

## 道家寓言〈紀昌習射〉探討運動存有經驗

顧兆台\* 林怡君\*\* 張煜焜\*\*\*

育達商業科技大學休閒事業管理系教授\*

育達商業科技大學休閒事業管理系兼任講師\*\*

育達商業科技大學休閒事業管理系副教授\*\*\*

### 摘 要

本研究旨在探討在運動情境中，經由正確薰習教化，可以使人秉性超越提昇，而獲得運動存有經驗。研究之進行以分析一則道家極為有名寓言故事：紀昌習射，藉由解構分析和重新建構之研究方法，經層層論證並和運動情境相推演，得到以下研究結果：一、運動可以做為吾人修養精進，體現自我存有、自我實現良好的媒介。二、吾人受到環境背景影響，雖不自覺而產生性好執著、主觀見識，然藉由運動之操作，有助吾人驚覺自我之情識紛擾。三、道家思想蘊入運動，可以克除運動中諸般情識束縛之紛擾。四、運動為本，道中修持，確可發生運動存有經驗。五、運動存有經驗不可名狀，情境殊勝，且至少具兩種趨向：（一）運動成就完美、自覺輕鬆。（二）具價值感：所受經驗豐盈充實、充滿人生價值。

**關鍵詞：**道家、寓言、存有經驗、激發水準

## **Integrity in Sportsmanship-Experiencing Existence Through Sports**

**Chaotai Ku\* Yi-Chun, Lin\*\* North Chang\*\*\***

Professor, Department of Leisure Management, Yu Da University

Lecturer, Department of Leisure Management, Yu Da University

Associate Professor, Department of Leisure Management, Yu Da University

### **Abstract**

Sport games are spontaneous and intriguing to many participants. Many great athletic celebrities were produced and adored by the fans and the public. With some ingenious 'packaging', there are a myriad of competitions with various scales offering financial gains, trophies, glories, etc. We advocate 'Sports for sports' sake' and status and financial gains should be secondary when engaging in sports. Hence, the essence of sports resides in experiencing, i.e., the awareness of body motion. This research studied well-known fable of Taoism. The message was that a person might experience some hardship at the early stage of engaging in a sport as he/she is catching up with its skills and concept. Over time, with the assistance of instructors or coaches, the sportsman learns to set aside the ego and pressures from performance. Then can the sportsman progress well not only in skills but also integrity, and consequently enjoy the experience of existence. A sportsman will naturally perform his/her best if he/she can experience existence through sports. Such a sportsman can be at ease as he/she is free from chaos and disturbances.

**Key words:** Taoism, fable, existence experience, arousal level

## 壹、緒論

### 一、研究動機:

運動情境中往往複雜、快速多變，因而身在其中，心境也常隨之轉變，尤其，冠軍、第一名只有一位，高額的獎金和龐大商機也只有極少數人能獲得，因而一個動作的當與不當影響實在深遠。然人易有取得外在酬償之慾望，以致運動之當下和利益常並列時，焦慮、緊張、患得患失，當接踵而至，想要有好表現，實在不易，更遑論體會到運動中，心無旁騖的運動經驗（2004，顧兆台）。同樣的技能展現，在道家學說裡，卻有諸多技中蘊道渾然忘我的表現，如：庖丁解牛的寓言，庖丁所為如桑林起舞，其中沒有絲毫焦慮、緊張、患得患失等太強的激發水準（arousal level，有稱喚醒水準、動機水準）的情狀，而解牛已畢，其所表現就是一種渾然忘我，而又完美無暇的技能表現（2009，顧兆台）。本文試以道家紀昌習射的寓言，探討運動中確有諸多紛擾；但經過老師的指導教化確能克除紛擾，而使秉性提昇得到向上提昇之效，最終獲得圓滿的技能表現和體會自我如真實存在的經驗，也是運動價值之經驗。

