

由志於道遊於藝論運動無我經驗

研究者：顧兆台

摘 要

本研究在以我國儒家思想中有關論點，探討運動中無我超越之經驗、其產生過程，及經驗中的感受與成就，而得到以下幾個結果：

1. 人因我執，使我在運動（射御）時，為所執影響，多所思慮，使「我」患得患失，無法投入運動。
2. 去執應本乎志於道，遊於藝的原則，以修身、守心的方法，使我身心能入中和，取得適當的喚醒水準，以利投入運動（藝）中。
3. 去執不但使我能忘情的投入運動，更因無私無執，而能廣納知識、資訊、成就智慧。
4. 運動無我經驗，為一自我超越，自我存在，物我合一，忘卻時間、忘我、不計生死、一無所執、為所欲為的整全性感受，「我」在投入後，便已被融入其中，而「我」仿如不見，沒有事物再牽執「我」。

On Experience of Egolessness from the Sying

"A Man Should Set His Sight on the Way; Take

Recreation in the Arts"

Ku, Chao Tai

ABSTRACT

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

1. A man can not utterly concentrate his whole energies on the sport which he is playing because he is swayed by considerations of personal gain and loss owing to sticking to his own view.
2. In order to get rid of the obstinate idea, a man should follow the Confucius' teaching: "A man should set his sight on the way and take recreation in the arts" and cultivate himself with a view to arousing his sporting level to perform better.
3. After getting rid of this psychological obstacle, a man can be fully preoccupied with the sport he is playing. Moreover, knowledge, information, achievement and wisdom can be obtained without his selfishness and obstinacy.
4. Experience of egolessness proves to be a feeling of coalescence, superego, self-exis-

tance, etc. When a man is completely absorbed in the sport, it seems that he forgets the existence of such things as time, life, death and so forth. Thus, nothing will get in the way while playing.

壹、緣起

體育是一種以大肌肉活動的教育（註一），此大肌肉之主體是人，是本我，也即是「我」，大肌肉的活動就是人體的活動，即「我」的肌肉活動，在體育上說就是「我」的運動。這個活動對「我」而言有何經驗，正是本文所描述的旨趣所在。

談到教育，在我國而言，最著名、影響國人最深的莫過於孔子（註二），其教學內容，可歸納成禮、樂、射、御、書、數等六藝，以之教化萬民。其中射、御和運動頗多相似（註三），稱其為六藝中的「體育」，應不為過。

以六藝之具教育性而論射、御，或以大肌肉活動的形式來看射、御，都不難顯示，射、御具有體育的性質，它們在孔子的心目中佔有極崇高的地位。是以梁任公嬉曰：「我想孔子生在今日，定然是打球大家，那時若有學校聯合運動會，那些童子軍（學生），怕總要奪取錦標哩。」（註四）

本章試理出孔子所謂的「道」、「藝」，和運動經驗結合之旨趣，而以如下的方式描述：壹、緣起。貳、淺述儒家之道與運動的關係。參、由射、御之道，論「我執」的因素。肆、運動無我超越之踐行方式。伍、無我超越經驗之旨趣。陸、結論。

貳、淺述儒家之道與運動的關係

由孔子所謂的「志於道，遊於藝」一語中不難發現，其所謂遊於藝的「遊」，是相當嚴肅的，正如同今人所謂遊戲的嚴肅性，是將本體的自我投入於遊戲之中（註五）。由此可見，此遊是一種本我的投入，要「我」於遊際，很嚴肅、心無旁鶩的投入孔子的「道」之中。本章即本乎此，將孔子的道，與蘊含運動性質的藝加以進一步描述，而以如下的方式為架構：一、孔子之「道」與「我」的關係。二、道與射、御運動的關係。三、結語。

一、孔子之「道」與「我」的關係

由前述可知，孔子論道，是要人能無執無束的投入其中，使成就為君子、聖賢。此道，也即孔子所說：「吾道一以貫之」（註六）之道，也就是說孔子的整個思想是以一個「道」來一以貫之，孔子為此道簡單的下過一個定義：天命謂之性，率性是為道，修道謂之教（註七）。

由此可見，此道是遵循人的本性（率性），這個本性，是人類所具的共同性，所以人是可以追求，透過教化學到的。

所謂的性，既然人人都具有，因而性和本體的我應該是同在一起的，當沒有修

道時，本體的我因為有所欲而造成「巧言令色」的我（註八），「人喻於利」的我，是以見不到真正的「我」，而得不到道。但只要把這些利欲薰心、巧言令色的束縛解除，就可以得「道」，找到自我本性，能知天命，使所行所為，依循真正的本性，進一步做到「隨心所欲不逾矩」。故子曰：

