

國立臺灣師範大學運動與休閒學院

體育與運動科學系

博士論文

Department of Physical Education and Sport Sciences

College of Sports and Recreation

National Taiwan Normal University

Doctoral Dissertation

從認知到體知 — 運動中「忘」與「記」的哲學探究

From Cognitive Knowledge to Body

Knowledge — The Study of the Philosophy of “Forgetting” and
“Remembering” in Sports

蔡宗儒

Tsung-Ju Tsai

指導教授：石明宗 博士

Advisor: Ming-Tsung Shih, Ph. D.

中華民國 112 年 2 月

February 2023

從認知到體知 — 運動中「忘」與「記」的哲學探究

2023 年 2 月

研究生：蔡宗儒

指導教授：石明宗

摘要

在運動的領域裡，存在「忘」與「記」兩種看似不同、並且彼此對立的哲學傾向。「記」的哲學傾向「推崇「認知」對「體知」產生的正面效果，認為「認知」可以確保知識的嚴謹性、客觀性、可理解性、和可傳達性，但卻也同時產生了「認知等於體知」和「認知必須先於體知」的謬誤。而「忘」的哲學傾則是對「記」的一種對立傾向，其主要立場是否定「認知」對「體知」的幫助，並且認為「認知」本身是一種限制，無法幫助人們把握體知，甚至更可能阻礙體知。然而，儘管這種做法讓運動的人們擺脫了認知的束縛，但另一方面卻也產生了「傳授與學習的困難」、「理論作者的自我矛盾」、和「淪為一種不科學的理論」的問題。本文嘗試先對「記」與「忘」兩種哲學傾向的內涵進行考察，藉以說明運動領域中的諸現象；接著，在理解了「忘」與「記」兩種哲學傾向的優點和缺點後，嘗試以一種「有機整體論」的動態方式來把握運動中「忘」與「記」的關係，並提出本文最主要的論點：「忘與記的動態論」，說明「忘」與「記」不僅是兩種共容的哲學傾向，甚至還具有相互必要性。

關鍵詞：運動、哲學、認知、體知、有機整體論

From Cognitive Knowledge to Body Knowledge —The Study of Philosophy of “Forgetting” and “Remembering” in Sports

February, 2023

Author: Tsai, Tsung Ju

Advisor: Shih, Ming Tsung

Abstract

In the field of sports, there are two seemingly different and opposing philosophical tendencies, which are tendency of "forgetting" and "remembering". The philosophical tendency of "remembering" advocates the positive effect of "cognition" on "body-knowledge", and believes that "cognition" can ensure the rigor, objectivity, comprehensibility, and communicability of knowledge, but at the same time it also produces the fallacies of "Cognition is equal to body-knowledge" and "cognition must precede body-knowledge". The philosophical tendency of "forgetting" is a opposing tendency of "remembering". Its main position is to object the help of "cognition" to "body-knowledge", and argues that "cognition" itself is a limitation, which cannot help people grasp body knowledge, and may even prevent people from obtaining bodily knowledge. However, although this "forgetting" approach frees people from constraints of cognition, it also creates other problems, which are "difficulties in teaching and learning", "self-contradiction of theoretical authors", and "degenerating into an unscientific theory". This article first attempts to investigate the content of these two philosophical tendencies in order to explain the phenomena in the field of sports; Then, after understanding the advantages and disadvantages of these two philosophical tendencies, this article attempts to grasp the relationship between "forgetting" and "remembering" from the dynamic view of "organic holism", and puts for-

ward the main argument of this article:“The dynamic theory of forgetting and remembering”, which is that forgetting” and “remembering” are not only two compatible philosophical tendencies, but also mutually necessary.

Key words: sport, philosophy, cognition, body-knowledge, organic holism



目次

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
目次.....	iv
表次.....	vi
第壹章 導論	1
第一節 運動中的忘與記.....	1
第二節 「忘」與「記」的界定.....	3
第三節 忘與記的對立與困難.....	6
第四節 以黑格爾哲學的「展示法」作為研究方法.....	8
第五節 本文的研究問題.....	11
第六節 本文的研究流程與章節編排.....	12
第貳章 運動與「記」的哲學	13
第一節 先談「記」再談「忘」.....	13
第二節 「記」的哲學傾向在運動領域中常見的現象.....	15
第三節 透過「記」的哲學傾向內涵來說明.....	25
第四節 「記」的哲學傾向在運動中的困難.....	44

第五節 本章小結.....	46
第參章 運動與「忘」的哲學	49
第一節 「忘」的哲學傾向在運動中常見的現象.....	49
第二節 透過「忘」的哲學傾向內涵來說明.....	69
第三節 「忘」的哲學傾向在運動中的困難.....	95
第四節 本章小結.....	97
第肆章 忘與記的相互必要性	99
第一節 「忘」與「記」並非完全不可相容.....	99
第二節 「忘」與「記」具有相互必要性.....	113
第三節 忘與記的動態論.....	133
第伍章 結論	137
第一節 理解先於批評.....	137
第二節 以動態的方式來把握運動中的「忘」與「記」.....	137
第三節 談論歷程對於運動的意義.....	138
第四節 忘與記的動態論在運動中的運用.....	139
參考文獻	141

表 次

表 1-1：知的類型.....	5
表 1-2：忘與記的界定.....	5



第壹章 導論

第一節 運動中的忘與記

在運動的世界裡，存在著「忘」與「記」¹這兩種不相同並且看似互相對立的哲學傾向。

有時候人們在運動時必須記住許多東西。例如，一個學習運動的初學者，在學習一項技巧時，他必須記住該技巧的細節、分解動作、技術觀念，否則他將無從開始學習。又如一位參加運動比賽的選手，他必須熟記比賽的規則、對手的資訊、教練的叮嚀，否則他將無法順利進行比賽。對頂尖的運動員來說也是如此，無論是戰術路線、比賽的策略，還是對手的特性，他們都必須牢記在心頭，否則他們將無法在賽場上有好的表現。

此外，人們在運動時所要記住的不僅是簡單的資訊而已，有時候這些資訊是極為複雜或考證嚴謹的知識。例如，在棒球比賽中，透過數據分析做出的統計知識，可以幫助投手針對打者的打擊死角進行投球，降低打者的打擊力。又例如在田徑的訓練中，透過運動技術分析得到的科學化知識，可以幫助跑者調整出更符合力學原理的跑姿，使其動作更有效率，進而跑出更優異的成績。這些知識很多時候是極為艱深複雜的，要記住它們可不是一件簡單的事情。可以想像一個投手必須記住每一位對手打者的習性和自己投球的對應方式、每一個隊上

¹ 在這本論文撰寫之初，研究者先是以「智性傾向」和「反智傾向」來形容兩種存在於運動中的對立的哲學傾向。但經過研究計畫的報告後，部分口委認為不妥，認為「反智」一詞容易引起誤解，因此建議改採其它詞彙來形容這兩股對立的傾向。有口委建議以「理性」和「非理性」、「有意識」和「無意識」或是「認知」和「反認知」這些對立個概念來表述，但最後研究者選擇使用「忘」與「記」這一組概念。其原因如下：首先，相較於其它者，「忘」與「記」是一組較貼近日常用語的概念，因此拿來談論運動也較容易為人理解。其次，「忘」與「記」這組概念本身就包含「有意識」與「無意識」、「認知」與「非認知」，因此是一組較廣的概念；用這組概念來談論運動也較可以涵蓋研究者所要表達的兩種對立傾向。而關於本文如何界定「忘」與「記」兩種哲學傾向，則可以見本章第二節「『忘』與『記』的界定」。

的防守策略和因應的配球模式、每一個比賽情境和教練交代的比賽策略……是一件多麼不簡單的事情。另一方面，這些知識有時候必須經過極為嚴謹的考證和檢驗，要獲得它們也必須花費一番功夫。運動科學今日的成就，便是建立在這種嚴謹性的追求上。因此，在運動的領域裡，無論是學習、表現、還是比賽，運動員有太多東西必須記住。

然而，在另一方面，人們運動時除了要記住某些東西之外，有時候也必須忘掉某些東西。例如，一個學習運動的初學者，常常會受到分解動作的制約，在這個時候，他們的教練通常會提醒他們要忘掉這些分解動作，然後讓身體一氣呵成地把動作做出來。又或者是一個身經百戰的籃球選手，他知道在比賽關鍵時刻站上罰球線時，自己必須忘掉比分、忘掉成敗、忘掉場邊的觀眾、甚至是忘掉思考，他才有辦法以平常心將關鍵球罰進。這種「忘」的要求，有時候只是要運動的人們忘掉既有的舊知識，然後去學習新知——因為這麼做可以避免學習時受到過去不適合或錯誤的經驗影響；但有時候這種「忘」的要求，是真的要運動的人們拋下所有知識，亦或者說是拋下所有思考，然後才能讓學習或運動表現有更好的結果。一位經驗豐富的網球教高威 (T. Gallwey)，就曾在他的知名運動哲學著作《網球內在遊戲 (*The Inner Game of Tennis*)》中提到：「頂尖的運動員知道，他們的最佳表現，總是在沒有思考的狀況下發生的。」²這種「沒有思考」事實上就是要我們忘掉思考、忘掉所有腦袋中的知識，然後讓身體不受限制地去展現。

綜上所述，運動³的世界中確實存在「忘」與「記」這兩種哲學傾向；然而這兩種傾向似乎是對立的，運動的人們是否會在這兩種傾向之間面臨衝突與困惑呢？例如，在我們學習運動的時候，到底該記住所有動作的細節，以求訓練上的準確與精實，還是應該忘掉動作的細節，以確保我們的身體不受心中意念的制約？在運動比賽的關鍵時刻，我們應該記住大量

² Timothy Gallwey, *The Inner Game of Tennis* (New York: Random House, 1974), 7-8.

³ 這本論文的學位口試時，口委會建議研究者界定本文所指涉「運動」的範圍。關於「運動」一詞的使用方式與涵蓋範圍是一個非常巨大的運動哲學問題，本文不花費篇幅贅述，謹在此提出本文所指涉的運動包含所有從事運動的人的學習與表現歷程，但較不包含運動的觀賞者。

資訊，以利我們透過智慧取勝，還是應該忘掉一切知識，好讓身體不受內心的雜訊干擾，而可以盡情表現？

關於忘與記的對立與困難，是本文所欲研究的問題。但在探究些問題之前，有必要先對本文指涉的「忘」與「記」作出界定。

第二節 「忘」與「記」的界定

本文認為，對於「忘」與「記」兩種哲學傾向的界定，可以透過兩方面來說明，分別是「意識」的方面和「認知」的方面。所謂「意識」的方面是指：透過我們是否有意識的運動來區分「忘」與「記」。這即是說，「記」是一種強調我們必須有意識地運動的哲學傾向；而「忘」則是一種強調我們必須無意識地運動的哲學傾向。而所謂「認知」的方面是指：透過我們是否以認知把握運動來界定「忘」與「記」。這即是說，「記」是一種強調透過認知的方法來把握運動的哲學傾向；而「忘」則是一種強調不能透過認知來把握運動的哲學傾向。本文所著重討論的是後者，即透過「認知」的方法來區分「忘」與「記」兩種哲學傾向；但也會兼顧討論前者，即透過對象是否會出現在意識之中來區分這兩種哲學傾向。以下詳述說明如何透過認知的方面來界定運動中的「忘」與「記」兩種哲學傾向。

一、運動的本質是「體知」

我們一般所說的「知識」通常是指「認知知識 (cognition knowledge)」，即一種可以透過概念、語言、文字、邏輯、命題所表述的知識。但關於運動技巧的知識，則有別於一般的「認知知識」，其本質上是一種「體知知識 (body-knowledge)」，是一種技巧性的、身體性的、非概念性的知識。前者可以簡稱作「認知 (cognition)」，後者則可以簡稱作「體知 (body-knowing)」。

在運動的領域裡，有一句俗諺最能表達認知與體知的差異：「說了一嘴好球，不代表真的會打球」。這句話區分了「認知 (說了一嘴好球)」和「體知 (真的會打球)」是兩件根本上

不同的事情。就好比有些人熟讀運動教科書，但不代表他真的有辦法做出書上所教的技術；有些人牢記戰術本上的所有戰術路線，但不代表他真的能在比賽中將戰術執行；有些人將某項運動技巧的所有分解動作細節謹記在心，但不代表他真的能夠連貫地做出完整的動作。在運動的世界中，認知不等於體知，兩者之間存在著一條巨大的鴻溝，讓人無法輕易跨越。石明宗就曾在《運動哲學：這裡+現在》一書中提到：

這樣聽起來，其實運動知識跟學科知識的輸入方式很不一樣，還有它會有不一樣的儲存的方式，我可以這樣子理解，學術的知識可以是大腦輸入至大腦，但是運動的知識其實是輸入到身體，所以，請問這就是身體的「知道」嗎？⁴

關於認知和體知的不同，在西方哲學的知識論 (epistemology) 領域裡也有類似的討論。在西方哲學的知識論領域中，知識通常被劃分成兩種截然不同的類型，分別是「knowing that」與「knowing how」。⁵如果直接將兩者翻譯成中文，前者是關於「知道那個 (是什麼)」的知識，後者則是關於「知道如何」的知識。有時候中文學術界把前者翻譯成「認知知識」、「概念知識」或「命題知識」；把後者翻譯成「技能知識」或「實踐知識」。以下本文就統一以「認知知識」和「技能知識」稱之。認知知識是關於一個人是否知道某個命題 (proposition) 的知識，其知識的內容通常可以透過語言命題來表述；技能知識則是關於我們如何展現或實踐一項技能的知識，其知識內容通常不太能夠透過語言命題來表述。舉例來說，一個人可以說出籃球的投籃動作細節，這表示他具有投籃動作的認知知識；而當他的身體有辦法把投籃動作做出來，則表示他具有投籃動作的技能知識。

二、「認知」和「體知」的關係

運動的技巧知識毫無疑問是一種「體知」，並且與「認知」有著根本上的不同。然而本

⁴ 石明宗、唐千茹，《運動哲學：這裡+現在—運動與金牌人生》(臺北市：禾楓，2022)，24。

⁵ 見 Richard Fumerton, *Epistemology* (Malden: Blackwell, 2006), 1-3. 但事實上，Fumerton 在這本書中還提到另第三種類型的知識：知道一個人或是一個地點的知識。但本文不討論這種知識，因此不把它列入正文之中。

文所關心的問題則是：「體知」跟「認知」存在著什麼樣的關係呢？

本文認為，「體知」與「認知」大致上有兩種關係，分別是「認知有助於體知」和「認知有礙於體知」。這兩種關係，正是本文對「忘」與「記」兩種不同哲學傾向的界定。在面對「認知」之於「體知」是什麼樣的關係的問題時，「記」所代表的是對「認知」持肯定態度的哲學傾向，即認為「認知有助於體知」。舉例來說，抱持這種傾向的人，傾向主張一個人知道投籃教科書上的技巧細節將有助於他學會投籃這項技巧。與此相反，「忘」則代表對「認知」持否定態度的哲學傾向，即認為「認知有礙體知」。舉例來說，抱持這種傾向的人，傾向主張一個人如果受限於投籃教科書上的知識，將會阻礙他學會投籃這項技巧。⁶

本文以下兩表表示本文指涉的「知識的類型」與「忘與記的界定」。

表 壹-1：知的類型⁷

知的類型	知識論上的類似名稱	實例
認知	認知知識、概念知識、命題知識、 Knowing that	一個人能夠知道投籃的動作細節或以命題的方式說出這些細節
體知	技能知識、實踐知識、Knowing how	一個人能夠做出投籃的動作

表 壹-2：忘與記的界定⁸

傾向	認知與體知的關係	實例
記	認知有助於體知	知道投籃動作的技巧細節的認知知識，有助於學會投籃動作

⁶ 要在此特別說明，本文並非把「記」直接等同於「認知」，然後把「忘」直接等同於「體知」。在這本論文口試報告時，可能是因為研究者沒有特別強調這個觀點，所以幾位口委一度產生這樣的誤會。經過口委的建議後，特撰寫此說明在本段註腳。

⁷ 本表由研究者自行整理

⁸ 本表由研究者自行整理

忘	認知有礙於體知	知道投籃動作的技巧細節的認知知識，有礙於學會投籃動作
---	---------	----------------------------

第三節 忘與記的對立與困難

界定了「忘」與「記」這兩種哲學傾向後，如果進一步釐清兩者的內涵，將會發現兩者本身的立場存在著困難與問題。

記的傾向主張認知知識的重要性，認為分解動作、技術觀念、運動數據分析、運動生理學、運動力學……等認知知識有助於運動的學習和表現。然而，如果過分強調記的傾向，則很可能產生以下兩種困難，分別是「認知等於體知的謬誤」和「認知必須先於體知的謬誤」。

關於第一個困難——即「認知等於體知的謬誤」——如前文所述，初學者不可能讀完一本投籃教科書就真的學會投籃，過分強調這樣的觀點時，往往會忽略認知在本質上還是與體知不同。而關於第二個困難——即「認知必須先於體知」——與一個知識論的問題雷同，即：具備一項技巧的 *knowing how* 是否必須蘊含得具備該技巧的 *knowing that*？如果舉一個實際例子來表述這個問題，即：一個人要學會騎腳踏車前，是否得先知道關於騎腳踏車的認知知識（例如他必須說的出來踩踏板、握手把、讓身體平衡等的知識）？關於這個知識論的問題，本文會在後文有更深入的討論。這裡所要提出的是，過分強調「記」，將可能導致預設「體知必須包含認知」的謬誤。因為在真實的運動經驗中，確實存在許多優秀的運動員，他們做的出那些極為困難且複雜的技巧，但卻無法說出自己是怎么做到的。換言之，對他們來說，一項技巧的體知不必然包含該技巧的認知。

另一方面，忘的傾向也跟記的傾向一樣存在內在的困難。忘的傾向否定認知的重要性，認為過多的認知知識將會阻礙運動的學習或表現，所以認為運動員應該盡量將知識遺忘。然而，如果過分強調忘的傾向將導致「缺乏可理解性」與「缺乏可傳達性」，很容易陷入「傳

授與學習的困難」。缺乏可理解性的問題是指，如果一個人妄想不透過任何基礎知識就直接學習一項技巧，那麼這樣的作法會讓使學習者不得其門而入，將不知從何開始學習。缺乏可傳達性的問題則與缺乏可理解性雷同，意即如果不透過語言和文字這些認知的方法來傳達運動的技巧，教授和學習運動時人們將無從溝通。此外，過分強調「忘」，將可能導致理論遭到「淪為不科學的反智主義」的責難。「忘」的哲學傾向否定理性、認知、邏輯、概念、推理……等科學所推崇的能力，因此很容易被詬病為一種不科學的理論。因為「忘」的哲學傾向否定知識對運動帶來的助益，所以也很容易被視為一種反智主義 (anti-intellectualism)。⁹

「忘」與「記」除了有自己的內在困難外，兩者在運動的領域裡也存在著彼此對立、互相衝突的關係，因為兩者在運動中似乎不可共容，但卻同時存在。從前文的例子中可以發現，運動中的人們時而被要求記住某些事情，時而被要求必須忘掉某些事情。如果必須記住和必須忘掉的事情是不同的事情，也許不會有太大的問題；但在運動的真實情境中，更多時候卻是針對同一件事情，有些人主張必須記住，有些人卻主張必須遺忘。其中最經典的案例莫過於「運動數據分析 (sports data analysis)」之於籃球運動是否有助益的爭論。

所謂的運動數據分析，根據阿拉瑪 (B. C. Alamar) 在《運動分析 (*Sports Analytics*)》一書中解釋，是指透過收集運動場上的相關數據並加以分析，以幫助決策者能夠做出對自己團隊更有利的決策。¹⁰換言之，相信運動數據分析的人認為，通過分析所得到的知識——例如對手擅長哪一種進攻、不擅長應對哪一種防守——將有利於運動場上的表現。美國職業籃球聯賽 (National Basketball Association) 休士頓火箭隊的前任總管莫雷 (D. Morey) 就是堅信這個理念最著名的支持者。莫雷是「魔球理論 (Moneyball theory)」¹¹的信徒，堅信透過數據

⁹ 蔡宗儒、石明宗，〈反智傾向的運動哲學論述〉，《大專體育學刊》，24.2 (臺北市：2022.6)：143-163。

¹⁰ Benjamin C. Alamar, *Sport Analytics — A Guide for Coaches, Managers, and Other Decisions Makers* (New York: Columbia University press, 2013), 4.

¹¹ 魔球理論是指路易士 (M. Lewis) 在其著作《魔球 (*Moneyball*)》中提出的觀點。路易士以 2001-2002 年球季美國職棒的奧克蘭運動家隊經營模式為例，說明運動家隊是如何透過運動數據分析的輔助，以較少的成本來

分析可以幫助他在組織和訓練球隊時獲得更大的效益與成功。¹²然而與莫雷相反的案例則是另一位 NBA 的傳奇球星巴克利 (C. Barkly)。巴克利不只一次公開批評莫雷和其他那些相信運動數據分析的信徒。他曾直言「數據分析根本沒用，只是一些聰明人製造出來的垃圾。因為他們沒有打球天分，所以才會以這種方式來參與比賽。」¹³莫雷與巴克利的觀點正好是兩種截然不同的運動員典型的體現。莫雷是所謂的「理論派」或「數據派」代表，相信知識有利於提升運動員在運動場上的表現。巴克利則是所謂的「實際派」或「直覺派」代表，相信知識不僅對運動的表現沒有幫助，有時候還會限制運動員，讓運動員備感壓力。理論派主張人們應該記住數據分析的知識；直覺派則主張應該忘掉他們。可以看見，對於同樣的運動數據分析知識，有人主張應該記，有人則主張應該忘，兩者時常產生衝突。

從上面的例子可以發現，這樣的對立與衝突困擾著運動的人們。在運動時為了提升運動表現與學習效率，人們究竟要盡可能地記住知識，還是盡量將知識徹底遺忘？主張選擇「記」的人該怎麼面對其本身的內在困難？主張選擇「忘」的人又該怎麼面對其本身的內在困難？兩者之間真的是完全不可共容嗎？

第四節 以黑格爾哲學的「展示法」作為研究方法

為了釐清上述問題，本文將使用黑格爾的「展示法」來探究運動中「忘」與「記」兩種哲學傾向。

「展示法」是十九世紀的德國哲學家黑格爾 (G. W. F Hegel, 1770-1831) 在其成名著作《精神現象學 (*Phenomenology of Spirit*)》中所使用的方法。在《精神現象學》中，黑格爾將西方文化的各種真理觀看作一個又一個的意識形態。而黑格爾在書中所做的並不是去批判

對抗其他豪門球隊的理論。該書曾 2011 年拍成電影，其所傳達的觀點曾引起體育運動界的轟動。

¹² 網路媒體與報章雜誌有非常多關於莫雷和運動數據分析的相關報導，本文參考報導網址如下：

<https://kknews.cc/zh-tw/sports/143pjgb.html>.

¹³ 一樣可以在網路媒體與報章雜誌上搜尋到許多巴克利批評運動數據分析的報導。本文參考的報導網址如下：<https://nba.udn.com/nba/story/6780/704407>.

哪一個意識形態（真理觀）是對的、哪一個是錯的。他做的是將這些意識形態如實地展示 (Darstellung/ exposition, presentation, description) 出來，並且不做任何添加，使其自己發展，從而產生了自己的矛盾，於是進展成為下一個更全面的意識形態。然後再透過同樣的方法，將下一個更全面的意識形態展示出來、不作任何添加、讓其自行發展、然後進展成另一個更全面的意識形態……。如此不斷地進行下去，最終將可以把握到一個有機的整體，在這個有機的整體裡，所有意識型態（真理觀）都成為整體之中的環節，並且彼此相互必要。

關於黑格爾的展示法有幾個很重要的特點，即「如實的展示」、「不作任何的添加」和「純粹的觀看」。「如實的展示」是指，對於一個既與的觀點，作者不先帶有任何偏見去評判它，而是將它如實展示出來，然後使其自行發展。因為當我們帶有偏見去批評它時，我們所使用的只是「外在的標準」，這樣的批評將會是一種無效的「外在批評」。黑格爾曾在《精神現象學》的〈序言〉中提到：

但是我們不難看出，像提出一個命題、替它找出理由，並同樣用理由來駁斥對立命題這樣的做法，並不是表達真理的方式。真理是它在其自身中的運動；但上述的方法卻是外在於材料的一種認識。¹⁴

黑格爾這段話的意思是，透過一個外在的理由來支持或反駁一個觀點，並不是表達真理的方式。這種「外在於材料」的認識，正是一種使用外在標準的「外在批判」。

關於「不作任何添加」和「純粹的觀看」，黑格爾曾在《精神現象學》的序言中提到：

不僅我們任何的添加是多餘的——因為概念和對象，標準和被衡量的東西，都是在意識自身之內呈現的——而且我們也不必對它們進行比較和檢測。因此，既然意識所檢驗的就是意識自己，我們還能做的也就只是純粹的觀看。¹⁵

¹⁴ Georg. W. F. Hegel, *Phenomenology of Spirit* (translated by A. V. Miller) (New York: Oxford, 1977), 28.

¹⁵ Georg. W. F. Hegel, *Phenomenology of Spirit* (translated by A. V. Miller) (New York: Oxford, 1977), 54.

黑格爾這句話的意思是，當我們如實展示一個觀點時，事實上就是將該觀點的「論點」和「根據該論點所發展出來的結果」展示出來——用黑格爾的話來說，就是「概念」和「對象」，或是「知識」和「真理」——我們唯一要做的就看看這個結果跟論點有沒有一致。如此一來這個觀點其實是自己為自己提供了標準，然後讓自己與自己比較。在這個過程中，作者與讀者都沒有作「任何的添加」，而只是進行「純粹的觀看」。「標準」和「被標準衡量的東西」都在觀點之內——用黑格爾的話來說，即「都在意識之內」——也正是因為如此，通過「如實的展示」所提供的標準是內在的標準，因而是一種有效的「內在批判」。

舉例來說，當黑格爾在談論「感性確定性 (sense certainty)」——一種主張直接知識才是真理的意識形態——時，並不是以其它意識形態的標準來批評它，而是透過將「感性確定性」展示出來，然後讓它自己與自己的標準——即「為了直接把握對象，就不能夠過概念理解對象」¹⁶——進行比較，從而發現它永遠達不到自己的標準，因而進展成為下一個意識形態「知覺 (perception)」——即一種認為透過共相 (概念) 來把握對象才是真理的意識形態。

黑格爾在《精神現象學》中的序言中有一句話可以很好的說明展示法：

對一個具有內容和持有價值的事物進行批評是最簡單的；要理解它則比較困難；而要結合「評判」和「理解」兩者然後將一個事物展示出來則是最難的。¹⁷

如果結合前文提到關於展示法的特點來詮釋黑格爾這句話，大致的意思是：對一個觀點進行外在批判是最簡單的，要理解一個觀點的內容則比較困難；而最困難的則是將一個觀點展示出來，讓它與自己的標準進行比較。這樣的展示就是結合理解與批評，是哲學最重要的任務。

值得注意的是，黑格爾在《精神現象學》的方法並不是網路上常流行的「辯證法」或是

¹⁶ Georg. W. F. Hegel, *Phenomenology of Spirit* (translated by A. V. Miller) (New York: Oxford, 1977), 58.

¹⁷ Georg. W. F. Hegel, *Phenomenology of Spirit*, 3.

「正—反—合」。楊植勝曾在〈辯證法與現象學—黑格爾《精神現象學》的方法論問題〉提出，「辯證法」或是「正—反—合」都不是黑格爾在《精神現象學》中使用的方法，甚至也不是黑格爾在其它著作中使用的方法。¹⁸楊植勝認為，之所以會產生黑格爾的方法是「辯證法」或「正—反—合」的「傳說」，最主要是源自於十九世紀後期的馬克思主義者，尤其是馬克思的好友恩格斯 (F. Engels, 1820-1895)。楊植勝在該文中提出相當多論點論證黑格爾的方法是展示法 (或稱作現象學方法)，有興趣的讀者可以自行參考。

本文所使用的方法，類似於黑格爾的展示法，因此並不對「忘」與「記」兩者進行外在批判，而改以內在批判的方式進行。因此，將「忘」與「記」兩者的觀點展示出來將是本文的主要工作。綜上所述，本文將釐清「忘」與「記」這兩種哲學傾向的內涵，並考察兩者分別在運動中扮演的角色與遭遇的困難，然後再嘗試釐清這兩種傾向的關係，最後再提出本文的看法，嘗試處理前述提及兩者在運動中的問題與困難。

第五節 本文的研究問題

一、研究目的

根據前三節的討論，本文的研究目的如下：

1. 釐清「忘」與「記」的內涵。
2. 釐清「忘」與「記」在運動中扮演的角色。
3. 探究「忘」與「記」在運動中產生的困難。
4. 建構「忘」與「記」在運動中的關係。
5. 解決「忘」與「記」在運動中同時存在卻互相對立的困難。

二、研究問題

具體研究問題如下：

¹⁸ 楊植勝，〈辯證法與現象學—黑格爾《精神現象學》的方法論問題〉，《國立臺灣大學哲學論評》，45 (2013)：61-106。

1. 「忘」與「記」的內涵是什麼？
2. 「忘」與「記」在運動中扮演什麼樣的角色？
3. 「忘」與「記」在運動中分別有什麼困難？
4. 「忘」與「記」在運動中的關係是什麼？
5. 「忘」與「記」是否在運動中同時存在卻不可共容？

第六節 本文的研究流程與章節編排

根據前三節的討論，本文將於第貳章探討「記」的哲學傾向，並且釐清其在運動中扮演的角色與問題。接著，將於第參章探討「忘」的哲學傾向，並釐清其在運動中扮演的角色與問題。釐清了「忘」與「記」的內涵與其問題後，本文將在第肆章討論兩者的關係，並提出本文的論點：在運動中「忘」與「記」兩者具有互相必要性，以解決兩者對立與互不相容的困難。最後，第伍章則為本文的結論。



第貳章 運動與「記」的哲學

第一節 先談「記」再談「忘」

(一) 「忘」與「記」的中西文語境脈絡

在中文的語境裡，「忘」和「記」是一組相對的概念，但兩者卻不是完全對等平行。首先，中文裡「記」的概念並不包含「忘」。所謂「把事情記住」，其實就是單純的把事情從無到有的「記」在心上，完全不必先有「忘」的動作。可以在中文裡和「記」有關的詞彙中看見「記」並不包含「忘」的現象，像是「記憶」、「記得」、「記住」、「牢記」等詞彙均是。然而，中文裡「忘」的概念卻必須建立在先有「記」的前提上，因為在中文的語境裡，如果不先記住某些事情，就不可能將它們忘掉。最能代表「記」必須先於「忘」的詞彙就是「忘記」。所謂的「忘記」，就是指忘掉原本已經記住的事情。因此在中文的語境脈絡中，「記」是一個比較直接的概念，「忘」則是一個比較間接的概念。。

但在西文的語境中，卻存在相反的情況。楊植勝在〈東西方記與忘的哲學比較〉一文中就對「忘」和「記」的西文語境做了深入的考察，認為在西方的語境中，「記」的概念反而是一種間接概念，必須建立在先有「忘」的概念上：

西方語言的「忘記」，不論英語的 *forget*，法語的 *oublier*，或德語的 *vergessen*，都沒有「記」在其中；反過來看「記憶」，就比忘記來得複雜。從英語來分析，不論是自己記起來的 *remember* 與 *recollect*，還是由別人提醒的 *remind*，都有一個表示「重新」、「又」、「再」或「返回」的字首「re-」：*re-member* 是重新歸隊，*re-collect* 是蒐集回來，而 *re-mind* 則是再回到心裡。這些字詞在字面上的意思可以解釋為：對於那曾經出現在心裡的，先有忘記，然後才是記憶——把那已經忘記的給「重新」「再」找「回來」，詳言

之，remember 使脫隊的重新歸隊，recollect 把散佚的蒐集回來，而 remind 讓脫離內心的重新回到心裡。這樣的解釋，從德語的 er-innern (使—內在化) 與 zurück-rufen (召喚—回來)，或法語的 sou-venir (下—來) 與 r-appeler (召喚—回來) 來分析，同樣可以適用。這表示，在西方的語言裡，記的概念包含了先有忘的念，所以才需要重新找回來；但是忘的概念則是直接、原初的，並不需要先有記的概念。這是西文記與忘概念的不對等。

19

(二) 「忘」與「記」的東西方哲學脈絡

根據以上考察，可以發現對於「忘」和「記」這一組概念，東西方的語境脈絡有著完全相反的觀點。這樣的觀點也反映在東西方哲學的思想中。西方在談論關於「記」的哲學思想時，通常已經蘊含「忘」的概念在其中，例如柏拉圖認為學習是一種「回憶」(把忘記的事情重新記起來)、海德格也將希臘文的真理 (ἀλήθεια/aletheia) 一詞做分析，提出真理就是一種「解蔽」或「除忘 (ἀ-λήθεια)」(對忘記狀態的否定)。²⁰換言之，在西方的哲學裡，「忘」是一個直接的概念，而「記」則是一個間接概念。但在東方的哲學中卻沒有這個現象，根據楊植勝在〈東西方記與忘的哲學比較〉一文中的整理，中國的哲學經典如《論語》、《孟子》、《大學》、《中庸》中，幾乎沒有出現過「記」這個字。即使在其它經典中，「記」字也常常是以「紀錄」、「記載」或是「已被記錄下來的文字」的方式出現，鮮少被當作「記憶」來討論。究其原因，乃是因為對中國哲學來說「記」是一種直接的概念，不用像西方柏拉圖之類的哲學家一樣，得從忘記的狀態去重新回憶起來。²¹

¹⁹ 楊植勝，〈東西方記與忘的哲學比較〉，“中西哲學的匯通：經典與詮釋”學術研討會發表文章，北京市：中國人民大學，2017。

²⁰ 楊植勝，〈東西方記與忘的哲學比較〉，“中西哲學的匯通：經典與詮釋”學術研討會發表文章，北京市：中國人民大學，2017。

²¹ 楊植勝，〈東西方記與忘的哲學比較〉，“中西哲學的匯通：經典與詮釋”學術研討會發表文章，北京市：中國人民大學，2017。

(三) 本文先談論「記」在談論「忘」的原因

經過前兩個小節的討論後，可以發現在東西方的哲學觀點中，「忘」與「記」儘管對立，但卻不是完全平行的概念。並且對於「忘」與「記」在概念上先後順序的看法，東西方也完全抱持相反的態度，並沒有「忘必須先於記」或是「記必須先於忘」的共同定論。但東西方的差異觀點也因此為解決兩者的衝突留下了一種可能：忘與記都以對方的存在為前提，因此具有相互必要性。若是如此，先討論「記」或是先討論「忘」就沒有太大的差異，因為它們各自都是彼此的批判與調和，各自都可以作為直接的概念，也可以作為間接的概念。但考量到本文是用中文撰寫而成的論文，因此就先按照中文裡「記」必須先於「忘」的順序，優先談論運動中「記」的哲學傾向，然後再討論運動中「忘」的哲學傾向。

第二節 「記」的哲學傾向在運動領域中常見的現象

「記」的哲學傾向，代表了一種「認知對於體知具有正面幫助」的態度，而運動中也存在許多現象體現了這種態度。本文在這一節將整理出幾個運動領域常見的現象，用以說明「記」的哲學傾向在運動中的表現。

一、人們追求運動的知識與智慧

關於「記」的哲學傾向在運動中第一個常見的現象是人們追求運動的知識與智慧。在運動的領域裡，為了獲得更有效率的學習或擁有更好的運動表現，人們樂於追求各種運動相關知識。優秀的教練和頂尖的運動員們知道，運動相關的知識可以對他們的教學或運動表現帶來非常大的幫助。阮如鈞就在《競技運動訓練的理論與方法》一書中提到運動知識和運動理論的重要性：

運動訓練的科學化為提高競技運動成就的必要條件，運動訓練的理論更是科技與實際整合下的結晶，生理學、醫學、生化學、生物物理學及生物力學與對人體活動的研究成果，均提供了運動訓練的科學論據，使運動訓練邁向可解釋、能預測而可控制的科學化

歷程。競技運動成就的不斷提升，世界運動紀錄的一再翻新，運動訓練科學化實應居首功，從發掘具有潛能的運動人才，到選手潛能的高度極限發揮，在在都說明運動科學的研究對運動訓練的偉大貢獻……。²²

在今日學科分類日趨精細與專業的背景底下，體育運動的相關知識也朝向更專精的分工方向發展，諸如運動生理學、運動心理學、運動生物力學、運動管理學、運動社會學、體育史……等。這些學科在各自母學科的基礎上為體育運動建立了豐富的專業知識，為體育運動領域帶來了極大的助益與幫助。以下茲舉數例，簡單介紹各體育運動學科對運動領域帶來的助益。

黃彬彬在《運動生理學》一書的序文中就談到運動生理學的重要性：

運動生理學是把身體運動與生理機能之關聯性及運動時生理機能所發生的機轉或法則，以科學的方法分析研究的運動科學。運動生理學可協助從事體育教學或是運動指導者做正確有效的指導。因此運動生理學是所有體育運動研究者或運動指導者、甚至喜好運動的人都必須學習的最基本也最重要的運動科學。²³

郭志輝也在〈運動生理學在教學上的重要性—科學測量資料反映出競技運動成績〉一文中談到運動生理學的功能：「運動生理學可以幫助教練或選手，瞭解身體如何在訓練上，更安全有效的發揮運動成績，……可以啟發教練們各種不同科學性的訓練概念，達到事半功倍的訓練效果。」²⁴並在「運動成績」、「肌肉型態與運動成績」、「肌力訓練與運動成績」、「運動訓練」、「營養」等方面為教練提供更好的知識背景，幫助選手獲得更好的運動表現。²⁵

²² 阮如鈞，《競技運動訓練的理論與方法》（臺北市：體育出版社，1981），序言 1。

²³ 黃彬彬，〈主任委員序〉，《運動生理學》，黃彬彬主編（臺北市：中華民國體育學會，2000），II。

²⁴ 郭志輝，〈運動生理學在教學上的重要性—科學測量資料反應出競技運動成績〉，《運動生理學》，黃彬彬主編（臺北市：中華民國體育學會，2000），7-17。

²⁵ 郭志輝，〈運動生理學在教學上的重要性—科學測量資料反應出競技運動成績〉，7-17。

關於運動心理學，奧力克 (T. Orlick) 在《運動員心理學》一書中談到運動心理學的重要性，認為「一個能有效運用心理力量的運動員，不管他 (她) 的方法是由自己、教練或運動心理學家所引發，都變得更強，更有自信，並且更能自我控制。」²⁶馬啟偉和張力為在《體育運動心理學》一書中也提及「高水平競技運動的不斷發展，使運動員間的成績差距日益縮小，競爭越來越激烈，對於實力相當的選手來說，得失往往取決於心理能力的高低上。」²⁷

關於體育史，吳文宗在《體育史》一書中提到學習體育史這門知識的價值，認為當人們研究體育的發展歷史時「可使無人享受前人的精神遺產，獲得豐富的人類知識」，並且「根據以往的歷史，認識現在的問題」，更可以藉由「考察過去人群應付環境的結果，判斷其方法的優劣，作為趨利避害的標準」，而避免重蹈覆轍。²⁸

關於運動管理學，廖俊儒在〈運動管理概論〉一文中談到運動管理學的重要性與功能。他認為當今的運動產業蓬勃發展，「要讓這一龐大的產業中的每一個部分都能順利運作、發會最大的『產能』和『績效』，實則有賴『管理』功能的發揮」。²⁹並提出運動管理學透過「規劃」、「組織」、「領導」、及「控制」等四大功能，幫助運動組織的管理能夠做「應該做」的事情，並且能夠「圓滿地」將它完成。³⁰除了上述提及的運動學科範例之外，還有其它更多的與運動相關知識學門存在，本文不再一一贅述。

