

# 由釋家去執觀論運動無我經驗

國立臺灣體育學院 顧兆台

## 摘 要

本研究是以釋家思想中之有關說法，探討運動中諸多過份計較、我執之影響、去執之方式和運動無我經驗之感受與成效，經由分析、推演、印證等等方式進行研究，而得到以下三個結果：

- 一、我執，使吾人運動時多所思慮，不易心無旁騖的投入運動，無法獲得運動無我經驗。
- 二、「去執」，應由身由心，把握身心合一之原則，使吾人在心無所執的情境中，進入運動，獲得適當的激發水準。
- 三、運動無我經驗，為一無所執，八風不動之感覺，亦為一整全歡愉的感受，運動者和運動合一，成就非凡，不計得失，只有自覺存在。

## A Study of Egolessness Experience in Sports by Buddhism

Raymond I. Ku

National Taiwan College of Physical Education

### Abstract

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

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

## 壹、緒 論

### 一、緣 起

釋家禪宗馬祖大師示眾時云：「道不用修，但莫污染。但莫生死心，造作趣向，皆是污染。」（註一）。對照在運動情境中，體育教授，諄諄告誡學子：「運動就是提供參與者在運動中，忘情無我的投入其中，不為金牌、不為獎金，只為運動。」。以上兩端不同情境開示示眾之語，雖然情境不同，但都明白的告訴聽話的學習者，在吾人生命過程裏，有許多內因外誘、不斷的污染我們，影響我們，因而以修道來說，首重「莫污染」，在運動情境而言，為運動而運動，不要被金牌、獎金等等內因外誘而污染了。

事實上，在運動的情境中，這些內因外誘，正不斷的困擾著運動之人人，譬如，為勝利不擇手段、為勝利而過度訓練（註二），乃至於為獎金而無所不用其極（註三），績優之競技選手，甚至有以服用藥物，以求突破體能極限，以求創造更好的成績、得到更多的利益……（註四），凡此深深的震撼著運動者，以致一當運動，便為勝利、獎金、保送而患得患失、多所思慮、怯場、焦慮，遑論心無所束忘情無我的從事運動。

不過，專業的運動訓練、正確的體育教學，老師教練要求的重點所在，為平常心、不計較得失、專心打球，是一種不執著的強調，這和釋家所重之「平常心」、「不執著」、「無心」之宗旨同旨，此可證如以下二命題（亦是兩個禪宗公案）：

（一）趙川從諗異日問南泉：「如何是道？」南泉曰：「平常心是道。」

（註五）

（二）臨濟義玄說：道流：佛法無用功處，祇是平常無事、屙屎送尿，著衣吃飯，困（暈）來即臥。（註六）

由以上兩個公案可見，釋家重視平常心，強調修道修佛就是平常心把平常事做好，而一無計較，正和運動之所重一般無二。本研究正是將釋家思想中有關思點，用來探討運動情境中之有關問題，清楚描述出「我」在內因外誘中之「我執」之所在；以運動之方式去執以減低太強之激發水準，而投入於運動，獲得運動無我經驗。

## 二、研究動機

(一)運動中，確實有許多內因外誘，影響著運動之人人，而使所動不愉快、困擾、患得患失。不過也有許多時候，在專業體育老師引導下，使運動之當事人投入運動，而不計較其他，很歡喜快樂的和運動融合為一，而體會到一種喜愉忘我的運動無我經驗。

(二)以上之探討，研究者曾分別以儒家思想之說法和道家思想之說法，加以討論過（註七）（註八），因而予研究者相當大的動機，去以釋家思想之有關說法來探討本課題。儒家、道家、釋家，實最具我國思想特色，且三家思想若能討論同一事件：運動無我經驗，而能得到解答，則對研究者而言，可謂無憾矣！因而本研究以釋家論點探討運動無我經驗，實為滿足研究者之動機。

## 三、研究重要性

一般而言，吾人論運動、強調全民運動，旨在引導人人能喜愛運動，投入在其中，只求平常心、不講爭勝心。事實上，在競技運動中、藝術活動裏，一場卓絕的競技比賽，一幅完美的藝術作品，都需當事者一心無我時完成的，因而在國內，為訓練最有機會奪標奧運金牌的棒球集訓，曾採用坐禪修佛方式來進行——清晨計畫，在國外，舉世聞名的韓國射箭隊，其奧運集訓，也是採類似坐禪方式，以致選手在與賽出場之射，是根本不動心、完全平常心、是無我的。

由此可見，本研究所探討運動無我經驗，無論以全民運動之角度，

或是競技爭勝之方向，都是相當重要之研究課題。

#### 四、研究假設

欲對運動無我經驗有所瞭解，可藉由釋家思想中之有關說法、論點，加以推演而得。

#### 五、研究問題

- (一)運動中的我執為何？
- (二)去我執的方式為何？
- (三)運動無我經驗之旨為何？

#### 六、研究架構

本研究共分五章，各章之主要研究工作如下：

- (一)緒論：本章要說明研究之緣起、動機，指出本研究之重要性，提出假設和設定研究問題。
- (二)我執的因素與困擾：以釋家說法、推演在運動上，指出我執之因，在於個人易有性好私利之價值取向，以致在運動時多所欲求，但因冠軍只有一個，過份計較，往往得到失望、痛苦，深深困擾動者。
- (三)釋家去執方式論運動去執方法：本章在探討釋家去執之方式，並推演在運動情境。其具體方法可由認知和踐行來逐步達成，可見去執可藉由運動為媒介，以知行合一之步驟，努力實踐中達成。
- (四)運動無我經驗之釋趣：本章試借用釋家之用語，來說出運動無我經驗那種傳神而不易表達的內在感受。釋家深知「不立文字」、「佛曰不可說」之旨，但又能適當運用文字、公案等等方式，去描述人生諸多內在精神層面，本章經此處理，便很容易說出運動無我經驗之旨趣矣！
- (五)結論與建議：本章在於揭出結論，以解答第一章第四節所提出的研究問題。同時在研究中亦發現值得進一步研究者，亦提出具體建議。

## 貳、我執的因素與困擾

### 一、前言

本章在於以釋家的有關觀點，描述「我」無法忘情的投入運動，是在於我執的束縛。

釋家思想認為萬事萬物都不具有恆常性，即所謂的「無常」，但是大多數的人，都以為見到的事物具常久性，當事物毀壞了，變異了，離開了當事者本人時，當事人便心有所動，或傷心或痛心或不甘心等等不一而足，這些傷心、痛心、不甘心……歸納起來就給他一個名字：「苦」（註九），所以無常就是苦，因而釋家思想裏時常強調這些無常、變異是隨時、不斷的發生的，甚至苦也是變異的，苦會遇到其他的情事而不苦，而人之所以苦便是執著在這個無常上，故釋家有曰：

色不異空，空不異色、色即是空、空即是色。（註十）

「色」意為萬事萬物、形色，「空」是變異、無常，而人之所以會心動、會苦，是因我執，以執於常看無常，當無常的結束發生在吾身，便使我有苦。本章擬分以下四部份描述：一、前言；二、「我執」的所在；三、「我執」的結果；四、本章結語。此四部份雖係釋家理論，但推演在運動情境中，當能使吾人瞭解運動中雖然沒有絕對的贏家、沒有永久的冠軍，但人偶一不慎、又無師長正確教導，很容易形成偏狹「我執」的價值觀，而把運動作錯誤的認識，和錯誤的追求。

