

南 華 大 學

哲學與生命教育系

碩士論文

莊子思想對現代體育的啟示—以運動美學為中心



研究生：黃榮男

指導教授：陳德和 博士

中華民國一〇一年五月三日

南 華 大 學

(哲學與生命教育學系碩士班)

碩 士 學 位 論 文

莊子思想對現代體育的啟示—以運動美學為中心

研究生：黃榮男

經考試合格特此證明

口試委員：林妙貞

陳政揚

陳德和

指導教授：陳德和

系主任(所長)：尤惠貞

口試日期：中華民國 101 年 5 月 3 日

摘 要

道家強調清靜、謙卑、和樂、守柔和運動競技強調速度、力量、名次、勝負，看似緊張、對立，實則不然。不同的人會有不同的差異，所以競技無處不在，莊子覺得相對的差異不見得是一種壞事，讓你跟我在這不一樣的差異中同樣獲得美好。《莊子·大宗師》「泉涸，魚相與處於陸，相呴以濕，相濡以沫，不如相忘於江湖。」競技不是要突顯你我他，而是找到自處之道。透過不斷的練習，把身體的所有可能運用到最高的境界由技進於道，選手奮鬥過程中的運動美學也就再此一一朗現。本論文以「莊子思想對現代體育的啟示」為題，全文共分為四章完成，除了第一章緒論敘述本論文的寫作之研究動機、研究目的、研究範圍、研究材料、研究方法、研究結構之外，其餘各章摘要如下：

第二章為：莊子哲學的緣起與課題，本章將針對第一節感受時代的危機、第二節莊子道論、第三節自然無為作一論述；「乘道而悠遊於自然」。與天地同在，與萬物同行，自然而然悠遊於道中，任隨任何的境起，而不偏應，境起境落而安於大道中，澄明的心就自然而然在這了。

第三章為：莊子思想在現代體育實踐，第一節生命美、第二節健康美、第三節技術美作一論述；期能開顯出莊子文本中的運動美學思想，藉此為現代體育競技體育文化重陽剛的力量、速度之美，期能提供另一方向的思考空間。

第四章為：結論，就本論文第一章、第二章、第三章之陳述作一回顧、限制與展望。

關鍵字：莊子、守柔、運動美學、自然無為、現代體育

目 錄

第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的	1
第二節 研究材料與範圍	5
第三節 研究方法與進路	9
第二章 莊子哲學的緣起與課題	14
第一節 感受時代的危機	14
第二節 莊子道論	23
第三節 自然無為	41
第三章 莊子思想在現代體育實踐	49
第一節 生命美	50
第二節 健康美	60
第三節 技術美	68
第四章 結論	76
參考書目	87

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

人類體育活動的歷史，與生命起源俱來，體育為人類生活中的要素，故有人類即有體育，任何生物欲適應其環境，必須有運動，此運動，即為「體育」。體育為社會的產品，何種社會即有何種體育，原始社會中，獵捕動物須有跑跳擲的動作，避免警急危難需有奔跑攀爬等技巧，人獸相食又必須角力搏鬥以定存亡，故在原始社會中，生活即是體育生活。¹

現代體育教育形成，主要依附在教育系統，體育教育可以說是體操教育的延伸，從單純的身體鍛鍊，擴充到與教育融合，從體育的功能也進展到含有德、智、體三育。因此體育教育的實施對象以中小學男女學生為主，所使用的教材相當多元，包括競技運動、球類運動、體操運動、遊戲活動和韻律活動等項。²

《莊子·知北游》「天地有大美而不言。³」現代體育運動是人類有意義的藝術化活動，經由「臺上十分鐘，臺下十年功。」長時間的淬煉，而展演體現於真

¹吳文忠，《體育史》，台北：正中書局，1957年，頁9。

²徐元民，《體育史》，台北：品度出版社，2005年，頁197。體育教育的發展受英美兩國民主主義教育思潮的影響而興起，尤其是美國在十九世紀末、二十世紀初期以自然體育的理念，所發展出來的「新體育」最具代表性，形式體操系統因而沒落，代之而起的是原屬課外運動的競技運動，廣受新體育課程的吸收，成為學生們熱愛的教材。然而，在二次大戰以前，受到帝國主義興起的影響不論是侵略國或是被侵略國，雖對新體育有所嚮往，但仍不完全放棄形式體操強身衛國的功能，以致以自然體育為理念的體育教育未能落實。直到二次大戰之後，在民主主義思潮獲得重生後，各國的學校體育逐漸接受了它，目前已是學校體育界的主流。

³本論文《莊子》原典版本的選用，選擇廣為學者所引用的郭慶藩輯、王孝魚整理、華正書局2004年7月出版的《莊子集釋》，其書完整的收錄了郭象注、成玄英疏。筆者認為此版本為最適宜做為本篇論述之依據。

實情境中，表演者將眼神、表情、體能、動作技巧與精神力的巧妙協調組合，出神入化的展演人體動態美姿。追求更快、更高、更遠與至真、至善、至美等六個標的⁴，為運動美學⁵的內涵與外延的基本動力元素。

美國前 NBA 明星強森（**Magic Johnson**）被稱為是籃球場上的「魔術師」。他在其輝煌的運動生涯中，盡顯英雄本色。在 NBA 對抗激烈、強手如林的賽場上，以其扎實的基本功和富於創造性的表現，將籃球運動帶入了藝術的殿堂，並贏得了籃球場上的「魔術強森」的稱號。他高超的球技，令人驚歎，給人以美的感受。

我國旅美球星職棒選手王建民受傷復出後完成十場先發，在 2011 年 9 月 11 日對戰馬林魚隊一役中投出最趨近顛峰時期的代表作，顯示他真的做到了重回投手丘的自許。王建民說：「我不認為自己很偉大，但讓我最感自傲之處，就是我能從受傷、復健，再站回投手丘。⁶」

我國超級馬拉松好手林義傑，競賽足跡超過二十個國家橫跨五大洲，獲得三大極地超馬賽冠軍，並完成無間斷橫越撒哈拉沙漠，多次瀕死的經驗、在沙漠中迷蹤的恐懼，讓他發現人的渺小，也讓他接受生命的輪替，因為這一切都是自然

⁴楊忠和，〈從運動情境中談運動美學〉，「中國時報」，2008 年 11 月 4 日，D6 版。

⁵所謂「運動美學」，一般地說是指「此一詞泛指一般人在欣賞運動（例如體操、田徑、棒球…等）時，經常看到選手優美與有力的肢體線條，以及優秀的技巧表現，就會說：這是運動的力與美的展現。此運動之美是以觀眾的立場而言，也是一般人願意欣賞運動的主要動力，但是它仍處於狹義之美的概念。黃芳進有更廣義的解釋：「在運動哲學上對運動的美、藝術與審美經驗之探討，皆屬於運動美學的內涵，而這些內涵之整體可稱為運動美學。」黃芳進，〈運動美詮釋—高達美的藝術理論與運動世界之對話〉，台北：國立臺灣師範大學體育學系博士論文，2006 年。黃先生又認為體育教學中蘊含審美經驗包括：一、自我實現之美。二、手段與目的合一的流暢感。三、創造性的快感。四、情感的觸動。五、身體之美。六、流動之美。黃芳進，〈體育教學之美育的探討—以杜威的藝術觀為理論基礎〉，《國民教育研究學報》，12 期，2004 年，頁 61-76。陳定雄先生認為運動美學的範圍包含：生命美、健康美、技術美、人體美、服裝美、群體美、精神美與氣氛之美等。陳定雄，〈運動美學研究〉《中華民國六十九年大專體育學術研討會專刊》，1980 年，頁 125-160。

⁶吳育光，〈從沒懼左，首局症也消失〉，「中國時報」，2011 年 9 月 20 日，A5 版。

的法則。就像每次的挑戰經驗一樣，過去了就不會再重來，能夠把握的，也是最重要的，唯有真實的當下⁷。此廣義的運動美學觀念與《莊子》內七篇所顯露的物我兩忘之智慧，有極為相近之處。莊子的「大美」是一種超脫的美，而「道」是美的最高境界。美是一種真實，不強調人為的造作。反對世人過分重於形式，忽略本身的內容。強調的是物我兩忘的心神合一。莊子認為，人一旦能超越自身形體、心靈、視野的局限，才能「道通為一」、「物我兩忘」，在超然解放及本質直觀的狀態下，自然時時湧現美感經驗，運動中展現出的純熟肢體動作屬於技巧美，而過程中追求調和或追求超越所展現的意志，則傳達出精神美⁸。當生理條件已經到達極限，運動員在心志、精神上的鍛鍊成果面臨考驗，運動的生命美也就在此刻發光發亮。

道家強調清靜、謙卑、和樂、守柔和運動競技強調速度、力量、名次、勝負，看似緊張、對立，實則不然。不同的人會有不同的差異，所以競技無處不在，莊子覺得相對的差異不見得是一種壞事，讓你跟我在這不一樣的差異中同樣獲得美好。《莊子·大宗師》「泉涸，魚相與處於陸，相呴以濕，相濡以沫，不如相忘於江湖。」競技不是要突顯你我他，而是找到自處之道。透過不斷的練習，把身體的所有可能運用到最高的境界由技進於道，選手奮鬥過程中的運動美學也就再此一一朗現。

以莊子哲學的角度來詮釋運動美學者，實可謂麟毛鳳角，此為筆者在眾多莊子期刊論文中欲極力突破傳統《莊子》哲學的解讀方向⁹，在古今諸多前輩專家

⁷楊婕媞，《極限跑者美感之體驗與詮釋》，台北：國立台灣師範大學運動管理研究所碩士論文，2011年。

⁸邱紹民，《電視運動廣告中的藝術元素與呈現》，桃園：國立台灣體育大學體育研究所碩士論文，2008年。

⁹筆者分析截至2011年8月「臺灣博碩士論文知識加值系統」，以莊子為題的為題的碩博士論文有367篇，而以運動美學為題的碩博士論文僅有2篇，（黃芳進，《運動美詮釋—高達美的藝術理論與運動世界之對話》，台北：國立臺灣師範大學體育學系博士論文，2006年。溫裕豐，《網球運動美學之研究》，高雄：樹德科技大學經營管理研究所碩士論文，2011年。）

的啟示下，試圖對傳世的《莊子》一書再做解釋以闡述其哲學風貌，並藉此說明在現代體育教育中之「運動美學」議題上，莊子哲學所扮演的指示與導引的角色。

莊子思想反省人間的困頓與陷溺，試圖通過重拾生命的素樸存真，澄清價值的根源乃是天地人我的合諧美好，其內聖外王思想顯出虛己融物、柔弱處下的特色，能為人類文化發展提供逆向思考的反省與批判。¹⁰他透視人生，妙悟道理，體證世事後所標舉的獨特人生哲學、養生思想、處世方法等等，每成為文人雅士、墨客騷人心靈的寄託，上自顯貴，下至凡夫，千古以來不知撫慰多少人心，引導多少人渡過苦澀艱辛歲月。

莊子深知人類存有許許多多心理和行為上的障礙，這些障礙若不消除，自然美就永遠處於一種封閉狀態，就不會向人類充分顯現自己美的秘密。所以，莊子美學的核心思想就是精神的超越：即超越我們人類的世俗物欲生活及科學的理性思維，帶著一個和自然大美相稱的審美心胸，來到自然的面前，恢復人作為自然之一部分的謙卑意識，恢復審美行為的單純性。《莊子》裡所謂的「無己」、「無功」、「無名」，「外天下」、「外物」、「外生」，「心齋」、「坐忘」等工夫，事實上描述的就是人們面對自然大美時的超越的心境。人們為了達到「遊心於物之初」，為了能與自然深處的創造性的神秘力量進行溝通、交流，就應具備主體特定的精神條件。

一個偉大思想家的思想會數百年紮根於人們的心靈，並在人們的日常生活和實踐中發生作用。它能跨越時間的長河，是一位逝者發出的暮鼓晨鐘，影響至相隔數千年的人們的心靈¹¹。莊子留給我們的不僅是一堆待解的符號及只供想像力馳騁的寓言故事，我們是應在莊子賦予生命的大愛中冷靜思索生命的向度，並應

¹⁰ 陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」比較》，台中：東海大學哲學所博士論文，2003年。

¹¹ Samuel Smiles 著，劉曙光、宋景堂、劉志明合譯，《品格的力量》，台北：立緒文化事業公司，2001年，頁22。

在莊子用以批判世俗的智慧裏勇敢地面對可能一再發生災難的世界，在人生鼎沸之中，我們若能對莊子哲學做深層的省思，或可發現許多問題的癥結¹²。本文的研究動機與目的，一方面指出莊子哲學的時代意義，另一方面扣緊教育部民國97年公布實施國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域明定培養學生運動美學（分段能力指標4-3-5培養欣賞運動美感與分析比賽的能力），希望達成透過媒體觀看個人喜歡之運動比賽和體育表演，對於運動中的美好動作與經驗，表現出感動與讚美，並能與他人分享，並且在觀看運動比賽後，能比較其表現差異之能力以及讓學生學會社會、文化中多元的價值觀應被瞭解與尊重，並培養健全的生活態度與運動精神。（分段能力指標6-2-5瞭解並培養健全的生活態度與運動精神¹³。）如此，以莊子美學哲學對當前國民中小學體育教學與課程美感教育提出省思，正是本論文寫作動機與目的之所在。

第二節 研究材料與範圍

本論文以運動美學為主題，必要時涉及到其知識學門的討論，所根據的文本自然是《莊子》這本傳世經典。二千多年前莊子是用來甦醒人類、疏通人性和舒解人心的救世良方，也當然能夠被我們拿來認真思考、恰當使用¹⁴。

莊子生於戰國中葉¹⁵，那時候戰禍連連、兵災不斷，天下蒼生飽受蹂躪，生

¹²葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大圖書股份有限公司，1990年，頁3。

¹³教育部九年一貫課程委員會，《國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域》，台北：教育部，2008年，頁4。

¹⁴王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北：國立空中大學，2007年，頁13。

¹⁵莊子的生活年代，準確的年月無法確定。梁啟超〈先秦學術年表〉（收入羅根澤（編著），《古史辨》第4冊，上海，上海古籍出版社，1982年）作公元前375至公元前300年，馬敘倫〈莊子年表〉（載《莊子天下篇述義》，上海，龍六聯合書局，1958年）作公元前369至公元前286年，錢穆《先秦諸子繫年》（台北，東大圖書公司，1990年）作公元前368至公元前268年。根據司馬光《資治通鑑》戰國時代起於周威烈王23年（西元前403年），則莊子生活時代為戰國中期，信然不誤。

命也變得極其卑微無助，莊子對此時代之災難定有深切的感受，再加上他淡泊於名利的人格特質，和高度充滿追求自由的熱誠，因而激發他以逍遙解放為訴求的人生嚮往及哲學本質。關於莊子的生平在司馬遷《史記·老莊申韓列傳》中如下的記載：

莊子者，蒙人也，名周。周嘗為蒙漆園吏，與梁惠王、齊宣王同時。其學無所不闢，然其要本歸於老子之言。故其著書十餘萬言，大抵率寓言也，作〈漁父〉、〈盜跖〉、〈胠篋〉，以詆訾孔子之徒，以明老子之術；〈畏累虛〉、〈亢桑子〉之屬，皆空語無事實。然善屬書離辭，指事類情，用剝削儒墨，雖當世宿學不能自解免也。其言泔洋自恣以適己，故自王公大人不能器之。楚威王聞莊周賢，使使厚幣迎之，許以為相，莊周笑謂楚使者曰：「千金，重利；卿相，尊位也。子獨不見郊祭之犧牛乎？養食之數歲，衣以文繡，以入大廟。當是之時，雖欲為孤豚，豈可得乎？子亟去，無污我，我寧遊戲污瀆之中自快，無為有國者所羈，終身不仕，以快吾志焉。」¹⁶

這可以了解在以司馬遷的解讀，莊子的學問仍舊離不開老子思想的範圍，但他的特徵並不像一套君人天下、南面獨坐之術，反倒是淡泊名利、快活人間的生活哲學¹⁷。而莊子的思想主要表現在《莊子》這部書中。《莊子》最早有52篇，十多萬字。後來經過一些人的陸續刪節，到晉代郭象那時確定為33篇，七萬多字。這33篇被區分為內、外和雜三個部分，它們並不全是莊子所作。大多學者認為內篇成書較早、精妙入神、以及各篇義理連貫一致，應是莊子所作，外篇和雜篇則是他的後學所作¹⁸。本論文基本上將《莊子》一書視為莊派哲學之整體呈

¹⁶漢·司馬遷，《史記》，北京：中華書局，2002年。

¹⁷王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北：國立空中大學，2007年，頁42。

¹⁸明朝·釋德清，《莊子內篇注》，他說：「一部全書三十三篇，只內七篇已盡其意，其外雜篇皆曼衍之說耳。學者但精透內篇，得無窮快活，便非世上俗人矣。」，至於外雜篇，蘇軾以為部份

現來研究¹⁹，凡文中引用的材料，都假定一律是研究莊子思想的重要文獻，文中出現的「莊子」一詞，為《莊子》一書作者的泛稱並不特指某一人。

歷代對《莊子》義理的研究頗重，除獨發新意的郭象注外，其它如林希逸《莊子庸齋口義校注》²⁰、朱德之《莊子通義》²¹、宣穎《莊子南華經解》²²、釋德清《莊子內篇注》²³、王夫之《莊子通、莊子解》²⁴、林雲銘《莊子因》²⁵、王先謙《莊子集解》²⁶。本論文有關莊子哲理的研究亦受近代學者專書啟發極多，如牟宗三《中國哲學十九講》²⁷、唐君毅《中國哲學原論·原道篇》²⁸、王邦雄《莊子道》²⁹、方東美《中國哲學之精神及其發展》³⁰、徐復觀《中國人性論史·先秦篇》³¹、陳德和《道家思想的哲學詮釋》³²、高柏園《莊子內七篇思想研究》³³、福永光司《莊子》³⁴、吳光明《莊子》³⁵、杜保瑞《莊周夢蝶——莊子哲學》³⁶、葉海煙《莊子的生命哲學》³⁷、崔大華《莊學研究》³⁸、吳怡《新譯莊子內篇解

篇章並非莊子所做，自蘇軾以〈讓王〉等四篇為偽書後，元、明、清各代的學者如黃震、羅勉道、焦竑、王夫之、姚鼐等人都對其中某些篇章，提出懷疑。

¹⁹近代學者劉笑敢先生則用「窮舉對比法」詳細比對《莊子》的「道德、性命、精神」等複合詞的用詞情況、文章的思想異同及其與內篇的關係，將外雜篇中的文章分成三大類，並分別命名為述莊派、黃老派、無君派。

²⁰宋朝·林希逸，《莊子庸齋口義校注》，北京，中華書局，1997年。

²¹明·朱德之，《莊子通義》，收入《續修四庫全書·955子部道家類》，上海，上海古籍出版社，2002年。

²²清·宣穎，《南華經解》收於《無求備齋莊子集成初編》第32冊，台北：藝文印書館，1974年。

²³明·釋德清，《莊子內篇注》，台北：新文豐出版社，2004年。

²⁴清·王夫之，《莊子通、莊子解》，台北：里仁書局，1984年。

²⁵清·林雲銘，《莊子因》，收於《無求備齋莊子集成初編》第18冊，台北：藝文印書館，1972年。

²⁶清·王先謙，《莊子集解》，台北：東大圖書股份有限公司，2004年。

²⁷牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：臺灣學生書局，2002年。

²⁸唐君毅，《中國哲學原論》，台北：臺灣學生書局，2004年。

²⁹王邦雄，《莊子道》，台北：漢藝色研文化事業股份有限公司，1993年。

³⁰方東美，《中國人生哲學》，台北：黎明文化事業股份有限公司，1982年。

³¹徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北：臺灣商務印書館，2007年。

³²陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北：里仁書局，2005年。

³³高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，2000年。

³⁴福永光司（著），陳冠學（譯），《莊子》，台北：三民書局，1970年。

³⁵吳光明，《莊子》，台北：東大圖書股份有限公司，1992年。

³⁶杜保瑞，《莊周夢蝶——莊子哲學》，台北：五南圖書出版股份有限公司，2007年。

³⁷葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大圖書股份有限公司，2003年。

³⁸崔大華，《莊學研究》，北京：人民出版社，2005年。

義》³⁹、王叔岷《莊子校詮》⁴⁰、陳鼓應《莊子今注今譯》⁴¹等皆有精采之著作，凡此當為筆者之重要研究參考固不待言。至於和本研究有關的期刊論文及碩博士論文自不在少數，筆者於其中獲益匪淺，諸如此類者，當在本文之〈參考書目〉中標明。整部《莊子》可以視為是莊子學派的文獻。故本文探究其所涵蘊之哲學思想，綜合諸篇內容以進行本研究議題之歸納與闡述。

而在運動美學相關的文獻，主要以章節出現在西方運動哲學的英文書籍中，也較少直接命名為運動美學，從七〇年代開始就陸陸續續在運動哲學的研究範疇中被提，主要探討運動之美、運動的審美經驗、運動與藝術的關係，以及運動是不是藝術以及運動即藝術等議題。在運動與藝術的相關論著方面，大多強調運動是否為藝術？以及那些運動項目與特徵符合藝術的條件？那些則否？

在運動美方面，則主要從美的來源、美的形式、美的分類著手，探討運動世界的形體美、動作美以及情境美(包含場地、器材)等內涵。至於運動美學與運動美感經驗的研究，則著重運動者的形體美、動作美以及觀眾的美感經驗等部分。而究竟運動是不是藝術，黃芳進先生以贊成「運動即藝術」較「運動非藝術」的學者多，以及提出「運動即藝術」的論點較「運動非藝術」的論點年代晚，認為越來越多學者能認同「運動即藝術」的主張，確立「運動即藝術」的必要⁴²。筆者以為「運動是不是藝術？」並非本論文研究之重點，因此本文並未深入探討。而何謂運動美學？根據黃先生所言「在運動哲學上對運動的美、藝術與審美經驗之探討，皆屬於運動美學的內涵，而這些內涵之整體可稱為運動美學」。陳定雄先生在「運動美學研究」一文中，提到運動美學的範圍包含：生命美、健康美、技術美、人體美、服裝美、群體美、精神美與氣氛之美等，並以人體測量學為依

³⁹吳怡，《新譯莊子內篇解義》，台北：三民書局，2004年。

⁴⁰王叔岷，《莊子校詮·上冊》，台北：中央研究院歷史語言研究所，1988年。

⁴¹陳鼓應，《莊子今注今譯》，北京：中華書局，2007年。

⁴²黃芳進，《運動美學詮釋：高達美的藝術理論與運動世界之對話》，台北：國立台灣師範大學博士論文，2007年。

據，探討人的形體美⁴³。黃先生和陳先生對運動美學的觀點將是本論文重要的參考。

李澤厚先生在《美學百題》認為運動美學為美學的一個分支，它並非運動與美學簡單的相加，而是運動中美學價值的理論探索⁴⁴。李先生認為體育美學⁴⁵就是研究體育的美學價值的科學，是以體育中的美學價值探索。它要求在體育運中，把人的本質力量充分發揮出來，將蘊藏在人體身上，以人在動態中豐富的審美因素源源不斷地開掘出來。他引用雕塑家羅丹所云：「人體由於它的力或者由於它的美，可以喚起種種不同的意象。」並且強調，美確實是運動中的靈魂，美融匯在運動的每一個動作中，失去美的運動項目是沒有生命力的。李先生的運動美學觀點是以運動中的人體形式美作為基礎科學，遵循對稱、和諧、統一、節奏和造型等，並運用體育運動的特有要求力量、速度、靈敏、柔軟等要素，來顯示獨特的體育效能和豐富的美學價值。

另外胡小明，張成林，楊綺儷，溫裕豐，楊婕嫻，諸位先生亦見精采著作，筆者自其中亦獲得不少，諸如此類者，當在本文之〈參考書目〉中標明。

第三節 研究方法與進路

本文之詮釋原則依傅偉勳先生提出的研究古籍的「創造的詮釋學」(creative hermeneutics)⁴⁶方法，並說明其五個辨證的層次：

⁴³陳定雄，〈運動美學研究〉《中華民國六十九年大專體育學術研討會專刊》，1980年，頁125-160。

⁴⁴李澤厚，《美學百題》，台北：丹青圖書，1985年。

⁴⁵體育與運動區別，在湯志傑先生2009年研究指出就是學界的討論，也不乏將體育與運動混用，乃至鑄出像「體育運動史」、「體育運動社會學」這樣的組合詞。包括清楚意識到體育與運動皆是（外來的）概念，難以下操作型定義的，都不免所有混淆，同時認同「『體育』是概念，『運動』才是實體。湯志傑，〈體育與運動之間：從迥異於西方「國家／市民社會」二分傳統的發展軌跡談運動在台灣的現況〉，《思與言》第47卷第1期，2009年3月。

⁴⁶「創造的詮釋學」為傅偉勳先生所提出，傅先生透過層面分析法，將詮釋分成實謂、意謂、蘊謂、當謂及創謂五個層次。參見傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，台北：正中書局，1998

- 一、實謂層次：「原思想家，或原典，實際上說了什麼？」
- 二、意謂層次：「原思想家想要表達什麼？或他說的意思到底是什麼？」
- 三、蘊謂層次：「考察原典可能蘊涵的意思，透視作者的思想脈絡和邏輯。」
- 四、當謂層次：「原思想家應當說出什麼？」或「創造的詮釋者應當原思想家說出什麼？」
- 五、創謂層次：依據作者思想的內在理路，推演出闡釋者該為作者說些什麼，創造性地表達些什麼，尤其在闡釋者的當代視域觀照下。

在傅偉勳先生提出研究古籍「創造的詮釋學」方法前，更早有徐復觀先生相似的見解：「任何解釋，一定會比原文獻上的範圍說得較寬、較深，因而常常把原文獻可能含有，但不曾說明白的，也把他說了出來。不如此，便不能盡到解釋的責任。」⁴⁷傅先生的「創造的詮釋學」其實是一種複合式的方法，因為它包含了文獻學、字義學、訓詁學、考證學、發生學的基礎條件，同時也融入了思想史、觀念史的需求標準，此「創造的詮釋學」方法又分別標示了五等階段的要求，其先後之間層次分明且次序連貫，凡此足見其乃研究工作之有效指南，其中，「實謂」、「意謂」層面的考察，應較重視文本字面意思的尋索；而「蘊謂」、「當謂」、「創謂」則看重的是文本中可能蘊含的深層義理，甚至是作者本身不曾自覺的部分，對此，按照上述分析，則「實謂」、「意謂」、「蘊謂」層面與「當謂」、「創謂」層面之間不僅不會衝突，且可以形成一個相互支持、互補的結構。在論究《莊子》思想脈絡時，關注的重點即在於「實謂」、「意謂」、「蘊謂」層面；至於探討《莊子》書中的運動美學思想及相關的體育思想啟示，則必須由「當謂」、「創謂」的層面上來看。筆者以此等方法之運用以完成本論文之探討，一方面還原莊子真面目，全力整合其思想脈絡；另一方面則對莊子哲學做創造性

