

易經思想與跆拳道品勢動作之研究

王元聖／淡江大學體育事務處

劉小嫻／景文科技大學體育室

陳天賜／真理大學

摘 要

本研究目的在探究韓國如何將中國文化「易經」的思想，詮釋與運用在跆拳道的「品勢」動作技術之中。本研究方法以文獻分析法並以「易經」的概念闡釋跆拳道「品勢」之動作技術。結論：在品勢線的卦圖中，是由陰爻和陽爻而組成；在跆拳道的「品勢」中，對於陰爻、陽爻在「品勢」動作上，似乎並沒有特別提到該如何在攻擊或防禦動作上做一個明顯的區分，而是以踢擊動作或是手部防禦動作來劃分陰爻與陽爻。因此，必須在專精跆拳道理論的相關人員協助下，使「品勢」理論及內容更趨完善。進而讓國內跆拳道的教練，在指導或訓練時有其依據，並瞭解品勢動作的意涵，如此會有助於選手在品勢動作的演出時更加流暢與傑出的表現。

關鍵詞：跆拳道、易經、太極八卦

壹、緒論

自2004年我國在奧林匹克運動會上，臺灣以史無前例的榮耀奪得跆拳道(Taekwondo)對練比賽項目兩金一銀的榮譽之後，在國內立刻掀起一波學習跆拳道的熱潮。但是，時至今日，一般對跆拳道的認知，仍停留在國際比賽中最常見的跆拳道對練項目(Kyorugi)，實際上，創立於韓國本土的武術跆拳道，除了國際比賽中最常見的對練項目之外，其實還有較少為人知的品勢(Poomsae)及武藝(Muye)項目。2006年韓國舉辦首屆跆拳道品勢世界錦標賽，跆拳道的品勢和武藝項目在幾項大規模的國際比賽中已作為一門單獨的競賽能力，不必再依附於對練項目之下，其中特別是品勢項目，已經獨立承辦了幾屆國際賽事，例如，2013年10月31日至11月3日，在印尼巴里島舉行第8屆跆拳道品勢世界錦標賽。這部分的成果之所以能夠實現，主要來自於韓國國技院對於跆拳道在世界發展的努力及推廣，另一方面由於世界跆拳道聯盟，簡稱世跆盟(World Taekwondo Federation, WTF)也希望透過武術精神傳達至每個會員國，以建構完整的參賽方式與體制。

一、研究動機與目的

2017年我國臺北即將首次舉辦的世界大學運動會，跆拳道項目除既有的對練賽之外，已增設品勢這個項目，如何再把獎牌數留置國內，成為本研究之動機。在探究韓國如何將中國文化「易經」的思想，詮釋與運用在跆拳道的「品勢」動作技術之中，使得選手更能融會貫通並精進技術，便成為本研究之目的，也藉由瞭解品勢動作的概念讓選手的學習能力能增加。

二、研究方法

本研究方法以文獻分析為主，從易經、武術及跆拳道等書籍中，尋求彼此相關之共同性，加以討論。

貳、跆拳道的武術與武學

一、跆拳道的發展背景略述

中國歷代帝國，不論在經濟、文化或軍事上與古朝鮮之間都有著縝密的交流。跆拳道武術名稱緣自於1955年崔泓熙將軍所提議，經委員會票選而訂定(崔泓熙，1970；汪茂鈞，2007)。跆拳道作為一門武術的發展淵源，由來已久，在漫長的武術發展史上，它像許多世界上其他的武術一樣，並非一人一時一地所創建，甚至在二次世界大戰之後，隨著朝鮮半島劃分為南北韓的對峙局面，跆拳道也產生了兩個不同體系，第一階段為1910至1945年日本殖民時期，崔泓熙將軍融合日本「空手道」(中華民國國際跆拳道聯盟推廣協會，2013a)與韓國古武術「跆拳道」(高榮銜，2006)於1966年成立國際跆拳道聯盟，簡稱國跆盟(International Taekwondo Federation, ITF)，此體系以朝鮮民主主義人民共和國為代表並以實戰格鬥為主體。同樣的，中國的馮玉祥(2010)為保家衛國