然而，除了「對運動表現有所助益」這個目的外，我們還可以發現另一個現象，那就是某些運動的人在追求運動相關知識與智慧的過程中，並沒有其他目的，而只是單純的享受其中而已。我們可以在清晨的校園操場看見類似的例子：一位中年男子，拿著網球拍反覆地對牆擊球；他仔細琢磨揮拍的技巧並試圖精進，並且不斷地反思該怎麼做得更好，然後就這麼

²⁶ 奧力克 (T. Orlick),《運動員心理學》(劉一民譯)(臺北市：桂冠心理學叢書，1991)，2。

²⁷ 馬啟偉、張力為，《體育運動心理學》(臺北市：東華書局，1996)，9。

²⁸ 吳文宗，《體育史》(臺北市：國立中央圖書館，1957)，3。

²⁹ 廖俊儒，〈運動管理概論〉，《運動管理學導論》，程紹同等合著 (臺北市：華泰，2002)，50。

³⁰ 廖俊儒，〈運動管理概論〉，56-57。

持續了兩個小時。然而，當我們問他為何這麼專注地投入訓練時會發現，他既不是為了參加任何網球比賽獲取獎牌，也不是為了維持身體的健康（如果只是為了維持健康，他大可不避如此追求技術上的卓越），更不是為了什麼其他功利目的。他只是單純地想要精進自己的揮拍技巧，然後以此獲得快樂而已。這種單純地享受追求運動的知識與智慧的過程，是每個運動的人都曾經歷過的歷程。在這個過程中，運動的人追求知識與智慧不是為了別的，而只是單純的沈浸在其中而已。

總體來說，追求運動領域中的知識與智慧，並且堅信這些知識能為運動帶來有益的幫助，或者僅僅只是單純的享受其中，是運動的領域中的普遍現象。此即「記」的哲學傾向在運動領域中的一種表現。

二、通過嚴格檢驗的運動相關知識才是有意義的知識

關於「記」的哲學傾向在運動中第二個常見的現象是人們普遍認為通過嚴格檢驗的運動相關知識才是有意義的知識。

這一點，可以在今日運動科學³¹成為運動學術圈主流的現象上看見。運動科學之所以佔據體育運動學術圈的主流地位，主要的原因在於它擁有兩個重要的特徵——分別是「可實驗」和「可量化」。這兩個特徵都跟嚴格檢驗有所關聯。所謂「可實驗」是指一個運動科學的理論，不論可以說明或解釋多少的現象，它仍然必須經過實徵實驗 (empirical experiment) 的檢驗，才可以宣稱其成立。實徵實驗是指可通過經驗觀察的實驗，其過程必須訴諸人類的感官經驗 (experience)，而非只是單純透過思想推理或理論思辨進行。換言之，運動科學提供的理論必須通過經驗的檢驗，並且唯有通過經驗的檢驗方能成為運動科學的理想知識。運動科學的另一個特徵「可量化」則是指，所欲研究的對象必須透過可觀察的數值或數量來表示或說明。這種把所欲觀察的現象數量化的過程即稱之為「量化 (quantify)」。

舉例來說，當我

³¹ 更準確來說，運動科學是指運動生理學、運動生物力學等運動中自然科學研究。

們說某個籃球射手的投籃很準、某個棒球投手的球速很快、某個戰術在比賽中很有用時，這樣的描述都是無法檢驗的，因為「準」、「快」、「有用」這類的詞語並不是可觀察的數值，所以根本也就無從檢驗。我們應該改用「投籃命中率接近五成」、「平均球速一百五十公里」、「這個戰術的得分期望值是 1.59 分」這類可觀察的量化數據來表述才客觀。運動科學就是把各種所欲研究運動現象量化成可觀察的數據或數值，然後再透過各種實徵實驗對其進行嚴格的檢驗，從而確保運動科學的理論和一般的常識經驗有所區別。林正常在《運動科學與訓練》一書中就談過這樣個觀點：「運動科學不是一些泛泛的經驗常識，它有一定的追尋途徑，是經得起邏輯推理考驗的學問」。³²另一本由湯瑪斯 (J. R. Thomas)、尼爾森 (J. K. Nelson)、和席爾維曼 (S. J. Silverman) 合著的《體育研究法》中也提到了「檢驗」之於運動知識的重要性。該書認為所謂學術研究之所以能夠解決諸多運動領域的問題，關鍵在於使用的正確的方法——即科學的方法。而科學的方法步驟包括了問題的研擬、假設的陳述、資料的搜集、結果的分析與解釋；而其中研究有沒有對假設進行考驗、假設的設立本身是否可考驗……等指標則是研究方法是否屬於科學的方法之關鍵。³³

另一方面，正因為運動科學在體育運動學術的領域中佔據主流地位，所以對某些持有這種「運動科學至上」強烈信念的人來說，「可實驗」和「可量化」往往成為了一個理論是否可以稱作真正知識的必要條件。對這些人來說，如果一個理論沒有任何實徵實驗的支持，或者沒有可量化的數據佐證，那麼這樣的理論就只是一種泛泛經驗或主觀意見，不足以稱作真正的學術知識。例如，在體育學術的場合裡偶爾可以看見主張量化研究的學者和主張質性研究的學者產生爭論。他們的爭論有很大一部分的原因是因為從事量化研究的學者主張研究必須有實徵實驗和量化數據作為支持，如果沒有則代表研究未經嚴格的檢驗，因此不得採信。

³² 林正常，《運動科學與訓練》(臺北縣：銀禾文化，1993)，1。

³³ 湯瑪斯 (J. R. Thomas)、尼爾森 (J. K. Nelson)、和席爾維曼 (S. J. Silverman)，《體育研究法》(邱金松總校閱、黃金住等人譯)(臺北市：師大書苑，2009)，17-20。

總而言之，正是「可實驗」和「可量化」這兩個重要的特徵，確保運動科學產生的知識可以通過嚴格的檢驗，因而使運動科學成為了今日佔據體育運動學術主流地位的角色。而這個現象也顯示出了人們普遍認為通過嚴格檢驗的運動相關知識才是有意義的知識。

三、推崇認知能力在運動中的重要性

關於「記」的哲學傾向在運動中第三個常見的現象是人們推崇認知能力在運動中的重要性。儘管運動的技巧本質上是一種身體活動，乍看之下運動員似乎只需要好好鍛鍊身體，不必強化心智上的認知能力，但這種「運動員頭腦簡單，四肢發達」的觀點隨著今日運動的風氣日漸盛行，人們也慢慢理解到其錯誤。因為運動事實上是一種極為複雜的活動，所以運動員不單只有在身體方面需要鍛鍊，心智上的認知也成為足以影響運動表現的關鍵。近年來有不少研究都顯示優秀的運動員和一般運動員在智力水準的相關比較上有著顯著差異，例如〈運動參與和大學生多元智力關係研究〉³⁴、〈運動對認知功能影響之文獻回顧：認知負荷強度視角〉³⁵、〈探索臺灣優秀運動員的認知型態—“運動員認知型態量表”的編制〉³⁶……等研究都顯示優秀的運動員普遍擁有較高的智力水準，並且高智力水準有助於運動的表現。當然，在這些研究裡所指涉的「智力」不單單只侷限於傳統的數理、邏輯、語言等智力，還包括音樂、空間、交際、運動、內省等現代觀點下的多元智能。但不能否認的是，現代觀點普遍認為運動表現和認知能力有著非常顯著的正相關關係，因而人們也普遍推崇認知能力在運動中的重要性。

而在推崇認知能力之於運動具有重要性的觀點中，又可以區分出比較緩和和比較強烈的

³⁴ 費辰光、張建華，〈運動參與和大學生多元智力關係研究〉，《真理大學運動知識學報》，10（臺北市，2013.7）：60-71。

³⁵ 張緯、洪巧菱，〈運動對認知功能影響之文獻回顧：認知負荷強度視角〉，《臺灣運動心理學報》，22（2）（臺北市，2022.7）：55-85。

³⁶ 廖主民，〈探索臺灣優秀運動員的認知型態—“運動員認知型態量表”的編制〉，《體育學報》，16（臺北市1993.12）：437-450。

兩種論點，分別是「認知有助於增進運動表現」和「認知是增進運動表現之必要條件」。

「認知有助於增進運動表現」是一種比較緩和的觀點，或者可以換一個說法，就是「認知有助於體知」。對主張這個觀點的人來說，「認知」是有助於運動的人們把握運動技巧的手段。舉例來說，當我們擁有「投籃的時候必須將球置於額前上方，並且肩關節、肘關節、腕關節皆呈現九十度」這類的認知知識時，將有助於我們更有系統、更有條理地進行學習或訓練，因而不必花費過多錯誤的嘗試才讓身體學會這項技巧。而正也是因為這一派人主張認知有助於運動，所以他們對運動相關知識的態度才會是正面的、才會樂意追求各種運動的相關知識。因為他們堅信，廣泛的吸收運動相關知識——不論是運動生理學、運動心理學、運動生物力學、運動營養學、體育史、運動文學、運動哲學……，都將有助於他們在運動時能夠產生更好的表現。

「認知是增進運動表現之必要條件」則是一個比較強烈、激進的觀點，換一個說法就是「認知必須先於體知」。主張這一觀點的人認為，一個人不論從事任何的運動，如果他想要擁有優異的運動表現，那麼他就必須先具備該運動技術的各種相關知識。這些人有時候被稱作「理論派」，他們跟「直覺派」相反，反對那種不通過知識而只通過直覺就從事運動的做法。舉例來說，有些教練認為如果不在賽前做好足夠的情蒐和比賽策略分析就貿然地讓球員任憑直覺上場比賽，球隊往往會因為準備不足而導致輸球。又或者有些選手可能會認為如果不先搞清楚一個技巧的相關知識就貿然地開始進行訓練，那麼身體將會因為不當的訓練而形成日後難以改正的錯誤習慣動作。

總體來說，不論是溫和還是強烈的觀點，認知能力的重要性備受重視已經是運動領域中一個不可忽視的現象。

四、語言和文字對運動的幫助

關於「記」的哲學傾向在運動中第四個常見的現象是運動的人們相信語言和文字對運動

會帶來正面的助益。這個現象在體育運動的教學領域裡尤為顯著。

當學習者在學習一項運動的技巧時，教練勢必得透過語言和文字來傳達該技巧的內容跟要點，學習者才能順利進行練習。如果教練不透過語言跟文字來傳達，學習者將很難順利習得該項技能。儘管教練還是可以透過比手畫腳的方式來傳授，但這種方式只能讓學習者模糊地看出技巧的外在形式，而不能真正的把握該技巧的內涵與要義。舉例來說，一個籃球初學者在學習上籃動作的時候，儘管他可以透過教練實際的示範動作學習到該技巧大略的樣子，但只有教練透過「收球時先跨右腳」、「第二步跨左腳時準備起跳」、「起跳後將球端起並且右腿抬高幫助跳躍」……等這些語言和文字來講解每一個動作的細節後，他才能夠更準確地把握住這項技巧的細節、才能更準確地將這項技巧做出來。

此外，在當今的體育學術圈裡，也存在一種「反對不可說知識」的現象。不少主張運動量化科學才是真正知識的人認為，凡是無法透過量化數據來表達的知識，都是不客觀的、不嚴謹的、模糊不清的主觀意見。他們反對人們談論所謂的「高峰經驗」、「忘我境界」、「流暢經驗」……等這些無法用語言文字或數據識字描述的奇妙狀態，甚至認為這些狀態不存在；因為這些狀態對他們來說就是一種不可說的知識。既然不可說、不可用語言文字表達，那就不會是知識，而只是某種不具科學價值的神秘主義理論。

五、習慣透過分解與分析來把握運動

關於「記」的哲學傾向在運動中第五個常見的現象是運動的人們習慣透過分解與分析來學習或把握運動。

首先，透過「分解動作」練習，是一種人們在學習一項新的運動技巧時常使用的手段。一般來說，一項運動技巧通常包含一系列複雜的身體動作或不同身體部位活動之連結，初學者在學習技巧之初不太可能一次就把握住技巧裡的每一個環節；因此將完整的技巧分解成為一個又一個的獨立動作，將有助於學習者學習。例如，籃球的投籃的動作是下蹲、起跳、手

部引球、手部架球、小手臂向上推球、手腕扣球……等一系列動作之結合，初學者不太可能一開始就把這些動作一次完成，更不可能一開始就做得很精準；將這些動作拆解開來，然後透過必要的分解動作練習，對他們來說將會有非常大的助益。

除了分解動作，透過「分析」的方式來把握運動也是常見的現象。運動領域中有許多透過分析來促進運動表現的方法，如「運動技術分析」、「技戰術分析」、「賽前情蒐分析」……等等。陳啟明在《運動醫學與科學》一文中談到分析對運動的助益：

有系統及科學地分析研究人體的動作，從而找出每項運動的最完美動作，及最有效率地產生力量的方法例如在體操或跳水運動中，可利用高速攝影機，把運動員向後翻騰的動作拍攝下來，再運用各種精密儀器測量各關節的旋轉角度，並繪畫出圖表，讓運動員了解自己身體各部份關節的曲屈情形，幫助運動員的動作更臻完美。³⁷

舉例來說，運動技術分析是指運用各種不同的儀器來觀察運動員的身體動作，從而分析運動員在操作某項技巧時是否能夠更有效率地產生力量，或是該如何以正確的動作避免傷害的學問。而「技戰術分析」和「賽前情蒐分析」則是透過影像跟數據統計的方式，來對運動訓練或比賽中的各種技術和戰術進行分析，從而尋找出適合的比賽策略或未來的訓練方向。例如，籃球比賽中，球隊通常會透過對手的情蒐影片和數據統計決定比賽的策略。又或者像是棒球的投手會針對打者的分析報告來決定投球的對策。一部著名的運動電影《魔球》，曾將美國職棒中奧克蘭運動家隊以數據分析來進行球隊建制和比賽調度的真實故事改編成電影；該部電影上映後隨即引起運動視界的廣大迴響，其最主要原因在於現代運動團隊越來越重視「分析」為運動帶來的正面影響。

六、對「自我」存在的重視

關於「記」的哲學傾向在運動中的最後一個常見現象是人們對「自我」存在的重視。強

³⁷ 陳啟明，《運動醫學與科學》(臺北市：金名圖書，1996)，6。

調自我的存在並非指運動員自私自利或是以自我為中心，而是指當人們在運動中嘗試記住某些東西的時候，作為認知主體的自我是存在的，並且和被認知的客體被清楚地區分開來。例如，在關於網球的揮拍擊球動作中，打球的「自我」跟作為客體對象的「球拍」是被清楚區別的。球拍是球拍，我是我，我不會是球拍，球拍不會是我，兩者有著清楚的區別。乍看之下，清楚的區分「自我」和「非我的客體對象」似乎是一件容易的事情，但事實上當人們在運動時，尤其是面對高強度與高張力的比賽時，很容易「敵我不分」或「物我不分」。例如，很多籃球新手常會有一個經驗，他們發現在高強度的比賽中自己竟然無法控制自己的手，他無法讓手做出自己想要做的動作，即使只是一個再簡單不過的動作也做不到。最後他會分不清究竟這隻失控的手是屬於自己還是不屬於自己。又例如，一個籃球新手也常常在球場上「迷路」，他無法知道自己在球場的哪個位置、無法知道自己跟其他隊友的關係，最後甚至無法清楚的區分出對手和隊友，於是他只能胡亂奔跑，然後失誤連連。對一個優秀的運動員來說，意識到自我的存在，並且清楚的和非我的對象區別開來，是一件很重要的事情。

此外，我們也可以在運動的領域裡常聽到「知己知彼，百戰百勝」這句話，其意思是指運動員必須對自我和對手有充分的認識，才能夠擁有好的運動表現。而在這其中，運動員對自我的認識是具有優現性的。舉例來說，一個棒球投手，必須先知道自己擅長和不擅長的球種、知道自己的體能極限、知道自己的優點與缺點，他才有辦法針對對手來進行投球的配球。如果投手對自己的能力毫無自覺，那即便他再怎麼研究對手的缺點、再怎麼熟知對手的習性，他仍然無法擁有好的表現。

本文在這一節提出了幾個運動領域裡常見的現象——如人們追求運動的知識與智慧、認為通過嚴格檢驗的運動相關知識才是有意義的知識、推崇認知能力在運動中的重要性、相信語言和文字對運動的幫助、習慣透過分解和分析來把握運動、對自我存在的重視。以上這些現象都體現出某種「記」的哲學傾向：運動的人們在這些情況裡，必須記住某些東西。

第三節 透過「記」的哲學傾向內涵來說明

本文在上一節闡述了幾個「記」的哲學傾向表現在運動領域裡常見的現象後，這一節本文將從哲學的角度探討，先說明「記」的哲學傾向之內涵，再說明何以這種傾向對運動是有幫助的。

一、追求知識與智慧

在上一節談到運動中常見的第一個現象是人們樂於追求各種運動的知識與智慧。一方面運動的人們相信這些知識能對他們的學習或表現帶來幫助，另一方面他們又單純的享受這種追求真理的過程。關於這一現象，實則與哲學的本質「愛智慧」相同。因為哲學本身就是一門追求知識與智慧的學問，哲學家堅信追求真理可以幫助我們過得更好的幸福生活，甚至追求真理本身就是幸福的生活。

對知識和智慧的追求，是哲學的本性——尤其是西方哲學。我們可以從哲學一詞的希臘原文窺見這個現象。哲學 (philosophy) 一詞源於希臘文的「φιλοσοφία」，翻成拉丁文的話則為「philosophia」。其中「φίλος (philos)」的意思是「愛」，而「σοφία (sophia)」則是指「智慧」。因此哲學這個詞本身就有愛好智慧 (the love of wisdom)、追求知識、追求真理之意，³⁸或者說，哲學在本質上就是一門追求知識、智慧、與真理的學問。這一點可以在古希臘哲學家們所關心的課題上看見。在希臘時代，哲學泛指所有知識學問的總稱。在那個時候，不管是形上學、邏輯學、天文學、地理、數學、物理學、詩學、生物學、經濟學、音樂學、政治學……只要是關於人類的知識學問內容，都被稱作哲學；而追求這些知識的人，都被稱作哲學家。亞里斯多德 (Aristotle, 429- 327 B.C.) 就是最好的例子。被稱為「學問之父」的亞里斯多德，他所研究的學問與留下來的著述幾乎無所不包，舉凡對人類知識相關的內容，都是他所關心的對象。因此，可以看見「記」的內涵是追求知識，這一點正好符合西方哲學

³⁸ 沈清松，〈導論—哲學的重新定位〉，《哲學概論》，沈清松編（臺北市：五南，2002），1-5。

的本性。

此外，從哲學家的生平故事，還可以看出西方文化對「追求知識」這件事情有著極大的狂熱與執著。對追求知識抱持極大的狂熱與執著，最經典的範例便是古希臘時代的大哲學家蘇格拉底 (Socrates, 470- 399 B.C.)。蘇格拉底生在古希臘時代雅典沒落的時期。當時的雅典詭辯學派盛行，他們非常擅長通過「相對主義」的手段來辯倒對手，以證明自己的觀點是對的，並藉以獲得大眾的支持。蘇格拉底非常反對詭辯學派的行為。他認為詭辯學派所關心的只是辯論上的獲勝和獲得群眾支持，而不是真理與智慧。對蘇格拉底來說，詭辯學派的相對主義觀點，讓當時的雅典民眾對真理漠視，這是雅典之所以會走向衰敗的原因。為了拯救雅典，為了使雅典的青年走向追求真理的正途，蘇格拉底決定出來對抗這些詭辯學派，即使這樣的行為可能得罪當權者，他也在所不惜。蘇格拉底因此開始了他「以生命追求真理」的生涯。要對付詭辯學派，蘇格拉底的做法是走上街頭，跟那些自以為擁有知識的辯士們辯論，並且總是以「反詰法 (method of Elenchus)」作為對付他們詭辯術的手段。反詰法，有時候又稱作「對話術 (dialogos)」。傅偉勳認為反詰法就是「首先假設對方的立論成立，而後通過該一立論所衍生的自然結論，尋出理論的矛盾，因之修正原有假設，企獲更高層次的理性概念。」³⁹這種方法最大的特點就是先承認自己的無知，然後反過來詢問那些好像什麼都知道的辯士們問題，最後再針對他們的回答進行一步一步地反駁，使他們暴露出自己的無知。值得注意的是，蘇格拉底的「無知」，並不是反對追求知識，相反地，他是鼓勵我們追求知識。蘇格拉底之所以強調人是無知的，乃是因為他認為在浩瀚的知識面前我們終究顯得渺小，唯有保持「人是無知的」這種謙卑態度才有可能努力求知。關於蘇格拉底與詭辯學派辯論的故事，多數被記錄在由他的學生柏拉圖 (Plato, 429- 327. B.C.) 所著的《對話錄》中。⁴⁰

³⁹ 傅偉勳，《西洋哲學史》(臺北市：三民書局，2014)，63。

⁴⁰ 也正因為如此，有不少人懷疑是否真的有蘇格拉底其人，抑或是懷疑關於蘇格拉底的哲學觀點，有多少是柏拉圖本人的觀點，在書中只是柏拉圖假借蘇格拉底之口說出而已。

《對話錄》中可以看見蘇格拉底不斷地在街頭和雅典的辯士和當權者們討論「勇氣」、「虔誠」、「正義」等問題，並且透過反詰法一一戳破他們，讓雅典的人們逐漸明白追求絕對真理的重要性。蘇格拉底的努力，讓當時的雅典的青年們理解到通過詭辯術並不能幫助人類獲得知識與智慧，並且也意識到人類是無知的，因而必須努力追求真正的知識。但蘇格拉底這樣的行為還是觸怒了當權者與統治階級，於是統治階級逮捕他並進行審判，分別以「不虔誠」和「迷惑青年」兩項罪名控訴蘇格拉底死刑。據聞，蘇格拉底原本只要願意離開雅典、答應不再「迷惑」雅典的青年，就可以逃過一死。但蘇格拉底為了捍衛追求真理的決心，堅決不離開雅典。最後他選擇服下當政者賜給他的毒酒而死，成為了為追求真理而死的哲學家。蘇格拉底追求知識和真理的決心，是西方智性文化傳統的表現。哲學家們不只熱衷追求知識和真理，甚至不惜為了知識和真理而犧牲自己的財富、健康、生命。

追求知識與智慧除了是哲學的本性外，不少哲學家也認為追求知識與智慧是為了帶來幸福的好生活，甚至認為追求智慧本身就是幸福的好生活。前文提到的蘇格拉底就是一個例子。對蘇格拉底來說，當時的雅典充斥著一群無知的辯士——他們不僅無知，甚至連自己的無知都不知——這些辯士對真理的漠視造成了雅典的衰亡。蘇格拉底認為，只有人民對真理重視，並且追求真理，才能讓當時的雅典避免步上衰亡的命運。換言之，對蘇格拉底來說，追求知識與智慧是為了獲得更好的生活。此外，蘇格拉底也認為追求智慧這件事情本身就是幸福的生活、就是至善之道，傅偉勳就在《西洋哲學史》一書中如此描述蘇格拉底的哲學：

蘇格拉底最關心的哲學問題乃是所謂的「靈魂的關懷」，希望靈魂更趨於善……。

因此靈魂關懷的真諦不外是追求或愛好能予以分辨善惡的高度智慧，俾便圓現靈魂之德……。換言之，哲學就是人存在生活的至善之道，亦即人類理性所欲獲致的客觀知識，尤其是善惡方面的實踐知識。⁴¹

⁴¹ 傅偉勳，《西洋哲學史》，61。

除了蘇格拉底，他的學生柏拉圖也有類似相同的觀點。傅偉勳曾如此談論柏拉圖的倫理學：「柏拉圖倫理學的主旨是在獲致至善生活，至善生活又同時規定人的真正幸福。」⁴²對柏拉圖來說，理型 (idea) 的世界才是真實的存在，經驗界的事物只不過是理型世界的再現或模仿。哲學家要做的，就是要擺脫我們在經驗界中感官知覺的糾纏，然後去辨認出理型才是真正的真實。這正是柏拉圖著名的「洞穴比喻」所要傳達的事情。柏拉圖認為只有辨識出理型才是真實者的人，才算得上擁有真正幸福的至善生活。

柏拉圖的弟子亞里斯多德儘管在許多哲學觀點上和他的師父抱持不同的看法，但對於追求真理等同於幸福生活的看法卻有幾分雷同。亞里斯多德在他的倫理學著作《尼各馬各倫理學》卷末談到真正幸福的生活是一種實踐的活動，而這種實踐的活動就是對生活的「靜觀默思 (to contemplation)」⁴³。所謂的靜觀默思是指對真理的觀照，不管是對數學這類永恆不變知識的觀照，還是對內在靈魂和上帝自體的這類永恆形上學知識的觀照，都是一種對真理智慧的認識，這種單純的觀照才算得上是幸福的生活。

從這一小節討論可以發現，追求知識與智慧是哲學的本性，人類天生就有追求真理的欲求。在運動領域中亦是如此，運動的人本來就會有追求運動相關知識的欲求，這是一種天生的欲求，是一種「純粹的好奇」。此外，哲學家相信追求真理讓人類獲得幸福的好生活，或者追求知識與智慧本身就是幸福；運動也是如此，追求運動中的知識與智慧，可以幫助運動的人帶來更好的運動表現。甚至有時候，運動的人單純地沈浸在學習的過程中，就如同亞里斯多德所說的靜觀默思一樣，不為其它功利目的，這件事情本身就是幸福的、就是對運動員來說的最大快樂。

二、知識需經過嚴格的檢驗

在上一節談到運動中常見的第二個現象是人們相信經過嚴格檢驗的運動相關知識才是

⁴² 傅偉勳，《西洋哲學史》，91。

⁴³ Aristotle, *Nicomachean Ethics* (translated by C. D. C. Reeve) (Indianapolis: Hackett, 2014), 186.

值得追求的知識。關於這一點，我們也可以在哲學的發展中看見這個現象。在哲學進展的過程中，不少哲學家都認為未經嚴格檢驗的知識不能稱之為知識，而只能稱為主觀成見；唯有透過最嚴格標準檢驗的知識，方能成為具有嚴謹性和可靠性的知識，因而也才是哲學值得追求的知識。

而這種對知識進行嚴格檢驗的精神，首先可以在近代哲學之父笛卡兒 (R. Descartes, 1596-1650) 身上看見。生於十六世紀末、活躍於十七世紀初的法國哲學家笛卡兒，為了使哲學成為一門嚴謹的科目，立志找出「絕對不可懷疑的知識」，以作為所有知識的基礎。而為了找到這種「絕對不可懷疑的知識」，他必須對所有可能懷疑的知識進行檢驗。他在《沈思錄》一書中提到：

理性現在讓我思考……我也應該拒絕那些沒有辦法完全確定或是完全不可懷疑的意見。所以，為了達到這個目的，只要在各種意見裡面能找到一點點可以懷疑的地方，我就足以能夠把它們拒絕掉。⁴⁴

對笛卡兒來說，任何知識只要有一點點被懷疑的可能，他就不能夠接受，就必須予以懸置。他要對所有知識進行懷疑，直到發現一個「絕對不可能懷疑的知識」為止。因此，笛卡兒在《沈思錄》中藉由這種「懷疑的方法」對通過感官經驗獲得的知識、外在世界的實在性、數理知識……等這些原本被認為不會有問題的知識做考察，並將它們一一排除。在排除了一切可懷疑的知識後，笛卡兒終於找到了一個完全不可能懷疑的知識「我思」——即一個正在思考的主體。因為無論我們怎麼懷疑，都無法懷疑有一個正在懷疑的思考主體存在的事實。在確立了「我思」作為一切知識的基礎後，他開始以此作為一切知識的起點，發展他的知識體系。

⁴⁴ René Descartes, *Meditation on First Philosophy with Selection from the Objection and Replies* (trans. John Cottingham) (New York: Cambridge University Press, 1987) 12.

與笛卡兒時代相近的英國經驗論哲學家洛克 (J. Locke, 1632-1704)，也對我們如何追求知識這件事情進行了一番的考察。洛克在《人類理解論 (*An Essay Concerning Human Understanding*)》一書中提到：「要考察我們的認識能力 (understanding)，檢驗我們自身的能力，並且看清楚它適用在什麼樣的事物上」。⁴⁵洛克將考察的對象鎖定在人類自身的認識能力上，區分了屬於事物本身就具有的性質——初性 (primary qualities)，與因為透過人類觀察才存在的性質——次性 (secondary qualities)。⁴⁶洛克這種對人類自身認識能力的考察——即在認識之前，我們必須先認識我們的認識——影響了後世許多哲學家。

深受洛克影響，十八世紀的普魯士哲學家康德 (I. Kant, 1724-1804) 對人類自身的認識能力進行了更徹底和更全面的檢驗。康德生在十八世紀時的啟蒙運動時代，他認為哲學必須擺脫過去形上學被詬病為玄學的枷鎖，因此哲學所推崇的「理性」必須回頭對自己做一番最嚴格的批判，這樣方能使「使哲學第一次成為完全的科學」⁴⁷。他在《純粹理性批判 (*Critique of Pure Reason*)》一書中提到：

我們的時代是一個批判的時代，它要求理性 (reason) 重新接過它的一切任務中最困難的那件任務，即自我認識的任務，並委任一個法庭來做仲裁……這個法庭不是別的，正是純粹理性的批判。⁴⁸

對康德來說，理性是哲學傳統相當重視的一種能力，也是我們獲得知識時一個很重要的工具。但過去許多哲學卻濫用了理性這個工具，他們把這種能力無限放大，甚至超出了經驗範圍使用，以至於產生了許多脫離現實的玄學理論。康德要做的與洛克雷同，就是要在認識

⁴⁵ John Locke, *The Works of John Locke (Vol. a)* (London: Routledge, 1997), 5.

⁴⁶ Anthony Kenny, *A New History of Western Philosophy (Vo. 3) —The Rise of Modern Philosophy* (New York: Oxford, 2004), 51.

⁴⁷ Anthony Kenny, *A New History of Western Philosophy (Vo. 3) —The Rise of Modern Philosophy*, 101.

⁴⁸ Immanuel Kant, *Critique of Pure Reason* (translated by P. Guyer & A. W. Wood) (New York: Cambridge, 1998), 100-101.

前先考察我們的認識能力，知道它有什麼樣的使用範圍和限制。所以，康德所要考察的是人類的理性，而他所考察的標準，不是別的，正是理性本身。也因此，康德稱這種考察是一種「自我認識」。只有當理性通過自身的檢驗，它的使用才有正當性與合法性。通過理性的自身檢驗，康德為知識與信仰劃了一條清楚的界線。他認為理性的使用雖然是一種無限的能力，可以超越經驗進行推理，但這樣的使用會使哲學進入一種困境——即因為推理的對象超越經驗，我們面臨了一種「把推理出來的事物當作實際存在物」的詭異情況。康德稱這種情況為「先驗幻象 (transcendental illusion)」⁴⁹，並且稱呼這種無限使用理性的哲學思想為「獨斷論 (dogmatism)」。為此，康德以先驗哲學 (transcendental philosophy) 為方法——即一種先肯定業已存在的事實，再去尋找其可能性條件的方法——來考察我們的認識能力。他將人類的認識能力分成感性 (sensibility)、知性 (understanding)、跟理性 (reason)，並通過先驗哲學發現感性是以時間和空間為形式來接受對象的刺激、知性是以十二範疇來整理通過感性獲得的雜多 (manifold) 以形成知識、理性則是會對知性產生的知識進行推理。對康德來說，感性的時空形式，限制我們只能在時間跟空間這兩種形式下接受對象刺激，所以我們所能獲得的只是對象的「顯象 (appearance)」，而不是對象的「物自身 (thing-in-itself)」；知性的範疇也只能應用在感性通過時空形式而獲得的雜多上，所以亦受到時空感性形式的限制。換言之，感性與知性在其先天形式的限制下，都是在經驗的範圍之內運作，不會超出經驗做使用，因此都是「安分的」；相較之下，理性則較為「不安分」。⁵⁰理性是一種推理的能力，是一種會不斷尋求無條件者的能力，因此它會有一種想要超經驗去做推理的僭妄。康德認

⁴⁹ Immanuel Kant, *Critique of Pure Reason*, 384.

⁵⁰ 在康德之前，西方的哲學家通常將感性跟理性對立，沒有再進一步細分出知性。對他們來說，知性跟理性是差不多的意義，或者是包含的關係。康德是哲學史上第一個嚴格區分「知性」和「理性」的人。他認為知性是一種「規則的能力」，即有限性的能力；而理性是一種「原則的能力」，即追求無限性的能力。(見 I. Kant, *Critique of Pure Reason*, 387) 康德認為在產生知識的過程中，知性是安分的，因此不會有太大問題；真正有問題的是理性。因此他的著作才會命名為是對「純粹」理性進行批判的《純粹理性批判》。

為，人類的理性會對靈魂、宇宙、上帝等三大問題進行超越經驗的推理，產生了「先驗理念」；先驗的理念是作為我們在實踐時的必要假設，本身不會有太大的問題，但過去形上學所犯的錯誤在於把這些理念當作在經驗世界中的真實存在——如前所述，康德稱此為「先驗幻象」——，所以他認為必須要限制理性，好讓理性只能在經驗的範圍裡面尋求知識，而在知識之外的則只是理念，僅屬於信仰的範圍。這也是康德何以會說「我必須限制知識，以便為信仰留下空間」⁵¹的原因。

總結來說，我們可以在笛卡兒、洛克、康德等哲學家的身上看見對知識進行嚴格檢驗的精神。對這些哲學家來說，知識只有通過嚴格的檢驗，才具有嚴謹性，才是不可懷疑的。在運動的領域也是如此，如果運動的知識與智慧可以對運動帶來助益，又或者讓追求這些知識與智慧的人感到單純的喜悅，那麼同樣唯有通過嚴格檢驗的知識與智慧，才能確保這些知識與智慧具有嚴謹性達成上述的目的。

三、強調認知能力

在上一節談到運動中常見的第三個現象是人們推崇認知能力對運動帶來助益。運動員不僅需要強化自己身體，還必須鍛鍊自己的心智，並且透過認知的方法來把握各種運動技巧。本文將在這一小節介紹哲學上「認知 (cognition)」一詞的意涵，並且用以說明何以在運動的領域中會有「認知有助於運動表現」和「認知必須先於體知」的現象。

在西方哲學的傳統中，「認知」是指透過語言 (language)、文字 (words)、命題 (proposition)、概念 (concept)、邏輯 (logic)、分析 (analysis)、推理 (reasoning)、論證 (argument) 等方法來把握真理。透過認知的方法，知識能夠被有條理、有系統地把握住，並且也能夠確保知識的可理解性和可傳達性。此外，透過「認知」的手段來把握真理是西方哲學文化的傳統。當我們試著比較東、西方哲學的差異，便可以發現西方哲學比較強調透過語言、文字、命題、概念、邏輯、分析、推理、論證等認知能力作為哲學研究的手段。舉例來說，二十世紀的英

⁵¹ Immanuel Kant, *Critique of Pure Reason*, 117.

國哲學家羅素 (B. Russell, 1872-1970) 在他的經典著作《西洋哲學史》一書中就曾強調理性之於西方哲學的重要性。他認為哲學 (在書中是指西方哲學) 是一種「訴諸於人類理性而不訴諸於權威」的學問。⁵²彭孟堯則在《哲學方法論》一書中談論西方哲學的方法時，認為西方哲學「是一種用合乎理性的方式來思考人與世界的種種根本議題的學問」。⁵³另外一位精通東西方哲學的日本哲學家鈴木大拙 (D. T. Suzuki, 18701-66) 在比較東西方哲學的差異時，他認為西方的哲學較重視邏輯與推理，而東方則較不重視。⁵⁴何俊在〈中國哲學傳統中的反智論傾向〉一文中也比較了東西方哲學的差別，認為西方哲學是透過語言和邏輯分析的方式來表達思想，東方則未必。⁵⁵如果再進一步比較東西雙方的經典哲學著作，會發現「認知」在西方哲學中扮演較為重要的角色。例如，比較柏拉圖的《對話錄》和儒家的《論語》時，就可以發現兩者雖然均是以對話的形式撰寫，但《對話錄》中則有較多的論證與邏輯分析，《論語》則較缺乏。又或者比較笛卡兒的《沈思錄》和老子的《道德經》，兩者的核心思想分別是「我思」和「道」，但《道德經》裡的「道」，不像《沈思錄》裡的「我思」，是透過一層又一層的分析與推論才得出。老子在《道德經》的開頭就直接告訴讀者「道」是什麼 (或不是什麼)，而不是同笛卡兒一樣經過層層的分析才得到這個結論。總體來說，認知為哲學提供了較有條理、有系統的方法來把握真理，並且也確保了真理的可理解性與可傳達性。

此外，「認知」不只是西方哲學的特徵，有時候還被認為是一種追求真理的唯一方法。所謂「唯一的方法」是指，某些哲學家認為除了以認知作為追求真理的方法外，再無其它方法可以幫助我們把握真理。例如，當代盛行的英美分析哲學 (analytic philosophy) 就認為，哲學知識只有透過語言或語句的方式來把握，並對其進行嚴謹的分析，才能是有意義的，除

⁵² Bertrand Russell, *History of Western Philosophy* (London: Routledge, 2004), 1.

