

論跆拳道武術運動之「武德」

國立雲林科技大學 洪谷松
大葉大學 許立宏

摘 要

武術技擊運動與一般運動的差別在於，不僅強調身體適能與技能的發展，還重視人格及道德養成，跆拳道亦是如此。跆拳道之所以有這樣的內涵，乃是因為歷史淵源的發展與趨勢所影響。本文之目的在於提供大眾了解跆拳道運動演進及內涵，先簡述跆拳道演進，從歷史背景探討古中國對朝鮮的影響，再以中國傳統道德之「四維八德」探討跆拳道運動「武德」的觀點，提供正確的信念與認知，彰顯跆拳道運動的武術道德，與參與者應具備之正向人格發展，與其所具教育功能與意義，以傳遞大眾術德兼具的全面跆拳道觀念。

關鍵字：人格、四維八德、技擊運動、武術道德

壹、前言

跆拳道運動遠在五十幾年前，即是我國國軍的戰技項目之一，目前更被列入我國奧運重點的發展項目，並且在希臘百年奧運中勇奪兩面金牌，深受國人器重（洪谷松，2005）。我國於 2004 年雅典奧運中，以跆拳道項目勇奪兩金一銀的佳績，令人刮目；2008 年的北京奧運也奪下兩面銅牌，相當不簡單。跆拳道興起，我國得以突破奧運零金窘境，不再一牌難求，並且成為奪牌保證，這使得一向受到忽視的體育界頓時成為全國焦點，鎂光燈新寵，更在國內掀起一股跆拳道熱潮，同時也大幅提升全民運動的風氣。然而，大家著迷在於比賽的結果或表演內容，對於運動所包含的內涵及其教育意義一無所知，使得體育運動所俱的本質迷失，認知程度大打折扣。

正向思考和完善的身體訓練，方能成就標準正確動作與最佳成績，換言之，人類的身和心是需要共同成長的。一般認為跆拳道只是格鬥技巧，其實，跆拳道不僅外在的身體技能，道德修練的內涵更為重要，武術皆是如此。簡言之，技巧與德行兼備，方能瞭解跆拳道的「道」字。由於跆拳道是練習者精神和身體的綜合修練，練習者在艱苦的磨鍊中培養出理想的人格和體魄，並真正掌握防身自衛的本領，因而對練習者精神鍛鍊中就必須包括“禮儀”的教育和薰陶（高誼，2006）。禮儀不只是形式，而是發自內心，內化為心中真實的道德行為；因此，須在練習和比賽中，逐漸地將禮儀轉化為心理動力。跆拳道最強調學員的禮儀，並且給人們留下較深刻印象：跆拳道練習者始終在不同的場合行禮鞠躬，這是因為跆拳道的練習者始終把「禮」作為訓練內容，強調「禮始禮終」—即練習活動也要從禮開始，以禮結束（諾達運動文化編輯組，2007）。

我們觀賞跆拳道比賽時，可以激發我們鬥志的，除了看到支持的選手、高超的技術以及擊打的美感外，君子之爭也會激起奮發的精神，陶冶道德。崔泓熙（1965）認為跆拳道可以幫助塑造脾氣，或個性特徵與灌輸秩序感、紀律、慷慨、勇氣和謙遜。如京奧賽事中，我國選手蘇麗文不屈不饒，傷重骨折仍奮力應戰，不以身體疼痛而退卻；對手受其感動，盡量避開蘇麗文患處做君子之爭，足證明兩位頂尖選手，除擁有高級的身體動作水準，同時也俱備良好的內在道德與意志。如此，使人在欣賞跆拳道比賽的同時，潛移默化地受到良好的意志品質教育。

武術以「道」字為中心的項目相當普遍，除了跆拳道，眾所周知的還包括柔道、空手道、劍道、合氣道、截拳道等等。而大眾只知其然卻不知其所以然，武術何以會稱之為「道」呢？當武術項目能被冠以「道」字時，應將其名詞分為兩個部分作解釋。在「道」字之前的名詞，為該運動的型態，用以形容該運動在演練時之狀態。而「道」字應解釋為教育或是該運動之內涵，尤其強調在「德育」之養成（紀俊吉，2005）。以跆拳道運動為例：

