

淺談柔道之格式形場與 內涵

作者／劉軒誠
范家豪

提 要

柔道各種不同的技術，相信大家對於柔道的施術技巧都有一定程度的了解；提到柔道，大家可能都會想到柔道比賽中自由練習（亂取／亂捕）的方式，雙方會於場上任意使出相應的柔道技術進行搏鬥，不過大家不一定知道柔道也有嚴格規定的練習方式嗎？例如與跆拳道品勢、中國國術的套路、空手道的型類似，柔道中按照規定的練習方式謂之「形」。

柔道創始人嘉納治五郎十分重視形，認為亂捕與形的關係等同作文與文法的關係，形的練習不可或缺，理解形所蘊含的意義對於亂捕亦有相當幫助；儘管形不會出現在普通的柔道練習當中，不過卻是柔道考取段位（黑帶或以上）的必要項目。作者將會向大家逐一詳細介紹柔道中的形。

關鍵字 柔道、嘉納治五郎、亂取



壹、什麼是形？

形是日本武術中一種普遍的練習方法，與亂捕自由（自由對摔）練習的情況相反，柔道的形會將練習者分為取方（施術者）和受方（被施術者），對於練習者所用的招式、次序、禮法等細節都有嚴格

要求，目的是通過有序的方式學習柔道技術的原理。

柔道對形的重視，可見於形是黑帶段位的考核項目。不同段位對形的考核範圍各有不同，練習者需要熟習取方和受方兩個角色，根據「講道館昇段資格に関する内規」，形的考核範圍如下：

講道館昇段資格相關規定

段位	形的考核類別	備註
初段	投之形中的手技、腰技、足技	
二段	投之形	
三段	固之形	
四段	柔之形	
五段	極之形	
六段	講道館護身術	
七段	五之形	
八段	古式之形	

資料來源：作者自行整理

柔道學習者，過於專注亂取式（技巧直接運用）的比賽方式，反而忽略了對形的重視，所以講道館於 1997 年第一次舉行全日本柔道形競技大會，至今仍每年舉行，而其他形的比賽亦如雨後春筍，例如有講道館柔道「形」國際競技大會、格式形場世界大賽等，又有如香港選手曾於 2016 年贏得日本大師國際柔道大會（日本ベテランス国際柔道大会）投之形的冠軍，可見除了日本外，世界各地的選手亦漸關注到形的練習。柔道大事典編集委員會（1999）：柔道大事典。

貳、形的種類

柔道之形的種類除了上面所述的七種形外，另外還有「精力善用國民體育」；而投之形和固之形在自由練習的期間亦可以使出，所以間會合併稱為「亂取之形」，各類的形如下：

（一）投之形

投之形選取手技、腰技、足技、真捨身技、橫捨身技中各三招，一共十五招投技，投之形要求將對手大幅度摔在地上，相

當講究取方與受方的默契。

(二) 固之形

固之形選取壓制技、絞技、關節技各三招，一共十五招固技，對於姿勢、受方的反抗等俱有規範，而現時比賽禁止的足蹴（膝關節技）亦在其中。

(三) 極之形

極之形將各種柔道技法揉合於打擊當中，當中有柔道比賽中禁止使用的打擊技，甚至會使用武器道具，分為地上的「居取」和站立的「立合」。

(四) 柔之形

柔之形是為了表現以柔制剛的精神，將攻擊、防範的原則以較為緩慢的動作呈現，務求在不同的情況下都可以練習，分為第一教、第二教、第三教各五招。

(五) 講道館護身術

講道館護身術是以柔道為基礎的現代防身術，其中分為徒手部分以及武器部分，甚至會模擬對手使用手槍的應對情況，由高段位的柔道家組成的「講道館講道館護身法制定委員會」擬定。

(六) 五之形

五之形利用具藝術性的動作，表現出天地自然之力的哲學，據指此與柔術天神真楊流極意口傳中的形相當相似，一共分為一本目至五本目。

(七) 古式之形

除天神真楊流柔術外，嘉納治五郎曾習起倒流柔術，而古式之形中有蘊含起倒流的神髓，初期甚至稱為「起倒流之形」。古式之形分為表之形14招和裏之形7招，其中表之形著重莊重優雅，裏之形則是敏捷快速的動作。