⁵³ 彭孟堯,《哲學方法論》(臺北市:新學林,2015),3。

⁵⁴ 鈴木大拙 (D. T. Suzuki),《禪學入門》(林宏濤譯)(臺北市:商周出版,2009),52-55。

⁵⁵ 何俊,〈中國哲學傳統中的反智論傾向〉,《哲學與文化》,25.5(臺北市,1998.5):461-467。

此之外別無他法來討論哲學。杜曼特 (M. Dummett) 就曾在《分析哲學的起源》一書中談到這個觀點。他提到：「分析哲學有各種不同的表述，而使它與其他學派相區別的是相信：第一，通過語言的一種哲學說明可以獲得對思想的一種哲學說明；第二，只有這樣才能獲得一種綜合的說明。」⁵⁶對杜曼特來說，分析哲學透過語言、並且也只有透過語言，才能說明我們的思想，並將之作為一個哲學問題討論。另外，我們也可以在十九世紀的德國哲學家黑格爾對當時流行的直觀主義和神秘主義所進行的批判上看見「追求真理不能避開認知」的觀點。十九世紀初，一度盛行的直觀主義和神秘主義認為「認知」本身是一種區分的能力，而既然這種能力是有限的，那麼它就無法把握無限的、絕對的真理。所以直觀主義者主張哲學必須跳過「認知」，改以神秘的智性直觀 (intellectual intuition) 或非認知的直接知識 (immediate knowledge) 來把握真理。但黑格爾反對這種跳過認知的的方法，認為這種非概念、非語言、非認知的的方法，最後只能是一種不能言說的學說，是一種空洞的理論，是一種完全無內容可言的神秘主義。⁵⁷對黑格爾來說，他同意傳統哲學的認知能力會帶來限制，無法把握絕對的真理，但哲學無論如何還是理性的工作，不可能避開或繞過認知。⁵⁸以上的例子都可以說明「認知」在傳統哲學文化上的重要性。不少哲學家都相信，認知是哲學獲取知識、追求真理的方法，並且是唯一的方法，除此之外別無其他可能。

在理解了哲學上「認知」的意涵後，就可以回頭過來檢視認知之於運動領域的兩個常見現象。首先是「認知有助於體知」——即認知有助於增進運動表現。認知之所以能夠有助於提升運動員的運動表現，在於認知能讓運動員透過語言、文字、命題、概念、邏輯、分析、推理、論證等方法來把握一項運動的技巧，並且這樣的方法讓運動的相關知識可以被有系統、有條理地把握，並且也確保了這些知識的可理解性與可傳達性。換言之，當人們透過認

⁵⁶ 杜曼特 (Michael Dummett), 《分析哲學的起源》(王路譯)(上海：上海譯文出版，2005)，4。

⁵⁷ 劉創馥, 《黑格爾新釋》(臺北市：國立臺灣大學出版中心，2014)，78-79。

⁵⁸ 關於黑格爾的方法本文會在稍後著章節有較詳細的介紹。基本上，他的方法是經過認知並且超越認知，而非只是單純的避開認知。

知的方法來陳述或把握運動的知識時，將有助於運動的人們把這些認知內容轉換為身體動作。舉例來說，當我們知道投籃的時候必須用將球置於額前上方，並且肩關節、肘關節、腕關節皆呈現九十度時，我們將能更有系統、有條理地進行學習或訓練，不必花費過多錯誤的嘗試才讓身體學會這項技巧。此即認知能力在運動中的重要性。

關於另一個論點「認知是體知的必要條件」——即認知是增進運動表現的必要條件。這一個比較強烈的觀點就有如哲學上強調認知是把握真理的唯一方法一樣，堅信認知之於體知的必要性。對持有這一觀點的人來說，他們堅信不透過知識的幫忙，就無法增加運動表現；堅信不先知道一項技巧的細節，就不可能更精進該技巧。這樣的觀點就如同前文所述的某些哲學家一樣，他們認為認知是把握真理的唯一方法，除此之外別無它法讓我們把握真理。

四、重視語言和文字

在上一節談到運動中常見的第四個現象是人們相信語言文字對運動帶來的助益。這一小節本文將談論語言文字在學上的內涵，並說明何以它們對運動會產生助益。在前文談論認知的時候已經提過語言和文字屬於認知能力的一環，這裡將進一步談論何以語言和文字在認知中扮演著如此重要的角色。

哲學——特別是西方哲學——對於認知的重視，幾乎脫離不了語言跟文字。不少哲學家們相信語言跟文字可以表述真理，並且相信只有透過語言跟文字可以表述真理。這是西方哲學很重要的特徵。這個特徵可以在西方哲學中「logos」這個詞所代表的意涵中看見。在西方哲學的傳統中，logos 代表了宇宙萬事萬物生成變化背後的秩序或規律。哲學家們要把握這個現象世界背後的真理，就是要把握 logos。另一方面，logos 這個字源於古希臘語的「λόγος」，其文字意義是「話語」，即英語中的「word」之意。所以在字源上，logos 亦有代表語言文字的意味。從 logos 兩個特徵可以看見，logos 一方面代表了真理，因為它是宇宙萬事萬物背後的秩序或律則；另一方面，logos 也代表了西方哲學家們相信必須透過語言和文字用來表

述真理，因為 *logos* 這個詞本身就有話語的意味。*Logos* 這個字背後蘊含的西方文化意涵，如果用一句白話來表示，那便是：真理是要用說的。一個人如果宣稱他把握了真理，那他就要能夠透過語言文字表達出來；換言之，如果他說不出來，那就代表不是真理。

另一個西方文化中將「真理」跟「話語」連結的例子，可以在基督教的經典中看見。在《約翰福音》中開頭有一段話是「太初有道，道與神同在，道就是神 (In the beginning was the Word, and the Word was with God, and the Word was God.)。」在這段話中「道 (Word)」就是話語，就是整個宇宙世界背後的律則 (在基督教的文化中，神即是真理，真理即是神)。有趣的是，用來翻譯這段話中「word」一字的「道」，恰好在中國哲學中也有「說話」和「真理 (宇宙萬事萬物背後的律則)」的雙重意涵。另一篇基督教經典《創世紀》中也有一段話可以看出話語跟真理的連結。在《創世紀》的開頭有一段話如下：「神說要有光，就有了光」。可以看見，代表真理的神，祂要讓世界有光是用「說」的，是透過話語，而不是其他方式。這種話語跟真理的連結可以在西方文化的許多地方看見。

而在西方哲學的思想演進過程中，也可以直接看見語言文字不可取代的地位。劉創馥在〈黑格爾與當代哲學〉一文中，曾談論整個西方哲學知識真理的演進。他提到自亞里斯多德開始，邏輯三段論的基本架構便是概念 (concept)、判斷 (judgment)、和推論 (inference)。其中概念又是最基本的邏輯單位，判斷是概念與概念的連結，而推論則是從一個判斷到一個判斷的演繹。⁵⁹到了啟蒙時代，康德有了進一步的發展。康德「改以判斷作為主軸去理解概念和範疇」，並且正是因為康德「把討論的核心由概念提升至 (或應說是還原至) 判斷」，所以才能解決理性主義跟經驗主義的爭論。⁶⁰在劉創馥的另一篇文章〈判斷批判與思辨命題〉中，則提到了黑格爾哲學的另一個進展。黑格爾認為「推論才是真理的適當表述，因為概念還未表述差異，而判斷或命題則是表述差異的對立方式……唯有推論才能表述差異的統一。

⁵⁹ 劉創馥，《黑格爾哲學新釋》，220。

⁶⁰ 劉創馥，《黑格爾哲學新釋》，221。

⁶¹」在這段話中出現的推論並非指亞里斯多德三段論證中的推論，而是一種表達矛盾與對立統一的「命題的辯證運動」⁶²。但總體來說，我們可以發現在這個進展過程中，無論是概念、判斷、命題或是推論，都必須透過語言跟文字才有辦法表述或進行。

而當代盛行與英美的分析哲學則將西方文化對語言和文字的強調推向另一個極致。一位研究當代英美分析哲學的學者賽爾 (J. R. Searle) 在《當代英美哲學概論》一書中表示，分析哲學主要建立在弗雷格 (G. Frege, 1848-1952)、維根斯坦 (L. Wittgenstein, 1889-1951)、羅素 (B. Russell, 1872-1970)、摩爾 (G. E. Moore, 1873-1958)、和 1920 年代的維也納學派邏輯實證主義者的思想上，並且受深受弗雷格影響，「以現代邏輯作為基本的分析工具」和「語言哲學在整個領域中佔據了中心地位」成為了分析哲學的兩大基本特徵。⁶³另一位研究當代英美分析哲學的學者哈克 (P. M. S. Hacker) 也在〈分析哲學：歷史、內容、和走向〉一文中認為分析哲學「在方法論上，它是與運用新的邏輯作為哲學洞見之來原，並且後來（在哲學中的語言轉向之後）與主要地和細緻地關注語言及其用法相關聯。」⁶⁴可以看見，「透過現代邏輯分析」和「以語言表述哲學」是分析哲學的兩大基本要件。前文已經提過杜曼特在《分析哲學的起源》書中的觀點，更突顯了語言文字在分析哲學中的地位。杜曼特認為分析哲學的最主要特徵是相信透過語言才能說明人類的思想，並且只有透過語言才能達到這個目的。

⁶⁵在這段話中「只有透過語言」是一大重點，因為對分析哲學家來說，如果不能用語言文字表述的問題，都不是有意義的哲學問題。所以他們主張以語言來表述所有哲學問題——更確切地來說是以命題 (proposition) 來表述哲學問題。另一方面，分析哲學一直強調要以「當

⁶¹ 劉創馥，《黑格爾哲學新釋》，125。

⁶² 劉創馥，《黑格爾哲學新釋》，125。

⁶³ 約翰·R·賽爾 (John R. Searle)，〈總論〉，《當代英美哲學概論》，E. P. Tsui-James (英方主編)；燕宏遠& 韓民青 (中方主編) (北京：社會科學文獻)：1-76。

⁶⁴ 哈克 (P. M. S. Hacker)，〈分析哲學：歷史、內容、和走向〉，《分析哲學——回顧與反省》，陳波主編 (成都：四川教育出版社，2001)：29-58。

⁶⁵ 杜曼特 (Michael Dummet)，《分析哲學的起源》，2。

代的邏輯」來進行分析，事實上這種「當代邏輯」也是以命題作為分析基礎的邏輯，還是脫離不了語言跟文字。劉創馥認為分析哲學這種以命題作為分析最基本單位的方法，「不單避免了許多誤導性的問題，還提供了一個新的角度去重新檢視各個知識論和形上學爭論已久的課題。」⁶⁶總而言之，對分析哲學家來說，無法透過語言來表述的哲學問題，或是沒有以清楚的邏輯規則來分析的哲學論述，就是他們所攻擊並反對的對象。分析哲學對語言文字的重視，可謂西方哲學的一個發展極端。

綜觀上述提及的西方哲學發展，語言和文字扮演了至關重要的角色。西方哲學家們普遍相信語言跟文字可以幫助我們把握真理，並且確保了真理的可傳達性和可理解性。這恰好說明了何以會有人們相信語言跟文字可以對運動帶來助益的現象，因為語言和文字確保了運動相關知識的可理解性和可傳達性，幫助運動的人們更有系統、有條理地把握運動的技巧。此外，也有不少哲學家認為語言和文字是用來把握真理的唯一方式；對他們來說，真理必定是可以言說的，因此不存在任何無法用語言和文字表述的真理。這一點也說明了何以當今的體育學術圈裡存在「反對不可說知識」的現象。對他們來說，運動中的巔峰經驗、流暢經驗、忘我狀態……等這些狀態的內容都是無法用語言和文字表述的，因此也就無法達到知識必須具備可理解性和可傳達性的基本條件，所以不是體育運動學術所應該討論的對象。

五、強調分析的方法

在上一節談到運動中常見的第五個現象是人們習慣透過分解和分析來把握運動。在前文的討論中理解了「語言和文字」對認知能力的重要性後，這一小節首先將對另一個與認知能力相關的特徵——「分析 (analysis)」作進一步的介紹，然後再談論人們何以習慣透過分解和分析來把握運動。

「分析」在一直哲學的傳統中扮演了一個至關重要的角色。什麼是分析？哈克在〈分析

⁶⁶ 劉創馥，《黑格爾新釋》，221。

哲學：歷史、內容、和走向〉一文中對「分析」一詞的概念做了簡單的解釋：「分析如名所示……是把複合物分解為它們的組成部分」。⁶⁷哈克的意思是，分析就是把複雜的事物分解，還原為它們最基礎組成的部分，並藉由這種拆解來了解事物的真相。「分解」與「還原」是分析的重點。當人們在記住某個知識的時候，也很常透過「分解」與「還原」來幫助記憶，所以這亦是本文指涉「記」的哲學傾向一大特徵。

此外，除了分解與還原，分析的方法還常常引入矛盾律 (law of contradiction) 來作為分解與還原的手段。所謂的矛盾律是指邏輯裡的一條最基本的規則：「對於任何命題 P 來說，P 和非 P 不可能同時為真」。如果用亞里斯多德的話來說就是「不能宣稱某事物在同一方面既是又不是」。仔細觀察西方哲學家所使用的方法，當他們在分析一個哲學問題時，會發現他們非常喜歡將問題歸結為兩個互相對立或矛盾的命題，並且透過否定或肯定其中一者來排除另外一者，然後獲得最後的答案，這即是矛盾律的典型使用方式。

舉例來說，當笛卡兒肯定了「我思」作為一切知識的基礎後，他就是透過分析的方法來逐步推論出外在世界的存在。笛卡兒的推論簡述如下：在確定了「我思」的不可置疑性後，笛卡兒分析到，我們心中有個完美的概念，但這個概念不可能來自於我自己，所以必定是來自於一個外在於我的完美存在者 (神)。接著，他分析這個完美的存在者本身必須蘊含所有完美的性質，而完美的性質蘊含存在，所以這個完美的存在者 (神) 必然存在。⁶⁸論證出神存在後，笛卡兒繼續論證外在世界存在。既然神是完美的，那麼祂就不可能欺騙我、讓我以為外在世界是虛假的，否則祂就是不完美的，所以得證外在世界存在。先不論笛卡兒的推論是否有瑕疵之處，但他所使用的方法非常具有分析的特質。在證明神存在時，笛卡兒把「完美存在者概念」之所以存在的原因分成兩種可能：一種是來自於我，另一種是來自於外在的

⁶⁷ 哈克 (P. M. S. Hacker), 〈分析哲學：歷史、內容、和走向〉,《分析哲學——回顧與反省》, 陳波主編 (成都：四川教育出版社, 2001)：29-58。

⁶⁸ Anthony Kenny, *A New History of Western Philosophy (Vo. 3) —The Rise of Modern Philosophy*, 37.

完美存在者，除此之外無其它可能；然後他再透過否定其中一者（來自於我）後，來肯定另一者（來自於一個外在的完美存在者）。同樣的道理，他在論證外在世界是否存在時，先以神是完美的作為前提，然後針對外在世界的實在性分析出兩種可能：或者神欺騙我（外在世界不存在），或者神沒有欺騙我（外在世界存在），然後藉由否定一者「神欺騙我」來肯定另一者「神沒有欺騙我」。笛卡兒在《談論方法》（*A Discourse on the Method*）這本著作談論自己的哲學方法時，提到了四條哲學方法的基本原則，其中的第二條原則「將檢驗時所遇到的困難盡可能地區分成為許多部分，並且以最佳的方式來分開解決這些所需要被解決的問題」⁶⁹就可以看見笛卡兒的方法具有分析的特徵。梅耶爾（L. Mayer, 1630-1681）也在史賓諾莎的著作《笛卡兒的哲學原理》一書中的序文提到：「笛卡兒把自己的方法稱作分析的方法」⁷⁰來區分笛卡兒與史賓諾莎兩者方法上的不同。由此可見，雖然一提到笛卡兒的方法許多人就會想到「懷疑的方法」，但事實上「分析」也是笛卡兒哲學中相當重要的特徵，不應予以忽略。

除了笛卡兒，另一位啟蒙時代哲學家康德的哲學方法，也具有濃厚的分析意味。康德在其成名著作《純粹理性批判》中，為了探討「先天綜合判斷知識」的可能性條件，以「先驗哲學（transcendental philosophy）」作為其哲學方法，解決了理性主義和經驗主義長年以來的爭論。本文不談論理性主義和經驗主義的紛爭是什麼，也不談論康德哲學的具體內容，只談論先驗哲學方法的特徵。根據國內一位研究康德哲學的學者黃振華的觀點，所謂的「先驗（transcendental）」是指「先於經驗而作用於經驗」⁷¹，「先驗哲學」就是要透過可見的經驗，去尋找其不可見的「可能性條件」。並且，透過先驗哲學找尋出來的「可能性條件」，是我們不得不承認它存在的條件；因為經驗之所以可能，都必須來自於這些「可能性條件」，如果沒有它們，就不會有這些經驗事實。簡言之，先驗哲學就是一種先肯定既與的經驗事實，

⁶⁹ René Descartes, *A Discourse on the Method* (translated by I. Maclean) (New York: Oxford, 2006), 17.

⁷⁰ 史賓諾莎 (B. Spinoza), 《倫理學》(邱振訓譯)(臺北市：五南，2018)，37。

⁷¹ 黃振華，《論康德哲學》(臺北市：石英，2005)，8。

然後透過推論找出其可能性條件的哲學方法。如果用大樓跟地基的比喻來說明的話，「經驗」就是可見的大樓，「先驗」則是不可見的地基，而康德要做的就是透過可見的大樓去找出不可見的地基。因為即便地基不可見，我們仍然可以透過可見的大樓，去推論出地基的存在。那麼，康德是如何透過先驗哲學來找尋這些可能性條件？答案是「分析」。黃振華在《論康德哲學》一書中稱康德的先驗哲學方法是一種「分析的方法」：

……先行肯定普遍客觀知識的存在是既與的事實，再分析這種作為既與事實而存在的普遍客觀的知識的可能性所根據的條件，這種條件分析出之後，再進而分析這種知識的基本原則系統。⁷²

黃振華認為康德不只在《純粹理性批判》中使用這種方法，在《道德形上學的基礎》、《實踐理性批判》一書中也是使用這種方法。此外，黃振華更進一步解釋康德的分析方法也是一種「孤立的方法」，說明康德的方法中具有分解和還原的特徵：

所謂的「孤立的方法」，即是把所要分析的概念孤立起來；所謂孤立起來，即是說把所有不屬於這個概念本身的東西通通分開，使這個概念完全孤立，然後來考量這個概念本身是什麼。⁷³

在另一方面，康德則將這些概念孤立起來後，會再透過矛盾律來排除不可能的選項，以達到他先驗哲學的目的——為經驗的事實尋找可能性條件。這種透過矛盾律來排除不可能選項的過程，正是前文提過「分析」很重要的一個特徵。舉例來說，康德在《純粹理性批判》的〈先驗要素論〉中探討人類先天的感性能力時，為了要證明「空間」是人類感性的先天形式，他首先分析空間或者是「不獨立於人類感性之外存在的先天形式」，或者是「獨立於人類感性之外仍然存在的事物」這兩種彼此對立矛盾的可能。然後康德接著論證：「儘管我們

⁷² 黃振華，《論康德哲學》，83。

⁷³ 黃振華，《論康德哲學》，103。

完全可以構想出一個沒有任何事物的空間，但我們永遠不能表象出沒有空間的事物。⁷⁴」換言之，對於沒有空間這件事情，是人類完全無法構思的，所以空間並不獨立於我們的感性能力之外存在。康德藉此否定了空間獨立於我們感性存在的可能，然後再透過矛盾律，肯定了空間是人類感性的先天形式，是一切現象之所以成立的可能性條件。在《純粹理性批判》中康德使用了許多類似的方法來分析哲學問題，並藉此建立了嚴謹的批判哲學體系，奠定了啟蒙時代的哲學基礎。

綜上所述，在西方的哲學文化中，分析是認知能力中很重要的一個環節，其中「分解」、「還原」、與「遵守矛盾律」是分析的幾個主要特徵。而在運動中，人們善用分解動作來學習，其實就是分析中「分解」和「還原」的表現；透過這樣的分解和還原，人們可以在細節上更清楚地把握一項運動技巧。此外，透過前述提及的運動技術分析、技戰術分析、情蒐分析等分析行為來把握運動，除了幫助運動員在細節上有更好的把握之外，也能夠過矛盾律的方法來排除不適合的選項，幫助運動員能夠訂定出更好的比賽選擇或是訓練方針。

六、強調自我的存在與優先性

在上一節談到運動中常見的第六個現象是運動的人們對「自我」存在的重視。本文將在這一小節介紹「自我」在哲學中扮演的角色，並藉此說明該現象的原因。

除了前文提及語言、文字、和分析，強調「自我」的存在與優先性則是認知能力的另一個特徵。在認知的過程中，「自我」是以認知主體 (subject) 的方式出現，並且與被認知的客體 (object) 形成對立。此外，「自我」或「主體」的存在，在強調認知的西方哲學中常常具有必然性與優先性。

這種主客對立的哲學觀點，在哲學史上很早就存在，但要將這個觀點推向極致的還是莫過於十七世紀的法國哲學家笛卡兒。笛卡兒作為近代的哲學之父，除了提出了著名的「我思故我在」之外，還有另一個影響後世深遠的哲學觀點，即心物二元論。對笛卡兒來說，心靈

⁷⁴ Immanuel Kant, *Critique of Pure Reason*, 158.

(mind) 與物質 (matter) 是兩種截然不同的實體，兩者互相對立、互相窮盡，並且不可化約。而作為認知主體的「我思」，就是自我，是屬於心靈的實體，與屬於物質的外在世界相對立。對笛卡爾來說，心靈這個實體具有優先性（意即自我具有優先性），因為在笛卡兒「我思故我在」的論證中，自我的存在是唯一一個不可懷疑的知識，是作為一切知識基礎的開端。沒有思考的自我，就無法確立客體世界知識的真確性。

十八世紀的德國哲學家康德延續了笛卡兒的傳統，同樣將認知的框架確立為主體與客體的二元區分。不同的是，康德賦予了主體更高的優先性，認為主體的認識能力才是客體對象成立的可能性條件；所以康德考察主體的認識能力、考察它們有什麼樣的條件、並且能夠運用在什麼樣的範圍裡。對康德來說，認識不再是主體去符合客體，而是客體要符合主體。康德提出的這個觀點顛覆了過去哲學家認為「認識就是主體要去符合客體」的想法。康德將他這個顛覆性觀點比喻作天文學史上哥白尼提出的日心說理論——不是一切星體繞著地球轉，而是地球繞著太陽旋轉⁷⁵——這也是康德哲學常被稱作「哲學上的哥白尼革命」的原因。⁷⁶康德仍然主張主體與客體的區分，只是他將哲學的焦點聚焦在主體的認識能力上，甚至予以了「自我」更高的地位。

十九世紀的德國哲學家費希特 (J. G. Fichte, 1762-1814) 則將「自我」的地位推向最高峰，給予「自我」在知識中最崇高的地位。費希特是稍晚於康德的哲學家，原本是一位康德哲學的信徒，但因為不滿康德哲學中留下的分裂——現象與物自身的分裂、自然與自由的分裂、理論理性與實踐理性的分裂——因而決定提出自己的觀念論哲學，以「自我」作為哲學的最高原則，彌補康德哲學留下來的分裂。費希特認為康德哲學的「物自身」觀念存在很大的矛盾，因為一方面康德認為主體只能認識現象，所以物自身不可知，但另一方面卻又認為主體接受現象是被動的，必須接受作為外在之物的物自身刺激才有可能，所以物自身存在。知

⁷⁵ Immanuel Kant, *Critique of Pure Reason*, 110.

⁷⁶ Anthony Kenny, *A New History of Western Philosophy (Vo. 3) —The Rise of Modern Philosophy*, 102

道「不可知的物自身」存在，是費希特認為康德哲學中最大的問題與分裂。為了彌補這個分裂，費希特提出了「絕對自我」的觀點，認為所謂的與自我相對立的「非我」，不過也是「絕對自我」所設定出來的。對費希特來說，在康德哲學中與主體相對立的客體，事實上是主體自己產生的，是一種自我分裂的產物，根本毋需假定物自身存在。費希特稱他自己的這種觀點為觀念論，與他所謂的主張有物自身存在的獨斷論區別。在費希特的哲學中，「自我」被賦予了最崇高的地位，甚至連「非我」都是由自我所產生。⁷⁷

在上述的哲學理論中可以發現，「自我」在哲學的歷史文化中扮演著極為重要的角色。在認知的框架底下，「自我」不僅存在，而且必然存在，甚至是一切對象知識之所以可能的基礎。在這個意義底下，運動的人們在運動中對自我存在的重視將可以得到說明。運動員必須先確立自我的存在，才有認知其他非我的客體對象的可能。這個自我的存在必須清楚地和非我的客體對象區別開來，正如同我和球拍、我和球場、我和隊友的區別一樣，萬萬不可混淆。另一方面，這個自我的存在也具有優先性，正如同運動員必須先對自己的存在有認識，才能夠進一步去認識場地、認識對手，進而為運動帶來好的表現。

第四節 「記」的哲學傾向在運動中的困難

本章的前三節探討了關於「記」的哲學傾向在運動中常出現的現象、「記」的哲學傾向的內涵、並且說明何以會產生這些現象。這一節本文將要提出「記」的哲學傾向在運動的領域中出現的困難與問題。本文將這種困難歸結為兩大類，分別是「認知等於體知的謬誤」和「認必須先於體知的謬誤」。

一、困難一：認知等於體知的謬誤

認知等於體知的謬誤是指運動的人誤以為只要學習一項技巧的認知知識，就等同於把握了該項技巧的技能知識。本文在第一章裡已經清楚地指出「認知」和「體知」是兩種根本上

⁷⁷ 傅偉動，《西洋哲學史》，361。

不同的知識。在哲學知識論的區分中，認知知識是一種可以透過命題來表述的概念性知識，所以又可以稱作命題知識或概念知識；而體知則是一種關於我們有沒有辦法做出一個技巧的技能知識或實踐知識，較無法透過命題來表述。在運動的領域中，「知道」與「做得出來」是兩件根本上不同的事情。在這個意義底下，過度追求「記」的哲學傾向將會造成認知等於體知的謬誤。所以一個人如果只一味追求一項運動技巧的認知知識，並不保證他就能夠擁有該項技巧的身體知識。

在本文導論提過運動數據分析的真實案例就是最好的例子。近幾年「運動數據分析」盛行於 NBA，不少球隊都引進數據分析專員來協助教練與球員，期望能透過數據分析所提供的知識——如賽前情報、對手慣性、比賽策略制定等等——來幫助運動員獲得更好的表現。但一位已退役的 NBA 名人堂球星巴克利卻確認為數據分析完全沒用，甚至還大肆嘲笑那些認同數據分析的人，嘲笑他們以為只要擁有這些知識的人就可以在球場上擁有好表現。對巴克利來說，通過數據分析所獲得的「知識」，和球場上球員所要遭遇的實際情況是兩件完全不同的事情。

此外，學校體育課現場也可以看見同樣的現象：一位學生知道籃球上籃的所有分解動作，但他的身體就是無法正確地做出這些動作。他知道收球的第一步必須跨右腳，然後才是跨左腳，最後再以左腳起跳完成上籃；但他每次練習上籃時，就會不自覺地先跨左腳，然後才跨右腳。他總是無法做出他所知道的事情。這個時候，很多體育老師或同學會熱心地提醒他「必須先跨右腳」，但這樣的提醒——或者換個方式說，這樣的知識——卻完全無法幫助他完成這些動作。

巴克利的觀點和體育課學生的真實案例就是犯了「認知等於體知的謬誤」。所以，如果人們在運動中過度追求「記」的哲學傾向，將會導致一個人不斷地追求技巧的認知知識，但卻可能永遠也無法做出該技巧。此即「記」的哲學傾向的第一個困難。

二、困難二：認知必須先於體知的謬誤

另一個「記」的哲學傾向在運動中可能會產生的困難是「認知必須先於體知的謬誤」。所謂「認知必須先於體知」，是一個比「認知等於體知」更強烈的觀點。這個觀點認為，在把握一項技巧之前，必須先擁有這項技巧的認知知識。例如，抱持這樣觀點的人可能會認為，一個人如果要學會腳踏車，就必須先知道握扶手的位置、身體前傾的角度、腳踩踏板的時機、使用哪些肌肉保持平衡……等這些騎腳踏車的認知知識；如果不先擁有這些認知知識，將無法順利把握學到腳踏車。然而，真實的情況卻是，一個會騎腳踏車的人，卻常常說不出這些騎腳踏車的認知知識。他擁有這項技巧的技能知識，但卻未必擁有這項技巧的認知知識。

前文提過的「理論派」教練就很容易犯「認知必須先於體知」的謬誤。某些教練認為運動的相關知識不僅對運動會帶來幫助，甚至認為是學習一項技巧的「先決條件」。他們認為，得先知道運動生理學中的能量轉換知識才可以開始練習體能訓練、得先知道所有戰術的路線變化才可以開始練習戰術、得先知人體解剖學的肌肉組成才可以開始進行肌肉鍛鍊。這些教練的信念，往往讓選手只停留在認知學習的階段，永遠都在紙上談兵。他們忽略了選手在實際演練的過程中一樣可以把握很多東西，也忽略了某些技巧知識並不一定要透過認知知識才能把握。此即「認知必須先於體知」的謬誤。

第五節 本章小結

綜合本章所述，透過對「認知」具有正面態度的哲學內涵探究，可以解釋何以運動的領域中存在諸多「記」的現象。透過本章提到的諸多哲學理論，可以發現「認知」一直被傳統的哲學家或哲學流派看作一種正面助益。對持有這種主張的人來說，認知不僅可以幫著運動員把握運動技巧，甚至認為是運動員要有傑出表現的必要條件。

然而，在運動中過分追求「記」的哲學，將會導致「認知等於體知」的謬誤，甚至是更極端的「認知必須先於體知」的謬誤。而正也是因為這個原因，運動領域中另一個對立的傾

向 —「忘」的哲學傾向— 也才會受到另一派的人重視。他們認為影響運動表現的關鍵，不在於我們記住了哪些東西，而是在於我們必須忘掉某些東西。本文將在下一章對運動中「忘」的哲學傾向進行進一步探討。





第參章 運動與「忘」的哲學

第一節 「忘」的哲學傾向在運動中常見的現象

如第一章所述，人們在運動中必須記住某些東西，但也常常必須忘掉某些東西。這意味著運動中存在著另一股與「記」相對立的哲學傾向——「忘」的哲學傾向。「忘」的哲學傾向代表了一種「認知對於體知具有負面效果」的態度，而運動中也存在許多現象體現了這種態度。本文在這一節將整理出幾個運動領域常見的現象，用以說明「忘」的哲學傾向在運動中的表現。

一、否定知識對運動的助益

關於「忘」的哲學傾向在運動中第一個常見的現象是，人們在某些時候會否定知識對運動帶來的助益。在這些現象裡可以看見兩種主張，分別是「認知不等於體知」和「認知會阻礙體知」。前者是比較緩和的觀點，後者則比較強烈。但不論是前者還是後者，其實都很容易產生知識無法對運動帶來幫助的結論。以下茲舉數例說明此一現象。

(一) 反對「理論」的直覺派教練

前文已經介紹過，運動的領域中存在「理論派」和「直覺派」兩類型的教練，並且這兩個類型的教練常因為理念不同而產生爭論。其中，直覺派教練之所以反對理論派的一個主要原因，在於他們認為理論知識和技能知識有著本質上的不同，所以理論並不能對運動表現帶來幫助。理論派的教練在教棒球的打擊技巧時可能會提到很多關於出棒時機、揮棒軌跡、髖關節旋轉、延伸動作……等等的理論細節；但直覺派教練卻往往覺得球員就算把這些知識都記熟了，也無助於他們真的做出正確的揮棒動作。所以與其丟給他們一堆沒用的理論，不如直接示範給他們看，或是透過實際的練習讓他們自己體悟。對直覺派教練來說，理論派教練

的做法無疑只是紙上談兵，與真實的運動經驗還有很大一段差距。此即「認知不等於體知」的代表。

(二) 反對數據分析的 NBA 球星

上一章節提過的 NBA 名人堂球星巴克利反對數據分析的故事就是一個真實案例。巴克利認為，現今職業球隊所喜愛的「運動數據分析」一點也沒有用，因為他們所提供的知識和球員實際上場所遭遇的情境有本質上的不同。例如，就算數據分析告訴球員「對手的主力得分手喜歡透過三分球得分更勝過兩分球」這個知識，球員也真的牢牢記住這個知識，但球員有沒有辦法真的成功防堵對手的三分球所需要的技能，卻和這些知識有著本質上的不同。甚至有時候球員會受這些知識影響，而影響了他們身體的動作反應。這也是為什麼巴克利會狠毒地批評那些崇尚數據分析的教練「數據分析根本沒用，只是一些聰明人製造出來的垃圾。因為他們沒有打球天分，所以才會以這種方式來參與比賽。」⁷⁸巴克利的觀點，不僅是「認知不等於體知」，甚至還是一種「認知會阻礙體知」的主張。

(三) 受「紙條」影響的守門員

另一個知識會阻礙運動表現的案例是今年 (2022 年) 的世界杯足球賽十六強淘汰賽時西班牙對上摩洛哥的驟死 PK 大賽的真實故事。西班牙與摩洛哥歷經了九十分鐘的常規賽與三十分鐘的延長賽都仍然未分勝負，於是比賽進入了驟死 PK 大賽，雙方球隊必須各派五名球員上場輪流執行十二碼的點球決勝負。PK 大賽開始前，西班牙的門將西蒙 (Unai Simon) 接獲了教練團的一張紙條，紙條上寫著敵隊摩洛哥球員射十二碼時的慣性球路。這些資料是西班牙賽前透過數據分析所獲得的情報，教練團希望透過這些數據情報可以輔助守門員判斷，擋下摩洛哥球員的十二碼點球。結局的發展卻出乎西班牙的意料。透過紙條上數據判斷的西班牙守門員西蒙最後只成功擋住一球，而且五球之中有三球撲球的方向完全錯邊。最終

⁷⁸ 同本文第一章註腳 9。本文參考的報導網址如下：<https://nba.udn.com/nba/story/6780/704407>。

西班牙在 PK 大賽以零比三輸給了摩洛哥慘遭淘汰。不少球迷在事後責怪西蒙太相信紙條上面的數據，或是受到數據的影響，反而無法以「直覺」來面對球賽。在上述的案例裡，知識對運動員的表現不僅沒有幫助，甚至還帶來了反效果，這即是所謂的「認知會阻礙體知」。

(四) 《網球內在遊戲》中兩個自我的觀點⁷⁹

正也是因為知識對運動表現有時候會產生負面的影響，所以有些人主張人們在運動時應該要忘掉這些知識，甚至連「思考」這件事情都要予以拒斥，才能讓身體可以處在較「自在」的狀態裡運動。我們可以在一些書寫運動經歷的書籍中看見這樣的觀點。在一本關於談論網球訓練與比賽歷程的書籍《網球內在遊戲 (The Inner Game of Tennis)》中，作者高威就多次提及類似的看法。高威是一位網球教練，他透過多年的教球經驗和觀察，將運動員在運動時複雜的內心活動與所遭遇的困擾撰寫在這本書中，並嘗試提出解決辦法，協助運動員克服這些內心活動所產生的緊張、慌亂、焦躁、恐懼、和懷疑。其中，高威認為運動時必須排除思考和意識介入，讓身體「不假思索」地自己打球 (playing out of mind)，才有辦法維持流暢、巔峰的表現。正如那些在幾千萬分之一秒之間作出反應的運動員一樣，他們在這麼短的時間內根本沒有時間思考，但身體卻作出了正確的反應。可見身體的動作並不需要有太多思考跟知識的介入。高威在書中寫下了這段話：

讓我們想一下那些運動員處於手感火燙或是流暢經驗時的心理狀態。他在想著他怎麼擊到每一顆球嗎？他正在想著什麼嗎？讓我們看看那些用來描述這些球員的句子：

「他真是瘋了」、「他打得超出了自己的想像」、「他彷彿無意識一樣」、「他不知道自己做了什麼」。這些描述的共同點也許可以稱作「沒有心靈思考的介入 (mindlessness)」。這就好像思考的心靈停下來了——或者至少心靈有某些部分不再運作了。……而且，頂尖的

⁷⁹ 本文關於《網球的內在遊戲》的介紹部分內容引至本人與石明宗教授合著之〈反智傾向的運動哲學論述〉，詳細參考書目如下：蔡宗儒、石明宗，〈反智傾向的運動哲學論述〉，《大專體育學刊》，24.2 (臺北市：2022.6)：143-163。

運動員知道，他們的最佳表現，總是在沒有思考的狀況下發生的。⁸⁰

可以看出來，高威認為運動的最佳表現，往往是發生在運動員的不經意之間。但這種「不經意」並不是「不小心」或是「不知覺」，更不是「失去意識」，而是「沒有思考的介入」。為了更清楚說明什麼是「沒有思考的介入」，高威提出了兩個自我的觀點。高威首先觀察到，球員在場上經常會跟自己講話。講話的內容有時候是指揮自己，有時候是鼓勵自己，有時候甚至是責罵自己。觀察到這個現象後，他在書中寫到：

我們對球員的內在心靈發生什麼事情很感興趣，那就是到底是誰在跟誰講話？很多球員總是會在場上對自己講話。「給我上前接球！」「把球打到他的反拍！」「你的眼睛給我盯好球！」「屈膝！」這種情況非常常見並且總是在發生。對有些人來說，就好像在腦子裡重複播放上一次上課的錄音帶一樣。然後，在某次擊球後，另一個想法可能會出現在你腦中，並且可能是「你這個混蛋！連你的阿嬤都打得比你好！」某天，我突然問了我自己一個重要的問題：到底是誰在跟誰講話？誰在咒罵人？又是誰被咒罵？有些人會說「我是在跟我自己說話」。但我要更進一步問的是，誰是這個「我」，誰又是「自己？」⁸¹

為了解決這個疑惑，高威提出了「兩個自我」的觀點。他說：

很顯然地，那個「我」跟「自己」是不同的東西，否則他們就不能對話。所以，我們可以這麼說，在每個球員的內在都存在著兩個自我，一個是剛剛提到的「我」，是一個指揮者；而另一個就是剛剛提到的「自己」，是一個行動的執行者。為了更清楚表達，我們就稱呼那個說話的「我」是「自我 1 (self 1)」，然後那個行動的「我」是「自我 2 (self

⁸⁰ Timothy Gallwey, *The Inner Game of Tennis*, 7-8.

⁸¹ Timothy Gallwey, *The Inner Game of Tennis*, 9-10.

2)」。⁸²

當我們在運動時會同時出現兩個自我，分別是「自我 1 (self 1)」與「自我 2 (self 2)」，而這兩個自我的相互作用將會影響我們運動場上的表現。根據高威的區分，自我 1 是思考的自我，負責各種判斷、指令、跟抉擇；自我 2 則是運動的自我，負責場上的行動。我們可以把自我 1 想像成一個教練，自我 2 想像成在比賽場上奮戰的選手。教練負責思考戰術與戰局，會一直給予選手意見；選手負責比賽，他在場上展現各種技巧與臨場應對。現在，高威的意思是，當我們運動或比賽時「我」會分裂成這兩種角色，其中一個自我 1 就像教練一樣，指揮著另一個運動的自我 2。當然，高威所說的兩個自我是一種內在狀態，並非真的有兩個具體的我出現在場上。⁸³

提出了兩個自我的觀點後，高威認為運動員最常犯的錯誤就是「不停止思考的自我 1，會干擾到行動的自我 2。」⁸⁴高威的意思是，運動員之所以會在運動時發生緊張、焦慮，甚至患得患失的情形，並不是因為運動員做不出那樣的表現，或是運動員不具備相應的能力，而是因為他內部兩個自我的關係產生了問題：負責指揮的自我 1，過度影響了行動的自我 2；自我 2 因此受到拘束，於是顯得不自在而無法好好表現。這就好像一個選手不喜歡教練在場邊叨念一樣，行動的自我 2 也不喜歡指揮的自我 1 影響自己。高威在書中對此做了生動的描述：

然而在擊球的時候發生了什麼事呢？如果你近距離觀察球員的臉，你會發現他的臉頰肌肉緊縮、噉著嘴，努力向要讓自己注意力集中。但我們無須收縮臉部肌肉就能打出反手拍，而且這樣做也不能讓人集中注意力。是誰啟動這樣的動作呢？當然是自我 1。理由是什麼？它應該是指揮者，而不是行動者，但看起來它不相信自我 2 會做得好，否

⁸² Timothy Gallwey, *The Inner Game of Tennis*, 10.

⁸³ 如果用西方傳統心物二元論的觀點來看，自我 1 就是會思考的心靈，自我 2 則是會運動的身體。

⁸⁴ Timothy Gallwey, *The Inner Game of Tennis*, 14.

則它就不用親出馬了。這問題的癥結是：自我 1 不相信自我 2，即使自我 2 早就已經具有擊球所需要的潛能，而且顯然比自我 1 更有能力控制肌肉系統。⁸⁵

基於這個原因，高威主張，我們應該停止自我 1：讓不斷思考的自我 1 停止干擾，要相信自我 2，然後讓自我 2「自己」運動。這句話的意思是說，當我們在運動時，不要讓思考干擾了行動。就好像一個發球的網球選手，當他進行發球時，他的身體「自己知道」該怎麼做，因此思考的心靈不要一直出來發令或是對身體給出批評，因為這樣做只會對身體帶來干擾、只會更容易讓球發出界或犯規。這個現象在其他運動項目也很常見，並非只有局限在網球運動上。

理解了高威兩個自我的觀點後，就可以明白什麼是他所謂的「不假思索」地打球了。對高威來說，不假思索地打球就是不要讓思考的自我 1 影響行動的自我 2、不要讓知識影響了身體本能的行動。值得注意的是，高威並不是說我們要像失去意識的人一樣打球。他多次在文章中強調這一點，諸如「無意識地打球，並不是指打球的時候沒有意識。」⁸⁶或是「他是有意識的，他只是沒在思考。」⁸⁷對高威來說，「思考」讓球員的身體無法專注在應該注意的事情上，所以應該予以拒斥，但這不是說我們就不能有意識。當然，高威並非只有告訴讀者不要思考而已，他也提供了許多訓練的方法，幫助我們「不假思索地運動」，諸如教練減少語言的指示、盡量以影像的方式代替語言描述或是將目標注意在其他事情上等等。高威並不是一個主張人類天生就會各種運動、所以不需要學習與思考的人，他仍然肯定學習與練習的重要性；他只是反對我們讓太多的思考或知識介入運動，以至於影響了運動的表現。

高威的理論幫助運動員以不同的方式看待緊張和焦慮，同時也生動地描繪了運動員處在流暢經驗、巔峰經驗時的心靈內在狀態。高威對運動歷程所做的觀察與描述，正是「認知會

⁸⁵ Timothy Gallwey, *The Inner Game of Tennis*, 11.

