

國術之哲學基礎及其特質探源

王桂圓著

摘 要

本研究旨在瞭解國術的理論基礎與傳統哲學思想之關係及探討國術之特質。經史料研究的結果發現：(一)國術的「崇武尚德」與儒家之「仁義理念」、國術的「道」「氣」觀與道家之「天人合一」、國術的「法理」與《周易》之「陰陽學說」、國術的「技擊理論」與孫武的「孫子兵法」、國術的「內功」與佛學之「禪宗」存在著密不可分的關係。(二)國術之特質則具有民族性、系統性、科學性、功能性及健身與醫學等功能。

THE STUDY OF CHINESE MARTIAL ARTS PHILOSOPHY FOUNDATIONS AND CHARACTERISTICS

ABSTRACT

The purpose of this study is to realize the relations between chinese martial arts theory foundation and traditional philosophy thoughts so as to discuss the characteristics of chinese martial arts. In accordance with the research of historical data, it gets following conclusions:

(1)The "Upholding Military And Advocating Benevolence" in chinese martial arts and the "Virtue And Morality Ideology" in Confucian School; the "Tao","Chi" viewpoints in chinese martial arts and the "Integration of Human Beings And Nature" in Taoism; the "Justice And Law" in chinese martial arts and the "Two Opposite Principles in Nature" in "The Book of Changes"; the "Martial Arts' Theory" in chinese martial arts and the book "The Art of War by Sun Tzu"; the "Internal Kun-fu" in chinese martial arts and the "

Zen" in Buddhism theory all gets close correlation.

- (2)The characteristics of chinese martial arts get the national character and scientific, health-strengthening plus medical functions as well.

壹、前言

國術之名稱，本由中國武術簡稱而來。考其來源曾經許多變遷。諸如：「詩經」稱拳勇、「春秋」稱武藝、「戰國策」稱技擊、「漢」代稱技巧、「明、清」以來稱技藝、亦稱技勇，民初稱武術國技，民十六之後，始稱國術。此歷代名稱之大略，亦即國術名稱之所由始也（註一、註二）。

國術作為中華民族文化的寶貴遺產，在其產生、發展和完善的歷史進程中與中華文化之精髓——中國古典哲學思想，不可避免地發生著千絲萬縷的聯繫。歷史上許多國術家都曾運用過傳統哲學思想來分析、解釋本門派的拳法，並融會貫通創造出不同風格的拳種。因此，研究國術的哲學思想基礎，有助於從更高層次認識和把握國術的本質特徵。

貳、研究動機

國術是我國獨具特色的傳統體育項目，有著悠久的歷史。國術之所以久演不綴、長盛不衰，不僅因為它具有絕妙的技擊，迷人的神韻，更重要的是它的功法理論、戰術理論、武德思想在在吸收了中國古代哲學思想的精髓，使其具有獨特的民族性，是中華文化的重要內涵之一。

中國古代哲學思想的發端和發展，既有其固有的歷史特點，又有其獨特的歷史線索。以《易經》的「陰陽八卦」、《老子》的「道」和孔子的儒家學說、佛家的禪學，以及其他傳統文化之思想，為其核心，形成了獨特的風格，既是其他意識形態的歸納和總結，又對其他社會意識形成具有不可低估的影響。國術的「太極拳」、「形意拳」、「八卦掌」……等拳種對拳理、功法理論、戰術理論等解釋都可在古代哲學思想中找到它的理論依據。

國術是中華民族為人類文明作出的重要貢獻之一。從萌發、產生演變、發展至今，經歷漫長的歷史過程。它不僅沒衰落，而且得繼承和發揮，並以更新的姿態逐步走向世界。雖然目前就國術的形成年代和演變

分期，學術界尚存爭議，但具有民族特色的國術源遠流長，其特有的內容和形式絕古罕今，卻是眾口矢一的事實。國術爲什麼具有如此強大的生命力，以至綿亙數千年而歷久不衰呢？探討這一問題，對於正確評價和認識國術的歷史地位和現實實有著重要意義。然而回答這一問題並非易事，必須由歷史全面地考察國術產生發展的全部過程和相互關係之諸因素對其特質進行探討，才可能有一個比較貼切的答案。本文試圖就以上問題進行一些嘗試性的探討。

參、研究目的

針對上述動機，本研究擬具如下目的：

- 一、瞭解國術的理論基礎與傳統哲學思想之關係。
- 二、瞭解國術之特質

肆、研究方法

本研究之方法採用國術理論基礎與儒家之「仁義理念」、道家之「天人合一」、周易之「陰陽學說」、孫武之「孫子兵法」、佛學之「禪宗」等，蒐集後交互分析討論來做研究。

伍、研究範圍

本研究以國術理論基礎與儒家之「仁義理念」、道家之「天人合一」、周易之「陰陽學說」、孫武之「孫子兵法」、佛學之「禪宗」爲研究範圍。

陸、名詞釋譯

一、國術

中國武術，俗稱中國功夫，是長時間融合中國文化精神而成的武術，隋、唐以後分少林、武當兩大門派，每派又分許多門類。少林爲外家、武當爲內家；少林是由剛練到柔，武當是由柔練到剛。二派剛柔相濟、殊途同歸。（註三）

