

## 人體運動中「柔氣致和」的超越經驗---以《莊子》氣論思想為主

王秋燕、黃恒祥  
德育醫護管理專科學校

### 摘要

本研究主要的目的是希望透過《莊子》氣論的探討，揭露人體中「氣」的柔和性來源，以闡述出人體運動中「柔氣致和」的超越經驗。

研究方法是採取詮釋法和描述法二種，本研究透過詮釋法的「採行距離」和「吸納會通」詮釋後，使人體運動中「柔氣致和」的超越經驗有真實的顯現。經過本研究的探討後，得到以下幾點結語：

- 一、經過研究得知：從《莊子》氣論思想深入的探討後發現，《莊子》「氣」的超越性來源中有“柔和性”存在，可作為“人體中「氣」的柔和性超越義來源”的理論依據。
- 二、人體中「氣」的柔和性超越義來源活用在人體運動中，可以得到三種「柔氣致和」的超越經驗，這三種人體運動中「柔氣致和」的超越經驗交織在一起，於是形成了一個圓融的「柔氣致和」的運動超越經驗。

**關鍵字：**柔氣致和、超越、氣

## **The Transcendence Experiences of “The Softness toward Tranquility” in Human’s Body Sports---with Respect to the Chi’s Idea of Cheong Tzu**

Wang, Chioa-Yien and Huang, Heng-Hsiang  
Deh-Yu College of Nursing and Management

### **Abstract**

The purposes of this study were to reveal the softness origin of human’s “chi” through the chi’s idea of Cheong Tzu, and hopefully to achieve the transcendence experiences of the softness toward tranquility in human’s sports.

The describing and interpreting methods were used in this study. By using the distanciation and appropriation of interpreting method, the transcendence experiences of the softness toward tranquility in human’s sports could be explicit. This study concluded the followings:

1. Having studied the chi’s idea of Cheong Tzu, this study found softness were in Chi’s transcendence origins of Cheong Tzu and hence of the human beings.
2. With regarding to the above stated softness transcendence origins of “Chi”, we found that it should be easily to succeed the following three kinds of transcendence experiences of the softness toward tranquility in human’s sports. These three kinds of experiences mingled and constituted to a complete sporting transcendence experiences of the softness toward tranquility.

**Key words: The softness toward tranquility, Transcendence, Chi**

## 壹、緒論

### 一、前言

「氣」這個東西，看似抽象，卻又具體，因為肉眼察覺不出，但是卻沒有人可以否定它的存在。存在這個大自然界的萬事萬物，單純以人的肉眼去分辨或了解我們所自以為的真相是很可惜的，偏偏我們又常常被這個肉眼所障礙的多於真實存在的，所以我們在生活中變的較少去察知原本存在每個人自己內在的心靈能量，所以生活中便一再失去一種回歸人的心靈世界才能獨享的充實。

一位運動者，不管是玩家、還是專家，業餘還是專業，都多少可以體會，運動絕對不是純粹身體的操作，如果運動沒有心靈感知、不能回歸內心修養的層面，那運動生涯可能隨時中斷，因為當中缺少人性，變成工具。氣的超越經驗和其他運動的超越經驗，如高峰經驗一樣，運動者應多少都曾體會過，只是有時是短暫或一下下而已，想再有卻又不可得；要描述這樣的經驗是不可能，因為那是心靈世界的事，只能勉強去講出來，其實心靈的感受比文字中所表達出來的概念更令人動容。

我的指導教授曾說，運動是一種修行，要達到運動的高峰，如果缺少內心修養是不可得。「氣」在我們內在，人體運動的實質是氣血運動，「氣」是在人體不斷運動著的具有強活力的精微物質<sup>1</sup>，所以運動時，我們是希望血氣方剛而失敗，還是以柔克剛而勝利呢？「柔氣致和」這名詞是自己思考出來的，它源於「氣」的柔和性觀點，它代表人體運動當中，將「氣」調至「柔和」時所帶來的一種超越。許多運動選手比賽時心不夠柔和，不能掌握內在一股氣，源於平常缺乏內心的修養功夫，所以不能守到最後成功的到來。

在《莊子》中有一篇〈紀渚子養鬥雞〉的故事，紀渚子替周宣王養鬥雞，十天後，周宣王問：「雞養好沒有，可以打架了嗎？」紀渚子說：「還不能，因為那隻雞意氣很盛，鬥志高昂。」又過十天，宣王又問，紀渚子又說：「還不能，因那隻雞只要看到別隻雞的影子或聽見別隻雞的聲音，便會衝動起來。」再過十天，宣王又

問，紀渚子說：「還不能，因那隻雞常對四週怒目而視，氣勢自命不凡。」又過十天，宣王又問，紀渚子才說：「差不多可以了，因那隻雞已經呆若木雞，心已不為外物所動了。」結果鬥雞時，別的雞看牠一動也不動，都嚇得連連倒退，沒有一隻雞敢向牠挑戰，這就是『不戰而勝』的境界。這種養鬥雞的觀點，跟平常我們所認為的剛好相反，我們可能都認為氣勢愈盛愈好，可以好快把對方打倒，但事實是如此嗎？老子說：「知人者智，自知者明」或許可以作為所有運動者靜觀與省察的空間；再者，希望藉此篇研究喚起運動從事者另類思考與再出發時努力的方向。