年，頁228-240。

⁴⁷徐復觀，〈研究中國思想史的方法與態度問題〉，《中國思想史論集》，台北：台灣學生書局，1959年，頁3。

的詮釋，以抉發其深邃的哲學意理。

李賢中先生認為，在多種研究方法當中，創造的詮釋學方法的企圖心最大，不僅是要從文字、時代、歷史的脈絡掌握文獻中不同層次的意義，更要透過創造性的詮釋，使解釋者朝哲學家之路邁進⁴⁸。

又配合傅先生「創造的詮釋學」方法提出，袁保新先生更在細節上陳列出合理之詮釋所必備的形式條件，其內容為：

- 一、一項合理的詮釋，其詮釋本身必須在邏輯上是一致的。
- 二、一項合理的詮釋必須能夠還原到經典中，取得文獻的印證與支持，而其詮釋觀點籠罩的觀點愈廣，則詮釋就愈成功。
- 三、一項合理的詮釋應該儘可能運用經典本身無疑異的文獻來解釋有疑異的章句，用清楚的概念來解釋不清楚的概念。
- 四、一項合理的詮釋應該將經典本身視為思想上一致和諧的整體，避免將詮釋對象導入自相矛盾的立場。
- 五、一項合理的詮釋，必須一方面將詮釋主題置於他們隸屬的特定時代與文化背景來了解，但另一方面也要能夠抽釋出他不受時空局限的思想觀念，而且儘可能的用現代語言與哲學經驗傳遞給讀者。
- 六、一項合理的詮釋，對其詮釋方法與原則應該有充分的意識，並願意透過其他詮釋系統的比對，調整修正其方法與原則⁴⁹。

袁保新先生所提的原則已經不再侷限於西方詮釋學方法，而是更廣泛的使用

⁴⁸李賢中先生認為研究的進程可分為四個階段：首先，是原典語詞、文句、篇章的確定與思想的理解。其次，是對於文意理解之後的理論性建構。再者，是對原典轉化建構為理論後的比較與評價。最後，則是創造性的哲學思考與整合的研究。李賢中，〈中國哲學研究方法之省思〉，《哲學與文化》第395期，2007年4月，頁9。

⁴⁹袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，台北：文津出版社，1991年，頁77。

詮釋一詞，並且又對歷史研究法與文獻研究法再度做了一次強調。另外，對於如何將詮釋學方法應用於中國古典文獻中，高柏園先生也有其見識，他說：

所謂詮釋，其基本的意義，就是吾人根據自我的生命歷史，透過客觀的方法操作，而對詮釋對象加以認識了解，並進而對詮釋對象的意義加以掘發與建構⁵⁰。

高柏園先生發現中國哲學對於生命實踐與體會的特殊性，因而指出主體性的參與在經典義理之掌握上的可行性，本文重在莊子思想與運動美學的探究與展現，中國哲學素有「生命的學問」雅稱⁵¹。「生命的學問」是中國哲學的特色，西方的哲學家或者是研究西方哲學的人，重問題性的研究。問題性的研究著重在思考與邏輯；而中國的哲學，不從邏輯入手而是著重修行實踐⁵²，研究莊子哲學最好的方法是從原典入手。莊子一書版本眾多，欲完整詮釋其涵義，個人解讀實是見仁見智，牟宗三先生說：

既有如此多之文獻，我們雖不必能盡讀之，然亦必須通過基本文獻之瞭解，而瞭解其義理之骨幹與智慧之方向。在瞭解文獻時，一忌浮泛、二忌斷章取義、三忌孤詞比附。其初也，依語以明意。其終也，依意不依語⁵³

語言是人類溝通的工具，雖然其表達有所限制，但是要傳達自我的思想，不可避免還是需要語言。首先將有關莊子的人生智慧之文獻資料蒐集整理，歸納出研究

⁵⁰高柏園，《中庸形上思想》，台北：東大圖書公司，1991年，頁50。

⁵¹牟宗三先生說：「中國哲學，從它那個通孔所發展出來的主要課題是生命，就是我們所說的生命學問。它是以生命為它的對象，主要的用心在於如何來調節我們的生命，來運轉我們的生命、安頓我們的生命。」牟宗三，《中國哲學十九講》，台北，台灣學生書局，2002年，頁15。

⁵²牟宗三，〈研究中國哲學之文獻途徑〉，收入《牟宗三先生全集·第27冊》，台北，聯經出版事業股份有限公司，2003年，頁331。

⁵³牟宗三，《現象與物自身》，台北：台灣學生書局，1990年，頁1。

重點與方向；並依循原典及之前研究成果，進行現代的詮釋並與運動美學的內涵產生對話，期能賦予現代體育更多的智慧與啟示及多元時代的新意義。

在古典哲學中，「精神」一詞首創於莊子⁵⁴，古人以為思維能力與精神作用均發自於心。莊子論心要在闡揚心神與心思的作用—心神活動創造人的精神生命；心思作用建立人的思想生命⁵⁵。現代奧運之父古柏坦⁵⁶（(Baron Pierre de Coubert in)）：「奧林匹克運動會之所重，不在獲得，而在參加，人生之要義，不在克服，而在奮鬥。」所展現的運動精神⁵⁷呼應《莊子》裡所謂的「無己」、「無功」、「無名」，「外天下」、「外物」、「外生」，「心齋」、「坐忘」等工夫，事實上《莊子》描述的就是人們面對自然大美時的超越心境。為此，在本論文在研究進路上，首先針對《莊子》版本的考證，字句的疏通和語義的分析，探究莊子思想中的運動美學以及其實踐性格。

⁵⁴在莊子以前，精字神字，已很流行。但把精字神字，連在一起而成立「精神」一詞，則起於莊子。這一名詞之出現，是文化史上的一件大事。精神一詞明，而莊學之特性更顯。……試看下面的材料：「精神四達並流，无所不極，上際於天，下蟠於地，化育萬物，不可為象，其名為同帝。」〈刻意〉「獨與天地精神往來而不敖倪於萬物，不譴是非，以與世俗處。」〈天下〉「水靜則明……水靜猶明，而況精神。」〈天道〉徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北：臺灣商務印書館，1999年，頁387-388。

⁵⁵陳鼓應，《老莊新論》，台北：五南圖書出版公司，2007年，頁147。

⁵⁶現代奧林匹克運動會的誕生，法國古柏丁男爵專供歷史及教育由致力於希臘歷史文化的研究，對古奧林匹克運動會及古希臘體育有獨到的見解，深深了解奧林匹克運動會，所蘊藏的教育理念和崇高的理想。認為復興古代奧林匹克運動會，不僅有助於法國體育的實施，且有能對世界和平有所貢獻，於1892年發表「復興奧林匹克運動會的理想計劃」。但古柏丁卻遭到了反對派的杯葛，然而他並沒有放棄這個計劃。1894他在著名的巴黎大學階大梯教室裡組織了第一屆「重建奧林匹克運動會國際會議」。他召集了二十個國家代表，會中一致通過，決定恢復奧林匹克運動會的歷史組織，會中同時決定第一屆奧林匹克運動會於1896年在希臘的雅典舉行，現代奧林匹克運動會終於誕生。古代奧林匹克運動會期間，赫拉女神祭台上燃燒火，現在每四年火焰仍莊嚴的點燃在奧林匹克遺址上，現代奧林匹克運動會的復活，曾費不少艱辛與波折才能成功，古柏丁男爵以「更快、更高、更強」的拉丁語為其標語，使世界各國得以鼓吹奧林匹克運動會的廣大意義。

⁵⁷運動精神就是運動者在運動場上應該表現出來的思想作風。雖然其與運動道德或動加風度息息相關，但必然是偏重於「有始有終、奮鬥不懈；盡個人全力、爭最後勝利」的思想和作風之表現。惟吾人若能於平素生活的競爭之中。同樣表現出上述的良好精神，亦可以稱為運動精神，同時也是提倡體育運動努力追求的目標之一。教育部體育大辭典編定委員會，《體育大辭典》，台北：台灣商務印書館，1986年，頁92。

第二章 莊子哲學的緣起與課題

向東方古老智慧借經取法，幾乎已是全球各領域、跨界整合的必要趨勢，現代體育亦不能免俗。殊不見有些日本奧運選手以太極拳來暖身，又有高爾夫選手學習合氣道為前例。當我們面對當前的體育運動議題時，中國傳統古老的智慧如莊子思想，它將給予人們什麼樣的啟示？「乘道而悠遊於自然」。與天地同在，與萬物同行，自然而然悠遊於道中，任隨任何的境起，而不偏應，境起境落而安於大道中，澄明的心就自然而然在這了。若本章節的主要內容，即緣此而來。

第一節 感受時代的危機

一、莊子的時代感受

中國先秦較重要之思想家中，生平事跡最難考證者，莫過於「老／莊」¹。

¹陳德和先生將道家分成薩滿道家、黃老道家、生活道家、玄學道家、道教道家和當代新道家等六類，其中薩滿道家是屬於思想史前史者，亦即當我們在做思想史的溯源時，有充分的理由可以接受它的存在，但它卻沒有可信的文本提供我們做義理的判讀，相較之下，其餘五類的道家則是呈現在思想史中之信而有徵者。凡此五類的道家，無非就是老子其人其書的思想以及後續之各種不同詮釋，若莊子對老學的主要貢獻，乃是成功地證明它在生活世界中所具足之自由與解放的智慧，莊子所顯示的成果，實即「生活化的老學」或「境界化的老學」，又此一型態的老學，既是在乎生活世界中的身體力行，則其境界的養成完全不能離開人間事上的磨鍊，據此而將莊子形容為生活道家或人間道家，應當恰當不夠了。惟莊子義的道家儘管因其高妙而已然獲得廣土眾民的肯定和嚮往，卻畢竟只是歷史中所呈現之眾多道家的一型而已，並不能代表全部，以此之故，習慣上我們常通稱的「老莊」，在書寫上理當改為「老／莊」才合道理，蓋「老莊」

據此，於今要從不充分的史料中對莊子其人進行充分考察，自然是相當困難的一項研究工程²。在莊子「行而無跡，事而無傳」的情形下，今人能見之對其較為完整的介紹，大抵還是只能見諸於《史記·老莊申韓列傳》所載，然而要從不滿三百字的文字中要瞭解莊子，實甚為困難。而也因為這樣過於精簡的記錄，後世在考據莊子其人的過程中每每發生諸多爭辯。

一個思想家的思想產出，與其所處時代密切相關。而要對於一思想家所處時代進行界定與瞭解，則知道其生卒年就是基本的先決要件。關於莊子的生卒年為何，一直都是充滿爭議而莫衷一是，各說雖彼此略有出入，但大抵呈現出一個範疇，莊子之生卒年應當在西元前370年到275年之間，與孟子(B.C.372- B.C.289)同時，戰國(B.C.475- B.C.221)中晚期。與莊子約同時代的孟子對時局的具體描述是「爭地以戰，殺人盈野；爭城以戰，殺人盈城。」（《孟子·離婁上》）在這「王道衰微，諸侯力征」的戰國時代，中國面臨著轉型的劇變化，諸子各騁其辭辯以博得諸侯的信用，使學術上思想澎湃，百家爭鳴，有志之士紛紛提出自己主張以救時弊³。

生於烽火連天、動盪不安時代裡的莊子，對當時混亂的局勢不免感到絕望窒息，在霸主爭權奪利、攘奪土地人民、爭戰不休的實況中，〈人間世〉中有段顏回要到衛國去，與孔子對話如此敘訴：

諱，若殆往而刑耳！夫道不欲雜，雜則多，多則擾，擾則憂，憂而不救。

古之至人，先存諸己而后存諸人。所存於己者未定，何暇至於暴人之所

行！且若亦知夫德之所蕩而知之所為出乎哉？德蕩乎名，知出乎爭。名也

不免給人「老即是莊，莊等同於老」的印象，只有「老／莊」才能恰如其分地表示「莊來之於老，但非等同於老」的概念。陳德和，〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉，《文學新論—南華文學學報》。第3期，2005年8月。

²蕭公權，《中國政治思想史》，台北：台灣商務印書館，1945年，164頁。

³周志豪，《權力結構及其運作：莊子與傅柯之比較》。台北：政治大學政治研究所碩士論文，2002年。

者，相軋也；知也者，爭之器也。二者凶器，非所以盡行也。…且苟為人悅賢而惡不肖，惡用而求有以異？若唯無詔，王公必將乘人而鬥其捷。而目將熒之，而色將平之，口將營之，容將形之，心且成之。是以火救火，以水救水，名之曰益多。順始無窮，若殆以不信厚言，必死於暴人之前矣！

莊子生處於一個混亂不安的戰國時代，各國的爭戰殺戮導致民不聊生，尤其身處蕞爾小國的宋國，更是強敵環伺苟延殘喘。日本漢學研究者福光永司說：

莊子的鄉邦宋國，早就有「四戰之地」的號稱。所謂「四戰之地」的意思是四方面敵的戰場，也有戰禍四集之地的意思；事實上，整個戰國時代，這一個區域是屢次作為戰亂的中心。宋國本是為周民族所征服的殷民族的末裔，在戰國時代又是為周圍強國所凌弱的弱小國家，弱者的悲哀與苦慘，侮蔑、屈辱與刑戮，戰亂、飢餓與流亡，這一國人受其苛酷的歷史現實，正顯示出人的不自由之極限狀態，莊子所活著的，是這樣的一個歷史現實。⁴

可以了解當時諸侯爭霸的局面愈演愈烈，周天子早已無力去控制，傳統的周禮觀念與制度也瀕臨瓦解。當時的人們所面臨的是一個周王朝領導中心瓦解、禮崩樂壞的政治環境，各國欲求自身的生存與發展，對周邊國家強取豪奪，由天子到諸侯，諸侯到卿大夫，政權轉移導致各國任意而行，攻伐連年，征戰不休，重重惡劣的外在環境，使莊子不得不從內在心靈尋找出路。

二、莊子的際遇和生命情調

《莊子》一書中有三段話談及關於莊子的生活經濟狀況。首先是在

⁴福光永司，陳冠學譯，《莊子》，台北：三民書局，1988年，頁5。

〈外物〉篇中對於莊子家貧向監河侯借貸的故事：

莊周家貧，故往貸粟於監河侯。監河侯曰：「諾。我將得邑金，將貸子三百金，可乎？」莊周忿然作色曰：「周昨來，有中道而呼者。周顧視車轍中，有鮒魚焉。周問之曰：『鮒魚來！子何為者邪？』對曰：『我，東海之波臣也。君豈有斗升之水而活我哉？』周曰：『諾。我且南遊吳越之王，激西江之水而迎子，可乎？』鮒魚忿然作色曰：『吾失我常與，我無所處。吾得斗升之水然活耳，君乃言此，曾不如早索我於枯魚之肆！』」

一方面借鮒魚之口指出監河侯的不近人情，一方面也可見莊子貧幾至死。再來是據〈山木〉篇所載：

莊子衣大布而補之，正縻係履而過魏王。魏王曰：「何先生之憊邪？」莊子曰：「貧也，非憊也。士有道德不能行，憊也；衣弊履穿，貧也，非憊也；此所謂非遭時也。」

莊子愁的是「有道德未能行」，愁的是「憊」而非「貧」。最後在〈列禦寇〉中的記載，莊子對那些不折手段去獵取富貴的人更是嗤之以鼻，可見如下：

宋人有曹商者，為宋王使秦。其往也，得車數乘；王說之，益車百乘。反於宋，見莊子曰：「夫處窮閭陋巷，困窘織屨，槁項黃馘者，商之所短也；

一悟萬乘之主而從車百乘者，商之所長也。」莊子曰：「秦王有病召醫，破癰潰瘞者得車一乘，舐痔者得車五乘，所治愈下，得車愈多。子豈治其痔邪？何得車之多也？子行矣！」

莊子的安貧，就是物質生活上的順其自然。莊子〈讓王〉篇中舜想把天下讓給善卷，善卷說：「余立於宇宙之中，冬日衣皮毛，夏日衣葛絺；春耕種，形足以勞動；秋收斂，身足以休息；日出而作，日入而息，逍遙於天地之間而心意自得，吾何以天下為哉！…」筆者以為善卷的這一段話當是莊子安貧心境的投射，在人間世的紛紛擾擾，遠離權貴、安貧樂道，春耕秋收，日出而作，日落而息，逍遙遊於天地間，方是人間桃花源。而這不也正是現代人謬力追求物質財富、地位、功名後，又極力想回歸簡樸生活，過身心富足又簡單的綠色生活⁵的寫照嗎？

根據《史記·老莊申韓列傳》記載，「周嘗為蒙漆園吏」，可以了解莊子早年曾在漆園當過一般官員，時間大概不會太久，他就辭去了這一職務，從此就在也沒有關於莊子入仕的記載⁶。《史記》記載莊子言行處有文字云：「楚威王聞莊周賢，使使厚幣迎之，許以為相。莊周笑謂楚使者曰：『千金，重利；卿相，尊位也。子獨不見郊祭之犧牛乎？養食之數歲衣以文繡，以入大廟。當是之時雖欲為孤豚，豈可得乎？子亟去無污我。我寧遊戲污瀆之中自快，無為有國者所羈。終身不仕，以快吾志焉。』」莊子堅定地拋開了沽名釣譽的機會，這類逸事，經

⁵李濠仲，《挪威，綠色驚嘆號！活出身心富足的綠生活》，台北：新自然主義出版社，2011年，頁12-16。挪威美景很壯麗，幾乎看不到一道柵欄、一堵圍籬……，破壞造物主的巧奪天工。挪威空氣很清新，多步行、自行車代步；電動車到處跑，還有水肥動力公車可搭。挪威人很簡樸，所得高達八萬美金，卻對不切實際的名牌奢侈品總是不當一回事。作者以記者特有的敏銳直覺，認為其中必有「綠」玄機！兩年來他入境隨俗跟著過挪威式的生活，和挪威人一樣回家煮飯、自製生日蛋糕，享受烹飪的慢食樂趣；習慣沒有主燈的客廳，節能又減碳；搬家的紙箱只撿或借、在圖書館只抄筆記不影印，不讓樹木因此倒下；不愛在密閉的KTV引吭高歌，開始喜歡挑戰極限運動的滑雪樂趣；坦然接受沒逛街血拚、沒夜市的周休二日。

⁶漆園吏為只是管漆園的小吏，用現在的話語講，也不過是個管理員而已。吳怡，《逍遙的莊子》，台北：東大圖書公司，1986年，頁5。

過正史的記錄，更增加了不少的光彩。他對於高官軒冕確實有一種潔癖，倒不是故意造作的⁷。〈秋水〉亦有段關於惠施與莊子兩人對於出仕態度的寓言記載：

惠子相梁，莊子往見之。或謂惠子曰：「莊子來，欲代子相。於是惠子恐，搜於國中三日三夜。莊子往見之，曰：『南方有鳥，其名鵷雛，子知之乎？夫鵷雛，發於南海而飛於北海，非梧桐不止，非練實不食，非醴泉不飲。於是鴟得腐鼠，鵷雛過之，仰而視之曰：『嚇！』今子欲以子之梁國而嚇我邪？』」

在〈列禦寇〉中，也有一莊子出仕寓言記載如下：

人有見宋王者，錫車十乘，以其十乘驕樨莊子。莊子曰：「河上有家貧恃緯蕭而食者，其子沒於淵，得千金之珠。其父謂其子曰：『取石來鍛之！夫千金之珠，必在九重之淵而驪龍領下，子能得珠者，必遭其睡也。使驪龍而寤，子尚奚微之有哉！』今宋國之深，非直九重之淵也；宋王之猛，非直驪龍也。子能得車者，必遭其睡也。使宋王而寤，子為齧粉夫！」

在莊子任漆園吏之後，那麼是什麼原因促使莊子不願「再」出仕呢？以莊子之賢，若就仕與當時齊宣王稷下學宮，未嘗不能謀個溫飽，志節的考量亦或是全生的考量？莊子之所以能超脫名利和死亡，乃是由於它有道德的休養，有學問的工夫⁸，莊子深刻體悟到人所面臨的最大困境，就是在追求「某物」，往往有一種永不知止的現象，陷入「我執」之泥淖，不但傷神甚至還可能傷形，這樣的危機之背後形成原因，就在於人的慾望永遠無法滿足，莊子寧為大鵬之逍遙，水擊

⁷陳鼓應，《莊子哲學》，台北：台灣商務印書館，1992年，頁11。

⁸吳怡，《逍遙的莊子》，台北：東大圖書公司，1986年，頁9。

三千里，搏扶搖而上者九萬里之自由自在，而不願為螭與學鳩，適莽蒼者，三漚而反，腹猶果然。擺脫世間一切名利、成見的牽扯，無滯無礙的絕對自由精神境界⁹。莊子雖然是個隱士，卻有救世的熱情；雖然玩世不恭，卻有嚴肅的道德使命；雖然鼓吹貌似浪漫的逍遙，卻有極為深厚的學問工夫。莊子性格逍遙恣縱，瀟灑自得，「釣於濮水。（〈秋水〉）」，「與惠子遊於濠梁之上。（〈秋水〉）」，「遊乎雕陵之樊。（〈山木〉）」，「莊子行於山中，出於山，舍於故人家。（〈山木〉）」要莊子處乎宗廟之上，為爵祿而傷形，倒不如就藪澤，處閒曠，釣魚閒處，來的自在逍遙。

三、慧命相續

莊子思想是老子思想的最重要的詮釋，老前莊後的時序確認是無庸置疑¹⁰，要了解莊子思想要由縱貫線¹¹的文化背景來了解何在戰國時代出現。中國的古代文化發展至春秋戰國時代為最高峰，道家的興起乃是針對「周文疲蔽」¹²而發所

⁹周志豪，《權力結構及其運作：莊子與傅柯之比較》。台北：政治大學政治研究所碩士論文，2002年。

¹⁰學者徐復觀先就形容莊子思想是「老子思想的發展與落實」，並且具體的說道：「莊子是老子進一步的發展，……老子的宇宙論，主要還是一種形上學的性格，是一種客觀的存在；……但到了莊子，宇宙論的意義，漸向下落，向內收，而主要成為人生一種內在地精神境界的意味，特別顯得濃厚。……老子的目的是要從變動中找出一個常道來，作人生安全的立足點；對於「變」，常常是採取保持距離，以策安全的方法。……但莊子的時代，世變更為劇遽。人們對於自然與人生的觀察與體會，也較老子時代更為深入。莊子便感到一切都在「變」，無時無刻不「變」；……於是老子與「變」保持距離的辦法，莊子覺得不澈底，或不可能；他乃主張縱身於萬變之流，與變相冥合，以求得身心的大自由，大自在；他由此而提出了老子所未曾達到的人生境界，如由「忘」、「物化」、「獨化」等概念所表徵的境界，以構成他「宏大而辟，深閎而肆」〈天下〉的思想構造。所以〈天下〉敘述到莊子的思想時，首先便說「芴漠而形，變化無常」兩句話。但他的起點，他的骨幹，還是從老子來的。參見徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，頁363-364。王邦雄先生亦云：「老之有莊，猶孔之有孟，莊子在道家的地位，有如孟子在儒家的地位。」王邦雄等，《中國哲學史》，頁146。然而錢穆先生等少數學者亦持「老前莊後」的意見，自從1993年10月湖北荊門郭店楚墓三種竹簡老子出土之後，已經讓「莊前老後」的晚期說啞口無言，因此我們再也不必對此見解多做討論。陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，頁75-76。

¹¹牟宗三先生認為把人的縱貫線喚醒，這才是生命的擴大。參見牟宗三，《中國哲學十九講》，頁88。

¹²牟宗三先生說：「這套周文在周朝時粲然完備，所以孔子說「郁郁乎文哉，吾從周。」可是周

提出的治療方針，周公所造的禮樂典章制度，到春秋戰國時代，貴族的生命墮落腐敗，窒息我們生命的桎梏，虛偽造作最使得人不自由自在，道家對此有最真切的感受。

老子許多的思想在莊子書中都可以找到痕跡，如老子《道德經》〈第十三章〉說：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」在莊子〈逍遙遊〉中說：「至人無己」。〈齊物論〉中提出的「喪我」、〈人間世〉講的「心齋」、〈大宗師〉中告訴我們的「坐忘」，老子虛掉「有身」，莊子頗能得其要義，可見莊子許多言論中所蘊含的義理，和老子「道」的境界都是相容相通的。另外老子《道德經》中自然無為思想在《莊子》中也可見其意蘊，例如：「日鑿一竅，七日而渾沌死。」〈應帝王〉「牛馬四足，是謂天；落馬首，穿牛鼻，是謂人。」〈秋水〉，「無為而尊者，天道也；有為而累者，人道也。主者，天道也；臣者，人道也。」〈在宥〉「既雕既琢，復歸於樸。」〈山木〉。再者，《莊子》三十三篇中提及老子的部分約有五十處之多，其中代表莊子重要思想的内七篇中亦佔了七處之多，而且都是對老子表示推崇和肯定¹³。這些無一不可以見到老莊之間的慧命相續。

從思想史看，到了戰國中期之初（約公元前340年前後），對於老子其人其書的義理發揮就明顯形成兩大主流，此即是北方齊國的稷下道家和南方楚地一帶的莊子思想。稷下道家思想由於側重在君人南面之術的發揮，屬於領袖國家的政治管理學，所以稱它為「事功化老學」或「政治化老學」；莊子學說則是特就心靈境界的拓昇開顯以及精神理想的恢宏超拔來定義老子的思想，因此可以名之曰「生活化老學」或「境界化老學」¹⁴。陳德和先生對此有如下解釋：

文發展到春秋時代，漸漸的失效，這套西周三百年的典章制度，這套禮樂，到春秋的時候就出問題，所以我叫做『周文疲弊』。」牟宗三，《中國哲學十九講》，頁60。

¹³張云璘，《莊子天人思想探究》，嘉義：南華大學哲學系碩士論文，2003年。

¹⁴陳德和，〈戰國老學的兩大主流——政治化老學與境界化老學〉，《鵝湖學誌》第35期，2005年12月。

境界化老學是在世以安世的人生智慧，它的淑世本懷，當是希望人人都能消融生命中的芒昧，亦即從執取和妄作中甦醒，回復到原有的素樸天真，然後以其虛靜澄明、寬大包容的心胸，尊重對方，肯定別人，讓彼此都能夠在不受干擾、制約的自由環境下，安其分、適其性，活出真正的自我，也實現萬有一體的和諧。¹⁵

