

由柔之道探討運動無我經驗

國立臺灣體育學院 顧兆台

摘 要

本研究旨在以我國傳統道家思想中之有關說法，探討運動無我經驗之產生過程，及經驗之感受與成就，經由分析、推演、印證等方式進行研究後，得到以下的結果：

- 一、「我執」使「我人」運動多所思慮，不易全心投入運動，無法獲得運動無我經驗。
- 二、「我去執」應本身心合一原則，使我人忘我無驚的進入運動中，獲得適當的激發水準。
- 三、運動無我經驗，為一整全、歡愉的感受，運動者和運動完全合一，成就非凡，不計得失，只覺得自我的存在。

A Study of Egolessness Experience in Sports by Taoism

Chai Tai, Ku

National Taiwan College of Physical Education

Abstract

This study based on some correlative viewpoints of Taoism is mainly to investigate the experience of egolessness, its process, feelings and achievements from this experience. The conclusions have been drawn as follow:

1. Occupied too much by the anticipation of achievement make it difficult for a man to encounter the experience of egolessness in sports.
2. Sports help one to get into the rhythm of sports faster and deal with ego-centered complex effectively.
3. Experience of egolessness was a feeling of perfection, merriment, and the integration of man and sports. It senses the self with a strong feeling of existential freedom.

壹、緒 論

一、研究概說

有一天顏淵問孔子：「我曾經在一次搭船過河時，看到船夫把持船舵有如神助一般。我問他：『把持船舵的技術可以學習的嗎？』，船夫回答說：『可以的，會游泳的人學起來比較快，假如：潛水夫或蛙人，縱使從未見到船，但到了船上也能輕而易舉的駕駛。』。我問他原因，他不告訴我，請問老師這是怎麼一回事？」

孔子說：「善泳者成功快，是因為他忘掉水會淹死人。蛙人縱然從未看過船，一到船上就能輕巧的駕駛，是因為他視水中與陸地無別，視翻船與車後退一樣，所以任何危險他都從容閒暇，一點都不放在心上。」

接著又說：「同樣的，以睹射為例，用便宜的玉器為注，射時心裏沒有負擔，就很巧妙，用比較貴重的帶鉤飾物之類的東西為注，射靶時心裏擔心會射不中，技術較前就差一籌了，如果用貴重的黃金為注，射時心裏負擔更重，就全無技術可言了。他的技術還是一樣，但是因為心裏有所顧忌，看重了外在因素，因此內心就昏亂了。」（註一）

這是莊子達生篇裏一段孔子和他的學生顏回之間的對話，說的是操舟和射箭的技巧，主要的內容是在說動作的技術，往往因為心無所忌，忘掉一切不利的因素，則動作的表現是熟練、巧妙，然而心存顧忌則表現得常一無是處。

在這裏，似乎為前述的「有意」而常出錯，點出了癥結所在；當有意而為時，「我」難免為「有意」而生成的意想，動機所左右，無法忘記各種情境的影像，使我無法專情忘志的投入運動，渾然忘我的將技術自然展現而出，因而我所為被「有意」之識而纏結，難免礙手礙腳，患

得患失。

論「無為」應非某家思想專利，然道家將無為說得相當透澈。尤其道家始祖老子（註二）所謂：「聖人無為故無敗，無執故無失。」更直接要人破除「有為」、「有意」，也正詮釋了上述操舟者的忘掉所懼，和睹射時的無執。

上述之我之有意、有為，都是「我執」，使「我」被我執束縛，因而運動上表現不佳。本研究便在探討我執之所在、去執之方式和一種去執無我之運動無我經驗。

二、研究動機

在真實的運動情境中，並非如上述常有許多不利、生澀。事實上我人更多時，能投入運動中而有一種心無旁騖、忘情忘我的運動無我經驗，而此經驗，均為自然、自動、無所為而所為非凡。本乎此般情境，筆者企圖以道家之相關說法、推演印證在運動無我經驗上做研究，以究竟運動無我經驗之是否發生，如何發生，及經驗之本來面目為何。

三、研究重要性

古今中外，許多文學作品，或有關運動經驗描述的文獻，都提到一件完美的作品，一場優越的運動競賽，需要當事人全心投入、心無旁騖忘我的結果。在東方，如王羲之「蘭亭集序」神來之筆之書法藝術（註三）、莊子技近於道的記載（註四），在西方如Gallwey在所著的「The Inner Games of Tennis」（註五），Harris所著「Where East Meets West: In The Body」（註六），都有類似的說法與看法。

這種忘了我，我的表現又特別完美圓融，一切合乎宇宙自然法則（也是力學、生物力學法則）的經驗，和儒家為所欲為不逾矩；釋家無我相、無人相，一切有為法都如幻，而不為所動；以及道家無所為而無不為的

無所執著，而投入所事，均有某種相同的意旨。

上述古今中外，這種人類優越之作，「都是在投入其內，無我經驗中完成的。」（註七）因而有關運動無我經驗，實有一窺究竟的需要。

由此可見，本文之探討，實具重要性。

四、研究必要性

無我經驗，是「我」於捨去一切執著，讓其真實本我出現的體驗，在忘我之際，所有心念都消失不起（註八），只有對所事、所為、或所運動全心投入，而無得失之心，不計較得失。更簡單的說，是平常心（註九）之為的經驗，也即面對任何事，都如同吃飯睡覺一般自然無束（註十）。

由此可知，運動無我經驗以之在運動之用，應有相當價值，可使「我」在運動情境中，將「我」之種種思見、意念捨離，降低過度的激發水準(arousal level)（註十一）（也有譯為喚醒水準，筆者註），使我全神貫注在運動之上，不自覺的投入運動之中。近年來，常有國家代表隊參加國際大型比賽，亦採取無我經驗類型之訓練，而選手參加比賽能有不俗表現。曾有韓國射箭教練指出，其選手在射時，根本沒有得失之念，而是無我的、忘我的、投入的（註十二）。

運動無我經驗，是一種有機體全盤的感知，當從事者不存其他意念去從事運動，便很容易的投身其中，與其融合不分（註十三），有如傳說中的莫將、干邪投入所鑄之劍；馬斯洛氏所謂觀畫者投入畫中（註十四）。就當事者的體驗是完美、不費力，有神明相助，不知我在何處，甚至不是我所為的經驗。就成效來看，常似神來之筆般的所為，「我」不自覺的消失，而融在整個運動的世界裏。

然而這種忘情無我的投入，並非時常可得，其理在於人的意念不時

所生，一念未止一念又起，有此諸般心念，使「我」常想第一、想冠軍、想獎金、而不容易心無所執的去投入運動，因而，依循有效的去執之道，使「我」能無執的投入運動，發生運動無我經驗，實有探討之必要。

我國傳統道家思想，對去執的方式，均有所述，所重為身體行為、和心念兩者著手；守住身心，使意念不生不起，終至無念無我，一無所執。

綜此所述，不難窺見運動無我經驗，實為一重要課題，尤有甚者其前提「投入」或「去執」，在我國道家學術思想中確有方法，凡此不難想見，本研究確屬必要。

五、研究假設

欲對運動中的無我經驗有所瞭解，可藉由道家思想有關說法推演而得。

六、研究問題

(一)運動中的我執經驗

(二)去我執的方式

(三)動無我經驗旨趣

七、研究架構

本研究分五章，各章主要研究工作如下：

壹、緒論，說明研究之動機、重要性和必要性，而引申出亟待解決之研究問題。並簡要說明本研究架構。

貳、由道家的道，試論我執之因與苦。以道家思想中有關說法，探討運動中我執我欲太多，造成諸多不順、不自然、反自然之困苦與束縛。

參、道家去執之方式：以道家思想、形成去執方式，並推演在運動上，

形成運動去我執之具體實踐方式。

肆、運動無我經驗之旨趣：本章主要研究工作，在於以道家用語，和道家表達無我經驗之方式，描述運動無我經驗之旨趣，以表達運動無我經驗之本來面目。

伍、結論與建議：本章主要在提出研究之具體結果，並對後續研究做建議。

貳、由道家的道試論我執之因與苦

一、前言

道家的道，是鑑於世俗禮法之固執不知變，徒擾人心（註十五），致使人之於世產生相對的觀念，復又堅持己見，以致為有所為，故提出無為之道，正好是世俗之見的反動（註十六）。