### 二、研究概說

運動競技以今人目光視之，當可見到奧運、亞奧運、跆拳道、跆拳道選手遭到不公平對待，如：楊淑君事件等等，每項運動之舉辦，均有龐大的選手來自世界各地，但真正令人嘆賞者百不及一，可謂鳳毛麟角。事實上運動選手在遭遇技能不相上下的對手，面對裁判觀眾喧天吶喊時，在其未動之先，便受外在之震攝而內在紛擾，因而所動之際，怯場、焦慮、緊張、壓力隨之而來，要有好表現都已經很難，更遑論從其中獲得樂趣。反之在近代造成貝蒙障礙八公尺九十跳遠成就之貝蒙先生，是在一次腳步不順“無心”的情況下跳出的成績，將世界紀錄一舉推升六十公分。之後，在當其有心之際有把握時候的出賽，再也無法創造類似成就，此與王羲之在一次酒酣耳熱之際“無”心寫（創作）出蘭亭集序之鉅世創作有異曲同工之妙。在舞蹈上經常見到舞者在心無旁騖時經常有令人嘆為觀止的即興創作，在餐廚的領域中，庖丁解牛更是傳世經典，這些表現都是經過練習再練習，練習就是創作（顧兆台，2004）專注就是入道的不二法門。本研究團隊來自運動哲學、身體哲學（舞蹈）、飲食哲學（花道、茶道、廚藝），即在舉出道家技中蘊道的例子，分析有、與無的對比，經解構和再重新建構，形成運動經驗的學術研究，研究者以為以下幾則應先提出說明：

（一）無是一種自然，符合運動自然流暢經驗（flow experience）（Privette, Bundrick, 1991）原則：

道家重視無的觀念，強調捨棄內在精神、超越於形體之外，故大自然有無為的偉力；無為故無敗、而民自化；無用而有用…（阮忠，2001），此與教練要求選手要平常心、要無心、不要去想那一塊肌肉用力…其旨一般無二。

(二) 不計較是齊物（譚宇權，1998）也是運動之道：

在國內，選手得奧運金牌，可獲獎金新台幣壹仟萬，教練也同額，伴隨而來的廣告、簽名、代言合約，更百倍計，但冠軍只有一人、一組、一國，因而吾人要求選手不能計較，此非唯運動態度，也是處世態度，此與道家齊物不要太計較世上一切是非利害（譚宇權，1998），以及莊子認為美醜、是非、均無客觀標準是等同之要求。

(三) 精進努力是必要的：

運動強調精進努力，以克服技能、心理、紛擾情識的困擾，方能秉性提昇，因此意志力是必要的，以便命令自己「不得不」擇超越之路踐行、精進（劉建榮譯，1992）。

(四) 存有經驗：

存有經驗是一種自覺存在的經驗，此一經驗描述起和探討經常可見於人本心理學（又稱心理學第三勢力），尤以此一學說大師馬斯洛（Maslow）屢屢強調，他以為、人之為人，是在體會一種自覺存在的體驗，這種體驗，他以自我實現名之（莊耀嘉，1982），馬氏進一步指出，人在愉悅、忘情、投入所事時，是自覺存有的（劉千美，1986），孔子有說「朝聞道，夕死可矣」更貼切說明“自我肯定”，“自我存在”、“此生值得”那種無限價值的經驗。事實上，吾人投入運動一無所求時，是很容易體會到一種歡愉、忘我，知道運動者是誰的那種自覺經驗（顧兆台，1994）。

綜上所述可知，本研究在於以紀昌習射的寓言，分析解構推演在運動情境後發現以下三大過程：其一，現運動之初，自我知覺諸多情識紛擾；其二，之後，在體育老師、教練之薰習教化下逐漸專注所喜之運動，這時薰習教化也是一種修道，其實就是體育教學；其三，最終終能捨我離執，成就人生之修養及生命價值。以上三方面建構成本研究之三大結構。

