

傳統中國武術價值觀之解析

許光熙

國立臺灣體育學院

摘要

本文旨在探究傳統武術在數千的演變上，歷久彌新的生命淵源之根基。藉由文獻之蒐集、閱讀、分類、整理與批判，獲悉傳統武術在傳統哲學、軍事、醫學及藝術的交互涵蘊中，為求生而體現傳統武術攻防格鬥的軍事技能與本領，為健身促使傳統武術吸收傳統醫學的諸多精髓，擴展武術「內」「外」兼修的整體強身之道，為表現傳統武術技藝之美而走向舞蹈與戲曲之境。

關鍵詞：中國武術、價值觀

制敵與軍事攻防的價值

壹、緒論

古代希臘奧林匹克運動會的舉行，主要的意義在於培養團結的精神，以運動競技作為崇拜諸神的節慶祭典，藉運動比賽以鍛鍊青年的體格防衛能力，邀請哲學家及藝術家蒞臨比賽會場演講，促進文化交流及彼此的瞭解（吳文忠，1982，32-35）。睽諸近代體育活動的發展，在洛克、盧梭、楊氏及林氏的宣導及提倡之下，已倍受當代人士的肯定與贊賞，而發展出強身保健、運動技能、規範行為、道德涵養及自我實現的目的與價值（徐元民，2006，70-81）。歸納古代奧運會之舉辦與現代體育之目的與價值觀，無不受政治、軍事、教育、醫學及藝術之交融，而有具體的目標與概念，更迎合與適應不同時代的社會需求。

反觀，傳統中國武術與中國古代哲學、軍事、藝術各方面有著密不可分的聯繫，隨歷史產生不同的武術概念。本文透過文獻的蒐集、閱讀、整理及詮釋之方法與步驟，追溯武術克敵制勝的軍事價值，探究武術強身健體的醫學價值，理解武術技藝之審美價值。藉此，釐清傳統武術所伴演的角色與功能，期望社會賢達持續的支持與創新，促使武術煥發青春的生命力。

貳、防身制敵與軍事攻防的價值

武術是一種價值功能多元化的文化形態，其中最本質、最基本的特性便是攻防格鬥的價值。正是這種特殊的涵蓋特質，表明武術與軍事武藝同源，並相互交流的道理。武術在軍事戰爭中佔有重要地位，在槍炮火藥發明之前，武術是戰爭的主要工具之一。在槍炮火藥發明之後，它仍在軍事中佔有重要地位（江百龍、袁威，1996，40-41），只是隨著冷兵器時代的結束，這一價值被逐漸地消弱而已。

順沿歷史長河上溯得更遠些，便可發現，遠古萌芽狀態的武術正是構成原始戰爭的主體，二者可以說是同源之水，同本之木。這一歷史現象，是由武術與軍事武藝有著格鬥技擊特徵作為基本所決定。察考技擊的萌芽，不外產生於人與獸鬥和人與人爭兩個方面。原始人類在「同與禽獸居，族與萬物並」，「鷙鳥攫老弱，猛獸食顛民」（黃錦鉉，1994，133）的嚴酷環境下要求得生存，必須學會戰勝兇禽猛獸的方法，「昔昊英之世，以伐木殺獸」。「未有蚩尤之前，民固剝林木以戰矣」（楊家駱，1969，294）。古籍的記載表明遠古先民在成群猛獸鬥爭中，以初級的拳腳技能和木棒、石塊等簡易工具的攻擊方法，成為原始人類生存的條件。同時產生並積累使用武器自衛生存的經驗，這些原始求生的手段和方法不斷積累與昇華，便是技擊的萌芽，也是武術的發源。

到了原始社會後期，部落、氏族之間的鬥爭逐漸演化為更大的規模並具有一定的組織

武，於是原始軍事便產生了。而原始技擊之術也就轉化為軍事武藝中最重要與最基本的内容，由此可見，在部落戰爭的萌發之初，原始武術便充當了主角的任務。如黃帝與蚩尤鬥，「蚩尤乃逐帝，戰於逐鹿之阿，九隅天無遺」；「蚩尤作兵，伐黃帝」。蘇鶚《蘇氏演義》載述古代兵器的產生時說：「蚩尤作五兵，戈、殳、戟、酋矛、夷矛也」（張純本、崔樂泉，1993，13）；《呂氏春秋》則說：「蚩尤作兵，蚩尤非作兵也，利其械矣」（楊家駱，1969，293）。這表明在戰爭中，遠則用弓箭、投擲器，近則以棍棒、長矛、刀斧擊打、劈、砍、刺、扎等手段，戰爭促使作戰兵器的創造出來，戰爭刺激了攻防格鬥技能的發展。正如《太公金匱》所說：「守戰之具，皆在民間。耒耜者是其弓弩也，鋤爬者是其矛戟也……」（曠文楠，1992，46-47）這段話說明民間原始農具就是原始武術器械，軍中兵器由此發展而來，在冷兵器為主的時代，民間武術始終是軍事武藝的源泉。