然而由於時代不同、環境有別，所以彼此之間凡立言方式與對話課題亦各擅勝場、各顯精采。如牟宗三先生以三方面論老莊相異處：1、風格上，老子沈潛而堅實，莊子則顯豁而透脫；2、表達方式上，老子採取分解的講法，莊子採取描述的講法；3、義理的型態上，老子之道為「實有形態」，或至少具備「實有形態」之姿態，而莊子則純為主觀之境界形態¹⁶。徐復觀先生說：「莊子主要的思想是將老子的客觀道，內在化而為人生的境界。¹⁷」陳鼓應先生認為：「老子的道和莊子的道內涵上有著很大的不同。概略地說，老子的道，本體論與宇宙論的意味較重，而莊子則將它轉化而為心靈的境界。其次，老子特別強調到的『反』的規律以及道的無為、不爭、柔弱、處後、謙下等特性，莊子則全然揚棄這些概念而求精神境界的超昇。¹⁸」陳德和先生認為老子意在通過上層的政治改革以尋求人間的解放，他一再地向帝王建言，希望統治上層能夠接受他的意見以「處無為之事，行不言之教」（〈第二章〉），讓下層百姓在君王無為無恃、知足知止的領導風格下，自生自長、自化自正。莊子則不然，他除了帝王之外，凡公卿大夫、士人雅客和平民百姓亦無一不是被訴求者，他不惜以各種語言技巧諄諄告誨於廣土眾民，要他們善加體會「知其不可奈何而安之若命」的道理。¹⁹」

¹⁵陳德和，〈戰國老學的兩大主流——政治化老學與境界化老學〉，《鵝湖學誌》第 35 期，2005 年 12 月。

¹⁶牟宗三，《才性與玄理》，台北：臺灣學生書局，1978 年，頁 172-180。

¹⁷徐復觀，《中國人性論史先秦篇》台北：台灣商務印書館，1999 年，頁 389。

¹⁸陳鼓應，《老莊新論》，台北：五南圖書出版公司，2007 年，頁 303。

¹⁹陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第二十四期，2000 年 6 月。

然而儘管莊子就不必然完全等同於老子的思想，但說莊子思想是老子思想的承繼，則並沒有背離事實，因為承繼本來就會另有創新發展，依據作者思想的內在理路，推演出闡釋者該為作者說些什麼，創造性地表達些什麼，所以繼承也是一種新思維的發明。因此本文雖以研究莊子思想為主，但有關老子思想部分亦不能忽略。

第二節 莊子道論

一、技進乎道

《說文解字》技，巧也²⁰。論語述而：「子曰：志於道，據於德，依於仁，游於藝。」藝即六藝，禮、樂、射、御、書、數，是教育之事，是各種教材。射與御是身體活動，也是錘鍊意志的方式，在古代且是抗敵禦侮的實用之學，屬於武事，青年人之所必修習。而在莊子書中談到技藝最為經典的莫過於〈養生主〉庖丁解牛的故事，文惠君與庖丁的對話：

庖丁為文惠君解牛，手之所觸，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，砉然騞然，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。始臣之解牛之時，所見無非全牛者。三年之後，未嘗見全牛也。方今之時，臣以神遇而不以目視，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，導大窾，因其固然，技經肯綮

²⁰清·段玉裁，《說文解字注》，台北：黎明文化公司，1996年。

之未嘗微礙，而況大軻乎！良庖歲更刀，割也；族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，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，恢恢乎其於遊刃必有餘地矣。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，牛不知其死也，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。」

庖丁解牛起初所見無非牛者，對牛毫無所知，與牛是對立的。三年後未嘗見全牛也，對牛體內的經絡有更深入的了解。十九年後，以神遇而不以目視，官之止而神欲行，與牛相融合。王邦雄先生認為庖丁解牛故事中，是「道」的展現非技藝的展現，由技近乎道，超越自己的技藝才能。而藝術不是技藝的問題，而是道的問題。王煜先生認為道與技的關係，以「寓修道於技藝」的篇章來闡述人要回歸至道裡，需要經過一些歷程，尤其是心靈層次上的轉變。而技藝的學習和訓練亦有相似之處，不單於外在技巧的進步與成熟，在心靈上亦須有相當大的改變，才能在技藝上更上層樓²¹。莊子是老子思想繼承者，提到「道」要說的清楚就必須從老子來說，《說文解字》道，所行道也。道的本意為道路，而老子所說的並非此意。老子認為「道」為天地萬物的根源，對於道的真實永存性做了許多的描述。老子於《道德經》首章提出：「道可道，非常道。名可名，非常名。」王弼注曰：「可道之道，可名知名，指事造形，非其常也。故不可道，不可名也²²。」陳鼓應先生認為：文中第一個「道」字為人們習稱之道，即今人所謂之「道理」。第二個「道」字，是為「言說」的意思。第三個「道」，是老子哲學上的專有名詞，意指構成宇宙的實體與動力²³。潘明聰先生認為「道」一概念也正是開啟老

²¹王煜，《老莊思想論集》，台北：聯經出版事業公司，1979年。

²²樓宇烈，《王弼集校釋》，台北：華正書局，2006年，頁1。

²³陳鼓應，《老子今註今譯及評介》（三次修訂版），台北：台灣商務印書館，2008年，頁47。

子形而上本體論和宇宙色彩濃厚的道，老子將道的深妙尊貴提升轉化，發揮闡揚²⁴。可知，老子的道的宇宙論、本體論、不可言說性、創造性、及某種存在實存體等諸多特性，這也使得後代諸多學者揭力的欲掀開其神秘面紗。

而歷來的學者莫不視「道」為探論的焦點，因此到今也累積了許多精采的詮釋。當代新儒學大師之一的唐君毅先生，在他《中國哲學原論·導論篇》中之〈老子言道之六義貫釋〉一文，將老子的道字的使用，歸納出六種意義依序是：虛理之道、形上道體、道相之道、同德之道、修德之道及其他生活之道、事物及心境人格狀態之道，六種意義並非獨立自存而是統貫相連的²⁵。葉海煙先生認為：「老子生命哲學的核心就是道，「道」是生命的源頭，「道」是生命存在的基礎，生命的價值與生命的脈絡由「道」開展，生活的問題以「道」的原則來解決。²⁶」陳德和先生認為通過唐先生的研究我們對於《道德經》中的「道」，及其所展現的整全性思維展露在生活世界中的具體價值，莫過於天地人我之際之共生共榮的和諧性了²⁷。在老子的道德經中，「道」這個字至少出現 75 次之多²⁸。陳鼓應先生認為老子書上所有的「道」字，符號形式雖然是同一的，但在不同章句的文字脈絡中，卻具有不同的意涵。有些地方，「道」是指形而上的實存者；有些地方，「道」是指一種規律；有些地方，「道」是指人生的一種準則、指標或典範。因

²⁴潘明聰，《論老子身心靈統一的理想與實踐—以「社團法人中國大智慧靈氣研究會」的創立與運作為例》，嘉義：南華大學哲學研究所論文，2010年。

²⁵唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，台北：臺灣學生書局，1978年。

²⁶葉海煙，《莊子生命的哲學》，台北：東大圖書公司，1990年，頁12。

²⁷王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁94。

²⁸王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁92。陳鼓應先生認為：「『道』這個字，在《老子》書上前後出現了73次。」陳鼓應，《老子今註今譯及評介》（三次修訂版），台北：臺灣商務印書館股份有限公司，2008年，修訂版序，頁12。袁保新認為：「若以老子王弼注華亭張氏原本為依據，「道」這個字在《道德經》中總共出現了74次。」袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，台北：文津出版社，1997年，頁20。而張豈之先生則說：「全書81章中，直接論『道』的有37章，『道』字出現74次。」張豈之，《精編中國思想史》（上），台北：水年圖書公司，2000年，頁76。

而，同是談「道」，而意涵卻不盡同。意涵雖不同，卻又是可以貫通起來的²⁹。張岱年先生解釋「一達謂之道」為「具有一定方向的路叫作道。³⁰」余培林先生認為老子的哲學是一個「道」字，其宇宙論以「道」為基礎，宇宙的本原是「道」，天地萬物皆由「道」所生³¹。這些學者對道的解釋各有精采之處，諸多的詮釋雖有不同，卻又不失不失道之本意，「道」玄之又玄，不可捉摸性，在此可謂盡其朗現。

老子《道德經》以道為始，《莊子》則是以鯤鵬為始，鯤鵬之為物，不但顛倒老子以道為中心的論述，而物字，以牛代表物之大者，莊子之鯤鵬卻號稱極物之大者，鵬之大不知幾千里，翼若垂天之雲，完全顛覆傳統的語言結構，從極大的鯤鵬，到極小的野馬、塵埃之間，泰山、秋毫、芥草、大樹、朝菌等以及無數的蟲魚鳥獸，充斥在天地間的萬物，都是《莊子》裡的主角³²。莊子把道和人的關係扣的緊緊的，他不像老子那樣費心思筆墨去證實或書明道的客觀實存，也不使道成唯一個高不可攀的掛空概念，他只描訴體道以後的心靈狀態³³。莊子的道是宇宙生成的普遍原理，也是宇宙存在的基本範疇。道統合宇宙之一切，乃統一宇宙全體之統一原理。也可以說，道是所有生命體系之體系，所有生命原則之原則。莊子是透過生命哲學，不斷地體驗道的意義，並以道的意義建立其生命哲學，故他肯定人能知道明道入於道。³⁴

²⁹陳鼓應，《老莊新論》，頁79。

³⁰張岱年，《中國古代哲學概念範疇要論》，北京：中國社會科學出版社，1989年，頁23；另又說：「老子拋出了天地起源的問題，認為「先天地生」的『道』才是最根本的本源，這在中國哲學上具有重大意義。〈道家在中國哲學史上的地位〉，《道家文化》，第6輯，1995年，頁4。

³¹余培林，《新譯老子讀本》，台北：三民書局，2008年，頁15。

³²黃漢青，《莊子思想的現代詮釋》，台北：五南圖書出版公司，2007年，頁86。

³³陳鼓應，《老莊新論》，頁314。

³⁴葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大圖書公司，1990年，頁93。

道的第一義是道的獨立性，即自本自根性，「自本自根，未有天地，自古以固存。」（〈大宗師〉）道以自身為基礎，以自身為根源，道乃成為一切事物之存在根源。道的獨立性，即來自道之為無限實體。莊子是透過道之獨立性來證明道為無限之實體。在此，「實體」之意義乃旨在顯示道之先在性、超越性及獨立性，並以透露道之無限存有之內涵。〈知北遊〉云：「有先天地生者物邪；物物者非物。物出不得先物也，猶其有物也，無已。」道不是物，而是「物物者」—使物成為物者。此處除了說明道先於物的獨立性外，也顯示了道創生萬物的創生性。而道自身的無限性使道之創生成為無限之創生，無限之創生使道所創生之物有獨立於道之無限性中之可能。道與物之間，並無物與物間之「分際」，由此可見道統合萬物之統合性…由道之獨立性、先在性、統合性，便可見道之不變性，莊子謂之「常」。

以道德為主，以無為為常。（〈天道篇〉）

莫之為而常自然。（〈繕性篇〉）

建之以常無有。（〈天下篇〉）

「常」顯示道為自然變化之理，物因自然而變化，以無為而有為，「自然」與「無為」皆是「常」皆顯示道的不變性，而道的不變性以「無有」為體，因「無有」而常，因「有」而有所不常，常與不常皆在道的歷程中，在以道為原理的生命歷程中，變終歸於不變，而不變性使變化永不離道。³⁵

其次，大道無處不在。即使在即為卑微的物體身上，也能體現出大道。東郭子與莊子原文對話：

³⁵葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大圖書公司，1990年，頁95-96。

東郭子問於莊子曰：「所謂道，惡乎在？」莊子曰：「無所不在。」東郭子曰：「期而後可。」莊子曰：「在螻蟻。」曰：「何其下邪？」曰：「在稊稗。」曰：「何其愈下邪？」曰：「在瓦甓。」曰：「何其愈甚邪？」曰：「在屎溺。」東郭子不應。

在東郭子要求指證逼問之下，說道在螻蟻、在稊稗、在瓦甓、在屎溺，這就是叫人大驚奇的「每下愈況」。到最高貴，莊子卻直往低下處說，從昆蟲降為草木，再從磚瓦斷片貶為屎溺廢物，當真讓人受不了。莊子所要顯示的涵義在於：越是與卑微之物同在，與低賤之物同行，越能譬況道生萬物的高貴³⁶。

綜合上述可以了解莊子道的幾個特點：一、道是自存的：「未有天地，自古以固存」說明了道的先在性與永存性。二、道產生天地萬物：神鬼神帝，生天生地。三、道是超越時空的：在太極之先而不為高，在六極之下而不為深。先天地生而不為久，長於上古而不為老³⁷。四、道是不可用語言表達的，可道非常道。五、大道無處不在。即使在即為卑微的物體身上，也能體現出大道。六、道無形無生，卻能主宰萬物的生死發展。

而莊子最根本的學術性格，就是把老子的道，經由修養功夫，完全內化在我們的生命流行中。老子的道，還擺出「道生一，一生二，二生三，三生萬物」之客觀實有的形態，莊子的道已消融在我們的生命人格中，以寓言、重言、卮言的文字風格方式來表達³⁸其思想。萬竅怒呿，而問怒者其誰？！請問發動者是誰，既是歎號，又是問號，歎號是道的「有」，問號是道的「無」，道又有又無，道體

³⁶王邦雄，《莊子道》，台北，里仁書局，2010年，頁39-40。

³⁷陳鼓應，《老莊新論》，頁304。

³⁸莊書全文之後序的〈天下〉，曾形容莊子的文字風格為：「以謬悠之說，荒唐之言，無端崖之辭，時恣縱而不儻，不以觴見之也。以天下為沈濁，不可與莊語，以卮言為曼衍，以重言為真，以寓言為廣。」

自我解消，而給出萬物「咸其自取」的自在空間。故成了郭象所謂「自爾獨化」之境界型態的形上學，此一境界的開顯完全由主體休養來保證³⁹。在內七篇中莊子常從具體生活論述體道的過程，除了上述「庖丁解牛」(〈養生主〉)外，其它還有「庖人治庖」(〈逍遙遊〉)、「南郭子綦隱机而坐」(〈齊物論〉)、「葉公子高出使齊國」(〈人間世〉)、「兀者王骀不言之教」(〈德充符〉)、「孟孫氏善處喪」(〈大宗師〉)、「壺子看相」(〈應帝王〉)等。

在外雜篇中莊子更進一步由技進於道的寓言故事來讓人能廣闊彈性的思考意會。例如：

梓慶削木為鐻，鐻成，見者驚猶鬼神。魯侯見而問之，曰：「子何術以為焉？」對曰：「臣工人，何術之有！雖然，有一焉。臣將為鐻，未嘗敢以耗氣也，必齋以靜心。齋三日，而不敢懷慶賞爵祿；齋五日，不敢懷非譽巧拙；齋七日，輒然忘吾有四肢形體也。當是時也，無公朝，其巧專而外滑消；然後入山林，觀天性；形軀至矣，然後成見鐻，然後加手焉；不然則已。則以天和天，器之所以疑神者，其由是與！」(〈達生〉)

梓慶用木頭刻製為鐻，鐻做成以後，看見的人都驚嘆為鬼斧神工。梓慶由齋三日不敢懷慶賞爵祿，到齋五日不敢懷非譽巧拙，最後齋七日輒然忘有四肢形體，到達智巧專一而外界干擾全部消失，經由依奉內在的道(即「齋戒、靜心」)，外在的技巧得因內心之專一致志而做出「驚猶鬼神」的作品。

工倕旋而蓋規矩，指與物化，而不以心稽，故其靈臺一而不桎。忘足，履之適也；忘要，帶之適也；知忘是非，心之適也；不內變、不外從，事會之適也。始而未嘗不適者，忘適之適也。(〈達生〉)

³⁹王邦雄，《莊子道》，台北：里仁書局，2010年，頁3。

工倕畫規矩的工夫到達手指與物象合一，而不用心思來測量，心靈自然專一而不窒礙。忘記了手的存在之後，不用思考即能畫圓。心思與物象、內在與外表，都是融合在一起的。

大馬之捶鉤者，年八十矣，而不失豪芒。大馬曰：「子巧乎？有道與？」曰：「臣有守也。臣之年二十而好捶鉤，於物無視也，非鉤無察也。是用之者，假不用者也以長得其用，而況乎無不用者乎！物孰不資焉！」（〈知北遊〉）

八十歲的捶鉤老人說：「我學這修腰帶鉤很久了，二十歲時就喜歡這門工藝，其他的技藝就沒花心思去學。除非是和腰帶鉤相關的工藝，才會吸引我的注意，我就是把時間和精力都用在捶製帶鉤，技巧就愈來愈精良；其他的事也是相同道理，當你把不用的心力都用在想用的地方，有哪件事不會做好呢？」捶鉤老人藉心無旁騖來發揮所長，持續進行，藉不斷的練習與累積之經驗由「熟能生巧」，再至「由巧生道」。

桓公讀書於堂上，輪扁斲輪於堂下，釋椎鑿而上，問桓公曰：「敢問公之所讀者何言邪？」公曰：「聖人之言也。」曰：「聖人在乎？」公曰：「已死矣。」曰：「然則，君之所讀者，古人之糟魄已夫。」桓公曰：「寡人讀書，輪人安得議乎？有說則可，無說則死。」輪扁曰：「臣也以臣之事觀之：斲輪徐而甘，則不固；疾而苦，則不入；不疾不徐，得之於手而應於心，口不能言，有數存焉於其間。臣不能以喻臣之子，臣之子亦不能受之於臣，是以行年七十而老斲輪。古之人與其不可傳也死矣，然則，君之所讀者，古人之糟魄已夫！」（〈天道〉）

道存在於直接的經驗。而經驗則會於心而難以言傳。如輪扁之斲輪，連使椎鑿，輕重緩急，自有法術。但這法術是他積幾十年的經驗而得，父不能以傳子，假如他的兒子也要明白其中道理，只有自己也親身去經驗。相同的，真道存在於古人內心的體證，一旦形諸語言文字，便只餘糟粕。因此，想追求真道，不可只是依藉語言文字，還須親自去體證。

仲尼適楚，出於林中，見痾僂者承蜩，猶掇之也。仲尼曰：「子巧乎！有道邪？」曰：「我有道也。五六月累丸而不墜，則失者錙銖；累三而不墜，則失者十一；累五而不墜，猶掇之也。吾處身也，若橛株枸；吾執臂也，若木之枝；雖天地之大，萬物之多，而為蜩翼之知。吾不反不側，不以萬物易蜩之翼，何為而不得！」孔子顧謂弟子曰：「用志不分，乃凝於神，其痾僂丈人之謂乎！」（〈達生〉）

孔子經過樹林，見駝背老人用竿捕蟬，像用手拿東西那麼容易，於是上前問他的技巧。老人說，經過五、六月的練習，捕蟬的時候，能疊兩顆泥丸在竿頭，然後拿著竿去捕蟬，而丸不掉下來，那捕蟬失手的機會便很少。疊了三顆而不掉，失手的機會只有十分一。到疊五顆而不掉時，就像拾取東西一樣了。能做到這樣，是因他在捕蟬的時候，身體像樹木一樣的站在那裡，拿竿的手臂，像枯枝不動，即使天地那麼大，萬物那麼多，只專注在蟬翼上面，除此之外，別無所知。駝背老人能克服生理的缺陷，從竿子放二丸不掉到放五丸不掉，使身體、手臂能絲毫不動，其過程是十分艱苦的。這過人之處是要刻苦的鍛鍊，專心一致，別無他求，才能達到「承蜩」的神化水平。

顏淵問仲尼曰：「吾嘗濟乎觴深之淵，津人操舟若神。吾問焉，曰：『操舟可學邪？』」曰：『可。善游者數能。若乃夫沒人，則未嘗見舟而便操之也。』吾問焉而不告吾，敢問何謂也？」仲尼曰：「善游者數能，忘水也。若乃夫沒人之

未嘗見舟而操之也，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舍，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。凡外重者內拙。」（〈達生〉）

會游泳的人很快就學會划船，是因為他忘了水的存在；如果不僅會游泳還會潛水的人，即使沒有見過船也能立即划，因為他把深淵看成丘陵，把翻船看成倒車。翻船倒車的各種狀況發生在眼前，他也不會放在心上，那麼他做什麼不從容自如呢？接著又說：「用瓦片做賭注的人，技巧相當靈活；用帶鉤做賭注的人，就會心存恐懼；用黃金做賭注的人，就會頭昏腦脹了。賭博的技巧是一樣的，之所以會有所顧忌，那是因為看重外物的緣故啊！凡是越重視貴重的外物，賭注起來，內心就會越笨拙。得失心越重，心裡的壓力就越大；感受到的壓力越大，就會越亂方寸，越會心煩氣躁，只有看輕外物，放下精神負擔，才能取得成功。

孔子觀於吕梁，縣水三十仞，流沫四十里，鼃鼃魚鱉之所不能游也。見一丈夫游之，以為有苦而欲死也，使弟子並流而拯之。數百步而出，被髮行歌而游於塘下。孔子從而問焉，曰：「吾以子為鬼，察子則人也。請問，蹈水有道乎？」曰：「亡，吾無道。吾始乎故，長乎性，成乎命。與齊俱入，與汜偕出，從水之道而不為私焉。此吾所以蹈之也。」孔子曰：「何謂始乎故，長乎性，成乎命？」曰：「吾生於陵而安於陵，故也；長於水而安於水，性也；不知吾所以然而然，命也。」（〈達生〉）

激湍沸涌，非人所能游，善游者既不憚流波，行歌自若，孔子怪其如此，何能履深水，頗有道術不乎？善游者說我無道術，只是久游則巧，習以性成。長大游於水中，習而成性。既習水成性，心無懼憚，恣情放任，成乎天命、順應自然，而不隨意妄為，無為任變，回歸自然，道法自然。

道家是通過無來了解道，來規定道，所以無是重要關鍵⁴⁰。道德經說「天下萬物生於有，有生於無。」（四十章）。無就是沒有，牟宗三先生認為老子的無是簡單化總持的說法，它直接提出的原是「無為」。「無為」對著「有為」而發。無所顯示的境界，就是老子的「虛」。道德經曰「致虛極，守靜篤」（十六章）⁴¹。虛靜是道家的工夫，就是使我們的心靈不黏著固定於任一個特定的方向⁴²。而「無」必回到主觀心境上來理解才是恰當，牟先生這麼說：

老子之道，本是由遮而顯，故況之曰「無」。他首先見到人間之大弊在有為，在造作，在干涉，在騷擾，在亂出主意，在亂動手腳，故有適、有莫、有主、有宰，故虛妄盤結，觸途成礙，其弊總在「有為」、「有執」也。……是故遮者即遮此為與執也。無為無執，無適無莫，無主無宰，則暢通矣（暢通即萬物自定自化，自生自成）。由此諸動詞之無所顯之沖虛玄德之境即曰道，曰自然，而亦可以名詞之「無」稱之。依道家，此沖虛玄德之「無」，不能再自正面表示之以是什麼，即不能再實之以某物。如實之以上帝，或實之以仁，皆非老子之所欲也。他以為道只由遮所顯之「無」來理解即已定，此外再不能有所說，亦不必有所說，說之即是有為有造，惟此沖虛之無，始是絕對超然之本體，而且是徹底的境界型態之本體⁴³。

依牟先生對無、對道家義理之詮釋，可以了解老子了解人間的大弊在有為、造作、干涉，我以我們要「無」掉他，後來的莊子就更明顯地表達出這個意思，例如：「庖人治庖無所用天下為」（《逍遙遊》）、「是唯無作，作則萬竅怒號」（《齊物論》）、「刀刃無厚，以無厚入有閒」（《養生主》）、「無聽之以心而聽之以氣」（《人

⁴⁰ 牟宗三，《中國哲學十九講》，頁 95。

⁴¹ 牟宗三，《中國哲學十九講》，頁 69。

⁴² 牟宗三，《中國哲學十九講》，頁 94。

⁴³ 牟宗三，《才性與玄理》，頁 162-163。

間世))、「審乎無假而不與物遷」(《德充符》)、「有且宅而無情死」(《大宗師》)、「無為名尸無為謀府」(《應帝王》)等。「無」在此的意思不是「沒有」或「不存在」，而是「無掉、消融」之意，道的「無」就是生命境界的「無」。⁴⁴莊子思想在道家學派中的最大特色是將老子所揭櫫的聖人理想全部向內收攝而主體化，並以德行的觀點將它詮釋成為一種「命物之化而守其宗」或「無心以成化」的精神理境。「無心」是指虛壹而靜的心靈狀態，也就是無偏、無頗、無黨、無私、無執、無我、無功、無名、無規定、無預設、無意識型態、無得失計較的人格修養，亦即是以「無」為宗的智慧體認；若以此修養去面對天地萬物則必可順應一切、包容一切、尊重一切、成全一切而與一切共生共榮、共存共發，是之謂「命物之化」，是之謂「成化」⁴⁵。

而莊子全文講「無己」「無功」「無名」，甚至「無待」、「無用」都是境界語，境界語聽起來很美，如果沒有工夫只是一個空幻的想像而已。所以接著我們講莊子意境工夫論。

二、意境工夫論

(一) 逍遙無待

《莊子》首篇〈逍遙遊〉之義是指須積極的落實在生命世界中，且徹底將有執的包袱和累贅去掉，不但詮釋莊子理想的生命境界，且展露出無待「逍遙」的生活藝術之美⁴⁶。〈逍遙遊〉一開始就試圖藉著北冥之魚、九萬里之鵬的寓言，具體烘托出人生當有的實踐功夫及其最終之無入而不自得的理想⁴⁷。

⁴⁴傅瑩鈞，《從莊子哲學論生命教育》，嘉義：南華大學哲學系碩士論文，2009年。

⁴⁵陳德和，〈莊子寓言中的逍遙思想〉，《鵝湖月刊》第316期，2001年10月。

⁴⁶曾孟珠，《莊子逍遙無待的生活美學》，嘉義：南華大學哲學系碩士論文，2010年。

⁴⁷陳德和，〈莊子寓言中的逍遙思想〉，《鵝湖月刊》第316期，2001年10月。

北冥有魚，其名為鯤。鯤之大，不知其幾千里也。化而為鳥，其名為鵬。鵬之背，不知其幾千里也；怒而飛，其翼若垂天之雲。是鳥也，海運則將徙於南冥。南冥者，天池也。《齊諧》者，志怪者也。《諧》之言曰：「鵬之徙於南冥也，水擊三千里，搏扶搖而上者九萬里，去以六月息者也。」野馬也，塵埃也，生物之以息相吹也。天之蒼蒼，其正色邪？其遠而無所至極邪？其視下也，亦若是則已矣。且夫水之積也不厚，則其負大舟也無力。覆杯水於坳堂之上，則芥為之舟；置杯焉則膠，水淺而舟大也。風之積也不厚，則其負大翼也無力。故九萬里，則風斯在下矣，而後乃今培風；背負青天而莫之天闕者，而後乃今將圖南。