### 三、研究方法

本文試摘取具道家精神一技中蘊道之寓言故事，加以解構分析，提出運動和蘊道學理上的解釋，其方法可如下述：

(一) 解構：

本文探討者，為紀昌以生命投入運動整個過程之寓言故事，並非流水帳，因而亦不能存而不論看過就忘，而是要解構其間真意，還給寓言故事所敘述之真義。

## (二) 重建、建構：

- 1、本文所舉均為紀昌習射的整個過程，在其運動技能學習之初由生澀至熟練，由充滿窒礙、經薰習教化、歷苦心學習，至心無掛礙，則和今人運動情境一般無二，因而解構之後，重建與建構，終能使本研究得以完成運動存有經驗探討之真實面而非口號面。
- 2、本文經過重建過程後，便可發現一種技藝，在蘊入到佳精神後，往往會有出神入化，成就(performance)非凡，但又神色自若、怡然自得的表現。

## 四、研究過程:

射箭是一向現代奧運的重要項目，因其有不同射距、性別和各種團體個人組合比賽方式，所以可以產生多面金牌，素為各國所重，本研究及在以積昌練習設數這個記憶的過程做解構、重建、建構的研究分析過程，而得到本研究的結果。

## 貳、一則技中蘊道的經驗過程之分析-以紀昌習射為例

紀昌習射是很有名的道家故事，仲島敦 (Nakashima Ton) 撰成「老手」一文收錄在禪與藝術一書中。文以故事描述方式進行，本部份做以下兩種處理，一、描述紀昌習射過程：描述習射初期紀昌歷經執著、主觀、……等紛擾，其後經過長期的練習、一次次的克除紛擾，最後終能超越，體會存有之境。二、紀昌習射存有經驗架構分析：將紀昌習射文字說明加以架構化，茲析如下：

### 一、紀昌習射過程之描述：

紀昌是戰國時代趙國人，他一心想成為世上最偉大的射箭選手，經多方打聽，先後向當代最聞名的兩位射術大師級教練衛飛和甘蠅學射。初期練習階段，一心意揚風發，盡力做到教練所交待的練習工作：專注、集中注意力，甚至超出老師要求而勤加練習。如：花了兩年時間，集中雙眼，它終能在織機下，任憑其妻在上織布，即使斷線跳機，仍能雙目不瞬，最後甚至做到蜘蛛在睫毛張網都不閉眼。又花三年時間，集中注意力看目標，有一天它發現小蟲有馬那麼大，它取弓搭箭，一箭射出，正中小蟲心臟，

由此可知紀昌投注在射箭運動之心血、毅力。他一意以射勝所有射手為目標，甚至即使已到了百步穿揚百發百中之技，仍利用明算、暗算等計謀欲將其第一任教練衛飛射殺，以得舉世第一，然其計謀均未得逞。在另一次和甘蠅（他的第二任教練）在西域崇山峻嶺的懸崖較量中，老教練甘蠅雙腳如釘輕易的站在山崖的礁石上，而紀昌已然兩眼發黑，當老師父激以互換位置；紀昌一踏上礁石，便感覺搖動不已，勉強拿箭後便失去平衡、爬在地上、手指緊握、兩腳發抖、全身是汗，…於是和老隱士甘蠅在山上住了九年，第十年他下山回家，以前那種斷然、高傲已消失不見，兩手已很少碰箭，當他年紀更大，名聲傳播全國時，身心不再