### 二、研究方法

本研究所採行的詮釋法是以近年來學界公認為詮釋大師保羅·呂格爾 (Ricoeur, 1981) 所使用的詮釋方法進路，由「採行距離」(distanciation) 和「吸納會通」(appropriation) 兩大主軸交互運用，構成的辯證關係進行。

「採行距離」的作法，是詮釋者有意地和信仰、偏見、背景、歷史或來自傳統等保持距離，使自己有機會能更清楚地獲得觀照對象的客觀意義<sup>2</sup>。如將《莊子》「氣」的觀點、其他經典文獻中有關「氣」的論點，辯證出「氣」的論點中所隱含歧異的超越性或宇宙觀，將之加大距離，以尋求不同「氣」觀點所含意義的瞭解。

「吸納會通」恰與「採行距離」相對，是詮釋者體會到信仰、偏見、背景、歷史或傳統等，一方面固然是束縛，另一方面也是自己的根源，是自己向這個世界開放的憑藉，個人因「吸納會通」了此種信仰、偏見、背景、歷史或傳統，始能體驗存有的訊息，並與歷史或傳統等更為親近<sup>2</sup>。如《莊子》不同「氣」的觀點，表面上雖互異，但有其相互融通的特性；且《莊子》「氣」的觀點，雖不同於其他文獻「氣」的觀點，但有吸納自先前文獻中「氣」觀點而成的連貫性。

「採行距離」和「吸納會通」在本研究中，恰好構成某種辯證關係，彼此相互溝通、影響，促使研究者對詮釋內容的意義更佳了解，此種辯證關係也叫作詮釋循環。

描述法：本研究之描述法，並非對事物外貌

做綜合報導，而是將事物現象的本質特性（如氣之特性），予以真正的描述。亦即描述事物的普遍有效、共同而又必然之特性；如「氣」之超越，是我人之當下時空、未來時空期盼的經驗。描述法做此處理，則將見一具有普遍性，而又活生生的人體運動經驗。

### 三、研究限制

- 〈一〉本研究既以《莊子》氣論思想為主，故在取材上，只就有關《莊子》中「氣」的研究為範圍，不涉及其他有關「氣」的論點。
- 〈二〉因本研究的目的不在經典的考證和人物的考察，故捨繁就簡地將《莊子》一書視為莊子思想的記錄與闡發，且以王叔岷所著《莊子校詮》為原典。只將《讓王》以次到《列禦寇》等篇，以公認是蕪雜歧出者剔除。另如《駢拇》、《馬蹄》、《胠篋》三篇，不僅未見一「氣」字，即連「陰陽」亦不曾出現<sup>3</sup>，故亦不在取材範圍內。
- 〈三〉由於「氣」的超越性是相當主觀的感受，超乎一般理性用語所能表達；因此，不易考證或證實，只能透過它顯著的特質及相關研究的論點，來加以分析，以理解其超越的來源，以為實踐的依循。此為本研究在實證上的一大限制。

### 四、名詞解釋

#### 〈一〉氣

此處所言之「氣」是站在莊子哲學的範圍中來說，但為使莊子「氣」的概念更加明確，將透過中國哲學思想發展史上「氣」概念的演變，來定義出莊子哲學中所說的「氣」：1.莊子以前（包括莊子）「氣」的概念；2.莊子以後「氣」的概念；3.本研究中莊子「氣」的定義<sup>4</sup>。

#### 1.莊子以前（包括莊子）「氣」的概念：

從殷甲骨文記載的「氣雨」到戰國時期莊子止，「氣」概念的發展為：(1)氣雨（甲骨文）：氣有乞求之意；(2)雲氣（《說文》）；(3)六氣（《左傳》）：將陰、陽、風、雨、晦、明說成六氣，氣是一個由多種現象混雜的模糊概念；(4)陰陽之氣（《國語》）：代表天地之氣的地位和功

能；(5)沖氣（《老子》）：萬物具有陰陽對立和諧性質的深刻認識；(6)浩然之氣（孟子）：氣藏於人身內部，人可以通過主體道德修養，求充實和擴大，強調心、志、氣、相輔相成；(7)精氣（《管子》）：認識精氣是一種最精細的物質，把精神現象解釋成爲這種物質；(8)沖氣與陰陽之氣（《莊子》）：莊子又繼承老子沖氣是陰陽之氣的和諧觀點，認爲陰陽之氣是氣的最本質，最根本的物質，是構成天地萬物和人類的共同本始物質。

