家傳模式也可說是師徒制的一種，差別在於家傳模式「師」、「徒」雙方有血緣關係，師徒模式中「師」、「徒」雙方是透過拜師儀式使雙方建立類似血緣的關係，同樣要合乎傳統倫理的觀念。所以研究者認為家傳模式也是師徒制的一種，並且統稱「師徒制」。

本研究的目的是在探討現代武術傳承模式的改變，當從了解傳統的傳承模式開始，所以本節擬從下列兩個方向探討：一、從師徒制的外在結構方面探討；二、從師徒制的內在內涵方面探討。

一、從師徒制的外在結構方面探討

在中國傳統社會裡，特殊技藝的傳承多以父傳子的方式為主，有所謂「家學淵源」這句話，父子相傳可以達到完全公開、不藏私的程度。以中國武術中的「陳家太極拳」為例，「陳家太極拳」起源於河南省陳家溝，歷代名家輩出，創始者據史載是陳氏家族第九氏 - 明末陳王廷，陳王廷創編了太極拳之後，用以傳授族中子弟，很少外傳⁴⁴，他的子孫也多能謹守這個習慣（王誠愛，1987：156-161）。

但如果族中無子嗣，或其他特殊理由要傳承技藝予非血緣關係的「外人」，則會透過拜師的儀式，如寫拜帖，立祖師牌，舉行一公開儀式，行三跪九叩禮，建立雙方的關係，禮成後師父即開始傳授技藝，徒弟須侍奉師父如父親一般，隨侍在側，師父也視徒弟如親生子女，盡心教學，不藏私（莊嘉仁，1995：20）。

（一）師徒制的起源與意義

所謂師徒就是師父和徒弟之合稱。韓非子在《詭使》中指出：「私學成群，謂之師徒。」中國古代的原始教育是以君為師，以官為師，以父為師，私人講學之風盛起，教育的工作多落在老師身上，依中國傳統倫理觀，把老師列入天、地、君、親、師五服之中，可見老師受到人們尊敬的程度。師徒制度多發生在特殊技藝上，如醫學系統的針灸、推拿、接骨等，工藝類的木匠、鐵匠等，五術類的有山、醫、命、相、卜，藝術類的有琴、棋、書、畫等，及武術類。

師傅徒的目的在於傳承技藝，一般來說，特殊的技藝多是父傳子的家傳模

⁴⁴ 當然也有例外，如楊祿纏因伺候陳長興（第十四世名家）十分殷勤，所以習得太極拳之技，後經後人改編稱為「楊家太極拳」（王誠愛，1987）。

式，如無子嗣，或為子者不願繼承父親的技藝，則技藝傳承者多會收徒以傳承本門技藝，師父會把徒弟當作自己的兒子看待，徒弟也當侍奉師父如親生父親一般，故曰：「師徒如父子」。中國人講求倫理制度，拜師的目的在於建立雙方的名份，並表示師徒雙方均重視此一行為（張敦熙，1991）。

師徒制存在的目的在於透過技藝的傳承，達到人與人關係的建立，及透過拜師儀式使現今傳承者與此技藝的先人聯成一貫的網路，使後人有跡可循，達到綿延後世，永續流傳的目的（莊嘉仁，1997：39）。

一般來說，師父傳藝有四種等級之分，非入門的學生，有僅練拳法套路而不重實用的，或僅習實用技法而不重拳法套路的；入門弟子又可分傳承弟子與非傳承弟子，傳承弟子因需傳承宗法，所以多設有正式收徒儀式，主要的用意在於昭告弟子，切記身負傳承之責，同時也用以規誡弟子的行為典範（潘岳，1996）。

（二）擇師拜徒的原則

國術以「尚武崇德」為其精神核心內容，並以傳統倫理思想為依歸，尊崇孔孟思想，孔孟思想又以「仁義」為中心，成為人們思想與行為的準則，國術的武德規範，也表現了先哲的「仁義」思想。

受到儒家「仁義」思想的影響，武德成為習武者必有的規範，所以擇師拜徒都以武德為依歸，如清 張孔昭在《拳經拳法備要》中的「道勿濫傳」篇章中提到：百般砥礪使能成，費盡精神用盡心，剪暴除奸方可用，持強逆理莫欺人，賢良祕授紓危困，邪妄休傳害眾生，大道等閒若輕授，須防九族盡遭刑⁴⁵。這種授徒原則在武術團體中時常見到，主要的目的在於約束老師不可以隨意授

⁴⁵ 拳經拳法備要（2000），張孔昭述，曹煥斗註，逸文出版社，頁 108。

徒，老師要為徒弟在外的行為負責任，所以才會有「一日為師，終生為父」的俗諺。

明 俞大猷在《劍經拳法備要》中強調「不仁者，不與傳；不義者，不與傳」、「道勿濫傳」，應擇徒而傳「賢良之人」，認為國術乃是「衛身禦侮之善術也」，不可傳給不仁不義者（引自王桂圓，1995：238）。清 黃百家之《內家拳法》一書中也提到五不傳的規定，即「心險者不與傳、好鬥者不與傳、狂酒者不與傳、輕露者不與傳、骨柔質盾者不與傳」（莊嘉仁，1997：39）。

中國傳統文化非常注重倫理，尤其習武之人必須特別注重武德的修養，主張以德服人，不以力服人。習武者會被要求個人行為要符合門派的規範，其規範就是「守禮」，如對師父、前輩、同輩、先學、後輩都有一定的禮節。再來就是要「信任」師父。其次就是要「守節」，就是不可背叛師門。因此，武術界形成了神聖的師承關係，即使徒弟的技術已經勝過師父，仍要尊敬師父，與師父分享成就，俗話說：「徒弟技藝高，莫忘師父勞」，這就是武術界的倫理規範（于萬領，1991）。

師父收徒要以品格為優先，若師父任意收徒或以營利為收徒的目的，很容易未經考量就收徒授藝，日後徒弟在外違法犯紀，為人師者當難辭其咎，所以傳授武藝時，當考量學習者之品德（劉銀山，1984，羅開明，1993）。

各門各派為了使初學者專心學習與注重禮節，或多或少都有一些入門規範，如陶炳祥（1994）之五柳堂之弟子入門須知中即有八條弟子須知，其中第一條即是：「入門弟子與一般從學者師生情誼不同，既然行禮入門，便有薪火相傳意義，務望不要見異思遷，要安心、定心、耐心，隨從師輩及同門學長研練切磋本門功夫，日後修為達到一階段，自有機緣進窺更深堂奧，如要兼習他家功夫，須先徵得老師同意，或由老師轉為介紹，則對自身學藝修為更有裨益，否則朝秦暮楚，難免橫生枝節，增多意外誤會及無謂困擾，凡我入門弟子，總要力避此等事情」。其目的是為了避免學習過程不當而引發無謂爭端，初學

者不少好高騖遠、見異思遷者，三心二意不僅學不到本門精髓，而且亂了倫理，並非限制學生學習。

以『少林祕宗伯梅門』的戒約與門規為例，其戒規內容與少林寺之十戒大同小異，而其門派每傳一世，就產生一位掌門傳承門派，其餘者從事修道，不干預掌門傳承。門內分三堂，每堂三年，第一堂為普通弟子，第二堂位過渡弟子，第三堂才是正式弟子。其門派對長輩禮節要求嚴格，見同輩要相對一拜，見師長要一跪三叩首，見掌門要三跪九叩首。由此可見傳統武術門派對門人禮節及倫理之尊重（雷嘯天，1972）。

武術家萬籟聲先生在其著作《武術匯宗》中收錄少林寺傳授門徒之規範⁴⁶，包括十二條原則、十不許、十願等規範學生之規定，其中十二條之第一條是尊師重道，孝悌為先，而十願是學生進堂之日須於神位前口讀十願，再向師父發此十願，如「口是心非，日後違背師長之訓，不照十願規條做事，天神共亟，不得好死」等誓辭。今日看其內容確實十分保守，畢竟時空背景，社會環境不同，但其規定不外乎武德的內容而已。

現在仍有比較傳統之國術館師父在傳授武術時多會訂館約以約束學生，紀文龍（1971）提到該館之學員守則為：『尊師敬祖，服從師訓。盡忠盡孝，宣揚武德。遵守禮義，敬老尊賢。團結一致，互助合作。熱心訓練，有始有終。』。許多武術家多將能使人致命或重傷的技術隱藏起來，或祕而不宣，許多人誤以為是留一手，其實是擇人而教，所以師父在傳授弟子時，要經過長時間武德的修養與考驗，待經過師父的認可後才會傳授，並在傳授時再三叮嚀，若非緊急，當祕而不用，這也就是武術家在擇徒時，如此謹慎的原因了。

想學習中國武術，首先學習者必須找到一為值得他尊敬的老師。武術諺語說：「師訪徒三年，徒訪師三年」。前一句是指老師在傳授武術前須充分

⁴⁶ 萬籟聲（1982），武術匯宗，台灣商務，頁 16-19。

了解學生的品性，若傳授到不肖之徒，則使他如虎添翼，不僅會禍及自己而且危害社會。後一句是說，學生要小心尋找一為真正有實力且心地善良的老師，否則就是浪費時間，而且一無所獲（徐紀，1986）。徐紀創辦的『止戈武塾』也訂定了『塾生守則』，以作為約束學生的標準。

不論過去或現代，儘管武術的價值隨著時代在改變，但其最原始崇尚武德的思想，仍然一直保留著。

（三） 師徒制的程序與儀式

在中國傳統社會中，不論是求學問、學技藝，尤其是學特殊技藝（如武術），大多要透過「拜師」的過程才能得其真傳。師徒關係的建立，主要透過為師者的觀察與審核，或是德高望重者的介紹，因此俗諺云：「師訪徒三年，徒訪師三年」，師徒關係的建立是需要時間來考驗的。中國傳統技藝多講究師徒緣，有緣者才能得其真傳，而為師者對初學者的考核多是針對品德、性情、耐性等多方面考量。

台灣民間武術家徐紀老師本從劉雲樵⁴⁷老師習八極拳，後經劉老師的介紹，再向杜毓澤⁴⁸老師習陳家太極拳長達十多年的時間，這就是師徒經介紹而認識的例子。

張敦熙（1991）論及拜師的過程是先經人介紹獲得師父同意後，再訂時由

⁴⁷ 劉雲樵，一九〇九年生於河北滄洲，幼時體弱，乃隨太祖及迷蹤兩門高手張耀庭習拳，習後體稍健。其父迎神槍李書文歸，與劉氏同飲食起居，專攻八極、劈掛之藝。後隨六合螳螂掌門高人丁子成習螳螂之技。之後隨宮寶田習陰陽八卦神掌。一九四九年，隨軍渡台灣，於是在台授藝，創辦武壇國術推廣中心，其學生今在大專院校之武術社團任教者，三十餘所。又因學生多係知識青年，出國升學、就職者多，是故武壇弟子遍佈亞美歐洲（<http://www.geocities.com/Colosseum/Bleachers/2630/liuhist.htm>，91/6/5）。

⁴⁸ 杜毓澤老師的父親杜嚴先生，是前清翰林，他的保鏢就是陳家太極拳的傳人陳延熙先生。杜老師以少爺的身分，才習得當時還不傳外人的陳家太極拳（徐紀，）。

介紹人陪同家長先行拜見，經師父首肯，約定時間，正式行拜師之禮。

禮堂多設在師父家或飯館裡，先行佈置禮堂，上擺香案，供歷代祖師牌位，以示尊師追遠。先由師父上香拜祖師牌位，後由學習者捧拜帖及束脩由師父接受後上香行跪拜禮，隆重者行三跪九叩禮，一般多行三跪禮。後由師父師母坐上位，受跪拜禮。次再向同門長輩行三拜禮，後由師父介紹向同輩行一拜禮，受禮者均需起立回揖。

據個人觀察過拜師的儀式，發現現今為人師者多認為只是代祖師傳藝，所以行跪拜禮時，為人師者多坐在祖師牌位旁，拜師者只朝歷代祖師行三跪九叩禮，為師者並不正面受禮。傳統的儀式已隨時代的轉變而有改變，很多老師或門派均依此儀式行拜師禮，也有很多傳承武術者，已不再進行拜師的儀式，但因為其傳承模式的內涵與師徒制相同，所以仍歸為師徒制的一種。

二 從師徒制的內涵方面探討

中國武術以師徒制的模式傳承發展，歷經萌芽期、發展期至成熟期，吸收中國文化與哲學的豐富內涵，充實本身的理論基礎，除了在技藝上發展更精湛更純熟之外，更結合「氣」的鍛鍊，使中國武術發展出一套結合身心、天人合一的完整技術、文化體系。武術在中國歷史的演進可謂愈成熟愈完整，會以師徒制為傳承模式自有其獨特的內在涵義，以下就師徒制的內涵，作一探討與分析。

（一）師徒倫理

中國武術的組織由傳統文化的倫理所決定，與中國的家族制度有著內在的連結（郭濤，1990：157）。中國以血緣維繫宗法制度，具有悠久的歷史，使

武術也與血緣宗法密不可分。武術的師徒關係雖沒有血緣做基礎，但也是透過一種外在的倫理制度，使雙方建立一種類似有血緣的關係，所謂「師徒如父子」就是這個道理，師父對待徒弟要如親生子女般，徒弟同樣要對師父盡孝道，如同侍奉親生父母一樣。「師父與徒弟的關係密切，就好比結婚時，師父的地位等同於父母，是可以做主桌的。⁴⁹」

血緣化與宗族制度的傾向有利的是使武術在技藝上精益求精、千錘百鍊，形成獨家的風格與特色，也使各門派間互相保密，所謂「祖傳密訣」、「世代家利」與「傳子不傳女」等，都是這種心態下的產物（熊志沖，1990：135）。

師徒制或家傳的武術傳承模式，雖然封閉保守，但因為在倫理觀念與宗法制度下，後輩（徒弟或子孫）除了可以在技藝上精益求精之外，也在習武的過程中耳濡目染，學習武德與仁義思想，這是一種「默會」的學習模式，只可意會，不可言傳，可以說是一種生活學習、生活修練，雙方（師徒之間）的關係緊密而不可分離⁵⁰，相處時間很長（可能十年到數十年都有），師父對徒弟行為的約束力也較大。

（二）中庸之道

中國武術除了重視技藝的純熟巧妙之外，尤重含蓄內斂、以德服人的禮讓精神。這可以從中國人的運動精神中看出「君子無所爭，必也射乎。揖讓而升，下而飲，其爭也君子。」儒家主張要克己正身、重義輕利、謙虛謹慎、腳

⁴⁹ 訪談 A 老師的學生。

⁵⁰ 「...劉父四出探訪，必欲物色最佳名手，以課嬌兒也。於是套大車、卑詞色，迎神槍李書文氏歸，與劉氏同飲食起居，專攻八極、劈掛之藝。三載純功，精進勇猛，僅得小八極一套。」轉載自「武壇國術推廣中心」<http://www.geocities.com/Colosseum/Bleachers/2630/liuhist.htm>，91/6/5。可見從前的師徒制，師父與徒弟交往密切，甚至同飲食起居。

踏實地和不事奢華，並將此視為美德。其理想的人格是謙恭待人、穩健溫和、含蓄不露、嚴以律己、寬以待人、胸懷坦蕩的「謙謙君子」。儒家這種人格思想，深深影響中國武術的倫理思想，學拳宜以德為先，凡事恭敬謙讓、不與人爭，方是正人君子（李金龍，1990：82）。

中國人講求中庸之道，認為一切積極性的事物，屬於陽、剛、動；一切消極性的事物，屬於陰、柔、靜。在陽、剛、動與陰、柔、靜之間是相對相反，相輔相成的，所以動極則靜，靜極則動，動中有靜，靜中有動，此及中庸之道（朱震武，1990：91）。在這種價值觀下，不容易使武術走向競技化、比賽式的體育活動。

中國武術以陰陽學為依歸，所謂「陰不離陽，陽不離陰，陰陽相濟，方為懂勁」。另一方面也推演出虛實、動靜、剛柔、開合、進退、攻守等一系列概念範疇（周偉良，1990：14）。儒家講求道德、仁義、倫理的濃厚泛道德色彩，在加上道家、佛家對武術理論的滲透，使武術與教義、神仙、法術等掛勾，成為宗教修練或宣教佈道的一種手段。武術這種瀟灑封閉、保守又迷信的特性，在科學不發達的時代，很難走向競技化與科學化。

國術的理論與實踐貫穿了陰陽思想，按照各拳種的不同特點，將人體的各部位組合成陰陽俱合、圓滿完整的姿勢，創編了八卦掌的「走法」、形意拳的「三體式」、太極拳的「圈轉運動」，動作中有陰陽、剛柔、快慢、虛實、開合、進退、攻守、收放、輕重、動靜等內涵，經由這些動作的訓練，培養出來的是「陰陽調和之人」，何以這麼說呢？武術的訓練追求中庸之道，過與不及都要盡量避免，在這種理論系統的訓練模式下，發展出中國人陰陽調和的理想人體。

（三）精英式的傳承模式

除了血緣關係建立師徒連結之外，師父若要收徒是有選擇性的，如上文「擇師拜徒的原則」中提到，師父收徒主要看其是否品德端正、是否有誠意、是否有資質，收徒前多會經過一段考驗期，待考驗通過才會正式收為入門弟子，所以一但收為弟子，師父對其就有責任，當盡心教學，所以徒弟較能得其真傳，這種擇徒而教的傳承模式適合對少數人教學，研究者稱之為「精英式教學」⁵¹。

這種精英式的教學，透過師父對招式、功法、應用的示範，徒弟進而模仿，因為學生人數少，師父可以對動作、招式或功法要求得很仔細，沒有一定的訓練程序、沒有固定的進度，視徒弟的學習狀況決定，如劉雲樵隨李書文習八極，「三載純功，精進勇猛，僅得小八極一套」⁵²。

現代版的師徒傳承模式，因時代背景不同，習武者有傳承武術的使命，所以以積極推廣為目的，「招收學生無特定標準，只要有興趣，認同教學理念，四肢健全者皆可參加（C）。」要能認同教學理念，其實也是一種篩選學生的方式，徒弟向師父學習，要信任師父，對於師父的指導才能認真學習，也才能得其真傳，所以，師父的特質也會吸引一些特定的學生。「...劉老師強調練武不是為了打架，是為了培養氣質、氣勢與風度，喜歡這個調調的很容易聚集在一起，同類相聚吧。其實還有很多不同的武術團體，不見得都相同（E）。」這也可以顯示現代武術的學習有很強的主動性，除了師父擇徒而教之外，徒弟也會選擇適合的師父向他學習。

因為 A 老師即將替他的幾位學生舉行拜師儀式，其中有一位學生從前曾向 A 老師學習，但 A 老師私下透漏，此生好高騖遠、並不想用心學習，所以不會讓他拜師。可以證明，在師徒制的模式下，也許一開始並不嚴格要求學生的

⁵¹ 所以有些武術老師畢生只收一個入門弟子的大有人在。

⁵² 參考注 51。

素質，基於推廣的目的，只要有心想學老師都會盡心教學，但一旦深入到一個階段，老師還是會有所選擇。

（四）講求整體與協調性

中國武術的訓練受傳統身體觀「身心合一」、「精、氣、神相通」的影響，講求肢體動作的協調性，除了鍛鍊外在的身體，也磨練內在心靈。中國武術的學習在肢體鍛鍊的同時也鍛鍊內在的心靈與人格，甚至也會影響到習武者的思考模式與性格。

先從肢體上的協調來說，中國武術肢體動作的產生，受到中國傳統身體觀的影響，講求「整體」、「精、氣、神相通」，並以技擊為目的，講求協調性，動作中要包含傳統身體文化與攻防的本質。以太極拳中的「單鞭」為例，「單鞭」的定式（姿勢）是左手向前撐掌，高度位於鼻眼之間，右手在耳後右上方，五指併攏，如鳥嘴型（刁手），腳成弓箭步，這個動作的訓練在於前有攻擊的意念，而心思也要顧到後方，是一種全身的訓練。而從前一式「抱虎歸山」過度到「單鞭」，才是一個完整的動作，這個動作訓練全身的協調性與全身的擰轉，動作中要包含意念的訓練，動作才做的出來。

「國術動作中有很多陰陽、剛柔，有些是彼此對立的，又要求協調，尤其是越高深的拳術，越多這種動作（A）」，「中國武術從一開始就有意念的訓練，從基本動作就有；學生必須從肢體進入意念，不然動作做不好（C）」，「以打拳、踢腿為例，西洋運動是單一意念，打拳時是向前衝，盡量伸展、屈張、像做體操；而中國武術求實際的運用，它一定是兩度、甚至是三度思考，同時有出去與回來的意念，就好比做纏絲，第一它複雜，就像地球除了公轉外還有自轉，所以我說它複雜；第二是它出去到一個限度時，就要有一個回的意念；是要用腦筋的，而單一意念較少用腦筋。（C）」，「八極拳的祖師李書

文，發一拳，可能只是一個直拳，裡面就蘊含很多變化在裡面，當我們在接觸中國的東西時，也許他只是很單純的東西，但他背後蘊含無限的可能，因我們個人的變化，背後展現完全不同。傳統的東西就蘊含這些無窮的變化。（B）」