春秋戰國時代，列國混戰，諸侯爭霸，軍事鬥爭極為尖銳，戰爭頻繁，所謂「春秋五霸」、「戰國七雄」即是當時的寫照，各諸侯列國為求生存，紛紛推行富國強兵之道，齊國管仲實行寓兵於民，選拔武藝人才（江百龍、袁威，1996，41）。楚國實行「以獵求士」，精選征戰勇士，魏國的「習射令」，趙國的「胡服騎射」，秦國的「商鞅變法」，實行「依軍功授田宅」等，都把訓練「技擊」人才作為增強軍事力量的主要手段（王其慧、李寧，1988，23-25）。武術技能應用於軍事，頻繁的戰爭又刺激了武術攻防格鬥技能的發展。

自秦漢傳統社會確立開始，武術一方面是社會成員和個體防身自衛的有效手段，另一方面則更廣泛地被用作進行戰爭的有效工具。在冷兵器時代，武術分為軍旅武術和民間武術兩部份。軍旅武術屬於軍事格殺技術，其攻防價值關係到戰爭的勝負和兵士的性命。軍事武術家戚繼光著的《紀效新書》對此有著切要而簡明的論述。他在該書「論兵緊要禁令篇」中說：「凡武藝，不是答應官府的公事，是你來當兵防身立功殺賊救命本身上貼骨的勾當。你武藝高，決殺了賊，賊如何又會殺你。你武藝不如他，他決殺了你。若不學武藝，是不要性命的馱子」（戚繼光，1988，80）為了提高軍旅武術的攻防價值，戚繼光主張練一擊就致敵於死命的武藝，要求士兵「務要照示學習實敵本事，真可對搏打者，不許仍學習花槍等法，徒支虛架，以圖人前美觀」。同時，戚繼光還指出：「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」，習各種兵器時，「莫不先有拳法活動身手。其拳也，為武藝之源」（戚繼光，1988，90-308）。這些論述指明武術的攻防價值表現為鍛鍊提高攻防格鬥必備的體能，學習攻防技術，提高攻防技能，掌握防身制敵的本領。

跨入清代以後，在此起彼伏的反帝反清戰爭中，武術常常被用來作為組織發動起義的工具和戰場上殺傷敵人的手段。如在金田起義之前，太平天國的領袖們就在廣西設立「大館」，發展會眾，練拳習武，訓練隊伍。起義之後，太平天國對於練武更明文規定：「凡各衙各館兄弟，在館無事，除練習天情外，俱要磨洗刀矛、操練武藝，以備臨降殺妖，不得

安.....」(何啓君, 1990, 20)。義和團運動也是山東直隸一帶民間操拳練武的結社組織。以比武較藝爲由, 在各地遍設拳場, 借習練拳棒, 開展廣泛的反帝鬥爭號召和行動, 獲得廣大民眾的支持。高潮期間, 民眾對傳統武術的學習如癡如醉, 對所謂「刀槍不入」的「金鐘罩」、「鐵布衫」功夫深信不疑, 趨之若鶩(谷世權, 1989, 11)。義和團就是發揮「技擊利巷戰」的特點, 避開敵軍「火器利襲遠」的特長, 武術以巧勝拙的近戰制勝價值, 仍然得到不斷的發展。

參、壯內強外的健身價值

傳統武術在其形成和發展過程中, 吸收了我國傳統醫學、養生學、仿生學的諸多精華, 大大擴展了武術的健身價值。傳統武術的任何技擊方法, 均要求有強健的體魄爲基礎, 因而任何門派武術中均把身體素質的鍛鍊視爲首要地位(曠文楠, 1992, 47)。早在先秦時期, 便有《禮記》論及與武術套路有血源關係的「武舞」時記載:「執其干戚, 習其俯仰屈伸, 容貌得莊焉」(王夢鷗, 1968, 172), 此處「容貌得莊」不僅指人體外貌, 亦含有肢體健全發展之意。