受外界事物影響，只是過安靜簡樸的生活，因感官而來的萬有現象，不再對他有關係，任何外來的力量都無法擾亂它那種泰然自若的態度，而邯鄲盜賊不生（劉大悲，1988）。

以上所述可知以下三個過程：首先程紀昌習射之初，遍嚐執著、物執、我執、爭勝的紛擾；而後在努力精進中，終能捨棄執著，擺脫紛擾；最後終於貼切體會到泰然自若的經驗。

## 二、紀昌習射過程之架構分析：

上述紀昌習射文字敘述可以結構化，簡以圖示如下，便可簡明瞭解其旨所在：（見圖1）

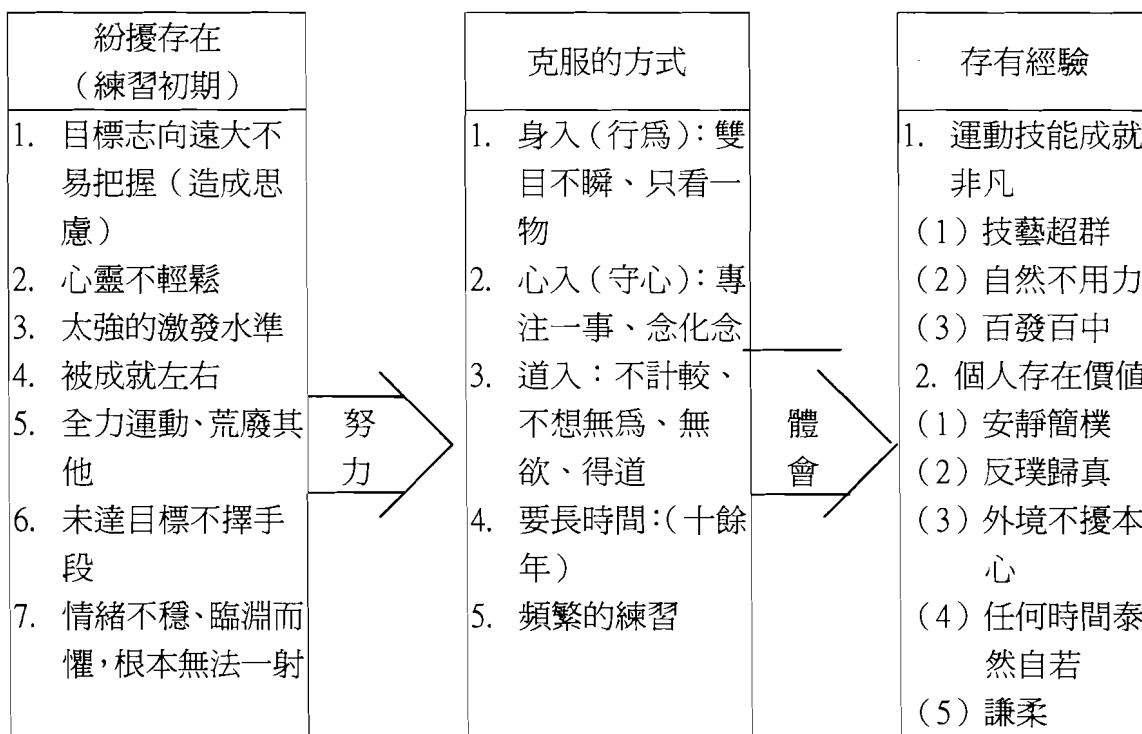


圖1：紀昌運動存有經驗結構圖

## 三、由圖整理後可以得到以下幾個簡單的結果：

- (一) 紀昌練習射箭運動，讓當事者發現自我存在諸多困執紛擾，而產生不輕鬆、太強的激發水準、只想求勝、不擇手段等紛擾，體會自我弱點。
- (二) 在具「道」的運動中，藉守身、守心、守道的修習，在長期一再練習，藉由專注化捨他念，投入運動，只見運動不見其他，終能掌握運動之要：自然無爲的完成動作。
- (三) 運動存有經驗，包含了運動技能的成就非凡，和體會到圓完滿自足，泰然自若兩方面的經驗。

## 參、獲得運動存有過程結構與推演分析

前一部以紀昌習射之分析可以發現，運動中常有紛擾存在，尤以初習者為甚，且與心思過多有關。同時亦發現此般紛擾、心思、思慮，是可以克服的，同時更發現紛擾克除後，運動者藉由運動為媒介，可以體會到不為冠軍名利、不為爭勝奪冠、而只為運動而運動，是可以體驗到絕對自我的存有經驗。本部分試再詳細探討以上所述情境，以找出一般運動共同因子之所在，而推演在運動情境，試分以下三個部分：一、初習階段：紛擾存在；二、紛擾克服階段；三、結語。

一、初習階段：紛擾存在初習階段均倍嗜紛擾，太用功、太計較、爭勝心，想勝過一切對手，但是得到卻是患得患失、怯場、身心僵硬、兩眼發黑等紛擾和困頓，試將前述初習紛擾情形摘如下表（見表1）：