莊子藉北冥小魚化而為鵬鳥高飛九萬里，由小而大，由大而化，徹底展現莊子漫畫式語言，然而莊子的真正用意，其實是在對世俗流行的好惡或成規成矩的意識型態表達一種不滿和抗議。他以為唯有衝破這些有限、有執的藩籬，才能開拓我們無遠弗屆的精神空間，享受生命無牽無掛的瀟灑自由⁴⁸。然而生命的有對、有執、有待如何消解？筆者深感陳德和先生在〈論莊子哲學的道心理境〉一文的見解淺顯易懂，有效化解世人彼是此非的對立思想，陳先生認為：「莊子以為世人習慣做線性之思考，線有起點和終點的兩頭，因此世人難免陷入二元對立之窠臼，當務之急就是超越兩端使自己免於彼是此非的對抗和撕裂，於是他另外提供一套新的圓周性思考模式。這個新思維是要世人認清起點其實就是終點，甚至並無一定之起點和終點，任何點都可以是、也都可以不是；並進一步體驗無古無今、無人無我的圓融智慧，讓自己在人世間妙運自如。⁴⁹」當如是觀則彼此無有對立，圓滿合諧，無有分別，圓滿具足，超越是非，逍遙遊世。莊子〈逍遙遊〉又談境界的層次，而此境界的判準為何？有待與無待。

⁴⁸陳德和，〈莊子寓言中的逍遙思想〉，《鵝湖月刊》第316期，2001年10月。

⁴⁹陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第二十四期，2000年6月。

故夫知效一官，行比一鄉，德合一君而徵一國者，其自視也亦若此矣。而宋榮子猶然笑之，且舉世而譽之而不加勸，舉世而非之而不加沮，定乎內外之分，辨乎榮辱之境斯已矣。彼其於世未數數然也，雖然，猶有未樹也。夫列子御風而行，冷然善也，旬有五日而後反。彼於致福者，未數數然也，此雖免乎行，猶有所待者也。若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！故曰至人無己，神人無功，聖人無名。

莊子境界第一層次「知效一官，行比一鄉，德合一君而徵一國者」有功有名，有求於外一如小麻雀，第二層次「宋榮子猶然笑之，定乎內外之分，辨乎榮辱之境斯已矣。」無功無名，困守於內，有己未樹。再上一層「列子御風而行，冷然善也，旬有五日而後反。」免於行累，無己有待。最高一層「至人無己」由形軀的修煉到達精神的解放，「神人無功」彼且惡乎待哉：無待。「聖人無名」以遊於無窮⁵⁰。至人、神人、聖人的境界是生命精神的超越解放，其境界乃「乘成天地之正，御六氣之辯」，亦即順萬物之性，悠遊於六氣的變化中，才是逍遙遊的真境界。「逍」的工夫有「遙」的境界，逍遙就是放鬆自我、解放心靈，把生命的有限有執融通淘汰，使生命雖有限而無限，開創生命的美好，則人間處處可遊。誠如佛家有云：「有捨有得」。世界是大家的世界，是動的世界，開放的世界，我不去佔有，就能享有。

（二）心齋應物

心齋見於〈人間世〉：

⁵⁰王邦雄，《莊子道》，台北：里仁書局，頁 42-43

孔子的對話：回曰：「敢問心齋。」仲尼曰：「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。」

凡人摒除雜念，用此無我無待的心思，去觀照天地萬物存在的過程，是須透過三個層次，「聽之以耳」是人與世界相接觸感覺的第一層次，「聽之以心」是再高一層次，用真誠的心去認識這個世界，惟不論我們是憑感覺或用心認識天地萬物，仍不免在主、客二元對立中進行，所以能感、能知的我及有待、相待的我，而被感、被知的物則純然獨立於我們的精神氣象之外，成為與我們不相連屬，那麼我們只有再昇揚到「聽之以氣」的謙虛包容，才算達到依止於道之無待的最終境界，也才能將一切天地萬物融入我的德行心靈中而與我聲氣相通、和諧共存⁵¹。莊子以氣化觀點詮釋萬物的起源與轉化，給出了萬物存在的合理解釋，其建構宇宙生化無窮的哲學理論，超脫人間是非之齊物觀與尋求生命自在之逍遙論⁵²。成玄英《疏》：「心有知覺，猶起攀緣，氣無情慮，虛柔任物。」一語道出氣的意蘊。陳德和先生認為氣應當就是高乎耳官心知之有對的一種無我無待的意識或意志，乃屬於人之可以發現世界之意義的主觀能力，惟這種氣是超越於耳和心的⁵³。「氣」是指虛靜的心靈狀態，與心並非截然不同。是故，「氣」就是虛，就是無心；然「虛」並不是空，而是化掉一切人為造作之後，真君靈台之心純然以虛靜來待物時的狀態，所謂「虛者，心齋也」，「虛」是落在人的「心」上講⁵⁴，以虛靜之心來待物，即是「心齋」。

⁵¹曾孟珠，《莊子逍遙無待的生活美學》，嘉義：南華大學哲學系碩士論文，2010年。

⁵²陳靜美，《莊子「氣」概念之研究》，台北：中國文化大學哲學研究所博士論文，2008年。

⁵³陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第24期，2000年6月。

⁵⁴徐復觀：《中國人性論史》〈先秦篇〉，頁382說：「『惟道集虛；虛者；心齋也』。虛還是落在心上，而不能落在氣上」。

(三) 坐忘同化

坐忘見於〈大宗師〉：

顏回曰：「回益矣。」仲尼曰：「何謂也？」曰：「回忘仁義矣。」曰：「可矣，猶未也。」他日復見，曰：「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回忘禮樂矣。」曰：「可矣，猶未也。」他日復見，曰：「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回坐忘矣。」仲尼蹙然曰：「何謂坐忘？」顏回曰：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」仲尼曰：「同則無好也，化則無常也，而果其賢乎！丘也請從而後也。」

這一段精采的師生對話，莊子假託孔子和顏回來進行，在文中，顏回先忘了仁義，再忘了禮樂，最後是連他忘了什麼他都忘了，到此境界即使是孔子亦自歎弗如而願意追隨其後。郭象對「坐忘」一語的注解是：「夫坐忘者，奚所不忘哉！既忘其跡，又忘其所以跡者。內不覺其一身，外不識有天地，然後曠然與變化為體而無不通也。」⁵⁵。葉海煙先生說：「因忘而適，適己適物，終適於道，而『忘適之適』，即無其所無，忘其所忘，故向道學道的歷程即是忘的歷程。」⁵⁶在老／莊的思想中，「忘」應該是「無」的同義語，不過「無」因為是總持的說，所以比較抽象，「忘」就顯得生活化，具體平實而容易感同身受。然而不論是無或者是忘，對道家而言都是一種針對俗情的破解與自我的超越所顯的實踐工夫，所以顏回的步步相忘即是生命理境的步步開顯，能夠忘之竟盡，即是生命理想的充其極朗現⁵⁷。墮肢體，即是離行；黜聰明，即是去知，也就能達到「無己」的境界。所以坐忘猶如老僧入定、如南郭子綦「形如槁木，心如死灰」，「夫若然者，

⁵⁵ 晉·郭象注《莊子注》，臺北：藝文印書館，2000年。

⁵⁶ 葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大，1990年，頁221。

⁵⁷ 陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第24期，2000年6月。

且不知耳目之所宜，而遊心於德之和，物見其所一而不見其所喪。」〈德充符〉到這境界，一片虛空，無物我，無彼此，自然也無是非利害了。

（四）朝徹見獨

朝徹見獨在〈大宗師〉中南伯子葵與女偶的一段對話是這麼說：

南伯子葵問乎女偶曰：「子之年長矣，而色若孺子，何也？」曰：「吾聞道矣。」南伯子葵曰：「道可得學耶？」曰：「惡！惡可！子非其人也。夫卜梁倚有聖人之才，而無聖人之道；我有聖人之道，而無聖人之才。吾欲以教之，庶幾其果為聖人乎！不然，以聖人之道，告聖人之才，亦易矣，吾猶守而告之，參日而後能外天下，已外天下矣，吾又守之，七日而後能外物，已外物矣，吾又守之，九日而後能外生，已外生矣，而後能朝徹，朝徹而後能見獨，見獨而後能無古今，無古今而後能入於不死不生。殺生者不死，生生者不生。其為物無不將也，無不迎也，無不毀也，無不成也，其名為撻寧，撻寧也者，撻而後成者也。」

「朝徹」即是掃除俗事欲念及透破生命侷限後所達到空明心境。明徹心靈的觀照，始能見道。見道（「見獨」）是超越一切的對立與界線，達到這種境界的人，能夠不受時間的限制（「無古今」），能夠沒有死生的觀念（「不死不生」）⁵⁸。這裡所說學道的層次是：外天下→外物→外生→朝徹→見獨→無古今→不生不死。「外天下」、「外物」、「外生」都是進道的功夫⁵⁹。「朝徹」是做了進道功夫時的

⁵⁸陳鼓應，《老莊新論》，頁 316。

⁵⁹「外」是置之度外的意思，能置之度外就是能不刻意、不把持、不黏滯而灑然冰釋，所以它和「忘」幾乎等同。外的對象，則有天下、物、和生的不同，這是由遠而近、由疏而親的步驟流程，蓋天下為遠為疏，物則次之，若人之己身乃近而親者，所以想對它們置之度外，一定有先後難易之別，但是終必全然化掉，才能說朝徹見獨。陳德和《論莊子哲學的道心理境》。

心靈狀態，及心靈呈現著清明動徹的狀態。心靈達到這個狀態，才能得見絕對的道（見獨）。⁶⁰「見獨，而後能無古今」，「無」古今與前面的「外」天下、物、與生不同。因為「外」只是把它們放在一邊，它們仍然存在，只是「忘」之罷了。可是「無」卻壓根把它們否定了，甚至以為他們不存在。這便需要更深的工夫，所以要「朝徹」、「見獨」之後才能「無古今」。「無古今後，而後能入於不生不死」。「不生不死」乃是一種超脫生死觀念的境界⁶¹。

此體道證德之境界，是無待無執地處乎萬象之中卻不被萬象所牽引擾動的境界，所以莊子又稱它為「撻寧」。⁶²「撻寧」是整個「無不將也，無不迎也，無不毀也，無不成也」，「無不將」也就是說「道」和修道者無不與萬物將就。所以只要把握自己真實的存在，便能在宇宙的變化中，與萬物共存共成。「撻而後成」的「成」是萬物的化成，這是道使萬物更有所成⁶³，「撻寧」簡而言之可以說是「不動心」內心不被外界紛紛擾擾來干擾的境界。撻而後成，在擾動的世間保有心靈的合諧寧靜。

上面文獻所呈現的工夫和意境，或講逍遙無待義，或講心齋應物義，或講坐忘同化義，或講朝徹見獨義，就是心靈在凝聚狀態中所開展出來的境界。莊子的道乃屬境界意義的，道的境界即人生最高境界。人之所以可敬與可貴，就在於人之對於大道的嚮往、不朽的追求。人每每不願自囿於其有限性而亟待有以突破之，於是常可勇猛精進地展露其志業願力以求能證會普世的真理並創造出不朽的意義，最後且因之使得自己果真成為「身體」雖有時而盡、「德行」則無遠弗屆的理想存有，這就意味著我們人的一生不將只是由生到死的自然現象罷了，更重

⁶⁰陳鼓應《老莊新論》，頁 316。

⁶¹吳怡，《新譯莊子內篇解義》，台北：三民書局，2000 年，頁 255-256。

⁶²「撻寧」郭象《莊子注》解為：「任其自將，故無不將；任其自迎，故無不迎；任其自毀，故無不毀；任其自成，故無不成。夫與物冥者，物縈亦縈，而未始不寧也。」又錢穆先生引陸長庚、楊文會和曹受坤等三家注解，亦同意以「外物雖來牽引而依然不失其大寧」為撻寧的意義。參見：錢穆，《莊子纂箋》，台北：東大圖書公司，1985 年，頁 53。

⁶³吳怡，《新譯莊子內篇解義》，台北：三民書局，2000 年，頁 256。

要的是它同時亦為體道、證道和弘道的活水流長。我們亦願將這種生命之「雖有限而可無限」或「即有限以證無限」的辨證發展，稱之為：生命之「向死」與「向道」的二重奏⁶⁴。

第三節 自然無為

「自然」是《莊子》一書的核心概念之一。此即和《老子》「人法地，地法天，天法道，道法自然」之理相契合，「自然」在所法的序位上為最高，明顯地被當作萬物的價值根源。根據王弼的說法，「無為」的意思是「順自然也」（〈三十七章〉）⁶⁵。而郭象以「順從萬物本性自然而然」（「自然者，不為而自然也。」）解「自然」義，既然「順從萬物本性自然而然」，就不依賴外因而自得其生，無依無待，不為而自然。方東美先生在《原始儒家道家哲學》一書有段話是這麼描述「自然」：「道家思想是從人出發，但是要把人的極限打破，然後在宇宙的客體裡面，找著客體的核心。這個宇宙的核心就是大道的絕對自由精神。所謂「人法地，地法天，天法道，道法自然」，那個『自然』不是像後來魏晉時代向秀、郭象所說的機械性的『自然』。那個『自然』便是史賓諾莎(Spinoza) 所說的能產的自然 (natura naturans)，而不是所產的自然 (natura naturata)。不是機械的自然界、物質的自然界，而是表現精神絕對的完滿，無所限制，足以享受內在的自由。⁶⁶」

牟宗三先生認為老莊所說「自然」它就是自己如此，就是無待⁶⁷。根據牟先

⁶⁴陳德和：〈當弗朗克遇上老子——意義治療與作用的保存〉，《鵝湖月刊》第 384 期，2007 年 6 月。

⁶⁵魏·王弼等注《老子四種》，台北：大安出版社，1999 年，頁 31。

⁶⁶方東美，《原始儒家道家哲學》，台北：黎明文化，2005 年，頁 281。

⁶⁷牟宗三，《中國哲學十九講—中國哲學之簡述及其所涵蘊之問題》，臺北：臺灣學生書局，1983

生的理解：「道家所說的『自然』，不是我們現在所謂自然世界的自然，也不是西方說的自然主義 Naturalism……道家的自然是個精神生活上的觀念，就是自由自在、自己如此、無所依靠……精神獨立才能算自然，所以是很超越的境界。西方人所謂的自然界中的現象，嚴格講都是他然、待他而然、靠旁的東西而如此。自然界的現象都在因果關係裏面，你靠我、我靠你，這正好是不自然不自在，而是有所依待。」⁶⁸葉海煙先生也認為：「萬物『不為而自然』這就是自然的精神湧泉。對於萬物的各種變化，我們唯有在萬物自身尋找萬物的價值與根源。『物各有其性，性各有極』正可說明物自身唯一圓滿的整體，完全不假外求。只要將各物之本性徹底地開發出來，則整個宇宙就會自然條理通暢。」這些學者對自然義的解釋，讓我們知道莊子思想絕非是虛無主義、阿 Q 精神、滑頭主義、悲觀主義、逃避現實，不負責任的懶人哲學。這是誤解莊子砭世濟俗的苦心，兩千多年前的莊子痛切感受到當下之周文疲弊、生民疾苦的悲慘事實，因而特別提出了「解套的思想」以及「放下的智慧」⁶⁹。陳德和先生認為：「老莊雖不必和儒家『參贊天地之化育』的號召或創造性人文主義同聲相應，然而他們對於現實的社會還是充滿著人道關懷。此外，他們縱使曾經對於世情、流俗進行種種嚴厲的批判而出現不少激越的聲音，但老子曾形容自己的態度是「正言若反」，並進一步說：「天下有始，以為天下母。既得其母，以知其子，既知其子，復守其母。」（〈第五十二章〉）可見他批判和質疑的動機，其實莫不希望能藉由此等的診斷和治療，得母以存子地為人性和文明保住應有的生機⁷⁰；換句話說，老莊的反動和批判不外乎是一種「去病不去法」的護持態度，徇非做本質的否定。⁷¹」

年，頁 90。

⁶⁸ 牟宗三，《中國哲學十九講—中國哲學之簡述及其所涵蘊之問題》，臺北：臺灣學生書局，1983 年，頁 90。

⁶⁹ 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁 13。

⁷⁰ 袁保新先生即認為老子所扮演的是文明的守護者，並說老子的思想乃是一種深具存有學理趣的「文化治療學」(ontological therapeutics of culture)。參見袁保新《老子哲學之詮釋與重建》，頁 201-202，台北文津，1991 年。

⁷¹ 王邦雄先生以為《道德經》中之種種對文化、文明表示不以為然的言論，其實都是展現「辨證

莊子認為萬物之所以會迷失本性，乃在於受到了過分的「人為」箝制，「人為」就是違反了「自然」。順乎自然是幸福和善的根源，人為是痛苦和惡的淵藪。然而自然無為並非消極的無作為什麼都不做，陳德和先生認為：「老莊所謂的無為並非槁木死灰般地無所作為，而是自覺地不去干涉別人、宰制別人、把持別人，俾讓人我之間有足夠的悠游空間以共生共榮，所以無為必含「無不為」。⁷²」

關於自然義，莊子〈齊物論〉中舉出天籟、地籟以及人籟有以下敘述：

南郭子綦隱几而坐，仰天而噓，荅焉似喪其耦。顏成子游立侍乎前，曰：「何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隱几者，非昔之隱几者也。」子綦曰：「偃，不亦善乎，而問之也。今者吾喪我，汝知之乎？汝聞人籟，而未聞地籟；汝聞地籟，而未聞天籟夫！」子游曰：「敢問其方。」子綦曰：「夫大塊噫氣，其名為風。是唯無作，作則萬竅怒呿。而獨不聞之嚶嚶乎？山林之畏佳，大木而圍之竅穴，似鼻，似口，似耳，似枅，似圈，似臼，似洼者，似污者。激者、謫者、叱者、吸者、叫者、譟者、突者，咬者，前者唱于，而隨者唱喁，泠風則小和，飄風則大和，厲風濟，則眾竅為虛。而獨不見之調調之刁刁乎？」子游曰：「地籟則眾竅是已，人籟遇比竹是已，敢問天籟？」子綦曰：「夫吹萬不同，而使其自己也。咸其自取，怒者其誰邪？」

實際上天籟、地籟以及人籟三者所指的分別是：自然界的音響；風吹過洞穴所發出的聲響；人吹管簫所發出的聲響。根據牟宗三先生在《才性與玄理》中的說明：「天籟」義即「自然」義。明一切自生、自在、自己如此，並無「生之」

的超越」而非「本質的否定」；王先生並以「天地不仁」和「上德不德」為例說明之。參見王邦雄《儒道之間》，台北：漢光，1985年，頁125-126。

⁷²陳德和，〈從道家思想談動物權的觀念〉，《應用倫理研究通訊》第13期（2000年1月），頁24。

者，並無「使之如此」者⁷³。然此並非唯物論，亦非順科學主義而來之自然主義。是以仍須先知此「自然」是一境界，由渾化一切依待對待而至者。此自然方是真正之自然，自己如此。絕無對待、圓滿具足、獨立而自化、逍遙而自在，是自然義⁷⁴。

道家的「自然」，是含有尊重的意蘊，是自生的，不同於基督，宇宙萬物創生論，道就是上帝宇宙萬物源於造物主。何謂自生？袁保新先生曾說：如果我們原則上肯定道乃一切存在變化的最後根源，則「萬物自化」是不能成立的。但是，如果我們認為萬物自化是指每一事物的內在之德圓滿具足，那麼在德之上再肯定「道生之」，顯然又是多餘的。因此，唯一合理的解釋是：道之生化萬物只是消極地「讓」每一個物各據其德的實現自我。換言之，道之生化萬物是這樣的：它以虛理的方式，表徵著存在界一切事物之間的和諧關係、秩序，當事物遵循這個秩序時，道就會保障這個事物的實現與完成，但是當事物背離這個秩序時，事物的相刃相靡就使得它不免墜入「不道」「早死」的命運⁷⁵。「不道」、「早死」，終於陷自己於危難之地，古代的莊子是早有警告的：

南海之帝為儵，北海之帝為忽，中央之帝為渾沌。儵與忽時相與遇於渾沌之地，渾沌待之甚善。儵與忽謀報渾沌之德，曰：「人皆有七竅以視聽食息，此獨無有，嘗試鑿之。」日鑿一竅，七日而渾沌死。（〈應帝王〉）

另外，莊子〈在宥〉篇提出了「天道」與「人道」的概念：

⁷³道家的「生」是有「尊重」，是不生之生。何謂不生之生？…在道家生之活動的實說是物自己生自己長。…王弼注曰「不禁其性，不塞其源」，如此它自己會生長。「不禁其性」禁是禁制，不順著它的本性，反而禁制歪曲戕賊它的本性，它就不能生長。「不塞其源」就是不要把它源頭塞死，開源暢流，它自會流的。牟宗三：《中國哲學十九講》，頁107。

⁷⁴牟宗三：《才性與玄理》。台北：台灣學生書局，1989年，頁195。

⁷⁵袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，台北：文津出版社，1991年，頁162。

何謂道？有天道，有人道。無為而尊者，天道也；有為而累者，人道也。

主者，天道也；臣者，人道也。天道之與人道也，相去遠矣，不可不察也。

莊子又在〈秋水〉篇中舉出北海若與河伯的對話具體來說明天人之別：

曰：「何謂天？何謂人？」北海若曰：「牛馬四足，是謂天；落馬首，穿牛鼻，是謂人。故曰，无以人滅天，无以故滅命，无以得徇名。謹守而勿失，是謂反其真。」

可以知道，莊子是崇天道而棄人道的。天人之別，在於因任自然還是違反、破壞自然。成就美的是天道，殘害美的是人道。人世間有許多事是無可奈何的，因此瞭解自然，知道人力是有所限制並非萬能，凡事不應多強求，順其自然為上策。若把自然自發的事物以人為來箝制，便是「以人滅天」，將帶來痛苦和不幸的結果。

萬物各展其性自然生長，人要以「無為」來順應自然，去除人為的矯揉造《莊子》中儘管有「無己」、「喪我」、「心齋」、「坐忘」、「撻寧」、「無知」等種種不同名目的修養工夫，但歸結其內容，基本上可用「無為」二字來概括⁷⁶。莊子認為人生在世，是非不斷，得失無常，功名利祿、生老病死變化無常，一切變遷都源於「道」的大化運行。若能敞心任自然，無所用其私心、用其虛智，就能守其本真，逍遙而遊；以「道」觀物，就能產生渾然忘我、物我合一的心靈美感和萬物靜觀皆自得的無我心境。

⁷⁶吳肇嘉，《莊子應世思想研究》，桃園：中央大學中文研究所博士論文，2008年。

〈天道〉云：樸素而天下莫能與之爭美。

從莊子的觀點來看，大自然的原始與素樸是「道」原始性和本根性的展露。所以當我們用這種美感心靈去涵融大自然時，便自然而然會產生尊重與關懷之情，遠離了宰制一切的機心⁷⁷。如〈胠篋〉中所云：

上誠好知而道，則天下大亂矣。何以知其然邪？夫弓弩畢弋機變之知多，則鳥亂於上矣；鈎餌罔罟罾筍之知多，則魚亂於水矣；削格羅落置罟之知多，則獸亂於澤矣；知詐漸毒、頡滑堅白、解垢同異之變多，則俗惑於辯矣。故天下每每大亂，罪在於好知。故天下皆知求其所不知而不知求其所已知者，皆知非其所不善而不知非其所已善者，是以大亂。故上悖日月之明，下爍山川之精，中墮四時之施；惛奕之蟲，肖翹之物，莫不失其性。甚矣夫好知之亂天下也！自三代以下者是已，舍夫種種之機而悅夫役役之佞；釋夫恬淡無為而悅夫噉噉之意，噉噉已亂天下矣！

人們因為追求財富、貪圖逸樂而去宰制週遭，以一般的世俗價值評判他人，而不能做到以更整全的世界觀行使人類道德行為的問題。

莊子〈齊物論〉有一段話是關於人之主體意識：

百骸、九竅、六藏，賅而存焉，吾誰與為親？汝皆說之乎？其有私焉？如是皆有為臣妾乎？其臣妾不足以相治乎？其遞相為君臣乎？其有真君存焉？如求得其情與不得，無益損乎其真。

⁷⁷林美珍，《莊子環境思想及其在國小環境教育中的應用》，屏東：屏東教育大學中國語文學系教學碩士論文，2007年。

真君即真宰，情指情實，指真君之實在⁷⁸。「真君」也就是真宰，是真正能展現生命之主體意志，吾人之形軀也僅僅是真君的寄寓之所。但是，卻又是這個形軀導引我們苦限於種種成見、執著之「有限」心⁷⁹；在此，我們擬稱此為「我執」。一有「我執」干擾，則「真君」無法展現。若要擺脫「我執」以使「真君」得以展現生命，就要行「吾喪我」的工夫了⁸⁰。莊子告訴我們，如人可能轉化此主觀之境界，而「欲是其所非而非其所是，則莫若以明。」成心⁸¹是非有賴「莫若以明」加以消解，此即去其是非、封限，而唯其為塊然獨化，所謂「天地一指，萬物一馬」，直是一物耳，以其無分別。然就人而言，則此中畢竟有是非、封限，此即回應「因是兩行」之分解義，由此渾一與分解之圓融，始真見道通為一之玄境。果如此，則成與虧又何能定？能通為一，則成與虧一，成即虧，虧即成，所謂不齊之齊，不成之成，一切自然。

莊子的自然無為思想它是教導人們以和諧、順性，和無私的態度來有所作為，任何事物只要依於天性、率性純樸便是美的。而要保持天性、本性，主要在於自然無為。「自然」和「無為」的關係，其實即「境界」與「工夫」的關係，甚至可以將「無為」推至「自然」之境。面對現代體育中有關運動道德倫理的諸多亂象：放水、挖角、體罰、不當抗議、賭博、詐欺、跳槽、冒名頂替、拒絕比賽、不當棄權及暴力等，問渠哪得清如許？老／莊的「自然無為」思

⁷⁸陶國璋《莊子齊物論義理演析》，牟宗三講述，整構香港：書林出版社，1999年，頁37。

⁷⁹參見王邦雄：《中國哲學論集》，頁214—215。王邦雄先生說：「生命主體，也就是真君。真君是真實而能做主的生命，而形軀是真君的寄寓之所。真實的生命是真君，而生命是通過形軀所表現的。這好比如天籟通過地籟，通過大地的竅穴來發出聲響。人的形軀也是一個竅穴，是真實的生命，真君通過我們的形軀才能喚出真實的生命出來；然而，這卻是人生有限制的開始。因為人一有了形軀的束縛，就必定會有心知情識的執取糾結。」

⁸⁰參閱陶國璋：《莊子齊物論義理演析》，頁15。陶國璋先生說：「吾是主動詞，相當於英文的我是被動詞相當於me。意為：放下對比差別，泯除我相。『我』可以指生理自我，心理自我，乃至道德自我；…所以吾喪我，表示現今我（吾）已經喪失了自我，灑脫自在，而與真實的自然印合。」