二、哲學

研究宇宙人生的深層意義或根本問題的學科。一般包括知識論、形上學（或本體論）和價值論（或倫理學與美學等）。（註四）

三、儒家

九流之一。‘秦’‘漢’祖述‘堯’‘舜’、宗師‘仲尼’的學派。後世通稱尊崇‘孔’‘孟’學說、精研性理之學，以及實踐仁義之道的為儒家。《漢書·藝文志》「儒家者流蓋，出於司徒之官，助人君順陰陽明教化者也。游文於六經之中，留意於仁義之際，祖述‘堯’‘舜’，憲章‘文’‘武’，宗師‘仲尼’，以重其言，於道為最高。」（註五）

四、周易

書名。為十三經之一。相傳‘伏羲’畫八卦，後重為六十四卦；‘文王’繫辭，就是卦辭如爻辭；‘孔子’作‘十翼’。本為卜筮用書，‘孔子’用來教弟子，說明自然界變易的現象和人事的變化，作為個人修養處世的原則，此後始成為儒家的經典。易有變易、簡易、不易三種含義。內容包括經傳兩部分：六十四卦，三百八十四爻，附卦辭、爻辭為經、上彖、下彖、上象、下象、上繫、下繫、文言、說卦、序卦、雜卦總稱十翼，是為傳。今有‘魏’‘王弼’注，唐‘孔穎達’疏，是最通行的本子。（註六）

五、兵法

(一)用兵的方法。即戰術。《孫子·形篇》「兵法：一曰度，二曰量，三曰數，四曰稱，五曰勝。」另《三國志·魏志·賈逵傳》「口授兵法數萬言。」

(二)講兵法的書籍。如：“孫子兵法”；“司馬穰苴兵法”。（註七）

六、道家

(一)先‘秦’學術思想的一個流派。由於當時中央政治體制瓦解，社會動亂，一些人士，反對束縛百姓的一切政治與禮教，主張自由逍遙、虛靜無為、萬物平等，而與自然合一。他們大多隱姓埋名，如“論語”中的晨門者、荷蕢者、荷蓀丈人，都是道家的前驅。‘老聃’、‘列禦寇’、‘莊周’，是道家的主要學者。

(二)指道教。如同佛教之稱佛家。(註八)

七、禪宗

佛家宗派名。由‘南北朝’時，來自‘印度’之高僧‘菩提達摩’所創立。但真正大興，始自‘唐朝’之第五代祖師‘弘忍’。‘弘忍’有‘神秀’、‘慧能’二弟子，分別宣教於江北與江南，因此稱為北禪與南禪；又二者分別主張漸修與頓悟，因此稱為漸禪與頓禪，或稱為北漸與南頓。‘唐’後，‘慧能’系之頓禪獨盛，並開創出五個或七個支派，史稱「五家七宗」；分別是：臨濟宗、曹洞宗、沩仰宗、雲門宗、法眼宗（以上五家）、黃龍派、楊岐派（合為七宗）。其中，黃龍與楊岐兩派，皆為臨濟宗的分派。‘宋’後，臨濟與曹洞二宗獨盛。‘清’初漸漸沒落。但這二宗卻也傳至‘日本’，成為‘日本’佛教主流之一，直至今日仍然興盛。禪宗自六祖‘慧能’後，強調「不立文字，教外別傳」；又強調祖師與祖師之間的心心相印。因此為了區別‘慧能’之前，以‘楞伽經’為本之禪法，稱為「祖師禪」。並稱‘慧能’以來的禪法為「如來禪」。至於五家七宗之分派，並非由於教理之差別，而在禪師接待弟子之作風的不同。此不同派別之不同作風、稱為「家風」或「宗風」。‘宋’後，‘中國’佛教幾乎是禪宗的天下，而其影響，還旁及於佛家之外的儒家；蓋‘宋’、‘明’之理學，乃儒與禪結合後之新思想。(註九)

柒、分析與討論

一、國術的理論基礎與傳統哲學思想之關係

國術為中華國粹，乃塑造中國特有體育文化的重要運動項目，是先人智慧與文化哲理，歷經了長久的自然實證與考驗的優良寶貴遺產，因此也融匯了古代先哲之思想（註十）。本文茲依我國古代傳統哲學思想之主流論述對國術的影響。

(一)國術的「尚武崇德」精神與儒家之「仁義理念」

「尚武」即崇尚武術，參與武術運動；「崇德」即推崇道德，遵守社會公德，承擔社會責任，履行社會義務，乃為武德也（註十一）。國術以「尚武崇德」為其偉大精神的核心內容，它是建立在先哲的倫理思

想基礎上，取其精華，兼收並用，逐步發展形成起來的。在春秋時期，先秦諸子百家的道德倫理與治世、修身需要有著緊密的聯繫。以「仁義」為核心的孔孟道德倫理，被推為「至尊」，成為人們思想與行為的準則。國術的道德規範表現了先哲的「仁義」思想，如少林秘典《繪象羅漢行功》中，認為古人創造並運用的點穴術，是為使對方“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”。該書還在《短打十戒》中要求武者“勿持豪強，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”。武林中極其痛恨“以武滋事”、“以暴傷人”的邪惡之徒。明代俞大猷《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“衛身御侮之善術也”。國術的道德規範還體現了先哲的貴謙思想。清《武技書》指出“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。以上論著反映了武林摒除與鄙視狂妄自大，專橫霸道的邪惡作用，而倡導謙虛禮讓的和善風尚。