道雖是一般人為禮俗的反動，不過禮俗之存於人世，可謂無所不在，人受其所束也不一而足，故道家雖說要「求道」「法道」，但要將此道一一列舉並不容易，再則所舉又復為舉出之文字所限，因此老子說的很明確：「道可道，非常道。」（註十七）道一說便被可道的「可」所限（註十八），也違背道的無、無為。不過道也是有原則的，即法自然，以自然為原則，無論天地事物之變遷的趨勢，以及人類行事的準則都要把握住自然的精神。

上述大致將「道」之無的精神與原則做一簡介，然而實際在人間，「我」並不是完全法自然的，而是被我的欲求、貪念所束的，以致「我」有所執、有所求、有所為，故老子有曰：

不見可欲，使民心不亂（註十九）

不貴難得之貨，使民不為盜。（註二十）

因為一當有可欲之物、可欲之貨、或可欲之事，則所欲難免形成推動「我」取向「它」的動機，因而心動、心亂，心理受影響，而為所欲束縛，是以對前章所述射者為金、操舟者為觀念所動，表現得一無是處，即可不言而喻。以此而言，運動者一當有所執，則要無所為而動，便不可能，因心已動、已亂，更無能全神貫注投入運動，獲得運動無我經驗。

本章一則對道家的道略作說明，一則以道家思想，解釋我執的因素與困擾，分以下四部份說明：一、前言；二、道家論我執之所在；三、我執之困與苦；四、本章結語。

二、道家論我執之所在

由於我執，使我有為，因而反無為，而多所欲求，至於我執之所在，試以道家有關的觀點，按如下四點加以說明：(一)多欲於身，(二)多欲於利，(三)多欲於名，(四)多欲於利。

(一)多欲於身：

一般而言，所謂的「我」是意謂著自我感知到的身體，和其感官所反照出來的我，也是儘止於身體所佔空間的我，透過這種認識，一切都以此空間設限，以此為重，愛及於此。當然這不能判斷其對錯，然以道家觀點而言，則往往反無為，而有意修飾、紋彩我的身體行為，表彰我的言行舉止。

舉例言之，以人的生活性質來看，具有群居性，由群居中合作協助，進而產生教化和建立各種社會制度，克服災難和改善生活，因此說人不喜獨處應無可疑，不過很奇怪的，我懼孤寡，卻常愛稱孤道寡，一定要將自己置於一個隱而不實的地方，反其本性而行之，正如老子所說：

懼孤寡卻愛稱孤道寡。（註二十一）

試想，稱孤道寡的人，人人敬而遠之，要接近一般人還要微服，可見孤寡之身，實質上並不合當事者本意。

隨著往身上載的並不只是孤寡而已，往往還希望吾身多添些文飾之物，如仁義被於身，文綵利劍隨身配戴，今人尚流行拉皮、美容，無非是想美化身體的我，我欲的我也僅此而已矣。

故老子又說：

好文綵，飾利劍，但田甚蕪、舍甚虛。（註二十二）

為了文飾己身，可將麵包都丟掉，甚至更進一步強分仁、義、禮、智、醜、惡……把好的往身上戴，結果卻分生了壞的，有曰：

有仁義，廢大道。（註二十三）

大道夷，而好徑。（註二十四）

其實仁義並非不好，但若反無為，而有意去別仁義，則往往生出主觀的不仁、不義，此「有意」的分生是最可怕的，故莊子也說：

天下本無是非，是非是人講出來的，一種是非觀念一經建立，便很難將之推翻（註二十五）。又說：

天下本無路，走來走去，就走出路來。萬物本無名，喊來喊去就喊出名來了，世間本無是非、講來講去，就講出是非（註二十六）。

因而不難想見，當「我」之從事運動，有執於身時，則往往分生自以為是的行為，以求表彰自我，如大牌、逃課，只求自我表現，忽略了團隊合作……在在使我為此多耗心思。其實在運動時，當過份注意吾身，往往技術無法得以發揮，過分專注在抬臂，結果破壞了整個身體的動作，越是注意自己的身體，技術越是不能發揮。同時運動時思慮太多，無法使我專精一點，渾然忘我的投入運動，亦無法得到運動無我經驗。

（二）多欲於利

多欲於我身，進而有欲於利，以供養我身，以致慾望逐漸開展，求貪，貪多，強求物質上的豐厚和生活上的滿足，追逐營利，因而由貨物之利，引起「我」慾望的動機，而我為此所束。

故老子有曰：

五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽。（註二十七）

由目盲、耳聾的情形來看，如何還能用心的看、用心的聽，進而只求錢財多有，以增加購買能力，故老子又曰：

金玉滿堂，莫之能守（註二十八）

金玉不但要多，還要滿堂，如此循環，則難免利欲薰心，我執於此而被此控制，故有曰：

見可欲，民心亂（註二十九）

由此而言，即可知前述射者以土瓦為賭注技術能發揮無礙，以少利為注便略低一籌，以金為注則一無是處，而先昏亂了；因「我」的射被「利」所影響，「我」所射是有所欲的，而非忘情的。

今日運動上有不少現象都被繪聲繪影和利有關，如高薪挖角，賄賂裁判，輸不起也輸不得，甚至贏不得，由此利之所在，難免使我的喚醒水準太高，動機慾望太強，以致所動受到影響，得失心起，因而無法心無所執，專情的投入運動，也不容易得到運動無我經驗。

（三）多欲於名

名譽人人都愛，人也希望自己出名、有名，而無論是否名至實歸，甚至名不符實了。因為有名可以表彰自己，此外尚能光宗耀祖，因而名之所在，形成目的，以為追逐。

道家認為，世間本無名，而是人把他強分（有為）出來，於是有了名，而且不名亦同時產生，故有以下的批判：

有仁義、廢大道（註三十）

不尚賢，使民不爭（註三十一）

智慧出、有大偽（註三十二）

天下皆知美之為美，斯惡矣（註三十三）

為了求名，因此曰仁義，然後不仁不義就產生了。為了得名，往往去美化一些事物，然後去得到其美化面，因此刻意尊尚賢德之君，使民有所爭，爭自己為賢者，貶他人為不賢。崇智慧，而後大家皆偽裝為智者……

其實這種「名」，在道而言，本是無的，只是人背道，背自然而產生的，以「名」為追求目的，則往往有不善的「結果」，故有曰：

天下皆知美之為美，斯惡矣。皆知善之為善，斯不善矣。有無相生、難易相成、長短相較、高下相傾（註三十四）

六親不和，有孝慈；國家昏亂，有忠臣（註三十五）

以此觀點而言，我和運動之間本來的關係，應是想動的人多動一些，不想動的少動一些，喜歡遊戲性的就不必參加比賽性的，喜歡技巧的，不必勉為參加耐力的；然而有了目的的存在，參加者開始爭名，指導者想盡辦法達到目的，有輸贏則要贏，有名次要第一名，有金牌時絕不要其他，類似的情況，所在亦有，當然，目的所在，可導引個人努力，然而過份放情於此，則對目的所執，反而主宰了我，使我無法隨心而動，隨意而動，也無法產生運動無我經驗。