⁸¹「成心」的概念揭示是非產生的根源，清代以前之《莊子》注本所詮釋的「成心」意涵，應以成玄英所疏的「執一家之偏見者，謂之成心」，筆者以為最能符合〈齊物論〉的文意以及莊子思想的意旨。

想，無非是一股源頭活水來。

第三章 莊子思想在現代體育實踐

中國哲學中的儒釋道思想都是注重修行體證的實踐性智慧，莊子思想之做為道家傳統的核心，當然也具有行動性的特徵。在上一章中，本文分別由莊子感受時代的危機、莊子道論、以及莊子「自然無為」思想等方面闡訴莊子思想，在第一章中，我們也闡訴相對的差異不見得是一種壞事，不同的人會有不同的差異，所以競技無處不在，讓你跟我在這不一樣的差異中同樣獲得美好。《莊子·大宗師》泉涸，魚相與處於陸，相呴以濕，相濡以沫，不如相忘於江湖。競技不是要突顯你我他，而是找到自處之道。透過不斷的練習，把身體的所有可能運用到最高的境界由技進於道，選手奮鬥過程中的運動美學也就在此一一朗現。接著本章將從具體實踐的角度印證它的客觀價值，說明莊子哲學中所可能蘊涵的運動美學思想包括奧林匹克精神、體育運動中「生命美」的展現，以及競技運動中有關運動倫理問題的「健康美」，最後對運動技術中呈現的「技術美」提供另一方向的思考空間。本章筆者參考陳定雄先生運動美學範圍¹之觀點，分別以（一）生命美（二）健康美（三）技術美三方面來和莊子思想哲學產生對話，分述如下：

¹陳定雄先生認為運動美學的範圍包含：生命美、健康美、技術美、人體美、服裝美、群體美、精神美與氣氛之美等。陳定雄，〈運動美學研究〉《中華民國六十九年大專體育學術研討會專刊》，1980年，頁125-160。

第一節 生命美

運動本身就是生命的美學，運動員在競技場上，或挑戰自我極限，或雙人合作無間，或團隊中犧牲小我完成大我的精神、或比賽中戲劇性的逆轉勝，甚至種種曲折、拼搏表現與賣力精彩演出，往往都是激勵人心，啟發鬥志最寫實的典範。2008年北京奧運台灣跆拳道好手蘇麗文在北京奧運銅牌賽中，負傷奮戰不懈，意圖突圍與捍衛榮譽的運動精神，真情流露出可貴的運動之美²。什麼是運動精神？奧動會的發起人古柏坦爵士(Baron Pierre de Coubertin)於1908年在倫敦時曾說：「奧運會最重要的不是贏得比賽，而是參加比賽；正如同人生最重要的事不是勝利，而是奮鬥。」，這段話後來成為奧林匹克精神的展現。

古代奧林匹克運動會從公元前776年至公元394年止，歷經千年的興衰，最後禁止³。1892年，法國教育學家和歷史學家古柏坦爵士⁴為了實現奧林匹克理想，拜訪歐洲諸國並發表演說及敘寫文章，藉以宣傳奧林匹克精神，同時也積極地籌備和成立國際體育組織。1894年第一屆國

²楊忠和，〈從運動情境中談運動美學〉，「中國時報」，2008年11月4日，D6版。

³在眾多希臘文化中，體育文化是其中一項特色。古希臘人設立了很多公共場所，供18歲以上的希臘青年練習運動與交際，也是哲學家講學場所。希臘人經常在祭祀的典禮場所同時舉辦運動會，以慶祝和培養團結精神，其中又以四年舉行一次，為大祭天神宙斯所舉辦的奧林匹克運動會最為著名。奧林匹克運動會起源於西元前776年的第一次大會，以後每四年舉行一次，及至西元393年的第293次大會為止，曾因東羅馬皇帝下令破壞異教徒寺院，而被禁止續辦。除了第175次大會是少年競技者參加和第211次大會受國王影響而延辦外，古代奧林匹克運動會共舉行了291次。祭典競技的項目包括單純的短距離賽跑（192.27公尺長），其後增加中距離賽跑、長距離賽跑、格鬥競賽、拳鬥競技、戰車競跑、賽馬、少年競技、武裝賽跑、喇叭手賽跑、傳令兵賽跑等項目。這些比賽皆僅限於男性參加，優勝者可獲得橄欖葉頭冠，藝術家為其雕刻石像，陳列在祭神宗廟作為眾人讚頌的對象。鄭良一，《奧林匹克運動會100年紀念》，台北：胡氏圖書出版社，2004年，頁9。

⁴古柏坦爵士(Baron Pierre de Coubertin)，1863年出生於法國貴族世家，因心臟病發卒於1937年，享壽74歲，古柏坦是法國的教育學家和歷史學家，在普法戰爭後，有鑒於法國青年教育的制度不健全，於是赴英國考察，回國後以「運動救國」之教育主張來提升法國青年學子之思想與身體發展，在不被法國人民重視下，古柏坦奔走於歐、美各國演講其理念。並以古代奧林匹克運動會之世界和平的精神，來促使現代奧林匹克運動會的復興，其功不可沒，一般人稱他為「現代奧林匹克之父」參考蔡禎雄，〈國際奧林匹克委員會的成立背景〉，載於張至滿編，《國際奧林匹克委員會百周年紀念專輯》，臺北市：中華臺北奧林匹克委員會，1994年，頁1-20。

際體育會議在巴黎召開，古柏坦爵士再度提倡奧林匹克運動會之構想，終獲正式付表一致通過恢復奧林匹克運動會，更建立永久性非營利之國際奧林匹克委員會組織，並舉行第一屆奧林匹克委員會會議，決定 1896 年於古代奧林匹克運動會發源地希臘雅典舉辦第一屆現代奧林匹克運動會。奧林匹克主義係由古柏坦所構思，從奧林匹克憲章之基本原則第一條寫到奧林匹克主義是提升並結合身體、意志與精神三者於一體及求整體均衡的人生哲學，並將運動融入文化與教育，追求創造努力成功的喜悅、良好典範之教育價值、及尊重眾所公認之基本倫理原則。有關奧林匹克主義思想分述如下：

（一）奧林匹克主義：

關於奧林匹克主義在奧林匹克運動會多年發展下及經歷多位國際奧會主席不同的理念下，發展出國際奧會所制定的奧林匹克憲章⁵中的奧林匹克主義，提出六項基本原則如下：

- 1、奧林匹克主義是提升並結合身體、意志與精神三者於一體及求整體均衡的人生哲學，並將運動融入文化與教育，追求創造努力成功的喜悅、良好典範之教育價值、及尊重眾所公認之基本倫理原則。
- 2、奧林匹克主義的目標在普遍推廣運動藉以促進人類和諧發展，並建立維護人類尊嚴、和平的社會。
- 3、依據國際奧會、所有受到奧林匹克主義價值觀啟發的個人與團體的最高權責，奧林匹克活動涵蓋了同意遵守奧林匹克憲章規定的各個組織、運動員及個人。隸屬奧林匹克活動的認定標準，是應獲得國際奧會的承認，運動組織及管理預由國際奧會承認之獨立運動機構管制。

⁵黃瓊儀（譯），《奧林匹克憲章-2010》，台北：中華台北奧林匹克委員會，2010 年。

4、運動是與生俱來的人權，每個人應有機會參與運動，並在經由沒有任何形式歧視，及注重友誼為基礎的奧林匹克精神共識下從事運動。運動組織、行政及管理預由國際奧會承認之獨立運動機構管制。

5、因種族、宗教、政治、性別或其他理由等對特定國家或個人，任何形式的歧視，均不見容於奧林匹克活動。

6、隸屬奧林匹克活動者務必遵守奧林匹克憲章及國際奧會承認標準。

(二) 奧林匹克精神(Olympic Spirit)

以發展奧林匹克主義為宗旨，推展奧林匹克活動中能給予人們的精神教育。林建淦、洪睿聲先生將奧林匹克精神歸納為普遍國人所認同的五點：1、公平競爭的精神。2、奮鬥的精神。3、業餘精神。4、追求真、善、美的精神。5、世界大同的理想。如此更能具體的瞭解奧林匹克精神的意義⁶。

(三) 奧林匹克教育(Olympic Education)

奧林匹克教育係指奧林匹克組織所辦理相關奧林匹克教育活動之意涵，奧林匹克教育係以奧林匹克所倡導之主義與精神推廣於體育教育與參與奧林匹克活動，透過這些活動學習和平教育、平等教育、多元文化教育、公平精神、奮鬥精神等。

(四) 奧林匹克格言(Olympic Motto)

奧林匹克格言為「更高(Higher)、更快(Faster)、更強(Stronger)」，其格言不無道出奧林匹克活動的期許，語意也闡述著人生所追求自我真諦的哲理。

⁶林建淦、洪睿聲，〈奧林匹克精神與教育〉，《大專體育》，72期，2004年，頁58-64。

當我們能全盤了解奧林匹克的內在意義時，更可以印證落實莊子「忘」的修養工夫時，不執著於兩端「有用」「無用」，超越有用無用之二元對立體驗，肯定一切物皆有其存在之意義而真正能尊重，就能呼應古柏坦爵士(Baron Pierre de Coubertin)於1908年在倫敦時說：「奧運會最重要的不是贏得比賽，而是參加比賽；正如同人生最重要的事不是勝利，而是奮鬥。」修養的工夫，達到某個程度後，使人性向上昇華，而融入道體之中。也就是說超脫了形骸的變化，而與自然共化。誠如〈大宗師篇〉「不如兩忘而化其道」。莊子思想中的這個化字，兼有工夫和境界的雙重身份，它一方面是指的化境，是指能夠與物同化，與天地合一的境界，如他在〈齊物論〉中所描寫莊周夢蝴蝶的物化的境界。另一方面是指的一種工夫。這功夫是由於不斷的修練，能突破形骸、知識、經驗的限制。這種工夫具體來說，就是他常提到的所謂坐忘⁷。細究古柏坦爵士在歷經普法戰爭後⁸，以古代奧林匹克運動會之世界和平的精神，來促使現代奧林匹克運動會的復興，和兩千多年前的莊子生於烽火連天、動盪不安時代裡，對當時混亂的局勢不免感到絕望窒息，在霸主爭權奪利、攘奪土地人民、爭戰不休的實況中，重重惡劣的外在環境，使莊子不得不從內在心靈尋找出路，渴求內心的和平，這兩者在相似的社會背景下有著共通的原點。《莊子·天下》「獨與天地精神往來，而不敖倪於萬物。不譴是非，以與世俗處…。上與造物者遊，而下與外生死無終始者為友。」這種深刻的精神追求，是一種超脫「累困」的深刻體認。要擺脫這總累困就必須從充滿醜惡痛苦的現實物質世界中超脫出來，而達「乘天地之正，而御六氣之辯，以遊於無窮，彼且惡乎待哉！」《莊子·逍遙遊》的自由之境。莊子在對應其時代環境之後立即超越

⁷吳怡，《逍遙的莊子》，台北：東大圖書，1986年，頁127。

⁸普法戰爭，是普魯士為了統一德國並與法國爭奪歐洲大陸霸權而爆發的戰爭。戰爭是於1870年7月19日法皇拿破崙三世對普宣戰，由法國發動，最後以普魯士大獲全勝，建立德意志帝國告終。在德法兩國，此戰役稱為法德戰爭。德法兩國於這次戰爭中的結怨，為日後的第一次世界大戰的爆發埋下伏線。

自我及其週遭之一切，他或明或暗的表示：唯有超越自我，才能造就自我進而自我成全；也唯有超越時代環境，才能將時代環境推向更高更遠更好的境界⁹。身為一位運動員，當外部環境不適合自己時，最好是忘卻自我，一但忘卻自我，一切都變得合適了。忘足，履之適也；忘要，帶之適也；知忘是非，心之適也；不內變、不外從，事會之適也。始而未嘗不適者，忘適之適也。（〈達生〉）

莊子「忘」的哲學在現代體壇具體的展現——鄧亞萍，1973年生於中國河南鄭州。曾獲4枚奧運會金牌，14次獲得世界冠軍頭銜，連續8年女乒世界排名第一，是世界上唯一一位蟬聯奧運會乒乓球單打金牌的運動員。鄧亞萍是一個奇蹟，一個看似不可能的奇蹟。身高不足150cm的鄧亞萍克服了天生的缺陷，在乒乓體壇取得了令所有運動員都嚮往的輝煌戰績，而且以驚人的毅力攻克了學習上的難題和困難，取得了清華大學外語系學士學位、英國諾丁漢大學的碩士學位，劍橋大學博士學位，鄧亞萍在人生道路上取得了又一塊沉甸甸的金牌。鄧亞萍說：「幹任何事，我們都追求結果，但是，我們更應該看重過程。成功的結果中往往隱含著辛酸的付出與失敗的歷練。而失敗的教訓更讓人刻骨銘心，自發圖強。」她的奮鬥精神甚至打動了前奧會主席薩馬蘭奇，他說：「鄧亞萍是我本世紀見過的最好運動員，她是奧運精神『更快、更高、更強』最有利的詮釋者。」她克服了個子矮、手臂短這個天生的缺陷，比別人多受累，多吃苦，下工夫練出自己的特點和優勢。一有機會就跑去訓練場練習，每次訓練都忘記時間，總是錯過吃飯，只好常常吃泡麵。後來食堂的師父知道了這件事，他們決定，每天專門留下一個人等鄧亞萍回來吃飯，從此以後他再也不用吃泡麵了¹⁰。鄧亞萍對桌球訓練的忘我，落實了莊子「心齋」、「坐忘」的運動美學實踐工夫，透過虛靜的功

⁹葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大圖書，1990年，頁2。

¹⁰馬德安，《奧運金牌的故事》，台北：宇河文化出版，2008年，頁66。

夫，心靈凝聚含藏，而培蓄創造的能量。由「聽之以耳」到「聽之以心」進而到「聽之以氣」。莊子在〈達生〉篇「佝僂者承蜩」的故事：

仲尼適楚，出於林中，見佝僂者承蜩，猶掇之也。仲尼曰：「子巧乎，有道邪？」曰：「我有道也。五六月累丸二而不墜，則失者錙銖；累三而不墜，則失者十一；累五而不墜，猶掇之也。吾處身也，若厥株拘；吾執臂也，若槁木之枝。雖天地之大，萬物之多，而唯蜩翼之知。吾不反不側，不以萬物易蜩之翼，何為而不得！」孔子顧謂弟子曰：「用志不分，乃凝於神。其痾僂丈人之謂乎！」

仲尼適楚，在山林中見痾僂者承蜩，猶如掇拾一般地輕而易舉，問其故，乃在於進習過程中，能達到「用志不分」的凝神心境¹¹；內心凝靜，才能產生卓絕的技藝。事實上，「心齋」和「坐忘」就是心靈在凝聚的狀態中所開展出來的境界¹²。

在奧林匹克主義中第四條「運動是與生俱來的人權，每個人應有機會參與運動，並在經由沒有任何形式歧視，及注重友誼為基礎的奧林匹克精神共識下從事運動。運動組織、行政及管理預由國際奧會承認之獨立運動機構管制」，第二條「因種族、宗教、政治、性別或其他理由等對特定國家或個人任何形式的歧視，均不見容於奧林匹克活動。」以及第五條「因種族、宗教、政治、性別或其他理由等對特定國家或個人任何形式的歧視，均不見容於奧林匹克活動。」從某個意義上說，它也為莊子

¹¹朱光潛在《文藝心理學》中，即藉《莊子》「凝神」的心理狀態，詮釋西方美學「美感經驗」論述的要旨：「用志不紛，乃凝於神。」美感的經驗就是凝神的境界，在凝神的境界中，我們不但忘去欣賞對象以外的世界，並且忘記自己的存在。純粹的直覺中都沒有自覺，自覺起於物我的區分，忘記這種區分才能達到凝神的境界。參見朱光潛，《文藝心理學》，台北：漢京文化事業，1987年，頁15。

¹²陳鼓應，《老莊新論》，頁322。

哲學中的「齊物」¹³思想做出具體的見證。「齊物之論」，即要講萬物平等、眾生平等、每一個人平等¹⁴。

百骸、九竅、六藏，賅而存焉，無誰與為親？（〈齊物論〉）

〈齊物論〉無非先要你去包容不同的意見、尊重不同的事物；無非先要你不做貴賤好惡地去肯定所有不同的存在。若不同的事物可以被尊重，那麼莊周蝴蝶雖有分，其生命卻皆可相通，而不至於有己則無彼、是我則非物的封閉對立。儒墨之間本是意見之衝突，莊周蝴蝶則是物種之區隔，生活世界中的你和我卻可以努力嘗試放下本位主義之思考，而將其輸贏貴賤之好惡分別俱歸於泯，設若能夠臻此化域，則方寸之間已然就是朗朗乾坤、和風煦日，那對於所有一切不同的存在，又怎會再做計較、再去取捨？宇宙間任何之一物、包括我在內，又有什麼不受肯定呢¹⁵？在莊子看來，現象界裏的東西都是隨著不同的時間、環境，以及主觀的認識而產生不同的價值判斷。因而，世俗世界中的種種價值都是偶然的，無意義的。這種相對思想推演到最後就認為一切事物之間的分別是不必要的。所謂：

天地與我並生，萬物與我為一。（〈齊物論〉）

為了打破唯我獨尊的態度，為了消除自私的我見，莊子提出「喪我」的名詞。「喪我」並不是要消失我，而是要去掉個人自己的執著，並以同情的態度認識他人與他物；這乃意味著：一方面：為站在他人與他物的立場照見自己的偏狹，另一方面為自我的覺悟與內省，再進一步去除自我的偏執。並且以無所偏的心境與同

¹³ 〈齊物論〉誠然可以是〈「齊物」論〉或〈齊「物論」〉，然而不管你怎麼去解題，「齊」的意思就是不起計較分別地平等看待。陳德和，〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉南華大學哲學系。

¹⁴ 王邦雄，《莊子道》，台北：里仁書局，2010年，頁71。

¹⁵ 陳德和，〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉，《文學新鑰》，第3期，2005年8月。

情的態度來觀照事物，才不致於偏私固蔽而以自我為中心。¹⁶

民溼寢則腰疾偏死，鱷然乎哉？木處則惴慄恟懼，猿猴然乎哉？三者孰知正處？民食芻豢，麋鹿食薦，螂蛆甘帶，鴟鴞耆鼠，四者孰知正味？猿獼狙以為雌，麋與鹿交，鱷與魚游。毛嬙、麗姬，人之所美也，魚見之深入，鳥見之高飛，麋鹿見之決驟，四者孰知天下之正色哉！（〈齊物論〉）

在天地間，顯示眾生平等。「天無私覆，地無私載」（〈大宗師〉）基於齊物平等的理念思想，現代體育中「女性參與奧林匹克運動會」¹⁷以及「冬季奧林匹克運動會」¹⁸、「殘障奧林匹克運動會」¹⁹、「區域運動會」²⁰等國際運動會組織相繼成

¹⁶陳鼓應，《莊子哲學》，台北：台灣商務印書館，1992年，頁134-135。

¹⁷林麗容研究指出：（一）古奧運規定婦女不能參加或觀看體育比賽，違者要受法律制裁，甚至處以死刑，但是還是有少數婦女挑戰當時的禁忌而參加比賽得以生還的特例。古希臘婦女雖然不能參加奧運會，但是他們擁有自己的「赫拉（Hera）運動會」，赫拉運動會的優勝者與奧運會的優勝者一樣，都能獲得至高的榮譽。（二）隨著時代潮流的變化、女權運動的興起與人權意識的抬頭，婦女深切感受到運動的重要，因此拉近與運動之間的距離，當然也極力爭取參加奧運會的機會。而國際奧會體認婦女加入的必要性，進而倡導提昇婦女地位，落實給予婦女與男性同等機會參與運動及決策行動，在2000年雪梨奧運會中，男女競賽項目首度出現等量齊觀的局面，顯示出婦女在奧運會場上的實力日受重視。（三）婦女從第一屆奧運會無人參加的困境中，努力爭取參賽權，其中以法國米麗葉夫人最具代表，她與各國婦女體育人士在1921年組成「國際婦女體育聯合會」，推動國際女子田徑運動和婦女奧運會。經過百餘年的奧運，如今婦女在奧運會上各種優異的成績表現已經逐漸獲得了認同，至2000年第27屆雪梨奧運會已經有4069人參加，佔總人數的38.2%。（四）國際奧會與相關運動組織的組成與參與的成員人數方面，已逐漸開放女性對行政工作的參與，並逐漸增加女性委員參與決策。至2000年的國際奧會中有14名女委員，比例已達12.4%，表示出女性地位已經在提升中，能力表現方面更是受到肯定。見林麗容，《婦女在古今奧林匹克運動會發展之研究》，屏東：國立屏東師範學院體育學系碩士論文，2004年。

¹⁸冬季奧運首屆競賽項目僅有四種14項，至1998年已發展為七種68項。參加國家亦由1924年的16國258人增加為1994年的67國1739人。由於冬運繼續在擴展中，國際奧會決定冬季奧運自1994年起與夏季奧運分開舉行，使兩者有兩年的間隔，以減少各參加國在同一年內之工作負擔，以及奧運年的獨立性。湯銘新，《冬季奧運發展史》，台北：中華台北奧林匹克委員會，1998年，頁34。

¹⁹第一次為殘障者舉辦的奧運會是1960年在羅馬舉行，這一次只有肢體殘障者以及脊髓損傷者參加。第五屆國際運動會1976年在多倫多舉行，這一次包含了其他類別的殘障者：視障和截肢。整合所有殘障者參加一國際性運動會的觀念因而產生。賴復震，《殘障體育運動概論》，台北：正中書局，1998年，頁5。

²⁰區域運動會（Regional Games）凡是國際奧會的會員國，可以另組較小範圍的地區性運動會，亦為每四年舉行一次，但必須在國際奧會十二月以內召開，現在已被國際奧承認的有五個，即亞洲運動會，中美洲運動會，中南美洲運動會，泛美洲運動會，地中海運動會等。教育部體育

立蓬勃發展，並且以「奧林匹克精神」尊重不同文化、性別、族群、膚色與種族間的差異，建立彼此間的友誼與和平，增加彼此間的瞭解，進而學習與包容彼此間的優缺點，莊子思想和奧林匹克精神可謂相互印證，相互發明。

再從另一個角度來看，在《莊子》書中，許多主角都是形體殘缺的人，在〈德充符〉一篇中除最末莊子與惠子之對話外，其餘主角皆為形體殘缺之人：王骀、申徒嘉與叔山無趾皆為兀者，即遭刖刑斷足之人，闔跂支離無脤與甕，大癭亦體態奇怪、形貌不全之人。莊子認為形體殘缺之人「德有所長而形有所忘」，唯有全德之人，方能遺忘外在聲名。莊子刻意安排這些形體殘缺者作為主角，藉由與其他正常人的對話來逐步彰顯主旨，即破除一般人以外形論斷他人之迷障。在我們現實生活中也常有這樣的故事。無腿勇士——馬克·英格利斯裝上義肢登珠峰。登山員成功登上世界最高峰珠穆朗瑪峰（聖母峰）已不是新鮮事，但如果雙腿截肢的登山員征服聖母峰，就不得不讓人感到驚訝和佩服了。馬克是紐西蘭最高峰庫克峰附近的一名登山搜救，二十二歲那年一場意外讓他失去了雙腿。經過漫長的恢復期，不堪被命運擊敗的馬克裝上義肢，又開始了登山生涯。2006年4月馬克開始挑戰聖母峰，意志堅定的馬克再完成四十天的攀爬後登頂成功。馬克說：「攀登聖母峰的挑戰還不僅止於此，對於許多登山者來說，最難以接受卻又無法避免的，就是在攻頂途中發現其他登山者的遺體。他們彷彿成為聖母峰的一部份，馬克形容這些冰凍已久的遺體就如同是「攻頂路途中的標記」。特別是實際近距離看到這些冰凍發綠的遺體，仍是許多登山者難以輕易平復的創傷體驗。

攻頂後，能活著下山才是真本事成功攻頂的喜悅，經常令不少登山者輕忽了回程的危險性。在聖母峰的山難，有8成發生在下撤途中。攀登聖母峰的守則之一，就是登上頂峰時，仍必須保有至少25%的體力。馬克警告說：「如果你剩下不到25%的體力，絕對無法活著回去。若是你心存僥倖，就一定回不了家，

大辭典編定委員會，《體育大辭典》，台北：台灣商務，1986年，頁60-61。

至於像他這樣雙腿截肢的登山者，至少需要保留 50%的體力，才能平安回到基地營。」身為肢體殘障者，馬克也必須承受比一般登山者更多的痛苦。從聖母峰下撤途中，他因為體重下降太多，導致殘肢滑入義肢的承套中。由於損傷嚴重，回到紐西蘭後，他將脛骨末端削掉 3 公分，並且整整在輪椅上坐了 3 個月。他是全世界首位登上世界第 1 高峰聖母峰的雙腿截肢者。Discovery 頻道特別全程記錄他攀越極限的驚險歷程。對馬克來說，登山是他生命的意義。「當你在山頂眺望四周，你知道下一次可以做得更好、看的更廣，下山後，再回頭看聖母峰頂或任何山頂，你會說我辦到了，讓你覺得不枉此生，沒有人可以奪走這些成就，這是最重要的。」²¹

莊子不是重視物的工具機能而是重視物之能否遂其所生，肯認惟有遂其生才能真正證明自己；莊子之視一切物皆有可用，究其實是在肯定一切物皆當如其所如的存在之²²。競技總有成敗，體育是一種對自我的挑戰，奧林匹克精神正是運動員們在不斷對自己的超越當中，才會彰顯出無與倫比的魅力。運動場上，成功笑容的背後是生命一次又一次的奮鬥、跋涉、拼搏，用信念與勇氣堆砌出來的艱辛歷程，讓生命的熱情發光發熱，縱然形體之有限，也可生命之無窮，燃燒出薪盡火傳，逝而不亡的生命美。