道不遠人，人之「爲」道而遠人，不可以爲道。（註九）道因為和人同時俱在，所以道不遠人。故又曰：

仁遠乎哉，我欲仁，斯仁至矣（註一〇）。（仁是人具有的本性，按孔子強調人有仁性）。

由此可知，孔子的道，是存在本我之中，並非虛幻，也不是某些人才有，而是每個人都具有，只要經過「藝」的教化，就能使志於道的願望實現。

二、道與射、御的關係

由前文描述中，不難瞭解，「我」原本具有道的，只是後天因素，使兩者分隔，但是經過藝中的洗練，便能使我成為得道的君子，可見遊於藝是一項整全的修養功夫，「我」唯有經歷了這個修養的功夫，才能達到瞭知天命、性我合一的完整如實本我。

不能否認，六藝中的射、御，是一種運動，不過當時並未建立此一名詞，然而射和御皆為射者、駕車者親身投入其中，去接觸射和御的感受，而能得射、御的經驗，更能得到「道」的體驗，因而可謂：射、御是「道」和「我」之間的道路，「我」可由射、御這種運動中，得到我具存本有的道，由此可知，道與射、御的關係。

當然，藝者有六，本文僅以運動有關之射、御來描述，並非忽視其他四藝。

三、結語

由本節描述可知，孔子的思想，雖然博大精深，但都是實際能在人本性中，且有一貫的脈絡可以通達，而通達之途，應以一種嚴肅，融於藝（射、御）中的方式，才能達到。由此可見，心無旁騖的投入（遊於）運動（藝）是非常重要的，至於「我」，投入運動，及結果如何，在以下各章節逐次描述。

參、由射、御之道論「我執」的因素

由前述可知，遊於藝的「遊」，是相當嚴肅，全神貫注的，「藝」——尤期射、御，其實就是一種運動。據此，本節擬進一步描述孔子之論「我」應如何去從事這項運動之旨趣，以及有那些因素，使我不能遊入其中。本章共分為四個部份：一、射、御之道重在投入。二、運動我執的因素。三、運動我執的結果。四、結語。

一、射、御之道重在投入

六藝是孔子教學的主要內容，以今人的說法孔子的教材是六藝，至於教學方法是投入藝中的遊，故可謂孔子的教材教法（Method and material）是「遊於藝」，

而其課程就是「道」，對這種投入其中的遊，孔子有如下的見解：

1.子曰：「射不主皮，爲力不同科，古之道也」（註一一）（孔子說：「射箭只要及靶便可，不一定非要貫穿箭的皮革，因個人能力不同」）。

2.子曰：「君子無所爭，必也射乎；揖讓而升，下而飲，其爭也君子。」（註一二）

3.升車，必正立執綬。車中不內顧，不疾言，不親指（註一三）（駕車時，端正站著手挽車上繩索。在車內不到處亂看，不高聲疾言，不指東比西。）

在此可知，射是無所爭的，只是所見似乎有爭，因為難免在射畢後可見好壞之分，不過這應不是要有所執著之所在，因為孔子更強調行此運動是不主皮的，因而要人仿君子般的身在運動，卻在運動中無爭無欲、無所執著，而忘我的投入。

至於駕車之御，則要做到身正、心正，身正在於行爲態度之端正合宜，心正在於三不的無他念。這些要求正是孔子所謂的「毋意、毋必、毋固、毋我」（註一四）——無執、無欲、忘我的身入其中。

由以上孔子有關射、御之運動的觀點而言，運動者所應爲的是忘我的射，不主皮的射，不計較勝負的射，身正、心正的御，因而可知，孔子對運動所採的觀點，是相當重視運動者忘情的投入其中。

二、運動我執的因素

以上將孔子對運動要求，做了如上的分析，不過，事實上，一般人並不容易心無旁騖的投入運動。以孔子的說法，沒有得「道」的人，即一般人、庶人、小人，大都爲利欲所束縛，而執於利欲的，故曰：「君子喻於義，小人喻於利。」（註一五）「君子求諸己，小人求諸人。」（註一六），因而常會背離本性（天命之謂性），而有我執。研究者試依據孔子思思中論我執的背景，與我執的因素等兩部份再予描述：

