

認識跆拳道及淺談歷史演進

洪谷松
國立台灣體育學院

摘 要

本文主要目的是在介紹跆拳道運動簡要歷史，以瞭解跆拳道之演進與跆拳道之精神，並藉由本文的呈現來達到推展跆拳道運動目的。期待經由本文之精簡介紹，能使讀者獲得對於跆拳道不同層面認識，並能認同其精神且樂於參與從事。

關鍵詞：跆拳道

主要聯絡者：洪谷松
聯絡電話：0937-876768

聯絡地址：236 台北縣土城市員林街 16 號 6 樓
E-mail: guusong@yahoo.com.tw

壹、前言

跆拳道運動，遠在四十幾年前即是我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。跆拳道除了發揚體育、為國爭光，而且還兼具防身制暴、強健體魄等功能，因此，目前許多中、小學，也都大力地提倡跆拳道運動，從基層教育時期訓練起，可以說非常合適。且跆拳道除了練外在的勁，亦可練內在的氣，所以，對於中老年人也是十分適合的，一般大眾都可從事的活動。

有人認為武術只是一種打鬥技巧，練武的人大都逞兇鬥狠，這種觀念正是阻礙武術發展的絆腳石。事實上，各種武術在鍛鍊的過程中，自然學到忍的功夫及尊師重道的禮節，反而在學成之後，變的謙遜而有自信。至於那些利用武術逞兇滋事的人，是因為他們尚未了解武術的真意和它最高的精神境界罷了！

大家是否聽過少林寺的事蹟？在古代少林寺的修道過程中，不但注重佛學禪理，更注重武術的鍛鍊。佛學禪理是僧侶們的最大目標，但是，在尚未達到這個目標以前，必須藉著武術來鍛鍊體能、磨練心智，漸漸的化暴戾為祥和，自然而然產生了堅忍、正義的精神，以及充滿理智與自信，這就說明了武術與心志兩者是相輔相成的。

每個人都有自己的目標與理想，每個青少年也正漸漸地朝人生的成長過程中前進，在這個過程中難免遇到挫折；所以，鍛鍊我們自己，甚至下一代，培養堅毅卓越的精神和謙遜的禮節，應該是我們現在所要致力實行的大事。

貳、認識跆拳道

一、跆拳道精神的意義

身體健康的人，在進行有目的的活動時，必定可以提高活動效率，並且能產生一股衝勁。相反地，如果是身體不健康的人，當然其鬥志與衝勁就會動搖無論從事任何事都會力不從心。

跆拳道是一種全身性的運動，能使人體內所有的器官發生能量、鍛鍊身體，而進一步使腦力發達，產生堅強的實踐意志。

人類通常不會只滿足於生存，人人都會想追求更美好、理想的生活，

能以人類或動物為目標來測定其威力，而以擊破磚瓦或木板等物體，來測定他的威力。

參、淺談跆拳道歷史演進

一、跆拳道的誕生與形成

我們知道，不只人類，可以說所有的生命，在無意識之中都具有保護自己的強烈自衛本能。

例如，當某人想要傷害你時，你必定會在不知不覺中把身體避開，或是縮著身體，來保護自己的重要部位。

跆拳道的動作，即是以這些本能的動作為前提；也許在表面上看起來有點消極，但這原本就是一種應急的處置法，從這一點看來，跆拳道的起源，可追溯到人類為了使自我的生命，得以立足於地球上的瞬間。

簡單的說，人類根據經驗、智慧及具有創造性的頭腦，創造了更具有實效的跆拳道，然後漸漸地發展到了今天（林立，1985）。

二、壁畫中所見高句麗的跆拳道

後人在位於滿州的高句麗國國都卒本附近的高句麗古蹟，發現了角觥塚、舞蹈塚、之室塚等，看到了玄室壁畫中，跆拳道的原貌。

例如在角觥塚的壁畫，就有描繪兩個人互相抓住對方的雙肩摔角的場面。舞蹈塚則描繪著高句麗人生活的情形，以及女子舞蹈的姿勢。其次，在各玄室的洞頂，也都描繪有兩個成人互相採取跆拳道架勢的情形。在高句麗時代，人們都習慣把風俗描繪在墳墓的牆上，亦即在當時，跆拳道已普及到形成一種風俗，甚或是人人必須學習的國術。

又，為了不可逃避的戰爭，高句麗的士兵似乎也都將跆拳道視為一門必修的課目，這一點，我們只要觀看三室塚內的壁畫「士兵攻城圖」即可了解。

像這樣，我們只需要從壁畫裡觀察跆拳道的原貌，即可推測；早在高句麗的人們將有關跆拳道的林林總總描繪成壁畫前，跆拳道的精神即已深深地紮根於人們心中（林立，1985）。

三、新羅時代的花郎和跆拳道

新羅建國的時間比高句麗大約早二十年（BC 五七年），但是在建國初

期，其國勢即被高句麗的威勢所壓倒，且四周都由強國所圍繞。不過，新羅並沒有因此屈服於周圍列強的壓迫，自建國以後，竟保持了長達七百二十五年的歷史。

當時，新羅國內有一種稱為花郎道的活動，年輕人都利用這種活動聚在一起，一方面進行祭祀，供奉神靈，同時也互相磨練武藝，鍛鍊同仇敵愾的精神。逐漸地，這種活動變成了挽救新羅於危亡中，並促使新羅長久繁榮下去的原動力。