在漢代行氣導引已十分盛行的基礎上, 漢末華佗, 結合《淮南子》中「熊經鳥伸鳧浴黿環視虎顧」(林伯原, 1987, 126)等動功, 創編一套模仿虎、鹿、熊、猿、鳥等形象而活動的「五禽戲」。據《三國志》記載:「人體欲得勞動, 但不得生, 譬猶戶樞不朽是也。是以古之仙者爲導引之事, 熊頸鴟顧, 引挽腰體, 動諸關節, 以求難老。吾有一術, 名五禽之戲。一曰虎, 二曰鹿, 三曰熊, 四曰猿, 五曰鳥。亦以除疾, 兼到蹄足, 以當導引。體中不快, 起作一禽之戲, 沾濡汗出, 因上著粉, 身體輕便, 腹中欲食」(劉琳, 1993, 157)。華佗之「五禽戲」的大部分動作, 是俯伏在地上進行的, 運動量較大。顯然是一套以健身爲主兼有醫療作用的象形類體操。以模仿動物動作爲主要方式, 但無攻防動作。不過, 對後來的象形拳中猴拳、螳螂拳以及龍、虎、豹、蛇、鶴五拳、形意拳中的龍、虎等十二形、八卦掌、太極拳、南拳等多種拳術, 在招式上都有較深的影響, 對這些拳種的創編(張純本、崔樂泉, 1993, 136), 提供仿生象形拳某些啓示。而且後世所模擬各種動物的形態的同時, 將攻防技擊方法巧妙而緊密的融匯在一起。

記載少林僧徒練武強身之書頗多, 尤以朱鴻壽《少林拳法圖說》、姜俠魂《少林拳術圖說》等書籍都提到, 傳說中有達摩創拳法之說, 達摩自梁武帝時, 由印度來嵩山少林寺, 從者日眾, 見到寺內僧眾整日誦經打坐, 「精神萎靡, 筋肉衰馳」, 參禪時甚至打瞌睡, 因而特地創設少林五拳(姜俠魂, 1979, 25)。達摩創拳之說尙考證, 但少林寺爲了使僧眾練習武技以強身健體之目的, 則當屬無疑。少林十條戒約之首條即謂:「習此技術者, 以

強體魄為要旨，宜朝夕從事，不可隨意作輟」（朱鴻壽，1977，4）。可見少林亦是從養生文化的角度來認識與開展武術的。其實不獨少林，中國武術的不少內容，都具有增強體魄的防病治病功能。

傳統中國武術將傳統醫學完整地吸收到自己的體系中。「內外兼修」，大多數中國武術所有拳種流派的宗旨。北拳要求「外練手眼身法步，內練精神氣力功」。《少林拳術秘訣》指出「創此五式，內外並修，而技乃神」（尊我崑主人，1975，48-50），少林五拳具有「強壯骨之用」，五拳之精意，如「人之一身精、力、氣、骨、神五者必須交修互練，始臻上乘」，所以「少林五拳，各有其妙用。龍拳練神，虎拳練骨，豹拳練力，蛇拳練氣，鶴拳練精」（吳圖南，1936，42-43）。精習此五拳，則身堅氣壯，手腳靈活，眼睛銳力，膽氣充足。

五行學說也是中醫基本理論之一。根據「天人合一」、「宇宙整體」的觀念，也根據取類比象的原則，中醫理論把人的臟腑依其不同屬性、功能和表現形態，而分別劃歸於五行之中（程大力，1994，78-79）。臟腑與五行這樣相配：即肝、膽屬木，心、小腸屬火，脾、胃屬土，肺、大腸屬金，腎、膀胱屬水。形意拳崩、炮、橫、劈、鑽五拳，意亦相應與五行相配。於是就有了崩拳其氣發於肝，崩拳練肝；炮拳其發於心，炮拳練心；橫拳其氣發於脾，橫拳練脾；劈拳其氣發於肺，劈拳練肺；鑽拳其氣發於腎，鑽拳練腎之說（曹志清，1993，164）。如此取類比象似乎有些牽強附會之嫌，但自古有言「戶樞不蠹，流水不腐」，動於鍛鍊身體手足，縱使無制敵防身之效，應當對於鍛鍊身體或養生之道，亦有莫大之助益。

太極拳歷來強調「內外兼修」原則，與其它運動相較，對人體各個肌肉與運動中樞之間的協調要求很高，而鍛鍊方法也有所不同，注重「內」與「外」的整體修煉。所謂內，即心、神、意、氣等內在的心志活動。所謂外，即手、眼、身法、步等外在的形體活動（解守德、李文英，1994，11-12）。太極拳運動中，其形體必須是排除雜念，達到心動形隨，意發神傳，手與足合，肘與膝合，心與意合，意與氣合，氣與力合；手到，眼到，身到，步到，一動無有不動，一靜無有不靜，周身上下無處不合，無處不動，渾然一體（王宗岳，1996，233-312）。這種練功法，對外能利關節、強筋骨、壯體魄，對內能理臟腑、通經脈、調精神，使身心得到全面的鍛鍊。