中國武術的學習在肢體鍛鍊的同時也鍛鍊內在的心靈與人格，甚至也會影響到習武者的思考模式與性格。中國武術的學習是全面的，何以這麼說？它除了肢體動作本身講求整體外，每一個動作都包含「精、氣、神」的鍛鍊，「是拿小八極來練精、還是練氣、還是練神。大八極的目的和小八極不同，否則我練大八極幹什麼？兩者之間要有不同，才有意義。練拳對不同的拳套要有不同的詮釋，像我可能練拳的順序是「小八」、「大八」、「六大開」，一個循環再回來「小八」、「大八」、「六大開」，每個人不同。這很難界定階段性，中國的學習程序是螺旋而上的，我可能先練小八，先學放鬆，方方正正的開展我的肢體，再練大八，產生能量，試著使身體的能量發揮出來，可能再回來練小八，可是這次是回來養氣，又回來練大八，外表看其來是一樣，但其實是一個圓，螺旋而上，內在學的是不同的，更向上提高一層。精、氣、神又回來神、氣、精，一直循環，一直加深。（B）」，中國武術這種對整體訓練的要求，源自中國傳統身體觀，中國人看待身體是一個不可分割的整體，所以發展出來的武術動作也是整體的，訓練方式也要求整體。舉例來說，「蹲馬步」是基本功的一種，除了練腿的支撐力之外，雙手向前抱拳，沉肩墜肘，意念配合氣息的運行，練身體外在的精，練體內的氣，練意志的神，一個動作，就有精、氣、神的鍛鍊。

（五）「明勁」、「暗勁」、「化勁」

中國武術不同於其他國家的武術在於「勁」的差別，「勁」與「力」不同，「勁」是後天人為學習而來的；而「力」是先天且自然的。「勁」具有瞬間的

爆發力與穿透力，中國武術中的勁就是「纏絲勁」，所謂「纏絲勁」就是一種畫弧、畫圈的圓形運動，連續而不斷，是一種最理想的發勁動作，也就是身體在運作時任何部份皆進行旋轉，工作的距離越大則威力越大。中國武術強調「纏絲勁」，而且認為如果沒有「纏絲勁」就不是中國功夫（徐紀口述，大柳勝筆記，1985：6）。

為什麼說「纏絲勁」是最好的勁呢？第一，因為可以增長距離，所以威力無比；第二，方向靈活，富於變化，纏絲勁能避開攻擊，更能不必終止前一防禦動作而進行反擊；第三，可經由訓練得來，無體格上、性別上的限制；第四，因為旋轉所以穿透力強；第五，一旦到了某一個程度，就不容易因時間長久而消失，所以武術家年齡愈大功力愈深厚，和西洋體育運動者受年齡與體能的限制很大不同。

以「勁」的精神面來說，「纏絲勁」有漫長而且伸展自如的優點，又具備豐富的多樣性、可能性，絕非單一的，不過分強調自我單方面的主張與決心。

「而中國武術求實際的運用，它一定是兩度、甚至是三度思考，同時有出去與回來的意念，就好比做纏絲，第一它複雜，就像地球除了公轉外還有自轉，所以我說它複雜；第二是它出去到一個限度時，就要有一個回的意念；是要用腦筋的，而單一意念較少用腦筋。（C）」。

因此接受這種勁道訓練的人，或多或少都會影響他們的性格、人生態度、做人做事的方法等。上述幾項「纏絲勁」的性格，就是中國人的特有性格，也因為中國人具備這種性格，才會創造出這種性格的勁，所以，要學中國武術，除了苦練之外，必須了解中國人的民族特性、哲學、歷史與人生觀（徐紀口述，大柳勝筆記，1985：12）。

「勁」又有明勁、暗勁、化勁之分，明勁「有形有象」，暗勁則「似有似無」，化勁則「無形無象」，視其程度造詣來分，我們如果看人打一套拳，以為肢體開展、動作明顯就是武功高強，其實不然，真正的功力是外觀看不出來

的，有些師父級的練一套拳，動作一蓄一發之間並不明顯，但一旦接觸其身體，或把勁道發在物體上，才感覺其功力的深厚，所以說「外行的看熱鬧，內行的看門道」。中國武術的這種「暗勁」與「化勁」，無法用西方客觀量化的標準衡量，所以中國武術若完全走向競技化取向，根本無法透過客觀的觀察看出功夫的好壞，這也是中國武術很難走向競技化的原因之一。而且，國術學習在初步階段也許透過運動教練制的模式進行團體教學，但一旦到了一個特定階段，若沒師徒制個別且長期的訓練，很難突破瓶頸，更上一層樓。這也是目前台灣國術界在量的提升上可以透過運動教練制完成，但在質的提升上，透過運動教練制是很難辦到的。

（六）善用比喻、動作傳承間富有想像力

中國武術無論是拳術、器械、散手或功法，從開始形成到發展至今，都和格物取意，象形模仿密切相依存。中國武術的發展體現出先人觀察自然的能力，進而模仿動物之形態、動作、智慧和長處，從而產生武術的技巧。如螳螂防身自衛的本領極其巧妙，能以靜待動，閃以避銳，動則進取剛猛，或披或攔，或砍或撩，做到進退自如，攻守兼具。人模仿螳螂這種隨機應變，靈巧自如的神形，用以鍛鍊身體，進而防身自衛，因此產生螳螂拳。虎形拳即是模仿老虎撲食、跳躍、竄奔、怒吼等動作，創編而成的一種拳術（曾慶宗，1990：141）。中國武術中有很多這種取材自大自然的拳術，充分表達出一種善於比喻，善於轉化模仿的性格，也顯示武術的內容抽象朦朧，無法客觀量化的特性。

武術家在教拳時一再強調，武術境界的提升需要自己身體力行去體會，儘管老師說的口沫橫飛，書本寫的天花亂墜，還不如親身去感受，但是感受就是一種很主觀的東西，比如栗山茂久在《身體的語言》一書中提到中國醫

生對脈搏的觸摸，可以用比喻的方式傳承下去⁵³，接受這種比喻的模糊地帶；而希臘醫生同樣觸摸脈搏，卻無法接受表達出模糊的意像，因為對精確性的要求，發展出脈搏測量的技術。

「國術的道理隱藏在拳術之中，透過身體力行才能體會，無法強求，時機一到，便自然水到渠成（A）。」，「人生可以分成三種老師，第一種就是教你的老師，第二種自己就是自己的老師，一個人自覺的能力很重要，我有這種體會，武術的學習過程第一個就是要放鬆、放空，身體的酸、痛、麻、脹，慢慢去感受去體會，感受自己在空間中的位置，要有感覺，才會往心裡面走，才會覺道，才會覺悟。感覺是自己的，儘管老師告訴你很多，自己無法體會那還是老師的東西，不是你的東西（B）。」武術家在傳承武術時，有些事情他是不說的，倒不是藏私不教，而是不能說，「希望藉由在整理劉老師的東西的過程中去體會他沒有清楚告訴我們的事，或他故意不跟我們講的事，一個老師會故意不告訴你一些事情，並不是要留一手，而是這些事情告訴你就沒有用了，一定要你自己去體會才會屬於你真正的東西，所以我還一直在體會（B）。」

武術在中國文化體系下，以師徒制為主要傳承方式，其內涵注重師徒倫理、講求中庸之道、強調默會的傳承方式、重視整體性與協調性、善用比喻、注重體會的過程，發展出中國武術複雜多元、流派眾多的特性，因為這種獨特的特性，使中國武術異於其他民族的體育活動，形成一套屬於中國文化的身體活動方式。

中國武術歷經歷史上的萌芽期、發展期、成熟期，在近一百年中，武術的發展因西方文化的入侵，產生前所未有的轉變，西方文化到底與中國文化有何差異？在與中國文化交流時產生哪些影響？將在下一章中先針對兩者文化上的差異做比較，說明在中西文化衝擊下武術與西方體育融合產生的影響。

⁵³ 參考本文第四章第一節的說明。

第四章 從中西文化身體觀之不同看身體 活動傳承模式

我們要探討西方運動體育化、科學化、競技化的過程，首先應先從了解西方體育的發展開始，再來探討西方身體觀對體育發展的影響。我們知道西方體育發展與西方身體觀的形成是環環相扣的，互相影響且密不可分的，本文擬以栗山茂久對古希臘與中國身體觀之比較與傅科對西方身體觀之探討為理論基礎，說明中西方身體觀之不同。

第一節 栗山茂久 - 中西身體觀之不同

栗山茂久以古希臘與中國為對象，探討不同文化底下對身體觀的不同看法，西方會以古希臘為對象，因為希臘可以稱得上是西方文明的起源，所以，我們首先介紹希臘時期體育競技化的發展過程，作為本章的引言。

一、希臘時期體育競技化的發展

希臘由數個城邦組成，較有規模的當屬雅典和斯巴達。雅典是共和政體，當時男子的基本教育包括語法、音樂與體育，體育所教授的內容有拳擊、角力、跑、跳、投擲鐵餅與標槍等活動，並且在運動場上授課。當時的運動場多是富人或管理人所有，專供人使用，有的會向男孩的父母收取少許費用。管理員類似我們現在的體育教師，還有體操教師，通常是退休的，曾在運動方面獲得優

異成績的運動員，類似今天的運動教練，他們擔任雅典青年的體育教育工作。

斯巴達是一個軍權至上的國家，男孩在七歲以後，會按年齡分為不同團體，由國家予以教育，體育活動包括球類運動、角力、射箭、拳擊、投擲標槍等，女孩也依年齡編組成團體接受國家所督導的體育，由於經常運動，斯巴達的婦女的體型特具吸引力。當時希臘人對身體的讚賞是體態健美勻稱，在斯巴達裡，公共食堂所提供食物的種類與份量俾確保美好的身材，體育館內由年長者負責領導，他的目的是使每一個人充分運動，以保持良好體型與健美的肌肉。

奧林匹克運動會第一次舉行是在西元前 776 年，這是第一次有紀錄的競技運動。來自斯巴達、雅典、及底比斯等希臘城邦與由東方來的競賽者在奧林匹克集會，運動會前十一天，裁判會要求正在交戰的希臘城邦停戰 30 天，使奧林匹克成為一個中立的地區。參加運動會成功的運動員多會得到很高的聲望，得到大家的敬重。西元前六世紀之後，獎勵變的比較現實，如雅典就頒給優勝者實質的獎金以資鼓勵，遇有公共活動，優勝者被奉為上賓，並免除一切捐稅。城邦之間的競爭使運動員開始職業化，而也使一度熱心參加運動而對職業運動員不感興趣的青年退出運動場（吳文忠，1991）。

由上文可以看出，古希臘時期就有類似今天的運動教練制的形成，而且，強調競技的文化，在當時的運動場上表露無疑，經由競技得到優勝者，在當時就有顯著的社會地位與實質上的獎勵，形成一種體育化、外顯、競技型的文化型態。

二、栗山茂久對中西身體觀之比較

栗山茂久在其《身體的語言 - 從中西文化看身體之謎》（The Expressiveness of the Body and the Divergence of Greek and Chinese Medicine）

一書中以古希臘與古中國為對象，分別探討脈搏、肌肉、血液在兩者文化間的

不同觀點，比較中西方思考模式之不同，與對身體觀之不同看法。

（一）脈搏：

兩千多年來，中國、歐洲、其他地區對脈搏都有極大的興趣，古希臘醫生蓋侖（Galen, 129-200 年）著有七篇詳盡探討脈搏的論文，即使到了十九世紀，脈搏仍被視為內科醫生診療的最有效方式。

西方醫學以解剖學為基礎，區分動脈、靜脈、血管與神經之不同，使人想像脈搏的存在，脈搏的語言就是心臟與動脈，舒張與收縮組合成的語言。西方的醫生極少對脈搏不同部位的不同觸感感到興趣，既然動脈以心臟為起點，醫生自然認為所有動脈的快慢、頻率、節奏等特性都會相同，所有動脈的運動是一個循環體系，並且以心臟為主宰。

觸摸與感受之間是有落差的，每一個人對事物的感受不盡相同。自蘇格拉底與柏拉圖以降，對於定義極端重視，已成為一種哲學傳統，這一種傳統本身與公眾的辯論普遍性有關，在希臘社會尤其如此。蓋侖在探討脈搏的論文中，有上百頁的篇幅用於定義、深究、解釋辭彙的意思，儘管現代學者認為他的探討瑣碎的令人能以忍受⁵⁴，但對他來說，用字精確的程度是脈搏科學的成敗關鍵，對於明確的渴求自古即有的。這種長久以來對明確的追求，最後終於導致脈搏測量簡化成為計算搏動的次數，對脈搏的訊息化約成數字，確保了絕對的明確性。

古希臘脈搏論者試圖區分脈搏現象本身的定義與其感受，也就是區分事實與觀感，致力於客觀定義每種脈搏現象本身的特質，要求明確而直接的敘述，

⁵⁴ 納頓（Vivian Nutton）感嘆道：「這是最令人難以閱讀的論文。」哈里斯（C. R. S. Harris）則抱怨道：「這是蓋侖最瑣碎拉雜的著作。」參閱栗山茂久（2001），《身體的語言》，究竟出版社，頁 75。

揚棄比喻的方式，主因是他們以管狀動脈這一個清晰且明確的形象來設想脈搏，也因此他們視其為一種概念，一種存在於腦海之中的幾何圖形。他們強調實際的語言是一種實際的手段，儘管比喻法可以讓人想像一些無以名狀的事物，但是，科學的基本規則仍然是以實際為第一優先。

現代人對於人體肌肉的看法大多來自西方藝術傳統。這種傳統源自西元前五世紀，包含帕特農（Parthenon）神廟之牆上浮雕，以及波萊沃格（Antonio Pollaiuolo）的《裸體鬥士》，並繼續往後延伸，由於這種傳統，我們已習於視肌肉為人體的一種顯著結構。

（二）肌肉：

帕特農神廟的牆面浮雕人像與波萊沃格的裸體人像，其肌肉發達的情形顯而易見，但當時的時代背景並無「肌肉」一辭，而且希臘藝術家在人像上呈現的波狀突起物，在解剖學上甚至是沒有肌肉的部位，既然不是肌肉，那雕塑家認為它們是什麼？《觀相術》（Physiognomics）是一篇偽託亞里斯多德之名的論文，其中探討人的體格可以判斷人的個性，個性堅強的人雙腳大而健康、關節良好而且肌腱發達，強健而分節明顯的腳踝，代表勇敢的心靈。我們可以說，在古希臘時代，良好的分節是判定一個人狀態的關鍵之一，不明顯的分節也代表了不成熟⁵⁵。希臘人對於分節良好的體格之喜愛與他們對運動員與戰士的仰慕有關，所以他們會強調外顯、人為後天極端激烈的訓練模式，雖然這樣的訓練若無法平衡，則會使人顯得粗魯野蠻，但仍然對分節之美有很多理想的看法，充分顯示出對相反者的恐懼。古希臘人對於良好分節之美的需求，區別了成熟與不成熟之人、獨特與不具特色之人、勇敢強壯與膽小怯懦之人。

⁵⁵ 詳細內容參閱栗山茂久（2001），《身體的語言》，究竟出版社，頁 144-146。

而分節良好的身體如何變成肌肉發達的身體？蓋侖指出肌肉不同於脈搏是不能自我控制的，肌肉可以經由自我意志加以訓練與控制，所以對於肌肉的興趣可以說是來自對於自我控制力的重視，在西方自我認知當中，對於自主性動作與自然運作之間的分別是很清楚的。

西方對於人類狀態的論述中具有強烈的二元性，即聖潔的靈魂與墮落的肉體、無形的思想與物質的身體之間的強烈對立，對於分節的區分，也顯示此種二元性。

（三）血液：

血液象徵生命，中西方皆然，但生命的形成不只有血液還有氣。在西方世界，從古代到十九世紀中期，放血一直是最普遍也最受人信賴的養生方式。蓋侖曾以三部長篇論述探討放血術，中世紀的醫生也持相同的看法，放血被視為是「健康之源」，即使到了十九世紀中期，放血仍被視為當時醫生療法中的第一順位。

栗山茂久認為古希臘人對於血液淤積的恐懼引發放血療法的盛行，他們認為血液過剩是一切疾病的起源，血液一但淤積容易導致腐敗與發炎，因而發燒，甚至引發各種疾病。所以除了對過剩血液進行放血外，也可以適度放血預防血液堆積，保持身體健康。蓋侖也指出，疾病產生的原因是因為身體的狀況不佳，致病因子只會在體質易於患病的身體中生根發展，這種身體與飲食過量、懶散等行為有關，也可以說是血液過剩的身體。

對古希臘人來說，運動幾乎等同於勞動，運動與勞動可以促進廢物的排泄，防止身體血液過剩，強調運動形成良好的身體分節，心靈也會受到運動的調節，而趨於善良。在希臘的思想中，血液與元氣有較明確的區分，血液與元氣分置於不同的管道之中，靜脈運送血液，維繫身體的養分與成長；元氣充滿

於神經之中，運送感覺與意志。

從栗山茂久的論述中我們可以歸納出西方對身體觀的看法：

- 1、 對於精確性的要求，使脈搏的搏動演變成脈搏的測量。也顯示其重視客觀、科學性的強烈需求。
- 2、 重視肌肉與分節之美，強調運動與勞動是自我控制力的一種表現。
- 3、 把身體與精神（意志）分開，血液與元氣有明確的區分，具有強烈的二元性，即聖潔的靈魂與墮落的肉體、無形的思想與物質的身體之間的強烈對立。
- 4、 害怕血液的囤積，強調運動能使體內廢物排出，使身體健康，心靈也趨於善良，強調運動的重要性。

第二節 傳科對身體規訓的態度

一、近代體育教育的發展

十四至十六世紀的文藝復興時期，人文主義主張個性自覺，反抗權威，在這種樂觀人生主義和健康人體崇拜的基礎上，開始了近代體育思想的萌芽（鄭明育，1998：6）。這種以人為本的人文主義，賦予體育理想的獨立性格，使其昇華為一種真正的人的自我意識和實踐行為（凌平、李寅生，1993）。而這個時期的學校教育之體育理論和活動則是今日學校體育發展的雛型（樊正治，1991）。

十六世紀的宗教改革，掃除了對肉體否定的禁欲主義思想的障礙⁵⁶，對

⁵⁶ 中古時期早期基督教思想盛行的苦行主義與修道生活，人必須藉齋戒、自我鞭策、獨身生活、及貧困來壓抑人與生俱來的獸性，當時的僧侶多將一天的時間用在做勞工、研讀、與祈禱上。在體育教育上，受到封建制度的影響，只有貴族的子弟可以接受宮廷提供的軍事訓練，苦修主義對教會學校的課程發生了影響，課程中沒有發展體能的體育活動計劃。不

於科學態度也有不同的發展，從波蘭的科學家哥白尼的太陽中心說，哈威發現血液的循環，到英國哲學家培根在其「新工具」（Novum Organum）一書中，提出歸納推理的原則。對教育的態度也認為應以健全的科學原則為依據，對身體活動也漸漸走向科學化的路線（吳文忠，1991）。

人文主義者拉布勒（Francois Rabelais 1483-1553 年）認為教育要多重視體操與競技運動，因為此種運動可以發展健全的體格並且愉悅身心。蒙旦（Michel de Montaigne 1533-1592 年）對於貴族教育的目的在於除了強化性靈還要使肌肉強化。被譽為十八世紀知識主宰的洛克（John Locke 1632-1704 年）提到「健全的思想寓於健全的身體」。

十八世紀的啟蒙運動，代表人類的理性精神對基督教神學的全面批判，人類對自我存在的問題提出不同的看法，認為人的聰明才智和體能潛力是人存在價值的表現。於是體育學家極力探尋人體身心潛能的奧秘，並以奪取冠軍、創造紀錄為榮，透過人與人的競爭，使運動員可以發揮身體本質所具有的力量，以獲得最終勝利為目的。

對於運動員的訓練與學校體育訓練學生的方式，以西方身體觀為思考背景，在這個時期奠定了基礎，本文以傅柯對身體規訓態度的了解，來探討西方人控制、馴化身體的觀點，以了解西方的身體觀。

二、傳科 - 零敲散打的身體觀

衛生的生活環境與對疾病的忽視是中古時期歐洲各地流行病與傳染病盛行的起因，疾病與死亡是神的旨意，這種宿命論同時也是教會學校在計劃中不重視體育的原因。早期基督教的思想與僧院教育制度的影響，中世紀可說是體育運動的黑暗時期，體育毫無地位可言。此時期人的思想被束縛，精神被禁錮，人存在的目的僅是為上帝服務。人的身體是靈魂的牢獄，必須屏除對身體的依賴，追求精神的救贖，因此體育的發展受到阻礙。（吳文忠，1991）

傅科 (Michel Foucault) 在其《規訓與懲罰》 (Discipline and Punish) 一書中提到對人體控制的態度，他認為在任何一个社會裡，人體都受到極其嚴厲的權力控制，這些權力加給它各種壓力、限制與義務，我們以以下幾點作為說明：

