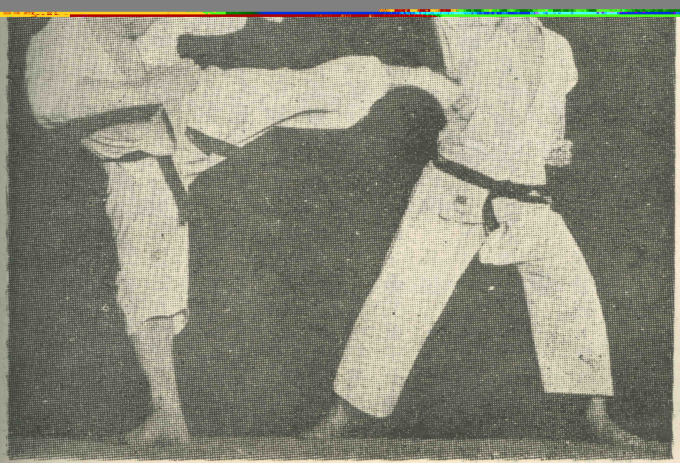
陳凡才譯

如人類競賽一樣的古老，而現在所練習的空的「琉球手」，這種一脈相傳的自衛系統，

著名的傳說：聞名的印度佛教徒達魯嘛泰西度經陸路旅行到中國，他獨自完成了那段至長而艱險的旅程，這是須要不平凡的武藝才



能做到，也證明達魯嘛肉體和精神的堅忍力。他居留在中國一所叫做少林寺的佛廟中，並傳授當地和尚教義，傳說中提到達魯嘛如何規定嚴格的紀律，及安排步驟，使所有的和尚學生一步步脫離完全的肉體上困境。在其次的集合裏，他對他們解釋，雖然佛教的目標在於靈魂的超度，而軀體與靈魂是密不可分的。在他們柔弱的肉體狀態下，如無此鍛鍊，是決不能奉行爲需求眞正領悟的成就而實施的禁慾。爲補救此不足，他開始教他們一種以易經爲體的肉體和精神的鍛鍊系統。時日漸長，少林寺和尚贏得了中國「最可畏的武士」的聲名，以後數年，他們所習的所謂「少林拳」就形成了目前中國國術的基礎。

琉球羣島位於東中國海，從日本南九州西南方到臺灣散佈著，像許多墊脚石。冲繩是其中主要島嶼，從古代，冲繩就與中國和日本互相來往，拳法可能是隨著其它許多中國文化而傳入。西元一六〇〇年左右，中國重置使臣於冲繩，隨去的軍機人員有不少在中國拳法以勇猛見稱。冲繩人對此特感興趣，並把它和當地的徒手搏鬪方式加以融合，產生了「琉球手」。

很少人知道空手道在冲繩發展的歷史，關於這，有一個有趣的故事：大約五百年前，著名的冲繩秀朝哈細王順利的將琉球諸島併入他的王國，爲了以法律確保統治，阻止任何潛在軍事上的敵手興起，他沒收全國所有武器，並把武器持有者定了叛國的罪名。大約兩百年後，冲繩歸於九州藩主部族的管轄，所有武器再次被沒收和禁止，像這些連續對武器的禁止所產生之直接結果，據說就是所謂「琉球手」的空手自衛的武藝能得到極大發展的原因。

現今所知，對空手道的系統化貢獨最大的人是船越義進，他是一八六九年生於冲繩的 Shuri，十一歲時就拜兩位當時空手道的頂尖高手爲師，開始學習此技，此時，他已是此道中的專家，當一九一七年及一九二二年，他在由教務省所興辦的公演會表演時，被譽爲將空手道正式介紹到日本的第一人。此道不久卽深獲人所喜愛，船越先生也旅遊全國各處去演講並示範，主要幾所大學聘請他爲他們建立空手道隊，數以百計的人在他的指導下學習此道。

當學習空手道的風氣在日本日益普徧時，從冲繩及中國來的許多專家也給予教導。同時，古代日本人民的徒手搏鬪的柔術和劍道技術正被人廣泛的練習，由西方傳入的現代化運動也正急速的流行，空手道不久就吸收此二者的許多