### 二、「我執」的所在

本節試以釋家對我執的觀點，分貪、瞋、痴、慢、疑（註十一）五方面敘述，並推演在運動情境，說明我執之所在。

（一）我執於貪：個人所貪有所不同，但因有貪的念頭產生，則對所貪的事、物有所欲求便產生如下的幾種貪：

- 1.貪色：色即事物、形色，貪己所愛之事物。
- 2.貪名、稱、譽等等，貪一切對己有利的。
- 3.在運動之貪，如技術的速成、表現的突出、獎金、榮譽……等等。

由於執於貪，因而使我對所貪多所操心，使得所貪影響了我，致「我」不容易投入所事所動，而只是追求所貪。

(二)我執於瞋：瞋最簡單的說就是生氣，也就是發怒。人執於瞋往往越想越氣，對發怒的事越想越多，越想越計較，進而遇事不能心平氣和，這些都相互而生，逐漸形成人的因事而動心，這種因瞋念累積而成的動心的習性或習慣，釋家以「業」名之（註十二），由於習慣性的瞋，對「我」會造成如下的情形：

- 1.得不到會瞋。
- 2.不理想的結果會瞋。
- 3.不順心會瞋，不同於己意會瞋。

由於瞋念生、怨惡所失的心起，運動者想要平靜的從事運動便做不到；會想到以往類似情境中的不順利，不理想結果（也就是「業」），這樣的運動得不到歡愉，也無法穩定的表現出自我的技術，往往身未動，而心已動，如何能忘我的投入運動。

(三)我執於痴

痴意指無明、自性見（註十三），也就是對事情看的不明白，以自性之見解去論斷事物，也即以自我的價值觀，來解釋事物。因而常會造成如下的情況：

- 1.以我的價值觀來斷論事物，結果以偏蓋全。
- 2.不知所執，便是所苦：所執的並不一定得的到。將無常視為常，而有求常的觀念，一旦無常的變異發生，使我遭致挫折、困擾的

不適感受。

3.爭執時，各持己見，爭執者以自己的觀點，來解釋一個現象。

由此不難瞭解，當人從事運動，一旦存有得分、勝利、榮譽、高名次……，而遠避投不進、失敗等等觀念時，這些價值觀往往如影隨形，不斷纏結著「我」，也不容易忘情的走入運動。

#### (四)我執於慢

慢就是傲慢、高傲、或孤芳自賞，也就是自我膨脹，一切事物的中心是「我」，「我」因慢，建立了自我為中心的宇宙觀，而有以下情況：

1.膨脹自我、否定他人：

在行為表現上是高傲、傲慢，以自我為中心，否定他人，尤其在報導中，許多國內外的民主殿堂中，可以看見這些自我膨脹屈使他人就範的現象，人人自我膨脹，否定他人，因而爭執不斷。

2.對本體我有錯誤的認識：

不斷的自我膨脹，便給自我詮釋為超越他人的解釋，因此形成自我中心的絕對觀念。

3.在運動場合中更可見到：我是大牌，因而行為不檢、不上課，不遵守生活規範等不一而足。

當事者於運動之際，一當存有「執於慢」之意時，往往注意自我的表現，有意別於他人，因而在這方面多所關注，致「我」遭此束縛，也不易無執的融入運動。

#### (五)我執於疑

疑就是懷疑，對人存疑，對事存疑，對自己懷疑，也即一般所謂的疑神疑鬼，因疑也會產生困擾自我的情境：

1.對真理存疑：釋家所謂諸法（所有的事理）皆空，而人本來就具有不動的心，禪在我之中，所以才修得到（註十四），但由於執

於我疑，對物質，能計量者，以為恆有、恆存，對佛性、心性、平常心、禪心，實存而不現者卻常見疑。

- 2.猶豫不決，對事存疑，無法正常的做判斷。
- 3.心置於疑，對運動量相當不利的，對自己的能力存疑、對對手存疑、對裁判存疑、對整個運動場面存疑，這些都使身體表現在在大受影響，如，投籃而不能做正確時空的判斷，往往因執之於疑，以致多所考慮，多做猜測，自束手腳，無法隨心隨意做出自然無執的動作。

我執之所在，雖如上分五方面描述，不過對「我」而言，並非單獨而來，其間互有關聯。而當事者對運動之不能投入，或許執於所痴，然而也可能因有貪、生瞋，表現的慢、疑，心念為此所執，在此多做臆測，以致所執將我束縛，使「我」不能一無所執的投入運動。

### 三、「我執」的結果——苦的困擾

釋家思想論苦，並非絕對的苦，而係相對而生的苦（註十五），例如一個心高氣傲、集寵於一身的一流運動員，或許社會適應能力不佳，不尊重生活中的同儕、同學、友伴致為團體排斥而常遭苦惱，反之一個肢體殘障者，瞭解和接受自我的缺陷，反而更能排除社會生活的障礙，以正常的態度去面臨生活（註十六），相對的說，反而不苦了。釋家之苦正是指這種相對的苦；由我執而生的苦，而非僅痛苦、感官之苦。

釋家思想析論苦，往往由於論點角度不同，而有不同的說法，因而有所謂三苦、八苦、無量諸苦等等。本文所述，依上述我執，使我無法忘情的投入運動，甚至獲得不適的感受的說法，以如下四方面加以描述：(一)求不到苦；(二)愛別離苦；(三)怨憎會苦；(四)煩惱熾盛苦（註十七），並推演在運動情境中。

(一)求不到苦

簡單的說，就是當眾生（即一般的人）對所貪所執有所欲求，倘若所求又得不到，這時心一的各種感受歸納為苦，這種苦謂之求不到苦。

俗語謂：人之不如意事常十之八九，運動中對所欲求而得不到的機會更多，因而人得苦的機會實在很多。當然釋家並不意味人活著就是在受苦，而是希望眾生能知道苦的原因，是來自相對的欲求，希望眾人不要執於所貪所求。在現實的運動情境中，冠軍只有一個、獎金、勝利、榮譽也非求之即來，失敗挫折又不能揮之即去，過份我執，難免要嚐盡「空求一場」、「白耗心血」、「浪費青春」等等的感受。

## (二)愛別離苦

愛別離苦即「我」所貪愛的事、物離「我」而去，對「我」而言的感受，這種感受很苦的，叫做「愛別離苦」。

釋家思想以為，一切東西，不論是物質的或是精神的，都會毀壞，即所謂五蘊皆空（註十八），滄海會變為桑田，所以我所愛的必然會離我而去。如：我最愛的或許是我的身體，無時不去呵護它，但它會病會老會死；另我愛的物會破壞、變質、分解，我愛的同學、朋友、親朋都因事而遠離，因年月而永離，這個無常的變異才是真正的道理，和必然的結果，但因我執於自我價值觀的痴，當所愛有所失時，給無明（痴）的我帶來極大的痛苦——愛別離苦。

在運動者身上不難找到許多明白黃花般的愛別離苦，不少風雲一時的拳擊好手，早已到了應該急流湧退的時候了，仍不願讓出王座，終遭新起的好手擊倒，被迫退出拳擊台，能不苦嗎？不苦的話又何需退出。遙想88年漢城夏季奧運的百米金牌為得主強生，

因被證實使用禁藥而取銷資格，也是苦，苦在到手的獎牌、獎金、榮譽離他而去。

這些都是我執（的動機）太強，使我不能忘情的存在於運動的世界裏，而為所執纏結，一旦所喜愛為人、為境所取代，便引起強烈的苦感。

### （三）怨憎會苦

怨憎就是討厭，指討厭的事、物，也可以指討厭的場地，不想遭遇的對手。

「會」意為遇到、交會，碰到了。怨憎會苦整句的解釋，就是怨的、憎的，這些討厭的事物和「我」碰到了，所帶給我種種不舒適、不自在的感覺。

在運動情境中由怨憎事物帶給運動者的苦感也有不少，如遇到強過我的對手，或曾被誤判過的裁判，到了被該地運動迷所喝倒采的城市（地方），或者如1988年夏季奧運的拳擊場（按：該場地曾發生一場裁判判定韓國選手落敗的比賽，而招致觀眾、警察毆打裁判，以致外國選手不願在該地比賽。），雖一切時過境遷，但當「我」有所執時，一旦面臨此般情境，便遭此苦。