(一)、身體是可分析的

首先，他們把身體當作「零敲散打」的分別處理，對它施加微妙的強制，從機制上 - 運動、姿勢、態度、速度來掌握它 (傅柯，1992：137)。舉例來說，對於士兵的訓練，他們把士兵的身體分析成頭、眼、頸、軀幹和四肢，四肢又可分手指、上臂、前臂、腳跟、大腿、小腿等，把身體一一分析開來一一加以訓練，「昂首挺胸，收腹垂臂，筆直的站立。¼¼他們要用這種姿勢貼牆站立，腳跟、大腿、腰部和手臂都要觸牆，手臂也要觸牆，當他們伸手時，手不能離開身體甩出去¼¼。」 (傅柯，1992：135) 對於身體的要求是身體的部位被分析開來對待，而且身體的任何部位不會閒置或無用。一個訓練有素的身體是任何姿勢，甚至最細小的動作的運作條件。

對於身體的可分析性，頗能呼應希臘時代以解剖學為基礎的身體觀態度，身體被當作客觀的對待，要求訓練的明確性。

(二) 對細節的重視

其次是對於細節的重視。在上帝的眼中，再大的東西也大不過一個細節，再小的東西也要受到它的某種意願的支配。在這種尊崇細節的傳統中，基督教教育、學校教育和軍事訓練，都很容易各得其所 (傅柯，1992：139)。這種重視細節的傳統，可以追溯到古希臘時代對真理的辯論上，對於明確性的執著，

使身體控制上不僅是可解析的，而且要求做到精確，絲毫不可以有偏差。

譬如，訓練學生書寫漂亮的方法中提到，學生應該「保持筆直的身體，稍稍向左自然的側身前傾，肘部放桌上，只要不遮住視線，可以用手支著下頷。在桌下，左腿應比右腿稍微靠前。在桌子與身體之間應該有二指寬的距離。 $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{4}$ 左臂肘部以下應放在桌子上，右臂應與身體保持三指寬的距離，與桌子保持五指左右的距離，放在桌子上時動作要輕」（傅柯，1992：152）。

傅科除了提到對身體的態度是可分析的、重視細節的之外，也提到控制的方法（藉控制細節來控制全體），同上所述，對於士兵的訓練，原本可能是一個不合格的人體，透過精心設計的強制力慢慢通過人體的各個部位，控制著人體，使身體變得柔軟敏捷，這種強制力對身體的控制是可分析性的，這種訓練模式影響整個西方世界的教育、體育、軍事等訓練模式，對人體的態度在這種訓練方式下表露無遺。

（三）空間的可解析性

這種訓練模式下的身體是可解析的，而空間也是可以解析的。從對於個別身體的訓練到團體組織的規訓方式，傅科以十八世紀的兵營與工廠為例，提到空間分配的原則，空間分配依據分割原則，每一個人都有自己的位置，每一個位置都有一個人，打破集中佈局，分解龐雜多變的因素，要盡量消除含糊不清的分配。這也逐漸形成一個層級分明、分類清楚的空間分配，以「班級」為例，在耶穌會的大學裡，每個班級有二、三百人，十人一組，稱為「十人團」。不論工作或學習都互相以競爭方式進行，每個學生的貢獻都和總的較量有關，是一種競爭性的團體，而且具有分割原則（傅柯，1992：146）。以最近流行的一部小說「哈利波特」為例，最能說明這種組織型態，在這部小說中有一所霍格華茲魔法學校，學校裡分為四個學院：葛來分多、赫夫帕夫、雷文克勞與史

萊哲林，入學時有一頂魔法分類帽，會依學生的性向將學生分到不同的學院，依入學的時間分年級，設有級長一人，每年都會進行學院盃的頒獎典禮，每個學生在這一年中的所有表現都會列入年度考核（J.K.Rowling，2000：124），這種分學院、分級對學生的管理，頗符合上述的分割與競爭原則。

從十八世紀開始，開始用「等級」來規定人在教育制度中的地位分配形式：也就是學生在學校裡的座次或學號；考試完後的名次；年齡組的序列，同年齡的在同一級上課；依難度安排科目的順序等等，通過逐個定位，使每個人都可列於監督之下並同時工作，符合組織化與效率化的原則，這種形式使教育空間既像一個學習機器，又是一個監督、篩選和獎勵的機器。

對身體的控制也表現在時間的控制上，以 1766 年整頓步兵操練的訓令中⁵⁷可以看出一種對動作分解且精確的要求，以及另一種使肉體適應時間要求的方式。這是一種從外面施加的集體和強制性的節奏，是一種程序，確保了行動本身的精細規定，行動被分解成各種因素，身體、四肢和關節的位置都被確定下來，每個動作都規定了方向、作用和時間，時間滲透進肉體之中，各種精心的權利控制也滲透進去。

傅科在《規訓與懲罰》一書中，對身體的控制觀點中有幾項特色：

- 1、 身體是可以分割開來訓練的；
- 2、 對細節的重視，也是對精確性的要求；
- 3、 透過分割的空間管理團體，使每一個人都在嚴密的監控之下。
- 4、 重視效率與競爭。

這種對於身體的控制與操練，是西方人對於身體觀的看法，綜合栗山茂久和傅科對身體觀的看法，我們歸納出幾點西方身體觀的特色：

⁵⁷請參考傅科（1992），《規訓與懲罰》，桂冠出版社，頁 151。十八世紀中期有四種步伐：「短步伐的長度是一英尺，一般步伐、加倍步伐和正步伐的長度是二英尺，就時間而言，小步和一般步伐用一秒鐘，兩個加倍步伐用一秒鐘...」。

- 1、 人是可分析的肉體，透過逐一的分析並加以操練，使身體趨於訓練的目的性。
- 2、 對細節的重視，強調要認真對待小事，因為大事都是由數個小事累積成的。
- 3、 講求分割原則，反對含糊不清的分配，重視明確性。
- 4、 著重競爭性，認為競爭是進步的動力。
- 5、 組織化清楚，層級分明，利用等級來規定人在制度中的地位。

西方運動的形成與西方身體觀緊密相關，於是發展出注重體育化、科學化與競技化的運動形式。西方體育受到西方身體觀的影響，不但運動形式受到影響，就是其傳承模式也在這種身體觀下，發展出其一套獨特的系統，西方運動的傳承模式以運動教練制為主，以下先就運動教練制的內涵來探討，接著再比較中西身體活動傳承方式之不同。

第三節 西方運動教練制的內涵

西方體育傳承模式以運動教練制為代表，受西方身體觀的影響，形成其特有的文化內涵，以下就延續上文對西方身體觀的討論，接著探討運動教練制的內涵。

一、以競技與比賽為目的取向

運動競技的目的在於實現自我的價值，也就是體現人的本質力量，而競技是否就是運動的本質呢？就運動的定義來說，運動乃是具有「遊戲性」、「競技性」、和「激烈的肢體活動」三種特徵（鄭明育，1998：7）。朱文忠（1993：57）指出：「運動是一種實踐，是人與自然的中介，是社會關係的開展，而運

動之所以為運動，並非運動有其主體性，運動是人的創造物，其本質是人所給予的，而運動的本質其實就是人的本質藉其體現的結果」。因此，運動乃是實現人的本質之體現，而競技祇是人性的部分體現而已。

因為不同的文化背景，西方社會文化偏向冒險、競爭、超越、求勝，為個人理想執著奮鬥的精神，使許多人以運動為志業，競爭時義無反顧，比賽時盡情盡興，失敗後再接再厲，成功時自我肯定，這類精神是西方運動發達的最大原動力。張德培在其自述中說到：「大學以後隨時可以進，職網卻必須要趁年輕」，代表的正是西方競技運動背後的精神（劉一民，1997：27）。

運動教練制就是以競技為目標的一種訓練模式，具有工具理性的特色，重視效率與成效，為了在比賽中求勝，表現好成績，會設計一套完整的訓練計畫，作為選手的培訓。比賽要能進行必須要有完整的規則，西方競技體育是一種以保護運動員為前提的「競技遊戲」，「簡單明確」、「規則統一」是「遊戲」之所以能進行的先決條件（何靜寒，1999：32）。

競技運動在組合對抗的同時，非常強調規則的完整和準確，因為沒有嚴格公正的規則、規範和裁判，競技運動就會陷入混亂之中。在運動競技範圍內，運動規則一旦被認可，就完全獨立於種族、政治及其他權威之下，而且具有最高權力，任何運動員都必須遵守、服從這些規則。可見，規則的存在和完善是競技發展的前提。像美國職籃 NBA 之所以會受到大家的喜愛，除了球員精湛的球技之外，公平的規則也是球迷信賴的指標。今年度（2002 年）在韓國和日本舉辦的世界盃足球賽，在全世界足球迷的眼光注視下，規則必定要清楚、明確且公平，才能使這項競技活動走向世界舞台。

二、專項專業的訓練

在西方身體觀中，人是可分析的肉體，透過逐一分析與操練，使身體趨

於訓練的目的性，以籃球運動來說，光一個投籃的動作，選手可能就要連續投籃上百次，甚至上千次，使投籃動作熟悉成自己的習慣動作；或以跳遠選手而言，訓練的過程要加強腿部肌肉的跳躍能力，計算從何處開始起跑，何處開始加速，何處開始起跳等等，完全以能跳得「遠」為主要且單一的訓練目標。

這種專業訓練的局部極端化，發展出來的運動員身體也是極端化的，像舉重選手的體型，因為極端訓練手部抓取的能力，使上臂肌肉極端發達，身高也不高，形成一種倒三角形的體型。像網球選手因為要加強手部揮拍的動作，除了練習動作的正確、靈敏，也訓練力量的發揮，所以網球選手的手臂會因為這種極端訓練而比一般人粗大。

運動教練制度下的教練，自己本身有可能是運動員出身，或不是運動員出身卻對運動管理學有專精，能運用科學的方法，把身體一一分析開來逐步訓練，以達到競技求勝的目的。

三、 建立可以客觀衡量的標準

西方人因為對細節的重視，對精確性的要求，使科學蓬勃發展，對於身體的運動也同樣如此，訓練的結果為了要能在比賽中展現，所以要有一套客觀衡量的標準。以賽跑為例，選手同時間、在同場地、著同樣標準的運動裝備進行比賽，速度與否就看他到達終點的時間，時間是公正客觀的衡量標準，能被大家接受，所以賽跑運動能走向競技化並以運動教練的模式進行訓練；像跳高、跳遠等各種運動都有一套客觀衡量的標準，跳高有很明確的高度標準，跳遠有很清楚的距離標準；甚至肢體活動具美感方面的體操、跳水運動，也對動作的難易度、肢體協調性、美感給予客觀衡量的標準。甚至當觀眾在觀看比賽時，也可以透過對規則的了解，判斷選手的表現，所以說，這種可以客觀衡量的標準是具有可驗證性的，而運動要走入國際舞台，一套能客觀衡量的標準是必要

的。

西方體育思考模式是單一方向思考的，以游泳為例，游泳時，選手的目標就是終點，是單一方向的，除了到達終點，選手心中無其他思考，也不可以有其他思考，要專心而且單一。在技擊技術方面，我們以西洋劍做說明，西洋劍運動源於西方，是十足西方社會的產物，在動作中以「刺」為主要進攻方式，是直線進行的運動規則，動作單一。「以打拳、踢腿為例，西洋運動是單一意念，打拳時是向前衝，盡量伸展、屈張、做體操（C）」。

四、組織清楚，層級分明的管理

運動教練制多用在競技比賽與推廣教育上，就推廣教育來說就屬於社會教育與國民教育的一環，以社會教育來說，有休閒俱樂部的運動教練制、公園社區的運動教練制；休閒俱樂部的運動教練制有的是一對一教學，有的是團體教學，以教練為主要稱謂，有固定的教學內容與進度，具有固定的組織形式，設有管理者。公園社區的運動教練制，多是團體教學，是大眾教育的一環，重視運動的普及性。

以國民教育也就是學校教育的運動教練制來說，組織清楚，有固定的進度，清楚的教學目標與教學計劃，並以普及化、推廣為目標。

組織化是對運動員進行有效率管理的最佳方法，為了使運動員能在短期內達到最大的訓練效果，分層管理能達到最有效的控制。比如說，在棒球比賽的訓練中，就會有一名總教練，指揮管理整個球隊的運作，另外分別有投手教練、跑壘教練、打擊教練等，一一對運動員進行訓練。這種管理模式，以獲得比賽勝利為唯一目標，為了在相同時間的訓練下贏過其他隊伍，不得不採取最具效率的方法，而組織化管理就是提高效率的其中一種方法。

五、教練與學員雙方以契約約定建立關係

在運動教練制度下的教練與學員關係，是以契約方式建立雙方關係，契約一旦終止，雙方也終止關係。以比賽競技為導向的集訓團體，以國家訓練中心為例，由國家聘請專業人員擔任教練的工作，在集訓期間，教練會針對比賽項目對選手進行有計劃的訓練，一旦比賽結束，雙方失去當初的契約關係，於是也中止雙方的關係。

休閒俱樂部中的運動教練，雙方的關係建立在契約與金錢交易上，並沒有情感、倫理上的聯繫，純粹就是技術的學習與指導，這種契約式的關係是短暫而且有時間性的，無法長久。

第四節 中西方傳承模式內涵之比較

綜合第三章中對中國武術傳統傳承模式之探討，與第四章西方運動教練制內涵之探討，我們可以發現，中西文化在本質上的差異影響中西身體觀的看法，中西方身體觀之不同影響到身體活動傳承模式的差異，為了讓我們更清楚了解雙方的差異性，以下表做一比較與說明：

表 4.1 中西身體活動傳承模式之比較

中國傳統師徒制	西方運動教練制
1. 以強身、養生、防禦 為目的（多元的目的取向），講求中庸之道。	1. 以競技、比賽為目的
2. 重視整體、全身的協調、身心合一	2. 專項專業的訓練 - 局部的極端化、專業主義、專業分工
3. 「暗勁」與「化勁」無法用外觀衡量，善用比喻與想像，重體會（只可意會不可言傳），多元的思考方向	3. 建立可以客觀衡量的標準 - 清楚、明確、重視規則，單一的思考方向。

不可言傳)，多元的思考方向。	
4.精英式的傳承（典範學習）- 適合少數人、進度因人而異，沒有時間的急迫性	4.組織化、層級管理 - 適合對多數人進行教學、講求效率
5.重視倫理 - 師徒如父子，關係密切且長久。	5.教練與學員關係建立在契約約定上，關係較淡薄。

就兩者的目的取向而言，中國傳統師徒制以強身、養生、防禦為目的，不以比賽競技為主要目的，而西方運動教練制通常以比賽、競技為主要目的，當然西方運動教練制有些部分也有強身、健身、防禦的功能，但仍以追求勝利為最主要目標。會有這樣的差別主要在於中西方文化上的差異，中國文化講求中庸之道，凡事要知所進退，以謙讓為美德，以禮為規範，「君子無所爭，必也射乎，揖讓而升，下而飲，其爭也君子。」。西方文化社會偏向冒險、進取、超越、競爭，造就很多人以運動為志業，運動時義無反顧，比賽時盡情盡性，失敗後再接再厲，成功時肯定自我，這種精神是西方運動發達的最大原動力（劉一民，1997：27）。

中國武術歷經長時間文化及人文思想的陶冶下，演變成融合武技、修身、養生和哲學為一爐的藝術，而且隨著個人技術上的提升，進入到境界上的提升，使武術進入藝術的境界。中國武術的動作必須要結合中國文化思想才能表現出來，動作要求整體性，同時包含攻防、動靜、進退、開合等意念，每一個動作都是二度、三度思考，重視整體且不可分割。西方運動教練制的訓練模式採用專項專業的訓練方式，每一項運動有每一項運動的專業教練，甚至每一項運動中又可細分成不同的教練，運用精細的專業分工原理，對身體進行分割，對局部進行極端化的訓練，動作進行是單一意念的，不同於中國武術複雜多元的特質。

中國武術本著中庸的精神，不求表現，不重競技，在「勁」的訓練上

講求「纏絲勁」，除了外在肢體的運動之外，還要求內在精神、意念的結合，尤其功力精進到一定程度，一般人無法用肉眼、外觀看出，所以無法建立客觀衡量的標準。西方運動教練制的訓練目的主要在比賽中獲得勝利，而要進入國際比賽的範疇，必須建立一套可以客觀衡量的標準，建立簡單、明確、統一的規則。

中國武術傳承的師徒制重視師徒倫理，雙方的關係建立在情感的基礎上，除了肢體技術上的鍛鍊，對於內在精神、境界的提升，靠著雙方長時期的相處，達到潛移默化的功效。西方運動教練制的教練與學員的關係建立在契約模式上，重視的是技術層面的學習與轉移，雙方關係有一定的時間約定，關係較淡薄。

中國武術本質上是比較藝術的，方法上重直覺，身體觀上屬於身心合一，學習上藉由模仿帶來創造，結果的追求談境界、重體會、講內在超越。西方體育本質上比較科學，方法上重分析，身體觀是身心二分的，學習上遵循科學化的法則，結果追求談卓越、重競爭，講自我潛能的極至開發(劉一民，1997：30)。如果以西方運動教練制的模式進行傳統武術的傳承，勢必會因文化本質內涵上的差異，導致中國武術的「變質」。

為了使武術進入比賽的殿堂，必須先對武術進行改造，於是制定統一招式，訂定簡單明確的比賽規則，以競技為目的取向。如此喪失了傳統武術不同拳種的獨特風味，一味追求招式的新穎變化，因為功力的深淺無法客觀量化，以至於不重視基本功(功力)的提升，以比賽求勝為目的，忽略了內在精神的提升；教練與學員的關係非以倫理為依據，失去了師徒雙方「默會」的教育方式，偏重於技術的提升，把武術複雜多元的文化內涵分割於比賽競技之外。

第五章 中國武術民國以來的發展與傳承

模式改變的歷程

明清時期，是中國武術蓬勃發展趨於成熟的時期，中國武術自明代開始發展出有別於軍事格殺技術的體系，兼具功法、套路與格鬥訓練，不僅可以鍛鍊身體，還兼具訓練攻防技能、觀賞娛樂等多種社會功能，並進一步逐漸吸收中國傳統文化的精華，結合了儒、道、法、陰陽與醫學的理論基礎，充實本身的文化內涵。

但清末時期，西方文化大量流入中國社會，對中國武術也產生了巨大的影響，首先因為槍砲的普及與發展，武術的技擊功能受到挑戰，傳統武術的學習方式也因西方教育制度的盛行而做了大幅度的修改，以下就國民政府時期到近代武術的發展過程做一簡單介紹，並探討中國武術如何朝體育化、科學化、競技化發展的歷程。

第一節 中國武術民國以來的發展

清末開始，由於西方國家對中國的入侵，刺激古老的中國不得不進行改革，從軍事的改革到法令制度的模仿，中國面對西方文化強勢的入侵，迫使中西文化產生激烈的交流，是全面西化？是「中體西用」？亦或維繫傳統？中西文化在此時代融合激盪，逐漸使中國邁向現代化的里程。中國武術在此時期，因為火器的發展與普及，使國術面臨第一次挑戰；文明與法律的普及，使國術面臨第二次考驗（何靜寒，1999：32），昔日的英雄豪客，因為時代的變遷，可能轉眼被社會唾棄為「暴徒武夫」，這個時期其實是中國武術轉變最大的時

期，所以以下分別就民初到台灣與大陸分隔的國術發展情形，依序就國術的轉變做如下說明。

一、武術走向現代化、體育化 - 國民政府時期（1912-1949年）

民國初年開始，中國武術的轉變主要在兩方面，一是武術進入學校課程之中；二是打破傳統的傳承模式，由家傳與師徒制改為運動教練制。「土洋體育之爭」突顯中西文化交流下的衝突，因為這些論爭，影響中國武術後來的發展。

（一）武術進入學校課程

民國初年，武術進入學校的體育課程⁵⁸之中，如創立較早的中國體操學校和中國女子體操學校，武術就是主要內容之一⁵⁹。接著北洋法政學校、南京高師、北京高師及北京體育學校等，術科都以武術為主要內容。⁶⁰

為了因應國術進入學校課程之中，需要有統一的教材，因此有河北人馬良以個人所學編定一套「新武術」名稱為「中華新武術」，教材包括摔角、拳腳、棍術和劍術四科，「中華新武術」是中國武術在改變傳統教學方式，向現代體育教學轉變的產物，動作簡單易學，且按口令實施，適於集體練習，並於一九

⁵⁸據北京體育研究社一九二四年六月對北京、河北、遼寧、吉林、山東、河南、山西、江蘇、江西、安徽、福建、浙江、湖北、陝西、四川、廣東等四十所中等以上學校的調查，將武術列為正課的有占五二・五%；在課外發展武術活動的有二二・五%；未列入正課，課外也無發展的占二五%。參考林伯原（1996：433）。

⁵⁹民國十一年以前，尚無「體育」一詞，所謂體操即代表當時的體育，而體操又屬於民初提倡的軍國民教育主要科目之一，當時各級學校均以兵式體操為主課，具有鍛鍊體魄與保衛國家的意義。吳文忠（1981：81）。