四執於自我價值觀—背道去善、棄柔有所為

道家的道是和人俱存的，因而人不一定知「道」，也不必知「道」，故老子有曰：

道大、天大、地大、人亦大。域中有四大，而人含其一。人法地、地法天、天法道、道法自然（註三十六）。

也即人原本和道一體，一切自然和法自然的，但是由於後天的背景

影響，仁、義，美、醜，惡、善的分生而至，使人由向自然認知的定位，轉向價值追求，引生了情識的纏結，形成自我的價值觀。追求可欲：

1. 背道價值觀的產生：只求多欲

由於背景之不同，個人價值取向難免不同，有以利為重，有以事為重，亦有以名譽為重，因而莊子也說：

每一個人都有一種自以為是的觀念（註三十七），如果自以為是的事情，就認為一定對，而堅持到底，因此要找一些論證來代替這種自以為是的觀念。聰明人會找，愚笨的人也會，因此造成了許多不同的自我的價值觀（註三十八）。然道是唯一的，只有一個標準，因此這些價值觀生於有為而背道了。

這個價值觀的產生是因執於身、執於利、執於名，而形成了執於多欲的價值觀，故老子曰：

名與身孰親，身與貨孰多，得與亡孰病？是故甚愛必大費，多藏必厚亡（註三十九）。

姑不論價值取向之利弊，以行事、或運動而言，一當存有種種價值取向，難免對所事或所動，存以價值取向的解釋，而心神大費，因而是無可能心無旁騖的融入運動。

2. 分化的價值觀：

道家以為天下本來是無善無不善的，故應自然無為，但是有了「我執」後，便會對所執有所評價，據以為取捨之標準，為此莊子曾神入的描述一則寓言：

「有個匠石路過一株櫟利樹，樹幹至少百圍粗，巨大如山，多人圍觀欣賞，匠石一眼未看就走過去了，他的弟子追上去甚感疑惑：為何這麼高大健美的樹，先生不屑一顧呢。匠石說：這株樹只是

一堆散木，以之為舟易沉，為棺則速腐、為器又速毀，用為門又液多沾身，成柱會蛀，是最壞的木材。

休息的時候，樹託夢給他：果樹在果成熟時遭人折枝剝皮，受盡摧殘侮辱，就是因為自己使自己有用，萬物莫不如此，我就是求別人以為我無用、一無是處，也正是我的大用。」（註四十）

可見好的不一定是好的，不好的不一定是不好的，人存了分的觀念，結果產生了種種自以為是的好和不好，而執於此自以為是的好。

由此可見，「我」在「運動」的時候，應兩者交道，我在經驗運動，然而一旦我存在自我為主的價值觀來解釋運動時，則「我」之心神為此大費，會患得患失，會背道、放棄自然，於是無法得到運動無我經驗。

以上，試以道家思想有關的觀點，來描述「我執」的情形，可以見得，我之有所執，使我產生有為的意念，而背了道的無為和法自然，而被有為的意念，左右了我，面對所事，多所思緒。而之以描述運動，亦可見到關係密切，很清晰的說明了我執之際，我為此而有諸多考慮，不易得到適當的激發水準，更不能全情投入運動，和得不到運動無我經驗。

三、我執之困於苦

（一）執於身的結果：

由於我執於身，以致所事所為，常會為美彰吾身而多做思考，以致於為所為而束手束腳，多所操心。所以老子說：「吾所以有大患者，為吾有身。」。因而不難瞭解，在第一章的例子裏，我注意了我的手臂抬高，以致於整個動作卻更不協調。

由此可知，過份縱情於身體，反而使我的身體成為我的敵人，衝突不已，其苦其困實不難得知，故老子長嘆：

及吾無身，吾有何患！

(二)執於利的結果：

對執於利之果，莊子曾描述了一則困惑他的故事：

「晉獻公與麗戎爭戰，大敗麗戎，佔據戎王兩個女兒，長曰大戎子，次曰小戎子，獻公封以為姬。她倆涕淚沾襟，傷心愈絕。待至王所，與王同寢同宿、共飲，共享五音五色，於是又為來之太晚後悔初時之泣。」（註四十一）

，此中深刻描述了利，能左右了人的人格、情操，改變人的心性，使民一旦執於利，則盜賊生、社會亂、天下動，故而患得之患失之，設若運動中，而生此境，焉能心境平和，隨心而動哉。

(三)執於名的結果：

執於名，則分生出不名，於是以名為追求目的，於是以所名為善，而有不名、有惡，於是壞的都出現了，終使人循自然無束的本性，破壞無遺（有仁義、大道廢）。

為了名，教練、老師可能只給天賦好的選手，多所運動，則能運動的人被減少了。為了名，天賦好的可能過份訓練自己，甚至戕害身心，攻擊他人，以成就名的目的。然而名是外在的、分生的，本無名與不名，因此所求的，實際上是虛有的。莊子借許由的經驗，說「名」之空如下：

「許由是帝堯時的一位賢者，帝堯想將天下讓給他，許由回答說：我要天下做什麼，難道為了名嗎？名是實之賓，要我為賓嗎？」（註四十二）

由此可見，所追逐者，似有存在，其實是虛幻、空無一物的。

四執於自我價值觀的結果：即一切追求有為。道家思想以為，人因後天環境，形成種種有為的價值觀，而違反自然、無為。

由前述可知執於利、名、身體，所得的結果，令人相當困擾，實因「有意」而不自然，而不能無拘無束，漸漸使人多欲，多求，於是形成以分化為己用的價值觀，做為我的取向，而澈底的背「道」。然而反自然、背道的，都將被道所淘汰，故老子說：

禍莫大於不知足，咎莫大於欲得（註四十三）。

可見禍，咎至矣。至於不知足的求、欲得，往往只是主觀價值分生的產物，本為無的，求則常敗之，故又曰：

聖人無為故無敗、無執故無失（註四十四）。

而有失有敗，乃在於為自我價值觀所敗，因為在道家的道中，是沒有失與敗的，只有一個「道」——自然，然當一有價值取向，則有敗、失矣！正如吾人從事運動，只求在其中活動，忘情的動，甚至激烈的動，也不會有失、敗的到來，因為思見不到失與敗。

四、本章結語

本章試以道家的部份觀點，加以整理描述我執之因子與其結果，以解答第一個研究問題。在探討中發現到，以道家思想對我執之述，和運動中一些「我」太專注於身體、利、名，和價值傾向的情境，有密切的關係，由此推衍可知當「我」為「我執」所束時，使我對所執多做思慮，以致於無法心神專注的投入運動，而過份計較運動的成果時，也常因有不欲的結果，帶給當事者苦困的感受。而第一個研究問題得解答。

參、道家「去執」之方式

一、前言

由上述「我執」可知，道家以為「我執」，是來自後天學習了「分」「有為」的觀念，以致反自然，故去執便是要回歸本來自然無執的我。故老子以為要「損」，損之又損，損到至極就自然了，此損，就是去執。