（一）我執的背景

人的本我之性，既然來自天成，何以會有小人的「我」和君子的無我。孔子以爲是環境造成的，觀當時社會可和是處於一個相當功利的社會中，周天子的權利只能及於近畿，反而諸侯們權傾一時，有所謂挾天子以令諸侯，諸侯之國開始互相爭伐（註一七），這些功利的表現，使人浸於其中，以致心有所動，造成貪欲，因此「我」雖具天性，卻在此中被蒙蔽了，故子曰：「性相近也，習相遠也」（註一八），越重功利，離道越遠。

（二）我執之因素

由（一）之述可知，孔子以爲人存在的環境，使「我」受此環境薰陶的影響，而有各種欲求，爲達此欲，有貪得、不義……等等諸般的動機，以致使吾意執於此，而棄義、廢禮、背道。

因而不難想見，一般人經歷種種背景的環境中，都難免具不同程度、性相遠的我執。甚至以子貢之賢，也曾因我執而有如下的記載：

有一次子貢要省略祭祀用的羊，孔子直呼其名說，賜啊！你愛那個羊，但我更重視那個禮節（註一九）。

子貢貪於物，正如一般人對喜好之事物有所貪愛，是人所難免的，故子曰：富與貴，是人所欲也（註二〇）。

因富貴則多金、多財，很容易購買到所需之事物，供養我身，然而這僅是我被我執所束而產生的偏見，富與貴本是離「我」在外的，事實上富、貴並不是「我」，故子曰：

不利之富與貴，於我如浮雲（註二一）。

浮雲是浮雲，「我」是我，至於富與貴，則仍然是富與貴，都是離我的。

可是當人被富貴、餽羊、財貨等等的所欲所貪所執，而為此束縛時，他看的、聽的、想的、要的，甚至他本人都和這些所執之物不可分離，故孔子又曰：

小人喻於利（註二二）。

爲了追求利，思緒都置於利欲之間，而所行所事，都以此爲動機，故而在行爲表現上，往往言行不一，逢迎拍馬、早將仁、義、禮、智、信丟在一邊，故子曰：

巧言、令色、鮮矣仁（註二三）。

色厲而內荏（註二四）。

而「我」已不復得見，而被利、貪、欲、鮮矣仁、賊德者……所取代。

綜上所述，可歸納儒家思想中有關我執之所在爲以下四點：

(1)貪念：對物質、財貨等等的追求。

如：小人喻於利；子貢爲餽羊而廢禮；不義之富與貴等等。

(2)外求的目的。

如：小人求諸人；巧言令色鮮矣仁。

(3)不一的身體行爲。

如：色厲而內荏；言不及義；好行小慧；小人常戚戚（註二五）。

(4)不當的價值觀。

如：鄉愿、德之賊；小人懷土（註二六）（土即居的好，多的房地產等）。

當「我」被貪念、外求目的、不一的身體行和不當價值觀所束時，「我」在行事之間，運動之中，難免對我所執者多做考慮，因而會多做思考，無法平心靜氣，心無旁騖的投入運動。

三運動我執的結果

(一)得不到運動無我經驗

由於我執之故，使我的動機控制了我，致我之所動，被我執產生的動機所影響，因此無法忘情的、忘我的融入運動之中，得不到運動無我經驗。

(二)苦的感受

由於我有所執，因而使我所爲，常因所執帶來的動機水準（喚醒水準）無法配合所需，多所思慮，以致未動之先有焦慮，動時難免患得患失，由此也使所動的

結果不能盡如人意，是以無論在動之先後，心念均不停亂轉，多所困擾，此般感受陳雜具有，孔子有如下傳神的描述：

小人常戚戚（註二七）。

不但戚戚般的難過、困擾、苦頭吃足，而且所苦「常」住內心，苦之極也。

四結語

由以上描述可知，「我」由於環境、背景的影響，使本性背離原本之（天）性，（即習相遠），因而使「我執」常住於「我」，不但無法心無所執的投入運動，更因我執而使「我」常得戚戚之苦，良有可嘆。

茲將本部份所述理為表如下（見表一）。

表一 運動我執背景因素表

我所執	貪（外物）	外求的目的	身體	自我價值觀
結果	追求不義之富與貴。 子貢為餽羊而廢禮。 小人喻於利：見事先見利。	巧言令色鮮矣仁： 逢迎拍馬。 說虛偽的話顯虛偽之貌。 小人求諸人：為富與貴求人為利而求人、為達利目的求人。	好行小慧。 言不及義、卻巧言令色。 色厲、但內荏。 外表威嚴、好看、卻常戚戚。	鄉愿，是德之賊。 小人懷土。小人喻於利。一切以我所貪、欲為主的價值觀。
特質	對事先論是否存有利益。 ↓ 不求瞭解事物的本性。	只重視外顯表面的功夫。 ↓ 從不內省，只向外求。	身體所顯現的、和內心所感受的相互衝突。 ↓ 外顯的我，和內在的我二元對立。	對是否合乎道德、禮義不去考慮，只求最終所得。 ↓ 偏差的價值觀。
對運動	將運動視為財、利、益。	只重運動的外在目的，忽視過程的重要性。	身心無法融入於運動行為。	偏離原始射、御（即運動之大道）之道。