由於在那個時代，新羅尚無有效選拔人才的方法，於是訂定了花郎的制度，集中全國的青少年一起歌舞及遊戲，以其從中發掘他們的資質和才能，以利選拔人才。據了解，在這些評判人才的方法中，就有一種當時稱為手搏，實即今日跆拳道的判定項目。當時新羅的武士們十分盛行弓射、角觝、手搏、騎射、狩獵、鞦韆、竹馬等遊戲。也就是說，這些活動都以軍人歌舞及遊戲的項目而運動化。在當時，這些活動被總稱為「嘉俳」，每年從農曆七月十六日開始舉行，最後在八月十五日達於顛峰而告結束，為一民族性的祭典活動。

雖然，新羅當時的國教是佛教，但實際上，僧侶們都是花郎出身。是故，表現跆拳道姿勢的石窟庵佛像，以及金剛大力士的姿勢，都可作為新羅非常盛行跆拳道的證據。

譬如在《帝王韻記》裡就記述著一種新羅的風俗---先是互相面對著站立，然後踢倒對方的遊戲。這種遊戲的方法有三：首先是踢對方的腳，高明的人踢對方的肩膀，最高明的人則踢對方的髮髻。

此外，也有手劈打、拳白、打擊等技巧，後來並廣泛普及整個朝鮮。有關這些史實，我們可以從我國的《史記》及《古事》等書的記述中，獲得證實（林立，1985）。

四、百濟的武藝

在高句麗、新羅及百濟相互對抗，再加上中國在朝鮮半島出入的時代，百濟也不亞於新羅和高句麗，並留下了很多有關武術的紀錄。

在《三國史記》百濟本記的第三篇---阿華王朝的七年九月條，便留下了集合都城百姓，在西台舉行射擊大會的紀錄。從記錄中了解，不僅只官吏和士兵參與，幾乎全百濟人都學習各種武術，且全民皆兵。

在百濟的武術記錄中，有一種稱為「便戰戲」的競技，便讓人聯想到跆拳道。

所謂「便戰戲」，就是以南原等地為中心，在智異山附近非常盛行的民

俗競技，特點是把賽者分成兩組來分勝負。據說，這種「便戰戲」，也就是現在跆拳道的前身（林立，1985）。

五、高麗時代的手搏戲

高麗是在朝鮮半島建立的大一統國家，係由高句麗擊敗百濟與新羅而成。可是，高麗從十一代的文宗王，到十八代的義宗王都輕視武官，形成尊文罷武的風潮，最後招致武官們的叛亂，這即是所謂的「鄭仲夫之亂」。

據說武官們是爲了除去腐敗的文官，保存正確的國家根基，方才引發叛亂的。

因爲當時叛亂的鄭仲夫與李義昧等人，跆拳道修養皆十分深厚，使得後來義宗王十分重視他們，並經常命令士兵們學習手搏戲。此外，《高麗史》記載，手搏在百姓間也非常普遍（林立，1985）。

六、李朝時代的武藝

經過高句麗、新羅、百濟、高麗到李朝時代，起源於韓國的跆拳道，終於在經過紮根以後，有系統化的呈現出來。

正祖十四年（西元一七九〇年），奉了王命的李德懋著作「武藝圖譜通志」，其中，除了跆拳道之外，也收錄了各種武器的使用法。而且在當時，任何人想要成爲武官，就必須先以跆拳道擊倒三人以上。

接著是壬辰、丁酉年間倭寇之亂時，金山七百名義士徒手和倭寇作戰的紀錄。這便說明跆拳道是以赤手空拳，和敵人作戰的技巧。

可是李朝末期，重文輕武的政治以及四色黨爭（宮廷內的派系鬥爭），隨著重文輕武傾向的增強，使愛好跆拳道的人們都以喝酒和打架的方式來發洩鬱憤；加上文官不斷以權力抑制跆拳道，跆拳道也就逐漸遠離權貴階級，潛入庶民之間。

其後，李朝滅亡，日本開始侵略韓國，愛好跆拳道的人們，便紛紛徒手起而領導抗日運動（林立，1985）。

肆、結 論

自我練習跆拳道以來，今年也踏入第十八年了，身份亦從學生與選手，轉變爲教練與裁判。雖是如此，仍然覺得，武術的博大精深，廣闊而且無止境的內涵，是我終其一生也無法去盡數的。自勉習武身心兼修，以武德服人，而不是以武力雄人，才是跆拳道武術的真義。

跆拳道在全世界，已成極為普及的運動項目之一，而且已成爲奧運的正式項目，我國的奪牌重點之一，目前已爲我國奪得兩面奧運金牌，一面銀牌，以及多面世界級比賽金銀銅牌，成績斐然。然其跆拳道不只是一種競技，更可以提升到休閒層面。在一般人的認定中，跆拳道只是用來格鬥的狹義瞭解，其實，跆拳道不僅僅外在修身而已，且包含修德修心的內涵部分，各種武術皆是如此。

認識跆拳道，將跆拳道運動成爲你的休閒運動，定能使身與心，獲得更廣大、更有深度的空間。

參考文獻

- 林立 (1985): **最新跆拳道教材**。欣大出版社。
- 林正常 (1986): **運動與健康**。中華民國大專體育總會。
- 崔泓熙 (1970): **跆拳道**。曾金山、李清漢合譯。震平文化出版社。
- 趙亨利 Cihak Henry Cho (1977): **圖解跆拳道**。李紹昌譯。正言出版社。