以武技之能，行道德之舉。例如，以武衛國，戎邊守土，不惜殺身以成仁；以武衛民，除暴擒匪，不惜捨身以取義。國術歷來注重武德教育，強調通過武德修養，養成「尚武崇德」的精神。而國術的倫理思想，正反映了中華民族的善良誠樸、熱愛和平的美德。國術之得以盛行，經久不衰，因具有“勇敢奮鬥，團結禦侮之精神，培養雄偉俠烈之風氣；發揚民族固有之技能；創造新中華民族；皆自修德養性之中相演而生”（註十二）。「尚武崇德」是匡扶正義，修心養性的一種“美”的內在意蘊。由此可見，中國傳統文化的國術其發展和完善的歷史進程中，無不滲透著儒家仁義理念哲學思想的影響。

(二)國術的「道」「氣」觀與道家之「天人合一論」

道家思想在中國傳統文化的發展中佔有重要的地位，從某種意義上說是整個中國傳統文化的哲學基礎之一。國術的認識論就直接來源於道家哲學思想中的「道論」、「氣論」、「天人合一論」三個方面。老子認為「道」是宇宙萬物之源：「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」是獨一無偶的，「道」本身包含著陰陽二氣，陰陽二氣相交沖形成一種和諧均調狀態，萬物在這種狀態中產生，萬物背陰而向陽，並且在陰陽二氣的不斷交沖下形成新的

統一體。闡發宇宙生成論，這裡所說的「一」、「二」、「三」乃是指「道」創生萬物的活動歷程。「混合爲一」的「道」對於繁多的現象來說，它是獨立無偶的；但「道」本身卻稟賦著相互對立的陰陽二氣，陰陽二氣交融形成了新的統一體即是「三」，「三」指形態各異的萬物而非一個具體事務（註十三）。這是老子宇宙觀的核心。形意、太極、八卦諸門拳術理論都是基於這種思想而建立。國術吸收了此一思想，而將「道」看成是構成國術最本質的特徵。太極拳的基本思想淵源於老子的「道論」。王宗岳《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。但“雖變化萬端，而理爲一貫”，這裡的「理」即老子的「道」（註十四）。中國道家的思辯方法是重直覺以形象思維把握事物，國術亦如此。國術的精微與本質的「道」是只可意會，不可言傳。「道」成爲「科學」、「規律」、「真理」的同意詞，深入地滲透到了國術的各深層和角落。

在「道論」的支配下，對「氣」的認識也是構成國術理論的重要思想。道教認爲「元氣」主宰著萬物，“萬物負陰而抱陽，沖氣以爲和”，“氣變而有形，形變而有生”。「氣」是武功的本源，國術以此爲核心，突出體現「養氣」、「練氣」等功法和理論，成爲國術內功，及養生的基本理論與方法。國術講究“丹田養就長命寶，萬兩黃金不給人”。這「長命寶」就是長期練功中所培養的「元氣」。「人在氣中，氣在人中」此即「天人相通」是道家哲學思想中的一個重要概念，指人與自然在本質上相通，故一切人事應順乎自然，這種思想爲國術所用，在國術實踐中突出了“順乎自然”的原則，指出人、我、物、天四者相同。依據「天人相通」的傳統思想，孫祿堂《形意拳學》中認爲「人身一小天地，天地一大人身」，「天爲一大天，人爲一小天」的論述。到達「天人合一」境界的方法，是從大宇宙的運動法則「天道」尋找小宇宙的運動法則「人道」，以人道效法天道，使人道與天道和諧統一（註十五）。

（三）國術的「法理」與周易之「陰陽學說」

《周易》的哲學思想和獨特的邏輯體系構成了中國古典哲學和傳統文化的主要框架，被奉爲眾經之首、群經之源。陰陽觀念源自《周易》，強調以陰陽互根、陰陽消長、陰陽轉化作爲國術技法的基本原理（註十六）。對國術也起了理論基礎和指導思想的作用，國術中的內家拳：如太極拳、形意拳、八卦掌等其理論基礎莫不以《周易》哲學思想爲依據，

不論從功理、功法到戰術，處處滲透著陰陽、五行思想。陰陽學說是《周易》學說的核心內容，認為生命是自然現象，精氣為物，游魂為變，《周易繫辭·上》即“原其人之始生，不外陰精陽氣凝聚而成形體。終其人之所死，不外魂昇魄降陰精陽氣潰散形變而化無”。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，將人體的各部分組合成了陰陽俱合圓滿完整的姿勢，創編了八卦拳的「走法」、形意拳的「三體式」、太極拳的「圓運動」等為中心的既符合生理養生，又適合於技擊的體用並備的完善運動體系。國術傳統的技擊方法還廣泛地運用了陰陽統一的原理。《黃帝內經》中曰：“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”。這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、顯藏等一系列統一的兩個方面，它們的不同組合與轉化便成了國術極為豐富神奇的技擊原理與方法。動靜開合在太極拳中普遍運用。