肆、運動無我超越之踐行方式

人的本性，既承自天命，故性的本質是一樣的，然而人成長的過程中，因不斷接受外界資訊的經驗，而使本我之性有所遮掩，此即性相近，習相遠之理，而要回到本性，找到合於道的我，則要靠「教」來化育本我，找出本我之性，故曰「修道謂之教」，因而要接受六藝的課程，即所謂「志於道，遊於藝」。

由習相遠後的「我」，要回到合於道的「我」，並非一蹴可幾的，仍需相當的時間，和精進的努力，方能達成，故子曰：吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而耳順，六十而知天命，七十而隨心所欲不逾矩（註二八）。可見修道過程是需要花時間的。又曰：「顛沛必如是，造次必如是」，由此可見努力修道尚需勤與精：即使遭遇大難，動心忍性，仍要志於道。

上述得知，修道是漸次而精進的，研究者以為，可以將其過程分為三個階段來敘述。雖然孔子的道，原是一貫化的，本應不可分割，在此強有所分，僅為便於敘述，並非將此一以貫之的「道」一分為三，特此說明。此三步驟曰：行入、心入、理入。書之於後，至於整章描述之架構，以如下的方式來說明：一、行入。二、心入。三、理入。四、結語。

一、行入

孔子思想中，論及有關本我身體行為之修養者，所述多有，研究者以慎獨、和正行二方面說明：

(一)慎獨

一個人單獨的時候，特別要小心謹慎，避免犯錯。通常在眾目所視，眾手所指的情境下，由於「面子」問題，比較不容易犯錯，如球團間挖角，不會公然行之，大都是在私下解決，因而在私下獨處時更要注意犯錯，故子曰：

小人閒居為不善，故君子必慎其獨也（註二九）。

(二)正行

即行規範的行為、端正的行事，以駕車為例要做到：升車、必正立執綬。車中不內顧、不疾言、不親指。

由慎獨正行，外燦的規範、約束行為，再據而推及眾處之言行舉止，便不容易犯錯。因為人仍要存在人的社會中，故獨善其身後仍要兼善天下，因而吾人之身並不只在獨處時才要合乎「道」，而是隨時隨地，在出仕時，在求學間，甚至在遊於射、御都要合乎道的規範，做到戒絕利欲於我身，有曰：

道也者，不可須臾離也（註三〇）。

在此可以瞭解到，這個行的功夫是相當澈底的，也為心入奠定良基。

二、心入：

心入植基於行入，行入使形骸不致放盪，再由心中用力作功，務使身心兩者領

受到完整的無我經驗。

一般而言，人的心都是動的，隨境而動，隨物而動，最主要的是因人有所執，會愛自我主觀價值貪愛的利、欲，因此心之動是為利、欲所動，故守心實有必要。

有關孔子思想中，守心之道，為「致中和」（註三一），筆者擬再分二部份：
(一)入於中和，(二)中和的價值，描述「致中和」之意旨：

(一)入於中和：

心，與身一樣都是來自天命，都應使他率性，合於道，因而守心和守身之旨一般：須與不可離，要在任何時間都合於道，孔子以為入心之道在於致中和，故曰：

喜怒哀樂之未發，謂之中。發而中節，謂之和（註三二）。

因為前述心有所動是因我有所欲，而為所執，而患得患失，這些都能使心動，而定心之道，便是在於未發之前，亦就是強調未發。

喜、怒、哀、樂，這是一般人都經驗過的，而未發此喜怒哀樂之心亦是人所經驗過的，也就是所謂的平常之心。此未發的平常心，和已發喜怒哀樂已動的心是人所不斷在日常生活中所經驗的，且能經驗到時發時不發，不過人大都未能進一步的經驗未發到發之間的過程。而定心之道，便是在此未發之前的自我經驗。把握此經驗，便容易將心定於此，能做到這一步，則喜怒哀樂再發，也能和而返中節。