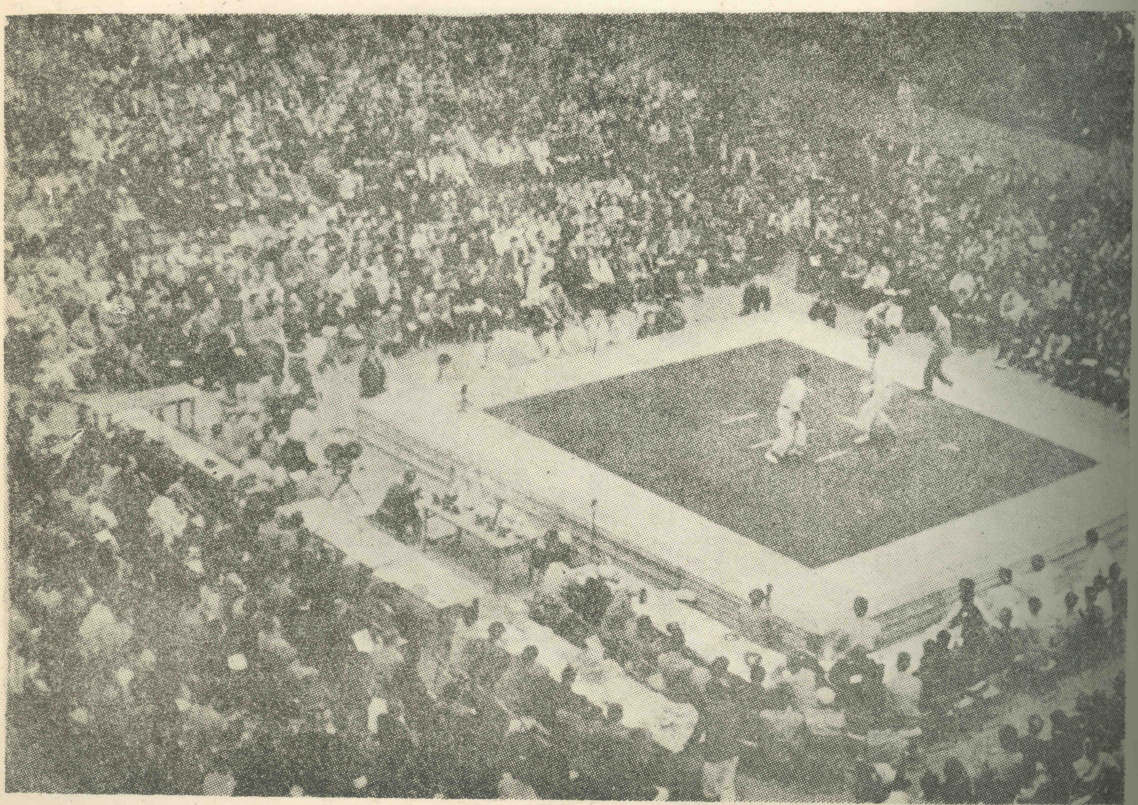


圖2. 空手道日益普遍，將成為一種世界性的運動 ↓

成分。

一九四八年日本成立空手道協會，以船越爲總教練，由於這個組織使得空手道領導人士能同心協力貢獻他們的知識與能力，領導目前空手道所成三個分面——當作自衛，體育和競技——的發展，從那時起，空手道開始突飛猛進。

一九五七年四月，空手道之父船越先生以八十八歲高齡逝世，但是曾經受教於他之幾萬空手道人士仍然健在，確信他所教的這門技藝將並不因他的死而隨之沒落。相反地，許多外國人士對學習空手道已感到十分興趣，空手道已朝著成爲世界性的技藝急速的前進。

三、主要原理

在攻擊和防禦方面，許多個別的空手道技術所顯示的奇異力量並不是神秘的秘法，許多的觀察者及技藝本身的某些演練者將會使你相信。相反的，這只是對於身體移動的某些有名的科學原理，加以有效的應用，所產生的必然結果。同樣地，以生理學原理的知識爲基礎，加上不斷的練習，空手道者能够不管他的敵手動作如何微細，皆可找到機會而在適當的時間執行適當的技術。更高深的空手道者，甚至可能在敵人尚未動手前就先覺察出他的動作。