### （四）煩惱熾盛苦

以上由我執而生的苦，實常同時俱至，給當事人無量（很嚴重）煩惱，釋家以煩惱熾盛苦名之。

例如：某人喪子，則愛別離苦，且再也求不到，則又求不到苦，這些情境是他所怨所憎，所以身當此境又難免怨憎會苦，同時可能有其他苦感而來而心憂成疾，（釋家尚有生苦、老苦、病苦、死苦也都是每個人必然經驗到的，在此提出，然與本研究無直接關係故不作描述）這些苦同時俱到，對當事人能不苦哉！！

以前述加拿大籍短跑好手強生，在88年奧運，因服含禁藥而被判失去冠軍的例子而言，強生氏不但嚐到所愛的金牌（當然包括其後的獎金，廣告費等等）失去的苦，也同時感到求不到苦、怨憎會苦，終而招致煩惱熾盛苦。

#### 四、本章結語

由上述可知，運動者一旦為我執所束，則在運動之際，難免對所執多所思慮，而我執的動機越強，則「我」不但無法心無旁騖的投入運動，反而因之而產生諸多苦感的情識纏結。

另將本章所述，摘錄為表如下。

表一：釋家我執因素及困擾表

我所執 (苦)	貪	嗔	癡	慢	疑
動機及心向	因主觀價值觀，致貪所欲： 1.貪速成。 2.貪無常的色（形色物質等等）。 3.貪名、利、譽。 4.貪技術的達到。 5.想射中。	動心患得患失： 1.得不到會嗔。 2.不理想的結果會嗔。 3.一切不順心會表現。 4.為射不好會嗔。	見事不明、無明主觀的價值判斷： 1.不知越想得，越不易得。 2.不知自我價值往往以偏蓋全，無法放諸而皆準。 3.不知所執，便是所苦之原因。	自我膨脹傲慢： 1.由癡而有慢。 2.以自我為宇宙中心。 3.這個我慢的我是本體我最大的敵人。 4.我要表現自我，無法平常心的行事。	對事對自己身體 } 無法正確做決定。 1.不相信真理。 2.不相信自我潛能：人能成佛人能平常心 4.對現象存疑
苦因	想要的常得不到。	想平靜但做不到。	自性見、我見。	絕對性：但我的見解並不一定正確。	顧此知彼，舉止失措。
推行在心向	想到名、利、技術的達成。服食禁藥，過量的練習。	情緒無法控制。得不到適當的喚醒水準。	對運動以自我所以為去解釋。	以運動為自我表現的工具。大牌的行為。	猶豫不決。
運動上束縛特質	受執於外物。受執於目的。	執於身體、行為。	受執於外在目的。受執於外物。受執於自我價值觀。	受執於身體行為。受執於自我價值觀。	受執於身體行為。
投入運動	否	否	否	否	否

## 參、釋家去執方式論運動去執方法

### 一、前言：

前述諸苦起自我執，因而要離苦，則在於去執。釋家有關去執方式所在多有，有所謂八萬四千法門（註十九），本章所描述者，擬選取較具代表性者曰：一、知四聖諦；二、修戒、定、慧三學（註二十）。

知四聖諦是去執的原則，修戒、定、慧三學是去執之踐行方式，據此，本章應做以下幾部份探討：其一是去執的原則，本部份當應紹述四聖諦之旨及推演在運動。其二應論述去執的方法，本部份當說明修三學之方式。其三，說明去執之價值，當不是不計較，而應有更積極之客觀能容之人生修養。本章結構做以下之處理：一、前言；二、去執之原則；三、去執的方法；四、去執之價值；五、本章結語。

### 二、去執之原則：（即知四聖諦）

所謂「四聖諦」，是四件真理，此理是圍繞著苦而來，曰：苦、集、滅、道，依序描述如后：

#### （一）苦諦

由前述我執，使我對所事、或運動太計較而得的苦感，給人煩惱不一而足。釋家的說法以為，宇宙一切都是無常的，無常所帶來的變異，在尚未覺悟的人來說是苦的，也即苦是存在的真理之一。論苦有謂三若、八苦、無量諸苦，以及前一章所論之四種苦的感受，因而人應認識苦的存在是正常的道理，苦也正反應出宇宙變動的真理。

#### （二）集諦

集是指集起，是說明人生痛苦是怎樣來的真理，人因貪、瞋、癡、慢、疑等等的我執，使我即使在運動，也被我執而生的思慮，患得患失之心，及有得有失的結果，集起種種痛苦，嚐到各種苦果，因

此知苦之集，要知苦之因，也就是要知集諦。

### (三)滅諦

滅諦簡單的說就是苦可以滅的，當眾生確信苦可以滅，才能由信中去行，這和 國父說所說吾心信其可行頗具同旨。

釋家思想以為，人類可以從相續不斷的苦中得解脫、解放、享自由，也就是涅槃（註二一），而苦得以熄滅。

當人從事運動，或許有時多所思慮，以致會得到某些程度的苦感，但是有時也會不知不覺忘我投入運動，一無所執，苦又不見了，正是苦滅了，因而吾人的確常能體驗到滅諦，故苦的確可滅。

### (四)道諦：

道者，道路也，此路是為滅苦而開，是滅苦的大道理，其中蘊有八正道：

正道一：正見—正實的見解，瞭解世間的無常，也就是瞭解從事運動之勝負、名次、榮譽……都是常有變異的。

正道二：正思—正確的思維，是非暴力的思維，是離欲不執著的思維。思的是全心全意，無執的從事運動。

正道三：正語—正直的語言，不亂說話製造糾紛（造業），多說友善親愛鼓勵的話。因而球員間應互道鼓勵的話，對手間常說友愛之語。

正道四：正業—端正的行為，行合乎道義、榮譽和平法律規範的行為，如不傷害他人，不做非法男女交往、不偷盜等等。其實一個從事運動的愛好者，本應遵守規範，接受老師指導、糾正，接受教練指導，完成教練的處方。

正道五：正命—正當的工作，也就是指扮好做人的角色，偷盜、販毒都不是人所應從事的職業，人應做的是有益於人的，運動員便

做一個符合規範本分的運動員，為當為，不為不該為。

正道六：正勤—堅定的努力，堅強蓬勃的意志可以阻止不善念頭的興起，使健全的念頭得以生起。

正道七：正念—正淨的念頭，如觀善、唸佛，使念漸淨，僅停於此一念。運動中有許多儀式型動作，均能使人心無雜念，走入運動。

正道八：正定—正確的禪定，禪定要在於定心，因而並非僅是坐著、或靜態，而是要心定於純淨，使心常停住於此境（按：心也能入惡境，如爭執，攻擊心，惡念等，但此非正定。）。

由上述四聖諦可知，苦是有所生，但也有可滅之道：「凡是真正見到苦的，也必見到苦的生起，也必見到苦的止息，也必能見到苦的止息之道。」

### 三、去執的方法—修三學；去執的踐行

由上述八正道的描述中，不難看出其中有些類似的論點，如正語、正業、正命都是在強調行為，正勤、正念、正定，皆具堅強的意志和努力精進的毅力，至於正見與正思又具見解和思維的性質，而釋家去執之修行三學（戒、定、慧），正是將八正道以三學歸類，本部份擬再分戒學、定學、慧學三方面探討以運動方式，踐行去執。