肆、娛樂與觀賞的審美價值

人類對武術攻防格鬥防衛的認識為基礎，通過實際武術動作的演練表達強健體質的含義。在欣賞武術格鬥運動時，從雙方表現出攻防技擊之美，以及表現出武術動作的技藝之

美，古人已把武術和歌舞音樂相提並論，使武術具有更高的娛樂審美價值。古籍中記載甚多上至帝王、下及平民喜好觀賞武術技擊和技藝的史事。例如，上古時，「武」與「舞」同音同義。據《韓非子》載：「當舜之時，有苗不服，禹將伐之。舜曰：『不可，上德不厚而行武，非道也。』乃修教三年，執干戚舞，有苗乃服」（張素貞，2001，1340），這說明武舞在娛樂中還有宣揚威武震懾人心的作用，以後許多王朝都要編演大型武舞，武術表演在這些戰爭題材的舞蹈中發揮了巨大作用。

時至戰國莊周著《莊子》一書中，記載：「昔趙文王喜劍，劍士夾門而客三千餘人，日夜相擊於前，死傷者歲百人，好之不厭」（黃錦鉉，1994，350），這種利用劍士鬥劍之互相殘殺而取樂。至漢武帝時，曾舉辦過兩次，一次是在漢武帝元封三年（公元前108年）春，「作角抵戲，三百里內皆來觀」；一次是元封六年（公元前105年）夏，在京師上林苑平樂館舉行角抵戲，「出奇戲，諸怪物，多聚觀者」，可見當時盛況空前，觀者甚眾。東漢人班固的《漢書》載：「孝哀雅性不好聲色，時覽卞、射、武戲」。漢末魏初人蘇林注：「手搏爲卞，角力爲武戲也」（中國體育史學會，1990，135-148）。角抵戲的興起，可說是武術以藝術形式邁入娛樂表演的里程碑。

中國戲曲從一誕生，就與武術結下了不解之緣。早在漢代中國古典戲曲的雛型時期，「百戲」中的「東海黃公」這個舞劇中，是通過兩人的角力搏鬥，來表現完整的故事情節。漢唐時期的戲曲，主要是宮廷的娛樂形式，需要較多的動作來充實故事情節，必然依賴更多的武打了。宋代江湖賣藝之風盛行，戲曲開始走向民間（曠文楠，1990，236-238）。到了元、明、清三代，中國戲曲得到集大成的發展。元代大量出現的專演戰爭或搏鬥類故事的武戲，稱爲「脫膊雜劇」。演出這類節目，演員自然要精於朴刀、桿棒，擅長翻跌、縱跳。明代廣泛興起的戲班中，有的專以表演武打著名。在各種各樣的地方戲中，京劇、豫劇、粵劇、川劇等，都是以表演武戲爲特色（鄭勤、田雲清，1991，262-265）。同時武戲的盛行，又爲中國武術的傳播起了重大的功效。

中國武術內容與種類繁多，不勝細數。僅具體拳種，就表現出各自不同的技擊風格：長拳姿態舒展，節奏鮮明，輕快瀟灑；南拳厚重沉穩，動作敏捷，出手迅疾，威武勇猛，剛勁有力；少林拳古拙緊湊，起伏轉折，矯捷剛健；八卦長身靈步活，協調連貫，柔韌纏綿；通臂拳發力透達，快速敏捷，放長擊遠；還有太極拳的剛柔並濟，勁若抽絲，舒緩飄逸，輕柔圓滑，連綿不絕似行雲流水（江百龍、袁威，1996，44）；鷹、猴、螳螂等拳種對動物形態的摹擬，形神統一，栩栩如生；對練中的配合默契，韻律分明，驚險多變；以及表現一定情節內容的燕青拳、醉拳、脫銬等，都有較高的審美價值。尤其是場面壯觀的集體表演項目，因圖案多變，威嚴雄渾，加上古色古香的民族樂曲和服裝的陪襯，更能給人以極大的審美享受（胡小明，1992，91）。對這些具體、微觀的審美特徵加以分門別類