在戰亂時也是以中國武術為基礎對抗日軍入侵；第二階段為 1973 年由南韓總統朴正熙扶植金雲龍先生在首爾（當時稱漢城）成立世跆拳道，此體系以大韓民國為代表並以對抗競技運動為主體。歐志豪（2010）日本殖民政府於 1910 年在朝鮮下令禁止所有的文化活動，但一些有志之士融合中國武術與日本武道，孕育成新的跆拳道體系。李建興、李佳融（2010）訪談我國國內資深跆拳道九段前輩提到臺灣的跆拳道最早於 1967 年由南韓引進；而當初成立跆拳道班在海軍陸戰隊隊史提到，初期部隊皆練習 ITF 的跆拳道，主要以保衛國家，反攻大陸為首要責任（黃光洛、汪茂鈞，1983）。

在臺灣方面主要基於與世界接軌以及運動賽事考量，而捨棄早年北韓體系為主的國跆拳道體系，改為南韓的世跆拳道體系。本研究分析之跆拳道聯盟，即為世跆拳道體系所推的品勢動作為主。

二、武術與武學

跆拳道這門武術藉由中國文化易經思想詮釋其武學內涵或作為其武術概念，並非首創，如詠春拳一代宗師葉問，也曾以儒家義理闡明詠春拳理，甚至中國傳統武術太極拳、八卦掌、八極拳.....等亦是如此。阿波羅新聞網（2011）提到螳螂拳林文德師父曾說，體育是為競賽而比賽並不屬於武術，而傳統武術則是歷經五、六千年流傳下來並包含釋、儒、道 三家思想的中華文化。著名武術研究者徐紀（2002）認為，中國的武術應維持傳統文化並推向現代化，且無私地奉獻於世界人類。郭應哲（2011）認為，太極拳發展傳承了中國文化的精髓。戴遐齡（2011）在一百年體育專輯裡的傳統體育提到，武術成為中國「道」與「術」思考的核心。葉霽翔（1999）我國跆拳道吸收韓國跆拳道實戰的優點，融合由繁入簡的武術，成為跆拳道與傳統武術的結合宗旨。時至今日，為使跆拳道的動作內容更科學化和更精緻化仍持續改良中，其品勢內容即其精神內涵，相對也將更趨完善。李京明、鄭基永、金中憲（2008）（鄭大為譯，2009）在《品勢競技教科書》一書中談到何謂跆拳道？認為跆拳道即是跆拳道之道。將「跆拳道」兩字拆開來看，「跆」就是腳的意思；「拳」就是手的意思；那麼「道」可以解釋為方法。雖是字面上的直接翻譯，但已明確表明其武術的本質，即以手腳做為一種攻擊或防衛的手段。事實上，任何一種武學，都肯定其武術的本質在於技擊或者格鬥（王崗著，2009）。

人類發明武術的原始目的是為求生存而非殺戮，是藉由一定自我防衛能力來確保種族與生命的延續；武術的本質雖是技擊或是格鬥，但其內在意涵若僅只於此，則武術無法提升到作為一門武學的層次，這是習武者首當明白的道理。那麼，何謂武學？跆拳道可以算是武學嗎？首先，「武」的定義在段玉裁（2003）《說文解字》一書中許慎記載：「楚莊王曰。夫武定公戰兵。故曰止戈為武」，其實是根據《左傳》的說法，《左傳》說：「夫武，禁暴、戢兵、保大、定功、安民、和眾、豐財者也」。因此，杜預注（1991）《春秋經傳集解》關於「武」的本義為「人手持干戈」是保衛的意思，而《說文解字》的「武」使用引申義解釋為「停止征伐」，但不論《左傳》或《說文解字》對於「武」都可以將內在意涵擴大為「人必須要有力量來保護自己」；然而擁有這種力量就可稱為「武」嗎？也不盡然，明代許有貞（1999）的《文武論》是這麼說的：「夫所謂武者，非手執兵而鬥也；非馳馬而矍鑠也；非攘臂掉舌而誑人也；非袖錐挾刀而刺人也；非誦兵符、談戰

策、空言而動人也.....」。

明代許有貞舉出五種不屬於「武」的人物類型，第一、手持兵器和人搏鬥的不是武；第二。善於騎馬，身體強健的不是武；第三、激動地要捲起袖子和人辯論的不是武；第四、發射暗器，以刀脅持的刺客不是武；第五、執掌軍權，謀劃計策的人也不是武。一般認知這五種人物類型所從事的工作皆與「武」相關如兵卒、將軍、說客、豪俠、軍事家，而明代許有貞卻不以為那些是「武」。而《說文解字》認為的「武」卻是：「夫和順剛健之德存乎中，英華果銳之氣發乎外，則所以為仁義勇智，所以為禮樂征伐，於是乎在，乃所謂文武也，故文武皆為道之用.....」。