#### （一）戒學：

戒學主要是著力在眾生的身體行為上，也就是澈底的做到八正道上的正語、正業和正命。

在釋家的修行中，是以戒律來規範這三方面的行為，如五戒、八戒、十戒……二百五十、三百四十八戒等等，不一而足，視個人心願和不同的要求而有別，不過對一般眾生來說，通常以五戒的五種戒律來規範他們的生活行為（註二二），研究者以為這五項戒律頗符合運動上的需要，闡述如下：

第一戒：要常存不傷害人之意，釋家非常強調慈悲為懷，希望眾人能以相對的心去感受他人的痛苦，其實眾生存有傷害他人之意，則本身也可能遭致傷害。

積極的說，要以愛他人的行為，去對待他人。運動中即使難免碰撞，亦無須刻意計較，甚至進而避免碰撞他人。

第二戒：不行不正常的男女交往。不正當的男女交往，經常產生許多弊端，不一而足，展開報紙經常看到許多兇案均肇因於此。

許多教練在訓練選手時，也作類似規定，以約束選手的的生活。當然正常的社交往來是被許可的，但是不正當的男女交往，易使人心生邪念，心被外放而無法捉住，如猿的不停止、如馬般一縱千里，所謂心猿意馬。因此要使心定不動，日常生活便需緊守此戒。

第三戒：不得拿取不義，不該得的東西，俗謂不義之財、橫財，凡此取之為用，難免形之於心，終究養成營私逐利的心性與觀念。

運動場上偷盜的行為雖然不多，但追利逐私兼或有之，有擁球員、選手自重者、有教練買通老師學業分數上略作放寬者有之（註二三），循環不已，選手拿俏，不在課業上下功夫這些都是互為因果，當然這些都可為力爭上游的助力，但卻無法使「我」忘我的投入運動。

第四戒：不說不該說的話，不做無謂的臆測，不言挑撥之語。

罵人、損人，無故的中傷他人在法律上，嚴重的可以構成誹謗，在人際間往往遭到對方惡言相向、爭執，甚至激烈的攻擊，在運動場合中也常見到教練間口出惡言、爭執不休，進而拉扯動粗，選手或球員跟著大打出手。

常可見到一些無謂的臆測也困擾著運動者，如本次比賽將視表現選出代表，大家爭著表現卻又患得患失，對手今年有幾個好手而實力大增，自己的意志便先動搖。

挑撥離間往往使人相互對立、爭執、互相傷害對方，一個一流的代表隊應該鼓勵其為運動而彼此更能相互瞭解，千萬不可以言語挑撥於其間造成團員分裂而表現出末流的成績。

第五戒：戒絕麻醉品。因禁藥、毒品、酒精等東西能麻醉人心，往往使人上癮不可自拔，且人在服食後，神智不清，時常會傷人害己而不自知，酒後駕車經常肇禍，吸毒者，更令人身敗名裂，家毀人亡。運動選手也常有服食安非他命之類的藥物，使人暫時由疲勞而解放，膽量也變大，常常做出平常不敢做的動作，或超過體能負荷的運動量，凡此都在殘害身體和心靈。

以上所述釋家五戒，固然在規範修學者生活行為，然而這些戒律不僅是從事修行眾生所應尊奉，由以上描述，更能發現其與運動有很大相關，以之為用，能使動者行為不外放，而合於運動規範的行為。五戒之能為運動所用，且與八正道之正語、正業、正命之道互為表理，試以下圖表示其關係與所用。（見圖一）

由下圖可知，守戒能使行為上約束自我、克制自己使生活淨化，是一外鑠守身的功夫，斷滅一切不當言行舉止，身能入此，心也易常住於此。

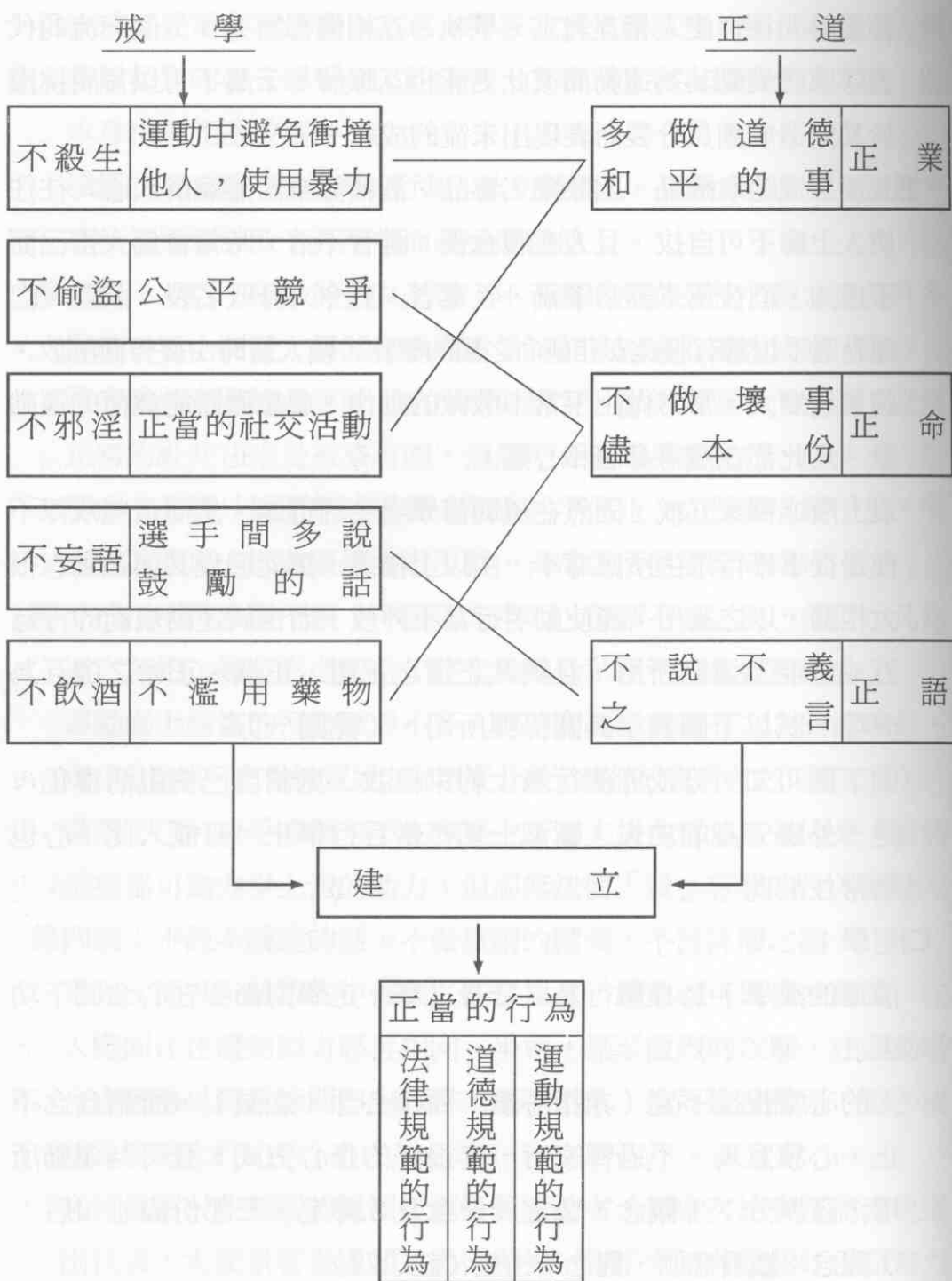
## (二)定學：

前述的戒學，為身體行為之守身之學，定學則尚要在心念間下功夫。

人的心常捉摸不定（非指心臟，而指心念、念頭），所謂念念不止，心猿意馬。不過釋家有一套很好的修心方式，且可為運動所用，茲試分：1.觀念、2.定於一念及3.禪定，三部份描述如后：