研究，是徹底認識武術必要環節。

中國武術運動的技藝美一方面來自表演者對動作攻防含意的理解與身體姿態的高度配合和節奏的處理以及藝術表現手法；另一方面來自武術套路那渾厚、雄壯的氣勢和身體韻的特殊形勢等給人以無限想像的美悅境界。中國古代美學重視陰陽和諧、虛實相生、陰陽相襯、形神兼備，尤其更重視其神韻。中國人講美，特別注重外美與內美的統一。認為神是物的命脈，沒有神的形是死的形。武術不僅重視人的形態之，更重視其美的神態，形神體現其本質的美，即是一種「感情移入」，達到「情景交融」、形神合一的意境（馬虹，1990，98）。武術的一招一式，一拳一腿，無不以「神」相配合，「神」者，乃眼神也。形隨而神生。神隨形轉，形隨意動，意含而不露，通過眼神與面部肌肉表現內心的意向，在「擊」與「情」上面下功夫，體現出氣不餒、韻不斷、味無窮的美感魅力，成為擊是本，情是魂，形與意的高度統一（鄭勤、田雲清，1991，246-247）。使人的情感在演練和觀賞中受到陶冶，提高審美情趣。

伍、結語

從原始社會時期至清末，「武術」概念隨時代改變而有不同的用語。「武術」用語雖有差異，也表現不同的意涵與價值觀，主要是與歷代政治、軍事、醫學、倫理、娛樂與審美等相互交融，相互依存，而具有防身制敵的攻防價值，壯內強外的健身價值，技擊與技藝的娛樂價值。傳統武術家為達成武術價值，而援引傳統哲學來詮釋武術的技法，將精神意識與形體視為相互聯繫、相互依存、相互滲透的統一整體，只有形神共養，形體和精神協調平衡的準則，而提出「形神兼備」的練功原則；又融合道家「反者道之動」的辯證法，強調以靜制動，以柔克剛，剛柔互易，剛柔相濟，後發制人等，成為武術的技擊原理；並以陰陽是自然界最根本的規律，衍生一系列對應的動靜、攻防、快慢、上下、剛柔、虛實、進退、收放、顯藏、屈伸等變化，皆具體運用於武術技擊變化的原理。

引用文獻

- 王雲五選註(1968)。《禮記選注》。臺北市：正中書局。
- 王宗岳等(1996)。《太極拳譜》。臺北市：大展出版社。
- 王其慧、李寧(1988)。《中外體育史》。武漢市：湖北人民出版社。
- 中國體育史學會編(1990)。《中國古代體育史》。北京市：北京體育學院出版社。
- 王百龍、袁威(1996)。武術的功能急議。《武漢體育學院學報》，115，40-41。
- 王鶴壽(1977)。《少林拳法圖說》。臺北市：五洲出版社。
- 王文忠(1982)。《體育史》。臺北市：正中書局。
- 魏蘭南(1935)。《國術概論》。上海市：商務出版社。
- 李世權(1989)。《中國體育史(下冊)》。北京市：北京體育學院。
- 何啓君等(1990)。《中國近代體育史》。北京市：北京體育學院出版社。
- 林伯原(1987)。《中國體育史(上冊)》。北京市：北京體育學院。
- 孫虹(1990)。中國傳統文化與太極拳。《中國武術與傳統文化》。北京市：北京體育學院出版社。
- 吳快魂(1979)。《少林拳術圖說》。臺北市：華聯出版社。
- 胡小明(1992)。中國古典美學與武術。《體育史論文選集(1984-1991)》。成都市：成都體育學院體育史研究所。
- 徐元民(2006)。《體育學導論》。臺北市：品度書局。
- 孫錦鏞註譯(1994)。《莊子讀本》。臺北市：三民書局。
- 張素貞校注(2001)。《新編韓非子(下冊)》。臺北市：國立編譯館。
- 張純本、崔樂泉(1993)。《中國武術史》。臺北市：文津出版社。
- 張繼光(1988)。《紀效新書》。北京市：人民體育出版社。
- 曹志清(1993)。《形意拳理論研究》。北京市：人民體育出版社。
- 魏我崑主人(1975)。《少林拳術秘訣》。臺北市：華聯出版社。
- 程大力(1994)。傳統醫學與武術的雙向滲透。《體育史論文選集(1984-1991)》。成都市：成都體育學院體育史研究所。
- 魏家駱主編(1969)。《呂氏春秋集釋》。臺北市：世界書局。
- 程守德、李文英(1994)。《武術初學指南》。臺北市：大展出版社。
- 劉琳譯注(1993)。《三國志》。臺北市：錦繡出版。
- 顧勤、田雲清(1991)。《神奇的武術》。南寧市：廣西人民出版社。
- 顧文楠等(1990)。《中國武術文化概論》。成都市：四川教育出版社。

文編(1992)。中國武術文化的歷史作用與地位。《體育史論文選集(1984-1991)》。成都市：成都體育學院體育史研究所。