從殷甲骨文到莊子所言之氣可略知氣概念從模糊逐漸明確，從大自然之氣回歸到人內在之氣；到莊子氣的概念時，其概念即是集前之說法，代表意義的傳承性。

#### 2.莊子以後「氣」的概念：

從戰國時期莊子之後的荀子到近代「氣」概念的發展為：(1)荀子結合《管子》和《莊子》的氣論，認爲氣是世界萬物的根源，無論無機物的水火，還是生物的草木、禽獸以至人類，其物質的統一基礎即爲「氣」；(2)元氣、自然之氣（漢）：認爲天之所以自然無爲，是因爲元氣自然無爲，其反對以有爲干擾人民的休養生息；(3)有無之氣（魏晉）：儒、釋、道、玄家各派，有的以有釋氣，或以無解氣，或以氣爲導引神氣，或以氣爲心識之境；(4)佛、道之氣（隋唐）：佛教以氣爲根本，氣聚散而有生死，並以禪釋氣，把氣、氣息、神氣納入佛教坐禪工夫之中。道教引氣駐形，道傳導引，內修以調整氣息，對中國氣功之發展有很大貢獻；(5)理之氣（宋）：有以氣爲宇宙本原或本體，有以氣爲理產生萬物不可少之材料，理先氣後，理本氣末，有以心爲萬事萬物的根源，有以氣爲性之流行；(6)良知流行之氣（元明）：把氣從程朱理先氣後的框架中解脫出來，認爲心本體良知流行的過程便是氣的表現；(7)氣爲最初的本體或實體（明清）；(8)氣爲光、電、質實（近代）：把氣與光、電、質點結合起來，發揮氣的運動變化功能。

從莊子以後到近代氣概念的發展，由莊子再演變而下，逐漸走入休養方面的導引之氣，走向健身修養的氣功；再發展以近代的物理學觀點，顯示氣不是無中生有或不存在之物，且強調氣雖

走入科學當中了，但其哲學意義仍然存在。

### 3. 本研究中，莊子「氣」的定義：

從以上莊子以前至以後，氣概念的陳述中，大致可看出莊子氣的居中概念，顯示莊子氣有其來由之演變，又有其延續的發展性。儘管中國古代對於氣的看法並不一致，但在「生命是由氣構成的」這一點上確是基本一致的<sup>5</sup>，而《莊子》中有關「氣」的論點也是大致相同，為利本研究之探討，先將《莊子》中的「氣」加以明確定義如下：

#### 1. 氣有“物質”性：

(1) 氣是道所產生的一種細微的原始物質。

(2) 氣是構成天地萬物以及人類的共同的本始物質。

#### 2. 氣有“陰陽”意：

(1) 氣分陰陽二氣，具有陰陽屬性；所以陰陽是氣的最大特徵。

(2) 物體和人體內均包含有稟受於自然的「陰陽」之氣，所以氣可加以調和。

#### 3. 氣有“神氣”意：

(1) 人體內之氣，是人的「神氣」，「神氣」即指人的內心精神世界。

(2) 氣也就是人的內心虛靜地對待外界事物的精神狀態。

### 〈二〉超越

超越代表著超過或超昇，其特性有：(1) 不繫於認識者的意識；(2) 超感覺而非經驗所不可及；(3) 超出有形的世界；(4) 超過一切特殊秩序，且其範圍無任何限制<sup>6</sup>。

所以在本研究中「超越」的定義為：超過或超昇有形世界和感官世界的限制後，所呈現的超乎人的意識所能認識之行爲和感受；人在透過不斷的有爲、有形、感知的經驗後，提昇至無爲而無不爲、無形、超感知的無以明狀的行爲感受，即爲「超越」。

### 貳、人體中「氣」的柔和性超越義來源

為詳細探討氣化人體在「柔和」中超越的現象，以下分爲二部分加以說明：(一)不柔和之氣

(二)「氣」柔和的極致。希望藉由這二方面的探討了解：《莊子》氣的柔和性在人體氣的超越中所扮演的角色。

#### 一、不柔和之「氣」：

「氣」的展現，最大、最厲害的是陰陽二氣；因為，在《莊子》·〈則陽〉篇中提到：「陰陽者，氣之大者也；道者爲之公。」陰陽二氣既然是「氣」當中最大的，所以，其影響人體也是最深鉅的，但後面所提到的「道」，又是總括一切，當然也總括了「氣」本身。「道」在「氣」之上位，後面提到「氣」超越的最終，即爲「道」的展現時，再對「道」加以說明。

陰陽二氣既然是「氣」之最大的，所以陰陽二氣的傷害也會是最深的。在《莊子》·〈庚桑楚〉中提到：「寇莫大於陰陽，无所逃於天地之間。非陰陽賊之，心則使然也。」這段話說明了：陰陽二氣的傷害可以是最大的，因爲其充滿天地之間。但真正傷害人體本身的，並非外在陰陽之氣，而是自己內在的心，因爲人有喜怒交戰在胸中，心不得其正的緣故，這種心的賊害來自妄心，妄心者，心不虛所造成。所以，老子在《道德經》中也提到：「心使氣曰強」。心刻意的使用氣是強與外在陰陽之氣相抗衡，這種強，不僅不能長久且有害於內在之氣的平穩，究其原因，乃因不柔和所致。心不柔，故氣不柔；氣不柔，故內傷於己。