1.觀念：觀看念頭、觀念所由生（註二四）

當靜下來觀看自我念頭時會發現，念頭轉個不停，忽而甲事出現



圖一 釋家戒學、正道與運動關係圖

，不知不覺間乙念又起，而且不起如何的又有他念出現，想要停止這些念頭、念頭會越來越多。

多念、雜念是本我自然現象，由觀「念」可知，念之所生，無孔不入，不知由何生起，卻又為他念取代而滅，是以不難瞭解，「我」之從事運動，可能先做場地分析，不自覺間，又假想了競賽場面，然後又想到對手實力，或者自我能否勝任……，倘若這次比賽，還涉及獎金、酬勞，又可能轉向如何去享用這份獎金，之後又想到對方實力，我不能失常……，不過無論如何都可查覺到，念會生起的，但也都會滅的：下一個念頭，滅了這一個念頭。

## 2.定於一念：將流轉不息之諸念，停於一念上。

釋家有所謂止息法，首先擇一安靜處所、閉目，如前述觀「念」法一般，而後不去理會這些念之來、去、生、滅，僅去觀注一件事情，常用的方式有默唸「南無阿彌陀佛」（即所謂唸佛號）（註二五），由唸中去注意所唸之事。亦可數數字，如1、2、3、……10。數息法也是很好的方式，即去注意呼吸。運動心理學也有系統化滅敏法（註二六），專注於「我」的手（或其他部位）發熱，在專注所注之事件後，漸漸的，事件的本體佔滿了心念空間，焦慮、怯場、等等雜念逐漸消失，終而僅存一念，念住於此，念成本體化（註二七）。

透過長久練習，自我可以很快培養出念住於一的能力，也能察覺的發現念有他住，而迅速回到所注之事，如此可使雜念常捨，運動時類似儀式型動作，都能給人身心如此規範，如此，便不易患得患失，心無多念矣！

## 3.禪定：

擺脫念的束縛，而有存在的感知。

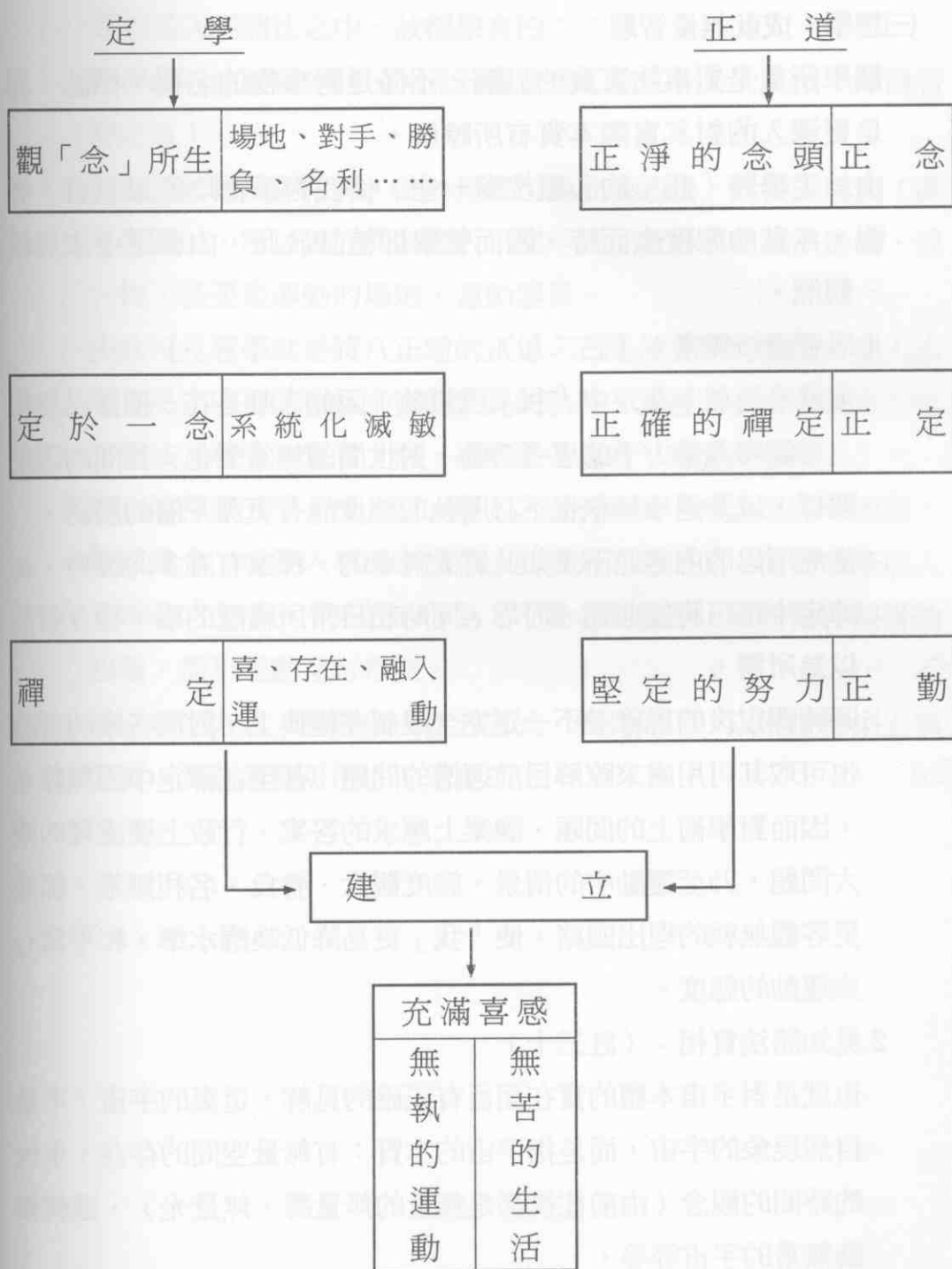
由於雜念、多念之由心靈上退出，若干強烈的欲望、不健全的心念一時除盡，我的所執如貪、瞋、痴、慢、疑，及隨其所生的諸苦因而消失，這時所有的苦感已不存在，也就是不苦，不苦謂之喜（這個喜和高興、歡喜是不同的，是一種沒有苦的喜，高興、歡喜也是無常的，一旦執於此使又要得到苦果），以此便將我的所執去除。

在更深一層投入禪定中，使喜感逐漸擴大，逐漸的使原先所定的一念被此感所佔據，本體的我所具有的僅有喜，遍嚐離執無苦的我（註二八），也是存在（有喜之故）的「我」，也似忘情運動中的「我」。

由上述可知，釋家定學固使修道者守心之用，然由觀念、定念，以及投入的禪定中，也常在運動忘我情境中出現，由此顯示，兩者實有相關，且定學可為投入運動之用。

前述八正道之正勤、正念、正定也是心念間作功的學問，和定學互為表一，試以下圖表示其與運動之關係：（見圖二）





圖二 釋家定學與運動關係圖

### (三)慧學：成就無量智慧

慧學所重是對事物真實的見解，不僅是對事物的名稱、標誌，而是更深入的對其實際本質有所瞭解。

由於定學將「我」的心靈洗滌一空，使我對事物均能以包容、客觀、無私的態度去面待，因而慧學即植基於此，由禪定中去思維、觀照。

#### 1. 思考諸法無常：（註二九）

法就是道理，在定中「我」已無執，因此思唯是在一種捨己無執、客觀和非暴力下的思考活動，對世間的無常變化，其間的因果關係，以及遇事無執也不必所執的態度能有更深一層的體認。