²¹福報文化編輯部，《永不放棄》，台北：福報文化，2008 年，頁 209-215。

²²陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第 24 期，2000 年 6 月。

第二節 健康美

中華民國教育報告書指出健康是一切學習的基礎，面對社會環境的挑戰，應提升學生的健康生活²³。何謂健康？世界衛生組織（The World Organization）在 1948 年定義為「身體上、精神和社會適應上的完好狀態，而不僅僅是沒有疾病或者不虛弱」可見身體沒有疾病並非單純就稱為健康，還須有「健康的心理」「健康的環境」，學者與相關組織便依此為依據，作為完整健康的定義。狹義的健康觀念已逐漸被今日的全人健康觀念取代，全人健康觀念寬廣了人們生命的意義，也提升了生命的品質。全人健康之父鄧恩（Halbert Dunn）對於全人健康下的定義是：個人所存在的環境中，盡自己最大的潛能去生活，讓自己的身體（body）、心智（mind）、與精神（spirit）統合為一。所以健康不僅是連續生活的歷程，不僅包括多元化層次的目標，也是一種為自己健康負責的哲學觀點²⁴。另外方隆進先生認為所謂的「全人健康」應包括下列幾項特質：（1）身體心理情緒社交精神和智能各方面皆處於理想狀態。（2）強調自己為健康負責，且長期以良好的生活方式，不斷提升自我與開發潛能的過程。（3）身心有幸福安詳的感覺，有良好的生活品質且對社會有貢獻²⁵。綜合諸多學者見解，可以了解健康應建立在身體上、心理上、情緒上、精神上以及生活環境上的全人健康根基。筆者認為一個運動員在運動場上要有完美的演出、令人激賞的表現、創造出耀人成績，對自己的健康應有積極參與的行為和態度，做出有利自我身心狀態的選擇，並願意體察與認識個人生存的環境。

²³教育部編審會，《中華民國教育報告書》，台北：教育部，2011 年。

²⁴廖焜福、黃偉揚、蔡明學，〈全人健康生活實踐之探究〉，《教育人力與專業發展》第 28 卷 4 期，2011 年。

²⁵方隆進，〈體適能與全人健康〉，《中華體育期刊》，9 卷，3 期，頁 62-69。

藉由身體運動的參與，可以達到追求身體之健康美，而透過身體運動文化的學習，可以培育美的鑑賞力²⁶。然而現今體育運動競賽已經不再單純，從古代奧林匹克運動會追求真善美，發展至今日運動職業化、運動商業化，運動員已經成為一種職業或一種商品。因為名與利的誘惑，想要破壞規則去謀取不當利益的情事接踵發生，這些人包含運動員、裁判及教練。在奧運的歷史中，運動禁藥²⁷的使用層出不窮。雖說每一屆都有禁止，但相關的問題依然層出不窮。多年來，國際奧會與各國際單項運動總會等單位，雖然檢驗並處分過為數甚眾的違規用藥者，包括加拿大短跑好手班強生、英國百公尺奧運金牌得主克利斯堤、古巴世界跳高紀錄保持人索托梅爾、阿根廷足球明星馬拉度納、德國奧運男子 5000 公尺金牌選手鮑曼、羅馬尼亞女子鏈球世界冠軍選手梅琳特、體操全能冠軍鄧肯，美國短跑好手瓊絲的夫婿—世界鉛球冠軍亨特等，甚至判決處罰取消保加利亞與羅馬尼亞全體舉重選手參加雪梨

²⁶蔡欣延、周宏室，〈從觀點論「身體」運動價值〉，《中華體育》，18 卷，3 期，2004 年。

²⁷依據中華奧林匹克委員會運動禁藥管制作業要點第三條運動員有下列各款情形之一者，視為違反運動禁藥：

一、自運動員體內取出之檢體，出現禁用物質，或其代謝物，或顯示物。

(一) 當運動員的檢體中出現禁用物質，或其代謝物、顯示物時，運動員必須自我負責。無須證明運動員使用禁用物質的意圖、錯誤、疏忽或知悉，就可判定違反運動禁藥規定。

(二) 除禁藥清單另有定量標準之藥物外，凡自運動員的檢體中，檢測出含有運動禁用物質，或代謝物、顯示物成分時，不論多寡，均屬違反運動禁藥規定。

(三) 當運動員先前測試與後續測試結果，證明內生性物質為體內自然升高，或運動員能以其他方式確定升高比例是因生理或病理狀況所導致者，則不在此限。

二、使用或企圖使用禁用物質或禁用方法。

三、持有禁用物質與禁用方法：

運動員在任何時間與地點，持有賽外(亦稱非比賽期間)運動禁藥規定之禁用物質或禁用方法。除非運動員所持有之該物質或方法，為世界反運動禁藥機構依國際標準，授權許可運動員破例使用之禁用物質或禁用方法，確定作為治療疾病之用。

四、運動員收到藥檢通知後，無正當理由而拒絕、或未能提供檢體，或以其他方法逃避檢測。

五、運動員違反賽外藥檢規定未能提供行蹤或錯過禁藥檢測。

六、竄改或試圖竄改運動禁藥管制之任何事宜。

七、非法買賣禁用物質或禁用方法。

八、將禁用物質或禁用方法試圖施用或施用於運動員體內，或協助、鼓勵、幫助、教唆、掩飾或其他涉及違反運動禁藥規定，或試圖串通違反運動禁藥規定。

奧運會。使用遭受處分的個案不勝枚舉，但是仍然未能遏止運動員違規用藥，甚且有日趨嚴重的趨勢，美國職棒巨人隊球星邦茲說：「我上次玩棒球是在大學的時候，之後都只是生意而已。」運動禁藥的項目及種類每年都在不斷的更新，且每位運動員及運動教練都知道運動禁藥會對人體有影響及副作用，但卻就是有人甘願冒著會傷害身體的風險來使用運動禁藥²⁸。除了運動禁藥，世界盃足球賽結束後，留下無數的統計數字待人咀嚼，根據英國網站的統計，義大利隊除奪得 2006 年世足賽冠軍外，有囊括最多假傷、最多非法鏟球，以及最多在場上與裁判爭執的紀錄。世界盃的醫療小組證實，在四強決戰前，百分之五十六的球員受傷都是假裝的²⁹。在台灣的職棒史上 1996 年中華職棒發生史上第一次大規模球員放水的職棒假球案，重創整個中華職棒發展，連帶著其他棒球產業也受到影響，讓台灣棒球發展面臨困境。自 1996 年開始，中華職棒分別在 2005 年、2007 年、2008 年及 2009 年都皆爆發過職棒假球案，這段期間政府、聯盟及球團也為了因應打假球而制定了相關的「防賭策略」³⁰。更讓人詫異的是連小學的足球比賽也發生踢假球事件，2010 年台北市教育盃小學五人制足球錦標賽爆發假球風暴，因為大龍與中山國小「故意踢和」而遭淘汰的天母國小表達不公平，兩球隊為了晉級，採互不進攻的求和作法，抹殺球員賽前認真練習的準備。

放水、挖角、體罰、不當抗議、賭博、詐欺、跳槽、冒名頂替、拒絕比賽、不當棄權及暴力等，各種污染運動場的反社會行為時有所聞³¹。事實上，運動界的有識之士，對於運動倫理問題是很重視的，但其中的問題就發生在於，外在環境名利的誘惑太多，使得這樣的狀況還在惡化，雖然看似無法解決，但筆者認為無論如何，這樣的狀況是需要被關注，如同胡天玫指出倡導運動倫理是一件需要勇氣的行動，然而困難並

²⁸蔡亦瑋，《國際運動禁藥發展之研究》，台南：長榮大學運動管理系碩士論文，2009 年。

²⁹方祖源，〈運動家精神〉，「中國時報」，2006 年 7 月 14 日，A15 版。

³⁰王文昇，《中華職棒假球事件對台灣棒球制度的影響》，台中：國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所碩士學位論文，2010 年。

³¹陳俊忠，《討戰極限－運動事件省思》，台北：傳文文化，1995 年，頁 169。

不意味著不重要與不可能³²。對此莊子有著超越時代的洞見：「有機械者必有機事，有機事者必有機心。機心存於胸中，則純白不備；純白不備，則神生不定；神生不定者，道之所不載也。」（〈天地〉）莊子並非不知機械的便利性，他所要警告的是「機心」造作所產生的危害，任由「機心」無限制的虛索將造成個體自身的失衡，最終將導致人類自己本身為科技所宰制，「異化」、「疏離」就此產生。這正是以「機心」代替人的天然本心，以「機心」代替道的危害³³。老子《道德經·第16章》說：「不知常，妄作，凶」，〈第30章〉和〈第55章〉也說：「物壯則者，不道早已」，這對人為造作破壞身體健康及違反運動規則，正是一種嚴重的預先示警。³⁴

然而我們是否必須消除運動競賽中的優勢呢？莊子繼承老子道法自然的方法，進而「以自然優越性為引導，尋找人的自新之路」³⁵，〈駢拇〉云：「天下有常然。常然者，曲者不以鉤，直者不以繩，圓者不以規，方者不以矩，附離不以膠漆，約束不以纏索。故天下誘然皆生而不知其所以生，同焉皆得而不知其所以得。」「自然無為」是莊子對我們的告誡，無為是無心而為的意思，而不是什麼都不為，只是自然的為，無心的為³⁶。「無為而尊者，天道也；有為而累者，人道也。主者，天道也；臣者，人道也。」（〈在宥〉）很顯然，莊子是崇天道而棄人道的。天人之別，在於因任自然還是違反、破壞自然。成就美的是天道，殘害美的是人道。例如使用違規球棒³⁷以增強打擊能力是有心的為，使用禁藥獲得金牌是有心的為；棒球揮棒經由重量訓練改善上半身力量，增強打擊能力是自然的為，游泳使用新式改良泳具³⁸提升成績進步是自然的為。然而許多教練選手也體認到違背

³²胡天政，《運動倫理學》，載於國立編譯館編印，體育理論基礎經典叢書（上），台北：國立教育資料館，2007年，頁117-139。

³³後人每引此段論證莊子為一反科技主義者，實則莊子重點在功利機巧容易破壞了人的自然純樸提出警告，而不在反智。李約瑟先生說：「科學技術是兩面性的，可以為善，可以為惡，有其利必有其害，這正是『道家』的心理，因此道家反對以技術制人的觀點。」（胡菊人（譯著），《李約瑟與中國科學》，台北，時報文化出版事業有限公司，1979年，頁44-45）

³⁴王邦雄，《人間道》，台北：漢藝色研文化出版，1991年，頁97。

³⁵顏世安，《莊子評傳》，南京：南京大學出版社，2006年，頁218。

³⁶王邦雄，《人間道》，頁101。

³⁷違規球棒（Illegal Bat）是一種運動規則，指的是球棒的結構體並沒有被改造，但是尺寸、重量、用途及製造方式不合規定者。

³⁸2011年台灣有業者研發出「超速台灣飛魚裝」，這款號稱「極速台灣飛魚裝」包含：1. 導水設計 2. 超輕潑水布料 3. 伏貼身體運動曲線三大特殊關鍵，提升泳速以及舒適。

運動倫理道德，違反規則，傷害身心健康，以獲取成績提升不是磊落途徑，在一些可以使用器材的比賽中，選手使用許多高科技的產品來幫助他們的器材有大幅度的提升，例如：以自行車來說其車身、輪胎、輪圈等幾乎都是越做越好，車身的改進可以使得車體變輕，從以前的鋼轉換到鋁，再變成鈦，最後變成碳纖維，大大的減輕了車體的重量以及抗力，輪胎就更不用說了高速時的貼地性質防滑，輪圈由演進成現在的很像飛碟照型的碟輪大大的改善了車子的高速運轉之下的流線。

呼吸肌訓練器³⁹原本是用在氣喘或有呼吸障礙的病人身上。呂欣倫先生以 POWERbreath 的呼吸訓練器，發現連續 5 周，每天 2 次，每次使用 30 下的訓練，使划船測功儀（Concept II）在 5000 公尺的成績由 1319.96 秒顯著進步到 1286.01 秒。而在 6 分鐘的全力衝刺所能完成的距離則由 1479.9 公尺，顯著地進步到 1513.5 公尺。呼吸訓練器的理論與實際應用，在此獲得證明。其實，呼吸訓練器可以應用在任何一種運動員身上，甚至可用在吹大小喇叭的樂手、歌手、演員和播音員身上。呼吸肌訓練器能使呼吸肌更有力，增加肺活量，使呼吸肌不易疲勞⁴⁰。

現代體育運動其競技的核心就是競爭，競爭是現代體育運動的根本機制，是提高運動水平必要條件，但「水能載舟，亦能覆舟。」競爭是發展現代體育運動的動力，亦可能造成現代體育運動的阻力，例如：為挑戰自我極限對人體產生的傷害、運動競技過程中產生的精神壓力。面對運動場上的種種亂象莊子除了告訴我們「不能如何」也告訴「我們應該如何」，「無執」就是不把它放在心上，不執著，不受到它的壓力，放開一點，鬆動一點。也就是老子《道德經·第 38 章》說：「上德不德，是以有德。」不在乎成敗，並不是不想證明自己是卓越的，也不一定要讓自己走上尖

³⁹呼吸肌訓練器利用人體在休息狀態時，靠胸腔下方的膈肌（diaphragm，俗稱橫隔膜）的收縮，來改變胸腔的壓力，使肺部交換氣體（呼吸）。在激烈運動時，換氣量可能是休息時的 10~15 倍左右，此時就得靠外肋間肌和內肋間肌，甚至胸鎖乳突肌和斜角肌的幫忙，使呼吸加深加快。而這些肌肉的肌力訓練，理論上是可以增加換氣量，進而提升運動表現。

⁴⁰呂欣倫，《呼吸肌訓練對划船運動表現效果之探討》，台北：國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，2006 年。

端，好像這樣更能讓自己充份的表現自我，這叫「有德」。反之你執迷不失，唯恐它失落，太大的心理壓力，太執著，太在乎，非怎麼樣不可，這樣反而會失落我們自己，反而束手束腳，不能把真正的我表現出來，這叫「下得不失德，是以無德。」

我們的當局也體認到健康心理之重要性，2010年教育部舉辦「運動愛品德」活動，倡導「運動有原則，終身有品德」理念，提出「一心、二律、三重」，即運動心、自律、紀律、自重、尊重、敬重。希望喚起各界對「體育」與「德育」結合推廣的重視，重塑並強化教練與學生運動員的品德與法治觀念。教育部長吳清基說：「當今學校體育最重要的課題，就是應教導學生運動價值觀念，鼓勵孩子除了要有愛好運動的心，積極進取贏得比賽之外，更要在公平競爭的過程中，能自律、守紀律、自重負責，並引導學生尊重對手與裁判，學習運動規則，培養運動家精神。」教育部並發表致全國家長一封公開信，期待透過教育界、體育界與學生家長們的共同努力，能共築一個重視品德、健康向上的運動環境，讓孩子維持對運動的執著與熱情，並能懂得自愛、發揮所長，並全力以赴，進而實踐競技運動的真、善、美，做一個「愛運動、有品德」的學生⁴¹。身為運動員和教練必須體認勝敗乃兵家常事，運動精神不只表現出對勝利者的禮讚，還有對失敗者的支持和體諒，運動競賽之所以精彩，除了奪獎的輝煌，還有勝敗者的真情流露和其他戲劇性的場面。

自然環境是人類生存的必要條件，和人的健康密切相關。過度的開發，造成生態的失衡，環境的破壞。老子《道德經·第12章》「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。是以聖人為腹不為目，故去彼取此」。《莊子·天地》也說：「百年之木，破為犧樽，青黃而文之，其斷在溝中，比犧樽於溝中之斷，則美惡有間矣，其於失性一也。」由於犧樽是破壞了百年之木的本性而得來的，所以它與溝中的斷木一樣是不完美的。然而人與環境應如何相處？攸關著我們的健康。2008年北京奧運會之所以強

⁴¹參見教育部，體育與健康教育資訊網，2010年1月1日，<http://140.122.72.62/>

調「綠色奧運」⁴²的概念也正是出於此種考慮並且開始走進我們的生活，不只「鳥巢」、「水立方」這些充滿律動感的奧運場館而是從環境到交通，從工作到休閒等各方面融入到我們每一個人的生活中。莊子的「淑世」思想就是讓我們所居住的生活環境變的更好、更圓滿，將這視為人類的普世價值，也是人類的最大公因素⁴³，提倡自然樸素，「天地與我並生而萬物與我合一」與天地共生共榮共存和諧互動，將人與自然融為一體，而非主宰自然，要人們順其自然，追求自然無待，盡情馳騁於天地之間，快樂地生活，回歸素樸的天真美好。莊子自然的思想可以有助於解決現代體育運動中見物不見人，忽略人文關懷，忽視生態保育，單純地理性化和只重眼前利益等諸多問題，對促進個人健康與自然共生共榮、和諧發展有著重要意義。

2008年8月18日上午，國家體育場「鳥巢」迎來了期待已久的北京奧運會男子110m欄第1輪比賽，中國運動員劉翔將在這裡開始110m欄衛冕之旅。然而劉翔在第一次起跑後因腿傷遺憾退出比賽。善良厚道的中國人大都用理解和鼓勵接受了在最後時刻因傷退賽的劉翔，人性比金牌更重要。近年來，中國競技體育進步迅速，這不僅僅體現在金牌數量的增加，更表現為對運動員更多的人文關懷，從體育官員到普通群眾，都不再只看重一時的成績，而是將運動員的身體健康看得更加重要，以一種可持續發展的心態看待體育。作為職業運動員，出於對於職業生涯更長遠的考慮，明智地適時選擇退出比賽或許會留下遺憾和爭議，但對劉翔來說，懂得保護自己，是以繼續超越他人、超越自己為前提。⁴⁴

身為一位運動員為追求卓越難免受傷，關於運動傷害預防的啟示，《莊子·

⁴²綠色奧運的內涵可以概括為3個方面：大規模、全方位地推進城鄉綠化美化建設和環保產業發展，提高生態環境品質；把環境保護作為奧運設施規劃與建設的首要條件，廣泛採用環保技術和手段；大大增強全社會的環保意識，提高環境治理水準，建設生態城市。實現綠色奧運的基本目標，應包括生態環境建設和保護，大氣、水體、土壤等環境污染的防治，以及奧運設施建設與活動中和生態環境保護的內容。見鐵錚，「人民日報」，2003年1月20日，海外版。

⁴³王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，頁113。

⁴⁴劉會平、程傳銀、王衛星，〈生命價值與金牌價值的博弈——北京奧運會劉翔退賽事件引發的思考〉《南京師範大學體育科學學院體育學刊》，第16卷第1期，2009年1月。

達生》篇有這麼一個故事：『東野稷以御見莊公，進退中繩，左右旋中規。莊子以為文弗過也，使之鈎百而反。顏闔遇之，入見曰：「稷之馬將敗。」公密而不應。少焉，果敗而反。』莊子以駕車為喻，提點生命若是一味的消耗，則再高深的技巧都會出問題。在運動訓練中疲勞的累積容易造成運動傷害，嚴重的話更可能斷送運動員生涯，看似簡單的學問，屢屢的在運動場上與訓練過程中發生。林燕君先生曾以我國「國家運動選手訓練中心」的 393 位選手為主要對象，包括棒球、籃球、足球、排球、軟網球、壘球、手球、橄欖球、田徑、射箭、柔道、跆拳道、體操、游泳以及舉重共十五項之運動選手研究，調查發現，有 74.8% ⁴⁵的國家運動選手存在於運動傷害中。我們必須改弦易轍，教練應放下自我主義與本位主義做逆向的反省。改弦易轍做逆向的反省，它是一種自覺、一種超越，不應該只一味強調訓練與比賽結果，也必須考量選手的休息、調養的時間與方法，當今科學的進步，運動科學觀念的導入完整的培訓計畫和比賽計劃，加強選手營養補充與疲勞恢復的各種手段，以增強選手身體運動適應能力，將傷害的產生降至最低，且有必要針對選手個人的健康相關因子及個人的習慣動作追蹤探討。並且，加強選手體能的狀況及提升其防護能力，有效降低本質性運動傷害，以及避免接觸性傷害的發生。

漢城奧運會的風雲人物，被譽為花蝴蝶的美國女子短跑好手葛瑞菲絲·喬納 (Florence Griffith Joyner)，於 1998 年在睡夢中去世，其死因引起諸多揣測，唯多數人咸認係早期服用運動禁藥之後遺症。蓋因花蝴蝶在漢城奧運獲得 100 公尺、200 公尺 與 400 公尺三面金牌前，其體型及體能的遽大變化，隊友即已傳出其使用同化性類固醇之類的禁藥。100 公尺頒獎前，獲得銀牌的牙買加選手傑克森所說的「我才是真才實料」這句話頗耐人尋味。乘道而悠遊於自然，筆者由衷期盼運動競技千萬別讓健康活力的體育盛會，成了精英選手的殺戮戰場，

⁴⁵林燕君，《國家運動選手運動傷害之調查研究》，高雄：高雄醫學大學公共衛生學研究所碩士論文，2003 年。

畢竟這是體育運動會而不是羅馬競技場，一位運動員可以將「志在參加」並「盡全力來展現自己」，作為比純粹求勝的信念來的重要。

第三節 技術美

體育競賽的頑強對抗、激烈爭奪，驚心動魄，使人豪情滿懷、精神抖擻。賽場上優勢與劣勢、主動與被動、領先與落後、進攻與防守、瞬息萬變，扣人心弦，讓人目不暇接，使得體育競賽熠熠生輝，吸引著數以萬計的體育愛好者如痴如醉⁴⁶。體育運動競賽是技術美的展現，是力與美的統一，和諧的旋律、鮮明的節奏、巧妙的配合、多變的戰術，表現出忘我的競技境界，給人以美的享受。誠如《莊子·養生主》「奏刀騞然，莫不中音，合於桑林之舞，乃中經首之會。」高超的技巧來自深刻的領悟、嚴格的訓練、多次反覆、長年累月的刻苦練習，由熟生巧。「庖丁解牛」，其動作乾脆俐落。文惠君見了不禁脫口讚嘆：「嘻！善哉！技蓋至此乎？」庖丁回答說：「臣之所好者道也，進乎技矣！」宰牛原是一件極費力而吃重的工作，常人作來不免咬牙切齒，聲色俱厲，可是技術達到登峰造極境界的庖丁，執刀在手卻神采奕奕，每一個動作莫不合乎音樂的節拍，看來如入畫中。在《莊子·知北遊》上，也有同樣性質的故事：

大馬之捶鉤者，年八十矣，而不失豪芒。大馬曰：「子巧與！有道與？」
曰：「臣有守也。臣之年二十而好捶鉤，於物无視也，非鉤无察也。是用
之者假不用者也以長得其用，而況乎无不用者乎！物孰不資焉！」

這些無非說明技術臻於圓熟洗鍊的程度，內心達到聚精會神（「凝神」）的境地時，就是莊子所說的「道」了。一個圓熟精鍊技巧的人，內心必然是達到「用志不分」的「凝神」境地，而且胸有成竹、悠然自在。表現在行動上，也就顯的

⁴⁶裴益民，〈論體育運動的美學特徵〉，《西北民族學院學報》，第3期，2002年，頁123-126。

無比的優美，舉手投足之間，莫不構成一幅美妙的畫面。如此，莊子「道」的境界的呈現，可說便是藝術形相的表現了⁴⁷。在足球場上被人們尊稱為球王的貝利⁴⁸，在自己的運動生涯中，為人們作過無數次的精彩表演，創造了大量的優秀球品和體育佳績。為此，有人對他的球技作過這樣生動的描述：「貝利的球藝高超，腳法細膩，過人動作巧妙，假動作逼真，令對手無法防禦；他對使用雙腳的每一個部位觸球後產生的效果，已成為下意識，故而能使控球動作迅速矯健，雙腳運球出神入化，在很多情況下，對手凶狠的搶截都能被他一一化解；還特別善於凌空射門。⁴⁹」貝利高超的球技，充分表現了運動技巧的美，令人陶醉其中。

運動技巧的美在於對運動技術不斷的創新和完善，一旦失去了自由的創造力，運動技巧的美便失去了生命力。《莊子·逍遙遊》提供了一個心靈世界——一個廣闊無邊的心靈世界；提供了一個精神空間——一個遼闊無比的精神空間。人，可以在現實存在上，開拓一個修養境界，開出一個精神領域，在這領域中，打通內在重重隔閡，突破現時種種的限制網，使精神由大解放而得到大自由。人的活動從自我中心的侷限性中超拔出來，從宇宙的巨視中去把握人的存在，從宇宙的規模中去展現人生的意義⁵⁰。在 1896 年第一屆奧運會 100 米跑，跑手各以不同姿勢起跑。美國運動員萊思站在跑道最裏邊一道，膝部微屈，雙手握拳交叉於腿前，抬頭盯著前方；旁邊的匈牙利選手謝克伊左腳在前，右腳在後，側身微蹲，如抓雞般伸開兩臂；站在第三道的德國選手霍夫曼則是雙手撐著兩根小木棍，木棍是插在地上的；最外面一道站的是東道主希臘的高個子選手查爾科康迪裏斯，他幾乎是直立在那裏等候發令；而另一名美國運動員伯克則用蹲踞式起跑。他的雙手按在地上，在兩腳的地方挖了兩個坑，兩腿前後分開，俯身弓腰，臀部高高為起。怪異姿勢惹來一陣哄笑，有觀眾更斷言他一起跑就會向前跌倒，但伯克以 12 秒

⁴⁷陳鼓應，《莊子哲學》台北：台灣商務印書館，1992 年，頁 125-126。

⁴⁸貝利 (Edson Arantes Do Nascimento)，1940 年 10 月 23 日出生在巴西特雷斯-特雷索內斯鎮的一個貧寒家庭，是足球領域內最優秀的球員之一。是二十世紀最偉大的足球明星之一，被喜愛他的人尊為「球王」。

⁴⁹裴益民，〈論體育運動的美學特徵〉，《西北民族學院學報》哲學社會科學版，第 3 期，2002 年，頁 123-126。

⁵⁰陳鼓應，《老莊新論》台北：五南圖書，2007 年三版，頁 149。

贏得冠軍。他的成功令蹲踞式起跑漸被廣為接受⁵¹。《莊子·秋水》「井蛙不可以語於海者，拘於虛也；夏蟲不可以語於冰者，篤於時也，曲士不可以語於道者，束於教也。」培養開放的心靈，才能使人從狹窄的俗世與常識的拘囚中提升出來。然而有廣度也必需有厚度，溟海不深則無以養巨鯤，水積不厚則無以浮大舟，風積不厚則無以展大翼。經過積厚的功夫，苦學、鍛鍊、磨勵，才能發揮出他的功能與力量來⁵²。

然而越來越多現代體育運動的訓練，當體能、技術已到達極限時如何再提升選手的表現？考驗著教練的智慧。隨著運動比賽水準的提高，運動員在生理能力的訓練已接近極限，技術也趨近於穩定狀態，而要提高訓練的效果與增進運動表現，最大潛力之所在即是加強個體的心理競技能力的訓練⁵³。心理技能可以反應出選手的認知型態，優秀運動員的認知型態具有五個重要的特點：1、高度的專注；2、充分的信心；3、良好的焦慮抵抗力；4、強烈的動機；5、充分的心理準備⁵⁴。在2010年廣州亞運會南韓國家射箭隊包攬四面金牌，記者詢問南韓隊教練如何鍛鍊射手的搶金秘籍，教練說：「我們有不少特殊的方法來鍛鍊隊員的勇氣和意志。」這些特殊方法包括：（一）教練冒著中箭的危險，站在靶子旁邊讓隊員射箭，以鍛鍊隊員的意志。（二）高空彈跳，讓運動員突破心理恐懼。（三）長期野外生存、疏通下水道，適應各種極端環境。（四）在棒球場或公園訓練，提升抗干擾能力。（五）把蛇放進運動員的衣服裏，以提升膽量。⁵⁵