本章據此，分以下幾部份描述之：一、前言；二、去執之「道」；三、去執的方法；四、去執的價值；五、本章結語。

二、去執之道

(一)知苦來自我執

在莊子中一再提到孔聖之苦和求指點，（見莊子天道篇論私，天運篇論道，達生篇論性），大意为孔子是一代偉人，以仁為教學宗旨，希望以仁來規範君主、士，乃至庶人的行為，不過官運欠通，只在魯國做過三個月的官，尤其處於春秋時代，諸侯紛起，朝廷已非政治所重，功利主義已生，論仁應能使動盪的人心復歸平靜，不過反其道者更多，故有所苦，甚至被老子所責（註四十五），一代聖人都不免有苦，何況一般人。而苦的由來便在於「我」刻意的對事有為，對場面太執著，以致我所執，使我備受困擾。由此可知，「我」之執，及延伸的苦，成為常景糾結我時，使我被控制，不但無法忘我投入運動，反遭挫折、焦慮等不欲感受，因而去執，降低太強的激發水準，實有必要。

(二)由樂者知有不苦之道

所謂樂者在此並不僅指有一時快樂之樂，而意為永不生苦，順自然生活者，也可以說是真正自由的人（註四十六），即法自然者，

當無所苦常樂。

莊子舉了一個很好的例子，發人深省，大意如下：

有個名子輿者得了病，其友子祀去看他並問道：「你對你現在情況是否頹喪呢？」子輿回答說：「沒有！我頹喪什麼！假如把我左臂變為雞，我可用來報曉，幫我瞭解時刻，假如右手變為彈弓，我就用來射取飛禽燒烤，似此省了我多少麻煩，怎會頹喪呢！只有當理應解脫而又不能解脫那才頹喪。」（註四十七）

另外莊子又舉了一則他本人的經驗：

有一天莊子有楚國之行，途中見到一個頭蓋骨便問道：「你是因行為失檢、或國家敗亡、行為不善、或凍餒之患，以致於如此」。晚上頭骨來到他夢中說：「已死之人在上無君，在下無臣，無四時冷暖之炊，亦無農工商學之業，真是樂透了。」，莊子不信道：「使我令你復人形，得人肌膚，還你父母、妻兒你可願否？」，頭骨說：「我安能棄天下之至樂，而復為此勞乎。」（註四十八）

由這兩個例子中可知，「我」其實是可以樂，甚至永樂的，只要「我」面對所事，以一種順其自然，不計較苦，以致於不苦的態度，就樂了。

其實上面的例子也能讓人解釋如下：「我輸了比賽，結果我好高興，因為我發現了我的缺點，也發現別人的長處，甚至我根本只是在運動，這種天下至樂，豈能令我頹喪。」

以上試以道家自然之「道」的原則為用，說出道中無執故無苦而恆樂之理。

（三）道的原理：

前述道法自然、人亦法自然，因此道就是一種自然的精神，這種自然，就像自然界的自然循序，自然而生、自然而為，周而復始，

故老子曰：

有物混成，先天地生。獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。吾不知其名，字之曰道（註四十九）。

道家思想以為，只要一切合乎自然，則所為自然發生，故有曰：

道生一、一生二、二生三，三生萬物（註五十）。

又曰：

道生之、德畜之；長之、育之、亭之、養之（註五十一）。

而人亦應本此之道，於所事所為，均應無為，不刻意為，是「為無為」，而不是「無為」。因而「我」對所為，應本乎為，但不刻意為，以之推衍可知，運動之道可不存有意的機心、太強的執著，過高的動機水準去為，但不是不去運動，而是無為之為。

四道的法則：柔之道

道本自然，無上下左右，但因人為以致於：

有無相生，難易相成，長短相較，高下相傾，前後相隨，聲音相和（註五十二）。

又曰：

禍兮福之所倚，福兮禍之所伏（註五十三）。

也就是「我執」，而生了長短、高下、福禍、有無……為者則要求其中美好、強大、堅實的。但在道的法則中，柔的、虛的、弱的、下的才能留下，故老子說：

弱者道之用（註五十四）

柔弱勝剛強（註五十五）

柔弱者生之徒（註五十六）

而一切強的、壯的、大的都要被淘汰：

堅者毀矣，銳者挫矣。物壯則老（註五十七）

強梁者不得其死（註五十八）

堅強者死之徒（註五十九）

.....

人之活於世，便應知道之生、道之理、道之用和反其道不能存，故曰：

飄風不終朝，驟雨不終日（註六十）

大風大雨都是反常的，雖然能強一時，然均不終朝、不終日，維持不常久仍然回歸風平浪靜的自然狀態。

所以去執之道，就是卑弱、致虛、法下、損我——把自己空出來，讓自然（道）存進去。

推演在運動上則——把太強的激發水準拋掉，讓運動融入。

由此可見，此柔之道不但與運動關係密切，亦構成下文去執的理論基礎。

二、去執的方法

（一）建立以道為基礎的行為——修身

由前述道的原理可知，道的應用是守柔的功夫，強大的在道中均被淘汰或不適用，故謂「堅強者死之徒，柔弱生之徒」（註六十一），唯有弱的才能適應，至於行為上的依循，可由道家的三寶中看出端倪。

老子曰：「我有三寶，一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。」（註六十二）。以下試在運動情境中推演論述。

1. 慈：慈柔

惟慈故柔，也即慈愛、慈悲，就是要對待人、事、物存善柔，而遠避強、壯、堅。

由此可推知，因慈，故行動上不會去對人衝撞，態度上待人友善，作法上不會為達到目的不擇手段，也才能時時存有良好的運動風度，只求盡其在我（註六十三），也是培養人法道，法自然，效柔的第一步，至少做法上已經「法道」。

慈柔的表象是道，能使人行道之所要求，故老子又曰：

天下莫柔於水，而攻堅強者莫之能先（註六十四）。

但此柔道看似慈，但較剛強者更有韌性，而能久存、包容，而勝於剛，故老子又曰：

夫慈故能勇（註六十五）。

2. 儉：

儉就是節儉，能不浪費的都要珍惜他，由節流中進一步做到開源。

儉之用於身作用大矣；前述人之所以被物欲蒙蔽，就是把自我給丟掉了，因此在行為上拋棄自我，把自己逐步丟掉，最後所存的往往已不是自我，而是財、名、利、色，故要有儉來珍惜真正的自我，開發自我，創造自我的潛能—開源。

其實人的潛能就和道一般不可勝數，如活到老尚能學到老，其能學就是其潛能，又如平常心，無為的心，法自然的觀念，等等都是可發掘的潛能，故老子有曰：

儉故能廣（註六十六）

這個廣就是創造自己的潛能，也即開源。因而「我」應常注意身體行為不外放、不行犯規之事，更應常做應為之舉，但求努力練習，不為打敗對手，這些都是我有，且待開發的。

3. 不敢為天下先：

觀海，為天下水之最低，但能盡容天下水，道家以為「道」在其中，人也應不敢為天下先。試舉莊子書中一例如下：

有一次惠子對莊子說：「我有一棵大樹，大是夠大了，但是樹幹畸形取不出直材，小枝彎彎曲曲的也抽不出合用的材料，這株樹立在路中夠醒目的，但是沒有一個匠人喜歡看他一眼，您的話也是如此，大則大矣，但沒有用處。」莊子說：「您見過山貓否？這種動物，伏身隱處，等待鼠雀，東竄西跳，縱高走低，能力實在高強，然而不免中入機關，死於網罟。還有一種螳牛，其大若垂天之雲，要牠捕鼠卻毫無作用（肉多皮大倒是真的）。至於您的那棵大樹似乎無用，卻可寢臥於其下，它不會為刀斧所傷，也無他物加害，得以安享天年，毫無痛苦，有何不好？」（註六十七）。