表1：運動紛擾情形摘要表

紛擾經驗	紛擾情形
思慮過多	有用、有為、欲先、希望勝利、怕輸
猜測	有為、有用、怕對手太強、要贏師父、懷疑師父留一手
緊張	欲先、不自然、想贏
興奮	剛強、欲先、各種設想，不必要的猜測
僵硬	不自然、有用、太用力
失敗	有為、剛強、得失心太強、害怕、膽怯、手腳僵硬
心靈不輕鬆	有欲、無法專注在運動
被成就左右	有為、為得好名次、要贏過老師
太強激發水準	欲先、有為、要成為舉世最準的射手
只重視運動荒廢其他	有用、工具、不重視修養、人格低下
失意	欲先不先
恐懼	怕輸、輸不起、怯場、對什麼都怕、全身無力、上礁石而全身無力
思慮	外在的成就、影響內在的表現、無法專心
想勝怕輸	欲先、勝過一切的慾望、未戰先輸老師
念頭思想不停	有欲、想太多以致身體僵硬

由表左半部再配以前述紛擾分析圖可得知紛擾產生可化為下圖：（見圖2）

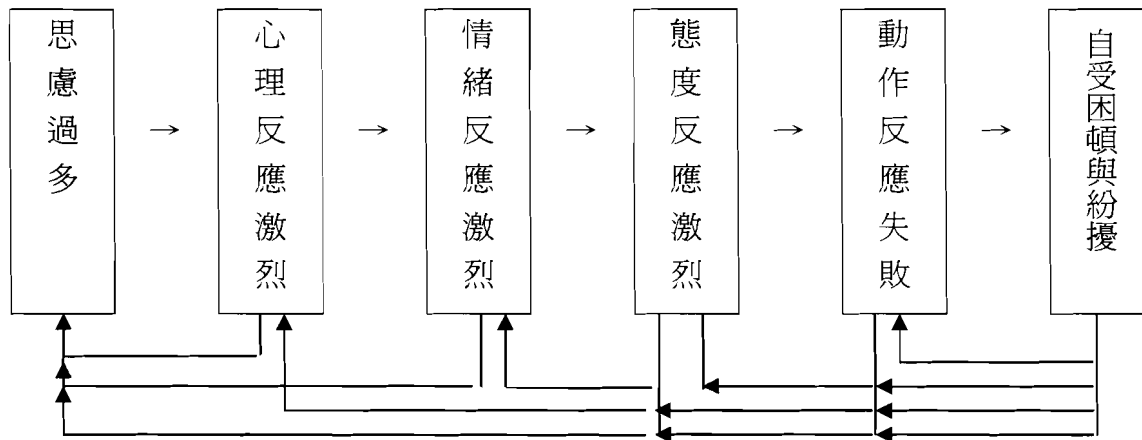


圖 2：紛擾經驗因果圖

復由表一可發現，運動紛擾之情形，為「不自然」、「有用」、「有為」、「有慾」…等諸多項，試將其紛擾情形，再予歸納、整理，可歸為「反自然」、「剛強」、「有慾」、「過分重視勝負」、「無法專注」五要，詳如下表（見表 2）。

表 2：運動紛擾因子描述表

紛擾經驗	紛擾情形
反（不）自然	過度用力、動作僵硬、緊張、念頭思想不停
剛強	易折、欲贏怕輸、舞得更高、餐味更好
有慾	無法專注、興奮、身心不輕鬆或被成就左右、太強的激發水準、失意、想勝怕輸、慾念不止
過分重視勝負	用力、易疲勞、思慮過多、猜測、僵硬、重視運動、荒廢其他、想勝怕輸、念頭不止
無法專注	用力、不專注、思慮過多、猜測、怕失敗、被成就左右、太強的激發水準、念頭不止