⁸⁶ Timothy Gallwey, *The Inner Game of Tennis*, 7.

⁸⁷ Timothy Gallwey, *The Inner Game of Tennis*, 8.

阻礙體知」的代表現象。

(五) 《射藝中的禪》裡的開悟境界⁸⁸

《射藝中的禪 (*Zen in the Art of Archery*)》是一部在 1942 年出版的運動相關著作。這本書的作者是一位來自德國的哲學家赫立格爾 (E. Herrigel)，他將自己赴日本學習射藝 (the art of archery) 的體驗與心路歷程於書中做了詳細的描述。在書中，赫立格爾嘗試提出「開悟」的觀點，用以說明射箭者透過射箭達到物我合一的狀態。而要達到這種狀態，射箭者必須拋下思考、知識、語言、概念這些執念，才能達至真正的開悟。這本書的出現使人們開始將「弓道」與「禪」產生連結 (Yamada, 2001)，⁸⁹而作者在書中對禪學的諸多觀點，也開啟了西方人對東方禪學的認識。因為本文在後續的章節裡還會引用許多《射藝中的禪》裡的例子，所以在這裡先花一點篇幅談論這本著作的內容。

這本書的主題之所以稱做射藝中的「禪 (Zen)」，是因為作者赫立格爾強調在學習弓道的歷程中對禪學的體悟，而非只是單純對技巧的追尋。赫立格爾首先說道，射箭在日本的文化中並不只是一門競技運動，更是一门技藝或禪修。學習弓道的人並不是為了追求百步穿楊的技巧而練習；人們透過練習這項技藝鍛鍊心靈，進而達到所謂的「開悟」。赫立格爾在書中直言：

弓箭只是為了某種作用而設的道具，沒有了它，這作用一樣可以發生。它只是達到目標的途徑，不是目標本身，而只是作為最後決定性的一躍時的助緣而已。⁹⁰(Herrigel, 1999 : 12)。

這段話中的「某種作用」就是「開悟」；對學習射藝的人來說，弓與箭只是途徑，開悟

⁸⁸ 本文關於《射藝中的禪》的介紹部分內容引至本人與石明宗教授合著之〈反智傾向的運動哲學論述〉，詳細參考書目如下：蔡宗儒、石明宗〈反智傾向的運動哲學論述〉《大專體育學刊》24. 2 (臺北市：2022. 6)：143-163。

⁸⁹ Shoji Yamada, "The Myth of Zen in the Art of Archery", *Japanese Journal of Religious Studies*, 28. 1-2 (Nagoya: spring, 2001): 1-30.

⁹⁰ 赫立格爾 (E. Herrigel), 《射藝中的禪》(顧法嚴譯)(臺北市：慧炬，1999)，12。

才是目標。

接著，赫立格爾用了許多他和師傅學箭過程中的故事來表達一個觀點：為了達到開悟的境界，射箭者必須拋下思考、概念、語言、文字、和過多的知識，只有這樣才能突破它們的限制，進入開悟的狀態。他的師傅會在他練習射箭的時候叮嚀他不可以想太多、不可以有思考的介入、更不要受到概念知識的影響，因為這些思考和知識都是框架，會限制人們的本能、會阻礙人們做到他們原本可以做到的事情。從以下這段師傅的對話，就可以看類似的觀點：

「真正的技藝，」大師叫道：「是無宗旨的、無目的的！你越是固執地為了要擊中靶子而射箭，你就越射不好，而把子也會離你更遠。你過份執拗的意志，便是你的障礙。你一直以為你不動手就不會發生任何事！」⁹¹

下面這段師傅在講述放箭的時機時的對話，提醒赫立格爾「不要想」、「不要考慮」，也可以說明此一現象：

「不要想著你該怎麼做，不要考慮怎樣付諸實行！」他〔指作者的師傅〕喊到「箭要在射者猝不可防的時候射出去，才能飛得平直。必須是像那弓弦忽然割穿了拇指一樣。切不可刻意去張開雙手。」⁹²

一位後來將日本禪學廣泛介紹給西方文化世界的日本哲學家鈴木大拙 (D. T. Suzuki) 在為這本書寫序言時，也提及這個觀點：

一旦我們開始反省、沈思、和將事物觀念化後，原有的無意識就消失了，思考就開始介入。我們吃不像吃、睡不像睡。箭已離弦，但卻沒有筆直飛向標的，那靶子也不再豎立在那邊。計算有了誤差，整個射藝走上錯誤的道路，射箭者混亂的心靈，使得一切

⁹¹ 赫立格爾 (E. Herrigel)，《射藝中的禪》，69-70。

⁹² 赫立格爾 (E. Herrigel)，《射藝中的禪》，63-64。

都變得亂七八糟。⁹³

鈴木大拙認為反省、沈思、觀念化、思考都會使得射者的心靈混亂，唯有拋下這些東西的限制，才能讓心靈進入真正的平靜，達至真正的開悟境界。

從上文提及的書中故事可以發現，赫立格爾顯然認為思考、語言、概念、邏輯等認知能力不僅對射箭這項技藝沒有幫助，甚至還會阻礙人們學習射藝，所以應該予以拒斥。當然，赫立格爾拒斥認知能力和知識是因為它們會阻礙「開悟」，至於會不會阻礙「運動表現」則似乎沒有太多說明。但值得一提的是，從赫立格爾書中的其他故事可以發現，達到開悟狀態的人似乎自然就會有好的運動表現。在書中的一段故事裡，師傅為了化解赫利格爾對自己教學的疑慮，曾經親自示範在看不見靶子的黑夜中射出兩支箭，其中第一支箭直接命中靶心，第二支箭則貫穿第一支箭，一樣命中靶心。兩支箭精準的程度令人歎為觀止。大師將這高超的技巧歸諸於「開悟」，彷彿只要達到這樣的境界，自然就會精準的技巧。赫立格爾在書中寫了大師的這句話，正好可以說明「達到開悟的境界，自然就會有好的運動表現」這個道理：

大師安慰我說：「心裡不要只想射中！你就算每發不中，仍可以做大師，中靶只是外在證明，證明你已經達到無機心的最高峰，證明你無我、捨我……不管你叫這境界做什麼。造詣也分等級，只有達到爐火純青的階段，你才能百發百中。」⁹⁴

簡而言之，不管是為了追求開悟還是為了追求百發百中的射箭技巧，《射藝中的禪》一書都傳達了一種「認知會阻礙體知」的觀點：運動的人不應該過度使用認知或是過度追求知識。

⁹³ 本段文字是鈴木大拙為《射藝中的禪》所寫的序言節錄，引自：赫立格爾 (Eugen Herrigel),《射藝中的禪》，5-6。

⁹⁴ 赫立格爾 (E. Herrigel),《射藝中的禪》，132。

(六) 《深夜加油站遇見蘇格拉底》認為過多知識會影響身體運動

一本根據真實的體操選手經歷改編而成的運動小說《深夜加油站遇見蘇格拉底》(Way of the Peaceful Warrior)》中就曾多次表達這種「運動時不要擁有太多知識」的觀點。《深夜加油站》的作者米爾曼 (Dan Millman) 以體操選手背景的自身經驗，講述運動選手在追求極致的路上，面對傷病、恐懼、焦慮等的心路歷程。這本書非常受歡迎，並且曾經被改編成電影上映，是不少運動員都喜歡的書籍。在《深夜加油站遇見蘇格拉底》一書中，米爾曼創造了一位虛構的人物，即一位在深夜加油站工作的老者，並給了這位老者一個哲學家的名字——蘇格拉底，藉此表示與他的對話和互動處處充滿哲學。在故事中，主角與蘇格拉底的對話，常常可以看見具有「認知會阻礙體知」的觀點，要運動員拋開過去的知識、拋棄過多的認知、放下過多的自我的論點等等。例如，有一次作為體操選手的米爾曼很自負地跟蘇格拉底說自己是一個非常聰明與努力的選手，已經學會許多關於運動的技巧跟知識，不需要蘇格拉底教他。面對米爾曼的自負，蘇格拉底非但不認同，反而還藉此批評了米爾曼一番。蘇格拉底在跟米爾曼說話時正在為汽車加油，他故意讓汽油從油箱滿出來，並且藉此諷刺米爾曼「你就像這個油箱，充滿太多先入為主的觀念，還有毫無用處的知識。你有許多事實和看法沒錯，然而卻還不大瞭解你自己。在開始學習以前，你得先清空你的油箱。」⁹⁵在這段對話中，蘇格拉底認為米爾曼過去的學習跟知識，是造成他有先入為主觀念的原因。這些先入為主的觀念會阻礙他繼續成長，因此要向清空油箱一樣，先拋掉過去那些固有的知識。如此一來，才能夠真正的開始學習。蘇格拉底也批評了米爾曼誤以為「了解 (understand)」就是「領悟 (apprehend)」：你雖然了解很多事情，但卻沒有領悟過……，了解是智力單一面向的理解，它帶來知識；領悟則是頭腦、心靈和本能三個面向都同時能理解。只有直接的經驗才能讓人有所領悟。」⁹⁶在這段對話中，蘇格拉底認區分的「了解」跟「領悟」的不同。「了解」只

⁹⁵ 米爾曼 (Dan Millman),《深夜加油站遇見蘇格拉底》(韓良憶譯)(臺北市：心靈工坊，2007)，29。

⁹⁶ 米爾曼 (Dan Millman),《深夜加油站遇見蘇格拉底》，30。

是「單一智力的理解」，其實就是本文所謂的認知，而領悟卻包含了「本能」的面向在裡面，所以或多或少都參雜了「身體的知識」在其中。另外，這本書也談到了運動員在運動時該如何專注。作者透過蘇格拉底的口中說：「只管專注於當下就行了，這能使你得到解脫，免於痛苦，免於恐懼，免於心智束縛。思緒接觸到當下時，就消散了。」⁹⁷這句話的意思是，運動員要專注，必須拋開思考的束縛。值得注意的是，這種專注跟一般所認為的專心有很大的不同。一般人所認為的專心，就是要集中注意力，或是集中意識、集中思緒；但蘇格拉底所說的專注，卻反而是要運動員不能過度使用意識跟思考，因為這些思考會反過來打擾運動員，造成他們「想太多」或是「患得患失」的情況。因此，想要在運動中身體免於被干擾，就必須拋開過多的思考和知識，如此才能真正地專注當下。

(七)《武藝中的禪》認為太多思考會影響專注

另一本談論中國武術學習歷程的書籍《武藝中的禪 (Zen in the Martial Art)》也有類似觀點。在這本書中，作者漢喬伊 (Joe Hyams) 將自己習武術經驗結合哲學理論分享給讀者，其中不少地方都可以看見知識會阻礙運動表現的觀點。例如在其〈無為之為〉的篇章裡，漢喬伊談論到在運動（當然在他的書中是指武術）時專注與放鬆是如影隨形的，如果太過專注，往往會有太多的意識和思考介入我們的身體，會有太多不必要的想法和概念干擾身體的行動。他強調在運動時，運動員必須放下思考的意識，避免過多的知識介入運動的身體。如果做得到這點，身體和潛意識就能各盡本分，自然就會有好的運動表現。⁹⁸

上述提及的例子，都說明了運動中存在某些人們認為知識無法對運動帶來助益，甚至必須拒斥知識的現象。並且，這種主張很容易被理解為一種反智主義。

二、主張不可言說的知識存在

關於「忘」的哲學傾向在運動中第二個常見的現象是，人們相信在運動中存在某些「不

⁹⁷ 米爾曼 (Dan Millman),《深夜加油站遇見蘇格拉底》, 220。

⁹⁸ 漢喬伊 (Joe Hyams),《武藝中的禪》(鄭振煌譯)(臺北市：慧炬，2002)，131-137。

可言說的知識」。一般來說，當人們宣稱他知道某個知識時，通常他能夠使用語言文字來表述這個知識，但在運動領域的許多情況中，人們做得出某項技巧，並且他們相信自己「知道」一項技巧該怎麼做，但他就是說不出來他是怎麼做到的。換言之，這種「知道」是一種說不出的「知道」。這是一個在運動中非常奇特但卻極為常見的普遍現象。以下茲舉數例說明此一現象。

(一) 不知道自己怎麼做到的籃球明星

前文提過籃球之神麥可·喬丹 (M. Jordan) 的故事也是一個實際例子。喬丹在 1991 年的 NBA 冠軍賽第一戰中做出了後來被譽為「The Move」的空中換手上籃的動作，時至今日依舊是許多球迷津津樂道的話題。事後某位記者問訪他當時是怎麼做該動作的時候，他的回答是「我自己也不知道怎麼做出來的」。喬丹不知道該怎麼「說」出自己如何做出這個動作。另一個比喬丹稍晚的 NBA 球星艾倫·艾佛森 (A. Iverson) 也有類似的情況發生在他身上。2001 年的 NBA 冠軍賽第一戰，由艾佛森帶領的費城七六人隊 (76ers) 對上當時由「俠客」歐尼爾 (S. O'Neal) 和「小飛俠」布萊恩 (K. Bryant) 領軍的洛杉磯湖人 (Lakers)。艾佛森在球賽結束前的讀秒階段，做出了一個高難度的胯下回拉投籃，幫助球隊取得該場比賽的勝利。這個進球被譽為艾佛森生涯最佳進球，但每當他被問起當初是怎麼做到的時候，他總會回答「我根本不知道當時發生了什麼事，那是自然發生的，不是刻意的，那就像我的一個自然反應……叫我再做一次也做不來。」⁹⁹這些動作是如何做出來的？對於喬丹和艾佛森來說是就一種「說不出的知道」，就是一種無法用語言和文字描述的知識。

(二) 無法教學的體育小老師

不只在 NBA 這種高水平競技場上存在運動員不知道自己怎麼做到一項技巧的情況，在體育教學的現場這種現象一樣很常見。不少體育教師在體育課時，為了解決班上學生運動水

⁹⁹ 關於艾佛森回憶這個動作回憶的說法出自以下訪談影片：<https://www.youtube.com/watch?v=RqsOEYDAIzg>

平不一致的情況，會拜託某些運動能力較好的同學擔任小老師，在練習時指導那些運動能力較差的學生。一方面透過這些運動能力好的小老師個別幫忙，運動能力較差的學生可以擁有更細緻的指導，無形中分擔了教師的負荷。另一方面這些小老師也不會為了配合進度比較落後的同學而失去體育課的目標；協助教學將是他的新任務。但實施體育小老師制度時常常會發生一個情況：那些運動能力好的學生，他們可以輕而易舉地做出老師要求的動作，但當他們在擔任小老師時卻無法告訴同學自己是怎麼做出那些運動技巧。他們只會做，不會教，因為那些他們做起來輕鬆自在的技巧，都是一種說不出的知道。

(三) 《射藝中的禪》中無法言說的指導

前文提及赫立格爾在《射藝中的禪》一書中談到射箭者在練習射箭的過程中達到開悟境界的歷程；而他認為這種境界是什麼樣的體驗、該如何達到，卻不是可以用語言可以表達的。甚至他認為，即使是進入開悟狀態或是曾經體驗過開悟的人，也無法用語言來表達這種體驗。該書尾端，赫立格爾漸漸體會到了開悟，但他對開悟狀態所做的描述卻是「我現在什麼也不明白了」這種無法描述的描述：

「我現在什麼也不明白了，」我回答說：「即使是最簡單的事情也變得一團糟。是我張弓呢？還是弓把我拉入最緊張的情況？是「我」射中了靶子呢？還是靶子打中了我？這個「它」用肉眼看時是心，還是心眼看時是肉？還是兩者都是？兩者都不是？弓、箭、靶子、和我，都互相融入，我已無法再分離他們，也沒有分離的必要了。我一端起弓來射的時候，一切都變得十分清楚，十分直截了當而簡單的可笑……。」¹⁰⁰

在上述這段文字的描述裡，赫立格爾顯然體會到了「什麼」，但是這個「什麼」卻是無法用語言文字來言說的，所以赫立格爾才會一方面說自己「什麼也不明白」，但另一方面卻又說「一切都變得十分清楚」。赫立格爾也在書中其他地方提到這種「無法言說」的特徵。

¹⁰⁰ 赫立格爾 (E. Herrigel), 《射藝中的禪》, 143-144。

他提到日本教授各種技藝的老師，似乎都不太喜歡透過語言文字來講授技巧：

在起先，(老師)對學生的要求是，除了他必須刻意模仿他老師所做的一切以外，別無其他。老師常避免長篇大論地說教和解釋，只循例發些命令，並不打算學生會問問題。¹⁰¹

(其他技藝)就和射藝一樣，這些藝術無疑都是規儀 (ceremonies)。他們使學生們清楚地知道只有在準備與創造、物質與心靈、計劃與主旨融合無間的時候，才能使心進入適當的情況。這是老師所無法形容的。¹⁰²

對赫立格爾來說，他似乎認為無論是開悟的體驗還是這些技巧的內容，都不是可以透過語言文字來傳遞的。

三、弔詭的教學法

關於「忘」的哲學傾向在運動中第三個常見的現象是，教師或教練在傳授運動的技巧的時候，喜歡透過一些弔詭、不精確、甚至是違反邏輯的說詞來進行教學。一般來說，教師在教學的時候用詞應該力求精確並且符合邏輯，這樣才能準確傳達教師所要傳達的內容；但在運動的領域裡，有些教師或教練們似乎認為透過這種弔詭、不精確、違反邏輯的方式，不僅不會影響教學，反而更能夠如實地將運動的技能傳授給學生。以下茲舉數例說明此一現象。

(一)《射藝中的禪》裡大師弔詭的說詞

赫立格爾在《射藝中的禪》一書中描述的學箭經歷就常出現這個現象。赫立格爾在描述自己如何練習拉弓、瞄準、放箭的過程，就經常使用一些奇怪的比喻或不合邏輯的語言，希望能藉此表達他心中所感受到的體驗，諸如：

這場競爭的內容是射者瞄準自己，而又不瞄準自己；射中自己，而又不射中自己。

¹⁰¹ 赫立格爾 (Eugen Herrigel),《射藝中的禪》, 91-94。

¹⁰² 赫立格爾 (Eugen Herrigel),《射藝中的禪》, 99-100。

這樣，他就同時是瞄準者和被瞄準者，是射者和被擊中者。¹⁰³

弓的上端穿透天空，弓的下端懸著大地，好像有一根線連著一般。放箭時手如扯動，那線便有迸裂的危險。對於有機心和性情粗暴的人，這一迸裂變成永訣，而他們便被虛懸於可怕的天地中間。¹⁰⁴

你從一張普通的竹葉子上，就可以學到該是什麼樣子。那葉子被雪壓得越垂越低，忽然間，雪滑掉了——葉子並沒有動，而雪滑到了地上，你把弓拉滿後，需保持那最大的張力，直到那弓從你手上「掉了」出去。實際的情形就是如此：弓的張力達到巔峰時，箭一定會「掉」出去，像雪從竹葉上掉下一般，叫他連想都來不及想。¹⁰⁵

在以上的描述中，可以看見「射箭者瞄準自己、但同時又不瞄準自己」、「射中自己、而又不射中自己」、「是射者和被擊中者」這類矛盾的說詞。也可以看見他把張滿的弓弦比喻為天地，或是把放箭比喻為「雪從竹葉上掉下一般」這類弔詭的說法。

四、反對分析與分解

關於「忘」的哲學傾向在運動中第四個常見的現象是，有些人們反對透過分解或分析的方法來把握運動。這些人喜歡透過「整體」或「一氣呵成」的方式來把握運動的技巧。因為他們認為這些分解或分析讓運動的技巧變得支離破碎，並且很容易對運動的人產生侷限，所以我們應當拒斥分析和分解，以「更全面」的方法來把握運動。此外，正也因為分解和分析容易侷限住運動的人們，所以他們往往追求「物我和一」這種沒有分別的神秘境界。以下茲舉數例說明。

¹⁰³ 赫立格爾 (Eugen Herrigel), 《射藝中的禪》, 8。

¹⁰⁴ 赫立格爾 (Eugen Herrigel), 《射藝中的禪》, 60。

¹⁰⁵ 赫立格爾 (Eugen Herrigel), 《射藝中的禪》, 110。

(一) 受分解動作制約的初學者

運動的初學者受到分解動作的制約就是一個案例。很多運動的初學者在學習運動之初都是透過分解動作來學習。例如我們會把羽球的正手擊高遠球動分解為「跨步」、「引拍」、「轉肘」、「揮擊」、「收拍」，初學者就是透過這些分解動作分開學習正拍擊球的技巧。但許多初學者反而在學完分解動作後，受到這些分解動作的制約，反而沒有辦法一氣呵成地完成正拍揮擊的動作。像是在反手發高遠球的例子裡，初學者可能會受到必須先「轉肘」這個分解動作影響，所以他的揮拍就會一直被割裂為兩段，無法流暢地揮拍子擊球。在這個例子中，初學者可以把每一個分解動作分開做好，而且做得精準，但如果要將它們串連起來的時候反而會「卡卡的」。此外，這些分解動作的知識在他們腦中越是根深柢固，他們就越是無法一氣呵成地完成它們。所以很多教練反而會鼓勵初學者不要管這些分解動作「忘掉它們」，任憑自己的身體去揮擊球拍即可。

(二) 直覺派教練反對數據分析的理由

前文提過運動領域的教練根據他們對於數據分析的態度，可以粗略地分為「數據派」跟「直覺派」。前者相信透過運動數據分析獲得的知識理論可以幫助運動員在比賽時產生更好的運動表現；後者則抱持相反的態度，不僅認為運動數據分析產生的知識理論無助於球員的運動表現，甚至還會侷限運動員，阻礙他們的運動表現。前文提過的 NBA 退休名人堂球星巴克利就是直覺派的代表，他認為真實的賽場上充滿各種變化與不確定性，常常會有很多超乎數據之外的事情發生，「冷冰冰」的數據不可能完整地呈現真實賽場上的情況，因此也就不能對運動員帶來任何幫助。而這些直覺派的教練之所以主張數據分析會阻礙運動員的理由，跟主張分解動作會阻礙初學者的理由相似。他們認為數據分析的知識，跟運動員所遭遇的真實情境是完全不同質的，而運動員的心靈所能乘載的訊息量是有限的，所以如果運動員花太多注意力在這些不同質且對運動沒有用的知識上，就好像我們要求一個人要一邊看電影

又一邊閱讀書籍一樣，反而會限制他們，讓他們無法專注在一件事情上。

(三) 《射藝中的禪》中無區分的合一狀態

赫立格爾在《射藝中的禪》談論自己從心中充滿各種執著到漸漸走向開悟的歷程時，多次提到「物我合一」的體驗。例如當他經歷多次無法突破心中障礙的挫折後，最後再也不在乎自己是否能真的做到師傅所說的境界時，他終於拋下了最後的執著。而且令他覺得神奇的是，反而在他無所追求的時候，這種境界卻突然到來。他提到當時的心情如下：

我現在什麼也不明白了，……即使是最簡單的事情也變得一團糟。是我張弓呢？還是弓把我拉入最緊張的情況？是「我」射中了靶子呢？還是靶子打中了我？這個「它」用肉眼看時是心，還是心眼看時是肉？還是兩者都是？兩者都不是？弓、箭、靶子、和我，都互相融入，我已無法再分離他們，也沒有分離的必要了。我一端起弓來射的時候，一切都變得十分清楚，十分直截了當而簡單的可笑……。¹⁰⁶

根據上述的文字可以發現，對當時的赫立格爾來說，射箭時已經不存在任何的「區別」。「我」與「弓箭」、「我」與「靶心」、甚至是「我」與「世界」這些原本可以清楚區別的東西，在他專心射箭的那個狀態中似乎都消失了。對赫立格爾來說，所有的東西「都互相融入」，而他「無法再分離它們，也沒有分離的必要」。甚至赫立格爾也搞不清楚是自己射箭擊中了靶子，還是反過來靶子擊中了他。

赫立格爾的這段描述讓許多運動員產生共鳴。對許多運動員來說，當他們處在所謂的巔峰狀態或流暢經驗時，或是像《網球內在遊戲》作者高威提到的不假思索的狀態中，他們所體驗到的就是這種一切區分都消失的「物我合一」狀態。此外，像是「人球一體的籃球選手」、「彷彿神經長到球拍上的網球選手」、「跟整個泳池交融在一起的游泳選手」……，這些描述語也都在表示了在運動中的最佳狀態就是沒有區別的「物我合一」境界。

¹⁰⁶ 赫立格爾 (Eugen Herrigel)，《射藝中的禪》，144。

何以我們會說運動員在這種境界中是最佳狀態？石明宗在《運動哲學：現在+這裡》一書中也提過運動員追求「物我合一」的觀點：

……持拍運動時，主體是我還是球拍？拍子放在桌上，本來像球一樣是客體，握在我手上後，客體卻變成主體來打球。職業選手往往可以做到「人拍合一」，也就是說拍子最好可以像是手的延伸，那就是我手到右邊它就到右邊，到左邊就到左邊，我要後退就後退，前進就跟著前進。這樣最理想的，可是通常沒那麼容易，因為從網球來講，你從握拍開始就有學問了，正拍和反拍的握拍都不一樣，加上拍子的舞動或是揮拍，你人跟拍子想要很流暢完美地合在一起，那個是很不容易的，需要一直一直的練習來提升。「體知」上來理解的話，就是說它有三個變數，怎麼樣讓它可以三合一，也就是人拍合一，進階到「人—拍—球」合一，這就是我們要追求的目標。¹⁰⁷

如果說運動中反對分解和分析的現象是為了追求這種「物我合一」，那麼以下疑問就產生了：籃球怎麼會跟人合為一體？網球選手的神經真的會長到球拍裡面嗎？運動員要怎麼做到種「物我合一」的境界？

五、追求無我的經驗

關於「忘」的哲學傾向在運動中第五個常見的現象是，當運動的人們進入所謂的巔峰狀態或流暢經驗中時，他們會體驗到一種「無我的經驗」——在這種經驗中，那個原本作為認知主體或是行動主體的「自我」消失了。事實上，無我經驗也屬於上一小節提到沒有區分的狀態的一部分——即「我」與「非我」的區分消失了。但這種「無我經驗」與前文提到「物我合一」又有一點點不同。物我合一是「物」和「我」的區別消失了，但「我」卻未必消失。例如，網球選手將球拍控制地得心應手，就好像拍子成為了他手的一部分，在這種情況中，儘管「物」和「我」的區別消失了，但「我」卻沒有消失。因為是網球拍成為了「我」的一

¹⁰⁷ 石明宗、唐千茹，《運動哲學：這裡+現在—運動與金牌人生》，24。

部分，「我」還是在，並沒有不見。因此，無我的經驗是一種更特別的體驗，在這種狀態中，「我」完全地消失，運動的身體彷彿不再屬於「我」，然後「自己」動了起來，一切顯得神秘卻又如此自在。以下茲舉數例說明。

(一) 《網球內在遊戲》裡對思考自我的否定

在前文介紹過的《網球內在遊戲》中，作者高威曾經提出過兩個自我的理論：運動員在運動時的內在狀態存在兩個自我，分別是思考的自我 1 和身體的自我 2。而高威認為，優秀的運動員，或者是處在流暢經驗中的運動員，思考的自我 1 應該被壓抑，如此一來身體的自我 2 才能自在地進行運動。儘管在高威的理論中，自我 1 沒有被消失，只是被壓抑，但卻也可以看出「自我」受到否定的味道。

(二) 《射藝中的禪》中的「它射」

在《射藝中的禪》一書中，赫立格爾除了談論開悟的境界、無法言說的指導、弔詭的教學法外，還談論了射箭中一種極為特別境界——「它射 (it-shot)」。「它射」是一種射箭者達至開悟的境界時所體驗到的神祕的感受。但為什麼不是「我射」而是「它射」呢？為什麼不是「我」，而是「它 (it)」？我們可以在書中赫立格爾和師傅的對這段話看到這個「它」：

有一天，我問大師：「如果我不放，箭如何能射出去？」

「它自己放。」師回答。

「我已經聽師傅說過很多次了；現在我換一個方式問：如果『我』不在場，如何能忘我地等待到那一射的來臨？」

「『它』會在最高張力點等待。」

「這『它』是誰？是什麼？」

「一旦你明白了這件事，你就不再需要我了……。」¹⁰⁸

師傅常提醒赫立格爾在射箭時太「刻意」放箭。他認為赫立格爾在放箭時，總是被心中的目標、想法、和念頭所侷限，所以要他不要執著於「自己」放箭。但赫立格爾感到疑惑，反問如果不是自己放箭，那會是誰放箭？師傅給的答案卻是一個很唐突的「它」。

而在書中另一段描述師傅神乎其技的射箭技術的情節中，也出現了這個「它」。在該情節中，師傅為了消除赫立格爾對他的疑惑，就邀請赫立格爾晚上到靶場觀看他練習。靶場的燈光昏暗，師傅在這樣的狀態下平靜地射出兩箭。第一箭精準的命中靶心，而第二箭不僅同樣命中靶心，甚至還貫穿過第一箭，將第一箭削成兩半。師傅在完成神奇的示範後對震驚的赫立格爾說道：

「第一箭……並沒有什麼了不起。你可能會想，因為我練習了多年，非常熟悉靶子的位置，所以也能在黑暗中知道靶子在哪。可能是這樣吧！我不會假裝不是如此。但第二箭卻射中了第一箭，你認為這是怎麼發生的？無論如何，我都知道這不能歸功於「我」。是「它 (it)」射出的箭，是「它」射中了靶心……。」

根據該書的前文後意，赫立格爾所描述的就是一種無我經驗。當一位射箭者進入了某種神秘的境界時，原本應該存在的「自我」消失了，進入了一種「無我」的狀態。而正也是因為「我」的消失，那原本看似從「我」手中射出的箭，事實上不是「我」射出的，而是好像有一個「它」射出去的一樣。所以才被稱作「它射」。

(三) 分不清楚是誰在控制身體的運動員

真實的運動情境中也存在和《射藝中的禪》所描述的「它射」類似的情境。許多曾經體會過流暢經驗的運動員在描述自己當時的感受時，會認為在進入流暢經驗的當下，其實是不清楚到底是誰在控制身體的。一般來說，身體受到我們的意志驅動，優秀的運動員照理來

¹⁰⁸ 赫利格爾 (Eugen Herrigel), 《射藝中的禪》, 119-120。

說就是「自己」控制「自己身體」的能力很強。但在流暢經驗中，運動員卻不認為是「我」在控制身體，而是身體自己動了起來。「我」在這個過程中好像消失了一樣，沒有人控制原本屬於「我」的身體，就好像身體自己動了起來。

第二節 透過「忘」的哲學傾向內涵來說明

本文在上一節闡述了幾個「忘」的哲學傾向表現在運動領域裡常見的現象後，這一節本文將從哲學的角度探討，先說明「忘」的哲學傾向之內涵，再說明何以在運動中人們會追尋這種傾向。

一、反對認知

在上一節談到「忘」的哲學傾向表現在運動中的第一個現象是人們在某些時候會否定知識對運動帶來的助益。事實上，在哲學的發展過程中，不論是東方還是西方，也存在某些哲學傾向或派別對知識或認知是抱持著較否定的態度，甚至有些會對知識或認知予以拒斥。這一小節，本文先從哲學的領域中，幾個對認知持較為負面態度的思想進行探究，並試圖以此解釋運動中人們否認知識的現象。

(一) 對智性傳統的反動的哲學流派

前文提過，西方哲學的傳統是追求真理與智慧，並且崇尚透過認知、理性、語言、文字、邏輯、推理等方式來追求真理。然而，事實上，在西方哲學發展的過程中，也存在著一股又一股對立的哲學傾向與傳統的哲學傾向相抗衡，或是作為哲學智性傳統的反動。例如對啟蒙運動 (enlightenment) 提出挑戰的浪漫主義 (romanticism)，又例如對現代主義 (modernism) 提出批判的後現代主義 (postmodernism)，更不用說一直存在於所有時代的各種形式的懷疑主義 (skepticism)。¹⁰⁹

¹⁰⁹ 本文對於懷疑主義、浪漫主義、和後現代主義的介紹，部分內容引至本人與石明宗教授合著之〈反智傾向的運動哲學論述〉，詳細參考書目如下：蔡宗儒、石明宗，〈反智傾向的運動哲學論述〉，《大專體育學刊》，24. 2 (臺北市：2022. 6)：143-163。

懷疑主義泛指懷疑「絕對真理」存在的一種主張。對懷疑主義者來說，任何被宣稱是絕對、客觀、永恆的知識事實上都是可以懷疑的，因此這種真理並不存在。例如一位被認為是懷疑主義奠基者的古代的哲學家皮浪 (Pyrrho, B. C. 360- 270)，就懷疑所有事物的真實性，所以他不僅認為沒有什麼知識可以教給後人，甚至沒有留下任何書籍。¹¹⁰懷疑主義也被認為是一種相對主義 (relativism)，意即所有被宣稱為真理的東西其實都是相對於某個人來說的真理，並不是絕對的真理。古希臘時代著名的辯士普羅塔哥羅斯 (Protagoras, about B. C. 490-420) 就曾經說過一句最能代表相對主義的名言：「人是萬物的尺度 (measure)」¹¹¹，用以說明絕對客觀的真理並不存在。

浪漫主義是十九世紀時對啟蒙運動的反動，其主要的訴求是對過分強調理性及普遍概念的啟蒙運動的反對。¹¹²啟蒙運動的核心是理性，理性本是哲學極為推崇的對象，但浪漫主義認為啟蒙運動過分強調理性，以至於忽略了人類感性與情感的一面。浪漫主義的出現，開啟了哲學對情感的重視，也針對哲學對理性的過分偏執做出了調和與修正。

類似的情形可以在二十世紀的後現代主義之於現代主義的立場上看見。沈清松在〈從現代到後現代〉一文中認為，現代主義有三大特點，其中之一就是對理性的重視，但後現代正是要反對這個特點。¹¹³哈柏瑪斯 (J. Habermas, 1929-) 在〈現代主義與後現代主義〉一文中直言「後現代主義把自己表現為一種反現代主義。」¹¹⁴李歐塔 (J. F. Lyotard, 1924-1998) 則認為現代主義總是預設一個後設敘事 (metanarratives) 作為理想的目標，而後現代就是要將這個預設的特徵終結。¹¹⁵

¹¹⁰ Anthony Kenny, *A New History of Western Philosophy (vo.1) — Ancient Philosophy* (New York: Oxford, 2004),100.

¹¹¹ Anthony Kenny, *A New History of Western Philosophy (vo.1) — Ancient Philosophy*, 29.

¹¹² 布魯諾編，《西洋哲學辭典》(項退結譯)(臺北市：國立編譯館，1989)，322-323。

¹¹³ 沈清松，〈從現代到後現代〉，《哲學雜誌》，4(臺北市，1993)：4-25。

¹¹⁴ Habermas. J., “Modernity versus Postmodernity”, *New German Critique*, 22 (Durham, Winter, 1981): 3-14.

¹¹⁵ 程志明，《後現代哲學思潮概論》(新北市：康德，2008)，1。

可以看見，在以追求真理、追求智慧、追求知識的西方哲學智性傳統底下，仍然存在著一股又一股對此傳統反動的哲學傾向。

(二) 謝林反對認知能力作為追求真理手段的立場

前文提過，西方哲學的傳統認為「認知」是幫助我們把握真理的一種手段，甚至有些哲學家認為是唯一的手段。但事實上，在西方哲學的發展史上，存在著某些哲學家，他們認為認知不僅不是追求真理的唯一手段，甚至認知本身就是一種限制，會阻礙我們追求真理，所以應該拒斥認知或是避開認知。

例如，十九世紀的德國觀念論哲學家謝林 (Friedrich Schelling, 1775-1854) 就是一個反對透過「認知」來追求真理的哲學家。¹¹⁶在謝林的時代，哲學家有時候會把真理稱作「絕對者 (the absolute)」，因為對他們來說，真理就是那個絕對的東西，而不是什麼其它相對的事物。而關於絕對者，謝林曾經說過「我們不能用人類語言的任何純粹字眼捕捉那個絕對者」¹¹⁷，用以表達語言和文字是有限的、相對的認知能力，無法幫助我們把握無限的、絕對的真理。此外，謝林也提出了「智性直觀 (intellectual intuition)」的說法，認為我們只有透過這種不經思維、概念、語言、邏輯的直觀才能把握真理。¹¹⁸謝林的說法一反康德所認為的「感官無法思考、智性無法直觀」¹¹⁹的傳統觀點。對康德還有其追隨者來說，直觀 (intuition) 是一種感官能力、是一種被動的接受能力。通過直觀我們只能得到雜多；雜多還必須經過知性思維的整理才能夠變成知識。所以我們不可能透過直觀直接地把握真理。但謝林卻認為知性是一種區分的能力，是有限的，因而無法把握無限的真理，所以我們應該避開知性，直接用直觀去把握真理。但這種直觀不是康德認為的感性直觀，而是一種神秘的智性直觀。「智性

¹¹⁶ 本文對謝林哲學的介紹部分內容引至本人與石明宗教授合著之〈反智傾向的運動哲學論述〉，詳細參考書目如下：蔡宗儒、石明宗，〈反智傾向的運動哲學論述〉，《大專體育學刊》，24.2 (臺北市：2022.6)：143-163。

¹¹⁷ Schelling, F. W. J. v., Vom Ich Als Prinzip der Philosophie oder über das Unbedingte im menschlichen Wissen, *F. W. J. V. Schelling. Werke, Vol. 2* (Stuttgart: Frommann- Holzboog, 1980), 1-176.

¹¹⁸ 劉創馥，〈精神現象學中的思辯命題〉，《歐美研究》，43.2 (臺北市，2013)：415-453。

¹¹⁹ Immanuel Kant, *Critique of Pure Reason*, 193-194.

直觀」這個名稱的來源，其實還是出自於康德，只不過康德認為人類沒有智性直觀，那是上帝這類本源的存在者才擁有的直觀。¹²⁰康德在《純粹理性批判》的〈先驗感性論〉中談論直觀時，簡單地區分了感性直觀和智性直觀兩者。前者通過時間和空間兩種形式 (form) 接受對象的刺激獲得感性材料，但還無法把握對象；後者不透過時空形式就直接地把握對象。關於智性直觀是怎麼「直接地」把握對象，康德並沒有說太多，他只說這種方式超越了人類的感官形式，所以不是人類所擁有的。謝林取康德對智性直觀一詞的用法，用來表示一種繞過有限的知性思維直接地把握真理的能力。對謝林來說，這種能力與人類的藝術經驗相似，因此他十分推崇藝術在哲學中的地位。庫柏史東 (F. Copleston, 1907-1994) 在《哲學史(*History of Philosophy*)》一書中提到，謝林認為藝術家在創作時是有意識的，但卻不能夠以概念的方式表達出他創作的原理或規則。這代表在藝術經驗的過程中，有種非理性的能力出現，能夠讓有意識與無意識統一、讓觀念界與實在界統一。¹²¹或者換言之，藝術經驗就是一種繞過有限的認知能力去把握無限的絕對者的方式。儘管這種思想具有某種神祕主義色彩，¹²²但卻也讓我們謝林的身上看見一種態度：他之所以拒斥認知能力，是為了能夠突破認知能力的限制來把握真理。

(三) 尼采反對理性的哲學觀點¹²³

「理性 (reason)」一直是哲學——特別是西方哲學——所推崇的能力。許多哲學家相信，通過理性，人類可以避免感官經驗和情緒感情的流變不定，而獲得客觀、普遍、永恆的知識。但對十九世紀末的德國哲學家尼采 (F. Nietzsche, 1844-1900) 來說，理性卻是一條錯誤的道路。陳鼓應在《尼采新論》一書中認為，在西洋哲學史上，尼采是第一個關心非理性情意的

¹²⁰ Immanuel Kant, *Critique of Pure Reason*, 191-192.