這株樹不為天下先，故無人理會，不致毀傷，反而強出頭的，都死於網罟之下。在運動場，為先為強的隊伍，其他隊伍莫不視之為眼中釘，模擬各種戰術，排出最佳陣容，以期一舉將之擊潰。反之為下為後者往往爆出冷門，以88年漢城奧運籃球金牌的蘇聯隊，在奧運前赴美國的練習賽，表現得一無是處，越打越下越後，然而在奧運期間硬將對手一一擠下而得冠軍，頗似避開了天下之先，而無往不利。故老子說過類似的話：

不敢為天下先，故能成器長（註六十八）。

江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王（註六十九）。

因之以道家思想之慈、儉、不為先來用，則吾人之投入運動，應以發自誠心的謙恭有禮，多求見自己不是處，而不強求表現自己、好勇逞強，以無所爭去為，即使有所為有所先，也是得之於

不為先而先，多麼的自在愉悅！

(二)由靜虛中定心——修心

守身是求道的基礎工作，人透過儉、慈、不為先的行為，使我離欲的距離增加，不過在心上仍要下功夫，澈底的將「我」之所欲滅絕掉，故曰：「為道日損，損之又損以至無為」（註七十）。

所謂損之又損是一種持續且澈底的過程，要日日損、時時損，損到最後一無所執，便到了無為之境了。

道家這種損去自我，除去執著定心的方式是先空虛心靈，進而使心平靜，得平常心，最後以此靜心去體會無法盡說其意的道。此可證諸老子所言：

致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀復（註七十一）。

以下試再推論描述修心的方式，首述致虛，次述靜篤，第三部份敘述觀復之所重：

1. 致虛至極：

虛是虛空，空了才能容物，瓶子是因為中空，因此才能容水，車子也因其中有空間才為人使用，房子內東西少，則光線較好，完全空虛的房子，其光線最好（註七十二）。當不虛時，被外因內誘所佔滿，道無處可容，要能容道，便要出其心，空的越多，能容之道越足，至於道由何而入，則是由空出之處而生，即老子所謂的「有生於無」。

虛心的方法就是專一意念，而不去思考。尚未修道的人，心中欲念多，因此自我為欲念所轉，但今以感官去專注所感覺到之事，其他欲念便逐漸消失，同時對所感知不去思考（思考就會分喜捨，分是道之大忌。）僅注意這個感知，使感覺之事成為本體，充塞在心念之間，有如氣充塞在天地之間，或曰感之以氣。

這種集一成氣的功夫莊子又叫假「心齋」（註七十三），意謂心靈齋戒，使心靈清淨，排除我之諸多欲望。試摘錄莊子書中一段有關孔聖指導顏回的經驗：

「你要專一你的心志、統一你的思慮、不要用耳去聽聞，而以氣來聽。用耳來聽，倘不符主觀價值，內心便感不快，這種不快會反應到面部，而刺激他人。聽之以氣情況則完全不同，氣，是廣大精微、駁雜純真無所不塞的，以之來聽不會顯出不快的反應，這個氣就是心虛，氣無所不在，虛無所不容，你做到這種心靈空虛無物，這便是心齋了。」（註七十四）

由上述可知，這是一種不去思考的淨心方法，當「我」置身「運動」之際，儘可能的體驗一事，如動的感覺，我只是運動……，則忘我的經驗，就可能由虛空之處而生——「有」生於「無」矣！而過強的動機，不適的喚醒水準，患得患失之心，也被洗滌一空。

2. 守靜至篤：

心之齋若僅存一念間，仍未達到究竟，尚需守得住、守得久、守住他，故要守靜至篤。

至篤的功夫就是為道日損的日損，和損之又損，也就是不斷的心齋，不斷的練習，練習心齋。

這種守靜至篤的方法確可由練習而達到，印度瑜珈術的靜坐便是不斷的自我要求守靜至篤（註七十五），佛家也有類似靜坐（註七十六），由難定逐漸易定，甚至無時不可定。也就是無我經驗可能獲得一次，但常持不計較之心，常捨我執，則再次獲得較容易，乃至於往後從事運動，都能心無旁騖的投入其間，而為無為，則我執盡去矣！

3. 觀復：

觀道復歸物，道生物、物中也有道。道家的道能生萬物，然非生出萬物而已，萬物也要回歸於道，也需道在萬物，萬物才能生長，延生後代，故萬物所現亦是道。但在去執前，因我執的動機太強，只去注意分生的事物，故不會由物中觀道，沒有投入事物中。

但在心齋和坐忘之後的觀，是比齋心前大不相同的，由於心靈清淨，不存欲念，自我主觀的影響在此中已無存，所視之物已無主觀見解，而能身入其中，才能真正體會萬物生長變易的情形，這些變異就是道的回復，「我」才能真正的在萬物間觀照了道，諸如：

曲則全：退一步反可保全。

枉則直：彎曲了它會彈直。

窪則盈：處下才能容物。

敝則新：破舊中生新的，孰能生巧，新理論源於舊理論。

少則得：少、不足才能得容他物。

多則惑：太多、不知如何取捨，又不能再容天下物。

不自見、故明：客觀才能明瞭事物的多面。

不自是、故彰：不自以為是，反而為人接受。

等等不一而足，所謂弱者道之用，無欲無為，反而能得以生存而有為。

由此過程可知，心齋、忘我、坐忘，並非僅在於去除我之所欲，更進一步是在此無執的境界中，透過觀照，瞭解萬物生滅法自然的道，因此老子瞭解於此，在道德經中第一章便強調：「道可道，非常道，名可名，非常名」，使人不要在文字述說上將道用可道限制了他的範圍，而要由致虛、守靜，除去了我所執，再直觀其

道，人才能法道法自然而無為，而為瞭解道的智者——真人。

由此可推知，道家去執的方法，是透過身心合一的努力，使「我」能擺脫身心執著，而能得自然，由上述中發現，其修身、守心，也能為運動所用，運動者用之，可漸漸除去我執的思慮，使對運動，由諸多雜念中脫離，只為運動而運動，而擺脫焦慮、緊張、得失之心。

四、去執的價值

(一)忘我的投入：

由於去執後的我，在身體行為上謙柔，不爭，不為先，在內意識間，也不為各種欲求、動機、思見所左右，因而，能夠專情致志的，全心全意的將「我」，投入所行，所事，所為，或者是運動之中，而能獲得忘我、無我的經驗。

(二)提昇「我」的層次：

由於無執，所以能更接近事物，而道是存在萬物間的，透過這種去執，打破我↔非我的界限，讓「我」更能直入到物中之道，事中之道，宇宙中之道，學問中之道，人際間之道，故老子說：「道可道，非常道」。此道之廣，博，無所不包，得之者，便如是矣。

五、結語

本章試將道家去執的原則，簡要描述，並將去執的方法做一說明。去執本乎虛柔，法下，故其方式在修身方面要慈柔、儉、和不為天下先，在修心上要致虛極、守靜篤，兩者同時而行，終使一切我執盡去，使「我」能為無為，為而不受諸般思慮纏繞。在其中亦發現，以此觀點亦能很適當的描述，「我」去執的「投入」運動，而不受過強的喚醒水準、焦慮的情緒所干擾，而有利獲得無我經驗。