前面五種人物類型「武」的涵意近於武術，而文武之道的「武」卻偏向內在必備的精神條件，研究者認為這就是「武學」的真諦。雖然《文武論》所述的是文武皆為道之用，但從《文武論》來看，文和武二者其實是互為表裡，相輔相成。《文武論》又說《說文解字》裡：「蓋惟勇而不撓、智而不惑，而以之大正於天下，天下之詐欺弗能入也，天下之要害弗能懼也，非九伐之法弗用也，非百夫之良弗任也，非能慮而能成弗謀也，非善始而善終弗為也，非順言正名、非立忠扶義、非能利於天下而除害於百姓弗事也.....」。

所謂的「武學」其實就是一種思想、一種性格、一種精神。當我們掌握到其精髓時，自能達到前面所說的「和順剛健之德存乎中，英華果銳之氣發乎外」。由以上諸點明白，「武」這個字被創造出來以前，其精神便已行使在人類的生活當中，從早期文明發展前的自我防衛，到文明發展後的保衛疆土、國家征伐，其意義不斷的被擴大延伸，直到明代許有貞之前，一般人對於「武」的概念都只能算是「武術」而不能稱為「武學」，如「國家征戰殺伐之事，縱橫莽豪劍俠之徒」。簡而言之，「武術」可以是一門攻擊與防衛的技術技巧，例如跆拳道的一切基本動作原理原則都講求如何有效且快速地攻擊對方與自我防衛，但能成為世界性武術的關鍵仍在於他們不斷尋求和建構其武學內涵。

如前所述，「武學」應是「和順剛健之德存乎中，英華果銳之氣發乎外」的一門學問。研究者認為引用朱熹（2004）《四書集注》孟子的話作為比擬，更具符合武術中的武學精神，即孟子所說：「萬物皆備於我」的體認。前跆拳道協理事長陳建平在《品勢競技教科書》推薦序中也略有觸及跆拳道是一門武學的說法，李京明等（2008）：「品勢之終極，不只是熟悉技巧、不只是講究動作之力與美、更是從動作中了解其中之深入的意涵，簡單的說，是將“我是誰”的自我哲學主體從動作中具體化，誠於中、形於外.....」「品勢是面對自我的修練，若將太極品勢比喻為對自然的價值觀……人從自然中領受生命，並且要透過品勢修練的教導而得以成全人，這表明了人與自然合而為一.....」，另李京明博士在《品勢競技教科書》中提到，若此我們可以更加明白韓國人之所以把跆拳道視為一門具有深厚內涵的武學原因。

武學的內涵是「人與自然合而為一」，即孟子所說「萬物皆備於我」，ITF（2013）認為在韓國人的心目中，對於跆拳道這門原創的武術，其實含有一種深度的自我文化認同感在內。若要推展跆拳道這門武術到一個新的高度，則需要有更深厚內在精神架構作為其武學理論，但建構武學內涵並非朝夕之事，且武學理論如只有理論架構而不能付諸動作的施行，甚至不能使跆拳道修習者透過操作基本動作體會其內在武學精神，那跆拳道

自無法成為一門完整或世界性的武學，只能稱是一門武術。因此，跆拳道以中國文化《易經》的太極八卦圖象作為其跆拳道品勢線步伐以及品勢名稱。下一章將說明跆拳道又是怎麼運用《易經》作為其武學內在精神建構來源。

參、以《易經》八卦圖象為品勢線的動作結構

目前在跆拳道品勢的相關論述中，最早開始記錄太極品勢動作的步法採用《易經》八卦圖象的文獻，當推 1970 年由韓國大韓跆拳道協會正式出版《跆拳道教本》一書的品勢篇（朴海滿，1970），1972 年韓國在江南道正式成立國技院之目的在於推廣跆拳道至世界各地，也是採用該書作為跆拳道教學內容。1980 年 WTF 要求國技院全面推行太極品勢，臺灣則在 1981 年因此改打太極章，與 ITF 正式脫離，直至 2009 年 1 月 4 日才被核准在臺成立中華民國國際跆拳道聯盟推廣協會（中華民國國際跆拳道聯盟推廣協會，2013b）。在近期發行於世界的《品勢競技教科書》第一章〈認識瞭解品勢〉中，即明確地指出太極一至八章品勢動作須配合八卦的圖象作為其品勢線，李京明等（2008）說明：「品勢的構成按等級區分為兩個單元，其一為太極品勢……有級者的太極品勢依據《易經》八卦理論於總八章套路內。」該書第二章〈品勢組織架構〉更明確說明品勢線為《易經》八卦之卦象，且以卦象意涵作為其品勢攻防動作之詮釋。