¹²¹ Frederic Copleston, *A History of Philosophy Volume 7: Modern Philosophy, Fichte to Nietzsche* (London: Continuum, 2003), 120.

¹²² 傅偉勳，《西洋哲學史》，380。

¹²³ 本文對尼采哲學的介紹部分內容引至本人與石明宗教授合著之〈反智傾向的運動哲學論述〉，詳細參考書目如下：蔡宗儒、石明宗，〈反智傾向的運動哲學論述〉，《大專體育學刊》，24.2 (臺北市：2022.6)：143-163。

人，並且賦予它以極高的價值。¹²⁴他在《悲劇的誕生》一書中提到，早在古希臘時代，人類就存在著兩股對立的精神—分別是代表著理性、和諧、秩序的「日神精神」，和代表著非理性、不和諧、狂迷的「酒神精神」。¹²⁵尼采認為象徵非理性的酒神精神一直為哲學家所忽略，甚至是刻意忽略，他撰寫《悲劇的誕生》一書，正是要藉由古希臘的悲劇與藝術，說明這股精神其實一直存在，並且在人類文化的發展上有相當的重要性。尼采對於酒神精神的重視與反理性的思想，深深影響了其後的存在主義與後現代主義哲學家。¹²⁶

(四) 海德格對於存有的兩種區分：「手前存有」與「及手存有」

二十世紀初期的德國哲學家海德格 (M. Heidegger, 1889-1976) 在《存有與時間 (*Being and Time*)》一書中的觀點，恰可以說明認知與體知的不同。海德格認為，當我們在探討存有 (being) 時，應該是探討存有「延續下去」的方式，而不是把存有當作一個靜止的手前之物討論，例如它的定義、本質、大小、形狀等等。¹²⁷他認為這是傳統存有學的錯誤之所在，也因此他認為，過往哲學家對存有的探討不僅沒有找到答案，甚至還把探討的方向搞錯了。他稱這種現象為過去的哲學家將存有給「遺忘了」。¹²⁸¹²⁹延續這個論點，海德格在探討世界跟我們的關係時，區分了「認識關係」與「使用關係」。前者又稱作「手前性 (Vorhandenheit, presence-at-hand) 關係」，後者則稱作「及手性 (Zuhandenheit, readiness-to-hand) 關係」。¹³⁰簡單來說，當事物具有「手前性」（即事物與我是認識關係），它就是一個在我手之「前」

¹²⁴ 陳鼓應，《尼采新論》(香港：商務，1996)，35。

¹²⁵ Friedrich Nietzsche, *The Birth of Tragedy* (translated by S. Whiteside) (London: Penguin Group, 2003), 14.

¹²⁶ 黃國鉅，《尼采：從酒神到超人》(香港：中華書局，2014)，11。

¹²⁷ 陳榮華，《海德格存有與時間闡釋》(臺北市：臺大出版中心，2006)，2-6。

¹²⁸ Martin Heidegger, *Being and Time* (trans. J. Stambaugh) (New York: State University of New York press, 1996), 1.

¹²⁹ 在口論文口試時，其中一位口委提到海德格認為以前的哲學家「把存有遺忘了」，所以海德格應該是自詡自己扮演「把存有重新記起來」的角色。如此一來海德格似乎應當屬於「記」的哲學一方，而非「忘」的哲學。但在本文的脈絡中，「忘」的哲學是指對「認知」能力具有批判觀點的哲學，又海德格對存有的看法恰好也是對認知能力的批判，因此本文還是將海德格放在屬於「忘」的哲學傾向中。

¹³⁰ 陳榮華，《海德格存有與時間闡釋》，45-62。

的事物，我並不使用它，與我沒有直接的關連，只能透過概念、語言、邏輯等方式來「認識它」。但當事物具有「及手性」（即事物與我是使用關係），事物與我有直接的關聯，我正在「使用」它，這樣的關係無法用概念、語言、和邏輯來認識或表達。海德格認為，在及手性關係中我們無法用語言或概念去描述對象，因為一旦描述，對象與我就成了手前性關係、變成了一種手前之物，而不是及手之物。正如我們很難透過語言描述騎腳踏車的技巧或是如何辨認出一個人臉的方法一樣，當我們「使用」這些熟練的技巧時，我們跟腳踏車或是被辨識的人臉處在一種及手性關係中，因此將很難透過語言去描述與轉達。反過來說，如果我們試圖將這些使用技巧或辨識方法轉換成語言文字，那麼腳踏車和被辨識的人臉將成為一種手前之物，與我們的關係就是手前關係，不再是及手關係。值得一提的是，對海德格來說，及手關係是先於手前關係的，意即我們對一個事物的真正把握是在於我們和它處在使用中的關係中，而非對它的概念認識。陳榮華在《海德格存有與時間闡釋》一書中對此解釋：「在海德格這樣的詮釋裡，人對世界中之物的原初存在方式是使用，而僅是由於人停止使用，才引出另一種存在方式—認識。」¹³¹換言之，我們對事物的概念認識之所以可能，乃是建立在我們與事物的使用關係上。就這個意義來說，及手性關係先於手前性。可以看見，海德格將概念認識的地位擺在不經概念的及手性關係之下，這一方面說明他對概念認識的態度並不如以往的西方哲學傳統來的那麼崇高，二方面也說明了把運動對象當作一種手前關係的認知，與和運動對象處在及手關係中的體知是兩種不同的知識。

(五) 萊爾對「理智主義者」的諷刺

除了海德格，我們一樣可以在另一位二十世紀的哲學家萊爾 (G. Ryle, 1900-1976) 的哲學裡看見認知不同與體知的觀點。前文提過，西方哲學的知識論領域的討論中，清楚區分了兩種根本上不同的知識，分別是可以透過命題來表述的概念類型知識—*knowing that*，與較

¹³¹ 陳榮華，《海德格存有與時間闡釋》，44。

無法透過命題來表述的技能類型知識—knowing how。關於這個問題，萊爾就曾在《心的概念(The Concept of Mind)》一書中與〈Knowing How and Knowing That：校長就職演說(Knowing How and Knowing That: the Presidential Address)〉一文中提出 knowing how 與 knowing that 是兩種根本同的知識，並且探討兩者之間的關係。¹³²¹³³例如，人們知道「二加二等於四」的知識，與知道「如何騎腳踏車」的知識，兩者很明顯是不同種類的知識。前者可以透過語言和概念表述，後者則很難。但萊爾關心的是，一個人擁有一件事情的 knowing how 時，是否蘊含著他必須先有這件事情的 knowing that？舉例來說，一個人要學會騎腳踏車這項技能前，是否一定要先說得出何時踩踏板、怎麼控制握把、車身如何平衡等認知知識？萊爾透過這個問題區分了兩種立場：他認為那些主張學會一項技能 (knowing how) 前，就必須先擁有這項技能的認知知識 (knowing that) 的人是所謂的「智性主義者 (intellectualist)」；而認為學會一項技能前，不必先知道這項技能的認知知識的人則是「反智主義者 (anti-intellectualist)」。方特 (J. Fantl) 認為，萊爾提出這種區分後，知識論的領域便廣泛認同並沿用這個區分。¹³⁴根據萊爾在《心的概念》一書的說法，他似乎較認同反智主義者的立場。因為他在書中以半揶揄口吻稱呼那些相信我們在操作一項技能時必須先蘊含這項技能的認知知識的人是「智性主義者傳奇 (intellectualist legend)」¹³⁵，用以表示智性主義者的荒謬。

(六) 對認知與邏輯具批判性的印度哲學、佛學、與禪宗哲學¹³⁶

有別於西方哲學強調認知、強調理性的智性傳統，起源於歐亞大陸南隅的印度哲學，更

¹³² Gilbert Ryle, *The Concept of Mind* (New York: Routledge, 2009), 16-21.

¹³³ Gilbert Ryle, "Knowing How and Knowing That: The Presidential Address" *Proceedings of the Aristotelian Society*, 46, (Oxford: 1945), 1-16.

¹³⁴ Jeremy Fantl, (2017). Knowledge How, E. N. Zalta (ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2017 ed), Retrieved from <https://plato.stanford.edu/archives/fall2017/entries/knowledge-how/>

¹³⁵ Gilbert Ryle, *The Concept of Mind*, 18.

¹³⁶ 本文對印度哲學、佛學、與禪宗哲學的介紹部分內容引至本人與石明宗教授合著之〈反智傾向的運動哲學論述〉，詳細參考書目如下：蔡宗儒、石明宗，〈反智傾向的運動哲學論述〉，《大專體育學刊》，24. 2 (臺北市：2022. 6)：143-163。

強調生活的實踐和對生命的體悟。古老印度處在一個備受外族入侵的動盪時代，其哲學與宗教起源於精神上對現狀秩序的不安，所以對人生世事的無常與痛苦感覺特別敏銳，並企圖透過理解世界與人生的意義，以便找出完全克服生命苦難的方法。¹³⁷印度的哲學思想因而普遍存在一個特徵：認為人世間的痛苦皆是由於缺少對「實在 (reality)」或是真實世界的認識造成的，只要我們不了解世界和自我的真實本性，我們就無法從束縛和痛苦中解脫。因此，印度的思想家追求世界的真實本性時，例如世界的終極樣貌或是對自我的探究，不只是為了滿足知識上的興趣，其主要目的更是為了達到一種遠離煩惱、充滿先見和洞見的開悟生活¹³⁸。就這一點來說，印度哲學的目的更著重實踐，而非只是純粹的知識。

發源於印度，卻盛行於中國與日本的佛教，與印度哲學一樣著重實踐更勝認知，並且對人們如何超脫人間的苦痛有許多深入的探討。佛學的派別與思想分支眾多，但其最基本的宗旨離不開四諦。所謂的四諦是指「苦 (dukkhasatya)」、「集 (samudavasatva)」、「滅 (nirodhasatya)」、「道 (margasatya)」，分別代表苦的本質、苦的原因、消滅苦之後的狀態、與消滅苦的方法。¹³⁹佛家認為人生無常，一切皆苦 (苦諦)；但之所以會有這些苦的原因，乃是因為人的貪、瞋、癡等慾念與執著造成 (集諦)；人如果可以消滅貪、瞋、癡的慾念與執念，將可以超脫人世的苦痛，進入寂靜涅槃，得到真正的解脫 (滅諦)。而這些破除慾念與執著、超脫苦難的修行，則成為一種共同的方法 (道諦)。對佛學來說，「執著」是苦的原因，而我們過多的思考與認知則是產生執著的部分原因；所以我們必須打破思考與認知產生的執著，才能超越苦難。在這個意義底下，佛學中也存在著某種層度上對認知知識、邏輯思考否定的態度。

最後，禪宗則是佛教傳至中國、日本後所產生的一個重要分支流派，除了延續印度哲學

¹³⁷ 林朝成、郭朝順，《佛學概論》(臺北市：三民，2017)，133。

¹³⁸ 林朝成、郭朝順，《佛學概論》，134。

¹³⁹ 林朝成、郭朝順，《佛學概論》，45。

與佛學追求實踐、破除苦難的特徵外，禪宗常將西方哲學所追求的認知、知識、邏輯、語言、文字視作一種框架跟限制，人們應該打破這些限制，才能對生命有更透徹的把握，獲得超脫苦難的平靜生活。對禪宗來說，知性思維常常是阻礙我們對這個世界透徹把握的障礙。鈴木大拙在一本向西方文化世界介紹東方禪學的《禪與日本文化》一書中便曾說過：「當禪要求表達自己的時候，它卻蔑視邏輯而保持無言的狀態……，說教是以理智、邏輯和語言文字為基礎的，而禪的方法恰好相反。」¹⁴⁰他也在《禪學入門》一書中提到「禪並不以知性分析對我們開示任何東西，它也沒有任何規定弟子們要接受的教義」¹⁴¹。可以看見禪反對邏輯與知性思考的立場。

(七) 本小節的結論

綜合本小節所述，透過理解各種對認知具有批判性的哲學的內涵後，便可以解釋何以在運動的領域中會存在對知識具有負面態度的現象。首先，可以在懷疑主義、啟蒙運動、後現代主義等哲學思潮中看見，哲學家或哲學流派對西方主流的智性傳統具有批判甚至反動的傾向。他們或者對普遍客觀的知識是否存在感到懷疑，或者對以理性作為知識標準的作法提出批評，也因此他們對知識會持有較負面的態度。運動的情況亦是如此，人們對運動中是否具有普遍客觀的知識一樣產生懷疑，對以理性——例如前文提到對知識必須進行嚴格的檢驗——作為知識標準的做法提出批判。運動中抱有這種主張的人——像是前文提到反對數據分析的巴克利或是理論派教練——自然會對知識和認知持有較負面的態度。

此外，根據知識論對知識的分析，如果「對知識具有負面的態度」中的「知識」所指涉的是 *knowing that*，而非 *knowing how*，那麼就可以理解何以運動的人們會對這種「知識」持有否面的態度。因為 *knowing that* 和 *knowing how* 在本質上是不同的知識，擁有 *knowing that*，並不保證能夠擁有 *knowing how*。此即認知不等於體知的觀點。

¹⁴⁰ 鈴木大拙 (D. T. Suzuki), 《禪與日本文化》(林暉鈞譯)(臺北市：遠足文化，2018)，2。

¹⁴¹ 鈴木大拙 (D. T. Suzuki), 《禪學入門》，58。

而在萊爾的和海德格哲學思想中，我們則可以看見「認知」不等於「體知」的身影。對萊爾來說，knowing how 和 knowing that 不是相同種類的知識，甚至他認為那些主張「在具有 knowing how 前必須先具有 knowing that」的人是荒謬的，因而以揶揄的口吻把他們稱之為「理智主義者傳奇」。如果我們對照一下「認知和體知」這組概念和萊爾哲學中「knowing how 和 knowing that」這組概念的關係，「認知」顯然屬於 knowing that，而「體知」則屬於 knowing how。因此，根據萊爾的說法，主張「體知」前必須先具有「認知」，實則無異於理智主義者傳奇的荒謬。而對於海德格來說，他區分的兩種對象與我們的關係——「手前存有」和「及手存有」，正好可以對應「認知」和「體知」兩者。當一個人把運動的身體技巧作為一種概念知識來認識時，他就是把身體當成手前之物；而如果一個人沈浸投入於運動的身體技巧之中，他跟該身體的關係就是一種及手關係。在海德格的哲學裡，及手存有是先於手前存有的，所以根據海德格的觀點，體知的優先性也必須先於認知。

萊爾和海德格的觀點算是比較緩和的觀點，根據他們的哲學我們只能得出「認知不等於體知」的結論，甚至最多得出「主張認知必須先於體知是荒謬的」的看法。嚴格來說，他們對知識和認知並沒有到完全拒絕的程度，至多只有認為認知對體知沒有幫助而已。然而，我們卻可以在謝林和尼采等人的哲學身上看見對認知更強烈的批評，他們的觀點將可以解釋何以有些人會認為「認知會阻礙體知」。對謝林來說，絕對的真理是無限的，而認知本身是一種有限的的能力，所以人們不可能透過有限的認知把握無限的真理。因此他主張必須繞過認知，以「智性直觀」這種直接地方式來把握絕對的真理。回到運動的領域中，如果我們將把握一項運動的技巧比成把握真理，那麼那些主張我們應該拒絕知識來把握運動的人，事實就如同謝林主張我們應該拒絕透過認知來把握真理一樣，都是為了避免認知帶來的限制，都是為了更全面的把握真理。

另外，對尼采來說，否定象徵理性的日神精神而肯定象徵非理性的酒神精神也是為了追求更高的真實。尼采這種反理性的觀點，經常被運用在運動的領域中。例如莫納漢 (M. Monahan) 在〈自我克服的實踐—對武術的尼采式反思〉一文中就提出尼采哲學與過去的哲學之不同在於，尼采哲學中生命的價值不是建立在某些永恆、不變動的標準獲道德觀之上，而是處於一種不斷改變、不斷超越的變動標準上。因此過去以哲學傳統所推崇的理性、邏輯、認知、甚至是道德標準，都是尼采要於以否定和挑戰的。莫納漢在武術運動中看見了人的這種傾向——即不斷超越的傾向。因此，他以武術作為實例，說明傳統哲學中所追求的那些彷彿永恆不變動的價值，事實上是不存在的。¹⁴²呂潔如也在〈身體定位—探討運動哲學研究中的尼采〉一文中提出，西方哲學的傳統觀點無論是柏拉圖、蘇格拉底、還是笛卡兒，都是看重心靈而貶低身體、看重理性而貶低感性、看重精神而貶低慾望；尼采作為一個顛覆傳統理性思想的哲學家，「向西方哲學家們投擲了一顆帶有『身體』觀點的思想炸藥」¹⁴³，讓哲學開始注重身體、慾望等人類非理性的面向。而這一點正好突顯尼采在運動哲學中的重要性。以身體作為主要探求對象的運動，在尼采之後，終於有了自己的舞台。呂潔如在其文章中提出自己的看法，她結合了尼采《查拉圖斯特如是說》與《悲劇的誕生》兩本書中的觀點，認為尼采所謂的「大理性」並不是指傳統哲學上所認為與身體或感性慾望對立的理性，而是指身體與意識的結合，或是指感性與理性兩個面向的結合。透過大理性的概念，尼采將身體的地位提高於精神意識之上，從而改變了哲學上的身心觀點。這也是何以呂潔如會認為「諸多概念在尼采之後得以浮上哲學檯面，因而有了觀看運動世界的哲學之眼，而這個轉捩點即是將『身體』置入哲學」之原因。¹⁴⁴

¹⁴² M. Monahan, "The Practice of Self-Overcoming: Nietzschean Reflection on the Martial Arts", *Journal of the Philosophy of Sport*, 34. 2(London, May, 2007): 39-51.

¹⁴³ 呂潔如，〈身體定位—探討運動哲學研究中的尼采〉，《運動文化研究》，14 (臺北，2010. 9)：35-54。

¹⁴⁴ 呂潔如，〈身體定位—探討運動哲學研究中的尼采〉，《運動文化研究》，14 (臺北，2010. 9)：35-54。

最後則可以在佛學還有禪宗哲學中看見對認知有更強烈的否定態度。佛學在討論苦的觀點時，談到苦的成因是因為執著，而執著往往又來自於人的偏執，因此要超脫人世間的苦，就得放下這些過多的偏執；禪學則更強調應該擺脫思考、認知、邏輯、概念等框架，方能對生命有更透徹的把握，進而超脫這些框架帶來的限制。以佛學和禪學兩家的觀點來解釋運動領域中「認知會阻礙體知」現象，如果人們想對運動有更透徹的把握，想在運動的世界中過著具有洞見和智慧的生活，就必須擺脫傳統認知知識的框架，拒斥概念、邏輯、語言、文字這些認知能力帶來的束縛，方能有更好的運動表現。

簡言之，哲學的發展中存在著一股對知識具有否定態度的哲學傾向，透過對這些哲學傾向的考察與釐清，幫助我們理解何以有些人在運動中會對知識抱持較為否定的態度。

二、語言和文字的限制

在上一節談到「忘」的哲學傾向表現在運動中的第二個現象是人們相信在運動中存在某些「不可言說的知識」。在這些情況中，人們做的出某項技巧，但卻說不出他是怎麼做到的。本文在上一節已經提出很多實際案例說明此一現象，這一小節本文將從相關哲學的內涵考察，借說明運動的領域中何以會有此現象。

(一) 直觀主義對語言文字的批評

本文在上一章討論「記」的哲學傾向時便提過，西方哲學的智性傳統向來重視語言，甚至出現如分析哲學這種主張一切哲學問題都應該透過語言（命題）的方式來進行研究的哲學流派。在傳統哲學文化的影響下，許多哲學流派都認為不存在任何「不可言說的知識」，或者認為「不可言說的知識」只是個人主觀的體驗，沒有普遍性與客觀性，因此不具討論的價值。然而，在西方哲學中卻也存在著某些哲學思想，認為「不可言說的知識」不僅存在，甚至比起「可言說的知識」更具討論的價值。前文提及的謝林就是一例，他認為絕對者（真理）是無限的，而語言文字是有限的，因此不可能透過有限的語言文字來把握無限的真理，

所以哲學必須繞開語言文字，「直接地」透過智性直觀來把握真理。

但何以語言文字是有限的？這裡可以介紹另一位跟謝林同時代的德國直觀主義哲學家雅各比 (F. H. Jacobi) 的觀點，說明語言文字的有限性。雅各比是啟蒙運動時期反對「理性」出名的哲學家，同時也是當時德國哲學界對康德哲學批評最劇烈的人之一。雅各比除了批評康德的「物自身」本身就具有矛盾外，¹⁴⁵也批評康德以「判斷」為中心的理論，他認為，「判斷」本身就不可能把握絕對的真理。雅各比的論點是，真理是無限的，而判斷是一種有限的能力，所以有限的判斷不可能把握無限的真理。判斷之所以是一種有限的能力，是因為判斷的時候就是把對象限定到一個概念底下，並且同時限定它不是其他概念。換言之，當我們判斷一個對象是什麼的時候，同時也規定了它不是什麼。在這個意義底下，判斷是一種有限的能力，所以沒有辦法把握絕對的、無限的真理。¹⁴⁶雅各比雖然是批評康德的「判斷」，但這個批評同樣適用於語言和文字。因為判斷就是通過語言和文字，而通過語言和文字來表述真理就是一種判斷。

(二) 波藍尼的默會知識

另一位西方的哲學家波藍尼 (M. Polanyi, 1891-1976) 也在他《個人知識：朝向後批判哲學》一書中提出了語言和文字的局限性。在該書中，波藍尼提出所謂的「默會知識 (tacit knowledge)」，使之與傳統的概念知識作區別。默會知識的有一個特徵：它和一般的概念知識一樣，依然遵循某種規則 (law)，但這些規則卻是一種無法透過語言或概念來表述的規則。對波藍尼來說，技巧性的知識就是一種默會知識。他就在書中說過，人們使用默會知識操作一項技巧時，是「根據一系列的規則來達到技巧的目的，但人們卻不知道這些規則是什麼」。

¹⁴⁵ 這個批評是，一方面康德主張物自身不可知，但另一方面卻又認為物自身是刺激人類感性能力產生現象的原因。對康德來說，知性的因果的範疇只能運用在現象界，不能用在本體界，所以不能說物自身是現象的「原因」。然而，若是如此，康德就無法解釋何以會有現象的產生。此即雅各比對康德物自身說法的批評。

¹⁴⁶ 以上關於雅各比哲學對康德「判斷」的批評參考自：劉創馥，《黑格爾哲學新釋》，71-73。

麼」。¹⁴⁷另一方面，正因默會知識無法透過語言和概念來表述，所以人們在傳授這種知識時也很難透過語言文字作為媒介。波藍尼以師徒制的技巧傳授為例，他認為當師父在傳授徒弟一項技能時，「這些不能道出細節的技巧無法透過描述的方式流傳下去，因為這樣的描述並不存在，它們只能透過師父示範給徒弟的方式流傳下去」¹⁴⁸

一般來說，「可以言說」通常是知識的必然條件，因為只有可以言說才能確保知識的客觀性與普遍性。但波藍尼提出的默會知識，卻讓「知識」和「可以言說」這兩個概念分離。一方面默會知識仍然是知識，因為它遵循某種規則；另一方面，默會知識不可言說，因為它所遵循的是一種無法透過語言和概念表述的規則。

(三) 中國哲學追求言外之意的境界¹⁴⁹

如果說波藍尼提出默會知識，只肯定了不可說的知識之存在，並沒有對可說的概念知識進行否定，那麼在中國哲學中，我們將可以看見對語言文字更強烈的批評態度。在中國哲學的眾多思想中，不僅存在真理是超越語言文字之外的傾向，還存在語言文字會阻礙追求真理的觀點。

在中國的哲學裡——尤其是道家哲學——這種認為無法透過語言文字來表述真理傾向非常明顯。老子在《道德經》的一開頭便說「道可道，非常道」（《道德經》·第一章）。這句話的意思是，真正的道不可言說，如果是可以透過言說的道，就不是常道。他也在《道德經》的其它地方也說過「多言數窮，不如守中」（《道德經》·第五章）、「知者不言，言者不知」（《道德經》·第五十六章），等表示反對透過語言文字作為傳達道理的媒介立場。道家的另一個代表人物莊子也常對語言文字提出批判，諸如「意之所隨者，不可以言傳也」（《莊

¹⁴⁷ Michael Polanyi, *Personal Knowledge: Towards a Post-Critical Philosophy* (Chicago: The University of Chicago Press, 1974), 49.

¹⁴⁸ Michael Polanyi, *Personal Knowledge: Towards a Post-Critical Philosophy*, 52.

¹⁴⁹ 本文對中國哲學的介紹部分內容引至本人與石明宗教授合著之〈反智傾向的運動哲學論述〉，詳細參考書目如下：蔡宗儒、石明宗，〈反智傾向的運動哲學論述〉，《大專體育學刊》，24.2（臺北市：2022.6）：143-163。

子·天道》、「言者所以在意，得意而忘言」(《莊子·知北遊》)皆是。劉貴傑在《禪宗哲學》一書中就認為，對中國的道家來說，語言文字不但不足以盡意，反而會構成盡意達義的障礙。¹⁵⁰事實上不只道家對語言文字有批判的態度，連喜歡透過語言文字來說理的儒家孔子也曾說過「書不盡言，言不盡意」(《周易·繫辭傳上》)；孔子的這句話表達了他認為語言文字有其限制的態度。整體來說，相較於西方，在多數的中國哲學思想中都較能看見對語言文字批判的態度。

馮友蘭認為中國哲學的這個特徵可以從中國的藝術追求「言有盡而意無窮的境界」上看見。¹⁵¹他在《中國哲學簡史》一書中提到，中國的思想家相較於西方哲學家，不太喜歡透過理性的論辯來表達其思想，而喜歡透過格言、警句、比喻、事例或是預言來表達。¹⁵²他提到莊子就是一個代表，莊子特別喜歡透過比喻跟說故事來講述哲學思想。對許多中國的思想家來說，語言的作用在於暗示，而非透過定義來表達固定含義，一旦語言完成暗示的作用，就應該把它忘掉，或者至少不為語言所拘束。這也正是莊子所說「得意而忘言」的意思。¹⁵³馮耀明曾在《中國哲學的方法論問題》一書中提出「中國哲學不能用西方的邏輯、語句、概念分析等哲學方法來探討」¹⁵⁴，並且「中國哲學的智慧或真理乃是意在言外之物，是一種主體性的內容真理，是只可會意、體知，而不可言詮、分析的，甚至可以說是超越邏輯、概念思考之上的。」¹⁵⁵

¹⁵⁰ 劉貴傑，《禪宗哲學》(臺北市：臺灣商務，2013)，3。

¹⁵¹ 馮友蘭，《中國哲學簡史》(香港：三聯書店，2005)，14-15。

¹⁵² 馮友蘭，《中國哲學簡史》，14。

¹⁵³ 馮友蘭，《中國哲學簡史》，13-16。

¹⁵⁴ 馮耀明，《中國哲學的方法論問題》(臺北市：允晨文化，1989)，317。

¹⁵⁵ 馮耀明，《中國哲學的方法論問題》，317。

(四) 禪宗的不立文字¹⁵⁶

前文簡略介紹過的禪宗，一樣持有對語言文字較為批判的態度。我們可以在禪宗的教學方法上看見這種對語言文字批判的傾向。關於禪宗的教學方法，可以在知名的公案「不立文字，教外別傳」中看見，其核心宗旨源自當年佛教的創始人釋迦牟尼不透過語言文字、以心傳心授予其傳人佛法的事蹟。據說，佛陀釋迦某次在靈鷲山上說法，但一開始卻不說一語，只是莊嚴地捻起一朵花。面對釋迦捻花不語的舉動，眾人只能面面相覷，完全不明白釋迦此舉之意。只有一旁的迦葉露出微笑，領悟了釋迦所要傳達的真意。於是釋迦說：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。」（《五燈會元》·卷一）釋迦的意思是，他想傳達的教義，不是透過語言文字可以表述的，只能以心傳心，在場只有迦葉這個學生可以領會，所以便將此法傳授給他。¹⁵⁷此即「釋迦捻花，迦葉微笑」一話之由來。禪之所以反對語言文字，起因在於佛教從印度傳至中國後，信徒流於過多的宗教儀式與沈溺經文典籍中而產生的變質。相傳禪宗的創立，就是因為創始人達摩要扭轉佛教在中國流於鑽研經文典籍的俗病。¹⁵⁸事實上，佛教的創始人釋迦牟尼佛就曾把自己說的佛法比喻為竹筏：人們搭乘竹筏是為了過河，過了河就可以拋棄竹筏，沒必要背著它上岸。¹⁵⁹釋迦所說的佛法也是如此，佛法目的是為了渡化眾生，但如果後人執著於佛法裡的語言文字，那就是本末倒置。這也是何以鈴木大拙會在《禪與日本文化》一書中說：「當禪要求表達自己的時候，它卻蔑視邏輯而保持無言的狀態」、「說教是以理智、邏輯和語言文字為基礎的，而禪的方法恰好相反。」¹⁶⁰對禪學來說，語言文字不僅無法表達真理，甚至會成為阻

¹⁵⁶ 本文對於「禪宗不立文字」的介紹部分內容引至本人與石明宗教授合著之〈反智傾向的運動哲學論述〉，詳細參考書目如下：蔡宗儒、石明宗，〈反智傾向的運動哲學論述〉，《大專體育學刊》，24.2（臺北市：2022.6）：143-163。

¹⁵⁷ 劉貴傑，《禪宗哲學》，139。

¹⁵⁸ 劉貴傑，《禪宗哲學》，139。

¹⁵⁹ 林朝成、郭朝順，《佛學概論》，42。

¹⁶⁰ 鈴木大拙 (D. T. Suzuki)，《禪與日本文化》(林暉鈞譯)(臺北市：遠足文化，2018)，2。

礙人們追求真理的障礙。

(五) 本小節的結論

綜合本小節所述，在理解了上述幾個對語言文字進行批判的哲學思想的內涵後，便可以解釋何以運動的領域中會存在「說不知的知道」的現象。首先，我們可以通過波藍尼的哲學看見運動領域中的技能知識就是所謂的「默會知識」；這種知識遵循著某些規則，所以仍然算得上是一種「知識」，但另一方面也因為這種知識所依循的規則是一種無法透過語言和概念把握的規則，所以這種知識本身不可言說。此外，波藍尼也認為默會知識只能透過類似師徒制的方式，以演示、模仿、實作的手段來傳遞，這就如同一位運動教練透過實際的演練與選手的實作練習方能傳授一項運動技巧一樣。

而在謝林和雅各比的觀點中，可以看見對語言文字更強烈的批判。在他們的批評中，語言和文字是一種有限的力量，因此無法把握絕對的、無限的真理，所以他們主張應該拒斥語言文字，轉而追求智性直觀，直接地把握真理。另外，我們一樣可以在中國哲學和禪宗哲學上看見對語言文字的批判。中國哲學具有追求「言有盡而意無窮」的特徵，而禪宗哲學則認為語言文字具有侷限性，所以都主張擺脫語言文字的束縛，方能達至他們所謂的真理——在其意義底下，也許是開悟的境界，也許是超脫苦痛的寂靜涅槃。上述哲學內涵正好說明了運動領域中存在「不可言說的知識」的現象。一方面，語言文字具有侷限性，所以無法幫助人們完整地把握運動的技巧；另一方面，正因為語言文字有侷限性，所以同時它們也是一種框架，會阻礙人們把握運動的技巧，人們應該拒斥它們，轉而已更直接的方法來把握。

三、透過矛盾的語言來超越對立

在上一節談到「忘」的哲學傾向表現在運動中的第三個現象是教師或教練在傳授運動的技巧的時候，喜歡透過一些弔詭、不精確、甚至是違反邏輯的說詞來進行教學。本文在這裡考察禪宗哲學使用「公案」作為教學方法的哲學內涵，藉以解釋運動領域中的此一現象。

(一) 禪宗哲學的「公案」

前文提過，對禪宗哲學來說，開悟的境界超越語言文字之外，因此我們無法透過語言文字來描述它。然而，禪師們為了傳授佛法真理，還是必須透過語言文字來說法，於是就產生了一個矛盾：一方面語言文字有其侷限性，無法把握真理；另一方面，為了傳授真理，還是必須透過語言文字。在這樣的矛盾背景下，禪宗著名的方法—「公案」開始出現。

禪宗在傳道時為了突破語言文字的有限性，產生了其獨特的語言文字表達形式。根據林朝成和郭朝順在《佛學概論》一書中的整理，其大致上可分為兩種，分別是「禪問答」與「公案」。前者是指「禪的提問與回答」，後者是指「前代祖師的言行範例」。¹⁶¹本文為了討論上的方便，暫且將兩者都稱作「公案」，用以表示禪宗獨特的語言表達形式。公案通常是一段禪師與徒弟的對話或是一段禪師的語錄，其最大的特徵便是充滿矛盾並且不合邏輯。林朝成與郭朝順在《佛學蓋論》一書中就說過，禪宗哲學「為了呈顯『教外別傳』的宗旨，其教學法不同於尋常思考，不合一般的邏輯……。」¹⁶²劉貴傑也在《禪宗哲學》一書中提到「禪宗語言既不符合語法規則又不合乎邏輯規則，也非表達語言詞彙的一般意涵，而是離奇怪誕，莫名其妙。」¹⁶³最經典的公案例子莫過於「空手把鋤頭，步行騎水牛，人從橋上過，橋流水不流。」這段詩句。而禪宗之所以透過這種充滿矛盾的公案來傳道，最主要是因為他們意識到語言文字的有限性，因而只能透過這種充滿矛盾、不合邏輯的語言文字讓習禪者體悟語言文字的有限性，進而突破語言和文字的限制。劉貴傑在《禪宗哲學》一書中就提過這個觀點：

在禪宗文獻裡，這種自相矛盾、不合邏輯的現象幾乎隨處可見。然而，禪師的目的
是在借用看似矛盾的語言和動作，來超越一般的常識語言和尋常動作，激勵學人捨離對

¹⁶¹ 林朝成、郭朝順，《佛學概論》，285-286。

¹⁶² 林朝成、郭朝順，《佛學概論》，285。

¹⁶³ 劉貴傑，《禪宗哲學》，151。

立，跳脫束縛，當下返照心泉，彰顯自性。¹⁶⁴

林朝成和郭朝順也在《佛學概論》一書中就提到類似的觀點：

我們的理性容易陷入「非有即無」、「非此即彼」、「非空即有」的二元論思惟模式。然而禪宗認為，真理可在既非肯定亦非否定的情形之下求得。禪宗有時會以生動而看似違反矛盾律的句子來打破凡夫二元對立的思考方式，讓理性在二元對立矛盾的困局中，自己突破自己。雲門禪師有一次舉起拄杖對大家說：「是什麼？若喚作拄杖，入地獄如箭；若不喚作拄杖，喚作什麼？」德山宣鑑說：「道得三十棒，道不得也三十棒！」這些看似矛盾的句法，逼使人從知性的迷宮走出來。禪師用「殺」、「活」與「不殺」、「不活」等句超越「有」、「無」等二分法。在此極端的情境中，思惟頓時蹈空，學者別無選擇地直接面對當下的無從言說、無從思考的體驗，去逼出一切形式的最終目的——體驗自性。

165

(二) 本小節的結論

通過禪宗公案的哲學內涵可以發現，運動的領域中之所以存在教練們通過矛盾、弔詭的教學法來傳授運動技巧的現象，是因為一方面這些技巧的知識實則超越語言文字的範圍，另一方面教練們還是必須透過語言文字來表達這種超越的真理。因此，教練們只好透過矛盾、弔詭的語言文字來表述，期待學習者能夠體悟語言文字的限制，進而超脫這種限制，最終方能把握教練所要傳達的東西。

四、反對分析的哲學思想

在上一節談到「忘」的哲學傾向表現在運動中的第四個現象是有些人們反對透過分解或分析的方法來把握運動。本文將在這一小節介紹哲學領域中相關的哲學內涵，用以解釋此一

¹⁶⁴ 劉貴傑，《禪宗哲學》，152。

¹⁶⁵ 林朝成、郭朝順，《佛學概論》，286。

現象。

(一) 分析的有限性

在前文提過的謝林與雅各比的哲學中，他們對「判斷」做了許多批評。他們主張真理是絕對的、無限的，而判斷則是有限的，所以有限判斷無法把握無限的真理。前文已經提過，雅各比對判斷的批評同樣適用於語言文字，而同屬於認知能力的「分析」，一樣適用於這種批評。因為將對象拆解、還原成為最基本的單位來研究它們，一方面規定了它們之所是，另一方面也規定了它們之所不是，所以就跟判斷一樣是一種有限的的能力，因而當然也就無法把握無限的真理。

(二) 整體論對「分析」的批評

「分析」除了因為本身的有限性無法把握真理外，其所產生的化約論 (reductionism)，也常常是整體論 (holism) 所攻擊批評的對象。所謂的化約論，是一種「主張任何複雜的現象都可由分析現象之內的基本物理結構來解釋」的思想，¹⁶⁶如果用一部機器來比喻，化約論就是將機器拆解成為一個又一個基本的零件，分析就是拆解的動作。化約論雖然讓複雜的對象變得簡單化，並且看起來非常的「科學」，但這種做法卻常常導致「科學與實際的生活世界割離的危險」，¹⁶⁷因為他們忽略了「部分的總和，有時候未必等於整體」這個事實。舉例來說，一個有機的生命體如果被當作機器一樣拆解，拆解成一個又一個獨立的部位來進行修復；修復完後再將被拆解的各部位組合起來，這時候各部位的總和，未必可以等於原本整體的生命。

「部分的總和不等於整體」是一種整體論的觀點。亞里斯多德很早就提出這種類似整體

¹⁶⁶ 方永泉，reductionism，《教育大辭書》(國家教育研究院主編)，檢索日期 2022.12.21：
<https://terms.naer.edu.tw/detail/276a1b4fd6c6c51022f3352ecf8a3539/?startswith=zh>。

¹⁶⁷ 方永泉，reductionism，《教育大辭書》(國家教育研究院主編)，檢索日期 2022.12.21：
<https://terms.naer.edu.tw/detail/276a1b4fd6c6c51022f3352ecf8a3539/?startswith=zh>。

論的想法，他在《靈魂論》就提出過一個有靈魂的身體，並不是部分的總和之看法。¹⁶⁸因此，對整體論來說，儘管「整體性是由部分組合而成，但此整體性有其獨立的地位，不能還原成部分的總和」¹⁶⁹，因此「整體一經形成後，整體性即多過部分的總和」。¹⁷⁰整體論反對分析產生的片面性和有限性，並且批評化約論過於簡化對象的作法。對整體論來說，對象或是真理必須在整體中的關係中才能被把握。

(三) 佛教的無分別智¹⁷¹

在前文已簡短介紹過的佛學中，也存在著對「分析」的批判態度。佛學深受印度哲學影響，對如何超越人世間的痛苦以達到開悟解脫的生活做了很多探討。而在佛學中，世間的一切苦痛都是由「執著」而起。而執著的原因，則是因為「分別智」所致。「分別智」又作「分別心」，是指「分別有為事相之智。在凡夫為虛妄的計度分別之智」¹⁷²，亦即凡人因對事物的區分的心智。對佛家來說，這個世界原本是一團混沌，並沒有任何的區分與分別。但因為有情眾生的「分別智」將世界區分成萬事萬物，例如區分了我與非我、快樂和悲傷、得到與失去……等，執著和痛苦也因為這樣的區分產生。因此，佛學提出了「無分別智」的概念，意即「指捨離主觀、客觀之相，而達平等之真實智慧」¹⁷³。簡言之，「無分別智」就是不執著於對立與區分的智慧；透過這種智慧，方能擺脫因為區分而產生的執著，進而超脫一切痛苦，進入寂靜涅槃。

¹⁶⁸ Craig Matarrese, *Starting with Hegel* (New York: Continuum, 2010), 21.