王宗岳所著《太極拳論》云：“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，我順人背謂之粘，動急則急應，動緩則緩隨，雖變化萬端，而理為一貫”（註十七）。陳鑫在其所著《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，運行無方”之說。八卦掌直接取形於《周易》之八卦，掌分八掌，又分陰掌陽掌，八種掌法隨走隨變，生成六十四掌。其掌縱橫交錯，變化莫測。形意拳是古人根據先哲陰陽五行八卦說而創立的一種拳術，根據五行說相生相剋之理而悟出“劈、崩、鑽、炮、橫”五種基本技擊動作。在技擊中講究六合五行和動靜虛實之變化。交手時“左來左迎，右來右接，長則伸手，遠則足踢”；要“內以意進，外莫帶形”；“迂空不打，見空不進，拳不打虛，意不妄動，心意為主，骨肉為實”，如此等等，可見歷史悠久的中華國術，門派林立，其拳種和動作特點，雖各有所異，但其技擊原理不融古人哲理為一體，無不符合陰陽轉化之理（註十八）。

（四）國術的「技擊理論」與孫武之「孫子兵法」

國術與戰爭，從其產生起就有著不解之緣，素有「拳兵同一」之說，被視為「同本之木」、「同源之水」。國術作為軍事格鬥的主要技術體現出了兵家樸素的唯物的哲理。《孫子兵法》中樸素唯物的哲理，主要表現在力求遵循唯物原則，強調「知己知彼，百戰不殆」明瞭彼我情勢，

則一切判斷正確，雖經百戰，亦不至陷於疲乏而危險（註十九），這種思想千百年來已成為國術戰術理論的普遍規律。在與對手交戰前，若能詳盡了解對手的情況，掌握其特點，在實戰中才能做到胸有成竹。《孫子兵法》中並強調「聲不過五，五聲之變，不可勝聽也；色不過五，五色之變，不可勝觀也；味不過五，五味之變，不可勝嘗也；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？」（註二十）乃是要根據客觀情況靈活機動地運用戰術。在戰場上奇正之變化。有時主動設計，有時乃由敵人態勢之誘惑而產生奇正之轉變。把握戰爭的範疇，如強、弱、眾寡、攻守、進退、奇正、虛實等等。「正」是正面對陣的常規戰術；「奇」指善出奇襲的靈活戰術。“故兵無常勢，水無常形，能因敵變化而取勝者，謂之神”。這就告訴人們，敵情千變萬化，戰術奇正無窮，絕不可死守陳規。

孫子兵法中“奇正相生”的思辯思想，正是國術戰術思想的指南，國術戰術的基本形式是攻與守。在交戰中是攻或守，不能憑主觀臆斷，一般來說，敵我對比的強弱、優劣決定著攻守戰術的制定。攻守是相互滲透的，即攻中有防，防中有攻，看似守，守中有攻；看似攻，以攻有守。對於這點，古代兵書《司馬法》中明確提出了「戰參」思想即攻防的交互為用。合理地運用其規律，就可掌握主動權。以上論述可見兵家的樸素唯物思想正是國術戰術思想的淵源。

（五）國術的「內功」與佛學之「禪宗」

中國佛學是隨著由印度傳來的佛教而產生的一種宗教哲學。而佛學思想是由外傳入的宗教哲學思想，以「慈悲為本，普渡眾生」，似乎與國術的技擊搏人背道而馳，然而只有透過事物的表層，方能提示出二者深層的聯繫。印度佛學自在東漢時期傳入國土，與本國傳統的文化思想相接觸，並受其影響，不斷變化發展，融合成為中國佛學。從此中國佛學也就成為中國傳統文化的重要組成部分而在思想基礎上對國術產生聯繫與影響。

論「禪宗」在唐朝的初、中葉佛教中產生了一個改革運動，形成一個新的宗派，「禪宗」盛行以後，其他宗教的影響都逐漸衰微，甚至消失，「禪」成為佛教和佛學的同義語（註二十一）。在中國佛學的發展過程中，宋明歷代均以「禪宗」為其它宗派之首。「禪」為「靜思」、「定」，為佛門三學之一，有五種方法，即「五門禪」

(念息門、不淨門、思維門、念佛門、慈心門)，其核心為攝生修定。達摩來華始創「中國禪宗」將五門禪合併「相輔流行」，因其攝生修定的理論方法與國術內功中「靜養」、「養氣」、「練氣」等思想相一致，這樣二者便發生了聯繫，這是由「禪宗」和國術自身的特點所決定的。佛家認為，人的存在不外靈魂與軀殼兩方面。在沒有涅槃明心見性之前，應先求得的一個健壯的身體，以存靈魂。這正是與練武、養氣、練氣、強身健體的國術思想發生關係的思想根源。從技擊角度講，學佛練禪，由靜坐調息，至萬法皆空，入於禪定，神契佛境，人能有靜悟解之觀，處變方免紛亂。「動中求靜，方能勝利」。這就是禪宗與國術的契機所在。

綜上簡述可發現國術的產生與發展深受我國古代哲學及兵法之影響，中國古代哲學實為國術之哲學基礎，它是在中國古代哲學的基礎上發展起來，並在長期的實踐中互相滲透，日臻完善。