一、《易經》八卦圖與其對應太極品勢

太極品勢共八組，稱太極一至八章，初學者按其修練等級依序從一至八章，由淺入深練習，除了作為跆拳道動作的攻防組合外，也是升級考試項目之一。另外跆拳道的品勢，大致劃分為「格式」與「內容」兩部分，李京明等（2008）書中內容表示品勢系統名稱的內涵，祖行（2009）談到《易經》八卦圖象中所表現的哲學思想；格式則包含品勢線、準備姿勢、喊聲、動作群，以及格式意義、目的意義與表象意義的解讀。下表一為《易經》八卦圖象與其對應的太極品勢：

表一 《易經》八卦圖象與其對應的太極品勢

品勢	品勢線與對應卦象之順序	卦象含意
一章	 (乾)	卦德為健，健乃剛健之意。 以「天」為表徵。
二章	 (兌)	卦德為說，說乃喜悅之意。 以「澤」為表徵。
三章	 (離)	卦德為麗，麗乃明麗之意。 以「火」為表徵。
四章	 (震)	卦德為動，動乃活動之意。 以「雷」為表徵。
太極 五章	 (巽)	卦德為入，入乃進入之意。 以「風」為表徵。
六章	 (坎)	卦德為陷，陷乃險陷之意。 以「水」為表徵。
七章	 (艮)	卦德為止，止乃停止之意。 以「山」為表徵。
八章	 (坤)	卦德為順，順乃柔順之意。 以「地」為表徵。

註：資料引自：孔繁詩（1996）裨益讀者參考。

關於《易經》中的八卦順序、代表意涵或是對於八卦的詮釋，在中國歷代以來即是一門專門學問，討論甚多。但基本上，在跆拳道以太極品勢中，對於《易經》八卦品勢線的步伐配合與使用詮釋，其實只是簡單的自然與人的關係，其順序及八卦涵義之對應如上表一。

二、《易經》八卦在太極品勢的動作詮釋與運用

在本文前面已經說過，賴秀成（1994）跆拳道以中國文化《易經》的太極八卦圖象作為其跆拳道的品勢線步伐、品勢名稱，目的除建構武學內涵「人與自然合而為一」的表現外，在太極的品勢動作詮釋與運用上，也可以看出跆拳道太極品勢存在與卦象的相關性，（一）是順序和內容符合先天八卦的大自然精神，（二）是強調攻防的動作配合。孔繁詩（1996）引用《說卦傳》並配合太極品勢順序依序說明，說卦傳曰：「天地定位，山澤通氣，雷風相薄，水火不相射；八卦相錯，數往者順，知來者逆……」。

除了這段重要的引文之外，再從先天八卦圖來看，從圖一可以明顯看出「乾卦（代表是天）與坤卦（代表是地）相對」，即太極品勢的第一章和第八章也應相對。其理由為，在大自然空間的對應上，是天（上）對地（下），依照此理，太極品勢的動作詮釋即可如八卦圖般兩兩相對，例如由乾卦對應坤卦的卦圖，在跆拳道的品勢對應是「由最初至最終、由淺顯至精深、由簡單至繁複」的動作詮釋。



圖一 先天八卦圖

這在中國文化的表示是其與自然精神的關係，因為人類在觀察宇宙時，首先看到的是「天與地」兩個最大存在面積的「空間」，確定這上下兩個範圍，即為「天地定位」，所以太極品勢起於第一章「乾」卦品勢線，包含手部基本攻擊與防禦共 18 個動作，作為初習武者的攻防概念，此章的武術動作最為容易，屬於最簡單也最明瞭的理論（李京明等，2008）；而最後第八章「坤」卦品勢線是所有太極品勢修習中最難的品勢，共 38 個基本動作，除加入跳躍性連續攻擊動作外，每一品勢線的步伐轉換的攻防概念屬於最高難度的理論，因此，此品勢同時也作為跆拳道從「級數」到「段位」的指定測驗品勢。