射箭除拉弓放箭外，選手內心的穩定總在金牌戰中一箭決勝負。如此的運動技術訓練法在莊子的寓言故事中似乎不陌生，（〈田子方〉）「列御寇為伯昏無

⁵¹「蹲踞式」起跑縮短了運動員達到最高跑速的時間，也豐富了短跑技術的內容。1887年由一位名叫瑪爾菲的美國田徑教練發明。他發現袋鼠起跳前，身體彎曲，幾乎腹部貼地，然後雙腿用力向前蹬，因而設計出這個姿勢。賈培武，〈蹲踞式起跑姿勢的由來〉，《青年科學》，第10期，2008年，頁36。

⁵²陳鼓應《老莊新論》，頁150。

⁵³周文祥，〈運動員心理技能訓練的概念與應用〉《雲科大體育》，第2期，1999年，頁25-32。

⁵⁴廖主民，〈探索台灣優秀運動員的認知型態—「運動員認知型態量表」的編製〉，《體育學報》，第16期，1993年，頁437-449。

⁵⁵王歡，〈南韓射箭用蛇練膽中國看重實戰磨勵〉「國際日報」，2010年11月22日。

<http://www.chinesetoday.com/big/article/431231>

人射，引之盈貫，措杯水其肘上，發之，適矢復沓，方矢復寓。當是時，猶象人也。伯昏無人曰：「是射之射，非不射之射也。嘗與汝登高山，履危石，臨百仞之淵，若能射乎？」於是無人遂登高山，履危石，臨百仞之淵，背逡巡，足二分垂在外，揖御寇而進之。御寇伏地，汗流至踵。伯昏無人曰：「夫至人者，上窺青天，下潛黃泉，揮斥八極，神氣不變。今汝怵然有恟目之志，爾於中也殆矣夫！」莊子認為有心射箭只是技術巧妙，無心射箭才是道術的巧妙。要能達到忘我、忘箭，渾然與大道為一體，才能達到最上乘的箭術。

我國旅美職棒選手王建民站在投手丘上，最大特色就是展現最高境界的面無表情。球迷冷熱交雜的情緒與投手丘上的面無表情依然是強烈的對比。冷冷地飄移下沉伸卡球，冷冷地 97 英哩速球、冷冷地無力滾地球、冷冷地標準雙殺打、冷冷地優質先發、冷冷地取得勝投。在莊子的書中也有這樣的一則寓言，「幾矣，雞雖有鳴者，已無變矣，望之似木雞矣，其德全矣。異雞無敢應者，反走矣。」

（〈達生〉）莊子給了我們大相逕庭的判斷思考。我們認為，一位運動員上場的時候，就像一個將士上陣三通鼓一樣，需要趾高氣揚，需要躊躇滿志，需要有必勝之心張揚顯露，一層一層把外在的鋒芒全都消除了，把一切的銳氣納於內心，這並不是說沒了鬥志，而是鬥志內斂，到達「以天合天」境界。何謂「以天合天」？以「心齋」的工夫，才能忘卻一切外界誘惑，才能專於技的精進，消除心中的雜念，進入無待的境界。《莊子·達生》梓慶削木為鐻，見者皆「驚猶鬼神」，為什麼能達到鬼斧神工的境界呢？梓慶通過「靜心」修養，既無「慶賞爵祿」之心，亦無「非譽巧拙」之智，甚至連自己的「四肢形體」也都完全忘掉了，使自己進入「形如槁木，心如死灰」的「天人」境界。然後再「以我之自然，合其物之自然」，造出人間的至美。

2011 年台灣名將曾雅妮在納比斯科女子高球錦標賽衛冕失敗後，分析敗因「選桿猶豫不決。」力求完美，結果變得不完美。米遜丘球場前兩天熱到爆，這兩天總算起風，有降溫效果，卻帶來另一種麻煩。妮妮說，「風大而且在轉，加上果嶺硬，不會停球，擊球的距離、速度不好抓。」她的上一冠在二月的泰國本田菁英賽，當時的「果決」不見了。妮妮說：「我和桿弟討論要用哪支球桿，

討論太久。」想挑出最配合天候、球場狀況的桿子，「因為我不夠相信自己。⁵⁶」王邦雄先生認為我們真的缺乏「不德有德」的智慧，我們永遠受到「有德才是上德」這樣的壓力，……怎樣才能贏球？要靠智慧。所以老莊的智慧很高，叫你要放的開，要輸的起，要能夠不放在心上，然後你才能全力進去；但是又進去又不進去，這叫「無」。我去打這場球，我全力以赴，這叫「有」，但是在每一個「有」裡面我都是「無」，我不慌張，不緊張，不亂揮棒。《莊子·達生》有段話是這麼說「以瓦注者巧，以鈎注者憚以黃金注者殄。其巧一也，而有所矜，則重外也。凡外重者內拙。」莊子深知得失心越重，心裡的壓力就越大；感受到的壓力越大，就會越亂方寸，越會心煩氣躁，當然也就無法保持冷靜的頭腦與清明的心智。運動員只要盡到他平常努力練習的本分，那麼比賽就不能成為他的壓力了，能拿得起，放得下，沒有患得患失之心，凡事盡其在我，就能心安理得了⁵⁷。

運動員在面臨生命的桎梏、成績的低落、運動傷害的困擾、運動技術的高原、運動生涯的瓶頸該當如何應對？古代的莊子告訴我們釋放壓力，給出美感的空間。在人生適應不良挫折中，解開牛體要先解開自己，遊刃有餘，閒散與多餘的空間，把空間留給自己，悠閒才能有靈感與創意，自己跟他人都沒有空間，哪來的美感。不被綁住不被牽制，要讓刀刃沒有厚度，可以瀟灑的走開，何苦與他人綁在一起，在社會的體制中活出自己，…用遊戲的心情來解決人生的困苦，老莊給出美感的空間⁵⁸。1999年赴美發展的郭泓志，歷經12年打拼，左手肘動4次手術包括2次韌帶重建手術，今年2度進傷兵名單，並有疑似投球焦慮症狀。道奇本季例行賽結束的同時，郭泓志首度表達想結束選手生涯。郭泓志對官網記者說：「如果我還願意打球，且有球隊肯給機會，我就繼續。如果沒有也沒關係，我會想念棒球的。」郭泓志說：「我回到台灣之後得好好休息。這次休息對我來說意義重大，先看看是否能調整心態，找回再次享受棒球的心情。」若找不回感

⁵⁶雷光涵，〈果決不見了速度沒抓對〉，「聯合報」，2011年4月5日，A2版。

⁵⁷王思熙，〈平常心與得失心〉，《經典雜誌》，台北：財團法人慈濟文化傳播志業基金會，110期，2011年。

⁵⁸王邦雄，〈道家思想與EQ管理〉收錄於，賴志銘編，《照亮心靈的彩光（下）》，台北：財團法人慈濟文化傳播志業基金會，1999年。

覺，他打算完全脫離棒球，開餐廳⁵⁹。對此莊子告訴我們只要你沒有厚度，世界根本就很大，路無限的寬廣。而人間世界是「有間」——間是間隙，既然是結構就一定有空隙，我的刀是沒有厚度的，沒有厚度就可進入任何空間，虛無就是無厚，當我的刀沒有厚度以後，人間世界到處可以去——逍遙遊，逍就是讓刀沒有厚度，沒有厚度則人間世界每一個地方都覺得很寬闊，你的刀就「遊刃有餘」，就可以耍來耍去，把生命的苦痛取消，讓天真回來，讓歡笑回來，讓充實回來，讓美好回來，怎麼樣才能回來？把讓美好歡笑充實沒有的因素取消，不要在乎成敗，不要在乎得失，不要在乎利害、禍福，不要在乎新舊、貧富，你把這些放開後就是完全的自由，這樣就是養生的極致！〈人間世〉也有這麼一段話這麼說：

瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止。

心如虛室光明可以透進來，所以叫「虛室生白」。「心齋」就是虛室，你讓心空出來就可以發出光明，「白」就是光明。心虛空，就會靈動，叫「空靈」；所以「虛空」就是空，「生白」就是靈，就是心虛空就可以靈動。美好是「吉祥」，幸福美好都止於「止」⁶⁰。空虛的房間方能容納光明，吉祥僅能歸止於虛空之處，充滿無限的想像，無限的可能，無限的美好。退出不是結束也不是承認自己的失敗，是為了成就更大的美好。

澳洲游泳名將，外號「魚雷」的索普，曾經拿下 5 面奧運金牌，並且 13 次打破短距離自由式的世界紀錄，這位澳洲運動史上最出色的選手，2006 年閃電宣布退休，今年不過 24 歲的他，因為自覺在泳壇無法再有新的突破，決定在巔峰期，急流勇退，他要展開游泳以外的新人生。…今年才 24 歲的他，閃電決定退休，他說自己對游泳，失去熱情，只好作這個決定。游泳名將索普：「禮拜天凌晨 2 點 43 分，我決定，我不想再當游泳的世界冠軍了！」外號「魚雷」的索普，曾經拿過 5 次奧運冠軍，和 11 面世界錦標賽金牌。並且 13 次打破短距離自

⁵⁹林三豐，〈郭泓志：我需要休息〉，「自由時報」，2011 年 09 月 30 日，B6 版。

⁶⁰王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北，台灣商務印書館，2004，初版一刷，頁 196。

由式世界紀錄，現在還保有，200 公尺和 400 公尺的世界紀錄，他所創下的魚雷障礙。將是未來短距離自由式選手的努力目標，從雅典奧運之後，索普就因為受傷，淡出游泳比賽，也因為這次的受傷，讓他重新思考，游泳在他生命中的價值⁶¹。

1988 年漢城奧運拳擊金牌雷諾克斯·路易斯（Lennox Lewis）有這麼一句名言「做好每一次被擊倒的準備，站起來的我會更強大。」路易斯在他的退休新聞發表會上動情的說：「我之所以退休，一個很重要的原因是，我熱愛，甚至可以說尊敬這項運動。正因為如此，為了表達我的敬意，我不想失去顛峰狀態後再離開拳臺。以後應該是年輕人的時代了，後輩拳手理應獲得更多的機會。⁶²」身為體育人以沒有厚度的刀，面對驚濤浩浪的人生，可以安然過關，在世而安世安世而化世。唐朝布袋有這麼一首詩：

手把青秧插滿田，低頭便見水中天；

六根清淨方為道，退步原來是向前。

「退步原來是向前」，很有哲理的一句話，農夫插秧，一面插青秧，一面往後步步退，返到田邊，一畦田的秧苗才插好，其是似退而實進。有時候，退後不是完全的消極，反而是積極的轉進，尋求更大的成功。以研究老莊思想聞名的陳德和先生曾說：

莊學內篇義理深邃玄奧，文字活絡玲瓏，更難得的是七篇前後交織輝映，能開闔變化，又能形成有機之統一，故舒則燦若繡錦，無處不佳，合則統宗會元，語語見道，向為哲人、文人所共喜。

陳德和先生對莊學的義理精純推崇備致，給予高度的肯定與重視。陳先生對於莊子哲學素有其深切的體會，對於莊子思想的詮釋亦有其獨到之處，是所有研究莊子實踐哲學者必研讀的課程。依據陳先生上文之描述，筆者亦愈加相信當代

⁶¹ 國外新聞組輯譯，〈魚雷索普急流勇退〉，「民生報」，2006 年 11 月 22 日，國際體壇 B5 版。

⁶² 馬德安，《奧運金牌的故事》台北：宇河文化出版有限公司，2008 年，頁 29。

體育運動美學中，不管是生命美、健康美、技術美等，都是昭昭然可以和莊子的思想哲學直接對話的。

結 論

欲期充分彰顯體育蘊具的價值，必須有良好的體育教學。然極致或理想的體育教學乃係無止境的追求，因此體育教師須不斷汲取新知、充實專業能力並將之體現於教育場域，方能達到提升教學效能的目的。除卻專業知能與教育熱忱，體育教師持續觀照、調整自身教學，從經驗中淬實踐智慧，更是其教學專業得以發展的關鍵，而此有賴於反省。本論文旨在探討道家莊子思想對於現代體育的可能啟發。期望藉此一方面呈現《莊子》經典的當代意義，另一方面也能為以西方哲學為主流的現代體育思想賦予新的思考方向。基於此，本文通過前述各章節的討論，闡明莊子現代體育思想之精義及其可能的應用面。現在扼要的向三位老師分述本文的推論步驟。

一、

本文研究動機之緣起，在於筆者有感現代體育運動是人類有意義的藝術化活動，經由長時間的淬煉，而展演體現於真實情境中，表演者將眼神、表情、體能、動作技巧與精神力的巧妙協調組合，出神入化的展演人體動態美姿。追求更快、更高、更遠與至真、至善、至美等標的，為運動美學的內涵與外延的基本動力元素。例如美國前 NBA 明星強森（**Magic Johnson**）被稱為是籃球場上的「魔術師」。他高超的球技，令人驚歎，給人以美的感受。我國旅美球星職棒選手（王建民）受傷復出後完成十場先發，在 2011 年 9 月 11 日對戰馬林魚隊一役中投出最趨近顛峰時期的代表作，顯示他真的做到了重回投手丘的自許！我國超級馬拉松好手林義傑，競賽足跡超過二十個國家橫跨五大洲，獲得三大極地超馬賽冠軍，並完成無間斷橫越撒哈拉沙漠，多次瀕死的經驗、在沙漠中迷蹤的恐懼，讓他發現人的渺小，也讓他接受生命的輪替。北京奧運五十七公斤級銅牌戰我國跆拳道好手蘇麗文，靠著堅強的意志力，以一跛一跛近乎單腳出戰的姿勢，負傷倒

地十一次，鬥志撼動全場，此廣義的運動美學觀念與《莊子》內七篇所顯露的物我兩忘之智慧，有極為相近之處。

莊子的「大美」是一種超脫的美，而「道」是美的最高境界。美是一種真實，不強調人為的造作。反對世人過分重於形式，忽略本身的內容。強調的是物我兩忘的心神合一。莊子認為，人一旦能超越自身形體、心靈、視野的局限，才能「道通為一」、「物我兩忘」，在超然解放及本質直觀的狀態下，自然時時湧現美感經驗，運動中展現出的純熟肢體動作屬於技巧美，而過程中追求調和或追求超越所展現的意志，則傳達出精神美。當生理條件已經到達極限，運動員在心志、精神上的鍛鍊成果面臨考驗，運動的生命美也就在此刻發光發亮。

道家強調清靜、謙卑、和樂、守柔和運動競技強調速度、力量、名次、勝負，看似緊張、對立，實則不然。不同的人會有不同的差異，所以競技無處不在，莊子覺得相對的差異不見得是一種壞事，讓你跟我在這不一樣的差異中同樣獲得美好。《莊子·大宗師》「泉涸，魚相與處於陸，相呴以濕，相濡以沫，不如相忘於江湖。」競技不是要突顯你我他，而是找到自處之道。透過不斷的練習，把身體的所有可能運用到最高的境界由技進於道，選手奮鬥過程中的運動美學也就再此一一朗現。

在現代體育運動倫理學中，放水、挖角、體罰、不當抗議、賭博、詐欺、跳槽、冒名頂替、拒絕比賽、不當棄權及暴力等，各種污染運動場的反社會行為時有所聞。事實上，運動界的有識之士，對於運動倫理問題看似無法解決，但無論如何這樣的狀況是需要被關注。基於此，本文是由莊子「自然無為」、「莊子道論」等思想以及「無己」、「無功」、「無名」，「外天下」、「外物」、「外生」，「心齋」、「坐忘」等工夫，從實務的層面反思莊子哲學在現代體育運動議題中的可能啟示，並作為反思現代體育運動倫理議題的理論基礎。在全文的論述上，主要是以莊子「自然無為」思想為主軸，分別從歷史背景

的回顧，理論基礎的建立，以及實踐應用的層面等三個部分，展開討論。

二、

向東方古老智慧借經取法，幾乎已是全球各領域、跨界整合的必要趨勢，現代體育亦不能免俗。當我們面對當前的體育運動議題時，中國傳統古老的智慧如莊子思想，它將給予人們什麼樣的啟示？在〈第二章莊子哲學的緣起與課題〉中，本文從三方面闡述莊子的思想。首先，本文以「感受時代的危機」指出，一個思想家的思想產出，與其所處時代密切相關。而要對於一思想家所處時代進行界定與瞭解，則知道其生卒年就是基本的先決要件。經由本文之推論，莊子之生卒年應當在西元前370年到275年之間，與孟子(B.C.372- B.C.289)同時，戰國(B.C.475- B.C.221)中晚期。在這「王道衰微，諸侯力征」的戰國時代，中國面臨著轉型的劇烈變化，諸子各騁其辭辯以博得諸侯的信用，使學術上思想澎湃，百家爭鳴，有志之士紛紛提出自己主張以救時弊。生於烽火連天、動盪不安時代裡的莊子，對當時混亂的局勢不免感到絕望窒息，在霸主爭權奪利、攘奪土地人民、爭戰不休的實況中了解當時諸侯爭霸的局面愈演愈烈，周天子早已無力去控制，傳統的周禮觀念與制度也瀕臨瓦解。當時的人們所面臨的是一個周王朝領導中心瓦解、禮崩樂壞的政治環境，各國欲求自身的生存與發展，對周邊國家強取豪奪，由天子到諸侯，諸侯到卿大夫，政權轉移導致各國任意而行，攻伐連年，征戰不休，重重惡劣的外在環境，使莊子不得不從內在心靈尋找出路。

其次，「莊子的際遇和生命情調的探討」中可以了解，莊子經濟狀況貧幾至死，而經濟的困頓並未讓莊子困頓，莊子愁的是「憊」而非「貧」，莊子的安貧，就是物質生活上的順其自然。莊子〈讓王〉篇中舜想把天下讓給善卷，善卷說：「余立於宇宙之中，冬日衣皮毛，夏日衣葛絺；春耕種，形足以勞動；秋收斂，身足以休息；日出而作，日入而息，逍遙於天地之間而心意自得，吾何以天下為哉！…」善卷的這一段話當是莊子安貧心境的投射，在人間世的紛紛擾擾，遠離權貴、安貧樂道，春耕秋收，日出而作，日落而息，逍遙遊於天地間，方是人

間桃花源。而這不也正是現代人謬力追求物質財富、地位、功名後，又極力想回歸簡樸生活，過身心富足又簡單的綠色生活的寫照嗎？

根據《史記》·〈老莊申韓列傳〉記載，「周嘗為蒙漆園吏」，可以了解莊子早年曾在漆園當過一般官員，時間大概不會太久，他就辭去了這一職務，從此就在也沒有關於莊子入仕的記載。莊子深刻體悟到人所面臨的最大困境，就是在追求「某物」，往往有一種永不知止的現象，陷入「我執」之泥淖，不但傷神甚至還可能傷形，這樣的危機之背後形成原因，就在於人的慾望永遠無法滿足，莊子寧為大鵬之逍遙，水擊三千里，搏扶搖而上者九萬里之自由自在，而不願為蝸與學鳩，適莽蒼者，三飡而反，腹猶果然。擺脫世間一切名利、成見的牽扯，無滯無礙的絕對自由精神境界，莊子雖然是個隱士，卻有救世的熱情；雖然玩世不恭，卻有嚴肅的道德使命；雖然鼓吹貌似浪漫的逍遙，卻有極為深厚的學問工夫。莊子性格逍遙恣縱，瀟灑自得，「釣於濮水。（〈秋水〉）」，「與惠子遊於濠梁之上。（〈秋水〉）」，「遊乎雕陵之樊。（〈山木〉）」，「莊子行於山中，出於山，舍於故人家。（〈山木〉）」要莊子處乎宗廟之上，為爵祿而傷形，倒不如就藪澤，處閒曠，釣魚閒處，來的自在逍遙。

最後，在「慧命相續」這一小段中了解，莊子思想是老子思想的最重要的詮釋，老前莊後的時序確認是無庸置疑，要了解莊子思想要由縱貫線的文化背景來了解何在戰國時代出現。老子許多的思想在莊子書中都可以找到痕跡，莊子學說則是特就心靈境界的拓昇開顯以及精神理想的恢宏超拔來定義老子的思想，因此可以名之曰「生活化老學」或「境界化老學」，因此本文雖以研究莊子思想為主，但有關老子思想部分亦不能忽略。

在第二節「莊子道論」中，在莊子書中談到技藝最為經典的莫過於〈養生主〉庖丁解牛的故事，此故事中，是「道」的展現非技藝的展現，由技近乎道，超越

自己的技藝才能。而藝術不是技藝的問題，而是道的問題。道與技的關係，以「寓修道於技藝」的篇章來闡述人要回歸至道裡，需要經過一些歷程，尤其是心靈層次上的轉變。而技藝的學習和訓練亦有相似之處，不單於外在技巧的進步與成熟，在心靈上亦須有相當大的改變，才能在技藝上更上層樓。老子《道德經》以道為始，《莊子》則是以鯤鵬為始，鯤鵬之為物，不但顛倒老子以道為中心的論述，而物字，以牛代表物之大者，莊子之鯤鵬卻號稱極物之大者，鵬之大不知幾千里，翼若垂天之雲，完全顛覆傳統的語言結構，從極大的鯤鵬，到極小的野馬、塵埃之間，泰山、秋毫、芥草、大樹、朝菌等以及無數的蟲魚鳥獸，充斥在天地間的萬物，都是《莊子》裡的主角。莊子是老子思想繼承者，莊子把道和人的關係扣的緊緊的，他不像老子那樣費心思筆墨去證實或書明道的客觀實存，也不使道成唯一個高不可攀的掛空概念，他只描訴體道以後的心靈狀態，了解莊子道的幾個特點：一、道是自存的：「未有天地，自古以固存」說明了道的先在性與永存性。二、道產生天地萬物：神鬼神帝，生天生地。三、道是超越時空的：在太極之先而不為高，在六極之下而不為深。先天地生而不為久，長於上古而不為老。四、道是不可用語言表達的，可道非常道。五、大道無處不在。即使在即為卑微的物體身上，也能體現出大道。六、道無形無生，卻能主宰萬物的生死發展。莊子的道乃屬境界意義的，道的境界即人生最高境界。莊子所呈現的工夫和意境，或講逍遙無待義，或講心齋應物義，或講坐忘同化義，或講朝徹見獨義，就是心靈在凝聚狀態中所開展出來的境界。人之所以可敬與可貴，就在於人之對於大道的嚮往、不朽的追求。意味著我們人的一生不將只是由生到死的自然現象罷了，更重要的是它同時亦為體道、證道和弘道的活水流長。我們亦願將這種生命之「雖有限而可無限」或「即有限以證無限」的辨證發展，稱之為：生命之「向死」與「向道」的二重奏。

在第三節「莊子自然思想」中莊子認為萬物之所以會迷失本性，乃在於受到

了過分的「人為」箝制，「人為」就是違反了「自然」。道家的「自然」，是含有尊重的意蘊，是自生的，不同於基督，宇宙萬物創生論，道就是上帝宇宙萬物源於造物主。何謂自生？道之生化萬物只是消極地「讓」每一個物各據其德的實現自我。換言之，道之生化萬物是這樣的：它以虛理的方式，表徵著存在界一切事物之間的和諧關係、秩序，當事物遵循這個秩序時，道就會保障這個事物的實現與完成，但是當事物背離這個秩序時，事物的相刃相靡就使得它不免墜入「不道」「早死」的命運。莊子是崇天道而棄人道的。天人之別，在於因任自然還是違反、破壞自然。成就美的是天道，殘害美的是人道。人世間有許多事是無可奈何的，因此瞭解自然，知道人力是有所限制並非萬能，凡事不應多強求，順其自然為上策。若把自然自發的事物以人為來箝制，便是「以人滅天」，將帶來痛苦和不幸的結果。萬物各展其性自然生長，人要以「無為」來順應自然，去除人為的矯揉造作。《莊子》中儘管有「無己」、「喪我」、「心齋」、「坐忘」、「撻寧」、「無知」等種種不同名目的修養工夫，但歸結其內容，基本上可用「無為」二字來概括。莊子認為人生在世，是非不斷，得失無常，功名利祿、生老病死變化無常，一切變遷都源於「道」的大化運行。若能敞心任自然，無所用其私心、用其虛智，就能守其本真，逍遙而遊；以「道」觀物，就能產生渾然忘我、物我合一的心靈美感和萬物靜觀皆自得的無我心境。

樸素而天下莫能與之爭美。（〈天道〉）

從莊子的觀點來看，大自然的原始與素樸是「道」原始性和本根性的展露。所以當我們用這種美感心靈去涵融大自然時，便自然而然會產生尊重與關懷之情，遠離了宰制一切的機心。莊子的自然無為思想它是教導人們以和諧、順性，和無私的態度來有所作為，任何事物只要依於天性、率性純樸便是美的。而要保

持天性、本性，主要在於自然無為。「自然」和「無為」的關係，其實即「境界」與「工夫」的關係，甚至可以將「無為」推至「自然」之境。面對現代體育中有關運動道德倫理的諸多亂象，問渠哪得清如許？老／莊的「自然無為」思想，無非是一股源頭活水來。

三、

在〈第三章莊子思想在現代體育實踐〉中，筆者不僅將藉由具體實例呈現莊子思想與現代體育發展思維的通同之處，更順此指出莊子體育思想在運動美學具體實踐中的深刻洞見與可能啟示。

首先，在「生命美」一節中，當我們能全盤了解奧林匹克的內在意義時，更可以印證落實莊子「忘」的修養工夫時，不執著於兩端「有用」「無用」，如〈大宗師〉言「兩忘而化其道」，超越有用無用之二元對立體驗，肯定一切物皆有其存在之意義而真正能尊重，就能呼應古柏坦爵士(Baron Pierre de Coubertin)於1908年在倫敦時說：「奧運會最重要的不是贏得比賽，而是參加比賽；正如同人生最重要的事不是勝利，而是奮鬥。」並且在運動訓練過程中的忘我，落實莊子「心齋」、「坐忘」的運動美學實踐工夫，透過虛靜的功夫，心靈凝聚含藏，而培蓄創造的能量。由「聽之以耳」到「聽之以心」進而到「聽之以氣」。另外，在奧林匹克主義中第四條「運動是與生俱來的人權，每個人應有機會參與運動，並在經由沒有任何形式歧視，及注重友誼為基礎的奧林匹克精神共識下從事運動。運動組織、行政及管理預由國際奧會承認之獨立運動機構管制」，第二條「因種族、宗教、政治、性別或其他理由等對特定國家或個人任何形式的歧視，均不見容於奧林匹克活動。」以及第五條「因種族、宗教、政治、性別或其他理由等對特定國家或個人任何形式的歧視，均不見容於奧林匹克活動。」從某個意義上說，它也為莊子哲學中的「齊物」思想做出具體的見證。「齊物之論」，即要講萬物平等、眾生平