一八年全國教育聯合會中，決定推廣「中華新武術」，但由於內容以步兵操典為例，不免有單調之感，漸漸少有人習練。萬籟聲（1972）也因應國術要體育化、軍事化，編訂一本「國術教本」，原名「中國國民體操」，主要是針對軍事訓練而設計的國術教材。

（二）破除家傳與師徒制的傳承方式

除了武術納入學校系統之外，民間也成立不少武術團體，這些民間武術團體成立時期，正是中國文化在西方文化衝擊下面臨嚴重挑戰的時期，過去國術傳承方式以家傳與師徒制為主，傳承方式封閉保守，不利於國術的推廣，所以倡導傳統武術者首先將傳授武術的方式從過去單一家傳與師徒模式改為公開向團體傳授，使大多數人有機會接觸與學習中國武術，原本散播在各地的武術於是進入城市體育文化的範疇，加速了武術的傳播。

1. 精武體育會

精武體育會是此時期民族主義與愛國精神結合中國武術所發展的民間武術學習團體，於1910年成立於上海，旨在復興、推廣、發展中華武術，強種救國，振興民族，發揚尚武精神。其精武精神，在兼收儒家之克己、佛家平等、耶穌博愛諸宗旨，象徵「洋體育」與「土體育」融會之精神。

精武體育會的組織型態學習西方層級分明的體育組織，制定章程，總部設會長一人，副會長兩人，董事若干，總務兩人及辦事員若干，形成一套比較完整的組織結構系統（許光廙，1997：226-227）。

其教學方式擺脫私人授業和事師如父的傳統觀念，通常採集體教授的形式，會員多是業餘參加，擺脫舊式武館的影響，按照西洋體育的組織形式改良而成（余碧玉，1992：143）。

2. 中央國術館

國民政府為了提倡武術，於民國十六年成立「中央國術館」，是第一個官辦的國術學習組織，原本設立少林與武當兩門，卻引發兩門之衝突，於是模仿學校組織改設教務、編審、總務三處。當時中央國術館的教員都是當時有名的武術家⁶¹，當時所訂的信條就是：「以發揚中國武術為宗旨、普及全民體育、不以賺錢為目的、教學一定要公開、不私下開館授徒、不以師徒相稱而以師生相對、決不留一手」（莊嘉仁，1995：7）。這種改變傳統國術傳承方式的組織，在民國初年為往後的國術傳承方式奠下基礎，不論其成效如何，其理念確實使原本封閉保守的武術邁向大眾化的路線。

中央國術館受西洋體育之衝擊，並延襲舊時之科舉制度，制定了「國術考試條例」以及「國術考試細則」，此套規則與制度分為考試等級、考試科目、考試方法等均在規則之內（許光廬，1997：228），形成一個由上而下，層級分明，較為完備的國術組織考試制度。

（三）土洋體育之爭

西方體育傳入中國影響最大的是教會學校與基督教青年會，以及出國習藝的留學生。二十年代末開始，歐美體育在中國蓬勃發展，學校體育課程中也以西方體育為主流，傳統武術由於學校缺乏武術師資，又無統一教材，因此武術課程在學校課程中所占比例甚小⁶²。雖然教育部對中小學、師範學校和大專體

⁶¹如王子平、高振東、李景林、馬英圖、孫祿堂、楊澄甫等。

⁶²張之江在一九四一年全國國民體育會議上指出：「查全國各級學校，列有國術課程者，統而計之，不過十分之一二，且多作為課外活動，迄無國術課程者，尚居十分之八九。」參考林伯原（1996），《中國武術史》，五洲出版社。

育課程標準中，都對武術做了安排，但各地各校發展極不平衡，尤其中小學由於缺乏國術師資及教材，國術課形同虛設。

三十年代的「土洋體育之爭」，使國術在西方體育衝擊之下，面臨極大的挑戰，西方體育的迅速擴張，壓迫到原本屬於傳統體育的領地，崇尚武術等傳統體育的人從維護民族文化獨立性的角度出發，反對「襲他人之形式」，雙方均有偏激與缺乏客觀的傾向，卻也使中國武術在此衝擊之下，由原本的極端排斥轉變成吸收西方體育知識，並引為借鏡。如運用運動生理學、運動力學、體育測量及統計等來觀察和研究武術；將武術列入現代體育課程，與其他項目並行；應用分段教學的方式教學，提高武術的教學效果；國術競賽規則化等。

二、大陸地區的發展（1949年之後） - 走向體育化、競技化的過程

依照林伯原（1996）將大陸武術發展時期分成四個階段，研究者因為文章論述之需要，將之分為三階段做說明：一是一九四九年到一九六六年文革前；二是一九六六年到一九七六年文化大革命時期；三是一九七七年迄今。

（一）第一階段（1949-1966年）：

大陸地區武術一直在政策主導下發展，所以受共產主義唯物論的意識形態影響，對武術歷史沿革以唯物史觀批判，人文等抽象意義不存在於勞動人民的需求，所以武術的文化內涵思想不被重視，加之社會權力集中，從決策到執行一貫而且徹底，因此很快拋開舊有傳統思想包袱（傳承的封閉性），雖有利於大量的對中國傳統武術進行改革，向體育的、科學的方向大幅度邁進，但不利的是，對固有文化的保存產生質變的缺陷（藍孝勤，1996：11）。

(1)、武術組織之西化

一九五二年在大陸「體育運動委員會」下設立之「民族形式體育運動委員會」，即表明遵照黨（中國共產黨）對民族文化遺產實行取其精華，去其糟粕，推陳出新，百家齊放的政策，對武術進行領導（習雲太，1985）。大陸地區武術由「國家體委」的直屬專業單位「中國武術研究院」負責，省級以下各地方武術協會，除由上級武術協會管轄之外，主要仍由各級體委負責。「中國武術研究院」為直屬「國家體委」的專門從事武術學術研究機構，1986年成立，專司武術國內外推展的行政工作，下設理論研究部、技術研究部、外事部、總務處、辦公室等部門。大陸民間武術組織為「中國武術協會」，成立於1956年，隸屬於體育總會，下設委員會，委員會下有教練、裁判、科研等三個委員會（詹德基，1993：31）。

一九五三年在天津舉行全國民族形式體育表演及競賽大會，在大會的推動下，全國各地武術組織和活動發展迅速，次年，成立了國家武術隊，各地體育院系也把武術列入正式課程。並於一九五六年出版各種推廣教材，使大陸地區武術發展朝現代體育之路邁進。

(2)、武術競技化的過程

一九五七年在北京舉行全國武術評獎觀摩大會，這是中國第一次把武術列為國家體育競賽項目。一九五九年更制定了《武術競賽規則》，這個規則以長拳（規定拳、自選拳）、長拳類短器械（刀、劍規定與自選）和長器械（槍、棍規定與自選）為競賽對象制定的。《武術競賽規則》的實施，對有統一套路的長拳有積極推廣的作用，允許選手創編自選套路，使套路動作、組合、難度、佈局等有了新的突破，從而形成了一個新的武術體系。但是由於規則的限制與

競賽形式的單一，使其他眾多的傳統套路受到排斥。「當時的武術競賽還存在不少問題，其中較突出的：一是比賽的項目太少，規定過死，不利於發展各種傳統項目和風格；二是有些套路過多和孤立的吸收了體操及舞蹈動作，在一定程度上削弱了武術的特點。⁶³」

從一九五三年的全國體育觀摩會到一九五九年制定武術競賽規則，進而正式舉辦全國武術錦標賽，一系列有計畫有目標的推廣武術，在規則、技術、教學、教材研究方面，初步獲得實務及理論基礎，此時期的武術發展使中國武術走向現代體育的潮流。

（二）第二階段（1966-1976）：

一九六六年到一九七六年十月的「文化大革命」，武術因屬於舊文化及封建時代的產物，被當作「封建糟粕」進行批判，武術工作者被扣上封建遺老或「歷史反革命」的帽子關進牢籠，武術器械被收繳毀壞，古老拳譜和大量武術書籍被抄繳燒毀，很多珍貴的武術文獻毀於文革中，武術不准談論「技擊」、「攻防技巧」，使得武術走向表演化，追求動作、組合、佈局上的造型美，這段期間實屬中國武術的浩劫。

這段時間因為不講求「技擊」與「攻防技巧」，使得武術競賽規則在1973年制定了「求新」、「求難」的動作要求，為了求新，武術工作者從舞蹈、體操、國劇等內容中追求新動作；為了求難，套路中開始增加大量跳躍、翻騰、平衡等動作。反而忽視中國武術的基本規格、功架、勁力與攻防技擊特點方面的訓練，及武術內涵修養也不予重視，造成武術深層文化無法探討深入研究，

⁶³ 《當代中國體育》，頁153。參考林伯原（1996），《中國武術史》，五洲出版社。

中國武術只展現外在的亮麗，卻忽略了內涵與本質（唐人屏、李志明，1996：123）。

（三）第三階段（1976 年至今） - 競技化、規則化、科學化、和國際化的發展目標：

文革後，開放門戶，受到海內外熱愛武術者的推動，再度掀起一股武術熱潮，也因此支持了大陸當局對武術發展的積極態度。

大陸武術的發展一方面受到政策的支持，一方面提供了學術、技術人才的發揮空間，促使武術發展從大陸內部走向國際社會。首先，使武術競賽體制多樣化，從一開始單一的武術競賽規則，到體育學院武術比賽，和以武術館、校為對象，以民間傳統武術為內容的競賽等，基本上滿足了不同年齡，不同層次水平，不同興趣愛好的人們的需要，推動武術進一步發展（林柏原，1996）。中國武術競賽套路，1987 年大陸國家體委全力推廣武術活動，經十年多的努力，中國武術以規則化、科學化、和國際化，制定南拳、長拳、太極拳、刀、槍、劍、棍等套路，並且加以統一。

1990 年在北京舉辦的亞洲運動會增加武術競賽套路，將中國武術帶入世界競技舞台。而且，為了方便競賽的進行，將比賽項目簡化成三種：全能三項、南拳和太極拳。除了將比賽項目簡化外，進一步將拳術與器械套路統一規格化，並制定評分方式建立標準，以利於推行國際性競賽時，符合國際化的標準（唐正倫等人，1999）。1994 年大陸全國武術訓練工作會議確定了以「高、難、美、新」為技術導向的武術發展方向，使競技武術⁶⁴（亞運套路⁶⁵）與傳統武術間的

⁶⁴ 大陸於 1958 年編訂統一的武術教材與武術競賽套路，以利推廣，並方便評分，從此武術開始競技化。凡是依統一教材與套路來訓練的武術，稱為競技武術。

⁶⁵ 1990 年亞運武術比賽指定的比賽套路稱之為亞運武術套路。

對立愈益明顯（唐人屏、李志明，1996：133）。

大陸地區之武術演變，基本上承繼民國初年國術走向體育化、科學化路線，大體上來說使國術得到振興，走向國際化上正面評價頗高，但負面影響則是令傳統武術的完整性受到扭曲，競技武術對於「高、難、美、新」的要求，違背了傳統武術對於技擊、攻防的要求，而且中國武術不同於西方的體操活動，體操著重肢體的極度開展，力量的表現是直線進行的，與武術動作中有攻有防，力量的表現是「勁⁶⁶」不是「力」，講求「纏絲勁」不同。

二、台灣地區的發展（1949年至今）

因為政治上的因素，致使海峽兩岸的區隔，兩地在國術上的發展也不盡相同，但大體上仍承襲民國初年「中央國術館」的傳承模式進行推廣的工作。

（一）競技化發展的過程

民國三十八年國民政府來台，許多大陸地區有名的武術家也陸續來台，台灣武術界一時之間高手如雲，民國三十九年成立「中華國術進修會」，以學術研究為成立目的。四十年成立「臺灣省國術會」以推廣國術運動為成立宗旨，之後陸續輔導成立各縣市國術會，並出版《國術教材》一書，內容中對於競技比賽規則有詳細說明，是台灣地區最早施行的國術規則。民國四十三年第九屆省運會並將國術列入表演項目，民國四十四年首辦「中國國術比賽大會」，

⁶⁶ 中國武術的「勁」是纏絲勁，有「明勁」、「暗勁」、「化勁」之分：「明勁」明確易見，任何人都看得出來，「暗勁」很難辨別它的存在，「化勁」可以說完全無法看得出來。以勁的精神面來說，勁不是力，而是力的提升精練，勁是進行中的動作，不是死定的姿勢，是一種「一動無有不動」體會。

依競賽規章設有太極推手、摔角、長短兵器及徒手拳術四組，因為比賽成功，對日後國術加入省運項目有積極的貢獻。民國四十六年由中華全國技擊委員會出版《國術規則》一書，修訂國術比賽規則，省運籌備會正式將國術列入省運正式項目，比賽項目分為徒手賽與摔角。但該規則施行數年後，因尚有許多規則未臻理想，造成選手負傷頻傳，乃於民國五十年第十六屆省運落幕後，禁止省運國術徒手賽的進行。之後臺灣省國術會對於比賽規則加以修訂，於是在停賽兩年後，於第十九屆省運恢復國術徒手競賽。自民國五十七年第二十四屆省運開始，國術競賽規則中增加了「表演賽」（張伯夷，1998）。

自從兩岸開放交流頻繁之後，大陸競技武術流入台灣，在武術成為亞運正式項目之後，我國對於武術競賽套路近十年來開始實行（鄭辛洵，1999），台灣武術學習者一窩蜂競相學習亞運武術勁賽套路，政府並於1989年針對大陸所制定的競賽套路實施培訓工作，以爭取國家榮譽，以獲得亞運及東亞運等國際比賽之獎牌為職志。

（二）進入學校體育課程

從民國時期開始，因為教育體制的改變，中國武術關乎身體的運動，所以列入「體育」一科，雖然加入學校課程之中，但傳統武術由於學校缺乏武術師資，又無統一教材，因此武術課程在學校課程中所占比例甚小。而且學校體育課程多是西洋體育，並以西方運動管理學的方法對中國武術進行管理，以西方鍛鍊肌肉體能的方式進行中國武術的鍛鍊，中國武術為適應現代化（西化），不得不也進行西化的動作，也就是走向體育化、規格化與科學化。

以下就台灣地區中國武術如何進入學校教育體系來做說明。從民國時期開始，我國的學校教育方式學習西方的學校教育模式，採分科教學，並讓學生依等級分組，就體育方面來說，學習內容多以西方體育為主。民國三十八年，

國民政府來台，對於台灣的教育制度也承襲西化的原則，並無中國武術的教學。直到民國五十七年，教育部為實施「九年國民教育」而修訂之「國民中小學課程標準」中，正式增列「國術」為體育課必授教材⁶⁷，並明定「國術」為國小、國中必授的科目，但所佔比率不高。其中國小教材方面，為顧及學生學習能力及上課時數，僅列簡單的課程，所佔比率為體育課總上課時數的百分之五至十。國中方面，所佔比率為體育課總上課時數的百分之十。就國術列入必授教材來看，確實值得肯定，但教材內容上僅列簡單的健身八段錦、國術操與新編新武術等，內容上未整體考量未來發展，政策上宣示的意味大於實質的推廣（張伯夷，1998）。

為了配合國術教材的推廣，台北市政府教育局特舉辦為期十天的「國民小學教師國術講習會」，以供學校老師進修；另外，教育廳也在民國五十八年時舉辦「國民中學體育科教師研習班」時，將「國術」列為體育教師必修課程。但是這樣的推廣成效並不理想，最大的原因在於師資問題，國術師資的養成無法在短時間內完成，對於一位體育教師而言，對於不熟悉的課程，當然比較無法掌握要點確實教學，而且國術課程所佔比例較少，在這些因素之下，落實的效果確實有限。

民國六十四年（1975年）八月，教育部再次修訂並公佈「國民小學體育課程標準」，其中對於民國五十七年編訂的國術課程標準，經七年教學經驗與各方檢討後，發現教材內容較為枯燥，影響學童學習意願，於是此次公佈的課程標準，將原有三年級的「八段錦」改為「國術遊戲」，五年級的「基本拳」修訂為「簡易拳術」，「簡易拳術」屬單練套路，動作富節奏感，簡明易學。六年級教材原為「復興拳」，修訂為「簡易拳術對練」，以對練方式培養學童拳術攻防上的技能。其增減改變的對照表如下：（張伯夷，當代台灣國術史料

⁶⁷ 台灣教育發展史料彙編體育教育篇 上冊

彙編，頁 238)

學校級別	性別	百分比	教材要領 (五十七年版)	教材要領 (六十四年版)
國民小學	男女 同	5-10 %	三年級~八段錦 四年級~國術操 五年級~基本拳 六年級~復興拳	三年級~國術遊戲 四年級~國術操 五年級~簡易拳術 六年級~簡易拳術對練

從民國六十四年公佈實施「國民小學課程標準」後，直到民國八十二年教育部再次公佈「國民小學新課程標準」，並於八十五學年度開始實施。就體育科新課程標準來看，在教材綱要部分，賦予教師編選教材的空間，解除過去必授的規定，老師可以在各項教材中，每學期至少選擇一樣，至多三樣進行教學，依各校場地、設備、器材與師資做不同情況的安排。原本六十四年版的課程標準中，中年級（三、四年級）即開始實施國術教學，新課程標準中，高年級才加入國術項目，內容為國術操與簡易拳術（國民小學新課程標準的精神與特色，1995：196）。

新課程實施後接著進入九年一貫課程，並於九十學年度從一年級開始實施，九年一貫課程分為七大學習領域：語文、健康與體育、社會、藝術與人文、自然與生活科技、數學、綜合活動七大領域，依分段能力與十大基本能力編寫課程，九十一學年度開始實施一、二、四年級，還未見到國術課程的內容。

綜觀中國武術的近代發展，不難發現一直朝體育化、規格化、競技化、科學化的路線前進，並且成為主流。

第二節 從四個武術學習團體看現代國術的學習程序

以台灣目前國術的學習團體中，傳承的方式以內涵來分，大致來說可以分成三種：一是運動教練制；二是混合制；三是師徒制。本研究對於運動教練制與師徒制的界定，是以其是否符合前文第四章第四節中所討論的內涵為主，以

師徒制而言，並非依其是否有舉行拜師儀式來決定，而是看其是否符合前文所討論的師徒制的內涵來決定。研究者參與觀察的甲、乙兩個國術學習團體，雖然師父與徒弟並未進行正式的拜師儀式，但其傳承方式符合師徒制的內涵，所以將之歸類為師徒制的傳承模式。丙團體有部分符合運動教練制的內涵，部分符合師徒制的內涵，所以歸類為混合制。丁團體符合運動教練制的內涵，所以歸類為運動教練制。以下就分別對這三種傳承模式依據參與觀察與訪談內容加以討論。

一、運動教練制

所謂「運動教練制」是西方運動傳承的一種訓練模式，學習程序適用於高度競技的比賽，多用在競技性運動項目或團隊性運動項目，訓練時間按照一定進度進行，通常以比賽為導向，學員與教練之間的關係透過法制、獎賞或權威來相互約束，學習層面通常較窄，屬於專項的深入學習，這種訓練模式符合現代化原則，可以依專項需求，聘請學有專長的教練為選手創造佳績，而且可以進行團體教學。學員與教練之間存在的是技術層面的學習與轉移，單純就技藝上的學習建立雙方關係，一旦學習終止，雙方就無任何強制的關係存在。

以「丁」參與觀察團體為例

研究者以中部地區某國術教師研習營為參與觀察對象，觀察並記錄其活動過程，做為運動教練制傳承國術的例子：

【活動日期】：九十一年一月二十一日到一月二十五日（共五天）

【活動成員】：國中、小教師，約七十到八十人之間。

【教 練】：前期研習成績優異的老師或參加比賽得名的老師

【活動場地】：某國小禮堂

【研習內容】：彈腿十式

【紀錄方式】：研究者以研習學員的身分參與活動，利用休息時間訪談學員與教練，並對上課情形整理成觀察札記與心得。

【活動目的】：推廣國術運動，期望學員學成後可以在所服務的學校進行教學工作，並參加五月份即將舉辦的國術彈腿比賽。

【活動方式】：分組團體教學，每天依一定進度進行教學，按表上課。

第一天：彈腿第一、二式（一字騎馬式、十字奔腳尖）

第二天：彈腿三、四式（反臂連環垂、撐摸滑冰式）

第三天：彈腿五、六、七式（摘垂分上下、看觀逢避閃、鳳凰單展翅）

第四天：彈腿八、九式（反臂身踹樁腿、上步捧鎖式）

第五天：彈腿第十式（縱步箭彈腿）及成果評鑑、發研習證明。

因為此次參與研習的學員多無國術基礎，而且教授的教練大部份未經完整的武術訓練（武術師資須長期培訓），因此在教學上多重視招式演練的熟悉度，無法在拳理、拳法與應用上做進一步的解說與示範。

此國術學習團體，研究者把它歸類為「運動教練制」的原因有以下幾點：

一、在教學的過程中，教練一直強調如何在比賽中得高分的要訣，充分顯示以比賽為目的導向的研習內容。二、在武術肢體動作上，攻防不分、招式不明，注重的是肢體的極度伸展。三、動作學習不強調意念的參與，強調「力量」的展現，就是打起來要有精神，動作要大，才會好看。四、團體教學，有固定的學習進度，有活動總召集人（負責人），每天有不同的教練進行教學。五、教練與學員的關係建立在此次學習上，研習期間結束，雙方的關係即告結束。這種傳承模式符合運動教練制的內涵，所以就教育模式的分類上可以說是運動教練制。