透過八卦兩兩相輔相成的特性，緊接著是「兌卦（代表是澤）與艮卦（代表是山）對應」，即太極品勢的第二章（劉期弩，2010）和第七章，這是人類對於天地間「地貌變化」的認識與觀察，「澤」是從地表凹陷的現象，屬於「陰」的變化，「山」是從地表凸起的現象，屬於「陽」的變化。再依序是「離卦（代表是火、日）與坎卦（代表是水、月）相對」，即太極品勢的第三章和第六章，這是人類對於「日」、「月」及「時間交替」觀察的心得，而「日」是內陰外陽，「月」是外陽內陰，故日月兩者的交替，即是

屬於自然界中「時間」的活動，在所有太極品勢的動作詮釋上，可以把攻擊動作視為「陽」，防禦動作視為「陰」，因此，隨著陰陽交替變化，表現在跆拳道品勢動作運用，是由單一防禦動作和單一攻擊動作組合為一個動作群組，且隨著四季的時間變化，每一日的日照長短時間並不相同，因此在不同的品勢中，其防禦動作和攻擊動作絕對不是定量定群的，而是需要配合該品勢的品勢線意涵，才能表現出攻守兼備的武學涵義。

最後兩卦為「震卦（代表是雷）與巽卦（代表是風）相對」，即太極品勢的第四章和第五章，表示天地之間的陰陽變化，「雷」是起於「天」而下落於「地」，如此是為「陽」接「陰」的現象；「風」是起於「地」而上達於「天」，是「陰」接「陽」的現象，同樣可以在武學的攻防中作運用，惟在太極第四章同時出現首次的攻擊與防禦的新動作，在太極第五章出現了腳部的新步伐，皆屬於品勢動作的創新。依上列的動作結構做成表二如下：

表二 品勢動作結構表

品勢	第一章	第二章	第三章	第四章	第五章	第六章	第七章	第八章
卦名								
	(乾)	(兌)	(離)	(震)	(巽)	(坎)	(艮)	(坤)
單一動作數	20	23	34	29	32	31	33	38
動作群 (結合的品勢數)	18	18	20	19	20	19	25	27
難易度	極淺易	淺易	易	中等 偏易	中等	中等 偏難	難	極難
攻擊動作數	11	12	22	19**	18*	14	15	23
防禦動作數	9	11	12	14**	16*	17	18	16

資料來源：整理至李京明等（2008） **功守同時有四個 *功守同時有兩個

另外，在演練跆拳道各品勢時，必須依照其實際品勢操作方位與品勢動線操作，便可透過品勢動作展演其內在的武學意涵，這在《品勢競技教科書》一書中每個品勢單元章節的最前面（李京明等，2008，頁73、81、85、91、101、109、117、129）：

「太極一章所表現的是八卦中的乾卦，乾意指天，亦如同天是為宇宙的基礎；太極二章所表現的是八卦中的兌卦，兌指池，池表示著寧靜，風吹皺了池水表面，但是其內部卻仍然平靜不變；太極三章所表現的是八卦中的離卦，離意指火、熱、光明，三個連續動作的快速擴張，即好比創造如火一般的練習欲望與正義感；太極四章所表現的是八卦中的震卦，震意指雷鳴的巨大力量與威嚴；太極五章所表現的是八卦中的巽卦，巽意指風，並暗指風的力量融合了力與靜寂；太極六章所表現的是八卦中的坎卦，坎意指不斷順暢流動的水；太極七章所表現的是八卦中的艮卦，艮意指山與耐久力和力度；太極八章所表現的是八卦中的坤卦，坤意指大地，大地無私承載了萬物……」

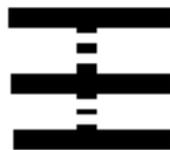
因此，操作太極品勢時，應嫻熟各品勢所欲表示出《易經》太極八卦的天地、時間、陰陽概念。由此修練，更能體會跆拳道品勢是如何使用中國文化《易經》思想來建構其內在的武學意涵，並且藉由太極八卦兩兩相對的詮釋、運用，則更能彰顯跆拳道動作的武術動作及武學意涵。