本章同時亦解答了研究問題二，「運動去執方式為何？」之探討工作。

另試將道家去執的方式，及為運動之所可用，摘錄製表於後：

表一：運動去執流程表

	守 身	守 心	得 道
內 容	建立以道為基礎的行為： 1.慈：柔能克剛。 2.儉：開源 3.不敢為天下先：免遭災禍。 4.約束自身，開創自身，使表現合於道。	守身為守心之本 1.致虛至極：統一心智與思慮，去面對事物，使所欲無存於自我的心靈空間。即心齋 2.守靜至篤：延長致虛至極的境界。不斷的守靜，使心齋成坐忘。損之又損，損至極。	守身 達道 守心 由觀復中得道： 1.觀道生萬物。 2.觀萬物在道中生長。 3.經驗到道是何物。 4.人應曲、枉、敝、少、靜、虛、柔、下的智慧。
推行在運動	1.規範的行為，不碰撞他人。 2.學習、練習、培養紮實的基本動作，開發生理潛能。 3.不爭先、強出風頭。	1.注重我和運動交觸的感驗。 2.淡化「我」和運動以外的牽扯。 3.「我」投入運動。	1.「我」和運動融入。 2.「我」以投入之心去運動、比賽。 3.「我」能更客觀的觀照事物。

肆、運動無我經驗之旨趣

一、前言

道家無我之我，是和道一體的，以老子謂道的說法是天、地、人、道，四者同大（註七十七）這個我和道是等質的，其性就是自然，也就是得道者和道成一體，共同蘊涵在自然中，至於道本身是靠無我之觀照去體會的，因此要描述無我經驗的境界實有困難，且不合道家的道，對此老子有曰：

道可道，非常道，名可名，非常名。（註七十八）

道了，或是名了，把它說了，就把道之本來面目限制了，因而研究者在本文所做描述，也僅說出其中涵意，而「我」的無我經驗則只能借所描述去直觀它、體會它、接近它，希能由此境而入彼境。而試以如下的方式，述其彼此之境：一、前言。二、道家無我經驗之描述。三、結語。

二、道家無我經驗之描述

（一）希言：

希言、少說，只是去做，因為「我」投入其中，則一切都能自然發生，說了就已不合乎「道」，而把道限制了。

故莊子以為：

天下本無是非，是非是人講出來的，一旦講出，便存此觀念，想要把他推翻都不容易（註七十九），但無我經驗者因不執於有為、是非的觀念，故能希言而任其自然。老子也有相同的看法：

希言自然，故飄風不終朝，驟雨不終日（註八十）。

雖然大風大雨連日吹下不停，但終於會風平浪靜一波如洗，返歸自

然，而運動無我經驗者亦能如老莊所說，只是自然，看不到大風大雨般的各種有為的、動心弦的激情，而少言、希言、只是投入、投在運動中去做。

(二)一無所執——無拘無束

在坐忘的過程中，心靈內的統一，僅注意本體的感覺，而不再思考，如只是聽或者只是看，如此則不再受制於欲望、貪求，而所有的內在壓抑、憂心、恐懼、懷疑、患得患失的束縛，在此際也都不存在，甚至連主觀的價值觀都不存在，因此是自由的、解脫的、一無所執的。

(三)不分彼此

無我經驗中找不到一個真正之宇宙的中心，故沒有執著之所在，自我不再是此際的中心，這個中心若要描述，亦只能說「有物混成」、「寂兮寥兮」（無聲無形）「周行而不殆」（註八十一），似乎萬物都是中心，萬物與我同在、同質。都是道之作用，其實我依然存在，但自覺和以前完全不同，雖然說不出所以然來，但更能觀照世事、關愛事物，卻又道之不盡，似混成，但周行不殆，似虛靜，但實存，只有投入融入，與之同行而無牽扯，根本不去分彼此。

四物化：

一個刻匠每刻一枚印章得若干錢，這時「我」和「物」是兩件不相容的事，但是在無我經驗中，我和這枚印章是相互融入的，融入在這枚作品中。類似的經驗，莊子也借一夢有所描述：

「莊周自述曾做一夢，夢見自己變成一隻蝴蝶，在花叢中遊戲，非常愉快，在愉快中他已不知他是莊周了，夢醒了他才知道原來他是莊周。不過他又迷惑了，不知道方才是蝴蝶夢到莊周，還是莊周夢到蝴蝶。」（註八十二）

此境是「我」在花叢裏無執無欲的遊戲，非常愉快的遊戲，不知不覺中莊周不見了，存在的是愉快的無我的莊周，運動無我經驗中的莊周。

(五)嬰孩：

嬰孩和成人是強烈的對比，成人有所欲有所執，嬰孩卻反是，無我經驗中的我，行為舉止，對事物直接的瞭解往往和嬰孩一般。

成人會偽裝，心裏有說不出的苦，臉上常擺出笑容，嬰孩有苦就哭，有樂就笑。嬰孩想什麼就去做，就去取用，成人則往往半推半就。

老子描述無我經驗亦常提到嬰孩，如：

常德不離，復歸於嬰兒（註八十三）

常德不離就是得道、無執的「我」，得道者復歸於嬰兒，因為嬰兒無心機。又曰：

聖人皆孩之。（註八十四）

嬰孩無心機，尚未受欲望藥化，所以是真正的人、真人（真實的人），當我忘情的投入運動時，只有運動，不會怕別人笑我動作笨拙，甚至也不計較他人的眼光，而能返樸歸真。

(六)神乎其技：

在無我經驗時之所為，常覺得輕鬆、自然，而所為常有神來之筆，圓滿、完美，有如庖丁解牛。

庖丁解牛為一則道家很傳神刻畫的無我經驗的故事，將「我」在「無」的經驗中，所展現完美無暇的技，描述的淋漓盡致，試描述如後：

梁惠王請庖丁分解一頭牛，庖丁當場操刀表演，只見手之所解、肩之所倚、足之所立都有一定部位，刀之所運有如桑林之舞，梁惠王

看得出神，而後讚之曰：「高！技術之美妙，竟能達此田地！」，庖丁放下屠刀解釋道：「我所好是道，已經超過技術階段。想當初，解牛時，眼之所見是整頭牛，三年後已見不到牛，才忘記所見，到了現在，解牛之際，我是以心靈和牛接觸，不用眼睛，屠刀運行之處，當行則行、當止則止，完全遵循天然生理，卸大塊，道大窾，全照生理現象入手，精微之處，亦莫不然。一般好師傅，每年換一把刀，他們用刀割。普通屠匠，每月換一把刀，他們是用刀砍，我所用的刀，已經使用十九年，所解之牛超過千頭，而刀刃與新磨者完全相同。」

「何以如此呢？因為牛體的各部組織中，都有一定的孔隙，而刀刃又非常薄。以薄刃入孔隙，遊刃有餘，又怎能傷到刀呢！」（註八十五）

由此可知，庖丁在無我經驗中已忘了去看這頭牛，而是用心靈接觸這頭牛，對牛的瞭解達到最精微，而徹底掌握其中自然間關鍵之所在。所行不費力，而所為，往往極為圓滿，有如神助，而能現出神乎其技。

三、本章結語

上述試以道家思想中有關「我」，在一無所束之際，忘情的投入在事物之中的無我經驗感受，其中，有些描述和運動直接有關的，有些也能深刻描繪出，「我」投入運動中的忘我感受。研究者雖將所述以條列方式處理，然在其中仍可發現，條例間仍有相當程度的蘊涵。

此中旨趣之所在，實因無我經驗之際，「我」是在一種渾然忘我的情境中，不知不覺的投入在所面臨的事物、或者作品，亦或技、藝、運動之中，一切都是自然（道法自然）發生，而「我」不見了，融入了，因而有如嬰孩之純真無機，所為有如神助而不是「我」做的，故希言、