研究者在訪談 C 老師時曾討論到武術在台灣推廣的狀況⁶⁸，提及武術專業人才的培養須長時間的培訓，而且學藝不精若好為人師，美其名是傳承武術，其實是使武術發展偏離正軌，對於武術學習者是一種傷害。而這種運動教練制的武術傳承模式，在現代社會有一定的普及率，像上述的國術研習營、國中小學校體育課程中的武術教學、大專院校武術科系的武術教學等，都以運動教練制傳承中國武術。

從 1900 年武術進入亞運的正式比賽項目開始，台灣武術學習者一窩蜂的競相學習亞運武術競賽套路，並模仿其選手的風格（唐人屏、李志明，1996：133），以「高、難、美、新、快」為主要訴求，因為是以比賽為唯一目的，為了提高效率，遂以運動教練制為指導原則，失去了武術技擊的目的，也失去了武術文化方面整體與協調的特色，成為另一種中國式的體操。

二、混合制

近年來許多民間習武組織，為了推廣中國武術，紛紛將傳統武術以運動教練制的模式進行推廣，一般國術推廣中心將重心放在大專院校的國術社團上，在訪談大專院校國術社指導老師時，老師透漏當初會選擇在大專院校推展武術的原因，是希望提高武術學習者的知識水平，使國術運動提升到一定的水準，擺脫一般社會大眾認為國術是市井小民好勇鬥狠的觀念（訪談 C 老師），這種傳承方式確實在近年來得到不少肯定。翁志成（1991）在《我國大專學生國術社團研究》中提到，我國大專院校 67.3 % 設有國術社團，可見民間國術推

⁶⁸ C 老師曾參與武術教材編定的工作，並擔任小學、中學教師研習會國術教材講師，親自指導國術種子教師的工作，對於台灣國術的推廣可謂不遺餘力，仍感慨國術推廣上困難重重，原因在於政府政策只推動不確實執行，造成光喊口號卻無法落實的危機。

廣中心對國術的推廣頗有成效。

以「武壇國術訓練中心」為例，在台灣地區就有三十四所大學的國術社指導老師是武壇系統出身的⁶⁹。大專院校國術社的教學方式，也可歸類為運動教練制，指導老師以教練的身分指導國術運動的學習，學生對其稱謂為「老師」或「教練」，有固定的教學進度，團體教學模式，以師範大學國術社為例，大一新生上學期可能先學「十路彈腿」與「四路苗刀」，下學期學「陳太短架」與「十字劍訣」，二年級則學「昆吾劍」與「崩步」，三、四年級就學「七手對拆」、「昆吾對劍」與「大翻車」和「摘要」⁷⁰。

以「丙」參與觀察團體為例

混合制的國術傳承模式以「丙」團體為代表，此團體是集合數個大專院校國術社的學生，在某時段內進行集訓的工作，其傳承模式符合師徒制中以強身、養生、防禦的目的取向，也參加比賽，但不以競技為唯一目的；肢體活動符合傳統武術重視整體、全身的協調、身心合一的特色；也強調體會的重要性，重視多元思考。但它採用西方運動教練制的管理模式，組織化、層級管理，按表上課，適合對多數人進行教學，而且講求效率；教練與學員關係建立在權威與契約模式上，因為學生眾多，除了少數資深學員與老師關係較密切之外，大部分的學員與老師之間關係淡薄，多是跟著制度進行學習的工作。

【活動日期】：九十年二月八日到二月十八日（共十天）

【活動成員】：多所大專院校的國術社在學學生、少數畢業的學員、幾位經介紹進來的小學生，約 40-50 人。

⁶⁹ <http://www.geocities.com/Colosseum/Bleachers/2630/club2.htm>，（2002/5/19）

⁷⁰ <http://www.ntnu.edu.tw/~kungfu/indexmain.html>，（2002/5/19）。

【教練（老師）】：D、E 老師從前在民間武術學習中心接受完整的武術訓練，習武時間達二十年以上。

【活動場地】：某大專院校的禮堂

【研習內容】：螳螂拳、迷蹤、基本長拳、八極等。

【紀錄方式】：研究者以旁觀者的身分進行參與觀察與訪談的工作，對上課情形整理成觀察札記與心得，並利用休息時間訪談學員與教練。

【活動目的】：主要針對 D、E 老師平日教學的大專國術社學生進行加強訓練工作，學生自由參加，並不強迫。

【活動方式】：分組團體教學，每天依一定進度進行教學，按表上課。

因為是學校社團的活動，學生可以自由加入，但一旦報名參加集訓，學員需住宿在集訓場地，若要離開集訓場地，必須向值星學長或老師請假，除了讓參加的學員重視與尊重此項集訓之外，也是為了顧慮學員的安全。教學時多由資深的學長姐先對學弟妹進行教學，老師再調整細節動作，如果老師不在，仍有一套社團運作的系統。「像現在這種大班教學，有一定的學習進度，先由助教教，老師再來修正動作，學員若有問題，再各別請教老師，才不會造成師資的浪費，如果都由老師親自指導，人數太多不好教，而且，很多人來學一學就離開了，浪費老師的時間與精力（E）。」可見有不少學員剛開始懷著憧憬進入國術社，接觸之後才發現與原來的認知不同，而離開這個團體，真正能留下來的確實有限，這是國術推廣上普遍存在的問題。

在教學方式上採西方體育制度化的模式進行教學，而且多是大班教學「現在學生的條件（時間）只有這麼多，儘管很多人來學，真正留到最後，有潛力的才個別教學（E）」，團體教學可以達到推廣的目的，層級分明的制度對學員的管理與提高學習的效率上有一定的幫助，教學內容除了國術的技術之外，還包括武學的哲理與內涵。

集訓活動有固定的活動日程表⁷¹與固定的進度，因人數眾多，所以活動進行時會因程度不同加以分組。因為指導的 D、E 老師並非專職教練，白天在其他地方工作，所以只能利用晚上或假日時間前來指導，其他時間由資深學長輪流擔任值星的工作，使活動依照進度進行，晚上再由各組組長報告一天上課情形或讓學員問問題。這種訓練方式採西方運動教練的模式進行，「現在要用西洋運動科學的理論、力學的理論套用在國術教學上，增加學習效率，現在的學生要用更多的說明加速他們的理解。（D）」在訪談時，E 老師提到現在的學生因為資訊發達，容易透過書籍、錄影帶或網路的方式得到武學的資訊，而且也比較會質疑老師的教學，常問為什麼，所以當老師的要能對拳理拳法詳細解說，使學生明白，不像以前的學生，老師教一樣學一樣，很單純的學習，老師懂不懂沒有關係，照著做就對了，如果多問了，可能還會被斥責一頓，雖然如此，過去的學生也因為單純學習，反倒能夠真正靜下心，心無旁騖的學習，現在的學生外務多，比較容易三心兩意，真正能堅持到最後的，畢竟是少數。

訪談中兩位老師（D、E）強調他們是用西方的運動制度傳授中國傳統武術，也坦承這種開放的訓練方法，傳統國術的功夫可能會流失掉，畢竟團體教學總不及一對一教學來的仔細，「但是我們希望給的是事半功倍，以前是知其然，不知其所以然，現在希望把摸索的時間縮短，已經看得到效果了，如果再多加一些磨練，應該會超越我們。以前師父教徒弟會藏一招，現在教育的目的，只要你想學盡量讓你學，要青出於藍勝於藍，教法也要重啟發，所以要加入西洋訓練理論，用西洋制度上的理論練中國的國術（E）。」訪談中提到中國武術與西方體育的不同，「國術與西洋體育不同，除了動作不同外，訓練的階段也不同。西洋運動教練會要求選手在體能技術上提昇，要求跑的高，跳的遠，國術的訓練前半段也要求體能與技術，但最後一定要進入修練的階段，要不求表

⁷¹ 參考附件五。

現，要鋒芒內斂。劉老師（劉雲樵老師）曾說過：習武的過程是學習、練習、訓練、磨練、修練。與人生的過程相結合，等你到修練的時候，年紀也差不多了。（E）」。

在集訓中除了進行國術技術上的磨練之外，當然還有磨練「心」的用意，「國術動作本身就是一種修練，像蹲馬步，除了體力、功力的精進之外，蹲在那裡就是一種煎熬，心不定，是練不下去的。尤其現在寒假期間，本來可以去玩，去睡覺，會選擇參加集訓就是一種自我磨練，一種挑戰自己心志的做法，年輕人很少有機會可以做調心、定心、安心的功夫，在這裡很單純的學國術，修練會比較容易。（E）」

透過西方運動教練制的訓練模式，使國術得以有效率的推廣，以適應現在的社會環境，但國術運動本身與西方體育不同，若完全以西方訓練模式對武術加以改造，也恐非中國武術之福，而且，中國武術除了技術層級的訓練之外，還包含內涵與哲理的訓練，也就是要進入「修練」的階段，也就是「心」的鍛鍊，如何兼顧二者，才是使國術走向現代化又能維持本質的方法吧！但是當我們批評國術推廣偏向技術體系的傳承時，是不是也該想到，若非親身進入傳統國術學習的領域，若非走過技術體系的訓練與磨練，如何體會國術所蘊含的內涵之美？

三、師徒制

現代有些國術推廣中心或學校裡的國術社團，為了推廣國術，使國術走向現代化，很多都採西方運動教練的模式，但又為了兼具傳統，有些老師會對少數想進一步學習的學生，視其誠意與品德，也會採取傳統儀式進行拜師，或者有些老師雖然沒有透過拜師的儀式傳承武術，但他傳承的方式、內涵、師徒雙方的關係都符合師徒制的內涵，據研究者觀察的一個大專院校國術社團體

中，對於在校生，國術教師採運動教練制兼師徒制的方式進行教學，如果該學生完成學業後，也經歷了四年的磨練，有心追隨老師更進一步學習，老師觀察其言行、品德與誠意，覺得該生值得受教，也會考慮依傳統儀式收為入門弟子。一但收為入門弟子，雙方的關係就不再是老師與學生的關係而已，而是師父與徒弟的關係，徒弟當視師父如親生父親般尊敬，師父對其徒弟在外的言行也有相當的責任，所謂「師徒如父子」。

至於拜師的儀式簡繁不一，有的遵古禮進行遞帖⁷²及三跪九叩的儀式，有的簡化成以鞠躬禮取代三跪九叩禮，儀式較為簡化了，而且很多老師不正面受禮，只是代祖師收徒，所以只拜其門派及祖師而已。這種改良式的拜師儀式，因其只拜門派及祖師，則門內所有的教練均可求教，入門輩分按其入門先後順序排字輩，先入門的稱為師兄，如同學長般，因為如此，學習者有更多的空間向其他學長學習，但如果領導人過世，這個團體又無法順利產生新的領導者，則有可能師兄弟之間會分崩離析，而致解散（莊嘉仁，1995：85）。

（一）以「甲」參與觀察團體為例

A 老師在大學國術社中任教，也有在大學體育系國術組中兼課，傳承的模式以混合制為主，但在星期六、日會針對有心想更進一步學習武術的學生（通常以畢業者居多）進行教學工作。而假日進行的教學，也就是本研究所參與觀

⁷² 在拜師之前要先「遞帖」，帖是朱紅色的，長約七、八吋，寬約四、五吋，摺成三疊，帖的正面寫上「拜師」二字，帖內寫上弟子某某人願拜某某師尊門下學習武術等等，再寫上自己的生辰年月日及祖籍地址，雙手捧交師父，如師父謝絕不收帖，即表示不願收為入門弟子；如師父收下拜帖，表示願意收徒，學習者可擇一吉日，邀集本門弟子或武術界前輩，舉行拜師儀式。莊嘉仁（1995：26）。

察的「甲」團體，

【活動時間】：星期六早上 9：00 - 12：00（有時改為星期日）

【活動成員】：約六人，都是已畢業的學生，有三人已經拜師，另外三人預定
在 2002 年七月擇期拜師。

【活動場地】：某大學草地。

【學習內容】：不一定。

【紀錄方式】：研究者以旁觀者身分進行參與觀察工作，利用休息時間訪談學
員與教練，並對上課情形整理成觀察札記與心得。

【教學方式】：

- 1、上課前先集合敬禮，向老師問好，下課時也同樣集合向老師道謝。
- 2、老師做動作示範，學生模仿學習，每一個動作老師都要求做到很精確，才
進入下一個動作，所以進度很慢，沒有固定的進度，依學生學習效果來定。
- 3、老師與學生在學習的過程中，雙方態度都很嚴謹，除非是休息時間，很少聊
天嬉笑。

甲團體的活動形式比較彈性，若學員中大部分的人這一週無法來練習，
學員間會互相連絡，並通知 A 老師，看是改時間或是延期，若 A 老師有要事，
無法全程參與，也會盡量撥空到場指導。教學的過程中，常有一些動作老師會
要求下盤蹲低，並且持續一段時間，學員儘管兩腿發抖直冒汗，也要堅持下去，
「要堅持下去要有很強的毅力，練拳除了可以大家一起練，最重要的還是要能
自己練，自己練的時候，自我要求與毅力就很重要，精神上就像在修道，這就
是自我修練的功夫，所以說『人在練拳，拳也在練人』（A）。」

因為學員人數不多，而且師徒雙方已有七、八年共同學習武術的時間，
建立了相當的情誼，所以除了在國術領域的學習之外，也在生活上有密切的聯
繫，學員雖然口中仍稱老師，但其實已把 A 老師當做師父般尊敬，「師父與徒

弟的關係密切，就好比結婚時，師父的地位等同於父母，是可以做主桌的。⁷³」。

A 老師對其學生也同樣關心，學生家中若有變故，A 老師也以長輩身分提供協助與慰問⁷⁴。

在國術肢體的鍛鍊上，A 老師承襲從前所學的傳統武術，分階段指導學員，並掌握傳統武術的本質與精神，盡量維持傳統的特色，重視整體、全身的協調與身心合一的鍛鍊，「西洋的體育強調外在肢體的訓練，國術是內外都同時鍛鍊，像蹲馬步，除了練外在肢體也練體內的氣（要調息、調氣）」，「練國術除了練國術的肢體動作之外，也在練我們的智慧、心態、練我們的特質，國術的價值就在這裡」，「練了國術後身心會比較強健，這是很基本的，身心健康能幫助你處理好一些生活上的大小事務」，「國術和其他體育最不一樣的是國術深藏中華文化，這是其他體育項目所沒有的，而中華文化就包含日常生活的應對、待人處世之道，是很好的一種精神文化。」（A）

中國武術的學習過程中，很強調老師引導的重要，「關鍵在於要有老師指導，國術本身就有蘊藏中華文化，但是要有老師指導才能事半功倍」，「越高深的拳術，越多這種動作，除了自己身體力行體會之外，老師的點破很重要，適時點破，對國術的精進有很大的幫助。」（A）武術的動作中有很多複雜高深的拳術，無法只靠書本、拳譜或錄影帶學習，一定要有老師的指導，而且武術的學習不能僅止於肢體的鍛鍊，還要能內化到人心，「老師的引導就很重要，這個老師會協助學生找到真正正確的東西，你才會感覺踏實並繼續往前走。你從中學到的不是單一的東西而已，你可能從這個老師身上發展出很多範疇出來，我會繼續留下來，是因為老師帶領我進入武術的殿堂，除了學到肢體上的活動之外，從他身上也學到原來武術可以拿來作防身、養生，武

⁷³ 訪談 A 老師的學生。

⁷⁴ 研究者因家中逢九二一地震，A 老師當時經常以電話慰問並提供協助。之前也有一位學員突遭車禍意外，A 老師也提供很多協助與慰問。

術中自有他的自然之道，可以應用到人生上，一個人如何待人接物，如何面對自然，都是武術之道，老祖宗講的天人合一，透過武術之道就可以很容易進入天人合一的境界。」(B)為什麼武術無法用運動教練制傳承，原因之一就在於武術的學習是一種「典範學習」的方式，師父與徒弟之間必須建立情感上密切的連結，才能發揮典範學習的作用。

(二) 以「乙」參與觀察團體為例

【活動日期】：星期六下午二點至五點，星期日上午九點至十二點在國父紀念館上課，星期二、四晚上七點到十點在中正紀念堂上課。

【活動成員】：學生人數約 40-50 人左右，年齡在 15-50 歲之間，以年輕人居多，另有三名外國人是 C 老師在國外的學生，以來臺學國語的名義，隨 C 老師學習國術。

【活動場地】：中正紀念堂及國父紀念館

【教學內容】：分長拳、八極及陳家太極拳三組，另外有兵器練習。

【紀錄方式】：研究者以旁觀者身分進行參與觀察工作，利用休息時間訪談學員與老師，並對上課情形整理成觀察札記與心得。

【活動目的】：

1. 宣傳傳統武術現代化的理想；
2. 培訓合格教練及經營管銷之人才；
3. 編寫新式武術教材；
4. 制訂考試標準與建立段級制度；
5. 訓練方式承襲傳統的教學內容，教學方式現代化。

【招生方式】：招生方式透過台灣武林雜誌的廣告，或網站的介紹，也有很多學生透過介紹方式或慕名而來。招收學生無特定標準，只要有

興趣，認同教學理念，四肢健全者皆可參加。

【收費情形】：收費方式每月約 2000 元，一週上課兩次，若增加上課堂數及習兵器，則往上酌收費用。

【教學情形】：學生學習過程分初、中、高三級，每一級又分三小階段，共有九階。學習時間分為三個時段，第一個時段為基本功練習，由教練帶著練習，老師在旁邊觀看與指導，初級的學習內容為基本八式（一息）與連環拳，名為「氣血滾滾」；中級的學習內容為基本八式（二息）與連環腿，名為「養氣還原」；高級的學習內容為基本八式（三息）與連環掌，名為「丹田氣耕」。

第二個時段為分組練習，分為長拳、八極及陳家太極拳三組，皆分三大級九小階，長拳學習內容為彈腿、砲拳、查拳；八極拳組學習內容為應手、小八極、大八極；陳家太極拳組學習內容為連環、老架、砲捶。

第三時段為兵器練習，學習內容有刀、劍、棍，長槍組另外在週日下午於新店國中練習。「兵器練習基本上是鼓勵參加，但不強迫，如果覺得假日沒什麼事，動一動也是不錯」（C）。

初、中、高三級基本功相同，但練法不同，著重在程度的提升，中級以上歸為教練組，除了本身繼續學習之外，要指導初級的學生學習，並參與檢定考試的評分工作。

丙團體會歸類為師徒制有以下幾個原因：一、在這裡的武術教學活動不以競技、比賽為目的，來參加的學員多是對傳統武術有興趣，或是為了健身、養生、學習自我防禦技巧 等原因來學習，有幾位外國人原來在國外就是 C 老師的學生，為了追隨老師習武，以來台灣學國語的名義來台習武，其他學員會來此學習，多是對傳統武術有興趣，也有很多是慕名而來。

二、C 老師在武術傳承過程中，一開始就很強調「意念」的參與，也重視文化內涵的重要，「中國拳從一開始就有意念的訓練，從基本動作就有；

學生必須從肢體進入意念，不然動作做不好」，「哈日，崇洋，造成現在沒有中國文化；從小在小學上體育課，上的都是西洋運動，你一舉一動都是西式的，而且一般社會大眾分辨不出西式、中式；學生儘管努力學習，幾乎是西洋動作。就目前的情況來看，一下子全教中式，學生是學不來的。」，「我們常去看戲，看戲中的文化背景，現在的人文化背景太薄弱，也看表演者的神采，我們這個系統練拳是講求神采的，有很多人打拳是在半睡眠狀態，心神渙散，我們不要這樣，這很糟糕，不只拳打不好，還自以為天下第一。我們看很多武戲，像短打那種，黃天霸、三叉口那種，學習那種氣勢、神采。我在舊金山時就常這樣做，只要有中國人的展覽、表演都會去看，學中國武術一定要有文化背景。」從前學習武術不需要特別強調文化內涵，當時沒有西化的問題，人們的思考模式、肢體動作都是中國化的，但是現在就必須特別強調，因為若缺乏中國文化的涵養，打出來的是西洋拳，「西洋運動是單一意念，中國武術求實際的運用，它一定是兩度、甚至是三度思考（C）」。

三、訓練的過程有程度上的差異，同樣是基本功，就分三階段，每一階段再分三小級，練的可能是相同的動作，但訓練的程度是有提升的，這種訓練方式需要長時間的累積，無法在短時間內看出成效，因為傳統武術練的是「勁」，尤其是「纏絲勁」，「勁」又依等級分成「明勁」、「暗勁」、「化勁」，「明勁」可以用外觀看得出來，但是「暗勁」和「化勁」無法透過客觀量化的標準判斷程度上的差異。