¹⁶⁹ 楊龍立、徐宗林，Holism，《教育大辭書》（國家教育研究院主編），檢索日期 2022.12.21：
<https://terms.naer.edu.tw/detail/e7e37f228c23e364908b4fef8ff72440/?startswith=zh>。

¹⁷⁰ 楊龍立、徐宗林，Holism，《教育大辭書》（國家教育研究院主編），檢索日期 2022.12.21：
<https://terms.naer.edu.tw/detail/e7e37f228c23e364908b4fef8ff72440/?startswith=zh>。

¹⁷¹ 本文對於佛教學「無分別智」的介紹部分內容引至本人與石明宗教授合著之〈反智傾向的運動哲學論述〉，詳細參考書目如下：蔡宗儒、石明宗，〈反智傾向的運動哲學論述〉，《大專體育學刊》，24.2（臺北市：2022.6）：143-163。

¹⁷² 慈怡主編，《佛光大辭典》（高雄縣：佛光出版社，1988），1317。

¹⁷³ 慈怡主編，《佛光大辭典》（高雄縣：佛光出版社，1988），5074。

如果以西方哲學裡「分析」能力來理解「分別智」和「無分別智」，那麼對佛學來說，人之所以痛苦，其原因在於人類的智性能力對世界進行了分析，將原本作為整體的世界進行了拆解與區別，而這些拆解與區別就是產生痛苦的原因。並且，越是對拆解與區別執著，痛苦就越深。要超脫這些痛苦，就必須拋下因為分析所產生的拆解與區別。這即是佛學對分析能力的批判。

(四) 禪宗哲學旨在打破一切對立的思考

禪宗是佛教東傳至中國後產生的一個分支，因此與佛學相同，禪宗哲學也對「分析」有著某種程度上批判的態度。前文已經提過，禪宗的哲學思想旨在透過對世界具更透徹的瞭解，進而達到一種更有洞見與自在的開悟生活。而對禪宗來說，分析是一種人類的智性能力，其所產生的對立，恰好會遮蔽我們對世界的透徹理解，因此應該予以拒斥。前文提過，分析和判斷、語言文字一樣，都是一種有限的能力——即一方面規定了對象，另一方面又否定了對象——因此這種有限的能力帶來的不是對真理的把握，而是產生一個又一個的對立思考。例如「非是即非」、「非有即無」等二元對立思考，都是禪所要打破的。

禪宗哲學提出的許多矛盾、弔詭、不合邏輯的公案正是要打破這種二元對立思考。例如，前文提到的「空手把鋤頭，步行騎水牛，人從橋上過，橋流水不流」這句詩詞，如果用一般的知性思維去分析，便會發現詩詞中處處充滿矛盾並且不合邏輯。空手怎麼把鋤頭？步行如何騎水牛？然而，這正是禪宗的公案的旨趣，禪宗就是要透過這些無法分析的語言文字，讓人們打破分析的框架，進而擺脫分析所產生的對立。

(五) 本小節的結論

本小節介紹了幾種對分析具有批判態度的哲學思想，這些思想的內容有助於解釋何以在運動的領域中會存在著人們反對分析的現象。

首先，根據整體論對化約論的批評，分析雖然可以將複雜的對象分解化約為簡單的部分

個體，但這樣的分解卻忽略了「部分的總和不等於整體」，因此對象只能在整體的觀點下被把握。當一個人在學習一項運動技巧時，如果以為把所有分解動作都練習精熟，然後再把它們合起來，就可以完成完整的動作，根據整體論對化約論的批評，這就是犯了誤以為「部分的總和會等於整體」的錯誤。而那些主張不能透過分解動作學習，以免被分解動作制約的人，根據整體論的觀點，他們所要求的事實上就是從整體去把握一項運動，而不是透過一個又一個被分解但彼此又不相關連的分解動作出發。

整體論的批評，一樣可以解釋直覺派教練反對運動數據分析的理由。運動數據分析就是把運動員在場上的各項表現化約為一個又一個可觀察的數據，然後再透過對這些數據的研究來制定比賽策略或擬定訓練計畫。然而，根據整體論反對化約論的觀點，儘管這些數據是從作為整體的運動賽場情況分析而來的，但它們的總和卻不一定可以等於整體的運動比賽。這些冷冰冰的數據的總和，還是冷冰冰的數據，但運動員所面臨的比賽是「活的」，是充滿不確定性與超越數據之外的變化。面對這些變化就已經需要花費非常多精力，如果還要顧及這些冷冰冰的數據，當然會影響運動表現。這也正是直覺派的教練會認為運動數據分析不僅無法對運動員帶來幫助，甚至會阻礙運動表現的原因。

另外，在佛學與禪宗哲學對分析能力的批判中可以看見他們對「對立」的拒斥。在佛學中，「分別智」意味著一種的區分，因為任何的區分都是執著的來源，是阻礙人們超脫苦難的阻礙。「無分別智」則是一種不再受區別困惑的智慧，人們處在這種狀態中，各種對立於是消失，或者不再受對立所困惑。另一方面，禪宗哲學同樣也認為對立的思考會阻礙開悟，因此他們嘗試透過各種矛盾、弔詭的公案來打破思考產生的對立。《射藝中的禪》裡提到的開悟便是如此。作者赫立格爾在書中反覆談到師傅反對他思考、反對他計算、反對他抱有目的，根據佛學和禪宗哲學，他師傅之所以這樣做，是因為「分別智」或是「對立的思考」是開悟的最大阻礙，人們應該超脫這種分別、超脫這種對立。而當赫立格爾談到自己開悟的體

驗時，會發現在他的描述中，他已經分不清楚自己跟箭、自己跟靶子、甚至是自己跟世界的區別，所有的事物融為一體，不再有任何對立。

五、對思考自我的貶抑

在上一節談到「忘」的哲學傾向表現在運動中的第二個現象是運動中存在「無我經驗」。當運動員進入這種狀態中，會體驗到無以名狀的流暢感，並且具有好表現。這一小節本文將從相關的哲學內涵進行探究，來解釋運動的領域中何以會存在這種現象。

(一) 佛家的去我執¹⁷⁴

前文已經談過佛學中「苦」的觀點：一切的苦都是來自於執著。執著有許多種，例如對名利的執著、對權勢的執著、對金錢的執著、對成功的執著……，簡言之，執著來自於人的分別心，來自於人對貪、嗔、痴的執念。而在這些眾多的執著之中，人有一個最根深蒂固、最無法放下的執著，那就是對於有「我」的執著，或者稱作「我執」。「我執」意即執著有「我」的存在，或是執著於有「我」與「非我」的區分。我執是一切痛苦的最大根源，因為痛苦作為一種感受，總是要有一個乘載這些感受的載體，而「我」就是這個載體。是「我」承受了這一切苦痛。換言之，如果沒有這個「我」，就沒有了乘載痛苦的載體，因而也就沒有了痛苦存在。例如，當我因為失去東西而感到難過，對佛家來說，難過的原因並非失去東西，而是因為我執著於有一個「我」失去東西，所以才會有痛苦。只要沒有這個「我」，就不會有痛苦。但偏偏「我執」卻是最難以捨棄的執著，因此，「去我執」一直是佛教很重要的課題。¹⁷⁵

「去我執」事實上就是「無我」，而「無我」的觀點，也是佛教與其他印度哲學思想一個很重要的劃分¹⁷⁶。那麼要如何做到「去我執」？「我執」是一種執著，一切執著又因為分

¹⁷⁴ 本文對於佛學「去我執」的介紹部分內容引至本人與石明宗教授合著之〈反智傾向的運動哲學論述〉，詳細參考書目如下：蔡宗儒、石明宗〈反智傾向的運動哲學論述〉《大專體育學刊》24.2（臺北市：2022.6）：143-163。

¹⁷⁵ 林朝成、郭朝順，《佛學概論》，367。

¹⁷⁶ 林朝成、郭朝順，《佛學概論》，134。

別而起，所以要做到「無分別智」才能超脫這些執著、超脫這些痛苦。在無分別智的狀態下，「我」與「非我」的區分消失，「我」將不存在，此即「無我」的境界。

如果用西方哲學的角度來說，「我執」類似於一種堅持「我」與「非我」對立的二元論，而這種二元論的產生，正是因為人類的理性、認知、邏輯、分析等能力的作用導致。舉例來說，我們根本經驗不到「我」，我們最多只能經驗到像英國經驗論者休謨 (D. Hume, 1711-1776) 所說的「經驗之流」，所以根本無法感知到所謂的「我」存在。¹⁷⁷是理性、認知、邏輯、分析這些能力的運作，推論出了一個「我」存在。如我沒有這些能力的作用，感官經驗根本經驗不到任何「我」。因此，從某方面來說，「去我執」便類似於打破二元對立的一元論。在一元論的觀點下，沒有「我」和「非我」的區別。但嚴格來說，佛學的「去我執」比起許多西方哲學的一元論對「我」的批判又來的更強烈。因為西方哲學中多數的一元論者其實是觀念論 (idealism)。對他們來說，「我」與「非我」的對立之所以能夠消除，是因為他們認為「非我」只是「我」所產生的觀念，因而不存在「我」與「非我」的根本對立。然而，對佛學來說，「去我執」是一種連「我」都不存在的主張，因而是對「我」存在更強烈的批判觀點。

簡言之，「無分別智」類似是一種不要有語言、邏輯、分析、推論等人類理智能力作用的境界。只要沒有這些作用，就不會有分別，也就不會有伴隨而來的執著與痛苦。當然，佛學不是禁止我們認識世界，前文提過，佛學受印度哲學影響，認為痛苦產生的原因在於我們對世界的認識不夠透徹，所以佛學當然主張我們要對世界有更透徹的理解。但認識世界的方式並不一定要透過傳統的理智能力，因為有時候這些能力反而會阻礙我們對真實世界的理解——例如，對於有「我」存在的執著就是一種阻礙。惟有拋下這些阻礙跟侷限，我們才能更真切地對這個世界認識，也才能夠達到遠離煩惱、充滿先見和洞視的開悟生活。

¹⁷⁷ Anthony Kenny, *A New History of Western Philosophy (Vo. 3) —The Rise of Modern Philosophy*, 237-239.

(二) 本小節的結論

通過對佛學中「去我執」的把握，便可以理解運動經驗中的「無我經驗」其實是一種擺脫「有我」框架的經驗狀態。在《網球內在遊戲》的例子中，高威認為運動員在運動時應該壓抑的自我 1，事實上就是哲學傳統心物二元論中的「心靈」，或者說就是「思考的自我」。而高威所推崇的自我 2 則是傳統心物二元論的「物」，或者說就是「身體」。由此得知，高威壓抑自我 1，其實也就是壓抑傳統心物二元論中「思考的自我」，意即佛學中「去我執」中的「我」。因此，高威的理論雖然不到「無我」的程度，但卻很明顯地也有這種壓抑「我」而趨向「無我」的傾向。而在《射藝中的禪》裡談到的開悟經驗與「它射」就更接近「無我」的境界了。在「它射」的狀態中，一方面「我」與「非我」的對立消失，所以在這個狀態中再也分不清楚「我」和弓、「我」和靶子、「我」和世界的區別；另一方面「我」也消失了，進入了「無我」的境界，因而放出箭的人不可能是「我」，所以只好暫且以一個神秘的「它」代替。但事實上，「它射」所要表明的其實是「無我」的狀態。重點在於沒有「我」，而非「它」。石明宗在《運動哲學：現在+這裡》一書中對「它射」也提出了類似的看法：

.....射箭如果到最順暢的境界，會有點像剛才提到的高峰經驗，先假設有一個講法叫「它射」的話，這個關鍵點可能會在於說，運動者這個主體（我），在這個高峰經驗（它射）時，到底是怎麼一個變化的情況？我的理解就是說很多時候，主體這個自我的存在太明顯，甚至是比例太大，你跟這個「箭」可能就還有距離，或者說你把它當作客體的一個物在執行，那就比較難去融合。「融合」是什麼意思？如果我這個主體變小，甚至完全消失，那我是不是就跟這個客體融合了？你把它想像有兩個圓圈，兩個獨立的圓圈它一定不會融合，如果把它畫成有個交集，那是不是就有某部分的融合，最大的融合是什麼意思，就是兩個圓圈其中一個消失，那就完全變成另外一個圓圈不是嗎？兩個圓圈變成

只有一個圓圈，這樣就完全融合。¹⁷⁸

根據佛學，「我執」是造成人們無法更透徹認識世界的一個極大阻礙；同樣的道理，對於運動員來說，「有我」的框架同樣也是造成他無法更透徹的把握運動的最大阻礙。一旦運動員擺脫了這個阻礙——即進入了無我經驗的狀態——，那就如同修佛之人擺脫了我執而對生命有更透徹的認識一樣，運動員也會對運動有更透徹地掌握與了解。《網球內在遊戲》和《射藝中的禪》裡談到的無我經驗，在在說明了運動員擺脫了有我的執著後會有更好的運動表現，這乃是因為「有我」對運動員來說是一種限制，會阻礙他們對運動有更透徹的把握。這就是何以「無我經驗」的狀態通常是一種巔峰狀態的原因。

第三節 「忘」的哲學傾向在運動中的困難

然而，「忘」的哲學仍然留下了部分的問題與困難。這一節本文將要提出「忘」的哲學傾向在運動的領域中出現的困難與問題。本文將這些困難歸結為三大類，分別是「傳授與學習的困難」、「理論作者的自我矛盾」、和「淪為不科學的反智主義」。以下逐一說明之。

(一) 困難一：傳授與學習的困難

關於「忘」的哲學傾向在運動中的第一個困難是「學習與溝通的困難」。本章提到的諸多理論都主張認知、概念、語言文字都是一種框架，運動的技能不僅無法透過這些方式來把握，甚至還必須拒斥它們，才不會受到它們的侷限。此即認知會阻礙體知的觀點。

然而，這樣的主張將會讓傳授與學習運動的過程缺乏「可理解性」和「可傳達性」。缺乏可理解性是指，儘管「認知」無法幫助運動員把握一項運動技巧，但如果一個人妄想不透過任何基礎知識就直接學習一項技巧，那麼這樣的作法將使學習者不得其門而入，將不知從何開始學習。運動的知識如果不能以概念的方式表述，那麼將無法確保它的可理解性。就好比一個打算練習曲球技術的投手，他總是必須先知道曲球的握法、縫線的概念、出球的軌跡

¹⁷⁸ 石明宗、唐千茹，《運動哲學：這裡+現在—運動與金牌人生》，35-36。

等「認知」知識，然後才有可能開始練習曲球，否則他將從何練習起？

而缺乏可傳達性是指，如果不透過語言和文字這些認知的方法，教授和學習運動的人將無從將該技巧傳達。試想，一名運動教練有可能完全不透過任何語言文字來指導球員嗎？教練們不透過語言文字來講解，他將如何指導選手？一個學習運動的初學者有可能完全不透過語言文字就從他的老師身上學習該項運動嗎？如果如果選手不透過語言文字，那麼他又如何開始學習？難道教練得在訓練時默不作聲，然後就能透過以心傳心的方式來指導選手？難道選手可以不透過語言文字就領會教練所要傳達的事情，然後直接把握那些「只可會意，不可言傳」的知識嗎？這樣的主張是否只讓運動只是一種屬於少數人才能領會的神秘主義？

顯然，這樣的主張將會造成傳授與學習的困難，是忘的哲學傾向在運動中所要面對的。

(二) 困難二：理論作者的自我矛盾

「忘」的哲學傾向主張語言的有限性無法把握運動的技能知識，然而提出這些主張的人，他們本身也是用語言文字來表述這些無法透過語言文字表述的知識或體會，如此的做法，難道不是一種理論作者本身的自我矛盾嗎？例如，赫立格爾不斷在《射藝中的禪》裡提到開悟的體驗是不可言傳、是超出語言文字的範圍之外，並且還提到就算是那些已經有過開悟體驗的人也無法透過語言文字來描述，然而，作者赫立格爾本人卻還是以語言文字寫成了一本書，用以表達開悟的體驗。赫立格爾一方面宣稱語言文字無法表述開悟，但卻一方面使用語言文字，這樣的做法豈不是一種矛盾嗎？同樣的道理，其他理論的作者一方面強調語言的有限性，不能表述真理；但一方面他們自己又使用語言文字在表述「語言文字不能表述真理」的真理。這樣的做法，似乎是一種理論作者的自我矛盾。此即第二困難。

(三) 困難三：淪為不科學的理論

「忘」的哲學傾向在運動的領域中最後一個困難是容易淪為一種不科學的理論。作為今日學術主流的科學，對理性、概念、邏輯、推理等這些認知能力抱持著正面的態度，甚至視

之為必要條件。但忘的哲學傾向卻往往對這些認知能力抱持否定的態度，甚至認為它們是一種框架和限制，應該予以拒絕，因此很容易被視為一種不科學的理論。另一方面，忘的哲學傾向否認知識對運動的助益，有時候甚至拒斥知識，如此一來也很容易淪為一種反對智識教育或學習歷程的理論，並得出運動員不需要知識、不必接受教導、不用練習就可以擁有好表現的結論。此即第三個困難。

第四節 本章小結

綜合本章所述，透過對「認知」具有批判性的哲學內涵探究，可以理解到何以運動的領域中存在諸多「忘」的現象。透過本章提到的諸多哲學理論，可以發現「認知」一直被某些哲學家或哲學流派看作一種限制。對持有這種主張的人來說，認知不僅不能把握真理，甚至還會阻礙把握真理。根據這種觀點，人們在運動中之所以忘掉技術細節、忘掉知識、忘掉思考、忘掉自我……等這些與認知有關或通過認知產生的對象，其最主要的原因在於「認知」對運動的人來說其實是一種限制，會阻礙人們運動表現。這是運動中「忘」的哲學傾向最主要的核心論述。

然而，運動中「忘」的哲學傾向卻也同時產生了幾個困難，分別是傳授與學習的困難、理論作者自我矛盾困難、淪為不科學的反智主義困難。而這些困難之所以產生的原因，其實也是在於「忘」的哲學傾向因為拒斥「認知」而產生的連帶結果。

本文在運動與「記」的哲學傾向一章中提出「記」帶來的困難，然後在這一章中也提出「忘」所帶來的困難。「忘」與「記」原本應該是兩種互不相容、互相對立的哲學傾向，一般人也許會期待通過對兩者的深入探究來做出一個決斷，決斷到底哪一個傾向才是值得運動的人們追求。但在透過對兩者的深入考察後發現，兩者不僅各自存在著自己的問題與困難，並且這些問題與困難都是建立在否定對方的立場上而產生：「記」的哲學傾向肯定認知對運動的幫助，因而就是否定了「忘」的哲學傾向，但卻陷入了「認知等於體知的謬誤」和「認

知必須先於體知的謬誤」。另一方面「忘」的哲學傾向否定認知對運動帶來的幫助，因而就是否定「記」的哲學傾向，但卻產生了「傳授與學習的困難」、「理論作者的自我矛盾」、「淪為不科學的反智主義」等問題。兩者的問題產生的原因都在於否定對方，但兩者的困難的解答卻也都在對方身上。因此，本文將在下一章嘗試解決一個關鍵的問題：「忘」與「記」是否具有相互的必要性？如果「忘」與「記」兩者並不是兩種截然的對立與不可共容的哲學傾向，甚至還具有相互的必要性，那麼兩者的問題與困難也許就可以迎刃而解，並且為運動的人們帶來不一樣的觀點，幫助人們在運動的領域中擁有更自在與更優異的表現。



第肆章 忘與記的相互必要性

一般來說，「忘」與「記」是一組對立且不可共容的概念，我們不可能同時記住某個東西然後又同時忘掉該東西。運動中「忘」與「記」的哲學傾向亦是如此。根據本文導論的界定，運動中「忘」與「記」的哲學傾向分別代表了兩種對於「認知」的態度——「記」的傾向較肯定認知對運動的助益；「忘」的傾向則相反，較否定認知對運動的助益。這兩種對於認知的態度看似互相對立並且不可共容，因為我們似乎不可能肯定認知然後又同時否定認知。因此在運動中「忘」與「記」兩種哲學傾向看起來是互相矛盾的，我們只能選擇其中一者，然後拒絕另一者。然而，根據第三、四兩章對這兩股哲學傾向內涵的探究，發現儘管兩者在某種程度上解釋了某些運動現象，但卻也同時產生了各自的問題與困難。因此本文打算提出另一種可能的觀點：在運動中，「忘」與「記」這兩種哲學傾向儘管是對立的，但卻也是互相必要的。在作為整體的運動底下，兩者的關係是一種辯證關係，彼此都是對方不可或缺、並且不能獨立於另一者存在的環節。為了論證這一個觀點，本章首先說明「忘」與「記」兩者並非兩種完全不可共容的傾向；接著，再提出有機整理論，並藉此說明運動中的「忘」與「記」是一種相互必要關係。兩者儘管互相對立，但卻也互相必要。

第一節 「忘」與「記」並非完全不可共容

要論證「忘」與「記」在運動中是兩股互相必要的哲學傾向，本節首先論證「忘」與「記」本身並非真的完全不可共容。

一、「忘」是對「記」的批判

要論證「忘」與「記」兩者並非不可共容，首先得先說明兩者的關係。根據第二章對「記」

的哲學傾向的考察，說明了認知之於運動的重要性，諸如認知產生的知識對運動帶來的助益、通過嚴格檢驗讓運動的知識具有嚴謹性、通過認知讓運動的技能知識具有普遍性與客觀性、通過語言文字確保了知識的可傳達性……，並且也解釋了運動領域中諸多對「認知」持肯定態度的現象。然而另一方面，過度強調「記」的哲學——意即過度強調認知——在運動中的角色，卻也產生了相應的困難。像是「認知等於體知的謬誤」和「認知必須先於體知的謬誤」均屬之。本文之所以說這些困難是「謬誤」，在於這些觀點過分強化了「認知」在運動中的角色，因而錯把「認知」直接等同於「體知」，或是將「認知」作為「體知」的先決條件。這是「記」的哲學傾向在強調「認知」對於運動的助益時，所產生的問題與困難。

而當本文在第三章探究「忘」的哲學內涵時，會發現在運動的場域裡「忘」是對「記」的批判。例如，《網球內在遊戲》的作者高威就是認為運動員太過重視「思考」了，所以才會提出兩個自我的理論，要人們在運動時壓抑思考的自我 1，然後提高身體的自我 2 的地位。又例如，《射藝中的禪》的作者赫立格爾就是認為射箭的人被過多的「分別智」所影響，所以才提出放下思考、拋開語言文字、打破人類理智所產生的對立等觀點，好讓人們追尋開悟的途徑。而哲學家萊爾對「理智主義者」的批判就更為明顯。他嘲笑理智主義者是一種「傳奇」，其實就是一種對「認知必須先於體知」的批判。高威、赫立格爾、萊爾、甚至其他本文在三章介紹的哲學家或哲學觀點，都可以看作是對強調認知的「記」的哲學傾向之批判。他們都是要強調如下的主張：運動的領域中，我們不能把「認知」直接看作「體知」，更不能把「認知」視為「體知」的先決條件。

二、「忘」不是對「記」的徹底反對

儘管「忘」的哲學傾向是對「記」的哲學傾向的批判，但卻不是徹底的反對。為了說明這一點，以下提出三個論述，用以說明「忘」和「記」並非完全不可共容。

(一)「忘」的哲學不是反智主義

首先，「記」的哲學傾向強調的是對認知、對知識的重視，因而當「忘」的哲學對其批判時，就好像「忘」的哲學會站在其對立面，成為了一種反智主義。事實上，這也是「忘」的哲學傾向所遭遇的困難。

為了解決這個困難，首先可以先理解什麼是反智主義。¹⁷⁹「反智」一詞常被用來指涉某些反對智識教育或是主張教育無用論的觀點，它常出現在教育學或是社會學的領域上，並且通常具有負面的意義。與其相關的詞彙有作為形容詞的「反智的 (anti-intellectual)」、作為名詞的「反智 (anti-intellect)」、以及做為一種思想主張的「反智主義 (anti-intellectualism)」。

根據國家教育院編撰的教育大辭書，反智主義具有兩種意義，一種是極權的政體為了達到統治的目的，而實行選擇性的教育政策，以達到思想上的控制；另一種意義則常常使用在學術界本身的互相攻訐或批評，指涉對手的觀點是一種輕忽智識教育的立場。¹⁸⁰與本文的討論有關的反智主義比較接近第二種意義，即一種輕忽智識教育或是反對智識教育結果的立場。

在理解了反智主義的意義後，我們馬上可以發現「忘」的哲學傾向並非反智主義，因為「忘」的哲學傾向只是反對「透過『認知』作為追求真理的手段」，但並不反對「追求真理」這件事情。首先我們可以在第三章提到的諸多與「忘」相關的哲學理論中看見。例如，西方哲學中的謝林和雅各比哲學所反對的，是「認知能力」的有限性和其所產生的對立，但他們並不反對「追求真理」這件事情。甚至我們可以這麼說，謝林和雅各比反對認知能力的原因，其實是為了追求真理。如果「忘」的哲學傾向仍然主張追求真理的重要性，那麼它也就不是反智主義。

另一方面，東方哲學中與「忘」相關的哲學思想也不是反智主義。儘管東方哲學的思想

¹⁷⁹ 本文對於佛教學「反智主義」的介紹部分內容引至本人與石明宗教授合著之〈反智傾向的運動哲學論述〉，詳細參考書目如下：蔡宗儒、石明宗，〈反智傾向的運動哲學論述〉，《大專體育學刊》，24.2 (臺北市：2022.6)：143-163。

¹⁸⁰ 方永泉、譚光鼎，反智主義，《教育大辭書》(國家教育研究院主編)，檢索日期 2022.12.21：<https://terms.naer.edu.tw/detail/1302900/?index=1>。

相較於西方對思考、概念、語言、文字、邏輯、理性……等與認知相關的能力或產物有著更強烈的批判，但本質上這些東方哲學思想一樣是為了把握真理——真理在他們的意義底下也許是道、禪機、開悟、解脫……。佛學之所以要批判人類的區別能力，乃是為了能夠超脫區別所產生的痛苦，然後達到「無分別智」的智慧，進而進入寂靜涅槃的境界。禪宗哲學之所以要打破人類的二元對立思考，也是因為他們認為這些二元對立思考會阻礙人們把握真理，因而無法更透徹的理解世界、無法讓人過著一種更有洞見的生活。老子與莊子更是如此。當老子說「道可道，非常道」時，他一方面是要批評「用語言文字來表述真理（可道）」的這個手段，但另一方面他還是認為要追求真理（道），否則他就不用批評「可道」這個手段了。而當莊子說「得意忘言」時，雖然一方面是在提醒人們不要執著於表達真理（意）的「言」，但莊子的根本用意仍然是要把握到真理（意），並且提醒我們過度執著於言反而無法把握真理。因此東方哲學所反對的並非智慧、也非真理，他們同樣是反對以認知能力作為追求真理的方法。在這個意義底下，他們也不是反智主義。

回到運動的領域裡，當人們反對透過認知來把握運動的技能時，並不是真的要人們不要練習、不要學習，更不是要人們直接放棄知識與智慧。毋寧說，人們只是反對透過認知作為把握運動技巧的手段而已。NBA 名人堂球星巴克利反對數據分析的理由，並不是因為他反對知識與智慧可以為運動帶來的幫助；他只是反對數據分析這種認知知識而已。他認為這種知識是限制，運動員應該拒斥這種知識，但也許對巴克利來說，還有其它不同於認知知識的「知識」——例如波藍尼提到的默會知識——可以幫助運動員，可以幫助他們獲得更好的運動表現。而當人們反對透過基本動作來練習時，一樣是反對以分解、分析來作為練習的方法，並非真的反對人們進行「練習」這件事情。同樣的道理，當人們反對可以透過語言文字來教學時，也是反對「語言文字」本身所產生的限制，而並非「教學」這件事情本身。

綜上所述，「忘」的哲學傾向之所以不是一種反智主義，其原因在於「忘」的哲學傾向

所反對的是以認知作為把握真理的「手段」，而不是反對「把握真理」本身。而如果「忘」的哲學傾向並不是一種反智主義，那麼它和「記」的哲學傾向也就沒有那麼截然對立了。兩者對「追求真理」這件事情都是肯定的，只是對其方法持有不同的態度罷了。在這個意義底下，「忘」和「記」其實還是有相同之處，所以並非完全不可共容。

(二) 從「認知不等於體知」推論不出「認知會阻礙體知」

第二個關於「忘」與「記」這兩股哲學傾向並非完全不可共容的論證，是從兩者對於認知的態度做進一步的釐清。根據第三章的考察，「忘」的哲學傾向有兩個基本的觀點，分別是「認知不等於體知」和「認知會阻礙體知」。前者是比較緩和的觀點，雖然對「認知」的態度不是積極肯定的，但也沒有到徹底否定的程度；後者則屬於比較強烈的觀點，基本上徹底否定了「認知」。而「忘」的哲學傾向之所以看起來會和「記」的哲學傾向不可共容，乃是因為這個較強烈的觀點——即認知會阻礙體知——所致。而本文在這裡所要嘗試論證的，就是「認知會阻礙體知」這個觀點的產生，其實是一種謬誤。

如果當我們仔細思考「認知不等於體知」和「認知會阻礙體知」這兩個觀點便會發現，後一個觀點事實上是由前一個觀點衍生而來的。根據第三章的分析，那些主張「認知會阻礙體知」的各種理論，其論點大致如下：首先，因為一個人學會一項技巧的「認知知識」，並不代表他真的能夠做出該技巧，所以「認知不等於體知」。接著，既然「認知不等於體知」，那麼「認知」對「體知」就沒有直接的幫助。最後，既然「認知」對「體知」沒有直接的幫助，而運動員的專注力或是注意力又是有限的，那麼如果他必須花費心力記住或注意這些沒有直接幫助的「認知」，將會導致他受到這些認知的限制，因而無法更專注地達到「體知」。因此得出如下結論：認知會阻礙體知。我們可以將這個推論簡化成下面兩個命題：

1. 命題一：因為認知不等於體知，所以認知對體知沒有直接的幫助。
2. 命題二：因為認知對體知沒有直接的幫助，所以認知會阻礙體知。

在本文第三章中所提到對「認知」抱持否定態度的各個觀點中都可以看見上述的推論。例如，在《網球內在遊戲》中高威認為運動中存在兩個自我，分別是思考的自我 1 和身體的自我 2。前者負責命令和指揮，後者則是運動本身。兩者是不相同的，因此自我 1 對運動（自我 2）沒有直接的幫助（命題一）。如果自我 1 對運動沒有直接的幫助，但運動員還是要使用自我 1，那麼將會限制自我 2，使其無法專注（命題二）。又例如，在 NBA 名人堂球星巴克利反對數據分析的真實案例中，巴克利也是先認為數據分析知識不等於球場上的真實情境，因而得出數據分析對運動員沒有幫助的結論（命題一）；而既然數據分析對運動沒有直接的幫助，那麼如果運動員還要花費心力去記這些知識，將會導致運動員無法更專注投入在球場上而無法有好的運動表現（命題二）。此外，在本文第三章提到對於認知具有批判意味的純哲學理論同樣有相似的論點。例如對於謝林來說，概念認識（認知）是有限的能力，所以無法把握無限的絕對者（真理）；然後因為概念認識無法把握絕對者，所以概念認識對把握絕對者是阻礙，我們應該予以拒斥。這樣的論述過程，跟從「認知不等於體知」推論出「認知會阻礙體知」的想法有幾分相似之處。

以上的推論，就是從「認知不等於體知」推導出「認知會阻礙體知」這個結論的過程。這樣的推論看似沒有問題，但事實上其中卻有許多地方可以進一步討論。首先，關於命題一，從「認知不等於體知」並無法推導出「認知對體知沒有直接的幫助」這個結論。因為，「A 不等於 B」，並不能直接得出「A 對 B 沒有直接的幫助」。舉例來說，在球隊的訓練中，「友誼賽」常常被認為是可以有效幫助球員提升比賽經驗的訓練。在這個例子中可以發現，「友誼賽」並不等於「正式比賽」，但儘管如此，我們卻不會說「友誼賽」對「正式比賽」沒有直接的幫助。同理可知，儘管「認知」和「體知」本質上是不同的知識，但卻不能因此就說「認知」對「體知」沒有直接的幫助。

第二，關於命題二，「認知對體知沒有直接的幫助」也推論不出「認知會阻礙體知」。因

為「A 對 B 沒有直接的幫助」，無法得出「A 會阻礙 B」的結論。邏輯上，儘管 A 對 B 沒有「直接的」幫助，但卻可能有「間接的」幫助。那麼，如果 A 對 B 有間接的幫助，我們就不能說 A 會阻礙 B 了。舉例來說，「意象訓練」既沒有讓運動員真的上場練習，也沒有增進任何運動員的肌肉與身體適能，嚴格來說對運動員沒有直接的幫助；但這種訓練卻常被教練拿來使用，因為教練們相信儘管這種訓練對運動員的運動表現在身體上沒有直接的幫助，但卻可以透過心理上的訓練間接地幫助運動員提升其運動表現。

關於這兩條推理上的謬誤，我們可以再多做進一步的討論。理解了命題一和命題二的謬誤後，當我們把目光轉向哲學的領域，會發現在反對認知的哲學思想中，也常常可以看到相似的謬誤出現。拒斥認知的哲學思想認為，因為認知無法把握真理，所以認知對把握真理沒有直接的幫助。然後，因為認知對把握真理沒有直接的幫助，所以認知會阻礙把握真理。就跟認知和體知的關係一樣，這些思想事實上犯了從「認知無法把握真理」推論出「認知會阻礙把握真理」的謬誤。從「認知無法把握真理」無法保證能夠得到「認知會阻礙真理」的結論。我們可以舉黑格爾批判謝林哲學的例子來做說明。謝林認為，概念認識無法把握絕對者，所以應該拒斥概念認識，改以一種非概念的「智性直觀」來把握絕對者。黑格爾稱謝林的這種觀點為「直觀主義」。黑格爾在其成名著作《精神現象學》中就對直觀主義進行嚴厲的批評。黑格爾認為，直觀主義企圖繞過概念來把握真理的做法，將導致真理缺乏可理解性和可傳達性；並且這樣的真理且只是一種「無差別的統一」，就跟「在其中所有牛都是黑的那個黑夜」¹⁸¹一樣，只是用一種很空洞的形式來取消所有對立，因而也只是一種空洞的真理。¹⁸²對黑格爾來說，儘管概念認識無法把握真理，但哲學還是必須透過概念認識開始，然後進一

¹⁸¹ Georg. W. F. Hegel, *Phenomenology of Spirit*, 9.