謙虛、不敢當、不配當，更不計較結果，一無所執，甚至覺得「我」是被物化了，不知「我」是物，或物是我，彷彿只在開始有「我」，而後「我」便和所投入結為一體。

本章亦同時完成研究問題三，對「運動無我經驗為何？」之探討工作。

有關道家思想中，我執的因素，經由去執的過程，以及無我經驗之過程及其描述，試簡要歸納成表（見表二），以明晰本研究之旨趣。

表二：運動我執、去執、無我經驗流程表

階段	I	II	III
層次	我	去 執	無 我
道 家 經 驗	我欲一為欲所執 1.多欲於身。 2.多欲於利。 3.多欲於名。 4.自我的價值觀	法自然 1.知「道」法自然： 順則生，背則敗亡 2.行： 守身 守心 觀照人間智慧	無我 1.希言：不膨脹自我 2.無所執： 3.不分彼此：彼此均具道。 4.物化：物我合一，運動時無執無懼不昏亂 5.嬰孩：赤子之心、想的與做的一致。 6.神乎其技：感知事物的物理之性。 7.永恒：無時空限制。
運 動 經 驗	1.太強的喚醒水準。 2.過多的思慮，放在運動以外的情景，以致無法投入運動 3.患得患失。 4.身體是我最大的敵人。	1.謙虛不爭先的態度 2.友善慈愛的態度。 3.專注在所面對的對象（如場地、器材……）。 4.不知不覺間，得到了適當的喚醒水準。	1.投入在運動中。 2.我和運動合而為一。 3.自然無束，不費力的動。 4.有如神助、神來之筆。 5.我只有開始，以後自然發生，「我」卻不知道。

伍、結論與建議

一、結論

本文試以道家思想中有關的觀點，探討我執的原因，去執的方法，和無我經驗的境界，並於探討過程中發現，其和運動的關係非常密切，而能得到以下幾點結果。

- (一)我執使「我」在運動時，為所執而多做思辨，以致引起相當高的動機水準，並為此多做計較，以致無法專心一意的從事運動。
- (二)去執為身心合一的功夫，在去執過程中，身體行為逐漸謙柔，不爭，心念間亦要常保靜虛，而能很自然的降低我執所生的計較，太強的動機水準，而能忘情的投入運動。
- (三)去執不但有利於一無所執的投入運動，更能培養無私、客觀，不計較的行為品行，而能接納知識、意見、事物，提高自我層次。
- (四)運動無我經驗，是一種超越、忘我的體驗，「我」在此際，更能輕易的將技、藝圓融自然的表現，自覺對對象更瞭解，甚至合而為一，而所為一無所執，享不盡的自然、謙虛，而有神明相助等等高妙，超凡的體驗。

二、建議

- (一)對運動無我經驗之研究，應可再舉其他學說再與印證，如釋家論空、無常、和本文運動之去執，或可得相輔之效。
- (二)運動無我經驗，尚可以實徵的、實驗之方式加以探討。

附 註

註1：1. 莊子，外篇，達生。

2. 原文為：

顏淵問仲尼曰：「吾當濟戶觴深之淵，津人操舟若神。吾問焉，曰：『操舟可學耶？』曰『可』。善游者數能。若乃夫沒人，則未嘗見舟而便操之也。』吾問焉而不吾告，敢問何謂也？」仲尼曰：「善泳者數能，忘水也。若乃夫沒人之未嘗見舟而便操之也，彼視淵若陵，視舟之覆猶其車卻也。覆卻萬方陳乎前而不得入其含，惡往而不暇！以瓦注者巧，以鉤注者憚，以黃金注者殫。其巧一也，而有所矜，則重外也。凡外重則內拙。」

註2：林語堂 老子的智慧 大漢出版社 台北 民國七十一年十二月
pp3~4

註3：王氏之蘭亭集序，是在一群好友相聚、氣氛融洽、略帶酒意，詩文交錯的情境中書就的，事後王氏曾再三數度努力揮毫，以求能有類似作品，惜終其一生均未果。

註4：Needam, Joseph 陳立夫主譯 中國之科學與文明第二冊 台灣商務印書館有限公司 民國六十九年八月 pp. 251-255。

註5：Gallwey W. Timothy, *The Inner Game of Tennis*, Bantam Books, 1979, pp. 3-17.

註6：Harries, T. George. "Where East Meets West: In the Body" in *The Psychic Side of Sports*, Michael Murphy and Rhea White, Massachusetts: Addison-Wesley, 1978. pp. xv-xxi.

註7：Weiss Paul 存真譯 「論優越性」 現代體育第十七 現代體

- 育服務社 台北 民國七十二年三月 pp54-60。
- 註8：柳田聖山著 吳汝鈞譯 中國禪思想史 台灣商務印書館有限公司 台北 民國七十四年十二月 p. 6。
- 註9：印順 中國禪宗史 廣益印書局承印 台中 民國六十七年八月 p. 105。
- 註10：同前註。
- 註11：鄭伯璜、張東峰 心理學 桂冠圖書股份有限公司 台北 民國七十三年九月 p460。
- 註12：賴清宮 坐禪與射鵰 中國時報 民國七十七年十月一日。
- 註13：莊耀嘉 人本心理學之父——馬斯洛 允晨文化事業股份有限公司 台北 民國七十一年十一月 p. 78。
- 註14：馬斯洛原著 劉千美譯 自我客觀與人格成熟 光啟出版社 台北 民國七十五年五月 p. 103。
- 註15：程發軔 國學概論 國立編輯館 台北 民國六十三年 p194。
- 註16：胡適 中國古代哲學史 臺灣商務印書館股份有限公司 台北 民國五十九年四月 pp46~49。
- 註17：老子 第一章。
- 原文為：
- 道可道，非常道；名可名，非常名。無，名天地之始；有，名萬物之母，故常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其微。此兩名，同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，眾妙之門。
- 註18：王邦雄 老子的哲學 東大圖書有限公司 台北 民國七十一年三月 pp88~90。
- 註19：老子 第三章。
- 摘錄部份如下：

不尚賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不為盜；不見可欲，使民心不亂。……

註20：同註七。

註21：老子 第四十二章。

原文為：

人之所惡，唯孤、寡、不穀，而王公以為稱。

註22：老子 第五十三章。

原文為：

大道甚夷而民好徑，朝甚除，田甚蕪，含甚虛；服文綵，帶利劍，厭飲食，財貨有餘，是謂盜夸。

註23：老子 第十八章。

原文如下：

大道廢，有仁義；智慧出，有大偽；六親不和，有孝慈，國家昏亂，有忠臣。

註24：同註二十二。

註25：莊子 內篇 齊物論。

摘錄部份如下：

以指喻指之非指，不若以非指、喻指之非指也；以馬喻馬之非馬，不若以非馬喻馬之非馬也。天地一指也，萬物一馬也。可乎可，不可乎不可。道行之而成，物謂之而然。惡乎然？然於然，惡乎不然？不然於不然。物固有所然，物固有所可。…