- 一、「**跆拳道**」：指以下肢作為主要攻擊演練。換言之，「跆拳道」所指的乃是技術層面，屬於「術」的表現。
- 二、「**拳**」：指以手防禦或攻擊。
- 三、「**道**」：指一種教育形式，傳承的道統，目的宗旨在於成就完整人格。其中最重要是「禮節」，必須「始於禮、終於禮」，藉由運動的形式養成禮節的習慣。此為跆拳道內涵之表現。

學習跆拳道會對於人體周身要害了解較一般人為多，在技巧傳授的過程中若未注意道德教育，學成武術技能後，心術不正則如同隨身攜帶凶器，不需使用器具便可直接造成重大傷害，如同公害影響社會安危。道德的觀念需在平時就加以落實，如在練習時，為了能正確攻擊得點，除了會讓練習者穿上護具之外，還會定下「點到為止」的約束，力道、位置皆拿捏得宜，使其獲得正確攻擊的技巧，也免於在練習造成不必要的傷害。俗話說：「水能載舟，亦能覆舟」，武術能幫助社會進步，也可能成為危害社會安寧的兇器，關鍵則在於正向的人格道德是否能與技藝同時成長。

跆拳道具有明確的體育屬性，包含社會哲學、醫學、倫理學、兵學、美學等等並有傳統文化思想及觀念，內涵豐富並且寓意深遠，注重內外兼修。國內關於跆拳道運動的研究與論著，多為技能教學以及戰術運用，著重於訓練而少於本質道德的探討，以至於一般人對跆拳道運動有著好勇鬥狠的偏見，而其實武術運動最重要的，是教育意義與武德的養成。跆拳道與其他武術一樣，許多選手失去自我，徘徊功利主義而使道德觀停滯不前，使得跆拳道成為逞兇鬥狠之流。希望藉由本文的探討，使社會大眾對於跆拳道運動有更深的認識，並能由此而更加肯定跆拳道運動的教育功能。

貳、跆拳道歷史演進

無論作哪一種學問，首先要仔細審視該學問的「歷史發展」(鄔昆如，2004)。其目的在瞭解學問的源起與發展趨勢。因此我們先來理解跆拳道歷史起源脈絡。

中華武術向來素有「南拳北腿」之稱，表示南方練拳，北方重腿。近代跆拳道運動源自於朝鮮半島，地理位置受北派武術影響甚鉅，因此也說明了跆拳道以腿為主的攻擊特點。鍛鍊過的拳、肘、膝、腳等，如鐵鎚、利刃般具殺傷力，配合跆拳道所練習的技巧，攻擊要點的瞭解，必能發揮最大威力。而練習跆拳道與武術達一個階段後，其破壞力非同小可，故不能以人類或動物為目標來測定其威力，因此練習者的人格道德養成十分重要。

一、跆拳道之起始

生命都具有保護自己弱點的本能，遇危害自動避開或縮著身體自我保護，人類為了延續生命而立足大自然，根據經驗與智慧累積而成武術。歷史記載，現今的韓國係由高句麗、新羅、百濟三國為前身統一而成，因此，我們分別以此三國敘述跆拳道之起源。

二、高句麗之壁畫

舊高句麗國都卒本之古蹟中，發現了角觥塚、舞蹈塚、之室塚等，以及跆拳道之原貌。人類都有著相似命運，為了不可逃避之戰爭，在室塚內的「士兵攻城圖」壁畫，可以見到古高句麗士兵將武術視為一門重要的作戰演練。於是推測早在高句麗時期，跆拳道便已十分盛行。

三、新羅時代之花郎制度

新羅為四周強國圍繞之小國，但是仍維持長達七百二十五年的歷史，乃是因為「花郎道」。每年全國之青少年一起歌舞遊戲，從中發掘有資質才能之人才，稱為花郎制度。年輕人一方面尊神祭祖，同時也互相磨練武藝，鍛鍊同仇敵愾之精神，此活動也逐漸成為新羅長久繁榮之動力。關於花郎道，《帝王韻記》裡就記述著一種新羅之風俗---先是互相面對著站立，然後踢倒對方之遊戲。這種遊戲之方法有三：首先是踢對方之腳，高明之人踢對方之肩膀，最高明之人則踢對方之髮髻（林立，1985）。

