醫者論武



王博正

長生不老，青春永駐是人類千百年來的夢想，但人不可能不死，也不可能不老衰，就算彭祖活至八百高壽，也難逃黃土一坯！人體就像花草，樹木一般地抽芽、開花、結果到死亡，這是自然的法則，沒有人可以改變它，也不必改變它！時間的巨輪一直在無情地轉動，生命也一直在它的輪下生生滅滅！不是嗎？每一個人生存的時間段在整個歷史上可說是須用放大鏡才能看出的「小點」；有一次某電視公司的新聞性節目曾播出一八九六年來所有過去重要奧運的歷史記錄片，在片中，當年那些在運動場上叱咤風雲的選手們，屈指算來，不是早已「蒙主寵召」，就是已老衰了！影片中那些均勻的體格，優美的姿勢以及宛如黑豹般的速度，現在看來都已成昨日黃花了！根據醫學上的研究，人類體能的高峰約在二十五歲，過了二十五歲在體力上便日走下坡。一個練武者縱然在年青時代就練了手可碎石，脚可斷木的功夫，似穿花蝴蝶般輕盈的身法，但隨年華的老去，這一切重力、速度、彈力與耐力將隨年紀而退化；例如世界重量級的拳王阿里先生，藝高人狂，風光一時，可是現在却因反覆性的腦部運動傷害而得了巴金森症，舉步艱難，那有往日雄風？他的武功已老，狂焰不再了！因此單純、狂暴、外表性的武功不足恃，它容易像花般地凋謝，類似這種「武功退化」的情形是每一個練武者所不願面對但却又必須面對的事實，因此如何使自己花了大半輩子時間苦練而成的「武功」不退化，或不因爲運動傷害而造成武俠小說上所描述的「走火入魔」、「武功盡失」的慘境，是每一位練武者所應正視的問題。

要討論上述這些問題首先我們必須先了解「武」這個字的意義，「武」應包括「武功」與「武道」，即外表與內函，兩者都很重要，相輔相成，就像一個女人的「美」，外在與內在皆重要，缺一便不能構成「美女」的條件，但在一切講求快速、功利的現代社會裏，「選美會」上往往重色不重藝了；一般人對「武」的認識也傾向這種淺表性的看法，過份重視可能因年齡關係而老化的「速度」、「破壞力」，……等等外在武功，而忘記了「武」的內涵—「武道」。要認識「武道」又得從一個人開始練武及

追求人生的過程中觀察起。每一個剛踏入武術門檻的初學者其習武的動機可說是形形色色各有不同，歸納起來不外是「有武功很棒，不怕別人欺負」、「學一些打架的技術」、「可以鍛鍊身體」，……等等，很少人會想到藉武「練心」，以武「求道」，也就是說藉武修禪，這種更深一層的理由，不管以什麼樣的理由與心境進入武術的園地，首先每位初學者必須先學該門派的基本動作與技法，在精通各種基本技法之後，一些較注重實戰經驗的武術門派就會開始訓練自由對打，即有限定的實際戰鬪，以求自由發揮所學的基本動作與技法，就好像一位醫學院的學生，在校期間打好了「基礎醫學」的底子，熟讀了「臨床醫學」的理論，在畢業之前必須直接地面對「疾病」的挑戰，擔當實習醫師去直接照顧病人，但因病人的人種、年齡、體質上……等等因素的不同，所需要的診斷與治療方式與在校期間所學的基本理念可能有很大的出入，往往會把一個實習醫師或在經驗上尚不很充足的住院醫師搞得手忙脚亂！同樣的道理，在武術園地內，缺乏自由對打、實戰經驗的習武者，不會是個「武術高手」！在美國紐約，曾有一位台灣去的「功夫高手」，在紐約的中華公所表演筷子入板，飛脚斷木，讓在場的觀衆與記者目瞪口呆，該「功夫高手」在紐約僑社立即聲明大燥，但「人怕出名，豬怕肥」，不久之後立即有人前來挑戰，結果有人安排了一位名不見經傳的義大利青年叫保羅・偉俊的與他過招，比賽場地設在一家高中的禮堂，當天，烏烏黑黑擠滿了觀衆，大家都想看看電影特技鏡頭外的眞功夫，比賽開始前，該位義大利佬如臨大敵，緊張愼戒，因對手是在華僑界聲燥一時的「功夫高手」；反觀咱們這位中國「高手」，好整以暇，滿不在乎地上台，好像擊倒義大利佬就像吃冰淇淋般的輕鬆愉快，但萬萬沒想到兩人甫一交手，勝負立分，中國功夫高手「跳舞」的動作在義大利佬的拳脚下就像紙糊一般，義大利佬飛起一脚，把「功夫高手」踢得滿口鮮血，等到這位寶貝高手搖搖頭，定下神來正想移動脚步時，對方只再追過來一拳，「功夫高手」立刻應聲倒地，鼻青眼腫地躺了下來，只好勞煩四名大漢用擔架抬了下去，躺了一個月才完全恢復過來，事後有人公開地評論說：「中國功夫高手因輕敵及實際戰鬥經驗不足而落敗，雖然身段靈活，姿態美妙且充滿了舞蹈的節奏感，但眞正短兵相接地搏鬥時，却無法切合式地自由發揮，因此不但不能克敵制勝，甚至脆弱到「不堪一擊」。由此事件我們可以理解到實際戰鬥磨練的重要性。記得多年前在日本有一叫「帶子狼」的古裝連續劇轟動一時，片中的男主角「拜一刀先生」，是一位含寃莫白的「原警察總監」，被誣指叛國而滿門抄斬，只留下一幼子逃過一刼，爲了追察仇家，躲避通緝，只好帶著幼子亡命天涯，而以當「有道義的殺手」爲生，該殺者他才殺，在劇中他曾有一名言：「家中養的狗永遠鬥不過狼」，因爲家中養的狗在捨命相鬪的經驗與野地的狼相比起來是差了一大截。他也因此被稱爲帶著孩子流浪的「狼」—「帶子狼」。

