



## 刀識識跆拳道

(編者按：作者為跆拳道社助理教練)

許政賢

許多人常問我這樣一個問題：跆拳道是什麼？事實上他們無法得到標準答案，因為我個人以為詮釋「跆拳道」的真義並非易事，須視各人功力及涵養而定。舉我所認識的跆拳道而言，它應該包含內（精神）外（肉體）兩種層面：倘若由肉體鍛鍊的角度以觀，「跆拳道」是一種無武裝的自衛健身技術，它具有一定的訓練內容及程序，人類可由增強身體能和防衛自我性；另從精神修練層面而視，跆拳道的鍛鍊包含肌肉緊張和放鬆，神經反應和協調，動作流暢和自然，以及平衡性柔軟度等內涵。它所表達的是力與美的藝術，所追求的是不斷超越自我的磨鍊，因而人類經由相當程度的跆拳道訓練後，所獲致的將是一個超越本我的自我。

## 二、「跆拳道」訓練之已見

在我認識的同學當中，確有不少人為跆拳道所顯現的威力及美感折服，但總有人憚於跆拳道的「拉筋」、「自由對練」及其他訓練而望之怯步，或者自視體質、身材不如人以為退路。筆者不敏，願將個人學習跆拳道的經驗略述於下，以為志同道合者之參考。

(一)俗語說：「萬事起頭難」、「一分耕耘，一分收穫」，學文是如此，習武亦如是。凡人做事總是開頭難，就像書本讀第一次時較感困難般，這是由於我們對其內容不了解，必須獨自摸索相當時期後方能有得。故練習跆拳初期，或許對於體能訓練及基本動作尚無法完全適應，此乃正常現象，只要咬緊牙關堅持下去，很快就可突破這過渡的時期。

(二)跆拳道目前已蔚為科學化、組織化及體育化的運動，它的訓練視各人體質、先天條件不同而異，可因學習者各別的目的而顯現特殊的成效，不可能使所有學者具備相同的功力。故我們應審視自己個別的特質以定學習的目標，不需要一味刻意地以別人的成就作為自己的標準，以致於超出體能極限。

(三)今日的體育運動化訓練，係採用科學化的漸進方式，而非昔日所謂的「土法鍊鋼」。例如「拉筋」一項在昔日極端的教法中，會採用反科學的「土法大躍進」，以致於造成嚴重的運動傷害。在今日科學化的訓練中，「拉筋」不過是柔軟體操的一類，其目的在幫助學習者活動筋骨，各人自可量力而為，實非如外界所謠傳般可怕。

(四)我個人認為習武和讀書的歷程有許多極相似之處。例如學習到某個階段，在身心方面將受到某種障礙，倘能超越此障礙，必能突破自我而更上一層樓。凡此種種，實不勝枚舉，尚有待大家於學文之餘以習武而自我省察。

(五)如前所述，跆拳道的訓練包容肌肉的緊張和放鬆，神經明。

反應和協調……等等，因此一位受過相當時期的正統跆拳道訓練者，所表現出來的特質不僅是精神煥發、充滿自信，他亦擁有積極、謙恭和富創造力的內涵。故跆拳道的真正擁有人者是武術家，而非一介武夫。

## 三、運動生活化

在這廿世紀工商業極度發展的社會中，許多人常以時間爲藉口而忽視運動的重要，此種觀念適與歐美工業先進國家間民的作法相反。今日各種運動（尤其是技擊武術）風行於歐美各國，其人民早已將運動視為生活中不可或缺的一部。以跆拳運動爲例，現全美有無以數計的人傾心練習跆拳道，因爲他們深切體驗到練習跆拳道，不僅可健身也能自衛，實完全合乎現代社會經濟實由的特性。反觀我國千餘年來一直爲「垂文輕武」的錯誤觀念所蒙蔽，忽視了「強身強國」的道路，致使一些傳統武技瑰寶失傳，甚或流落外人手中，殊屬可惜。