四、百濟之武藝

百濟之武術，有一競技方式稱「便戰戲」。「便戰戲」是以南原為中心，在智異山附近十分盛行之民俗競技，特點是分成兩組來分勝負（林立，1985）。據說「便戰戲」已具現今跆拳道之雛型，也就是現代跆拳道之前身。

五、高麗之手搏戲

高句麗擊敗百濟與新羅統一而成高麗，可是長治久安之高麗中期開始輕視武官，形成尊文罷武之風潮。武官們為了除去腐敗之文官，保存正確之國家根基，釀成非叛國軍事行動，史稱「鄭仲夫之亂」。之後武術又再度受到重視，士兵們皆要學習手搏戲。

六、李朝流落民間之武藝

在李朝當時，擊倒三人以上才能成為武官。壬辰、丁酉年間之「倭寇之亂」，金山七百義士以徒手應戰，說明跆拳道是以赤手和敵人作戰之武術。

李朝末期，文官得勢後以權力抑制武人，跆拳道愛好者遂以喝酒和打架方式發洩鬱憤，跆拳道也因此逐漸潛入民間。1909年日本侵入，李朝亡；1910年建立殖民政

府，禁止包括跆拳道的所有朝鮮文化活動。所幸跆拳道早已紮根民間，許多朝鮮人遠離故鄉在外謀生，跆拳道得以融合其他武術而延續。

七、近代成形的跆拳道、愛與和平的武術

二次大戰日本敗後，開羅宣言朝鮮恢復主權獨立，流落海外的武術家將各地武術帶回朝鮮並開館授徒。當時名稱紛紜，如跆拳道、手搏道、唐手道。為了朝鮮武術的正規發展，統一名稱是必須的。1961年九月朝鮮成立了唐手道協會（跆拳道協會前身），次年列為全國運動會的正式項目。1966年，國際跆拳道聯盟（ITF）成立，為第一個跆拳道國際組織，崔泓熙將軍為主席，因多種原由於1972年遷至加拿大的多倫多；同年，國技院成立為官方教育訓練機關。1973年五月，世界跆拳道聯盟（WTF）於漢城成立，金雲龍當選主席。1975年，世界跆拳道聯盟被國際體育聯合會承認成為會員。1980年，國際奧委會正式承認世界跆拳道聯盟。跆拳道於1986年被列為第十屆亞運會的比賽項目，1988年被列為漢城奧運會的表演項目，2000年雪梨奧運的正式項目。2004年雅典奧運會開始成為正式比賽項目。2003年，金雲龍因為經濟犯罪受到起訴，並因此在2004年辭去WTF主席職務，韓國人趙正源（Choue Chung Won）擔任新一屆主席。目前全世界共有成員國（地區）189個。

趙正源主席（WTF）認為跆拳道的好處不該只留在韓國，應該推廣到世界各地，於是組織跆拳道和平部隊。WTF跆拳道和平部隊（TPC），在2008年7月，開始為發展中國家的貧窮年青人提供學習跆拳道與體育的機會。WTF選出24位主修跆拳道的大學生與三名翻譯，培訓2週，分別派遣到俄國、巴拉圭、印度、巴基斯坦和中國等五國一個月，TPC提供了跆拳道訓練，體育設計，正式學校課程和實踐體育的課外活動。趙正源主席指出，「跆拳道是韓國給世界的禮物。它不僅有跆拳道的東方精神和哲學，現在也成為世界和平的橋梁。」在北京奧運後，肯尼亞，安哥拉和尼日利亞皆表示對於跆拳道與TPC有極大的興趣。表示此舉不但成功開創跆拳道在世界上的能見度，並且還具有崇高的武術道德理念。

參、跆拳道運動與武德

自古以來對於人格的評論，如才德具備、術德兼修，說明道德的養成多是在身體教育中，或是自然而然中形成。人格也稱性格，指以道德標準來評定人格（張春興，2006）。江良規（1968）指出「體育足以培養個人對團體生活應有的態度和習慣」，指生活中正確完整的發展。體育為教育的一環。體育就是身體的教育，係指體育的概念，也是影響人類