當然所思的內容並不是如此雜亂無章的。釋家有許多的經典，在禪定中正可將經典逐一而思，同時和日常所經歷的事，相互對照以為所需。

同時禪定後的思維並不一定完全限制在經典上，對於各家的言論也可取其可用處來瞭解目前週遭的問題，甚至在禪定中因無雜念，因而對學術上的問題、課業上應求的答案，行政上要處理的龐大問題，乃至運動中的情景、態度觀念、勝負、名利無常，都能更客觀無執的理出頭緒，使「我」更易降低喚醒水準，和平常心去運動的態度。

#### 2. 見知諸法實相：（註三十）

也就是對宇宙本體的實在面目有正確的見解，這裏的宇宙，不是自然現象的宇宙，而是指宇宙的本質：有無量空間的存在、永恆的時間的觀念（由前往後都是無量的無量壽、無量光）、運轉變動無常的宇宙等等。

在正確的思維後，對宇宙、事物的無常能得到更深一層的體驗，

而能進入到諸法之中，故釋學有曰：  
行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空（註三一）。（按：即得智慧之意）

五蘊泛指物質與精神，由於見者（無我執的我）能投入萬法（萬事萬物），所以更能與其融入，使「我」變得不是我，是法、佛、物，甚至是運動的場地，運動器具。

由此可見慧學就是將八正道的正思、正見做實際的應用，使人由思、見之中更能瞭解宇宙間變異的軌跡、真理而使自己澈底的悟出諸法真理而為覺者（佛，按佛就是覺者、自覺覺他的人）。

由上述釋家三學（戒、定、慧）之踐行可知，無論是謹守戒規、斷滅雜念，或投入事理本性中，其實是同時而至，而構成整個人平常心的生活，不外放的行為、不動心的純淨、和時常客觀接納知識，都和運動互有相關。

再以表列方式，將釋家去執的方式，簡列如下，以明瞭釋家去執之要、及為運動可用。（見表二）

表二：釋家去執方式表

過程	戒	定	慧
原因	依循戒規（儀式）使身心不外放，時時正行。	生活正常是重要的一步，但仍不免心神不寧。	無念尚不足取，能正知正覺面對事物才是緊要。
方式	將戒律為日常生活的儀式一般： 1.不亂說話招煩惱。 2.不存傷害他人的心。 3.不接近迷失心智的事項。 4.不貪圖不義之物。 5.不做不正當的男女交往。	止息、無念 1.養成敏銳覺知念頭的能力。 2.再去此念頭。 3.去念的方法。 (1)知所念皆會變異。 (2)迅速的化念。 (3)常練習。 (4)需長期經驗。 4.才能使射時無念。	客觀的觀照： 1.具無雜念的能力。 2.以此無念的境界來瞭解事物的真象。 3.故無所執、念無所留，瞭知時間之無起始終結，人應不必強分。
推衍在運動上	正當的行為態度。 友愛的團隊氣氛。 融洽的運動競賽。	擺脫情緒動機的束縛。運動時適當的喚醒水準。	投入運動良好的運動風度與高尚博學的人格。

#### 四、去執之價值

本部份方式再分(一)能忘我的投入和(二)提昇「我」的層次。

(一)能忘我的投入：

由上述可知，去執的人，是遠離貪、瞋、痴、慢、疑，因而本我

是不會隨著外事外物所誘，更不可能被由誘因而生成的動機所控制，因而不會患得患失，不會為念轉所束，是以面對所事能夠心無所執的進入其中。

由於能不受諸事諸念所動，因而在運動時，能夠心無旁騖的投入其中，因而運動當前，一無所執不計得失，能夠泰然自若，怡然自得的獲得運動中的無我經驗。

(二)提昇「我」的層次：

去執的我，能以無執的態度去接受他人，故曰慈悲，能接納他人的見解，又是智者，又能遠離諸苦，又是樂者，同時在行為上，也能緊守規範，也是一位正者，以上種種，使「我」成為一完善的人。

釋家所謂佛，是智者覺者，故謂人人都有佛性，都可能成佛，而成就之道就是精進的修學、捨我離執，因而去執是能提昇「我」的層次。

我人運動，不希望運動者成為一個「選手」、「職業球員」，而希望他能成為一個博學多能、客觀能容的「體育家」。

## 五、本章結語

本章試以釋家去執的方式，描述與運動有關的現象。無論以去執的原理，以及去執的方式而言，都能以釋家的觀點，很清楚的將運動中有關的情境加以描述，因而不難發現，要以適當的喚醒水準，忘情的、忘我的投入運動，確有可行的方法。

## 肆、運動無我經驗之釋趣

### 一、前言

對澈底瞭解變異，能夠無執的人，釋學金剛經有如下描述：

能無我相、無人相、無眾生相、無壽者相（註三二）。

由此經文中可知「我」雖有我，但此我彷彿是一種存有，一種存在，而不受相的限制，破除了可相，為真實本我。

此「我」其實是原本的我，在經過釋家修習的方式，漸成小菩薩（的我），再修成大菩薩，最後修成佛（註三三）的我。

佛為梵語佛陀的簡稱，意指覺者、覺悟的人（註三四），在前文也約略述及，是最無我執的人，對佛的行為、態度、表情等等，釋家有許多不同角度的描述，如渡人時的慈悲，助人的捨身割肉，論相貌也有種種莊嚴寶相……，本章以較能切合運動無我經驗的角度，採如下方式陳述：一、前言。二、無我經驗描述。三、結語。

## 二、無我經驗描述

本部份以(一)境隨心轉。(二)一無所執。(三)八風不動三部份說明：

### (一)境隨心轉——心師（註三五）

心師是我做我心之師，和心做我之師是反義的。

一般而言，吾人容易心受干擾、容易心動，這就是心做我之師，故心隨境轉。但是境是無常的，會變易的，當出現甲境時心轉向甲、乙境出心又轉……，故一直遭致無常的束縛，本體的我成為心的工具，一無價值。

釋家對「我」字意上的解釋是「主宰」（註三六），主宰的是什麼呢？物質是會毀滅的，名、利操之在人，第一名，金牌更存有許多不確定，唯一能主宰的便是這個心，在去執後的心，也才是不為境轉的心，是我能掌握的心；因而順境也罷、逆境也好，都如輕風吹過，隨心而轉，能沒有得失心，投之於運動，而能進入其中，融入其中，獎金、包袱、觀眾…都革退心而轉，不能轉心。

(二)一無所執：

一無所執是因五蘊皆空故，五蘊都無常，故我不計較。五蘊指的是色、受、想、行、識（註三七），其中色是事物的物質面，其餘四者是感覺或精神層面（註三八），但無我經驗中，無論物質、精神，都無以為執，我在面對五蘊時，絕不會生貪、瞋、痴、慢、疑的。

1.色：色，就是一般所謂的物質、形色，釋家以為所有的物質都會改變，甚至毀滅的，所謂滄海桑田，我執者會為此而有貪、瞋、痴、慢、疑，但去執者知色之空，故能不計此，因而能不計物質酬賞，而能無執的去運動。

2.受：就是感受，這種感受有時是苦的，有時是樂的，有時苦中生樂，有時樂中生苦，並沒有所謂的永苦，沒有永樂，無我者為此也不生五念（貪、瞋、痴、慢、疑），故忘情於運動中。

