



# 武術



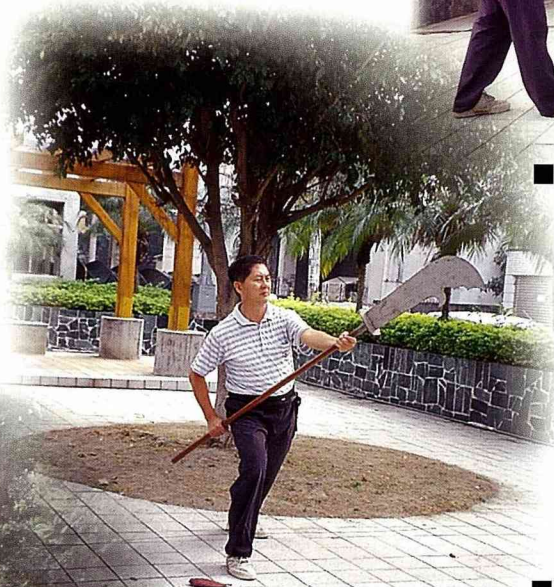
■ 豪邁的羅漢拳。

## — 另類的體驗式農村文化

武術源起於農村，  
 不僅是一種增強體質的運動，  
 更融合了防衛武技、藝術、哲學、兵器、醫學  
 及農村文化於一體。  
 許多拳路形式都取自家禽的攻防動作。  
 在運氣流轉中常顯現出天人合一的  
 農村傳統文化，  
 這種內外合一的整體運動規律，  
 反映出習武者與自然界的融為一體，  
 這是武術運動最引人之處。



■ 行走如雲的九節鞭。



■ 象徵正義的青龍大刀。



■ 輕巧靈活的槍法。



■ 太極拳的金雞獨立。

**武**術起源於農村社會，為我國固有之文化及獨特之學術，歷代相傳至今，已有數千年歷史。所受到世界各國矚目和喜愛的程度，不亞於一些新興的運動項目。政府實施週休二日後，體驗式農業已為農村注入一股新的活力。各種體驗農耕及田野活動將逐漸展開，人們走入農村，享受清淨的空氣及自然的景觀時，若能活動一下筋骨，練幾趟拳或兵器，不失為體驗式農村文化開創另一個境界。

武術之所以能吸引人，不僅因為它是一種增強體質的運動，更因為它融合了防衛武技、藝術、哲學、兵器、醫學及農村文化於一體。

## 西螺七崁的威名

台灣農村目前仍保留許多武術館，也有教練傳授武藝。在武林故事中，最膾炙人口的是西螺七崁的威名了。七崁與明善師的故事，發生在距今一百多年前。當時在雲林縣西螺地區有張氏及廖氏兩大家族，為了防範盜賊作亂，便以村落為單位，實施家族聯防的自保制度，共組成七大部落，號稱“西螺七崁”。

七崁族人為了保護鄉里，抵禦盜賊，必須勤練武藝，於是村民就在一位叫劉炮的年輕人教導下，習文修武，打擊土匪，使遠近盜匪為之喪膽，不敢侵犯。而西螺七崁居民也因有劉炮的立館授徒，傳授武藝，遂成為台灣農村武術發祥地之一。

## 武術的內容

武術的種類很多，風格互異，也因此不論男女老幼，都可以按照自己的體能與興趣選擇適合自己的套拳或兵器。由於武術不受時間、空間、季節及人數的限制，可以單獨或團體練習，也可以選在農村四合院、社區公園、古刹寺廟或活動中心廣場練武。

伴著晨霧星光，在稻浪翻風、雞鴨追逐的農村環境裡，打坐、沉思、揮舞長棍寶劍，是生活中多麼愜意的事！武術為農村帶來了生動活潑的體驗活動，對都市人而言，既可享受農村優質的景觀，又可鍛鍊身體，何樂而不為。

台灣農村的武術，因為老師傅的凋零，許多套拳已經失傳，不過目前流傳下來的武術，內容仍然十分豐富。拳術方面，如螳螂拳、太祖拳、梅花拳、羅漢拳、通臂拳、洪拳、查拳、八極拳及太極拳等，都具有悠久歷史和獨特的風貌。



■力到意到的齊眉棍法。

至於兵器，總括來講，可分為長兵器、短兵器及奇門兵器三大部分。長兵器如槍、棍、大刀等，通常以雙手握持，運用時變化莫測，易於制敵。短兵器如劍、軟鞭、柳月刀、短棍等，長度不超過習者小臂，攜帶方便而適用。至於奇門兵器，乃由特殊人物或因應特別場地而設計的一種兵器，如趙太祖所使用的三節棍，古代僧人常用的月牙鏟，農民使用的鈹，狩獵使用的戈，關羽之青龍偃月刀，以及甚為流行的九節鞭、流星錘、鐵尺、拐等，均屬奇門兵器。

儘管拳術及兵器的種類很多，各門派之間的套路形式變化極大，但基本原理卻是一致的，即以心行氣，以氣運身。練習時，必



須全身放鬆，不存雜念，一氣呵成。有心體驗農村武術文化者，最好循序漸進，先學較簡單的套路如彈腿及功力拳，再學習兵器。

這種武術體驗活動，必須持之以恆，並且採取客觀的學習態度，潛心研究，吸取各門派之優點，不但可以體驗農村練武的樂趣，更可以領受中華文化的博大精深。

### 促進身心健康

走進鄉間小路，體驗田園之美，還能調養生息有益健康。在琳琅滿目的體驗活動中，武術是一種內外兼修的運動，強調意識與肢體動作的統一協調，要求意、氣、勁、形的統一。由於武術起源於農村，許多拳路形式都取自於農村家禽的攻防動作。武術運動裡常顯現出天人合一的農村傳統文化，這種內外合一的整體運動規律，反映出習武者與自然界的融合為一體，這是武術運動最大的特色。