等、每一個人平等。〈齊物論〉無非先要你去包容不同的意見、尊重不同的事物；無非先要你不做貴賤好惡地去肯定所有不同的存在。

莊子不是重視物的工具機能而是重視物之能否遂其所生，肯認惟有遂其生才能真正證明自己；莊子之視一切物皆有可用，究其實是在肯定一切物皆當如其所如的存在之。競技總有成敗，體育是一種對自我的挑戰，奧林匹克精神正是運動員們在不斷對自己的超越當中，才會彰顯出無與倫比的魅力。運動場上，成功笑容的背後是生命一次又一次的奮鬥、跋涉、拼搏，用信念與勇氣堆砌出來的艱辛歷程，讓生命的熱情發光發熱，縱然形體之有限，也可生命之無窮，燃燒出薪盡火傳，逝而不亡的生命美。

其次，在「健康美」一節中，何謂健康？世界衛生組織（The World Organization）在 1948 年定義為「身體上、精神上 and 社會適應上的完好狀態，而不僅僅是沒有疾病或者不虛弱」可見身體沒有疾病並非單純就稱為健康，還須有「健康的心理」「健康的環境」。一個運動員在運動場上要有完美的演出、令人激賞的表現、創造出耀人成績，對自己的健康應有積極參與的行為和態度，做出有利自我身心狀態的選擇，並願意體察與認識個人生存的環境。

然而現代體育運動競賽已經不再單純，從古代奧林匹克運動會追求真善美，發展至今日運動職業化、運動商業化，運動員已經成為一種職業或一種商品。因為名與利的誘惑，想要破壞規則去謀取不當利益的情事接踵發生。放水、挖角、體罰、不當抗議、賭博、詐欺、跳槽、冒名頂替、拒絕比賽、不當棄權及暴力等，各種污染運動場的反社會行為時有所聞。對此莊子有著超越時代的洞見：「有機械者必有機事，有機事者必有機心。機心存於胸中，則純白不備；純白不備，則神生不定；神生不定者，道之所不載也。」（〈天地〉）莊子並非不知機械的便利性，他所要警告的是「機心」造作所產生的危害，任由「機心」無限制的虛索將造成個體自身的失衡，最終將導致人類自己本身為科技所宰制，「異化」、「疏離」

就此產生。這正是以「機心」代替人的天然本心，以「機心」代替道的危害。老子《道德經·第16章》說：「不知常，妄作，凶」，〈第30章〉和〈第55章〉也說：「物壯則者，不道早已」，這對人為造作破壞身體健康及違反運動規則，正是一種嚴重的預先示警。運動界的有識之士，對於運動倫理問題是很重視的，但其中的問題就發生在於，外在環境名利的誘惑太多，使得這樣的狀況還在惡化，雖然看似無法解決，但筆者認為無論如何，這樣的狀況是需要被關注，倡導運動倫理是一件需要勇氣的行動，然而困難並不意味著不重要與不可能。乘道而悠遊於自然，由衷期盼運動競技千萬別讓健康活力的體育盛會，成了精英選手的殺戮戰場，畢竟這是體育運動會而不是羅馬競技場，一位運動員可以將「志在參加」並「盡全力來展現自己」，作為純粹求勝的信念來的重要。

最後，在「技術美」中，體育運動競賽是技術美的展現，是力與美的統一，和諧的旋律、鮮明的節奏、巧妙的配合、多變的戰術，表現出忘我的競技境界，給人以美的享受。誠如《莊子·養生主》「奏刀騞然，莫不中音，合於桑林之舞，乃中經首之會。」高超的技術來自深刻的領悟、嚴格的訓練、多次反覆、長年累月的刻苦練習，由熟生巧。運動技巧的美在於對運動技術不斷的創新和完善，一旦失去了自由的創造力，運動技巧的美便失去了生命力。《莊子·逍遙遊》提供了一個心靈世界——一個廣闊無邊的心靈世界；提供了一個精神空間——一個遼闊無比的精神空間。而隨著運動比賽水準的提高，運動員在生理能力的訓練已接近極限，技術也趨近於穩定狀態，而要提高訓練的效果與增進運動表現，最大潛力之所在即是加強個體的心理競技能力的訓練。莊子給了我們大相逕庭的判斷思考。我們認為，一位運動員上場的時候，就像一個將士上陣三通鼓一樣，需要趾高氣揚，需要躊躇滿志，需要有必勝之心張揚顯露，一層一層把外在的鋒芒全都消除了，把一切的銳氣納於內心，這並不是說沒了鬥志，而是鬥志內斂，到達「以天合天」境界。何謂「以天合天」？以「心齋」的工夫，才能忘卻一切外界誘惑，才能專於技的精進，消除心中的雜念，進入無待的境界。而老子的智慧很高，叫你要放的開，要輸的起，要能夠不放在心上，然後你才能全力進去；

但是又進去又不進去，這叫「無」。我去打這場球，我全力以赴，這叫「有」，但是在每一個「有」裡面我都是「無」，我不慌張，不緊張，不亂揮棒。《莊子·達生》有段話是這麼說「以瓦注者巧，以鉤注者憚以黃金注者殯。其巧一也，而有所矜，則重外也。凡外重者內拙。」莊子深知得失心越重，心裡的壓力就越大；感受到的壓力越大，就會越亂方寸，越會心煩氣躁，當然也就無法保持冷靜的頭腦與清明的心智。運動員只要盡到他平常努力練習的本分，那麼比賽就不能成為他的壓力了，能拿得起，放得下，沒有患得患失之心，凡事盡其在我，就能心安理得了。

運動員在面臨生命的桎梏、成績的低落、運動技術的高原、運動生涯的瓶頸該當如何應對？古代的莊子告訴我們釋放壓力，給出美感的空間。虛室生白，吉祥止止。心如虛室光明可以透進來，所以叫「虛室生白」。「心齋」就是虛室，你讓心空出來就可以發出光明，「白」就是光明。心虛空，就會靈動，叫「空靈」；所以「虛空」就是空，「生白」就是靈，就是心虛空就可以靈動。美好是「吉祥」，幸福美好都止於「止」。空虛的房間方能容納光明，吉祥僅能歸止於虛空之處，充滿無限的想像，無限的可能，無限的美好。退出不是結束也不是承認自己的失敗，是為了成就更大的美好。

四、

體育雖然是以遊戲和運動作為有意設施的教材或手段，但其本質是教育的，是經過選擇、整理和組織的。體育提供一個良好的環境，使個人發揮人體設計的最高效率。體育是教育，也是生活的一環，其以選擇過的大肌肉活動為方法，以特有的場地設備為環境，以有機體固有的身心需要為依據，使個人在實踐力行中，體格獲得完美的發展，行為加以理性的控制，動機能有適當的滿足，動作富於和諧的協調。進而擴展經驗範圍、提高適應能力、改變行為方式、傳遞固有文化，一方面繁榮生活，一方面發揚生命意義。現代體育除卻促進身體發展、強化運動能力的獨特學科價值，美感與藝術覺察的發展，亦經常被學者提起。儘管莊子的年代距離非常遙遠，卻依樣是猶言在耳。本文藉由「自然無為」、「莊子道論」「逍遙無待」、「心齋應物」、「坐忘同化」、「朝徹見獨」等莊子思想中

的重要觀念，體會莊子哲學之實踐智慧，釐清莊子「運動美學」思想的理論基礎，期能開顯出莊子文本中的運動美學思想，藉此為現代體育競技體育文化重陽剛的力量、速度之美，期能提供另一方向的思考空間。

參考書目

壹、古典文獻（略依年代排序）

- 周·孔子，《論語》，台北：藝文印書館十三經注疏點校本，1985年。
- 周·孟子，《孟子》，台北：藝文印書館十三經注疏點校本，1985年。
- 漢·司馬遷，《史記》，北京：中華書局，2002年。
- 漢·班固，《漢書》，台北：臺灣商務印書館排印本，1981年。
- 晉·郭象，《莊子注》，台北：藝文印書館景本，1972年。
- 唐·陸德明，《莊子音義》，台北：藝文印書館景本，1972年。
- 宋·林希逸，《南華真經口義》，收於《無求備齋莊子集成初編》第7、8冊，台北：藝文印書館景本，1972年。
- 宋·林希逸，《莊子虞齋口義校注》，北京：中華書局，1997年。
- 宋·呂惠卿，《莊子義》，收於《無求備齋莊子集成初編》第5冊，台北：藝文印書館景本，1972年。
- 宋·褚伯秀，《南華真經義海纂微》，上海：上海商務印書館景本，1923年。
- 宋·劉辰翁，《莊子南華真經點校》，收於《無求備齋莊子集成續編》第1冊，台北：藝文印書館景本，1974年。
- 明·朱德之，《莊子通義》，收入《續修四庫全書·955子部道家類》，上海，上海古籍出版社，2002年。
- 明·陸西星，《南華真經副墨》，收於《無求備齋莊子集成續編》第7冊，台北：藝文印書館，1974年。
- 明·張四維，《莊子口義補注》，收於《無求備齋莊子集成續編》第9冊，台北：藝文印書館，1974年。
- 明·吳伯與，《南華經因然》，收於《無求備齋莊子集成續編》第21冊，台北：

藝文印書館，1974年。

明·焦竑，《莊子翼》，台北：廣文書局，1963年。

明·釋德清，《莊子內篇注》，台北：新文豐出版社，2004年。

清·王夫之，《莊子通、莊子解》，台北：里仁書局，1984年。

清·王先謙，《莊子集解》，台北：東大圖書公司，2004年。

清·林雲銘，《莊子因》，收於《無求備齋莊子集成初編》第18冊，台北：藝文印書館，1972年。

清·陳壽昌，《南華真經正義》，台北：新天地書局，1972年。

清·劉鳳苞，《南華雪心編》，收於《無求備齋莊子集成初編》第25冊，台北：藝文印書館，1972年。

清·宣穎，《南華經解》收於《無求備齋莊子集成初編》第32冊，台北：藝文印書館，1974年。

清·馬其昶，《莊子故》，收於《無求備齋老列莊三子集成補編》第35冊，台北：藝文印書館，1976年。

清·郭慶藩，《莊子集釋》，台北：華正書局，1985年。

清·段玉裁，《說文解字注》，台北：黎明文化公司，1996年。

貳、當代著述（依姓氏筆劃順序排列）

方東美，《原始儒家道家哲學》，台北：黎明文化公司，1993年。

方東美，《原始儒家道家哲學》，台北：黎明文化公司，1985年。

方東美，《中國哲學之精神及其發展》，台北：成均書局，1993年。

方東美，《中國人生哲學》，台北：黎明文化公司，1982年。

王邦雄，《中國哲學論集》，台北：臺灣學生書局，2004年。

王邦雄，《生命的大智慧——老子的現代解讀》，台北：漢光文化事業股份有限公司，1991年。

- 王邦雄，《生命的實理與心靈的虛用——莊子的形上思想及其生命理境》，台北：立緒文化事業有限公司，1999年。
- 王邦雄，《老子的哲學》，台北：東大圖書公司，2004年。
- 王邦雄，《人間道》，台北：漢藝色研文化出版社，2005年。
- 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，台北：遠流出版社，2010年。
- 王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，台北：台灣商務印書館，2006年。
- 王邦雄，《莊子道》，台北：漢藝色研文化出版社，1993年。
- 王邦雄，《儒道之間》，台北：漢光文化事業公司，1994年。
- 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，台北：國立空中大學，2007年。
- 王邦雄／等，《中國哲學史》，台北：里仁書局。
- 王煜，《老莊思想論集》，台北：聯經出版事業公司，1979年。
- 李濠仲，《挪威，綠色驚嘆號！活出身心富足的綠生活》，台北：新自然主義出版社，2011年。
- 牟宗三，《才性與玄理》，台北：臺灣學生書局，2002年。
- 牟宗三，《中國哲學十九講》，台北：臺灣學生書局，2002年。
- 牟宗三，《中國哲學的特質》，台北：臺灣學生書局，1998年。
- 牟宗三，《生命的學問》，台北：三民書局，1970年。
- 牟宗三，《心體與性體》，台北：正中書局，1991年。
- 牟宗三，《政道與治道》，台北：臺灣學生書局，1996年。
- 牟宗三，《現象與物自身》，台北：臺灣學生書局，1996年。
- 牟宗三，《圓善論》，台北：臺灣學生書局，2002年。
- 朱光潛，《文藝心理學》，台北：漢京文化事業，1987年。
- 李澤厚，《美學百題》，台北：丹青圖書，1985年。
- 余培林，《新譯老子讀本》，台北：三民書局，2008年。
- 杜保瑞，《莊周夢蝶——莊子哲學》，台北：五南圖書出版公司，2007年。

- 吳文忠，《體育史》，台北：正中書局，1957年。
- 吳怡，《逍遙的莊子》，台北：東大圖書公司，1984年。
- 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，台北：三民書局，2004年。
- 吳光明，《莊子》，台北：東大圖書公司，1992年。
- 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，台北：文津出版社，1998年。
- 林玫君、曾郁嫻、洪義荃，《運動鑑賞叢書》，台北：教育部，2009年。
- 胡天玫，《運動倫理學》，台北：國立教育資料館，2007年。
- 胡菊人（譯），《李約瑟與中國科學》，台北，時報文化出版事業有限公司，1979年。
- 胡小明，《體育美學》，四川：教育出版社，1986年。
- 徐元民，《體育史》，台北：品度出版社，2005年。
- 唐君毅，《中國人文精神之發展》，台北：臺灣學生書局，1974年。
- 唐君毅，《中華人文與當今世界》，台北，臺灣學生書局，1975年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，台北：臺灣學生書局，1978年。
- 唐君毅，《生命存在與心靈境界》，台北：臺灣學生書局，1986年。
- 徐復觀，《中國思想史論集》，台北：台灣學生書局，1993年。
- 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，台北：臺灣商務印書館，1999年。
- 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，台北：文津出版社，1991年。
- 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，1992年。
- 高柏園，《中庸形上思想》，台北：東大圖書公司，1991年。
- 馬德安，《奧運金牌的故事》，台北：宇河文化出版，2008年。
- 教育部九年一貫課程委員會，《國民中小學九年一貫課程綱要》，台北：教育部國民教育司，2008年。
- 教育部體育大辭典編定委員會，《體育大辭典》，台北：台灣商務印書館，1986年。
- 教育部編審會，《中華民國教育報告書》，台北：教育部，2011年。

- 張起鈞，《老子哲學》，台北：正中書局，1964年。
- 張豈之，《精編中國思想史》(上)，台北：水年圖書公司，2000年。
- 張岱年，《中國古代哲學概念範疇要論》，北京：中國社會科學出版社，1989年。
- 張岱年，〈道家在中國哲學史上的地位〉，《道家文化》，第6輯，1995年3月。
- 張至滿編，《國際奧林匹克委員會百周年紀念專輯》，臺北市：中華臺北奧林匹克委員會，1994年。
- 崔大華，《莊學研究》，北京：人民出版社，2005年。
- 許立宏，《奧林匹克教育哲學之研究》，台北：強達資訊有限公司，2009年。
- 許立宏，《運動哲學教育》，台北：冠學文化出版事業有限公司，2005年。
- 許立宏，《運動倫理學》，台北：師大書苑有限公司，2004年。
- 許立宏，《奧林匹克教育教材》，台北：五南圖書出版公司，2006年。
- 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，台北：正中書局，1998年。
- 傅偉勳，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，台北：東大圖書公司，1999年。
- 勞思光，《新編中國哲學史（一）》，台北：三民書局，2000年。
- 黃錦鉉，《莊子及其文學》，台北：三民書局，1984年。
- 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，台北：三民書局，2007年。
- 黃漢青，《莊子思想的現代詮釋》，台北：五南圖書出版公司，2007年。
- 黃瓊儀（譯），《奧林匹克憲章-2010》，台北：中華臺北奧林匹克委員會，2010年。
- 湯銘新，《冬季奧運發展史》，台北：中華臺北奧林匹克委員會，1998年。
- 湯銘新，《奧運百週年發展史》，台北：中華臺北奧林匹克委員會，1996年。
- 福永光司（著），陳冠學（譯），《莊子》，台北：三民書局，1970年。
- 福報文化編輯部，《永不放棄》，台北：福報文化股份有限公司，2008年。
- 葉海煙，《莊子的生命哲學》，台北：東大圖書公司，1990年。
- 劉一民、周育萍，《運動哲學心靈饗宴》，台北：師大書苑有限公司，2005年。

- 劉一民，《運動哲學研究－遊戲、運動與人生》，台北：師大書苑有限公司，1991年。
- 樓宇烈，《王弼集校釋》，台北：華正書局，2006年。
- 陶國璋，《莊子齊物論義理演折》，牟宗三講述，整構香港：書林出版社，1999年。
- 陳鼓應，《莊子今註今譯》，台北：臺灣商務印書館，1999年。
- 陳鼓應，《莊子哲學》，台北：臺灣商務印書館，2005年。
- 陳鼓應，《老莊新論》，台北：五南圖書出版公司，2007年。
- 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，台北：文史哲出版社，1993年。
- 陳德和，《台灣教育哲學論》，台北：文史哲出版社，2002年。
- 陳德和，《儒家思想的哲學詮釋》，台北：洪葉文化事業有限公司，2003年。
- 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，台北，里仁書局，2005年。
- 陳俊忠，《討戰極限－運動事件省思》，台北：傳文文化，1995年。
- 陳春蓮，《體育教學的反省與實踐》，台北：師大書苑有限公司，2004年。
- 鄭志明，《生命關懷與心靈治療》嘉義：南華大學宗教文化研究中心，2000年。
- 錢穆，《先秦諸子繫年》，台北：東大圖書公司，1997年。
- 錢穆，《莊子纂箋》，台北：東大圖書公司，1993年1月，重印4版。
- 賴復寰，《殘障體育運動概論》，台北：正中書局，1998年。
- 賴志銘編，《照亮心靈的彩光(下)》，台北：財團法人慈濟文化傳播志業基金會，1999年。
- Samuel Smiles 著，劉曙光、宋景堂、劉志明合譯，《品格的力量》，台北：立緒文化事業公司，2001年。
- 蕭公權，《中國政治思想史》，台北：臺灣商務印書館，1945年。
- 鄭良一，《奧林匹克運動會100年紀念》，台北：胡氏圖書出版社，2004年。

參、期刊論文（依姓氏筆劃順序排列）

- 王永智，〈論道家哲學的現代價值〉，《宗教哲學》第4卷第3期，1998年7月。
- 王邦雄，〈走進莊子之學的門徑〉，《鵝湖月刊》第136期，1986年10月。
- 王邦雄，〈莊子哲學的生命精神〉，《鵝湖月刊》第30期，1977年12月。
- 王思熙，〈平常心與得失心〉，《經典雜誌》，台北：財團法人慈濟文化傳播志業基金會，110期，2011年。
- 牟宗三，〈莊子〈齊物論〉講演錄（二）〉，《鵝湖月刊》第320期，2002年2月。
- 方隆進，〈體適能與全人健康〉，《中華體育季刊》，9卷，3期，1995年12月。
- 李賢中，〈中國哲學研究方法之省思〉，《哲學與文化》第395期，2007年4月。
- 沈清松，〈莊子的人觀〉，《哲學與文化》，第14卷第6期，1987年6月。
- 林建得、洪睿聲，〈奧林匹克精神與教育〉，《大專體育》，72期，2004年6月。
- 周文祥，〈運動員心理技能訓練的概念與應用〉，《雲科大體育》，第2期，1999年11月。
- 袁保新，〈〈莊子思想中的心靈治療體系〉評論稿〉，鄭志明主編，《生命關懷與心靈治療》，嘉義：南華大學宗教中心，2000年。
- 程竣、王丁財，〈運動美學之探討〉，《大專體育》，第85期，2006年8月。
- 湯志傑，〈體育與運動之間：從迥異於西方「國家／市民社會」二分傳統的發展軌跡談運動在台灣的現況〉，《思與言》第47卷第1期，2009年3月。
- 賈培武，〈蹲踞式起跑姿勢的由來〉，《青年科學》，第10期，2008年10月。
- 廖焜福、黃偉揚、蔡明學，〈全人健康生活實踐之探究〉，《教育人力與專業發展》第28卷4期，2011年。
- 廖主民，〈探索台灣優秀運動員的認知型態－「運動員認知型態量表」的編製〉，《體育學報》，第16期，1993年。
- 裴益民，〈論體育運動的美學特徵〉，《西北民族學院學報》，第3期，2002年。

- 劉會平、程傳銀、王衛星，〈生命價值與金牌價值的博弈——北京奧運會劉翔退賽事件引發的思考〉，《南京師範大學體育科學學院體育學刊》，第 16 卷第 1 期，2009 年 1 月。
- 蔡欣延、周宏室，〈從 Adorno 的美學觀點論「身體」運動價值〉，《中華體育》，18 卷，3 期，2004 年 9 月。
- 陳政揚，〈論生命的有待與超拔——以莊子「形」概念為中心〉，《揭諦》第 16 期，2009 年 2 月。
- 陳德和，〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉，《文學新鑰——南華文學學報》第 3 期，2005 年 8 月。
- 陳德和，〈人文的創構與護持——儒道淑世主義的對比〉，《揭諦》第 6 期，2004 年 4 月。
- 陳德和，〈人間道家的生命倫理學向度——以生命複製和基因工程的反省為例〉，《鵝湖月刊》第 285 期，1999 年 3 月。
- 陳德和，〈明明德在當代教育中的意義〉，《鵝湖月刊》第 302 期，2000 年 8 月。
- 陳德和，〈莊子寓言中的逍遙思想〉，《鵝湖月刊》第 316 期，2001 年 10 月。
- 陳德和，〈超曠境界的圓足豐實——《莊子·養生主》的智慧人生〉，《2006 年國際道文化學術研討會論文集》。
- 陳德和，〈當弗朗克遇上老子——意義的治療與作用的保存〉，《鵝湖月刊》第 384 期，2007 年 6 月。
- 陳德和，〈畸人與真人——莊子大宗師的超越性和圓融性〉，《鵝湖月刊》第 219 期，1993 年 9 月。
- 陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第 24 期，2000 年 6 月。
- 陳德和，〈戰國老學的兩大主流——政治化老學與境界化老學〉，《鵝湖學誌》第 35 期，2005 年 12 月。
- 陳定雄，〈運動美學研究〉，《中華民國六十九年大專體育學術研討會專刊》，1980 年 6 月。
- 陳定雄，〈運動美學研究——動之美與美之動〉，《省體專學報》，15 期，1986 年 12 月。
- 肆、學位論文（依姓氏筆劃順序排列）

- 王敘安，《莊子實踐哲學初探—以內七篇為中心》，嘉義：南華大學哲學研究所碩士論文，2008年。
- 王文昇，《中華職棒假球事件對台灣棒球制度的影響》，台中：國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所碩士學位論文，2010年。
- 邱紹民，《電視運動廣告中的藝術元素與呈現》，桃園：國立台灣體育大學體育研究所碩士論文，2008年。
- 吳肇嘉，《莊子應世思想研究》，桃園：中央大學中文研究所博士論文，2008年。
- 吳建明，《莊子安命哲學之探究》，嘉義：南華管理學院哲學研究所碩士論文，1999年。
- 呂秀姮，《《莊子》人生哲學之現代運用》，高雄：國立中山大學中文系碩士論文，2005年。
- 呂欣倫，《呼吸肌訓練對划船運動表現效果之探討》，台北：國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，2006年。
- 林美珍，《莊子環境思想及其在國小環境教育中的應用》，屏東：國立屏東教育大學中國語文學系碩士論文，2006年。
- 林麗容，《婦女在古今奧林匹克運動會發展之研究》，屏東：國立屏東師範學院體育學系碩士論文，2004年。
- 林燕君，《國家運動選手運動傷害之調查研究》，高雄：高雄醫學大學公共衛生學研究所碩士論文，2003年。
- 周志豪，《權力結構及其運作：莊子與傅柯之比較》，台北：政治大學政治研究所碩士論文，2002年。
- 張木生，《莊子生命境界論之研究——以內七篇為中心的考察》，嘉義：南華大學哲學研究所碩士論文，2006年。
- 張云瑛，《莊子天人思想探究》，嘉義：南華大學哲學研究所碩士論文，2003年。
- 曾孟珠，《莊子逍遙無待的生活美學》，嘉義：南華大學哲學研究所碩士論文，2010年。
- 莊鎮宇，《人生的困境及其解決之道》，嘉義：南華大學哲學研究所碩士論文，

2000年。

潘明聰，《論老子身心靈統一的理想與實踐—以「社團法人中國大智慧靈氣研究會」的創立與運作為例》，嘉義：南華大學哲學研究所碩士論文，2010年。

陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」研究》，台中：東海大學哲學系博士論文，2003年。

陳靜美，《莊子「氣」概念之研究》，台北：中國文化大學哲學研究所博士論文，2008年。

蔡亦瑋，《國際運動禁藥發展之研究》，台南：長榮大學運動管理系碩士論文，2009年。

黃芳進，《運動美詮釋—高達美的藝術理論與運動世界之對話》，台北：國立臺灣師範大學體育學系博士論文，2006年。

溫裕豐，《網球運動美學之研究》，高雄：樹德科技大學經營管理研究所碩士論文，2011年。

楊婕嫻，《極限跑者美感之體驗與詮釋》，台北：國立台灣師範大學運動管理研究所碩士論文，2011年。

傅瑩鈞，《從莊子哲學論生命教育》，嘉義：南華大學哲學研究所碩士論文，2008年。

伍、網路報紙（依姓氏筆劃順序排列）

王 歡，〈南韓射箭用蛇練膽中國看重實戰磨勵〉，「國際日報」，2010年11月22日，<http://www.chinesetoday.com/big/article/431231>。查詢日期2011年1月1日。

方祖源，〈運動家精神〉，「中國時報」，2006年7月14日，A15版。

吳育光，〈從沒懼左首局症也消失〉，「中國時報」，2011年9月20日，A5版。

林三豐，〈郭泓志:我需要休息〉，「自由時報」，2011年09月30日，B6版。

教育部，〈學校體育運動宣言〉，「體育與健康教育資訊網」，2010年1月1日，
<http://140.122.72.62/>。查詢日期2010年9月28日。

國外新聞組輯譯，〈魚雷索普急流勇退〉，「民生報」，2006年11月22日，
B5版。

楊忠和，〈從運動情境中談運動美學〉，「中國時報」，2008年11月4日，D6版。

雷光涵，〈果決不見了速度沒抓對〉，「聯合報」，2011年4月5日，A2版。

鐵錚，〈北京如何實現綠色奧運〉，「人民日報」，2003年1月20日，海外版。