3.想：

想就是想像，在憤怒的境界中，所想所見的相（事物）是厭惡的，高興時所思見，又是喜愛的，然無我經驗者，不為所想控制，無善惡喜捨，只有投入，是忘情的、無想的。

4.行：

行是指由意念而生的行動，意念是多變的，所行也多變，意念有得失，所行則礙手礙腳，然無我經驗者，因無執、定念、禪定的，因而所行是自然無束的。

5.識：

識是辨別、辨識。

識能給我訊息，讓「我」識所觸所見，然觸見者皆無常，故被識者並非恆有，所識為無常卻看到其常，然無我經驗者直入其內觀

諸法實相，知所識無常，不計所識，故也不為識所束。

由上可知，一無所執的無我經驗，可歸納如下：

- 1.不計物質、酬賞，只有自我存在。
- 2.忘我的感受，喜、歡愉。
- 3.自然而為，不費心不費力，不想、投入。
- 4.為所欲為、直接、直入、恰當。
- 5.不需思考、思辨，只是投入、融入，入於其中的禪定。

### (三)八風（註三九）不動

蘇東坡是對佛學相當有興趣的文人，有一次寫了一首對聯「八風吹不動，端坐紫金蓮」，命僕童渡河送給他的好友佛印大師，大師寫了回條封好，命僕童帶回去交給主人。蘇東坡展開一看嚇然是個「屁」字，氣得他暴跳如雷，立刻命人備船，過江質問這個不夠意思的老友，當走近門口時見到門上新掛了一幅對聯：

「八風吹不動，一屁打過江」

東坡看了啞然失笑，覺知吾人不正是無時不被一些無關緊要的（屁）事，吹得東倒西歪嗎？

介紹上述這個有趣的故事（註四十）後，回到本文主題：無我經驗者能不為那八風所動。

#### 1.利：

利就是順利，稱心如意，事入順境。人最常愛互祝順利，考場得意，官運亨通，但無我經驗者，只有注意客體，對利順與否是不見的，一切只是入其中，更不必打順手球，故不為利所動。

#### 2.衰：

衰是利的對等字意，和利風是反方向吹的，也就是指不順利、做事不順利、官運不順，諸如此類，其實不順利有時是因觀念上存

有「順利」的存在，但無我經驗者，是去執無執的，不知苦的，只在那裏盡興的做，不會計較手風不順，亦不可能演出「判若兩隊」。

3.毀：

毀是毀謗，被載上不好的名稱。

我執的人，會因毀而生瞋，但去執者，在無我經驗中，感知的是融入，毀風由他自生滅，「我」依舊專注的投入運動世界。

4.譽：

譽和毀相對待，指名譽，好的名聲。

好的名譽，是為人所喜愛的，然無執者是不計其譽的，在無我經驗中，體會的是更深層的忘情於其中，所為忘我、無譽，只知道存有的覺知，故譽也不動我。

5.稱：

稱讚，對我好的描述。結果被外在稱讚左右，但在無我經驗中，不思見稱讚，當別人有更好的機會，「我」忘「我」而把球交給他，至於掌聲、讚嘆，都無能影響我的技術，能忘我，而將技能「散發」出去。

6.譏：

譏是譏嘲。人被譏，往往生起無名苦惱，運動場上，經常噓聲不止，令人束手束腳，然而無我經驗者，對運動只是投入其中，故「我」 $\longleftrightarrow$ 運動成交道關係，而「我」 $\longleftrightarrow$ 譏是沒有關係的，故能不為此風所動。

7.苦：

見本章第一節。無我經驗者，因投入所事，因而不計較所愛所憎，也不在於求到與否，故此風也不能動「我」。

### 8.樂：

人大都厭苦喜樂的，但是無我經驗時，「我」是不存目的，捨我離執，去「我執」的，只是投入在其中（如運動），因此不念思見及樂，故樂風也不能動「我」。

以上所述，是以釋家無我經驗的觀點，所做的描述，此中可見，「我」在投入所事時那種渾然忘我，一無所執，不存目的，不思見結果，超我、忘我的體驗，以及八風般的內因外誘具不能動我，只有我是真的，一切隨我而轉，可見此時「我」是更真實存在的。

上述的「八風」，一般而言都內外交至，而能影響人的動機的。至於八風不動，則更能超過凡識的描述我在運動無我經驗時那種不受動機牽執、無束、無私、無欲、忘我，僅僅只有對象（運動），或者我和運動合而為一，八風無隙可動我的意境。

### 三、結語

本節以釋家有關無我經驗的說法，加以推衍描述，由探討中發現，無我經驗者，對客體、對象的專注、投入，以致忘卻種種內生、外誘的情識纏結，而能一無所執，如如不動的投進運動。

## 伍、結論與建議

### 一、結論：

本章在於以釋家思想中有關的觀點，探討「我」、「投入」運動，和獲得無我經驗的境界，而有以下幾點可茲歸納的結果：

- (一)釋家所論的「我執」（貪、瞋、痴、慢、疑），很清楚的描述了「我」之所執，使我在運動時，容易為此而產生過於強烈的思見和動機，使我不容易全心全意的投入運動。

(二)釋家去執的方式，在於約束身體行為，和減低思慮雜念、自我見解，很適合減輕過強的動機，達到適當的喚醒水準，去投入運動。

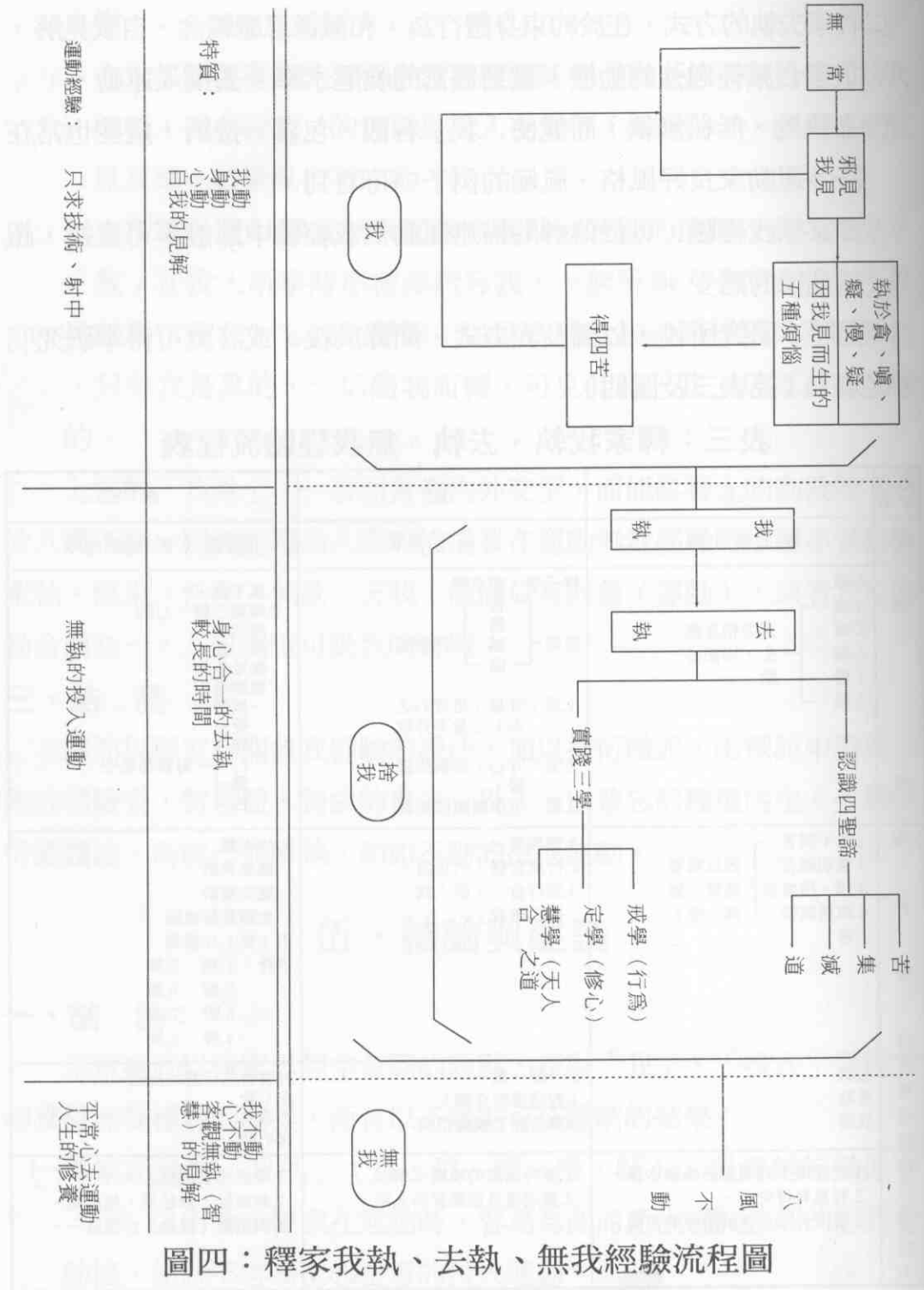
(三)去執後，無私無執，而能使「我」客觀、包容、接納，這些也常在許多運動家良好風格、風範的例子中可看到。