二、國術之特質

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、天氣及有無練習伙伴之限制，因此是推展全民體育之最佳素材”（註二十二）。同時國術乃是中華民族為人類文明作出重要之貢獻，而且具有強大的生命力。為了“提供國術研究發展施政之參考；提出科學依據印證國術之功能；提昇國術之學術及技術水準三大目標”（註二十三），為此有必要就國術之特質進行學術之探討。

(一)鮮明的民族性

國術的演變與民族的興衰發展有密切聯繫，《周易·象傳上》，「天行健，君子以自強不息」，「地勢坤，君子以厚德載物」的民族精神，促成了國術精神的形成（註二十四）。並受其政治、軍事、經濟、文化、思想、教育以及宗教等多種因素之影響，從內容到形式，從思想理論到動作技藝都更多地表現出融合攻防技擊性、強身健身性、思想藝術性為一體，其中又以技擊為核心內容，以套路為獨特形式的民族特色。

國術的根基和生命在於技擊，國術本身是從原始格鬥捕殺技能和戰爭攻防格擊動作中深化而來的，經過長期的演變才形成各種套路。取消國術的攻防意義武藝就會面目全非，這一點早為人們所定論。然而問題的另一面是具有攻防意義的運動項目還有拳擊、摔跤等，以攻防意義為

主的武術也還有泰拳、跆拳道、空手道等。其間到底有無差異呢？考察一下國術的歷史和現狀，就發現國術雖然以具有攻防含義的動作為基本內容，但和攻防實戰並非一同，而是對攻防實戰動作加以改造、提煉、加工、整理，從而既保持攻防含意，又不雷同於軍事武藝的體育項目。這種改造加工是中華民族聰明和智慧的結晶。由於中國幾千年傳統思想文化影響，國術的攻防技擊性受多種因素制約而以一種含蓄蘊藉的形式——套路和散手表現出來，這和中華民族的心理和民族氣質乃至社會經濟文化都是一脈相承的。同時也受我國哲學思想影響，使國術更吸取了東方哲學的辯證成分，在陰陽剛柔動靜攻防等一系列矛盾處理上更具有民族風格，為其它類似運動所不及。可見，同是攻防技擊，國術並沒有停留在“唯技擊論”的平面上。

國術具有鮮明的民族性，不僅具有上述特點，還因為這些特點是各種因素的共同作用才得以顯現；儘管項目的差異和場合不同，使這些特點的表現各有偏重，但它們始終是一個有機整體片面的分割或簡單地劃一，都會削弱或抹煞國術的民族特色。國術既然作為民族文化瑰寶，它的全部內容和形式都是同整個民族的特徵相一致的。

(二)嚴密的系統性及科學性

國術是我國傳統體育中最具完整系統科學的項目之一。在長期演變過程中，國術歷經成千上萬國術家和國術愛好者的努力，逐漸從較為簡單低級的攻防動作組合發展成為既有複雜套路技巧又有精深理論造詣的較為完備的體系。國術門類之繁多、技術之複雜、理論之縝密、影響之深遠，是其它傳統項目難以比擬的。

國術具有一整套豐富多彩的內容。自元明以來有「十八般武藝」之說。既在明代朱國禎著《湧幢小品》中載有「武藝十八事，一弓、二弩、三槍、四刀、五劍、六矛、七盾、八斧、九鉞、十戟、十一鞭、十二簡、十三搥、十四叉、十五叉、十六鈹頭、十七綿繩套索、十八白打」（註二十五、二十六、二十七）。十八般乃九之倍數，九在中國乃「多」之意，十八即多中之多，因過去之戰爭，主要以器械為主，故所列之代表性技藝，多為兵器，而將「白打」列於末（當為軍權武術之基礎也）武藝各領風騷。實際上「十八般」並沒有囊括所有的國術種類，僅「白打」（拳術）就有少林拳、太極拳、形意拳、南拳、太虛拳……不下數十種。徐珂著《清稗類鈔》「技勇類」篇就列舉了六十餘種。各種拳術、器械

又按照不同規定內容形成各種套路。而每種套路又分為若干招式；各種招式又包括若干基本動作。國術即以各種基本動作為「元素」，手、步法相配合組成各式各樣的招式，再將各式各樣的招式間以騰挪、跳躍、滾翻、旋轉之法加以連接，編排成各具特色的套路。國術套路種類如此繁多、如此複雜，卻並非支離破碎，而是圍繞技擊、健身及表演等功效組成一個有機的整體。即各有特點，出奇制勝，又相關相聯，互為增補，在國術基本功法的基礎上盡量顯示各自的風格長處，從而形成綱領分明縱橫交錯的相對完備的體系。

國術還具有一整套縝密精深的理論。國術理論著述之早，很難詳考，如果從《漢書》匯錄的「手搏」、「劍道」、「射法」等佚名家專著算起，國術理論的探討工作也不下二千年歷史。國術理論著述之多，更無法精確統計，僅可稽考者也不下數千種。中國國術理論不僅歷史悠久，卷帙浩繁，而且從理論的深度來講，也令人嘆為觀止。《吳越春秋》中越女的劍論，距今兩千多年，現在看來亦切中肯綮；明清諸多國術專著，隔時數百年，今天讀來仍不失參考價值。這些理論上的探索不斷在前人基礎上進行總結和創新，同時，汲取了中國醫學和氣功等的營養，對國術的基礎理論、功用宗旨、技巧技法、源流變化等都進行無窮入的研究、精湛的論證，從而推動了國術的發展。