四、以乙團體而言，雖然上課時人數眾多，但老師有另外的時間對教練組進行訓練，「我要培養教練，武術界最缺乏的就是合格教練，很多人好為人師，不見得能教，不見得會打，要訓練會打，會教，會經營的人才，空手道有段級制度的管理，至少可以審核人才。所以我要訓練合格的教練人才，這些人來往會比較密切。（C）」，像C老師就曾請所有的教練組學員一起去看戲，這也是一種精英式的傳承方式，除了對一般人進行教學，也特地針對某些長期

追隨、理念相同的學員進行教練的培訓工作，一旦進入精英式的教學模式，除了學員與老師間的交往會更密切，老師對學員的要求也相對增高。

綜合本章所討論的主題，我們可以發現中國武術近代發展的過程與現代武術傳承的方式，兩者之間有著密切的連結，中國武術在中國歷史的發展過程之中，從萌芽期、發展期到成熟期，融合儒、道、法、陰陽、佛學、醫家等思想，充實了文化內涵，也在肢體活動上精益求精，發展出眾多流派、眾多拳種，而且一直以師徒制為主要傳承模式發展至近代。

直到近一百年，也就是從清朝末年開始，由於西風東漸，在中西文化交流愈益頻凡的現代，中國武術卻也因此成為身體活動發展上的弱勢，不僅是「量」上的弱勢，也在「質」上不如從前，何以武術發展由愈見蓬勃到逐漸凋零，歸究其原因，研究者認為「西洋化」是最主要的原因，很多武術傳承者把現代化等同於西洋化，造成武術質變的危機，「傳統變現代是向前進一步，不是往旁邊移開，不是改變，應該說是改進（C）」。

中西文化在本質上本來就有很大的差異，發展出來的身體活動方式也大不相同，中國人含蓄、謙讓，重視整體；西方人外放、積極，重分析，不同的身體活動方式，當然傳承的模式也大不相同，研究者所參與觀察的四個團體，就其傳承模式的內涵方面分成三類，一是運動教練制，二是混合制，三是師徒制，三者傳承的目的都相同，都是為了推廣武術，但如果推廣的同時不能兼顧傳統武術的精神與內涵，不禁令人懷疑，這是在推廣武術，還是在扭曲武術？

第六章 結論

中國武術是中國傳統身體活動的一環，受到中國傳統身體觀身心合一、精氣神相通的影響，發展出注重整體、協調、多元思考的身體活動模式，這種身體活動模式透過傳統師徒制的傳承，歷經長時間的演變，融合中華文化哲學思想，形成一豐富完整的中國武術體系，不僅有功法、套路、技擊方面的訓練，還兼具養生、修身等內化人心的思想。

直到近一百年，中國文化受到西洋文化強勢的入侵，改變了整個社會結構、思考模式與社會環境，在西方文化的衝擊下，中國武術也歷經了劇烈的改變，傳承模式由傳統師徒制為主，到現在以運動教練為主的模式。運動教練制是西方身體觀下的體育傳承模式，是否適合中國武術的傳承？中西方不同身體觀發展出來的身體活動，能否能用相同一套模式傳承身體活動？而且，當我們在強烈要求振興中國武術的同時，我們所振興的是中國武術嗎？

到底什麼是中國武術？很多人對武術的認識僅限於武俠小說中的了解，對武術存在著浪漫的幻想，甚至相信吃下神丹妙藥功力可以大增的荒誕之談，因為對傳統武術的不了解，也因為對自己的不了解，很多人懷抱理想加入傳統武術的學習行列，卻也因為幻想的破滅而黯然離去，這是傳統武術在推廣上普遍存在的問題，很多武術老師感慨希望對傳統武術進行傳承，卻面臨學生日益減少的窘境。其實武術傳承上的困境就在於對其本質認識不清，以致於近代武術的發展一直朝體育化、功利化的路徑前進。

中國武術結合中華文化思想，具有本身獨特的風格，歷經長時間歷史文化及人文思想的淬煉，擺脫了純粹為了搏鬥的武技或身體鍛鍊的格局，而演變成融合技擊、修身、養生和哲學的藝術，而且隨著個人境界的提升，對於內在修練的要求更遠勝於外在肢體的鍛鍊。太極拳十三勢行工歌訣(李英昂，1980:2):「若言體用何為準，意氣君來骨肉臣」，這是傳統武術發展出來的獨特思想。

武術之所以能結合身心活動和傳統文哲思想，必是經過歷史長時間的淬煉與融合，以現代社會而言，當我們在接受武術時，卻很難擺脫過度偏向功利現實的思考習慣，也因為現代人的思想觀念失去了純正的中國思想，融合了西方思想，或者可以說是「不中不西」或「完全西洋化」，對武術的精神內涵較少探索，而把目光放在武術的健身、養生、競賽等外在肢體鍛鍊上，忽略了武術結合身心活動與文哲思想的創意，對如何透過武術重建傳統身心活動觀等探討缺乏興趣與耐性。

其實武術的學習是一連串「學習、練習、訓練、磨練、修練」的過程，藉由這個過程很自然的內化到人的內在心靈，而影響人的身心變化。而且武術要走入生活，不是人練拳，而是拳練人，藉著拳術練我們身體的缺點，練習「鬆」、「靜」的功夫，不只用在拳術上，也用在生活上，生活處世掌握「鬆」、「靜」的原則，則事事得心應手，不懼、不怕。所以我們可以說，武術的學習就是「武藝」的學習，武術就是一種藝術，本身就是一種美，藝術與美的東西是無法客觀量化的，是主觀而且重視直覺的，對於武術境界的追求重視「體會」，是一種「只可意會不可言傳」的體會經驗，這種必須透過反覆揣摩練習的藝術型態，無法簡化成西方重視科學的體育模式。

傳統武術雖然是身體活動的一部分，卻不能將它侷限於體育的範疇。綜觀武術近百年來的發展，不難發現武術一直朝體育化的路線邁進，而且採用西方運動對身體的見解，將武術朝競技化、表演化、教材化的路線前進。為了使武術達到普及推廣的目的，開始進入學校體育課程，傳承時只注重筋骨鍛鍊和搏鬥技巧，而且為了方便推廣，訂定一套統一教材，如同兵式體操般的進行操練，將原本以「複雜多元」為特色的武術，轉化為「簡單統一」的活動形式。

武術變成亞運和區運的競賽項目時，所推行的「亞運套路」除了肢體動作為了追求表演使得招式不明、攻守不分、起承轉合之間多有違逆氣血之處，運動員的肢體開展而不統合，追求「高、難、新、美、快」為目標，於是在國劇、

舞蹈、體操中尋找可以運用的動作，忽略了武術原本應重視的基本功、功架、勁力與攻防技巧，與傳統武術的精神漸行漸遠，甚至可以說是中國式體操而非中國武術了。

為了在比賽中求勝，運用西方運動教練制的模式加以訓練，要求在短時間內達到效果，所以對身體進行分析式的逐一訓練，這樣也許可以在比賽中獲得佳績，但訓練出來的是西洋式的武術，更不可能談到修身與修道的層次了。

我們在傳承中國武術時，極易忽略傳統身體活動的形式和我們的傳統文化息息相關，所以在推廣傳統武術時，應當先掌握武術的本質與其精髓，了解外在肢體動作與內在文化思想的關聯性，避免使用西方的文化觀點，以偏蓋全的為武術進行改造，致使傳統武術精華慢慢喪失，使武術成為另外一種西方運動。由於對傳統文化缺乏完整的了解，如果一味以西方運動的技術和知識體系觀點，套用在中國武術上，進行中國武術的「整容」工作，不僅無法彰顯傳統武術的價值，更使傳統武術的本質消失殆盡。

附件一：A 老師訪談稿

【訪談對象】：A 老師

【訪談時間】：2000 年 7 月 8 日 晚上 7 點到 9 點左右

【訪談地點】：台北縣某國小宿舍

因為 A 老師即將帶領其學生在此進行為期七天的國術暑訓，與 A 老師聯絡後，開始進行深度訪談與參與觀察的工作。

【在場人員】：A 老師、研究者、A 老師的學生共 6 人。

訪談稿整理如下：Q 代表研究者詢問的問題，A 代表受訪者的回答。

研究者提問題	受訪者回答	理論性的啟發
(閒聊) 因為是社團集訓，這段時間應該是老師的講話時間。	A 老師：我們社團的社訓是 - 勤、義、智、忍。勤代表習拳要勤；義代表做人要講義氣；智代表處世要有智慧；忍代表習拳的過程要堅忍不拔。	1. 儒家的仁義思想 2. 處世要有智慧，要堅忍不拔有毅力。
Q：習拳動機	A：純為興趣，從小就對運動有很大的興趣，所以學過重量訓練、空手道、柔道等等，健身、防身、修身是練拳之後才慢慢體會到，一開始並沒有想這麼多。	
Q：對修身的影響	A：剛講的勤、義、智、忍，練拳很累，要堅持下去要有很強的毅力，練拳除了可以大家一起練，最重要的還是要能自己練，自己練的時候，自我要求與毅力就很重要，精神上就像在修道。這就是自我修練的功夫，所以說「人在練拳，拳也在練人」。	1. 修道，強調對自我的約束力 2. 人在練拳，拳也在練人
Q：習武動機目標	A：其實一開始並不是喜歡國術，反而喜歡空手道和柔道，空手道和柔道學沒多久就可以把人摔過去，有很明顯的成果，而且有分段，感覺很有成就，國術的成果無法在短時間內看到，需要長時間的磨練，每個人學國術要有正確的觀念，不是為了名利，把學國術當作追求藝術，純為興趣，一開始是為了推廣國術，在服務的學校教學生練拳，後來知道有比賽，就帶學生去參加比賽，倒不是為了比賽才教拳，附代的帶來了外在的名利，雖然不是一開始追求國術的原因，但也	1. 把學國術當作追求藝術（比喻性） 2. 不為追求名利（清靜無為） 3. 須長時間的磨練，無法短期速成

	有了一些附加的收穫。	
Q：曾經聽某一位老師（文化工作者）說過，習武者有一種好勝的特質，您覺得如何？	A：不一定是要求勝吧，應該是說藉著國術的鍛鍊，讓自己把事情做到最好，對自我要求會比較高。學國術更要會隱藏自己，不會要去跟別人爭鬥。我們現在推廣國術就是希望把國術好的一面傳承下去。	自我要求高，較能自我控制 傳承的使命感
Q：為何國術推廣者間的團結性不夠，甚至互相攻擊的現象很多？	A：在我看來和中國人的民族性有關，中國人一向主觀性比較強，所以如果一個中國人對一個外國人，中國人贏的機會很大，一群中國人對一群外國人，則容易失敗。像我去西班牙的時候，巴塞隆納的僑團與馬德里的僑團就內部不合。 也有可能是練拳的人認為自己比較強，容易不服人。 其實不只國術界，只要是中國的東西都比較容易分派別，反而比較不容易交流。 這次集會的重點是希望大家能把國術傳播出去，再來就是記住我們的社訓 - 勤、義、智、忍。 因為我們是師範學校，和其他一般大學不同，要有典範的作用，要能傳承、發揚武術。	1. 中國人不團結的民族性 2. 傳承、發揚的使命 典範學習
Q：國術國校課程推廣的情形	從國術遊戲開始，引發學童的興趣，盡量讓他們在遊戲中學國術。體育還是要多樣化，還是會有孩子天生就喜愛國術，給他們多一些選擇的機會。	
A 老師的學生，目前在國小服務 Q：我都利用早上的時間教國術，幾乎是最早到的，學生反而晚到。	A：這沒有關係，早到就當作學童的典範，學童只要有興趣，慢慢就會為了想學而提早到校。國術對身體的好處，大家練這麼久了一定都知道，西洋的體育強調外在肢體的訓練，國術是內外都同時鍛鍊，像蹲馬步，除了練外在肢體也練體內的氣（要調息、調氣），當然也有防身的作用，盡量要避免危險，但一但遇到危險，有練武術總是比較有幫助。劉雲樵老師說過「克敵制勝最重要的在於智慧」，劉老師的功夫是大家都公認的，他還是強調要有智慧，各位要了解，練	1. 典範學習 2. 練氣 3. 運用智慧 4. 練智慧、心態、練特質

	<p>國術除了練國術的肢體動作之外，也在練我們的智慧、心態、練我們的特質，國術的價值就在這裡。</p> <p>我們學的國術就是有這種特質，但是外面賣拳頭的或是宋江陣就比較沒有內在的訓練，記得徐紀老師曾說過一句話：「一個能把拳練好的人應該不怕任何困難，也能解決任何困難」就是這個意思。</p>	
--	---	--

【訪談對象】：A 老師

【訪談時間】：2000 年 8 月 19 日 上午 9 點 - 10 點

【訪談地點】：台北縣某國小校長室

【在場人員】：A 老師、研究者

研究者提問題	受訪者回答	理論性的啟發
Q：習武對人的影響？是否可以透過習武達到教化人心的目的？	A：很多人透過武術學習達到修身的境界，但是教育不是萬能的，也有的並非如此，有些流氓習武的動機是為了打架，當然不可能說學了武術就一定改好。 任何教育都有正向的作用，國術運動特別具有正向作用。	修身 教化人心
Q：您學習國術是為了興趣，但國術到底哪方面吸引你，請具體說說看？	A：國術對強身的作用超過一般的運動，又具有防身自衛的作用，開始因為機緣接觸國術，之後漸漸體會國術的好處，而更加愛好。	
Q：您是喜歡運動方面的表現形式或是武術的內涵、武學方面特別喜歡？	A：都有。	
Q：學多久才會體會到國術的內涵？	A：因人而異，也要看他用功的程度。以我個人來說，我大概學了十年才慢慢體會國術的內涵與精神。 時間很難講，就像淘金沙，剛開始淘沙，後來發現真的有金沙。有老師啟發能縮短領悟	須長時間用功學習，才能體會武術的價值

	的時間。	
Q：國術對您生活上的影響？	A： 1. 練了國術後身心會比較強健，這是很基本的，身心健康能幫助你處理好一些生活上的大小事務。 2. 再來是國術的教化功能，和其他體育一樣，不管是籃球、田徑，只要認真學習都會有教化的作用，都可以學到刻苦耐勞、恆心毅力、勇氣，國術也是一樣。 3. 國術和其他體育最不一樣的是國術深藏中華文化，這是其他體育項目所沒有的，而中華文化就包含日常生活的應對、待人處世之道，是很好的一種精神文化。	1. 身心健全（整體） 2. 教化功能 3. 中華文化內涵（倫理思想）
Q：可是學習的過程中如何進入中華文化？	A：關鍵在於要有老師指導，國術本身就有蘊藏中華文化，但是要有老師指導才能事半功倍，國術動作中有很多陰陽、剛柔，有些是彼此對立的，又要求協調，尤其是越高深的拳術，越多這種動作，除了自己身體力行體會之外，老師的點破很重要，適時點破，對國術的精進有很大的幫助。	1. 師父的重要（師父的點化） 2. 陰陽、剛柔，有些是彼此對立的，又要求協調。（整體協調） 3. 身體力行、體會
Q：和 C 老師的淵源	A：師專時代的國文老師，雖沒長時間向 C 老師學國術，私下請益的部分比較多，在 C 老師出國前半年，密集學六合螳螂拳，收穫很多。	老師的啟發
Q：個人性格和習拳的種類可有關係？	A：有關，目的不同結果也不同，像有些流氓來學拳，學完後還是流氓。拳有好壞之分，越是好的拳，越要以柔克剛。	以柔克剛（道家）
Q：國術如何運用到生活上？	A：以八卦掌為例，八卦掌的陰陽理論，化危機為轉機，不直、不衝。習武最終的目的就是致勝、不敗。「遇弱強拿，逢強智取。」在生活上也是一樣，要用智慧，要不直不衝。	1. 化危機為轉機，不直、不衝。（陰陽） 2. 要有智慧。
Q：學得好的標	A：基本上不傷人，不傷己，更高的境界則	重體會，無法言

準在哪裡？	為助人助己。技術上來說，對人對己要立於不敗之地，達到圓融通順，國術的道理隱藏在拳術之中，透過身體力行才能體會，無法強求，時機一到，便自然水到渠成。	傳。 無法強求，時機一到，便自然水到渠成
Q：期望自己達到的境界？	A：拳藝更精進外，道德文化層面更加了解，進而實踐，但求盡力而為。	
Q：在國術的傳承上如何推動？	A：傳承上很辛苦，受到台灣社會沒有文化的影響，國術很難發展；目前在大學授課，盡力而為。	
	希望把國術當一種藝術文化在傳播，使更多知識份子接觸國術。 學國術要無懼、無畏、無怕。人生三達德：智仁勇，人要極其勇敢。	對生活的影響 - 勇敢
	不經一番寒徹骨，哪得梅花撲鼻香，學國術就是苦，不經過痛苦的階段，無法體會國術的好。所以要苦練，不苦練很難得到深刻的體會。	學習吃苦的精神
Q：國術發展是不是也要有一些宣傳？	A：宣傳無妨，但要以國術本身為對象，不要以人為對象，不可以造成偶像崇拜，這樣很危險，太強調人會引起反彈，要以國術為主，舉例子可以提到人，但要回歸到國術的本質上。	反對偶像崇拜 (中庸)

附件二：B 老師訪談稿

【訪談對象】：B 老師

【訪談時間】：2000 年 7 月 27 日 上午 10 點到 11 點 30 分左右

【訪談地點】：台北縣某國中辦公室

【在場人員】：B 老師、研究者

研究者提問題	受訪者回答	理論性的啟發
1.當初為什麼會學國術？	純粹是興趣，從小對東方傳統文化就有深厚的興趣，不只國術，對中國樂器也有興趣。	中華文化
2.人生觀於習武前後可有不同？	1. 武術要走入生活，不是人練拳，而是拳練人，藉著拳術練我們身體的缺點。 2. 如果對某一項領域有興趣，就應該讓它變成我們生活的一部份，放在心上，對生活就會有改變。書法、雕刻、畫畫....等都是一樣。 3. 接觸很多領域之後，發現國術是很好入門的方向，國術對人身體的要求，第一就是放鬆、冷靜，坐行之間隨時提醒自己，日積月累就會產生各種不同的變化，這是要進入這一領域的一個重要關卡。	1. 與生活結合（默會） 2. 鬆、靜的功夫 生活驗證
3.對國術學得好的定義？	每人界定不同，應該把國術視為一種「武學」，可以分為武學的方法、用法（攻防格鬥）與武學的道理（陰陽、動靜、剛柔），劉師爺說過：「練拳頭要冷，腹要空，腳要熱。」應用到生活上其理亦同，人在做人處事上頭腦要冷靜，不要有慾望貪念，動作要勤快。 儒、道、佛的思想凌駕於武學領域之上，都可稱做武學的思想，如果說學得好，就每一個領域都通，才可以說學得好。如果說拳打得好，只能說我的武技不錯。不過，由技入道也是一種方法，就像宗教從做禮拜，念佛經開始，學習跪拜、俯仰，使身體柔軟，學習虔誠之心。如果一入佛門，就學無常、空，是很難入門的。	1. 做人處事上頭腦要冷靜，不要有慾望貪念，動作要勤快。 2. 天人合一，各領域相通。
4.習武之人與其	無特別感受，就特質來說，現在的社會潮流，	1. 定心、靜心

他人是否不同？	武術不是主流文化，習武之人，比較不會隨社會價值改變而變動，武術對自我身心的鍛鍊比較多，較不會追求身體感官的刺激。自我磨練的過程是很沈悶的，是可以開朗一點，但比較起來還是比較沈悶。就像學校的社團，棒球、籃球是流行的東西，參加的人很多，籃球要移形換位，腦袋要不斷的動，但田徑就很少人想參加，田徑要不斷的跑，讓腦沈靜、放空，作用不同。讓腦冷靜下來的運動是比較少的。像「阿甘正傳」，有一幕阿甘不斷的跑，應該就是讓頭腦放空吧。	2. 讓頭腦放空
---------	--	----------

【訪談對象】：B 老師

【訪談時間】：2000 年 8 月 19 日 上午 10 點到 11 點 30 分左右

【訪談地點】：台北縣某國中辦公室

【在場人員】：B 老師、研究者

研究者提問題	受訪者回答	理論性的啟發
Q：除了興趣，還有沒有引發您習武的動機？	A：就是喜歡傳統的東西，也許是可以帶來一些神秘感吧，這是進門的初衷，都是一些模糊的假象。入門後很多人發覺武術與當初自己的想像不同，就離開了，也有人從中得到一些成就感就留下來，並從中轉化，發覺原來武術可以為自己的生命帶來變化，這中間的轉化是蠻重要的。	藉武術的鍛鍊轉化生命
Q：您是經過何種轉化？	A：興趣是一個啟蒙，但當你發現原來武術不是你想像的這樣，或產生失望感，這時老師的引導就很重要，這個老師會協助學生找到真正正確的東西，你才會感覺踏實並繼續往前走。這個老師很重要，你從中學到的不是單一的東西而已，你可能從這個老師身上發展出很多範疇出來，我會繼續留下來，是因為老師帶領我進入武術的殿堂，除了學到肢體上的活動之外，從他身上也學到原來武術可以拿來作防身、養生，武術中自有他的自然之道，可以應用到人生上，一個人如何待人接物，如何面對自然，都是武術之道，老祖宗講的天人合一，透過武	<ol style="list-style-type: none"> 1. 老師引導的重要性 2. 典範學習 3. 武術與人文（儒家）、自然（道家）的關係 4. 天人合一