最近據報載教育部體育司撥款五百萬元予全國跆協，預備興建一所全國跆拳道訓練中心，且將跆拳道正式列爲今後體

## 微電分析設備



電腦分析設備

備。

許多剛接觸到個人電腦者，第一個碰到的問題和首先所需熟知的就是個人電腦的設備元件，亦即是構成整套可操作之硬體所需之基本設備，以及可供應其擴充使用之週邊裝置，因此想要進入個人電腦領域，就必具備一些基本知識，在目前市面上所見到之個人電腦，主要的有蘋果牌等美製品，加上小教授、無敵、小神通等國產品不勝枚舉，但是它們所具有的功能和硬體結構，卻是大同小異，因此以下我們均以蘋果電腦爲基準，分析個人電腦的裝備。

在分析裝備之前，首先我們可以先對個人電腦之特色做一番認識，這與電腦之配備有很密切的關係，因此我們歸納如下：①外型精巧，討人喜歡。②體積小而輕，易於搬動。③圖形顯示色彩鮮明。④高解像圖形密度能滿足使用者之

高度要求。⑤使用簡易普及之培基語言，回饋速度快。⑥可使用機械語言深入控制硬體，並有強大除錯功能。⑦附有揚聲器可產生許多不同音樂聲調。⑧具備豐富週邊設備及軟體。

由以上個人電腦的特色可以看出其構成元件之完善，以及其相互間之配合狀況，遂使其有許多完美的功能，達到操作上之滿足感，也因而能夠得心應手的應用它。明瞭其特色之後，我們再深入研討這些造就其特色的各種裝置，所扮演的角色與重要性。

(一)主機：此爲電腦之核心部分，包括真正處理資訊的中央處理單元(CPU)，及記憶體等，一般記憶容量分爲48K及64K兩大類，配上顯示螢幕及鍵盤即可操作基本程式寫作。

(二)鍵盤：此乃控制電腦之主要工具，與打字機鍵盤排列方式相同，故操作時無任何困擾，一般均裝置於主機外殼之上，但也有不少鍵盤與主機分離，靠電話線加以連接，亦有其方便之處。

(三)顯示幕：有MONITOR及TERMINAL之稱，乃獲知電腦輸出訊息之工具，使用彩色幕可顯示多種顏色，程式格式爲24列×80行，圖形格式解像度有 $280 \times 192$ 點，一般均使用綠色專用顯示幕，少數有橙色之式樣，不論於圖形或文字幕時，顯示較一般彩色電視細膩。

## 附記



育重點發展項目。因跆拳道已正式列爲一九八六年亞運競賽項目及一九八八年漢城奧運表演項目，故跆拳道進軍奧運會的希望愈來愈濃厚，未來奧運會中的第一面我國體育史上的金牌，或許將由跆拳道選手奪得，且讓我們拭目以待並共同努力，早日達成此一目標。

## 4. 至誠的信仰

人類的一切經驗都是對神的深切體驗，就是說人可以從自己當下的言行中，去刻劃出一個真實的上帝來，而且我們的全部經驗乃以原封不動的型式輸入上帝的記憶之中，上帝與我們心心相印，我們做什麼，祂立刻知道什麼。

這種觀念，很明顯，只有在虔誠至極的教徒身上才會發生，一個具有理性判斷的人，絕對不會放任自己的想像而建構出這樣一個美麗的圖案來。

我們或許都有權利認為神是一個全知全能、有意志、有賞罰、有感情的生命實體，因為在這個無奈的世界裡面，神的存在，其意義對人來說無疑是相當重要的，當我們窮苦潦倒時，只有神能對我們發生安慰的作用。不過，我們若只是因這緣故即視神的經驗為自己的經驗，而且這經驗實際就是神本身，那麼我們就太過於不智了。

就我們所知道的，神在造了人之後旋即賦予人以絕對的自由，祂從來就沒有想過要在人的有生之年，對人的所思所行加以任何程度的干涉，祂謹奉著自我頒贈的自由之信念，隱藏在另一個不為人知的世界之中。因此，我們實不需要多情將自己的經驗指向神，企圖在二者之間杜撰某必然的關係。