三、《易經》太極八卦與品勢關係的再創—「天地並生，物我合一」

本文前章已經說明跆拳道藉由中國文化《易經》思想的理論作為其武學內涵的建構及詮釋的運用。因長期以來對於中國文化《易經》思想理論的討論和詮釋者各有其家法、師法之據，很難論斷孰優孰劣，且韓國人是依據何種標準選擇符合其跆拳道武學內涵的思想，均未有定論。但自古以來韓國在文化學習上吸收許多中國文化卻是個不爭的事實，只是在跆拳道這門武學上，是以學武的目的在於使人體於大自然中達到人我合一的精神，也就是以「萬物皆備於我」的武學內涵，創造出內含攻防理論的太極品勢。

跆拳道在太極品勢中，所運用的中國文化《易經》思想只是卦象的基本意涵，也就是說，當修練太極品勢者操作太極品勢動作時，是否只需配合卦圖為其品勢線，且教練只需告訴修練者卦象（品勢線）涵義，即可展演出太極品勢中的《易經》八卦思想或攻防對應？《易經》的八卦思想與攻防對應，在於修練與教導品勢動作的教練、專家們因應比賽而將品勢動作給予標準化以及形式化，按照太極品勢創建過程的原理原則，它是一門武學，也是一種武術，但八卦的概念是抽象的，如何在操作的過程中展現「天」或「地」？以太極第五章「巽卦」代表「風」來說明，如果操作品勢者以為「風」的含義就是迅速，於是操作時只追求速度，這樣就代表品勢的展演嗎？跆拳道的武學內在精神架構應當不只如此，但是問題要如何解決？目前研究者未見韓國跆拳道師範們有統一的解答。

然而，武學內涵本身是抽象的，同時八卦表達的含義也是抽象的，所謂品勢精神的展演，最終仍應在品勢線的步伐路線以及攻防動作中去詮釋，其根據《易經》思想所欲展理的武學理論或攻防技巧，理當再修正每個品勢的動作內容。如此，雖然每一個品勢均有著不同的步伐，但當修練者操作品勢時，每一個步伐隨著品勢線的進行，也在象徵著人在天地之中運行，仔細觀察跆拳道的步伐移動，無論是第幾章的卦圖，如同我們書寫陰、陽爻時，由下而上的順序，且為了品勢動作的回歸，最終也一定會回到起點的地方，同時也可以解讀為人類透過武術做一個自然的回歸。例如當我們操作太極第一章時，我們依循著乾卦的品勢線，由下而上，經過左右各三次的防禦與攻擊動作（由第一個陽爻中間出發算起），透過品勢線的運行當下，領會到「天地並生，物我合一」的武學境界。詳見圖二、操作表：乾卦的卦象是天（黑線部分），人在其中運行（虛線部分）。



圖二 操作表

作為一門世界性的武術，跆拳道擁有現今在全世界享譽盛名的榮讚，十分難得。其從武術到武學的發展，其實歷時並不長，但是韓國本身對於推廣跆拳道至世界各地不遺餘力，近年來更是用心在品勢上的發展。不過，研究者撰寫本篇文章時，在理論與實際操作品勢的過程中，發現跆拳道專書未提及的事項，例如當我們再深入探索品勢線的卦

圖，即可發現到卦圖各有陰爻和陽爻的組成，卻未特別提到陰爻、陽爻如何在跆拳道品勢動作群組的攻擊或防禦上做一個明顯區分，是以踢擊動作或是手部防禦動作來劃分陰爻、陽爻，又或兩者在部分章節中，似乎又可視為相同動作。從所有跆拳道有關品勢書籍來看，他們又明確表示八卦圖與太極品勢一到八章必然相配，亦作為其太極品勢的品勢線步伐。因此，在專精於跆拳道理論的相關人員，仍需投入更多研究，才能使理論架構及內容更趨完善。國內跆拳道的教練，在指導或訓練時必須要清楚品勢動作的意涵，讓選手瞭解動作本身的意義所在，如此會有助於選手在品勢動作的演出時更加流暢與傑出的表現。