由上表可知以下兩點重要的結果：

（一）體育運動專業指導很重要：

由表二知，運動的當事者，倘未經體育老師或運動教練正確指導，常致未能認識運動是豐富盈滿貼切情意的活動，而以剛強、用力、反自然、欲先爭先想贏怕輸之心去從事運動，常易遭致用力過度、動作僵硬、不按事體紋理、無法專注、興奮、思慮過多、只重運動荒廢其他、太強的激發水準左右，這時運動者



當下的存在，不是「我」的存有，甚至「我」已找不到，有的只是上述諸多的紛擾。事實上「我」的隱失不彰，是因為「我」被諸多紛擾纏結包圍，沒有辦法在豐富盈溢的運動中，深刻感受到「我」的運動存有經驗。而在體育教學情境中，老師不斷要求學生的是不要想、做好就可、不計較、平常心、盡其在我，就是要選手要學生為運動而運動，不要為利益而運動，由此可見，專業運動指導和體育老師正確的教學很重要。

## （二）紛擾在道中可以克服：

表二將紛擾經驗歸納為 1.反自然、2.剛強、3.有慾、4.過分重視勝負、5.無法專注，而道的原則 1.自然、2.虛柔、3.不敢為天下先、4.無用之用、5.無為而不為，正好可克此紛擾經驗，至於紛擾如何以運動教學方式逐漸克除，下一階段有見體深入的研究，試看下一部分論述紀昌是如何在道中努力的。

## 二、紛擾克服階段：（紛擾克服方式分析）

以上運動中初習階段所生之諸多紛擾，事實上都被紀昌一一克服，這些方式，摘述如下：

- （一）頻繁的練習：長期、反覆。
- （二）注意身體感覺：重視身體行為。
- （三）集中注意力：收攝心意、心念。
- （四）收攝心猿意馬：收心、化念。
- （五）無心無意的修練：收攝心念。
- （六）需要長時間：長期修養。
- （七）全心全意的操作：重視身體行為。
- （八）投入對象：身心投入，紀昌眼中小蟲比馬要大，其他什麼都沒看見。
- （九）不想：收攝心念、只看到對象。
- （十）自由發揮：不給心理束縛。
- （十一）擺脫身心障礙：修身亦修心。
- （十二）只去做（不去想：重視行為上的功夫：看織布機，而不知蜘蛛已結網。）

由以上所摘述運動束縛紛擾克除方式可以發現，上述紛擾的克服，可彙整為以下三要：一.要有正確修持的方法。二.反覆再反覆的練習。三.需要長時間。此三要相互間呈互補的密切關係，試用表格化方式，更能明晰所其旨。（見表3）

表3：運動紛擾克除方式摘要表

方法	要求	練習頻率	時間因素
修身	1.約束身體行爲。 2.身心行爲不外放。 3.身體是最重要的媒介。 4.身可透心。	需頻繁練習 反覆再反覆	需要時間
修心	1.注意身體動作（心接身）。 2.安定心念：只注意運動、不管其他 3.化除心念：只有運動、沒有雜念。 4.與修身共輔，因運動而身心雙修。	需頻繁練習 反覆再反覆	需要時間
修道	1.只管開始運動，以後不計較。 2.為運動而運動，為所事而事，為舞蹈兒舞蹈、為廚藝兒廚藝，不再為其他 3.心理慾望捨除（一次次運動、舞蹈、廚藝修來的） 4.安然自得 5.能容道，容人間世事。	需頻繁練習 反覆再反覆	需要時間

三、結語：由表3所述可發現以下三點結果：

- （一）運動中的執著、我執、物執、主觀性好等等我見、我知、我障、我欲等等存在的紛擾，是可以克除的。
- （二）克除紛擾，可由修身、修心、修道，共進而克盡成功。
- （三）上述克除紛擾，需配以頻繁反覆的練習，和長時間下功夫。

## 肆、技中蘊道的存有經驗

本部分試依據紀昌在習射過程中，如何藉由射箭這項運動在運動中克服紛擾、獲得運動存有經驗，經由處理，推演到運動情境中可以得到以下相當清楚的認識：

- 一、運動中會產生焦慮、恐懼、患得患失、怕輸、欲贏等等不安，失望、困苦等紛擾之情識。
- 二、以上這些紛擾之情識，在正確的運動情境中，長時間的課程內，及體育老師、運動教練的薰教下，是可以逐步克服，獲得運動存有經驗的。