不柔和之氣的產生源自於人心，其傷害莫大於「陰陽之患」，而陰陽二氣不調和究竟起於何種人心的作用呢？在《莊子》·〈人間世〉中提到「事若成，則必有陰陽之患。」爲什麼事成，會有陰陽之患呢？因爲：心有喜懼的緣故。一般人不能抱持平常心，所以事成之後，難免高興且激動，心中難以平靜，易以傷神。所以，引發陰陽二氣不調和的第一種心爲：大喜之心。另外在《莊子》·〈在宥〉篇中也提到「人大喜邪？毗於陽，大怒邪？毗於陰。陰陽並毗，四時不至，寒暑之和不成，其反傷人之形乎！使人喜怒失位，居處无常，思慮不自德，中道不成章。」

這段話說明了：人內在之氣的不調和，才是影響外在自然和氣的主因，而產生「陰陽並毗，四時不至，寒暑之和不成」的後果，而此一發端

最後必又返回傷害自己，使自己「喜怒失位，居處无常，思慮不自得，中道不成章」，且這種氣之發端始於大喜和大怒之心。所以，引發陰陽二氣不調和的另一種心為：大怒之心。

不柔和之氣除了陰陽二氣不調和之外，另一種是人內在的血剛之氣。內在血剛之氣是人以刻意、有為的心所產生的不合於自然之氣。在《莊子》·〈達生〉篇中提到「夫忿瀦之氣，散而不反，則為不足；上而不下，則使人善怒；下而不上，則使人善忘；不上不下，中身當心，則為病。」，「忿瀦之氣」即：鬱結之氣。這種忿瀦之氣產生的原因在〈達生〉篇中是指：對於不知物的恐懼之心所造成。形成恐懼之心後，內在之氣開始上下不安，所以會有上而不下、下而不上、不上不下的情況，使人的表現異常，變的善怒、善忘，最後就病了。這種不平和不和的氣在胸中激盪，使人不能有平常心的表現，更別說「超越」了，究其原因，則是源於內在的恐懼，所以心有所恐懼，則氣自然無法平和。這種恐懼之心的生發，另外也會引起蕩然之氣。在《莊子》·〈人間世〉中提到「獸死不擇音，氣息蕩然，於是並生心厲。」困獸在將死之時，因為恐懼的心理，會失聲尖叫，且氣息蕩然，亦即產生憤怒之氣；這種憤怒之氣一旦產生，厲心也隨之而生。所謂厲心即指惡心而言<sup>7</sup>，所以這種不柔和的蕩然之氣，也因恐懼之心而引發。故引發內在血剛之氣的第一種心為：恐懼之心。

另外一種內在血剛之氣為「恃氣」。在《莊子》·〈達生〉篇中提到「虛矯而恃氣此一恃氣乃是一種高傲之氣，內心有所驕傲，故氣不能柔和下來。在紀渚子替周宣王養鬥雞中，這種氣的顯現，在紀渚子的眼中是不足取的。所以要成爲一隻好的鬥雞，最基本的是要平和內在之氣，愈是有為的氣愈不能克敵，所謂意氣用事即是此意。故引發內在血剛之氣的另一種心為：驕傲之心。

其實，不管是陰陽二氣的不調和或是內在存有血剛之氣，這種不柔和之氣之所以會產生，都是於源於不能保持平常心的緣故。不能保持平常心，則心不柔順、不平和，心不柔和，自然氣也不能柔順、平和。所以，要超越不柔和之氣，要從柔和之心培養起，亦即去除大喜、大怒、恐懼和驕傲的心。

## 二、「氣」柔和的極致：

不柔和之氣的產生，使「氣」對人體有了傷害，但氣是否可以因柔和而超越呢？如果「氣」可因柔和而超越，這種超越又可達到怎樣的極致呢？爲說明柔和的特性對氣超越的重要性，以下將《莊子》書中有關氣柔和的極致表現逐一探討。

在《莊子》·〈繕性〉篇中提到「陰陽和靜，鬼神不擾，四時得節，萬物不傷，群生不夭，人雖有群，无所用之。此之謂至一。當是時也，莫之爲而常自然。當陰陽二氣真正達致和靜之時，外在無鬼神之侵擾，且四時之節氣能各依其序，萬物不受傷害，而達到所謂至一的境界。這種不靠人之智所達成的至一，是指完滿純一的境界（James Legee 英譯爲：The State of Perfect Unity.）<sup>8</sup>。此時，一切都將順應自然而生。這是由於外在之氣達柔和之極致，而產生內外融通的超越。