(八) 精力善用國民體育

此為體現嘉納治五郎「精力善用」主義的不同動作，加入了體能訓練的元素，當中包含了29招單獨動作以及20招相對動作。柔道大事典編集委員會(1999): 柔道大事典。

參、柔道內涵之意義

柔道的學習過程當中，勝負之中蘊藏著深奧的柔道哲理，勝負中的意涵，勝是最重要的目標所在，因此什麼是真正的「勝」？對發展「勝負」之理論是相當重要的觀念所在，這個「勝」的理論，經過嘉納治五郎珍貴的體驗與研究後，在1882年（明治15年）至1889年（明治22年）間確定並體會出來，真正的「勝負」之理念。

「勝負」之理論，就是首先瞭解自他的關係，深思熟慮果斷慎行，如此才能「知己知彼，百戰百勝」，並且要做到「勝不驕，敗不餒」，在安全的時候不因而有片刻的疏忽大意，在危險的時候而產生害怕恐懼的心，唯有一步一步踏實的往「道」的方向前進，如此才是真正的「勝負」理論所在，真



正的「勝負」不單指在柔道競技上的「勝負」，而是意指在廣泛的人生旅程上的「勝負」，如此廣義的修心法「勝負法」，為後來重要理哲「精力善用、自他共榮」兩大理論最初萌芽之思想源頭。嘉納治五郎（1992）嘉納治五郎著作集。

肆、精力善養之意義

西元1910年（明治43年）師範嘉納治五郎所著「青年修養」與演講記錄中論及「精力善養」之理論與主要內容。其中論述，人生中一切的成就，都是心身精力利用最主要運用的結果。有較多或較大的心身精力，其可活動與運用的能力就較大，如果只有較小之心身精力，則可活動與運用的能力就較小，而人的心身精力大小之差異取決於精力之優劣，雖與天生俱來有其決對的相當，但與後天的培養與鍛鍊亦與其重要的關聯。對於自我身體與精神的能力之養，提昇身體能力的強健與高尚精神力的蓄積，就是精力善養」的意義所在。

精力善養的原則，心身之精力要能均齊的修養與發展，必須藉由運用許多正確的方法才能達成，並且須實際的應用身體和精神才能得到適當的提昇。活動與休息對於精力善養都是相當重要的內容，在柔道的刻苦鍛鍊，對精神、知識、感情、意志等各方面都有其調和與發達的助益功能（嘉納治五郎

（1992）嘉納治五郎著作集。

伍、柔道應有之態度

對於柔道學習的場合中，有許多應俱備的態度，其態度的內容含蓋有人際關係、技術與規則、健康與安全性等三個主要層面等相關觀點。在所有應注意的態度內容中，特別是練習柔道技術時，有很多的行動的態度，都必須特別的重視與留意的。對於柔道的學習態度，應要有段級階段性的區分，雖有許多重複的態度含蓋在其中，但在實際的柔道指導練習中，指導者必須在具體的學習活動中，融入於學習的過程是絕對必要的指導要求。

柔道不只是雙方身體與身體的對抗，或是術技與術技的教較量而已，其修練以術之研究開始，一方面體會柔道之「道」的精神，兼有修行修道的涵義。在中國習武的人來說，功夫不是毫無限制的相搏，它不僅是一種打鬥的方法，其目的更不是在殺死或傷殘對方，功夫最終的理想是由「忍」習得的，要在困境中懂得以退為進的道理，柔道的基本概念也在於此。

柔道教育之目的，在於對人生之道（道德）的理解和體現，以求應用於真實的生活當中。在道場上柔道的指導，其相關的教育目的，對實際的技術鍛鍊優劣，更有其深遠的關連性，研習柔道者，初學宜約不宜博，

久練則宜博不宜約。多方會集，熔於一爐，以求豁然貫通。先求開展再求緊湊，心靈則體輕靈，意到勁發，力之所發，而氣之所集，乃心之所在。柔道先哲有云「理既高明，功自深厚」，由此可知理論主導技術，技高者重視理論，通曉理論者，亦皆重視技術之實踐。藤原豐三郎（1974）柔道東京。

陸、精力善用、自他共榮的理念 內涵

柔道在比賽的審判規則中，很清楚的列出許多禁止危害到對手的規則，其最主要的目的，就是要培養柔道練習者優良的柔道精神。禁止事項，其中有柔道衣破損就必須警告，並更換標準合格的柔道衣，否則將判定對方不戰勝，這種規定就是在維護對方的比賽公平性，對比賽對手不利與不公平條件，在柔道競賽中是絕對嚴禁的。