社會最長久的一個概念(翁志成, 2005)。因此, 體育兼具了「德」、「智」、「體」的正向發展, 不可忽視。

道德(moral)與倫理的意義相近, 是指人的習性與品性, 及所應遵守的規範或準則(黃德祥, 2000)。張春興(2006)指出, 道德指合於社會規範的行為準則。如運動選手的培育過程中, 不僅技術及戰術應用的訓練, 最重要的是內在人格與道德行為的養育教化。運動項目中, 尤以技擊運動特別強調「武德」的重要性。

武術道德是武術中最為重要的部分。中國武術界流傳「未曾學藝先識禮, 未曾習武先明德」(許光熙, 2002)。因為武術相較於其他運動項目, 除了同樣發展身體能力、運動水準外, 還包括制服對手的攻擊與防禦, 甚至有武術講求在遭遇危難時, 一擊必殺的本領, 是具有相當高度危險性的。所以中國的武術家提出以「德」來引導「武」, 並強調「缺德者不或與之學, 喪理者不或與之教」(任海, 1993), 道家武術也強調「心險, 好鬥者不傳」, 其目的在防止心術不正者在習得武技後危害社會。武術道德也就是所謂的「武德」。「武德」係指與武術密切相關的道德體系(任海, 1993)。曾麗娟(2001)歸納出現代運動道德包含: 公平、服從、守法、仁愛、負責、奮鬥、誠實、善良、正義、正直、犧牲、合作、寬恕、禮節、自律、忠誠等。其中道德要求與「武德」目標一致, 目的同樣在透過運動的學習, 對生命的了解, 以及自我奮鬥的過程中同時追求「德」、「智」、「體」的全人發展。跆拳道所強調的武德, 以中華道統「四維」、「八德」可舉例如下:

一、四維

跆拳道為武術運動, 且演進過程深受中華文化薰陶, 是故亦強調「武德」的養成。日本柔術文獻記載陳元贇曾言「吾邦兵家有法能殺活人」(張漢東、周彥博, 2003), 說明武術技能具其危險性, 應知道「學武僅為防身, 習藝旨為助人」, 更需講求「修身養性」, 不可恃強凌弱, 因「武」字是「止戈」, 而非動「干戈」。春秋大政治家管仲相當重視禮、義、廉、恥四種道德。管子牧民篇說:「國有四維: 一維絕則傾, 二維絕而危, 三維絕則覆, 四維絕則滅。傾可正也, 危可安也, 覆可起也, 滅不可復錯。何謂四維? 一曰禮, 二曰義, 三曰廉, 四曰恥。禮, 不踰節; 義, 不自進; 廉, 不蔽惡; 恥, 不從枉。故不踰節, 則上位安; 不自進, 則民無巧詐; 不蔽惡, 則行自全; 不從枉, 則邪事不生。」

(一) 禮: 古時中國有「禮儀之邦」之稱。中國武術的傳統文化中, 發展出一套複雜的禮節(任海, 1993)。發軔於韓國跆拳道運動深受中華文化影響, 強調「禮始禮終」, 比賽始末均需向對手敬禮, 勝負判定後還須向雙方教練行禮, 並且有的教練尚要求需向裁判表致謝意, 是為禮的體認與實踐。

(二) 義: 健身運動可以塑造一個人的「健康人格」, 包括樂觀和韌性(盧俊宏、卓國雄、陳龍弘, 2005)。運動場上遵守一切比賽規定與裁判之判決, 光明正大做君子

之爭，堅持到最後一秒，尊重比賽及對手，並將此精神建於日常生活之中，以求能清楚明是非，分黑白。

- (三) **廉**：道家思想講求「不爭」、「不敢為天下先」，其涵義並非放棄勝負；從另一角度而言，只是強中自有強中手，不害怕知道自己的缺點，勇敢面對，並在學習中成長，克服困難。也就是以謙虛不自滿的態度，知己知彼以求精進。
- (四) **恥**：跆拳道運動主要在於防身，而非逞兇鬥狠，所以知恥後而能自律。學習武術的人因了解人的要害弱點，武者必須學習修身養性。若為形勢所逼，也應斟酌力道，點到為止，所以學習者必須能夠有相當的道德自律。