外在之氣「柔和」的極致，會有至一的超越境界產生，而內在之氣同樣也有「柔和」的極致所產的超越。在《莊子》·〈逍遙遊〉中提到：「藐姑射之山，有神人居焉，肌膚若冰雪，淖約若處子，不食五穀，吸風飲露。乘雲氣、御飛龍，而遊乎四海之外。」這裡所說的神人能「乘雲氣、御飛龍，而遊乎四海之外」代表的意義是：能與天地精神往來<sup>8</sup>。這種能與天地精神往來的境界，是已達到莊子所言逍遙而遊，不爲形軀所束縛的超越了。

在這段話中，能由形軀到精神超越的主要原因是「淖約若處子」的心境，淖約是柔的象徵<sup>7</sup>，而處子即爲處女之意，所以要能逍遙而遊，其心境必要有如處女般的柔，因柔足以勝剛強。是故，心到達柔和的極致，即能達到如神般「乘雲氣、御飛龍，而遊乎四海之外」氣的超越境界。這種柔和之氣的極致，另外，也表現在《莊子》·〈庚桑楚〉的文章中，其言：「能兒子乎？兒子終日噪而嗑不嘎，和之至也；終日握而手不掬，共其得也；終日視而目不曠，偏不在外也。行不知所之，居不之所爲，與物委蛇，而同其波。」此處的「兒子」即如老子《道德經》所說的「嬰兒」。嬰兒的和氣能到達純厚的極致，所以能整天號哭而喉嚨卻不沙啞，這是和氣極致後，元氣

十足的表徵，故在老子《道德經》第十章也說到：「專氣致柔，能嬰兒乎！」。所以嬰兒可作為柔和之氣極致的代表，而嬰兒能「行不知所之，居不知所為，與物委蛇，而同其波。」，即指身軀與心靈都能順自然而行，無所阻礙。另外，兒子也代表赤子之意，故在老子《道德經》第五十五章中即提到：「含德之厚，比於赤子，骨弱筋柔而握固。」。赤子在柔和之極致，所表現的即是一種單純的直心，所以自然能以柔克剛。

氣柔和的極致能產生內在無窮的潛力和與外在環境融通的超越，而呈現出一種莊子所說的「衡氣機」(《應帝王》)的現象。所謂「衡氣機」乃是：神氣平和的機兆<sup>7</sup>。神氣是一種人內在的精神力，而這種機兆的顯現是「太沖莫勝」(《應帝王》)，即是沒有徵兆可見的太虛境界，可以使內在心靈境界提昇和超越。從氣柔和之後的極致表現來看，氣柔和的極致表現可以達到完滿統一、內外融通、精神不為形軀所束縛、元氣十足、心靈無所阻礙，有單純的直心能以柔克剛的超越。所以「柔和」此一特性在氣化人體超越的角色中，確實非常重要，能使氣化而成的人體真正有所超越，足可作為人體中氣的柔和性超越義來源。

### 參、運動中「柔氣致和」的超越經驗

本節所探討的人體運動中「柔氣致和」的超越經驗，將從運動中「柔氣致和」的超越義中延伸出來，目的是在使運動中「柔氣致和」的超越義有實際的經驗論證。如用《莊子》氣的柔和性超越義來解釋人體運動中「柔氣致和」的超越義時，《莊子》氣的柔和性應可提供人體在運動中有「柔氣致和」的超越。為詳細探討運動中「柔氣致和」的超越經驗，以下分二部分來加以說明：1 運動中「柔氣致和」的超越義；2 人體運動中「柔氣致和」的超越經驗。

#### 一、運動中「柔氣致和」的超越義

因為「柔氣致和」的超越是來自《莊子》氣的柔和性超越義，所以運動中「柔氣致和」的超越義主要將從氣的柔和性超越義中延伸出來，故先說明《莊子》中氣的柔和性超越義。

#### (一)、「氣」的柔和性超越義

這個部分主要是將上一節探討的人體中「氣」的柔和性超越義來源加以歸納，以作為運動上的延伸。經歸納後，有下列幾個超越義：

##### 1 平常心的柔和性一

當氣調到柔和之後，一個人的心就較能有平常心的顯現，常言：「平常心即是道」，可見平常心並非那麼簡單就能達到。在前面的探討中了解，所謂平常心是指心中無大喜、大怒、恐懼和驕傲的存心，而有一種中庸的存心。當人能擁有一顆平常心之後，面對特別的事，也能以平和的心情面對，使心在不起伏當中能禁得起困難和挫折的考驗而不受傷。

##### 2 內外氣和的柔和性一

所謂內外氣和之意是指人內在之氣與外在之氣相互氣合(契合)。人體內外皆為陰陽之氣所充滿，陰氣主柔、陽氣主剛，一剛一柔才能氣和，所以所謂的內外氣和是人面對外在環境時的內在調適和圓融。外在環境是不能掌握的，唯有圓融自己內在的心境，使氣能剛柔互融，才能在面對任何外在環境(人或事)時能通。