有一部分的武術愛好者在他的武功境界到達了可以自由對打的程度，但却發現無法繼續進步，因而心灰意冷懈怠練習，於是退步得更厲害，自己始終不知原因，其實此種挫折的道理很簡單，是在所謂「築基不穩」，及「求快」這兩種因素上，老子有言說：「合抱之木，生於毫木，九層之台，起以累土，千里之行，始於足下」，意思是任何技藝都須從頭將基礎打穩；雖然已到了某種程度，仍然須回顧基礎的技法，檢討在進步的過程之中，自己的基礎動作是否已變型或疏忽了某些細微的動作，然後以爬山的精神愼戒地一步步往上爬，抱著「今日之我要勝昨日之我，明日之我要贏今日之我」，天天以自己比較自己，人生最大的敵人就是「自己」，不是嗎？不但吸收新知，更新自己的想法，不要讓自己的想法僵化、老化，必要時再將戰鬪、對敵的哲學應用於日常生活上，做到所謂「武道即生活」、「生活武道哲學化」，讓自己的人生充實而光輝。

什麼是戰鬥的哲學呢？這是一個相當複雜而且有趣的問題，就好像請教別人如何追女朋友一樣，指導者會告訴你要視所追求對象的性格、喜好、家庭背景……等等不同而用不同的方法；同樣的理由，戰鬪的哲學就是與人對敵時，因敵手武功的來路、個性、所處的戰鬥位置……等等不同而應用不同的方法來求勝，就像日本的武聖—宮本武藏一樣，一生遍遊日本各國，與各地劍客比鬪，前後共六十餘次，次次獲勝，所用的戰法也不見得次次相同。就以與當時的名劍手佐佐木小次郎在巖流島決鬥的事件爲例，佐佐木小次郎是當時所向無敵，名傾一時的高手，宮本武藏自己也沒有贏的把握，約鬥於巖流島時，武藏故意遲到，讓佐佐木小次郎等得不耐煩而發火，自己再悠閒氣定地轉到攻擊的最佳角度，即利用海水反射的陽光在剛好射進小次郎眼睛的那一剎那，當機立斷，全力一擊，以一支船槳削成的木刀擊碎了小次郎的天靈蓋，事後，有人問宮本武藏是以什麼方法擊倒佐佐木小次郎，宮本武藏的回答是：「平常心」，就是先讓小次郎心神不寧，自己却以平常應付的心境，不慌不忙、腦筋清楚，因而判斷正確；也曾有人問武藏說：「何謂武道？」，武藏先生毫不思索地回答：「你不妨走走那門檻，如果能走在上面，就具備了『武道』的精神。」，這是什麼含意呢？在日本，門檻是一種爲了

要讓紙糊的屏風開關自如的溝木，對一般人來講，要在門檻上行走，並非難事，但武藏先生所說的意思却是「雖然任何人都能暢行於此門檻上，但如果這門檻是架在數十丈甚至數百丈深的深谷上的獨木橋時，情況又如何呢？」假定獨木橋與門檻的寬、長皆相同，能夠在門檻上行走自如的人是否也能走過獨木橋呢？因爲人心理上的變化而會影響一個人的胆量、判斷力甚至能力，因此武藏先生說的「武道」就是不論何時，何地必須持有平常的心態，無憂無懼，則可稱爲「武道高手」，但說的簡單，做起來可不容易呢？