釋家無我經驗，可很傳神的描述運動無我經驗中那般不可盡述，超越凡情的感受。

另將本研究所述，以圖及表方式，簡錄於後，或許更可得本研究明晰之效。（見表三及圖四）

表三：釋家我執、去執、無我經驗流程表

我的階段	I	II	III
層次	我（執、苦）	去執（苦）	無我（苦也是空）
特質	心動 1.貪： 2.嗔： 3.癡： 4.慢： 5.疑： 五者相互產生，均使心動	修三學：戒定慧 原理— 苦集滅道—四聖論 1.戒：守身（是守心之本）（身不外放）。 2.定：守心，去執的練習。 3.慧：定中觀照四聖諦	1.風不動。 2.境隨心轉：心師 無我相 無人相 無眾生相 無壽者相 一無所執 受想行識色—對我都是空
境界描述	1.求不到苦 2.愛別離苦 3.怨、憎會苦 4.煩惱賦盛苦 因以常看無常（變異、空）	1.知無常。 2.行戒定慧，八正道。 3.知行合一，使「我」達「無我」。	如如不動 佛來佛斬 魔來魔斬 念頭來斬念頭 不（無）分彼我 不計：1.利 5.稱 2.衰 6.議 3.毀 7.苦 4.譽 8.樂
本體經驗	心動 身動 我動	定→靜→滅 （對諸事物念頭） 目標佔據了視覺空間	射者泰然自若的生活 身不動 心不動 我不動
推行在運動上	1.使我得不到適當的喚醒水準。 2.容易有得失心。 3.常遭失敗、挫折所生的苦擾。	1.獲得適當的喚醒水準。 2.養成優良運動家的人格。	1.渾然忘我的投入。 2.無牽扯，無私見，無焦慮。 3.與對象（運動）合而為一。



圖四：釋家我執、去執、無我經驗流程圖

## 二、建 議

- (一)對運動無我經驗之研究，除由哲學、思想的角度以外，應該可以用數字、量化的方式加以研究，這方面似乎可以參考心理學第三勢力、人本心理學等方面之方法進行。
- (二)本研究論及去執的我，能自覺存有、自覺存在。就此而言，應可由存在主義哲學方面，探討運動經驗之存有旨趣。

## 註 釋

- 註 一：杜松柏 禪是一盞燈 漢光文化事業股份有限公司 台北  
民國七十六年，p.63。
- 註 二：江良規 體育學原理新論 臺灣商務印書館有限公司 台  
北 民國六十二年 八月 p.55—57。
- 註 三：同前註。
- 註 四：許義雄 體育的理念 現代體育出版社 台北 民國七十  
二年 十二月 p.187—208。
- 註 五：景德傳燈錄卷十。
- 註 六：臨濟語錄。
- 註 七：顧兆台 「由志於道遊於藝論運動無我經驗」 國立臺灣  
體育專學報第四期 台中 民國八十三年 元月 pp.31—46。
- 註 八：顧兆台 「由柔之道論運動無我經驗」 國立臺灣體育學  
院學報第六期 台中 民國八十七年 六月。
- 註 九：Walpola Ruhula原著顧法嚴譯 佛陀的啟示 妙心寺 台中  
民國七十四年 pp.33—34。
- 註 十：般若波羅蜜多心經。
- 註十一：釋普獻 甘露 善門慈幼雜誌社編輯委員會 台中 p.33。
- 註十二：聖嚴法師 正信的佛教 德山寺 南投 民國七十五年  
二月 p.111—113。
- 註十三：同註十一，p.100—101。
- 註十四：林清玄 星月菩提 九歌出版社有限公司 台北 民國七  
十七年 十一月 p.108—111。
- 註十五：同註八，p.30—31。

- 註十六：郭為藩 特殊兒童心理與教育 文景出版社 台北 民國七十三年 十月 p.1—6。
- 註十七：于凌波 向知識份子介紹佛教 不二門佛學文化視聽圖書館 台北 民國七十七年 四月 p.136—138。
- 註十八：印順 妙雲集（上） 正聞出版社 台北 民國七十六年十一月 p.179—188。
- 註十九：陳孝義 佛學常見詞彙 中興菩提會 南投 民國七十四年 六月 p.35。
- 註二十：同註九，p.74。
- 註二一：見涅槃經。  
本經大意为，由於人都會死，因此釋迦牟尼告訴他的弟子，不必為他離開人世而惶恐，並依佛理為師，勤奮修學，可以獲得無窮妙境的「涅槃」。
- 註二二：五戒為 1.不殺生。 2.不邪淫。 3.不偷盜。 4.不妄語。 5.不飲酒。
- 註二三：同註四，p.287—288。
- 註二四：張澄基 甚麼是佛法 菩提樹雜誌社 台北 民國七十年 台灣重排版 p.39—40。
- 註二五：高登海 佛家靜坐方法論 台灣商務印書館有限公司 台北 民國七十七年，一月，p.97—101。
- 註二六：張霖家 「視動行為複演法對棒球擲準成績表現的影響」國立臺灣師範大學體育研究所學刊 第十五期 國立臺灣師範大學體育研究所 台北 民國七十七年 六月 p.103—106。
- 註二七：釋光宗 解脫學 台灣商務印書館有限公司 台北 民國

- 七十五年 九月 p.145—147。
- 註二八：星雲法師 靜坐與禪定 慈惠雜誌社 台中 p.11—14。
- 註二九：同註二二， p.101—122。
- 註三十：同註二二 p.122—150。
- 註三一：同註九。
- 註三二：金剛般若波羅密經。
- 註三三：沈清松 為現代文化把脈 光啟出版社 台北 民國七十五年 p.59—60。
- 註三四：丁福保 佛學大辭典 天華出版事業有限公司 台北 民國七十一年 十月 p.1150。
- 註三五：同註十七。
- 註三六：同註三〇， p.1140。
- 註三七：同註九。
- 註三八：同註十一， p.97。
- 註三九：1.增阿含經。  
2.人的苦是絕對存在的、修戒、定、慧可離苦，但有八種東西會加速苦來到，增阿含經裡說到：  
「世有八法、隨世迴轉。何方為八。一者利。二者衰。三者毀。四者譽。五者稱。六者譏。七者苦。八者樂。」
- 註四十：林清玄 鳳眼菩提 九歌出版有限公司 台北 民國七十六年二月 p.120—121。