##### 3 柔軟心的柔和性一

氣柔和的極致是一種赤子之心，因為小孩子的心最為柔軟，所謂柔軟即是心無所執，是一種單純的直心。小孩子在做一件事時是完全的投入，誰也不能轉移他的心，但當他想去玩另一件東西時，他又能完全且馬上放棄剛才的事情，又投入另一件事當中，所以小孩子的赤子之心是很單純的，能提得起，也放得下，不會執著於一件事上。這種柔軟的心如水一般，能以柔克剛，故「水」是最柔軟之物的代表，在《老子》七十八章中就提到：「天下莫柔軟於水；而攻堅強者莫之能勝，其無以易之。」，所以「守柔曰強」(《老子》五十二章)。如果，能回復到如小孩般的赤子之心，當能如莊子所言，達到「和之至也！」的極致，而此時的所作所為才能有純一自然的「行不知所之，居不知所為，與物委蛇，而同其波。」的超越。

## 〈二〉、運動中「柔氣致和」的超越義：

說明了「氣」的柔和性超越義後，接著探討氣的柔和性超越義在運動中所延伸出「柔氣致和」的超越義。

氣的柔和性超越義主要有平常心、柔軟心和內外氣和等三方面的展現，當然運動中如果能做到這種超越的顯現，即能勝物而不傷。柔氣致和的含意主要強調柔與和是不可分的，柔是一種柔軟、柔弱的心境，當然這種心境是來自內在之氣的柔和性；而「和」是一種心平氣和的展現，包括對內、對外兩方面，對內是平常心和柔軟心的心境，對外則是內外氣和的融通，兩者都是超越的顯現。以下就將運動中「柔氣致和」的超越義作一分析。

### 1 運動以平常心——

運動員在運動的生命當中，大都有一種目標的取向，就是以目標來衡量運動的意義，使運動的過程以結果為目標。這樣的目標取向，也許能讓運動員在成功的路上前進一段不少的路程，但當一位運動員在遭遇不順遂的挫敗時，就可能會在成功的路上停留一段很長的時間，甚至連目標也將逐漸消逝。究其原因，不難發現，大都源於運動員不能擁有平常心所致，心易隨著短暫成功而狂喜、隨著絲毫挫敗而氣餒、隨著對手的氣勢而恐懼不安、隨著別人的讚美而驕傲。所以要使運動達到真正的超越，對於成功的過程和結果都要視為平常，正如奧地利心理學家法蘭克(Viktor Frankle)在「人類對意義的追尋」(Man's Search for Meaning)一書序言裡所說：「不要以成功為目標，你愈是對它念念不忘，就愈可能錯失它。因為成功正如同幸福，不是追求就能得到；它必須因緣際會……是一個人全心全意投入並把自己置之度外時，意外獲得的副產品。」<sup>10</sup>。如果運動能擁有這樣的心境，則成功的目標雖然來到，你才能在視為平常之後再繼續前進。

### 2 運動能從容不迫——

所謂從容不迫是身心合一的顯現，心境柔和之後，展現於外的動作自然不急不緩，合於中庸之道。在運動當中，當然有時必須一直處在動的

狀態，但從容不迫並非速度變慢了，而是輕快、自在之意，以克服急躁和衝動的行為。在《莊子》·〈田子方〉中提到一則「宋元君畫圖」的故事，從中或許就更能體會從容不迫的真正含意。其內容為：「宋元君要畫圖，各個畫師都來到，受命拜揖而站立一旁；濡筆調墨，在外面的還有半數。有一個畫師後來，安閒的樣子並不急於擠上去，他受命拜揖卻不站立，隨即返回住所。國君派人去看，見他解衣露身交叉者腳坐著，國君說：「行呀！他才是真正的畫師。」<sup>8</sup>這位畫師之所以被國君所稱讚，一是他無爵祿的想法，故能安閒自得；再者是他不受別人所影響，能做個真正的自己，是好或不好的畫師，皆是別人所認為，他並不以為意。以這樣的觀點，再回頭看從容不迫的含意時，就能更加清楚，因為運動要真正做到從容不迫，在內心必須無功名利祿的想法，不為外在名聲所擾，才能真正從容不迫！

### 3.運動是柔以克剛——

運動的精神都在「柔」中顯現，所以真正所謂「大師級」的運動家，他們從不給人剛強的感受。氣勢強盛的人通常是最先消失的，因為剛強不能耐久，所謂「剛強易折」即為此意。所以，在《老子》七十六章就說到：「人之生也柔弱，其死也堅強，萬物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故堅強者，死之徒；柔弱者，生之徒。以兵強則不勝，木強則兵，強大處下，柔弱處上。」在這段話中，應能真正體會「柔以克剛」的內涵，以合氣道和柔道來說，合氣道的技法以不爭鬥為原則，因為如果正面阻擋對方攻擊來的力量，則必先承受對方所施的全部力量，於是就會產生身體強弱力量大小的問題。但是如果不正面承受對方的力量，而是誘導其力量，則對方反而是承受他自己所施的全部力量。所以，合氣道的不爭鬥原理，便是把對方完全不放在心上，平心靜氣的把對方同化在自己的動作中，這種不爭而勝的表現，才是勝之上者<sup>11</sup>。同樣地，在柔道中也是如此，柔道就是充分運用對手的力量，如果我們試圖對他加以抗拒，便會立刻失去平衡，最後一定會跌倒。如果我們內心除去一切抗拒的想法，相反地，採取一種完全輕柔的姿勢，那麼對手便一定會失敗<sup>12</sup>。所以柔之所以能克服剛強的原因，