在學習空手道的各種個別技術前，必須要對構成所有技術的基礎之物理上，生理上及結合物理生理上的原理，有清楚的瞭解，當然，要用少數簡單原理的詞句來解釋複雜的物理或生理過程是相當困難的，下面討論的是其中最重要的一些：

1. 物理原理

(1)最大力量：

身體任何動作的產生皆賴肌肉的伸張與收縮，如何經由這些伸張收縮的控制而施出最大的力量，牽涉到許多因素，這裏所列的只是最基本的：

Ⓐ力量和肌肉伸張收縮的程度成正比，這原理存在於彈簧線圈的運動裏，彈簧壓得越緊，放鬆時施出的力量越大，人類身體的許多部分也以同樣方法工作著。

Ⓑ打擊力量的強度和所需打擊時間成反比，這意味著空手道並不是用著向來舉起重物所需的肌肉力量，而是用著肌肉伸張與收縮的速度所顯現的力量；換句話說，力量以速度的形式蓄積著，在動作的終結時，速度就轉化爲打擊力

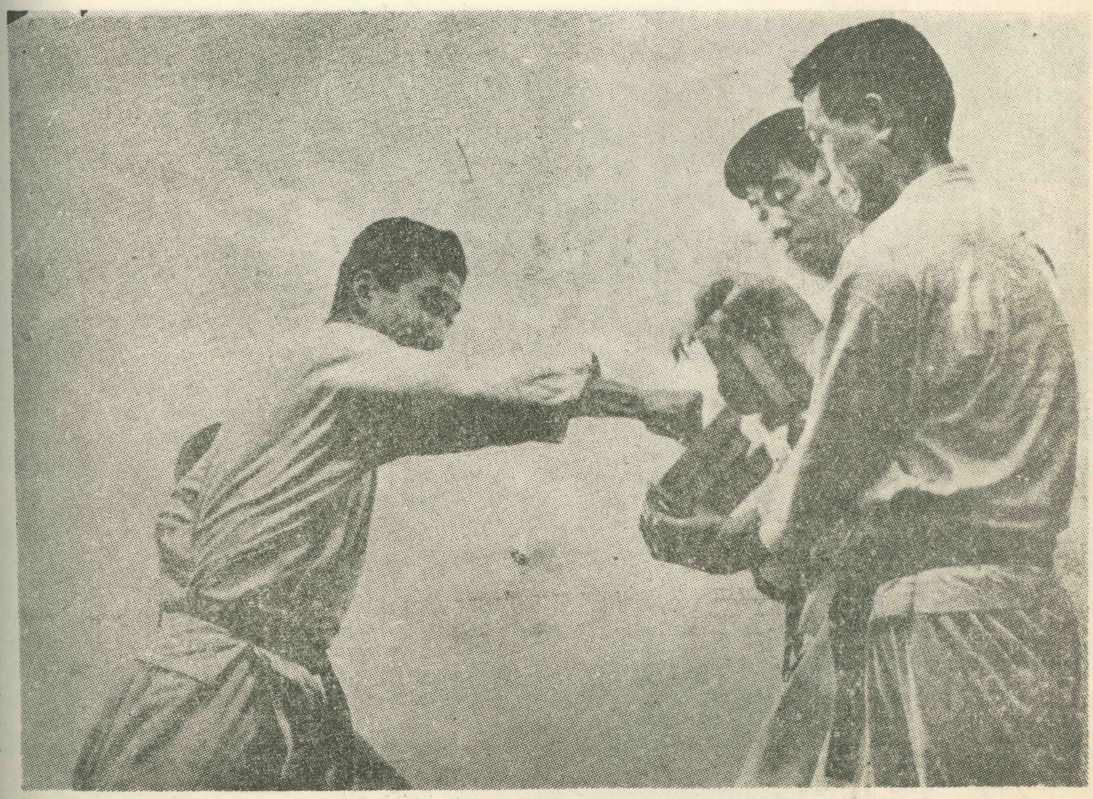


圖3.力量集中的結果，可擊破厚達三公分的三塊堅硬木板