宮本武藏在二十九歲那一年（即打敗佐佐木小次郎那時候），還只配被稱爲劍藝超群的殺手而已，他因而深深地自我反省，而得到「偏於劍術之利，豈能窺劍術之祕」的結論，了解只有在決鬥中求勝，頂多只不過是個殺手，「武夫」而已，於是兼修佛像彫刻、繪畫、書法及禪道，以追求自己「品格」、「風格」的提高，在諸般藝道與最平凡的日常生活中去體會那些人生「殊途同歸的道理」，一以貫之，終成劍聖，在一六四五年五月十九日圓寂時，晴空萬里，却響了雷聲，使在場的人大吃一驚，因依照當時民智未開時代的民間說法是一個修道者著在圓寂時，晴天雷鳴，表示他已「得道」了，姑且不論宮木武藏是否眞的得道，他的一生足可爲一個練武者拿來參考與深思！

在禪學上所謂的「禪道三境界」，就如一位老禪師所說的：「老僧三十年前未參禪時，見山是山，見水是水，後來親見知識及有個入處，見山非山，見水非水，而今得個休歇處，依前見山只是山，見水只是水。」，一個武者修道過程亦有雷同之處，雖然前後同樣的「見山是山，見水是水」，但心中的意境却完全不同，不是嗎？畢卡索大師的畫拿給一個不懂畫的人來看，一定是說是位小孩所畫的畫，但詳看畢卡索一生由少至老畫風的改變，豈也不應驗了「禪道三境界」的現象嗎？

最後我們要談談如何避免練武的運動傷害，運動傷害大致上可分爲急性與慢性兩類，急性傷害往往是受外力打擊或自己扭、挫傷所致，受外力打擊而致傷，在此我們先略而不談，但自己的扭、挫傷却可以儘量避免的，最常見的致因是輔助運動或熱身運動不足，此時肌肉僵硬，不但肌肉的力量減退而且容易發生抽筋或拉傷的現象，若再加上練習過度，有些練武者爲了達到某一個動作的「功力」，反覆地練習，太過度了自己仍不知道，傷害因而發生，此種現象在空手道運動中，腰部的扭傷是最普遍的現象，其發生原因就是上述的反覆數百次的逆擊動作所致，造成了所謂的「過勞性傷害」，甚至有些武者，太高估了自己的能力，容易作出超過自己體能極限的動作而受傷，例如拆腿的動作，很明顯地雙腿一字拆開伏地的動作已達極限，却硬再要往下壓，結果發生了肌腱的斷裂或拉傷。在比賽或練習中發生急性的扭、挫傷，應該立刻休息，停止練習或比賽，同時對受傷的部位進行冰敷，並利用彈性繃帶施行壓迫性的包紮，且設法抬高患部。休息、冰敷、壓迫及抬高是處理急性運動傷害的四個原則。休息的目的是爲了減少由於繼續活動所引起的疼痛，出血或腫脹的現象，並預防傷勢的惡化，壓迫和抬高患部的目的也是爲了止血、止腫、而冰敷除了上述的作用之外，還具有止痛與鬆筋的效用，急性運動傷害發生後的卅六小時內，是施行冷療法最適當的時機，最常用的冷療法是將冰塊、冰水袋或特殊化學物品的冰敷袋直接接觸患部，每次冰敷時間爲10.至15.分鐘，最多不要超過二十分鐘，移開 5.至10.分鐘，然後再冰敷一次，如此重覆三、四次即可，必要時可每隔二至四小時再重覆一次，可將腫痛、瘀血減低至最低程度。

反覆有感覺，甚至無感覺的微小急性運動傷害，次數一多，時間一久，就會造成所謂的慢性運動傷害，古代武者，所謂的「內傷」、「走火入魔」……等就是一些類的傷害：中、老年的武者，也可能因年青時代累積下來的小傷害導致數十年後「積勞成疾」，其實上述的運動傷害只要武者本身及指導體（老師）平時加以注意，絕大部分都可以避免的，若萬一有了傷害，也應請教對這方面有研究的專門醫師，在平時練習時根本不用所謂的「傷藥」來預防「內傷」。中、老年的武者，因年齡的關係所引起生理條件的退化，應該將自己的武術慢慢地「柔化」、「小動作化」、及「精確、技術化」，唯有這樣才能保有自己武術的優勢與進步。「柔化」才能彌補因肌肉硬化、老化所產生的不靈活現象，「小動作化」才能減少體力上的耗費，年高德望的老師又總不能像小伙子般連續跳躍戰鬥數十分鐘吧！「精確、技術化」才能讓自己的武術像藝術品般的美化，最後最重要的一點就是讓自己的武術哲學化、宗教化，如此一來，武術不再是武術，武術就具有生命了，是種令人心醉的「藝術」，也是令人振奮的「禪道」了！

＜編者按＞

王博正醫師：中山附設醫學院前神經內科主任，現教授於本學院神經內科及指導本學院學生空手道已超過十年之久，使本學院空手道社（東武社）成爲國內空手道最強的社團之一；自幼學習家傳之國術及柔道，於民國五十九年轉習空手道、劍道，目前空手道五段、劍道二段，爲中華民國空手道國家裁判及教練；王醫師對太極拳、命理學、禪學亦有深刻的研究，爲醫壇一怪傑！