二、八德

傳統道德中，與四維密不可分的是「八德」。國父 孫中山先生在三民主義之民族主義提到，八德指忠孝、仁愛、信義及和平，計有八字，故稱「八德」。

- (一) **忠孝**：高麗李朝後因重文輕武而一再遭打壓，但在遭到日本佔領殖民後，武術家紛紛挺身抗日，不懼犧牲為國奮鬥，便是忠的表現。孝為回報親恩，盡忠為國古時稱大孝；我們所講孝字，世界各國中還沒有如我們所言這麼完全。若能夠把忠孝二字深刻體認並實現，國家便會強盛。
- (二) **仁愛**：古時墨子提出「兼愛」與現今「博愛」同。古時政治家嘗謂「仁民愛物」、「愛民如子」，體現仁愛治國。中國武術目的不在與人相博，而是防身，故有「八打，八不打」，而八不打均為人身要害。許光庶（2002）研究指出，內家拳注重「五不傳」：「一心險者不傳，二好鬥者不傳，三狂酒者不傳，四輕露者不傳，五骨柔質鈍者不傳」。可見中國武術對於人品修養的要求之高。跆拳道比賽時，避開人身要害，設置有效攻擊範圍，將危險動作剔除，並有故意攻擊要害扣分的規則，便是蘊含「仁愛」精神。
- (三) **信義**：中國自古對於鄰國以及人與人間，皆是講信修睦，以信待人。至於義，中國在極強盛時期，也不會完全殲滅別人的國家；如高麗、倭國名為藩屬，卻不受中國干預而實為獨立國家。如今韓、日猶在，且受中華文化薰陶共同成長且強盛於國際，就是最好的證明。
- (四) **和平**：武術家常有「以武會友」的聚會，切磋彼此的武藝，以期互相成長精進。老子曰：「兵者，不祥之器，非君子之器」，郝勤（1997）提到內家拳記載「其法主於禦敵，非欲困危則不發」。乃因武術強調以禦敵防身為主，而非進犯他人；如未遇到困厄險阻，是不該輕易使用的。

以中華傳統四維八德，將跆拳道運動的「武德」作具體清晰的說明，藉由傳承身體活動技術，同時注入道德涵養，使學習者獲得技能與體力增長外，亦從活動中體悟跆拳道的

「道」。除了技術上的傳承外，還有思想上的正向引導寓於生活之中，落實成為武術道德的最高指南。

肆、具體運用

本文從道德觀點探討跆拳道運動的內涵，並依此作出以下幾點應用方向：

- (一) 對於初學者啟蒙時期，便要指導其「禮始禮終」觀念，除尊敬本身傳授技能的師長，對於其他教練，學校教師，甚至於對手，都要存有一定的禮節。對師長心存敬意，對於對手，君子之爭並全力以赴。學海無涯，武學亦同，有起點卻沒有終止點。
- (二) 跆拳道運動的教學者在教學中應注意到，因為技擊運動屬於的動態練習活動，隨時會發生不可避免的肢體碰撞，都有可能引發情緒的失控，教學者應隨時注意學生的練習氛圍，彼此應對的態度狀況。體育教師、運動教練需了解運動情境中道德認知和攻擊行為的真諦，才能圓滿達成教育的效果（曾麗娟，2001）。
- (三) 張淑卿（2002）指出，運動選手為了獲得勝利、獎勵，在面對道德與獎勵間的兩難情境時，將面臨極大的掙扎。此時師長教練應當從旁給於正確的觀念，輔導正向的道德認知，達成身心靈完善的發展。使其瞭解，小人行徑所獲取的名望都是不真實的；公平正當的勝利，方是真正贏家。
- (四) 在學習跆拳道後，除了學習對於他人的尊重，更要實踐對於女性的禮節。現今職場的性騷擾事件層出不窮，便是禮節修養的不足，這樣的事件在武術運動中是不允許的。女性參與跆拳道運動，除了使身體反應與機能強化，在面對突發事件可以果斷處理保護自己之外，還可幫助學員更加瞭解到，對於兩性應有的尊重，以及正確與否的道德行為。
- (五) 德育的實施必須配合受教者身心發展的能力，尤其是道德判斷能力的發展（歐陽教，1998）。因此必須切合學生的身心年齡，因材施教，使用可以接受領悟的方式進行溝通，進而培養正確道德觀念，並落實於生活當中，不使武術技能淪為害人兇器，而是維持正義的利器。
- (六) 同理心的態度。張春興（1996）指出，同理心為知人之所感，能設身處地理解到別人的心情。若能實踐同理心道德觀，則能己所不欲勿施於人，並且有人飢己飢人溺己溺的愛心，社會將會互助合作而無爭鬥，成為大同的理想世界。