是一種順勢而動、引他人之力以爲己力的作法。

## 二、人體運動中「柔氣致和」的超越經驗

### (一)、平常心的運動超越經驗：

看過網球名將張德培打球的人，特別是中國人，常有一種「命運與共」的感覺，因爲他的腿快的不得了，常會努力去救每個他場內的球，那種精神，讓觀眾的心都與他共舞！他的勝利像代表了觀眾自己的勝利一般！但他並不因自己的成名或技術而驕傲，他能以不起眼的身材縱橫世界級網壇，平常心是他成功的重要原因。以下引一段事實的報導爲例：

「1989年，張德培在法國公開賽，表現了超人的承載力。隨後兩年，他身體受傷，他的打法暴露了一些弱點，他的電腦排名從第五降到二、三十名。落井下石，是職業運動場上的常態，愛爾蘭種的美國人火爆小子麥肯諾公開揚言，讓他跟張德培打一場，如果輸了，他說：『我當眾把內褲脫下來！』，但張德培的打法不同，他絕不口出狂言，從不發脾氣，也不製造新聞，記者訪問他，他只是靦腆地笑，一笑就露出兩粒酒窩，溫順得不得了。溫順地，不聲不響地，張德培把臀部的傷養好，把技術上的一些漏洞，一個個堵上。1992年年初的舊金山公開賽，張德培打敗了當時世界排名第一的柯瑞爾。1992年3月8日，在加利福尼亞州的邱第安井，張德培贏了新聞周刊冠軍盃。1992年3月22日，在佛羅里達州，他第二次打敗柯瑞爾之後，又贏了一場冠軍賽（立普頓國際選手冠軍賽）。所以，無論你怎麼表演，無論你怎麼發脾氣，無論來球多麼兇狠，他總是追球到底，他完成他的工作，不聲不響，令人信服，小心翼翼……。」<sup>12</sup>

從這一段的描述中，當可更加了解，能視成功和失敗爲平常的人，才能真正在困挫中逐漸站起，更能在成功之後，又回復平靜。這種運動的超越經驗當是平常心的極致展現，就如《射藝中的禪》中「大師」說的一段話：「你必須不受快樂與痛苦的撞擊，以輕鬆的平等心超越二者之上。你不要爲自己射得好而高興，須把那一支箭視爲別人所射而高興。」<sup>13</sup>

### (二)、從容不迫的運動超越經驗——

提到網球，很少人不提山普拉斯這位超級球員，但一般人都只看到他的網球技術，對於他打球的內心狀況卻極少人會注意到。其實，一位選手會發展成世界級選手，且一直保持最佳狀態，打球的態度是非常重要的勝利關鍵。以下就引一段報導來加以探究：

「山普拉斯打球時，不發脾氣，不擺架子，不用拍子，不罵裁判，他只是不聲不響的取好位置，眼睛盯住對方的防守，輕輕把球拋起，佻腳、屈膝、彎腰、轉肩，大臂帶動前臂，前臂帶動手腕，手腕轉動球拍，球拍刷一下掃下來，那輕輕拋起的球，便彷彿著火冒煙，每小時一百二十哩，飛向發球區的兩大角。然而，山普拉斯發球是從容平淡！網前攔截是舉重若輕！反手底線穿越是優美絕倫的飛行路線和角度。」<sup>12</sup>

從這段的描述中可真正了解山普拉斯除了技術高超之外，他打球的從容不迫態度，更將他的成功推向超越的巔峰！而我們不得不肯定山普拉斯之所以會有今天的成就，是其來有自的。正如《武藝中的禪》中劉吉美所說的一段話：「你必須學習讓耐心和寧靜抑制焦慮而狂亂的動作，如此才能夠有所作爲。在揮拳（詠春拳）之前，可能要花幾分鐘時間把心靜下來，研究對方姿勢，注視對方，引發靈感，然後奮力揮拳。當一方想發動攻擊時，對手立刻會改變姿勢，如果他反應過度，就會被對手發覺而善加利用，乘隙進功。」<sup>14</sup>從詠春拳大師劉吉美這段話中，對於從容不迫的運動展現，當可更加清楚，而『它』確實是一位運動員走向超越之路時，應當具備的重要氣度。

### 〈三〉、柔以克剛的運動超越經驗

柔以克剛的超越是從柔軟心出發，一位具備柔軟心的運動員能以一種「玩心」在從事運動。玩心即是一種童心，一種產生難以想像力量的超越心。在《射藝中的禪》中，那位大師曾說：「你抓那拉開的弦，須像嬰孩抓住人家給他的手指頭一樣。他緊緊抓住，使你對那小拳頭的握力感到驚異。而他放掉你的指頭時一點也沒有抽搐。你知道爲什麼嗎？因爲嬰兒並不想放掉這指頭去抓另一件東西。他完全不自覺地從一件東西轉換到另一件東西。我們說他在玩東西，可是如說東

人體運動中「柔氣致和」的超越經驗---以《莊子》氣論思想為主，王秋燕、黃恒祥，德育學報，17: 43~52.