神賜給我們的自由在現象界中既然有絕對的威權，則我們應充份去享有，毋須多作他想，那不過徒增擾亂了。只是我們要瞭解：人一旦脫離了現象界，很可能立即進入另一由上帝親自經營的價值結構中，祂將依照我們在世時的某些表現對我們從事一番評價的工夫，這或許可以說是人權，這是容易理解的，上帝固然有極大的本領，但本領其實，這是很容易理解的，上帝固然有極大的本領，但本領再大也沒有辦法將每一個人的言語、行為記得清清楚楚，而且亦沒有必要。讓我們想想：一個人站在蜂巢底下的情形，他豈有能力將每一隻蜜蜂的一切舉動整個地攝入大腦之中，而後，以語言明確地傳述出來？雖然以人喻神有其不適當處，但這顯然是不可能的。因此至誠的教徒在那個偉大的觀念上便須要作點修正了。

神對人的關懷或批評永遠是採取大原則的態度，祂不會在小節上面盡其較計之能事。所以，一切經驗均為對神的體驗之說法是教人難以認同的；一些純屬情緒主義的教徒應以此為鑑，慎防自己在神之觀念的認知上重犯同樣的錯誤。

## 5. 一種人為的動物

平時我們若不能善用那份稟諸造物的反省能力，則我們永

日二月一十年三十七國民華中

# 漂泊者冥思手記之一

陳義和

遠都不會明白人的存在本身便是一個奇蹟，它的內容和潛力竟是那般出人意料的博大深遠；反之，對於喜歡思索的人來說，就會覺得它足夠構成千萬部的哲學（廣義的）作品了。人，自來就是哲學家們勝躍探討著的對象，我們幾乎可以說：關於人的問題之探究，是一切文化的中心及領導者，天文學、物理學等科學乃發生於人之間問題的討論之後。有了人，宇宙間的萬靈萬彙才有其適當的存在價值與地位。但是，人一定會贊同。

部份的存在主義者宣稱，人是一種自然狀態，我們可以像研究其他生物的自然狀態一般地去研究它。這個認知乃是存在的「存在先於本質」思想的形成基礎。所謂自然狀態就是說：某一存在物沒有意志、價值的自覺，只是一味地配合自然律則而行動，它的骨血之中充滿了機械性的質素。假設這樣的解釋並沒誤解了存在主義，那麼我們要指責他們的研究態度太草率，他們壓根兒不會體會人之存在為何物。遠古

遠都不會明白人的存在本身便是一個奇蹟，它的內容和潛力竟是那般出人意料的博大深遠；反之，對於喜歡思索的人來說，就會覺得它足夠構成千萬部的哲學（廣義的）作品了。人，自來就是哲學家們勝躍探討著的對象，我們幾乎可以說：關於人的問題之探究，是一切文化的中心及領導者，天文學、物理學等科學乃發生於人之間問題的討論之後。有了人，宇宙間的萬靈萬彙才有其適當的存在價值與地位。但是，人一定會贊同。

曾經想過有關人類的生長過程的人，大概都會發生一個問題：所謂的良知良能真有其成立的根據嗎？當我們觀察到一個幾乎是處於無意識狀態中的嬰兒，能隨著時間的堆移而習得各種表情和動作、甚至從事思考活動的現象時，我們通常是視之為天賦的本能，就好像潛在的基因一般，時候一到，旋即發揮其作用，沒有任何力量能加以阻擋。

但是，我們如果從一些關於「狼童」的報導中去反省思索，就能明白此說亦不一定完全正確：至少，我們應在這觀念上作某種程度的調整。狼童之所以被喚做狼童，其原因就是說：它並不是人類社會中的一員，它雖有著如人一般的外形結構，卻不具備人類專屬的理性一面。它不僅不會使用一種以上的語言，更缺乏審美的觀念。狼童實際是一隻狼。