三、運動存有經驗，是運動之當事者內在的體驗，因而狀難描述，本文試以條列方式描述：

- (一) 技藝高超：一箭射中小蟲心臟。
- (二) 專注：實物眼前晃動，雙眼仍能不動。
- (三) 省力：輕易完成射事，又能百發百中。
- (四) 自然：動作自然、態度自然。
- (五) 有如神助：成就非人所及；不碰箭了，但地方上盜賊不生。
- (六) 和諧：不再和人比箭，態度從容。
- (七) 無爭：感官而來的萬有現象，不再對他有關係。
- (八) 絕對捨棄一切紛擾：輕易站在山崖礁石上。
- (九) 只有絕對真實的自我：只過最簡樸的生活。
- (十) 安靜：斷然高傲已完全不見。
- (十一) 心不動、如如不動：一切外來力量都無法擾亂自我泰自若的態度。

四、以上所列雖不盡舉其運動存有經驗，不過實指出經驗之趨向，以上所列又可再規納為運動技能方面和個人價值方面，試分以下兩部份：

- (一) 運動技能方面：技藝高超，所為省力、自然，有如靈犀而動，一切動作自然天成，有如神助，用道家用語“無為而無所不為”很能表達其意。
- (二) 在個人價值方面：絕對的捨棄一切紛擾、情識、執著，只有絕對真實的自我，故能簡樸、安靜，如如不動。

## 伍、結論

本文以紀昌習射這一則具有道家精神運動的寓言故事，加以分析、探討、討論，將其故事解構，重行架構後，發現以下幾個重要的結果：

- 一、運動可以做為吾人修養精進，體現自我存有、自我實現良好的媒介。
- 二、吾人受到環境背景影響，雖不自覺而產生性好執著、主觀見識，然藉由運動之操作，有助吾人驚覺自我之情識紛擾。
- 三、道家思想蘊入運動，可以克除運動中諸般情識束縛的紛擾。
- 四、運動為本，道中修持，確可發生運動存有經驗。
- 五、運動存有經驗不可名狀，情境殊勝，且至少具兩種趨向：
  - (一) 運動成就完美、自覺輕鬆。
  - (二) 具價值感：所受經驗豐盈充實、充滿人生價值。
- 六、以上的過程、練習、洗鍊及結論推演到舞蹈、茶藝、廚藝也有一樣的結果。

## 參考文獻

- 1.阮 忠(2001)。道家智謀。嘉義市：千聿。
- 2.許嘉潞、梅季坤(1998、2月)。莊子譯注。台北市：建安。
- 3.莊耀嘉(1982)。人本心理學之父—馬斯洛。台北市：允晨。
- 4.劉千美(1986)。自我實現與人格成熟。台北市：光啓。
- 5.劉建榮(1992)。心的概念。台北市：桂冠。
- 6.譚宇權(1998)。莊子哲學評論。台北市：文津。
- 7.顧兆台(1994)。運動超越經驗研究。台中縣：霧峰出版社。
- 8.顧兆台(2004)。釋家有觀對運動現象認識之探討與批判。論文發表於2004年台灣運動哲學學術研究會，台北市：國立台灣師範大學。
- 9.顧兆台(2004)。「唯識」對運動現象之反省。2004年台灣運動哲學研究會。台北市：國立台灣師範大學。
- 10.顧兆台(2004)。運動存有經驗格意研究。台中：霧峰出版社。
- 11.顧兆台、沈冠亞、張煜焜(2009)。柔道與身心合一之存有經驗探討。2009 產業經營與管理國際研討會。苗栗：育達商業科技大學。
- 12.Maslow, Aboaham H.(1970). Motivation and personality. New York: Happer & Row.
- 13.Privette, G., & Bundrick, C.M. (1991). Peak experience, peak performance, and flow: Personal descriptions and thoretical construct. Journal of Social Behavior and Personality, ⑥.169~188.