註26：同前註。

註27：老子第十二章。

摘錄部份如下：

五色令人目盲、五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵，令人

心發狂；難得之貨，令人行妨。

註28：老子 第九章。

摘錄部份如下：

持而盈之，不如其已；揣而銳之，不可長保。金玉滿堂，莫之能守。

註29：同註十九。

註30：同註二十三。

註31：同註十九。

註32：同註二十三。

註33：1. 老子 第二章。

2. 錄有關部份如下：

天下皆知美之為美、斯惡矣。皆知善之為善斯不善已。故有無相生，難易相成。長短相形、高下相傾。……

3. 意即天下本無美善、好惡、長短、高下等之分，由於人存有了「美」之名、「善」之名，於是「醜」、「惡」之名相對而生。

註34：同前註。

註35：同註二十三。

註36：老子 第二十五章。

註37：莊子 內篇 齊物篇。

摘錄有關部份如下：

大知閑閑、小知閒閒、大言炎炎、小言詹詹。其寐也魂交、其覺也形開、與接為構、日以心鬥，綬者、寤者、密者。小恐惴惴、大恐縵縵。其發若機括、其司是非之謂也。

註38：同前註。

註39：老子 第四十四章。

註40：莊子 內篇 人閒世。

原文為南伯子綦遊於商之丘、見大木有異、又不可為人所所用，故能免刀斧之災，研究者以故事方式描述其無用之用。

註41：莊子 內篇 齊物論。

摘錄部份如下：

麗之姬，艾封人之子也。晉國之始得之，涕泣沾襟，及其至於王所，與王同筐床，食芻豢，而後悔其泣也。

註42：莊子 內篇 逍遙遊。

摘錄部份如下：

堯讓天下於許由。許由曰：子治天下，天下既已治也。而我猶代子，吾將為名乎？名者，實之賓也。吾將為賓乎？

註43：老子 第四十六章。

註44：老子 第六十四章。

註45：莊子 外篇 天運。

摘錄如下：

孔子見老子而談仁義之道，老子不以為然曰：「幸矣子之不過治之君也！夫六經，先王之陳跡也，豈其所以跡哉！今子之所言猶跡也。夫跡，履之所出，而跡豈履哉！夫白鵲之相視，眸子不運而風化；蟲，雄鳴於上風，雌應於下風而化；類自為雌雄，故風化。性不可易，命不可變，時不可止，道不可壅。苟得於道，無自而不可；失焉者，無自而可。」孔子不出三月。

註46：同註十五 p199。

註47：莊子 內篇 大宗師。

摘錄有關部份如下：

…俄而子輿有病、子祀往問之。……曰：「女惡之乎？」曰：

「亡，予何惡！浸假而化予之左臂以為雞，予因以求時夜；浸假而化予之右臂為彈，予因以求鴞炙……此古之所謂縣解也，而不能自解者，物有結之。且夫物不勝天久矣，吾又何惡焉！」

註48：莊子 外篇 至樂。

摘錄有關內容如下：

莊子之楚，見空骷髏，髑然有形，擲以馬捶，因而問之曰：「夫子貪生失理，而為此乎？將子有之國之事，斧戰之誅，而為此乎？將子之春秋故及此乎？」於是語卒，援骷髏，枕而臥。夜半，骷髏見夢曰：「子之談者似辯士。視子所言，皆生人之累也，死則無此矣。子欲聞死之說乎？」莊子曰：「然」曰：「死無君於上，無臣於下；亦無四時之事，從然以天地為春秋，雖南面王樂，不能過也。」莊子不信，已：「吾使司命復命生子形，為子骨肉肌膚，反子父母妻子閭里知識，子欲之乎？」曰：「吾安能棄南面王樂而復為人間之勞乎？」

註49：老子 第二十五章。

註50：老子 第四十二章。

註51：老子 第五十一章。

摘錄部份內容如下：

道生之、德畜之、物形之、勢成之，是以萬物莫不遵道而貴德。夫莫之命而常自然。故道生之、德畜之、長之育之、亭之毒之，養之覆之，生而不有，為而不恃，長而不宰。是謂玄德。

註52：老子 第二章。

註53：老子 第五十八章。

摘錄有關內容如下：

其政悶悶，其民醇醇；其政察察，其民缺缺，禍兮福之所倚，福

兮禍之所伏，孰知其極？其無正。正復為奇，善復為妖。

註54：老子 第四十章。

原文為：

反者道之動；弱者道之用。天下萬物生於有，有生於無。

註55：老子 第三十六章。

註56：老子 第七十六章。

摘錄部份內容於後：

人之生也柔弱，其死也堅強。萬物草木之生也柔脆，其死也枯槁，故堅強者死之徒，柔弱生之徒。……

註57：老子 第三十章。

註58：老子 第四十二章。

註59：同註五十六。

註60：老子 第二十三章。

註61：同註五十六。

註62：老子 第六十七章。

註63：江良規 體育學原理新論 臺灣商務印書館股份有限公司 台北
民國六十二年 八月 p63。

註64：老子 第七十八章。

註65：同註六十二。

註66：同註六十二。

註67：莊子 內篇 逍遙遊。

摘述有關內容如下：

惠子謂莊子曰：「吾有大樹，人謂之樗。其大本擁腫而不中墨繩，其小枝卷而不中規短，立之塗，匠者不顧。今子之言，大而無用，眾所同去也。」莊子曰：「子獨不見狸狌乎？卑身而伏，以猴敖

者；東西跳梁，不辟高下；中於機辟死於罔罟。今夫鼈牛，其大若垂天之雲。此能為大矣，而不能執鼠。今子有大樹，患其無用，何不樹之於無何有之鄉、廣莫之野，彷徨乎無為其側，逍遙乎寢臥其下，不夭斤斧，物無害者，無所可用，安所困苦哉。

註68：老子 第六十七章。

註69：老子 第六十六章。

註70：老子 第四十八章。

註71：老子 第十六章。

註72：莊子 內篇 人間世。

摘錄有關部份如下：

聞以有知知者矣，未聞以無知知者也，瞻彼闕者、虛實生白，吉祥止止。……

註73：莊子 內篇 人間世。

摘錄有關部份如下：

若一志、無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣。聽止於耳，心止於符，氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。

註74：同註七十三。

註75：Srimat Swami 池如鏡等譯 瑜珈自然療法 中國瑜珈出版社
台北 民國七十五年 四月 pp. 302~303 p334。

註76：高登海 佛家靜坐方法論 臺灣商務印書館股份有限公司 台北
民國七十七年一月 pp. 86~87。

註77：老子 第二十五章。

註78：老子 第一章。

註79：同註二十五。

註80：老子 第二十三章。

註81：老子 第二十五章。

註82：莊子 內篇 齊物論。

摘錄有關部份如下：

昔者莊周夢為蝴蝶，栩栩然蝴蝶也，自喻適志與！不知周也，俄然覺，則蓬蓬然周也。不知周之夢為蝴蝶與、蝴蝶之夢為周與？周與蝴蝶，則必有分矣。此謂之物化。

註83：老子 第二十八章。

註84：老子 第四十九章。

註85：莊子 內篇 養生主。

摘錄庖丁解牛部份如下：

庖丁為文惠君解牛，牛之所觸，肩之所倚，足之所履，膝之所倚，石然嚮然，奏刀騞然，莫不中音。合於桑林之舞，乃中經首之會。文惠君曰：「譔、善哉！技蓋至此乎？」庖丁釋刀對曰：「臣之所好者道也，進乎技矣。臣始之解牛之時，所見無非才者。三年之後，未嘗見全牛也。方今之時，臣以神遇而不以目視，官知止而神遇行。依乎天理、批大郤，導大窾，因其固然。技經肯綮之未嘗，而況大軋乎！良庖歲更刀、割也；族庖月更刀、折也。今已之刀十九年矣。所解數千牛矣，而刀刃若新發於硎。彼節者有閒，而刀刃者無厚；以無厚入有閒，恢恢乎其於游刃必有餘地矣，是以十九年而刀刃若新發於硎。雖然，每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲。動刀甚微，謦然已解，如土委地。提刀而立，為之四顧，為之躊躇滿志，善刀而藏之。」文惠君曰：「善哉！吾聞庖丁之言，得養生焉。」