伍、結 論

縱觀武術的博大精深，廣闊且無止境，是我輩終其一生也無法盡數的。習武者需身心兼修，以德處世，才是跆拳道的真諦。跆拳道不僅僅外在修身，還包含內在德行的修養，各種武術也是如此。武術實無高低之別，強弱端看習武者本身，爭辯強弱乃是不了解「武」字真理。如同其他武術、茶道或藝術，實際並無分高下，鬱金香遠比杜鵑嬌？外國的和尚會唸經？人們總是主觀評斷一切；然其實下雪亦有下雪的浪漫，酷寒之後的烈日也是會帶來一線生機的。

歸納研究，可以發現跆拳道運動雖為技擊類的武術運動，其構成條件然已俱備教育的實質功能。本文希望給予跆拳道無論教師、學生以及一般社會大眾，能對跆拳道有進一步的認知，使得跆拳道教學者在教學過程中，能重視其教育意涵，並非只著重眼前短暫的成就，而是學習者德、智、體的健全正向發展，一般大眾也不再曲解跆拳道的本質。瞭解正確的武德認知，更能體認及明確瞭解學習的方向，也才能使跆拳道運動長久的發展，深植傳承。

現今體壇許多運動也缺少了道的精神；如國內棒壇，因部分球員短視近利，貪圖一時的利益而打假球；美國職籃 (NBA) 也出現了裁判吹黑哨的內幕，使勝負成為金錢名利的遊戲，淪喪了運動道德，更犧牲了運動家該有的精神，球迷也因而灰心出走，不願繼續觀賞支持。跆拳道也有選手為求勝而不擇手段，使得跆拳道在他人眼中成為逞兇鬥狠之流。本文除了為使社會大眾對於跆拳道運動有更深層的認識，以及勉勵跆拳道參與者注重「道」，也就是跆拳道的道統及其武術道德，都是我們該深切思考的。

引用文獻

- 任海 (1993)。《中國古代武術》。台北市：台灣商務印書館。
- 江良規 (1968)。《體育學原理新論》。臺北市：臺灣商務。
- 林立 (1985)。《最新跆拳道教材》。台北市：欣大出版社。
- 洪谷松 (2005)。認識跆拳道及淺談歷史演進。《國立台灣體育學院競技運動》，7(1)，64-70。
- 紀俊吉 (2005)。論柔道運動之「武德」教育觀。《國立雲林科技大學休閒運動期刊》，4，27-33。
- 翁志成 (2005)。《運動裁判與教育》。台北市：師大書苑。
- 郝勤 (1997)。《道教與武術》。台北市：文津出版社。
- 高誼 (2006)。《跆拳道晉段教學法》。台北市，諾達運動行銷有限公司。
- 崔泓熙 (1970)。《跆拳道》。曾金山、李清漢合譯。震平文化出版社。
- 張春興 (1996)。《教育心理學》。台北市：東華出版社。
- 張春興 (2006)。《張氏心理學辭典》。台北市：台灣東華。
- 張淑卿 (2002)。體育運動中道德之發展。《中華體育》，16(2)，87-93。
- 張漢東、周彥博 (2003)。日本柔術初探。《台灣武林》，16，132-141。
- 許光熙 (2002)。《近代中國武術文化之變遷 (1910-1937)》。未出版之博士論文，國立台灣師範大學，臺北市。
- 曾麗娟 (2001)。運動與運動道德判斷之文獻探討與分析評論。《國立台灣體育學院體育系系刊》，1，83-97。
- 黃德祥 (2000)。《青少年發展與輔導》。台北市：五南。
- 鄔昆如 (2004)。《哲學導論》。台北市：五南出版社。
- 歐陽教 (1998)。《德育原理》。台北市：師大書苑。
- 盧俊宏，卓國雄，陳龍弘 (2005)。《健身運動心理學：理論與概念》。台北市：易利圖書。
- 諾達運動文化編輯組 (2007)。《跆拳道晉段入段》。台北市：諾達運動行銷。