時代中的人，意識尚未覺醒，不知道自己活著究竟是為了什麼，肚子餓了就覓食於廣闊的天地之間，暖飽則棲息四方，與其他禽獸相較，並無甚差異之處。這時說人是一種自然的狀態是可以的，不過，我們又是從什麼地方得知當時的人仍睡著長覺，對自己完全無知呢？過去的，已經死亡，而且他們也沒有將其生活狀況或所使用的工具遺留給我們，因此我們不能對這問題從事證明的工作；而不能證明並不表示原著上帝意旨到凡塵，並無絕對的威權以貫徹其意志，它們還是會被某種情況掩埋掉的。中國哲學家所努力經營的良知良能學說也並非是放諸四海而皆準，只能適用於人類的社會，而是依恃著人類社會中的教育功能而達成，如果人生下來沒受過教育、不接觸任何既有的文化而想要充份地發展其人格，是不容易的。譬如狼童，它或許有發現自己是一個人的可能性，但很不幸，它在與狼群一塊兒生活的日子裡，沒遇見過一個人類，因此，它的人生就這樣被葬送掉了。

也許有人仍要拿實際的例子說：即使狼童能僥倖地得著救星，因與狼生活的時間過於長久，畢竟是一隻狼，甚至因不能適應新的生活而遭受到必然的死亡命運。其實，狼童若回到人間而不能發現自我，都應將一切罪過加在我們頭上，因為它的死是我們不擅的措施而造成的。

由此看，良知良能說還是有其可取之處，它能做為一些迷失了自性的人的最終歸宿，亦即：我們能秉持著良知良能的信念，將狼童或其他誤入異族的人，從野性的泥淖中拯救出來。

## 6. 良知良能說

曾經想過有關人類的生長過程的人，大概都會發生一個問題：所謂的良知良能真有其成立的根據嗎？當我們觀察到一個幾乎是處於無意識狀態中的嬰兒，能隨著時間的堆移而習得各種表情和動作、甚至從事思考活動的現象時，我們通常是視之為天賦的本能，就好像潛在的基因一般，時候一到，旋即發揮其作用，沒有任何力量能加以阻擋。

但是，我們如果從一些關於「狼童」的報導中去反省思索，就能明白此說亦不一定完全正確：至少，我們應在這觀念上作某種程度的調整。狼童之所以被喚做狼童，其原因就是說：它並不是人類社會中的一員，它雖有著如人一般的外形結構，卻不具備人類專屬的理性一面。它不僅不會使用一種以上的語言，更缺乏審美的觀念。狼童實際是一隻狼。

假設中國哲學所講的良知良能是確鑿不移的，亦即，我們打從出了娘胎就被賦予種種概念，那麼，狼童既然能存在而自然成長，雖處在不同種類的物群裡，亦應揚棄外在的因素，而展露出人類特有的能力來。但是，它事實上並沒做到這一點，相反地，它迷失了自我，融解在狼群的血統與獸性之中，是一個忠實的、完整的後代子孫。這件事情很明顯地向我們透露：天賦的能力雖領著上帝意旨到凡塵，並無絕對的威權以貫徹其意志，它們還是會被某種情況掩埋掉的。中國哲學家所努力經營的良知良能學說也並非是放諸四海而皆準，只能適用於人類的社會，而是依恃著人類社會中的教育功能而達成，如果人生下來沒受過教育、不接觸任何既有的文化而想要充份地發展其人格，是不容易的。譬如狼童，它或許有發現自己是一個人的可能性，但很不幸，它在與狼群一塊兒生活的日子裡，沒遇見過一個人類，因此，它的人生就這樣被葬送掉了。

也許有人仍要拿實際的例子說：即使狼童能僥倖地得著救星，因與狼生活的時間過於長久，畢竟是一隻狼，甚至因不能適應新的生活而遭受到必然的死亡命運。其實，狼童若回到人間而不能發現自我，都應將一切罪過加在我們頭上，因為它的死是我們不擅的措施而造成的。

由此看，良知良能說還是有其可取之處，它能做為一些迷失了自性的人的最終歸宿，亦即：我們能秉持著良知良能的信念，將狼童或其他誤入異族的人，從野性的泥淖中拯救出來。