¹⁸² 這是黑格爾在《精神現象學》裡對直觀主義著名的批評。他的意思是，直觀主義的觀點雖然避免了概念認識產生的對立，達到對立的統一；但這樣的統一只是一種無差別的統一，沒有內部的差異性，就好像在黑夜裡的所有牛都是黑的一樣，是一種沒有內在差異的空洞統一。黑格爾並沒有指名道姓批評謝林，但據說謝林讀完這段文字後非常生氣，認為黑格爾就是在批評自己。

步超越概念認識的限制來把握真理；而不是直接捨棄概念認識，然後去尋求一些不科學的神秘理論。在這個意義上，黑格爾的觀點駁斥了「認知會阻礙真理」的說法，因為即使認知無法直接把握真理，但卻可以作為把握真理的開端，並不會構成一種阻礙。

(三) 不立文字，卻不離文字¹⁸³

第三個關於「忘」與「記」並非完全不可共容的論述，是前兩個論述的延伸，亦即說明語言文字在「忘」與「記」兩種哲學傾向中所扮演角色的問題。

根據第二章對「記」的哲學傾象之考察可以發現，語言文字在運動中扮演極為重要的角色，甚至被某些哲學家或哲學流派認為是不可或缺的。但根據第三章的考察，「忘」的哲學傾向對語言文字卻持相反的態度，認為語言文字不是運動中的必然要素，甚至有時候還會構成阻礙。面對同樣的語言文字，「記」的哲學傾向持肯定的態度，「忘」的哲學傾向則持否定的態度。兩者對於語言文字迥然不同的立場，就跟前文提到對於「認知」的情況是一樣的，是兩者不可共容的主要因素。

前文已經論述過，從「認知不等於體知」得出「認知會阻礙體知」是一種謬誤；相同的謬誤一樣可以在語言文字上看見，即從「語言文字無法把握體知」得出「語言文字會阻礙把握體知」也是一種謬誤，本文就不再重複論證這個觀點。在這裏，本文要提出「不立文字，但不離文字」觀點，說明「忘」的哲學傾向並非完全無法接受「語言文字」，因而也就不是與「記」的哲學傾向那麼地不可共容。

根據第三章的考察，「不立文字」的說法出自於禪宗哲學，指涉的是一種不透過語言文字來傳達真理的教學法或真理觀。這種不夠過語言文字的教學法來自「釋迦捻花，迦葉微笑」的典故，其要旨是因為對禪宗來說真理非理性、邏輯、概念、認知所能把握，因而當禪師向

¹⁸³ 本文對「不立文字，卻不離文字」的介紹部分內容引至本人與石明宗教授合著之〈反智傾向的運動哲學論述〉，詳細參考書目如下：蔡宗儒、石明宗，〈反智傾向的運動哲學論述〉，《大專體育學刊》，24.2(臺北市：2022.6)：143-163。

弟子傳禪時，並不透過語言文字來表述真理。然而，有趣的是，儘管禪宗哲學宣稱真理無法透過語言文字表述，但他們還是留下了大量的語言文字——禪宗流傳下來的各種公案即是一個例子。這個現象看起來似乎與他們自己的宣稱有點矛盾。事實上，不只在禪宗哲學，在其它反對語言文字的哲學思想上都可以看見這個現象。例如，當老子主張「道可道，非常道」時，他還是寫了五千多字的《道德經》來「道」這不可道之「道」；又例如謝林，儘管他認為「我們不能用人類語言的任何純粹字眼捕捉那個絕對者」，但他還是撰寫了大量的書籍來捕捉這無法用人類語言捕捉的絕對者。同樣的情況幾乎發生在所有反對語言文字的哲學思想或哲學家身上。這些哲學思想不論對語言文字反對的程度有多高，它們都有一個共同的特徵，即它們一方面對語言文字提出了嚴峻批判，但另一方面卻又離不開語言文字。它們一方面認為語言文字有其界限，不足以表述真理；但另一方面卻仍然得透過語言文字來表述真理，否則它們也根本無從開始其論述。這其實也是本文在第三章提到「忘」的哲學傾向一大內部困難——理論作者的自我矛盾。因此，要解釋這個現象、要解決「理論作者的自我矛盾」的困難、甚至是調和「忘」與「記」兩個哲學傾向的不可共存性，就必須把握什麼是「不立文字，卻不離文字」。

我們可以透過禪宗哲學來說明「不立文字，卻不離文字」。如前所述，禪宗宣稱無法透過文字傳達真理，但還是留下了許多文字書籍；換言之，禪宗儘管主張「不立文字」，卻仍然「不離文字」。乍看之下，「不立文字」與「不離文字」這兩個概念是彼此矛盾的，但事實上只要我們深入明白「不立文字」的原意，就會發現「不離文字」與之並不相衝突。前文提過，相傳禪宗的創立，就是因為創始人達摩要扭轉佛教在中國流於鑽研經文典籍的俗病，所以一開始對語言文字抱持著比較批判否定的態度。然而，儘管禪宗哲學對文字是批判否定的，但卻也不是完全拒斥。如上所述，達摩所要扭轉的是「流於專研經文典籍的俗病」，而非「經文典籍」。正如佛經中用來談論語言文字和真理關係的一段經文「如人以指指月，以

示惑者，惑者視指而不視月(《大智度論》·卷九)中所批評的一樣，困惑者的問題是「把手指當成月亮」，而非「以指指月」這件事情本身。這即是說，禪宗哲學的不立文字，並非「不用文字」，而是「不拘泥於語言文字」。可以在《金剛經》的一段經文看見「不立文字」是「不拘泥語言文字」的意涵：

須菩提，汝勿謂如來作是念，我當有所說法，莫作是念，何以故？若人言如來有所說法，即為謗佛，不能解我說故。須菩提，說法者無法可說，是名說法。(《金剛經》·第二十一品)

這段經文大致上的意思是「須菩提，你不要以為佛陀有『我當有所說法』的念頭，你不能這樣想。為什麼呢？因為如果有人說佛陀有所說法，那是在謗佛，是不了解我意思之故。須菩提，真正的「法」本身超越了言說的範圍，說法的人無法可說，只是為了方便之故，所以稱作說法。」可以發現，這段經文中一方面提到佛法(真理)不能等同於說法(語言文字)，如果有人以為佛法(真理)等同於說法(語言文字)，那就是謗佛；但另一方面經文也提到，即便佛法(真理)不等於說法(語言文字)，但佛法(真理)因為不能用任何法(語言文字)來說，為了「方便」，所以還是稱作「說法」。綜合這兩方面的意思，該經文原意應該是要人不執著拘泥於經文上的語言文字，而非不能透過語言文字來說法。因為說法如果是為了「方便」，只要我們最後不拘泥於這個「方便」，禪宗哲學認為這倒是沒有什麼關係。

《金剛經》中另一段經文則有更明顯不拘泥於文字的意味：

如來常說：汝等比丘知我說法，如筏喻者，法尚應捨，何況非法。(《金剛經》·第六品)

文中的「筏喻」是指佛陀以船筏渡河作為說法的比喻，而這段經文的意思大致上是：佛陀常常說，你們要了解我的「說法」，就像渡河的竹筏一樣，搭乘竹筏是為了渡河，完成了

渡河就可以拋棄竹筏，千萬不可背著它繼續走，說法也是如此，說法是為了表述真理，如果已經獲得了真理，千萬不可執著於這些經文。真正的「法」都應該捨棄了，更何況是非「法」的東西。在這段文字中我們一樣可以看到兩方面的意涵，一方面是佛陀以渡船的竹筏來比喻語言文字，人們領略佛法後就可以拋棄語言文字，就像渡河後就可以拋棄竹筏一樣，千萬不可以執著於語言文字、執著於竹筏。但另一方面，佛陀也肯定語言文字的必要性，因為領略佛法還是需要靠語言文字作為橋樑，就好比渡船需要竹筏一樣，只要人們不拘泥與此即可。

由此可見，如果把「不立文字」理解為「不用文字」事實上是一種誤解。六祖慧能就多次對有這種誤解的人進行批評。例如在《六祖壇經》中的這段經文：

執空之人有謗經，直言不用文字。既云不用文字，人亦不合語言，只此語言，便是文字之相。又云直道不立文字，即此不立兩字，亦是文字。見人所說，便即謗他言著文字。汝等須知！自迷猶可，又謗佛經。不要謗經，罪障無數。（《六祖壇經》·〈付囑品第十〉）

這段經文白話的意思大致上是：慧能說：「執著於『空』的人有時候會毀謗佛經，批評佛經不應該使用文字。按照他們的說法，既然不用文字，那也不能使用語言了，因為語言也算是文字的一種形式。他們又說不立文字，但就算是這『不立』兩個字，也是文字。而當他們看見別人在傳道說法，就批評他們在使用語言文字。像他們這樣，如果只是自己迷惘就算了，卻偏偏還要毀謗佛經。千萬不要毀謗佛經，那是罪障無數的。」慧能在這段經文中區分了「不立文字」和「不用文字」是兩件不同的事情，並且批評誤解「不立文字」就是「不用文字」的人，是因為太執著於「空」相，以為只要拒斥文字，就能夠不被文字所侷限。

既然「不立文字」所指涉的是「不拘於泥語言文字」，而非「不用文字」。那麼如果像上文中這種刻意拒斥語言文字的人，是否也在某種程度上也算是拘泥於語言文字呢？六祖慧能在弟子問他對經文的態度時就曾提過這個觀點：

達曰：若然者，但得解義，不勞誦經耶？師曰：經有何過，豈障汝念？只為迷悟在人，損益由己。口誦心行，即是轉經；口誦心不行，即是被經轉。聽吾偈曰：心迷法華轉，心悟轉法華。誦經久不明，與義作讎家……。（六組壇經·機緣品）。

這段文的意思是，一位弟子問慧能：「是不是我只要能理解經文中的意思就好，以後就不必念經了？」慧能卻回答：「經文有什麼過錯呢？它妨礙了你行正念嗎？是否會被經文迷失都是因為人自己的關係。是損是益都在於自己。如果你口中念經，並且你的心能領會實行，那就是『轉經』、那就是你掌握了經文；但如果你只是口中念經，心中卻無領會、無法實行，那就是『被經轉』、你只是被經文控制侷限而已。我跟你說，如果你的心是迷茫的，那就是被《法華經》所轉，但如果你的心是開悟的，就是你可以轉《法華經》。如果你念經這麼久還不明白這個道理，那麼你和經文就像仇家一樣，處在一個對立的關係中，你還是受到經文所侷限。」在這段文裡，慧能除了強調不要執著於經文上的文字外，還強調如果為了不被經文所侷限就刻意排斥經文，事實上這樣還是被經文所侷限。因為真正的不為經文所限，不是因為經文會造成侷限就一味的排斥經文；真正不為經文所限是有經文也好，沒經文也好，有沒有經文都不會受到影響。因為即便經文會產生限制，讀經之人只要明白「不要被經文所限」的道理，也必定能一邊讀經文、一邊超脫此一限制。這即是慧能所說的「心悟轉法華」的境界。

另一部禪宗哲學的經典《維摩詰經》則更進一步曾提到類似「不離文字」的說法：

言說文字，皆解脫相。所以者何？解脫者，不內不外，不在兩間。文字亦不內不外，不在兩間。是故舍利弗，無離文字說解脫也。所以者何？一切諸法是解脫相（《維摩詰經》·〈觀眾生品〉）

這段文大致上的意思是，儘管語言文字不能表述解脫的境界（真理），但語言文字，卻都在解脫（真理）的境界之中。解脫的境界（真理）是無限的整體，因此是不內不外、不在

兩間，不在任何的對立之中；語言文字也不內不外、不在兩間，一樣屬於這個整體的解脫境界（真理）中。所以是不可能脫離文字來談解脫的境界（真理）的！這是為什麼呢？因為一切諸法、一切的語言文字都是在解脫的境界（真理）之內。換言之，如果刻意脫離語言文字，那就是把語言文字視同在真理之外，視同與真理相對立。但若是如此，真理就不是絕對的，而是相對的。在這個意義上，這個相對的真理也就不是真正的真理了。是以真理不只包含了「不立文字」，同樣也包含「不離文字」，因為只有這樣真理才是絕對的無限整體，而不是相對立於文字的東西。

「不離文字」不僅和「不立文字」沒有衝突，甚至還在禪宗哲學裡扮演重要的角色。劉貴傑在《禪宗哲學》一書中談論禪宗的語言觀時認為：「不離文字旨在防止參禪者的盲修瞎練、走向狂禪。」¹⁸⁴然後又提到「唯有透過語言文字來參禪悟道，而又不執著語言文字，才能明心見性，見性成佛。」¹⁸⁵劉貴傑的意思是，儘管語言文字不能完整地表述真理，但卻提供了引導性，幫助我們朝正確的方向把握真理。所以語言文字之於禪宗實在有其必要性，不能將之否定拒斥，否則將會走偏離正道的「狂禪」。當然，從本文第三章的考察也可以發現，正是因為禪宗哲學一方面強調不能執著於文字，另一方面又必須使用語言文字，所以才會衍生出很多弔詭、不合邏輯的公案。這些弔詭、不合邏輯的公案，說到底就是「為了避免習禪者過於拘泥於語言文字」的語言文字，這正好符合了「不立文字，卻不離文字」的精神。

除了禪宗哲學，西方哲學中也有類似這種「不立文字，卻不離文字」的觀點。例如前文曾經提過的黑格爾，他雖然同意謝林「不能用語言文字來把握絕對者（真理）」的觀點，認為語言文字確實無法把握真理，但他另一方面也認為哲學不能使用語言文字，否則將會使哲學真理失去了可理解性與可傳達性。黑格爾曾在《精神現象學》的〈感性確定性〉一章中批評這種企圖不透過語言文字就直接表述真理的觀點：「那些號稱不可言說的東西，無非就

¹⁸⁴ 劉貴傑，《禪宗哲學》，151。

¹⁸⁵ 劉貴傑，《禪宗哲學》，147-148。

是不真實的、不理性的、和只是臆想的東西」¹⁸⁶劉創馥也在談論黑格爾的語言觀時認為「黑格爾雖然批評命題的形式，但他並非否定語言表述真理的能力，況且思維本來就在語言中進行，難以擺脫語言的框架。」¹⁸⁷而關於黑格爾如何一方面使用語言文字來談論哲學，另一方面又可以超越語言文字的限制，則可以參考劉創馥〈精神現象學中的思辨命題〉一文關於黑格爾思辨命題的談論，本文不再花篇幅贅述。

如果我們把「不立文字」理解為「不執著於文字」，而非「不用文字」，那麼與「不立文字」互相矛盾的應該是「立文字（執著於文字）」；而與「不離文字」互相矛盾的應該是「離文字（即不用文字）」。由此可知，「不立文字」與「不離文字」其實不是兩個完全矛盾的概念。若把這個觀點類比於「認知」之於「體知」，「不立文字，卻不離文字」就是：一方面運動的人們不能執著於「認知」，不能以為只要知道一項技巧的認知知識就能真的做出該技巧；但另一方面運動的人們還是離不開「認知」，還是必須透過某些認知知識開始學習。此外，我們還能藉由上述觀點來批評那些認為運動應該拒斥「認知」的人：他們之所以拒斥「認知」，是因為他們認為「認知」不足以表述運動的真理（體知），所以為了不被「認知」所侷限，就應該拒絕使用「認知」。然而，一旦他們刻意拒絕使用認知、一遇到認知就反對——例如一個人看到教練在教球就批評他使用語言文字——，那麼事實上他們就如同前文提到因為害怕被經文所侷限就拒斥經文的人一樣，他們這樣的做法並沒有真正超越「認知」、超越「經文」，因而還是受到「認知」跟「經文」的侷限。他們的做法並沒有達到他們真正的目的——即擺脫侷限——，反而是又陷入了侷限之中。

三、本節的結論

在這一節裡，本文說明了雖然「忘」的哲學傾向是對「記」的哲學傾向的批判，但兩者卻並非完全不可共容。因為一來「忘」的哲學傾向並不是一種反智主義，二來「忘」的哲學

¹⁸⁶ Georg. W. F. Hegel, *Phenomenology of Spirit*, 66.

¹⁸⁷ 劉創馥，〈精神現象學中的思辨命題〉，《歐美研究》，43.2（臺北市，2013）：415-453。

所主張的「認知不等於體知」也推論不出「認知會阻礙體知」的結論。而「忘」與「記」所強調的主張，就如同語言文字在禪宗哲學裡扮演的雙重角色一樣，一者是強調「不立文字」，一者是強調「不離文字」，兩者儘管在一開始看起來互相矛盾，但只要透過深入的考察就會發現，事實上兩者並非真的是互相矛盾，因而也就不是真的完全不可共容。

第二節 「忘」與「記」具有相互必要性

在上一節本文論述了「忘」與「記」這兩種哲學傾向並非不可共容。而這一節本文將要論證一個更積極的觀點：「忘」與「記」兩種哲學傾向不僅不是不可共容，甚至還具有相互必要性。

一、何謂「相互必要性」？

為了說明運動中「忘」與「記」兩個哲學傾向具有「相互必要性」，本文首先得先說明何謂「相互必要性」。所謂的「相互必要性」，就字面上的解釋，是指「兩個存在的對象，彼此都作為對方存在的必要條件」這種關係；又或者說，當我們宣稱某兩個對象具有相互必要性時，是指這兩個對象彼此的存在都不能缺乏對方。可以舉一個簡單的例子來說明相互必要性，例如「夫」與「妻」這兩個概念本身就具有相互必要性，因為要解釋什麼是「夫」，就必須透過「妻」的概念來理解，而要解釋什麼是「妻」就必須透過「夫」的概念來解釋。

然而，本文所指涉的「忘」與「記」兩個哲學傾向的相互必要性，又比上述「夫」和「妻」概念的相互必要性來得更複雜。首先，因為本文指涉的相互必要性不僅僅只是「概念解釋上的相互必要性」，而且還是「存在上的相互必要性」。具有「概念解釋上相互必要性」的對象比比皆是，只要是兩個互為對立的概念，像是明與暗、高與低、大與小、是與非……等，都具有概念解釋上的相互必要性。但是「存在上的相互必要性」所要考慮的卻是這些對象的具體存在。第二，「忘」與「記」本身是兩個對立的哲學傾向，在前述的討論中，兩者不僅對「認知」有截然不同的態度，甚至還常常將對方當作批評的對象，因此與其說兩者的存在是

建立在對方的存在上，不如說兩者的存在都是建立在對方的不存在。而兩個對立的事物有可能具有相互必要性嗎？這是必須進一步說明的。

因此，為了說明對立的兩者具有存在上的相互必要性，本文將提出「有機整體論」的觀點，藉以說明何以兩個看似對立、互相矛盾、甚至是不可共容的事物，卻可以擁有相互必要性。

二、有機整體論

為了說明運動中「忘」與「記」兩個哲學傾向具有相互必要性，本文在這裡提出黑格爾的「有機整體論 (organic holism)」，用以解釋何以對立的兩個事物可以具有相互必要性。

「有機整體論」¹⁸⁸是十九世紀的德國哲學家黑格爾對於真理的看法，或者可以稱作是黑格爾的真理觀。也有些研究黑格爾的學者會用其它類似的名稱來稱呼黑格爾的真理觀，諸如「整體生命立場」、「有機統一體的立場」¹⁸⁹、「有機的統一體與自我發展」¹⁹⁰等等，但不論如何，可能是因為黑格爾喜歡透過有生命的事物來比喻真理，所以「有機的」一詞是形容黑格爾的真理觀時最常出現的詞彙。此外，又因為黑格爾本人在《精神現象學》中對真理進行了最直接的表述，直接宣稱「真理是整體」¹⁹¹，因而本文選擇以「有機整體論」代稱黑格爾的真理觀。

我們可以引幾段黑格爾《精神現象學》〈序言〉的文字來說明什麼是有機整體論。黑格爾在《精神現象學》的〈序言〉中提到：

越是執著於真和假是對立的這個成見中，面對一個既與的哲學觀點時，就越容易傾

¹⁸⁸ 本文使用「有機整體論」來形容黑格爾的真理觀是參考楊植勝〈黑格爾精神現象學序言科學的真理觀研究〉一文，詳細書目如下：楊植勝，〈黑格爾精神現象學序言科學的真理觀研究〉（臺北市：國立臺灣大學哲學系研究所未出版碩士論文，1992），32-33。

¹⁸⁹ 張柯圳，《黑格爾辯證法與文化哲學》（臺北市：五南，1998），64。

¹⁹⁰ Craig Matarrese, *Starting with Hegel*, 21.

¹⁹¹ Georg. W. F. Hegel, *Phenomenology of Spirit*, 11.

向贊成它或反對它，因此最後也就只能接受它或拒絕它。在這樣的情況裡，並不是把哲學的多樣性領會為真理的逐步展開，而只是在其中看見差異。¹⁹²

在這段文字裡可以看見幾個有機整體論的特徵。首先，黑格爾提到有一種「成見」，即「執著於真和假是對立的」，並且他認為這種「成見」不是他所認為的真理觀。第二，當人們擁有這種「成見」時，會產生面對一個觀點就只能接受或拒絕的情況，或者說這種成見在面對哲學的多樣性時「只是在其中看見差異」。第三，黑格爾對這種「成見」的批評，即「不是把哲學的多樣性領會為真理的逐步展開」這句話中已經透露了他的真理觀，換言之，黑格爾的真理觀就是能夠「把哲學的多樣性領會為真理的逐步展開」。以下分別詳細說明這三個特徵。

首先，是關於黑格爾認為「執著於真和假是對立的」是一種「成見」。一般來說，「真」和「假」是一組對立的概念，一個事物如果是真的，就不會是假的，如果是假的，就不會是真的，不太可能既真又假，也不可能不真不假。這是一個邏輯上自明的事實，或者被稱作「矛盾律 (law of contradictory)」。

但黑格爾卻稱這是一種「成見」，看起來，這似乎顯得黑格爾的說法有點違反邏輯。但如果我們仔細考察黑格爾的文字，會發現他所批評的並不是邏輯上的「真假對立」，他所要批評的是「執著於這種對立」的人。換言之，黑格爾所要批評的不是邏輯的矛盾律，而是那些戴著「矛盾律」這個有色眼鏡來看待一切事物的人——對他們來說，很多只是表面上看起來矛盾的事物，只要我們進一步去釐清，就會發現實際上是沒有矛盾的，但因為他們戴了矛盾律這個有色的眼鏡，所以一切就只能是矛盾，因而也就只能贊成或是反對。一位研究黑格爾的學者福克斯 (M. A. Fox) 在《可理解的黑格爾 (*The Accessible Hegel*)》就提到，黑格爾的哲學雖然看起來違反了矛盾律，好像不合邏輯，但事實上並非如此，黑格爾反而是一個遵守矛盾律的人，並且要透過嚴謹的邏輯精神來打破因為片面見解而

¹⁹² Georg. W. F. Hegel, *Phenomenology of Spirit*, 2.

產生的矛盾。福克斯提到：

有些事物之所以會看起來矛盾，是因為某些斷言的陳述沒有被清楚說明的結果。「桌子是白的」和「桌子不是白的」看起來是矛盾的，但如果加上合適的限定詞，例如從不同的角度看有時候是前者，有時候是後者，最初的矛盾和神秘感就消解了。¹⁹³

根據福克斯的這段話，可以發現很多看起來矛盾的情況，都是因為「片面」的理解產生的。「桌子是白色」與「桌子不是白色」都只是片面的見解，因為我們可想像在一個更全面的觀點裡——例如在不同的燈光照射下——桌子可以在有時候看起來是白色、有時候看起來不是白色。簡言之，黑格爾之所以說這是一種「成見」，是因為這種「成見」會讓我們陷入片面的觀點中，而無法以更整體的方式來把握對象。

關於第二個特徵——即當人們擁有這種「成見」時，會產生面對一個觀點就只能接受或拒絕的情況——則是第一個特徵的結果，或者說是持有這種「成見」的人會遭遇的負面下場。何以說這是一種「負面下場」？這是因為黑格爾認為，當我們面對一個觀點只能接受或是拒絕時，就是陷入二元對立的框架之中，一旦我們陷入二元對立的框架中，那麼將很難再找出其他可能，因而也就很難看到更高層次的真理。例如，當一個人在讀歷史時，如果他只是用「好人—壞人」這種二分法在評價曹操這個人物時，他就只能選擇「曹操是好人」或「曹操是壞人」中的一者作為結論，但他這樣的做法卻忽略了每個歷史人物的行為與決定都受其背後的歷史脈絡和複雜的環境因素影響，並不能單一地以好人或壞人來一概而論。因此，如果他只是用這種簡單的框架在理解曹操，那麼他將無法認識更真實的曹操。就這點來說，「成見」造成了人們無法認識真理。黑格爾認為這是帶有「成見」的負面下場。

而第三個特徵，則是對真理的正面表述，也就是「把哲學的多樣性領會為真理的逐步展開」。這裡首先說明這句話的前半段，也就是什麼是「哲學的多樣性」。哲學的多樣性其實就

¹⁹³ Michael. A. Fox, *The Accessible Hegel* (New York: Humanity Books, 2005), 51.

是各種不同的哲學觀點，例如在哲學的歷史上，有些哲學家認為人類具有先天的觀念，有些哲學家則認為沒有先天觀念；有些哲學家認為人類有意志自由，有些則認為人類沒有意志自由……這些不同的觀點形成了哲學的多樣性。然而，這些不同的哲學觀點卻常常彼此對立、矛盾、與不可相容，因此不少人就會感到疑惑，疑惑在這麼多觀點之中有沒有存在一個絕對的真理？而如果真的存在真理，那麼哪一個觀點才是真正的真理？第三個特徵的後半句話就是要解釋這個疑惑：儘管這些觀點看起來彼此對立、矛盾、與不可相容，但這些觀點都是真的，它們都是真理的逐步展開。

事實上，黑格爾也曾在《哲學史講演錄 (*Lectures on The History of Philosophy*)》中討論過這個疑惑。他在《哲學史講演錄》的導論中提問了一個問題：如果真理是絕對的、永恆不變的，為什麼在哲學發展的過程中會出現這麼多充滿歧異的哲學思想？而如果我們肯定真理就是絕對的、永恆不變的，那麼到底歷史上曾經出現過的這麼多哲學思想中，哪一個才是真的？¹⁹⁴黑格爾在《哲學史講演錄》中給出了一個跟《精神現象學》類似的回答：「無論哲學派別是如何地分歧，卻至少有一個共同點，即它們都是哲學」¹⁹⁵。黑格爾這句話的意思是，無論這些哲學的觀點彼此之間多麼不相容、充滿矛盾，但它們都是「真的」哲學。換言之，黑格爾一方面肯定了真理必須是絕對的、永恆的——就好像哲學史上充滿歧異的觀點中只有一個是真的；但另一方面卻又說這些充滿歧異的觀點都是真的哲學，它們都是真理。看起來，黑格爾的答案似乎有點奇怪。

要理解黑格爾是如何消解「真理是絕對的」和「哲學具有多樣性」所產生的疑惑，可以見《精神現象學》〈序言〉中另一段引文。在這段引文中，黑格爾將真理比喻為一株植物的生長過程：

¹⁹⁴ Georg. W. F. Hegel, *The Lectures on The History of philosophy* (translated by E. S. Haldane & F. H. Simson, M. A.) (New York: Humanities Press, 1974), 16.

¹⁹⁵ Georg. W. F. Hegel, *The Lectures on The History of philosophy*, 18.

花朵開放的時候花蕾消逝，人們會說花蕾是被花朵否定了的；同樣地，當結果的時候花朵又被解釋為植物的一種虛假的存在形式，而果實是作為植物的真實形式出而代替花朵的。這些形式不但彼此不相同，並且互相排斥且互不相容。但是，它們流動性的本質卻使它們同時成為有機統一體的環節 (moments)，在這個有機統一體中，它們不但不互相抵觸，甚至彼此都同樣是相互必要的；而正是這種同樣的必要性才構成整體的生命。¹⁹⁶

黑格爾這段文字，以有機體發展的過程來說明什麼是所謂的「真理的逐步展開」。在他的比喻中，哲學的多樣性就如同植物的「花蕾」、「花苞」、「種子」等不同的形式，儘管它們「彼此不相同」，甚至「互相排斥且互不相容」，但如果我們用一個整體的觀點來把握它們，正如同我們用「植物」這個整體的觀點來看待花蕾、花苞、種子這些片面的形式，那麼就會發現它們在這個整體中不僅沒有互相矛盾，甚至是互相必要的。對黑格爾來說，哲學觀點可以是充滿歧異的，因為它們都是整體真理中逐步展開的過程。片面來看它們互相抵觸與矛盾，但從整體來看，它們不僅沒有矛盾，甚至還互相必要。另一方面，真理也是絕對的，因為這些彼此矛盾的觀點都只是整體真理中的一個「環節」，作為整體的真理仍然是絕對的。

我們可以再透過盲人摸象的比喻來說明黑格爾的有機整體論。黑格爾所謂的真理，就是盲人摸象中真正的大象；而多樣性的哲學觀點，就是每個盲人在摸象時以為的大象。一方面每個盲人因為自己片面的觀點，而產生了充滿歧異的結論——有些人摸到象耳就以為大象是扇子、有些人摸到象腿就以為大象是柱子……但另一方面，每個盲人的結論也都是真的，都是屬於整體的大象的一個「環節」。

黑格爾認為一個執著於「真和假是對立的」成見的人，就如同摸象後彼此爭吵的盲人一樣，沒有辦法看見自己的片面性。黑格爾在《哲學史講演錄》中提到了一個有趣的比喻，用

¹⁹⁶ Georg. W. F. Hegel, *Phenomenology of Spirit*, 2

以諷刺那些帶有「成見」的人沒辦法用整體的觀點看待事物。黑格爾說有一個病人去看醫生，醫生囑咐他回家後要多吃水果，病人的家人也按照指示買了很多水果。但當他的家人把櫻桃、李子、和葡萄等水果放在他面前時，他卻不伸手拿來吃，因為他認為這些東西不是「水果」，而只是一個個的櫻桃、李子、和葡萄。¹⁹⁷

綜合以上討論，黑格爾的「有機整體論」一方面告訴我們不要執著於「真和假是對立」的成見，否則就只會讓自己的觀點流於片面。張柯圳就曾在《黑格爾辯證法與文化哲學》提到，黑格爾哲學的任務就是要「從整體性立場破除一切哲學的片面性」。另一方面，黑格爾也是要告訴我們這些片面的觀點都是真的，都有其價值。重點在於我們能不能理解它們產生的脈絡，能不能把握它們在整體中佔有哪個位置，能不能洞悉它們各具有什麼優缺點，甚至能不能透過把握它們進而看見更高的整體真理。這也是為什麼黑格爾會在《精神現象學》〈序言〉中提到哲學方法時說：

對一個具有內容和持有價值的事物進行批評是最簡單的；要理解它則比較困難；而要結合「批評」和「理解」兩者然後將一個事物展示出來則是最難的。¹⁹⁸

這句話牽涉到黑格爾的哲學方法——即「展示法」或「現象學方法」——是一種透過內在的批評讓思想觀點自己發展的一種方法。本文已在第一章做過簡要介紹，詳細內容可以參考楊植勝〈辯證法與現象學——黑格爾《精神現象學》的方法論問題〉¹⁹⁹一文。這裡只是要說明，黑格爾以現象學的方法對每個片面的觀點做「純粹的觀看」，然後使其內在的批評自行發生，進而成為更全面的觀點。這樣的方法，正好符合本文所依循「理解先於批評」的精神：先對「忘」與「記」兩種哲學傾向理解，不做預先的評判，最後再將之展示出來，並且發現兩者

¹⁹⁷ Georg. W. F. Hegel, *The Lectures on The History of philosophy*, 18.

¹⁹⁸ Georg. W. F. Hegel, *Phenomenology of Spirit*, 3.

¹⁹⁹ 楊植勝，〈辯證法與現象學——黑格爾《精神現象學》的方法論問題〉，《國立臺灣大學哲學論評》，45 (2013)：61-106。

都是作為整體中的一個環節，具有相互必要性。

三、通過有機整體論來把握「忘」與「記」兩者的關係

在理解了「有機整體論」後，可以發現「忘」與「記」這兩股哲學傾向，就如同黑格爾植物比喻中的不同的形式一樣，只是作為運動這個整體的真理中的「環節」，兩者事實上並非不可共容，甚至具有相互必要性。在本章的第一節已經論述過「忘」與「記」兩個傾向並非完全不可共容，因此在這一節本文將繼續論述兩者的相互必要性。

賀瑞麟曾在一篇名為〈忘與記的哲學——從金庸談起〉²⁰⁰的文章裡，透過金庸武俠小說中武學的概念談論了「忘」與「記」兩種哲學的關係。他提到，「忘」與「記」這兩個對立的傾向，儘管是一組互相對立的概念，但卻也是彼此互相依賴、不可分離。他的論述如下：一方面忘是為了記 (for-getting)，因為只有把一件事情在「意識的層面」忘掉，這件事情才能進入我們「生命的層面」被記住；而在另一方面，記則是為了忘，只有先將一件事情記在「意識的層面」裡，我們才有辦法將它們忘掉，並讓這些原本記住的東西「重新化為生命的一份子 (re-member)」。在賀瑞麟的論述裡，我們看見了「忘」與「記」這種相互對立卻又相互依賴的關係。因為本文的論述方向與賀瑞麟的方向相似，加上該篇文章對本文提供了相當多的靈感，所以下文就按照其論述方向進行，分別以「忘是為了記」和「記是為了忘」兩個主題來論述「忘」與「記」兩者的相互必要性。

(一)「忘」是為了「記」

在本文前三章對「忘」與「記」兩種哲學傾向的考察後便可以發現，儘管「忘」是對「記」的批判，但「忘」卻不是真的要我們什麼都不記，而是要我們透過「忘」的方式，將所原本所記之物「轉化成另一種形式」記下來。這即是說，在運動的領域中，人們之所以要忘，反而是為了記。並且這種經過「忘」的「記」，才是真正的「記」。

²⁰⁰ 賀瑞麟，〈忘與記的哲學——從金庸談起〉，《慈明》，36.2(台中市，1997)，26-28。

舉例來說，當一個教練要球員忘掉戰術的路線時，他的目的並不是真的要球員完全忘掉戰術，然後不使用戰術；相反地，教練是要球員透過忘掉戰術的具體路線，然後將戰術轉換成另外一種形式記住，這樣才能靈活地使用戰術。在這個意義上，球員的「忘」反而讓他真正「記」住了戰術。同樣地，當一個學習運動的初學者被要求要忘掉分解動作時，並不是真的要他捨棄學習分解動作時所獲得的細節，而是要讓他打破分解動作的限制，讓這些動作細節轉換成另外一種形式被記住，然後他才能自由地做出這些動作。

另一方面來說，如果運動的人沒有將所學之事「忘」掉，他也就沒辦法將這些東西轉換成另外一種形式「記」住，那麼他也就不算是真正的「記」了。例如，在學習分解動作的例子裡，一個人如果無法將分解動作徹底遺忘，那麼他就仍然受到這些分解動作限制，因而也就沒有真正記住這些動作。在高水平的運動競技比賽中更是如此，當一個運動員在極度劇烈跟充滿張力的比賽中，如果他還必須時時刻刻將他的意識放在動作、對手、環境、比分……等等這些資訊上，那麼他就不可能有好的運動表現。因為他還沒將這些比賽所需要的技術給「忘」掉，他還是必須注意它們、還是受到它們所限制，因而也就不是真正的記住。以上例子都在在說明了，在運動的領域中，忘是為了記，並且如果沒有忘，就不做到真正的記。

然而，當我們說運動員必須將所學之事忘掉，然後才能將它們「轉換成其它形式」記住時，何以「轉換成其它形式」才算是真正記住？所謂「轉換成其它形式」又是什麼意思？為了把握「轉換成其他形式」，我們首先得看看「忘是為了記」是如何論證。

1. 「忘是為了記」的論證

關於「忘是為了記」的論證，賀瑞麟在〈忘與記的哲學——從金庸談起〉一文中首先提到「忘」的英文字「forget」所提供給我們的線索。可以發現，forget 一字恰好可以拆成「for」和「get」兩個部分，如果將這兩個部分拆開解讀，字面上的意思是「為了得到 (for get)」。換言之，這個線索提供了我們，所謂的「忘」其實「為了得到某種東西」。但這個結論就非

常奇怪了，因為一般來說，「忘」比較像是拋下東西，而非得到東西，所以光是 forget 一字所提供的線索就非常值得玩味。如果說「忘」是為了得到某種東西，那會是什麼東西呢？賀瑞麟的答案是：為了得到「真正的記」。賀瑞麟在〈忘與記的哲學——從金庸談起〉一文中舉了許多例子來說明「忘是為了真正的記」。例如他提到金庸小說《倚天屠龍記》中，張無忌向張三丰學太極拳的例子。張無忌在學招式的過程中一一地將招式忘記，旁人擔心他怎麼越學越退步，但張三丰反而感到開心，認為張無忌是真正記住了太極拳。又例如寓言故事中蜈蚣走路的例子。蜈蚣走路之所以順暢協調，是因為牠忘了自己走路必須先動哪隻腳的原因；一旦牠老是想著自己要先動哪隻腳，反而會覺得先動這隻腳也不對、先動那隻腳也不對，最後就不會走路了。

然而，我們不能光憑文字上的線索就作為「忘是為了記」的論證，所以賀瑞麟提出了「意識層面」跟「生命層面」的說法，來論述為何「忘是為了記」。他認為，所謂的「忘是為了記」，是指在生命的學習歷程中，我們只有在「意識的層面」上忘掉一件事，然後才能將這件事情在「生命的層面」上記住。並且，如果一件事情還停留在「意識的層面」，那麼這件事情就無法進入「生命的層面」，因而也就不算真的被記住。這裡所謂進入「生命的層面」其實就是前文提到的「轉換成其他形式」。賀瑞麟所要論證的一個重點是，這些技巧從「意識的層面」被遺忘後並非完全不見，而是進入「生命的層面」被記住；並且「只有」將這些技巧從「意識的層面」遺忘，才能使其進入「生命的層面」。

要把握此一論述，就得先把握什麼是「意識的層面」和「生命的層面」。可以舉個例子來說明，當我們剛開始學開車的時候，通常我們會「瞻前顧後」地注意許多瑣碎事情，例如對向來車的位置、後照鏡中的情況、紅綠燈的顏色……，在學習開車這個階段中，這些訊息都在我們「意識的層面」中，我們必須時時刻刻的留意這些訊息；並且，也因為這些訊息都還在我們「意識的層面」裡，我們還沒有辦法把它們忘掉，所以這些訊息才無法進入「生命

的層面」被記住。一旦我們能夠將這些「意識的層面」裡的訊息遺忘，讓它們進入「生命的層面」，我們才算是真正地學會開車。進入「生命的層面」是指一個技巧進入了一個人的生命，成為了一個人不經意識就可以自然做出來的反應或動作，就好比一個熟悉開車的人，當他在駕駛的時候，如果前方車道突如其來出現掉落物，他能夠瞬間做出踩煞車、注意後方來車、手轉方向盤、控制車身平衡、轉換車道……等動作，是因為他把這些開車所需要的各種技巧在「意識的層面」上忘掉了，所以才能夠不假思索地將它們做出來。²⁰¹反過來說，可以想像當一個學開車的初學者遇到突如其來的掉落物時，如果他的意識還必須停留在踩煞車、手轉方向盤、控制車身平衡等動作上（對這個人來說，他就是沒有做到真正的忘），那會是一件多危險的事。

如果將「意識的層面」與「生命的層面」的說法套用在運動的情況中，會發現恰好可以對應本文中不斷討論的「認知」與「體知」。當一個運動員在學習一項技巧之初，如果他還停留在這項技巧的「認知」時，他就是還沒將這項技巧從他的「意識的層面」遺忘，因而也就沒有讓這項技巧進入他的「生命的層面」被記住。這也是何以有些人會說「認知」會阻礙「體知」之故。而當一個運動員不再受到這些「認知」侷限，也就代表他將這些技巧從他的「意識的層面」遺忘，然後使其進入了「生命的層面」，我們會說這個運動員達到了體知。

在本文論述「忘」的哲學傾向不是反科學的理論時也提過，「忘」並不是反對追求真理或追求智慧，而只是反對以「認知」作為追求真理的方。因此「忘」的哲學傾向依然追求真理、依然追求智慧。這即是說，「忘」其實是為了更高層次的「記」，或者說，「忘」是「記」的必要條件。

2. 真正的忘是「隨傳隨到」

然而，這裡我們要進一步問一個問題，當一個技巧從「意識的層面」被遺忘後，並且順

²⁰¹ 就這個例子來說，「意識層面」與「生命層面」的區分，似乎可對應海德格所認為的「手前關係」和「及手關係」。

利地進入「生命的層面」，那麼是否當我們再把它喚回「意識的層面」時，會反而造成「生命層面」的遺忘？舉例來說，當我們透過不斷地練習網球，終於可以不假思索地揮拍擊球，那麼當我們再把意識帶回揮拍的動作上時——例如對手突然問我你是怎麼擊球的——這個舉動是否將會有礙我們的揮拍動作呢？高威就在《網球的內在遊戲》中提到這個有意思的觀點。高威說，當我們在比賽時可以試著對對手問「你做了什麼？為什麼今天正拍可以打這麼好？」²⁰²這類的話來喚起他的注意力，然後使其因為開始「注意」這個問題，而破壞了比賽節奏。在這個例子中，如果用高威的話來說就是透過小技巧讓對手的自我 1 再度出現，然後影響其自我 2，而如果用賀瑞麟的話來說，就是讓對手的技巧又重新回到了「意識的層面」。

為了回答這一個問題，我們可以看一下尼采在《論道德的系譜 (Zur Genealogie der Moral)》一書中所提及關於「健忘」的理論。在這本書中，尼采稱讚「健忘」並非「像膚淺者所以為的那樣，純然是慣性，而毋寧說是一種積極的和肯定的阻礙機能」²⁰³，而且正是因為這個健忘，「只要是我們體驗、經驗、吸收了的東西，就處在消化狀態——可以稱作進入靈魂——很少進入我們的意識，就跟我們身體攝食時，所進行的那一整個千迴百轉的進程一樣。」²⁰⁴尼采又說人如果沒有「健忘」就「沒有幸福、沒有明朗、沒有希望、沒有自豪、沒有當前」²⁰⁵尼采的意思是，儘管健忘是一種阻礙機能，但卻是積極和肯定的，因為健忘可以幫助我們把許多事情「化入靈魂」，而不再需要通過意識。一個沒有「健忘」能力的人，事事都要掛心頭，反而什麼事都做不好，所以才會「沒有幸福」。但尼采所謂的「健忘」，並不是說把事情完全忘掉，然後每次都要重新學習。尼采的「健忘」理論很像賀瑞麟在〈忘與記的哲學，從金庸談起〉中提到電腦的比喻：一部好的電腦儘管安裝了很多程式，但並不是隨時都需要運轉這些程式，否則將會佔記憶體空間，讓電腦變得「卡卡的」；另一方面，儘管

²⁰² Timothy Gallwey, *The Inner Game of Tennis*, 7.