柔道比賽中如違反柔道精神時，有其規定的處罰規定，依危害的程度給予判處，內容有指導、注意、警告與判定勝等項目。因此我們可以清楚柔道的競技是一種君子之爭，在公平合理的原則中，柔道競賽是在展現自己平時努力練習的結果。柔道在練習中是必須有對手才能有技術的練習要素，因此在與對手練習時就必須配合對手的姿勢要求，唯有相互的融洽配合練習技術才可日益增進，尤其是在摔倒對手時，如沒有用心及細心的

拉提對手，而讓對手無法使用護身倒法是相當無理的舉動，如果自身不加以虛心的改進，練習時將會造成無人願意與他練習，技術也將惡性循環日趨消退，最後將被排除於柔道界之外。所以我們可清楚柔道在練習中，除了要求自己的技術進步外，還需兼顧對方技術的進步，相互的提攜才能共營利己利人的優質練習環境。醍醐敏郎（1993）：柔道教室。

柒、教學現場實務經驗

憲兵柔道教育養成僅憲兵戰技班、軍士官基礎班排定柔道課程，以我憲兵教育科目甚多，往往僅能以護身倒法、障礙倒法為教育重點，除憲兵戰技班為專業師資培育，期能將柔道投之形：手技、腰技、足技、真捨身技、橫捨身技之精華傳授於學者，其中亦能使學者更能熟悉「破勢、取位、施術」之涵義。當然，各訓練班隊的養成不易，且因學習的戰技技法需面面俱備，要求每位軍士官兵都能運用得當，真的需要時間去熟悉，就以摔技為主軸的柔道來說，更需要大量的時間練習與模擬對戰，提升每位軍士官學員的自信心，才能將其戰技技法發揮出來。

期許能在學者結訓回到原屬單位後，在教育訓練及執行各項任（勤）務時，具備過人膽識及快速反應制服暴徒之能力。



捌、結語

柔道運動由於嘉納治五郎的推展與不斷的改造，從最初的「以柔剋剛」的柔之理，演進為精力的修養與利用，而後再正名定義出「精力善用」的理念，再從「精力善用」的理念昇華為「自他共榮」的崇高哲學層次。這一連串的從「術」轉變為「道」的過程中，更確立出柔道包含體育、勝負、修心的三方面教育的意義，因此也擴大了柔道的領域視野，柔道除了實際的身體技術的鍛鍊外，精神層次也富有充實的教育哲學於其中，因精神原就屬於人生，若無精神的存在，人生也將無法思議。

人生的每一瞬間都是精神的存在，無精神，便無人類、無思想、無感覺，亦無行為，人是完全籠罩於精神之中的，所以唯有提昇柔道的精神層面素養，才能培養出優秀的柔道家，而不是只有全心專注於比賽的競技勝負當中，如此才不會走向狹隘的競技柔道，因為必竟能走相向競技柔道層次的人是極少數的人，如能讓學習柔道的學習者，能獲得全面學習柔道的真正益處，並且亦能同時習的柔道之相關理哲的陶冶，這才是能造就出多方面的柔道人才，如此對柔道運動的推廣與發展才有所助益。（張丕介譯，1969）柔道運動「以柔剋剛」中文翻譯。

所以不論是柔道的指導者或是學習者，

都必須確實的理解柔道所蘊含的教育意義內涵與相關理哲，如此才能在競技的舞台上與日常的生活中，學習到有意義的真正柔道運動，也唯有如此才能邁向『終身柔道』的學習新里程。

參考文獻

柔道大事典編集委員會（1999）：柔道大事典。

嘉納治五郎（1992）：嘉納治五郎著作集。

松本芳三講道館柔道の創始と成立，東京：五月書房。

醍醐敏郎（1993）：柔道教室。臺北：聯廣圖書股份有限公司。

藤原豐三郎（1974）：柔道東京：泰流社。

張丕介（1969）：柔道運動「以柔剋剛」中文翻譯。

憲兵訓練中心教學組（107）：柔道教案時數配當表。

作者簡介

劉軒誠

士官正規班96年班

專業軍官102年班

憲兵正規班106年班

現任憲兵指揮部憲兵訓練中心上尉教官

范家豪

現任中華民國柔道總會競賽組組長