參考文獻

1. 中華民國國際跆拳道聯盟推廣協會 (2013a)。訪問崔泓熙將軍-跆拳道歷史課。資料引自http://www.itftpe.org.tw/Tkd_times/Tkd_times.aspx
2. 中華民國國際跆拳道聯盟推廣協會 (2013b)。跆拳道歷史。資料引自http://www.itftpe.org.tw/TkdHistory/TkdHistory_02.aspx
3. 孔繁詩 (1996)。易經繫辭傳研究。臺北市：晴園印刷事業公司。
4. 王崗著 (2009)。中國武術技術要義。中國：山西科學技術出版社。
5. 朱熹 (2004)。四書集注。臺北：世界書局。
6. 朴海滿 (1970)。跆拳道教本。大韓民國：大韓跆拳道協會。
7. 李京明、鄭基永、金中憲 (2009)。品勢競技教科書 (鄭大為譯)。臺北市：中華民國大專院校體育總會。(原作出版於2008年)
8. 李建興、李佳融 (2010)。永遠忠誠的陸戰隊精神—我國三位跆拳道九段者的敘說研究，2010大專跆拳道學刊，2，118-141。
9. 杜預注 (1991)。春秋經傳集解。臺北：七略出版社。
10. 汪茂鈞 (2007)。跆拳道運動的起源與發展之探討。龍華科技大學學報，24，119-132。
11. 阿波羅新聞網 (2011，8月7日)。武術承傳任重道遠。資料引自<http://tw.aboluowang.com/news/2011/0807/214164.html#.UI5wlFCVPpw>
12. 段玉裁 (2003)。許慎說文解字·十二篇下·戈部。臺北：頂淵文化事業有限公司。
13. 徐紀 (2002)。手熟餘談，中國武術論叢二集一版。臺北：五洲出版社。
14. 祖行 (2009)。圖解易經。臺灣：華威文化。
15. 高榮銜 (2006)。武術與跆拳道發展歷程的思考。貴州民族學院學報 (哲學社會科學版)，2，187-191。
16. 崔泓熙 (1975)。跆拳道 (曾金山、李清漢合譯)。嘉義市：震平文化出版社。(原作出版於1970年)
17. 許有貞 (1999)。文淵閣四庫全書電子檢索本·集部·別集類·明洪武至崇禎·武功集·卷一·文武論。中國：上海人民出版社。
18. 郭應哲 (2011，3月20日)。南少林之辨及其在台梗概。資料引自<http://tw.myblog.yahoo.com/twwyorg/article?mid=278&prev=280&next=276&l=f&fid=18>
19. 馮玉祥 (2010)。我的生活 (第1版)。哈爾濱市：北方文藝出版社。
20. 黃光洛、汪茂鈞 (1983)。跆拳道。臺北：政治作戰學校。
21. 葉霽翔 (1999)。跆拳道運動在台灣發展過程之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所，台北市。

22. 劉期努 (2010)。品勢基本型—太極二章動作結構特徵探微。邵陽學院學報 (自然科學版), 7(3), 72-76。
23. 歐志豪 (2010)。跆拳道史。資料引自 <http://ochihhaw.myweb.hinet.net/htm/1.htm>
24. 賴秀成 (1994)。精編跆拳道。臺北：世峰出版社。
25. 戴遐齡 (2011)。應運而起：中華民國建國一百年體育專輯傳統體育篇。臺北：行政院體育委員。
26. ITF (2013). *History of Taekwon-do*. Retrieved September 3, 2013, from <http://www.tkd-itf.org/pagina.php?idpag=1132&web=47&lng=3>

Research in the Ideology of I-Ching and Taekwondo Poomsae Movement

Wang, Yuan-Sheng / Office of Physical Education, Tamkang University
**Liu, Xiao-Xian / Department of Physical Education, Jinwen University of Science and
Technology**
Chen, Tien-Tze / Aletheia University

Abstract

The aim of this research was to investigate how the Korean used the ideology from Chinese Oracle (I-Ching) into the movements in Taekwondo Poomsae. The research method used was literature analysis to interpret ideologies from I-Ching into the movements in Taekwondo Poomsae. Conclusion: In the map of Poomsae line, it was made up of Yin Yao and Yang Yao. In Poomsae, it was not mentioned specifically on how distinct clearly between offensive and defensive movements for the application of Yin Yao and Yang Yao. Hence, under the assistance of related person that specializes in Taekwondo principles, the theory and contents of Poomsae can be perfected. These will allow domestic Taekwondo coach have basis when instructing or training, and also understand the meaning behind Poomsae movements, and this will help athletes to have a more fluent and prominent Poomsae performance.

Keywords: Taekwondo, I-Ching, Taiji-Bagua