西在玩他，不也一樣正確嗎？」<sup>13</sup>從這段話中，當可體會柔軟心的含意，一位擁有童心的運動員，是可以在運動當下產生一般無比的超越力量，而這力量到底多大，連他自己也不知道！因為那是不自覺中所流露出來的。

在《老子》第五十五章中提到：「心使氣曰強，謂之不道。」所以當心是柔軟的時候，氣也柔和了，氣柔之後，所作所為才能近於道。當氣柔和時，氣在人體中的流動是如水的流動一般，能產生一股無法被折服的力量。在合氣道當中，常以水為精神象徵，作為超越的符號，所以在《武藝中的禪》中，說到一段如何達到指揮對方的心和氣流動的超越之道：「不要攪亂他的氣的流動，或使他發覺你的企圖。你不要拉、推、或打，你只須輕柔地觸摸他的身體，把他的身體導向你的目標所在。這樣一來，他的心就不會被攪亂了，他的身體也就跟著你跑。合氣道的基本原理就是屈服於一個向你進攻的力量，但卻不讓它傷害你。同時，從後面推它以改變它的方向，而不是從前面抗拒他。」<sup>14</sup>

合氣道被稱為「柔軟的藝術」，所以合氣道能達到指揮對方的心和氣的流動，而引導對方的身體跟著自己跑的超越境界。「就像水一樣，水總是從那些想抓他的人的手指頭中溜過。水在屈服之前，從不猶豫；當手指頭開始合攏時，它就流掉了，這不是出於它本身的力量，而是利用外來的壓力。」<sup>14</sup>從這樣的觀點來看柔以克剛的運動超越經驗，當是非常透徹了。

## 肆、結語

本研究所探討的運動中「柔氣致和」的超越經驗是從《莊子》中「氣」的柔和性超越義到運動中「柔氣致和」的超越義所延伸而來，在意義到經驗的呈現中，使《莊子》「氣」的柔和性超越義，活出在人體運動中有「柔氣致和」的經驗性價值。

從《莊子》「氣」的柔和性內容中，可歸納出四種柔和性超越義：1 平常心的柔和性 2 內外氣合的柔和性 3 柔軟心的柔和性。這三種「氣」的柔和性超越義，活用在人體運動中，可得出運動中三種「柔氣致和」的超越義：1 運動以平常

心 2 運動能從容不迫 3 運動是柔以克剛。

在超越義與經驗的印證中，運動中這三種「柔氣致和」的超越義，提供人體運動時能有：1 平常心 2 從容不迫 3 柔以克剛的超越經驗，體現了《莊子》「氣」的柔和性，在人體運動中有「柔氣致和」的超越經驗。

## 參考文獻

1. 吉世平、李世科.1999.體育運動應符合人體經絡循行方向。西北紡織工學院學報，第13卷第3期，大陸，西安，p.308。
2. 劉一民.1991.遊戲存有學新註－透過遊戲聆聽存有的奧秘。p.2，中華民國83年童軍教育年會資料。
3. 劉笑敢.1988.莊子哲學及其演變。中國社會科學，p.89，台北市。
4. 張立文主編.1994.中國哲學範疇精粹叢書-氣。漢興書局，台北市。
5. 譚華.1999.中國傳統健身養生與終身體育的文化融合。學校體育與文化，p.64，大陸。
6. 項退結.1989.西洋哲學辭典。pp.543-546，華香園，台北市。
7. 王叔岷.1986.莊子校註。中央研究院歷史語言研究所專刊之八十八。
8. 陳鼓應註譯.1980.莊子今註今譯。商務書局，台北市。
9. 張定綺譯.1993.快樂從心開始（Mihaly Csikszentmihalyi 原著，1990年出版）。pp.4-5，天下文化，台北市。
10. 李清楠.1973.合氣道入門。pp.17-18，中國行為科學社，台北市。
11. 劉大悲譯.1990.禪與藝術（鈴木大拙 原著）。p.320，天華，台北市。
12. 劉大任.1995.強悍而美麗－劉大任運動文學集。麥田，台北市。
13. 顧法嚴編譯.1991.射藝中的禪（Eugen Herrigel 原著，1979年出版）。慧炬，台北市。
14. 鄭振煌編譯.1990.武藝中的禪（Joe Hyams 原著，1979年出版）。慧炬，台北市。