(三) 顯著的功能性

國術之所以能成為我國文化遺產中的瑰寶，其顯著的社會作用是其重要原因之一。在整個中華民族的發展史上，它曾經或多或少地從社會的政治、軍事、文化、教育諸方面，對國家的建立和鞏固、安全和繁榮、民族的興旺和尊嚴、文化的進步和昌盛，產生過不可低估的影響。這種深刻的影響，一方面使國術在社會生活中的地位得以確立，另一方面又促進了國術不斷發展更新，以適應社會文明進步的需要。

中國歷史歷盡滄桑，但是各個社會都把文武之道作為治世之本。《史記·孔子世家》有言「有文事者必有武備，其是之謂乎？」以文治理朝睦鄰，以武功鎮內禦外（註二十八）。這種“文武兼備”的治國方針沿襲久遠；儘管歷史上有過由重武輕文到文武並重以至重文輕武的觀念變化，但實際上即使是湯火不見的“清平之世”也從未放棄過“武備”，而是始終把它當作必不可少的治國工具。國術作為“武備”的重要內容和手段，自然會在社會進程中“介入”政治，並適應政治的需要而

發展。重武倡術以長治久安的意願，在很大程度上刺激國術家的尚武精神和習武風氣，促使不少志武習武者自覺不自覺地為國術的演進付出了努力。我國歷史上可說是戰事未休，干戈不息。在千百次爭戰中，直至槍炮被廣泛運用於戰場，拳械技擊仍被當作軍事武藝中克敵制勝的主要手段。

國術不僅僅作為政治軍事手段，而且在傳統教育中被當作重要的教育措施。我國「六藝」中的武舞可視為“國術教學”的先導。孔子在《論語》子路篇說“不教民戰，是謂棄之”更開了教習武藝的先河（註二十九、三十）。自此以後千餘年，不少古代教育家都從其教育目的出發，試圖培養文武兼備的人才。這使得傳統教育，無論官辦或民辦，都多少把演兵習武當作教學內容之一。一方面可以強身健體，另一方面也是進行思想德行教育的途徑之一。這種教育思想和教育體制的沿革，必然使國術獲得一條重要的傳承渠道。

國術的社會影響滲透及其社會功能已經涉及到思想、文化、倫理、宗教等諸多領域。自古以來，重武尚武在人們思想中佔有相當地位，以至影響著人們的美學觀念。中國文化史上可說是處處可見國術的痕記。從甲骨文、鐘鼎文碑帖石刻，以及正史野史筆記等皆可尋見國術載寫的蛛絲馬跡。武林的“武德”不僅宣導要習武者懲邪除惡，同時還激勵仁人志士保家衛國，禦寇抗強，寫下了愛國主義的光輝篇章；甚至還影響到寺院道觀，那些自視超脫世俗的僧尼道士也為國術的傳播發展作出過積極的貢獻。無可否認，隨著社會的不斷發展，國術能順應著時代集健身性、技擊性、娛樂性、藝術性於一身，在多功能、多層面等方面為群眾喜愛。

四明顯的健身與醫學功能性

國術作為我國傳統體育項目之一，在體育功效上表現出明顯的強健身心和娛樂的作用。史籍中古人練武健身的記載和論述已不鮮見，科學的發展給國術的健身作用提供了更有力的證明。國術是一種以攻防技擊動作為基本形式，能充分發揮人體機能特點，促使人體全面發展的運動項目，其健身作用隨著健身強體需要而更為突出。

國術門類繁多，動作複雜多變，技巧性強，既要求頭、身、手、腿等各個部位密切配合，又要求踢、打、摔、拿等各種動作協調默契，沒有一副清醒的頭腦，一種敏捷的思維是不可思議的。國術需要克敵制勝

或表演精彩激烈，其運動量比較劇烈，長期從事國術運動對於人體的心血管系統和呼吸系統都會有良好的改善作用。國術既講「以巧取勝」，亦講「以力取勝」，這種「力上得巧、巧中見力」的特點對身體素質的要求更高，不僅需要力量、耐力素質，而且需要速度、柔韌素質。國術運動還要求有頑強的拼搏精神。國術健身術以「壯內強外」為目的，這種健身觀是由國術「內外互導」、「內練精氣神，外練筋骨皮」的訓練原理，「內外合一」的技法原理決定的，這種整體健身觀與中醫攝生的整體觀一致（註三十一）。有系統的國術訓練可以增強人的意志，提昇心理適應能力。同時，國術運動項目齊備，適宜於不同年齡不同健康狀況的對象。