(二)致中和之價值：

一般而言，人的心有時會發出喜怒哀樂，有時不生的，致中和就是掌握住其中之未發，肯定其有不發的存在，再進而要保有它使其長久不發。其實瑜珈、佛家的靜坐，亦都是要人由多發的念頭中返回未發之中（註三三），因而孟子教人求其放心（註三四），要人將發出去的心收回返於中，進而才能守仁義，知道德，否則僅止於讀讀長篇道理，心仍不能有所感動。

由此可知，求放心，使已發返中，使未發不發，雖不與孔子其他學說中仁、義、禮、智、六藝……等諸般智慧具同義，但是對智慧的瞭解是非常非常緊密連繫的。

心未發而返於中，則無我執。對事無執，才能用之於觀照人間事。有人讀書，修道學佛，卻不盡全通，因有私心為我執，但也有人見一而能貫通全部思想的。例如：哲學大師唐君毅先生不懂德文，也沒出洋留學，對海德格「存有與時間」一書，僅看過一篇介紹，竟然寫出一篇傳神的文章，紹述海氏學說，對此唐氏以為：「要正確的了解別人的思想，最要緊的便是自己沒有私心，對別人沒有偏見。有了偏見和私心，便不容易了解。」（註三五）

有多少人對海氏學說的瞭解走了深長的路，才能瞭知大概，吾人不得而知，不過由此例中不難想見，心念之不發返中，方能使人如唐氏般無私無執的觀照知識、究竟事理、成就智慧，而能敏銳的感知於與事物（包括知識、學術、運動……）交融的經驗。

故子曰：

中也者，天下之大本也，和也者，天下之達道也（註三六）。

由此可知，心入之於道的重要。

三理入

理入即本乎行入、心入後。能定心、正行、無私，故可接受見解，也能更專注所事，筆者試再分(一)無執的投入和(二)作新民兩部份描述。

(一)無執的投入：

由前所述行入與心入，得以顯見，在此兩過程中，使原本欲於利，違背仁、義、禮、智、信的心性，洗鍊殆盡，因而「我」已不再受思慮、情緒、動機所左右，亦不再執於身體、外物（貪）、外在目的與自我為是的價值觀，因而此際很容易心無懸掛，專情忘我的投入運動之中，既不患得，亦不患失，而整個的融入運動之中，去獲得運動中的無我經驗。

(二)作新民—成就人類的智慧

所謂新民，就是一天比一天更創新、更活潑、更聰明、更智慧的人。也就是孔子所說的：

苟日新，日日新，又日新（註三七）。

日新又新，止於至善（註三八）。

由於儒家心入行入除去我執之後，心念發，因能中節又無私，便易做到「智者不惑，仁者不憂，勇者不懼」（註三九）。

也即曰：

智：知之為知之，不知為不知。

仁：我欲仁，斯仁至矣（註四〇）。

勇：知恥近乎勇。

才能無畏、無執、奮發的：

「博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之。」（註四一）

以此遊於藝方能得到「道」，故子曰：

「有弗學，學之弗能弗措也；有弗問，問之弗知弗措也；有弗思，思之弗得弗措也；有弗辨，辨之弗明弗措也，有弗行，行之弗篤弗措也。人一能之己百之；人十能之；己千之。能此道矣，雖愚必明，雖柔必多。」（註四二）