	術之道就可以很容易進入天人合一的境界。	
Q：在轉化的過程中是老師的指導影響大還是自己的體會影響大？	A：人生可以分成三種老師，第一種就是教你的老師，第二種自己就是自己的老師，一個人自覺的能力很重要，我有這種體會，武術的學習過程第一個就是要放鬆、放空，身體的酸、痛、麻、脹，慢慢去感受去體會，感受自己在空間中的位置，要有感覺，才會往心裡面走，才會覺道，才會覺悟。感覺是自己的，儘管老師告訴你很多，自己無法體會那還是老師的東西，不是你的東西。	自覺的重要 體會 放鬆、放空
Q：您如何感受到那種體會？或什麼時候有這種體會？	A：很難說是麼時候，我大一、大二時懵懵懂懂的跟大家練，到大三時，才慢慢有體會，會對武術去思考、去懷疑，武術當中是要懷疑的，懷疑武術是怎們一回事，這就是我剛才說的，人生的第二個老師。另外第三個老師就是大自然，看到山的壯闊、海的波濤洶湧，甚至一片葉子落在水面，看他浮沉，從大自然中產生頓悟，產生體會，所以說大自然也是自己的老師。當然這種程度比較不容易，我們還是希望有好的老師從旁協助，但慢慢的還是要走到以自己為師、以大自然為師。在這種轉接中，就是成長，也可以說是一種修道。	無法客觀量化， 重精神、重體會 道家 崇尚自然 以自然為師
Q：您覺得中華文化吸引您的地方在哪裡？	A：這種東西（中華文化）含有一種簡單的美，以樂器來比較，像中國的笛子，同樣從一個孔吹氣，因氣息強弱不同，所表現出來的音也不同；鋼琴你按一個音和音樂家按一個音是一樣的，當然也有技巧上的不同，我是就單純的一個音來說。我覺得，中國的東西是簡單裡面靠個人對他的詮釋，而有不同的變化，所以說厲害的人撥一根弦可以表現出五音七律，八極拳的祖師李書文，發一拳，可能只是一個直拳，裡面就蘊含很多變化在裡面，當我們在接觸中國的東西時，也許他只是很單純的東西，但他背後蘊含無限的可能，因我們個人的變化，背後展現完全不同。 傳統的東西就蘊含這些無窮的變化。	簡單卻蘊含無限的可能 多元思考 看似簡單其實複雜多變化
Q：您對國術的投	A：武術這種東西一但內化到心靈之後，對自己	

<p>入這麼多，對您生活上有沒有什麼較具體的影響？</p>	<p>產生自我的信心會變強，因為我們可以掌控自己的身體，對自我的掌握很具體，像蹲馬步，現在不應該站起來，堅持蹲下去，應該讓自己放鬆，本來會自然僵硬起來，可是我就是可以讓身體放鬆，我希望我的身體動作、角度可以怎麼樣，它就可以聽我的話做到這個要求，你會發現，這些都可以自我掌握。</p> <p>用到學生身上，我可以不用這麼急，因為可以掌握自己，也就比較會掌握到學生，掌握到事情，就算真的無法掌握，至少我可以掌握我自己，是不是該冷靜思考？是不是該出手？當你對自己可以掌握時，情緒就會穩定下來，一個人會緊張，是因為手足無措，會不知如何是好，因為當下你無法對自己掌握。</p> <p>就算把我丟在一個陌生的國度，我也不會緊張，碰到狀況，我也可以掌握，就算浪跡天涯，我也可以生活的很好。那種感覺就是信心，「不怕敵人來，因為我心中有所等待」，大概就是這種感覺。</p>	<p>透過對身體的控制影響到情緒、性格、態度</p> <p>生活化守禮</p>
<p>Q：這很像是一種潛能開發的過程，透過武術的學習以開發自我的潛能。</p>	<p>A：武術的訓練有階段性，這是蠻難的，像我們講究精氣神，就有學生問我：「我們練精氣神幹什麼？」精比較好解釋，身體的精華、能量把它練好；氣是一個轉折點，練成氣足；但是練神幹什麼？神是一種外放的感覺，神足後做什麼用？潛能開發我認為是人在蓄精、養氣、成神後的變化。一個人神很足之後，它就不想睡覺，中醫裡面說：神足則不嗜睡，從眼神中散發出來的能量，有人可能就會想為非作歹，但武術不同，它還講求「練神要還虛」，神足之後反而要耗掉，它可能用這個神來探討很艱深的學問，成為「神通」，潛能開發應該是在神足之後，更往上一層，開發新的能量出來。</p>	<p>練精化氣 練氣化神 練神還虛</p> <p>成為神通</p>
<p>Q：以您學習的過</p>	<p>A：這個很難，練這麼多年的拳，每個人對自己</p>	<p>因人而異的特點</p>

<p>程中可否判斷您是在精氣神的哪個階段？</p>	<p>都有一套很基本的模式，自己訓練的模式，老師告訴你之後，自己會去建構一套屬於自己的模式，中國武術裡面很雜亂，我們如何判斷這個系統是好的？看這個系統裡有沒有按部就班的訓練，可是這種按部就班老師不會告訴你，就以八極拳來說，八極拳裡有「小八極」、「大八極」、「六大開」、「八極連環」，除了這些以外還有其他，有些是個人自己發展出來的，像我是用「小八極」練什麼東西？是拿小八極來練精、還是練氣、還是練神。大八極的目的和小八極不同，否則我練大八極幹什麼？兩者之間要有不同，才有意義。</p> <p>練拳對不同的拳套要有不同的詮釋，像我可能練拳的順序是「小八」、「大八」、「六大開」，一個循環再回來「小八」、「大八」、「六大開」，每個人不同。</p> <p>這很難界定階段性，中國的學習程序是螺旋而上的，我可能先練小八，先學放鬆，方方正正的開展我的肢體，再練大八，產生能量，試著使身體的能量發揮出來，可能再回來練小八，可是這次是回來養氣，又回來練大八，外表看其來是一樣，但其實是一個圓，螺旋而上，內在學的是不同的，更向上提高一層。精氣神又回來神氣精，一直循環，一直加深。</p> <p>所以其實國術不容易推展也在於此，因為它不容易評鑑，不容易透過外在評量。同樣是精的鍛鍊，他可能在精的第一層，他可能是第二層，或他可能已經繞一圈又回來了，很難判斷。</p> <p>所以在我教拳的過程中，一直在思索如何對學生做有效的評量，只能找到一些小點，要做整體性的評量真的很難。</p>	<p>無法客觀量化 無法完全複製 重思考 - 自己的東西 潛移默化 層次深度之不同 無法客觀量化 不容易評鑑 重整體</p>
<p>Q：劉雲樵老師除了在武藝上對您有影響之外，有沒有其他影響？</p>	<p>A：我們很多師兄弟跟劉老師學習，每個人學到的都不一樣，以往我認為很難會有人再突破老師的境界了，因為時代背景的關係，我們現在因為時間不夠，每個人有不同的生活需求，我們在他身上抓到一點，可能是十分之一、二，但都沒辦法得到整體，我以前這麼認為，像有</p>	

	<p>一位師兄，很喜歡「八卦」，從他身上得到很多八卦的東西，有人從他身上得到「八極」，有人得到「劈掛」等等，直到有一位學生問我：「如果這樣，那中國武術是不是會一代不如一代？」學生永遠比不上老師，可是我去研究歷史，又不是這樣子，反而是一代比一代好，原因是每個時代會有不同的內涵進到武術之中，慢慢擴大，不再只有肢體的動作，吸收了道教、佛教、醫學等思想，充實內涵，也使技術更精進。</p> <p>現在這個時代應該也有屬於這個時代的內涵可以加入武術之中，像科學研究或理論研究等，以劉老師來說，他可能拳練的很好，但是道理沒有這麼通，我們要找出這個時代好的東西加入武術之中，所我們應該會比從前更好才對。假設我們可以透過科學儀器，看出一種武術動作是在練哪裡，氣如何跑，或是透過武術健身養生，或是潛能開發，或是心靈合一，或是抗癌增加免疫力等等。</p>	<p>每一代有每一代的特色</p>
<p>Q：您現在大概何時練拳？</p>	<p>A：早晚都會動一動，或利用假日帶小孩到郊外練拳、看書動一動。現代人有三樣基本能力一定要有，十年後也一定還是顯學，就是要會電腦、語文能力要強、要健康，練拳就是健康最好的辦法。</p>	
<p>Q：您習武幾年？</p>	<p>A：真正有系統學是從大學開始，到現在大概20多年了，小時後學的一些莊稼把式，沒什麼系統，不算在內。</p>	
<p>Q：一般人會停留在肢體動作上的學習，要到內化是一個很難的境界，您認為訣竅在哪裡？</p>	<p>A：武術中，最重要的是放鬆，但最難的也是放鬆，學會放鬆就比較容易體會。用每一動作先緊，再放鬆去體會，記住這種感覺。或者把意念放到頭頂，以人的身體結構來說，人受地心引力的影響，像拿一件衣服，你從衣領提起，衣服就會自然垂下，人也是只要頭往上頂，感覺有一調細繩往上拉，肩膀以下就會自然下垂，這就是鬆。頭如果沒有往上頂，身體為了抗拒地心引力，其他部位自然要出力，身體就會緊，就會產生對身體不好的影響，隨時做這</p>	<p>強調放鬆的重要如何放鬆的方法</p> <p>透過比喻想像的方式傳承重體會無法客觀量化</p>

	<p>種體會，其實就是「虛靈頂勁」，這樣可以練一輩子。像打一套太極拳，先從鬆開始，本來走路練鬆，到現在練拳鬆，打完一套拳五分鐘，你這五分鐘就得到鬆的好處，用這種方式不斷體會，身體很自然就會有變化，身體內跟外在的敏感度會慢慢產生連結，這時就會有成就感，但你不是為了追求那種變化，那種感覺，而是透過鬆自然得到體會，而不是為了追求那種舒暢感才去學習放鬆，這樣就反其道，工具、目的是不同的，很多人走偏了。</p>	虛靈頂勁
<p>Q：您是否想更提升武術的境界？</p>	<p>A：以我現在武術的工作目標是希望整理劉老師的東西，希望藉由在整理劉老師的東西的過程中去體會他沒有清楚告訴我們的事，或他故意不跟我們講的事，一個老師會故意不告訴你一些事情，並不是要留一手，而是這些事情告訴你就沒有用了，一定要你自己去體會才會屬於你真正的東西，所以我還一直在體會，所以現階段我希望把劉老師的東西做一個整理，與消化。</p> <p>往後我會想探討國術對人體免疫力的影響，我本身是衛生教育系畢業，對這方面有一些接觸，希望可以做一些結合，或者是潛能開發上也是可以。</p> <p>武術若只是體育的一部分，體育的項目中有競技、表演、休閒娛樂、養生、修道，我希望朝養生、修道方面發展。有人就偏重武術的技擊、競賽或表演功能，有人就強調「化劍為犁」，犁就是耕田，要種丹田、養生，其實每一個發展都很好，競技其實也很好，只要不對人體生命構成威脅，在安全的狀況下比賽也很好。</p> <p>像西洋劍、東洋劍規定的很清楚，中國劍就比較不容易定規則，比較表現不出比賽的感覺。</p>	留一手問題 體會的重要
<p>Q：有些人認為習武之人的性格是比較好強的，您認為如何？</p>	<p>A：人都有好勝之心，所以學生喜歡比籃球，老師喜歡比撞球、高爾夫球，贏個一兩球就很高興，喜歡比賽是人性的表現，學武術應該和這個沒有關係</p>	

附件三：C 老師訪談稿

【訪談對象】：C 老師

【訪談時間】：2001 年 2 月 4 日 上午 9-12 點

【訪談地點】：國父紀念館

C 老師在此進行教學工作，與 C 老師聯絡後，開始進行深度訪談與參與觀察的工作。

【在場人員】：C 老師、研究者、C 老師的學生約 40-50 人。

研究者提問題	受訪者回答	理論性的啟發
Q：您有一套獨特的訓練方式，可否請您說明看看？	A：我的訓練方式其實不特別，但就是追求現代化，現代化稱不上特別，我們都是現代人，武術在現代社會，當然要現代化。	
Q：您之前學的方式？	A：我學的比較傳統，那時的老師是來台第一代，只要有心，能把所學傳承下去就很不錯了，要要求他們進步是蠻難的。 我所做的是現代化的工作，傳統變現代是向前進一步，不是往旁邊移開，不是改變，應該說是改進，我反對改變，有些武術改變成西洋式的，那就不是中國武術了。但是改進的過程會讓很多人不安，像你們現在學電腦，我就覺得很不安。	追求武術現代化（改良教學方式教傳統的東西） 歷經民初武術功利化的轉變。
Q：您在大陸看查拳，有很多套路您覺得是不必要的，經過整合用您這套訓練法，您覺得會更有效果，情形是如何？	A：這可以做科學實驗，給我兩組人馬，一組用我整合後的套路學習查拳；一組用它們原來的學習方式，同個時間，我有把握可以使學生得到程度上的提升。因為他們練十套查拳都是橫向發展，程次沒有提高；我相信都是武術衰退以後，已經被槍砲打敗，老師也要吃飯，教完幾套就走了，那老師吃什麼？所以編了一套又一套，那學生也有一種感覺，卻是技術沒有提高；就如同小朋友生下來，只有長胖沒有長高。	民初武術功利化 - 套路多，但沒有程度的提升。
Q：您說基本功可以內化到修養上，那是如何？您指導學生時，他們如何將肢體	A：中國武術如果不是這樣是練不出來的，你做出來的動作都是洋里洋氣的，動作上、肢體上都有，它沒有意念的參與，它只有肢體在練，這是不行的；中國拳從一開始就有意念的訓練，從基本動作就有；學生必須從	肢體與意念的結合

<p>結合意念？</p>	<p>肢體進入意念，不然動作做不好。老師指導時有時也要跟學生點明；常常有些老師本身有傳統文化背景，整個思想也是中國式的，所以做出來就是那個樣子，他的老師可能也不需要特別說明；那現在慢慢沒有了，哈日，崇洋，造成現在沒有中國文化；從小在小學上體育課，上的都是西洋運動，你一舉一動都是西式的，而且一般社會大眾分辨不出西式、中式；學生儘管努力學習，幾乎是西洋動作。就目前的情況來看，一下子全教中式，學生是學不來的。以打拳、踢腿為例，西洋運動是單一意念，打拳時是向前衝，盡量伸展、屈張、做體操；而中國武術求實際的運用，它一定是兩度、甚至是三度思考，同時有出去與回來的意念，就好比做纏絲，第一它複雜，就像地球除了公轉外還有自轉，所以我說它複雜；第二是它出去到一個限度時，就要有一個回的意念；是要用腦筋的，而單一意念較少用腦筋；</p>	<p>老師的點破</p> <p>肢體動作背後要有中國文化內涵，要有中國式的意念，做出來的動作才會是武術的動作。</p> <p>西洋 - 單一意念 中國 - 兩度、甚至是三度思考，同時有出去與回來的意念，複雜</p>
<p>Q：在您教拳的過程中有沒有學生經過您這種教育方式，打出來的拳是比較正統的？</p>	<p>A：當然要比較正統，不敢說全部正統，但一定要比較正統，不然它也待不下去。像打個「掛面腿」，全中國打對的很少，有些是自己發明的，有些是打京戲的腿，用武術的觀點來看，像跆拳道、空手道認為武術不行、沒用，我也認為沒用，因為那不是真正武術的腿法，練武變成唱戲就是錯了。</p>	<p>武術動作不是表演，要講實用</p>
<p>Q：除了上課時間與學生接觸，課餘時間有沒有與學生互動的地方？</p>	<p>A：我要培養教練，武術界最缺乏的就是合格教練，很多人好為人師，不見得能教，不見得會打，要訓練會打，會教，會經營的人才，空手道有段級制度的管理，至少可以審核人才。所以我要訓練合格的教練人才，這些人來往會比較密切。</p> <p>另外一視同仁的是我們會一起去看戲、看表</p>	<p>增加學生中國文化背景與內涵</p>

	<p>演，這陣子我們就集體去看崑劇，我也曾請教練組的學生一起去看戲，後來有一位同學也很有心，拿一萬元出來請大家看戲，看什麼呢？看文化背景，現在的人文化背景太薄弱，也看表演者的神采，我們這個系統練拳是講求神采的，有很多人打拳是在半睡眠狀態，心神渙散，我們不要這樣，這很糟糕，不只拳打不好，還自以為天下第一。我們看很多武戲，像短打那種，黃天霸、三叉口那種，學習那種氣勢、神采。我在舊金山時就常這樣做，只要有中國人的展覽、表演都會去看，學中國武術一定要有文化背景。現在人的中國風越來越少，失去中國味，以西方文化為大宗。</p>	<p>強調神采的重要性，要意念與動作結合。</p>
<p>Q：這裡是如何教學的？</p>	<p>A：這裡分三級制，老師給進度，學生有問題找老師談，有助教做示範，學長查功，這裡的學習條件很差，我們沒有武館，學生一星期來一兩次，時間都不算多，所以透過互相學習，目前大家態度方面都很好，會互相學習，互相指教，講錯了其實也不要緊，可以來問老師。有考試升等，中級以上做教練培訓，另外訓練，看性向適不適合做教練，有些人適合做選手，並不想幫助別人。</p>	<p>分段教學</p>
<p>Q：是否有依個別差異教學？</p>	<p>A：目前就是這樣，我給進度，學習看自己，沒有要求人人相同，考試升等也是自己決定，鼓勵但不強迫。依每人的目的不同，另外最近我要教一個「太極拳班」，主要針對上班族，就有固定進度，時間到要教完，不管練的好不好，死活都拉著走，這就是缺點。</p>	<p>沒有固定進度，依程度差異教學，自主性高</p>
<p>有一名年約 20 歲的年輕人，想向 A 老師學八極拳，老師藉此機會說明這裡八極拳的學習方式與教學內容。</p>	<p>在這裡學八極拳要先從彈腿練起，然後才學小八極，過去（明、清時代）武術的基本訓練法很少，也甚為保密，因為當時習武要不保衛莊園，要不爭奪水權，常攸關生命，所以訓練方式甚為保守，害怕別人偷學。而彈腿是一套很好的基本訓練方式，但如果學生堅持要直接學八極拳，不學彈腿也不勉強，</p>	

	<p>也有學生學完小八極，帶子（進階的標誌）拿到了，回頭學彈腿，可見彈腿的重要性，而且我當初學國術也是從彈腿學起。</p> <p>很多人迷信八極拳，但是在這裡練拳，是要修理自己（拳練人而非人練拳），你無須獻身於八極拳，八極拳也不需要你，你要學的是把自己打好，不是把八極拳打好，是用拳法練自己，幾百年前就有人把八極拳打得很好了。</p> <p>後來引進應手，有一點像彈腿，但不這麼規格化，是東北八極門李書文系統流傳出來的，1999年大陸全國八極拳比賽就分小八極拳組、大八極拳組、應手及對打。應手發展的歷史不長，應該在李書文之後，日本也有推廣應手，同樣是東北流傳過去的。應手在這裡推行一段時間了，學生的反應認為比彈腿好練，有八極的意味。</p> <p>小八極採傳統的訓練方式教單招，不練套路，劉老師當初是這樣教我的，李書文老師也是這樣教他，從前的學生老師教一招學一招，不知下一招是什麼，現在的學生不同，有錄影帶、書本可學。單招串連起來就是套路了，劉老師教的時候不照一定的順序，可能是因材施教，看學生的需求，也可能是老先生今天高興想教哪一招就教哪一招。但是這裡是有照順序的，分八個基本動作，八個踱子，另外有八個輔助功法，配合基本動作，輔助發展你，這八招可自由串編，就像音符可以改變位置做不一樣的組合，因為拳最終是要自由打的。</p> <p>有很多人慕八極拳之名來學，一聽到要先學彈腿，人走了一半，經過這種訓練方式，人又走了一半，就像有人來求「金剛經」，卻教他「佛學概論」一樣。</p>	<p>拳練人而非人練拳 從修身、修道到內化的過程</p> <p>因材施教，看學生的需求</p> <p>拳最終是要自由打的</p>
--	---	--

【訪談對象】：C 老師

【訪談時間】：2000 年 2 月 6 日 晚上 7 點到 9 點左右

【訪談地點】：中正紀念堂

C 老師在三月中旬要開陳家太極拳密集班，一位曾向 C 老師學過「連環」的小姐，是位雜誌編輯，年約 30 歲，詢問如果沒有基礎的學員能否參加？因為這一班是學「連環」之後的「老架」，以曾學過「連環」的學員為主。