國術的醫療保健作用也是奇特的。早在《黃帝內經素問·異法方宜論》中，已把「導引按蹻」作為中醫五類治法之一類，用於防止「食雜而不勞」的「痿厥寒熱」病。王冰注云：「導引，謂搖筋骨，動支節。按，謂抑按皮肉。蹻，謂捷舉手足。」宋代出現的「八段錦」（武）、明代問世的「易筋經」，兼有導引按蹻的治療理論，又有武術基本動作素材（註三十二）。國術與防病祛病的關係，無論是從道理上講，還是從實際中觀察，練武不但可以防病健身，而且可以祛病延年。在扶植體內正氣方面，國術具有特殊功效。幾千年來，經過無數國術健身家們的刻意改造，國術引入了中國傳統的哲學思想，滲透了中國醫學的研究成果，運用了陰精陽氣及經絡學說。尤其是內家拳在扶植體內正氣，疏調氣機，要氣活血，舒筋活骨，營養精神方面都是扶正祛邪、防病健身、延年益壽之良藥佳劑，為其它藥劑所不能取代。盡管習武者帶有各自的功利意圖，但大都沒有捨棄健身目的，卻有更多的國術練習者把健身作為主要的追求。這與中華民族歷史重視健康長壽的傳統有著聯繫，也表現了和西方技擊性運動的差異。

國術還具有娛樂性。不僅可以強筋健骨，而且可以悅目愉心。古人演練拳術弄刀舞劍已經明顯地帶有休閒、娛樂、表演的性質。隨著國術套路的形成和表演成分的增加，國術的娛樂作用亦愈明顯。國術往往可以給人一種美的感受。習武者能在演練中獲得愉悅和滿足，觀武者則能在欣賞中受到啓迪和感染。

從民族審美意識和審美標準出發，國術在演變過程中逐漸形成了特有的民族藝術性。在技擊與健身的基礎上，這種藝術上的民族特色更給

國術添注了新的血液。國術不單純是一種力量的宣泄和招勢的玩弄，而是昇華到感受美欣賞美的過程。國術活動表現出的造型美、體態美、節奏美、和諧美，都是中華民族氣質和情操的顯示，無不使人得到情趣上的滿足和心靈上的陶冶。這種運動和思想藝術的有機結合，體現了中華文化之邦的特點。

總之，從國術萌生發展的角度來看，國術即具有自發的醫學成份，又具有移植或借鑒中醫知識技能的醫學成份。國術中的中醫成份，促進了國術技法的合理化，完善了國術運動訓練理論，促成了國術自身體系中藥功、骨傷科的發展，並逐步形成了國術醫療體系。從中醫形成發展的角度來看，中醫是以總結中國不同地區、不同領域人們與疾患的實際經驗為基礎形成的。國術領域的醫學實際經驗，是中醫的一部份。練武用武的實際經驗，拓廣了中醫對人體活動規律的認識；國術內功法和健身拳術，豐富了中醫的保健手段；國術醫療促進了中醫治療的發展。

捌、結論

國術為中華傳統體育之精華，乃歷經了長久的自然實證與考驗的優良寶貴遺產，其精神之內涵，融合了先人智慧與文化哲理，是一種講究天人合一的體育文化現象。

國術在中國古代哲學思想的滋養下，它涵溶了中華傳統文化的各種成份和要素，表現了中華民族獨特的思維方式、行為規範、審美觀念、心態模式、價值取向、人生觀和宇宙觀等特質，因而在國術理論體系、技術體系和眾多門派中反映了中國哲學的奇光異彩。認識國術的哲學淵源，才能在根本上把握它的文化特徵，也才能揭開國術的奧妙。

本研究結果顯示國術哲學思想之淵源，初步揭示了在國術的「崇武尚德」精神與儒家的「仁義理念」之間、國術的「道」「氣」觀與道家的「天人合一」之間、國術的「法理」與《周易》的「陰陽學說」之間、國術的「技擊理論」與孫武的《孫子兵法》、國術的內功和佛學的「禪宗」之間存在著密不可分的關係。

經國術之特質探討的結果，同時發現國術具有鮮明的民族性；系統性及科學性；顯著的功能性；明顯的健身與醫學功能等特質。

玖、建議

一、本研究結果發現儒家、道家、周易、孫子兵法、禪宗對瞭解國術之效益，頗有互補之效，值得更進一步深入探討、分析我國傳統哲學思想與國術之關係。

二、本研究另發現國術具有民族性、系統性、科學性、功能性及健身等功能，值得深入探討。

拾、註釋

- 註 一：吳圖南：《國術概論》，臺北：聯華，民 60，頁 1。
- 註 二：馬賢達等編輯：《中國武術大辭典》，北京：人民體育1990年，頁1。中指出國術為武術的異名，1927年 3月成立中央國術館，遂正式稱武術為國術。中華人民共和國稱武術，中華民國則稱國術。
- 註 三：三民書局大辭典編纂委員會：《大辭典》，台北：三民書局，民 74，頁839。
- 註 四：同註三，頁751。
- 註 五：同註三，頁329。
- 註 六：同註三，頁4767。
- 註 七：同註三，頁722。
- 註 八：同註三，頁406。
- 註 九：同註三，頁3418。
- 註 十：邱金松：〈發刊詞〉，載《國術研究》第一卷第一期，1992年，頁1。
- 註 十一：康戈武編：中國武術實用大全、北京：今日中國出版社，1990年，頁700。
- 註 十二：同註一。
- 註 十三：王貴元、劉道學：《老子列子箴言錄》。北京：廣播學院，1992年，頁139至140。
- 註 十四：王輝璞：《吳氏太極拳》。北京：科學普及，1992年，頁137
- 註 十五：武術理論基礎編寫組：武術理論基礎、北京：體育學院，1993年頁65。