如此之遊，是非常嚴肅而澈底的，也才能得到行為處事所需不惑不憂不懼的智慧。

由此不難瞭解本章前述的射和御（即運動在志於道和嚴肅的遊之後），使人得到真正的智慧，成就大智、大仁、大勇。

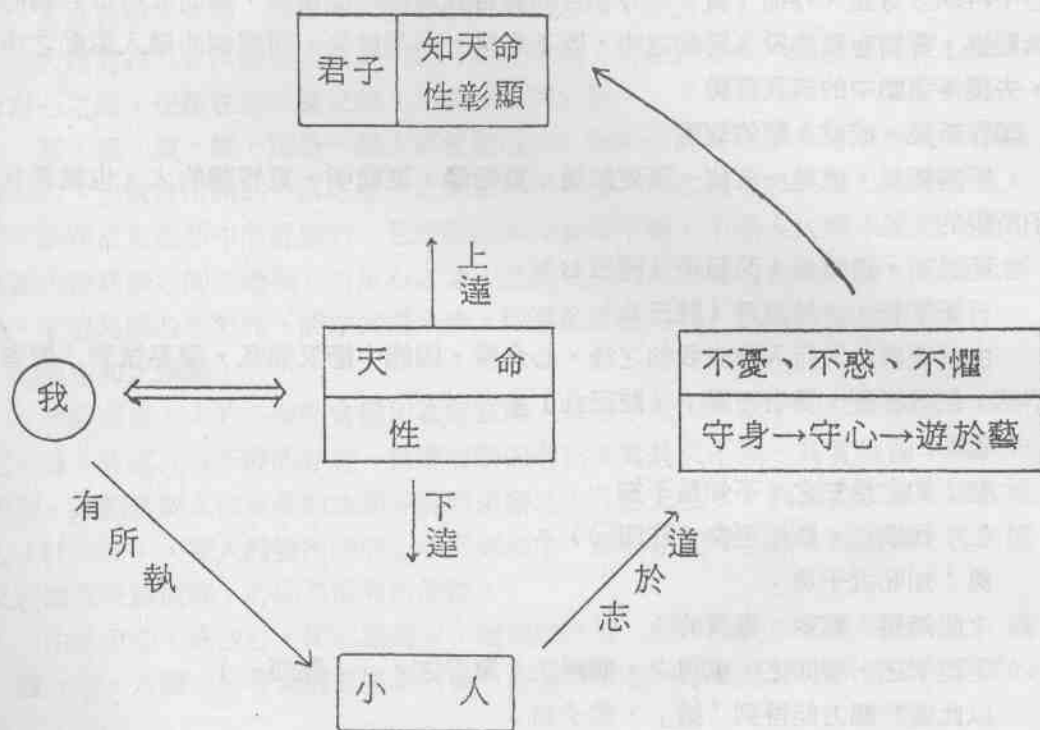
1. 大智：君子無所爭，御時正坐，正確的撓繩，故不惑且好學近乎知（註四三）。

2. 大仁：力行近乎仁（註四四），故射不主皮，力不同科故，因此也無憂，盡力了。

3.大勇：知恥近乎勇，故御時做到三不，且勇者不懼，故能揖讓而升，下而飲。

由此觀之，正確的思想，和無我的態度，去從事射、御般的運動，對人而言，不但能減低太強的激發水準，而容易投入運動，使射御之得以合乎中節的完成，更重要的是在其中能夠完成個人的修養，得到天人合一本我經驗（知事有本末，物有終始），和無惑、無憂、無懼人生的經驗－運動家風範。

試以下圖，將我執的「我」經修道而為君子的流程表示於後：



四、結語

由上述可知，孔子去執的方式是建立在宇宙論上的，由無所不在，無終始不斷的守身和定心，將我有所執者去除掉。

雖然去執建立在宇宙論之上，但是在經驗到無執的境界後仍要回到人的社會上，藉由射御或六藝的努力學習，成爲一個無惑、無憂、無懼人生經驗的社會人。

伍、運動無我超越經驗之旨趣

一.前言

子曰：

毋意、毋必、毋固、毋我（註四五）。

可說對無我經驗做了傳神入心的描述，讓人深刻體會到「我」之無的旨趣。

無我經驗本是「我」在忘情、投入所事的一種感受，本章依據孔子思想中，有關「我」的一種奮發、忘情、專心致志的直入所事，而獲有的一種整全性感受，做為以下幾個部份敘述：一、前言，二、運動無我經驗描述，三、結語

二、運動無我經驗描述

(一)超越生死：不計較生死。

孔子的道，是建立在宇宙論上的，故謂天命謂之性，率性謂之道，率性者，因無執，故能容物、知物、融於物，故有謂：

能盡其性，則能盡人之性，能盡物之性；則可贊天地之化育，可與天地參矣（註四六）。

顏回更真切了當的說出這個經驗的感受：

「朝聞道，夕死可矣！」（註四七）

(二)超越時空：是一種宇宙論的永恆。

前謂盡知人性，盡知物性，進而能參天地，是已打破時空的限制：試想棒球投手之投球，籃球員投籃，在盡知物之性而投入於運動世界後，並不需以力學的知識去測量本我與本壘板或籃框的距離，卻能以適當的速度、角度，將球投向該投的地方。