²⁰³ 尼采，《論道德的系譜 (Zur Genealogie der Moral)》(趙千帆譯)(新北市：大家出版，2017)，106。

²⁰⁴ 尼采，《論道德的系譜 (Zur Genealogie der Moral)》，106。

²⁰⁵ 尼采，《論道德的系譜 (Zur Genealogie der Moral)》，106-107。

電腦沒有一直運轉這些程式，但也總是能夠在需要的時候即時叫出這些程式，做到隨傳隨到的程度。²⁰⁶真正的遺忘，就是這種隨傳隨到的境界：當我們需要一個技巧時，才需要召喚它們；不需要一個技巧時，就不必將它帶到意識層面。

本文認為，必須做到像尼采或電腦運轉程式這種「隨傳隨到」這種程度，才稱得上是真正的「忘」。亦即可以讓一個技巧消失在意識的層面，但也可以隨時召喚它，將它帶到意識的層面。正如同一個剛學會網球正拍擊球技巧不久的人，他可能對這個動作已經有某種程度上的把握，但畢竟還沒完全領會，所以當他將這個技巧帶到意識的層面前——或者用高威的說法，當他的自我 1 被喚醒時——，他就會顯得綁手綁腳，這都是因為他還沒有真正徹底的「忘」之故。真正的網球高手，就如同本章開頭所討論的「不立文字，卻不離文字」的境界一樣——真正的真理，並非拒斥文字，而是即便使用文字也不會受到文字所侷限——所以他能夠擺脫意識的束縛，不為意識所限制，無論是在有意識的狀態、還是無意識的狀態，他都能夠對這個技巧駕輕就熟，不受任何影響。要真的做到這種「忘」，才是真正的忘，因而也才是真正的「記」。

賀瑞麟在《忘與記的哲學——從金庸談起》該文中也提到了一個禪宗哲學的公案，來說明什麼這種真正的「忘」：

禪師甲問禪師乙：請問千手千眼觀音用哪一隻眼看？哪一隻手吃飯？哪一隻手喝茶？

禪師乙不答反問：晚上睡覺時，枕頭掉到床下，你又是用哪一眼看？哪一隻手去撿？

禪師甲若有所悟，道：遍身是眼！

禪師乙搖頭，說：通身是眼。

禪師甲大悟。

²⁰⁶ 賀瑞麟，〈忘與記的哲學——從金庸談起〉，《慈明》，36.2（台中市，1997），26-28。

賀瑞麟提到，在這個公案中，「遍身是眼」的境界不如「通身是眼」，因為對「遍身是眼」來說，「眼」和「身」還是有所區別，並沒有徹底的忘；但「通身是眼」則不同，「眼」和「身」的區別消失，是徹底的忘。這就和一個運動選手對意識、認知或思考的態度是一樣的，如果他拒斥意識、認知或思考，只是為了擺脫意識、認知或思考的束縛，那某種程度上他跟意識、認知、思考還是有所區別，因此還是受到它們的束縛，所以這只做到了「遍身是眼」的境界。要真的做到像電腦可以將程式隨傳隨到的程度，對一個技巧有意識也可以、沒意識也可以，這才是真正的「通身是眼」的境界。也只有達到這種境界，才能做到賀瑞麟所說的「只有通忘，才能遍記」。

綜合以上討論，在「忘是為了記」的論述下，可以發現「忘」不僅沒有跟「記」互相矛盾，甚至成為了「記」的必要條件。

(二) 「記」是為了「忘」

在進行了「忘是為了記」的討論後，我們得出「忘」是「記」的必要條件；現在我們要回過頭來論證「記是為了忘」，這即是說，「記」也是「忘」的必要條件。

前文提過「忘」是對「記」的批判，所以乍看之下，「忘」的存在條件，是「記」的不存在。但在本章的第一節裡討論「忘」與「記」並非完全不可共容時，已多次論述「忘」不是對「記」的反對，兩者對於「認知」的立場並非完全不可共容，所以也就排除了「『忘』的存在條件是『記』的不存在」。而本文在這裡則要提出一個更進一步的論點，即在運動的領域中，「忘」的存在不僅不是以「記」的不存在作為條件，甚至還必須依賴「記」的存在才有可能。換言之，在運動的領域中，「記」是為了「忘」，沒有「記」，就沒有「忘」。

舉例來說，初學者透過分解動作學習一項技巧時，雖然他必須忘掉分解動作才能靈活自如地使用該技巧，但如果他沒有先經歷學習分解動作這個階段，那麼也就談不上後面階段的忘掉分解動作，就更談不上靈活自如地使用技巧。又例如籃球選手在練習戰術時，教練要他

們忘掉戰術的路線，要求他們不要死記戰術路線，不要受戰術線所限制，這樣才能靈活地運用戰術；但如果球員不先經歷記住戰術路線的這個階段，他們又如何忘掉戰術路線，進而達到不受戰術路線所限制、靈活運用的境界？由此可見，在運動的領域中，總是要先把某些事情記住，才有後來忘的可能。

1. 關於「記是為了忘」的論證

關於「記是為了忘」的論證，賀瑞麟在〈忘與記的哲學——從金庸談起〉一樣先提到文字上的線索：「先記才能忘，忘了才能再將所學重新化為生命中的一份子（re-member）」²⁰⁷可以發現，「記」的英文字「remember」中有一個「re-」的字根。「re-」字根通常是指「重新」和「再一次」之意。而記住的東西如何能「重新」或「再一次」呢？當然就是把它們忘掉，才有可能「重新」和「再一次」。根據賀瑞麟提出「意識的層面」和「生命的層面」的觀點，如果沒有先將某些事物「記」在「意識的層面」，那麼也就沒有辦法將它們從「意識的層面」忘掉，讓它們重新進入「生命的層面」。換言之，如果沒有「記」，就根本沒有「忘」的可能，因而也就談不上任何的「重新」或「再一次」。

當然，文字的線索一樣不能作為「記是為了忘」的論證。然而「記是為了忘」的論證其實就跟文字上的線索一樣簡單：「忘」的本質就是將某些「記」住的東西去除，所以如果不先有「記」，何來有「忘」？當我們說一個人忘了他的名字時，其實已經隱含了他原本記得自己的名字的事實。同樣的道理，在運動學習的歷程中，如果沒有先記得某些事情，那麼又該如何談忘？

在前文考察「忘」的哲學傾向時便提過「忘」是對「記」的批判，所以如果不先有「記」，也就不會有其後對「記」的批判。「記」對於「忘」來說具有必要性，正如同要做到「不立文字」之前，還是需要先有文字，才有不立文字的可能，所以禪宗哲學才會「不離文字」。

²⁰⁷ 賀瑞麟，〈忘與記的哲學——從金庸談起〉，《慈明》，36.2（台中市，1997），26-28。

下文我們繼續討論各種哲學思想中「記是為了忘」的相關理論。

2. 哲學思想中的「記是為了忘」

可以在東方哲學中看見「記是為了忘」的觀點。例如，老子雖然強調「為道日損」，但他也強調「為學日益」。因為如果沒有「為學日益」、沒有累積一點所謂的基礎知識，那又有什麼東西可以拿來「日損」呢？這就好像一個什麼都不知道小孩子，要他忘掉學問、忘掉知識帶來的束縛，這是一件不可能的事情，因為，他從來沒有記住這些事情，何來忘之有？在《射藝中的禪》裡，作者赫立格爾不也是循此步驟達到開悟的境界的嗎？他先是學會了拉弓、瞄準、放箭的技巧（為學日益），然後被這些技巧所困惑、陷入了執著，最後才體悟到要拋下這些技巧與思考、才擺脫了執著，進而達致開悟（為道日損）。換言之，他並不是在什麼都沒有學、什麼都沒有執著的情況下就直接開悟。在這個意義底下，「為學日益」是「為道日損」的先決條件。

同樣道理，佛學中強調要「不滯於物」、要「去我執」，如此才能進入超脫苦難的境界，進入寂靜涅槃。但如果不是先有「滯於物」的情況、不先有「我執」，又何來後面的「不滯於物」和「去我執」？釋迦摩尼經歷了無數的執著，最終才在菩提樹下領悟不偏不離、不執著於兩邊的「中道」，開悟成為佛陀。但正也是因為他經歷了無數的執著，所以才有後面對中道「不執著於兩邊」的領悟。一個沒有人生歷練的孩童，他沒有經歷朝向兩邊的執著，他又該如何領悟中道？在佛學的情況中，如果沒有「記」的執著，也就沒有「忘」掉執著的可能。

中國哲學常用「見山是山」、「見山不是山」、和「見山又是山」來比喻人生的三種境界。我們也可以在這三種境界中，看見「記」之於「忘」的重要性。在這三種境界中，我們可以把「見山是山」想像成是一個什麼都不知道的小孩，他所看見的東西很簡單，就真的是如他所看見的樣子。對他來說，山就是山，不是什麼其他東西，因為他也看不出什麼其他的東西。

第二階段的「見山不是山」，則像是一個稍有歷練的中年人。因為他有開始有了一點見識，所以山在他眼裡已經不是山，而是地形、地勢、氣候……等這些「不是山」的東西。在這個階段，他看不到山，因為山被他的知識所遮蓋了。最後階段的「見山不是山」則像是一個充滿歷練但卻返璞歸真的老年人，儘管他的知識能讓他看到「不是山」的那一面，但他卻不會受這些知識侷限，因此他又重新看到了山。中國哲學把這種「見山又是山」視為人生的最高境界。然而，要達「見山又是山」的境界，經歷「見山不是山」是必要條件。正是因為經歷過「見山不是山」，所以最後的「見山又是山」和一開始的「見山是山」才是不同的境界。一開始的「見山是山」就只有「山」，但最後的「見山又是山」，是包含著「山」與「不是山」。就像是比喻中「見山又是山」的老人，他可以同時看見完整的山，又同時看見地形、地勢、氣候等等那些「不是山」的東西。這意味著「山」跟「不是山」都同時在他的眼底，所以才說是最高境界。簡言之，正如同沒有經歷過「見山不是山」是不可能「見山又是山」一樣，如果沒有經歷過「記」，不可能會有「忘」。

不只在東方哲學中有這種三階段境界，西方哲學中也有類似的情況。十九世紀的德國觀念論哲學家黑格爾也談到了哲學發展的三種層次。對黑格爾來說，「知性」是一種透過概念認識來把握真理的能力，但因為知性本身是有限的能力，不能把握無限的真理，所以一旦哲學嚴守知性的立場，將會帶來種種的區分跟對立，會產生很大的問題。這是他所謂的知性哲學，其代表人物是康德。但儘管知性有其限制、無法把握真理，黑格爾也不贊成哲學就該因此放棄知性的概念認識。所以當十九世紀的直觀主義主張要捨棄知性、捨棄概念認識，並直接透過智性直觀來把握真理時，黑格爾也是持反對的態度。對黑格爾來說，知性的概念有其限制，不能把握真理，但我們仍然必須知性出發、必須使用概念認識，然後才能超越知性、超越概念認識產生的限制。在黑格爾的眼中，「感性」、「知性」、「理性」就是哲學的三種層次：在感性的階段，因為沒有概念，就如同前文提到的「見山是山」，是最低層次。到了知

性階段，因為有了概念，所以層次比感性來的高，但卻因為知性本身有其限制，所以就如同前文提到的「見山不是山」，是第二個層次。最後的理性，他經歷了知性的概念認識階段，然後又超越了知性的概念認識，就如同前文提到的「見山又是山」，所以是最高的層次。²⁰⁸

除了哲學，我們也可以在科學上看見「記是為了忘」的身影。在運動心理學的動作學習理論研究中，費茲 (P. Fitts) 和波茲納 (M. Posner) 曾提出過「動作學習階段論 (stages of motor learning)」，認為人們在學習一項動作技巧時，可以分為認知期 (cognitive phase)、連結期 (associative phase)、和自動化期 (autonomous phase)。²⁰⁹其中，認知期表示一個人在剛開始學習的階段，必須透過認知的方式來把握運動的方式。在這時期，他必須花很多注意力在動作上，身體就像被「結凍」了一樣，極度不自在，並且效率通常比較差。而連結期則代表隨著練習的量增加，他開始將動作的方式和結果連結，進入了半自動化的階段，並且也不用花那麼多注意力在動作上。在這個階段，已經結凍的身體慢慢「解凍」，運動員能漸漸感受到身體的自由。而最後階段的自動化期則表示他對動作已經駕輕就熟，不再需要將注意力集中在身體上，就能夠直接做出該動作。有時候這三個階段又被形容為「有意識的不能」、「有意識的能」、和「無意識的能」。如果將費茲-波茲納的理論比照本文的「忘」與「記」，可以發現，「認知期」就是「記」的階段，「連結期」是「忘」的階段，而「自動化期」則是將動作從「意識層面」忘掉、然後記在「生命層面」裡的階段。運動員歷經千百萬次的訓練，都是為了讓身體達到自動化期的階段；因為在這個階段中，他們最能感覺到身體的自由，並且動作也能產生極高的效率。然而，如果一個人只是單純追求身體上的自由，然後什麼都不願意學、什麼都不願意記，沒有先經歷過「認知期」到「連結期」那種從不自由到自由的階段，

²⁰⁸ 而黑格爾認為直觀主義的問題，就在於當他們遇到知性概念認識的限制時，為了逃避此一限制，就想退回感性的階段，這就如同一個處在「見山不是山」的人，為了想看到山，於是產生想退回一開始「見山是山」時的念頭。但事實上，他卻不知道無論如何都不能回頭了，因為他已經看見了「不是山」，一味的退回只是一種逃避。

²⁰⁹ A. Shumway-Cook & M. Woollacott, *Motor Control: Theory and Practical Applications* (Baltimore: Williams and Wilkins, 1995): 23-33.

那麼他也就無法達到最後的自動化期的那種理想。他的那種身體自由，只是任意的自由，一點效率也沒有。自動化期的自由則不同，因為這是經歷過「認知期」到「連結期」那種從不自由到自由的階段，所以才能夠既擁有自由的感受，又有高效率的動作。這才是運動員所追求的境界。

3. 金庸武學中的「記是為了忘」

金庸的《笑傲江湖》一書中也談到了許多武學概念與「記是為了忘」非常相似。主角令狐沖在一次機緣中獲得一位隱居的江湖前輩風清揚傳授自己「獨孤九劍」。然而，這獨孤九劍不是一般的劍法，而是一種「無招無式、見招拆招」的上乘絕學。但也正因為無招無式，所以風清揚要令狐沖不要執著於過去所學的劍法招式，要他忘掉「劍招」，然後只留下「劍意」，這樣才能做到「無招」。當風清揚在講授「無招」是比「有招」更高的武學境界時提到：

「要切肉，總得有肉可切；要斬柴，總得有柴可斬；敵人要破你劍招，你須得有劍招給人家來破才成。一個從未學過武功的常人，拿了劍亂揮亂舞，你見聞再博，也猜不到他下一劍要刺向那裏，砍向何處。就算是劍術至精之人，也破不了他的招式，只因並無招式，『破招』二字，便談不上了。只是不曾學過武功之人，雖無招式，卻會給人輕而易舉的打倒。真正上乘的劍術，則是能制人而決不能為人所制。」²¹⁰

儘管風清揚的這段話是在強調「無招」的境界勝過「有招」，但他在對話中其實也區別了兩種「無招」，分別是沒有學過武功的人的「無招」，和學過上乘劍術的人的「無招」。前者「會給人輕而易舉地打倒」，但後者卻「能制人而決不能為人所制」。這種區別正好可以用來說明「記是為了忘」。根據小說的前文後意，這兩種「無招」的差異其實非常好把握。對沒學過劍的人來說，因為他從沒學過什麼招式，所以自然也不能從劍招中領會出任何劍意，因此才會輕易被人打倒；但對學過上乘劍術的人來說，他的「無招」來自於對已學過劍招的

²¹⁰ 金庸，《笑傲江湖（一）》（臺北市：遠流，2006），406。

遺忘，並且正也是因為先有這些劍招記在心頭，所以他才能忘掉這些劍招，獨留下劍意，成為一個能夠見招拆招的武林高手。前者因為沒有「記」，所以談不上「忘」，更談不上「重新」留下了某些東西；後者則因為先有「記」，所以能「忘」，因而最後也才能夠「重新」留下某些東西。

在這段故事中，風清揚——更具體來說是作者金庸——把學劍之人分成三種境界，分別是「單純的無招」、「有招」、和「真正的無招」。這三種境界恰好說明了「記是為了忘」的重要性。「單純的無招」因為不曾「記」，自然也談不上忘，所以是最低的境界；「有招」就是「記」，但因為還沒做到「忘」的程度，還受道招式所侷限，所以只是第二層境界；而「真正的無招」，經歷過「記」，然後再將所記之事「忘」，最後達到了真正的「記」，所以是一種留下劍意的無招，是為最高境界。我們可以在這個最高境界中看見「記—忘—記」的三階段歷程。如果用賀瑞麟的話來說，第一階段的「記」是讓知識進入意識的層面，而第二階段的「忘」是將知識趕出意識的層面，第三階段的「記」則是讓知識進入生命的層面。

另外值得一提的是，在《笑傲江湖》稍後的篇章中，金庸筆下的獨孤九劍雖然強調無招，但風清揚在傳授令狐沖時仍然透過了某些「劍招」來傳授。如果不能明白「記是為了忘」這一層關係的讀者，想必會對金庸的描述而感到納悶。但如果能夠明白「記是為了忘」的道理，就能明白風清揚在傳授「無招」的獨孤九劍時，還是得透過「有招」的方法來傳授給令狐沖，先讓令狐沖記住招式，然後再讓令狐沖忘掉這些招式，獨留下劍意，最後達至無招的境界。陳墨在《武學金庸》一書中談論這一段武學原理時就說過相同的看法：

……切不可以為令狐沖在見到風清揚之前的十幾年中的一招一式的勤學苦練不僅全是「白練」，甚至還「有害」。實際上完全不是那樣的。若不是有那十幾年苦練的紮實基礎，令狐沖想要「忘其劍招」也無從忘起。要忘掉一種東西，首先你要曾經記進過。這樣才有意義，才會發生作用。倘若從來不曾記得過什麼，那又怎麼可能成為真正的一流人才

呢。²¹¹

綜上所述，儘管在「忘是為了記」的討論中，「忘」是達到「體知」的必要過程，因為只有透過忘掉原本的知（認知），才有達到真知（體知）的可能。但另一方面來說，運動的人們如果不先有「認知」，那麼他們也就無從進行忘的動作，因而也就無法達到「體知」的程度了。這即是說，「記」其實也是為了「忘」。

（三）「忘」與「記」的相互必要關係

綜合本小節所述，一方面，在運動的領域中「忘」是為了「記」，因此「忘」是「記」的必要條件；另一方面，在運動的領域中「記」也是為了「忘」，因此「記」是「忘」的必要條件。在這個意義底下，在運動的領域中，「忘」與「記」的關係事實上是一種相互必要關係，意即兩者具有所謂的相互必要性。本文對於運動的領域中「忘」與「記」的哲學傾向具有相互必要性的論證就此完成。

第三節 忘與記的動態論

本文在論證完運動中「忘」與「記」兩種哲學傾向具有相互必要性後，最後將提出本文的最終立場：忘與記的動態論。

首先，我們可以發現運動中常常出現「記—忘—記」的歷程。例如一個初學者在學習一項技巧時，首先記住分解動作，然後再透過忘掉這些分解動作來真正記住該技巧；又或者一個籃球選手，他首先記住戰術路線，然後再透過忘記戰術路線的過程來把握住戰術的精髓，最後記住這些戰術精髓，在場上靈活運用。

在體育教學領域中，也常常可以看見教練或教師利用「記—忘—記」的原理來讓學生和球員更快領悟一項技巧。體育課常見的吹哨搭配分解動作的訓練就是一個例子。教師一開始會以較多的哨音將動作拆解成多個分解動作，讓學生知道每個動作的細節與重點；經過多次

²¹¹ 陳墨，《武學金庸》（臺北縣：雲龍出版，1997），150。

的訓練後，教師會透過漸漸減少吹哨次數，讓學生將已分解的動作合併；最終，隨著哨音減至一聲的時候，選手便可以擺脫分解動作的制約，一氣呵成地完成動作。這就是典型地利用「記—忘—記」的原理來輔助教學的案例。除了分解動作教學外，訓練裡常使用的「限制性原則」²¹²等其它方法也都可以看見「記—忘—記」原理的運用。

此外，在前述提及的諸多理論中，也都可以看見這種「記—忘—記」的歷程。像是費茲-波茲納的「動作學習階段論」、禪宗哲學「不立文字，卻不離文字」的觀點、中國哲學裡三種見山的人生境界……在這些理論思想中，都可以看見「記—忘—記」的身影。

但何以要特別談這個歷程呢？因為這個現象除了普遍地出現在運動的領域外，還提供了我們一種看待運動現象的不同視角。本文對於「忘」和「記」兩種哲學傾向之間關係的討論中，常常出現「歷程」或是「階段」等字詞。這些字詞的出現，事實上都是在說明我們必須用動態的方式來把握「忘」與「記」的關係，而不能只用靜態的方式把握它們。

所謂的動態方式，就是以具有時間性的方式來看待現象，在這樣的方式中，我們可以理解到對象是會發展的，因此就不會片面地停留在靜態的對立之中。因此，當我們說運動中的「忘」與「記」是兩個對立的哲學傾向，彼此互相矛盾、並且無法共容時，這是因為我們用靜態的方式把握它們，因而就只能看到它們的對立。但如果我們可以用動態的方式來把握它們，就可以理解到事物在一個發展的過程中，是可能從一種狀態過渡到另一種狀態的（儘管這兩種狀態看起來是對立的）。舉例來說，當我們說「人們不可能一邊記住分解動作，然後一邊忘掉分解動作」時，這是因為我們用靜態的立場來看待「記住分解動作」與「忘掉分解動作」這兩件事情，因此才會認為它們互相矛盾和不可共容。但如果我們用動態的概念來把握，就會發現一個運動員事實上是一個會發展的有機體，他可以先經歷「記住分解動作」的

²¹² 即一種先限制選手只能做某些事情的訓練原則。先限制選手的判斷選項，使其專注於某些技巧或知識；等到其精熟後，再慢慢開放其它選項。一方面這是要增加選手的判斷選擇，但另一方面也是要让選手打破過去已經熟的技巧或知識所產生的限制。

階段，然後再經歷「忘掉分解動作」的階段，這一點也不矛盾，甚至還是學習的必要流程。

因此「記—忘—記」也並不是一種古板的公式，而只是一種論述上的「方便」。我們大概也可以想像運動中存在其他的歷程型態，例如「『記—忘—記』—忘—記」²¹³這種更複雜的歷程型態。本文在這裡最主要是提出「歷程」的觀點，幫助我們可以透過這種觀點去把握運動，並防止我們陷入了不必要的對立與矛盾中。

當我們開始以這種動態發展的觀點去把握運動、去解釋運動，將會發現「忘」與「記」事實上是以一種「歷程」的方式出現在影響運動。運動的人們，在不同的階段中所需要追求的哲學傾向本來就不是相同的。例如對初學者來說，他可能需要大量的練習、需要大量的知識、需要追求「記」的哲學傾向；但對一個久久無法突破瓶頸的老手來說，他卻可能需要忘掉思考、忘掉忘掉訓練、需要追求「忘」的哲學傾向。當我們以這種動態的觀點來看待運動，才能夠把握「忘」與「記」這兩種哲學傾向在運動這個整體中的所扮演的角色、才能夠明白兩者各自的優點與缺點、最終也才能夠明白當我們在運動中遇到困境時可以透過哪一種方法去解決。

此即本文對於「忘」與「記」兩種哲學傾向的立場：忘與記的動態論。

²¹³ 例如，透過分解動作學習的人經歷了「記—忘—記」的歷程後，順利學會了該技巧，他的技巧最後被記住了。但在他記住多年後，又遇到新的問題，他必須將原本記住的東西給遺忘，於是又開始一個新的歷程循環。



第五章 結論

第一節 理解先於批評

「理解先於批評」是這本論文進行研究時最重要的研究精神。因此，面對一個既與的現象，我們首先要做的不是批評，而是對其先進行理解。

在經過本文第二章對「記」的哲學傾向進行考察後發現，運動的人們之所以追求「記」的哲學傾向，是因為推崇「認知」對「體知」產生的正面效果。然而，儘管認知一方面保證了知識的嚴謹性、客觀性、可理解性、和可傳達性，但卻也同時產生了「認知等於體知」和「認知必須先於體」的謬誤。而第三章對「忘」的哲學傾向的考察，可以發現「忘」是對「記」的一種批判，其主要立場是否定「認知」對「體知」的幫助，認為「認知」本身是一種限制，無法幫助人們把握體知，甚至更可能阻礙體知。然而，儘管這種做法讓運動的人們擺脫了認知的束縛，但另一方面卻也產生了「理論傳授的困難」、「理論作者的自我矛盾」、和「淪為一種不科學的反智主義」的問題。

這樣的做法，確保了本文在談論「忘」與「記」兩者時，不是以一種外在批判的方式進行，而是以內在批判的方式討論。

第二節 以動態的方式來把握運動中的「忘」與「記」

在理解了「忘」與「記」兩種哲學傾向的優點和缺點後，本文在第四章嘗試提出「忘」與「記」不僅不是兩種不可共容的哲學傾向，甚至還相互必要，具有相互必要性。首先，本文分別以「忘的哲學傾向不是反智主義」、「從『認知不等於體知』推論不出『認知會阻礙體知』」、和「不立文字，卻不離文字」，來論證「忘」與「記」兩種哲學傾向在運動中並非完全不可共容。接著，本文透過介紹黑格爾的「有機整體論」，嘗試以一種動態的方式來把握

運動中「忘」與「記」的關係。最後，本文提出「忘與記的動態論」，藉由提出「忘是為了記」和「記是為了忘」的論點，來說明兩者具有相互必要性。

本文認為，運動中的「忘」與「記」之所以會被看作兩種對立的哲學傾向，是因為它們被擺在靜態的觀點中被把握，所以才會被看作彼此不可共容。因此本文在透過考察了「忘」與「記」一旦我們能夠透動態的觀點來把握它們，事實上兩者就像一株植物生長過程中出現的每個「環節」一樣，在流動性的整體中，兩者儘管彼此對立、互相矛盾，但卻也彼此互相需要。

第三節 談論歷程對於運動的意義

在本文的討論中，不斷強調「忘」與「記」在運動的歷程中各自扮演了重要且必要的角色。然而，卻還是有可能讓人產生如下的疑問：頂尖的運動員，是否真的需要經過這樣的歷程，才能如實的把握運動？有沒有可能對於某些天才型運動員來說，他們根本不需要經歷「記—忘—記」的歷程（或其它任何形式的歷程），就可以「直接」地把握運動？

不可否認，運動的領域中真的存在某些天才型選手，他們可以不透過複雜的「認知」歷程就直接達到「體知」；這些天才型選手「直接」把握運動的能力，是令許多人羨慕甚至備受推崇的。也因此才會有人主張全盤否認運動中「記」的哲學的重要性，而獨推崇運動中「忘」的哲學。事實上這種對於天才的崇拜，也可以在哲學的討論中看見。例如康德在他的《判斷力批判》中對於「審美判斷力」與「天才」的談論、黑格爾對於「直接知識」和「間接知識」的觀點，或是佛學中對於「頓悟」與「漸悟」的看法。在這些哲學思想中都可以看出，人們對「天才」的推崇與嚮往。

儘管本文強調歷程的重要性，但本文並不否認「運動天才」的存在，也不否認天才可以「直接把握運動」的可能。「強調天才」與「強調歷程」就如同佛學談論開悟時的兩種途徑：「頓悟」與「漸悟」。前者不談論任何歷程，強調的是修行者在某時某刻突然進入開悟的狀

態；後者則談論歷程，強調的是修行者如何透過一系列的修行去體悟正道。強調天才，談論的是人的「天生的東西」；強調歷程，談論的則是後天「人為的東西」。

然而，運動作為一種屬於人類獨有的精神文化財產，它就勢必不能只談論天生的東西。運動帶給人最富趣味的地方就在於，人們必須在天生的東西之外，尋求更多無限的可能。籃球運動並不是跑得快、跳得高的人就有絕對的優勢，我們常常可以看見某個跑不快、跳不高的人可以主宰比賽。甚至就連單純競速的跑步賽事，也未必是天生跑得快的人一定獲勝。在運動的領域中有太多「人為」或「後天」的東西存在，這些「人為」或「後天」的東西，在運動作為一種人類獨有的精神文化產物的意義上，實在遠遠超過「先天」所帶來的價值。因此儘管本文不否認天才存在的可能性，但還是認為談論歷程的價值與意義，遠高於只談論天才。

第四節 忘與記的動態論在運動中的運用

根據本文的研究結論「忘與記的動態論」——「忘」與「記」這兩種哲學傾向在運動中是一種動態的關係，並且具有互相必要性——，我們在運動中不能「只記不忘」，也不能「只忘不記」。

與一般靜態的學科科目不同，運動的許多知識較無法透過認知的方式來把握，因為在本質上「認知」不等於「體知」。因此，我們在運動中不能「只記不忘」，因為「只記不忘」的人就好比一個熟讀運動教科書後就以為自己可以做出書上所教的動作的人一樣，沒有意識到「認知」不等於「體知」，因此無法真正把握運動。在運動的歷程中，人們必須適度地將所記之事忘掉，才不會受其限制，才能更真切地把握運動中的真理。然而，另一方面我們也不能「只忘不記」，因為儘管透過認知上的「忘」，我們才能做到身體上的「記」，但如果不先有相關的知識學理、語言文字或是認知概念被記住，何來下個階段的「忘」之有？「只忘不記」的人，就像一個什麼戰術都還沒學過就妄想要靈活運用戰術的人一樣，儘管他知道「認

知」不等於「體知」，但要怎麼達到「體知」，卻是不得其門而入。

在運動的整體歷程中，「忘」與「記」兩種哲學傾向都扮演了相當重要的角色。我們切不可偏重一者而輕視另一者，因為這樣都是犯了「只記不忘」或是「只忘不記」的錯誤。期待透過本文所提出的理論和觀點，可以幫助更多運動的人在面對「忘」與「記」的現象時，能夠有更清楚透徹的把握，進而在運動的世界中產生更好的表現，並且享受運動過程中帶來無與倫比的快樂與感動。



參考文獻

- 方永泉，reductionism，《教育大辭書》（國家教育研究院主編），檢索日期 2022.12.21：
<https://terms.naer.edu.tw/detail/276a1b4fd6c6c51022f3352ecf8a3539/?startswith=zh>。
- 方永泉、譚光鼎，反智主義，《教育大辭書》（國家教育研究院主編），檢索日期 2022.12.21：
<https://terms.naer.edu.tw/detail/1302900/?index=1>。
- 史賓諾莎 (B. Spinoza)，《倫理學》(邱振訓譯)，臺北市：五南 2018。
- 尼采，《論道德的系譜 (*Zur Genealogie der Moral*)》(趙千帆譯)，新北市：大家出版，2017。
- 布魯諾編，《西洋哲學辭典》(項退結譯)，臺北市：國立編譯館，1989。
- 石明宗、唐千茹，《運動哲學：這裡+現在—運動與金牌人生》，臺北市：禾楓，2022。
- 米爾曼 (Dan Millman)，《深夜加油站遇見蘇格拉底》(韓良憶譯)，臺北市：心靈工坊，2007。
- 何俊，〈中國哲學傳統中的反智論傾向〉，《哲學與文化》，25.5 (臺北市，1998. 5)：461-467。
- 吳文宗，《體育史》，臺北市：國立中央圖書館，1957。
- 呂潔如，〈身體定位—探討運動哲學研究中的尼采〉，《運動文化研究》，14 (臺北，2010. 9)：35-54。
- 杜曼特 (Michael Dummet)，《分析哲學的起源》(王路譯)，上海：上海譯文出版，2005。
- 沈清松，〈從現代到後現代〉，《哲學雜誌》，4 (臺北市，1993)：4-25。
- 沈清松，〈導論—哲學的重新定位〉，《哲學概論》，沈清松編 (臺北市：五南，2002)，1-5。
- 阮如鈞，《競技運動訓練的理論與方法》，臺北市：體育出版社，1981。

林正常，《運動科學與訓練》，臺北縣：銀禾文化，1993。

林朝成、郭朝順，《佛學概論》，臺北市：三民，2017。

金庸，《笑傲江湖（一）》，臺北市：遠流，2006。

哈克 (P. M. S. Hacker)，〈分析哲學：歷史、內容、和走向〉，《分析哲學——回顧與反省》，陳波主編（成都：四川教育出版社，2001）：29-58。

約翰·R. 賽爾 (John R. Searle)，〈總論〉，《當代英美哲學概論》，E. P. Tsui-James (英方主編)；燕宏遠& 韓民青 (中方主編) (北京：社會科學文獻)：1-76。

馬啟偉、張力為，《體育運動心理學》，臺北市：東華書局，1996。

張柯圳，《黑格爾辯證法與文化哲學》，臺北市：五南，1998。

張緯、洪巧菱，〈運動對認知功能影響之文獻回顧：認知負荷強度視角〉，《臺灣運動心理學報》，22 (2) (臺北市. 2022. 7)：55-85。

郭志輝，〈運動生理學在教學上的重要性——科學測量資料反應出競技運動成績〉，《運動生理學》，黃彬彬主編（臺北市：中華民國體育學會，2000），7-17。

陳啟明，《運動醫學與科學》，臺北市：金名圖書，1996。

陳鼓應，《尼采新論》，香港：商務，1996。

陳榮華，《海德格存有與時間闡釋》，臺北市：臺大出版中心，2006。

陳墨，《武學金庸》，臺北縣：雲龍出版，1997。

傅偉勳，《西洋哲學史》，臺北市：三民書局，2014。

彭孟堯，《哲學方法論》，臺北市：新學林，2015。

湯瑪斯 (J. R. Thomas)、尼爾森 (J. K. Nelson)、和席爾維曼 (S. J. Silverman)，《體育研究法》
(邱金松總校閱、黃金住等人譯)，臺北市：師大書苑，2009。

程志明，《後現代哲學思潮概論》，新北市：康德，2008。

費辰光、張建華，〈運動參與和大學生多元智力關係研究〉，《真理大學運動知識學報》，10 (臺
北市. 2013. 7)：60-71。

賀瑞麟，〈忘與記的哲學—從金庸談起〉，《慈明》，36. 2 (台中市，1997)，26-28。

馮友蘭，《中國哲學簡史》，香港：三聯書店，2005。

馮耀明，《中國哲學的方法論問題》，臺北市：允晨文化，1989。

黃振華，《論康德哲學》，臺北市：石英，2005。

黃國鉅，《尼采：從酒神到超人》，香港：中華書局，2014。

黃彬彬，〈主任委員序〉，《運動生理學》，黃彬彬主編 (臺北市：中華民國體育學會，2000)，
II。

奧力克 (T. Orlick)，《運動員心理學》(劉一民譯)，臺北市：桂冠心理學叢書，1991。

慈怡主編，《佛光大辭典》，高雄縣：佛光出版社，1988。

楊植勝，〈東西方記與忘的哲學比較〉，“中西哲學的匯通：經典與詮釋”學術研討會發表文章，
北京市：中國人民大學，2017。

楊植勝，〈辯證法與現象學—黑格爾《精神現象學》的方法論問題〉，《國立臺灣大學哲學論
評》，45 (2013)：61-106。

楊龍立、徐宗林，Holism，《教育大辭書》(國家教育研究院主編)，檢索日期 2022.12.21：
<https://terms.naer.edu.tw/detail/e7e37f228c23e364908b4fef8ff72440/?startswith=zh>。

鈴木大拙 (D. T. Suzuki), 《禪與日本文化》(林暉鈞譯), 臺北市: 遠足文化, 2018。

鈴木大拙 (D. T. Suzuki), 《禪學入門》(林宏濤譯), 臺北市: 商周出版, 2009。

廖主民, 〈探索臺灣優秀運動員的認知型態——“運動員認知型態量表”的編制〉, 《體育學報》, 16 (臺北市 1993.12): 437-450。

廖俊儒, 〈運動管理概論〉, 《運動管理學導論》, 程紹同等合著 (臺北市: 華泰, 2002), 50。

漢喬伊 (Joe Hyams), 《武藝中的禪》(鄭振煌譯), 臺北市: 慧炬, 2002。

赫立格爾 (E. Herrigel), 《射藝中的禪》(顧法嚴譯), 臺北市: 慧炬, 1999。

劉創馥, 〈精神現象學中的思辯命題〉, 《歐美研究》, 43. 2 (臺北市, 2013): 415-453。

劉創馥, 《黑格爾新釋》, 臺北市: 國立臺灣大學出版中心, 2014。

劉貴傑, 《禪宗哲學》(臺北市: 臺灣商務, 2013), 3。

蔡宗儒、石明宗, 〈反智傾向的運動哲學論述〉, 《大專體育學刊》, 24. 2 (臺北市: 2022. 6): 143-163。

外文部分

Aristotle, *Nicomachean Ethics* (translated by C. D. C. Reeve), Indianapolis: Hackett, 2014.

Copleston, Frederic, *A History of Philosophy Volume 7: Modern Philosophy, Fichte to Nietzsche*, London: Continuum, 2003.

Descartes, René, *A Discourse on the Method* (translated by I. Maclean), New York: Oxford, 2006.

Descartes, René, *Meditation on First Philosophy with Selection from the Objection and Replies*

- (translated by John Cottingham), New York: Cambridge University Press, 1987.
- Fantl, Jeremy, (2017). Knowledge How, E. N. Zalta (ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2017 ed), Retrieved from <https://plato.stanford.edu/archives/fall2017/entries/knowledge-how/>
- Fox, Michael. A., *The Accessible Hegel*, New York: Humanity Books, 2005.
- Fumerton, Richard, *Epistemology*, Malden: Blackwell, 2006.
- Gallwey, Timothy, *The Inner Game of Tennis*, New York: Random House, 1974.
- Habermas, J., “Modernity versus Postmodernity”, *New German Critique*, 22 (Durham, Winter 1981): 3-14.
- Hegel, G. W. F., *Phenomenology of Spirit* (translated by A. V. Miller), New York: Oxford, 1977.
- Hegel, G. W. F., *The Lectures on The History of philosophy* (translated by E. S. Haldane & F. H. Simson, M. A.), New York: Humanities Press, 1974.
- Heidegger, Martin, *Being and Time* (translated by J. Stambaugh), New York: State University of New York press, 1996.
- Kant, Immanuel, *Critique of Pure Reason* (translated by P. Guyer & A. W. Wood), New York: Cambridge, 1998.
- Kenny, Anthony, *A New History of Western Philosophy (Vol. 3) — The Rise of Modern Philosophy*, New York: Oxford, 2004.
- Kenny, Anthony, *A New History of Western Philosophy (Vol.1) — Ancient Philosophy*, New York: Oxford, 2004.
- Locke, John, *The Works of John Locke (Vol. a)*, London: Routledge, 1997.
- Matarrese, Craig, *Starting with Hegel*, New York: Continuum, 2010.

- Monahan, M., “The Practice of Self- Overcoming: Nietzschean Reflection on the Martial Arts”, *Journal of the Philosophy of Sport*, 34. 2 (London, May 2007): 39-51.
- Nietzsche, Friedrich, *The birth of Tragedy* (translated by S. Whiteside), London: Penguin Group, 2003.
- Polanyi, Michael, *Personal Knowledge: Towards a Post- Critical Philosophy*, Chicago: The University of Chicago Press, 1974.
- Russell, Bertrand, *History of Western Philosophy*, London: Routledge, 2004.
- Ryle, Gilbert, “Knowing How and Knowing That: The Presidential Address” *Proceedings of the Aristotelian Society*, 46, (Oxford: 1945),1–16.
- Ryle, Gilbert, *The Concept of Mind*, New York: Routledge, 2009.
- Schelling, F. W. J. v., “Vom Ich als Prinzip der Philosophie oder über das Unbedingte im menschlichen Wissen”, *F. W. J. V. Schelling. Werke, Vol. 2* (Stuttgart: Frommann- Holzboog, 1980), 1-176.
- Shumway-Cook, A. & Woollacott, M., *Motor Control: Theory and Practical Applications*, Baltimore: Williams and Wilkins, 1995.
- Yamada, Shoji, “The Myth of Zen in the Art of Archery”, *Japanese Journal of Religious Studies*, 28. 1-2 (Nagoya: spring 2001): 1-30.