- 註十六：同註十五，頁53。
- 註十七：同註十四。
- 註十八：同註十一，頁49至67。
- 註十九：王建東：《孫子兵法思想精解體系·第三章攻謀篇》。臺北：智揚，1992年，頁105。
- 註二十：同註十九，第五章兵勢篇，頁149。
- 註二十一：胡適等著：禪宗的歷史與文化、台北：新潮社，民80，頁9。
- 註二十二：同註十，頁2。
- 註二十三：同註十，頁2。
- 註二十四：同註十五，頁62。
- 註二十五：體育學院專修通用教材：《武術（上冊）》。北京：人民體育，1991年，頁36、頁491。
- 註二十六：同註二，頁6。
- 註二十七：林伯原：中國古代武術論文集、台北：聯華出版社，民78，頁157至192。
- 註二十八：同註十五，頁69。
- 註二十九：勾承益、李亞東：《論語白話今譯》。北京：中國書店，1992年，頁136。
- 註三十：楊伯峻：論語譯注、台北：河洛圖書出版社，民67，頁151。
- 註三十一：同註十一，頁38。
- 註三十二：同註三十一。
- 註三十三：同註十五，頁63。

拾壹、參考文獻

- 1.康戈武編：中國武術實用大全、北京：今日中國出版社1990年。
- 2.張新：中國武術與傳統文化、北京：體育學院出版社，1990年。
- 3.吳文忠：中國體育發展史、台北：三民書局，民70。
- 4.陳公哲：武術發展史（精武會五十年）、台北：聯華出版社，民62。
- 5.張震海：中華國術，三卷一期、台北：中國文化學，民75。
- 6.習雲太：中國武術史、北京：人民體育出版社，1985年。
- 7.本書編寫組：中國近代體育史、北京：人民體育出版社，1985年。
- 8.劉雪庫：中國武術與傳統文化、北京：北京體育院，1990年。

- 9.馬賢達等編輯：中國武術大辭典、北京：人民體育出版社，1990年。
- 10.劉道學、王貴元：老子列子箴言錄、北京：廣播學院出版社，1992年。
- 11.吳靜宇：老子義疏注、台北：大眾，民56。
- 12.羅開明：以研習國術的觀點詮釋道德經、國術研究，第二卷，第一期頁104至113，1993年。
- 13.樊正治：國術的體育運動本質及特性表解、國術研究，第二卷，第一期頁62至73，1992年。
- 14.宋志堅：太極拳淵源於周易初探、國術研究，第一卷，第二期頁78至80，1992年。
- 15.童金龍：柔拳道之淵源與拳藝概述、國術研究，第一卷，第二期頁114至121，1992年。
- 16.王建東：孫子兵法思想精解體系、台北：智揚，民81年。
- 17.勾承益、李亞東：論語白話今譯、北京：中國書店，1992年。
- 18.林伯原：中國古代武術論文集、台北：聯華出版社，民78。
- 19.全國體育學院教材委員會：體育史、四川：人民體育出版社，1989年。
- 20.李季芳、周西寬等：中國古代體育史簡編、人民體育出版社，1984年。
- 21.全國高等師範院校《體育史》編寫組：體育史、人民教育出版社，1983年。
- 22.國家體育運動委員會編寫組：中國體育史參考資料、北京：人民體育出版社，1959年。
- 23.吳文忠：體育史、台北：正中書局，民46。
- 24.吳圖南：國術概論、台北：聯華出版社，民60。
- 25.體育學院專修通用教材：《武術（上冊）》。北京：人民體育出版社，1991年。
- 26.王輝璞：吳氏太極拳、北京：科學普及出版社，1992年。
- 27.蘇雄飛：孔子的體育思想（碩士學位論文）國立臺灣師範大學體育研究所，民61。
- 28.周林儀：漢代體育現象考（碩士學位論文）國立臺灣師範大學體育科學研究所，民63。
- 29.徐保銀：唐代體育活動之研究（碩士學位論文）國立臺灣師範大學體育科學研究所，民66。
- 30.邱金松：發刊詞《國術研究》第一卷第一期，民81。

- 31.李零、郭曉惠譯：《中國古代的性與社會》，上海人民出版社，1990年。
- 32.中國武術拳械錄編纂組：中國武術拳械錄、人民體育出版社，1993年。
- 33.陳小旺：世傳陳式太極拳、北京：人民體育出版社，1993年。
- 34.張友林：山西六合心意拳、山西：山西科學技術出版社，1994年。
- 35.國家體委文史工作委員會、中國體育史學會：中國古代體育史北京：體育學院出版社，1990年。
- 36.武術理論編寫組：武術理論基礎、北京：體育學院出版社，1993年
- 37.三民書局大辭典邊纂委員會：大辭典、台北：三民書局，民74。
- 38.鄔昆如：哲學概論、台北：五南圖書出版公司，民76。
- 39.臧廣恩：中國哲學史、台北：台灣商務印書館，民71。
- 40.楊伯峻：論語譯注、台北：河洛圖書出版社，民67。
- 41.陳鼓應：老子今注今譯、台北：台灣商務印書館，民59。
- 42.李漢三：周易卦爻辭譯義、台北：台灣書店，民58。
- 43.呂澂：中國佛學源流略講、台北：仁里書局，民74。
- 44.胡適等著：禪宗的歷史與文化、台北：新潮社，民80。