故曰：「事有本末，物有終始（註四八）。」當盡物性至極，所謂的本末、終始都是超越時空的，非物質計量的時空經驗。

(三)一無所執：

子曰：富與貴，人之所欲，不義之富且貴，於我如浮雲（註四九）。

又曰：一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂；回、也不改其樂（註五〇）。

又曰：七十而隨心所欲，不逾矩（註五一）。

在最艱苦的環境裡，物質匱乏的情境中，無我經驗者所感受的仍是樂，對外物之誘惑如浮雲。

因而在運動無經驗中，當事者不會對他物他事多所思慮，沒有得失心，一切為所欲為，故能一無所執。

(四)創造自我：

不斷開發自我潛能。

在無我經驗中，更能以無執的心，去學習知識，充實本我的智慧，故能做到博學之、審問之、慎思之、明辨之、篤行之。誠所謂做「新民」（註五二），每天都較前一天更創新「苟日新、日日新、又日新」（註五三），乃至於日新又新，也就是日新又新的「我」。

(五)堅強的心志：

孔子思想中，對於修道的心入、行入、理入，能充份的看出培養人堅毅的心志。以堅強無欲的心志，找尋本性的天命，再經驗為人處事之道，使人上達於天，下接人文，這種專注投入的功夫，最能擺脫外界的誘惑，並能感受到天命的我，在道中進取的經驗。

前述運動者之所以能在運動中超越間（無量壽）和空間（無量光）的經驗，便是來自堅強的心志，對於這種本我經驗，試如所謂：

發憤忘食，樂以忘憂。甚至都忘了老之將至。

（內）我和非我交融——不分彼此

非我意指本我之外的人、事、物等等，在得道者的感覺中，對非我更能瞭解；故有曰：

蓋人心之靈，莫不有知，而天下物，莫不有理；……至於用力之久，而一旦豁然貫通焉，則物之表裡精初無不到，而吾心之全體大用無不明矣。（註五四）君子之道，造端天婦，及其至也，察乎天地（註五五）。

由上述無我經驗可知，在此境界中的人，是統整的、完整的、完美的。頗以神明，有上帝在我左右——其實我就是上帝的感覺，故孔子描述曰：君子上達（註五六）。我在此際能和所事（運動）相互通達（上達於天），體驗至極。

三結語：

本部份所述有關孔子對無我經驗的說法，由分析描述後可知，「我」之所以能產生這般無我經驗，是因「我」無私無執，故能忘所執著，投入在面對的情境中，而能行無所束，為則當為，不知計較為何物。不過其境並不易描述透徹，亦略重道德品格，遵守規則。然亦不難由此中看出，「我」於投入之後那種心無旁騖，能與所投融入的感覺，因而以下孔子所述，不難解釋「我」的投入運動中的運動無我經驗：

回也，其心三月不違仁。（註五七）

子在齊聞韶（舜樂名），三月不知肉味。（註五八）

其為人也，發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至。（註五九）

這是一種自然無束，不為所動而實存的經驗。

陸、結論

孔子思想中的「我」，由其所述：「君子喻於義，小人喻於利。」一語中概略的分為兩個層次，由於人生長在物質的世界中，難免會為外物所包圍，而喻於利，而落於下層次的「我」——小人。

然而本性來自天成，雖為利欲所蔽，但並未失去，因此人應修道受教化，由教化中捨去所欲，而還我真實。修道的手段在於遊於藝，以堅強的意志，長期努力，收束本我的行為和心念為基礎，去瞭解六藝的究竟，使本我終於無惑、無憂、無懼

，而能知天地之理，瞭萬物育化，達人間倫常之道，雖曰無我，實為至極之「我」，上層次的「我」——君子。

射與御為六藝之二，以今人視之，亦是一種大肌肉運動，大肌肉的本體是我，當遊於此中時，經由守身、修心、理入的過程，方能擺脫動機的牽制，而以一种嚴肅認真的態度，專心致志，忘情無我的投入所事，而不致再有患得患失的表現。尤有甚者，運動更是一種至高無上人格培養的媒介。

綜合本研究可得以下述重要結果：

1. 人因我執，使我在運動（射御）時，為所執影響，多所思慮，使「我」患得患失，無法投入運動。
2. 去執應本乎志於道，遊於藝的原則，以修身、守心的方法，使我身心能入中和，取得適當的激發水準，以利投入運動（藝）中。
3. 去執不但使我能忘情的投入運動，更因無私無執，而能廣納知識、資訊、成就智慧。
4. 運動無我經驗，為一自我超越，自我存在，物我合一，忘卻時間、忘我、不計生死、一無所執、為所欲的整全性感受，「我」在投入後，便已被融入其中，而「我」仿如不見，沒有事物再牽執「我」。