以運動的效果而言，北派拳術一般動作幅度較大，對肌肉和韌帶的柔韌性、彈性都有較高的要求。因此，練習此種拳術，能增加肌肉與關節的靈活及彈性。也由於運動量大，肺活量也大，以及各種竄蹦、跳躍、翻騰、平衡及吐納等配合運作，對於中樞神經系統、呼吸系統及內臟器官等，都可以達到均衡健全目的。

至於太極拳，講求心靜、身靈、氣沉，姿勢舒展簡潔，動作鬆柔而緩慢勻速。常常練習此拳，可以舒展筋骨、氣血調和、精神飽滿呢！

### 防身制敵，捍衛家園

在武術的動作及練法中，一般都具有攻防的含意，如踢、打、摔、拿、撲、劈、踩、撥、撩、推等基本動作，是組成武術基本套路的主要內容，它們都具有不同的使用特點和攻防規律。由於這些特點，武術有防身制敵的功能，

早期的農村，環境純樸，大家守望相助，偶有盜匪來襲，便以習武者為主，號召村民，一起擊退入侵者，以保衛家園。

武術可以單獨練習，也可以兩人以上按照固定的攻防動作進行練習。如太極拳的推手，兩人相互搭手，聽勁而動，粘走相隨，以小力勝大力。練習久後，可以逐漸領會拳法裡的勁，提高靈敏度。當有敵人侵犯，可以輕而易舉擊退對方，而不致讓對手重傷。

### 力與美的結合

如果說武術是一種藝術，並不為過。武術具有很鮮明的音樂性與意境，這種音樂性始自有規律的動作所形成的節奏。練習武術，也就是練習手眼身法步，肩肘腕胯膝之功力。這些由身體各部位所組成的動作，有剛有柔，有快有慢，虛實相應，給人的感受是順乎自然的，是情感的昇華。

誠然，武術的節奏不同於音樂，音樂的節奏靠音符，而武術的節奏靠身體各部位動作的組合。動作本身不能成譜，但卻賦予意境。也因此，武術具有形象的美、神韻的美、意境的美及剛健的美。武術可以抒發人的情緒及思想，這是休閒農業活動中最難能可貴的體驗，任何不愉快的情緒，都可以藉著武術運動而一掃陰霾。



■如雲龍般的棍法。



■棍法裡的橫掃千軍。

前輩的武術家，爲了表現武術中的意境，從農村所觀察到的大自然現象，歸納了十二種武術運動的型態：動如濤、靜如嶽、起如猿、落如鶴、立如雞、站如松、轉如輪、折如弓、輕如葉、重如鐵、緩如鷹、快如風。這十二種基本型構成一幅十分豪邁的意境。

例如揮舞大刀時，要有威武雄壯的風格與氣勢，大開大合，勇往直前，猶如稻浪滾滾而來。定勢時，要頂天立地，像高山那樣的巍峨。身轉時，如水車的輪子快速的轉換。每一種拳術或兵器的每個動作，都有一個名稱，這些名稱充分表現出農村意境的美，如：金雞獨立、橫掃落葉、寒鴨浮木、白鶴涼翅、白蛇吐信、孔雀開屏等，這些動作所營造的意境，常令武者如游龍般投入那種雄渾而優美的意境。

### 練武，也練德

武術之外，還有武藝與武德。三者一體，密不可分。武術的領域裡，擁有各種不同門派，其拳理及套路雖有不同，卻有一共通點，就是強調武德的重要性。這種道德

觀，可以反映出農村重視倫理及社會正義的一面。

早期農村武術師傅在挑選學徒時，首要條件就是要求道德品行良好。練武過程中，也一直強調“學拳宜以德行為先，凡事恭敬謙遜，不與人爭”，在武技上，要學會制人之術，又要學會救治之術。武者，也以道德的高標準作爲自己一生追求的目標。

農村聚落，大家遵循武館所訂的戒約信條，承擔農村社會責任，履行社會義務，這種武德，發揮了習武者自我約束和相互監督的作用。

### 武諺的生活啓示

武諺是武術諺語的簡稱，它是武術界中流傳的習武經驗，老師傅口傳身授時所揭示的一些習武的基本要求。這些武諺，雖是武術運動的規律，卻也蘊涵著許多生活中的修爲。如習武者常說的“內練一口氣，外練筋骨皮”，意謂一個習武者要求氣沉丹田、吞吐自如外，也要鍛練外在的體格。內外兼備，缺一不可。我們在日常生活中，不也是顧內也要顧外嗎？

另如“練拳不練功，到老一場空”，功是指武術的功法、功力。練拳如果僅會一些拳路招法，而缺乏基礎的樁功，以致下盤不穩，無法練好拳術。正如插秧時，必須練好腳力，一步一腳印，才能把秧苗插好。在體驗農村的武術運動時，不妨牢記武諺，或許在生活中會有很大的啓示呢。

武術是國寶，也是農村文化的一部分，我們要珍惜與重視，以期普及社會各個層面。台灣農村面臨加入國際貿易組織的衝擊，武術運動或許將成爲最令人嚮往的農村體驗活動，而爲農業開創出一片新天地。圖