【在場人員】：C 老師、研究者、C 老師的學生約 30-40 人。

研究者提問題	受訪者回答	理論性的啟發
	<p>A：陳家太極拳的學習過程為：連環 老架 砲捶，老架有七十二個動作，為了因應現代人學習時間不夠，而且動作上縱跳較困難，推廣起來不太容易，所以有連環的產生。連環是把七十二動的老架簡化，摘取一半編成三十六動，每一個動作不重複，老架有些動作左右重複，或是一個動作重複出現，連環就是把它簡化，仍以老架為依據，把動作簡化，要求也沒這麼多，方便推廣。像「忽雷架」剛開始練的時候只要能連貫就好，第二階段才進到手的「圈」，再來進到身體的「轉」，這是有學習程序的。</p> <p>民國初年，陳發科先生把陳家太極拳帶到北京，教的是老架，當時大概分三種教學類型：一是在機關學校教學，束脩不多，學生人數多，要求也沒這麼嚴格；二是有興趣的學員，到老師家中學，學費較高，採小組教學，當然教的比較仔細；第三種是教自己的兒子，照陳家溝傳統的教法，蹲的很低，折磨那兩條腿，人稱叉拖架⁷⁵，一般人受不了這種練法，流傳的不多。然後練藤羅架，就是所謂的纏絲勁，動作有圈有轉。另外還有忽雷架，水滸傳裡的朱貴，人稱旱地忽雷，就是突然打雷，很震驚的意思，忽雷架可以</p>	<p>為了推廣，時代需求，動作做簡化。</p> <p>武術的學習程序是按部就班的，有層次上的不同</p> <p>時代背景改變，教學方式也跟著改變</p>

⁷⁵ 農村用竹子綁成如格子狀的架子，把一些農具放在上面，拉在地上行走。

	<p>練出十種不同的層次，但打的都是同一套拳。</p> <p>武術界裡有一個誤導，認為拳練得多就是厲害，但是練了很多套路，功法沒有精進，仍停留在同一個層次，沒有提昇，徒浪費時間與精力。</p> <p>在大陸，有很多武術老師編了很多套拳，但是這些套路看不出修行的階段，只有排列組合不同而已，當地像河北滄州，生活困苦，教拳是為了糊口，沒有多一些套路怎行？</p>	教學目的的改變
Q：教學方式為什麼沒辦法改良？	<p>A：大陸很多鄉下回民，能保存傳統就不錯了，但是北京體育學院仍是一團糟，而台灣根本無狀況可言，只會跟在大陸後頭跑，為了比賽，把國術動作西洋化變成國術體操，失去傳統武術的本質。</p> <p>從前台灣的國術是可以反共的，像常東昇老師、韓慶堂老師、劉雲樵老師等，都是當時的一代名師，我們回大陸，還有很多人打聽這些老師的下落，都是曾受教於這些老師的學生，但是這些老師在台灣最後落得窮厄而死。儘管國民政府來台時期，大喊復興文化的口號，但永遠只停留在喊口號的階段，不切實執行，和現在推行本土化一樣，只拿錢不做事的人還是很多。當然當時有些老師因襲門派之見，不願意傳授，要不就是假裝教，所以很多東西就是這樣失傳的。</p>	批評武術走向西洋式的動作

【教學情形】

C 老師曾於 1978 年在國外成立武塾推廣中國武術，目的希望保存、推廣傳統武術及致力於傳統武術現代化。1996 年春，C 老師重返台灣，介紹其推廣武術的宗旨，並公開招生傳技。目前在中正紀念堂國家與國父紀念館均有上課，學生人數約 40-50 人左右，年齡在 15-50 歲之間，以年輕人居多，另有三名外國人是 C 老師在國外的學生，以來臺學國語的名義，隨 C 老師學習國術。目前上課時間是星期六下午二點至五點，星期日上午九點至十二點在國父紀念館上

課，星期二、四晚上七點到十點在中正紀念堂上課。收費方式每月約 2000 元，一週上課兩次，若增加上課堂數及習兵器，則往上酌收費用。

C 老師推廣武術的目標為：宣傳傳統武術現代化的理想，培訓合格教練及經營管銷之人才，編寫新式武術教材，制訂考試標準與建立段級制度，訓練方式承襲傳統的教學內容，教學方式現代化。

招生方式透過台灣武林雜誌的廣告，或網站的介紹，也有很多學生透過介紹方式或慕名而來。招收學生無特定標準，只要有興趣，認同教學理念，四肢健全者皆可參加。

學生學習過程分初、中、高三級，每一級又分三小階段，共有九階，學習時間分為三個時段，第一個時段為基本功練習，初級的學習內容為基本八式（一息）與連環拳，名為「氣血滾滾」；中級的學習內容為基本八式（二息）與連環腿，名為「養氣還原」；高級的學習內容為基本八式（三息）與連環掌，名為「丹田氣耕」。第二個階段為分組練習，分為長拳、八極及陳家太極拳三組，皆分三大級九小階，長拳學習內容為彈腿、砲拳、查拳，八極拳組學習內容為應手、小八極、大八極，陳家太極拳組學習內容為連環、老架、砲捶。第三階段為兵器練習，學習內容有刀、劍、棍，長槍組另外在週日下午於新店國中練習。

初、中、高三級基本功相同，但練法不同，著重在程度的提升，中級以上歸為教練組，除了本身繼續學習之外，要指導初級的學生學習，並參與檢定考試的評分工作。

附件四：D、E 老師訪談稿

【訪談對象】：D、E 老師

【訪談時間】：2001 年 2 月 10 日 上午 9 點到下午 6 點左右

【訪談地點】：台北縣某大學體育館

【在場人員】：D、E 老師、研究者與參加國術寒假集訓的學員約 40-50 人。

【指導老師】：D 老師 - 多所大學國術社指導老師

E 老師 - 國術社指導老師

【集訓時間】：2/8-2/18

【上課時間表】：如附件五

D 老師的習武歷程：

在學校就讀時，是國術社的社長，隨劉雲樵老師習八極拳、劈掛掌、八卦掌、太祖長拳、刀、劍、棍、大槍術。隨張敦熙老師習通臂拳、太極拳。隨徐紀老師習長拳、八極拳、劈掛掌、太極拳、器械等。隨蘇昱彰習螳螂拳、散打、器械等。

E 老師的習武歷程：

在學校就讀時，是國術社的社長（68 年），後再隨魏笑堂老師習八步螳螂拳三年，因入伍而中斷學習，退伍後進武壇隨劉雲樵老師習拳及刀、槍、劍、棍等兵器。

一、訪談及觀察重點：

1. 學習的歷程（如何教？如何學？）
2. 團體訓練與小組、個人一對一教學之不同。
3. 集訓的目的何在？

4. 團體活動（集訓）的社會意義。

二、 情境：

2001年2月9日透過C老師的介紹，知道有國術集訓，是另一種訓練方式，於是與D老師取得聯繫，告知研究目的與身分，D老師同意我前去觀察與訪問。

2月10日早上9:00到達體育館，指導老師並未到場，場中有學生40-50人，男性居多，約佔三分之二，也有女學員約三分之一與小學生5人。體育館中儘管人數眾多，但除了口令聲及腳步聲之外，沒有其他聲音【顯示紀律的嚴謹】。所有的人一起做伸展操、基本功、樁步、連環拳及彈腿練習。一人（老生輪流值星）在前方喊口令，並且一起做動作，因學員程度不同，老生（學長）會起身糾正新生的動作，但對小學生並未嚴格要求。練習過程中，有的人很認真，有的動作不確實，也有的乘機偷懶。休息時間約五到十分鐘，讓大家喝水、上洗手間，幾乎都在場中休息，很少人離開體育館。

9:30，E老師先到集訓場地，打過招呼之後，在場邊進行訪談，為避免干擾學習，講話聲音盡量壓低，並且可以看著學員學習。

三、 訪談紀錄：

研究者提問題	受訪者回答	理論性的啟發
Q：以您的習武經驗來看，學習國術如何內化到人心？與中國文化的內涵如何連結？訓練的方式是什麼？	E：國術與西洋體育不同，除了動作不同外，訓練的階段也不同。西洋運動教練會要求選手在體能技術上提昇，要求跑的高，跳的遠，國術的訓練前半段也要求體能與技術，但最後一定要進入修練的階段，要不求表現，要鋒芒內斂。劉老師（劉雲樵老師）曾說過：習武的過程是學習、練習、訓練、磨練、修練。與人生的過程相結合，等你到修練的時	1. 要進入修練的階段，要不求表現 2. 學習、練習、訓練、磨練、修練 3. 調心、定心、安心

	<p>候，年紀也差不多了。</p> <p>國術動作本身就是一種修練，像蹲馬步，除了體力功力的精進之外，蹲在那裡就是一種煎熬，心不定，是練不下去的。尤其現在寒假期間，本來可以去玩，去睡覺，會選擇參加集訓就是一種自我磨練，一種挑戰自己心志的做法，年輕人很少有機會可以做調心、定心、安心的功夫，在這裡很單純的學國術，修練會比較容易。</p>	
Q：哪一種教學方式適合現代學生？	E：方法當然要改良，從前師父教徒弟，師父教什麼，徒弟學什麼，師父懂不懂似乎沒這麼重要，現在要用西洋運動科學的理論、力學的理論套用在國術教學上，增加學習效率，現在的學生要用更多的說明加速他們的理解。像現在這種大班教學，有一定的學習進度，先由助教教，老師再來修正動作，或有問題的問老師，才不會造成師資的浪費，如果都由老師親自指導，人數太多不好教，而且，很多人來學一學就離開了，浪費老師的時間與精力。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 要用西洋運動科學的理論、力學的理論套用在國術教學上，增加學習效率 2. 大班教學，有一定的學習進度
Q：傳統的訓練方式一般來說比較辛苦的，若以現在較開放式的訓練方式，傳統的功夫會不會流失掉？	E：【思索一會】應該會，但是我們希望給的是事半功倍，以前是知其然，不知其所以然，現在希望把摸索的時間縮短，已經看得到效果了，如果再多加一些磨練，應該會超越我們。以前師父教徒弟會藏一招，現在教育的目的，只要你想學盡量讓你學，師爺（劉雲樵老師）的觀念要青出於藍勝於藍，教法也重啟發，加入西洋訓練理論，用西洋制度上的理論練中國的國術。	用西洋制度上的理論練中國的國術
Q：您對其他門派的武術及訓練方式有沒有	E：武術本來就是百家爭鳴，統一不一定是最好，而且武術來自中國各地，本來就沒有好拳壞拳之分，能把拳練好就是	武術本就複雜多元，無法大一統

什麼看法？	好拳。	
Q：接觸到的武術老師感覺氣質很相近，不知老師對此有何看法？	E：你接觸的可能都是武壇系統出身，劉老師強調練武不是為了打架，是為了培養氣質、氣勢與風度，喜歡這個調調的很容易聚集在一起，同類相聚吧。其實還有很多不同的武術團體，不見得都相同。	習武是為了培養氣質、氣勢與風度
Q：這次集訓的內容是什麼？	E：螳螂拳、迷蹤、基本長拳、八極。每一次集訓的內容不同，依不同的程度分組，來很多次的，每一次學的內容不同。	
訪談 D 老師 Q：您的武術教育方式大概是 如何？	D：現在學生的條件只有這麼多，儘管很多人來學，真正留到最後，有潛力的才個別教學，我自己本身不是專職的教練，只有利用晚上或假日指導學生，時間有限，所以利用制度化的模式進行訓練。 初期著重肢體動作的訓練，利用晚上或空檔的時間，才做精神教育或拳理的講解。	利用制度化的模式進行訓練

【筆記整理】：

1. E 老師的教學目的注重傳承，希望做播種的工作。在學校國術社教學以八卦螳螂拳為主，星期六、日或集訓所學，都算是課外的。認為練拳要有同儕，有共振的力量，可以互相砥礪學習。集訓時，學員吃住在一起，也是另一種學習。
2. 會場中有一位外國助教，是蘇昱彰老師（螳螂拳名師，目前在國外教學）的學生，來台灣學習其他武術，邀請他擔任助教的工作。老師上課常以此告誡學生，若不好好學習傳承，以後要向外國人學自己的文化。

【心得摘要】：

1. 依上課課表及觀察一天的情形來看，對體力及基本動作的訓練確實有很多的幫助，個人認為較適合初學者，如果參加很多次，應該就是練體力，或學習各種不同拳套吧。
2. D 老師大約 11 點到會場，全體學生本來有人練習態度鬆散，一見老師到場，練習更賣力，較沒有摸魚打混情形。
3. 分組練習時，D 老師一組一組看，一招一式講解，要求嚴格，要學生蹲低不可以站起來。
4. 看到這麼多人學習國術，心裡有一股感動，年輕人利用寒假肯參加集訓學習，無論成果如何，學習的過程就是一種成長。學習是要吃苦的，早上 5 點 30 分起床跑山訓練，頂著寒風，其他人仍在暖暖的被窩裡睡覺，卻有一群年輕人憑著學習的熱忱，在做文化傳承的工作。完成這個歷程，想必是令人驕傲的一件事。
5. 教育的意義是什麼？這種培養吃苦的訓練過程就是一種教育，兩位老師利用假日投入國術的傳承，真是可敬可佩。場中有幾位國小學生，不管他們為什麼在這裡，懂不懂國術的內涵，相信這十天的集訓對他們的影響一定難以抹滅，國術就這樣紮了根。

附件五

參考書目

- J.K.Rowling (2000) , 《哈利波特》 , 皇冠出版社。
- 于萬領 (1991) , 傳統武術倫理觀芻議 , 《第一屆世界武術錦標賽論文報告會論文選編》 , 中國武術學會。
- 王桂圓 (1995) , 國術之哲學基礎及其特質探源 , 《國立台灣體育專科學校》 , 國立台灣體育專科學校 , 6 : 233-251。
- 王宗岳等 (1996) , 《太極拳譜》 , 台北 : 大展。
- 王建東 (1992) , 《孫子兵法思想精解體系》 , 台北 : 智揚。
- 石田秀實(1993) , 由身體生成過程的認識來看中國古代身體關的特質 , 收錄於楊儒賓主編 : 《中國古代思想中的氣論與身體觀》 , 台北 : 巨流 , P177-192。
- 台灣省國民學校教師研習會編(1995) , 《國民小學新課程標準的精神與特色》 , 板橋國教研習會。
- 朱震武 (1990) , 中華武術的理論探源 , 《中國武術與傳統文化》 , 北京 : 北京體育學院出版社。
- 朱文忠 (1993) , 《運動的本質與異化 - 馬克思人本思想的觀點》 , 國立體育學院碩士論文。
- 何靜寒 (1999) , 中國傳統武術的現代省思 , 《台灣省學校體育》 , 9(52) , 31-36。
- 任海 (1993) , 《中國古代武術》 , 台灣商務。
- 李志明、朴貴順、陳重佑 (2000) , 中國武術練氣的意義 - - 形神合一與明心見性 , 《體育學報》 , 中華民國體育學會 , 28 : 183-192
- 李宜芳 (1995) , 國術理論與學術基礎之研究 , 《華岡理科學報》 , 中國文化大學 , 12 : 347-363。
- 李英昂 (1980) , 《圖解太極拳使用法》 , 香港 : 麒麟。

李金龍（1990），儒家文化與中國武術之倫理思想，《中國武術與傳統文化》，北京：北京體育學院出版社。

吳文忠（1991），《體育史》，台北：正中。

吳文忠（1981），《中國體育發展史》，三民出版社。

杜正勝（1993），《形體、精氣與魂魄：中國傳統對「人」認識的形成》，台北：中研院民族研究所。

呂崇銘（1992），蚩尤氏與軒轅鬥，以角觝人，人不能向—中華民族摔角文化史事之疏理，《力與美》，4：18-22。

余碧玉（1992），《精武體育會之研究》，國立體育學院體育研究所。

金庸（1996），《倚天屠龍記(一)》，遠流出版公司，頁 69-71。

周寶富（2000），中國武術的哲學思想與理論基礎，[http：
//kungfuloung.com.tw/cfoal.htm](http://kungfuloung.com.tw/cfoal.htm)，2000/5/10。

周偉良（1990），簡論傳統武術理論與中國古典哲學文化的契合，《中國武術與傳統文化》，北京：北京體育學院出版社。P.14。

林伯原（1996），《中國武術史》，台北：五洲。

胡幼慧（1996），《質性研究》，台北：巨流。

俞大猷（明），《劍經拳法備要》。

紀文龍（1971），《拳術寶鑑》，文光堂印書局發行。

徐紀口述，大柳勝筆記（1985）談發勁，《中華國術季刊》，3：5-12。

徐紀（1987），國術概述，《中國武術論叢》，台北：華聯。

徐紀（1986），如何擇師下工夫，《中華國術》，3（2），18。

徐紀（2002），以應用特性提煉國術純度 [http：
//bbs3.nsysu.edu.tw/txtVersion/treasure/Chinese
konfu/M.916321544.A/M.916323069.K.html](http://bbs3.nsysu.edu.tw/txtVersion/treasure/Chinese_konfu/M.916321544.A/M.916323069.K.html)，2002/6/9。

孫祿堂（1971），《形意拳學》，台北：中華武術。

- 孫祿堂（1971），《拳意述真》，台北：中華武術。
- 唐人屏、李志明（1996），從武術競賽的演進看影響現今武術競賽技術導向的歷史因素，《國立台灣體育學報》，國立台灣體育專，8：123-136。
- 栗山茂久（2001），《身體的語言》，究竟出版社。
- 凌平、李寅生（1993），中國近代體育發展的逆向性特徵，《浙江體育科學》，15（1）：20。
- 翁志成（1991），《我國大專學生國術社團研究》，國立體育學院。
- 陳伯璋（1980），《教育研究方法的新取向》，南宏圖書公司。
- 陳麗桂、陳郁夫、徐天助、王冬珍教注（2002），《管子（下）》，國立編譯館出版。
- 陳玉秀（1994），《雅樂舞的白話文 - 以樂記為例看古樂的身體》，台北：萬卷樓。
- 陳玉秀（1997），《雅樂舞身體實驗一》，行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。
- 康戈武（1996），《中國武術實用大全》，台北：五洲。
- 莊嘉仁（1995），《國術師徒制與運動教練制之比較研究》，碩士論文。
- 莊嘉仁（1997），中國武術傳承模式中之師徒之探討，《國民體育季刊》，26（2）：38-44。
- 陶炳祥（1994），五柳堂之弟子入門須知，《五柳堂簡介》。未發表私人文件。
- 郭濤（1990），淺談武德的產生和社會功能，《中國武術與傳統文化》，北京：北京體育學院出版社。P.157。
- 許光熙（1997），〈從文化觀點論近代武術之發展〉，《國立台灣體育學報》，2：201-249。
- 舒國治（1987），《讀金庸偶得》，遠流出版公司。

武術理論基礎編寫組（1993），《武術理論基礎》，北京體育學院。

湯淺泰雄著，盧瑞容譯（1993），「氣之身體觀」在東亞哲學與科學中的探討---及其與西洋的比較考察，〈《中國古代思想中的氣論與身體觀》〉，台北：巨流。P63-99。

黃崇修（2000），《從身體觀論虛靜功夫的哲學意涵 - - 以先秦氣化思想為核心》，政治大學碩士論文。

張敦熙（1991），〈國術憶往瑣談開館拜師〉，《力與美》，18：78-83。

張伯夷（1998），《當代台灣國術史料彙編》，

張孔昭述，曹煥斗註（2000），《拳經拳法備要》，台北：逸文。

黃百家（清），《內家拳法》。

曾慶宗（1990），〈武術與象形〉，《中國武術與傳統文化》，北京：北京體育學院出版社。P.141-147。

傅科（1992），《規訓與懲罰》，桂冠出版社。

楊儒賓（1993），《中國古代思想中的氣論與身體觀》，台北：巨流。

萬籟聲（1982），《武術匯宗》，台灣商務。

萬籟聲（1972），《國術教本》，台北：華聯。

雷嘯天（1972），〈少林祕宗伯梅門〉，《武壇雜誌》，1（10）：22。

詹德基（1992），〈台灣與大陸地區推展武術組織之比較研究〉，《海峽兩岸國術研討會報告書》，桃園：國立體育學院。

趙碧華、朱美珍編譯（1995），《研究方法》，台北：雙葉。

熊志沖（1990），〈武術文化型態初探〉，《中國武術與傳統文化》，北京：北京體育學院出版社。P.134-136。

鄭志明（1998），〈金庸武俠小說中的道教思想〉，《縱橫武林---中國武俠小說國際學術研討會論文集》，學生書局。

鄭明育（1998），〈競技與身體觀之探討〉，《台灣體育》，96：6-9。

鄭辛洵（1999），《國術與武術競賽套路之競賽方式》，中國文化大學運動教練研究所碩士論文。

劉仲冬（1996），民族制研究法及實例，〈《質性研究》〉，台北：巨流。

劉銀山（1984），師徒緣，〈《白鶴門食鶴拳》〉，益群書店。

劉一民（1997），傳統身體活動傳承策略的哲學反省 - 以傳統武術為例，〈《台灣師大體育研究》〉，4：25-36。

潘岳（1996），《縱橫內家武學》，台北：逸文。

樊正治（1991），簡釋義大利文藝復興與體育，〈《大專體育》〉，1（3）：88-93。

羅開明（1993），武德的培養與實踐，〈《國術研究》〉，4：31-37。

藍孝勤（1996），大陸地區武術之探討，〈《中華體育》〉，9（4）：10-16。
《國語 周語上》，台北：商務，四部叢刊本。