並試以下表，摘取本章所述我執到無我之流程及在運動上之推衍。

表二、運動我執、去執、無我經驗流程表

階段	I	II	III
層次	我	去我(去執)	無我
本我經驗	<p>我執</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受執於身體。 2. 受執於貪、利。 3. 受執於外求目的。 4. 受執於自我價值觀。 	<p>我執→無我經驗 對道(宇宙本體) 感知，接觸的經驗。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 行入：約束不當的行為，建立規範的行為，守身，使心不致隨身外放。 2. 心入：專注之功、專注喜、怒、哀樂之念未發。 體驗未發之中節 體驗已發亦中節 致中和 3. 理入：由返中生慧 無執的觀照 由無執中瞭解孔子的學問一射、御及六藝。 	<p>無執的經驗</p> <p>超越生死： } 身心無束 超越時空： }</p> <p>無所執。 創造自我。 堅強的心力。 與非我交融。</p>
推行在運動中	<p>因過份注意身體、外物，所求的目的和價值觀影響，使我執的動機控制了我。 無法忘情的投入運動。得不到運動無我經驗。</p>	<p>正當的行為。 降低太強的喚醒水準。 及於投入，不思見目的外物...。 客觀的態度。</p>	

註釋

- 註 一：江良規，體育學原理新論，台灣商務印書館股份有限公司，台北，民國六十二年八月，p.30。
- 註 二：程發軔，國學概論，國立編譯館，台北，民國六十三年四月，p.176。
- 註 三：吳文忠，孔子學說中的體育觀，國民體育季刊復刊號第二卷第一期，國民體育季刊社，台北，民國五十九年十二月，p.3。
- 註 四：廖敬存，大哉孔子，台灣商務印書館股份有限公司，台北，民國五十九年五月，p. 101。
- 註 五：劉一民，遊戲與嚴肅性，師大體育第二十期，國立台灣師範大學體育系學會，台北，民國六十五年六月，p.54。
- 註 六：林尹，中國學術思想大綱，台灣學生書局，台北，民國六十二年十月，p37。
- 註 七：中庸，第一章，天命謂之性。
- 註 八：論語，學而篇，第一章。
- 註 九：中庸，第十三章，道不遠人。
- 註一〇：論語，述而篇，第七章。
- 註一一：論語，八佾篇，第十六章。
- 註一二：論語，八佾篇，第十七章。
- 註一三：論語，鄉黨篇，第十七章。
- 註一四：論語，子罕篇，第四章。
- 註一五：論語，里仁篇，第十六章。
- 註一六：論語，衛靈公篇，第十五章。
- 註一七：胡適，中國古代哲學史，台灣商務印書館股份有限公司，台北，民國五十九年四月，pp.67-72。
- 註一八：論語，陽貨篇，第十一章。
- 註一九：論語，八佾篇，第十七章。
- 註二〇：論語，里仁篇，第五章。
- 註二一：論語，述而篇，第十五章。
- 註二二：論語，里仁篇，第十六章。
- 註二三：論語，陽貨篇，第十二章。
- 註二四：論語，陽貨篇，第十二章。
- 註二五：論語，述而篇，第三十六章。
- 註二六：論語，里仁篇，第十一章。
- 註二七：同註二五。
- 註二八：論語，為政篇，第四章。

註二九：大學，傳第六章，釋誠意。

註三〇：中庸，同註七。

註三一：同註七。

註三二：同註七。

註三三：池如鏡等譯，瑜伽自然療法，中國瑜伽出版社，台北，民國七十五年四月，pp.331-337。

註三四：孟子，告子章句五篇，第十一章。

註三五：吳森，比較哲學與文化，東大圖書有限公司，台北，民國六十七年七月，pp.91-92。

註三六：同註七。

註三七：大學，傳第二章，釋新民。

註三八：同註三七。

註三九：論語，子罕篇，第九章。

註四〇：論語，述而篇，第二十九章。

註四一：中庸，第二十章，哀公問政。

註四二：同註四一。

註四三：同註四一。

註四四：同註四一。

註四五：論語，子罕篇，第四章。

註四六：中庸，第二十二章，唯天下至誠。

註四七：論語，里仁篇，第八章。

註四八：大學，經一章，大學之道。

註四九：論語，述而篇，第十五章。

註五〇：論語，雍也篇，第九章。

註五一：論語，為政篇，第四章。

註五二：大學，傳第二章，釋新民。

註五三：同註五二。

註五四：大學，傳第五章，釋格物致知。

註五五：中庸，第十二章，君子之道。

註五六：論語，憲問篇，第二十三章。

註五七：論語，雍也篇，第五章。

註五八：論語，述而篇，第十三章。

註五九：論語，述而篇，第十八章。